ایده هایی برای همدلی و تاب آوری در شرایط جنگی



مدرسه نوپدید

۲

حضور در صحنه

- تماس گرفتن با نزدیکان- به خصوص سالمندان، افرادی که تنها و دور از خانواده هستند- و دلداری دادن و دعوت به آرامش.
- قرار دادن محتوای امیدبخش و همدلانه در گروه های فامیلی و کاری و امکان تبادل نظر، بیان نگرانی‌ها و گفتگو در مورد تجارب توسط اعضا.
- کسبه و مغازه داران با تخفیف، خدمات رایگان و افزایش شیفت به مردم کمک کنند. برای مثال نانوایی با اضافه کردن شیفت، تعمیرکار با خدمات رایگان به مسافران و سوپرمارکت ها با تخفیف اجناس را ارائه دهند.
- خرید از کسب‌وکارهای کوچک و آدم‌های زحمتکش اطرافمان و معرفی کردنشان به دیگران در شبکه‌های اجتماعی، با هدف رونق دادن به این کاسبان محلی.
- انجام کارهای جمعی و وحدت آفرین مثل پخت جمعی نذری و توزیع بین مردم، توزیع بسته ارزاق، برپایی روضه خانگی، شرکت دسته جمعی در کاروان خودرویی و...
- استفاده از ظرفیت آپارتمان‌ها و مجتمع های مسکونی. برای مثال برگزاری مراسم مثل دورهمی شبانه و پخت نذری-هرچند کوچک- برای اعضای همان ساختمان.

حضور در صحنه

- انجام کارهای روزمره که برای اقشار خاص و آسیب پذیر -مثل سالمندان، بانوان باردار، خانواده شهدا و مجروحین، معلولین و کودکان- در این روزها سخت است. مثل رفتن به خرید، همراهی برای رفتن به تجمع، رساندن‌شان به مقصدی خاص با اتومبیل و ...
- کمک به تفکیک وسائل سالم و آسیب دیده و یا جابجایی وسایل در خانه‌های مناطق جنگ زده.
- اختصاص دادن فضاهایی مثل منزل شخصی یا سوله محل کار برای اسکان مسافران یا زمین و باغ برای چادر زدن.
- گروه‌درمانی مبتنی بر روایت؛ به این صورت که افراد تجربیات، ترس‌ها، نگرانی‌ها و روایت‌های خودشان را از جنگ بگویند و با تأیید گرفتن از دیگران اصل تعمیم پذیری احساسات را درک کنند (گفتگوی نجات بخش).
- ترویج بازی‌های مشارکتی و گروهی در غرفه‌های کودکان در تجمعات برای تقویت کار گروهی. این کار را می توان با یک اتومبیل به صورت سیار نیز انجام داد. به این صورت که یک اتومبیل با وسائل بازی هر روز در یک محله یا مسجد از یک منطقه آسیب دیده مستقر بشود و با اطلاع رسانی به کودکان محله بازی ها را اجرا کند.
- سرگرم کردن و آرامش دادن به کودکان با خواندن داستان های همدلانه، نقاشی و رنگ آمیزی.

۴

حضور در صحنه

- سرگرم کردن و آرامش دادن به کودکان با خواندن داستان های همدلانه، نقاشی و رنگ آمیزی.
- برپایی غرفه مشاوره رایگان در محل تجمعات یا مسجد برای شنیدن مردم و ارائه راهکارهای علمی.
- ضبط مصاحبه از حاضرین در تجمعات و ساخت پادکست هایی با عناوین: «این صدای عزادارن رهبر شهید است»، «این صدای نوجوانان با انرژی است»، «این صدای نیروهای امنیتی است» و... با هدف اینکه فهم هم‌دغدغگی و هم‌نظری در مردم پدید آید.
- برگزاری پویش‌هایی برای جمع‌آوری روایت‌های مکتوب شخصی و خانوادگی از اتفاقات روزمره جنگ و بازنشر آن در کانال های شخصی یا محله با هدف تشویق به نوشتن به عنوان یکی از راه های تخلیه احساسات و هیجانات.
- توزیع خوراکی های گرم مثل دمنوش، سوپ و آش بین مردم در هوای سرد تجمعات شبانه و همچنین توزیع بین نیروهای امنیتی و انتظامی.

حضور در صحنه

- برپایی یک غرفه به عنوان "سنگر همدلی" در تجمعات با هدف: نشان دادن نمونه ها و الگوهایی از همدلی مردم در این روزها، جمع آوری کمک های نقدی برای رساندن به مردم خسارت دیده، تکمیل فرم خدمت رسانی تخصصی برای مردم آسیب دیده، روایت جنایت اسرائیل و آمریکا، پذیرایی از مردم و نیروهای امنیتی، گفتگو مردم با هم در مورد مسائل و تجربیات و ...
- در صورت امکان، صاحب خانه/صاحب مغازه‌ها از مستاجرها کرایه نگیرند یا به تقویع بیاندازند. یا کسبه چک‌هایی که سررسید آن ها فرارسیده را دیرتر پاس کنند.
- در یک پویش همدلانه، مردم -خصوصا کودکان و نوجوان ها- نامه هایی کوتاه با دست خط خودشان برا ی سربازان، امدادگران یا خانواده های جنگ‌زده بنویسند. نامه ها جمع آوری و به صورت پستی یا حضوری منتقل بشوند. نمایشِ نامه‌ها در رسانه ها یا خواندن در محیط های عمومی مثل تجمعات اثرگذاری عاطفی بالایی خواهد داشت.
- با هدف همدلی با محله های جنگ زده و مقابله با کاهش انرژی، پویشی در رابطه با مصرف بهینه راه اندازی شود. "یک لامپ خاموش کن!" یا " یک دقیقه زمان حمامت رو کوتاه تر کن!" یا "دما رو یک درجه کمتر کن!".

حضور در صحنه

- در هر کوچه، یک "زنجیره همدلی" راه بیفتد. هر خانواده یک کمک به صورت داوطلبانه-شامل یک بسته خوراکی، دارو، لباس گرم، یادداشت روحیه بخش- آماده کند و به خانه کناری خودش تحو یل بدهد. خانه بعدی نیز این سبد را تکمیل کند تا به همین شکل، به زنجیره ای از همیاری بین مردم تبدیل شود. این سبدهای همدلانه به دست خانواده های آسیب دیده یا خانواده شهدا یا رزمندگان برسد.

- هر لبخند زخمی بر پیکر اسراییل: در تجمعات یا راهپیمایی روز قدس، تصاویری از لبخند تک تک مردم گرفته شود. کلیپ نهایی پس از تدوین به این صورت می‌شود که پس از نمایش لبخند هر نفر، صدای موشک می‌آید و فیلم پرتاب موشک پخش می‌شود. پیام نهایی کلیپ این است که حفظ روحیه خود و اطرافیان موجب شکست دشمن می شود.

- ساخت مجموعه کلیپ هایی با عنوان "این نیز بگذرد...!" که نشان دهنده جلوه هایی از همدلی مردم ایران در طول تاریخ- از زمان جنگ های قاجار، قحطی ها، زلزله بم و سیل لرستان، کرونا و جنگ ۱۲ روزه- باشد. پیام نهایی کلیپ ها این است که با همدلی بین مردم از این مشکلات هم عبور می کنیم.

حضور در صحنه

در یک پویش رسانه ای بین المللی، از ایرانیان خارج کشور بخواهیم حس همراهی و قوت قلب خود نسبت به هم وطنان ساکن ایران را در قالب یک ویدیو بیان کنند و همچنین یکی از دوستان یا همکاران خارجی خود را نسبت به اتفاقات اخیر آگاه کنند و با ضبط پیام ویدیویی نظر و حس او نسبت به مردم ایران را منتشر کنند.

