

How Spirituality Affects Prevention and Treatment in the Case of Covid 19

Hossein Soltan Mohammadi*

Abstract

Spirituality, which means believing in a superior and holy ruling force in life, is very important in health, and today, due to the psychological problems caused by the corona virus, it is necessary to address the role of spirituality in human health. Different aspects of life as an important factor in creating a sense of hope and promoting adaptation and coping with coping with pain and suffering caused by diseases and dealing with existential crises caused by life-threatening diseases. The aim of this study was to investigate the role of spiritual beliefs in promoting mental health, prevention and reduction of coronary heart disease disorders. The findings indicate that:

- Spiritual actions aimed at improving skills and social support can strengthen positive emotions and hope for life and strive to be better, and increase health.
- Spiritual actions reduce feelings of depression and anxiety by increasing self-awareness and offering religious solutions to problems, and strengthen the sense of calm and increase the ability to deal with problems.
- Spirituality strengthens the therapist's emotions by relieving emotions full of stress and can have a positive effect on the immune, cardiovascular, and nervous systems.

* PH.D in Jurisprudence and the Fundaments, Law-Researcher, Mofid University, Qom, Iran,
hosinsoltan@yahoo.com

Date received: 07/07/2021, Date of acceptance: 01/11/2021

Copyright © 2010, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

- Spiritual interventions improve the quality of life by changing patients' attitudes toward life or disease, and as a result, it will be easier to accept the conditions of the disease.

Keywords: Spiritualit, spiritual sense, mental health, physical health, corona.

چگونگی تأثیر معنویت در پیش‌گیری و درمان بیماری کرونا

حسین سلطان محمدی*

چکیده

معنویت که به معنای اعتقاد داشتن به یک نیروی حاکم برتر و قدسی در زندگی است، در سلامت بسیار حائز اهمیت است و امروزه با توجه به مشکلات روانی ناشی از ویروس کرونا پرداختن به نقش معنویت در سلامت انسان‌ها ضرورت دارد. زیرا اعتقادات معنوی، بر ابعاد مختلف زندگی به عنوان عامل مهم در ایجاد حس امیدواری و ارتقای سازگاری و تطابق و تقابل با درد و رنج ناشی از بیماری‌ها و رویارویی با بحران‌های وجودی ناشی از بیماری‌های تهدیدکننده حیات تأثیر دارد. هدف پژوهش، بررسی نقش اعتقادات معنوی در ارتقای سلامت روانی، پیشگیری و کاهش اختلالات بیماری کرونا می‌باشد که با روش تحلیل محتوا و مطالعه کتابخانه‌ای (اسنادی) سعی دارد چگونگی تأثیر گذاری معنویت را در پیشگیری و درمان بیماری کرونا بررسی نماید. یافته‌ها حاکی از آن است که:

- اقدامات معنوی با هدف بهبود مهارت‌ها و حمایت اجتماعی می‌توانند احساسات مثبت اندیشی و امید به زندگی و تلاش برای بهتر بودن را تقویت کرده، تندرستی را افزایش دهند.
- اقدامات معنوی با افزایش خودآگاهی و ارائه راهکارهای دینی در مقابله با مشکلات احساس افسردگی و اضطراب را کاهش داده و حس آرامش را تقویت و توان مقابله با مشکلات را بالا می‌برد.

* پژوهش‌گر و دکترای فقه و مبانی حقوق، دانشگاه مفید، قم، ایران، hosinsoltan@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۱۶، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۸/۱۰

- معنویت به واسطه تسکین احساسات آکنده از فشار عصبی، احساسات درمانگر در فرد را تقویت کرده و می تواند تأثیر مثبتی بر سیستم ایمنی، قلبی - عروقی، و عصبی بگذارد.
- مداخلات معنوی از طریق تغییر نگرش بیماران به زندگی یا بیماری، باعث ارتقای کیفیت در زندگی شده و در نتیجه پذیرش شرایط بیماری را خواهد بود.

کلیدواژه‌ها: معنویت، حس معنوی، سلامت روانی، سلامت جسمی، کرونا.

۱. مقدمه

کرونا در چند ماه اخیر به عنوان یکی از علل عمده اختلالات، مرگ و میر و ناتوانی در سراسر جهان بوده است. این بیماری که یکی از بیماریهای ویروسی و در حال افزایش است، حجم زیادی از فعالیت های نظامهای سلامت کشور را به خود اختصاص داده است. افرادی که مبتلا به کرونا می شوند به طور معمول حجم زیادی از دردهای جسمی و ناراحتی های روانی را تجربه میکنند. و بعد از اینکه بیماری آنها تشخیص داده شد، نگرانی های روحی مانند اضطراب، استرس و دیگر اختلالات خلقی در آنها ایجاد شود که این علائم در طول سیر بیماری دستخوش تغییر میشوند. علیرغم پیشرفتهای پزشکی، و توسعه در درمان، این بیماری از لحاظ احساس عدم توانایی در درمان کامل و ترس عمیقی که در فرد ایجاد می کند بسیار مورد توجه است.

تردیدی نیست که تشخیص بیماریهای تهدید کننده حیات مانند کرونا اثرات متعددی بر کیفیت زندگی فرد میگذارد. از طرف دیگر، به دلیل طبیعت تهدیدکننده کرونا، تشخیص این بیماری باعث میشود که نیازهای معنوی بیماران به طور چشمگیری افزایش یابد بنابراین، یکی از مهم ترین مسایل در زمینه کرونا کاهش مشکلات روانشناختی این بیماران و افزایش کیفیت زندگی آنان پس از ابتلا به بیماری است.

در حال حاضر سعی میشود علاوه بر درمانهای پزشکی و جسمانی، آلام و رنج های عاطفی و روان شناختی این بیماران نیز مرتفع گردد؛ به نحوی که بتوانند پس از بیماری به زندگی عادی خود بازگردند. در واقع ارتقاء کیفیت زندگی مسأله ای است که در خط اول مواجه با این بیماری قرار دارد. بر این اساس مداخلات روانشناختی نظیر معنویت درمانی می تواند در کاهش برخی علائم و نشانه های کرونا نقش داشته باشند چرا که افزودن

معنویت به درمان باعث اعتماد سازی میان پزشک و بیمار می‌گردد و رابطه درمانی را تسهیل می‌نماید.

از طرفی، با توجه به اینکه درمان با رویکرد معنوی به بیماران کرونایی فرصتهایی را می‌دهد که با در نظر گرفتن موفقیت‌های خودشان به حل تعارضات خود پردازند، به نظر می‌رسد این درمان بتواند روی کیفیت زندگی تأثیر داشته باشد. لذا، مطالعه حاضر جهت چگونگی تأثیرگذاری معنویت در پیشگیری و درمان و بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به کرونا انجام می‌شود.

۱.۱ ضرورت پژوهش

در پی همه‌گیری ویروس کرونا و ابتلای بیش از چند میلیون نفر در دنیا، این بیماری به یک بحران جهانی تبدیل شده است. زیرا انتشار این ویروس با تأثیرگذاری بر سطوح مختلف افراد جامعه باعث ایجاد اختلالات روحی و روانی از جمله هراس، اضطراب و استرس شد. به طوری که با گذشت زمان و افزایش همه‌گیری بیماری این استرس نیز افزایش یافت به طوری که منجر به بروز رفتارهایی با نشانه‌های اضطراب شد. که این اضطراب باعث پایین آمدن سیستم ایمنی بدن و کاهش سلامت عمومی در مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای گشت. بر این اساس آنچه در این زمینه می‌تواند راهگشا باشد این است که از طریق معنویت درمانی اختلالات روحی و روانی از جمله هراس، اضطراب را کاهش داده و نگرش افراد به مرگ و بیماری را اصلاح نموده و به این وسیله گامی در جهت پیش‌گیری و درمان کرونا برداریم.

۲.۱ اهداف پژوهش

این پژوهش با رویکرد معنویت درمانی در راستای کاهش استرس ترس از ابتلا به این بیماری و مرگ بر اساس آن، که پیامدهایی از قبیل آسیب‌های جسمی و روانی مانند بروز بیماری‌های مختلف جسمی و روانی و همچنین آسیب‌های اجتماعی مانند کاهش کیفیت و توان کار، انزوا و رفتارهای منفعلانه و یا واکنش‌های تهاجمی و پرخاشگرانه است، و با علایمی از قبیل خستگی، افسردگی، بد خلقی، احساس گناه، احساس انزجار از محیط و یا افراد خود را نشان می‌دهد، می‌پردازد.

همچنین این پژوهش با هدف رسیدن به این نکته که رفتارهای مذهبی و معنوی مانند دعا، نیایش و عبادت اثرات آسیب زای استرس را از طریق ایجاد شبکه های حمایتی و ارتقای رفتارهای سلامت تعدیل نموده و رویارویی با مشکلات را به وسیله درک گذرابودن ناراحتی های ایجاد شده از بیماری کرونا تسهیل می کنند و توانایی مهار موقعیت آسیبزا را برای فرد فراهم می سازد. که با درونی شدن این عقاید و وجود این رفتارها در زندگی، یک سبک زندگی سالم شکل می گیرد که در کاهش مشکلات ناشی از بیماری ها بسیار موثر است.

۳.۱ روش پژوهش

این پژوهش با روش تحلیل محتوا و مطالعه کتابخانه ای (اسنادی) سعی دارد نقش معنویت را در پیش گیری و درمان بیماری کرونا بررسی نماید.

۴.۱ سوال اصلی تحقیق

- تاثیر گذاری معنویت در سلامت از کرونا چگونه است؟

۵.۱ پیشینه بحث

در طول تاریخ، معنویت و درمان با یکدیگر عجین بوده، و معنویت درمانی، بخش عمده ای از درمان های طب سنتی را در بسیاری از ممالک شرقی تشکیل می داده و می دهند. حکمای معروف ایرانی نیز در کتابهای پزشکی قدیم، در امر طبابت به مساله معنویت نظر داشته اند. جرجانی، طیب معنوی را همانند عارفی می داند که از راه ارشاد و تعامل دینی، به درمان بیماری های جسمی و روحی افراد مبادرت می ورزند. (امیدواری، ۱۳۸۷، ص ۱۷۵).

نزدیک به ۱۲۰۰ سال قبل، علی بن طبری که یک دانشمند ایرانی است برای اولین بار، ارتقای سلامت جسمی را در معنویت و سلامت معنوی می دید. به گفته مورخین، نخستین بار مفهوم طب تلفیقی در دایره المعارف پزشکی «فردوس الحکمه» مطرح

شده است. تعداد زیادی از مورخین بر اثرگذاری تفکرات مذهب زرتشتی از طریق سنت «سوشروتا سامهیتا» و «کاراکا سامهیتا» بر مطالب کتاب «فردوس الحکمه» اذعان دارند.

طب ایرانی نیز که دارای سابقه هزاران ساله است، با نگاهی همه‌جانبه بر سلامت که برمبنای اتحاد جسم و روح و ذهن انسان است نه تنها به درمان بیماری‌ها محدود نبوده بلکه شیوه‌ای برای پیشرفت در امر سلامت و کیفیت زندگی به شمار می‌رود. با بررسی تاریخی مشخص می‌شود که در ایران باستان، مدارس طبی، سه‌گروه طبیب تربیت می‌کردند که شامل شفادهندگان با قانون و شفادهندگان با اصول روحانی، شفادهندگان با تیغ جراحی بودند. و طبیبان روحانی در سطح بالاتری از دو دسته دیگر از نظر تحصیلات بودند. این پزشکان روحانی به بهترین شیوه با به کار بردن کلمات مقدس قادر به معالجه و خارج کردن بیماری از بدن بوده‌اند. در دوران خلفا بیشتر طبیبان معتبر اسلامی نیز از مباحث الهیاتی اطلاع داشتند و غالباً روحانیون نیز از دانش پزشکی بی‌بهره نبودند (الگود، ۱۳۸۶ ش، صص ۲۸-۳۴). از دیدگاه پزشکانی مثل ابن سینا و رازی طبابت مشتمل بر جنبه‌های جسمانی و روحانی بوده است. رازی در مقدمه کتاب «الطب الروحانی» خود می‌نویسد که این کتاب من در راستای کتاب دیگرم به نام «المنصوری» که در مورد طب جسمانی است می‌باشد. و در واقع مکمل آن کتاب محسوب می‌شود (محقق و طرفداری، ۱۳۸۹ ش، صص ۵-۱۶). رازی هزار سال قبل از درمان‌های روحانی بدون استعمال دارو یاد کرده است که حکایات آن در مثنوی مولانا ذکر شده است. ابن سینا نیز در وصف طبیب می‌گوید «طبیب می‌بایست همیشه بشارت‌دهنده سلامتی برای بیمار باشد چرا که دارای تأثیرات روحی فوق‌العاده است» (نجم‌آبادی، ۱۳۴۳، صص ۹۱-۹۴). بر اساس آنچه که بیان شد می‌توان گفت که از سال‌های گذشته، در مکاتب مختلف بشری مخصوصاً طب ایران زمین، در کنار درمان‌های جسمی، درمان‌های معنوی نیز متداول بوده است.

۶.۱ مفهوم‌شناسی

شناسایی دقیق معانی، مفاهیم و اصطلاحات هر پژوهش، از پایه‌های اصلی تحقیق در علوم و گامی اساسی در پژوهش به شمار می‌رود. به همین دلیل، تعریف و تبیین دقیق مفاهیم کلیدی و اصطلاحات هر پژوهش برای هماهنگی و تفاهم در مباحث علمی، امری

ضروری است. یک اصطلاح علمی صرف نظر از ریشه یابی زبان شناسانه و نیز تعریف‌های متعدد فرهنگ نامه ای، در هر شاخه علمی کاربرد خاص خود را دارد که توجه به آن، از اهمیت زیادی برخوردار است. در این پژوهش نیز به منظور ارائه تعریفی دقیق از معنویت، مفهوم شناسی معنویت، ضروری به نظر می‌رسد زیرا این کلمه از چنان وسعت معنایی برخوردار است که در بسیاری از موارد به نظر می‌رسد که یک مشترک لفظی است تا یک حقیقت واحد. بر این اساس در این نوشتار ابتدا به اختصار به تعریف این واژه اشاره می‌گردد.

۲. مفهوم‌شناسی معنویت

«معنویت» منصوب به «معنی» از واژه «معنوی» که مصدری جعلی است ساخته شده است. این کلمه دارای معانی دیگری از جمله: «حقیقی، ذاتی، راست، مطلق، باطنی، و روحانی» نیز می‌باشد. (ابن منظور، ۱۴۰۵، ذیل واژه)

معنویت در اصطلاح تعاریف گوناگونی دارد و عامل این تنوع تعاریف را می‌توان در تعدد لغاتی که برای توصیف این واژه به کار می‌رود مشاهده کرد، در بسیاری از پژوهش‌ها، معنویت را با استفاده از یک یا دو عنصر از عناصر زیر توصیف می‌کنند:

«کمال طلبی و یکپارچگی، تعمق در رسیدن به امید و توازن، معرفت و شناخت هدف، حس پیوند خود با دیگران، طبیعت یا خداوند، باور به ذاتی عظیم تر و والاتر» (یعقوبی، ۱۳۸۷، ص ۳۰)

معنویت عبارت است از فعالیت‌ها یا مناسکی که به زندگی افراد معنا و ارزش می‌بخشد (همان)

معنویت پذیرش این امر است که خداوند کنترل زندگی شما را در دستان خود دارد و هر موقع در مشکلات زندگی به او تکیه کنید، او در کنار شماست این سرشاری حضور خداست که به شما توان مقابله با هر سختی را اعطا می‌کند. (واحدیان عظیمی، ۱۳۹۲، صص ۱۱-۲۰).

معنویت رابطه فرد با خدا و قدرت متعال، واگذاری امر به او، اعتماد به قدرت و هدایت همه جانبه، رابطه فرارونده و ایجاد وحدت با طبیعت انسان‌ها و رسیدن به یگانگی و اتحاد با هستی، جستجوی معنی در زندگی و هدفمند و جهت دار دیدن زندگی، فراروندگی از خود و خود محوری، فرا رفتن از تمایلات، آرزوها و نیازهای نفسانی، پرورش فضایل

انسانی از قبیل عشق الهی، مهربانی، مودت، بخشایش‌گری، مواجه شدن با وجود متعالی که موجب عشق، اعجاب، خشوع و حتی بی‌خودی فرد در مقابل آن نیرو شود. معنویت نیرویی روح‌بخش و برانگیزاننده زندگی است. نیرویی است که الهام‌بخش فرد به سمت و سوی فرجامی معین، یا هدفی به سوی ورای فردیت است. معنویت تلاش در جهت ایجاد حساسیت نسبت به خویشتن، دیگران، نیروی برتر، کندوکاو در جهت آنچه برای انسان شدن مورد نیاز است و جستجو برای رسیدن به انسانیت کامل است (همان، ص ۱۶). معنویت ایجاد روح در زندگی فرد است. گرایشی که فطری و منحصر به فرد می‌باشد. این کشش معنوی افراد را به سوی شناخت، عشق، صبر و آرامش، تعالی روحی، پیوند با عالم معنا، شفقت و دلسوزی، خوبی و تعامل سوق می‌دهد. (حاجتی، ۱۳۸۱، ص ۷۰).

۳. مفهوم‌شناسی معنویت درمانی

معنویت درمانی یکی از موثرترین راه‌های درمان است که انسان با مدد گرفتن از آموزه‌های دینی مثل نماز و دعا و نیایش به منبع لایزال الهی احساس امید به زندگی و آرامش و خوشبختی داشته باشد. علاوه بر آن با مشارکت در مراسم‌های مذهبی نوعی تعامل سالم و عاطفی بین افراد به وجود می‌آید که در پیشگیری، کنترل و درمان بیماری‌ها و ایجاد امید در افراد موثر است (غلامی، ۱۳۹۰، ص ۳۳۱).

معنویت درمانی به معنای در نظر گرفتن باورهای معنوی بیمار مبتلا در فرایند درمان‌گری است. باورهایی که با به وجود آوردن تجربه‌های خاص موجب تعالی و ایجاد اخلاقی مسولانه در افراد می‌شود. مذهب و معنویت، مجموعه‌ای را ارائه می‌دهد که از راه آن انسان می‌تواند مفهوم زندگی را درک کند. بنابراین معنویت پیش‌بینی‌کننده‌ای قوی برای امید و سلامت روان و منبعی مهم در سلامت جسمانی و بهبود وضعیت بیماری است. «معنویت به صورت غیر مستقیم، با مهیا نمودن ابزار حمایتی برای فرد به وسیله تأثیر گذاری بر امید، به ارتقای کیفیت زندگی و سازگاری بیشتر او با بیماری منجر می‌شود» (لطفی، ۱۳۹۲، ص ۲۷).

معنویت درمانی راهبردی مناسب برای تأثیر درمان حتی درمان‌های غیر دارویی مورداستفاده قرار می‌گیرد معنویت درمانی با ساختارهای با ارزشی که به زندگی فرد معنا و

هدف می دهد در تعامل است و به انسانها در در مقابله با پستی و بلندی ها و مشکلات زندگی کمک می کند. (واحدیان عظیمی، ۱۳۹۲، ص ۶۵)

۱.۳ مؤلفه های معنویت

پدیده معنویت دارای ساختاری با ابعاد متنوع است که این ابعاد عبارتند از:

۱. غیرمادی بودن.
۲. هدفمندی و معنا دار بودن زندگی.
۳. داشتن تعهد، رسالت، و مسئولیت در زندگی.
۴. حس تقدس در همه ابعاد زندگی.
۵. غیر اصیل بودن ارزش های مادی در زندگی.
۶. درک متقابل و نوع دوستی در زندگی.
۷. آرمان گرایی و کمال خواهی در زندگی.
۸. آگاهی و باور به فانی بودن دنیا.
۹. اعتقاد راسخ بر اصالت و تاثیر معنویت در زندگی. (یعقوبی، ۱۳۸۲، ص ۷۰)

۴. رابطه دین و معنویت

اگر چه که مفهوم معنویت گسترده تر از مذهب است. و به یک فرایند، شخصی و تجربی و پویا اشاره میکند اما این دو همپوشانی ها و اشتراکاتی نیز با هم دارند (بالبونی و دیگران، ۲۰۰۷ م، ص ۵۵۵) چرا که هر دو با ارائه چارچوب هایی ارزشی در زندگی باعث می شوند که انسانها بتوانند، ادراکی از، اهداف و ارزش های والای زندگی خود داشته باشند (ریپنتراب و دیگران، ۲۰۰۶، صص ۳۱-۳۷) به عبارت دیگر معنویت در واقع نوعی معرفت آگاهانه از عالم هستی و نیرویی متعالی است که از جنبه های مادی زندگی، برتر و والاتر است، و این شناخت، احساس ژرفی از وحدت و یا پیوند با کائنات عالم هستی را به وجود می آورد (مولر و دیگران، ۲۰۰۱ م، ص ۱۲۳۵)

به طور کلی درباره رابطه دین و معنویت دو دیدگاه وجود دارد:

چگونگی تأثیر معنویت در پیش‌گیری و ... (حسین سلطان محمدی) ۹۷

- یک دیدگاه به جدایی دین از معنویت اذعان داشته و معتقدند که بین دین و معنویت هیچ ارتباطی وجود ندارد.

- در دیدگاهی دیگر بین دین و معنویت ارتباط قائل هستند که این ارتباط به سه حالت متصور است:

۱. برخی معنویت و دین را یکی دانسته و جدایی این دو از یکدیگر را غیرممکن می‌دانند.

۲. برخی دیگر قلمرو معنویت را گسترده‌تر از دین میدانند از نظر این افراد معنویت هم شامل مذهب و هم تمام فعالیت‌های بشر برای ادراک معنای خویش و جهان اطراف می‌گردد. و بین این دو رابطه عموم و خصوص مطلق قائلند.

۳. برخی دیگر حوزه و قلمرو دین را گسترده‌تر از معنویت می‌دانند. (یعقوبی، ۱۳۸۷، ص ۷۰)

بر اساس این دیدگاه فردی معنوی است که دیندار بوده و معنویت او برگرفته از دین باشد. اما بر اساس دیدگاه اول فرد بدون اینکه دین داشته باشد، می‌تواند معنوی باشد. (عابدی، ۱۳۸۱، ص ۴۱)

بر اساس دیدگاه دوم، ارزش‌های معنوی در مالکیت انحصاری ادیان نهادینه نیست بلکه مسولیتی عمومی است که بر دوش همه افراد بشر است. بنا بر این این واژه هم برای کسانی که کار می‌رود که متدین به یکی از ادیان الهی هستند و هم برای کسانی که صرفاً به یک قدرت برتر اعتقاد دارند بدون اینکه به دین خاصی ایمان داشته باشند و هم کسانی که با وام‌گیری از عناصری از ادیان به معنی والایی از هستی معتقدند بدون اینکه به مذهب یا قدرت والایی اعتقاد داشته باشند. به عبارت دیگر عملکردهای درونی انسان کوششی است در جهت ادراک از خویش، دنیای پیرامون و ایجاد ارتباط با آن، که رسیدن به این معنا از طریق، معنویت حاصل می‌شود و مشتمل بر عواملی مثل، مذهب، سن، جنسیت، سلامت جسمانی و روانی، فرهنگ و عواملی دیگر می‌باشد. (صفایی مقدم، ۱۳۹۰، ص ۹۱)

به نظر می‌رسد اگر چه که امروزه تمایز میان دین و معنویت به یک باور عمومی تبدیل شده است اما باید اذعان داشت که بین دین و معنویت ارتباط تنگاتنگی وجود دارد چراکه

تمامی ارزش های متعالی در جهان دربین هر طیف و طبقه ریشه در فطرت و ناخوابگاه انسان دارد و آن همان عشق به موجودی بالا و والا در جهان است. بنابر این دین و معنویت در واقع مجموعه ای از باورهای مشترک است. و قرآن کریم نیز با تاکید بر این اصل مشترک پیامبر را ملزم می کند که آن جوهر مشترک را مبنای دعوت همه افراد برای تامین یک زندگی اجتماعی و معنوی درست قرار دهند (آل عمران، ۶۴) این دستور کار علاوه بر آن که بیانگر اصل اساسی توحید و اعتقاد به یک نیروی والا است بر تامین آزادی اجتماعی (جامعه ای عدل بنیان) و آزادی معنوی (حاکمیت ارزش ها و رهایی از هوای نفس) می انجامد. و در این صورت است که احترام به دیگران و پاسداشت حقوق دیگران، احساس مسولیت نسبت به حقوق دیگران، نوع دوستی و بسیاری از ارزش های دیگر بروز می یابد.

۵. حیطه های تأثیرگذار معنوی در سلامت از کرنا

از مهم ترین عوامل مفروض بر تأثیرگذاری سلامت معنوی بر بیماری ها می توان به پیش گیری، کنترل استرس از طریق مکانیسم های روانی، و حمایت های اجتماعی شبکه های معنوی، اشاره نمود. عوامل بسیار ارزشمندی که در درمان بیماری به بیمار کمک می کند. زیرا معنویت به دلیل ساز و کارهای متعدد و زیرساختارهای فردی و اجتماعی که ایجاد میکند از ابتلا به بیماری و عوامل به وجود آورنده جلوگیری می کند و موجب مهار و کاهش آسیب های ناشی از بیماری ها می شود. معنویت باعث میشود که افراد نیروی برتر از خود را تجربه کنند و بر آن تکیه داشته باشند و این امر، اثری مثبت بر سلامت روانی و جسمی می گذارد. (هیل و پارگامنت، ۲۰۰۳، صص ۶۴-۷۴)

الف. نقش معنویت در پیشگیری از بیماری کرنا

متخصصان امر سلامت معتقدند که برای جلوگیری از بیماری ها می بایست در سه سطح برنامه های مشخصی ارائه داد:

۱. پیشگیری اولیه برای جلوگیری از بیمار شدن.
۲. پیشگیری ثانویه که همان شناخت عامل بیماری و چگونگی درمان آن و تلاش برای تخفیف علائم ایجاد شده توسط کادر پزشکی.

۳. پیشگیری سومین با هدف مهار و کنترل بیماری و کاهش اثرات و جلوگیری از پیشرفت آن (مسعودنیا، ۱۳۸۴، صص ۷۰-۸۰)

درباره چگونگی تأثیر معنویت درمانی در پیشگیری از شروع و شیوع بیماری خصوصاً بیماری‌های مسری مثل کرونا، ابهامات زیادی وجود دارد.

نتایج حاصل از تحقیقات هنوز به طور کامل قابل توجیه نیستند. زیرا در طول دوران زندگی عوامل متعدد و متغیرهای تأثیرگذار زیادی همزمان وارد زندگی فرد شده و تغییراتی را در زندگی او ایجاد می‌کنند و به گونه‌ای که نسبت دادن تغییرات و متغیرهای تجربی به عوامل معنوی را دشوار و گاه غیرممکن می‌کنند. بنابراین هنوز نمی‌توان در مورد چگونگی تأثیرگذاری عامل معنویت بر پیشگیری افراد از بیماری‌های اپیدمیک مثل کرونا توضیح مشخصی ارائه داد. و برای پاسخ به این مسأله انجام پژوهش‌هایی تازه ضروری است. هدف عمده این پژوهش بررسی مقدماتی این تأثیرگذاری در روند پیشگیری از بیماری است.

نتایج تحقیقات دانشمندان علوم انسانی سلامت حکایت از آن دارد که معنویت درمانی ارتباط معناداری با سلامت جسمی افراد دارد زیرا اصول مشترکی در دستورات دینی ادیان زنده جهان وجود دارد که از سلامتی پیروان آن‌ها محافظت می‌کند. این فرامین مشترک ریشه در معنویت ادیان دارد و مذاهب الهی توصیه‌های بهداشتی فراوانی در جهت حفظ سلامتی پیروان خود دارند و آنها را از انجام اموری که خطرات احتمالی برای انسان دارند برحذر داشته‌اند. طب معنوی تلاش دارد تا از راه‌های گوناگون قدرت دفاعی فرد را در مقابل بیماری افزایش داده و با ارتقا اعتماد به نفس بیمار زمینه کنار آمدن او با مشکلات ناشی از بیماری‌های مزمن را فراهم نماید. معنویت درمانی در مقایسه با طب رایج، با استفاده از سیستم‌های درمانی مکمل با رویکردی همه‌جانبه به جنبه‌های روحی و ذهنی و جسمی انسان، از قابلیت بالایی در جهت ارائه درمان‌های جایگزین در جهت ارتقا سلامت برخوردار است. زیرا توجه به معنویت طبیعتاً باعث فعال نمودن حس مسؤولیت‌پذیری فرد در زمینه پاره‌ای از اصول و اعتقادات دینی می‌شود که تأثیرات زیادی بر عوامل مرگ و میر زندگی انسان داشته و باعث کاهش درصد قابل ملاحظه‌ای از میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌ها می‌شود. در افرادی که از اعتقادات دینی برخوردارند سبک و شیوه زندگی سالم،

پرهیز از رفتارهای پرخطر جنسی، کاهش مصرف سیگار، الکل و مصرف غذاهای حلال و طیب و برخورداری از آرمش روحی نمود بیشتری دارد.

بیشتر آموزه‌های قرآن کریم شامل رعایت نکات بهداشتی، بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای و فعالیت جسمانی است. در مورد سلامت جسمی مباحث تغذیه‌ای مانند خوردن غذاهای حلال و طیب (گوشت دام، انگور، انار، زیتون، خرما) (بقره، ۱۷۲؛ اعراف، ۳۲) و پرهیز از مصرف غذاهای حرام مانند شراب، (بقره ۲۱۹) مردار، خون و گوشت خوک (مائده، ۳) و نیز رعایت بهداشت جنسی در قالب نکاح شرعی مرد با زن در قرآن بیان شده است. (بقره ۲۲؛ اسراء ۳۲)

التزام به مصرف غذا به نحو متعادل نیز یکی دیگر از اصول پیشگیری است. در این راستا قرآن به داشتن اعتدال و میانه روی در مصرف و منع اسراف تأکید دارد. چنانچه در آیه ۳۱ اعراف می‌فرماید: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید. این اسراف مصرف نامطلوب غذا است. که عامل همه بیماری‌های جسمانی است. (مکارم، ۱۳۸۰، ج ۶، ص ۱۴۷)

آموزه‌های پیامبر (ص) به عنوان اسوه‌ی حسنه در رعایت بهداشت فردی از ساده‌ترین کار مانند شستشوی دست تا استحمام بدن، آراستگی و پاکیزگی با نظافت مو و ناخن، لباس و پوشش مناسب، فعالیت جسمانی، خودداری از مصرف مواد زیان‌آور و رفتارهای خطرناک، می‌تواند در حفظ و ارتقاء سلامت و بهداشت مورد بهره‌برداری قرار گیرد. (راوندی، ۱۴۰۷، ق ۲۵، ص ۲۵)

از نگاه طب سنتی اسلامی، تغذیه مناسب به تنهایی نمی‌تواند باعث حفظ سلامت بدن و مقاومت در برابر بیماری‌ها شود بلکه عواملی مثل آب و هوا، تعادل بین خواب و بیداری، ورزش، تعادل مواد جذبی و دفعی بدن و وضعیت روانی فرد هم در حفظ سلامتی او مؤثرند. این عوامل، اصول حفظ تندرستی هستند می‌توانند طبیعت بدن انسان را تقویت کرده و کمک کنند تا در صورت ورود عامل بیماری‌زا بتواند با آن دست‌وپنجه نرم کرده و از میدان به در کند.

علاوه بر تغذیه در سبک زندگی اسلامی توجه و تأکید ویژه‌ای بر فعالیت بدنی مناسب شده است. در اغلب اعصار اسلامی به‌ویژه در دوران شکوفایی آن، فعالیت بدنی یکی از شاخصه‌های برجسته انسانی و فرهنگی در میان مسلمانان به شمار می‌رفته است و تمام

چگونگی تأثیر معنویت در پیش‌گیری و ... (حسین سلطان محمدی) ۱۰۱

مولفه‌های نظام اجتماعی را در بر داشته است. زیرا فعالیت بدنی در میان غالب مسلمانان، پدیده‌ای شناخته، رایج و پذیرفته شده بوده است. از منظر عقل و دین، ورزش برای تقویت و سلامتی جسم ضرورت دارد. و در واقع عقل سالم در بدن سالم است. امام حسین (ع) می‌فرماید: «بادروا بصحه الاجسام فی مده الاعمار» در تمامی عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن‌های خود کوشا باشید (حرانی، ۱۳۸۳، ص ۲۳۲).

تحقیقات در عصر حاضر نیز نشان داده است که ورزش‌های سبک و هوازی روزانه مانند پیاده‌روی، آرام دویدن و نرمش به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، اثر مثبتی بر تقویت سیستم ایمنی بدن داشته است. ثمرات ورزش منظم عبارتند از: تعدیل سیستم هورمونی بدن و ترشح هورمون‌های نشاط آور مانند اندروفن و بتاندروفن، و تعدیل ترشح هورمون کورتیزول به عنوان هورمون استرس زا، جلوگیری از فشار خون، دیابت و تجمع چربی دور قلب که تمام این موارد باعث تقویت سیستم ایمنی بدن خواهد شد.

بهداشت محیط زیست و پاکیزگی محل سکونت و مراکز اجتماعات نیز تأثیر فراوانی در سلامت و بهداشت انسان دارد. قرآن کریم می‌فرماید:

«..... رَجَالٌ يَحْيُونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يَحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ» (توبه، ۱۰۸)

خداوند در این آیه به صراحت می‌فرماید که پاکان رادوست دارد. زیرا زدودن هر گونه ناپاکی از فضای زیستی در سلامت جسمی و روحی افراد تأثیر به‌سزایی دارد. بر اساس تحقیق یکی از دانشمندان هر یک گرم غبار بین ۷۵۰۰۰۰ تا ۲۱۰۰۰۰۰ میکروب در زیر میکروسکوپ دیده می‌شود که تنها وجود یکی از آنها می‌تواند هر فرد را بیمار نماید. (اهتمام، ۱۳۴۴، ص ۲۲۳)

ب. نقش معنویت در کاهش استرس و کنترل بیماری کرونا

کرونا قبل از ورود به ایران، اذهان ما ایرانیان را برای تحمل استرسی سنگین آماده کرده بود. اخبار کرونا به صورت مستمر همراه با جزئیات مربوط به تعداد مبتلایان و فوت‌شدگان در کشور چین توسط صدا و سیما، تصاویر پزشکان و مراقبان را در لباس‌های بسیار محافظت شده که قبل از آن ندیده بودیم، ماهیت ناشناخته ویروس کرونا و اطلاعات کم درباره شیوه‌های پیشگیری و خودمراقبتی، دشواری‌های ناشی از تحریم و کاستی‌های نظام سلامت از نظر فضا، تجهیزات و امکانات، همه عاملی برای ایجاد استرس و ترس در بین مردم بود. ترسی که خطرناک‌تر از خود ویروس بود و باعث میشد افراد مدت بیش‌تر و

هزینه بیشتر برای درمان آسیب‌های ناشی از این ترس را تحمل کنند. همه این عوامل درکنار آسیب پذیری های روانشناختی برای درصد قابل توجهی از افراد جامعه به دلیل تجربه ناراحتی های خلقی و اضطرابی، شرایط دشواری را پیش آورد که مشخصه بارز آن تحمل یک استرس فرساینده بود. و یکی از مهم‌ترین تأثیرات آن کم شدن و تضعیف سیستم ایمنی بدن است، که می‌تواند تأثیر زودگذر و هم‌تأثیر عمیق یا طولانی مدت داشته باشد. طبق نظر پزشکان کسانی که دارای ضعف ایمنی بدن هستند زودتر و راحت‌تر به این بیماری مبتلا می‌شوند اگر نتوانیم این استرس را به درستی کنترل کنیم، انسان را دچار تأثیر هیجانی مانند احساس اضطراب و افسردگی تأثیر فیزیولوژیکی مانند اختلال در کارکرد گوارش، افزایش ضربان قلب، تأثیر شناختی مانند کاهش تمرکز و توجه و حواس پرتی و تأثیر رفتاری مانند افزایش گریز از کار و فعالیت، و اختلال در خواب کند.

استرس با افزایش ترشح کورتیزول همراه است که بسته به میزان کورتیزول ترشح شده، واکنش‌هایی را در بدن ایجاد می‌کند. ترشح این هورمون در مواقع خطر، انسان را برای مقابله با حمله حیوان وحشی، دشمن، و یا فرار از موقعیت خطرناک آماده می‌کند و موجب ایجاد آمادگی جسمانی بیش‌تر و تولید انرژی برای واکنش سریع‌تر و قوی‌تر در برابر خطر می‌شود. اما اگر این استرس طولانی باشد، می‌تواند سیستم ایمنی بدن انسان را تضعیف کرده و شما را نسبت به بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر نماید. (حشمتی، ۱۳۸۷، ص ۵)

بیماری کرونا با رنج‌هایی که برای بیمار به وجود می‌آورد، فرد را از زندگی روزمره باز می‌دارد و با ایجاد مشکلات روانشناختی متعدد تهدیدی برای زندگی افراد محسوب شده. و با به چالش کشیدن تجربه معنای زندگی، کیفیت زندگی او را کاهش دهد. چنین مسئله‌ای می‌تواند در فرد اضطراب و افسردگی ایجاد نماید که نتیجه آن اختلال در عملکرد است. علاوه بر آن بیمارانی که مسئولیت‌ها و فعالیت‌های خانوادگی، اجتماعی و شغلی بر عهده‌ی آن‌هاست، ابتلا به کرونا زمینه‌ساز بدکارکردی را فراهم آورده و برای فرد چالش‌های احساسی و عملکردی به وجود می‌آورد. چرا که این حوزه‌ها به هویت، موفقیت، رضایت از زندگی و توان مندی‌های اقتصادی او مربوط می‌شوند.

از آنجاکه رضایت از زندگی همبستگی منفی معنی‌داری با نشانه‌های بدنی، اضطراب، بی‌خوابی و سبک‌مقابله‌ای هیجان‌محور داشته، و بالعکس همبستگی مثبت معنی‌داری با اعتقاد به اصول دین، انجام مناسک مذهبی، دوستی و بندگی خدا و سبک‌مقابله مسئله

چگونگی تأثیر معنویت در پیش‌گیری و ... (حسین سلطان محمدی) ۱۰۳

محور دارد، و برای افراد معتقد به خود حمایت اجتماعی در حیطه های انسانی و الهی تأمین می‌کند. و با به وجود آوردن نگاه مثبت نسبت به مسایل، ایجاد خوش بینی نسبت به حوادث زندگی و هدفمندی در برنامه های زندگی، انگیزه مثبت و امید به ادامه زندگی را در افراد و پیروان خود به وجود می‌آورد، در نتیجه توانایی های افراد را در حیطه های فردی افزایش داده، قدرت تسلط بر امور، الگوی پذیرش و تاب آوری در مقابل مشکلات و نیز کنار آمدن با استرس‌ها و اضطراب ناشی از اتفاقات ناگوار را می‌افزاید. و باعث بالا رفتن سطح و کیفیت زندگی این بیماران می‌شود. بنا براین می‌توان گفت معنویت درمانی با تأثیرگذاری بر روی آگاهی، باورها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارها؛ اضطراب، افسردگی و پریشانی بیماران مبتلا به کرنا را کاهش می‌دهد.

استرس و اضطراب و در نهایت افسردگی، غم، غصه و نگرانی، حاصل دور افتادن از خداوند و مذهب و عمل نکردن به دستورات الهی می‌باشد. برای رسیدن به آرامش چاره‌ای جز پناه آوردن به خداوند و دستورات او نمی‌باشد، چون فطرت و سرشت ما انسان‌ها آمیخته با محبت و پرستش او می‌باشد.

بحران های روانی که عبارت است از اضطراب، دلشورگی، استرس و در نهایت افسردگی، حاصل دور افتادن از خداوند و دین او می‌باشد. روح انسان که جلوه پروردگار می‌باشد « نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي » (صاد، ۷۲) خواهان رسیدن به او و محبت آن نامحدود است که در آیه شریفه « أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ » (رعد، ۲۸) تجلی یافته است و دلیل و علت آن در آیه « وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا » (طه، ۱۲۴) زندگی سخت و تنگی (که همان اضطراب و استرس و عدم آرامش است) ذکر شده است.

نتایج به دست آمده بین حوزه رشد معنویت و مقابله هیجان مدار با شرایط پر استرس حاکی از آن است که افرادی که از نمره رشد معنویت بالایی برخوردارند، در مواجهه با شرایط پر استرس کمتر از راهبردهای هیجان مدار استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر هر چه بر میزان مقابله هیجان مدار افزوده می‌شود، از میزان رشد معنویت کاسته می‌گردد (فاطمی، ۲۰۲۰، ص ۴۹-۵۳)

یونگ شاگرد فروید به این مطلب اینگونه اعتراف می‌کند: سی سال در بیمارستان های روانی غرب طبابت کردم و به این نکته رسیدم که علت بیماری ۸۰ درصد از بیماران روانی من به دلیل دور افتادن از مذهب و خداوند می‌باشد. (تاج آبادی، ۱۳۹۶، ص ۵-۱)

در متد آموزشی دینی، انسان با شناخت تمام ابعاد وجود خود به سوی شناسایی جهان پیرامون و پدیده های آن و در نهایت شناخت خدا هدایت می شود و با اطاعت از او و اجرای دستوراتش به مرحله ای از کمال معنوی و رشد روانی نائل می شود که به آسانی می تواند استرس و تأثیرات منفی آن را به طور کامل از صفحه حیاتش پاک نماید انسان دیندار، خداوند را مهربان ترین و دلسوزترین حامی خود می شناسد و باور دارد همه پدیده های عالم در ید اختیار واراده اوست. و بیماری و مرگ تحت فرمان اوست. بنابراین ترس از بیماری در زندگی انسان دین باور جایی ندارد و مرگ برای او نه تنها هولناک و استرس زا نیست، بلکه اسباب انتقال وی را به یک حیات ابدی و زیباتر فراهم می آورد. در چهارچوب این نوع جهان بینی است که انسانها به زندگی عاری از استرس دست می یابند و مفهوم بهداشت روانی را در تمام لحظات حیات خود تجربه می کنند. و این خود عاملی برای کنترل هر گونه بیماری است. در واقع اگر ایمان به خدا اگر از کودکی در نفس انسان استقرار یابد به نوعی مصونیت و پیشگیری از آسیب بیماری های روانی به شخص می بخشد. (یکتا خواه، ۱۳۸۷، ص ۲۱) البته باید در نظر داشت، آرامشی را که مذهب می دهد، توأم با سلب مسئولیت و تسلیم به هر نوع ظلم و ستمی نیست، بلکه آرامش روحی توأم با مسئولیت فردی و اجتماعی است. از این روست که اگر مذهب به طور صحیح پیاده شود، عامل مهمی برای رفع نگرانی ها و اضطراب هاست (نصری، ۱۳۷۳، ص ۴۰)

اعتقادات و باورهای معنوی رویارویی با مسایل ناگوار و ناخوشایند و استرس و اضطراب ناشی از آن را تسهیل می کنند. و طریق بالا بردن آگاهی ها و درک موقتی و گذرابودن مشکلات روانشناختی و یا مصائب ایجاد شده در زندگی؛ مهارت احساس کنترل بر موقعیت را برای انسان فراهم می نماید. همه آئین های معنوی مذاهب مختلف، با فرامین تجویزی باز دارنده، پیروان خود را در ایجاد یک شیوه زندگی سالم و اقدامات ارتقاء دهنده سلامت تشویق می کنند. همچنین میتوان گفت معنویت با دادن بیش عمیق به فرد، وی را در برابر رویدادها، حوادث زندگی، سختیها و مشکلات آن بیمه میکند. در واقع فرد را قادر میسازد تا با صبر و تفکر با استرسهای زندگی مقابله کرده و راه حلهای منطقی و انسانی برای مشکلات بیابد. (هدلی، ۲۰۰۳، ص ۸۶)

ج. نقش معنویت در حفظ سلامت اجتماعی در هنگام گسترش بیماری اپیدمیک کرونا

اگر چه که سلامت اجتماعی یکی مفاهیم جدیدی است که هنوز بر روی مولفه های آن اجماع کاملی صورت نگرفته است. اما از دیدگاه صاحب‌نظران معاصر، سلامت اجتماعی یکی از سه ضلع مثلث سلامت می باشد که بدون آن سلامت افراد به مرحله تکامل خود نمی‌رسد. مفهوم سلامت اجتماعی عبارت است از محاسبه عملکرد فرد در اجتماع و چگونگی روابطش با افراد دیگر، نزدیکان و گروه‌های اجتماعی که وی عضوی از آن‌هاست. (توکل، ۱۳۹۳، ص ۱۱۶) بر اساس این تعریف مولفه های سلامت اجتماعی عبارتند از: مشارکت اجتماعی، انسجام اجتماعی، پذیرش اجتماعی، شکوفایی اجتماعی، انطباق اجتماعی. (بابا پور، ۱۳۸۸، ص ۳۵)

از نگاه اندیشمندان علوم انسانی سلامت، اقدامات و رفتارهای انسان متاثر از تمام ابعاد وجودی او می باشد بنابراین اگر بیماری به عنوان یک عمل رفتاری در نظر گرفته شود، بدیهی است که این کنش رفتاری تحت تأثیر ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی او قرار دارد. بر این اساس در برنامه ریزی برای تأمین سلامت افراد می بایست به این مطلب دقت شود. (توکل، ۱۳۹۳، ص ۱۱۶)

این مهم در دین اسلام به دقت اعمال شده است و در آموزه‌های اسلامی، عناصر، مولفه‌ها و شاخص‌هایی از جنس سرمایه اجتماعی وجود دارد که در ابعاد اعتقادی، اخلاقی و فقهی متبلور شده است. به گونه ای که، اگر سبک زندگی در ابعاد مختلف آن مبتنی بر آموزه‌های اسلامی باشد، به شکل‌گیری سرمایه اجتماعی و در نهایت سلامت اجتماعی منجر خواهد شد. زیرا تعداد زیادی از آیات قرآن مباحث بهداشتی مهمی در بعد اجتماعی مانند عدالت‌ورزی، انفاق، پرهیز از کم‌فروشی، دوری از اسراف، دوری از قمار، دادن زکات، صدقه و، یتیم‌نوازی، و نیز عدم تمسخر دیگران بیان کرده‌است. هم‌چنین دین اسلام در تبیین ارزش‌ها، هنجارهای اجتماعی، روحیه گروهی، همکاری، تعاون، گسترش مشارکت افراد جامعه نقش تأثیرگذاری داشته است. و این اثربخشی در توسعه سلامت هم از طریق محتوایی و هم از طریق حضور در زندگی افراد جامعه، می‌تواند حس اعتماد، مشارکت گروهی، روحیه همکاری و تعاون را تقویت کند. علاوه بر آن حمایت این شبکه های دینی دائمی و همیشگی است و فرد را از بدو تولد تا لحظه مرگ همراهی می کند. افرادی که در شبکه های اجتماعی هستند امکان دارد که با گذشت زمان تغییر رویه دهند. اما آنها که دارای اجتماعات دینی و مذهبی هستند می توانند روی

مشارکت‌ها و حمایت‌های گروهیکه متشکل از افراد هم عقیده که دارای یکسری مشترکات ارزشی و دیدگاه یکسان درباره هستی و جهان هستند حتی در شرایط دشوار و طاقت فرسا مانند ابتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج حساب کنند. زیرا توجه به معنویت معمولاً باعث ایجاد تعهد و مسئولیت‌پذیری افراد در قبال پاره‌ای از اصول و باورها و رفتارهای دینی می‌شود. این کنش‌های معنوی و فعالیت‌های مذهبی باعث افزایش هیجان‌های مثبت می‌شود. و هیجان مثبت باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و پیشگیری و افزایش بهبودی از انواع بیماریه‌های جسمانی و روانی میشود، که همه این عوامل در بهزیستی و ایجاد سلامت افراد نقش داشته و موجب افزایش سلامت اجتماعی شده و تعاملات اجتماعی را افزایش می‌دهند و افزایش این حمایت‌های اجتماعی توسط گروه‌های مذهبی باعث فراهم کردن انواع کمک‌های عاطفی و عملی برای افراد می‌شود. که این کمک‌ها منبعی برای ارتقای سلامت جسمی می‌باشد.

آرجیل (۱۹۹۶) در یک پژوهش علمی به بررسی هیجان‌هایی که توسط فعالیت‌های مختلف تفریحی ایجاد می‌شود پرداخت. نتایج این مطالعه نشان داد که مشارکت اجتماعی در مراسم مذهبی موجب تعالی و رشد شخصی، تجربه‌های عرفانی و درونی می‌شود و رسیدن به این عوامل حس خوش‌بینی و لذت و شادی را بالا برده و از طریق ایجاد آرامش ذهنی، کاهش فشارهای روحی و روانی حاصل از استرس، افزایش کیفیت زندگی از طریق ارتقای هیجان‌های مثبت و شادی، باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن شوند. (آرجیل، ۱۹۹۶، ص ۱۲۸).

یافته‌های این تحقیق با آنچه که در پروژه معنویت درمانی سامرست (somerset spirituality project) گزارش شده کاملاً مطابق و هماهنگ است. مصاحبه‌های ارائه شده از این پروژه تحقیقاتی حکایت از همراهی، مساعدت و حمایت از افراد توسط چنین اجتماعات معنوی و مذهبی است. که در ادامه به دو مورد از مصاحبه‌های انجام شده در پروژه سامرست که نمایانگر نقش حمایتی چنین نهاد‌هایی است اشاره می‌شود:

از زمانی که اعمال و مراسم مذهبی را انجام می‌دهم احساس بسیارخوب و قشنگی دارم، در کلیسا با دوستان زیادی آشنا شدم که از من حمایت کرده و برایم نگران هستند، اگر چه آنها تاکنون مرا ندیده‌اند و حرف‌هایم را نشنیده‌اند اما تصورم این است که در مقایسه با دیگر افراد مشکلات زیادی ندارم. واقعا من به حمایت‌ان‌ها نیاز مبرم دارم. (ساعت، ۱۳۹۵، ص ۶۱)

«کلیسا برای من مانند یک خانواده است...انجا همه دوستانه با من رفتار می‌کنند. هنگام ملاقات، دستم را فشار می‌دهند...در چنین اماکنی همیشه افراد از حال هم خبر دارند... اعضای کلیسا حقیقتاً یک خانواده بزرگند» (همان، ص ۶۲)

علاوه بر مشارکت‌های اجتماعی افراد، حمایت اجتماعی نیز، از دیگر منابع تأثیر گذار معنوی، و قوی‌ترین ایجادکننده احساس بهزیستی روانی است. زیرا حمایت‌های عاطفی و ابزاری، باعث کاهش مشکلات زندگی افراد شده و این کاهش مشکلات حس خوش بینی و امید به آینده، تغییر در کیفیت زندگی و رضایت او را افزایش می‌دهد. که هر یک از این عوامل تأثیر زیادی در تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و بر سلامت ارگان‌های دیگر بدن تأثیر می‌گذارد. زیرا حمایت اجتماعی نوعی تکیه‌گاه برای فرد است و نقش بسیار مهمی را در سلامت روان و افزایش تاب‌آوری فرد در مواجهه با مشکلات بیماری را فراهم می‌نماید. اگر فرد از یکی از این حمایت‌ها محروم شود، دچار اختلالات روانی می‌شود. در این حالت میزان ریسک افسردگی، اضطراب، خودکشی و... افزایش می‌یابد.

رهبران، مراجع تقلید، روحانیون نهادها و اجتماعات مذهبی، از برترین مصادیق حمایت اجتماعی تلقی می‌شوند که با نفوذ کلام خود می‌توانند بسیاری از مشکلات ناشی از بیماری‌های اپیدمی را کم کنند چنانچه در ایران شاهد بودیم که رهبر انقلاب زمانی که از مردم درخواست مواسات با قشر ضعیف گرفتار با کرونا را بیان نمود خیل کمک‌های مردمی در حمایت از این قشر سرازیر گردید. از طرف دیگر مراجع تقلید از راه تخصیص خمس و زکات و خیرات به محرومین حمایت‌های معنوی مهمی را در جهت کاهش اضطراب و افزایش حس امید به زندگی انجام دادند. بر اساس آنچه بیان شد می‌توان گفت که با انجام اقدامات حمایتی زیر که برخاسته از آموزه‌های اسلام است، می‌توان به بهبود سلامت اجتماعی در دوران شیوع بیماری کرونا امیدوار بود:

۱. حفظ سلامت خود و مراقبت از سلامت دیگران از طریق رعایت اصول بهداشتی به منظور حفظ جان مسلمین
۲. شناخت جایگاه و نقش خود برای تقویت مشارکت اجتماعی
۳. جمع‌آوری کمک‌های مردمی و ارسال به محرومین، نیازمندان، جامعه پزشکی و در کل هر شخص یا نهادی که به نوعی نیاز به کمک در این شرایط دارد.

۴. آلوده نکردن محیط اجتماعی و پرهیز از نشر و گسترش شایعات، چه در فضای حقیقی و چه در فضای مجازی .
۵. داشتن حس نوع دوستی و ایجاد گروه‌های حمایتی در فضای حقیقی و مجازی برای کمک‌رسانی به نیازمندان
۶. پرهیز از سودجویی و منفعت طلبی فردی
۷. افزایش انسجام و مشارکت اجتماعی از طریق امر به معروف و نهی از منکر، به ویژه در مقابل افرادی که آگاهانه یا ناآگاهانه به بدتر شدن اوضاع دامن می‌زنند.

۶. نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی چگونگی تأثیر معنویت بر پیشگیری و درمان و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به کرونا بود. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که:

۱. به نظر می‌رسد معنویت درمانی شیوه‌ای مناسب برای بهبود کیفیت زندگی و ابعاد جسمانی، روانشناختی و اجتماعی بیماران است که مبتلا به کرونا شده‌اند. زیرا طبیعت تهدیدکننده بیماری کرونا، به گونه‌ای است که باعث افزایش نیازهای معنوی بیماران می‌شود و بیماران مبتلا، اغلب باورهای معنوی و مذهبی خود را به عنوان راهی برای بدست آوردن بهبودی و مقابله با اضطراب ناشی از بیماری بکار می‌برند. زیرا عنصر توحید بیش از هر عامل دیگری توان انسجام بخشی و یکپارچه سازی شخصیت را دارا می‌باشد. و کارآمدی و پایداری درمان را به صورت چشمگیری افزایش می‌دهد.
۲. معنویت درمانی با مهیا نمودن منابع حمایتی برای افراد بیمار به تاب آوری و سازش بیش‌تر فرد با بیماری می‌انجامد. زیرا زمانی که افراد با مشکل مشترک در کنار یکدیگر جمع می‌شوند، آثار حاصل از بیماری برای هرکدام از آنها تقلیل یافته و در پی آن بسیاری از احساسات ناشی از این تنهایی مانند استرس، اضطراب، افسردگی‌های روحی و روان‌پریشی‌ها، کاهش پیدا نموده و فرد دیگر احساس تنهایی نمی‌کند؛ علاوه بر آن به اشتراک گذاشتن احساس‌های هم‌سو، توانایی‌های فرد را در یافتن مسیرهای نو و معنی‌دار زندگی بالا می‌برد.

چگونگی تأثیر معنویت در پیش‌گیری و ... (حسین سلطان محمدی) ۱۰۹

۳. ایجاد انگیزه از طریق فرصت تفکر دوباره به جنبه‌های مثبت زندگی و کم‌اهمیت جلوه دادن بسیاری از عوامل تنش‌زای بیماری، از مهم‌ترین نتایج رشد عقاید و باورهای معنوی در بیماران است.

۴. امید به زندگی و تلاش برای بهتر بودن، فرصتی است که از لایه‌های باورهای معنوی حاصل می‌شود امیدواری و معنا بخش ناشی از معنویت تأثیر مهمی در سازگاری با شرایط بیماری‌های مزمن و ناتوان‌کننده و کاهش استرس ناشی از آن دارد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در راستای برنامه‌های حمایتی و درمانی، رویکرد معنوی به خصوص در این برهه زمانی خاص که اوج بیماری، استرس و پریشانی و ناامیدی بیماران مبتلایان به بیماران کرونا است با گنجاندن مداخلات معنوی در اقدامات درمانی این بیماران از ظرفیت درونی و روحی خود بیماران برای ارتقای روحیه امید و نشاط و سلامت روان آنها استفاده کنیم.

کتاب‌نامه

- قرآن (۱۳۸۸)، ترجمه مکارم شیرازی، ناصر، انتشارات اسوه، قم.
- ابن منظور، محمد بن مکرّم (۱۴۰۵م)، لسان‌العرب، نشر ادب حوزه، قم.
- امیدواری، سپیده (۱۳۸۷)، سلامت معنوی؛ مفاهیم و چالش‌ها، مجله پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی، سال اول، شماره اول.
- اهتمام، احمد، (۱۳۴۴) فلسفه احکام، انتشارات اسلام، اصفهان.
- بابا پور، خیرالدین؛ طوسی، فهیمه، حکمتی، عیسی (۱۳۸۸) بررسی نقش عوامل تعیین‌کننده در سلامت اجتماعی دانشجویان تبریز، فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز، سال چهارم، ش ۱۶
- تاج‌آبادی، رضا (۱۳۹۶)، نقش مذهب در رهایی از استرس، مجله تحقیق در علوم دندانپزشکی، دوره چهاردهم، شماره چهارم.
- توکل، محمد (۱۳۹۳) سلامت اجتماعی، ابعاد، شاخصه‌ها، فصلنامه اخلاق زیستی، سال چهارم، ش ۱۴.
- حاجتی، احمد رضا (۱۳۸۱)، عصر امام خمینی، نشر ولاء منتظر، قم.
- حجتی، حمید، مطلق، معصومه، نوری، فرشته، شریف‌نیا، سیدحمید، محمدنژاد، اسماعیل، حیدری، بهروز. (۱۳۸۸)، ارتباط ابعاد مختلف دعا با سلامت معنوی بیماران تحت درمان با همودیالیز، مجله پرستاری مراقبت ویژه، دوره ۲، شماره ۲
- حرانی، ابن شعبه (۱۳۸۳) تحف العقول، انتشارات اسلامی، تهران.

- حشمتی، رسول، (۱۳۸۷) بررسی ارتباط فراسناخت و مولفه های آن با شخصیت های اجتنابی و وسواسی در دانش آموزان دبیرستانی، فصلنامه علوم روانشناختی، ش ۲۸
- راوندی، قطب الدین، (۱۴۰۷) فقه الاحکام فی شرح آیات الاحکام، انتشارات کتابخانه آیه الله مرعشی نجفی، قم.
- ساعد، امید، روشن، رسول، (۱۳۹۵)، مکانیزم های اثر معنویت بر سلامت روان، مجله تازه های روان درمانی، سال سیزدهم، شماره ۴۷-۴۸.
- صفایی مقدم، مسعود، (۱۳۹۰) مطالعه تحلیلی نهضت معنویت گرایی، مجله راهبرد فرهنگ، ش ۱۲-۱۳
- عابدی، حسن، رستگار، عباسعلی، (۱۳۸۶)، ظهور معنویت در سازمان ها، فصلنامه علوم مدیریت ایران، سال دوم، ش ۵
- غلامی، علی، بشلیده، کیومرث، (۱۳۹۰)، اثر بخشی معنویت درمانی بر سلامت روان زنان مطلقه، فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، سال اول، ش ۳.
- فاطمی، میرمسعود؛ زارع، محمد؛ خرازی افرا، فاطمه؛ خرازی افرا، محمد، (۱۳۹۶)، بررسی رابطه بین رشد معنویت و چگونگی مقابله با شرایط استرس زا در بین انترن های رشته پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، دوره ۲۴، شماره ۱.
- الگود، سیریل (۱۳۸۶) تاریخ پزشکی ایران و سرزمین های خلافت شرقی ترجمه باهر فرقانی، امیرکبیر، تهران.
- لطفی، فرخ؛ مفید، بهرام؛ سرافراز مهر، سعیده، (۱۳۹۲)، اثر بخشی معنویت درمانی بر کاهش اضطراب، افسردگی، و پریشانی زنان مبتلا به سرطان سینه، مجله اندیشه و رفتار، دوره هفتم، ش ۲۷.
- محقق، مهدی؛ طرفداری، علی، (۱۳۸۹)، فلسفه اخلاق یا طب روحانی در اسلام، فصلنامه بررسی های نوین تاریخی، ش ۶-۷.
- مسعودنیا، ابراهیم (۱۳۸۴)، شدت استرس ادراک شده و راهبردهای مقابله با استرس، مجله روان شناسی معاصر، دوره ۴، شماره دو.
- مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۸۰) تفسیر نمونه، انتشارات اسوه، قم.
- نجم آبادی، محمود (۱۳۴۳)، طب روحانی، نشریه فرهنگ و هنر، شماره ۱۰۵.
- نصری، عبد الله، (۱۳۷۳)، اندیشه در خدا، نشر بشری، تهران،
- واحیدیان عظیمی، امیر؛ رحیمی، ابوالفضل، (۱۳۹۲)، تبیین مفهوم معنویت، مجله کیفی در علوم سلامت، سال دوم، ش ۱.

چگونگی تأثیر معنویت در پیش‌گیری و ... (حسین سلطان محمدی) ۱۱۱

وست، ویلیام، (۱۳۸۷) روان‌درمانی و معنویت، ترجمه شهریار شهیدی و سلطانه‌علی شیر افکن، چاپ دوم، رشد، تهران.

یعقوبی، حسن (۱۳۸۷)، مقایسه اثر بخشی رفتار درمانی شناختی و روان‌درمانی معنوی، مبتنی بر الگوی ریچارد برگین بر کاهش میزان اضطراب دانشجویان خوابگاهی دانشگاه علامه طباطبایی، پایان‌نامه دکتری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

یکتا خواه، سرور (۱۳۸۷)، برآورد منابع و میزان استرس و نحوه مقابله با آن در مادران دارای دانش‌آموز استثنایی و عادی مقطع ابتدایی شهرستان کرج، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، کرج.

Argyle M. (1998). *The Social Psychology of Work* (2nd edn). Harmond worth: Penguin.

R, Prigerson H G. (2007). Religiousness and spiritual support among advanced cancer patients and associations with end-of-life treatment preferences and quality of life. *Journal of Clinical Oncology* 25(5)

Farrokhnia, R. (2010). Social Organization Reconstruction of Ancient Iranian Traditional Medical System. *Asian Social Science*, 6(8).

Hedley, G.P. (2003). Religion, spirituality and health: How should Australia's medical professional's response? *MGA*, 178.

Rippentrop AE, Altmaier EM, Burns CP. (2006). The relationship of religiosity and spirituality to quality of life among cancer patients. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* 13(1).

Mueller PS, Plevak DJ, Rummans TA. (2001). Religious involvement, spirituality, and medicine: implications for clinical practice. *Mayo Clin Proc. Dec*; 76(12).