

نقش دعا در پیشگیری از صدمات ناشی از ابتلا به بیماری کرونا

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۰۲

کد مقاله: ۴۴۷۰۸

مرضیه نظری^۱

چکیده

دعا در متون دینی یکی از راهی ارتباط با خداوند است و در برخی از آیات الهی به‌عنوان نوعی عبادت از آن یاد شده است. از طرفی با توجه به آیات الهی انسان همراه در سختی‌ها و گرفتارها به سر می‌برند که یکی از این سختی‌ها و گرفتاری‌ها بیماری است و صدا البته در جهان کنونی که ویروسی به‌عنوان کوید ۱۹ در سراسر جهان شیوع پیدا کرده است، انسان‌ها بیش‌ازپیش در سختی و گرفتاری به سر می‌برند؛ اما با توجه به این مسئله که ویروس کوید ۱۹ یا همان کرونا شیوعی بسیار آسان دارد؛ از ضرورت و اهمیت این مسئله ایجاب می‌کند که انسان‌ها دچار نگرانی از مبتلا شدن به ویروس پیدا نکنند و همین نگرانی قبل از مبتلا شدن می‌تواند صدماتی را برای اشخاص به وجود آورده و سلامت و روحی و روانی آن‌ها و به‌تبع سلامت جسمانی آن‌ها را مختل سازد و همچنین هدف از این مقاله بیان نقش‌هایی است که دعا می‌تواند برای پیشگیری و کنترل از صدمات ایفا کند، می‌باشد؛ در واقع این مقاله به روش توصیفی - تحلیلی به بیان این مسئله پرداخته است که ارتباط با خداوند تحت عنوان دعا می‌تواند یک فرایند شفا بخش باشد و صدمات وارده را که سلامت روحی روانی اشخاص را مختل می‌سازد؛ کنترل سازد؛ زیرا که انسان باید بداند که تأثیرگذاری هر امری در عالم هستی بنابر اراده خداوند متعالی است و اگر اراده او بر چیزی تعلق بپذیرد، تخلف‌ناپذیر است. این نگاه بالاترین اثر را در دفع و رفع ناخوشی‌ها دارد. پس دعا می‌تواند نقش‌هایی اعم از: ایجاد امنیت روانی برای اشخاص، ایجاد شادی برای اشخاص، کنترل احساس تنهایی، کنترل ترس از گرفتن بیماری، از بین رفتن اضطراب، ایجاد رضایت از زندگی در اشخاص و در نهایت می‌تواند از افسردگی جلوگیری کند؛ داشته باشد.

واژگان کلیدی: دعا، صدمات، بیماری کرونا

۱- مقدمه

ازجمله نیازهای بنیادی انسان‌ها نیاز ارتباط و اتصال به خدای متعال است. همچنین بر اساس آموزه‌های خلقت هدف نهایی انسان، ارتباط با خداوند یعنی عبودیت است. حقیقت عبادت این است که انسان، در ارتباط با خداوند خود را بنده و مملوک خدا دانسته و اراده مستقلی در مقابل خداوند نداشته باشد و به‌طور کامل تسلیم اراده او باشد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: انسان وقتی به این مقصد نهایی، یعنی عبودیت دست‌یافت، در جرگه انسان‌های متکامل و هدایت‌شده قرار می‌گیرد و همان طور که دانسته می‌شود یکی از این راه‌های ارتباطی دعا است. در واقع دعا یک آغاز است. آغازی که فرجامش اجابت است. این دعا که بزرگ‌ترین لطف الهی است باعث پیوند عاطفی با مبدأ همه نیکی‌ها و خوبی‌ها می‌شود و با توجه به آموزه‌های اسلامی دعا کردن به درگاه معبود امری فطری و یکی از ابزار برای رسیدن به خدا و نیل به تکامل مادی و معنوی و حل مشکلات فردی و اجتماعی است (فهمی، شرفیه، نقش نماز و دعا در تکامل معنوی انسان، ص اول) این پیوند باید بر اساس یک نوع خودآگاهی و بیداری اندیشه و دل باشد: یعنی اول انسان از غفلت خارج شود تا آنگاه به مرتبه دعای حقیقی برسد، در مفهوم دعا، خواستن و طلب هم مستتر است، چنانچه در مورد حقیقت دعا باید گفت خواستن چیزی است به‌وسیله موجود پست‌تر از موجود برتر، به جهت فروتنی و درماندگی که دارد.

بهتر است که انسان در هر حال توسط دعا ارتباط خود را با خالق هستی برقرار نماید ولی در مواقع دشواری این ارتباط تنگ‌تر خواهد شد، یکی از موارد دشواری بیماری است. بیماری مسئله‌ای است که تاکنون هیچ بشری از آن در امان نبوده است و در عصرهای مختلف جوامع را به خود درگیر کرده است، اما با ورود ویروس کرونا به‌عنوان یک بیماری نوپدید و کاملاً ناشناخته و پیچیده بشر بیش‌ازپیش در معرض بیماری قرار گرفته است. (جهانگیر، اکرم، کار بخش، مژگان، جعفری، سمیه، نقش دعا در ارتقا سلامت؛ چشم‌اندازی بر سیره نبوی و مستندات جدید علمی، ص ۱۵۴) همچنین بیماری کرونا به دلیل انتقال آسان آن می‌تواند صدماتی به افراد قبل از مبتلا شدن وارد سازد؛ صدماتی که بهداشت روحی و روانی اشخاص را به خطر بی‌اندازد؛ اما ممکن است این سؤال مطرح شود که منظور از بهداشت روحی و روانی چیست؟ می‌توان این‌طور پاسخ داد که بهداشت روانی یعنی داشتن احساس امنیت، آرامش، به دور بودن از اضطراب، افسردگی، تعارض‌های مزمن روانی از منظر دیگر بهداشت روانی؛ یعنی بهره‌مندی از سلامت ذهن و اندیشه و تفکر (میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، ص ۱۲)؛ و در مقاله حاضر بیان خواهد شد که دعا برای کنترل این صدمات نقش‌هایی ایفا خواهد کرد و در واقع دعا می‌تواند یک فرایند شفا بخش باشد همان‌طور که دانسته می‌شود تاریخچه استفاده از آن برای تسکین و بهبود آلام جسم و جان انسان شاید به تاریخ زندگی بشر بر روی زمین برمی‌گردد. در سال‌های اخیر تأثیر دعا و نحوه‌های مختلف برگزاری آن در درمان بیماری‌ها به‌طور جدی توسط پژوهشگران مورد توجه قرار گرفته است از جمله مقالاتی که به این مسئله پرداخته است؛ اثبات نقش دعا در درمان است، نقش دعا در ارتقا سلامت. در واقع در این مقالات بیماری‌هایی از جمله بیماری‌های قلب و عروقی و فشارخون و... را بررسی کرده که این بیماری‌ها از افراد به یکدیگر در تعاملات روزانه انتقال پیدا نمی‌کند اما در مقاله حاضر به بررسی نقش دعا در بیماری کرونا و ویروس که به‌آسانی انتقال می‌یابد و در تعاملات روزانه برای افراد خطر آفرین است؛ به روش توصیفی - تحلیلی می‌پردازد.

حال که راز و نیاز با پروردگار یکی از ضروری‌ترین و اساسی‌ترین وظایف انسان است و توجه به مرکزی که نقطه ثقل جهان است، لازمه زندگی بشر است. پس از اهمیت و ضرورت این تحقیق همین بس که در شرایط طاقت‌فرسا مانند ویروس کرونا نیاز به یک نقطه اتصالی همچون دعا و توسل هست تا افراد از پس شرایط به‌خوبی بربایند و آن را بتوانند کنترل کنند. هدف از این تحقیق هم بررسی نقش‌هایی است که دعا می‌تواند قبل از ابتلا به بیماری ایفا کند تا شرایط به‌خوبی قابل کنترل باشد، از این رو پژوهش حاضر به دنبال پاسخ پرسش‌های زیر است:

۱) دعا از منظر اسلام چه جایگاهی دارد؟

۲) مؤلفه‌هایی که شخص را قبل از ابتلا به بیماری درگیر می‌کند چیستند و دعا در این زمینه چه نقشی ایفا می‌کند؟

۳) دعای هفتم صحیفه سجادیه در این زمینه چه نقشی را ایفا می‌کند؟

۲- مفهوم شناسی

تعریف لغوی دعا: کلمه دعا در اصل لغتی عربی و از ریشه (دعو) و به معنی فراخواندن و به یاری خواستن است. این کلمه در زبان انگلیسی چندین معادل دارد که عبارت‌اند از درخواست، دعا و عبادت، توسل و التماس، استمداد. (اکرمی، ۱۳۸۷: ۵۹)

تعریف اصطلاحی دعا: برای اصطلاح دعا از سوی صاحب‌نظران تعریف‌های متعددی ارائه شده است که ما در ذیل به چند مورد از آن اشاره می‌کنیم: دعا و نیایش یکی از بنیادی‌ترین و مهم‌ترین مشخصات ادیان است تا آنجا که می‌توان گفت دین بدون دعا دین نیست، بخش وسیعی از ادبیات همه ادیان به دعا و مناجات اختصاص یافته است دعا و مناجات آینه‌ای است که دران احوال و احساسات و تجارب دینی و عرفانی مجال نمود و بروز می‌یابد. در دین اسلام به‌عنوان کامل‌ترین و آخرین دین اسمانی دعا

و نیایش جایگاه و منزلت ویژه‌ای دارد. قرآن کتاب مقدس مسلمانان مؤمنان را دعوت به دعا و نیایش به درگاه خدای متعال کرده است. در سنت و سیره پیامبر (ص) و ائمه (ع) مکرر و مؤکد به دعا و نیایش توصیه شده و اهمیت آن گوشزد شده است و علاوه بر آن دعاهای بسیار پرمحتوا و جالبی از این بزرگان به‌جامانده است. (همان) در مقاله حاضر به بررسی دعا به معنای یاری خواستن از خداوند و مناجات‌های که با خداوند در شرایط بحرانی صورت می‌گیرد؛ می‌پردازد.

تعریف صدمه از نظر لغوی: صدمه در فرهنگ لغت به معنای آسیب دیدن، آزار دیدن، راندن و دفع کردن، کوبیدن دو چیز به هم مصیبت، تحمل مشقت کردن و می‌باشد؛ اما در مقاله حاضر صدمه به معنای آسیب به‌کاررفته است.

تعریف کرونا: بیماری کوید ۱۹ یک بیماری است که تمام مردم جهان را درگیر کرده است این بیماری در اواخر سال ۲۰۱۹ به‌عنوان یک ذات‌الریه ویروسی در چین آغاز شد و تا مارس ۲۰۲۰ به مرحله‌ای رسید که با سرعت بیشتر نقاط جهان را مبتلا کرده است.

این بیماری سهولت آسان، عدم ایمنی جمعیت و همچنین تأخیر در پاسخ‌گویی به آزمایش، کمبود تجزیهات، عدم فاصله‌گذاری اجتماعی و محدود کردن تماس‌ها، عوارض جبران‌ناپذیر را ایجاد می‌کند. (نوری، بی تا)

۳- جایگاه دعا از منظر اسلام

بر اساس آموزه‌های خلقت هدف نهایی انسان، عبودیت است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: انسان وقتی به این مقصد نهایی، یعنی عبودیت دست‌یافت، در جرگه انسان‌های متکامل و هدایت‌شده قرار می‌گیرد. (ذاریات: ۵۶) حقیقت عبادت این است که انسان، خود را بنده و مملوک خدا دانسته و برای خود، مالکیت و اراده مستقلی در مقابل خدا نداشته باشد، بلکه خود و دارایی خود را از آن خدا دانسته و به‌طور کامل تسلیم اراده او باشد. به عبد بودن خود در مقابل پروردگار اعتراف کرده و از روی اختیار، بندگی تکوینی خود را در مقابل خدا اظهار بدارد. عبادت، اظهار همین مطلب است، خواه با توجه قلبی، خواه با اظهار زبانی یا نشان دادن با اعضاء و جوارح، رکوع و سجود نیز اگر عبادت به حساب می‌آید، به این دلیل است که بیانگر اظهارذلت در مقابل عظمت بیکران الهی است. (مجلسی، ۱۴۱۳: ۳۹۱) ذکر زبانی نیز گویای همین حقیقت است. اصل همه عبادت و روح آن‌ها، توجه قلبی است و حرکات و ذکر زبانی، جلوه این حقیقت است. دعا، نشان‌دهنده اعتقاد به مالکیت، ربوبیت و عزت و قدرت الهی در عمل است. کسی که دست خود را به درگاه الهی دراز می‌کند، گردن خود را کج و سرخود را خم می‌کند، روی به خاک می‌ساید و اشک از دیدگان سرازیر می‌کند و با دعای خود از او حاجت می‌خواهد، در عمل، نهایت شکستگی و تذلل خود را در برابر عظمت الهی نشان داده، خود را فقیر، ضعیف، ذلیل و بیچاره و خدا را غنی، قوی، عزیز و قادر می‌بیند و باحالت خود این را بیان می‌کند. (مصباح یزدی، ۱۳۹۲: ۲۱-۲۲)

اگرچه دعا در ظاهر، درخواست رفع نیازهای مادی و معنوی است، ولی درواقع، اعتراف به بندگی، فقر و عجز انسان است. و ازآنجا که این دعا راهی برای عبودیت است؛ حال با توجه به آیات و روایات معصومین حقیقت دعا چیزی جز عبادت نیست و حتی دلیل توجه انسان به خداوند همین عبادت است. (همان) درواقع دعا، خواندن خدا و از خدا درخواست داشتن است البته باید به این نکته نیز توجه شود که خواندن باید همراه با اخلاص باشد و این نکته را نیز آیات قرآن تصریح می‌کنند. (بینه: ۴) پس با توجه به آنچه بیان شد دعا خواندن خداوند است نه دعا خواندن، متأسفانه یک فرهنگی که در جامعه ما است که بیش از آنکه به تأمل توجه شود به خواندن توجه می‌شود این حقیقتاً فرهنگ خوبی نیست البته منظور این نیست که خواندن رها شود بلکه باید این خواندن مقدمه شود برای تأمل و وزیدن. (موحدی کرمانی، بی تا: ۵) همچنین زراره در حدیثی از امام باقر نقل کرده که فرموده‌اند: مقصود از عبادت دعا است و برترین عبادت، دعا است. (فهیمی، ۱۳۹۷: ۵۵)

با توجه به آموزه‌های اسلامی، دعا کردن به درگاه معبود امری فطری و یکی از مهم‌ترین ابزار برای رسیدن به خدا و نیل به تکامل مادی و معنوی و حل مشکلات فردی و اجتماعی است. همان‌طور که بارها بیان شده است در قرآن کریم و روایات بر اهمیت دعا تأکید شده است (همان: ۱) و لازمه‌ی این امر فطری یاس از غیر حق می‌باشد با توجه به بارگاه حضرت معبود که این نوعی تکامل معنوی است. (مصباح یزدی، ۱۳۹۲: ۱۹)

دین اسلام نیز به‌عنوان آخرین و کامل‌ترین دین اسمانی برای دعا اهمیتی خاص و شایان قائل است. قرآن کریم کتاب مقدس اسلام، مسلمانان را بارها و بارها دعوت به دعا و نیایش و ذکر خدا کرده است. در آیه ۷۷ سوره‌ی فرقان آمده: بگو اگر دعایتان نباشد پروردگار من به شما اعتنایی ندارد.

و همچنین در آیه ۸۶ سوره‌ی بقره می‌خوانیم: و چون بندگانم درباره من از تو پرسش کنند بگو من نزدیکم و دعای هر دعاکننده‌ای را وقتی مرا بخواند اجابت می‌کنم پس به فرمان من گردن نهد و به من ایمان آورند باشد که راه یابند. (اکرمی، ۱۳۸۷: ۶۰-۶۱)

در سنت و سیره پیامبر (ص) و ائمه هدی (ع) تأکید و سفارش به دعا فراوان به چشم می‌خورد و دعاها و مناجات پرمغزی از بزرگان منقول است که در جامعه‌ی اسلامی و در میان مؤمنان بسیار ارزشمند و محترم و موردتوجه است. برای نمونه پیامبر اسلام فرموده‌اند: دعا سلاح مؤمن است و همچنین می‌فرمایند: هیچ چیزی ارزشمندتر از دعا در نزد خدا نیست؛ و امام باقر (ع) می‌فرمایند: دعا بهترین عبادت است. (همان)

و اما آن حالت روحی که میان انسان و معبودش رابطه انس ایجاد می‌کند و کششی برقرار می‌سازد، نیایش نامیده می‌شود. درک ما، مشاعر ما، تخیل ما، تفکر ما، وجدان با عظمت‌تر از جهان هستی ما، همگی و همگی در حال نیایش درهم می‌آمیزند و اقیانوس جهان ما را می‌شوراندند. (جعفری، بی تا: ۲۹) نیایش اصولاً کشش روح است، به سوی کانون غیرمادی جهان. نیایش عبارت از تضرع، ناله مظطربانه و طلب یاری و گاهی یک حالت کشف و شهود روشن و آرام درونی و مستمر و دورتر از اقلیم همه محسوسات است. (کارل، بی تا: ۱۵)

دکتر الکیس کارل، فیزیولوژیست بزرگ و برنده‌ی جایزه‌ی نوبل در قرن بیستم، وقتی از نیایش سخن می‌گوید، آن را مظهر یک احساس و اشراق و عالی‌ترین تجلی روح و معنویت انسان برمی‌شمارد. وی بر اساس مطالعات علمی و تجربیات مستقیم بر روی بیماران، به جایی رسید که این حکم را به‌عنوان یک حکم علمی و نه به‌عنوان تبلیغ دینی صادر می‌کند: نیایش همچون نفس کشیدن و خوردن و آشامیدن، از نیازهای ژرفی است که از عمق سرشت و فطرت طبیعی انسان سر می‌زند. خوردن، نمو کردن، تکثیر نسل و نیاز، چهار بعد اساسی روح انسان هستند (همان: ۱۳۱) و درجایی دیگر می‌گوید: هیچ ملتی در تاریخ و هیچ تمدنی در گذشته به زوال قطعی فرو نرفت، مگر آنکه پیش از آن، سنت نیایش در میان آن قوم ضعیف شده بود (همان: ۲۷) و به نظر می‌رسد که نیایش همان عبادت است. به‌هرحال دعا و نیایش در هر زمان خوب و سازنده است، ولی به‌هنگام انجام کارهای مهم که انسان نیازمند نیرو و توان بیشتری است، اهمیت ویژه‌ای دارد. مولای متقین علی (ع) نیز در این باره می‌فرمایند: آن کس که به‌شدت گرفتار دردی است، نیازش به دعا بیشتر از تندرستی است. (دشتی، ۱۳۸۱: ج ۲۰۳)

۴- مصادیق صدمه

پس با توجه به آنچه بیان شد دعا و نیایش نیازی است که در فطرت همه‌ی انسان‌ها سرشته شده است و یکی از نیازهای بنیادین انسان‌ها نیاز ارتباط و اتصال با خداوند است و یکی از این راه‌های ارتباطی دعا است و با توجه به این که با توجه به ایه قرآن که می‌فرماید: ما انسان‌ها را در سختی آفریدیم. (بلد: ۴)

همچنین در ایه ای از قرآن خداوند لحظات سخت و دردناک زندگی رتبه خاطر مشرکان می‌آورد و از وجدان آن‌ها استمداد می‌کند که در این‌گونه لحظات که همه‌چیز را به دست فراموشی می‌سپارند پناهگاهی جز خدا برای خودشان فکر می‌کنند؛ ایه می‌فرماید: ای پیامبر به آن‌ها بگو اگر عذاب دردناک خداوند به‌سوی شما بیاید و یا قیامت با آن‌ها همه هول و هیجان و حوادث وحشاک برپا شود، راست بگوید ایا غیر از خدا را برای برطرف ساختن خود می‌خوانید. (انعام: ۴۰)

آیت الله مکارم شیرازی در تفسیر نمونه می‌نویسد: روح معنی این ایه نه تنها برای مشرکان بلکه برای همه کس به‌هنگام بروز شاداید و حوادث سخت قابل درک است؛ اما هنگامی که حادثه فوق‌العاده شدید باشد انسان همه‌چیز را فراموش می‌کند، ولی در همین حال در اعماق دل خود یک نوع امیدواری به نجات که از منبع قدرت مرموز و نامشخص سرچشمه می‌گیرد، احساس می‌کند. این همان توجه به خدا و حقیقت توحید است، حتی مشرکان و بت‌پرستان در چنین لحظاتی سخنی از بت‌ها نمی‌آورند و همه را به دست فراموشی می‌سپارند. (عبداللهی، ۱۳۹۹: ۱۰)

پس بهتر است که انسان در هر حال توسط دعا ارتباط خود را با خالق هستی برقرار نماید ولی در مواقع دشواری این ارتباط تنگ‌تر خواهد شد، یکی از موارد دشواری بیماری است. بیماری مسئله‌ای است که تاکنون هیچ بشری از آن در امان نبوده است و در عصرهای مختلف جوامع را به خود درگیر کرده است، اما با ورود ویروس کرونا به‌عنوان یک بیماری نوپدید و کاملاً ناشناخته و پیچیده بشر بیش‌ازپیش در معرض بیماری قرار گرفته است.

حال با توجه به این که این ویروس نوپدید تمام جهان را درگیر کرده است و از آنجاکه این ویروس می‌تواند به‌آسانی منتقل شود ممکن است به افراد صدماتی بزند و بهداشت روحی و روانی اشخاص را قبل از ابتلا به بیماری به خطر بی‌اندازد و اما ممکن است سؤال شود منظور از بهداشت روانی چیست؟ می‌توان این چنین پاسخ داد که:

بهداشت روانی یعنی داشتن احساس امنیت، آرامش، به دور بودن از اضطراب، افسردگی، تعارض‌های مزمن روانی از منظر دیگر بهداشت روانی؛ یعنی بهره‌مندی از سلامت ذهن و اندیشه و تفکر. (میلانی فر، ۱۳۹۰: ۱۲)

خداوند نیز در قرآن کریم با تأکید بسیار در آیات نورانی وحی، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در تزکیه و پالایش روح و روان او می‌داند آنجا که می‌فرماید: همانا هر کس که نفس خود را تزکیه کرد، رستگار شد. در حقیقت پالایش روح که قرآن کریم از آن به تزکیه تعبیر می‌فرماید، همان چیزی است که امروزه از آن به سلامت روان یاد می‌کنند. (قدمی کارمزدی، ۱۳۹۷: ۵۵۹)

همان‌طور که دانسته شد انسان‌ها همراه در سختی هستند و از اینجایی که انسان‌ها در خلال زندگی دنیوی، لحظه‌به‌لحظه ممکن است استرس‌ها و فشارهای روانی گوناگونی را تجربه کنند که غلبه بر آن‌ها به تدریج از قدرت روحی و روانی انسان کاسته و زمینه را برای ایجاد بیماری‌های خطرناک روانی و گاه جسمی فراهم می‌سازد (همان) که این بیماری‌ها افراد صدماتی را وارد می‌کند؛ صدماتی اعم از: از بین رفتن امنیت روانی اشخاص، از بین شادی افراد، ترس از گرفتن بیماری، احساس تنهایی، ایجاد اضطراب، از بین رفتن رضایت از زندگی و اما دعا می‌تواند فرایند شفابخش باشد؛ زیرا که دعا در سراسر تمدن انسان و در تمام فرهنگ‌ها و ادیان وسیله‌ای برای رهایی از گرفتاری‌ها، درماندگی‌ها، تحقق آرزوها و درمان آسیب‌های بدنی و روانی بوده است. (خدیوی زند، بی تا: ۱۲۱) در مقاله‌ی حاضر نیز به بیان نقش‌هایی که دعا برای کنترل شرایط، ایفا می‌کند؛ می‌پردازد و باعث می‌شود افراد از عهده‌ی شرایط به‌خوبی بربایند. نقش‌هایی اعم از:

الف) ایجاد امنیت روانی اشخاص:

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم امنیت روانی است. اگر فردی احساس امنیت روانی نکند زندگی برای او بی‌معنا خواهد بود و سلامت روانی هم برقرار نخواهد شد. امنیت روانی؛ یعنی داشتن روح و روانی آرام، به دور از ترس که در این صورت زندگی گورا و دلپذیر خواهد بود (قدیمی کارمزدی، ۱۳۹۷: ۵۶۰) در اسلام و شریعت اسلامی نیز، شارع مقدس ابزارهای ادراکی و ویژگی‌های مثبت و منفی انسان را مرزبندی و ترسیم نموده و راه معرفت سلامت و امنیت روان فرد و اجتماع را مشاهده اعمال و رفتار انسان‌ها دانسته است. (روستایی، ۱۳۹۶: ۱۴۰) و از اینجایی که امنیت روانی در ذهن و فکر انسان ریشه دارد، بر انواع دیگر امنیت مقدم است و باید همگان اعم از قانون‌گذار، دولت و ملت در ایجاد و حفظ آن کوشا باشند و شالوده فکری و روانی فرد و جامعه را به سمت این قاعده هدایت نمایند. (همان: ۱۵۷)

همچنین امنیت از نیازها و انگیزه‌های اساسی انسان به شمار می‌رود، به‌طوری‌که با زوال آن آرامش خاطر انسان از بین می‌رود و تشویش، اضطراب و ناآرامی جان او را می‌گیرد. مرتفع شدن بسیاری از نیازهای آدمی در گرو تأمین امنیت است. (کاهه، ۱۳۸۴) امنیت روانی نیز یکی از مسائل مهم در سلامت روان و بهداشت روان انسان‌هاست. دانشمندان می‌گویند: بهداشت روانی یعنی استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کارکردن، برای موقعیت‌های دشوار و انعطاف‌پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن. (گنجی، ۱۳۷۸) احساس امنیت روانی از برجسته‌ترین ویژگی‌های شخصیتی افراد خلاق و تواناست و همچنین شیوه‌ای مؤثر برای تشویق افراد در جهت تلاشی برای ایجاد آرامش روانی، تأمین امنیت فردی، خانوادگی، شغلی، حرفه‌ای و اجتماعی است. (افروز، ۱۳۸۶) آنچه این وضعیت را ایجاد می‌کند، قابل پیش‌بینی کردن نیازها و راه برآوردن آن‌ها و نیز معین کردن تهدیدها و شیوه‌ی کنترلشان است.

پس به نظر می‌رسد که بیماری کرونا امنیت افراد را دچار مختل می‌کند و به‌عنوان تهدیدی برای افراد به‌حساب می‌آید و اما با اتکا به خداوند و منابع معنوی همچون دعا افراد می‌توانند امنیت روانی خود را بالا ببرند و در نتیجه این افراد حس کنترل و تسلط بیشتری بر شرایط داشته باشند. (صالحی، ۱۳۹۸: ۱)

ب) ادخال سرور و شادی در افراد:

برای زمان‌های طولانی، انسان‌ها در جستجوی منبع شادی بودند، بنابراین مطالعه و بررسی شادی و علل اصلی آن مناسب و لازم است. (حقیقی، ۱۳۹۱: ۱۳۱) رویکردهای نظری و تئوریک برای درک و شناخت فرایندهایی که شناخت شادی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، هم شامل دستورالعمل‌ها و فرمول‌های پایین به بالا و هم بالا به پایین می‌باشند. دستورالعمل‌های پایین به بالا بر نقش عوامل خارجی مانند مهارت و تجربه و جمعیت شناختی‌ها تأکید می‌کنند و دستورالعمل‌های بالا به پایین نیز که بر ویژگی‌ها و خصیصه‌های درون افراد، تأکید می‌کنند. این خصیصه‌های درونی شامل ویژگی‌های شخصیتی از جمله برون‌گرایی و روان رنجور خوبی و متغیرهای مربوط به شخصیت از جمله ثبات اسنادی، ثبات عاطفی، تنهایی، منبع کنترل و اعتمادبه‌نفس هستند. پژوهش‌ها در زمینه شادی نشان می‌دهد که خلق و خو و فطرت در مقایسه با متغیرهای جمعیت شناختی ارتباط قوی‌تری با شادی دارند. همچنین بر اساس نتایج پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه خوشبختی و نشاط، از نظر ۵۰٪ مردم، احساس شادکامی و نشاط، مهم‌ترین مسئله زندگی به شمار می‌رود. (صفری شالی، بی تا)

ارسطو شادی را این‌گونه تعریف می‌کند: شادمانی عبارت است از پروراندن و نمو دادن عالی‌ترین صفات و خصایص انسانی. (زارعی محمودآبادی، ۱۳۸۸) در تعریفی دیگر، شادی یک تجربه و حس درونی و ذهنی است؛ افراد به‌اندازه‌ای شاد هستند که خودشان اعتقاد و باور دارند که شاد هستند، دانشمندان تمایل دارند که با شادی به‌عنوان یک مفهوم رفاه برخورد کنند، یک سازه چندبعدی که چندین جزء و مؤلفه، از جمله رفاه و سلامت عاطفی، شایستگی، اشتیاق، استقلال، عملکرد منسجم و رضایت را تحت پوشش قرار می‌دهد. (حقیقی، ۱۳۹۱: ۱۳۲) شادی به‌صورت عملیاتی به‌وسیله شاخص رفاه شخصی و مقیاس رضایت از زندگی تعریف می‌شود و اما روش‌های دستیابی به شادی، در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. جستجو و تلاش برای شادی همگانی و جهانی است و محیط یک نقش حساس و اصلی در شادی افراد ایفا می‌کند ولی محیط آلوده به ویروس کرونا امروزه تأثیر بسزایی در تضعیف شادی افراد داشته است. در سال‌های اخیر معنویت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابعاد انسانی مورد توجه قرار گرفته است که

این ارتباط معنی‌دار با خدا در بهبود سلامت و شادی مؤثر است (همان: ۱۳۳) و این ارتباط با خداوند تحت عنوان دعا کردن می‌تواند در کنترل از صدمه‌ی سلامت روحی و روانی جلوگیری کند و آن را بهبود ببخشد و موجب شود که افراد بتوانند محیطی سرشار از شادی داشته باشند.

ج) کنترل ترس از گرفتن بیماری:

انسان به سبب ترسی که گاهی در زندگی دارد نمی‌تواند از فنون جدید برخوردار شود در صورتی که اگر این فنون را به کار ببرد خوشبخت می‌گردد. این ترس نخست رابطه‌اش با طبیعت و دوم برخوردش با دیگران و سوم سروکارش را با خویشتن را تحت شعاع قرار می‌دهد. ترس واکنشی است که در انسان و حیوان هردو می‌باشد، گاه انسان را خویشتن‌دار می‌سازد و گاه یک‌باره بالعکس نتیجه می‌دهد. کسی که مغلوب ترس نباشد بهتر می‌تواند به کاری که خطر را تقلیل می‌دهد بی‌اندیشد چه بسا گاهی اوقات ترس نمی‌گذارد مردمان به وجود ترسی که در دل از آن می‌هراسند اقرار کنند و به همین سبب پیش‌بینی‌های که عقل توصیه می‌کنند را به‌جا نمی‌آورند. گاه این کتمان سخت، پوچ جلوه می‌کند مثلاً ترس از مرگ مانع نوشتن وصیت‌نامه می‌شود. (برتراندوسل، بی تا: ۵۴۰) همان‌طور که به نظر می‌رسد ترس از بیماری نیز مانع عملکرد روزانه می‌شود و این مسئله شخص را آزرده‌خاطر می‌کند. باید با خطرات گوناگون به طریق گوناگون روبه‌رو شد. هر زمان ترس واقعی پیدا شود یعنی خطر حقیقی عیان گردد، دو کار باید کرد: یکی این‌که در افراد باید چنان بردباری به وجود آورد که بتوانند به‌آرامی با مصیبت روبه‌رو شوند. دیگر این‌که باید وضع اجتماعی را به‌تعدیل کرد تا خطر برطرف گردد (همان: ۵۴۱) و همچنین امروزه مسلم طبیعت حدودی برای انسان تعیین کرده است و از این حدود مزبور تاندازه‌ای نمی‌توان پرهیز کرد به‌عنوان مثال بیماری کرونا که امروزه جوامع را به خود درگیر کرده است از مسلمات طبیعت است که تا حدودی نمی‌توان از مبتلا شدن به آن جلوگیری کرد اما انسان با برقراری ارتباط با خداوند به‌وسیله دعا تا جهاتی می‌تواند با این ترس از مبتلا شدن به بیماری مبارزه کند و با این مبارزه کردن و با این غلبه بر ترس خود شخص می‌تواند تمرین بردباری کند.

د) جلوگیری از احساس تنهایی:

واژه تنهایی به‌خوبی قابل‌بررسی و تأمل است. به اعتقاد اکثر روان‌شناسان تنهایی از جهات کاملاً متفاوتی قابل‌بررسی است. این تنهایی گاهی به‌تنهایی شخص اطلاق می‌شود اما در بسیاری از موارد شخص حتی در حین حضور در یک جمع هم احساس تنهایی می‌کند چون یا هم‌دم یا هم‌زبان نمی‌یابد یا از لحاظ روحی دل‌تنگ است و این در اعماق وجودش نشسته است. (قندهاری، ۱۳۸۳: ۲-۱) اما در مقاله حاضر منظور معنای اول یعنی تنهایی شخص می‌باشد چراکه در دوران بیماری کرونا افراد به دلیل منع رفت‌وآمدها در خانه می‌مانند و درواقع صله‌الرحام در خانواده‌ها قطع شده است؛ زیرا که صله‌رحم یک رفتار اجتماعی است؛ از این‌رو هنگامی که افراد تنها هستند معاشرت با دیگران را جستجو می‌کنند و این رفتار حاکی از این است که ارتباط با دیگران و صمیمی شدن با آن‌ها یک نیاز روان‌شناختی است. هرگاه این نیاز به‌صورت سالم ارضا شود بستری را فراهم می‌آورد که افراد استعدادها و توانایی‌های بالقوه خود را شکوفا سازند. در سایه ارتباطات انسانی و گرم با دیگران است که افراد احساس آرامش و شادابی می‌کنند و از استرس‌ها و مشغله‌های ذهنی زندگی روزمره دور می‌شوند. همچنین دیدگاه اسلام در نگاه به ارحام، نگاه به نعمت‌های بالارزش الهی است که اگر صله و ارتباط بین آنان نباشد، کفران نعمت محسوب می‌شود. همچنین انکار نسب و رحم بودن به‌منزله‌ی کفر به خدا است. (مجلسی، ۱۴۱۳: ۱۳۸).

درواقع در احادیث اسلامی فواید بسیاری برای صله‌رحم ذکر شده است که از جمله: یادگیری رفتار شایسته، رشد روحیه حمایت اجتماعی و تعاون، افزایش عواطف انسانی، کمک به سلامت روانی ارحام و ارتقای سطح امید به زندگی، طولانی شدن عمر، زیداشدن روزی و دفع بلا و پاکیزه شدن اعمال و رشد معنوی است. تحقیقات روان‌شناسی علمی نشان داده است که ارتباط رضایت‌بخش و یادآوری دوستان و خویشاوندان علاوه بر فواید معنوی و روحانی، فواید روانی بسیاری دارد که از جمله می‌توان دستیابی به منبع حمایت اجتماعی، یادگیری مهارت‌های اجتماعی از طریق یادگیری مشاهدات و پرداختن به ارتباطات مناسب و خودنظم دهی رفتارها در خلال ارتباط صحیح با دیگران را برشمرد. (غباری بنا، ۱۳۸۶: ۱)

به نظر می‌رسد؛ حال که این منع رفت‌وآمد باعث می‌شود افراد احساس تنهایی کنند و دچار اختلال در سلامت روانی آن‌ها شود پس افراد باید شرایط را با ارتباط با خداوند به‌وسیله دعا، کنترل کنند و از آسیب‌های وارده جلوگیری کنند درواقع ارتباط با خالق هستی مبدأ قدرتی است که افراد کم‌تر احساس تنهایی کنند.

ح) ایجاد رضایت از زندگی:

رضایت از زندگی و احساس خوشبختی یکی از مؤلفه‌های پایدار فرهنگ است که تنها بعد شناختی و ارزیابی‌کننده از زندگی را دربرمی‌گیرد و کیفیتی پایدار از احوال فرد در لحظه دارد. وین هون معتقد است رضایت از زندگی نشان‌دهنده میزان قضاوت مثبت فرد از کیفیت زندگی‌اش به‌مثابه‌ی کل است. (سیدکاظم و دشتی، ۱۳۸۱: خطبه ۷/۲۳ و ۸) رضایت از زندگی نیازمند تبیین جامعه‌شناختی است. (نصر اصفهانی، ۶۳۰) سنجش میزان رضایت از زندگی یا بهزیستی ذهنی، از موضوعات موردتوجه محققان بوده است. در بسیاری از مطالعات، مقوله رضایت تحلیل شده و تأثیر مؤلفه‌های مختلف بر میزان رضایت افراد از زندگی مطالعه شده

است. همان‌طور که دانسته می‌شود عوامل مختلفی می‌تواند بر احساس رضایت از زندگی تأثیر گزار باشد که سلامتی مهم‌ترین آن هاست اما امروزه با شیوع بیماری کرونا این احساس از بین رفته است. البته تأثیر صله‌رحم هم در احساس رضایت از زندگی بی‌اهمیت نیست که باز صله‌رحم نیز یکی از عوامل است؛ اما در میان عوامل مختلف مؤثر بر رضایت از زندگی، به ارتباط میان دیدنداری و رضایت از زندگی در مطالعات متعدد روانشناسی، اقتصاد و جامعه‌شناسی توجه شده است. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند مقوله‌های رضایت از زندگی و شادی با باورها و رفتارهای دینی ارتباط مستقیم دارد (رنگین کمان، ۱۳۸۶: ۱۹۰). برخی از محققان بر این باوراند که دین به دلیل ایجاد احساس امنیت خاطر، عامل مهمی در به وجود آمدن احساس رضایت از زندگی است. علاوه بر باور دینی، اعمال فردی را نیز می‌توان عاملی در جهت افزایش رضایت از زندگی دانست. اعمال دینی فردی مانند: نماز و دعا به دلیل ایجاد ارتباط میان فرد و خدا، برای فرد احساس برخورداری از حمایت و احساس امنیت ایجاد می‌کند (همان: ۶۳۲). علاوه بر دعا متون دینی هم به احساس رضایت از زندگی کمک می‌کند. پس همان‌طور که دانسته شد رضایت از زندگی از نگاه مثبت به زندگی به دست می‌آید اما امروزه که بیماری کرونا در تمام جهان همه‌گیر است به دلیل نگرانی از ابتلا به بیماری اشخاص نمی‌توانند این نگاه مثبت را حفظ کنند به همین خاطر رضایت از زندگی در این افراد کاهش می‌آید ولی این نگاه را می‌توانند با ارتباط به خداوند به‌وسیله دعا و نماز حفظ کنند.

البته در نهایت باید بدانیم که تمام این مؤلفه‌ها به هم مرتبط است و نبود و کمبود هر کدام به سلامت روحی روانی شخص آسیب وارد می‌کند و آرامش را از او می‌گیرد به طوری که منجر به افسردگی در شخص می‌شود و تردیدی نیست که وضعیت افراد متدین نسبت به افراد غیر متدین از جهات اخلاقی و روانی مناسب‌تر است و افراد مذهبی آرامش بیش‌تری در شرایط مختلف زندگی احساس می‌کنند البته توجه به مذهب به آن انگیزه نیست که صرفاً وسیله تسکینی برای آن‌ها باشد، بلکه این اعتقاد را سرمایه زندگی پس از زندگی مادی خواهند داشت؛ اما از آنجاکه فرد مؤمن و معتقد در ارتباط با خدا و توجه به مبدأ آفرینش پاسخ عینی و واقعی جوش و خروش و میل نامتناهی درونی خود را دریافت و به مقصد واقعی خود در مقام معرفت و ادراک می‌رسد، احساس آرامش واقعی می‌نماید (میرحسینی، ۱۳۸۴) زیرا که قرآن می‌فرماید: بدانید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. (رعد: ۲۸)

۵- روش کلی پیشگیری

اما به‌طور کلی می‌توان این‌طور بیان کرد که: بی‌شک همه‌ی امور در دست قدرت لایتناهی خداوند و مشیت اوست. انسان با دعا و نیایش و تضرع به درگاه الهی، می‌تواند الطاف و رحمت خداوند را به‌سوی خود جلب کند و امنیت و آرامش بطلبد چراکه ایه ی قرآن می‌فرماید: مرا بخواند تا شمارا اجابت کنم (بقره: ۲۸۶) ارتباط معنوی با خدا، تأثیر گرفتن و خود را در مسیر فیض و رحمت و اسعده‌ی الهی نهادن و اتصال به منبع هستی‌بخش سرچشمه‌ی امنیت و آرامش است.

همچنین ما در احادیث داریم که یاد خداوند و ایمان به او باعث آرامش قلب می‌شود، زیرا انسان مؤمن به قدرت و عظمت الهی متکی است و انوار الهی دور او رسوخ می‌کند: مؤمن حقیقی از هیچ چیز در دنیا نمی‌هراسد؛ چراکه یقین دارد اگر خدا نخواهد، هیچ شر و آزاری به او نمی‌رسد. (نور علیزاده میانجی، ۱۳۸۶)

و همچنین رابطه میان انسان و خدا چنان نیروی معنوی به انسان می‌بخشد که موجب تقویت امید، نیروی اراده و آزاد شدن توانایی عظیم وی می‌گردد. دعا و نیایش تأثیر بسزایی در نفس انسان دارد و اعتماد به نفس و قدرت او را افزایش می‌دهد و با دفع نگرانی و اضطراب از دل او، احساس امنیت و آرامش را بر وی حاکم می‌سازد چراکه بشر می‌کوشد از راه دعا نیروی محدود خود را با متوسل کردن به منبع نامحدودی چون خدا افزایش دهد.

از آنجایی که شرایط کنونی اقتضای آن را دارد در مقاله‌ی حاضر به بررسی نقشی‌های دعا در این شرایط پرداخته شد ولی می‌توان این‌طور بیان کرد که دعا و ارتباط با خداوند یکی از ضروری‌ترین نیازهای هر بشری است.

تأثیر ارزش‌ها و عقاید مذهبی بر سلامت روانی افراد در پژوهش‌های گوناگون بررسی شده است. در این مطالعه نشان داده شد که عقاید مذهبی قوی‌تر باعث ایجاد یک اثر مثبت روانی می‌شود که در ارتقاء بهداشت روان مؤثر است (رحیمی نژاد، ۱۳۹۴: ۹۵-۱۱۲) همچنین مطالعات دیگری نشان‌دهنده‌ی این بود که مذهب و اعتقادات مذهبی می‌تواند باعث کاهش ترس و نگرانی از مرگ شود (منظری و همکاران، بی تا: ۳۰-۴۰) تمپر و همکاران نشان دادند که بین اعتقاد به زندگی پس از مرگ و کم شدن اضطراب، ارتباط وجود دارد. در حال اثر مهم دین در آرامش روانی، بهداشت و سلامت روانی و همچنین نقش آن در کاهش بهبود بیماری‌های و ناهنجاری‌های اجتماعی قابل‌مشاهده است؛ و همان‌طور که روشن است این اعتقادات در بردارنده ارتباط با خالق هستی می‌باشد همچنین همان‌طور که بیان شد یکی از راه‌های ارتباطی دعا است.

به اعتقاد گروهی از پژوهشگران، مذهب به‌عنوان مجموعه‌ای از اعتقادات، باایدها و نیایدها و نیز ارزش‌های اختصاصی و تعمیم‌یافته، یکی از مؤثرترین تکیه‌گاه‌های روانی به شمار می‌آید که قادر است معنای زندگی را در تمام عمر فراهم سازد و در شرایط خاص نیز با فراهم‌سازی تئینی فرد را از تعلق و بی‌معنایی نجات دهد؛ (بهرامی و همکاران، بی تا: ۴۱-۶۳) و از سوی دیگر، وجود

باورهای مذهبی می‌تواند بر روی عوامل تنش و اضطراب، رفتارهای پرخطری همچون مصرف سیگار و مواد مخدر، فرار از مدرسه و اعتیاد به الکل، نقض در مهارت‌های اجتماعی، روابط دورن فردی ضعیف و حرمت نفس پایین کم‌رویی و بروز افسردگی اثر منفی بگذارد و از میزان آن‌ها بکاهد. دین و مذهب به‌عنوان یک کاتالیزور موجب شادمانی، رضایت از زندگی، امید و خوش‌بینی، هدفمندی و معنا در زندگی و حرمت نفس شده و سبب بهبود در آن‌ها می‌شود؛ همچنین بر روی عواملی نظیر احساس تنهایی، شدت افسردگی شدت اضطراب وقوع انواع روان‌پریشی، شدت خودکشی و نوع نگرش به آن و نیز ثبات در زندگی تأثیر مثبت می‌گذارد و موجب کاهش این عوامل نامساعد می‌شود. (منظری و همکاران، بی تا: ۳۰۰-۴۰۰)

آگاهی از ارزش‌ها؛ آموزش آگاهی‌هشیارانه از ابعاد مختلف زندگی و تمرکز و توجه به قدرت مطلق هستی، آگاهی از داشته‌ها و نعمت‌هایی که پروردگار در اختیار ما قرار داده است، استعانت الهی و توکل به پروردگار هستی در انجام همه‌ی امور و توجه به پیامدهای مثبتی که به دنبال دشواری و سختی رخ می‌دهد؛ و از آنجایی که آیه قرآن می‌فرماید بعد از هر سختی و دشواری آسانی است (شرح: ۶) و با توجه به آیات قرآن و احادیث نبوی در معنا بخشیدن به زندگی، همه‌ی این موارد باعث می‌شود که انسان از مراحل سخت زندگی همچون بیماری کرونا به‌آسانی عبور کند. (شیروانی و همکاران، ۱۳۹۹: ۲۶-۲۷) همان‌طور که بیان شد، وجود برخی از ابعاد نامطلوب که در زندگی امروزه شایع شده است، موجب می‌گردد فرد به‌نوعی احساس پوچی که در واقع ناشی از فراموشی خدا به‌عنوان مبدأ و مقصد زندگی است؛ احساس کند؛ در نتیجه انسان امروزی هنگامی که به پایان زندگی می‌اندیشد، آینده را تاریک و مبهم می‌بیند و از آن هراسان می‌گردد، درحالی که دین اسلام و در رأس آن کتاب اسمانی قرآن، با فراهم نمودن یک نظام فکری و عقیدتی منسجم در چارچوب مبدأ واقعیت‌های زندگی را برای انسان قابل‌فهم می‌کند و باعث می‌شود فرد احساس معناداری پیدا کند (ناظمی اردکانی و همکاران، بی تا: ۱۱۳-۱۳۱) برخی از تحقیقات نیز نشان می‌دهد که فعالیت‌های معنوی و شهودی، مانند تمرکز و اندیشه معنوی تصویرسازی ذهنی نسبت به شگفتی‌های جهان هستی و عظمت پروردگار که قادر مطلق است، نیایش و ارتباط عمیق با خالق هستی در حل مشکلات زندگی و نجات انسان اثرات شفاف‌بخش و نیرومندی برای انسان‌ها دارد با توجه به تأثیر مذهب در پیشگیری و درمان اختلالات روانی و جایگاه خاص مذهب و اعتقادات دینی در کشورمان ضرورت ایجاد می‌کند که با استفاده از شیوه‌های درمانی مبتنی با رویکرد اسلامی و با استفاده از آموزه‌های اسلامی برای رفع مشکلات اقدام نمود (شیروانی و همکاران، ۱۳۹۹: ۲۶-۲۷) و همان‌طور که بیان شد یکی از این مشکلاتی که امروزه بشر با آن روبه‌رو است بیماری کرونا است؛ و بیان شد که ارتباط با خدا به نوع دعا، برطرف‌کننده‌ی این مشکل است زیرا که دعا اصالت دارد دعا جنبه‌ی مقدمی دارد یعنی ابزار و وسیله‌ای برای رسیدن به خدا و نیل به تکامل مادی و معنوی و حل مشکلات فردی و اجتماعی و درمان بیماری‌های جسمی و روانی و .. است پس دعا هم طلب است و هم مطلوب. هم وسیله است و هم غایت. هم مقدمه است و هم نتیجه. (سبحانی نیا، بی تا: ۴۶) و همچنین امروزه این امر ثابت است که جسم و روح انسان در ارتباط تنگاتنگ با یکدیگرند، به‌گونه‌ای که با تقویت نیروهای درونی و روانی؛ قدرت نیروهای جسمانی نیز افزایش می‌یابد و حتی با نیروهای معنوی و روانی می‌توان در تک‌تک اعضا و بافت‌های بدن تغییراتی ایجاد کرد و انرژی آن‌ها را آزاد ساخت. کارل می‌گوید، بعضی فعالیت‌های معنوی می‌تواند با تغییرات تشریحی و عملی بافت‌ها و اعضا توأم گردد. این کیفیات عضوی در موارد مختلفی دیده می‌شود برای نمونه:

دکتر ماسورا اموتو با کشفیات بزرگ خود در مورد تأثیر میدان‌ها و امواج انواع صداهای موسیقی، کلمات، ادکار، افکار و دعاها بر روی آب، تحول عظیمی در دانش بشری ایجاد کرد. وی مطالعات خود را صرف انرژی حیاتی اشیاء و پدیده‌ها در فیزیک کوانتومی و میدان زنوناس امواج پیرامون اشیاء مختلف کرد و مشاهده نمود که تمامی اشیاء و پدیده‌ها، میدان مغناطیسی خاص خود را دارند. او با تکنیک عکس‌برداری خاص خود، توانست تأثیر میدان‌ها و امواج را بروی آب نمایش دهد.

اموتو با انجام آزمایش‌های متعدد و تصویربرداری از ساختمان مولکولی آن مشاهده نمود که هرگاه آب در معرض صوت دل‌نشین، همچون دعا و نیایش و نیز ادای کلمات زیبا و مثبت قرار می‌گیرد، کریستالی با دانه‌بندی مولکولی زاویه‌دار، زیبا و منظم مانند شکل یک گل تشکیل می‌شود درحالی که با صدای ناهنجار، موسیقی تند و کلمات زشت و منفی حالت درهم‌ریخته و بسیار آشفته پیدا می‌کند.

نتایج تحقیقات بیانگر آن است که آب به‌صورت هوشیار و زنده به هرگونه احساس، عاطفه و فکر ما عکس‌العمل نشان می‌دهد دعا و نفرین نیز بدون در نظر گرفتن بعد مسافت می‌تواند تأثیر گزار باشد؛ و اما از آنجایی که هفتاد درصد وزن بدن انسان بالغ را آب تشکیل می‌دهد و نیز مایه‌ی هیات تمام موجودات کره‌ی زمین است؛ از این‌رو کیفیت و تمامیت آن در شکل‌گیری و تداوم همه‌ی موجودات بسیار مهم است. بدن انسان شبیه اسفنجی است که از تریلیون‌ها حفره‌های سلولی تشکیل شده و قابلیت نگهداری مایع را در خود دارد. کیفیت زندگی ما نیز به چگونگی آب موجود در آن بستگی دارد. پس کلمات مثبت و دعاها و نیایش‌ها در بدن انسان تأثیرهای مثبتی می‌گذارد و بالعکس کلمات زشت و زنده تأثیرات ناسازی بر بدن دارد (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۸۶) همچنین بیان شده است؛ درصد قابل‌توجهی از بیماری‌های جسمانی، ریشه روان‌شناختی دارد و بهره‌مندی از بهداشت روان می‌تواند بر سلامت جسم اثر مثبتی داشته باشد. آزان سو، سلامت جسم نیز بستر مناسبی به را ی رسیدن به احساس امنیت درون و سلامت

ذهن و روان است. (میلانی فر، ۱۳۹۰: ۱۲) پس با توجه به آنچه بیان شد می‌توان این‌طور بیان کرد زمانی که شخص به هر دلیلی همچون بیماری کرونا سلامت روحی و روانی‌اش دچار اختلال شود به تبع آن جسم شخص هم به‌مرور زمان دچار آسیب می‌شود.

۶- ارتباط دعای هفتم صحیفه سجادیه با کرونا

باید توجه کرد که همان‌طور که بیان شده است انسان‌ها می‌توانند همچون شرایط طاقت‌فرسایی که جامعه کنونی را به خود درگیر کرده است با دعا مدیریت و کنترل کنند و یکی از این دعاها، دعای هفتم صحیفه‌ی سجادیه است که دارای مضمونی پربرار است. دعای هفتم صحیفه از ادعیه پربرار امام العارفین امام سجاد (ع) است که هنگام پیشامدهای سخت و زمان غم و اندوه توصیه شده است. طبیعت زندگی بشر همراه با سختی‌ها و پیشامدهای ناگوار و درد و رنج است، چگونگی مواجهه با این امور در زندگی افراد مؤمن و ملحد متفاوت است. اعتقاد به امور فوق طبیعی و قدرت غیرمادی در زندگی افراد مؤمن سبب می‌شود هیچ‌گاه تسلیم شرایط نشوند و یاس به خود راه ندهند. درواقع علت ایجاد حالت پریشانی در مشکلات و سختی‌ها عدم اطلاع نسبت به چگونگی رفع مشکل است. در ابتدای دعای هفتم صحیفه نیز اشاره به قدرت الهی و تأثیرگذاری در امور دارد و سپس به بیان عجز و ناتوانی و سنگینی بلای وارد می‌پردازد و همچنین در فرازهای ابتدایی دعا به گره‌گشایی خداوند از مشکلات و همواره کردن سختی‌ها اشاره شده است. (عبداللهی، ۱۳۹۹: ۱۲)

در متن دعای هفتم آمده است: خواندن و صدازدن خدایی که برطرف‌کننده گره‌ها است، تحمل مشکلات و پیشامدها را آسان می‌کند. همچنین شدت وحدت سختی‌ها به‌واسطه اراده خداوند می‌شکند، توجه به صدازدن خدایی که گشاینده و از بین برده سختی‌هاست، رافع مشکلات و آرامش‌بخش دل‌های مضطرب است.

تمام جریانات جهان بر وفق خواست الهی در حرکت است و اشیاء مطابق اراده الهی به‌کاررفته است. چنین نیرویی اگر اراده کند سبب تأثیرگذاری امور می‌شود جاهایی که بشر تنها با اتکا به نیروی عقل خود به دنبال راه‌حل بوده دچار سر‌دگمی و یاس شده است. همان‌طور که روشن است در جریان بیماری کرونا واضح است که مدعیان علم و دانش هم نتوانستند پاسخ‌گوی این بحران باشند و به‌ناچار تسلیم این ویروس شدند حال آنکه تکیه بر قدرت الهی و اعتقاد بر این که همه‌چیز به یک اشاره و فرمان الهی بسته است انسان مأیوس و ناامید از اسباب طبیعی را امیدوار می‌کند (همان: ۱۴-۱۵) و به نظر می‌رسد همین امر موجب می‌شود شخص دچار اختلال در سلامت روحی و روانی نشود و زندگی خود را با آرامش خاطر ادامه بدهد چراکه می‌داند تأثیرگذاری هر امری در عالم هستی بنا بر اراده خداوند متعالی است و اگر اراده او بر چیزی تعلق بپذیرد، تخلف‌ناپذیر است. این نگاه بالاترین اثر را در دفع و رفع ناخوشی‌ها دارد.

این‌یک قانون عمومی است که هرکس را تجربه کرده است که در گرفتاری‌ها هنگامی که کارد به استخوان می‌رسد، موقعی که اسباب ظاهری از کار می‌افتند و کمک‌های مادی ناتوان می‌گردد انسان به یاد یک مبدأ بزرگی از علم و قدرت می‌افتد که او قادر بر حل سخت‌ترین مشکلات است. (همان: ۱۶) اگر انسان نسبت به مبدأ دفع بلا آگاهی پیدا کند به‌جای سردرگمی و حیرت در زندگانی پر از ناراضی و ناامیدی به خواندن قدرت مطلق الهی می‌پردازد تا در اثر این خواندن، خدا به انسان توجه کند و دفع بلا صورت بگیرد؛ زیرا بر اساس آیه قرآن ارزش انسان‌ها به دعاست و اگر دعا نباشد نزد پروردگار وزن و قدری نیست. (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۲۴۵)

در ادامه دعای هفتم صحیفه بیان می‌شود: بلایی بر من وارد شده که سختی آن مرا درهم‌شکسته است و گرفتاری‌هایی بر من حمله‌ور شده که تحملش برای من دشوار است و آن را تو با قدرتت بر من وارد ساختی و به اقتدار خود متوجه من نمودی. آنچه تو وارد کنی کسی نتواند بازگرداند و آنچه تو روانه سازی کسی نتواند بازدارد و آنچه تو بگشایی کسی نتواند بست و آنچه تو ببندی کسی نتواند گشود. همچنان که اضطراب‌های زندگی و وحشت از درد و رنج‌ها که همواره توأم با زندگانی دنیای است. (آمدی، بی‌تا: ۳۱) بدون شناخت قدرتی که آرام‌بخش اضطراب‌های درونی و شفابخش رنج‌های روحی باشد، امکان‌پذیر نیست و اگر آدمی دل به‌جایی نبندد و قدرتی را نشناسد که سررشته امور به دست اوست در جهنمی از ناراحتی و ناامیدی غوطه‌ور می‌شود. از سوی دیگر، شناخت و ارتباط با نیرویی که قدرت بی‌انتها دارد و کلید حل تمام مشکلات در نزد اوست آرامش‌بخش و التیهاب‌دهنده است چه رسد به اینکه این مبدأ مهربانی و رافت بدون هیچ محدودیتی هم‌واره منتظر و مشتاق درخواست‌کنندگانش باش. (عبداللهی، ۱۳۹۹: ۱۷) در ادامه بیان می‌شود: انسان از خداوند می‌خواهد که بافضل خودش در فرج را بگشاید و باقدرتش سلطنت غم و اندوه را بشکند و رحمت و گشایشی مرحمت کند و راه گریز در پیش پام قرار دهد. خداوند مرا به سبب غم و اندوه‌ها از رعایت واجبات و اجرای سنتت بازمدار. با استشهاد به این فراز، یکی از عوارض مترتب بر بلاها سلب توفیق عبادت از بندگان به سبب اشتغال ذهنی آن‌ها به غم و اندوه ناشی از مصائب است که بندگان را از الزام به فریاض و نوافل بازمی‌دارد. گاهی افراد تحت تأثیر ناخوشی‌ها قرار می‌گیرند و خود را از فیض مستحبات و سنت‌های الهی محروم می‌کنند. گاهی نیز محرومیت از مستحبات ناخواسته و به سبب

ترس از ابتلا و سرایت بیماری است؛ مانند آنچه در بیماری کرونا دیده می‌شود و انسان به سبب شرایط پیش‌آمده از محافل عبادی اجتماعی محروم شده است، از محافلی که تحت تأثیر بحران اجتماعی کرونا به تعطیلی آن‌ها انجامید.

در ادامه: ای مولای من به آنچه به من رسیده بی‌طاقتم و آنچه به من هجوم کرده پر از غم و اندوهم. انسان در برابر بلاها دچار کم‌طاقتی و بی‌تابی می‌شود. اعتراف به عجز و بی‌طاقتی، از آثار فردی مترتب بر بلاست که در این معنی این فراز اشاره شده است.

در فراز پایانی دعای هفتم؛ سیاق دعا تغییر کرده است و بنده با اصرار و پافشاری، دوباره خواسته خود را مطرح می‌کند. در اصول کافی بابی با عنوان پافشاری کردن و اصرار در دعا و انتظار اجابت بیان شده است. برخلاف مطلوب نبودن اصرار و پافشاری بندگان نسبت به یکدیگر در رفع نیازمندی‌ها این امر در رابطه با خداوند مورد تأکید قرار گرفته است. با توجه به آنچه بیان شد اگر که انسان‌ها در این شرایط بتوانند دعای هفتم صحیفه با این مضمون پربار را دائماً مطالعه بنمایند موجب آسایش و سلامت روحی و روانی و به تبع سلامت جسمی آن‌ها می‌شود.

۷- نتیجه‌گیری

هدف نهایی انسان‌ها عبودیت است. انسان‌ها باید خود را بنده و مملوک خدا دانسته تا در مسیر هدایت و سعادت قرار گیرند و اما این عبادت و بندگی از راه‌های متفاوت محقق می‌شود؛ گل‌ها ذکر زبانی، گاه‌ها ذکر قلبی، گاه با نماز و گاه با دعا. در واقع دعا یکی از راه‌هایی است که انسان‌ها می‌توانند به مسیر هدایت وارد شده و سعادت‌مند شوند و این دعا کردن به درگاه معبود امری فطری و یکی از ابزار مهم برای حل مشکلات است و با توجه به آیهی قرآن که می‌فرماید: انسان‌ها همراه در سختی و مشکلات به سر می‌برند؛ یکی از این مشکلات بیماری است که این بیماری می‌تواند به افراد صدمات جبران‌ناپذیری را وارد کند و با توجه به این‌که جوامع امروز درگیر بیماری با عنوان کوید ۱۹ است و شیوع آن‌همه‌گیر است و می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به اشخاص قبل از ابتلا به بیماری کرونا وارد کند که این صدمات سلامت روحی و روانی اشخاص را مختل می‌کند و تبع آن فرد سلامت جسمانی خود را نیز از دست می‌دهد اما انسان‌ها در هر قشر و منطقه‌ای که باشند می‌توانند با خداوند متعال ارتباط برقرار کنند و این ارتباط تحت عنوان دعا می‌تواند نقش بسزایی در کنترل کردن این بیماری ایفا کند نقش‌هایی اعم از: ایجاد امنیت روانی برای اشخاص، ایجاد شادی برای اشخاص، کنترل احساس تنهایی، کنترل ترس از گرفتن بیماری، از بین رفتن اضطراب، ایجاد رضایت از زندگی در اشخاص و در نهایت می‌تواند از افسردگی جلوگیری کند.

همچنین با تحقیقات به عمل آمده، این‌طور به نظر می‌رسد که افراد مؤمن و با اعتقاد در مقایسه با سایر افراد بیشتر این نقش‌ها را درک می‌کنند و همچنین می‌دانند که ارتباط با خداوند به‌عنوان خالق هستی نقش بسزایی در حل مشکلات دارد و باعث آرامش قلبی می‌شود زیرا که ارتباط با خداوند تحت عنوان دعا یک فرایند شفابخش است که افراد یادآوری می‌کند که بی‌شک همه‌ی امور در دست قدرت لایتناهی خداوند است. انسان با دعا و نیایش و تضرع به درگاه الهی، می‌تواند الطاف و رحمت خداوند را به‌سوی خود جلب کند و امنیت و آرامش بطلبد؛ زیرا که دعا اصالت دارد دعا جنبه‌ی مقدمی دارد یعنی ابزار و وسیله‌ای برای رسیدن به خدا و نیل به تکامل مادی و معنوی و حل مشکلات فردی و اجتماعی و درمان بیماری‌های جسمی و روانی و... است و از آنجایی که درصد قابل‌توجهی از بیماری‌های جسمانی ریشه روان‌شناختی دارد پس بهره‌مندی از بهداشت روان می‌تواند بر سلامت جسم اثر مثبت بگذارد در غیر این صورت شخص با مختل شدن سلامت روانی‌اش سلامت جسمانی‌اش نیز مختل می‌شود. بنابراین انسان‌ها در این شرایط طاقت‌فرسا می‌توانند با توسل و دعا این امر را مدیریت و کنترل کنند و یکی از این دعاها دعا هفتم صحیفه‌ی سجادیه است که دارای مضمونی پربار است.

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. آمدی، عبدالواحد، «غررالحکم ودرالحکم»، قم؛ دارالکتب الاسلامیه.
۴. افروز، غلام علی، (۱۳۸۶)، «ضرورت تقویت احساس امنیت درونی و ارتقای بهداشت روانی محققان و دانش پژوهان جوان»، سومین سمینار سرای بهداشت روانی دانشجویان، تهران، خرداد.
۵. اکرمی، غلامرضا، «دعا و نیایش در ادیان»، ص ۶۰ و ۶۱
۶. بهرامی، احسان، هادی و آناهیتا، تاشک، (بی تا)، «ابعاد رابطه میان جهت گیری مذهبی و سلامت روانی و ارزیابی مقیاس جهت گیری مذهبی»، روان شناسی و علوم تربیتی، ش ۶۹.
۷. برتراند واسل، «مقاله زندگی بی ترس»، ترجمه کتاب امید تبار، سال سوم_ سال دهم، اردیبهشت .
۸. جعفری، محمدتقی، «جبر و اختیار»، تهران، انتشارات ولی عصر.
۹. حقیقی، محمدعلی، حیدری، فائزه، کاظمی، (۱۳۹۱)، «معصومه، معنویت شادی و محیط کار»، چشم انداز مدیریتی دولت، تابستان، شماره ۱۰.
۱۰. خدیوی زند، محمد مهدی، (بی تا)، «اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان، هنگامه های دعا و درمان»، فصلنامه ی تازه های روان درمانی، سال پنجم، شماره ۱۹ و ۲۰.
۱۱. دشتی، محمد، (۱۳۸۳)، «ترجمه نهج البلاغه»، قم، موسسه ی فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع).
۱۲. روستایی صدرآبادی، حمید، جماعتی اردکانی، راضیه، رایگان، محمود، (۱۳۹۶)، «تأثیر اصل صحت بر امنیت روانی فرد و جامعه، حکومت اسلامی»، سال بیست و دوم، شماره اول، بهار ۹۶، پیاپی ۸۳.
۱۳. رحیمی نژاد، عباس و همکاران، (۱۳۹۴)، «رابطه سبک های هویت با بهزیستی روان شناختی و هیجانی و اجتماعی نقش واسطه ای تعهد و پذیرش هویت دینی، پژوهش کاربردی روان شناختی»، سال ششم، شماره ۴.
۱۴. رنگین کمان، امیر، (۱۳۸۶)، «رضایت از زندگی»، شماره چهل و پنجم، پاییز.
۱۵. زارعی محمودآبادی، (۱۳۸۸)، «شادی و سرور در فقه امامیه»، (پایان نامه کارشناسی ارشد)، دانشگاه امام صادق، ایران
۱۶. سبحانی نیا، محمد، (بی تا)، «اثر تربیتی و روان شناختی دعا»، فصلنامه ای در عرصه فرهنگ و تربیت اسلامی، شماره ۴۶.
۱۷. شیروانی سعادت آباد، محبوبه، خضری مقدم، نوشیروان، سام نژاد، صدیقه، (۱۳۹۹)، «اثر بخشی معنا درمانی با تلاوت قرآن و دعا بر آخرت نگر و سلامت روان زنان افسرده»، سال سیزدهم، شماره اول، بهار .
۱۸. صفری شالی، رضا، (بی تا)، «بررسی عوامل نشاط انگیز در بین جوانان قم و ارائه فرهنگ نشاط و امید در بین جوانان»، (طرح تحقیقاتی)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، ایران
۱۹. صالحی، بلن، اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد، (۱۳۹۸)، «مقاله بررسی نقش مذهب و تحمل پریشانی هیجانی بر زنان ناباور»، سال ۱۷، بهار .
۲۰. طباطبایی، سید محمدحسین، (۱۴۱۷)، «المیزان التفسیر القرآن»، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه.
۲۱. عبدالهی، طاهره، (۱۳۹۹)، «نقش دعا در رفع و دفع عوارض مترتب بر بحران کرونا»، مطالعات دین پژوهی، سال چهارم، شماره هفتم، بهار و تابستان .
۲۲. عابدینی، ابوالفضل، «مقاله دعا و آثار آن»، عضو هیئت علمی دانشگاه، شماره شصت و دوم.
۲۳. غباری یناب، باقر، نقی فقهی، علی، قاسمی پور، یدالله، (۱۳۸۶)، «آثار صلح رحم از دیدگاه اسلام و روان شناسی و کاربرد تربیتی آن»، دو فصلنامه ی تربیت اسلامی، سال ۳، شماره ۵، پاییز و زمستان .
۲۴. فهیمی، شریفه، (۱۳۹۷)، «نقش دعا در تکامل معنوی انسان، دو فصلنامه تخصصی کلام حکمت»، سال اول، شماره ی دوم، پاییز زمستان .
۲۵. قدمی کارمزدی، فخری، (بی تا)، «نقش نماز و دعا در تقویت بهداشت روانی»، دو فصلنامه علمی_ تخصصی معارف فقه علوی، ویژه ی همایش ملی نماز، اردیبهشت ماه ۱۳۹۷
۲۶. قندهاری، شقایق، (۱۳۸۳)، «امان از درد تنهایی، کتاب های کودک و نوجوان»، شهریور.
۲۷. کارل، الکسیس، نیایش، «ترجمه علی شریعتی»، تهران، انتشارات حسینیه ارشاد.
۲۸. کاهه، احمد، (۱۳۸۴)، «مجموعه مقالات همایش امنیت اجتماعی»، جلد ۱، تهران.
۲۹. کاظم دشتی، محمد، «نهج البلاغه»، ترجمه محمدی، (۱۳۸۱)، «مجموعه آشنایی با نهج البلاغه (۱)»، قم نشر امام علی، خطبه ۲۳، قسمت ۸_۱۰.
۳۰. کار بخش، مژگان، جهانگیر، اکرم، جعفری، سمیه، (۱۳۸۳)، «نقش دعا در ارتقاء سلامت، فصلنامه اخلاق پزشکی»، سال سوم، شماره نهم، پاییز .
۳۱. مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۴)، «بحار الانوار»، بیروت، قم: موسسه الوفاء.
۳۲. مصباح یزدی، محمدتقی، (۱۳۹۲)، «آیین پرواز قم»، انتشارات موسسه ی پژوهشی امام خمینی.
۳۳. موحدی کرمانی، «جایگاه دعا در اسلام»،
۳۴. میلانی فر، بهروز، (۱۳۹۰)، «بهداشت روانی»، نشر قومس، تهران.
۳۵. مجلسی، محمدباقر، (۱۴۱۳)، بحار الانوار، بیروت، دارالحیاء التراث العربی.
۳۶. میر حسینی، احمد، (۱۳۸۴)، «دین و درمان افسردگی»، پژوهش های دینی، شماره ۳.

۳۷. منظری، وحید، توکلی، هادی، بهرامی، احسان، (بی تا)، « بررسی پایایی و اعتبار سازه مقیاس آخرت نگری»، مطالعات روان‌شناختی، دوره ششم، شماره ۳.
۳۸. ناظمی اردکانی، فاطمه و همکاران، (بی تا)، « اثربخشی مداخله معنوی _ مذهبی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر شاخص‌های ایمنی و روان‌شناختی بیماران مبتلابه روماتوئید آرتريت»، پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، سال ششم، شماره ۴.
۳۹. نصر اصفهانی، آرش، روز خوش، محمد، دریس، پویا، (۱۳۹۷)، « دین‌داری و رضایت از زندگی در ایران»، مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران دوره ۷، شماره ۴، زمستان .
۴۰. نورعلی زاده میانجی، مسعود، (۱۳۸۶)، « قدرت فکر و دعا»، نامه جامعه، شماره ۴۲.
۴۱. نوری، (بی تا)، « ویژگی‌های روان‌سنجی و ساختار عاملی مقیاس استرس کوید».

