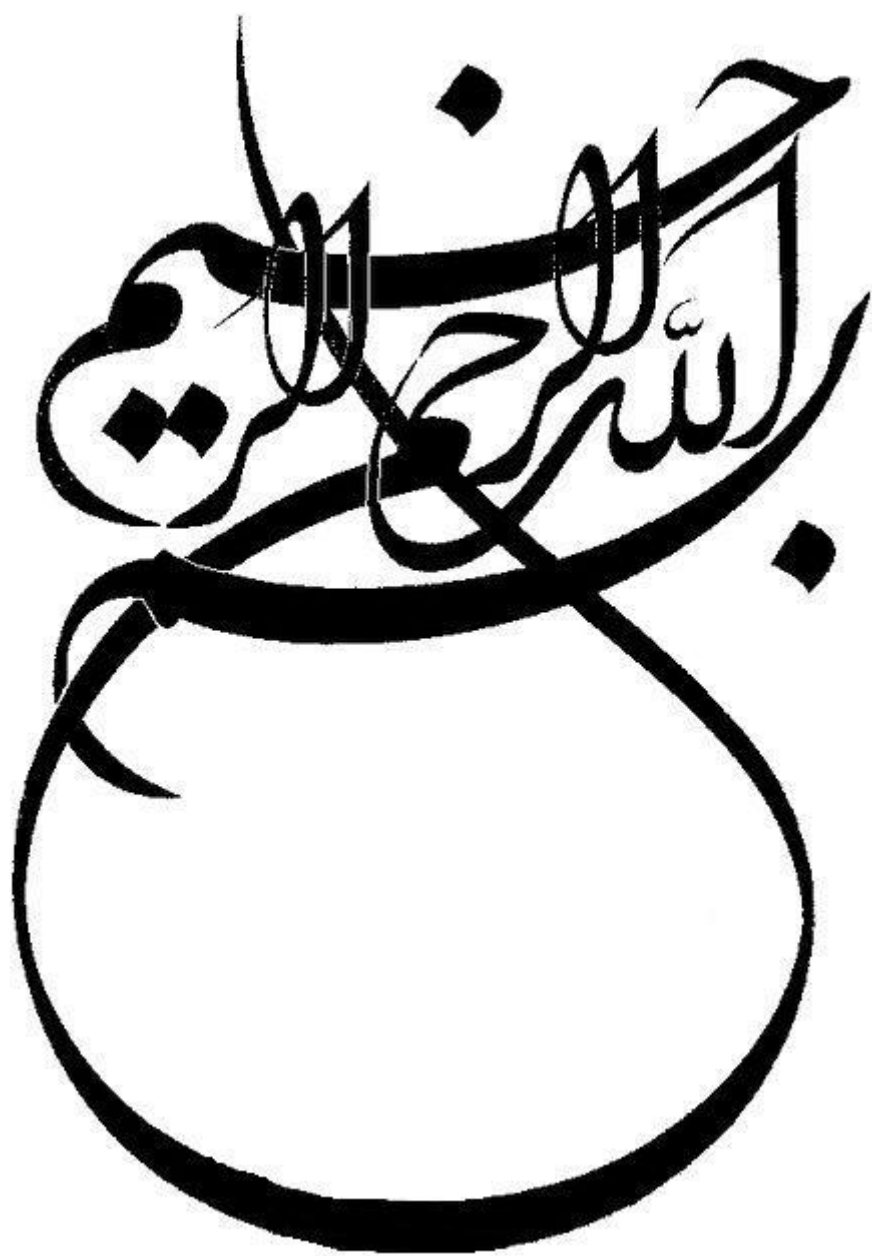




تأثیر دعا بر بهداشت و روان

پژوهشگران:

خدیجه حیدریان^۱

طیبه براتی پیکر^۲

ثریا حاجیان^۳

زهرا بگوندی جو^۴

مدرسه علمیه نرجسیه شهرستان سنقر و کلیائی

^۱. طلبة سطح (۲)، مدرسه علمیه نرجسیه شهرستان سنقر.

^۲. طلبة سطح (۲)، مدرسه علمیه نرجسیه شهرستان سنقر.

^۳. طلبة سطح (۲)، مدرسه علمیه نرجسیه شهرستان سنقر.

^۴. طلبة سطح (۲)، مدرسه علمیه نرجسیه شهرستان سنقر.

چکیده

دعا ساده‌ترین و طبیعی‌ترین رابطه‌ی انسان با خدا است که در نتیجه‌ی آن، دل انسان اختیاراً متوجه خدا می‌گردد و بر روح او اثر می‌گذارد و احیاناً اثر آن توجه در زبان متجلی می‌شود. ولی در دنیای امروزی که توجه به مادیات و زرق و برق دنیا زیاد شده توجه به دعا و معنویت کم‌رنگ شده و هر کسی بسته به معرفتی که دارد لذت و سعادت خود را در چیزهایی می‌جوید و از آنچه خوش و سعادت خود را از او بستاند می‌گریزد اگر درست درباره و ریشه و منشأ ناراحتی‌ها و اضطراب‌ها بیندیشیم به این نتیجه می‌رسیم همه دنبال این هستند که آن خوش و سعادت از آنها گرفته نشود یا از دست دادن مادیات است یا معنویت و سلب توفیق شدن یا وحشت از مرگ که اینها همواره فکر و روح انسان را به خود مشغول داشته است اگر انسان به خدا توکل کند و اول و آخر را خود بداند از اضطراب و رنج او کم می‌شود و آرامش خیال می‌گیرد که پشتش به جای گرم است همانگونه که قرآن به عنوان یک درمانگر، درمان کنندگی خود را معرفی می‌کند و خدا را نیز به عنوان درمان و دارو بیان می‌دارد اما مشکلات در خانواده و از خانواده به اجتماع کشیده می‌شود و همه مشکلات با دعا و توکل حل می‌شود و مورد آرامش قرار می‌گیرد تأثیر دین در اینجا روحیه امید و آرامش را از راه‌های گوناگونی می‌توانند به دست آورند که مهم‌ترین این عبادات نماز است، صبر، شاکر بودن، تقوا، توبه همه اینها به جای خود آرامش می‌آورد اهمیت دعا که خود عبادت است خیلی تأکید شده که پژوهشگر در این پژوهش می‌خواهد آرامش را از طریق دعا به ما برساند.

واژگان کلیدی: تأثیر، دعا، بهداشت، روان.

مقدمه

یکی از دغدغه‌های مهم انسان‌ها در همه دوره‌های تاریخ، سلامت روانی در کنار سلامت جسمانی بوده است. در زمینه رابطه دین و بهداشت روانی در مجامع روان‌شناسی و روان پزشکی دنیا تحقیقات بسیاری صورت گرفته است.

دیدگاه اسلام در حوزه بهداشت روانی با وجود اهمیت ویژه‌ای که دارد به طور مدرن و نظامند تبیین نشده و هنوز در آثار علمی موجود جایگاه ویژه خود را نیافته است.

«وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ...» و چون بندگان من از دوری و نزدیکی من از تو

پرسند بدانند که من به آنها نزدیکم هر که مرا بخواند دعای او را اجابت کنم...» (بقره: ۱۸۶)

آدمی در فراز و نشیب زندگی و حادثه‌های تلخ و شیرین گاهی چنان دچار خستگی روح می‌گردد که با هیچ وسیله‌ی مادی آرامش نمی‌یابد و اگر قدرت همه‌ی قدرتمندان، ثروت تمام ثروتمندان و کلیه‌ی وسایل لذت و کامیابی جهان در اختیار او گذاشته شود، ذره‌ای از درد روحی او کاسته نمی‌شود در چنین حالتی، گاهی انسان به سراغ بهترین دوست، نزدیک‌ترین خویش و عزیزترین کسی خود می‌رود تا با او زدل گوید. گاهی نیز هیچ کس محرم و مورد اعتماد نداشته و در کنج عزلت با خود به نجوا می‌پردازد.

حال اگر آدمی از آلودگی به زشتی‌ها و غبار گناه و عصیان، احساس غم و دل مردگی کند تا آنجا که از خویشتن خویش نیز گریزان و متنفر باشد، در این صورت به کجا پناه برد و با که راز دل گوید؟ در اینجاست که باید به سرچشمه‌ی همه خوبی‌ها و پاکی‌ها و آفریدگار محبت و صفا و خالق خود پناه گیرد این بهترین و برترین ثمره‌ی شیرین دعاست گرچه در اصطلاح عامیانه دعا را به (درخواست و طلب محبت)

درخواست داشتن آنها را نمی‌کند مساوی نیست شخص اول چون خدا را می‌شناسد و او را مؤثر در عالم می‌داند برای برآورده شدن نیازش به سوی او دست بلند می‌کند شخص دوم چنین اعتقادی ندارد.

۲. مرحله‌ی بالاتر این است که انگیزه‌ی انسان بلندتر و عالی‌تر باشد، امور معنوی و توفیق بندگی از خدا طلب کند در نزد چنین انسانی امور معنوی و اخروی بیش از امور مادی و دنیوی است. بنابراین در مقابل آنها برای مادیات ارزشی قایل نمی‌شود. وقتی انسان بداند که آنچه از خدا درخواست کند خدا به او عطا می‌کند اگر واقعاً آخرت را شناخته باشد درخواست دنیایی نمی‌کند مگر اینکه در جهت امور اخروی باشد. از این روست که دعاهایی که از اولیای خدا نقل شده بسیار با ارزش است گرچه دعاهای ما نیز مطلوب است و عبادت محسوب می‌شود چون همه ناشی از ایمان ما دارد و موجب تکامل و آرامش ماست. (مصباح یزدی، ۱۳۸۶، ص ۵۹)

۳. گاهی انگیزه‌ی دعا از آنچه گفته شد نیز بالاتر است در این مرحله انگیزه داعی صرف تکلم با خدا و اطاعت امر خدا است حاجت خواستن، بهانه‌ی رفتن در خانه دوست است چون خدا فرموده دعا کنید، دعا می‌کند در این مرحله دیگر مهم نیست که درخواست چه باشد یا معنوی یا مادی باشد بهتر است در این هنگام دعا برای همه چیز مطلوب است اگر انسان چنین انگیزه‌ای پیدا کند، دعای او از ارزش والایی برخوردار خواهد شد هرچند در امور جزئی و حقیر باشد چه مادی چه معنوی. بلکه از آن جهت ارزشمند است که خدا را مؤثر کل می‌داند هر کس نسبت به میزان معرفت و ایمان خود از خدا طلب می‌کند پس گاهی تفصیل دعا و درخواست جزئیات مطلوب است چون موجب تجلی روح بندگی، خضوع و تضرع در پیشگاه الهی می‌گردد چنین دعایی نشانگر عمل اعتقاد انسان مؤمن به خداست که حتی در کوچک‌ترین چیزها نیز به غیر خدا متکی نیست. (همان، ص ۶۰)

حتی در مقام دعا، روح ایثار و علاقه به دیگران و رحمت واسطه‌ای که مؤمن باید نسبت به دیگران داشته باشد تجلی می‌یابد.

این روایت از حضرت امام حسن (علیه السلام) مشهور است که شبی بیدار بودم شنیدم که مادرم، حضرت زهرا (سلام الله علیها) دعا می کرد، هرچه گوش دادم تا پایان شب فقط به دیگران دعا کرد. از ایشان پرسیدم، مار جان چرا در حق خودتان دعا نمی کنید؟ فرمودند: «الجار ثم الدار، ابتدا همسایه، پس اهل خانه» پس ارزش دعا برای دیگران از دعا در حق خود بسیار بالاتر است به خصوص اگر امور معنوی مؤمنین باشد. (مجلسی، ج ۴۳، ص ۸۱)

۳-۷- معنای استکبار از دعا

خداوند در آیه ۶۰ سوره مؤمن می فرماید: «وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ؛ پروردگار شما گفته است: «مرا بخوانید تا (دعای) شما را بپذیرم! کسانی که از عبادت من تکبر می ورزند به زودی با ذلت وارد دوزخ می شوند!»

استکبار از دعا به چه معناست، رویگردانی از دعا به سه صورت قابل تصور است:

۱. گاهی انسان به دلیل غفلت، از دعا خودداری می کند؛ ضعف ایمان باعث غفلت او از رفتن به در خانه ی خدا شده است بنابراین در مشکلات ابتدا به سراغ اسباب مادگی می رود و به سبب الاسباب توجهی ندارد این عدم توجه به خدا ناشی از استکبار نیست بلکه به دلیل ضعف ایمان است.
۲. گاهی انسان به دلیل شماتی که برایش آمده از دعا خودداری می کند مثلاً شنیده است که خدا سنت های لایتنغیری دارد و باید از آنها پیروی کرد چنین فهمیده که خداوند برای هر دردی درمانی قرار داده است لذا، با خود می گوید: دعا یعنی چه؟ سر درد را باید با فلان دارو مداوا کرد نه با دعا. این عقیده نیز ناشی از استکبار فرد نیست، بلکه از نقص ایمان او سرچشمه می گیرد خدا را به درستی نشناخته و رابطه ی جهان را با خدا به دقت درک نکرده است.

۳. اما گاهی انسان با خود می گوید: هر مشکلی پیش آید خودم آن را برطرف می کنم نیازم را خود تأمین می کنم چرا در پیش خدا گردن کج کنم؟ چرا خواب راحت شب را ترک کنم و پیش خدا اظهار ذلت

کنم آیا خدا برآورده کند یا نه. این استکبار از دعاست در صورتی که اسلام نخواست است که انسان حتی در مقابل خدا هم ذلیل شود. (همان، ص ۶۲)

افتخار انسان در این است که عظمت الهی را درک کند و در مقابل او اظهار ذلت و خواری کند حضرت علی (علیه السلام) که خدا را بخوبی شناخته عرض می کند «الهی کفی بی عزاً آن اکون لک عبداً و کفی بی فخراً ان تکون لی رباً؛ خدا من برای عزت من همین بس که من بنده‌ی تو باشم و برای افتخار من همین بس که تو خدای من باشی». (مجلسی، ج ۷۷، ص ۴۰۲)

اظهار بندگی در مقابل خدا بالاترین مرتبه‌ی بندگی، و قبول بندگی انسان از سوی او بالاترین عزت آگاهی است هرچه اظهار بندگی در نزد خدا بیشتر باشد انسان کامل تر و به خدا مقرب تر است چون این کار موجب تکامل انسان است و مطلوب خدا می باشد.

نتیجه گیری

«قُلْ مَا يَعْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ؛ بگو پروردگارم برای شما ارزشی قابل نیست اگر دعای شما نباشد».

ساده ترین و طبیعی ترین رابطه‌ی انسان با خدا یاد اوست. هر کس بسته به موقعیتی که دارد لذت و سعادت خود را در چیزهایی می جوید و دین که لذت و سعادت از او گرفته شود در اضطراب و نگرانی است یکی این لذت و سعادت را در زرق و برق دنیا و مادیات می داند و به دنبال آن است و دوست ندارد از او گرفته شود یکی دنبال معنویت و کارهای برای آخرت است و از آن لذت می برند.

به طور کلی آرامش و دلهره نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد و جامعه و سعادت و بدبختی انسان ها دارد با مروری بر عوامل که موجب دلهره و آرامش می شود یاد خدا مایه آرامش دل هاست حالا باید دید که راه های رسیدن به آرامش در این چه چیزهایی است که مهمترین آنها دعاست و به عبارتی عبادت است در نماز می توان آن را از همه پر رنگ تر دید و بعد صبر شاکر بودن، توکل به خدا، تقوا، توبه همه اینها به نوبه‌ی خود موجب آرامش روح می شود و آسایش را به ارمغان می آورند.

فهرست منابع و مآخذ

* قرآن کریم.

* نهج البلاغه.

از منظر حضرت آیت الله سیدعلی خامنه‌ای (مدظله العالی)، دعا، بی‌جا، انتشارات انقلاب اسلامی، ۱۳۹۰.

پرهیزکار، هادی، شادی و نشاط از دیدگاه قرآن و حدیث، قم، بوستان کتاب، ۱۳۹۰.

حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ج ۱۲، قم، بی‌نا، ۱۴۰۹.

حسنی، سعدالله، نقش باورهای دینی در اصلاح فرد و جامعه، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۹.

طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، مترجم محمدباقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات

اسلامی، ۱۳۸۸.

کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، تهران، انتشارات علمیه اسلامی، ۱۳۲۹.

مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۱۱۱ق.

مصباح‌یزدی، محمدتقی، بر درگاه دوست (مشکات)، قم، انتشارات مؤسسه آموزش و پژوهشی امام

خمینی (ره)، ۱۳۸۶.

مکارم شیرازی، ناصر، و همکاران، تفسیر نمونه، قم، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.

شاملو، سعید. بهداشت روانی. تهران. رشد. ۱۳۸۳. چاپ هفدهم

صانعی، مهدی. بهداشت روان در اسلام. قم. دفتر تبلیغات اسلامی. چاپ اول. ۱۳۸۲

بهجت پور. تفسیر قرآن. قم. معارف. ۱۳۸۹

سالاری فر، محمد رضا. بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی. پژوهشگاه حوزه و

دانشگاه. قم. چاپ اول. ۱۳۸۹.

اسحاقی، حسین. دعا ارمغان آرامش. قم. خادم الرضا. ۱۳۹۰.