

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 به عنوان نوعی عبادت از آن یادشده 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 صدالبته در جهان کنونی که ویروسی به عنوان کوید ۱۹ در سراسر جان شیوع پیداکرده است، انسان‌ها بیش از پیش 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 بکنند و همین نگرانی قبل از مبتلا شدن می‌تواند صدماتی را برای اشخاص به وجود آورده و سلامت و روحی و روانی آن‌ها و به تبع 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؛ درواقع این مقاله به روش توصیفی – تحلیلی به بیان این مسئله پرداخته است که ارتباط با خداوند تحت عنوان دعا می‌تواند یک فرایند شفایخش باشد و صدمات وارد 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 پذیرد، تخلف ناپذیر 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 تنها، کنترل ترس از گرفتن بیماری، از بین رفتن اضطراب، ایجاد رضایت از زندگی در اشخاص و درنهایت می‌تواند از افسردگی جلوگیری کند؛ داشته باشد.

واژگان کلیدی: دعا، صدمات، بیماری کرونا

۱- مقدمه

از جمله نیازهای بنيادی 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 بندۀ و مملوک خدا دانسته و اراده مستقلی در مقابل خداوند نداشته باشد و به طور کامل تسلیم اراده او باشد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: انسان وقتی به این مقصد نهایی، یعنی عبودیت دست یافته، در جرگه انسان‌های متكامل و هدایتشده قرار می‌گیرد و همان طور که دانسته می‌شود یکی از این راههای ارتباطی دعاست. درواقع 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 معبد امری فطری و یکی از ابزار برای رسیدن به خدا و نیل به تکامل مادی و معنوی و حل مشکلات فردی و اجتماعی است (فهیمی، 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 به وسیله 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 موقع 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 به عنوان یک بیماری نوپدید و کاملاً ناشناخته و پیچیده بشر بیش از پیش 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 اسان آن می‌تواند صدماتی به افراد قبل از مبتلا شدن وارد سازد؛ صدماتی که بهداشت روحی و روانی اشخاص را به خطر بی اندازد؛ اما ممکن است این سؤال مطرح شود که منظور از بهداشت روحی و روانی چیست؟ می‌توان این طور 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 درواقع دعا می‌تواند یک فرایند شفابخش 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 کره‌ی زمین برمی‌گردد. در سال‌های اخیر تأثیر دعا و نحوه‌ای مختلف برگزاری آن در درمان بیماری‌ها به طور جدی توسط پژوهشگران موردنویج قرار گرفته است از جمله مقالاتی که به این مسئله پرداخته است؛ اثبات نقش دعا در درمان است، نقش دعا در ارتقا سلامت. درواقع در این مقالات بیماری‌هایی از جمله بیماری‌های قلب و عروقی و فشارخون... 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 ویروس که به‌آسانی انتقال می‌ابد و در تعاملات روزانه برای افراد خطرآفرین 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 به خوبی بربیانند 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 به خوبی قابل کنترل باشد، از این‌رو 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 ضمینه چه نقشی ایفا می‌کند؟

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

۲- مفهوم شناسی

تعريف لنوى دعا: کلمه دعا در اصل لغتى عربى 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)

تعريف 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 آئینه‌ای است که دران احوال و احساسات و تجارب دینی و عرفانی مجال نمود و بروز می‌باید. در دین اسلام به عنوان کامل‌ترین و آخرین دین اسلامی دعا

و نیایش جایگاه و منزلت ویژه‌ای دارد. قران 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 به جامانده است. (همان) در مقاله حاضر به بررسی دعا به منای یاری خواستن از خداوند و مناجات ای 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 می باشد؛اما در مقاله حاضر صدمه به معنای آسیب به کاررفته است.

تعریف کرونا: بیماری کوید ۱۹ یک بیماری است که تمام مردم جهان را درگیر کرده است این بیماری در اوخر سال ۲۰۱۹ به عنوان 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 اینمی جمعیت و همچنین تأخیر در پاسخ‌گویی به آزمایش، کمبود تجزیهات، عدم فاصله گزاری اجتماعی و محدود تماس‌ها، عوارض جبران ناپذیر را ایجاد می‌کند. (نوری، بی‌تا)

۳- جایگاه دعا از منظر اسلام

بر اساس آموزه‌های خلقت هدف نهایی انسان، عبودیت است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: انسان وقتی به این مقصده نهایی، یعنی عبودیت دست یافته، در جرگه انسان‌های متمکن و هدایت‌شده قرار می‌گیرد. (ذاریات: ۵۶) حقیقت عبادت این است که انسان، خود را بندۀ و مملوک خدا دانسته و برای خود، مالکیت و اراده مستقلی در مقابل خدا نداشته باشد، بلکه خود و دارایی خود را ازان خدا دانسته و به طور کامل تسليم 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 می‌اید، به این دلیل است که بیانگر اظهار ذلت 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 کچ و سرخود را خم می‌ساید و اشک از دیدگان سزازیر 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 با حالت خود این را بیان می‌کند. (صباح یزدی، ۱۳۹۲: ۲۱)

اگرچه دعا در ظاهر، درخواست رفع نیازهای مادی و معنوی است، ولی درواقع، اعتراض به بندگی، فقر و عجز انسان است. و از آنجاکه این دعا راهی برای عبادت است؛ حال با توجه به آیات و روایات مخصوصین 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 ایات 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 ورزیدن. (موحدی کرمانی، بی تا: ۵) همچنین زواره در حدیثی از امام باقر نقل کرده که فرموده‌اند: مقصود از عبادت دعا است و بیرتین عبادت، دعا است. (فیضی، ۱۳۹۷: ۵۸)

با توجه به آموزه‌های اسلامی، دعا کردن به درگاه معبد 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 قران کریم و روایات بر اهمیت دعا تأکید شده است (همان: ۱۰) و لازمه‌ی این امر فطری یا ساز غیر حق می‌باشد با توجه به بارگاه حضرت معبد که این نوعی تکامل معنوی است. (مصطفی بیزدی، ۱۳۹۲: ۱۹)

دین اسلام نیز به عنوان آخرین و کامل ترین دین اسمانی برای دعا اهمیتی خاص و شایان قائل است. قران کریم کتاب مقدس اسلام، مسلمانان را بارها و بارها دعوت به دعا و نیایش و ذکر خدا کرده است. در ایه ۷۷ سوره‌ی فرقان آمده: بگو اگر دعایتان نباشد و درگاه من به شما اعتنای ندارد.

و همچنین در ایه ۸۶ سوره‌ی بقره می‌خوانیم: و چون بندگانم درباره من از تو پرسش کنند بگو من نزدیکم و دعای هر دعاکننده‌ای را وقتی مرا بخواهد اجابت می‌کنم پس به فرمان من گردن نهاد و به من ایمان آورند باشد که راه یابند. (اکرمی، ۱۳۸۷: ۶-۷)

۴- مصاديق صدمه

پس با توجه به آنچه بیان شد دعا و نیایش نیازی است که در فطرت همه انسان‌ها سرنشته شده است و یکی از نیازهای بینادین 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 قران که می‌فرماید: ما انسان‌ها را در سختی آفریدیم. (بلد: ۴)

همچنین در ایه ای از قران خداوند لحظات سخت و دردناک زندگی رتبه خاطر مشرکان می‌اورد و از وجود 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 آن‌همه هول و هیجان و حوادث وحشتانک برپا شود، راست بگویید ای غیر از خدا را برای بطرف ساختن خود می‌خوانید. (اعلام: ۴۰)

آیت الله مکارم شیرازی در تفسیر نمونه می‌نویسد: روح معنی این ایه نه تنها برای همه کس به هنگام بروز شداید و حوادث سخت قابل درک است؛ اما هنگامی که حادثه فوق العاده 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 ناشخص سرچشم 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 موقع 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 بیش از پیش در معرض بیماری قرار گرفته است.

حال با توجه به این که این ویروس نوپدید تمام جهان را در گیر کرده است و از آنجاکه این ویروس می‌تواند به آسانی منتقل شود ممکن است به افراد صدماتی بزند و بهداشت روحی و روانی اشخاص را قبل از ابتلا به بیماری به خطر بی اندازد 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)

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

در سنت و سیره پیامبر (ص) و ائمه‌های (ع) تأکید و سفارش به دعا فراوان به چشم می‌خورد و دعاها و مناجات پرمغزی از بزرگان منقول است که در جامعه اسلامی و در میان مؤمنان بسیار ارزشمند و محترم و موردن توجه است. برای نمونه پیامبر اسلام فرموده‌اند: دعا سلاح مؤمن است و همچنین می‌فرمایند: هیچ‌چیزی 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 معبدش رابطه انس ایجاد می‌کند و کششی برقرار می‌سازد، نیایش نامیده می‌شود. درک ما، مشاعر ما، تخیل ما، تفکر ما، وجدان باعث‌نمودن از جهان هستی ما، همگی و همگی در حال نیایش در هم می‌ایمیزند و اقیانوس جهان ما را می‌شورانند. (جغری، بی‌تا: ۲۹) نیایش اصولاً کشش روح است، به‌سوی کانون غیرمادی جهان. نیایش عبارت از تضرع، ناله مظلوم‌بایه و طلب یاری و گاهی یک حالت کشف و شهود روش و آرام درونی و مستمر و دورتر از اقلیم همه محسوسات است. (کارل، بی‌تا: ۱۵)

دکتر الکیس کارل، فیزیو لیست بزرگ و برنده‌ی جایزه 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 بیمارانش، به‌جایی 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 می‌بزند. خوردن، نمو کردن، تکثیر نسل و نیاز، چهار بعد اساسی روح انسان هستند (همان: ۱۳۱) و در جایی 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 ان قوم ضعیف شده بود (همان: ۲۷) و به نظر می‌رسد که نیایش همان عبادت است. به‌حال دعا و نیایش در هر زمان خوب و سازنده است، ولی به هنگام انجام کارهای مهم که انسان نیازمند نیرو و توان بیشتری است، اهمیت ویژه‌ای دارد. مولاًی متین (علی) (ع) نیز در این‌باره می‌فرمایند: آن کس که به‌شدت گرفتار دردی است، نیازش به دعا بیشتر از تدرستی است. (دشتی، ۱۳۸۱: ح: ۲۰۳)

همان طور 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 خطرونک روانی و گاه جسمی فراهم می‌سازد (همان) که این بیماری‌ها افراد صدماتی را وارد می‌کند؛ صدماتی اعم از این رفتمندی روانی اشخاص، از بین شادی افراد، ترس از گرفتن بیماری، احساس تنها، ایجاد اضطراب، از بین رفتمندی رضایت از زندگی و اما دعا می‌تواند فرایند شفایخش باشد؛ زیرا که دعا در سراسر تمدن انسان و در تمام فرهنگ‌ها و ادیان و سیله‌ای برای رهایی از گرفتاری‌ها، درمان‌آرزوها و درمان آسیب‌های بدنی و روانی بوده است. (خدیوی زند، بی‌تا ۱۲۱: ۱۴۰) در مقاله‌ای حاضر نیز به بیان نقش‌هایی که دعا برای کنترل شرایط، ایفا می‌کند؛ می‌پردازد و باعث می‌شود افراد از عهده‌ی شرایط بخوبی بربایانند. 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 (قدمی کارمزدی، ۱۳۹۷: ۱۵۶) در اسلام و شریعت اسلامی نیز، شارع مقدس ایزارهای ادراکی و ویژگی‌های مثبت و منفی انسان را مربزندی 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 این جایی که امنیت روانی در ذهن و فکر انسان ریشه دارد، بر انواع دیگر امنیت مقدم است و باید همگان اعم از قانون گذار، دولت و ملت در ایجاد و حفظ آن کوشان باشند و شالوده فکری و روانی فرد و جامعه را به سمت این قاعده هدایت نمایند. (همان: ۱۵۷)

همچنین امنیت از نیازها و انگیزهای اساسی انسان به شمار می‌رود، به طوری که با زوال آن آرامش خاطر انسان از بین می‌رود و تشویش، اضطراب و نارامی جان او را می‌گیرد. مرتفع شدن بسیاری از نیازهای آدمی درگرو تأمین امنیت است. (کاهه، ۱۳۸۴: ۱) امنیت روانی نیز یکی از مسائل مهم در سلامت روان و بهداشت روان انسان‌هاست. دانشمندان می‌گویند: بهداشت روانی یعنی استعداد روان برای هماهنگ، خوشایند و مؤثر کارکردن، برای موقعیت‌های دشوار و انعطاف‌پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن. (گنجی، ۱۳۷۸) احساس امنیت روانی از برگسته‌ترین 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: ۱۳۷) 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 مختلل می‌کند و به عنوان تهدیدی برای افراد به حساب می‌اید و اما با انتکا به خداوند و منابع معنوی همچون دعا افراد می‌توانند امنیت روانی خود را بالا ببرند و درنتیجه این افراد حسن 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 بروونگرایی و روان رنجور خوبی و متغیرهای مربوط به شخصیت از جمله ثبات اسنادی، ثبات عاطفی، تنهایی، منع کنترل و اعتنای‌دهنفس 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 خوبی‌خوبی و نشاط، از نظر ۵۰٪ مردم، احساس شادکامی و نشاط، مهم‌ترین مسئله زندگی به شمار می‌رود. (صرفی شالی، بی‌تا)

ارسطو شادی را این‌گونه تعریف می‌کند: شادمانی عبارت است از پروراندن و نمو دادن عالی‌ترین صفات و خصایص انسانی. (زارعی محمود‌آبادی، ۱۳۸۸: ۱۳۲) در تعریفی دیگر، شادی یک تجربه و حس درونی و ذهنی است؛ افراد به اندازه‌ای شاد هستند که خودشان اعتقاد و باور دارند که شاد هستند، دانشمندان تمايل دارند که با شادی به عنوان یک مفهوم رفاه برخورده‌اند، 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 به صورت عملیاتی به وسیله 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 آسوده به ویروس کرونا امروزه تأثیر بسزایی در تضعیف شادی افراد داشته است. در سال‌های اخیر معنویت به عنوان 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: ۱۱۳) و این ارتباط با خداوند تحت عنوان دعا کردن می‌تواند در کنترل از صدمه‌ی سلامت روحی و روانی جلوگیری کند و آن را بهبود بخشد و موجب شود که افراد بتوانند محیطی سرشار از شادی داشته باشند.

ج) کنترل ترس از گرفتن بیماری:

انسان به سبب ترسی که گاهها در زندگی دارد نمی‌تواند از فون جدید برخوردار شود در صورتی که اگر این فون را به کار ببرد خوشبخت می‌گردد. این ترس نخست رابطه‌اش با طبیعت و دوم برخوردارش 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 بی‌اندیش چه بسا کاهی 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 به جا نمی‌آورند. گاه این کتمان سخت، پوچ جلوه می‌کند مثلاً ترس از مرگ مانع نوشتن وصیبت‌نامه می‌شود. (برتراندوسل، بی‌تا: ۵۴۰) همان‌طور که به نظر می‌رسد ترس از بیماری نیز مانع عملکرد روزانه می‌شود و این مسئله شخص را آزرده‌خارط 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 این که در افراد باید چنان برباری به وجود آورد که بتوانند به‌آرامی با مصیبت روبه‌رو شوند. دیگر این که باید وضع اجتماعی را به تعديل کرد تا خطر برطرف گردد (همان: ۵۴۱) و همچنین امروزه مسلم طبیعت حدودی برای انسان تعیین کرده است و این حدود مزبور تالاندهای نمی‌توان پرهیز کرد به عنوان مثال بیماری کرونا که امروزه جوامع را به خود درگیر کرده است از مسلمات طبیعت از است که تا حدودی نمی‌توان از مبتلا شدن به آن جلوگیری کرد اما انسان با برقراری ارتباط با خداوند به‌وسیله دعا تا جهانی می‌تواند با این ترس از مبتلا شدن به بیماری مبارزه کند و با این غلبه بر ترس خود شخص می‌تواند تمرين برباری کند.

د) جلوگیری از احساس تنهاي:

واژه تنهاي به خوبی قابل بررسی و تأمل است. به اعتقاد اکثر روانشناسان تنهاي از جهات کاملاً متفاوتی قابل بررسی است. این تنهاي گاهی به تنهاي شخص اطلاق می‌شود اما در بسیاری از موارد شخص حتی در حین حضور در یک جمع هم احساس تنهاي می‌کند چون یا هم دم یا همزبان نمی‌باید یا از لحاظ روحی دل‌تنگ است و این در اعمق وجودش نشسته است. (قندھاری، ۱۳۸۳: ۲-۱) اما در مقاله حاضر منظور معنای اول یعنی تنهاي شخص می‌باشد چراکه در دوران بیماری کرونا افراد به دلیل منع رفت‌وآمدّها در خانه می‌مانند و درواقع صله الراحم 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 ارضاء 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 به منزله کفر به خدا است. (مجلسی، ۱۴۱۳: ۱۳۸).

در الواقع 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 ارham و ارتقای سطح امید به زندگی، طولانی شدن عمر، زیادشدن 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 منع حمایت اجتماعی، یادگیری مهارت‌های اجتماعی از طریق یادگیری مشاهدات و پرداختن به ارتباطات مناسب و خود نظم دهی رفتارها در خلال ارتباط صحیح با دیگران را بشمرد. (غباری بناب، ۱۳۸۶: ۱)

به نظر می‌رسد؛ حال که این منع رفت‌وآمد باعث می‌شود افراد احساس تنهاي 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 وارد جلوگیری کنند درواقع ارتباط با خالق هستی مبدأ قدرتی است که افراد کم‌تر احساس تنهاي کنند.

ح) ایجاد رضایت از زندگی:

رضایت از زندگی و احساس خوشبختی یکی از مؤلفه‌های پایدار فرهنگ است که تنها بعد شناختی و ارزیابی کننده 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 زندگی اش به‌مثابه کل است. (سید‌کاظم و دشتی، ۱۳۸۱: ۸/۲۳/۷) رضایت از زندگی نیازمند تبیین جامعه‌شناختی است. (نصر اصفهانی، ۶۳۰) سنجش میزان رضایت از زندگی یا بهزیستی ذهنی، از موضوعات مورد توجه 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 انهاست اما امروزه با شیوع بیماری کرونا این احساس از بین رفته است. البته تأثیر صله‌رحم هم در احساس رضایت از زندگی بی‌همیت 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: ۶۳۲) علاوه بر دعا متون دینی هم به احساس رضایت از زندگی کمک می‌کند. پس همان‌طور که دانسته شد رضایت از زندگی از نگاه مشت به زندگی به دست می‌اید 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 می‌اید ولی این نگاه را می‌توانند با ارتباط به خداوند به‌وسیله دعا و نماز حفظ کنند.

البته درنهایت باید بدانیم که تمام این مؤلفه‌ها به هم مرتبط است و نبود و کمبود هر کدام به‌سلامت روحی روانی شخص آسیب وارد می‌کند و آرامش را از او می‌گیرد به‌طوری 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 خوش و میل نامتناهی درونی خود را دریافته و به مقصد واقعی خود در مقام معرفت و ادراک می‌رسد، احساس آرامش واقعی می‌نماید (میرحسینی، ۱۳۸۴: ۲۸۰) 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 لایتنهای خداوند و مشیت اوست. انسان با دعا و نیایش و تضرع به درگاه الهی، می‌تواند الطاف و رحمت خداوند را به‌وسیله دعا و احترام و آرامش بطلبید چراکه ایه قرآن می‌فرماید: مرا بخواند تا شمارا اجابت کنم (بقره: ۲۸۶) ارتباط معنوی با خدا، تأثیر گرفتن و خود را در مسیر فیض و رحمت واسعه‌ی 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 دورن او رسخ 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: ۲۸۰)

و همچین 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 (رجیمی نژاد، ۱۳۹۴: ۹۵-۱۱۲) همچنین مطالعات دیگری نشان دهنده این بود که مذهب و اعتقادات مذهبی می‌تواند باعث کاهش ترس و نگرانی از مرگ شود (منظري و همکاران، بی‌تا: ۳۰-۴۰) تمپر و همکاران نشان دادند که بین اعتقاد به زندگی پس از مرگ و کم شدن اضطراب، ارتباط وجود دارد. در هر حال اثر مهم دین در آرامش روانی، بهداشت و سلامت روانی و همچنین نقش آن در کاهش بهبود بیماری‌های و ناهنجاری‌های اجتماعی قابل مشاهده 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 به عنوان مجموعه‌ای از اعتقادات، بایدها و نبایدها و نیز ارزش‌های اختصاصی و تعمیم‌یافته، یکی از مؤثرترین تکیه‌گاههای روانی به شمار می‌اید که قادر است معنای زندگی را در تمام عمر فراهم سازد و در شرایط خاص نیز با فراهم‌سازی تبیینی فرد را از تعلق و بی‌معنایی نجات دهد؛ (بهرامی و همکاران، بی‌تا: ۴۱-۶۳) و از سوی دیگر، وجود

باورهای مذهبی می‌تواند بر روی عوامل تنفس و اضطراب، رفتارهای پرخطری همچون مصرف سیگار و مواد مخدر، فرار از مدرسه و اعتیاد به الکل، نقص 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 به عنوان 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 نظری احساس تنهایی، شدت افسردگی شدت اضطراب و قوع انواع روان‌پریشی، شدت خودکشی و نوع نگرش به آن نیز ثبات در زندگی تأثیر مثبت می‌گذارد و موجب کاهش این عوامل نامساعد می‌شود. (منظري و همکاران، بی‌تا: ۳۰-۴۰)

آگاهی از ارزش‌ها؛ آموزش آگاهی هشیارانه 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؛ از آنجایی که آیه قران می‌فرماید بعد از هر سختی و دشواری آسانی است (شرح:^۶) و با توجه به آیات قران و احادیث نبوی در معنا بخشیدن به زندگی، همه‌ی این موارد باعث می‌شود که انسان از مراحل سخت زندگی همچون بیماری کرونا به آسانی 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 بدنوعی احساس پوچی که درواقع ناشی از فراموشی خدا به عنوان مبدأ و مقصد زندگی است؛ احساس کند؛ درنتیجه 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 ان کتاب اسمانی قران، با فراهم نمودن یک نظام فکری و عقیدتی منسجم در چارچوب مبدأ واقعیت‌های زندگی را برای انسان قابل فهم می‌کند و باعث می‌شود فرد احساس معناداری پیدا کند (ناظمی اردکانی و همکاران، بی‌تا: 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 شفابخش 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 ایجاب 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 روبرو است بیماری کرونا است؛ و بیان شد که ارتباط با خدا به نوع دعا، برطرف‌کننده 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 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، بی‌تا: 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 میابد 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 صدای موسیقی، کلمات، اذکار، افکار و دعاها بر روی آب، تحول عظیمی در دانش بشری ایجاد مرد. وی مطالعات خود را صرف انرژی حیاتی اشیاء و پدیده‌ها در فیزیک کوانتومی و میدان رزونانس 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 بر روی آب نمایش دهد.

اموتو با انجام آزمایش‌های متعدد و تصویربرداری از ساختمان مولکولی ان مشاهده نمود که هرگاه آب در معرض صوت دل نشین، 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 در حالی که با صدای ناهنجار، موسیقی تند و کلمات زشت و منفی حالت درهم‌ربخته و بسیار آشفته پیدا می‌کند.

نتایج تحقیقات بیانگر آن است که آب به صورت هوشیار و زنده به هرگونه احساس، عاطفه و فکر ما عکس‌عمل 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 مای هی حیات تمام موجودات کره‌ی زمین است؛ از این‌رو کیفیت و تمامیت ان 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 دران 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 قابل توجهی 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 رای رسیدن به احساس امنیت درون و سلامت

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

۶- ارتباط دعای هفتم صحیفه سجادیه با کرونا

باید توجه کرد که همان طور 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 صحیفه سجادیه است که دارای مضمنی پربار است. دعای هفتم صحیفه از ادعیه پربار 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 مواجه 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 تسليم 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 سنتگینی بلای وارد و همچنین در فرازهای ابتدایی دعا به گره‌گشایی خداوند از مشکلات و همواره کردن سختی‌ها اشاره شده است . (عبداللهی، ۱۳۹۹: ۱۳)

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

تمام جریانات جهان بر وفق خواست الهی درحرکت است و اشیاء مطابق اراده الهی به کاررفته است. چنین نیرویی اگر اراده کند سبب تأثیرگذاری امور می‌شود جاهایی که بشر تنها با اتکا به نیروی عقل خود به دنبال راه حل بوده دچار سر دگمی و یاس شده است. همان طور که روش ایجاد مشکلات در جریان بیماری کرونا واضح است که مدعیان علم و دانش هم توانستند پاسخ گوی این بحران باشند و بهنچار تسليم این ویروس شدند حال آنکه تکیه بر قدرت الهی و اعتقاد بر این که همه‌چیز به یک اشاره و فرمان الهی بسته است انسان مایوس و نالمید از اسباب طبیعی را امید وار می‌کند (همان: ۱۴-۱۵) و به نظر می‌رسد همین امر موجب می‌شود شخص دچار اختلال در سلامت روحی و روانی نشود وزندگی خود را با آرامش خاطر ادامه بدهد چراکه می‌داند تأثیرگذاری هر امری در عالم هستی بنا بر اراده خداوند متعال است و اگر اراده او بر چیزی تعلق پیدا نماید، تخلف ناپذیر است. این نگاه بالاترین اثر را در دفع و رفع ناخوشی‌ها دارد.

این یک قانون عمومی است که هر کسان را تجربه کرده است که در گرفتاری‌ها هنگامی که کارد به استخوان می‌رسد، موقعی که اسباب ظاهری از کار می‌افتد 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 به جای سردرگمی و حیرت در زندگانی پر از نارضایتی و نالمیدی 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 قران ارزش انسان‌ها به دعاست و اگر دعا نباشد نزد پروردگار وزن و قدری نیست . (طباطبائی، ۱۴۱۷: ۲۴۵)

در ادامه دعای هفتم صحیفه بیان می‌شود: بلای بر من واردشده که سختی آن مرا درهم‌شکسته است و گرفتاری‌هایی بر من حملهور شده که تحملش برای من دشوار است و آن را تو باقررت 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 بیندی کسی نتواند گشود. همچنان که اضطراب‌های زندگی و وحشت از درد و رنج‌ها که همواره توازن بازندگانی دنیای است . (آمدی، ۳۱: ۳) بدون شناخت قدرتی که آرام‌بخش اضطراب‌های درونی و شفابخش رنج‌های روحی باشد، امکان‌پذیر نیست و اگر آدمی دل به جایی بیندید و قدرتی را نشانسد که سررشته امور به دست اوست در جهنه‌ی از ناراحتی و نالمیدی غوطه‌ور می‌شود. از سوی دیگر، شناخت و ارتباط با نیرویی که قدرت بی‌انتها دارد و کلید حل تمام مشکلات در نزد اوست آرام‌بخش و التیهاب دهنده است چه رسد به اینکه این مبدأ مهربانی و رافت بدون هیچ محدودیتی هموتره منتظر و مشتاق درخواست‌کنندگانش باش . (عبداللهی، ۱۳۹۹: ۱۷) در ادامه بیان می‌شود؛ انسان از خداوند می‌خواهد که بافضل خودش در فرج را بگشاید و باقدرش سلطنت غم و اندوه را بشکند و رحمت و گشايشی مرحمت کند و راه گریز در پیش پایم قرار دهد. خداوندا مرا به سبب غم و اندوهها از رعایت واجبات و اجرای سنت بزمدار. 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 فرایض 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 ناجاورد.

در ادامه: ای مولای من به آنچه به من رسیده بی طاقتم و آنچه به من هجوم کرده پر از غم و اندوهم. انسان در برابر بلاها دچار کم طاقتی و بی تابی می شود. اعتراف به عجز و بی طاقتی، از آثار فردی مترب بر بالاست 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 بای ب 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 قرارگرفته است. با توجه به آنچه بیان شد اگر که انسان‌ها در این شرایط بتوانند دعای هفتم صحیفه با این مضمون پریار را دائماً مطالعه بنمایند موجب آسایش و سلامت روحی و روانی و به‌تبع سلامت جسمی آن‌ها می‌شود.

۷- نتیجہ گیری

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. درواقع دعا یکی از راه‌هایی است که انسان‌ها می‌توانند به مسیر هدایت وارد شده و سعادتمند شوند و این دعا کردن به درگاه معبد امری فطري و یکی از ابزار مهم برای حل مشکلات است و با توجه به آیه‌ی قران 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 این که جوامع امروز درگیر بیماری با عنوان کوید ۱۹ است و شیوع آن همه‌گیر است و می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به اشخاص قبل از ابتلا به بیماری کرونا وارد کند که این صدمات سلامت روحی و روانی اشخاص را مختلف 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 درنهایت می‌تواند از افسردگی جلوگیری کند.

همچنین با تحقیقات به عمل آمده، این طور 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 به عنوان خالق هستی نقش بسزایی در حل مشکلات دارد و باعث آرامش قلی می‌شود زیرا که ارتباط با خداوند تحت عنوان دعا یک فرایند شفابخش است که افراد یادآوری می‌کند که بی‌شک همه‌ی امور در دست قدرت لایتنهای 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 بطلبید؛ زیرا که دعا اصالت دارد دعا جنبه‌ی مقدمی دارد یعنی ایزار 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 ... است و از آنجایی که در صدد قابل توجهی 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 روانی اش سلامت جسمانی اش نیز مختل می‌شود. بنابراین انسان‌ها در این شرایط طاقت‌فرسا می‌توانند با توصل و دعا این امر را مدیریت و کنترل کنند و یکی از این دعاهای دعا هفتم صحیفه‌ی سجادیه است که دارای مضامونی، پریار است.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. آمدی، عبدالواحد، «غیرالحكم و درالحكم»، قم؛ دارالکتب الاسلامیه.
۴. افروز، غلام علی، (۱۳۸۶)، «ضرورت تقویت احساس امنیت درونی و ارتقای بهداشت روانی محققان و دانشپژوهان 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 جهتگیری مذهبی و سلامت روانی و ارزیابی مقیاس جهتگیری مذهبی»، روان‌شناسی و علوم تربیتی، ش ۶۹
۷. برتراندواسل، «مقاله زندگی بی ترس»، ترجمه کتاب امید تبار، سال سوم_سال دهم، اردیبهشت.
۸. جعفری، محمدتقی، «جبر و اختیار»، تهران، انتشارات ولی‌عصر.
۹. حقیقی، محمدعلی، حیدری، کاظمی، (۱۳۹۱)، «معصومة، معنویت شادی و محیط کار»، چشم‌انداز مدیریتی دولت، تابستان، شماره ۱۰.
۱۰. خدیوی زند، محمدمهدی، (بی تا)، «اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، هنگامه‌های دعا و درمان»، «فصلنامه‌ی تازه‌های روان‌درمانی، سال پنجم، شماره ۱۹ و ۲۰.
۱۱. دشتی، محمد، (۱۳۸۴)، «ترجمه نهج‌البلاغه»، قم، موسسه‌ی فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع).
۱۲. روستایی صدرآبادی، حمیه، جماعتی اردکانی، راضیه، رایگان، محمود، (۱۳۹۶)، «تأثیر اصل صحت بر امنیت روانی فرد و جامعه، حکومت اسلامی»، سال بیست و دوم، شماره ۹۶، پیاپی ۸۳.
۱۳. رحیمی نژاد، عباس و همکاران، (۱۳۹۴)، «رابطه سبک‌های هویت با بهزیستی روان‌شناختی و هیجانی و اجتماعی نقش واسطه‌ای تعهد و پذیرش هویت دینی، پژوهش کاربردی روان‌شناختی»، سال ششم، شماره ۴.
۱۴. رنگین‌کمان، امیر، (۱۳۸۶)، «رضایت از زندگی»، شماره چهل و پنجم، پاییز.
۱۵. زارعی محمودآبادی، (۱۳۸۸)، «شادی و سرور در فقه امامیه»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه امام صادق، ایران.
۱۶. سیحانی نیا، محمد، (بی تا)، «اثار تربیتی روان‌شناختی دعا»، فصلنامه‌ای در عرصه فرهنگ و تربیت اسلامی، شماره ۴۶.
۱۷. شیروانی سعادت‌آباد، محبوبه، خضری مقدم، نوشیروان، سام نژاد، صدیقه، (۱۳۹۹)، «اثربخشی معنا درمانی با تلاوت قرآن و دعا بر آخرت نگری و سلامت روان زنان افسرده»، سال سیزدهم، شماره اول، بهار.
۱۸. صفری شالی، رضا، (بی تا)، «بررسی عوامل نشاط‌انگیز 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 ابراهیم‌آباد، محمدجواد، (۱۳۹۸)، «مقاله بررسی نقش مذهب و تحمل پریشانی هیجانی بزنان نابارور»، 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 دین‌پژوهی، 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 بناب، باقر، نقی فقهی، علی، قاسمی پور، یدالله، (۱۳۸۶)، «آثار صله‌رحم از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی و کاربرد تربیتی آن»، دو فصلنامه‌ی 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 دوم، پاییز زمستان.
۲۵. قدمی کارمزدی، فخری، (بی تا)، «نقش نماز و دعا در تقویت بهداشت روانی»، دو فصلنامه علمی_تخصصی معارف فقه علوی، پژوهی همایش ملی نماز، اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۷
۲۶. قندهاری، شقایق، (۱۳۸۳)، «امان از درد تنها‌ی، کتاب‌های 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، «نهج‌البلاغه»، ترجمه محمدی، (۱۳۸۱)، مجموعه آشنایی با نهج‌البلاغه (۱)، قم نشر امام علی، خطبه ۲۳، قسمت ۸.
۳۰. کار بخش، مژگان، چهانگیر، 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؛ موسسه‌ی الوفاء.
۳۲. مصباح‌یزدی، محمدتقی، (۱۳۹۲)، «آینین پرواز قم»، انتشارات موسسه‌ی پژوهشی امام خمینی.
۳۳. موحدی کرمانی، «جایگاه دعا در اسلام»،
۳۴. میلانی فر، بهروز، (۱۳۹۰)، «بهداشت روانی»، نشرقومس، تهران.
۳۵. مجلسی، محمدباقر، (۱۴۱۳)، «بحار الانوار»، بیروت، دارالجیا؛التراث العربی.
۳۶. میر حسینی، احمد، (۱۳۸۴)، «دین و درمان افسرددگی»، پژوهش‌های دینی، شماره ۳.

۳۷. منظری، وحید، توکلی، هادی، بهرامی، احسان، (بی‌تا)، «بررسی پایایی و اعتبار سازه مقیاس آخرت نگری»، مطالعات روان‌شناختی، دوره ششم، شماره ۳.
۳۸. ناظمی اردکانی، فاطمه و همکاران، (بی‌تا)، «اثربخشی مداخله معنوی – مذهبی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر شاخص‌های ایمنی و روان‌شناختی بیماران مبتلا به رومائوتید آرتربیت»، 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، (بی‌تا)، «ویژگی‌های روان‌ستجی و ساختار عاملی مقیاس استرس کوید».