

The Role of Belief in the Teachings of Chapter Al-Hamd of the Quran in Dealing with the Corona Virus

Saeed Salimi^{1*} , Mahdieh Noghreh² 

1- Department of Islamic Studies, School of Medicine, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

2- Department of Psychology, Faculty of Law and Humanities, Kashan University, Kashan, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Saeed Salimi; Email: Salimi.s@iums.ac.ir

Article Info

Received: Apr 25, 2022

Received in revised form:

Mar 12, 2022

Accepted: Apr 27, 2022

Available Online: Sep 23, 2022

Keywords:

Corona virus

Faith

Immune System

Islam

Religion and psychology

Stress



<https://doi.org/10.22037/jrrh.v8i-.37475>

Abstract

Background and Objective: The function of the immune system is to fight against viruses, cancers, infections, and corona disease. Many factors, such as heredity, nutrition, air pollution, toxic gases, cardiovascular diseases, diabetes, cancer, and blood pressure, are effective in strengthening and weakening the body's immune system. One of the factors affecting the body's immune system is relaxation and mental, cerebral, and nervous pressures such as fear, sadness, depression, anxiety, and anger. Faith, beliefs, and calming and positive behaviors are influential in strengthening the immune system in the face of cancers, infections, and corona, and one of the ways to reinforce the immune system against the corona virus is faith in the teachings of chapter Al-Hamd of the Quran. Of course, even with strong faith, if they do not observe the health protocols related to the immune system, the body will be weak against viruses and possibly die. Many articles have been written about the coronavirus. Still, so far, no research has been done on the effect of faith in the teachings of chapter Al-Hamd in the face of the corona virus. Therefore, this study tried to explain and prove how faith in the teachings of Surah Hamad affects the strengthening of the immune system in the face of the corona virus.

Methods: The method used in the present study is library based analytical and the keywords faith and belief, mental health, Chapter Al-Hamd, stress and worries, corona, severe fear and their derivations, synonyms, antonyms and Arabic and English equivalents were used for this purpose. Furthermore, Islamic sources such as the Quran, Nahj ul-Balaghah and valid psychology books such as those by Hilgard and Santrock were also used as source. The authors reported no conflict of interests in this study.

Results: Belief in the teachings of chapter Al-Hamd of the Quran causes satisfaction, peace, and happiness and reduction of fears and chronic psychological stress in the brain and the nervous system, and leads to strengthening of the immune system against the corona virus.

Conclusion: One of the ways to strengthen the immune system in the face of Corona is to believe in and practice the teachings of chapter Al-Hamd of the Quran.

Please cite this article as: Salimi S, Noghreh M. The Role of Belief in the Teachings of Chapter Al-Hamd of the Quran in Dealing with the Corona Virus. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2022;8(Supplement): 148-161. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v8i-.37475>

Summary

Background and Objective

One of the problems of today's human beings is severe or chronic mental-brain pressure caused by the corona disease. This pressure causes mental, brain, nervous and physical diseases (1). These mental pressures are due to false beliefs such as

weak faith, correct religious belief, greed, and a negative view of worldly fatalistic and involuntary adversities and sufferings, cancers, infections, viruses, and coronavirus cause mental disorders such as depression, anxiety, and anger depending on the different conditions people are exposed to (2).

Faith, obedience, and remembrance of God bring peace, happiness, satisfaction, and a positive view of fatalistic adversities, strengthening the body's immune system in the face of corona (3). But the body of the people with strong faith, in case they do not follow health protocols and physical and material factors related to the immune system, becomes weak against viruses, which may lead to illness and death (4). By drawing attention to the attributes of God's beauty and glory, God's power and mercy, God's good names, a positive view of fatalistic or optional adversities in the way of God in the past, present, and future, reminding people of resurrection, prayer, supplications, servitude and obedience to God, and expressing the true happiness and misery of man in this world and the hereafter, Chapter Al-Hamd of the Quran has a significant effect on the prevention, reduction, and treatment of mental stress and brain diseases in the face of the corona virus (5).

Many studies have been conducted on the corona virus, but so far, no research has been conducted on the effect of faith in the teachings of Surah Al-Hamad on the ability to deal with the corona virus. This study aims to express, analyze and prove how belief in the teachings of Surah Hamad affects the strengthening of the immune system in the face of the coronavirus.

Methods

The method used in the present study is library based analytical and the keywords faith and belief, mental health, Chapter Al-Hamd, stress and worries, corona, severe fear were used for this purpose.

Results

By drawing attention to and reminding human of God, His power and mercy, God's good names or attributes, a positive view of the fatal adversities and difficulties, and fatalistic or voluntary calamities in the path to reach God in the past, present, and future, reminding people of resurrection, prayer, supplications, servitude and obedience to God, and expressing the true happiness and misery of man in this world and the hereafter, Chapter Al-Hamd of the Quran has a significant effect on the prevention, reduction, and

treatment of intense or chronic mental and brain pressure and stress and strengthens the body and the immune system in the face of the corona virus.

Conclusion

Considering the necessity of maintaining physical and mental health (6), Chapter Al-Hamd of the Quran encourages the believers to have faith and a particular way of thinking and perception that whatever praise, prayer, glorification, gratification, and thanksgiving belongs to God. Furthermore, by recommending people's maintaining social relationships in prayer, chanting to God, and being obedient to Him, this chapter of the Quran causes mental happiness and reduced pressure on the brain and the nervous system, and reinforces the immune system against the corona virus. It also leads to peace, mental joy, and a positive attitude toward the fatal or voluntary adversities in the path of obeying God (7) and this causes a sense of peace, happiness, satisfaction, and reduced mental pressure reinforcing the immune system against the corona virus.

Beginning all works with and in the name of God is an important cause of mental peace and happiness and reduced mental pressure against the difficulties and the corona virus. By recommending obedience to God, remembering God, and praying to Him, chapter Al-Hamd causes peace, happiness and mental pleasure and strengthens the immune system. Furthermore, this chapter points to the need for social interaction and support for one another. This culture of kindness, friendship and social relationship with others is an important source of peace, happiness, and reduced mental pressure and stress (8) and strengthens the immune system against cancers, infections, and viruses including the corona virus.

Referring to human's true happiness in the world and hereafter and belief in the triviality of worldly blessings and recommending avoiding greed and dependence and refusing to commit sins and malice toward God and cruelty to oneself and others leads to human peace and reduction of mental pressures and strengthening of the immune system. Fear of Divine punishments in the hereafter and torment in hell causes one to stop committing sins and cruelty to oneself and others such as causing severe physical injuries or emotional cruelty and faith and belief cruelties. Given the fact that one of the most important causes of pressure on the brain and stress, is the sins we commit and cruelty to oneself and others, avoiding them leads to reduction of harmful mental pressures and reinforcement of the

immune system against cancers, infections, and the corona virus.

Another important source of fear and mental pressure in the face of the corona virus, is the greed for living a comfortable worldly life. This divine attribute undermines the value of material things by asserting that human and animals, believers and atheists, in fact, have the worldly materials in common.

Acknowledgements

We would like to thank the members of the Department of Education of the Faculty of Medicine of Iran University of Medical Sciences for providing advice and guidance for improving the article.

Funding

According to the authors, this study had no sponsor and was carried out at the authors' personal expense.

Conflict of interest

The authors did not report any conflict of interests regarding this study.

Authors' contribution

Discussion, arguments, and conclusion: first author; writing the background, and purpose sections: second author.

References

1. Pasandideh A. Olgooye-Eslami-shadkani. 2 ed. Qom: Daro-al-Hadith; 2013. (Full Text in Persian)
2. Agden J. Health Psychology. Translated by Kachooei, Mohsen. 5 ed. Tehran: Arjmand; 2017. (Full Text in Persian)
3. Makarem Shirazi N. Tafsir-e-Nemooneh. Qom: Dar al-Kutub al-Islamiyya; 1992. (Full Text in Persian)
4. Koenig HG. Is Religion Good for Your Health? The Effects of Religion on Physical and Mental Health. Translated by Najafi B. Tehran: Insitue for Humanities and Cultural Studies; 1997. (Full Text in Persian)
5. Javadi Amoli A. Tafsir-e Tasneem. Qom: Esra Publishing; 2015. (Full Text in Persian)
6. Koleini M. al-Kafi. 4ed: Dar al-Kutub al-Islamiyya; 1987. (Full Text in Persian)
7. Ibn-e Ashour MT. Tafsir al-Tahrir va al-Tanvir al-Ma'roof ibn 'Ashoor. Beirut: Foundation for Arab History; 1999. (Full Text in Arabic)

8. Seligman M. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment Paperback – January 5, 2004.

تأثير الإيمان بتعاليم سورة الحمد في مواجهة فايروس كورونا

سعيد سليمي^{١*}، مهدية نقره^٢

١- قسم علوم الشريعة، كلية الطب، جامعة إيران للعلوم الطبية، طهران، إيران.

٢- قسم علم النفس، كلية القانون والعلوم الإنسانية، جامعة كاشان، كاشان، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتور سعيد سليمي؛ البريد الإلكتروني: Salimi.s@iums.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٢٢ جمادى الثاني ١٤٤٣

وصول النص النهائي: ٢ شعبان ١٤٤٣

القبول: ٢٥ رمضان ١٤٤٣

النشر الإلكتروني: ٢٦ صفر ١٤٤٤

الكلمات الرئيسية:

الإسلام

الإيمان

الدين وعلم النفس

الجهاز المناعي

الضغط النفسي

فايروس كورونا

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: يعمل الجهاز المناعي للإنسان على محاربة الفيروسات، والسرطانات، والأمراض المعدية ومن بينها وباء كورونا. وثمة الكثير من الأسباب والعوامل التي تعزز الجهاز المناعي أو تضعفه مثل العامل الوراثي، ونظام التغذية، التلوثات، والطقس، الغازات السامة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، والسرطان، وضغط الدم. ومن بين أهم الأسباب التي تعزز الجهاز المناعي هي الهدوء والضغط النفسية، والدماغية والعصبية مثل الشعور بالخوف، والقلق، والألم، الكآبة، والشعور بالغضب. ومن أهم العوامل التي تخلق حالة من الهدوء والطمأنينة لدى الإنسان هي الإيمان والعقيدة والسلوك الإنساني الذي ينم عن روح إنسانية وإدخال الفرح والسرور في قلب الإنسان. هذه من أهم العوامل التي تعزز مناعة الإنسان في مواجهة أمراض السرطان، والأمراض المعدية مثل كورونا. ومن أهم الخفريات التي تعزز الجهاز المناعي في مواجهة فايروس كورونا، هي الإيمان بتعاليم سورة الحمد. لكن هذا لا يعني المناعة الكاملة وتحت أي شروط؛ فإن لم يمثل الإنسان للتعاليم الصحية فإنه سوف يواجه تحديات جسدية جمة وقد ينتهي به المطاف إلى الموت. وبما أن هذا المجال هو مجال حديث، فلم يتطرق إليه حتى الآن ولم توضع دراسة مستقلة حول تأثير تعاليم سورة الحمد في مواجهة وباء كورونا. فقد تحدف الدراسة إلى إثبات آلية تأثير الإيمان بتعاليم سورة الحمد في تعزيز الجهاز المناعي في مواجهة فايروس كورونا.

منهجية البحث: اعتمدت الدراسة المنهجية الإستنادية/ التحليلية. والكلمات الأساسية المتكررة بكثرة في هذه المقالة هي: الجهاز المناعي، وفايروس كورونا، الضغط النفسية، والهدوء ومشقات هذه المفردات وما يعادلها باللغتين الإنجليزية والعربية. فضلاً عن ذلك، فقد استفادت المقالة من المصادر الإسلامية مثل القرآن الكريم، ونهج البلاغة، وكثيرات كتب ونظريات علم النفس مثل هيلجارد، وسانتراك. تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث وإضافة إلى ذلك فإن مولفي البحث لم يشيروا إلى أي تضارب في المصالح.

المعطيات: اظهرت النتائج أن الإيمان بتعاليم سورة الحمد يرفع من مستوى الرضا والهدوء والشعور بالسعادة من جانب، ويساعد الإنسان على التخلص من القلق والتوتر والضغط النفسي، والعصبي من جانب آخر. وكل هذا يساعد على تعزيز نشاطات الجهاز المناعي في مواجهة فايروس كورونا.

الاستنتاج: تقول النتائج التي حصلت عليها الدراسة أن الإيمان بتعاليم سورة الحمد من أهم طرق تعزيز نشاط الجهاز المناعي في مواجهة كورونا.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Salimi S, Noghreh M. The Role of Belief in the Teachings of Chapter Al-Hamd of the Quran in Dealing with the Corona Virus. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2022;8(Supplement): 148-161. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v8i-.37475>

تأثیر ایمان به معارف سوره حمد در مواجهه با ویروس کرونا

سعید سلیمی^{۱*}، مهدیه نقره^۲

۱- گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

۲- گروه روان شناسی، دانشکده حقوق و علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر سعید سلیمی؛ رایانامه: Salimi.s@iums.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۵ بهمن ۱۴۰۰

دریافت متن نهایی: ۲۱ اسفند ۱۴۰۰

پذیرش: ۷ اردیبهشت ۱۴۰۱

نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۴۰۱

واژگان کلیدی:

اسلام

ایمان

دین و روان شناسی

دستگاه ایمنی

فشار روانی

ویروس کرونا

چکیده

سابقه و هدف: وظیفه دستگاه ایمنی مبارزه با ویروس ها، سرطان ها، عفونت ها و بیماری کرونا است. عوامل بسیاری مانند وراثت، تغذیه، آلودگی هوا، گازهای سمی، بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و فشار خون در تقویت و تضعیف دستگاه ایمنی بدن تأثیرگذار است. یکی از عوامل تأثیرگذار در دستگاه ایمنی بدن آرامش و فشارهای روانی، مغزی و عصبی مانند ترس، غم، افسردگی، اضطراب و خشم است. ایمان، اعتقادات و رفتارهای آرام بخش و شادی آفرین از عوامل مؤثر در تقویت دستگاه ایمنی در مواجهه با سرطان ها، عفونت ها و کرونا است و یکی از راه های تقویت دستگاه ایمنی در مقابل ویروس کرونا، ایمان به معارف سوره حمد است. البته، انسان ها حتی با ایمان قوی، اگر شیوه های بهداشتی دستگاه ایمنی را رعایت نکنند، بدنشان در مقابل ویروس ها ضعیف می شود و احتمالاً به مرگ آنان منجر شود. از آنجایی که تاکنون پژوهشی درباره تأثیر ایمان به معارف سوره حمد در مواجهه با کرونا، صورت نگرفته است، هدف این پژوهش بیان و اثبات چگونگی تأثیر ایمان به معارف سوره حمد در تقویت دستگاه ایمنی در مواجهه با ویروس کرونا بود.

روش کار: روش این پژوهش اسنادی-تحلیلی است و کلیدواژه های دستگاه ایمنی، ویروس کرونا، فشارهای روانی، آرامش و هم خانواده ها و مترادف ها و متضادها و معادل های انگلیسی و عربی آنها در آن به کار برده شد. علاوه بر این، از منابع اسلامی مانند قرآن کریم، نهج البلاغه و کتاب های معتبر روان شناسی مانند هیلگارد و سانتراک استفاده شد. مؤلفان مقاله تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده اند.

یافته ها: ایمان به معارف سوره حمد موجب افزایش رضایتمندی، آرامش و شادکامی و کاهش ترس ها و فشارهای روانی مغزی و عصبی؛ و این امر موجب تقویت دستگاه ایمنی در مواجهه با ویروس کرونا می شود.

نتیجه گیری: یکی از راه های تقویت دستگاه ایمنی در مواجهه با کرونا، ایمان و عمل به معارف سوره حمد است.

استناد مقاله به این صورت است:

Salimi S, Noghreh M. The Role of Belief in the Teachings of Chapter Al-Hamd of the Quran in Dealing with the Corona Virus. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2022;8(Supplement): 148-161. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v8i-.37475>

مقدمه

امروزه یکی از بزرگ‌ترین مشکلات انسان امروزی مسئله فشارهای مغزی-عصبی شدید و مزمن در مواجهه با ویروس کرونا است. این فشارهای مغزی و عصبی آثار زیان‌باری بر آرامش و لذات روحی و سلامت روانی و جسمی دارد. از بهترین راه‌های پیشگیری و درمان این فشارها و استرس‌های روانی، تقویت ایمان و اعتقاد صحیح دینی است؛ زیرا مذهب و سلامت با هم مرتبط‌اند (۱، ۲). وظیفه دستگاه ایمنی مبارزه با ویروس‌ها، سرطان‌ها، عفونت‌ها و بیماری کرونا است. عوامل بسیاری مانند وراثت، تغذیه، آلودگی هوا، گازهای سمی و بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و فشار خون در تقویت و تضعیف دستگاه ایمنی بدن تأثیرگذار است و یکی از عوامل تأثیرگذار بر دستگاه ایمنی بدن، آرامش و شادی و فشارهای روانی، مغزی و عصبی مانند ترس، غم، افسردگی، اضطراب و خشم است. ایمان، اعتقادات، اخلاقیات و رفتارهای آرام‌بخش و شادی‌آفرین از عوامل مؤثر در تقویت دستگاه ایمنی در مواجهه با سرطان‌ها، عفونت‌ها و ویروس کرونا است (۳). در اسلام نیز به بهداشت روان اهمیت بسیاری داده شده است (۴). کروناهراسی و کروناوسواسی شدید یا مزمن با فشار به مغز و اعصاب موجب تضعیف دستگاه ایمنی بدن در مقابل سرطان‌ها، عفونت‌ها و ویروس‌ها به‌ویژه ویروس کرونا می‌گردد (۱)؛ در مقابل آرامش و شادی موجب تقویت دستگاه ایمنی بدن در مواجهه با کرونا می‌شود. سوره حمد که در روایات، ام‌الکتاب (۵) و ام‌القرآن (۶) نامیده شده و خلاصه و چکیده معارف قرآنی است و خداوند آن را هم‌سنگ و هم‌تراز کل قرآن کریم قرار داده است؛ «وَلَقَدْ آتَيْنَاكَ سَبْعًا مِنَ الْمَثَانِي وَالْقُرْآنَ الْعَظِيمَ» (حجر/ ۷۸) (۷)؛ پرتلاوت‌ترین سوره قرآنی محسوب می‌گردد و بر هر مسلمانی واجب است روزی دست‌کم ده مرتبه در نمازهای واجب خود تلاوت نماید و هیچ نماز واجب و مستحبی بدون قرائت آن صحیح نیست؛ همان‌طور که پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «لَا صَلَاةَ إِلَّا بِقَايَةِ الْكِتَابِ» (۸). ایمان و اعتقاد به معارف این سوره، تأثیر فراوانی بر کاهش فشارهای مغزی-عصبی شدید یا مزمن مضر دارد. در این مقاله با روش اسنادی و تحلیلی و با بیان و تفسیر آیات سوره حمد و بررسی تأثیر آن بر فشارهای روانی، نقش ایمان و اعتقاد به معارف این سوره در کاهش فشارهای مغزی-عصبی شدید یا مزمن ناشی از مواجهه با بیماری و ویروس کرونا را بیان و تحلیل کرده است. علاوه‌براین، از منابع اسلامی مانند قرآن کریم، تفسیر المیزان، مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، تفسیرالتحریر و التنویر معروف

بدیهی است که استماع، قرائت، توجه، تدبر و تفکر بدون ایمان و اعتقاد به معارف قرآنی و اسلامی تأثیر چشمگیری بر آرامش انسان و کاهش فشارهای مغزی و عصبی او نخواهد داشت. همان‌طور که قرآن می‌فرماید: «وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» (فاطر/ ۳۹) (۷)؛ و در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «وَ جَحَدُوا بِهَا وَ اسْتَيْقَنَتْهَا أَنفُسُهُمْ ظُلْمًا وَ عُتُوًّا فَأَنْظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِينَ» (نمل/ ۱۴) (۷). یعنی اگر علم دینی همراه با ایمان و اعتقاد به آن نباشد آثار و برکات دنیوی و اخروی مانند آرامش و لذات روحی و روانی بر آن مترتب نخواهد شد و هر کسی به اندازه ایمان و اعتقاد و عمل صالح خود از برکات معنوی و روحی ایمان و اعتقاد در دنیا و آخرت بهره‌مند خواهد شد (۹). ازاین‌رو، خداوند متعال می‌فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ» (مؤمنون/ ۱) (۷)؛ یعنی علم اگر همراه با ایمان و عمل نباشد تأثیری در آرامش، رضایتمندی و لذات و شادمانی معنوی پایدار نخواهد داشت. اما مؤمن به میزان ایمان، اعتقاد، سعی و عمل صالح خود در هر شرایط سخت یا راحت مادی و رفاهی از بزرگ‌ترین نعمت یعنی رضایتمندی، آرامش و لذات روحی و معنوی بهره‌مند خواهد شد. همان‌طور که خداوند در سوره شریف فجر می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَ ادْخُلِي جَنَّتِي» (فجر/ ۲۷) (۷). بنابراین، مهم‌ترین وظیفه مؤمنان در عین رعایت سلامتی جسمی و شیوه‌نامه‌های بهداشتی، تلاش در جهت تهذیب نفس و تقویت ایمان و اعتقاد الهی و قرآنی و نداشتن اندوه یا ترس از بیماری‌ها، مصائب و ناملایمات جبری یا در راه خداوند است. بنابراین، افراد با ایمان قوی، اگر شیوه‌نامه‌های بهداشتی و عوامل جسمی و مادی دستگاه ایمنی را رعایت نکنند، بدنشان در مقابل ویروس‌ها ضعیف می‌شود و ممکن است منجر به بیماری و مرگ شود.

روش کار

این مقاله با روش اسنادی و تحلیلی و با بیان و تفسیر آیات سوره حمد و تحلیل و بررسی تأثیر آن بر فشارهای روانی و مغزی، نقش ایمان و اعتقاد به معارف این سوره در کاهش فشارهای مغزی-عصبی شدید یا مزمن ناشی از مواجهه با بیماری و ویروس کرونا را بیان و تحلیل کرده است. علاوه‌براین، از منابع اسلامی مانند قرآن کریم، تفسیر المیزان، مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، تفسیرالتحریر و التنویر معروف

به تفسیر ابن عاشور، المفردات فی غریب القرآن، الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الأقاویل فی وجوه التأویل و عوالی اللغالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیة نیز استناد شده است.

یافته‌ها

۱) سورۀ حمد با بیان اسماء و صفات الهی موجب آرامش، شادکامی و لذات روحی و نگاه مثبت به ناملایمات و سختی‌های جبری یا اختیاری در راه اطاعت الهی می‌گردد و این امر موجب کاهش فشار به مغز و تقویت دستگاه ایمنی خواهد بود.

۲) سورۀ حمد به اطاعت خداوند و گفت‌وگو و مناجات و دعا با پروردگار توصیه می‌نماید و این امور موجب آرامش و لذات روانی و تقویت دستگاه ایمنی می‌گردد.

۳) سورۀ حمد به حمایت و ارتباطات اجتماعی توصیه می‌نماید و ارتباطات اجتماعی موجب کاهش فشار به مغز و اعصاب و تقویت دستگاه ایمنی در مواجهه با بیماری‌ها و کرونا است.

۴) سورۀ حمد با توصیه به عمل به واجبات الهی درباره سلامت جسمانی و پرهیز از معصیت الهی درباره ضررزدن به جسم، موجب رعایت توصیه‌های بهداشتی و سلامت جسمی در مواجهه با بیماری‌ها به‌ویژه ویروس کرونا می‌گردد.

۵) سورۀ حمد موجب می‌شود حرص به مادیات دنیوی در انسان کاهش پیدا کند و این کاهش حرص به مادیات و اعتباریات دنیوی موجب می‌گردد تا فشارهای روانی، مغزی و عصبی شدید یا مزمن ناشی از حرص و اهمیت ویژه دادن به دنیا در انسان کاهش یابد و این امر موجب کاهش فشارهای روانی و مغزی آسیب‌زا و تقویت دستگاه ایمنی بدن در مواجهه با سرطان‌ها، عفونت‌ها و ویروس کرونا می‌گردد.

۶) حرص دنیا منشأ و دلیل بسیاری از رذائل اخلاقی مانند حسادت، بخل، طمع، کینه، سوء ظن، فشارها و خستگی‌های شدید و طولانی جسمی می‌گردد. این امور از عوامل مهم ترس‌ها، اندوه‌ها و فشارهای مغزی-عصبی شدید یا مزمن مضر هستند. کاهش حرص دنیا موجب تضعیف این رذائل اخلاقی و به تبع آن کاهش فشارهای مغزی-عصبی شدید یا مزمن مضر و تقویت دستگاه ایمنی در مقابل ویروس کرونا می‌گردد.

۷) توجه به مجازات‌های الهی در زندگی پس از مرگ موجب ایجاد ترس مقدس و مفیدی می‌شود که انسان را از ظلم به خود و دیگران دور می‌کند. یکی از عوامل فشارهای مغزی-

عصبی شدید یا مزمن که از مجازات‌های الهی در این دنیا به شمار می‌رود معصیت خدا و ظلم به دیگران است. ظلم به دیگران موجب کاهش فشارهای روانی تکوینی مضر می‌گردد.

۸) ترس از مجازات‌های الهی در آخرت و عذاب‌های جهنم موجب می‌شود که انسان از معصیت خداوند و ظلم به خود و دیگران مانند ظلم‌های جسمی شدید یا مزمن یا ظلم‌های عاطفی و ظلم‌های ایمانی و اعتقادی پرهیز کند و با توجه به اینکه یکی از مهم‌ترین عوامل فشارهای مغزی-عصبی شدید یا مزمن تکوینی معصیت خداوند و ظلم به خود و دیگران است؛ دوری و پرهیز از اینها موجب کاهش فشارهای روانی آسیب‌زا و تقویت دستگاه ایمنی بدن در مواجهه با سرطان‌ها، عفونت‌ها و ویروس کرونا می‌گردد.

۹) یکی از عوامل فشارهای روانی مظلومیت است. حس کینه و انتقام از ظالم موجب پیدایش هیجانات منفی مضر در انسان می‌گردد. این حس هرچه بیشتر و عمیق‌تر باشد، استرس نشئت‌گرفته از آن شدیدتر و آثار منفی آن بیشتر خواهد بود. ایمان و اعتقاد به معاد و مجازات الهی ظالمان در زندگی دنیا و پس از مرگ و جبران ظلمی که ظالم به انسان کرده است از جانب خداوند در آن روز تأثیر بسیاری در کاهش حس خشم و انتقام، کینه و فشارهای مغزی-عصبی شدید یا مزمن دارد و این امر موجب کاهش فشارهای روانی و مغزی آسیب‌زا و تقویت دستگاه ایمنی بدن در مواجهه با سرطان‌ها، عفونت‌ها و ویروس کرونا می‌گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

نقش معارف سورۀ حمد در مواجهه با کرونا

«بِسْمِ اللَّهِ»

اسم «الله» اسم جامع و اعظم الهی و یادآور تمامی اسماء و صفات کمالیه، جمالیه و جلالیه خداوند است (۱۰)؛ و موجب آرامش و نشاط انسان می‌گردد. همان‌طور که قرآن کریم می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/ ۲۸) (۷). این آرامش و نشاط روحی موجب پیشگیری یا کاهش فشارهای مغزی-عصبی شدید یا مزمن در مواجهه با ناملایمات به‌ویژه ویروس کرونا می‌شود و همان‌طور که از پیامبر اکرم (ص) در منابع تشیع و تسنن نقل شده است: «كُلُّ أَمْرٍ ذِي بَالٍ لَمْ يَبْدَأْ بِسْمِ اللَّهِ فَهُوَ أَبْتَرُ» (۱۱)؛ هر کار مهمی که با نام خداوند آغاز نشود، ابتر و ناقص خواهد بود و به آن مطلوب غایی که همان آرامش و نشاط روحی و روانی در دنیا و آخرت است نخواهد

رسید (۱۲). بنابراین، آغاز همه کارها با نام و یاد خداوند از عوامل مهم آرامش و نشاط روحی و روانی و از عوامل کاهش فشارهای روانی و مغزی در مواجهه با مشکلات به‌ویژه ویروس کرونا است.

تفسیر واژه «الرَّحْمَنُ»

رحمان صیغه مبالغه از رحمت الهی است. صفت رحمانیت خداوند شامل رحمت فراگیر مادی خداوند برای همه موجودات اعم از انسان‌ها و حیوانات و هم برای مؤمنان هم برای کفار است؛ همان‌طور که در آیه ۱۵۶ سوره اعراف آمده است: «وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ». بنابراین، می‌توان گفت نعمات مادی مهم‌ترین و والاترین نعمات نیستند و تأثیر چندانی بر سعادت انسان در دنیا و آخرت ندارند. همان‌طور که خداوند در آیه ۷۷ سوره نساء می‌فرماید: «مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ» (۷)؛ زیرا بیشترین هنر مادیات در زندگانی انسان فراهم‌نمودن جسم و بدنی سالم، قوی و راحت است و بیشتر از این تأثیری در زندگی انسان ندارد. همان‌طور که روان‌شناسان در تمام دنیا می‌گویند رابطه معناداری بین میزان امکانات و دارایی‌های مادی و اعتباری با آرامش، رضایتمندی، نشاط، لذات معنوی، شادی، لبخند و محبت و دوستی صادقانه و نشاط‌آور وجود ندارد، بلکه ایمان و دعا موجب آرامش و نشاط و تقویت دستگاه ایمنی است (۱۳). البته فقر و سختی زندگانی و احساس حقارت از عوامل استرس و فشارهای مغزی و عصبی است و موجب تضعیف دستگاه ایمنی می‌شود. رحمانیت الهی این نعمات مادی را در همین عمر کوتاه دنیوی برای مؤمنان، کفار، مغضوب علیهم و ضالین و همچنین برای حیوانات طبق حکمت خویش فراهم می‌آورد و پیامبر اکرم (ص) چه زیبا می‌فرماید: «الْكَدُّ نِيَا مَرْزَعَةُ الْآخِرَةِ» (۸)؛ از این حدیث و آیات و احادیث دیگر استفاده می‌شود که ارزش این دنیا و نعمات مادی آن به تقویت ایمان، اعتقاد، تهذیب نفس و اخلاق، تلاش و کوشش در راه یاد و اطاعت خداوند و انجام اعمال صالح و خدمت به دیگران برای رسیدن به سعادت و کمال روحی و روانی در دنیا و آخرت است.

گذشته از عوامل مادی و جسمانی که بر دستگاه ایمنی انسان تأثیرگذار است، یکی از عوامل تضعیف و تقویت دستگاه ایمنی، حالات روحی انسان است؛ بنابراین، آرامش و شادی موجب تقویت دستگاه ایمنی و ترس و اندوه و فقر و خستگی‌های شدید و سختی‌های زندگی موجب تضعیف دستگاه ایمنی انسان می‌گردد (۱۴). انسان مؤمن به‌دنبال

آرامش، آسایش و شادی در زندگانی خود است اما حرص، بخل و حسادت به مغز و اعصاب انسان فشار می‌آورد؛ بنابراین، انسان باید با آرامش، آسایش و سلامتی مغز، اعصاب و جسم برای راحتی زندگی در دنیا و آخرت تلاش نماید. این خود دلیلی برای درخواست ما از خداوند در دعا و مناجات است مبنی بر اینکه آرامش و آسایش را در دنیا و آخرت نصیب همه ما بگرداند. یکی از عوامل مهم ترس و فشارهای روانی در مواجهه با بیماری کرونا، حرص و طمع راحتی و حیات دنیوی است. این صفت الهی با مشترک‌دانستن مادیات دنیوی بین انسان‌ها و حیوانات و مؤمنان و کفار درواقع ارزش مادیات را بسیار قلیل و ناچیز می‌نماید؛ به‌ویژه با توجه به اینکه در این سوره هیچ دعایی برای نعمات مادی و حیات دنیوی وجود ندارد و تنها دعای صریح برای نعمت هدایت «اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ» (فاتحه/ ۶) (۷) است و اشارات به نعمت زندگانی جمعی و محبت و دوستی مانند ضمیر جمع آوردن در آیات «ایاک نعبد و ایاک نستعین» و «اهدنا الصراط المستقیم» که بیانگر ضرورت تمایل و حمایت اجتماعی از یکدیگر است و این فرهنگ محبت و دوستی و ارتباط اجتماعی از عوامل مهم کاهش فشارهای مغزی و عصبی است و رضایت، خوش‌بینی و شادی موجب سلامت مغز، کاهش فشار روانی و تقویت دستگاه ایمنی می‌شود (۱۵) و همچنین پرهیز از جهالت در سعادت انسان و معصیت و عناد با خداوند و ظلم به دیگران در آیه «غیر المغضوب علیهم و لالضالین». اگر انسان ایمان و اعتقاد داشته باشد که متاع دنیا قلیل است، در صورت فقدان آن، مبتلا به مرگ و رحلت به‌سوی آخرت می‌شود و بهشت در انتظار او خواهد بود، هرگز مبتلا به بیماری حرص و دلبستگی شدید به دنیا و زیاده‌خواهی‌های بیش از نیاز و کفاف نخواهد شد. همچنین از نداشتن یا کم‌داشتن مادیات دنیوی در مقایسه با دیگران یا ایدئال‌ها و آرزوهای بزرگ و طولانی در گذشته، حال و آینده به خود فشارهای مغزی، عصبی و جسمی شدید یا مزمن وارد نخواهد کرد؛ زیرا ضررهای رفاهی، روانی و جسمی این استرس‌های بیماری‌زا و مشکل‌آفرین بیشتر از بسیاری از کمبودهای مادی و اعتباری دنیوی مازاد بر کفاف و سلامتی است. البته از جهت دیگر، این صفت به انسان می‌آموزد که همین متاع قلیل دنیا، دست خداوند است و دست انسان‌های دیگر یا روزگار نیست و این موضوع موجب می‌شود که انسان مؤمن از غیر خداوند بترسد و به آنها طمع نداشته باشد. همین نترسیدن از انسان‌های دیگر و حوادث

جبری روزگار مانند بیماری کرونا از مهم‌ترین عوامل آرامش و پیشگیری یا کاهش استرس‌های شدید و طولانی مضر است و موجب سلامتی و تقویت دستگاه ایمنی در مقابل ویروس کرونا می‌گردد؛ «اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ» (رعد/ ۲۶) (۷). این صفت رحمانیت خداوند به انسان می‌آموزد که حتی شرایط مادی و اعتباری انسان در اختیار خود او نیست بلکه در اختیار خداوند است و هیچ فرمول صددرصد مادی برای آن وجود ندارد.

تفسیر واژه «الرَّحِيمِ»

رحیم صفت مشبیه است که بر ثبات و پایداری رحمت رحیمیه دلالت دارد. محمدحسین طباطبایی مؤلف تفسیر المیزان می‌فرماید: «و هو الرحمن بین لعباده سبیل رحمة العامة للمؤمن و الكافر، مما فيه خير هم في وجودهم و حياتهم، و هو الرحيم بين لهم سبیل رحمة الخاصة بالمؤمنين و هو سعادة آخرتهم و لقاء رهم» (۹). این نعمت محدود به این دنیا نیست بلکه رحمت رحیمیه بعد از مرگ هم ادامه خواهد داشت. راغب اصفهانی در این باره می‌فرماید: «این صفت در آخرت مختص به مؤمنین می‌باشد» (۱۶). میزان بهره‌مندی از رحمت رحیمیه الهی به میزان ایمان و اعتقاد، سعی و تلاش در راه خداوند و عمل صالح انسان‌ها بستگی دارد که در این دنیا از آرامش الهی، نشاط، رضایتمندی و لذات معنوی الهی بهره‌مند می‌گردند و بعد از مرگ هم علاوه بر آرامش و لذات معنوی از تمامی نعمات مادی، عاطفی و معنوی بهشت برزخی و قیامتی بهره‌مند خواهند شد (۱۱). هر چقدر ایمان و اعتقاد و سعی الهی انسان بیشتر، بهره‌مندی از نعمات رحمت رحیمیه در دنیا و آخرت بیشتر خواهد بود. آرامش و رضایتمندی در این دنیا از نعمات رحیمیت خداوند متعال است؛ «إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ» (اعراف/ ۵۶) (۷). امکانات مادی دنیوی، موقعیت‌ها، دارایی‌ها و تقدّم و تأخرهای دنیوی افراد مانند میزان ثروت، اموال، شهرت، محبوبیت، ریاست و قدرت همه از جلوه‌های رحمانیت خداوند است و تأثیری در نزول و بهره‌مندی از رحمت رحیمیه خداوند متعال ندارد و ایمان به معارف سورۀ حمد موجب امید و خوش‌بینی؛ و این امر موجب آرامش و شادکامی و سلامتی مغز و تقویت دستگاه ایمنی می‌شود (۱۷-۲۰).

تفسیر واژه «الْحَمْدُ لِلَّهِ»

واژه حمد هم در برابر افعال نیک و صفات جمیل هم در برابر نعمت‌ها استفاده می‌شود (۲۱). پس همه حمد‌ها، ثناها، ستایش‌ها و شکرها به دلیل صفات جمال و جلال الهی، خلقت زیبا و خیرخواهانه جهان هستی و ربوبیت هدفمند و خیرخواهانه عالم وجود از آن خداوند جهانیان است. ایمان پیوند انسان با پروردگار خویش را تقویت می‌کند (۲۲) و یکی از علل کارآمد درمان بیماری‌ها، جاری کردن ذکر خداوند بر زبان و جان است (۲۳). مؤمن، ایمان و اعتقاد دارد که هرچه مدح، حمد، ثنا، ستایش و شکر است، همه از آن خداوند است و ایمان موجب آرامش و تقویت دستگاه ایمنی است (۲۴) و هرچه از خداوند، خلق و تدبیر شود پسندیده و قابل مدح و شکر است و هر نعمتی که به انسان می‌رسد به واسطه مخلوقات دیگر یا بی‌واسطه، همگی از جانب خداوند رحمان و رحیم است. این ایمان و اعتقاد موجب می‌گردد که دید، نگاه، فکر و نگرش انسان به خالق، مالک، پادشاه، مدیر و مدبر عالم هستی به تمام حوادث جبری و خارج از اختیار انسان در گذشته، حال و آینده مثبت شود و انسان شاکر شود و از بدبینی نسبت به حوادث خارج از اختیار و قدرت وی مانند ویروس و بیماری کرونا رهایی یابد. یکی از بیماری‌های دل آن است که تردید و حیرت در حقانیت حق و بطلان باطل به آن راه یابد (۲۵). این بدبینی نسبت به مصائب، ضررها و کاستی‌ها در گذشته، حال و آینده از مهم‌ترین عوامل استرس و هیجانات منفی مانند ترس و اندوه و خشم است که این امر موجب تضعیف دستگاه ایمنی در مقابل ویروس و بیماری کرونا است؛ اما مثبت‌اندیشی موجب ایجاد آرامش و هیجانات خوشایند و مثبت مانند شادی و خرسندی می‌گردد. ایمان دینی موجب دید مثبت و خوش‌بینانه نسبت به ناملایمات زندگی می‌شود (۲۶). این نگاه مثبت در آرامش انسان بسیار تأثیرگذار است و موجب تقویت بدن در مقابل ویروس کرونا می‌گردد و چون مهم‌ترین عامل استرس، نگاه منفی همراه با غم یا ترس به حوادث است، این نگاه مثبت به ربوبیت الهی در مصائب جبری یا مصیبت‌های در راه اطاعت خداوند، قضا و قدر الهی در گذشته، حال و آینده موجب کاهش فشارهای مغزی، عصبی و جسمی مضر می‌گردد و بدن انسان را در مقابل کرونا مقاوم می‌گرداند. امام باقر (ع) نیز می‌فرماید: درمان هر دردی در قرآن وجود دارد (۲۳).

تفسیر واژه «رَبِّ الْعَالَمِينَ»

اعصاب در او کم‌تر و ضعیف‌تر می‌گردد؛ این امر در کاهش و درمان فشارهای مغزی و عصبی شدید یا مزمن بسیار مؤثر است و کاهش فشارهای مغزی و عصبی مزمن موجب تقویت بدن و دستگاه ایمنی در مقابل بیماری کرونا می‌گردد و باورهای دینی مطمئن‌ترین عامل آرامش روانی است (۱۴).

یکی از مهم‌ترین عوامل استرس، ظلم و ستم به دیگران است و از مهم‌ترین عوامل ظلم، حرص دنیا و حسادت و معصیت خداوند است؛ همان‌طور که امام صادق (ع) می‌فرماید: «رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ حُبُّ الدُّنْيَا» (۲۸). کسی که شعار و شعور زندگی‌اش، اطاعت خداوند و جلب رضایت او باشد نه تنها به دنبال ظلم نمی‌رود بلکه با خدمت به دیگران سعی در جلب رضای الهی دارد. خدمت به دیگران و جلب رضای الهی از مهم‌ترین عوامل آرامش و لذات معنوی و کاهش فشارهای روانی است و این امر موجب تولید هورمون‌های شادی و تقویت بدن و دستگاه ایمنی در مقابل ویروس کرونا می‌گردد.

واژه «تعبد» با ضمیر جمع آمده است؛ یعنی به صورت جمعی و گروهی عبادت و اطاعت تو را خواهیم کرد؛ همان‌طور که خداوند در آیه سوم سوره والعصر می‌فرماید: «تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ» (والعصر / ۳) یا «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» (حجرات / ۱۰) (۷). به این ترتیب خداوند متعال رابطه محبت و دوستی مؤمنان را در راه ایمان و اعتقاد و اطاعت خدا این‌گونه بیان می‌کند. یکی از سفارش‌های مهم اسلام، تعاون، اجتماع، محبت و دوستی مؤمنان با یکدیگر است. این امر تأثیر بسیار زیادی در آرامش، نشاط و لذات روحی مؤمنان و رهاشدن از افکار منفی استرس‌زا و کاهش فشارهای روانی، مغزی و عصبی و تقویت دستگاه ایمنی انسان در مواجهه با ویروس‌ها دارد و از سوی دیگر آنان را از تنهایی‌های کسل‌کننده که موجب فشار به مغز و اعصاب است، نجات می‌دهد. همین تنهایی‌های کسالت‌آور از مهم‌ترین عوامل استرس‌زا است که یکی از بهترین راه‌حل‌های آن همنشینی‌های اخلاقی، دینی، تفریحی شاد و سالم با مؤمنان و انسان‌های بی‌آزار است. همنشینی‌هایی که در آن اذیت، آزار یا توهین و تهدید نباشد و موجب پیدایش افکار و هیجانات منفی استرس‌زا نگردد، قطعاً با هم بودنی که در راه اطاعت خداوند باشد، هم تنوع و تفریح خواهد بود هم یاد و اطاعت خداوند متعال هم پس‌انداز و ذخیره‌ای برای زندگی پس از مرگ انسان؛ و به هیچ وجه آزاردهنده و استرس‌زا نیست و حداکثر با استرس‌های اندک و ضعیف غیرمضر همراه

خداوند رب و مدبر خیرخواه همه امور انسان‌ها و غیرانسان‌ها در دنیا و آخرت است و هیچ موجودی غیر از خداوند تأثیر استقلال بر امور دنیا و آخرت ندارد؛ «لَا مُؤَثِّرُ فِي الْوُجُودِ إِلَّا اللَّهُ» (۲۱). پس انسان‌ها و غیرانسان‌ها مانند اجنه، شیاطین، حیوانات و حوادث جبری روزگار، تأثیر استقلال بر زندگی مادی و حالات روحی انسان ندارند و این اعتقاد به ربوبیت الهی حتی در بیماری‌ها و سختی‌ها و مرگ و حیات موجب آرامش، رضایتمندی، صبر و استقامت در مواجهه با ناملایمات زندگی مانند ویروس و بیماری کرونا است.

تفسیر آیه «مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ»

خداوند تنها پادشاه و مالک حیات پس از مرگ و روز جزا و قیامت از جهت قضاوت، صدور و اجرای حکم پادشاه و مجازات در آخرت است (۲۷). ایمان و اعتقاد و توجه به روز معاد و زندگی پس از مرگ، بهشت، جهنم، عشق به پادشاه‌های الهی و ترس از مجازات‌های الهی تأثیر بسیاری بر کاهش وابستگی به دنیا، حسادت، حرص، استکبار دنیا و رذائل اخلاقی ناشی از آن یا فشارهای مغزی، عصبی و جسمی شدید یا مزمن انسان در مواجهه با بیماری کرونا دارد.

تفسیر آیه «إِيَّاكَ نَعْبُدُ»

ترجمه آیه چنین است: فقط تو را عبادت، اطاعت و بندگی می‌کنیم و بندگی و اطاعت غیر تو را انجام نمی‌دهیم؛ یعنی بندگی هوا و هوس‌های دنیوی، ریاکاری، حسادت، حرص، بخل، لذات دنیوی، بندگی مال دنیا، ریاست دنیا، شهرت دنیا و برتری‌طلبی دنیا را نمی‌کنیم، همان‌طور که در آیه درباره گمراهان می‌فرماید: «أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَ أَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ» (جاثیه / ۲۳). از مهم‌ترین مصادیق اطاعت الهی و واجبات شرعی رعایت بهداشت و سلامتی مغز، اعصاب و جسم است. حفظ سلامتی، شرعاً واجب است و با توجه به خطرات مغزی و عصبی و جسمی کرونا، رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و پزشکی مطمئن شرعاً واجب و لازم است و از مصادیق مسلم اطاعت الهی است.

از مهم‌ترین عوامل استرس و فشار به مغز و اعصاب حرص، راحت‌طلبی، هوس‌رانی، لذت‌طلبی مادی، ثروت‌طلبی، شهرت‌طلبی، جاه‌طلبی، ریاست‌طلبی و برتری‌طلبی مادی و اعتباری دنیوی نسبت به دیگران است. کسی که فقط به دنبال جلب رضایت خداوند و اطاعت کردن او است، این دلبستگی‌های شدید و عوامل استرس‌زا و فشار به مغز و

خواهد بود. بنابراین، نفع آن قطعاً از ضررش بسیار بیشتر و موجب رهایی از افسردگی، اضطراب و خشم خواهد بود و نتیجه ایمان به خدا و اجابت دعوت او، قرارگرفتن فرد در مسیر سلامت عمومی است (۲۹).

تفسیر آیه «إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ»

ترجمۀ آیه این چنین است: ما همه فقط از تو کمک و استعانت می‌طلبیم و از غیر تو کمک و استعانت نمی‌جوییم (۲۷). بخش مهمی از عوامل روان‌پریشی‌ها و اضطراب‌ها به استغنا از خدا و بی‌معنایی و بی‌هدفی زندگی برمی‌گردد (۲۰). کمک و یاری‌جستن فقط از خداوند، بیانگر این مطلب است که غیر خداوند چه انسان‌ها، چه موجودات دیگر چه روزگار هیچ تأثیر استقلالی در زندگی انسان ندارد. پس از آنها نباید ترسید و نباید به آنها تکیه کرد. انسان وظیفه دارد از باب «ایاک نعبد» وظیفۀ الهی خویش را در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها و ویروس‌ها مانند کرونا بر اساس اطاعت، تقوا و فراست الهی انجام دهد و نفس خویش را از حرص و دلبستگی به دنیا و عوامل شناختی فشارهای روانی و مغزی تهذیب و تزکیه نماید و رنگ و بوی الهی را در جان خویش بیشتر گرداند اما ترس یا امیدی به آنها نباید داشته باشد.

یکی از مهم‌ترین عوامل استرس و فشار به مغز و اعصاب و تضعیف دستگاه ایمنی، ناامیدی یا ترس از ناامیدشدن از افراد یا اشیائی است که به آنها امید و اعتماد داشته و وابسته شده‌ایم؛ اما وقتی امید انسان فقط و فقط به خداوند رحمان و رحیم باشد که همه امور را به رحمت و حکمت خویش انجام می‌دهد، دیگر ترس یا اندوهی از ناامیدی از غیر خدا در روح و روان خود نخواهیم داشت. پس حوادث ناخوشایند طبیعی مانند ویروس کرونا و عملکرد نامطلوب دیگران، تأثیر روانی استرس‌زا برای انسان نخواهد داشت. این امر موجب کاهش استرس و فشار به مغز و اعصاب انسان و تقویت دستگاه ایمنی بدن در مواجهه با ویروس کرونا می‌گردد.

آیه «اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ»

ترجمۀ آیه: همه ما را به راه مستقیم هدایت بفرما. تنها دعایی که بر همه مسلمانان واجب است روزی دست‌کم ۱۰ مرتبه به جا آورند دعای «اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ» است. این موضوع نشان‌دهندۀ آن است که نعمتی بالاتر از نعمت هدایت برای انسان متصور نیست؛ زیرا آرامش، نشاط، لذات معنوی و آداب صحیح معاشرت و خدمت به روح و جسم دیگران و رعایت

بهداشت و سلامتی جسمی برای خود و دیگران و عملکرد صحیح اقتصادی و حتی تن و جسم سالم، قوی و راحت همه در گرو هدایت الهی است و ایمان موجب آرامش و شادی و سلامتی مغز است (۳۰). ایمان و توکل به خداوند و ایمان و اعتماد به قدرت بی‌پایان او، بشر را از اضطراب وجودی رهایی و رستگاری می‌بخشد (۳۱). افزایش و برتری‌طلبی مادی و اعتباری دنیا که مهم‌ترین آرزوی انسان‌های حریص، حسود و مستکبر است، هیچ تأثیری بر آرامش، نشاط، لذات معنوی، محبت و دوستی ندارد و باور به قدرت خداوند و نیایش او و سرنهادهن به خواست و ارادۀ الهی در تسکین دردها به انسان تحمل می‌دهد (۳۲). البته تأثیر دنیا بر سلامتی انسان مشروط به آن است که انسان زندگی فاقد فشارهای مغزی-عصبی شدید یا مزمن آسیب‌زا و همراه با آرامش و نشاط داشته باشد که این امر هم به ایمان و اعتقاد، هدایت، تهذیب نفس انسان و تزکیۀ آن از حرص، حسادت، ریاکاری، رقابت و برتری‌طلبی، کینه، بخل، ترس، غم و اندوه دنیا و استکبار و رذائل اخلاقی بستگی دارد. انسان متکبر و حریص در هر طبقۀ اجتماعی و اقتصادی که باشد با استرس زیادکردن دارایی‌ها یا ترس از دست دادن آنها یا غم ضررهای گذشته و استرس حفظ و نگهداری آنها زندگی می‌کند. بنابراین، بر اساس این بینش و نگرش قرآنی، مهم‌ترین گنج زندگی و کلید سعادت و خوشبختی در دنیا و آخرت، ایمان و اعتقاد و هدایت است. این امر موجب رهاشدن انسان از همه این غصه‌ها، ترس‌ها و نگرانی‌های استرس‌زا می‌شود و آرامش، نشاط و شیرینی زندگی انسان را بیشتر می‌کند و موجب کاهش فشارهای روانی و تقویت دستگاه ایمنی و سلامتی انسان می‌گردد و انسانی سالم است که هر دو جنبۀ سلامت (مادی و معنوی) را داشته باشد (۳۳).

بهترین پاداش برای ایمان و اعتقاد و عمل صالح، بهره‌مندی از هدایت تکوینی الهی، زندگی طیبه و آرامش بهداشت روح و روان است. پس آرامش تکوینی، برترین پاداش برای مؤمنان است.

تفسیر آیه «صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ»

ترجمۀ آیه: «راه کسانی که به آنها نعمت داده‌ای». در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَٰئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصَّادِقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ» (نساء/ ۶۹) (۷). آنها با پیامبران، صدیقان، شهدا و صالحان محشور خواهند شد و مهم‌ترین ویژگی این اولیای الهی این است که: «أَلَا إِنَّ

در آیه یادشده، خداوند حکیم می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ دِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى»؛ «و هر کس از هدایت من [که سبب یاد نمودن از من در همه امور است] روی بگرداند، برای او زندگی تنگ [و سختی] خواهد بود، و روز قیامت او را نابینا محسوس می‌کنیم» (طه/ ۱۲۴) (۷). فشارهای روانی و مغزی موجب تضعیف دستگاه ایمنی و بیماری‌های جسمی می‌گردد (۲۶)؛ اما ایمان و اطاعت الهی موجب بهره‌مندی از آرامش جبری و تکوینی الهی می‌شود و این آرامش و لذات معنوی موجب تقویت بدن در مواجهه با سرطان و بیماری عفونی می‌گردد.

تفسیر آیه «وَلَا الضَّالِّينَ»

ترجمه: «و نه راه کسانی که از راه راست گمراه شدند» (۱۶). ظالین همان گمراهان و جاهلان قاصر یا مقصر هستند. اینان اگرچه مانند «مغضوب علیهم» دشمنی و عناد با خداوند ندارند، اما مثل «انعمت علیهم» هم از نعمت هدایت و اطاعت الهی هم از آرامش، لذات روحی و معنوی و بینش توحیدی بهره‌مند نمی‌شوند. همت آنان به آسایش و لذات مادی، اعتباری و عاطفی دنیوی محدود است و با توجه به مصائب و ناملایمات دنیوی، این بینش آنان را از آرامش، نشاط و لذات ایمان و اعتقادی و زندگی طیبۀ توحیدی محروم می‌کند و مبتلا به استرس‌های ناشی از ضررها، کاستی‌ها و ناکامی‌ها می‌گرداند. کسی که همتش فقط در آسایش و لذات دنیوی باشد به‌ویژه با توجه به سختی‌ها و ناملایماتی که از انسان‌ها و روزگار به فرد می‌رسد به همان اندازه دچار فشارهای مغزی-عصبی شدید یا مزمن، اضطراب‌ها، ترس‌ها و اندوه‌ها خواهد شد و هنگامی که نیازها و هوس‌های دنیوی او تأمین شد، متوجه «قلیل بودن متاع دنیا» خواهد شد و خواهد فهمید رابطه‌ای بین میزان دارایی‌ها و شهرت، قدرت و موفقیت‌ها و برتری‌های دنیوی با سعادت و آرامش و لذات روحی و روانی وجود ندارد. انسان سعادت‌جو باید تلاش کند با کسب معارف الهی و اطاعت خداوند و تهذیب نفس از رذائل اعتقادی و اخلاقی و عملی بر کمالات انسانی، قرآنی و الهی خود بیفزاید تا از پاداش‌های معنوی، روحی و روانی الهی بهره بیشتری ببرد و فشارهای مغزی-عصبی شدید یا مزمن ناشی از جهالت، شرک، ضلالت، ظلم و معصیت خداوند و ترس از ناملایمات، سختی‌ها و مصائب دنیوی را از زندگانی خود دور نماید تا با آرامش و لذات روانی زندگانی کند و از نعمت دستگاه ایمنی قوی بهره‌مند گردد. بر اساس این آیات، قرآن کتاب شفا و

أُولِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس/ ۶۲) (۷)؛ در زندگی آنان نه ترسی وجود دارد نه غم و غصه‌ای.

با توجه به زندگی متفاوت انبیا، صدیقان، شهدا و صالحان به‌خوبی مشخص می‌شود که زندگی آنان در همه شرایط راحتی و سختی از نظر مادیات و اعتباریات دنیوی همراه با آرامش است. این نشان می‌دهد که نعمت حقیقی و برتر، نعمات مادی دنیوی نیست، بلکه نعمت حقیقی همان نعمت روحی و روانی یعنی آرامش، نشاط و لذات معنوی است. با توجه به نقشی که الگوها در زندگی انسان دارند؛ وقتی الگوهای انسان اولیاءالله مانند انبیا، صدیقان، شهدا و صالحان باشند، انسان تلاش می‌کند تا از نظر روحی هم مثل آنان باشد و اولویت اول فکری خویش را زندگی با آرامش و فاقد فشارهای مغزی، عصبی و جسمی مزمن آسیب‌زا قرار دهد. به همین دلیل است که در زندگانی اولیاءالله، فشارهای روانی شدید و طولانی وجود ندارد و آنان در دنیا و آخرت از نعمت آرامش، نشاط و لذات معنوی بهره‌مند هستند. همان‌طور که در قرآن کریم می‌خوانیم: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً» (الفجر/ ۲۸) (۷).

تفسیر آیه «غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ»

آیه می‌فرماید: «نه راه کسانی که مورد خشم و غضب تو قرار گرفته‌اند». مغضوب علیهم کسانی هستند که به‌دلیل حرص دنیا و رذائل اخلاقی مانند حسادت، برتری‌طلبی و شهوت‌رانی با خداوند مخالفت و دشمنی می‌کنند و زندگی آنان شرک، کفر، ضلالت، عناد و معصیت خدا و ظلم به خود و دیگران است. کسانی که از یاد و اطاعت خدا دوری کنند، سرانجامی جز زندگی پراسترس در دنیا و آخرت نخواهند داشت و در روز قیامت کور و نابینا محسوس خواهند شد. همان‌طور که در قرآن کریم می‌خوانیم: «نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسُهُمْ» (حشر/ ۱۹) (۷). آنان (یاد و دعا و اطاعت) خدا را فراموش کردند و خداوند هم آنان را (از شمول رحمت و لطف معنوی خویش) فراموش نمود. غفلت از یاد خدا موجب غفلت از سعادت و خوشبختی انسان خواهد شد. انسان با عبرت‌گرفتن از این افراد شقی و بدبخت باید تلاش کند با تهذیب نفس خود، شرک، کفر، حرص و معصیت خدا و ظلم به دیگران را از زندگی خود پاک کند تا به آرامش تکوینی الهی برسد و به فشارهای روانی تکوینی که از جمله مجازات‌های الهی برای ظالمان و گناهکاران است، مبتلا نگردد.

1. Pasandideh A. Olgooye-Eslami-shadkami. 2 ed. Qom: Daro-al-Hadith; 2013. (Full Text in Persian)
2. Haeri A. Health Guidelines in Islam and the Ways to Combat the Corona Virus. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;6(4):1-6. (Full Text in Persian)
3. Agden J. Health Psychology. Translated by Kachooei, Mohsen. 5 ed. Tehran: Arjmand; 2017. (Full Text in Persian)
4. YektaKooshali MH, Moladoust H, Pourrajabi A. The Effect of Sound of the Quran on Hygiene, Mental Health, and Physiological Functions: A Systematic Review. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2019;5(1):136-47. (Full Text in Persian)
5. Ibn-e Ashour MT. Tafsir al-Tahrir va al-Tanvir al-Ma'roof ibn 'Ashoor. Beirut: Foundation for Arab History; 1999. (Full Text in Arabic)
6. Zamakhshari M. al-Kashshaaf 'an Haqa'iq at-Tanzil. Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi; 1987. (Full Text in Arabic)
7. The Holy Quran. Translated By Fooladvand M.M. 2 ed. Tehran: Payame Edalat; 2014. (Full Text in Arabic)
8. Ibn Abi Jomhoor M. Avali al-La'ali. Qom: Moasseseh Dar al-Shuhada'; 1984. (Full Text in Persian)
9. Salari Far MR, Shojaei MS, Mousavi SM, Doulatkhah M. Behdasht-e-Ravani. Tehran: Samt; 2015. (Full Text in Persian)
10. Javadi Amoli A. Tafsir-e Tasneem. Qom: Esra Publishing; 2015. (Full Text in Persian)
11. Tabatabaei MH. Tafsir-e-al-Mizan. Qom: Institution of Islamic Publishing; 1996. (Full Text in Persian)
12. Ghasemi S. Behdasht va Salamat-e-Ravan. Tehran: Emam Khomeini Publication; 2009. (Full Text in Persian)
13. Tarkhan M, Beirami M, Shams H, Abdullah zade H, Goodarzi MA. Moghadameii-Bar-Ravanshenasi-Din. Tehran: Arjmand; 2018. (Full Text in Persian)
14. Taylor SE. Health Psychology, Translated by Yahya Seyyed Mohammadi. Tehran: Nashr-e-Ravan; 2019. (Full Text in Persian)
15. Seligman M. Khoshbakhti-e Vagheei. Tabriz: Danzhe; 2002. (Full Text in Persian)
16. Ragheb Esfahani H. al-Mofradat al-Alfaze Quran. Beirut: al-Dar al-Shamiyeh; 1984. (Full Text in Arabic)
17. Hefferon K, Boniwell E. Ravanshenasi Mosbat-Ghera: Nazariyeh, Pazhuhash va Karbast Translated by Asadi H, Ghodarzi S, Kolahdozan SA, Hoseini Razi S. 1 ed. Tehran: Payam-e Moalef; 2017. (Full Text in Persian)
18. Khanjani M. Rahnamay-e-Amali-e-Ravan Darmani

بی‌نظیر درمان است (۳۴) و توکل به خداوند، پشتیبان قدرتمندی برای انسان در حل مشکلات است (۳۵).

محدودیت‌های پژوهش

با توجه به نبود پیشینه مطمئن درباره موضوع پژوهش و همچنین حجم مقاله در مجلات علمی و پژوهشی، مؤلفان فقط به نقش تأثیر ایمان به معارف سورة حمد در مواجهه با ویروس کرونا پرداختند و امکان طرح معارف اعتقادی، اخلاقی و رفتاری در این مجال فراهم نبوده است.

پیشنهادهای پژوهش

با توجه به اهمیت و غنای معنوی معارف سورة حمد لازم است در پژوهش‌های دیگر به نقش ایمان به دیگر معارف قرآنی این سوره مانند خداشناسی، معادشناسی، روز حساب، استجابت خواسته‌های مؤمنان، هدایت آنان، رابطه مخلوق با خالق و استعانت از او در مواجهه با دیگر مشکلات روانی و بیماری‌ها و اطاعت الهی که در پیشگیری، کاهش و درمان جنبه‌های شناختی فشارهای روانی مؤثر است، پرداخته شود.

قدردانی

از اعضای گروه معارف دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران به دلیل مشاوره و راهنمایی جهت ارتقای سطح مقاله تشکر و قدردانی می‌شود.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلف اول صورت گرفته است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

نگارش بحث و استدلال و نتیجه‌گیری: مؤلف اول؛ و نگارش سابقه و هدف پژوهش: مؤلف دوم.

References

Mosbat Negar. Tehran: Avay-e-Noor; 2017. (Full Text in Persian)

19. Shojaei MS. Nazariye-Haye-Ensan-e-Salem. Qom: Emam Khomein Publication; 2019. (Full Text in Persian)

20. Sobhani J. Andish-e Eslami-2. Qom: Nashr-e-Maaref; 2021. (Full Text in Persian)

21. Makarem Shirazi N. Tafsir-e-Nemooneh. Qom: Dar al-Kutub al-Islamiyya; 1992. (Full Text in Persian)

22. Daliri K. The Role of Faith in Mental Health. Ofogh-e Tabligh. 2021;1(2):89-106. (Full Text in Persian)

23. Mohammadjafari R. The role of remembrance and prayer in health from the perspective of verses and hadiths. Quran and Medicine. 2020;4(5):43-9. (Full Text in Persian)

24. Koenig HG. Is Religion Good for Your Health? The Effects of Religion on Physical and Mental Health. Translated by Najafi B. Tehran: Insititue for Humanities and Cultural Studies; 1997. (Full Text in Persian)

25. Khoshdel Rohani M, Bighdeli R. Standpoint of Tafsir al-Mizan towards Departure from Heart Disease (Soul Malady). Journal of Advances in Medical and Biomedical Research. 2014;22(90):119-36. (Full Text in Persian)

26. Karlat DJ. Rahnemay-e Mosahebeh Tashkhisi Ekhtelalat-e Ravani. Translated By Firoozbakht M. 5 ed. Tehran: Arasbaran; 2022. (Full Text in Persian)

27. Tabarsi H. Majma-O- al-Bayan. Qom: Naser Khosro; 2006. (Full Text in Persian)

28. Koleini M. al-Kafi. 4ed: Dar al-Kutub al-Islamiyya; 1987. (Full Text in Persian)

29. Khodaie-Majd V, Bakhshaliyev A. Psychological Analysis of Religious Indexes Effective on Health According to the Holy Quran. J Qual Res Health Sci 2015;4(1):97-117. (Full Text in Persian)

30. Davison GC, Neale JM, Kring AM. Abnormal psychology. New York: John Wiley; 2001.

31. Abani Copani M, Sar-Abadani Tafreshi L. Rabete Bein-e Tavakol va Etemad Be Khoda ba Ezterab-e Vojoodi dar Mian-e Modaresan-e Daneshgah. Journal of Resource Management in the Police. 2016; 3(12): 105-26. (Full Text in Persian)

32. Ahmadi Abhari SA. The Role of Faith and Religious Beliefs in Healing Physical and Emotional Disorders. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 1996;2(4):1-10. (Full Text in Persian)

33. Fani M, Abdoljabbari M, Atashzadeh-Shoorideh F, Karamkhani M. A study of the criteria for identifying healthy humans and healthy relationships from the perspective of religious texts. J Res Relig Health. 2018;4(1):104-17. (Full Text in Persian)

34. Javaheri MR. Indices of a Healthy Society according to the Quran: Health Promotion Guidelines. Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences. 2016;4(2):51-60. (Full Text in Persian)

35. Moazedi K, Asadi A. Mental Health Status in the Quran. Journal of Ardabil University of Medical Sciences. 2012;12(1):85-96. (Full Text in Persian)