

## اثبات علمی تاثیر دعا و نیایش در زندگی



دلایل زیادی وجود دارد که ثابت می کند دعا مؤثر است. بسیاری از تحقیقات علمی صحت این مطلب را نشان می دهند.

تحقیقی که در سال 1993 بر روی 10.000 کارمند دولتی در طول 26 سال انجام گرفت، نشان داد که افراد متدین بسیار کمتر از افراد کافر، به خاطر مشکلات قلبی-عروقی جان می سپارند. و در تحقیقی که در سال 1995 در یک کالج بر روی 250 نفر بعد از جراحی قلب باز انجام گرفت، اینطور نتیجه گیری شد که آندسته از افراد که ارتباطات مذهبی و حمایت اجتماعی داشته اند، از آنها که فاقد آن بوده اند، جان سپرده اند.

در تلاش برای درک افسردگی ناشی از بستری شدن در بیمارستان، محققان یک دانشگاه 1000 بیمار بستری شده در بیمارستان که عادت به انجام امور مذهبی از قبیل نماز و دعا داشته اند را از سال 1987 مورد بررسی قرار داده و دریافته اند که این افراد بسیار بهتر از دیگران با مشکلات سلامتی خود کنار می آیند.

یک مرکز اخیراً هیئتی را برای تشخیص مزایا و فواید ادغام داروهای متعارف با درمان های رفتاری و تکنیک های تمدد اعصاب برای درمان فشارخون، تشکیل داده است. این گروه دریافته اند که ترکیب این دو روش یکدیگر، که نماز و دعا یکی از اجزاء مهم آن بود، می تواند باعث پایین آوردن سرعت تنفس، ضربان قلب، و فشارخون فرد شود.

دانشگاه مکزیکو مشغول مطالعه بر روی قدرت دعا و نماز برای درمان افراد الکلی است. همچنین تحقیقی نیز درمورد دعا و درمان در دانشگاه باستیر در حال انجام است. مطمئناً دنبال کردن یک شیوه زندگی روحانی می تواند باعث بهبود و ارتقاء سلامتی شود. افراد دیندار و مذهبی معمولاً بسیار کمتر به دنبال خطرناک مثل سیگار، الکل و همبستر شدن با افراد ناشناس می روند. اما، درک عملکرد شفاعت و برای افراد کافر و بی اعتقاد بسیار دشوار است.

در مهمترین و گسترده ترین تحقیقات مربوط به تاثیر شفاعت و دعا، متخصص قلب شناس، راندولف بیرد، روی 393 بیمار بستری شده در واحد مراقبت های بیماری کرونری قلب در بیمارستان عمومی سان بررسی هایی انجام داده است. برای برخی از این بیماران توسط گروه های خانگی، دعا و نیایش هایی انجام شده، اما برای برخی این دعا و نیایش انجام نگرفت. کلیه مردان و زنان بیمار مورد مراقبت های یکسان قرار گرفتند. در این تحقیق، نه پزشکان و پرستاران و نه خود بیماران نمی دانستند که دعا و نیایش برای کدامیک از بیماران انجام می شود.

نتایج این تحقیق بسیار چشمگیر بوده و موجب تعجب بسیاری متخصصین و دانشمندان قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که آندسته از بیمارانی که مراقبت های پزشکی آنان با دعا و نیایش برای سلامت شده بود، نیاز به داروی کمتری داشته و تجهیزات تهیه به مدت زمان کمتری برای آنها استفاده شده و وضعیت سلامتی آنها نیز نسبت به سایر بیماران بسیار بهتر بوده است. بیمارانی که برای آنها دعا و

گفت: حتی آزمایشات بسیار دیگری بر روی شرکت کننده های غیر انسان انجام گرفت. در تحقیقی که بر روی 131 آزمایش کنترل شده بر روی درمان های معنوی و مذهبی انجام گرفت، مشخص شد گندم هاییک آنها دعا شده بود، بلندتر شدند، مخمرهایی که برای آنها دعا شده بود، با تاثیرات سیانید مقابله کردند، و ... لاری دوسی، پراوازه ترین متخصص دعا و درمان در جهان می گوید، "من به این آزمایشات می آیم و آزمایشات از انسانها تشکیل نشده است. شما می توانید صدها بار آنها را تکرار کنید. این می تواند بهترین دلیل و مدرک باشد که دعا می تواند دنیا را تغییر دهد."

لاری دوسی در کتاب "واژه های شفابخش" خود، با همکاری هیئت مؤسسه ملی سلامت در واشنگتن، 100 آزمایشی که اکثر آنها در ادبیات راروانشناسی به چاپ رسیده است، درمورد تاثیرات دعا/تجسم، پاسبی، قرا، داده است. بیش از 1000 آزمایشات بر روی سیانید مقابله کننده ها تا انجام داده است. نتایج نه تنها وقتی افراد برای پی آمدهای مشخص و آشکار دعا می کردند، بلکه برای زمانی که برای

مشخصی هم دعا می کردند، اتفاق افتاد.

یک رفتار ساده برای عادت دعا و نمازخوانی، حس نافذی از تقدس و یکدلی، نگرانی و دلسوزی برای موجود نیازمند، موقعیت را برای درمان و شفای آن موجود فراهم میکند.

آزمایشات همچنین نشان داده است که دعا و نیایش بر موارد زیر نیز تاثیرگذار بوده است:

شبکت کننده های انسانها، آزمایشات عادت به دعا و نیایش، نه تنها وقتی افراد برای پی آمدهای مشخص و آشکار دعا می کردند، بلکه برای زمانی که برای

هیچ چیز نمی تواند اثر دعا را متوقف کند. در یک تحقیق، موضوع تحقیق در قفسی گذاشته شده و اطراف آن با انواع و اقسام نیروهای الکترومگنتیک پوشیده شد، اما تاثیر دعا همچنان از آن عبور کرد.

باوجود شواهد و مدارک علمی، محققین دیگر تصدیق می کنند که دری کردن دعا از یک فرد بیمار کاری عاری از مسئولیت است. در کنفرانس بوستون که تحت پشتیبانی مدرسه پزشکی هاروارد بود، یکی

کننده ها پیش بینی کرد که فقط در 10 سال آینده، از بیماران نه تنها درمورد سابقه پزشکیشان، بلکه درمورد سیستم اعتقادی و مذهبیشان نیز سؤال می شود.

ایده شفابخشی از دور این روزها در حال بررسی است. دنیای کامپیوتر و اینترنت مملو از افرادی است که تقاضاهای خود را برای گروه های دعا و نیایش ارسال می کنند. آنها که به شفابخشی از دور اعتقاد

نمی دانند که چگونه عمل می کنند، اما تئوری های بسیار زیادی در این رابطه وجود دارد. برخی می گویند، اینکار از طریق ارسال یک انرژی نافذ اما نامشخص به فرد نیازمند صورت می گیرد. دیگران، از جمله

می گویند علم فیزیک کوانتوم می تواند در این زمینه نقش داشته باشد.

در نبود اطلاعات موثق، این مسئله همچنان به صورت یک راز باقی خواهد ماند.

توضیح نوع دیگر دعا و نیایش، که در آن فرد بیمار برای درمان و بهبودی خود دعا می کند، از نظر علمی ساده تر است. باتوجه به فواید بارز مدیتیشن برای سلامتی—پایین آوردن فشارخون، کاهش مشکلات قلبی—چندان دشوار نیست که ببینیم دعا و نیایش، که کاملاً شبیه به مدیتیشن و تمدد اعصاب است، می تواند همان تاثیرات را تخفیف دهد.

طبق کونینگ از دانشگاه دوک، "وقتی دعا و نیایش باعث متعال و آرام شدن فرد شود، کورتیزول، اپینفرین و نوبینفرین—هورمون هایی که درغده آدرنال در واکنش به استرس ساخته می شود-- را بازمی دارد. شیمیایی جنگ یا گریز، در طول زمان میتواند باعث به خطر انداختن سیستم ایمنی بدن، و بالا بردن احتمال ابتلا به مشکلات و بیماری های مختلف از قبیل بیماری های قلبی، سکت، زخم های گوارشی، التهاب روده شود. متخصصین بسیار عقیده دارند که با احساس آرامش، که می تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شده یا در خود فرد ایجاد شود، سیستم دفاعی بدن فرد تقویت می شود. البته داستان کهنه مذاهب شرقی، درمان را با ایمان مرتبط می دانند. از اینرو منطقی است که فرض کنیم چیزی مثل دعا و نیایش که حس آرامش و راحتی را ایجاد می کند می تواند در بهبودی بیماری شما نقش داشته باشد. تحقیقات جدید علمی نشان می دهد که می توان از دعا بعنوان درمان جایگزین به جای مدیتیشن، ورزش، یا گیاهان طبی استفاده کرد. در تحقیقی که روی 91,000 نفر در مرلیند انجام گرفت، نشان داده افرادی که به طور منظم به کلیسا می روند، تا 50% کمتر از آنها که به کلیسا نمی روند به خاطر بیماری های قلبی جان می سپارند و تا 53% کمتر اقدام به خودکشی می کنند. این افراد همچنین فشارخون دارند.

بسیاری از پزشکان عقیده دارند که اگر آنها قبل و بعد از جراحی یا قبل از شروع یکسری دارو برای بیمار، همراه با بیمار خود دعا کنند، می تواند در بهبودی بیمار تاثیرگذار باشد. سی مدرسه پزشکی در امریکای های تاثیر ایمان در پزشکی را ارائه می دهند.

دکتر متیو، پروفیسور پزشکی در دانشگاه جورج تاون در واشنگتن عقیده دارد، "دعا بسیار مؤثر است. "دکتر متیو تحقیقاتی را ارائه می دهد که در آن مشخص شده افرادی که دعا و نماز می خوانند، کمتر مریض می شوند و سریعتر از جراحی و سایر بیماری ها بهبود می یابند و بهتر با مشکل و بیماری خود کنار می آیند."

منبع: <http://www.mardoman.com/life/prayproof.aspx>