

Islam's Point of View on Difficult Conditions Such as the Covid-19 Pandemic: A Qualitative Study

ARTICLE INFO

Article Type

Research Article

Authors

Fateme Sadat Mortazavi¹,
Seyede Salehe Mortazavi^{2,3*},
Fateme Shirzad¹
Seyed Yahya Mortazavi⁴

How to cite this article

Fateme Sadat Mortazavi, Seyede Salehe Mortazavi, Fateme Shirzad, Seyed Yahya Mortazavi. Islam's Point of View on Difficult Conditions Such as the Covid-19 Pandemic: A Qualitative Study. *Islamic Life Style*. 2022; 6(3):97-109

1. Spiritual Health Research Center, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran .

2. Geriatric Mental Health Research Center, School of Behavioral Sciences and Mental Health (Tehran Institute of Psychiatry), Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

3. Interdisciplinary Research Development Center, Iran university of medical sciences, Tehran, Iran (Coressponding Author).

4. Imam Javad Theological School, Qom, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: mortazavi.ss@iums.ac.ir

Article History

Received: 2021/12/10

Accepted: 2022/07/27

ABSTRACT

Purpose: Facing with difficult conditions such as corona pandemic has several complications. One of the ways to overcome this crisis is to seek help from religious beliefs. Therefore, in the present study, by reviewing religious sources, Islamic views and instructions to overcome these conditions were extracted.

Materials and Methods: The present study is a qualitative content analysis performed by Granheim and Landman method. For this purpose, the Qur'an and the hadiths have been used to extract the views of Islam.

Findings: Based on the initial analysis, the results obtained from the analysis of verses and hadiths were divided into two categories: individual and interpersonal. 11 subcategory and 73 codes formed the individual class and 6 subcategory and 30 codes formed the interpersonal category. After analyzing the verses and hadiths, a set of Islamic teachings were emerged, some of them are dedicated to difficult situations and some of which are general advices that help a Muslim in difficult situations and cause him to experience more peace of mind and inner calm.

Conclusion: The teachings of Islam will help Muslims to overcome difficult circumstances such as the Corona epidemic. The Muslim person overcomes these conditions better by using teachings such as prayer, remembering God, patience, submission to the will of God and satisfaction with it, and with advice such as generosity, paying attention to orphans, and caring for patients and people in distress, help other people in the community to better cope with these conditions in solidarity.

Keywords: Islam, Covid-19, Quran, Qualitative Study

دیدگاه اسلام در خصوص شرایط سخت مانند شیوع بیماری های همه گیر از جمله کرونا: مطالعه کیفی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۰۵

*نویسنده مسئول: Mortazavi.ss@iums.ac.ir

مقدمه

در حال حاضر جهان درگیر یک پاندمی است که در نوع خود کم سابقه بوده و شیوع آن مشکلات متعددی به همراه داشته است (۱-۳). بیماری کرونا که از ووهان (Wuhan) چین در دسامبر ۲۰۱۹ شروع شده و به سرعت جهانگیر شد (۴). از جمله مشکلات و مسائلی که به همراه شیوع این بیماری افراد در جوامع با آن روبه رو شده اند می توان به قرار گرفتن در معرض اخبار ناخوشایند، قرار گرفتن در معرض اخبار غلط و شایعات، محدود شدن فعالیت های روزمره، محدودیت سفر و عبور و مرور، کاهش روابط اجتماعی، بروز مشکلات شغلی و مالی، محدودیت در اجرای آیین های مذهبی و از دست دادن و مرگ عزیزان اشاره نمود (۵-۷).

مواجه شدن با این شرایط دشوار عوارض متعددی را به دنبال خواهد داشت و بر ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی افراد اثر گذار است. ترس از بیماری، ترس از مرگ، احساس تنهایی، احساس یاس و ناامیدی، اضطراب و نگرانی، افسردگی، خشم، احساس گناه، عصبی بودن، افکار وسواسی، انزوا و گوشه گیری از جمله عوارضی است که به دنبال این بیماری و شرایط فعلی ناشی از آن دیده می شود (۷).

راهکارها و مداخلاتی برای مقابله با این شرایط توسط متخصصین حوزه های مختلف ارائه شده است و مطالعات موجود تاثیر مداخلات سلامت عمومی را بررسی نمودند (۸، ۹). از جمله راهکارهای موجود که می توان برای پشت سر گذاشتن این بحران از آن استفاده نمود، کمک گرفتن از اعتقادات مذهبی و دینی افراد است. اعتقادات و اعمال مذهبی از جمله راهکارهای شناخته شده برای مقابله با شرایط استرس زا است و در مطالعات ارتباط آن با کاهش استرس و افزایش امید نشان داده شده است (۱۰).

بر اساس مطالعات موجود اعتقادات مذهبی از جمله منابع مهم برای سلامتی و بهزیستی برخی از افراد است (۱۰) و به ویژه بر ارتباط با سلامت روان در مطالعات اخیر تاکید شده است (۱۱، ۱۲). لذا در چنین شرایطی کادر سلامت و درمان می توانند با شناختن اعتقادات مذهبی افراد، از این اعتقادات برای پشت سر گذاردن بحران های آنها کمک بگیرند. در ایران دین اکثر افراد جامعه اسلام است؛ بنابراین شناخت دیدگاه دین اسلام در شرایط سختی مانند بحران فعلی می تواند راهکارهایی موثر برای افراد مذهبی و معتقد ارائه دهد. از این رو در پژوهش حاضر بر آن شدیم تا با مرور منابع دینی مجموعه از دیدگاه ها و دستورات اسلام را برای پشت سر نهادن شرایط سخت همچون شرایط شیوع بیماری های مسری مانند کرونا استخراج نماییم.

مواد و روش ها

مطالعه حاضر یک تحلیل محتوای استقرایی است که با روش گرانهایم و لاندمن انجام شد (۱۳). برای این منظور به قرآن، منابع روایی: الکافی، التهذیب، وسائل الشیعه، تحف العقول، المحاسن، اقبال

فاطمه سادات مرتضوی^۱

مرکز تحقیقات سلامت معنوی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

سیده صالحه مرتضوی^{۲*}

مرکز تحقیقات سلامت روان سالمندی، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

مرکز توسعه پژوهش های بین رشته ای معارف اسلامی و علوم سلامت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

فاطمه شیرزاد^۳

مرکز تحقیقات سلامت معنوی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

سیدیحیی مرتضوی^۴

مدرسه علمیه امام جواد (ع)، قم، ایران.

چکیده

هدف: مواجه شدن با شرایط دشواری چون پاندمی کرونا عوارض متعددی به دنبال دارد. از جمله راهکارهای موجود برای پشت سر گذاشتن این بحران، کمک گرفتن از اعتقادات دینی و مذهبی است. از این رو در پژوهش حاضر با مرور منابع دینی مجموعه ای از دیدگاه ها و دستورات اسلام برای پشت سر نهادن این شرایط استخراج شده است.

مواد و روش ها: مطالعه حاضر یک تحلیل محتوای استقرایی است که با روش گرانهایم و لاندمن انجام شد. برای این منظور از آنجا که قرآن و روایات معصومین علیهم السلام دو منبع اصلی دربردارنده مبانی اعتقادی و آموزه های اخلاقی دین اسلام هستند، برای استخراج دیدگاه های اسلام استفاده شده اند.

یافته ها: بر اساس تحلیل اولیه، نتایج به دست آمده از تحلیل آیات و روایات، در دو طبقه فردی و بین فردی قرار گرفت. ۱۱ زیر طبقه و ۷۳ کد، طبقه فردی و ۶ زیر طبقه و ۳۰ کد، طبقه بین فردی را شکل دادند. بعد از تحلیل آیات و روایات به مجموعه ای از آموزه های اسلامی دست یافتیم که بخشی از آن به شرایط سخت اختصاص دارد و بخشی توصیه های عمومی است که در شرایط سخت به کمک انسانها می آید و موجب می شود تا آرامش روحی بیشتری را تجربه کند.

نتیجه گیری: برای پشت سر گذاشتن شرایط سختی مانند همه گیری کرونا آموزه های دین اسلام به مسلمانان کمک خواهد کرد. فرد مسلمان با بهره گیری از آموزه هایی چون دعا، ذکر خداوند، صبر، تسلیم در برابر خواست خداوند و رضایت نسبت به آن این شرایط را بهتر پشت سر می گذارد، و با توصیه هایی چون انفاق به دیگران، توجه به یتیمان، مراقبت از بیماران و افراد مصیبت زده به دیگر افراد جامعه کمک می کند تا همه با همبستگی این شرایط را بهتر پشت سر بگذارند.

واژگان کلیدی: اسلام، کرونا، قرآن، مطالعه کیفی.

یافته ها

بر اساس تحلیل اولیه، نتایج به دست آمده از تحلیل آیات و روایات که در جدول شماره ۲ بیان شده است، در دو طبقه فردی و بین فردی قرار گرفت.

طبقه فردی

طبقه فردی شامل زیر طبقات زیر است: ذکر خداوند، یاد مرگ، استرجاع، مذموم نبودن بلا و بیماری، توکل، تسلیم، رضا، امیدو و حسن ظن نسبت به خداوند، صبر، شکرگزاری. در بخش زیر به این موارد اشاره کوتاهی شده است.

صبر

یکی از توصیه‌های اسلام این است که در برابر سختی‌هایی که در زندگی با آن رو به رو می‌شوند صبر پیشه کنند. در قرآن کریم، از زبان لقمان حکیم به فرزندش، بیان شده است: «در برابر آنچه بر تو وارد می‌شود صبر پیشه کن»^۱. در روایات متعددی از معصومین (علیهم السلام) نیز با بیان‌های متفاوت به صبر در شرایط گوناگون توصیه شده است. به عنوان نمونه: «صبر نسبت به ایمان مانند سر نسبت به تن است، همانگونه که اگر سر برود تن هم می‌رود اگر صبر برود ایمان نیز از بین می‌رود»^۲

دعا

دعا که به معنای خواندن خدای متعال و ارتباط با او است یکی از توصیه‌های بسیار موکد پیشوایان مسلمانان در تمامی شرایط و حالات زندگی است. این ارتباط با یگانه منبع قدرت در عالم هستی باعث می‌شود تا انسان احساس آرامش بیشتری را در زندگی و به خصوص در شرایط سخت تجربه کند. از طرفی ائمه معصومین با تعبیر گوناگون دعا را به عنوان راه حل تمامی مشکلات معرفی کرده اند. به عنوان نمونه:

«کسی که از خوف نزول یک بلا دعا کند خداوند هرگز او را به آن بلا گرفتار نخواهد کرد»^۳، «دعا بلای نازل شده و بلای نازل نشده را برطرف می‌کند»^۴.

رضا

یکی از آموزه‌های دین اسلام به مسلمانان داشتن رضایتمندی نسبت به تمامی شرایط و داشته‌های آن‌ها است، چنانچه در قرآن کریم بیان شده است: «خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد تا اینکه خودشان سرنوشتشان را تغییر دهند»^۵ در روایات بسیاری به این ویژگی توصیه شده است. به عنوان نمونه: «اساس اطاعت از خداوند رضا است»^۶

مذموم نبودن بلا و بیماری جسمی

یکی از آموزه‌های دین اسلام این است که بلا، مصیبت و شرایط سخت در زندگی نه تنها بد نیست بلکه موجب رشد و کمال و در نتیجه تقرب انسان به خداوند است. در برخی روایات نیز بلا را مختص انسان مومن می‌دانند. به عنوان مثال: «به درستی که پاداش

الاعمال، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، کتب تفسیر قرآن مانند: المیزان و مجمع البیان فی تفسیر القرآن و کتاب شرح حدیث مرآة العقول فی شرح اخبار آل الرسول، که تماما از نظر عالمان شیعی مورد تایید و معتبر هستند برای استخراج دیدگاه اسلام مراجعه شد. با استفاده از مجموعه نرم افزارهای جامع نور کل قرآن، کتب تفسیری و متون معتبر روایی ذکر شده مورد بررسی قرار گرفت.

با توجه به اینکه تمرکز پژوهش حاضر بر روی بیماری و شرایط دشواری مانند کووید ۱۹ است با دو کلید واژه ۱- «مصیبت» که در لغت عرب به معنای «آنچه از روزگار به انسان می‌رسد» بیان شده است و حرف «ت» در انتهای آن هم به منظور مبالغه یا به معنای بلا است^۱؛ و ۲- «بلاء» که به معنی امتحان است که به صورت خیر یا شر اتفاق می‌افتد^۲، به بررسی اولیه قرآن کریم و متون معتبر روایی پرداختیم و بعد از آن با برخی کلیدواژه‌های مرتبط با این مفاهیم مانند «قنوط»، «انفاق»، «مصیبت»، «یأس»، «بلا»، «مرض»، «داء»، «موت» و «فقر» این منابع مورد بررسی عمیق‌تر قرار گرفت تا به مجموعه‌ای از اعتقادات و باورهایی که در چنین شرایطی بر انسان موثر است دست یافته شود.

تحلیل داده ها

هر یک از آیات و روایات بعنوان یک واحد آنالیز در نظر گرفته شد و مراحل تحلیل محتوا با روش گرانهایم و لاندمن (13) انجام شد. بدین صورت که پس از چند بار خواندن هر واحد آنالیز و درک مطلب، واحدهای معنایی استخراج شده؛ سپس کدها که می‌توان به آنها لیبیل‌های این واحدهای معنایی اطلاق کرد، شکل گرفت. سپس کدها بر اساس شباهت‌های محتوایی کنارهم قرار گرفته و به این ترتیب زیر طبقات تشکیل شد. روند شکل‌گیری یکی از زیر طبقات در جدول شماره ۱ نشان داده شده است. از ترکیب زیر طبقات، طبقات اصلی شکل گرفت. در نهایت دیدگاه اسلام در شرایط سخت بر اساس ساختار رسم شده از کدها، طبقات و مقولات، تبیین شد. کلیه مراحل تحلیل داده‌ها به صورت دستی به کمک نرم افزار ورد و با استفاده از فیش برداری و تهیه جداول انجام شده است.

صحت و استحکام داده‌ها (Trustworthiness)

به منظور کسب اعتبار نتایج، دو محقق علوم قرآنی به طور جداگانه واحدهای آنالیز را تحلیل نمودند و موارد اختلافی در تیم پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. درگیری طولانی مدت با موضوع و غوطه وری در دیتا برای درک عمیق مفاهیم نیز انجام شده است. برای این منظور محقق اصلی حدود ۶ ماه با داده‌ها در تماس بوده و به بررسی عمیق آنها پرداخته است. به علاوه بخش‌هایی از آنالیز برای بررسی صحت داده‌ها توسط یک متخصص علوم قرآن و حدیث که خارج از تیم پژوهش بوده مورد بازبینی قرار گرفت.

(۵) (الکافی ط - الإسلامية)؛ ج ۲؛ ص ۴۷۲

(۴) کافی ج ۲ ص ۴۶۹

(۳) رعد/۱۳.

(۲) کافی ج ۲ ص ۶۰

(۱) المصیبة؛ ما أصابک من الدهر و التاء للدهاية أو للمبالغة. لسان العرب، ج ۱ ص ۵۳۶

(۲) و البلاء: الاختبار، یكون بالخیر و الشر لسان العرب، ج ۱۴ ص ۸۴

(۳) لقمان/۱۷

(۴) کافی ج ۲ ص ۸۷

راجعون» را بر زبان جاری کند. توجه به مفهوم این عبارت موجب می‌شود تا گذرا بودن این دنیا برای شخص مصیبت دیده یادآوری شود و بداند که این دنیا و تمامی متعلقاتش فانی است. روایات بسیاری در توصیه در مورد این مسأله وجود دارد از جمله: «چهار تن در نور عظیم خداوند هستند... کسی که هنگامی که مصیبتی به او وارد می‌شود بگوید همانا ما از خداییم و به سوی خدا می‌رویم...»^{۱۲} ذکر خداوند

مطابق آیات و روایات بسیاری ذکر خداوند که معنایی اعم از ذکر زبانی و یادآوری قلبی دارد مورد توصیه قرار گرفته است. به عنوان نمونه آیه: «و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار شوید»^{۱۴} و روایت: «شیعیان ما کسانی هستند که هر گاه تنها باشند خداوند را بسیار یاد می‌کنند»^{۱۵} از نتایج مهم این توصیه بر اساس آیه «آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد»^{۱۶} آرامش روانی و اطمینان روحی است.

شکرگزاری

آثار و ثمرات شکرگزاری خداوند برای نعماتی که به انسان عطا کرده است در روایات به بیان زیر مطرح شده است: «چهار چیز است که اگر در گسی باشد اسلامش کامل است هرچند از سر تا پای او خطا باشد موجب نقص اسلام او نمی‌شود. صدق، حیا، خوش اخلاقی، شکر»^{۱۷}

طبقه بین فردی

بخشی از دستورها و آموزه‌های دین اسلام مربوط به ارتباط انسان با دیگران است. از میان این آموزه‌ها بر اساس تحلیل اولیه، اموری که رعایت کردن و تخلق به آن‌ها موجب می‌شود تا در شرایط دشواری مانند بیماری کووید جامعه مسلمان آرامش و شرایط روحی بهتری را تجربه کند از مجموع آیات و روایات استخراج شد. طبقه بین فردی زیر طبقات زیر را در بر دارد: احسان و نیکی، تسلیت و تسلا به فرد بلا دیده، اتفاق، مراقبت از بیمار، مهربانی و رسیدگی به همسایه، یتیم داری. در ادامه توضیح کوتاهی درباره برخی از این موارد بیان شده است.

تسلیت و تسلا به فرد عزا دیده

یکی از آموزه‌های برجسته دین اسلام مهربانی با دیگران و توجه به آنان است که از جمله مصادیق آن توجه به افرادی است که عزیزی را از دست داده‌اند یا گرفتار مصیبتی شده‌اند. به عنوان نمونه: «هر کس شخص اندوهگینی را تسلیت بگوید روز قیامت جامه‌ای به او ببوشانند که باعث احترامش شود»^{۱۸} «هر کس به شخصی که

بزرگ همراه بلای بزرگ است...»^۱ «به درستی که مومن به منزله کفه ترازو است؛ هر گاه ایمانش زیاد شود بلای او نیز زیاد می‌شود»^۲ امید و حسن ظن به خداوند

امیدواری ویژگی‌ای است که در سرتاسر آموزه‌های اسلام با تعابیر متفاوت نسبت به آن سفارش شده است. به عنوان نمونه: «برترین عبادت مومن انتظار گشایش از جانب خداوند است»^۳، «محبوب‌ترین چیزها نزد خداوند انتظار گشایش است»^۴ روایات متعددی نیز در خصوص خوش بینی به خداوند وجود دارد. به عنوان نمونه: «به خداوند حسن ظن داشته باشید»^۵، «تنها چیزی که موجب رسیدن به خیر در دنیا می‌شود حسن ظن به خداوند است»^۶

توکل

یکی از آموزه‌های دین اسلام که باعث آرامش روحی شخص مسلمان می‌شود توکل، به معنای تکیه کردن به خداوند و سپردن همه چیز به او است. این آموزه موجب می‌شود تا در شرایط سخت زندگی شخص مسلمان خود را در پناه یگانه قدرت عالم هستی ببیند. به عنوان نمونه: «کسی که به خداوند توکل کند خدا برای او کافی است»^۷، «کسی که موفق به توکل شود خدا امورش را کفایت می‌کند»^۸

تسلیم

از جمله آموزه‌ها و توصیه‌های دین اسلام این است که شخص مسلمان در برابر اراده خداوند، که هرآنچه برای او در زندگی پیش می‌آید را رقم می‌زند، تسلیم باشد. به طور مثال: «پرسیدم مومن با چه چیزی شناخته می‌شود؟ حضرت فرمودند با تسلیم در برابر خداوند و رضایت نسبت به آنچه از شادمانی یا خشم و غم بر او وارد می‌شود»^۹، همچنانکه تسلیم را از سپاه عقل معرفی کرده‌اند.^{۱۰} یاد مرگ

یکی از توصیه‌هایی که موجب می‌شود تا هر مسأله و مشکلی بی‌اهمیت بنماید یاد مرگ است. ائمه علیهم السلام در موقعیت‌های گوناگون مسلمانان را سفارش کرده‌اند که بسیار به یاد مرگ باشند تا مصیبت‌ها و مشکلات برای آنان آسان شود. نمونه‌ای از این روایات در ادامه بیان شده است. «مرگ، روز خارج شدن از قبر و محشور شدن در مقابل خداوند را بسیار یاد کنید تا مصیبت‌ها بر شما آسان شود»^{۱۱}، «هر کس مرگ را زیاد یاد کند خداوند او را دوست بدارد»^{۱۲}

استرجاع

یکی از توصیه‌های دین اسلام در هنگام مواجهه با مصیبت و مرگ این است که فرد ذکر استرجاع یعنی عبارت «انا لله و انا الیه

۱۰) الکافی (ط - الإسلامية)؛ ج ۱؛ ص ۲۱ و ۲۲

۱۱) الخصال؛ ج ۲؛ ص ۶۱۶

۱۲) الکافی (ط - الإسلامية)؛ ج ۲؛ ص ۱۲۲

۱۳) وسائل الشیعة؛ ج ۳؛ ص ۲۴۸

۱۴) الأنفال؛ ۴۵

۱۵) الکافی، ج ۲، ص ۴۹۹

۱۶) الرعد؛ ۲۸

۱۷) الکافی، ج ۲، ص ۵۷

۱۸) کافی ج ۳ ص ۲۲۶

۱) وسائل الشیعة؛ ج ۳؛ ص ۲۶۳

۲) وسائل الشیعة؛ ج ۳؛ ص ۲۶۳

۳) محاسن ج ۱ ص ۲۹۱

۴) تحف العقول ص ۱۰۶

۵) کافی ج ۲ ص ۷۱ و ۷۲

۶) کافی ج ۲ ص ۷۱ و ۷۲

۷) الطلاق؛ ۳

۸) محاسن ج ۱ ص ۳

۹) وسائل الشیعة؛ ج ۳؛ ص ۲۵۲

مراقبت از بیمار نیز جزء اموری است که بسیار مورد توجه است. در روایات بسیاری به این موضوع سفارش شده است، به عنوان نمونه: «هر کس مسلمانی را در هنگام بیماری اش عیادت کند خداوند هفتاد هزار ملک را قرار می‌دهد تا بر او صلوات و درود بفرستند، و در بهشت به او پاداش داده می‌شود.»^{۱۱}

بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش که بر اساس جستجو در منابع اسلامی برای برخورد با شرایط سخت مانند کرونا بدست آمدن نشان می‌دهد که مجموعه آموزه‌های دین اسلام که در مواجهه فرد مسلمان با شرایط سخت به او کمک می‌کند، شامل اعتقادات و باورها، و همچنین الگوهای رفتاری است که در دو طبقه فردی و بین فردی قابل تقسیم است. طبقه فردی شامل زیر طبقات زیر است: ذکر خداوند، یاد مرگ، استرجاع، مذموم نبودن بلا و بیماری، توکل، تسلیم، رضا، امید و حسن ظن نسبت به خداوند، صبر، شکرگزاری. و طبقه بین فردی زیر طبقات احسان و نیکی، تسلیت و تسلا به فرد بلا دیده، انفاق، مراقبت از بیمار، مهربانی و رسیدگی به همسایه و یتیم داری را در بر می‌گیرد.

استفاده از ذکرهای مذهبی از آنجا که می‌تواند نوعی اتصال با منبع قدرت هستی ایجاد نماید، می‌تواند موجب کاهش اضطراب در افراد شود. این نکته، در مطالعات گذشته نیز اشاره شده است. دکتر سید فاطمی و همکارانش، اثر دعا و ذکر خدا بر کاهش اضطراب زنان مبتلا به سرطان سینه را بررسی نمودند، آنها با مطالعه روی ۳۶۰ زن مبتلا به سرطان پستان نشان دادند که ذکر خداوند و دعا با سطح اضطراب کمتر در این زنان همراه بود (۱۴). البته تاثیر ذکر و یاد خداوند بر کاهش اضطراب افراد در شرایط استرس زا به تجربیات قبلی فرد در این زمینه وابسته است و در صورت داشتن تجربه مثبت قبلی این تاثیر بیشتر خواهد بود (۱۵). کارن و همکارن در پژوهش خود نشان دادند که اگر فردی حتی اعتقاد به اثرات ذکر خدا داشته باشد ولی این اثر را تجربه نکرده باشد، ممکن است اثرات روانی و جسمانی آن را بطور کامل درک نکند (۱۶). همچنین این تاثیر به آداب و تناوب دعا کردن نیز وابسته است، هر چه تناوب دعا بیشتر باشد اثرات ضد اضطراب آن بیشتر خواهد بود این موضوع علاوه بر اینکه در روایات اسلامی بر آن تاکید شده است، در پژوهش‌های مربوط به سایر ادیان و کشورها نیز به اثبات رسیده است (۱۷).

یاد مرگ یا همان مرگ اندیشی می‌تواند از یک طرف اضطراب مرگ را کم نموده و از طرف دیگر تحمل سختی‌ها را آسان نماید. در مورد یاد مرگ و استرجاع مطالعات زیادی به بررسی اضطراب مرگ، عوامل تشدید کننده و کاهنده آن پرداخته‌اند (۱۸). دکتر ایمان زاده در پژوهش خود با مصاحبه‌های عمیق با گروه سالمندان نشان داد که مرگ اندیشی می‌تواند تحمل سختی‌ها را افزایش داده

فرزند از دست داده است تسلیت بگوید خداوند او را در روزی که هیچ سایه ای جز سایه خدا نیست، زیر سایه خود جای می‌دهد.»^۱ انفاق و صدقه

یکی از توصیه‌های همیشگی دین اسلام بخشش است. اهمیت و رسیدگی به مستمندان تا اندازه‌ای در این دین اهمیت دارد که مقدار معینی از مازاد درآمد اغنیاء را متعلق به فقرا جامعه می‌داند و به عنوان حقی واجب بر عهده بی‌نیازان جامعه قرار داده است؛ حقی که تحت عنوان خمس و زکات باید پرداخت شود. روایات متعددی در این خصوص وجود دارد مانند: «انفاق کنید و از تنگ دستی نهراسید»^۲، «هر آنکس که هنگام توانایی انفاق کند خداوند در این دنیا برای او جبران می‌کند و در آخرت نیز دو چندان به او خواهد بخشید»^۳.

مهربانی و رسیدگی به ایتم

یکی از توصیه‌های بسیار موکد دین اسلام در مورد رسیدگی، مراقبت و مهربانی با ایتم است. روایات بسیاری در مورد محبوب بودن این عمل نزد خداوند و اجری که برای آن در نظر گرفته است، بیان شده است. مانند: «بیست خصلت در مومن است که اگر در او نباشد ایمانش کامل نیست... از جمله اخلاق مومن مهربانی با یتیم است و اینکه از سر مهر بر سر او دست بکشد...»^۴

مهربانی و رسیدگی به همسایه

یکی از توصیه‌های مهم دین اسلام نسبت به همسایه است. اهمیت توجه به همسایه در دین اسلام به اندازه‌ای است که در شرایطی خاص همسایه از همسایه خود ارث می‌برد و مجموعه‌ای از حقوق برای همسایه بر شمرده شده است. به عنوان نمونه به روایات زیر توجه کنید: «احترام همسایه مانند احترام پدر و مادر است»^۵، «هر کس رزقی طلب کند تا به همسایه خود مهربانی کند در روز قیامت در حالی خداوند را ملاقات می‌کند که چهره‌اش مانند ماه شب چهارده نورانی است»^۶

احسان و نیکی

احسان و نیکی در زمره آموزه‌هایی است که در حوزه بین فردی به آن اشاره شده است و از نظر اصطلاح در حوزه مسائل اخلاقی به معنای عام نیکی کردن به دیگران است. خداوند در قرآن کریم به اهل ایمان فرمان داده است که نیکی کنید^۷ و در نیکوکاری با یکدیگر همکاری کنید.^۸ به عنوان نمونه: «هر کس قلب مومنی را شاد کند خداوند قلب او را در روز قیامت شاد می‌کند»^۹ و یا «برآورده کردن نیاز مومن از آزاد کردن هزار بنده و بار کردن هزار اسب در راه خدا بهتر است»^{۱۰}

مراقبت از بیمار

در دین اسلام توجه به احوال دیگران و مراقبت از ضعیفان و کسانی که در شرایط مساعدی نیستند به مسلمانان توصیه شده است.

(۱) کافی حدیث ج ۵ ص ۵۶۲

(۲) مرآة العقول ج ۱۶ ص ۱۷۲

(۳) وسائل ج ۲۱ ص ۵۴۸

(۴) الکافی (ط - الإسلامية)؛ ج ۴؛ ص ۲۳۲

(۵) الکافی (ط - الإسلامية)؛ ج ۵؛ ص ۳۱

(۶) ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، النص، ص: ۱۸۱

(۷) نحل/۹۰.

(۸) مائده/۲.

(۹) الکافی، ج ۲، ص ۱۹۷.

(۱۰) الکافی، ج ۲، ص ۱۹۳.

(۱۱) وسائل الشیعة؛ ج ۲؛ ص ۴۱۹

نظام سلامت، در مقابله با عوامل اختلال‌گر در سلامت روانی، ضروری است (۲۵).

آموزه کمک‌کننده دیگر اسلامی در مقابله با بیماری‌ها، داشتن حسن ظن نسبت به خداوند است. این موضوع در مطالعات قبلی مربوط به بیماری‌های صعب‌العلاج مانند سرطان بررسی شده است (۲۶). به نظر می‌رسد که اعتقاد به خدا، به بیماران سرطانی، قدرت داده و باعث افزایش تاب‌آوری آنها می‌شود. افراد معتقد، باور می‌کنند که در مقابل مشکلات و رخدادها تنها نیستند. آنها باور دارند که خدا یار و یاور آنها است و این امید علاوه بر بهزیستی روانی در مقابله آنها با بیماری نیز موثر بوده است (۲۷).

یکی دیگر از توصیه‌های دین اسلام در برخورد با شرایط سخت شکرگزاری است. پژوهش‌های قبلی نشان داده‌اند شکرگزاری با احساسات مثبت و احساس خوب بودن در افراد ارتباط دارد (۲۸). شکرگزاری همچنین روی بیماری‌های مختلف جسمی اثرات مثبتی داشته است. راش و همکارانش در مطالعه‌ای نشان دادند آرامش روانی ناشی از شکرگزاری می‌تواند روی برون‌ده قلبی و کاهش فشار خون دیاستولیک موثر باشد (۲۹). جکسکا طی مطالعه‌ای نشان داد که کیفیت خواب افراد که از طریق پرسشنامه سنجیده شده بود پس از دوره نیایش نسبت به قبل آن بهتر شد (۳۰). پیش از آن نیز دکتر دیدگن نشان داده بود که نیایش از طریق ایجاد تمرکز بر افکار مثبت و کاهش تنش‌ها می‌تواند باعث بهبود کیفیت خواب شود و این اثر با تکنیک تصویرسازی شناختی قابل مقایسه است (۳۱). علاوه بر بیماری‌های جسمی، مطالعات متعددی تاثیر شکرگزاری بر اختلالات روانپزشکی به ویژه افسردگی را بررسی کرده است. به طور مثال اوکلنل و همکاران، تاثیر مثبت شکرگزاری بر کاهش علائم افسردگی را تا ۳ ماه پس از پایان دوره مداخله نشان دادند (۳۲). این اثر را می‌توان با ایجاد معانی مثبت در زندگی مرتبط دانست. همچنین شکرگزاری می‌تواند به افراد برای رفتارهایی مانند ایجاد صمیمیت عاطفی با دیگران انگیزه بدهد و در کاهش علائم افسردگی موثر باشد (۳۳).

مطالعات دیگری نیز به تاثیر شکرگزاری بر سایر اختلالات روانپزشکی مانند اضطراب تاکید دارند. شکرگزاری می‌تواند منجر به پذیرش بیشتر حوادث سخت در افراد شده و در نتیجه شدت اضطراب را کاهش دهد. البته توجه به این نکته نیز مهم است ارتباط شکرگزاری با سلامت روان یک ارتباط دوطرفه است به این معنی که از یک طرف شکرگزاری به ارتقاء سلامت روان کمک می‌کند و از طرف دیگر افراد فاقد اختلالات روانپزشکی نگرش مثبت تری به جهان اطرافشان دارند و ممکن است بیشتر شکر کنند (۳۴).

نکته قابل توجه این است که وجود آموزه‌هایی مانند صبر، رضا، توکل، تسلیم، مذموم نبودن بلا و مصیبت به این معنا نیست که در دین اسلام تلاش برای تغییر شرایط سخت و پایان دادن به آن توصیه نشده باشد، بلکه می‌توان گفت رویکرد عمومی اسلام تقویت روحیه امیدواری و تلاش برای تغییر شرایط نامساعد و رسیدن به خواسته‌ها است. همانگونه که خداوند در قرآن کریم فرموده است: «خداوند سرنوشت هیچ گروهی را تغییر نمی‌دهد تا اینکه خودشان آن را تغییر دهند» و در روایات بسیاری نیز تلاش و استقامت به خرج

و موجب آرامش درونی، دوری از تکبر، مبادرت به کار خیر و عدالت شود. اگرچه تاثیر تفکر در مورد مرگ بر آرامش افراد به نگرش آنان به مرگ نیز وابسته است (۱۹). اشتاین در مقاله خود اشاره کرد آگاهی از مرگ می‌تواند تاثیرات متفاوتی بر اضطراب افراد با فرهنگ‌های مختلف داشته باشد؛ پیروان جهان بینی‌هایی که معتقد به جاودانگی زندگی انسان پس از مرگ هستند، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. در پیروان این ادیان، یاد مرگ باعث تاثیرات مثبت رفتاری مانند کاهش پرخاشگری، کاهش تبعیض و افزایش آرامش روانی می‌شود (۲۰). البته اثر یاد مرگ و ترس از مرگ در افراد به عوامل دیگری مانند وجود اختلالات روانپزشکی در آنان نیز وابسته است. بعضی اختلالات مانند افسردگی با ایجاد شناخت منفی نسبت به خود، آینده و محیط، ممکن است ترس و نگرانی راجع به مرگ را افزایش دهند (۲۱).

آموزه‌های مذهبی در نگرش افراد نسبت به بیمار شدن نیز اثرگذار است. معنویت و باورهای دینی می‌تواند در پذیرش بیماری از سوی بیمار کمک‌کننده باشد و طبیعتاً وقتی فرد بیماری خود را بپذیرد نسبت به آن نگرش منفی کمتری خواهد داشت. مطالعات دیگر نیز موید این موضوع است. دکتر گینتینگ در مطالعه خود بر روی بیماران مزمن قلبی نشان داد که ابعاد مختلف معنویت مانند معناداری زندگی، اعتماد، پذیرش، مراقبت از دیگران، ارتباط با طبیعت، داشتن تجربیات متعالی و فعالیت‌های مذهبی و معنوی، نگرش منفی به بیماری را کمتر می‌کند. وی همچنین نشان داد که فعالیت‌های منظم مذهبی مانند دعا کردن و خواندن کتاب مقدس می‌تواند افراد را به کسب ارزش بیشتر در زندگی خود و به دنبال آن کاهش نگرانی از بیماری سوق دهد (۲۲). بعلاوه در صورتی که این فعالیت‌ها بصورت گروهی انجام شود، گرفتن حمایت از گروه همتایان و دیدن مشکلات مشابه در افراد مختلف باعث کاهش آنگ و نگرانی از بیماری می‌شود (۲۳).

دیگر آموزه توصیه شده دینی در شرایط سخت مانند بیماری، توکل کردن به خداوند به عنوان منبع قدرت هستی است که می‌تواند اثر کاهنده استرس داشته باشد. در مطالعه‌ای در ۱۹۹۹ در آمریکا، بیماران مبتلا به مراحل اولیه آلزایمر و مراقبین آنها ابراز داشتند از نیایش و توکل بر خدا به عنوان مکانیسم مقابله‌ای برای مقابله با استرس‌ها استفاده می‌کنند (۲۴) توکل در آموزه‌های اسلامی به معنای وکیل قرار دادن خداوند و سپردن امور به دست او به عنوان منبع قدرت و خیرخواه فرد است. داشتن چنین اعتقادی در سلامت روان افراد موثر خواهد بود. دکتر مرزبند در مقاله خود که با مرور منابع کتابخانه‌ای و مطالعه میدانی پژوهش‌های مرتبط انجام داد، توکل را عامل معنی‌دهی به رنج‌ها دانست که از این طریق باعث افزایش تاب‌آوری در افراد می‌شود. وی برخورداری از اراده قوی در تصمیم‌گیری‌ها، سازگاری با محیط با وجود تسلیم‌ناپذیری، آرامش و اطمینان قلبی، رهایی از یاس و امیدواری به خدا، ترک گناه، صبر و استقامت و همچنین بخشش در هنگام خشم را از دیگر آثار توکل در سلامت روان برشمرد. بعلاوه با توجه به اثرگذاری توکل بر ابعاد وجودی انسان، توجه به این آموزه می‌تواند سبک مقابله‌ای کارآمد را در مواجهه با بیماری یا حوادث ناخوشایند ارائه دهد. وی نتیجه گرفت که نهادینه کردن این آموزه توسط برنامه ریزان

همچنین در اسلام بر مراقبت و حمایت از فرد بیمار برای افزایش تاب‌آوری وی تأکید بسیار شده است، این موضوع در پژوهش‌ها نیز مورد توجه است. دکتر زبراک و همکارانش در مطالعه خود دریافتند که نوجوانان سرطانی که در سال اول بعد تشخیص بیماری حمایت‌های روانی و اجتماعی دریافت کرده بودند استرس روانی کمتری داشتند؛ هرچه این حمایت بیشتر بود تأثیر بیشتری بر این نوجوانان داشت (۳۹). دکتر مهرنت نیز در مطالعه خود نشان داد که در بیماران زن مبتلا به سرطان مراقبت و حمایت سایکوسوشیال کیفیت زندگی و رضایت از درمان بیشتر و همچنین دیسترس روانی و اختلال عملکرد کمتری داشتند (۴۰).

نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج حاصل از این مطالعه برای پشت سر گذاشتن شرایط سختی مانند همه‌گیری کرونا آموزه‌های دین اسلام در دو حوزه فردی و بین فردی به مسلمانان کمک خواهد کرد. این آموزه‌ها علاوه بر اثرات فردی باعث افزایش تاب‌آوری جمعی در افراد جامعه خواهد شد.

محدودیت‌های پژوهش

با توجه به گستردگی منابع روایی و تفسیری ممکن است برخی از روایات یا تفاسیر از قلم افتاده باشد.

پیشنهادات

انجام مطالعات کمی برای بررسی اثرات به کارگیری این توصیه‌ها در شرایط سخت مشابه پاندمی کرونا و به دنبال آن نهادینه کردن این آموزه‌ها در زندگی افراد پیشنهاد می‌گردد.

حمایت مالی

این پژوهش با حمایت مالی دانشگاه علوم پزشکی ایران و در قالب طرح پژوهشی انجام شده است (۱۸۰۶۴-۵۰-۱-۹۹-کد طرح)

ملاحظات اخلاقی

طرح مذکور در کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی مطرح شده و مورد تایید قرار گرفته است (IR.IUMS.REC.1399.356: کد اخلاق).

تعارض منافع

این مقاله با منافع هیچ شخص یا اشخاص حقیقی و حقوقی در تضاد نیست.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از مرکز توسعه پژوهش‌های بین‌رشته‌ای معارف اسلامی و علوم سلامت دانشگاه علوم پزشکی ایران که ما را در انجام این پژوهش حمایت نمودند تشکر و قدردانی می‌کنیم.

دادن برای رسیدن به خواسته‌ها ستایش شده است. از این رو فرد مسلمان هم زمان که در مورد اموری که تحت اراده و اختیار خود او است نهایت تلاش را می‌کند و ناامیدی و یاس به خود راه نمی‌دهد، نسبت به اموری که از دایره اراده او خارج است امیدوار به رحمت خداوند و آینده است و به او اعتماد و اتکا می‌کند.

اما در طبقه بین فردی توصیه‌های دین اسلام نوعاً امور اخلاقی و مربوط به ارزش‌های انسانی است. توجه به حال دیگران، مهربانی و خوش رفتاری با همه انسان‌ها در شرایط سخت، اهمیت داشتن مراعات حال ضعیفان در جامعه اعم از اینکه از نظر مالی و شرایط اقتصادی ضعیف باشند یا دچار بیماری شده باشند باعث می‌شود تا نشاط و امید بر فضای عمومی جامعه مسلمان حاکم باشد و ضعیفان جامعه در شرایط سخت تنها نباشند. آموزه‌هایی مانند انفاق، دست‌گیری از فقیران، مراقبت از بیماران و توجه به یتیمان و سفارش مودک به احسان و نیکی کردن به طور مطلق، موجب تقویت روحیه همدلی و همیاری در جامعه می‌شود. نتیجه چنین آموزه‌هایی این است که آحاد جامعه در شرایط سختی مانند بیماری کرونا با همبستگی به افراد و خانواده‌های آسیب دیده کمک می‌کنند و با حمایت از این افراد تحمل شرایط سخت را برای آن‌ها آسان‌تر می‌کنند.

بنابراین، از آموزه‌های اثرگذار در شرایط سخت توجه و مهربانی با افراد درگیر با این شرایط است. هافمن و همکاران، مهربانی کردن را در غالب مداخلات مربوط به روانشناسی مثبت‌گرا، در بیماران با اختلالات حاد قلب و عروق مطرح نمودند. آنها طی مداخله‌ای ۸ جلسه‌ای اثرات مهربانی کردن به دیگران را مورد بررسی قرار دادند. بر اساس نتایج این مطالعه بیماران احساس شادی بیشتر، کیفیت زندگی بالاتر، و افسردگی و اضطراب پایین‌تری را گزارش نمودند (۳۵). بر اساس مطالعه فرای برگ و همکاران، می‌توان مهربانی کردن را یک رفتار اجتماعی مثبت دانست که از طریق تقویت روابط مثبت بین فردی، تاب‌آوری افراد را در مقابله با شرایط سخت افزایش می‌دهد. به علاوه مهربانی کردن راهی برای مقابله با استرس مزمن و کاهش علائم افسردگی و اضطراب به شمار می‌آید (۳۶). دکتر فلاح در پژوهشی آموزه‌های اخلاقی اسلامی در دوران کرونا را باعث افزایش تاب‌آوری افراد دانسته است. بر اساس نتایج مطرح شده در این مطالعه در شرایط کرونا که افراد بیشتر به فردگرایی و فاصله‌گزایی اجتماعی تشویق می‌شوند آنچه به افراد کمک می‌کند به فکر دیگران باشند انگیزه‌های اخلاقی مذهبی است که به نظر می‌رسد فراتر از انگیزه‌های مادی انسانی عمل می‌کنند (۳۷).

موضوع دیگر توجه به افراد مصیبت دیده و تسلیت به آنهاست که می‌تواند به تاب‌آوری این افراد در شرایط بحرانی کمک کند. آنچه در آموزه‌های اسلامی با عنوان تسلیت به آن سفارش شده است، از سالها پیش تحت عنوان همدلی با فرد مصیبت دیده و به خصوص داغدار مورد توجه متخصصین سلامت بوده است. همدلی یک پدیده بین فردی است که در آن فردی که از نظر احساسی در تعادل است با فراهم کردن محیط امن روانی برای تخلیه احساسات، شخص سوگوار را تشویق می‌کند تا احساساتش را به اشتراک بگذارد و از این راه موجب افزایش تاب‌آوری وی می‌شود (۳۸).

جدول ۱. روند استخراج زیر طبقات از واحدهای معنایی

زیر طبقه	کد	واحد معنایی
صبر	نشانه حقیقت ایمان	حقیقت ایمان بنده کامل نمی‌شود تا این که سه ویژگی و خصلت در او باشد: فهم دین، اندازه نیکو برای زندگی اش و صبر بر مصیبت‌ها. ^۱
	پاداش اخروی	مومنی که گرفتار بلایی می‌شود و بر آن صبر می‌کند اجری مانند اجر هزار شهید خواهد داشت. ^۲
	نشانه عقل	صبر امیر سپاه عقل است. ^۳
	وظیفه بنده در برابر بلا	بنده بین سه چیز است: بلاء، قضا و نعمت؛ وظیفه واجب او در برابر بلایی که از جانب خداوند است صبر، در برابر قضای الهی تسلیم و در مقابل نعمت شکر است. ^۴
	نشانه فهم دین	قومی نزد رسول خدا(ص) عرض کردند از اهل ایمان هستیم و برای ایمان خود سه نشانه ذکر کردند: صبر هنگام بلاء، شکر هنگام آسایش و رضا به قضای الهی. پیامبر نیز فرمودند اگر چنین باشد که شما توصیف کردید حلیم و عالم هستند و در فهم دین نزدیک به انبیاء هستند... ^۵
	رکن اطاعت خداوند	صبر اساس اطاعت خداوند است. ^۶
	اساس ایمان	صبر نسبت به ایمان مانند سر نسبت به تن است. ^۷
	راه رسیدن به خداوند	از جمله دوست داشتنی ترین راه ها به سوی خداوند عز و جل دو جرعه است: جرعه خشمی که آن را با حلم فروخوری و جرعه مصیبتی که آن را با صبر سپری کنی. ^۸
	نشانه کمال ایمان	راه شناختن کمال دین شخص مسلمان به رها کردن کلام بی منفعت، کمی جدال او با دیگران، صبر او و حسن خلق او است. ^۹
	سبب بخشش گناهان	هر بنده ای که مصیبتی به او برسد و ذکر استرجاع را بگوید و هنگامی که با آن مواجه می‌شود صبر کند خداوند گناه گذشته و آینده او را می‌بخشد. ^{۱۰}

جدول ۲. طبقات، زیر طبقات و کدهای حاصل از تحلیل داده ها

طبقه	زیر طبقه	کد
صبر		نشانه حقیقت ایمان
		اجر برابری با اجر هزار شهید
		امیر سپاه عقل
		وظیفه بنده
		نشانه فهم دین
		رکن اطاعت خداوند
		سرّ ایمان
		راه رسیدن به خداوند
		نشانه کمال ایمان
		سبب بخشش گناهان

۱) محاسن ج ۱ ص

۲) کافی ج ۲ ص ۹۲

۳) کافی ج ۲ ص ۲۲۶

۴) محاسن ج ۱ صص ۶ و ۷

۵) کافی ج ۲ ص ۴۸

۶) کافی ج ۲ ص ۸۷

۷) الکافی، ج ۲، ص ۸۷

۸) کافی ج ۲ ص ۱۰۹

۹) کافی ج ۲ ص ۲۲۶

۱۰) کافی ج ۳ ص ۲۲۴

آموزه‌های فردی	معنای نیکوکاری		
	درمان هر بیماری		
	کلید رستگاری		
	برطرف کننده بلاء		
	برطرف کننده قضای حتمی		
	عامل نجات از مصیبت		
	از بین برنده غم های دنیایی		
	کلید رحمت خداوند و برآورده شدن خواسته		
	مخزن اجابت		
	رکن ایمان		
رضاء	نشانه حقیقت ایمان		
	اساس طاعت خداوند		
	نشانه علم و آگاهی		
	موجب نزدیکی به خداوند		
	موجب پاداش اخروی		
	موجب جایگاه نزد خداوند		
	اختصاص به مومن		
	موجب کامل شدن ایمان		
	نشانه محبت خداوند		
	موجب پاداش		
مذموم نبودن بلاء و بیماری جسمی	موجب تطهیر مومن		
	موجب بخشش گناهان		
	کفاره گناهان		
	جدول ۲ - ادامه		
	کد	زیر طبقه	طبقه
	ستایش امید	امید و حسن ظن به خداوند	طبقة
	مذمت نا امیدی		
	شرط کمال ایمان		
	نقطه جمع میان غنا و عزت		
	موجب نجات از وسوسه های دنیایی		
بی نیازی از همه چیز	توکل		
یافتن قدرتی مقابل تمام قدرت ها			
شرط کامل شدن ایمان			
عامل نجات از هر بدی			
عامل در امان بودن از هر دشمن			
معنای یقین		تسلیم	
نشانه مومن			
وظیفه بنده در برابر قضای الهی			
معنای عروء الوثقی			
بخش بزرگی از عبادت			
از سپاه عقل			

		موجب آسان شدن سختی ها
		موجب محبت خداوند
یاد مرگ		موجب پاداش در بهشت
		موجب پرهیزگاری
		بهترین پند دهنده
		موجب آمرزش تمامی گناهان
استرجاع		موجب اجر بهشتی
		تکرار استرجاع در دفعه اول برابر با تکرار اجر در هر بار استرجاع است
		موجب اجر الهی
		داخل شدن در نور خداوند
		ویژگی شیعیان
ذکر خداوند		موجب عطای الاهی
		موجب رحمت خداوند
		موجب رستگاری
جدول ۲. - ادامه		
	کد	زیر طبقه
		طبقه
	نشانه کمال اسلام	
	عامل مبتلا نشدن به بیماری	
آموزه‌های فردی	عامل محبت خداوند	شکرگزاری
	عامل زیاد شدن نعمت	
	عامل بهره مندی از اجر صبر در برابر بلا	
	موجب احترام در قیامت	
تسلیت و تسلا به فرد عزا دیده	موجب اجری برابر با اجر فرد مصیبت دیده	
	موجب پناه در سایه رحمت الاهی در قیامت	
	موجب پاداش اخروی	
	نشانه ایمان حقیقی	
	موجب حسن عاقبت	
	عامل محبت خداوند	
	موجب زدودن اندوه	
	عامل نجات در قیامت	
انفاق و صدقه	نشانه پرهیزکاری	
آموزه‌های بین فردی	موجب نورانی شدن در قیامت	
	نشانه شیعه بودن	
	از اخلاق مومنین	
	برطرف کننده قساوت قلب	
	نشانه عاقل	
	حقی واجب	
	موجب زیاد شدن روزی	
	نشانه مومن	
مهربانی و رسیدگی به همسایه	موجب آبادی شهرها	
	موجب رحمت الاهی	
	چهره نورانی در قیامت	
	موجب طولانی شدن عمر	
	موجب آسان شدن حسابرسی در قیامت	

احسان و نیکی	حسن خلق
	ادخال سرور در قلب مومن
	موجب سلام فرشتگان بر او
مراقبت از بیمار	موجب استغفار ملائک برای او
	موجب رحمت خداوند
	موجب مقام معنوی

on outcomes of the COVID-19 epidemic in Wuhan, China: a modelling study. 2020.

9) Pan A, Liu L, Wang C, Guo H, Hao X, Wang Q, et al. Association of public health interventions with the epidemiology of the COVID-19 outbreak in Wuhan, China. 2020.

10) Koenig HG, JTAJoGP. Ways of Protecting Religious Older Adults from the Consequences of COVID-19. 2020.

11) Koenig HG, Al-Zaben F, VanderWeele TJJBA. Religion and psychiatry: Recent developments in research. 2020:1-11.

12) Levin JS, Chatters LM. Research on religion and mental health: An overview of empirical findings and theoretical issues. Handbook of religion and mental health: Elsevier; 1998. p. 33-50.

13) Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurse education today. 2004;24(2):105-12.

14) Seyedfatemi N, Rezaie M, Givari A, Hosseini F. Prayer and spiritual well-being in cancer patients. Payesh (Health Monitor). 2006;5(4).

15) Meraviglia MG. Prayer in people with cancer. Cancer Nursing. 2002;25(4):326-31.

16) Karren KJ, Smith L, Gordon KJ. Mind/body health: The effects of attitudes, emotions, and relationships: Pearson Higher Ed; 2013.

17) Algier LA, Hanoglu Z, Özden G, Kara F. The use of complementary and alternative (non-conventional) medicine in cancer patients in Turkey. European

References

- 1) Lipsitch M, Swerdlow DL, Finelli L. Defining the epidemiology of Covid-19—studies needed. New England Journal of Medicine. 2020;382(13):1194-6.
- 2) Jordan RE, Adab P, Cheng K. Covid-19: risk factors for severe disease and death. British Medical Journal Publishing Group; 2020.
- 3) Sohrabi C, Alsafi Z, O'Neill N, Khan M, Kerwan A, Al-Jabir A, et al. World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). 2020.
- 4) Lai C-C, Shih T-P, Ko W-C, Tang H-J, Hsueh P-R. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and corona virus disease-2019 (COVID-19): the epidemic and the challenges. International journal of antimicrobial agents. 2020:105924.
- 5) Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHPJBoP. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. 2020(AHEAD).
- 6) Harper CA, Satchell L, Fido D, Latzman RJP. Functional fear predicts public health compliance in the COVID-19 pandemic. 2020.
- 7) Mamun MA, Griffiths MDJAJop. First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: possible suicide prevention strategies. 2020;51:102073.
- 8) Prem K, Liu Y, Russell TW, Kucharski AJ, Eggo RM, Davies N, et al. The effect of control strategies to reduce social mixing

- trajectories over a 17-year period. *Journal of affective disorders*. 2017; 218:176-81.
- 28) Jans-Beken L, Jacobs N, Janssens M, Peeters S, Reijnders J, Lechner L, et al. Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*. 2020;15(6):743-82.
- 29) Rash JA, Matsuba MK, Prkachin KM. Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011;3(3):350-69.
- 30) Jackowska M, Brown J, Ronaldson A, Steptoe A. The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of health psychology*. 2016;21(10):2207-17.
- 31) Digdon N, Koble A. Effects of constructive worry, imagery distraction, and gratitude interventions on sleep quality: A pilot trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011;3(2):193-206.
- 32) O'Connell BH, O'Shea D, Gallagher S. Feeling thanks and saying thanks: A randomized controlled trial examining if and how socially oriented gratitude journals work. *Journal of Clinical Psychology*. 2017;73(10):1280-300.
- 33) Disabato DJ, Kashdan TB, Short JL, Jarden A. What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cognitive Therapy and Research*. 2017;41(3):444-58.
- 34) Schnitker SA, Richardson KL. Framing gratitude journaling as prayer amplifies its hedonic and eudaimonic well-being, but not health, benefits. *The Journal of Positive Psychology*. 2019;14(4):427-39.
- 35) Jans-Beken L, Lataster J, Peels D, Lechner L, Jacobs N. Gratitude, psychopathology and subjective well-being: Results from a 7.5-month prospective general population study. *Journal of Happiness Studies*. 2018;19(6):1673-89.
- Journal of Oncology Nursing*. 2005;9(2):138-46.
- 18) Heflick NA, Goldenberg JL, Hart J, Kamp SM. Death awareness and body-self dualism: A why and how of afterlife belief. *European Journal of Social Psychology*. 2015;45(2):267-75.
- 19) Imanzadeh A, Alipoor S. Examining the Elderly Women's Experiences of Loneliness: A Phenomenological Study. *Aging psychology*. 2017;3(1).
- 20) Stein JH, Cropanzano R. Death awareness and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*. 2011;32(8):1189-93.
- 21) Ozdemir K, Sahin S, Guler DS, Unsal A, Akdemir N. Depression, anxiety, and fear of death in postmenopausal women. *Menopause*. 2020;27(9):1030-6.
- 22) Ginting H, Näring G, Kwakkenbos L, Becker ES. Spirituality and negative emotions in individuals with coronary heart disease. *Journal of Cardiovascular Nursing*. 2015;30(6):537-45.
- 23) Koenig HG. An 83-year-old woman with chronic illness and strong religious beliefs. *Jama*. 2002;288(4):487-93.
- 24) Stolley JM, Buckwalter KC, Koenig HG. Prayer and religious coping for caregivers of persons with Alzheimer's disease and related disorders. *American Journal of Alzheimer's Disease*. 1999;14(3):181-91.
- 25) Marzband R, Hosseini Karnami H. The influence of trust in God on mental health with an emphasis on Quranic teachings. *Journal of Religion and Health*. 2015;3(1):73-82.
- 26) Kh JA. The effect of religious attitudes (religiosity) on resilience of cancer patients. *Iranian Journal of Cancer Care (ijca)*. 2019;1(2):1-8.
- 27) Zerach G, Karstoft K-I, Solomon Z. Hardiness and sensation seeking as potential predictors of former prisoners of wars' posttraumatic stress symptoms

36) Fryburg DA. Kindness as a Stress Reduction–Health Promotion Intervention: A Review of the Psychobiology of Caring. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2021;1559827620988268.

37) Fallah M. The social functions of religious ethics in the face of pandemic diseases/corona-centered. *MaarefMags.com*; 2021 [cited 2021 10-05]; Available from: <http://maarefmags.ir/node/3411>.

38) Paul NL, Beernink K. The use of empathy in the resolution of grief. *Perspectives in biology and medicine*. 1967;11(1):153-69.

39) Zebrack BJ, Corbett V, Embry L, Aguilar C, Meeske KA, Hayes-Lattin B, et al. psychological distress and unsatisfied need for psychosocial support in adolescent and young adult cancer patients during the first year following diagnosis. *Psycho-Oncology*. 2014;23(11):1267-75.

40) Mehnert A, Koch U, Schulz H, Wegscheider K, Weis J, Faller H, et al. Prevalence of mental disorders, psychosocial distress and need for psychosocial support in cancer patients—study protocol of an epidemiological multi-center study. *BMC psychiatry*. 2012;12(1):1-9.