

آموزش

[illegible]

Introduction

جنگ تحمیلی علیه ایران سحرگاه جمعه ۲۳ خرداد آغاز شد و رژیم صهیونیستی به مناطق مختلفی از ایران به خصوص تهران حمله کرد. در این حملات نظامیان غیرنظامیان زیادی شهید شدند و اسرائیل همزمان جنگ رسانه‌ای را هم آغاز کرد. نخستین قدم آنها در این مسیر، القای ایجاد قطعی و کمبود مواد غذایی اولیه مانند نان، گوشت، مرغ و آب و سایر ضروریات بهداشتی بود. امین میرمعینی، جامعه‌شناس در این باره می‌گوید: «الایته عملکرد دولت در این زمینه خوب بود و سریع هر حوزه مواد غذایی وارد شد و تلاش کرد با کنترل بازار این انحصار را در میان مردم از بین ببرد. باز نگه داشتن نانواهای با فروشگاه‌های محلی، بازار بزرگ میوه و دربار فروشگاه‌های بزرگ در ایجاد آرامش روانی مردم بسیار مهم بود. از سبویی مردم هم به هیچ روش‌انداز نانوایی حمله نکردند و صبورانه در کنار دولت ایستادند تا از بحران مواد غذایی در زمان جنگ جلوگیری شود... او افزود: «البته در استان‌های شمالی کشور به دلیل به هم خوردن ترکیب جمعیتی، مشکلاتی وجود داشت اما فترت فته مردم خودشان این وضعیت را در کنار دولت دیده‌تر کردند».

با پلیس ۱۱۰ و نیروهای بسیج و سپاه حاضر در خیابان گزارش می‌دادند. این همکاری و همبستگی نشان می‌دهد که مردم در تأمین امنیت و حفاظت از ایران خود را یار نیروهای نظامی می‌بینند

تزریق آرامش باهمدلی

تلاش برای بازسازی نظامی داشته‌اند

حمله رژیم صهیونیستی که به ایران رقم خورد، چند روزی نگذشته بود که جمع‌های خانوادگی و دوستانه به پناهگاه روزهای سخت تبدیل شد و هم‌دلی گره خورده با این هم نشینی‌ها، آرامشی را به امغان آورد که آن را می‌توان به عنوان یک گوهر ناب روزهای جنگ شناخت. در واقع هم‌دلی ایرانی‌ها در روزهای اخیر را می‌توان به عنوان یک فرمول برنده در روزهای جنگ معرفی کرد چرا که چنین شیوه رفتاری نقش مهمی در سلامت روان ایفا می‌کند.

۱ کاهش ترشح هورمون های استرس (کورتیزول)

۲ کاهش حس تنهایی و افزایش امید به دلیل احساسات تلقی به یک جمع

۳ تخلیه روانی با صحبت در مورد ترس ها و تجربیات تلخ

۴ بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن

۵ افزایش حس تعلق و تاب آوری روانی

بل آنها؛ نکته ارزشمندی که می شود درباره آن مقاله های

- ۱ **گوش دادن فعال:** برای اینکه جس همدلی تقویت کنید باید تلاش شود تا هنگام گفت‌وگو نصیحت و قضاوت پرهیز کرد و به یک شنونده فعال تبدیل شد.
- ۲ **تبادل احساسات:** روایت‌های شخصی و شرح احساسات کمک می‌کند تا همدلی عمیق‌تری میان افراد شکل بگیرد، به همین دلیل در زمان گفت‌وگو بهتر است که تنها به اتمین اطلاعات اکتفا نکرد و احساسات این روزها را به اشتراک گذاشت.
- ۳ **تقویت رفتارهای جمعی:** همدلی تنها محدود به بیان احساسات نیست و در شرایط روزهای گذشته ثابت شد که گاهی همراهی با افراد مضطرب، حمایت از خانواده‌های داغیده و... می‌تواند شرایط را برای نزدیکی بیشتر مهیا کند.
- ۴ **قدرانی‌های کوچک:** برای زنده نگه‌داشتن امید گاهی یک تشکر و قدردانی ساده می‌تواند معجزه کند؛ درست‌مانند رفتاری که در روزهای جنگ مردم نسبت به مغازه‌دارهای فعال داشتند.

ماویزان، انہاوجہان

خیابان به خیابان، پرچم ایران را می‌گردانند و هدیه می‌دهند

خودجوش نوجوان و جوان است. حالا

فرارگیر از باندها بخش می‌شود. هادی و پویا

«نصر من الله وفتح قريب» و اسیری سفیدرنگ را برمی دارند

نزدیکشان می‌شود. رهبران و نقیبه‌سواران می‌دهد: «بفرما جعبه بزرگ پلاستیکی که آباشته از انواع گواش‌های رنگی همه‌طرح، نقیبه‌چان، سواران، ها، بر

برخی از وزن و موزون و برخی با بیست و
چشمه‌هایی نمناک، اینطور پاسخ
می‌کند: «داداش! به شیشه عقب ماشینم شعر شابلون زارنگ

هم هجتم وی ساعت ۸ شب به بعد، برنامه‌مان شروع
سپروندانی که نمایان دارند نفس و رب پزیم ایران را بس...

باسخ ایرانی به پرو دنت ترامپ

عقب‌نشینی خفت‌بار متجاوزان خوشحال

سحر جعفریان عصر
باندنها اتصال می‌دهد و بعد، لیستی از به‌روزترین آهنگ‌ها،
حق ندارد به ایران چپ نگاه کند.» آقای

منم، من تهرانی و احمدی‌روشنم... میثم و شایان و تعدادی

تا برچم مخصوص
می‌کند. دست‌های بسیاری سمتش

[illegible]

من پرچم منی خواهم... فقط اجازه بده
بویشتی، که در حال آمدن بده
و می‌رود. آریان ای‌اس
نه با سر سبز یکساده بود و اخبار جدید،
(پنجره) جانی بیرون می‌آورد و با ۱۲ کشتی، علامت
بیمه نشان می‌دهد ای‌اس خاور، بر جبهه ۱۱
هفتادی و هشتادی اولی نسل بودی هم میان شان کم
نفتی و کشتی‌ها را که هر یک ده هکتار شاد از

عمر از اندک بچیدن، هادی، یونان را برای سه هفته به سر راهی عازر، بالا، پیشتر نشان خط خیس به حالی صاف تیار.

برای تأییدی به ایران، اعلام حضور در هر میدان از نبرد تا صلح و تجدید میماند قرا، مثل آرام که

در دهه‌های هم بدو نهاده، مثل آرام که

مستند آقام داد با دای،

همان روز و سدی کین دگان خبر رسالی که

سلی ۱۳۰۱، چاه مردم کرد

رسا، بی وسای یک جاب و یونس

بهر آنکه، دوست داشتنی با خود بچم می دانم، به آن دوست دارند. احتمالاً پرچم‌ها، فکری جایگزین نمی ترسند و مشت‌های نخودی شان را

پیشم»
البته بر دست آگبان مو تور سوار، باد به زیرشان می پیچد.
پنج... آریان اما بیشتر از هر چیزی از
ماشالله... ایران»

