



موضوع

آثار تربیتی و روانی دعا بر جوانان

پژوهشگران

کوثر شیرین

زهرا نصاری پور

رضوان قنواتی

مدرسه علمیه حضرت زینب (سلام الله علیها)

زمستان ۱۳۹۷

چکیده.....	۶
مقدمه	۷
معنای لغوی و اصطلاحی دعا	۸
دعا در قرآن و حدیث	۸
الف) دعای تکوینی	۸
ب) دعای تشریعی	۹
مفهوم دعا در مورد انسان	۹
دعا در اصطلاح	۱۰
فواید دعا کردن.....	۱۰
بهره گیری از دعا	۱۴
دلایلی برای برتری دعای انفرادی و پنهانی.....	۱۵
آداب دعا.....	۱۶
الف) حال دعا داشتن.....	۱۶
ب) رعایت زمان دعا.....	۱۶
ج) توجه به مکان دعا	۱۷

نکته ای در باب فضیلت دعا کردن در مسجد	۱۷
اسباب و عوامل اجابت دعا.....	۲۰
الف (قطع امید از غیر خدا	۲۰
ب (دسته جمعی دعا کردن	۲۰
ج (واسطه قرار دادن اهل بیت (علیهم السلام)	۲۱
نکته ای در باب فضیلت دعا.....	۲۱
چند تذکر.....	۲۲
موانع اجابت دعا	۲۳
الف (گناه	۲۳
ب (قاضای امر محال و یا غیر جایز	۲۴
ج (مصلحت نبودن	۲۴
د (مهیا نبودن شرایط و زمان اجابت	۲۴
آثار دعا	۲۵
۱) کسب معرفت	۲۵
۲) آرامش روانی	۲۵

۳	خودسازی	۲۶
۴	از بین بردن خودخواهی	۲۶
۵	نجات از دوزخ	۲۶
۶	تشویق به فعالیت	۲۷
۷	محبوبیت نزد خدا	۲۷
۸	جلب روزی	۲۷
۹	دفع بلا	۲۸
۱۰	تقویت روحیه احساس مسئولیت نسبت به جامعه	۲۸
۱۱	شفای دردها	۲۸
۱۲	به دست آوردن منزلت نزد خدا	۲۸
	تاثیرات دعا در جوانان	۲۹
	ارتباط دعا با سلامت روان در جوانان	۲۹
	نتیجه	۳۱
	منابع	۳۲

از آسمان بر زمین نازل می‌شود تا هر کس به اندازه خود دریافت کنند لکن خداوند زیاد دهنده است . پس از فضل خداوند نعمت های بیشتری درخواست کنید .^۱

۹) دفع بلا

امام سجاد (علیه السلام) می فرمایند : دعا و بلا با هم هستند تا روز قیامت و دعا بلا را دفع می کند حتی در حالیکه نزول بلا قطعی شده باشد .^۲ حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند : امواج بلا را با دعا دفع کنید .^۳

۱۰) تقویت روحیه احساس مسئولیت نسبت به جامعه

دین اسلام همه ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان را مورد توجه قرار داده است . همه افراد را نسبت به یکدیگر و جامعه مسئول می داند و این مسئولیت را در قالب امر به معروف و نهی از منکر به عنوان یکی از فروع دین واجب کرده است و یکی از شرایط اجابت دعا را این وظیفه می داند . امیرالمومنین (علیه السلام) می فرماید : امر به معروف و نهی از منکر کنید تا خداوند دعای تان را مستجاب کند .^۴

۱۱) شفای دردها

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند : دعا کنید چرا که دعا شفا دهنده درد هاست .^۵

۱۲) به دست آوردن منزلت نزد خدا

^۱ - همان / ص ۲۸۹
^۲ - شیخ کلینی / کافی / ج ۲ / ص ۴۶۹
^۳ - نهج البلاغه / ص ۴۹۵ / کلمات قصار
^۴ - شیخ حر عاملی / مستدرک الوسائل / ج ۵ / ص ۲۶۶
^۵ - شیخ کلینی / کافی / ج ۲ / ص ۴۷۰

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند : نزد خداوند متعال مقام و منزلتی هست که کسی به آن نمی رسد مگر با درخواست و دعا.^۱

تاثیرات دعا در جوانان

ارتباط دعا با سلامت روان در جوانان

سلامتی روان در زمره بالاترین نعمت هاست و سلامت روان از مقوله هایی است که توجه به آن از بدو تولد حائز اهمیت می باشد اعتقادات دینی در ارتباط مستقیم با سلامت روانی قرار داشته مکانیزم های انطباقی را افزایش داده . و بهبود ناراحتی های ناشی از رویدادهای ضربه ای را تسریع می کند . انسان ها به آرامش و سلامت روانی نیاز دارند زیرا در سایه آرامش می تواند به رشد و کمال اهداف عالی و سجایای اخلاقی برسند . امروزه مشکلات ناشی از آسیب های روانی فراگیر شده و بشر تا به امروز هرگز به این میزان از اختلالات روانی رنج نبرده است . یکی از راهکارهای مهم تامین سلامت و بهداشت روان در جوانان دعا و انجام فرایض دینی است . یکی از آثار پر اهمیت دعا در زندگی و به خصوص در شرایط کنونی که موضوعات متفاوت و متنوعی انسان ها را احاطه نموده و همواره فکر و ذهن او را به خود مشغول می نماید تعادل روانی است ، والدین خواهان تربیت نسلی هستند که همواره در زندگی خود دارای تعادل روحی و روانی باشد . و در شدايد و سختی ها مقاوم و صبور باشد و در مواجهه با ناکامی ها و ناملایمات زندگی شکیبایی ورزد . خداوند متعال که آفریننده عالم و از جمله انسان است و بهترین شناخت را از مخلوقات خود داراست . نسخه ای بی بدیل را برای سلامتی روحی و روانی انسان ها معرفی می نماید ، آن هم تمسک به دعا و نیایش و نماز است . قسمت عمده ای از بیماری های روانی ناشی از غفلت از یاد خدا و پرداختن به مسائل بی اهمیت و جزئی زندگی دنیوی است . انسان باید با ارتباط دادن خویش به منبع و سرچشمه هستی و استمداد

^۱ - همان / ص ۴۶۶

قلبی از او در سایه دعا و نیایش پیوسته بر قدرت روحی و روانی بیافزاید و نه تنها بر مشکلات درونی غلبه کند ، بلکه در گامی فراتر و در پرتو ایمان و نیایش به درگاه ذات باری تعالی به پیشرفت‌های شگرفی دست یابد . سلامت روانی نقش مهمی در پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می کند اعتقادات دینی بر سلامت و کارکردهای روانی و اجتماعی اثر مثبتی دارد و باعث افزایش عزت نفس می شود . به طور کلی می توان گفت ایمان قوی و دعا و نیایش باعث مصونیت افراد و به خصوص جوانان در برابر آسیب ها و اختلالات روانی است و عبادت و ذکر خدا و دعا در ایجاد بهداشت روانی و آرامش افراد نقش اساسی دارد .

نتیجه

دعا سبب نزدیکی انسان به معبود می شود و کمک بزرگی است در راه رسیدن به حق و حقیقت . البته باید توجه داشته باشیم که هنگام دعا مقدمات آن را به طور کامل مد نظر داشته باشیم تا دعای ما به اجابت نزدیک شود و حتی در مواقعی که دعای ما بنا بر مصلحت هایی اجابت نمی شود ، مراقب باشیم که دچار نا امیدی نشویم و به حکمت های خداوند راضی باشیم و بکوشیم با تمام وجود مسیر رسیدن به حق را طی کنیم و به سعادت مندی ابدی دست یابیم .

منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

۱- به معنویت و اخلاق / فصل نامه اندیشه حوزه / شماره ۵۵

۲- شاملو سعید / بهداشت روانی / تهران / رشد / چاپ پانزدهم / ۱۳۸۱

۳- روزنامه خراسان

۴- قاسمیان عباس / بر درگاه دوست / انتشارات موسسه آموزشی امام خمینی / چاپ اول

5- www.qunoot.net

6- www.tebyan.net

7- www.bonyadedoa.com

8- www.rasekhon.net