

به بهانه شهادت امام سجاد (ع)

دعاهای برای آرامش و تندرستی



■ **ابراهیم اخوی**
روان‌شناس و مدیر مرکز مشاوره ماوا

اشاره: پژوهش‌های زیادی ثابت کرده‌اند که دعا کردن و ارتباط با خداوند از راه درخواست‌ها و نیازهایی که داریم، می‌تواند هم آرامش زیادی در ما پدید آورد و هم برای رسیدن ما به هدف‌هایی که داریم، یاری‌دهنده باشند. در آموزه‌های دینی نیز تاکید زیادی برای استفاده از روش درخواست و دعا به عنوان وسیله‌ای برای نزدیک شدن به پروردگار و رسیدن به خواسته‌ها یاد شده است و همه ما به استفاده از این روش، تشویق شده‌ایم. با تغییر روش‌های زندگی و غرق شدن‌مان در دنیا مادی‌گرایی و تجربه‌به‌نیز از زمانی که پیش از واقعیت بر توانایی‌های خودمان تکیه زده‌ایم، متأسفانه این ثروت پنهان کمتر دیده شده است. شهادت امام سجاد (ع)، بهانه‌ای شد تا مادی‌کنیم از ایشان که به کمک دعا توانستند نهضتی معنوی پایه‌ریزی کنند و روش گفت‌وگو با آفریدگار را به ما بیاموزند. وجود کتاب ارزشمندی به نام صحیفه سجاده‌یه، بهترین گواه بر این گفته است. از این رو، پیام‌هایی در این باره به شما مخاطبان فهم‌نشریه سلامت تقدیم می‌شود.

۱ انسان سراسر نیاز است و احتیاج، هر لحظه از وجودش را مدیون اراده‌ای است که بودنش را سبب شده و ماندنش را نیز. خدایی که همه ما در برابر او بسان کف امواجی هستیم در دریا. مهر نیاز بر پیشانی آدمیان کوبیده شده تا در زرق و برق زندگی مادی عنان نفس از کف ندهند و در سوسوی توجه خویش، خداوندی را دریابند که غنای مطلق است و ماندنی ندارد. هر جا که انسان خویش را بی‌نیاز تصور کرد، سر به طغیان نهاده و آنجا که پنداشت می‌تواند که مسند خدایی بنشیند، مشکلاک‌ش آغاز گردید. مشکلاک امروز انسان‌ها از همین انحراف آغاز شد و با همین کج‌فکری تداوم یافت.

۲ احتیاج به خداوند و نیاز به اتصال به منبعی بی‌نیامت، سبب شد تا آدمی‌روش‌هایی را بیابد که او را به این مرکز فیاض متصل می‌کند. انسانی که از زمین تا دوردست‌ها سفر کرد، اینک در پاسخ به این نیاز خود به دنبال راهی است مطمئن تا لحظات حیاتش را باحی قیوم بگذراند، از او بخواهد و حمایتش را داشته باشد. اینجاست که بازگشت به آموزه‌های وحیانی و سبک پیشنهادی کامل‌ترین انسان‌ها یعنی پیامبران و معصومان به یاری بشر می‌آید و رمز و راز سخن گفتن با خداوند و بودن با او را برای ما تبیین می‌کند و اگر چنین گوهر در جایی یافت نشد، بدل‌های زیادی خودنمایی می‌کنند که عرفان‌های نوظهور همان بدل‌هایی‌اند که اندکی آدمیان را دلخوش می‌کنند و باز شکوه‌ها از اعماق جان‌شان بلند می‌شود.

۳ در روایات زیادی به سودمندی و اثربخشی دعا و درخواست از پروردگار اشاره شده است. حضرت علی (ع) می‌فرماید: دعا کلید رحمت و چراغ تاریکی‌هاست. و نیز فرمود: دعا کلید پیروزی و گنجینه رستگاری است. امام صادق (ع) هم از ما چنین می‌خواهد: «هر شما باد به دعا کردن، زیرا دعا شفای هر دردی است. و فرمودند: دعا کردن از خواندن قرآن بهتر است.»

۴ دعا سبب پاک‌ی از آلودگی‌های گناه می‌گردد. گناه اثری تاریک بر دل آدمی می‌گذارد و میل و رغبت به انجام کارهای نیک و خدایی را کاهش می‌دهد. در عوض دعا و بندگی و یاد خدا و وجدان خدایی را در دل انسان پرورش می‌دهد و علاقه به انجام کار نیک را در وجود انسان بیشتر کرده و باعث تقرب به پروردگار و دوری از فساد و شر و گناه می‌شود.

۵ دعا بدی‌های اخلاقی ما را درمان و از تکرار آنها پیشگیری می‌کند. در نهج البلاغه پس از اشاره به پاره‌ای از صفات نامناسب در رفتار انسانی، از جمله سرکشی، ظلم و تکبر آمده است: چون انسان در معرض آفات متعدد اخلاقی و بیماری‌های روانی قرار دارد، خداوند متعال به وسیله نماز و دعا بندگان مؤمن خود را از گرفتار شدن در دام این صفات شیطنی حفظ و حراست می‌کند.

۶ دعا یکی از لذت‌های ماندگار در وجود ماست. در نهج البلاغه از آثار دعا لذت راز و نیاز با پروردگار ذکر شده است. اگر شرایط دعا رعایت شود، هم دعا به هدف اجابت می‌رسد و هم دعاکننده از ارتباط با یگانه خالق هستی لذت می‌برد، همان‌طوری که مولای متقیان فرمود: خدا یاد تو مونس اهل ایمان است و اگر سختی‌ها بر آنان فرو ریزد به تو پناه می‌برند.

۷ دعا فرصتی است تا به خود واقعی‌مان نزدیک شویم و او را کشف کنیم. غبارهای زندگی مدرن به



دینی در پیشگیری و شفا دهی بیماری‌های جسمانی و روان شناختی نقش اساسی دارند. به نظر برخی از آنها ضعف باورهای دینی، علت اصلی بیماری‌های روانی اعلام شده و در یافته‌های پژوهشی بر آموزش باورهای دینی برای کمک به درمان در مانجویان تأکید شده است.

۱۵ دعا به کاهش اضطراب و نگرانی کمک می‌کند. پیشگیری و درمان اضطراب، یکی از زمینه‌های کاربردی پژوهش در مورد دعا به شمار می‌رود. زندگی انسانی در شرایط کنونی مخاطره‌انگیز می‌نماید. احساس سردرگمی، پوچی‌های ناشی از دور شدن از فطرت اصل خویش، زندگی ماشینی و شیوع انواع انحراف‌های اخلاقی، بیش از پیش انسان‌ها را دچار مشکلات روحی و روانی کرده است. سرخوردگی و سرگردانی بشر امروز، آنقدر گسترده است که همگان به گونه‌ای آن را احساس می‌کنند. در این شرایط، پژوهش‌های تجربی در طول بیش از دو دهه، با بیان کردن نقش ارزش‌ها در روان‌درمانی، بر ضرورت به کارگیری دعا، نماز، عبادت و حضور در محافل و مکان‌های مذهبی تأکید می‌کنند.

۱۱ اگر انسان با خدا ارتباط داشته باشد و در هر شرایطی، از جمله موقعیت‌های دشوار زندگی، مانند بیماری، فقر و مشکلات اقتصادی تنها از خداوند کمک بخواهد، هرگز به سرآسیمگی و ناچاری گرفتار نمی‌شود. تحقیقات تجربی نشان داده است که ذکر، دعا و نیایش، در پیشگیری و درمان اضطراب نقش اساسی دارد. بنابر نتایج تحقیقات، باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و مسئول روزی انسان‌هاست، تا حد 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.

۱۲ از موارد ایجاد اضطراب، پیش از عمل جراحی است. از آنجا که دعا، احساس سبکی و آرامش را برای فرد به ارغان می‌آورد و هراس و نگرانی را از او می‌زداید، تأثیر دعا بر پیشگیری از اضطراب عمل

۱۳ برای پیشگیری و درمان افسردگی، بزرگان دین، بر نگرش صحیح افراد از خود، هستی، خدا، زندگی و سنت‌های حاکم بر آن تأکید کرده و آموزش‌های لازم را داده‌اند. در احادیث گوناگون، این نکته یادآور شده است که شناخت واقع‌بینانه، منطقی و درست، افسردگی را می‌زداید. امام علی (ع) می‌فرماید: «یقین از بین برنده (درمان) خوبی برای غم‌هاست». از آنجا که دعا و نیایش نیز برخاسته از باورهای ویژه‌ای است، می‌تواند 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 بهره‌مندی از آنها می‌توانند از دچار شدن به افسردگی پیشگیری کنند.

۱۴ صحیفه سجاده‌یه کتاب زندگی است که از مرز زمان و مکان فراتر رفته و هر روز طراوت و تازگی بیشتری می‌یابد. تمام موضوعات حیات سالم در این اثر جاویدان که از زبان انسان کامل معصوم امام سجاد (ع) صادر شده با انسجام و زیبایی و ژرف نگری و جامعیت مطرح گردیده و از دیرباز مورد توجه بوده است. بهداشت از موضوعات مهم زندگی است که در صحیفه سجاده‌یه و در فرآیند تبیین قانون‌های زندگی و سنت‌های الهی در بخش‌های مختلف دعاها و در موقعیت‌های گوناگون آن مطرح شده و تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. صحیفه سجاده‌یه در موضوع بهداشت از شیوه مستقلی برخوردار است که ریشه در فطرت پاک انسانی دارد. این شیوه هم زمان و هم مکان و هم شخص را در نظر می‌گیرد و با بالاترین بهره‌وری به والاترین کیفیت زندگی می‌انجامد. گسترش فرهنگ بهداشتی صحیفه سجاده‌یه و عمومی‌سازی آن می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های پیشگیری کند و ضریب امنیت روحانی و اجتماعی و آسایش کامل را بالا برده و به ارتقاء جدی سلامت در جامعه بینجامد که ضرورت اجتناب‌ناپذیر زمان ماست. ■



خدایا بر محمد و آل او درود فرست و تندرستی را لباس تنم کن و سراپای مرا به تندرستی فرو بوشان و با آن مرا امان بخش و گرامی بدار و بی‌نیاز گردان و تندرستی را به من صدقه ده و آن را مال من کن و همچون فرشی زیر پام بگستران و آن مایه بیماری که در من است به تندرستی بدل فرما و میان من و تندرستی در این جهان و آن جهان جدایی نیفکن. خدایا بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا تندرستی بخش؛ سلامتی که مرا بس باشد و شفا بخش و چیره هر بر بیماری و روز افزون باشد و در تن من تندرستی‌زاید؛ سلامتی در این جهان و آن جهان؛ بر من مت گذار و سلامت و امنیت و بی‌عیبی در دین و بدن و دل‌آگاهی و پیشرفت و استواری در کارها و دل‌پاسی و ترس از خود را به من عطا فرما و نیرویی ده که به فرمان تو به راه طاعت روم و از آنچه مرا از آن باز داشته‌ای بهره‌برم... (دعای ۲۳ صحیفه سجاده‌یه) ■

آهون معنوی زندگی
برای رشد معنوی وقت بگذار!

چرا به کاریکاتور می‌خندیم؟ چون طراح آن، تناسب اندام شخصیت مورد نظر را رعایت نکرده است. مثلاً بینی فرد حتی از پاهای آن هم بزرگ‌تر کشیده شده است. حال اگر بخواهیم یک شخصیت محترم و عادی را به تصویر بکشیم، چه می‌کنیم؟ جواب روشن است: هر عضو را در اندازه طبیعی و تمامی اعضا را هماهنگ با واقعیت و میزان رشدشان طراحی می‌کنیم. کاریکاتورها به ما می‌گویند اگر در زمینه‌های مختلف رشد نکنیم، ناقص و خنده‌دار به نظر می‌آییم.

رشد با تمام قوا

وقتی به کامل شدن فکر می‌کنیم، لازم است به همه گوشه و کنار آن هم بیناندیشیم. هم‌زمان با قد کشیدن، افزایش وزن، افزایش پایه تحصیلی، شبیه یک فرد بزرگسال شدن، نیازمند یادگیری مهارت‌های مورد نیاز هم هستیم. نیاز داریم که خوب صحبت کردن، خوب ارتباط گرفتن، تغذیه صحیح، بهداشت مناسب، برنامه‌ریزی، رفتارهای معتدل، سازگاری و هماهنگی با دیگران، کار در یک گروه، مدیریت اطلاعات و دانسته‌ها، نحوه استفاده مطلوب از امکانات در اختیار و هر چیزی که بتوان نام‌رشد و کمال‌رآوری آن گذاشت، بیاموزیم.

رشد ایمانی

ایمان، یکی از نیازهای اساسی ماست. فرد منهای ایمان، یک فرد گمشده‌ای که زندگی برایش بی‌معناست و هر روزش بدتر از دیروز است. زندگی ما با ایمان به کسی که ما را آفریده، به ما برنامه زندگی و پیشرفت داده، ایمان به کسانی که این برنامه را به دست ما رساندند و باور به سرانجامی که در انتظار ماست، زیبا و هیجان‌انگیز می‌شود. با ورود به دنیای نوجوانی، هر روز احساس بیشتری به شناخت خداوند، دین، پیامبران و معاد در ما شکل می‌گیرد. ما نمی‌توانیم این احساس را سرکوب کنیم، انکارش کنیم یا سرش کلاه بگذاریم. ذهن پرسؤال و دل خداتطلب، ما را رها نمی‌کند و از ما نتیجه این پیگیری را می‌خواهد. ایمان، برنامه‌ای برای برتر شدن ماست. زمانی برگ برنده را در اختیار خواهیم داشت که از ایمان بیشتری برخوردار باشیم. خداوند به همه اعلام کرده که برخورداری از ایمان و تنظیم رفتار بر اساس مدل ایمان، باعث برتری ما می‌شود. این اعلام رسمی را در قهت‌تیمین آیه از سوره بینه می‌خوانیم: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ»

برنامه افزایش ایمان

هر کدام از ما، در هر سنی که باشیم، نیاز به افزایش ایمان تا رسیدن به یک شناخت درست و باور به دانسته‌های خودمان داریم. این اشتها خوب، ما را به رشد ایمانی می‌رساند و هر قدر ایمان‌مان را کامل‌تر کنیم، احساس بهتری داریم. اطمینان خاطر و آرامش داشتن قانون‌برای زندگی، داشتن نگاه مثبت و زیبا به روزهایی که در اختیار ماست، خوش‌بینی به آینده، لذت بردن از اکنون و معنادار کردن مشکلات و موانعی که در زندگی برای ما رخ می‌دهد، بخشی از احساس‌های خوب اهل ایمان است. همه‌ما می‌توانیم به این احساس‌های خوب برسیم و هیچ محدودیتی وجود ندارد.



چند پیشنهاد ایمانی

۱. هر روز هر چند کم ولی منظم، کتاب‌های دینی سودمند را مطالعه کنید. بهتر است با کارشناس دینی در ارتباط باشید یا با عضویت در گروه‌های مطالعاتی، این کار را به شکل حرفه‌اش دنبال کنید.
۲. پرسش‌های دینی خود را بی‌پاسخ نگذارید. مراکز پاسخگویی تلفنی و پیامکی، سایت‌های پاسخگو، روحانیان محلی، دوستان مذهبی، اقوام آگاه، کتاب‌های پاسخگویی به سؤالات دینی، برنامه‌های پرسش و پاسخ تلویزیونی و رادیویی، دبیران مدارس، پدر و مادر اهل مطالعه و همه کسانی که می‌دانند می‌توانند جواب سؤالات شما را بدهند، شناسایی و با آنها ارتباط بگیرید.
۳. دوستان اهل ایمان داشته باشید. این دوستان انگیزه زیادی برای رشد معنوی در شما ایجاد می‌کنند.
۴. به تجربه‌های خود در زمینه حس و حال معنوی و تجربه‌های دینی بیافزایید. مثلاً با حضور منظم در نماز جماعت محله، لذت نماز جماعت را بیابید. یا با خودتان قرار بگذارید که نمازتان را برای مدتی اول وقت بخوانید.
۵. قرآن را وارد زندگی خود کنید. سعی کنید با به دست آوردن مهارت‌های قرآنی، آشنایی با معنای آیات، تجربه به کار بستن فرمول‌هایی که در قرآن پیشنهاد شده، خواندن قصه‌های قرآنی، آشنایی با دلیل نازل شدن آیات، داشتن محفل قرآنی و مانند آن، خود را با لذت‌های تازه‌ای روبرو کنید.
۶. شرکت در برنامه‌های مذهبی مانند مولودی‌ها و سوگواری‌ها، شب‌های قدر، برنامه‌های مسجد و کانون فرهنگی و مکان‌های زیارتی، فرصت تازه‌ای را برای اندیشیدن فراهم می‌کند.
۷. یادتان باشد که پس از بلوغ، مسئولیت دین‌داری و افزایش ایمان با خود شماست. خداوند از ما خواسته که با پرسش و جستجو، دین خودمان را آگاهانه بپذیریم و از آن مراقبت کنیم. ■