

# Rereading the Factors Promoting Individual and Social Spiritual Health based on Quranic-Narrative Teachings in the Passage of the Corona Epidemic

## ARTICLE INFO

*Article Type*  
*Research Article*

### Authors

Mohammad Amin Madhooshi Mazraei <sup>1\*</sup>

### How to cite this article

Mohammad Amin Madhooshi Mazraei, Rereading the Factors Promoting Individual and Social Spiritual Health based on Quranic-Narrative Teachings in the Passage of the Corona Epidemic, *Journal of Quran and Medicine*. 2022; 6(4): 72-79.

1. Level 4 (PhD) in Jurisprudence and Principles of Qom Seminary - Master of Philosophy and Islamic Theology - Professor of Qom Seminary (Corresponding Author).

### \* Correspondence:

Address:  
Phone:  
Email:  
aminmadhooshi313@gmail.com

### xArticle History

Received: 2021/12/06  
Accepted: 2022/03/01  
ePublished: 2022/03/16

## ABSTRACT

**Purpose:** The upcoming research aims to recalculate the factors of improving individual and social spiritual health based on Quranic-narrative teachings during the corona epidemic.

**Materials and methods:** The current research is based on descriptive-analytical method and gathering information through library tools to discover and examine the factors of improving spiritual health in the era of Corona by answering the question of what elements improve the spiritual health of an individual and society in The corona era is effective, it has been written.

**Findings:** The use of virtual space, the use of mass media, strengthening the sense of voluntary work and charity, nursing, companionship of family members, patience with problems and respect for divine piety in the days of Corona can greatly help in the process of raising individual and social spiritual health.

**Conclusion:** To overcome the lack of prosperity of individual and social spirituality during the Corona epidemic, human society needs to benefit from the elements of its promotion in many ways, including; Virtual space, mass media, observance of divine piety, strengthening the sense of voluntary work and charity.

**Keywords:** Spiritual Health, Corona, Individual and Community, Quranic-Narrative Teachings

## بازخوانی عوامل ارتقاء سلامت معنوی فردی و اجتماعی مبتنی بر آموزه های قرآنی-روایی در گذر از اپیدمی کرونا

محمدامین مدهوشی مزرعی<sup>\*۱</sup>

سطح ۴ (دکتری) فقه و اصول حوزه علمیه قم-کارشناسی ارشد فلسفه و کلام اسلامی-استاد حوزه علمیه قم. (نویسنده مسئول).

### چکیده

**هدف:** پژوهش پیش رو در صدد بازشماری عوامل ارتقاء سلامت معنوی فردی و اجتماعی مبتنی بر آموزه های قرآنی-روایی در گذر از اپیدمی کرونا است.

**مواد و روش ها:** پژوهش حاضر مبتنی بر روش توصیفی-تحلیلی و گردآوری اطلاعات از طریق ابزار کتابخانه ای به کشف و بررسی عوامل ارتقاء بر سلامت معنوی در دوران کرونا با پاسخگویی به این سوال که چه عناصری بر ارتقاء سلامت معنوی فرد و اجتماع در دوران کرونا اثرگذار است، نگاشته شده است.

**یافته ها:** استفاده از فضای مجازی، بکارگیری رسانه های جمعی، تقویت حس کار داوطلبانه و خیریه، پرستاری مصاحبت اعضای خانواده ها و صبر بر مشکلات و رعایت تقوای الهی در ایام کرونا می تواند کمک بسزایی در روند بالا بردن سلامت معنوی فردی و اجتماعی نماید.

**نتیجه گیری:** برای گذر از کم رونقی معنویت فردی و اجتماعی در ایام اپیدمی کرونا، جامعه بشری نیازمند بهرمندی از عناصر ارتقاء آن از طرق متعدد از جمله؛ فضای مجازی، رسانه های جمعی، رعایت تقوای الهی، تقویت حس کار داوطلبانه و خیریه است.

**کلیدواژه ها:** سلامت معنوی، کرونا، فرد و اجتماع، آموزه های قرآنی-روایی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۰

\*نویسنده مسئول: aminmadhooshi313@gmail.com

### مقدمه

مفهوم سلامت و واژه های هم تراز آن، از مفاهیمی است که همواره انسان بدان توجه کرده و برای دستیابی به آن تلاش نموده است. سلامتی از مقوله ی کیف است و همی امر سبب شده تا تعریف و توصیف آن بسیار مشکل به نظر برسد. (۱).

با این وجود، بحث از آن همواره مورد توجه پزشکان، روانشناسان و فیلسوفان بوده و رویکردها و مدل های مختلفی در تعریف سلامت شکل داده اند (۲).

کرونا یک اپیدمی<sup>۱</sup> یا پاندمی<sup>۲</sup> صرف نیست بلکه لوازمی هم داشته و دارد، این بلای جامعه سوز مانند یک سونامی<sup>۳</sup>، تمامی برنامه ها و تعاملات اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی را بر هم زده است، بخش اعظم از ظرفیت هایی بزرگ انسانی در دنیا را تحت تاثیر خود قرار داده است، تاثیرات منفی اقتصادی که بر جوامع بشری رقم زده است کوچکترین تاثیر و بروز این سونامی خطرناک است البته ناگفته نماند که کرونا صرفا تاثیرات منفی نداشته است. جهان معاصر بعد از تحمل این ویروس دچار دگرگونی های اساسی شده است و بخشی از این تغییرات، تاثیرات مثبت و تغییرات ممدوح کووید ۱۹ (کرونا) می باشند، تغییرات در رفتار و تعاملات اجتماعی، ارتباط با دیگران، بهداشت فردی و... از جمله تاثیرات مثبتش می باشند، در ایامی که تمامی تحرکات، اجتماعات، برنامه های عمومی و اجتماعی جهان تحت تاثیر کرونا قرار گرفته اند طبعاً سلامت معنوی افراد و جامعه دست خوش تغییراتی شده است و اگر با امعان نظر به این مساله پرداخته نشود و نقاط ضعف و قوت آن واگویی نشود می تواند لطمات جبران ناپذیری به سلامت معنوی افراد و بالتبع جامعه وارد شود. با بروز پاندمی و ویروس کرونا طبعاً افراد سعی در جبران خسارات ناشی از مسائل دنیایی و اقتصادی که متحمل شده اند خواهند بود، حال سوال مهم این است در ایامی که تمامی اجتماعات مذهبی، هیئات، مساجد و هر آنچه را که سبب ارتزاق معنوی فرد و اجتماع می شود تعطیل شده است، راه برون رفت و تاملین معنویت و سلامت معنوی افراد چیست؟ چه اقدامی می بایست محقق شود تا افراد و جامعه ی پیرامونی که سعی در تامین سلامت بهداشتی و جسمی خود است از برنامه های معنوی و سلامت معنوی بی بهره نباشند؟ مقاله حاضر سعی در بازشماری عناصر ارتقاء معنویت در گذر از ایام کرونا با اتصال به منابع اصلی وحی و شریعت یعنی قرآن و روایت دارد تا بتواند از بحران پیش روی خود به سلامت بگذرد و یا با حداقل صدمات مواجه شود امروزه بحث معنویت و سلامت معنوی به عنوان موضوعی مهم در جامعه تلقی می شود و این صرفاً مختص به دنیای اسلام و یا نظام جمهوری اسلامی نیست، بلکه جوامع غربی هرچند رویکردی مادیگرایانه و سطحی نسبت به معنویات دارند اما دولت ها سعی در سالم سازی و بالابردن سلامت معنوی افراد دارند که سر ریز آن در سلامت اجتماعی و بالتبع کاهش بزهکاری و خشونت در جامعه است.

<sup>3</sup> Tsunami

<sup>1</sup> Epidemic

<sup>2</sup> pandemic

«نَحْنُ قَسَمًا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا» زخرف/سوره ۴۳، آیه ۳۲.

و آیات دیگر آورده است. (۳)

مجموعه رفتارها و روابطی که میان همه انسان‌ها با دیگران، از جمله طبیعت و دیگر انسان‌ها وجود دارد از خاستگاهی به نام «جامعه» شکل می‌گیرد.

#### معنویت

ابن منظور در معنای معنویت در لسان العرب می‌گوید: «کلمه معنویت، از مصدر جعلی «معنوی» است. واژه معنوی از کلمه «معنی» که مصدر میمی است گرفته شده است و با اضافه کردن یای نسبت به آن، مشتق شده است. بنابراین معنوی، منسوب به معنی و حقیقت و در مقابل لفظی و ظاهری می‌باشد» (۴) چنان‌که دهخدا مقامات «معنوی» را مراتب سیر باطنی، درجات سلوک به سوی حق و مقامات عرفانی می‌داند. (۵).

#### اختلافات در تعریف معنویت

تعریف معنویت، یکی از دشوارترین تعاریف می‌باشد، چرا که این اصطلاح طی چند دهه گذشته به نحو بسیار مبهمی به کار رفته است. کلمه معنویت و مشتقات آن در قرآن و روایات معصومین (ع) عمدتاً به کار نرفته است و برای فهم ماهیت معنویت، باید به سراغ معنای لغوی و اصطلاحی و معادل‌های آن در زبان‌های دیگر برویم. آنچه به نظر می‌رسد این است که این واژه ابتدا در زبان‌های اروپایی به کار رفته باشد سپس در ادبیات محاوره‌ای مسلمانان، اعم از زبان عربی و زبان فارسی رواج زیادی پیدا می‌کند. این واژه از کلمه لاتین *spirituality* به معنی نفس از ریشه *spiritus* به معنی دمیدن با نفس کشیدن می‌آید. (۶).

در تعریف معنویت برخی تعاریف دیگری را برای معنویت مشخص عنوان کرده‌اند: معنویت عنوان عامی است که در دل خود می‌تواند دربرگیرنده موضوعات و مفاهیمی مانند: روح، روان، دین، ایمان، عبادت و... باشد (۷). شولتز تعریف معنویت را خیلی سخت و غیر ممکن می‌داند و ایشان معتقد است که الفاظ و کلمات دنیای قاصر از آن هستند که بتوانند معنویت را معنا کنند چرا که جایگاه اصلی معنویت دنیا و عالم ماده نیست (۸) مولف معتقد است که در معنویت امروز آنچه آشکارا جدید است، غیاب مکرر و روشن وجودی متعالی در بیرون از «خود» است. در معنویت جدید، زندگی دیگر نه در ارتباط با خواست روح‌القدس یا دیگر نیروهای الهی، بلکه با ارجاع به امکانات روح آدمی و با نگرش انسان‌گرایانه تنظیم می‌شود. (۹). برخی دیگر معنویت را مبنای اصلی وجود انسان می‌دانند و آدمیت انسان را تنها با وجود معنویت معنا می‌کنند و اساساً هدف و جهت اصلی به زندگی را معنویت می‌دهد. معنویت فراتر از دنیا را به انسان نشان می‌دهد. (۱۰) دو رویکرد مبنایی جست‌وجوی خدا یا خدامحوری و راه طبیعی ارتباط با جهان را برای معنویت در نظر می‌گیرد. (۱۱).

بررسی پیشینه: موضوع و چهارچوب نظری و طرح پرسش‌ها / یا فرضیات تحقیق

در خصوص ارتقاء و راهکارهای سلامت معنوی فرد و اجتماع مقالات و کتاب‌های زیادی نوشته شده باشد از جمله مقاله مهدی فانی با موضوع سلامت معنوی در بستر عوامل اجتماعی معنویت‌افزا از نگاه نهج‌البلاغه، همچنین مقاله محمد عباسی با موضوع سلامت معنوی به عنوان تعدیل‌کننده رابطه بین انزوای اجتماعی و بهزیستی ذهنی دانشجویان دختر، نیز علیرضا امینی با موضوع بررسی شاخصه‌های سلامت معنوی در تفسیر آیات طبیعت، و مقاله جواد مصلحی با موضوع سلامت معنوی؛ رویکردی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی اشاره کرد.

در مقاله حاضر در پی پاسخگویی به این سوالات هستیم که، معنویت چیست؟ شاخصه‌های سلامت معنوی از منظر قرآن و روایات کدامند؟ و در نهایت چه عناصری در تقویت سلامت معنوی فرد و اجتماع تأثیرگذار است؟ آنچه در تعاریف به نظر می‌رسد سبب شده است که یک اشکال مشترک بوجود بیاید این است که بدون پرسش از مبنای معقول معناداری، مستقیماً از شاخصه‌های معنویت یا سلامت معنوی سخن گفتن و در بیان شاخصه‌ها آن را به ساحت‌های روانشناختی تقلیل داده اند یک اشکال اساسی است.

اما آن چه سبب تمایز مقاله پیش رو با سایر مقالات است این می‌باشد که مقاله حاضر سعی در تبیین شاخص‌ها و مولفه‌های ارتقاء سلامت معنوی فرد و اجتماع با تأکید و اتخاذ از منبع و حیاتی(قرآن-روایت) در ایام کرونا است که نسبت به این موضوع کمتر پرداخته شده است.

#### مواد و روش‌ها

در پژوهش حاضر که با روش روش توصیفی - تحلیلی، کتابخانه‌ای و هم‌چنین با بررسی وضعیت افراد جامعه در دوران اپیدمی کرونا برای این منظور با مراجعه به منابع دست اول، از قبیل کتب معجم قرآنی و تفسیری و نیز جستجو در پایگاه‌های اینترنتی و نشریات مرتبط با معارف قرآنی و روان‌شناسی، طب و دین اطلاعات لازم جمع‌آوری و سپس مورد تجزیه و تحلیل واقع شد و از آنجا که موضوع این رساله بخاطر امروزی بودن به طور گسترده مطرح نشده است و امری نو پا می‌باشد منطبق تحقیق ایجاب می‌کند که پیش از همه به تبیین مفاهیم مسئله - روش توصیفی - و سپس به اثبات ونفی مشروعیت آن - روش تحلیلی - پرداخته شود.

#### مفهوم شناسی

##### اجتماع

اجتماع به مجموعه‌ای از انسان‌ها در زندگی همسان، با نیازها، عقاید و اهداف مشترک گفته می‌شود.

انسان در میان تمامی جانداران، فطرتاً موجودی اجتماعی است و قرآن نیز این حقیقت را در آیاتی مانند «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا» حجرات/سوره ۴۹، آیه ۱۳.

پیروی کن که هیچ تغییری در خلقت خدا نباید داد، این است آیین استوار حق، و لیکن اکثر مردم (از حقیقت آن) آگاه نیستند.» (ترجمه الهی قمشه ای) در اینجا خداوند متعال در قرآن کریم فطرت انسان را یک شاخصه جهت تشخیص معنویت و دیانت واقعی از غیر واقعی می داند.

#### ج) خرد و عقلانیت

یکی از شاخص های معنویت استواری آن بر پایه عقلانیت و خردورزی است چرا که عقل و خرد بعنوان یک پشتوانه واقعی برای معنویت در گذر و اتفاقات روزگار است که مانع تضعیف معنویت بشود برای همین در مذهب تشیع و در قرآن کریم و سیره معصومین (ع) تکیه به عقل زیاد به چشم می آید از جمله پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم می فرمایند: «مَا قَسَمَ اللَّهُ شَيْئًا لِلْعَبَادِ أَفْضَلَ مِنْ الْعَقْلِ» (۱۲) «خداوند چیزی بهتر از عقل برای انسان خلق نکرده است»، همچنین در جایی فرمودند: «لَادِينَ لِمَنْ لَا عَقْلَ لَهُ» (۱۳) «کسی که عقل ندارد دین ندارد».

#### د) میانه روی و رعایت حد وسط

همانطوری که در مفاهیم و تعریف معنویت اشاره کردیم، هم روح انسان به معنویت نیاز دارد و هم جسم انسان نیازمند معنویت است اگر در تامین این نیازمندی تعادل توازن و میانه روی رعایت نگردد و انسان دچار افراط و تفریط شود انسان به تکاملات روحی نمی رسد و اینکه برخی از نظریات در جهت تقویت جامعه و اجتماع معنویت ها را تضعیف می کنند و برخی برای تقویت معنویت روابط اجتماعی را تضعیف می نمایند این از نظر اسلام مردود است و اسلام تأکید به تعادل و رعایت میانه روی را دارد. امام علی علیه السلام می فرمایند: «الْبَيْنُ وَالشَّمَالُ مَضَلَّةٌ وَالطَّرِيقُ الْوَسْطِيُّ هِيَ الْجَادَّةُ عَلَيْهَا بَاقِيَ الْكِتَابِ وَآثَارُ النَّبِيِّ وَمِنْهَا مَنْفَذُ السُّنَّةِ وَإِلَيْهَا مَصِيرُ الْعَاقِبَةِ» (خطبه ۱۶ نهج البلاغه) «انحراف به راست و چپ گمراهی است و راه مستقیم و میانه جاده وسیع حق است».

#### ارائه یافته ها و تجزیه و تحلیل و تفسیر آن ها

عناصر تأثیر گذار بر بالابردن سلامت معنوی فردی و اجتماعی کرونا بیماری است که در سطوح مختلف اعم از اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی آثار خودش را بر بدنه جامعه بر جای گذاشته است و همه نهادها تحت تأثیر این اپیدمی قرار گرفته است یکی از اثراتی که این ویروس بر فرد و جامعه تحمیل کرده است کاهش حضور فیزیکی در مجامع مذهبی است. حال سوالی که بوجود می آید این است که خانواده ها برای جبران این خسارت چه کاری و چه برنامه هایی را باید انجام دهند؟

تفاوت سبک زندگی بوجود آمده که مانع از حضور فیزیکی می شود را چگونه می توان جبران کرد؟ برای جبران و ارتقاء معنویت عناصری وجود دارد که می توان به افراد و جامعه پیشنهاد نمود: رعایت تقوای الهی در رفتارها، استفاده بهینه از فضای مجازی، استفاده از رسانه های جمعی، تقویت حس کار دواطلبانه و خیریه و مانند اینها می تواند در برقراری روحیه و حالت معنویت در انسان کمک کنند. ذکر این نکته لازم است که

از تعاریفی که بعنوان نمونه ارائه شده، مشاهده می شود، که تعاریف معنویت بسیار وسیع و گسترده می باشد. که بنا نیست به آنها پرداخته شود.

برخی تعاریف میان معنویت و مادیت تمایز و تفاوت قائل شده اند اما در واقع میان آن دو، تناقض و تضادی وجود ندارد، بلکه آنها در کنار هم، لازم و ملزوم یکدیگر هستند. انسان، هم بعد مادی دارد و هم بعد معنوی؛ لذا هم مادیت از نظر اسلام مهم است و هم معنویت، بدین جهت خدای متعال می فرماید: (وَنَفْسٌ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا) (شمس: ۷-۱۰). «و قسم به نفس ناطقه انسان و آن که او را نیکو به حد کمال بیافرید. و به او شر و خیر او را الهام کرد».

در جمع بندی تعریف معنویت این نکته حائز اهمیت است که معنویت، انسانی را تصور می کند که در عین حال هم روح است، هم نفس و هم بدن، و نه فقط ذهن و بدن ثنویت دکارتی و جهان را نیز واقعیتی تصور می کند که نه تنها «بدنی» دارد که می توانیم آن را مشاهده کنیم و درباره اش مطالعه کنیم.

#### معنویت واقعی و غیر واقعی

با توجه به اینکه کلمه معنویت همان گونه که اشاره شد در منابع اسلامی مختصاً وجود ندارد، لکن مفاهیمی در منابع اسلامی وجود دارد که به این واژه اشاره می کند، و با توجه به وسعت بالایی که قرآن از آن برخوردار است می توان برای تشخیص معنویت واقعی از غیر واقعی به قرآن کریم همچنین مفسرین آن یعنی روایات صحیح رجوع کرد چرا که در برخی از مکاتب غیر الهی و غربی معنویت های کاذب و غیر واقعی را برای بشر ترسیم نموده اند. لذا برای معنویت واقعی در منابع و حیاتی شاخص هایی ترسیم شده از جمله:

#### الف) عبودیت و بندگی خدا

اصولاً وقتی واژه معنویت به ذهن انسان متبادر می شود ناخودگاه بندگی خدا نیز در کنارش به ذهن انسان می آید اینکه انسان خدایی شود و اخلاقی رنگ و بوی خدا بگیرد این روح معنویت و عبودیت است لذا قرآن کریم می فرماید: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) (سوره بقره، آیه ۲۱) عبادت و عبودیت خداوند نتیجه آن پرورش یافت روح انسان است. در حدیثی از امام صادق علیه السلام ایشان می فرمایند: «العبودية جوهرة كنهها الربوبية»؛ «جوهره ی عبودیت ربوبیت است».

با استنباط از روایات و آیات قرآن در می یابیم که معنویت با بندگی و عبودیت خدا در هم آمیخته است و در واقع معنویت همان بندگی خداست و برای مدیریت همه ابعاد وجودی معنویت و عبودیت انسان را کفایت می کند.

#### ب) فطرت انسان

یکی از شاخص های مهم تشخیص معنویت واقعی از غیر واقعی که قرآن کریم به آن اشاره می نماید فطرت انسان است قرآن کریم می فرماید: (فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لِيُتَبَدَّلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقِيمُ وَ لَكِنْ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ) (سوره روم، آیه ۳۰) «پس تو مستقیم روی به جانب آیین پاک اسلام آور در حالی که از همه کیشها روی به خدا آری، و پیوسته از طریقه دین خدا که فطرت خلق را بر آن آفریده است

عناصر ارتقاء معنویت در افراد و جامعه منحصر به این مولفه‌ها نیست.

#### خودشناسی

خودشناسی از جمله حوزه‌هایی است که برای بسیاری از انسان‌ها جذاب و دوست‌داشتنی است.

نگاهی به تاریخ مکتوب انسان هم نشان می‌دهد که معمولاً دانشمندان، حکیمان و سخن‌ورانی که می‌توانسته‌اند از انسان برای انسان بگویند، یا ویژگی‌های هر فرد را در پیش چشمانش تجزیه و تحلیل کنند، از اقبال عمومی بهره‌مند بوده‌اند.

خودشناسی در حوزه‌های مختلف، معنا و کاربرد و مصداق‌های متفاوتی دارد: خودشناسی در مذهب، خودشناسی در عرفان، خودشناسی در رفتارهای اقتصادی و خودشناسی در روانشناسی تنها بخش‌هایی از قلمرو گسترده‌ی خودشناسی محسوب می‌شوند. اما خودشناسی محل بحث ما خودشناسی مذهبی است.

خودشناسی یعنی معرفت پیدا کردن به توانایی‌ها و استفاده‌ی آن در جهت رسیدن به کمال مطلوب که مورد تأیید و تأکید فراوان آیات الهی و روایات معصومین می‌باشد. خودشناسی به معنای اطلاع بر خود، و معرفت پیدان کردن بر نفس و خود است.

«ن ف س» در اصل لغت برخورد نسیم دلالت می‌کند و تنفس نیز به همین معنا می‌باشد. واژه نفس در کتاب‌های لغت، بیشتر به معنی ذات و حقیقت شی آمده است.

در قرآن مجید در مورد نفس تعبیر متعددی به کار رفته است از جمله:

#### ۱. ذات خداوند متعال

«وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ»؛ و چون کسانی که به آیات ما ایمان دارند نزد تو آیند بگو درود بر شما پروردگارتان رحمت را بر خود مقرر کرده که هر کس از شما به نادانی کار بدی کند و آنگاه به توبه و صلاح آید پس وی آمرزنده مهربان است. (انعام/سوره ۶، آیه ۵۴).

#### ۲. عامل ظلم و ستم

«وَوَلَلْنَا عَيْنِيكَ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْمَنِّ وَالسَّلْوَىٰ كُلُّوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ»؛ و [در صحرائی سوزان سینا] ابر را بر سر شما سایبان قرار دادیم؛ و بر شما گرانگین و بلدرچین نازل کردیم؛ [و گفتیم:] از خوراکی‌های پاک و پاکیزه ای که روزی شما قرار داده ایم بخورید. و آنان [در تجاوز و طغیان‌شان و ناسپاسی و کفران‌شان] بر ما ستم نکردند، بلکه همواره بر خود ستم می‌ورزیدند. (بقره/سوره ۲، آیه ۵۷).

#### ۳. عاملی برای تحول نعمت به نعمت

«لَهُ مَعْصِيَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ آلٍ؛ برای او فرشتگانی است که پی در پی او را به فرمان خدا از پیش رو و از پشت سرش پاسداری می‌کنند در حقیقت خدا حال قومی را تغییر نمی‌دهد تا آنان حال خود را تغییر دهند و چون خدا برای قومی آسیبی بخواهد هیچ برگشتی برای آن

نیست و غیر از او حمایتگری برای آنان نخواهد بود. رعد/سوره ۱۳، آیه ۱۱).

اهل بیت، در روایت‌های مختلفی بر ضرورت خودشناسی و اهمیت آن تأکید داشته و مردم را به تفکر در خویشتن دعوت می‌نمودند و از جمله عوامل تباهی و فساد که از لوازم عدم شناخت نفس باشد بر حذر می‌داشتند.

از جمله‌ی آن روایات می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

۱- امام علی علیه السلام: الْمَعْرِفَةُ بِالنَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعْرِفَتَيْنِ؛ خودشناسی، سودمندترین دو شناخت است.

۲- أَفْضَلُ الْمَعْرِفَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ؛ برترین شناخت، خودشناسی انسان است

۳- أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ، فَمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَقَلَ، وَ مَنْ جَهَّلَهَا ضَلَّ؛ برترین خرد ورزی، خودشناسی انسان است. پس، هر که خود را شناخت خردمند شد و هر که خود را نشناخت گمراه گشت.

#### خداشناسی

با توجه به آیات و روایات موجود که به برخی از آنها اشاره می‌شود می‌توان ادعا نمود که از مهم‌ترین فواید خودشناسی، خداشناسی است.

خداشناسی بدین معناست که انسان به این مطلب واقف بشود که خداوند علت و خالق او می‌باشد و او عین نیاز و متعلق به خداوند است. چنانکه در قرآن می‌فرماید: «ای مردم شما(همگی) نیازمند به خدایید، تنها خداوند است که بی‌نیاز و شایسته هرگونه حمد و ستایش است». فاطر/سوره ۳۵، آیه ۱۵.

خداوند در قرآن کریم به ذکر نمونه‌ها و راه‌هایی برای خداشناسی پرداخته و می‌فرماید: «به زودی نشانه‌های خود را در اطراف جهان و در درون جان‌شان به آنها نشان می‌دهیم تا برای آنان آشکار گردد که او حق است. آیا کافی نیست که پروردگارت بر همه چیز شاهد و گواه است». فصلت/سوره ۴۱، آیه ۵۳. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) می‌فرماید: هر کس خود را شناخت، خدای خود را شناخته است.

شناخت فطری خداوند متعال به دو نوع متصور است: حضوری و حصولی

#### الف) خداشناسی حضوری

منظور از خداشناسی فطری و حضوری این است که دل انسان ارتباط عمیقی با آفریننده‌ی خود دارد و هنگامی که انسان به عمق دل خود، توجه نماید چنین رابطه‌ای را خواهد یافت.

#### ب) خداشناسی حصولی

منظور از خداشناسی فطری و حصولی این است که عقل انسان برای تصدیق وجود خدا نیازی به تلاش و کوشش ندارد، بلکه به آسانی درک می‌کند که وجود انسان و همه پدیده‌های جهان نیازمند هستند.

#### رعایت تقوای الهی

از آنجا که بیماری کرونا نباید شیوع پیدا کند، مردم ناچار هستند براساس دستورات بهداشتی اکثر اوقات خود را در منزل گذارند و

بنابر این موعظه نقش بسزایی در رفتار فردی و اجتماعی انسان دارد. زیرا انسان به واسطه ارتباط وسیعی که با امور مادی پیرامون خود دارد، به تدریج غبار غفلت بر قلب او می‌نشیند، و با موعظه می‌توان راه را برای زدودن آن هموار کرد. در حقیقت موعظه زنگ بیدار باش آدمی از خواب غفلت و سپس به حرکت واداشتن او به سوی اهداف متعالی فردی و اجتماعی است.

امام راحل(ره) درباره ضرورت و اهمیت موعظه می‌فرماید: «انسان باید هم خودش، خودش را موعظه کند، و هم در معرض موعظه (دیگران) واقع شود. هم انسان‌ها احتیاج به موعظه دارند. هیچ انسانی نیست که محتاج نباشد به وعظ» (۱۴)

کارکردهای فضای مجازی بر ارتقا سلامت معنوی فضای مجازی جهت ارتقای معنویت کارکردهای دیگری چون برقراری ارتباط، تبلیغ، اطلاع جویی، آموزش و تجربه دینی ... را دارد که جهت اختصار به آنها پرداخته نمی‌شود. با توجه به حضور فضای مجازی در بین عامه مردم باعث شده است که به «عوامانه کردن دین» کمک بسزایی کند. بنا بر گفته جرج بارنا از ۶۷ نفر کاربر فضای مجازی در جهان، حداقل یک نفر به دنبال اطلاعات معنوی و مذهبی می‌گردد و این بیانگر اقبال نسل جدید منظومه خاکی به دین و معنویت می‌تواند باشد، همچنین بیانگر ضرورت بهره‌گیری از فناوری اطلاعات و فضای مجازی در زمینه ارتقاء سلامت معنوی خانواده‌ها است.

یکی از فرصتهایی که می‌تواند در غیاب حضور اعضای خانواده در برنامه‌ها و سفرهای زیارتی تأثیرات بسزایی بگذارد فضای مجازی است، فضای مجازی به عنوان جام جهان‌نمای هزاره سوم، در همه زمینه‌ها و حوزه‌ها نقش‌های مؤثری می‌تواند داشته باشد.

برگزاری برنامه‌های مجازی معنوی با وجود کرونا و برقراری پروتکل‌های خاص جهت برنامه‌های معنوی که از طرف هیات مذهبی و مساجد و اماکن مشرفه برقرار می‌گردد و عدم توانایی و منع حضور مردم در برنامه‌ها، وجود فضای مجازی و برگزاری مناسب هادر فضای مجازی باعث شده است تا مردم خلا نبودن و یا عدم برگزاری جمعی مناسب‌های مذهبی احساس نشود و یا کمتر احساس شود وجود فضاهای اجتماعی مجازی و سایت‌ها باعث شده است تا خلا معنویت که در اثر وجود کرونا در خانواده‌ها ایجاد گردیده است به نحوی جبران گردد.

#### دین آنلاین

«دین آنلاین نیز شکلی از دین است که از ظرفیت دگرگونی بدیل‌های دینی خود که اینک به منظور جلب توجه افراد بیشتر با آن‌ها در رقابت است، برخوردار است» (۱۵) دین آنلاین به مطلبی اشاره دارد که «بازدیدکننده را دعوت به مشارکت در بعد دینی زندگی از طریق شبکه می‌کند، دعا، نماز، مناسک، تعاملات و موعظه‌گویی همه در کنار هم همراه با فضای الکترونیک که به نقش کلیسا، معبد، کنیسه، مسجد و بتکده را ایفا می‌کند، به نقش آفرینی می‌

به دور از مراکز کاری، آموزشی، دینی و تفریحی باشند. در چنین شرایطی است که عرصه خانه بر مرد و زن تنگ و کشمکش‌های زن و مرد آغاز شده و طبیعی است که اختلافات زن و مرد در فرزندان آثاری بدی خواهد داشت. در آموزه‌های دینی به مرد و زن مسلمان و محصور در خانه می‌آموزد که مقداری از وقت خود را برای عبادت و مناجات با خدا از قبیل تلاوت قرآن، تدبیر در آیات قرآن، انجام نمازهای واجب و مستحب، خواندن دعاهای خاص و مقداری از شبانه روز خود را به ورزش، سرگرمی‌های مباح، مشاهده فیلمهای آموزنده، مطالعه کتابهای سودمند و گوش دادن به سخنرانیهای دینی و علمی اختصاص دهد (اقتباس از حکمت ۳۹۰، نهج البلاغه).

پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «إِذَا أَعْسَرَ أَحَدَكُمْ فَلْيَخْرُجْ وَلَا يَغْمُ نَفْسَهُ وَأَهْلَهُ» هنگامی که عرصه زندگی برای مرد تنگ (در اثر ناتوانی مالی یا ...) شد، باید (از خانه) خارج (موقتاً) گردد و خانواده و خویشتر را غمگین نسازد. البته، خروج از خانه برای کسب روزی حلال در شرایطی که کار باشد لازم است. هر چه تقوای الهی تقویت شود استرس و اضطراب کمتر می‌شود. در قرآن کریم به این مطلب اشاره می‌شود، خداوند متعال در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»، «همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد». بنابراین کسی به یاد خدا باشد توجه به ذات اقدس داشته باشد، نگرانی‌های شخص کاهش و به آرامش می‌رسد.

#### شنیدن موعظه

موعظه در فرهنگ و معارف اسلامی و آموزه‌های وحیانی از جایگاه والا و مهمی برخوردار است. خدای متعال در قرآن کریم خود را، بهترین موعظه‌کننده معرفی کرده «ان الله نعمنا يعظكم» (نساء- ۵۸) و کتاب نورانی‌اش را موعظه خوانده است. «قد جاء تكلم موعظه من ربكم» (یونس- ۵۷) «و هدی و موعظه للمنتقین». سوره

قرآن کریم سرشار از موعظه‌هایی است که جان‌های خفته را بیدار می‌کند و غبار فراموشی را از جان‌ها می‌زداید. موعظه و نصیحت از روش‌های مهم و تأثیرگذار در حوزه کارآمدی تعلیم و تربیت به حساب می‌آید.

این روش در قرآن کریم بارها به کار برده شده است. در یک جا خداوند برای دعوت دیگران به راه خدا به پیامبر اسلام (ص) دستور می‌دهد که از شیوه تربیتی موعظه‌نیکو برای هدایت و تربیت مردم به سوی پروردگار استفاده کند. «ادع الی سبیل ربک بالحکمه و الموعظه الحسنه» (نحل- ۱۲۵) با حکمت و موعظه‌ای نیکو مردم را به راه پروردگارت دعوت نما.

امام علی(ع) می‌فرماید: «المواظ صقال النفوس و جلاء القلوب» همچنین آن حضرت در سفارش به فرزند گرامی‌اش امام حسن(ع) می‌فرماید: «احی قلبک بالموعظه» دلت را با پند و اندرز زنده بدار. (نهج البلاغه- نامه ۳۱)

دانشگاه تربیتی دارند و نقشی اساسی در ارتقای معنویت افراد و خانواده ها ایفا می کند.

#### تقویت حس کار داوطلبانه و خیریه

پس از شیوع کرونا و تبدیل شدن آن به یک بحران همگانی، بسیاری از مردم ایران داوطلبانه به میدان آمدند تا برای شکست کرونا و کمک به کادر درمانی که امروز با عنوان مدافعان سلامت از آنها یاد می شود آستین بالا بزنند.

اقتضای از جمله سازمان های مردم نهاد با دغدغه های ذاتی و داوطلبانه خود و با تاثیر گذاری که همیشه در جامعه اسلامی ایران داشته اند در مراحل مختلف در کنار کادر درمانی قرار گرفتند تا نقش موثری را در مقابله با ویروس کووید ۱۹ بازی کنند.

پویایی فعالیت های داوطلبانه در ایران همیشه زبازد بوده است و مردم با دغدغه های ساده و پیچیده همیشه به دنبال راهی برای یاری رساندن به انسان های پیرامون خود بودند، هر چند شاید این فعالیت ها در ایران به شکل سازمان دهی شده سابقه کمی دارد اما آنچه مهم است روحیه انسان دوستی است که در این دیار همیشه جاری بوده است،

یکی از ویژگی های سازمان های مردم نهاد، غیرسیاسی بودن و اهداف انسان دوستانه آن است که می تواند با موضوعات مختلف توسط افرادی دغدغه مند تشکیل شود تا جامعه ای بهتر برای مردم با تفکری مردمی تشکیل شود.

یکی دیگر و مهم ترین ویژگی کار داوطلبانه و خیرخواهانه ارتقا سطح معنوی افراد در همه ابعاد شخصیتی است به شکلی که انسان درد دیگران درد خود می داند و باعث می شود که نسبت به هموعان خود احساس وظیفه و دین نماید. تاثیر کار خیر و نیکو بر سلامت روح و روان به اثبات رسیده است. در واقع فرد با انجام کار خیر نه تنها اجر معنوی و اخروی دریافت میکند بلکه از نظر روحی و روانی نیز احساس بسیار خوبی را تجربه خواهد کرد.

#### نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین عناصری که در بالا بردن سطح معنوی فردی و اجتماعی در ایام کرونا موثر هستند بوده است که با تبیین جایگاه افراد بعنوان مرکز هرگونه ثروت مادی و معنوی و کانونی برای پرورش شخصیت انسان و یک نهاد اساسی و محوری در جامعه و هسته اولیه برای سایر نهادهای اجتماعی به نظام خانواده بعنوان کوچکترین واحد اجتماعی اشاره شده است که اساس و زیرساخت واحدهای بزرگ اجتماعی بشری به شمار می رود. افرادی که در این واحد کوچک اجتماعی رشد می یابند و تربیت میشوند، به میزان رشد و شکوفایی شان، در واحدهای اجتماعی بزرگ انسانی سهم دارند.

از طرفی کرونا باعث شده است تا تمام افراد خانواده ساعتهای طولانی در منزل بمانند و از حضور در اجتماعات و برنامه های معنوی محروم بمانند و این یک خسارت بزرگ برای خانواده محسوب می شود حال با وجود حضور در خانه و با خانواده هم صحبت شدن که بسیار با ارزش است باعث شده است که از عناصری

پردازد. در این خصوص که آنلاین «دین آنلاین» و «آنلاین دین» مردم را جذب خود ساخته اند جای هیچ گونه شک و تردیدی نیست.

#### زیارت آنلاین

یکی از عناصر ارتباطی و موفق در ارتباطات دینی، مسئله زیارت است. همه ادیان «مکانهایی را به عنوان زیارتگاه در نظر گرفته اند. این زیارتگاه ها می توانند قبور پیشوایان دینی، محل نزول وحی، محل عبادت یا حضور پیشوایان دینی یا محل نگاهداری نشانه ها و یادگاری هایی از رهبران و حوادث بزرگ دینی باشند. (۱۶)، وقتی در فضای مکانی دور از حرم امام حسین(ع) قرار دارید و دلتان به شوق زیارت ضریح مطهرش پر می کشد با چند ضربه بر موس کامپیوترتان می توانید به زیارت مجازی این حرم شریف رفته و از آرام دنیوی دور شوید. با دقت در سایت ها و فضای مجازی می بینیم که اکثر اماکن مشرفه و عتبات عالیات این فضای معنوی مجازی را در اختیار خانواده ها قرار داده تا کمی از دوری و عدم توان برای رسیدن به حرم شریف کم کنند.

#### رسانه های جمعی

بررسی نقش و کارکردهای معنوی وسایل ارتباط جمعی و یا رسانه های جمعی، در شرایط کنونی جامعه ایران، که با محدودیت هایی روبرو است از چند جهت حائز اهمیت ویژه ای دارد وجود رسانه جمعی با رویکرد معنویت و دین می توان خلا حضور مردم در مجامع و اماکن مذهبی را تا حدودی پر کند اهمیت رسانه های جمعی وقتی دو چندان می شود که در می یابیم که تنها حدود ۳۰ درصد مردم ایرنا دسترسی به فضای مجازی دارند (۱۷) در حالی که قریب به اتفاق مردم ایران دسترسی راحتی به رسانه های جمعی دارند.

نقش رسانه در الگوسازی و نهادینه کردن باورها و هنجارها امری پوشیده و قابل کتمان نیست. همه می دانند و باور دارند که رسانه ها نقش فعالی در این زمینه دارند، بحران فرهنگی و عقیدتی غیرقابل جبرانی را برای خانواده ها خواهند ساخت

#### تولید برنامه های فاخر با رویکرد ارتقا، معنوی

ساخت و تولید سریال های فاخر و اثر گذاری معنوی می تواند تاثیری عمیق در تعلیم و تربیت دینی یا در انحراف و به فساد کشاندن جامعه و افکار جوانان و نوجوانان بگذارند به همین جهت در منابع اسلامی به قلم و نوشتار اهمیت زیادی داده اند و زکات دست را حرکت دادن آن در جهت نگارش علوم و منافی است که مسلمانان در راه اطاعت خدا از آن بهره می برند به حساب آورده اند. در همین راستا حضرت امام خمینی(قدس سره) درباره رسالت رسانه ها می فرماید: «این دستگاه ها {رسانه ها} دستگاه های تربیتی است. باید تمام اقشار ملت با این دستگاه ها تربیت بشوند، یک دانشگاه عمومی است، دانشگاه ها، دانشگاه های موضعی است؛ این دانشگاه عمومی است؛ یعنی دانشگاهی است که در تمام سطح کشور گسترده است و وظیفه دارد که با مردم حکم معلم و شاگرد داشته باشد.» (۱۴) از دیدگاه معمار کبیر انقلاب اسلامی رسانه های جمعی حکم یک

education" *Medical Ethics*, vol. 26, pp. 134-115.

8. Schultz, Devan, Schultz, Sydney Allen (2011) *Personality Theories*, translated by Yahya Seyed Mohammadi, Tehran, published by.

9. Wolf David M. (2007) *Psychology and Religion*, Tehran, translated by Mohammad Dehghani, Roshd Publications.

10. Abedi Jafari, Hassan Varastgar, Abbas Ali, 2007, "The Emergence of Spirituality in Organizations", *Management Sciences*, Second Year, Vol.

11. Trousdale, A.M. (2004), *black and white fire: the inter play of stories imagination and children's spirituality*, international journal of children's spirituality, 2, 177-188.

12. Majlisi, Muhammad Baqir bin Muhammad Taqi, 7 AH, *Mirror of the Minds*, Qom, Publisher: Dar al-Kitab al-Islamiyya.

13. Amadi Tamimi, Abd al-Wahd bin Muhammad, 1410 AH, *Gharr al-Hakam wa Dar al-Kalam*, researcher / editor: Raja'i, Sayyid Mahdia, Qom, publisher: Dar al-Kitab al-Islamiyya.

14. Khomeini, Ruhollah, 1999, *Sahifa Noor*, Tehran, Imam Khomeini Publishing House.

15. Izadi, Pirooz, 2007, "Study of Studies and Research in Media and Religion", *Quarterly Journal of Studies and Research in Mass Media*, Volume 18, Number 1, Serial Issue 69.

16. Mohammadi, Majid, 2003, *Religion and Communication*, Tehran, Kavir, first edition.

17. Mashreq News Agency, 1397, news code 850425, Published: May 26, 2016 - 20:57.

که در منزل در کنار خانواده ها است از تهدید تبدیل به فرصت شوند عناصری که می توان احصا کرد و در ایام کرونا معمولا خانواده با آن ها خود را مشغول می کنند استفاده از فضای مجازی ، بکارگیری رسانه های جمعی، تقویت حس کار داوطلبانه و خیریه، پرستاری مصاحبت اعضای خانواده ها و صبر بر مشکلات و رعایت تقوای الهی در مرور این ایام می تواند کمک بسزایی در روند بالابردن سلامت معنوی فردی و اجتماعی بکند سلامتی که اهمیت آن به اندازه سلامت بهداشتی و اجتماعی افراد مهم است و نبود آن می تواند فرد را به انحطاط بکشاند موارد احصا شده در تقویت سلامت معنوی فرد و اجتماع می تواند تاثیر فراوانی داشته باشد هرچند که اگر فرد از این بستر استفاده درستی نکند به همان اندازه که می تواند مفید باشد به همان اندازه هم می تواند برای وی مخرب باشد لذا اهمیت این موارد به قدری مهم است که استفاده بهینه و درست از آن در ایام کرونا باعث ارتقاء معنوی فرد و اجتماع می گردد.

## References

### The Holy Quran

### Approach to rhetoric

1. Babapour Khairuddin Jalil et al. (2003) A study of the relationship between problem solving methods and students' psychological health, *Psychology*, vols. 3, 25-16.
2. Hobi Mohammad Baqer (2007) *Mental health in the wider eye*, University and University, p.41.
3. Tabatabai, Mohammad Hussein (1417 AH) *Tafsir al-Mizan*, vol. 12, p. 492, Beirut Scientific Institute, for publications.
4. Ibn Manzoor al-Ansari al-Ruifi al-Afriqi, Muhammad ibn Makram ibn Ali, 1414 AH, Arabic language, Qom, published by Wadhuz.
5. Partazian, Kambiz, 2008, *A look at the effects of the Internet and cyberspace on the process of religiosity*, Qom, Dehkhoda Encyclopedia, Ali Akbar, 1980, Dehkhoda, Tehran, Dehkhoda Publications and Institute.
6. Wolf, David.M, 2007, *Psychology of Religion*, translated by Mohammad Dehghani, Tehran, Roshd.
7. Akbari Lakeh, Maryam et al., 2011, "Spirituality and epistemological excellence and behavior in higher