

شماره: 302/8949 د
تاریخ: 1393/06/25
پوست: دارد



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونتهای محترم بهداشتی دانشگاههای کشور

موضوع: ویژه نامه سلامت معنوی

با سلام و احترام

۸۶۴۵
۶۲۶

مراجعه

نظر به اهمیت توجه به بعد سلامت معنوی و خودمراقبتی معنوی با هدف ارتقاء کیفیت خدمات مراقبت سلامت و پیشگیری از آسیب های حاصل از مغفول ماندن این بعد ویژه، اداره سلامت معنوی این دفتر ضمن استقبال از نظرات، انتقادات و پیشنهادات اساتید و کارشناسان محترم و استقبال از همکاری صاحب نظران و علاقمندان این حیطه، ویژه نامه شهریور ماه سلامت معنوی را به پیوست جهت بهره برداری ایفاد می نماید. لازم به ذکر است که مطالب در سایت سلامت معنوی (<http://www.health.gov.ir/family/spirit/SitePages/Home.aspx>) نیز قابل دسترسی می باشد.

رونوشت: جناب آقای دکتر کشاورز - مشاور محترم وزیر و مدیر کل محترم حوزه وزارنی

دکتر محمد اسماعیل مطلق
مدیر کل دفتر سلامت معنوی، خانواده و مدارس

آدرس: شهرک قدس - خیابان سیمای ایران - بین فلانک و زرافشان - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - بلوک ۸ - طبقه ۱۵
کد پستی: ۱۴۶۷۶۶۴۹۶۱ شماره: ۸۱۲۵۴۴۶۴ صفحه الکترونیکی معاونت بهداشت: <http://port.health.gov.ir>



سلامت معنوی

تعریف دعا

دعا درخواست حاجت از خداوند برای خود و یا دیگری است. حافظ می گوید:

حافظ مراد می طلبد از دعا یا رب دعای خسته دلان مستجاب کن

دکتر آلکسیس کارل، می گوید: نیایش اصولاً کشش روح به سوی کانون غیرمادی جهان است. به طور معمول، نیایش عبارت است از نضج و ناله مضطربانه و طلب یاری و استعانت، و گاهی یک حالت کشف و شهود روشن و آرام درونی مستمر و دورتر از تقییم همه محسوسات است. به عبارت دیگر می توان گفت که نیایش پرواز روح به سوی خداست و یا حالت پریشانی عاشقانه ای نسبت به آن میدانی است که مجوزه حیات از او سرزده است و بالاخره نیایش، سودار کوشش انسان است برای ارتباط با آن وجود نامرئی، آفریدگار همه هستی.

دعا درمانی، مقوله ای است که در قرن اخیر علی رغم بحران دینی که برخی از اندیشمندان قائل هستند مورد توجه قرار گرفته است و یکی از شاخصه های مهم سلامت معنوی. کیفیت صحیح ارتباط با چهار عامل محرک و حرکت آفرین است که ایجاد خلل ارتباط با این چهار عامل، حیات انسانی و سلامت معنوی او را به خطر می اندازد.

۱) ارتباط با خدا؛

۲) ارتباط انسان با دیگران؛

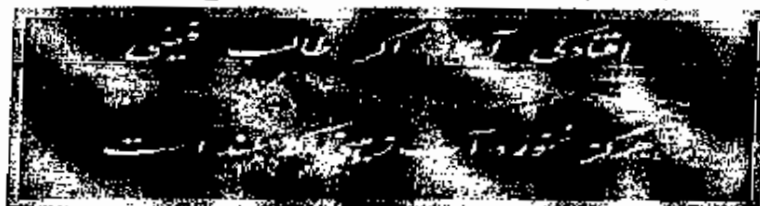
۳) ارتباط انسان با طبیعت؛

۴) ارتباط انسان با خویشتن خویش.

ارتباط با خدا اضطرابها و نگرانیها را کاهش داده و بردباری و صبر انسان را افزایش می دهد. قدرت روحی انسان به حد اعلا رسیده و قدرت مقابله و ایجاد ارتباط منطقی جهت حل مشکلات را در فرد ایجاد می نماید. به تبع ایجاد ارتباط صحیح با خدا، ارتباط او با دیگران، طبیعت و خویشتن او نیز جهت دار و منطقی می گردد.

راههای مختلفی برای ارتباط با خدا وجود دارد. الطریق اِنی الله بعد انقاسکم راه رسیدن به خدا به شمارش تقسهای شصت یعنی به تعدد تقسهای شما راه برای ارتباط با خدا وجود دارد. از میان طرق گوناگون ارتباط با خدا، دعا دارای نقش گسترده ای در سلامت معنوی است. امام صادق (ع) فرمودند: ارگانیزم معنوی انسان با ارتباط با ملکوت اعلی جایگاه خود را یافته و آرامش و سکون می یابد، در حالیکه انسان بدون پیوستن به محضر ربوبی خویش را در اقبانوس بی هویتی تنها می بیند. دعا پیوستن روح ملکوتی انسان به سرچشمه کمال مطلق است، چرا که همه ی انسانها در پی کمال مطلق می باشند، اگرچه در معادق به عطا می روند، اما تا رسیدن به کمال مطلق آرام نخواهند گرفت.

امروزه بحث دعا و نیایش به گفته الکسیس کارل همانند نیار انسان به اکسیژن و آب است. او معتقد است، نیار به مذهب و عرفان را می توان نظیر نیار به اکسیژن دانست و نیایش نیز همانند دستگاه تنفس عمل می کند و می توان گفت که نیایش و دعا عامل پیوستگی روان انسان با جایگاه اصلی خویش است و بدون شک همان طور که جسم انسان بدون آب و اکسیژن از بین خواهد رفت، روح انسان نیز بدون دعا پاینده نخواهد ماند.



نیایش در قرآن و روایات

قرآن در پیوند انسان با خدا زیباترین بیان را آورده است. خدای قرآن یک موجود خشک و بی روح و بیگانه با بشر نیست خدای قرآن از رگ گردن انسان به انسان نزدیکتر است. با انسان برادر و دستار است. با او حسودی متقابل دارد. و راه خود جذب می کند و مایه ارضش دل اوست: "لا تدکر الله طمئین القلوب": آگاه باش که دلها با یاد خدا آرام می گردد" (زهد/۲۸۷).

بشر با او انس و لغت دارد. بلکه همه اشیاء او را می خواهند و او را می خوشند. تمام موجودات از عشق و زلفای وجود خود با او سر و سر دارند. او را ثنا می گویند و تسبیح می کنند: "ان من شیء الا بسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبیحه" هیچ موجودی نیست مگر اینکه به ستایش او تسبیح می گوید. ولی شما تسبیحشان را نمی فهمید" (اسراء/۴۴).

بخش عظیمی از پیامهای کلام وحی در مورد ارتباط انسان با خداست. این رابطه خالق و مخلوق زیباترین جلوه هستی است که نشان شده را از زلال رحمت و برکات حضرت حق سیلاب می سازد. قرآن کتاب خدا، با کلمه بالله آغاز شده و با واژه «ناس» خاتمه می یابد و این بیانگر اهمیت رابطه خدا و مردم است. در آیه ۱۸۶ سوره بقره خداوند هفت مرتبه به ذات مقدس خود و هفت بار به بندگانش اشاره کرده و این اوج ارتباط و پیوند خداوند متعال با بندگانش است. خداوند متعال در سوره غافر می فرماید: (وَ قَالَ رَبِّكُمْ اَدْعُونِي سَتَجِبْ لَكُمْ اِنْ اَلَدِّينَ يَسْتَجِیْبُونَ عَنِّ عِبَادَتِي سِتَلَا خَلَوْنَ جَهَنَّمَ ذَاخِرِينَ) «غافر / ۶۰» او پروردگارتان فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم، کسانی که از پرستش من کبر می ورزند، به رودی خویش در می آیند.

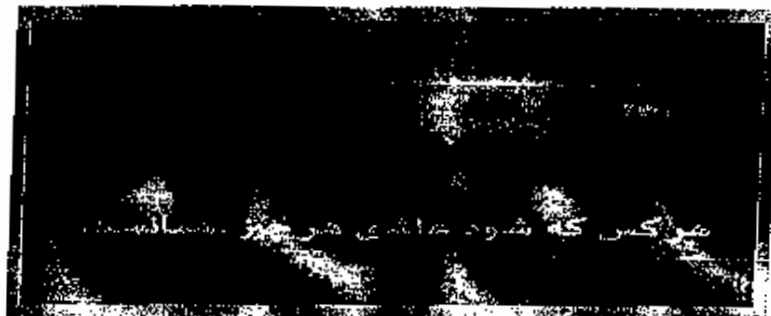
حافظ در تفسیر این آیه می گوید:

در گوی عشق شوکت شاهی نمی خورند اقرار بندگی کن و اظهار جاگری

شخصیت معنوی انسان در گرو دعا و ارتباط خاضعانه و عاشقانه او با خداوند عالمیان است. انسان نیازمند، هر چند در محضر خداوند متعال پر سوزتر، خاشع تر و دلبلا تر نجوا کند. به همان مقدار، ارزش و اهمیتش در درگاه خداوند بالا خواهد رفت.

در همین رسنا خداوند متعال مردم را به ارتباط و دعا فراخوانده و مرده اجابت می دهد. (وَ اِذَا سَأَلْتُمْ عِبَادِي عَنِّي قُلْ فَرِحْتُ بِدَعْوَةِ الدَّاعِ اِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِیْبُوا لِي وَ لْيُؤْتُوا سِیْئَلَهُمْ یُرْسَدُونَ) (بقره / ۱۸۶) «او هر گاه بندگانش من از تو درباره من بیروستد بگو من نزدیکم و دعای دعا کننده را - به هنگامی که مرا بخواند - اجابت می کنم؛ پس آنان باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند. باشد که راه یابند». بنابراین در دعا، علاوه بر شناختن مقام ربوبی و باور یقینی به توحید، باید احساس نیاز کرد و تلاش نمود و گرنه انسان گمراه، بدون اینکه از مبدأ قدرت مطلق الهی باری بگیرد، راه به جایی نخواهد برد. چنین انسانی روی آرمش واقعی را نخواهد دید و از همه برکات روانی، اجتماعی، تربیتی و معنوی دعا محروم خواهد ماند. نیاشگر محتاج، همواره از عمق وجودش می نالد که: حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم در دعاهای خود از خداوند متعال درخواست می نمود که: «اللَّهُمَّ اَخْبِنِي بِسُكْنِيَا وَ اَبْشِرْنِي بِسُكْنِيَا وَ اَحْشِرْنِي فِي ذُرَّةِ الْعَسَاكِينِ» پروردگارا! مرا همواره نیازمند به خود زنده دار و این گونه سیران و در روز قیامت در زمره نیازمندان محسور گردان!

غالباً زمانی که خدا کلمه ی «من» را در آیات استفاده می کند با برای اظهار محبت شدید است یا اظهار غضب. هر گاه کلمه ی «من» برای ملاطفت بندگانش است خداوند، دعای آنها را مستجاب به خود نموده و دست نوازش بر سر آنها کشیده است. البته باید گفت اجابت دعا به معنای برآورده شدن فوری تقاضا نیست. چه بسا دعاهایی که در ظاهر به نتیجه نمی رسند ولی نفس دعا نوعی اجابت خداست. با چنین نگرشی رابطه انسان با خدا منبع دریافت پیام الهی است و تنها راه خروج از بحر آنها و ناامیدها و باعث برگشت انسان به مبداء فیض ازل می شود.



دعای در حق غیر:

عشق و محبتی که از سر معامله باشند بهترین و مؤثرترین عوامل جذب است. امام کاظم (ع) می فرمایند: هر دعائی که در حق دیگران باشد از عرش به او فرمان می رسد صدهزار برابر برای تو باشد. به عبارتی صدهزار برابر دعای تفسیم شده از طرف خدا داریم. در این روایت بر ایجاد ارتباط عاطفی بین انسانها تاکید شده و تمرین داده می شود. زیرا یکی از شاخصه های سلامت معنوی، ایجاد ارتباط سالم و پاک با دیگران است. برای سعای معنوی، احتیاجی نیست که بیمار، خود دعا کند. کودکان حردساله که هنوز سخن نمی گویند و یا کسانی که معتقد نبوده اند، شفا یافته اند دعا برای دیگران همیشه مؤثرتر از دعا برای خویشان است.

در بررسی های آماری این نتیجه گرفته شده است که میان خشونت و بی مهربی و بزهکاری افراد ارتباط مستقیم برقرار است. یعنی نردگرایی و اصالت با فرد ما تجاوز به حقوق دیگران مرتبط است. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: دوش از یکی بهتر و سه تن از دوش برتر و چهار تن از سه تن نیکوتر است. همیشه با جماعت باشید. و حتی در میان جمع و جماعت دعا به احابت مقرون تر است، البته برخی از ویژگیها و حالات خاص باعث بودیک شدن دعا به اجابت می گردد. بدین سبب امام صادق (ع) فرموده است: سه کس مستجاب الدعوه هستند: حجاج، رزمندگان، بیماران.

زمان نیایش:

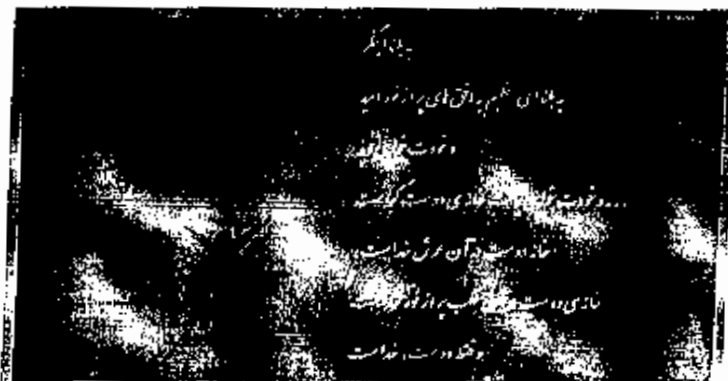
از جمله اموری که در استحباب دعا دخیل است زمان دعا است. در روایات زمان هایی که دعا در آنها به هدف اجابت نزدیکتر است بیان شده است: شب قدر، ماه مبارک رمضان، اعیاد مذهبی همچون عید فطر، عید غدیر، عید قربان و روزهای ولادت ائمه علیهم السلام. شب های دهه اول دیحجه، شب و روز جمعه، در دل شب و نه ویژه نزدیکی های طلوع فجر. قبل از غروب خورشید، هنگام وزیدن باد صحیحگاهی. هنگام ریش باران. هنگام شنیدن آذان، در سجده نماز، بعد از پایان نماز. هنگام شنیدن قرائت قرآن و به هنگام انتظار روزه در روایتی فاطمه زهرا علیها السلام از اوقات مناسب برای دعا را به ما در قول و عمل معرفی کرده است: (فاطمه زهرا علیها السلام می فرماید: از پیامبر صلی الله علیه و آله شنیدم، در روز جمعه ساعتی است که هیچ مسلماتی مراقب آن نبوده که حاجت خیری از خدای عزوجل بخواهد مگر آنکه حاجت او را برآورده ساخته است. فاطمه علیها السلام می گوید عرض کردم یا رسول الله آن چه ساعتی است؟ فرمود: آن هنگامی است که نصف قرص خورشید در موقع غروب پنهان شود. پس از آن فاطمه به علام خود فرمود: بر فراز بام دوای و چون دیدی نصف قرص خورشید در هنگام غروب پنهان شد به من خبر ده تا دعا کنم.) بحارالانوار ج ۸۶ ص ۳۶۹ باب ۲

در روایتی امام باقر (علیه السلام) فرموده اند: بر شما یاد به دعا در سحر! چرا که در این ساعت، درهای آسمان باز می شود: در این زمان روزیها تقسیم می شود: و حاجت های بزرگ در این زمان برآورده می شود.

و پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) فرمود: اند: «إِنَّ اللَّهَ جَلَّ جَلَالُهُ فِي آخِرِ سَاعَةِ نَيْتِي مِنْ مَنَاعَاتِ اللَّيْلِ يَا مَرْءَ نَيْكًا يَا دَيْهِي» در آخرین لحظاتی که از شب باقی مانده است، یعنی نزدیک طلوع فجر که نه آن سحر می گویند، خداوند به نوشته ای امر می کند که ندا کند: «وَيَسْمَعُ نَيْتِي الْخَائِفِينَ» یعنی در تمام مشرق و مغرب عالم صدایش شنیده می شود حالا ندایش چیست؟ می گویند: «أَلَا هَلْ مِنْ مُشْفِقٍ يُغْفِرُ لَهُ؟» آیا کسی هست که طلب آمرزش کند و مورد آمرزش قرار گیرد؟ «أَلَا هَلْ مِنْ نَائِبٍ يُنَاطِبُ عَلَيْهِ؟» آیا کسی هست که توبه کند و توبه اش پذیرفته شود؟ «أَلَا هَلْ مِنْ دَاعٍ غَيْرِ يُسْتَجَابُ لَهُ؟» آیا کسی هست که تقاضای خیر کند تا مورد اجابت قرار گیرد؟ «هَلْ مِنْ مُنَاطِلٍ يُنْطَلِقُ سُؤْلَهُ؟» آیا کسی هست که تقاضا کند و درخواستش پذیرفته شود و خدا به او عطا کند؟

ارج انرژی هستی در لحظات پیش از طلوع است. اذان صبح تا طلوع آفتاب بهترین و مناسب ترین زمان از دیدگاه انرژی هستی و کیهانی هست و انرژی جذاب هستی آماده ی جذب و خلق و ایجاد خواسته ها و نیات درونی شماست.

البته اثر دعا بستگی به شدت و کیفیت آن دارد. هرچه دعا کننده از غیر حق بیشتر بریده باشد، توجه او به حضرت حق شدیدتر خواهد بود. لذا شدت و کیفیت آن در تاثیر گذاری آن مؤثر است.



برخی پژوهشهای انجام شده در خصوص اثر درمانی دعا

در سال ۱۹۹۱ در مجله British journal پژوهشی تحت عنوان درمان سرطان به روش طب سوزنی و ریبو فاکتس به استفاده از تلاوت قرآن معجز به چاپ رسید. در این محققان دکتر ایچام به همراه یک تیم کامپزشکی به مدت ۸ سال به طور بیحی و شاید به عنوان اولین پژوهش کاربردی معایب دینی در عموم پزشکی به مطالعه و تحقیق پرداخته اند.

روش تحقیق در این پژوهش به این ترتیب بود که صوت آیات معینی از قرآن کریم (سوره ی مبارکه س آیات ۱۱۶) را به شکل امواج رادیویی به کمک تراژس دیوسری بر روی نقاط طب سوزنی بیمار عبور می دهند و روزانه برای هر بیمار ۱۰ دقیقه و نه مدت یک هفته این کار ادامه می یافت.

این پژوهش بر روی ۷۵ بیمار که سنین بین ۳۰-۸۰ سال داشتند و به انواع مختلفی از سرطان مبتلا بودند نه مدت ۸ سال انجام گرفت ۶۱ نفر از این بیماران توسط مطالعات پاتولوژی و آسیب شناسی بدخیمی آنها تثبیت شده بود و توسط سرطان شناسان با استفاده از روشهای درمانی مرسوم تحت درمان قرار گرفته بودند. اکثر این بیماران سرطان رحم و سینه داشتند در پایان، محقق به این نتیجه رسیده است که در این روش علاوه بر این که کاهش علامتی و بالینی قابل ملاحظه ای شامل (تسکین درد) بهبود خواب، رفع تهوع و استفراغ، کاهش تومور و بهبودی سریع رخ مشاهده گردیده در (۲۰٪) موارد جواب محدود پاتولوژی منفی گزارش شده و در (۱۰٪) موارد درمان به طور نسبی بوده است.

محقق مورد نظر در فستی از مقاله خود آورده است که: قرآن، کتاب مقدس مسلمانان به سک و نظم عربی است. وقتی آیات قرآن با فرائض صحیح و با صوت خوش تلاوت شود، موجب آرامش روح قاری و مستمعین می گردد. قرآن خود درباره ی فوایدش در بهبود بیماری های روح و جسم صحبت می کند و معد محقق چنین استنباط می کند: که عبور تلاوتها به شکل امواج رادیویی از درون نقاط طب سوزنی ناحیه ی مبتلا موجب یکسری فعالتهای بیوفیزیکی و بیوشیمیایی در سطح سلولهای بدن شده و عناصر سلولی را مجدداً منظم می کند تا بتوانند به شکل هماهنگ با یکدیگر عمل کنند و بدین صورت است که این روش مسجری به بهبود بیماریها می شود. این روش فیزیولوژی متعرف شده و سلولهای سرطان را مجدداً تنظیم نموده و از سنتز کنترل نشده پروتئینها جلوگیری می کند.

در هفته نامه هنگامه در مقاله ای تحت عنوان داروئی به نام دعا آورده شده است که یک متخصص بیمارستان نگراس در مورد اثر شفابخش دعا در بیماران صحبت می نماید و در آن مقاله نه تحقیقات سال ۱۹۸۸ بخش عروقی بیمارستان سانفرانسیسکو و تحقیقات سال ۱۹۸۰ همان مرکز در مورد تاثیرات دعا و نپایش در بهبود بیماریها استناد نموده و در پایان مقاله ی خود جمله ای بدین مضمون آورده است: اگر به اعتبار این دارو متعرف باشیم باید در نسخه های پزشکی خود بتوسیم: سه بار در روز دعا کنید.

دکتر هوربت پنسون استاد دانشکده و رئیس هیات در ابالت بوستون آمریکا در کنفرانسی که تحت عنوان ارزشهای درمانی دعا برگزار شده بود عبارتی را چنین مطرح نموده اند: دعا خواندن معرا را به کار می اندازد. عوارض ایمنی را کاهش می دهد، از فشار خون می کاهد و نازایی را درمان می کند. تکرار دعاها و بیرون کردن اندیشه های مضر از مغز، بسیاری از مردم را قادر می سازد تا تغییرات فیزیولوژیک در خود پدید آورند.



در تحقیقی که در سال ۱۹۹۴ بر یک کالج بر روی ۲۵۰ نفر بعد از جراحی قفس باز انجام گرفت، بطور نتیجه‌گیری شد که دسته از افراد که ارتباط مذهبی و حمایت اجتماعی داشته‌اند، ۱۲ مرجه کمتر از آنها که فاقد آن بوده‌اند، جان سپردند. در تلاش برای درک فردگی ناشی از بستری شدن در بیمارستان، محققان یک دانشگاه ۱۰۰۰ بیمار بستری شده در بیمارستان که عادت به انجام امور مذهبی از قبیل نماز و دعا داشته‌اند و از سال ۱۹۸۷ تا ۱۹۸۹ مورد بررسی قرار داده و دریافتند که این افراد بسیار بهتر از دیگران با مشکلات سلامتی خود کنار می‌آیند. نتایج تحقیقات نشان داده که آندسته از بیمارانی که مراقبت‌های پزشکی آنان، دعا و نیایش برای سلامت آنها ادغام 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 نیایش انجام گرفته بود:

* بسیار کمتر از بیماران دیگر به انمی بیونیک احتیاج پیدا کردند (۳۱ بیمار در مقابل ۱۶ بیمار)

* بسیار کمتر از بیماران دیگر به ادم ریوی مبتلا شدند (۱۱ بیمار در مقابل ۱۸ بیمار)

* بسیار کمتر از بیماران دیگر نیاز به تراکتومی برای کمک به تنفس شدند (۰ بیمار در مقابل ۱۲ بیمار)

آزمایشات بسیار دیگری بر روی شرکت‌کننده‌های غیرانسان انجام گرفته است. در تحقیقی که بر روی ۱۳۱ آزمایش کنترل شده بر روی درمان‌های معمولی و مذهبی انجام گرفت، مشخص شد گندم‌هاییکه برای رشد آنها دعا شده بود، بلندتر شدند، مخمرهایی که برای آنها دعا شده بود، با تاثیرات مثبتی مقابله کردند. و ... لاری دوسی، یکی از پژوهشگران برجسته‌ترین متخصصین دعا و درمان می‌گوید: "من به این آزمایشات می‌بالم، چون این آزمایشات از انسانها تشکیل شده است. شما می‌توانید عده‌ها بار آنها را تکرار کنید. این می‌تواند بهترین دلیل و مدرک باشد که دعا می‌تواند دنیا را تغییر دهد."

لاری دوسی در کتاب "واژه‌های شفابخش" خود، با همکاری هیئت مؤسسه ملی سلامت در واشنگتن، ۱۰۰ آزمایش که اکثر آنها به چاپ رسیده است، را درمورد تاثیرات دعا/تجسم فکری، مورد بررسی قرار داده است. بیش از نیمی از این آزمایشات بر روی رویش و سبز شدن جوانه‌ها و التیام زخم‌ها تاثیراتی را نشان داده است.

* در چند آزمایش، داوطلبان تحریک یا تعویض رشد باکتری و قارچ را تجسم کرده و از فاصله‌ای ۱۵ مایل دورتر، نتایج بسیار مثبتی را به دست آوردند.

* در بنیاد علم ذهن در سن آنتونیو، تگزاس، محققان از ۳۲ داوطلب نمونه خون گرفته، گلوبول‌های قرمز آنها را جدا کرده، نمونه‌ها را در اتاقی در آن طرف ساختمان قرار دادند. بعد محققان گلوبول‌های قرمز را در محلولی که باعث روم و ترکیب آنها می‌شد قرار دادند. روندی که دقیقاً فابیل اوریایی است. بعد محققان از داوطلبان خواستند تا برای حفظ برخی گلوبول‌های قرمز دعا کنند. برای کمک به تجسم سازی آنها، محققان تصاویری رنگی از این گلوبول‌های قرمز در اختیار داوطلبان قرار دادند. دعا و نیایش به طرز شگفت‌انگیزی روند ترکیب این گلوبول‌ها را کند کرد.

* در تحقیق دیگری که در همان بنیاد انجام گرفت، از داوطلبان در یک اتاق در یک طرف ساختمان، خواسته شد تا داوطلبان موجود در اتاقی دیگر در آنطرف ساختمان را تجسم سازی کنند تا آرامتر یا پرمروصدا تر شوند. نتایج تحقیق نشان داد که این تجسم سازی بر روی روحیه داوطلبان تاثیر بسزایی داشته است.

این تحقیقات و آزمایشات نشان داده است که دعا و نیایش می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد. نتایج نه تنها وقتی افراد برای پی آمدهای مشخص و آشکار دعا می‌کردند، بلکه برای زمانی که برای هیچ چیز مشخصی هم دعا نمی‌کردند، اتفاق افتاد.

یک رفتار ساده برای عادت دعا و شمار خوانی، حس نالذی از تقدس و یگانه‌گی، نگرانی و دل‌سوزی برای موجود نیازمند، موقعیت را برای درمان و شفای آن موجود فراهم می‌کند.

