مهنا حسین‌زاده، پژوهشگر حوزه زنان و خانواده:

# خانواده‌های ایرانی در جنگ اخیر تجلی صبر، آرامش و امید بودند

**مهنا حسین‌زاده، پژوهشگر حوزه زنان و خانواده معتقد است، تمرین آرامش و گفت‌وگوی در سخت در خانه، دیوارهای خانه را مقاوم‌تر می‌کند و اجازه نمی‌دهد هیچ بحرانی وارد زندگی شود. در ادامه گفت‌وگو با این پژوهشگر را می‌خوانید که درباره راهکارهای حفظ آرامش و استقامت در شرایط بحران با «جوان» مصاحبه داشته است.**

■■■

**چه ویژگی‌هایی در باورها و رفتارهای خانواده‌هایی که در زمان جنگ تحمیلی ۱۲ روزه آرامش و استقامت بیشتری داشتند دیده می‌شد؟**

در زمان بحران‌هایی مانند جنگ، خانواده‌ها نقش مهمی در حفظ آرامش و استقامت دارند. خانواده‌هایی که در دوران جنگ ۱۲ روزه توانستند آرامش خود را حفظ کنند قطعاً ویژگی‌هایی مانند ایمان راسخ به خداوند و توکل به او داشتند، چرا که می‌دانستند هر اتفاقی حکمتی دارد و خداوند پشتیبان آنهاست. آنها شرایط سخت جنگ را پذیرفتند و سعی کردند با آن سازگار شوند و به جای تمرکز بر مشکلات دنبال راه‌حل‌های عملی برای مقابله با آنها بودند. اعضای این خانواده‌ها از یکدیگر حمایت عاطفی می‌کردند و به صحبت‌ها و نگرانی‌های هم گوش می‌دادند و با ابراز محبت به کاهش استرس و اضطراب یکدیگر کمک می‌کردند. تا حد امکان سعی می‌کردند روال عادی زندگی را حفظ کنند، مانند دیگر روزها به درس و مشق بچه‌ها رسیدگی و در فعالیت‌های سرگرم‌کننده شرکت می‌کردند. اطلاعات دقیق و اعتمادبخشی را در اختیار اعضای خانواده قرار می‌دادند و مهم اینکه از انتشار شایعات و اخبار منفی خودداری می‌کردند. همچنین با دیگر خانواده‌ها و همسایه‌ها در ارتباط بودند و از همدیگر حمایت و با همفکری و تبادل تجربیات به یکدیگر کمک می‌کردند تا با مشکلات جنگ کنار بیایند. این خیلی در کنترل استرس و کسب آرامش مهم بود. این قبیل خانواده‌ها امید به آینده‌ای بهتر داشتند و باور داشتند جنگ به پایان خواهد رسید و زندگی به حالت عادی باز خواهد گشت، این امید به آنها انگیزه می‌داد تا در برابر سختی‌ها مقاومت کنند و به تلاش برای ساختن فردایی بهتر ادامه دهند. در مجموع، خانواده‌هایی که زمان جنگ ۱۲ روزه آرامش و استقامت بیشتری داشتند، خانواده‌هایی بودند که با ایمان، پذیرش، حمایت عاطفی، حفظ روال عادی زندگی، اطلاع رسانی دقیق، ارتباط با جامعه و امید به آینده توانستند بر ترس و نگرانی غلبه و در برابر سختی‌ها مقاومت کنند. اکثر خانواده‌های ایرانی در جنگ اخیر تجلی صبر، آرامش و امید بودند.

**آیا سبک زندگی با تربیت فرزندان در خانواده‌های مقاوم با دیگر خانواده‌ها تفاوتی دارد؟ این تفاوت‌ها چیست؟**

بله، سبک زندگی و تربیت فرزندان در خانواده‌های مقاوم، تفاوت‌هایی با سایر خانواده‌ها دارد که در ابعاد مختلف قابل بررسی است. در این خانواده‌ها، ارزش‌هایی چون ایمان، صبر، همدلی و مسئولیت‌پذیری در اولویت قرار دارد. فرزندان از کودکی با این ارزش‌ها آشنا می‌شوند و در زندگی روزمره خود آنها را به کار می‌گیرند. در مقابل، ممکن است سایر خانواده‌ها بیشتر بر موفقیت‌های مادی و ظاهری تمرکز داشته باشند. فرزندان در این خانواده‌ها تشویق می‌شوند تا مستقل باشند و در حل مسائل خود، ابتکار عمل به خرج دهند. آنها یاد می‌گیرند چگونه در شرایط سخت از خود مراقبت و به دیگران کمک کنند. در حالی که در برخی خانواده‌ها، فرزندان ممکن است بیش از حد وابسته به والدین خود باشند. ارتباطات صمیمانه و صادقانه بین اعضا هم از جمله ویژگی‌های خانواده مقاوم است. فرزندان این خانواده‌ها تشویق می‌شوند احساسات و نگرانی‌های خود را با والدین در میان بگذارند و والدین نیز به نوبه خود به آنها گوش می‌دهند و راهنمایی‌شان می‌کنند. این در حالی است که در برخی خانواده‌ها با ارتباطات سطحی، اعضا از بیان احساسات خود اجتناب می‌کنند. خانواده مقاوم توانایی بالایی در پذیرش تغییرات و سازگاری با شرایط جدید دارد. آنها به جای مقاومت در برابر تغییرات سعی می‌کنند از فرصت‌های جدید استفاده کنند و خود را با شرایط وفق دهند. در مقابل، برخی خانواده‌ها ممکن است در برابر تغییرات دچار استرس و ناامیدی شوند. امیدواری به آینده و دیدن جنبه‌های مثبت زندگی هم ویژگی دیگری از خانواده‌های مقاوم است. آنها به فرزندان خود یاد می‌دهند حتی در شرایط سخت هم امید به بهبود شرایط داشته و با تلاش و پشتکار بر مشکلات غلبه کنند. به طور خلاصه اگر بخواهیم بگوییم اینکه خانواده‌های مقاوم در دوران بحران دارای سبک زندگی و تربیت فرزندانی هستند که بر ارزش‌های معنوی، استقلال، ارتباطات قوی، انعطاف‌پذیری و امیدواری تأکید داشته و این ویژگی‌ها به آنها کمک می‌کند تا در شرایط سخت، آرامش و تاب‌آوری خود را حفظ و به سلامت از بحران عبور کنند.

**بعضی خانواده‌ها در جنگ، تجربه‌های سختی داشتند مثلاً یک یا چند عزیز را از دست دادند یا بی‌سرپناه شدند. چطور می‌شود این تجربه‌های تلخ را به مواردی مفید برای آیندگان تبدیل کرد؟**

این هم یکی از هنرهای خانواده‌های مقاوم است که می‌توانند از دل مصیبت‌ها درس‌هایی برای آیندگان ارائه دهند. برای چنین فرایندی پذیرش واقعیت و سوگ باید همراه با حمایت باشد. باید به خانواده‌های عزادار اجازه داد غم و اندوه خود را ابراز کنند. این فرایند یک سوگواری سالم است که به تدریج به پذیرش فقدان و کنار آمدن با آن غم کمک می‌کند. والدین باید تلاش کنند مفهوم مرگ و از دست دادن عزیزی را به شکلی قابل فهم و مناسب با سن فرزندانشان توضیح دهند، آن هم بدون آنکه ترس یا اضطراب بی‌موردی را به آنها منتقل کنند. دومین گام، تبدیل تجربه به روایت و خاطره‌سازی هدفمند است. این خانواده‌ها خاطرات عزیزان از دست رفته را زنده نگه می‌دارند، نه صرف یادآوری درد فقدان، بلکه با تمرکز بر ویژگی‌های مثبت، عشق و درس‌هایی که آن از عزیزان آموخته‌اند. این خاطرات باید به شکلی مثبت بازگو شود تا الگویی از عشق، فداکاری یا مقاومت برای نسل‌های بعدی باشد. مثلاً داستان شجاعت پدر در دفاع از خانواده یا مهربانی مادر در سخت‌هایی تولید به عنوان سرمشقی از زندگی منتقل شود. سومین رویکرد، درس آموزی از مصائب و انتقال تجربیات به عنوان هشدار و راهنماست. بی‌خیالی یا از دست دادن دارایی‌ها درس‌هایی درباره ارزش سرمایه، اهمیت پس‌انداز و تلاش برای بازسازی زندگی به همراه دارد. این تجربیات به عنوان هشداری برای قدر دانستن داشته‌ها و تلاش برای حفظ آنها به نسل‌های بعدی است. همچنین راهکارهایی که برای یافتن سرپناه جدید یا بازسازی زندگی به کار گرفته می‌شود می‌تواند به عنوان تجربه‌های عملی و مفید به اشتراک گذاشته شود. چهارمین عنصر کلیدی، تقویت تاب‌آوری و خود اتکایی به عنوان میراث ماندگار است. خانواده‌هایی که سختی‌های جنگ را پشت سر گذاشته‌اند، فرزندان خود را به گونه‌ای تربیت می‌کنند که در برابر مشکلات مقاوم باشند و نبوتانند روی پای خود بایستند. آنها یاد گرفته‌اند چگونه در شرایط دشوار، امید خود را از دست ندهند و با تلاش و پشتکار، موانع را از سر راه بردارند. این روحیه تاب‌آوری، مهم‌ترین میراثی است که می‌تواند به آیندگان منتقل شود. در نهایت، تبدیل رنج به عاملی برای همدلی و مسئولیت اجتماعی نیز از دیگر نتایج مثبت این تجربه‌ها بود. کسانی که خود طعم تلخ جنگ و از دست دادن را چشیده بودند، بیشتر قادر بودند درد و رنج دیگران را درک کنند و به یاری آسیب دیدگان بشتابند. این حس همدلی و مسئولیت اجتماعی هم به فرزندانشان منتقل می‌شود و آنها را به افرادی دلسوزتر و متعهدتر نسبت به جامعه تبدیل می‌کند. تلخ‌ترین تجربه‌های دوران جنگ، هم می‌توانند با رویکردی درست و هدفمند به گنجینه‌ای از درس‌های زندگی و سرمایه‌های معنوی برای نسل‌های آینده تبدیل شوند.

**خانواده‌هایی که در دوران جنگ ۱۲ روزه توانستند آرامش خود را حفظ کنند قطعاً ویژگی‌هایی مانند ایمان راسخ به خداوند و توکل به او داشتند، چرا که می‌دانستند هر اتفاقی حکمتی دارد و خداوند پشتیبان آنهاست. آنها شرایط سخت جنگ را پذیرفتند و سعی کردند به جای تمرکز بر مشکلات دنبال راه‌حل‌های عملی برای مقابله با آنها بودند**

**در مورد تربیت فرزندان در خانواده‌های مقاوم با دیگر خانواده‌ها تفاوتی دارد؟ این تفاوت‌ها چیست؟**

در زمان بحران‌هایی مانند جنگ، خانواده‌ها نقش مهمی در حفظ آرامش و استقامت دارند. خانواده‌هایی که در دوران جنگ ۱۲ روزه توانستند آرامش خود را حفظ کنند قطعاً ویژگی‌هایی مانند ایمان راسخ به خداوند و توکل به او داشتند، چرا که می‌دانستند هر اتفاقی حکمتی دارد و خداوند پشتیبان آنهاست. آنها شرایط سخت جنگ را پذیرفتند و سعی کردند با آن سازگار شوند و به جای تمرکز بر مشکلات دنبال راه‌حل‌های عملی برای مقابله با آنها بودند. اعضای این خانواده‌ها از یکدیگر حمایت عاطفی می‌کردند و به صحبت‌ها و نگرانی‌های هم گوش می‌دادند و با ابراز محبت به کاهش استرس و اضطراب یکدیگر کمک می‌کردند. تا حد امکان سعی می‌کردند روال عادی زندگی را حفظ کنند، مانند دیگر روزها به درس و مشق بچه‌ها رسیدگی و در فعالیت‌های سرگرم‌کننده شرکت می‌کردند. اطلاعات دقیق و اعتمادبخشی را در اختیار اعضای خانواده قرار می‌دادند و مهم اینکه از انتشار شایعات و اخبار منفی خودداری می‌کردند. همچنین با دیگر خانواده‌ها و همسایه‌ها در ارتباط بودند و از همدیگر حمایت و با همفکری و تبادل تجربیات به یکدیگر کمک می‌کردند تا با مشکلات جنگ کنار بیایند. این خیلی در کنترل استرس و کسب آرامش مهم بود. این قبیل خانواده‌ها امید به آینده‌ای بهتر داشتند و باور داشتند جنگ به پایان خواهد رسید و زندگی به حالت عادی باز خواهد گشت، این امید به آنها انگیزه می‌داد تا در برابر سختی‌ها مقاومت کنند و به تلاش برای ساختن فردایی بهتر ادامه دهند. در مجموع، خانواده‌هایی که زمان جنگ ۱۲ روزه آرامش و استقامت بیشتری داشتند، خانواده‌هایی بودند که با ایمان، پذیرش، حمایت عاطفی، حفظ روال عادی زندگی، اطلاع رسانی دقیق، ارتباط با جامعه و امید به آینده توانستند بر ترس و نگرانی غلبه و در برابر سختی‌ها مقاومت کنند. اکثر خانواده‌های ایرانی در جنگ اخیر تجلی صبر، آرامش و امید بودند.

**آیا سبک زندگی با تربیت فرزندان در خانواده‌های مقاوم با دیگر خانواده‌ها تفاوتی دارد؟ این تفاوت‌ها چیست؟**

بله، سبک زندگی و تربیت فرزندان در خانواده‌های مقاوم، تفاوت‌هایی با سایر خانواده‌ها دارد که در ابعاد مختلف قابل بررسی است. در این خانواده‌ها، ارزش‌هایی چون ایمان، صبر، همدلی و مسئولیت‌پذیری در اولویت قرار دارد. فرزندان از کودکی با این ارزش‌ها آشنا می‌شوند و در زندگی روزمره خود آنها را به کار می‌گیرند. در مقابل، ممکن است سایر خانواده‌ها بیشتر بر موفقیت‌های مادی و ظاهری تمرکز داشته باشند. فرزندان در این خانواده‌ها تشویق می‌شوند تا مستقل باشند و در حل مسائل خود، ابتکار عمل به خرج دهند. آنها یاد می‌گیرند چگونه در شرایط سخت از خود مراقبت و به دیگران کمک کنند. در برخی خانواده‌ها، فرزندان ممکن است بیش از حد وابسته به والدین خود باشند. ارتباطات صمیمانه و صادقانه بین اعضا هم از جمله ویژگی‌های خانواده مقاوم است. فرزندان این خانواده‌ها تشویق می‌شوند احساسات و نگرانی‌های خود را با والدین در میان بگذارند و والدین نیز به نوبه خود به آنها گوش می‌دهند و راهنمایی‌شان می‌کنند. این در حالی است که در برخی خانواده‌ها با ارتباطات سطحی، اعضا از بیان احساسات خود اجتناب می‌کنند. خانواده مقاوم توانایی بالایی در پذیرش تغییرات و سازگاری با شرایط جدید دارد. آنها به جای مقاومت در برابر تغییرات سعی می‌کنند از فرصت‌های جدید استفاده کنند و خود را با شرایط وفق دهند. در مقابل، برخی خانواده‌ها ممکن است در برابر تغییرات دچار استرس و ناامیدی شوند. امیدواری به آینده و دیدن جنبه‌های مثبت زندگی هم ویژگی دیگری از خانواده‌های مقاوم است. آنها به فرزندان خود یاد می‌دهند حتی در شرایط سخت هم امید به بهبود شرایط داشته و با تلاش و پشتکار بر مشکلات غلبه کنند. به طور خلاصه اگر بخواهیم بگوییم اینکه خانواده‌های مقاوم در دوران بحران دارای سبک زندگی و تربیت فرزندانی هستند که بر ارزش‌های معنوی، استقلال، ارتباطات قوی، انعطاف‌پذیری و امیدواری تأکید داشته و این ویژگی‌ها به آنها کمک می‌کند تا در شرایط سخت، آرامش و تاب‌آوری خود را حفظ و به سلامت از بحران عبور کنند.

**بعضی خانواده‌ها در جنگ، تجربه‌های سختی داشتند مثلاً یک یا چند عزیز را از دست دادند یا بی‌سرپناه شدند. چطور می‌شود این تجربه‌های تلخ را به مواردی مفید برای آیندگان تبدیل کرد؟**

این هم یکی از هنرهای خانواده‌های مقاوم است که می‌توانند از دل مصیبت‌ها درس‌هایی برای آیندگان ارائه دهند. برای چنین فرایندی پذیرش واقعیت و سوگ باید همراه با حمایت باشد. باید به خانواده‌های عزادار اجازه داد غم و اندوه خود را ابراز کنند. این فرایند یک سوگواری سالم است که به تدریج به پذیرش فقدان و کنار آمدن با آن غم کمک می‌کند. والدین باید تلاش کنند مفهوم مرگ و از دست دادن عزیزی را به شکلی قابل فهم و مناسب با سن فرزندانشان توضیح دهند، آن هم بدون آنکه ترس یا اضطراب بی‌موردی را به آنها منتقل کنند. دومین گام، تبدیل تجربه به روایت و خاطره‌سازی هدفمند است. این خانواده‌ها خاطرات عزیزان از دست رفته را زنده نگه می‌دارند، نه صرف یادآوری درد فقدان، بلکه با تمرکز بر ویژگی‌های مثبت، عشق و درس‌هایی که آن از عزیزان آموخته‌اند. این خاطرات باید به شکلی مثبت بازگو شود تا الگویی از عشق، فداکاری یا مقاومت برای نسل‌های بعدی باشد. مثلاً داستان شجاعت پدر در دفاع از خانواده یا مهربانی مادر در سخت‌هایی تولید به عنوان سرمشقی از زندگی منتقل شود. سومین رویکرد، درس آموزی از مصائب و انتقال تجربیات به عنوان هشدار و راهنماست. بی‌خیالی یا از دست دادن دارایی‌ها درس‌هایی درباره ارزش سرمایه، اهمیت پس‌انداز و تلاش برای بازسازی زندگی به همراه دارد. این تجربیات به عنوان هشداری برای قدر دانستن داشته‌ها و تلاش برای حفظ آنها به نسل‌های بعدی است. همچنین راهکارهایی که برای یافتن سرپناه جدید یا بازسازی زندگی به کار گرفته می‌شود می‌تواند به عنوان تجربه‌های عملی و مفید به اشتراک گذاشته شود. چهارمین عنصر کلیدی، تقویت تاب‌آوری و خود اتکایی به عنوان میراث ماندگار است. خانواده‌هایی که سختی‌های جنگ را پشت سر گذاشته‌اند، فرزندان خود را به گونه‌ای تربیت می‌کنند که در برابر مشکلات مقاوم باشند و نبوتانند روی پای خود بایستند. آنها یاد گرفته‌اند چگونه در شرایط دشوار، امید خود را از دست ندهند و با تلاش و پشتکار، موانع را از سر راه بردارند. این روحیه تاب‌آوری، مهم‌ترین میراثی است که می‌تواند به آیندگان منتقل شود. در نهایت، تبدیل رنج به عاملی برای همدلی و مسئولیت اجتماعی نیز از دیگر نتایج مثبت این تجربه‌ها بود. کسانی که خود طعم تلخ جنگ و از دست دادن را چشیده بودند، بیشتر قادر بودند درد و رنج دیگران را درک کنند و به یاری آسیب دیدگان بشتابند. این حس همدلی و مسئولیت اجتماعی هم به فرزندانشان منتقل می‌شود و آنها را به افرادی دلسوزتر و متعهدتر نسبت به جامعه تبدیل می‌کند. تلخ‌ترین تجربه‌های دوران جنگ، هم می‌توانند با رویکردی درست و هدفمند به گنجینه‌ای از درس‌های زندگی و سرمایه‌های معنوی برای نسل‌های آینده تبدیل شوند.

**برخی سبک زندگی مقاوم را با تفسیر نامصیح معادل سخت زیستی یا تحمل صرف می‌دانند، در حالی که سخت‌زیستی گاه تحمیلی و بدون هرگونه بینش است، اما مقاومت اسلامی، از درون فرد می‌جوشد و هدف دار است. تحمل صرف ممکن است انسان را در درون فرسوده کند ولی سبک مقاوم، فرد را رشد و از بحران عبور می‌دهد**

مهنا حسین‌زاده، پژوهشگر حوزه زنان و خانواده:

# خانواده‌های ایرانی در جنگ اخیر تجلی صبر، آرامش و امید بودند



**برخی سبک زندگی مقاوم را با تفسیر نامصیح معادل سخت زیستی یا تحمل صرف می‌دانند، در حالی که سخت‌زیستی گاه تحمیلی و بدون هرگونه بینش است، اما مقاومت اسلامی، از درون فرد می‌جوشد و هدف دار است. تحمل صرف ممکن است انسان را در درون فرسوده کند ولی سبک مقاوم، فرد را رشد و از بحران عبور می‌دهد**



محمدباقر اکبرزاده، استاد حوزه و دانشگاه:

# سبک زندگی مقاوم، فرد را رشد و از بحران عبور می‌دهد

**دکتر محمدباقر اکبرزاده، استاد حوزه و دانشگاه می‌گوید: «مقاومت اسلامی، بر خلاف تحمل صرف از درون انسان می‌جوشد، هدفمند است و فرد را رشد می‌دهد.» در گفت‌وگو با وی، با نگاهی به آموزه‌های قرآن و سبک زندگی الهام گرفته از سیره ائمه معصومین مانند حضرت زهرا(س) و حضرت زینب(س)، ابعاد عملی سبک زندگی مقاوم در خانواده‌های امروز بررسی شده است.**

■■■

**در نگاه اسلامی سبک زندگی مقاوم چیست و چه تفاوتی با سخت زیستی یا تحمل صرف دارد؟**

براساس معارف اسلامی هرگاه انسان در زیست خود روش‌هایی که بر پایه ارزش‌هایی مانند ایمان و صبر است را به صورت آگاهانه انتخاب کند تا در برابر بحران‌ها، فشارهای اجتماعی و وسوسه‌های دنیوی حیات طیبه خود را پایدار و استوار نگه دارد، آنگاه سبک زندگی او از نگاه اسلامی سبک زندگی مقاوم خواهد بود.

از این رو خداوند متعال می‌فرماید: «وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ» - از آنان امامان و پیشوایانی قرار دادیم که به فرمان ما (مردم را) هدایت می‌کردند؛ چون شکیبایی کردند و به آیات ما یقین داشتند - به دو عنصر صبر و ایمان اشاره می‌کند که نتیجه آن نه تنها برخورداری از زندگی شخصی متعالی نیست، بلکه ارتقای فرد تا نقش رهبری اجتماع خواهد بود. زندگی رهبران الهی خود گواه روشنی بر این مطلب است.

از این رو در پاسخ به یک ایهام باید گفت، برخی سبک زندگی مقاوم را با تفسیر نامصیح معادل سخت زیستی یا تحمل صرف می‌دانند، در حالی که سخت زیستی گاه تحمیلی و بدون هرگونه بینش است، اما مقاومت اسلامی از درون فرد می‌جوشد و هدف‌دار است. تحمل صرف ممکن است انسان را در درون فرسوده کند، ولی سبک مقاوم، فرد را رشد و از بحران عبور می‌دهد.

**در این باره چگونه می‌توان از سبک زندگی حضرت فاطمه(س) و حضرت زینب(س) که سبک زندگی مقاوم را در عمل نشان داده‌اند، درس گرفت؟**

ابعاد مختلف زندگی خانواده محور و سرشار از محبت حضرت زهرا (س) نمونه‌ای والا برای مقاوم در نگاه اسلامی است. ایشان در بعد اجتماعی با دفاع عالمانه از حق در خطبه بلیغ فدک، الگویی از مقاومت فکری و عزتمندانه را برای خانواده‌ها در عرصه اجتماعی برشمرد و حضرت زینب (س) نیز که تربیت یافته این الگوی عزتمند در مراحل کربلا و اسارت با صبر فعالانه، سخنرانی و روشنگری در برابر ظالمان پیام مقاومت حسینی را به تاریخ منتقل کرد. درسی که این دو شخصیت زن با ایمان در اوایل تاریخ اسلام و رهبری دینی به بشریت عرضه کردند استفاده از فرصت‌ها در دل بحران‌های ویژه به این آثار نقشی مؤثر در بازسازی روحی جامعه خواهد داشت.

**سبک زندگی مقاوم چه نسبتی با قناعت، پرهیز از تجملات و عدالت خواهی دارد و چگونه این مفاهیم را به نوجوانان‌مان بیاموزیم؟**

دین مبین اسلام بر عین حال که به زندگی دنیایی انسان توجه دارد، طبق آیاتی چون «هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا» خداوند متعال وسایل رفاه و آسایش انسان را در دنیا فراهم آورده است و مسلمانان را به عدم افراط و تفریط در این زمینه فراخوانده و به یک زندگی معتدل دعوت می‌کند. رعایت قناعت و ساده زیستی، به تعبیر بهتر اعتدال که مانع وابستگی است، می‌داند و شخص را آزمندان حر و مقاوم می‌سازد که در برابر بی‌عدالتی سکوت نمی‌کند. بیان این مصلح جامعه خود بودند به «زبان هنری» بهترین راه انتقال این مفاهیم ناب به نوجوانان است.

**خانواده‌ها برای حفظ هویت دینی و تقویت روحیه ایستادگی در فرزندان‌شان، چه اصولی را می‌باید رعایت کنند؟**

خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» - ای اهل ایمان، در کار دین صبور باشید و یکدیگر را به صبر و مقاومت سفارش کنید و مهیا و مراقب کار دشمن بوده و خدا ترس باشید، باشد که فیروز و رستگار گردید. این آیه یکی از مهم‌ترین نسکات تربیتی و کاربردی قرآن است که اصولی برای ایمان مقاوم، پایداری اجتماعی و رشد اخلاقی و ایمانی را ارائه می‌دهد، از جمله صبر فردی: «اصبروا» یعنی مقاومت در برابر مشکلات شخصی، مانند فقر، بیماری، سختی تربیت فرزند. حفظ دین در محیط ناسالم و صبر جمعی و هم افزایی در «صابروا»، یعنی تشویق به صبر دسته جمعی و ایجاد شبکه‌ای از مقاومت در میان مؤمنان که همه اولیه آن درون خانواده شکل می‌گیرد. «ارابطوا» اشاره به پایداری و آمادگی مستمر، یعنی در حالت آماده باش فکری، اخلاقی، فرهنگی و دفاعی بودن است که بنابر برخی روایات، ارتباط با اهل بیت (ع) به حصول این نتیجه کمک می‌کند. تقوای عملی نیز در «واتقوا الله»، یعنی تقوا به عنوان سنون و ضامن موفقیت در تمام عرصه‌ها شمرده می‌شود. پروش وجدان اخلاقی در نوجوانان، نهادینه‌سازی مراقبت الهی در انتخاب دوست، رسانه، پوشش، رفتار و تصمیمات روزمره کاربردهای امروزی اصل تقوی در عرصه خانواده است.

# لوح هزارآفرین تقدیم به این مردم نازنین

حسین گل‌محمدی

**با اول نیست که رفتار و منش عمومی مردم ایران موجب شگفتی جهانیان می‌شود. در انقلاب ۵۷ و دفاع مقدس شاهد جلوه‌های بی‌شمار این شگفتی آفرینی بودیم و پیش از آن و پس از آن نیز این مردم خاص بارها موجب بهت و حیرت دیگران و به‌ویژه بدخواهان شده‌اند. جنگ تحمیلی ۱۲ روزاخیر علیه کشورمان با زهم تصاویری زیبا و دیدنی از خصال مثال‌زدنی مردم ایران به نمایش گذاشت. انگار مردم مهیب بمب و انفجار به شکل صدای مقاومت و ایستادگی در قلب مردم ایران طنین‌انداز شد. بمبارانی که هرچند شهرهای بسیاری را لرزاند، اما دل مردم این سرزمین را نلرزاند. آنچه دشمن تصور می‌کرد فرو می‌ریزد، نه تنها فرو نریخت که مستحکم‌تر شد و بار دیگر به همگان ثابت کرد در سایه ایمان و همبستگی، هیچ فشار خارجی نمی‌تواند دربرابر تاب‌آوری این مردم تاب بیاورد. آنچه رخ داد نه فقط ترسیم الگوی مقاومت که نوعی بازسازی عاطفی و روانی بود. و این بود فصل شگرف دیگری از زندگی خانواده بزرگ ایران. مادرانی که سرود غرور سردادند برای فرزندان شهیدشان و جوانانی که متعهد شدند این حماسه را در دفتر تاریخ بنویسند. به راستی که این ۱۲ روز، مدرسه‌ای به وسعت هزاران درس دشوار بود و قاطبه ملت ایران با نمره ۲۰ از این آزمون سربلند بیرون آمدند. لوح هزار آفرین تقدیم به این مردم نازنین!**

عکس: فاطمه شیری/ جوان

محمدباقر اکبرزاده، استاد حوزه و دانشگاه:

# سبک زندگی مقاوم، فرد را رشد و از بحران عبور می‌دهد

**در مدیریت بحران‌های خانوادگی و اجتماعی، ایمان و توکل چگونه نقش عملی خود را ایفا می‌کنند؟**

خداوند می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». به این معنا که ایمان و توکل به خدا به انسان آرامش درونی، انگیزه حرکت و دوری از ناامیدی می‌دهد. توکل واقعی یعنی تلاش همراه با اعتماد به مشیت الهی. در خانواده که اولین هسته تشکیل‌دهنده اجتماع است این باور مانع فروپاشی در بحران‌ها می‌شود. از طرف دیگر آیه «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» - هر کس بر خدا توکل کند، خداوند او را کفایت خواهد کرد - نقش حمایت تضمینی را برای متوکلین به قدرت لایزال الهی بیان می‌کند.

**مناسبت‌هایی مانند محرم و همچنین دعا و نیایش چه نقشی در بازسازی روحی جامعه و تقویت روحیه مقاومت دارند؟**

سوگواری در محرم احیای روحیه قلوب‌ستیزی و ایثار جان به جهت احقاق حق است. نیایش هم اتصال قلبی به خدا و تجدید امید در دل بحران‌هاست و جمیع این موارد می‌تواند موجب تقویت روحی افراد جامعه در انواع بحران‌ها و تقویت روحیه مقاومت در آنها شود و توجه به گفته سلمان احمدوند، جامعه‌شناس تاب آوری به معنای حفظ انسجام، معنا و کارکردهای حیاتی جامعه و خانواده است در بستری که نظم معمول مختل شده است و فشارهای روانی، اقتصادی و اجتماعی به اوج خود می‌رسد. او می‌گوید: «این تاب آوری به معنای صبر و شکیبایی فردی نیست، بلکه فرایندی چند بعدی است که هم لایه‌های روانی انسان را در بر می‌گیرد و هم بنیان‌های اجتماعی و ساختاری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در دل این بحران‌ها، آنچه یک جامعه را از فروپاشی بازمی‌دارد، توانایی در یافتن معنا در رنج، خلق همبستگی‌های نو و بهره‌گیری از نهادهایی مانند خانواده، مدرسه، مسجد و رسانه برای احیای امید، انسجام و هویت جمعی است. تاب آوری یعنی از دل سختی، امکان ساختن فراهم شود و جامعه باز بگیرد و چگونه در برابر طوفان‌ها بایستد. نه فقط برای بقا، بلکه برای رشد، تحول و ایجاد آینده‌ای روشن‌تر.» در ادامه متن گفت‌وگو با این جامعه‌شناس را پیش رو دارید.

**چه عواملی در سطح جامعه مانند انسجام اجتماعی، نهادهای حمایتی، زیرساخت‌ها و سطح خانواده مانند روابط خانوادگی، منابع اقتصادی و مهارت‌های ارتباطی بر افزایش یا کاهش تاب آوری در سطوح مختلف تاثیر می‌گذارند؟**

در سطح جامعه عواملی چون انسجام اجتماعی، اعتماد عمومی، کارآمدی نهادهای حمایتی و وجود زیرساخت‌های ارتباطی و درمانی، نقش تعیین کننده‌ای در تقویت تاب آوری دارند. جامعه‌ای که بتواند در لحظات بحرانی، شبکه‌های حمایتی خود را فعال کند و مشارکت عمومی را برانگیزد، ظرفیت بالاتری برای تاب آوری خواهد داشت. در مقابل، شکاف‌ها و انزوای اجتماعی، تاکار آمدی نهادی و بی‌اعتمادی عمومی، تاب آوری را تضعیف می‌کنند. در سطوح خانواده، روابط گرم و همدلانه، منابع اقتصادی پایدار، مهارت‌های ارتباطی و حضور مشارگرایانه دین و اخلاق از جمله عوامل تقویت کننده‌اند. خانواده‌ای که بتواند پناهگاهی روانی و عاطفی فراهم و اعضایش را به گفت‌وگو و همکاری دعوت کند، نه تنها از فروپاشی درونی جلوگیری می‌کند، بلکه به بازسازی اجتماعی نیز یاری می‌رساند. در نقطه مقابل، فقر، خشونت خانگی، سردی عاطفی و فقدان مهارت‌های حل تعارض، خانواده را به بستری برای تشدید بحران تبدیل می‌کند.

**نهادهای اجتماعی مانند خانواده، مدرسه، مساجد، سازمان‌های مردم نهاد و حتی دولت، چه نقشی در تقویت یا تضعیف تاب آوری اجتماعی و خانوادگی در زمان بحران ایفا می‌کنند؟**

نهادهای اجتماعی، از خانواده و مدرسه گرفته تا مساجد، خاصه سازمان‌های مردم نهاد و دولت، در زمان بحران، نقش میانجی فرد و جامعه را ایفا می‌کنند. خانواده، به‌عنوان نخستین جان‌پناه و اولین نهاد حمایتگر، معنا، امید و امنیت را بازتولید می‌کند. مدرسه با آموزش مهارت‌های زندگی و تقویت هویت جمعی به آماده‌سازی نسل آینده برای مواجهه با بحران کمک می‌کند. نهادهای دینی با خلق روایت‌های ایمانی و اخلاقی به درد‌ها و رنج‌ها معنا می‌بخشند. سازمان‌های مردم نهاد با امداد و توانمندسازی، شکاف‌های نهادی را پر می‌کنند. دولت‌ها نیز با سیاستگذاری حمایتی و مدیریت بحران بسترهای ساختاری تاب آوری را فراهم می‌آورد. عملکرد هریک از این نهادها می‌تواند به تقویت یا تضعیف تاب آوری اجتماعی و خانوادگی منجر شود.

**بحران‌هایی مانند جنگ ۱۲ روزه چه تأثیرات بلندمدتی بر ساختار خانواده و روابط اجتماعی می‌گذارند و چگونه می‌توان این اثرات را مدیریت کرد؟**

بحران‌هایی چون جنگ، تأثیرات بلندمدتی بر ساختار خانواده و روابط اجتماعی برجای می‌گذارند. از تغییر در نقش‌های خانوادگی و افزایش سربرستی زنان گرفته تا اختلال در روابط اجتماعی. بی‌اعتمادی و آسیب‌های روانی مزمن. مدیریت این اثرات، نیازمند بازسازی روانی و اجتماعی از طریق گفت‌وگو، روایت درمانی، حمایت‌های نهادی و احیای روایت‌های فرهنگی و دینی است که رنج را معنا می‌بخشند و امید را بازمی‌سازند. بازسازی پس از بحران، نه تنها به ترمیم آسیب‌ها، بلکه به بازتعریف هویت جمعی و خانوادگی نیز یاری می‌رساند. در این بین نقش رسانه‌ها به طور عام و رسانه ملی به طور خاص، بی‌بدیل است. هم می‌تواند تاب آوری را تقویت کند هم با ناتوانی در فهم اولویت‌ها و درک وضعیت، زمینه تضعیف آن را فراهم کند.

**با توجه به تجارب گذشته و نظریه‌های جامعه شناختی چه راهبردها و سیاست‌هایی می‌توانند به طور خاص در تاب آوری اجتماعی و خانوادگی را در مواجهه با بحران‌های آینده تقویت کنند؟**

بر پایه نظریه‌های جامعه شناختی، از بوردیو تا گیدنز، راهبردهای مهارت‌های زندگی و تقویت هویت جمعی به آماده‌سازی نسل آینده برای مواجهه با بحران کمک می‌کند. نهادهای دینی با خلق روایت‌های ایمانی و اخلاقی به درد‌ها و رنج‌ها معنا می‌بخشند. سازمان‌های مردم نهاد، با امداد و توانمندسازی، شکاف‌های نهادی را پر می‌کنند. دولت‌ها با سیاستگذاری حمایتی و مدیریت بحران بسترهای ساختاری تاب آوری را فراهم می‌آورد. عملکرد هریک از این نه