



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ
الْحٰمِدُ لِلّٰهِ الْعَظِيْمِ

كَوْنِيْجْ لِيْلَيْجْ لِيْلَيْجْ لِيْلَيْجْ لِيْلَيْجْ لِيْلَيْجْ



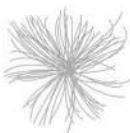


مجموعه کتب مراقبت معنوی

مراقبه بادعا

تقویت مهارت معنوی

نویسنده: دکتر مهدی احمدی فراز



سروشانه:احمدی فراز، مهدی، ۱۳۵۰ - عنوان و نام پندت از مرآتی بادعا: تقویت مهارت معنوی / نویسنده مهدی احمدی فراز؛ ویراستار: مهندس طوسی و افسانه دارستج، از ویراستاران. مسخهای نشر: اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، ۱۳۹۴. مسخهای طاهری، ۷۲، ص. ۱۴۵/۵، ۲۱/۵ س.م. فروضت: مجموعه کتب مراجعت معنوی. شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۵۷۸-۶ وضعیت فهرست نویسی: فیبا بادا داشت: کتابنامه: ص. ۶۹-۷۱؛ همچنین به صورت زیرنویس. موضوع: دعا موضوع: ذکر موضوع: دعایها شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان رده بندی کنگره: ۳۴۱۳۹۴: ۳م الف / BP۲۶۶ رده بندی دیوبی: ۶۶/۲۹۷ شماره کتابنامه ای ملی: ۴۰۱۱۷۷۶



معاونت پژوهشی و فناوری

نام کتاب: مراقبه بادعا
نویسنده: دکتر مهدی احمدی فراز (دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی)
ناشر: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
ویرایش: مهندس طوسی و افسانه دارستج، از «ویراستاران»
طراحی جلد و صفحه آرایی: آتلیه هنر و گرافیک کارگاه
تیراز: ۲۰۰۰ سخنه
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: پاییز ۱۳۹۵
قیمت: ۶۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۵۷۸-۶

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.
ادرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - ص. ب. ۸۱۷۴۵-۳۱۹. تلفن: ۰۳۱-۳۷۹۲۳۰۶۶ - ۰۳۱-۳۶۶۸۵۷۶۳.



از تناقض‌های دل، پشتمنشکست
بر سرم جانابی‌دادستی گذار

دست خود را از سرم من برمدار
بی قرارم بی قرارم بی قرار

(مثنوی معنوی)





امام خمینی حَفَظَهُ اللَّهُ:

دعانقش سازندگی دارد، دعا فعالیت
و نور می آورد، انسان را از ظلمت نجات
می دهد، دعا اثر اقتصادی دارد، دعا اثر
تربیتی و سیاسی دارد. (غفاری، ۱۳۸۶، ۲۲)

فهرست

۹	معرفی مرکز آماده
۱۲	پیشگفتار
۱۵	درآمد
۱۹	فصل یک
۲۱	۱. مهارت معنوی (ذکر)
۲۲	۲. آثار ذکر
۲۴	۳. سلامت معنوی و ذکر
۲۶	۴. چرا دعا؟
۲۷	۵. تگرگشی کارکردگر ایانه و نوبه نیایش
۲۹	۶. درخواست و دریافت
۳۷	فصل دوم
۳۹	۱. تغییرنگرش
۴۱	۲. معنایابی
۴۲	۳. آرامش
۴۴	۴. رفع اضطراب
۴۶	۵. صبر ورزی
۴۸	۶. قدردانی
۵۰	۷. واقع یینی
۵۱	۸. رفع تعارض
۵۶	۹. مراقبه اندیشمندانه
۵۹	۱۰. رضایتمندی
۶۱	۱۱. بخشش و سلامت
۶۴	۱۲. کنترل درد
۶۶	۱۳. عزت نفس
۶۸	۱۴. همانندسازی
۷۱	پی‌نوشت‌ها
۷۵	کتابنامه



人

معرفی مکسا

مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آلاء یکی از مراکز تابع بنیاد خیریه آلاء است که رسالتش براساس پیشنهاد سازمان بهداشت جهانی برای کنترل سرطان در کشورها و همچنین سیاست کلان بنیاد خیریه آلاء در کمک به حل مسائل اولویت دار و مغفول مانده در کشور، چنین تعریف شده است:

۱. پیشگیری اولیه؛ ۲. تشخیص زودهنگام؛ ۳. تشخیص و درمان بیماری؛ ۴. مراقبت‌های تسکینی. این مرکز که پیشتاز برنامه جامع مراقبت‌های حمایتی و تسکینی در کشور است، فعالیت خود را از سال ۱۳۸۸ با همکاری نظام سلامت و با بهره‌گیری از دیدگاه‌های تخصصی اعضای هیئت علمی دانشگاه‌های علوم پزشکی و مدیران مجرب این عرصه آغاز کرد. از برنامه‌های مرکز می‌توان به این نمونه‌ها اشاره کرد: ارائه خدمات در بخش‌های بیمارستانی مراقبت‌های تسکینی، کلینیک‌های تخصصی مراقبت و پیشگیری، مراقبت در منزل و راهنمایی تلفنی ۲۴ ساعته به بیماران. طراحی مدل بهینه ارائه خدمات حمایتی و تسکینی به بیماران صعب‌العلاج، مبتنی بر دانش فنی روز دنیا و متناسب با اقتضایات جامعه امروز ایران و تامین زیرساخت‌های نرم‌افزاری و سخت‌افزاری موردنیاز در جهت اجرای موفق این مدل از اصلی‌ترین رسالت‌های مرکز آلاء

است که به همین منظور فعالیت‌های آموزشی و پژوهشی در صدر اولویت‌های آن قرار گرفته است. در حال حاضر، این مرکز بزرگ‌ترین و حرفة‌ای ترین همکار نظام سلامت در موضوع مراقبت‌های تسکینی در کشور است و طی تفاهم‌نامه‌ای که در این خصوص با وزارت «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» منعقد کرده، عهده‌دار ارائه خدمات در این عرصه در سطح ملی شده است.

مراقبت‌های حمایتی و تسکینی به مراقبت‌هایی گفته می‌شود که از لحظه تشخیص بیماری، برای کاهش درد و نزج جسمی و روحی بیمار و عوارض ناشی از درمان بیماری، با هدف افزایش کیفیت زندگی به کمک بیمار و خانواده آموخته و به افزایش رضایتمندی بیماران و خانواده آن‌ها منجر می‌شود. این مراقبت‌ها در تلفیق کامل با روند درمان و از طریق هماهنگی درمانگروه‌ی تیم مراقبتی انجام می‌شود و شامل خدمات چندرشته‌ای برای کنترل عوارض جسمی بیماری (از جمله درد، تهوع و استفراغ، مشکلات تنفسی، کاهش اشتها، مشکلات روده و مثانه، بیوست، زخم‌ها، مشکلات خواب)، کاهش استرس و همچنین رفع مشکلات عاطفی، روحی روانی، خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی، معنوی، شغلی و زندگی روزمره بیمار است. توجه هم‌زمان به آموزش، مشاوره، حمایت و مراقبت از خانواده بیمار به منظور مدیریت بهینه فرایند بیماری، ازویزگی‌های بارز این خدمات است که مانع ورود آسیب‌های جدی روانی و اجتماعی و اقتصادی به بیمار و خانواده می‌شود.

مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آلاء پیشنهادات ارزنده کلیه متخصصین و بیماران محترم را راج نهاده و در مسیر تحقق حمایت همه جانبه از بیماران و خانواده آن‌هادست همکاری تمامی صاحب‌نظران را به گرمی می‌نشارد.

تلفن مرکز اصفهان: ۰۳۱۳۲۳۳۱۰۵۹

تلفن ستاد کشوری: ۰۲۱۸۶۰۱۵۳۲۹



www.Macsa.ir



info@Macsa.ir



[@MacsaCharity](#)



[MacsaCharity](#)

پیشگفتار

در دنیای کنونی چالش‌های جدید و روزافزونی در زمینه مفاهیم بنیادینی از جمله معنا و ارزش زیستن و همچنین در زمینه روابط انسان با خداوند، خود، دیگران و طبیعت اطراف به وجود آمده است؛ لذا نیاز به معنویت و سلامت معنوی هرچه بیشتر قرار گرفته و از آن به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازها و گمشده‌های انسان امروزی یاد می‌شود. با این وجود علی‌رغم سابقه‌ای به قدمت پیدایش ادیان الهی، به ویژه دین اسلام و معنویت عمیق نهفته در آن، هنوز هم محققان براساس نوع جهان‌بینی خود، تعاریف متفاوتی از معنویت و راهکار رسیدن به سلامت معنوی ارائه می‌دهند و شیوه صحیح ارائه مراقبت معنوی به صورت حرفه‌ای و با رویکردی درمان‌گرانه مدون نشده است.

بیماران، خصوصاً مبتلایان به بیماری‌های صعب‌العلاج، مهم‌ترین افرادی هستند که به دریافت مراقبت معنوی نیاز دارند؛ لذا رائۀ مراقبت معنوی به صورت حرفه‌ای و مبتنی بر اصول مداخلات روان‌شناختی، در زمینه مراقبت تسکینی از بیماران صعب‌العلاج، اهمیت دوچندان دارد. به همین منظور و با توجه به کمبودهای متعدد در این زمینه، بسته جامعی در خصوص اصول و راهکارهای ارائه مراقبت معنوی تهییه شده است.

بستهٔ مراقبت معنوی شامل شش کتاب و پانزده سی دی صوتی و تصویری است که با مشارکت یک تیم چندتخصصی در علوم دینی، انسانی و روان‌پژوهشکی تألیف و آماده شده است. مخاطب این مجموعه بالینگران و پژوهشگران و بیماران هستند و هدف از آن ارائهٔ تعریفی جامع از معنویت و سلامت معنوی و مراقبت معنوی وارائهٔ راهکارهای علمی و کاربردی برای مراقبت معنوی به صورت فردی یا گروهی و همچنین ارائهٔ دستورکارهایی مخصوص بیماران است.

کتاب‌های این مجموعه عبارت‌انداز:

۱. درآمدی بر مبانی مراقبت معنوی. در این کتاب، مبانی معنویت و تفاوت تعاریف آن در جهان‌بینی‌های گوناگون، مراقبت معنوی و سلامت معنوی، شرایط ارائه‌دهنده و گیرندهٔ مراقبت معنوی، و شیوهٔ حرفه‌ای مداخلهٔ معنوی مبتنی بر اصول روان‌شناختی شرح داده شده است.
۲. چرامن. این کتاب شامل سیصد سؤال و نیاز معنوی است که در طول کار بالینی طولانی‌مدت، از طریق مصاحبه با بیماران، جمع‌آوری شده است. گفتنی است این دو کتاب مخصوص بالینگران و پژوهشگران نگاشته شده است و محتوای کتاب چرامن می‌تواند موضوع پژوهش‌های متعدد قرار گیرد.
۳. بیماری و بیداری. در این کتاب مهارت‌های معنوی برای مقابله با بیماری بیان شده و مخصوص بیماران و اطرافیان وارائه‌کنندهٔ مراقبت معنوی است.
۴. مراقبه با دعا. در این کتاب اذکار و دعاهای کوتاه برای امیدبخشی و تقویت مهارت معنوی در بیماران آمده است.
۵. آرامش بانیاییش. در این کتاب بعضی ادعیه‌های بانگاهی روان‌شناختی برای پاسخ‌گویی به نگرانی‌های بیماران و تغییرنگرش آنان به زندگی گزینش شده است.

۶. چه کنم. این کتاب شامل پرسش و پاسخ‌های فقهی مخصوص مبتلایان به بیماری‌های صعب العلاج است و سؤالات آن براساس تجربه‌های بالینی انتخاب شده است.

سی‌دی‌های این مجموعه مخصوص بیماران و اطرافیان آن هاست:

۱. دوازده سی‌دی شامل دعا‌های کتاب آرامش با نیایش همراه با تکنیک‌های معنوی:

۲. یک سی‌دی با موضوع تغییرنگرش به بیماری:

۳. یک سی‌دی با موضوع امیدافزای معنوی:

۴. یک سی‌دی با موضوع مهارت صبرورزی.

ذکر این نکته لازم است که بالینگران برای استفاده از این بسته جامع باید علاوه بر مطالعه کتب، در دوره‌های مدون تئوریک و عملی، زیرنظر استادان مخبر، شرکت کنند.

مقدمه

در طول مدت مديدة که توفيق همنشيني و همسخني با بيماران و ارتباط نزديک با آن ها را داشتم، درياfتم که هنگام درد و در موقع دشوار، بيمار توان خواندن دعاهاي طولاني راندارد؛ ولی ارتباط داشتن بيمار با خدا در حد توان وبضاعت او در آرامش و اميدواري او بسيار مؤثر است. به گفته برخى بيماران، يك دعای کوتاه آن چنان آرامش و تسکين روحی و حس نزديکی به خدا ايجاد می کند که گاه ممکن است دارو به آن اندازه مؤثر نباشد. گفتنی است با وجود اينکه اعتقادات افراد وضعیت بيماري و شدت درد و عوامل متعدد دیگری در نحوه اثربخشی و آرامش بسيار مؤثر است؛ ولی اينکه ياد خدا در هر حالی و برای هر فردی اثربخش است، امری انکارناشدنی و قطعی است و میزان اين اثربخشی به نگرش افراد بستگی دارد.

كتاب مراقبه با دعا در دو فصل نگارش یافته است: در فصل اول، مهارت معنوی، يعني ذکر دعا، آثار آن و رابطه آن با سلامت و رابطه دعا با اجابت به اختصار بیان شده است. در فصل دوم نیز جملات دعایی کوتاهی انتخاب شده است تا افراد به راحتی بتوانند آن را حفظ و تکرار کنند. اين الگوهای باگذشت زمان جزو نگرش های فرد می شود تا در موقعیت های دشوار، فکر خود را با ذکر خدا تقویت کند، بر دباری خود را افزایش دهد و با بيماري و عوارض آن آسان تر و بهتر

برخورد کند. اذکار قدسی منتخب در این کتاب نیز در پاسخ به نگرانی‌های بیمار،
بانگاهی روان شناختی و با هدف آرامش بخشی قدسی بیمار، آورده شده است.
شاپیسته است از همکاران عزیزی قدردانی کنم که در چند سال اخیر، در رورود
به این مباحث و تقویت مبانی دینی معنوی این طرح با من همکاری شایانی
کرده‌اند و عزیزانی که در اجرایی شدن مباحث علمی و بالینی یاری ام کرده‌اند:
حاجت‌آلاء‌سلام دکتر مسعود آذر بایجانی (عضو گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه
و دانشگاه)، حاجت‌آلاء‌سلام دکتر علیرضا امینی (رئیس نهاد مقام معظم رهبری
در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)، دکتر عبدالرحیم حزینی (متخصص خون
و سرطان و طب تسکینی)، دکتر سید دروح‌الله موسوی زاده (عضو گروه معارف
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)، دکتر سید محمد مسعود مرندی (متخصص
داخلی، مسئول درمانگاه طب تسکینی بیمارستان سیدالشهدا اصفهان و مدیر
فنی شعبه اصفهان مرکز آلاء)، دکتر علیرضا ایرج پور (عضو گروه پرستاری و مامائی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)، دکتر جلال کشاورز (پزشک طب تسکینی)،
دکتر بابک صادق پور (پزشک طب تسکینی)، دکتر حسام الدین حریری (پزشک
طب تسکینی) و دکتر محمدرضا شعرابافچی (عضو گروه روان‌پزشکی دانشگاه
علوم پزشکی اصفهان).

همچنین از مدیریت و بالینگران شعبه اصفهان مرکز پیشگیری و کنترل
سرطان آلاء که بستر کار تحقیقاتی و بالینی گستردگه را در زمینه مراقبت معنوی
رافراهم آورده‌ند، تشکر می‌کنم؛ به ویژه همکارانم آقای همایون ناجی اصفهانی
(مدیر شعبه)، خانم نگار رئیسی (روان‌شناس بالینی)، حاجت‌آلاء‌سلام عباسعلی
شیروانی (مراقب معنوی) و همچنین آقای سلیمان قادری (روان‌شناس
بالینی)، که در ویراستاری علمی این کتاب یاری ام رساند. و از همسر محترم،

خانم امامی فر که در همه امور همراه بندۀ بوده‌اند، کمال تشکر را دارم.
 همواره شکرگزار الطاف بیکران خالق مهریان هستم که توفیق داد در این
 مسیر قرار گیرم و امیدوارم که این گام نخست و کوچک مقبول خدا و اهل بیت
بلطفه قرار گیرد.

دکتر مهدی احمدی فراز
 Dm_ahmadifaraz@yahoo.com
 ۰۹۱۳۰۹۳۹۴۵
 عضو هیئت علمی دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی

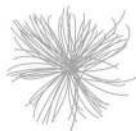


۱۶



فصل يك

مهارت معنوے ولامت



در این فصل موضوع‌های زیر به اختصار بیان شده است: مهارت معنوی، یعنی ذکر و دعا و آثار آن، یعنی آرامش قدسی، پذیرش زندگی، معناسازی و تأثیر نیایش بر درمان، رابطه دعا با اجابت و حکمت تأخیر دعا و همچنین تبیین نگرشی نووکاپردی به نیایش با هدف تقویت روحیه بیمار.

۱. مهارت معنوی (ذکر)

در فرهنگ اسلامی ذکر به معنای یادآوری و به خاطرسپردن و به زبان آوردن نام خدا است. ذکر دونوع است: ذکر زبانی و ذکر قلبی. افراد هنگام ارتباط با خدا به هر دو روش ذکر می‌گویند؛ ولی کسی که هنگام یاد خدا افکار و ذهن خود را متوجه خالق می‌کند، ارتباطی معنادار ایجاد می‌کند که اثر آن با ذکر قلبی متفاوت است.

ذکر را در مکاتب هندی و بودایی «مانтра» می‌نامند و ریشه‌ای عمیق در عرفان کهن دارد؛ به عبارت روش‌تر، مانтра همان ذکر هندی و بودایی است و واژه‌ای است بی معنا و همراه با صدا.



زمان و مکان ذکر مهم است؛ ولی در هر حال و زمان و مکان می‌توان به ذکر الهی پرداخت؛ زیرا خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيمًا وَ قُعُودًا»^۲ (مؤمنان کسانی هستند که خداوند را در هر حال ایستاده، نشسته، خوابیده، به پهلویاد می‌کنند).

مراتب ذکر را می‌توان چنین طبقه‌بندی کرد: ذکر قلیل و کثیر و دائم. منظور از ذکر قلیل، ذکر گفتن گاه‌گاه است. ذکر کثیر، ذکر گفتن در اکثر اوقات و ذکر دائم، یعنی پیوسته به یاد خدا بودن. به قطع برترین مرتبه ذکر، ذکر دائم است. توجه به خدا و رضایت او در هر کاری انسان را به جایی می‌رساند که در هر لحظه قلب وجودش سیری قدسی بیابد.^۳

۲. آثار ذکر

ذکر، گاه قلبی و گاه زبانی است و آثاری مانند آرامش و پذیرش و معناسازی دارد که تبیین آن خواهد آمد.

۲۲

۱.۲. آرامش قدسی

مقصود از آرامش قدسی، آرامشی است که انسان را به خدا نزدیک می‌کند. ما معتقدیم توجه به خدا و یاد اوامنیت فکری و روانی انسان را تأمین می‌کند. یاد خدا پیامدهای مثبتی دارد که مهم ترین آن آرامش است؛ چنان‌که خداوند در قرآن کریم فرمود: «الَّاءِ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْفُلُوبُ»^۴ (همانا بیاد خدادل‌ها آرام می‌گیرد). آرامش ضد اضطراب و نگرانی است. اضطراب، یعنی نگرانی به وسیله موقعيتی که امنیت انسان را تهدید می‌کند.^۵ البته اضطراب در حد متعادل ممکن است مفید باشد؛ ولی اگر مداوم باشد، سبب بروز مشکلات دیگری خواهد شد.

۲.۲. پذیرش زندگی

زیستن بیاد خدا زندگی را آسان و پذیرش امور را آسان تر می‌سازد. ویلیام جیمز می‌گوید: «حوادث را آن طور که هست پذیرید؛ زیرا پذیرش آنچه اتفاق افتاده، اولین گام برای غلبه بر سختی است.»^۶

الگوی دینی، پذیرش و قبول مقدرات است. البته تقدیر از موضوعاتی است که نیاز به تحلیل دارد؛ ولی به هر حال قبول مقدرات بارضایت درونی آرامش و سلامت روانی افراد را بیشتر می‌کند. پس آموزه‌های دینی به مامی آموزد که موفقیت‌هانشانه لطف الهی و سختی‌هایی که از جانب خداست، نشانگر آزمایش الهی است. به طور کلی، قبول مقدرات و پذیرش سختی‌ها، سبب رشد معنوی انسان و غلبه کردن بر دشواری‌هایی شود؛ اما فراموش کردن یاد خدا

زندگی را دشوار می‌سازد؛ چنان‌که خداوند در قرآن کریم فرمود: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَئِلاً»^۱ (هر کس از یادِ من روی بگرداند، زندگی برای وی دشوار خواهد بود).

زندگی پیامبران و معمصومان نمونه بسیار خوبی برای این نگاه هستند؛ زیرا زندگی هر پیامبر و امامی را بررسی کنیم، با سختی همراه بوده است؛ ولی آنان با ارتباط معنوی زندگی مطلوبی داشتند؛ زیرا مقدرات الهی را پذیرابودند. آگوستین می‌گوید: «دعای درستکار کلید آسمان است، دعا فرامی‌رود و لطف خداوند فروود می‌آید». ^۲ پس یاد خدا و دعا زندگی انسان را آسان و معنادار می‌سازد.

۳.۲. معناسازی

یکی از فواید به یاد خدا بودن این است که انسان را به یاد داستان آفرینش می‌اندازد و به او یادآوری می‌کند که هدف از خلقت، بندگی بوده است؛ چنان‌که قرآن کریم فرمود: «وَمَا حَلَقْتُ الْجِنَّ وَآلَاءُنِّسِ آلَاءٍ لِيَعْبُدُونِ»^۳ (ما جن و انس را برای بندگی و عبادت آفریدیم).



انسان در سختی می‌تواند به خداوبندگی او بیشتر رواورد و خدارا باتمام وجودش حس و صدا کند؛ در این حال، هدف و جهت زندگی وی معنای ویژه‌ای پیدامی کند و لطف خدارا می‌یابد. «معناسازی»، یعنی بازنگری یک رویداد و توجه به جنبه‌های مثبت آن. «برای نمونه، امام موسی بن جعفر علیه السلام وقتی وارد زندان شدند، معنای زندان را برای خود این‌گونه تغییر دادند و فرمودند: «خدایا از تو خواسته بودم، فراغتی برای عبادت فراهم شود و حال این زمان رسید. پس تورا شکرمی کنم».»^۴ این نوعی معناسازی قدسی است که در پذیرش و آرامش انسان بسیار مؤثر است.

۳. سلامت معنوی و ذکر

قدیمی ترین تجربه های پزشکی برای حفظ سلامت انسان ها از طریق باورهای دینی بوده است. در قرن ۱۸ تا ۲۰ عالمان کشورهای اروپایی مباحث جسمی را از معنوی و اعتقادی جدا کردند. از حدود ۴۰ سال پیش، نتایج تحقیقات نشان داده است عوامل دینی و اعتقادی با پیامدهای جسمی، مانند طول زندگی ارتباط دارند. در سال ۱۹۷۹ سازمان بهداشت جهانی عنوان «سلامت معنوی» را پیشنهاد داد. بی شک سلامت معنوی منحصر به دعا و حالات معنوی نیست؛ بلکه بعده معنوی برآگاهی، باور، نگرش، ارزش و رفتارهای شخص و در پی آن بر فیزیولوژی بدن تأثیر می گذارد که این تأثیر بر فکر و بدن «سلامت معنوی» نامیده می شود.^{۱۳} نگرش بر دعا دو صورت دارد:

۱. گاهی دعا به عنوان مقابلة مذهبی به کار می رود؛ یعنی شخص هنگام برخورد با مشکل سراغ دعای رود و توسل پیدامی کند. به قطع این اعتقاد به اسباب الهی اثربخش است و پژوهش های زیادی این نگرش را تأیید می کند که نمونه های آن عبارت اند از:

اول، یکی از اصول طب تئوسوماتیک،^{۱۴} دعا کردن برای دیگران است. این طب به «طب خدایی تنی» معروف بوده و قائل براین است که ذهن یا وضعیت روحی و روانی فرد در روند بهبودی و بیماری مؤثر است. بنابراین، برای درمان بیماری های صعب العلاج با روشن خاصی از آموزه های دینی استفاده می کنند. البته این درمان به معنای نفی تأثیر باکتری ها، سلول های سرطانی و... نیست؛ بلکه عمل و اعتقاد به آموزه های دینی را در تسریع بهبودی و درمان مؤثر می داند.^{۱۵}

دوم، متخصصانی مانند برید^{۱۶} با پژوهش های متعدد ثابت کرده اند که دعا

ومدیتیشن برای افرادی که از هم دور هستند، مفید است. همچنین سالاًه د (۱۹۹۲) پس از تحقیقات، معرف است که توجه و تمرکزیک فرد (دعا)، عملکرد دستگاه‌های الکترونیک و موجودات زنده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اورم یوهانس،^۷ دیلیک،^۸ والاءس^۹ و ولندریت^{۱۰} نشان دادند که وقتی افراد سعی می‌کنند بادیگران از فاصله دور ارتباط برقرار کنند، مثلاً از راه دعا، تغییراتی در نمودار امواج الکتریکی مغز^{۱۱} آن‌ها به وجود می‌آید. همچنین آنان نشان دادند که تصویرسازی ذهنی فرا شخصی می‌تواند از فاصله دور، فعالیت دستگاه عصبی خود مختار (اوتوном) را در اشخاص دیگر تغییر دهد. سالاًه د معتقد است بسیاری از این پژوهش‌های روش‌شناسی علمی کافی و صحیح به کار رفته است؛ اما رعایت احتیاط در زمینه کاربرد درمان‌های معنوی راضوری می‌داند.^{۱۲}

سوم، در پژوهش‌های داخلی نیز جهانگیری با همکارانش (۱۳۸۷) تحقیقی را بانام «اثر دعا درمانی بر هموگلوبین و فربیتن بیماران مبتلا به تالاء سمی» انجام دادند که اثربخشی آن در کاهش فربیتن و افزایش هموگلوبین و افزایش فواصل خون‌گیری بیماران تأیید شد.^{۱۳}

چهارم، در پژوهش دیگری بانام «ارتباط تداوم دعای با سلامت معنوی در بیماران تحت همودیالیز» حجتی و همکاران (۱۳۸۹) براین باورند که دعا در بهبود سلامت معنوی بیماران تحت همودیالیز تأثیر چشمگیری می‌گذارد. بنابراین، با در نظر گرفتن فرهنگ دینی در جامعه ایرانی، توجه به ابعاد معنوی در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن ضروری به نظر می‌رسد.

۲. گاهی با دعای توافق معنای جدیدی به سختی هاداد که هدف این کتاب نیز دستیابی افراد به این نوع نگرش نوبه دعاست. در واقع، با مفاهیم دعا، باور و نگاه و فکر افراد تصحیح یا تکمیل می‌شود. این معناسازی گاه کلی

است و گاه جزئی؛ یعنی اگر معنای کلی و هدف از زندگی را بادعا بسازیم، به نگرش کلی می‌رسیم؛ اما اگر در موضوع خاصی باشد، به معنا و نگرش جزئی می‌رسیم؛ مانند دعای امام کاظم علیه السلام هنگام ورود به زندان. به عنوان نمونه دیگر، امام سجاد علیه السلام در صحیفه سجادیه در دعای هنگام بیماری می‌فرمایند: «خدایاتورا شکرمی کنم که بیمار شده‌ام. این بیماری سبب بیداری من شده قدر نعمت سلامتی را یافتم. این بیماری سبب ریزش گناهان و پاکی من شده است»^{۲۴} و ...^{۲۵} توجه به این مفاهیم قدسی ابتدا پذیرش بیماری را بیشتر می‌کند و در مرحله بعد به بیماری معنای الهی می‌بخشد که این معنابخشی در سلامت و رضایتمندی فرد اثراً گذار است. البته این معناسازی بهتر است قبل از بروز بیماری برای افراد شکل گیرد؛ زیرا پذیرش معانی قدسی هنگام بحران‌ها دشوار به نظر می‌رسد.

۴. چرا دعا؟

نیایش می‌تواند نوعی انضباط روحی برای بیداری قلب و خروج از سرگردانی و سردرگمی انسان باشد، که چرایی آن مربوط به امر الهی و نیاز بشری است. چنان‌چه خداوند فرمود:

«اُذْعُونِي أَسْتَحِبْ لَكُمْ»^{۲۶} (بخوانید مراتا الاجابت کنم شمارا).

ای اخی دست از دعا کردن مدار	با اجابت یاده اویت چکار
گر اجابت کرد آن را بس نکوست	ور کند موقوف آن هم لطف اوست ^{۲۷}

دعاؤ نیایش نیازی فطری و هدیه‌ای الهی است، برای خروج از هیاهوی زندگی مادی و افکار منفی. دعا عملی است، برای برقراری ارتباط واقعی با آشنایی قدیمی (خدا) و تسلی بخش دل و جان انسان. دعا نربانی است، به سوی

آسمان برای کسب انوار الهی و یافتن نشاط معنوی. خداوند مهریان به پیامبر رحمت ﷺ درباره دعا فرمود: «ای پیامبر، به مردم بگو: اگر دعای شما نبود، پروردگار به شما اعتنای نمی‌کرد.»^{۲۸}

مادعا می‌کنیم؛ چون خداوند مهریان فرمود: «بخوانید مراتا اجابت کنیم شما را.»^{۲۹}

پس گاه هدف از دعا، ورزیده شدن انسان برای عشق بازی با خداست که نفس و جان را معطر می‌کند و حاصل این دعا ذکری است همچون مشک که سرتاپای جان آدمی را خوشبو می‌کند.

مشک را بر تن مزن بر دل بمال ^{۳۰} مشک چبود نام پاک ذوالجلال در این حال نیایشگر تحت عنایت ویژه خدا قرار می‌گیرد و هم‌نشین او می‌شود.^{۳۱} چنان‌که در حدیث می‌فرماید: «انا جليس من ذكرني» (من هم‌نشین کسی هستم که مرا بخواند و یاد کند).^{۳۲}

بنابراین، دعا لازیارهای جلب کردن توجه خدابه انسان بوده و عبادتی قدسی است که فرد آن را به جامی آورد. خدام توجه همه امور هست؛ ولی با دعاتوجه ویژه‌ای به انسان خواهد کرد. دعا افرون بر اثار قدسی در آرامش روانی و سلامتی اثربخش است؛ چنان‌که متخصصان به «مدخله‌های معنوی» اشاره کرده‌اند و یکی از این مدخله‌ها رادعامی دانند. آنان پیشنهاد کرده‌اند مراجعت را به دعا کردن برای خود و دیگران ترغیب کنید. طبق تحقیقات، دعاققویت‌کننده و راهی است برای دستیابی به نتیجه مطلوب که آرامش قدسی را به همراه دارد.^{۳۳}

۵. نگرشی کارکردگرایانه و نوبه نیایش

تحقیقات امروزی در حوزه دین بادور رویکرد صورت می‌پذیرد: رویکرد اول،



نگاه واقع‌گرایانه به دین است؛ مثلاً اثبات وجود خدا و صفات الهی از طریق مباحث فلسفی واستدلالی و کلامی مربوط به این دیدگاه. رویکرد دوم، نگاه کارکردگرایانه است؛ یعنی بیان تأثیر اعتقاد به وجود خدا در زندگی، سلامت جسم و روح و روان فرد.^{۳۴}

درباره مقوله دعائیزداین دور رویکرد تحقیق کرده‌اند: در نگاه اول، به فلسفه دعا، رابطه دعا، مقدرات الهی و... پرداخته‌اند و در نگاه دوم، به اثر دعا در سلامت و بهزیستی روانی افراد.

از دیدگاه کارکردگرایانه، نگرش به دعا دو گونه است: گاه از دعا به عنوان «مقابله مذهبی»، یعنی روشی برای مواجهه با مشکلات، استفاده می‌شود؛ مثلاً فردی که حاجتی دارد و امکان برآورده شدن آن دشوار است، از دعا به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به خواسته خود استفاده می‌کند. اما در نگرش جدید به دعا، ما معتقدیم بهتر است به طور مداوم با دعا اننس بگیریم و با مفاهیم دعا معنای زندگی و مسائل آن را بیابیم. اگر نگرش خود را بادعا بسازیم، رفتاری شایسته خواهیم داشت؛ مثلاً انسان غم دیده با تمکز بر غم خود، در هر راسته می‌بیند و غمگین می‌شود؛ در حالی که امام سجاد علیه السلام برای رفع غم، معنایی نوبه نیایشگر می‌آموزد: «یافارج الهم و کاشف الغم، یار حمان الدنیا و آلاء خرة و رحیمه‌ها، صل علی محمد و آل محمد و افْرِج همی و اکْشِف غمی» (ای گشايشگراندوه، ای بر طرف کننده غم، ای نعمت بخش دنیا و آخرت و ای مهربان، در هر دو سرا بر محمد و خاندانش رحمت فرست و اندوهه مرا بگشاو غم مرا بر طرف ساز). اگر انسان معنای مسائل زندگی و غم و مشکلات را از مفاهیم دعا بیاموزد، به جای تمکز بر غم، به الگوهای معنوی دعا فکر می‌کند و در می‌یابد که در جهان گشايشگری هست (خدا)، اوست که غم را بر طرف می‌کند و نعمت‌های دار اختریار

اوست. در حال سختی، برای پیامبر و خاندان او طلب رحمت کرده و آنگاه از خدا گشایش طلب کیم.

۲۹

معنابخشی به غم به واسطه این نوع نگاه، غم را کم رنگ و قدرت خداو نعمت بخشی او و امید به خدا را پررنگ می کند؛ پس اگر این نگرش قبل از بروز مشکلات ایجاد شده باشد، نحوه مواجهه انسان با مشکل آسان خواهد شد. بنابراین، اگر مادر موضوع های متفاوت معنای زندگی و مسائل آن را زالگوهای معنوی نیایش گرفته باشیم، روانی آرام و سالم خواهیم داشت که نمونه های متعدد آن در فصل دوم این نوشتار خواهد آمد.

۶. درخواست و دریافت

﴿أَمْ يُحِبُّ الْمُضطَرُ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْسِفُ السَّوْءَ﴾^{۳۵} ([آیا خدایان شما بهترند] یا آن خدایی که درمانده را جابت و بیچارگی اش را بر طرف می کند؟) دعای ایازی فطری و نعمتی ویژه برای گفت و گو با خالق مهربان است؛ اما هر انسانی از گفت و گو با خدا بهره مند نمی شود. پیامبران و امامان و اولیا از این ارتباط با خالق لذتی خاص می برند. مانیزمی توانیم از این الگوهای بهره ببریم و دعا را فقط درخواست ندانیم؛ بلکه آن را نوعی دریافت بدانیم. به بیان دیگر، دعا این نیست که تنها خدا بشنود؛ بلکه مانیز باید صدای قدسی خدارادر بین مفاہیم ادعیه بشنویم. یکی از دلایل استفاده از دعا، رفع حاجات است؛ ولی به نظرمی آید گاهی درخواست ما با دریافت همراه نیست که این موضوع ممکن است نیایشگر ابه شک و ادارد. به بیان دیگر، نیایش بذر محبت در وجود آدمی می افساند؛ اما گاه برکات این نیایش بروزنمی کند یا ظهورش با تأخیر همراه است. البته این بروزنگردن یا تأخیر در ظهور علل متعددی دارد که به طور خلاصه



چند علت آن را بیان می‌کنیم:

۶. اثربخشی حتمی نیایش

هنگام سختی و بیماری افراد نیایش واقعی کرده و با مبدأ هستی اتصال برقرار می‌کنند و انتظار اجابت دارند؛ ولی حاصل نمی‌شود. باید به این نکته توجه کنند که کارکرد نیایش خارج از نظام علت و معلول نیست. به بیان دیگر، برای اینکه فردی از کاری نتیجه بگیرد، باید اسباب آن کار را فراهم سازد؛ مثلاً درست نیست وقتی در زمینی دانه نکاشته، آن را آبیاری کند و انتظار داشته باشد گندمی بروید. بنابراین، دعا اثرمی‌گذارد؛ ولی خارج از اسباب عمل نمی‌کند؛ زیرا دعا سببی قدسی است که در چارچوب قوانین نظام طبیعت الهی عمل می‌کند. همچنین اثر آن با اسباب دیگر تعارض ندارد.

ای غرّه به رحمت خداوند در رحمت او کسی چه گوید
هر چند مؤثر است باران تا دانه نیفکنی نزدیک
^{۳۷} بنابراین، تادانه نکاریم، برداشتی نداریم و نمی‌توان گفت در رویش گیاه، آب و زمین اثر ندارد. همچنین گاه فردی دعایی کند؛ اما انتظار وی از دعا غیر منطقی است؛ یعنی از دعا اثری می‌خواهد که دوست دارد. آری اثربخشی دعا قطعی است؛ ولی انتظار نیایش گر غیر از اثر دعا است. به این مثال توجه فرمایید: شمالی‌لیوانی آب دارید. اگر چند حبه قند در آن بریزید، شیرین می‌شود. اگر در این لیوان، مقداری سرکه و آبغوره و آب لیمو بریزید، آیا شیرینی چند حبه قند مشخص می‌شود؟ پاسخ منفی است. پس اگر انتظار غیر منطقی داشته باشد، وقتی به نتیجه نرسید، خود را ناکام می‌بینید. بنابراین، می‌توان گفت اثر دعا قطعی است؛ ولی گاهی این اثر ظاهر نمی‌شود. چنان‌که در این مثال، اثر قند

رابا سرکه و آبغوره و آب لیموآمیخته اید و امکان تشخیص ظهورو بروزاین اثر به طور محسوس وجود ندارد. در تأیید اثربخشی دعا، تحقیق «آثار دعا بر روی بیماران تالاء‌سمی و بیماران همودیالیز» بیان شد.

۲.۶ حکمت تأخیر؛ دعای حقیقی

گاه زبان نیایشگر دعامی خواند؛ ولی دلش را به اسباب مادی سپرده است. این نوع درخواست، مصدق دعائیست و در پی آن امیدی به اجابت هم نخواهد بود؛^{۳۸} چنان‌که خداوند کریم فرمود: «اَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ»^{۳۹} (بخوانید مرات اجابت کنم شمارا). پس وقتی درخواست ما مصدق دعائی نباشد، اجابت را به همراه نخواهد داشت.



این مفهوم را خداوند کریم در آیه‌ای دیگر این‌گونه بیان می‌فرماید: «وَإِذَا سَأَلَكَ عَبْدٌ يَعْنِي فَإِنَّي قَرِيبٌ أَحِبُّ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلَيْسَتْ حِبْوَالِي وَلَيْوَمْنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرَشُدُونَ». ^{۴۰} (هنگامی که بندگان از من درخواست کنند، همان‌مان به آنان نزدیکم و اجابت می‌کنم دعای آن که مرا بخواند، آنگاه که درخواست می‌کند و از من طلب اجابت می‌کند و به من ایمان داشته باشد). در این آیه خداوند هشت بار نام خودش را تکرار کرده است (عبدی، عنی، فانی....)؛ سپس می‌فرماید: «آنگاه که مرا بخواند، دعا را اجابت می‌کنم». این مطلب نشان‌گر آن است که گاهی انسان به زبان، خدارامی خواند؛ ولی دل به دیگری سپرده است؛ پس انتظار اجابت نادرست خواهد بود. حال اگر دعا حقیقی و قلبی باشد، یعنی دل و زبان هماهنگ باشند، آنچه به زبان جاری است بر دل هم ساری باشد، باید به اجابت امید داشت؛ ولی گاه اجابت این دعائیز با تأخیر همراه است که یکی از حکمت‌های ارزشمند آن را مولانا این‌گونه در زبان شعر حکایت می‌کند:

آن یکی الله می‌گفتی شبی تا که شیرین شد از ذکرش لبی
فردی شب‌ها خدا خدمایی کرد تا آنکه از این ذکر بهره می‌برد.
گفت شیطان: آخرای بسیارگو این همه الله را لیک کو؟
 یک بار شیطان به او گفت: «ای آن که خدارامی خوانی، این همه خدارا صدا
زدی چه جوابی شنیدی؟»
می‌نیاید یک جواب از پیش تخت چند الله می‌زنی باروی سخت
 از خداوند قادر با این همه درخواست عاجزانه جوابی نگفتی.
او شکسته دل شد و بنهداد سر دید در خواب او حضر را در حضر
 او زاین صحبت ناراحت شد و به خواب شیرین فرورفت و بزرگی رادرخواب دید.
گفت: هین از ذکر چون و امانده‌ای؟ چو پشیمانی از آن کش خوانده‌ای
 آن بزرگ به او گفت: «چرا ذکر جدایی گرفتی؟ چرا پشیمان شدی؟»
گفت: لبیکم نمی‌آید جواب زآن همی ترسم که باشم رد باب
 مرد نیایشگر گفت: هرچه خدارا صدا زدم، جوابی نشنیدم. می‌ترسم مرزا آستان خود
 رانده باشد.
گفت: آن الله تو لبیک ماست و آن نیاز و درد و سوزت پیک ماست
 آن بزرگ به او گفت: «اینکه خدا خدمایی کنی، همین اجابت ماست. آن احساس نیاز و
 سوختن تو پیکی از طرف ما بوده است.»
حیله‌ها و چاره‌جویی‌های تو جذب ما بود و گشاد این پای تو
 راه‌های زیادی سبب شده تا تورابه این جاده کشانده و به مارسانده است.
ترس و عشق تو کمند لطف ماست زیره ریا رب تو لبیک هاست
 لطف ما به صورت ترس و عشق در دل توجلوه گر شده است. دریارب گفتن
 تولبیک‌ها وجود دارد.
جان جا هل زین دعا جز دور نیست زانکه یا رب گفتش دستور نیست

انسان‌هایی به دلیل نداشتن شایستگی، لیاقت یا رب‌گفتن و با خدا سخن‌گفتن راندارند.

۳۳

بردهان و برلش قفل است و بند تانالد با خدا وقت گزند^۱ خدابردهان آن‌ها مهرزده است تا هنگام سختی به درگاه اوناله نکنند؛ مانند مهرزدن بردهان فرعون.

نکته در خور توجه شعر آن است که همه سختی‌هایی که به انسان می‌رسد، از طرف خدا نیست. هرگاه انسان وظیفه خود را در امور متعدد انجام دهد، ولی نتایج غیر مطلوب و پیش‌بینی نشده باشد، ممکن است پیکی از طرف خدا باشد؛ زیرا خداوند در قرآن مجید فرمود: «ما أَصَابَكُمْ حَسَنَةٌ فِيمَنِ اللَّهُ وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ سَيِّئَةٍ فِيمَنِ نَفِسِكُ»^۲ (آنچه از خوبی به تور سید، از جانب خداست و آنچه از بدی به تور سید، از جانب توست).



مقصود آن است که خدا منشأ تمام خیرات است؛ ولی شرّ مریبوط به مخلوق است؛ یعنی گاه خود انسان، اطرافیان، محیط زندگی و کار و اجتماع، آب و هوای و تغذیه وی سبب مشکل شده‌اند و نسبت دادن این بدی‌ها به خدا نادرست است؛ ولی ازانجاکه خدا به بندگانش لطف ویژه دارد، بدی‌ها و خطاهای بندۀ را به کیمیابی برای بندۀ خود تبدیل می‌سازد؛ چنان‌که مولوی می‌گوید:

گرخطا گفتیم اصلاحش تو کن	مصلحی توای سلطان سخن
کیمیاداری که تبدیلش کنی	گرچه جوی خون بود نیلش کنی
این چنین میناگری‌ها کار توست	این چنین اکسیرها اسرار توست ^۳

بنابراین، اگر نیایش، حقیقی و درخواست منطقی باشد، امانت‌خیر در احابت اتفاق بیفتند، دلیل این تأخیر ممکن است پیوند عاطفی معنوی بین خالق و مخلوق باشد که وجود این پیوند آثار ارزشمند دیگری برای بندۀ ایجاد می‌کند

۳.۶. کرامت رضوی

که بنده با گذشت زمان به حکمت آن پی خواهد برد.

گاه کرم و عنایت الهی به دست ائمه‌ای همچون امام رضا علیه السلام است. اگر صلاح باشد، اسبابی فراهم می‌سازد که وعده الهی نزدیک به اجابت می‌شود و همه انسان‌ها تشنه این کرم الهی هستند و سرایا به سوی اومی شتابند؛ چنان‌که مولوی می‌گوید:

خلق بین بی سرو پا می‌آید	هر کجا بتوی خدا می‌آید
تشنه را بانگ سقا می‌آید	زان که جان‌ها همه‌تشنه است به وی
شیرخوار کرم‌اند و نگران	تا که مادر زکجا می‌آید**

کرامت عنایتی است الهی که در اثر رابطه بین بنده و پروردگار حاصل می‌شود.
این رابطه قابل سنجش و وصف نیست؛ اما حقیقت دارد و هر شخصی در زندگی خود نمونه‌های آن را دیده است.

خداآنده دعا بر اساس کرم و لطف به بندگان عنایت کرد تا در دعائنمود مهربانی و فضل و کرامت خود را نشان دهد؛ نیز بدین واسطه سببی برای بندۀ خود بسازد و محرومیت او را جبران کند؛ علاوه بر این کرامتی به او عنایت کند که دیگران از آن محروم مانده‌اند تا بدین وسیله بنده را به مقام قرب و رضا برساند و عاقبت نیک را برای اورقمند. مولوی در مثنوی می‌گوید:

چون خدا خواهد که مان یاری کند میل ما را جانب زاری کند

اگر خدا بخواهد ما را یاری کند، ما را به سوی دعا و تضرع سوق می‌دهد.

ای خنک چشمی که آن گریان اوست

خوش‌چشمی که برای اومی گرید و خوش‌ادلی که داغدار اوست.

آخر هر گریه آخر خنده‌ای است مرد آخرین مبارک بنده‌ای است

عاقبت هرگزیه‌ای نشاط است و کسی که عاقبت‌بین باشد، بندۀ مبارکی است.

هر کجا آب روان سبزه بود ^{۲۵} هر کجا اشکی دوان رحمت شود

۳۵

هر کجا آب روان باشد، سبزه هست و هر کجا اشک باشد، رحمت همراه آن است.

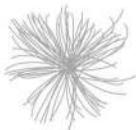
بنابراین، حال که بندۀ توفیق قرب و انس با خدارا یافته است، می‌تواند از خدا مقام رضارا بخواهد و به الگوهای دینی، مانند شفای ایوب، نجات موسی از دریا، نجات یونس از دل نهنگ و... توجه ویژه کند و قدرت خدارادر این نمونه‌ها و دیگر نمونه‌ها ببیند و با تسلی به آئمه و انجام وظایف، کار خود را به خدا اگذارد و ازاو بخواهد عاقبت نیک همراه با مقام قرب و رضا برای او رقم بزند.





فصل دوم

معنايابی با نیایش



در این فصل افراد براساس نیاز خود اذکاری انتخاب کرده و با توجه به خالق و تمرکز برگفت و گوی با او بالگوی ذکر مخصوص می‌توانند از افکار منفی و نگرانی خود بکاهند. بهتر است ذکر و فکر هماهنگ باشد و در هر مدت مشخص ب瑞یکی از اذکار متتمرکز شد و آن را تکرار کرد تا بتوان از آن ذکر بهره بیشتر برداشت.

۱. تغییرنگرش

«يَا مُقْلِبَ الْقُلُوبِ وَآلَاءِ بَصَارِيَا مُدَبِّرَ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ يَا مُحَوِّلَ الْحُوْلِ وَآلَاءِ حُوَالِ حَوْلَ حَالَنَا إِلَى أَحْسَنِ الْحَالِ»^{۴۶} (ای دگرگون‌کننده فکرها و نگاه‌ها، ای تدبیرکننده شب و روز، ای تغییردهنده حال‌ها و سال‌ها، حال‌ما را به بهترین حال تبدیل ساز).



نگرش، مجموعه افکار و عقاید، احساسات و عواطف و تمایلات فردی است.^{۴۷} افکار ماممکن است نگرش ساز باشد. گاه رویدادی در زندگی رخ می‌دهد و هر فرد بر اساس فکر و نگرش خود به آن نگاه می‌کند: یکی به دید مسئله و دیگری به دید مشکل. اولی در پی حل مسئله است و دومی در پی یافتن مقصو؛ مثلاً اینکه چرا مشکل برای من پیش آمده، من بدینه هستم، خدمرا دوست ندارد و... نگرش صحیح آن است که به رویدادها به صورت مسئله نگاه شود و علت یابی مشکل فقط برای تکرار نشدن و خروج از آن باشد.

روان‌شناسان یکی از راه‌های تغییرنگرش و نگاه به مسائل زندگی را دعا می‌دانند.^{۴۸} به نظر ما اگر دعا خوانی با توجه به مضمون آن باشد، این تغییر نگرش صورت می‌گیرد؛ یعنی در حین خواندن دعا، الگوی فکری و رفتاری خود را بر اساس دعا شکل دهیم.

تغییر فکر و نگرش، نتیجهٔ زندگی را عوض می‌کند. امام علی ع فرمودند: «مواхلب افکار خود باشید که رفتار شما می‌شود. مواخلب رفتار خود باشید که عادت شما می‌شود. مواخلب عادت خود باشید که شخصیت شما می‌شود. مواخلب شخصیت خود باشید که سرنوشت شما می‌شود.»

آیا می‌توان سرنوشت را از سر، نوشت؟ آیا می‌توان نتایج زندگی را عوض کرد؟ نا آرامی و ناراحتی و توقف را به آرامش و نشاط و پیشرفت تغییر داد؟ بله، براساس افکار مثبت و جدید می‌توان آن ها را تغییر داد. مهارت معنوی بادعای «یا مقلب القلوب و آلاء بصار» این تغییر را ایجاد می‌کند. مثلاً برخی از ما فکر می‌کنیم، نباید در زندگی رنج و سختی بکشیم و هنگام رسیدن سختی‌ها خود خوری کنیم؛ در حالی که قرآن در آیه ۴ سوره بلد می‌فرماید: «ما انسان را در رنج و سختی آفریدیم»؛ پس سختی وجود دارد. اگر به مشکلات به صورت مسئله نگاه کنیم و در پی حل آن باشیم، وقایع زندگی ما را نا آرام نمی‌کند و همراه با آن دشواری، آرامش و نشاط و پیشرفت نیز خواهیم داشت. بنابراین، هر حادثه و فکر منفی برای ما پیش آمد، ذکر «یا مقلب القلوب» را بخوانیم و از خدا طلب یاری کنیم و با مشورت دیگران راه حل مشکل را دریابیم. دعای مذکور، ابتدا به تغییر فکر اشاره کرده و بعد تغییر نگاه را مطرح می‌کند. این مطلب نشانگر آن است تا افکار مادرست نشود، نگاه ما به زندگی و رویدادهای آن تغییر نمی‌کند. با پیش آمدن هر مسئله‌ای دعا بخوانیم و از خدا بخواهیم بینش صحیح دربارهٔ حل مسائل زندگی را به ما بدهد.

طوفان با همه خشم می‌ماند، دریاست که همیشه پا بر جاست.

۲. معنایابی

۴۱

دعای امام موسی کاظم علیه السلام هنگام ورود به زندان چنین بود: «اللَّهُمَّ إِنَّكَ تَعْلَمُ إِنَّنِي كُنْتُ أَسْأَلُكَ أَنْ تَغْرِيَنِي لِعِبَادَتِكَ اللَّهُمَّ وَقَدْ فَعَلْتَ فَلَكَ الْحَمْدُ»^{۴۹} (ای خدای مهربان، بدون شک می دانستی که از تو خواسته بودم مرا برابی عبادت خود فارغ سازی و این امر را محقق ساختی. تورا برابی آن سپاس می گوییم.). معنایابی فرایندی فعال است که از طریق آن انسان می تواند رویدادهای زندگی خود را بازنگری کند. این بازنگری شامل یافتن جنبه های مثبت رویدادهای زندگی می شود.^{۵۰} روان شناسان دین معتقدند الگوهای دینی بیش از هر الگوی دیگر می تواند به مسائل زندگی معنایبخشد.^{۵۱} معنایابی عبارت است از نگاه جدید به رویداد پیش آمده. انسان های متعالی از سختی به عنوان فرصت بهره می برند. نمونه آن امام موسی بن جعفر علیه السلام استند که بیشتر عمر خود را در زندان سپری کردند: اما هنگام ورود به زندان سربه سجده گذاشت و دعای ذکر شده را خواندند. این نوع نیت و نگاه به سختی را معنایابی قدسی می گوییم؛ یعنی سخت ترین رویداد را بهترین صورت تفسیر و معنا کنیم. امام تنها یکی در زندان را فرصتی برای فراغت دانسته اند و جدایی از خلق و انس و بندگی خالق. مانیز با این نوع نگاه می توانیم خلوت و تنهایی مان را به فرصتی برای بهره گیری و رشد روحی (تفکر، مطالعه، مناجات و دعا) تبدیل کنیم؛ درنتیجه این تنهایی یا و سختی برای ما پذیرفتندی می شود. براساس تحقیقات، این معنایابی یا معنایابی در سلامت روانی و نشاط معنوی تأثیر می گذارد. همچنین سبب می شود که فرد احساس کارآمدی و ارزشمندی کند و بتواند مسائل زندگی خود را بهتر پذیرد.^{۵۲} تحقیق دیگری نشانگر آن است که مثبت نگری و معنایابی بر

کاهش نالمیدی و افسردگی و افزایش نشاط معنوی افراد مؤثر است.^{۵۳} بنابراین، با تکرار ذکر «الحمد لله» و دریافت معنای جدید درباره مسئله خود و یافتن نگرشی همچون نگاه امام موسی بن جعفر^{۵۴} می‌توان آرامش، نشاط و پذیرش خود را در سختی‌های زندگی بیشتر کرد که این آرامش و پذیرش در شیوهٔ مواجهه با مسئلهٔ و حل آن اثرویه‌ای خواهد گذاشت.

۳. آرامش

«الهی هب لی گمال آلاء نقطاعِ آئیک...»^{۵۵} (خداآندا، جدایی از خلق به صورت کامل و اتصال به خودت را به من هدیه کن.) امروزه روش‌های روان درمانی متتنوع شده‌اند و همهٔ آن‌ها اهدافی را در بیان می‌کنند و در صدد هستند که اختلال‌های فکری، هیجانی، رفتاری و ارتباط بین افراد و برخورد با دشواری‌های رسانی بخشی کنند. اختلال فکری سبب سردرگمی، ناتوانی در تحلیل دشواری و حل آن، ناازامی و نابسامانی تناقض، گاه ناکامی و استرس می‌شود. استرس ممکن است فعالیت دستگاه ایمنی بدن را مختل کند و خودش عامل بیماری‌های دیگر، مانند فشارخون و بیماری‌های قلبی شود.^{۵۶} اغلب متخصصان معتقدند ارتقای آگاهی فرد افزایش افکار مثبت و تصحیح تفسیرهای نادرست از مسائل زندگی، در آرامش فرد مؤثر است که این تغییر افکار تحریبی و تصحیح تفسیر نادرست را اصطلاحاً «بازسازی شناختی» می‌نامند. نمونهٔ افکار تحریبی و تفسیر نادرست از رویدادها آن است که تمام توجه به اسباب مادی باشد و اگر در مسیر حرکت کردیم و جواب منفی گرفتیم، خود را ناکام و شکست خورده و محروم بینیم و فکر کنیم به بن بست رسیده‌ایم. این دعานوعی مهارت معنوی برای سامان بخشی و آرامش است؛ البته هنگام

خواندن این دعا بهتر است به مفاهیم آن توجه ویژه شود: «خدای جدایی از خلق و اتصال به خودت را به من هدیه کن.» مقصود چیست و چگونه می‌توانیم با این دعا به آرامش برسیم؟ برای فهم بهتر مثالی می‌آوریم. فرض کنید دوستی مهریان و صمیمی دارید که مدیریک مرکز است. روزی برای انجام کاری به آنجا مراجعه می‌کنید. کارباید مراحل اداری را طی کند، مثل پرکردن فرم‌های مخصوص و... وقتی برای استخدام به مسئول آنجا مراجعه می‌کنید، ممکن است شاهد دو نوع رفتار باشید:

۱. اگر رفتار و پاسخ مسئول منفی باشد، در همان حال توجه و فکرتان به دوستان که مدیر مرکز است، معطوف می‌شود و نارامی در شما ایجاد نمی‌شود. با خود می‌گویید سراغ او می‌روم و کارم راحل می‌کنم؛
۲. حالت دوم پاسخ و رفتار مسئول مثبت است. باز هم فکر می‌کنید این به دلیل آن است که شاید او می‌داند من سفارش شده مدیر هستم. بنابراین، مقصود از بربیدن وجود جدایی از خلق آن است که در هر حرکتی، توجه و فکر به سوی خدا باشد؛ اگرچه ظایف عادی خود را انجام می‌دهیم و ارتباطات اجتماعی خود را داریم. در این حال، چه پاسخ مثبت باشد و چه منفی، خود را ناکام نمی‌بینیم؛ چون معتقدیم خدامدیر و مدبر هستی است. هنگام شکست و اختلال‌های فکری و تناقض‌های نیز به وسیله این دعا با خدا ارتباط برقرار می‌کنیم و از خدامی خواهیم که مارایاری کند؛ زیرا یاد و توجه به خدا سبب ساز و راهگشایی است که خودش به عنوان رئیس و سرپرست امور می‌تواند مارا به آرامش برساند؛ چنان‌که خدادر قرآن کریم فرمود: «آگاه باشید، باید خدادل‌ها مطمئن و آرام می‌شود.»^{۵۶}

۴. رفع اضطراب

۴۴

«بِسْمِ اللَّهِ أَمْنَتُ بِاللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»^{۵۷}

(با نام خدا هر کاری را شروع می کنم، به خدا ایمان دارم، در امور زندگی به خدا توکل می کنم (می دانم)، آنچه خدا بخواهد می شود و هیچ نیرو و قدرتی جز قدرت خدا نیست).

تعريف های متعددی برای اضطراب بیان شده است: اضطراب به معنی سرگردان بودن و حرکت درجهات مختلف است. معادل فارسی آن پریشان شدن، بی تابی، نگرانی و در انگلیسی به معنای احساس ناراحتی و ترس است. تعريف منتخب ما از بین تعريف های بیان شده، عبارت است از: ناآرامی، هراس و ترس ناخوشایند با احساس خطرناز دیکی که منبع آن رانمی توان شناخت.^{۵۸} به بیان دیگر، دلیل ناآرامی آن است که نمی دانیم در آینده چه می شود که البته با ترس تفاوت دارد: ترس حالت ناپایدار دارد و منشأ آن خطر واقعی است؛ ولی اضطراب پایدار و هراس از خطر غیر واقعی است.

پیامدهای زیستی اضطراب باعث فشارخون و ضربان قلب شدید و ایجاد اختلال در عملکرد فیزیولوژیک بدن می شود که همه این ها برای سلامت بدن مضر است.^{۵۹} یکی از عوامل اضطراب، نگرانی از آینده خود و فرزندان است. با کسب مهارت معنوی نگاه روان شناختی و خواندن دعای «خروج از منزل» می توان درفع یا کاستن نگرانی کوشید. چهار الگوی معنوی در این دعا وجود دارد که عبارت اند از:

۱. در هر کاری و هر فکری یاد خدا باشیم (بسم الله): یعنی خدایا، خروج از منزل را با نام تو شروع می کنم.
۲. ایمان به خداداشته باشیم (آمنت بالله) و مهربانی ها و حمایت های

پروردگار خود را در گذشته ببینیم. خدای امروز همان خدای دیروز است که تا به حال مارایاری کرده است.

٤٥

۳. توکل بر خدا کنیم. توکل کردن، یعنی در هر کاری وظیفه خود را بامشourt و برنامه ریزی و آینده نگری انجام دهیم؛ اما اینکه نتیجه همان باشد که ما محاسبه کردیم (یا بهتر از آن بشود یا بدتر)، در این مرحله باید کار را به خدا و اگذار کنیم. پس توکل بر خدا، یعنی من مأمور به وظیفه خود هستم؛ ولی نتیجه به دست خداست. اگر چیزی عنایت کرد، لطف اوست و اگر چیزی به من نرسیده حکمت اوست؛ چون او دوستدار من است.

۴. مقدرات الهی را بپذیریم. بسیاری از اسباب در اختیار مانیست. ماحركتی انجام می‌دهیم؛ ولی اینکه به چه سرانجامی برسد، به دست اوست؛ پس قبول کنیم آنچه خدا بخواهد، همان می‌شود (ما شاء الله) وقدرت خدا همه قدرت‌هارادربرمی‌گیرد. با این نگرش، یعنی یاد خدا، ایمان به او، توکل براو، پذیرش مقدرات و قدرت الهی، می‌توانیم نگرانی خود را از آینده بکاهیم. مولوی در متنوی می‌گوید:

گفت پیغمبر به آواز بلند باتوکل زانوی اشتربیند
گرتوکل می‌کنی درکار کن کشت کن پس تکیه بر جبار کن
یعنی پیامبر ﷺ فرمود: «وظیفه خود را انجام دهید، کار بکنید و نتیجه را به خدا و اگذار کنید.» بررسی‌های علمی نشان‌گران است که هرچه میزان معنویت و باورهای دینی و رفتاری همچون توکل و دعا بیشتر باشد، نگرش‌های مثبت و آرامش روانی فرد افزایش می‌باید.^۶ برای آنکه الگوهای معنوی در دعای ذکر شده، در ذهن تشبيت شود، بهتر است بر حسب این دعا ابرد خروجی نصب کنید و هنگام بیرون رفتن آن را تکرار کنید.

۵. صبرورزی

۴۶

«رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَبِّعْ أَقْدَامَنَا» (پروردگار اپیمانه شکیبایی برمابریزوما راثابت قدم گردان) (بقره، ۲۵۰).

صبریکی از خصوصیات روان‌شناختی واژراهبردهای مقابله مذهبی است که با آن می‌توان بر فشارهای روانی غلبه کرد.^۱ صبرکنترل برخود در سختی هاست؛ یعنی نفس خود را تابع عقل و شرع کنیم و با مسئله به وجود آمده، برخورد صحیح کنیم.^۲ مفهوم صبر، تحمل عجز‌آمیز نیست (گاه می‌گوییم اگر صبر نکنیم چه کنیم، یا تا کی صبر کنیم، خسته شدیم). مقصود از صبر، دست روی دست گذاشتن نیست؛ بلکه مواجهه صحیح با مشکل است. صبر در قرآن به معنی ثبات، استحکام، قدرت و مقاومت روح است. می‌توان با کسب مهارت معنوی صبرورزی، بر اساس قرآن و دعا، نگاه خود را به صبر تغییر داد تا پذیرش شکیبایی برایمان آسان شود.

خداآندمهربان در قرآن درباره صبر و شکیبایی می‌فرماید: «ای مؤمنان از صبر و نماز یاری بجویید». ^۳ «ای مؤمنان ما شمارا با اموری مانند ترس، گرسنگی، کاهش مال و جان و میوه آزمایش می‌کنیم، پس به صابران بشارت دهید». ^۴ «ای مؤمنان خدا با صابران است». ^۵ «خدا صابران را دوست دارد». ^۶ بر اساس این آیات، بنده صبر می‌کند؛ چون خدا فرموده است صبر کنید. پس چنین صبری عبادت محسوب می‌شود؛ زیرا نیت مادر این صبرا طاعت از دستور خداست؛ یعنی در مسئله به وجود آمده به دستور خدanhگاه می‌کنیم، نه خودمان. خداوند به چنین صبری مارا بشارت داده و فرموده من صابران را همراهی می‌کنم، یعنی از آن‌ها حمایت می‌کنم و در نهایت می‌فرماید: «من صابران را دوست دارم» و دوستی خدا یعنی خیرخواستن برای بنده. چنین صبری برای انسان عبادتی

است که خسته‌کننده نیست. از نظر قرآن صبری جمیل است که شکوه و شکایت در آن نباشد، «صبر کنید، صبری جمیل»^{۶۷} (بیان انتقاد و مشکلات برای رفع مسائل، شکوه و شکایت نیست).

حال چگونه صبورری را تمرین کنیم؟ مهارت معنوی برای صبر آن است که هرگاه بامسئله‌ای سخت مواجه شدیم، دعای ذکر شده را بخوانیم و از خدا بخواهیم ظرف وجودی مارا از صبر لبریز و ما را استوار کند. زیباست: ساقی خدا، دل و جان آدمی، ظرف و شراب مطهر صبر است. با خواندن این دعا و نوشیدن شراب صبر از دست ساقی، یعنی خدا فکر کنیم و براساس دستور عقل و شرع بامسئله پیش آمده مواجه شویم. اگر مسئله‌ای بود که از توان و قدرت بشری خارج بود، از خدا بخواهیم مارای ایاری کند تا این تقدیر را بپذیریم و راضی به رضای او باشیم که این نیز خود نوعی صبراست.

صبرکردن جان تسبيحات توست صبر کن کان است تسبيح درست

صبر بر مسائل، خودش نوعی ذکر و عبادت است.

هيچ تسبيحي ندارد آن دَرَج صبر کن الصبر مفتاح الفَرْج

چنین ذکر و عبادتی (صبرا) ارزش بسیاری دارد و سبب موفقیت است.

صد هزاران کيميا حق آفريد كيميايی همچو صبر آدم نديد^{۶۸} استاد مطهری می‌گوید: «روح تسبيح و بندگی انسان، صبر در برابر ناملایمات است. هيچ ذکری همچون صبر، مقام آدمی را بالاء نمی‌برد. صبر کلید گشايش در کارهاست و خدا ارزشمندترین چیزی را که در مواجه با سختی ایجاد کرده، صبورری است.»

تحقیقات بیانگران است که صبر در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش شادکامی و سلامت روانی مؤثر است و چون اضطراب و افسردگی در سلامت

جسمی تأثیر منفی می‌گذارد؛ بنابراین، افزایش صبر به سلامت و بهبودی جسم کمک می‌کند.^{۶۹}

۶. قدردانی

«الْحَمْدُ لِلّٰهِ عَلٰى كُلِّ حَالٍ»^{۷۰} (خداوندا، در هر حالی [خوشی یا ناخوشی] سپاس برای توست، تورا سپاس می‌گوییم).

شکروقدردانی در روان‌شناسی، حالتی شناختی عاطفی است و از منظردین و اخلاق اهمیت ویژه‌ای دارد. بین قدردانی با بهزیستی و سلامت روانی رابطهٔ مشیت وجود دارد.^{۷۱} شکرhaltی نفسانی است که در اثر توجه به اینکه نعمتی به مارسیده است، ایجاد می‌شود. این قدردانی جلوه‌های متعددی دارد:

۱. قدردانی قلبی، یعنی فروتنی و محبت در برابر منع^{۷۲}؛ ۲. قدردانی زبانی، یعنی شکرو سپاس از منع^{۷۳}؛ ۳. قدردانی جوارحی، یعنی اعضاء بدن خود را در راه اطاعت از منع به کار گیریم.

هرگاه به پیامبر ﷺ نعمتی می‌رسید، می‌فرمود: «الحمد لله على هذه النعمه» (خدا را به خاطر این نعمت سپاس می‌گوییم) و هرگاه سختی برای او پیش می‌آمد، می‌فرمود: «الحمد لله على كل حال» (خدا را در این حالت هم سپاس می‌گوییم).^{۷۴} قرآن به موضوع شکر توجه ویژه‌ای کرد؛ چنان‌که شکر و مشتقات آن بیش از هشتاد بار در آیات تکرار شده است. واقعاً چرا ماده اشکر کنیم؟ چون خداوند فرمود: «به یاد من باشید تا به یاد شما باشم و مرا شکر کنید».^{۷۵}

این شکرگزاری چه اثری دارد؟ خداوند فرمود: «اگر شاکر باشید، ظرفیت و نعمت شمارا افزایش می‌دهم».^{۷۶}

شکر نعمت، نعمت افزون کند
کفر، نعمت از کفت بیرون کند^{۷۷}

از آنجاکه شکر اهمیت ویژه‌ای دارد؛ یکی از مناجات‌های امام سجاد^{۶۷} با نام «مناجات شاکران» و دعای سی و هفتم صحیفه سجادیه بانام «دعادر مقام شکر» به دست مارسیده است. به راستی مامی توانیم شکرشایسته خدارابه جا آوریم؟ پاسخ منفی است؛ زیرا شکر نعمت، خود شکر دیگری می‌خواهد.

بی تو جاناقرار نتوانم کرد **احسان تو را شمار نتوانم کرد**
گربرتن من زبان شود هرموبی **یک شکر تو از هزار نتوانم کرد^{۷۸}**

بته امام صادق^{۶۹} فرمودند: «خداؤند به موسی وحی کرد، شکر مردانه سزاوارم به جای آور.» موسی فرمود: «من نمی‌توانم؛ چون شکر کردن تو شکر دیگری می‌خواهد.» خداوند فرمود: «همین که فهمیدی همه نعمت‌ها از من است، از تو می‌پذیرم.»^{۷۰} مهارت معنوی برای تمرین شکر آن است که در قدم اول، همه داشته‌های رانعمت بینیم؛ زیرا گاه برخی داشته‌های خود را به دید نعمت نمی‌بینیم، آنگاه که آن را زدست دادیم، متوجه ارزش و اهمیت آن می‌شویم. گام دوم این است که یاد هر نعمت باشکر بر نعمت همراه شود. گام سوم اینکه هنگام سختی و راحتی دعای «الحمد لله على كل حال» را در ذهن خود مروک نمی‌کنیم و اگر برای ما مشکلی پیش آمده است، در پی حل آن باشیم و اگر خدا نعمتی به مداد، در پی استفادهٔ صحیح از آن باشیم.

تحقیقات نشانگر آن است که تمرین قدردانی، باعث کاهش عاطفةٔ منفی و افزایش خلق مثبت می‌شود.^{۷۱} همچنین قدردانی با کیفیت بهتر خواب رابطه دارد.^{۷۲} قدردانی باعث کاهش استرس و افسردگی و نیز افزایش رضایتمندی از زندگی می‌شود.^{۷۳} و به دلیل اهمیت بسیاری که در سلامت دارد، یکی از اصول درمان‌های معنوی (شکر درمانی) است که در معنابخشی به زندگی نقش ویژه‌ای دارد.^{۷۴}

۷. واقع‌بینی

۵.

«یاَنِيْسَ مَنْ لَاَنِيْسَ لَهُ يَاَمَانَ مَنْ لَاَمَانَ لَهُ»^{۸۲} (ای مونس کسی که همدم ندارد و ای پناه پناه جویان در کارها از تو درخواست می‌کنم.)

واقع‌بینی یکی از اصول بهداشت روانی است. مقصود از بهداشت روانی، مقررات و اقداماتی است که برای استقرار و حفظ سلامت روانی رعایت می‌شود و یکی از اهداف اصلی بهداشت روانی، تقویت و تصحیح فکر و اصلاح رفتار است.^{۸۳} فردی که اصول بهداشت روانی، یعنی واقع‌بینی، بصیرت، فلسفه زندگی، مهارت حل مسئله، امنیت عاطفی و مواجههٔ صحیح با دیگران را رعایت کند، به سلامت روانی خواهد رسید؛ پس بهداشت روان، مقدمه و حافظ بقای سلامت روان است.^{۸۴} واقع‌بینی، یعنی دیدن و قبول محدودیت‌ها و توانایی‌های خود، به‌گونه‌ای که اهداف و برنامه‌ریزی‌هابرا اساس آن واقعیات باشد.^{۸۵} متخصصان معتقدند هرچه شناخت ما از موضوعات و دنیای اطرافمان واقعی تر باشد، سلامت روانی بهتری خواهیم داشت.^{۸۶} یکی از واقعیات آن است که زندگی بشرآمیخته با خوشی و ناخوشی، سختی و آسانی، بیماری و سلامتی، جوانی و پیری و درنهایت تنها‌یی و تنها‌یی است. برخی از افراد به دلیل بروز حادثه‌ای، تنها‌یی را زودتر درک می‌کنند. برخی دیگر سالم هستند؛ ولی تنها‌یند. برخی جوان و بیمار و تنها هستند. به‌حال تنها‌یی برای هر کسی و در هر دوره‌ای وجود دارد. اگر بتوان به تنها‌یی معنا بخشد، آرامش روانی خوبی خواهیم داشت. مهارت معنوی در موضوع تنها‌یی این است که نخست نگاه خود را به این موضوع تغییر دهیم تا تنها‌یی رنج آور نباشد. امام موسی بن جعفر علیه السلام وقتی وارد زندان شدند، در تنها‌یی با خدا این‌گونه گفت و گو کردند: «خدا یا از تو خواسته بودم خلوتی برای عبادت و گفت و گو با خودت را برایم فراهم کنی و حال چنین کردی، پس تو را

شکرمه‌ی گویم.» پس در گام اول این مهارت معنوی، باید نگاه به تنها‌یی را تغییر دهیم. گام دوم اینکه دریابیم حاصل این تنها‌یی و با خداشدن، یافتن مونسی جدید است؛ خدای مهربانی که به دلیل هیاهوی زندگی و روزمرگی از او بیگانه و دور شده‌ایم و در لحظه‌ی تنها‌یی مجالی نیکوست با مونس جدیدانس بگیریم و از این خلوت، لذت معنوی ببریم: «یالنیس من لا انیس له». تحقیقات نشانگران آن است که نحوه‌ی پذیرش افراد واقع بین در مشکلات و شیوه‌ی مواجهه‌ی آنان با مسائل بهتر است و از سلامت روانی بیشتری برخوردارند.^{۸۷}

ای یاد تو مونس روانم	جز نام تو نیست بر زبانم
بی یاد توام نفس نیاید	بایاد تویاد کس نیاید
از ظلمت خود رهاییم ده	با نور خود آشناییم ده

بنابراین، هرگاه احساس تنها‌یی کردیم، ابتدا نوع نگاه خود به تنها‌یی را تغییر دهیم و آن راغنیمت بشماریم و با مونس جان‌ها به گفت و گوپردازیم. برای آنکه هنگام تنها‌یی با خدا بتوان گفت و گویی معرفت بخش کرد، از مناجات‌های امام سجاد علیه السلام که از کتاب ندائی عارفانه نویسنده است، می‌توان استفاده کرد.

۸. رفع تعارض

«سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ»^{۸۸} (منزه است خدا از هر عیوبی [خلل، نقص و...])، سپاس مخصوص خدادست، معبود واقعی تنها خدادست که بزرگ تراز آن است که به وصف آید).

انسان بادوگونه خطر مواجه است: گاه خطرهای بیرونی مانند تصادف و زلزله به آنان آسیب می‌رساند و گاه خطرهای درونی مثل تضادهای فکری که سبب تعارضات و ناآرامی می‌شود.^{۸۹} تعارض وقتی به وجود می‌آید که بنابر موقعيتی، فرد در معرض نیروهای متضاد مساوی قرار گیرد.^{۹۰} مثل آنکه دو کاربرای ما

وضعیت مساوی داشته باشند و هیچ برتری برهم نداشته و ندانیم کدام یک را انتخاب کنیم. تعارض شکل‌های مختلف دارد؛ مانند تعارض بین افراد و تعارض بین گروه‌ها و تعارض درون فرد که بحث مادریاره حالت اخیر است. در تعارض درون فرد، فرد در معرض هدف‌های ناسازگار با ناهمانگی‌های شناختی قرار می‌گیرد.^{۹۱} یکی از تعارضات درونی فردی برای بیمار، مسئله عدالت و مهربانی خداوبیماری است. بیمار می‌گوید اگر خدامهربان است، چرا مرا بیمار کرده است و به من سختی می‌دهد؟ چرا خدامرانبیه می‌کند؟ من چه کاری کرده‌ام؟ اگر خداعادل است، چرا افراد ستمگر را سالم و مرای بیمار کرده است؟ طفل من چه گناهی کرده که خدا او را بیمار کرده است؟

این تعارضات فکری سبب می‌شود، بنده از خدا دور شود؛ زیرا پذیرفتني نیست کسی به ما خسارت بزرگی وارد کند و به ما بگویند آن کسی را که خسارت زده است، از صمیم قلب دوست داشته باش و ما هم بپذیریم. پس یک تعارض شناختی وجود دارد؛ یعنی خدای مهربان عادل، خدایی نامهربان شده که عدالت ندارد و ارتباط با چنین خدایی سخت است؛ البته ارتباط بعضی با خدا به دلیل ترس از او است و می‌گویند چون او قادر مطلق است، اگر از او دور شوم، مشکلی دیگر برایم پیش می‌آید. نداشتن ارتباط قلبی با خدا سبب ناآرامی و بیماری‌های روحی و روانی می‌شود. ویلیام جیمز می‌گوید: «عامل اصلی بیماری‌های روحی و روانی و افسردگی ممکن است قطع ارتباط بالاوهیت، یعنی خداباشد».^{۹۲} مهارت معنوی برای رفع این تعارض دو گام ارائه می‌کند: گام نخست نگرش درست به عامل بیماری و گام دوم تثبیت نگرش درست با دعاست. برای گام نخست، روایات متعددی آمده است که تأیید می‌کند بیماری با علل مادی و عوامل طبیعی همراه است. علل برخی بیماری‌ها شناخته شده

است؛ مثل تآلاء سمی که برای پیشگیری آن دستور صریح وجود دارد و برخی مانند سلطان علی ناشناخته دارند. پس عوامل طبیعی به قطع نقش ویژه‌ای در سلامت و بیماری مایفا می‌کنند که این عوامل به خود مابازمی‌گردد. آب و هوا، تغذیه، پوشاسک، فناوری، ماهواره و ده‌ها عامل مادی دیگر که با گذشت زمان آثار منفی هریک شناخته می‌شود. همچنین قرآن کریم نراحتی و سختی را به خود انسان نسبت می‌دهد و می‌فرماید: «ای انسان هرنیکی که به تورسید، از فضل و احسان خداست و هربدی که به تورسید، از جانب خود نوست». ^{۹۲} «خود تو» گاه خود شخص است و گاه محیط و گاه عوامل مادی دیگر که به دست انسان تخریب می‌شود و دریک عبارت «خود تو» که در این آیه آمده است، یعنی مخلوق و آنچه انسان پدید می‌آورد. دسته دیگر روايات، حکمت بیماری را آزمایش الهی می‌داند، مانند بیماری حضرت ایوب. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «ما شمارا به ترس و گرسنگی، نقص مال، جان (مثل بیماری) و کم شدن میوه بر اثر قحطی آزمایش می‌کنیم». ^{۹۳} پس علل بیماری گاه مادی و گاه آزمایش الهی است که روایات امام صادق ^{علیه السلام} مؤید قسم دوم است. ^{۹۴}

برای واضح تر شدن علل مادی بیماری به این مثال توجه کنید: مدیر و مدبر هستی، یعنی خدای کریم، نظام علت و معلول را آفرید و همه چیز را با سبب خاص خود در اختیار انسان قرارداد، خورشید را آفرید تا گرمی و انرژی بدهد، ابر ببارد، زمین برویاند و هر موج و در نظام هستی کاری کند. حال اگر فردی زمینی را بمباران شیمیایی کند و مواد کشنده بر آن بریزد، آیا گیاهی که از این زمین می‌رود، سالم است؟ پاسخ منفی است. اگرچه خورشید و ابر کار خود را درست انجام دهند، درنهایت خلل در بک جزء، ممکن است نتیجه را منفی کند. پس عوامل طبیعی خواسته یا ناخواسته، مستقیم یا غیرمستقیم بدون آنکه ما

متوجه باشیم، در پدیدآمدن موجودات تأثیر ویژه دارند. حال این سؤال مطرح است، پس اگر من طبیعت را زیین نبرده‌ام، چرا این آسیب به من رسیده است؟ آیا خدا نمی‌تواند این اثر منفی را دفع کند تا این نتایج منفی حاصل نشود؟ خدا در تنگنای اسباب مادی نیست؛ مثلاً لازمه وجود آتش سوزاندن است؛ ولی برای حضرت ابراهیم سرد می‌شود یا کارکرد اصلی چاقو، بزیدن است؛ ولی برای حضرت اسماعیل نمی‌برد. پس گاه خدا معجزه و قدرت خود را برای اثبات یک امر به همگان نشان می‌دهد و اینکه ما بخواهیم خدا در تمام امور چنین کند، لازمه‌اش آن است که نظام علت و معلول، سبب و مسبب از بین برود. بالاء خره اگر از صدھا آتش اثر سوزانندگی را بگیرد، مانمی‌دانیم آیا آتش سوزانندھ است یا نه؟ چنان‌که مولوی می‌گوید:

لیک عزل آن مسبب ظن مبر	ای گرفتار سبب بیرون مپر
قدرت مطلق سبب‌ها بر درد	هرچه خواهد آن سبب آورد
تاباند طالبی جست مراد	لیک اغلب بر سبب راند نفاذ

مقصود از این ایيات آن است که ای کسی که گرفتار اسباب مادی هستی، اسباب پذیرفتنی است؛ ولی گمان نکن که خدادون اسباب کاری نمی‌کند. او گاه در معجزات خود سبب را به ظاهر پاره می‌کند؛ ولی اغلب کارهارا با سبب درست می‌کند تا طالب هر چیزی بتواند و بداند چگونه به مقصد خود برسد.

درنهایت می‌خواهیم بفهمیم که علل مادی ساخته شده به دست بشر، یکی از عوامل اصلی بیماری است؛ پس در تمام امور نمی‌توان گفت خدا بیماری داده است و بیشتر آن، علل مادی دارد؛ ولی برخی از بیماری‌ها حکمت و آزمایش الهی است که تشخیص آن علم الهی می‌خواهد. گاه بیمارانی به کشف و شهود باطنی رسیده بودند و می‌گفتند خداد را این بیماری مارا منتخب کرده است و ما



به حقایقی رسیده ایم که بیماری رانعمت می دانیم. نکته دیگری که گاه باعث تعارض می شود، درباره گناه و بیماری است. گناه آثاری دارد؛ ولی به طور مطلق نمی توان گفت کدام گناه عامل کدام بیماری است. بله، ممکن است ایدزدر اثر ارتباط نامشروع باشد؛ ولی آیارابطه هر گناهی بانوع بیماری هاشناخته شده است؟ پاسخ منفی است؛ پس نمی توان گفت چون گناه کردم، فلان بیماری را گرفتم. لازمه صحت این سخن آن است که هر کس آن گناه را کرده، آن بیماری را گرفته باشد؛ در حالی که چنین نیست. دریک جمله می توان گفت، گناه به قطع اثربخشی دارد؛ ولی تشخیص رابطه بین گناه و بیماری هاعلمی فراتراز علم بشری، مانند علم ائمه معصوم علیهم السلام را نیاز دارد.

پس در گام اول دریافتیم که خدا مهربان است و علل بسیاری از بیماری ها عوامل مادی و خود انسان ها هستند و خدا چون بندۀ را دوست دارد، وقتی بندۀ ای بیمار می شود، نگاه ویژه ای به او می کند؛^{۶۶} زیرا گاهی برخی از بیماری ها ممکن است آزمایش الهی باشد. گام دوم برای رفع تعارض و ارتباط قوى تربا خدا آن است که ذکر «سبحان الله» و «الحمد لله» و «الله اکبر» را بسیار تکرار کنیم و در معانی آن تدبر کنیم. «خدایا، تواز هر عیب و نقصی، مانند بدی کردن، ظلم به مخلوقات، نقص در کارهای دور هستی. خدایا تو را به خاطر همه چیز، حمد و سپاس می گوییم، خدایا تو بزرگ تراز آنی که در وصف من قرار بگیری و من بخواهم درباره تو قضاوت کنم. آری، خدایا تو را دوست دارم و همه خوبی ها را از تومی دانم و از تومی خواهم مرا گوهری ارزشمند سازی.»

آنان که خاک را به نظر کیمیا کنند آیا شود که گوشۀ چشمی به ما کنند^{۶۷} بنابراین، بانگرشن درست به بیماری و تکرار ذکر «سبحان الله» (خدایا ز بدی منزه است) خود را در آغوش خدای مهربان قرار می دهیم و برای نجات از

۹. مراقبه‌اندیشمندانه

سختی‌ها ارتباط صمیمی و قلبی با خدارا حفظ و قوی می‌کنیم.

«یاسامع کُلِّ صَوْتٍ ... خَلِصْنِی يارَبِّ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ مِنْ كُلِّ غَمٍّ
كَمَا تُحَلِّصُ الْبَنَّ مِنْ يَيْنَ فَرْثٍ وَدَمً» (ای شنووندۀ هر صدا... پروردگارا، تورابه حق محمد و خاندانش سوگند می‌دهم همان‌گونه که شیر مادر رازمیان خون و کثافات ره‌امی کنی، مرا از غم نجات ده.)

«...خَلِصْنِی يارَبِّ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ مِنْ كُلِّ غَمٍّ كَمَا تُحَلِّصُ التَّمَرَّةَ مِنْ
يَيْنِ ماءِ وَطِينٍ وَرَمْلٍ بِقُدْرَتِكَ» (...پروردگارا، تورابه حق محمد و خاندانش سوگند می‌دهم همان‌گونه که باقدرت دانه میوه رازیین آب و گل و شن خارج می‌کنی، مرا از میان گرفتاری ها و غم هانجات ده.)

«خَلِصْنِی يارَبِّ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ مِنْ كُلِّ غَمٍّ كَمَا تُحَلِّصُ الطَّائِرَةِ مِنْ
جَوْفِ الْبَيْضَهِ بِحَوْلِكَ وَقُوَّتِكَ وَرَحْمَتِكَ»^{۹۸} (پروردگارا، تورابه حق محمد و خاندانش سوگند می‌دهم همان‌گونه که جوجه را زخم بیرون می‌آوری، باقوت و رحمت مرا از گرفتاری های بیرون آور.)

در سال‌های اخیر روش‌های متعددی برای ایجاد آرامش بیان شده که یکی از آن‌ها مراقبه است. مراقبه در روان‌شناسی باروش‌های متفاوتی، مانند مراقبه ذن و مراقبه متعالی و مراقبه ویپاسانا مطرح می‌شود. در تعریف مراقبه گفته شده است مراقبه یعنی تلاش آگاهانه در مت مرکز کردن توجه برای دوری از افکار منفی.^{۹۹} هدف اصلی در مراقبه، محدود شدن افکار و آگاهی فرد از توجه به امور متفاوت و پر اکنده است. در روان‌شناسی مثبت مراقبه جدیدی به نام «مراقبه اندیشمندانه» مطرح شده است. در این نوع مراقبه، فرد توجه خود را بیریک

وجود برتر مانند خدا متمرکز می‌کند و این تمرکز منجر به ادراکات و فهم و بینش بیشتر و اعمال جدید می‌شود. هدف اصلی این نوع مراقبه، ارتقای بصیرت و افزایش خودآگاهی، رشد روانی، خودتنظیمی و مدیریت استرس فرد توسط خودش است.^{۱۰۱} همچنین متخصصان معتقدند نتایج مراقبه سبب افزایش بینش و متناسب و علّه طبع می‌شود و هر درمانگری که در کار درمانی خود این ویژگی‌های درمانی مهم را تقویت نکند، قادر به توجیه و تبیین روش درمانی خود نخواهد بود.^{۱۰۲}

تحقیقات نشان دهنده آن است که مراقبه روشنی مؤثر برای پیشگیری در بیماری‌های قلبی، دردهای مزمن، اضطراب و اختلال و حتی درمان آن هاست. مراقبه همراه با استراحت موجب تغییرات مثبت در امواج الکترونیکی مغز و تقویت حافظه و افزایش شادی می‌شود.^{۱۰۳} مراقبه اندیشمندانه بر اساس دعامانع نشخوارهای فکری می‌شود؛ یعنی گاه انسان در سختی‌های توجه زیادی به اسباب و علل مادی کرده و قدرت خدار افراموش می‌کند. محدودنگری و توجه به اسباب مادی، سبب یأس و نالمیدی می‌شود؛ زیرا فرد اثربخشی یک دارو را فقط در اسباب مادی می‌بیند و قدرت خدار در خلقت و نمونه‌های دیگر آفرینش درک نمی‌کند. این محدودنگری سبب نالمیدی، ناآرامی، اضطراب و نگرانی فرد می‌شود. تمرکز معنوی براین نیایش‌ها، این نگرش را ایجاد می‌کند که قدرت خدار از طبیعت ببیند، اسباب را محدود به سبب‌های مادی نداند و امید و ارتباط خود را با خدا بیشتر کنند. دعا به او می‌آموزد خدایی که قدرت جدایی شیراز خون و کثافات را دارد، به گونه‌ای که خوردن خون مضر است، ولی همین خون با فعل و انفعالات شیمیایی که در آن صورت می‌گیرد، به بهترین غذابرای کودک تبدیل می‌شود؛ پس باید به چنین خدایی امید و

به قدرت او یقین داشت. خدایی که دانه میوه را زدل خاک بیرون می آورد، خدایی که جوجه را زتخم بیرون می کشد، قدرتش بسیار عظیم است. تکرار این دعا و توجه به مضامین آن محدودنگری را کم و امید و افکار مثبت را فزیش می دهد. این نگاه به قدرت خدا در بسیاری از امور طبیعت وجود دارد؛ حتی در معجزات این قدرت بیشتر است. عصای موسی دریک مرحله سبب شکافتی دریا و خشک شدن آن شدت اپیروان موسی از میان دریا عبور کند. مرتبه‌ای دیگر خدا به موسی می فرماید عصای خود را به سنگ بزن تا آن باز آن بجوشد (بقره، ۶۰). در مرتبه‌ای دیگر موسی عصای خود را رهایی کند تا سحر ساحران را ببلعد (اعراف، ۱۱۷).

اینکه موسی را عصا ثعبان شود
کان نگند در ضمیر و عقل ما
نیست هارا قابلیت از کجاست
هیچ معده‌ومی به هستی نامدی
گاه قدرت خارق نسبت شود^{۱۰۳}

مولوی معتقد است اینکه عصادر دست موسی از ده‌ها شده و کف دستش چون خورشید در خشان می شود، مانند معجزات دیگران بیا خارج از عقل و فکر ماست و این معجزات طبق اسباب ظاهری نیست؛ زیرا قدرت خدا حاکم بر اسباب مادی است و افعال الهی در اسباب مادی محدود نمی شود. اگر این چنین بود، هیچ معده‌ومی ایجاد نمی شد؛ پس قدرت خدا مخصوص در اسباب مادی نیست. البته بیشتر کارها طبق سنت ظاهری و اسباب مادی است؛ ولی گاه قدرت او، خود را فراز سنت ظاهری نشان می دهد. بنابراین، توجه به قدرت خدار سایر امور به خصوص در معجزات، امید را فزیش می دهد؛ البته انتظار ماز

اسباب الهی و طبیعی باید انتظار معقول باشد.

۵۹

۱۰. رضایتمندی

«اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَأَدْرِأْ عَنِّي بِلُطفِكَ، وَأَغْذِنِي بِنِعْمَتِكِ، وَأَصْلِحْنِي بِكَرِمِكِ، وَدَأْوِي بِصُنْعِكِ، وَأَخْلِلْنِي فِي ذَرَاكَ وَجَلَلِكِ رَضَاكَ، وَوَفِقْنِي إِذَا شَكَلْتَ عَلَى الْأَئِمَّةِ مُؤْلِهِهَا، وَإِذَا تَشَابَهَتِ الْأَئِمَّةُ عَمَالُ لِأَرْكَاهَا، وَإِذَا تَنَاقَضَتِ الْأَمْلَلُ لِأَرْضَاهَا»^{۱۰۴}

(خداؤندا، بر محمد و خاندانش رحمت فرست. بالطف خودت هربدی راز من دورساز و مرآبان نعمت پیروان و با کرم اصلاح فرما و با حسن خود دردهای مرادوا کن و در سایه رحمت جای ده و جامه رضایت و خشنودی خودت رابر من بپوشان و چون کارها سخت و دشوار شد، راه درست را به من نشان بده و آنگاه که تشابه رفتاری ایجاد شد [سرگردانی]، به سالم ترین راه هدایت کن و چون تعارض و تناقض در کارها برایم پیش آید [راه ها و روش ها متعدد شد]، به آن راهی که رضای تو در آن باشد، راهنمایی ام کن).

رضایتمندی یکی از مؤلفه‌های سلامت روان است. شیوه مواجهه افراد رضایتمند با مسائل زندگی خوب و مطلوب است. نبود رضایتمندی با فسردگی و رفتارهای ناهنجار و نادرست و تعارضات همراه است. تحقیقات نشان داده‌اند هرچه رضایتمندی بیشتر باشد، پذیرش مسائل زندگی و نشاط و رفتارهای مطلوب و صحیح بیشتر است. از منظر اخلاقی، مقام رضا، یعنی اعتراض نکردن و خشمگین نشدن از آنچه پیش آمده است؛ ولی در روان‌شناسی رضایتمندی فرایندی قضاوی شناختی است که فرد کیفیت زندگی خود را براساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزیابی می‌کند و برای آنکه به وضعیت بهتری برسد، آن

رویداد یا حادثه رامی پذیرد.^{۱۰۵} پرسش اصلی اینجاست که چگونه می‌توان در بحران و سختی، رضایتمندی را حفظ کرد؟

تحقیق این رضایت دشوار است؛ اما شاید بتوان بالگوگری معنوی و دینی به آن رسید. در گام نخست این راه، باید بدانیم چگونگی مواجهه با مسائل زندگی را خودمان انتخاب می‌کنیم. برای مثال، گاهی حادثه‌ای رخ می‌دهد که انتخاب مانبوده است؛ ولی شیوهٔ روبه‌روشدن با این حادثه را خودمان انتخاب می‌کنیم؛ مانند زمانی که بیماری شویم که این به خواست و انتخاب مانیست؛ ولی اینکه با این بیماری چگونه مواجه شویم، در اختیار ماست. در گام دوم باید رویدادها را بپذیریم و راضی به رضای الهی شویم و این رضایت را نوعی عبادت بدانیم. مقام رضامقامی است که خداوند برای بندگان برگزیدهٔ خود انتخاب کرده است؛ چنان‌که امام صادق علیه السلام فرمود: «خداوند فرمود بندۀ مؤمنم را به هر سویی بگردانم، خیرش را در همان قرار می‌دهم؛ پس بر قضای من راضی باشد و بربلای من صبر کند و بر نعمت‌هایم شاکر باشد تا اوراد رزمهٔ صدیقین قرار دهم.»^{۱۰۶} اگر در مقام رضا انسان به حکمت حوادث و نیت خدای مهریان توجه کنند، رضایتمندی بیشتری خواهد داشت. مثلاً وقتی که کودکی از شیر گرفته می‌شود، کودک بسیار بی‌تابی می‌کند؛ ولی اقتضای مهریانی مادر، جدا کردن کودک از شیر است. پس در حوادث به حکمت و نیت خدای مهریان توجه کنیم تا بتوانیم حوادث را بپذیریم.

یکی درد و یکی درمان پسندید	من از درمان و درد و وصل و هجران پسندید
پسندم آنچه را جانان پسندید	البته باید مراقب بود که بر اشتباهات خود نام تقدیر نگذاریم؛ اما اگر چیزی جزو مقدرات ما بود و در اختیار و انتخاب مانبود، درحالی که کوتاهی و قصوری در



انجام آن نورزیده‌ایم، آن را پذیریم و بدانیم که بارضای الهی می‌توان آرامش خود را حفظ کرد. در گام سوم، با خواندن دعای ذکر شده، از خدامی خواهیم جامه زیبای خشنودی و رضایت را به مایپوشاند و هنگام سرگردانی‌ها و سردرگمی‌ها، راه‌های متعددی را که سبب خشنودی و رضایت اوست، به مانشان دهد تا همان کار را نجام دهیم. تکرار این دعا همراه با توجه به معانی آن رضایتمندی و آرامش روانی و انتخاب راهکار مناسب را برای زمانی که درهای فراوان بر روی ما گشوده می‌شود، به ما ارائه می‌کند. همچنین نگاه مثبت و قدسی به مشکلات، سبب رضایتمندی می‌شود. مولوی در مثنوی می‌گوید:

ورنمی تانی، رضاده ای عبار	گر خدار نجت دهد بی اختیار
علم او بالاءی تدبیر شماست	که بلای دوست تطهیر شماست
خوش شود دارو چو صحت بین شود	چون صفا بیند بلا شیرین شود

هرگاه برای پذیرش رنج توان نداریم، راضی به قضای الهی باشیم؛ چون بلای دوست سبب پاکی ما و علم او برتر از تدبیر ماست. اگر حکمت سختی و برتری تدبیر خدار را دریافتیم، برای مابلاشیرین می‌شود؛ همچنان که دارو برای بیماری که جویای سلامتی است، خوب است و آن را می‌پذیرد.

۱۱. بخشش و سلامت

«اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَسَدِّدْنِي لِأَنْ أَعْلَمَ مَنْ عَشَّنِي بِالنُّصْحِ، وَأَجْزِي مَنْ هَجَرْنِي بِالْبَرِّ، وَأَئْثِبْ مَنْ حَرَمَنِي بِالْبَدْلِ، وَأَكَافِي مَنْ قَطَعَنِي بِالصِّلَةِ، وَأَخَالِفْ مَنِ اغْتَاثَنِي إِلَى حُسْنِ الدَّكَرِ، وَأَنْ أُشْكِرُ الْحَسَنَةَ وَأَغْضِي عَنِ السَّيِّئَةِ»^{۱۹}

(خدواندا، بر محمد و خاندانش رحمت فرست و مراتو فیق ده تابرای کسی که نادرستی کرده است، خیرخواه باشم، آن که از من دوری کرده، پاداش نیک به او دهم، آن که سبب محرومیت من شده، به او عطا و بخشش کنم، کسی که

ارتباطش با من قطع است، با او صلة رحم کنم، کسی که بد مرامی گوید، نیک او را بگوییم و خوبی هارا شاکر باشم و از بدی ها چشم پوشی کنم.^{۱۰}

در سه قرن اخیر به موضوع بخشش در حوزه روان‌شناسی توجه نشده است؛ ولی در دو دهه آخر قرن بیستم، اندیشمندان به تحقیق درباره آن پرداخته‌اند؛ به گونه‌ای که در سال ۱۹۹۸ یک مؤسسهٔ آمریکایی، ده میلیون دلار برای پژوهش در این زمینه اختصاص داد. تعریف بخشش در روان‌شناسی مثبت عبارت است از: تغییر در نظر، عواطف و رفتار تلافی جویانه در حق فردی که خطأ کرده است.^{۱۱} بخشش با پذیرش دیگران و با تحمل و صبر و فراموش کردن خطای دیگران و آشتی با آن‌ها متفاوت است. به بیان دیگر هیچ‌کدام از موارد ذکر شده، تعریف بخشش نیست.^{۱۲} تحقیقات نشان‌گران است که افراد بخشنده عواطف منفی کمتری مانند اضطراب و افسردگی و خصومت دارند. از طرف دیگر، آرامش و هم‌دلی آن‌ها و همچنین سلامت روانی و بهبود کیفیت ارتباط آن‌ها با دیگران بیشتر است.^{۱۳} الگوهای معنوی و دینی برای بخشش بسیار است که به اختصار چند گام مهم آن بیان می‌شود:

گام نخست، نگاه دقیق به نبخشیدن است. در حقیقت ما گذشته خود را با نبخشیدن تغییر نمی‌دهیم؛ بلکه روح و روان و حال و آینده خود را جریه دار می‌کنیم. بانبخشیدن ما اجازه می‌دهیم فرد خطاکار مارقبانی اشتباه‌های خود کند و خم دل و جان ماروزبه روز عمیق ترشود و آرامش و ارتباطات خانوادگی و اجتماعی مارا برهم زند؛^{۱۴} یعنی فرد خطاکار، اشتباه کرده و ما با انتخاب خود از خطاها وی به خودمان ضربه می‌زنیم. پس در گام اول اگر خود را دوست می‌داریم، دیگران را ببخشیم، نه به دلیل آنکه شاید آنان لایق بخشش باشند؛ بلکه چون ما شایسته آرامش هستیم.

گام دوم، نگاه مابه بخشش، نگاهی الهی باشد. خداوند در قرآن کریم فرمود: «فاغفووا اصفحوا»^{۱۴} (عفو کنید و چشم بپوشید). «ولیغفووا لیصفحوا آلاء تحبون ان یغفرلکم»^{۱۵} (مؤمنان باید عفو و گذشت کنند). آیا دوست ندارید خدا شمارا ببخشید؟ با توجه به این دو آیه، مامی توانیم از بخشش الهی برخوردار شویم، یعنی می بخشم چون خدا فرموده است ببخشید. آیا دوست ندارید شمارا ببخشم. این بخشش به خاطر خدا ساست و انسان در این صورت، خدا اطرف حساب می بینند، نه خلق را. این بخشش عبادت محسوب می شود. بخشش به خاطر خدا سبب می شود اگر فرد خطاكار باز استیاه کرد، مانا راحت نشویم؛ زیرا در این بخشش خدا را می بینیم، نه فرد خطاكار را. از طرفی وقتی تکرار بخشش عبادت شد، لذت بخش خواهد بود. البته در بخشش باید توجه کرد که این عمل سبب ظلم پروری نشود. در واقع در بخشش، مادر باره خطاكار تفکر مثبت پیدامی کنیم؛ اما الگوی ثابتی برای رفتارهای ظاهری (چگونگی برخورد با فرد خطاكار) وجود ندارد. آنچه در اینجا مقصد ماست، بخشش درونی است؛ پس اگر کسی ظلمی کرد، باید از راه صحیح، حق خود را بگیریم؛ ولی از نفرت درونی نداشته باشیم. برخی گمان می کنند بخشش یعنی انسان از حقوق خود بگذرد؛ در حالی که اگر ما حقی داریم و فرد خطاكار توان دارد، باید حق خود را به صورت صحیح بگیریم؛ ولی نفرت و کینه ازاو به دل نداشته باشیم.

**پسندیده است بخشایش ولیکن نه برریش خلق آزار مرهم
دانست آن که رحمت کرد بر مار که آن ظلم است بر فرزند آدم**

(سعدی)

گام سوم، برای تثبیت بخشش استفاده از الگوی امام سجاد علیه السلام است. امام می فرماید: «خدایا مراتوفیق ده تاخیانت دیگری را با خیرخواهی، دوری دیگری

رایانیکی، عطانکردن دیگری را با کرم و قطع ارتباط دیگری را با صله رحم جبران کنم.» در بخشش، مایه جای محدود کردن رفتار دیگران، ظرف وجودی خود را بزرگ تر و نامحدود می کنیم تا بتوانیم رفتارهای متفاوت را پذیریم. پس بهتر است این دعا را آن قدر تکرار کنیم تا جزو نگرش های ما شود و هروقت خطای دیدیم، دعای امام سجاد ^ع در ذهن ماتداعی شود تا رفتار سجادی پیدا کنیم. این پذیرش بخشش اگر به نیت پیروی از دستور خدا باشد، برای فرد به راحتی امکان پذیراست و درنتیجه آن رانعمتی الهی و لطف و عنایتی خدایی می داند. با این بخشش خدا بنده اش رامی خرد و ارزشمند می کند؛ درواقع ما را زدست نفس پلید، نفسی که پیروی از آن مارابه نیستی کشانده، نجات می دهد؛ چنان که مولانا می گوید:

لطف تو لطف خفی را خود سزاست	یارب این بخشش نه حد کار ماست
پرده را بردار و پردهٔ ما را مدر	دست گیر از دست ما، ما را بخر
باز خر، ما را از این نفس پلید	کار دش تا استخوان ما رسید ^{۱۱۶}

پیشنهاد می شود در مواجهه با کسانی که به ماظلم کرده اند، دعای چهاردهم صحیفه سجادیه برای استفاده از الگوهای شناختی رفتاری خوانده شود که این امر سبب آرامش معنوی و اجر اخروی خواهد شد.

۱۲. کنترل درد

«یا شافی مَنْ اسْتَشْفَاهُ» (ای شفادهندۀ آن که از تو شفامی طلبید، از تو شفایم را می خواهم).^{۱۱۷}

درد تجربه حسی و عاطفی ناخوشایندی است که به بافت های بدن آسیب می رساند. در دازیک سوناخوشایند است؛ چون رفتار فرد را در زندگی مختل می کند؛ ولی از سوی دیگر نشانه ای است که فرد را به پرسش و مراقبت های

پزشکی سوق می‌دهد. برای درمان و کنترل در دروش‌های متعدد مانند جراحی، داروهای مسکن، داروهای مخدوش استفاده از روش‌های شناختی و هیپنوژیم^{۱۸} وجود دارد که هر کدام اثر خاص خود را می‌گذارد. متخصصان معتقدند که درد به شدت تحت تأثیر عوامل روان شناختی، مانند افکار، هیجان‌ها، توجه و انتظارات فرد است. تحقیقات نشانگر آن است که تمکن بر درد و تفکر در باره آن احساس درد را به حداقل می‌رساند و توجه به موضوع دیگر، احساس درد را کاهش می‌دهد. هیپنوتیزم یکی از فنون روان شناختی مهم برای کنترل درد است. در قرن ۱۹ حین جراحی برای کنترل درد از این فن قدیمی استفاده شده است. این فن نوعی تغییر حالت در آگاهی فرد است که شامل آرمیدگی تدریجی، انحراف توجه از درد و تلقین است.^{۱۹} همچنین تحقیقات نشانگر آن است که آگاهی و تفکر امیدوارانه در کاهش درد مؤثر است؛ بدین صورت که باورهای امیدبخش موجب آزاد شدن آندروفین و انکفالین می‌شود و با ترشح بیشتر این هورمون‌ها، احساس درد کمتر می‌شود.^{۲۰} الگوهای دینی برای کنترل درد و امیدبخشی به دو صورت هستند:

گام نخست ذکر دعای «یا شافی من اشتشفا» خوانده شود که هنگام خواندن تمکن بر معنای دعای هم است: (خدا یا من تو را صدامی کنم، تو آن کسی هستی که شفایم دهی کسی را که از تو طلب شفا کند). در این الگو اگر آگاهی و توجه فرد متمن کزبرد عبا باشد، درد کاهش پیدامی کند. افرون بر آنکه از دعا درمی‌یابد که اثربخشی دارو و هرچه استفاده می‌کنیم، از خداست. دارو اثر می‌گذارد و باید دارو استفاده کرد؛ ولی اثر گذار اصلی در تمام هستی خداوند است؛ چنان‌که در حدیث آمده: «لا مؤثر فی الوجود آلاء اللہ»؛ یعنی اثربخشی هر چیزی به خدا بارز می‌گردد. بنابراین، این تفکر امیدوارانه براساس الگوهای

روان‌شناختی و هیپنوتیزم در کاهش درد و روند بهبودی مؤثر است. گام دوم برای کنترل درد، عمل به توصیه امام رضا ع است. ایشان فرمودند: «هر که دردی به او رسید، هفت بار سوره حمد را بخواند. اگر آرام نشد، هفتاد بار سوره حمد را بخواند، آرام می‌شود.»^{۱۲۱}

مامعتقادیم توصیه‌ائمه و علم آنان فراتراز علم و آثار ظاهری است؛ ولی حداقل‌هایی که از این حدیث شریف به دست می‌آید، آن است که خواندن سوره حمد افزون بر ثواب اخروی و تقویت ارتباط معنوی و ایجاد احساس قدسی، در کاهش درد مؤثر است، به شرط آنکه هنگام خواندن، تمرکز و توجه فرد به سوی خدا و سوره حمد باشد. مشاهدات بالینی گروه مراقبت معنوی، این اثر را در برخی موارد تأیید می‌کند. البته نوع درد، کیفیت درد، وضعیت فرد، اعتقاد و میزان توجه او در اثربخشی آن، نقش ویژه‌ای ایفا می‌کند. بنابراین، خواندن دعای «یا شافی» و سوره حمد همراه با تمرکز و توجه الگوی دینی برای کاهش درد است.

۱۳. عزت نفس

«إِلَهِي كَفَى بِي عِزَّاً أَكُونَ لَكَ عَبْدًا وَكَفَى بِي فَخْرًا أَنْ تَكُونَ لِي رَبًا» (خدایا). این عزت مرابس است که بندۀ توهstem و این افتخار مرابس است که تو پروردگار من باشی.^{۱۲۲}

عزت نفس همان احساس ارزشمندی یا نظر شخص درباره خود است که از طریق ارزیابی هر فرد درباره رفتار ظاهر و موقعیت اجتماعی و... حاصل می‌شود. عزت نفس با اعتماد به نفس تفاوت دارد؛ زیرا اعتماد به نفس برواقعیت‌ها و تصویر منطقی از خویشتن تکیه دارد؛^{۱۲۳} ولی عزت نفس در روان‌شناسی مربوط

به خود ظاهری، یعنی رفتار، موقعیت، ثروت، کار و... است؛ در حالی که عزت نفس اخلاقی دینی مربوط به خود واقعی، یعنی بندۀ وجانشین خدا بودن است.^{۲۴} عزت نفس از نظر اخلاقی، یعنی نقطهٔ تعادل بین تکریب و حقارت، یعنی حالت بین این دو صفت، عزت نفس محسوب می‌شود. راغب نیز در تعریف عزت نفس می‌گوید: «حالی است که انسان را مقاوم و شکستناپذیر می‌کند». علت کم شدن عزت نفس افراد آن است که دربارهٔ خودشان تفکر غیر منطقی دارند و به داشته‌ها و توانایی‌های خود توجه نمی‌کنند. تحقیقات نشانگران است که عزت نفس کم ممکن است پیامدهای منفی مانند اضطراب، بروز ناراحتی، رفتارهای ضد اجتماعی، گوشۀ گیری، پرخاشگری به همراه داشته باشد. همچنین سبب ناامیدی و نبود مسئولیت‌پذیری و سرزنش‌کردن خود و دنیا و دیگران می‌شود.^{۲۵}

حال این پرسش مطرح است: با توجه به اینکه معمولاً افراد هنگام سختی و بیماری و شکست، عزت نفس خود را لذت می‌دهند، کدام یک از عزت نفس‌ها (روان‌شناسی یا اخلاقی دینی) کارآمدتر است؟ از طرف دیگر، برای تقویت و تثبیت عزت نفس واقعی چه راه‌هایی وجود دارد؟ الگوی معنوی دینی برای افزایش عزت نفس و حفظ آن هنگام بحران، دو گام ارائه می‌کند:

گام نخست آنکه باید دانست عزت نفس با معیار اخلاقی کارآمدتر است؛ زیرا معمولاً افراد هنگام بحران، ثروت و قدرت و شهرتشان خدشه‌دار می‌شود و به همین دلیل احساس حقارت می‌کنند؛ ولی اگر معیار عزت نفس بندگی باشد، هنگام بحران عزت نفس فرد بیشتر می‌شود؛ زیرا هنگام سختی ها انسان بندۀ بودن خود و خدایی خدا و نزدیک ترشدن به او را بیشتر درک می‌کند و در می‌باید خدایی که تمام هستی را مسخرانسان کردتا و بندگی کند، اورا

فراموش نمی‌کند؛ چنان‌که خدادار قرآن فرمود:

«وَسَخْرَلَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً» (خدادهمه آنچه در زمین و آسمان است، برای شما آفرید) ^{۱۲۴} و در آیه دیگر می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً» ^{۱۲۵} (ای انسان‌ها پروردگاری را بپرستید که همه چیز را برای شما خلق کرد). بنابراین، عزت نفس اخلاقی با معیار بندگی در بحران کارآمدتر است؛ چون حس بندگی و نیاز و قرب به خدا بیشتر می‌شود. نکته دیگر آنکه در عزت نفس روان‌شناسی فرد به خود و موقفيت‌های خود توجه دارد و در عزت اخلاقی فرد همه چیز را خدامی دارد؛ حتی مبدأ عزت خدا است؛ همچنان که امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «وَأَعْزَنِي وَلَا تَبْلِيغِي بِالْكَبِيرِ» (خداؤندا، تو مراعیز کن و به کبر مبتلا مساز). این عزت بر اساس بندگی همیشگی است و برتری ویژه‌ای دارد. چنان‌که مولوی در مثنوی می‌گوید:

^{۱۲۶} بندگی او به از سلطانی است که آنا خیر دم شیطانی است

بنابراین، هرگاه احساس حقارت کردیم، با خواندن دعای ذکرشده، می‌توانیم احساس

ارزشمندی به بندگی را در خود تقویت کیم.

۱۴. همانندسازی

«يَا مَنْ لَا إِلَهَ سواهُ، يَا مَنْ يُحِبُّ الْمُضْطَرَ إِذَا دَعَاهُ يَا كَاشِفَ ضُرِّ أَيُوبُ يَا رَاحِمَ عَبْرَةَ يَعْقُوبَ إِغْفَلِي وَإِرْحَمِنِي» ^{۱۲۷} (ای آن که جزا و خدایی نیست، ای آن که هرگاه مضطربی [مانند یونس در دل نهنگ و مانند موسی در دریا] اور اخواند، جوابش می‌دهد، ای بر طرف‌کننده رنج ایوب (بیماری و نداری)، ای رحم‌کننده اشک یعقوب (به خاطر افتادن یوسف در چاه)، مرا بیامزو و به من رحم کن). یکی از مکانیزم‌های سازگاری، همانندسازی است که به وسیله آن انسان



رابطه‌ای عاطفی با گروه یا افراد برقرار می‌کند. همه افراد بشر از مکانیزم همانندسازی بهره می‌برند؛ پس از پروردختراز مادرالگومی گیرد و همانندسازی می‌کند. گاه افراد نزد فرد یا گروهی جمع می‌شوند و با همانندسازی اعتماد، احساس قدرت خود را ارتقا می‌بخشند.^{۱۲} همانندسازی گاه در حالت عادی استفاده می‌شود و گاه هنگام حوادث. گاهی دگرگونی‌ها و رویدادها زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سبب نگرانی می‌شود. استرس واکنشی جسمی است؛ ولی غالباً براساس نگرش و شناخت فرد به مسائل به وجود می‌آید، هرچند عوامل بیرونی در ایجاد آن مؤثر است. مثلًاً امتحان برای برخی، عامل استرس است و برای برخی این چنین نیست؛ پس نگرش و افکار فرد درباره موضوع نقش اساسی دارد. استرس‌های موقتی مفید و عامل حرکت است؛ ولی استرس‌های طولانی به خاطر بیماری، مانند رفتاری و ورشکستگی ممکن است دستگاه ایمنی بدن را مختل کند.^{۱۳} رفع برخی از نگرانی‌های به واسطه افکار مثبت با روشن همانندسازی نیایشی امکان پذیر است. تحقیقات نشانگران است که افکار مثبت، اضطراب را کاهش و امید را افزایش می‌دهد. همانندسازی با دعا افکار مثبت را به ما آموزش می‌دهد؛ البته به شرط آنکه هنگام دعاخوانی به مفاهیم دعاتوجه شود و دعا تنها عرصه درخواست نباشد؛ بلکه صحنه شناخت و معرفت باشد. دعائنه برای آن نباشد که خدا بشنود؛ بلکه الگوهای شناختی رفتاری و عاطفی در آن وجود دارد که باید مان آن را بشنویم و یاد بگیریم. این نگاه جدید به دعا افکار مثبت را تقویت و اضطراب و استرس و ناکامی را کم می‌کند.

الگوی معنوی دینی برای همانندسازی نیایشی آن است که این دعاخوانده و هنگام نیایش تمرکز بر الگوهای دعا شود؛ ای خدایی که حضرت ایوب را ز بیماری و ورشکستگی نجات بخشیدی، ای خدایی که یوسف را از چاه تاریک

نجات دادی و به یعقوب رحم کردی، ای خدایی که یونس را زدل نهنگ نجات دادی، ای خدایی که موسی را با صندوقچه‌ای در دریای طوفانی نجات دادی، مرا بیامزو به من نیز حرم نما. این همانندسازی نیایشی سبب یادآوری قدرت خدامی شود و همچنین موجب امید به قدرت الهی که فراتراز عقل بشری است. آنگاه فرد مشکل خود را با سختی‌های وارد شده بر پیامبران مقایسه می‌کند و به این نتیجه می‌رسد خدایی که یوسف، یونس، موسی و ایوب رانجات داد، می‌تواند مرانجات دهد. این نگرش را باتکرار دعا و توجه قلبی می‌تواند در خود نهادینه کند که نتیجه آن امید است؛ البته تمام این پیامبران در حین مبتلاشدن به سختی به رضای الهی راضی بودند و این رضایت در نشاط معنوی انسان اثربخش است.



پی‌نوشت‌ها

۱. قاسی، بهداشت وسلامت روان، ص. ۷۶.
۲. آل عصران، ۱۹۱۰.
۳. بولهیری، آموزش مهارت معنوی، ص. ۳۵.
۴. رعد، ۲۸.
۵. پناهی، آرامش در برترنیابیش، ص. ۲۳.
۶. صانعی، آرامش روانی و مذهب، ص. ۱۴۵.
۷. طه، ۱۲۴.
۸. هایلر، نیایش، ص. ۵.
۹. ذاریات، ۵۶.
۱۰. بولهیری، جعفر، آموزش مهارت معنوی، ص. ۱۶.
۱۱. کلاتسری، معنویت و روان‌شناسی منبت، ص. ۸۶.
۱۲. قومی، صحیفه کاظمیه، ص. ۷.
۱۳. بیاسی، درآمدی برسلامت معنوی، ص. ۱۱.
۱۴. Theosomatic Medicine.
۱۵. مرعشی، نقش دین و بهداشت روان، ص. ۷۸ Byrd, ۱۶
- Orme-Johnson, ۱۷
- Dilbeck, ۱۸
- Wallace, ۱۹
- Landrith, ۲۰
- Electro Encephalo Gram, ۲۱
۲۲. همان، ص. ۱۳.
۲۳. جهانگیری، ۱۳۸۷، ص. ۳۶۳.
۲۴. این کلام بدین معنی نیست که اگر کسی بیمار شده است، گناه ندارد؛ بلکه مهریانی خدا سبب می‌شود از سختی مانند بیماری، اجری اخروی به انسان عنایت شود که این نشانگر لطف و رحمت الهی است. نکات بیشتر این دعا در کتاب آرامش با نیایش آمده است.
۲۵. رضابی، صحیفه سجادیه، ص. ۱۵.
۲۶. غافر، ۶۰.

۲۷. مولوی، مثنوی.
 ۲۸. فرقان، ۷۷.
 ۲۹. غافر، ۶۰.
 ۳۰. مثنوی
 ۳۱. بحرانی، هنگام بایش چه می کنیم، ص. ۴.
 ۳۲. ری شهری، نهج الذکر، ج. ۱، ص. ۴۳.
 ۳۳. وست روان درمانی و معنویت، ص. ۱۶۵.
 ۳۴. جمعی از مؤلفان، «دین و بهداشت روانی»، مجله نقد و نظر، ص. ۱.
 ۳۵. نمل، ۶۲.
 ۳۶. پاسخ کامل ترآن در کتاب آرامش بایش آمده است.
 ۳۷. سعدی.
 ۳۸. طباطبائی، المیزان، ص. ۲۰۰.
 ۳۹. غافر، ۶۰.
 ۴۰. بقره، ۱۸۴.
 ۴۱. مثنوی، دفتر سوم.
 ۴۲. نساء، ۷۹.
 ۴۳. مثنوی.
 ۴۴. مثنوی.
 ۴۵. مثنوی، دفتر اول.
 ۴۶. علامه مجلسی، راز المعاد، ص. ۱۲۳.
 ۴۷. آذریجانی، درآمدی بر روان شناسی دین، ص. ۹۳.
 ۴۸. مؤلفان، روان شناسی اجتماعی، ص. ۱۵.
 ۴۹. قومی، صحیفه کاظمیه، ص. ۱۰۰.
 ۵۰. کلانتری، معنویت و روان شناسی مثبت، ص. ۸۶.
 ۵۱. دهقانی، روان شناسی دین بر اساس رویکرد تجربی، ص. ۲۵.
 ۵۲. کلانتری، معنویت و روان شناسی مثبت، ص. ۸۸.
 ۵۳. فقیهی، بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری....، ص. ۶۵.
 ۵۴. محلاتی، صحیفه علویه، ص. ۲۰۰.
 ۵۵. گنجی، بهداشت روانی، ص. ۷۸.
 ۵۶. رعد، آیه ۲۸.
 ۵۷. قومی، صحیفه کاظمیه ص. ۱۲۳.
 ۵۸. بناهی، آرامش در برتو بایش، ص. ۲۳.
 ۵۹. دیماتنوا، راین، روان شناسی مثبت، ج. ۲، ص. ۵۳۶.
 ۶۰. احمدی، اثربخشی مناسک حج بر سلامت روانی، ش. ۳، ص. ۴۸.
 ۶۱. حسین ثابت، ساخت مقایس سنجش صبر برای نوجوانان، ش. ۳، ص. ۱۳.
 ۶۲. غنوی، سلوك اخلاقی، ص. ۲۴۰.
 ۶۳. بقره، ۴۵.



- .۶۴. بقره، ۱۵۵.
۶۵. بقره، ۱۵۳.
۶۶. آل عمران، ۱۴۶.
۶۷. معارج، ۵.
۶۸. مشنوي، ۶۸.
۶۹. ثابت، حسین، اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی، شادکامی، ش. ۷۱، ۲، ص. ۸۰.
۷۰. مجتبهدی، صحیفه رضویه، چ. ۴۳۶.
۷۱. آقایابایی، رابطه قدردانی با عامل شخصیت، ش. ۱۷، ص. ۱۱۶.
۷۲. شیر، اخلاق، ترجمه جباران، ص. ۳۷۵.
۷۳. بقره، ۱۵۲.
۷۴. ابراهیم، ۷.
۷۵. بوستان سعدی.
۷۶. ابوسعید ابوالخریر.
۷۷. شیر، اخلاق، ص. ۳۷۸.
۷۸. آقایابایی، سنجش قدردانی در دانشجویان و طلاب، ش. ۶، ص. ۷۷.
۷۹. آقایابایی، نقش قدردانی در کیفیت خواب، ش. ۱۲، ص. ۷۵.
۸۰. آقایابایی، نقش قدردانی در رضایت از زندگی، ش. ۱۱، ص. ۳۹.
۸۱. کلانتری، معنویت در روان‌شناسی سلامت، ص. ۶۵.
۸۲. قمی، مفاتیح الجنان، ص. ۳۵.
۸۳. میلانی فر، بهداشت روانی، ص. ۶۰.
۸۴. فاسیمی، بهداشت و سلامت روان، ص. ۲۲.
۸۵. مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص. ۶۰.
۸۶. خوشدل، روان‌شناسی کمال، ص. ۱۰۲.
۸۷. میلانی فر، بهداشت روانی، ص. ۳۰.
۸۸. قیومی، صحیفه فاطمیه، ۲.
۸۹. صانعی، بهداشت روان در اسلام، ص. ۱۶۸.
۹۰. گنجی، روان‌شناسی عمومی، ص. ۱۲۸.
۹۱. گنجی، بهداشت روانی، ص. ۲۰۷.
۹۲. آذری‌جانی، روان‌شناسی دین، ص. ۱۶۳.
۹۳. نساء، ۷۹.
۹۴. بقره، ۱۵۵.
۹۵. ری‌شهری، احادیث برشکی، ج. ۱، ص. ۱۲۰.
۹۶. برای توضیح بیشتر، نک، کتاب بیماری و بیداری.
۹۷. دیوان حافظ
۹۸. ابطحی، صحیفه سجادیه جامعه، ص. ۲۷۵.
۹۹. کلانتری، ساخت و اعتباریابی پرسشنامه گراش به ذکر...، ش. ۷، ص. ۹.
۱۰۰. کلانتری، معنویت روان‌شناسی مشت، ص. ۷۲.

۱۰۱. شهیدی، روان درمانی و معنویت، ص. ۴۸.
۱۰۲. کلانتری، معنویت و روان شناسی مثبت، ص. ۷۵.
۱۰۳. متنوی، دفترچه‌نمای، ص. ۷۹۸.
۱۰۴. رضایی، صحیفه سجادیه، ص. ۱۳.
۱۰۵. کجاف، اریخشی آموزش شناختی بازیکرد اسلامی بر رضا یتمندی، ش. ۷، ص. ۴۵.
۱۰۶. شیر، اخلاق، ص. ۳۵.
۱۰۷. دویستی باباطاهر.
۱۰۸. متنوی، دفترچه‌رام، ص. ۵۶.
۱۰۹. رضایی، صحیفه سجادیه، ص. ۱۲۵.
۱۱۰. کلانتری، معنویت و روان شناسی مثبت، ص. ۳۸.
۱۱۱. غباری، مهارت بخشایشگری، ص. ۱۴۴.
۱۱۲. حمیدی بور، بررسی تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش، ش. ۹، ص. ۱۰۸.
۱۱۳. براتی، فنون روان شناسی مثبت‌گرا، ص. ۱۹۱.
۱۱۴. بقره، ۱۰۹.
۱۱۵. نور، ۲۲.
۱۱۶. متنوی، دفتردادوم، ص. ۲۸۱.
۱۱۷. محلاتی صحیفه علویه، ص. ۱۸۸.
۱۱۸. ام راین، روان شناسی سلامت، ج. ۱، ص. ۲۵۵.
۱۱۹. همان، ص. ۲۷۹.
۱۲۰. بهاری، مبانی امید و امید درمانی، ص. ۲۳.
۱۲۱. اصول کافی، ج. ۴، ص. ۴۲۹.
۱۲۲. محلاتی صحیفه علویه، ص. ۲۴۴.
۱۲۳. گنجی، بهداشت روانی، ص. ۱۹۴.
۱۲۴. مطهری، فلسفه اخلاقی، ص. ۳۹.
۱۲۵. شریفی نیا، بررسی تأثیرگره درمانی مذهبی و شناختی رفتاری بر عزت نفس و...، ش. ۶، ص. ۲۲.
۱۲۶. جانیه، ۱۳.
۱۲۷. بقره، ۱۲۷.
۱۲۸. متنوی، دفترچه‌رام، ص. ۷۰۱.
۱۲۹. اهری، صحیفه مهدیه، ص. ۲۱۳.
۱۳۰. شاملو، بهداشت روانی، ص. ۱۳۸.
۱۳۱. گنجی، بهداشت روانی، ص. ۷۸.



کتابنامه

۱. فرقان مجید.
۲. دشتی، محمد، نهج البلاغه، قم: الهادی، ۱۳۷۹.
۳. ابطحی، محمدباقر، صحیفه سجادیه جامعه، قم: مؤسسه امام الجهدی.
۴. ابن طاووس، علی بن موسی، مهیج الدعوات، تهران: رایجه، بی‌تا.
۵. ابوالخیر، ابوسعید، ریاعیات، تهران: ناهید، ۱۳۷۸.
۶. احمدی، محمدرضا، «ایرانی مناسک حج برسلامت روانی حاجاج»، دوفصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، قم، ۱۳۸۷.
۷. احمدی فراز، مهدی، صحیفه سجادیه باشاراتی به پهداشت روانی، قم: معارف، ۱۳۹۱.
۸. احمدی فراز، حسین، ندای عارفانه، قم: بنیاد بین‌المللی دعا، ۱۳۹۱.
۹. اعتمادی، پروین، دیوان فسانده و مثنویات، تهران: آدبیه سپر، ۱۳۸۹.
۱۰. اهری، عیسی، صحیفه مهدیه، قم: رسالت، ۱۳۸۵.
۱۱. آذری‌جانی، مسعود، روان‌شناسی اجتماعی با تأثیرش به منابع اسلامی، تهران: سمت، ۱۳۸۲.
۱۲. ——، درآمدی برروان‌شناسی دین، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۵.
۱۳. ——، روان‌شناسی دین از دیدگاه و بیان جیمز، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۶.
۱۴. آقابابایی، ناصر، «ستجح قدردانی در دانشجویان و طلاب؛ بررسی و پیگردی‌های روان‌سنجه بر پرش نامه قدردانی»، دوفصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، قم، ۱۳۸۹.
۱۵. ——، «رابطه قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت؛ بهزیستی و سلامت روانی»، دوفصلنامه علمی تخصصی روان‌شناسی و دین، قم، ۱۳۹۱.
۱۶. ——، «نقش احساسات قدردانی در رضایت از زندگی»، دوفصلنامه علمی تخصصی روان‌شناسی و دین، قم، ۱۳۸۹.
۱۷. آقابابایی، ناصر و محبید اینانلو، «نقش قدردانی نسبت به خدا و خود قدردانی در کیفیت خواب»، دوفصلنامه علمی تخصصی روان‌شناسی و دین، قم، ۱۳۸۹.
۱۸. باباطاهر، دوبیتی، قم: باقرالعلوم، ۱۳۶۹.
۱۹. بحرانی، اشکان و مسعود رهبری، هنگام نیایش چه می‌کنیم؟، تهران: هرمون، ۱۳۹۲.
۲۰. براتی سده، فرید، فتوح روان‌شناسی مشتبه، تهران: رشد، ۱۳۹۱.
۲۱. بنخی، محمد، مثنوی مولوی، تهران: قفسنوس، ۱۳۸۵.
۲۲. بولهیری، جعفر، مهارت معنوی و پروره‌مریبان، وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دفتر مشاوره و سلامت، ۱۳۹۲.
۲۳. بهاری، فرشاد، مبانی امید و امیدرمانی، تهران: دانه، ۱۳۹۰.

۲۴. پناهی، علی احمد، آرمش درپرتو نیایش، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۸.
۲۵. جمعی از مؤلفان، «دین بهداشت روان»، مجله نقد و نظر، وابسته به دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم.
۲۶. جهانگیر، اکرم، «آموزش کاربرد دعا در درمان پژوهشکی؛ مجموعه مقالات اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان»، برگزارکننده نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پژوهشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، قم: معارف، ۱۳۸۲.
۲۷. حسین ثابت، فریده، «تاریخشی آموزش صیربراضطراب، افسردگی و شادکامی»، دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، قم، ۱۳۸۷.
۲۸. ——، «ساخت مقیاس سنجش صیربرای نوحانان»، دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، قم، ۱۳۸۷.
۲۹. حمیدی پور، رحیم، «بررسی تأثیر مشاوره گروهی متنی بر رضایت زناشویی»، فصلنامه علمی تخصصی روان‌شناسی و دین، قم، ۱۳۸۹.
۳۰. خوشدل، گیتی، روان‌شناسی کمال: الگوهای شخصیت‌سالم، تهران: پیکان، ۱۳۸۲.
۳۱. دهقانی، مهدی، روان‌شناسی دین براساس رویکرد تجربی، تهران: رشد، ۱۳۹۰.
۳۲. رضایی، مهدی، صحیفه سجادیه، قم: نهاد رهبری، ۱۳۹۰.
۳۳. ری شهری، محمد، نهج الذکر، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۵.
۳۴. ——، دانشنامه احادیث پژوهشکی، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۲.
۳۵. شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران: رشد، ۱۳۸۸.
۳۶. شیری، عبدالله، کتاب آراء‌اخلاقی، قم: هجرت، ۱۳۷۸.
۳۷. شریفی صوری و مراد جویانی، «بررسی تأثیر گروه دارمانی مذهبی و شناختی رفتاری بر عزت نفس و تنگری‌های زناشویی...»، دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، قم، ۱۳۸۹.
۳۸. شهیدی، شهریار، روان‌دینی و معنویت، تهران: رشد، ۱۳۸۷.
۳۹. صانعی، سیدمهدی، بهداشت روان در اسلام، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۲.
۴۰. صانعی، صفدر، آرمش روانی و مذهب، قم: پیام اسلام.
۴۱. طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، ترجمه محمدباقر موسوی همدانی، ج ۱، قم: دفتر اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۳۷۴.
۴۲. عبادی، ندا، «بررسی اثربخشی آموزش مشتبه‌نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز با تأکید بر قرآن»، فصلنامه علمی تخصصی روان‌شناسی و دین، قم، ۱۳۸۹.
۴۳. عباسی، شهاب الدین (هایلر)، نیایش، پژوهشی در تاریخ و روان‌شناسی دین، تهران: نی، ۱۳۹۲.
۴۴. عباسی، محمود و همکاران، درامدی بر سلامت معنوی، تهران: گروه سلامت معنوی فرهنگستان علوم پژوهشکی، ۱۳۹۲.
۴۵. غباری بناب، محمد، مهارت پخشاپیشگری از مهارت معنوی ویژه مریبان، وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دفتر مشاوره و سلامت، ۱۳۹۲.
۴۶. غنوی، امیر، سلوک اخلاقی، قم: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ۱۳۹۲.
۴۷. فتاحی، راضیه، «بررسی رابطه بین شادکامی و گلایش‌های معنوی در دانشجویان دانشگاه اصفهان»، دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، قم، ۱۳۹۰.
۴۸. فروغی، محمدعلی، بوستان سعدی، تهران: مهتاب، ۱۳۷۵.
۴۹. ——، گلستان سعدی، تهران: مهتاب، ۱۳۷۵.



۵. هایلر، فریدریش، نیایش پژوهشی در تاریخ و روان‌شناسی دین، ترجمه شهاب الدین عباسی، تهران: نی، ۱۳۹۲.
۵۱. قاسمی، سلیمان، بهداشت و سلامت روان بانگرشی به آموزه‌های دین و سیره مucchoman، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۸.
۵۲. ——، بهداشت و سلامت روان بانگرش به آموزه‌های دینی، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۸.
۵۳. قزوینی، محمد، دیوان حافظ، تهران: زرین سیمین، ۱۳۸۹.
۵۴. قمی، عباس، مقاطع الجنان، تهران: اسوه؛ ابسته به امور خبریه.
۵۵. قیومی، جواد، صحیفه کاظمیه، قم: اسلامی، ۱۳۸۱.
۵۶. کجیان، عادل و زهرا، «اتریخشی آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر رضایتمندی از زندگی دانشجویان»، دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، قم، ۱۳۸۹.
۵۷. کلانتری، مهداد، «ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه‌گرایش به ذکر در دانشجویان دانشگاه اصفهان»، دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش، ۷، قم، ۱۳۸۹.
۵۸. ——، معنویت و روان‌شناسی مثبت، اصفهان: کنکاش، ۱۳۸۹.
۵۹. کلینی، نفیة‌الله، اسلام، اصول کافی، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۸.
۶۰. گنجی، حمزه، روان‌شناسی عمومی، تهران: ساواک‌الاعن، ۱۳۸۸.
۶۱. ——، بهداشت روانی، تهران: آرسیاران، ۱۳۸۸.
۶۲. مجتبه‌ی سیستانی، مرتضی، صحیفه رضویه، الماس، ۱۳۸۷.
۶۳. مجلسی، محمدیاقر، زادالمعاد، مفتاح الجنان، قم: اعلمی، ۱۱۱۱، ق.
۶۴. محلاتی، سیده‌هاشم، صحیفه علویه، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۷.
۶۵. مععسی، علی، بهداشت روان و نقش دین، تهران: علمی و فرهنگی، ۱۳۸۷.
۶۶. مصباح، مجتبی، سلامت معنوی از دیدگاه اسلام، تهران: فرهنگستان علوم و دانشگاه علوم پژوهشی، ۱۳۹۲.
۶۷. مطهری، مرتضی، فلسفه اخلاق، قم: صدرا، ۱۳۸۷.
۶۸. موسوی، مهدی و محمدرضا‌الاهری، فرویدگران، روان‌شناسی سلامت، تهران: سمت، ۱۳۷۸.
۶۹. میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، تهران: فومن، ۱۳۸۲.
۷۰. وری، نجیب‌الله، «بررسی پایه‌های روان‌شناسی و نشانگان صبر در قرآن»، فصلنامه علمی تخصصی روان‌شناسی و دین، ۱۳۸۷.
۷۱. نیشاپوری، رُولیده، ای قلب‌ها سوزید، سنایی، ۱۳۷۸.
۷۲. ویلیام وست، روان درمانی و معنویت، ترجمه شهریار شهیدی، تهران: رشد، ۱۳۸۷.

آثار منتشرشده نویسنده

* صحیفه سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی،

قیم: معارف.

* اثر درمانی دعا با محوریت صحیفه رضویه،

مشهد: آستان قدس رضوی.

* ندای عشق رضوی؛ زیارت نامه امام رضا^ع با نگاهی روانشناسی،

مشهد: آستان قدس رضوی.

* صحیفه مهدیه با اشاراتی روان شناختی،

تهران: المهدی.

* ندای عارفانه؛ برگزیده مناجات نامه امام سجاد^ع،

بنیاد بین المللی دعا.



۷۹

八·