



دکتر سودابه بساک نژاد

استاد گروه روانشناسی

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

با بیش از بیست سال سابقه

سودابه بساک نژاد هستم. در مرداد ۱۳۴۴ در شهر آبادان در خانواده‌ای متوسط متولد شدم. پدرم مردی مستقل، مسئولیت‌پذیر و اهل مطالعه بود. ما در منطقه بوارده شمالی یکی از مناطق سازمانی متعلق به شرکت نفت زندگی می‌کردیم. خاطرات دوران کودکی من همراه بود با زندگی در یک خانه در وسط یک باغ بزرگ که انواع سبزیجات را در آن می‌کاشتیم و هر چند هوای آبادان گرم و شرجی بود ولی باغ پر از درخت و سبزیجات، باعث خنک شدن فضای خانه و بازی کودکان ما با آب شط بود. آن موقع آبیاری باغات در منازل سازمانی با آب رودخانه انجام می‌شد که ما به آن آب شط می‌گفتیم و سطل را پر از آب می‌کردیم یا با لوله به روی همدیگر می‌پاشیدیم. علاقه زیادی به دوچرخه‌سواری در خیابانهای آسفالت شده و بازی کنار جوی‌های آب اطراف منازل بودم. ما سه فرزند بودیم و من دختر بزرگ خانواده بودم. پدرم به هتلداری و کیتیرینگ بیمارستانی علاقمند بود و به یاد دارم که تا پاسی از شب می‌نشست و روی ورقه‌های نازک سفید رنگ می‌نوشت. او به صورت مکاتبه‌ای با یکی از مراکز حرفه‌ای از انگلستان مدرک کاردانی خودش را گرفت. هنوز صدای کولر پر سرو صدای ادیسون و بوی کاغذ و مداد که می‌نوشت، یکی از خاطرات زیبای آن دوران برای من است. یادم می‌آید که یک بار پدرم بلیط بخت‌آزمایی خرید و شماره‌ها را که اعلام کردند او آن را

پاره کرد و در سطل زباله انداخت. من پاره‌ها را چسب زدم و گفتم من می‌دانم شماره، مثل شماره اعلام شده تلویزیون است و پدرم آن روز من را برد به یکی از آن مراکز و مبلغ ۲۰۰۰ تومان برنده شد و یک فاننا نارنجی شیشه‌ای به عنوان جایزه و یه جعبه مداد رنگی خرید. من علاقه زیادی به نقاشی داشتم و هر روز طرحی برای نقاشی روی دفتر های معروف به فیلی می‌کشیدم. مادرم همیشه می‌گفت این دختر نویسنده می‌شود چون هر روز برایش یه درخواست روی یه تکه کاغذ می‌نوشتم و روی ظرفهای آشپزخانه می‌گذاشتم. شروع دوران بلوغ برای من با تحولات عظیم اجتماعی و سیاسی در ایران همراه بود. من به سیاست علاقه‌ای نداشتم ولی خواندن رمانهای معروف را که آن موقع زیاد بود، دوست داشتم. در اوایل انقلاب سال ۵۷ صحنه‌های راهپیمایی مردم و تغییر گفتمان‌های مردم را به یاد دارم. تغییر سبک لباس و پوشش، تغییر کتابهای درسی، تغییر و تغییر. طی مراحل مختلف زندگی همیشه این تغییر را می‌دیدم و گاهی بسیار از بی‌ثباتی و بی‌نظمی رنج می‌بردم. پس از مدت کوتاهی از انقلاب، خانواده ما به شهر اهواز مرکز استان خوزستان منتقل شد. پدرم ما را به خانه جدیدی که شخصی بود و شکل آن با ساختمانهای سازمانی آبادان فرق داشتند آورد. علاقه عجیب من به خواندن کتاب و گوشه‌گیری و فاصله گرفتن از افراد اطرافم بیشتر شد. فقط یک دوست صمیمی داشتم و کمتر بیرون می‌رفتم. دقیقاً وضعیت من در اهواز قبل از انقلاب که خیلی پر انرژی و فعال بودم، تبدیل شد به فردی آرام، خجالتی و علاقمند به نوشتن در دبیرستان. یادم می‌آید که دقیقاً ما در اواخر شهریور ماه بود، که آن موقع هوای اهواز خیلی لطیف، بدون آلودگی و دلچسب بود، صبح صدای هواپیما با صدای مهیب و شکستن شیشه‌های منزل و ریختن همسایه‌ها به خیابان مواجه شدیم و باز تغییر دوم شروع شد یعنی تعطیلی مدارس، مرگ و شهادت اطرافیان و بستگان، فرار به روستا و رفتن به شهری دیگر برای ادامه تحصیل و آسایش. در تمام این شرایط پدرم در اهواز ماند و به دلیل سمت مدیریتی که در صنعت نفت داشت، نمی‌توانست نزد ما باشد و ماهانه پول می‌فرستاد و مادرم با شرایط سخت جنگی و کمبود مواد غذایی از ما نگهداری می‌کرد. یادم می‌آید حتی برای رفتن به شهر دیگر و بردن وسایل ضروری پدرم، بنزین و نفت را قاطی می‌کرد تا بتواند ماشین را حرکت بدهد و ما را به جایی برساند. ترس و اضطراب از حملات میراژهای عراقی و صدای وحشتناک شکستن دیوار صوتی پس از سالها با من ماند. با همه سختی‌ها من هنوز کتاب پیدا می‌کردم و می‌خواندم. یادم هست که پس از مدتی که شهر اهواز آرام‌تر شده بود و ما برگشتیم به منزل خودمان پدرم سنگری در باغچه خانه درست کرده بود و با گونی شنی آن را پوشانده بود تا هر وقت که صدای آژیر قرمز را می‌شنویم در آن پناه بگیریم. مادرم بسیار از آن شرایط می‌ترسید ولی دوست نداشتیم شهرمان را ترک کنیم. او به صف مواد غذایی می‌رفت و با صدای حمله هوایی با جیغ و فریاد در خیابان می‌دوید و مردم او

را نگه می‌داشتند و به او پناه می‌دادند تا اوضاع بهتر شود و او را به خانه برگردانند. در آن سالها کلاس کنکور و کنکور سراسری نبود حتی ما برای برخی درسهای دبیرستان دبیر نداشتیم و دبیر منطق و فلسفه که نامش را بیاد ندارم، برای دو هفته به جبهه رفت، ولی شهید شد و ما سال چهارم دبیرستان را خودمان خواندیم سپس کنکور شرکت کردیم. ابتدا تربیت معلم اهواز در رشته علوم اجتماعی نفر اول شدم و پس از آن در کنکور سراسری در رشته روانشناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز پذیرفته شدم. اسمم را که در روزنامه زده بودند من و خانواده‌ام را خرسند کرد. این آزمون دو مرحله داشت که مرحله اول آزمون به صورت تستی و مرحله دوم به صورت تشریحی بود. ۴ سال دوران تحصیل در سال ۶۲ آغاز شد و پر از خاطره بود. بین دختران و پسران دانشجو در کلاسها پرده بود و هم دیگر را نمی‌شناختیم و فقط با نام هم دیگر را می‌شناختیم. دانشکده ما توی یک راهرو باریک با چند کلاس کوچک در دانشکده کشاورزی مستقر بود ولی کیفیت آموزشی بالایی داشتیم حتی کلاسهای عملی ما با حضور بیمار روانی کودک و نوجوان برگزار می‌شد و من از اساتید آن زمان مانند "آقای دکتر اصغری مقدم" و "دکتر نجاریان" و "دکتر مهدی کارگر" خیلی راضی بودم. یک آزمایشگاه روانشناسی هم داشتیم که یک راهرو کوچک بود ولی وسایل خوب و جالبی داشت و ما از کلاسهای آن درس بسیار آموختیم. یکی از خاطرات آن دوران کلاسهای آزاد استناددهی و رفرنس‌نویسی با دکتر دیانی از گروه کتابداری و جلسات روانشناسی از دید نهج البلاغه با دکتر نجاریان بود. که من واقعا بسیار از این اساتید آموختم. هر روز که به دانشکده می‌رفتیم رژه بسیجیان مستقر در دانشگاه را می‌شنیدیم که پا به زمین می‌کوبیدند و تمرین صبحگاهی می‌کردند. از خاطرات تلخ آن دوران در ترم دوم یا سوم بود که همکلاسی ما "ایرج حاتمی" در جنگ مفقود شده بود و سالها بعد جسد او را پیدا کرده بودند و یکی دیگر از همکلاسی‌ها به نام جلالی که از بچه‌های بستان و سوسنگرد بود، تمام خانواده خود را در بمباران از دست داده بود و پس از آن نیامد به دانشگاه تا این که فهمیدیم بیمار شده و دیگر خبری از او نداشتیم. یک کلاس عملی کودکان استثنایی داشتیم با "خانم عرب‌سلغار" که بعدها به استرالیا مهاجرت کردند. یادم هست که هر هفته به مدرسه استثنایی طلوع می‌رفتیم و روش تمرین و یادگیری را آموزش می‌دیدیم. یک بار حمله هوایی شدید به منطق شهری اهواز شده بود و برای هفته‌ای ما به آموزشگاه نیامدیم وقتی برگشتیم بچه‌های عقب‌مانده ذهنی عکس چند بچه را به ما نشان می‌دادند که در بمباران شهید شده بودند. آن قدر سخت بود که نگو و همگی جمع شدیم و گریه کردیم. پس از اتمام دوران کارشناسی مدتی با مهدکودک نوین‌پناه سپاه به عنوان روانشناس همکاری می‌کردم و مدتی هم با کلاسهای تابستانه کار و دانش اداره آموزش و پرورش همکاری می‌کردم. در امتحان ورودی استخدام کارمند دانشگاه اهواز هم قبول شدم ولی نرفتم. آن موقع امتحانات

ورودی هر دانشگاه را به طور جداگانه برگزار می‌کردند و به صورت جداگانه در روزنامه اطلاعیه می‌زدند بعد ما می‌رفتیم به آن شهر و امتحان می‌دادیم. من سال ۶۶ کارشناسی را تمام کردم و فارغ التحصیل شدم و سال ۶۷ در امتحان ورودی دانشگاه تربیت مدرس تهران و انستیتو روانپزشکی تهران قبول شدم. امتحان دانشگاه تربیت مدرس همراه بود با موشک باران تهران ولی برگزار شد. امتحان ورودی سختی داشت شامل دو بخش معارف اسلامی و پس از آن امتحانات تخصصی تشریحی از ۶ درس. برای آزمون ورودی اول قصد رفتن نداشتم چون موشک باران شهر تهران بود و مردم از شهر فرار کرده بودند. فقط اتوبوس و قطار برای رفت و آمد بود و بنزین هم سهمیه‌ای بود و نمی‌شد با ماشین شخصی رفت و احتمال بمباران توسط عراقی‌ها در جاده بین شهری هم بود. پدرم به دشواری بلیط قطار که مجروحان و سربازان را به تهران منتقل می‌کرد پیدا کرد و با یک خانواده دیگر توی یک کابین نشستیم و توی راه، جایی متوقف شدیم چون یکی از شهرهای بین راهی را بمباران کرده بودند و احتمال حمله هوایی به قطار را می‌دادند. ما در منزل دوستی اقامت کردیم که زیر زمین داشتند و با آغوش باز ما را پذیرا شدند. صبح به دانشگاه رفتیم و آنها برای امنیت شرکت‌کنندگان بدون اطلاع خانواده ما را به استادیوم ورزشی آزادی بردند و آنجا گروه‌های مختلف را در سالنهای مختلف ورزشی قرار دادند ولی عجیب بود هیچ ناامیدی در چهره افراد نبود. علی‌رغم جنگ و مرگ و حملات هوایی همه تلاش می‌کردیم و امید به شرایط بهتر داشتیم. تعداد شرکت‌کنندگان زیاد بود. در شهریور همان سال "دکتر افروز" استاد مدعو دانشگاه تربیت مدرس بود و مجری انتخاب دانشجوی، به منزل ما زنگ زد و مادرم گفت آقای از تربیت مدرس زنگ می‌زند من شوکه شده بودم. پس از سلام و احوالپرسی گفت برای مصاحبه می‌توانید صبح شنبه خودت را برسانید؛ ولی در هر حال شما نفر اول دانشگاه شدید. باز باید قطاری پیدا می‌کردیم که بتوانم خودم را به تهران برسانم. ورود به دانشگاه تربیت مدرس همراه با آشنا شدن با افراد جدید بود. "دکتر معظمی‌گودرزی نورولوژیست"، "دکتر دژکام درس مصاحبه تشخیصی" در بیمارستان امام حسین تهران، "دکتر قاسم‌زاده درس درمان شناختی"، "مرحوم دکتر دادستان درس رشد و آزمونهای شناختی"، "دکتر حمدیه درس دارو درمانی"، "مرحوم دکتر ثنایی درس خانواده درمانی" که از همه آن‌ها بسیار آموختم. همه این اساتید در آن دوران صاحب کتاب و تحصیلکرده‌های آمریکا و فرانسه بودند. من بورسیه وزارت علوم بودم که بعد از پایان تحصیل در دانشگاه شهید چمران اهواز که محل زندگی‌ام بود خدمت کنم. سخت کتاب می‌خواندم و در جلسات کلاسهای فلسفی مرحوم استاد جعفری شرکت می‌کردم. در این دوران با بنیاد شهید تهران که آن موقع در خیابان طالقانی کوچه بهار واقع بود به عنوان مشاور همسران و فرزندان شاهد کار می‌کردم و چه بسیار از آن دوران آموختم. بعد ها نیز همکاری خود را با بنیاد شهید ادامه دادم و بسیار طرح‌های

خوبی آن دوران برای کنار آمدن با سوگواری ابداع کردم که در شرایط بعدی خیلی به من کمک کردند. یکی از خاطرات آن دوران به نمایندگی از رییس مرکز رفتم برای حل مشکلات مهدکودک بنیاد که بچه‌های جنگ را نگهداری می‌کرد. بچه‌هایی که بر اثر جنگ بی‌سرپرست شده بودند و آنجا بودند. بچه‌ای را به یاد دارم که بر اثر بمباران بعضی‌ها به خانه‌شان تمام اعضای خانواده او شهید شده بودند و حالت بهت داشت و هیچ حرف نمی‌زد. متأسفانه روانشناسی در آن دوران رشد کندی داشت و مردم برای مشکلات خود به روانشناس مراجعه نمی‌کردند. و دسترسی به اینترنت نداشتیم و تعداد محدودی کتاب خارجی وارد می‌شد و اطلاعات و دانش ما درباره سوگواری و مقابله با بحران مرگ کم بود. بعدها دکتر نجاریان استاد ارجمندم تحقیقات متعددی درباره سوگ و مرگ با کمک دانشجویانش انجام داد که تعداد زیادی از آن‌ها چاپ شدند و کمک موثری در رشد دانش ما داشت. پس از پایان تحصیل در دانشگاه سال ۷۱ به اهواز برگشتم و در دانشگاه شهید چمران اهواز به عنوان مربی مشغول به کار شدم. همکار اساتیدی شدم که زمانی مدرس من بودند در این میان به "خانم دکتر مهرابی‌زاده هنرمند" بسیار ارادت داشتم. ایشان بسیار به دانشجویان خدمت می‌کرد و من از ایشان بسیار آموختم. رییس دانشکده در آن زمان دکتر نجاریان بود که تدریس دروس تخصصی روانشناسی بالینی را به عهده داشتند. ایشان از من دعوت کرد که در بنیاد شهید اهواز به عنوان مشاور کار کنم و برای بنیاد هم مطلب بنویسم و چاپ کنیم. اولین مقاله‌ای که از من به چاپ رسید به همراهی و کمک ایشان با عنوان "ترس‌های رشدی کودکان" بود. دکتر نجاریان با درایت تمام، نوشتن و ویرایش علمی را به من آموختند و ترس از چاپ نوشته‌ها را در من از بین بردند. هر جا هستند تندرست و پایدار باشند. در آن سالها با دفتر مشاوره دانشگاه همکاری می‌کردم که اتاق و راهرو کوچکی در دانشکده مهندسی بود و دانشجویان به آنجا مراجعه می‌کردند. رییس مرکز آقای طباطبایی بود که قبلاً همکلاس من بودند و الان بازنشسته شدند. در سال ۷۳ با همسرم دکتر مصطفی چرم عضو هیئت علمی دانشکده کشاورزی آشنا شدم. ایشان در پیشرفت علمی من و ایجاد تعادل بین خانه و کار بسیار نقش داشتند. پس از ازدواج با همسرم به کشور استرالیا شهر زیبای آدلاید رفتیم و حدود دو سال و اندی آنجا بودیم تا تحصیل ایشان تمام شد و دوباره هر دو همکار شدیم و برگشتیم اهواز و صاحب دو فرزند دختر یاسمین (کارشناس ارشد ژنتیک سرطان) و محمدمهدی (کارشناس زیست جانوری) شدم. در سال ۸۵ در مقطع دکتری از دانشگاه شهید چمران اهواز فارغ‌التحصیل شدم و با سمت استادیار و در سال ۹۴ دانشیار و در سال ۱۴۰۰ به رتبه استادی مفتخر شدم. تدریس دروس روانشناسی شخصیت، بهداشت روانی، اصول روانشناسی بالینی، روانشناسی بالینی کودک و نوجوان و خانواده درمانی را ادامه دادم. تجربیاتم در موقعیتهای مختلف به عنوان مشاور و درمانگر برای سازمانها و نهادهای مختلف در

آموزش بالینی به دانشجویانم خیلی کمک کرد. در حال حاضر با بیش از صد مقاله علمی داخلی و خارجی و ۵ عنوان ترجمه کتاب و ده ها مقاله برای روزنامه‌های مختلف هم چنان به تدریس و پژوهش مشغولم. بهترین دانشجویان من اکنون در سمتهای مختلف در سازمانها و نهادهای مختلف در ایران و خارج مشغول به فعالیت هستند. همین امر بیشتر مرا خرسند می‌کند که کارم را به عنوان مدرس به بهترین شکل ممکن ادامه دهم. رشته روانشناسی یک رشته در حال تغییر هست و گرایشهای مختلفی در آن بوجود آمده است. به بهتر شدن این رشته تخصصی در ایران بسیار خوش بین هستم و خوشحالم که سهمی ناچیز در ایجاد موضوعات جدید در این رشته تخصصی داشتم. پس از حدود سی سال خدمت به دانشگاه در حیطه‌های مختلف هنوز خود را دانشجوی این رشته می‌دانم که برای خواندن و نوشتن هم چنان تلاش می‌کنم.