



گفتاری از استاد
حجت الاسلام والمسلمین دکتر
محمد مهدی عباسی آغوی،
پیرامون مدیریت استرس در
دوران جنگ و بحران





امام خامنه‌ای عنه علیه السلام :

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

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

فهرست

۷	مقدمه
۹	انواع واکنش هادر برابر بحران
۱۳	تنش یا آرامش؟ مسأله این است!
۱۵	تکنیک‌های مقابله با بحران جنگ
۱۶	تکنیک‌های جسمانی
۲۰	تکنیک‌های شناختی
۲۶	تکنیک‌های عاطفی
۳۰	تکنیک‌های رفتاری
۳۷	تکنیک‌های معنوی
۴۵	کودکان و بحران جنگ
۴۵	محبت و تعامل بیشتر
۴۶	بازی را جدی بگیرید!
۴۶	خودتان آرام باشید!
۴۷	دسترسی کودکان به اخبار را محدود کنید!



۴۸

مراقب باورهای آنان باشید!

۴۹

به فرزندان خود مسئولیت بدهید!

۴۹

زنگ تفریح!

۵۱

مدیریت گفت‌وگوهای چالشی در شرایط بحران

مقدمه

وقتی یک آزمون، عمومی می‌شود از سویی آسان می‌گردد که در مَثَل است: «**البلاء اذا عمت سهلت**» (آزمایش وقتی عمومی می‌شود راحت می‌شود) و از طرفی سختی‌های بیشتری دارد؛ چراکه ابعاد حادثه گاه گسترده‌تر می‌شود. در طول تاریخ جنگ‌های مختلفی بوده است ولی یکی از رموز پیروزی، تاب‌آوری ملتی است که یک طرف میدان است. آنی که ابزارهای سخت دارد لزوماً برنده نیست، نبرد اصلی جنگ اراده‌ها و داشتن ابزارهای نرم است.

در جنگ ۱۲ روزه ملت غیور ایران قدرت نرم خود را در کنار دفاع موشکی به رخ جهان کشید. وحدت و حضور در میدان و شجاعت مثال زدنی آنان دشمن را به عقب راند. امروز هم در تجاوز دوباره دشمن صهیونی و آمریکایی همان نسخه کارساز خواهد بود.



شجاعت، نترسیدن نیست؛ همه ما گاهی ترس‌هایی داریم. شجاعت ترس را در گفتار و رفتار نشان‌ندادن و میدان را خالی نکردن است. در این گفتار که در بحبوحه جنگ ۲۴ روزه تهیه شده بود راهکارهای نوینی برای مبارزه با تنیدگی‌های ناشی از جنگ به طور عملیاتی ارائه شده است که به آرامش آحاد و خانواده‌ها و جامعه کمک خواهد کرد. با آرزوی پیروزی قطعی اسلام و مسلمین و ظهور تمدن نوین اسلامی به رهبری حضرت مهدی ارواحنا فداه.

انواع واکنش‌ها در برابر بحران

در شرایطی که یک کشور درگیر بحران‌های سختی همچون جنگ می‌شود، واکنش‌های مختلف و گوناگونی را از افراد می‌توان مشاهده کرد؛ لذا فراگرفتن بهترین نوع برخورد با بحران‌ها، جزو لوازم بسیار مهمی است که هر کسی باید نسبت به فراگیری آن اقدام نماید؛ اقداماتی که هم خود افراد و هم خانواده و اطرافیان را می‌تواند در مدیریت بحران، کنترل و بیمه کند. افراد در بحران‌های مختلف از جمله بحرانی مثل مسأله جنگ، چند دسته می‌شوند:

۱. برخی کاملاً بی‌تفاوت هستند؛ یعنی واکنش‌های هیجانی و غیرهیجانی زیادی از خود بروز نمی‌دهند؛ همچون فردی که از کنار جریان، نظاره‌گر اتفاق بوده و نه واکنش مثبت دارد نه واکنش منفی دارد، نه فعال است و نه منفعل است؛ بلکه فردی بی‌تفاوت است. طبیعتاً این واکنش، واکنش درستی نیست.



هرچند شاید این فرد، دچار آسیب روحی چندانی نشود؛ ولی طبیعتاً بی تفاوت و بی‌رگ بودن، به هیچ عنوان واکنش مطلوبی نیست.

۲. دومین نوع از انواع واکنش، واکنش‌های هیجانی است؛ یعنی ممکن است افراد در مواجهه با بحران‌ها، واکنش‌های هیجانی از خود نشان دهند که این واکنش‌ها به دو قسم تقسیم می‌شوند:

✱ **هیجان‌های مثبت:** مثلاً بعضی از افراد، با شوخ طبعی یا حتی با خوشحالی با مسأله جنگ مواجه می‌شوند! حالا یا خوشحالی از این که احتمال دارد دشمن نابود بشود، یا خوشحالی از این که مثلاً باب شهادت برای خودشان باز شده باشد. این نیز واکنشی مثبت است. شاید واکنش مثبت هیجانی، در برخی موارد، آن ویژگی‌های مثبت واکنش عقلانی را نداشته باشد؛ ولی طبیعتاً چون مثبت است، آن آسیب‌های روانی ناشی از واکنش‌های منفی را هم ندارد.

✱ **هیجان‌های منفی:** بسیاری از مردم دچار واکنش‌های منفی هیجانی می‌شوند و هیجان‌های نامطلوب را تجربه می‌کنند.



ترس، استرس، فشار روحی زیاد، نگرانی از آینده مبهم، احساس غمگینی و ناامیدی، حتی احساس خشم نسبت به هر کسی که ممکن است در این وضعیت مؤثر بوده، وجه مشترک تمامی هیجان‌های منفی بر روی روان افراد است که هرکسی ممکن است آن‌ها را تجربه کند.

۳. در این میان، بهترین واکنش کدام است؟ قطعاً واکنش عقلانی و شناختی و منطقی، بهترین برخوردی است که افراد در این‌گونه شرایط باید از آن برخوردار باشند؛ یعنی فرد بتواند امیدواری خود را حفظ کند، در شرایط بحران و جنگ فعال بوده و تاب‌آوری داشته باشد. به‌عنوان مثال، بچه کوچکی که در هنگام غذا خوردن، دچار خفگی می‌شود، این‌جا می‌تواند واکنش‌های مختلفی را شاهد بود. ممکن است برخی بهت‌زده نگاه کنند و هیچ واکنشی نشان ندهند، بعضی دیگر که جنبه روحی لطیف‌تری دارند با گریه و ترس با این مسأله مواجه شوند و بعضی دیگر، فعالانه تلاش کنند تا بچه را نجات بدهند. در شرایط بحرانی جنگ نیز چنین واکنش‌هایی وجود دارد. در این بحران، می‌توان بی‌تفاوت بود، می‌توان جنبه‌های منفی



را در خود تجربه کرد و می‌توان مثبت و فعال و مؤثر عمل کرد که نه تنها احساس بد نداشت؛ بلکه با یک احساس خوب از این بحران عبور کرد. حال اگر بگذاریم آن ابعاد منفی در ما ایجاد شود و ارتقا پیدا کند، قطعاً به ضرر خودمان و دیگرانی خواهد بود که با آن‌ها در ارتباط هستیم. اما چرا باید واکنش‌های مثبت و عقلانی را آموخت و به کار برد؟

تنش یا آرامش؟ مسئله این است!

آرامش روانی به مثابه اکسیژن برای انسان است. اگر در این فضا اکسیژنی برای تنفس نباشد، قطعاً حیاتی هم وجود نخواهد داشت. انسان هر کاری بتواند انجام می‌دهد تا نیاز خود به آرامش روحی را مرتفع کند. اگر آرامش روحی وجود نداشته باشد، عملکرد روانی و جسمی مختل شده و به تبع آن، عملکرد اجتماعی و عملکرد خانوادگی نیز دچار اختلال خواهد شد. کسانی که استرس‌های زیادی را تجربه می‌کنند نشانه‌های بیماری جسمی را نیز پیدا می‌کنند و همین بیماری جسمی در اثر مشکلات روحی و روانی پدید می‌آید. علائمی همچون سردرد، مشکلات قلبی، مشکلات گوارشی و حتی خدای نکرده انواع سرطان‌ها با این استرس و فشارهای روحی، ارتباط بسیاری دارد. علاوه بر آن، فشارهای روحی در بلندمدت، مشکلات روحی عمیقی به ارمغان می‌آورد. به عنوان مثال، PTSD یا اختلاف



پس ضربه‌ای زمانی رخ می‌دهد که یک فشار روحی شدید یا یک تروما (ضربه شدید روحی) را تجربه می‌کنیم. این آسیب روحی در فرد ته‌نشین می‌شود و او را به شدت مضطرب می‌کند. همچنین انواع مشکلات روحی دیگری که ممکن است برخی را دچار وسواس کند. این عوامل، عملکرد اجتماعی را نیز مختل می‌کند. استرس می‌تواند در شغل، درس، ارتباطات و... اختلال ایجاد کند و مشکلات عدیده‌ای را ایجاد نماید و اگر بر آن فشارهای مربوط به جنگ غلبه نکنیم حتی آینده خانوادگی افراد را تحت تأثیر خودش قرار می‌دهد. همچنین فراتر از آن، مشکلات عقیدتی را نیز به دنبال دارد؛ چراکه بعضی‌ها در فشارهای روحی، مشکلات عقیدتی پیدا می‌کنند؛ یعنی اصلاً دین‌شان ضعیف می‌شود و مشکلات معنوی پیدا می‌کنند؛ بنابراین، این چالش، یکی از مسائلی است که ما نباید نسبت به آن بی‌تفاوت باشیم. پس سلامت جسم، روان، خانواده و معنویت اهداف استرس‌های ما هستند.

تکنیک‌های مقابله با بحران جنگ

در مواجهه با بحران جنگ، نباید از شیوه‌ها و راهکارهای مدیریت استرس غفلت کرد. هرکسی به فراخور خود موظف است خود را نسبت به تکنیک‌هایی که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهد شد مجهز نماید تا هم خود و هم اطرافیان خود را بتواند به بهترین شکل ممکن مدیریت کرده و سربلند از دل بحران خارج سازد. در این بخش، به پنج نوع تکنیک مهم پرداخته می‌شود و در انتها، به تکنیک‌های مختص کودکان نیز اشاره خواهد شد.

پنج نوع راهکار: راهکارهای جسمانی، راهکارهای شناختی، راهکارهای عاطفی، راهکارهای رفتاری و راهکارهای معنوی هستند. این پنج دسته، راهکارهایی است که در خصوص مبارزه با استرس‌های ناشی از جنگ و در کل، بحران‌های روحی و اجتماعی ارائه می‌شود. ابتدا، به اولین بخش که بُعد جسمی است می‌پردازیم:



تکنیک‌های جسمانی

بُعد جسمی، یک سری تکنیک‌های رایجی دارد که راحت قابل انجام است؛ ولی اثرات فوق‌العاده‌ای دارد:

• تنفس سه‌مرحله‌ای داشته باشید!

یکی از راهکارهای معروف مبارزه با استرس، نفس عمیق کشیدن است که اصطلاحاً به آن تنفس سه‌مرحله‌ای می‌گویند؛ یعنی وقتی شما نفس می‌کشید به جای این که فقط سینه شما - که شش‌ها در آن جا قرار دارد - پراز نفس باشد، اکسیژن را در شکم خودتان احساس کنید؛ لذا چند ثانیه با بینی نفس عمیق بکشید. بعد از این که نفس را کشیدید، چند ثانیه به اندازه‌ای که می‌توانید نگه دارید و بعد، از طریق دهان، آن را تا جایی که می‌توانید خارج کنید.

حتی گفته می‌شود برای اولین مرتبه که ممکن است سخت باشد، دستتان را روی شکمتان بگذارید تا پرو خالی شدن نفس را احساس کنید؛ یعنی عضلات شکم بالا و پایین بروند و متوجه شوید. حداقل هفت مرتبه این را تکرار کنید. تحقیقات مختلفی انجام شده که این روش، کاملاً بر روی آرامش روحی تأثیر



می‌گذارد؛ زیرا رسیدن اکسیژنِ بهتر به بخش‌های مختلف بدن، باعث آرامش نسبی می‌شود.

• حواس گوناگون خود را درگیر کنید!

تکنیک بعدی در راهکارهای جسمی، درگیرکردن حواس است. وقتی فردی دچار ترس می‌شود، باید این درگیری از بخش آمیگدال (که مربوط به ترس است) به کرتکس حسی مغز منتقل گردد؛ یعنی جایی که حواس پنج‌گانه دریافت می‌شود؛ لذا توصیه می‌شود هنگامی که اضطراب و نگرانی و ترس بسیاری به شما غلبه پیدا کرده، سعی کنید چهاررنگ متضاد را در محیط پیدا کنید؛ مثلاً سفید، سیاه، سبز، زرد. سپس، سه صدای مختلف با فرکانس‌های مختلف را پیدا کنید. مثلاً صدای خود، صدای کولر و صدایی که از خیابان به گوش می‌رسد. همچنین در بساوایی، یک سطح سرد و یک سطح بافت‌دار را هم‌زمان تجربه کنید و دو سطح متفاوت را هم‌زمان لمس کنید. اتفاقی که می‌افتد این است که شما اساساً توجهتان از آن موضوع استرس‌زا متوجه حواس بینایی، شنوایی و بساوایی شما می‌شود و این کمک



می‌کند به این که شما بتوانید در لحظه، آن موضوع ترس را فراموش کنید.

• ورزش، ورزش، ورزش!

نکته سوم، تأکید ویژه بر ورزش است. هرچند ورزش در تمامی شرایط، بسیار مؤثر و مفید است؛ لکن ورزش در شرایط جنگ از هر زمان دیگری لازم‌تر است. گفته نشود که اکنون جنگ شده و فعلاً ورزش را کنار بگذاریم! هرگز. ورزش به کنترل فشارها کمک شایانی می‌کند و از سوی دیگر، باعث تخلیه هیجانی فرد می‌شود؛ بنابراین، حتی اگر شرایط ورزش در خارج از منزل فراهم نیست، آن را درون خانه انجام دهید. طناب‌زنی، پیاده‌روی یا هر ورزشی که می‌تواند ضربان قلب و تنفس را تند کند و تعریق ایجاد کند، به آرامش روحی کمک بسیاری می‌کند.

• خواب خوب

نکته چهارم این است که خواب خود را به هیچ وجه به هم نزنید. یکی از اشتباه‌هایی که بسیاری از افراد دارند این است که مثلاً تا صبح پای اخبار می‌نشینند تا ببینند چه اتفاقی دارد می‌افتد! هرچند شاید شب‌های اول تا حدی این واکنش طبیعی باشد؛



ولی به هیچ وجه شب بیداری توصیه نمی‌شود. خواب منظم، آرامش روحی به ارمغان می‌آورد. کم خوابی، خواب به هم ریخته و خواب آشفته باعث می‌شود مغز دچار خودخوری شود؛ لذا برنامه خواب را حتماً باید منظم کرد تا بیشتر خواب در طول شب باشد و بخش کوچکی هم در روز انجام گیرد.

• بخورید ولی با کمیت و کیفیت مناسب

نکته پنجم و پایانی در تکنیک‌های جسمانی این است که حتماً بر روی خوراک و تغذیه، برنامه‌ریزی بهتری در این ایام داشته باشید و هر چیزی را تناول نکنید. برخی دچار بی‌اشتهایی روانی می‌شوند و برخی پرخوری عصبی می‌گیرند. متعادل بخورید و خوب! سبزیجات، میوه‌جات و به موقع غذا خوردن، بسیار توصیه می‌شود. این هم بدین معنا نیست که پرخوری و بدخوری داشته باشید؛ اما حتماً با رسیدگی به جسم خودتان سعی کنید که از آسیب‌های جسمی پیش‌گیری کنید.



تکنیک‌های شناختی

• دیوارهای شناخت را دوباره بچینید!

اول از همه سعی کنید بازسازی شناختی داشته باشید. بازسازی شناختی به چه معناست؟ یعنی افکار منفی خود را به چالش بکشید. در دوره‌های جنگ ممکن است ما ترس از مرگ داشته باشیم، ترس از قحطی، ترس از فاجعه، ترس از دست دادن عزیزان و ترس‌هایی از این قبیل. این امر، به خصوص برای بچه‌ها که نسبت به عزیزانشان و پدر و مادرشان این ترس‌ها را دارند، اهمیت مضاعفی پیدا می‌کند. برای غلبه بر این نوع ترس‌ها، باید افکار منفی را به چالش کشید. در این راستا، باید از خود سؤال کنیم آیا شواهد عینی بر وقوع چنین فکر منفی‌ای وجود دارد یا صرفاً یک احتمال مثلاً یک درهزار است؟ لذا از خود سؤال کنیم در ۲۴ ساعت گذشته چند بار این پیش‌بینی در مورد ما و اطرافیانمان تکرار شده است؟ سپس سعی کنیم شواهد مخالف بر این فکر منفی را بیاوریم.

بنابراین، یکی از چیزهایی که باعث استرس فراوان می‌شود، این است که بخواهیم مدام بدترین حالت را در ذهن خود مرور کنیم؛ درحالی‌که قرار نیست اصلاً بدترین حالت اتفاق بیفتد.



هرچند خوب است که ما آماده هر شرایطی باشیم؛ اما این به معنای این نیست که مدام منتظر یک فاجعه و یک اتفاق ناگوار باشیم. نه! آن افکار منفی را باید به چالش کشید.

• گردش برای ذهن

نکته بعدی، استفاده از تکنیک ذهن گردانی است. ذهن گردانی بدین معناست: وقتی که افکار منفی راجع به جنگ به ذهن می‌رسد، به جای این که حتی شروع کنیم به مقابله با آن افکار، تلاش کنیم چه کار کنیم؟ در این مرحله، باید به امور مثبت دیگر فکر کنیم و حواس خود را به امور دیگری منحرف کنیم تا اساساً به آن امر منفی فکر نکنیم. این‌جا نه دنبال آن فکر راه بیفتیم و نه حتی نیاز است جواب منفی به او بدهیم. اگر یک بار آن افکار به چالش کشیده شوند و بعد مدام بخواهیم به این افکار جواب بدهیم، چون افکار و سواس‌گونه است، تکرار می‌شود، فقط بی‌توجهی کنید. بگذارید آن فکر منفی در گوشه ذهنتان باشد. صرف این که آن فکر منفی در گوشه ذهن باشد هیچ آسیبی به فرد نمی‌زند و می‌توان به آن فکر بی‌توجهی کرد.



• به خوبی‌های سختی‌ها فکر کنیم

نکته سوم این است که اساساً به سختی‌های زندگی فکر کرده و تأمل نماییم که حکمت این سختی‌ها و مشکلات چیست؟ خداوند متعال در آیه ۱۵۵ سوره مبارکه بقره می‌فرماید: «ما شما را با ترس و گرسنگی و از بین رفتن برخی اموال و برخی از عزیزان‌تان و ثمرات زندگی‌تان امتحان می‌کنیم.» این‌ها بلا و آزمایش است. آن کسی مورد بشارت الهی قرار می‌گیرد که صبر پیشه کند؛ بنابراین در روایت امیرالمؤمنین علیه السلام باید دقت کرد که فرمود: «**وَاعْلَمُ أَنَّ الدُّنْيَا دَارُ بَلِيَّةٍ لَمْ يَفْرُغْ صَاحِبُهَا فِيهَا قَطُّ سَاعَةً**»^۱ بدان که اصلاً قرار نیست شما در دنیا راحت باشید. دنیا محل آزمایش است و ساعتی و لحظه‌ای صاحب دنیا قرار نیست فارغ و راحت باشد. قرار نیست بی‌کار باشیم؛ قرار بر این است که «**فَإِذَا فَرغْتَ فَاَنْصَبْ**»^۲ هنگامی که از یک کاری فارغ شدیم به کار دیگری پردازیم. دنیا هم قرار نیست محل راحتی باشد. بله؛ آرامش‌های نسبی دارد؛ ولی قرار نیست که محل راحتی باشد.

۱. نهج البلاغه، نامه ۵۹.

۲. سوره انشراح، آیه ۷.



حالا که مسأله‌ای مانند جنگ ممکن است پیش آید، بهتر است به حکمت‌ها و جنبه‌های مثبت آن فکر کنیم. حتماً در هر سختی آسانی است و این، سخن خداوند است: «**فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا*** **إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا**»^۱ نمونه آن را می‌توان در دوران فراگیری کرونا و پشت‌سرگذشتن آن مشاهده کرد. زمان شیوع این بیماری شاید هیچ‌وقت نمی‌دانستیم چه وقت قرار است ماسک‌ها را کنار بگذاریم؛ ولی از آن عبور کردیم. شاید فکر می‌کردیم هیچ‌وقت قرار نیست همه چیز عادی شود؛ ولی همه چیز عادی شد. جنگ هم همین‌گونه است و هیچ جنگی هم بدون پایان نبوده؛ پایان هر جنگی یا صلح بوده یا پیروزی بوده و ما به وعده قطعی الهی اطمینان داریم که «**وَلَيَنْصُرَنَّ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ**»^۲ خداوند قطعاً کسی را که دینش را یاری بکند یاری خواهد کرد و ما هم از آن‌جا که در جبهه حق قرار داریم، قطعاً این جبهه - حتی با شهادت - پیروز است. از این‌رو، باید تلاش کرد با کمترین هزینه و با کمترین زمان این اتفاق رخ دهد، به حکمت این ماجراها فکر کنیم و به وظیفه خودمان عمل کنیم.

۱. سوره انشراح، آیات ۵ و ۶.

۲. سوره فتح، آیه ۴۰.



این را هم باید در نظر گرفت که اکنون دشمن پوشالی، بسیار خوار و زبون شده و هیمنه پوشالی او در دنیا فروریخته و نفرت مردم جهان از او بیشتر شده است. تمامی این‌ها به معنای این است که زمینه برای بروز حق در دنیا در حال فراهم شدن است و تعبیر مقام معظم رهبری مبنی بر این که اسرائیل ۲۵ سال آینده را نخواهد دید، در حال تحقق است و چه بسا فراتر از آن، خود او روزی‌روز خودش را به سمت نابودی به پیش می‌برد. پس خوب است که ما به حکمت این مسائل در دنیا فکر کنیم.

• وظیفه خود را پیدا کنید!

نکته چهارم این است که سعی کنیم به زندگی خود معنا بخشی داشته باشیم. به هیچ وجه نباید اهداف خود را فراموش کرد. ما در دنیا به دنبال چه چیزی هستیم؟ ما دنبال کمال و کسب رضای خداوند هستیم هر کدام از ما وظیفه‌ای داریم که می‌بایست تلاش حداکثری جهت تحقق آن داشته باشیم؛ لذا هر فردی وظیفه خاص خودش را دارد. این وظیفه را شناسایی کنیم و در آن کوتاهی نکنیم؛ بنابراین، اهدافتان را مرور کنید و در این میان، نیازی نیست تمامی اهداف را تغییر دهید. فقط



برخی از استراتژی‌ها را در دوره جنگ می‌توان تغییر داد؛ لکن اصل اهداف و حرکت به سمت اهداف حتماً ادامه‌دار باشد.

• به پایان خوب فکر کنید!

نکته پنجم در بخش تکنیک‌های شناختی که آخرین مورد آن است، فکرکردن به پایان خوب است. بنشینیم فکر کنیم که قرار است این جنگ در یک مدت کوتاهی پایان بپذیرد. این امر، خیال‌پردازی نیست و حتی پیش‌بینی هم نیست؛ بلکه اعتقاد به وعده الهی است. چیزی که در انتهای این جنگ باقی خواهد ماند یک دشمن بسیار آسیب‌دیده و بسیار شکست‌خورده است که جایگاهش را در دنیا از دست داده است و ایرانی است که اقتدار و عزت خود را در دنیا افزایش داده است. اکنون هم که ایران درگیر جنگ اقتصادی است و مسائل اقتصادی هم بستگی دارد به اعتبار و داشته‌های یک کشور و ازسوی دیگر، اقتدار ایران از جهت حضور و حمایت مردم از کیان اسلام و اقتدار نظامی، موجب افزایش اعتبار او در دنیا شده است، زمینه‌های این پیروزی در حال فراهم‌شدن است. فکرکردن به این پایان خوب، قطعاً در رسیدن به یک آرامش قطعاً تأثیرگذار است.



امتی که شهادت طلب است، اصلاً شکست برای او معنا ندارد: «قُلْ هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسَيْنَيْنِ»^۱ جبهه حق همیشه پیروز است؛ چه با شهادت و چه با نصرت.

تکنیک‌های عاطفی

دسته سوم تکنیک‌ها، تکنیک‌های عاطفی هستند که به هیجانات و احساسات ما در شرایط جنگ و بحران مربوط می‌شوند. احساسات در این دوران، بسیار نوسان پیدا می‌کنند و بالا و پایین می‌روند؛ بنابراین مدیریت هیجانات، اهمیت زیادی دارد.

• نکته‌ای از رویکرد اکت

یکی از رویکردهای مطرح در روان‌شناسی، درمان مبتنی بر «پذیرش و تعهد» است که به اختصار «اُکت» نامیده می‌شود. تمامی درمان اکت، در این دو جمله است:

۱. آن چیزی را که نمی‌توانی تغییر دهی، بپذیر.
 ۲. آن چیزی را که می‌توانی تغییر دهی، مسئولیت آن را بپذیر.
- در شرایط جنگ، ما نمی‌توانیم به‌طور مستقیم، جنگ، گذشته‌شدن‌ها و خسارات را متوقف کنیم. باید این واقعیت‌ها را بپذیریم و انکار

۱. سوره توبه، آیه ۵۲.



نکنیم؛ چون انکار، به آسیب روحی منجر می‌شود. ما باید با این حقیقت‌ها کنار بیاییم و با آن‌ها سازگار شویم. اما درعین حال، می‌توانیم سبک زندگی خود را تغییر دهیم و مسائلی که در حیطه اختیارمان است، بهبود بخشیم. مثلاً به آرامش روحی خود، خانواده و مردم کمک کنیم. گاهی اوقات حتی سکوت کردن صحیح و هوشمندانه هم می‌تواند نوعی کمک مؤثر باشد. این پذیرش و تعهد در عمل، راهی است برای مدیریت بهتر هیجانات و احساسات در شرایط بحرانی.

در این راستا، نباید هیجانات خود را بیش از حد بروز داد؛ یعنی حتی اگر ترس بر انسان غالب شد، این ترس را نباید زیاد بروز داد؛ حتی اگر خشمگین هستید نیز این خشم را نباید زیاد بروز داد. در این میان، چند تکنیک وجود دارد:

• ارتباطات خانوادگی و جمعی را حفظ کنید!

اولین و مهم‌ترین آن، حفظ و تقویت ارتباطات خانوادگی و اجتماعی است. ممکن است برخی در شرایط بحرانی - مانند دوران کرونا - ارتباطات خود را به حداقل برسانند؛ اما این کار اشتباه است. رابطه برقرارکردن با خانواده، دوستان و اقوام بسیار ضروری



است. زنگ‌زدن، پیام‌دادن، رفتن به دیدار عزیزان و صلہ رحم، به دلیل نیاز به تبادل احساسات در دوران بحران اهمیت زیادی دارد. در این زمان‌ها، ما به تبادل احساسات، بیشتر نیاز داریم؛ بنابراین به هیچ‌وجه تماس‌ها و ارتباطات خود را متوقف نکنید؛ بلکه آن‌ها را گسترش دهید. از حال و احوال هم‌دیگر باخبر شوید، درد دل کنید و حتی درباره ترس‌هایتان صحبت کنید. البته این کار باید به‌گونه‌ای باشد که دیگران را نترسانید؛ بلکه تنها خودتان تخلیه هیجانی شوید و احساس آرامش بیشتری پیدا کنید. این تبادل احساسات و حمایت اجتماعی به مدیریت بهتر هیجانات و کاهش فشارهای روحی کمک می‌کند.

• به عزیزانتان محبت کنید!

دوم، افزایش محبت و توجه به اعضای خانواده است. در این دوره سخت، به همسران، پدر و مادرتان، خواهر و برادرتان و فرزندان محبت بیشتری نشان دهید. محبت دریافت‌کردن و محبت‌کردن به دیگران باعث کاهش فشارهای روحی می‌شود و هورمون‌های شادی را در بدن فعال می‌کند که به حس آرامش و رضایت کمک می‌کند. به خصوص برای همسران، بسیار مهم



است که روابط عاطفی خود را حفظ و تقویت کنند. حتی اگر شرایط جنگ است نباید بهانه‌ای برای کوتاهی در وظایف زناشویی و عاطفی باشد. محبت کردن و حفظ رابطه زناشویی از نیازهای اساسی این دوران است؛ چون در چنین شرایطی نیاز به صمیمیت عاطفی و حتی جسمی بیشتر می‌شود. هیچ دلیل منطقی ندارد که به خاطر جنگ، زندگی عادی خود را متوقف کنیم؛ همان‌طور که در جنگ هم غذا خوردن و نماز خواندن را ادامه می‌دهیم، باید روابط عاطفی و خانوادگی را نیز حفظ و تقویت کنیم تا از لحاظ روانی، حمایت و آرامش بیشتری داشته باشیم. این استمرار محبت و صمیمیت، انسجام خانواده را تقویت می‌کند و در برابر فشارهای بحران مقاومت ایجاد می‌کند.

• نوید امید

نکته مهم بعدی در حوزه تکنیک‌های عاطفی، موضوع امید درمانی است. باید شمع امید را در قلب خود روشن نگه دارید و اجازه ندهید کسی یا هیچ چیزی این چراغ امید را خاموش کند. این امر با استفاده از افکار مثبت - که پیش‌تر ذکر شد - تلقین مثبت به خود و ذکرهایی مانند «**الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ**» و به‌ویژه



«**الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ**» که پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ در سختی‌ها به آن توصیه می‌کردند، تقویت می‌شود. امت امام‌زمان عَنْهُ اللهُ تَعَالَى ، امت رهبر بزرگی است که ایمانی قوی دارند و به یاری اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَامُ و خون شهدا تکیه دارند؛ بنابراین دلیلی برای ناامیدی نیست. ناامیدی متعلق به کسانی است که ظلم می‌کنند، بی‌اعتقادند و در شرایط سخت به جای وحدت، اختلاف‌افکنی می‌کنند؛ اما ملت ما در دوره جنگ و سختی، به یک‌دیگر کمک می‌کنند و با هم‌دلی از این چالش نیز عبور خواهند کرد. قرآن کریم در آیه ۱۳۹ سوره اعراف می‌فرماید: «**وَ لَا تَهْنُؤْا وَ لَا تَحْزَنْوْا وَ اَنْتُمْ الْاَعْلَوْنَ** **اِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ**»؛ یعنی نه سستی کنید، نه غمگین باشید؛ زیرا اگر ایمانتان قوی باشد، شما برترین هستید. تقویت ایمان به تقویت هیجان امید نیز کمک می‌کند.

تکنیک‌های رفتاری

حال می‌خواهیم به تکنیک‌های رفتاری بپردازیم که کمی گسترده‌تر و عمیق‌تر هستند. سازمان APA (سازمان نظام روان‌شناسی آمریکا) که در زمینه روان‌شناسی تحقیقات گسترده‌ای انجام داده، دریافته‌های خود به نتیجه جالبی رسیده است: **اقدامات**



و رفتارهای عینی و ملموس، تا ۶۷ درصد حس کنترل ما را افزایش می‌دهند؛ یعنی هنگامی که شما مجموعه‌ای از رفتارهای مشخص و ملموس در راستای مقابله با استرس‌هایتان انجام می‌دهید، نزدیک به ۷۰ درصد از استرس شما کاهش یافته و احساس کنترل بر هیجاناتتان بهبود می‌یابد.

• رفتارهای مثبت هدفمند

برای مثال، در چنین شرایطی می‌توانید رفتارهای هدفمند مثبت داشته باشید. به جای این‌که بنشینید و غصه بخورید، می‌توانید مجموعه‌ای از آموزش‌های مفید، مانند آموزش‌های امدادونجات را فراگیرید. یا مثلاً می‌توانید یک کیف اضطراری آماده کنید که در آن وسایل حیاتی و ضروری وجود داشته باشد. این کیف می‌تواند شامل مدارک مهم، مقداری غذای خشک‌بار و لباس‌های ضروری باشد که همیشه آماده داشته باشید. این‌گونه اقدامات عملی و آماده‌سازی‌ها، نمونه‌هایی از رفتارهای هدفمند مثبت هستند که حس کنترل و اطمینان خاطر را به شدت افزایش می‌دهند.



• روال عادی زندگی را ادامه دهید!

در این جا لازم است بر نکته‌ای بسیار مهم تأکید کنیم که بارها و بارها باید مورد توجه قرار گیرد. همان طور که مقام معظم رهبری نیز فرموده‌اند: «زندگی عادی که تا امروز داشتید را باقوت ادامه بدهید.»^۱ این به معنای حفظ سبک زندگی روزمره و روال عادی امور است. به هیچ وجه نباید تغییرات ناگهانی و گسترده در زندگی ایجاد کنید. البته این را در نظر داشته باشید که برخی افراد به دلیل شغل‌های خاصی که دارند (مانند نیروهای خدمت‌رسان و امدادگران) ممکن است نتوانند این روال عادی را کاملاً حفظ کنند؛ اما برای عموم مردم، حفظ زندگی معمولی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. رفتن به سرکار، مطالعه کردن، دید و بازدیدهای خانوادگی، خریدهای روزمره و تفریحات سالم باید همانند گذشته ادامه یابد. تنها در موارد ضروری و به اندازه لازم باید تغییرات کوچکی ایجاد شود؛ نه این که کل سیستم زندگی را دگرگون کنید. چرا باید استرس را در رفتارهای خریدمان نشان دهیم؟ چه دلیلی دارد وقتی که مواد

۱. دومین پیام تلویزیونی خطاب به ملت ایران در پی تهاجم رژیم صهیونی:



غذایی کافی در خانه داریم، به فروشگاه‌ها هجوم ببریم و اقلام را به صورت افراطی ذخیره کنیم؟ مگر قرار است - خدای نکرده - دچار قحطی شویم؟!

این نکته را به خاطر بسپارید که کشور عزیز ما ایران، سرزمینی پهناور و غنی است که با شرایط اسرائیل کاملاً متفاوت است. اسرائیل منطقه‌ای کوچک است که بیشتر کالاهایش را وارد می‌کند؛ در حالی که ایران کشوری وسیع با منابع گسترده است. علاوه بر این، ما دارای ذخایر استراتژیک قابل توجهی هستیم که می‌تواند نیازهای کشور را برای ماه‌ها در شرایط بحرانی تأمین کند.

ما در دوران هشت‌ساله دفاع مقدس، در شرایطی که امکاناتمان محدود بود، در مقابل تمام دنیا ایستادگی کردیم و موفق شدیم. امروز که وضعیت، بسیار بهتر از آن دوران است، چه توجیهی برای این نگرانی‌های افراطی وجود دارد؟ مثلاً این که باک ماشین پر باشد یا خالی، واقعاً چه تغییری در شرایط کلی ایجاد می‌کند؟! حتی اگر فرض کنیم با کمبود بنزین مواجه شویم، وقتی باک خالی شود، باز هم چه کاری از دستان برمی‌آید؟ اگر



من همیشه یک بطری روغن خریداری می‌کردم و حالا بدون دلیل به دو بطری افزایش دهم و اگر نصف جمعیت کشور همین رفتار را تکرار کنند، چه اتفاقی می‌افتد؟ طبیعی است که کمبود مصنوعی ایجاد می‌شود و مسئولان را با چالش‌های غیرضروری مواجه می‌سازد. این دقیقاً همان اثر روانی نامطلوبی است که باید از آن پرهیز کرد. در چنین شرایطی، مهم‌ترین کار، تقویت توکل و اعتماد به خداست. پس منطقی این است که فقط به اندازه نیاز واقعی خرید کنیم، از تغییر الگوهای معمول مصرف خودداری نماییم، روال عادی زندگی را حفظ کنیم و در مواقع لازم به یک‌دیگر کمک کنیم.

• خلاقیت در تفریح داشته باشید!

از سوی دیگر، تفریحات خلاقانه را در برنامه روزانه خود بگنجانید. شما به شدت نیازمند تخلیه هیجانات منفی هستید و تفریحات خلاقانه می‌توانند این نیاز را به خوبی برطرف کنند. این فعالیت‌ها قادرند احساس مثبت و نشاط را به شما بازگردانند. فرقی نمی‌کند این تفریحات در فضای داخلی خانه انجام شود یا در محیط‌های بیرونی؛ مهم این است که فعالیت‌هایی را



انتخاب کنید که برای شما جذابیت و لذت واقعی داشته باشند. تنوع بخشیدن به این تفریحات نیز نکته کلیدی است که نباید از آن غافل شد.

• فعالیت‌های اجتماعی مفید

نکته بعدی این است: در حد توان خود، در کارهای جمعی مثبت برای کمک به جنگ مشارکت کنید. هر کدام از ما با توجه به توانایی‌ها و امکاناتی که داریم، می‌توانیم سهمی در این مسیر داشته باشیم. در این ایام، در مسیر حرکت خود در خیابان‌ها، مشاهده می‌کنیم که برخی از مردم، در حال کمک و رفع نیازهای دیگران هستند. این رفتارها نشان‌دهنده این است که برخی در این شرایط، حاضرند بدون سودجویی، به نیازمندان کمک کنند و رفتارهای زیبا و امیدبخشی را از خود نشان دهند.

نکته بعدی که در دسته تکنیک‌های رفتاری باید به آن توجه کرد، کارهایی است که نباید انجام دهیم. در کنار انجام اقدامات مثبت و هدفمند، چند رفتار خاص وجود دارد که باید از آن‌ها پرهیز کنیم:



• از چک کردن مداوم اخبار پرهیزید!

اولین مورد، پیگیری مداوم اخبار است. البته لازم است که در جریان اتفاقات باشیم و اخبار رسمی، مثل رسانه ملی و منابع معتبر را پیگیری کنیم؛ اما مشکل، زمانی آغاز می‌شود که فرد، مداوم و به صورت وسواس گونه اخبار را چک کند! این رفتار باعث افزایش استرس و نگرانی می‌شود؛ زیرا دائماً در حال پرسش از وضعیت و خبرهای تازه است: «الان چه شد؟ کجا آسیب دیدیم؟ چه اتفاقی افتاد؟» این پیگیری بی‌وقفه، نه تنها خود فرد را تحت فشار قرار می‌دهد؛ بلکه موجب استرس بیشتر در اعضای خانواده - به ویژه کودکان - نیز می‌شود؛ بنابراین توصیه می‌شود که از چک کردن مکرر اخبار اجتناب کنید تا سطح استرس و فشار روحی کاهش یابد و بهتر بتوانید شرایط را مدیریت کنید.

• مراقب شایعات باشید!

نکته مهم بعدی در تکنیک‌های رفتاری، پرهیز از گوش دادن و انتشار اخبار غیرموثق و شایعات است. در دوران جنگ، شایعات بسیار زیاد پخش می‌شود و باید به شدت مراقب باشیم. هر خبری را بدون بررسی و اطمینان از منبع معتبر نپذیریم و



زودباور نباشیم. چک کردن منابع و دادن اطلاعات دقیق و مثبت به اطرافیانمان بسیار اهمیت دارد. به جای گفتن جملات ناامیدکننده و پرتنش مانند «وای الان چه کار کنیم؟» بهتر است با زبان مثبت صحبت کنیم و جنبه‌های امیدبخش را به هم منتقل کنیم. اگر کسی در اطرافمان استرس دارد، با او صحبت کنیم و آرامش دهیم. حتی زمانی که خودمان از نظر درونی مضطرب یا آشفته هستیم، سعی کنیم ظاهر آرام و متین داشته باشیم. در روایت داریم امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «**إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ**»؛^۱ یعنی اگر به واقع بردبار نیستی، وانمود کن که بردبار هستی. این کار به حفظ تعادل روانی خود و دیگران کمک می‌کند و فضای اطراف را مثبت‌تر و آرام‌تر نگه می‌دارد.

تکنیک‌های معنوی

به مهم‌ترین بخش تکنیک‌ها رسیدیم که بخش معنوی است.

• قرآن منبع آرامش

نکته اول در تکنیک‌های معنوی، ارتباط مستمر با «قرآن کریم» است. قرآن، کتابی الهی و آرامش‌بخش است که نباید آن را در

۱. نهج البلاغه، حکمت ۲۰۷.



این دوران پراشتهاب فراموش کنیم. پیشنهاد می‌شود هم قرآن را به صورت ترتیبی – یعنی به ترتیب، از ابتدا تا انتها – بخوانیم و هم توجه ویژه‌ای به سوره‌های مبارکه فتح، نصر، توحید، ناس و فلق داشته باشیم. اساتید اخلاق و عرفان توصیه کرده‌اند که سوره‌های توحید و فتح را برای پیروزی رزمندگان اسلام زیاد تلاوت کنیم و سوره‌های ناس و فلق (معوذتین) را برای دوری از خطرها و حفظ سلامت روحی و جسمی در طول روز بخوانیم. این قرائت‌های مکرر به تقویت ایمان، ایجاد آرامش در دل‌ها و افزایش امید کمک می‌کند و یکی از مهم‌ترین راهکارهای معنوی برای مقابله با استرس و فشارهای جنگ است.

• افزایش ذکر «صلوات»

راهکار معنوی دوم، افزایش ذکر صلوات است. ذکر معروف «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ» بسیار اثرگذار است و موجب استجاب دعاها می‌شود. این ذکر، رحمت الهی را به سمت ما جلب می‌کند و تقویت ایمان و آرامش درونی را به همراه دارد؛ بنابراین توصیه می‌شود در طول روز هر چندبار



که می‌توانید این صلوات را بفرستید؛ حتی هنگام انجام کارهای روزمره.

• ذکر استغفار

سومین نکته، ذکر استغفار است. ذکر «**أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي وَأَتُوبُ إِلَيْهِ**» را زیاد بگویید؛ زیرا باعث نزول برکت‌های الهی می‌شود و در گشایش امور، بسیار مؤثر است. طبق توصیه استادان آیت‌الله هادی عباسی خراسانی دامت برکاته، حداقل صد مرتبه صلوات و حداقل هفتاد مرتبه استغفار روزانه بسیار مفید است و می‌تواند به حفاظت روح و روان در شرایط سخت کمک کند. این ذکرها منبع انرژی معنوی برای گذر از بحران‌ها هستند.

• هم‌نوا با تسبیح هستی شوید!

نکته چهارم در تکنیک‌های معنوی، توجه به تسبیح خداوند و ذکرهای پرمعنا مانند «**سُبْحَانَ اللَّهِ**» و «**سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ**» است. این اذکار، خاصیتی دارند که وابستگی‌های ما به دنیا را کاهش می‌دهند. وقتی تعلقات ما به دنیا کم‌تر شود، منشأ بسیاری از اضطراب‌ها و نگرانی‌ها که ناشی از وابستگی و ترس از ازدست‌دادن دارایی‌ها و موقعیت‌هاست، کاهش می‌یابد. با



گفتن مرتب «سُبْحَانَ اللَّهِ» و «سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ»، می‌توانیم آرامش روحی خود را افزایش دهیم و از چنگال نگرانی‌های دنیوی رهایی یابیم.

• با صحیفه سجادیه مانوس شویم!

پنجم، توصیه شده است که دعاهای صحیفه سجادیه - به ویژه دعای بیست و هفتم که دعای مرزداران است و برای پیروزی و حمایت سربازان رشید اسلام خوانده می‌شود - را به طور منظم بخوانید و با آن انس بگیرید. این اذکار و دعاها به عنوان منابعی غنی از انرژی معنوی، موجب تقویت ایمان، آرامش قلب و استحکام روح در برابر سختی‌ها و بحران‌ها می‌شوند.

• استغاثه به حضرت زهرا عَلَيْهَا السَّلَام

نکته ششم، انجام نماز استغاثه به حضرت فاطمه زهرا عَلَيْهَا السَّلَام است. این نماز، شامل دو رکعت است که شکل آن مشابه نماز صبح می‌باشد و بعد از آن، دعایی مانند «**أَغِيثِي يَا فَاطِمَةُ الزَّهْرَاءُ**» خوانده می‌شود که در آن از حضرت صدیقه کبری عَلَيْهَا السَّلَام طلب یاری و مددخواهی می‌شود. روایات و تجربیات بزرگان دین، مانند حضرت امام خمینی رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ، آیت‌الله گلپایگانی،



آیت‌الله اراکی و آیت‌الله عباسی خراسانی نقل کرده‌اند که در زمان سختی‌ها و فشارهای شدید، مانند دوران رضاخان و دوران کشف حجاب، خواندن نماز استغاثه به حضرت زهرا علیها السلام همراه با دعا و توسل، سبب رفع بلا و نجات مردم شده است. مثلاً نقل می‌کنند که پس از خواندن نماز استغاثه، در همان روز یا روز بعد، رضاخان از قدرت کنار زده شد و دستش از مردم کوتاه گردید. این مثال‌ها نشان می‌دهد که دعا و توسل به اهل بیت علیهم السلام بسیار اثرگذار است. ما باید در سختی‌ها و مشکلات به درگاه خدا و اهل بیت علیهم السلام پناه ببریم و آن‌ها را واسطه رحمت و لطف الهی قرار دهیم تا مورد عنایت و حمایت قرار گیریم و از بلاها و مشکلات نجات یابیم.

• حدیث کسا در خانه بخوانید!

نکته هفتم، خواندن حدیث کساء در خانه است. خواندن حدیث کساء باعث ایجاد امنیت در خانه می‌شود و هم‌زمان غم، اضطراب و نگرانی‌ها را کاهش می‌دهد. توصیه می‌شود این حدیث شریف را در فضای خانه‌هایتان بخوانید تا برکت و آرامش معنوی به آنجا جریان یابد.



• ارتباط با فرمانده را حفظ کنید!

نکته هشتم، در دعای فرج و ارتباط با امام زمان عَجَّلَ اللَّهُ تَعَالَى فَرَجَهُ الشَّرِيفَ نهفته است. یکی از راه‌های مهم تقویت معنوی و امید در این دوران، خواندن دعای فرج، دعای سلامتی امام زمان عَجَّلَ اللَّهُ تَعَالَى فَرَجَهُ الشَّرِيفَ و دعاهایی مانند دعای عهد و اللهم بلغ مولای است. ارتباط معنوی با حضرت ولی عصر عَجَّلَ اللَّهُ تَعَالَى فَرَجَهُ الشَّرِيفَ که فرمانده عصر حاضر در این جنگ آخرالزمانی است، نباید فراموش شود. این ارتباط، موجب قوت قلب و امید به برگشت عدالت و ظهور حضرت مهدی عَجَّلَ اللَّهُ تَعَالَى فَرَجَهُ الشَّرِيفَ می‌شود.

• صدقه یادتان نرود!

راهکار نهم، صدقه دادن است. صدقه - حتی مبالغ کوچک، چه روزانه باشد و چه در فواصل چندروزه - بسیار اثرگذار است. صدقه برای خودتان، عزیزانتان، رهبر معظم انقلاب دام عزّه و سربازان فداکار اسلام سبب افزایش برکات، حفظ سلامت و پیروزی می‌شود. صدقه یکی از راه‌های مهم تقویت روحیه و آرامش در بحران‌هاست و اثرات معنوی و دنیوی آن بسیار ارزشمند است.



• دست‌ها به دعا

دهمین مورد از تکنیک‌های معنوی، دعا کردن برای پیروزی و سلامتی است. می‌توانید دعاهایی مانند «**اللَّهُمَّ انصُرِ الْإِسْلَامَ وَ أَهْلَهُ وَ اخْذِلِ الْكُفْرَ وَ أَهْلَهُ. اللَّهُمَّ انصُرْ جُيُوشَ الْمُسْلِمِينَ**»^۱ و آیات قرآن کریم، مانند «**رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ**»^۲ را بخوانید. این دعاها هم در نماز و هم خارج از نماز بسیار مؤثرند. دعای پیروزی اسلام، سلامتی سربازان اسلام و موفقیت رهبر معظم انقلاب دام عَزَّه و فرماندهان، واقعاً اثرگذار است. هرچند دشمن ابزارهای نظامی دارد و ما نیز قوی هستیم؛ اما مهم‌ترین و برترین سلاح ما ایمانمان است که دست برتر را در این جنگ به ما می‌دهد. همچنین توصیه آیت‌الله عباسی خراسانی دامت برکاته این است که با استفاده از عدد ابجد اسم خود را محاسبه کنید و به تعداد آن، ذکرهایی مانند «**یا حَافِظُ یا حَفِیظُ**» را بگویید. نرم‌افزارهای مختلفی برای محاسبه عدد ابجد وجود دارند که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. این ذکر برای محافظت شخصی بسیار مفید

۱. دعای آقا مجتبی تهرانی هنگام تحویل سال.

۲. سوره آل عمران، آیه ۱۴۷.



است. همچنین به یاد داشته باشید که ما در جبهه حق هستیم؛ حق هرگز شکست نمی‌خورد و پیروزی آن قطعی است؛ چراکه وعده الهی راست و جدی است. خداوند عالم، قادر و دل‌سوز است و به حتم، به وعده‌هایش عمل خواهد کرد. این ایمان قوی، بزرگ‌ترین پشتوانه و قوت معنوی ما در این مسیر است.

• دعای جوشن کبیر بخوانید!

در منزل خود دعای جوشن کبیر را بخوانید. جوشن به معنای زره است و شأن نزول این دعا حفظ رسول خدا (ص) در جنگ بود. این توصیه استاد ما است. ان شاء الله اثرگذار خواهد بود.

کودکان و بحران جنگ

این بخش، درباره آرامش دادن به کودکان در دوران جنگ است که حساسیت زیادی دارد؛ زیرا کودکان، دارای روحیه لطیف و آسیب پذیرتری هستند و شاید کم تر با واقعیت جنگ مواجه شده باشند.

محبت و تعامل بیشتر

کودکان در این دوران نیاز بیشتری به محبت و حرف زدن دارند. آن ها را بیشتر نوازش کنید، با محبت با آن ها صحبت کنید، ببوسیدشان و البته نباید به گونه ای باشد که کودکان احساس کنند که اتفاق بدی قرار است بیفتد و محبت ها تنها نشانه نگرانی شدید است. محبت باید در حد متعادل و آرام باشد. اگر نگرانی یا استرسی در کودک مشاهده کردید، او را تشویق کنید که احساسات و افکارش را با شما در میان بگذارد و بگوید: «بیا



در این مورد حرف بزنیم؛ دلت را بازکن.» این گفت‌وگوها بسیار مؤثر و آرامش‌بخش است.

بازی را جدی بگیرید!

بازی با کودکان اهمیت زیادی دارد؛ خصوصاً در دوران کودکی. بازی کردن باعث کاهش استرس و اضطراب آن‌ها می‌شود. حتی نوجوانان نیز نیازمند وقت گذراندن با خانواده هستند و بازی، بخشی از این ارتباط و کاهش استرس است. نکته قابل توجه این است که کودکان در جنگ بیشتر نگران از دست دادن پدر و مادر خود هستند تا خودشان؛ پس باید به آن‌ها اطمینان خاطر بدهید که اتفاق بدی نخواهد افتاد و خانواده کنارشان است. بگویید: «ما همراه تو هستیم و ان شاء الله از این جنگ با هم پیروز بیرون می‌آییم.» این بیمه عاطفی برای کودکان نقش بسیار مهمی در حفظ آرامش و امید آن‌ها دارد.

خودتان آرام باشید!

بسیاری از استرس‌ها و ترس‌های کودکان، ناشی از استرس‌ها و نگرانی‌های پدر و مادر و بزرگ‌ترهاست. وقتی بزرگ‌ترها در خانه نگران و مضطرب هستند یا واکنش‌های ترسناک نشان



می‌دهند، این نگرانی‌ها به طور ناخواسته به کودکان انتقال پیدا می‌کند. مثلاً اگر خود پدر و مادر از دیدن یک چیز ساده مثل سوسک بترسند و واکنش‌های هیجانی مانند جیغ‌زدن نشان دهند، کودک نیز این رفتار را مشاهده کرده و فکر می‌کند که باید از آن چیز بترسد؛ اما اگر بزرگ‌ترها آرام و کنترل‌شده رفتار کنند و دائم نگویند «وای چه کار کنیم؟!»، «چرا این طور شد؟!»، «فلان اتفاق افتاد!» کودک نیز کم‌کم احساس ترس و اضطراب خواهد کرد. کنترل و آرامش والدین، کلیدی است برای کاهش استرس کودکان؛ چون احساس امنیت و آرامش کودکان به رفتار و هیجانات اطرافیان‌شان وابسته است؛ بنابراین بزرگ‌ترها باید تا حد امکان با حفظ خون‌سردی و آرامش، به کودکان امنیت روانی بدهند و از انتقال نگرانی‌های خود به آن‌ها جلوگیری کنند.

دسترسی کودکان به اخبار را محدود کنید!

محدود کردن دسترسی آن‌ها به اخبار جنگ بسیار مهم است. نباید اجازه بدهیم کودکان به طور مداوم و بی‌وقفه در معرض اخبار جنگ - به خصوص اخبار ناراحت‌کننده و دل‌خراش - مانند کشت و کشتار و صحنه‌های خشونت‌آمیز قرار بگیرند. این نوع



اخبار می‌تواند به روحیه و سلامت روان کودکان به شدت آسیب بزند. البته لازم است واقعیت‌ها را به کودکان گفته شود؛ اما در کنار این واقعیت‌ها باید چشم‌اندازهای مثبت نیز به آن‌ها منتقل شود تا احساس ناامیدی نکنند.

مراقب باورهای آنان باشید!

باید مراقب باشیم که باورهای منفی و وحشت‌آفرین به کودکان منتقل نشود. درست است که آمریکا و قدرت‌های بزرگ توانایی‌هایی دارند؛ اما نباید از توانمندی‌ها و قدرت ایمان خودمان غافل و ناامید شویم. به تعبیر مقام معظم رهبری دامت برکاته، اگر آمریکا وارد جنگ شود بیشترین آسیب را خود خواهد دید و اگر عاقلانه رفتار کند، بهتر است وارد جنگ نشود؛ بنابراین، واقعیت‌ها را به کودکان بگویید؛ ولی با امید و دید مثبت همراه کنید و از افسانه‌سازی و بزرگ‌نمایی ترس‌ها درباره قدرت‌های دنیا خودداری کنید. این رویکرد، به حفظ آرامش و اعتماد به نفس کودکان کمک می‌کند و از ایجاد اضطراب و نگرانی بی‌مورد در آن‌ها جلوگیری می‌کند.



به فرزندان خود مسئولیت بدهید!

یکی دیگر از مهم‌ترین اقدامات، سپردن مسئولیت‌های متناسب با سن و توانشان به آن‌ها است. مثلاً در کارهای خرید کردن یا کارهای خانه به بچه‌ها وظایفی بدهید تا مشغول شوند. این مشغولیت، ذهن آن‌ها را از استرس و نگرانی دور می‌کند و به آرامش روانی‌شان کمک می‌کند. البته باید دقت کرد که مسئولیت‌ها متناسب با توان و سن کودک باشد و از فشار بیش‌ازحد به آن‌ها پرهیز شود.

زنگ تفریح!

علاوه بر این، اوقات فراغت و تفریحات کودکان را کم نکنید. به خصوص در ایام تابستان که کودکان مدرسه نمی‌روند، نباید آن‌ها را تنها در خانه نگه داشت و از ترس جنگ محدود کرد. بهتر است ساعت‌هایی را به بازی و تفریح در بیرون یا در محیط خانه اختصاص دهید، با آن‌ها بازی کنید، دیدوبازدید داشته باشید و اگر شرایط اجازه می‌دهد برخی برنامه‌های تفریحی که قبلاً برنامه‌ریزی شده بود را دنبال کنید.



این فعالیت‌ها از احساس خمودگی و بی‌حالی کودکان جلوگیری می‌کند و کمک می‌کند استرس و اضطراب آن‌ها کاهش یابد. نگذارید کودک حس کند گرفتار و بی‌تحرک است؛ چون این باعث تشدید نگرانی‌ها و استرس‌های روحی می‌شود. در مجموع، مسئولیت‌دادن و ایجاد فضای تفریحی و شاد برای کودکان، کلید حفظ آرامش و سلامت روانی آن‌ها در شرایط بحران است.

مدیریت گفت‌وگوهای چالشی در شرایط بحران

در مواجهه با افرادی که در شرایط بحران، مواضعی مخالف با سیاست‌های مقاومت اتخاذ می‌کنند، بهترین راهکار این است که از ورود به بحث‌های «چرامحور» و جدل‌های بی‌حاصل خودداری کنیم و آن را به سمت «چگونه‌محور» سوق دهیم. به‌جای تمرکز بر «چرا این اتفاق افتاد؟»، باید گفت‌وگو را به سمت «چگونه می‌توانیم این وضعیت را مدیریت کنیم» هدایت نماییم. در این شرایط حساس، ما درگیر یک جنگ عقیدتی هستیم که همانند واقعه کربلا، بی‌طرفی در آن معنا ندارد. تجربه سوریه به‌وضوح نشان داد که عدم حضور فعال، چه عواقب جبران‌ناپذیری می‌تواند داشته باشد.

رویکرد صحیح در این گفت‌وگوها، برخورد هم‌دلانه است. باید با گفتن جملاتی مانند «ما نگرانی شما را درک می‌کنیم» یا «ما هم مانند شما از جنگ، متأثر هستیم»، فضای گفت‌وگو را از تقابل،



به تفاهم تغییر دهیم. نکته کلیدی این است که تأکید کنیم در شرایط فعلی، زمان بحث‌های نظری گذشته و حالا وقت عمل و هم‌بستگی است. جالب این‌که حتی بسیاری از مخالفان سابق نیز در این شرایط خاص، از مواضع ملی حمایت می‌کنند که خود، نشان‌دهنده اهمیت وحدت در بحران‌هاست.

برای کودکان و نوجوانانی که ممکن است درگیر دوگانگی شوند نیز باید برنامه‌ریزی تربیتی بلندمدت داشت؛ اما در شرایط بحران فعلی، بهترین راهکار، پرهیز از مجادلات بی‌ثمر و تمرکز بر اقدامات سازنده است. به‌خاطر داشته باشیم که در این شرایط، اثربخشی و عمل‌گرایی، بسیار ارزشمندتر از اثبات حقانیت نظری است. گاهی یک سکوت آگاهانه همراه با اقدام عملی مفید، می‌تواند تأثیری به مراتب بیشتر از ساعت‌ها بحث و جدل داشته باشد.