

راهبردهای زنانه در مدیریت ثبات و روان آرامش خانواده در زمان جنگ ۱۲ روزه

شادی حسنی^۱

چکیده

در شرایط جنگ و بحران، زنان نقش بی‌بدیلی در حفظ ثبات روانی و آرامش خانواده ایفا می‌کنند. این نقش‌ها نه تنها از منظر عاطفی و تربیتی اهمیت دارند، بلکه در سطح اجتماعی و فرهنگی نیز اثرگذارند. لذا این سوال مطرح می‌شود که چگونه و با چه راهبردهایی، یک زن می‌تواند در خانواده و در زمان جنگ این آرامش را ایجاد نماید؟ از این رو پژوهشگر با مراجعه به منابع معتبر کتابخانه‌ای و نیز مستندات موجود به بررسی این موضوع می‌پردازد. راهبردهای زنانه در این زمینه، ترکیبی از مهارت‌های روان‌شناختی، عاطفی، مدیریتی و فرهنگی‌اند که می‌توان آنها را اینگونه برشمرد: مدیریت عاطفی و روانی خانواده، حفظ ساختار و نظم زندگی روزمره، نقش حمایتی و پشتیبانی اجتماعی، حفظ هویت فرهنگی و انتقال ارزش‌ها، پذیرش نقش چندگانه.

کلیدواژه‌ها: جنگ ۱۲ روزه، مدیریت، آرامش خانواده، راهبردهای زنانه.

^۱ - دکتری تخصصی فقه و مبانی حقوق اسلامی، ایران، نوشهر، hassanishadi137@gmail.com

۱- مقدمه

جنگ و بحران‌های ناشی از آن، همواره آزمونی دشوار برای جوامع انسانی بوده‌اند؛ آزمونی که نه تنها ساختارهای سیاسی و اقتصادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه بنیان‌های روانی و عاطفی خانواده‌ها را نیز دستخوش تغییر می‌سازد. در این میان، زنان به‌عنوان ستون‌های عاطفی و مدیریتی خانواده، نقشی کلیدی در حفظ ثبات روانی و آرامش درون خانوادگی ایفا می‌کنند. به‌ویژه در شرایط جنگی، که اضطراب، ناامنی و بی‌ثباتی روانی به اوج خود می‌رسد، حضور آگاهانه و فعال زنان می‌تواند به‌مثابه سپری محافظ در برابر فروپاشی روانی خانواده عمل کند.

جنگ ۱۲ روزه، به‌عنوان نمونه‌ای از بحران‌های کوتاه مدت اما شدید، بستری فراهم آورد تا نقش‌آفرینی زنان در مدیریت بحران‌های خانوادگی به‌طور ملموس‌تر دیده شود. در چنین شرایطی، زنان با بهره‌گیری از راهبردهایی متنوع و چندلایه، توانستند نه تنها آرامش نسبی را در فضای خانواده حفظ کنند، بلکه با تقویت تاب‌آوری اعضا، از بروز آسیب‌های روانی بلندمدت جلوگیری نمایند.

راهبردهای زنانه در این زمینه، ترکیبی از مهارت‌های روان‌شناختی، عاطفی، مدیریتی و فرهنگی‌اند که در قالب رفتارهای روزمره، تصمیم‌گیری‌های خرد و کلان، و تعاملات اجتماعی بروز می‌یابند. این راهبردها شامل مدیریت هیجانات، حفظ ساختار زندگی روزمره، ایفای نقش حمایتی، انتقال ارزش‌های فرهنگی و پذیرش نقش‌های چندگانه در خانواده هستند. بررسی این راهبردها، نه تنها به شناخت بهتر نقش زنان در شرایط بحران کمک می‌کند، بلکه می‌تواند الگویی برای سیاست‌گذاری‌های اجتماعی و فرهنگی در مواجهه با جنگ و بحران‌های مشابه باشد.

از این‌رو، پژوهش حاضر با تمرکز بر جنگ ۱۲ روزه و تحلیل نقش زنان در مدیریت روانی خانواده، تلاش دارد تا ابعاد مختلف این راهبردها را واکاوی کرده و سهم زنان در پایداری اجتماعی را برجسته سازد.

۲- مفاهیم

۱-۲- مدیریت آرامش خانواده

خانواده‌ای موفق است که محل آرامش برای افراد خانه باشد. اسلام خانواده را مظهر انس، الفت و آرامش مرد و زن می‌داند که هر کدام با توجه به حدود وظایف خود نقش خاصی برای اعتلای خانواده دارند. (خامنه ای، ۱۳۹۰، ص ۱۶۲) زنان به عنوان موثرترین عضو خانواده که بیشترین مسئولیت اداره داخلی این واحد اجتماعی کوچک به عهده ی آن‌ها است، در برقراری حفظ آرامش خانواده در بحران جنگ و کاهش آثار روحی و اجتماعی بحران؛ اساسی ترین نقش را ایفا می نمایند. آنان در تعادل عاطفی و روانی خانواده نقش محوری داشته، زیرا مقتضیات محیطی و فطری زنان با شرایط شان سازگارتر است. آنان از هوش عاطفی و کلامی قوی برخوردار هستند، پس نباید از مدیریت پنهان زنان بر جو روانی و عاطفی خانواده در بحران‌ها غافل شد. اولین قانونی که در مدیریت بحران، تحت تأثیر توانمندی زنان قرار گرفته، ابزار مهم گفت وگو درباره مسائل و برنامه ریزی امور خانواده است، چون ابراز هیجانات افراد، نگرانی و استرس مربوط به مساله بحران کمتر می‌شود، زیرا در شرایط بحرانی همه انسان‌ها در هر نقش، سن و صنفی دچار گرفتاری و رنجی مشترک شده‌اند، و مسئولیت پذیری و تعهد اجتماعی تک تک افراد خانواده را می‌طلبد، تا این حالت اضطرار که از شرایط بحران یک پله بالاتر است، تحت کنترل قرار گیرد. (کرمی، ۱۳۹۳، ص ۳)

۲-۲- جنگ ۱۲ روزه

جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل که از تاریخ ۲۳ خرداد تا ۳ تیر ۱۴۰۴ به طول انجامید، یکی از پرتنش‌ترین و پرحادثه‌ترین درگیری‌های نظامی منطقه در دهه‌های اخیر بود. این جنگ در ادامه‌ی تنش‌های چندین‌ساله میان ایران و رژیم صهیونیستی و در بستر بحران‌های ژئوپلیتیکی خاورمیانه شکل گرفت.

آغاز جنگ با مجموعه‌ای از حملات غافلگیرکننده رژیم صهیونیستی به خاک ایران در قالب «عملیات شیر بر خاسته» رقم خورد. این حملات شامل ترور فرماندهان ارشد نظامی، دانشمندان هسته‌ای، و

بمباران تأسیسات نظامی و هسته‌ای ایران بود. اسرائیل این اقدامات را پاسخی به رد ضرب‌الاجل آمریکا برای توافق هسته‌ای جدید از سوی ایران عنوان کرد. (<https://fa.wikipedia.org>)

در واکنش، ایران با عملیات «وعده صادق ۳» پاسخ موشکی گسترده‌ای به پایگاه‌های نظامی اسرائیل در تل‌آویو، حيفا، عسقلان و دیمونا داد. بیش از ۳۴۰۰ پرتابه شامل موشک‌های بالستیک و پهپادهای انتحاری به سمت اهداف استراتژیک اسرائیل شلیک شد. این حملات، سامانه‌های دفاعی اسرائیل مانند گنبد آهنین را با چالش جدی مواجه کرد و خسارات سنگینی به زیرساخت‌های حیاتی وارد ساخت (<https://agaah.ir>).

در روز نهم جنگ، ایالات متحده آمریکا با حمله به سه سایت هسته‌ای ایران وارد درگیری شد. این اقدام باعث واکنش شدید حوثی‌های یمن و لغو آتش‌بس یک‌جانبه آنان با آمریکا شد.

با افزایش تلفات انسانی، خسارات زیرساختی، و نگرانی‌های بین‌المللی از گسترش جنگ به سایر نقاط منطقه، تلاش‌های دیپلماتیک برای پایان درگیری شدت گرفت. سرانجام، با میانجی‌گری قطر و ایالات متحده، دو طرف در تاریخ ۳ تیر ۱۴۰۴ به توافق آتش‌بس دوجانبه رسیدند. این آتش‌بس، اگرچه شکننده تلقی می‌شد، اما به‌عنوان نقطه پایانی بر یکی از شدیدترین درگیری‌های مستقیم ایران و اسرائیل در تاریخ معاصر ثبت شد (<https://dawatnews.com>).

۳- راهبردهای حفظ آرامش خانواده

زنان در خانواده می‌توانند در سطوح مختلف عواملی را ایجاد کنند تا سبب آفرینش آرامش در خانواده شوند؛ مدیریت عاطفی و روانی خانواده، تقویت تاب‌آوری خانوادگی، حفظ ساختار و نظم زندگی روزمره، نقش حمایتی و پشتیبانی اجتماعی، حفظ هویت فرهنگی و انتقال ارزش‌ها، پذیرش نقش چندگانه. دلیل آن را می‌توان در منابع روانشناسی یافت: «هرگاه والدین دستخوش هیجان شوند، گویی در وجود فرزندان، گیرنده‌ای فعال می‌شود. فرزندان با توجه به هیجان والدین – چه

آن را به ظرافت و پنهان کاری نشان داده باشند و چه کاملاً بارز باشد - درمی یابد که والدین به چه چیزی واکنش نشان می دهند». (ای. پی. سلیگمن، ۱۳۸۳، ص ۱۲۳)

لذا لازم است تا مادران به گونه ای این مدیریت را انجام دهند تا فرزندان متوجه خطر و در نتیجه اضطراب نشوند. در این قسمت از پژوهش به بیان تک تک این موارد می پردازیم.

۳-۱- مدیریت عاطفی و روانی خانواده

در شرایط بحرانی مانند جنگ ۱۲ روزه، خانواده ها با فشارهای روانی شدید، اضطراب، ترس، و بی ثباتی مواجه می شوند. در چنین فضایی، نقش زن به عنوان محور عاطفی خانواده، اهمیتی دوچندان می یابد. زن نه تنها مسئول حفظ آرامش درونی خود است، بلکه باید این آرامش را به سایر اعضای خانواده منتقل کند و محیطی امن و پایدار برای رشد روانی آنان فراهم آورد. مهمترین عامل در موفقیت زنان در این عرصه، بعد معنوی و ارزش های اخلاقی و دینی می باشد. زنان با به کار بردن فعالیت های معنوی ذیل در خانواده، به کانون معنویت و آرامشی ماندگار در بحران جنگ می رسند:

۳-۱-۱- اعتقادات باورهای اصیل اسلامی

خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: «الذین آمنول و تطمین قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد/۲۸)؛ همان کسانی که ایمان آورده اند، و دل هایشان به یاد خدا آرام است، آگاه باشید تنها با یاد خدا دلها آرام می شود. از مهمترین اعتقادات معنوی در بحران جنگ تسلیم و رضا به مقدرات الهی، اعتقاد به رحمت گسترده و رزاق بودن خداست.

زنان با داشتن ایمان به خدا و اعتقاد به یک مبدأ حقیقی و یک قدرت مافوق و مطلق، قدرت تحمل سختی ها در بحران جنگ را بالا می برد و به حفظ سلامت جسم و روان کمک کرده و از پیدایش بیماری های جسمی و روانی افراد خانواده محافظت می کند، نهایتاً به هدف عمده، امید انسان نسبت به آینده می افزاید، بر این اساس در افزایش باورهای مذهبی خانواده تلاش بسزایی می کنند. (پایگاه اطلاع رسانی حوزه)

۳-۳- نقش حمایتی و پشتیبانی اجتماعی

در جریان جنگ ۱۲ روزه، زنان نه تنها درون خانواده نقش آفرینی کردند، بلکه در سطح اجتماعی نیز به عنوان پشتیبانان روانی، عاطفی و عملی جامعه ظاهر شدند. نقش حمایتی و پشتیبانی اجتماعی زن در این دوران، جلوه‌ای از همبستگی، ایثار و مدیریت بحران بود که توانست به حفظ انسجام اجتماعی و کاهش آسیب‌های روانی ناشی از جنگ کمک کند. (احمدی نوده، ۱۳۸۳، ص ۳۴)

یکی از مهم‌ترین جلوه‌های این نقش، ایجاد شبکه‌های حمایتی غیررسمی بود. زنان با گردهم‌آوردن همسایگان، دوستان و بستگان، حلقه‌هایی از همدلی و کمک متقابل شکل دادند. این شبکه‌ها، به‌ویژه در شرایط قطع ارتباطات رسمی و ضعف نهادهای دولتی، نقش حیاتی در تأمین نیازهای اولیه، انتقال اطلاعات و حمایت روانی ایفا کردند.

زنان همچنین با ارائه خدمات داوطلبانه مانند پخت غذا برای خانواده‌های آسیب‌دیده، مراقبت از کودکان بی‌سرپرست، و رسیدگی به سالمندان، بار سنگینی از دوش نهادهای امدادی برداشتند. این اقدامات، نه تنها نیازهای فوری را پاسخ داد، بلکه حس همبستگی اجتماعی را تقویت کرد و مانع از گسترش احساس انزوا و ناامیدی شد.

در حوزه روانی، زنان با گفت‌وگوهای همدلانه، شنیدن فعال، و انتقال امید به دیگران، نقش درمانگر اجتماعی را ایفا کردند. آنان با روایت‌های مثبت، دعا، و یادآوری ارزش‌های فرهنگی و دینی، روحیه افراد را بالا نگه داشتند و از بروز اختلالات روانی گسترده جلوگیری کردند.

همچنین، زنان با حضور فعال در مراکز امدادی، مساجد، و گروه‌های مردمی، به سازماندهی کمک‌ها، توزیع منابع، و شناسایی نیازمندان پرداختند. این مشارکت، نشان‌دهنده توانمندی مدیریتی و اجتماعی آنان در شرایط بحران بود.

۴-۴- حفظ هویت فرهنگی و انتقال ارزش ها

در جریان جنگ ۱۲ روزه، که با اضطراب، ناامنی و اختلال در نظم اجتماعی همراه بود، زنان نقش بی‌بدیلی در حفظ هویت فرهنگی و انتقال ارزش‌های بنیادین ایفا کردند. این نقش، نه تنها در سطح خانوادگی بلکه در بستر اجتماعی، به‌عنوان سپری در برابر فروپاشی فرهنگی عمل کرد و مانع از گسست نسل‌ها در شرایط بحران شد.

در شرایطی که رسانه‌ها، مدارس و نهادهای فرهنگی دچار اختلال بودند، زن به‌عنوان حافظ فرهنگ و ارزش‌ها وارد میدان شد. او با روایت داستان‌های ملی و مذهبی، خواندن دعاها و اشعار سنتی، و یادآوری خاطرات جمعی، توانست پیوند خانواده با ریشه‌های فرهنگی را حفظ کند. این اقدامات، به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان، نقش حیاتی در شکل‌گیری هویت و کاهش اضطراب داشت.

زنان همچنین با تداوم نمادهای فرهنگی در زندگی روزمره مانند پوشش سنتی، آداب غذا خوردن، شیوه‌های تربیتی و زبان مادری، مانع از فراموشی عناصر هویتی شدند. در شرایطی که بسیاری از خانواده‌ها مجبور به جابه‌جایی یا پناه‌گیری بودند، زن با حفظ این نمادها، حس تعلق و ثبات را در دل بی‌ثباتی زنده نگه داشت.

۴-۵- پذیرش نقش چندگانه

در جریان جنگ ۱۲ روزه، زنان با پذیرش و ایفای نقش‌های چندگانه، توانستند ستون‌های پایداری روانی، اجتماعی و فرهنگی خانواده و جامعه را حفظ کنند. این نقش‌ها، از مادر و همسر گرفته تا پرستار، مشاور، مدیر بحران، و فعال اجتماعی، نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری و توانمندی بالای زنان در مواجهه با شرایط بحرانی است.

در سطح خانوادگی، زن به‌عنوان مادر و همسر، مسئول تأمین آرامش روانی، مراقبت از کودکان، و حفظ انسجام عاطفی خانواده بود. در شرایطی که مردان بسیاری درگیر دفاع یا دچار آسیب‌های

روانی بودند، زنان با مدیریت امور خانه، مراقبت از سالمندان، و تربیت فرزندان، نقش جایگزین و حمایتی ایفا کردند (<https://drshojaeiazar.com>).

در حوزه سلامت، زنان با ایفای نقش پرستار و مراقب، به درمان مجروحان، رسیدگی به بیماران، و حفظ بهداشت خانواده پرداختند. این نقش، به‌ویژه در شرایط کمبود امکانات پزشکی، حیاتی بود و از گسترش بحران انسانی جلوگیری کرد. (رفیعی فر، ۱۳۸۳، ص ۱۸)

در زمینه روانی، زنان به‌عنوان مشاوران غیررسمی، با شنیدن نگرانی‌ها، ارائه حمایت عاطفی، و انتقال امید، نقش درمانگر را ایفا کردند. آنان با گفت‌وگوهای همدلانه و تقویت روحیه، مانع از فروپاشی روانی اعضای خانواده شدند. (پایگاه اطلاع رسانی حوزه)

در سطح اجتماعی، زنان با حضور در گروه‌های مردمی، مراکز امدادی، و شبکه‌های حمایتی، نقش مدیران بحران و فعالان اجتماعی را برعهده گرفتند. آنان در توزیع منابع، شناسایی نیازمندان، و سازماندهی کمک‌ها مشارکت کردند و نشان دادند که مدیریت اجتماعی در بحران، بدون حضور زنان ناقص خواهد بود. (سلیمی، ۱۳۹۹، ص ۴۲)

پذیرش این نقش‌های چندگانه، نه تنها نشانه‌ای از توانمندی فردی زنان است، بلکه گواهی بر ظرفیت بالای آنان در سازگاری با شرایط پیچیده و بحرانی است. تجربه جنگ ۱۲ روزه نشان داد که زنان، با انعطاف‌پذیری، تعهد و آگاهی، می‌توانند در سخت‌ترین شرایط، نقش‌های متنوعی را ایفا کرده و جامعه را از درون مقاوم سازند. این چندنقشی، نه بار اضافی بلکه سرمایه‌ای برای پایداری اجتماعی در بحران‌هاست.

نتیجه

در شرایط جنگی مانند جنگ ۱۲ روزه، خانواده‌ها با فشارهای روانی، اقتصادی و اجتماعی شدیدی مواجه می‌شوند. در این میان، زنان به‌عنوان محور عاطفی و مدیریتی خانواده، نقش کلیدی در تقویت تاب‌آوری ایفا می‌کنند. تاب‌آوری، توانایی سازگاری با شرایط دشوار و حفظ عملکرد روانی و

اجتماعی در مواجهه با بحران است. زن با بهره‌گیری از مهارت‌های چندگانه، می‌تواند این توانمندی را در خانواده نهادینه کند.

- ایجاد حس امنیت روانی
- حفظ ساختار زندگی روزمره
- تقویت ارتباطات خانوادگی
- انتقال ارزش‌ها و معنویت
- ایفای نقش چندگانه

در مجموع، زن با ترکیبی از مهارت‌های روان‌شناختی، مدیریتی و فرهنگی، می‌تواند خانواده را در برابر فشارهای جنگی مقاوم سازد و مسیر عبور از بحران را هموار کند. تجربه جنگ ۱۲ روزه نشان داد که زنان، ستون‌های پایداری روانی در خانواده‌اند و نقش آنان در تقویت تاب‌آوری، غیرقابل انکار است.

فهرست منابع

- قرآن کریم
- نهج البلاغه
- امام خمینی، سید روح الله (۱۳۷۸)، صحیفه امام خمینی (ره)، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
- احمدی نوده، خدابخش (۱۳۸۳)، اصول و روش‌های مداخله روانی در بحران حوادث، مجله طب نظامی، دوره ۶، شماره ۱.
- بهشتی، احمد (۱۳۶۱)، خانواده در قرآن، قم: انتشارات طریق القدس.
- خامنه‌ای، سید علی (۱۳۹۰)، زن و بازیابی هویت حقیقی، تهران: انتشارات انقلاب اسلامی.
- رفیعی فر، شهرزاد (۱۳۹۵)، نقش کسب و کار خانگی در توانمندسازی زنان، همایش بین المللی زنان و زندگی شهری.

- سلیمی، مینو (۱۳۹۹)، نقش و سهم زنان در بحران ها، روزنامه اعتماد.
- سلیگمن، مارتین ای. پی (۱۳۸۳)، کودک خوش بین، مترجم: فروزنده داورپناه، تهران: انتشارات رشد.
- طباطبایی، فرزاد (۱۳۹۹)، سبک زندگی و موفقیت، بی جا
- کرمی، سونیا (۱۳۹۳)، نقش زنان در مدیریت بحران، محل انتشار همایش ملی جایگاه و نقش زنان در مورد مدیریت جهادی.
- پایگاه اطلاع رسانی حوزه.

<https://fa.wikipedia.org>

<https://agaah.ir>

<https://drshojaeiazar.com>

<https://tabassoom.ir>

<https://dawatnews.com>