

پس از به‌پایان‌رسیدن نبرد ۱۲ روزه جامعه ایران شاهد تحولی چشمگیر در کارکرد و گفتمان هیئت‌های عزاداری در مقایسه با سال‌های قبل در محرم امسال بوده است. جنگ اخیر، عاملی کلیدی در بازتعریف هویت ایرانی–اسلامی ایرانیان بوده است. در شرایطی که کشور با تعرض و تهدید دشمن خارجی مواجه شد، مفاهیمی چون وحدت ملی، مقاومت در برابر تجاوز و ایستادگی در برابر ظلم، بیش‌ازپیش به مؤلفه وحدت‌زای ایرانیان تبدیل شد حال این تهدید و تعرض دشمن خارجی و این وحدت و انسجام ملی باعث گسیل آوره‌های عظیم اجتماعی به همه ساحات ملی، دینی، فرهنگی شده است، برای مثال هیئت‌ها؛ هیئت‌ها که همواره نقشی محوری و کلیدی در تشکیل بسیج اجتماعی و انتقال ارزش‌ها در طول تاریخ اجتماعی تشیع ایفا کرده‌اند، اکنون این مفاهیم را در چهارچوب عزاداری امام حسین (ع) بازتاب می‌دهند. عزادری‌های امسال دیگر صرفاً سوگواری برای یک واقعه تاریخی نیست، بلکه تبدیل به بستری جهت ابراز خشم، نفرت از تجاوز و آمادگی برای دفاع از ارزش‌های دینی و ملی شده‌اند. در این لحظه هیئت‌های امام حسین (ع) با موضع‌گیری‌های صریح و شفاف سیاسی، به کانون‌های اصلی مبارزه با دشمن متخاصم و دفاع از میهن تبدیل شده‌اند. همچنین شاهدیم مفهوم وطن‌دوستی و میهن‌دوستی به شکلی بی‌سابقه در تاروپود مراسم‌های امسال آمیخته شده است. علاوه بر این تغییرها استفاده نمادین از پرچم مقدس ایران در کنار بیرق اباعبدالله الحسین (ع) را شاهدیم، این تغییر بنیادین که بی‌شک یکی از آورده‌های اجتماعی جنگ اخیر بوده، پرسش‌های مهمی را در خصوص چگونگی دگرگونی ادبیات هیئت‌ها، آورده‌های هیئت و تاریخ اجتماعی کارکرد هیئت در طول تاریخ مطرح می‌کند. در همین خصوص «فرهیختگان» با مهراب صادق‌نیا، جامعه‌شناس فرهنگی دانشگاه ادیان و مذاهب و عضو هیئت‌علمی این دانشگاه به گفت‌وگو پرداخته است.

عزاداری برای امام حسین^(ع) نهادی برای پاسخ به نیازهای اجتماعی

صادق‌نیا با اشاره به کارکردهای اجتماعی هیئت در تاریخ ۱۴۰۰ ساله معتقد است: «هیئت در طول تاریخ، کارکردهای آشکار و پنهان زیادی داشته است. به این معنا که صرفاً سوگواری نبوده است. گاهی این نیاز عبارت بوده از افزایش تاب‌آوری در جامعه که سوگواری این کار را انجام داده است. گاهی نیاز اجتماعی عبارت بود از خلق یک حماسه که عزاداری این کار را انجام داده است. گاهی نیاز اجتماعی عبارت بوده از تهییج، بسیج و جهت‌دهی نیروها و استعداد‌های جامعه که باز عزاداری این کار را انجام داده است. گاهی جامعه نیاز به یک معنا، زندگی، یک نگاه شهودی و عرفانی به واقعیت برای گذر از یک‌مرحل‌ای داشته است. در تاریخ اجتماعی شیعه می‌بینیم که در شرایطی این اتفاق‌ها افتاده است.»

مهراب صادق‌نیا در ادامه بیان داشت: «گاهی جامعه به یک انقلاب نیاز داشته، مانند دهه ۴۰ شمسی که می‌بینیم شور و عزاداری در آن دوره به شکل‌گیری انقلاب اسلامی می‌آید و این نیاز را بر آورده می‌کند. ما شاهد خوانشی از عزاداری در آن روزها هستیم که از دلش انقلاب و مبارزه با رژیم شاه بیرون می‌آید، لذا این کارکردها همواره در سوگواری امام حسین (ع) وجود داشته است.»

نیاز به انسجام و وحدت ملی

او با اشاره به نیازهای اجتماعی ایرانیان افزود: «در شرایط فعلی، به گمان من نیاز اجتماعی عبارت است از انسجام و وحدت ملی، مقاومت در برابر تجاوز و تجمع‌توان و نیروی جامعه برای ایستادن در مقابل ظلم و حمله ناجوانمردانه دشمن. وقتی این نیاز در جامعه شکل می‌گیرد، قاعدتاً کارکرد هیئت است که این نیازها را بر جسته می‌کند، برطرف می‌کند و به این نیازها پاسخ می‌دهد. این از برکات عاشورا، از برکات خون امام حسین (ع) و از برکات این نهاد سرشار از پویایی در جامعه شیعه است که می‌تواند این کارکردها را در مواجه با نیازهای اجتماعی داشته باشد.»

صادق‌نیا همچنین در خصوص شرایط فعلی هیئت‌ها معتقد است: «مجموعه این‌ها به نظر من سبب شده در شرایط فعلی، هیئت‌هایی را داشته باشیم که عمیقاً نسبت به آنچه در جامعه پیرامونشان می‌گذرد حساسند و شکلی دارند که بعضی آن را توصیف می‌کنند به غیرسکولار. شاید تعبیر درستی باشد، ولی من از این تعبیر استفاده می‌کنم؛ پیدایش یک ادبیات تازه در پاسخ به مجموعه‌ای از نیازهای اجتماعی.»

هیئت‌ها جلوی دوقطبی را گرفتند

صادق‌نیا با اشاره به بخش دیگر کارکرد هیئت به مؤلفه سلبی بودن آن پرداخت و در این باره افزود: «وقتی از کارکرد هیئت‌ها صحبت می‌کنیم، صرفاً کنش‌های ایجابی نیست، گاهی کنش‌های سلبی است. هیئت می‌خواهد از اتفاقی جلوگیری کند و مانع از ایجاد وضعیتی شود. فرض کنید آن وضعیت ممکن است شکاف اجتماعی باشد، یعنی جامعه‌شیعه در معرض شکل‌گیری یک دوقطبی باشد. جامعه شیعه‌ای که در معرض پیدایش یک شکاف است، این سوگواری و عزاداری مانع از ایجاد این شکاف و دوقطبی می‌شود.» ایشان در ادامه بیان داشت: «برای مثال دوقطبی است - ملت؛ واقعاً ممکن است از حیث مفهومی این‌ها دو معنا داشته باشند. ملت بر مفهوم وحدت تاریخی، زبانی و جغرافیایی تأکید دارد، اما امت بر مشابهن، مشارکت یا کنش‌های مشترک مذهبی استوار است. از حیث مفهوم این‌طور است، اما هیئت می‌آید این‌دورا چنان در هم ادغام می‌کند که ما دیگر نمی‌توانیم تفاوت قائل شویم، یعنی وقتی در هیئت همه گروه‌های اجتماعی را گرد هم جمع می‌کنید، چه آن‌هایی که تمایلات ملی دارند و چه آن‌هایی که تمایلات مذهبی دارند، این‌ها چنان در هم ادغام می‌شوند و مضامینی را برجسته می‌کنید که

فرهیختگان) با مهراب صادق‌نیا، جامعه‌شناس فرهنگی دانشگاه ادیان و مذاهب و عضو هیئت‌علمی این دانشگاه به گفت‌وگو پرداخته است.

بررسی اختلال پس از حادثه از زبان یک روانشناس

چطور بعد جنگ حال خوب داشته باشیم؟

جنگ‌ها تنها آثار عینی و ظاهری ندارند. بلکه بر روان افراد نیز تأثیر مخرب باقی می‌گذارند. در جنگ ۱۲ روزه احساسات مختلفی را تجربه کردیم. ترس، نگرانی از دست دادن خانه و کاشانه و زندگی، اضطراب و خشم و نفرت نسبت به رژیم متجاوز صهیونیستی. با وجود گذشت چند هفته از جنگ و اعلام تاب‌بس، احتمال دارد که افراد هنوز احساسات روزه‌ای جنگ تحمیلی ۱۲ روزه را روزها با خود حمل کنند و شب‌ها با آن احساسات بخوابند. روانشناسان معتقدند این احوال، اختلال استرس پس از سانحه است. در این بین این پرسش وجود دارد که آدم‌ها باید چگونه با اختلال استرس پس از حادثه کنار بیایند و چگونه پس از جنگ تحمیلی می‌توان از لحاظ ذهنی و روانی به روزهای پیش از جنگ بازگشت؟ گفت‌وگوی پیش رو، گفت‌وگو با سحر قناعی ملکی، روانشناس و مشاور درباره اختلال استرس پس از سانحه و راه‌های عبور از آن است.

در صورت ماندگاری علائم اختلال پس از حادثه باید به روانشناس مراجعه کنیم

سحر قناعتی ملکی در گفت‌وگوبا «فرهیختگان» توضیح داد که اختلال استرسی پس از سانحه، که حالا بیشتر ما داریم تجربه‌اش می‌کنیم و به آن بی‌‌تی‌اس‌دی می‌گوییم، به این شکل اتفاق می‌افتد: «وقتی ذهن و بدن ما پس از یک خطر، یک اتفاق خطرناک، حادثه جنگی یا حمله قرار می‌گیرد، این اختلال ممکن است رخ دهد. یعنی بدن ما همچنان انگار در حالت هشدار و وحشت باقی مانده است. فرد، با اینکه به لحاظ تجربی آن اتفاق تمام شده، هنوز باور دارد که آن خطر ادامه دارد. علتش هم این است که وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، مرکز ترس در مغز بیش از حد فعال می‌شود. در این حالت، مرکز حافظه نمی‌تواند تجربه ناگهانی و جدیدی که رخ داده را به‌طور کامل پردازش کند. مغز توانایی این را ندارد که بفهمد آن لحظه گذشته و تمام شده است و فکر می‌کند که خطر همچنان ادامه دارد و نمی‌تواند آن را پردازش کند.»

وی ادامه داد: «علائمی که در زمان خطر باید برای فرد رخ دهند، مثل تپش قلب، بالا رفتن کورتیزول، یا حالت فرار و حمله، حتی زمانی که دیگر نیازی به آن‌ها نیست، همچنان در فرد باقی می‌مانند. در واقع، بدن ما حتی وقتی نیازی به این علائم نیست، آن‌ها را نشان می‌دهد. اگر این علائم اختلال استرسی پس از سانحه در مان نشود، اثراتش بسیار زیاد است. ممکن است فرد بعداً احساس کند که یک سری دردهای مزمن پیدا کرده و وقتی به پزشک مراجعه می‌کند، هیچ دلیل پزشکی برای آن پیدا نشود. یعنی دردهای مزمن بدنی بدون هیچ علتی ایجاد می‌شود. یا ممکن است فرد دچار افسردگی شود، به مواد مخدر اعتیاد پیدا کند، یا مهم‌تر از همه، روابط اجتماعی‌اش کاملاً از بین برود.»

ممکن است دردهای مزمن و بدون منشأ در افراد پیدا شود

وی گفت: «اگر هر علائمی بعد از حادثه رخ داده و مانع شده باشد که وظایفی را که قبلاً به‌راحتی انجام می‌دادیم، به همان شکل انجام

تحلیل گفتمان هیئت‌های مذهبی درگفت‌وگوی «فرهیختگان» با مهراب صادق‌نیا

هیئت‌ها امسال صدای تمام ایرانیان بودند

هم ملیت و هم امت بر آن‌ها ترکیب می‌شود. وقتی این شکاف را از بین می‌برند این شکاف توسط این هیئت‌ها جلوگیری می‌شود، این یک نوع کارکرد سلبی هیئت است.»

عزاداری امام حسین^(ع) و واقعیت اجتماعی

مهراب صادق‌نیا با اشاره به ارتباط هیئت‌های امام حسین (ع) با اتفاقات جامعه از هیئت به‌عنوان مناسکی پو یا در دیالوگ با اتفاقات جامعه یاد کرده و معتقد است: «عزاداری برای امام حسین (ع) از دیرباز نسبت به امر واقع یعنی امر جامعه حساس بوده است. به این معنا که هیئت عزاداری همیشه با واقعیت اجتماعی در دیالوگ و گفت‌وگو بوده است. واقعیت‌های بیرونی را صورت‌بندی کرده و ساخته و هم نسبت به واقعیت‌های بیرونی واکنش نشان داده است. در طول ۱۴۰۰ سال تاریخ اجتماعی، شرایط مختلفی مانند صلح، جنگ، قحطی، زلزله، بیماری‌های همه‌گیر، مهاجرت و غیره رخ‌داده است. عزاداری برای امام حسین (ع) نسبت به همه این واقعیت‌های بیرونی حساس بوده، یعنی کنش مذهبی نیست که چشمش را از واقعیت ببندد، بلکه همیشه واقعیت را دیده، آن واقعیت را در قالب سوگواری صورت‌بندی کرده و دوباره بر امر واقع تأثیر گذاشته است.» او در ادامه بیان کرد: «سوگواری در تاریخ اجتماعی شیعیان همواره یک گفتمان بوده است؛ بدین شکل که واقعیت را صورت‌بندی کرده و بر اساس این صورت‌بندی دوباره واقعیت را تغییر می‌دهد. دقیقاً شبیه اتفاقی که افتاد، هیئت اکنون جنگ را دیده، فجاج و تجاوز رژیم اشغالگر را دیده، شهادت‌ها را دیده، خرابی‌های به وجود آمده را دیده است. این خرابی‌ها را اکنون به هیئت می‌برد، صورت‌بندی می‌کند در قالب مضامینی که از آن‌ها گرفته و دوباره این صورت‌بندی می‌آید امر واقع، یعنی جامعه را تغییر می‌دهد، جامعه را آماده می‌کند و جامعه را مهیا می‌سازد برای اینکه شرایط جدیدی پدید آید. این ویژگی هیئت از قدیم بوده است.» او همچنین افزود: «در تاریخ اجتماعی ایران، عزاداری یک عمل ثابت و فریز شده مانند برخی مناسک مذهبی نبوده است. ما نماز می‌خواندیم و روزه می‌گرفتیم و در هر شرایطی شکش همین بوده است. اما عزاداری برای امام حسین (ع) نسبت به امر واقع حساس بوده است. واقعیت اجتماعی را دیده، آن را در قالب سنسوگواری صورت‌بندی کرده و دوباره بر واقعیت اجتماعی اثر گذاشته است.»

ما شاهد تغییر ادبیات هیئت‌ها بوده‌ایم

صادق‌نیا با اشاره به تغییر ادبیات هیئت‌ها در محرم امسال گفت: «من پیش از هر چیز با مفهوم سکولار و غیرسکولار در تبیین ومنعیت هیئت‌ها در شرایط فعلی موافق نیستم، یعنی این‌طور نیست که بگوییم قبلاً هیئت‌ها سکولار بودند و الان به‌خاطر توجeshان به امر مبارزه با دشمنان، مبارزه با استعمارگران و نفی استبداد، غیرسکولار شده‌اند. منتها این تغییر ادبیات را کاملاً قبول دارم و می‌فهمم. بدون اینکه بخواهم لقب غیرسکسکولار و سکولار را به هیئت‌ها بدهم.» او همچنین افزود: «در شرایط فعلی همان‌طور که مشاهده می‌کنیم،

فرهیختگان) با مهراب صادق‌نیا، جامعه‌شناس فرهنگی دانشگاه ادیان و مذاهب و عضو هیئت‌علمی این دانشگاه به گفت‌وگو پرداخته است.

بررسی اختلال پس از حادثه از زبان یک روانشناس

چطور بعد جنگ حال خوب داشته باشیم؟

می‌شوند. حتی وقتی به نظر می‌رسد خطر تمام شده، این قسمت‌های مغز نمی‌توانند تصمیم‌گیری، انگیزه و لذت را به حالت قبل برگردانند. اگر بخوایم در یک کلمه این حالت را توصیف کنم، مغز در حالت آماده‌باش است. این آماده‌باش مداوم چه نتیجه‌ای دارد؟ نتیجه‌اش این است که آدم‌ها احساس بی‌حسی، بی‌انگیزگی یا قفل شدن می‌کنند و به‌تدریج از فعالیت‌های روزمرشان فاصله می‌گیرند.»

احساساتمان را در شرایط بحرانی بشناسیم

وی ادامه داد: «باید بدانیم که باید احساساتمان را نام‌گذاری کنیم، یعنی بفهمیم این حالتی که برآیمان پیش آمده دقیقاً کدام حس است. اگر روزی دوا یا سه بار این احساسات را شناسایی کنیم، خود این نام‌گذاری باعث می‌شود شدت آن‌ها کاهش پیدا کند. شاید برسید چطور ممکن است؟ ببینید، وقتی مغز احساساتمان را می‌شناسد، آرام‌تر می‌شود. حالا چه احساساتی داریم؟ اولین حس، غم است. نشانه‌هایش چیست؟ غصه می‌خوریم، احساس تنهایی می‌کنیم. وقتی این حالات پیش می‌آید، بدانیم که غمگینیم، اگر مضطرب می‌شویم، احساس ناامنی می‌کنیم، مدام وحشت داریم یا نگران هستیم، این ناشی از ترس است. حس سوم، خشم است. وقتی مدام رنجش داریم، دلخور یا عصبانی هستیم یا احساس کلافگی می‌کنیم، این حس خشم است. حس چهارم، شرم است. یعنی احساس بی‌ارزشی می‌کنیم، مدام احساس گناه داریم یا خودمان را سرزنش می‌کنیم. حس پنجم، شادی است که در وضعیت بقا خیلی کم‌رنگ می‌شود. نشانه‌هایش چیست؟ کمتر قدردانی می‌کنیم، حس امید یا آرامشمان خیلی جزئی می‌شود. این‌ها احساساتمان هستند. سعی کنیم روزی دوا یا سه تا از آن‌ها را بنویسیم و شناسایی کنیم: ترس، خشم، شرم و شادی.»

این روانشناس بر این باور است که «باید بدون فشار و بدون اینکه به خودمان فشار مضاعف وارد کنیم، بدانیم الان وقت خودزنی ذهنی نیست. نباید عجله کنیم و به خودمان بگوییم که باید سریع حرفی

بنویسم یا سریع عمل کنیم، چون همیشه آدم سریعی بودیم و کارها را زود مدیریت می‌کردیم. اما الان باید قبول کنیم که حادثه‌ای برآیمان رخ داده و حالا «زود باش» ر زود باش» را نمی‌کند. در عوض، باید به خودمان بگوییم: «ببین، الان مغزم خسته است، باید به آن زمان و فرصت بدهم، با مهر بانی به آن کنار بیایم تا کم‌کم راه یافتم.» با زور

هیئت‌ها مضامین بسیار مهمی را در حوزه سیاست و امر سیاسی برجسته می‌کنند؛ مضامینی مانند وطن، وحدت و انسجام اجتماعی، دشمن‌ستیزی، ظلم‌ستیزی و مقاومت در برابر تجاوز بیگانگان. این موارد در حال حاضر در هیئت‌های ما بسیار برجسته و پررنگند اما لزومی نمی‌بینم به این وضعیت پیش‌آمده بگویم غیرسکولار. این تغییر را متوجهم و وجود دارد.»

این سوگ با همهٔ سوگ‌ها متفاوت است

صادق‌نیا با اشاره به جنس و ماهیت عزاداری در تاریخ اجتماعی شیعه بیان داشت: «عزاداری برای امام حسین (ع) از دیرباز در تاریخ اجتماعی شیعیان صرفاً عزاداری و سوگواری نبوده است. برخلاف همه سوگ‌ها و عزاداری‌ها، عزاداری برای امام حسین (ع) نوعی تبرک یا به‌خیابان آمدن یا مشاهده‌پذیری بوده است. به این معنا که سوگواران در معرض دید عموم بیرون می‌ریختند و عزاداری می‌کردند. این عزاداری همواره همراه با ابراز خشم و نفرت نسبت به ظلم، بی‌عدالتی و زیر پا گذاشتن حقوق اولیه انسان‌ها بوده است. از دیرباز، عزاداری در تاریخ اجتماعی شیعیان این مضامین را داشته است.» او در ادامه افزود: «حالا در برخی دوره‌های تاریخی این مضامین کهرنگ شده‌اند و در برخی دوره‌ها پررنگ بوده‌اند، ولی همواره در یک‌کلام، عزاداری در تاریخ اجتماعی شیعیان برای امام حسین (ع) همراه بوده با اعتراض به ظلم، استبداد، تجاوز و بی‌عدالتی. این از دیرباز به همین شکل بوده است. در شرایط فعلی، پس از جنگ، به نظر من از آنجایی که مردم و سوگواران احساس می‌کنند تجاوزی رخ‌داده، ظلمی اتفاق افتاده و زیاده‌خواهی از جانب دشمن در حال وقوع است، دوباره این مضامین اعتراضی برجسته شده‌اند. این‌ها مضامینی هستند که نشان‌دهنده آمادگی سوگواران برای مقاومت، مبارزه و پذیرش هر دشواری در راه جنگ با استبداد و استکبارند. این‌ها دوباره پررنگ شده‌اند.»

ایران زیر خیمه امن امام حسین^(ع) است

صادق‌نیا با اشاره به وحدت همه گرایش‌ها و اقوام در زیر خیمه امام حسین (ع) گفت: «یکی از ویژگی‌های عزاداری امام حسین (ع) این است که همه گروه‌های اجتماعی را به خودش مشغول می‌کند، اما خودش هیچ‌وقت به‌عنوان ابزاری در دست یک گروه یا یک خوانش خاص قرار نمی‌گیرد. یک وحدت تفسیری در اصل سوگواری برای امام حسین (ع) وجود دارد. ممکن است گروه‌های مختلف یا شرایط تاریخی مختلف باعث شوند تفسیری برجسته‌تر نشود و بیشتر به چشم بیاید، اما واقعیت این است که خیمه امام حسین (ع)، عزاداری برای امام حسین (ع)، جایی است که همه آنجا هستند؛ همه گروه‌ها، همه سلیقه‌ها، همه گرایش‌های اجتماعی داخل این خیمه هستند. این خیمه امنی برای جامعه است و امروز ما می‌بینیم که در شرایط دشوار پس از جنگ، در دشواری‌ای که جامعه در حال گذراندن آن است، توانسته همه را دوباره دور هم جمع کند و یک نیروی قوی و منسجم را در جامعه پدید آورد.»

فرهیختگان) با مهراب صادق‌نیا، جامعه‌شناس فرهنگی دانشگاه ادیان و مذاهب و عضو هیئت‌علمی این دانشگاه به گفت‌وگو پرداخته است.

بررسی اختلال پس از حادثه از زبان یک روانشناس

چطور بعد جنگ حال خوب داشته باشیم؟

نمی‌شود، الان سخت است. من در حال رشد هستم و باید این زمان را به خودم بدهم تا آرام‌آرام بدنم به حالت قبلی‌اش برگردد. اگر خیلی به خودم فشار بیاورم، استرس و اضطراب مضاعفی به خودم وارد می‌کنم.»

وی عنوان کرد: «ایک راهکار دیگر این است که حرکات کوچک و آهسته انجام دهیم، نه جش‌های بزرگ، یعنی چه؟ مثلاً کشش ساده صبحگاهی، نرمش صبحگاهی، پنج دقیقه در خانه راه رفتن. اگر نگران هستی و نمی‌توانید بیرون بروید، یا مثلاً دست و صورتان را با آب خنک بشویید. این کارها به مغز نشان می‌دهد که هنوز در خطر نیستیم و چیزی عادی و شناخته‌شده در حال رخ دادن است. این می‌تواند کمک کند تا کم‌کم به حالت قبلی برگردیم. یا مثلاً تنفس‌های عمیق انجام دهیم و از تکنیک‌های آرام‌سازی عضلانی استفاده کنیم. چطور؟ ۶۰ ثانیه به دم و بازدم توجه کنید. مغزتان آرام‌تر می‌شود. وقتی مغز آرام شد، قدرت تحلیل بر می‌گردد. یکی از راهکارها، تمرین اسکن بدنی است. یعنی چه؟ دو دقیقه چشماتان را می‌بندید و از سر تا پایشان را در ذهنتان اسکن می‌کنید. به خودتان می‌گویید الان کجای بدنم سنگین است؟ کجا سفت شده؟ دردی هست؟ لرزشی احساس می‌کنم؟ فشاری در بدنم حس می‌کنم؟ بعد با دستانت آن نقطه‌ای را که حس می‌کنید مشکل دارد، لمس کنید و آرام بگویید می‌دانم اینجا، حق داری، خسته نباشی. انگار دارید با بدنتان همدلی می‌کنید. احساساتی که در آن نقطه گیر کرده‌اند، شروع به آزاد شدن می‌کنند. یا مثلاً تنفستان را تنظیم کنید. ۶۰ ثانیه به دم و بازدم توجه کنید. تکنیکی داریم به نام تنفس جعبه‌ای: چهار ثانیه دم، چهار ثانیه نگه داشتن، چهار ثانیه بازدم، و چهار ثانیه مکث بین تنفس‌ها. این‌ها کمک می‌کنند تا مغزتان آرام‌تر شود و از حالت بقا خارج شود.»

احساساتمان را روی کاغذ بیاوریم

قناعتی ملکی ادامه داد: «راهکار سوم، فعال‌سازی مجدد مغز با کارهای ساده و تکراری است. مثلاً چه؟ یک چای درست کنید، یک غذای ساده بپزید، کمد لباس را مرتب کنید، چند جمله در باره حال خودتان بنویسید. مثلاً بنویسید چه چیزی در ذهنتان می‌گذرد. باید دقت کنیم که این نوشتن بدون قیاسر باشد. کسی قرار نیست این‌ها را بخواند یا بداند. فقط خودمان و احساساتمان هستیم. بدون قضاوت، بدون نگرانی از اینکه چه می‌خواهیم بگوییم، هرچه در درونمان است بنویسیم. وقتی افکار روی کاغذ می‌آیند، قدرتش کم می‌شود. از این وسیله استفاده می‌کنیم تا احساساتی که ما را اذیت می‌کنند، قدرت تخریبشان کم شود. مثلاً چند جمله: «من ناراحت شدم وقتی این صدا را شنیدم»، «وقتی دویدم بیرون»، «الان حس می‌کنم سرم خیلی درد می‌کند چون مدام خاطره به ذهنم می‌آید»، یا «امروز بیشتر از همه چه احساسی داشتم؟» این کار در حقیقت مغز ما را دوباره آموزش می‌دهد که به جای سرکوب احساسات، آن‌ها را بیان کند. این کارها کمک می‌کند تا بخش‌هایی از مغز که خاموش شده‌اند، کم‌کم بیدار شوند. یادمان باشد، مغز ما الان مریض یا بیمار نیست، فقط در حال ترمیم خودش است. این سه راهکارها را هر وقت ذهنتان درگیر شد، امتحان کنید.»