

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بررسی نقش دعا در دوره بارداری بر اساس تجربه الگوهای قرآنی

نیلوفر نجفی¹

چکیده:

دعا در فرهنگ اسلامی به عنوان یک عمل عبادی و وسیله‌ای برای برقراری ارتباط مستقیم با خداوند معرفی شده است که در شرایط حساس زندگی، از جمله دوران بارداری، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. دعا می‌تواند علاوه بر تقویت معنویت، در بهبود شرایط روحی و روانی فرد نیز مؤثر باشد. هدف از نگارش این مقاله بررسی نقش دعا در دوران بارداری بر اساس الگوهای قرآنی، شامل دعای مادر حضرت مریم، دعای حضرت مریم، دعای همسر حضرت زکریا و دعای "هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ" است. این مقاله با رویکرد تحلیلی و توصیفی، به بررسی آیات قرآنی و تفاسیر مرتبط پرداخته و تأثیرات دعا در کاهش استرس، افزایش ارتباط معنوی مادر و جنین، و تقویت امید و اعتماد به نفس در مادران باردار را تحلیل می‌کند. روش تحقیق در این مقاله، مبتنی بر مطالعات کتابخانه‌ای و بررسی متون قرآنی و تفاسیر معتبر بوده است. با تحلیل آیات و شواهد موجود، مشخص شد که دعا در دوران بارداری نه تنها به عنوان یک عمل عبادی، بلکه به عنوان ابزاری برای بهبود روانی و افزایش آرامش قلبی عمل می‌کند و می‌تواند نقش مؤثری در کاهش اضطراب و تربیت نسل‌های آینده داشته باشد.

کلیدواژگان: دعا، بارداری، قرآن، الگوهای قرآنی، سلامت روان

۱_ مقدمه

¹ طلبه سطح ۲، مدرسه علمیه تخصصی فاطمیه کرمان، nilofarnajafi9552@gmail.com

دعا به عنوان یک ارتباط معنوی و درونی با خداوند در تمامی ادیان الهی جایگاه ویژه‌ای دارد. از این منظر، دعا وسیله‌ای است که انسان با آن به تقرب به خداوند دست می‌یابد و آرامش روحی و روانی را تجربه می‌کند. در زندگی انسان‌ها، دعا نقش کلیدی در تقویت امید، کاهش اضطراب و ایجاد انگیزه برای تحمل دشواری‌ها دارد. به‌ویژه در شرایط خاص مانند دوران بارداری، دعا می‌تواند منبعی از آرامش و قدرت برای مادران باشد که با چالش‌های جسمی و روانی متعددی مواجه‌اند.^۱ قرآن و احادیث اسلامی بر اهمیت دعا و تأثیر آن بر روح و روان انسان تأکید کرده‌اند. دعا می‌تواند به فرد کمک کند تا از نگرانی‌ها و ترس‌های دوران بارداری کاسته و در عین حال به امید و اعتماد به خداوند روی آورد. در این دوران حساس، نقش دعا در تقویت ایمان و اعتماد به خداوند می‌تواند بسیار مؤثر باشد و به مادران کمک کند تا این مرحله را با آرامش بیشتری سپری کنند.^۲ و بررسی دعا‌های مرتبط با دوران بارداری در قرآن نشان می‌دهد که در این کتاب مقدس، به برخی دعاها و ذکرهایی اشاره شده که زنان مسلمان می‌توانند از آن‌ها برای سلامتی خود و نوزاد استفاده کنند. این دعاها نه تنها جنبه عبادی دارند، بلکه می‌توانند به عنوان یک منبع آرامش و قوت قلب در مواجهه با چالش‌های این دوران تلقی شوند^۳ که به خاطر اهمیت این موضوع، در پژوهش‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته، از جمله: ۱_ "نقش دعا و معنویت در کاهش اضطراب دوران بارداری"، نوشته علی احمدی و زهرا نیک‌خواه، (۱۳۹۶)، ۲_ "بررسی تأثیر معنویت‌درمانی بر سلامت روانی مادران باردار"، نوشته مریم حسینی و فاطمه عباسی، (۱۳۹۷)، ۳_ "ارتباط بین دعا و سلامت جسمی و روانی در زنان باردار"، نوشته سمیه هاشمی و مهدی رضایی، (۱۳۹۵)، ۴_ "بررسی تأثیر آموزه‌های دینی و دعا بر سلامت مادر و جنین"، نوشته محمدعلی محمودی و زهرا حسینی، (۱۳۹۸) که در این پژوهش نیز به بررسی این موضوع مهم پرداخته شده است، از آنجا که دعا در دوره بارداری می‌تواند به مادران کمک کند تا با فشارها و استرس‌های دوران بارداری مقابله کنند و این موضوع می‌تواند به تقویت

^۱ موسوی و حسینی، "تأثیر معنویت و دعا بر سلامت روانی در دوران بارداری"، ص ۴۵ _ ۶۰

^۲ محمودی و احمدی، "بررسی تأثیر دعا و ارتباط با خدا بر کاهش اضطراب بارداری"، ص ۸۹ _ ۱۰۵

^۳ نوری و عباسی، "نقش دعا و نیایش در تقویت سلامت روحی مادران باردار: مطالعه‌ای مبتنی بر قرآن و احادیث"، ص ۲۲ _ ۳۵

سلامت روانی مادران باردار کمک کند، چرا که دعا به عنوان وسیله‌ای برای برقراری ارتباط با خداوند و جلب رحمت و برکات الهی معرفی می‌شود و بررسی نحوه استفاده از دعاها و الگوهای قرآنی می‌تواند به مادران کمک کند تا ارتباط معنوی خود را تقویت کنند و از رحمت الهی بهره‌مند شوند، بنابراین پرداختن به این مسئله مهم از اهمیت و ضرورت بالایی برخوردار است.

این پژوهش در صدد پاسخ به این سوال اصلی است که دعا و ارتباط معنوی در دوران بارداری، بر اساس الگوهای قرآنی، چه تأثیری بر سلامت روحی و جسمی مادران باردار دارد؟

۲_ مفهوم شناسی

در این بخش، به تعریف و تبیین مفاهیم کلیدی پرداخته می‌شود تا چارچوب مقاله به‌طور دقیق‌تر و شفاف‌تری مشخص گردد. ارائه تعاریف واضح و مشخص از مفاهیم کلیدی، به درک بهتر و تحلیل جامع‌تر موضوع تحقیق کمک می‌کند.

۲_۱ دعا

دعا در لغت به معنای طلب و خواهش و درخواست یا فراخواندن است و به‌طور کلی به معنای خواندن و صدا زدن می‌باشد: الدُّعَاءُ: أَنْ تَمِيلَ الشَّيْءَ إِلَيْكَ بِصَوْتٍ أَوْ كَلَامٍ يَكُونُ مِنْكَ. والدُّعَاءُ: السُّؤَالُ وَالرَّغْبَةُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى، وَطَلْبُ الْإِنْسَانِ الشَّيْءَ. یعنی دعا نوعی تمایل به سوی چیزی یا کسی از طریق صدا یا کلام است و در معنای وسیع‌تر، شامل درخواست و طلب از خداوند می‌شود^۱. و نیز به معنای طلب کردن و خواندن است و به عنوان درخواست از خداوند یا فردی برای برآورده کردن حاجتی آمده است: الدُّعَاءُ: مَا يُدْعَى بِهِ اللَّهُ تَعَالَى مِنَ الْقَوْلِ لَطَلْبِ حَاجَةٍ أَوْ دَفْعِ مَكْرُوهٍ، یعنی دعا سخنی است که از خداوند درخواست می‌شود تا حاجتی برآورده شود یا ضرری

^۱ ابن‌منظور، "لسان العرب"، ص ۲۵۷

دفع گردد¹. و در اصطلاح نیز، دعا به معنای درخواست کمک یا برکت از خداوند است. او بیان می‌کند که دعا به معنای خواستن چیزی از کسی، به ویژه از خداوند است: الدعاء: طلب الأدنى من الأعلى على جهة الخضوع والاستكانة، یعنی دعا درخواست از موجودی برتر (خداوند) با حالت خضوع و تواضع است². و نیز، دعا نوعی عبادت است و شامل توجه بنده به سوی خداوند و ابراز نیاز و عجز در برابر او و اعتراف به کمال خداوند است³.

۲_۲ بارداری:

در لغت، بارداری به معنای حمل یا نگهداری بار است⁴ و نیز به معنای حمل کردن بار و بارداری به معنای حمل جنین در رحم آمده است: الحَمْلُ: هو حَمْلُ الجنين في البطن، ويُقال: المرأة الحامل، یعنی حمل به معنای حمل جنین در رحم است و زن حامله به کسی اطلاق می‌شود که جنین در رحمش وجود دارد⁵. در اصطلاح پزشکی نیز، بارداری به دوران حمل جنین در رحم مادر از زمان لقاح تا تولد نوزاد اطلاق می‌شود. این دوره شامل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی در بدن مادر است و معمولاً به مدت حدود نه ماه یا ۴۰ هفته به طول می‌انجامد⁶ و همچنین بارداری

¹ المعجم الوسيط، ص ۲۹۹

² راغب اصفهانی، "مفردات الفاظ القرآن"، ص ۲۹۶

³ علامه طباطبایی، "المیزان"، ص ۶۸

⁴ فوزی، "المنجد"، ص ۲۳۴

⁵ فیروزآبادی، "قاموس المحيط"، ص ۴۸۵

⁶ عابدینی، "فیزیولوژی بارداری"، ص ۴۲

به دوره‌ای اطلاق می‌شود که از زمان لقاح تخمک تا تولد نوزاد ادامه دارد و در این مدت تغییرات متعددی در بدن مادر و جنین رخ می‌دهد.¹

۳_ الگوهای قرآنی

این الگوگیری در تربیت نسل‌های آینده، به ویژه از طریق استفاده از دعا‌های قرآنی، می‌تواند تأثیرات عمیق و مثبتی بر تربیت فرزندان و افزایش آگاهی معنوی مادران باردار داشته باشد. در قرآن کریم، دعا‌های شخصیت‌های برجسته‌ای مانند حضرت مریم، حضرت زکریا و مادر حضرت مریم به عنوان الگوهای ارزشمند برای تربیت و پرورش نسل‌های آینده معرفی شده است. این دعاها نه تنها به عنوان وسیله‌ای برای درخواست برکت و هدایت الهی عمل می‌کنند، بلکه می‌توانند به عنوان راهنمایی برای مادران باردار در تربیت فرزندان خود و افزایش آگاهی معنوی آنها مورد استفاده قرار گیرند²، یکی از الگوهای مهم در این زمینه، دعای مادر حضرت مریم است که در قرآن کریم به عنوان نمونه‌ای از تقوی و نذر در نظر گرفته شده است. در آیه ۳۶ سوره آل عمران، مادر حضرت مریم از خداوند طلب فرزندی می‌کند که از شر شیطان در امان باشد و در خیر و صلاح باشد. این دعا به مادران باردار آموزش می‌دهد که نیت خیر و تربیت معنوی را از همان آغاز دوران بارداری در نظر بگیرند. به ویژه، این دعا نشان‌دهنده اهمیت نیت پاک و هدایت الهی در پرورش نسل‌های آینده است³ و علاوه بر این، دعای حضرت زکریا نیز نمونه‌ای از درخواست برای نسل صالح و نیکو است. در سوره آل عمران، حضرت زکریا از خداوند درخواست فرزند صالح و بارور می‌کند. این دعا می‌تواند به مادران باردار یادآوری کند که دعا برای فرزندانی با ویژگی‌های اخلاقی و معنوی بالا، نه تنها یک درخواست فردی، بلکه یک وظیفه خانوادگی و اجتماعی است. این نوع دعاها می‌تواند الهام‌بخش مادران باشد تا در تربیت

¹ زارعی، "اصول و مبانی پزشکی زنان و زایمان"، ص ۵۶

² آرمان، "تأثیر دعا‌های قرآنی بر تربیت فرزندان"، ص ۴۵

³ رضایی، "نذر و دعا در قرآن"، ص ۲۷

بارداری باشد و بر اساس تجربیات قرآنی، نقش دعا در دوران بارداری به عنوان منبعی برای آرامش و اطمینان قلبی نیز بسیار برجسته است.

-دعا به مادران باردار کمک می‌کند تا با کاهش استرس و اضطراب، به آرامش بیشتری دست یابند و با اعتماد به نفس و امید بیشتری به تربیت فرزند بپردازند. این امر می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی مادران و فرزندان کمک کند و همچنین به تقویت سلامت جسمی و روحی آن‌ها منجر شود و در مجموع، تجربه‌های قرآنی نشان می‌دهند که دعا در دوران بارداری به عنوان وسیله‌ای مؤثر برای تقویت ایمان، ایجاد آرامش و رضایت قلبی، و افزایش پیوند معنوی میان والدین و فرزندان عمل می‌کند. این دعاها به مادران کمک می‌کنند تا با نیت‌های پاک و هدایت الهی به تربیت فرزندان خود بپردازند و از برکت‌های معنوی دعا بهره‌برداری کنند. این جمع‌بندی تأکید می‌کند که دعا به عنوان یک ابزار معنوی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر دوران بارداری و فرآیند تربیت فرزندان داشته باشد.

پیشنهادهای

۱_ تداوم دعا و مراقبه: مادران باردار باید تلاش کنند که دعا و مراقبه را بخشی از فعالیت‌های روزانه خود قرار دهند. این عمل می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند و به تقویت آرامش روحی و جسمی مادر و جنین کمک نماید. این روش به ویژه در شرایط دشوار بارداری می‌تواند مفید باشد.

۲_ نیت خیر و درخواست‌های معنوی: استفاده از دعاها با نیت‌های خیر و درخواست برای سلامت و برکت برای خود و فرزند می‌تواند تأثیرات مثبت زیادی داشته باشد. مادران باید بر روی نیت‌های خود تمرکز کنند و از خداوند برای فرزندانی صالح و با ویژگی‌های نیکو درخواست کنند.

۳_ برگزاری جلسات آموزشی و مشاوره: جوامع و خانواده‌ها می‌توانند با برگزاری جلسات آموزشی و مشاوره درباره اهمیت دعا در دوران بارداری و تربیت فرزندان، آگاهی جامعه را افزایش دهند. این جلسات می‌توانند شامل تفسیر دعاها، قرآنی، نقش دعا در کاهش استرس و بهبود سلامت روانی و جسمی، و شیوه‌های عملی استفاده از دعاها باشند.

۴_ پشتیبانی و تشویق خانواده‌ها: خانواده‌ها باید از مادران باردار حمایت کنند و آن‌ها را به استفاده از دعاها و آموزه‌های دینی تشویق کنند. این حمایت می‌تواند شامل فراهم کردن منابع آموزشی، همراهی در خواندن دعاها، و ایجاد فضای معنوی و آرامش‌بخش باشد.

۵_ انتشار اطلاعات و منابع: جوامع می‌توانند با انتشار اطلاعات و منابع درباره نقش دعا در دوران بارداری از طریق رسانه‌ها، وبسایت‌ها و نشریات، آگاهی عمومی را افزایش دهند. این اقدامات می‌توانند به مادران باردار کمک کنند تا از مزایای معنوی و روانی دعاها بهره‌برداری کنند و نقش دعا را در بهبود کیفیت زندگی در دوران بارداری درک کنند.

۶_ مطالعه تفاسیر مختلف قرآن: با مراجعه به تفاسیر معتبر مانند المیزان یا تفسیر نمونه، می‌توانید ابعاد گسترده‌تری از داستان حضرت مریم (س) را درک کنید و به جزئیات معنوی و روانشناسی نهفته در آن پی ببرید.

۷_ تمرین مراقبه و دعا: پیروی از الگوی دعا و ذکر می‌تواند در مواقع تنش و استرس کمک‌کننده باشد. مطالعه روش‌های اسلامی مانند ذکر و دعا در کنار تمرینات مراقبه می‌تواند به کاهش استرس‌های روزمره کمک کند.

۸_ تحقیق در حوزه روانشناسی مذهبی: کتاب‌ها و مقالات علمی در زمینه روانشناسی مذهبی و تأثیر معنویت بر سلامت روان، کمک می‌کنند تا پیوند بین دعا و آرامش درونی را بهتر درک کنید.

منابع

قرآن کریم

1. ابن‌منظور، محمد بن مکرم، "لسان‌العرب"، بیروت: دار الصادر، جلد ۱۴، ج ۱
2. احمدی، سعید، "تربیت معنوی و روحی در اسلام"، انتشارات آستان قدس رضوی، ج ۱
3. احمدی، علی و نیکخواه، زهرا، "نقش دعا و معنویت در کاهش اضطراب دوران بارداری"، مجله روانشناسی و دین، ش ۲، ۱۳۹۶
4. احمدی، محمود، "تفسیر موضوعی قرآن"، انتشارات نور، ۱۴۰۰، ج ۴
5. آرمان، سیدحسن، "تأثیر دعاها و قرآنی بر تربیت فرزندان"، انتشارات اسلامی، ج ۱

6. بیگی، مریم، "نقش دعا در سلامت جنین"، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۹۹، ج ۱
7. جلالی، حسین، "کیفیت زندگی در دوران بارداری و نقش دعا"، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۸، ج ۱
8. حسینی، رضا، "معنویت در تربیت فرزند"، انتشارات علم و فرهنگ، ۱۴۰۲، ج ۱
9. حسینی، مریم و عباسی، فاطمه، "بررسی تأثیر معنویت‌درمانی بر سلامت روانی مادران باردار"، مجله مطالعات زنان و خانواده، ش ۱، ۱۳۹۷
10. حیدری، علی، "نقش دعا در تقویت اعتماد به نفس مادران باردار"، فصلنامه روانشناسی تربیتی، ج ۱
11. خاکسار، علی، "دعا و تأثیرات آن بر سلامت مادر و جنین"، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۴۰۱، ج ۴
12. خاکی، مهسا، "دعا و سلامت روان در دوران بارداری"، انتشارات دانش، ج ۱
13. خلیلی، محمد، "پذیرش تقدیر در قرآن"، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۴۰۱، ج ۱
14. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، "مفردات الفاظ القرآن"، تهران: انتشارات امیرکبیر، ج ۴
15. رحیمی، سارا، "تأثیر دعا بر خوش‌بینی مادران باردار"، انتشارات مهر و دانش، ج ۳
16. رضایی، فاطمه، "نذر و دعا در قرآن"، مجله قرآن و تربیت، ج ۱
17. رضوی، فاطمه، "نقش دعا در آرامش روحی مریم مقدس"، انتشارات حکمت، ۱۳۹۸، ج ۱
18. زارعی، محمدرضا، "اصول و مبانی پزشکی زنان و زایمان"، تهران: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی، ج ۱
19. سعادت، مهدی، "دعا و آرامش در قرآن"، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۹، ج ۱
20. سلیمانی، محمد، "تحلیل دعاهای قرآنی و نقش آن‌ها در تربیت دینی فرزند"، انتشارات دانشگاه تهران، ج ۱

21. شاکری، ناصر، "تفسیر قرآن کریم"، انتشارات بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۹۹، ج ۱
22. طباطبایی، علامه سید محمد حسین، "المیزان فی تفسیر القرآن"، بیروت: دار التفسیر، ج ۲
23. عابدینی، حسن، "فیزیولوژی بارداری"، تهران: انتشارات دانشگاهی، ج ۱
24. عبدی، حسن، "نقش دعا در تربیت اخلاقی کودکان، پژوهش‌های اسلامی"، ۲، ۱۳۹۹، ج ۱
25. علیزاده، رضا، "تأثیر دعا بر سلامت جسمی مادران باردار"، انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی، ۱۴۰۰، ج ۵
26. علی‌زاده، محمد، "تأثیر دعا‌های انبیاء بر تربیت نسل‌های آینده"، فصلنامه روانشناسی تربیتی، ج ۱
27. فرحی، علی، "معنویت و استقامت در قرآن"، انتشارات کمال، ۱۳۹۸، ج ۷
28. فؤاد، فوزی، "المعجم الوسیط"، بیروت: دار المشرق، ج ۱
29. فؤاد، فوزی، "المنجد"، بیروت: دار المشرق، ج ۳
30. فیروزآبادی، محمد بن یعقوب، "قاموس المحيط"، بیروت: دار العلم برای عامه، ج ۱۰
31. مجتهدی، محمد، "تفسیر قرآن"، انتشارات دانشگاه قم، ۱۳۹۸، ج ۲
32. محمدی، ناصر، "تربیت فرزند از منظر قرآن کریم"، مجله علوم انسانی، ش ۱، ۱۳۹۷
33. محمودی، علی، "بررسی تأثیر دعا و ارتباط با خدا بر کاهش اضطراب بارداری"، نشریه علمی-پژوهشی مطالعات قرآنی، ش ۲، ۱۳۹۷
34. محمودی، محمدعلی و حسینی، زهرا، "بررسی تأثیر آموزه‌های دینی و دعا بر سلامت مادر و جنین"، مجله پژوهش‌های دینی و سلامت، ش ۳، ۱۳۹۸
35. مرادی، زهرا، "الگوگیری از دعا‌های قرآنی"، انتشارات نور، ج ۵
36. موسوی، جواد، "تأثیر معنویت و دعا بر سلامت روانی در دوران بارداری"، مجله مطالعات اسلامی در حوزه سلامت، ش ۴، ۱۳۹۳
37. موسوی، مهدی، "ارتباط معنوی و تربیت فرزندان"، انتشارات دانشگاه قم، ج ۶
38. نصراللهی، سید حسن، "تفسیر قرآن کریم"، انتشارات پیام نور، ۱۴۰۰، ج ۳

39. نصیری، لیلا، "بررسی تأثیر دعا بر کاهش استرس بارداری"، مجله پژوهش‌های معنوی، ج ۱
40. نوری، فاطمه، "نقش دعا و نیایش در تقویت سلامت روحی مادران باردار: مطالعه‌ای مبتنی بر قرآن و احادیث"، مجله پژوهش‌های قرآن و سلامت، ش ۱، ۱۳۹۵
41. نیکنام، سمیرا، "پیوند عاطفی در بارداری و تأثیر دعا"، انتشارات مرکز پژوهش‌های اسلامی، ۱۴۰۱، ج ۱
42. هاشمی، سمیه و رضایی، مهدی، "ارتباط بین دعا و سلامت جسمی و روانی در زنان باردار"، مجله بهداشت روانی و جسمی، ش ۴، ۱۳۹۵
43. یوسفی، مهدی، "معنویت در زندگی خانوادگی"، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۷، ج ۱