

حال خوب

نسخه‌ای بالینی برای ایام ناامیدی


امیرحسین جلالیندوشن روان‌پزشک

● این روزها بسیار بیش از ایامی که در ۱۰ سال گذشته روان‌پزشک بوده‌ام، نگاه جامعه و حتی سیاست‌گذاران را به فکر و زبان متخصصان سلامت روان، مشتاق می‌بینم. از سویی این رویداد می‌تواند خوشایند و مبارک باشد و برای حرفه و دیسیپلین سلامت روان و روان‌پزشکی که در سال‌های گذشته بعضاً مهجور یا حتی متروک بوده است و به آن نگاهی از سر احترام نمی‌شده و منهای درمان اختلالات شدید روان‌پزشکی برایش شانی و نقشی قائل نمی‌شدند، امکانی مهم به حساب بیاید.

البته منصفانه است بگویم در سال‌های گذشته اصولاً سلامت به طور کلی و سلامت روان به شکل خاص، در نگاه مردم و سیاست‌گذاران جایگاه والائری پیدا کرده و مداخله در آن از سطح پیشگیری سطح دوم یعنی درمان بیماری‌ها به پیشگیری سطح اول یعنی بهداشت و همین‌طور پیشگیری سطح سوم یعنی توان‌بخشی مبتلایان نیز ارتقا یافته است.

از سویی این‌ باور پذیرفته شده است که مداخله در سلامت فقط کار وزارت بهداشت یا متخصصان سلامت نیست و امری چنددستگاهی و نیازمند همکاری و مشارکت مردم و نهادهای مدنی نیز هست.

به معنای ساده‌تر، فقط نباید دست‌روی دست بگذاریم و مصدومان حوادث ترافیکی را در بیمارستان‌ها درمان کنیم و به این منظور تعداد تخت و امکانات بیمارستانی را افزایش دهیم، بلکه باید در تولید خودروهایی استانداردتر، ساخت جاده‌های ایمن‌تر، ارتقای فرهنگ رانندگی مردم و مواردی از این دست، دستگاه‌های دولتی مختلف، مردم و نهادهای مردمی نیز لیفای نقش کنند. با این اوصاف، باور من این است توجه تام و تمامی که به‌ویژه در روزهای اخیر و بعد از ناآرامی‌های آبان و به طور مشخص در آنچه «ژانویه سیاه» نامیده می‌شود یعنی ایامی که با شهادت سردار سلیمانی، کشته‌شدن عزاداران در کرمان، شلیک مرک‌بار به هوایپماي اوکراینی و حوادث ریز و درشتی همچون حوادث در جاده‌ها و قربانیان سیل بلوچستان و مواردی از این دست به یاد آورده می‌شود و به سلامت روان و متخصصان سلامت روانی برای ایفای نقش در جامعه مبدول می‌شود، بیش از آنکه نکته‌ای مثبت و امیدبخش باشد، می‌تواند یک سمپتوم نگران‌کننده قلمداد شود.

داستان این است که حال و روز روانی جامعه خوب نیست و در این نمی‌توان تردیدی داشت. اما حال بد جامعه امری اولیه نیست و اینکه باید کاری کرد که جامعه رفتار سازگارانه‌تری داشته باشد یا بتواند با آنچه بر او می‌رود کنار آید، پاک‌کردن صورت‌مسئله و درمان تب به جای پرداختن به عفونت است. متأسفانه شاهد هستیم وضعیت نهادهای مختلف کشور از نهادهای داوری تا نهادهای اجرایی، از نهادهای حل مسئله تا نهادهای آینده‌نگری و برنامه‌ریزی از حیث کارآمدی اوضاع نامساعدی را تجربه می‌کنند.

در کشور تقریباً هیچ تصمیم مهمی گرفته نمی‌شود و همگان دست روی دست گذاشته‌اند. در این حالت، نگاه به متخصصان سلامت روان و راه‌حل بالینی و نسخه کلینیکال از آنها طلب‌کردن بیش از آنکه نمودی از اذعان به نقش کلیدی سلامت روان در جامعه و حل مسئله کارآمد باشد، نوعی انکار و فرار و دلالتی بر مسئولیت‌ناپذیری، کلافگی و بلاتصمیمی است. ارتقای سلامت روانی جامعه در وضعیتی که در آن به‌فسر می‌پریم، غیر از ارتقای وضعیت حکمرانیی از راه دیگری تأمین نمی‌شود. دادن امید به جامعه‌ای که اندوخته‌های امید و اعتماد خود را از دست داده، اقدامی ضد امید است. امید و اعتماد که از دست برود، غیر از تجربه‌کردن و با زیستن تغییر از راه دیگری بازایی نمی‌شود.



شرق روزنامه

یکشنبه ۱۳ بهمن ۱۳۹۸ = ۷ جمادی‌الثانی ۱۴۴۱ = ۲ فوریه ۲۰۲۰
سال هفدهم = شماره ۳۶۳۷ = ۱۶ صفحه
اذان ظهر تهران ۱۲:۱۸ • اذان مغرب ۱۷:۵۱ • اذان صبح فردا ۵:۴۸ • طلوع آفتاب ۷:۰۳

روزنامه‌فردا

کارتون خواب

گفت‌وگوشین سیوسو



صنف

حداقل دستمزد روزنامه‌نگاران

تعیین حداقل مزد از مسائل مهمی است که انجمن‌های کارگری در انتهای سال معمولاً درگیر آن هستند. در این میان انجمن روزنامه‌نگاران آزاد نیز نسبت به این اتفاق واکنش نشان داده و بیانیه‌ای را منتشر کرده است. بخش‌هایی از این متن در ادامه می‌آید که در حقیقت گزارشی است از وضعیت موجود که فاصله زیادی با شرایط استاندارد و ایدئال دارد: «هر انسانی حق دارد کار کند، کار خود را آزادانه برگزیند، شرایط منصفانه و رضایت‌بخشی برای کار بخواهد و در برابر بی‌کاری حمایت شود. همه حق دارند که بی‌هیچ تبعیضی، در برابر کار مساوی، مزد مساوی و منصفانه‌ای بگیرند که زندگی‌شان موافق حیثیت و کرامت انسانی تأمین شود. افراد حق دارند برای دفاع از منافع خود با دیگران اتحادیه تشکیل داده یا به اتحادیه‌های موجود بپیوندند. با این اوصاف، حداقل مزد حتی بدون آنکه ویژگی‌های روحی و جسمی کارگران و کار محول‌شده را مورد توجه قرار دهد، باید به اندازه‌ای باشد تا زندگی خانواده‌ای معادل تعداد متوسط معلوم با مراجع رسمی را تأمین کند. بی‌شک هیچ عقل سلیمی نمی‌تواند با این گفته‌ها مخالف باشد. مضمون یا متن کامل این جمله‌ها در قوانین داخلی و همچنین در کنوانسیون‌ها و میثاق‌های مورد توافق بین‌المللی دیده می‌شود. اما واقعیات و گزارش‌ها و داده‌های رسمی آماری حکایت دارند که هم‌اکنون در جامعه ما حدود شش میلیون نفر بی‌کار و جوینده کار بوده و در عمل از حق کارکردن محرومند. افزون بر بی‌کاری و خرابی بازار کار و ناکارآمدی قوانین موجود، نبود نظارت بر اجرای همین‌گونه قوانین و بدتر از همه نبود سندیکاهای و اتحادیه‌های مستقل کارگر به‌منابه ابزار دفاع جمعی مزد و حقوق‌بگیران، سبب شده که نه از مزد مساوی در برابر کار مساوی خبری باشد و نه از مزد منصفانه و نه حمایت اجتماعی! موقی‌بودن کارها و تسلط کامل قراردادهای موقت در بازار کار هرگونه امنیت شغلی را بی‌معنا کرده و در نتیجه امکان چانه‌زنی برای افزایش مزد و بهبود شرایط در محل‌های کار را به صفر رسانده است.

همه‌ساله در ماه‌های پایانی سال مسئله مزد

کارگران به‌طور جدی مطرح و در سازوکاری ناعادلانه حداقل مزد سال آینده کارگران تصویب می‌شود. از آنجا که رقم مزد تعیین‌شده مبنای حقوق و دستمزد و افزایش سالانه دیگر سطوح مزدی در تمامی مشاغل و عرصه‌های مزد و حقوق‌گیری قرار می‌گیرد، این موضوع به بحث جدی و مسئله داغ و حیاتی تمام محافل کارگری و مزد و حقوق‌بگیران تبدیل می‌شود.

در ایین میان روزنامه‌نگاران همواره، هم به‌مثابه سؤزه کار و حرفه خود و هم به‌عنوان مشمول و

به نظر می‌رسد فیلم «جوکر» محصول کمپانی برادران وارنر در هالیوود (۲۰۱۹) قبل از رسیدن به اسکار، تاکنون پرفروش‌ترین، در میان ژانر کتاب‌های کمیک بتمن- جوکر در دنیا باشد. این داستان‌های کمیک از اوایل سال‌های ۱۹۳۰ در آمریکا رواج یافته است. در این داستان‌ها، بتمن (مرد خفاشی) ابرقهرمان است و در مقابل آن، جوکر (مرد مسخره)، ابرشرور است. در آثار قبلی تنها دلیل منطقی علمی برای ابرشروربودن جوکر، جهش ژنتیکی در تماس با مواد شیمیایی بوده که اشاره‌ای است به سقوط جوکر در درون مواد شیمیایی که قیافه، هیکل و ظاهر مضحک او را هم

توجیه می‌کند. جوکر در این داستان‌ها چهره‌ای دارد که همیشه می‌خندد. علت شایعی که برای خنده‌های بی‌مورد و دائمی جوکر در داستان‌ها و فیلم‌ها ارائه شده است، زخمی‌شدن چهره جوکر با چاقو توسط پدرش در کودکی با بعدا در بزرگسالی، به قصد ایجاد ظاهری همیشه خندان و دلگرماب و مسخره بوده است. این موضوع در فیلم شوالیه تاریکی (۲۰۰۸) نیز نمود پیدا می‌کند. البته کاراکتر اصلی (جوئن پولین) در داستان مردی که می‌خندد (۱۸۶۹) از ویکتور هوگو نیز که بعدها از روی آن چند فیلم هم ساخته شده، از کودکی چهره همیشه خندان و زشتی داشته که به علت وجود زخمی در صورت بوده است. یکی از مشخصاتی که فیلم جوکر، به کارگردانی تاد فلیپس را متفاوت می‌کند، علت ریشه‌ای خنده‌های کنترل‌نشدن، اجباری و نامتناسب جوکر فیلم با نام آرتر فاک (واکین فینیکس) در موقعیت‌های هیجانی عاطفی است. این خنده‌های مرضی آرتر، ریشه مغزی به عبارتی نورولوژیک دارد و خبر از این می‌دهد که ساقه مغز او در کودکی به علت آزار و تروماهای عاطفی و ضربه‌های دیگر هنگام رشد، دچار تحریک‌پذیری بی‌مهار شده، به‌طوری‌که در موقعیت‌های اضطرابی و تشویش‌زا او را بی‌اختیار به خنده وامی‌دارد. درحالی‌که آرتر از کودکی آرزوی کم‌دین شدن داشته که بتواند دیگران را بخنداند،


عبدالرحمن نجل‌رحیم مغزپژوه

ولی ترازدی داستان در این است که خنده‌های بی‌اختیار و مرضی او کسی را نمی‌خندانند. او برای توضیح این خنده‌ها باید کارت بهداشتی خود را به اطرافیان نشان دهد که روی آن توضیح شرایط نورولوژیکی او برای خنده‌های بی‌اختیارش نوشته شده است. آرتر در شهر فلاکت‌زده گاتهام، جایی که اختلاف طبقاتی و فقر همراه با خشونت بیاد می‌کند، شغل ناپایدار و دلگرمایی دارد. او با استفاده از حرکات منعطف بدن لاغر و نحیف خود و تن‌پوش‌های دلگه‌وار و آرایش‌های رنگین چهره خود باعث توجه دیگران یا سرگرمی بچه‌ها می‌شود. ولی تن او از کودکی با خشونت خو گرفته است. برای بدن و دست‌های او، تفنگ و شلیک آن به‌سوی دیگران، چون پرتاب خنده‌های بی‌دلیل، گویی همان‌قدر پوچ، بی‌معنا و خارج از اختیار آرتر است. آرتر-و با مادر پیر توهم‌زده‌ای زندگی می‌کند که در کودکی او را با همراهی شریک زندگی‌اش به‌شدت تحت خشونت‌های شدید از نظر مغزی و بدنی قرار داده است. در فیلم هرقدر بیشتر به شخصیت آرتر نزدیک می‌شویم، بیشتر درمی‌یابیم که او از خود و محیط خود بیگانه است و برای گذران زندگی به چندین داروی مغزی نیاز دارد که تا بتواند روی خشونت‌های درونی‌شده بدن خود کنترلی نسبی داشته باشد. امتیاز فیلم جوکر این است که سعی می‌کند به ما مخاطب فیلم بفهماند که رفتار روانی عجیب آرتر به‌دلیل زخمی عمیق است که از کودکی در مغز و بدنش نقش بسته و این زخم به او اجازه نمی‌دهد با آدم‌های پیرامون خود و با خویشان خودش رابطه تفاهم‌آمیزی پیدا کند. این زخم عمیق معنا را از وجودش و روابط اجتماعی‌اش پاک کرده است. این صدمات، زخم‌ها و تروماهای مغزی دوران کودکی ناشی از خشونت‌های محیطی، رابطه سالم بین بخش‌های عمقی مغز و در واقع، رابطه عاطفی بین بدن -جامعه- مغز را دچار اختلال جدی و اساسی کرده است. به این دلیل است که آرتر از خود و دیگری بیگانه است و این در دفترچه‌یادداشت‌ها و جوی‌کده نوشتاری او هم منعکس است، وقتی که می‌نویسد: «امیدوار است که مرگ او معنایی بیشتر از زندگی‌اش داشته باشد». زندگی تهی از معنایی که فقط می‌تواند نمایش بیرونی دلگه‌وار، اما از درون تهی داشته باشد. ارزش این فیلم از نظر من مغزپژوه و نورولوژیست در

تلنگر

ضرورت کسب مهارت تاب‌آوری

در صورت نبود راه‌های منطقی برای بیان دیدگاه‌ها و انتقادات، پاسخ‌گوبودن مسئولان مرتبط، نبود شفافیت در اطلاع‌رسانی‌ها و حتی تأخیر در اطلاع‌رسانی‌ها، احساس تبعیض و... وجود اعتراض‌های خیابانی و... دور از انتظار نیست که بدون شک عوارض زیادی هم خواهد داشت که از جمله آنها تهدید امنیت فردی و اجتماعی و پایین‌آمدن سرمایه اجتماعی خواهد بود که از جمله شاخص‌های آن کاهش اعتماد اجتماعی و مشارکت اجتماعی خواهد بود که فقدان یا ضعف این مؤلفه در بحران‌ها و شرایط اضطرار، نepadیده شده باشد، کمتر شاهد خشونت به اشکال مختلف خانوادگی و اجتماعی هستیم. ضربت همبستگی اجتماعی بالاتری را شاهد خواهیم بود و نشاط اجتماعی شرایط مطلوب‌تری خواهد داشت. در جوامعی که آمار اختلالات روانی بالا باشد، یکی از نشانه‌های آن فقدان یا ضعف در مهارت تاب‌آوری است. آمار ارائه‌شده از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مبنی بر ابتلای بین ۲۳ تا ۲۵ درصد مردم به یکی از اختلالات روانی، خود گویای همین مسئله است. گاهی اوقات ضعف در سیاست‌گذاری‌ها و تصمیم‌گیری‌های کلان در هر جامعه یا ضعف مدیریت در شرایط بحران و اضطرار نیز می‌تواند زمینه‌ای را فراهم کند تا شاهد تاب‌آوری کمتری در جوامع باشیم. آنچه در کنار شرایط کلان مهم است، یک ادعایی است که ما برای افزایش مهارت تاب‌آوری می‌توانند در این زمینه تأثیرگذار باشند تا جامعه‌ای تاب‌آور داشته باشیم. در پایان مجدداً تأکید می‌کنم تاب‌آوری مانعی برای مطالبه‌گری اجتماعی نیست، بلکه می‌تواند موجب انتخاب روش‌های مناسب‌تری برای مطالبه‌گری شود.

•رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران

برنده آبی

توشه اندک و دست خالی شرکت‌کنندگان. از سوی دیگر هرچند جایزه آن در تمام جهان یک میلیون دلار برای برنده بزرگ است، این اتفاق برای این برنامه به میزان صدهزار یورو کاهش یافته است. حضور متقاضیانی از افغانستان، تاجیکستان و... البته جزء نکات مثبت آن بود. در نهایت البته آنچه دیده شد و شاید قرار است در آینده نیز دیده شود یک نکته از نظر کاربران مجازی بود: «هرچقدر مغرزا از ایران رفته‌اند اما آن‌طورکه می‌گویند استعداد خارج شده است». بیشتر شرکت‌کنندگان نسل دوم مهاجران ایرانی بودند که اکنون سال‌ها بود در کشورهای اروپایی یا آمریکا زندگی می‌کردند. در نهایت آنچه در ذهن تماشاگران در داخل ایران باقی ماند و از آن نوشتند، حسرت و شرم بود؛ شرم اینکه چرا باید آرزوی چنین برنامه‌هایی بر دل جوانان بماند؟

حس شرم

«کات تلنت» نام سری مجموعه مسابقه‌ای است که در بیش از ۳۰ کشور جهان سالانه برگزار می‌شود؛ مسابقه‌هایی که با هدف استعدادیابی و با تبعیت از نمونه آمریکایی آن، آمریکا کات تلنت، برگزار می‌شود. برنامه‌ای که اکنون بیش از ۱۶ فصل از برگزاری آن می‌گذرد و آرزوی بسیاری از نوجوانان و بزرگسالان است که بتوانند در آن برنده شوند یا استعدادهای خفته خود را کشف کنند. این برنامه توانسته سؤزه بسیاری از فیلم‌های سینمایی شود و فرصتی است برای تعامل مردم با مردم، مردمی که حسرت‌ها، آرزوها و خواسته‌های دیگری را ارج می‌نهند و شجاعتش را در بیان آرزو می‌ستایند. در این برنامه که سال‌ها برگزار شده است خوانندگان، شعبده‌بازان، اکروبات‌بازان، کم‌دین‌ها

