





**شورای سیاستگذاری حوزه های علمیه خواهران
مرکز مدیریت حوزه علمیه خواهران
حوزه علمیه معصومیه – شیراز
معاونت پژوهش**

موضوع :

جایگاه معرفت شناختی دعا در تربیت دینی

استاد راهنما:

خانم آهنگران

نگارنده :

مریم زینلی

فاطمه وزیری

زینب کاظمی

پاییز

۱۳۹۷

چکیده

دعا صمیمی ترین شیوه ارتباط بندگان با خداوند است که از رهگذر آن هر کس به فراخور جهان وجود خود با ساحت قدس ربوبی راز و نیاز می کند: یکی برآورده شدن نیازهای خرد و کلن دنیوی را می طلبد؛ دیگری، شرمنده از سیاهی نامه عمل خویش بخشایش الهی را درخواست می کند؛ بنده ای دیگر که گام در راه پرنشیب و فراز سلوک معنوی نهاده و شراب معنا، پیمانه جاننش را لبالب ساخته، توشه ای افزونتر طلب می کند؛ در مرتبه ای بس فراتر اولیای الهی از آن که بنا به ضرورت با ابنای زمان در آویخته و از غرقه شدن در دریای عشق و تماشای جلوه 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، بندگان با هزاران خواسته، با اشک و آه، یک سره جویای خواسته خودند. در سوی دیگر وجودی ایستاده که خداوندگاری زبیده او است و خور را بیش از همه به صفت «رحمان» و «رحیم» موصوف کرده، و در نخستین آیات کتابش خود را کریم دانسته است؛ خداوند آنقدر بردبار است که از اصرار فزون از حد بندگان رنجور نمی شود، و چنان بر قله فرازمند جود و سخا ایستاده که هرچه 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 آن که نه بارگاه او حاجبی دارد و نه لختی آسایش می طلبد تا نیاز داران را براند و به زمانی دیگر حواله دهد. بندگان همیشه و همه جا، در خلوت و جلوت، در مکنت و در نکبت، ریسمان دل را به آسمان مهربانی اش پیوند می زنند، و جانشان را با امید به او روشنایی می بخشند. آیا چنین معبودی زبیده راز و نیاز و دعا و حاجت خواهی نیست؟

دعا راهی مستقیم برای برقراری رابطه بین انسان و خداوند متعال است. راهی که از عمیق ترین لایه های درونی انسان آغاز و به بلندترین جایگاه های وجودی منتهی می گردد و به همین خاطر همواره جزء اساسی ترین نیازهای هر انسان، است. شکل، عمق، جهت، محتوا، زمان، مکان و شرایط دعا کننده و دعا تاثیر فراوانی در تربیت، زندگی و پویایی حیات فرد و جامعه دارد. این تحقیق در صدد یافتن تاثیر دعا در ایجاد و کمال فرهنگ و تمدن شیعه می باشد و در پی اثبات این فرضیه است که «دعا در رشد و شکوفایی فرهنگی و تمدنی شیعه نقش تاثیرگذار دارد».

واژگان کلیدی: دعا، تربیت دینی، روح

فهرست مطالب

مقدمه ۵

فصل اول تعریف دعا	۷
۱-۱ دعا در لغت:	۷
۱-۲ مفهوم دعا:	۸
۱-۳ دعا در قرآن:	۹
۱-۴ دعا در روایات:	۱۲
۱-۵ دعا در سیره پیشوایان علیهم السلام:	۱۴
۱-۶ راز اهمیت دعا در اسلام:	۱۷
فصل دوم رابطه دعا و تربیت	۱۹
۲-۱ ایجاد نور امید در دل انسان ها	۱۹
۲-۲ ایجاد نور تقوا در وجود انسان	۲۰
۲-۳ تقویت نور معرفت	۲۱
فصل سوم رابطه دعا با فرد و اجتماع	۲۲
۳-۱ دعا و راه خودسازی	۲۲
۳-۲ ارتباط با خداوند و اتصال به منبع بی کران آرامش	۲۳
۳-۳ آرامش روح و روان	۲۴
۳-۴ جلوگیری از جنون	۲۴
۳-۵ پیش گیری از انتحار	۲۴
۳-۶ نیایش و تهذیب اخلاق	۲۵
۷-۳ نیایش و تحول اندیشه	۲۵
۳-۸ نیایش و تقویت اراده	۲۵
۳-۹ دعا و کوشش	۲۶
فصل چهارم: نقش دعا در سلامت روح	۲۷
۴-۱ دعا آرامش بخش دلها	۲۸
۴-۲ تاثیر دعا بر مغز انسان	۲۹

۳-۴	تأثیر دعا بر رفتار	۳۰
۴-۴	دعا سبب نیرویی مؤثر در انسان	۳۱
۱-۵	تأثیر دعا در کاهش فشارهای روانی	۳۴
۲-۵	اضطراب	۳۵
۱-۲-۵	تعریف اضطراب	۳۵
۲-۲-۵	عوامل اضطراب آفرین	۳۵
۳-۵	نقش آموزه های دینی دعا در کاهش اضطراب	۳۷
۱-۳-۵	ایمان به خدا	۳۷
۲-۳-۵	یاد خدا	۳۸
۳-۳-۵	دعا	۴۰
۴-۵	افسردگی	۴۱
۱-۴-۵	عوامل افسردگی	۴۱
۲-۴-۵	دعا و درمان افسردگی	۴۲
۵-۵	دیگر اختلال های روانی	۴۴
	جمع بندی:	۴۴
	فهرست منابع	۴۵

کرده اند.^۱ در منابع اسلامی، علت عمده افسردگی، نگرش های نامعقول، افراط و تفریط در خواسته ها، تأثیر گناه، کمرنگ شدن معنویت در زندگی و نبودن غنای روحی است. کسی که خدا را فراموش می کند، خود را نیز از یاد می برد. این موضوع زمینه را برای انواع اختلالات روانی فراهم می سازد. خداوند می فرماید: «و من أعرض عن ذكری فإنّ له معیشة ضنکاً؛ هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی سختی خواهد داشت».

مولوی در این باره می گوید:

اینکه بینی مرده و افسرده ای زان بود که ترکِ سرور کرده ای

بر اساس جهان بینی اسلامی، وابستگی انسان به دنیا و غفلت از یاد خدا، در سبب شناسی افسردگی جایگاه ویژه ای دارد. گزارش تحقیقات مک نمار، کاتلین، هاکت و گیل (۱۹۸۶)، گرابو، روی، بروکات و باری (۱۹۸۳)، براون و استوت (۱۹۸۳)، میترا (۱۹۹۱) و ریبکا (۱۹۹۲) بیانگر نقش باورهای غلط و منفی از خود، محیط و پیش بینی آینده و در بسیاری موارد کم رنگ شدن عقاید مذهبی در افراد افسرده است. پیش تر یونگ (۱۹۳۵) در جریان فعالیت های روان درمانی خود، دریافت که دور شدن از مذهب، قطع رابطه با خدا و داشتن افکار و اندیشه های غلط، می تواند سبب ایجاد و تشدید اختلالات روانی و افسردگی در فرد شود.

او در جایی چنین می نویسد: «در میان بیمارانی که در نیمه دوم زندگی، یعنی حدود ۳۵ سالگی هستند، حتی یک نفر را ندیده ام که در حقیقت مشکلش پیدا کردن دیدگاه مذهبی و رابطه معنوی با خدا نبوده باشد». بنابراین با توجه به آیات و روایات و نیز تحقیقات تجربی، هیچ گونه تردیدی باقی نمی ماند که دوری از مذهب و معنویت سبب ایجاد و تشدید اختلالات روانی و افسردگی خواهد شد.

۵-۴-۲ دعا و درمان افسردگی

ناگفته پیداست که در درمان افسردگی، «شناخت درمان گری»^۲ بیشتر از دیگر روش ها کاربرد دارد. برای پیشگیری و درمان افسردگی، بزرگان دین، بر نگرش صحیح افراد از خود، هستی، خدا، زندگی و سنت های حاکم بر آن تأکید کرده و آموزش های لازم را داده اند.

در احادیث گوناگون، این نکته یادآور شده است که شناخت واقع بینانه، منطقی و درست، افسردگی را می زداید. امام علی (علیه السلام) می فرماید: «نعم طارد الهموم الیقین؛ یقین از بین برنده (درمان) خوبی برای

^۱ نک: ایون برن، بلک ماری و دیوید سون، شناخت درمانی افسردگی و اضطراب، ترجمه حسن توزنده، صص ۴۱-۵۳.

^۲ سوره طه (۲۰)، آیه ۱۲۴.

^۳ مهدی صانعی، بهداشت روان در اسلام، ص ۸۶.

^۴ ویلیام ووست، روان درمانی و معنویت، ترجمه شهریار شهیدی و سلطان علی شیرافکن، ص ۵۰.

^۵ cognitive.

^۶ علاءالدین هندی، کنز العمال، ص ۱۸۱.

غم هاست». از آنجا که دعا و نیایش نیز برخاسته از باورهای ویژه ای است، می تواند به پیشگیری و درمان افسردگی کمک کند. دانستن معنا و هدف زندگی، احساس تعلق داشتن به منبع والا و امیدواری به یاری خداوند در شرایط سخت زندگی، همگی از جمله باورهایی هستند که افراد مذهبی با بهره مندی از آنها می توانند از دچار شدن به افسردگی پیشگیری کنند. در روایات، افسردگی را به «غم» تعبیر کرده و البته یادآور شده اند که از دعا برای درمان آن استفاده کنید. امام صادق (علیه السلام) فرمود: «چه چیز مانع می شود که یکی از شما هر گاه بر اثر مشکلی از مشکلات دنیا دچار غم و اندوه شد، وضو بگیرد. سپس داخل مسجد شود و دو رکعت نماز بگزارد و بعد از نماز دعا کند».^۱ در روایات دیگری نیز شبیه به این مضمون وارد شده است.^۲

آدلر (۱۹۸۷) در پژوهشی تأثیر مذهبی بودن و ارتباط معنوی با خدا را بر افسردگی، مورد مطالعه قرار داد. نتایج تحقیق او نشان می دهد که افسردگی در مردان و زنانی که به کلیسا می روند و به نیایش می پردازند، سریع تر از دیگران بهبود می یابد.^۳

کونیک و همکاران (۱۹۹۵) رابطه مذهبی بودن را با نشانه های شناختی افسردگی بررسی کردند. بنابر نتایج این تحقیق، نشانه های شناختی افسردگی، مانند احساس خستگی، بی علاقگی، کناره گیری اجتماعی و احساس شکست و ناامیدی، در افرادی که اهل دعا و نیایش اند، کمتر است.^۴

تحقیقات تجربی انجام شده در ایران نیز حاکی از آن است که میان باورهای مذهبی و رفتارهایی همچون نماز، دعا، زیارت و توکل با افسردگی رابطه منفی وجود دارد. این یافته ها نشان داد که کاهش علاقه به زندگی، انزواطلبی، احساس غم، خودکم بینی، بی قراری، احساس شکست و ناامیدی، در افراد افسرده غیرمذهبی، بیشتر از افراد افسرده مذهبی است. سطوح مذهبی بودن (مذهبی بودن درون سو و برون سو) نیز در میزان دچار شدن به افسردگی نقش دارد.^۵

نتایج این تحقیقات که بیانگر ارتباط مثبت میان باورهای مذهبی و دعا با کاهش افسردگی است، می تواند رهنمودی برای برنامه سازان صدا و سیما باشد تا در برنامه های تلویزیونی و فیلم ها و سریال ها، درباره اهمیت باورهای مذهبی، به ویژه دعا در سلامت روان بیشتر تأکید کنند. همچنین از نتایج تحقیقات انجام شده، می توان به عنوان سندی علمی برای ارائه مشاوره مذهبی برای افراد مبتلا به افسردگی استفاده کرد.

^۱ میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۳۱۹.

^۲ فضل بن حسن طبرسی، مجمع النبیان، ج ۱، ص ۲۱۷.

^۳ **beit. hand argule m the pdgchol ogy of religion: brhavior belief and experien ce london routledge 1987 p**

^۴ **koening h. religious coping and cogniivve symptoms of depression in elderly medical patientsjournal of psychosomatics. vol: 36 p: 369-375**

^۵ نک: بهداشت روان در اسلام، صص ۲۳، ۲۶، ۴۷ و ۶۳.

۵-۵ دیگر اختلال های روانی

پژوهش ها نشان داده است که برای درمان اسکیزوفرنی های حاد، حملات مانیک، موارد قصد خودکشی، واکنش مرگ، جامعه ستیزی و الکلیسم، درمان از راه دعا و نیایش در حد بسیار بالایی مؤثر است.^۱ ایدلر (۱۹۸۷) نیز در تحقیق بر روی ۲۸۱۱ فرد سال خورده، به این نتیجه رسید که افسردگی و دیگر اختلال های روانی مشابه، در میان کسانی که به کلیسا می رفتند و به عبادت و نیایش می پرداختند، کمتر بود.^۲

جمع بندی:

یکی از نیازهای بنیادین انسان ها نیاز به ارتباط و اتصال به خدای متعال است. انسان ها تا زمانی به منشأ لایتنهای وصل نباشند آرامش و اطمینان قلبی در آنها حاصل نخواهد شد؛ انسان ذاتاً در درون خود نیاز به پناهگاه و کسی دارد که حرف های او را بشنود و مشکلات آنها را حل نماید؛ دعا و مناجات با خدا باعث می شود انسان خود را در دایره بی نهایت هستی، تنها، سرگردان و پوچ و بی هدف نبیند و با اطمینان و هدفمندی به زندگی ادامه دهد. یکی از اهرم های تربیتی تمام پیامبران برای جوامع انسانی دعا و ارتباط با خدا بوده است، چراکه انسان ها بدون در نظر گرفتن خدا مانند صخره های در کنار هم اند و اندک اعتباری ندارند؛ پیامبران در مسیر تکامل بشر و بازسازی ابعاد روان آدمیان می کوشیده اند این نکته را به آدمی تفهیم کنند که یکی از علل و اسباب موجود در عالم ودیعه الهی است و وابسته به ذات باری است، لذا عقل اقتضا می کند به قدرت محدود خود مطمئن و مفتون نشود و دست نیاز به درگاه باری تعالی برآرند؛ متأسفانه از روزگاری که دست تحریف به دامن دین رسید و جنبه هایی از آن اسیر ابهام قرار گرفت و دعا به عنوان برنامه تشریفاتی، فرمایشی و واسطه ای معرفی شد و چنین القا شد که انسان های معقول تنها با واسطه روحانیان می توانند با خدای خود رابطه برقرار نمایند. اسلام که برنامه جاوید سعادت انسان در همیشه تاریخ است، این اصل ساختگی را رد کرد و رابطه بی واسطه مخلوق و خالق را اعلام کرد؛ پس دعا فرصت سبز رویش جوانه های ایمان در قلب آدمی و علتی از علل و سببی از اسباب جلب فیض از مبدأ فیاض است؛ دعا موجب افزایش احساس آرامش، تقویت دل بستگی به خدا، بالا بردن احساس خود و رشد و تعالی می شود و منشأ اصلاح رفتار، خیررسانی، شفاف بخشی، روشنایی

^۱ مجل I روان شناسی و دین، مؤسسه آموزشی - پژوهشی امام خمینی (ره) ش ۳، ص ۶۵.

^۲ مایکل آرگایل، روان شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری، صص ۲۶۵-۲۶۶.

دل و عامل پیدایش بصیرت است فارغ از محاسن گفته شده، دعا باعث می‌شود انسان در مسیر تربیت قرار گیرد و بتواند در ابتدا خود و در ادامه دیگران را به‌خوبی تربیت کند.

فهرست منابع

-قرآن کریم.

-ایون برن، نک، بلک ماری و دیوید سون، شناخت درمانی افسردگی و اضطراب، ترجمه حسن توزنده.

-آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، ج ۲.

-پروا، مهدی، روانشناسی یکتاپرستی، تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۸۰.

-ثروتیان، بهروز، فرهنگ اصطلاحات و تعریفات (نفایس الفنون)، تبریز، انتشارات دانشگاه، چاپ اول، ۱۳۵۲ ش.

-حلی، ابن فهد، عده الداعی، بیروت، دارالکتب اسلامی. بی تا

-داستان، پریرخ، روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگ سالی، ج ۱. سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها، ۱۳۹۰.

-راشدی، حسن، نمازشناسی، ج ۲، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۸.

-سادوک، کاپلان، خلاصه روان پزشکی، ترجمه نصرت الله پورافکاری، ج ۲.

-طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، چاپ اول، ج ۴، ۱۴۱۵ ق.

- طبرسی، فضل بن حسن، مکارم الاخلاق، منشورات شریف رضی، چاپ ششم، ۱۳۹۲ ق.
- طریحی، خرالدين بن ف محمد، مجمع البحرين، ناشر مرتضوی، تهران، ماده ٔ «سبب محمد معین، فرهنگ معین، ج ۱.
- عزیزی، عباس، نماز و عبادت امام علی (علیه السلام)، چاپ ۱۰، صلاه، ۱۳۸۴.
- محمد صادق نجمی، سخنان حسین بن علی از مدینه تا کربلا، قم، جامعه مدرسین، حوزه علمیه، ۱۳۷۸ ش
- کارنگی، دیل، آیین زندگی، ترجمه ریحانه سیف، تهران، نشر پیمان، ۱۳۸۰.
- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۲، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵. ص ۴۹۷.
- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۹۱، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.