سینما و علم

دیو سیاه افسردگی

«تاندربولتز»، تازه‌ترین فیلم از مجموعه دنیای سینمایی مارول

پوریا ناظمی

مدت‌ها بود که به دلایل مختلف، فرصت رفتن به سینما را نداشتم تا اینکه فرصتی پیش آمد و فیلم تاندربولتز را دیدم. داستان و روایت فیلم شاید بیش از هر چیز، مراقبه و تأملی بر پدیده‌هایی همچون تبرکی، پوچی، افسردگی و رابطه آنها با هم بود. اگرچه داستان به‌طور خاص بر رابطه پلنا و پدرش (کاردین سبرخ) و تعامل این دو با هم تمرکز داشت، اما شخصیت اصلی فیلم (باب یا Sentry/Robert Reynolds) دروافع بازنمایی انسانی است که در دام پرسش مهم و بنیادینی می‌افتد که اگر پاسخ درستی برایش پیدا نشود، دروازه‌های سیاه‌چاله‌ای را باز می‌کند که اتمپایش پوچی بی‌پایان و تبرکی است که نه‌تنها قرب، بلکه همه جهان را در خود فرو می‌برد. همان‌طور که ویکتور فرانکل در کتاب مشهور خود، «انسان در جست‌وجوی معنا»، می‌نویسد که جست‌وجوی معنا، نیروی محرکه اصلی در زندگی انسان است و اگر فرد در این مسیر شکست بخورد، در خلأ اگزیستانسیالی می‌افتد که زمینه‌ساز فروپاشی روانی است. تمام شخصیت‌های این داستان پیشینه و تجربه‌ای دارند که بر تمام زندگی آنها اثر گذاشته است و آنها هم شب در کابوس‌های خود در چرخه و حلقه تکراری و بی‌پایان، آن حادثه را دوباره زندگی می‌کنند و نمی‌توانند این چرخه را بشکنند و از آن بیرون بیایند. برای همین هم مهم نیست چه قدرتی دارند و چه می‌کنند؛ در آخر زور از خود می‌برسند «آخرش که چه؟». درواقع، این تجربه ایستایی، بی‌هدفی و از دست رفتن معنا، با آنچه روان‌پزشکان به عنوان افسردگی بالینی تعریف می‌کنند، شباهت کامل دارد. براساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5)، علائم اصلی افسردگی شامل از دست دادن لذت، احساس بی‌ارزشی، ناتوانی در تمرکز و افکار تکرارشونده درباره مرگ است؛ نشانه‌هایی که در شخصیت باب، با شدت و وضوح دیده می‌شود و شخصیت اصلی فیلم اوج این نماد و رفتار است. او کحه تاکنون هیچ شخصیتی در دنیای مارول چنین قدرت بی‌کرانی را در اختیار نداشته است. از دل بلا و آوار مصیبت و تعارض و آزار قدم به این جهان گذاشته است و همچون همه ما با دیوهای درون خود دست‌به‌گریبان است. اگر شخصیت پلنا، در آستانه سقوط به این ورطه بی‌پایان تاریکی دست و پا می‌زند، باب در آن سقوط کرده است. این سقوط، همچون افتادن در سیاه‌چاله‌ای ژرف، او را به چنان پوچی‌ای رسانده است که تاریکی‌اش هراتچه را لمس می‌کند، فراهمی‌کبر. در انتهای فیلم می‌بینیم که قربانیان او که به دستش به سایه‌هایی بی‌جان بدل شده‌اند، درواقع نمرده بودند؛ آنها فقط جنان به ماه تاریک افسردگی، بی‌هدفی و پوچی فروفرفته‌اند که با مردگان فرقی ندارند و فقط سایه‌ای از آنها بر عرصه جهان باقی می‌مانند و شاید این بیان دیگری از همان چیزی باشد که آرون یک بیان می‌کند: «افراد افسرده دچار سه‌گانه‌ای از افکار منفی می‌شوند: درباره خود، درباره جهان و درباره آینده. در این نگاه، جهان مکان تاریکی است و آینده فاقد امید؛ همان تصویری که باب در جنبره آن گرفتار شده است و جهان را نیز با خود به تاریکی می‌کشد».

راه نجات چیست؟

باب همچون من و شما به‌تنهایی یا با نهیب و نصیحت تنها و حرف‌های از پیش آماده‌شده افرادی که بر ساحل نجات بر صندلی‌های راحتی خود لم داده‌اند، نمی‌تواند از این ورطه نجات پیدا کند. او نیاز به کسانی دارد که برای نجاتش قدم به درون تاریکی بگذارند. این همان راهی است که کارل گوستاو یونگ، روان‌شناس سوئیسی، برای رشد روانی واقعی پیشنهاد می‌کند و می‌نویسد: «آگاهی با تصور بد رخ نمی‌دهد، بلکه با آگاه‌سازی تاریکی است که فرد به دام برسند مهم و بنیادینی می‌افتد که اگر پاسخ درستی برایش پیدا نشود، دروازه‌های سیاه‌چاله‌ای را باز می‌کند که اتمپایش پوچی بی‌پایان و تبرکی است که نه‌تنها قرب، بلکه همه جهان را در خود فرو می‌برد. همان‌طور که ویکتور فرانکل در کتاب مشهور خود، «انسان در جست‌وجوی معنا»، می‌نویسد که جست‌وجوی معنا، نیروی محرکه اصلی در زندگی انسان است و اگر فرد در این مسیر شکست بخورد، در خلأ اگزیستانسیالی می‌افتد که زمینه‌ساز فروپاشی روانی است. تمام شخصیت‌های این داستان پیشینه و تجربه‌ای دارند که بر تمام زندگی آنها اثر گذاشته است و آنها هم شب در کابوس‌های خود در چرخه و حلقه تکراری و بی‌پایان، آن حادثه را دوباره زندگی می‌کنند و نمی‌توانند این چرخه را بشکنند و از آن بیرون بیایند. برای همین هم مهم نیست چه قدرتی دارند و چه می‌کنند؛ در آخر زور از خود می‌برسند «آخرش که چه؟». درواقع، این تجربه ایستایی، بی‌هدفی و از دست رفتن معنا، با آنچه روان‌پزشکان به عنوان افسردگی بالینی تعریف می‌کنند، شباهت کامل دارد. براساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5)، علائم اصلی افسردگی شامل از دست دادن لذت، احساس بی‌ارزشی، ناتوانی در تمرکز و افکار تکرارشونده درباره مرگ است؛ نشانه‌هایی که در شخصیت باب، با شدت و وضوح دیده می‌شود و شخصیت اصلی فیلم اوج این نماد و رفتار است. او کحه تاکنون هیچ شخصیتی در دنیای مارول چنین قدرت بی‌کرانی را در اختیار نداشته است. از دل بلا و آوار مصیبت و تعارض و آزار قدم به این جهان گذاشته است و همچون همه ما با دیوهای درون خود دست‌به‌گریبان است. اگر شخصیت پلنا، در آستانه سقوط به این ورطه بی‌پایان تاریکی دست و پا می‌زند، باب در آن سقوط کرده است. این سقوط، همچون افتادن در سیاه‌چاله‌ای ژرف، او را به چنان پوچی‌ای رسانده است که تاریکی‌اش هراتچه را لمس می‌کند، فراهمی‌کبر. در انتهای فیلم می‌بینیم که قربانیان او که به دستش به سایه‌هایی بی‌جان بدل شده‌اند، درواقع نمرده بودند؛ آنها فقط جنان به ماه تاریک افسردگی، بی‌هدفی و پوچی فروفرفته‌اند که با مردگان فرقی ندارند و فقط سایه‌ای از آنها بر عرصه جهان باقی می‌مانند و شاید این بیان دیگری از همان چیزی باشد که آرون یک بیان می‌کند: «افراد افسرده دچار سه‌گانه‌ای از افکار منفی می‌شوند: درباره خود، درباره جهان و درباره آینده. در این نگاه، جهان مکان تاریکی است و آینده فاقد امید؛ همان تصویری که باب در جنبره آن گرفتار شده است و جهان را نیز با خود به تاریکی می‌کشد».

راه نجات چیست؟

باب همچون من و شما به‌تنهایی یا با نهیب و نصیحت تنها و حرف‌های از پیش آماده‌شده افرادی که بر ساحل نجات بر صندلی‌های راحتی خود لم داده‌اند، نمی‌تواند از این ورطه نجات پیدا کند. او نیاز به کسانی دارد که برای نجاتش قدم به درون تاریکی بگذارند. این همان راهی است که کارل گوستاو یونگ، روان‌شناس سوئیسی، برای رشد روانی واقعی پیشنهاد می‌کند و می‌نویسد: «آگاهی با تصور بد رخ نمی‌دهد، بلکه با آگاه‌سازی تاریکی است که فرد به دام برسند». و کسی می‌تواند با همه این تاریکی‌ها نابود نشود و به عرصه این تاریکی برای باقی بگذارد که خود طعم آن تلخی و تاریکی را چشیده باشد. قهرمانانی که به اراده خود قدم به سایه تاریک شخصیت باب می‌گذارند، هیچ‌کدام فرشته‌سیرت نیستند. نه کینه‌کوداتن، نه الکو و نه قهرمان؛ شخصیت‌هایی آشفته و تنها و در آستانه سقوط هستند که حالا هدفی تازه برای رهایی یافته‌اند و آن راستان دیگری از قعر زرهای ظلمانی و دیوانگر و جیان‌خوار افسردگی و بی‌هدفی است. کسانی می‌توانند برای نجات کمشده در تاریکی قدم به این وادی بگذارند که خود با این وادی بیگانه نباشند. حضور این همراهان که برای نجات آن‌که باید دشمن خود می‌دانستند، سعی در مواجهه با عمیق‌ترین ترس‌های خود دارند. به کمشده در افکار و لایه‌های پنهان ذهن سوداده تاریکی، امید به مقابله می‌دهد. اما راه نجات از دنیای سیاه افسردگی و بی‌همگی ساده نیست. آنها از اتاق نسبتا امن زیر شیروانی باید به تاریک‌ترین و افسارگسیخته‌ترین گذرگاه‌های خانه‌ای که ذهن در آن اسیر شده، گام بردارند و در نهایت مجبور خواهند بود به آن اتاق تاریکی، بلکه با مواجهه رودررو با آن همراهی کنند. در اینجا داستان فیلم به شکلی نمادین شاید یکی از زیباترین روایت‌های نجات را بیان می‌کند. یاران در آخرین حال خود، از مقابله، نیمه‌امیدوار و ناامید، توان دخالت ندارند. اما وقتی آن‌که می‌خواهد به زندگی برگردد شروع به مقابله می‌کند، به‌جای مواجهه و پذیرش و بخشش خود، دست‌به‌کار می‌شود. داخوهاوی که در انتقام می‌بیند و تنها راه ارجع‌نهادن به خود را ویرانی دیگری که اینجا بخشی از وجودش است می‌داند. تبرکی به او درخواه و نیز به تنهایی نمی‌تواند کمک کند. وقتی یک مراقب کوش می‌دهد، احساسات کودک را تأیید می‌کند و همین مداوم خود را ارائه می‌دهد، یک فضای امن برای همافی ایجاد می‌کند. اینها کارهای کوچکی نیستند، بلکه شفابخش‌اند. حمایت از مراقبان برای حمایت از کودکان ضروری است.

روزگار سخت

فرزندان عزیز ما، جوانان ایران‌زمین، دانش‌آموزان و دانشجویان و استادان جسان و پژوهشگران پرتوان و صنعتگران خوش‌فکر، ما در شرایط فدایی میهن، برخلاف روال همیشه که در قالب گروه «به‌نفرمان» یا همراهی دوست پژوهشگر جوان‌مان، حسن قناعتی، همواره در صفحه علم روزانه خود، شرق مقاله چساب می‌نویسم، امروز ما دو کهنه‌سرباز نیروی هوایی کشورمان که حالا در ۷۰سالگی قرار داریم، روی سخن ما با شما جوانان است. با شما، سرمایه‌های واقعی و کنج‌های کران‌بهای ایران. مدتی پیش کشورمان مورد تجاوز آشکار و عیان ارتش اسرائیل قرار گرفت. در این جنگ تجاوزکارانه، ارتش تا تن دندان مسلح اسرائیل، در حالی به کشور ما حمله کرد که این ارتش به‌طور رسمی متعلق مذکاوه بود. می‌دانیم که آن روزهای سیار بسخت و تلخ گذشت. برنامه آموزشی و پژوهشی ما جوانان به‌همریخته و نگران هستید که چه بیش خواهد آمد. اسرائیل رخداخت تمام قوانین بین‌المللی به ایران تاخته است و برخلاف قوانین صریح آژانس بین‌المللی انرژی اتمی، مراکز هسته‌ای کشورمان را که زیر نظر آژانس بودند، مورد هدف قرار داده است. وقیحانه و با فراتر گذاشته و دانشمندان ما را ترور کرده است. ما اگرچه تا پای جان آماده جان‌فشانی برای ایران هستیم و سرباز مهن تربیت شده‌ایم، اما می‌دانیم که امروز توان جوانی شما در کنار دانش و درایتی که دارید، راهگشای مراقبان امروز از این روزهای دشوار است. برای همین تصمیم گرفتیم چند نکته را یدرانه با شما در میان بگذاریم.

درس‌هایی از جنگ ایران و عراق

هر دو نفر ما، جوانی‌مان را در جنگ هشت‌ساله عراق و ایران سپری کرده‌ایم؛ از زول اول تا زول آخر ـ ما خلبانان نیروی هوایی بودیم و وظیفه حراست از مرزهای هوایی و برقراری امنیت در زمین و آسمان و دریا را بر عهده داشتیم. ما و همکارانمان در هشت سال جنگ تا جای جان ایستادگی کردیم و با تمام توان تاب آوردیم. این جنگ ویرانگر اما درس‌های مهم داشت و برای ما که با یکی از برترین جنبنده‌های آن زمان در سطح جهان، اف-۱۴ تامکت، پرواز می‌کردیم، درس‌هایی که آموختیم رنگ‌وبوی دیگری داشت. جنگ هشت‌ساله جنگ روی دوش نیروی هوایی بود و نیروی هوایی بدون داشتن مجموعه‌ای از امکانات نمی‌توانند کاری از پیش ببرد؛ چه در آفند و چه در پدافند.

نظامی‌اش و مردمانش بیشتر است. در جنگ هشت‌ساله، ایران به‌رغم تحریم‌هایی که داشت، اما جوین بیش‌تر از نیروی هوایی و دریایی و زمینی پرتوانی برخوردار بود. توانست به دو جنز غلبه کند: نخست به آشفتگی اول یا یکی از برترین جنبنده‌های آن زمان در سطح جهان، اف-۱۴ تامکت، پرواز می‌کردیم. درس‌هایی که آموختیم رنگ‌وبوی دیگری داشت. جنگ هشت‌ساله جنگ روی دوش نیروی هوایی بود و نیروی هوایی بدون داشتن مجموعه‌ای از امکانات نمی‌توانند کاری از پیش ببرد؛ چه در آفند و چه در پدافند.

رنج‌های نامرئی جنگ

پیامدهای مخرب تنش‌های نظامی بر روان کودکان و نوجوانان

مریم مرامی
کارشناس ارشد علوم شناختی

آمار تلفات، چهره‌های واقعی پنهان هستند؛ کودکانی که با ترس از خواب می‌پرند، با شنیدن صداهای ناگهانی به خود می‌لرزند و برای درک آنچه از دست داده‌اند، تقلا می‌کنند. آنها بازماندگان خاموش جنگ هستند که یاد می‌گیرند در سایه آن رشد کنند. این یادداشت در پی روشن‌کردن واقعیتی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود؛ فشار روانی و عاطفی عمیقی که جنگ بر کودکان و نوجوانان وارد می‌کند. این یادداشت که خطاب به خانواده‌ها، مربیان، مراقبان، متخصصان سلامت و تصمیم‌گیرندگان است، راهنمایی‌های عملی و مسیرهایی را برای ارائه می‌دهد. مهم‌تر از همه، این یادداشت حاوی حقیقتی روشن و انکارناپذیر است: اینکه حتی پس از توقف بارش موشک‌ها، هر کودکی سزاوار فرصتی برای احساس امنیت و امید دوباره است.

تاثیر روانی جنگ بر کودکان و نوجوانان

وقتی جنگ شروع می‌شود، کودکان به‌ندرت کسانی هستند که آن را شروع می‌کنند اما اغلب بیشترین هزینه را می‌پردازند. صدای بمب، از دست دادن ناگهانی والدین و تخریب مدرسه، این لحظات به‌سادگی نمی‌گذرند. آنها در اعماق وجودشان ته‌نشین می‌شوند و اغلب بعدها به شکل کابوس، حملات پانیک یا سکوتی که ماه‌ها طول می‌کشد، دوباره ظاهر می‌شوند. کودکان در فضای جنگی فقط ناظران خشونت نیستند؛ آنها شاهدان بازماندگان و گاهی اوقات اهداف مستقیم آن هستند. بسیاری با احساس خطر مداوم زندگی می‌کنند. برای بچه‌های کم‌سن‌وسال، آسیب‌های جنگ اغلب فوری و گیج‌کننده است. بسیاری، بدون حرف‌زدن درباره آنچه احساس می‌کنند، درد خود را در رفتار ابراز می‌کنند؛ دائما گریه می‌کنند، گوشه‌گیر می‌شوند، پرخاشگر می‌شوند، رختخواب خود را خیس می‌کنند یا با ترس طاقت‌فرسا به مراقبان خود می‌چسبند. اینها فقط رفتار نیستند، بلکه نشانه‌های پریشانی هستند. نشانه‌هایی از ذهنی که برای کنارآمدن با چیزی بسیار بزرگ‌تر از آنچه می‌تواند درک کند، تلاش می‌کند. برخلاف کودکان، نوجوانان به اندازه کافی بزرگ هستند که وحشت اطراف خود را درک کنند اما به اندازه کافی بالغ نیستند که آن را پردازش کنند و تحمل چنین بار عاطفی را ندارند. افکار آنها به درون معطوف می‌شود. با هویت، گناه، خشم و درماندگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. می‌پرسند: چرا ما؟ چرا حالا؟ رویارویاری در دنیایی که در حال سوختن است، چه فایده‌ای دارد؟ این سؤالات اغلب پاسخی ندارند. و در سکوت، ناامیدی رشد می‌کند. نوجوانان، که بین کودکی و بزرگسالی گیر افتاده‌اند، با بار مسئولیت سنگینی روبه‌رو هستند. برخی نقش‌هایی را برعهده می‌گیرند که برای آنها آماده نیستند. مراقبت از خواهر و برادر، تحمل آوارگی یا تصمیم‌گیری‌های غیرممکن در غیاب بزرگسالان. این مسئولیت زودهنگام می‌تواند منجر به اضطراب، خستگی و احساس عمیق از دست دادن جوانی شود. برخی دیگر به سمت مسیرهای خطرناک کشیده می‌شوند؛ انتقام‌جویی یا رویآوری به رفتارهای پرخطر به عنوان راهی برای رهایی از غم‌های ناگفته. آنچه همه اینها را درنداتک می‌کند، این است که نوجوانی، خود دوران شکننده‌ای است. حال جنگ را هم به آن اضافه کنید؛ به‌این‌ترتیب عواقب عاطفی نه‌تنها محتمل، بلکه ویرانگر می‌شود. بسیاری امید خود را به آینده از دست می‌دهند. بسیاری، شغل و خانواده در مواجهه با بقای روزانه از بین می‌رود. این آسیب همیشه یا بازیافتن جنگ تمام نمی‌شود. مدت‌ها پس از اتمام درگیری، بسیاری از کودکان همچنان جنگ را در ذهن خود از طریق فلش‌بک‌ها، ترس از صداهای بلند یا ناتوانی در اعتماد به دیگران مرور می‌کنند. بدون حمایت، آسیب می‌تواند تا آخر عمر آنها را دنبال کند و بر توانایی‌شان در یادگیری، ایجاد روابط یا حتی یافتن معنا در زندگی تأثیر بگذارد. جنگ، هیچ کودکی را بی‌تأثیر نمی‌گذارد. چه از مرزها فرار کنند و چه در محاصره بمانند، هر کودکی که حمل می‌کند، می‌تواند به اندازه هر بار جسمی سنگین باشد. با این حال، حتی در بدترین شرایط هم جایی برای امید وجود دارد. با حمایت مناسب، بسیاری از بچه‌ها تاب‌آوری درخورتوجهی نشان می‌دهند. آنها شکست‌خورده نیستند. آنها انسان‌هایی هستند که جلا دادن غمیلا زخمی عمیقه و زخم‌ها می‌توانند التیام یابند. آنچه آنها نیاز دارند، مراقبت، امنیت و فرصتی برای بازسازی زندگی‌شان است. آنها سزاوار خندیدن دوباره، رشدکردن و رویاپردازی هستند. درست مانند هر کودکی در هر کجای دنیا.

نقش خانواده و مراقبان

در بحبوحه جنگ، خانواده هم به عنوان یک سپر و هم به عنوان یک ظلت نجات عمل می‌کند. برای کودکان و نوجوانان، حضور یک والد، پدربزرگ و مادربزرگ یا مراقب مهربان می‌تواند به معنای تفاوت بین فروپاشی عاطفی و بقا باشد. حتی زمانی که دنیای بیرون در حال فروپاشی است، آغوش یک بزرگسال مورد اعتماد می‌تواند حس امنیت شکننده، اما حیاتی را ارائه دهد. اما مراقبان نیز غالب سوکوار هستند. آنها ممکن است خانه، شریک زندگی، درآمد یا حتی حس امید خود را از دست داده باشند. برخی نمادین شاید یکی از زیباترین روایت‌های نجات را بیان می‌کند. یاران در آخرین حال خود، از مقابله، نیمه‌امیدوار و ناامید، توان دخالت ندارند. اما وقتی آن‌که می‌خواهد به زندگی برگردد شروع به مقابله می‌کند، به‌جای مواجهه و پذیرش و بخشش خود، دست‌به‌کار می‌شود. داخوهاوی که در انتقام می‌بیند و تنها راه ارجع‌نهادن به خود را ویرانی دیگری که اینجا بخشی از وجودش است می‌داند. تبرکی به او درخواه و نیز به تنهایی نمی‌تواند کمک کند. وقتی یک مراقب گوش می‌دهد، احساسات کودک را تأیید می‌کند و همین مداوم خود را ارائه می‌دهد، یک فضای امن برای همافی ایجاد می‌کند. اینها کارهای کوچکی نیستند، بلکه شفابخش‌اند. حمایت از مراقبان برای حمایت از کودکان ضروری است.

مکث در سکوت

برای بسیاری از کودکان در سراسر جهان، تعطیلات تابستانی زمان استراحت، بازی و آزادی است؛ فصلی از گاوش و آسودگی. اما برای کودکانی که در جنگ زندگی می‌کنند، تابستان به ندرت مانند بقیه سال است. بدون مدرسه، بدون برنامه‌ای برای تحصیل، بدون مکان‌های امن که اغلب ساختار و امنیت را فراهم می‌کنند، کودکان بیشتر در معرض آسیب‌های روزمره و عاطفی قرار می‌گیرند. آنها از بین می‌روند. روزها طولانی و سنگین می‌شوند. ساختاری که برای استراحت واقعی احساس می‌شود (یا حفظ می‌کند - یادگیری، دوستی، زمان بازی - ناگهان از بین رفته است. برای کودکانی که آسیب دیده‌اند، این زمان بدون ساختار می‌تواند اضطراب، انزوا و عود را تشدید کند. در غیاب مدرسه، جوامع و خانواده‌ها باید راه‌های خلاقانه‌ای برای برگردن شکاف‌های عاطفی و رشدی پیدا کنند. تابستان هنوز هم می‌تواند التیام‌بخش باشد. فضاهای امنی که کودکان بتوانند در آنجا جمع شوند، بازی کنند، نقاشی بکشند، آواز بخوانند و به‌سادگی کودک باشند. ضروری می‌شود. این فضاها نیازی به نهادهای رسمی ندارند. یک جلسه ساده، سبدی از کتاب‌های داستان، گروهی از همسایگان که بازی‌ها برداشتن می‌دهند، اینها می‌توانند به پناهگاه‌هایی برای شادی و بهبودی تبدیل شوند. هنر، موسیقی، داستان‌سرایی و ورزش به کودکان کمک می‌کند احساسات خود را پردازش کنند بدون اینکه نیازی به صحبت مستقیم در مورد درد خود داشته باشند. گروه‌های همسالان و فعالیت‌های مشترک، ارتباط را تشویق می‌کنند و با سرنگونی تنهایی می‌کاهند. حتی کارهای کوچک مانند کمک به تهیه غذا یا مراقبت از خواهر و برادرهای کوچک‌تر می‌توانند حس هدف و تعلق را ارائه دهند. بهویژه نوجوانان به لحاظ معنادار نیاز دارند. چه از طریق نقش‌های داوطلبی، پروژه‌های خلاقانه یا یادگیری مهارت‌های عملی، فرامهم‌کردن فضایی برای مشارکت نوجوانان در جوامع‌شان می‌تواند عزت نفس را بازیابی و تاب‌آوری

این به معنای ارائه کمک‌های اولیه روان‌شناختی به والدین در کنار غذا و سرپناه است. این به معنای آموزش آنها برای تشخیص علائم پریشانی، کمک به آنها در مدیریت آسیب‌های خود و تشویق به انجام اعمال ساده و روزمره‌ای است که باعث ایجاد ارتباط می‌شود. از جمله وعده‌های غذایی مشترک، داستان‌های قبل از خواب، بدنه‌ای با یاندهروی، هیچ‌کس نمی‌تواند کودک را به طور کامل از وحشت جنگ محافظت کند. اما حتی در میان ویرانی، عشق و همدلی یک بزرگسال دلسوز می‌تواند به کودک کمک کند تا به چیزی کران‌بها بچسبد: این باور که تنها نیست.

مدارس به عنوان پناهگاه

در زمان جنگ، مدارس چیزی بیش از مکان‌های یادگیری می‌شوند؛ آنها به پناهگاه تبدیل می‌شوند. آنها روال، ساختار و حس عادی‌بودن را در جهانی پیش‌بینی‌ناپذیر ارائه می‌دهند. برای کودکان و نوجوانان، بازگشت به کلاس درس - حتی کلاسی بدون دیوار یا تخته سیاه- می‌تواند حس امنیت و زندگی را بدنه زندگی باشد. آموزش اغلب یکی از اولین سیستم‌هایی است که پس از درگیری فرومی‌ریزد. مدارس تعطیل، کلاس‌های درس خالی و یادگیری متوقف می‌شود. اما بازسازی سریع آموزش می‌تواند حمایت روانی حیاتی ارائه دهد. به روزهای آشفته ریتم می‌بخشد. فضایی برای امید، تخیل و بهبود عاطفی ایجاد می‌کند. مدارس جزیی بیش از آموزش ارائه می‌دهند؛ آنها پناهگاه عاطفی فراهم می‌کنند. در امنیت یک کلاس درس، کودکان می‌توانند دوباره شروع به صحبت، بازی و اعتماد کنند. آنها می‌توانند دوست پیدا کنند. درد خود را از طریق نقاشی یا نوشتن بیان و به آرامی حس تعلق را به دست آورند. برای بسیاری، مدرسه تنها جایی است که احساس می‌کنند واقعا دیده و شنیده می‌شوند. معلمان، اگرچه درماندگر نیستند، اما نقشی حیاتی در این بهبودی دارند. یک کلمه مهربان، یک لحن ملایم، یک لحظه درک، این اقدامات کوچک می‌توانند تفاوت بزرگی ایجاد کنند. در مناطق آسیب‌دیده از جنگ، آموزش معلمان برای تشخیص علائم تروما و واکنش با همدلی ضروری است. معلمان حتی با مهارت‌های اولیه حمایت روانی -اجتماعی می‌توانند به جلوگیری از آسیب عاطفی بیشتر کمک و به آرامی روند بهبود را آغاز کنند. مهم فقط آن چیزی نیست که به کودکان داده می‌شود، بلکه این ایده را تقویت می‌کند که بهبودی یک کنش جمعی است. مشارکت برای رشد مدهبی، رشدکن و دیگر چهره‌های محبوب جامعه می‌تواند به کاهش انگ اجتماعی پیرامون سلامت روانی و ایجاد اعتماد به برنامه‌های حمایتی کمک کند. کارگاه‌های فرزندپروری، حلقه‌های مادران و گروه‌های حمایتی همسالان نیز می‌توانند محیط مراقبت را تقویت کنند. در عوض، مراقبان ابزارهایی برای مدیریت استرس خود و حمایت بهتر از نیازهای عاطفی فرزندانشان به دست می‌آورند. مراقبت مستمر بر جامعه، یکی از مؤثرترین و پایدارترین پاسخ‌ها در مواقع بحرانی است. این مراقبت که ریشه در آداب و رسوم محلی، زبان‌ها و واقعیت‌های روزمره دارد، به مردم در هر کجا که باشند می‌رسد. چرا از نظر جغرافیایی و چه از نظر اجتماعی. این همسالان محلی اغلب در جایی که سیستم‌های رسمی کم می‌آورند، وارد عمل می‌شوند و حامیان عملی و حس تعلق‌زا ارائه می‌دهند. وقتی تیترها محو می‌شوند، این مراقبان باقی می‌مانند. این جامعه است که باقی می‌ماند و فرایند طولانی و آرام بهبودی و بازسازی را برعهده می‌گیرد.

دسترسی به پشتیبانی حرفه‌ای سلامت روان

در حالی که خانواده‌ها، مدارس و جوامع نقش حیاتی در بهبودی دارند، برخی از زخم‌ها آن‌قدر عمیق هستند که بدون حمایت حرفه‌ای التیام نمی‌یابند. برای کودکان و نوجوانانی که تحت تأثیر جنگ قرار گرفته‌اند به‌ویژه کسانی که شاهد خشونت شدید، از دست دادن عزیزان یا آوارگی اجباری هستند، مراقبت‌های سلامت روان می‌تواند یک راه نجات باشد. با این حال، در بسیاری از مناطق جنگی، دسترسی به چنین مراقبت‌هایی دشوار است. خدمات سلامت روان اغلب با کمبود بودجه و کمبود نیروی مواجه هستند. متخصصان آموزش‌دیده، روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی و روان‌پزشکان کودک، اغلب در مناطق جنگ‌زده تعدادشان محدود یا کاملا غیرقابل دسترس هستند. در برخی موارد، آسیب روانی آن‌قدر گسترده است که حتی مراقبان و کارکنان خنثا نیز به حمایت قوی نیاز دارند. با این حال حتی در مناطق‌های اولیه روان‌شناختی نیز می‌توانند مؤثر باشد. مشاوران محلی، کارکنان بهداشتی یا داوطلبان آموزش‌دیده می‌توانند برای ارائه آنچه به عنوان «کمک‌های اولیه روان‌شناختی» شناخته می‌شود-ارائه حضور آرام، گوش‌دادن فعال و راهنمایی در لحظات پریشانی- مجهز شوند. برای کودکان، حتی کوتاه شدن، گوش‌دادن به حرف‌هایشان بدون ترس یا شرم، می‌تواند اولین قدم

عکس: مجید طواقی، ایسنا

به سوی بهبودی باشد. در مناطقی که مراقبت حضوری محدود است، تله‌تراپی و برنامه‌های سلامت روان سیار به عنوان جایگزین‌های مؤثر و مناسب هستند. از طریق پشتیبانی تلفنی یا تلفنی، کودکان در مناطق دورافتاده همچنان می‌توانند حمایت حرفه‌ای دریافت کنند. اما دسترسی به تنهایی کافی نیست. این خدمات باید احساس امنیت، استقبال و عاری از قضاوت داشته باشند. کودکان هرگز نباید احساس کنند که درخواست کمک نشانه ضعف یا شکست است. رویکردها باید هم از نظر فرهنگی حساس و هم متناسب با سن باشند. ریشه در زبان‌های محلی داشته باشند. به سنت‌ها احترام بگذارند و با نحوه ابراز متفاوت پریشانی توسط کودکان بر اساس سن، جنسیت یا زمینه هماهنگ باشند. سلامت روان یک کالای لوکس نیست، یک حق انسانی است. در مناطق جنگی، باید با همان فوریتی که به غذا، آب و دارو اهمیت داده می‌شود، به آن رسیدگی شود. بدون آن، زخم‌های نامرئی ممکن است عمیق‌تر شوند و بهبودی را دشوارتر کنند.

حساسیت فرهنگی و زمینه محلی

هیچ دو جامعه‌ای جنگ را به یک شکل تجربه نمی‌کنند. باورها، سنت‌ها، زبان‌ها و روش‌های مقابله با سختی‌ها در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. به همین دلیل است که حمایت از سلامت روان برای کودکان و نوجوانان همیشه باید ریشه در زمینه محلی داشته باشد. فرهنگ، نحوه بیان درد و نحوه شروع بهبود را شکل می‌دهد. در برخی جوامع، خانواده ممکن است از طریق جلوه دادن، دعاها یا آمدن‌ها بیان شود. در برخی دیگر، ممکن است ناگفته باقی بماند و از طریق عزت نفس بیان شود. درک این الگوها ضروری است. بدون حساسیت فرهنگی، حتی بهترین‌ها نیز نمی‌توانند ارتباط برقرار یا بدتر از آن، بی‌اعتمادی را عمیق‌تر کنند. وقتی امدادگران وارد مناطق جنگی می‌شوند، اولین نقش آنها باید گوش‌دادن باشد. برنگران محلی، معلمان، پزشکان و والدین افراد در مورد آنچه به کودکان کمک می‌کند که دوباره احساس امنیت و کمال کند، خبر عمیقی دارند. صدای آنها باید هر برنامه و هر مداخله‌ای را شکل دهد. اینها و معنویت نیز منابع قدرتمندی برای آرامش هستند. آیین‌های مذهبی، دعاهای گروهی یا حضور رهبران معنوی می‌توانند همه کودکان و بزرگسالان را آرام کنند. وقتی این عناصر با احترام و اصالت ترکیب شوند، حمایت روانی را آشناتر و پذیرفته‌تر می‌کنند. حتی بسازی، هنر و قصه‌گویی را می‌توان برای انعکاس تجربیات محلی تطبیق داد. بازی‌های سنتی، داستان‌های عامیانه و موسیقی محلی می‌توانند به ابزارهای قدرتمندی برای پردازش درد و بی‌دفاعی غیرقابل توصیف، قدرت، وضوح و حمد جدیدی بدل شوند. مطالعات نشان می‌دهند که برای افراد اجبارات مثبت زندگی از جمله قدردانی بیشتر از زندگی، روابط قوی‌تر و همدلی عمیق‌تر، حس تازه‌ای از قدرت شخصی، تعریف از اولویت‌ها و رشد معنوی یا وجودی را به وجود نتیجه مستقیم اسیب خود گزارش کردند. این‌گونه نبود که اسیب آنها را به افراد بهتری تبدیل کرده باشد. رنج واقعی بود. اما در بردارش آن رنج -از طریق تأمل، ارتباط و اغلب با حمایت دیگران- چیزی در آنها تغییر کرد. آنها دیگر مثل قبل نبودند و از برخی جهات، رشد کرده بودند. علوم اعصاب نیز مکانیسم‌های کلی‌تر دلیل این اتفاق را روشن کند. وقتی مغز تحت استرس شدید قرار می‌گیرد، مناطق کلیدی مانند آمیگدالا، قرار حالت انتظارپذیری عصبی شدید می‌شود؛ یعنی توانایی مغز برای سازماندهی مجدد و سازگاری، اگر فرد در این دوره حمایت شود-مغز می‌تواند مسیرهای جدیدی ایجاد کند. این امر به‌ویژه برای کودکان و نوجوانانی روش‌های جدید تفکر و احساس ایجاد کند. این امر به‌ویژه برای کودکان و نوجوانانی که مغزشان هنوز در حال رشد است، اهمیت دارد. اگرچه این امر آنها را در برابر تروما آسیب‌پذیرتر می‌کند، اما به این معنی است که در صورت دریافت حمایت، انعطاف‌پذیر و تاب‌آورتر می‌شوند. ممکن است نسبت به بهبود و رشد واکنش بیشتری نشان دهند. در واقع، محیط‌های حمایت- حیاط خانواده، جامعه و تعلق فرهنگی- بر رشد پس از ساخته تاثیرگذارند. مطالعات همچنین نشان داده‌اند که معناسازی نقش محوری دارد. وقتی افراد قادر به درک رنج خود هستند -با یافتن هدف در آن، اتصال آن به یک روایت گسترده‌تر یا کمک به دیگران در موقعیت‌های مشابه- احتمال بیشتری دارد که رشد را تجربه کنند. این فرایند در را از بین نمی‌برد. اما- آن را در درک کامل‌تری از زندگی ادغام می‌کند. مهم است که درک کنیم رشد پس از ساخته، نقطه مقابل استرس پس از ساخته نیست. این دو می‌توانند اغلب در کنار هم وجود داشته باشند. یک کودک ممکن است همچنان کابوس یا اضطراب داشته باشد. اما در عین حال حس عمیق‌تری از مهربانی یا شجاعت را نیز نشان دهد. رشد، درد را از بین نمی‌برد اما به این معنی است که داستان به همین‌جا ختم نمی‌شود. در واقع، برخی از محققان معتقدند که خود تروما، چیزی است که امکان رشد را فراهم می‌کند. اما در حقیقت این نحوه مواجهه و پردازش آن است که منجر به تحول می‌شود. این امر بیامدهای عمده‌ای برای نحوه حمایت ما از افراد آسیب‌دیده از جنگ و خشونت به‌ویژه کودکان دارد. به‌جای اینکه آنها را صرفا آسیب‌دیده یا شکست‌خورده ببینیم، می‌توانیم ظرفیت آنها را برای التیام و رشد تشخیص دهیم