



۳- اثرات درمانی

دعا در مداوای روان دارای نقشی اساسی است تا جایی که مقوله ای تحت عنوان دعا درمانی مقوله ای است که هم از پشتوانه علمی و معنوی برخوردار است و هم به لحاظ عینی آثار زیادی از خود بجای گذاشته است که قابل انکار نیست. اصولاً روان درمانی را در طب فقهی از سه طریق می دانند: توسط پرستاران، عیادت کنندگان و دعا.

و نیز از جمله آثار سوره ی حمد را شفای بیمار ذکر کرده اند الکسیس کارل نیز می گوید: در همه ی اعصار، اثر درمانی دعا توجه آدمیان را به خود جلب کرده است... البته درباره بیمارانی که با دارو یا خودبخود درمان پذیرند شناختن اثر واقعی دعا دشوار است فقط در مورد بیمارانی که تمام تلاش های درمانی در مورد آنها بی نتیجه مانده می توان درباره اثر درمانی دعا قضاوت کرد.

۴- انس و پیوند اجتماعی

دعا و نیایش زمینه ای برای پیوند با مردم و احساس همدلی با آنان است زیرا در نظام تربیتی و اخلاقی اسلام ما موظفیم ابتدا برای دیگران دعا کنیم و آنگاه برای خود و این امر یعنی در عالم روح و روان نیز به جامعه پیوند خوردن! در نماز نیز در قرائت سوره حمد، ضمائر را جمع به کار می بریم نه تنها از طرف خودمان: ایاک نعبد و ایاک نستعین، اهدنا الصراط المستقیم یعنی این دعاها را برای همه می خواهیم که ما هم یکی از آنها به حساب می آییم

۵- پشتوانه و حامی

یکی از مفاهیم عمیق نیایش، داشتن پشتوانه ای نیرومند و آگاه دردشوارها و تنگناهای زندگی است. فرد با درک چنین چیزی نیروی لازم را برای تحمل پیشامدها به دست می آورد

زیرا دستی توانا و حامی را پشت خود احساس می کند. الا این اولیاء الله لاخوف علیهم و لا هم یخرفون: آگاه باشید که اولیای خدا را نه ترسی می رسد و نه اندوهگین می شوند.

۶- ایجاد معنویت و عرفان

امام سجاد علیه السلام در مناجات المحبین مناجات نهم از مناجات خمس عشر می فرماید:

خدایا کیست که شیرینی محبت تورا چشیده باشد و به دنبال غیر تو باشد

نیایش مسیری روحانی و مکاشفه ای درونی است که در آن قلب می سوزد و به خداوند متصل می شود. دعا اذن دخول به این وادی با عظمت است. امام علی (علیه السلام) در وصیت خود به امام حسن (علیه السلام) می فرماید: خداوند کلید خزائنش را به دست تو نهاده به این که اجازه دعا به تو داده است پس هر گاه دعا کنی درهای نعمتش را می گشایی و از ابرهای رحمتش باران مغفرت طلب می کنی.

با دعا می توان ره صد ساله ی عقل و فلسفه را یک شبه طی کرد!

۷- امید

اعتقاد به دعا و نیایش نگرش نیرومندی است که هرگونه پوچی زندگی را نفی می کند کسی که دعا می کند در پی رسیدن به ایده آل و آرمانی است که اکنون وجود ندارد ولی می خواهد به آن دست یابد و این در حقیقت همان امید است امید به شرایط، موقعیت، و زندگی برتر و والا تر یعنی فردی که دعا می کند امیدوار است که به تمایلات مادی و معنوی خود دست یابد و آن را از قادر متعال مسئلت می کند.

۸- پرورش عواطف

استعداد عاطفی که از قلب نشأت می گیرد در انسان کتیبه

روحی و معنوی بالارزشی است که می توان برای رشد الهی و معنوی خود سود فراوانی از آن برد. زیرا قلب مرکز احساس است و تاریکی، نور، خشم و محبت، را در خود جمع کرده و آن را درک می کند.

پس از آنکه با بصیرت و منطق و دلائل عقلی، اعتقاد پیدا کردیم لازم است که در تثبیت آن محبت قلبی نیز داشته باشیم. این محبت در درجه اول نسبت به خداوند و سپس بر پیامبر و اهل بیت (علیه السلام) برقرار می شود: الذین آمنوا أشد حبا لله (سوره بقره/۱۶۰)

به طور کلی دعاها در ایجاد روحیه و عواطف الهی و محبت به خداوند و اولیاء و همچنین در ایجاد بغض و ناراحتی نسبت به دشمنان بسیار موثر است. در زیارت عاشورا هم از سلم و دوستی گفته شده و هم از کینه و دشمنی. سلم لمن سالمکم و حرب لمن حاربکم و.... و این یعنی انسان چند بعدی است و دوستی با دوستان خدا و دشمنی با دشمنان خدا هر دو لازم است.

ویلیام جیمز فیلسوف معروف می گوید: دعا و نماز و یا به عبارت دیگر اتصال با روح عالم خلقت کاری است با اثر و نتیجه و در بیان چگونگی این نتیجه می گوید: نتیجه ی آن عبارت است از ایجاد یک جریان قدرت و نیرویی که به طور محسوس دارای آثار مادی و معنوی می باشد

۹- کسب فضائل اخلاقی و مسیر صحیح زندگی

چگونگی برنامه های زندگی و آنچه به صلاح اوست یا آنچه که در شقاوت و سعادت او نقش دارد یا باید بیاموزد و یا ترک کند و همه و همه در دعا نهفته است در روایات اسلامی مکرر آمده

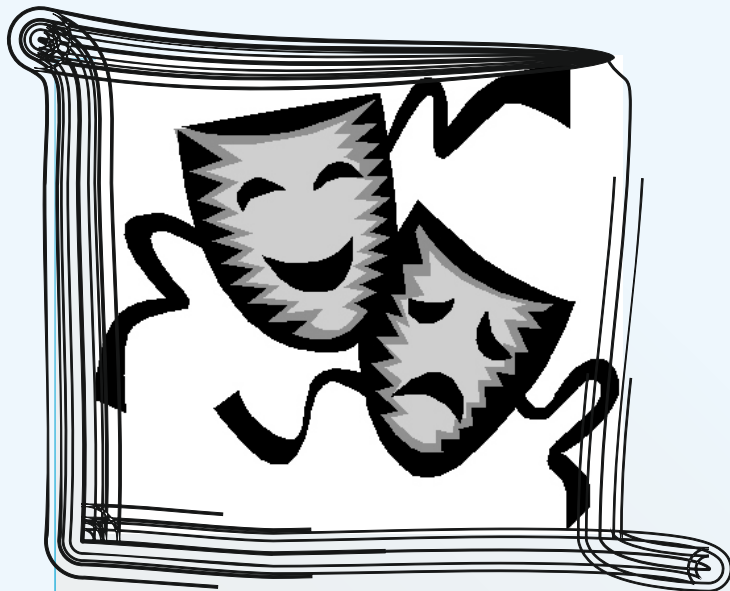
است که شب قدر که مقدرات و سرنوشت یک سال انسان رقم می خورد و نوشته می شود بسیار دعا کنید و آن مقدرات و سرنوشت آینده را خودتان با دعا از خداوند در خواست کنید. یعنی آنچه در آن شب دعا کنید در یک سال بعد برایتان رخ خواهد داد. پس چه بهتر که از سعادت و فضائل مسئلت کنیم و از خداوند بخواهیم که از زشتی ها و پلیدیهای نفس پاکمان گرداند نسبت به مستمندان و فقیران همدلمان کند به یتیمان و کودکان دلسوز باشیم، و در کسب فضائل اخلاقی توفیق یابیم.

نتیجه گیری:

در معارف اسلامی از دعا به عنوان مخ عبادت یاد شده است که به معنای مغز و خالص آن است نفس دعا کردن به خودی خود حتی اگر بدون اجابت باشد، نتیجه و ثمره دارد و آن پیوند روحانی را برقرار کرده است و محرومیت از این ارتباط بزرگترین عقوبت الهی است در این مقاله گزیده ای از اثرات روانشناختی دعا و نیایش را بیان کرده ایم.

چکیده:

اگر تا بحال فقط برای به دست آوردن حاجتی دعا می کردید یا صرفا کلماتی را بر زبان می رانیدید یا شاید خوب بوده باشد ولی اگر بدانید همان چند کلمه ای که با خداوند زمزمه می کنید چه اثراتی بر روانتان دارد طور دیگری به این مقوله نگاه می کنید!!



مراسم و مناسبت ها

شادی یا غم

یکی از موضوعات مهمی که همواره مورد توجه و پرسشگری برنامه ریزان و مدیران برگزاری مراسم و مناسبت‌های بوده، مقوله شادی و غم در مراسم است. این که برای افزایش جذابیت مراسم تا چه میزان می توان از برنامه های شادی آفرین و نشاط آور استفاده کرد؟ حدود شادی و مرزهای شرعی آن چیست؟ آیا غمگین بودن محتوای برنامه ها، موجب کاهش جذابیت و استقبال از آن نمی شود؟ چه ضرورتی برای برگزاری مناسبت‌های حزن آمیز و اندوه باور وجود دارد؟ و... از جمله پرسشهای متعددی است که در این زمینه قابل طرح و تامل می باشد. در این خصوص سعی شده که مبتنی بر مقدمات نظری و اعتقادی اسلام در این باره پاسخ های منطقی و مستدل ارائه شود. امید است بتواند گره گشایی معضلات نظری و عملی برنامه ریزان مراسم و مناسبت ها باشد.

الف) نظام اعتقادی و ارزشی اسلام

به طور کلی محتوای دین اسلام را می توان به صورت دو پاره سیستم (یا دو سیستم فرعی) در نظر گرفت که خود این سیستم با هم مرتبط و همبسته هستند و کل نظام اسلام را شکل می دهند: یکی (سیستم عقاید) و دیگری (سیستم ارزش ها). در اسلام یک سلسله عقاید وجود دارد که مردم باید آنها را باور کنند، بپذیرند و ایمان بیاورند، و یک سلسله ارزش ها مطرح است که باید آنها را هنگام رفتار و عمل رعایت کنند. بخش اول را امور ذهنی را در بر می گیرد سیستم عقیدتی و بخش دوم امور عینی را شامل می شود) سیستم ارزشی اسلام می نامیم. روشن است که در درجه اول باید عقاید را تحکیم و تثبیت نمود و در درجه دوم به آثار عملی آنها پرداخت. اما مساله ای که در این میان مهم است عبارت از این است که محور و بنیان اصلی این دو خرده نظام چیست؟ با تدقیق در آیات

و روایات فراوان در این باره، به روشنی می توان دریافت که (توحید)، همچنان که ریشه همه حقایق و محور اصلی نظام اعتقادی اسلام را تشکیل می دهد، محور نظام ارزشی اسلام نیز محسوب می گردد. در واقع نظام ارزشی اسلام همانند نظام های ارزشی دیگر از عناصر پراکنده و ناهماهنگ تشکیل نشده است. بلکه یک ارزش بنیادین است که در چهره های گوناگونی متجلی می شود و جلوه هایی از خداپرستی و توحید اسلامی به شمار می رود.

ب) تبیین ارزش و ارزش اخلاقی در اسلام

اصولاً هر کار اختیاری از هر فاعل مختاری که سر می زند به خاطر رسیدن به نتیجه ای است که بر آن مترتب می شود و چه بسا اگر هدفی مد نظر نمی بود، کاری صورت نمی گرفت. بنابراین چون هر کار اختیاری وسیله ای است برای نیل به یک هدف و هیچ کاری خود به خود مطلوب بالذات نیست، ارزش و مطلوبیت هر کاری هم تابع ارزش و مطلوبیت نتیجه ای است که بر آن کار مترتب می شود. علاوه بر مد نظر بودن نتیجه، نیت و توجه به هدف هم در ارزش دهی به افعال انسان دخالت مستقیم دارد. به عبارت دیگر، ممکن است نتایج گوناگونی بر یک فعل مترتب شود، در حالی که انسان بعضی از آن اهداف و نتایج را در نظر گرفته و از انجام کار تنها آن مقاصد باشد. حال معیار ارزش اخلاقی چیست؟ ملاک ارزش ها از دیدگاه اسلام و نظام ارزشی این مکتب آن کمالی است که در روح انسان پدید می آید و انسان را به سوی خدا پرستی و قرب به حق تعالی رهنمون می سازد. این کمال یک مفهوم قراردادی نیست، بلکه یک واقعیت است. البته این کمال باید در اثر اعمال اختیاری خود انسان ها حاصل شود تا دارای ارزش اخلاقی گردد. بنابراین، از دیدگاه اسلام، فقط کمالات نفسانی اکتسابی، منشاء "ارزش" است. نکته جالب این است که حتی قوای خدادادی روح، به تنهایی نمی تواند منشاء ارزش باشد.

در این میان درک و فهم همه ارزش ها از عقل یا فطرت انسان ساخته نیست، بلکه نیاز به وحی و نبوت است. از این رو، بسیاری از مسایل اخلاقی و حقوقی در نظام ارزشی اسلام تنها بر اساس شریعت تعیین می شود.

(ج) شادی و غم از دیدگاه قرآن

با توجه به دو مقدمه ای که ارائه گردید، اکنون وارد قسمت اصلی این بحث می شویم و دیدگاه اسلام را درباره ی مطلوبیت شادی و غم و حدود آنها روشن می سازیم:

۱- اصولاً شادی و غم از غرایز ذاتی انسان هستند و اسلام در مواجهه با غرایز انسان، قائل به تعدیل آنهاست نه تعطیل کردن. از این رو، در اسلام هم شادی وجود دارد و هم غم. عید فطر، عید قربان، عید مبعث، سوگواری ارتحال پیامبر اکرم و معصومین (علیهم السلام) و ... از جمله این مراسم و مناسبت ها است.

۲- آشکار است که شادی و مسرور بودن، مطلوبیت فطری و ذاتی دارد و انسان فطرتاً طالب آن است. خداوند نیز در قرآن به مومنان وعده ی زندگی پر نشاط و شاد در بهشت را می دهد. افزون بر این، روایات متعددی در مورد مدح شاد بودن و ثواب شاد کردن مومن وجود دارد و مزاح کردن عملی مستحب دانسته شده است.

۳- در تبیین نظام ارزشی اسلام اشاره شد که مطابق آن، کاری ارزش مطلوب و مثبت دارد که انسان را (به طور مستقیم یا غیر مستقیم) در مسیر نیل به کمال معنوی یاری رساند. احساسات، عواطف و حالات روانی انسان نیز بسته به این که آیا به تعالی و تکامل انسان می انجامد و یا به سقوط و انحطاط اخلاقی او، دارای ارزش مثبت یا منفی اخلاقی هستند، به این تربیت، نه شادی به طور مطلق و به هر وسیله یا مذمومت دارد و نه غم و اندوه. قیود و حدودی که در این زمینه مطرح است، متعدد است. انگیزه ها، ابزارها و روش های شادزایی نباید مبتذل و حتی لغو گونه باشند و با شان و عزت مومن معارض باشند. از سویی دیگر، حزن و اندوه می تواند تا اندازه ای مطلوب و ممدوح باشد، به عنوان مثال، حزن نسبت به معصیت و غفلت از خداوند در مومن پدیدار می شود بسیار سازنده است و می تواند به تعالی اخلاقی و معنوی او کمک کند. مراسم سوگواری معصومین (علیهم السلام) و مخصوصاً مراسم عاشورای حسینی نیز از این قبیل است. این حزن و غم، فرد و جامعه را نه تنها به انفعال، سستی و رخوت نمی کشاند، بلکه آنها را به سوی تحرک، پویایی، ظلم ستیزی، حماسه آفرینی، شهادت آفرینی، شهادت طلبی و نشاط معنوی سوق می دهد. از این روست که بزرگان فرموده اند که گریه بر شهید، شرکت در حماسه شهید است. بسیاری از همین مناسبت های مذهبی و مجالس سوگواری اهل بیت (ع)، وسیله و انگیزه

ای برای تقویت و شکل دهی به مبارزات مردم علیه رژیم طاغوت استفاده کرد و شور دینی مردم در این باره کارساز شد.

۱- غالباً تصور ما از شادی و نشاط، مجموعه ای از برنامه های مبتذل و قشری است، در حالی که شادی دارای انواع عالی تری نیز می باشد که شایسته مومن و منزلت جامعه اسلامی است. لذتی که فرد مومن از مناجات با خداوند یا قرائت قرآن و ادعیه و روایات معصومین (ع) بدست می آورد چنین است. وانگهی، اسلام خواسته است در قالب و کالبد مناسبت ها و مراسم دینی، درون مایه های الهی خود را در شرکت کنندگان، نه دینه و تثبیت سازد. عبارت دیگر، مراسم و مناسبت های اسلامی، وسیله و مقدمه ای برای ذکر و عبادت و اطاعت خداوند و کسب کمالات روحی و معنوی است. نه این که ابزاری برای تفن و سرگرمی باشند.

(د) ابتذال در لفافه شادی!

همانطور که پیش از این اشاره کردیم، این نوع از شادی به دلیل آن که پیامدهای منفی و آثار زیانباری را برای حیات معنوی و کمالات اخلاقی انسان به دنبال دارد از جانب شارع مقدس تحریم شده است و بطور طبیعی، حکومت اسلامی نیز که موظف به اجرای احکام و قوانین اسلامی است باید قاطعانه با چنین انحراف هایی که ظاهری موجه دارند مقابله نماید. در فرهنگ اسلامی، شادی برخاسته از معصیت و عصیان به خوشی زودگذری تعبیر شده که درد و اندوهی دو چندان را به دنبال خواهد داشت. از نظر گاه اسلام، نه شادی و نه غم نباید مومن را از یاد خداوند و توجه به او غافل سازد. این در حالی است که شادی در فرهنگ غربی در واقع نوعی خود فراموشی و غفلت و گریز از واقعیات و حقایق زندگی و هستی است. مناسبت ها (چه شادی انگیز و چه غم انگیز) باید ابزاری برای تذکر باشد نه تفنن. متأسفانه اکنون بدعتی در بعضی از مراسم ها رواج یافته است که به بهانه افزایش جذابیت برنامه ها، اقناع مخاطب و شرکت کنندگان و شادی آفرینی از روش های نادرستی استفاده می شود. اختلاط مردان و زنان و حریم شکنی، عدم رعایت پوشش اسلامی و ظاهر سازی برای ترح و خودنمایی و ... از جمله این آسیب هاست.



باورهای غلط در مورد تناسب اندام

شدیدتر روزی می‌باشد.

حقیقت امر: بیشتر بودن همیشه به معنای بهتر بودن نیست. بدن شما به زمانی برای تجدید قوا در بین جلسات ورزش های سنگین نیاز دارد. اگر به عضلات تان فرصت کافی برای بهبود را ندهید ممکن است در اثر تمرین بیش از حد به بدن تان آسیب هایی برسانید.

ورزش و فعالیت بدنی می تواند سبب و قدرت عضلات را افزایش دهد، در حالی که نداشتن فعالیت بدنی کافی موجب کاهش سبب و قدرت عضلات می گردد

باور غلط چهارم: تمرین های بدنی شکمی مانند دراز و نشست و دیگر حرکات ورزشی مشابه، چربی های اضافی ناحیه شکم شما را آب خواهند کرد.

حقیقت امر: کاهش سبب موضعی یا مصرف چربی صرفا از نواحی منتخبی از بدن، میسر نیست. بسیاری از افراد هستند که به منظور رهایی از چاقی شکمی ساعت ها وقت خود را صرف دراز نشست و دیگر ورزش های شکمی مشابه می کنند. چربی بدن نمی تواند در ناحیه خاص کاهش یابد نوع ورزش های شدید موضعی تنها عضلات زیر چربی را تحت تاثیر قرار می دهد و این عضلات را تقویت می کند؛ ولی مصرف چربی از تمام نقاط بدن به یک میزان است و از یک نقطه خاص کم نمی شود.

باورهای غلط رایج بسیاری در مورد ورزش و تناسب اندام وجود دارند که افراد بسیاری باورهای غلط را صحیح می پندارند، لذا برای همگان بسیار مفید است که این باورهای غلط رایج را به خوبی بشناسند.

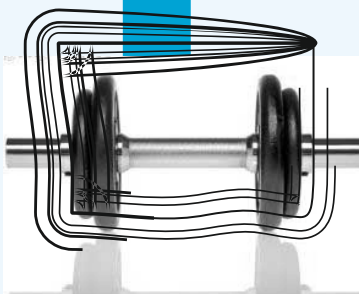
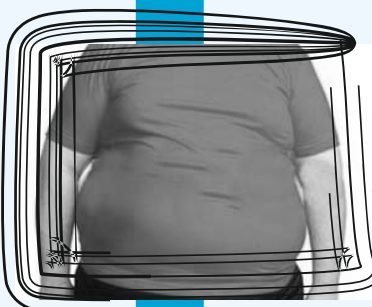
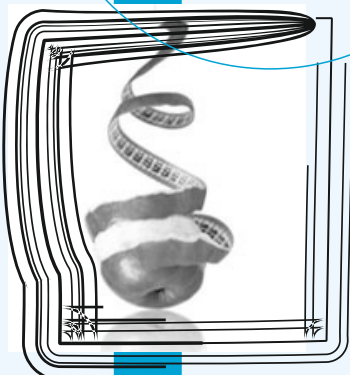
باور غلط اول: برای کاهش وزن، شدت ورزش و فعالیت بدنی باید خیلی زیاد باشد تا شما دچار تپش قلب شوید و یا تعریق فراوان داشته باشید.

حقیقت امر: هر نوع ورزش و فعالیت بدنی صرف نظر از شدت آن اگر به همراه یک برنامه غذایی صحیح باشد، می تواند سوخت و ساز روزانه شما را بالا ببرد. فعالیت های بدنی با شدت متوسط مانند پیاده روی نیز اگر بر پایه مداوم و منظم انجام شوند، می توانند به کاهش وزن و کنترل وزن کمک نمایند. تعریق فراوان نیز به معنای انرژی سوخت و ساز بیشتر نیست و می تواند به میزان فعالیت عدد عرق افراد بستگی داشته باشد.

باور غلط دوم: ورزش باعث افزایش اشتها شده و در عمل از کاهش وزن شما جلوگیری می نماید.

حقیقت امر: این امر همیشه مصداق ندارد و در حقیقت بررسی ها نشان داده اند که اشتها پس از برخی ورزش ها حتی قابل کنترل تر می گردد. فعالیت های بدنی با شدت متوسط که برای کمتر از ۱ ساعت به طول انجامند اشتها را می تواند برای مدت ۱ الی ۲ ساعت کاهش دهد. اما فعالیت بدنی شدت زیاد که برای ۱ ساعت و بیشتر به طول انجامد می تواند به ویژه در افرادی که سابقه ی فعالیت های بدنی شدید ندارند، موجب افزایش اشتها گردد.

باور غلط سوم: بهترین راه برای بهبود سطح تناسب اندام تان، انجام ورزش



لذا اگر شما در حال کاهش چربی بدن تان توسط ورزش و عادات غذایی معقول هستید چربی های اضافه بدن تان به میزانی مساوی از تمام نقاط بدن تان کاهش خواهند یافت نه از یک جای خاص از بدن تان مثل شکم. البته نواحی ای از بدن که چربی بیشتری را ذخیره کرده باشند در انتها کاهش چربی و سبزی بیشتری خواهند یافت.

باور غلط پنجم: اگر شما ورزش کردن را متوقف سازید عضلات تان تبدیل به چربی خواهند شد.

حقیقت امر: عضلات هرگز تبدیل به چربی نخواهند شد. عضله، عضله هست و چربی چربی؛ این هادر واقع دو بافت متفاوت هستند که عملکردهای متفاوتی دارند. تبدیل ماهیچه به چربی مثل تبدیل چوب به فلز است. حقیقت این است که ورزش و فعالیت بدنی می تواند سبزی و قدرت عضلات را افزایش دهد، در حالی که نداشتن فعالیت بدنی کافی موجب کاهش سبزی و قدرت عضلات می گردد. وقتی که بدن تان کالری بیشتری را نسبت به کالری دریافتی اش می سوزاند سلول های چربی تحلیل یابند و کوچک می شوند و زمانی که تجمع چربی به علت بیشتر بودن دریافت کالری از مصرف آن رخ می دهد، سلول های چربی افزایش سبزی یابند. کاهش سبزی موضعی و یا مصرف چربی صرفا از نواحی منتخبی از بدن، میسر نیست.

باور غلط ششم: به موازات افزایش سن و پیرشدن، فواید ورزش و فعالیت بدنی ای بدن از بین می روند.
حقیقت امر: سالمندان می توانند از مزایای بسیاری که ورزش و فعالیت بدنی منظم برای بدن به ارمغان می آورد، بهره

مند گردند. در حقیقت کیفیت زندگی سالمندان در نتیجه ی فعالیت های بدنی مداوم ارتقای بسیاری می یابد.. افزایش انعطاف پذیری قوی تر شدن ماهیچه ها و استخوان ها (که از فعالیت بدنی و ورزش نشأت می گیرند) به تحرک بهتر سالمندان کمک می نمایند همچنین فعالیت های بدنی منظم قلبی-ریوی در ارتقای قوای قلب و ریه ها موثر است. علاوه بر آن افزایش سطوح فعالیت بدنی به جبران و نیز جلوگیری از کاهش طبیعی متابولیسم در اثر افزایش سن، کمک می نماید.

باور غلط هفتم: تمرینات ورزشی سنگین نیازمند یک رژیم غذایی پر پروتئینی هستند.

حقیقت امر: خیر در یک رژیم غذایی مطلوب برای تمرینات ورزشی سنگین نیز کربوهیدرات ها هستند که بخش اعظم رژیم غذایی را تشکیل می دهند. رژیم های غذایی پر پروتئین ممکن است اثرات منفی ای را برای بدن انسان به همراه داشته باشند (از جمله بیماری های کلیوی)

دریافت معقولی از پروتئین در یک رژیم غذایی متوازن، برای فعالیت های بدنی سنگین کفایت می کنند. چنانچه ورزشکار هستید بهتر است در مورد یک رژیم غذایی متعادل و دریافت مکفی منابع پروتئینی با یک متخصص تغذیه مشورت نمایید.

