

وقتی جنگ تحمیلی، خواب و امید کودکان را می دزدد

زخم‌های نامرئی ماندگار



در طول روز، هرچه کودکان فعالیت فیزیکی و فکری داشته باشند که در طول شب راحت تری می‌باشند، خوب است والدین در روز ۲ تا نیم ساعت وقت خالی کنند و بازی های دوتفره

ارتباطی باهم انجام بدهند، گاهی انیمیشن و داستان های مربوط به افزایش شجاعت و کاهش ترس و ...

نقش تخیل کودکان در کابوس‌ها

او توضیح می‌دهد: «بچه‌ها به دلیل قدرت تخیل و تصور بالایی که دارند، می‌توانند اتفاقات روز را در شب، قبل از خواب با خود مرور کنند و همان‌طور که می‌خواهند سناریوسازند. وقتی این تصاویر با هیجانات منفی ادغام می‌شود، در طول خواب منجر به دیدن کابوس‌های ترسناک می‌شود.»

این روان‌شناس با اشاره به موضوع کودکان جنگ‌زده و مشکلات خواب آن‌ها می‌گوید: «کودکانی که جنگ را تجربه کرده‌اند، اغلب قادر به خوابیدن نیستند چون احساس ناامنی عمیقاً سیستم عصبی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این شرایط، حضور والد یا مراقب به عنوان یک منبع امنیت فیزیکی

و روانی، سیستم هشدار بدن کودک را آرام می‌کند و اجازه می‌دهد به حالت آرامش لازم برای خواب وارد شود.»

او با اشاره به گسترش این ترس به ساعات روز توضیح می‌دهد: «مشکلات خواب فقط مربوط به شب نیست. در طول روز هم صداهای غیرعادی، اخبار یا حتی تغییرات در محیط می‌توانند خاطرات ترس را زنده و حالت هوشیاری مداوم را ایجاد کنند که انرژی روانی کودک را تخلیه می‌کند و مانع احساس آرامش حتی در روز می‌شود.»

فجری با اشاره به اهمیت ارضای نیاز حس ترس توضیح می‌دهد: «ترس یکی از اصلی‌ترین نیازهای کودکان است و ارضای درست آن در گرو ارتباط امن با والد و مراقب اصلی اوست. هرچه کیفیت این ارتباط امن بر باشد، کودک بهتر می‌تواند ترس خود را تنظیم، احساس امنیت درونی ایجاد کند و به تدریج توانایی خوابیدن مستقل را بیابد.»

فجری در خصوص نقشش والدین در مدیریت ترس کودکان تأکید می‌کند: «والدین باید توانایی کنترل، مقابله و همدلی با هیجان ترس را داشته باشند. این مهارت به کودک امکان می‌دهد پس از تجربه ترس، هیجان امنیت را هم تجربه کند. در واقع هراندازه جهان بیرون ناامن و ترسناک باشد، جهان درون کودک امنیت دارد و او می‌تواند تنها نباشد.»

او می‌گوید: «وقتی کودک در هر لحظه از روز و شب به این باور دست یابد که جهان درون او امن است و والد امنی دارد که به موقع و کافی حضور می‌یابد تا او را ترس‌هایش نجات دهد، همین ذهنیت در کاهش هیجان منفی ترس مؤثر خواهد بود و نقش آرام‌کننده ایفا می‌کند.»

فجری با هشدار می‌گوید: «اگر کودک قادر به تجربه این احساس امنیت درونی نباشد، پیوسته با احساسات ناامنی زندگی خواهد کرد. توانایی آرام‌شدن را از دست خواهد داد و بخشی از ذهن او همواره در وضعیت جنگ‌وگریز باقی خواهد ماند؛ این حالت موجب گوش‌به‌زنگی و خلق پلین می‌شود و مشکلات در شب هنگام خواب نیز طول‌روز نمود پیدا می‌کنند.»

فجری در خصوص رابطه میان شدت تجربه جنگی و مشکلات خواب کودکان توضیح می‌دهد: «به‌طور طبیعی، هرچه درصد ترس‌ها و آسیب‌های باقی‌مانده از جنگ بیشتر باشد، میزان ترس در کودک

شرایط محیطی ثابت باشد.»

او به چالش‌های والدین در این باره اشاره می‌کند و می‌گوید: «باید به یاد داشته باشیم که والدین هم در شرایط سختی به سر می‌برند و ممکن است توانایی کافی برای اجرای دقیق این راهکارها نداشته باشند. در چنین حالتی، تلاش برای اجرای تکنیک‌های پیچیده ممکن است نه تنها کمکی نکند، بلکه باعث آسیب بیشتر به کودک شود.»

فجری راهکار جایگزین را این‌گونه توصیف می‌کند: «بهترین روش، استفاده از توانمندی‌های قبلی خود والدین و خلق و خوی کودک است. با تکیه بر این ظرفیت‌های درونی و گذشته، می‌توان هیجانات منفی را به‌صورت طبیعی و بدون فشار تکنیک‌های خارجی کاهش داد.»

او با اشاره به روتین‌های مشابه برای کاهش اضطراب خواب کودکان می‌گوید: «یکی از مؤثرترین راهکارها، تدوین یک روتین مشخص و پایبندی به آن است که خانواده

با والد اصلی باید حداقل یک ساعت قبل از خواب با مشارکت خود کودک اجرا کنند.» او بر مشارکت کودک در این فرآیند تأکید می‌کند و می‌گوید: «در این ساعت، حتماً از کودک بخواهید که بگوید دوست دارد چه کارهایی انجام دهد. این کارها می‌توانند شامل پوشیدن لباس خواب، مسواک زدن، کم کردن نور چراغ‌ها، بغل کردن، نوازش، بوسیدن یا خواندن داستان باشد.»

فجری درباره هدف انجام این روتین روزانه می‌گوید: «در این زمان نباید از فعالیت‌هایی استفاده کرد که هیجان کودک را بالا می‌برند. هدف اصلی، کاهش تدریجی هیجان، افت انرژی و آماده‌سازی مغز و بدن برای خواب است تا مغز به آرامی به حالت پایین بیاید.»

او حتی بر محتوای داستان‌ها تأکید می‌کند و می‌گوید: «خواندن داستان‌هایی که مضامین شجاعت، امیدواری، حمایت و محبت خانواده را در خود دارند، در این روتین بسیار توصیه می‌شود.»

نقش والدین و مراقبان کودک در دوران جنگ

والدین هم خود یکی از عوامل ناامنی کودک است که بهتر است این روزها به دلیل شرایط جنگی کمتر کودک متوجه این ماجرا شود و یا اگر دعو شد در مقابل کودک صحبت و آشنی کنند.»

فجری درباره اینکه در چه مرحله‌ای والدین باید به دنبال کمک حرفه‌ای از روانشناس یا مشاور باشند، می‌گوید: «وقتی هیچ‌یک از این کارهایی که به آنها اشاره شد، انجام داده شود و به جای بهبود، در بازه زمانی مشخص مشکلات خواب کودک بیشتر شد، کابوس‌های بیشتری دید، در روز خیلی بی‌انرژی بود و اشتیاقی برای بازی و کارهای شخصی اش نداشت، بهتر است که از کمک تخصصی روانشناس استفاده شود.»

او می‌گوید: «وقتی کودکی در جنگ، ترس و بی‌خوابی را تجربه می‌کند، این تجربه مثل یک زخم عمیق روی روحش می‌نشیند. اضطراب نهفته، خواب را می‌دزدد و بی‌خوابی هم دوباره اضطراب را تشدید می‌کند. این چرخه معیوب باعث می‌شود کودک افسرده، منزوی و خسته شود و دیگر اشتیاقی برای بازی، دوستی یا درس خواندن نداشته باشد. این مشکلات اگر درمان نشوند، می‌توانند تا بزرگسالی روی اعتماد به نفس، روابط اجتماعی و موفقیت‌های تحصیلی او سایه بیندازند. اما فجری می‌گوید: «زخم‌های روانی جنگ نامرئی‌اند، اما اثرات شان ماندگار است. با گاهی، صبر و اقدام به‌موقع، می‌توان این زخم‌ها را التیام بخشید و آینده‌ای روشن‌تر را برای کودکان رقم زد.»



برش

فجری درخصوص نقش والدین و مراقبان در دوران جنگ می‌گوید: «مهم‌ترین اصل، تنظیم هیجان خود والد است. کودک از چهره، صدا و حالت بدن والدش حجم اضطراب و ترس او را درک و مانند یک آینه عمل می‌کند. حتی اگر والد در مورد ترس حرف نزند، کودک آنچه را می‌بیند درونی کرده و خود هم تجربه‌کننده همان ترس می‌شود. بنابراین، بهتر است قبل از اجرای هر راهکاری برای کودک، والد تاحد امکان خود آرام نگه دارد تا آتینهای واقعی و امن باشد. نه تصنعی و به‌ظاهر آرام.»

او به دیگر توصیه‌های عملی پیش از خواب کودک اشاره می‌کند و می‌گوید: «قبل از خواب، رعایت یک روتین آرام‌بخش ضروری است. اگر کودک سن کمی دارد و می‌خواهد کنار شما بخوابد، اجازه دهید این کار را انجام دهد. در شرایط فعلی، اولویت کنترل تهدید بیرونی است، نه جدا کردن خواب کودک که می‌تواند یک تهدید درونی ایجاد کند.»

فجری بر فعالیت روزانه تأکید می‌کند و می‌گوید: «در طول روز، هرچه کودکان فعالیت فیزیکی و فکری داشته باشند که خسته شوند در طول شب راحت‌تر می‌خوابند، خوب است والدین در روز ۲ تا نیم ساعت وقت خالی کنند و بازی‌های دوتفره و ارتباطی باهم انجام دهند، گاهی انیمیشن و داستان‌های مربوط به افزایش شجاعت و کاهش ترس و ... بخش‌شود و فضای خانه از استرس‌های حاشیه‌ای مثل چک کردن اخبار و بلند خواندن برای شخص دیگری خالی شود. دعوای

تاب‌آوری خودروسازان در شرایط جنگی

دبیر انجمن خودروسازان: تعهدات خودروسازان به مردم قطعاً اجرا می‌شود

خودرو

گزارش

گروه خودرو

چشم‌انداز صنعت خودروسازی ایران در سال جدید، در شرایطی شکل می‌گیرد که کشور با پیچیدگی‌های ناشی از تحولات منطقه‌ای و فضای جنگی مواجه است. با این حال، بررسی روند‌های موجود نشان می‌دهد که این صنعت، علی‌رغم فشارهای خارجی و محدودیت‌های اقتصادی، همچنان ظرفیت‌هایی برای پایداری و حتی رشد تدریجی در اختیار دارد.

تجربه سالیان گذشته در خودروسازی

در سال‌های گذشته، خودروسازی ایران توانسته است با تکیه بر توان داخلی و توسعه زنجیره تأمین بومی، بخشی از اثرات تحریم‌ها و محدودیت‌های بین‌المللی را مدیریت کند. این روند در برخی شرایط فعلی نیز ادامه یافته و حتی در برخی حوزه‌ها تقویت شده است. افزایش همکاری میان قطعه‌سازان داخلی، بهبود نسبی در تأمین مواد اولیه و تمرکز بر داخلی‌سازی قطعات حساس، از جمله اقداماتی است که می‌تواند ثواب‌آوری این صنعت را در برابر شوک‌های بیرونی افزایش دهد. از سوی دیگر، آغاز سال جدید فرصتی برای بازنگری در سیاست‌گذاری‌ها و اصلاح برخی رویه‌های پیشین فراهم کرده است. دولت با اتخاذ رویکردی فعال‌تر در حمایت از تولید، به‌ویژه در صنایع راهبردی مانند خودروسازی، می‌تواند نقش مهمی در تثبیت بازار و جلوگیری از نوسانات شدید ایفا کند. در همین راستا، برنامه‌ریزی برای مدیریت عرضه و تقاضا، کنترل قیمت‌ها و هدایت منابع مالی به سمت تولید، از جمله اقداماتی است که در دستور کار قرار گرفته و می‌تواند نتایج مثبتی به همراه داشته باشد.

امنیت اقتصادی و خودکفایی صنعتی

همچنین، شرایط خاص منطقه‌ای موجب شده است تا توجه بیشتری به امنیت اقتصادی و خودکفایی صنعتی معطوف شود. در چنین فضایی، صنعت خودرو نه تنها به‌عنوان یک بخش اقتصادی، بلکه

به‌عنوان یک مؤلفه مهم در حفظ اشتغال و ثبات اجتماعی مطرح است. میلیون‌ها نفر به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در این حوزه فعالیت دارند و تداوم تولید در این صنعت می‌تواند از بروز شوک‌های اجتماعی جلوگیری کند. با وجود چالش‌ها، برخی نشانه‌های امیدبخش نیز در بازار مشاهده می‌شود. در میانه هفته اخیر، به‌عنوان مثال، افزایش تقاضای داخلی برای خودروهای اقتصادی، فرصت مناسبی برای تولیدکنندگان فراهم کرده است تا با تمرکز بر محصولات مقرون به‌صرفه، سهم بازار خود را حفظ کنند. علاوه بر این، توسعه فناوری‌های نوین و حرکت به سمت خودروهای کم‌مصرف و حتی برقی، کار برخی شرکت‌ها را قرار گرفته است. از سوی دیگر، مسئولان مرتبط با حوزه خودرو درباره شرایط فعلی سعی می‌کنند به مردم امیدواری دهند.

خودروسازان

به تعهدات خود عمل می‌کنند

طی آخرین اظهارات مسئولان حوزه خودرو، دبیر انجمن خودروسازان ایران با تأکید بر پایبندی خودروسازان به تعهدات خود، اعلام کرد: «با وجود برخی مشکلات در تأمین مواد اولیه، تمامی تعهدات به مردم

اجرا خواهد شد، هرچند ممکن است زمان تحویل خودروها با تأخیر همراه شود.» به گزارش جماران احمد نعمت‌بخش، دبیر انجمن خودروسازان در پاسخ به این سئوال درباره وضعیت ایفای تعهدات خودروسازان با توجه به حملات دشمن به برخی واحدهای صنایع فولاد و ایران و مشکلات ایجاد شده در تأمین فولاد و مواد اولیه، اظهارداشت: «در حال حاضر تلاش ما بر این است که با دریافت برخی مساعدت‌ها، مشکلات را کاهش دهیم و بتوانیم خودروهایی را که نسبت به آنها تعهد داریم، به مردم تحویل دهیم. ممکن است در این مسیر با مقداری تأخیر مواجه شویم، اما سازوکار این تأخیرها در قراردادها پیش‌بینی شده و جای نگرانی از این بابت وجود ندارد.»

امید به بازارهای منطقه‌ای

در چشم‌انداز پیش‌روی خودروسازی داخلی در حوزه صادرات نیز، هرچند محدودیت‌هایی وجود دارد، اما بازارهای منطقه‌ای همچنان می‌توانند مقصدی برای محصولات ایرانی باشند. کشورهای همسایه که با شرایط مشابه اقتصادی مواجه هستند، می‌توانند به‌عنوان بازارهای هدف برای خودروهای تولید داخل در نظر گرفته شوند. تقویت دیپلماسی اقتصادی و



اگرچه صنعت خودروسازی ایران در آغاز سال جدید با چالش‌های متعددی مواجه است، اما با اتخاذ سیاست‌های هوشمندانه، تقویت توان داخلی و بهره‌گیری از فرصت‌های موجود، می‌توان به آینده‌ای نسبتاً باثبات برای این صنعت امیدوار بود.

شرایط جنگی و فشارهای خارجی، هرچند محدودیت‌هایی ایجاد کرده‌اند، اما در عین حال می‌توانند به‌عنوان محرکی برای افزایش خودکفایی و اصلاح ساختارهای نیز عمل کنند

قیمت خودرو در جازد

تب نوسان در بازار خودرو فروکش کرد



قیمت خودروهای داخلی

در بخش خودروهای داخلی، اطلس GL در ۱۸ فروردین با قیمت یک میلیارد تومان عرضه شد و نسبت به روز قبل تغییر نداشت. این خودرو پیش‌تر در ۱۶ فروردین حتی تا سطح یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان نیز معامله شده بود. همچنین کوپیک GX1 دنده‌ای با کاهش قیمت مواجه شد و در ۱۸ فروردین با نرخ ۹۱۰ میلیون تومان معامله شد؛ در حالی که روز قبل ۹۲۰ میلیون تومان قیمت داشت.

بازار مونتاژی‌ها

در بازار خودروهای مونتاژی، دیگنیتی پرایم که طی روزهای گذشته نوسان قابل توجهی را تجربه کرده و حتی از مرز چهار میلیارد تومان عبور کرده بود، در ۱۸ فروردین بدون تغییر نسبت به روز قبل، در سطح ۳ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان باقی ماند. این خودرو در ۱۶ فروردین تا چهار میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان نیز افزایش یافته بود.

فونیکس تیگو ۷ پرو نیز تغییر قیمتی نداشت و همچنان چهار میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان معامله شد.

در همین بخش، فردا ۵۱۱ با کاهش قیمت همراه شد. این خودرو که در ۱۶ فروردین به دو میلیارد و ۱۱۵ میلیون تومان رسیده بود، در ۱۸ فروردین به یک میلیارد و ۹۰۰ میلیون تومان عقب‌نشست.

قیمت خودروهای وارداتی

در بازار خودروهای وارداتی نیز فولکس کروز ID.4 در قیمت را تجربه کرد و از پنج میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان در ۱۷ فروردین به پنج میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان در ۱۸ فروردین رسید. فولکس ID یونیکس بدون تغییر، پنج میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان قیمت خورد.

تویوتا C-HR هیبریدی نیز در این بازه زمانی در سطح ۳ میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان ثابت ماند.

این خودرو در ۱۶ فروردین تا مرز ۱۰ میلیارد تومان پیش‌رفته بود.



داده‌های میدانی نشان می‌دهد با وجود افت محسوس حجم معاملات، برخی مدل‌های تولید داخل همچنان از تحرک نسبی برخوردارند و سهم بیشتری از دادوستدها را به خود اختصاص داده‌اند