

موضوع پژوهش

آثار اخلاقی دعا بر کاهش تنش های روانی زنان و مردان

گرد آورندگان:

ناهید اکبری

زینب بحرانی

نصرت سرسنگی

استاد راهنما:

خانم اعظم رحمانی اشکذری

حوزه علمیه

امّ ابیها (سلام الله علیها)

یزد- تفت

پائیز 97

بسم الله الرحمن الرحيم

موضوع پژوهش

آثار اخلاقی دعا بر کاهش تنش های روانی زنان و مردان

گرد آورندگان:

ناهد اکبری

زینب بحرانی

نصرت سرسنگی

استاد راهنما:

خانم اعظم رحمانی اشکذری

حوزه علمیه

امّ ابیها (سلام الله علیها)

یزد- تفت

پائیز 97

چکیده

«دعا»؛ در لغت به معنای خواندن و طلب کردن است و در اصطلاح عبارت است از ارتباط بنده با خالق هستی و روی آوردن به خدا و درخواست چیزی از او. دعا؛ صرف نظر از آثار فراوان دنیوی و اخروی که به همراه دارد. در آرامش روحی و روانی انسان و تسکین آلام و رنجهای بشر نیز بسیار مؤثر بوده، همچون داروی شفا دهنده و جانبخشی است که انسان را از بسیاری از امراض روحی و روانی نجات می‌دهد و طمأنینه و آرامش را بر قلب و روح او حاکم می‌نماید. این امر بدان جهت است که انسان در دعا با موجودی ارتباط برقرار می‌نماید و از کسی استمداد می‌جوید که مافوق تمام قدرت‌ها و نیروهاست. از تمام اسرار و رازهای درونی و برونی انسان آگاه است. همه مشکلات و دردها و موانع زندگی انسان را می‌داند و حل همه این مشکلات و داروی همه دردها نیز در دست اوست. این توصیه نه تنها سفارش علمای دین و اخلاق است، بلکه علما و دانشمندان روانشناسان نیز امروزه به این معنا پی برده و دعا را یکی از راه‌ها و داروهای تسکین دهنده دردهای درونی انسان می‌دانند.

در مقاله پیش رو به بررسی معانی لغوی و اصطلاحی دعا، به اهمیت دعا و نیاز انسان به آن، چرایی فشار روانی و تنش واضطراب، عوامل ایجاد و چگونگی پاسخ به آن و رابطه آثار اخلاقی دعا در کاهش تنش‌های روانی انسان مانند آرامش، ترک گناه، دوری از تکبر، تعالی نفس، تقوا، کسب روزی حلال، عامل تلاش و رشد، تقویت اراده و... را پرداخته است. روش تحقیق به شیوه کتابخانه‌ای و توصیفی بوده و از منابع اطلاعاتی موثق بهره برده است. امید که مورد استفاده عموم مردم جامعه قرار گیرد.

کلید واژه

دعا، روان، آرامش، آثار، تلاش، انسان

پیش گفتار

دعا صمیمی ترین شیوه ارتباط بندگان با خداوند است که از رهگذر آن هر کس به فراخور جهان و جور خود با ساحت قدس ربوبی راز و نیاز می کند: یکی برآورده شدن نیازهای خرد و کلان دنیوی را می طلبد؛ دیگری شرمنده از سیاهی نامه عمل خویش، بخشایش الهی را درخواست می کند. بنده ای که گام در راه پر نشیب و فراز سلوک معنوی نهاده و شراب معنا، پیمانه ی جاننش را لباب ساخته، توشه ای افزونتر طلب می کند، در مرتبه ای بس فراتر اولیای الهی از آن که بنا به ضرورت با ابنای زمان درآمیخته و از غرقه شدن در دریای عشق و تماشای جلوه ی جمال و جلال حق، ساعاتی محروم مانده اند، با اشک سوز، عذر تقصیر می آورند و توفیق جبران گذشته را از دوست انتظار می برند.

باری، در این سوی دعا، بندگانی با هزاران خواسته، با اشک و آه، یکسره جویای خواسته های خود هستند و در سوی دیگر وجودی ایستاده که پروردگاری زبینه ی اوست و خود را بیش از همه به صفت «رحمان» و «رحیم» موصوف کرده، و در نخستین آیات کتابش خود را کریم دانسته است «اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ» الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ؛ ؛ خدایی که از راز درون بندگان بهتر از خود آنان آگاه است و از میزان صدق نیازهایشان، حتی اگر بر زبان جاری نکنند، باخبر است. خداوند چنان به بندگان نزدیک است که در پاسخ پرسش آنان حتی به پیامبرش اجازه ی وساطت در پاسخ گویی نمی دهد. و چنان بردبار است که از اصرار فزون از حد بندگان رنجور نمی شود و چنان بر قلّه ی فرازمند جود و سخا ایستاده که هر چه ببخشد، خزینه های کرمش پایان نمی گیرد، و چنان قدرتمند است که در راه اجابت خواست بندگان، هزاران مانع خرد و کلان را از سر راه برمی گیرد. از همه شیرین تر آنکه نه بارگاه او حاجبی دارد و نه لختی آسایش می طلبد تا نیازداران را براند و به زمانی دیگر حواله دهد. بندگان همیشه و همه جا، در خلوت و جلوت، در مکنّت و نکبت، ریسمان دل را به آسمان مهربانی اش پیوند می زنند و جانیشان را با امید به او روشنایی می بخشند. آیا چنین معبودی زبینه ی راز و نیاز و دعا و حاجت خواهی نیست؟

قهرمانی های مجاهدان راه خدا در جنگ ها، چه در گذشته، چه در حال، و سلحشوری های اعجاب انگیز و خیره کننده آنان، حتی در آن جایی که تك و تنها بوده اند، بیانگر آرامشی است که در سایه ایمان پیدا می شود. هنگامی که با چشم خود می بینیم و با گوش می شنویم که افسر رشیدی پس از يك نبرد خیره کننده، بینایی خود را به کلی از دست داده و با تنی مجروح به روی تخت بیمارستان افتاده اما با چنان آرامش خاطر و اطمینان سخن می گوید که گویی خراشی بر بدن او هم وارد نشده است، به اعجاز آرامش در سایه ذکر خدا پی می بریم.

گاهی نیز ریشه نگرانی های آزار دهنده انسان، احساس پوچی زندگی و بی هدف بودن آن است ولی آن کسی که به خدا ایمان دارد، و مسیر تکاملی زندگی را به عنوان يك هدف بزرگ پذیرفته است، و تمام برنامه ها و حوادث زندگی را در همین خط می بیند، نه از زندگی احساس پوچی می کند، و نه همچون افراد بی هدف و مردد، سرگردان و مضطرب است.

عامل دیگر نگرانی آن است که انسان گاهی برای رسیدن به يك هدف زحمت زیادی را متحمل می شود، اما کسی را نمی بیند که برای زحمت او ارج نهد و قدردانی و تشکر کند، این ناسپاسی او را شدیداً رنج می دهد و در يك حالت اضطراب و نگرانی فرو می برد، اما هنگامی که احساس کند کسی از تمام تلاشها و کوششهایش آگاه است، و به همه آنها ارج می نهد و برای همه پاداش می دهد دیگر چه جای نگرانی و ناآرامی است؟

سوء ظن ها و توهم ها و خیالات پوچ یکی دیگر از عوامل نگرانی است که بسیاری از مردم در زندگی خود از آن رنج می برند، ولی چگونه می توان انکار کرد که توجه به خدا و لطف بی پایان او و دستور به حسن ظن که وظیفه هر فرد با ایمانی است این حالت رنج آور را از بین می برد و آرامش و اطمینان جای آن را می گیرد.

دنیا پرستی و دل باختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی یکی از بزرگترین عوامل اضطراب و نگرانی انسان ها بوده و هست، تا آنجا که گاهی عدم دستیابی به رنگ خاصی از لباس یا کفش و کلاه و یا یکی دیگر از هزاران وسائل زندگی ساعت ها و یا روزها و هفته ها فکر دنیا پرستان را ناآرام و مشوش می دارد. اما ایمان به خدا و توجه به آزادی مؤمن که همیشه با زهد و پارسایی سازنده و عدم اسارت در چنگال زرق و برق زندگی مادی همراه است به همه این اضطراب ها پایان می دهد، هنگامی که روح انسان علی وار آن گونه وسعت یابد که بگوید:

"دنیا کم هذه اهون عندی من ورقة فی فم جرادة تقضمها" دنیای شما در نظر من بی ارزشتر از برگ درختی است که در دهان ملخی باشد که آن را می جود. نرسیدن به يك وسیله مادی یا از دست دادن آن چگونه امکان دارد آرامش روح آدمی را بر هم زند و طوفانی از نگرانی در قلب و فکر او ایجاد کند.

يك عامل مهم دیگر برای نگرانی ترس و وحشت از مرگ است که همیشه روح انسان ها را آزار می داده است و از آنجا که امکان مرگ تنها در سنین بالا نیست بلکه در سنین دیگر مخصوصاً به هنگام بیماری ها، جنگ ها، ناامنی ها وجود دارد، این نگرانی می تواند عمومی باشد. ولی اگر ما از نظر جهان بینی مرگ را به معنی فنا و نیستی و پایان همه چیز بدانیم (همانگونه که مادیون جهان می پندارند) این اضطراب و نگرانی کاملاً بجا است، و باید از چنین مرگی که نقطه پایان همه آرزوها و موفقیتها و خواسته های انسان است ترسید، اما هر گاه در سایه ایمان به خدا مرگ را دریچه ای به يك زندگی وسیعتر و والاتر بدانیم، و گذشتن از گذرگاه مرگ را

همچون عبور از دالان زندان و رسیدن به يك فضای آزاد بشمریم دیگر این نگرانی بی‌معنی است، بلکه چنین مرگی هرگاه در مسیر انجام وظیفه بوده باشد دوست داشتنی و خواستنی است، البته عوامل نگرانی منحصر به اینها نیست بلکه می‌توان عوامل فراوان دیگری برای آن نیز شمرد، ولی باید قبول کرد که بیشتر نگرانی‌ها به یکی از عوامل فوق باز می‌گردد.

و هنگامی که دیدیم این عوامل در برابر ایمان به خدا ذوب و بی‌رنگ و نابود می‌گردد تصدیق خواهیم کرد که یاد خدا مایه آرامش دلها است (أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَظْمِئُ الْقُلُوبُ). تفسیر نمونه، ج 10، ص: 21

از دیگر آثار اخلاق دعا تعالی بخشی نفس، مانع فساد نفس، ایجاد حساسیت روحی، عامل حرکت به سوی کمال، عامل تقویت اراده و رشد (اسرار رنجه‌ها، محمد رضا شایق) می‌توان نام برد.

نتیجه گیری

از طریق ذکر و ارتباط با خالق جهان، همه بیم‌ها از میان برمی‌خیزد و همه ناراحتی‌ها از انسان ستانده می‌شود. آن‌گاه که شخص به یاد خدا و در ارتباط با اوست، قلبش با طمأنینه آباد می‌شود و سرشار از رضایت و خشنودی می‌گردد. قلب و دلی که پیش از این بدون یاد و ذکر او، ویران و تیره گشته بود و در سختی و گرفتاری به سر می‌برد «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا؛ آن‌که از یاد من روی گردان است، زندگی سخت و غیرقابل تحملي خواهد داشت». (طه، 124)

با ارتباط و مناجات با او، به نورانیت و روشنی می‌رسد. فرد با نیایش و ارتباط با خدا می‌تواند به گنج‌های آسمان و زمین دست یابد و به مقام و منزلتی عالی نایل شود، و در سایه این منزلت به آرامش درونی برسد. دعا و تلاش دو بالی هستند؛ برای پرواز انسان به سمت کمال و کامیابی دین و دنیا و این دو، هماهنگ و همدوش وسیله‌ی رسیدن انسان به تعالی و ترقی است؛ انسان به طور طبیعی مجذوب کمال است، کششی فطری در درون انسان وجود دارد که او را به سوی بی‌نهایت سوق می‌دهد و انسان با تلاش، بدون دعا و توجه به خدا به سرانجام مطلوب و سعادت بخش نخواهد رسید؛ لذا عبادات باید با نیت تقرب به خدا به جا آورده شود و دعا که از برترین عبادت‌هاست تنها با همین نیت باید انجام گیرد تا اینکه باشد وسیله‌ای برای رسیدن به مرام که درپیش رو دارید. چنانکه دعای شبانه روزی، بدون کار و کوشش، هرگز قدم به پیش نخواهد برد.

منابع و مأخذ

قرآن کریم *

نهج البلاغه ترجمه دشتی *

- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، بیروت، موسسه اعلمی، بی تا .
- بلخی، مولانا جلال الدین (مولوی)؛ متن کامل مثنوی معنوی، تهران: انتشارات پژوهش، 1375 .
- جوهری، اسماعیل، صحاح تاج اللغة و صماح العربیه، بیروت، دارالعلم المالین، 1407ق.، چ 4 .
- دخیل، علی محمد علی، أئمتنا، بیروت، دارالمرتضی، 1402ق .
- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، 1372 .
- راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، تهران، انتشارات مرتضوی، 1362 .
- شایق، محمدرضا، اسرار رنجهای یزد، بهشت دارالعباده، 1394، چاپ 2 .
- شریعتی، علی، فرهنگ لغات، تهران، انتشارات قلم، چ سوم، 1376، ص 190 .
- صادقی فدکی، سید جعفر، شیعه از نگاه اهل بیت، مجمع جهانی شیعه شناسی، 1386 .
- عسکری، ابوهلال، الفروق اللغویه، قم، موسسه نشر اسلامی، 1412ق .
- فتاحی، سید حمید، پیشین، با جوانان در ساحل خوشبختی، قم، نشر الهادی، 1377 .
- فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، قم، موسسه دارالهجره، 1409ق.، چ 2 .
- قائمی، علی، سازندگی و تربیت دختران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری، 1369، بی جا .
- قمی، محمد بن علی بن بابویه، الامالی (شیخ صدوق)، بیروت: علمی، چ پنجم: 1400ق، .
- قمی، محمد بن علی بن بابویه، من لا یحضره الفقیه (شیخ صدوق)، تهران، موسسه بعثت، 1417ق .
- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، موسسه الوفاء، 1403ق .
- محمد بن مکرّم، ابن منظور، لسان العرب، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، 1405ق .
- مصطفوی کرمانی، محمد، دعا عامل پیشرفت یا رکود، بی جا، انتشارات حقیقت، 1351 .
- مظاهری، حسین، شرح و تفسیر دعای کمیل، مترجم: محمد تحریری، انتشارات لا اله الا هو، چ دوم، . 1364، بی جا .
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، پیام امام، تهران، امیرالمومنین (ع)، 1375، چ دوم .
- هاشمی رفسنجانی، علی اکبر، فرهنگ قرآن، قم، موسسه بوستان کتاب، 1386 .

