

نقش دعا در آرامش روان

فاطمه احمدی^۱

چکیده

آرامش درون همواره مورد توجه و از ضروریات زندگی انسان بوده است. یکی از راه های غیر مادی و موثر رسیدن به آرامش ، دعا می باشد. انسان می تواند بخشی از استرس ها و اضطراب های ناشی از مشکلات زندگی را با دعا برطرف نماید. بنا بر لازم است به این مقوله توجه بیشتری نمایند. مقاله حاضر با هدف ایجاد آرامش و کاهش نگرانی ها و نا آرامی ها به بررسی نقش دعا در آرامش درون پرداخته است. روش گردآوری اطلاعات به صورت کتابخانه ای و نوع تحقیق توصیفی تحلیلی می باشد. در این راستا بعد از مفهوم شناسی به بعضی علل ایجاد اضطراب و استرس ، فطری بودن ، وسیله آرامش بودن و تاثیر دعا در سلامت روان شامل : رهایی از تنهایی ، روشن دلی، کاهش ناراحتی ها، امید و نشاط ، برخورداری از لذات معنوی ، بر طرف کننده تکبر، ایجاد اضطراب و استرس بازیابی خود و اتکا به قدرت بی پایان پرداخته است.

واژگان کلیدی: نقش، دعا، آرامش، روان

^۱. طلبه سطح ۲، مدرسه علمیه خواهران مهدیه خنداب

مقدمه

یکی از عواملی که موجب آرامش روان می شود دعا است. آرامش بخش دل هاست و روح را از حیرت و یأس بیرون می آورد و به حرکت در می آورد. به انسان انبساط و شادی درونی می بخشد و روح ایمان را در انسان زنده نگه می دارد. دعا در مکتب اهل بیت نقشی بسیار مهم در سازندگی و تربیت فرد و جامعه دارد. از دیدگاه علمی، یکی از مهم ترین راهکارها برای حل مشکلات و بر طرف کردن بحران های روحی و جسمی انسان ها است. وقتی انسان با خالق خود سخن می گوید، احساس سبکی و آرامش می کند. دعا یکی از قدیمی ترین و موثرترین روش ها برای ایجاد ارتباط با خداوند است. وقتی انسان با خالق خود سخن می گوید، احساس سبکی و آرامش می کند. و با درخواست آرامش قلب از خداوند از غم و نگرانی رهایی یافته به سکون و اطمینان می رسد. با توجه به عوامل و مشکلات فراوانی که در جامعه امروز دامنگیر انسانها شده و آنها را دچار استرس و اضطراب و پریشانی می کند، لازم است عوامل برطرف کننده آن نیز مورد دقت و بررسی قرار گیرد.

بنابراین سوال اصلی پژوهش این است که، دعا چه تاثیری در آرامش روان دارد؟

در مورد دعا و نقش و تاثیرات آن، تاکنون تألیفات بسیاری انجام شده است که به عنوان پیشینه تحقیق به چند نمونه اشاره می گردد. کتاب "نقش دعا در زندگی انسانها"، نوشته سید حمید فتاحی، به بررسی نقش دعا و جایگاه آن در آیات و روایات و تأثیرات آن در زندگی امروز به عنوان وسیله ای برای آسایش و آرامش روح و روان بشری پرداخته است. همچنین کتاب "از اضطراب تا آرامش"، نگرشی دینی به عوامل و راهکارهای درمان اضطراب نوشته مهدی جعفری در موضوع روان شناسی (اضطراب) است. در این کتاب، تلاش شده با سیری در منابع غنی اسلامی، به بررسی عوامل و راه های درمان بیماری اضطراب پرداخته شود. مقالاتی نیز در این موضوع نگاشته شده که از جمله می توان به مقاله "نقش دعا در ایجاد آرامش از منظر آیات و روایات"، بی بی سمیه حیدری، نشریه مرجع دانش، ۱۳۹۹. و مقاله "نقش دعا بر آرامش روان با محوریت کارکردهای دعا از دیدگاه امام سجاد (علیه السلام)"، وحید خزلی، فصلنامه بلاغ مبین، زمستان ۱۴۰۱ و بهار ۱۴۰۲، شماره ۶۲ و ۶۳.

وجه تمایز پژوهش حاضر با پژوهش های انجام شده این است که به طور خاص به نقش دعا در آرامش روان پرداخته است.

مفهوم شناسی

برای درک بهتر و عمیق تر موضوع لازم است به بیان مفهوم لغوی و اصطلاحی واژه های عنوان مقاله پرداخته شود.

۱- نقش

معنای لغوی

نقش در لغت، به معنای نگاشتن، نگارش، نقش کردن، کندن نگین، نگار کردن، نگار کردن چیزی را به دو رنگ یا چند رنگ و زینت کردن آن را. رنگ کردن چیزی به رنگی یا رنگ هایی. تنقیش، معرب نگاشتن است. نشان و اثر گذاشتن در روی زمین، و این معنی اصلی کلمه است.^۱

معنای اصطلاحی

نقش در اصطلاح، نوعی رفتار اجتماعی است که فرد بر اساس الگوهای اجتماعی و فرهنگی گروه انجام می دهد. نقش تعیین کننده نحوه پاسخ گویی به انتظارات دیگران است و بر اساس پایگاه اجتماعی معین تعریف می شود. در یک گروه اجتماعی مثل خانواده، ممکن است هر یک از اعضاء نقش های مختلفی از قبیل نقش پدری، همسری، فرزندی، برادری و خواهری داشته باشند.^۲ همچنین نقش عنوان یا برجستگی است که با آن جایگاه و الگوهای رفتاری شخص در بین جامعه تعیین می گردد. نقش ها ممکن است توسط شرع، عرف و قانون تعیین گردند. در تعیین و تعریف نقش ها، توافق و تأیید جامعه ضروری است. در علوم اجتماعی، نقش یا نقش هایی که فرد در جامعه بازی می کند، چه برای کمک به عملکرد نظام اجتماعی است و چه به منزله وظیفه اجتماعی در قبال دیگران.^۳

^۱. دهخدا، لغتنامه، ج ۱، ص ۶۲۹

^۲. بیرو، فرهنگ علوم اجتماعی، ص ۳۷۷.

^۳. رفیع پور، آناتومی جامعه یا سنه الله؛ مقدمه ای بر جامعه شناسی کاربردی، ص ۱۷۹.

۲_ دعا

معنای لغوی

دعا در لغت، به معنای حاجت خواستن. جمع (ادعیه، دعوات) استغاثه به خدا، استدعای برکت، تضرع، درخواست از درگاه خدا، درخواست حاجت از خدا، درخواست حاجت از خداوند برای خود یا دیگری می باشد.^۱ به معنای خواندن، درخواست انجام کار.^۲ و حاجت خواستن است.^۳

معنای اصطلاحی

دعا در اصطلاح دینی، به معنای روی آوردن به خداوند متعال و درخواست از او با حالت خضوع می باشد.^۴ به بیان دیگر دعا از دیدگاه شرع گفت و گو کردن با حق تعالی به نحو بیان توحید و ثنای الهی یا درخواست بخشش و رحمت از او یا طلب بهره دنیایی است.^۵ خداوند از طریق وحی، الهام و اشراق با انسان رابطه برقرار می کند و آدمی از طریق نیایش و دعا به خداوند تقرب می جوید.^۶ راغب اصفهانی هم در کتاب لغت خود می گوید دعا یعنی ندا کردن بلند کردن و اظهار کردن صدا است.^۷ دعا از ریشه "دعو" است. ابن فارس در تبیین ریشه معنای این واژه می گوید: «هو أن تمیل الشَّیْءَ إِلَیک بصوتٍ و کلامٍ یکون «منک» به معنای متمایل کردن چیزی به سمت خود با صدا و گفتار می باشد.^۸

^۱ دهخدا، ج ۷، ص ۹۶۰۲.

^۲ لسان العرب، ج ۱۴، ص ۲۵۸.

^۳ عسکری، فروق الغویه، ص ۵۳۴.

^۴ دهخدا، ج ۷، ص ۲۵۹.

^۵ عبدالحمید، تخف السنیة، ص ۲۵.

^۶ المصباح المنیر، صص ۱۶-۱۷.

^۷ زمانی، میناگر عشق، ص ۶۹۱.

^۸ ابن فارس، مقاییس اللغة، ج ۲، ص ۲۷۹.

^۹ مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۵، ص ۲۸۹.

۳_ آرامش

معنای لغوی

آرامش در لغت، به معنی آرامیدن، راحت، آسایش، سکینه، فراغت.^۱ طمأنینه، تسکین و آسودگی خاطر. کسی نسبت به دیگری اراده تجاوز و مزاحمت و جدال نداشته باشد و زندگی خود را بر اساس آرامش خواهی یکدیگر بنیان نهند.^۲

آرامش در اصطلاح، به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات و نیز به معنای آرامش و سکون می باشد و اسم مصدر از آرامیدن است، و در برابر اضطراب و دلهره به کار می رود و به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص گفته می شود، آرامش در دو سطح فردی و اجتماعی قابل بررسی است که بعد اجتماعی آن را می توان امنیت نامید.^۳ همچنین آرامش حالتی است که تألمات روحی در انسان به کمترین حد خود می رسد و بر اثر مسرت باطنی انسان آشکار می گردد و انسان برای لحظه ای از قید غم ها آزاد می شود. آرامش، احساس مثبتی است که از حس رضایتمندی و پیروزی به دست می آید و اضطراب نقطه مقابل حالت مذکور است.

۴_ روان

معنی لغوی

روان در لغت، به معنای رونده، جاری، مایع، در حال رفتن، جلد، چالاک.^۴

معنای اصطلاحی

روان در اصطلاح، به معنای جان، و در قرآن به معنی روح می باشد. ابن فارس، اصل واژه روح را مشتق از ریح دانسته، می نویسد: ریح در اصل روح بوده و در آن واو به سبب کسره ما قبل، به یاء بدل

^۱. معین، محمد، ج ۱، ص ۴۱.

^۲. قرآنی، درس هایی از قرآن، ج ۱، ص ۵۹۸.

^۳. هاشمی رفسنجانی و همکاران، فرهنگ قرآن، ص ۱۲۵.

^۴. معین، ص ۱۶۷۱.

۷. بر طرف کننده تکبر

انسان ذاتاً خواهان کمال و سعادت دنیوی و اخروی است و سعادت و کمال وی در گرو پرستش خدا و اطاعت از اوست. در پرستش و نیایش گفتارها و کردارها برای تواضع و خشوع در مقابل حضرت حق تعالی است و با یاد او آرام و استوار است.

۸. بازیابی خود

هنگامی که انسان به مادیات و لذت‌های حاصل از آن مشغول باشد و همواره در جهت ثروت اندوزی و جاه‌طلبی و بی‌بند و باری گام بردارد، به تدریج خدا را که مبدأ آفرینش موجودات است، فراموش کرده که این امر منجر به فراموشی خود واقعی می‌شود. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ؛ و مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خداوند نفوس آنان را از یادشان برد.

نیایش و دعا می‌تواند در کشف و شناخت بیشتر خود به انسان کمک کند و فرد را به درون خود هدایت کند، به او کمک کند تا ارزش‌ها و باورهای خود را بازنگری کند و با خود و دنیای اطرافش ارتباط عمیق‌تری برقرار کند.

بنابراین انسان با نیایش و یاد خدا، خود 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.^۱ حس ارتباط با خداوند و هدفمندی در زندگی، به افراد کمک می‌کند تا زندگی خود را معنادارتر درک کنند. زیرا دعا عنوان یک عمل معنوی پلی می‌شود بین انسان و نیروی برتر و او را به سوی درک عمیق‌تری از جایگاه و هویت واقعی‌اش هدایت می‌کند.

^۱. صحیفه سجادیه، فیض الاسلام، دعای یازدهم، ص ۹۰.

نتیجه گیری:

مقاله حاضر به بررسی نقش دعا در آرامش روان انسان پرداخته و نتایج زیر حاصل شد :

- تاثیر عوامل استرس زا به ویژگی های شخصیتی افراد، باورها و عقاید، و ماهیت و کیفیت افراد استرسی بستگی دارد.
- انسان ها دائما در مواجهه با استرس و اضطراب هستند.
- آرامش نقطه مقابل اضطراب است.
- دعا و نیایش یک احساسی فطری است.
- دعا و نیایش باعث تقرب به خداوند و موجب آرامش است.
- دعا و استغاثه پرتویی از نور خداست.
- اضطراب و ترس انسان را به انتخاب غلط رهنمون می شود.
- یاد خدا آرامش بخش دل هاست.
- تغییر فکر باعث اثر بخشی دعاست.
- دعا از روش های رسیدن به آرامش است.
- دعا باعث رهایی از تنهایی، روشن دلی، کاهش ناراحتی ها، امید و نشاط، پرورش تمرکز حواس، برخورداری از لذات معنوی، برطرف کنندگی از تکبر و بازیابی خود می شود.

منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

- ۱_ ابن فارس، احمد، معجم مقاییس اللغة، بیروت: مکتب الاعلام الاسلامی، ج ۲. ۱۴۰۴ ق.
- ۲_ ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دارصار، ج ۱۴، سال ۱۳۸۳ ه. ش.
- ۳_ بیستونی، محمد، لغت شناسی قرآن کریم، تهران: بیان جوان، ۱۳۸۸.
- ۴_ _____، شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه، تهران: بیان جوان، ۱۳۸۴.
- ۵_ بروجرودی، سیدمحمدابراهیم، تفسیر جامع، تهران: صدر، ۱۳۶۰ ه. ش.
- ۶_ بیرو، آلن، فرهنگ علوم اجتماعی، "ساروخانی، باقر"، تهران: کیهان، ۱۳۷۵.
- ۷_ پروا، مهدی، روان شناسی یکتا پرستی، تهران: انتشار، ۱۳۸۰.
- ۸_ تهامی، سید فضل الله، سیری در فلسفه احکام، قم: انتشارات مهر، ۱۳۵۵.
- ۹_ جعفری، محمدتقی، روانشناسی اسلامی، تهران: پیام آزادی، ۱۳۷۸.
- ۱۰_ جان مارشال ریو، انگیزش و هیجان، "سید یحیی محمدی"، تهران، انتشارات: ویرایش، ۱۴۰۳.
- ۱۱_ حمدالهی، لیلا و همکاران، شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه، تهران: بیان جوان، ۱۳۸۴.
- ۱۲_ دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران: موسسه انتشارات، دوم، ۱۳۷۷.
- ۱۳_ راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، "غلامرضا خسروی حسینی"، نشر مرتضوی، ۱۳۷۵.
- ۱۴_ رفیع پور، فرامرز، آناتومی جامعه یا سنه الله، مقدمه ای بر جامعه شناسی کاربردی، تهران: کاوه، ۱۳۷۷.

- ۱۵_ ریو، جان مارشال ، انگیزش و هیجان ، " سید یحیی محمدی "، تهران، انتشارات: ویرایش، ۱۴۰۳.
- ۱۶_ زمردیان، احمد، حقیقت روح، تهران: نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۳.
- ۱۷_ زمانی، کریم، میناگر عشق، تهران: نشر نی، نوبت سیزدهم، ۱۳۹۴.
- ۱۸_ شجاعی، محمدصادق، دعا و سلامت روان، تهران: مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۸.
- ۱۹_ صحیفه سجادیه، "علی نقی فیض الاسلام"، دعای یازدهم، تهران: فرید، ۱۳۷۶.
- ۲۰_ طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، قم: انتشارات اسلامی، ۱۳۸۳.
- ۲۱_ فتاحی، سید حمید، نقش دعا در زندگی انسانها، قم: نشر مرتضی، ۱۳۷۱. ش.
- ۲۲_ قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران: موسسه در راه حق وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ج ۲، ۱۳۷۴.
- ۲۳_ _____، سلسه درس هایی از قرآن، تهران: مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۸۳.
- ۲۴_ قیومی، ابوعباس، المصباح المنیر، قم: دار الهجره ، ۱۴۱۴ق.
- ۲۵_ عبدالحمید، محمد، محیی الدین، التحفه السنیة بشرح المقدمة الآجرومیة، دمشق - سوریه: دار الفیحاء، ۱۴۱۴ ه.ق.
- ۲۶_ عسکری، حسن بن عبدالله، فروق الغویه، بیروت-لبنان: دارالافاق الجدیدة، ۱۴۰۰ق.
- ۲۷_ مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار ، جلد ۹۳ ، " گروه مترجمان " ۱۰۳۷-۱۱۱۱ ق.
- ۲۸_ محفوظی، محمدصادق ، جلوه پاک، قم: اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۶.
- ۲۹_ معین، محمد، فرهنگ معین، "تدوین سید جعفر شهیدی" ، تهران: سپهر، نوبت سیزدهم، ۱۳۷۸.
- ۳۰_ مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، "گروه مولفان"، تهران: دارالکتاب الاسلامیه، نوبت سی دوم، سال ۱۳۸۰.
- ۳۱_ موسوی کلانتری، سید آقا، جلوه های نیایش، تهران: پیام آبادی، چاپ اول، ۱۳۸۷.

۳۲_ هاشمی رفسنجانی و همکاران، فرهنگ قرآن، تهران: بوستان کتاب، ۱۳۹۵.

نشریات

- ۱_ جعفر هوشیاری سید محمود طیب حسینی، "بررسی تطبیقی «اطمینان و سکینه» در قرآن با «آرامش روانی و بهزیستی» در روان شناسی"، اسلام و پژوهش های روانشناختی. شماره ۱ سال چهارم بهار و تابستان ۱۳۹۷.
- ۲_ اسماعیل نساجی زواره "نقش نیایش در سلامت و آرامش روان"، نشریه پاسدار اسلام، شماره ۳۱، ۱۳۸۶.
- ۳_ نصیری خلیل، علی رضا و حیدری فرد "فصل نامه علمی پژوهشی قرآن و طب" دوره ۴، شماره ۱ زمستان ۱۳۹۷.
- ۴_ اکرمی "پژوهش نامه معارف حسینی": نخستین فصلنامه تخصصی امام حسین علیه السلام فصل نامه علمی _ تخصصی، شماره ۱۲، سال سوم، زمستان ۱۳۹۷.