بسم الله الرحمن الرحیم

موضوع تحقیق: بررسی تأثیر دعا بر سلامت روان دختران نوجوان (۱۸-۱۴ سال) شهرستان گچساران

نام سردبیر : مرضیه ملی نژاد اسپر

همکاران: معصومه نارکی، راحله عابدی، طاهره رجبی

حوزه علمیه بی‌بی حکیمه (س) شهرستان گچساران

بهمن ۹۹

فصل اول: کلیات

- مقدمه
- بیان مسئله
- اهمیت و ضرورت تحقیق
- اهداف تحقیق

۱-۱- مقدمه

سازمان جهانی بهداشت در دیدگاه نوین خود سلامت را برخوردار ی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی معنی نموده است. در این میان سلامت روان واژه ای است که بیانگر توانایی شناختی و عاطفی یک فرد برای برخورداری از یک زندگی بارور است (شریعت، ۱۳۹۲). دعا به طور کلی به معنای درخواست از پروردگار بوده و در طب اسلامی به منظور بهبود بیماری ها و ارتقای سلامت مورد استفاده قرار گرفته است. کلمه دعا و مشتقات آن که در حدود بیش از دویست بار در آیات قرآن کریم به کار رفته است، از ریشهٔ « دعو » و به معنی خواندن و حاجت خواستن و استمداد است. امام صادق علیه السلام می فرمایند: بر تو باد به دعا کردن، زیرا که در آن شفای هر دردی است.

در سال های اخیر پژوهشگران علوم سلامت در سراسر جهان تأثیر دعا را در درمان بیماری ها به طور جدی مورد توجه قرار داده اند و کارآزمایی های متعددی در این راستا انجام شده است . از جمله معرو ف ترین و دقیق ترین پژوهش هایی که با حجم نمونهٔ به نسبت زیادی انجام شده، می توان به پژوهش « دکتر هریس و همکاران » اشاره کرد. در این کارآزمایی بالینی دو سویه کور ، تأثیر دعا بر پیامد و مدت بستری بیماران در بخش مراقبت های قلبی مورد مطالعه قرار گرفت و نشان داده شد که متوسط مدت بستری گروهی که برای آن ها دعا شده بود، کمتر از گروه کنترل بوده و همچنین عوارض کمتری نیز در آن ها مشاهده شده است. در کشور ما نیز مطالعاتی در مورد بررسی تأثیر دعا در درمان بیماران انجام شده است . این مطالعات شامل بررسی تاثیر دعا بر هموگلوبین بیماران مبتلا به تالاسمی ماژور و بررسی کیفیت زندگی مبتلایان به بیماری مولتیپل اسکلروز بوده است. به طور کلی، افزایش علاقه و توجه دانشمندان علوم پزشکی به تأثیر دعا در درمان بیماری ها از طرفی می تواند حاکی از درمان ناپذیر بودن برخی بیماری ها در چارچوب طب مدرن بوده و از طرف دیگر نشان دهنده اعتراف پژوهشگران علوم پزشکی به اهمیت استفاده از روش های طب سنتی و مکمل، از جمله دعا درمانی، برای درمان بیماری ها باشد (صدیقی و همکاران، ۱۳۸۸).

دعا به عنوان یکی از اعمال مذهبی تعریف شده است که بر سلامت عمومی افراد تاثیر داشته است و از آنجایی که سلامت روان هم زیرمجموعه‌ای از سلامت عمومی است، باطبع می‌تواند بر روی آن هم تاثیر داشته باشد.

۲-۱- بیان مسئله

در میان آموزه‌های دینی، عبادت و ذکر خدا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و در ایجاد بهداشت روانی و سلامت روانی افراد نقش اساسی دارد. چنان‌که بعضی از بزرگان فرموده‌اند: تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی‌گردد. از نظر روان‌شناسان، بیشتر بیماری‌های روانی که از فشارهای روانی و ناکامی‌های زندگی برمی‌خیزد، در میان افراد غیرمذهبی دیده می‌شود. شاید کسی دقیقا از چگونگی ارتباط معنویت با سلامت روانی آگاه نباشد، اما عقیده بر این است که بدن و ذهن با یکدیگر ارتباط دارند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که فاکتورهایی مانند باورهای مثبت، آرامش و توانمندی که از اعتقادات مذهبی، دعا، بدست می‌آیند، اثر شفابخش دارند و باعث بهبود می‌شوند.

ارتقاء سلامت روان ممکن است بیماری را درمان نکند، اما حس بهتری را در بیمار ایجاد کرده در رویارویی با بیماری و حتی مرگ به او کمک کند. معنویت، ایمان، حضور در مکان‌های مذهبی عملکرد سیستم ایمنی را به طریقی که قابل سنجش باشد، مانند افزایش گلبولهای سفید خون، بهبود می‌بخشد. در مورد سلامت، زمانی که بدن احساس امنیت می‌کند و در آرامش قرار دارد، سیستم عصبی قادر است آرامش خود را حفظ نموده و طبیعی باشد. معنویت مرحله‌ای است که در آن معنا، امید، آسایش و آرامش درون را در می‌یابیم. بسیاری از افراد از طریق اعتقادات مذهبی به آن دست می‌یابند. معنویت، فعالیت‌های مذهبی و عمل به دستورات اسلام، می‌تواند سلامتی روحی و جسمی را برای ما به ارمغان بیاورد. اعتقادات مذهبی در پیشگیری اختلالات روحی و روانی نقش مهمی دارد. بنیامین راش، روانشناسی مشهور می‌نویسد: "مذهب آنقدر برای پرورش سلامت روح اهمیت دارد که هوای نفس". مذهب به انسان کمک می‌کند تا معنای حوادث زندگی، مخصوصا حوادث دردناک و اضطراب انگیز را بفهمد. دین به مومنان و معتقدان خود می‌آموزد که چگونه با مجموعه‌ی عظیم جهان که پیش از فرد شکل گرفته و قوانین خود را بر او تحمیل کند، سازگاری می‌یابد.

از نظر روانشناسان آرامش روانی و احساس رضایت از زندگی از ویژگی‌های اساسی در افراد سالم و بهنجار است. بررسی حالات و روحیات فرد با ایمان نیز حاکی از آرامش خاطر و صفای درونی‌شان است و درون فرد مومن روش از نور حقیقت و سرشار از لذت معنوی است. آیات قرآن کریم نیز بر این نکته تاکید می‌گذارد.

بعنوان مثال در سوره رعد آیه ۳۸ قرآن کریم آمده است که "آنها به خدا ایمان آورده و دلهایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشد که تنها یاد خدا آرامش بخش دلهاست" (عبازاده و همکاران، ۱۳۹۰).

مشکلات بهداشت روانی یکی از گرفتاری‌های مهم رو به افزایش خانواده‌ها، سازمانها و جوامع است. از سوی دیگر، همه روزه به شمار افرادی که باور دارند "معنویت" درمان روان رنجوری‌ها و درماندگی روحی آنها می‌باشد. همچنین متخصصانی که برای درمان بیماری‌های روانی و بهداشت روان بر باورها و رفتارهای مذهبی متمرکز می‌شوند، افزوده می‌شود. انسان امروز با آگاهی و بینش به این یقین رسیده است که بدون معنویت تنها می‌ماند و به پوچی و درماندگی خواهد رسید (شجاعیان و زمانی منفرد، ۱۳۸۱).

در سال های اخیر تأثیر دعا و نحوه های مختلف برگزاری آن در درمان بیماری ها به طور جدی توسط پژوهشگران مورد توجه قرار گرفته است و کارآزمایی های متعددی در این راستا انجام شده است. هدف اصلی این مطالعات پاسخ به این سؤال بوده است که آیا دعا کردن برای بیماران می تواند پیامدهای مرتبط با سلامت را نسبت به گروه کنترل بهبود دهد. این افزایش علاقه و توجه دانشمندان علوم پزشکی به تأثیر دعا در درمان بیماری ها از یک سو حاکی از دردمندی جسم و روح بشر به دلیل کمرنگ شدن ارتباط با پروردگار و تمایل فطری و باطنی برای بازگشت به سوی معبود می باشد و از طرف دیگر اعتراف پژوهشگران علوم پزشکی را می رساند که بی توجهی به چنین فرصت و امکانی یعنی استفاده از دعا و روحانیت برای درمان بیماری ها را بیش از این پذیرفتنی نمی بینند. حتی مجامع علمی غربی که اعتقادات مذهبی در آنها نسبتاً کمرنگ تر است اخیراً مقالاتی را منتشر کرده‌اند که پزشک نمی تواند نسبت به نقش باورهای مذهبی بیماران در مورد درمان بیماری بی تفاوت باشد. در مقابل به نظر می رسد سیستم های بهداشتی ما در زمینه استفاده از این پتانسیل، یعنی دعا در امر درمان بیماران و به طور کلی ارتقاء سلامت افراد جامعه فاقد برنامه جدی و رویکرد مبتنی بر شواهد می باشد. این در حالی است که آیات شریفه قرآن کریم و سخنان و توصیه های معنوی رسول مکرم اسلام (ص) و معصومین ما غنی ترین ذخایر در این زمینه هستند. غفلت از گنجینه معنوی و دعا در سیستم بهداشتی درمانی ما شاید منبعث از این باشد که رویکردهای درمانی ما عمدتاً مبتنی بر سیستم پزشکی غربی است. مثلاً گرچه ما در تعالیم اسلامی خود مؤکداً می بینیم که برای فردی که در حال مرگ است توصیه ها و دعاهای خاصی وجود دارد و حتی در مورد وضعیت قرارگیری مریض، دستورالعمل های خاصی وجود دارد در مجموع می توان گفت

فصل پنجم

جمع بندی

و نتیجه‌گیری

ایمان به خداوند می تواند انسان را بر مشکلات حاصله از زندگی پیروز کند و آرامش روحی انسان را تضمین نماید؛ اگر انسان به خداوند اعتقاد داشته باشد از چنان اعتماد به نفسی برخوردار می‌شود که در برابر مشکلات و حوادث زندگی و خلا وجودی خویش و وسوسه های نفسانی که ناشی از خطورات شیطانی است مصون بوده و نمی‌گذارد تا این مسایل آرامش درون او را به توفانی از ناامیدی و دل سردی و بدبینی مبتلا سازد.

اگر انسان ایمان به خدا داشته باشد از روحیه‌ی قوی برخوردار است و می‌تواند با مشکلات بجنگد و دغدغه خاطری که او را ازدرون رنج می‌دهد حل نماید تا به آرامش درون وصفای باطن دست یابد. در زندگی مشکلات فراوانی وجود دارد که انسان را به سوی انزوا می کشاند که اگر این مشکلات برداشته نشود، باعث نابودی انسان می‌شود. کم نیستند کسانی که دراثر اضطرابهای روحی و کشمکش های روانی در رنج و عذابند. بدخلقی، بهانه-جویی، گوشه‌گیری و عدم توانایی در تصمیم گیری، اینها همه نشانه نگرانی های روحی و اختلال نظام روانی انسان است. هرفردی براساس ساختمان روحی وبدنی خود مبتلا به نوعی نگرانی است اما چه باید کرد که انسان از روحیه قوی برخوردار باشد؟

مکاتب بشری چاره‌ای جزء این ندارند که افراد را در برابر مشکلات زندگی به خونسردی و بی‌تفاوتی دعوت کنند یا اینکه آنها را نصیحت می‌کنند که با مشکلات مبارزه کنند، اما اینکه انسان با تکیه بر چه نیرویی می‌تواند مشکلات را حل کند. گروهی گفته‌اند که انسان های دیگر به عنوان نقطه اتکای آنها هستند. شکی نیست که کمک همنوعان در بسیاری از موارد می تواند بعضی از گرفتاریها را برطرف سازد اما در زندگی پیش می آید که انسان جز به مدد نیروی مافوق بشری نمی تواند دردهای خود را درمان کند. انسان به آن‌چنان نقطه اتکایی در زندگی نیازمند است که در همه اوقات و در همه امور پشتیبان و مددکار او باشد و این مسئله نیز تنها درمکتب توحیدی و برای انسان الهی قابل حل است چرا که انسان الهی به قدرتی مافوق همه قدرتها متکی است و در حیات خویش، تنها ازاو مدد می‌گیرد و تنها امید او در زندگی خداست.

دعا در اصطلاح متشرعه، عبارت است از: توجه به خداوند و راز و نیازکردن و ارتباط با او و اغراض از غیر او و استمداد از او. به سخن دیگر دعا، ارتباط روحی و معنوی روی آوردن به آفریدگار عالم و ماورای ظواهر، اظهار عجز و عبودیت و درخواست نیاز از پیشگاه بی نیاز است . اثر توجه انسان به آفریننده هستی و نتایج نیایشی که براثر قرب به ساحت قدسی ربوبی تحقق می یابد، بر هیچ کس از پژوهندگان پوشیده نیست.

نتایج به دست آمده از آزمون آماری مورد استفاده در تحقیق نشان می‌دهد که میان "ارتباط فردی پرمعنا با خداوند در زندگی و رضایت از زندگی"، "ارزش‌های معنوی در محیط خانواده و احساس خوشبختی"، "انجام اعمال واجب دینی و احساس شادی و نشاط"، "دعا و داشتن امید به آینده" و .. در دختران نوجوان، ارتباط معنادار وجود دارد و این نشان می‌دهد که دعا به عنوان یکی از معنویات و ارزش‌های معنوی می‌تواند باعث ایجاد احساس آرامش و شادی و امید به آینده در افراد از جمله دختران نوجوان شود و در نتیجه زمینه سلامت روان آنها را مهیا گرداند.

منابع تحقیق

آذربایجانی، مسعود، موسوی اصل، مهدی، درآمدی بر روان‌شناسی دین. ناشر: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ۱۳۹۵

اژدر، علیرضا، احمدی فراز، مهدی، زارع، حسین، زمانی، مهدی. "بررسی جایگاه دعا در سلامت جسم و روان". فصلنامه تازه‌های رواندرمانی، شماره۶۲-۶۱، ۱۳۹۳.

جهانگیر، اکرم، کاربخش، مژگان، جعفری، سمیه. "نقش دعا در ارتقای سلامت: چشم اندازی بر سیره نبوی و مستندات جدید علمی". فصلنامه اخلاق پزشکی، شماره۹، ۱۳۸۸.

شریعت، وحید، رهبر، محمدرضا، جلالی، امیرحسین، شعبانی، امیر، لواسانی، فهیمه. "راهنمای سلامت روان، ویژه کارشناسان سلامت روان". ۱۳۹۲.

صدیقی، ژیلا، جهانگیر، اکرم، کاربخش، مژگان، مفتون، فرزانه، خدایی، شهناز، حریرچی، ایرج. "بررسی دیدگاه و عملکرد پزشکان درباره کاربرد دعا در درمان". دوماهنامه علمی- پژوهشی دانشگاه شاهد، شماره۸۲، ۱۳۸۸.

حسنی، اسدالله، نقش باورهای دینی در اصلاح فرد و جامعه. ناشر: موسسه بوستان کتاب، قم، ۱۳۸۹

خلیلی، فاطمه، ایزانلو، طاهره، آسایش، حمید، عبدالله تبار، هادی. "ارتباط نگرش و رفتارهای مرتبط با دعا کردن و سلامت روان دانشجویان". مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی بویه گرگان، شماره۱، ۱۳۸۹.

داداشی حاجی، مهدی. "اثربخشی دعا درمانی بر سلامت عمومی دانشجویان افسری امام علی (ع)". فصلنامه علمی- پژوهشی مدیریت نظامی، شماره۴۰، ۱۳۸۹.

رفیعی، غلامرضا. "نقش دعا و نیایش بر سلامت جسمی و روانی". مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، شماره۳، ۱۳۹۰.

شجاعیان، رضا، زمانی منفرد، افشین. "ارتباط دعا با سلامت روانی و عملکرد شغلی کارکنان فنی صنایع مهمات‌سازی". مجله اندیشه و رفتار، شماره۲، ۱۳۸۱.

شریعت، وحید، رهبر، محمدرضا، جلالی، امیرحسین، شعبانی، امیر، لواسانی، فهیمه. "راهنمای سلامت روان، ویژه کارشناسان سلامت روان". ۱۳۹۲.

عبازاده، یاسر، فاتح، بهرام، پورطهماسبی، سیاوش. "بررسی رابطه بین عمل به باورهای دینی با سلامت روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز اردبیل". همایش رسالت دانشگاهیان در ترویج و توسعه فرهنگ نماز دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، ۱۳۹۰.

فرمهینی فراهانی، مولود، قمری زارع، زهره، قربانی، مجتبی، پورفرزاد، زهرا. "تاثیر دعای توسل بر سلامت روان دانشجویان سال دوم دانشکده پرستاری". مجله طب مکمل، شماره۲، ۱۳۹۱.