نقش دعا در آرامش روانی

استاد راهنما:

وجیهه شکرانی پور

نگارنده:

لیلا جمشیدیان، زهرا شمس،فاطمه سادات حسینیان

فاطمه معقول کار، فاطمه صغرا احمدی

حوزه علمیه فاطمه الزهرا (سلام الله علیها) خوراسگان

چکیده

یکی از مسائلی که تمامی انسانها با آن دست به گریبان اند و پیوسته با آن مواجه می باشند، مسئله رنج و سختی حاصل از مشکلات زندگی است دین مهم ترین راهبرد برای مقابله با سختیها و فشارهای زندگی را دعا معرفی کرده است که منجر به آرامش روانی می شود که در این تحقیق به روش توصیفی به نقش دعا در آرامش روانی پرداخته می شود. دعا کردن، پناه بردن به خدا و درخواست کمک کردن از اوست چون الفاظ دعا همانند مضامینش برای دیگران بدون در نظر گرفتن الگوی دینی آن مؤثر است و برای تسهیل معالجه بیماران چه روحی و جسمی می توان از دعا بهره برد. از جمله کارکردهای دعا درمان اضطراب، افسردگی، مقابله با رویدادهای منفی زندگی و عوامل فشارزای روانی است. همچنین دعا می تواند عامل ارتقای سلامت روان به شمار می آید زیرا به شخص احساس موفقیت و انگیزه پیشرفت، می دهد همچنین منجر به آرامش و اطمینان قلبی می شود. بذر امید را در دل می پاشد و زمینه آرامش روانی را فراهم می سازد. همچنین دعا باعث رشد و تقویت عزت نفس می شود. دعا و نیایش فرصت خوبی برای بازنگری در اعمال و باز یافتن خویش و نجات از چنگال اهریمن غفلت را فراهم می‌سازد نیایش ذهن را در مدار تمرکز قرار می هد.

کلیدواژه: دعا،سلامت،آرامش روانی،سلامت روانی،نیایش

مقدمه

یکی از مسائلی که تمامی انسانها با آن دست به گریبان اند و پیوسته با آن مواجه می باشند، مسئله رنج و سختی حاصل از مشکلات زندگی است که به تصریح آیه شریفه «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسانَ فی کَبَدٍ» خلقت انسان با آن عجین شده است و هیچ روزی بر آدمی نمی گذرد، مگر آنکه قبل و یا بعد از آن با ابتلائات و امتحاناتی رو به رو گردیده است؛ چرا که اساسا بنای این نشئه بر رنج و مشقت است و آدمی در این دنیا بدون بلا نمی تواند باشد. بنابراین، گرفتاریها و مشکلات زندگی اموری هستند اجتناب ناپذیر که باید با آن رو به رو شد؛ اما باید خردمندانه با آنها برخورد کرد. از این رو، پیشوایان دین که برترین اسوه های زندگانی به شمار می روند، راهکارهایی را برای کنترل و مدیریت شرائط سخت و دشوار زندگی به ما آموخته اند.

مهم ترین راهبردی که دین برای مقابله با سختیها و فشارهای زندگی معرفی کرده، کمک گرفتن و استعانت جستن از دعا است؛ دعا یک نوع خواسته فطری است که انسان بدون تعلیم به سوی آن کشیده می شود و یک نوع خدمتی است به روح و روان که آنها را در تمامی حالات زندگی از اضطراب و دلهره نگه می دارد. اگر مقداری به زندگانی بشر امروزی توجه کنیم می بینیم که امروزه بشریت را یک حالت اضطراب، فشار و دگرگونی روحی چنان احاطه کرده که اصلا امید نجات درباره آن تصور هم نمی شود؛ زیرا مرضهای خطرناک روحی چنان در اعماق وجودمان ریشه دوانیده که اگر از دیدگاه روانشناسی بخواهیم نظر کنیم همگان را مریض می یابیم. در این تحقیق به روش توصیفی به بررسی نقش دعا در آرامش روان پرداخته می شودد ابتدا به تعریف دعا و ارامش روان پرداخته می شود سپس تآثیر دعا در لفظ و محتوا برررسی و در ادامه به بررسی کارکردهای دعا در سلامت روان و ارتقاءآن پرداخته می شود.

چکیده.....۲
فصل اول: دعا و سلامت روان.....٦
الف-تعریف دعا.....۷
ب-اهمیت دعا.....۷
ج-تعریف سلامت روان.....۸
د-اثربخشی الفاظ دعا برسلامتی جسم و روان.....۸
۱.طب تئوسوماتیک.....۸
۲.دعا از منظر دانشمندان تجربی.....۸
ه-اثربخشی دعا از جهت مضامین آن.....۹
۱. راه سایکوفور و فیزیولوژیک.....۹
۲.انگیزه معنوی.....۱۰
۳.هوش معنوی.....۱۱
یک.مقررات مذهبي.....۱۱
فصل دوم: کارکردهای دعا در سلامت روانی.....۱۳
الف ـ اضطراب.....۱٤
۱. تعریف اضطراب:.....۱۵
۲. عوامل اضطراب آفرین:.....۱۵
مهم‌ترین عواملی که می‌توانند سبب تشویش خاطر و نگرانی انسان شوند، عبارتند از:.....۱۵
دو. ترس از مرگ:.....۱۵
سه. احساس پوچی و بی‌معنایی در زندگی:.....۱۵
ب ـ افسردگی.....۱۷
۱. عوامل افسردگی.....۱۷

۲. دعا و درمان افسردگی ۱۸

ج.دعا و آرامش ذهنی ۱۹

د. مقابله با استرس و کاهش فشار روانی ۲۰

۱_ عوامل فشار روانی ۲۰

۲- پی آمدهای استرس و فشار روانی ۲۰

۳ _ نقش دعا در مقابله با فشار روانی ۲۱

فصل سوم: کارکردهای دعا در ارتقاءحوزه سلامت روان ۲۲

الف) احساس موفقیت و پیشرفت در زندگی ۲۳

ب) آرامش و اطمینان قلبی ۲٤

ج) افزایش عزت نفس ۲۵

د) تعالی روان شناختی و خودشکوفایی معنوی ۲٦

و-رهایی از تنهایی و بیگانگی: ۲۷

ه-روشن دلی: ۲۸

ی-کاهش ناراحتی‌ها: ۲۸

ر-امید و نشاط: ۲۸

ز- پرورش تمرکز ذهن: ۲۹

ذ-برخورداری از لذّات معنوی: ۲۹

س-بر طرف کننده تکبّر: ۳۰

ش-بازیابی خود ۳۰

ص-خروج از غفلت: ۳۱

نتیجه: ۳۱

فهرست منابع: ۳۳

ص-خروج از غفلت:

طبیعت زندگی دنیا غفلت زاست، گاهی انسان را چنان به خود مشغول می‌سازد که همه چیز را فراموش می‌کند حتّی خویشتن را.

دعا و نیایش فرصت خوبی برای بازنگری در اعمال و باز یافتن خویش و نجات از چنگال اهریمن عفلت را فراهم می‌سازد.

نیایش انسان را متوجه معاد و روز جزا می‌کند و باعث خروج انسان از غفلت و بی‌توجهی می‌شود.

سوره حمد را «سورهٔ الدعاء» نامیده‌اند، زیرا وقتی انسان در هر روز در نماز چندین بار می‌گوید: «اهدنا الصّراط المستقیم»[۱]به یاد راه مستقیم که راه اولیاء و هدایت یافتگان است می‌افتد و سعی می‌کند با اعمال و کردار خویش از مسیر صراط مستقیم نلغزد تا به مقام قرب الهی برسد و سعادت آخرت نصیب وی شود.[۲]

نتیجه:

دعا یک نوع خواسته فطری است که انسان بدون تعلیم به سوی آن کشیده می شود در واقع دعا کردن، پناه بردن به خدا و درخواست کمک کردن از او، در حقیقت یک روش مقابله ای بسیار سودمند و باارزش است. الفاظ دعا همانند مضامینش برای دیگران بدون در نظر گرفتن الگوی دینی آن مؤثر است و برای تسهیل معالجه بیماران چه

---

۱ – حمد، آیه ٦.

۲ - اسماعیل ،نساجی زواره ،نقش نیایش در سلامت و آرامش روان

http://ensani.ir/fa/article/۱٤۰۷۹۱

روحی و جسمی می توان از دعا بهره برد. از جمله کارکردهای دعا در سلمت روان درمان اضطراب، افسردگی است.

همچنین افراد مذهبی که همانند غیرمذهبی ها، میزان فشار روانی مشابهی را تجربه می کنند، ولی بهتر می توانند با رویدادهای منفی زندگی و عوامل فشارزای روانی مقابله کنند.دعا نه تنها می تواند با پیشگیری و درمان بیماری ها، به سلامت روانی کمک کند، در مرحله عالی تر خود، از سطح درخواست و بیان حال فراتر می رود و انسان را در برابر خداوند نشان می دهد که او را دوست دارد، نعمت های او را سپاس می گزارد و آماده است خواست او را انجام دهد. دعا در این سطح، عامل ارتقای سلامت روان به شمار می آید دعا نه تنها می تواند با پیشگیری و درمان بیماری ها، به سلامت روانی کمک کند، در مرحله عالی تر خود، از سطح درخواست و بیان حال فراتر می رود و انسان را در برابر خداوند نشان می دهد که او را دوست دارد، نعمت های او را سپاس می گزارد و آماده است خواست او را انجام دهد. دعا در این سطح، عامل ارتقای سلامت روان است. شخص احساس موفقیت و انگیزه پیشرفت، پیدا می کند. یکی دیگر از آثار دعا، آرامش و اطمینان قلبی است. نیایش و دعا، بذر امید را در دل می پاشد و زمینه آرامش روانی را فراهم می سازد. همچنین دعا و ارتباط معنوی با خدا، در رشد و تقویت عزت نفس نقش اساسی دارد و انسان را از انزوای درونی بیرون می‌آورد و به جمع پیوند می‌دهد.

باتوجه به اینکه زندگی بشر آکنده از شیرینی‌ها و تلخی‌ها، آسایش و رنج، پیروزی و شکست می‌باشد، لذا بشر موظّف است با طبیعت دست و پنجه نرم کند تا بتواند تلخی‌ها را به شیرینی و شکست‌ها را به پیروزی تبدیل کند.

هر انسانی که بخواهد با روانی شاداب و روحیه‌ای بالا با مشکلات زندگی مواجه شود و با امید و اطمینان، زندگی خویش را ادامه دهد، باید به نیایش پناه برد. دعا و نیایش فرصت خوبی برای بازنگری در اعمال و باز یافتن خویش و نجات از چنگال اهریمن عفلت را فراهم می‌سازد نیایش و پرستش اگر با شرایط باطنی و ظاهری انجام شود نه تنها ذهن را در مدار تمرکز می‌نهد، بلکه درون را نورانیّت و صفا می‌بخشد و اگر انسان حضور قلب و توجّه در نیایش را به خوبی درک کرده باشد، توان آن را پیدا می‌کند که در یک لحظه تمام قوای ذهنی را متوجه یک چیز بکند و آن پروردگارش می‌باشد.

بنابراین انسان با نیایش و یاد خدا، خودِ واقعی خویش را که از عالم ربوبی است، باز می‌یابد و هرچه توجه او به خدا بیش‌تر می‌شود، به همان نسبت با خود آشنا می‌گردد و به خویشتن جانی تازه و آرامشی ویژه می‌بخشد.

فهرست منابع:

* قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی

* نهج‌البلاغه، ترجمه محمد دشتی

*صحیفه سجادیه،ترجمه انصاریان

۱. احمدی فراز، مهدی ، بررسی جایگاه «دعا» در سلامت جسم و روان ،فصلنامه تازههای روان درمانی، سال هفدهم، شماره٦٢-٦١.

۲. آیزنک، مایکل ،مترجمان: مهرداد فیروزبخت، خشایار بیگی، روان شناسی شادی ،تهران:بدر،۱۳۷۵

۳. باقی زاده، رضا رمز موفقیت بزرگان، قم، گاه سحر،بی تا.

٤. بستانی، محمود، الاسلام و علم النفس، مشهد، مجمع البحوث الاسلامیه، ١٤٠٩ ه. ق.

۵. بهرامی ، غلام رضا ،دعا و زندگی،قم ،دلیل ما،۱۳۸۵.

٦. برن، ایون، بلک ماری و دیوید سون، شناخت درمانی افسردگی و اضطراب، ترجمهٔ حسن توزنده، مشهد: آستان قدس رضوی، ١٣٧٤

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

۸. حر عاملی،محمدبن حسن، وسائل الشیعه، قم، آل البیت، ١٤٠٩ ه_ . ق، ج ٤.

۹. داستان، پریرخ ،روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگ سالی، ،۱۳۸۲ تهران: سمت ، ج۱.

۱۰. دانش، غلامعلی ، دعا و نقش آن در زندگی انسانها١٨٩١٦٤/ rasekhoon.net/article/show

۱۱. دونالد والش، نیل، دوستی با خدا،ترجمه: فرناز فرود، انتشارات حمیرا، ۱۳۸۰.

۱۲. شجاعی، محمدصادق، مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۸.

۱۳. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ترجمه حسین نوری، محمّد مفتح، تحقیق رضا ستوده، انتشارات فراهانی، تهران، ١٣٦٠ ش، چاپ اوّل.

١٤. صانعی، مهدی، بهداشت روان در اسلام قم:بوستان کتاب،۱۳۸۲

۱۵. صدر السادات، سیدجلال ، عزت نفس در افراد با نیازهای ویژه، تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۸۰.

١٦. صدوق، محمد بن علی،خصال، بیروت، مؤسسه اعلمی، ١٤١٠ ه . ق، ج ٤.

۱۷. فقیهی، علی نقی ،جوان و آرامش روان، قم : پژوهشگاه حوزه و دانشگاه ،۱۳۸۵

۱۸. قمی، عباس، مفاتیح الجنان، کتابچی، ۱۳۷۰، دعای صباح حضرت امیرمؤمنان(ع).

۱۹. فصلنامه دانشگاه اسلامی، نهاد نمایندگی رهبری در دانشگاهها، ش ۱۲ و ۱۳.

۲۰. کاپلان و سادوک، خلاصهٔ روانپزشکی، ترجمهٔ نصرت‌الله پورافکاری،تهران: شهراب، ۱۳۹۲، ج۲.

۲۱. کریس، کلینک ،رویارویی با چالش های زندگی و فن آوری، ترجمه: علی محمد گودرزی، تهران، رسا، ۱۳۸۲.

۲۲. محمدی ری شهری، محمد میزان الحکمه، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳٦۲، ج ٦ .

۲۳. میلانی‌فر، بهروز، بهداشت روان، تهران، قومس، چ سوم. ۱۳۷۳.

۲٤. معین، محمّد، فرهنگ معین،تهران:زرین،۱۳۸٦ ،ج۱.

۲۵. متقی هندی،علاء الدین علی بن حسام، کنز العمال ،بیروت:مؤسسهٔ الرسالهٔ، ۱٤۰۵ ه . ق /۱۹۸۵ م. چاپ پنجم

۲٦. نوری، میرزا حسین مستدرک الوسائل، قم:مؤسسه آل البیت لاحیاء التراث، ۱٤۰۸ هق ج٤

۲۷. نساجی زواره ، اسماعیل ،نقش نیایش در سلامت و آرامش روان http://ensani.ir/fa/article/۱٤۰۷۹۱

۲۸. ووست، ویلیام ،روان‌درمانی و معنویت، ترجمهٔ شهریار شهیدی و سلطان‌علی شیرافکن، تهران:رشد،۱۳۸۷.

۲۹. ویت کین، جورجیا، نشانه های فشار روانی در مردان، ترجمه: مهدی قراچه داغی، تهران، نقش و نگار، ۱۳۸۰.