

جنگ دوازده‌روزه‌ی ایران و اسرائیل تمام شد اما اضطراب روانی مردم همچنان ادامه دارد

شهر بی‌خواب؛ روان‌های کابوس‌زده

ثمر فاطمی



نیمه‌شب در یکی از کوچه‌های شرق تهران، سکوتی سنگین همه‌جا را گرفته است. ناگهان صدای اگزوز موتوری این سکوت را می‌شکند. صدایی که قبلاً تنها بخشی از روزمرگی بود اما اینجا بعد از جنگ، مثل زنگ هشدار شده است. ریحانه، ۳۶ ساله، با چشم‌های پف‌کرده از بی‌خوابی، از تخت می‌پرد و گوشی‌اش را روشن می‌کند. خبری نیست اما دستش همچنان روی صفحه می‌لغزد، انگار مغزش منتظر فاجعه است: «با کوچک‌ترین صدا از خواب می‌پریم. حتی افتادن قاشق. می‌دانم خیلی از این خبرها جعلی‌اند اما روانم قبول نمی‌کند. هر لحظه منتظر صدای انفجارم. گاهی از شدت استرس بی‌دلیل زیر گریه می‌زنم.»

تهران، روزها شلوغ و پرهیاهوست؛ ماشین‌ها در ترافیک گیر می‌کنند، کافه‌ها پر از جوانان‌اند، کودکان در پارک‌ها بازی می‌کنند اما شهر، شب‌ها چهره‌ای دیگر دارد؛ شهری بی‌خواب که هنوز در وضعیت هشدار زندگی می‌کند. جنگ دوازده‌روزه‌ی ایران و اسرائیل اگرچه در ظاهر پایان یافته ولی در روان و بدن مردم ادامه دارد.

ساعت ده شب به بعد، چرخه‌ای آغاز می‌شود که خواب را از شهر و مردمش می‌دزدد. کانال‌های تلگرامی و اکانت‌های ناشناس در فضای مجازی، ویدیوهای تاریک از آسمانی نامعلوم یا عکس‌هایی از دودی که معلوم نیست از کجاست، منتشر می‌کنند. تیتراهای کوتاه و پرهیجانی مثل «امشب تعیین کننده است»، «دور دوم در راه است»، «آتش‌سوزی در جنوب شهر» روی این تصاویر می‌نشینند و هیچ کس به این توجهی ندارد که اگرچه دقایقی بعد این خبرها تکذیب می‌شوند اما آثارشان از روح و روان مردم به این راحتی‌ها پاک نخواهد شد.

حمید، ۴۲ ساله، ساکن شمال تهران می‌گوید: «نوتیفیکیشن‌هایم را خاموش کرده‌ام. می‌گویم جنگ برای من تمام شده اما کافی‌ست صدای هواپیما بیاید، ناخودآگاه گوشی را برمی‌دارم. بعد به خودم می‌خندم. مدام با خودم تکرار می‌کنم که جنگ تمام شده و معلوم هم نیست اصلاً شروع شود یا نه، گوش‌هایم اما باور نمی‌کنند و هر صدایی را به صدای بمب و موشک و جنگنده شبیه می‌کنند.»

حس و حال حمید همان چیزی است که روان‌شناسان از آن به عنوان «برانگیختگی مداوم» یاد می‌کنند، حالتی که در آن بدن و ذهن انسان‌ها مرز بین تهدید واقعی و شایعه مجازی را از دست می‌دهند. م، روانپزشک می‌گوید: «مردم مدام در حالت آماده‌باش می‌مانند. این وضعیت در بلندمدت به فرسودگی روانی منجر می‌شود. حتی اگر جنگ دیگری رخ ندهد، بدن و روان این افراد سال‌ها با هراس زندگی خواهد کرد.»

اضطراب و ترس؛ مهمان ذهن‌های جنگ‌زده مردم

تهران پس از جنگ، پر از بدن‌هایی است که هنوز در وضعیت جنگی به سر می‌برند. حمید، همان مردی که نوتیفیکیشن‌ها را خاموش کرده، ادامه می‌دهد: «از زمان جنگ عادت کردم در حمام را باز بگذارم. دو دقیقه‌ای دوش می‌گیرم. هنوز هم هر وقت بخوام در را ببندم، قلبم تند می‌زند. انگار اگر در بسته شود، ممکن است بمب بزنند و من یا بی‌خبر بمانم یا توی حمام گیر بیفتم.»

زهرا، پرستار ۲۹ ساله هم اوضاعش تفاوت چندانی با حمید ندارد: «یک شب همسایه‌ایمان نمی‌دانم چرا داشت دریل می‌زد. من فکر کردم بمب زده‌اند، چند ثانیه بیشتر طول نکشید تا فرق صدا را متوجه شوم اما فایده‌ای نداشت و تا صبح لرزیدم و از ترس توی تخت‌خواب به خودم می‌پیچیدم. بالاخره رفتم روان‌درمانی، گفتم نمی‌خواهم از صدای دریل بترسم، می‌خواهم عادی زندگی کنم». اما همان‌طور که زهرا می‌گوید، هزینه‌های روان‌درمانی بالاست، هرکسی توان پرداخت هزینه‌های تراپی را ندارد: «دو هفته پشت سر هم رفتم و مجبور شدم نزدیک به

سه میلیون هزینه کنم، حساب کردم تا حالم خوب شود پولی ته جیبم نمی ماند و زندگی ام لنگ می شود، همین هم شد که دیگر ادامه ندادم و تصمیم گرفتم خودم برای خوب شدنم کاری کنم».

م، روانپزشک می گوید: «در دوران جنگ و بعد از آن میزان درخواستها برای تراپی چند برابر شد. خیلی از بچه هایی که سال ها قبل جلساتشان را تمام کرده بودند، دوباره برای کمک تماس می گرفتند. بعد از جنگ هم خیلی می خواستند تراپی را شروع کنند؛ خیلی ها با بحران خواب مواجه شده اند، بعضی ها صداهای بی ربط می شنوند، اضطراب ها زیاد شده و ناامیدی گریبانگیر خیلی ها شده اما تعداد زیادی پول مراجعه برای تراپی را ندارند و با اضطرابشان تنها می مانند».

اگرچه روان مردم آشفته و پریشان است اما در سطح شهر همه چیز در ظاهر عادی به نظر می رسد؛ خیابان ها شلوغ و صف رستوران ها برقرار است اما در همه این تصاویر عادی شهری هم اگر دقیق شویم، نشانه های جنگ همه جا هستند: پنجره هایی که با چسب ضربدري محافظت شده اند و ساختمان های نیمه ویران در گوشه و کنار خیابان های شهر.

رضا، ۲۹ ساله، مغازه دار در گیشا به «نان سحر» اشاره می کند که ساختمانش را در جنگ منفجر کردند و خراب شد: «هر روز قبل از رفتن به محل کارم، یک سر می رفتم نان سحر و صبحانه می خوردم. حالا ولی قهوه تلخ می خورم. بوی نان و شیرینی آنجا با صبح های ما گره خورده بود. حالا جایش خالی ست و دلم برای بچه هایش که هر روز با هم خوش و بش می کردیم خیلی تنگ شده است».

ساختمان نان فروشی سحر تنها یکی از ده ها ساختمانی است که در جریان جنگ آسیب دید اما فراتر از تخریب فیزیکی، این تعطیلی ها نماد وقفه در زندگی شده اند؛ صبح هایی که دیگر مثل قبل آغاز نمی شوند.

جنگ و اقتصادِ معلق

صبح های صدف هم مثل رضا تفاوت معناداری کرده اند. او که در یک شرکت گردشگری کار می کرد، روز ششم جنگ با یک تماس تلفنی کوتاه بیکار شد: «زنگ زدند گفتند نیا. با خودم می گفتم اصلا معلوم نیست زنده بمانم، پس چه فرقی می کند؟ ولی جنگ که تمام شد، تازه استرس من به شکل دیگری شروع شده بود؛ حالا باید چطور زندگی کنم؟ صبح ها بیدار می شدم و می نشستم پشت لپ تاپ برای پیدا کردن کار. کار پیدا نمی شد، همه ی شرکت ها داشتند تعدیل می کردند».

این تجربه فقط داستان صدف نیست؛ گزارش‌های غیررسمی نشان می‌دهد بسیاری از شرکت‌ها بعد از جنگ دست به تعدیل گسترده زده‌اند. خیلی از پروژه‌ها تعطیل شده‌اند و کارفرماها منتظر تعیین تکلیف وضعیت هستند. نگاهی به صفحه شبکه اجتماعی لینکدین به‌سادگی نشان می‌داد که جنگ چطور باعث شده تعداد زیادی از کارمندان بیکار شوند؛ صفحات لینکدین پر از اکانت‌هایی بود که خبر از تعدیل و اخراج می‌دادند و دنبال پیدا کردن کار جدیدی بودند.

واقعیت اینجاست که اگرچه جنگ کوتاه بود اما ترسش بلندمدت است. قراردادهای متوقف شدند و سرمایه‌گذاران دست نگه‌داشته‌اند. این تعلیق اقتصادی با تعلیق روانی جامعه گره خورده؛ حتی وقتی موشک‌ها خاموش‌اند، اقتصاد در حالت آماده‌باش می‌ماند.

آرمان، ۲۷ ساله که قرار بود شهریور ماه برود خواستگاری، می‌گوید: «معماری خوانده‌ام و شغلم بازسازی خانه است اما با جنگ و بعد از آن همه قراردادهایم کنسل شد. مردم می‌گویند اگر دوباره جنگ شود و بمب بخورد روی خانه‌هایمان، چرا هزینه کنیم؟ و تصمیمشان را عوض کردند. من هم تصمیمم عوض شد؛ دیگر نمی‌روم خواستگاری، ما که این همه صبر کردیم، باز هم صبر می‌کنیم. پول از کجا بیاورم برای اجاره‌خانه و مراسم؟»

این «صبر کنیم» ورد زبان جامعه شده است؛ همان رکود روانی-اجتماعی که بر اثر آن امید به آینده تضعیف شده و انرژی برای برنامه‌ریزی ته می‌کشد. طبیعی است که وقتی آینده در مه می‌رود، جامعه به حالت تعلیق در می‌آید. آسیب‌های روانی جنگ ۱۲ روزه اسرائیل و ایران فقط برای بزرگسالان نبوده، حتی بعضی از کودکان هم که شاید درک درستی از جنگ نداشته باشند، دچار بحران و اضطراب شده‌اند.

زینب، مادر یکی از همین بچه‌ها می‌گوید: «پسرم شش‌ساله است. وقتی جنگ بود، شب‌ها می‌خوابیدیم و بعضی وقت‌ها با صدای انفجار بیدار می‌شدیم و زیر میز ناهارخوری پناه می‌گرفتیم. حالا هر وقت صدای بلندی می‌شنود، می‌گوید مامان برویم زیر میز. هرچقدر هم برایش توضیح می‌دهم که خبری نیست، فایده‌ای ندارد». زینب نگذاشته بچه‌اش چیزی از جنگ بفهمد: «ما اصلاً نمی‌گذاشتیم چیزی از اخبار جنگ به گوش پسرم برسد. حتی برای رفتن زیر میز هم با خنده و شوخی این کار را می‌کردیم تا متوجه چیزی نشود و اضطراب نگیرد، اما نمی‌دانم چرا هنوز این اضطراب با او مانده». این همان انتقال اضطراب است. روانشناس زینب در توضیح ماجرا به آنها گفته که «فرزند شما نشانه‌های ترس و اضطراب را از چهره و صدای شما می‌فهمد و یاد می‌گیرد. شما در این مدت شاید تلاش کرده باشید که این اضطراب را از فرزندتان پنهان کنید اما او به دقت متوجه می‌شود».

ناهید، ۴۵ ساله، مادر دو کودک هم می‌گوید: «وقتی جنگ بود، من همه‌چیز را کنترل می‌کردم. اینکه غذا برای بچه‌ها کم نیاید یا به موقع آماده شود یا مثلاً داروهایشان تمام نشود و همه‌چیز در خانه داشته باشیم. یا مثلاً مدام خبرها را چک می‌کردم که نکند خانه ما در یکی از مناطقی باشد که برایش هشدار تخلیه صادر می‌شد. هنوز هم همه آن حس و حال‌ها در من باقی مانده. اگر شب صدایی بیاید، سریع از خواب می‌پریم و می‌دویم سمت اتاق بچه‌ها؛ شوهرم می‌گوید بخواب اما مگر می‌شود؟ بدن من تبدیل شده به سیستم هشدار خانواده.»

جنگ نه فقط سرنوشت و روان کودک و مادران امروز که وضعیت بچه‌های به دنیا نیامده را هم تحت تاثیر قرار داده؛ سحر و بابک که قرار بود در تابستان بچه‌دار شوند، تصمیم‌شان را عوض کرده‌اند و قرار نیست برای IVF اقدام کنند: «وقتی موشک‌ها آمدند، گفتیم صبر کنیم. بعد از جنگ هم گفتیم شاید دوباره حملات شروع شود. هنوز هم تصمیم نگرفته‌ایم. هر بار که در اخبار می‌گویند اسرائیل تهدید کرده، من فکر می‌کنم بچه‌دار شدن در این وضعیت یعنی آوردن کودک به جهانی ناامن.»

زندگی علی و مهتاب هم به شکل دیگری در تعلیق قرار گرفته: «پرواز داشتیم و می‌خواستیم از ایران برویم، جنگ که شد، پروازها کنسل شدند و ماندگار شدیم. حالا هم که می‌گویند دوباره قرار است جنگ شود، دلمان نمی‌آید خانواده‌هایمان را تنها بگذاریم و برویم. مانده‌ایم، درحالی‌که نه خانه زندگی داریم، نه هیچ‌چیز دیگر. همه‌چیز زندگی‌مان نیمه‌کاره مانده.»

جنگ ناتمام رسانه‌ای

این «نیمه‌کارگی» شاید پررنگ‌ترین حس پس از جنگ باشد. جامعه‌ای که نمی‌تواند تصمیم بگیرد، نه جلو می‌رود نه عقب.

اگرچه احتمال بروز جنگ بالاست و این را خیلی از کارشناس‌ها هم می‌گویند اما انتشار اخبار فیک و شایعات دروغ به این نیمه‌کارگی زندگی مردم دامن بیشتری می‌زند.

حسین، راننده تاکسی اینترنتی گوشی‌اش را نشان می‌دهد. ده‌ها کانال خبری را دنبال می‌کند: «خیلی با خودم مبارزه می‌کنم اما یک‌هوا به خودم می‌آیم می‌بینم گوشه‌ی خیابان پارک کرده‌ام و به جای گرفتن مسافر دارم خبرها را بالا پایین می‌کنم. مدام دنبال خبر می‌گردم. انگار می‌خواهم تکلیفم یک‌سره شود.»

کانال‌های تلگرامی و اکانت‌های فیک هم مدام به این وضعیت ترس و اضطراب دامن می‌زنند. هر شب پر از خبرهای تهدید حمله‌ی دوباره به ایران است و این حس را تلقین می‌کنند که امشب قرار است حمله‌ای اتفاق بیفتد.

جنگ واقعی دوازده روز طول کشید اما جنگ رسانه‌ای ادامه دارد. حساب‌های فضای مجازی منتسب به اسرائیل یا طرفداران آن، هر روز موجی از تهدید و وعده‌ی حمله منتشر می‌کنند. این خبرها در شبکه‌های اجتماعی تکثیر می‌شوند و مردم هر شب با این اضطراب می‌خوابند که صبح چشم باز می‌کنند یا نه. ترسی سازمان‌یافته که بدون شلیک حتی یک موشک، روان انسان‌ها را بمباران می‌کند.

ساعت سه‌ونیم صبح است. در کوچه‌های شرق تهران، چراغ‌های زرد خانه‌ها مثل نقطه‌های پراکنده هوشیاری روشن‌اند.

ریحانه هنوز بیدار است. گوشی‌اش را کنار گذاشته اما فکر جنگ اجازه نمی‌دهد بخوابد: «می‌دانم الان امن است. اما هر بار چشم‌هایم را می‌بندم، فکر می‌کنم دوباره صدای انفجار می‌آید.»

تهران در روز پرهیاهوست اما شب‌ها بدل می‌شود به شهری بی‌خواب. جنگ دوازده‌روزه تمام شده اما روان مردم در آن گیر کرده‌است. جنگی که تمام نمی‌شود؛ نه به‌خاطر موشک‌ها، بلکه به‌خاطر ذهن‌هایی که هنوز در حالت آماده‌باش مانده‌اند.