

کاربرد مهارت‌های معنوی "نماز / دعا" در ارتقای سلامت جسم و روان

فرزانه مفتون^۱، اکرم جهانگیر^۲، فاطمه ریاضی^۳، فریبا رسولی^۴

۱ دانشیار گروه مدیریت خدمات بهداشتی درمانی، مرکز تحقیقات سنجش سلامت، پژوهشکده علوم بهداشتی،

جهاد دانشگاهی تهران

fmaftoon@ihsr.ac.ir

۲ هیات علمی بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی ارتش

۳ کارشناس، دانشجوی کارشناسی ارشد علم اطلاعات و دانش شناسی

۴ کارشناس، دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مدیریت آموزشی

چکیده

در متون مذهبی مسلمانان نماز و دعا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، گسترش روز افزون پژوهشها و فعالیتهای علمی در راستای سلامت معنوی و نقش فعالیتهای معنوی در سلامت جسم و روان اهمیت رویکرد ادیان توحیدی به امور معنوی را بار دیگر نمایان می‌سازد. در این مقاله بر اساس یافته‌های مذهبی و علمی، اهمیت و اثرات فعالیتهای مذهبی و معنوی به عنوان مهارت‌های معنوی ارائه شده است. پیامبر اسلام فرمودند: "آگاه باشید نماز سفره گسترده خدا در زمین است که خداوند آن را روزی پنج بار برای اهل رحمتش (افراد شایسته رحمت) گوارا نموده است." و از حضرت صادق (ع) نقل شده است: "بر تو باد به دعا کردن زیرا آن درمان هر دردی است." از سوی دیگر در مقالات علمی اثرات فعالیتهای مذهبی و معنوی روی سلامتی به صورت "بهره‌های معنوی، اجتماعی، روانشناسی و جسمی" ذکر شده است و بهبود پیامدهای سلامت به واسطه فعالیتهای مذهبی و

معنوی گزارش شده است. در مقالات و گزارشات منتشر شده علمی مولفین، مکانیزمهای احتمالی برای نحوه تاثیر فعالیتهای مذهبی و معنوی ذکر نموده اند؛ از وجود شیوه زندگی سالمتر و مهارت‌های سازگاری در افراد مذهبی گرفته تا برخورداری از حمایت شبکه‌های اجتماعی مربوط به فعالیتهای مذهبی و معنوی. و در گزارشات اخیر حتی مکانیزم ژنتیکی برای تاثیر این گونه فعالیتهای محتمل شده است با این که وجود اعتقاد به انجام امور معنوی انگیزه اولویت دار برای معتقدین به ادیان توحیدی است، استنادات علمی و تأییدات روز افزون در ارتباط به تاثیرات این امور برای فراگیر شدن التزام به انجام آن کمک کننده است. و همانگونه که انسانها می‌آموزند در راستای سلامتی؛ فعالیت فیزیکی، تغذیه، خواب و بیداری خود را تنظیم نمایند و از این اقدامات پیشگیرانه استقبال نمایند، کاربرد آموزه‌های دینی نیز در راستای گسترش سلامت اهمیت بیشتری می‌یابد. و بدین ترتیب عدم کاربرد آن به عنوان یک کمبود مهارتی در بین مهارت‌های زندگی نمود خواهد کرد. مهارت‌هایی که استمرار آن طبق آموزه‌های دینی و همچنین یافته‌های علمی در بهبود سلامت انسان نقش چشمگیری دارد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های معنوی (نماز/دعا)، اسلام، ادیان توحیدی، اپی ژنتیک، سلامت

مقدمه

گسترش روز افزون پژوهشها و فعالیتهای علمی در راستای سلامت معنوی و نقش مهارت‌های معنوی در سلامت جسم و روان اهمیت رویکرد ادیان توحیدی به امور معنوی را بار دیگر نمایان می‌سازد. به نظر می‌رسد هم راستا با افزایش نقش شیوه زندگی در سلامتی، مهارت‌های معنوی نیز جایگاه خود را در تکمیل شیوه زندگی انسانها باز می‌یابند. در این مقاله به بررسی مستندات علمی در این زمینه پرداخته شده است.

روش مطالعه

در این مقاله، متون مذهبی متقن و نیز مقالات علمی مرتبط به فعالیتهای مذهبی و معنوی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. بر اساس یافته‌های این بررسی اهمیت و اثرات فعالیتهای مذهبی و معنوی ارائه شده است.

نتایج

در متون مذهبی مسلمانان نماز و دعا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است احادیث ارائه شده در ذیل به نمونه‌های مربوط اشاره می‌شود:

پیامبر گرامی اسلام فرموده اند:

مَوْضِعُ الصَّلَاةِ مِنَ الدِّينِ كَمَوْضِعِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ

جایگاه نماز در دین، مانند جایگاه سر در بدن است. [۱] كنز العمال

أَلَا أَنَّ الصَّلَاةَ مَأْدَبُهُ اللَّهُ فِي الْأَرْضِ قَدْ هَنَأَهَا لِأَهْلِ رَحْمَتِهِ فِي كُلِّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ

آگاه باشید نماز سفره گسترده خدا در زمین است که خداوند آن را روزی پنج بار برای اهل رحمتش (افراد شایسته رحمت) گوارا نموده است. [۲] مستدرک الوسایل

علاءبن کامل گوید: حضرت صادق (ع) به من فرمود: بر تو باد به دعا "کردن" زیرا آن درمان هر دردی است. [۳] میسر بن عبدالعزیز گوید: حضرت صادق (ع) به من فرمود: ای میسر دعا کن و مگو که کار گذشته است و آنچه مقدر شده همان شود. (و دعا اثری ندارد)، همانا نزد خدای عزوجل منزلت و مقامی است که بدان نتوان رسید جز به درخواست و مسالت و اگر بنده‌ای دهان خود ببندد و درخواست نکند چیزی داده نشود، پس درخواست کن تا به تو داده شود. ای میسر هیچ دری نیست که کوبیده شود جز اینکه امید آن رود که بروی کوبنده باز شود. [۴]

در بررسی مقالات علمی به حوزه وسیعی از سلامت معنوی، مذهب و معنویت و تاثیرات سلامتی آن بر می‌خوریم؛ در ذیل به برخی از نتایج این نوع مقالات در راستای تاییدی بر ورود محافل علمی به این مقوله اشاره می‌شود:

در یک مطالعه مروری [۵] نماز اسلامی به طور کامل مورد بررسی قرار گرفته است و بهره‌های معنوی، اجتماعی، روانشناسی و جسمی برای آن ذکر شده است.

در مطالعه دیگری تحت عنوان «آیا فعالیت مذهبی پیامدهای سلامتی را بهبود می‌بخشد» [۶]، نتیجه‌گیری شده است:

انجام فعالیت‌های مذهبی، باعث بهبود پیامدهای سلامتی می‌شود هرچند ما مکانیزم مشخصی برای آن نمی‌شناسیم؛ شیوه زندگی سالمتر در افراد مذهبی، حمایت شبکه‌های اجتماعی مربوط یا مهارت‌های سازگاری در این افراد می‌توانند در این رابطه نقش داشته باشند.

در مطالعه دیگری [۷] دعای شخصی در خوش‌بینی بیماران که منتظر جراحی قلب هستند نقش پیش‌بینی کننده داشته است. البته در این مطالعه علاوه بر دعا، سن، وضعیت اقتصادی اجتماعی و رفتار سالمتر نیز جزء عواملی هستند که در خوش‌بینی به جراحی نقش داشته‌اند در واقع منجر به ایجاد نگرش مثبت شده است. در این مطالعه، بیان شده است که ایجاد سازگاری براساس معنویت بیش از نوع دعا در ایجاد نگرش مثبت نقش دارد. در بررسی انواع دعاها شامل دعای حفظ شده، مکالمه با خدا، در خواست برآورده شدن نیازها و سایر موارد تفاوتی گزارش نشده است. طبق نظر مولفین این مطالعه، سازگاری براساس فعالیت‌های معنوی همراه با قصد بیمار برای بقا (زنده ماندن) در شرایط بحرانی زندگی ممکن است مهم‌تر از محتوای یا نوع دعا باشد.

بدین ترتیب همانگونه که مشاهده می‌شود، پژوهشگران تاثیرات فعالیت‌های مذهبی در سلامت جسم و روان را به طور چشمگیری مورد ملاحظه قرار داده و این امر از سوی نهادهای علمی مختلف مانند سازمان جهانی بهداشت (WHO) [۸] و با مفاهیمی که در سلامت معنوی ارائه می‌شود در حال گسترش و تکمیل است.

مکانیزم ژنتیکی محتمل برای تاثیر فعالیتهای معنوی

یکی از علوم نوین به شدت در حال توسعه دنیا علم اپی ژنتیک است. اپی ژنتیک به زبان ساده بیانگر چگونگی تغییرات فنوتیپی یک سلول، بدون تغییر در توالی DNA آن است. با درک همین تعریف ساده می‌توان به اهمیت و زیبایی این علم پی برد. استفاده از این علم در شاخه‌های مختلف در حال گسترش است و بالا رفتن تعداد مطالعات در این زمینه نشان دهنده اهمیت این موضوع در بسیاری از کشورهای پیشرفته است. [۹]

در واقع ژن‌ها در زنجیره DNA کتاب زندگی را می‌سازند. ترتیب ژن‌ها اهمیت فراوان دارد به طوری که تغییر در ترتیب ژن‌ها؛ تغییرات وراثتی ایجاد می‌کند. چرا که ژن‌ها اطلاعات نسلها را به نسل بعد انتقال می‌دهند و می‌توانند عامل سلامت و بیماری در نسل‌های آینده نیز باشند.

دستاوردهای جدید علم حاکی است از اینکه ژن‌ها می‌توانند تغییراتی را به نسل‌های بعد انتقال دهند بدون اینکه در ترتیب ژن‌ها تغییری دیده شود و سوال این است این امر چگونه ممکن است؟ اپی ژنتیک علمی است که به این ابعاد علم ژنتیک می‌پردازد و دانشمندان چنین استدلال می‌کنند که اطلاعات روی ژن می‌تواند به دلایلی انتقال نیابند با وجودی که ژن‌ها حاضر باشند. از جمله این دلایل می‌تواند ارتعاشاتی باشد که اطلاعات روی ژن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این ارتعاشات می‌تواند از عواملی نظیر آنچه در ذیل ارائه می‌شود نشأت بگیرد: دستکاری ژن‌ها، استرس شدید در یک نسل (سوء تغذیه شدید، انفجارات شدید، جنگ ...)، محیط و اثرات آن.

در گزارش یک پژوهش [۱۰] در کشور جمهوری اسلامی ایران چنین ذکر شده است: "پژوهشگران کشور از شش سال قبل از دو پروفایل ژنی سروتونین و دوپامین برای ردیابی مطالعات خود استفاده کرده‌اند، نتایج این تحقیق که برای نخستین بار در دنیا تغییر بیان ژنی و در پی آن تغییر رفتارهای جسمی و روانی را در افراد در پی معنویت درمانی نشان می‌دهد، به درخواست مسئولان دانشگاه کمبریج انگلیس، ماه آینده (این نتایج) در این دانشگاه اعلام خواهد شد."

نتیجه گیری

همانطور که می‌دانیم از فعالیتهای مذهبی روزانه و مستمری که در دین اسلام و کتاب مقدس قرآن بدان تاکید فراوان شده است نماز است.

شیوه زندگی سالم ابعاد سلامت جسم و روان هر دو را در بر می‌گیرد. در واقع پرداخت انسان به روح و روان در کنار جسم اهمیت زیادی دارد و همانطور که در این مقاله نیز ذکر شده است، در دهه های اخیر نشریات علمی به صورت بارزتری به نقش امور معنوی و تزکیه روح و روان در ارتباط با سلامت می پردازند. با وجودی که وجود اعتقاد به انجام امور معنوی انگیزه اولویت دار برای معتقدین به ادیان توحیدی است، استنادات علمی و تأییدات روز افزون در ارتباط به تأثیرات این امور برای فراگیر شدن التزام به انجام آن کمک کننده است. و همانگونه که انسانها می‌آموزند در راستای سلامتی؛ فعالیت فیزیکی، تغذیه، خواب و بیداری خود را تنظیم نمایند و از این اقدامات پیشگیرانه استقبال نمایند، کاربرد آموزه‌های دینی نیز در راستای سلامت گسترش بیشتری می یابد. و بدین ترتیب عدم کاربرد آن به عنوان یک کمبود مهارتی در بین مهارت های زندگی نمود خواهد کرد. مهارت هایی که استمرار آن طبق آموزه های دینی و همچنین یافته های علمی در بهبود سلامت انسان نقش چشمگیری دارد.

منابع

۱. بن حسام علاءالدین علی. کنز العمال، ج ۷، حدیث ۱۸۹۷۲.
۲. نوری حاج میرزا حسین. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۷۰.
۳. ثقه الاسلام کلینی، اصول کافی، جلد ۴، ص ۹۸۶.
۴. ثقه الاسلام کلینی، اصول کافی، جلد ۴، ص ۹۸۴.
5. Shabbir Ahmed Seyeed, Anand Prakash. 2013. The Islamic prayer (Salah>Namaaz) and yoga togetherness in mental health. Indianjournalpsychiatry, vol: 55, Issue: 6, P 224-230.
6. Basak Coruh, Hana Ayele, Meredith Pugh, Thomas Mulligan. 2005. Does religious activity improve outcomes? A critical review of the recent literature. EXPLOR, vol: 1, No 3, p 183 – 190.
7. Amy L. Ai, Christopher Peterson, Steven F. Bolling, 2002. Harold Koenig. Private prayer and optimism in middle – aged and older patients awaiting cardiac surgery. The Gerontologist, vol: 42, No:1, p 70 – 81.
8. <http://search.who.int>.
9. <http://fa.omegart.org>
10. <http://www.iribnews.ir/NewsText>.