

## بررسی ابعاد و آثار ایمان در ارتقای سلامت روانی افراد مبتلا به کرونا

روح‌الله شاطری<sup>۱</sup>  
حمید ستوده<sup>۲</sup>

### چکیده

ابتلا به بیماری واگیردار کرونا و پیامدهای ناشی از شیوع آن، تهدیدی برای سلامت روان و زمینه‌ساز اختلال اضطرابی کرونا و ویروس شده که قهرا، آثار روان‌شناختی این بیماری در سطوح مختلف جامعه، اهمیت به‌سزایی دارد و حتی می‌تواند به‌عنوان یک بحران فردی و اجتماعی تلقی شود. از این رو، توجه به پیامدهای کارکردی باورهای دینی برای شناخت پیشگیرانه، و نحوه مواجهه با این مصیبت و نیز کاستن از آلام و رنج‌های بیماران، راهنمای ارزشمندی باشد. این مقاله، با استفاده از داده‌های کتابخانه‌ای و اسنادی به روش توصیفی - تحلیلی و کارکردگرایی، به بررسی برخی از مهمترین مبانی کمال‌گرایی نفس انسان از منظر توحیدی می‌پردازد که توجه به آن می‌تواند تأثیر مثبتی در ارتقای سلامت روانی بیماران کرونایی داشته باشد. این تحقیق که با رویکرد کیفی انجام شده، ضمن تبیین ماهیت و حقیقت ایمان دینی، نشان می‌دهد که افزایش سطح تاب‌آوری و پیشگیری از ابتلا به فشارهای روحی و روانی ناشی از ابتلا به بیماری‌های حاد همانند کووید ۱۹، در پرتو اعتماد به خداوند و صبر بر ابتلائات قرین خواهد بود.

### واژگان کلیدی

ایمان، آرامش روانی، اضطراب، ابتلا، کمال‌نفس.

۱. استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده پزشکی، گروه معارف اسلامی، ایران؛ تهران. و دانشگاه علوم پزشکی ایران، مرکز توسعه پژوهش‌های بین‌رشته‌ای معارف اسلامی و علوم سلامت.

Email: Shateri39@gmail.com

۲. استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده پزشکی، گروه معارف اسلامی، ایران؛ تهران. و دانشگاه علوم پزشکی ایران، مرکز توسعه پژوهش‌های بین‌رشته‌ای معارف اسلامی و علوم سلامت. (نویسنده مسئول)

Email: sotudeh.h@iums.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۵/۱۹ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۸/۱۵

## طرح مسأله

با توجه به بروز اختلالات روانی ناشی از ابتلا به ویروس کرونا، پرداختن به سرمایه‌های معنوی انسان برای صیانت و ارتقای سلامت فردی و جمعی حائز اهمیت است؛ زیرا اساساً اموری همانند سلامت، بیماری و بهداشت، صرفاً معطوف به بعد بیولوژیکی انسان نیست؛ بلکه اموری چند وجهی است و نمی‌توان آن را بدون توجه به سایر ابعاد بررسی کرد؛ به خصوص در موقعیت‌های حاد و بحرانی مانند ظهور یک بیماری واگیردار عمومی، این مسأله اهمیت مضاعف می‌یابد که فرد مبتلا چگونه باید با این بیماری فراگیر مبارزه کند و چگونه می‌تواند آن را باور و توجیح کند تا با پذیرش این بیماری، مسیر درمانش تسهیل گردد. این مقاله در صدد است که رابطه ثبات روانی را با ایمان به عنایت الهی در پرتو رشد و شکوفایی نفس انسانی در ابتلائی همانند مواجهه با کوید ۱۹ از منظر معارف دینی تبیین نماید و به تحلیل و بررسی نقش دین در کنترل اضطراب و کاهش استرس بیماران پردازد و تبیین نماید که آرامش واقعی با سعادت و کمال انسانی گره خورده است.

از منظر پیشینه بحث، مقالاتی در رابطه با معنویت درمانی از نویسندگان محترم درباره نقش مثبت اعتقادات دینی در کاهش بار بیماری‌ها منتشر شده است؛ مقالاتی همانند «بررسی نقش حمایت اجتماعی، تنظیم هیجانی و بهزیستی معنوی در اضطراب ویروس کرونا» در فصلنامه مطالعات اسلامی در حوزه سلامت؛ «تدوین مدل پیامدهای روان شناختی اضطراب ناشی از اپیدمی کرونا ویروس، و بررسی نقش میانجی‌گری سلامت معنوی» در فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی؛ «تاثیر سلامت معنوی بر کاهش استرس ابتلا به کرونا در کارکنان آرامستان‌ها با نقش میانجی معنویت در محیط کار» در فصلنامه دین و سلامت.

با دقت و بررسی در این مقالات روشن شد که این موضوع با رویکرد کارکردگرایی و بهره‌مندی از مبانی نظری اسلام درباره نقش ایمان و کمال‌گرایی انسان تحلیل نشده است و از این جهت، نوشتار حاضر، به بیان و طرح راهکارهای دینی در خصوص کنترل و

مدیریت سطوح اضطراب در مواجهه با ابتلا به کرونا پرداخته و در نوع خود، تبیین جدیدی را به ارمغان آورده است.

بنابراین، این مقاله با توجه به نقش معنویت و باورهای دینی در ابعاد مختلف زندگی به خصوص کمک به درمان بیماران مبتلا به کرونا انجام گرفته و در پی پاسخگویی به این سوال است که حقیقت و ماهیت ایمان چیست و ارتباط آن با رشد و کمال انسان در پرتو مواجهه با ابتلائات زندگی همانند بروز بیماری‌های مسری و مهلک چگونه است؟ و اساساً، چگونه می‌توان حالاتی روحی - روانی شبیه ناامیدی، احساس درماندگی، ترس و استرس ناشی از قوه مرگ و زندگی را در طول دوره ابتلا به COVID-19 مدیریت کرد؟

برای پردازش این موضوع، منطبق تحقیق ایجاب می‌کند که در ابتدا، به تبیین مفاهیم مسئله - به روش توصیفی - خواهیم پرداخت. سپس با تبیین حقیقت و ماهیت ایمان از منظر مبانی نظری به بررسی عوامل موثر در ارتقاء سلامت روحی بیماران کرونایی - به روش تحلیلی - از این منظر خواهیم پرداخت.

## مفهوم‌شناسی

### ۱. کرونا ویروس

این واژه از کلمه لاتین "corōna" به معنی تاج یا هاله گرفته شده است. از خصوصیات ظاهری آن زوائد تاج‌مانند بر روی سطوح دیواره ویروس‌هاست. این ویروس به طور طبیعی در پستانداران و پرندگان شیوع پیدا می‌کند (هادی، ۱۳۹۸: ۶) و طیف نشانه‌های بالینی COVID-19 از عفونت بدون علامت تا نارسایی شدید تنفسی گزارش شده است. علائم اصلی شامل تب، گزارش خستگی، سرفه خشک، گلو درد، درد عضلانی، تنگی نفس و تندنفسی، و نیز علائم غیرمعمول شامل تولید خلط، سردرد، هموپتیزی، اسهال و در نهایت اختلال‌های انعقادی خون و نارسایی کلیوی است (هادی، ۱۳۸۹: ۷) خاصیت اصلی این ویروس، انتقال سریع آن است که از طریق سرفه، عطسه، تنفس در محل بسته، و ... به سادگی انتقال می‌یابد (هونگ، ۱۳۸۹: ۲) و نیز این ویروس از ۳ تا ۷ روز نهفته است (همان: ۲) و از این رو، بیماران مبتلا به آن، تا زمان بهبودی باید در قرنطینه قرار گیرند (همان: ۵).

## ۲. اضطراب

اضطراب یک حالت خلقی و از شایعترین اختلالات روانپزشکی است که هیجان منفی شدید در واکنش به وقایع یا شرایط ذهنی یا واقعی تهدیدکننده می‌باشد و از طریق سه سیستم واکنشی جسمی، شناختی و رفتاری آشکار می‌شود. عناصر شناختی اضطراب شامل افکار اضطرابی مثل نگرانی، ترس از ناتوانی در سازگاری با موقعیت و نیز تردید نسبت به آینده خواهد بود؛ و نوع حاد آن، بر سیستم فیزیولوژیکی عصبی و ایمنی بدن تأثیر منفی می‌گذارد و از سوی دیگر، انجام امور روزانه یا ایجاد ارتباط را با مشکل مواجه می‌سازد. (اتیکسون، ۱۳۶۷، ج ۲: ۱۹۲؛ قلعه بندی، ۱۳۹۶: ۲۹۹-۳۰۱؛ دادستان، ۱۳۷۶: ۶۰ - ۶۱؛ شاملو، ۱۳۷۶: ۱۷۴)

## ۳. ابتلا

ابتلاء در لغت، به معنای علم به گنه و حقیقت شیء است که در واقع معادل واژگانی همانند آزمون، تجربه و کشف کردن به کار می‌رود؛ همانطور که در فروغ لغویه آمده است: «يقال بلاه و ابتلاء اذا اختبره و امتحنه» (عسکری، ۱۴۲۶، ج ۱: ۱۰). البته برخی از محققان آن را به معنای ایجاد تحول و دگرگونی برای تحصیل نتیجه مطلوب می‌دانند. مرحوم مصطفوی در تحلیل این کلمه معتقد است: «ان الاصل الواحد فیها هو ایجاد التحول، ای التقلب و التحویل؛ ... و أما الامتحان و الاختبار و الابتلاء و التجربة فكلّ هذه من معانی مجازیه و من لوازم الاصل و آثاره بحسب الموارد؛ ابتلا به معنای دگرگونی و تحویل یعنی رسیدن به نتیجه است، و لذا امتحان، از آثار و لوازم آن و از باب استعمال در معنای مجازی خواهد بود (مصطفوی، ۱۴۰۲ق، ج ۱، ص ۳۱۸). به هر روی، با عنایت به معنای لغوی به نظر می‌رسد که ابتلای انسان به معنای گرفتار شدن در بستر حوادث تکوینی و قرار گرفتن در معرض تکالیف تشریحی برای کشف استعداد عبودیت و رسیدن به کمال لایق او خواهد بود.

## ۴. ایمان

ایمان در لغت، به معنای گرویدن، ایمن گردانیدن و باور داشتن است. راغب در مفردات می‌گوید: «أمن: أصله طمأنينة النفس و زوال الخوف... و الإیمان... هو التصدیق

الذی معه آمن، فالایمان التصدیق. و الله المؤمن، لأنه آمن عباده من أن یظلمهم؛ امن به معنای اطمینان نفس و از بین رفتن ترس است و ایمان به معنای تصدیق و باوری که همراه با امنیت بخشی باشد. خداوند مومن است یعنی بندگان خود را از اینکه به آنها ظلمی روا شود، حفظ می‌کند. (راغب اصفهانی، ۱۴۰۴: ۹۰)

### ماهیت و حقیقت ایمان

با توجه به اینکه نوع جهت‌گیری‌های انسان در زندگی، بر پایه عقاید و باورهای اوست و از سوی دیگر داشتن اعتقادات صحیح از اصلی‌ترین عوامل آرامش بخش بوده که نقش مهمی در کاهش تنش‌های روانی و تشویش‌های ذهنی دارد، در این بخش از نوشتار به تبیین حقیقت ایمان و ماهیت ایمان دینی خواهیم پرداخت.

مرحوم خواجه نصیر طوسی، حقیقت ایمان قبول و اعتراف قلبی به اصول دین و نیز اقرار زبانی نسبت به آنها، می‌داند که ساختار ذاتی ایمان را تشکیل می‌دهد؛ یعنی نه تصدیق قلبی به تنهایی، ایمان به شمار می‌آید و نه صرفاً، اقرار زبانی. وی در کتاب تجرید الاعتقاد درباره تعریف ایمان می‌فرماید:

الایمان: التصدیق بالقلب و اللسان و لا یکفی الا اول لقوله تعالی: «وَجَدُوا بِهَا وَ اسْتَبَقَتْهَا اَنْفُسُهُمْ» (نمل/ ۱۴) و نحوه، و لا الثانی لقوله: «قُلْ لَمْ نُؤْمِنُوا وَ لکن قُولُوا اَسْلَمْنَا». (حجرات/ ۱۴) ایمان عبارت است از تصدیق به دل و زبان؛ و تصدیق به دل کافی نیست به دلیل سخن خداوند که در تصدیق فرعونیان کافر می‌فرماید: «و آن را انکار کردند، درحالی‌که به آن یقین داشتند» و مانند آن؛ و صرف تصدیق زبانی نیز کافی نیست به دلیل گفته خداوند که به اعرابی که در نزد پیامبر شهادتین را جاری می‌کردند، می‌فرماید: «بگو ایمان نیاورده‌اید، بلکه بگویید که اسلام آورده‌اید». (علامه حلی، ۱۴۱۷: ۵۷۷)

البته، به نظر می‌رسد که ایمان، یک امر باطنی است و جایگاه آن قلب آدمی است، نه زبان و ظاهر او. امام خمینی (قدس سره) حقیقت ایمان را علمی می‌داند که به مرتبه قلب و درک وجدان رسیده و همراه با اطمینان و انقیاد باشد (امام خمینی، ۱۳۸۲: ۸۸).

از این رو، اعتبار لسانی و اقرار زبانی، صرفاً برای بروز همان تصدیق قلبی، و صحت اطلاق لفظ مسلمان بر آن فرد است؛ یعنی هر فردی که شهادتین را بر زبان جاری می‌کند،

مسلمان خواهد بود، و احکام اسلام بر او جاری می‌گردد؛ به ویژه آنکه باید توجه داشت که گرایش به اسلام ممکن است انگیزه‌های مختلفی داشته باشد، و حتی با انگیزه‌های مادی و منافع شخصی همراه باشد، و گاه آدمی با اکراه خود را مسلمان نشان می‌دهد در حالی که واقعا، مسلمان نیست؛ ولی تحقق ایمان، حتما از انگیزه‌های معنوی، و به ویژه از علم و آگاهی، نشأت می‌گیرد و از این رو، پیغمبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «الاسلام علانیة، و الایمان فی القلب»<sup>۱</sup> اسلام امر آشکاری است، ولی جای ایمان در دل است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۵: ۲۳۹). همچنین، امام صادق علیه السلام در روایت حماد، وظیفه قلب انسان را پذیرش ایمان دانسته، می‌فرماید:

ایمانی که خدا بر قلب واجب فرموده، اعتراف و شناخت و اعتقاد و رضا و تسلیم است به اینکه خدایی جز «الله» نیست، او یگانه است و بی‌شریک، و سزاوار پرستش و یکتا اوست، و او را همسر و فرزندی نیست، و محمد صل الله علیه و آله بنده و فرستاده او است و اقرار کردن به همه پیامبران و کتاب‌هایی که از جانب خدا آمده است. این است آنچه خدا از اعتراف و معرفت بر قلب واجب کرده است. و کار قلب همین است... و این، رأس ایمان است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲: ۳۴).

به گواهی برخی از آیات قرآن نیز، قلب انسانی، مصدر و منبع ایمان است و به صراحت، ایمان را به قلب استناد داده و فرموده است: «إِلَّا مَنْ أُوْحِرَهُ وَ قَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ» (نحل / ۱۰۶).<sup>۲</sup> البته، از منظر قرآن مجید و سنت، نشانه ایمان قلبی به خدا و پیامبر، اطاعت عملی از فرمان ایشان است؛ یعنی هر فردی که چنین عقیده و معرفتی داشته باشد، رفتارش، گفتار او را تصدیق می‌کند. با توجه به توضیحاتی که داده شد، روشن می‌گردد که چگونه در برخی از روایات، ایمان اعم از تصدیق یا معرفت قلبی و اقرار زبانی و عمل جوارحی دانسته شده است؛ یعنی لسان این گونه از روایات، لسان اقتضا است؛ به طوری که مراد آن است که شخص مومن باید همه اعمالی را که ایمان به آن فرمان می‌دهد اتیان نماید؛ زیرا از

۱. محمد باقر مجلسی، همان، ج ۶۵، ص ۲۳۹.

۲. «مگر آن کس که مجبور گردد (که چیزی بر خلاف عقیده خویش بگوید)، و قلب او به ایمان و باور خود مطمئن است».

این رهگذر است که اعمال آدمی ارزش می‌یابد.

از سوی دیگر، حقیقت ایمان با توجه به دخالت عنصر علم در آن به علم الیقین، عین الیقین و حق الیقین تقسیم می‌شود؛ به طوری که علم الیقین، ایمانی است که از روی ادله و براهین عقلی حاصل شود؛ به طوری که شخص مومن در ابتدا، به خداوند تعالی از طریق دلایل و قرآئن ایمان می‌آورد. عین الیقین نیز ایمانی است که در اثر رشد انسان در آن درجات پدید می‌آید و از راه نورانیت دل و صفای باطن پیدا می‌شود تا حقایق را به چشم دل مشاهده کند و بهشت و جهنم نصب العین او قرار گیرد. سوم، حق الیقین است و آن ایمانی است که نورانیت آن، همه اعضاء و جوارح را فرا می‌گیرد و در این حالت، غیر از خدا نخواهد و نجوید و دنیا در نظر او هیچ نماید؛ در این مرحله، پرده‌ها از جلوی چشمان او کنار رفته و به مشاهده حقایق و لقاءالله، نایل می‌گردد: «كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ الْيَقِينِ؛ لَتَرَوُنَّ الْجَحِيمَ؛ ثُمَّ لَتَرَوُنَّهَا عَيْنَ الْيَقِينِ...» (تکواثر / ۷-۵).<sup>۱</sup>

بنابراین، از منظر قرآن کریم، به هر اندازه که معرفت آدمی عمیق‌تر و خضوع و خشوع یا تسلیم قلبی او ژرف‌تر و مستحکم‌تر باشد، ایمان هم افزایش می‌یابد؛ و به این جهت، در روایت آمده است: «نِعْمَ وَزِيرُ الْإِيمَانِ الْعِلْمُ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱: ۴۸). نتیجه آنکه ایمان نوعی تسلیم و باور به حقایق متعالی دین است که در نتیجه شناخت و معرفت پدید می‌آید و در اثر تجربه عملی فرد رشد می‌کند و در گفتار و رفتار وی تجلی و تصدیق می‌شود و مقتضیات آن، تا ظاهرترین بخش‌های وجودی مومن سریان می‌یابد. در این وضعیت، اعمال جوارحی همچون اقرار به زبان و انجام فرایض دینی تابع آن ایمان قلبی خواهد بود.

### درمان اضطراب ناشی از کرونا با عنایت به آثار ایمان

امروزه، اضطراب، بخشی از زندگی هر انسانی را تشکیل می‌دهد و سطوحی از آن را می‌توان بهنجار دانست و تأثیر مثبت آن را بر فرایند تحوّل پذیرفت؛ چرا که سازندگی و خلاقیت را در جهت مواجهه با منابع تنیدگی‌زا گسترش می‌دهد؛ اما اگر اضطراب از این

۱. «قطعاً شما جهنم را خواهید دید، سپس (با ورود در آن) آن را به عین الیقین خواهید دید.

حد فراتر رود و جنبه مزمن و مداوم پیدا کند، موجب استیصال فرد می‌شود و انعطاف او کاهش می‌یابد و طیف گسترده‌ای از اختلال‌های روانی را به وجود می‌آورد. در مقابل، آنچه می‌تواند همه جنبه‌های زندگی او را دربر بگیرد و آنها را تحت شعاع قرار دهد، و موجب آرامش حقیقی و سلامت معنوی او گردد، ایمان است که ذیلاً نقش و آثار آن در دو مقطع تبیین می‌شود.

### ۱. احساس آرامش و رضایتمندی در بلا

ایمان و اعتماد به خداوند، در واقع پاسخ به نیاز فطری و متعالی انسان است، و موجب معنایابی زندگی و معناداری تحمل درد و رنج‌ها در زندگی می‌شود و از سوی دیگر، نگرش توحیدی و تقدیر باوری، به خصوص در برخی اوضاع بحرانی همانند پاندمی کرونا که یک بیماری جهانی بوده و از قدرت و اختیار انسان خارج است می‌تواند ترس و نگرانی ناشی از این بیماری را به آرامش ذهنی و روانی و نیز احساس رضایت‌مندی نزدیک نماید.<sup>۱</sup> خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ» (حدید / ۲۲).<sup>۲</sup>

از این رو، با توجه به مضمون آیاتی که خداوند را سرپرست مومنان و تکیه‌گاه همیشگی آنان معرفی می‌کند، (آل عمران / ۶۸) اعتقاد به قدرت لایزال الهی که همه اسباب و مسببات در ید قدرت مطلق اوست، عامل موثری در ایجاد نشاط روحی، امید به بهبودی از بیماری و در نتیجه سازگاری با درد و رنج ناشی از آن، یا رویارویی با بحران‌های ناشی از بیماری‌های تهدیدکننده حیات خواهد بود و موجب بارش سکون و آرامش از سوی خداوند متعال است که در پیشگیری از فشارهای روانی و عارض شدن هیجان‌های منفی مانند ترس، خشم و اندوه بر فرد مبتلا تأثیر بسزایی دارد؛ یعنی هر چقدر ایمان عمیق‌تر گردد، احساس رضایتمندی او نیز ثبات و استواری بیشتری می‌گیرد و در نتیجه عوامل فکری مانند باورهای نادرست در پرتو ایمان به خداوند از بین می‌رود و ناهنجاری‌های روانی مانند

۱. «الذین آمنوا وطمئن قلوبهم» (رعد: ۲۸)

۲. هر رنج و مصیبتی که در زمین یا در نفس خویش به شما رسد همه در کتاب پیش از آنکه همه را ایجاد کنیم ثبت است و البته این کار بر خدا آسان است.



اضطراب و افسردگی در اشکال مختلف آن درمان خواهد شد: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» (فتح / ۴)

بنابراین، داشتن ایمان دینی سبب معنا و آرامش در زندگی افراد می‌شود که نتیجه آن کاهش ترس و اضطراب ناشی از ابتلا به کووید-۱۹ است. در واقع افرادی که از سطوح معنوی بالایی برخوردارند، تاب آوری و انعطاف پذیری روان شناختی بهتری دارند که موجب می‌شود نسبت به شرایط، ذهن آگاهی داشته باشند و فشار و درد ایجاد شده را قابل تحمل تر ادراک نمایند.

## ۲. رشد و شکوفایی نفس انسانی در هنگام ابتلا

یکی از اصول محکم قرآنی در باب جهان، هدفمندی و غایت داری و خلقت آگاهانه است؛ همانطور که فرمود: «مَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ» (احقاف / ۳). این نوع بینش اسلامی، سبب معنابخشی و هدفمندی خلقت انسان و نیز مقتضای حیات ابدی او خواهد بود تا او نیز با اختیار در فرایند این حرکت تکاملی به سمت غایت وجودی خودش گام بردارد؛ مسیری که قطعا از رهگذر ابتلائات و سختی‌های فراوانی در این دنیا عبور خواهد کرد؛ همانطور که در قرآن کریم فرمود: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (انشقاق / ۶)<sup>۱</sup>

از منظر فلسفی، مراد از کمال یک موجود، اشتداد وجودی و رسیدن به فعلیت و وضعیتی است که با آن شیئی سازگار است. (رازی، ۱۳۸۱: ۴۴۵) بنابراین، کمال هر موجودی، صفتی وجودی و ظهور همه استعدادهای نوعی آن شیئی است. از این رو، کمال هر چیزی در پرتو اهداف هستی آن موجود، معنا می‌یابد و هر اندازه که یک موجود به اهداف آفرینش خود نزدیک باشد، کامل تر خواهد بود.

با این بیان، هدف و کمال نهایی انسان نیز، نقطه‌ای است که کمالی فراتر از آن برای انسان متصور نیست و همه تلاش‌ها برای رسیدن به آن است و آن رسیدن به فوز و فلاح و سعادت است: «وَمَنْ يَطْعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا» (احزاب / ۷۱)<sup>۲</sup> که این امر در

۱. «ای انسان البته با هر رنج و مشقتی، عاقبت به حضور پروردگار خود می‌روی».

۲. «و هر کس اطاعت خدا و رسولش کند، به رستگاری (و پیروزی) عظیمی دست یافته است».

پرتو قرب الهی حاصل می‌شود؛ مقامی که انسان به ذات اقدس الهی رهنمون می‌شود و در جوار رحمت الهی استقرار می‌یابد: «فِي مَقْعَدٍ صِدْقٍ عِنْدَ مَلِيكٍ مُّقْتَدِرٍ» (قمر / ۵۵)<sup>۱</sup>. قهرا، چنین امکانی به فرد، طبقه، یا گروه ویژه‌ای اختصاص ندارد و همه انسان‌ها قابلیت و استعداد برخورداری از رسیدن به چنین سعادت ابدی را که موجب آرامش روانی می‌گردد، دارند و برای همگان نیز مسیر و روش رسیدن به آن یکسان است؛ مسیری که راه و رونده، هر دو یکی هستند؛ به طوری که راه رسیدن به مقامات معنوی از خود انسان و باورها و اوصاف درونی او آغاز می‌شود؛ یعنی اعمال ظاهری و باطنی آدمی در نفس او تأثیر می‌گذارد و همه چیز به نفس او بر می‌گردد (طباطبایی، ۱۴۲۵ق، ج ۶: ۱۷۷) و این ظلمت و نورانیت نفس است که مسیر را مشخص می‌کند: «إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَ إِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا» (اسراء / ۷)<sup>۲</sup>.

بنابراین، در میان استعدادهای انسان، هر چند که عینیت یافتن خواسته‌های مادی و حیوانی نیز نوعی کمال است ولی نباید آن را در عداد کمالات حقیقی انسانی برشمرد؛ زیرا در چنین مرحله‌ای انسانیت انسان، هنوز بالقوه است و تنها حیوانیت او بالفعل شده است و این استعدادهای محدود و ناپایدار، با هویت حقیقی انسان سازگار نیست. باری، استکمال هر یک از آن استعدادهای، به میزانی ارزشمند و سودمند است که زمینه تحقق کمال حقیقی او را فراهم نماید و مقدمه دست‌یابی به آن باشد؛ و از این رو، صدر المتألهین معتقد است که کمال انسان کامل، تنها با انسانی‌افزون بر انسان ناقص محقق می‌شود (صدر الدین شیرازی، ۱۳۶۳: ۳۸۲)؛ یعنی فصل‌اخیر هر نوعی، کمال‌مورد انتظاری دارد که رسیدن به آن هدف نهایی نوع مزبور است.

بنابراین، آرامش حقیقی زمانی به دست می‌آید که استعدادهای ذاتی و حقیقی او، در سایه‌گزینش آگاهانه و در قالب ایمان به فعلیت برسد و رسیدن به این مرحله نیز، امری اختیاری و ارزشی است. از این رو، شاخص کمال آدمی، امور اعتباری و قراردادی نیست تا بدان دلخوش گردد بلکه به اموری حقیقی باز می‌گردد، تا در روح و روان آدمی، اثری

۱. «و هر کس اطاعت خدا و رسولش کند، به رستگاری (و پیروزی) عظیمی دست یافته است.»

۲. «اگر نیکی کنید، به خودتان نیکی می‌کنید؛ و اگر بدی کنید باز هم به خود می‌کنید.»

واقعی در پی داشته باشد و او را به نفس مطمئنه و بردبار تبدیل کند. با این توضیح روشن می‌شود که رفع اختلالات روانی نظیر افسردگی و اضطراب ناشی از ترس بیماری کرونا، از طریق معنوی میسر است؛ به این گونه که فرد در مواردی که از عهده او کاری ساخته نیست با اعتقاد به آزمایش و ابتلای الهی درک نماید که سرنوشت هر انسانی مقدر است و تقدیم و تاخیری در اجل، حاصل نمی‌شود؛ بلکه این گونه از امتحان‌های الهی برای این جهت است که انسان در خلال آن گرفتاری‌ها، کمال یابد و استعدادهای درونی او از قوه به فعلیت برسد (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۷: ۱۸۳؛ ج ۸: ۱۳۵). این نوع نگرش ضمن انجام توصیه‌های پزشکی و بهداشتی در پیشگیری و درمان کرونا، سبب مقاومت، افزایش تاب آوری و مدیریت استرس و دلهره غیرطبیعی می‌شود. شهید مطهری در این زمینه می‌فرماید:

این خصوصیت مربوط به موجودات زنده بالاخص انسان است که سختی‌ها و گرفتاری‌ها، مقدمه کمال‌ها و پیشرفت‌هاست. ضربه‌ها، جمادات را نابود می‌سازد و از قدرت آنان می‌کاهد؛ ولی موجودات زنده را تحریک می‌کند و نیرومند می‌سازد؛ بس زیادت‌ها که اندر نقص‌هاست. مصیبت‌ها و شدائد، برای تکامل بشر ضرورت دارد، اگر محنت‌ها و رنج‌ها نباشد، بشر تباہ می‌گردد. (مطهری، ۱۳۷۴، ج ۱: ۱۷۶)

### مدیریت ابعاد روانی و معنوی بیمار در پرتو ایمان و آثار آن

با توجه به مباحثی که در این مقاله بیان شد کاملاً روشن است که یکی از نیازهای روانی و فطری که در سلامت معنوی انسان نقشی بنیادین را دارد، نیاز به آرامش حقیقی و دائمی است که انسان‌ها همواره به دنبال آن می‌گردند؛ با این حال، واقعیت انکارناپذیر آن است که به موازات گسترش دانش بشری در روانپزشکی، روانشناسی و به ویژه در روانکاوی، ناهنجاری‌ها و فشارهای روانی مانند اضطراب و افسردگی و هیجانات منفی (الیس و هارپر، ۱۳۹۵: ۲۴۴، اتکینسون و همکاران، ۱۳۹۶: ۴۹۲، الیس، ۱۳۹۳: ۲۷۰) در اشکال مختلف آن مانند ترس، خشم و اندوه در جوامع صنعتی توسعه یافته است و انسان متجدد، به شدت از احساس پوچی و بی‌هویتی رنج می‌برد و خودکشی را تنها چاره آن قرار داده است؛ (محمدپور، ۱۳۸۵: ۳۳)

بنابراین، نشان دادن راهی برای نجات از این ناهنجاری‌های روحی - روانی که به

شیوع کرونا به صورت فراگیر در زندگی مردم ظهور پیدا کرده گریز ناپذیر است تا بتوان در جهت معنابخشی و معرفت دهی به زندگی بشر مؤثر باشد؛ زیرا امروزه مسأله کرونا در افواه عمومی، صرفاً یک بیماری ساده تلقی نمی‌شود، بلکه یک بیماری واگیر و شایع است که همراه با دلالت‌های معنوی و قصه مرگ و زندگی است و لذا، مواجهه با این بیماری به یک پدیده حساس، ملتهب و پراسترس بدل شده که گاه ترس از کرونا، بیشتر از خود این بیماری اثر منفی بر جای گذاشته است. بنابراین، توجه به ساحت الهیاتی و جهان‌بینی دینی در کنار ساحت دنیوی و تدبیر بیماری و تداخل این دو با هم می‌تواند به نحو بهتر و موفق‌تری بهداشت و سلامتی را در ابعاد فردی و اجتماعی به ارمغان آورد و مقابله با بیماری را تسهیل نماید. در این میان، دین با حل مسأله معنای مرگ و زندگی و تأمین پشتوانه‌های اعتقادی برای اتفاقات ناگوار و شرور در حیات بشر، به تقویت ایمان فرد کمک می‌کند. این اندیشه، اثر کارکردی مهم و آرامش‌آوری برای انسان در حیات دنیوی و چالش‌های رنج آور آن خواهد داشت و لذا اگر این اعتقاد برای انسان درونی شود، حتی در مقابل مرگ نیز حالت رضایت خواهد داشت و نگرانی از وجودش رخت می‌بندند.

از این رو، مداخلات معنوی وقتی با افزایش خدا آگاهی همراه شود منجر به افزایش خود آگاهی و تغییر نگرش بیماران نسبت به زندگی می‌شود و زمانی که خود آگاهی وجود داشته باشد آگاهی کاربرد درستی پیدا می‌کند و سبب به حداقل رساندن آسیب‌پذیری افراد می‌شود. به بیان دیگر، با ابراز هم‌دردی، دل‌داری و ارائه راهکارهای معنوی، می‌توان موجب تثبیت هویت معنوی بیمار شد و برای مقابله با مشکلات بیماری، احساس افسردگی و اضطراب را کاهش داد تا در کنار حمایت‌های بیرونی و درمانی، وی از انرژی درونی و نیروهای مثبت هیجانی، برخوردار شود و بتواند با تقویت روحیه، توان مقابله با این بحران را در خودش بالا ببرد. در این وضعیت به علت فعال بودن بعد معنوی، زمینه دعا و تضرع به درگاه الهی، صبر و شکر فعال شده و به واسطه تسکین احساسات آکنده از فشار عصبی، احساسات فرد مبتلا به بیماری تقویت می‌شود و در نتیجه اقدامات معنوی می‌تواند در کنار روند درمانی، تاثیر مثبتی را بر سیستم ایمنی، قلبی - عروقی و عصبی بگذارد و پذیرش شرایط بیماری و مواجهه با آن را راحت‌تر نماید. همچنین تبیین مسأله مرگ با نگاه مثبت و ناظر به حیات وجودی انسان به عنوان یک حادثه واقعی، درگیری‌های ذهنی بشر را با آن

چه که آن را عدم می‌پندارد حل می‌کند تا در لحظات منتهی به مرگ، التیام بخش فرد باشد و از سوی دیگر، تبیین چگونگی مواجهه انسان با بلاهای طبیعی و شرور او را از یاس و ناامیدی می‌رهاند و آن را به عامل پویایی در تکامل و پیشرفت فرد تبدیل می‌نماید. از این منظر، دین روشن می‌نماید که خیر و شرهای موجود در این جهان، وضعیت نسبی دارند و به صورت مطلق نیستند.

بنابراین، در صورتی که به پدیده کرونا نیز توجه درستی شود این بیماری نیز می‌تواند جنبه‌های مثبت خود را برای بشر به ارمغان بیاورد و آن را به فرصتی برای توجه به معنای زندگی، بازگشت به خویشتن و خودسازی، آشنایی با نقائص دانش بشری و تلاش برای پیشرفت‌های علمی و رهیافت بیشتر به معنویت‌خواهی خداسو تبدیل کند.

از سوی دیگر، با اقدامات معنوی بر پایه حقیقت دینی می‌توان ترس‌های غیرمنطقی را از بین ببرد؛ ترس‌هایی که با شواهد غیر واقعی دیواره‌های ذهنی فرد را فرا گرفته و به صورت واقعی جلوه می‌کند و اثر آن بدتر از مواجهه با اثرات خود این بیماری شده است. به همین دلیل در مواجهه با بیماری کرونا باید علاوه بر اقدامات پزشکی با مداخلات معنوی و الهام بخش ترس‌های بی‌مورد را از بین برد تا مدیریت دوره بیماری به سهولت انجام شود؛ بنابراین مواجهه معنوی با کرونا یک مواجهه تقلیل‌گرایانه نیست بلکه این نوع از مواجهه به تمام ابعاد وجودی انسان توجه دارد و به بعد جسمی و مادی او نیز ناظر است؛ تا فرد بیمار بتواند از رهگذر همه مشکلات و مصائب مراتب بالاتر رشد و کمال را درک کرده و آنها را در وجود خود شکوفا نماید؛ چرا که اساساً، انسان منحصر در ماده نیست و حقایق غیرمادی نیز در وجود او تاثیرگذار است هرچند که برخی از این حقایق روحی و روانی، هرگز در ظرف علم و تجربه بشری ننگنجد. از همین منظر، مداخلات معنوی با تثبیت هویت معنوی فرد، می‌تواند مانع از بروز آسیب‌های ناشی از مواجهه شدن با احساس تنهایی و برآورده نشدن انتظارات روحی و روانی او در دوره ابتلا به بیماری گردد. زیرا احساس ترس و تنهایی که این بیماری به نوبه خود به آن دامن زده عوارض جسمانی همانند فشار خون، مرگ زودرس و یا عوارض روانی مانند اضطراب و استرس و افسردگی را به همراه دارد.

## نتیجه‌گیری

ایمان به خداوند، در واقع پاسخ به نیاز فطری و متعالی انسان است، و از این رو، موجب معنایابی زندگی و معناداری تحمل درد و رنج‌ها در زندگی می‌شود. از سوی دیگر، اعتماد به خداوند حکیم و باور به تأثیر اعمال صالح در هویت و شاکله نفس انسانی، می‌تواند نقش مهمی را در پیشگیری و مدیریت ناهنجاری‌های روانی ایفا کند و از این رهگذر، اگر اقدامات معنوی و درمانی جهت کاهش سطح اختلالات روانی ناشی از بیماری کرونا با توجه به پشتوانه‌های اصیل دینی و نیروی ایمانی صورت پذیرد، تأثیرات مثبتی را برای رسیدن فرد مبتلا به آرامش ذهنی و روانی همراه خواهد داشت؛ زیرا از منظر وحیانی، گاه، بیماری‌های فراگیر در جامعه بشری از سنت‌های الهی برای امتحان بندگان می‌باشد و در این وضعیت، آرامش حقیقی انسان باید در پرتو دین حق و صحیح معنا و مفهوم یابد. ثمره چنین باوری، در کنار رشد و شکوفایی نفس انسانی، طمأنینه مؤمن و رهایی او از هرگونه خوف و حزن می‌باشد که معنویت حقیقی را از سایر معنویات دروغین و انحرافی که امروزه در قالب عناوین مختلف برای رهایی از تنیدگی‌های روانی رواج یافته، جدا می‌سازد. بنابراین، انسان مومن در سایه وصول به حقیقت و تقرب به خدای متعال می‌تواند مشکلات زندگی و بیماری‌ها را تحمل نماید و خود را از دام اضطراب‌ها و تنیدگی‌های دنیای مادی نجات دهد. لازمه آن نیز عمل به فرامین الهی خواهد بود؛ چرا که منشأ همه افعال انسان از ساحت درونی او مایه می‌گیرد؛ به طوری که شاکله درونی انسان، قدرت تأثیر بر ساحت‌های فراتر و همگون ساختن آنها با مقتضیات خود را دارد؛ فلذا، مقتضیات تحقق ایمان و به ویژه رشد و شکوفایی معنوی انسان حتی در سخت‌ترین حوادث دنیوی بر همه وجود انسان مومن سیطره می‌یابد و با استحکام قلبش، او را در مسیر تحمل و رفع بیماری‌های تهدیدکننده حیات همانند کرونا یاری خواهد داد.

## فهرست منابع

- قران کریم.
- نهج البلاغه.
۱. اتکینسون، ریتا ال و اتکینسون، ریچارد سی و همکاران، (۱۳۹۶)، روانشناسی هیلیگارد، محمد تقی براهنی و سعید شاملو و همکاران، تهران، انتشارات رشد.
  ۲. اتیکسون، ریتا، اتیکسون، ریچارد و هیلیگارد، ارنست، (۱۳۶۷)، زمینه روان‌شناسی، ترجمه زیر نظر محمد تقی براهنی، تهران، انتشارات رشد.
  ۳. ایس، آلبرت و هارپر، رابرت، (۱۳۹۵)، زندگی عاقلانه، مهرداد فیروز بخت، تهران، انتشارات رشد.
  ۴. ایس، آلبرت، (۱۳۹۳)، احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن، مهرداد فیروزبخت، تهران، موسسه خدمات فرهنگی رسا.
  ۵. احمدوند، محمدعلی، (۱۳۸۲)، بهداشت روانی، تهران، انتشارات پیام نور.
  ۶. جان بزرگی، مسعود و نوری، ناهید، (۱۳۹۳)، شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنیدگی، استرس، تهران، انتشارات سمت.
  ۷. جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۷۲)، انسان در اسلام، تهران، نشر فرهنگی.
  ۸. جوادی آملی، (۱۳۹۰)، تفسیر موضوعی، مراحل اخلاق در قرآن، قم، مرکز نشر اسراء.
  ۹. خمینی، روح الله، (۱۳۸۲)، شرح حدیث جنود عقل و جهل، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
  ۱۰. دادستان، پریخ، (۱۳۷۶)، روانشناسی مرضی تحولی، تهران، سمت.
  ۱۱. رازی، قطب الدین، (۱۳۸۱)، الهیات، (تعلیق باغنونی)، تهران، میراث مکتوب.
  ۱۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲ق)، مفردات ألفاظ القرآن، لبنان، دار العلم.
  ۱۳. شاملو، سعید، (۱۳۷۶)، بهداشت روانی، تهران، رشد.
  ۱۴. شیرازی، صدرالدین محمد، (۱۳۶۳)، مفاتیح الغیب، تهران، موسسه تحقیقات فرهنگی.
  ۱۵. طباطبائی، محمد حسین، (۱۴۱۶ق)، بدایه الحکمه، قم، مؤسسه النشر الاسلامی.
  ۱۶. طباطبائی، محمد حسین، (۱۴۲۵ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، نشر اسلامی.
  ۱۷. علامه حلی، یوسف، (۱۴۱۷ق)، کشف المراد فی شرح تجرید الاعتقاد، تحقیق حسن زاده آملی، قم، نشر اسلامی.

۱۸. عسکری، ابوهلال (۱۴۲۶ق)، الفروق اللغویه، قم، مؤسسه النشر الاسلامی.
۱۹. قرشی بنایی، علی اکبر، (۱۴۱۲ق)، قاموس قرآن، تهران، دار الکتب الإسلامیه.
۲۰. قلعه بندی، میرفرهاد و سایر همکاران، (۱۳۹۶)، درسنامه روان پزشکی بالینی و علوم رفتاری، تهران، انتشارات ارجمند.
۲۱. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، (۱۴۰۷ق) تهران، دار الکتب الإسلامیه.
۲۲. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳ق)، بحار الانوار، بیروت، مؤسسه وفا.
۲۳. محمدپور، احمد رضا و ویکتور امیل، (۱۳۸۵)، فرانک بنیانگذار معنا درمانی، تهران، دانژه.
۲۴. مصباح یزدی، محمد تقی، (۱۳۸۰)، به سوی خودسازی، نگارش، کریم سبحانی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۲۵. مصباح یزدی، محمد تقی، (۱۳۸۰)، اخلاق در قرآن، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۲۶. مصطفوی، حسن، (۱۴۰۲ق)، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران مرکز کتاب لترجمه و النشر.
۲۷. مطهری، مرتضی، (۱۳۶۳)، تکامل اجتماعی انسان، قم، صدرا.
۲۸. مطهری، مرتضی، (۱۳۷۴)، مجموعه آثار استاد، تهران، انتشارات صدرا.
۲۹. مطهری، مرتضی، (۱۳۷۷)، آشنایی با قرآن، تهران، انتشارات صدرا.
۳۰. هادی، مهدی، (۱۳۹۸)، کرونا ویروس جدید، تهران، دانشگاه علوم پزشکی تهران.
۳۱. هونگ، جانگ ون، (۱۳۹۸)، دستورالعمل عمومی پیشگیری از ویروس کووید ۱۹، ترجمه امین بذرافشان و همکاران، شانگهای، انتشارات علم و فناوری.
32. Tanu Singhal. (2020) A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). The Indian Journal of Pediatrics, volume 87, pages281–286.
33. Feng, He.Yu, Deng.Weina, Li. (2020).Coronavirus disease 2019: What we know? . Special Issue on New coronavirus (2019-nCoV or SARS-CoV-2) and the outbreak of the respiratory illness (COVID-19): Part-IV, July 2020,0Volume92, Issue7, Pages 719-725
34. ShajeeaArshad ,Ali, MariamBaloch, NaseemAhmed, AsadullahArshad Ali, AymanIqbal.(2020).The outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)—An emerging global health threat. Journal of Infection and Public Health, Volume 13, Issue 4, April 2020, Pages 644-646.