



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی

اداره پژوهش‌های سیاسی

(سبک زندگی و سلامت)

نگاهی به قدرت شگفت انگیز دعا و نیایش

(چگونه از طریق دعا و نیایش میتوان بر مصائب و بیماریها غلبه کرد؟)

فرآورده‌های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش‌های زیر قابل دسترس است:

– وبسایت خبرگزاری صداوسیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

پژوهشگر: شامحمدی

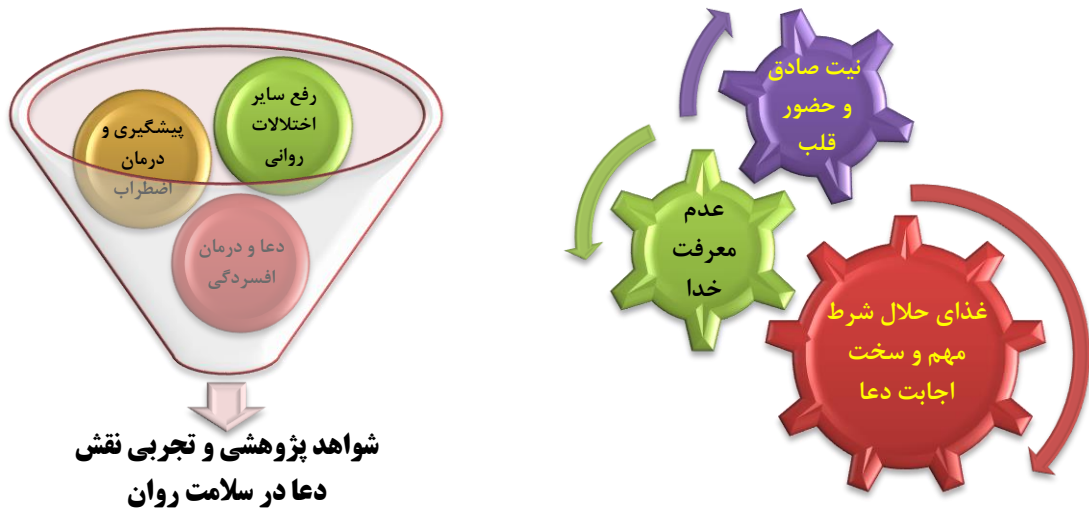
فهرست مطالب

صفحه	عنوان
1	نکات برجسته
1	مقدمه
2	تعریفی از دعا؛ ضرورت و اهمیت آن
2	دعا و عبادت از دیدگاه شهید مطهری
2	چرا باید دعا کرد؟
3	برخی مصادیق روایی و قرآنی دعا و موانع استجاب آن
3	تأثیر دعا در سلامت روان و ضرورت دعا برای دیگران
4	نگاهی به آثار و نتایج خارق العاده دعا و نیایش
5	نتایج پژوهش های انجام شده در مورد آثار دعا و نیایش بر افراد
7	تأثیر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان
8	کلام آخر

□ نکات برجسته

- نگرش نسبت به دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان تحت شیمی درمانی تاثیر دارد
- بین نگرش نسبت به دعا و سلامت معنوی این بیماران نیز ارتباط معنادار و مستقیم وجود دارد.
- هر چه میانگین نمره نگرش نسبت به دعا افزایش مییابد، سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان بالاتر میروند
- نتایج پژوهشی نشان داد افسردگی در مردان و زنانی که در کلیسا به نیایش می پردازند، سریع تر از دیگران بهبود می یابد.
- نتایج تحقیق بر روی همه دانش آموزان پسر متوسطه شهر تهران، نشان داد دعا و نیایش در کاهش اضطراب مؤثر است.

برخی شرایط و موانع استجاب دعا



□ مقدمه

دین اسلام دین کامل و اجتماعی است و هر عبادتی در آن؛ دارای کارکردهای اجتماعی است و نمی توان عبادتی را یافت که یا در هدف یا روش و یا شیوه اجرا، نشانه هایی از اجتماعی بودن را در آن نیافت. دعا یکی از عبادت هایی است که هدف از آن، سخن گفتن با خدا و ایجاد ارتباط با ملکوت است. هرچند که دعا برای اهداف و مقاصد مختلفی انجام می شود و بسیاری از مردم دعا را برای از میان برداشته شدن مشکلی و بیماری و یا برآوردن نیازی به جا می آورند و در حقیقت دعای آنان، خواستن است و تنها شماری اندک برای تعالی روح و روان و از روی عشق و محبت به نیایش می پردازند ولی در هر دعایی، نقش روانی ارتباط وجود دارد. اگر شخصی از خدا، خواسته ای دارد برای به دست آوردن این خواسته به دعا می پردازد، به گونه ای که موجب تقویت روابط میان انسان و خدا می شود. مقام معظم رهبری نیز؛ در بیانیه گام دوم خود با اشاره به برکات انقلاب اسلامی؛ موتور پیشران کشور به بحث سلامت اشاره دارند که دعا به عنوان یکی از ابعاد سلامت است. در این نوشتار با اشاره به اهمیت دعا و نیایش در زندگی روزمره انسان؛ به آثار خارق العاده ای که در جنبه های مختلف زندگی انسان میتواند داشته باشد؛ پرداخته شده است.

□ تعریفی از دعا؛ ضرورت و اهمیت آن

واژه دعا در لغت به معنای خواندن چیزی به سوی خود با آواز است. به صوت یا گفته‌ای دعا می‌خوانیم که شخص برای متمایل کردن فردی به خود برای جلب سودی یا دفع زبانی به صورت درخواست و خواهش بیان دارد.^۱ اما در اصطلاح دینی به معنای روی آوردن به خداوند متعال و درخواست از او با حالت خضوع می‌باشد.

به بیان دیگر دعا از دیدگاه شرع گفت و گو کردن با حق تعالی به نحو بیان توحید و ثنای الهی یا درخواست بخشش و رحمت از او یا طلب بهره دنیایی است.^۲

در ضرورت دعا همین بس که دعا و نیایش اساسی‌ترین نیاز فطری و روحی بشر است و تنها راه رسیدن به آرامش، در این دنیای پر هیاهو می‌باشد. حکمت روی آوردن انسانها به این امر بدین جهت است که دعا و نیایش رابطه‌ای طبیعی میان روح انسان و جایگاه اصلی اش یعنی ذات ابدی و ازلی باری تعالی می‌باشد که همچون یک فعالیت حیاتی که به ساختمان وجودی ما متعلق است، تلقی می‌شود.^۳

□ دعا و عبادت از دیدگاه شهید مطهری

انسان به صورت اجباری یا اختیاری خداوند را می‌خواند و از او استعانت می‌جوید. "انسان در دو حالت ممکن است خدا را بخواند، یکی در وقتی که اسباب و علل از او منقطع شود و دچار سختی و اضطراب گردد و یکی در وقتی که روح خودش اوج بگیرد و خود، خویشتن را از اسباب و علل منقطع کند. در حال اضطراب و انقطاع اسباب، انسان خودبخود به طرف خدا می‌رود، احتیاج به دعوت ندارد. البته این کمال نفس برای انسان نیست، کمال نفس در این است که انسان خودش را به اختیار منقطع سازد و اوج بگیرد."^۴

در صورتی که آدمی دچار مشکلات است که چاره‌ای جز روی آوردن به خدا ندارد دعا و عبادت دو وسیله و ابزار هستند که آدمی را به تعالی اختیاری روحی می‌رسانند. این دو ابزار به معنای دو ابزار کاملاً جدای از هم نیستند بلکه نسبت بین آن‌ها را می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد: **بخش اول** آن است که دعا و عبادت به معنای اخص آن (معنای فقهی) نباشد. بخش **دوم** عبادتی است که جنبه‌دعایی ندارد و بخش **سوم** دعایی است که جنبه‌عبادتی داشته باشد و یا عبادتی که جنبه‌دعایی نیز داشته باشد. شهید مطهری می‌گوید: دعا عبادت است و عبادت هم دعا اما اگر یک عمل صرفاً دعای خالص است، یعنی عبادتی که فقط دعاست ولی عبادت دیگری دعا و غیر دعا در آن مخلوط است مثل نماز، و یا عبادت دیگری که اساساً دعا نیست مثل روزه.^۴

□ چرا باید دعا کرد؟

از میان عبادتهایی که می‌شناسیم، دعا محبوب‌ترین عمل در نزد خداست چرا که نشانه‌ی روآوری بنده به اوست و نقطه‌ی اتصال ناچیز و نیازمند محض، با بی‌نیاز و غنی مطلق است.

آن گونه که از آیات و روایات فهمیده می‌شود، جایگاه دعا در عبادات جایگاه ویژه‌ای است. خداوند متعال به دعا کردن امر و دعا کردن را به عنوان یک عبادت معرفی می‌نماید و بعد از تشویق به دعا، کسانی را که اهل دعا نیستند، مورد سرزنش قرار می‌دهد: "قال ربکم ادعونی استجب لکم، ان الذین يستکبرون عن عبادتی سیدخلون جهنم داخرین". خدای شما می

^۱ - آثار و برکات دعا در زندگی از نگاه یک متخصص علم کلام و حدیث؛ ایسنا؛ 1396

^۲ چرا ما باید دعا کنیم؟! از کجا می‌توانیم به مستند بودن کتاب‌های دعا مطمئن شویم؟ پایگاه اطلاع رسانی حوزه؛ 97/7/26

^۳ - چگونگی، چیستی و چرایی دعا و نیایش؛ "پایان نامه"؛ حوزه علمیه خراسان؛ مدرسه علمیه حضرت رقیه(س) مشهد

^۴ - دعا و عبادت از دیدگاه شهید مطهری www.mortezamotahari.com؛ 90/1/25

فرماید: بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را. کسانی که از عبادت من (دعا کردن) سرپیچی می‌کنند، به زودی داخل آتش عذاب خواهند شد.^۱

دعا کردن باعث قرب انسان می‌شود، چه مطلوب محقق شود، چه نشود. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: "رحم الله عبداً طلب من الله عز و جل حاجه فالج فی الدعاء، استجیب له او لم یستجب له". خدا بیامرزد بنده ای را که از خدا حاجتی را طلب کند، پس در دعا کردن پافشاری کند، چه (دعایش) استجاب بشود و چه نشود. به قدری اصل دعا کردن خوب و مطلوب است که رسول اکرم (ص) می‌فرماید: ترک الدعاء معصیه". ترک دعا معصیت است.^۲

□ برخی مصادیق روایی و قرآنی دعا و موانع استجاب آن

یکی از شرایط اساسی استجاب دعاها، شناخت خداوندی است که خواننده ما ست و از او می‌خواهیم که دعای ما را اجابت کند. مگر می‌شود انسان از کسی چیزی بخواهد که او را نشناسد؟!

در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است که: عده ای از نزدیکان و اقوام آن حضرت علت مستجاب نشدن دعاها را از حضرتش پرسیدند. حضرت در جواب فرمودند: «لَأَنَّكُمْ تَدْعُونَ مَنْ لَا تَعْرِفُونَهُ؛ عِلَّتْ أَيْنَكُمُ دَعَاها به اجابت نمی‌رسد، این است که شما کسی را می‌خوانید که نسبت به او معرفت ندارید».^۳

بنابراین، دعا نور معرفت را به ارمغان می‌آورد و معرفت پایه اساسی دعاست؛ یعنی این دو تأثیر متقابل در یکدیگر می‌گذارند. همان گونه که خداوند در قرآن مجید درباره نماز می‌فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ؛ نَمَازِ انْسان را از زشتیها و گناه باز می‌دارد»^۴ یعنی جامعه نمازخوان، آلوده به معصیت و گناه نمی‌شود؛ خانواده معتقد به نماز، از آلودگی‌ها دور است، فرد نمازخوان گناه مرتکب نمی‌شود. و خلاصه، نماز بیمه از گناهان است.

شرط دیگر اجابت دعا، نیت صادق و پاک؛ و قلب با اخلاص و بدون ریا است: امام صادق علیه السلام در حدیثی فرموده است: «إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا دَعَا اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى بِنِيَّةٍ صَادِقَةٍ وَ قَلْبٍ مُخْلِصٍ اسْتُجِيبَ لَهُ بَعْدَ وَقَائِهِ بِعَهْدِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ»؛ هنگامی که بنده خدا، با نیت صادق و پاک و قلبی پر از اخلاص و صفا به درگاه خداوند روی آورد بعد از آن که به عهد و پیمانی که با خداوند متآن داشته، عمل نماید، خداوند دعای او را مستجاب می‌گرداند.^۵

□ تأثیر دعا در سلامت روان و ضرورت دعا برای دیگران

دعا و نیایش با خدا، یکی از حقایق بسیار پرمعنا و سازنده جنبه‌های مثبت انسانی و از اساسی‌ترین عوامل رشد و تعالی انسان است. در دعا و نیایش، روح به منظور تقرب به درگاه پروردگار، به سوی مبدأ غیرمادی جهان هستی می‌گراید و در این گرایش، موقعیت اصلی خویش و سرمایه‌های گران‌بهای خود را درک می‌کند و این‌گونه، از افسردگی در چنگ ناامیدی رهایی می‌یابد.

در آموزه‌های قرآنی و روایی بر این نکته تأکید شده است که برای دیگران دعا کنید و در دعاها، خویش تنها خود را نبینید و همواره برای نه تنها مومنان بلکه همه از سائنها بلکه همه موجودات دعا کنید. دعاهایی که در قرآن به طور مستقیم خداوند به انسان‌ها آموزش می‌دهد و یا نیایش‌هایی که از زبان پیامبران (ع) گزارش و نقل می‌شود، دعاهایی کلی و عمومی و فراگیر است.^۶

□ کارکردهای اجتماعی التماس دعا از دیگران

1 - چرا باید دعا کنیم؟؛ مرکز ملی پاسخگویی به سوالات دینی؛ 90/11/1

2 - همان؛ 1390

3 - بحارالانوار، جلد 90، صفحه 368.

4 - سوره عنکبوت، آیه 45.

5 - همان؛ 90/11/1

6 - جواهردهی؛ بررسی کارکردهای اجتماعی درخواست دعا از دیگران (مقاله)؛ کیهان؛ 98/2/28

یکی از کارکردهای درخواست دعا؛ تقویت ارزش‌های نیکو و همدلی و همگرایی است. شخصی که از دیگری التماس دعا دارد بر این باور است که دیگری از مقام و جایگاه برتر برخوردار است و می‌بایست به وی احترام گذاشت.

در کتاب الجواهر السنیه که کلیات حدیث قدسی است در باب هفتم ص 146 آمده خداوند به موسی (ع) وحی کرد: ای موسی، مرا با زبانی بخوان که گناه نکرده است. موسی عرض کرد: خداوند! آن زبان را از کجا بیآورم؟ خطاب آمد: با زبان دیگری مرا دعا کن. در تفسیر این حدیث قدسی دوگونه برداشت بیان شده است:

نخست آنکه در هنگام دعا از واژگان جمع استفاده کند و دیگری را نیز با خود همراه سازد و بگوید که خداوند ما را ببخش و یا به ما فرزندان نیکو ده و یا عاقبت همه ما را ختم به خیر گردان.

دوم آنکه از دیگران التماس دعا داشته باشد و از آنان بخواهد که در حق شما دعا کنند چنان که دستور داده شده است که مومنان از پیامبر (ص) بخواهند تا در حق ایشان استغفار کند. بنابراین شخصی که از دیگری می‌خواهد که برای وی دعا کند از زبانی استفاده می‌کند که با آن گناهی نکرده است.

بنابراین می‌توان گفت که حقیقت التماس دعا این است که شخص می‌خواهد از زبانی استفاده کند که با آن خودش هرگز گناهی نکرده است و در پیشگاه الهی پاک و مبرا از گناه است. از این رو می‌توان گفت که دعای دیگری در حق هر کسی مستجاب است و شخص با این روش می‌تواند به خواسته‌های خویش برسد و دعایش برآورده گردد.^۱

یکی از مهم‌ترین کارکردهای اجتماعی التماس دعا از دیگری این است که شخص به این باور می‌رسد که دیگری از وی بهتر است و برای دیگری ارزش و احترامی خاص قائل می‌شود. پذیرش دیگران از مهم‌ترین عوامل ایجاد وحدت اجتماعی است و اصولاً انسانهایی که دیگری را می‌پذیرند و یا دست کم آنها را تحمل می‌کنند می‌توانند اجتماع را تشکیل دهند.^۲

□ **نگاهی به آثار و نتایج خارق‌العاده دعا و نیایش**

تحقیقات ذکر شده تنها نمونه‌ای از پژوهش‌های نهضت فراوان شناختی است، که امروز نیز به دستاوردهای جدیدتری به وسیله فیزیک کوانتومی دست یافته‌اند؛ و آن‌ها که متافیزیک را غیرعلمی می‌دانستند، از موضع خود عقب‌نشینی کرده و دعا درمانی را توصیه می‌کنند.

-آثار دعا و نیایش بر گلبولهای قرمز: محققان در "سن آنتونیوتگزاس" از 32 نفر نمونه‌ی خون گرفتند و تعدادی از گلبولها را در محلولی قرار دادند که موجب ورم و ترکیدن آنها می‌شد. محققان همزمان با این آزمایش از عده‌ای خواستند تا برای حفظ گلبولهای قرمز دعا کنند و برای تجسم بیشتر، تصاویری رنگی از گلبولها به آنها دادند و در کمال شگفتی مشاهده کردند دعا و نیایش به طرز شگفت‌آوری روند ترکیدن گلبولها را کند کرد.

-دعا برای آرامش: در تحقیق دیگری از عده‌ای خواستند تا برای آرامش افرادی که در اتاق دیگر قرار دارند. دعا کنند و نتیجه این بود که افراد دیگر بدون این که بدانند مورد دعا قرار گرفته‌اند آرام‌تر شدند. حتی همین نتیجه هم مورد بررسی قرار گرفت و دیده شد در طول زمان به دنبال وقایعی چون شکستهای فردی، جنگ و درگیری که سیستم ایمنی بدن به خطر می‌افتد و احتمال مبتلا شدن به بیماریهای قلبی، سکته، اختلال‌های روده و زخمهای گوارشی بیشتر می‌شود، با انتقال احساس آرامش از فردی به فرد دیگر سیستم دفاعی بدن به صورت غیرمستقیم تقویت میشود.^۳

-امواجی که دعا از آنها می‌گذرد: "جک استاکی" یکی از پژوهشگران دعا درمانی است که تاثیر دعا را بر میدان‌های الکترومغناطیسی بدن بررسی کرده است. آزمایش او به این ترتیب بود که میزان فعالیت الکتریکی در مغز و سطح بدن افراد

1 - همان؛ 98/2/28

2 - همان؛ 98/2/28

3 - حسین احسانی فر؛ حسین؛ "اهمیت و آثار دعا و نیایش"؛ فصلنامه ای درعرصه فرهنگ و تربیت اسلامی؛ بدون تاریخ

را در آزمایشگاه خود زیر نظر گرفت، در حالی که هزاران کیلومتر آن طرفتر در کالیفرنیا گروه‌هایی مذهبی برای این افراد دعا می‌کردند. نتیجه مطالعه باز هم شگفت‌آور بود: چرا که بین میزان فعالیت الکتریکی بدن کسانی که برایشان دعا شده بود و افرادی که برایشان دعا نشده بود، اختلاف فاحشی وجود داشت.

-تاثیر دعا روی خود فرد: تاثیر دعا روی خود فرد چگونه است؟ در سال 1993 یعنی چیزی حدود 15 سال 2 تحقیقی

روی 10 هزار کارمند دولتی در طول 26 سال انجام گرفت که در بین آنها، هم افراد اهل دعا بودند و هم کسانی که دعا نمی‌کردند. مشاهده شد میزان مرگ و میر افرادی که دعا نمی‌کردند به خاطر مشکلات قلبی و عروقی بسیار بیشتر از افرادی بود که اهل دعا بودند.

همچنین در سال 1995 تحقیق دیگری روی 250 نفر که عمل جراحی قلب باز کرده بودند انجام شد و دانشمندان در کمال حیرت دیدند آن دسته افرادی که از ارتباط مذهبی و حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار بودند، 12 بار کمتر از آنهایی که فاقد این ارتباط بودند با مرگ دست به گریبان شدند. به غیر از تحقیق روی کسانی که عمل‌های جراحی سنگین داشتند، این تحقیقات روی افراد عادی هم انجام گرفت و دیده شد در میان افرادی که عادت به انجام امور مذهبی از قبیل دعا و نماز داشتند، بیماری افسردگی شیوع کمتری داشت.

-دعا و علم فیزیک کوانتوم: التیام فشار خون بالا، درمان زخم و جراحی، به حداقل رساندن حملات قلبی، بهبود سردرد و اضطراب از دیگر نتایجی بود که تحقیقات برای آثار دعا به ثبت رساند تا جایی که امروز افراد زیادی از طریق اینترنت، درخواستهای خود را برای گروههای مذهبی می‌فرستند، هر چند هنوز به طور دقیق مشخص نشده است که مکانیسم این عمل چگونه است، اما تئوریه‌ها و حدس و گمانهای بسیاری در این باره وجود دارد. تا جایی که "دوسی" متخصص دعا و درمان، نقش علم فیزیک کوانتوم را در این باره بسیار مؤثر می‌داند. تحقیق دیگری روی 91 هزار نفر در مریلند انجام گرفت که نشان داد افرادی که به طور منظم به کلیسا نمی‌روند، بیشتر از دیگر افراد به خاطر بیماریهای قلبی جان می‌سپارند.¹

الکسیس کارل فیزیولوژیست مشهور می‌گوید: دعا و نماز قوی‌ترین نیرویی است که انسان‌ها می‌توانند ایجاد کنند؛ نیرویی که چون قوه جاذبه زمین، وجود حقیقی دارد. بشر از راه دعا می‌کوشد نیروی محدود خود را با متوسل شدن به منبع نامحدودی چون خدا افزایش دهد. هنگام دعا، خود را به قوه‌ی محرکه‌ی پایان‌ناپذیری که تمام کاینات را به هم پیوسته است، متصل می‌کنیم و از او قدرت می‌گیریم. آثار دعا و نیایش در فعالیتهای مغزی انسان یک نوع شکفتگی و انبساط باطنی و گاه قهرمانی و دلآوری را تحریک می‌کند.

دیل کارنگی روان شناس می‌نویسد: هنگامی که کارهای سنگین قوای ما را از بین می‌برد و اندوه، هر نوع اراده‌ای را از ما سلب می‌کند و بیشتر اوقات که درهای امید به روی ما بسته می‌شود، به سوی خدا روی می‌آوریم، ولی اصلاً چرا بگذاریم روح یأس و ناامیدی بر ما چیره شود؟! چرا همه روزه به وسیله‌ی خواندن نماز و دعا و به جای آوردن حمد و ثنای خداوند، قوای خود را تجدید نکنیم؟

در واقع احساس امنیت و اعتماد به نفس، نیروی خارق‌العاده‌ای را در اختیار انسان می‌گذارد تا بتواند بر هر چیز غلبه کند، و در امنیت جسمانی نیز به سر برد. توجه و تمرکز قوای دماغی و نیروهای روانی، با ارتباط و اتصال به منبع هستی بخش الهی و قوی‌ترین نیروی حقیقی، قدرت فوق‌العاده می‌گیرد و در روح و جسم آدمی اثر می‌گذارد.

□ نتایج پژوهش‌های انجام شده در مورد آثار دعا و نیایش بر افراد

(مطالعه موردی) در حال حاضر آزمایشات فراروان شناختی از اثرات و نتایج خارق‌العاده‌ی دعا درمانی و ... پرده برداشته است. در تحقیقی که اخیراً در نشریه‌ی طب تناسلی جهت بررسی اثر دعای میانجی — دعا کردن برای دیگران — بر بارداری

آزمایشگاهی درج گردیده، عکس‌های بدون مشخصات هویتی زن‌های تحت مراقبت بارداری آزمایشگاهی ایالات متحده را؛ هزاران کیلومتر دورتر و در قاره‌های دیگر بردند و از افراد خواستند که برای افزایش باروری صاحبان عکس دعا کنند. در این پژوهش برای 100 نفر (گروه آزمایش دعا شد، و برای 99 نفر (گروه کنترل دعا نشد. 47 درصد از گروهی که برایشان دعا شده بود، آبستن شدند - در مقیاس بارداری آزمایشگاهی، چشمگیر است؛ در حالی که نرخ بارداری در گروهی که برایشان دعا نشده بود، 22/2 درصد گردید. **این نتایج حاکی است که حتی دعای افراد ناآشنا و غیرهم‌دین نیز از فاصله‌ی هزاران کیلومتر تا چه میزان تأثیر دارد.**¹

- تحقیقات تجربی نشان داده است که ذکر، دعا و نیایش، در پیشگیری و درمان اضطراب نقش اساسی دارد. بنابر نتایج تحقیقات کرال و شیهان (1989) باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و مسئول روزی انسان‌هاست، تا حدّ زیادی اضطراب ناشی از فقر، بیکاری، بیماری و... را کاهش می‌دهد، به گونه‌ای که افراد مؤمن ارتباط خود را با خداوند، مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می‌کنند و بر این باورند که می‌توان با نیایش، تأثیر منفی بیماری و فقر را بر روان کنترل کرد. به همین دلیل، با دعا و نیایش می‌توان به شیوه‌ای مؤثر اضطراب را کاهش داد و از آن پیشگیری کرد.²

- از موارد ایجاد اضطراب، پیش از عمل جراحی است. از آنجا که دعا، احساس سبکی و آرامش را برای فرد به ارمغان می‌آورد و هراس و نگرانی را از او می‌زداید، تأثیر دعا بر پیشگیری از اضطراب عمل جراحی و به طور کلی در بهبود اختلال‌های روانی، انکارناپذیر است.

رازلی و همکاران او در پژوهشی بر روی 130 بیمار مبتلا به اضطراب، به این نتیجه رسیدند که افراد دارای باورهای مذهبی با بهره‌گیری از دعا و نیایش، در مقایسه با افراد غیرمذهبی زودتر درمان شدند.

تحقیقات انجام شده در ایران نیز نشان می‌دهد که دعا در پیشگیری و کاهش اضطراب مؤثر است. برای مثال، در پژوهشی که واعظی و همکاران او به منظور بررسی رابطه دعا و اضطراب در گروهی از دانش‌آموزان مدارس تهران انجام دادند، این‌گونه برآمد که دعا سبب ایجاد آرامش در فرد می‌شود و نگرانی را کاهش می‌دهد.

-کونیک و همکاران (1995) رابطه مذهبی بودن را با نشانه‌های شناختی افسردگی بررسی کردند. بنابر نتایج این تحقیق، نشانه‌های شناختی افسردگی، مانند احساس خستگی، بی‌علاقگی، کناره‌گیری اجتماعی و احساس شکست و ناامیدی، در افرادی که اهل دعا و نیایش‌اند، کمتر است.³

-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 وجود دارد. این یافته‌ها نشان داد که کاهش علاقه به زندگی، انزواطلبی، خودکم‌بینی، بی‌قراری، احساس شکست و ناامیدی و غم در افراد افسرده غیرمذهبی، بیشتر از افراد افسرده مذهبی است. سطوح مذهبی بودن (مذهبی بودن درون‌سو و برون‌سو) نیز در میزان دچار شدن به افسردگی نقش دارد.⁴

- پژوهش‌ها نشان داده است که برای درمان اسکیزوفرنی‌های حاد، حملات مانیک، موارد قصد خودکشی، واکنش مرگ، جامعه‌ستیزی و الکلیسم، درمان از راه دعا و نیایش در حدّ بسیار بالایی مؤثر است.²

-بر اساس نتایج یک تحقیق ملی در آمریکا که بر روی دانشجویان 46 دانشگاه و دانشکده این کشور صورت گرفت، مشخص شد دانشجویان به دور از فعالیت‌های مذهبی، دو برابر دانشجویانی که به فعالیت‌های مذهبی می‌پردازند، مشکلات افسردگی و ضعف سلامت روان دارند. یکی از محققان می‌نویسد: «به نظر می‌رسد مذهبی بودن و دعا و نیایش با خدا در سلامت روان

1 - نورعلیزاده؛ مسعود و میانجی. قدرت فکر و دعا؛ نامه جامعه 1386؛ شماره 42.

2 - شجاعی؛ محمد صادق؛ سایت راسخون؛ 95/1/16

3 - شجاعی؛ محمد صادق؛ سایت راسخون؛ 95/1/16

4 - همان: 1395

و بهزیستی روان شناختی دانشجویان اثرگذار است. این نتایج همچنین نشان داد که از مجموع 3680 دانشجویی که مورد مطالعه قرار گرفتند، 77 درصد آنها به دعا و نیایش می‌پردازند و 78 درصد با دوستان خود درباره موضوع‌های مذهبی بحث می‌کنند.^۱

بر اساس جهان‌بینی اسلامی، وابستگی انسان به دنیا و غفلت از یاد خدا، در سبب شنا سی افسردگی جایگاه ویژه‌ای دارد. گزارش تحقیقات مک‌نمار، کاتلین، هاکت و گیل (1986)، گراباو، روی، بروکات و باری (1983)، براون و استوت (1983)، میترا (1991) و ریبکا (1992) بیانگر نقش باورهای غلط و منفی از خود، محیط و پیش‌بینی آینده و در بسیاری موارد کم‌رنگ شدن عقاید مذهبی در افراد افسرده است. پیش‌تر یونگ (1935) در جریان فعالیت‌های روان‌درمانی خود، دریافت که دور شدن از مذهب، قطع رابطه با خدا و داشتن افکار و اندیشه‌های غلط، می‌تواند سبب ایجاد و تشدید اختلالات روانی و افسردگی در فرد شود.^۲

□ تأثیر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان

(مطالعه موردی) این مطالعه به منظور تعیین اثر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان مراجعه‌کننده به بخش سرطان‌شناسی بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) و بخش‌های مرکزی (۱) و انستیتو سرطان در سال ۸۵-۱۳۸۴ انجام گرفته است. ۳۶۰ بیمار با سن بالاتر از ۲۰ سال مبتلا به سرطان که تحت شیمی‌درمانی قرار داشته و از توانایی خواندن و نوشتن برخوردار بودند در مطالعه شرکت داشتند. این بیماران از نوع بیماری خود آگاه بوده و جهت شیمی‌درمانی به مراکز آموزشی درمانی منتخب مراجعه نموده بودند و تمایل به همکاری و شرکت در پژوهش داشتند.

نتایج در این زمینه نشان می‌دهد که نمره سلامت مذهبی بیماران مبتلا به سرطان، بالاتر از سلامت وجودی آنان است. بیماران در پاسخ گویی به گزینه‌های سلامت معنوی در گزینه‌های "عقیده دارم خداوند مرا دوست دارد و مراقب من است"، ارتباط با خداوند به من کمک می‌کند تا احساس تنهایی نکنم" از گزینه‌های سلامت مذهبی و عبارت «معتقدم هدف خاصی برای زنده بودنم وجود دارد» و از گزینه‌های سلامت وجودی، بالاترین میانگین را کسب کرده‌اند.

یافته‌های حاصل نشان می‌دهد که تجربه قبلی دعا در ۵۷/۲ درصد از بیماران مطلوب و در ۴۲/۸ درصد از آنها نامطلوب بوده است. به نظر میرسد بیشترین عاملی که در سلامت معنوی این بیماران اثر دارد، تجربه قبلی دعا است. در حقیقت تجربه قبلی دعا بیش از تناوب آداب دعا کردن و نگرش نسبت به دعا در بالا بردن سلامت معنوی این بیماران نقش داشته است.

- یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد نگرش نسبت به دعا باور بیماران را نسبت به شفا بخشی دعا در بر می‌گیرد و نمره بالاتر نشان‌دهنده نگرش مثبت است. نگرش نسبت به دعا در ۵۹/۲ درصد از این بیماران مطلوب و در ۴۰/۸ درصد از ایشان نامطلوب بوده است.

در راستای دستیابی به هدف کلی تأثیر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان تحت شیمی‌درمانی تنظیم شده است. نتایج نشان داد که بین دعا و سلامت معنوی ارتباط معنادار و مستقیم وجود دارد.^۳

۱- رضا رستمی، مجله بهداشت روان و جامعه، ش 1، 1396؛ صص 8 و 9.

۲- شجاعی؛ محمد صادق؛ سایت راسخون؛ 95/1/16

۳- سید فاطمی؛ نعیمه و دیگران؛ اثر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان؛ فصلنامه پایش؛ سال پنجم شماره چهارم پاییز ۱۳۸۵ صص ۲۹۵-۳۰۴.

□ کلام آخر

طبیعت زندگی دنیا غفلت زاست، گاهی انسان را چنان به خود مشغول می سازد که همه چیز را فراموش می کند حتی خویشتن را. دعا و نیایش فرصت خوبی برای بازنگری در اعمال و باز یافتن خویش و نجات از چنگال غفلت را فراهم می سازد. نیایش انسان را متوجه معاد و موجب خروج انسان از غفلت و بی توجهی می شود. اصولاً دعای انسان در برابر خداوند، به معنای اعلام بندگی و نیازمندی و احساس کرنش و پرستش او برای جلب عنایت و رحمت الهی است.

در دعا و نیایش، روح به منظور تقرب به درگاه پروردگار، به سوی مبدأ غیرمادی جهان هستی می گراید و در این گرایش، موقعیت اصلی خویش و سرمایه های گران بهای خود را درک می کند و این گونه، او از اسارت در چنگ ناامیدی رهایی می یابد. کسی که از حجاب عالم طبیعت بگذرد و به عالم حق و حقیقت پا بگذارد، موجودی روحانی خواهد شد. از این رو، مدت هاست رابطه مستقیم دعا و نیایش با سلامت روان بر همگان آشکار شده است. دانستن معنا و هدف زندگی، احساس تعلق داشتن به منبع والا و امیدواری به یاری خداوند در شرایط سخت زندگی، همگی از جمله باورهای هستند که افراد مذهبی با بهره مندی از آنها می توانند از دچار شدن به انواع اختلالات جسمی و روحی پیشگیری کنند.