

الگو پذیری از دعاهای صحیفه سجادیه و تاثیر آن بر سلامت

مهدی احمدی فراز *

چکیده

بهداشت روان از حوزه های مهم سلامت است و آموزه های دینی در تحقق آن دخیل می باشد. از جمله امور مؤثر در بهداشت روانی، مکانیسم های ارتقاء سلامت است که مهمترین آن ها عبارتند از: الف - راه سایکونورو فیزیولوژیک ب- مسیر رفتار بهداشتی ج - برخورداری از حمایت های اجتماعی. نظر به نقش مؤثر دینداری و پایبندی دینی در سلامت روانی، نوشتار حاضر به بررسی و ارائه مکانیسم های ارتقاء سلامت روانی در ادعیه امام سجاد (ع) و تاثیر آن بر سلامت پرداخته است زیرا ادعیه امام تنها عرصه خواندن نبوده بلکه صحنه شناختن هم می باشد و الگوهای سلامت در آن آمده است. مؤلفه های این مکانیسم عبارتند از: فضل الهی، هدفمندی، شکر و سپاس (راه سایکونورو فیزیولوژیک)، اجتناب از پرخوری، روزه داری، دوری از هوی و هوس، سحرخیزی، رعایت اعتدال در امور (رفتار بهداشتی) انفاق و زکوة و همدلی و نوع دوستی (حمایت اجتماعی و مالی). بنابراین اگر دعا را عرصه شناخت صحنه دریافت بدانند و ابعاد شناختی رفتاری خود را با الگوی سجادی شکل دهند ارتقای سلامت جسمی و روانی در پی خواهد داشت. امید است این رهیافت بتواند دریچه تازه ای به سوی نگرش بدیع به دعا به ویژه بر ادعیه امام سجاد(ع) ایجاد نماید.

واژه های کلیدی

دعا، صحیفه سجادیه، رفتار بهداشتی، مکانیسم ارتقای سلامت، بهداشت روانی، سایکونورو فیزیولوژیک.

* استادیار دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی dm_ahmadifaraz@yahoo.com

۱- طرح مسأله

عامل بهورزی انسان مربوط به درون اوست، اما بشر امروز برای آسایش برون خود به مرحله ای رسیده که از آرامش درون خود بازمانده، حال برای بازگشت به درون باید آموزه های دینی را درزندگی مادی تقویت نماید.

در باب مکانیسم ارتقای سلامت در پرتو آموزه های دینی به ویژه ادعیه صحیفه سجادیه، چند پرسش اساسی مطرح است؛ نخست آن که آیا اساساً خواندن، باورنمودن و الگوگیری از آموزه های صحیفه سجادیه درتامین بهداشت روان و ارتقای سلامت روان موثر است؟ مسأله دیگر آن که مراد از مکانیسم ارتقای سلامت درحوزه بهداشت روان چیست؟ آیامی توان رابطه ای بین این مکانیسم و آموزه های صحیفه تصور نمود؟

این پژوهش درصدد تایید این باوراست که قرائت، باور و الگوگیری از آموزه های صحیفه درتامین و ارتقای سلامت روان موثر است؛ تبیین مکانیسم ارتقای سلامت (۱- راه سایکونورو فیزیولوژیک ۲- مسیر رفتار بهداشتی ۳- برخورداری از حمایت های اجتماعی) در آموزه های صحیفه - که عمل به آن در بهداشت روان مؤثر است - از مباحث محوری این نوشتار محسوب می گردد.

مکانیسم های ارتقای سلامت

آموزش های دینی حداقل به سه طریق موجب ارتقای سطح عمومی و به تبع، ارتقای بهداشت روانی می شوند:

۱-۲- راه سایکونورو و فیزیولوژیک^۱: متخصصان این حوزه تایید نموده اند که آموزش های دینی عواطف مثبتی تولید می کنند؛ این عواطف از طریق دستگاه

عصبی خودمختار^۲ سبب عملکرد مطلوب دستگاه های فیزیولوژیک از قبیل دستگاه قلبی - عروقی، گوارش و سیستم ایمنی می گردند. بویژه تاثیر وضعیت روانی بر سیستم ایمنی بدن که به بخوبی بررسی شده در سال های اخیر موضوع یک رشته علمی جدید به نام عصب - روان - ایمنی شناسی یا سایکونورو ایمنولوژی^۳ می باشد. اما ریشه عواطف مثبتی که این آثار را به بار می آورند، چیست؟ مسلماً نمی توان ادعا کرد فرد مذهبی دچار اضطراب یا افسردگی نمی شود، لیکن تحقیقات نشان داده مومنان قادرند سریع تر از افراد بی ایمان خود را از وضعیت های روانی نا مطلوب بیرون بکشند (مرعشی، ۱۳۸۷: ۷۲). بخصوص اگر دین داری آنان درون سو^۴ باشد وضعیت مطلوب تری خواهند داشت (آذربایجانی، ۱۳۸۷: ۱۵۰). زیرا آن ها در دنیایی زندگی می کنند که خود را تحت فرمانروایی خداوند خیرخواه و از هر جهت قدرتمند می دانند که از آن ها مراقبت می کند و فیض و بخشش بی منت خود را به انسان ها عطا می کند. در چنین جهانی هر گونه اتفاقی (از طرف خالق) در زندگی فرد دارای هدف و معنی بوده حتی اگر این اتفاق یک حادثه منفی یا بیماری باشد. بنابراین فرد مذهبی قادر است بدترین وضعیت را به تجربیاتی مثبت تبدیل کند زیرا ابعاد شناختی وی با آموزه هایی چون خشیت، شکر، رضا و مهربانی خالق همراه شکل گرفته است و ارتباط با ادعیه ائمه بخصوص امام سجاد (ع) موارد مذکور را تقویت می کند. تکرار واژه های شکر و امثال آن در آموزه های صحیفه سجادیه زیاد است، پس خواندن دعا و توجه به مضامین آن و الگوگیری از مفاهیم آن در تثبیت نگرش شاکرانه اثر خواهد داشت چنانچه این تکرار و تأکید و تصدیق از جمله تکنیک های درمان معنوی می باشد (مرعشی، ۱۳۸۷: ۱۳۲). متخصصان معتقدند برای تثبیت باورها و تغییر نگرش فرد تکرار و

خواننده این دعاها با تدبیر و باور آن نگرش او نسبت به خدا و فضل و احسان و لطف او کاملتر شده و اگر هم موارد فوق را بداند، خواندن دعا جنبه تنبّه، بیداری و تذکر داشته تا خود را بر خوان کرم الهی ببیند، پس توجه به فضل خدا از جمله آموزهای دینی است که عواطف مثبت تولید می نماید و سبب ارتقای سلامت می شود و نیایشگر با خواندن این مضامین قدسی و باور آن فضل و احسان الهی را متذکر می گردد و خود را میهمان خوان الهی می بیند و هرچه توجه او به فضل الهی بیشتر باشد از بخل ورزی مخلوق کمتر ناراحت می گردد و حاجت خود را به آستان الهی می برد چون متذکر شده تمام نعمت های موجود مصدر و منبع آن خداوند کریم می باشد و جود و بخشش الهی برتر از آن است که در وصف مخلوق درآید از طرف دیگر این نگاه مثبت به وسیله آموزه های مذکور نوعی مثبت نگری را افزایش می دهد که سبب امیدواری بیشتر می گردد (فقیهی، ۱۳۸۹، ش ۱۰: ۶۱). زیرا توجه به فضل الهی، این نگرش را برای نیایشگر مجسم می کند که نعمتهای الهی فراوان است و اگر بر خوان کرم الهی برود هرچه بخواهد با تلاش به دست می آورد و این باور می تواند مثبت نگری را تقویت کند. بنابراین توجه به فضل و بخشش خدا و باور آن سبب افزایش امید و مثبت نگری تولید عواطف مثبت شده و چنانچه گذشت این عواطف مثبت طبق آنچه در سایکونورایمونولوژی آمده سبب عملکرد مطلوب دستگاه های بدن می گردد و در پی آن سبب ارتقای سلامت فرد خواهد شد.

۲-۱-۲ هدفمندی

دومین امری که در ارتقای بهداشت روان مؤثر است اعتقاد به هدفمندی خلقت بوده و این که ما در هستی

تقلید اثرگذار است همچنین دعاخوانی از جمله اموری است که در فرایند روان درمانی دینی تاثیر آن مورد تایید قرار گرفته است. (جهانگیر، ۱۳۸۲: ۷۲) اینک به تبیین این مصادیق در ادعیه امام سجاد (ع) بسنده می گردد.

۲-۱-۱-۲ فضل الهی

توجه به فضل الهی از جمله گزاره های دینی است که طبق نظر متخصصان عصب - روان ایمنی شناسی سبب ارتقاء سلامت و تقویت سیستم عصبی شده است. بنابراین یکی از راه های تقویت توجه به فضل الهی، آموزش با دعاست بدین گونه که نیایشگر با خواندن دعا به مفاهیم آن توجه کرده و آن را الگوی شناختی خود قرار دهد که چند نمونه این دعاها خواهد آمد.

نمونه ۱- دعای ۱۴ بند ۱۶: مهربانا! دعایم اجابت نما که تو صاحب فضل عظیم هستی و بر هر کار توانایی.

نمونه ۲- دعای ۳۵ بند ۱: سپاس خدایی را سزااست که به فرمانش بس شادمانم. گواهی می دهم که او وسایل زندگی بندگان را از روی عدل و انصاف قسمت کرده و با خلق خویش از روی فضل و احسان مدارا می کند. نمونه ۳- دعای ۴۷ بند ۱۱۲: عزیزا! جامه عافیت بر تنم بپوشان و ردای سلامت بر من افکن مرا به نعمت های بیکران خویش برسان و در دریای آرام و احسان خویش غرقم بساز.

نمونه ۴- دعای ۳۹ بند ۱۳: رحمانا! تو آن بزرگی هستی که هیچ کس از درگاه فضل و کرمت مأیوس و ناامید نگردد و تو حق سزاوار خویش از هیچ کس نستانی.

نمونه ۵- دعای ۴۸ بند ۲۸: پروردگارا! دعایم اجابت نما. در آرزویم آنچه حکم می کنی خیرم در آن باشد و تداوم خیر و برکت لطف و رحمت را با آن همراه ساز ... در آنچه به من می بخشی نیک بختم نما از بیکران فضل و کرمت بر من ببخشا که تو توانگر بخشنده ای.

۲-۱-۳: بیماری

از جمله امور مؤثر در ارتقای سلامت روانی، نگاه مثبت به امور و مسائل زندگی، حتی بیماری و درد، می باشد و متخصصان عصب - روان - ایمنی شناسی اثر این مثبت نگری بر تقویت سیستم را ایمنی تایید کرده اند (مرعشی، ۱۳۸۷: ۷۲). از جهت دیگر، این مثبت نگری یک امر شناختی است که در حوزه شناخت درمانی مطرح می باشد. دعا یکی از منابع قدسی شناختی برای واقعیات زندگی است که می توان از آن الگوهای شناختی قدسی را استخراج نمود و ما به عنوان نمونه، یک مورد آن را برای شناخت درست نسبت به بیماری را مطرح می نمائیم.

نمونه ۱: دعای ۱۵ بند: درمان بخشش! اسیر دردی توانفرسا و غمی جانکاه شده ام و امید عافیت به تو دارم. بنده نوازا! سپاس بی شمار تو را، پیش از این پیوسته مرا نعمت سلامتی بخشیدی و شکر تو گویم که امروز در خانه تنم درد و بیماری نشسته که تو آن را به من بخشیدی.^۵

نمونه ۲: دعای ۱۵ بند ۶: عزیزا! تو آنچه را برای من تقدیر داشته ای، با قلب من مهربان نما و سختی آنچه را برایم می فرستی بر من سهل گردان ... و جان مرا با شهد سلامت پیامیز و آب پاک تندرستی را در وجود من بریز. رحمانا! مرا از درد به عفو و رحمت خویش بیرون بیاور... و به آرامش و آسایش و تندرستی بازگردان.

همان گونه که گفته شد تدین درونی انسان را مؤمن واقعی می نماید. در این حال به خاطر حوادث و مرض ها خدا را شاکر است که این شکر در سلامت وی مؤثر می باشد زیرا امروزه امری به نام شکر درمانی مطرح است و متخصصان معتقدند اگر فرد شکر را تجربه کند به بهزیستی روانی و ارتقای سلامت خود

خود را صاحب نقش و مسؤولیت، مسائل و امور زندگی را معنادار بدانیم امری است که ما را از پوچی و سرگردانی خارج می کند. امام سجاد (ع) با آموزه های خود هدفمندی و مسؤولیت پذیری را در قالب دعا مورد تاکید قرار داده که چند نمونه آن بیان خواهد شد:

نمونه ۱: دعای ۳۹ بند ۷: خداوندا! تو مرا نیافریدی تا از زیان و بدی دور بداری یا بوسیله آن به سود برسی بلکه ما را آفریدی تا قدرت خویش را در آفرینش این چنین به ما بنمایانی و هر مخلوق دلیل خلق مخلوق دیگر باشد.

نمونه ۲: دعای ۲۰ بند ۳: خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا از انجام کاری که از پرداختن به تو باز می دارد بی نیاز فرما و به کاری بگمار که در روز رستاخیز از من طلب می نمائی و روزهای عمرم را در انجام کاری که برای آن مرا آفریده ای صرف فرما. در روان شناسی اجتماعی برای تغییر نگرش و تثبیت باورها راه کارهای متعددی را بیان کرده اند. یکی از راه کارهای تثبیت و تکمیل نگرش، خواندن دعا و باور آن است که سبب تصحیح یا تکمیل نگرش می گردد (آذربایجانی، ۱۳۸۷: ۱۵۳). در این دو کلام نورانی امام سجاد (ع) اولاً حضرت اذعان به هدفمندی خلقت دارد، ثانیاً هدف خلقت را فرای معاش دنیوی می داند، یعنی هدفی متعالی و برای رسیدن به آن هدف (عبادت) از خداوند یاری خواسته تا در دنیا دچار انحراف نگردد. پس اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا به مضامین دعا دقت و در آن ها تدبر نماید الگوی فکری جدید برای او پدید می آید یا آن که اگر آن الگو را داشته و به خاطر گرفتاری و غفلت از آن هدف دور شده با دعاخوانی به آن هدف متذکر می گردد و مسائل زندگی اگرچه سخت هم باشد برای او معنا پیدا می کند و از سردرگمی و پوچی نجات می یابد.

شکرگزاری همراه است و این امر در آموزه‌های صحیفه بسیار آمده است که برای نمونه به چند مورد از مصادیق آن اشاره می‌گردد.

نمونه ۱- دعای اول بند ۱۰ حمد برای خدایی است که وجود خویش را به ما شناساند و شکر نعمت‌های خویش را به قلب ما الهام داشت.

نمونه ۲- دعای اول بند ۱۹ حمد مخصوص معبودی است که در نیاز ما جز بر روی او به سوی کسی باز نباشد.

نمونه ۳- دعای اول بند ۲۰: سپاس خدایی را که ابزارهای قبض و بسط در بدن ما ترکیب فرمود و ما را از آسایش حیات بهره مند گردانید و اعضائی در پیکر ما تعبیه فرمود و ما را از روزی‌های پاکیزه خورانید و به فضل خویش توانگر ساخت و به نعمت خود سرمایه بخشید.

نمونه ۴- دعای ۲۳ بند ۵: آفریدگار! زبان مرا در حمد و ثنای خود گویا ساز و دلم را برای اجرای اوامر دین آماده بساز.

نمونه ۵- دعای ۲۱ بند ۹: مهربانا! بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا در هر حال مشغول مدح و ثنا و سپاس خود فرما بگونه‌ای که از آن بهره‌دنیایی که مرا مرحمت فرموده‌ای دلشاد نگردم و بر آنچه مرا از آن دریغ داشته‌ای دلتنگ نشوم.

تدبر در مضامین دعا ما را به این مسأله رهنمون می‌کند که اولاً امام با تکرار واژه حمد در نیایشگر، روحیه شکرگزاری را تثبیت می‌کند، همچنان که امام در سراسر صحیفه سجادیه حمد خدا را بسیار تکرار می‌نماید. به عنوان مثال تنها در دعای ۱ و ۴۷ حداقل ۴۰ بار واژه حمد آمده است. تکرار واژه حمد الگوی شناختی بوده که سبب تثبیت روحیه رضایتمندی فرد می‌گردد چنانچه در تکنیک‌های روان‌درمانی معنوی یکی از اصولی که مطرح می‌نمایند تأکید و تصدیق^۸

کمک کرده است (کلانتری، ۱۳۹۰: ۶۱). از جهت دیگر، این شکرگزاری که در فرد درونی شود سبب رضایتمندی فرد از زندگی و شادکامی او و خوش بینی حتی در امور سخت و دردناک می‌گردد (نوری، ۱۳۸۸: ۵۲/۷). ثانیاً فرد با توجه به مضمون نیایش، بیماری را تقدیر الهی دانسته و می‌خواهد که این امر برای او سهل گردد یعنی از خداوند طلب ظرفیتی می‌کند که بیماری برای او قابل تحمل باشد. پس انسان اگر نگرش مذهبی^۷ خود را با معارف دعا تقویت نماید حوادث بیرونی را با دید مثبت نگاه می‌کند و این امر موجب ارتقای سلامت او می‌گردد (کجباف، ۱۳۸۷، ش ۲: ۳۲). البته این بدان معنی نیست که اگر حادثی بر او وارد شد ناراحت نگردد، زیرا در این حد نیز، تفریط می‌باشد بلکه انسان باید هنگام برخورد حوادث متزلزل نشده و بتواند آرامش خود را حفظ کرده تا در زندگی بر آن‌ها چیره گردد و تفکر در ادعیه، این نگرش را تقویت می‌کند و با تقویت نگرش رفتار ما در زندگی بهبودی لازم را پیدا می‌نماید. نکته قابل توجه آن که در راه سایکونورایمونولوژی گفته شد که شکرگزاری تثبیت نگرش شاکر بودن در سلامت روان تاثیر دارد و الگوی قدسی موجود در دعا آن است که امام سجاد (ع) بر بیماری شکر می‌کند. آنچه متخصصان می‌گویند آن است که فرد نسبت به داده‌هایش شاکر باشد اما الگوی دینی دعا نسبت به نداده‌ها یعنی نبود سلامتی شکر را مطرح می‌کند. البته چنین نگرشی جنبه قدسی بسیار بالائی دارد و برای هر فرد ممکن نیست.

۲-۱-۴- شکر و سپاس

از دیگر اموری که در ارتقای سلامت مؤثر می‌باشد روحیه سپاس‌گزاری است. در موارد قبل شکر بر بیماری بود ولی در این بخش خداشناسی با

نمایند. (لوین، ۲۰۰۲) «وو»^{۱۰} محقق دینی با بررسی نتایج مطالعات رفتاری و اپیدمیولوژیک می گوید: «روشن شده که عقاید دینی و رفتارهای اخلاقی ناشی از آن، عمیقاً بر گرایش ها و رفتارهای بهداشتی اثر می گذارد و شاخص های سلامتی و بیماری به طور جدی به میزان نفوذ این عقاید در زندگی روزمره بستگی دارد» (مرعشی، ۱۳۸۷: ۷۳). نگارنده معتقد است اگر دعا الگوی شناختی - رفتاری برای نیایشگر بشود قطعاً فراتر از نظر متخصصان عمل کرده و به نتایج مطلوب تری خواهد رسید.

این نوشتار ضمن بررسی دیدگاه روانشناسان پیرامون مسیر رفتار بهداشتی و تحلیل آموزه های صحیفه، در صدد بیان موارد برتری کلام امام در این زمینه می باشد:

۲-۲-۱- اجتناب از پرخوری

از اموری که در مسیر رفتار بهداشتی رعایت آن لازم بوده اجتناب از پرخوری می باشد که از توصیه های موکد قرآنی و روائی می باشد چنانچه خداوند کریم در قرآن عظیم فرمود: کلووا و اشربوا و لا تسرفوا (اعراف: ۳۱) امام سجاد (ع) نیز در آموزه های خود آن را متذکر شده که به ذکر نمونه هایی از آن اکتفا می گردد:

نمونه ۱- دعای ۳۰ بند ۳: آفریدگارا! مرا از زیاده روی در هر کار بازدار و چنان کن که راه اعتدال و میانه روی در پیش گیرم و آئین پسندیده تعادل خرج و دخل زندگی را به من بیاموز و با عنایت خویش مرا از بیهوده خرجی بازدار و چنان کن که رزق من از اسباب حلال به دست آید.

نمونه ۲- دعای ۸ بند ۷: پروردگارا! به تو پناه می برم مبادا به زیاده روی روی آورم.

می باشد (مرعشی، ۱۳۸۷: ۱۳۱). امام این الگو را در صحیفه در قالب دعا بسیار تکرار نموده است. به عبارت دیگر تکرار واژه حمد در دعا سبب تاکید بر نگرش شکر در نیایشگر می گردد. ثانیاً در حین شکر، نظر نیایشگر را به نعمت ها جلب می نماید. همچنین در متن دعا به ذکر چرایی و علت سپاسگزاری، کیفیت و کمیت شکر و .. تذکر می دهد. بنابراین خداشناسی در ظرف شکر و تکرار واژه شکر الگوی قدردانی را در فرد تقویت می کند. طبق گفته شلدون (Sheldon) تمرین قدردانی باعث کاهش عاطفه منفی و افزایش خلق مثبت می شود (آقابائی، ۱۳۸۹: ۷۶/۶). بنابراین شکرگزاری یا قدردانی هم از جهت جسمی تاثیر مثبت دارد چنانچه متخصصان سایکونورایمونولوژی آن را تایید کردند هم از جهت روانی در سلامت فرد موثر می باشد.

۲-۲-۲- مسیر رفتار بهداشتی^۹

دومین مسیری آموزه های دینی که سبب ارتقای سطح سلامتی شده عبارت است: از مسیر رفتار بهداشتی. به عبارت دیگر آموزه های دینی مشوق رفتارهای بهداشتی می باشند و این رفتارها عبارتند از: اجتناب از پرخوری، روزه داری، اجتناب از بی بند و باری جنسی، رعایت نظافت، سحر خیزی، رعایت اعتدال در امور. البته این موضوع که پایبندی دینی (برای افرادی که تدین درونی دارند) منجر به رفتارهای بهداشتی می شود برای متخصصان حوزه جامعه شناسی، پزشکی و جامعه شناسی مذهبی در جهان یک یافته بسیار آشناست. به گفته دی گر، لوین اپیدمیولوژیست و متخصص علوم بهداشتی، تدین را باید یک جزء ضروری از اسلوب بهداشتی زندگی دانست زیرا هیچ یک از مذاهب، رفتارهای نابهنجار را تشویق نمی

تا با گوش های خود سخن لغو نشنویم و با دیدگان خود به سوی کار هوس انگیز نشتابیم.

با تدبر در عبارات امام سجاد (ع)، سبک زندگی صحیح ترسیم می شود: اولاً روزه داری از منظر امام، بسیار مهم است، لذا امام چند دعا از صحیفه را برای ماه رمضان و روزه داری و عید فطر اختصاص داد و محور اصلی همه آن ها بحث روزه است، به عنوان نمونه، دعای ۴۴ که نیایش حضرت برای فرارسیدن ماه رمضان است و دعای ۴۵ که نیایش حضرت برای وداع با این ماه است سه دعای اختصاصی برای روزه می باشد.

حضرت در دعای ۴۴، برای ورود به ماه رمضان ۲۰ بند از سخنان گهربار آورده و برای وداع با این ماه پربرکت ۵۶ بند در دعای ۴۵ آورده و در دعای ۴۶ که مربوط به عید فطر است، ۲۶ بند عبارات و مفاهیم پرمعنا آورده است (صلواتی، ۱۳۸۱: ۲۱۳). بنابراین روزه داری و ماه رمضان یک امر بسیار مهم است که امام سه دعا به آن اختصاص داده است.

ثانیاً: روزه داری در مسیر رفتار بهداشتی بسیار مؤثر است. امروزه با تحقیق پزشکان و روان شناسان و جامعه شناسان این امر تایید شده است که تبیین اثر آن مجال ویژه ای را می طلبد. الگوی رفتاری ماه رمضان خاص می شود چنانچه امام در دعای ۴۵ می فرماید: خداوند! ما را در روزه گرفتن ماه رمضان همراه با حفظ اندام ها از معاصی و کاربرد اعضا در آنچه مایه خشنودی تو می شود یاریمان نما. بنابر تحقیقات انجام شده توسط رجبی (۱۳۸۷)، آمار جرم و خلاف در ماه مبارک رمضان کمتر می شود (رجبی، ۱۳۸۷: ۴ / ۱۳۰).

ثالثاً: امام برای تحریک و انگیزه دادن افراد به روزه داری، درخواست اجر و ثواب و پاداشی جامع می نماید و این امر یعنی «پاداش، از جمله تقویت کننده های مثبت^{۱۲} است» (حمدیه، شهیدی: ۲۵۸) که سبب استمرار در کار می شود. البته اجر اخروی با پاداش

با توجه و تدبر در عبارات فوق باید گفت یکی از مصادیق اسراف که امام آن را کلی ذکر کرده، اسراف در خوراک است که ایشان آن را مذموم دانسته و برای غلبه بر این امر نکوهیده از خداوند یاری جسته است. اگر فرد متدین- این بخش نیایش امام سجاد (ع) را الگوی فکری و رفتاری خود قرار دهد و با تکرار نیایش میانه روی و اعتدال را در نگرش و رفتار خود تثبیت کند می تواند از اسراف اجتناب نماید.

۲-۲-۲- روزه داری

روزه داری^{۱۱} از اموری است که تأثیرش در بهداشت روان و جسم ثابت شده (رجبی، ۱۳۸۷: ۴ / ۱۳۸) و یکی از آموزه هایی است که امروزه با پیشرفت علم در مسیر رفتار بهداشتی به آن توجه خاصی شده است. همچنین این وظیفه دینی از منظر امام سجاد، امری مهم و قابل توجه است و نشانه اهمیت آن همان است که امام یکی از دعاهای خود را به این موضوع اختصاص داده. البته نمونه های دیگری نیز در ادعیه آورده که به چند مورد آن اشاره می شود:

نمونه ۱- دعای ۴۵ بند ۵۱: خداوند! بر ما همان اجری را مقرر فرما که بر آن کس که تا روز رستاخیز در رمضان روزه می گیرد و طاعت تو بجای می آورد پاداش می دهی.

نمونه ۲- دعای ۴۵ بند ۴۴: خداوند! توئی سرپرست ما که ماه را برگزیدی و به ما توفیق شناخت آن را عطا نمودی و به سنت آن راه نمودی، تو بودی که به ما توفیق روزه و نماز ارزانی داشتی هر چند ما کوتاهی کردیم و به اندکی از بسیار آن مبادرت ورزیدیم.

نمونه ۳- دعای ۴۵ بند ۶: خداوند! ما را در روزه گرفتن ماه رمضان همراه با حفظ اندام ها از معاصی و کاربرد اعضا در آنچه خشنودی تو می شود یاریمان ده

نمونه ۵- دعای ۳۲ بند ۲۷: خداوندا! شیطان عنان مرا گرفته ... من از این همسایگی با او و هوس پرستی خویش آزاده ام پس به تو پناه می برم (صلواتی: ۱۳۸۱).

اگر نیایشگر دعا‌های مذکور را بطور مستمر در حالات متفاوت بخواند و دعا را صحنه شناخت و معرفت بداند و باورهای خود را با این منبع قدسی شکل دهد و از شهوت و پیروی هوای نفس که مذموم حضرت است اجتناب کند می تواند از فساد اخلاق و ناهنجاری ها دور بماند. تکرار دعا در تذکر و تنبّه انسان موثر می باشد. بنابراین دعا در ابتدا الگوی شناختی به نیایشگر می دهد و اگر شناخت او با باورهای مذکور شکل بگیرد رفتار وی تغییر پیدا می کند.

۲-۲-۴- سحر خیزی

از دیگر اموری که در مسیر رفتار بهداشتی برای ارتقای سطح سلامت، مورد نظر دانشمندان می باشد، سحر خیزی است (مرعشی، ۱۳۸۷: ۷۳). سحر خیزی یک الگوی دینی است که برای نماز هر فرد مسلمان واجب است هر روز صبح برخیزد. این الگوی دینی از لحاظ جسمی و روانی فوائد بسیاری دارد، چنانچه دانش پزشکی در چند دهه اخیر به اکتشافات مهمی در این زمینه دست یافته. آنان گفته اند بخشی از خواب انسان موسوم به خواب REM بوده، پس از آن که حدود ۴۵ دقیقه از خواب انسان می گذرد خواب REM شروع شده و به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه ادامه می یابد. در طول خواب REM به طرز اسرار آمیزی تمام عضلات اسکلتی بدن از کار افتاده و نوار مغزی شخص به جای حالت خواب، بیدار گشته، در طول خواب REM درجه حرارت بدن و ضربان قلب به طور غیر منتظره بالا می رود. مرحله REM بعد از ۱۵ دقیقه

دنیوی از جهت رتبه بسیار تفاوت دارد ولی از جهت انگیزشی برای افراد ظاهرگرا این ثواب تاثیر دارد و در مراحل بعدی که انس برای روزه دار ایجاد شد ممکن است توجه به پاداش نداشته باشد.

۲-۲-۳- دوری از هوی و هوس^{۱۳}

مخالفت با نفس و دوری از رسم دروغین یا هوس (کوئن، ۱۳۸۸: ۳۹۰) و در اصطلاح دینی، تقوی یا خود کتتری^{۱۴}، از اصول هوش اخلاقی است (سیادت، ۱۳۸۸: ۹۸/۴). رعایت این امور در مسیر رفتار بهداشتی لازم بوده و عمل به آن طبق تحقیقات برای ارتقای سلامت ضروری است و امام سجاد (ع) در الگوی شناختی قدسی خود بر این موضوع (مبارزه با نفس) تأکید زیادی کرده که برخی از آن ها اشاره می شود:

نمونه ۱- دعای ۸ بند ۲: خداوندا! از سر سپاری به هوی و هوس مخالفت با هدایت و عبادت فرو رفتن در خواب جهل و غفلت و انجام وظیفه ای سرشار از رنج و مشقت به تو پناه می برم.

نمونه ۲- دعای ۵۲ بند ۱۰ و ۷: خداوندا! ... هوای نفسم مرا به ورطه هلاکت انداخته و شهوت پرستی مرا محروم ساخته ... از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و با پرستش مرا از هر چیزی بی نیاز سازی.

نمونه ۳- دعای ۳۹ بند ۱: توبه پذیرا! میل و هوسم را از ارتکاب به هر کار حرامی دور دار.

نمونه ۴- دعای ۲۲ بند ۱۳: خداوندا! نگهداری از خطا و پاسداری از لغزش را در دنیا و آخرت در حال خشم و رضا روزیم فرما تا دوستیم از میل و رو آوردن هوای نفسم بسوی او بر اثر دوستی نومید گردد.

داده که عنوان آن گذشت. این دعا حدود ۳۵ بند دارد که امام سجاد در آن اعترافاتی بیان نموده. نکته قابل توجه، آن که نفس سحر خیزی، امری است که در سلامتی روان و جسم موثر است و حضرت علاوه بر سحر خیزی، نماز شب را مورد توجه قرار داده است و تاثیرات جسمانی و روانی نماز یک بحث کاملاً مجزا است و از محدوده این نوشتار خارج است ولی از منظر متخصصان تاییدات علمی آن ثابت شده است (بی آزارشیرازی، ۱۳۷۳: ۱۵۴). نکته قابل توجه آن که حضرت افزون بر سحر خیزی و نماز، دعا و نیایش را آورده است. خود دعا از تکنیک های درمان معنوی است و بحث مستقلی را می طلبد. مهمتر از همه مضامین درخواستی حضرت در سحر بوده. بنابراین در مسیر رفتار بهداشتی، سحر خیزی امر مهمی است زیرا اولاً نفس سحرخیزی مورد توجه حضرت است، ثانیاً افزون بر سحرخیزی، نماز که خود عامل مستقل در بهداشت روان و جسم است مورد توجه است، ثالثاً دعا که خودش در ارتقای سلامت مهم است مورد توجه حضرت بوده و افزون بر تمام آن ها، الگوهایی که حضرت در مضامین ادعیه آورده در صورت عمل به آن، موجب ارتقای سلامت و بهداشت روان و جسم خواهد بود.

۲-۲-۵- رعایت اعتدال در امور

اعتدال در امور از دیگر مواردی است که در مسیر رفتار بهداشتی مورد توجه روان شناسان اجتماعی می باشد که این الگوی دینی در آموزه های وحی بطور مکرر آمده است یکی از نمونه های آن ادعیه امام سجاد (ع) می باشد.

نمونه ۱- دعای ۳۰ بند ۳، آفریدگار! مرا از زیاده روی و اسراف در هر کار بد بازدار و چنان کن که راه راست

متوقف می شود، دوباره خواب طبیعی انجام می گیرد کل دوران REM در طول یک خواب ۸ ساعتی حدود ۹۰ دقیقه می باشد و قسمت اعظم آن، در ساعات نزدیک صبح به وقوع می پیوندد. امروزه دانش پزشکی به اثبات رسانده در بیماری افسردگی یکی از امور مهم، افزایش یافتن طول REM نسبت به میزان طبیعی است. از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهایی بوده که کاهش دهنده مرحله REM می باشد. علاوه بر آن یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده بیدار نگه داشتن آن ها در سحر برای کاهش میزان REM می باشد، زیرا قسمت اعظم خواب REM در صبح به وقوع می پیوندد و چنانچه شخص خود را ملزم به بیداری صبح بکند در حقیقت جلوی ورود خود به مرحله قابل توجهی از خواب REM را گرفته، از این جهت بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می تواند به عنوان واکسنی در پیشگیری از افسردگی و حتی دارویی برای درمان آن باشد. البته خواب REM به حد تعادلش لازم است و نقش نماز صبح به عنوان برقرار کننده آن تعادل می باشد (ر.ک، حاتمی، ۱۳۸۵، ص ۱۸). بنابراین در مسیر رفتار بهداشتی از جمله اموری که مورد نظر است سحر خیزی است که مورد توجه امام سجاد بوده که چند نمونه آن را ذکر می کنیم:

نمونه ۱- دعای ۴۷ بند ۱۲۳ مهربانا! شبم را به شایستگی به بامداد برسان تا در بندگی تو بکوشم و سحرگاه به امید مناجات و نیایش به درگاه تو برخیزم و از هر چه غیر تو باشد چشم بگیرم و به لطف تو الفت پذیرم.

نمونه ۲- عنوان دعای ۳۲، گناه بخشا! اینک که نماز شبم به پایان رسیده بر گناهان خویش نزد تو اعتراف می نمایم امام به سحر خیزی و نماز شب آن قدر توجه داشته که یکی از ادعیه خود را به این امر اختصاص

اعتدال و میانه روی را در پیش گیرم و آئین پسندیده تعادل خرج و دخل زندگی را به من بیاموز.

۲- دعای ۲۰ بند ۱۸: مهربانا! پیوسته از نعمت میانه روی بهره مندم گردان.

۳- دعای ۸ بند ۷: پروردگارا! از زیاده روی و اسراف به تو پناه می برم.

منطوق عبارت اسراف است و مفهوم آن اعتدال در امور است. بنابراین دومین راه ارتقای سلامت، مسیر رفتار بهداشتی است و این راه، با تحقیقات و پژوهش های بسیار مورد توجه دانشمندان قرار گرفته، از طرف دیگر در آموزهای صحیفه آن امور مورد درخواست امام بوده که عبارت بود از: اجتناب از پرخوری، روزه داری، دوری از هوی و هوس، سحرخیزی و رعایت اعتدال.

بنابراین قرائت و انس با مضامین و مفاهیم ادعیه امام سجاد (ع) الگوهای فوق را با صورتی کامل تر در ذهن ما تثبیت می کند. به عبارت دیگر ارتباط با این کلام. جزء شناختی نگرش ما را کامل نموده که آن امر آمادگی برای عمل را در ما مهیا می نماید (کریمی، ۱۳۸۸: ۱۰). و اگر به مرحله فعلیت برسد، سبب ارتقای سلامت و بهداشت روانی ما می گردد.

۲-۳- برخورداری از حمایت های اجتماعی

راه سوم بهبود وضعیت سلامتی افراد متدین، برخورداری از حمایت های اجتماعی است. این حمایت ها از آموزهای دینی نشأت گرفته که وضعیت روانی اجتماعی و کیفیت زندگی افراد متدین را ارتقای می بخشد. تا سال ۲۰۰۲ حداقل ۸۵۰ پژوهش در این زمینه انجام شده که ارتباط میان دینداری را با سلامت روان و عملکرد مطلوب اجتماعی نشان می دهند (مرعشی، ۱۳۸۷: ۷۴). برخورداری از حمایت

اجتماعی در ادعیه امام سجاد (ع) را در دو قسم مورد بررسی قرار می دهیم:

الف) حمایت های مالی ب) حمایت های رفتاری اجتماعی

۲-۳-۱- رفتار حمایتی^{۱۵} که در روان شناسی اجتماعی آمده که سبب آرامش افراد می شود. این رفتار گاهی در قالب امور مادی قرار می گیرد مانند خمس، زکات، ارث هبه، هدیه، صدقه و گاهی در قالب رفتارهای حمایتی مثل همدلی، همجواری که از جمله اموری هستند که سبب آرامش انسان می گردد (آذربایجانی، ۱۳۸۷: ۳۳۳). بنابراین برخورداری از حمایت اجتماعی از اموری است که در ارتقای سطح سلامت انسان مؤثر است. در این بخش از نوشتار، عنایت امام سجاد (ع) به امور مذکور و راهکارهای آن مورد بررسی قرار می گیرد.

نمونه ۱- دعای ۲۲ بند ۲: مهربانا! مرا در رنج و درد و مشکلات و معضلات و فقر و بینوایی یاری و توانایی نیست. پس در رزق خویش بر من مبند و به خلق بخیل مسپار و خود حاجتم را اجابت فرما.

۲- دعای ۳۵ بند ۴: غفورا! چنان کن که به بینوا حقیرانه ننگرم و خود را ثروتمندی بالاتر ندانم.

۳- دعای ۴۴ بند ۱۰: خداوندا! توفیق عنایت فرما که در پیوند ارحام خود با نیکی و احسان در کوشیم و همسایگان خود را با کرامت و ارمغان دادن بنوازیم و اموال خود را از مظالم و تبعات آن بپیراییم و با خارج کردن زکات آن را پاک سازیم.

تدبر در این عبارات ما را به چند نکته رهنمون می کند: اولاً حضرت برای درخواست های مالی، انسان را به منبع اصلی ثروت ها یعنی خالق متصل کرده و این که از بی نیاز بخواهیم نه از مخلوق نیازمند و در دعای ۴۴ درخواست توفیق یاری به دوستان و همسایگان را

متابولیسیم او را نیز بسیار قوی می کند و «سم ناشی از خشم و عناد به حدی است که حتی خون آدم را فاسد می کند. لذا شیر مادر غضبناک را به بچه نمی دهند، چون موجب زیان برای کودک می شود.» (خواجه نوری، ۱۳۷۸: ۱۳/۲). بنابراین خواندن دعاهای مذکور و الگوگیری از آموزه های آن در حیطه رفتار حمایتی انسان مؤثر می باشد البته انسانی که در مکتب عشق به اهل بیت پرورش می یابد چنین الگوهائی را به مرحله عمل می رساند زیرا خوبی و مهربانی با فردی که به ما بی توجهی و بدی کرده فقط در حوزه دین معنا پیدا می کند و رنگ و قداست و معنویت می گیرد و الا در حوزه رفتار ممکن است این توصیه ها صورت نگیرد. بنابراین الگوگیری از دعا با قصد قدسی در رفتار حمایتی اجتماعی مؤثر می باشد.

نتیجه

در این پژوهش تایید گردید خواندن و تکرار دعا باعث تقویت و توجه به مصادیق مکانیسم ارتقای سلامت می گردد. همچنین تبیین شد که توجه و عمل به مضامین دعا می تواند به عنوان راهکاری باشد که در بهداشت روان فرد مؤثر واقع شود. بنابراین دعا عرصه شناخت و دریافت است نه صحنه خواندن و خواستن. همچنین دعا بیش از آن که دعا باشد تعلیم، آموزش، و تثبیت نگرش هاست تا فرد بتواند تصویر روشنی از خلق، خالق، مخلوق و بیرون و درون خود پیدا کند و در پرتو این شناخت بتواند با مسائل زندگی برخورد صحیح و الگویابی درست داشته باشد و روابط خود را با خود و خدا و خلق بهبود ببخشد که نتیجه این ارتباط صحیح ارتقای سلامت و بهره مندی مطلوب از زندگی می باشد. البته الگوهای مطرح شده در دعا با قداست و غنای بیشتری آمده است ولی حداقل هائی که می توان

از خداوند نموده است، بنابراین اگرچه کلام حضرت بصورت دعا آمده ولی رفتارهای حمایتی و حمایت های مالی مد نظر او بوده و توجه به امور مادی با معیارهای دینی برتری ویژه ای داشته زیرا قصد قدسی به همراه پرداخت مالی در حوزه دینی بسیار پررنگ تر از حوزه علمی است. بنابراین آموزه های مذکور افزون بر آن که توجه به حمایت مالی را مطرح می کند ولی در عین حال توجه به خالق و معنویت و زندگی معنوی را بیشتر نمایان می کند که این برتری الگوی دینی بر الگوهای دیگر می باشد.

۲-۳-۲- رفتار حمایتی

رفتار حمایتی شامل: نوع دوستی و نیکی، صلۀ رحم و نصیحت می شود (همان: ۳۵۶). ذکر این الگوها در قالب دعا یکی از شگردهای ائمه اطهارست زیرا با تکرار دعا و تدبر در مضامین آن، نیایشگر با ظرافت ویژه ای به الگوهای صحیح اجتماعی دست می یابد که برای نمونه یک مورد آن را ذکر می نمایم.

دعای ۲۰ بند ۹: خداوندا! بر محمد و خاندان محمد درود فرست و مرا توفیق بخش تا با آن که با من نیرنگ زده به اندرز مواجه شوم و آن که از من دوری گزیده با وی به نیکویی پردازم و با آن که مرا محروم داشته به نوازش رفتار نمایم و به آن که از من بریده (قطع صلۀ رحم) ببینم و از آن که از من به بدی یاد کرده به نیکی یاد کنم.

با توجه به بیان حضرت در می یابیم بهترین راه برخورد با رفتارهای نامناسب مهربانی و عطوفت است که در این کلام گهربار حضرت آمده و امروز متخصصان علم طب و روان شناسی اذعان دارند که احساس صفا و خوشی و مهر نه تنها در تقویت قوای معنوی تأثیر دارد بلکه نیروی سازنده جسم آدمیزاد و

آذربایجانی، مسعود و دیگران. (۱۳۸۷). روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، تهران: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، چاپ ۳.

آقابابایی، ناصر. (۱۳۸۹). سنجش قدردانی در دانشجویان و طلاب؛ بررسی ویژگی های روان سنجی پرسش نامه قدردانی، دو فصلنامه علمی - تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، قم.

براهینی، محمد تقی. (۱۳۸۵). زمینه روان شناسی هیگلارد، تهران: رشد.

بی آزارشیرازی، عبدالکریم. (۱۳۷۳). طب روحانی، تهران: نشر فرهنگ اسلامی.

جهانگیر، اکرم. (۱۳۸۲). مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، تهران: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی ایران.

حاتمی ورزنده، مجید. (۱۳۸۵). درمان بیماری ها با نماز، تهران: انتشارات گل های بهشت.

حمدیه، مصطفی، شهیدی شهریار. (۱۳۸۶). اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران: انتشارات سمت.

خلجی، محمد تقی. (۱۳۸۶). صحیفه سجادیه کامله، ترجمه محمد مهدی فولادوند، تهران: انتشارات قلم نو.

خواجه نوری، ابراهیم. (۱۳۷۸). شگفتی های جهان درون، تهران: نشر هرمس.

دانش نامه جامع صحیفه سجادیه، CD مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان.

رجبی، سوران. (۱۳۸۸). فصل نامه علمی تخصصی روان شناسی ودین، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

صلواتی، محمود. (۱۳۸۱). ترجمه صحیفه سجادیه، انتشارات فرهنگ مردم

فقیهی، علی نقی و دیگران. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید به زندگی زمان

از آن بهره جست آن چیزی است که در این روش مورد استفاده قرار گرفته امید است این نگاه به دعا سبب شود پژوهشگران الگوها و راهکارهای عملی برای زندگی را از ادعیه استنباط و ارائه نمایند و مشترکات و تمایزات الگوی دینی و راهکارهای جدید آن ها را تبیین نمایند تا در پرتو آن جامعه ای سالم با روانی آرام شکل گیرد.

پی نوشت ها

۱- psycho – Neuro – physiologic

pathway

۲- Autonomous pervous system

۳- Psychoneuro immunology

۴- Intrinsic religion

۵- پر واضح است که منظور حضرت در این جا بیماری است که سبب آن تقصیر و کوتاهی انسان نباشد.

۶- Happiness

۷- Religious attityde

۸- affirmation

۹- Healthy Behavior Pathway

۱۰- voux

۱۱- pasting

۱۲- Positive reinforce

۱۳- fad

۱۴- self control

۱۵- prosocial behavior

منابع

قرآن

آذربایجانی، مسعود و دیگران. (۱۳۸۷). درآمدی بر روان شناسی دین، چاپ دوم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

- بدون همسر با تاکید بر قرآن، شماره ۱۰، روان شناسی و دین، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره).
- کجباف، محمدباقر، رئیس پور، حفیظ الله. (۱۳۸۷). رابطه بین نگرش مذهبی و سلامت روانی، دو فصلنامه علمی-تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ش ۲.
- کریمی، یوسف. (۱۳۸۸). نگرش و تغییر نگرش، تهران: موسسه نشر ویرایش.
- کلانتری، مهرداد. (۱۳۸۹). معنویت و روان شناسی مثبت، اصفهان: کنکاش.
- کوئن، بروس. (۱۳۸۸). مبانی جامعه شناسی، ترجمه غلام عباس توسلی و رضا فاضل، تهران: سمت.
- مرعشی، سید علی. (۱۳۸۷). بهداشت روان و نقش دین، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- نوری، نجیب الله، سقای بی ریا، ناصر. (۱۳۸۸). فصلنامه علمی تخصصی روان شناسی و دین، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) شماره ۷.
- koeing H.G &cohen HJ. (۲۰۰۲). the link between Religion and Health psychoneuroimmunology and the faith factor new York oxford university press.
- Levin, J, S. (۲۰۰۲). God Faith and Health New York. John Wiley & Son

