بسمه تعالی

نقش تدین در کمک به انسان­ها برای مواجهه با بیماری کووید19

مسعود زین­العابدین؛ دانشجوی دکتری فلسفه و کلام اسلامی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

امیرحسین منصوری؛ دانشجوی دکتری فلسفه و کلام اسلامی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

دکتر عین الله خادمی؛ استاد فلسفه و کلام اسلامی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

چکیده

در این پژوهش به دنبال بررسی نقش تدین در نحوه مواجهه انسانها با بیماری کووید 19 هستیم و دریافتیم که تدین عاملی مهم در بهبود کیفیت زندگی انسان­ها در دنیا دارد و به تبع، موجب بهبود نحوه مواجهه انسان­ها با اثرات و اقتضائات ناشی از مشکلات و بلایا به ویژه در ایام همه گیری کووید 19 می­شود. در این پژوهش دست کم دوازده مکانیزم معرفی شدند که می­توانند از طریق تدین در ایام همه­گیری کووید 19 به کمک انسان­های مدین بیایند. این مکانیزم­ها عبارتند از: اصلاح بینش­ها و نگرش­ها، ایجاد حالت اطمینان و یقین در فرد و مقابله با اضطراب، تثبیت، استحکام و یکپارچگی شخصیت، کمک به مقابله با فشارهای روانی، ایجاد انگیزه برای ورود به میدان­های سخت در زندگی، ایجاد و تقویت خودکنترلی، اعتقاد به ماوراءالطبیعه، احساس حمایت و مشارکت از سوی خداوند، ایجاد انسجام اجتماعی از طریق تقویت حس نوع دوستی، امید به آینده­ای قطعی و نورانی، امکان بازیابی قوا و جبران ناکامی­ها، معنابخشی به زندگی.

واژگان کلیدی: کووید19، کرونا، تدین، ایمان، معنای زندگی

بیان مساله

بیماری کووید 19 تاثیرات شگرف و گسترده­ای را بر زندگی بشر بر جای گذارده است. مشکلات ناشی از این بیماری اعم از بیماری، مرگ، افسردگی، خودکشی، شکست اقتصادی، فقر، سوگواری در مرگ بستگان و دوستان، قرنطینه­های طولانی مدت، کاهش روابط انسانی حضوری، کاهش ارتباط با بستگان و دید و بازدیدها و میهمانی­ها باعث شده است تا انسان­ها دچار ابتلائات فراوانی شوند و الگوی زیست ایشان نیز دستخوش تغییرات بنیادینی گردد. چنین شرایطی که علاوه بر مسائل جسمی، روح و روان انسان­ها را نیز آزرده کرده است، گاها باعث جرقه مجدد این پرسش شده است که آیا دین­ورزی و تدین و اعتقاد و باور قلبی به مبدا لایزال و مختار و قدرت مطلق جهان یعنی خدا می­تواند ما را در مواجهه با این شرایط یاری کند؟ آیا نحوه مواجهه و قدرت تاب آوری انسان­های متدین و خداباور با عوارض ناشی از بیماری کووید 19 بیشتر از سایر آحاد جامعه است؟ و اگر پاسخ مثبت است، تدین با چه مکانیزمی و به چه نحوه­ای به انسان­های متدین کمک می­کند تا مواجهه بهتری با این شرایط داشته باشند؟ این پژوهش درصدد است تا بر اساس یافته­های پژوهش­های صورت گرفته در این زمینه، برخی از این مکانیزم­ها را تبیین و توصیف نماید چرا که هر یک از مفاهیمی که در ادامه خواهد آمد، می­توانند با ایجاد استحکامات روانی و شخصیتی در افراد، آنها را در مواجهه به مشکلات ناشی از همه­گیری کووید 19 یاری کنند و تاثیرات عمیق فرهنگی در مناسبات اجتماعی افراد نیز داشته باشند. برخی از این مکانیزم­ها از این قرار است:

1. اصلاح بینش­ها و نگرش­ها(جهان­بینی)

یکی از کارکردهای تدین، اصلاح بینش­ها و نگرش­های آدمی است به گونه­ای که با اصلاح این بینش­ها و نگرش­ها، اعمال و افعال انسان نیز تغییر یافته و تصحیح می­شوند. به عنوان مثال، در آیه­ی «وَ مَا يَسْتَوِى الْأَعْمَى‏ وَ الْبَصِيرُ وَ الَّذِينَ ءَامَنُواْ وَ عَمِلُواْ الصَّلِحَاتِ وَ لَا الْمُسىِ‏ءُ ...»(غافر:58) ایمان و عمل صالح به بینایی تشبیه شده است، یعنی ایمان و عمل صالح نوعی بصیرت به انسان می­دهند که پنجره­ی دید او را به جهان عوض می­کند و همین، سبب می­شود فرد دچار سیّئات، که در این آیه به کوری و نابینایی تشبیه شده است، نگردد.

اعمال انسان و گرایش­های او بر اساس امیال وی شکل می­گیرد و اثرگذاری ایمان و تقوا از یک جهت، مدیریّت امیال می­باشد. وقتی مبادیِ میل از طریق تغییر پنجره­ی دید او به جهان، دچار تغییر و تحوّل شد، کاملاً مشخص است که اعمال وی نیز مبتنی بر این گرایش­ها و امیال صادر خواهد شد. مرحوم محمدتقی مصباح یزدی، درباره­ی نحوه­ی تأثیر جهان­بینی اسلامی بر نظام اخلاقی اسلام و به تبع آن عملکرد اخلاقی متدیّنان می­نویسد:

«اسلام در جهان­بینی خود و تفسیری که از جهان ارائه می­دهد، به انسان می­آموزد که: از یکسو هستی وی کاملا، "وابسته" به خداوند [می­باشد] و خداوند، به تمام معنیِ کلمه، "ربّ" انسان است و از سوی دیگر، زندگی او منحصر به زندگی دنیا نیست؛ بلکه زندگی واقعی او آن­چنان عمیق و گسترده است که زندگی دنیا در برابر آن، چیزی به حساب نمی­آید. به مقتضای این بینش، نظام اخلاقی اسلام نیز بر دو اصل فوق بنا می­شود و در آن از یک طرف "رابطه انسان با مبدا" و از طرف دیگر، "رابطه انسان با معاد" مورد توجه قرار می­گیرد».(مصباح یزدی،1384،ج1،ص93)

شخص مومن و متقی چون باور دارد که محبوب و مورد لطف و التفات خداست، اعتماد به نفس و نگرش مثبتش به خود افزایش می­یابد و این افزایش اعتماد به نفس و نگرش مثبت به خود، تأثیرات نیکویی در ذهن و روان او بر جای می­گذارد. به عقیده­ی ویلیام جیمز زندگی دینی سه باور را در انسان به وجود می­آورد:

«یک) دنیای محسوس، بخشی از جهان غیب است و ارزش و معنای خود را از عالم غیب دریافت می­کند.

دو) وحدت با این عالم و برقراری ارتباطِ مقرون به هماهنگی با آن، هدف نهایی ما است.

سه) دعا و نماز و اتصال با روح عالی خلقت (خدا) کاری است با اثر و نتیجه. نتیجه­ی عبادت، ایجاد جریان قدرت و نیرویی است که به طور محسوس آثار مادی و معنوی دارد.

سپس وی اظهار می­کند که زندگی دینی که بر چنین باورهایی استوار است از نظر علمی دو خصیصه دارد:

یک) زندگی سرشار از نشاط شاعرانه و سرور و بهجت دلیرانه می­شود.

دو) اطمینان و آرامش باطنی در فرد ایجاد می­شود که آثار ظاهری آن، نیکویی و احسان بی­دریغ است.»(خدایاری،محمد و دیگران،1380،ص46)

به عنوان مثالی دیگر، می­توان گفت جهان­بینی و بینش­ها و نگرش­های افراد در مقابله­ی آن­ها با فشارهای روانی نیز تأثیرگذار است و این تأثیر، مبتنی بر فرآيند ارزش­يابى افراد از فشار روانى می­باشد؛ یعنی این­که یک فرد، چه چیزی را فشار روانی مهلک می­داند و چه چیزی را نه. به عنوان مثال، از دید عدّه­ای از افراد، اتفاق کوچکی مثل تصادف رانندگیِ معمولی که هیچ ضرر جانی هم نداشته است، یک اتفاق بزرگ و غیر قابل جبران در زندگی محسوب می­شود، اما از نگاه عدّه­ی دیگری این اتفاق، یک مسئله­ی عادی است که ممکن است برای هر فردی پیش بیاید و ممکن است این اتفاق را در قالب قضا و قدر الهی، رفع یک بلا و اتفاق بزرگ­تر، جزئى از طرح و تدبير الهى، يك زنگ بيدار باش، درس عبرت معنوى و... تأویل و تفسیر نمایند.

پس اعتقادهاى شناختى افراد متديّن، به آنان در مقابله با فشار روانى كمك مى­كند. اعتقادهايى مانند اين­كه خداوند بر حق است، خداوند مهربان است، خداوند انسان را از بدبختى نجات مى­دهد و... .

امید ساعد نیز در مقاله­ی خود می­نویسد:

«نگرش­های مذهبی ممکن است امکان تدوین و تفسیر مجدد رویدادهایی را که کنترل­ناپذیر به نظر می­رسند، برای فرد فراهم کنند، در این­صورت چنین رویکردی، رویدادها را برای فرد، کم­استرس­تر، کنترل­پذیرتر و معنادارتر می­نماید. به عنوان مثال بسیاری از روایات که در آن­ها اعتقاد به خداوندی که قدرت لایتناهی و کنترل­کننده­ی عالم هستی است، درونی شده است. این اعتقادات سبب می­شوند که افراد عامل حل نشدنِ مشکل یا نرسیدن به هدف خاصی را «خواست خداوند» تلقی کنند. این اعتقاد یا نگرش مذهبی موقعیتی را که در غیر این صورت، فرد ممکن بود خود را سرزنش کرده و یا به واسطه عدم کنترل بر رویداد، احساس ناتوانی کند، تغییر داده و بازسازی می­کند. همچنین نسبت دادن رویدادهای منفی به نیروهای خارج از کنترل فرد، ممکن است به سبک اِسناد خوشبینانه­تری بینجامد».(ساعد،امید،1387،صص59-58)

1. ایجاد حالت اطمینان و یقین در فرد و مقابله با اضطراب

دین، مشی و کیفیت حیات را ارائه می­کند و به سبب انتساب آموزه­های دینی به خداوند، در فرد حالت اطمینان ایجاد می­کند. از سویی ايمان، عبارت است از جاي­گير شدن اعتقاد در قلب، گویی شخصِ با ايمان، آن­چنان دل­گرمى و اطمينان پیدا می­کند كه هرگز در اعتقاد خودش دچار شك و ترديد نمى‏شود و ايمان همان علم به هر چيزى است، اما علمى توأم با سكون و اطمينان به آن.(طباطبایی،1374،ج15،صص5-4)

سکینه نیز یکی از حالت­های روحی است که در قرآن به ایمان نسبت داده شده است. در این باره می­خوانیم:

ثمُ‏ أَنزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلىَ‏ رَسُولِهِ وَ عَلىَ الْمؤمنينَ وَ أَنزَلَ جُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَ عَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُواْ وَ ذَالِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ؛ آن­گاه خدا آرامش خود را بر فرستاده­ی خود و بر مؤمنان فرود آورد، و سپاهيانى فرو فرستاد كه آن­ها را نمى‏ديديد، و كسانى را كه كفر ورزيدند عذاب كرد، و سزاى كافران همين بود.(توبه:26)

«سکینه» به معنى آرامش و اطمينان خاطرى است كه هر گونه شك و ترديد و وحشت را از انسان زائل مى‏كند و او را در طوفان حوادث ثابت­قدم مى‏دارد. اين آرامش ممكن است جنبه­ی عقيدتى داشته باشد و تزلزل اعتقاد را برطرف سازد، يا جنبه عملى، به گونه‏اى كه ثبات قدم و مقاومت و شكيبايى به انسان بخشد. در روان­شناسی و علوم اجتماعی، شخصیت سالم به کسی گفته می­شود که در حوزه رفتاری، آرامش دارد و دچار تشویش و بحران نمی­شود. لذا یکی دیگر از مسائل مهم در روان­شناسی، شناخت و مقابله با اضطراب و رسیدن به آرامش است. *دادستان* در مقاله­ی خود تعاریف مختلف را درباره اضطراب بدین شرح جمع­آوری کرده است:

* اضطراب عموماً یک انتظارِ به ستوه آورنده است و ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی­نام اتفاق افتد. این حالت، که به شکل احساس و تجربه کنونی، مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته­ی روانی و بدنی در فرد پدید می­آید، ممکن است به یک تهدید عینی «اضطراب­آور» (تهدید مستقیم یا غیرمستقیم مرگ، حادثه شوم شخصی یا مجازات) نیز وابسته باشد. (لافون)
* اضطراب عبارت است از واکنش فرد در مقابل یک موقعیت ضربه­آمیز؛ یعنی موقعیتی که تحت تأثیر بالاگرفتن تحریکات، اعم از بیرونی یا درونی، واقع شده و فرد در مهارکردن آن­ها ناتوان است. (چاپلین)
* ناراحتیِ در عین حال روانی و بدنی که بر اثر ترسی مبهم و احساس ناایمنی و تیره­ورزی قریب­الوقوع در فرد آدمی به وجود می­آید. (پیه ورن)
* اضطراب به منزله حالت هیجانی توأم با هشیاری مستقیم نسبت به بی­معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می­کنیم. (ربر)
* ترسی که در اثر به خطر افتادن یکی از ارزش­های اصولی زندگی شخص ایجاد می­شود. (رولومی)

وی همچنین درباره آرامش می­نویسد:

«آرامش(طمأنینه) یعنی این­که انسان در قصد و اراده خود استقرار و آرامش داشته باشد و هیچ­گونه اضطراب و نگرانی به خود راه ندهد».(دادستان،پریرخ،1392،ج1،ص60)

1. تثبیت، استحکام و یکپارچگی شخصیت

وقتی ساخت شخصیتی انسان، بر اساس دین­ورزی پایه­ریزی شد و پایه­های آن مستحکم گشت، شخصیت انسان به یک حالت ثبات­یافتگی می­رسد که طوفان­های مختلف نمی­توانند او را از جای برکنند. تثبیت شخصیت، از راه­های مختلفی ایجاد می­شود. ایمان سبب ثابت­قدم شدنِ انسان می­شود تا لغزش پیدا نکرده، از راه حق منحرف نشوند.

جمشید مطهری، در مقاله­ای می­نویسد:

«تحقیقات انجام­شده نیز عامل پیدایش بسیاری از ناسازگاری­ها و نابهنجاری­های روانی را تضادهای ارزشی و عدم استقرار یک نظام ارزشی سازمان­یافته در فرد می­دانند... در حقیقت ارزش­ها، سازمان­دهنده­های اصلی اعمال و رفتارهای شخصیت رشدیافته به شمار می­روند و سلامت روان، بی­تردید، محصول چنین شخصیتی است».(مطهری، جمشید،1380،ص20)

چاهن نیز معتقد است:

«بهره­مندی از یک سلسله ارزش­های شخصی و فلسفه­ای مبتنی بر باورها، آرزوها و آرمان­هایی که با سعادت و تحقق خود و اطرافیان فرد پیوندی نزدیک دارد، شرط لازم برای کسب سلامت روان است... به اعتقاد مزلو، نظام ارزش­های فردِ واجد سلامت روان بر پایه­ی پذیرش فیلسوفانه طبیعت خود، طبیعت بشری، حیات اجتماعی و طبیعت و واقعیت جسمانی حیات استوار است».(همان،ص23)

دین اسلام، یک کلّ به هم پیوسته است و نظام منسجمی از اعتقادات، افعال عبادی، و دستورالعمل­های اخلاقی را ارائه داده است که در عین حال که هر یک از این بخش­ها منسجم و به هم پیوسته هستند، در ارتباط با یکدیگر نیز از انسجام و یکپارچگی برخوردارند و با هم­دیگر مغایرت و مزاحمت ندارند. دین­ورزی هم که تمسک به این کلّ منسجم است سبب می­شود تا این یکپارچگی، به عقاید، اعمال و اخلاقیات فرد تسرّی یابد و بر این اساس، فرد متدیّن نیز شخصیتی مستحکم، تثبیت­یافته و یکپارچه داشته باشد.

هرشن می­نویسد:

«وقتی صحبت از بهداشت روانی می­کنیم منظور، بیش­تر دستیابی به درجه بالایی از سلامت روانی است و به عبارت دیگر منظور رساندن فرد به انسانی شایسته و لایق که دارای انسجام شخصیتی و روانی بوده که قادر باشد، کارکردها و مسئولیت­های خویش را به نحو مطلوب انجام دهد»(نوابخش، مهرداد، 1385، ص83)

گوردن آلپورت[[1]](#footnote-1) كه به عنوان پدر روان­شناسىِ شخصيت شناخته شده است، با نظر استاد آلمانى خود؛ اسپرانگر[[2]](#footnote-2) درباره اهميت دين براى روان انسان موافق بود. از جمله مطالب بسيار مهمى كه آلپورت به آن اشاره مى­كند، اين است كه ميل و گرايش دينى يك عامل مستقل و خودمختار در شخصيت انسان بوده، و تمام اجزاء ديگر شخصيت را در يك سيستم واحد كلى وحدت مى­بخشد.

او در بررسى شخصيت انسان متوجه شد كه كل زندگى انسان يك وابستگى اساسى به ايمان دارد. وی همچنين تلاش كرد تا روش­هايى براى سنجش ارزش­هاى دينى ابداع كند.

آلپورت عقیده دارد که نظام ارزش­های دینی، بالاترین، مقدم­ترین و ضروری­ترین ارزش­ها هستند که به تنهایی قادرند شخصیت را سازمان­دهی کنند. بسیاری از روان­شناسان مثل یونگ، فرانکل و تیلیک این اعتقاد آلپورت را تایید و از آن حمایت کرده­اند.

ویبی و فلک هم دریافته­اند که انسان­ها با گرایش و جهت­گیری مذهبی باطنی در مقایسه با انسان­های با جهت­گیری مذهبی ظاهری یا انسان­های بی­دین، سطح بالاتری از وحدت و انسجام و یکپارچگی دارند(احمدی، 1390، ص81).

1. کمک به مقابله با فشارهای روانی

تدیّن همچنین کمک می­کند که فرد، با فشارها و آسیب­های روانی مقابله کند. دكتر كونيگ[[3]](#footnote-3) چنين مى­گويد:

«آن­چه دانشكده پزشكى به من نياموخته، آن است كه اعتقاد دينى قادر است اعتياد را درهم بشكند، انسان­ها را از افسردگى برهاند و در هنگام ضربات عاطفى از افراد محافظت كند. موارد زيادى در ادبيات پزشكى وجود دارد كه در واقع بازتاب عقيده­ی فرويد هستند كه مى­گفت دين يك نوروز وسواسى جهانى است».(مرعشی،سیدعلی،1383،ص76)

دكتر كونيك در تحقيقى نشان داد سالمندانى كه در هنگام استرس، به دعا و اعتقادات دينى خود اتّكاء مى­كنند كم­تر از ديگران دچار اضطراب مرگ[[4]](#footnote-4) هستند. اين اختلاف از نظر آمارى معنى­دار است، زيرا 10% متدين­ها و 25% غيرمتدين­ها اين اضطراب را داشتند. يافته­هاى وى نشان داد آن­چه به سالمندان كمك مى­كند، اعتقادات درونى و ايمان افراد است نه لزوماً فعاليت­هاى دينى آنان. همچنين تأثير اعتقاد دينى در ميان سالمندان مبتلا به بيمارى­هاى مزمن و سالمندان عليل اهميت ويژه داشت.(همان)

كونيگ و همكاران همچنین در تحقيقى بر روى بيماران بسترى در دو بيمارستان نشان دادند كه بيمارانِ عامل به دين، انعطاف بيش­ترى براى كنار آمدن با مشكل خود دارند. آنان در تحقيق ديگرى افسردگى بسيار پايين را در گروه سالمندان عامل به دين در مقايسه با ساير سالمندان نشان دادند.(قريشى­راد، فخرالسادات،1380)

پيتر پرسمَن و همكاران، پس از يك تحقيق كه در آمريكا روى گروهى از زنان مسن با شكستگى لگن انجام دادند مشاهده كردند كه زنان با باورهاى دينى داراى نمرات افسردگى پايين­تر و وضعيت حركتى بهترى در قياس با افراد غيردينى هستند ... تِيلر[[5]](#footnote-5) هم بر نقش دين و معنويت در درمان ضربه­هاى روانى[[6]](#footnote-6) تأكيد كرد.(مرعشی، 1383،صص70-69)

1. ایجاد انگیزه برای ورود به میدان­های سخت در زندگی

تدیّن به انسان کمک می­کند که انگیزه­ی مبارزه و سرسختی را در برابر مشکلات زندگی داشته باشد. فرد روزه­داری را تصور کنید که با وجود سختیِ انجام این فریضه، با طیب خاطر و رضایت کامل نسبت به این واجب دینی اهتمام می­ورزد و امر پروردگار خود را، بر خواسته­ی خود ترجیح می­دهد.

این انگیزه می­تواند از میل به ثواب، محبت و عشق به خداوند و... ایجاد شود. یکی از این محرّک­ها هم تقابلی است که بین دوگانه­های مختلف در قرآن وجود دارد و انسان را به مبارزه و حرکت و پویایی فرا می­خواند. به عنوان مثال سراسر قرآن مملو از تقابل دوگانه­هایی مثل «مسلم در برابر کافر، مجرم و قاسط»، «مومن در برابر کافر، فاسق و مسیء» و... می­باشد.

فضایلی مثل «صبر»، به انسان قدرت تحمل و استقامت در برابر مشکلات و ناملایمتی­ها می­دهد و ظرفیت وجودی فرد را می­افزاید. به عنوان مثال در کوران حوادث جنگ احد و شهادت فجیع و دردناک حضرت حمزه، خداوند از پیامبر(ص) می­خواهد صبوری پیشه کرده، با استعانت از صبر توان خود را برای مقابله با چنین فشار بزرگ روحی افزایش داده، از فریضه­ی جهاد غافل نماند.

تدیّن با افزایش ظرفیت­های وجودی فرد، دعوت به مقابله و مبارزه، ترسیم صحنه­ی درگیری دائم با دشمنان درونی و بیرونی، اشاره به دوگانه­های مختلفی که حاکی از تقابل هستند، وعده­های نیکو به عواقب دنیوی و اخروی جهاد و مبارزه و تلاش در راه آرمان­ها، و نیز کمک به ایجاد و رشد فضایل اخلاقی از جمله صبر و بردباری به فرد متدیّن کمک می­کند تا قالب تهی نکند و انگیزه­ی ورود به میدان­های سخت را داشته باشد.

افراد متدیّن سعى دارند رويدادها را به شكل مثبت­تر و به شكل آزمايش­هاى الهى در نظر بگيرند و در نتيجه آن­ها را فرصتى براى رشد و پيشرفت به شمار آورند. اين افراد به دليل قابليت­هايى كه دارند سعى مى­كنند تا از الگوهاى شخصيتىِ مشابه، برای سخت­كوشىِ روان­شناختى براى مبارزه با بحران­هاى زندگى استفاده كنند، به همين دليل توانايى بهترى براى مقابله با فشار روانى و رويدادهای زندگى دارند.

دادفر می­نویسد:

«افزایش توان تحمل افراد از طریق تدیّن، در روان­شناسی نیز مورد توجه قرار گرفته است. به عنوان مثال گالانتر معتقد است: باور به قدرت خداوند و نيايش او و سر نهادن به خواست و اراده الهى، در تسكين دردها به انسان توان تحمل مى­دهد... الیسون هم در پژوهش خود نشان داده است كه افرادِ داراى گرايش بالاى دينى، خشنودى بيش­ترى از زندگى دارند، شادمانى بيش­ترى دارند و در مواجهه با رويدادهاى رنج­زاى زندگى پى­آمدهاى روانى ـ اجتماعى منفى كم­ترى را نشان مى­دهند».(دادفر،محبوبه،1383،ص90)

1. ایجاد و تقویت خودکنترلی

یکی از مکانیزم­هایی که به واسطه­ی تدیّن بر کیفیت زندگی انسان تأثیر می­گذارد، ایجاد و تقویت خودکنترلی است. اجازه بدهید این مطلب را با یک تمثیل تبیین کنیم. فردی را تصور کنید که از ترس پلیس و جریمه­شدن که سبب ضرر و زیان مالی و اتلاف وقت می­شود، به قوانین راهنمایی و رانندگی احترام بگذارد. چنین شخصی، اگر پلیس حضور نداشته باشد، ابایی از ارتکاب اعمال خلاف قانون نخواهد داشت. در مقابل، فردی را تصور کنید که به قبح اعمال خلاف آگاهی و ایمان دارد و حتی اگر پلیس و هر عامل نظارتی دیگری هم وجود نداشته باشد، به هیچ وجه مرتکب این عمل خلاف نخواهد شد، چون به قبح ذاتی آن عالم است و از طرفی هم مالک نفس خویشتن است و هیچ تمایل و وسوسه­ای نمی­تواند او را به ارتکاب اعمال خلاف قانون مجبور کند.

خودکنترلی نیز این­چنین است؛ یعنی یک فرد، بر اساس علم به قباحت ذاتی و شرعیِ اعمال ناشایست و نیز بر اساس توان خودش برای کفّ نفس و مالک بودن بر قوای وجودی­اش، از ارتکاب بدی­ها خودداری می­کند.

با این توضیح، مشخص می­شود که همان­طور که قبلاً تبیین شده است، تقوا یکی از بهترین عوامل ایجاد چنین حالتی در انسان متدیّن است و ما در معناشناسی تقوا عرض کردیم که تقوا یک عامل بازدارنده، دفاع­کننده و محافظت­کننده می­باشد و تقوا یک حالت نفسانی است که به فرد امکان خویشتن ­داری، خود داری، کفّ نفس، و پرهیز کاری­ می­دهد. همچنین عرض کردیم که تقوا همان احساس مسئوليت و تعهدى است كه به دنبال رسوخ ايمان در قلب، بر وجود انسان حاكم مى‏شود و او را از فجور و گناه باز مى‏دارد، و به نيكى و پاكى و عدالت دعوت مى‏كند. البته بیان شد که مؤلّفه­های تدیّن در طول و عرض زندگی جاری و ساری هستند، پس این خودکنترلی بر کلّ حیات فرد سایه می­افکند. به عنوان مثال در شرایط همه­گیری کووید 19، وقتی انسان می­بیند که در صورت عدم رعایت دستورالعمل­های بهداشتی باعث بیماری سایر همنوعان خود خواهد شد، این رعایت­ها را جهت جلوگیری از ابتلا به حق الناس به عنوان مصداق تقوا قلمداد کرده و نسبت به آنها اهتمام ویژه خواهد داشت.

همچنين اعتقاد افراد به اين كه خداوند انسان را آزاد آفريده است و او را مسئول رفتار خودش قرار داده، موجب مى­شود تا افراد متدیّن که تربیت­شده هستند و اهل سوء استفاده از اختیار خود نیستند، كنترل بيش­ترى بر اوضاع و احوال خود داشته باشند.

تجربه نشان داده است که اعتقادات مذهبی بیش­تر از هر چیزی می­تواند در ایجاد حالت کفّ نفس مفید باشد. به عنوان مثال، اعتقادات مذهبی را با قوانین اعتباری موجود در جامعه مقایسه کنید. نقش مذهب در خودداری افراد از شرب خمر، دزدی و... بیش­تر است یا قوانین و مجازات­های قانونی؟ دست کم می­توان گفت که افراد متدیّن، به شرط این­که به معنی واقعی کلمه متدیّن باشند و صرفاً مظاهر و نمادهای دینی را تدیّن ننامیم، بیش­تر از افرادی که متدیّن نیستند از این بزهکاری­ها دور هستند.

1. اعتقاد به ماوراءالطبیعه

بسیاری از وقایعی که در عالم هستی اتفاق می­افتد، خارج از کنترل ماست و عقول بشری قادر به تبیین و توجیه آن نیستند. انسان­هایی که به واسطه­ی آموزه­های دینی تربیت نشده­اند، در این زمینه­ها توجیه­های خاصی برای خودشان دارند به عنوان مثال از «شانس» برای تبیین و توجیه رویدادها استفاده می­کنند، یا وجود ملائکه و نزول وحی توسط ملک وحی برای چنین افرادی، امری بی­معنی است. در یک تعبیر کلّی چنین افرادی اعتقاد و ارتباطی با ماوراءالطبیعه ندارند و به همین مقدار از درک و تبیین بخش غیر قابل انکاری از هستی عاجز و ناتوان هستند.

یکی از مکانیزم­های تدیّن که از طریق آن بر کیفیت زندگی انسان تأثیر می­گذارد، ایجاد اعتقاد به ماوراءالطبیعه و وجود اسباب و عللی فراتر از علل مادّی می­باشد. ما در بیان متعلّق­های ایمان، عرض کردیم که ایمان به غیب، ملائکه و آخرت بخشی از متعلق­های ایمان محسوب می­شوند. این متعلق­ها به مؤمن کمک می­کنند تا بتواند بخش نادیدنیِ هستی را تبیین و توجیه کند و به پاسخ بسیاری از پرسش­های ذهنی خود برسد. همچنین چنین اعتقاداتی، به وی در طول زندگی کمک می­کند. به عنوان مثال، اعتقاد به وحی و حاملان و مبلّغان آن به انسان متدیّن کمک می­کند تا امکان شناخت یک دنیای ناشناخته و امکان ارتباط با خداوند را به دست آورد. چنین ارتباطی به خوش­زیستی و خوب­زیستی انسان کمک شایانی می­کند.

امید ساعد می­نویسد:

«پولنر[[7]](#footnote-7) بر این اعتقاد است که ارتباط افراد با خداوند یا یک منبع ماوراء طبیعی، اثر عمده­ای بر توانایی­های مقابله­ای آن­ها دارد. در متون و سنبل­های مذهبی مآخذ بسیاری تصریح شده است که در آن­ها خداوند یا نیروی ماوراءطبیعه به عنوان منبعی برای حمایت، راهنمایی و تسلّی­دادن تجسم می­شود»(ساعد، 1387، ص55)

1. احساس حمایت و مشارکت از سوی خداوند

انسانِ تنها و بی­کسی را تصور کنید که هیچ حامی و یاوری ندارد و در مشکلات مختلف و حتی در جریان عادی زندگی هیچ ملجأ و پناهگاهی سراغ ندارد. در مقابل، فردی را تصور کنید که دائماً خودش را در ارتباط و حمایت یک نیروی قدرتمند می­بیند. مسلماً این دو شخص، تفاوت­های بسیار عمیقی با یکدیگر دارند.

تدیّن به روش­های مختلف به فرد کمک می­کند تا این احساس حمایت و مشارکت را از سوی خداوند متعال داشته باشد. انسان متدیّن همیشه دست خدا را در زندگی خود می­بیند و این احساسِ حمایت­شدگی، به وی آرامش و قوّت قلب می­دهد.

1. ایجاد انسجام اجتماعی از طریق تقویت حس نوع دوستی

وقتی یک بحران همه­گیر همچون بیماری کووید 19 یا جنگ و... در جوامع انسانی رخ می­دهد که همه یا تعداد قابل توجهی از انسان­ها را تحت­الشعاع خود قرار می­دهد، طبیعی است که انسان­ها برای مقابله با آن خطر، همدل شده و اینگونه باورمند شوند که با یکدیگر هم­سرنوشت هستند. دشمن مشترک و آرمان مبارزه مشترک با آن دشمن مشترک، انسان­ها را متحد می­کند و ظرفیت و توان ایشان را برای مقابله با خطری که سرنوشت مشترکشان را تهدید کرده است، بسیج می­نماید.

چنین افرادی، به راحتی از وقایع اطراف خود بی­تفاوت رد نمی­شوند و انسان­های متدین بر این باورند که تنها زندگی نمی­کند و نباید به دور خود دیواری از فردیّت بکشند، بلکه باید علاوه بر تدبیر زندگی شخصی، به فکر بهزیستی دیگر همنوعان خود نیز باشند. چنین چیزی در ایام همه­گیری کرونا به صورت عملی مشاهده شد و شاهد بودیم که دسته­های مختلفی از مردم در قابل مساوات و کمک­های مومنانه به یاری همنوعان خود شتافتند و یا با مجاهدت جانی همچون کادر درمان یا افرادی که به صورت داوطلبانه به پرستاری از بیماران و تدفین متوفیان و ضدعفونی معابر پرداختند و یا در قالب انفاق و کمک­های مالی به تهیه بسته­های ارزاق برای کسانی پرداختند که در اثر کرونا دچار سختی مضاعف در معیشت خود شده بودند.

1. امید به آینده­ای قطعی و نورانی

انسان مختار، هدفی را در نظر می­گیرد و فعالیت­های اختیاری خود را برای رسیدن به آن هدف، انجام می­دهد و این، همان چیزی است که از آن به عنوان علت غایی نام برده می­شود که انگیزه­ی فرد در انجام کارها است. پس انسان الزاماً یک مطلوب نهایی را دنبال می­کند، ولی هدف نهایی شخص متدیّن، چیزی فراتر و والاتر است که برایشان امیدبخش و فرح­افزا است.

انسان­های متدیّن نگرش مثبت و مملو از امیدی نسبت به آینده دارند. این نگرش در اصل، معلول اصل معاد و نظام بهشت و جهنمی است که برای آنان ترسیم شده است و ایشان امید دارند که در سایه­ی تدیّن خود به بهشت برین و پرنعمت برسند. سایر وعده­های الهی نیز به آنان کمک می­کنند تا نسبت به آینده امیدوار باشند و همین امید، به زندگی آن­ها نشاط، پویایی و اطمینان­بخشی می­دهد.

طبق آیه­ی «قَدْ أَفْلَحَ الْمؤمنونَ»(مومنون:1)، مؤمنان قطعاً و محققاً به فلاح رسیده­اند (نه این­که خواهند رسید). یعنی ذات ایمان، فلاح­آور است و به مومنان چنین وعده­ی تخلف­ناپذیری داده شده است. آیا با وجود این وعده­ها می­توان تصور کرد که یک فرد متدیّن نسبت به آینده­ی خود نامید باشد؟ به نظر می­رسد که جواب منفی باشد.

در چنین فرضی، کاملاً مشخص است که این احساس­های مثبت و سرشار از امید و آگاهی بر کیفیت زندگی او تأثیر خواهد گذاشت چرا که متدیّنان خود را پیروز می­دانند. همچنین آن­ها به وعده­های قرآن اطمینان کامل دارند که هیچ ظلمی نخواهند دید و همه به نتیجه­ی اعمال خود خواهند رسید. مجموع این عوامل، سبب می­شوند که روح امید نسبت به آینده در کالبد متدیّنان دمیده شود.

1. امکان بازیابی قوا و جبران ناکامی­ها

هر انسانی در زندگی خود دچار خطا و اشتباه می­شود و برخی فرصت­ها را از دست می­دهد، یا ممکن است قوای روانی­اش تحلیل رفته، دچار ضعف و ناتوانی بشود. در آموزه­های اسلامی، برای جبران چنین نقیصه­هایی یک نظام بازیابی و بازتوانی طراحی شده است که به افراد کمک می­کند تا در هر مرحله­ای از ناامیدی و کم­بهره­بودن در برخورداری از مؤلّفه­های تدیّن که باشند، بتوانند تجدید قوا کرده، گذشته­ی خود را جبران کنند و با نگاه به آینده، انرژی و قوّت بگیرند. این نظامِ بازیابی از عناصر مختلفی تشکیل شده است که هر یک می­توانند تأثیر بسزایی در تزریق انرژی و پیشبرد فرد در رشد مادی و معنوی داشته باشند.

به عنوان مثال امکان دعا و ارتباط با خالق، یکی از این عناصر است. انسان این فرصت را دارد که از طریق دعا و مناجات و به ویژه ادعیه­ای که در قرآن وجود دارد و یا توسط ائمه اطهار(ع) بیان شده و حجم قابل توجهی از متون دینی را به خود اختصاص داده است، با خداوند ارتباط برقرار کند و با او راز گفته و نیاز خواهد. در مقابل هم، خداوند به مؤمنین وعده­ی استجابت داده است.

نماز عنصر دیگری از این نظام بازیابی و بازتوانی است که به فرد امکان می­دهد تا با خالق خود ارتباط برقرار کند. این امکان تا جایی مهم است که پنج نوبت در شبانه­روز وجوب یافته است تا این ارتباط، به هیچ وجه قطع نگردد.

امکان توبه و به تبع آن، مغفرت و رحمت پرودگار نیز عنصر دیگرِ این نظام بازیابی و بازتوانی است و هر کس در هر حدی که دچار اشتباه و خطا شده باشد، می­تواند از این امکان بهره بگیرد و در صورت صدق در ادّعا، خود را در دریاس مغفرت پروردگارش شستشو دهد. از این جهت است که حتی وعده داده شده است که اگر کسی از سرِ صدق به توبه و جبران گذشته اقدام کند، نه تنها بخشیده خواهد شد، بلکه بدی­هایش به حسنه تبدیل خواهد شد.

صبر و شکیبایی عنصر دیگری از این نظام می­باشد که قدرت زیادی در انرژی­بخشی و مقابله با فشارهای روحی و روانی دارد و قبلاً به شهادت آیات قرآن بیان کردیم که استعانت از صبر و نماز به عنوان رمز موفقیت و پیروزی قلمداد شده­اند.

توکّل و تفویض و یا به تعبیر دقیق­تر تسلیم در برابر تدبیر خداوند نیز عنصر دیگری از این نظام می­باشد که به انسان کمک می­کند که بتواند پس از انجام هر آن­چه که در توان داشت، به قدرت لایزالی تکیه کند و از طریق تمسک به این قدرت مطلق، انرژی و توان خود را بازیابی نموده، در اوج مشکلات و فشارها، فراغ­بال و آسوده خاطر شود. البته ما قبلاً از رابطه­ی دو سویه توکل و صبر سخن گفتیم[[8]](#footnote-8) و همچنین آن را از ویژگی­های مومنین دانستیم..

عبادت هم عنصر دیگری است که می­توان به این فهرست افزود، چرا که عبادت و برقراری ارتباط عاشقانه با معبود، می­تواند به بازیابی قوای روان­شناختی فرد کمک کند و ما در بخش­های مختلف این پژوهش به عبادت و عبودیت اشاره کردیم.

پس افراد متديّن از طريق مؤلّفه­های فوق و دیگر عناصری که می­توان به این فهرست اضافه کرد، مى­توانند تجديد قواى روان­شناختى كنند، همچنین باعث ايجاد اطمينان و آرامش در افراد مى­گردد. طبيعى است كه با استعانت از این عوامل، افراد مى­توانند بهتر بينديشند، راه­حل­هاى جایگزين بهترى پيدا كنند و بخش زيادى از فشار روانى خود را تخليه نمايند و انرژی بگیرند.

1. معنابخشی به زندگی:

بحث معنای زندگی، از موضوعات رایج در روزگار ماست و بشر مدرن به دنبال جستجوی معنا در زندگی خود است. به نظر می­رسد که تدیّن می­تواند با معنابخشی به زندگی، بر کیفیت زندگی انسان تأثیر بگذارد. به عنوان مثال ابوالفضل ساجدی می­نویسد:

«یکی از مؤلّفه­های بهداشت روانی، پذیرش یک نظام عقیدتی و نوعی جهان­بینی است که آفرینش جهان و حیات انسان را معنادار سازد... باور به وجود خالق حکیم، جهان آخرت، بقای آدمی پس از مرگ و ابطال اعتقاد به نابودی بشر پس از عمر دنیوی و ارتباط میان دنیا و آخرت به زندگی معنا می­بخشد... معنابخشی پایدار برای انسانِ خردمند زمانی دست می­دهد که بتواند به یک ساختار فکری خدامحور دست یابد که منطقی و خردپذیر باشد. همچنین به اندیشه­ورزی که جزئی جدایی­ناپذیر و ویژگیِ ممتاز انسان است، ارزش کافی داده شود؛ زیرا هر چند اگر آدمی در سایه­ی دین و ارتباط با خدا، زندگی را معنادار نکند، بهداشت روانی­اش آسیب می­بیند، ولی اگر مذهبی را هم بپذیرد که غیرمنطقی جلوه کند، باز به تعارض درونی درمی­غلتد؛ چنان­که مطالعه زندگی تازه­مسلمانان نشان می­دهد بسیاری از آنان به دلیل اشباع نشدن منطقی از آموزه­های خرافی مسیحیت، از آن دست کشیده­اند و به دلیل اقناع عقلی به اسلام روی آورده­اند. آنان دلیل روی­آوری خود به اسلام را معنادهی خِردمدار آن دانسته­اند»(ساجدی،1387،ص82).

یانگ نیز معتقد است:

«رفتارها و باورهای مذهبی، تأثیر مشخصی در معنادار کردن زندگی افراد دارند. داشتن معنا در زندگی، امیدواری به یاری خداوند در شرایط مشکل­زا، بهره­مندی از حمایت­های اجتماعی و معنوی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا[[9]](#footnote-9)، از جمله رو­ش­هایی هستند که افراد مذهبی با داشتن آن­ها می­توانند در رویارویی با حوادث آسیب­رسان، فشار کم­تری را متحمل شوند»(میرغفوری، 1386،ص146).

پلانته نیز در این زمینه می­گوید:

«جداى از تأثير ايمان بر اعمال و رفتارهاى بهداشتى و حمايت اجتماعى، ايمان ممكن است با فراهم ساختن شالوده­اى براى معناى وجودى[[10]](#footnote-10) ـ يا حداقل ارائه راهى براى هدايت پژوهش ـ بر سلامت اثر بگذارد. نيز دين­دارى و معنويت ممكن است احساس اطمينان­بخشى فراهم سازد مبنى بر اين­كه زندگى منسجم، منظم و هدفمند است. *پارك* و *فولكمن* از اين جهان­بينى­هاى تلويحى يا باورهاى ضمنى نسبت به زندگى، به عنوان (معناى جهانى) سخن به ميان مى آورند»(شرمن، 1383،ص187).

جمع­بندی:

در این مقاله بیان داشتیم که تدین می­تواند در ایام همه­گیری، اثرات مثبتی در مواجهه متدینین با همه­گیری کووید 19 در نسبت با خود، خانواده و اطرافیان و جامعه پیرامونی آنها داشته باشد. شاخصه­های تدین به انسان متدین کمک می­کنند تا هم خودش در مقابله و مواجهه با این بیماری، قوت روحی بیشتری داشته باشد و هم به او کمک می­کند تا با دستگیری از دیگران، هم حال خوب رضایت از خود را به دست آورد و هم در بهبود شرایط اجتماعی سهیم و شریک باشد. پرسش اصلی این بود که تدین با چه مکانیزمی و از طریق چه ویژگی­هایی واجد چنین اثری می­شود. در این راه با بهره­گیری از پزژوهش­های موجود و با استفاده از برخی آیات قرآن، حداقل موارد زیر را احصا کردیم که عبارتند از:

* اصلاح بینش­ها و نگرش­ها(جهان­بینی)
* ایجاد حالت اطمینان و یقین در فرد و مقابله با اضطراب
* تثبیت، استحکام و یکپارچگی شخصیت
* کمک به مقابله با فشارهای روانی
* ایجاد انگیزه برای ورود به میدان­های سخت در زندگی
* ایجاد و تقویت خودکنترلی
* اعتقاد به ماوراءالطبیعه
* احساس حمایت و مشارکت از سوی خداوند
* ایجاد انسجام اجتماعی از طریق تقویت حس نوع دوستی
* امید به آینده­ای قطعی و نورانی
* امکان بازیابی قوا و جبران ناکامی­ها
* معنابخشی به زندگی

تدین از طریق مکانیزم­های فوق بر کیفیت زندگی انسان متدین تاثیر می­گذارد و در ایام همه­گیری کووید 19 یکایک این مکانیزم­ها، تاثیری مهم در افزایش تاب آوری فرد و اجتماع دارد.

منابع

1. قرآن کریم. ترجمه مهدی فولادوند.
2. نهج­البلاغه. ترجمه محمد دشتی.
3. احمدی، محمدرضا. *حج در آئینه روان­شناسی*. قم: مؤسسه آموزشي امام خميني. چاپ اول. (1390).
4. امید ساعد؛ رسول روشن، «مکانیزم­های اثر معنویت بر سلامت روان»، تازه­های روان­درمانی، سال سیزدهم، شماره 47و48(بهار و تابستان 1387)، صص59-58
5. خدایاری فرد، محمد ؛ غباری بناب، باقر ؛ شکوهی یکتا، محسن . *«گستره پژوهش­های روان­شناختی در حوزه دین»*، روان­پزشکی و روان­شناسی بالینی ایران، سال ششم، شماره24 (بهار 1380)، صص 53-45
6. دادستان، پریرخ. *روان­شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی*. ج1. تهران: انشارات سمت. چاپ چهاردهم. (1392)
7. دادفر، محبوبه. *«بررسی نقش دین در بهداشت روانی و فرآیندهای روان درمانی»*، نقد و نظر، سال نهم، شماره 35 و 36 (پاییز و زمستان 1383)، صص 121-84
8. طباطبائی، محمدحسین. *المیزان فی تفسیر القرآن*، ترجمه­ی سیدمحمدباقر موسوی همدانی. جلد 15. قم: دفتر انتشارات اسلامى جامعه‏ى مدرسين حوزه علميه قم. چاپ پنجم. (1374).
9. فخرالسادات قريشى­راد، «نقش مذهب و رويارويى مذهبى در بهداشت روانى»، چكيده مقالات اولين همايش نقش دين در بهداشت روان، معاونت پژوهشى دانشگاه علوم پزشكى و خدمات بهداشتى درمانى ايران، 1380
10. مرعشی، سیدعلی. *«دین، سلامت عمومی و طول عمر»*، نقد و نظر، سال نهم، شماره 35 و 36 (پاییز و زمستان 1383)، صص 83-75
11. مرعشی، سیدعلی. *«سیر تحولات رابطه دین و بهداشت روانی*»، نقد و نظر، سال نهم، شماره 35 و 36 (پاییز و زمستان 1383)، صص 74-67
12. مصباح یزدی، محمدتقی. *اخلاق در قرآن*، ج1. تحقیق محمدحسین اسکندری. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره). چاپ اول. (1384).
13. مطهری، جمشید*. «به سوی سلامت روان»*، معرفت، شماره 46 (مهر 1380)، صص 28-20
14. مهرداد نوابخش ؛ حمید پوریوسفی، «نقش دین و باورهای مذهبی بر سلامت روان»، پژوهش دینی، شماره 14(زمستان 1385)، ص83
15. ابوالفضل ساجدی، «دین و بهداشت روان(1)»، روان­شناسی و دین، سال اول، شماره اول(بهار 1387)، صص85-82
16. سید حبیب­الله میرغفوری ؛ رضا جمالی ؛ حسین صیادی تورانلو ، «بررسی رابطه اعتقاد به آموزه­های مذهبی اسلام و هوش هیجانی دانشجویان»، اندیشه نوین دینی، شماره11(زمستان 1386)، ص146
17. آلن سی، شرمن ؛ توماس جی، پلانته ، «نتایج و مسیرهای آینده تحقیق درباره ایمان و سلامت»، ترجمه محمدحسین قدیری، نقد و نظر، شماره 35و36(بهار و تابستان 1383)، ص187
1. . Gordon Allport [↑](#footnote-ref-1)
2. . Spranger [↑](#footnote-ref-2)
3. . (Koenig)؛ روان­پزشك، متخصص طبِ سالمندان و رئيس «مركز تحقيقات دين، معنويت و سلامت دانشگاه دوك آمريكا» كه اولين مركز تحقيقات جهان در اين زمينه است. [↑](#footnote-ref-3)
4. . death anxiety [↑](#footnote-ref-4)
5. . Taylor [↑](#footnote-ref-5)
6. . Psychologic Traumas [↑](#footnote-ref-6)
7. . Pollner,M [↑](#footnote-ref-7)
8. . به مبحث (3-2-15) مراجعه کنید. [↑](#footnote-ref-8)
9. 2. Sens of belonging. [↑](#footnote-ref-9)
10. .existential-meorning [↑](#footnote-ref-10)