

- چهارشنبه ۲۸ خردادماه ۱۴۰۴**
- سال هفدهم - شماره ۳۱۴۶**

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سپهرغرب، گروه اندیشه – سمیرا گمار: در گفت‌وگویی تحلیلی با عضو هیئت‌علمی دانشگاه بوعلی سینا، مباحله نه‌تنها به‌عنوان رویدادی تاریخی، بلکه به‌مثابه یک احتجاج قرآنی در اثبات جایگاه بی‌بدیل اهل‌بیت (ع) در منظومه امامت و هدایت تبیین شد.

در گستره تاریخ ادیان، لحظاتی وجود دارد که حق و باطل بی‌پرده در برابر یکدیگر می‌ایستند؛ لحظاتی که گفت‌وگو جای خود را به مقابله‌ای الهی می‌دهد و حجت خدا بر زمین، با تکیه بر ایمان، نه از سر خشم یا منازعه، بلکه از جایگاه یقین و حقیقت، طرف مقابل را به مباحله فرا می‌خواند.

یکی از این فرازهای کم‌نظیر در تاریخ اسلام، واقعه مباحله است؛ رخدادی که نه‌تنها صحنه درخشش صداقت پیامبر خاتم (ص) در برابر تحریفات عقیدتی مسیحیان نجران بود، بلکه درخشش نور اهل‌بیت (ع) را نیز برای همیشه در حافظه تاریخ ثبت کرد.

واقعه مباحله صرفاً یک رویداد تاریخی نیست؛ بلکه تجلی یک منطق توحیدی، نقطه تلاقی دین، عرفان، حقیقت و هدایت است. این حادثه نشان داد که معیار حقانیت، نسب، قومیت یا قدرت سیاسی نیست، بلکه خلوص، طهارت و اتصال کامل به منبع وحی است. از همین رو بود که پیامبر اسلام (ص) نه اصحاب که تنها فاطمه، علی، حسن و حسین را همراه خویش به صحنه آورد؛ پنج‌تن که به تصریح مفسران، مصادیق حقیقی آیه مباحله و نماد پیوستگی عصمت با رسالت هستند.

از سوی دیگر، این واقعه تاریخی در فضای پس از رحلت پیامبر نیز به نقطه‌ای برای تفسیر دو مسیر اصلی در اسلام بدل شد؛ مکتب خلافت و مکتب ولایت. تفاوت قرائت اهل سنت و شیعه از آیه مباحله، فراتر از اختلافات کلامی، به ریشه‌های مبانی در فهم امامت، هدایت و جانشینی پیامبر بازمی‌گردد.

در روزگاری که جهان اسلام بیش از هر زمان دیگری نیازمند بازگشت به منطق توحیدی، حق‌طلبی، عرفان عملی و ولایت‌مداری است، بازخوانی عمیق واقعه مباحله می‌تواند چراغی باشد فراوری جویندگان حقیقت و بستی برای بازشناسی جایگاه اهل‌بیت (ع) در هدایت بشر.

در همین راستا، گفت‌وگوی پیش‌رو با عضو

هیئت علمی دانشگاه بوعلی سینا و پژوهشگر برجسته حوزه دین و اندیشه اسلامی، به بررسی ابعاد مختلف واقعه مباحله اختصاص یافته است. از مبانی اعتقادی مسیحیان درباره تثلیث تا تحلیل فقهی و کلامی آیه مباحله، از نسبت این آیه با مسئله امامت تا ظرفیت‌های عرفانی آن در جهان معاصر، این گفت‌وگو پنجره‌ای تازه به حقیقتی کهن می‌گشاید؛ حقیقتی که هنوز هم می‌تواند چراغ راه باشد، در تاریکی‌های پرهیاهوی این روزگار.

فریدونی با نگاهی ژرف به آیه مباحله، آن را دلیلی بر عصمت، طهارت و شایستگی اهل بیت (ع) برای هدایت امت دانست و تأکید کرد که این واقعه، فراتر از یک فضیلت صرف، پایه‌ای قرآنی برای اندیشه امامت در مکتب شیعه است.

■ مباحله؛ صحنه آشکار حقانیت، آینه روشنی از ولایت
دکتر محمدرضا فریدونی، با بررسی ابعاد کلامی و تاریخی ماجرای مباحله پیامبر اکرم (ص) با مسیحیان نجران و نگاهی تحلیلی به باورهای متنوع مسیحیان در مورد نسبت میان پدر، پسر و روح القدس، به اختلافات درونی مکاتب مسیحی اشاره کرد و گفت: بسیاری از مسیحیان قائل به تثلیث هستند، اما در تبیین آن سردرگم‌اند؛ برخی آن را سه خدا در یک ذات می‌دانند، برخی آن را تجلی صفات الهی و گروهی هم از آن به‌عنوان یک راز دینی یاد می‌کنند که با عقل قابل اثبات نیست. وی با اشاره به دیدگاه‌های متفکران مسیحی مانند توماس آکویناس، تأکید کرد که تثلیث، از

منظر بیشتر متألهان مسیحی، فراتر از عقل بشری دانسته می‌شود و تنها با ایمان قابل درک است. از نگاه این استاد دانشگاه این اعتقاد زمینه‌ساز مباحثات جدی میان پیامبر اسلام (ص) و هیئت نمایندگان مسیحی نجران شد. فریدونی به ماجرای تاریخی مباحله اشاره کرد؛ رویدادی که در آن، به فرمان الهی، پیامبر اکرم(ص) اهل‌بیت خویش را به همراه آورد تا بر سر حقانیت پیام خود در برابر هیئت مسیحیان نجران، به مباحله بپردازند.

وی با استناد به آیه مباحله (آل عمران، ۶۱)، گفت: مصادیق «اینانا»، «نسانا» و «انفسنا» در آیه، به ترتیب امام حسن (ع) و امام حسین (ع)، حضرت فاطمه زهرا (س)، و وجود امیرالمؤمنین (ع) هستند که به همراه پیامبر (ص) در صحنه مباحله حاضر شدند.

وی معتقد است که چنین انتخابی از سوی پیامبر(ص)، دلالتی روشن بر طهارت مطلق و حقانیت بی‌چون‌وچرای اهل بیت (ع) دارد. این استاد دانشگاه افزود: برای آنکه مباحله با تمام بار الهی و اثر معنوی‌اش تحقق یابد، لازم است که افرادی که در کنار پیامبر قرار می‌گیرند، در اوج طهارت فکری و عملی باشند.

فریدونی در پایان این بخش از گفت‌وگو، آیه مباحله را یکی از قاطع‌ترین دلایل قرآنی برای اثبات مقام ولای اهل‌بیت (ع) در منظومه معارف اسلامی دانست و به نقل روایتی از ام سلمه اشاره کرد که حضور پنج‌تن آل عبا را به‌عنوان تنها همراهان پیامبر در این ماجرا تأیید می‌کند.

■ مباحله؛ آینه حقانیت اهل‌بیت و معیار تفاوت دو مکتب پس از پیامبر (ص)
وی در ادامه گفت‌وگو، به رابطه نزدیک آیه مباحله با آیه تطهیر (آیه ۳۳ سوره احزاب) پرداخت و تأکید کرد که نزول این دو آیه در زمینه اهل‌بیت (ع) نه‌تنها اثبات‌کننده طهارت مطلق آن‌هاست، بلکه بنیانی برای اثبات مقام امامت نیز فراهم می‌آورد.

به گفته این مفسر صحیفه سجادیه، مباحله صرفاً یک فضیلت اخلاقی یا کرامت تاریخی نیست، بلکه یک استدلال الهی بر لزوم پیروی از کسانی است که پیامبر اکرم (ص) آنان را نماینده خود در حساس‌ترین مواجهه کلامی تاریخ اسلام قرار داد.

فریدونی با اشاره به تفاوت‌های جدی در تفسیر

اندیشه ـ اجتماعی

عضو هیئت علمی دانشگاه بوعلی سینا:

مباحله تنها یک فضیلت نیست؛ سند قرآنی امامت اهل‌بیت (ع) است

آیه مباحله میان شیعه و اهل سنت، اظهار کرد: پس از رحلت پیامبر، دو مکتب عمده در جهان اسلام شکل گرفت؛ مکتب خلافت و مکتب ولایت. اهل سنت که بیشتر بر نگاه زمینی و حکومتی خلافت تأکید داشتند، آیات مربوط به اهل‌بیت را اغلب در چارچوب فضیلت می‌دیدند نه امامت اما مکتب ولایت که بر پیوند امامت با هدایت الهی، علم لدنی و مقام انسان کامل تکیه دارد، این آیات را ناظر به ضرورت استمرار هدایت از مسیر اهل‌بیت می‌داند.

وی با ذکر مثال‌هایی از مفسران اهل سنت نظیر زمخشری و آلوسی افزود: برخی از بزرگان اهل سنت به فضیلت اهل‌بیت در آیه مباحله اذعان کرده‌اند، اما به دلیل پیش‌فرض‌های مکتب خلافت، از پذیرش امامت بازمانده‌اند. در نگاه شیعه، امام نه‌تنها زعیم دینی بلکه واسطه فیض الهی و مربی توحیدی انسان است.

در ادامه گفت‌وگو، این عضو هیئت‌علمی دانشگاه بوعلی سینا به این پرسش مهم که آیا مباحله می‌تواند در دوران معاصر به‌عنوان ابزاری برای دفاع از حقیقت دینی یا احتجاج عرفانی مورد استفاده قرار گیرد؟ پاسخ داد: اگر کسی در مقام یقین و اخلاص آن‌چنان ذوب در ولایت اهل‌بیت باشد که بتواند برای دفاع از اعتقاداتش مباحله کند، بله، چنین چیزی ممکن است؛ گرچه بسیار نادر است. شخصیت‌هایی چون آیت‌الله بهجت، امام خمینی (ره) یا استاد یقوینی‌قانی، از کسانی بودند که احتمال چنین جایگاهی در آن‌ها متصور است.

فریدونی در جمع‌بندی این بخش به حکمت الهی در امتناع مسیحیان نجران از حضور در مباحله اشاره کرد و آن را آزمونی برای مسلمانان دانست.

وی خاطرنشان کرد: نماینده مسیحیان نجران گفته بود اگر دیدید پیامبر با اهل‌بیتش آمد، بدانید که او حق است. جالب اینجاست که مسیحیان این را فهمیدند و از مباحله عقب نشستند، اما برخی مسلمانان این پیام روشن را درنیافتند و از عظمت جایگاه اهل‌بیت غافل ماندند. مباحله، یک صحنه امتحان تاریخی برای همه امت بود.

■ مباحله؛ تبلور حقیقت و نیاز امروز ما به توسل و تضرع

در بخش پایانی این گفت‌وگو، این مفسر صحیفه سجادیه ضمن تأکید بر نقش دعا و

توسل در کنار مقاومت و تدبیر، به تبیین رابطه ایمان، بلا و امتحانات الهی پرداخت. فریدونی با اشاره به شرایط امروز ایران اسلامی و تهاجم دشمن صهیونی یادآوری کرد: در مواجهه با سختی‌ها و بلاها، تکیه صرف بر ابزارهای مادی مانند سلاح و موشک کافی نیست. همان‌گونه که پیامبر اکرم (ص) در شب جنگ بدر با دستانی بلندشده و قلبی شکسته به درگاه خدا مناجات کرد: «خدا یا اگر اراده تو پیروزی باشد، ما پیروز می‌شویم»، ما نیز باید با همین منطق به پروردگارمان متوسل شویم.

وی ادامه داد: وقت تضرع است. وقت دعاست. وقت اتصال به ولی عصر (عج) است. در کنار مقاومت، باید با ادعیه‌ای مانند صحیفه سجادیه، با دل‌هایی آکنده از امید و اخلاص، به خدا پناه ببریم. آرامش دل‌ها تنها در یاد خدا و اتصال به اهل‌بیت ممکن است.

وی سپس با اشاره به آیه‌ای از سوره آل عمران درباره جنگ أحد یادآوری کرد: اگر در نبردها زخم خوردید، دشمن هم چنین تجربه‌ای داشته است؛ اما این روزها، روزهای امتحان الهی است؛ «وَلْيَكُنْ لِلْإِنْسَانِ نُذْلًاوَلَهَا يَتَّخِذُ الْآلُفَاتِ» مشخص می‌شود چه کسی ایمان واقعی دارد. مؤمن واقعی در راحتی و آسایش ساخته نمی‌شود. ایمان در کوره‌های این‌ها شکل می‌گیرد.

ابن مفسر صحیفه سجادیه با یک تمثیل زیبا افزود: یکی از اساتید ما می‌گفت: همان‌طور که طلا از دل سنگ با صیقل آشکار می‌شود، موجد واقعی نیز در تنگناها و سختی‌ها جلوه‌گر می‌شود. این امتحانات برای این است که گوهر ایمان و تقوا در انسان متبلور شود.

دکتر فریدونی با آرزوی آرامش و نجات برای ملت‌های مظلوم و مردم عزیز ایران گفت: امیدوارم دل‌های ما متصل به خدای اهل‌بیت شود. تا هم به آرامش برسیم و هم بتوانیم این مرحله حساس از تاریخ را با عزت و ایمان پشت سر بگذاریم.

■ مباحله، تجلی توحید ناب و ضرورت توسل در زمانه تردید و تهاجم

گفت‌وگو با دکتر محمدرضا فریدونی، از منظر علمی، عرفانی و تاریخی، نشان داد که واقعه مباحله نه یک رخداد مقطعی، بلکه صحنه‌ای ماندگار از رویارویی ایمان با تحریف، صداقت با شک و توحید با تثلیث است. در آن لحظه تاریخی،

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

و زندگی به مسیر طبیعی خود بازخواهد گشت. آن زمان هم مردم از شرایط مبهم پیش رو بسیار نگران بودند.

ایمانی هشدار داد: هرچه افراد بیشتر به خود آسیب برسانند و آسیب‌پذیرتر شوند، شرایط دشوارتر خواهد شد و تأکید کرد که زدن به شرایط سختی و اجتناب از رفتارهای مغرب، حیاتی است.

■ انسانیت؛ مهم‌ترین سرمایه در بحران‌ها
در ادامه اهمیت حفظ «انسانیت» و رفتارهای انسان‌گونه در شرایط سخت مورد توجه ویژه قرار گرفت. وی با تأکید بر این نکته گفت: ما در شرایط سختی قرار گرفته‌ایم اما باید کنار هم باشیم و از یکدیگر حمایت کنیم. رها کردن ارزش‌های انسانی و دنبال منفعت‌طلبی با آسیب زدن به دیگران، بدترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم.

این روان‌شناس اجتماعی به مشکلات اقتصادی و اجتماعی بخشی از جامعه اشاره کرد و متذکر شد: ما می‌دانیم برخی افراد ترسیده‌اند، برخی در شرایط بسیار دشوار به‌سر می‌زنند؛ اما در این شرایط بحرانی، همدلی و حمایت از یکدیگر تنها راه عبور است.

■ آزمون بزرگ شخصیت و هویت انسانی
ایمانی این بحران را آزمونی بزرگ برای نمایش شخصیت و هویت انسان‌ها خواند و گفت: این موقعیت فرصتی است برای نشان دادن اینکه ما چه کسانی هستیم و چه نقشی پس از پایان بحران در ذهن دیگران خواهیم داشت.

وی افزود: امیدوارم همه ما بتوانیم با رفتارهای انسانی، مهربانی و همبستگی، تصویری ماندگار و مثبت از خود بر جای بگذاریم.

وی در پایان با آرزوی سلامتی برای همه، بر اهمیت انتشار این پیام‌ها به‌منظور تقویت امید و حمایت روانی در جامعه تأکید کرد و گفت:

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

پیامبر اسلام (ص) با اتکا به پشتوانه‌ای که چیزی به‌جز حقانیت وحی و عصمت اهل‌بیت (ع) نبود، به میدان آمد. آن‌گونه که او تحلیل می‌کند، خداوند با برگزیدن پنج تن آل عبا به‌عنوان یاران مباحله، مهر تأییدی ابدی بر طهارت، امامت و جایگاه ویژه آنان در نظام هدایت الهی زد.

تفاوت نگاه شیعه و اهل سنت به این واقعه، ریشه در دو مکتب دارد؛ مکتب خلافت که به امور ظاهری و مدیریتی بسنده می‌کند و مکتب ولایت که امامت را امتداد نبوت در هدایت معنوی بشر می‌داند. مباحله از منظر شیعه، نه صرفاً نشانه‌ای از فضیلت اهل‌بیت (ع)، بلکه برهانی قرآنی بر امامت و عصمت و جایگاه بی‌بدیل آنان در هدایت الهی است.

اما این واقعه تنها چراغی در تاریخ نیست، بلکه امروز نیز می‌تواند راهنما باشد. آن‌گونه که در پایان این گفت‌وگو تأکید شد، دنیا عرصه امتحان است و حوادث تلخ و جان‌کاه نظیر جنگ‌ها، بحران‌ها و تهاجمات فرهنگی و نظامی، صحنه‌هایی جدید از همان مواجهه حق و باطل‌اند.

در این میدان‌ها، اتکای صرف به قدرت‌های مادی، کافی نیست. پیروزی نهایی، نه‌فقط در موشک و اسلحه که در اتصال دل‌ها به خداوند، در صدق نیت، در توسل به اهل‌بیت (ع) و در مناجات‌های نیمه‌شب با پروردگار متعال است. پیامبر اسلام (ص) پیش از هر نبرد، دست به آسمان بلند می‌کرد؛ در بدر، در احد و حتی در مباحله، نخست به درگاه خدا تضرع کرد و آنگاه با ایمان گام نهاد.

امروز نیز راه روشن است، در برابر ستم‌پیشگان، در برابر تجاوزگران و اشغال‌گران، باید اسقامت کرد، صبر ورزید و به ابزار عقل و قدرت مجهز بود، اما دل‌ها را به ریسمان اهل‌بیت (ع) گره زد و دعا را چون سلاحی پنهان اما نافذ به‌کار گرفت.

توسل و توحید، دو بال رهایی‌اند. یکی، پیوند ما با صاحبان هدایت است و دیگری، پرواز دل به سمت نیاز مطلق. همان‌طور که در مباحله، با عزت پنج تن، حقیقت را روشن کرد، امروز نیز آمده نصرت بندگان مؤمن خویش است، اگر ما به‌راستی از عمق جان، به او تکیه کنیم.

و چه زیباتر است که این یقین را، از آیه مباحله آغاز کنیم؛ آیه‌ای که هنوز، چون مشعل حقیقت، در تاریکی‌ها می‌تابد.

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

امیدوارم این گفت‌وگو بتواند کمکی باشد برای همه کسانی که در این شرایط به‌دنبال آرامش و راهکارهای عملی هستند.

■ امید، وطن‌پرستی و پیروزی در مسیر بازسازی روانی و اجتماعی

در پایان باید گفت: بحران‌ها و سختی‌ها، همچون آزمون‌های بزرگ زندگی‌اند که هر ملتی را به چالش می‌کشند؛ اما آنچه که ملت‌ها را از هم متمایز می‌کند، نحوه مواجهه و واکنش‌شان به این شرایط است. در گفت‌وگوی دکتر محمدرضا ایمانی روشن شد که پذیرش واقعیت‌های موجود و مدیریت هوشمندانه اضطراب، علاوه بر حفظ آرامش روانی، زمینه‌ساز تقویت تاب‌آوری فردی و جمعی است.

اما نکته کلیدی‌تر از همه، نقش وطن‌پرستی و همبستگی اجتماعی است؛ نیرویی که ما را به هم پیوند می‌دهد، به یکدیگر قوت می‌بخشد و در برابر چالش‌ها متحذ نگه می‌دارد. حمایت از یکدیگر و حفظ ارزش‌های انسانی، همواره سنگ بنای پیروزی هر جامعه‌ای بوده است.

امید به آینده روشن، نه‌تنها چراغ راه ما در این مسیر دشوار است، بلکه انگیزه‌ای قوی برای ساختن فردایی بهتر و مقتدرتر برای وطنمان است. هرچقدر که ایمان ما به پیروزی و بازسازی افزایش یابد، به همان اندازه قدرت مقاومت و پایداری‌مان بیشتر خواهد شد.

پس بیایید با اتحاد و عشق به وطن، این بحران را نه‌تنها به پایان برسانیم، بلکه فرصتی برای تجدید قوا، بازتعریف هویت انسانی و اجتماعی خود و ساختن جامعه‌ای پایدارتر و مقتدرتر بسازیم. این پیروزی نه‌تنها بازگشت به زندگی عادی است، بلکه آغاز فصلی نو از امید، رشد و شکوفایی برای همه ما است.

«پذیرش شرایط موجود» توضیح داد: ما در یک وضعیت جنگی با بحران قرار داریم و نخستین گام، پذیرش این واقعیت است. پذیرش به معنای تسلیم شدن نیست بلکه به معنای آمادگی ذهنی و شناخت دقیق وضعیت است. وقتی ذهن ما این موضوع را می‌پذیرد، برای مواجهه با هر اتفاقی آمادگی پیدا می‌کند. این پذیرش موجب افزایش خودآگاهی می‌شود و به ما کمک می‌کند تا از حالت انکار یا فرار ذهنی فاصله بگیریم و در عوض، بر برنامه‌ریزی و اتخاذ تصمیمات مؤثر تمرکز کنیم.

وی افزود: در شرایط بحرانی، بروز اضطراب یک واکنش کاملاً طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است، اما نحوه مدیریت آن می‌تواند تفاوت بزرگی در سلامت روانی ما ایجاد کند.

ما فقط از بحران عبور نمی‌کنیم؛ در مسیر عبور، باید خودِ بهترمان را بسازیم.

این روان‌شناس اجتماعی به جزئیات این واکنش‌ها اشاره کرد و گفت: اضطراب در چنین شرایطی موجب بروز علائم فیزیولوژیک متعددی می‌شود، ازجمله مشکلات قلبی، گوارشی، اختلالات خواب، پرخوری یا کم‌خوری و کاهش قدرت تصمیم‌گیری.

ایمانی توضیح داد: این علائم نتیجه فعال شدن سیستم عصبی خودمختار در مواجهه با استرس‌های شدید است که باعث می‌شود

یک روان‌شناس اجتماعی مطرح کرد:

هم‌صحبتی، همدلی و هم‌نفسی؛ سه نسخه ارزان اما قدرتمند در بحران

در بحران‌ها، شایعه مثل آتش عمل می‌کند؛ هرچه خوراکش بدھیم، بیشتر می‌سوزاند/ ذهن نگران، بزرگ‌ترین دشمن تصمیم‌گیری درست است

این روان‌شناس متذکر شد: فعالیت‌های مراقبتی (استحمام منظم، نوشیدن آب و دمنوش‌های آرام‌بخش که سیستم عصبی را تسکین می‌دهد) و گذراندن زمان در کنار خانواده (با بهره‌گیری از زمان حضور در کنار خانواده برای گفت‌وگو، همدلی و ایجاد حس امنیت و امید) نیز از دیگر نکات کاربردی در این روزها است.

ایمانی با تأکید بر اهمیت اینکه «امید مهم‌ترین عامل بقا و دوام روانی در شرایط بحرانی است»، اظهار کرد: هرچه میزان امید در فرد بیشتر باشد، ظرفیت او برای تحمل سختی‌ها و مقابله با مشکلات افزایش می‌یابد.

وی همچنین یادآوری کرد: باید به پیامدهای مثبت و موقتی بودن شرایط توجه کرد و باور داشت که «این وضعیت گذراست» و ما می‌توانیم با همدلی، حمایت و مدیریت صحیح به سلامت روانی خود بازگردیم.

در بحران‌ها، همبستگی عاطفی خانواده‌ها مهم‌تر از هر دارویی است.

■ پایان یک بحران؛ آغاز فرصتی برای بازسازی روانی و تقویت همبستگی اجتماعی

در بخشی از این گفت‌وگو، موضوع مهم پایان‌یابی بحران‌ها و بازگشت به روند طبیعی زندگی مطرح شد. این روان‌شناس اجتماعی با یادآوری تجربه تلخ دوران کرونا گفت: بالاخره این وضعیت هم به پایان می‌رسد. همان‌طور که کرونا تمام شد، این بحران نیز پایان خواهد یافت

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی

سهره‌های گوناگون در یک تابلو، از یک نگارندهٔ چینی، قرن شانزدهم میلادی