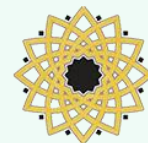


مهارت‌های تقویت استحکام درونی

با رویکرد مقابله استرس رزم
(توضیحات کامل)



مجلس شورای اسلامی ایران



سازمان اولاد بیت نبوت

www.QuranAhlebayt.ir

مهارت‌های تقویت استحکام درونی؛ با رویکرد مقابله با استرس رزم

استحکام درونی به بالا رفتن توان فرد در برابر ناملایمات می پردازد. این توان تنها در اثر ایمان به خدا و عمل صالح به وجود می آید و با ارتقای آن می توان بر معضلات و مشکلات اجتماعی و انواع اختلال از قبیل استرس و انواع اضطراب فائق آمد. کتاب حاضر به عنوان کتاب مهارتی استرس رزم طراحی شده و در آن به برنامه ریزی جامعی برای ارتقای استحکام درونی رزمندگان پرداخته است.

مقدمه

سرای دنیا سرایی پر از فراز و نشیب طراحی شده تا انسان بتواند از فاصله ایجاد شده‌اش بیشترین مقام قرب را دریافت کند. این سیر که به سمت لقاء و دیدار خدا سپری می‌شود موقعیت مغتنمی را به وجود آورده است تا بتواند محکم و قوی این مسیر را با مجاهده و علم طی کند.

همراه شدن و همراه کردن دیگران در مسیر حق، مقابله با باطل و گسترش آن در این سیر می‌تواند توان‌های بی‌شماری از فرد و جامعه را شکوفا کند.

هر قدر انسان به حقیقت رجعت خود بیشتر واقف شود توان بیشتری در مقابله با سختی‌ها و تغییرهای دنیا خواهد داشت و هر قدر از این موضوع غفلت داشته باشد در برابر تحولات دنیا آسیب پذیرتر می‌شود.

این آسیب‌پذیری در مواقعی مشکلات و مصایبی عمومی و فراگیر ایجاد می‌کند و آسیب‌های آن سایر افراد جامعه را نیز در برمی‌گیرد.

یکی از موقعیت‌ها، موقعیت جهاد است. جهاد در راه خدا یکی از مهم‌ترین فرایض است که زمینه گسترش دین خدا را در عالم فراهم کرده و ایادی دشمنان را از سیطره بر مسلمانان کوتاه می‌کند. این

تقویت استحکام درونی

با رویکرد مقابله استرس رزم
(توضیحات کامل)



www.QuranAhlebayt.ir

فریضه الهی، در عین حال نوعی ابتلاست که موجبات قرب بیشتر به پروردگار و تجلی صفات زیبا در فرد و جامعه را فراهم می‌گرداند. جهاد، به دلیل شرایط سختی که ایجاد می‌کند موجب آشکار شدن ناخالصی‌های ایمانی در افراد شده و ولایت‌پذیری را مورد آزمون قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، ادعای افراد را مبنی بر یاری دین خدا و اطاعت از او در صحنه عمل سنجیده و سره را از ناسره جدا می‌سازد. از آن جا که جهاد در راه خدا که صحنه انتخاب بین مرگ و زندگی است، آزمونی بسیار دشوار و حیاتی است؛ لزوم انتخاب و ترجیح بین جهاد و شهادت در راه خدا و حیات چندروزه دنیا، می‌تواند در نیروها سبب نگرانی، ترس، تردید و آشفتگی شده و رفتارهای غیرسازنده‌ای را در آنها ایجاد کند. این ترس می‌تواند در زمان‌های مختلفی از قبل از شروع جنگ تا بعد از اتمام آن خود را به طرق مختلفی نشان دهد و در مسیر گسترش دین خدا و دریافت نصرت الهی ایجاد اختلال کند. چرا که قرآن کریم می‌فرماید شرط برخورداری از نصرت خدا و نزول ملائکه، صبر و تقوای پیشگی نیروهاست^۱. استرس‌ها و ترس‌های رزم که عامل آشفتگی صفوف منظم رزمندگان است می‌تواند آسیب‌ها و خسارات جانی و مالی فراوانی را به همراه داشته باشد. لذا مسئله‌ای نیست که بتوان از آن به راحتی گذشت. برای مقابله با این عارضه لازم است قبل از رزم تدابیری اندیشید. مهم‌ترین کاری که می‌توان برای مقاوم‌سازی نیروها انجام داد ارتقای استحکام درونی و بالا بردن قدرت تدبیر و کیاست آنهاست. به طور طبیعی هر اقدامی متناسب با چنین توفیقی به سرانجام می‌رسد و هر پیروزی به میزان مقاوم‌سازی محقق می‌شود.

^۱ سوره مبارکه آل عمران، آیه ۱۲۵: بَلَىٰ إِنَّ تَصَبُّرًا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُواكُمْ مِنْ قُدْرِهِمْ هَذَا يُبَدِّلُكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ.

مهارت‌های تقویت استحکام درونی

با رویکرد مقابله استرس رزم
(توضیحات کامل)



www.QuranAhlebait.ir

کتاب حاضر نقشه مهارتی و عملیاتی کنترل استرس رزم است که بر اساس مبانی نظری کتاب استرس رزم نگاشته شده است. به این ترتیب بخش بنیادی و بخش مهارتی کنترل استرس رزم هر یک در کتاب-هایی جداگانه مورد بحث قرار گرفته‌اند. راهبردهای این کتاب بر اساس آیات مبارکه قرآن در موضوع رزم، به سه بخش عمده شامل راهکارهای پیش از رزم، حین رزم و پس از رزم تقسیم شده‌اند.

راهبردهای برگرفته از قرآن کریم و روایات اهل بیت (علیهم السلام) می‌توانند به عنوان سرمشقی برای تمام نیروهای مسلمان در سراسر عالم مورد استفاده قرار گرفته و با خنثی سازی کیدها، نقشه‌ها و القائات گسترده دشمنان موجبات پیروزی حق بر باطل و گسترش دین خدا را در سراسر دنیا فراهم سازد. امید است تاسی به این دو منبع عظیم، بتواند زمینه‌ساز تربیت نیروهایی باشد تا در رکاب حضرت ولی عصر، فرمانده کل مسلمانان، جنگیده موجبات گسترش دین الهی و چشیدن طعم نصرت او را فراهم آورند. "و نُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتَضَعُوا فِي الْأَرْضِ وَ نَجْعَلَهُمْ أُمَّةً وَ نَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ"^۲.

عناوین فصول این کتاب عبارتند از:

فاتحه: شیوه کلی در استخراج مهارت‌های کنترل استرس رزم

مرحله اول: تقویت نیروها در مقرر

مرحله دوم: تمرین نیروها در موقعیت مانور

مرحله سوم: تهییج نیروها در رزم

مرحله چهارم: ترمیم نیروها بعد رزم

^۲ سوره مبارکه قصص، آیه ۵: وَ نُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتَضَعُوا فِي الْأَرْضِ وَ نَجْعَلَهُمْ أُمَّةً وَ نَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ. ما می‌خواهیم بر مستضعفان زمین منت نهیم و آنان را پیشوایان و وارثان روی زمین قرار دهیم!