



علی اکبر رضایی

۶

آرامش معنوی برای دفع و رفع بیماری ها

موجودات جهان از اتمها گرفته تا کهکشان ها همگی مخلوق خدای قادر متعال و تحت فرمان اویند؛ «مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا». هیچ جنبنده ای نیست مگر اینکه خداوند بر آن تسلط دارد. ^۱ پروردگاری که قدرتش نه موجب خودکامگی و هوسبازی گردد و نه آن را در غیر حق به کار برد، بلکه همواره بر صراط مستقیم و جاده عدل و داد است «إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» ^۲. خدای حکیم همه چیز را برای انسان خلق کرد و به او کرامت بخشید و بر سایر مخلوقات برتری داد: «هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً» ^۳؛ «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ... فَضَلَّنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً» ^۴.

با این همه دنیای انسان همواره با آزمون ها، سختی ها و ناملایمات آمیخته است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» ^۵ رنج هایی که می توانند زمینه ساز رشد و تعالی وی و عاملی برای بیداری او باشند تا خوب و بد را از یکدیگر تشخیص دهد: «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» ^۶ گرچه در نهایت، درمان هر دردی به دست پروردگار متعال است: «وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ». و هنگامی که بیمار شوم مرا شفا می دهد، ^۷

بر پایه آیات قرانی، آزمون الهی بر دوگونه نعمت و نعمت است که برای موفقیت در آن می بایست ضمن ایمان و توکل به خدا و توسل به اهل بیت (ع) به صبر و نماز تمسک جست: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»^۸. در روایتی از امام رضا علیه السلام نقل شده که فرمودند: «إِذَا نَزَلَتْ بِكُمْ شَدِيدَةٌ فَاسْتَعِينُوا بِمَا عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، وَهُوَ قَوْلُهُ: وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا»؛ هرگاه سختی بر شما فرود آمد به وسیله ما (اهل بیت) از خدای بلند مرتبه استمداد بجویید چرا که خدای متعال در قرآنش فرموده: «و برای خدا، نامهای نیک است؛ خدا را به آن (نامها) بخوانید»^۹.

مفسران در تفسیر آیه «وَاسْتَعِينُوا» نقل کرده اند که رسول اکرم (ص) هرگاه با مشکلی روبرو می شد که او را ناراحت می کرد، از نماز و روزه مدد می گرفت.^{۱۰} همچنین از امام صادق (ع) نقل شده که فرمود: «هنگامی که با غمی از غمهای دنیا روبرو می شوید وضو گرفته، به مسجد بروید، نماز بخوانید و دعا کنید، زیرا خداوند دستور داده به وسیله صبر و نماز، از خدا کمک بجویید»^{۱۱}.

با توجه به آموزه های دینی و کلام بزرگان، امور معنوی ذیل برای دفع آسیب ها و رفع آنها موثرند:

۱. خواندن برخی از آیات و سوره های قرآن

- سوره مبارکه فاتحه: امام صادق (ع): «لَوْ قُرِئَتْ الْحَمْدُ عَلَى مِئَةِ سَبْعِينَ مَرَّةً ثُمَّ رُذِّتْ فِيهِ الرُّوحُ مَا كَانَ ذَلِكَ عَجَبًا»؛ (اگر سوره حمد هفتاد بار بر مرده ای خوانده شود و روح به تن او باز گردد، جای تعجب نیست)^{۱۲}.

- هفت آیه از قرآن: امیر مؤمنان (ع): هر کس صبحگاهان، آیات زیر را بخواند، خدای متعال او را از هر بدی کفایت می کند، هرچند او خودش را به هلاکت انداخته باشد: «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ»^{۱۳}؛ «وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»^{۱۴}؛ «وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ»^{۱۵}؛ «وَكَايْنِ مِنَ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ»^{۱۶}؛ «مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكْ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ»^{۱۷}؛ «قُلْ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادْنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ ضُرِّهِ أَوْ أَرَادْنِيَ بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَاتُ رَحْمَتِهِ قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ»^{۱۸}؛ «حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ»^{۱۹}؛

در ادامه بگویند: «وَأَمْتَنِعْ بِحَوْلِ اللَّهِ وَفُوتِهِ مِنْ حَوْلِهِمْ وَفُوتِهِمْ وَاسْتَشْفِعْ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَاعُوذُ بِمَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ»^{۲۰}.

- سوره مبارکه حشر: پیامبر اکرم (ص): «ضَعْ يَدَكَ عَلَى رَأْسِكَ فَإِنَّ جَبْرِئِلَ لَمَّا نَزَلَ بِهَا إِلَيَّ قَالَ لِي ضَعْ يَدَكَ عَلَى رَأْسِكَ فَإِنَّهَا شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ وَالسَّامَ الْمَوْتَ. هنگام قرائت سه آیه آخر سوره حشر دست را بر سر بگذارید و آیات را قرائت نمایید که این دستور جبرئیل است از جانب خداوند و این عمل شفای همه بیماری هاست به جز مرگ»^{۲۱}.

۲. توسل به اهل بیت (ع)

کلینی نقل کرده که فردی به امام هادی (ع) نامه ای نوشت و سوال کرد که اگر مردم بخواهند آنچه را دوست دارند به امامشان برسانند، همان طور که آنچه دوست دارند را به پروردگارشان می رسانند، چه کنند؟ قَالَ: فَكْتُبْ: «إِنْ كَانَتْ لَكَ حَاجَةٌ فَحَرِّكْ شَفَتَيْكَ، فَإِنَّ الْجَوَابَ يَأْتِيكَ» امام در جواب نوشتند: اگر حاجتی داری تنها کافیست لبانت را حرکت دهی، پاسخ حاجت خواهد رسید.^{۲۲}

۳. دعای استغاثه به حضرت صاحب الزمان (صلوات الله علیه)

پس از ادای دو رکعت نماز، در زیر آسمان و رو به قبله قرائت می گردد. بهتر آن است که در رکعت اول این نماز بعد از «حمد» سوره «فتح» و در رکعت دوم، سوره «نصر» خوانده شود.^{۲۳}

۴. روزه گرفتن

- نذر روزه به نیت شفاء: چنان که امیر المومنین (ع) و حضرت زهرا (س) برای شفای حسنین (ع) نذر کردند.^{۲۴}

۵. خواندن ادعیه

امام جعفر صادق (ع): عَلَيْكَ بِالْدُّعَاءِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ. همیشه خود را به دعا ملزم کن، دعا شفا دهنده هر درد و بیماری است.^{۲۵}

- زیارت عاشورا به نیابت از مادر امام زمان (عج) حضرت نرجس خاتون (س): از آیه الله شیخ عبدالکریم حائری یزدی نقل شده که استاد ایشان آیه الله سید محمد فشارکی برای رفع بیماری ویا از عراق به شیعیان سامراء از زن و مرد حکم کردند که به نیابت از مادر امام زمان (عج) زیارت عاشورا بخوانند و ایشان را نزد فرزندش حضرت ولی امر (عج) شفیع قرار دهند تا به دعای امام (عج) از بلا نجات یابند. همه شیعیان ساکن سامراء از این دستور اطاعت کردند و در نتیجه حتی یک نفر از شیعیان سامراء تلف نشد! در حالی که هر روز، ده - پانزده نفر از غیر شیعه در اثر وبا تلف از بین می رفتند.^{۲۶}

- دعای توسل: علامه مجلسی ضمن نقل دعای توسل، از شیخ صدوق حکایت کرده که دعای توسل را در هیچ امری نخواندم، مگر این که اثر اجابت آن را فوری دریافت کردم.

- دعای نور: سید ابن طاووس نقل کرده که حضرت فاطمه (س) به روایت از رسول اکرم (ص) فرمود: اگر می خواهی هرگز در دنیا دچار تب نشوی بر این دعا مداومت کن: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بِسْمِ اللَّهِ التَّوَرِ بِسْمِ اللَّهِ التَّوَرِ بِسْمِ اللَّهِ التَّوَرِ بِسْمِ اللَّهِ التَّوَرِ عَلَى نُورِ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي هُوَ مُدَبِّرُ الْأُمُورِ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي خَلَقَ التَّوَرِ مِنَ التَّوَرِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ التَّوَرِ مِنَ التَّوَرِ وَأَنْزَلَ التَّوَرِ عَلَى الطُّورِ فِي كِتَابٍ مَسْطُورٍ فِي رَقٍّ مَنْشُورٍ بِقَدَرٍ مَقْدُورٍ عَلَى نَبِيِّ مَخْبُورٍ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هُوَ بِالْعِزِّ مَذْكُورٌ وَبِالْفَخْرِ مَشْهُورٌ وَعَلَى السَّزَاءِ وَالضَّرَاءِ مَشْهُورٌ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ»^{۲۷}

- دعای الهی عظم البلاء: این دعا را حضرت

صاحب الزمان صلوات الله علیه در خواب به ابی الحسن محمد بن احمد بن ابی الیث که از ترس کشته شدن به مقابر قریش گریخته و پناه برده بود. آموخت. وی به برکت آن نجات یافت: «اللَّهُمَّ عَظُمَ الْبَلَاءُ وَبَرِحَ الْخَفَاءُ وَانْكَشَفَ الْغُطَاءُ وَانْقَطَعَ الرَّجَاءُ وَصَاقَتِ الْأَرْضُ وَمُنِعَتِ السَّمَاءُ وَإِلَيْكَ يَا رَبِّ الْمُشْتَكَى وَعَلَيْكَ الْمُعْوَلُ فِي الشَّدَةِ وَالرَّخَاءِ. اللَّهُمَّ فَصِّلْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَمُحَمَّدٍ أُولِي الْأَمْرِ الَّذِينَ فَرَضْتَ عَلَيْنَا طَاعَتَهُمْ فَعَزَّزْنَا بِذَلِكَ مَنَزَلَتَهُمْ فَفَرَّجْ عَنَّا بِحَقِّهِمْ فَرَجًا عَاجِلًا قَرِيبًا كَلَّمَحَ الْبَصَرُ أَوْ هُوَ أَقْرَبُ يَا مُحَمَّدُ يَا عَلِيَّ أَكْفِيَايَ وَأَنْصُرَانِي فَإِنِّي كَمَا نَاصِرَايَ يَا مَوْلَايَ يَا صَاحِبَ الزَّمَانِ الْغَوْثُ الْغَوْثُ (الْغَوْثُ) أَذْرِكْنِي أَذْرِكْنِي أَذْرِكْنِي»^{۲۸}

- دعای امام صادق (ع) برای شفای مریض

دست بر سر او بگذار و بگو: بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ وَ مِنَ اللَّهِ وَ إِلَى اللَّهِ وَ مَا شَاءَ اللَّهُ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلَ اللَّهِ مُوسَى نَجِيَّ اللَّهِ عِيسَى رُوحَ اللَّهِ مُحَمَّدَ رَسُولَ اللَّهِ ص مِنْ الْأَرْوَاحِ وَالْأَوْجَاعِ بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ وَ عَزَائِمُ مِنَ اللَّهِ لِفُلَانِ بْنِ فُلَانَةٍ (نام شخص و مادر او را می برد) لَا يَفْرُئُهُ إِلَّا كُلُّ مُسْلِمٍ وَأَعِيذُهُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ كُلِّهَا الَّتِي سَأَلَ بِهَا آدَمُ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ النَّوَّابُ الرَّحِيمُ إِلَّا أَنْزَجْتَ أَبْنَاهُ الْأَرْوَاحِ وَالْأَوْجَاعِ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ. سپس یک مرتبه آیه الکرسی و سوره های حمد و معوذتین (فلق و ناس) و اخلاص و نیز ده آیه از سوره یس را تلاوت کن و بعد این دعا را بخوان: «اللَّهُمَّ اشْفِهِ بِشِفَائِكَ وَ دَاوِهِ بِدَوَائِكَ وَ عَافِهِ مِنْ بَلَائِكَ وَ تَسَّأَلُهُ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَ عَلَيْهِمْ أَجْمَعِينَ.»^{۲۹}

ع. گفتن برخی از اذکار

- توصیه امام رضا (ع): برای رفع هر مرضی بخوانید: «يَا مُنْزِلَ الشَّفَاءِ وَ مُذْهِبَ الدَّاءِ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ أَنْزِلْ عَلَى وَجَعِي الشَّفَاءَ»^{۳۰}

- توصیه امام صادق (ع): وقتی از نماز شام (عشا) فارغ شدی از جای خود حرکت مکن و با کسی سخن مگو تا صد مرتبه بگویی: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، لَا

حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ.» همچنین صد مرتبه بعد از نماز صبح بگو به درستی که هر کس در این دو وقت این دعا را بخواند حق تعالی صد نوع بلا را از او دفع می کند که کمترین آنها خوره و پیسی و شر شیطان و پادشاهان است.^{۳۱}

۷. صدقه دادن

قال رسول الله (ص): «الْصَّدَقَةُ تَمْنَعُ سَبْعِينَ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الْبَلَاءِ، أَوْ نُهَا الْجُذَامَ وَالْبَرَصَ»؛ صدقه، هفتاد نوع بلا را دفع می کند که ساده ترین آنها جذام و پیسی است.^{۳۲} «تَصَدَّقُوا وَادَّوُوا مَرْضَاكُمْ بِالْصَّدَقَةِ؛ فَإِنَّ الصَّدَقَةَ تَدْفَعُ عَنِ الْأَعْرَاضِ وَالْأَمْرَاضِ، وَهِيَ زِيَادَةٌ فِي أَعْمَارِكُمْ وَحَسَنَاتِكُمْ»؛ صدقه بدهید و بیماران خود را با صدقه درمان کنید؛ زیرا صدقه از پیشامدهای ناگوار و بیماریها جلوگیری می کند و بر عمر و حسنات شما می افزاید.^{۳۳}

۸. استغفار

- تاثیر استغفار بر بدن: قرآن کریم: «وَيَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ ثُبُّوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدَّكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ» وای قوم من! از پروردگارتان طلب آمرزش کنید، سپس به سوی او بازگردید، تا (باران) آسمان را پی در پی بر شما بفرستد؛ و نیرویی بر نیرویتان بیفزاید! و گناهکارانه، روی (از حق) بر نتابید.^{۳۴}

- دفع بلا با استغفار: قال رسول الله (ص): «ادْفَعُوا أَبْوَابَ الْبَلَاءِ بِالْإِسْتِغْفَارِ. دَرَهَائِ بِلَا وَ سَخْتِي رَا بِه وَ سِيلَه اسْتِغْفَار بِنَدِيد.»^{۳۵}

- استغفار دوی دردها: قال رسول الله (ص): «أَلَا أَذْكَكُمْ عَلَى دَانِكُمْ وَ دَوَانِكُمْ؟! أَلَا إِنَّ دَاءَكُمْ الدُّنُوبَ، وَ دَوَاءَكُمْ الْإِسْتِغْفَارُ. آيَا شَمَا رَا بِه دَرْدَتَانِ وَ دَارَوِي دَرْدَتَانِ رَاهَنِمَائِي نَكْنَم؟ بَدَانِيد كَه دَرْد شَمَا گناهان است و دارویتان استغفار.»^{۳۶}

۹. ترک گناه

أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع): تَوَقَّعُوا الدُّنُوبَ فَمَا مِنْ بَلِيَّةٍ وَلَا نَقْصٍ رِزْقِي إِلَّا بِذَنْبٍ حَتَّى الْخَدَشِ وَ الْكَبَةِ وَ الْمَصِيبَةِ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَ يَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ» از گناهان پرهیز و دوری کنید،

زیرا هیچ بلا و کمبود رزقی نیست مگر آنکه به جهت گناهی باشد، حتی خدشه بر پوست، خوردن پا به سنگ و دیگر مصیبتها، به راستی که خداوند می فرماید: آنچه از مصیبتها و سختی ها به شما می رسد، به جهت آنچه است که با دستهای خودتان انجام داده اید.^{۳۷}

پی نوشت:

- ۱- هود/۵۶.
- ۲- هود/۵۶.
- ۳- بقره/۲۹.
- ۴- اسراء/۷۰.
- ۵- بلد/۴.
- ۶- ملک/۲.
- ۷- شعراء/۸۰.
- ۸- بقره/۴۵؛ رک. تفسیر نمونه، ج ۹، ص ۱۳۸ و ج ۲۷، ص ۱۰ و ج ۱، ص ۲۱۹.
- ۹- اعراف/۱۸۰.
- ۱۰- مجمع البیان ذیل آیه مورد بحث.
- ۱۱- الکافی، ج ۱، ص ۱۵۴.
- ۱۲- الکافی، ج ۲، ص ۶۲۳ و ص ۶۲۶.
- ۱۳- توبه/۵۱.
- ۱۴- یونس/۱۰۷.
- ۱۵- هود/۶.
- ۱۶- عنکبوت/۶۰.
- ۱۷- فاطر/۲.
- ۱۸- زمر/۳۸.
- ۱۹- توبه/۱۲۹.
- ۲۰- بحار الانوار، ج ۸۳، ص ۳۳۷.
- ۲۱- بحار الانوار، ج ۸۹، ص ۳۰۹.
- ۲۲- کشف المحجۀ لثمره المهجۀ، ص ۲۱۱.
- ۲۳- کلیات مفاتیح الجنان، بعضی آیات و دعاها نافعۀ مختصره.
- ۲۴- بحار الانوار، ج ۳۵، ص ۲۳۷ و ص ۲۴۱؛ امالی صدوق، ص ۱۵۵؛ مناقب آل ابی طالب، ج ۲، ص ۱۲۴.
- ۲۵- الکافی، ج ۴، ص ۲۱۷.
- ۲۶- کفایه الواعظین، ج ۵، ص ۲۰۶ به نقل از الکلام یجر الکلام ج ۱، ص ۵۴.
- ۲۷- کلیات مفاتیح الجنان، ادعیه، بعضی آیات و دعاها نافعۀ مختصره.
- ۲۸- المزار، ص ۵۹۱.
- ۲۹- بحار الانوار، ج ۹۲، ص ۱۶.
- ۳۰- مصباح الکفعمی، ص ۱۵۲.
- ۳۱- الکافی، ج ۲، ص ۵۳۱.
- ۳۲- کنز العمال، حدیث ۱۵۹۸۲.
- ۳۳- کنز العمال، حدیث ۱۶۱۱۳.
- ۳۴- هود/۵۲.
- ۳۵- مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۳۱۸.
- ۳۶- شعب الایمان، ج ۵، ص ۴۲۷.
- ۳۷- بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۷۸.