



Factors Affecting Psychological Resilience in Children Traumatized by War: From the Perspective of Psychology and Religious Teachings

Marjan Hallaji Dezfuli

Responsible author, Level 2 student, Al-Zahra Specialized Center, Dezful,
Marjannnn1364@gmail.com

Masoumeh Rastegarnasab

Lecturer at Al-Zahra Seminary Higher Education Institute, Dezful,
Rstg93@gmail.com

Abstract

The psychological resilience of children in the face of severe war-induced trauma—as a capacity for positive and dynamic adaptation under critical conditions—holds significant clinical, psychological, and cultural importance. Employing a descriptive-analytical method and utilizing a library-based approach, this study systematically examines the factors influencing children's psychological resilience from two perspectives: psychology and Islamic religious teachings. The findings indicate that the factors affecting children's resilience operate at three levels—individual, familial, and social—with resilience components at each level compared and elucidated from both viewpoints. At the individual level, psychological constructs such as self-efficacy, emotional intelligence, and optimism are aligned with religious concepts including faith in divine justice and wisdom, patience (sabr), trust in God (tawakkul), and hope in divine mercy. Similar alignments are made at the familial and social levels. The distinctive contribution of this research lies in its elucidation of both convergences and divergences between the two approaches, thereby laying the groundwork for a comprehensive model that integrates psychological knowledge with Islamic spiritual resources to strengthen children's resilience in military crises.

Keywords: Psychological Resilience, Children, War, Psychology, Religious Teachings, Trauma.



العوامل المؤثرة في الصمود النفسي للأطفال في ظل صدمات الحرب: من منظور علم النفس والتعاليم الدينية

مرجان حلاجي دزفولي

المؤلف المسؤول: طالب في المستوى الثاني (حوزوي)، في المركز التخصصي الزهراء عليها السلام بدزفول،
Marjannnn1364@gmail.com

معصومه رستگارنسب

المؤلف المشارك: خريج المستوى الثالث، مُدرّس في التفسير وعلوم القرآن، في المركز التخصصي للزهراء عليها السلام بدزفول،
Rstg93@gmail.com

الملخص

تُعَدُّ المرونة النفسية لدى الأطفال في مواجهة الصدمات الشديدة الناجمة عن الحرب - بوصفها قدرة على التكيف الإيجابي والديناميكي في الظروف الحرجة - ذات أهمية سريرية ونفسية وثقافية. يعتمد هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، مستعيناً بالطريقة المكتبية، لدراسة منهجية للعوامل المؤثرة في المرونة النفسية لدى الأطفال من منظورين: علم النفس، والتعاليم الدينية الإسلامية. تشير نتائج البحث إلى أن العوامل المؤثرة في مرونة الأطفال تندرج ضمن ثلاثة مستويات: الفردي، والأسري، والاجتماعي؛ حيث تمت مقارنة مكونات المرونة عند كل مستوى وتفسيرها من كلا المنظورين. فعلى المستوى الفردي، تمت مواءمة مفاهيم الكفاءة الذاتية، والذكاء العاطفي، والتفاؤل في علم النفس مع الإيمان بالعدل والحكمة الإلهية، والصبر، والتوكل، والأمل بالرحمة في التعاليم الدينية. وكذلك تمت هذه المواءمة على المستويين الأسري والاجتماعي. يتميز هذا البحث بأنه، إلى جانب تبين نقاط التوافق والاختلاف بين النهجين، يمهّد الطريق لوضع نموذج شامل لتعزيز مرونة الأطفال في الأزمات العسكرية من خلال دمج المعرفة النفسية مع المصادر الروحية الإسلامية. الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الأطفال، الحرب، علم النفس، التعاليم الدينية، الصدمة النفسية.

عوامل مؤثر در تاب‌آوری روانی کودکان در تروماتیک جنگ از دیدگاه روانشناسی و آموزه های دینی

مرجان حلاجی دزفولی

نویسنده مسئول، طلبه سطح ۲، مرکز تخصصی الزهراء (ع) دزفول،

Marjannnn1364@gmail.com

معصومه رستگارنسب

نویسنده همکار، دانش آموخته سطح ۳، مدرس تفسیر و علوم قرآن، مرکز تخصصی الزهراء (ع) دزفول،

Rstg93@gmail.com

چکیده

تاب‌آوری روانی کودکان در مواجهه با آسیب‌های شدید ناشی از جنگ، به مثابه‌ی ظرفیتی برای سازگاری مثبت و پویا در شرایط بحرانی، از اهمیت بالینی، روان‌شناختی و فرهنگی برخوردار است. این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و با بهره‌گیری از روش کتابخانه‌ای، به بررسی نظام‌مند عوامل مؤثر بر تاب‌آوری روانی کودکان، از دو دیدگاه روان‌شناسی و آموزه‌های دینی اسلامی می‌پردازد. یافته‌های پژوهش، حاکی از این است که عوامل مؤثر بر تاب‌آوری کودکان در سه سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی مطرح است؛ به گونه‌ای که در هر سطح، مؤلفه‌های تاب‌آوری از هر دو منظر مورد مقایسه و تبیین قرار گرفته‌اند. در سطح فردی، خودکارآمدی، هوش هیجانی و خوش‌بینی در روان‌شناسی با ایمان به عدالت و حکمت الهی، صبر، توکل و امید به رحمت در آموزه‌های دینی هم‌راستا سازی شده‌اند. در سطح خانوادگی و اجتماعی نیز این چنین هم‌راستا سازی شده است. تمایز این پژوهش در آن است که ضمن تبیین نقاط هم‌خوانی و تفاوت دو رویکرد، زمینه‌ساز یک مدل جامع برای تقویت تاب‌آوری کودکان در بحران‌های نظامی از طریق تلفیق دانش روان‌شناختی و منابع معنوی اسلامی است. کیدواژه‌ها: تاب‌آوری روانی، کودکان، جنگ، روانشناسی، آموزه‌های دینی، تروما.



مقدمه

در دنیای امروز، جنگ و خشونت‌های مسلحانه همچنان یکی از جدی‌ترین تهدیدات روانی-اجتماعی برای کودکان محسوب می‌شوند. کودکانی که در مناطق درگیر جنگ زندگی می‌کنند، نه تنها با خطرات جسمی، بلکه با ترومای روانی عمیقی مواجه‌اند. در روان‌شناسی، تروما^۱ به عنوان «واکنش عاطفی به یک رویداد بسیار استرس‌زا یا آسیب‌زننده است که توانایی فرد برای مقابله با آن را از بین می‌برد» (رضایی، ۱۳۹۹). چنین تجربه‌ای، حس امنیت و اعتماد پایه‌ای فرد را در هم می‌شکند و می‌تواند ساختار شناختی و هیجانی وی را دچار اختلال کند (فرهی، ۱۴۰۳). در میان کودکان، تروماهای ناشی از جنگ ممکن است منجر به علائمی همچون اجتناب اجتماعی، پرخاشگری، بی‌خوابی، اضطراب شدید و کاهش توانایی‌های یادگیری شود (کوهن و همکاران، ۱۴۰۱). با این حال، همه کودکان در معرض یکسانی از تروما، لزوماً دچار اختلالات روانی نمی‌شوند. این تفاوت فردی، توجه پژوهشگران را به مفهوم تاب‌آوری^۲ معطوف کرده است. تاب‌آوری در روان‌شناسی به عنوان «فرآیند یا پدیده‌ای تعریف می‌شود که در آن فرد، علی‌رغم مواجهه با خطر یا تروماهای جدی، سازگاری مثبتی از خود نشان می‌دهد» (گینزبرگ، ۱۴۰۰). اما متأسفانه در جامعه کنونی، با وجود گسترش

1 - Trauma

2 - Resilience

بحران‌های جنگی و خشونت‌های مسلحانه در بسیاری از مناطق جهان، به‌ویژه در کشورهای اسلامی هنوز سیستم‌های حمایتی جامعی برای تقویت تاب‌آوری روانی کودکان آسیب‌دیده از جنگ، هم در سطح روان‌شناختی و هم در چارچوب معنوی-دینی، به‌صورت یکپارچه و کاربست‌شده طراحی نشده است. این شکاف، نیاز فوری به پژوهشی را آشکار می‌سازد که ضمن شناسایی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری، زمینه‌های هم‌افزایی دانش روان‌شناسی معاصر و آموزه‌های غنی دینی را فراهم آورد تا راهکارهایی کارآمد، فرهنگ‌آمیز و پایدار برای حمایت از کودکان در شرایط بحرانی ارائه شود. این مقاله با تمرکز بر سه سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی، عوامل مؤثر بر تاب‌آوری کودکان را از دو منظر روان‌شناختی و دینی تبیین می‌کند.

پژوهش‌های پیشین عمدتاً بر جنبه‌های خاصی از تاب‌آوری متمرکز بوده‌اند. به‌عنوان مثال، گینزبرگ (۱۴۰۰) در کتاب "تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان"، راهنمای عملی برای پرورش کودکانی مقاوم و سازگار ارائه کرده و بر آموزش مهارت‌های زندگی برای مواجهه با چالش‌های آینده تأکید دارد. همچنین، کوهن، مانارینو و دبلینگر (۱۴۰۱) در کتاب "درمان تروما در کودکان و نوجوانان"، اصول و تکنیک‌های درمانی شناختی-رفتاری را برای کمک به کودکان دچار تروما مطرح کرده‌اند و در سطح خانوادگی، آیین‌چی (۱۳۹۷) در مقاله‌ای نشان داده است که عوامل فردی (مانند معنای زندگی و تاب‌آوری فردی) تنها از طریق تقویت عوامل خانوادگی (مانند عملکرد و همبستگی خانواده) می‌توانند تاب‌آوری



خانواده را پیش‌بینی کنند و اثر مستقیمی بر آن ندارند. همچنین، شیرعلی‌نیا و ایزدی (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی "نقش واسطه‌ای استرس فرزندپروری، کیفیت رابطه مادر-کودک و سلامت روان مادر در رابطه بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و مشکلات رفتاری کودکان پیش‌دبستانی" پرداخته‌اند.

در حالی که پژوهش‌های پیشین عمدتاً بر ابعاد روان‌شناختی، خانوادگی یا درمانی تاب‌آوری کودکان متمرکز بوده‌اند، این مقاله با تلفیق دیدگاه‌های روان‌شناسی علمی و آموزه‌های دینی اسلامی، نه تنها عوامل مؤثر بر تاب‌آوری را در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی تحلیل می‌کند، بلکه به طور همزمان به بررسی نقاط اشتراک و افتراق این دو رویکرد نیز می‌پردازد.

سؤال اصلی مقاله این است که عوامل مؤثر بر تاب‌آوری روانی کودکان در مواجهه با تروماهای ناشی از جنگ از دیدگاه روان‌شناسی و آموزه‌های دینی اسلامی چیست و چگونه این دو رویکرد در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی هم‌پوشانی یا تفاوت دارند؟

مفهوم‌شناسی

۱. تاب‌آوری روانی

تاب‌آوردن در لغت به معنای توانایی، تحمل کردن، پایداری، صبر کردن و شکیبایی می‌باشد (معین، ۱۳۸۱، ص ۴۰۴) و در اصطلاح تاب‌آوری روانی، توانایی ذهنی و عاطفی فرد برای مقابله مؤثر با استرس‌ها، چالش‌ها و بحران‌های



زندگی است. این مهارت از فروپاشی روانی جلوگیری کرده و به فرد کمک می‌کند با حفظ تعادل، از شرایط سخت عبور کند. تاب‌آوری یک ویژگی قابل یادگیری و توسعه است که در مواجهه با مشکلات روزمره و بحران‌های جدی، واکنش‌های سازنده ایجاد می‌کند (روان‌آموز، ۱۴۰۴/۰۴/۱۸).

۲. تروما

تروما در روان‌شناسی به واکنش روانی شدید فرد به رویدادی غیرمنتظره، تهدیدآمیز و فراتر از حد تحمل او گفته می‌شود که می‌تواند احساس ترس، بی‌کنترلی یا وحشت ایجاد کند. این واکنش به خود رویداد بستگی ندارد، بلکه به چگونگی درک و تجربه فردی از آن وابسته است (فرجی، ۱۴۰۳/ ۳/ ۲۹).

۳. جنگ

جنگ در لغت به معنای جدال، ستیزه، نبرد است (معین، ۱۳۸۱، ص ۵۴۱). و در اصطلاح عبارتست از برخورد خشونت‌آمیز نیروهای مسلح دو یا چند دولت پس از به بن بست رسیدن راه حل‌های سیاسی به منظور تحمیل اراده یکی بر دیگری (گاستون، ۱۴۰۳، ص ۳۵).

۴. روان‌شناسی

واژه روان‌شناسی (psychology) از ریشه یونانی (psyche) به معنای روح یا ذهن و واژه (logos) به معنای شناخت یا مطالعه تشکیل شده است. معنای لغوی آن

«مطالعه روان» یا «شناخت ذهن» است که در گذشته به صورت «علم النفس» نیز بیان می شد (میزیاک، ۱۳۷۶). روان شناسی دانشی است که رفتار " شامل اندیشه، احساس، و واکنش های روانی و جسمی " را در انسان و جانوران مطالعه می کند. این علم به بررسی علل رفتارهای طبیعی و نابهنجار، با تمرکز بر پدیده هایی مانند یادگیری، هیجان، هوش، وراثت، محیط و تفاوت های فردی می پردازد (پارسا، ۱۳۷۲). روان شناسی کودکان، دانش تحقیق در روحيات و کیفیت نفسانی اطفال است (معین، ۱۳۸۱، ص ۷۵۷).

در این پژوهش، عوامل مؤثر در تاب آوری روانی کودکان در تروماتیک جنگ در سه حیطه فردی، خانوادگی و اجتماعی از دو دیدگاه روان شناسی و آموزه های دینی مورد بررسی قرار داده شده است.

یافته ها

۱. عوامل فردی مؤثر بر تاب آوری کودکان...؛ دیدگاه روانشناسی

در بررسی عوامل فردی مؤثر در تاب آوری روانی کودکان از جمله هوش هیجانی و مهارت تنظیم آن، خودکارآمدی و کنترل احساس درونی، جهت گیری مثبت و امید به آینده پرداخته می شود.

هوش هیجانی و مهارت تنظیم هیجان

یکی از مهم ترین عوامل فردی مؤثر در تقویت تاب آوری روانی کودکان در معرض تروماهای جنگی است. هوش هیجانی را می توان توانایی شناخت، درک،



مدیریت و به کارگیری سازنده هیجانات خود و دیگران دانست (گلمن، ۱۳۸۱). هوش هیجانی نوعی استعداد عاطفی است که تعیین می کند از مهارت های خود چگونه به بهترین نحو ممکن استفاده کنیم و حتی کمک می کند عقل را در مسیری درست بکار گیریم (سهرابی و همکاران، ۱۳۸۷). هوش هیجانی در کودکان اهمیت بسیاری دارد و می تواند تاثیرات مثبتی بر جنبه های مختلف زندگی آنها داشته باشد. با ایجاد یک محیط حمایتی و آموزش مهارت های هیجانی، والدین و معلمان می توانند به کودکان کمک کنند تا به فردی موفق و سالم تبدیل شوند (نوری و همکاران، ۱۴۰۳). با مطالعه در مناطق جنگ زده مشخص شد که هوش هیجانی و توانایی تنظیم هیجان نه تنها در کاهش نشانه های روان شناختی ناشی از جنگ مؤثر است، بلکه به عنوان یک عامل محافظتی در برابر پیامدهای بلندمدت روانی تروما عمل می کند (ساداتی، ۱۴۰۲). در این راستا، مهارت های تنظیم هیجانی (Emotion Regulation Skills)، نقشی کلیدی در تسهیل فرآیند تاب آوری دارند. تنظیم هیجان به مجموعه ای از فرآیندهای شناختی و رفتاری اطلاق می شود که فرد از طریق آن ها شدت، مدت و بروز هیجانات خود را مدیریت می کند (ایوالکساندر تلمان، ۱۳۹۵). پژوهش ها نشان می دهد که کودکان درگیر در بحران های جنگی که از مهارت های تنظیم هیجانی مانند بازچینش شناختی (Cognitive Reappraisal) بهره می برند، سازگاری روانی بیشتری دارند و علائم استرس پس از سانحه در آن ها کمتر مشاهده می شود (پودینه و همکاران، ۱۴۰۴). به عنوان مثال، کودکی که بتواند موقعیت

جنگی را نه به عنوان یک تهدید کامل، بلکه به عنوان چالشی که می‌توان در برابر آن مقاومت کرد تفسیر کند، حس کنترل درونی بیشتری خواهد داشت و در نتیجه تاب‌آوری بالاتری نشان می‌دهد. در نهایت، هوش هیجانی و مهارت‌های تنظیم هیجان به عنوان عوامل فردی کلیدی، نقش محافظتی مؤثری در تقویت تاب‌آوری روانی کودکان در برابر تروماهای جنگی ایفا می‌کنند.

خودکارآمدی و کنترل احساس درونی

در میان عوامل فردی مؤثر بر تاب‌آوری روانی کودکان در شرایط تروماتیک جنگ، خودکارآمدی و احساس کنترل درونی از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند. خودکارآمدی یک مفهوم مهم و پویا است که می‌تواند در سطوح مختلف زندگی انسان تاثیرگذار باشد. مطالعه و ارتقای خودکارآمدی می‌تواند به افراد در غلبه بر چالش‌ها، دستیابی به اهداف و ارتقای کیفیت زندگیشان کمک کند.

اهمیت خودکارآمدی به طور فزاینده‌ای در جامعه مدرن برجسته شده است و تاثیر و اهمیت آن در سطح فردی، نیز منعکس شده است. از منظر فردی، خودکارآمدی میزان اعتمادی است که افراد به توانایی خود برای انجام موفقیت آمیز یک کار خاص دارند. این اطمینان و باور بر انتخاب‌های رفتاری، تعیین هدف، سطح تلاش و واکنش‌های عاطفی فرد تاثیر می‌گذارد. (نجفی، ۱۴۰۳). کودکانی که سطح خودکارآمدی بالاتری دارند، در مواجهه با شرایط آسیب‌زا جنگ، انگیزه بیشتری برای مقابله فعالانه از خود نشان می‌دهند و کمتر دچار



بی تفاوتی یا تسلیم شدگی می شوند. پژوهش ها نشان داده اند که خودکارآمدی به عنوان یک متغیر واسطه گر، رابطه معناداری با کاهش علائم استرس پس از سانحه و افزایش سطح تاب‌آوری در کودکان مناطق جنگ زده دارد (عباداله زاده، ۱۴۰۳). هم‌زمان، احساس کنترل درونی یعنی باور اینکه نتایج زندگی تحت تأثیر تلاش ها و تصمیم های خود فرد است نیز از مؤلفه های کلیدی تاب‌آوری در شرایط بحرانی محسوب می شود. کودکی که باور دارد می تواند برخی جنبه های محیط خود را هدایت یا بهبود بخشد، حتی در شرایط ناامنی جنگ، تمایل بیشتری به استفاده از راهبردهای سازگارانه دارد و احساس بی گناهی یا قربانی بودن در او کاهش می یابد. تحقیقات نشان می دهد که افراد مبتلا به افسردگی معمولاً منبع کنترل بیرونی دارند و احساس می کنند بر زندگی شان کنترلی ندارند؛ این احساس درماندگی می تواند علائم افسردگی را تشدید کند. درک این رابطه به متخصصان کمک می کند تا با هدف تقویت کنترل درونی، باورهای ناسازگار را اصلاح کرده و راهبردهای مقابله ای مؤثر را آموزش دهند و بدین ترتیب فرد را در غلبه بر افسردگی یاری کنند. (فرحناک، ۱۴۰۲)

در مجموع، خودکارآمدی و احساس کنترل درونی به عنوان دو پایه روان شناختی فردی، نه تنها کیفیت واکنش کودک به تروما را شکل می دهند، بلکه به عنوان منابع ذهنی درونی، مسیر روان رشتادگی پس از بحران را هموار می کنند

جهت گیری مثبت و امید به آینده

شرایط تروماتیک ناشی از جنگ، کودکان با انواع آسیب های روانی از جمله اضطراب، افسردگی، ترس مزمن و احساس بی ثباتی مواجه می شوند. با این حال، برخی از آنان از توانایی شگفت انگیزی برای مقابله با این بحران ها و بازگشت به تعادل روانی برخوردارند که در ادبیات روان شناسی با عنوان «تاب آوری» (Resilience) شناخته می شود. از میان عوامل فردی مؤثر در تاب آوری، خوش بینی و جهت گیری مثبت به آینده از جایگاه ویژه ای برخوردارند. خوش بینی به عنوان یک سبک شناختی، به کودک این باور را می دهد که رویدادهای منفی موقتی و قابل کنترل هستند و تحت تأثیر تلاش های خود و دیگران قرار می گیرند (ساداتی، ۱۴۰۴).

این نگرش مثبت، امید و انگیزه ی درونی را در کودک تقویت کرده و مانع از پیدایش احساس ناامیدی می شود. پژوهش های انجام شده در ایران نیز نشان می دهد که آموزش تاب آوری در کودکان آسیب دیده از جمله کودکان بی سرپرست و بدسرپرست به طور معناداری سبک های مقابله ای سازگارانه و سطح خوش بینی آنان را افزایش می دهد. (رمضانی و همکاران، ۱۳۹۶). همچنین، مراکز تخصصی مانند انستیتو تروما ایران تأکید دارند که تقویت باورهای مثبت و امید به آینده، از جمله راهبردهای کلیدی در کاهش پیامدهای روانی جنگ در کودکان است (انستیتو تروما ایران، ۱۴۰۴). در این راستا، کودکانی که به آینده ای بهتر ایمان دارند، تمایل بیشتری به استفاده از راهکارهای سازگارانه (مانند جست و جوی



حمایت و بازنگری شناختی) دارند و از بروز اختلالات پس از سانحه در امان می‌مانند. (رام برزینی، ۱۴۰۴)

در نهایت خوش‌بینی و جهت‌گیری مثبت به آینده از جمله مهم‌ترین عوامل فردی هستند که به کودکان در شرایط تروماتیک جنگ کمک می‌کنند تا با آسیب‌های روانی مقابله کرده و تاب‌آوری روانی پایداری را تجربه کنند. این یافته‌ها از دیدگاه روان‌شناسی، اهمیت تقویت امید و باورهای مثبت در برنامه‌های حمایتی از کودکان آسیب‌دیده را برجسته می‌سازد.

۲. دیدگاه دینی

در اینجا به عوامل فردی مؤثر در تاب‌آوری روانی کودکان از جمله ایمان به عدالت و حکمت الهی، صبر و تحمل، امید به آینده و رحمت خدا پرداخته می‌شود.

ایمان به عدالت و حکمت الهی

در چارچوب آموزه‌های دینی اسلامی، یکی از مهم‌ترین عوامل فردی مؤثر در تاب‌آوری روانی کودکان در مواجهه با تروماتیک‌های جنگ، «ایمان به عدالت و حکمت الهی» است. این باور عمیق به این مفهوم که هر رویدادی در جهان، حتی رنج‌ها و سختی‌های جنگ، در چارچوبی از عدالت و حکمت الهی قرار دارد، به کودک کمک می‌کند تا بحران را نه به عنوان یک بی‌معنا یا تصادفی، بلکه به عنوان بخشی از یک سویه بزرگ تربیند. قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

«وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ» (بقره: ۲۱۶)؛ بیانگر این حقیقت است که گاهی آنچه در ظاهر مشکل یا رنج‌آور است، در باطن حاوی خیر و مصلحتی برای انسان است. این دیدگاه باعث شکل‌گیری «معنای یابی» در بحران می‌شود و روان‌شناسان معاصر نیز بر نقش معنا در تسهیل تاب‌آوری تأکید دارند (فرانکل، ۱۳۷۸، ص ۸۹).

شهید مطهری در کتاب «عدل الهی» توضیح می‌دهد که ایمان به عدالت الهی، انسان را از احساس سرگردانی و بی‌هدفی نجات داده و او را در بحران‌ها پایدار نگه می‌دارد (مطهری، ۱۳۸۹، ص ۱۱۲).

بنابراین، ایمان به عدالت و حکمت الهی نه تنها به عنوان یک باور اعتقادی، بلکه به مثابه یک منبع درونی قدرتمند روانی عمل می‌کند که کودک را در شرایط تروماتیک جنگ، قادر به تفسیر مثبت از واقعیت‌ها و حفظ تعادل روانی می‌سازد.

صبر و تحمل

در دیدگاه آموزه‌های دینی، به‌ویژه در اسلام، صبر و توکل دو بنیاد معنوی و روان‌شناختی هستند که نقشی کلیدی در تقویت تاب‌آوری روانی کودکان در شرایط بحرانی مانند جنگ ایفا می‌کنند. صبر در قرآن کریم نه به معنای تسلیم‌شدگی بی‌حرکت، بلکه به معنای استقامت، پایداری و مقاومت در برابر سختی‌هاست؛ چنان‌که خداوند می‌فرماید: «وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ» (نحل: ۱۲۷). اسلام با نگاهی معنوی و هدفمند، صبر را وسیله‌ای برای تقرب به خدا می‌-



داند، در حالی که روانشناسی مدرن آن را مهارتی ذهنی-هیجانی برای سازگاری بهتر با چالش های زندگی معرفی می کند.

این نوع صبر، حس کنترل درونی و امید به فرج را در کودک تقویت می کند و او را از ناامیدی و یأس نجات می دهد (نظرپوریان، ۱۴۰۴). ایمان، توکل، صبر و تقوی یک شبکه‌ی معنایی در نسبت با یکدیگر برمی سازند.

در معنای توکل به خدا، حرکت و تلاش خردمندانه متوکل برای رسیدن به هدف بسیار اهمیت دارد. توکل با برنامه ریزی، حرکت و کوشش همراه است، مگر آن که از دست انسان متوکل هیچ کاری برنیاید. اما به طور کلی باید گفت، تنها با اقدام عملی و تلاش و حرکت است که توکل، انسان را از غیر خدا بی نیاز می کند و می تواند به عنوان یک منبع امنیت بخش درونی عمل کند. کودکی که در محیط خانوادگی مذهبی پرورش یافته باشد، با این مفاهیم آشنا شده و در مواجهه با تروماهای جنگ، احساس تنهایی یا بی معنایی را کمتر تجربه خواهد کرد (فقهی زاده و همکاران، ۱۳۹۳). پژوهش های روان شناختی نیز نشان داده اند که باورهای معنوی مبتنی بر صبر و توکل، به طور معنی داری با کاهش علائم استرس پس از سانحه و افزایش سازگاری روانی در کودکان جنگ زده مرتبط اند (میرزایی فندخت و همکاران، ۱۳۹۵-۱۳۹۴). بنابراین، این دوازش دینی نه تنها به عنوان فضیلت های اخلاقی، بلکه به عنوان عوامل روانی حفاظتی در برابر پیامدهای تروماتیک جنگ عمل می کنند و امکان رشد پس از سانحه را در کودک فراهم می آورند.



امید به آینده و رحمت خدا

تروماهای جنگی، امید به رحمت الهی و ایمان به آینده از منظر آموزه‌های دینی، جایگاه ویژه‌ای دارد. قرآن کریم ضمن تأکید بر رحمت خداوند، می‌فرماید: «إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ» (انعام: ۱۲۸) و «لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ» (یوسف: ۸۷). این آیات، امید به رحمت و حمایت الهی را در شرایط بحرانی به عنوان یک عامل کلیدی مقاومت روانی معرفی می‌کنند. براین اساس، آموزه‌های اسلامی با تلقین این باور که «هر غمی گذرانده شدنی است و رحمت خداوند همواره در کنار مؤمن است»، ذهن کودک را برای تحمل شرایط سخت، آماده می‌سازد (صفائی تخته، ۱۳۹۹).

شکرگزاری به عنوان مؤلفه‌های تاب‌آوری معنوی در آموزه‌های اسلامی شناخته می‌شوند که باعث تقویت امید و اعتماد به آینده در کودکان می‌گردند. چنین دیدگاهی، هم از زوایای روان‌شناختی به کاهش اضطراب و افسردگی کمک می‌کند و هم از دیدگاه دینی، جهت‌گیری معنایی زندگی را در کودک بازسازی می‌نماید (بخشی زاده و همکاران، ۱۳۹۵).

نتیجه این یافته‌ها گواه این است که رشد درونی کودک در شرایط بحرانی، زمانی پایدار است که ریشه در باورهای دینی و معنوی عمیق داشته باشد.

۳. وجه اشتراک و افتراق هر دو دیدگاه

دیدگاه روان‌شناختی و آموزه‌های دینی هر دو بر نقش عوامل درونی کودک در



شکل‌گیری تاب‌آوری در بحران‌های جنگی تأکید دارند. روان‌شناسی، هوش هیجانی، خودکارآمدی و خوش‌بینی به آینده را محور می‌داند، در حالی که دیدگاه دینی، صبر، توکل، ایمان به عدالت الهی و امید به رحمت خدا را سرچشمه استقامت می‌شمارد. نقطه اشتراک اصلی، اتکا به امید، کنترل درونی و توانایی مقابله با هیجانات است. اما تفاوت در این است که روان‌شناسی ریشه این توانمندی‌ها را در فرآیندهای شناختی و تجربی می‌یابد، در حالی که دیدگاه دینی آن را در باورهای معنوی و ارتباط با خداوند جای می‌دهد. صبر دینی، مهارتی فعال و معناگراست، در حالی که تنظیم هیجان روان‌شناختی، بیشتر بر پایه استراتژی‌های شناختی است. این دو رویکرد، بدون تقابل، می‌توانند در کنار هم، پایه‌های محکمی برای تقویت روان کودکان در شرایط تروماتیک بنا نهند.

عوامل خانوادگی مؤثر در تاب‌آوری...؛ دیدگاه روانشناسی

وجود رابطه صمیمانه با والدین

میان عوامل خانوادگی مؤثر بر تاب‌آوری کودکان در برابر تروماهای ناشی از جنگ، وجود یک رابطه عاطفی عمیق، پایدار و صمیمی با والدین، به عنوان یکی از بنیادی‌ترین عناصر محافظتی شناخته می‌شود. از منظر روانشناسی، این رابطه فراتر از هم‌نشینی فیزیکی است و به کیفیتی از ارتباط اطلاق می‌شود که در آن کودک، امنیت، درک شدن، دیده شدن و حمایت بی‌قید و شرط را تجربه می‌کند. این حس امنیت پایه، سنگ بنای رشد توانایی‌های مقابله‌ای و انعطاف‌پذیری

روانی کودک در مواجهه با شرایط هولناک جنگ است (اکبری، ۱۴۰۳/۷/۲۵). در شرایط تروماتیک جنگ، رابطه صمیمی و امن میان کودک و والدین از مهم‌ترین عوامل حفاظتی در تاب‌آوری روانی کودکان محسوب می‌شود. از دیدگاه روان‌شناسی، این رابطه به‌عنوان یک پیوند دلبستگی امن عمل می‌کند که پایه‌های هیجانی و روانی را برای کودک در مواجهه با بحران‌ها فراهم می‌آورد. بر اساس نظریه دلبستگی بولبی، کودکانی که با والدینی دارای حضور عاطفی پایدار و پاسخگورابطه دارند، توانایی بیشتری در تنظیم هیجان و مقابله با استرس‌های شدید را نشان می‌دهند (اکبریان فیروزآبادی، ۱۳۹۶).

در فضای جنگی، که تهدیدات فیزیکی و روانی به‌طور دائم وجود دارند، وجود یک والد آرام، پذیرا و متصل می‌تواند حس امنیت را در کودک بازسازی کند. این حس امنیت، تنها از طریق حضور فیزیکی شکل نمی‌گیرد، بلکه از طریق تعاملات صمیمانه، گفت‌وگوهای آرامش‌بخش و پاسخگویی عاطفی والدین پدید می‌آید. مطالعات نشان می‌دهند که کودکان در بحران، چهره و واکنش‌های والدین را می‌خوانند و در صورت مشاهده آرامش در آنان، خود را امن‌تر احساس می‌کنند (۲۸/۳/۱۴۰۴).

در شرایط تروماتیک جنگ، رابطه عاطفی عمیق، پایدار و امن میان کودک و والدین، به‌ویژه از طریق حضور عاطفی، پاسخگویی و آرامش والدین، حس امنیت روانی را در کودک بازسازی کرده و زمینه‌ساز تاب‌آوری و مقابله مؤثر با استرس‌های شدید می‌شود.



سبک فرزند پروری

سبک های فرزند پروری به عنوان یکی از ارکان اصلی عوامل خانوادگی، نقشی تعیین کننده در شکل گیری تاب آوری روانی کودکان به ویژه در شرایط بحرانی مانند جنگ ایفا می کنند. روان شناسان سبک های فرزند پروری را به سه دسته کلی قاطع (مثبت گرا)، سلطه جو (خودکامگی) و بی تفاوت (غافل) تقسیم می کنند (محب، ۱۴۰۴). در میان این سبک ها، سبک قاطع؛ که تلفیقی از گرمی عاطفی، تعهد به قواعد و استقلال پذیری مناسب سنی است، بیشترین همبستگی مثبت را با تاب آوری کودکان دارد. این سبک به کودکان کمک می کند تا در شرایط استرس زا احساس امنیت و پیش بینی پذیری داشته باشند و ضمن یادگیری مهارت های مقابله ای مؤثر، اعتماد به نفس کافی برای مواجهه با مشکلات را کسب کنند (قربانی و همکاران، ۱۳۹۴) در میان این سبک ها، سبک قاطع؛ که تلفیقی از گرمی عاطفی، تعهد به قواعد و استقلال پذیری مناسب سنی است، بیشترین همبستگی مثبت را با تاب آوری کودکان دارد. این سبک به کودکان کمک می کند تا در شرایط استرس زا احساس امنیت و پیش بینی پذیری داشته باشند و ضمن یادگیری مهارت های مقابله ای مؤثر، اعتماد به نفس کافی برای مواجهه با مشکلات را کسب کنند (قربانی و همکاران، ۱۳۹۴). فرزند پروری مقتدرانه که با ترکیبی از کنترل به همراه حمایت عاطفی بالا، سطوح مناسبی از استقلال و ارتباط دوسویه کودک و والدین مشخص می گردد، نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات رفتاری در کودکان دارد، همچنین سبک سهل گیرانه که با

نظارت کم و بی تفاوتی والدین نسبت به رفتار کودک مشخص می‌گردد می‌تواند منجر به بروز مشکلات رفتاری در کودکان گردد. همچنین، مطالعات در زمینه کودکان آسیب دیده از جنگ نشان داده‌اند که فرزندپروری ذهن آگاهانه — که زیرشاخه‌ای از سبک قاطع محسوب می‌شود — با کاهش استرس والدین و بهبود کیفیت رابطه مادر-کودک، به طور غیرمستقیم در کاهش مشکلات رفتاری و افزایش تاب‌آوری مؤثر است (شفیع‌پور و همکاران، ۱۳۹۴). بنابراین، تقویت سبک‌های سالم فرزندپروری، به ویژه در خانواده‌های تحت فشار روانی ناشی از جنگ، می‌تواند به عنوان یکی از مؤثرترین راهبردهای روان‌شناختی برای حمایت از سلامت روانی کودکان مطرح شود.

سلامت روانی والدین و تاب‌آوری آنها

سلامت روان به عنوان بخشی اساسی از سلامت کلی، شامل توانایی مدیریت احساسات، برقراری روابط اجتماعی سالم و تفکر منطقی و انعطاف پذیر است. این ابعاد به فرد کمک می‌کنند تا در برابر استرس و چالش‌های زندگی مقاومت نشان دهد. حمایت اجتماعی، خودآگاهی هیجانی و مهارت‌های شناختی از جمله عوامل کلیدی تقویت سلامت روان و تاب‌آوری هستند (سیویلیکا ۱۵ / ۵ / ۱۴۰۳). فرزندپروری مثبت، که ریشه در سلامت روانی والدین و تاب‌آوری آنها دارد، با فراهم کردن محیطی حمایت‌گر، امن و محبت‌آمیز، نقش کلیدی در تقویت تاب‌آوری کودکان به ویژه در شرایط تروماتیک جنگ ایفا می‌کند. والدینی

که از ثبات عاطفی و توانایی مقابله با بحران برخوردارند، می‌توانند از طریق عشق بی‌قید، ارتباط باز و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، کودکانشان را در تحمل استرس و غلبه بر چالش‌های روانی یاری دهند. این رویکرد نه تنها اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی کودک را افزایش می‌دهد، بلکه به او کمک می‌کند تا در بحران‌ها با انعطاف بیشتری واکنش نشان دهد. با پذیرش این تکنیک‌های فرزندپروری مثبت، والدین نه تنها روابط خود را با فرزندان خود تقویت می‌کنند، بلکه آنها را به مهارت‌های زندگی ضروری مجهز می‌کنند که تاب‌آوری و رفاه عاطفی را ارتقا می‌دهد. این رویکرد پرورشی در نهایت کودکان را آماده می‌کند تا با اعتماد به نفس و دلسوزی در پیچیدگی‌های زندگی گام بردارند. (میگنا، ۵ / ۳۱، ۱۴۰۳).

در مجموع، سلامت روانی والدین و توانایی آن‌ها در مقابله با بحران‌های جنگی نه تنها زمینه‌ساز بهبودی خود آن‌هاست، بلکه به عنوان یک منبع حیاتی، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری تاب‌آوری روانی کودکان ایفا می‌کند.

دیدگاه آموزه های دینی

در اینجا به عوامل مؤثر در تاب‌آوری روانی کودکان از جمله نقش والدین به عنوان الگوی دینی و معنوی، آموزش‌های دینی در فضای خانواده پرداخته می‌شود.



نقش والدین به عنوان الگوی دینی و معنوی

تعالیم تربیتی اسلام در حوزه فرزند پروری بخش مهمی از سبک زندگی اسلامی می باشند که باید توسط والدین به صورت پیوسته بکار گرفته شوند و به عنوان بخش مهمی از سبک زندگی درآیند تا در اثر استمرار در فرزندان اثر بگذارند تا از نظر معنوی و روانی، نسلی صالح، سالم و موفق پرورش یابد (توکلی، ۱۴۰۰/۹/۱۴). نگرش مذهبی والدین در تربیت دینی فرزندان تأثیر مستقیم داشته و رعایت آداب دینی از سوی والدین با تربیت دینی فرزندان آنها رابطه معناداری دارد. وجود والدینی که با رفتار و گفتار خود، ایمان، صبر، توکل و امید به رحمت الهی را زنده نگه دارند، می تواند زمینه ساز تاب آوری معنوی در کودکان باشد. (آقامحمدی، ۱۳۹۲). خداوند متعال در سوره فرقان آیه ۱۱ می فرماید: وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْ لَنَا لِمُتَّقِينَ إِمَامًا. یکی از ویژگی های بندگان راستین را توجه خاص به تربیت فرزند و خانواده خویش می داند تا آن جا که آنها برای خود در برابر آنها احساس مسئولیت فوق العاده ای می کنند چنان که می فرماید: «آنها پیوسته از درگاه خدا می خواهند و می گویند پروردگارا از همسران و فرزندان ما کسانی قرار ده که مایه روشنی چشم ما گردد». «مسلمان» چنین افرادی آنچه در توان دارند در تربیت فرزندان و همسران و آشنایی آنها به اصول و فروع اسلام و راه های حق و عدالت، فروگذار نمی کنند و در آنجا که دستشان نمی رسد دست به دامن لطف پروردگاری زنند و دعا می کنند. (ایرانشاهی، ۱۳۹۷ ص ۱۵۶-۱۴۳)



بنابراین، والدین در دیدگاه اسلامی، فراتر از مراقبین جسمی، استادان معنوی زندگی محسوب می‌شوند که با تداوم در ایفای نقش الگوی مذهبی، سرمایه‌های روانی-دینی لازم برای تاب‌آوری در فرزندان خود را در شرایط سخت جنگ تقویت می‌کنند

آموزش ارزش های دینی در فضای خانواده

در شرایط تروماتیک جنگ، فضای خانواده به عنوان اولین و مؤثرترین محیط تربیتی، نقشی حیاتی در شکل‌گیری تاب‌آوری روانی و معنوی کودکان ایفا می‌کند. آموزش ارزش‌های دینی در خانواده تنها به واسطه تلقین کلامی نیست، بلکه از طریق الگوی رفتاری والدین، برقراری ارتباطی نرم و مبتنی بر محبت، و به کارگیری شیوه‌های قرآنی چون قصه‌گویی، تشویق و بصیرت‌بخشی صورت می‌گیرد (راسخون، ۱۳۸۹/۱/۲۵). این فرآیند در محیطی امن و پراز حمایت عاطفی، نه تنها باورهای دینی را در کودک تثبیت می‌کند، بلکه احساس تعلق و امنیت معنوی را نیز در او تقویت می‌نماید (میگنا، ۱۴۰۳/۷/۲۵). اسلام برای این باور است که تربیت دینی مؤثر، زمانی امکان‌پذیر است که در کنار شناخت و ایمان، عمل عملی والدین نیز همراه باشد؛ به طوری که کودک از کودکی با نماز، قرآن، اخلاق اسلامی و مفاهیمی چون توکل، صبر و امید به رحمت الهی در عمل آشنا شود (خبرگزاری بین‌المللی قرآن ۱۳۹۳/۱۲/۱۳). این درونی‌سازی ارزش‌های دینی، نه تنها سازوکار مقابله‌ای مؤثری در برابر استرس‌های روانی ناشی

از جنگ فراهم می‌آورد، بلکه زمینه‌ساز رشد فطرت الهی و هویت معنوی پایدار در کودک خواهد بود. (خبرگزاری بین‌المللی قرآن ۱۴۰۲/۲/۳۰). در نهایت در شرایط جنگ، خانواده با الگوی عملی و محیطی امن، ارزش‌های دینی را در کودک درونی‌سازی می‌کند و تاب‌آوری روانی و هویت معنوی پایدار را تقویت می‌نماید.

۳. نقطه اشتراک و افتراق هر دو دیدگاه

هر دو دیدگاه روان‌شناختی و دینی، والدین را به عنوان محور اصلی تاب‌آوری کودک در شرایط جنگ می‌دانند و بر ثبات عاطفی، حمایت روانی و الگو بودن آن‌ها تأکید دارند. روان‌شناسی بر سبک‌های فرزندپروری، سلامت روان والدین و سازوکارهای رفتاری متمرکز است، در حالی که دیدگاه دینی، والدین را به عنوان الگوهای معنوی و مربیان ارزش‌های اعتقادی می‌بیند.

نقطه اشتراک اصلی، توجه به نقش کیفی روابط خانوادگی در مقابله با تروماست، اما دیدگاه دینی، این نقش را در چارچوب مسئولیت تربیتی براساس فطرت و وظیفه دینی تبیین می‌کند. در حالی که روان‌شناسی بر پیامدهای عملکردی و رفتاری متمرکز دارد، دیدگاه دینی، همدستی با خدا و معناگرایی معنوی را هسته اصلی تاب‌آوری می‌داند.

در مجموع، هر دو دیدگاه روان‌شناختی و دینی بر نقش محوری خانواده در تاب‌آوری کودکان تأکید دارند، اما در حالی که روان‌شناسی بر ابعاد رفتاری و عاطفی متمرکز است، دیدگاه دینی، تاب‌آوری را ریشه‌دار در معنا، ایمان و



مسئولیت معنوی می‌داند.

عوامل اجتماعی مؤثر در تاب‌آوری روانی کودکان در تروماتیک جنگ

الف. دیدگاه روانشناسی

در اینجا به عوامل اجتماعی مؤثر در تاب‌آوری روانی کودکان از جمله حمایت اجتماعی از خانواده و کودک، دسترسی به خدمات روانشناختی و مشاوره‌ای پرداخته می‌شود.

حمایت اجتماعی از خانواده و کودک

در دیدگاه روان‌شناختی، حمایت اجتماعی از جمله مهم‌ترین عوامل خارجی مؤثر بر تاب‌آوری کودکان در شرایط تروماتیک جنگ محسوب می‌شود؛ این حمایت شامل پشتیبانی عاطفی و اطلاعاتی از سوی جامعه محلی، مدرسه، همسالان و سازمان‌های رفاهی است که به کودک کمک می‌کند احساس تعلق، امنیت و امید را حفظ کند (حضرتی، ۱۴۰۴/۴/۴).

وجود شبکه‌های حمایتی پایدار نه تنها استرس ناشی از جنگ را کاهش می‌دهد، بلکه به کودکان کمک می‌کند تا از طریق تعاملات اجتماعی سالم، مهارت‌های مقابله‌ای را یاد بگیرند (ساداتی، ۱۴۰۲/۱۰/۱۳). در نتیجه، حمایت اجتماعی به مثابه سپری مؤثر در برابر آسیب‌های روانی ناشی از جنگ عمل می‌کند و زمینه‌ساز بازگشت کودک به مسیر رشد سالم می‌شود. این حمایت با تقویت حس تعلق، امنیت و امید، فضایی را فراهم می‌آورد که در آن کودک

می‌تواند اعتماد به نفس و توانایی‌های مقابله‌ای خود را بازسازی کند. شبکه‌های اجتماعی از جمله مدرسه، جامعه محلی و سازمان‌های حمایتی به عنوان مکمل خانواده، نقش حیاتی در کاهش استرس و تثبیت ثبات روانی کودک ایفا می‌کنند. برنامه‌ریزی‌های جامع برای تقویت ساختارهای حمایتی اجتماعی در مناطق جنگ‌زده نه تنها ضروری، بلکه کلیدی برای تاب‌آوری نسل‌های آسیب‌دیده است.

دسترسی به خدمات روانشناختی و مشاوره‌ای تخصصی

دسترسی به خدمات روانشناختی و مشاوره‌ای تخصصی از عوامل حیاتی در تقویت تاب‌آوری کودکان در شرایط تروماتیک جنگ است؛ زیرا این خدمات امکان تشخیص به موقع و مداخله در برابر آسیب‌های روانی مانند اختلال استرس پس از سانحه، اضطراب و افسردگی را فراهم می‌کنند (فصلنامه سلامت روان کودک، ۱۳۹۳). مطالعات نشان می‌دهند که حضور روانشناسان کودک در محیط‌های جنگ‌زده و ارائه مداخلات ساختاریافته —همچون درمان‌های شناختی-رفتاری یا بازی درمانی— می‌تواند به طور قابل توجهی روند بهبود روانی کودکان را تسهیل کند (نبولسین، ۱۴۰۲، ص ۸۷). بنابراین، دسترسی به خدمات روانشناختی تخصصی نه تنها از گسترش آسیب‌های روانی جلوگیری می‌کند، بلکه زمینه‌ساز بازگشت کودکان به چرخه طبیعی رشد و تاب‌آوری در بحران‌های جنگی است. وجود این خدمات، یک حق اساسی کودک و یک نیاز انسانی فوری



در مناطق آسیب‌دیده محسوب می‌شود.

ب. دیدگاه آموزه‌های دینی

در اینجا به عوامل اجتماعی مؤثر در تاب‌آوری روانی کودکان از جمله برنامه‌های آموزشی دینی مدارس و حوزه‌ها، مکان‌های مقدس به عنوان فضاهای امنیت بخش روانی پرداخته می‌شود.

برنامه‌های آموزشی دینی در مدارس و حوزه‌ها

برنامه‌های مبتنی بر آموزه‌های اسلامی در محیط‌های آموزشی (مدارس و حوزه‌ها) می‌توانند تاب‌آوری را از طریق سه راهبرد اصلی تقویت کنند:

۱. تربیت ایمانی با محوریت قرآن و سنت: تلاوت آیات امیدبخش (مانند «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»)، تحلیل داستان‌های پیامبران صبور (مانند حضرت ایوب و یوسف علیه السلام)، و آموزش اینکه سختی‌ها آزمونی الهی برای رشد معنوی‌اند، حس هدفمندی و اعتماد به آینده را در کودک تقویت می‌کند.

۲. تقویت هویت دینی و حس تعلق به جامعه مؤمن: مشارکت در مراسم جمعی مذهبی، افطاری‌های خیریه، و برنامه‌های حسینی‌ای، احساس همبستگی و پشتیبانی اجتماعی را در کودک افزایش داده و از انزوای روانی جلوگیری می‌کند. (خبرگزاری رسمی حوزه، ۲۹ / ۳ / ۱۴۰۴)

۳. آموزش مهارت‌های مقابله‌ای از طریق معنویت: تمریناتی مانند نماز، دعا، و ذکر خداوند، نه تنها به عنوان عمل می‌کنند، بلکه به عنوان مهارت‌های تنظیم

هیجانی عمل کرده و در کاهش اضطراب مؤثرند. (قربانی و همکاران، ۱۳۹۸).

در مجموع، برنامه‌های مبتنی بر آموزه‌های اسلامی در مدارس و حوزه‌های علمیه با تلفیق هوشمندانه محتوای دینی و نیازهای روان‌شناختی کودکان جنگ‌زده، تاب‌آوری را نه تنها به عنوان یک سازوکار دفاعی، بلکه به عنوان فرصتی برای رشد معنوی و اجتماعی شکل می‌دهند. این برنامه‌ها با تربیت ایمانی، تقویت هویت دینی و همبستگی جمعی، و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مبتنی بر معنویت، زمینه‌ساز شکل‌گیری فردی امیدوار، مسئولیت‌پذیر و مقاوم در برابر بحران می‌شوند؛ همان‌گونه که از آموزه‌های قرآن و سنت و نیز مطالعات پژوهشی حوزه روان‌شناسی دینی استنتاج می‌گردد.

مکان‌های مقدس به عنوان فضاهاى امنیت بخش روانی

هویت دینی، یکی از ابعاد بنیادین شخصیت انسان است که در دوران کودکی پایه‌گذاری می‌شود. هویت دینی و ارتباط با جامعه معنوی، به کودکان کمک می‌کنند تا از انزوای روانی ناشی از تروما فاصله بگیرند و در سایه همبستگی جمعی، تاب‌آوری فردی و اجتماعی خود را تقویت کنند. تربیت دینی موفق، مستلزم تلفیق تجربه، گفت‌وگو، الگوهای رفتاری و فضای معنوی است. و تربیت دینی موثر، باید بر پایه محبت بنا شود. (انوری و همکاران، ۱۴۰۴). حضور در چنین محیط‌هایی، ضمن بازسازی حس اعتماد و امنیت از دست‌رفته، امکان شکل‌گیری رابطه‌های حمایتی فزاینده را فراهم می‌سازد. از دیدگاه قرآنی،



مساجد به عنوان «بیوت الله» هستند (سوره النور، آیه ۳۶).

مسجدی مسجد است که قهرها را به مهر و رقابت‌ها را به رفاقت و کثرت‌ها را به وحدت و تفرقه را به اتحاد تبدیل کند. در مساجد، هم می‌توان مناظرات دینی داشت، و هم پای دانش‌های رایج نوین را باز کرد و متناسب با سطح زبان مخاطب به ایشان علم و اطلاع داد. (پایگاه تخصصی مسجد، ۱۹/۱۲/۱۳۹۱). بنابراین، حفظ و تقویت نقش اجتماعی-معنوی این مکان‌ها در مناطق جنگ‌زده، یکی از راهبردهای حیاتی در حمایت روانی از کودکان محسوب می‌شود.

ج. نقطه اشتراک و افتراق هر دو دیدگاه

دیدگاه روان‌شناختی و دینی هر دو بر نقش محیط‌های امن و پشتیبان در تقویت تاب‌آوری کودکان جنگ‌زده تأکید دارند، اما منبع این امنیت را متفاوت می‌دانند: روان‌شناسی بر حمایت‌های اجتماعی، نهادهای رفاهی و خدمات تخصصی متمرکز است، در حالی که دیدگاه اسلامی، مکان‌های مقدس و برنامه‌های دینی را به عنوان فضاهایی معنوی و اجتماعی برای بازسازی امنیت درونی می‌شناسد. هر دو رویکرد، حس تعلق جمعی و تعامل سالم با دیگران را عامل کاهش انزوای روانی ناشی از تروما می‌دانند، اما روان‌شناسی آن را از طریق شبکه‌های حمایتی و درمان‌های روانی، و دیدگاه اسلامی از طریق هویت دینی و مشارکت در جامعه مؤمن تحقق‌پذیر می‌داند. ازسوی دیگر، درمان‌های

ساختاریافته (مانند بازی درمانی) در روان‌شناسی حیاتی شمرده می‌شوند، در حالی که در دیدگاه دینی، عبادات فردی و جمعی (مانند نماز و دعا) به عنوان مهارت‌های تنظیم هیجانی عمل می‌کنند. هر دو دیدگاه بر «امید» و «هدفمندی» تأکید فراوان دارند، اما روان‌شناسی آن را از طریق بازگشت به روال طبیعی زندگی، و دیدگاه اسلامی از طریق باور به آزمون الهی و وعده یسرپس از عُسرتقویت می‌کند. در نهایت، روان‌شناسی حمایت اجتماعی را حقی انسانی و برنامه‌ریزی شده می‌داند، در حالی که دیدگاه اسلامی آن را در چارچوب تکلیف دینی، وحدت امت و مسئولیت جمعی تبیین می‌کند. بنابراین هرچند دیدگاه‌های روان‌شناختی و دینی در منابع و ابزارهای تقویت تاب‌آوری کودکان جنگ‌زده متفاوت‌اند، اما هر دو برای ایجاد امنیت، تعلق و امید از طریق حمایت‌های اجتماعی یا معنوی تأکید دارند.

نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه در این پژوهش بررسی شد، می‌توان گفت تاب‌آوری روانی کودکان در برابر تروماهای ویرانگر جنگ، نه تنها حاصل عوامل روان‌شناختی فردی و خانوادگی، بلکه ثمره‌ی هم‌افزایی هوشمندانه دانش علمی با منابع عمیق معنویت اسلامی است. در حالی که روان‌شناسی با تأکید بر هوش هیجانی، خودکارآمدی، رابطه امن با والدین و حمایت اجتماعی، بستری از سازگاری سالم روانی فراهم می‌کند، آموزه‌های دینی از طریق ایمان به عدالت الهی، صبرِ فعال،



توکل همراه با تلاش، و حضور در فضاهاى معنوى، معنا و اميدى جاودانه در دل کودک مى کارند. اين دو دیدگاه، هرچند در ریشه يابی تاب‌آوری تفاوت منشأ دارند. يکى در ذهن و تجربه، ديگرى در قلب و ايمان اما در هدف نهايى، يعنى حفظ کرامت انساني، ايجاد امنيت درونى و بازگرداندن کودک به مسير رشد سالم، در هم آميخته و مکمل يکديگرند. بنابراين، طراحى راهبردهاى حمايتى براى کودکان جنگ زده تنها زمانى پايدار و فرهنگ آميز خواهد بود که نه به صورت دوگانه «علم در مقابل دين»، بلکه در قالب يک رويکرد جامع و هماهنگ که در آن دانش روان شناختى با تربيت دينى، والدين با الگوى معنوى، و جامعه با مکان هاى مقدس هم زمان به کودک نگاه کنند. در اين گردونه تاب‌آوری، کودک ديگر تنها قربانى جنگ نيست، بلکه ذره اى اميدوار است که در سايه ايمان و همراهى هوشمند، از تاريخى تروما به سوى نور رشد و معنا گام بر مى دارد.

منابع

*قرآن کریم

۱. اکبری، خاطره، نقش خانواده در جهت تاب آوری کودکان و نوجوانان، چهارشنبه ۲۵ مهر ۱۴۰۳، سایت میگنا
۲. اکبریان فیروزآبادی؛ مهسا، بهاری علی؛ محمدخانی؛ شهرام، رابطه سبک های فرزندپروری والدین و آسیب های کودکی ادراک شده فرزندان با سبک های دلبستگی بزرگسالی آن
۳. انستیتو تروما ایران، مصوبات و گزارش های آموزشی، اولین کنگره بین المللی تروما در ایران، ۲۵- ۱۴۰۴/۰۶/۲۳
۴. انوری، هاجر، مقدم اصیل؛ شریفه، راهکارهای تقویت هویت دینی در کودکان، اولین همایش ملی هویت و تربیت کودکان و نوجوانان در آموزش و پرورش، ۱۴۰۴
۵. ایوالکساندر تلمان، مترجم: ناهید قزوینی کیان فروزش، روانشناسی هیجان (روش ها و فنون تقویت هوش هیجانی)
۶. آقا محمدی؛ جواد، بررسی نقش الگوی تربیتی والدین در تربیت دینی فرزندان، پژوهشنامه تربیت تبلیغی سال اول تابستان ۱۳۹۲ شماره ۲
۷. بخشی زاده؛ شهرزاد، به پژوه؛ احمد، غباری بناب؛ باقر، شکهی یکتا؛ ناصر، اثربخشی آموزش مهارت های تاب آوری مبتنی بر معنویت اسلامی، فصلنامه مطالعات روان شناسی، دوره ۲۱ شماره ۵، ۱۳۹۵-۵

۸. پارسا، محمد، زمینه روان‌شناسی، تهران، بعثت، ۱۳۷۲، چاپ هفتم، ص ۲.
۹. تاب‌آوری روانی چیست؟ سایت روان‌آموز، ۱۴۰۴/۰۴/۱۸.
۱۰. تامپسون پروت، داگلاس براون، فرهی؛ حسن، مشاوره و روان‌درمانی با کودکان و نوجوانان نظریه‌ها و کاربردهای عملی در مدارس و مراکز درمانی، انتشارات ارجمند، ۱۴۰۳.
۱۱. توکلی؛ نسرین، نقش والدین در تربیت فرزندان منطبق بر آموزه‌های دینی و سبک زندگی اسلامی، دوره ۵، شماره ۴ - شماره پیاپی ۲۴، ۱۴۰۰/۰۹/۱۴.
۱۲. جنگ و تاب‌آوری کودکان، چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۳/۲۸.
۱۳. حسینی، سید محمدباقر، روان‌شناسی صبر و تاب‌آوری از دیدگاه قرآن و روایات انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب، ۱۳۹۸.
۱۴. حضرتی، لیلا ابعاد اجتماعی تاب‌آوری کودکان در زمان جنگ، ۴/۴/۱۴۰۴. سیویلیکا
۱۵. دومین همایش بین‌المللی و سومین همایش ملی زیستن با کیفیت از منظر روانشناسی، مشاوره و مددکاری اجتماعی،
۱۶. رام برزینی؛ مهرداد، سلامت روان کودکان در جنگ، ۱۴۰۴/۰۳/۲۵، سایت سیویلیکا
۱۷. رضایی؛ علیرضا، مبانی روان‌شناسی تروما: رویکردهای نظری و درمانی، انتشارات سمت، ۱۳۹۹.

۱۸. رفتار با کودکان و نوجوانان در زمان جنگ چگونه باید باشد ؟ ، پنجشنبه ۲۹ / ۳ / ۱۴۰۴ ، خبرگزاری رسمی حوزه
۱۹. رضائی ؛ شکوفه ، محمدی ؛ نسیم ، علیزاده چهاربرج ؛ طاهر ، رحمانی ؛ سیف اله ، آموزش تاب آوری برسبک های مقابله ای و خوش بینی ، فصلنامه سلامت روان کودک ، دوره ۴ ، جلد ۴ ، زمستان ۱۳۹۶ ، صص ۵۸-۴۶
۲۰. ساداتی ؛ مهسا ، تاب آوری در کودکان و راه های تقویت آن ، ۱۳/۱۰/۱۴۰۲
۲۱. ساداتی ؛ مهسا ، اثرات جنگ در کودکان ، ۲۲/۰۶/۱۴۰۴
۲۲. سبکهای فرزندپروری و ارتباط آن با مشکلات رفتاری کودکان ، پرستاری و مامایی جامع نگر ، ۱۳۹۴ ، دوره: ۲۵ ، شماره: ۷۶: صفحات ۴۹-۵۶
۲۳. سرلک ؛ طیبه ، سلامت روان دستاورد رویکرد مثبت فرزند پروری است ، چهارشنبه ۳۱ / ۵ / ۱۴۰۳ ، سایت میگنا
۲۴. سهرابی ؛ شهلا ، علوی ؛ سید محمد ، مطالعات نقد ادبی (پژوهش ادبی) ، ۱۳۸۷ ، دوره: شماره: ۱۳ ، صفحات: ۱۱۲-۱۲۵
۲۵. شفیعی پور؛ سیده زهرا ، شیخی ؛ علی ، میرزایی ؛ مهشید ، کاظم نژاد؛ لیلی احسان ، ها ، ۱۳۹۶ ، خانواده پژوهی دوره ۱۳ شماره ۱ ، صص ۴۶-۲۵
۲۶. شیرعلی نیا ؛ خدیجه ، ایزدی ؛ معصومه ، نقش واسطه ای استرس فرزندپروری ، کیفیت رابطه مادر-کودک و سلامت روان مادر در رابطه بین فرزندپروری ذهن آگاهانه و مشکلات رفتاری کودکان. فصلنامه مطالعات

- روان‌شناسی بالینی، ۱۰ (۳۸)، ۱۱۲-۱۳، ۱۳۹۸
۲۷. شیوه‌های قرآنی نهادینه کردن ارزشهای دینی در کودکان و نوجوانان، چهارشنبه، ۲۵ فروردین ۱۳۸۹، سایت راسخون
۲۸. صفائی تخته فولادی؛ میرزا محمد رضا، بررسی راهکارهای تحقق و توسعه تاب‌آوری از دیدگاه اسلام، نخستین کنفرانس بین‌المللی قرآن و سلامت اجتماعی، ۱۳۹۹، سایت سیویلیکا
۲۹. طباطبایی؛ سید محمد حسین، صبر و استقامت در قرآن کریم، انتشارات پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۴۰۱
۳۰. عباداله زاده؛ مهدی، نقش انگیزش و خودکارآمدی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، اولین همایش بین‌المللی پژوهش‌های تحول‌آفرین، ۱۴۰۳
۳۱. فرانکل، ویکتور، انسان در جست‌وجوی معنا، ترجمه امیر لاهوتی. تهران: انتشارات جامی (مُصَدَّق)، چاپ ۶۰، ۱۴۰۴، ص ۸۹
۳۲. فرجی؛ مریم، ارتباط تاب‌آوری و سلامت روان، ۱۵ / ۵ / ۱۴۰۳
۳۳. فرجی؛ مریم، تروما در روان‌شناسی به چه معناست؟ ۲۹۴ / ۳ / ۱۴۰۳، سایت سیویلیکا
۳۴. فرحناک؛ عسل، رابطه بین افسردگی و کنترل درونی و برونی، سال انتشار: ۱۴۰۲، انتشار: ششمین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی
۳۵. فصلنامه سلامت روان کودک، ۱۳۹۳، شماره ۷۰۰ / ۸۴۵ مورخه

۲۸/۰۶/۱۳۹۶

۳۶. فقهی زاده؛ عبدالهادی، واعظی؛ محمود، خطیریان؛ سمانه، کارکردهای معنوی توکل به خدا در قرآن و روایت، ۸/۱۰/۱۳۹۳
۳۷. قربانی آزاد، امانی؛ احمد، تبیین مدل نظری برای سبک های فرزند پروری، سبک های دلبستگی و خود متمایزسازی زوجین، دوره ۶، شماره ۲۱، فروردین ۱۳۹۴، صفحه ۶۷-۸۶
۳۸. قربانی وناجمی؛ میلاد، زندی؛ سعید، نصرتی؛ فاطمه، غباری بناب؛ باقر، فرایند اثرگذاری ذکرهای مذهبی برکاهش استرس، دوره نهم شماره ۱ (۱۵)، ۱۳۹۸
۳۹. کوهن، جودیت آ.، مانارینو، آنتونی پی.، و دبلینگر، استر، درمان تروما در کودکان و نوجوانان: رویکرد شناختی-رفتاری، (مترجم: دکتر نسیم نظری)، انتشارات رشد، ۱۴۰۱
۴۰. گاستون؛ بوتول، جامعه شناسی جنگ، هوشنگ فرخجسته، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی (۱۴۰۳). ص ۳۵
۴۱. گلباغی؛ کامل، تربیت قرآنی کودکان؛ راهکاری برای مبارزه با جنگ نرم دشمنان، ۱۳ / ۱۲ / ۱۳۹۲، خبرگزاری بین المللی قرآن
۴۲. گلمن؛ دانیل، هوش هیجانی. ترجمه نسیم پارسا، چاپ اول، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۱
۴۳. گینزبرگ، کنت ر، تاب آوری در کودکان و نوجوانا: راهنمای عملی برای



- والدین و مربیان (مترجم: مریم حسینی)، انتشارات نی، ۱۴۰۰
۴۴. محب؛ فاطمه، نقش سبک های فرزندپروری در شکل گیری تاب آوری کودکان: نقش محیط خانوادگی و اجتماعی،
۴۵. مطهری، مرتضی (۱۳۸۹). عدل الهی. تهران: انتشارات آل طه، آدینه سبز، مبین اندیشه، چاپ اول، ص ۱۱۲
۴۶. معین؛ محمد، فرهنگ فارسی، تهران، ادنا: کتاب راه نو، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۴۰۴
۴۷. میرزایی فندخت؛ امید، سعدی پو؛ اسماعیل، سلم آبادی؛ مجتبی، محمد طالبی فر؛ علی، سلم آبادی؛ مجتبی، بررسی ارتباط بین جهتگیری دینی و صبر با بهزیستی روانی دانشجویان دانشکده پرستاری قاین در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴، مجله علوم پزشکی زانکو/ دانشگاه علوم پزشکی کردستان / بهار ۱۳۹۶
۴۸. میزیاک؛ هنریک، تاریخچه و مکاتب روان شناسی، احمد رضوانی، تهران، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۶، چاپ دوم، ص ۱۶.
۴۹. نبولسین؛ الیسا، تمرین های شناختی رفتاری برای افزایش تاب آوری کودکان، مترجم، لیلا افضلی، انتشارات: ورجاوند، ۱۴۰۲، ص ۸۷
۵۰. نجفی.؛ امیرسجاد، نهمین کنگره بین المللی علوم روان شناختی و آموزشی، ۱۴۰۳
۵۱. نظریوریان؛ امیرحسین، مقایسه صبر در اسلام با دیدگاه های روانشناسی

- مدرن، اولین همایش بین المللی راهبرد های تربیت معلمان پژوهنده در آموزش و پرورش، ۱۴۰۴، سایت سیویلیکا
۵۲. نقش خانواده در جهت تاب آوری کودکان و نوجوانان
۲۵/۷/۱۴۰۳، خاطره اکبری، سیویلیکا
۵۳. نقش مساجد در مقابله با جنگ نرم، پایگاه تخصصی مسجد،
۱۹/۱۲/۱۳۹۱
۵۴. نوری؛ مریم، احمدی؛ اجلال، نوری؛ شیلان، اولین همایش ملی نگرش های نوین در مسائل آموزش و پرورش، ۱۴۰۳، سایت سیویلیکا
۵۵. یوسفی؛ سجاد، چگونگی درونی سازی ارزش های دینی در کودکان، ۳۰/۲/۱۴۰۲، خبرگزاری بین المللی قرآن

