

بی بی ساجد

۱۰



مجلس شورای اسلامی



# آرامش در قلب طوفان

گفتاری از حجت الاسلام والمسلمین رضا مہکام  
پیرامون مدیریت استرس در شرایط بحرانی



صحیفه ۷۱

سپک‌زندگی ۱۰؛ بهار ۱۴۰۵

### آرامش در قلب طوفان

گفتاری از حجت‌الاسلام‌والمسلمین رضا مهکام پیرامون مدیریت استرس در شرایط بحرانی

تهیه و تنظیم: معاونت تولیدات رسانه‌ای جامعه ایمانی مشعر

تدوین: هادی مرادی فرهمند

طراح جلد: علی ناصری

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.



نشریه‌یات امروز

#### انتشارات هیأت امروز

پایگاه اطلاع‌رسانی: heyatemrooz.ir

شبکه‌های اجتماعی: @heyatemrooz\_ir

رایانامه: info@1542.org



#### جامعه ایمانی مشعر

فم - کدپستی: ۳۷۱۹۶ - ۱۵۶۴۷

سامانه پیامک: ۳۰۰۰۱۵۴۲

پایگاه اطلاع‌رسانی: www.1542.org

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### امام خامنه‌ای عج :

«سبک زندگی اسلامی که بخش مهمی از آن ر فضایل اخلاقی تشکیل می‌دهد، در عرصه چالش‌های سیاسی و رقابت‌های مشروع، اهمیت بیشتر می‌یابد. در این جاست که کیمیای تقوا و گذشت و انصاف و صداقت و مسئولیت‌پذیری و کار بی‌ممت، قیمت اصلی خود را آشکار می‌سازد.»

---

۱. پیام به مناسبت آغاز به کار دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی.



## مقدمه

در جهانی که رویدادهای غیرمنتظره و شرایط دشوار، بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی انسان‌ها را تشکیل می‌دهند، آشنایی با اصول مدیریت بحران و حفظ تعادل روانی نه تنها یک مهارت مفید، بلکه یک ضرورت حیاتی است. این منشور، با الهام از بیانات استاد رضا مهکام، گردآوری و بازنویسی شده است تا چراغی باشد در مسیر شناخت ماهیت بحران‌ها و چگونگی مقابله سازنده با آن‌ها.

بحران، در نگاه اول، واژه‌ای هراس‌انگیز به نظر می‌رسد که می‌تواند آرامش را از فرد سلب کند، اما حقیقت این است که بحران بیش از آن که یک رویداد بیرونی باشد، یک پدیده روان‌شناختی است که در ذهن و باورهای ما شکل می‌گیرد. زمانی که احساس می‌کنیم کنترل اوضاع از دستمان خارج شده و نمی‌توانیم از عهده شرایط برآییم، طوفان استرس و اضطراب درون ما آغاز می‌شود؛ بنابراین، گام نخست در مدیریت بحران، درک این واقعیت است که مرکز ثقل بسیاری از بحران‌ها در نگرش و ذهنیت خود ما قرار دارد.

این شماره از منشور صحیفه، متن بازنویسی شده از بیانات استاد مهکام است که باتکیه بر مبانی علمی و معرفتی، به بررسی مؤلفه‌های کلیدی می‌پردازد که به فرد کمک می‌کند در طوفان حوادث، نه تنها تاب‌آوری خود را حفظ کند، بلکه بتواند با قوت بیشتری به پیش رود. از ویژگی‌های شخصیتی مانند تعهد و مبارزه‌جویی گرفته تا نقش حیاتی باورهای معنوی و سیستم‌های حمایتی، همه به‌عنوان سنگ‌بناهای مقابله با بحران مورد توجه قرار می‌گیرند. در نهایت هدف این نوشتار، ارائه راهکارهای عملی و ذهنی است تا هر فرد بتواند با به‌کارگیری آن‌ها، آرامش درونی خود را در سخت‌ترین شرایط حفظ نماید، از دام آسیب‌های روان‌شناختی، اجتماعی و اعتقادی بگریزد و حتی بتواند فضایی امن و آگاه‌کننده برای عزیزان خود، به‌ویژه کودکان، در هنگامه بحران‌ها ایجاد کند. این‌سطور، دعوتی است برای تقویت بنیان‌های درونی و تبدیل تهدیدها به فرصتی برای رشد و تعالی.




## ماهیت بحران

یکی از مفاهیم ضروری برای گفت‌وگو، مفهوم بحران است. بسیاری از افراد با شنیدن این کلمه، خود دچار تنش می‌شوند، زیرا بحران از جمله واژه‌هایی است که به سرعت احساسات منفی را در ما برمی‌انگیزاند. اما بحران واقعاً به چه معناست؟ بحران معمولاً در زمانی رخ می‌دهد که ما خود را در شرایطی می‌بینیم که احساس می‌کنیم کنترل اوضاع از دستمان خارج شده است. برخی تصور می‌کنند بحران امری بیرونی است، در حالی که بحران، اساساً یک پدیده روان‌شناختی است. آن‌جا که من بایک مسئله یا موضوعی روبه‌رو می‌شوم، اگر احساس کنم وضعیت غیرقابل کنترل است و نمی‌توانم از عهده آن برآیم، این احساس باعث افزایش استرس و اضطراب من می‌شود و شرایطی را ایجاد می‌کند که من را با مشکل مواجه می‌سازد.

موضوع اصلی ما بحران است و این پرسش مطرح می‌شود که بحران چیست؟ ما در موقعیت‌های گوناگونی مانند بلایای طبیعی از قبیل زلزله، سیل یا جنگ و یا در شرایط خانوادگی مثل طلاق و اعتیاد، دچار بحران می‌شویم. بسیاری از افراد تنها با شنیدن واژه بحران، خود دچار آشفتگی و به هم ریختگی می‌گردند و گمان می‌کنند بحران‌ها اموری هستند که از بیرون بر انسان تحمیل می‌شوند. در حالی که در واقع، این ما انسان‌ها هستیم که خود را در وضعیت بحران قرار می‌دهیم. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که در فضایی قرار می‌گیریم که احساس می‌کنیم اوضاع از کنترل ما خارج است. وقتی احساس کنیم شرایط به گونه‌ای است که نمی‌توانیم از عهده آن برآییم، به تدریج اضطراب و استرس ما افزایش می‌یابد و کم‌کم به نقطه‌ای می‌رسیم که وضعیت را کاملاً غیرقابل کنترل می‌پنداریم. دقیقاً در آنجا است که به آرامی احساس بحران به سراغ ما می‌آید.

پس بحران را در واقع ذهن ما می‌سازد. افرادی که بتوانند بر مشکلات فائق آیند، آن‌ها را مدیریت کنند و اوضاع را تحت کنترل درآورند، طبیعتاً قادر خواهند بود مشکلات خود را حل نمایند. این افراد دچار بحران زندگی نمی‌شوند، به هم نمی‌ریزند و شرایط روحی و روانی نامناسبی برایشان ایجاد نمی‌گردد؛ بنابراین نتیجه بحث در این بخش این است که بحران در اختیار ماست.



ما می‌توانیم با ایجاد برخی ویژگی‌ها و مهارت‌ها در خود، انجام بعضی تمرینات و نیز کنترل مسائلی مانند افکار، هیجانات و رفتارهایمان، بخش قابل توجهی از مشکلات را به راحتی حل کنیم.

ما می‌توانیم جلوی بحران‌ها را بگیریم و اساساً اجازه ندهیم بحران زده شویم و این نکته‌ای بسیار مهم است. ما باید مراقب ذهن، افکار و احساسات خود باشیم و با مدیریت درست آن‌ها، از بروز بسیاری از بحران‌ها پیشگیری کنیم. در نتیجه، ما می‌توانیم مانع شکل‌گیری بحران شویم، بحران زده نشویم و حتی در بدترین شرایط نیز آرامش خود را حفظ نماییم.

## مؤلفه‌های انسان در مواجهه با بحران

حال این پرسش مطرح می‌شود که چه عواملی در انسان تعیین می‌کنند که چگونه با بحران مواجه شود؟ چه افرادی دچار بحران می‌شوند و چه کسانی نمی‌شوند؟ برخی افراد در موقعیت‌های بسیار دشوار و بد قرار می‌گیرند، اما بحران‌زده نمی‌شوند. در مقابل، بعضی دیگر حتی وقتی در موقعیت‌های ناراحت‌کننده نسبتاً کوچک یا ضعیف قرار می‌گیرند، بلافاصله دچار بحران می‌گردند. سؤال کلیدی این است: چه چیزهایی باعث می‌شود من بحران‌زده نشوم، بتوانم مقاومت کنم و دچار مشکلات بحرانی نگردم؟

### شخصیت

عوامل مؤثری وجود دارند که شناخت آن‌ها می‌تواند شرایط بحرانی را برای ما تا حد زیادی تسهیل کند. اولین مؤلفه‌ای که از بحران‌زدگی پیشگیری می‌کند، مؤلفه شخصیت است.

**افرادی که دارای شخصیتی مقاوم هستند، مثبت‌اندیشی در ذات آن‌ها نهادینه شده است، روحیه**

مبارزه‌جویی دارند و در قبال مسائل مسئولیت‌پذیر هستند، به‌سادگی دچار بحران نمی‌شوند. در واقع، قدرت و قوت شخصیتی آن‌ها مانند یک سپر عمل می‌کند و کمک می‌کند تا در برابر فشارهای روانی و موقعیت‌های دشوار، تاب‌آوری داشته باشند و به وضعیت بحرانی سقوط نکنند.

### سبک‌های مقابله‌ای

دومین مؤلفه‌ای که باید به آن توجه کنیم، سبک‌های مقابله‌ای است. افراد در مواجهه با مشکلات، از شیوه‌های گوناگونی استفاده می‌کنند. ما شیوه‌های تهاجمی، شیوه‌های فرار و اجتناب، شیوه‌های تسلیم، شیوه‌های پناه‌بردن و در نهایت شیوه‌های حل مسئله را داریم. چهار روش اول، راهکارهای مناسبی برای حل واقعی مشکلات محسوب نمی‌شوند. اما شیوهٔ آخر، یعنی «حل مسئله»، از اهمیت بسیار بالایی برای ما برخوردار است. ما با به‌کارگیری شیوه‌های حل مسئله می‌توانیم مشکل را به‌طور اساسی حل کنیم؛ بنابراین **اگر سبک مقابله‌ای ما، سبک درست و مؤثری باشد، طبیعتاً بسیاری از مشکلات را پشت سر می‌گذاریم، آن‌ها را کنترل و مدیریت کرده و دچار بحران نخواهیم شد.**

### سیستم‌های حمایتی

نکته مهم و حیاتی دیگر، وجود سیستم‌های حمایتی عاطفی، مالی و اجتماعی در اطراف ماست. این سیستم‌ها شامل افرادی مانند دوستان و خانواده و نیز نهادهای حمایتی دولتی و حکومتی می‌شوند که در موقعیت‌های سخت و دشوار به سراغ ما می‌آیند، کنارمان قرار

می‌گیرند و از ما پشتیبانی می‌کنند. آن‌ها می‌توانند به ما قوت قلب بدهند، همراهی کنند و فضایی فراهم آورند تا بتوانیم وضعیت را بهتر مدیریت نماییم؛ بنابراین، **افرادی که توانایی بهره‌گیری از این سیستم‌های حمایتی را داشته باشند و ارتباط مناسبی با آن‌ها برقرار کنند، طبیعتاً قادر خواهند بود بخش قابل توجهی از مشکلات خود را حل کرده و به سمت وضعیت بحرانی حرکت نکنند.**

### مسائل جسمانی و زیستی

نکته بعدی که باید در مورد مؤلفه‌های مؤثر در بحران به آن اشاره کنیم، موضوع مسائل جسمانی و زیستی ماست. عواملی مانند خواب‌آلودگی، خستگی مفرط، گرسنگی، تشنگی، بیماری و بسیاری از مشکلات جسمانی دیگر، هنگامی که با یک مشکل روبه‌رو می‌شویم، می‌توانند باعث شوند سریع‌تر بحران زده شویم. در مقابل، خواب خوب و کافی، تغذیه مناسب، استراحت کافی، مراقبت از جسم و توجه به سلامت بدن، باعث می‌شود در شرایط سخت و بحرانی، توانایی بیشتری برای روبه‌رو شدن با مشکلات داشته باشیم و کمتر دچار بحران شویم؛ بنابراین، **مؤلفه‌های شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای، حمایت‌های اجتماعی و همچنین شرایط جسمانی و زیستی، عواملی هستند که با کنترل و ارتقای مهارت در آن‌ها، می‌توانیم بخش عمده‌ای از بحران‌ها را دفع کنیم و اجازه ندهیم به وضعیت بحرانی دچار شویم.**

### باور و اعتقادات مذهبی

یکی از مؤلفه‌های بسیار مهم و تأثیرگذار در مواجهه با بحران، باورها و اعتقادات مذهبی افراد است. افراد در فضای رویارویی با بحران، بر اساس مدل ایمان، یقین و باورهای خود با

مسائل برخورد می‌کنند. اینکه من هنگام مواجهه با مشکلات، آنها را به‌عنوان امری از سوی خدا ببینم، یا ناشی از رفتار خودم بدانم، یا برآمده از عوامل محیطی تلقی کنم، نگرش و نوع نگاه من به قضیه می‌تواند تأثیری تعیین‌کننده داشته باشد. این نگرش و تفسیر شخصی از رخدادها، نقش مهمی در شدت یا کاهش بحران و همچنین در چگونگی مدیریت آن ایفا می‌کند.

### **افرادی که باور عمیق‌تری به خدا دارند و ایمان قوی‌تری در آن‌ها نهادینه شده است، طبیعتاً آمادگی**

**بیشتری برای مقابله با بحران از خود نشان می‌دهند.** می‌دانید که افرادی با ایمان بالاتر و توکل بیشتر، عموماً انسان‌های مقاوم‌تر و نیرومندتری هستند. در این زمینه روایات متعددی داریم که تأکید می‌کنند: «**إِنَّ الْمُؤْمِنَ أَعَزُّ مِنَ الْجَبَلِ**»<sup>۱</sup> یعنی مؤمن عزیزتر و قوی‌تر از کوه است. کسی که از کوه با استحکام‌تر باشد، طبیعتاً در برابر مشکلات به‌سادگی تسلیم نمی‌شود و خم به ابرو نمی‌آورد. دلیل این امر چیست؟ علت اصلی این است که وقتی انسان باوری راسخ و ایمانی عمیق به خدا دارد، خود را به او می‌سپارد. در نتیجه، هنگامی که فرد خود را به خدا واگذار می‌کند، به‌سادگی احساس عجز و ناتوانی نمی‌کند و در مواجهه با دشواری‌ها، پناهگاه و تکیه‌گاهی مطمئن برای خود می‌یابد.

پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید: «**مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ**»؛<sup>۲</sup> یعنی کسی که می‌خواهد نیرومندترین مردم باشد، باید بر خدا توکل کند. اما توکل بر خدا به چه

۱. تنبيه الخواطر، ج ۲، ص ۱۲۵.

۲. كنز العقال، ج ۵۶۸۶.

معناست؟ گاهی من پشتم به ایل و تبارم گرم است، گاهی به نیروهای مسلح تکیه می‌کنم، زمانی به دوستانم اعتماد دارم و بار دیگر پشتم به موجودی همه‌دان و همه‌توان و قادر مطلق گرم است که او والاترین وجود است و قدرتی فراتر از او نیست. اگر او بخواهد مرا حفظ کند، حتماً حفظ می‌شوم و اگر او اراده کند که من از این دنیا بروم یا آسیبی به من برسد، طبیعتاً هیچ‌کس نمی‌تواند مانع آن شود. هنگامی که من چنین باوری دارم، چنین احساسی را در خود پرورش می‌دهم و خود را به این قدرت مطلق واگذار می‌کنم، طبیعتاً این امر باعث می‌شود احساس قوت و توانایی بیشتری کنم. در نتیجه می‌توانم با استحکام و صلابت بیشتری در برابر مشکلات بایستم و آنها را پشت سر بگذارم.

**پس باید به دو ساحتی بودن وجود خود توجه کنیم و این نکته را در نظر داشته باشیم که دنیا فقط**

**همین دنیای مادی نیست؛ دنیای دیگری نیز وجود دارد. تمام سعادت و خوشبختی ما در این جهان**

**محدود خلاصه نمی‌شود و بسیاری از مواقع، سعادت اصلی و حقیقی در آخرت رقم می‌خورد؛ بنابراین،**

ما باید به آن دنیا نیز بیندیشیم. براین اساس، ممکن است در موقعیتی مشیت الهی برای این قرار گیرد که ما از این دنیا برویم و به سوی عالم دیگر رهسپار شویم. در این صورت، نباید این انتقال را به‌عنوان شکست، نابودی یا پایان زندگی بدانیم.

### **\* نمونه‌هایی از اوج توکل و باور**

حضرت ابراهیم علیه السلام هنگامی که او را بر منجنیق بستند تا به سوی آتش عظیمی که نمرود برپا کرده بود پرتاب کنند. آتشی که افروخته بودند آن چنان بزرگ بود که نمی‌توانستند ایشان را به سادگی در آن بیندازند؛ کوهی از آتش بود و ابراهیم را از فاصله‌ای دور، آماده پرتاب کرده



بودند. طبق آیات قرآن، باد و طوفان و باران به خدمت ابراهیم آمدند و گفتند: «ما می خواهیم به تو کمک کنیم.» اما حضرت ابراهیم علیه السلام پاسخ داد: «همان موجودی که نامش خداوند است و از من حمایت می کند، من بر او توکل دارم و به او ایمان آورده ام. اگر صلاح بداند که مرا نجات دهد، حتماً نجات می دهد و اگر هم مشیت الهی بر این باشد که من از این دنیا بروم، من تسلیم هستم.»<sup>۱</sup> آنگاه مشاهده می کنیم که چگونه «یا نازکونی برداً و سلاماً»<sup>۲</sup> و آتش به فرمان الهی، تبدیل به گلستانی خنک و امن شد. ابراهیم علیه السلام بدون کوچک ترین خراش یا حرارتی از دل آن آتش سهمگین، سالم و ایمن بیرون آمد.

شهادای ما و بسیاری از سرداران شهیدمان در چنین فضای فکری و اعتقادی، با عشق و اشتیاق فراوان به سوی معبود خود شتافتند. آنان از این که به شهادت رسیدند، خوشحال و سرشار از احساس رضایت بودند. به عنوان مثال، حاج قاسم سلیمانی را در نظر بگیرید که همواره آرزوی شهادت داشت. سردار حاجی زاده نیز بارها در مورد شهادت سخن گفت و سردار سلامی دلتنگ و مشتاق آن بود. همه این موارد نشان می دهد که مردان خدا و افرادی که توکل واقعی به پروردگار دارند، طبیعتاً از مرگ نمی ترسند. اگر مشیت الهی بر این باشد که آنان از این دنیا بروند، با آغوش باز از آن استقبال می کنند و آن را عزّت و سعادت بزرگ می دانند.

۱. سوره ممتحنه، آیات ۴ تا ۶ - سوره صافات، آیات ۸۳ تا ۹۹.

۲. سوره انبیاء، آیه ۶۹.

نمونه بارز دیگری که در این مسیر به شهادت انجامید، اباعبدالله امام حسین علیه السلام است. می‌دانید که در اوج جنگ کربلا و ظهر عاشورا، گروهی از اجنه مسلمان و شیعه خدمت حضرت رسیدند و گفتند: «ما حاضریم در رکاب شما بجنگیم و در یک لحظه، تمام دشمنانتان را نابود کنیم».

روایت شده است که حتی عده‌ای از فرشتگانی که در جنگ‌های بدر و احد به یاری پیامبر صلی الله علیه و آله آمده بودند، برای یاری ایشان حاضر شدند و اعلام کردند: «آقا، ما آماده‌ایم تا در کنار شما بجنگیم و این دشمنان را از میان برداریم». اما حضرت فرمودند: «من تسلیم خدا هستم. هر آنچه مشیت الهی باشد، من تسلیم آنم. **الهی رضا به رضاک و تسلیماً لامرک، لا معبودا سواک**»<sup>۱</sup>. یعنی هرچه خدا بخواهد، من همان را می‌پذیرم.

ایشان کمک آنان را نپذیرفتند و کاملاً تسلیم امر الهی بودند و مشیت الهی نیز بر این قرار گرفت که حضرت اباعبدالله علیه السلام در آن صحنه به شهادت برسند؛ بنابراین، چه ما به شهادت برسیم، چه در این دنیا بمانیم، چه آسیبی ببینیم و چه سالم بمانیم، اگر خود را به خدا واگذار کنیم، بر او توکل داشته باشیم و این باور و اعتقاد را در دل نگه داریم که هرچه خدا برای ما مقدر کرده است، بهترین است، طبیعتاً دلی پر از آرامش و سرشار از سکینه خواهیم داشت. در چنین حالتی، به سادگی دچار بحران یا بحران زندگی نخواهیم شد.

**پس اگر می‌گوییم توکل به خدا و ایمان به او، معنایش این نیست که پایان راه همواره به سلامت و رهایی مطلق در این دنیا بینجامد.** گاهی ممکن است مشیت الهی به سمتی باشد که ما از این دنیا

۱. مقتل الحسین، مقرر، ص ۳۶۷.

برویم یا حتی آسیبی جسمانی به ما وارد شود. در چنین شرایطی، ما باید تسلیم فرمان الهی باشیم. ما بندگان خدا هستیم؛ او ما را آفریده است و هر گونه که او صلاح بداند، ما می‌بایست تسلیم آن امر باشیم. در کنار تمام تلاش برای زندگی طبیعی و عادی خود، هرگاه مسئله این باشد که از این دنیا خواهیم رفت - به ویژه اگر این رفتن با شهادت همراه باشد - طبیعتاً باید این آمادگی در ما وجود داشته باشد. این پذیرش و آمادگی، نکته‌ای بسیار مهم و اساسی در مسیر ایمان و توکل واقعی است.

## شیوه‌های مدیریت اضطراب و استرس

یکی از رخدادهایی که در فضای بحرانی برای ما پیش می‌آید، تجربه استرس یا اضطراب شدید است. زمانی که در بدن ما هورمون‌هایی مانند آدرنالین ترشح می‌شود و ما احساس خطر می‌کنیم، این وضعیت باعث می‌شود تنفس ما تندتر شود، ضربان قلب افزایش یابد و تمرکز و قدرت قضاوت ما به شدت کاهش پیدا کند. در نتیجه، کنترل فکری و تمرکز ما به طور محسوسی افت می‌کند؛ بنابراین، در شرایط سخت و موقعیت‌های ناراحت‌کننده، هنگامی که با مشکلی روبه‌رو می‌شویم، اولین کاری که باید انجام دهیم حفظ آرامش است. به عبارت دیگر، کنترل و مدیریت استرس و اضطراب یکی از مهم‌ترین فاکتورهایی است که در مواجهه با بحران‌ها یا شرایط دشوار باید به آن توجه کنیم.

## حفظ آرامش

بنابراین، در شرایط سخت و موقعیت‌های ناراحت‌کننده، هنگامی که با مشکلی روبه‌رو می‌شویم، اولین اقدام ضروری حفظ آرامش است. کنترل و مدیریت استرس و اضطراب یکی از مهم‌ترین فاکتورهایی است که در مواجهه با بحران‌ها یا شرایط دشوار باید به آن توجه کنیم. اما چگونه می‌توانیم در بحران‌ها اضطراب خود را مهار کنیم؟ اولین و اساسی‌ترین نکته این است که ما باید افکار خود را کنترل کنیم. افکار منفی و سلسله‌وار، می‌توانند به سرعت اضطراب را تشدید نمایند و توانایی ما برای تحلیل و حل مسئله را تضعیف کنند.

وقتی اتفاقی رخ می‌دهد و بلافاصله احساس می‌کنید اوضاع بسیار بد است، اولین فکری که باید به ذهن خود راه دهید این است: «اوضاع خیلی هم بد نیست. من می‌توانم این وضع را کنترل کنم و آن را مدیریت نمایم.» **این احساس مدیریت و باور به این که شرایط قابل کنترل است، به ما کمک می‌کند تا در بخش‌های مختلف، مسئله را بهتر در دست بگیریم و از تشدید بحران جلوگیری کنیم؛** بنابراین، نخستین گام اساسی در چنین شرایطی، کنترل افکار خود است.

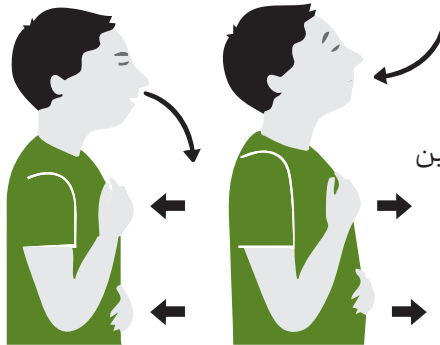
## واژه‌های ایمن‌ساز

دومین گام این است که از شیوه‌های «واژه‌های ایمن‌ساز» استفاده کنیم. به‌عنوان مثال، می‌توانیم صلوات بفرستیم، عبارت «**لا اله الا الله**» را تکرار کنیم، یک آیه از قرآن را بخوانیم، یک شعر آرامش‌بخش یا هر عبارت دیگری که به ما آرامش می‌دهد، انتخاب نماییم. این واژه‌ها را باید به آرامی، بدون عجله و با طمأنینه زیر لب زمزمه کنیم. به خاطر داشته باشید که حافظه

کوتاه مدت ذهن ما معمولاً نمی تواند بیش از پنج تا هفت کاراکتر یا چند واژه را هم زمان در خود جای دهد؛ بنابراین، وقتی شما شروع می کنید به گفتن مثلاً «اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم» - با تمرکز و تفکر بر معنای آن - یا یک شعر زیبا از حافظ یا سعدی را زیر لب تکرار می کنید، در واقع ذهن خود را مشغول آن واژه ها می سازید. این کار باعث می شود ذهن شما جای دیگری برای پردازش افکار منفی نداشته باشد و در نتیجه، اضطراب شما به تدریج کاهش پیدا کند.

### تنفس عمیق

نکته بعدی که می توانیم برای کنترل اضطراب به آن توجه کنیم، استفاده از نفس عمیق و تنفس عمیق است. به طور کلی دو نوع تنفس عمیق داریم: تنفس دیافراگمی و تنفس صدی یا سینه ای. تنفس سینه ای زمانی است که با نفس عمیق، سینه بالا می آید و فضای قفسه



سینه را بزرگ می کنیم. این نوع تنفس، معمولاً روش مناسبی نیست.

اما تنفس بطنی، شکمی یا دیافراگمی، یک تنفس سالم و مؤثر است. در این روش، با پایین آوردن پرده دیافراگم، شکم به سمت پایین حرکت می کند و ریه ها بدون فشار اضافی پر می شوند.

برای انجام درست این کار، حدود چهار ثانیه از راه بینی دم می‌گیریم، یک ثانیه نفس را حبس می‌کنیم و سپس طی چهار ثانیه از راه دهان بازدم را به آرامی انجام می‌دهیم. هرگاه دچار اضطراب شدید یا احساس فشار کردید، می‌توانید پنج تا ده بار این الگوی تنفسی را به آرامی تکرار کنید.

این تنفس آرام و عمیق، می‌تواند سیگنال‌هایی به مغز ارسال کند که ترشح آدرنالین را کاهش دهد. تنفس عمیق باعث کاهش ضربان قلب و عمق تنفس می‌شود و از طرفی بدن را وادار می‌کند تا آدرنالین کمتری تولید کند. در نتیجه، به صورت زیستی و فیزیولوژیک، سطح اضطراب شما کاهش می‌یابد.

## شیوه‌های افزایش امید در بحران

یکی از رخداد‌های رایج در فضای بحران، احساس ناامیدی است. عاملی که باعث می‌شود بلافاصله تصور کنیم اوضاع بسیار خراب است، وضعیت غیرقابل کنترل است و دیگر قادر به مدیریت شرایط نیستیم، ازدست دادن امید است. این احساس که همه چیز در حال تمام شدن است و ما دیگر توانایی حل مشکل را نداریم، به سراغمان می‌آید.

به عنوان مثال، وقتی مکانی مورد اصابت موشک یا پهپاد قرار می‌گیرد، ممکن است در ذهن یک زن، یک کودک یا هر فردی این فکر شکل بگیرد که: «کار تمام شد. حالا اگر اسرائیل همه‌جا را بزند، ما بدبخت شده‌ایم و باید برای مدت طولانی این وضعیت را تحمل کنیم». چنین افکاری طبیعتاً احساس ناامیدی را در فرد ایجاد می‌کند و این حس را به وجود می‌آورد که فضای امیدواری به حداقل ممکن کاهش یافته است. این ناامیدی، یکی از بزرگ‌ترین عوامل و فاکتورهایی است که بحران زندگی را در ما ایجاد می‌کند.



پردازش دقیق و واقع‌بینانه مسائل پیرامون، به ما کمک می‌کند تا اوضاع را به‌درستی مدیریت کنیم. هنگامی که اتفاقی را بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی می‌کنیم، طبیعتاً تحت‌تأثیر آن تحریف ادراکی قرار می‌گیریم. اگر شما وجه منفی یک وضعیت را بیش از حد برجسته کنید، بر نیمه خالی لیوان متمرکز شوید و نیمه پر آن را نادیده بگیرید، احساس ناامیدی به سراغتان می‌آید و حالتی بسیار ناخوشایند در شما ایجاد می‌شود.

اما اگر در موقعیت‌های دشوار، به هر دو جنبه مثبت و منفی توجه کافی داشته باشید، واقعیت‌ها را آن‌گونه که هستند ببینید و باتکیه بر قدرت بی‌پایان الهی که همراه شماست، توانمندی‌های درونی خود و احساس ارزشمندی شخصی‌تان باور داشته باشید که می‌توانید شرایط را کنترل کنید، این باور به شما کمک خواهد کرد. اگر باور کنید که می‌توانید با تلاش، پشتکار و تحمل زحمت، حتی اگر مشکلات خاصی پیش آمده یا شرایط سخت شده است، بر اوضاع مسلط شوید، طبیعتاً امید بیشتری خواهید داشت و فضای ذهنی بهتری را تجربه خواهید کرد.

یادمان باشد که حتی در بدترین شرایط نیز همواره امیدی برای بهبود وضعیت، بازگشت به زندگی و ایجاد تحول مثبت وجود دارد. افرادی که امید خود را از دست می‌دهند، در واقع کسانی هستند که به سرعت همه ویژگی‌های مثبت پیرامون و درون خود را فراموش می‌کنند و همین فراموشی، باعث از دست رفتن امیدشان می‌شود.

## ارتباط بحران با تاب‌آوری

یکی از موضوعات مهم در فضای بحران و شرایط دشوار، بحث تاب‌آوری یا رزیلینس<sup>۱</sup> است. تاب‌آوری یا صبر و تحمل به چه معناست؟ افرادی که در موقعیت‌های سخت می‌توانند اوضاع را کنترل کنند و اصطلاحاً از هم نپاشند و به هم نریزند، به عنوان انسان‌های تاب‌آور شناخته می‌شوند. برای درک بهتر، دقت کنید: اگر با چکشی به جسمی مانند شیشه یا برخی مواد پلاستیکی شکننده ضربه بزنید، آن شیء بلافاصله خرد شده و از بین می‌رود. اما اگر همان چکش را به یک اسفنج یا لاستیک خودرو بزنید، ضربه وارد می‌شود و ممکن است فرورفتگی یا تغییری موقت در آن ایجاد کند، ولی پس از مدتی به حالت اولیه خود بازمی‌گردد. به عبارت دیگر، این مواد دارای خاصیت ارتجاعی و بازگشت‌پذیری هستند.

معنای اصلی تاب‌آوری، داشتن قابلیت بازگشت به حالت طبیعی است. یعنی زمانی که با مشکلی روبه‌رو می‌شوم، بلافاصله از هم نپاشم، کنترل امور را از دست ندهم و همه چیز دچار هرج و مرج نشود. بلکه بتوانم در کوتاه‌ترین زمان ممکن به وضعیت عادی خود بازگردم و شرایط متعادلی را برای خودم ایجاد کنم تا بر اوضاع مسلط شوم. با این تسلط، می‌توانم مسئله را تحت کنترل درآورم و در اصطلاح، بحران زده نشوم. برای اینکه بتوانیم چنین تاب‌آوری را در خود پرورش دهیم، شیوه‌های مختلفی وجود دارد. یکی از این روش‌ها، سخت‌روی است که سه مؤلفه اصلی دارد. به این سه مؤلفه توجه کنیم:

### تعهد

مؤلفه اول، تعهد است. منظور از تعهد این است که من از مسئولیت‌هایی که در قبال خودم، همسر، فرزندانم و اطرافیانم دارم، شانه خالی نکنم. باید احساس قوت و مسئولیت داشته باشم که اوضاع را کنترل کنم؛ من مسئولم که مراقب خود، فرزندان، همسر و دیگران باشم. این احساس تعهد و مسئولیت‌پذیری باعث می‌شود که در برابر مشکلات، از زیر بار مسئولیت شانه خالی نکنیم و پای وظایف خود بایستیم.

### کنترل

دومین فاکتور مهم، کنترل است. منظور از کنترل این است که من باور داشته باشم می‌توانم بسیاری از مسائل را مدیریت کنم. اگر باور داشته باشم که اوضاع غیرقابل کنترل است، وضعیت بسیار خراب است و من قادر به مدیریت یا حل مشکل نیستم، طبیعتاً این باور

باعث بی‌عملی و تسلیم می‌شود. اما اگر باور داشته باشیم که اوضاع قابل کنترل است، در هر شرایطی راهی برای حل مشکل وجود دارد و اگر تلاش کنیم، می‌توانیم آن راه را بیابیم، این حس که «می‌توانم کنترل را در دست بگیرم» به من قدرت می‌دهد. این احساس قوت ناشی از باور به قابل کنترل بودن شرایط، خود به من کمک می‌کند تا اوضاع را بهتر هدایت و مدیریت کنم.

### مبارزه جویی

سومین مؤلفه که بسیار مهم است، مبارزه جویی است. مبارزه جویی به چه معناست؟ یعنی اصطلاحاً سمج بودن و پیگیر بودن. یعنی اگر تو را از در بیرون کنند، از پنجره بازگردی؛ به این سادگی با یک یا دو بار شکست، میدان را ترک نکنی. اگر شکست خوردی، دوباره برخیز و حرکت کن.

در داستان یعقوب لیث صفار معروف است او در جنگی زخمی شد و در خرابه‌ای افتاد. لشکرش ناامید و پراکنده شده بود. در آن حال، مورچه‌ای را دید که دانه‌ای گندم را گرفته و از دیوار خرابه بالا می‌برد تا به لانه‌اش برساند. سی‌وهفت یا سی‌ونه بار، مورچه نزدیک لانه می‌رسید و دانه از دهانش می‌افتاد، اما دوباره پایین می‌رفت و دانه را برمی‌داشت و بالا می‌آمد. در سی‌ونهمین بار، بالاخره موفق شد دانه را به لانه وارد کند.

یعقوب لیث که این صحنه را تماشا می‌کرد، از آن الهام گرفت و گفت: «من چه چیزی از یک مورچه کم‌تر دارم که او سی‌ونه بار تلاش کرد تا موفق شود؟» بنابراین، از جا برخاست، همت و انرژی خود را جمع کرد، لشکرش را منظم نمود و برای آن‌ها سخنرانی کرد. آن‌ها را برانگیخت و حمله کرد و جنگی که در آستانه شکست بود، به پیروزی تبدیل شد. به این روحیه و ویژگی، مبارزه‌جویی می‌گویند.

**پس اگر انسانی باشیم که هم تعهد داشته باشد، هم احساس کنترل بر اوضاع و هم روحیه مبارزه‌جویی، این سه ویژگی در کنار هم وضعیتی در ما ایجاد می‌کنند که به آن سخت‌رویی می‌گویند.** به زبان ساده، یعنی من آن قدر قوی، مقاوم و محکم هستم که مدت‌ها هیچ چیز و هیچ شرایطی نمی‌تواند مرا از میدان به در کند یا مرا به تسلیم و اداری سازد؛ بنابراین، اگر بخواهیم تاب‌آور باشیم، باید به سمت پرورش سخت‌رویی یا به‌کارگیری تکنیک‌های مشابه حرکت کنیم و مطمئن باشیم که با تاب‌آوری، قطعاً می‌توانیم از پس مشکلات برآییم.

## نقش والدین در آرام‌سازی فضای خانه و خانواده

یکی از مسائلی که در فضای بحرانی و شرایط سخت پدید می‌آید، این است که ما در درون خانواده چگونه عمل کنیم. طبیعتاً کودکان و فرزندان به شدت تحت تأثیر رفتار والدین قرار دارند و هرگونه واکنشی که والدین نشان دهند، کودکان نیز از آن الگوبرداری می‌کنند. کودکان والدین را هم به عنوان الگو و هم به عنوان پناهگاه خود می‌بینند؛ بنابراین، اگر والدین متزلزل و ناآرام شوند، کودکان به مراتب حال بدتر و اضطراب شدیدتری را تجربه خواهند کرد. براین اساس، یکی از وظایف مهم ما در چنین شرایطی، مراقبت از حال خودمان است. در موقعیت‌های بحرانی و دشوار، باید قوی و آرام بمانیم. اگر ما قوی و باثبات باشیم، فرزندانمان نیز احساس امنیت و قوت خواهند کرد؛ بنابراین، اولین گام این است که آرامش خود را حفظ کنیم و به یاد داشته باشیم که کودکان کاملاً ما را زیر نظر دارند. آن‌ها حرکات، سکنتات و واکنش‌های ما را می‌بینند و از آن‌ها تأثیر می‌گیرند.



کلمات و واژه‌هایی که نشان‌دهنده وضعیت بد و ناامیدکننده هستند را نباید به کار ببریم. معمولاً برخی افراد در زمان مواجهه با فضای بحرانی - مثلاً هنگام بمباران یا شنیدن صدای انفجار - فریاد می‌زنند و از کلمات منفی استفاده می‌کنند. ما باید مراقب کلمات خود باشیم و آرامش ظاهری مان را کاملاً حفظ کنیم. پس از آنکه این آرامش ظاهری را برقرار کردیم، باید به سراغ فرزندان برویم. آن‌ها را در آغوش بگیریم و در کنار خود نگه داریم. اگر آن‌ها ترسیده‌اند یا گریه می‌کنند، به آن‌ها قوت قلب بدهیم.

لازم نیست به فرزندانمان دروغ بگوییم، اما طبیعتاً باید شدت مسئله را برای آن‌ها کم‌رنگ‌تر کنیم. مثلاً وقتی صدای شلیک می‌آید، می‌توانیم به سادگی بگوییم: «این پدافند هوایی است و در حال دورکردن موشک‌ها یا هواپیماهای دشمن است. این صداها برای ترساندن ما نیست؛ اتفاقاً نشان می‌دهد که دشمن نمی‌تواند به ما حمله کند». پس، از کلمات امیدبخش استفاده کنیم و برعکس، از کلماتی که حاکی از اضطراب است پرهیز نماییم. آرامش خود را حفظ کنیم و سعی کنیم به کودکان نیز آرامش بدهیم.

این نکته‌ای بسیار مهم است که باید هر لحظه در شرایط بحرانی در نظر بگیریم، زیرا اگر مراقب نباشیم، کودکان دچار اختلال استرس پس از سانحه می‌شوند، دچار ترس و اضطراب شدید می‌گردند و در آینده ممکن است به بیماری‌هایی مانند اختلالات اضطرابی یا دیگر مشکلات روانی دچار شوند. این آسیب‌ها می‌تواند در نوجوانی یا بزرگسالی گریبان‌گیر کودکان ما شود.

## آسیب‌های عدم کنترل اوضاع در فضای بحرانی

در فضای بحران، اگر مجموعه‌ای از قواعد و اصول را رعایت نکنیم، طبیعتاً احتمال بروز آسیب‌های گوناگون وجود خواهد داشت. این آسیب‌ها می‌توانند در ابعاد مختلف پدیدار شوند، اما مهم‌ترین و اغلب پرممانه‌ترین آن‌ها، آسیب‌های روان‌شناختی است. البته آسیب‌های دیگری نیز ممکن است رخ دهد که سعی می‌کنیم در ادامه به بررسی جامع‌تر همه آن‌ها بپردازیم.

### آسیب‌های روان‌شناختی

یکی از آسیب‌های جدی، آسیب‌های روان‌شناختی است. در مورد آسیب‌های روان‌شناختی، طبیعتاً بسیاری می‌دانند که وقتی دچار بحران می‌شویم، اگر اوضاع را کنترل نکنیم، امیدبخشی نداشته باشیم، مثبت‌اندیشی و تاب‌آوری نداشته باشیم و با اضطراب‌هایمان مقابله نکنیم،



فرد بحران زده خواهد شد. احساس گناه، یأس، ناامیدی، اضطراب، کمرختی روانی و سایر مشکلات

**روحي روانی، هم در کوتاه مدت - یعنی تا زمانی که بحران ادامه دارد - گریبان گیر فرد می شود.**

حتی پس از پایان بحران و بازگشت شرایط به حالت عادی، احتمال پایداری برخی علائم وجود دارد. ممکن است نشانه های افسردگی، اضطراب، بی حالی، سستی روانی و حرکتی یا دیگر مشکلات روحی در فرد باقی بماند و به بیماری تبدیل شود. در واقع، یکی از اهداف اصلی مداخله در بحران این است که کاری کنیم افراد پس از خروج از بحران، به سمت بیماری های روانی سوق پیدا نکنند و سلامت روان آن ها حفظ شود.

### آسیب های ارتباطی

آسیب دیگری که ممکن است رخ دهد، مشکلات ارتباطی است. @!%# وقتی من در فضای بحران تحت فشار روانی شدیدی قرار می گیرم، احتمال دارد که سر اطرافیانم داد بزنم، با برخی افراد وارد دعوا شوم یا حتی پرخاشگری هایی از خود نشان دهم.

این رفتارها می تواند باعث شود روابط من با همسایگان، بستگان، رانندگان یا افرادی که در اطرافم هستند، دچار تنش و آسیب شود. در نتیجه، پس از پایان بحران نیز ممکن است از نظر اجتماعی با مشکلاتی مواجه شوم.



## آسیب‌های پزشکی



همچنین احتمال بروز آسیب‌های پزشکی نیز وجود دارد. زمانی که افراد کنترل خود را از دست می‌دهند، ممکن است الگوی غذایی آن‌ها دچار اختلال شود و کم‌خوری یا پرخوری اتفاق بیفتد. همچنین به دلیل عجله و آشفتگی، امکان دارد حوادثی مانند افتادن از پله‌ها رخ دهد که منجر به شکستگی‌ها یا سایر صدمات جسمانی گردد.

## آسیب‌های اعتقادی

آخرین آسیبی که می‌توان به آن اشاره کرد، آسیب‌های اعتقادی و باورهای فرد است. یکی از مشکلاتی که در این زمینه وجود دارد، این است که بسیاری از افراد هنگام مواجهه با فشارهای شدید، دچار تلاطم عاطفی می‌شوند و این احساس در آن‌ها ایجاد می‌شود که از نظر اعتقادی، اوضاع در حال خراب شدن است. مثلاً فرد با خود فکر می‌کند: «پس خدا کجاست؟ چرا خدا به من کمک نمی‌کند؟ چرا خدا اسرائیل را به کلی نابود نمی‌کند؟» نمونه‌اش فردی بود که تماس گرفت و گفت: «من احساس می‌کنم خدا ظالم است، چون چرا اسرائیل را نابود نمی‌کند تا مثلاً یک نوجوان بی‌گناه به دست چنین دژخیمانی شهید نشود؟». در چنین شرایطی، تفکر



و باورهای فرد به هم می‌ریزد و این آشفتگی می‌تواند او را به سمت بی‌دینی، تردید یا تزلزل در باورهای دینی سوق دهد.

**آسیب‌های روان‌شناختی، اجتماعی، جسمانی و اعتقادی، همواره در کمین ما هستند. اگر خودمان در معرض بحران قرار گرفتیم، باید مراقب باشیم که دچار بحران‌زدگی نشویم.** همچنین، اگر متوجه شدیم یکی از اعضای خانواده در حال تجربه‌ی یکی از این آسیب‌ها است، باید بلافاصله به یاری او بشتابیم. در صورتی که خودمان توانایی کمک تخصصی نداریم، حتماً از یک روان‌شناس، متخصص، فرد روحانی آگاه در مسائل اعتقادی، یا یک پزشک در مورد مشکلات جسمانی کمک بگیریم. این اقدام به ما کمک می‌کند تا آسیب‌ها را به حداقل ممکن برسانیم و از تشدید آن‌ها جلوگیری کنیم.

## نحوه مواجهه با کودکان در شرایط جنگ

یکی از پرسش‌های رایج در شرایط بحرانی مانند جنگ کنونی با رژیم منحوس اسرائیل - که در بین روان‌شناسان و نیز خانواده‌ها مطرح می‌شود - این است: آیا باید در مورد مسائل جنگ با کودکانمان صحبت کنیم یا نه؟ چند نکته مهم در این زمینه وجود دارد که باید به آن‌ها توجه کنیم. ابتدا باید توجه داشت، خواه‌ناخواه هر کاری بکنید، اخبار جنگ به گوش فرزندان می‌رسد. تلویزیون روشن است، شبکه‌های مجازی فعال اند و کودکان در خانه، حیاط، مدرسه یا حتی گاهی با شنیدن صدای شلیک‌ها، پدافند یا اصابت‌ها، خود شاهد بخشی از واقعیت‌ها هستند. نمی‌توانید اخبار جنگ را کاملاً مسدود یا محیط را آن‌قدر ایزوله کنید که فرزندان هیچ اطلاعی از این رویدادها نداشته باشد.

واقعیت‌های جامعه باید به کودکان انتقال داده شود، اما چگونگی این انتقال بسیار اهمیت دارد. **این که ما در شرایط جنگ قرار داریم، باید برای کودکان روشن شود، اما باید به‌گونه‌ای طبیعی و معقول با موضوع برخورد کنیم.** اگر فضایی ترسیم کنیم که پر از هراس و ناامیدی باشد - مانند

این که «ای‌وای، جنگ چه بلایی بر سرمان می‌آورد، اوضاع خیلی بد است، چه کار کنیم؟» - طبیعتاً کودکان دچار وحشت می‌شوند. اما اگر با رویکردی طبیعی و متعادل موضوع را بیان کنیم، می‌توانیم بگوییم: «در شرایطی قرار داریم که دشمن به ما حمله کرده و ما در کنار رزمندگانمان مقاومت می‌کنیم تا بتوانیم اوضاع را کنترل کنیم.»

شما دیده‌اید که در راهپیمایی‌ها، بسیاری از افراد فرزندان خود را همراه می‌آورند تا آنان نیز بیاموزند که باید از کشور خود در برابر دشمن دفاع کنند. این موضوع نکته مهمی است؛ ما باید به کودکانمان آگاهی دهیم، بدون این که به آنان استرس وارد کنیم یا جزئیات خشن و رعب‌آور جنگ را برایشان بازگو نماییم. طبیعتاً وقتی تلویزیون از صبح تا شب روشن است و شبکه‌های خبری نیز پیوسته در حال پوشش رویدادها هستند، کودک مدام از موشک‌ها، مناطق آسیب‌دیده و اخبار جنگ می‌شنود. ممکن است ظرفیت روانی او برای تحمل این حجم از اطلاعات - همان‌گونه که یک بزرگسال می‌تواند - کافی نباشد و نتواند مسائل را به درستی تحلیل کند.

البته جالب اینجاست که حتی برخی بزرگسالان نیز ممکن است نتوانند به سادگی این اخبار را پردازش و تحلیل کنند؛ بنابراین، مسئله فقط محدود به کودکان نیست؛ بلکه نحوه مواجهه با اخبار بحرانی برای همه اعضای خانواده - با در نظر گرفتن سطح درک و تحمل هر فرد - نیازمند توجه و مدیریت هوشمندانه است.

وقتی حجم اخبار جنگ به شدت افزایش می‌یابد، باید در نظر داشت که کودکان و نوجوانان در مواجهه با این اطلاعات، آسیب‌پذیرتر از بزرگسالان هستند؛ بنابراین، اگر تلویزیون دائماً



روشن باشد یا ما به عنوان والدین، پیوسته اخبار فضای مجازی را رصد کنیم و با همسرمان در مورد جزئیات حملات، عملکرد دشمن و صحنه‌های درگیری گفت‌وگو نماییم، طبیعتاً این فضا باعث می‌شود کودکان تحت فشار استرس شدیدی قرار گیرند و احساسی بسیار منفی و ناامن در آنان ایجاد شود.

از این رو، **پنهان کردن کلی مسائل جنگ از فرزندان ضرورتی ندارد، اما نکته کلیدی این است که اطلاعات به شکل فیلترشده، کنترل شده و متناسب با سن و درک کودک به آنان ارائه شود.** همچنین، واکنش

ما به اخبار جنگ بسیار مهم است؛ اگر واکنش‌های والدین پر از استرس، ترس و منفی‌گرایی باشد، کودک این اضطراب را به شدت جذب می‌کند. در عوض، اگر بتوانیم با آرامش و اطمینان، واقعیت‌ها را به گونه‌ای مدیریت شده انتقال دهیم و فضای خانه را پایدار نگه داریم، می‌توانیم فرزندانمان را از احساس منفی شدید دور کنیم و اوضاع را درونی‌تر و آرام‌تر حفظ نماییم.

ما در مقایسه با شرایطی مانند غزه یا لبنان می‌توانیم توجه کنیم که فرزندان در آن مناطق در چه وضعیتی زندگی می‌کنند. غزه منطقه‌ای حدود سیصد کیلومتری است که نزدیک به دو و نیم میلیون نفر در آن ساکن هستند و در کمتر از یک سال گذشته، بیش از شصت هزار نفر در آن شهید شده‌اند. تقریباً می‌توان گفت هشتاد درصد غزه به ویرانه تبدیل شده است. کودکان در چنین شرایط بحرانی و طاقت‌فرسایی زندگی کرده و مقاوم پرورش یافته‌اند.

در مقابل، فرزندان ما - به حول و قوه الهی و به برکت عظمت، وسعت و امنیت نسبی که کشور اسلامی ایران و نظام جمهوری اسلامی دارد - بسیاری از این آسیب‌ها را به صورت مستقیم تجربه نکرده‌اند. بسیاری از کودکان اگر تلویزیون تماشا نکنند، صدای انفجار یا پدافند را

نشنوند، آن احساس منفی شدید به آنان دست نمی‌دهد؛ بنابراین، اگر بتوانیم اوضاع را در فضای خانواده مدیریت کنیم، اخبار را به صورت کنترل شده و دسته‌بندی شده در میان بگذاریم و کودکان را به گونه‌ای آگاه سازیم که احساس امنیت کنند، گام بزرگی برداشته‌ایم. حتی اگر کودکان واکنش منفی نشان دادند، می‌توانیم با آرامش، ملایمت و اطمینان، توضیحات لازم را به آنان بدهیم و ترس‌هایشان را کاهش دهیم. به این ترتیب، می‌توانیم فضای مواجههٔ فرزندان با موضوع جنگ را به درستی طراحی کنیم تا آنان کمترین آسیب روانی را متحمل شوند.

## پرورش روح حماسی در کودکان و نوجوانان

چگونه می‌توانیم روحیه حماسی و سلحشوری را در فرزندانمان حفظ یا ایجاد کنیم و تعامل مثبت و سازنده‌ای با موضوع جنگ برای آنان شکل دهیم؟ در بحران جنگ اسرائیل با لبنان، شاهد بودیم که شمار قابل توجهی از لبنانی‌ها به مناطق شمالی لبنان و نیز سوریه مهاجرت کردند و به‌عنوان آوارگان در آنجا حضور داشتند. من به‌عنوان مشاور در کنار آنان بودم و با بسیاری از این افراد در ارتباط بودم و از آنان دیدار می‌کردم. عده‌ای از آنان در هتل‌ها ساکن بودند و اغلب، پدر یا همسر خود را بر اثر انفجار یا وسایل دیجیتالی عامل جراحت از دست داده بودند.



نمونه‌های بارزی که مشاهده کردم این بود که با وجود تمام آسیب‌های جسمی و روانی، هیچ یک از فرزندان آن خانواده‌ها احساس منفی عمیقی نسبت به این رخدادها نداشتند. علت اصلی این مسئله، وجود یک ارتباط بسیار عمیق اعتقادی در درون خانواده بود. کودکان با مفاهیمی چون مقاومت، مبارزه با اسرائیل و ارزش‌های دفاع از حق، کاملاً آشنا و مأنوس بودند. آنان همواره در انتظار روزی بودند که بزرگ شوند تا به حزب‌الله بپیوندند و در جنگ شرکت کنند تا بتوانند با اسرائیل مبارزه نمایند؛ بنابراین، انگیزه‌های معنوی و پیوند نوجوان با فضای مقاومت و ارزش‌های اعتقادی، یکی از عوامل کلیدی بود که در آن شرایط سخت، از فروپاشی روانی و شکل‌گیری احساس منفی در کودکان جلوگیری کرد و حتی روحیه سلحشوری و امید را در آنان زنده نگه داشت.

دومین نکته، پیوند قلبی این کودکان و نوجوانان با شهید سید حسن نصرالله بود؛ آنان با علاقه‌ای وافر، ایشان را به‌عنوان فرمانده خویش می‌شناختند. بسیاری از این نوجوانان با صراحتی برخاسته از عشق، ابراز می‌کردند که حاضرند بارها در راه آرمان‌هایشان به شهادت برسند اما گزندى به سید حسن نصرالله وارد نشود. فراتر از این، شاهد ارتباط عمیق و محبت قلبی آنان به مقام معظم رهبری بودیم. این احساسات دقیقاً تداعی‌گر کلام معروف شهید نصرالله است که فرمودند: «اگر هزار بار کشته شوم، در آتش سوخته و خاکسترم در هوا منتشر شود و دوباره زنده شوم، هرگز دست از حمایت رهبری برنمی‌دارم.» همین روحیه و وفاداری امروز در نسل نوجوان ما نیز متبلور است.

بنابراین، معتقدم در میانه نبرد با رژیم صهیونیستی، باید بر تقویت همین پیوندها تمرکز کرد. تجلی این روحیه را پیش‌تر در میان شرکت‌کنندگان مهمانی غدیر، نماز جمعه نصر و راهپیمایی‌های اخیر به‌وضوح دیدیم که چگونه نوجوانان با اشتیاق در صحنه حاضر شدند. اکنون وظیفه ماست که این گفتمان را به درون تمام خانواده‌ها ببریم. باید به پرسش‌های بنیادین نسل نو پاسخ دهیم: اینکه چرا با اسرائیل می‌جنگیم؟ چرا هزینه می‌دهیم؟ و آیا این ایستادگی و دفاع از ارزش‌ها، ارزش این مجاهدت و تحمل آسیب‌ها را دارد؟ ایجاد این آگاهی و بینش عمیق در کودکان و نوجوانان، ضرورتی است که نباید از آن غفلت کرد. باید روحیه حماسی را به‌طور کامل در جامعه نهادینه کرد. جلوه‌های باشکوه این حقیقت را در سرود «سلام فرمانده» شاهد بودیم؛ آنجا که خیل عظیمی از کودکان و نوجوانان، با احترام نظامی و چشمانی اشک‌بار، ارادت خود را فریاد می‌زدند. استقبال بی‌نظیر نسل نو از این سرود، نشان از وجود یک حلقه وصل معنوی میان آنان و مقتدایشان، حضرت صاحب‌الزمان علیه السلام داشت. این پیوند قلبی و اشتیاق صادقانه، سرمایه‌ای عظیم است که باید با آگاهی‌بخشی مستمر، آن را صیانت کرد.

**بنا بر آموزه‌های والای دینی، صیانت از این پیوندهای معنوی نقشی حیاتی و سازنده در آینده جامعه دارد.** در روایتی از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام تأکید شده است که: «**قَلْبُ الْحَدَثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ**»؛ قلب نوجوان همچون زمین خالی و آماده‌ای است که هر بذری در آن افشانده شود، رشد

خواهد کرد. از این رو، بر ماست که بذر معارف ناب و باورهای عمیق دینی را در این خاک مستعد بکاریم و مقتضیات زمانه را برای نسل نو تبیین کنیم.

ما مکلف هستیم ابعاد پیوند با حضرت ولی عصر علیه السلام و ولی فقیه را به درستی تشریح نماییم تا این روحیه مجاهدانه نه تنها حفظ، بلکه روزبه روز پررنگ تر شود. تنها از طریق این آگاهی بخشی مستمر است که نوجوانان ما می توانند مسیر پرافتخار شهدا و رزمندگان را تداوم بخشند و به سربازانی مخلص برای ولایت تبدیل شوند؛ عزیزی که با بصیرت و آمادگی کامل، پاسدار کیان کشور و آرمان های نظام اسلامی خواهند بود.



# مدیریت بحران و بحران

ماهیت بحران

تعریف محوری

اجزای اصلی تعریف

هیأت حداکثری و اجتماعی

اجزای اصلی تعریف

مؤلفه‌های فردی در مواجهه با بحران

شخصیت

مثبت اندیشی

مقاومت و تاب آوری

مسئولیت پذیری

سبک‌های مقابله‌ای

حل مسئله

پرهیز از فرار و تسلیم

سیستم‌های حمایتی

حمایت عاطفی خانواده

دوستان و نهادهای اجتماعی

مسائل جسمانی

خواب و تغذیه مناسب

تأثیر خستگی بر بحران زندگی

باورها و اعتقادات مذهبی

توکل بر قدرت مطلق خداوند

ایمان به مشیت الهی

دوساحتی بودن زندگی

الگوهای توکل

شهادت طلبی و سعادت اخروی

حضرت ابراهیم علیه السلام

حضرت سیدالشهداء علیه السلام

شیوه‌های مدیریت اضطراب

کنترل افکار منفی

واژه‌های ایمن ساز

تنفس عمیق

ذکر صلوات

روش دیافراگمی

اشعار آرامش بخش

کاهش ترشح آدرنالین

# ریسک استرس

## تاب آوری و سخت رویی

تعهد به مسئولیت ها

خاصیت بازگشت پذیری

مبارزه جویی

باور به کنترل اوضاع

## مدیریت فضای خانواده و کودکان

ارائه اخبار فیلترشده

الگوی آرام والدین

پرهیز از دروغ و بزرگ نمایی

آرامش ظاهری و کلامی

پیوند با ولایت و مهدویت

پرورش روحیه حماسی و سلحشوری

## آسیب های عدم کنترل بحران

استرس

یأس

آسیب های روان شناختی

تلاطم عاطفی و دینی

تزلزل در باورهای دینی

آسیب های اعتقادی

تنش با اطرافیان

پرخاشگری

آسیب های اجتماعی و ارتباطی

صدمات جسمانی

اختلال در الگوی غذایی

آسیب های جسمانی و پزشکی

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 مدعی اش هستیم و دنبالش هستیم، و انقلاب اسلامی می خواهد آن را به وجود بیاورد، بدون این بخش تحقق پیدا نخواهد کرد.

بیانات در دیدار جوانان استان خراسان شمالی

۱۳۹۱/۰۷/۲۳

که به دنبال ارتباط بیشتر  
مجتبان سیدالشهدا علیه السلام است...  
قرار نیست مشعر تولید کند.  
قرار است مشعر آینه تولیدات  
و فعالیت های شما باشد.  
اینجا، جای آرم هیأت شماست  
که باید در شماره های بعد پرش کنید...



نشر هیات امروز

heyatemrooz.ir  
@heyatemrooz\_ir

روزنامه  
روزگار  
۰۲۵ - ۳۶ ۶۳ ۱۲ ۲۰  
۳ ۰۰۰ ۱۵۴۲  
www.1542.org  
info@1542.org

جامعه ایمانی مشعر،  
محفلی است برای گردآمدن  
هیأت های کشور.  
مشعر چیزی جز اجتماع هیأت ها نیست،  
جامعه ای فراتر از مرزهای نژادی و  
تقسیمات جغرافیایی و سیاسی.  
اجتماعی ایمانی و توحیدی است