

## The Position of Seeking Physical and Mental Health in Prayers

Rasoul Muhammad-Jafari<sup>1\*</sup>, Zahra Zeinali<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Department of Qur'an and Hadith Sciences, Shahed University, Tehran, Iran

Received: 12 November 2021 Accepted: 30 December 2021

### Abstract

**Background and Aim:** The best means of communication between servants and God is prayer, which can be realized in any language and requests and needs are offered to God. Despite this possibility, the quality of praying and the needs that are requested from the creator of the worlds enriches the content of people's prayers, and together with the supply of needs, it also includes the exaltation of the soul and the spiritual growth of man. Therefore, in the hadith and non-hadith books of Shia, there are many supplications from Shia imams, which are both the supply of needs and pure Shia knowledge. One of the topics included in many of these prayers, which shows the importance of Islam, is praying for the health of the body and mind, so the purpose of this research is to investigate the place of seeking the health of the body and mind in prayers.

**Methods:** This research is done with the descriptive-analytical method and with conceptual and documentary analysis. The prayers that indicate the request for physical and mental health have been collected, compiled, and explained.

**Results:** The research findings indicated that many submitted prayers asked Holy God for physical and mental health.

**Conclusion:** Physical health leads to the maximum use of divine blessings and also to the fulfillment of divine duties and desirable servitude, and mental health - which is formed by correct beliefs and adorning moral virtues and avoiding moral vices - leads to a favorable relationship with Holy God will be existence and humans.

**Keywords:** Prayers, Physical Health, Mental Health, Religious Teachings.

---

\* Corresponding Author: Rasoul Muhammad-Jafari

Address: Department of Qur'an and Hadith Sciences, Shahed University, Tehran, Iran.

E-mail: [rasulmohamadjafari@yahoo.com](mailto:rasulmohamadjafari@yahoo.com)

## جایگاه طلب سلامتی جسم و روان در دعاها

رسول محمد جعفری<sup>۱\*</sup>، زهرا زینلی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۸/۲۱ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۰/۰۹

### چکیده

**زمینه و هدف:** بهترین ابزار ارتباطی بندگان با خداوند، دعا است که با هر زبانی محقق و خواسته‌ها و نیازها بر معبود عرضه می‌گردد. با وجود این امکان، کیفیت دعا کردن و حاجاتی که از آفریدگار عالمیان درخواست می‌شود، به محتوای دعای انسان‌ها غنا می‌بخشد و همراه با عرضه حاجات، تعالی روح و رشد معنوی انسان را نیز دربردارد. از این رو در کتاب‌های حدیثی و غیرحدیثی تشیع دعاهای فراوانی از امامان شیعه وارد شده است که هم عرضه حاجات است و هم مملو از معارف ناب شیعی. یکی از موضوعاتی که در بسیاری از این دعاها وارد شده است و نشان از اهمیت اسلام بدان می‌باشد، دعا برای سلامتی جسم و روان است، لذا هدف این پژوهش بررسی جایگاه طلب سلامتی جسم و روان در ادعیه است.

**روش‌ها:** این تحقیق با روش توصیفی تحلیلی و با تحلیل مفهومی و اسنادی صورت گرفت. دعاهایی که بر طلب سلامتی جسم و روان دلالت دارند، جمع‌آوری، تدوین و تبیین گردیده است.

**یافته‌ها:** یافته‌های تحقیق حکایت از آن داشت که در دعاهای وارد شده فراوانی از خداوند متعال درخواست سلامت جسم و روان شده است.

**نتیجه‌گیری:** سلامت جسم موجب استفاده حداکثری از نعمت‌های الهی و نیز به جای آوردن تکالیف الهی و بندگی مطلوب است و سلامت روان - که با باورهای صحیح و آراستن به فضائل اخلاقی و پیراستگی از رذائل اخلاقی شکل می‌گیرد - موجب ارتباط مطلوب با خداوند متعال، هستی و انسان‌ها خواهد بود.

**کلیدواژه‌ها:** دعاها، سلامت جسم، سلامت روان، آموزه‌های دینی.

\* نویسنده مسئول: رسول محمد جعفری

آدرس: گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

ایمیل: [rasulmohamadjafari@yahoo.com](mailto:rasulmohamadjafari@yahoo.com)

## مقدمه

دعا، طلب و درخواست بندگان از خدا یا آنچه معبود می‌پندارند، برای رسیدن به خواسته‌ها است. در متون دینی، به دعا به عنوان یکی از راه‌های ارتباط با خدا و برترین عبادت‌ها، تأکید و با تعبیری مانند: سلاح مؤمن و نور آسمان و زمین توصیف شده است. بخش عظیمی از کلمات نورانی معصومان(ع) مناجات با رب الارباب و درخواست از آن وجود مهربان می‌باشد (۱). خداوند در آیه ۱۸۶ سوره بقره می‌فرماید: «إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ»: «هنگامی که بندگان من از تو سؤال کردند (بگو) من نزدیکم دعای دعاکننده را هنگامی که مرا می‌خواند پاسخ می‌گویم پس آن‌ها باید دعوت مرا بپذیرند و به من ایمان بیاورند تا هدایت شوند» (۲). سلامت با معنویت ارتباط دارد، گاهی انسان فراموش می‌کند که سلامتی یک وسیله و گوهر گرانبها است و حفظ آن یک مسئولیت برای او می‌باشد. در ادعیه مختلف و با عبارت‌های متعدد از پروردگار درخواست سلامت و حفظ آن شده است (۲). امام علی(ع) فرمودند: «طَلَبْتُ السَّلَامَةَ فَمَا وَجَدْتُ إِلَّا بِطَاعَةِ اللَّهِ أَطِيعُوا اللَّهَ تَسَلَّمُوا»: «سلامتی را طلب کردم پس نیافتم مگر با اطاعت خدا، اطاعت کنید خدا را تا سلامت باشید» (۳).

انسان دارای دو بُعد جسمانی و روحانی است که متناسب با این دو بُعد سلامت را هم می‌توان به دو بُعد بیماری‌های جسمانی و بیماری‌های غیر جسمانی تقسیم کرد. بیماری‌های غیر جسمانی شامل بیماری‌های فردی و اجتماعی است؛ بیماری‌های فردی نیز به نوبه خود به بیماری‌های اخلاقی، روحی و روانی و بیماری‌های فکری و عقیدتی قابل تقسیم هستند (۴). دانشمندان بر این اعتقاد مهر تأیید زده‌اند که تأثیر دعا در سلامتی و بیماری‌ها بسیار زیاد است به طوری که برای اثبات این ادعا پژوهشگاه‌ها و مراکز خاصی را به خاطر این مسئله تأسیس کرده‌اند. برخی در این زمینه پژوهش‌هایی نگاشته‌اند، از جمله: جهانگیر و همکاران (۱۳۸۸) مقاله «نقش دعا در ارتقای سلامت، چشم اندازی بر سیره نبوی و مستندات جدید علمی» (۵)، حسین زاده فرد و محمد جعفری (۱۳۹۹) مقاله «نقش ذکر و دعا در سلامتی از منظر آیات و روایات» (۶). این پژوهش‌ها بیشتر به نقش دعا از منظر پزشکی و درمانی و آموزه‌های دینی چون آیات و روایات توجه دارند اما پژوهش حاضر با تمرکز بر روی کتب ادعیه و استخراج گزاره‌های دعایی است که در آن از خداوند طلب سلامت شده است، از این روی تحقیق حاضر با روش توصیفی تحلیلی در پی این پاسخ است که جایگاه سلامت جسم و روان در دعاها چگونه است؟

## روش‌ها

برای پاسخ به این تحقیق از کتب ادعیه، دعاهایی که اشاره به سلامت جسمی و روحی دارند استخراج گردیده و مورد بررسی قرار گرفت. جامعه تحقیق نمونه‌هایی از دعاها که به صورت هدفمند

جمع‌آوری شده است و ابزار گردآوری از فرم‌های فیش‌برداری انتخاب شده است.

## نتایج

### اقسام دعا در ادعیه

دعا کردن در معنای اصطلاحی همان طلب استمداد و حاجت خواستن می‌باشد که به دو نوع دعاهای عام و دعاهای خاص تقسیم می‌شود. دعاهای عام، دعاهایی است که انسان به هنگام بیماری باید بخواند. دعاهای خاص، دعاهایی که هنگام هر بیماری نسبت به آن بیماری وارد شده و مخصوص فقط همان بیماری است (۷). نمونه دعای عام: از امام صادق(ع) نقل شده است: «يَا مُنْزِلَ الشِّفَاءِ وَ مَذْهَبَ الدَّاءِ أَنْزِلْ عَلَيَّ مَا يَبِي مِنْ دَاءٍ شِفَاءً» (۸). همچنین از امام رضا(ع) نقل شده است که این دعا برای همه بیماری‌ها خوانده شود: «يَا مُنْزِلَ الشِّفَاءِ وَ مَذْهَبَ الدَّاءِ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ [وَ آلِ مُحَمَّدٍ] وَ أَنْزِلْ عَلَيَّ وَجِعِي الشِّفَاءَ» (۹). نمونه دعای خاص: از امام صادق(ع) نقل شده است که دست خود را در جایی که درد داری می‌گذاری و سه بار می‌خوانی: «اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي حَقًّا لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا اللَّهُمَّ أَنْتَ لَهَا وَ لِكُلِّ عَظِيمَةٍ فَرَّجَهَا عَنِّي» (۸). دعاهایی که در بخش بعدی مورد بررسی قرار می‌گیرد از اقسام دعاهای عام هستند که به طور کلی دعا برای سلامت جسم و روان و شفای از بیماری‌های جسم و روان هستند.

### دعای برای سلامتی جسم

#### الف) فرازهایی از صحیفه سجاده

۱) دعای ۱۵، فراز ۱: «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَيَّ مَا لَمْ أَزَلْ أَتَصَرَّفُ فِيهِ مِنْ سَلَامَةٍ بَدَنِي»: «خدایا! تو را سپاس بر تندرستی بدنم که پیوسته از آن برخوردار بودم» (۱۰). در این فراز امام سجاده(ع) از خداوند به سبب برخورداری از نعمت سلامت سپاسگزاری می‌کند و این به معنای تداوم درخواست سلامتی از خداوند است.

۲) دعای ۱۸، فراز ۲: «وَ إِنْ يَكُنْ مَا خَلَّلْتُ فِيهِ أَوْ بَتُّ فِيهِ مِنْ هَذِهِ الْعَافِيَةِ بَيْنَ يَدَيَّ بَلَاءٌ لَا يَنْقُطُ وَ وَزْرٌ لَا يَرْتَفِعُ فَقَدِّمْ لِي مَا آخَرْتَ وَ آخِرْ عَنِّي مَا قَدَّمْتَ»: «و اگر تندرستی و سلامتی که روز را در آن به شب می‌رسانم یا شب را در آن به روز می‌رسانم، مقدمه بلایی است که قطع نمی‌شود و پیشاپیش بار سنگینی است که برطرف نمی‌گردد، پس آنچه را برایم به تأخیر انداخته‌ای، پیش انداز؛ و آنچه را پیش انداخته‌ای به تأخیر افکن» (۱۰). در این فراز امام سجاده(ع) آن سلامت جسمانی را از خداوند می‌خواهد که موجب بلا و نعمت برای انسان نباشد. گاهی سلامتی جسم در انسان، موجب تجری انسان در گناه و ارتکاب اقسام نافرمانی‌ها نیز می‌شود.

۳) دعای ۲۰، فراز ۲۰: «فَأَمَّنْ عَلَيَّ قَبْلَ الْبَلَاءِ بِالْعَافِيَةِ وَ قَبْلَ الطَّلَبِ بِالْجِدَّةِ وَ قَبْلَ الضَّلَالِ بِالرَّشَادِ»: «خدایا! پیش از بلا، به تندرستی و عافیت؛ و قبل از درخواست، به توانگری؛ و پیش از گمراهی، به هدایت بر من منت گذار». در این فقره امام سجاده(ع)

در این دو فراز که دعای امام سجاده (ع) هنگام نگاه به هلال ماه است از خداوند می‌خواهد هلول ماه همراه با نعمت‌ها و برکات دنیوی و اخروی باشد. یکی از آن نعمت‌ها، اسلام و سلامتی از گناهان است که این نعمت‌ها موجب سلامت روان است. از دیگر نعمت‌های درخواستی سلامتی و ایمنی از بلاها است که هر دو جهت سلامت جسم و روان را در برمی‌گیرد.

۸) دعای ۴۳، فراز ۷: «وَ أَوْعِنَا فِيهِ شُكْرَ نِعْمَتِكَ وَ الْبَسْنَا فِيهِ جُنَّ الْعَافِيَةِ وَ أَتَمِّمْ عَلَيْنَا بِاسْتِكْمَالِ طَاعَتِكَ فِيهِ الْمَنَّةَ إِنَّكَ الْمَنَّانُ الْحَمِيدُ وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ»: «و ما را در این ماه، به سپاسگزاری نعمت برانگیز؛ و پوشش‌های سلامت و تندرستی را به ما بیوشان و به سبب تام و تمام بجا آوردن بندگی‌ات در این ماه، نعمت را بر ما کامل کن. تو بسیار نعمت‌دهنده و ستوده‌ای و درود خدا بر محمد و آل پاک و پاکیزه‌اش باد» (۱۰).  
 ۹) دعای ۲۷، فراز ۱۴: «وَ أَوْعِنَا فِيهِ شُكْرَ نِعْمَتِكَ وَ الْبَسْنَا فِيهِ جُنَّ الْعَافِيَةِ وَ أَتَمِّمْ عَلَيْنَا بِاسْتِكْمَالِ طَاعَتِكَ فِيهِ الْمَنَّةَ إِنَّكَ الْمَنَّانُ الْحَمِيدُ وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ»: «و ما را در این ماه، به سپاسگزاری نعمت برانگیز؛ و پوشش‌های سلامت و تندرستی را به ما بیوشان و به سبب تام و تمام بجا آوردن بندگی‌ات در این ماه، نعمت را بر ما کامل کن. تو بسیار نعمت‌دهنده و ستوده‌ای و درود خدا بر محمد و آل پاک و پاکیزه‌اش باد» (۱۰).  
 ۹) دعای ۲۷، فراز ۱۴: «وَ أَوْعِنَا فِيهِ شُكْرَ نِعْمَتِكَ وَ الْبَسْنَا فِيهِ جُنَّ الْعَافِيَةِ وَ أَتَمِّمْ عَلَيْنَا بِاسْتِكْمَالِ طَاعَتِكَ فِيهِ الْمَنَّةَ إِنَّكَ الْمَنَّانُ الْحَمِيدُ وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ»: «و ما را در این ماه، به سپاسگزاری نعمت برانگیز؛ و پوشش‌های سلامت و تندرستی را به ما بیوشان و به سبب تام و تمام بجا آوردن بندگی‌ات در این ماه، نعمت را بر ما کامل کن. تو بسیار نعمت‌دهنده و ستوده‌ای و درود خدا بر محمد و آل پاک و پاکیزه‌اش باد» (۱۰).

### ب) دعای ابو حمزه ثمالی

دعای ابو حمزه ثمالی از دعا‌های مخصوص سحر در ماه مبارک رمضان می‌باشد، امام سجاده (ع) در این دعا از خداوند طلب سلامت جسم و قوت و توانایی در بدن برای انجام تکلیف و امر الهی را خواستار می‌باشد: «اللَّهُمَّ أَعْطِنِي... الصَّحَّةَ فِي الْجِسْمِ وَ الْقُوَّةَ فِي الْبَدَنِ»: «خدا یا سلامت در جسم و قوت در بدن به من عنایت فرما» (۱۱).

### ج) دعای جوشن صغیر

در فرازی از دعای جوشن صغیر آمده است: «فِي صِحَّةٍ مِنَ الْبَدَنِ وَ سَلَامَةٍ مِنَ الْعَيْشِ»، در این فراز از خداوند متعال درخواست سلامتی در بدن و زندگی گوارا شده است (۹).

### د) دعای عرفه‌ی امام حسین (ع)

در فقره‌ای از دعای مشهور عرفه آمده است: «...و تَسْبِيبِ الْيُسْرِ وَ دَفْعِ الْعُسْرِ وَ تَفْرِيجِ الْكُرْبِ وَ الْعَافِيَةِ فِي الْبَدَنِ وَ السَّلَامَةِ فِي الدِّينِ»: «خداوند! به سبب آسانی و رفع سختی‌ها و برطرف کردن اندوه و سلامت در بدن و سلامت دین را عطا بفرما». چنانکه سابقاً گذشت سلامت در دین بر سلامت روان نیز دلالت دارد (۱۱).

### ه) دعای روز نوزدهم ماه مبارک رمضان

در فقره‌ای از دعای این روز آمده است: «وَ أَرِيءُ بِهٖ سَقَمِي وَ

اصالت را در سلامت جسم و صحت بدن بیان می‌دارد و از خداوند می‌خواهد پیش از آنکه دچار بیماری شود و از خداوند طلب سلامتی کند، به او سلامتی را عنایت فرماید (۱۰).

۴) دعای ۲۳، فراز ۲: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ عَافِنِي عَافِيَةً كَافِيَةً شَافِيَةً عَالِيَةً نَامِيَةً تُولَدُ فِي بَدْنِي الْعَافِيَةَ عَافِيَةً الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ»: «خدا یا! بر محمد و آلش درود فرست و مرا عافیت ده؛ عافیتی بی‌نیازکننده، شفابخش، برتر، افزون‌شونده؛ عافیتی که در بدنم عافیت تولید کند، عافیت دنیا و آخرت». در این فقره از دعا، امام (ع) از خداوند سلامتی در بدنش را می‌خواهد با این ملاحظه مهم که این عافیت و سلامتی زمینه عافیت در دنیا و آخرت را فراهم کند در غیر این صورت سلامتی که موجب خسران دنیا و آخرت و یا تنها آخرت باشد، این سلامتی خسران است (۱۰).  
 ۵) دعای ۱۵، فراز ۶: «وَ أَوْجِدْنِي حَلَاوَةَ الْعَافِيَةِ، وَ أَدْفِنِي بَرْدَ السَّلَامَةِ وَ اجْعَلْ مَخْرَجِي عَنْ عِلَّتِي إِلَى عَفْوِكَ وَ مَتَّحُولِي عَنْ صِرْعَتِي إِلَى تَجَاوُزِكَ وَ خَلَّاصِي مِنْ كَرْبِي إِلَى رَوْحِكَ وَ سَلَامَتِي مِنْ هَذِهِ الشَّدَّةِ إِلَى فَرَجِكَ»: «و از شیرینی عافیت کامیابم ساز و گوارایی تندرستی را به من بچشان؛ و راه بیرون رفتن از بیماری‌ام را به سوی بخشش و عفو و جابه‌جا شدنم را از بستر بیماری به جانب گذشت و نجاتم را از اندوهم به عرصه رحمت و تندرستی‌ام را از این دشواری به دایره گشایش، قرار ده». در این فراز از دعا، طلب عافیت و سلامتی چون قید جسم و بدن ندارد هر دو سلامت؛ جسم و روان را در برمی‌گیرد (۱۰).

۶) دعای ۴۸، فراز ۲: «مَهْمَا قَسَمْتَ بَيْنَ عِبَادِكَ الْمُؤْمِنِينَ مِنْ خَيْرٍ أَوْ عَافِيَةٍ أَوْ بَرَكَةٍ أَوْ هُدًى أَوْ عَمَلٍ يَطَاعَتِكَ أَوْ خَيْرٍ تَمَنُّ بِهٖ عَلَيْهِمْ تَهْدِيهِمْ بِهٖ إِلَيْكَ، أَوْ تَرْفَعْ لَهُمْ عِنْدَكَ دَرَجَةً، أَوْ تَعْطِيَهُمْ بِهٖ خَيْرًا مِنْ خَيْرِ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ أَنْ تَوْفَّرَ حَظِّي وَ نَصِيبِي مِنْهٗ»: «هر اندازه بین بندگان مؤمنان تقسیم می‌کنی از خیر یا سلامتی همه جانبه یا برکت یا هدایت، یا عمل به طاعت، یا خیر ویژه‌ای که به سبب آن بر آنان منت می‌نهی و به واسطه آن به سوی خودت هدایتشان می‌کنی، یا در پیشگاهت درجه آنان را بالا می‌بری، یا از برکت آن خیری از خیر دنیا و آخرت به آنان عطا می‌کنی؛ بهره و نصیب مرا از آن خیر، سرشار و فراوان گردانی» (۱۰).

۷) دعای ۴۳، فراز ۴ و ۵: «... أَنْ يُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ أَنْ يَجْعَلَكَ هَلَالًا بَرَكَةً لَا تَمَحَقُهَا الْأَيَّامُ وَ طَهَارَةً لَا تُدْنِسُهَا الْأَثَامُ هَلَالًا أَمِنَ مِنَ الْأَفَاتِ وَ سَلَامَةً مِنَ السَّيِّئَاتِ هَلَالًا سَعِدَ لَا نَحْسَ فِيهِ وَ يَمِنَ لَا نَكْدَ مَعَهُ وَ يَسِرُّ لَا يَمَازِجُهُ عُسْرٌ وَ خَيْرٌ لَا يَشُوبُهُ شَرٌّ هَلَالًا أَمِنَ وَ إِيْمَانٍ وَ نِعْمَةٍ وَ إِحْسَانٍ وَ سَلَامَةٍ وَ إِسْلَامٍ»: «بر محمد و آلش درود فرستد و تو را هلال بابرکتی قرار دهد که گذشت روزگاران آن برکت را از بین نبرد؛ و هلال پاکی که گناهان، آلوده‌اش نکند. هلال ایمنی از بلاها و سلامتی از بدی‌ها، هلال خوش طالعی که نحسی در آن نباشد و با میمنتی که مشقت گرد آن نگردد و آسایشی که دشواری با آن مخلوط نشود و خیری که آمیخته به شر نگردد، هلال امن و امان و نعمت و احسان و سلامت و اسلام» (۱۰).

اندام من را برای خدمتگذاریات قوی گردان و درونم را در خواست و اراده، محکم گردان» (۹). در این فقره مهم از دعا، امام علی (ع) از خداوند هم قدرت و توانایی جسمانی - که سلامت جسم لازمه آن است - را می‌خواهد و هم قدرت و توانایی روحی - که سلامت روانی لازمه آن است - را طلب می‌کند. در کنار هم بودن سلامت جسم و روان است که انسان را برای انجام بندگی و به جای آوردن تکالیف الهی یاری می‌سازد.

### ک) دعای بعد از نماز صبح و مغرب

شخصی چشم درد شدیدی داشت، نزد امام صادق (ع) حاضر می‌شود؛ امام (ع) می‌فرماید: آیا می‌خواهی دعایی به تو آموزش دهم که برای دنیا و آخرت سودمند باشد و برای درد چشم‌هایت نافع باشد، آن شخص عرضه داشت: بله، حضرت فرمود: پس از نماز صبح و مغرب این دعا را می‌خوانی: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْكَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ اجْعَلِ النُّورَ فِي بَصَرِي وَ الْبَصِيرَةَ فِي دِينِي وَ الْيَقِينَ فِي قَلْبِي وَ الْإِخْلَاصَ فِي عَمَلِي وَ السَّلَامَةَ فِي نَفْسِي وَ السَّعَةَ فِي رِزْقِي»، «خدايا تو را به حق محمد (ص) و آل محمد (ص) سوگند می‌دهم که بر محمد (ص) و آل محمد (ص) درود بفرستی و در چشمم نور، در دینم بصیرت، در قلبم یقین، در عملم اخلاص، در جانم سلامت و در روزیم وسعت قرار دهی» (۸). در این دعا نکات مهمی وجود دارد؛ اولاً، این دعا اگرچه برای بهبودی درد چشمان صادر شده است اما هم سخن ابتدایی امام صادق (ع) و هم فقرات دعا بر دستیابی به سعادت دنیا و آخرت دلالت دارد، ثانیاً، فراز «السَّلَامَةَ فِي نَفْسِي» هم بر سلامت جسم و هم سلامت روان دلالت دارد؛ زیرا گاه نفس بر اعم از جسم و روح اطلاق می‌شود و در آیات قرآن نیز این گونه به کار رفته است؛ توضیح آنکه با ترکیب بعد جسمانی و بعد روحانی است که در آیات قرآن تعبیر «نفس» برای انسان اطلاق می‌شود. نفس یکی از آن دو بعد، به تنهایی نخواهد بود، لذا در سوره شمس پس از قسم به نفس و خالق آن، در آیه ۷ فرموده است: «سوگند به نَفْس و آن کس که آن را درست کرد» و در آیه ۸ آن سوره فرموده است که بدان فجور و تقوا الهام شده است: «سپس پلیدکاری و پرهیزگاری‌اش را به آن الهام کرد». جسم فارغ از روح، قابلیت الهام فجور و تقوا را ندارد همچنان که در روح بدون جسم، فجور و تقوا موضوعیت ندارد و فرشتگان چون مجرد و روح محض هستند در آن‌ها تکلیف، فجور و تقوا معنا ندارد.

### دعای برای سلامتی روان

یکی از ابعاد مهم سلامت انسان، سلامت روان است. در آموزه - های دینی، برخورداری از باورهای اعتقادی صحیح و نیز آراستگی به فضائل اخلاقی و پیراستگی از رذائل اخلاقی موجب برخورداری از سلامت روان است که خود نقش مؤثری در سلامت جسم دارد. در بخش مربوط به سلامت جسم، ذیل فرازهایی چند از ادعیه اشاره

وَسَّعَ رِزْقِي مِنْ عِنْدِكَ وَ سَلَامَةً شَامِلَةً فِي بَدَنِي»: «بیماری‌ام را بهبود ده و روزی‌ام را توسعه فرما و سلامت فراگیر در بدنم عنایت کن». نکته در خور توجه این است که در این دعا سلامتی نسبت به همه اعضا و جوارح بدن و به تعبیر دیگر سلامتی کامل درخواست شده است. مشابه فراز فوق در تعقیبات نماز صبح وارد شده است: «اسْتَقْبِلْ بِي صِحَّةً مِنْ سَقَمِي وَ سَعَةً مِنْ عَدَمِي وَ سَلَامَةً شَامِلَةً فِي بَدَنِي» (۹).

### و) دعای تعقیبات مشترکه نمازها

در فرازی از تعقیبات مشترکه نمازها آمده است که سه نوبت این فقره خوانده شود: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَ الْعَافِيَةَ وَ الْمَعَاوَةَ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ»: «خدايا از تو عفو و عافیت و امان در دنیا و آخرت می‌خواهم». یکی از مهمترین مصادیق درخواست عافیت در دنیا و آخرت، سلامت در جسم و روان است (۹).

### ز) دعای پیامبر (ص) هنگام رؤیت هلال رمضان

رسول خدا (ص) هنگام رؤیت هلال ماه رمضان می‌فرمود: «اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْأَمْنِ وَ الْإِيمَانِ وَ السَّلَامَةِ وَ الْإِسْلَامِ وَ الْعَافِيَةِ الْمَجْلَلَةِ»: «پروردگارا! این ماه را بر ما نو گردان به امن و امان، و سلامتی و تندرستی شایان» (۸).

### ح) دعای روز مباحله

در بخشی از دعای مربوط به روز مباحله آمده است: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ أَقْسِمِ لِي مِنْ كُلِّ سُورٍ وَ مِنْ كُلِّ بَهْجَةٍ، وَ مِنْ كُلِّ اسْتِقَامَةٍ، وَ مِنْ كُلِّ فَرْجٍ، وَ مِنْ كُلِّ عَافِيَةٍ، وَ مِنْ كُلِّ سَلَامَةٍ»: «خدايا بر محمد و آل محمد درود فرست و برای من از هر سرور و شادی، پایداری و گشایش، عافیت و سلامتی عنایت فرما». در این فقره نیز عافیت و سلامتی مطلق آمده است، لذا بر سلامت جسم و روان دلالت دارد (۹).

### ط) دعای روز پنج شنبه

در قسمتی از دعای روز پنج شنبه آمده است: «اللَّهُمَّ أَقْضِ لِي فِي الْخَمِيسِ حَسَمًا لَا يَتَّسِعُ لَهَا إِلَّا كَرَمٌ وَ لَا يُطِيقُهَا إِلَّا نَعْمٌ سَلَامَةٌ أَقْوَى بِهَا عَلَى طَاعَتِكَ...»: «خدايا در روز پنج شنبه، پنج حاجت مرا برآورده ساز؛ حاجاتی که جز کرم و نعمت‌های تو آن‌ها را برآورده نسازد و مقضی نگرداند، اول آن که سلامتی‌ای عنایت کنی تا برای انجام طاعت تو نیرومند گردم...». در این فراز اولین دعا، طلب سلامتی و صحت است برای اینکه بنده توان به جای آوردن تکالیف را داشته باشد و این خود مؤیدی دیگر بر اهمیت سلامت در آموزه‌های دینی است (۹).

### ی) دعای کمیل

در فرازی معروف از دعای مشهور کمیل آمده است: «يَا رَبِّ قُوْ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي وَ أَشْدُّ عَلَى الْعَزِيمَةِ جَوَانِحِي»: «خدايا

مبعث (شب بیست و هفتم رجب)، تعقیب نماز عصر و ماه رمضان وارد شده است: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ ... السَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ وَالْغَنِيمَةَ مِنْ كُلِّ بَرٍّ وَ الْفَوْزَ بِالْجَنَّةِ وَ النَّجَاةَ مِنَ النَّارِ»: «خدایا از تو سلامتی از هر گناه، برخورداری از هر کار نیک و دست یافتن به بهشت و نجات از دوزخ را می‌خواهم» (۹).

درخواست سلامتی از هر گناه به معنای پاک‌سازی روان خود از آلودگی‌هایی چون: حسد، تکبر، حرص است و توفیق انجام هر کار نیکی یعنی آراستن روان خود به فضائلی چون: تواضع، ایثار، مواسات است و این دو سلامت روان را در پی خواهند آورد و همچنین اولین آن‌ها موجب نجات از دوزخ و دومین آن‌ها باعث رسیدن به بهشت است.

### بحث

دعا در سلامتی جسمی و روانی نقش‌آفرین می‌باشد. یکی از کارکردهای مؤثر که در آموزه‌های دینی فراوان توصیه شده است، بهره‌گیری از آن برای رهایی از بیماری و دستیابی به سلامت جسم و روان است. امنیت روانی و جسمی انسان در گرو سلامتی در دین است؛ زیرا باورها و اعتقادات سالم و عمیق برگرفته از دریافت معارف حقیقی، سبب آرامش و ایمنی روحی و بدنی می‌شود. چنانچه بشر گرایش‌های دینی را در درجه نخست همه امور خویش قرار دهد خود و خانواده و جامعه را بیمه کرده است و به نفس و بدن خود اجازه هر گونه بداندیشی و دست‌درازی به حقوق دیگران را نمی‌دهد.

### نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش که برآمده از ادعیه بود، روشن شد که دعا کردن برای سلامت جسم و روان در هر زمان و هر مکان از جمله در ایام هفته، اول هر ماه، اعیاد، بعد از نماز و تعقیبات و نیز در بهترین روزهایی چون روز عرفه و ... وارد شده است. قسمت عمده‌ای از دعاها به صحیفه سجادیه امام چهارم شیعیان امام سجاد(ع) برمی‌گردد که نمونه‌هایی از دعا برای سلامت بدن از امراض جسمی و سلامت روان از بیماری‌های فکری، نفسی و سلامت از گناهان و سلامت از حفظ ایمان و همچنین حفظ سلامت دین از شیطان، دعاهایی روح‌نواز و جان‌بخش بیان کرده‌اند.

**تضاد منافع:** بدین وسیله نویسندگان تصریح می‌نمایند که هیچ‌گونه تضاد منافی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

### منابع

1. Sharifani M. The manifestation of divine unity in supplications. Journal of Religious Thought. 2005; 5(15):41-68. [In Persian]

شد که دعا برای عافیت و سلامتی که به طور مطلق آمده است اعم از سلامت جسم و روان است، مع‌الوصف در برخی دعاها به طور خاص سخن از سلامت روان و درمان بیماری روان است که به چند نمونه اشاره خواهد شد. شایان گفتن است که همه دعاهایی که در آن‌ها از خداوند پیراستگی از گناهان و آراستگی به خوبی‌ها درخواست می‌شود به نوعی دعا برای سلامت روان است. اما در ادامه به نمونه‌هایی از ادعیه در طلب سلامت روان اشاره می‌گردد.

### الف) ادعیه صحیفه سجادیه

۱) دعای ۲۲، فراز ۱۲: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ ارزُقْنِي سَلَامَةَ الصَّدْرِ مِنَ الْحَسَدِ حَتَّى لَا أَحْسُدَ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ عَلَيَّ شَيْءٍ مِنْ فَضْلِكَ وَ حَتَّى لَا أَرَى نِعْمَةً مِنْ نِعْمِكَ عَلَيَّ أَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فِي دِينٍ أَوْ دُنْيَا أَوْ عَافِيَةٍ أَوْ تَقْوَى أَوْ سَعَةٍ أَوْ رَخَاءٍ إِلَّا رَجَوْتُ لِنَفْسِي أَفْضَلَ ذَلِكَ بِكَ وَ مِنْكَ وَ حُدِّكَ لَا شَرِيكَ لَكَ»: «خدایا! بر محمد و آلش درود فرست و سلامت سینه از حسد روزی‌ام کن؛ تا به هیچ یک از بندگان برای ذره‌ای از احسانت که به آن‌ها عطا کردی، حسد نورزم؛ و تا جایی که هیچ نعمتی از نعمت‌هایت را بر احدی از بندگان، در دین یا دنیا یا سلامت یا تقوا یا فراخی یا راحت نبینم؛ جز آن‌که برتر از آن را به لطف تو و از سوی تو برای خود آرزو کنم، یگانه‌ای و شریکی برایت نیست» (۱۰).

در این فراز امام سجاد(ع) یکی از عوامل سلامت روان انسان را دوری از حسادت -یکی از بزرگ‌ترین رذائل اخلاقی- عنوان فرموده است، لذا از خداوند مسئلت می‌نماید که نسبت به هیچ کدام از بندگان در قبال هرگونه نعمتی که عنایت فرموده است، حسادت نرزد. در مقابل حسادت، فضیلت اخلاقی «غبطه» را از خداوند می‌خواهد؛ بدین گونه که به جای رشک بردن بر بندگان -که آرزوی ازاله نعمت دیگران است و سوختن در آتش حسادت که روان انسان را بیمار می‌کند- از خداوند درخواست می‌خواند هر نعمتی که به هر بنده‌ای داده است، بهتر از آن را نصیب او کند.

۲) دعای ۲۳، فراز ۳: «وَ اٰمِنُ عَلَيَّ بِالصَّحَّةِ وَ الْاٰمِنِ وَ السَّلَامَةِ فِي دِينِي وَ بَدَنِي»: «و بر من منت گذار، به تندرستی و امنیت و سلامت در دین و بدنم» (۱۰). در این فراز امام سجاد(ع) از خداوند، صحت، امنیت و سلامت در دین و بدن را می‌خواهد. سلامت جسم که روشن است، اما سلامت دین، مراد آلوده نشدن دین به باورهای باطل و رفتارهای نادرست است که چنین سلامتی‌ای بی گمان سلامت روان انسان را تأمین می‌نماید.

۳) دعای شب مبعث (شب بیست و هفتم رجب) و تعقیب نماز عصر، ماه رمضان: فرازی معروف وجود دارد که در دعا‌های شب

2. Rafiei GR. The role of prayer on physical and mental health. Qom University of Medical Sciences Journal. 2011;5(3):66-73. [In Persian]

3. Shayiri M. Jame al-Akhbar. Najaf: Haydariyeh Press; No Date. [In Arabic]
4. Vahidi Mehrjardi S, Zaree Mahmoodabad MH. Social and psychological factors of health and well-being in prayers and narrations. Journal of Toloo-e-Behdasht. 2019;17(5):1-9. [In Persian] doi:10.18502/tbj.v17i5.309
5. Jahangir A, Karbakhsh M, Jafari S. The role of prayer in promoting health: a perspective on the Prophet's life and new scientific documents. Journal of Medical Ethics. 2010;3(9):151-62. [In Persian] doi:10.22037/mej.v3i9.3731
6. Hossienzadeh F, MohammadJafari R. The role of remembrance and prayer in health from the perspective of verses and hadiths. Quran and Medicine. 2020;4(5):43-9. [In Persian]
7. Mohammadi B. Prayer therapy and its place in different schools. Research encyclopedia, 2017. Available from: <http://pajoohe.ir/> [In Persian]
8. Koleyny M. Al-Kafee. Research by: Ali Akbar Ghaffari and Muhammad Akhundi. 4ed. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. [In Arabic]
9. Kaf'amī I. Al-Masbah. Qom: Dar al-Razi; 1994. [In Arabic]
10. Sahifa Sajjadiyya / [Ali Ibn Hussain (AS)]. Translated by Hossein Ansarian. Payam-e Azadi Publication; 2013. [In Arabic and Persian]
11. Ibn Tawus, Ali Ibn Musa. Al-Iqbal al-Amaal al-Hasna. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1989. [In Arabic]