

روایت رنج‌های بی صدا در جنگ تحمیلی سوم در گفت‌وگوی «جوان» با دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

# برنامه‌ای برای ترمیم روان پس از جنگ نداریم



جنگ‌ها تمام می‌شوند، اما زخم‌ها پشان نه. آوارها برداشته می‌شوند، خیابان‌ها به شکل سابق برمی‌گردند و زندگی هم به مرور زمان به جریان می‌افتد، اما پیامدهای جنگ در ذهن و روان بسیاری باقی می‌ماند. پیامدهایی چون زخمی عمیق که هیچ آزاری برایش ارائه نمی‌شود و هیچ‌کس درباره‌شان حرف نمی‌زند، اما همین زخم‌های پنهان تا ماه‌ها و حتی سال‌ها بعد، خود را در قالب سوگ، اضطراب، احساس تنهایی و حتی ناامنی نشان می‌دهند. کودکی که دیگر احساس امنیت نمی‌کند، مردی که دیگر خود را تکیه‌گاه خانواده نمی‌بیند، سالمندی که با فقدان عز بزا،ش، روزها و شب‌های را سپری می‌کند. هر کدامشان، روایتی از این آسیب‌هایی که نادیدنی را با خود حمل می‌کنند، آسیب‌هایی که پدید است حالا حالا درمان نشود. «جوان» در همین رابطه با سوسیه کاشمیان، عضو هیئت علمی و دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی گفت‌وگو کرده است. کسی که از در هتل‌های محل اسکان جنگ‌زدگان شهر تهران با افراد مختلفی در ارتباط بوده و غم و رنج آنها را از نزدیک دیده است.

**شما در روزهای جنگ از نزدیک با جنگ‌زدگان و آسیب‌دیدگان در ارتباط بودید. اگر بخواهید یکی از صحنه‌هایی را که در آن روزها دیدید را روایت کنید که هنوز از ذهن تان بیرون نرفته، آن صحنه چیست؟**

اگر بخواهم فقط یک تصویر را انتخاب کنم، بی‌تردید به نخستین روزهای حضورمان در یکی از هتل‌های محل اسکان جنگ‌زدگان برمی‌گردد. در راهروی هتل، پرزنی را دیدم که به تنهایی چند وسیله شخصی در دست داشت و آرام به سمت اتاق‌ها می‌رفت. ابتدا تصور کردم از نیروهای خدماتی است و برای یکی از خانواده‌های آسیب‌دیده وسایلی را جابه‌جا می‌کند. به سمتش رفتم تا از او سؤال کنم، اما وقتی برگشت، متوجه شدم اشتباه کرده‌ام. اشک روی صورتش جاری بود. گفت این وسایلی متعلق به خودش است و قرار است از این به بعد در همان هتل زندگی کند.

شاید در ظاهر از نظر شما، صحنه خاصی نبوده باشد، یک زن سالمند با چند وسیله شخصی که از غصه هم گریزش گرفته است. اما آنچه من دیدم، تنهایی عمیقی بود که جنگ بر او و گذاشته بود. کنارش نشستم، در بردن وسایلی کمک کردم و از او خواستم هنگام صرف غذا به لایب بیاید و کنار دیگر ساکنان هتل باشد. با این حال، چیزی که در ذهن من ماندگار شد نه آن اتاق بود و نه وسایلی که همراه داشت، بلکه احساس تنهایی و بی‌پناهی‌ای بود که در چهره‌اش دیدم. به نظرم یکی از سنگین‌ترین پیامدهای جنگ دقیقاً همین احساس تنهایی است. ما معمولاً جنگ را با تصاویر ویرانی، انفجار و خسارت‌های مادی به خاطر می‌آوریم، اما بخش مهمی از رنج جنگ در درون آدم‌ها اتفاق می‌افتد، جایی که احساس می‌کنند دیگر کسی نمی‌تواند دردتان را بفهمد.

بسیاری از افرادی که با آنها مواجه بودیم، عزیزی را از دست داده بودند، خانه‌شان از بین رفته بود، یا ناگهان همه آنچه سال‌ها رایش زحمت کشیده بودند نابود شد. بعضی حتی احساس می‌کردند معنای زندگی‌شان را گم کرده‌اند. در چنین شرایطی، افراد اغلب به انزوا پیکند می‌برند، چون تصور می‌کنند هیچ‌کس تجربه‌های شب‌شان ندارد.

به همین دلیل، یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی پس از جنگ این است که افراد بدانند در این رنج تنها نیستند، بلکه کسانی هستند که فقدان‌های مشابهی را تجربه کرده‌اند. کسانی که عزیز، خانه یا شغل خود را از دست داده‌اند و حالا تلاشی می‌کنند زندگی‌شان را دوباره بسازند. همین حس همدلی و همراهی می‌تواند بخشی از بار سنگین سوگ و آسیب را سبک‌تر کند. هنوز خانواده‌ای را به یاد دارم که خانه‌شان در بمباران از بین رفته بود. آنچه آنها را بیش از هر چیز به گریه می‌انداخت، از دست دادن خانه نبود، بلکه از بین رفتن آخرین عکس‌های مادرشان بود. یکی از اعضای خانواده می‌گفت: «دیگر نه مصادرم را دارم و نه حتی یک عکس از او». برای این خانواده، از دست رفتن مادرشان و عکس‌هایش به معنای از دست رفتن خاطرات و پیوند عاطفی‌شان با عزیزشان بود. این همان چیزی است که گاه در روایت‌های جنگ کمتر دیده می‌شود. رنج‌ها و غم‌هایی که تا سال‌ها با افراد باقی می‌ماند.

**برای این افراد که سالیان سال با سوگ، احساس تنهایی یا حتی آسیب‌های روانی دست و پنجه نرم می‌کنند، چه باید کرد؟**

واقعیت این است که این افراد، گاه دردهایی را با خود حمل می‌کنند که نه برای اطرافیان قابل مشاهده و نه حتی پذیرش کردنش برای خودشان آسان است. به همین دلیل، نباید تصور کنیم که گذشت زمان به تنهایی می‌تواند همه

این آسیب‌ها را درمان کند. بسیاری از افراد نیاز دارند در یک محیط امن و تخصصی فرصت پیدا کنند درباره تجربه‌های خود حرف بزنند، تجربه‌هایی که شاید سال‌ها در درونشان انباشته شده و هیچ‌گاه مجال بیان پیدا نکرده است. اتاق مشاوره دقیقاً چنین فضایی را فراهم می‌کند. فضایی که در آن فرد می‌تواند بدون ترس از قضاوت شدن، درباره عمیق‌ترین نگرانی‌ها، سوگ‌ها و رنج‌هایش صحبت کند. در واقع، بسیاری از افراد صندوقچه‌ای از احساسات ناگفته را با خود حمل می‌کنند، احساساتی که سال‌ها در سکوت باقی مانده و فرصت بروز پیدا نکرده‌اند.

نقش روانشناس صرفاً آرام کردن موقت فرد نیست. مشاوره، فرآیندی است که به افراد مهارت و توانمندی می‌دهد تا در بلندمدت بتوانند با رنج‌ها و دشواری‌های زندگی مواجه شوند. هدف این نیست که فرد فقط در همان جلسه احساس بهتری پیدا کند، بلکه هدف آن است که ابزارهایی در اختیارش قرار گیرد تا بعدها نیز



توانند از آنها برای مدیریت هیجان‌ها و عبور از بحران‌های زندگی استفاده کنند. یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی که در فرایند درمان رخ می‌دهد، تبدیل احساسات مبهم و درهای خام به کلمات است. بسیاری از آسیب‌دیدگان حتی نمی‌توانند دقیقاً توضیح دهند چه چیزی آنها را آزار می‌دهد. گاهی بیان کردن یک تجربه یا یک احساس برایشان انقدر دشوار است که کلمه‌ای برای توصیف آن پیدا نمی‌کنند. در چنین شرایطی، روانشناس به فرد کمک می‌کند تا به تدریج آنچه را در درونش جریان دارد بشناسد. آن را نامگذاری کند و درباره آن حرف بزند.

وقتی هیجان‌ها و رنج‌های پنهان به زبان می‌آیند و فرصت پردازش پیدا می‌کنند، فرد به تدریج احساسات می‌کند کنترل بیشتری بر زندگی و احساسات خود دست و پنجه نرم می‌کند و کودک‌ها هم نیازمند حمایت‌های ویژه بودند، اما اگر بخواهم از گروهی نام ببرم که کمتر دیده‌شد، آن گروه مردان بودند.

**یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی پس از جنگ این است که فقدان‌های مشابهی را تجربه کرده‌اند، کسانی که عزیز، خانه یا شغل خود را از دست داده‌اند و حالا تلاش می‌کنند زندگی‌شان را دوباره بسازند. همین حس همدلی و همراهی می‌تواند بخشی از بار سنگین سوگ و آسیب را سبک‌تر کند**

بسیاری از کشورها پس از پایان درگیری‌های نظامی، برنامه‌های گسترده حمایت روانی را در کنار بازسازی اقتصادی و عمرانی دنبال می‌کنند. بسیاری از روانشناسان و متخصصان سلامت روان در کشور نیز بر ضرورت توجه به این موضوع تأکید دارند، اینکه در کنار جبران خسارت‌های مادی جنگ، برای کاهش و درمان پیامدهای روانی آن نیز برنامه‌ریزی شود.

بی‌تردید جنگ تحمیلی سوم، تجربه‌ای جمعی بود که میلیون‌ها نفر آن را به شکل‌های مختلف زیست کردند. از خانواده‌ای که ناچار به ترک خانه شد تا کودکی که هفته‌ها با صدای انفجار از خواب پرید، از کارگری که شغلش را از دست داد تا آنها که هر روز نگران از دست دادن عزیزانشان بودند یا حتی عزیزی را از دست دادند. شاید سال‌ها بعد، جنگ تحمیلی سوم در کتاب‌های تاریخ با تعداد روزها، عملیات‌ها و خسارت‌هایش روایت شود، اما برای بسیاری از مردمی که آن را زندگی کردند، جنگ بیش از هر چیز با تجربه‌هایی شخصی به یاد خواهد ماند، با شب‌هایی که به صبح نمی‌رسید، با نگرانی‌هایی که هر خبر تازه‌ای آنها را زنده می‌کرد و با فقدان‌هایی که هیچ آزاری قادر به توصیفشان نیست.

ما در ۵۲ هتل محل اسکان موقت مستقر بودیم و از نزدیک با شرایط خانواده‌ها مواجه می‌شدیم. در میان مردانی که با آنها گفت‌وگو می‌کردیم، افرادی بودند که شغل خود را از دست داده بودند، کسب و کارشان آسیب دیده بود یا دیگر توان حمایت مالی از خانواده را مانند گذشته نداشتند. در بسیاری از موارد، آنها علاوه بر نگرانی برای آینده، با احساس از دست دادن نقش و کارکرد اجتماعی خود نیز مواجه بودند.

برای مردی که سال‌ها مسئول تأمین معیشت خانواده بوده، از دست دادن خانه، شغل یا توان اقتصادی فقط یک خسارت مالی نیست، بلکه این اتفاق می‌تواند احساس کفایت، اعتمادبه‌نفس و حتی هویت او را تحت تأثیر قرار دهد. به همین دلیل بسیاری از این مردان، در سکوت با فشارهای سنگین روانی دست و پنجه نرم می‌کردند. بنابراین تجربه ما در مراکز اسکان موقت نشان داد که مردان نیز به حمایت‌های روانی جدی نیاز دارند.

**اگر بخواهید بر اساس تجربه‌ای که در این روزها از نزدیک به دست آورداید، یک هشدار یا یک توصیه به مسئولان و افکار عمومی درباره پیامدهای روانی جنگ داشته باشید، آن پیام چیست؟**

مهم‌ترین نکته‌ای که به نظر من باید مورد توجه قرار بگیرد این است که در کشور ما هنوز سازوکار مشخص و پایبنداری برای مدیریت بحران‌های روانشناختی وجود ندارد. وقتی بحرانی مانند جنگ، زلزله، سیل یا حتی حوادث گسترده دیگر رخ می‌دهد، معمولاً همه دستگاه‌ها برای مدیریت ابعاد فوری ماجرا بسیج می‌شوند، اما در حوزه سلامت روان، هنوز مشخص نیست متولی اصلی این موضوع چه نهادی است و حمایت‌ها تا چه زمانی باید ادامه پیدا کنند.

واقعیت این است که بحران‌های روانی با پایان یافتن بحران‌های میدانی تمام نمی‌شوند. ممکن است جنگ به پایان برسد، آوارها جمع شود یا زندگی ظاهراً به روال عادی بازگردد، اما بسیاری از پیامدهای روانی ماه‌ها بعد خود را نشان می‌دهند. ما می‌دانیم که برخی اختلالات ناشی از تروما، از جمله اختلال استرس پس از سانحه، ممکن است با فاصله زمانی بروز پیدا کنند. به همین دلیل حمایت روانی نباید به روزها و هفته‌های نخست پس از بحران محدود شود.

توصیه من به مسئولان این است که سلامت روان را بخشی از مدیریت بحران بدانند، نه موضوعی که پس از فروکش کردن حادثه به حاشیه رانده شود. ما به ساختارهای مشخص، پروتکل‌های تعریف شده و نظام حمایتی بلندمدت نیاز داریم، ساختاری که بتواند خانواده‌ها را ماه‌ها و حتی سال‌ها پس از بحران نیز همراهی کند. از سوی دیگر، نباید از مسئله دسترسی به خدمات روانشناختی غافل شد. بسیاری از خانواده‌هایی که در بحران‌ها آسیب می‌بینند، همزمان با مشکلات اقتصادی، از دست دادن عزیزان، از دست دادن خانه یا شغل و فشارهای معیشتی روبرو هستند. در چنین شرایطی طبیعی است که دریافت خدمات تخصصی روانشناسی در اولویت آخر آنها قرار بگیرد یا اساساً توان مالی‌شان خارج باشد. نگرانی من این است که بخشی از آسیب‌های روانی پس از جنگ، ماه‌ها بعد و در سکوت بروز کند، زمانی که دیگر توجه رسانه‌ها و افکار عمومی از بحران فاصله گرفته است. خانواده‌ای را تصور کنید که عزیزی را از دست داده، خانه‌اش آسیب دیده و همزمان با مشکلات اقتصادی دست و پنجه نرم می‌کند. اگر شش ماه بعد با علامت جدی روانشناختی مواجه شود، آیا سازوکاری وجود دارد که بتواند به شکل مستمر و مؤثر از او حمایت کند؟ بدون شک نه.

بنابراین از نگاه من، مهم‌ترین پیام این روزها آن بود که بازسازی پس از بحران فقط بازسازی ساختمان‌ها نیست. اگر برای ترمیم زخم‌های روانی مردم برنامه‌ای نداشته باشیم، بخشی از آثار جنگ و بحران سال‌ها در زندگی افراد باقی خواهد ماند، شاید حتی زمانی که دیگر هیچ نشانی از ویرانی‌های ظاهری دیده نمی‌شود.



حالا دیگر صدای انفجارها به گوش نمی‌رسد، اما بدون شک مسئولیتی که تنها به بازسازی ساختمان‌ها و زیرساخت‌ها محدود نمی‌شود و سلامت روان جامعه را نیز دربر می‌گیرد.

حالا دیگر صدای انفجارها به گوش نمی‌رسد، اما بدون شک مسئولیت کاستن از پیامدهای جنگ همچنان ادامه دارد.