

## تاب آوری در بحران از منظر دین



یک استاد حوزه و دانشگاه گفت: تاب آوری مقوله‌ای است که در روانشناسی به عنوان قدرتی ذهنی یا احساسی که به انسان توان مقابله با بحران‌ها را می‌دهد و او را قادر می‌سازد سریع به وضعیت پیش از بحران بازگردد، مطرح شده است.

یک استاد حوزه و دانشگاه گفت: تاب آوری مقوله‌ای است که در روانشناسی به عنوان قدرتی ذهنی یا احساسی که به انسان توان مقابله با بحران‌ها را می‌دهد و او را قادر می‌سازد سریع به وضعیت پیش از بحران بازگردد، مطرح شده است. حجت‌الاسلام والمسلمین امیرمیثم سعیدی اعلا- استاد حوزه و دانشگاه- در گفت‌وگو با ایسنا، در خصوص موضوع تاب آوری در بحران با استفاده از ایمان اظهار کرد: تاب آوری مقوله‌ای است که در روانشناسی به عنوان قدرتی ذهنی یا احساسی که به انسان توان مقابله با بحران‌ها را می‌دهد و او را قادر می‌سازد سریع به وضعیت پیش از بحران بازگردد، مطرح شده است. عوامل ایجاد کننده تاب آوری شامل تلقین مثبت، حفظ آمادگی، حفظ روابط خوب با خانواده، قابل تحمل دیدن مشکلات و بحران‌ها، پذیرش شرایط غیرقابل تغییر، داشتن اهداف واقع بینانه و حرکت به سمت آن‌ها و اعتماد به نفس، همگی در سنت اسلامی و در آیات و روایات دارای مفاهیم متناظر هستند و بر آن‌ها تأکید شده است. وی با اشاره به آیه ۴۵ سوره بقره «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» گفت: از صبر و نماز (برای حل مشکلات خود و پاک ماندن از آلودگی‌ها و رسیدن به رحمت حق) کمک بخواهید و بی تردید این کار جز بر کسانی که در برابر حق قلبی فروتن دارند دشوار و گران است. البته این آیه به دنبال خطاب‌هایی که به یهود شده آمده است، ولی مخاطب آن همه مردم هستند. در روایات می‌خوانیم که حضرت علی(ع) هرگاه مسئله مهمی برایشان رخ می‌داد به نماز می‌ایستادند و این آیه را تلاوت می‌کردند. وی گفت: در روایتی از پیامبر اسلام(ص) نقل شده که صبر بر سه نوع است؛ صبر در برابر مصیبت، صبر در برابر معصیت، صبر در برابر عبادت. نماز برای رسول اکرم(ص) و امثال او نور چشم است ولیکن برای بعضی‌ها که خشوع ندارند، همچون باری سنگین است. خشوع، مربوط به قلب و روح و خضوع، مربوط به اعضای بدن است. این استاد حوزه و دانشگاه گفت: نماز با توجه، انسان را به یاد قدرت بی نهایت خدا می‌اندازد و غیر او را هر چه باشد کوچک جلوه می‌دهد. مهر او را در دل زیاد می‌کند، روحیه توکل را تقویت می‌کند و انسان را از وابستگی‌های مادی می‌رهاند. همه این آثار، انسان را در برابر مشکلات مقاوم می‌سازد. صبر و مقاومت، کلید تمام عبادات است. فرشتگان به اهل بهشت سلام می‌کنند، اما نه به خاطر عبادت و نماز و حج و زکات آنان، بلکه به خاطر مقاومت و پایداری آنها؛ «سَلَامٌ عَلَيْكُمْ يَا صَبْرًا؛ سوره رعد، آیه ۲۴» چون اگر مقاومت نباشد، نماز، جهاد، حج و زکات نیز وجود نخواهد داشت. حتی طبق آیه ۲۴ سوره سجده «جَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا؛» شرط رسیدن به مقام هدایت و رهبری الهی، صبر است.