

نقش زنان در تقویت تاب‌آوری خانواده در شرایط جنگ با تأکید بر جنگ رمضان

فریده فاطمی مهر*

اشاره

خانواده در دوران جنگ در جایگاه نخستین پناهگاه عاطفی انسان است که با فشارهای عظیمی روبرو می‌شود؛ در این میان، نقش زنان حیاتی است. آنان با صبوری، عشق و درایت، فضای خانه را در برابر فروپاشی حفظ می‌کنند؛ همچنین در مقام همسر، با همدلی، همراهی و گفتگو، حس امنیت و امید را در زندگی همسران خود زنده نگه می‌دارند و از بار روانی و اضطراب آنان می‌کاهند. در جایگاه مادر نیز با آرامش‌بخشی، حمایت عاطفی و امیدآفرینی، ترس و نگرانی فرزندان را تسکین می‌دهند و پایداری خانواده را تقویت می‌کنند. نقش زنان در چنین شرایطی تنها حمایتی احساسی نیست، بلکه عاملی بنیادین برای تاب‌آوری و حفظ پیوندهای خانوادگی است. آنان با عشق و استقامت خود، روح زندگی را در دل سخت‌ترین زمان‌ها زنده می‌کنند و زمینه‌بازسازی و رشد پس از بحران را فراهم می‌آورند؛ نقشی که توجه به آن ضامن انسجام خانواده و سلامت اجتماعی جامعه است.

مقدمه

جنگ‌ها در تاریخ بشر همواره بخشی جدایی‌ناپذیر از تجربه جوامع بوده‌اند. این پدیده خشونت‌آمیز افزون بر تخریب‌های مادی و تلفات جانی گسترده، آثار عمیق ویران‌کننده‌ای بر ساختارها و روابط اجتماعی به‌ویژه نهاد خانواده بر جای می‌گذارند. «زیربنای روابط اجتماعی از روابط در خانواده شروع می‌شود»^۱. خانواده در جایگاه کوچک‌ترین واحد سازنده جامعه،

* دانش‌آموخته سطح ۳، رشته تفسیر و علوم قرآن.

۱. محمد علی‌بنی و غلامرضا غفاری، «تحلیل فضای مفهومی سازه سرمایه اجتماعی در کلام امام علی (ع)»، ص ۱۰۴.

نخستین و اصلی‌ترین کانون امنیت، رشد و پرورش افراد به شمار می‌آید و هرگونه اختلال یا تهدید در این محیط، پیامدهای بلندمدتی را برای اعضای آن و در نهایت برای کل جامعه به دنبال خواهد داشت.

خانواده‌ها در مواجهه با بحران‌های ناشی از جنگ با چالش‌های متعددی از قبیل ناامنی فیزیکی، فقدان اقتصادی، فروپاشی شبکه‌های حمایتی و فشارهای روانی و عاطفی شدید روبرو می‌شوند. در چنین شرایطی، تقویت تاب‌آوری خانواده یکی از مهم‌ترین عوامل بقا و سلامت روان اعضای خانواده است. تاب‌آوری خانواده فقط به معنای مقاومت در برابر سختی‌ها نیست، بلکه توانایی انطباق، یادگیری و رشد از دل تجربه‌های دشوار است. این سازوکار پیچیده به خانواده‌ها امکان می‌دهد تا در برابر فشارهای خارجی مقاومت کنند، پس از گذراندن بحران به وضعیت اولیه زندگی بازگردند و حتی در مواردی با بهره‌گیری از تجربه جنگ، قوی‌تر شوند. در کانون این سازوکار تاب‌آوری، اغلب نقش محوری و تعیین‌کننده زنان برجسته می‌شود. زنان به واسطه جایگاه و وظایف منحصربه‌فردشان در خانواده از جمله ایفای نقش همسر و مادر، مسئولیت سنگین حفظ انسجام درونی خانواده، تأمین نیازهای عاطفی و روانی اعضا و مدیریت بحران‌های روزمره را بر عهده دارند. این نقش‌ها به‌ویژه در شرایط جنگی که با افزایش استرس، اضطراب، فقدان و ناامنی همراه است، اهمیت مضاعفی می‌یابند. زنان نه تنها در حفظ روحیه و بقای فیزیکی خانواده نقش دارند، بلکه در شکل‌دهی به نگرش‌ها، باورها و امیدهای نسل آینده نیز مؤثرند.

۱. مفهوم‌شناسی

۱-۱. تاب‌آوردن

تاب در لغت به معنای «توان، توانایی، تحمل، پایداری، قرار، آرام، صبر، شکیب، شکیبایی»^۱ است. «آور» پسوندی به معنای «دارنده، دارا»^۲ است؛ بنابراین تاب‌آوری به معنای دارای صبر و تحمل و شکیبایی است.

تاب‌آوری در اصطلاح: تاب‌آوری در علوم مختلف دارای معانی متفاوتی است. در اصطلاح روان‌شناسی و جامعه‌شناسی تعاریف متعددی برای آن آمده است؛ در این پژوهش تعریفی که

۱. محمد معین، فرهنگ فارسی، ج ۱، ص ۹۸۸.

۲. همان، ص ۱۰۰.

سیبیرت روان‌شناس ارائه می‌دهد، از بقیه تعاریف جامع‌تر است. وی تاب‌آوری را به توانایی داشتن در امور زیر تعریف می‌کند:

مقابله با سطح بالایی از تغییرات مدام مخمل؛ حفظ سلامتی و انرژی تحت فشار دائمی؛ بازگشت آسان به حالت نرمال و غلبه بر موانع و مشکلات؛ غلبه بر سختی‌ها؛ تغییر مسیر به سمت زندگی و کار جدید هنگامی که ادامه مسیرهای قبلی امکان‌پذیر نباشد؛ انجام اقدامات فوق‌بدون انجام روش‌های مضر یا کارآمد.^۱

تاب‌آوری در آموزه‌های اسلامی:

مفهوم تاب‌آوری در منابع اسلامی و واژه‌ای که مترادف با تاب‌آوری روان‌شناختی باشد، یافت نمی‌شود؛ ولی برخی از مفاهیم مانند صبر، استقامت، حلم و شرح صدر که قرابت معنایی با تاب‌آوری روان‌شناختی دارند، به‌کثرت در منابع اسلامی وجود دارند.^۲

۲-۱. خانواده

خانواده در لغت «اسم مرکب از "خان" به معنای خانه و "واده" پسوند آن است که به معنای اصل و بنا و ماده هر چیزی و به عبارتی اهل خانه است».^۳ خانواده در اصطلاح، «واحد اولیه‌ای است که شامل والدین و فرزندان می‌شود. این فرزندان می‌توانند طبیعی یا فرزندخوانده باشند. برخی آن را با خانواده زن و شوهری مترادف می‌دانند».^۴ به تعبیر دیگر: «خانواده به عنوان اساسی‌ترین واحد جامعه، بنیان‌گذار سلامت جسمی، فرهنگی، معنوی، روانی و اجتماعی اعضای آن است و گرامی‌ترین نهادی است که خداوند بر آن صحّه گذاشته است».^۵

۳-۱. تاب‌آوری خانواده

تاب‌آوری خانواده «به توانایی خانواده در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌های زندگی و سازگاری مثبت با آنها اشاره دارد. این مفهوم به معنای ظرفیت خانواده برای غلبه بر مشکلات و بازیابی

۱. آل سیبیرت، مزایای تاب‌آوری، ص ۱۷.

۲. سیدمهدی شاهمیری، تاب‌آوری در اسلام و روان‌شناسی، ص ۷۱.

۳. علی‌اکبر دهخدا، لغت‌نامه، ج ۱-۱۴، ص ۸۲۶۳-۲۰۳۷۷.

۴. باقر ساروخانی، مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده، ص ۲۷۴.

۵. علی‌اصغر احمدی، روان‌شناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی، ص ۲۲۹.

تعادل پس از گذر از شرایط دشوار است. پاسخ مثبت خانواده به مشکلات را تاب‌آوری خانواده می‌گویند.^۱ خانواده تاب‌آور محیطی امن و حمایتگر دارد که در آن هر عضو احساس ارزشمندی می‌کند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «يَحِقُّ عَلَى الْمُسْلِمِينَ الْاجْتِهَادُ فِي التَّوَاصُلِ وَالتَّعَاوُنِ عَلَى التَّعَاطُفِ وَالْمُؤَاسَاةِ لِأَهْلِ الْحَاجَةِ وَتَعَاظُفٌ بَعْضِهِمْ عَلَى بَعْضٍ»^۲ بر مسلمانان سزاوار است که در پیوند با یکدیگر بکوشند و بر مهرورزی به هم یاری نمایند و نیازمندان را دست گیرند و به هم عاطفه ورزند». در این چارچوب، آموزه‌های قرآنی به‌ویژه بر نقش زن در جایگاه ستون عاطفی خانواده تأکیدی ویژه دارند. قرآن کریم رابطه با زن در خانواده را به مثابه «سکونت» (آرامش)، «مودت» (مهر) و «رحمت» (عطوفت) یاد می‌کند.^۳ این کارکردها بدون نقش فعال و هوشمندانه زن که نماد عطوفت و مهر است، تحقق کامل نمی‌یابد. مادر در جایگاه الگوی عاطفی، با ایجاد روابط صمیمی و حمایتگر با همسر و فرزندان، نقشی حیاتی در شکل‌گیری شخصیت سالم و ارتقای تاب‌آوری آنان ایفا می‌کند.

بر این اساس، نقش زنان در تقویت تاب‌آوری خانواده در شرایط بحران را در دو محور «نقش همسری» و «نقش مادری» می‌توان بررسی کرد. زن در هر دو نقش با ایجاد فضایی سرشار از امنیت، پذیرش و حمایت عاطفی به اعضای خانواده کمک می‌کند تا با بحران‌ها و چالش‌ها مواجهه مؤثرتری داشته باشند و پس از سختی‌ها، با قدرت بیشتری به تعادل بازگردند.

۲. نقش همسری

نقش همسری در فضای خانواده به‌مثابه ستون فقرات تاب‌آوری در برابر ناملايمات به‌ویژه در دوران بحرانی چون جنگ عمل می‌کند. این نقش که با سه مؤلفه کلیدی همدلی و همراهی، مشارکت و همکاری و گفتگو و مشورت معنا و مفهوم می‌یابد، به حفظ چارچوب خانواده در شرایط سخت و بحرانی کمک می‌کند. حجت‌الاسلام والمسلمین راشد یزدی نقل می‌کند مقام معظم رهبری علیه السلام فرمودند: «هنگامی که من زندان بودم، همسر یک کلمه درباره زندگی و مشکلات آن سخنی نگفت».^۴ این سکوت گواهی بر همکاری در حفظ روحیه و امیدواری فرد است؛ همچنین ثابت می‌کند که نقش همسری به‌ویژه در بحران‌ها، می‌تواند عاملی حیاتی در

1. <https://civilica.com/note/4589>.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۷۵.

۳. روم: ۲۱.

۴. مدیریت تربیتی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، «خانه، کانون مهر و محبت»، ص ۱۱.

حفظ انسجام و تاب‌آوری خانواده باشد. گفتنی است به پیشینه این مؤلفه‌ها در آموزه‌های دینی نیز می‌توان دست یافت؛ از این رو در پژوهش حاضر به تشریح هر یک از این سه مؤلفه در شکل‌دهی نقش همسری تاب‌آور پرداخته می‌شود.

۲-۱. همدلی و همراهی

در بستر نظام خانواده، نقش همسری یکی از پایه‌های اصلی روابط بین فردی است که نقشی حیاتی در ایجاد و حفظ انسجام عاطفی و روانی ایفا می‌کند. همدلی و همراهی به مثابه دو بال پرواز یک رابطه زوجی سالم، زمینه را برای درک متقابل، پذیرش، و حمایت عمیق فراهم می‌آورند. همسران همدل قادرند دیدگاه‌ها، احساسات و نیازهای یکدیگر را حتی زمانی که با دیدگاه خودشان متفاوت است، درک کنند و به رسمیت بشناسند. این درک مبنایی برای همراهی مؤثر در فرازونشیب‌های زندگی مشترک است؛ همراهی که صرفاً در حضور فیزیکی خلاصه نمی‌شود، بلکه تجلی آن در حمایت‌های عاطفی، کلامی و عملی در لحظات سخت و دشوار و شریک شدن در شادی‌ها و موفقیت‌هاست.^۱ زوج‌هایی که بر این دو اصل یعنی همدلی و همراهی تأکید دارند، معمولاً از روابطی عمیق‌تر، رضایت‌بخش‌تر و پایدارتر برخوردارند و قادرند به طور مشترک چالش‌های زندگی را با موفقیت پشت سر بگذارند و به سوی اهداف مشترک گام بردارند.

نقش زن در همدلی و همراهی می‌تواند در تاب‌آوری مرد خانواده تأثیرگذار باشد؛ در نتیجه آثار سودمندش به همه اعضای خانواده برمی‌گردد. مرد در شرایط جنگ با فشارهای روانی، اقتصادی و تهدید امنیتی مواجه است و نقش همدلانه زن، عامل اصلی حفظ ثبات روانی اوست. همدلی زن در چنین شرایطی نقش تعدیل‌کننده استرس و بازتولید تعادل روانی خانواده را بر عهده دارد. همدلی بخشی از فرایندهای بین فردی تاب‌آور است که مانع گسست عاطفی می‌شود. قرآن این‌گونه همدلی را هسته رابطه بین همسران معرفی می‌کند: «جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»^۲ میانتان مهرورزی و رحمت قرار داد». مودت و رحمت دو مفهوم عاطفی‌اند که همدلی و همراهی مصداق آن هستند. رسول خدا ﷺ در فرمایشی گران‌بار درباره زنی که نقش همسری خود را در همدلی و همراهی همسرش به خوبی انجام می‌دهد، چنین فرموده است: «إِنَّ لِلَّهِ

۱. جان گاتمن، هفت اصل برای موفقیت در ازدواج، ص ۳۹.

۲. روم: ۲۱.

عَمَّالًا وَ هَذِهِ مِنْ عُمَّالِهِ لَهَا نِصْفُ أَجْرِ الشَّهِيدِ: ^۱ خدای را در این جهان، عمال و کارگزارانی است و این زن از عمال خداست؛ چنین همسری نصف اجر یک شهید را خواهد داشت». همچنین امام علی علیه السلام در نامه ۳۱ نهج البلاغه به فرزندش امام حسن علیه السلام فرموده است: «إِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ: ^۲ همانا زن گل بهاری است، قهرمان نیست». زن در منطق امیرالمؤمنین علیه السلام نقش آرام‌بخش و همدلانه دارد.

گفتنی است نقش زن درباره همدلی در برابر مرد پررنگ‌تر است: «همسران می‌توانند سنگ صبور هم باشند؛ ولی نقش زن چشمگیرتر است؛ زیرا او بهتر از دیگران می‌تواند با لطافت و ظرافت خود، روحیه خسته و ناامید شوهر را در برابر مشکلات فراوان بیرون خانه تغییر دهد».^۳

۲-۲. مشارکت و همکاری

در چارچوب روابط زوجین، مشارکت و همکاری دو ستون کلیدی هستند که استحکام و پویایی زندگی مشترک را تضمین می‌کنند که تجلی آن در حضور فعال و حمایتی زن در کنار شوهر و در سختی‌ها و آسانی‌هاست. این مشارکت موجب تقویت احساس تعلق خاطر، امنیت و ارزشمندی در مرد می‌شود و زوجین را قادر می‌سازد با اتکا به یکدیگر بر موانع غلبه کنند و مسیر رشد و بالندگی را با هم بپیمایند.

درباره یاری‌رساندن زن به همسر خود در زندگی، رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «یک زن صالح بهتر از هزار مرد غیر صالح است».^۴ سیره حضرت زهرا علیها السلام و امیرالمؤمنین علیه السلام بر تقسیم کار، مشارکت در امور خانه و زندگی و همکاری در دشواری‌ها بوده است که در منابع شیعی مکرر ذکر شده است.^۵

مقام معظم رهبری علیه السلام می‌فرماید:

همکاری و کمک به این نیست که وارد حجم کار یکدیگر بشوند، نه؛ بلکه یکدیگر را روحاً تدارک کنند. مردها معمولاً با مسائل مشکل‌تری در جامعه برخورد دارند. زن‌ها می‌توانند به آنها روحیه بدهند؛ می‌توانند خستگی آنها را از نشان بیرون کنند؛ به آنها

۱. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۳۲، ح ۱۴.

۲. عبدالحمید ابن ابی‌الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۱۶، ص ۱۲۵.

۳. جمعی از نویسندگان، همسران همراه، ص ۸۶.

۴. حسن دیلمی، ارشاد القلوب الی الصواب، ج ۱، ص ۱۷۵.

۵. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۸۱.

تبسم کنند و به آنها دل‌خوشی دهند.^۱

مراد از همکاری، همکاری روحی است. اینکه زن ضرورت‌های مرد را درک کند؛ فشار اخلاقی روی او وارد نیاورد؛ کاری نکند که او را در امر زندگی مستأصل شود و خدای ناکرده به راه‌های نادرست متوسل بشود. او را به ایستادگی و مقاومت در میدان‌های زندگی تشویق کند و تحریص نماید.^۲

در نتیجه «مشارکت‌نقشی بنیادی در طرح‌هایی دارد که در پی ایجاد تاب‌آوری اجتماعی هستند».^۳

۳-۲. گفتگو و مشورت

در شرایط بحرانی و جنگی، نقش همسری زن در مقابل همسرش اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. در این زمان‌ها، گفتگو و مشورت میان زوجین نه تنها ابزار حل مشکل، بلکه به مثابه وسیله‌ای برای تسلی و تقویت روحیه طرفین عمل می‌کند. زن باید با صداقت، صبر و بردباری نقش حمایتی و مشورتی خود را ایفا کند؛ به گونه‌ای که همسرش احساس کند تنها نیست و می‌تواند به همسرش اعتماد کند. ارتباط مؤثر و گفتگوهای سازنده کمک می‌کند تا راه‌حل‌های مشترک برای عبور از بحران پیدا شود و رابطه عمیق‌تر و همبستگی بیشتری میان زوجین شکل بگیرد. در چنین اوضاع سختی، نقش زن در تقویت روحیه و حفظ انسجام خانواده اهمیت مضاعف می‌یابد. گفتگو و مشورت «فضایی را فراهم می‌کند که اعضای خانواده بتوانند به راحتی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، احساسات خود را ابراز کنند و در مورد مسائل گوناگون با یکدیگر صحبت کنند. این امر به ایجاد صمیمیت و همدلی در خانواده کمک می‌کند».^۴

مشورت در بحران‌های جنگی حیاتی است؛ چون تصمیم‌ها ممکن است دارای پیامدهای فوری باشند. بر این اساس خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ»^۵ و در کارشان با یکدیگر مشورت می‌کنند». قرآن شیوه اداره امور را مشورت می‌داند؛ این اصل خانواده را هم دربر می‌گیرد. آموزه‌های اسلام «به جهت نقش اساسی و زیربنای خانواده به‌ویژه مادر در تربیت

۱. بیانات در مراسم خطبه عقد، ۱۳۷۸/۱/۱۵.

۲. همان، ۱۳۷۵/۲/۱۰.

۳. جمعی از نویسندگان، اصول ایجاد تاب‌آوری، ص ۱۷۹.

۴. فریده فاطمی مهر و محمد علینی، «نشاط اجتماعی در روابط خانوادگی از منظر آموزه‌های اسلامی»، ص ۸۶.

۵. شوری: ۳۸.

و آموزش فرزندان که به شکل گیری سرمایه انسانی منجر می شود، تأکید اساسی و فراوان دارد).^۱ در روایات نیز به مشورت کردن تأکید و تصریح شده است؛ همان طور که امیر مؤمنان علی علیه السلام می فرماید: «الاستشارة عين الهداية»^۲ مشورت سرچشمه هدایت است». یکی از هم زمان شهید اندرزگو نقل می کند: «همسر شهید پشتوانه و مشاور عالی برای ایشان بود و افکار و راهکارهای خوبی ارائه می داد».^۳

۳. نقش مادری

مادر در بنیان خانواده نقشی حیاتی و چندوجهی ایفا می کند که فراتر از مراقبت های صرف است؛ این نقش به ویژه در شرایط بحرانی و فشارهای اجتماعی به کانون تاب آوری خانواده تبدیل می شود. مادران با تزریق امیدبخشی در فضایی آکنده از ناامیدی، با تبدیل ترس به اطمینان، مسیر عبور از سختی ها را هموار می کنند. توانایی ذاتی آنها در آرامش بخشی به محیط خانه و اعضای خانواده، همچون لنگری در طوفان، ثبات عاطفی را تضمین می کند و از فروپاشی روانی جلوگیری می نماید. افزون بر این، حمایت عاطفی مستمر مادر که با درک، همدلی و ابراز محبت همراه است، به اعضای خانواده به ویژه کودکان، احساس امنیت و ارزشمندی می بخشد و نیروی لازم برای مواجهه با چالش ها و بازسازی پس از بحران را در آنها تقویت می کند. این سه محور در کنار هم تاروپود مقاومت خانواده را شکل می دهد و آن را در برابر ناملاپمات استوار می کنند.

امام خمینی رحمته الله علیه در تبیین نقش کلیدی مادر به مثابه یک عامل تربیتی فرموده است:

دامن مادرها دامن است که انسان از آن باید درست بشود؛ یعنی اول مرتبه تربیت، تربیت بچه است در دامن مادر و برای اینکه علاقه بچه به مادر، بیشتر از همه علایق هست و هیچ علاقه ای بالاتر از علاقه مادری و فرزندی نیست، بچه ها از مادر بهتر (مسائل) را اخذ می کنند. آن قدری که تحت تأثیر مادر هستند، تحت تأثیر معلم نیستند، تحت تأثیر استاد نیستند.^۴

۳-۱. امید و امیدبخشی

نقش مادر در شرایط بحران مثل جنگ به مثابه منبع امید و امیدبخشی بسیار حیاتی است. وی با

۱. محمد علینی، سرمایه اجتماعی در آموزه های اسلامی، ص ۳۱.

۲. سیدرضی، نهج البلاغه، حکمت ۲۱۱.

۳. افشار صفوی، به نقل از قاصد نیوز، ۱۳۹۳/۰۶/۰۱.

۴. سیدروح الله موسوی خمینی، صحیفه امام، ج ۸، ص ۹۰.

القای امید نه تنها توانمندی فرزندان را برای مقابله با چالش‌ها افزایش می‌دهد، بلکه احساس قدرت و انگیزه برای ادامه زندگی را نیز در آنها تقویت می‌کند. مادران با داستان‌ها و تجربه‌های مثبت خود می‌توانند به فرزندان امید بدهند و نشان دهند که هر بحرانی سرانجام به پایان می‌رسد. آنها با تشویق به تفکر مثبت و یافتن راه‌حل‌های خلاقانه، فرزندان را به سوی تاب‌آوری سوق می‌دهند. نقش مادر در این دوران نه تنها در تداوم محبت، بلکه در تزریق امید و انرژی به زندگی روزمره فرزندان تأثیر بسزایی دارد و این امید می‌تواند عاملی مهم در غلبه بر بحران‌ها و افزایش تاب‌آوری باشد.

قرآن بارها امید را موضوع مهم در زندگی مؤمن معرفی می‌کند: «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ: ۱ از رحمت خدا ناامید نشوید». این خطاب مستقیم به نهی از ناامیدی است.

بعد نومیدی، بسی امیدها است پس ظلمت، بسی خورشیدها است^۲

حضرت زینب علیها السلام نیز در بحرانی‌ترین شرایط (اسارت، جنگ، مرگ عزیزان) چنین جمله امیدبخشی گفت: «ما رأيتُ إلا جميلاً: ۳ من جز زیبایی چیزی ندیدم». این جمله، الگوی کامل امیدبخشی در بحران‌های شدید است.

۲-۳. امنیت و آرامش بخشی

مادران با توانایی بی‌نظیر خود می‌توانند در زمان‌های بحرانی، فرزندان را از طریق ایجاد فضای امن و آرامش بخش قوی‌تر کنند. «نیاز به امنیت از نیازهای اساسی انسان است؛ به‌ویژه در دوران کودکی و نوجوانی که انسان بیشتر وابسته به دیگران است و از خود استقلال چندانی ندارد؛ از این رو والدین به‌ویژه مادر باید سعی کنند نه تنها موجب ترس و نگرانی کودکان نشوند، بلکه همراه تکیه‌گاه و پشتیبان‌های برای امنیت آنها باشند».^۴ همچنین «مادر در تأمین آرامش خاطر کودک نقش مهمی را می‌تواند ایفا کند».^۵ وقتی خانواده‌ها با شرایط سخت و پراسترس مثل جنگ روبرو می‌شوند، حفظ آرامش درونی نقش مهمی در تاب‌آوردن و قوی ماندن دارد. این آرامش به معنای این نیست که مشکلی وجود ندارد، بلکه به این معناست که اعضای خانواده

۱. زمر: ۵۳.

۲. جلال‌الدین بلخی، مثنوی، دفتر سوم.

۳. علی بن موسی ابن‌طاووس، اللهوف علی قتلی الطفوف، ص ۱۶.

۴. سیدعلی حسینی‌زاده، سیره تربیتی پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام، ج ۱، ص ۹۲.

۵. ابراهیم امینی، اسلام و تعلیم و تربیت، ص ۲۱۲.

به‌ویژه مادران می‌توانند با استفاده از روش‌های مختلف، احساسات منفی مثل ترس و اضطراب را کنترل کنند. این کار می‌تواند از طریق حرف‌زدن آرام و دلگرم‌کننده، درآغوش گرفتن یا حتی با تعریف دوباره اتفاقات به شکلی که کمتر ترسناک به نظر برسند، انجام شود. استفاده از قصه‌های جذاب و شیرین و سرگرمی‌های متنوع و بازی‌ها به‌ویژه بازی‌های فکری در دوری از استرس و اضطراب ناشی از جنگ و دادن آرامش می‌تواند تأثیر بسزایی داشته باشد.

فاطمه دختر شهید عماد مغنیه در مورد مادرش می‌گوید:

مادر من یک زن فوق‌العاده است. خبر شهادت بابا که رسید، رفت دو رکعت نماز خواند. همه ما را مامان آرام کرد. بدون اینکه حرفی مستقیم به ما بزند، وقتی دید در مواجهه با پیکر بابا بی‌تاب شده‌ایم، خطاب به بابا گفت: الحمد لله که وقتی شهید شدی، کسی خانواده‌ات را به اسارت نگرفت و به ما جسارت نمی‌کند.^۱

همین یک جمله ما را آن قدر خجالت داد که آرام شدیم.

۳-۳. محبت و حمایت عاطفی

مادر سرچشمه مهر و امنیت است که با گرمای عواطف خود، بذر محبت و ارزش‌های اخلاقی را از همان آغاز حیات در وجود فرزند می‌پروراند. بی‌تردید «سهم عمده در پرورش عاطفی فرزندان از آن مادر است و اوست که باید در پرتو عواطف ملکوتی خود، بذر عاطفه را در درون فرزندان خود پروراند. مادر مشعل فروزانی است که محیط خانه را گرم و نورانی می‌سازد و فرزندان را از لحظات آغازین زندگی با ارزش‌های عاطفی آشنا می‌سازد».^۲ این حمایت طیف وسیعی از رفتارهایی را دربر می‌گیرد که از طریق آنها، مادر نیازهای فرزندان خود را درک می‌کند و به آنها پاسخ می‌دهد؛ از جمله ابراز محبت کلامی و غیرکلامی، همدلی با احساسات فرزندان (حتی احساسات منفی)، تشویق استقلال و خودابرازی و فراهم آوردن فضایی امن برای بیان عواطف بدون ترس از قضاوت. بهره‌مندی فرزندان از محبت و حمایت عاطفی والدین به‌ویژه مادر به تقویت تاب‌آوری آنها می‌انجامد؛ به گونه‌ای که این پشتوانه عاطفی سبب می‌شود آنها در مواجهه با دشواری‌های زندگی، روابط اجتماعی مستحکم‌تری بسازند و با تکیه بر اعتمادبه‌نفس درونی، توانمندی بیشتری از خود بروز دهند. همچنین «مهربانی و حضور عاطفی حضرت زهرا علیها السلام در تربیت حسنین علیهما السلام»^۳ را می‌توان نمونه کامل حمایت عاطفی دانست.

۱. جمعی از نویسندگان، همسران همراه، ص ۴۱.

۲. محمدعلی سادات، راهنمای پدران و مادران، ج ۱، ص ۱۴۵.

۳. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۲۸۶.

کتاب‌نامه

قرآن کریم

۱. ابن‌ابی‌الحدید، عبدالحمید، شرح نهج‌البلاغه، قم: مکتبه آیت‌الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ ق.
۲. ابن‌طاووس، علی بن موسی، اللهوف علی قتل الطوف، مترجم: احمد فهری زنجانی، تهران: جهان، ۱۳۴۸ ش.
۳. احمدی، علی‌اصغر، روان‌شناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی، تهران: امیرکبیر، ۱۳۹۱ ش.
۴. امینی، ابراهیم، اسلام و تعلیم و تربیت، چ ۱، [بی‌جا]: انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی، ۱۳۷۲ ش.
۵. پاینده، ابوالقاسم، نهج‌الفصاحه، چ ۳، تهران: دارالفکر، ۱۳۸۶ ش.
۶. جمعی از نویسندگان، اصول ایجاد تاب‌آوری، مترجم: مهدی قربانی، تهران: [بی‌نا]، ۱۳۹۹ ش.
۷. جمعی از نویسندگان، همسران همراه، قم: مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه، ۱۳۹۵ ش.
۸. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل‌الشیعه، چ ۱، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، ۱۴۰۹ ق.
۹. دشتی، محمد، نهج‌البلاغه، [بی‌جا]: انتشارات مشهور، ۱۳۸۱ ش.
۱۰. دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ ش.
۱۱. دیلمی، شیخ حسن، ارشاد القلوب الی الصواب، قم: شریف رضی، ۱۴۱۲ ق.
۱۲. سادات، محمدعلی، راهنمای پدران و مادران، چ ۳، [بی‌جا]: دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۲ ش.
۱۳. ساروخانی، باقر، مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده، تهران: سروش، ۱۳۹۰ ش.
۱۴. سبیرت، آل، مزایای تاب‌آوری، ترجمه: علیرضا صارمی و سیدباقر میرسلمانی، تهران: روزگار، ۱۳۹۴ ش.
۱۵. شاهمیری، سیدمهدی، تاب‌آوری در اسلام و روان‌شناسی، [بی‌جا]: اخلاق و تربیت، ۱۴۰۲ ش.
۱۶. صفوی، افشار، به نقل از قاصد نیوز، شناسه خبر: ۱۵۱۲، ۱۳۹۳/۰۶/۰۱.
۱۷. علینی، محمد و غلامرضا غفاری، «تحلیل فضای مفهومی سازه سرمایه اجتماعی در کلام امام علی علیه‌السلام»، اسلام و مطالعات اجتماعی، س ۲، ش ۴، ۱۳۹۴ ش.
۱۸. علینی، محمد، سرمایه اجتماعی در آموزه‌های اسلامی، چ ۱، قم: بوستان کتاب، ۱۳۹۱ ش.
۱۹. فاطمی‌مهر، فریده و محمدعلینی، «نشاط اجتماعی در روابط خانوادگی از منظر آموزه‌های اسلامی»، اسلام و مطالعات اجتماعی، ش ۵۰، ۱۴۰۴ ش.

۲۰. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، مترجم: حسین استادولی، چ ۴، [بی جا]: دارالثقلین، ۱۳۹۳ ش.
۲۱. گاتمن، جان، هفت اصل برای موفقیت در ازدواج، مترجم: سیدمرتضی نظری، [بی جا]: انتشارات اندیشه معاصر، ۱۳۹۰ ش.
۲۲. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ق.
۲۳. محمد، جلال‌الدین بلخی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، تهران: امیرکبیر، ۱۳۶۲ ش.
۲۴. مدیریت آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، «خانه، کانون مهر و محبت»، سلسله گفتارهای تربیتی و اخلاقی، قم، ش ۴۵.
۲۵. معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۱ ش.
۲۶. موسوی خمینی، سیدروح‌الله، صحیفه امام، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، ۱۳۸۹ ش.

27. <https://khamenei.ir>

28. <https://civilica.com/note/4589>