

The Role of Remembrance of God in Maintaining Mental Health During the Outbreak of Covid Virus 19

ARTICLE INFO

Article Type
Analytical Review

Authors

Mehdi Ismaili Sadrabadi ^{1*}
Sara Heydari ²

How to cite this article

Mehdi Ismaili Sadrabadi, Sara Heydari, The Role of Remembrance of God in Maintaining Mental Health During the Outbreak of Covid Virus 19, *Journal of Quran and Medicine*. 2021; 5(4):42-49.

1. Assistant Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Hazrat Narjes University, Rafsanjan, Iran (Corresponding Author).

2. Master, Department of Quran and Hadith Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: esmaeili.sadr@gmail.com

Article History

Received: 2020/12/22

Accepted: 2021/02/19

ePublished: 2021/03/16

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to evaluate the role of the remembrance of God in maintaining peace and mental and spiritual health of human beings during the outbreak of the Covid virus.

Materials and Methods: This research has been done by library study method and in a descriptive-analytical method, which has been obtained and analyzed by referring to Quranic, narrative and scientific texts. .

Findings: Covid virus 19 and its epidemic have had a great impact on human lifestyle. One of these effects is the revival of the spirit of spiritualism and God-seeking; In such a way that many human beings consider their salvation from this calamity only in the hands of God Almighty. The findings show that trust is one of the examples of divine remembrance and the trustworthy person overcomes difficulties such as Covid disease by entrusting problems to divine power.

Conclusion: Mentioning God, praying and supplicating to God is one of the important factors in gaining peace of mind during the outbreak of Covid virus. Prayer, which God has commanded in the Holy Qur'an to use in the face of adversity, is one of the most important factors in achieving peace of mind, and through prayer, man can overcome the physical and mental consequences of the outbreak of the Covid virus. . Problems such as diseases have caused the awakening of human nature, and with the awakening of nature, human beings can attain peace of mind through prayer and remembrance of God.

Keywords: Remembering God, Covid Virus 19, Mental Health, Tranquility, Prevalence.

نقش یاد خدا در حفظ سلامت روان در دوران شیوع

ویروس کووید ۱۹

مهدی اسمعیلی صدرآبادی*

استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه حضرت نرجس (س)، رفسنجان، ایران (نویسنده مسئول).

سارا حیدری^۲

کارشناس ارشد، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علامه طباطبایی (ره)، تهران، ایران.

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر، ارزیابی نقش یاد خدا در حفظ آرامش و سلامت روانی و معنوی انسان در زمان شیوع و همه گیری ویروس کووید ۱۹ است.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با روش مطالعه کتابخانه‌ای و به شیوه توصیفی-تحلیلی انجام شده است که با مراجعه به متون قرآنی و روایی و علمی داده‌های لازم به دست آمده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

یافته‌ها: ویروس کووید ۱۹ و همه‌گیری آن تأثیرات زیادی بر سبک زندگی بشر داشته است. یکی از این تأثیرات، احیای روحیه معنویت‌گرایی و خداجویی است؛ به گونه‌ای که بسیاری از انبای بشر نجات خود از این بلا را تنها در اختیار خداوند متعال می‌دانند. یافته‌ها نشان می‌دهد که توکل، از مصادیق ذکر الهی است و انسان متوکل، با سپردن مشکلات به دست قدرت الهی، بر سختی‌هایی هم چون بیماری کووید ۱۹ فائق می‌آید.

نتیجه‌گیری: ذکر خدا، نیایش و مناجات به درگاه الهی، از عوامل مهم کسب آرامش روانی در زمان شیوع ویروس کووید ۱۹ است. نماز که خداوند در قرآن کریم فرمان به استعانت از آن در برابر مشکلات داده است، از عوامل مهم رسیدن به آرامش روانی محسوب می‌شود و انسان به وسیله نماز می‌تواند بر تبعات جسمی و روحی ناشی از شیوع ویروس کووید ۱۹ فائق آید. مشکلاتی از قبیل بیماری‌ها موجب بیدار شدن فطرت بشری شده است و با بیداری فطرت، انسان‌ها می‌توانند با دعا و ذکر الهی، به آرامش روحی و روانی برسند.

کلید واژه‌ها: یاد خدا، ویروس کووید ۱۹، سلامت روانی، آرامش، شیوع.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۰۱

*نویسنده مسئول: esmaeili.sadr@gmail.com

مقدمه

سلامت معنوی و روانی، به‌عنوان یکی از ابعاد سلامتی در کنار سلامت جسمی، ذهنی و اجتماعی مطرح شده است. دیدگاه معنوی بر روی باورها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارها تأثیر عمیق داشته و همچنین بر روی بیوشیمی و فیزیولوژی بدن نیز تأثیر می‌گذارد. این تأثیر بر روی فکر و بدن، تندرستی معنوی نامیده می‌شود. مطابق بررسی متون، دیدگاه معنوی از چهار طریق روی سلامت جسمی، روانی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد:

۱. رفتارهای بهداشتی: تعهد دینی و معنویت، موجب فعال‌سازی مسؤولیت‌پذیری شخص در زمینه اصول و باورهای مندرج در دین می‌شود که اثرات جسمانی و روانی را نیز با خود به همراه دارد؛ مانند رفتارهای تغذیه‌ای توصیه شده در ادیان. ۲. حمایت اجتماعی: انجام مناسک دینی و معنوی توصیه شده در دین موجب افزایش حمایت اجتماعی شده که مؤلفه خیر یکی از تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت شناخته شده است. ۳. سایکو نوروفیزیولوژیک: احساس رضایت ناشی از دیدگاه معنوی از طریق نوروپیتیدهای پیام‌رسان روی سیستم‌ها و ارگان‌های بدن مانند قلب و عروق، سیستم ایمنی و غیره تأثیر تقویت‌کننده دارد. ۴. اثرات مافوق طبیعی که برای انسان ناشناخته مانده است.

نتیجه این تأثیرات؛ پیش‌گیری از بیماری، افزایش تحمل بیماری، بهبود سریع‌تر بیماری، کاهش میزان استفاده از خدمات بهداشتی-درمانی است که در تحقیقات مختلف این مسأله نشان داده است. (۱)

سازمان بهداشت جهانی در تقسیم‌بندی بیماری‌ها در ICD «بعد روحی» را اضافه کرده است. به‌عبارتی دیگر، همان‌گونه که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی به هم ارتباط دارند و بر هم تأثیر می‌گذارند، ابعاد روحی انسان و سلامت معنوی او نیز با سایر ابعاد سلامت در ارتباط و تأثیرگذار است که برای ارتقای سلامت بهتر است به آن توجه شود. هم‌چنین، بعضی دانشمندان اظهار کرده‌اند که پیشرفت‌های عمده در قرون کنونی از طریق فناوری حاصل نمی‌شود، بلکه منوط به شناخت عمیق انسان و جنبه‌های روحی است. اگر کانون توجه علمی در قرن بیستم میلادی محیط «خارج» بوده است، در قرن بیست‌ویکم توجه علمی به «درون» انسان معطوف خواهد بود؛ به‌عبارتی دیگر، وارد زمانی می‌شویم که اکتشافات مهم نه در محیطی خواهد بود که ما را احاطه کرده است، بلکه در دنیای درون ما خواهد بود.

در دهه اخیر، بیش از دویست مقاله تحقیقاتی بین‌المللی، ارتباط بین باورهای دینی روحی را با بهبود سلامت جسمی و روانی نشان داده‌اند. این ارتباط‌ها شامل کاهش مرگ‌ومیر و بیماری، استرس، هیجان، افسردگی، خودکشی و اعتیاد در افرادی است که باورهای دینی-روحی (Religious/Spiritual) قوی‌تری دارند. با این وجود، این یافته‌ها سبب نشده است که تغییری در آموزش علم پزشکی با تأکید بر جنبه‌های معنوی و یا ورود این بعد مهم سلامت در ارائه خدمات پزشکی روزمره شود. به‌طور مثال، اگرچه ۹۰-۹۵ درصد مردم آمریکا می‌گویند که خدا را می‌شناسند و ۶۰ درصد آن‌ها اظهار می‌دارند که «دین» در زندگی آن-

دین و خداگرایی گسترده‌تری را باید انتظار داشته باشیم و پای‌بندی به باورها عمدتاً شکل جدی‌تر و جدیدتری به خود خواهد گرفت. هر چند این یکی از فرصت‌ها و زیبایی‌های جدید در زندگی ماوراگرایی ماست، اما تهدیدهای ویژه‌ای را هم در پاسخ به نیازهای عاطفی و زندگی دینی انسان معاصر به ارمغان می‌آورد.

از سویی دیگر، به گزارش بنیاد سلامت روان، پوشش‌های رسانه‌ای، کووید ۱۹ را به‌عنوان یکی از تهدیدهای منحصر به فرد برجسته کرده است و این امر به وحشت، استرس و پتانسیل ابتلا به هیستری افزوده است. این بیماری دارای همه‌گیری بالایی است و حاصل این همه‌گیری بزرگ، پر شدن تخت‌های بیمارستانی، خستگی مفرط تیم‌های درمانی و قرنطینه خانگی افراد بود که موجب بروز اثرات منفی روان‌شناختی در سطح جامعه شده است. ترس از بیماری، ترس از مرگ، انتشار اخبار غلط و شایعات، تداخل در فعالیت‌های روزمره، مقررات منع یا محدودیت سفر و عبور و مرور، کاهش روابط اجتماعی، بروز مشکلات شغلی و مالی و به‌تبع آن، بار روانی و فشار وارده بر خانواده‌ها و محدود شدن کودکان به بازی در خانه، دوری از فضای مدرسه و دوستان، از دست دادن تفریحات، استرس و ده‌ها پیامد دیگر این شرایط، سلامت روانی کودکان و والدین آن‌ها را تهدید می‌نماید (۳).

این امر، وجود محرکی را برای به‌دست آوردن سلامت مجدد روان و روح آدمی و بلاخص نسل جوان می‌طلبد. رجوع به آموزه‌های وحیانی و استمداد از خداوند متعال و ارتباط با خدا و عالم معنویت، می‌تواند نقش به‌سزایی در آرامش روحی و کم شدن تنش‌های ناشی از شیوع ویروس کووید ۱۹ باشد. در این میان، اعتقاد به محور بودن خداوند و قدرت لایزال الهی و همچنین تقویت بعد معنوی و ذکر و یاد خداوند متعال می‌تواند محرکی قوی در کسب آرامش‌های روحی و روانی و کمتر شدن آسیب‌های روانی ناشی از شیوع ویروس کووید ۱۹ باشد. پژوهش حاضر به مؤلفه‌های مربوط به یاد خدا در دوران شیوع کووید ۱۹ و ویروس پرداخته است.

هر چند مطالعات مربوط به ویروس کووید ۱۹ بیشتر محدود به دانش‌های حوزه پزشکی است و کمتر پژوهشی به ارتباط معنویت و کووید ۱۹ اختصاص یافته است، اما باید گفت با جست‌وجو در برخی آثار می‌توان ارتباط میان معنویت و سلامت روان را دریافت. برخی از این آثار عبارت‌اند از: پایان‌نامه‌ای تحت عنوان «رابطه بهداشت گفتاری و سلامت معنوی در رهنمودهای قرآن کریم» نوشته عزیزانی کلویر و پایان‌نامه با عنوان: «عوامل و موانع آرامش روان از منظر صحیفه سجادیه (با ذکر مستندات قرآن)» نوشته احسان علی. همچنین مقاله‌هایی در حوزه ارتباط دین‌داری و ویروس کووید ۱۹ به رشته تحریر در آمده است که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از: بررسی رابطه دین‌داری با بیماری کووید ۱۹ نوشته خسروپناه و قدرت‌نمایی خداوند از تار عنکبوت تا ویروس کووید ۱۹ نوشته حسینی.

ها بسیار مهم است. حتی در مراکز مشاوره دانشگاهی فقط در ۲۱ درصد موارد اثرات دین و روح در سلامت افراد با آن‌ها مطرح می‌شود. باید اذعان داشت که این تفکر امروزه رشد کرده است که در مراقبت‌های بهداشتی نباید تنها به ابعاد بیولوژیک انسان توجه کرد، بلکه باید زمینه‌های روانی، روحی و معنوی فرد را نیز در نظر گرفت (۲).

دین و معنویت شکل‌دهنده رفتارهای فرد در زندگی و اجتماع نیز می‌باشد و بهره‌گیری از این توان می‌تواند فرد را در برابر بسیاری از بیماری‌ها مصون و جامعه را ایمن نماید که قطعاً در جهان امروز به‌دلایل مختلف به خوبی مورد توجه واقع نشده است. متأسفانه، در ایران تحقیقی که بتواند میزان اعتقاد مردم را به معنویت مذهبی در اصلاح نارسایی‌های سلامت نشان دهد، ارائه نشده است. اگرچه در ظاهر قضیه، این امر کاملاً معنی‌دار است. همچنین، در کشورهای اسلامی نیز تحقیقات قابل‌قبولی برای ابراز این مسأله پیدا نشده، اما در تحقیقات بین‌المللی که در جوامع غیر مسلمان صورت گرفته است، اطلاعات جامعی مشاهده می‌شود. در یکی از این مستندات، معلوم شد که ۹۰ درصد از افراد بالغ به وجود حضرت حق تعالی اعتقاد دارند. بیش از هفتاد درصد مردم مذهب را عاملی مؤثر در زندگی خود می‌دانند. در مطالعه دیگری که روی بیماران بستری در بیمارستان انجام شد، ۷۷ درصد بیماران انتظار دارند که پزشکان معالج، مسائل معنوی را در فرایند درمان آن‌ها مدنظر قرار دهند و ۳۷ درصد آن‌ها انتظار دارند که پزشکان به‌طور مکرر اعتقادات مذهبی را مطرح کرده و بیماران را به توجه به آن‌ها دعوت کنند.

بیماری کووید ۱۹ در عصر حاضر در سلوک رفتاری دینی انسان‌ها و در روابط چهارگانه ارتباط انسان با خدا، با خود، با انسان‌های دیگر و با طبیعت و عوامل تأثیرگذار بوده و کووید ۱۹ در هر چهار رابطه، چالش ایجاد کرده است. با نگاه هستی‌شناسی، بیماری کووید ۱۹ بخشی از شرور شمرده می‌شود و شرور و بلا، لازمه جهان مادی است؛ زیرا جهان مادی آمیخته با نواقص، تضادها و حرکت است. البته نباید فراموش کرد که سختی‌ها و گرفتاری‌ها کمک مهمی به تکامل علمی معنوی می‌کنند و در پرورش روح انسان نقش‌آفرین‌اند. کووید ۱۹ دست‌پروده انسان و در واقع محصول امتداد عقلانیت خودبنیاد بشری است که در آن جایگاهی برای خداوند وجود ندارد. راه‌حل‌هایی از چنین چالش‌هایی بازگشت به سمت خداوند و پذیرش عقلانیت حکیمانه است.

تا قبل از ظهور ویروس کووید ۱۹، انسان مغرور دانش و پیشرفت عصر مدرن شده بود و هر روز به‌خاطر اخبار جدید پیشرفت پزشکی، فضایی، فناوری ارتباطات و غیره، بادی به غنغب می‌انداخت و سرمست یافته‌ها و داشته‌های خود می‌شد. از دید برخی، اسم روزگارمان، عصر خرد و دانایی و وداع با آسمان و معنویت شده بود و برای استقبال از جهان بدون دین و عصر «پسامدرن» آماده می‌شدند.

در دوران شیوع ویروس کووید ۱۹، دین‌گرایی، خدامحوری و اساساً باورها شکل و شمایل متفاوتی یافته‌اند و گویا توجه بیشتر به

مواد و روش‌ها

مطالعه مروری حاضر با جست‌وجو بر اساس کلید واژه‌های «یاد خدا»، «شیوع کووید ۱۹» و «آرامش روان» در متون اسلامی و به-خصوص آیات قرآن کریم، نقش یاد خداوند متعال در حفظ آرامش روحی و روانی و با هدف ارتقای سلامت روانی و به تبع آن جسمی اجرا شد.

یافته‌ها

مؤلفه‌های مربوط به یاد خدا در زمان شیوع کووید ۱۹ استفاده از راه‌های مختلف در حفظ سلامت معنوی و روان و به-خصوص در هنگام بروز بیماری‌هایی نظیر کووید ۱۹، یکی از دغدغه‌های روان‌شناسان محسوب می‌شود. در این میان، تقویت معنویات و یاد خدا نقش مهمی در آرامش و سکونت درونی انسان-ها ایفا می‌کند. ذکر و یاد الهی از راه‌های مختلفی قابل دسترسی و دستیابی است. برخی از مهم‌ترین این راه‌ها عبارت‌اند از:

توکل

توکل در لغت به معنای اعتماد کردن و در اصطلاح عرفانی، اعتماد به خدا و مایوس شدن از مردم است (۴).

مسئله توکل مسأله بعد از امیدواری انسان بر خداوند است؛ زیرا اعتماد سالک به کسی محقق می‌شود که بخشش او را پیش‌تر تجربه کرده باشد. یکی از مهم‌ترین مصادیق بخشش، امیدبخشی است. خداوند نیز در قرآن کریم، عموم مؤمنان را به توکل توصیه می‌کند و آن‌ها را بدین امر مکلف فرموده و ایمان به خدا را با آن قرین دانسته است. (ابراهیم/۱۱)

انسان متوکل، ترس و اضطراب کمتری دارد و بیشتر با آرامش زندگی می‌کند. هنگامی که یاران حضرت موسی (ع) گفتند: ما در چنگال فرعونیان گرفتار شدیم، موسی (ع) با دنیایی اطمینان و اعتماد رو به جمعیت وحشت‌زده بنی‌اسرائیل کرد و گفت: چنین نیست، آنان هرگز بر ما مسلط نخواهند شد؛ زیرا خدای من با من است و به زودی من را هدایت خواهد کرد. در این‌گونه شرایط، توکل و اعتماد به خدا مایه آرامش و عدم یأس در بحران‌هاست. رهبران الهی (مؤمنان واقعی) در بحران‌ها دلی آرام دارند و مایه آرامش دیگران نیز هستند و در همه شرایط بر خدا توکل می‌کنند (۵).

در دوران پر دغدغه شیوع ویروس کووید ۱۹ که اضطراب و استرس گریبان‌گیر بشر شده، به ابزاری قدرتمند برای آرامش نیازمند است. این ابزار قدرتمند روانی و معنوی، توکل بر خداوند متعال و واگذار نمودن تمام امور بر خداست. به وسیله توکل است که اضطراب و استرس ناشی از بیماری‌ها و از جمله کووید ۱۹ کاهش می‌یابد و ترس، تبدیل به آرامش و امید می‌شود. انسان متوکل، از هیچ چیزی بیم و هراس ندارد؛ چرا که خداوند متعال او را بس است؛ همان‌گونه که در سوره مبارکه طلاق نیز به این موضوع تأکید شده است: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (الطلاق/۳) کافی بودن خداوند برای انسان همواره این مطلب را القا می‌کند که مشکلات مادی و روانی که در اثر کووید ۱۹ گریبان‌گیر بشر شده، با استمداد از نیرویی ماورایی قابل رفع است و

این موضوع منوط و مشروط به خواستن واقعی، استمداد و توکل به خداوند متعال است.

صبر

صبر به معنای خویش‌داری در سختی و تنگنا، شکیبایی و خودداری نفس بر آنچه که عقل و شرع حکم می‌کند و آن را می-طلبد یا آنچه که عقل و شرع، خودداری نفس از آن را اقتضا می-کند، است (۶).

از روایت امیرالمؤمنین (ع) استفاده می‌شود که صبر موجب غم-زدایی و آرامش روان است. امام (ع) در این زمینه فرمودند: با اراده‌های صبورانه و حسن یقین، غم‌های وارده بر خود را دور ساز (۷).

از روایتی از امام باقر (ع) استفاده می‌شود که اگر کسی به‌هنگام مصیبت صبر کند، خدا عزت او را افزایش می‌دهد و او را به همراه پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) در بهشت جای می‌دهد: «أَبِي جَعْفَرُ الْبَاقِرُ قَالَ مَنْ صَبَرَ عَلَى مُصِيبَةٍ زَادَهُ اللَّهُ عِزًّا عَلَى عِزِّهِ وَأَدْخَلَهُ جَنَّتهٔ مَعَ مُحَمَّدٍ وَ أَهْلِ بَيْتِهِ» (۸)

تفکر در این مطلب که آنقدر پاداش صبر عظیم است که انسان همراه اهل بیت (ع) در بهشت وارد می‌شود، موجب ایجاد آرامش قلبی می‌گردد و انسان را از اضطراب‌های روحی دور می‌سازد.

دلایل نزول بلا و مصیبت و مواجهه با آن‌ها از نظر اعتقادی، از جمله وظایفی است که در حوزه مسائل توحیدی می‌بایست در دستور کار قرار گیرد. در توضیح بیشتر این موضوع باید در دستور کار قرار گیرد که یکی از دلایل نزول بلاها و از جمله بیماری-هایی نظیر کووید ۱۹، آزمایش‌های الهی در راستای محک زدن بندگان است. روش ابتلا از فروع اصل مسؤولیت و مبتنی بر ویژگی مقاومت و تأثیرگذاری بر شرایط در انسان است. در این روش، مراد آن است که فرد بتواند بر خلاف فشار و اقتضای شرایط، خود مبدأ حرکت و شکل‌گیری خویش قرار گیرد. در روش ابتلا، مقاومت‌کردن در برابر شرایط و پیروی از الزام‌های درونی خود، فرض شده است. بر اساس روش ابتلا، مریب باید مرتبی را در کام عمل بیافکند تا او خود، پستی‌ها و بلندی‌ها را زیر پا بگیرد و با خوشی‌ها و ناخوشی‌ها در آویزد و در هر یک، توان‌های معینی را در خویش پدید آورد.

امید به خدا

یکی از عوامل بسیار مهم تقویت ایمان، امید داشتن است. امید به خدا و لقای او، از یک سو اثر و معلول شناخت است و در اثر ضعف معرفت و وجود غفلت از خدا و قیامت، زوال می‌پذیرد؛ و از سویی دیگر، علت و عامل مؤثر در تغییر رفتار انسان و در نهایت، وصول وی به سعادت ابدی است و نبود آن موجب بحران روانی و شقاوت جاودانی خواهد بود. خداوند، عزیز و غفور است. عزت و قدرت بی‌پایانش سرچشمه خوف و خشیت اندیشمندان است و غفورش که نشانه رحمت بی‌انتهای اوست، سبب رجا و امید آن‌هاست؛ و به این ترتیب، این دو نام مقدس، بندگان خدا را در میان خوف و رجا ننگه می‌دارد و می‌داندیم حرکت مداوم به سوی تکامل بدون اتصال این دو ممکن نیست (۹).

در این زمینه امام صادق (ع) فرمودند: هرگاه پیشامدی پدرم را غمناک می‌ساخت، زنان و کودکان را جمع می‌کرد؛ سپس دعا می‌کرد و آن‌ها آمین می‌گفتند (۱۵).

انسان با ذکر و یاد خدا، به جای سرگرم شدن به هوس‌ها، به حالت رضایت درونی می‌رسد؛ و وقتی دچار معصیت شد، احساس گناه می‌کند. با یاد خدا این احساس به او دست می‌دهد که خدا او را می‌بخشاید و پناهگاهی در اختیار دارد (۱۶).

یکی از راه‌های تداوم ذکر خدا در نهاد انسان، تلاوت دایمی قرآن و گوش فرا دادن به آوای دل‌نشین آن است؛ زیرا انسان را از خاک و جهان مادی، به مبدأ متصل می‌سازد و هنگامی که دریچه دل، با یاد خدا و قرائت آیات الهی و استماع آن‌ها باز شد، شیرینی صبر را می‌چشد، احساس فرومایگی از پناه بردن به غیر خدا می‌کند و نفس او نه تنها حالت رضا می‌یابد، بلکه جمال و زیبایی خدا را در توکل به ساحت مقدس او می‌بیند. از لحاظ جسمی نیز علایم فیزیولوژیکی ناشی از اضطراب و فشارهای روانی در درون او کاهش می‌یابد (۱۷).

با توجه به اضطراب و دلهره‌های ناشی از کووید ۱۹، با تأسی از اندیشه‌های قرآن و اهل بیت (ع) می‌توان نیایش و مناجات را در دستور کار قرار داد تا از اضطراب و استرس ناشی از کووید ۱۹ با تقویت معنویت کاسته شود. انقطاع از غیر و اتصال به خدا که در حالت اضطراب واقعی تحقق می‌یابد، انسان را با منبع علم و قدرت متصل می‌کند. این اتصال به انسان کمک می‌کند تا نوعی احاطه به هستی پیدا کند و از چشم خداوندی به هستی بنگرد و خداوند چشم او شود و دستان قدرتمند الهی، مجرای فعل او گردد. در این صورت است که با احاطه کامل به موضوع، حقایقی برای او کشف می‌شود و این امکان را می‌یابد تا مشکل خود را حل کرده و از اضطراب بیرون آید. خداوند در آیه ۶۲ سوره «النمل» می‌فرماید: «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَا وَ يَكْشِفُ السُّوءَ» در این آیه به صراحت سخن از اجابت دعا و خواسته مضطر از سوی خداوند به میان آمده است که نتیجه طبیعی این اجابت، برطرف شدن و رهایی از بدی و اضطراب است. لذا، باید گفت مناجات و نیایش که در انسان در شرایط اضطراری و از جمله در دوران شیوع بیماری‌ها ایجاد می‌شود، نیاز به تقویت دارد که این موضوع با مداومت با ذکر و یاد الهی محقق می‌شود.

نماز

نماز یکی از بارزترین مصادیق ذکر (طه/۱۴) و راز و نیاز با خداوند است و در میان عبادات دارای رفیع‌ترین جایگاه است. یکی از مهم‌ترین آثار و فواید نماز، تأثیر شگرف آن در آرام‌سازی انسان و مقابله با استرس و اضطراب دارد. در واقع نماز، ارتباط صمیمانه میان آفریده ضعیف و آفریدگار تواناست. آیات بسیاری در قرآن کریم به آثار و فواید نماز اختصاص دارد. از جمله در آیه ۲۷۷ سوره مبارکه بقره در این زمینه می‌فرماید:

«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (البقره/۲۷۷)

امید، به انسان حالت نشاط و شادابی می‌دهد و برعکس ناامیدی به انسان حالت یأس و سرشکستگی و ضعف و ناتوانی می‌دهد. انسان ناامید همواره شکست خورده است و انسان امیدوار در همه صحنه‌ها پیروز میدان است (۱۰).

وقتی در شرایطی مثل شیوع ویروس کووید ۱۹ که یک ویروس عالم‌گیر، طاقت‌سوز و نفس‌گیر است، روبه‌رو می‌شویم و علم پزشکی و امکانات پزشکی پاسخگوی این مقدار نیازها، اضطراب‌ها و به هم ریختگی‌های بشر نیست، عاقلانه این است که انسان دلش را به وعده‌ها و قدرت الهی گرم کند و تنها به خدای متعال امید داشته باشد. امیدواری به خداوند متعال، دقیقاً یک محرک روحی است که وسط تشویش‌ها و اضطراب‌ها می‌تواند انسان را به آرامش، امید و نشاط و پویایی برساند. در دوران ابتلای بی‌سابقه کووید ۱۹ در سطح جهانی و عجز و ناتوانی بشر در کنترل و درمان این بیماری، قطع امید از بشر و امیدواری به درگاه الهی، موجب از بین رفتن بسیاری از تشویش‌ها و نگرانی‌ها می‌شود.

ذکر خدا

ذکر، در لغت به معنای «یاد کردن» است؛ خواه با زبان باشد یا با قلب یا هر دو، خواه بعد از نسیان باشد یا در ادامه ذکر و نیز ذکر به معنای حفظ شی و خلاف نسیان است (۱۱).

به بیانی دیگر، ذکر عبارت است از اینکه آدمی نیروی ادراک خود را متوجه یاد شده کند و یا اینکه نام او را ببرد و یا صفات او را بر زبان جاری کند و مصداق مهم‌تر اینکه در قلب به یاد او باشد (۱۲).

امام علی (ع) می‌فرماید: «ذکر الله جلاً الصدور و طمأنينة القلوب» (۲۲) (غرر الحکم، باب ذکر الله، حدیث ۲۸) در حدیث ذکر شده، خداوند متعال جلادهنده سینه و آرامش قلب است. ذکر و یاد خدا به سه طریق به انسان آرامش می‌بخشد: ۱. چون ذکر وسیله‌ای برای انس با خداست، از طریق انس با خدا به انسان آرامش می‌بخشد. ۲. اثر ذکر در توجه انسان به خدا و مشغول شدن و تمرکز دل به نقطه واحد و در نتیجه آرامش آن ۳. آرامشی که خدا علاوه بر آن‌ها در برابر ذکر خود بر قلب نازل می‌کند (۱۳).

آنچه درباره ذکر می‌توان عنوان کرد، این است که چون خداوند شفادهنده است و همه‌چیز به‌دست قدرت اوست، باید از خدا کمک خواست. ابزار مهم در راستای استمداد از خداوند، ذکر و یاد اوست. این موضوع در هنگام بروز مشکلات و سختی‌هایی از قبیل همه‌گیری کووید ۱۹ نقش بارزتری ایفا می‌کند؛ چرا که انسان پس از رسیدن به بن‌بست، تنها چاره‌ساز را خدا می‌داند و در این راستا می‌کوشد تا با ذکر و یاد الهی، خدا را به مدد بطلبد و از بن‌بست‌ها رهایی یابد.

نیایش و مناجات

دعا، نیایش، راز و نیاز با خدا تسلی‌بخش دل‌های خسته و موجب آرامش دل‌های مضطرب است و نیروبخش انسان در برابر مشکلات و فراز و نشیب‌های زندگی است. انسان‌های بسیاری هستند که دلهره، نگرانی، ترس، اضطراب و تشویش خاطر را در مقاطع خطر و سختی‌ها و بحران‌ها با داروی «دعا» و مناجات درمان می‌کنند. دعا، باعث کاهش شدید اضطراب می‌شود (۱۴).

خواهد بود؛ بنابراین، بین خواندن و باور دعا و الگوگیری از آموزه‌های آن با سلامت روانی رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به مشکلات موجود جوامع بشری، هدایت‌گران و متخصصان و راهبران جوامع برای پیوند آسایش با آرامش، رفاه بیرونی با آرامش درونی و حل مشکلات رو به فزونی، باید آموزه‌های مربوط به دعاها و نقش آن‌ها در سلامت معنوی را به کار ببرند (۱۹).

بازگشت به فطرت

در رابطه با تأثیرات رجوع به فطرت در جهت مقابله با اضطراب می‌توان چنین گفت: انسان‌ها در مواجهه با سختی‌ها و خطرهای ترس و هراس، آنگاه که از اسباب ظاهری قطع امید می‌کنند، نیرویی در وجودشان جان می‌گیرد و به کسی توجه می‌کنند که مبدأ همه امور است و در هر هنگام و مکانی می‌تواند بیچارگان را پناه دهد و دستشان را بگیرد. همه انسان‌ها هرچند به‌ظاهر، وجود خدا را نپذیرند، ولی زمانی که به سختی می‌افتند و در تنگناها گرفتار می‌شوند، به درون خویش بازمی‌گردند و احساس می‌کنند که هنوز امیدی هست و وجود امید، بدون باور به وجود امیددهنده امکان‌پذیر نیست و این موضوع نشان می‌دهد که انسان به گونه فطری، خداجو و خدانشناس است (۲۰).

با توجه به معنای فطرت می‌توان نتیجه گرفت که بازگشت به فطرت به معنای بازگشت به سرشت خدایی، پاک و بی‌آلایشی است که در هر لحظه به منبع بی‌کران قدرت و آرامش متصل است و از ناپاکی‌ها و گناهانی که انسان را در گرداب سرگردانی و اضطراب غوطه‌ور می‌سازد، به دور است. به عبارت دیگر، اساس توجه به فطرت در غلبه بر فشارهای روانی، توجه به صراط مستقیم الهی و به کار بردن تمامی آموزه‌های معنوی در زندگی فردی و اجتماعی است؛ بنابراین این بازگشت، تأثیر به‌سزایی در بهداشت روانی انسان دارد و اساس آرامش روانی است. در واقع انحرافات روانی ریشه در انحرافات از فطرت دارند و پیامدهای خروج از فطرت، به‌گونه‌ای گریبان‌گیر انسان می‌شود که آرامش او را سلب می‌کند (۲۱).

در قرن اخیر با توجه به پیشرفت چشمگیر علم و فناوری و گسترش فضاهای مجازی و به تبع آن، افزایش شبهات در حوزه اعتقادی و دینی، بسیاری از انسان‌ها از روح و فطرت خداجویانه خود فاصله گرفتند و دچار انحراف‌های روانی شدند؛ اما در هنگام سختی ناشی از همه‌گیری کووید ۱۹، بار دیگر روحیه فطرت خداجویانه در انسان‌ها شکل گرفت؛ به‌گونه‌ای که در بسیاری از کشورها نوای اذان که قبل از کووید ۱۹ ممنوع بود، مجدداً پخش گردید و مراسم‌های دعا و تضرع به درگاه الهی جهت نجات از این ویروس برگزار شد.

سنت امداد

یکی از سنن الهی، سنت امداد است که همه موجودات جهان را در برمی‌گیرد. امداد در اصطلاح قرآن کریم، از ریشه «م د د» است که به‌نوعی کمک‌رسانی به نحو متصل و بی‌دریبی اطلاق می‌شود. مفردات، ذیل واژه «مدد»

(همانا کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده و نماز به پا داشته و زکات دادند، پاداش آن‌ها نزد پروردگارشان است و نه بیمی بر آن‌هاست و نه غمگین شوند).

انسان در نماز با توجه خاص به خداوند و خالی کردن ذهن خود از افکار دیگر و برقراری رابطه عاطفی با خداوند، به حالت تمدد اعصاب و آرامش دست می‌یابد و این حالت با ذکر، دعا، نیایش و تسبیح پس از نماز نیز ادامه می‌یابد. اقتران این آرامش ناشی از نماز با موارد اضطراب‌انگیزی که در اثر مواجهه عملی با آن‌ها در زندگی و یا در اثر یادآوری به وجود می‌آیند، در نهایت باعث ایجاد رابطه شرطی میان عوامل اضطراب‌انگیز و واکنش تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز می‌گردد. به عبارت دیگر انسان در نماز با خدای خود به مناجات می‌پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی مضطرب و ناراحت ساخته به درگاهش پناه می‌برد و با بازگو کردن رنج و اندوه خود از خدا می‌خواهد که به او کمک کند. همین بازگو کردن مشکلات اضطراب‌انگیز در چنین حالتی از آرامش روانی، منجر به رهایی از اضطراب می‌شود. بدین ترتیب مشکلات به تدریج قدرت اضطراب‌زایی خود را از دست می‌دهند و با حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی به‌صورت رابطه شرطی پیوند می‌یابند (۱۸).

از مصادیق مهم اضطراب در دوره اخیر، استرس‌های ناشی از همه‌گیری در سطح جهانی و ویروس کووید ۱۹ است. انسان در هنگام مشکلات، بیماری‌ها و اضطراب‌ها با استعانت از نماز می‌تواند بر مشکلات فائق آید. هم‌چنان‌که خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (البقره/۱۵۳) در آیه شریفه، فرمان به استعانت از نماز در حل مشکلات و معضلات مطرح گردیده است. از جمله مشکلات اساسی در دوران اخیر مشکلات ناشی از همه‌گیری کووید ۱۹ است که با مسائل معنوی از جمله نماز می‌توان ارتباط با عالم معنویت برقرار نموده و از خداوند در راستای رفع این مشکلات یاری طلبید.

لذا خواندن دعا و تضرع کردن در درگاه الهی یکی از عواملی است که آرامش را در وجود آدمی ایجاد می‌کند؛ زیرا مؤمن می‌داند که خداوند، اجابت کردن دعای او را تضمین فرموده است و وقتی که برای رفع مشکلاتش و برآورده شدن حاجاتش دست به دعا برمی‌دارد و به رفع آن‌ها امیدوار است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر/۶۰) انسان با دعا نیروی بازوان ناتوان خود به مبدأ نامتناهی عالم پیوند می‌دهد. از این رو، در برابر هرگونه مشکلی ایستاده و با این قدرت روحی تازه توانای خود را برتر از همه نیازمندی‌ها می‌بیند؛ زیرا نیروی نامتناهی خداوند را به یاری طلبیده است.

اثربخش الفاظ دعا از دیدگاه پزشکانی همچون پاسکال، بنسون، الکسیس کارل و طب تتوسوماتیک تأیید شده است. همچنین اثربخشی آن از راه سایکونوروفیزیولوژیک و هوش معنوی بر سلامت جسم و روان تأیید شده است. بر اساس مطالعات انجام شده اگر آموزه‌های دعا الگوی فکری، رفتاری و عاطفی انسان قرار گیرد، اثربخشی دعا در سلامت جسم و روان جامعه امری قطعی

۴. همان‌گونه که در قرآن کریم، اضطراب عاملی برای رهایی از مشکلات معرفی شده، می‌توان با نیایش و مناجات روح را به آرامش رساند.

۵. همان‌گونه که خداوند در قرآن کریم، فرمان به استعانت از نماز در راستای حل مشکلات را مطرح نموده است، می‌توان با اثر آرامش‌بخش نماز، بر تبعات جسمی و روانی کووید ۱۹ فائق آمد.

۶. مشکلاتی از قبیل بیماری‌ها موجب می‌شوند تا انسان به روح فطرت‌گرایانه و خداجوی خود بازگردد و در راستای اصلاح روحی و بیداری حس معنوی بکوشد.

References

- Dehshiri Gh, Sohrabi F. A Study of Psychometric Characteristics of Spiritual Welfare Scale among Students. *Psychological Studies*. 2020; 16.
- Azizani kolvizi S. The Relationship between Oral Health and Spiritual Health in the Guidelines of the Holy Quran. Master Thesis of Al-Zahra University. 2016. (in persian)
- Zolfaghari A, Elahi T. The level of anxiety of children in relation to their knowledge and attitude about coronary heart disease based on the health belief model and the level of stress, anxiety and depression of mothers. *Quarterly Journal of Research in Mental Health*. 4 (1).
- Jorjani M. Altarifat. Ghahereh: Bi ta.
- Sadeghian A. Quran and Mental Health, Bija: Publications of Quranic Interpretation and Science Research.
- Majlesi M. Beharolanvar. Beyrou. Alvafa: 1403. (in Arabic)
- Ragheb esfahani H. ALmofradat, Tehran: mortazavi.
- Ebnbabveyh M. Thvabolamal, Qom, Razi: 1989.
- Makarem shirazi N. Tafsir nemouneh, Tehran, darolkotol eslamieh: 1992.
- Abdolrahman M. Mojam olmostalehat, Alalfaz olfeghhieh, Bija: Bita.
- Ghorashi Bonabi A. Quran Dictionary, Tehran Islamic Library. 2003.
- Tabatabaiy M. Almizan, Qom, Gamee modaresin: 1995.

خداوند متعال در آیه بیستم سوره مبارکه «الاسراء» از مدد خود به دنیاخواهان و آخرت‌طلبان خبر داده و به این سنت کلی اشاره نموده و می‌فرماید:

«كُلًّا نُمِدُّ هُوْلَاءِ وَ هُوْلَاءِ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَ مَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا» (الاسراء/۲۰)

(هر یک از این دو گروه را از عطای پروردگارت بهره و کمک می‌دهیم و عطای پروردگارت هرگز از کسی منع نشده است). امداد که کمک و لطف الهی است و شامل تمام هستی می‌شود، نسبت به انسان، بر دو نوع امداد عام و خاص تقسیم می‌شود. امداد عام همگانی است؛ ولی نزول امداد خاص منوط به نحوه عملکرد انسان‌ها است؛ یعنی در صورت استفاده صحیح از امدادهای عام و فراهم آوردن شرایط نزول امدادهای خاص، این امدادها نصیب انسان می‌شود. امدادهای خاص در سختی‌ها و مشکلات فردی و اجتماعی به یاری مؤمنان می‌آید.

بدون تردید از برترین آموزه‌های پیامبران، ایمان به غیب است؛ به گونه‌ای که خداوند در ابتدای صحیفه آسمانی خود، آنگاه که ویژگی‌های پرهیزکاران را برمی‌شمرد. نخستین ایمان به غیب را این‌گونه بیان می‌فرماید:

«الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَ مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» (البقره/۳)

بخشی از این باور به غیب، مربوط به اعتقاد به امدادهای پنهان خداوند است. این امدادها در طول تاریخ، به بهترین صوت ممکن است به کمک انسان‌ها آمده و آن‌ها را از نابودی نجات داده است. شهید مطهری در پی آیه یاد شده بر این باور است که ایمان به غیب آن‌وقت ایمان است که انسان به مدد‌های غیبی ایمان داشته باشد (۲۲).

انسان مؤمن به خدا همواره از نوعی آرامش برخوردار است و طی بروز سختی‌ها و مشکلات، از کمک و امداد غیبی الهی اطمینان دارد. در ماه‌های اخیر و با توجه به شیوع کووید ۱۹، مؤمن واقعی، با ذکر و یاد الهی، در راستای رهایی از این بیماری فقط از خدا استمداد می‌طلبد و در کنار رعایت اسباب مادی همچون مسائل بهداشتی، برای رفع این بیماری و نجات جامعه جهانی از آن، به درگاه خداوند متعال دعا می‌نماید.

نتیجه‌گیری

- توکل بر خدا از مصادیق مهم ذکر الهی است؛ چرا که انسان متوکل عاقبت همه امور را بر عهده خداوند متعال می‌سپارد و این موضوع باعث می‌شود تا از هیچ چیزی حتی ویروسی مرگبار هراس نداشته باشد.
- انسانی که همه امور را بر عهده خداوند متعال می‌سپارد، با امیدواری قلبش را به وعده‌های الهی خوش ساخته و راه‌حل نهایی نجات از مشکلات را تنها خدا می‌داند.
- انسان‌ها با رسیدن به بن‌بست‌ها و مشکلاتی در زندگی از قبیل همه‌گیری کووید ۱۹ می‌توانند با ذکر خدا و استمداد از خداوند متعال، بر مشکلات فائق آیند.

13. Faghihi A. Youth and Peace of Mind, Tehran, University of Tehran Press. 1962.
14. Mohammadi Nia L. Anxiety based on the verses of the Holy Quran and its management with a relaxing approach. Journal of Health Information Management. 2011;8(8).
15. Koleyni M. Sufficient Principles. Tehran, Islamic Library. 1407.
16. Sharghavi A. Step beyond psychology, translated by Mohammad Baqer Hojjati, Tehran: Islamic Culture Publishing Office. 1996.
17. Nikbakht A. Using the Holy Quran in Physical Healing. Tehran, Qibla: 1999.
18. Abbasnejad M. Quran, Psychology and Educational Sciences, Mashhad, Quranic Research Foundation and University. 2011.
19. Ahmadi Faraz M. Sahifa Sajjadih with references to mental health, Qom, Maaref Publishing Office. 2013.
20. Yaghoubi Souraki M. Anxiety and anxiety and strategies to deal with it from the perspective of the Qur'an and hadiths. Master's thesis. Qom University. 2014.
21. Tabatabai M. Sunan al-Nabi. Qom, Islamic Publishing Institute: Bitā.
22. Motahari M. Occult Reliefs in Human Life. Qom, Sadra. 2005