فواید کار خیر بر سلامت روان و بهبود مشکلات روان

با نگاهی ویژه به جوامع و افراد در دوران پساجنگ

نویسنده: سمیرا غلامحسینی، دکتری روانشناسی

جوامع انسانی همواره در پی فهم عواملی بوده‌اند که می‌توانند سلامت روان را تقویت کرده و تاب‌آوری افراد را افزایش دهند. در دهه‌های اخیر، توجه روان‌شناسان، متخصصان علوم اعصاب و جامعه‌شناسان به نقش «رفتارهای یاری‌گرانه» یا «کار خیر» به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. کار خیر به‌عنوان شکلی از رفتار نوع‌دوستانه (Prosocial Behavior) نه‌تنها یک اقدام اخلاقی یا اجتماعی تلقی می‌شود، بلکه به‌عنوان یک مداخله‌ی روانی–زیستی مؤثر نیز شناخته شده است که قادر است سازوکارهای استرس، افسردگی، اضطراب و حتی اختلالات ناشی از تروما را تحت‌تأثیر قرار دهد.

از منظر روان‌شناسی تکاملی، رفتارهای خیرخواهانه از گذشته به‌عنوان ابزاری برای تقویت انسجام گروهی و افزایش شانس بقا عمل کرده‌اند. اما در جهان معاصر، این رفتارها نقش گسترده‌تری یافته‌اند و به یکی از ستون‌های کلیدی سلامت روان فردی و جمعی تبدیل شده‌اند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مشارکت در فعالیت‌های خیرخواهانه، چه در سطح خرد (مانند یاری رساندن به یک فرد) و چه در سطح کلان (مانند مشارکت در پروژه‌های اجتماعی)، قادر است بر شبکه‌های عصبی مرتبط با پاداش، همدلی و آرامش تأثیر بگذارد و تغییرات پایداری در خلق‌وخو، انگیزش و تاب‌آوری ایجاد کند.

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های میان‌رشته‌ای در روان‌شناسی، علوم اعصاب و جامعه‌شناسی به شکل فزاینده‌ای نشان داده‌اند که رفتارهای نوع‌دوستانه و کارهای خیرخواهانه می‌توانند تأثیر عمیقی بر سلامت روان انسان بگذارند. کار خیر (Altruistic or Prosocial Behavior) صرفاً یک کنش اخلاقی یا فرهنگی نیست، بلکه سازوکاری پیچیده و چندسطحی است که در آن تعاملات زیستی، شناختی و اجتماعی در کنار هم عمل می‌کنند تا موجب افزایش شادمانی، معنامندی و سلامت روان شوند.(Post, 2014)

از دیدگاه روان‌شناختی، مشارکت در فعالیت‌های یاری‌گرانه معمولاً با افزایش احساس کفایت شخصی، انسجام هویت، و کاهش علائم اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب همراه است (Thoits & Hewitt, 2001). از منظر عصب‌زیستی نیز اعمال نوع‌دوستانه باعث فعال شدن مسیرهای دوپامینی و ترشح مواد شیمیایی شادی‌بخش مانند اکسی‌توسین و اندورفین‌ها می‌شود که نقش مستقیمی در تنظیم خلق و کاهش استرس دارند (Moll et al., 2006; Harbaugh et al., 2007).

حال اهمیت کار خیر در جوامع پساجنگ دوچندان است و آثار آن در بافت اجتماعی به سطح کاملاً تازه‌ای می‌رسد. جنگ‌ها معمولاً با موجی از اختلالات روانی از جمله اضطراب، افسردگی، PTSD، سوگ پیچیده و گسیختگی اجتماعی، و با انتشار اضطراب جمعی، احساس بی‌اعتمادی و تروماهای گسترده همراه‌اند(Summerfield, 2000). تجربه‌ی خشونت گسترده، بی‌ثباتی، مهاجرت اجباری و از دست دادن عزیزان، سبب می‌شود ساختارهای عاطفی و شناختی افراد دچار فروپاشی و باعث کاهش حس کنترل شود. در چنین فضایی، رفتارهای خیرخواهانه نقش یک «بافت ترمیم‌کننده» را ایفا می‌کنند؛ بافتی که می‌تواند معنای ازدست‌رفته را احیا کند، پیوندهای اجتماعی شکسته را دوباره بسازد و احساس کنترل و امید را به افراد بازگرداند(Hobfoll et al., 2007).

پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که در جوامع آسیب‌دیده از جنگ، کار خیر نه‌تنها یک کنش اخلاقی، بلکه یک مداخله‌ی درمانی مؤثر به‌شمار می‌رود که قادر است سطح استرس را کاهش داده، همبستگی اجتماعی را افزایش دهد و به بازسازی سلامت روان قربانیان کمک کند. به‌ویژه، افرادی که دچار تروماهای شدید هستند، هنگام مشارکت در فعالیت‌های نوع‌دوستانه، تجربه‌ای از "بازپس‌گیری توانمندی" (Regaining Agency) را گزارش می‌کنند؛ تجربه‌ای که نقطه‌ی آغاز فرایند ترمیم روانی است.

به‌ویژه مطالعات انسان‌دوستانه در جوامع آسیب‌دیده از جنگ بوسنی، رواندا و عراق نشان می‌دهند که فعالیت داوطلبانه و خیرخواهانه نه تنها شاخص سلامت روان فردی را بهبود می‌دهد، بلکه سطح تاب‌آوری جمعی و احساس تعلق اجتماعی را افزایش می‌دهد .(Tedeschi & Calhoun, 2004) کار خیر در چنین جوامعی، از صرف یک عمل اخلاقی فراتر رفته و به مکانیسمی درمانی برای بازسازی روان جمعی بدل می‌شود.

در مجموع، رفتارهای داوطلبانه و بشر دوستانه به دلیل اثرگذاری چندبعدی آن بر ساختارهای زیستی، روانی و اجتماعی، یکی از مهم‌ترین و در عین‌حال کم‌هزینه‌ترین ابزارها برای ارتقای سلامت روان و بازسازی جوامع پساجنگ محسوب می‌شود. در این مقاله با نگاهی عمیق‌تر به مکانیزم‌های زیستی و روان‌شناختی این فعالیتها و نیز ویژگی‌های خاص جوامع پساجنگ، تلاش می‌شود نقش این رفتارها در بهبود اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و PTSD مورد بررسی قرار گیرد و اهمیت آن را در بازسازی روانی جوامع پساجنگ تحلیل می‌کند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مشارکت در فعالیت‌های خیرخواهانه می‌تواند بخشی از چرخه‌ی آسیب‌دیده‌ی روان را بازسازی کند.

۱ .مکانیزم‌های روان‌شناختی اثر کار خیر بر سلامت روان

۱-۱ .تقویت حس معنا و هویت

ایجاد حس معنا یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر افسردگی و فرسودگی روانی است.

فعالیتهای خیرخواهانه به فرد احساس مفید بودن می‌دهد، هویت فردی را تقویت می‌کند و خودارزشمندی را افزایش می‌دهد.

در شرایط پساجنگ که احساس پوچی و از دست‌رفتن کنترل بر زندگی شایع است، این عامل نقش درمانی بیشتری پیدا می‌کند.

۱-۲ .کاهش استرس و تنظیم هیجان

رفتارهای نوع‌دوستانه موجب فعال‌سازی سیستم عصبی پاراسمپاتیک و کاهش سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول می‌شود. همچنین با تقویت هیجانات مثبت، چرخه‌ی معیوب اضطراب را تضعیف می‌کند.

۱-۳ .تقویت پیوندهای اجتماعی

ارتباطات اجتماعی سالم یکی از مؤثرترین عوامل بازدارنده‌ی مشکلات روانی است. کار خیر موجب شکل‌گیری شبکه‌ی حمایتی، افزایش اعتماد اجتماعی، کاهش احساس تنهایی و انزوا می‌شود؛ عواملی که به‌ویژه در دوران پساجنگ برای بازسازی امنیت روانی ضروری‌اند.

۲ .مکانیزم‌های زیستی و عصب‌شناختی

مطالعات علوم اعصاب نشان داده‌اند که رفتارهای خیرخواهانه:

دوپامین آزاد می‌کنند ⟵ افزایش احساس پاداش و شادی

اکسی‌توسین ترشح می‌شود ⟶ تقویت احساس اعتماد و پیوند

اندورفین‌ها فعال می‌شوند ⟶ کاهش درد روانی و جسمی

نواحی مغزی مرتبط با همدلی (مانند قشر پیش‌پیشانی و آمیگدالا) تنظیم می‌شوند

بنابراین کار خیر نه‌تنها احساسات مثبت ایجاد می‌کند، بلکه مغز را به سمت آرامش، همدلی و ارتباط هدایت می‌کند.

۳.مکانیزم‌های روانی-اجتماعی اثر فعالیتهای نوع دوستانه

۱–۱ .بازسازی معنای فردی در جوامع آسیب‌دیده

جنگ باعث شکسته شدن ساختارهای معنایی زندگی می‌شود .

پژوهش‌های حوزه "Meaning Reconstruction after Trauma" نشان می‌دهند که انجام کار خیر می‌تواند به بازسازی معنا و نقشه ذهنی زندگی کمک کند.

به‌ویژه در افرادی که عزیزان خود را از دست داده‌اند، احساس بی‌قدرتی یا بی‌عدالتی دارند و یا به دنبال بازیابی هویت پس از بحران هستند فعالیت خیرخواهانه باعث می‌شود فرد احساس کند هنوز "عامل اثرگذار" است و زندگی‌اش جهت دارد.

۱–۲ .بازسازی همبستگی و اعتماد

یکی از بزرگ‌ترین خسارت‌های روانی جنگ، فروپاشی اعتماد اجتماعی است. فعالیت خیرخواهانه می‌تواند نخستین نقطه‌های اتصال دوباره باشد: همکاری در بازسازی خانه‌ها، حمایت از خانواده‌های آسیب‌دیده، پروژه‌های اجتماع‌محور، فعالیت داوطلبانه امدادی. این اقدامات احساس «ما بودن» را برمی‌گرداند؛ حسی که در درمان آسیب‌های جمعی بسیار حیاتی است.

۱–۳ .کاهش پرخاشگری و خشم پساجنگ

جنگ معمولاً موجب خشم‌های انباشته، پرخاشگری‌های واکنشی واختلال در تنظیم هیجان می‌شود. شرکت در فعالیت‌های خیرخواهانه سیستم عصبی را از حالت «بجنگ یا فرار» به حالت «ارتباط و همکاری» هدایت می‌کند. این تحول زیستی–روانی برای کاهش خشونت در جوامع پساجنگ بسیار مهم است.

۱–۴ .درمان سوگ جمعی و درد مشترک

در جوامعی که تعداد زیادی از مردم داغدار یا زخمی‌اند، کار خیر می‌تواند سوگ را به کنش تبدیل کند و حمایت متقابل ایجاد کند و همچنین تجربه درد مشترک را آسان‌تر قابل تحمل کند.

این روند از دیدگاه درمانی شبیه «سوگ فعال» (Active Grief Processing) است و سطح پریشانی را کاهش می‌دهد.

۴ .نقش فعالیت خیرانه در بهبود مشکلات روانی رایج

۳-۱ .افسردگی

پژوهش‌ها نشان می‌دهند انجام کارهای داوطلبانه می‌تواند شدت علائم افسردگی را تا ٪۲۲ کاهش دهد. دلیل آن افزایش ارتباطات اجتماعی، تجربه‌ی معنا و فعال‌سازی سیستم پاداش مغز است.

۳-۲ .اضطراب

شرکت در این گونه فعالیت‌ها باعث کاهش تمرکز بیش‌ازحد فرد بر نگرانی‌های خود و افزایش احساس کنترل می‌شود.

۳-۳. PTSD و تروما

در افراد دارای تجربیات تلخ جنگ، کار خیر می‌تواند حس بی‌قدرتی را کاهش دهد، احساس کنترل و توانمندی را بازگرداند، پردازش هیجانی بهتری ایجاد کند وتجربه‌ی «بهبود معنا» را افزایش دهد. این موضوع در بسیاری از پروتکل‌های درمان تروما مانند (Narrative Exposure Therapy) نیز مورد حمایت قرار گرفته است.

منابع(References)

Harbaugh, W. T., Mayr, U., & Burghart, D. R. (2007). Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations. Science, 316(5831), 1622–1625.

Hobfoll, S. E., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid–term mass trauma intervention: Empirical evidence. Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes, 70(4), 283–315.

Moll, J., Krueger, F., Zahn, R., Pardini, M., de Oliveira-Souza, R., & Grafman, J. (2006). Human frontomesolimbic networks guide decisions about charitable donation. Proceedings of the National Academy of Sciences, 103(42), 15623–15628.

Post, S. G. (2014). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. International Journal of Behavioral Medicine, 24(4), 539–543.

Summerfield, D. (2000). War and mental health: A brief overview. BMJ, 321…

Aknin, L. B., Dunn, E. W., Whillans, A., Grant, A., & Norton, M. I. (2013). Happiness and Prosocial Behavior: An Evaluation of the Psychological and Biological Mechanisms. Social Psychological and Personality Science.

Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. International Journal of Behavioral Medicine.

Schwartz, C., Meisenhelder, J. B., Ma, Y., & Reed, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. Psychosomatic Medicine.

Raposa, E. B., Laws, H. B., & Ansell, E. B. (2016). Prosocial Behavior Mitigates the Association Between Stress and Negative Affect. Clinical Psychological Science.

Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., & Smith, D. M. (2013). Giving to others and the association between stress and mortality. American Journal of Public Health.

Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. Philosophical Transactions of the Royal Society.

Warne, M. et al. (2018). Volunteering and mental health: A large cohort study. BMJ Open.

Hawks, J., et al. (2017). Volunteerism and Post-Traumatic Stress Disorder among military veterans. American Journal of Community Psychology.

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). The How, Why, and When of Sustainable Increases in Happiness: The role of prosocial behavior. Social and Personality Psychology Compass.

Williamson, V., Stevelink, S., & Greenberg, N. (2018). Post-traumatic stress disorder and experiences of war: A review of recent evidence. International Review of Psychiatry.

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society B.