



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

سلامت معنوی در پناه جوی الهی

به وسیله نیایش (دعا)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۸/۱۰

کد پمفلت: PA-۰۰۰-۱۰۳۴

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد مراقبت معنوی - واحد آموزش سلامت

۳- امیدواری: امید، توانایی باور احساس بهتر از آینده است. یکی از راه‌های امید داشتن، شناخت و باور خدا و صفات الهی است. نسیم روح بخش چنین امیدی دل را آرام و نابسامانی‌ها را سامان می‌بخشد و انسان را به تلاش و حرکت وا می‌دارد. مناجات امیدواران در بیان امام سجاد (علیه السلام) این گونه است:

محبوب من چگونه تو را فراموش کنم، در حالی که تو همیشه به یاد من بودی. معبود من چگونه از تو غافل شوم، در حالی که تو همیشه مراقب من هستی. ای آنکه هرگاه بنده‌ای به او روی آورد، مقربش می‌گرداند و هرگاه نافرمانی می‌کند، گناهانشان را می‌پوشاند و هرگاه بنده‌ای بر او توکل کند، آموزش را کفایت می‌کند.



تهیه شده: توسط واحد مراقبت معنوی بیمارستان امام

رضا (ع) مشهد - شماره واحد: ۰۵۱۳۱۸۰۲۱۵۴

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

۲- صبرورزی: درآموزه‌های اسلامی، صبر که همان مدیریت عواطف و هیجانات درونی و پایداری در برابر ناملایمات است، جایگاه بسیار والایی در تحقق سلامت معنوی دارد. مفهوم صبر، تحمل عجز آمیز نیست؛ بلکه در قرآن صبر؛ به معنی ثبات، استحکام، قدرت و مقاومت روح است. حال اگر مسئله‌ای بود که از توان و قدرت ما خارج بود، با استفاده از دعا و نیایش از خدا بخواهیم که ما را یاری دهد و ظرف وجودمان را از صبر لبریز کند. تا این تقدیر را بپذیریم و راضی به رضای خدا باشیم.

گوارترین زندگی از آن کسی است که به آنچه

خداوند روزی او کرده راضی باشد. امام علی (ع)



پروردگارا صبر و شکیبایی بر ما

فروز و قدمهای ما را ثابت

و استوار بدار. بقره/۲۵۰



مدهجوی گرامی:

با سلام و آرزوی تندرستی برای شما

این پمفلت به منظور آگاهی شما با سلامت معنوی در پناه جویی الهی به وسیله نیایش (دعا) تهیه شده است. امید است با مطالعه آن، پاسخ سوالات دینی خود را بدست آورید و در صورت وجود هر گونه ابهام، سوالات خود را از همکاران ما در واحد مراقبت معنوی پیرسید تا راهنمایی لازم انجام شود.

تأثیر دعا و نیایش بر سلامت معنوی:

سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامتی را دارای ابعاد چهارگانه سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی می‌داند.

سلامت معنوی حالت برخورداری از حس پذیرش با اتصال به قدرتی برتر برای معنابخشی به زندگی و بهبود کیفیت آن با وجود ناملازمات، مشکلات و بیماری می‌باشد. احساس درونی و رضایت بخشی که در رابطه با خدا و دیگران، در چهارچوب فرهنگ خاص هر جامعه تعریف می‌شود.



مطالعات جدید نشان می‌دهند که معنویت و عقاید مذهبی نقش زیادی در سلامت روانی و جسمی افراد دارند. از میان رفتارهای مذهبی، دعا با بسترسازی یاد و ارتباط با خدا گاهی می‌تواند نگرانی‌ها و اضطراب‌های فرد را کمتر کند. چون فرد خود را متصل به منبع قدرت می‌بیند و گاهی نیز دعا، به عنوان روش شناختی و نگرش‌ساز می‌تواند باورهای نادرست را تصحیح یا تکمیل نموده و به رویدادهای فرد معنای جدید داده که منجر به آرامش می‌گردد.

نیایش تنها عرصه خواندن نیست، بلکه صحنه شناختن هم هست. نیایش نوعی تفکر است که انسان را به مبدأ هستی متصل می‌کند.



نیایشگر برای رسیدن به کارکرد دعا یعنی آرامش و رفع اضطراب و استرس ها چند مرحله را باید طی کند:

۱- تغییر نگرش: دعا به عنوان الگویی شناختی، رفتاری و عاطفی می‌تواند در نگرش سازی و معنا بخشی به مسائل زندگی (یافتن جنبه های مثبت زندگی) بسیار مؤثر باشد. براساس افکار مثبت و سازنده‌ای که از مفاهیم دعاها دریافت می‌کنیم، نگاه ما به زندگی و رویدادهای آن تغییر می‌کند؛ بنابراین در کنار مسائل ناخوشایند زندگی، آرامش و پیشرفت هم خواهیم داشت. برای نمونه با خواندن دعای امام سجاد (علیه السلام) در موضوع بیماری، به بنده نوازی خداوند و نعمت بودن آثار بیماری پی خواهیم برد.

خدایا! بیماری، سبب ریزش گناه و قرب من به تو گشته است.

