



مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

تأثیر دعا بر جسم و روان بیمار

هسته پژوهشی عطر نارنج

استاد راهنما: زهره کیومرثی

مدیر هسته: عاطفه عسگری

اعضای هسته پژوهشی:

ظاهره سادات حسینی

ظاهره محمدی

ظریفه مرادی

فرشته امیری

فاطمه نظری

چکیده

دعا و نیایش با خدا، یکی از حقایق پرمعنا و سازنده ی جنبه های مثبت انسانی و از اساسی ترین عوامل رشد و تعالی انسان است. در دعا و نیایش، روح به منظور تقرب به درگاه پروردگار، به سوی مبداء غیر مادی جهان هستی می گراید. امروزه محققین و دانشمندان در جستجوی یافتن شیوه تاثیرات درمانی متاثر از مذهب و معنویت، و پیدا کردن راه های علمی و عملی برای استفاده از این روش درمانی هستند. دعا و نیایش از مهمترین اقدامات مذهبی معنوی است که هر چند تاریخچه هزاران ساله دارد، اما اخیرا تحقیقات کامل علمی در مورد آن آغاز شده است. محققین به این نتیجه رسیده اند که اصول مشترکی در دستورات مذهبی ادیان عمده جهان وجود دارد که از سلامتی پیروان آن ها محافظت می کند. این اصول مشترک ریشه در معنویت دارد. معنویت عبارت از اعتقاد به خداوند و یا قدرت برتر و یا هدفی والا در زندگی است. در طب معنوی تلاش می شود از طرق مختلفی قدرت دفاع بیمار و اعتماد به نفس او را افزوده و به کنار آمدن او با مشکلات و بیماریهای مزمن کمک نمایند. هدف این پژوهش بررسی اثرات دعا و نیایش بر جسم و روان شخص بیمار می باشد که از طریق تحقیق کتابخانه ای صورت گرفته است. و نتایج حاصله نشان می دهد که دعا تاثیر مثبتی بر سلامت و بازگشت بیماران به حالت عادی آنان داشته است

کلیدواژه: دعا، جایگاه دعا، مراتب دعا، تاثیر دعا، جسم و روان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۵
معنای لغوی دعا	۵
معنای اصطلاحی دعا	۵
معنای لغوی بیمار	۶
معنای اصطلاحی بیمار	۷
معنای لغوی روان	۷
معنای اصطلاحی روان	۷
معنای لغوی جسم	۸
معنای اصطلاحی جسم	۸
ضرورت و اهمیت دعا	۸
پیشینه دعا	۱۱
جایگاه دعا	۱۱
جایگاه دعا در جمادات	۱۲
جایگاه دعا در اسلام	۱۲
جایگاه دعا در سایر ادیان	۱۳
چند نمونه دعا در سایر ادیان	۱۳
اقسام و مراتب دعا	۱۵

۱۵.....	«مراتب دعا»
۱۶.....	مرتبه اول: دعای زبانی
۱۶.....	مرتبه دوم: توجه به معنی دعا
۱۷.....	مرتبه سوم: همراهی دل در دعا
۱۷.....	مرتبه ی چهارم: تَبْتُلْ
۱۸.....	تأثیر دعا بر شفای بیماری
۲۰.....	بیماری های جسمی
۲۲.....	تأثیر دعا بر گلبول های قرمز
۳۳.....	عوامل افسردگی
۳۵.....	دعا و درمان افسردگی
۳۷.....	منابع

مقدمه

دعا به معنای حاجت خواستن از خداوند می باشد که شامل گرفتاری ها، مشکلات روحی، جسمی، مالی و... می باشد البته دعا در لفظ و مکالمات مردم باتوجه به متعلق دعا تفاوت دارد مثلاً به کسی که دچار بیماری است گفته می شود دعا بخوان، یعنی برای شفا دعا بخوان یا به کسی که منتظر امتحان دانشگاه یا مدرسه می باشد وقتی گفته می شود دعا بخوان یعنی برای قبولی و قبول شدن دعان بخوان ولی مسئله ای که درحال بحث و اثبات آن هستیم دعا و تأثیر آن بر سلامتی بدن و نگاه اسلام به این موضوع می باشد و درباره ی پیشینه ی دعا می توان گفت که از ایام قدیم و سالیان دور در بین تمام ادیان و مکاتب بشری بوده است. اهمیت و ضرورت این مسئله باتوجه به آیه ی کریمه ی «قل مایعوبکم ربی اولادعواؤکم» ای رسول ما به امت بگو که اگر دعای شما نبود خدا به شما توجه نمی کرد. روشن می شود چراکه دعا یگانه راه ارتباط بندگان با مبدأ بوده و تنها وسیله ای است که خداوند متعال برای ارتباط با خود مقرر فرمود است.

معنای لغوی دعا

دعا در لغت به معنای خواندن چیزی است به سوی خود با آواز و یا سخن. ابن فارس در تبیین معنای ریشه این واژه می گویند «هو أن تمیل الشیء الیک بصوتٍ و کلام یكون منک» (معجم مقاییس الغه: ج ۲، ص ۲۷۹). د.ع.و به معنای متمایل کردن چیزی به سمت خود با صدا و گفته است.

معنای اصطلاحی دعا

اصل در دعا خواندن با صوت و لفظ است لیکن کثرت استعمال این واژه در دعوت با نوشته، اشاره و امثال آن مفهوم این واژه را اعم از خواندن با صورت و لفظ گردانیده است. بنابراین کلمه «دعا» اعم از «ندا» است زیرا «ندا»

خود را نیز از یاد می برد. این موضوع زمینه را برای انواع اختلالات روانی فراهم می سازد. خداوند می فرماید: «و من أعرض عن ذكرى فإنّ له معيشة ضنكاً؛ هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی سختی خواهد داشت» (سوره حمد، آیه ۶).

مولوی در این باره می گوید:

اینکه بینی مرده و افسرده ای

زان بود که ترکِ سرور کرده ای

بر اساس جهان بینی اسلامی، وابستگی انسان به دنیا و غفلت از یاد خدا، در سبب شناسی افسردگی جایگاه ویژه ای دارد. گزارش تحقیقات مک نمار، کاتلین، هاکت و گیل (۱۹۸۶)، گراباو، روی، بروکات و باری (۱۹۸۳)، براون و استوت (۱۹۸۳)، میتر (۱۹۹۱) و ریکا (۱۹۹۲) بیانگر نقش باورهای غلط و منفی از خود، محیط و پیش بینی آینده و در بسیاری موارد کم رنگ شدن عقاید مذهبی در افراد افسرده است. پیش تر یونگ (۱۹۳۵) در جریان فعالیت های روان درمانی خود، دریافت که دور شدن از مذهب، قطع رابطه با خدا و داشتن افکار و اندیشه های غلط، می تواند سبب ایجاد و تشدید اختلالات روانی و افسردگی در فرد شود.

او در جایی چنین می نویسد: «در میان بیمارانی که در نیمه دوم زندگی، یعنی حدود ۳۵ سالگی هستند، حتی یک نفر را ندیده ام که در حقیقت مشکلش پیدا کردن دیدگاه مذهبی و رابطه معنوی با خدا نبوده باشد». بنابراین با توجه به آیات و روایات و نیز تحقیقات تجربی، هیچ گونه تردیدی باقی نمی ماند که دوری از مذهب و معنویت سبب ایجاد و تشدید اختلالات روانی و افسردگی خواهد شد.

دعا و درمان افسردگی

ناگفته پیداست که در درمان افسردگی، «شناخت درمان گری» بیشتر از دیگر روش ها کاربرد دارد. برای پیشگیری و درمان افسردگی، بزرگان دین، بر نگرش صحیح افراد از خود، هستی، خدا، زندگی و سنت های حاکم بر آن تأکید کرده و آموزش های لازم را داده اند. در احادیث گوناگون، این نکته یادآور شده است که شناخت واقع بینانه، منطقی و درست، افسردگی را می زداید. امام علی(ع) می فرماید: «نعم طارد الهموم الیقین؛ یقین از بین برنده (درمان) خوبی برای غم هاست». از آنجا که دعا و نیایش نیز برخاسته از باوره ویژه ای است، می تواند به پیشگیری و درمان افسردگی کمک کند. دانستن معنا و هدف زندگی، احساس تعلق داشتن به منبع والا و امیدواری به یاری خداوند در شرایط سخت زندگی، همگی از جمله باورهایی هستند که افراد مذهبی با بهره مندی از آنها می توانند از دچار شدن به افسردگی پیشگیری کنند. در روایات، افسردگی را به «غم» تعبیر کرده و البته یادآور شده اند که از دعا برای درمان آن استفاده کنید. امام صادق(ع) فرمود: «چه چیز مانع می شود که یکی از شما هر گاه بر اثر مشکلی از مشکلات دنیا دچار غم و اندوه شد، وضو بگیرد. سپس داخل مسجد شود و دو رکعت نماز بگذارد و بعد از نماز دعا کند». در روایات دیگری نیز شبیه به این مضمون وارد شده است.

آدلر (۱۹۸۷) در پژوهشی تأثیر مذهبی بودن و ارتباط معنوی با خدا را بر افسردگی، مورد مطالعه قرار داد. نتایج تحقیق او نشان می دهد که افسردگی در مردان و زنانی که به کلیسا می روند و به نیایش می پردازند، سریع تر از دیگران بهبود می یابد.

کونیک و همکاران (۱۹۹۵) رابطه مذهبی بودن را با نشانه های شناختی افسردگی بررسی کردند. بنابر نتایج این تحقیق، نشانه های شناختی افسردگی، مانند احساس خستگی، بی علاقگی، کناره گیری اجتماعی و احساس شکست و ناامیدی، در افرادی که اهل دعا و نیایش اند، کمتر است.

تحقیقات تجربی انجام شده در ایران نیز حاکی از آن است که میان باورهای مذهبی و رفتارهایی همچون نماز، دعا، زیارت و توکل با افسردگی رابطه منفی وجود دارد. این یافته ها نشان داد که کاهش علاقه به زندگی، انزوایی، احساس غم، خودکم بینی، بی قراری، احساس شکست و ناامیدی، در افراد افسرده غیرمذهبی، بیشتر از افراد افسرده مذهبی است. سطوح مذهبی بودن (مذهبی بودن درون سو و برون سو) نیز در میزان دچار شدن به افسردگی نقش دارد.

نتایج این تحقیقات که بیانگر ارتباط مثبت میان باورهای مذهبی و دعا با کاهش افسردگی است، می تواند رهنمودی برای برنامه سازان صدا و سیما باشد تا در برنامه های تلویزیونی و فیلم ها و سریال ها، درباره اهمیت باورهای مذهبی، به ویژه دعا در سلامت روان بیشتر تأکید کنند. همچنین از نتایج تحقیقات انجام شده، می توان به عنوان سندی علمی برای ارائه مشاوره مذهبی برای افراد مبتلا به افسردگی استفاده کرد.

منابع

- ۱- قرآن کریم
- ۲- بحارالانوار / جلد نود / دانش نامه رشد / بر ساحل رشد / مهد مهدی محب الرحمان / نشریه حریم امام / شماره ۱۲۷
- ۳- انجیل لوقا.
- ۴- انجیل متی.
- ۵- مفاتیح الجنان / مولف / حاج شیخ عباس قمی (ره) / مترجم: حجه الاسلام موسوی دامغانی / ناشر: انتشارات علامه / بهار ۱۳۸۰
- ۶- عده السداعی و نجاح الساعی / احمد بن فهدحلی (متوفای ۸۴۱ق) / ناشر: دارالوضوء
- ۷- نور علی نور / احمدی قمی حسین ۱۳۴۱ / نشر: قم، مسجد مقدس جمکران ۱۳۸۸
- ۸- دراسته الطب رسول مصطفی / عباس تبریزیان / ناشر: سنبله / سال چاپ ۱۳۸۵ / فارسی
- ۹- سایت تبیان / بررسی تاثیر جالب دعا بر مغز انسان www.tebyyan.net
- ۱۰- خبرگزاری شبستان در روزنامه ی رسالت شماره ۶۷، ۶۵
- ۱۱- سایت بیتوته www.beytoote.com
- ۱۲- معجم مقاییس اللغة / ابوالحسن احمد بند فارس بن زکریا / ناشر: مکتب الاعلام الاسلامی، مرکز النشر / ۴۰۴ ق / پدید آورندگان ابن فارس احمد بن فارس (نویسنده) - هارون / عبدالسلام محمد (محقق)

۱۳- المیزان فی تفسیر القرآن/ جلد دوم

۱۴- زبور مزبور/ کتاب مزامیر (زبور داوود) ج ۱/ چاپ اول ۱۳۸۸/ انتشارات نشر افکار

۱۵- ادب فنای مقربان/ جلد ۱/ محمد صفایی/ عبدالله جوادی آملی/ محمد ربیع میرزایی/ چاپ دهم ۱۳۹۴/ انتشارات اسراء

۱۶- صحیفه سجاده/ مهدی الهی قمشه ای/ مرکز نشر هاجر/ زمستان ۹۴

۱۷- لغت نامه دهخدا/ علی اکبر دهخدا/ ۱۹۳۱ (میلادی) ۱۳۰۹-۱۳۱۰ (شمسی)

۱۸- باشگاه خبرنگاران جوان www.yjc.ir

۱۹- دیکشنری آبادیس abadis.ir

۲۰- ویکی پدیا psych

۲۱- فرهنگ فارسی عمید/ حسن عمید/ ۱۳۹۱

۲۲- کشف اصطلاحات الفنون/ شیخ محمد بن علی تهانوی/ ۱۱۵۸ هـ ق

۲۳- اساس الاقتباس/ خواجه نصیر الدین طوسی/ تاریخ نشر ۱۲۷۵