



ویژه نامه آویژه _ تابستان ۱۴۰۴

هر طوفانی بال های روان مان را قوی تر می کند...

راهنمای تاب آوری



إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا
فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

کسانی که گفتند: «پروردگار ما «خداوند یگانه» است»،
سپس استقامت کردند نه ترسی بر آنان است و
نه اندوهگین می‌شوند



ویژه نامه علمی و فرهنگی آویژه

شماره ۱۲ تابستان ۱۴۰۴

شماره مجوز: ۹۸-۶-۴۷۷



.....

شناسنامه

مدیر مسئول: مریم مختاری

سردبیر: روژین اسمعیلی

طراح جلد: علیرضا برهانی

ویراست ادبی: مهدیه ممتاز، فاطمه ممتاز

صفحه آرا: ستایش طاهری

راه ارتباطی: avizheh724@gmail.com

هیأت تحریریه:

مریم مختاری، روژین اسمعیلی، امیرارسلان نوری، نازنین زهرا

راحتی، زهرا جانقربان، مریم آقاجانیان، زهرا سلیمانی، ماهان

لقایی، محمد عرب سرخی، ریحانه طاهری

استاد راهنما: دکتر زهره فتحیان دستگردی

تشکر از: سرکارخانم ها مریم مظاهری و بتول سلطانی

مدیریت نشریات دانشجویی

فهرست

بخش علمی:

- تأثیر ترومای جمعی بر مغز و رفتار
- چه عواملی جوامع را در جنگ مقاوم می‌کند؟
- در جست و جوی آرامش پس از ویرانی
- رد پای جنگ در جان و ذهن کودکان

بخش فرهنگی:

- بازتابی از تاب‌آوری روانی در برابر بحران
- اسطوره‌های تاب‌آوری
- پویش زن پاسدار سلامت روان خانواده در جنگ
- هنر ابزار مقابله با تروما
- لبخندی بر لبه‌ی مقاومت
- رازهای آیینی برای جان بخشیدن به روان و جامعه

بخش ویژه:

- پویش "صدای وطن"

سرمقاله

سلامت روان در جنگ

بستگی ندارد، بلکه محصول تعامل فرد با محیط حمایت‌گر است. مطالعات در مناطق جنگی—مانند لبنان و غزه—نشان داده‌اند که جوامعی که شبکه‌های اجتماعی قوی‌تری دارند، بهتر می‌توانند با تروما کنار بیایند (Hobfoll et al., ۲۰۰۷). در ایران نیز، گروه‌های مردمی، کانال‌های اطلاع‌رسانی جمعی و حتی فضای مجازی تبدیل به پناهگاه‌های روانی شدند. این «سرمایه اجتماعی» به افراد کمک می‌کرد تا احساس تنهایی نکنند و امید خود را حفظ نمایند.

از نظر عصب‌شناسی نیز، مغز انسان در شرایط جنگ می‌تواند با انعطاف‌پذیری عصبی (Neuroplasticity) خود را تطبیق دهد. اما این فرآیند نیازمند احساس امنیت نسبی است—حتی اگر این امنیت در حد یک پناهگاه موقت یا پیام‌های اطمینان‌بخش از سوی مقامات باشد (Southwick & Charney, ۲۰۱۸).

۳. آیا مثبت‌اندیشی همیشه مفید است؟

در بحران‌هایی مانند جنگ، گاهی جامعه به سمت «توکسیسیتی امید» (Toxic Positivity) سوق داده می‌شود—یعنی اجبار به نادیده گرفتن ترس و اندوه. اما روانشناسان هشدار می‌دهند که انکار هیجانات منفی می‌تواند به جای تقویت تاب‌آوری، باعث انباشت استرس و در نهایت فروپاشی روانی شود (Goodman, ۲۰۲۱). در جنگ ۱۲ روزه، بسیاری از افراد ترس خود را پنهان می‌کردند تا «ضعف» نشان ندهند، در حالی که پذیرش این ترس و صحبت درباره آن، اولین قدم برای مدیریت

جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل، اگرچه کوتاه بود، اما تأثیرات عمیقی بر روان میلیون‌ها انسان گذاشت. در چنین بحران‌هایی، سلامت روان نه یک موضوع لوکس، بلکه ضرورتی حیاتی است که تعیین می‌کند افراد و جوامع چگونه با ترس، عدم قطعیت و تهدید وجودی مقابله کنند. این سرمقاله با تکیه بر پژوهش‌های روان‌شناسی جنگ، مطالعات مربوط به استرس جمعی و تجربه‌های بالینی، به بررسی این موضوع می‌پردازد که چگونه می‌توان در شرایطی که آسمان به رنگ انفجار درمی‌آید، تاب‌آوری را حفظ کرد و از فروپاشی روانی جلوگیری نمود.

۱. جنگ و زخم‌های نامرئی روان

جنگ تنها سازه‌های فیزیکی را تخریب نمی‌کند، بلکه روان انسان‌ها را نیز به میدان نبرد می‌کشانند. تحقیقات نشان می‌دهند که حتی درگیری‌های کوتاه‌مدت—مانند جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل—می‌توانند موجی از اختلالات استرس پس از سانحه (PTSD)، اضطراب فراگیر و افسردگی ایجاد کنند (Hoge et al., ۲۰۱۴). در این جنگ، بسیاری از مردم ایران، به‌ویژه ساکنان مناطق مرزی، ساعت‌ها در ترس حملات موشکی زندگی کردند. این نوع استرس مداوم، سیستم عصبی را در حالت «جنگ» یا گریز قفل می‌کند و در بلندمدت می‌تواند منجر به فرسودگی روانی شود.

۲. مکانیسم‌های تاب‌آوری در جنگ: از

مقاومت فردی تا انسجام اجتماعی
تاب‌آوری در جنگ تنها به ویژگی‌های شخصی

۴. وقتی آتش خاموش می‌شود، چه بر سر روان ما می‌آید؟

تجربه کشورهای که جنگ را پشت سر گذاشته‌اند مانند عراق یا سوریه نشان می‌دهد که تأثیرات روانی جنگ اغلب پس از پایان درگیری‌ها خود را نشان می‌دهد. بسیاری از افراد در این مرحله دچار «واکنش تأخیری» می‌شوند: کابوس‌های شبانه، فلش‌بک‌ها و حتی احساس گناه نجات‌یافتگی (Yehuda et al, Survivor's Guilt, ۲۰۱۵). در ایران نیز، ممکن است ماه‌ها بعد، موجی از اختلالات روانی در میان کسانی که مستقیماً تحت تأثیر جنگ قرار گرفته‌اند، مشاهده شود. اینجاست که نقش مداخلات روان‌شناسی از مشاوره‌های فردی تا درمان‌های گروهی حیاتی می‌شود.

ساختن از میان خاکستر

جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل اگرچه پایان یافت، اما تأثیرات روانی آن می‌تواند سال‌ها باقی بماند. تاب‌آوری در این شرایط به معنای نادیده گرفتن رنج نیست، بلکه به معنای ایجاد فضایی است که در آن ترس، خشم و اندوه به رسمیت شناخته شوند. جامعه‌ای که می‌خواهد از این بحران عبور کند، باید سلامت روان را در اولویت قرار دهد - نه فقط با شعار، بلکه با دسترسی به خدمات درمانی، حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای.

همان‌گونه که «ویکتور فرانکل» روانپزشک بازمانده اردوگاه‌های نازی می‌گوید:

«انسان‌ها می‌توانند هر چیز را تحمل کنند، اگر بدانند چرا باید تحمل کنند.»

منابع:

- Hoge, C. W., et al (۲۰۱۴). "PTSD and War-Related Trauma in Military Personnel Resource Loss and Mental Health in War Zones".
- Hobfoll, S. E., et al (۲۰۰۷). "Health in War Zones Resilience: Southwick, S. M., & Charney, D. S (۲۰۱۸). The Science of Mastering Life's Greatest Challenge
- Goodman, W (۲۰۲۱). Toxic Positivity: Keeping It Real. In a World Obsessed with Being Happy
- Yehuda, R., et al (۲۰۱۵). "Delayed PTSD Symptoms in War Survivors"



سخن سردبیر

در روزهایی که اخبار نگران‌کننده و بحران‌های پی‌درپی ذهن همه ما را درگیر کرده‌اند، پرداختن به موضوعاتی مثل جنگ، استرس، تاب‌آوری و سلامت روان بیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدا کرده است. این شماره از نشریه تلاش کرده تا نگاهی چندجانبه و متعادل به تأثیرات جنگ، چه در سطح فردی و چه در سطح اجتماعی، داشته باشد.

در بخش علمی، با استفاده از پژوهش‌های به‌روز جهانی و داخلی، به بررسی تأثیر ترومای جمعی بر مغز، رفتار و روان انسان پرداخته‌ایم. موضوعاتی مثل نوروبیولوژی استرس، سازگاری روانی در بحران، و اثرات مخرب جنگ بر کودکان، از جمله مطالبی هستند که می‌توانند برای دانشجویان، متخصصان و عموم مخاطبان مفید باشند. بخش فرهنگی این شماره به نقش روایت‌ها، هنر، آیین‌ها و طنز در کنار آمدن با بحران‌ها پرداخته است. در این بخش به‌جای تمرکز صرف بر ابعاد منفی جنگ، تلاش کرده‌ایم ببینیم چگونه فرهنگ، از ادبیات شفاهی گرفته تا کاریکاتورها و پوشش‌های اجتماعی، می‌تواند در مسیر بازسازی روانی جامعه مؤثر باشد. زنان، هنرمندان، و حتی کاربران فضای مجازی، هرکدام سهمی در ساختن این مقاومت جمعی دارند. در بخش ویژه نیز پوشش "صدای وطن" را معرفی کرده‌ایم که هدف آن شنیدن و ثبت روایت‌ها و تجربه‌های مردم در روزهای سخت است؛ روایاتی که شاید در فضای رسمی کمتر شنیده شوند اما بخشی مهم از حافظه اجتماعی ما هستند.

امیدواریم مطالب این شماره بتواند فرصتی برای فکر کردن، همدلی و یافتن راه‌های بهتر برای تاب‌آوردن در برابر فشارهای روانی و اجتماعی فراهم کند. همان‌طور که همیشه باور داریم، نوشتن و خواندن، بخشی از فرایند ترمیم و بازسازی است.

با احترام

سردبیر نشریه روژین اسمعیلی



بخش علمی

نوروبیولوژی استرس در جنگ: تأثیر ترومای جمعی بر مغز و رفتار

چه عواملی جوامع را در جنگ مقاوم می‌کند؟

در جست و جوی آرامش پس از ویرانی

ردپای جنگ در جان و ذهن کودکان

نوروبیولوژی استرس در جنگ

تأثیر ترومای جمعی بر مغز و رفتار

نویسنده و رشته تحصیلی: ماهان لقایی - دانشجوی پزشکی



• هیپوفیز: با ترشح هورمون آدرنوکورتیکوتروپیک (ACTH) به غدد فوق کلیوی سیگنال می‌دهد.

• غدد فوق کلیوی: این غدد با ترشح هورمون کورتیزول (افزایش پایه کورتیزول) و آدرنالین به واکنش‌های فیزیولوژیک بدن کمک می‌کنند.

این فرآیند باعث افزایش سطح انرژی، تسهیل تمرکز و بهبود توانایی‌های جسمانی در مواجهه با خطر می‌شود. اما در صورت بروز استرس مزمن، می‌تواند به اختلالات سیستمیک در بدن منجر شود.

۲. تأثیر ترومای جمعی بر مغز

۱،۲. تغییرات ساختاری مغز

تحقیقات نشان داده‌اند که استرس مزمن ناشی از ترومای جمعی می‌تواند منجر به تغییرات ساختاری در مغز شود. این تغییرات شامل کاهش حجم ماده خاکستری در نواحی خاص مغز هستند:

• هیپوکامپ: این ناحیه مرتبط با یادگیری و حافظه است. مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که دچار استرس مزمن هستند، معمولاً با کاهش حجم هیپوکامپ (ناشی از کاهش BDNF و افزایش کورتیزول) مواجه‌اند. این کاهش می‌تواند منجر به اختلالات حافظه و مشکلات یادگیری شود.

• آمیگدال: این ناحیه مسئول پردازش احساسات و پاسخ‌های عاطفی است. افزایش فعالیت آمیگدال و درعین حال کاهش ارتباط با آن با قشر پره‌فرونتال (که مسئول

جنگ و درگیری‌های مسلحانه به عنوان شرایطی با استرس بالا، تأثیرات عمیق و گسترده‌ای بر روی مغز و رفتار انسان‌ها دارند. این تأثیرات ناشی از تغییرات هورمونی، عصبی و ساختاری در مغز هستند که می‌توانند منجر به بروز اختلالات روانی و عاطفی شوند. آشنایی با نوروبیولوژی استرس به ما کمک می‌کند تا درک بهتری از تأثیرات جنگ بر سلامت روانی و جسمی انسان‌ها پیدا کنیم.

۱. نوروبیولوژی استرس

استرس به عنوان پاسخ طبیعی بدن به تهدیدات محیطی تعریف می‌شود که شامل تغییرات فیزیولوژیکی، هورمونی و رفتاری است. در شرایط استرس‌زا، محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) فعال می‌شود. این محور با آزادسازی هورمون‌های مختلف مانند کورتیزول، به تنظیم پاسخ‌های فیزیولوژیکی بدن در شرایط تهدیدآمیز کمک می‌کنند، اما در شرایط مزمن می‌توانند اثرات مضر بر روی مغز و رفتار داشته باشند.

۱،۱. محور HPA و پاسخ به استرس: محور HPA شامل سه بخش اصلی است:

• هیپوتالاموس: این ناحیه با ترشح هورمون آزادکننده کورتیکوتروپین (CRH) به تحریک هیپوفیز می‌پردازد. (سیتوکین‌های التهابی مانند $IL1\beta$ ترشح CHR را تحریک می‌کنند)

کنترل تکانه و تصمیم‌گیری است) در افراد مبتلا به PTSD (اختلال استرس پس از سانحه) مشاهده شده است که

می‌تواند به بروز اضطراب و ترس‌های غیرقابل کنترل (به‌واسطه اختلال در مدار ترس) منجر شود.

ناحیه مغزی	تغییرات	مکانیسم مولکولی
هیپوکامپ	کاهش ۸-۱۲٪ حجم	کاهش BDNF و آپوپتوز نورونی ناشی از فعال‌سازی گیرنده‌های گلوکوکورتیکوئید
آمیگدال	افزایش فعالیت (fMRI)	اختلال در مدار پره‌فرونتال-آمیگدال و افزایش نوراپی‌نفرین
کورتکس پیشانی	کاهش ضخامت قشر	التهاب عصبی (افزایش TNF α و IL۶)

۱.۳. تغییرات عملکردی مغز

استرس مزمن همچنین می‌تواند منجر به تغییرات در فعالیت الکتریکی مغز شود. این تغییرات می‌توانند باعث اختلال در فرآیندهای تصمیم‌گیری، کنترل عواطف و رفتار اجتماعی شوند:

- تحقیقات نشان داده‌اند که افراد مبتلا به PTSD دارای الگوهای غیرعادی فعالیت الکتریکی در نواحی مرتبط با پردازش عواطف و حافظه هستند. این تغییرات می‌توانند باعث اختلال در فرآیندهای تصمیم‌گیری و کنترل عواطف شوند.

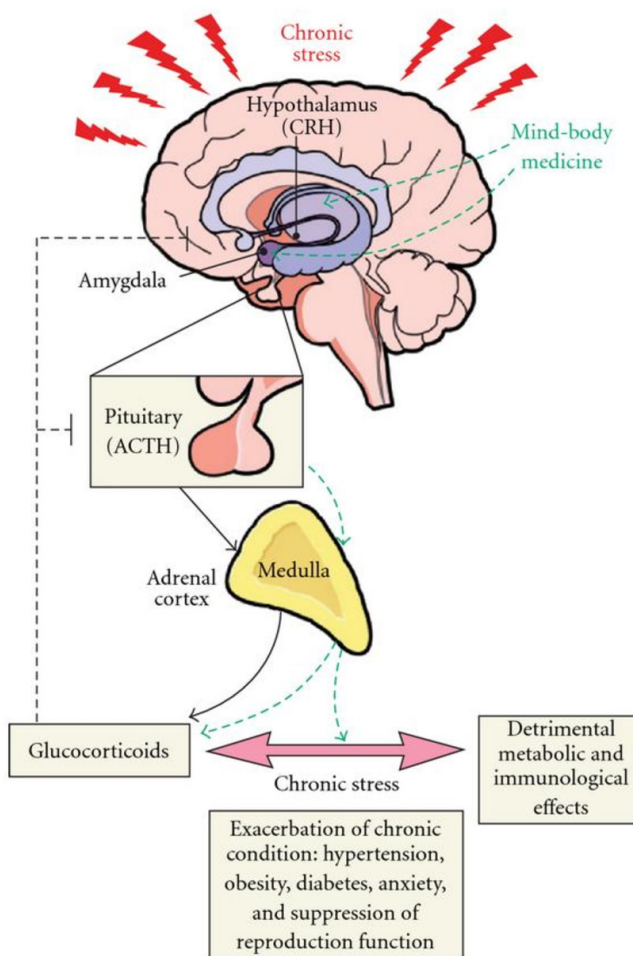
- استرس مزمن می‌تواند باعث تداخل در شبکه‌های عصبی مرتبط با تنظیم عواطف و رفتار اجتماعی شود، که ممکن است منجر به مشکلات در برقراری ارتباطات مؤثر با دیگران گردد.

۲. تغییرات هورمونی

استرس ناشی از جنگ می‌تواند باعث افزایش سطح هورمون‌های مرتبط با استرس مانند کورتیزول و آدرنالین شود. این هورمون‌ها نقش مهمی در واکنش‌های فیزیولوژیکی بدن دارند، اما افزایش مزمن آن‌ها می‌تواند به بروز مشکلات جسمی و روانی منجر شود. افزایش مداوم کورتیزول و نوراپی‌نفرین می‌تواند منجر به بیش‌فعالی آمیگدال و کاهش عملکرد قشر پره‌فرونتال (PFC) شود که در تنظیم هیجانات و پاسخ‌های ترس نقش دارند و به نوبه خود، خطر ابتلا به حملات پانیک و اضطراب مزمن را افزایش می‌دهد. همچنین، اختلال در مسیرهای سرونوژنیک و دوپامینرژیک، که تحت تاثیر استرس مزمن قرار می‌گیرند، در بروز علائم افسردگی نقش دارند.

۱.۳. کورتیزول: کورتیزول به عنوان هورمون اصلی استرس شناخته می‌شود و نقش کلیدی در پاسخ به استرس دارد:

- کورتیزول به تنظیم متابولیسم، فشار خون و عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کند. در شرایط جنگ، افزایش

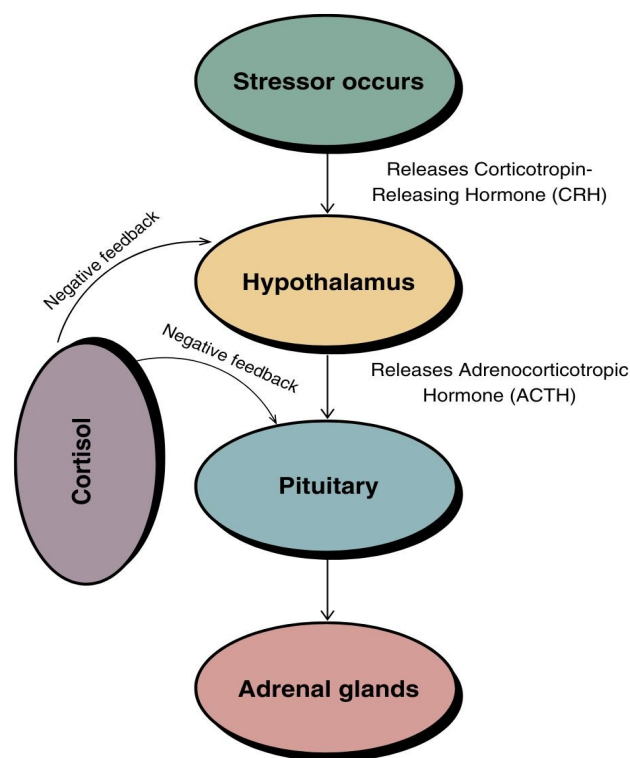


© Hakima Amri, PhD

سطح کورتیزول می‌تواند به بدن کمک کند تا انرژی بیشتری برای مقابله با تهدیدها فراهم کند. با این حال، افزایش مزمن سطح کورتیزول می‌تواند منجر به مشکلات جسمی مانند اختلالات خواب، افسردگی، اضطراب و مشکلات قلبی شود.

۲,۳. آدرنالین:

Hypothalamic Pituitary Adrenal (HPA) Axis



• آدرنالین باعث افزایش ضربان قلب، گشاد شدن رگ‌های خونی و افزایش فشار خون می‌شود. این واکنش‌ها به بدن کمک می‌کنند تا سریع‌تر به تهدیدات پاسخ دهد. اگرچه این واکنش‌ها در کوتاه‌مدت مفید هستند، اما در بلندمدت ممکن است منجر به مشکلات قلبی عروقی، اضطراب و اختلالات خواب شوند.

۴. تأثیر بر رفتار

۴,۴. پیامدهای رفتاری و درمان

تغییرات نوروبیولوژیکی و هورمونی ناشی از استرس جنگ می‌تواند تأثیرات عمیقی بر رفتار افراد داشته باشد: ۱,۴. افزایش اضطراب و افسردگی بر اساس تحقیقات، افرادی که در شرایط جنگ قرار دارند معمولاً با افزایش سطح اضطراب و افسردگی مواجه می‌شوند:

• این افراد ممکن است دچار حملات پانیک یا اضطراب مزمن شوند که بر کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. همچنین افسردگی نیز به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در میان افرادی که دچار ترومای جمعی شده‌اند دیده می‌شود.

• استرس مزمن همچنین می‌تواند منجر به تغییراتی در عملکرد قشر پره‌فرونتال (vmPFC) و لوب گیجگاهی شود، این تغییرات به همراه کاهش احتمالی اکسی‌توسین (که در حذف و کنترل استرس و خاطرات ناشی از شرایط تنش‌زا اثر دارد) می‌توانند توانایی فرد را در برقراری ارتباطات موثر کاهش داده و منجر به انزوای اجتماعی و مشکلات در حفظ روابط شود

۲,۴. اختلال در روابط اجتماعی

ترومای جمعی می‌تواند منجر به کاهش توانایی افراد در برقراری ارتباطات اجتماعی مؤثر شود:

• انزوای اجتماعی: افرادی که دچار ترومای جمعی هستند ممکن است از دیگران فاصله بگیرند و احساس تنهایی کنند. • اختلالات عاطفی ناشی از استرس مزمن ممکن است باعث بروز مشکلات در ایجاد و حفظ روابط اجتماعی گردد.

۳,۴. رفتارهای پرخطرانه

برخی افراد ممکن است با بروز رفتارهای پرخطرانه یا خشونت‌آمیز پاسخ دهند:

• این رفتارها ممکن است ناشی از افزایش فعالیت آمیگدال و کاهش کنترل عاطفی باشد. • رفتارهای پرخطرانه خود می‌توانند منجر به مشکلات اجتماعی و قانونی برای فرد شوند.

اختلال	نوروبیولوژی مرتبط	درمان‌های هدفمند
PTSD	افزایش فعالیت آمیگدال و نقص در حذف خاطرات ترس	درمان‌های مبتنی بر ازدیاد حافظه (Prolonged Exposure) و تسهیل خاموشی ترس (D-cycloserine)
افسردگی	کاهش BDNF و التهابات عصبی	داروهای ضدالتهاب (Celecoxib) و کیتامین (به واسطه افزایش سیناپتوز)

PTSD Symptoms

Intrusive



Repetitive, unwanted memories

Avoidance



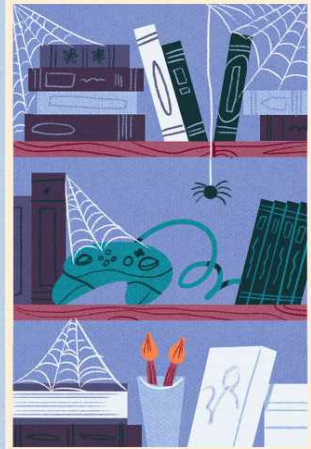
Resisting conversations about the event

Heightened arousal



Trouble falling asleep

Changes in thoughts & feelings



Loss of interest in once-enjoyed activities

خاکستریهای ویرانی را به بذریهای زندگی و امید بدل کنند. تنها در سایه آرامش است که میتوان آینده‌ای پر از امید و محبت ساخت، چون جنگ، هر چقدر هم کوتاه باشد، در نهایت دردبست بی پایان، نابودگری بی‌گزینیه که همه را در بر می‌گیرد و از انسانیت و زیبایی‌ها چیزی باقی نمی‌گذارد. باید همیشه به یاد داشته باشیم که سرمایه‌گذاری بر امید، تفاهم و محبت، بهترین راه برای ساختن جهانی بهتر است، جایی که جنگ جای خود را به دوستی و صلح دهد و آینده‌ای روشن برای فرزندانمان رقم بخورد.

منابع

- McEwen, B. S., Stellar, E. (1993). Stress and the individual: mechanisms and effects. *Archives of Internal Medicine*, 153(18), 20932101-.
- Yehuda, R., LeDoux, J. (2007). Response variation following trauma: a translational neuroscience approach to understanding PTSD. *Neuron*, 56(1), 1932-.
- Sapolsky, R. M. (2000). Stress hormones: good and bad. *Neurobiology of Disease*, 7(5), 540542-.

نتیجه‌گیری

ترومای جمعی از طریق سه مسیر کلیدی آسیب‌زایی میکند:

۱. اختلال در محور HPA => افزایش کورتیزول => آتروفی هیپوکامپ
 ۲. التهاب سیستمیک => تخریب سد خونی-مغزی => نورواینفلامیشن
 ۳. تغییرات اپیژنتیک (متیلاسیون ژن FKBP۵) => تثبیت پاسخ‌های استرس
- تأثیر ترومای جمعی بر روی ساختار و عملکرد مغز، تغییرات هورمونی و پیامدهای رفتاری نشان‌دهنده اهمیت توجه به سلامت روانی افراد در شرایط بحران است. این یافته‌ها می‌توانند به اهمیت توسعه روش‌های درمانی مؤثرتر (مانند تعدیل‌کننده‌های گیرنده‌های گلوکوکورتیکوئید) برای افرادی که تحت تأثیر جنگ قرار گرفته‌اند، اشاره کنند.

در پایان، باید تأکید کرد که جنگ علاوه بر جراحات جسمانی و خسارات مالی، زخم‌های عمیق‌تری بر روح و روان انسان‌ها برجای می‌گذارد. هر قطره خونی که در میدان نبرد جاری میشود، نه تنها نماد آزادی‌خواهی نیست بلکه نشان از مرگ امید و بستن درب‌های تفاهم است. صلح، تنها راه‌رهایی از این مصیبت بی‌پایان است؛ مسیری که همگان باید در آن قدم بگذارند تا بتوانند دوباره

چه عواملی جوامع را در جنگ مقاوم می‌کند؟

تحلیل پژوهش‌های جهانی و بومی درباره سازگاری روانی در بحران

■ نویسنده و رشته تحصیلی: مریم مختاری – دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی

جنگ، روان و مقاومت جمعی

جنگ، این کهن‌ترین و تلخ‌ترین تجربه بشری، نه تنها شهرها را ویران می‌کند بلکه روح‌ها را نیز می‌سوزاند. اما در میان خاکسترهای روانی ناشی از درگیری‌های مسلحانه، چیزی می‌روید که از آن به «تاب‌آوری» یاد می‌کنند؛ گلی که بر تن زخمی انسان‌های تحت محاصره شکوفا می‌شود و نشان می‌دهد که حتی در تاریک‌ترین لحظات، امید و مقاومت زنده است.

اما چه می‌شود که برخی جوامع در برابر طوفان جنگ خم می‌شوند، اما نمی‌شکنند؟ چرا برخی گروه‌ها نه تنها از بحران جان سالم به در می‌برند، بلکه قوی‌تر از قبل ظاهر می‌شوند؟ این نوشتار با نگاهی به پژوهش‌های جهانی و بومی، به دنبال کشف رازهای تاب‌آوری روانی در شرایط جنگی است.

تاب‌آوری چیست و چرا در جنگ حیاتی است؟

تاب‌آوری (Resilience) در روان‌شناسی به معنای توانایی فرد یا جامعه برای تطابق مثبت با شرایط دشوار و بازگشت به حالت تعادل پس از ضربه‌های روانی است. پروفیسور بوریس سیرولنیک، عصب‌شناس و روانپزشک فرانسوی، در کتاب «تاب‌آوری: مقاومت در برابر تروما» (۲۰۱۲) توضیح می‌دهد که تاب‌آوری یک ویژگی ذاتی نیست، بلکه فرآیندی پویا است که تحت تأثیر عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی شکل می‌گیرد.

در شرایط جنگ، تاب‌آوری به جوامع کمک می‌کند تا:

- از فروپاشی روانی جلوگیری کنند.
 - شبکه‌های حمایتی را حفظ یا بازسازی نمایند.
 - به زندگی معنا بخشیده و به آینده امیدوار بمانند.
- عوامل کلیدی تاب‌آوری در جوامع جنگ‌زده

۱. انسجام اجتماعی و حمایت جمعی

مطالعه کوبا در دوران محاصره اقتصادی و لبنان در جنگ داخلی نشان می‌دهد که همبستگی اجتماعی یکی از قوی‌ترین عوامل تاب‌آوری است. پژوهش هادسون و همکاران (۲۰۱۷) در مجله Social Science & Medicine تأکید می‌کند که در جوامعی که شبکه‌های سنتی، خانوادگی و محلی قوی‌تر هستند، میزان اختلالات استرس پس از سانحه (PTSD) کمتر است.

در ایران نیز، تحقیقات محققان دانشگاه تهران (۱۳۹۸) روی بازماندگان جنگ ایران و عراق نشان داد که حلقه‌های مذهبی و آیینی (مانند مراسم عزاداری یا جشن‌های جمعی) نقش مهمی در کاهش اضطراب جمعی داشتند.

۲. معناجویی و باورهای جمعی

ویکتور فرانکل، روانپزشک بازمانده اردوگاه‌های نازی، در کتاب «انسان در جستجوی معنا» (۱۹۴۶) توضیح می‌دهد که معنا بخشیدن به رنج، کلید زنده ماندن در شرایط غیرانسانی است. جوامعی که روایت‌های جمعی قدرتمند دارند (مانند مقاومت در برابر اشغالگران یا دفاع از ارزش‌های

ملی)، بهتر می‌توانند بحران را مدیریت کنند.

مطالعه پالانت و همکاران (۲۰۲۰) در Journal of Traumatic Stress روی جنگ‌زدگان سوریه نشان داد افرادی که به یک هدف والا باور داشتند (مانند دفاع از خانواده یا اعتقادات)، کمتر دچار افسردگی شدید شدند.

۳. سازوکارهای فرهنگی و آیین‌های شفابخش

در بسیاری از فرهنگ‌ها، آیین‌های سنتی به‌عنوان سپری در برابر آسیب‌های روانی عمل می‌کنند. برای مثال: -در بوسنی پس از جنگ، مراسم «اشتراگا» (نوعی موسیقی درمانی جمعی) به بازماندگان کمک کرد تا سوگ خود را بیان کنند.

-در ایران، تعزیه‌خوانی و روضه‌های عمومی در دوران جنگ تحمیلی، به مردم امکان دادند دردهای خود را به اشتراک بگذارند.

۴. نقش رهبران معنوی و چهره‌های الهام‌بخش

مارتین سلینگمن، پدر روان‌شناسی مثبت‌نگر، در پژوهش‌هایش روی نظامیان آمریکایی (۲۰۱۱) دریافت که وجود الگوهای مقاومت (چه رهبران مذهبی، چه چهره‌های محبوب ملی) امید را در جامعه زنده نگه می‌دارد. در ایران، نقش روحانیون و فرماندهان محبوب (مانند شهید چمران) در تقویت روحیه مردم طی جنگ تحمیلی نمونه‌ای از این عامل است.

درس‌هایی از جوامع مقاوم

۱. فنلاند در جنگ زمستانی (۱۹۳۹-۱۹۴۰)

فنلاند با وجود محاصره شدید توسط شوروی، با تکیه بر روحیه «سیسو» (پشتکار فنلاندی) و آموزش‌های مدنی، یکی از الگوهای تاب‌آوری در تاریخ شد.

۲. ویتنام پس از جنگ

جامعه ویتنام با بازسازی سریع شبکه‌های کشاورزی و استفاده از ادبیات شفاهی، توانست از تروما عبور کند.

۳. غزه و مقاومت روانی

مطالعه الیاس و همکاران (۲۰۱۹) در The Lancet نشان داد که ساختارهای خانوادگی قوی و مدارس مقاومت، از عوامل کلیدی تاب‌آوری در غزه بوده‌اند.

چگونه می‌توان تاب‌آوری را تقویت کرد؟

-تقویت شبکه‌های اجتماعی (حلقه‌های دوستی، گروه‌های مذهبی، انجمن‌های محلی).

-معنا بخشیدن به رنج از طریق روایت‌سازی جمعی.

-آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به کودکان و نوجوانان.

-استفاده از هنر و آیین‌های فرهنگی به‌عنوان ابزار درمان

جمعی.

همان‌طور که نلسون ماندلا گفت:

«سقوط نمی‌کنم، بلکه تنها خم می‌شوم تا

مانند بهاری دوباره برخیزم.»

تاب‌آوری، هنر برخاستن از میان خاکسترهاست.

منابع:

1. Cyrulnik, B. (2012). Resilience: How Your Inner Strength Can Set You Free from the Past. Penguin.

2. Frankl, V. (1946). Man's Search for Meaning. Beacon Press.

3. Hudson, J., et al. (2017). Social cohesion and PTSD In post-war communities. Social Science & Medicine, 183, 7785-.

4 Palant, A., et al. (2020). Meaning-making and resilience in Syrian war survivors. Journal of Traumatic Stress, 33(4), 532541-.

5. Elias, R., et al. (2019). Mental health resilience In Gaza. The Lancet Psychiatry, 6(8), 654663-.

۶. پژوهش‌های بومی دانشگاه تهران (۱۳۹۸). بررسی تاب‌آوری در بازماندگان جنگ ایران و عراق.



در جستجوی آرامش پس از ویرانی



بررسی مرهم‌های روان پس از آتش و انفجار، وقتی PTSD در سنگرهای روان همچنان شلیک میکند!

نویسنده و رشته تحصیلی: امیر ارسلان نوری - دانشجوی کارشناسی مهندسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار

حوادث بحرانی ایجاد می‌شود. در شرایط بحرانی یا جنگی افراد ممکن است به‌دلیل قرارگرفتن در معرض تهدیدهای شدید، مرگ، جراحت یا شاهدبودن خشونت مداوم دچار این اختلال شوند. علائم PTSD شامل کابوس‌های مکرر، یادآوری‌های ناخواسته از حادثه، اضطراب شدید، بی‌خوابی، واکنش‌های شدید به محرک‌های مرتبط با حادثه و احساس بی‌حسی یا کناره‌گیری عاطفی است. این اختلال می‌تواند عملکرد روزمره فرد را مختل کند و نیاز به حمایت روانی و درمان تخصصی دارد.

چرا بعد از تمامشدن جنگ ممکن است حالمان هنوز بهطور کامل رو بهراه نشده باشد؟

براساس نظریه‌ی «سلیه» درباره واکنش عمومی بدن به استرس، انسان در مواجهه با بحران‌هایی مانند جنگ از سه مرحله روان‌زبستی عبور می‌کند: هشدار، مقاومت و

در بحران‌های جنگی، سلامت روان آسیب‌پذیرتر از همیشه می‌شود. بر اساس مطالعات، ۳۰-۲۰٪ افراد حاضر در مناطق جنگی علائم PTSD را تجربه می‌کنند که تأثیرات گسترده‌ای بر خانواده، اجتماع و آیندگان دارد. PTSD یا اختلال استرس پس از سانحه، نهتنها خواب و تمرکز را مختل می‌کند؛ بلکه با افسردگی، اضطراب اجتماعی و مشکلات بین‌فردی نیز همراه است. همچنین، بررسی‌ها نشان داده جنگ‌ها با شیوع ۳۰٪ در میان رزمندگان مواجه بوده است. این ارقام هشدار جدی هستند: جنگ نه یک وضعیت گذرا، بلکه زخم‌های عمیق روانی به جا می‌گذارد.

تعریف اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
 نوعی اختلال روانی است که پس از تجربه یا مشاهده
 یک واقعه بسیار تروماتیک مانند جنگ، بلایای طبیعی یا

فرسودگی. در مرحله هشدار، بدن برای مقابله با تهدید وارد وضعیت اضطراری می‌شود و با ترشح هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول فرد را در وضعیت آماده‌باش قرار می‌دهد. اگر عامل استرس‌زا ادامه یابد، مرحله دوم یعنی مقاومت فعال می‌شود که در آن بدن با تمام توان خود سعی می‌کند تعادل روانی و فیزیولوژیکی را حفظ کند. اما در صورت تداوم فشار روانی، منابع انرژی بدن تحلیل می‌رود و فرد وارد مرحله سوم یعنی فرسودگی می‌شود. در این مرحله خستگی جسمی و روانی، بی‌حوصلگی، افسردگی و کاهش توان مقابله بروز می‌یابد. بنابراین احساس فرسودگی و ناراحتی پس از پایان جنگ نشانه ضعف نیست بلکه پیامد طبیعی واکنش بدن به استرس مزمن است. این وضعیت می‌تواند با اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) نیز همراه شود که نیازمند مداخله روان‌شناختی و آغاز فرایند بهبود و بازیابی روانی است.

مداخلات روان‌درمانی در بحران

در ادامه، توضیح بسیار کامل و گام‌به‌گام درباره شیوه اجرای مداخلات درمانی در روش‌های اصلی روان‌درمانی برای بحران‌ها (مانند جنگ، بلایای طبیعی، ترومای جمعی) ارائه می‌دهم. هر کدام از این درمان‌ها ساختاری مشخص و مراحل درمانی دارند که در ادامه تشریح می‌شوند:

❖ CBT - درمان شناختی رفتاری (Cognitive Behavioral Therapy)

هدف: تغییر الگوهای فکری منفی و رفتارهای ناکارآمد که اضطراب، ترس و افکار فاجعه‌انگانه را حفظ می‌کنند.

مداخلات درمانی چگونه انجام می‌شوند؟

مرحله ۱: ارزیابی اولیه و تعیین هدف

بررسی شدت نشانه‌ها: اضطراب، افسردگی، حملات پانیک، PTSD

گفت‌وگوی اولیه درباره موقعیت‌های محرک و باورهای فرد درباره آن‌ها
تعریف اهداف درمان (مثلاً: کاهش افکار فاجعه‌ساز، بهبود خواب)

مرحله ۲: آموزش روانی (Psychoeducation)

آموزش بیمار درباره ارتباط بین افکار، احساسات و رفتارها
آشنایی با PTSD و اینکه چرا ذهن با فلش‌بک، اجتناب و تهییج پاسخ می‌دهد.

مثال: «زمانی که ذهن ما خاطره جنگ را زنده می‌کند، مغز تفاوت بین گذشته و حال را تشخیص نمی‌دهد.»

مرحله ۳: بازسازی شناختی (Cognitive Restructuring)

شناسایی افکار منفی: «من در هیچ‌جا امن نیستم» یا «همه چیز تقصیر من بود»

تحلیل واقع‌گرایانه: آیا شواهدی برای این فکر وجود دارد؟ چه شواهدی علیه آن هست؟

جایگزینی فکر واقع‌گرایانه‌تر و سازگارتر
مثال: «من همه کارم را در آن شرایط انجام دادم. مقصر من نبودم.»

مرحله ۴: مواجهه رفتاری (Behavioral Exposure)

بیمار به تدریج در موقعیت‌هایی که از آن اجتناب می‌کند (مثلاً صدای انفجار یا جمعیت) مواجه می‌شود.

هدف: کاهش ترس از طریق عادت‌دهی (habituation)

مرحله ۵: آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان

تکنیک‌های آرام‌سازی، تنفس شکمی، ذهن‌آگاهی

مدیریت افکار مزاحم شبانه یا هنگام فلش‌بک‌ها

مدت و ساختار جلسات: ۱۶ - ۱۲ جلسه هفتگی، هر جلسه ۶۰ - ۴۵ دقیقه

❖ TF-CBT - درمان شناختی رفتاری با تمرکز بر تروما (Trauma-Focused CBT)

نسخه‌ای از CBT که مشخصاً برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان دچار ترومای جنگی، آزار و فجایع طراحی شده است.

مداخلات چگونه انجام می‌شود؟

۱. آموزش تنظیم هیجان: تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، تمرین تنفس، توقف فکر

۲. ساخت "روایت تروما": بیمار خاطره‌ای از تروما را به صورت روایی تعریف می‌کند (نوشتاری یا شفاهی)

۳. مواجهه تخیلی با خاطره: مرور مکرر خاطره در ذهن همراه با پذیرش و عدم اجتناب

۴. اصلاح افکار تعریف‌شده مرتبط با تروما

مثال: «من باید می‌مُردم، چون زنده ماندنم ظلم بود» → بازسازی شناختی

۵. آموزش والدین (برای کودک یا نوجوان): نحوه پاسخ درست به ترومای کودک و شنیدن بدون قضاوت

❖ PE - درمان مواجهه طولانی (Prolonged Exposure Therapy)

هدف: کاهش اجتناب، فلش‌بک و وحشت با مواجهه نظام‌مند با خاطرات آسیب‌زا

مراحل مداخله:



Post Traumatic Stress Disorder

مرحله ۱: آموزش روانی

بیمار می‌آموزد که اجتناب از تروما باعث تداوم علائم می‌شود.

شناخت سازوکار اضطراب (آدرنالین، تپش قلب، فلش‌بک)

مرحله ۲: مواجهه تصویری (Imaginal Exposure)

بازسازی روایت آسیب در جلسه؛ فرد بارها با صدای بلند خاطره را تعریف می‌کند.

این کار ضبط می‌شود تا بیمار در خانه گوش کند.

✓ این مواجهه با تکرار، شدت ترس را کاهش می‌دهد.

مرحله ۳: مواجهه واقعی (In Vivo Exposure)

مراجعه به مکان یا موقعیت‌هایی که با تروما مرتبط است (در صورت امکان)

مثلاً: رفتن به منطقه‌ای که صدای مشابه شلیک دارد.

مرحله ۴: پردازش شناختی

بررسی افکار منفی ناشی از تروما پس از هر مواجهه
تعداد جلسات: ۱۵ - ۸ جلسه - هفتگی، هر جلسه حدود ۹۰ دقیقه

❖ EMDR - حساسیت‌زدایی و بازپردازش با

حرکات چشم (Eye Movement Desensitization)

(and Reprocessing)

هدف: پردازش اطلاعات مختل‌شده و تثبیت آن‌ها در

حافظه بلندمدت بدون ایجاد تنش شدید

مراحل مداخله:

۱. آماده‌سازی: آموزش آرام‌سازی، بررسی منابع درونی

بیمار

۲. شناسایی خاطره آسیب‌زا: انتخاب تصویری خاص، فکر

منفی، احساس بدنی

۳. حرکت چشم دوطرفه: بیمار همزمان با فکر کردن

به خاطره چشمانش را به‌صورت افقی (بر اساس حرکت

انگشت درمانگر یا نور) حرکت می‌دهد.

۴. بازپردازش شناختی: بعد از هر مجموعه حرکتی، بیمار

درباره حس فعلی خود حرف می‌زند.

۵. جایگزینی باور مثبت: مثلاً از «من ناتوانم» → «من

کنترل دارم»

۶. اسکن بدن: بررسی تنش‌های باقی‌مانده در بدن

۷. پایان‌بندی ایمن: بیمار به حالت پایدار بازگردانده

می‌شود.

مدت درمان: ۱۲ - ۸ جلسه، هر جلسه حدود ۶۰ دقیقه

❖ MBSR - کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

(Mindfulness-Based Stress Reduction)

هدف: کاهش واکنش‌پذیری هیجانی نسبت به افکار و

خاطرات با پذیرش بی‌قضاوت وضعیت درونی

مراحل مداخله:

۱. آموزش تمرکز بر تنفس: بازگشت توجه به لحظه حال در هنگام مواجهه با افکار منفی
۲. مدیتیشن بدنی (Body Scan): حرکت تدریجی توجه به اندام‌ها و حس بدن
۳. تمرین آگاهی در زندگی روزمره: راهرفتن آگاهانه، غذا خوردن با حضور ذهن
۴. نوشتن خاطرات هیجانی بدون قضاوت
۵. گفت‌وگو گروهی درباره تجربیات ذهن آگاهی
مدت درمان: ۸ جلسه گروهی - هر جلسه ۲ ساعت

طرح و ساختارهای ملی در ایران

۱. سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره (PCO)
نقش صدور مجوز حرفه‌ای مشاوران و نظارت کیفی بر خدمات
- برگزاری کارگاه‌ها و آموزش‌های CBT و EMDR برای روان‌درمانگران سراسر کشور
۲. شبکه تحقیقات سلامت روان ایران (MHRN)
از سال ۲۰۰۶ فعال بوده و ۲۳ مرکز تحقیقاتی را در بر دارد.
انتشار استانداردهای درمانی و تدوین دستورالعمل‌های مدیریت PTSD

۳. بنیاد شهید و امور ایثارگران و سازمان بهزیستی

تحت نظارت وزارت رفاه، خدمات مشاوره تلفنی (خط ۱۴۸۰) و حضوری برای خانواده‌های جنگ‌زدگان ارائه می‌کند.

۴. مراکز تخصصی روان‌پزشکی و مشاوره

انستیتو روانپزشکی تهران (TPI): مرکز آموزش و درمان پژوهش با ارائه خدمات تخصصی PTSD
بسیاری از دانشگاه‌های علوم پزشکی دوره‌های PE، TF-CBT، EMDR را به صورت دوره‌ای برگزار می‌کنند.
روش‌های درمانی مانند CBT (مخصوصاً PE، TF-CBT)، EMDR و MBSR اثربخشی بالا در کاهش علائم PTSD دارند.
پیکربندی ملی ایران شامل انجمن MHRN، PCO، سازمان بهزیستی و انستیتوهای تخصصی است که آموزش و نظارت بر اجرای این روش‌ها را برعهده دارند. این ساختارها از فرمت تلفنی و حضوری گرفته تا خطوط حمایتی، مسیر اجرای عملیاتی و دسترسی به خدمات را تقویت کرده‌اند.

بحث و جمع‌بندی

تلاش برای کاهش اضطراب و PTSD در بحران جنگ نیازمند مداخلات چندجانبه است:

۱. درمان روان‌شناختی محوره: شامل EMDR، CBT و PE با پشتیبانی علمی برجسته

۲. ذهن آگاهی: مکمل مؤثر جهت تقویت تنظیم هیجانی و کاهش بی‌خوابی
۳. حمایت اجتماعی: ایجاد گروه‌های هم‌تا و تسهیل مشارکت مجدد اجتماعی
۴. بومی‌سازی: تطبیق روش‌ها با فرهنگ و نیازهای ایرانی یکی از ملزومات موفقیت درمانی است.
نتیجه‌گیری
با توجه به شیوع قابل توجه PTSD در شرایط جنگی و اثربخشی علمی این مداخلات، توصیه می‌شود:
✓ ارائه گسترده CBT متمرکز بر تروما به‌صورت فردی و آنلاین
✓ فراهم‌سازی PE و EMDR توسط متخصصان مجرب
✓ توسعه برنامه‌های ذهن آگاهی بومی‌شده
✓ تقویت شبکه حمایت هم‌تا در مناطق بحران‌زده
این مدل جامع با درنظر گرفتن شواهد خارجی و نیازهای بومی می‌تواند گامی مؤثر در کاستن بار بیماری روانی در شرایط جنگ باشد.

منابع

1. National Center for PTSD (U.S. Department of Veterans Affairs) – www.ptsd.va.gov
2. WHO Guidelines on Mental Health Interventions in Emergencies – [who.int](https://www.who.int)
3. Iranian Mental Health Research Network – www.behdasht.gov.ir
4. Tehran Psychiatric Institute – www.tpi.ac.ir
5. Shapiro, F. (2001). EMDR: The Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety, Stress, and Trauma
6. [https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/download/28510119171/17069/?utm_source=chatgpt.com][PDF] CBTEFFECTIVENESS FOR REDUCING PTSD: A META-ANALYSIS ..."
7. [https://www.verywellmind.com/ptsd-treatment-2797659?utm_source=chatgpt.com] "How PTSD Is Treated"

ردپای جنگ در جان و ذهن کودکان؛ بررسی علمی اثرات مخرب در مقیاس جهانی

نویسنده و رشته تحصیلی: خانم مریم آقاجانیان و خانم زهرا سلیمانی - دانشجویان کارشناسی بهداشت عمومی

دارند، ۹۲٪ واقعیت را انکار می‌کنند و بیش از ۵۰٪ دچار علائم شدید افسردگی هستند. پژوهش دیگری از دانشگاه ساری تغییرات اپیژنتیکی در DNA کودکان پناهنده سوری را شناسایی کرد که نشان‌دهنده تأثیر بیولوژیکی جنگ بر نسل آینده است. مرور نظام‌مند بر ۲۷ مطالعه بین‌المللی نشان داد اختلال استرس پس از سانحه، افسردگی، اختلال

مقدمه: کودکان به‌عنوان آسیب‌پذیرترین قشر جوامع، در جریان جنگ‌ها بیشترین صدمات جسمی و روانی را متحمل می‌شوند. برخلاف باور عمومی که جنگ را پدیده‌ای سیاسی یا نظامی می‌پندارد، این درگیری‌ها آثار بلندمدت بر ساختار روانی، اجتماعی و حتی زیستی کودکان باقی می‌گذارند. آمارهای جدید سازمان ملل در سال ۲۰۲۵، گویای افزایش شدید خشونت، ترس، آوارگی و اختلالات روانی در کودکان ساکن مناطق درگیر جنگ است. با تکیه بر منابع معتبر جهانی به تحلیل علمی و آماری این تأثیرات می‌پردازیم. در سال‌های اخیر، درگیری‌های نظامی در مناطقی چون اوکراین، فلسطین، سوریه، سودان و میانمار، باعث جابه‌جایی، مرگ، آسیب جسمی و روانی میلیون‌ها کودک شده است. این بحران‌ها سلامت روانی و رشد طبیعی کودکان را به شدت تهدید کرده‌اند. اگرچه سازمان‌های بین‌المللی بر اهمیت حمایت روانی از کودکان تأکید دارند، اما هنوز خلأهای بزرگی در زمینه اجرای برنامه‌های حمایت‌گرایانه مشاهده می‌شود. گزارش سازمان ملل در سال ۲۰۲۵ نشان می‌دهد که در سال ۲۰۲۴، بیش از ۴۱۳۷۰ مورد نقض حقوق کودک در مناطق جنگی ثبت شده است. این موارد شامل کشته‌شدن، قطع عضو، خشونت جنسی، و حمله به مدارس است. مطالعه‌ای در اوکراین بیانگر افزایش سه برابری اختلالات روانی در کودکان نسبت به سال اول جنگ است؛ بیشترین مشکلات شامل اضطراب، افسردگی، شب‌ادراری و اختلال استرس پس از سانحه بوده است. در نوار غزه، مطالعه‌ای میدانی نشان داد که ۹۶٪ کودکان احساس مرگ قریب الوقوع



بازی کنند، آموزش ببینند و آرامش پیدا کنند.

۳. توانمندسازی خانواده‌ها و مراقبان

آموزش والدین و مراقبان در شناخت علائم اختلالات روانی و نحوه حمایت عاطفی از کودکان باعث افزایش مقاومت روانی و کاهش تأثیرات منفی جنگ می‌شود.

۴. برنامه‌های آموزشی و بازتوانی روانی در مدارس

بازگرداندن کودکان به مدارس و اجرای برنامه‌های آموزشی ویژه برای کمک به بازسازی توانمندی‌های شناختی و اجتماعی از عوامل کلیدی بهبود سلامت روان است.

۵. حمایت‌های اجتماعی و اقتصادی

تأمین نیازهای اولیه خانواده‌ها (غذا، سرپناه، پوشاک) و حمایت‌های مالی و اجتماعی از طریق نهادهای دولتی و بین‌المللی استرس کودکان را کاهش می‌دهد.

۶. توسعه همکاری‌های بین‌المللی

سازمان‌هایی مانند یونیسف، سازمان بهداشت جهانی، صلیب سرخ و سازمان‌های غیردولتی باید با همکاری دولت‌های محلی، برنامه‌های حمایت روانی، بهداشتی و آموزشی را هماهنگ و مستمر اجرا کنند.

۷. پژوهش‌های مداوم و پایش وضعیت سلامت روان کودکان

مطالعات میدانی و تحقیقاتی منظم به شناسایی تغییرات و نیازهای جدید کمک می‌کند و کیفیت مداخلات را افزایش می‌دهد.



خواب و مشکلات رفتاری از شایع‌ترین عوارض روانی کودکان در مناطق جنگی هستند. عواملی مانند فقر، جنسیت مؤنث، جدایی از والدین و بی‌خانمانی از مهم‌ترین عوامل خطر محسوب می‌شوند.

نتیجه‌گیری: شواهد علمی از منابع بین‌المللی تأیید می‌کنند که جنگ تأثیری مخرب، چندلایه و پایدار بر سلامت روانی و جسمی کودکان دارد. بحران‌های روانی ثبت‌شده در میان کودکان فلسطینی، سوری، اوکراینی و سایر مناطق جنگ‌زده نه تنها یک فاجعه انسانی، بلکه تهدیدی برای نسل‌های آینده است. ضروری است نهادهای داخلی و بین‌المللی، مداخلات فوری روان‌درمانی، آموزشی و اجتماعی را در اولویت قرار دهند. همچنین توجه به اثرات ژنتیکی و بلندمدت جنگ بر رشد مغزی و رفتاری کودکان نیازمند پژوهش‌های گسترده‌تر و بودجه‌گذاری جدی‌تر است.

راهکارها و پیشنهادات کاربردی برای حمایت از سلامت روانی کودکان در شرایط جنگ

۱. ایجاد و تقویت برنامه‌های روان‌درمانی تخصصی

تیم‌های روان‌شناسی و روان‌پزشکی آموزش‌دیده باید به مناطق جنگ‌زده اعزام شوند تا مداخلات زودهنگام برای تشخیص و درمان اختلالاتی مانند اختلال استرس پس از سانحه، اضطراب و افسردگی انجام می‌شود. استفاده از درمان شناختی-رفتاری و درمان‌های گروهی بسیار موثر است.

۲. ایجاد فضاهای امن و حمایتی برای کودکان

راه‌اندازی مکان‌های دوستدار کودک در پناهگاه‌ها، مدارس و مراکز اجتماعی به کودکان امکان می‌دهد بدون ترس

بخش فرهنگی

بازتابی از تاب آوری روانی در برابر بحران

اسطوره های تاب آوری

پویای زن پاسدار سلامت روان خانواده در جنگ

هنر ابزار مقابله با تروما

لبخندی بر لبه ی مقاومت

رازهای آیینی برای جان بخشیدن به روان و جامعه



بازتابی از تاب آوری روانی در برابر بحران

نقش روایت های جمعی در التیام زخم های روحی جنگ

سینه منتقل می شوند، ساز و کاری دفاعی در برابر فروپاشی روانی جامعه محسوب می شوند. «افسانه های مقاومت و داستان های شفاهی که در دوران جنگ شکل گرفته اند، مانند روایت های مردمی از رشادت های رزمندگان در عملیات های مختلف، به افراد کمک کرده اند تا با الهام از قهرمانی های جمعی، بر ترس ها و اضطراب های خود غلبه کنند.»

شعر مقاومت؛ نغمه ای برای آرامش روان

تحلیل محتوای اشعار برجای مانده از دوران جنگ در آرشیو های ادبی نشان می دهد این آثار دارای مؤلفه های هنر درمانی هستند. پژوهشگران حوزه جامعه شناسی هنر معتقدند این سروده ها با برانگیختن حس تعلق جمعی و امید، به بازسازی روانی جامعه کمک شایانی کرده اند. اشعار مقاومت مانند اشعاری از قیصر امین پور مانند "بوی گل های داودی" و سلمان هراتی با شعر "پرندۀ آمین" نیز به عنوان بخشی از ادبیات شفاهی جنگ، نقشی درمانگر داشته اند. «این اشعار با تبدیل درد به زیبایی، به مخاطبان کمک می کنند تا احساسات خود را در قالب هنر بیان کنند و از این طریق به آرامش نسبی برسند.»

سخن پایانی: روایت ها زنده می ماند

به باور کارشناسان، این روایت های خودجوش که از متن جامعه برخاسته اند، امروزه به مثابه گنجینه ای ارزشمند هم برای مطالعات علمی و هم برای برنامه ریزی های درمانی جمعی به شمار می روند. کارشناسان معتقدند که ادبیات شفاهی جنگ، تنها یک میراث فرهنگی نیست، بلکه ابزاری قدرتمند برای التیام روانی جامعه است. این روایت ها، با انتقال تجربیات نسل های گذشته، به نسل های جدید کمک می کنند تا در مواجهه با بحران های خود، احساس تنهایی نکنند و با امید به آینده بنگرند.

در میان ویرانی های جنگ، صدای روایت های شفاهی همچون دارویی شفا بخش بر زخم های روانی می نشیند. پژوهش های حوزه روانشناسی اجتماعی و مطالعات ادبی نشان می دهد چگونه خاطره نگاری، قصه های مردمی و سروده های مقاومت، ساز و کاری طبیعی برای مواجهه با تروما های جمعی ایجاد کرده اند.

مطالعات میدانی در مناطق درگیر جنگ حاکی از آن است که ادبیات شفاهی به عنوان پدیده ای خودجوش، نقشی درمانگر در جوامع آسیب دیده ایفا می کند. این فرآیند فرهنگی که از دل مردم برآمده، امروزه به موضوعی مهم در پژوهش های بین رشته ای تبدیل شده است.

خاطره نگاری؛ درمانی خود انگیخته

بر اساس یافته های مراکز مطالعات روانشناسی اجتماعی، ثبت تجربیات شخصی در دوران بحران، واکنشی طبیعی برای کاهش فشارهای روانی است. بررسی های میدانی نشان می دهد افرادی که به ثبت خاطرات جنگ پرداخته اند، در مقایسه با دیگران، نشانگان کمتری از اختلالات استرس پس از سانحه از خود بروز داده اند. کارشناسان ضمن اشاره به کتاب های خاطرات جنگ مانند "دا" اثر زهرا حسینی و "من زنده ام" نوشته معصومه آباد اظهار می کنند: «این آثار نه تنها اسناد تاریخی ارزشمندی هستند، بلکه فرآیند نوشتن آن ها برای نویسندگان، نوعی درمان روان شناختی محسوب می شود.»

قصه های مردمی؛ بستری برای انسجام اجتماعی

مطالعات انسان شناختی در مناطق جنگی مؤید آن است که روایت های شفاهی انتقال یافته میان مردم، ضمن حفظ هویت جمعی، شبکه ای حمایتی ایجاد می کند. این قصه ها که گاه در قالب ضرب المثل یا حکایات سینه به

اسطوره‌های تاب‌آوری

بازتاب الگوهای فرهنگی ایران از اسطوره تا مقاومت معاصر

نویسنده و رشته تحصیلی: روزین اسمعیلی – دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی

• زنان و تاب‌آوری در متون کهن

نقش زن در ادبیات حماسی ایران فراتر از کلیشه‌های سنتی‌ست. زنانی چون گردآفرید، با حضور مستقیم در میدان نبرد و تهمینه با آگاهی از سرنوشت فرزند نشان می‌دهند که تاب‌آوری در فرهنگ ایرانی، به‌گونه‌ای فراگیر بازنمایی شده است. این الگوها بعدها در ادبیات عاشورایی نیز تکرار می‌شوند. به‌ویژه در شخصیت زینب (س)، که در دل مصیبت به راوی اصلی حقیقت و پایداری تبدیل می‌شود.

• تاب‌آوری تاریخی: مقاومت فرهنگی پس از فاجعه

ایران در قرون میانه، به‌ویژه پس از حمله مغول در قرن هفتم هجری، نمونه بارزی از تاب‌آوری فرهنگی را تجربه کرد. درحالی‌که بسیاری از تمدن‌ها در مواجهه با چنین حجم وسیعی از ویرانی دچار فروپاشی دائمی می‌شوند. فرهنگ ایرانی با بازیابی زبان فارسی، هنر ایرانی و بازتولید دانش بومی مسیر بازسازی را در کمتر از یک قرن آغاز کرد. ظهور چهره‌هایی چون حافظ، خواجه نصیرالدین طوسی و سعدی در همین بازه تاریخی، شاهدی بر این احیا است.

• دفاع مقدس؛ بازآفرینی اسطوره تاب‌آوری در

جهان معاصر

در قرن بیستم، جنگ ایران و عراق (۱۳۵۹-۱۳۶۷) را می‌توان صحنه‌ای دیگر از بازتاب تاب‌آوری فرهنگی ایرانیان دانست. نماد-هایی مانند خرمشهر، به‌عنوان شهری که پس از اشغال طولانی با مقاومت آزاد شد در حافظه جمعی به اسطوره‌ای مدرن بدل شدند. نقش‌آفرینی غیرنظامیان به‌ویژه زنان، مادران شهدا، امدادگران و معلمان در پشت جبهه‌ها نشان‌دهنده بازتولید همان الگوهای تاب‌آوری

در مطالعات میان‌رشته‌ای جدید، "تاب‌آوری" نه تنها به‌مثابه یک ویژگی روان‌شناختی فردی، بلکه به‌عنوان یک پدیده فرهنگی و اجتماعی مورد توجه قرار گرفته است. فرهنگ‌هایی که تجربه‌های مکرر جنگ، تهاجم، بحران و فروپاشی را پشت سر گذاشته‌اند. در دل روایت‌ها، آیین‌ها و حافظه جمعی خود سازوکارهایی برای تاب‌آوری در برابر بحران پروراندند. یکی از غنی‌ترین نمونه‌های چنین فرهنگ‌هایی، ایران است.

از متون اسطوره‌ای چون شاهنامه تا خاطرات جنگ تحمیلی از آیین‌های سوگواری تا کنش‌های اجتماعی زنان در مناطق بحرانی، ردپای الگویی مستمر از تاب‌آوری را می‌توان در فرهنگ ایرانی پی گرفت. حال با تمرکز بر پیوند تاب‌آوری و جنگ به تحلیل الگوهای فرهنگی مقاومت، بازسازی و معنادادن به رنج در سنت ایرانی می‌پردازیم.

• تاب‌آوری در اسطوره‌های ملی: از رستم تا سیاوش

در متون حماسی ایران تاب‌آوری به‌عنوان مفهومی چندبعدی و فراتر از شجاعت نظامی ترسیم می‌شود. در شاهنامه فردوسی، قهرمانانی چون رستم و گودرز تنها به قدرت جسمانی شهره نیستند بلکه به‌واسطه تحمل رنج، داغ فرزند، شکست و تهمت، الگویی از ایستادگی اخلاقی و روانی ارائه می‌دهند. ازسوی دیگر، سیاوش، نماد تاب‌آوری در برابر ظلم و تهمت است. سوگ سیاوش نه پایان یک زندگی، بلکه آغاز چرخه‌ای از بازسازی اخلاقی جامعه است. آیین‌هایی همچون سوگ سیاوشان که قرن‌ها در مناطق جنوب شرقی ایران اجرا می‌شد نمونه‌ای از نهادینه‌شدن تاب‌آوری در آیین‌های جمعی است.



در کنش روزمره مردم تداوم دارد. این فرهنگ تلفیقی از روایت‌های اسطوره‌ای، آیین‌های سنتی و تجربه‌های زیسته‌ی معاصر است؛ تجربه‌هایی که در آن رنج تنها به‌معنای شکست نیست بلکه مقدمه‌ای برای بازآفرینی است. بازگشت به این الگوهای فرهنگی نه بازگشت به گذشته بلکه بازیابی ریشه‌هایی‌ست که توان مقابله با بحران‌های امروز را در خود دارند. ایران، سرزمین اسطوره‌هایی است که در دل جنگ‌ها مقاومت کرده، بازسازی شده و همچنان به زیستن ادامه می‌دهد.

منابع

۱. فردوسی، ابوالقاسم. شاهنامه. تصحیح جلال خالقی مطلق. مرکز دایرةالمعارف بزرگ اسلامی، تهران.
۲. ژاله آموزگار. اسطوره، حماسه و آیین. نشر معین، ۱۳۸۲.
۳. محمد قزوینی و عباس اقبال. تاریخ و صاف. تهران: انتشارات اساطیر، چاپ مجدد ۱۳۸۸.
۴. جلال خالقی مطلق. ترجمه‌ی احمد بی‌نظیر. زنان در شاهنامه. ۱۳۹۵.
۵. ابراهیمی، افشین. جنگ، خاطره و هویت ملی: جنگ ایران و عراق در سینمای ایران. مطالعات ایرانی، جلد ۴۸، شماره ۶ (۲۰۱۵): ۸۸۵-۹۰۲.

تاریخی در بستر یک جنگ مدرن بود. مدرسی که در زیرزمین‌ها دایر شدند، بیمارستان‌هایی که در بمباران هم فعال ماندند و کتابخانه‌هایی که پس از جنگ بازسازی شدند همگی مصداق‌های عینی تاب‌آوری اجتماعی هستند.

تاب‌آوری در جنگ‌های نوین: رسانه، روان و بقا

با گسترش جنگ‌های غیرمستقیم و روانی در قرن بیست‌ویکم تاب‌آوری در فرهنگ ایرانی اشکال تازه‌ای یافته است. فشارهای اقتصادی، تحریم‌ها، مهاجرت نخبگان و اختلالات ناشی از بحران‌های اجتماعی همگی زمینه‌هایی برای بروز شکل‌های جدید مقاومت فرهنگی فراهم آورده‌اند. ازسوی دیگر، شبکه‌های اجتماعی به بستری برای تاب‌آوری نمادین تبدیل شده‌اند. روایت‌های شخصی از جنگ، مقاومت و بازسازی در قالب عکس، شعر، پادکست یا مستندهای کوتاه به ابزارهایی برای بازسازی امید در جامعه تبدیل شده‌اند. زنان کارآفرین در مناطق جنگ‌زده، معلمان داوطلب در حاشیه شهرها و کادر درمان در بحران کرونا همه به‌گونه‌ای وارثان همان سنت دیرینه تاب‌آوری هستند.

نتیجه‌گیری: اسطوره‌هایی که هنوز زنده‌اند.

فرهنگ تاب‌آوری در ایران نه صرفاً در خاطره‌های دور بلکه

پویش زن

پاسدار سلامت روان خانواده در جنگ

نویسنده و رشته تحصیلی: محمد عرب سرخی میسابی، دانشجوی دکترای تخصصی آموزش پزشکی

چرا نقش زنان در سلامت روان خانواده‌ها در دوران جنگ مهم است؟

در دنیای پرهیاهو و بحران‌زده امروز، خانواده‌ها با چالش‌های عظیمی روبرو هستند؛ از ناامنی‌های فردی گرفته تا پیامدهای اجتماعی و روانی جنگ. در این میان، جایگاه زنان نه تنها در نقش مادران و مراقبین خانواده، بلکه در نقش‌های راهبردی و راهنمایی برای نجات سلامت روحی اعضای خانواده، اهمیت بی‌نظیری دارد. آگاهی از این نقش و درک نقش‌آفرینی زنان در مدیریت اضطراب‌ها، انتقال امید و تربیت نسلی مقاوم، می‌تواند کلید حفظ انسجام خانواده و آینده روشن‌تر جامعه باشد. در این متن، به طور جامع به بررسی این ابعاد پرداخته‌ایم و نشان داده‌ایم که چگونه زنان در شرایط بحرانی، سنگ‌بنای سلامت روان و استقامت فرهنگی می‌شوند.

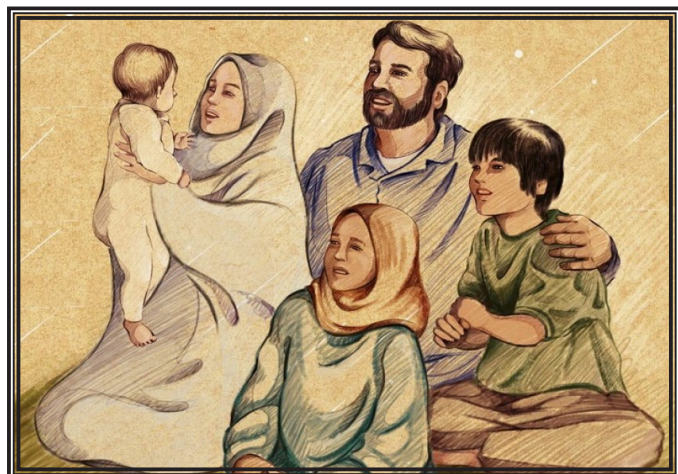
نقش کلیدی زنان در حفظ سلامت روان خانواده‌ها در بحران‌های جنگ

در لحظات بحرانی و زمان‌های پرتنش، سلامت روان خانواده‌ها به شدت در معرض تهدید قرار می‌گیرد. جنگ‌های متوالی و ناامنی‌های سیاسی و نظامی، اضطراب، ترس و نااطمینانی را در بین اعضای خانواده افزایش می‌دهد. در چنین شرایطی، زنان نقش بی‌نظیری در مدیریت این اضطراب جمعی و انتقال حس امید به نسل آینده ایفا می‌کنند. آنان نه تنها به عنوان مراقبین و محافظان سلامت روان

خانواده بلکه به عنوان نماد اتحاد، مقاومت و امید هستند. این نقش، اهمیت ویژه‌ای در تثبیت آرامش روحی و کاهش اثرات مخرب جنگ بر خانواده‌ها دارد و می‌تواند آینده جامعه را در مواجهه با بحران‌ها رقم بزند.

مبارزه با اضطراب جمعی: نقش زنان در آرام‌سازی فضای خانواده در بحران

در زمان‌های ناامنی و درگیری، اضطراب و ترس بر همه اعضای خانواده سایه می‌افکند. زنان در این مواقع با بهره‌گیری از مهارت‌های ارتباطی و عاطفی، نقش مهمی در کاهش اضطراب جمعی دارند. آنان با ایجاد فضایی امن و حمایتگر، اعتماد و آرامش را در خانواده تقویت می‌کنند. این نقش زنان نه تنها در سطح کلام و گفت‌وگو بلکه در بخش مراقبت‌های روانشناختی، تمرین‌های آرام‌سازی





کاهش آثار روانی جنگ دارند. از دیگر سو، اهمیت این نقش زمانی مشخص می‌شود که شاهد تأثیرات مثبت این مدیریت‌ها بر سلامت روحی و مقابله با پیامدهای منفی بحران‌ها هستیم. این نقش، نه تنها نشان می‌دهد که زنان در بحران‌ها چگونه می‌توانند هدایتگر و پشتیبان باشند، بلکه ضرورت تقویت و حمایت از آنان را در این مسیر برجسته می‌سازد.

در نتیجه، حفاظت و تقویت سلامت روان خانواده‌ها، بستگی مستقیم به نقش فعال و موثر زنان در این عرصه حیاتی دارد و باید همچنان از سوی جامعه و مسئولین مورد توجه و حمایت قرار گیرد. در نهایت، ساختن آینده‌ای روشن، استوار و پایدار نیازمند درک، احترام و قدردانی از نقش بی‌بدیل زنان در حوزه سلامت روان است.

و بهره‌گیری از روش‌های نوین مدیریت استرس، بیش‌تر مورد توجه قرار می‌گیرد. آن‌ها با انتقال پیام‌های مثبت به نوبه خود الگوی مقاومتی و صبر می‌شوند و خانواده‌های خود را در مقابل آسیب‌های روانی جنگ محافظت می‌کنند. بعلاوه، آموزش خانواده‌ها در مقابله با اضطراب‌ها و تمرین‌های ویژه، پایه‌گذار روندی است که می‌تواند استحکام روحیه خانواده‌ها را در برابر بحران تثبیت کند.

انتقال امید و ساختن آینده: نقش زنان در تربیت نسلی مقاوم و امیدوار

زنان در دوره‌های بحرانی، نه تنها محافظ سلامت روان خانواده هستند، بلکه به عنوان بنیانگذار آینده‌ای مقاوم و امیدوار نقش آفرینند. آنان با انتقال ارزش‌هایی چون مقاومت، عدالت، ایستادگی و امید، نسلی شکل می‌دهند که بتوانند در برابر مشکلات و سوءتفاهمات آینده، مقاوم و استوار باشند. مادران و زنان خانواده، آموزش اصول ذهنی مثبت، نهادینه کردن روحیه پیروزی و مسئولیت‌پذیری را در فرزندان و نسل‌های بعدی جای می‌دهند. این انتقال، به نوعی سرمایه‌گذاری فرهنگی، اجتماعی و روانی است که نه تنها موجب تقویت استحکام روحی فردی و جمعی می‌شود، بلکه نهال مقاومتی است که آینده‌ای بدون ترس و اضطراب را در مقابل بحران‌ها تضمین می‌نماید.

زنان، نگهبانان و راست قامتان سلامت روان در جنگ

در مجموعه پرتنش و بحرانی جنگ، زنان نقش اساسی در پاسداری از سلامت روان خانواده‌ها ایفا می‌کنند. آنان با مدیریت اضطراب‌های جمعی، انتقال امید و آموزش نسل آینده، نقش کلیدی در



هنر درمانگر، ابزار مقابله با تروما:

گزارش نمونه‌های ایرانی و جهانی هنرهای تسکین‌دهنده در بحران

نویسنده و رشته تحصیلی: مریم مختاری دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی

هنر، زبان بی‌زبانان رنج‌دیده

وقتی کلمات از توصیف درد عاجز می‌مانند، هنر به یاری می‌آید. پس از جنگ، سیل، زلزله و هر فاجعه‌ای، زخم‌هایی وجود دارد که نه با دارو که با رنگ‌ها، نواها و نمایش‌ها التیام می‌یابند. هنر، این پناهگاه بی‌صدا، به بازماندگان اجازه می‌دهد تا آنچه را که در بیان‌شان درمانده‌اند، به تصویر بکشند، به نوا تبدیل کنند یا بر صحنه زنده کنند.

هنر، داروی ناپیدا

بر اساس تعریف انجمن هنر درمانی آمریکا (AATA)، هنر درمانی (Art Therapy) شیوه‌ای است که از فرآیندهای خلاقانه برای بهبود سلامت روان و کاهش استرس استفاده می‌کند. کتی مالکیودی از پیشگامان این حوزه در کتاب «هنر درمانی و تروما» (۲۰۰۲) می‌نویسد:

➤ «هنر، پنجره‌ای است به ناخودآگاه؛ جایی که دردها پیش از آنکه در قالب کلمات بیان شوند، در طرح‌ها و رنگ‌ها خود را نشان می‌دهند.»

چرا هنر در بحران مؤثر است؟

بیان غیرکلامی تروما: بسیاری از بازماندگان جنگ یا بلایا نمی‌توانند رنج خود را به زبان بیاورند. هنر فضای امنی برای بروز احساسات فراهم می‌کند.

بازگرداندن حس کنترل: در شرایطی که جهان بیرون آشفته است، خلق یک اثر هنری حسی از تسلط به فرد می‌دهد.

ایجاد ارتباطات جمعی: پروژه‌های گروهی مانند

کورال‌های درمانی یا نمایش‌های مشارکتی، انزوای ناشی از تروما را می‌شکنند.

• نقاشی؛ آینه‌ای برای روح‌های زخمی

نقاشی کودکان جنگ‌زده

کودکان، قربانیان خاموش جنگ‌اند. پژوهش دکتر اورهان عثمان بگوویچ در بوسنی (۲۰۱۵) نشان داد که نقاشی‌های کودکان بازمانده از جنگ، مملو از خانه‌های ویران، آدمک‌های بی‌سر و رنگ‌های تیره است. اما جالب اینجاست که پس از چند ماه هنر درمانی، طرح‌های آنان کم‌کم به سمت آسمان‌های آبی و درختان سبز می‌رود. در ایران نیز، پروژه‌های هنری بنیاد شهید برای کودکان مناطق جنگی نشان داد که نقاشی می‌تواند کابوس‌های شبانه را کاهش دهد.

دیوار نگاره‌های غزه

در نوار غزه، دیوارها تنها جداکننده‌ها نیستند، بلکه تابلوی بیان رنج و امید هستند. خالد جراد، هنرمند فلسطینی با نقاشی‌های نمادین خود (مانند کلیدهای بازگشت به خانه‌های ویران‌شده) به کودکان می‌آموزد که هنر، سلاحی غیرخشونت‌آمیز در برابر اشغال است.

• موسیقی: ریتم‌های شفاهی بخش

موسیقی در کمپ‌های پناهندگان

مطالعه برت و همکاران (۲۰۱۸) در Journal of Music Therapy روی پناهندگان سوری در ترکیه نشان داد که جلسات موسیقی گروهی (به‌ویژه با سازهای سنتی مانند عود) سطح کورتیزول (هورمون استرس) را به میزان چشمگیری

کاهش می‌دهد. نقاشی به دردمند اجازه می‌دهد آنچه را نمی‌توان گفت، نشان دهد.

موسیقی، ریتمی از امید را در گوش جهان خسته از جنگ می‌نوازد.

تئاتر، صحنه‌ای است برای بازآفرینی درد و سپس رها کردنش.

همانطور که ویکتور هوگو نوشت:

«هنر، این باران رحمت است که بر آتش‌سوزی روح می‌بارد.»

در پایان، آیا هنر می‌تواند جهان را نجات دهد؟ شاید نه. اما قطعاً می‌تواند جهان درون فرد رنج‌دیده را نجات دهد.

منابع:

1. Malchiodi, C. (2002). *The Art Therapy Sourcebook*. McGraw-Hill.
2. Osmanbegovic, O. (2015). *Children's War Drawings In Post-Conflict Bosnia*. Journal of Child Psychology, 56(3), 321335-.
3. Brett, L., et al. (2018). *Music Therapy for Syrian Refugees In Turkey*. Journal of Music Therapy, 55(2), 203223-.
4. Boal, A. (1979). *Theatre of the Oppressed*. Pluto Press.
5. تکمیل‌همایون، ناصر (۱۳۹۲). *تعییه و روان‌درمانی جمعی*. پژوهشنامه فرهنگستان هنر.
6. حسینی، فهیمه (۱۴۰۰). *هنر درمانی در بحران: مطالعه موردی زلزله کرمانشاه*. فصلنامه روان‌شناسی هنر.



کاهش می‌دهد. موسیقی در جنگ اوکراین در اوکراین، خوانندگان فولک مانند ژانا بوکووا، در متروهای کیف برای کودکان لایلی می‌خوانند تا صدای انفجارها را از ذهن آنان پاک کنند. این روش، ریشه در فرهنگ اسلاوها دارد که همواره از موسیقی برای تسکین مصائب استفاده می‌کردند.

از تعزیه تا ذکر درواش

در ایران، نواهای مذهبی و عرفانی همواره نقش درمانگر داشته‌اند. دکتر ناصر تکمیل‌همایون (۱۳۹۲) در پژوهشی درباره تعزیه‌خوانی نشان داد که این آیین، با کاتارسیس (تخلیه هیجانی) به سوگواران کمک می‌کند تا اندوه خود را مهار کنند

تئاتر؛ بازی کردن برای رهایی

تئاتر شورایی در آمریکای لاتین

آگوستو بوال، بنیان‌گذار تئاتر ستمدیدگان، باور داشت که بازنمایی صحنه‌های ظلم بر صحنه، به قربانیان قدرت مقابله می‌دهد. در پروژه‌های او در کلمبیا، زنان قربانی خشونت، با بازی کردن نقش خود، برای اولین بار احساس می‌کردند که صدایشان شنیده می‌شود.

از جنگ تا زلزله

پس از زلزله بم (۱۳۸۲)، گروه‌های تئاتر با اجرای نمایش‌های مشارکتی، به کودکان کمک کردند تا ترس‌های خود را بازگو کنند.

در جنگ تحمیلی، نمایش‌هایی مانند «شب‌های برره» (به کارگردانی اکبر رادی) به بازماندگان نشان داد که می‌توانند از طریق هنر، روایتگر رنج‌های جمعی باشند.

هنرهای دستی؛ بافتن امید از میان نخ‌های درد

فرش‌های روایتگر افغانستان

زنان افغان در کمپ‌های پناهندگی، فرش‌هایی می‌بافند که روایتگر جنگ است. این کار نه تنها درآمدزایی دارد، بلکه به گفته دکتر فهیمه حسینی (پژوهشگر هنر درمانی)، بافتن طرح‌های انتزاعی، مانند بافتن دوباره زندگی از هم گسیخته است.

سفال‌گری در کرمانشاه

پس از زلزله کرمانشاه (۱۳۹۶)، کارگاه‌های سفال‌گری برای کودکان برگزار شد. شکستن و دوباره ساختن کوزه‌ها به آنان یادآوری می‌کرد که زندگی نیز قابل بازسازی است.

هنر، زبان جهانی التیام

در این بخش نمونه‌هایی از کشور عزیزمان را بازگو می‌کنیم. این نمونه‌ها نشان می‌دهد چگونه هنر ایرانی در سال‌های اخیر هم به ابزاری برای درمان آسیب‌های روانی جنگ تبدیل شده و هم‌زمان گویای مقاومت در برابر ظلم بوده است.

۱. نقاشی و هنرهای تجسمی:

- دیوارنگاره‌های شهری انقلابی (تهران ۱۴۰۲): هنرمندان جوان در محله‌های مختلف پایتخت، دیوارنگاره‌هایی با موضوع مقاومت فلسطین و محکومیت جنایات صهیونیستی خلق کرده‌اند. این آثار که ترکیبی از نمادهای شیعی و عناصر معاصر هستند، به کانون‌های گفت‌وگوی اجتماعی تبدیل شده‌اند.

- کارگاه‌های هنردرمانی مناطق مرزی (سیستان و بلوچستان ۱۴۰۱): با همت بنیاد شهید، کودکان خانواده‌های شهدای مرزی در کارگاه‌هایی شرکت کردند که در آن ترسیم خاطرات پدران شهیدشان به روشی برای کاهش اضطراب تبدیل شد. برخی از این آثار در نمایشگاه «صلح سرخ» در موزه هنرهای معاصر تهران به نمایش درآمد.

۲. موسیقی و هنرهای شنیداری:

- پروژه «آوای مقاومت» (حوزه هنری ۱۴۰۰): جمعی از آهنگسازان جوان با الهام از روایات دفاع مقدس و اتفاقات اخیر، مجموعه‌ای از قطعات موسیقایی را تولید کردند که در فضای مجازی بیش از ۱۰ میلیون بازدید داشته است. این آثار با استفاده از سازهای محلی و اشعار انقلابی، به سرودهای غیررسمی جنبش‌های دانشجویی تبدیل شده‌اند.

- کنسرت‌های زیرزمینی مقاومت (شهرهای مرزی ۱۴۰۲): گروه‌های خودجوش موسیقی در شهرهای مرزی غرب کشور، با اجرای قطعاتی بر اساس نوحه‌های عاشورایی و روایت‌های رزمندگان، فضایی درمانگر برای جوانان ایجاد کرده‌اند. این برنامه‌ها معمولاً به صورت خودجوش در پناهگاه‌ها اجرا می‌شوند.

۳. تئاتر و هنرهای نمایشی:

- نمایش «پروانه‌های حوالی غزه» (تالار وحدت ۱۴۰۲): این اثر که ترکیبی از تئاتر سنتی ایرانی و عناصر معاصر بود، روایتی از مقاومت مردم فلسطین را через زبان تعزیه ارائه می‌داد. اجرای ۴۰ روزه این اثر با استقبال بی‌سابقه‌ای مواجه شد.

- پروژه «تئاتر درمانی خانواده‌های شهدا» (قم ۱۴۰۱): با همکاری دانشگاه علوم پزشکی قم، خانواده‌های شهدای مدافع حرم در کارگاه‌هایی شرکت کردند که در آن خاطراتشان را به صورت نمایش‌های کوتاه بازآفرینی می‌کردند. این پروژه به کاهش ۴۰ درصدی علائم افسردگی در شرکت‌کنندگان منجر شد.

۴. هنرهای دیجیتال و جدید:

- پروژه واقعیت مجازی «حلقه‌های مقاومت» (موزه انقلاب اسلامی ۱۴۰۲): بازسازی مجازی خاطرات رزمندگان دفاع مقدس و مقاومت‌های اخیر که به روشی نوین برای انتقال تجربیات به نسل جوان تبدیل شده است.

- نقاشی‌های دیجیتال اعتراضی (فضای مجازی ۱۴۰۲-۱۴۰۳): هنرمندان دیجیتال ایرانی با خلق آثار گرافیکی قوی درباره جنایات صهیونیست‌ها، این آثار را به زبان‌های مختلف ترجمه و در پلتفرم‌های بین‌المللی منتشر کرده‌اند. برخی از این آثار توسط سازمان‌های بین‌المللی حقوق بشر مورد استناد قرار گرفته‌اند.

منابع تکمیلی:

- آرشیو حوزه هنری سازمان تبلیغات اسلامی
- گزارش‌های مرکز مطالعات هنر و مقاومت (وابسته به دانشگاه تهران)
- مصاحبه‌های میدانی با هنرمندان شرکت‌کننده در پروژه‌های هنری مناطق مرزی

طنز در روزهای بحران: لبخندی بر لبه‌ی مقاومت

نویسنده و رشته تحصیلی: ریحانه طاهری جلی، کارشناسی مهندسی بهداشت محیط

برای تحمل فشار و تقویت روحیه خود هستند. یکی از این راه‌ها، استفاده از طنز است که در فضای مجازی به وفور مشاهده می‌شود. در روزهای جاری، تصاویری از کاریکاتورهای جنگ، پیام‌های خنده‌دار در هشتگ‌های مخصوص فضای مجازی و پیام‌های تصویری و متنی در شبکه‌هایی مانند اینستاگرام و تلگرام نشان می‌دهد که مردم چگونه توانسته‌اند این بحران را با هنر شوخ طبعی

در روزهایی که غبار بحران بر چهره زندگی سایه انداخته و اخبار ناگوار یکی پس از دیگری بر ذهن و روان جامعه سنگینی می‌کند، گاه یک لبخند، نه از سر بی‌خیالی، بلکه به‌مثابه یک فریاد در دل سکوت است. در دل این شرایط، طنز از دل رنج می‌روید؛ نه برای نادیده گرفتن واقعیت، بلکه برای تاب‌آوردن آن. شوخ طبعی، این ابزار فرهنگی چندلایه، می‌تواند هم‌زمان هم پناهگاهی برای روان زخم‌خورده باشد و هم سلاحی برای مبارزه با ناامیدی. آنچه در ادامه می‌آید، نگاهی است به نقش طنز در روزهای سخت؛ روزهایی که لبخند، نه نشانه‌ی بی‌دردی، بلکه زبان مقاومت است.

طنز، سلاح یا درمان در روزهای سخت؟

در دوران بحرانی و پرتنش، وقتی واقعیت‌ها بر جان و روح انسان‌ها سنگینی می‌کند، طنز و شوخ طبعی به‌عنوان یک سلاح قدرتمند وارد میدان می‌شوند. این سبک از رسانه که در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی بسیار متداول است، نقش پررنگی در کاهش فشارهای روانی، تقویت روحیه ملی و ایجاد حس همبستگی در میان مردم ایفا می‌کند. طنزهای اجتماعی، کاریکاتورها، پیام‌های تصویری و هشتگ‌های پرکاربرد هم‌پوشانی میان هنر و مقاومت فرهنگی را ساخته‌اند که مردم در شرایط سخت، با آن می‌خندند، می‌فهمند و مقاومت می‌کنند. در ادامه، تحلیل می‌کنیم که این ابزارهای فرهنگی چگونه در این روزهای بحرانی، نقش مکانیزم دفاعی و سلاح مقاومت را بازی می‌کنند.

شوخ طبعی در هنگام بحران جنگ

در شرایط استرس‌زا و بحرانی، انسان‌ها به‌دنبال راه‌هایی





پشت سر بگذارند.

نقش تصاویر و کاریکاتورها در فضای مجازی

یکی از نمادهای مهم این روزها، کاریکاتورهای حاوی پیامهای منحنی و گرافیکی است که حال و هوای مقاومت را نشان می‌دهد. به‌طور مثال تصویری از یک ارتفاع نورانی در آسمان که به‌عنوان نماد برای شکوه و غرور ملی طراحی شده یا کاریکاتوری که یک سرباز ایرانی را در مقابل دشمن، در حال خنده نشان می‌دهد. این تصاویر بسیار تأثیرگذارند؛ چرا که در کوتاه‌ترین زمان مفاهیم مقاومت، همبستگی و روحیه را به مخاطب منتقل می‌کنند و او را از نگرانی‌های روزمره کمی دور می‌کنند.

داستان‌ها و پیام‌های طنز در فضای مجازی

در صفحات مجازی، پیام‌های طنزآمیز، مانند هشتک‌های #ما_همه_باهم، #ایران_مقاوم و #مانند_مادران_ایرانی، به‌وفور دیده می‌شود. این پیام‌ها معمولاً با شوخی‌های زیرکانه درباره وضعیت جاری، در کنار عکس‌ها و ویدئوهای کوتاه، سعی در بالابردن روحیه و نشان دادن مقاومت دارد. مثلاً، داستان یک ربات دانش‌آموز که در فضای مجازی به‌شکل نماد پیروزی و ایستادگی ظاهر می‌شود یا تصاویری از سربازان ایرانی که با شوخی و خنده نشان می‌دهند که روحیه مقاومتی‌شان شکست‌ناپذیر است.

هشتک‌های موثر و جنبش‌های محلی و جهانی

در کنار این، هشتک‌های پرکاربرد، چون #جنگ-

نمی‌خواهیم، #ایران_مقاوم، #باهم_می‌توانیم، بخشی از استراتژی‌های روان-شناختی برای حفظ اتحاد و روحیه است. این هشتک‌ها در قالب پست‌های خبری، تصاویر، پیام‌های کوتاه و تکه‌های طنز، تبدیل به نماد مقاومت و شعار مردمی شده‌اند، بی‌آنکه نیاز باشد سخنان رسمی یا پیام‌های تند و خشن در میان باشد.

تأثیر روحیه ایرانی‌ها و نقش طنز

ایرانی‌ها همواره نشان داده‌اند که با شوخ‌طبعی و خنده، می‌توانند بر سختی‌ها فائق آیند. در این بحران، تصاویر کاریکاتورهایی که سربازان، مسئولان و حتی دشمنان را در قالب‌هایی طنزآمیز نشان می‌دهند، نمونه‌هایی عالی از این روحیه است. این کاراکترها و پیام‌ها به‌خصوص در این روزها، کمک می‌کنند که مردم احساس کنند در کنار هم هستند و مقاومت، تنها با ایمان به آینده است که شکوفا می‌شود.

درنهایت، می‌توان گفت که طنز در این شرایط بحرانی، هم می‌تواند مکانیزم دفاعی موثر باشد و هم سلاحی قدرتمند در مقابل فشارهای روانی و اجتماعی. قدرت این ابزار در توانمندسازی و همبستگی ملی است و نشان می‌دهد که در کنار سختی‌ها، روحیه ایرانی‌ها همچنان زنده و مقاوم باقی می‌ماند.



منبع

1. Willems J. " There's something not quite right about not quite right": the role of humor in individual and community resilience in crises. In Proceedings of the 2nd European Conference on Social Media (ECSM 2015), 2015 Jul 6 (pp. 454459-). Academic Conferences and Publishing International.
2. Fessell D. Unlocking humor for coping & resilience. Academic Radiology. 2021 Jul 1;28(7):9956-.
3. Ahmadi H. Unity within diversity: foundations and dynamics of national identity in Iran. Critique: Critical Middle Eastern Studies. 2005 Mar 1;14(1):12747-.
4. Hämpke J, Röseler S, Thielsch MT. Is being funny a useful policy? How local governments' humorous crisis response strategies and crisis responsibilities influence trust, emotions, and behavioral intentions. International Journal of Disaster Risk Science. 2022 Oct;13(5):67690-.

○ گنبد آهنین: شما ایرانی ها چطور فکر می کنید می توانید از پس من بر بیایید؟

● شهید قاسم سلیمانی: این باز چی میگه؟ دادا ما اصلا تو رو حساب نمی کنیم.

● ابابیل (قابلیت استتار و نقطه زنی): بزار برای خودش خوش باشه یه جوری استتار کنم برگ نمونه بهش.

● زلزال (قدرت بسیار): گنبد کم عقل، آهن کم عقل.

● سایبر: دوستان لازم نیست زحمت بکشید یه جوری چکش می زنم یه جوری چکش می زنم که نفهمه از کجا داره میخوره.

○ گنبد آهنین: تکذیب می کنم ما اصلا خود زنی نمی -کنیم. عه فیلماش لو رفته؟ اینا هوش مصنوعیه.

● فاتح (سرعت بسیار بالا): داداشا تا شما جواب اینو می دید من یه سر برم تا تلاویو.. می بینمتون.

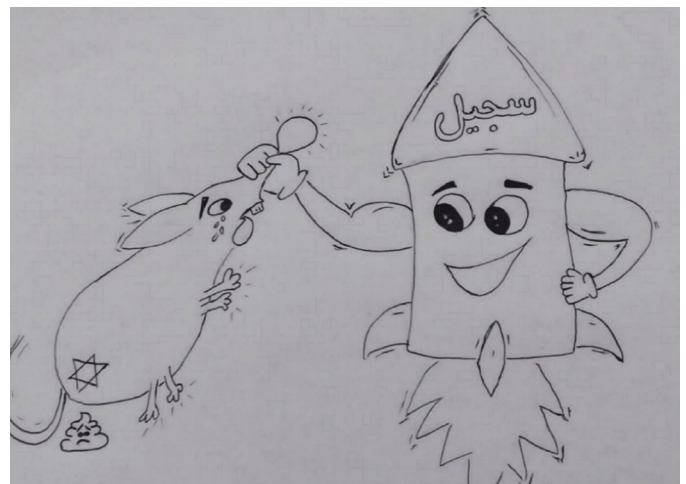
○ گنبد آهنین: من مامانم رو میخوام.

● ابابیل (نقطه زنی): نترس گنی با ارتفاع کم میام سراغت.

● زلزال: فاتح دادا، باز منو کاشتی رفتی؟ تو تنها تنها رفتی؟

● سایبر: عزیزان صدای آژیر لذت بخشه یا بیشترش کنم؟

● فاتح: سایبر جون برامون محسن لرستانی پخش کن داریم میایم.



پناه جمع:

رازهای آیینی برای جان بخشیدن به روان و جامعه

نویسندگان و رشته تحصیلی: زهرا جانقربان، نازنین زهرا راحتی – کارشناسی بهداشت عمومی

معنوی به افراد کمک می‌کنند تا در مواجهه با بحران‌ها احساس سردرگمی نکنند. این چارچوب با ایجاد معنا، امید، حس کنترل و ارتباط با منبعی متعالی، به‌ویژه در شرایط استرس‌زا، نقش مهمی در حفظ سلامت روانی دارد. باور به وجود نظامی متعالی در هستی و حکمت الهی در سختی‌ها و امید به پاداش معنوی از جمله عواملی هستند که به فرد کمک می‌کنند تا با مشکلات زندگی بهتر کنار بیاید.

در تحولات پرشتاب جوامع امروزی، فروپاشی الگوهای سنتی مانند خانواده گسترده، کاهش تعاملات انسانی، افزایش طلاق و گسترش فردگرایی باعث رشد احساس بی‌پناهی، انزوا و ناامنی روانی در میان بسیاری از افراد شده است. در چنین فضایی این آیین‌ها می‌توانند نقش جایگزین ساختارهای از دست‌رفته را ایفا کرده و با ایجاد اجتماع معنوی، فرصت‌هایی برای همدلی و مشارکت فراهم کنند؛ گویی پناهگاهی هستند که فرد در دل بحران‌های اجتماعی مدرن، می‌تواند به آن‌ها پناه ببرد و امنیت درونی و روانی خود را بازسازی کند. در جهانی که تعلق خاطر و معنا به تدریج کمرنگ شده، آیین‌های دینی می‌توانند مانند پلی میان انسان و آرامش درونی‌اش باشند.

یکی از مصادیق برجسته‌ی آیین‌های مذهبی در فرهنگ ایرانی، سفره‌های نذری است؛ به‌ویژه در مناسبت‌هایی چون ماه محرم این آیین با ایجاد فضای مشارکتی و معنوی به کاهش احساس تنهایی، افزایش حس مفید بودن و تقویت پیوندهای اجتماعی کمک می‌کند. فردی

در روزهایی که واژه‌ها تلخ شده‌اند و جهان آشوب را زمزمه می‌کند، روان انسان جایی برای پناه‌بردن می‌خواهد. گاهی یک جمع ساده که دست‌ها در آن به نیت دعا بالا می‌روند یا دل‌ها برای غمی مشترک می‌تپند، می‌تواند وزنه اضطراب را از شانه‌های انسان بردارد. در میانه التهاب روزگار، از اخبار تنش‌زا گرفته تا فضای روانی شکننده‌ای که امروزه در خاورمیانه جریان دارد، بازگشت به آیین‌های معنوی نه یک انتخاب، که نیازی انسانی‌ست. آیین‌هایی در دل جمع، که فرصتی برای خالی‌کردن بغض‌ها و ایستادن دوباره می‌دهند؛ غذای روحی که اگر نباشد، آدمی از پا می‌افتد.

در دنیای امروز که انسان با فشارهای روانی، بحران‌های هویتی و اضطراب‌های مزمن دست‌وپنجه نرم می‌کند، نیاز به پناهگاه‌هایی برای آرامش روانی بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود. آیین‌های مذهبی فردی و جمعی از جمله نماز جماعت، عزاداری، قرآن‌خوانی، سفره‌های نذری، اعتکاف و گردهمایی‌های دینی، فراتر از مناسک عبادی، به‌عنوان «غذای روح» عمل کرده و بستری برای بازسازی روانی، تقویت انسجام اجتماعی و معنابخشی به زندگی فراهم می‌سازند؛ یافته‌های علمی نیز این را تأیید کرده‌اند. برای مثال پژوهشی که بر روی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام شده، تأکیدی بر نقش دین به‌عنوان عاملی درون‌زا برای تقویت تاب‌آوری روانی در مواجهه با فشارهای زندگی معاصر می‌باشد. دین و باورهای مذهبی با فراهم کردن چارچوبی فکری و

که در تهیه یا توزیع نذری مشارکت می‌کند، نه تنها به دیگران خدمت می‌رساند بلکه خود نیز احساس ارزشمندی، آرامش و رضایت درونی را تجربه می‌کند. این تجربه، از منظر روان‌شناسی دین، نوعی «درمان معنوی» محسوب می‌شود؛ درمانی که نه با دارو بلکه با ارتباط انسانی صورت می‌گیرد. سفره‌های نذری، علاوه بر بُعد عبادی، بستری برای همدلی، سخاوت، گفت‌وگو و نزدیکی دل‌ها فراهم می‌کنند. در این فضا، افراد از طبقات مختلف اجتماعی کنار هم می‌نشینند، غذا می‌خورند، دعا می‌خوانند و احساس می‌کنند که بخشی از یک خانواده‌ی بزرگ‌تر هستند.



دین و آیین‌های مذهبی، علاوه بر تأثیر فردی، در سطح اجتماعی نیز نقش مهمی در کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری ایفا می‌کنند. این آیین‌ها با فراهم کردن فرصت‌هایی برای دعا، نیایش، توکل و خلوت در جمع، به افراد کمک می‌کنند تا هیجانات منفی خود را تخلیه کرده و به آرامش برسند. شرکت در مراسم‌هایی مانند نماز جماعت، عزاداری، شب‌های قدر یا پیاده‌روی‌های زیارتی، باعث می‌شود فرد احساس کند بخشی از یک کل بزرگ‌تر است؛ جمعی که او را می‌پذیرد، حمایت می‌کند و با او همدرد است. این حس تعلق، یکی از عوامل کلیدی در سلامت روانی است. در این آیین‌ها، افراد نه تنها با خداوند ارتباط برقرار می‌کنند، بلکه در دل یک ساختار

اجتماعی و فرهنگی قرار می‌گیرند که به آن‌ها احساس امنیت می‌دهد.

ارزش‌هایی چون بخشش، مسئولیت‌پذیری، صداقت و احترام به دیگران، که در بطن تعالیم دینی قرار دارند، به تقویت روابط انسانی و کاهش تعارضات نیز کمک می‌کنند. در جوامعی که این آیین‌ها فعال و زنده هستند، میزان بروز آسیب‌های روانی و اجتماعی مانند افسردگی، اعتیاد و جرم به مراتب کمتر است. همچنین دین با ایجاد شبکه‌های حمایتی مانند گروه‌های مذهبی، هیئت‌ها و مجالس دینی به‌ویژه در زمان بحران‌های فردی یا جمعی مانند نبرد، بیماری، سوگ یا بلایای طبیعی نقش مهمی در کاهش فشار روانی و بازسازی امید ایفا می‌کند.

در جهانی که انسان با بحران‌های روانی، جنگ و پیکار و فشارهای اجتماعی روبه‌روست، بازگشت به آیین‌های معنوی می‌تواند راهی برای احیای تعادل درونی و بازسازی روانی باشد. آیین‌هایی که هم یک سنت‌اند و هم یک نیاز انسانی؛ پناهگاهی برای نفس کشیدن روح در ازدحام اضطراب‌های زندگی روزمره که در دنیای پر تنش امروز بیش از هر زمان دیگری به آن‌ها نیاز داریم.

منابع:

1. Fathi A, Emrani E. The role and function of religion and spirituality in mental health. *Basirat Isl Educ*. 2016;7(37):45–66. Available from: <https://www.magiran.com/paper/1646519>
2. Navabakhsh M, Pouryousefi H. The role of religion and religious beliefs in mental health. *Relig Res Q*. 2006; 14:71–94. Available from: <https://www.sid.ir/paper/90745/fa>
3. Kianimoghadam AS, Bakhtiari M, Esmaelifard FS, Boulaghi Y, Mousavi SE, Salek-Ebrahimi L. The relationship between mental health and religious orientation with emotional cognitive strategies among trainee medical students of Shahid Beheshti University of Medical Sciences. *J Res Relig Health*. 2020;6(4):57–70.
4. Available from: <https://applications.emro.who.int/imemrf/691/J-Res-Relig-Health-202070--57-4-6-per.pdf>



✓ فایل صوتی خود را به آیدی behdashtomoomiadmin ارسال کنید.

جوایز و هدایا

به قید قرعه به تعدادی از شرکت‌کنندگان جوایز معنوی و ماندگار اهدا خواهد شد. اما بزرگ‌ترین جایزه، اتحاد و

امیدی است که با صدای شما در دل‌ها زنده می‌ماند.

چرا شرکت در این پویش مهم است؟

- تقویت روحیه ملی در شرایط سخت

- یادآوری قدرت همدلی در بحران‌ها

- ثبت خاطرات ماندگار برای نسل‌های آینده

- تقویت سلامت روان جامعه با اشتراک‌گذاری احساسات مثبت

بیایید با هم، ایران را از نو بسازیم؛ این بار با صداهای به هم پیوسته‌مان!

برای ایران، با عشق و امید...

🇮🇷 صدای شما، صدای وطن است!

#پویش_صدای_وطن #سلامت_روان_در_جنگ #همدلی_برای_ایران

در روزهای پرتلاطم جنگ و ناملایمات، آنچه می‌تواند روح یک ملت را زنده نگه دارد، همدلی، امید و صدای مشترک مقاومت است. ایران عزیز ما، با تاریخ پربارش، همیشه در سخت‌ترین لحظات با اتحاد و همبستگی، سربلند بوده است. اکنون نیز فرصتی است تا با صدای گرم و دلنشین شما بار دیگر همدیگر را در آغوش بگیریم و به یکدیگر قوت قلب ببخشیم.

پویش "صدای وطن" چیست؟

این پویش، فراخوانی است برای همه ایرانیانی که می‌خواهند در شرایط دشوار جنگ، با اشتراک‌گذاشتن خاطرات، احساسات و پیام‌های امیدبخش خود به دیگران انرژی مثبت هدیه دهند. ما معتقدیم صدای شما می‌تواند جرقه‌ای باشد برای روشن نگه‌داشتن چراغ امید در دل‌های مردم ایران.

چگونه شرکت کنیم؟

✓ یک پیام صوتی بین ۳۰-۶۰ ثانیه ضبط کنید.

✓ درباره خاطرات جنگ، مقاومت، عشق به وطن یا پیام همدلی با صداقت صحبت کنید.

وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي
سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءُ عِنْدَ
رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ

هرگز کسانی که در راه خدا کشته شده‌اند،
مرده می‌پندار، بلکه آنان زنده‌اند و نزد
پروردگارشان روزی داده می‌شوند.



بیچاره
خواهید
شد

תהיו אומללים.

رژیم صهیونیستی اشتباه بزرگی کرد، خطای
بزرگی کرد، غلطی کرد و عواقب آن، او را بیچاره
خواهد کرد، به توفیق الهی.

رهبر انقلاب اسلامی
۱۴۰۴/۰۳/۲۳