

به گزارش معاون پژوهش مدرسه علمیه سعدیه رامیان، نشست علمی پژوهشی با محوریت «نقش زنان در کاهش اثرات روانی جنگ در خانواده» برگزار شد.

در این نشست خانم یازرلو با اشاره به این که جنگ از جمله پدیده‌هایی است که علاوه بر خسارت‌های جانی و مادی، پیامدهای روانی و عاطفی گسترده‌ای بر افراد و خانواده‌ها برجای می‌گذارد، بیان کرد: جنگ موجب افزایش ترس، اضطراب، ناامیدی و احساس ناامنی در جامعه می‌شود، بنابراین توجه به راهکارهای کاهش آسیب‌های روانی جنگ و تقویت تاب‌آوری افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

وی زنان را به‌عنوان یکی از ارکان مهم خانواده دانست و افزود: بانوان در ایجاد آرامش روانی، حفظ انسجام خانوادگی و کاهش فشارهای روحی ناشی از جنگ نقش مؤثری دارند.

مشاور مدرسه علمیه سعدیه خواهران رامیان ادامه داد: حمایت عاطفی، همدلی و ایجاد فضای امن در خانواده از جمله اقداماتی است که به کاهش نگرانی‌ها و افزایش احساس امنیت در میان اعضای خانواده کمک می‌کند.

یازرلو با اشاره به آسیب‌پذیری کودکان در شرایط بحرانی، تشریح کرد: کودکان در زمان جنگ بیش از دیگران در معرض ترس، اضطراب و احساس ناامنی قرار دارند، بنابراین، مادران با رفتار آرام، گفت‌وگوی متناسب با سن فرزندان، پاسخ‌گویی به پرسش‌های آنان و حفظ نظم و برنامه‌های روزمره، زمینه کاهش فشارهای روانی و تقویت احساس امنیت در کودکان را فراهم سازند.

وی، تقویت روحیه امید و مقاومت در خانواده را از مهم‌ترین مسئولیت‌های زنان در دوران جنگ دانست و گفت: زنان با مدیریت هیجانات، پرهیز از انتقال اضطراب به فرزندان، ایجاد فضای گفت‌وگو و تقویت روابط عاطفی می‌توانند در عبور خانواده از شرایط دشوار و افزایش توان مقابله با بحران نقش‌آفرین باشند.

استاد حوزه با تأکید بر اهمیت آموزه‌های دینی در کاهش آثار روانی جنگ، تشریح کرد: ایمان به خداوند، توکل، دعا، انس با قرآن کریم و تقویت روحیه صبر و امید می‌تواند به افراد در مواجهه با ترس‌ها و نگرانی‌های ناشی از جنگ کمک کند.

یازرلو افزود: بهره‌گیری صحیح از آموزه‌های دینی، در کنار حمایت‌های روان‌شناختی و اجتماعی، زمینه مناسبی برای بازیابی آرامش و تقویت سلامت روان فراهم می‌آورد.

وی با بیان این که مسئولیت کاهش آسیب‌های روانی جنگ تنها بر عهده زنان نیست، افزود: خانواده، نهادهای دینی، مراکز اجتماعی و متخصصان سلامت روان باید در کنار یکدیگر برای حمایت از افراد آسیب‌دیده تلاش کنند.

بنابراین، زنان نیز می‌توانند با مشارکت در فعالیتهای خیرخواهانه، همدلی با خانواده‌های داغ‌دیده و حمایت از افراد آسیب‌پذیر، به تقویت همبستگی اجتماعی و کاهش احساس تنهایی در شرایط بحرانی کمک کنند.

مشاور مدرسه علمیه سعدیه خواهران رامیان در ادامه به تبیین اهمیت حفظ آرامش محیط خانواده پرداخت و تشریح کرد: مدیریت تنش‌ها، پرهیز از انتشار اخبار نادرست و اضطراب‌آور، توجه به نیازهای عاطفی اعضای خانواده، فراهم کردن فرصت بیان احساسات و بهره‌گیری از خدمات تخصصی مشاوره و روان‌شناسی از جمله راهکارهای مؤثر در کاهش فشارهای روانی ناشی از جنگ است.

یازرلو خاطرنشان کرد: زنان با تکیه بر توانمندی‌های عاطفی، تربیتی و اجتماعی خود و با بهره‌گیری از آموزه‌های اسلامی می‌توانند در کاهش آثار روانی جنگ، تقویت تاب‌آوری خانواده و حفظ امید در جامعه نقش مهمی ایفا کنند، لذا توجه به این ظرفیت‌ها و فراهم کردن زمینه حمایت از زنان و خانواده‌های آسیب‌دیده، گامی مؤثر در مسیر بازسازی روانی و اجتماعی جامعه پس از بحران خواهد بود.