

هنر مدیریت بحران

گفتاری از حجت‌الاسلام‌والمسلمین دکتر آقاجانی
پیرامون مدیریت استرس و بحران کودکان در شرایط جنگی



صحیفه ۷۰
سبک‌زندگی۹؛ زمستان۱۴۰۴

هنر مدیریت بحران

گفتاری از حجت‌الاسلام‌والمسلمین دکتر آقاجانی پیرامون مدیریت استرس و بحران کودکان در شرایط جنگی

تهیه و تنظیم: معاونت تولیدات رسانه‌ای جامعه ایمانی مشعر
تدوین: هادی مرادی فرهمند
طراح جلد و صفحه آرا: حسن ناصری
شمارگان: ۲۰ نسخه / **نوبت چاپ:** اول

استفاده از مطالب نشریه و تکثیر آن برای هیأت‌ها، در صورت ذکر منبع آزاد می‌باشد.

جامعه ایمانی مشعر
قم ـ کدپستی: ۳۷۱۹۶ - ۱۵۶۴۷
سامانه پیامک: ۳۰۰۰۱۵۴۲
پایگاه اطلاع‌رسانی: www.۱۵۴۲.org

نشر هیات امروز

انتشارات هیأت امروز
پایگاه اطلاع‌رسانی: heyatemrooz.ir
شبکه‌های اجتماعی: @heyatemrooz_ir
رایانامه: info@۱۵۴۲.org

بسم الله الرحمن الرحیم



*** امام شهید، سید علی خامنه‌ای رحمه‌الله‌علیه :**

«ملّت ایران، ملّت بزرگی است. ایران، کشور قوی و پهناوری است. ایران دارای تمدّن کهنی است. ثروت فرهنگی و تمدّنی ما صدها برابر بیشتر از آمریکا و امثال آمریکا است. این که کسی توقّع کند که ایران تسلیم کشور دیگری بشود، این یکی از آن مهمل گویی‌های غلطی است که یقیناً مایه استهزاء افراد خردمند و افراد دانا واقع خواهد شد. ملّت ایران، عزیز است و عزیز خواهد بود. پیروز است و پیروز خواهد بود به توفیق الهی و امیدواریم خدای متعال این ملّت را در زیر سایه الطاف خودش همیشه با عزّت و شرف محفوظ بدارد، درجات امام بزرگوار را عالی کند و حضرت بقیّة‌الله عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف را از این ملّت، راضی و خشنود کند و کمک آن بزرگوار، پشتیبان این ملّت باشد.»

---

۱. سومین پیام تلویزیونی خطاب به ملت ایران در پی تهاجم رژیم صهیونی: ۱۴۰۴/۰۴/۰۵.

مقدمه

در شرایطی که امواج سهمگین بحران، آرامش جامعه را نشانه می‌رود و فضای ناامنی بر زندگی خانواده‌ها سایه می‌افکند، مدیریت هوشمندانه این اوضاع - به‌ویژه برای حفظ سلامت روان کودکان - به ضرورتی انکارناپذیر تبدیل می‌شود. جنگ، به‌عنوان یکی از پیچیده‌ترین و آسیب‌زاترین اشکال بحران، نه‌تنها مرزهای فیزیکی که روان و احساسات جامعه، به‌ویژه آسیب‌پذیرترین قشر آن یعنی کودکان را نشانه می‌گیرد. در این میان، نقش **والدین به‌عنوان نخستین و تأثیرگذارترین خط دفاعی در ایجاد امنیت روانی برای فرزندان**، نقشی حیاتی و تعیین‌کننده است.

منشور حاضر، متن بازنویسی شده از بیانات ارزشمند حجت‌الاسلام‌والمسلمین دکتر آقاجانی می‌باشد تا چراغی فراروی خانواده‌ها باشد. ایشان با تأکید بر تجربه‌های عملی و مبتنی بر روان‌شناسی، بر این نکته تأکید دارند که بحران‌ها را نمی‌توان نادیده گرفت؛ اما می‌توان با آگاهی و اقدام به‌موقع، آسیب‌های آن را به حداقل رساند. محور اصلی این راهنما،

تبدیل ترس و درماندگی به تاب‌آوری و امید است؛ به‌گونه‌ای که خانواده‌ها بتوانند در طوفان حوادث، کانونی امن و پایدار برای رشد فرزندان خود حفظ کنند.

ضرورت تدوین و تبعیت از چنین منشوری، از آنجا نشأت می‌گیرد که کودکان در مواجهه با بحران، فاقد مهارت‌های شناختی و هیجانی لازم برای پردازش و مقابله هستند؛ بنابراین، واکنش والدین است که معنای بحران را در ذهن کودک تعریف می‌کند. این متن بر آن است تا با ارائه راهکارهایی کاربردی و متناسب با ظرفیت کودکان، از تبدیل اضطراب طبیعی به آسیب‌های روانی ماندگار پیش‌گیری کند و سرمایه‌ای از آرامش و اعتماد را برای نسل آینده فراهم آورد.

در نهایت، این منشور باور دارد که مدیریت بحران تنها یک تکنیک نیست؛ بلکه هنر زندگی‌کردن در لحظه حال، با حفظ کرامت، امید و انسجام است. همان‌گونه که رزمندگان در خط مقدم از میهن دفاع می‌کنند، والدین نیز در خط مقدم جبهه روانی، مسئول حفاظت از روحیه و سلامت روان خانواده هستند. پیروی از این اصول، نه‌تنها سپری در برابر آسیب‌های جنگ است؛ بلکه بنایی استوار برای تربیت نسلی مقاوم، آگاه و امیدوار در فردای کشور خواهد بود.



انسجام ملی، سد نفوذناپذیر

بسیاری از مردمی که در مناطق مورد هجوم رژیم اشغال‌گر قرار گرفتند، ماندند تا نشان دهند در این خاک ریشه دارند. آن‌ها ثابت کردند که حاضرند خطرات بسیاری را به جان بخرند؛ امّا در صحنه حاضر باشند. آنان با حضور مردانه و یگانه خود در صحنه نشان دادند که اگر بزرگانی مانند شهیدان سلامی، باقری و دیگر سرداران رشید اسلام می‌روند، آن‌ها نیز می‌ایستند.

حضور آنان نشان می‌دهد که هستیم و با بودن خود و انسجام ملی بی‌بدیلی که رقم خورده است، به‌خوبی این رژیم صهیونیستی و نظام سلطه را درهم می‌ریزیم. تا زمانی که این انسجام و هم‌بستگی درونی وجود داشته باشد، اسرائیل و حتی آمریکا کاری از پیش نمی‌برند. حتی اگر تمام ملل دنیا نیز دست‌به‌دست هم دهند، به نظر نمی‌رسد بتوانند به کشور ما آسیب جدی وارد کنند؛ چنان‌که در طول این یک هفته نیز این اتفاق نیفتاد و آن‌ها نتوانستند به اهداف شوم خود دست یابند.

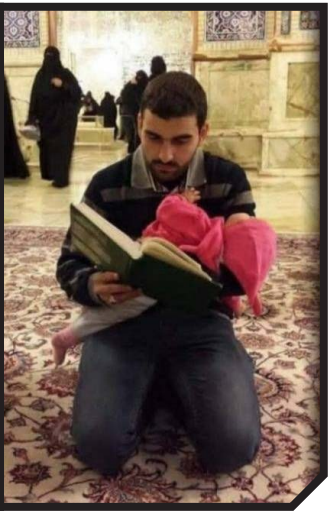
کودک بی‌سلاح در میدان جنگ روانی

یکی از مسائل مهمی که باید به آن توجه داشت، این است که در مباحث آسیب‌ها و صدمات روان‌شناختی، دوران کودکی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. آسیب‌هایی که در این دوران محقق می‌شوند، معمولاً عمیق و ماندگار هستند؛ بنابراین انتخاب عنوان این بحث، هوشمندانه است تا پدر و مادرها آموزش ببینند و بتوانند نکات ظریف و اثرگذاری را که وجود دارد رعایت نمایند. هدف این است که آسیب‌های ناشی از بحران به حداقل ممکن برسد.

وقتی از کلمه بحران استفاده می‌کنیم، منظور فشارها، جریان‌ها و اتفاقاتی است که تاب‌وتحمل آن را نداریم. این بحران‌ها باعث می‌شوند تعادل و سلامت روانی فرد به‌کلی دچار مشکل شود. مثال‌هایی مانند سیل، زلزله و به‌ویژه جنگ، از این دسته هستند.

جنـگ، یکی از بحران‌های بشری اسـت کـه بحران‌آفرینی می‌کند و سلامت روان انسـان را با چالش مواجه می‌سـازد. به‌خصـوص جنگ با کشوری که غیرقابل‌پیش‌بینی اسـت و به هیچ قاعده و اصول انسـانی، بشری و حتی حقوق بین‌الملل پایبند نیسـت، خطرناک‌تر اسـت. در چنین شرایطی، هر لحظـه و هـر آن ممکـن اسـت هـر اتفاقـی از سوی آن رخ دهـد و ایـن عدم اطمینان، خود عاملی مضاعف برای تشدید بحران روانی است.

اکنون این جنگ، ما را دچار مشکل می‌کند و وضعیت کودکان زیر دوازده سـال پیچیده‌تـر اسـت. دلیـل این امر آن اسـت کـه کـودک، مکانیزم‌ها و راهکارهـای روان‌شـناختی مقابلـه‌ای را ندارد. اگر من دچار مشـکل شـوم، می‌توانم پس از مدتی خودم را آرام کرده و به آرامش برسم؛ اما در بحبوحه جنگ، کودکان، بی‌سلاح‌ترین افراد هسـتند. یک نوجوان هنگام مواجهه بـا مشـکل روان‌شـناختی، بحـران یا فشـار روانـی می‌توانـد از خـود دفاعی نشان دهد و یک فرد چهل یا پنجاه‌ساله نیز قادر به دفاع از خود است.





نگرانی واقعی، پرسش‌های تکان‌دهنده

کودکان در این بحران‌ها، مسائل و کارزارها، بی‌دفاع هستند و ما از ابتدای تجاوز دشمن تاکنون این مسئله را به‌وضوح مشاهده کرده‌ایم. کودکی نیمه‌شب به دلیل صدای پدافند هوایی از خواب بیدار می‌شود و مرتب می‌گوید چیزی نیست و دوباره می‌خوابد. پس از چندین مرتبه بیدارشدن، در نهایت شروع به گریه می‌کند. این نشان می‌دهد کودک باوجود تمام تلاش برای حفظ آرامش خود، نمی‌تواند به آن دست یابد. یا به مادرش گفته است اگر من شهید شوم که به بهشت می‌روم؛ اما اگر شما شهید شوید من چه‌کار کنم؟

این جمله بسیار تکان‌دهنده است: من در این شهر غریب و تنها چه‌کار کنم؟ من نگران شهادت خودم نیستم؛ اما در این هیاهو اگر شما شهید شدید و من ماندم، منِ بچه هشت‌ساله، منِ بچه نه‌ساله چه‌کار کنم؟ توجه به این نکته ضروری است که تمام والدین باید بدانند کودکان این مسائل را درک می‌کنند. آن‌ها عمق اتفاقات را می‌فهمند و نگرانی‌هایشان بسیار واقعی و ریشه‌دار است.

آگاهی کودک و مدیریت اطلاعات

در جریان مشاوره، مراجعین ده یا یازده‌ساله‌ای حضور داشتند که سخنان قابل تأملی بیان کردند؛ به‌گونه‌ای که این پرسش مطرح می‌شود یک کودک چگونه چنین تحلیل‌هایی ارائه می‌دهد. برای نمونه، یکی از آنان اظهار داشت که به نظرشان نباید فلان کشور آن میزان نیرو اعزام می‌کرد. این امر نشان می‌دهد یک کودک ده یا یازده‌ساله قادر به تحلیل است و مسائل و موضوعات را درک می‌کند.

یکی از این کودکان گزارش داد که مادرش بسیار می‌ترسد؛ اما تلاش می‌کند این ترس را از او پنهان کند. دلیل این پنهان‌کاری می‌تواند عدم حضور پدر باشد؛ اما کودک به‌وضوح متوجه ترس مادر می‌شود؛ بنابراین، این واقعیت آشکار می‌شود که کودکان درک می‌کنند و با نسلی آگاه روبه‌رو هستیم. این آگاهی می‌تواند هم بالقوه مثبت و هم بالقوه منفی باشد. از جنبه مثبت، مطلوب است که از این آگاهی به‌صورت بهینه استفاده شود و اطلاعات مناسب و

متناسب با ظرفیت در اختیار کودکان قرار گیرد. اما ارائه آگاهی بیش از اندازه و فراتر از توان درک و تحمل روانی آنان، مسئله‌ساز خواهد شد و می‌تواند بار اضافی بر دوش آنان بگذارد.
یک لیوان، تنها گنجایش حجم یک لیوان را دارد و انتظار از آن نیز باید به‌اندازه همان ظرفیت باشد. ظرفیت این لیوان مشخص است؛ بنابراین، داده‌ها، اطلاعات شناختی، اخبار جنگ، مسائل و پدیده‌هایی که در اختیار کودکان قرار می‌گیرد، باید متناسب با اندازه درک و تحمل آنان باشد. نباید طوری رفتار شود که گویی هیچ اتفاقی نیفتاده و هیچ مسئله‌ای وجود ندارد. همچنین، این رویکرد نیز صحیح نیست که تمام مسائل به‌صورت ریز و جزءبه‌جزء در اختیار کودکان قرار گیرد و آن‌ها از تمام جزئیات مطلع شوند؛ زیرا این روش نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد. در نتیجه، هدف اصلی در این موقعیت بحرانی، کمک به کودکانی است که فاقد مهارت‌های مقابله‌ای و توانایی پردازش شناختی کافی هستند. باید به آنان یاری رساند تا بتوانند با شرایط موجود، بدون بار اضافی اطلاعاتی، کنار بیایند.
این نکته باید همواره به یاد داشته باشد که نخستین و تأثیرگذارترین افراد در بحبوحه جنگ و بحران، پدر و مادر هستند. هیچ کتاب، روان‌شناسی، سخنران، معلم یا مربی‌ای نمی‌تواند به‌اندازه والدین به کودکان نگاه کند و بر آن‌ها تأثیر بگذارد. این مسئله از اهمیت بنیادین برخوردار است؛ بنابراین تمامی نکاتی که در این مبحث اشاره می‌شود، مواردی است که پدر و مادر باید به آن‌ها توجه کنند و تا حد بسیار زیادی این مسائل را موردتوجه قرار دهند.

نقش بی‌بدیل والدین در بحران

حال ممکن است این پرسش مطرح شود که آیا این توصیه‌ها از جایگاهی آسان و دور از واقعیت بیان می‌شوند؟ در پاسخ باید گفت تجربه‌های عینی در مناطق بحران‌زده نشان می‌دهد که حضور و رفتار والدین، سنگ‌بنای ثبات روانی کودکان در طوفان حوادث است. این نقش، جایگزین‌ناپذیر است و مسئولیتی خطیر را بر دوش خانواده‌ها قرار می‌دهد.

این مسئله بسیار مهم است که توجه داشته باشیم تأثیرگذارترین افراد در زندگی کودکان - به‌ویژه در لحظات بحرانی - پدر و مادر هستند. اکنون این پرسش مطرح می‌شود که در این بحبوحه جنگ، چگونه می‌توان این تکنیک‌ها را به کار گرفت؟ باید در نظر داشت که فشار روانی به‌وجود می‌آید و کودکان را دچار مشکل می‌سازد.

کودکی که سلامت روانش تحت‌تأثیر قرار گرفته است، تنها در صورتی می‌تواند سلامت خود را بازیابی کند که پدر و مادری آگاه در کنارش حضور داشته باشند. آن‌ها باید از لحظات آرامش، حتی اگر پنج‌دقیقه، ده‌دقیقه یا یک‌ربع باشد، استفاده کنند. در این فرصت‌های کوتاه، باید تلاش نمود فشار وارد شده به کودک و تغییرات تدریجی ایجادشده در او را به‌مرورزمان مدیریت کرد. هدف این است که فشارهای روانی ایجادشده در کودک، حتی در شرایط جنگ، به‌صورت مطلوب تعدیل شده و تاحد امکان به حالت متعادل قبلی بازگردانده شود. این فرآیند، نیازمند آگاهی، صبر و مداخله‌ای حساب‌شده از سوی والدین است.

فرصت‌های طلایی در وقفه‌های جنگ

در لحظه وقوع بحران، کودک بیش از هر چیزی نیازمند حضور فیزیکی و عاطفی والدین است تا احساساتش دیده و درک شود و به او اطمینان داده شود که تنها نیست. **حتی در شدیدترین صحنه‌های جنگ و هیاهوی کارزار، معمولاً وقفه‌هایی هرچند کوتاه پدید می‌آید. این فرصت‌های موقت، زمان‌های طلایی هستند که باید از آن‌ها استفاده کرد تا با پُرکردن خلأ عاطفی و روانی کودک، بنیه درونی او تقویت گردد.** هدف این است که کودک با کمک این مداخلات آگاهانه، تا حد ممکن به‌گونه‌ای کارآمد مقاوم شود تا فشار وارده نتواند او را درهم‌شکسته یا متلاشی کند. این نکته از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است؛ **بنابراین، در هر فرصت و آرامش موقتی که پیش می‌آید، اولویت اصلی باید معطوف به توجه و حفظ سلامت روان کودک باشد.**

کودکان در مقایسه با سایر گروه‌ها، آسیب‌پذیرترین افراد در برابر بحران‌ها هستند. هر پدر و مادری به‌عنوان مسئول مستقیم فرزند خود، وظیفه دارد تا حد توان سلامت روانی او را در این شرایط تضمین کند.

البته باید در نظر داشت که ممکن است فشار روانی ناشی از حادثه، چنان عمیق و شدید باشد که آثار ترس، اضطراب و تروما برای مدتی طولانی در کودک باقی بماند. در چنین مواردی، نقش حمایتی و پیوسته والدین، همراه با ایجاد حس امنیت و پناهگاه امن، نقشی حیاتی و تعیین‌کننده در تسهیل روند بهبودی و کاهش بار این آسیب‌های روانی خواهد داشت. این فرآیند نیازمند صبر، آگاهی و مداخله‌ای حساب‌شده است.

با انجام این اقدامات، فشار وارده بر کودک به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌یابد. اگر شدت فشار در مقیاس صد واحد باشد، می‌توان آن را به نود واحد تقلیل داد و اگر نود واحد باشد، می‌توان تا هشتاد واحد کاست. این روندِ کاهشی تا جایی ادامه می‌یابد که فشار به حداقل ممکن برسد؛ بنابراین، حتی در اوج بحبوحه جنگ نیز مسئولیت فرزندپروری و حفظ ارتباط با کودکان به قوت خود باقی است.

والدین در چنین شرایطی باید نقش فعال و پیش‌دستانه‌ای ایفا کنند و نه منفعل. لحظات آرامش موقت، هرچند کوتاه، فرصت‌هایی طلایی هستند که باید از آن‌ها استفاده نمود. در این فرصت‌ها، باید به‌تدریج و ذره‌ذره، سرمایه روان‌شناختی لازم را در کودک انباشت. این سرمایه به‌عنوان پشتوانه‌ای برای مقاومت در برابر بحران‌های فعلی و آینده عمل خواهد کرد. توجه و اقدام عملی به این مسئله، وظیفه‌ای خطیر و انکارناپذیر بر عهده والدین است.

نخستین و مهم‌ترین نکته در این راه، حفظ آرامش درونی و بیرونی والدین، به‌ویژه مادر است. این امر برای کودکان زیر دوسال و نیز کودکان زیر پنج‌سال از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار می‌باشد.



کنترل هوشمندانه مجاری اطلاعات

یافته‌های روان‌شناسی رشد به‌وضوح نشان می‌دهند که هیجانات، احساسات و حالت‌های روانی مادر و پدر به‌طور مستقیم و عمیقی به کودک منتقل می‌شود. آرامش والدین - به‌ویژه مادر - سنگ‌بنای ایجاد احساس امنیت در کودک است. هنگامی که والدین توانایی مدیریت اضطراب خود را داشته باشند، این ثبات عاطفی مانند سپری محافظ، کودک را در برابر تلاطم‌های محیطی مقاوم‌تر می‌سازد. بنابراین، یک مادر باید تا جایی که ممکن است آرامش خود را حفظ کند؛ البته نه به‌صورت تصنعی و ساختگی. به‌عنوان‌مثال، وقتی صدای بلندی شنیده می‌شود و ترس طبیعی ایجاد می‌کند، واکنش نشان‌دادن امری واقعی و اجتناب‌ناپذیر است. اما درعین‌حال، باید تلاش کرد تا آرامش نسبی و تعادل روانی حفظ شود.

عوامل و جریاناتی که می‌تواند آرامش روانی والدین را مختل کند، باید مدیریت شود. برای نمونه، مطالعه افراطی اخبار ضرورتی ندارد. یک پدر یا مادر لازم نیست تمام اخبار را به‌طور مداوم رصد کند؛ بررسی یک‌بار در صبح و یک‌بار در شب کفایت می‌کند. رصد دائمی اخبار،

نه‌تنها زندگی عادی را مختل می‌کند؛ بلکه خستگی ذهنی، فرسودگی روان‌شناختی و اضطراب قابل‌توجهی به همراه می‌آورد.

براین‌اساس، مجاری اطلاعاتی که وارد سیستم روان‌شناختی والدین می‌شود، باید کنترل‌شده و حساب‌شـده باشـد. رصد مداوم اخبار توصیه نمی‌شود. خوشـبختانه در حال حاضر رویکرد مثبتی از سوی صداوسیما در پیش گرفته شـده اسـت. به این صورت که اخبار ارائه شـده در ابتـدای صبـح، معمولاً تا سـاعت هشـت یا نه شـب تکرار می‌شـوند و سـپس خبرهـای جدید پخش می‌گردند. این اقدام، مدیریت هوشـمندانه‌ای است که از سوی این رسانه انجام شده و می‌تواند به کاهش هجوم پیوسته اطلاعات کمک کند.



آرامش سرریزکننده از والد به کودک

نکته دوم این است که باید به این موضوع توجه داشت این جنگ به ما تحمیل شده است. در این جنگ، صرف‌نظر از نتیجه، چه شکست ظاهری چه پیروزی، چه کشته‌شدن چه مقاومت، ما برنده واقعی هستیم. این مسئله بسیار مهم است که آغازگر جنگ نبوده‌ایم. این آگاهی، آرامش قابل‌توجهی به والدین می‌بخشد و این آرامش به‌طور مستقیم به کودکان نیز انتقال می‌یابد. به عبارت دیگر، آرامشی که از این درک در والدین ایجاد می‌شود، به‌تدریج و به‌صورت سرریز به کودکان منتقل می‌گردد؛ بنابراین، میزان آرامشی که پدر و مادر دارند، نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد امنیت روانی برای فرزندان بازی می‌کند. البته این آرامش نباید تصنعی باشد.

واقعیت این است که در شرایط کنونی، مقداری اضطراب طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است؛ هم والدین و هم کودکان آن را تجربه می‌کنند. بااین‌حال، بخشی از این اضطراب تحت کنترل و مدیریت است. پذیرش این که یک سطح از نگرانی وجود دارد؛ اما تمرکز بر حفظ کنترل بر بخش قابل‌مدیریت آن، کلید ایجاد آرامش مؤثر و واقع‌بینانه است. این آرامش کنترل‌شده، همان سرمایه‌ای است که از والدین به کودک منتقل می‌شود.







بی‌اعتنایی به شایعات جنگ روانی

مسئله بعدی که به حفظ آرامش کمک می‌کند، بی‌توجهی به شایعات است. در شرایط حاضر، جنگ روانی بخش عمده‌ای از تهاجم را تشکیل می‌دهد. اخباری مبنی بر زدن یا ترور فلان شخص یا سردار، اغلب در همین چارچوب منتشر می‌شود و باید از توجه به آن‌ها پرهیز کرد. در این برهه، منابع اطلاعاتی خود را به رسانه ملی محدود کنید. دلیل این امر آن است که دیگر رسانه‌ها در جبهه مقابل قرار دارند؛ حتی اگر در زمان صلح، دوست محسوب شوند، در لحظه جنگ به دشمن تبدیل می‌شوند. این نکته‌ای است که افراد متدین به آن توجه دارند و حتماً رعایت می‌کنند؛ اما باید همواره آن را به‌خاطر سپرد. این رویکرد، یک اقدام دفاعی هوشمندانه برای محافظت از آرامش روانی فرد و خانواده محسوب می‌شود. هجوم شایعات و اخبار متضاد از منابع غیرمطمئن، تنها باعث تشویش اذهان و تضعیف روحیه می‌گردد. پایبندی به یک منبع معتبر و ملّی، سدّی در برابر این هجوم روانی ایجاد می‌کند.

مهم‌ترین نکته، زندگی‌کردن در لحظه حال و اکنون است. باید توجه داشت که فردا چه پیش می‌آید یا آیا موشکی خواهد آمد یا خیر، مسائلی مربوط به آینده هستند و در زمان حاضر نمی‌توان کنترلی بر آن‌ها داشت. گذشته نیز با تمام اتفاقاتش به پایان رسیده و باید رهایش کرد؛ بنابراین، تمام تمرکز و انرژی باید معطوف به لحظه اکنون باشد، بر همین نفسی که هم‌اکنون کشیده می‌شود و باید آن را به‌عنوان موهبتی ارزشمند غنیمت شمرد. در شرایط بحران، اسیرشدن در نگرانی‌های آینده یا درگیرشدن با حسرت‌های گذشته، تنها توان روانی را تحلیل می‌برد.

راهکار اصلی، رهاکردن این دو زمان و زندگی‌کردن تمام‌وکمال در زمان حال است. این نگرش، اساس و بنیاد حفظ تعادل و سلامت روانی در میان تلاطم‌های اجتناب‌ناپذیر بحران محسوب می‌شود. براین‌اساس، نخستین و مهم‌ترین اقدام عملی برای والدین، حفظ آرامش نسبی و واقعی خودشان است. این آرامش نباید حالت نمایشی، تصنّعی یا مصنوعی داشته باشد؛ بلکه باید ریشه در پذیرش شرایط موجود و تمرکز بر امکانات و توانمندی‌های لحظه حاضر داشته باشد.

وقتی پدر و مادر بتوانند با این ذهنیت آگاهانه در حال زندگی کنند، سطوح اضطراب و ناآرامی درونی آن‌ها به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌یابد. این حالت روانی باثبات‌تر و مطمئن‌تر، به طور طبیعی و نامحسوس از والدین به کودک منتقل می‌شود. در نتیجه، کودک نیز در آغوش این آرامشِ به‌دست‌آمده، احساس امنیت و پناهگاهی مطمئن را تجربه می‌کند که سنگ‌بنای مقاومت روانی او در برابر فشارهای محیطی خواهد بود.



مدیریت هیجانات سیل‌آسا در بحران

نکتـه بعـدی، مربوط به مدیریت هیجانات اسـت که در شـرایط بحرانی به‌صورت سیل‌آسـا و با شـدت بسیار زیاد بروز می‌کند. به‌عنوان‌مثال، در حالت عادی ممکن اسـت فرد از یک صدای بلند کمی بپرد؛ امّا در بحبوحه جنگ، همان صدا می‌تواند موجب جیغی بلند و غیرارادی شود؛ بنابراین، در بحران‌ها هیجانات نقش محوری و پایه اصلی در واکنش‌ها ایفا می‌کنند. این ادعا کـه «جنـگ تـرس نـدارد» جمله‌ای کاملاً خطاسـت و بایـد از آن پرهیز کـرد. این واقعیـت را باید به‌خاطر داشت که ترس یک پاسخ طبیعی و انسانی است.

نباید مسـائل پارادوکسیکال و متناقض در ذهن کودک ایجاد نمود. برای نمونه، نباید کودک را بـرای تزریـق آمـاده کـرد درحالی‌کـه بـه او گفتـه می‌شـود درد را احسـاس نخواهـد کـرد و تنها صلوات بفرستد؛ زیرا هنگام تزریق در نهایت درد را احساس می‌کند و این تناقض، اعتماد او را مخدوش می‌سازد. از مفاهیم مذهبی مانند توکل به خدا و توسل به اهل‌بیت﵈ باید به‌اندازه و به‌گونه‌ای استفاده کرد که تسلی‌بخش باشد؛ نه ایجادکننده تضاد درونی.



وقتی کودکی می‌ترسد، صحیح نیست به او گفت که ترسی وجود ندارد؛ درحالی‌که خود والدین نیز ممکن است ترسیده باشند.

در روان‌شناسی به این فرآیند، «**معتبرسازی هیجان**» گفته می‌شود.
این رویکرد، شامل سه مرحله اساسی است:
نخست، به احساسات و جریانات درونی کودک رسمیت می‌دهیم و آن‌ها را می‌پذیریم.
دوم، با این احساسات همراهی کرده و کودک را در تجربه آن‌ها تنها نمی‌گذاریم.
سوم، بر اساس این درک و پذیرش، رفتار مناسب را انجام می‌دهیم.
این نکته‌ای بسیار محوری است. وقتی کودکی ترسیده است، والدین نباید مانند یک دیوار یا دژی غیرقابل‌نفوذ ظاهر شوند که ترس را نادیده می‌گیرند؛ بلکه باید بپذیرند که ترس کودک کاملاً واقعی و قابل‌درک است و همراهی خود را با او در این احساس نشان دهند.

تفاوت درک کودک و بزرگسال از مسائل

بسیاری از مسائل و موضوعاتی که برای بزرگسالان عادی و ساده به نظر می‌رسند، می‌توانند برای کودکان به‌شدت مسئله‌ساز و آسیب‌زا باشند. به‌عنوان‌مثال، موردی گزارش شده که مربی ناآگاهی ماجرای حادثه منا را برای کودکان پیش‌دبستانی تعریف کرده بود. پس از آن، یکی از کودکان با گریه و ضجه به پدر و مادرش التماس می‌کرد که به‌هیچ‌وجه اجازه ندهند آن‌ها به مکه سفر کنند. این نشان می‌دهد که یک روایت ساده از یک واقعه، وقتی در ذهن کودک پردازش می‌شود، می‌تواند به این نتیجه وحشت‌آور برسد که اگر والدین هم بروند، دقیقاً همان اتفاق برای آن‌ها خواهد افتاد.

بنابراین، ممکن است یک رفتار یا بیان ساده از سوی بزرگسال، مانند یک کف‌زدن عادی، برای کودک کاملاً معنایی متفاوت و نگران‌کننده داشته باشد. مورد دیگر، تعریف‌کردن مصیبت شهادت یکی از اهل‌بیت علیهم‌السلام در مهدکودک بود که منجر به ایجاد اضطراب شدید در یک کودک پنج‌ساله شد. این مثال‌ها به‌وضوح نشان می‌دهند که مفاهیم، موضوعات، مسائل و حتی واژه‌هایی که بزرگسالان به کار می‌برند، در ذهن کودک به‌گونه‌ای کاملاً متفاوت تعریف و پردازش می‌شود.



شکاف درک بین کودک و بزرگسال

کودکان بر اساس ظرفیت شناختی محدود و دنیای عاطفی خاص خود، اطلاعات را تفسیر می‌کنند و این تفسیر اغلب با برداشت بزرگسالان تفاوت فاحشی دارد. در نتیجه، ضروری است که والدین و مربیان به این شکاف درک توجه جدی داشته باشند. آن‌ها باید همواره تأثیر کلام و رفتار خود را بر روان کودک در نظر بگیرند و از بیان مسائل فراتر از درک او، یا طرح موضوعات آسیب‌زا بدون آماده‌سازی و توضیح مناسب، به‌شدت پرهیز کنند. این آگاهی، کلید پیش‌گیری از ایجاد ترس‌ها و اضطراب‌های نابجا در کودکان است.

بنابراین، احساسات، هیجانات و جریانات درونی کودک باید به رسمیت شناخته شوند. این کودک حق دارد که بترسد و به دلیل ترسی که تجربه می‌کند، والدین باید در کنارش حاضر شوند. اگر کودک زیر هفت‌سال است، او را در آغوش می‌گیرند و اگر نوجوان است، پدر او را در آغوش می‌گیرد. حتی والدین نیز می‌توانند ترس خود را ابراز کنند و با گفتن جملاتی مانند

«مـن هـم از این صـدا ترسیدم، بیا بغل بابا» به کودک آرامش دهند. اسـتفاده از عباراتی مانند «ترس ندارد» یا «بزدل نباش» یک خطای راهبردی محض است.

هیجاناتی کـه اجازه ابـراز نمی‌یابند و به رسـمیت شـناخته نمی‌شـوند، در درازمـدت برای کودک مشکل‌سـاز خواهنـد شـد. در نتیجـه، والدین بایـد در لحظه وقوع حادثه کنار کودک باشـند و احساسـات او را کاملاً بپذیرنـد. پـس از آن‌کـه آن اتفاق رفع شـد، در مورد آن هیجان و واقعه با کودک صحبت می‌کنند. این مرحله از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. ارتباط کلامی برقرار می‌شـود و بـه کودک گفته می‌شـود که «آن صدایی کـه آمد، صدای وحشـتناکی بود؛ یک‌لحظه من هم جا خوردم، به نظر تو هم ترسیدی.»

سـپس، **فرصـت کامـل و آزادانـه**‌ای به کودک داده می‌شـود تـا در مورد هیجانـات خود صحبت کنـد. والدیـن در این مرحله باید تمام‌وکمـال گوش دهند؛ گویی با بزرگ‌ترین سـخن صحبت می‌کنند. آن‌ها کنار کودک می‌نشینند و به حرف‌هایش گوش می‌دهند؛ بدون آن‌که استدلال بیاورنـد، راهکار بدهند یا قضاوتی داشـته باشـند. کـودک باید بتواند به طور کامـل و آزادانه در مورد احساسـاتش گفت‌وگـو کنـد؛ بنابرایـن، اولیـن و مهم‌تریـن اقـدام، فرآیند «معتبرسـازی هیجـان» اسـت. بایـد پذیرفـت کـه بلـه! جنگ خطرناک اسـت و ایـن خطـر می‌تواند مـا را دچار اضطراب و ترس کند. این پذیرش واقعیت، پایه هرگونه حمایت مؤثر است.

انتخاب محتوای متناسب با سن کودک

مسئله بعدی، استفاده از **سرودها و ترانه‌های ملی و میهنی** است. برای نمونه، می‌توان به سرودهایی مانند «ای ایران ای مرز پرگهر» اشاره کرد. این آثار نباید به‌صورت افراطی؛ بلکه به اندازه‌ای پخش شوند که احساس غرور ملی را در کودک - به‌ویژه کودکان بالای هشت سال - برانگیزند. والدین و کودکان می‌توانند این سرودها را با هم گوش دهند و حتی بخش‌هایی از آن را با هم زمزمه کنند؛ عباراتی مانند «ای ایران، ای مرز پرگهر...» که تقویت‌کننده حس تعلق هستند.

همچنین، برای کودکان بزرگ‌تر که توانایی پردازش بیشتری دارند، مثلاً در **سنین دوازده یا سیزده سالگی**، می‌توان از اشعار عمیق‌تری مانند «ریشه در خاک» استفاده کرد. این اشعار را می‌توان با هم خواند یا ویدئوهای مربوط به خوانش آن توسط خود شاعر را تماشا کرد. در واقع، هر محتوایی که باعث تقویت هویت ملی و حفظ حس ملی‌گرایی می‌شود و به ما غرور می‌بخشد، مناسب است تا با کودکان در میان گذاشته شود.

برای کودکان **زیر هفت سال**، محتوا طبیعتاً متفاوت خواهد بود. در این سنین، بهتر است به سرودها و ترانه‌های کودکانه‌ای روی آورد که شاد، **امیدبخش و قابل‌درک** برای آنان باشد؛ آثاری مانند «خوشحال و شاد و خندانم». هدف در این‌جا، ایجاد حس امنیت و خوشحالی در قالب‌هایی است که با دنیای کودکانه هماهنگ است. در همه این سطوح سنی، اصل کلیدی، تناسب محتوا با درک و ظرفیت هیجانی کودک است تا این مفاهیم به شیوه‌ای سالم و مؤثر درونی شوند.

نیاز مضاعف کودک به محبت در بحران

مسئله بعدی، **ابراز عشق و محبت** به شیوه‌های مختلف در ارتباط با کودکان است. در شرایط عادی، ممکن است نیاز کودکان به عشق و تمنای والدین در حد ده‌درصد باشد؛ اما در شرایط بحرانی این نیاز تا هزاردرصد افزایش می‌یابد. به‌عبارت‌دیگر، در بحران‌هایی که مسائل پیچیده می‌شود، حضور والدگرایانه پدر و مادر، دوبرابر یا حتی صدبرابر اهمیت می‌یابد. اگر در روزهای عادی، والدین، کودک خود را دوبار می‌بوسیدند، در این شرایط ممکن است این تعداد به ده‌بار افزایش یابد.

البته این ابراز محبت نباید **تصنعی** باشد؛ کودک حتی نباید حس کند که به دلیل شرایط جنگ، مادر ناگهان مهربان شده است. این محبت باید از درون والدین بجوشد و طبیعی باشد. ضروری است که زمان‌هایی را به طور عادی و بدون ارتباط با بحران، کودک را در آغوش گرفت. این آغوش، به‌ویژه اگر آغوشی مردانه از سوی پدر برای دختران دوازده یا سیزده‌ساله

باشـد، از اهمیـت ویـژه‌ای برخوردار اسـت. آغوش مردانه پـدر به کودک آرامـش می‌دهد، به او هویت، شخصیت و ماهیت می‌بخشد و این نکته باید موردتوجه قرار گیرد.
همچنیـن، نوشـتن نامـه بـرای کـودکان می‌توانـد بسیـار مؤثـر باشـد. عشـق، تمنـا، محبت و دل‌مشـغولی والدیـن را می‌تـوان در قالـب جملاتـی کوتـاه بـه کودکان انتقـال داد. کـودکان در ایـن لحظـات نیـاز دارنـد بدانند که «بابا حواسـش به من هسـت» و با خود بیندیشـند که «اگر دنیا روی سـرم خراب می‌شـود، بابای مهربانی هسـت که ارتباط خوبی با من دارد.» این روش را می‌تـوان از حضـرت علی﵇ آموخت که در بحبوحه جنگ صفین، باوجود شـرایط سـخت، برای امام حسـن﵇ نامه می‌نوشـت. این نامه‌هـا نیاز به طولانی‌بودن یا حالـت خطابه ندارند؛ بلکه چهار یا پنج جمله کوتاه و صمیمی کافی اسـت تا کودک حوصله خواندن آن را داشـته باشـد و پیام محبت را درک کند.


الله أكبر

ارزش با هم بودن در بحران

مسئله بعدی، اهمیت «**با هم بودن**» است که در شرایط بحرانی از جایگاه بسیار ویژه‌ای برخوردار می‌شود. در مواقعی که شهر مورد هجوم قرار گرفته و خانواده مجبور به حضور در پناهگاه یا فضای ایمن است، اختصاص‌دادن حتی زمان‌های کوتاه ده تا بیست و پنج‌دقیقه‌ای برای بودن همه اعضای خانواده در کنار یکدیگر، امری ضروری است. تمام اعضای خانواده، از جمله پدرانی که ممکن است در نیروهای نظامی، انتظامی یا امنیتی خدمت کنند، باید در هر فرصت پیش‌آمده، حتی اگر یک وقفه کوتاه در مشغله‌های سنگین خود پیدا کردند، حتماً به فرزندان خود رسیدگی نمایند.

خانواده‌های نظامیان، ارتشی‌ها، پاسداران و نیروهای امنیتی در این شرایط تحت‌فشار مضاعفی هستند. اگر در بین اقوام و آشنایان نیز چنین افرادی وجود دارند، توجه و حمایت از آنان بسیار مهم است. کودکانی که حتی برای یک هفته پدر خود را ندیده‌اند، در وضعیت

روانی خاصی به سر می‌برند و باید خود را جای آنان گذاشت تا عمق احساساتشان درک شود. محور اصلی در این شرایط، همین کنار هم قرارگرفتن و تجربه مشارکت جمعی است.

این با هم بودن، معنای بحران را در ذهن کودک تغییر می‌دهد. از یک موقعیت ترسناک و پراکنده‌کننده، به موقعیتی تبدیل می‌شود که در آن، خانواده به‌عنوان یک دژ واحد و منسجم در برابر تهدیدات خارجی پایداری می‌کند.

این حس جمعی و پشتیبانی متقابل، اضطراب کودک را کاهش داده و به او اطمینان می‌بخشد که **تنها نیست** و در پناه عزیزانش قرار دارد. این تجربه مشترک، حتی در دل سخت‌ترین شرایط، می‌تواند **خاطره‌ای از امنیت و تاب‌آوری** را در ضمیر کودک ثبت کند.

تأثیر شفابخش بازی با هم‌سالان

نکتـه بعدی، حفظ روابط اجتماعی با هم‌سـالان اسـت. تجربه‌های سـال‌های اخیـر در ارتباط با کودکان نشان می‌دهد که تأثیر کودکان بر یکدیگر بسیار عمیق است. گاهی هر چقدر والدین تلاش کنند سطح اضطراب کودک را کاهش دهند، ممکن است این اضطراب به‌راحتی کاسته نشـود. اما هنگامی که کودک به شـهربازی می‌رود یا در بوستان محل، کودکان هم‌سن خود را می‌بیند که فارغ از همه مسـائل، مشـغول بازی، سروکله زدن یا دوچرخه‌سواری هستند، این مشاهده و مشارکت اثرات قابل‌توجهی بر روان او می‌گذارد.

ایـن تعاملات طبیعی و شـاد با هم‌سـالان، مانند یک داروی نیرومنـد، تنش‌های درونی کودک را تسـکین می‌دهد و به او یادآوری می‌کند که بخشـی از زندگی عادی و شـادی همچنان جریان دارد. در کنار این، استفاده از بوهای خوش مانند مشک و گلاب نیز می‌تواند به ایجاد فضایی آرام‌بخـش کمـک کنـد. بااین‌حال، این کار باید با ظرافت بسیار انجام شـود تـا کودکان متوجه نشوند این اقدام به دلیل شرایط جنگی صورت گرفته است.

ایجاد این محیط‌های مثبت باید به‌گونه‌ای طبیعی و نامحسوس در زندگی روزمره ادغام شود. هدف این است که کودک در معرض محرک‌های حسی و اجتماعی آرامش‌بخشی قرار گیرد که به‌تدریج و بدون ایجاد حساسیت نسبت به بحران، به کاهش تنش و بازیابی احساس امنیت درونی او منجر گردد. این تعادل ظریف، نیازمند آگاهی و خلاقیت والدین است تا شادی و آرامش را به شیوه‌ای غیرمستقیم و مؤثر به فضای خانواده بازگردانند.

سرمایه روان‌شناختی برای لحظات اضطراب

مورد بعدی که در مدیریت هیجانات به کار می‌رود، تکنیک **آرام‌کردن بدن** است. این تمرین را می‌توان تقریباً از سن **سه‌سالگی** در کنار کودکان انجام داد. والدین کنار کودک دراز می‌کشند، دست‌ها را در امتداد پا قرار داده و از کودک می‌خواهند تصور کند یک بادکنک در درونش وجود دارد. سپس از او خواسته می‌شود نفس عمیقی بکشد و آن را مانند بادکردن بادکنک در سینه نگه دارد و پس از چند ثانیه به‌آرامی آن را رها کند.

این فرآیند می‌تواند پنج تا ده‌بار، در دفعاتی مانند **صبح، ظهر و شب** تکرار شود. توجه به شب به دلیل افزایش احتمالی اضطراب در کودکان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر مشاهده شود اضطراب کودک در شب بیشتر می‌شود، می‌توان این **تمرین تنفسی** را بارها به‌صورت بازی انجام داد. به‌عنوان‌مثال، می‌توان چالشی ایجاد کرد که «ببینیم مامان بیشتر می‌تواند بادکنک را باد کند یا تو» یا «ببینیم بابا بیشتر نگه می‌دارد یا تو».

ایـن تمرین‌هـای سـاده، به‌تدریـج به سـرمایه‌ای روان‌شـناختی برای کـودک تبدیل می‌شـوند. هـدف ایـن اسـت که در لحظات خطر یا اضطراب شـدید، کـودک بتواند به‌صورت **ناخـودآگاه** یا آگاهانـه از ایـن مهارت اسـتفاده کند تا بدن خود را آرام کند و از شـدت **هیجانـات منفی** بکاهد. این سـرمایه‌گذاری کوچک اما مداوم، به کودک ابزاری ملموس برای مقابله با فشـارهای روانی می‌دهد.

اهمیت نقل خاطرات امیدبخش برای کودکان

در بُعد شـناختی، اولین و مهم‌ترین اقدام، نقل خاطرات مناسـب اسـت. به‌عنوان‌مثال، خود والدیـن می‌تواننـد خاطراتـی از دفاع‌مقدس یا حوادث مشـابه را که ناخودآگاه به یـاد می‌آورند، برای کودکان تعریف کنند.

نکته کلیدی این است که نتیجه‌گیری از این خاطرات را به عهده خود کودک بگذارند. به‌عنوان نمونه، می‌توان گفت در آن زمان ممکن بود روزی پنجاه صدای انفجار شنیده شود؛ درحالی‌که اکـنون تعـداد کمتری شـنیده می‌شـود. بایـد اجازه داد کودک خـودش به این نتیجه برسـد که پدرش از آن شرایط سخت سالم گذر کرده است.

این خاطرات می‌توانند حتی با رویکردی **طنزآمیز** و **کودکانه** نقل شـوند. نقل چنین خاطراتی که دارای تم طنز، فضایی کودکانه و روایتی ساده هستند، برای کودکان جذاب و قابل‌درک است.

محور اصلی این خاطره‌گویی باید این پیام را در خود داشته باشد که انسان‌ها در اکثر موارد از این بحران‌ها سالم عبور می‌کنند و جان به در می‌برند.

این مفهوم که حتی **در سخت‌ترین شرایط، امکان بقا و سلامت وجود دارد**، نکته‌ای بسیار مهم است که باید با ظرافت و از طریق داستان‌های واقعی به کودک انتقال داده شود. این روایت‌ها، امید و تاب‌آوری را در ذهن کودک نهادینه می‌کنند.

اعتدال در انتقال اخبار مثبت

مسئله بعدی در بُعد شناختی، **نقل اخبار موفقیت‌آمیز و پیروزی‌ها** است. این کار باید با بُعد هیجانی نیز همراه شود. برای نمونه، می‌توان با شور و لحنی مناسب به کودک گفت: «پسرم؛ می‌دانی امروز ارتشی‌ها چه کردند؟ یک فروند اف۳۵ را زدند! می‌دانی این یعنی چه؟ بگذار برایت توضیح دهم.» سپس توضیحی **بسیار خلاصه و تلگرافی**؛ اما با حالتی هیجانی و همراه‌کننده ارائه داد تا آن خبر موفقیت به دل کودک بنشیند و احساس غرور و امنیت را در او تقویت کند.

بااین‌حال، باید توجه داشت که این موضوع لوث نشود و به افراط کشیده نشود. هدف این نیست که کودک احساس کند ایرانی‌ها ابرقهرمانانی شکست‌ناپذیر هستند؛ بلکه باید واقع‌بینانه و به‌اندازه عمل کرد؛ لذا روزی یک یا دو خبر مثبت و واقعی کافی است.



ایـن رویکرد باعث می‌شـود کودک درعین‌حـال که از موفقیت‌های کشورش آگاه و خوشـحال می‌شـود، برداشـتی متعادل و واقع‌بینانه از شرایط داشته باشـد. **تناسب و اعتدال** در نقل این اخبار، نکته‌ای بسیار مهم اسـت تا هم احسـاس امیدواری ایجاد شـود و هم از ایجاد توهم یا انتظارات غیرواقعی پیش‌گیری گردد.

نقشه ذهنی ساده و امن از واقعیت

تحلیـل وضعیـت موجود بـرای کودکان، به معنـای توضیح‌دادن حقایق به‌انـدازه ظرفیت درک آن‌ها اسـت. باید به کودک گفته شـود که به ما حمله شـده و دشـمن آغازگر جنگ بوده است و اکنون ما از خود و کشورمان دفاع می‌کنیم. در ادامه این توضیح ضروری اسـت که به کودک اطمینـان داده شـود **پـدر و مـادر کنـار او هسـتند** و همچنین افرادی شـجاع و متخصص وجود دارند که از همه مردم در این شرایط محافظت می‌کنند.

هدف این نیسـت که کودک در بی‌خبری کامل به سـر ببرد. موردی وجود داشـت که کودکی اصلاً متوجه آغاز جنگ نشـده بود و صداهای پدافند را با ترقه‌بازی اشـتباه می‌گرفت. کودکان دروغ بزرگسـالان را به‌سـادگی پـردازش نمی‌کننـد و این بی‌خبری می‌تواند خود منشـأ آسیب شـود؛ چنان‌که در همین مورد، کودک به دلیل عدم آگاهی، برای یک هفته از خانه بیرون برده نشـد؛ بنابراین، رویکرد صحیح، میانه‌روی است: نه باید همه‌چیز را به کودک گفت و نه او را در جهل کامل نگه داشت.

راهکار، ارائه یک‌سری اطلاعات کلی، شفاف و متناسب با سن کودک است. این اطلاعات باید به‌گونه‌ای باشد که کودک بدنه اصلی اتفاق را بدون مواجهه با جزئیات هولناک یا فنی بفهمد. این تحلیل ساده و اطمینان‌بخش، به کودک کمک می‌کند دنیای اطراف خود را تا حد لازم تفسیر کند، بدون آن‌که بارِ هیجانی غیرقابل‌تحملی بر دوشش گذاشته شود.

در واقع،

کودک نیاز به یک نقشه ذهنی ساده و امن از واقعیت دارد؛

نه انبوهی از داده‌های پیچیده و ترسناک.

درونی‌کردن پیام امید و تاب‌آوری

آخرین نکته در حوزه شناختی، **استفاده از داستان‌ها و حکایت‌هایی با محوریت پیروزی ضعفا بر اقویا از طریق ممارست، تلاش، پشت‌کار، هم‌کاری و انسجام است**. داستان‌هایی مانند «شیر و خرگوش» یا «فیل و گنجشک‌ها» که در آن‌ها موجودات کوچک‌تر با هوشمندی و اتحاد بر قدرت‌های بزرگ‌تر غلبه می‌کنند، نمونه‌های مناسبی هستند. همچنین، می‌توان از ویدئوهای کوتاه آموزشی استفاده کرد که این مفهوم را به‌صورت تصویری و جذاب منتقل می‌کنند؛ مانند ویدئویی که نشان می‌دهد پنگوئن‌ها چگونه با انسجام جمعی، خرس قطبی را شکست می‌دهند. این محتواها باید به‌تدریج و متناسب با ظرفیت شناختی کودک، در اختیار او قرار گیرند.

هدف از ارائه این داستان‌ها و محتواها این است که کودک **به‌تدریج** این حس را درونی کند که می‌توان از این جنگ و شرایط سخت، جان سالم به در برد. همچنین، این درک در او تقویت شود که افرادی وجود دارند که حامی و پشتیبان هستند و با هم‌کاری و انسجام می‌توان بر

مشـکلات غلبه کرد. این پیام امیدبخش و توانمندسـاز، به کودک کمک می‌کند تا بحران را نه به‌عنـوان یک بن‌بسـت؛ بلکه به‌عنوان موقعیتی **قابل‌مدیریت و گذرا** ببیند که در آن، تدبیر و اتحاد می‌تواند نتیجه را تغییر دهد.

حفظ روال طبیعی زندگی در بحران

در بُعد رفتاری، اولین و مهم‌ترین اقدام، **حفظ روال طبیعی زندگی** تاحدامکان است. والدین باید تلاش کنند تا قبل از پیچیده‌تر شدن شرایط، ظاهر و روتین عادی زندگی را حفظ نمایند. مادر به کارهای شخصی و مراقبت از خود می‌رسد و پدر خریدهای روزمره مانند خرید نان را انجام می‌دهد. این حفظ روال طبیعی، پیامی غیرمستقیم و درعین‌حال، بسیار قدرتمند به کودک منتقل می‌کند: زندگی جاری است و تو تا آخرین لحظه حق حیات و زندگی عادی داری.

این رویکرد، الگوبرداری از سیره ابی‌عبدالله الحسین علیه‌السلام در واقعه کربلا است. ایشان باوجود آگاهی از نتیجه، به مهندسی شرایط پرداختند و خیمه‌ها را به‌گونه‌ای چیدند که کمترین آسیب را ببینند و بیشترین مقاومت ممکن را انجام دهند. این اقدام نشان می‌دهد که حتی در سخت‌ترین لحظات، باید برای حفظ زندگی و کرامت انسانی برنامه‌ریزی کرد.

بنابراین، الگوی ما حضرت سیدالشهدا علیه‌السلام است و این درس را باید به کودکان انتقال داد: تا آخرین لحظه مقاومت می‌کنیم و تا آخرین لحظه نیز تلاش می‌شود زندگی حالت طبیعی خود را حفظ کند.



رعایت همین روال‌های به‌ظاهر کوچک و روزمره، به کودک این اطمینان خاطر را می‌دهد که بنیان خانواده و زندگی، علی‌رغم طوفان حوادث، پابرجا و استوار است. این ثبات رفتاری، سنگ بنای آرامش روانی کودک در بحران خواهد بود.



اهمیت گفت‌وگوی روزمره با کودکان

مسئله بعدی، مسئله گفت‌وگو و برقراری ارتباط کلامی مستمر با کودکان است. این گفت‌وگو لزوماً نباید پیرامون مسائل سنگین روز مانند جنگ یا بحران‌های اجتماعی باشد؛ بلکه می‌تواند یک گفت‌وگوی روزمره درباره موضوعات ساده و موردعلاقه کودک باشد. همین ارتباط کلامی ساده، تضمین‌کننده بخش عمده‌ای از سلامت روانی کودک محسوب می‌شود.

هرچه والدین گویاتر و پرحرف‌تر در تعامل با کودک باشند و ارتباط کلامی بیشتری با او برقرار کنند، این تعامل به سرمایه روان‌شناختی ارزشمندتری برای کودک تبدیل می‌شود.

یـک مـادر و پـدر آگاه، کسـی اسـت که علی‌رغـم تمام فشـارهای روانـی، اجتماعـی و بحران‌های محیطـی، زمانـی هرچنـد کوتاه را به بـودن و صحبت‌کردن با کودک خود اختصـاص می‌دهد. در این‌جا، گوش‌دادن واقعی به معنای برقراری یک رابطه کلامی مبتنی بر دادوستد است.
گفت‌وگـو بایـد ماننـد یـک رقص دوطرفه باشـد؛ **یکـی می‌گوید و دیـگری گوش می‌دهد؛ سـپس نقش‌هـا عـوض می‌شـود.** والدین بایـد کنج‌کاوانه، پـرانرژی و با تمام توجه بـه حرف‌های کودک گوش فرادهند و با هیجان و علاقه به آن‌ها واکنش نشان دهند.
این نوع ارتباط کلامی صمیمانه و احترام‌آمیز، نه‌تنها احساس امنیت و ارزشمندی را در کودک تقویـت می‌کنـد؛ بلکـه کانـال ارتباطی حیاتـی را برای بیـان ترس‌هـا و نگرانی‌هایـش در روزهای سخت بحران باز نگه می‌دارد.

بازی به‌عنوان مکانیزم تعادل روانی

مورد بعـدی توجـه به **بازی**هایی اسـت که کودکان بـه آن‌ها علاقه دارند. در انجـام این بازی‌ها، ترجیـح بر آن اسـت که **تاحدامکان به‌صـورت هوازی، در هوای آزاد و همراه بـا تحرک و حال‌وهوای کودکانه** انجام شوند.

مثال‌هایی از این بازی‌ها عبارت‌اند از: بادکنک‌بازی، پاره‌کردن روزنامه، رهاکردن دستمال‌کاغذی در هـوا و تلاش کـودک بـرای گرفتـن و پاره‌کـردن آن، ترکانـدن بادکنـک، رهاکردن ده تا بیسـت بادکنـک در یـک فضای وسیـع مانند بزرگراه، یا رهاکـردن بادکنک از ارتفـاع آپارتمان. این قبیل فعالیت‌ها و بازی‌های مشترک با پدر و مادر، به آرامش عمیق کودکان کمک شایانی می‌کند.

حتـی در فضاهـایی کـه تحـت حمله قـرار گرفته‌انـد و سـاختمان‌هایی آسیب دیده‌انـد، پس از آن‌کـه کـودک آمادگـی لازم را پیـدا کـرد و والدین نیز حال‌وحوصلـه آن را داشـتند، می‌توان ده تا بیست‌دقیقه به بازی با کودک پرداخت. اهمیت بازی در این شرایط بسیار زیاد است.

در حـوادث طبیعـی ماننـد زلزلـه و سیـل، مواردی مشـاهده شـده کـه کودکی بسـتگان یا حتی پـدر و مـادر خود را ازدسـت‌داده؛ اما بـه‌صورت خودانگیخته به سـمت بازی مـی‌رود. این رفتار نشـان می‌دهد که بازی یکی از مکانیزم‌های اصلی حفظ تعادل روانی در دوران کودکی و یکی از فعالیت‌های خودجوش این دوران است.



مدیریت ترس شبانه با آرامش روزانه

ممکن است سؤال شود که اگر به هنگام شب، یک کودک شش‌ساله بترسد باید چه‌کار کرد؟ پاسخ به این پرسش، مبتنی بر این قاعده است که **شب آرام، محصول روز آرام است**؛ بنابراین باید تلاش کرد در طول روز فعالیت‌های آرامش‌بخشی برای کودک فراهم شود. فعالیت‌هایی مانند آب‌بازی، خاک‌بازی یا بازی‌های مشابهی که پیش‌ازاین اشاره شد، می‌تواند به تخلیه سالم انرژی و تنش کودک کمک کند. مجموعه فرآیندها و شرایطی که والدین در طول روز برای کودک مهیا می‌کنند، باید به‌گونه‌ای باشد که به آرامش عمومی او بینجامد.

همچنین، **تمرین تنفس عمیق** (مانند تمرین بادکنک) در طول روز مفید است. هنگام شب، این تمرین تنفسی می‌تواند در قالب یک بازی آرام و همراهی مادر انجام شود. در این شرایط، نباید تلاش شود کودک به‌زور و با فشار به خواب رود؛ چراکه شرایط موجود ذاتاً اضطراب‌آور است. **اولین قدم، به‌رسمیت شناختن اضطراب کودک است**. والدین باید این ترس را بپذیرند و با کلام و رفتار به کودک نشان دهند که درکش می‌کنند و کنارش هستند.



پس از همراهی و ایجاد احساس امنیت، به‌تدریج و با کاهش تدریجی سطح اضطراب، اجازه داده می‌شود کودک به خواب رود. این فرآیند ممکن است نیاز به صبر و تکرار داشته باشد. ایجاد یک روتین آرامش‌بخش قبل از خواب (مانند قصه‌گویی ملایم یا گوش دادن به موسیقی آرام) در کنار این همراهی عاطفی، می‌تواند به بهبود تدریجی مشکل کمک کند.

حمایت عملی و عاطفی در اضطراب شدید

یکی از مسائل حیاتی در این شرایط، **ارائه حمایت همه‌جانبه به کودک** است. در مواردی که سطح اضطراب در طیف متوسط تا شدید قرار دارد، ممکن است کودک بسیاری از توضیحات کلامی را درک نکند. در چنین موقعیت‌هایی، والدین ناگزیرند به‌صورت عملی و رفتاری مداخله کنند و کودک را از فضاها یا موقعیت‌های اضطراب‌زای شدید دور نمایند. این جداسازی می‌تواند به معنای تغییر مکان فیزیکی، تغییر فعالیت یا ایجاد یک محیط حفاظت‌شده کوچک برای کودک باشد.

بااین‌حال، نکته بسیار مهم این است که این **کودک در دل این بحران، باید به طور مستمر توسط پدر و مادر مورد حمایت عاطفی قرار گیرد**. محور این حمایت، انتقال پیام حضور و بودن است. والدین باید با کلام و رفتار به کودک اطمینان دهند که «**من کنارت هستم**»، «**نیازت را می‌شناسم**» و «**این نیاز را به‌صورت ویژه و کامل پاسخ می‌دهم**».

این حضورِ فعال و پاسخ‌گو،
خود به‌تنهایی یک پناهگاه روانی برای کودک ایجاد می‌کند.

این حمایت رفتاری و عاطفی، حتی وقتی کودک قادر به درک کامل گفتار نیست، از طریق آغوش، نوازش، حفظ آرامش والدین و انجام فعالیت‌های ساده مشترک منتقل می‌شود. **هدف، ایجاد حس امنیت اولیه و غیرکلامی است** که به کودک اجازه می‌دهد در آغوش این حمایت، از شدت هیجان کاسته و به‌تدریج، ظرفیت بازگشت به تعادل را پیدا کند. در واقع، والدین با بودن خود، پلی برای عبور کودک از طوفان هیجانات می‌سازند.

همراهی با جهان ذهنی کودک خاص

در موردی که کودک تحت‌فشار روحی و استرس شدید، اقدام به شکستن تمام اسباب‌بازی‌هایش کرده است، رویکرد والدین باید بسیار سنجیده و حمایت‌گرانه باشد. به‌ویژه اگر کودک در طیف اوتیسم (با شدت بالا) قرار دارد، باید در نظر داشت که بسیاری از این رفتارها به‌صورت **ناخودآگاه** و در واکنش به **فشارهای غیرقابل‌تحمل درونی** رخ می‌دهند؛ بنابراین، به‌هیچ‌عنوان نباید کودک را به دلیل این رفتار تنبیه کرد؛ چراکه تنبیه تنها بر اضطراب او افزوده و احساس ناامنی و سوءتفاهم را تشدید می‌کند.

نکته کلیدی، همراهی و درک جهان از نگاه این کودک خاص است. والدین باید بکوشند تا دریابند کودک باتوجه‌به شرایط ذهنی و شخصیتی منحصربه‌فرد خود، دنیا را چگونه ارزیابی می‌کند و چه ادراکی از اتفاقات پیرامونش دارد. **این درک، سنگ‌بنای هرگونه اقدام صحیح است.** پس از این درک، باید بر اساس همین برداشت کودک و نه انتظارات معمول، با او پیش رفت.

اقدام عملی می‌تواند شامل

* ایجاد فضایی بسیار امن و آرام،
* کاهش محرک‌های آزاردهنده،
* استفاده از روش‌های ارتباطی جایگزین (مثل نقاشی یا بازی‌های غیرکلامی) برای کمک به او در بیان هیجاناتش،
* و در نهایت، ارائه حواس‌پرتی‌های سالم و آرامش‌بخش باشد.

هدف، کمک به کودک برای تخلیه فشار روانی به روشی امن و تحت حمایت است؛ نه سرکوب یا تنبیه رفتارهای ناشی از این فشار. در چنین شرایطی، حضور آرام و بدون قضاوت والدین، بزرگ‌ترین درمان است.

همراهی سالم با هیجانات گذشته

برای بسیاری از افراد، به علت پشت‌سرگذاشتن خاطراتی تلخ از گذشته و گذراندن دورانی مملو از ترس و وحشت - همچون ساواک، حوادث انقلاب، جنگ و... - اکنون نیز با پیش‌آمد یک جنگ، مجدداً آن خاطرات در ذهن تداعی گردیده و موجب سلب آرامش می‌شود.

این مسئله، به یک چالش عمیق و شایع اشاره دارد: **بازگشت و تشدید زخم‌های حل‌نشده کودکی در مواجهه با بحران‌های جدید.**

چند نکته در این زمینه حائز اهمیت است:

نخست، ضرورت به‌رسمیت‌شناختن این حالت است. شما باید کاملاً بپذیرید که آنچه اکنون تجربه می‌کنید، ریشه در تجربیات گذشته دارد. این‌که در دوران کودکی، در فضای ترس (دوره ساواک)، انقلاب و جنگ بزرگ شده‌اید و توجه لازم به سلامت روان کودکان آن دوران وجود نداشته، واقعیتی است که تأثیر خود را گذاشته است. پذیرش این موضوع که «آسیب دیده‌اید» و دلیل آن نیز تا حد زیادی خارج از کنترل شما بوده، اولین گام درمانی است.

نکته دوم، همراهی با این مسئله و هیجانات ناشی از آن است. به‌جای سرکوب یا مبارزه با احساسات شدیدی مانند ترس، غم یا خشم، باید به آن‌ها اعتبار ببخشید. این هیجانات، واکنش‌های طبیعی به شرایط غیرطبیعی گذشته هستند.
اجازه دهید این احساسات باشند و آن‌ها را به شیوه‌ای سالم شناسایی و بیان کنید. می‌توانید از طریق نوشتن، گفت‌وگو با یک فرد مطمئن، یا هنردرمانی، این هیجانات را بروز دهید. بر اساس این پذیرش، رفتار کنید؛ یعنی به نیازهای عاطفی خود در حال حاضر احترام بگذارید.

نکته سوم و بسیار مهم، «دادن حق به خودتان» است. شما حق دارید مضطرب، دل‌گیر یا افسرده باشید. این‌ها عواقب طبیعی یک آسیب طولانی‌مدت هستند. این حق را نه‌تنها در درون خود به رسمیت بشناسید؛ بلکه دررابطه‌با اطرافیان نزدیک و قابل‌اعتماد نیز می‌توانید آن را مطالبه کنید. این به معنای درخواست حمایت عاطفی، درک و فضا برای بهبودی است.
به‌صورت خلاصه، مسیر کنارآمدن با گذشته از سه مرحله می‌گذرد:

* **رسمیت بخشیدن به درد و ریشه‌های آن،**
* **همراهی سالم با هیجانات برآمده از آن**
* و نهایتاً **احقاق حق خود برای داشتن این احساسات و دریافت حمایت لازم برای التیام آن‌ها.**

ایجاد حس کنترل‌پذیری نسبی در کودک

مانورها و تمرین‌های آماده‌سازی برای بحران‌هایی مانند زلزله، درصورتی‌که به‌اندازه و با روش‌شناسی صحیح انجام شوند، می‌توانند مفید باشند. هدف اصلی این تمرین‌ها، ایجاد یک آمادگی شناختی و رفتاری پایه در کودک است. به این معنا که اگر حادثه‌ای غیرمنتظره رخ داد، کودک دچار حالت هنگ یا فلج روانی نشود و بداند ابتدایی‌ترین و ایمن‌ترین واکنش چیست. این آگاهی حداقلی، به او یک بینش و نقشه ذهنی می‌دهد تا در بزنگاه حساس، دست‌وپایش را گم نکند و بتواند تا حدی عمل کند.

کلید کار در «تعادل» و پرهیز از «افراط» است. تمرین باید به‌گونه‌ای باشد که مانند یک درس ایمنی عادی و آرام ارائه شود؛ نه به شکل یک تکرار مداوم و اضطراب‌آور.

اگر این تمرین‌ها از حد متعارف فراتر روند و به‌کرات و با شدت تکرار شوند، نتیجه معکوس خواهد داشت و به‌جای ایجاد آمادگی، سطح اضطراب مزمن و ترس از آینده را در کودک

افزایش می‌دهند؛ بنابراین، شیوه اجرا بسیار مهم است: باید با زبانی ساده، بدون بزرگ‌نمایی خطر و در قالب یک فعالیت آموزشیِ کوتاه و حتی بازی‌گونه انجام پذیرد.

در نهایت، ارزش این تمرین در ایجاد حس «**کنترل‌پذیری**» نسبی است. کودک می‌آموزد که اگرچه نمی‌تواند از حادثه جلوگیری کند؛ اما می‌تواند واکنشی برای محافظت از خود داشته باشد. همین حس کوچک کنترل، می‌تواند در لحظه بحران، از شدت درماندگی و ترس او بکاهد. پس اصل را بر آگاهی‌بخشی ملایم و غیرمخرب بگذاریم؛ نه بر ایجاد ترس و اضطراب مکرر.

تزریق امید و حفظ روحیه در اوج بحران

در لحظات بحرانی و اوج خطر، نقش **تزریق امید و حفظ روحیه** از اهمیت تعیین‌کننده‌ای برخوردار است. نمونه آن را در واقعه دفاع از خرمشهر می‌توان مشاهده کرد؛ زمانی که فرماندهی باوجود آگاهی از کمبود شدید مهمات و دشواری شرایط، در ظاهر با قاطعیت و اطمینان از مقاومت سخن می‌گفت؛ اما در خلوت باتکیه‌بر امید و دعا، بار روانی خود را مدیریت می‌کرد. این رفتار نه از روی انکار واقعیت؛ بلکه از درک این مسئله نشأت می‌گرفت که اگر رهبرِ میدان، روحیه خود را از دست دهد، مقاومت جمعی نیز در هم می‌شکند.

الگوی این رویکرد را می‌توان در مواضع رهبری معظم انقلاب نیز مشاهده نمود. ایشان در بدو وقوع حمله، به‌جای پیام تسلیت، بر موضع انفعال‌ناپذیری، پاسخ متقابل و امید به آینده تأکید کردند. این واکنش، یک الگوی رفتاری استراتژیک است که پیام روشنی دارد:

در بحران، نخستین وظیفه رهبری، جلوگیری از یأس و حفظ اراده جمعی برای تداوم دفاع است.

اقدام سریع در تعیین جانشین برای مسئولان نیز در همین چارچوب قابل‌تحلیل است. این عمل، یک پیام روان‌شناختی قدرتمند به دشمن و جامعه ارسال می‌کند که ساختار مدیریتی کشور عمیق، زنجیره‌ای و شکست‌ناپذیر است.

این نشان‌دهنده پیش‌بینی و آمادگی برای بدترین سناریوهاست؛ به‌گونه‌ای که حتی با ازدست‌دادن افراد کلیدی، چرخه تصمیم‌گیری و هدایت متوقف نمی‌شود. در سطح خانواده نیز، والدین باید با الهام از این اصل، ضمن پذیرش واقعیت‌های سخت، با کلام و رفتار خود امیدواری و اطمینان به آینده را تزریق کنند؛ زیرا حفظ روحیه، نخستین سنگ‌بنای هرگونه تاب‌آوری و مقاومت است.

الگوبرداری از فرماندهان در مدیریت بحران

شـاهد هسـتیم که عملیاتی بی‌نظیر در بازه زمانی کوتاه، سازماندهی و اجرا می‌شود تا ضربه‌ای کارآمـد بـر دشـمن وارد آیـد و او را در وضعیـت غافـل‌گیری قـرار دهـد. سـردارانی مانند شـهید سلامـی یـا شـهید حاجی‌زاده، هـر کـدام به‌تنهـایی در عرصـه فرماندهـی و طراحی عملیـات، به معنای واقعی کلمه حکم یک کشور را داشـتند. بررسـی سخنان و عملکرد آنان نشان می‌دهد کـه بـا چـه روحیه معنـادار و اصول محکمی زندگی و عمـل می‌کردند. این امر درسـی بزرگ برای مدیریت بحران است.

دشمنی که با آن روبه‌رو هستیم، قدرتی دست‌وپابسته نیست؛ اما در همین شرایط باید امید را بـه جامعـه و به‌ویژه بـه کودکان انتقال داد. حتی اگر کشوری مانند آمریکا نیز مسـتقیماً وارد جنگ شود، این به معنای پایان کار نیست. ما اکنون نیز به طور مستقیم درگیر رویارویی با آن هستیم. الگوی رفتاری ما در این مسیر، رهبری نظام است که لحظه‌به‌لحظه و با تمام وجود در

صحنه حاضر می‌شود؛ حضور و همراهی چنان صمیمانه که گویی در شادترین لحظات زندگی مردم نیز سهیم است.

این پیام امید و مقاومت باید به کودکان نیز منتقل شود. باید به آنان گفت که ما در سخت‌ترین شرایط نیز امید را از دست نمی‌دهیم و برای آینده می‌جنگیم.

نقل داستان‌های ایستادگی و هوشمندی فرماندهان و مردم، می‌تواند این امید را در ذهن آنان زنده نگه دارد. تا آنجا که ممکن است، در شرایط بحرانی باید با زبان و رفتار مناسب، جرقه امید و اعتمادبه‌نفس را در دل کودکان روشن کرد و به آنان آموخت که حتی در طوفان‌ها نیز می‌توان پایدار ماند.

خودکنترلی والدین به‌عنوان وظیفه راهبردی

گاهی موقعیتی دشوار و شایعی وجود دارد که در آن، یکی از والدین (در این مورد پدر) ممکن است باوجود دل‌سوزی، الگوی کلامی مملو از نقد منفی باشد. این رفتار، علی‌رغم نیت پدر، اثر عمیق و مخربی بر روان کودک دارد. نکته کلیدی این است که کودکان، فاقد مهارت‌های پیچیده تحلیل موقعیت هستند. یک بزرگسال ممکن است بفهمد که این نقدهای مداوم ناشی از ترس، خستگی یا درماندگی پدر است؛ اما کودک چنین پردازشی ندارد.

کودکان در سنین پایین، والدین را به‌نوعی مطلق و خداگونه می‌بینند و رفتارها و گفتارهای آنان را بدون فیلتر و به‌عنوان حقیقت محض جذب می‌کنند. بی‌تابی مداوم پدر یا مادر، این پیام را به کودک می‌فرستد که جهان ناامن، غیرقابل‌کنترل و پر از تهدید است و بزرگسالان به‌عنوان اصلی‌ترین تکیه‌گاه‌هایش نیز درمانده و آشفته هستند. این احساس، بنیان اضطراب را در کودک مستحکم می‌کند.

بنابراین، حفظ آرامش نسبی توسط والدین یک وظیفه راهبردی است. این بدان معنا نیست که والدین حق احساس ترس یا خشم را ندارند؛ بلکه به معنای مدیریت این هیجانات و بروزندادن آن به‌صورت تخریب‌گر و مداوم در برابر کودک است. والد باید این هیجانات را در درون خود مدیریت کند یا آن‌ها را در فضایی خارج از حضور کودک (مثلاً در گفت‌وگو با همسر یا یک مشاور) تخلیه نماید. انتخاب آگاهانه این است: اگر من می‌خواهم فرزندم سلامت روان داشته باشد، باید الگوی رفتاری و کلامی‌ام را کنترل کنم. در غیر این صورت، آسیب به کودک حتمی است و این یک مسئله کاملاً جدی و متفاوت خواهد بود. این خودکنترلی، بزرگ‌ترین هدیه و سرمایه‌ای است که والدین در بحران می‌توانند به کودک خود بدهند.

نقش محوری مادر در جبران کاستی‌ها

پرسش دیگری که در میان بسیاری از خانواده‌ها شایع است این است که اگر پدر در شرایط بحرانی حضور نداشته باشد و یا نتواند رفتار درستی از خود بروز دهد، نقش مادر در این میان چگونه باید باشد؟ پاسخ به این پرسش چند نکته اساسی را در بر می‌گیرد:

نخست، باور به نقش محوری و تعیین‌کننده مادر در کانون خانواده است. همین آگاهی مادر به اهمیت نقش خود، سنگ‌بنای مدیریت موفقیت‌آمیز شرایط است. این نقش و واقعیت برآمده از بطن زندگی، بر قدرت نافذ و سازنده اراده آگاهانه مادر تأکید



دارد. اگر مادر به نقش خود واقف باشد و فعالانه عمل کند، می‌تواند تا حد بسیار زیادی کاستی‌ها یا رفتارهای نادرست پدر را جبران کند.

نکته دوم این است که مادر نباید سعی کند نقش پدر را تقلید یا جبران کند. ورود او به میدانی که با طبیعت عاطفی و رفتاری او سازگار نیست، ممکن است به سردرگمی کودک بینجامد. وظیفه اصلی مادر در این شرایط، تشدید و تمرکز بر همان بُعد عاطفی، هیجانی و مادرانه خود است. او باید عشق، تمنا و امنیت عاطفی را به‌صورت بی‌دریغ و مضاعف به کودک ببخشد. این دریای محبت، می‌تواند کمبودها یا تنش‌های ناشی از رفتار پدر را تا حد زیادی التیام بخشد.

در واقع، مادر با ثبات عاطفی، آرامش و عشق بی‌قیدوشرط خود، یک پناهگاه امن می‌سازد. کودک در این پناهگاه می‌آموزد که جهان تنها از اضطراب و نقد تشکیل نشده است و محلی برای آرامش و پذیرش نیز وجود دارد. این نقش‌آفرینی متمرکز و آگاهانه مادر، نه‌تنها از آسیب به کودک جلوگیری می‌کند؛ بلکه می‌تواند حتی بر فضای کلی خانه و رفتار پدر نیز تأثیر مثبت غیرمستقیم بگذارد. مادر با ایستادگی عاطفی خود، ستون خانه را نگه می‌دارد.

هدف اصلی

- محافظت از سلامت روان کودکان در شرایط بحران و جنگ
- تبدیل ترس به تاب‌آوری و امید در خانواده‌ها
- توانمندسازی والدین به‌عنوان نخستین و مؤثرترین خط دفاع روانی

اصول کلیدی

- کودک بی‌سلاح است
- آرامش والدین = امنیت کودک
- معتبرسازی هیجانات کودک
- والدین نقشی بی‌بدیل دارند
- اطلاعات متناسب با سن کودک
- حفظ روال عادی زندگی
- تزریق امید و روحیه

راهبردهای عملی

بُعد هیجانی ـ عاطفی

- معتبرسازی هیجان کودک
  - پذیرش
  - همراهی
  - رفتار مناسب
- ابراز محبت مضاعف
  - در آغوش گرفتن
  - نامه نوشتن
  - توجه ویژه
- کنترل هیجانات خود والدین
  - مدیریت اضطراب
  - پرهیز از نمایش ترس

- استفاده از سرودها و محتوای امیدبخش
- بازی و تعامل با هم‌سالان به‌عنوان مکانیزم تخلیه روانی

نقش والدین

- پدر و مادر به‌عنوان پناهگاه امن
- کنترل خود به‌عنوان وظیفه راهبردی
- جبران کاستی‌ها توسط مادر در صورت غیاب یا مشکل پدر
- الگوبرداری از رفتارهای مقاومتی و امیدوارانه رهبران و فرماندهان

نکات هشداردهنده

- پرهیز از دروغ و انکار واقعیت
- عدم استفاده از جملات سرکوب‌کننده هیجانات
- عدم مواجهه کودک با محتوای نامتناسب سنی
- پرهیز از تمرین‌های اضطراب‌آور و تکراری

پیام نهایی

- جنگ پایان می‌یابد؛ اما تأثیرات روانی می‌ماند
- مدیریت بحران، هنر زندگی کردن در لحظه حال با حفظ امید و کرامت است
- والدین نه تنها سپر کودک که معمار روحیه مقاومت نسل آینده هستند

بُعد شناختی

- ارائه اطلاعات کلی و اطمینان‌بخش
- گفت‌وگوی روزمره و صمیمانه
- اعتدال در انتقال اخبار مثبت
- نقل خاطرات امیدبخش و واقعی
- استفاده از داستان‌های نمادین

بُعد رفتاری

- حفظ روال طبیعی زندگی
- ایجاد فرصت‌های با هم بودن
- آماده‌سازی ملایم و غیرمخرب
- تمرین‌های تنفسی و آرام‌سازی
- مدیریت فضای اطلاعاتی

اصل قضیه، درست کردن سبک زندگی است؛
رفتار اجتماعی است؛ اخلاق عمومی است؛ فرهنگ زندگی است.
باید در این بخش، ما پیش برویم؛ باید تلاش کنیم.
تمدن نوین اسلامی که ما مدعی‌اش هستیم و دنبالش هستیم
و انقلاب اسلامی می‌خواهد آن را به وجود بیاورد،
بدون این بخش تحقق پیدا نخواهد کرد.

بیانات در دیدار جوانان استان خراسان شمالی
۱۳۹۱/۰۷/۲۳

جامعه ایمانی مشعر،
محفلی است برای گردآمدن
هیأت‌های کشور.
مشعر چیزی جز اجتماع هیأت‌ها نیست،
جامعه‌ای فراتر از مرزهای نژادی و
تقسیمات جغرافیایی و سیاسی.
اجتماعی ایمانی و توحیدی است

جامعه اسلامی مشعر
۰۲۵ - ۳۶ ۶۳ ۱۲ ۲۰
۳ ۰۰۰ ۱۵۴۲
www.۱۵۴۲.org
info@۱۵۴۲.org

نشر هیات امروز
heyatemrooz.ir
@heyatemrooz_ir

که به دنبال ارتباط بیشتر
محبّان سیدالشهدا علیه‌السلام است...
قرار نیست مشعر تولید کند.
قرار است مشعر آیینه تولیدات
و فعّالیّت‌های شما باشد.
اینجا، جای آرم هیأت شماست
که باید در شماره‌های بعد پرش کنید...