**بسمه تعالی**

تاثیر یاد خدا و رویگردانی از او در آرامش و استرس در مواجهه با بیماری کرونا با استناد به آیات و روایات

**نویسندگان:**

**حمید رضا سروریان[[1]](#footnote-1)**

**سید سعید حسینی رامشه[[2]](#footnote-2)**

**چکیده**

**ویروس کرونا یا کوید 19 توانسته باعث چالش های بسیاری در زمینه های مختلف زندگی بشر بشود ؛ مانند مناسبات اجتماعی، اقتصاد، مناسک عبادی و دینی، آموزش و تحصیل، ورزش و تفریح و ..... تا جایی که توانسته جامعه را از تعادل خارج و مردم کشورهای مختلف را مجبور به تغییر در سبک زندگی کند در بینش توحیدی ایمان به خدا و یاد او نقش مستقیم در سلامت روان و جسم انسان و نقطه مقابل آن اعراض و رویگردانی از یاد خدا نقش مستقیم در استرس ناشی از اسباب آن از جمله بیماری کرونا دارد. ما در این پژوهش به دنبال آن هستیم که به تأثیر یاد خدا در سلامت روان و رویگرادنی از یاد در استرس بپردازیم روش تحقیق توصیف و تبیین با استفاده از متون دینی به ویژه قرآن مجید است.که بر اساس آن می توان گفت مهمترین عامل در آرامش روان در مواجهه هر بیماری از جمله کرونا یاد خداست و نقطه مقابل رویگردانی از یاد خدا عامل مهمی در استرس است. یاد خدا به دو صورت به آرامش روان کمک می کند یک به صورت اندیشه ی هستی شناسانه توحیدی که انسان با احساس داشتن پناه گاه محکم و استوار آرام می گیرد و دوم از طریق تحقق جلوه های از یاد خدا مانند دعا کردن در رفع بیماری، این عامل متافیزیکی در کنار عوامل طبیعی و فیزیکی به کمک انسان در حل مشکل بیماری خواهد آمد. و نقطه مقابل اعراض از یاد خود موجب از دست دادن پناهگاه مطلق و محروم شدن از نقش آفرینی عوامل متا فیزیک در کنار عوامل فیزیکی خواهد شد و درمان بیماری را به تأخیر خواهد انداخت.**

**واژگان کلیدی: ویروس کرونا، یاد خدا، آرامش، استرس.**

**مقدمه**

**ویروس کرونا یا کوید 19 توانسته باعث چالش های بسیاری در زمینه های مختلف زندگی بشر بشود؛ مانند مناسبات اجتماعی، اقتصاد، مناسک عبادی و دینی، آموزش و تحصیل، ورزش و تفریح و ..... تا جایی که توانسته جامعه را از تعادل خارج و مردم کشورهای مختلف را مجبور به تغییر در سبک زندگی کند. بحران کرونا جدی است و از مرحله ی انباشت به مرحله ی بروز و ظهور رسیده است و خسارت ها و ضربه های بسیاری بر جامعه وارد کرده و موجب خستگی و تشویش افراد جامعه شده است؛ بحران کرونا با خود تجربه ی سوگ های بسیار دردناکی را به همراه داشت و شرایط سخت بیمارداری خانواده هایی که از اعضاء آن مبتلا به کرونا شده بودند باعث نگرانی های شدید و اضطراب های فوق العاده شده است. برنامه های دولتی و مسئولان بهداشتی برای پایین آوردن میزان شیوع بیماری و جلوگیری از روند رو به رشد این بیماری پیامدهای اجتماعی به همراه داشته که خود نیاز به جبران دارد. توصیه به خانه ماندن در برخی از افراد باعث تشدید انزوا گرایی شده است و بار مسئولیت بانوان را در خانه بیشتر کرده است که در صورت عدم مدیریت صحیح باعث بروز نارضایتی و افزایش اختلافات خانوادگی می شود همچنانکه در نظرسنجی شهرداری تهران در فروردین 1399 روشن شده که 16 درصد از خانوارهای تهرانی به سبب در خانه ماندن دچار تنش شده اند، در 58 درصد از خانواده ها تنش میان زن و شوهر افزایش یافته و 46 در صد هم افزایش تنش والدین با فرزندان را تجربه کرده اند. اگر افزایش آمار تماس با واحد های مشاوره خانواده و افزایش خشونت های خانوادگی را هم در نظر بگیریم ، سختی بحران روشن تر می شود. (فصلنامه علمی –تخصصی ارزیابی تغییرات اجتماعی، شماره دوم اردیبهشت 1399- مقاله پیامدهای اجتماعی ویروس کرونا در ایران نوشته حسین ایمانی جاجرمی) این ویروس با این حجم از تأثیر در جامعه ی بشری و قدرت بسیار زیادی که در انتشار و درگیرکردن عده زیادی از مردم در زمان کوتاه را دارد و در صورت مراعات نکردن چه بسا منجر به مرگ می شود. آنچه در پژوهش های انجام شده بیشتر قابل مشاهده است تأثیر رعایت نکردن اصول بهداشتی وپروتکل های در این راستا آسیب رساندن به فرد و استرس ناشی از آن است. بر اساس نگرش هستی شناسانه توحیدی که هستی و قوانین و سنن حاکم بر آن به ماده و قوانین مادی محدود نمی شود. در بینش توحیدی ایمان به خدا و یاد او نقش مستقیم در سلامت روان و جسم انسان و نقطه مقابل آن اعراض و رویگردانی از یاد خدا نقش مستقیم در استرس ناشی از اسباب آن از جمله بیماری کرونا دارد. ما در این پژوهش به دنبال آن هستیم که به تأثیر رویگرادنی از نام خدا در استرس بپردازیم روش تحقیق تحلیل و تبیین با استفاده از متون دینی به ویژه قرآن مجید است.**

**معنای یاد خدا**

**یاد خدا، مهمترین عامل آرامش روان است كه‌ مي‌توان‌ گفت‌ تمامي عوامل‌ رفتاري‌ ديگر آرامش‌، نمونه‌هاي‌ از ياد خدا هستند زيرا،‌ شخص‌ با ياد خدا رفتارهايي‌ را انجام‌ مي‌دهد كه‌ آن‌ رفتارها خود موجب‌ آرامش‌ رواني‌اند.**

**«ذكر، قلوب‌ را صيقل‌ مي‌دهد و خوف‌ موجود در آن‌ را به‌ امن‌ و عداوت‌ را به‌ محبت‌ و اضطراب‌ و بي‌تابي‌ را به‌ آرامش‌ و هراس‌ را به‌ اطمينان‌ مبدل‌ مي‌سازد از طريق‌ ذكر است‌ كه‌ روحانيت‌ و بعدمعنوي‌ فرد بر بعد خاكي‌ و زميني‌ و مادي‌ او غلبه‌ مي‌كند و در مي‌يابد كه‌ شك‌ و دو دلي‌، خاطره‌اي ‌شيطاني‌ است ‌... آن‌گاه‌ كه‌ انسان‌ در عبوديت‌ خويش‌ داراي‌ اخلاص‌ باشد و در جهت‌ اطاعت‌ ازپروردگار خود بكوشد و در خويشتن‌ نياز به‌ مولي‌ و خداي‌ خود را آشكارا احساس‌ كند خداوند متعال‌ از او سرپرستي‌ مي‌كند‌ و هم‌ و غم‌ او را زايل‌ مي‌سازد در چنين‌ وضعي‌ فردي‌ كه‌ به‌ ياد خدا است‌. در معيت‌ خدا به‌ سر مي‌برد». (تلخيص از كتاب گامي فراسوي روان‌شناسي اسلامي، حسين شرقاوي، مترجم دكترسيدمحمدباقرحجتي، دفترفرهنگ اسلامي، 1365 هـ .ش)**

**استاد شهيد مرتضي‌ در اين‌ جهت مي‌فرمايد:**

**«بعضي‌ از مردم‌ در خودشان‌ احساس‌ ناراحتي‌ مي‌كنند؛ همين‌قدر مي‌فهمند كه‌ خشنود نيستند وآب‌ خوش‌ از گلوي‌ آنها پايين‌ نمي‌رود؛ مي‌فهمند كه‌ قرار آرام‌ ندارند و پژمرده‌ و افسرده‌اند، اما علت‌ اين‌ بيقراري‌ و پژمردگي‌ چيست‌؟ نمي‌دانند؛ مي‌بينند همه‌ چيز و همه‌ وسايل‌ زندگي‌ را دارند ودر عين‌ حال‌ از زندگي‌ خشنود نيستند. اين‌گونه‌ اشخاص‌ بايد بدانند كه‌ قطعاً احتياجاتي‌ معنوي‌ دارندكه‌ برآورده‌ نشده‌اند. قطعاً كم‌ و كسري‌ در روح‌ آنها وجود داد و بالاخره‌ بايد اعتراف‌ كنند و تسليم‌شوند به‌ اين‌ حقيقت‌ كه‌، ايمان‌ هم‌ يكي‌ از حوايج‌ فطري‌ و تكويني‌ ماست‌ و بلكه‌ بالاترين‌ حاجت‌ماست‌ و هر وقت‌ به‌ سرچشمة‌ ايمان‌ و معنا رسيديم‌ و نور خدا را مشاهده‌ كرديم‌ آن‌ وقت‌ است‌ كه‌معناي‌ سعادت‌ و لذت‌ و بهجت‌ را درك‌ مي‌كنيم‌. (حكمتها و اندرزها مرتضي مطهري ، انتشارات صدرا ، ارديبهشت 72 ، ص 33-34)**

**خداوند متعال‌ مي‌فرمايد: «الذين‌ آمنوا و تطمئن‌ قلوبهم‌ بذكر الله‌ الا بذكر الله‌ تطمئن‌ القلوب‌»[[3]](#footnote-3) (رعد، 28) «آنها كساني‌ هستند كه‌ ايمان‌ آورده‌اند و دلهايشان‌ به‌ ياد خدا مطمئن‌ و آرام‌ است‌ . آگاه‌ باشيد كه‌تنها با ياد خدا دلها آرام‌ گيرد.**

**اين‌ آيه‌ بيان‌ مي‌دارد كه‌ تمامي‌ راههايي‌ كه‌ به‌ ياد خدا منتهي‌ نشود، براي‌ آرامش‌ روح‌ و روان راه بيهوده‌اي است.**

**بشر گرچه‌ از ديرباز از ناآراميهاي‌ روحي‌ و رواني‌ رنج‌ مي‌برده‌ و اين‌ رنج‌ تا زمان‌ حال‌ ادامه‌ دارد؛ چنان كه‌ مهمترين‌ نقطه‌ مشترك‌ انسانهاي‌ قرن‌ اتم‌، نقطة‌ شروع‌ درد ناآرامي‌ است‌ و براي‌ از بين‌ بردن ‌اين‌ ناآرامي‌ و دستيابي‌ به‌ آرامش‌ و تسكين‌، هر كس‌ به‌ گونه‌اي‌ رفتار نموده‌ است. يكي‌ در پي‌ مال‌ و ثروت‌ و ديگري‌ در پي‌ مقام‌ و شوكت‌ بوده و آن يكي به‌ فرزندان‌ و داراييهاي‌ خود دلخوش شده است، اما در پي‌ اين‌ طلب‌ و خواسته‌ به‌ آرامش‌ نرسيده‌اند؛ زيرا‌ يا به‌ خواسته‌هاي‌ دنيوي‌ خود دست نيافته‌اند كه‌ تزلزل‌ آنها افزون‌ شده‌ يا رسيده‌اند. اما ارضا نشده‌اند.**

**بنابراين‌ اگر چه‌ همه‌ گونه‌ وسايل‌ زندگي‌ مادي‌ را دارند، ولي ناخشنود و ناآرامند.**

**آيه‌ شريفه‌ بيان‌ مي‌دارد كه‌ هر عاملي كه‌ ، جهت‌ تسكين‌ و آرامش‌ رواني‌ به ذهن آيد ولي آن‌ عامل‌ جزء ياد خدا و يا غير از پرتوي‌ از ياد خدا باشد، بي‌حاصل‌ است‌؛ چونكه‌ دل‌ و قلب‌ انسان،‌ كه‌ منشأي‌ الهي‌دارد تنها با ياد خدا آرام‌ مي‌گيرد. با ياد خداست‌ كه‌ هر گونه‌ نااميدي‌، بدبيني‌ نسبت‌ به‌ خدا، دنيا، ديگران‌ و در نهايت‌ به خود، احساس‌ پوچ‌ انگاري‌، احساس‌ بدبختي‌، احساس‌ حركت‌ به‌ سمت‌ نابودي‌، احساس‌ترس‌ از آينده‌، افسوس‌ بر گذشته‌ و افسوس‌ بر جا ماندگي‌ از كاروان‌ انسانهاي‌ دنياگرا، از بين مي‌رود. يادخدا به‌ انسان‌ مي‌فهماند كه‌ بيهوده‌ غم‌ نخورد؛ زيرا همه‌ كارها به‌ دست‌ خداست‌؛ چنان كه‌ خداوند متعال‌ مي‌فرمايد: «قل‌ اللهم‌ملك‌ الملك‌ توتي‌ الملك‌ من‌ تشاء و تنزع‌ الملك‌ ممن‌ تشاءو تعز من‌ تشاء و تذل‌ من‌ تشاء بيدك‌ الخير انك‌ علي‌ كل‌ شي‌ء قدير[[4]](#footnote-4)؛ بگو: بار الها ! مالك‌ حكومتهاتويي‌، به‌ هر كس‌ بخواهي‌، حكومت‌ مي‌بخشي‌ و از هر كس‌ بخواهي‌، حكومت‌ را مي‌گيري.‌ هر كس‌ را بخواهي‌ عزت‌ مي‌دهي‌ و هر كه‌ را بخواهي‌ خوار مي‌كني‌ تمام‌ خوبيها به‌ دست‌ تست‌ و تو بر هرچيزي‌ قادري‌.»**

**گرچه‌ عوامل‌ ديگري‌ غير از ياد خدا ممكن‌ است‌ به‌ انسان‌ يك‌ آرامش‌ نسبي‌ بدهد، ولي‌ اين‌ آرامش‌ نسبي‌، موقت‌ است‌؛ زيرا انسان‌ با رسيدن‌ به‌ آن‌ و گذشتن‌ زمان‌، ارضا نمي‌شود و در گذر زمان‌، احساس‌ تحير مي‌كند. آيا در دنيا انساني‌ يافت‌ مي‌شود كه‌ بگويد، من‌ به‌ اين‌ اندازه‌ از منفعتهاي‌ دنيوي‌ و مادي‌ دست يافتم‌ و ديگر به‌ چيزي‌ نياز ندارم‌ و بدون‌ خدا احساس‌ آرامش‌ مي‌كنم‌؟! همينكه‌ او توقف‌ نمي‌كند و در حركت‌ است‌، معلوم‌ است‌ كه‌ به‌ دنبال‌ يك‌ امر مطلق‌ است‌؛ مطلقي‌ كه‌ به‌ او آرامش‌ دهد، گرچه‌ خود به‌ اين‌ امر آگاه‌ نباشد.**

**استاد شهيد مرتضي‌ مطهري‌،(ره‌) با اشاره‌ به‌ اينكه‌ آية‌ «الذين‌ آمنوا و تطمئن‌ قلوبهم‌ بذكر الله‌» حقيقتاً نمونه‌اي‌ از اعجاز است‌، مي‌فرمايد: «در جملة‌ دوم‌ به‌ صوت‌ حصر «الا بذكر الله‌ تطمئن‌القلوب‌ بدانيد تنها با ياد خداست‌ كه‌ دلها آرامش‌ پيدا مي‌كند‌» يعني‌ اين‌ دل‌ انسان‌، روح‌ انسان‌، قلب‌انسان‌ جوري‌ ساخته‌ شده‌ است‌ كه‌ هيچ‌ چيز قدرت‌ ندارد به‌ او طمأنينه‌ و آرامش‌ بدهد. اين‌ معنايش‌اين‌ است‌ كه‌ آن‌ هدف‌ اصيلي‌ كه‌ در بشر وجود دارد كه‌ دنبال‌ او مي‌رود و خودش‌ هم‌ كاملاً توجه‌ندارد، او جز خدا چيزي‌ ديگري‌ نيست‌ و لهذا به‌ هر چيز ديگر برسد، طولي‌ نخواهد كشيد كه‌ آن‌گرمي‌ و حرارت‌ و شوق‌، مبدل‌ به‌ سردي‌ خواهد شد و تنها يك‌ چيز است‌ كه‌ انسان‌ اگر به‌ او برسدآرزوي‌ تغيير دادن‌ و تبدل‌ و تنوع‌ در آن‌ نيست[[5]](#footnote-5) و آن‌ خداست‌.**

**وي‌ در جاي‌ ديگر مي‌فرمايد: «اين‌ درد انسان‌ است‌؛ يعني‌ درد جدايي‌ از حق‌، و آرزو و اشتياق ‌تقرب‌ به‌ ذات‌ او و حركت‌ به‌ سوي‌ او، نزديك‌ شدن‌ به‌ او، تا انسان‌ به‌ ذات‌ حق‌ نرسد، اين‌ دلهره‌ واضطراب‌ از بين‌ نمي‌رود و دائماً اين‌ حالت‌ براي‌ او هست‌، اگر انسان‌ خود را به‌ هر چيزي سرگرم‌ كند،آن‌ چيز سرگرمي‌ است‌، ]حقيقت‌[ چيز ديگر است‌؛ قرآن‌ اين‌ مطلب‌ را به‌ اين‌ تعبير مي‌گويد:« الا بذكرالله‌ تطمئن‌ القلوب‌؛ بدانيد فقط‌ و فقط‌ دلها با يك‌ چيز از اضطراب‌ و دلهره‌ و ناراحتي‌، آرام‌ مي‌گيرد. اين‌ درد بشر به‌ وسيلة‌ يك‌ چيز است‌ كه‌ آرامش‌ پيدا مي‌كند و آن‌ ياد حق‌ و انس‌ با ذات‌ پروردگار است‌.[[6]](#footnote-6)**

**در جريان‌ تعقيب‌ قريش‌ پيامبر بزرگ‌ اسلام‌ حضرت‌ محمد (ص‌) و همراهش‌ را كه‌ چون‌ در غارپنهان‌ شدند و قريش‌ در تعقيب‌ خود تا دهانه‌ غار رسيدند، در اين‌ زمان‌، ابوبكر را حزن‌ فرا گرفت‌،حزن‌ و اندوهي‌ كه‌ قراين‌ نشان‌ مي‌دهد، به‌ جهت‌ ترس‌ بوده‌ است‌ اما حضرت‌ رسول‌ اكرم‌(ص‌) با توجه‌ به‌ ياد الهي‌ نه‌ تنها اضطرابي‌ او را فرار نگرفت‌، بلكه‌ ضمن‌ توجه‌ دادن‌ ابوبكر بر اينكه‌ «لا تحزن‌ ان‌الله‌ معنا[[7]](#footnote-7) غم‌ مخور كه‌ خداوند با ماست‌.» خداوند به دنبال‌ توجه‌ و ياد پيامبر(ص‌) به‌ او موهبت‌سكينت‌ را نازل‌ فرمود: فانزل‌ الله‌ سكينته‌ عليه‌ و ايده‌ بجنود لم‌ تروها[[8]](#footnote-8)؛ پس‌ خدا هم‌ سكينت‌خود را بر او نازل‌ نمود و با لشكرياني‌ كه‌ شما نمي‌ديديد تأييدش‌ كرد.»**

**و رسول‌ خدا (ص‌) مي‌فرمايد:« ذكر الله‌ شفاء القلوب‌؛[[9]](#footnote-9)ياد خدا شفاي‌ دلهاست.‌» چنان كه‌ حضرت‌ امير مؤمنان‌ علي‌(ع‌) در دعاي‌ شريف‌ كميل‌ مي‌فرمايد: « يا من‌ اسمه‌ دواء و ذكره‌ شفاء وطاعته‌ غني[[10]](#footnote-10) ‌؛ «اي‌ كسي كه‌ اسم‌ او دواء وياد او شفاي‌ (دلها) و اطاعت‌ او بي‌نيازي‌ است‌.»**

**و در جاي‌ ديگر فرمود :«مداومة ‌ الذكر قوت‌ الارواح‌ و مفتاح‌ الصلاح‌[[11]](#footnote-11) ؛ همواره‌ به‌ ياد خدا بود،غذاي‌ جان‌ و كليد شايستگي‌ است‌.**

**باز آن‌ حضرت‌ فرمود:« اذكر الله‌ ذكرا خالصاً تحيوا به‌ افضل‌ الحيوة ‌ و تسلكوا به‌ طرق‌ النجاة[[12]](#footnote-12)؛ خدا را از روي‌ اخلاص‌ ياد كنيد تا به‌ زندگي‌ برتر رسيد و راه‌پيماي‌ راههاي‌ نجات‌ گرديد.»**

**و نيز فرمود:« ذكر الله‌ دواء اعلال‌ النفوس‌[[13]](#footnote-13)؛ ياد خدا داروي‌ بيماريهاي‌ جانهاست‌»**

**و از حارث‌ روايت‌ است‌ كه‌ حضرت‌ علي‌ (ع‌) به‌ من‌ فرمود :« الا اعلمك‌ دعاءً علمنيه‌ رسول‌ الله‌(ص‌)؟ قلت‌ بلي‌. قال‌ : قل‌ اللهم‌ افتح‌ مسامع‌ قلبي‌ لذكرك‌، وا رزقني‌ طاعتك‌ و طاعة ‌ رسولك‌ و عملاًبكتابك‌؛[[14]](#footnote-14) آيا خواهاني‌ دعايي‌ را كه‌ رسول‌ خدا (ص‌) به‌ من‌ آموخت‌ به‌ تو بياموزم‌؟ عرض‌ كردم‌ :آري‌، فرمود: بگو بار خدايا گوش‌ جانم‌ را براي‌ ياد خودت‌ بگشا و فرمان‌ بري‌ از خود و رسولت‌ وعمل‌ به‌ قرآن‌ كريمت‌ را روزي‌ من‌ گردان‌.**

**به‌ لحاظ‌ حساسيت‌ ويژه‌ و نقش‌ حياتي‌ ياد خدا در زندگي‌ و آرامش‌ انسان‌ است‌ كه‌ خداوند متعال‌به‌ مؤمنان‌ هشدار مي‌دهد و مي‌فرمايد: « يا ايها الذين‌ آمنوا لا تلهكم‌ اموالكم‌ و لا اولادكم‌ عن‌ ذكر الله‌ ومن‌ يفعل‌ ذلك‌ فاولئك‌ هم‌ الخاسرون‌»[[15]](#footnote-15) «اي‌ كساني‌ كه‌ ايمان‌ آورده‌ايد، اموال‌ و فرزندانتان‌، شما را از ياد خدا به‌ خود مشغول‌ ندارد كه‌ هركه‌ چنين‌ كند زيانكار است‌.**

**و در جاي‌ ديگر مي‌فرمايد: «الذين‌ يذكرون‌ الله‌ قياماً و علي‌ جنوبهم‌...»[[16]](#footnote-16) «خردمندان‌ كساني‌هستند كه‌ خدا را ايستاده‌ و نشسته‌ و به‌ پهلو خفته‌ ياد مي‌كنند.»**

**و يا جهت‌ مراقبت‌ از شيطان هشدار مي‌دهد،زيرا‌ او، ياد خدا را از دلها بيرون‌ مي‌برد خداوندمتعال‌ مي‌فرمايد: « انما يريد الشيطان‌ ان‌ يوقع‌ بينكم‌ العداوة‌ وا لبغضاء في‌ الخمر و الميسر و يصدكم‌ عن‌ذكر الله‌ وعن‌ الصلوة ‌ فهل‌ انتم‌ منتهون‌.[[17]](#footnote-17) «شيطان‌ مي‌خواهد با شراب‌ و قمار ميان‌ شما كينه‌ و دشمني‌ افكند و شما را از ياد خدا و نمازباز دارد.»**

**«استحوذ عليهم‌ الشيطان‌ فانساهم‌ ذكرالله‌ اولئك‌ حزب‌ الشيطان‌»[[18]](#footnote-18)**

**«شيطان‌ بر آنها چيره‌ شده‌ است‌ و نام‌ خدا را از يادشان‌ برده‌ است‌، ايشان‌ حزب‌ شيطانند».**

**بالاخره‌ مي‌فرمايد: «ومن‌ اعرض‌ عن‌ ذكري‌ فان‌ له‌ معيشة ‌ ضنكا و نحشره‌ يوم‌ القيامه‌ اعمي‌».[[19]](#footnote-19) «و هر كس‌ از ياد من‌ اعراض‌ كند پس‌ همانا براي‌ او زندگي‌ تنگ‌ خواهد بود و در روز قيامت‌ نابينامحشورش‌ سازيم‌».**

**كه‌ شرح‌ اين‌ آيه‌ شريفه‌ در عوامل‌ تشويق‌ رواني‌ گذشت‌.**

**در اهميت‌ ياد خدا مي‌توان‌ گفت‌: قرآن‌ كريم‌ وقتي‌ مردم‌ را به‌ نماز سفارش‌ مي‌كند و آثاري‌ رابراي‌ آن‌ بر مي‌شمارد ياد خدا را مهمترين‌ آن‌ آثار مي‌داند‌ و مي‌فرمايد: « اقم‌ الصلاة ‌ ان‌ الصلاة‌ تنهي‌عن‌ الفحشاء و المنكر و لذكر الله‌ اكبر والله‌ يعلم‌ ما تصنعون‌[[20]](#footnote-20) «به‌ پاي‌ دار نماز را كه‌ نماز (انسان‌ را) از فحشاء و منكر باز مي‌دارد و ذكر خدا بزرگتر است‌، وخدا به‌ كارهايي‌ كه‌ انجام‌ مي‌دهيد آگاه‌ است‌.»**

**خداوند متعال‌ در سفارشش‌ به‌ حضرت‌ موسي‌(ع‌) مي‌فرمايد:**

**«اقم‌ الصلاة‌ لذكري‌»[[21]](#footnote-21) نماز را به‌ جهت‌ «ياد كرد من‌» به‌پادار.**

**آرامش‌ به دست‌ آمده‌ از پرتو نماز، كه‌ بهترين‌ وسيله‌ براي‌ ياد خداست‌ غير قابل‌ انكار است‌.نمازگزار در پنج‌ نوبت‌ روح‌ خود را در زلال‌ چشمة‌ نماز شستشو مي‌دهد‌ و با سبك‌ كردن‌ خود از چركهاي‌ روحي‌ و رواني‌، آرام‌ مي‌گيرد.**

**همان‌گونه‌ كه‌ ياد خدا موجب‌ آرامش‌ دلهاست‌ ياد او موجب‌ رستگاري‌ انسان‌ هم است‌ خداوند متعال ‌مي‌فرمايد: « واذكر الله‌ كثيرا لعلكم‌ تفلحون‌».[[22]](#footnote-22) «خدا را فراوان‌ ياد كنيد اميد است‌ كه‌ رستگار شويد».**

**«پروردگارا بر من‌ مقرر فرما كه‌ هنگام‌ ضرورت‌ و بيچارگي‌ تنها به‌ تو متوجه‌ شوم‌ و وقت‌ حاجت‌ و نيازمندي‌ از تو حاجت‌ خواهم‌ و هنگام‌ فقر و پريشاني‌ به‌ درگاه‌ تو تضرع‌ كنم‌ و مرا هنگام‌ اضطرار به‌اعانت‌ خواستن‌ از غير ذات‌ اقدس‌ خود امتحان‌ مكن‌ و به‌ خضوع‌ و ذلت‌ سؤال‌ از درگاه‌ غير خود، وقت‌ فقر و درماندگي‌ مبتلا مگردان‌ و هنگام‌ ترس‌ و هراس‌ نزد غير خود زار و نالان‌ مساز كه‌ اينها مرا مستوجب‌ خذلان‌ و قهر و اعراض‌ تو و منع‌ از لطف‌ و احسانت‌ خواهد ساخت‌ اي‌ مهربانترين‌مهربانان‌ عالم‌.[[23]](#footnote-23)**

**حال‌ ياد خدا به‌ چه‌ معناست‌؟ آيا ياد خدا تنها ذكر گفتن‌ و يا نماز خواندن‌ است‌؟ از بررسي‌ آيات‌ و روايت‌ به دست‌ مي‌آيد كه‌ ياد خدا معنايي‌ بس‌ عميق‌ دارد كه‌ در بردارنده‌ تمامي‌ عواملي‌ است‌ كه‌ انسان ‌را به‌ ياد او مي‌اندازد.**

**ياد خدا چيزي جز اطاعت از پرودگار نيست. چنان كه‌ حضرت‌ رسول‌ اكرم‌ (ص‌) مي‌فرمايد:**

**«من‌ اطاع‌ الله‌ فقد ذكر الله‌ و ان‌ قلت‌ صلاته‌ و صيامه‌ و تلاوته‌ للقرآن‌...»[[24]](#footnote-24)**

**«هر كس‌ خداي‌ عزوجل‌ را اطاعت‌ كند همانا به‌ ياد خدا بوده‌ است‌، اگر چه‌ نماز و روزه‌ و قرآن‌خواندش‌ كم‌ باشد.»**

**تدبر در آيات‌ انفسي‌ و آفاقي‌ انسان‌ را به‌ ياد خدا مي‌اندازد، چنان كه‌ نماز و تكبير و تهليل‌ و تسبيح‌ اين گونه است. پس‌ ياد خدا منحصر در ذكر، نماز، عبادت‌ و دعا نيست‌. و چه‌ بسا انسانهايي‌ كه‌ ذاكر زباني‌خدايند ولي‌ در واقع‌ ناسي‌ خدايند چنان كه‌ در ادامه‌ روايت‌ فوق‌ حضرت‌ مي‌فرمايد: «و من‌ عصي‌ اله‌فقد نسي‌ الله‌ ان‌ كثرت‌ صلاته‌ و صيامه‌ و تلاوته‌ للقرآن‌.»[[25]](#footnote-25) «و هر كس‌ خدا را عصيان‌ كند همانا خدارا فراموش‌ كرده‌ است‌ اگر چه‌ نماز و روزه‌ و قرآن‌ خواندنش‌ زياد باشد.» یاد خدا موجب می شود که شخص در مواجهه با بیماری کرونا با تکیه کردن به یاد خدا خود را قوی کند و آرامش خود را حفظ کند وبا انجام اعمالی که این یاد و قرب به سوی خدا را زیاد می کند به آرامش خود کمک کند.**

معنای اعراض از یاد خدا

**یاد خدا فرع بر ایمان به اوست و ایمان به خدا ناشی از شناخت خداست.کسی که به خدا ایمان ندارد و یا شناخت درستی از خدا ندارد این الحاد و نادانی موجب فاصله گرفتن از خداوند و بیاد او نبودن است.**

**منظور از اعراض‌ و روگرداني‌ از ياد خدا، خدا را فراموش‌ كردن‌ و از او فاصله‌ گرفتن‌ است‌. كه‌ اين‌فراموشي‌ و فاصله‌ با عصيان‌ پروردگار به دست‌ آيد. در روايت‌ است‌ كه‌ حضرت‌ رسول‌اكرم‌(ص‌)مي‌فرمايد: «من‌ اطاع‌ الله‌ عزوجل‌ فقد ذكرالله‌ وان‌ قلّت‌ صلاته‌ و صيامه‌ و تلاوته‌ للقرآن‌ و من‌ عصي‌الله‌ فقد نسي‌الله‌ وان‌ كثرت‌ صلاته‌ و صيامه‌ و تلاوته‌[[26]](#footnote-26) «هركس‌ خداي‌ عزوجل‌ را اطاعت‌ كند هماند به‌ ياد خدا بوده‌ است‌ اگر چه‌ نماز و روزه‌ و قرآن ‌خواندنش‌ كم‌ باشد و هركس‌ خداوند را عصيان‌ كند همانا خدا را فراموش‌ كرده‌ است،‌ اگر چه‌ نماز وروزه‌ و قرآن‌ خواندنش‌ زياد باشد.**

**اعراض‌ و روگرداني‌ از خدا و ياد او، موجب‌ اضطراب‌ و تشويش‌ است‌ و زندگي‌ سخت‌ ونكبت‌باري‌ را به‌ دنبال‌ خواهد داشت‌ به‌ نظر ما اين‌ عامل‌ مهمترين‌ عامل‌ رفتاري‌ در تشويش‌ روان‌ است ‌و تمامي‌ عوامل‌ رفتاري‌ ديگر مصداقها و نمونه‌هايي‌ از فراموشي‌ و روي‌گرداني‌ از ياد خدا است؛ زيرا ‌ اگر شخص‌ ياد خدا باشد رفتارهايي‌ را كه‌ موجب‌ تشويش‌ روان‌ است‌ انجام‌ نمي‌دهد.**

**به‌ عنوان‌ نمونه‌ يكي‌ از رفتارهايي‌ كه‌ مي‌تواند موجب‌ اضطراب‌ شخص‌ شود، ترس‌ از دشمن‌ است‌كه‌ علت‌ اين‌ ترس‌ همان‌ فراموش‌ كردن‌ خدا و اعراض‌ از ياد اوست‌ و نقطه‌ مقابل‌ آن‌ با ياد خدا اين‌ترس‌ و اضطراب‌ منتفي‌ مي‌شود، خداوندمتعال‌‌مي‌فرمايد:«يا ايها الذين‌ آمنوا اذا لقيتُم‌ْ فئة‌ً فَاثْبُتُواوَاذْكُرُواللّه‌َ كثيراً»«اي‌ كساني‌ كه‌ ايمان‌ آورده‌ايد هنگامي‌ كه‌ با گروهي‌ روبه‌رو مي‌شويد ثابت‌ قدم‌ باشيد و خدا رافراوان‌ ياد كنيد.»[[27]](#footnote-27)**

**روشن است که وقتی انسان مقابل دشمن قرار می گیرد به ویژه دشمنی که از امکانات زیاد برخوردار است اگر انسان اعتماد به نفس و آرامش خود را حفظ نکند و در مواجهه با آن از خود نقطه ضعف نشان دهد این ضعف به روان و به دنبال آن به جسم او سرایت می کنداین دشمن اعم از دشمن محسوس مانند دشمن در میدان جنگ و دشمن غیر محسوس مانند انواع بیماری از جمله بیماری کرونا می تواند باشد.**

**خداوند متعال‌ درباره‌ پيامد اعراض‌ و روگرداني‌ از ياد خدا مي‌فرمايد: «و من‌ اعرض‌ عن‌ ذكري‌فان‌ له‌ معيشة‌ً ضنكاً»[[28]](#footnote-28)«و هركس‌ از ياد من‌ اعراض‌ كند همانا براي‌ او زندگي‌ تنگ‌ (سختي‌) خواهد بود.**

**علامه‌ طباطبايي‌(ره‌) در ذيل‌ آية‌ شريفه‌ مي‌فرمايند: اگر خدا فرمود: كسي كه‌ از ذكر من‌ اعراض‌كند، معيشتي‌ «ضنك‌» يعني‌ تنگ‌ دارد، براي‌ اين‌ است‌ كه‌ هر كس خدا را فراموش‌ و با او قطع‌ رابطه ‌نمايد، ديگر چيزي‌ غير از دنيا نمي‌ماند كه‌ وي‌ به‌ آن‌ دل‌ ببندد و آن را مطلوب‌ يگانة‌ خود قرار دهد. درنتيجه‌ همة‌ كوششهاي‌ خود را منحصر در آن‌ مي‌كند و فقط‌ به‌ اصلاح‌ زندگي‌ دنيايي‌اش‌ مي‌پردازد. و روزبه‌روزآن‌ را توسعه مي‌دهد و به‌ تمتع‌ از آن‌ سرگرم‌ مي‌شود و اين‌ معيشت‌ او را آرام‌ نمي‌كند چه‌ كم‌ باشد وچه‌ زياد؛ براي‌ اينكه‌ هرچه‌ از آن‌ به دست‌ آورد به‌ آن‌ حد قانع‌ و به‌ آن‌ راضي‌ نمي‌شود و دائما ًچشم‌ به زياد‌تر از آن‌ مي‌دوزد، بدون‌ اينكه‌ اين‌ حرص‌ و تشنگي‌ به‌ جايي‌ منتهي‌ شود. پس‌ چنين‌ كسي‌ دائماً در فقر و تنگي‌ به سر مي‌برد و هميشه‌ دلش‌ به‌ چيزي‌ علاقه‌مند است‌ كه‌ ندارد صرف‌نظر از غم‌ واندوه‌ و قلق‌ و اضطراب‌ و ترسي‌ كه‌ از نزول‌ آفات‌ و روي‌ آوردن‌ ناملايمات‌ و فرا رسيدن‌ مرگ‌ وبيماري‌ دارد و صرف‌نظر از اضطرابي‌ كه‌ از شر حسودان‌ و كيد دشمنان‌ دارد، پس‌ او علي‌ الدوام‌ درميانه‌ آرزوهاي‌ برآورده‌ نشده‌ و ترس‌ از فراق‌ آنچه‌ برآورده‌ نشده‌ به سر مي‌برد. در حالي كه‌ اگر مقام‌ پروردگار خود را مي‌شناخت‌ و به‌ ياد او بود و او را فراموش‌ نمي‌كرد و يقين‌ مي‌كرد كه‌ نزد پروردگار خود حياتي‌ دارد كه‌ با مرگ‌ آميخته نيست‌ و ملكي‌ دارد كه‌ زوال‌پذير و عزتي‌ كه‌ روبه سوي ذلت‌ نيست‌و فرح‌ و سرور و رفعت‌ و كرامتي‌ كه‌ هيچ‌ مقياسي‌ نتواند اندازه‌اش‌ را تعيين‌ كند و يا سرآمدي‌ آن را به ‌آخر برساند و نيز يقين‌ مي‌كند كه‌ دنيادار مجاز و حياتش‌ در مقابل‌ آخرت‌ پشيزي نيست‌ اگر او اين‌ رابشناسد دلش‌ به‌ آنچه‌ خدا تقدير كرده‌ قانع‌ مي‌شود و معيشتش‌ هرچه‌ باشد برايش‌ فراخ‌ مي‌گردد و ديگرروي‌ تنگي‌ و ضنك‌ را نمي‌بيند.[[29]](#footnote-29)**

**اصولاً تنگي‌ زندگي‌ بشر به‌ دليل كمبودهاي‌ معنوي‌ و نبودن‌ غناي‌ روحي‌ است‌؛ به سبب عدم‌ اطمينان‌ به‌ آينده‌ و ترس‌ از نابود شدن‌ امكانات‌ موجود و وابستگي‌ بيش‌ از حد به‌ جهان‌ ماده‌ است‌ و آن كس‌ كه‌ به‌ خدا ايمان دارد و دل‌ به‌ ذات‌ پاك‌ دل بسته،‌ از همه‌ اين‌ نگرانيها درامان‌ است‌. البته ایمان به خدا و یاد او مراتب دارد که هر کس متناسب با مرتبه خود از موهبت یاد خدا استفاده می کند ونقطه مقابل اعراض از یاد خدا هم مراتب دارد که هر کس متناسب با مرتبه اعراضش از آن آسیب می بیند.**

**البته‌ تا اينجا سخن‌ از فرد بود؛ هنگامي‌ كه‌ به‌ جامعه‌هايي‌-كه‌ از ياد خدا روي‌ گردانده‌اند - وارد شويم‌، مسأله‌ از اين ‌وحشتناكتر خواهد بود جوامعي‌ كه‌ علي‌رغم پيشرفت‌ شگفت‌انگيز صنعت‌ و فراهم‌ بودن‌ همة‌ وسائل‌ زندگي،‌ در اضطراب‌ و نگراني‌ شديد به‌سر مي‌برند و در تنگناي‌ عجيبي‌ گرفتارند و خودرا محبوس‌ و زنداني‌ مي‌بينند. همه‌ از هم‌ مي‌ترسند هيچ‌كس‌ به‌ ديگري‌ اعتماد نمي‌كند؛ رابطه‌ها و پيوندها همه‌ بر محور منافع‌ شخصي‌ است؛، بار تسليحات‌ سنگين‌ به‌ علت ترس‌ از جنگ‌، بيشترين ‌امكانات‌ اقتصادي‌ آنها را در كام‌ خود فرو برده‌ و پشتهايشان‌ زيراين‌بار سنگين‌ خم‌ شده‌ است‌. زندانها مملو از جنايتكاران‌ است‌ و در هر ساعت‌ و دقيقه‌ (طبق‌ آمارهاي‌ رسميشان‌) قتلها و جنايتهاي‌ هولناكي‌ رخ‌ مي‌دهد؛ آلودگي‌ به‌ مواد مخدر و فحشاء آنها را بَرده‌ و اسير ساخته‌ است‌. در محيط‌ خانواده‌هايشان‌ نه‌ نور محبت ونه‌ پيوند عاطفي‌ نشاط‌بخشي‌ است. آري‌ اين‌ است‌ زندگي‌ سخت‌ ومعيشت‌ ضنك‌ آنها !**

**رئيس‌ جمهور اسبق‌ آمريكا «نيكسون‌» در نخستين‌ نطق‌ رياست‌جمهوري‌اش‌ به‌ اين‌ واقعيت‌ اعتراف‌ كرد و گفت‌: «ما گرداگرد خويش‌ زندگانيهاي‌ توخالي‌ مي‌بينيم‌، درآرزوي‌ ارضا شدن‌ هستيم‌ ولي‌ هرگز ارضا نمي‌شويم‌»!**

**يكي‌ ديگر از مردان‌ معروف‌ آنها-كه‌ نقش‌ او در جامعه‌ به‌ اصطلاح‌، شادي‌آفرين‌ براي‌ همه‌ بود-مي‌گويد من‌ مي‌بينم‌ انسانيت‌ در كوچة‌ تاريكي‌ مي‌رود كه‌ در انتهاي‌ آن‌ جز نگراني‌ مطلق‌ نيست‌! [[30]](#footnote-30)**

**دكتر الكسيس‌ كارل‌ چه زيبا ضعف‌ تمدنهاي‌ بي‌خدا و بي‌معنويت‌ را بيان‌ كرده‌ است‌؛ او مي‌گويد: «در نظر ما غربيها، جناب‌ عقل‌ را درگه‌ بس‌ بالاتر از عشق‌ است‌. ما داشتن‌ نيروي‌ دماغي‌ را بر قدرت‌ مكاشفه‌ و احساس‌ ترجيح‌ مي‌دهيم‌ ما از دكارت‌ پيروي‌ مي‌كنيم‌ امّا پاسكال‌ را رها كرده‌ ايم‌ و همچنان‌ در توسعه‌ و تقويت‌ قدرت‌ مغزي‌ خود مي‌كوشيم‌ امّا كوششهاي‌ معنوي‌ روح‌ ـ ماننداحساس‌ اخلاقي‌ احساس‌ جمال‌ و به خصوص‌ احساس‌ عرفاني‌ ـ از تكامل‌ باز ايستاده‌ است‌. ضعف‌اين‌ غرايز عميق‌ بصيرت‌ انسان‌ متجدد را كور كرده‌ است؛‌ يك‌ چنين‌ نقصي‌ به‌ او ميدان‌ نمي‌دهد كه‌ براي‌ ساختمان‌ بناي‌ اجتماع‌ بتواند عنصر شايسته‌اي‌ به شمار آيد. اين‌ يك‌ حالت‌ بسيار ناپسندي‌ است‌كه‌ از تمدن‌ ما كاملاً مي‌بايست‌ ريشه‌كن‌ گردد.[[31]](#footnote-31)**

**او در جاي‌ ديگر در اهميت‌ نيايش‌، كه‌ همان‌ ياد خدا و ارتباط‌ با خداست‌ مي‌گويد: فقدان‌ نيايش‌ درميان‌ ملتي‌ برابر است‌ با سقوط‌ قطعي‌ آن‌ ملت‌.[[32]](#footnote-32)**

**امروز بشريت‌ علم‌ زده‌ و فاقد نيايش‌ سقوط‌ كرده‌ است‌. و اگرچه‌ در دنياي‌ امروزي‌ صنعت‌ و فناوري در حال‌ توسعه‌ غيرقابل‌ توصيف‌ است‌؛ ولي‌ تحير و سرگرداني‌ انسان‌ نيز در حال‌ توسعه‌ است‌.**

**دكتر الكسيس‌ كارل‌ در اين‌ باره مي‌گويد: اين‌ تمدن‌ جديد و صنايع‌ و اختراعات‌ روزافزون‌ باطبيعت‌ زندگي‌ و ساختمان‌ بدني‌ ما سازشي‌ ندارد و به همين‌ جهت‌ است‌ كه‌ هر روز و هر سال‌ برتعداد بيماريها و مخاطرات‌ زندگي‌ افزوده‌ مي‌شود و ما كه‌ خود را به‌ وجود آورندة. تمدن‌ جديد مي‌شماريم‌ نمي‌توانيم‌ براي‌ اصلاح‌ يا بهبودي‌ آن‌ راهي به دست‌ بياوريم‌. براي‌ بسياري‌ از دانشمندان‌ بزرگ‌ كشورهاي‌ بزرگ‌ اروپا مانند فرانسه‌ و انگليس‌ و آلمان‌ وحتي‌ روسيه‌ شوروي‌ هم،‌ كه‌ از تمدن‌ جديد استفاده‌ نموده‌اند، صرف‌نظر از اينكه‌ در هر چند سال ‌يك بار گرفتار جنگها و كشتارهاي‌ خانمانسوز شده‌اند، به‌ تجربه‌ براي‌ آنها هم‌ ثابت‌ شده است كه‌ تمدن‌ جديد موجبات‌ هرنوع‌ بدبختي‌هاي‌ اجتماعي‌ را فراهم‌ مي‌نمايد. امروز همه‌ دانسته‌اند كه‌ توجه‌ دانشمندان‌ بايد به‌ مسائل‌ ساختمان‌ بدن‌ و خصوصيات‌ پرورش‌ روحي‌ و اخلاقي‌ جلب‌ شود؛ بسياري ‌از روشنفكران پيدا مي‌شوند كه‌ با اصرار زياد مي‌خواهند خود را از قيد اسارت‌ مقررات‌ اجتماعي‌ خلاص‌ نمايند. بين‌ آنها موجودات‌ پرحرارتي‌ يافت‌ مي‌شوند كه‌ نه‌ فقط‌ طالب‌ تغيير رژيم ‌صنعتي‌ مي‌باشند بلكه‌ كوشش‌ دارند كه‌ تمدن‌ اخلاقي‌ و روحي‌ افراد را به‌ منتها در جه‌ ترقي‌ و تعالي‌برسانند آنها فهميده‌اند كه‌ وجود مكارم‌ اخلاقي‌ و فضايل‌ ممتاز تنها عاملي‌ است‌ كه‌ مي‌تواند بهتر ازعلم‌ و صنعت‌ و نيروي‌ ماشين‌، بشر گمراه‌ را به سر منزل‌ مقصود برساند.[[33]](#footnote-33)**

**نكتة‌ قابل‌ توجه‌ اين‌ است‌ كه‌ «دوركيم‌ در مطالعه‌ كلاسيك‌ خود دربارة‌ خودكشي‌ به‌ اين‌ نتيجه ‌دست‌ يافت‌ كه،‌ خودكشي‌ در ميان‌ كساني‌ كه‌ در حرفه‌هاي‌ گوناگون‌ عالي‌رتبه‌ اشتغال‌ دارند و نيزكساني‌ كه‌ داراي‌ موقعيت‌ پايگاهي‌ بالاتر هستند بيشتر اتفاق‌ مي‌افتد او دريافت‌ كه،‌ خودكشي‌ در ميان‌افسران‌ نظامي‌ نسبت‌ به‌ جمعيتشان‌ بيشتر است‌ تا كساني‌ كه‌ به‌ عنوان‌ سرباز وارد خدمت‌ نظام‌ شده‌اند. در مطالعه‌اي‌ كه‌ روي‌ 955 نفر از اشخاصي‌، كه‌ در زلاندنو به‌ خودكشي‌ اقدام كرده‌ بودند به‌ عمل‌ آمد، ميزان‌ خودكشيها به‌طور معني‌دار در ميان‌ اشخاصي‌ كه‌ از موقعيت بالايي‌ برخوردار بودند، بسيار بالا بود.»[[34]](#footnote-34)**

**اين‌ گستردگي‌ تحير و سرگرداني‌ و بيماريهاي‌ رواني‌ انسان‌، نتيجة‌ برآوردن‌ نشدن‌ نيازهاي‌ روحي‌و رواني‌ است‌ كه‌ مهمترين‌ نياز روحي‌ و رواني‌ همان‌ ارتباط‌ با خدا و ياد اوست‌. آري‌ چه‌ كافران‌ وبي‌دينان‌ و چه‌ مؤمنان‌ روگردان‌ و گريزان‌ از خدا، همگي‌ به‌ زندگي‌ تنگ‌ و سختي‌ مبتلا شده‌اند و به‌گمان‌ باطل‌ دنبال‌ كسب‌ آرامش‌ به‌ وسيله‌ عوامل‌ مادي‌ و دنيوي‌اند اما آنها غافلند كه‌ نمي‌توانند بافطرت‌ غيرقابل‌ تغيير و تبديل‌ خود يعني‌ خداخواهي‌ مبارزه‌ كنند و اين‌ مبارزه‌ نتيجه‌اي‌ جزاضطراب‌ ندارد. شخص اگر تکیه گاه مهم خدا و یاد او را از دست بدهد حال بر فرض در مواجهه با بیماری کرونا پیروز شدسؤال آن است که آیا اوبا بیماری دیگری مواجهه نخواهد شد؟ آیا او در اخر عمر در سلامت خواهد بود؟ اگر پاسخ منفی است سوال آن است که در مواجهه با آمیختگی دنیای همراه با سختی و رنج چه باید کرد. روشن است که تقویت پناهگاه ایمان به خدا و یاد او موجب افزودن سلامت روان خواهد شد.اعراض از یاد خدا موجب می شود که انسان به غیر خدا پناه ببرد.خداوند متعال‌ مي‌فرمايد: «ومن‌ يعش‌ُ عن‌ ذكرالرحمن‌ نقيض‌ له‌ شيطاناً فهو له‌ قرين‌.»[[35]](#footnote-35)**

**«هركس‌ از ياد خدا رويگردان‌ شود شيطاني‌ را به‌ سوي‌ او مي‌فرستم‌ كه‌ همواره‌ همراه‌ او خواهد بود.»**

**غفلت‌ از ياد خدا و غرق‌ شدن‌ در لذات‌ دنيا، و دلباختگي‌ به‌ زرق‌ و برق‌ آن‌ موجب‌ مي‌شود كه‌شيطاني‌ بر انسان‌ مسلط‌ گردد و همواره‌ قرين‌ او باشد و رشته‌اي‌ در گردن‌ او افكند تا به هرجا كه‌ خاطر خواه‌ او است‌ ببرد.[[36]](#footnote-36)**

**در اينكه‌ شيطان‌ قرين‌ شخص‌ است‌ به‌ چه‌ معناست‌؟ اقوالي ‌هست‌ كه‌ از جمله‌ آنها‌ اين‌ است‌ كه‌ از ابن‌عباس‌ نقل‌ شده‌ است‌:‌ قرين‌ بودن شيطان در دنيا به اين گونه‌اي ‌است كه‌ شخص‌ روي‌گردان‌ از ياد خدارا از حلال‌ الهي‌ باز مي‌دارد و بر حرام‌ او برمي‌انگيزد؛ او را از طاعت‌ نهي‌ و برمعصيت‌ امر مي‌كند.»[[37]](#footnote-37)**

**در اينجا مي‌توان‌ گفت‌ كه،‌ همراهي‌ شيطان‌ با شخص‌ رويگردان‌ از ياد خدا، از دو جهت‌ موجب‌تشويش‌ روان‌ است‌:**

**1ـ از اين‌ جهت‌ كه‌ شيطان‌ شخص‌ را بر انجام‌ اعمالي‌ بر مي‌انگيزد كه‌ هركدام‌ آن‌ اعمال‌ مي‌تواند انسان‌ را از ياد خدا دور كند و عاملي‌ براي‌ تشويش‌ و اضطراب‌ باشد؛ چنان كه‌ خداوند متعال‌مي‌فرمايد: «استحوذ عليهم‌ الشيطان‌ فانسهم‌ ذكرالله[[38]](#footnote-38)‌؛ شيطان‌ بر آنها غالب‌ شد، پس‌ ذكر خدا رافراموششان‌ گردانيد.**

**2ـ از اين‌ جهت‌ كه‌ نفس‌ دوست‌ گرفتن‌ غير خدا بنياد محكمي‌ ندارد و اساس‌ آن‌ سست است، و هرلحظه‌ ممكن‌ است‌ ويران‌ شود اعراض‌ از ياد خدا و فراموشي‌ او موجب‌ خود فراموشي‌ مي‌گردد و خود فراموشي‌موجب‌ اضطراب‌.**

**خداوند متعال‌ مي‌فرمايد: «ولا تكونوا كالَّذين‌ نسُوالله‌ فانسهم‌ انفسهم‌ اولئك‌ هم‌ الفاسقون‌»[[39]](#footnote-39)**

**«و مانند كساني‌ نباشيد كه‌ خدا را فراموش‌ كردند و خدا هم‌ آنان‌ را از ياد خودشان برد و آنهاهمان‌ فاسقانند.»**

**يعني: همچون‌ كساني‌ نباشيد كه‌ خداي‌ را در جنبشها و كوششهاي‌ دروني‌ و بيروني‌ خويش‌زيرفشار هوس‌ و ندانم‌كاريها فراموش‌ كردند و خداي‌ متعال‌، هم آنها را فراموش كرد. آنها خويشتن‌ را فراموش‌ كردند و به‌ خود ارج‌ نمي‌نهند، اينان‌ فاسقند يعني‌ هدف‌خويش‌ را در لابلاي‌ هوسهاي‌ خويش‌ و خروج‌ از موضع‌ طبيعي‌ جستجو مي‌نمايد.[[40]](#footnote-40)**

**خود فراموشي‌ در واقع‌ فراموش‌ كردن‌ حقيقت‌ انسانيت‌ يعني‌؛ آنچه‌ كه‌ انسان‌ را از سايرموجودات‌ جدا كرده‌ است‌ است و با اين‌ فراموشي‌ انسان‌ تا حد حيوان،‌ بلكه‌ پايينتر سقوط‌ مي‌كند و اين‌ خود فراموشي‌ چون‌ به‌ معناي‌ دور شدن‌ از ياد خدا و فطرت‌ الهي‌ و انساني‌ خود و روي‌ آوردن‌ به‌ فسق‌ و فجور است‌ از دو جهت‌ موجب‌ تشويش‌ است.‌ هم‌ از جهت‌ اعراض‌ از ياد خدا و عوامل‌ آرامش‌ رواني‌ و هم‌ از جهت‌ روي‌آوردن‌ به‌ فسق‌ و فجور و عوامل‌ تشويش‌ رواني‌. چنان كه‌ خداوندمتعال‌ آنها را فاسق‌ معرفي‌ نموده‌ است‌.**

**علامه‌ طباطبايي‌(ره‌) در ذيل‌ آيه‌ شريفه‌ در بيان‌ علت‌ خود فراموشي‌ مي‌گويد: سبب‌ فراموش كردن‌ نفس‌ فراموش‌ كردن‌ خدا است‌ چون‌ وقتي‌ انسان‌ خدا را فراموش‌ كرد اسماي حسنا وصفات‌ علياي‌ او را كه‌ صفات‌ ذاتي‌ انسان‌ ارتباط‌ مستقيم‌ با آن‌ دارد، نيز فراموش‌ مي‌كند يعني‌ فقر وحاجت‌ ذاتي‌ خود را از ياد مي‌برد. اينجاست‌ كه‌ بر نفس‌ خود اعتماد مي‌كند، در صورتي كه‌ بايد برپروردگارش‌ اعتماد كند‌، اميدوار و ترسان‌ از او باشد نه‌ اميدوار به‌ اسباب‌ ظاهري‌ و نه‌ ترسان‌ ازآنها، و به‌ غير پروردگارش‌ تكيه‌ و اطمينان‌ نكند، بلكه‌ به‌ پروردگارش‌ اطمينان‌ كند.[[41]](#footnote-41) اگر بشریت در مواجهه با بیماری کرونا به خدا توجه داشت از دو جهت این توجه با آرامش و سلامت او کمک می کرد اول از آن جهت که خود یاد خدا موجب آرامش است و آرامش روان در سلامت جسم تأثیر دارد و دوم از آن جهت که با روی آوردن به خدا و درخواست از او و دعا کردن که نمونه ای از یاد خداست بشرزودتر می توانست به درمان این بیماری برسد . اگر همه انسان ها یا اکثر آنها در کنار تلاش خودشان از خداوند می خواستند که به آنها در درمان بیماری کمک کندآیا معادله درمان به همین شکل حاضر بود. آیا خداوند آنان را در درمان بیماری امداد نمی کرد. به نظر می رسد که جوامع درگیر بیماری احساس نیازی در خود نکرده اندکه به صورت جدی از خداوند متعال بخواهند که آنها را در مواجهه با این بیماری کمک کند و جز اندکی چنین درخواستی ندارند یا در درخواست خود جدی و پافشاری ندارند.بشر مدرن فکر می کند که خود بدون نیاز به امداد الهی می تواند تمام مشکلاتش را حل کند لذا نقشی برای امور ماوراء طبیعی مانند دعا قائل نیست و یا کمتر قائل است.توجه به میزان تلفات ناشی از بیماری کرونا، برای ضعف بشر کافی است اما این که او از غرور کاذب خود دست بر نمی دارد و به خدا پناه نمی برد جای تعجب دارد.**

**رويگردانان‌ از ياد خدا به‌ وعدة‌ قطعي‌ عذاب‌ الهي‌ توجه‌ ندارند كه‌ «...ومن‌ يعرض‌عن‌ ذكر ربه‌ يسلكه‌ عذاباً صعداً[[42]](#footnote-42)؛ هركس‌ از ياد پروردگارش‌ رويگردان‌ شود او را به‌ عذاب‌ شديدو روزافزوني‌ گرفتار سازد»**

**با توجه‌ به‌ اطلاق‌ آيه، عذاب‌، هم‌ شامل‌ عذاب‌ دنيوي‌ است‌ و هم‌ اخروي‌. و چه‌ عذاب‌ دنيوي‌ بالاتر از همان‌ زندگي‌ تنگ‌؛ كه‌ در آية‌ «ومن‌ اعرض‌ عن‌ ذكري‌ فان‌ له‌ معيشة‌ً ضنكا[[43]](#footnote-43)؛ هركس‌ از يادمن‌ رويگرداند همانا براي‌ او زندگي‌ تنگي‌ است‌»، به‌ شرح‌ و تفصيل‌ آن‌ پرداختيم‌.**

نتیجه:

**1. در مواجهه ومقابله با بیماری کرونا علاوه بر توجه به عوامل مادی و طبیعی در درمان آن توجه به عوامل غیر طبیعی و متافیزیکی اهمیت دارد.**

**2. مهمترین عامل متافیزیکی برای تقابل با بیماری کرونا نگاه هستی شناسانه توحیدی است که بر اساس آن انسان با ایمان به خدا به تکیه گاه محکمی دست می یابد که در مواجهه با بیماری آرامش خود را از دست نمی دهد. و نقطه مقابل آن و نقطه مقابل اعراض از یاد خود موجب از دست دادن پناهگاه مطلق و محروم شدن از نقش آفرینی عوامل متا فیزیک در کنار عوامل فیزیکی خواهد شد و درمان بیماری را به تأخیر خواهد انداخت.**

منابع‌ و مآخذ

1. **قرآن کریم، مترجم: ناصر مکارم شیرازی، دارالقرآن‌ الكريم‌.**
2. **حجتي‌، دكتر سيد محمد باقر، سه‌گفتار پيرامون‌ برخي‌ از مسائل‌ تربيتي‌ اسلامي‌: دفتر نشر فرهنگ‌ اسلامي‌، 1374 ش.**
3. **درايتي‌، مصطفي‌، غررالحكم‌ و درر الكلم‌: عبدالواحدبن‌ محمد تميمي‌ آمدي‌، مكتب‌ الاعلام‌اسلامي‌ 1415ق.**
4. **درايتي،‌ مصطفي‌، معجم‌ الفاظ‌ غررالحكم‌ و درر الكلم‌: مركز الابحاث‌ والدراسات‌ الاسلامية‌، مكتب‌الاعلام‌الاسلامي‌، 1413 ق.**
5. **شرقاوي‌، محمدحسن‌، گامي‌ فراسوي‌ روانشناسي‌ اسلامي‌: مترجم‌: دكتر سيد محمد باقر حجتي‌، دفتر نشرفرهنگ‌ اسلامي‌، 1365 ش.**
6. **طباطبائی، سید محمد حسین، ترجمة‌ تفسير الميزان‌: مترجم‌ جمعي‌ از نويسندگان‌، بنياد علمي‌ و فرهنگي‌ علامة‌ طباطبائي‌، زمستان‌ 1367 ش.**
7. **طباطبائي‌، سید محمد حسين‌، الميزان‌ في‌ تفسير القرآن‌: دارالكتب‌ الاسلامي‌، قم‌، 1394 ق.**
8. **فوري‌، علاءالدين‌ علي‌ المتقي‌ البرهان، كنزالعمال‌ في‌ سنن‌الاقوال‌ والافعال‌: مؤسسة‌ الرسالة‌ بيروت‌، 1405 ق.**
9. **قرطبي‌، محمدبن‌ احمد الانصاري‌، الجامع‌ لاحكام‌ القرآن‌: ابي‌عبدالله‌ دارالكتب‌ العلميه‌، 1408 ق.**
10. **كارل‌، الكسيس‌، نيايش‌: مترجم‌: دكتر علي‌ شريعتي‌، شركت‌ سهامي‌ انتشار، 1386ش.**
11. **كارل‌، الكسيس‌، انسان‌ موجود ناشناخته‌: مترجم‌: عنايت‌، مؤسسه‌ انتشارات‌ شهريار، 1384ش.**
12. **مجلسي‌، محمد باقر بحارالانوار الجامعة‌ لدرر اخبار الائمة‌ الاطهار: مؤسسه‌ الوفاء بيروت‌ ـ لبنان‌،1403ﻫ . ق‌.1983م‌.**
13. **محمدي ري‌شهري‌، محمد‌، ميزان‌ الحكمه‌: مكتبه‌ الاعلام‌ الاسلامي‌، 1367 ش‌.**
14. **مطهري، مرتضي‌ ‌، توحيد: انتشارات‌ صدرا. بی تا.**
15. **مطهري‌، مرتضي‌، حكمت‌ها و اندرزها: انتشارات‌ صدرا، 1372ش.**
16. **مکارم شيرازي‌، ناصر، تفسير نمونه‌: استاد مكارم‌ با همكاري‌ جمعي‌ از محققين‌، دارالكتب‌ الاسلاميه‌، 1369ش.**
17. **نهج‌الفصاحه‌: مترجم‌ و فراهم‌ آورنده‌: ابوالقاسم‌ پاينده‌، سازمان‌ چاپ‌ و انتشارات‌ جاويدان‌، بی تا.**
18. **الهي‌ قمشه‌اي‌، مهدي‌، ترجمة‌ الصحيفة‌ السجاديه‌: لامام‌ علي‌بن‌ الحسين‌(ع‌): مترجم‌ انتشارات‌ اسلامي‌، 1370 ش.**

1. **. دانشیار دانشگاه حضرت معصومه (س). h.sarvarian@hmu.ac.ir** [↑](#footnote-ref-1)
2. **. دانشجوی دکتری دانشگاه معارف اسلامی قم (نویسنده مسئول).s\_saeid\_hosseini\_r@yahoo.com** [↑](#footnote-ref-2)
3. **. رعد ، 28.**  [↑](#footnote-ref-3)
4. **. آل عمران ، 26.**  [↑](#footnote-ref-4)
5. **. توحيد، ص 59.** [↑](#footnote-ref-5)
6. **. انسان كامل، ص 79-80.**  [↑](#footnote-ref-6)
7. **. توبه ، 40.**  [↑](#footnote-ref-7)
8. **. توبه ، 40.** [↑](#footnote-ref-8)
9. **. نهج‌الفصاحه ، ص 339.** [↑](#footnote-ref-9)
10. **. مصباح المتهجد، ص 850.** [↑](#footnote-ref-10)
11. **. تصنيف غررالحكم، ص 189 و 190.** [↑](#footnote-ref-11)
12. **. بحارالانوار ، ج 75، ص 39.** [↑](#footnote-ref-12)
13. **. تصنيف غررالحكم، ص 188.** [↑](#footnote-ref-13)
14. **. كنزل العمال، ج 20، ص 677.** [↑](#footnote-ref-14)
15. **. منافقون، 9.**  [↑](#footnote-ref-15)
16. **. آل عمران، آيه 191.** [↑](#footnote-ref-16)
17. **. مائده، 91.** [↑](#footnote-ref-17)
18. **. مجادله، 19.** [↑](#footnote-ref-18)
19. **. طه، 124.** [↑](#footnote-ref-19)
20. **. عنكبوت، 44.** [↑](#footnote-ref-20)
21. **. طه، 14.** [↑](#footnote-ref-21)
22. **. انفال ، 45.** [↑](#footnote-ref-22)
23. **. صحيفه سجاديه، ص 192.** [↑](#footnote-ref-23)
24. **. ميزان الحكمه، ج 3، ص 425.**  [↑](#footnote-ref-24)
25. **. همان.**  [↑](#footnote-ref-25)
26. **. ميزان‌الحكمه، ج 3، ص 425.**  [↑](#footnote-ref-26)
27. **. انفال، 45.**  [↑](#footnote-ref-27)
28. **. طه، 124.**  [↑](#footnote-ref-28)
29. **. ترجمه تفسيرالميزان، ج 14، ص 342 – 343.**  [↑](#footnote-ref-29)
30. **. تفسير نمونه، ج 10، ص 329.**  [↑](#footnote-ref-30)
31. **. نيايش، ص 41.**  [↑](#footnote-ref-31)
32. **. همان، ص 54.**  [↑](#footnote-ref-32)
33. **. انسان موجود ناشناخته، ص 275 و 276.**  [↑](#footnote-ref-33)
34. **. جامعه‌شناسي بيماريهاي رواني و خودكشي، ص 131.**  [↑](#footnote-ref-34)
35. **. ذخرف، 36.**  [↑](#footnote-ref-35)
36. **. تفسیر نمونه، ج 21، ص 64.**  [↑](#footnote-ref-36)
37. **. الجامع لاحكام القرآن، ج 15 و 16 ، ص 60.**  [↑](#footnote-ref-37)
38. **. مجادله، آيه 19.**  [↑](#footnote-ref-38)
39. **. حشر، 19.**  [↑](#footnote-ref-39)
40. **. سه گفتار پيرامون برخي از مسائل تربيتي اسلامي، ص 167.**  [↑](#footnote-ref-40)
41. **. ترجمه تفسيرالميزان، ج 19 ، ص 450.**  [↑](#footnote-ref-41)
42. **. جن، 17.**  [↑](#footnote-ref-42)
43. **. طه، 124.**  [↑](#footnote-ref-43)