

بسم الله الرحمن الرحيم

آثار اعتقادی دعا و مناجات در پیشگیری و مقابله با اضطراب

استاد راهنما:

سرکار خانم لطیفی

گرد آورندگان:

سر دبیر: مرضیه شمسی

اعضای گروه: خدیجه مطیعی

نسا رستمی نسب

شادی عبدی

سمیه صادقی^۱

آذر ماه ۱۳۹۷

^۱ حوزه علمیه امام حسن مجتبی (علیه السلام)

فهرست

موضوع	صفحه
چکیده.....	۰
مقدمه.....	۱
۱-۱ تعریف لغوی و اصطلاحی کلید واژگان.....	۲
۱-۱-۱ اعتقادات و آموزه های اعتقادی.....	۲
۱-۱-۲ دعا و مناجات.....	۲
۱-۱-۳ پیشگیری.....	۳
۱-۱-۴ اضطراب.....	۳
۲-۱ علل ایجاد اضطراب.....	۴
۱-۲-۱ عدم ارتباط با خدا.....	۶
۲-۲-۱ خود بینی و ظلم به خویشان.....	۷
۳-۲-۱ دیگر عوامل ترس و اضطراب.....	۸
۲- تأثیر اعتقادی دعا و مناجات در پیشگیری و مقابله با اضطراب.....	۱۴
۱-۲ روش های قرآنی در پیشگیری و مقابله با اضطراب.....	۱۵
۱-۲-۱ روش های شناختی و معرفتی.....	۱۵
۱-۱-۱-۲ ایمان.....	۱۶
۲-۱-۱-۲ بصیرت فردی و اجتماعی.....	۲۰
۳-۱-۱-۲ توکل.....	۲۰
۴-۱-۱-۲ توسل.....	۲۲
۵-۱-۱-۲ اعتقاد به مقدرات الهی.....	۲۲
۶-۱-۱-۲ اعتقاد به رازقیت الهی.....	۲۳

۲۵.....	۷-۱-۱-۲ اعتقاد به حکمت الهی
۲۵.....	۸-۱-۱-۲ هوش هیجانی و تاثیر آن در اضطراب
۲۵.....	۲-۱-۲ روش های عاطفی - معنوی
۲۶.....	۱-۲-۱-۲ یاد خدا
۲۷.....	۲-۲-۱-۲ دعا
۲۸.....	۳-۲-۱-۲ نماز
۲۹.....	۴-۲-۱-۲ قرآن
۳۰.....	۵-۲-۱-۲ توبه و استغفار
۳۰.....	۶-۲-۱-۲ حج
۳۱.....	۷-۲-۱-۲ روزه
۳۱.....	۸-۲-۱-۲ زکات
۳۲.....	۹-۲-۱-۲ امید
۳۲.....	۱۰-۲-۱-۲ تقوا
۳۲.....	۳-۱-۲ روش های رفتاری
۳۲.....	۱-۳-۱-۲ صبر یا خویشتن داری
۳۳.....	۲-۳-۱-۲ ازدواج و روابط خانوادگی
۳۳.....	۳-۳-۱-۲ روابط خویشاوندی
۳۴.....	۴-۳-۱-۲ روابط اجتماعی با مردم
۳۴.....	۵-۳-۱-۲ شب زنده داری
۳۴.....	۶-۳-۱-۲ متعادل بودن
۳۴.....	۷-۳-۱-۲ تاثیر برخورد های جسمی بر استرس
۳۷.....	نتیجه گیری
۳۸.....	منابع و مأخذ

چکیده

موضوع اضطراب را در علوم پزشکی، روانشناسی، اخلاق و... قابل تفحص می باشد که در این مقاله با رویکرد قرآنی و روایی به آن پرداخته شده و در موارد ضروری از کتب روانشناسی نیز بهره برده شده است. اضطراب یکی از شایع ترین اختلالات روانی در انسان است که اثرات منفی فراوانی بر سلامت جسم و روان، افراد خانواده میگذارد؛ اما با وجود تمام تلاش ها مبنی بر درمان طبی اضطراب، رفع اصلی مشکل اضطراب درمان معنوی آن است. در جامعه ما دین از موثر ترین تکیه گاه های روانی به شمار می رود که قادر است معنای زندگی را در تمامی عمر فراهم سازد و به ویژه در مواقع سخت و بحرانی، کمکی مهم برای فرد باشد. بسیاری از اختلالات روانی - عاطفی در تعامل با مسائل معنوی تشخیص و درمان موفقیت آمیز خواهد داشت. اجرای درمان های معنوی با تکیه بر آموزه های دینی، به طور قابل توجهی بر کاهش اضطراب در گروه های مختلف تحت مطالعه تأثیر گزار بوده است. راهکار هایی که در قرآن کریم و منابع دینی ما برای مقابله با اضطراب ارائه شده عبارتند از: تقویت مبانی اعتقادی و دینی، نماز، نیایش، دعا و مناجات، رعایت اخلاق الهی و انسانی و... می باشد. هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی بکارگیری آموزه های دینی در کاهش اضطراب و ارائه رهنمود های قرآنی و روایی، و بر شمردن آثار اعتقادی، دعا و مناجات در پیشگیری و مقابله با اضطراب و راهنمایی های علمی در مقابله با فشارها تنیدگی های موجود در زندگی آدمی، که ممکن است زندگی انسان را تحت تأثیر قرار داده و آرامش روانی او را بر هم زند، می باشد. با توجه به اثرات منفی اضطراب در افراد و نقش معنویت در سلامت روان به عنوان یکی از راهکار های عملی برای رهایی از اضطراب و کسب آرامش و نیز اینکه در مطالعات مختلف کمتر به موضوع کاهش اضطراب از مسیر درمان های معنوی پرداخته شده است، در این پژوهش بر راهکار های درمان اضطراب از منظر دین اسلام و خاصه تأثیر دعا و مناجات بر کاهش اضطراب، پرداخته می شود؛ باشد که به عنوان راهکاری برای پیشگیری و یا کاهش اضطراب انسان ها و جوامع مورد استفاده قرار گیرد؛ که از منابع قرآنی و روایات و احادیث معتبر، برای اثبات مدعای خود بهره گرفته شده است و در سه فصل تنظیم گشته، روش تحقیق در این نوشتار توصیفی - تحلیلی بوده و جمع آوری مطالب به صورت متنی و کتابخانه ای می باشد.

کلید واژگان: آثار اعتقادی، دعا، مناجات، پیشگیری، اضطراب.

مقدمه

از آنجا که اضطراب و نگرانی یکی از بزرگترین بلاهای زندگی انسان بوده و هست و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است به طوری که دنیای فعلی ما را عصر اضطراب نامیده اند.

اضطراب و نگرانی نقش بسیار مهمی در بیماری فرد و جامعه دارد و چیزی نیست که بتوان از آن به آسانی گذشت افسردگی و اضطراب باطنی، احساس ملال و خستگی روان و اختلال در نظم زندگی را در انسان تشدید کرده آسایش روزمره آدمی را به هم ریخته و چه بسا تداوم زندگی را تهدید کند. انسان به عنوان خلیفه خدا می بایست از نگرانی هایی که افراطی است اجتناب نماید و تا جایی که می تواند زندگی توأم با آرامش داشته باشد در آیات و روایات بیشتر به راه های کسب آرامش اشاره شده زیرا آرامش ضد اضطراب است و قرآن با یک جمله کوتاه و پر مغز مطمئن ترین و نزدیک ترین راه کسب آرامش و برکنار ماندن از اضطراب غیر متعادل را، یاد خدا معرفی کرده است. با توجه به این مقدمه و عنوان مقاله، روشن است در این نوشتار تأثیر اعتقادی دعا و مناجات در پیشگیری و مقابله با اضطراب مورد بررسی قرار می گیرد و هدف از این پژوهش آثار شناختی دعا برای مقابله با این مقوله ی فراگیر است که در حال اپیدمی شدن می باشد.

همچنین نتایج این پژوهش نشان می دهد که بین دعا و مناجات و اضطراب رابطه ی منفی وجود دارد؛ یعنی به هر میزان پابندی به دعا و مناجات بیشتر شود، از سطح اضطراب افراد کاسته می شود و این مطلب قطره ی ناچیزی است از دریای بیکران که راه یافتگان به دعا و مناجات خلوت دلشان را از فروغ دعا نورانی نموده اند. روش این تحقیق در این پژوهش متنی و کتابخانه ای و از نوع توصیفی و تحلیلی می باشد که در دو محور جمع آوری گشته است.

الف) مباحث مقدماتی؛ که شامل: مفهوم شناسی کلید واژگان، علل ایجاد اضطراب در افراد می باشد.

ب) روش های قرآنی در پیشگیری و مقابله با اضطراب؛ که شامل:

- روش های شناختی و معرفتی (ایمان، بصیرت، توکل، اعتقاد به حکمت های الهی و...)

- روش های عاطفی و معنوی (یاد و ذکر خدا، نماز، دعا، قرائت قرآن و...)

- روش های رفتاری (مدیریت نفس، صبر، ازدواج، تعادل رفتاری و...) می باشد.

نتیجه گیری

فطرت آدمی بر زندگی کردن همراه با آرامش و به دور از سختی است؛ اما برخی از انسان ها از این فطرت پاک انحراف پیدا کرده و آسایش را در جای دیگری جستجو می کنند، غافل از این که آرامش انسان در ایمان به خدا، باور و وعده های او، عمل به برنامه های زندگی ساز اسلام و گام برداشتن در راه رضایت الهی است. خصوصا زمانی که عوامل اضطراب را خود انسان به وجود بیاورد و دائم برای حل آن دچار پریشانی و استرس باشد. دین مبین اسلام به عنوان یک برنامه جامع و کامل بشری، روش های بنیادینی را برای مقابله با هر گونه استرس و پریشانی پیش روی انسان قرار داده است که عمل به این روش ها مایه آرامش در زندگی و دوری از آنها سر منشاء تمام اضطرابهاست. نوشته حاضر بعضی از این روشهای بنیادی را اشاره نمود که با استدلال به آیات قرآن کریم و احادیث ائمه اطهار عنوان گردید .

والسلام علیکم ورحمة الله و برکاته

الهم وفقنا لما تحب و ترضی

منابع و مأخذ

*قرآن کریم
*نهج البلاغه

۱. ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۴، دارلحیاء التراثشد العربی، بیروت.
۲. احمد بن فارس بن زکریا الرازی، معجم مقاییس اللغة، ج ۲، دارالکتب العلمیه، بیروت.
۳. اینده، ابو القاسم، نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله).
۴. بریرخ دادستان، روان شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، چاپ سوم.
۵. بستانی، محمود، اسلام و روانشناسی، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۸۸ ه.ش.
۶. حسینی کوهساری، سید اسحاق، نگاهی قرآنی به فشار روانی،
۷. درو - رضا، دائره المعارف قرآن، ج ۱۳، قم، چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
۸. دی ماثو، ام رابین، روانشناسی سلامت، (سید مهدی موسوی اصل)، تهران، سمت، چ ۶، ۱۳۹۳ ه.ش.
۹. رحیمی نیا، مصطفی، المنجد، ج ۱، بی جا، صبا، ۱۳۹۳ ه.ش.
۱۰. شکوه نوابی نژاد، رفتارهای بهنجار و نابهنجار در کودکان، چ ۵، تهران، انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۷۱ ه.ش.
۱۱. شفر، مارتین، فشار روانی، (پروین بلورچی)، تهران، پازنگ، ۱۳۶۷ ه.ش.
۱۲. صانعی، صفدر، بهداشت روان در اسلام، قم، بوستان کتاب قم، ۱۳۸۲ ه.ش.
۱۳. طباطبایی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان، ج ۲ و ۱۲ و ۱۶ و ۱۹ و ۲۱.
۱۴. عبدالباقی، محمد فؤاد، المعجم المفهرس لالفاظ القرآن الکریم، باب دعا.
۱۵. عبد الرسول مشکات (بیات)، فرهنگ واژه ها، تهران، سمت، چاپ ۲، ۱۳۹۶ ه.ش.
۱۶. فوآد افرام البستانی، فرهنگ ابجدی الفبای عربی - فارسی، ترجمه کامل المنجم الابدی، (رضا مهیار)، چاپ ۲.
۱۷. _____، فرهنگ جدید عربی - فارسی ترجمه منجد الطلاب، (محمد بندریگی)، چاپ ۱۷.
۱۸. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی (ط - الإسلامیه)، ج ۲، تهران، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ق.
۱۹. مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۹۲.
۲۰. مجموعه نویسندگان، فرهنگ المعجم الوسیط، (محمد بندریگی)، ج ۲، انتشارات اسلامی.
۲۱. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۵.

۲۲. مَزلو، آبراهام هِرولد، انگیزه و شخصیت، (احمد رضوانی)، مشهد، مؤسسه چاپ و انتشارات قدس رضوی، چاپ ۴، ۱۳۷۵ ه.ش.

۲۳. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، (عباس عرب)، بنیاد پژوهش اسلامی، چ ۹، ۱۳۹۱ ه.ش.

۲۴. هاشمی رفسنجانی، فرهنگ قرآن، ج ۳.

منابع انگلیسی

۱. Koshan M, Vagei S. Psychiatric Nursing. Tehran: Mental Health; 2012 (Persian)

مقاله ها

۱. بذل، معصومه، "ارتباط مهارت حل مسئله و میزان سازگاری دانش آموزان دختر و پسر پایه دوم دبیرستان در شمال و جنوب تهران"، سال ۱۳۸۳، دانشگاه الزهرا.
۲. نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، اسلام و بهداشت روان ۲، سال ۱۳۹۴.
۳. خدائی فر، فریب، مقابله با استرس از دیدگاه قرآن و علم، ۱۳۹۴ ه.ش.

نرم افزارها

*مجمع التفاسیر نور

*مجمع الاحادیث نور

