



هوالطیف

سلامت معنوی

تاریخ : شهریور ماه ۱۳۹۳

سال اول شماره ۶

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوی

و آنگاه که ایوب پروردگار خود را چنین خواند که مرا سختی رسیده است و تو بخشنده ترین بخشنده گانی، ما او را اجابت نمودیم و ناراحتی او را بر طرف ساختیم.

قرآن کریم / انبیاء

نیایش

تعریف دعا

دعا درخواست حاجت از خداوند برای خود و یا دیگری است. حافظ می گوید:

حافظ مراد می طلبد از دعا یا رب دعای خسته دلان مستجاب کن

دکتر آلکسیس کارل، می گوید: «نیایش اصولاً کشش روح به سوی کانون غیرمادی جهان است. به طور معمول، نیایش عبارت است از تضرع و ناله مضطربانه و طلب یاری و استعانت، و گاهی یک حالت کشف و شهود روشن و آرام درونی و مستمر و دورتر از اقلیم همه محسوسات است. به عبارت دیگر می توان گفت که نیایش پرواز روح به سوی خداست و یا حالت پرستش عاشقانه ای نسبت به آن مبدائی است که معجزه حیات از او سر زده است و بالاخره نیایش، نمودار کوشش انسان است برای ارتباط با آن وجود نامرئی، آفریدگار همه هستی.

دعا درمانی، مقوله ای است که در قرن اخیر علی رغم بحران دینی که برخی از اندیشمندان قائل هستند مورد توجه قرار گرفته است و یکی از شاخصه های مهم سلامت معنوی، کیفیت صحیح ارتباط با چهار عامل محرک و حرکت آفرین است که ایجاد خلل ارتباط با این چهار عامل، حیات انسانی و سلامت معنوی او را به خطر می اندازد.

(۱) ارتباط با خدا؛

(۲) ارتباط انسان با دیگران؛

(۳) ارتباط انسان با طبیعت؛

(۴) ارتباط انسان با خویشتن خویش.

ارتباط با خدا، اضطرابها و نگرانیها را کاهش داده و بردباری و صبر انسان را افزایش می دهد. قدرت روحی انسان به حد اعلا رسیده و قدرت مقابله و ایجاد ارتباط منطقی جهت حل مشکلات را در فرد ایجاد می نماید. به تبع ایجاد ارتباط صحیح با خدا، ارتباط او با دیگران، طبیعت و خویشتن او نیز جهت دار و منطقی می گردد.

راههای مختلفی برای ارتباط با خدا وجود دارد «الطرق إلی الله بعد انفاسکم» راه رسیدن به خدا به شمارش نفسهای شماسست یعنی به تعدد نفسهای شما راه برای ارتباط با خدا وجود دارد. از میان طرق گوناگون ارتباط با خدا، دعا دارای نقش گسترده ای در سلامت معنوی است. امام صادق (ع) فرمودند: ارگانیزم معنوی انسان با ارتباط با ملکوت اعلی جایگاه خود را یافته و آرامش و سکون می یابد، در حالیکه انسان بدون پیوستن به محضر ربوبی خویشتن را در اقیانوس بی هویتی تنها می بیند و دعا پیوستن روح ملکوتی انسان به سرچشمه کمال مطلق است، چرا که همه ی انسانها در پی کمال مطلق می باشند، اگرچه در مصداق به خطا می روند، اما تا رسیدن به کمال مطلق آرام خواهند گرفت.

امروزه بحث دعا و نیایش به گفته الکسیس کارل همانند نیاز انسان به اکسیژن و آب است. او معتقد است، نیاز به مذهب و عرفان را می توان نظیر نیاز به اکسیژن دانست و نیایش نیز همانند دستگاه تنفس عمل می کند و می توان گفت که نیایش و دعا عامل پیوستگی روان انسان با جایگاه اصلی خویش است و بدون شک همان طور که جسم انسان بدون آب و اکسیژن از بین خواهد رفت، روح انسان نیز بدون دعا پاینده نخواهد ماند.



نیایش در قرآن و روایات

قرآن در پیوند انسان با خدا زیباترین بیان ها را آورده است. خدای قرآن یک موجود خشک و بی روح و بیگانه با بشر نیست خدای قرآن از رگ گردن انسان به انسان نزدیکتر است، با انسان در داد و ستد است، با او خشنودی متقابل دارد، او را به خود جذب می کند و مایه آرامش دل اوست :
 "الا بذكر الله تطمئن القلوب" ؛ آگاه باش که دلها با یاد خدا آرام می گیرد" (رعد/۲۸) .

بشر با او انس و الفت دارد، بلکه همه اشیاء او را می خواهند و او را می خوانند، تمام موجودات از عمق و ژرفای وجود خود با او سر و سر دارند، او را ثنا می گویند و تسبیح می کنند" : "ان من شيء الا يسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبيحهم"؛ هیچ موجودی نیست مگر اینکه به ستایش او تسبیح می گوید، ولی شما تسبیحشان را نمی فهمید." (اسرا/۴۴)

بخش عظیمی از پیامهای کلام وحی در مورد ارتباط انسان با خداست. این رابطه خالق و مخلوق زیباترین جلوه هستی است که انسان تشنه را، از زلال رحمت و برکات حضرت حق سیراب می سازد. قرآن، کتاب خدا، با کلمه «الله» آغاز شده و با واژه «ناس» خاتمه می یابد و این بیانگر اهمیت رابطه خدا و مردم است. در آیه ۱۸۶ سوره بقره خداوند هفت مرتبه به ذات مقدس خود و هفت بار به بندگان اشاره کرده و این اوج ارتباط و پیوند خداوند متعال با بندگان است. خداوند متعال در سوره غافر می فرماید: (وَ قَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ)؛ (غافر / ۶۰) «و پروردگارتان فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم، کسانی که از پرستش من کبر می ورزند، به زودی خوار در دوزخ در می آیند.»

حافظ در تفسیر این آیه می گوید:

در کوی عشق شوکت شاهی نمی خرنند اقرار بندگی کن و اظهار چاکری

شخصیت معنوی انسان در گرو دعا و ارتباط خاضعانه و عاشقانه او با خداوند عالمیان است، انسان نیازمند، هر چقدر در محضر خداوند متعال پر سوزتر، خاشع تر و ذلیلانه تر نجوا کند، به همان مقدار، ارزش و اهمیتش در درگاه خداوند بالا خواهد رفت.

در همین راستا خداوند متعال مردم را به ارتباط و دعا فراخوانده و مژده اجابت می دهد. (وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ)؛ (بقره / ۱۸۶) «و هر گاه بندگان من از تو درباره من بپرسند بگو من نزدیکم و دعای دعا کننده را - به هنگامی که مرا بخواند - اجابت می کنم؛ پس آنان باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند، باشد که راه یابند.» ، بنابراین در دعا، علاوه بر شناختن مقام ربوبی و باور یقینی به توحید، باید احساس نیاز کرد و تلاش نمود و گرنه انسان گمراه، بدون اینکه از مبدأ قدرت مطلق الهی یاری بگیرد، راه به جایی نخواهد برد. چنین انسانی روی آرامش واقعی را نخواهد دید و از همه برکات روانی، اجتماعی، تربیتی و معنوی دعا محروم خواهد ماند. نیایشگر محتاج، همواره از عمق وجودش می نالد که: حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم در دعاهای خود از خداوند متعال درخواست می نمود که: «اللَّهُمَّ اخِينِي مَسْكِينًا وَ أَمْتَنِي مَسْكِينًا وَ اخْشُرْنِي فِي زُمْرَةِ الْمَسَاكِينِ»؛ پروردگارا! مرا همواره نیازمند به خود زنده دار و این گونه بمیران و در روز قیامت در زمره نیازمندان محشور گردان!

غالباً زمانی که خدا کلمه ی «من» را در آیات استفاده می کند یا برای اظهار محبت شدید است یا اظهار غضب . هرگاه کلمه ی «من» برای ملاطفت بندگان است خداوند ، دعای آنها را منتسب به خود نموده و دست نوازش بر سر آنها کشیده است. البته باید گفت اجابت دعا به معنای برآورده شدن فوری تقاضا نیست، چه بسا دعاهایی که در ظاهر به نتیجه نمی رسند ولی نفس دعا نوعی اجابت خداست. با چنین نگرشی رابطه انسان با خدا منبع دریافت پیام الهی است و تنها راه خروج از بحرانها و ناامیدیها و باعث برگشت انسان به مبدای فیض ازلی می شود.



دعای در حق غیر:

عشق و محبتی که از سر معامله نباشد مهمترین و مؤثرترین عوامل جذب است. امام کاظم (ع) می فرمایند: هر دعائی که در حق دیگران باشد از عرش به او فرمان می رسد صدهزار برابر برای تو باشد. به عبارتی صدهزار برابر دعای تضمین شده از طرف خدا داریم. در این روایت بر ایجاد ارتباط عاطفی بین انسانها تاکید شده و تمرین داده می شود. زیرا یکی از شاخصه های سلامت معنوی، ایجاد ارتباط سالم و پاک با دیگران است. برای شفای معنوی، احتیاجی نیست که بیمار، خود دعا کند. کودکان خردسالی که هنوز سخن نمی گویند و یا کسانی که معتقد نبوده اند، شفا یافته اند دعا برای دیگران همیشه مؤثرتر از دعا برای خویشان است.

در بررسی های آماری این نتیجه گرفته شده است که میان خشونت و بی مهری و بزهکاری افراد ارتباط مستقیم برقرار است. یعنی فردگرایی و اصالت با فرد با تجاوز به حقوق دیگران مرتبط است. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: دو تن از یکی بهتر و سه تن از دو تن برتر و چهار تن از سه تن نیکوتر است، همیشه با جماعت باشید. و حتی در میان جمع و جماعت دعا به اجابت مقرون تر است، البته برخی از ویژگیها و حالات خاص باعث نزدیک شدن دعا به اجابت می گردد. بدین سبب امام صادق (ع) فرموده است: سه کس مستجاب الدعوه هستند: حجاج، رزمندگان، بیماران.

زمان نیایش:

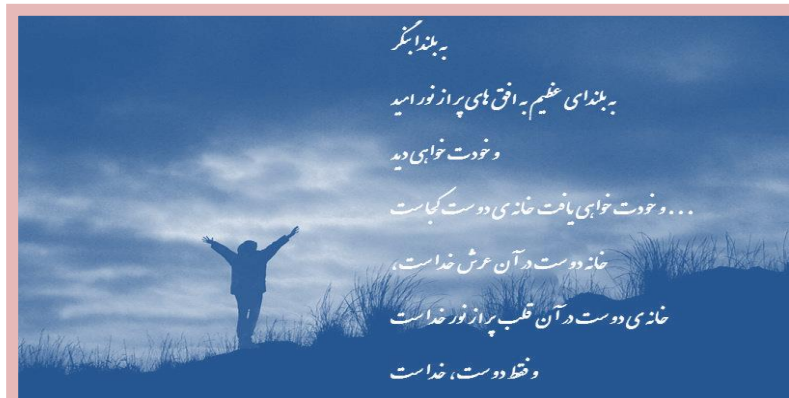
از جمله اموری که در استجاب دعا دخیل است زمان دعا است. در روایات زمان هایی که دعا در آنها به هدف اجابت نزدیکتر است بیان شده است: شب قدر، ماه مبارک رمضان، اعیاد مذهبی همچون عید فطر، عید غدیر، عید قربان و روزهای ولادت ائمه علیهم السلام، شب های دهه اول ذیحجه، شب و روز جمعه، در دل شب و به ویژه نزدیکی های طلوع فجر، قبل از غروب خورشید، هنگام وزیدن باد صبحگاهی، هنگام ریزش باران، هنگام شنیدن اذان، در سجده نماز، بعد از پایان نماز، هنگام شنیدن قرائت قرآن و به هنگام افطار روزه. در روایتی فاطمه زهرا علیها السلام از اوقات مناسب برای دعا را به ما در قول و عمل معرفی کرده است: (فاطمه زهرا علیها السلام می فرماید: از پیامبر صلی الله علیه و آله شنیدم، در روز جمعه ساعتی است که هیچ مسلمانی مراقب آن نبوده که حاجت خیری از خدای عزوجل بخواهد مگر آنکه حاجت او را برآورده ساخته است. فاطمه علیها السلام می گوید عرض کردم یا رسول الله آن چه ساعتی است؟ فرمود: آن هنگامی است که نصف قرص خورشید در موقع غروب پنهان شود. پس از آن فاطمه به غلام خود فرمود: بر فراز بام درآی و چون دیدی نصف قرص خورشید در هنگام غروب پنهان شد به من خبر ده تا دعا کنم). بحارالانوار ج ۸۶ ص ۲۶۹ باب ۲

در روایتی امام باقر (علیه السلام) فرموده اند: بر شما باد به دعا در سحر! چرا که در این ساعت، درهای آسمان باز می شود؛ در این زمان روزیها تقسیم می شود؛ و حاجت های بزرگ در این زمان برآورده می شود.

و پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) فرموده اند: «إِنَّ اللَّهَ جَلَّ جَلَالُهُ فِي آخِرِ سَاعَةٍ تَبْقَى مِنْ سَاعَاتِ اللَّيْلِ يَأْتُرُ مَلَكًا يُنَادِيهِ؛ در آخرین لحظاتی که از شب باقی مانده است، یعنی نزدیک طلوع فجر که به آن سحر می گویند، خداوند به فرشته ای امر می کند که ندا کند. «وَيُسْمِعُ بَيْنَ الْخَافِقَيْنِ؛ یعنی در تمام مشرق و مغرب عالم صدایش شنیده می شوند. حالا ندایش چیست؟ می گوید: «أَلَا هَلْ مِنْ مُسْتَغْفِرٍ يُغْفَرُ لَهُ؟ آیا کسی هست که طلب آمرزش کند و مورد آمرزش قرار گیرد؟ «أَلَا هَلْ مِنْ تَائِبٍ يَتَابُ عَلَيْهِ؟ آیا کسی هست که توبه کند و توبه اش پذیرفته شود؟ «أَلَا هَلْ مِنْ دَاعٍ خَيْرٍ يُسْتَجَابُ لَهُ؟ آیا کسی هست که تقاضای خیر کند تا مورد اجابت قرار گیرد؟ «هَلْ مِنْ سَائِلٍ يُعْطَى سُؤْلُهُ؟ آیا کسی هست که تقاضا کند و درخواستش پذیرفته شود و خدا به او عطا کند؟

اوج انرژی هستی در لحظات پیش از طلوع است. اذان صبح تا طلوع آفتاب بهترین و مناسب ترین زمان از دیدگاه انرژی هستی و کیهانی است و انرژی جذاب هستی آماده ی جذب و خلق و ایجاد خواسته ها و نیت درونی شماست.

البته اثر دعا بستگی به شدت و کیفیت آن دارد. هرچه دعا کننده از غیر حق بیشتر بریده باشد، توجه او به حضرت حق شدیدتر خواهد بود. لذا شدت و کیفیت آن در تاثیر گذاری آن مؤثر است.



به بندای تو

به بندای غمیم به افق پای پر از نور امید

و خودت خوابی دید

... و خودت خوابی یافت نازی دوست کجاست

خانه دوست در آن عرش خداست،

نازی دوست در آن قلب پر از نور خداست

و خط دوست، خداست

برخی پژوهشهای انجام شده در خصوص اثر درمانی دعا

در سال ۱۹۹۱ در مجله British journal پژوهشی تحت عنوان درمان سرطان به روش طب سوزنی رادیو فرکانس با استفاده از تلاوت قرآن مقدس به چاپ رسید. در این تحقیق دکتر ایمام به همراه یک تیم کامل پزشکی به مدت ۸ سال به طور نیمه تجربی و شاید به عنوان اولین پژوهش کاربردی مفاهیم دینی در علوم پزشکی به مطالعه و تحقیق پرداخته اند.

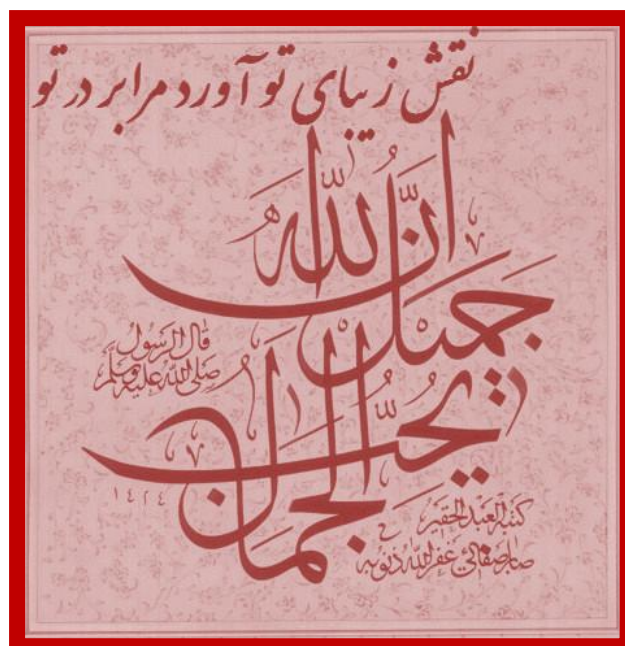
روش تحقیق در این پژوهش به این ترتیب بود که صوت آیات معینی از قرآن کریم (سوره ی مبارکه یس آیات ۱۱۹) را به شکل امواج رادیویی به کمک ترانس دیوسری بر روی نقاط طب سوزنی بیمار عبور می دادند و روزانه برای هر بیمار ۱۰ دقیقه و به مدت یک هفته این کار ادامه می یافت.

این پژوهش بر روی ۷۵ بیمار که سنین بین ۳۰-۸۰ سال داشتند و به انواع مختلفی از سرطان مبتلا بودند به مدت ۸ سال انجام گرفت ۶۴ نفر از این بیماران توسط مطالعات پاتولوژی و آسیب شناسی بدخیمی آنها تثبیت شده بود و توسط سرطان شناسان با استفاده از روشهای درمانی مرسوم تحت درمان قرار گرفته بودند. اکثر این بیماران سرطان رحم و سینه داشتند در پایان، محقق به این نتیجه رسیده است که در این روش علاوه بر این که کاهش علامتی و بالینی قابل ملاحظه ای شامل (تسکین درد) بهبود خواب، رفع تهوع و استفراغ، کاهش تومور و بهبودی سریع زخم مشاهده، گردیده در (۲۰٪) موارد جواب مجدد پاتولوژی منفی گزارش شده و در (۴۰٪) موارد درمان به طور نسبی بوده است.

محقق مورد نظر در قسمتی از مقاله خود آورده است که: قرآن، کتاب مقدس مسلمانان به سبک و نظم عربی است. وقتی آیات قرآن با قرائت صحیح و با صوت خوش تلاوت شود، موجب آرامش روح قاری و مستمعین می گردد و قرآن خود درباره ی فوایدش در بهبود بیماری های روح و جسم صحبت می کند و بعد محقق چنین استنباط می کند: که عبور تلاوتها به شکل امواج رادیویی از درون نقاط طب سوزنی ناحیه ی مبتلا موجب یکسری فعالیتهای بیوفیزیکی و بیوشیمیایی در سطح سلولهای بدن شده و عناصر سلولی را مجدداً منظم می کند تا بتوانند به شکل هماهنگ با یکدیگر عمل کنند و بدین صورت است که این روش منجر به بهبود بیماریها می شود. این روش فیزیولوژی منحرف شده و سلولهای سرطان را مجدداً تنظیم نموده و از سنتز کنترل نشده پروتئینها جلوگیری می کند.

در هفته نامه «هنگام» در مقاله ای تحت عنوان داروئی به نام دعا آورده شده است که یک متخصص بیمارستان تگزاس در مورد اثر شفابخش دعا در بیماران صحبت می نماید و در آن مقاله به تحقیقات سال ۱۹۸۸ بخش عروق بیمارستان سانفرانسیسکو و تحقیقات سال ۱۹۸۰ همان مرکز در مورد تاثیرات دعا و نیایش در بهبود بیماریها استناد نموده و در پایان مقاله ی خود جمله ای بدین مضمون آورده است: اگر به اعتبار این دارو معترف باشیم باید در نسخه های پزشکی خود بنویسیم: سه بار در روز دعا کنید.

دکتر هوبرت بنسون استاد دانشکده و رئیس سمینار در ایالت بوستون آمریکا در کنفرانسی که تحت عنوان ارزشهای درمانی دعا برگزار شده بود عباراتی را چنین مطرح نموده اند: دعا خواندن مغز را به کار می اندازد. عوارض ایدز را کاهش می دهد، از فشار خون می کاهد و نازائی را درمان می کند. تکرار دعاها و بیرون کردن اندیشه های مضر از مغز، بسیاری از مردم را قادر می سازد تا تغییرات فیزیولوژیک در خود پدید آورند.



نیایش

در تحقیقی که در سال ۱۹۹۵ در یک کالج بر روی ۲۵۰ نفر بعد از جراحی قلب باز انجام گرفت، اینطور نتیجه‌گیری شد که آندسته از افراد که ارتباطات مذهبی و حمایت اجتماعی داشته‌اند، ۱۲ مرتبه کمتر از آنها که فاقد آن بوده‌اند، جان سپرده‌اند. در تلاش برای درک افسردگی ناشی از بستری شدن در بیمارستان، محققان یک دانشگاه ۱۰۰۰ بیمار بستری شده در بیمارستان که عادت به انجام امور مذهبی از قبیل نماز و دعا داشته‌اند را از سال ۱۹۸۷ تا ۱۹۸۹ مورد بررسی قرار داده و دریافته‌اند که این افراد بسیار بهتر از دیگران با مشکلات سلامتی خود کنار می‌آیند. نتایج تحقیقات نشان داده که آندسته از بیمارانی که مراقبت‌های پزشکی آنان با دعا و نیایش برای سلامت آنها ادغام شده بود، نیاز به داروی کمتری داشته و تجهیزات تهویه به مدت زمان کمتری برای آنها استفاده شده و وضعیت سلامتی آنها نیز نسبت به سایر بیماران بسیار بهتر بوده است. بیمارانی که برای آنها دعا و نیایش انجام گرفته بود:

- بسیار کمتر از بیماران دیگر به آنتی بیوتیک احتیاج پیدا کردند (۳ بیمار در مقابل ۱۶ بیمار)

- بسیار کمتر از بیماران دیگر به ادم ریوی مبتلا شدند (۶ بیمار در مقابل ۱۸ بیمار)

- بسیار کمتر از بیماران دیگر نیاز به تراکئوستومی برای کمک به تنفس شدند (۰ بیمار در مقابل ۱۲ بیمار)

آزمایشات بسیار دیگری بر روی شرکت کننده‌های غیر انسان انجام گرفته است. در تحقیقی که بر روی ۱۳۱ آزمایش کنترل شده بر روی درمان‌های معنوی و مذهبی انجام گرفت، مشخص شد گندم‌هاییکه برای رشد آنها دعا شده بود، بلندتر شدند، مخمرهایی که برای آنها دعا شده بود، با تأثیرات سیانید مقابله کردند، و لاری دوسی، یکی از پراوازه‌ترین متخصصین دعا و درمان می‌گوید، "من به این آزمایشات می‌بالم. چون این آزمایشات از انسانها تشکیل نشده است. شما می‌توانید صدها بار آنها را تکرار کنید. این می‌تواند بهترین دلیل و مدرک باشد که دعا می‌تواند دنیا را تغییر دهد."

لاری دوسی در کتاب "واژه‌های شفابخش" خود، با همکاری هیئت مؤسسه ملی سلامت در واشنگتن، ۱۰۰ آزمایش که اکثر آنها به چاپ رسیده است، را در مورد تأثیرات دعا/تجسم فکری، مورد بررسی قرار داده است. بیش از نیمی از این آزمایشات بر روی رویش و سبز شدن جوانه‌ها و التیام زخم‌ها تأثیراتی را نشان داده است.

- در چند آزمایش، داوطلبان تحریک یا تعویق رشد باکتری و قارچ را تجسم کرده و از فاصله‌ای ۱۵ مایل دورتر، نتایج بسیار مثبتی را به دست آوردند.

- در بنیاد علم ذهن در سن آنتونیو، تگزاس، محققان از ۳۲ داوطلب نمونه خون گرفته، گلوبول‌های قرمز آنها را جدا کرده، نمونه‌ها را در اتاقی در آن طرف ساختمان قرار دادند. بعد محققان گلوبول‌های قرمز را در محلولی که باعث ورم و ترکیدن آنها می‌شد قرار دادند. روندی که دقیقاً قابل ارزیابی است. بعد محققان از داوطلبان خواستند تا برای حفظ برخی گلوبول‌های قرمز دعا کنند. برای کمک به تجسم سازی آنها، محققان تصاویری رنگی از این گلوبول‌های قرمز در اختیار داوطلبان قرار دادند. دعا و نیایش به طرز شگفت‌انگیزی روند ترکیدن این گلوبول‌ها را کند کرد.

- در تحقیق دیگری که در همان بنیاد انجام گرفت، از داوطلبان در یک اتاق در یک طرف ساختمان، خواسته شد تا داوطلبان موجود در اتاقی دیگر در آنطرف ساختمان را تجسم سازی کنند تا آرامتر یا پرسروصدا تر شوند. نتایج تحقیق نشان داد که این تجسم سازی بر روی روحیه داوطلبان تأثیر بسزایی داشته است.

این تحقیقات و آزمایشات نشان داده است که دعا و نیایش می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد. نتایج نه تنها وقتی افراد برای پی آمدهای مشخص و آشکار دعا می‌کردند، بلکه برای زمانی که برای هیچ چیز مشخصی هم دعا نمی‌کردند، اتفاق افتاد.

یک رفتار ساده برای عادت دعا و نمازخوانی، حس نافذی از تقدس و یکدلی، نگرانی و دلسوزی برای موجود نیازمند، موقعیت را برای درمان و شفای آن موجود فراهم می‌کند.

