

فردگرایی تدافعی در روزهای ناامنی

در دل عقب نشینی به حلقه های کوچک و امن، هنوز امکان بازسازی اعتماد و شکل گیری شبکه های تازه همبستگی وجود دارد؛ به شرط آنکه نهادها و مردم، همزمان مسئولیت آینده را بپذیرند



طولانی جنگ ها در حافظه جمعی، عمق بیشتری یافته است. نشانه های این اضطراب را می توان در رفتارهای روزمره دید؛ بی خوابی های مکرر، افزایش بی وقفه مصرف اخبار، حساسیت نسبت به شایعات و نوعی بی قراری دائمی که بخشی از تجربه مشترک شهروندان شده است. سخن گفتن از برنامه های چند ماه آینده دشوار شده، زیرا افق تصمیم گیری به کوتاه ترین حد رسیده و وزن سنگین «حال» بر «آینده» پیشی گرفته است.

چه بر سر ما آمده است؟

پس از اعلام آتش بس، صداهایی که روزگاری عادی و بی اهمیت می نمود، اکنون نشانه آغاز بحرانی تازه تلقی می شود. حتی اگر دیگر جنگی سایه شوم خود را بر سر

این سرزمین نگسترانند، ذهن جمعی ما درگون شده و دستگاه ادراک مان حساس تر از همیشه عمل می کند. روان شناسان بر این باورند که جامعه وارد وضعیت «تهدید مزمن» شده است؛ حالتی که در آن مغز، برای حفظ بقا، در آماده باش دائمی می ماند و به کوچک ترین محرک با واکنشی سریع و گاه تند پاسخ می دهد. چنین وضعیتی، اضطرابی فراگیر می آفریند که در همه لایه های زندگی رسوخ می کند؛ از روابط خانوادگی و عاطفی گرفته تا کنش های اجتماعی و اقتصادی.

پیامد این تغییر روانی را می توان در الگوهای رفتاری مشاهده کرد. خریدهای احتیاطی افزایش یافته، گرایش به پس انداز و نگهداری دارایی های امن تقویت شده و سرمایه گذاری های بلندمدت با تردید همراه است. افق

تصمیم گیری کوتاه تر شده و ترجیح «امنیت فوری» بر «سود آینده» غلبه یافته است. این تحولات، تنها واکنشی اقتصادی نیست، بلکه بازتاب ذهنی است که آینده را مهالود می بیند.

با این همه، آسیب پذیرترین گروه در چنین فضایی کودکان اند؛ کودکانی که از معادلات سیاسی سر در نمی آورند، اما ارتعاش اضطراب را به سرعت جذب می کنند. اختلال خواب، ترس های شبانه، وابستگی بیشتر به والدین یا بروز رفتارهای پر خاشگرانه و انزو اطلبانه، از نشانه هایی است که متخصصان نسبت به آن هشدار می دهند. کودکان بیش از آنکه به خود جنگ واکنش نشان دهند، به بی قراری پدر و مادر پاسخ می دهند. تداوم این وضعیت می تواند رشد عاطفی و شناختی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. تجربه جنگ های طولانی نیز نشان داده است که اضطراب جمعی، حتی پس از پایان درگیری، سال ها در جان جامعه باقی می ماند و مردمان را به زیستن در نااطمینانی عادت می دهد.

فردگرایی تدافعی

اگر به گذشته بازگردیم و فضای اضطراب کنونی را با سال های جنگ تحمیلی مقایسه کنیم، تفاوت های فراوانی در ساخت های اجتماعی، روانی و حتی اقتصادی آشکار می شود. با این حال، در تجربه هر جنگ فرسایشی همواره یک پیامد برجسته رخ می نماید: درگونی افق ذهنی جامعه؛ درگونی ای که تنها بر انتخاب های فردی اثر می گذارد، بلکه مسیر توسعه اجتماعی و اقتصادی را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. امروز، در سایه تغییرات ساختار فرهنگی، افرادی از پیش به حلقه های کوچک و شخصی خود پناه می برند و نوعی فردگرایی تدافعی شکل می گیرد؛ وضعیتی که سرمایه اجتماعی را تحلیل می برد و از توان جامعه برای همکاری های جمعی می کاهد. در این میان، نگاه جامعه شناختی اهمیت بیشتری می یابد، زیرا آنچه بیش از خود بحران سرنوشت ساز است، شیوه مواجهه با آن است. اگر نهادهای رسمی بتوانند تصویری روشن تر از آینده ترسیم کنند و حدی از پیش بینی پذیری را احیا سازند، امکان مهار اضطراب جمعی فراهم می شود. اما تداوم ابهام و پیام های متناقض، این وضعیت شکننده را تشدید کرده و دامنه تنهایی اجتماعی را گسترده تر خواهد کرد.

فضای این روزهای جامعه بیش از هر زمان دیگری به وضعیتی شبیه است که در آن صدای انفجارها خاموش شده، اما پژواک اضطراب همچنان در اعماق زندگی جاری است؛ حالتی میان صلح و بحران که نه نشانی از آرامش دارد و نه شباهتی به روزهای اوج درگیری، بلکه نوعی تعلیق سنگین را بر روان جمعی تحمیل می کند. تعلیقی که ذهن ها را درگیر و احساس امنیت را شکننده کرده است. مردم در چنین فضایی با انتظاری مواجه اند که به حالت غالب روانی بدل شده؛ انتظاری آمیخته با تردید، بی اعتمادی و نگرانی، بی آنکه افقی روشن پیش روی آنان قرار داشته باشد. کسی نمی داند باید به بازگشت ثبات دل ببندد یا خود را برای دور تازه ای از بحران مهیا کند و همین بلاتکلیفی، با توجه به خاطره

اعتیاد خبری، چرخه اضطراب را تندتر می کند

جست وجوی مداوم خبر برای کسب حس کنترل، به وابستگی اطلاعاتی می انجامد؛ چرخه اضطراب و پیگیری خبر، یکدیگر را تقویت می کنند و فرسودگی می آفرینند

آتش بس برقرار شده، اما آرامش هنوز بازنگشته است. جامعه ای که از دل تنش و درگیری سر برآورده، همچنان در هاله ای از آماده باش روانی نفس می کشد؛ وضعیتی نه فقط توضیح پذیر، بلکه به قول ریچانه صبور نژاد - روان شناس - گاه فرساینده تر از خود بحران. او یادآور می شود که اضطراب، از حیث اجتماعی، خصلتی مسری دارد؛ هنگامی که اطرافیان، رسانه ها و فضای عمومی جامعه در مدار نگرانی می چرخند، این آشفتگی ناخواسته در ذهن جمعی تداوم می یابد و آرامش را به تعویق می اندازد.

• **در شرایط آتش بس ناپایدار، چر ا اضطراب حتی پس از توقف درگیری ها در جامعه باقی می ماند؟**

- پاسخ به این پرسش، در لایه های عمیق روان انسان نهفته است. هنگامی که جامعه ای دوره ای از تنش یا درگیری را از سر می گذراند، ذهن و دستگاه عصبی افراد وارد وضعیت «هشدار فعال» می شود؛ حالتی که کارکرد اصلی آن حفاظت از بقاست. اما این سازوکار دفاعی، با توقف درگیری ها به سرعت فروکش نمی کند. مغز هنوز نشانه های خطر را جدی می گیرد و به گونه ای رفتار می کند که گویی تهدید همچنان در افق نزدیک حضور دارد.

بی ثباتی آتش بس نیز این وضعیت را تشدید می کند. آینده ای که در هاله ای از تردید و پیش بینی ناپذیری قرار دارد، برای ذهن انسان دشوارترین وضعیت ممکن است. عدم قطعیت از نیرومندترین محرک های اضطراب به شمار می آید؛ زیرا افراد ناگزیرند با پرسشی دائمی زندگی کنند: اگر دوباره آغاز شود چه؟ همین پرسش بی پاسخ، شکل گیری احساس امنیت را به تعویق می اندازد.

در کنار این عامل، تجربه های نزدیک بحران همچنان در حافظه هیجانی افراد زنده و فعال باقی می ماند. تصاویر، صداها و تنش های آن دوره به سادگی محو نمی شوند و بدن نیز نشانه های زیستی استرس را برای مدتی با خود حمل می کند؛ نشانه هایی مانند بی خوابی، تحریک پذیری یا احساس آماده باش دائمی. اگر جامعه پیش تر نیز چرخه های مشابهی از درگیری و آرامش ناپایدار را تجربه کرده باشد، این خاطره تاریخی می تواند نوعی بی اعتمادی نسبت به دوام ثبات ایجاد کند.

در سطح اجتماعی نیز اضطراب ماهیتی سرایتی دارد. نگرانی وقتی در گفت وگوهای روزمره، در روایت های رسانه ای و در فضای عمومی جامعه

بازتاب می یابد، به تدریج به تجربه ای جمعی بدل می شود و خود را بازتولید می کند. از همین رو، صرف اعلام آتش بس به تنهایی برای بازگشت فوری آرامش کافی نیست. آرامش اجتماعی معمولاً در فرآیندی تدریجی شکل می گیرد، فرآیندی که نیازمند ترمیم اعتماد عمومی و بازسازی احساس امنیت در ذهن جمعی جامعه است.

• از منظر علمی، در مغز چه می گذرد که اضطراب تداوم می یابد؟

- در هنگامه بحران، شبکه های عصبی مسئول بقا در بالاترین سطح فعالیت قرار می گیرند. آمیگدالا- بخشی از مغز که کاربوئژه آن تشخیص و پردازش تهدید است- بیش فعال می شود و کوچک ترین نشانه های ابهام را به مثابه خطر بالقوه تعبیر می کند. این برانگیختگی، حتی پس از توقف درگیری ها نیز به آسانی فروکش نمی کند. ذهن همچنان در وضعیت هشدار باقی می ماند و نسبت به صداها، اخبار یا حتی تغییرات جزئی محیط واکنشی شدیدتر و سریع تر نشان می دهد؛ گویی تهدید هنوز در کمین است.

در کنار این سازوکار، پدیده ای به نام «شرطی سازی ترس» نیز نقش تعیین کننده دارد. در دوره درگیری، بسیاری از محرک های عادی - مانند صدای بلند، پیام های هشدار یا حتی برخی نشانه های روزمره- با تجربه خطر پیوند می خورند. این پیوندهای عصبی، پس از برقراری آتش بس به سرعت گسسته نمی شوند. بنابراین هر شباهت کوچکی با آن تجربه ها می تواند همان مدار اضطراب را دوباره فعال کند و واکنش های هیجانی را برانگیزد. ویژگی مهم دیگر، «بیش هوشیاری» یا حالت پایش مداوم محیط است. فرد ناخوداگاه پیرامون خود را برای یافتن نشانه های تهدید اسکن می کند. این سازوکار در اصل، تدبیری دفاعی برای حفظ جان است؛ اما اگر در زمان مناسب خاموش نشود، به فرسایش روانی می انجامد و انرژی ذهن را تحلیل می برد.

از منظر شناختی نیز «عدم تحمل عدم قطعیت» نقشی اساسی ایفا می کند. ذهن انسان در مواجهه با خلأ اطلاعات قطعی، تمایل دارد به بدبینانه ترین سناریوها پناه ببرد؛ زیرا پیش بینی خطر- حتی اگر اغراق آمیز باشد- احساس کنترل کاذب ایجاد می کند. نتیجه آن است که فرد در وضعیت آماده باش مزمن باقی می ماند؛ وضعیتی که پایان بحران بیرونی را لزوماً به پایان التهاب درونی بدل نمی کند.

• **شما به مفهوم «انتظار برای بحران» اشاره کردید. این وضعیت چه تفاوتی با خود بحران دارد؟**

- در روان شناسی، این وضعیت را «اضطراب پیش نگر» می نامند؛ حالتی که در آن ذهن پیش از وقوع هر رویدادی، درگیر پیش بینی تهدید می شود. تفاوت بنیادین آن با خود بحران در ماهیت تهدید نهفته است. در دل یک بحران واقعی، خطر بیرونی و مشخص است و فرد می تواند واکنشی عملی و فوری نشان دهد؛ می تواند پناه بگیرد، تصمیم بگیرد یا به نوعی بر موقعیت اثر بگذارد. اما در انتظار بحران، تهدید هنوز رخ نداده و در میدان احتمالات شناور است؛ به همین دلیل ذهن در چرخه ای بی پایان از «اگر... ها» گرفتار می شود. در چنین وضعیتی، مغز به طور مداوم سناریوهای مختلف را شبیه سازی می کند و هیچ نقطه پایان روشنی برای این فعالیت بی وقفه وجود ندارد. از نظر جسمی نیز این حالت با ترشح مستمر هورمون های استرس، به ویژه کورتیزول، همراه است؛ وضعیتی که به خستگی، بی خوابی و فرسودگی تدریجی می انجامد. به بیان دقیق تر، بحران اگرچه شدید، اما معمولاً محدود و دارای مرز زمانی است. در مقابل، انتظار بحران می تواند طولانی، سایه وار و فرساینده باشد. از همین رو در شماری از پژوهش ها نشان داده شده که اضطراب ناشی از این انتظار نامرئی، گاه سنگین تر و سخت تر از خود تجربه بحران است.

• **چرا در این شرایط افراد بیش از حد اخبار را دنبال می کنند، حتی وقتی می دانند این کار اضطرابشان را بیشتر می کند؟**

- این رفتار چند دلیل دارد. یکی از مهم ترین آن ها تلاش برای به دست آوردن حس کنترل است. افراد فکر می کنند اگر اطلاعات بیشتری داشته باشند، بهتر می توانند خود را برای شرایط آماده کنند. این حس کنترل معمولاً موقتی و تاحدی کاذب است، اما در لحظه اضطراب را کاهش می دهد. از طرف دیگر، نوعی وابستگی یا حتی اعتیاد به اطلاعات شکل می گیرد. در یافت اخبار جدی می تواند باعث ترشح دوپامین شود و فرد را به ادامه این چرخه سوق دهد. عامل دیگر، ترس از جا ماندن است. افراد نمی خواهند خبر مهمی را از دست بدهند، همچنین دنبال کردن اخبار می تواند حس تعلق اجتماعی ایجاد کند؛ یعنی فرد احساس می کند بخشی از یک تجربه جمعی است و تنها نیست. اما این رفتار در نهایت می تواند یک چرخه معیوب ایجاد کند:

اضطراب - دنبال کردن اخبار - افزایش اضطراب



یادداشت
O P I N I O N



هادی یزدانی
روانشک

جامعه ای روی لبه تیغ اضطراب

اضطراب اجتماعی به دریایی می ماند که در روزگار آرامش، ژرفایش چندان به چشم نمی آید و لایه های زیرین آن خاموش و پنهان باقی می ماند. بسیاری از ترس ها، نگرانی ها و زخم های روانی در همین ژرفا سکن دارند؛ حاضرند اما ناپیدا. هنگامی که این دریا دستخوش تلاطم می شود، در بزنگاه هایی چون جنگ، ناامنی، بحران های اقتصادی و بی ثباتی های فراگیر، آنچه در عمق نهفته بوده است ناگهان به سطح می آید و خود را آشکار می کند. جامعه در چنین لحظه ای با چهره ای عریان از اضطراب روبه رو می شود؛ اضطرابی که دیگر صرفاً امری فردی نیست و به پدیده ای جمعی و همه گیر بدل می شود، پدیده ای که هم روان ها را درگیر می کند و هم بدن ها را. در بطن این وضعیت، از دست رفتن «حس عاملیت» جایگاهی کانونی در تشدید اضطراب دارد؛ جایی که انسان خود را تماشاگر ناتوان صحنه ای می یابد که در آن، نه بر سرنوشت خویش تسلط دارد، نه بر امنیت خانه و خانواده و نه حتی بر یقین ساده فردا. وقتی فرد نمی داند آیا فردا زنده خواهد بود یا نه، آیا سقفی بر سرش باقی می ماند یا نه و اگر بماند، کیفیت زیست او چه خواهد شد، ذهن و بدن او ناگزیر وارد وضعیت هشدار دائمی می شوند. این آماده باش ممتد، تنها لایه های روان را ملتهب نمی کند؛ تعادل بسیاری از بیماری های جسمی را نیز برهم می زند. اضطراب در بدن به زبانی دیگر سخن می گوید: با افزایش فشار خون، تشدید بیماری های قلبی، اختلالات گوارشی، تنگی نفس، دردهای قفسه سینه و سردردهای مزمن. جامعه ای که زیر بار تنش مداوم فرسوده می شود، به تدریج با موج بیماری های درهم تنیده روانی و جسمی روبه رو خواهد شد.

یکی از خطاهای رایج، فروکاستن اضطراب به ضعف شخصیت و تلاش برای انکار آن است. توان روانی انسان ها یکسان نیست و هر فرد در برابر فشارهای اجتماعی واکنشی متفاوت دارد. مدیریت این وضعیت با پذیرش اضطراب در سطح فردی و جمعی آغاز می شود؛ رویکردی که مسیر مداخله مؤثر را هموار می کند. نهادهای عمومی و سیاست گذاران در این میان نقشی حیاتی دارند، زیرا خدمات روان شناختی در بحران ضرورتی اساسی است. ایجاد کلینیک های حمایتی، یارانه درمان و خطوط مشاوره می تواند از رسوب اضطراب و شکل گیری تروما جلوگیری کند.

درمان بیش از همیشه به همدلی نیاز دارد. پزشک در خط مقدم مواجهه با بیمار، تنها نسخه نویس نیست؛ گاهی یک مکث کوتاه، نگاهی همراه با توجه واقعی یا شنیدن بی قضاوت می تواند احساس امنیت را زنده کند، حتی اگر ساختار فرسوده نظام درمانی مجال اندکی برای گفت وگو باقی بگذارد. همزمان، نسبت دادن شتاب زده همه علائم جسمی به روان خطاست؛ اضطراب اغلب در کنار بیماری های جسمی حضور دارد و تشخیص درست، توجه همزمان به هر دو ساحت را می طلبد. مصرف خودسرانه داروهای روان پزشکی نیز خطری جدی است، زیرا این داروها زمان و پایش می خواهند. افکار خودکشی اورژانسی واقعی است و باید با مداخله فوری و حمایت تخصصی پاسخ گیرد. پذیرش اضطراب و تقویت همدلی، راه مهار بحران است.