



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران

عنوان

آثار دعا بر سلامت جسم و روان از منظر صحیفه سجادیه

استاد راهنما :

مریم سلیمی خانقاه

نویسندگان :

ام البنین مجیدی

طاهره کرمانی موسی آباد

معصومه علیخانی

مدرسه علمیه امام حسین علیه السلام چالوس، استان مازندران

چکیده

امروزه یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی انسان‌ها، سلامت جسم و روان می‌باشد که علیرغم اهمیت وافر بسیار مورد غفلت واقع شده است. پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «صحت در جسم و امنیت در روح، بستری مناسب برای شکوفایی و پرورش استعداد آدمی، در جهت رسیدن به اهداف متعالی و [حیات طیبه] است». بشر برای تامین سلامت جسم و روان خود به عوامل زیادی نیاز دارد؛ یکی از این عوامل دعا می‌باشد. صحیفه سجادیه به عنوان کتابی که از معصوم به انسان رسیده می‌تواند راه درست قطع نیاز به غیر را به او بیاموزد تا سلامت جسم و روانش به درستی تامین گردد. مقاله حاضر، با روش توصیفی و با مراجعه به کتب معتبر دینی، ابتدا به مفهوم سلامت جسم و روان می‌پردازد. سپس به آثار دعا در سلامت جسم و به تبع آن در انتها به آثار دعا در سلامت روان را بررسی می‌کند. که در نتیجه با مطالعه الگوی رفتاری امام سجاد (علیه السلام) در ادعیه صحیفه سجادیه به نتایج خودشناسی، تقویت روحیه شکرگزاری، افزایش صبر و استقامت، دوری از هوا و هوس، رفع افسردگی و اضطراب، درمان وسواس، درمان سوء ظن، ایجاد نشاط، افزایش توکل به خداوند و درمان اسکیزوفرنی در حوزه سلامت روان و نیز اجتناب از پرخوری، رسیدن به وزن ایده آل، درمان بیماری‌ها، کاهش دردهای عضلانی، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت حافظه و افزایش قدرت حافظه، سلامت قلب و عروق، درمان میگرن، درمان آلزایمر و درمان سرطان در حوزه سلامت جسم می‌رسد.

واژگان کلیدی: سلامت جسم، سلامت روان، دعا، صحیفه سجادیه

مقدمه

سلامتی از مهم‌ترین مسائل حیات آدمی می‌باشد که ناظر بر هردو بعد وجود او یعنی روح و جسم است. سلامت در ساحت جسمانی به معنای عاری از هرگونه عیب یا بیماری بودن جسم اطلاق می‌گردد و در ساحت روحانی به معنای بهداشت روان و امنیت و آرامش درون است که برآثر آن، آدمی از نگرانی و افسردگی و تعارض‌های مزمن روحی نجات می‌یابد.

دین مبین اسلام به عنوان تنها ارائه دهنده الگو کامل حیات طیبه، عوامل مختلف و موثری را در این راستا معرفی می‌کند که از جمله آنها دعا می‌باشد. دعا از جمله آموزه‌های دینی است که اثربخشی خاصی از جهت لفظ و محتوا بر فشارهای روانی و مشکلات جسمانی دارد.

در دنیای امروز به رقم پیشرفت‌های بسیار انسان در علم و فناوری، سلامت جسم و روح انسان در خطر بیش از پیش قرار دارد چرا که زرق و برق و مادیات توجه انسان را به خود جلب و او را از توجه به سلامت جسم و روان خود باز داشته است و چه بسا این امر می‌تواند او را از مسیر صحیح حیات طیبه باز دارد و مانع رشد و شکوفایی استعدادهای نهفته وجودش گردد. بنابراین، دعا می‌تواند یک راهکار مهم برای مقابله با این تهدیدات باشد.

لذا این مقاله درصدد است تا به روش توصیفی و با مراجعه به کتب معتبر دینی ابتدا به مفهوم سلامت جسم و روان بپردازد و سپس اثر مترتب دعا بر سلامت این دو مقوله را بررسی کند.

سلامت جسم

مفهوم سلامت جسم به معنای توانمند بودن بدن برای فعالیت روزانه و حفظ انرژی برای موارد اضطراری و دوری از بیماری‌ها و تناسب کلی جسمی است. شهید مطهری، در مورد سلامت جسم می‌نویسد: «جای شک و تردید نیست، که اسلام بر اساس حفظ و رشد و سلامت جسم است». ارزش بدن و سلامت آن در اسلام به حدی است که بعضی از دانشمندان اسلامی گفته‌اند: «پیامبران الهی در آغاز نبوت خود باید سالم و از نقص بدنی دور باشند». به طوری که امام سجاد (علیه السلام) نیز در صحیفه از خداوند بالاترین سطح سلامتی را خواستار است، که این امر می‌تواند معیاری برای نظام سلامت در کشور ما قرار بگیرد.^۱

۱. قانع، معیارهای سلامت از دیدگاه امام سجاد علیه السلام، ص ۱۲

سلامت روان

بسیاری از دانشمندان، سلامت روان را به سه بخش تقسیم می‌کنند؛ بخش اول که شامل تسلط بر هیجانات، آگاهی از ضعف‌ها و رضایت از خوشی‌های خود می‌باشد؛ و بخش دوم شامل نگرش‌های مربوط به دیگران می‌شود که خود شامل علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی، احساس تعلق به یک گروه، احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی می‌باشد؛ بخش سوم نیز مربوط به زندگی است که خود شامل پذیرش مسئولیت‌ها، ذوق توسعه امکانات و علایق خود، توانایی تصمیمات شخصی و ذوق خوب کار کردن می‌باشد.

اسلام نیز فردی راسالم و سلیم‌النفس می‌داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان قلبی برخوردار بوده و در رفتار ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط، بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الهی برگزیند. همان‌گونه که امام سجاد (علیه السلام) باتوجه به اختناق شدید حاکم بر زمان خویش، با محوریت قرار دادن سلامتی از طریق دعا با مردم زمان خویش سخن گفته است.^۱ دعا در واقع به معنای خواندن، درخواست انجام دادن است. خداوند در قرآن سوره غافر، می‌فرماید: «ادعونی استجب لکم؛ بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را».^۲ در این آیه خداوند به صراحت بیان می‌دارد که اگر می‌خواهید خواسته شما اجابت شود باید از من بخواهید. این درحالی است که خداوند به پیدا و پنهان ما آگاه است. ولی هدف او از این خواندن، رشد و تعالی انسان می‌باشد، در صورتی که خداوند قادر مطلق است.

پیامبر گرامی اسلام در توصیف اهمیت دعا کردن می‌فرماید: "دعا برترین عبادت است." ایشان در توضیح این حدیث می‌فرماید: "هرگاه خداوند اجازه دعا کردن به انسان می‌دهد در واقع درهای رحمت خود را به روی او گشوده است." همچنین خداوند متعال در قرآن در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: "قل ما یعبوا لکم ربی لولا دعاءکم؛ بگو پروردگار برای شما ارجی قایل نیست اگر دعای شما نباشد."^۳

انسان هنگامی که دعا می‌کند شایستگی‌های تازه‌ای در وجودش شکوفه می‌زند و همین شایستگی‌ها سبب می‌شود مورد عنایت بیشتر پروردگار قرار گیرد.

۱. احمدی پناه، سلامت روان از منظر صحیفه، ص ۱۵

۲. غافر (۴۰) آیه ۶۰.

۳. فرقان (۲۵) آیه ۷۷.

آثار دعا بر سلامت جسم

صحیفه سجادیه که مشتمل بر پنجاه و چهارمی باشد که دعا به دست ما رسیده، به قلم مبارک امام محمد باقر و با گفتار زیبای امام سجاد (علیه السلام) نگاشته شده است. امام سجاد (علیه السلام) در این کتاب به بهترین شکل خداوند را خوانده است. در واقع صحیفه سجادیه، تجلی زیبای آیه «ادعونی استجب لکم»^۱ می باشد. با همه این توصیف ها، این کتاب ارزشمند آن چنان که باید مورد توجه قرار نگرفته و برخورد افراد در جامعه با این میراث گران سنگ تزکیه و تعلیم، برخوردی اصولی و مبتنی بر شناخت تمام عیار حقیقت دعا نبوده است. ناآگاهی بعضی افراد از نقش سازنده دعا باعث گردیده، بسیاری از ایشان با دعا احساس بی گانگی کنند و آن را از صحنه زندگی حذف و یا نسبت به فلسفه عمیق نیایش، با آن برخوردی از سر سودجویی و کسب داشته باشند و خود را با دعا سرگرم سازند، بی آنکه معانی و آثار آن را بفهمند آثاری که هم بر جسم مترتب می شود و هم بر روان آدمی. از منظر صحیفه سجادیه، آثاری که بر سلامت جسم مترتب می شود عبارتند از:

۱- پرهیز از پرخوری

از جمله آثاری که توسط دعا بر جسم مترتب می شود، پرهیز از پرخوری می باشد. این امر در تمامی ادیان نهی شده است. شکم بارگی جز هفت گناه کبیره محسوب می شود. خداوند در قرآن می فرماید: "کلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا یحب المترفین از نعمت های الهی بخورید و بیاشامید ولی زیاده روی نکنید که خداوند اسرافکاران رادوست ندارد."^۲ دانشمندان اثبات کرده اند پرخوری و به تبع آن چاقی، موجب ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی و گوارشی می گردد.

امام سجاد (علیه السلام) نیز در صحیفه به اسرافکاری اشاره می فرماید که پرخوری یکی از مصادیق آن می باشد. ایشان از اسراف کاری به خداوند پناه می برد. برای نمونه در بند هشتم از دعای هشتم می فرماید: «بار خدایا پناه می برم به تو از اسراف کاری و هم بی نوایی».

همچنین در دعای سی ام بند سوم می فرماید: "بار خدایا بر محمد و آلش درود فرست و مرا از اسراف و زیاده روی دور دار و به بخشش و میانه روی، از کجروی باز دار.

الگوی رفتاری امام سجاد (علیه السلام) برای پرهیز از پرخوری، رسیدن به این باور است که زیاده روی در خوردن، نوعی اسرافکاری است و از آن باید به خدا پناه برد.

۱. غافر (۴۰) آیه ۶۰.

۲. آعراف (۷) آیه ۳۱.

تجويز می شود، خواندن اذکار قبل از خواب، مثل آیت الکرسی، خواندن سوره اخلاص، البته اگر سه بار بخواند بهتر است. ذکر تسبیحات حضرت زهرا سلام الله علیها است. همچنین دور کردن مجسمه، عکس ها از خانه و همچنین پخش نکردن ترانه و موسیقی در خانه از جمله این موارد است.

در صحیفه سجاده نیز راهکارهایی به منظور رفع این بیماری بیان شده است است امام سجاد علیه السلام در دعای هفدهم بند ۳ می فرماید: «بار خدایا ما را نیرویی عبادت و بدان شیطان را از ما بران. بر سعی ما در راه محبت خود بیفزای و به آن شیطان را خوار گردان میان ما و او حجابی قرار ده که برافکنندش نتواند وسدی چنان استوار که از رخنه کردنش عاجز آید».

هم چنین در بند دهم هم این دعا می فرماید «بار خدایا بر محمد و خاندانش درود بفرست و پدران ما را و مادران ما را و فرزندان ما را و خاندان ما را و خویشاوندان ما را و نزدیکان ما را به همسایگان مردان مومن و زنان مومنه را از گزند شیطان در ملاذی منیع و ملیحای رفیع و پناهگاهی استوار جای ده و برای پیکار با او سپرهای نگهدارنده و شمشیرهایی برنده عطا فرما».

در آموزه های دینی جنون در اثر نفوذ و تسخیر جن در جسم و روح انسان پدید می آید. جن می تواند خود ابلیس یا دیگر شیاطین باشد. درمان بیماری جنون بسیار سخت است و پیشگیری از آن بهتر از درمان این اختلال می باشد. بنابراین یک راه مقابله با این بیماری درخواست از خداوند و پناه بردن به خود ذات اقدس الهی است. انسان وقتی در جوار ذات حق تعالی قرار گیرد راه نفوذ شیطان به خود را نیز بسته است.

امام سجاد (علیه السلام) از خداوند می خواهد نشاط عبادت را به انسان عطا فرماید تا به وسیله آن شیطان از انسان رانده شود. همچنین دعا در حق دیگران راهکار دیگر بستن نفوذ شیطان به روح انسان می باشد. در سر و قلبی که همیشه یاد خدا در جریان باشد شیطان کمتر نفوذ خواهد کرد. در بند ۶ از نیایش بیست و پنجم آمده است ای خداوند مرا و نسل مرا از شیطان رجیم در پناه خود دار در این بند از دعا امام سجاد (علیه السلام) به حق دعای والدین نسبت به فرزندان اشاره می کند و نیز اشاره ای به علم ژنتیک دارد. می توان این بند از دعا را این گونه تفسیر کرد؛ چنانچه والدین فرزندان شایسته بخواهند باید در هنگام بستن نطفه نکاتی را رعایت کنند. مواردی مثل؛ زمان انعقاد نطفه، ذکر و یاد خداوند متعال در آن زمان، کسب لقمه حلال و دیگر موارد می توان اشاره کرد.

تقویت عزت نفس

اکثر اوقات در تعریف عزت نفس تعریفی مشابه به اعتماد به نفس به میان می آوریم. در واقع این دو معنای جدایی از یکدیگر دارند، عزت نفس مفهومی بسیار گسترده تر از اعتماد به نفس دارد. ممکن است کسی

اعتماد به نفس بالا داشته باشد ولی در واقع از عزت نفس کافی برخوردار نباشد.^۱ در واقع عزت نفس پایین می تواند موجب احساساتی مثل؛ نگرانی، ناراحتی، پر خاشگری، خجالت، شرم، تنهایی و فقدان خود انگیزگی در انسان شود.

عزت نفس در واقع ارزش است که انسان برای خود قائل است. انسانی که به خود احترام میگذارد انسان عزتمندی است، توجه صحیح به انتقاد منتقدین و نیز تکیه به موقع بر توانایی های خود از نشانه های عزت نفس بالاست. باور به جمله « من همینم که هستم و خود را برای چیزی که هستم سرزنش نمی کنم اما تلاشم را در پیشبرد اهداف افزایش می دهم» یکی از نشانه های اصلی عزت نفس بالاست. حرمت نفس را می توان در امور مختلف زندگی شرح داد. افرادی که دارای حرمت نفس پایین هستند در زندگی خود با مشکلات فراوانی روبرو می شوند؛ عزت نفس پایین منجر می شود که انسان دچار اضطراب گردد و چون این احساس ناخوشایند است احساسات و تمایلات واقعی خود را انکار میکند البته همه انسان ها گاهی دچار افت و خیز در عزت نفس می گردند اما چیزی که مدنظر است سطح متوسط از عزت نفس می باشد.

یکی از راه های تقویت عزت نفس دور کردن افکار منفی از خود میباشد؛ راه دیگر کشف مواردی است که انسان در آن مهارت دارد.

آموزه های اسلام نیز برای عزت نفس اهمیت زیادی قائل هستند. دین مبین اسلام معتقد است که انسان، عزت خویش را از خداوند بدست می آورد و اگر این عزت از غیر خدا به دست آمده باشد ذلت می باشد. بنابراین انسان برای کسب عزت نفس باید از خداوند متعال درخواست کند، به او توکل نمایند و به قرآن و ائمه توسل نمایند.

صحیفه سجاده نیز برای تقویت عزت نفس راهکارهایی ارائه می دهد؛ برای نمونه امام (سجاد علیه السلام) در دعای بیستم بند یک می فرماید «بار خدایا درود فرست بر محمد و خاندانش ایمان مرا به کاملترین درجات ایمان و یقین مرا به برترین مراتب یقین و نیت مرا به نیکوترین نیت ها و عملم را به بهترین اعمال فرا بر» کلمات کلیدی در این بند از دعا «یقین»، «نیکوترین» و «برترین» است. انسانی که به درجه یقین در ایمان برسد انسان عزامندی است. انسانی که در باطن نیت نیکو دارد نه تنها درباره خود، بلکه درباره خلق خداوند نیز تصور نیکو خواهد داشت و انسانی که دارای اعمال نیکو می باشد انسان سعادت مندی است.

همچنین در بخشی از بند ۳ دعای بیستم می فرماید: «و در روزی را بر من بگشای و به نگرستن به حسرت در مال و جاه کسان گرفتارمساز و عزیزم دار و به خودپسندی دچارم نکن» از منظر صحیفه عزت دست خداوند است و اوست که انسان را عزیز می دارد. همچنین در دعای بیست و یکم بند هفتم می فرماید

۱. مقدس برهان، تعریف اعتماد به نفس و ۶ نکته کاربردی برای افزایش عزت نفس، ص ۳

«ای خداوند شب را به روز می آورم و روز را به شب می رسانم در حالی که بنده ذلیل تو هستم. مالک سود و زیان خود نیستم مگر به نیروی تو بر این گواهی می دهم و به ناتوانی و بیچارگی خود معترفم ای خداوند آن و عده که مرا داده ای برآور و هرچه مرا عطا کرده ای به کمال رسان که من بنده بینوای زار ناتوان زیان دیده بی مقدار فقیر ترسان پناهنده توام.»

امام علیه السلام در این بند از دعا به زیباترین صورت به عظمت خداوند اعتراف می نماید، کسی که به عظمت خداوند معترف است و خالصانه او را می خواند و تنها از او می خواهد پناهگاه بنده اش باشد انسان عزتمندی است. ایشان در این بند از دعا با اعتراف به فقر و ناتوانی خویش نزد خداوند متعال از خداوند می خواهد، چیزهایی را که خود خداوند به او عطا نموده به کمال برساند. کسانی که این ادعیه را از زبان امام معصوم علیه السلام می خواند، بیشتر به عظمت و یگانگی خداوند پی می برد و این امر قطعاً موجب خشوع بیشتر نسبت به پروردگار می گردد و چه بسیار عزتمند است چنین انسانی.

در صحیفه سجادیه دعای بیست و ششم با نام «دعا درباره همسایگان و دوستان» نام گذاری شده است. از نظر ایشان تعامل با مومنان به افزایش عزت نفس کمک شایانی می کند. ایشان در بند ۳ و ۴ این دعا می فرماید «بار خدایا مرا برگمار که همسایگان و دوستان بد کردار خود را به نیکی پاداش دهم و از ستمکاران شان در گذرم و از بدگمانی در حق ایشان بپرهیزم و با همگان مشفق و مهربان باشم و پاس پاکدامنی را دیده از نگریستن بر بندم و با آنان از روی تواضع به نرمی سر کنم و بر دردمندان شان به رحمت نظر کنم». انسانی که قدرت عفو خطای همسایگان ستمکار خویش را دارد و با تواضع و نرمی با آنان رفتار می کند انسان عزتمندی است و کسی که این دعا را از زبان امام سجاد علیه السلام می خواند قطعاً عزتمندی را می آموزد.

نتیجه گیری

سلامت جسم و روان از مهمترین مقوله های رشد انسان در جهت کمال و دست یابی به حیات طیبه است؛ هرچند در عصر حاضر، این نعمت ارزشمند خداوند، لایه لای پیشرفت روز افزون تکنولوژی مورد غفلت واقع شده است. امروزه بشر برای تامین این دو نیاز اساسی به عوامل متعددی از جمله «دعا» نیاز دارد. در این میان، صحیفه سجادیه یک منبع ارزشمند برای انسان به شمار می آید. این مقاله با پرداختن به آثار دعا در سلامت جسم از منظر صحیفه سجادیه به نتایج: پرهیز از پرخوری، درمان بیماری (زکام)، تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش دردهای عضلانی، تقویت قدرت بینایی، تقویت حافظه، سلامت قلب و عروق، و درمان میگرن، درمان آلزایمر و درمان سرطان رسید. در حوزه آثار دعا بر سلامت روان نیز از منظر صحیفه نتایج: خودشناسی، ترغیب روحیه شکرگزاری، دوری از هوا و هوس، افزایش صبر و استقامت و رفع اضطراب و افسردگی، ایجاد نشاط، رفع سوءظن و درمان وسواس، افزایش توکل بر خداوند و درمان اسکیزوفرنی حاصل گردید.

فهرست منابع

- * قرآن کریم، ترجمه دکتر الهی قمشه ای
- * نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی
- * صحیفه سجاده، ترجمه دکتر الهی قمشه ای
- ۱- ال. اتکینسون ریتا [و دیگران]؛ مترجمان براهنی محمد نقی [و دیگران]، تهران، رشد، ویراست جدید ۱۳۹۵ ه. ش.
 - ۲- احمدی فراز، بررسی دیدگاه دعا در سلامت جسم و روان، مجله پژوهش های حکمت اهل بیت، ۱۳۹۴ ه. ش.
 - ۳- اژدر، علیرضا، احمدی فراز، زارع، حسین، زمانی، مهدیالگو پذیری از دعاهاى صحیفه سجاده و تاثیر آن بر سلامت فصلنامه تازه های روان درمانی، سال هفدهم شماره ۶۱-۶۲
 - ۴- رضایی بیرجندی، علی، سبک زندگی در صحیفه سجاده، قم، چاپخانه موسسه بوستان کتاب، چاپ دوم ۱۳۹۶ ه. ش.
 - ۵- سعیدی مهر، محمد، کلام اسلامی، جلد (۱)، کتاب طه، چاپ سی دوم، ۱۳۹۸ ه. ش.
 - ۶- صافی، لطف الله، نیایش در عرفات، قم، مرکز تنظیم و نشر آثار آیت الله صافی، چاپ پنجم ۱۳۸۹ ه. ش.
 - ۷- فاضل، محمد صادق، آموزش پژوهش های تمرینی (ویژه طلاب)، بابل، انتشارات مشق، ۱۳۹۶ ه. ش.
 - ۸- کراس ویتبورن سوزان، پی. هالچین ریچارد؛ ترجمه: سید محمدی یحیی، آسیب های روانی : دیدگاه های بالینی درباره اختلالات روانی، تهران، نشر روان، ویراست هفتم، جلد اول، ۱۳۹۶ ه. ش.
 - ۹- گروه تدوین متون درسی صحیفه سجاده حمید محمدی [و دیگران]، درسنامه صحیفه سجاده، قم، مرکز بین المللی ترجمه و نشر آفاق، چاپ دوم، ۱۳۹۶ ه. ش.
 - ۱۰- میرزاده، نرگس، احمدی پناه، مطهره، سلامت روان از منظر صحیفه سجاده، اولین همایش اسلام و سلامت، ۱۳۹۴ ه. ش.
 - ۱۰- هاشمی، سید جواد، زلال نیایش، قم، انتشارات نیلوفرانه، چاپ اول، ۱۳۸۴ ه. ش.

منابع الکترونیکی

۱- شیخی، معصومه، «افزایش عزت نفس با چند روش که شخصیت شمارا می سازد»، در مجله چطور، (روی خط اینترنت)، ۹۵ ه، ش. بروز رسانی شده ۹۷ه، ش، به آدرس:

<https://chetor.com>

۲- عزت نفس به آدرس:

<https://wikipedia.org>

۳- محمد شمیرانی، سمانه، «مفهوم عزت نفس در صحیفه سجادیه»، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم، ۱۳۹۳ هجری شمسی به آدرس:

[/https://civilica.com/doc](https://civilica.com/doc)

۴- نیک صالحی، یک درمان فوق العاده برای سرطان در مجله نیک صالحی، (روی خط اینترنت) ۱۳/۳/۲۰۱۸ به آدرس:

Niksalehi.com/andishe