



آثار تربیتی و روان‌شناختی دعا

محمد سبحانی نیا^۱

چکیده

یکی از مهم‌ترین آموزه‌های تربیتی مکتب حیات بخش اسلام، دعا و نیایش است. برای دعا به عنوان یکی از کنش‌های اساسی دین، در حیطه‌های متفاوت زندگی انسان، فواید و آثار گوناگونی را می‌توان یافت. این نوشتار کوشیده است به یکی از ابعاد تاثیرگذاری دعا (روان‌شناختی و تربیتی) بپردازد. بدین منظور، با بهره‌گیری از روش تحلیلی - توصیفی و با مراجعه به منابع معتبر اسلامی و دانش روان‌شناسی، به بررسی تأثیر دعا بر تربیت انسان می‌پردازد. تربیت، سه بعد وجود آدمی؛ یعنی ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری وی را درگیر می‌کند. نتایج این تحقیق نشان داد: "مکتب دعا"، یک حرکت تربیتی مؤثر و مدرسه روحی تکامل و تربیتی والاست که سه حوزه شناختی، عاطفی و رفتاری را پوشش می‌دهد. در حوزه‌ی شناختی، تأثیر شگرفی در خداشناسی، خودشناسی، مسئولیت‌شناسی دارد و در حوزه عاطفی، موجب افزایش احساس آرامش، تقویت دلبستگی به خدا، بالا بردن احساس حرمت خود و رشد و تعالی می‌گردد و در حوزه رفتاری، منشأ اصلاح و تغییر رفتار، خیررسانی و شفاف‌بخشی است، از غفلت پیشگیری می‌کند و عامل پیدایش بصیرت و روشنایی در دل و تأثیرناپذیری از وسوسه‌های شیطنانی است.

واژگان کلیدی: دعا، تربیت، رفتار، احساسات، عاطفه، شناخت

۱. استادیار گروه معارف دانشگاه تفرش، هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
راه ارتباط با نویسنده: (ایمیل: sobhaniia@yahoo.com)

مقدمه

تحلیل و تبیین روان‌شناختی دعا، از آن جهت که به نوعی به یکی از آثار دینداری پرداخته می‌شود، از اهمیت و ارزش خاصی برخوردار است. بیان فواید و آثار عمل به آموزه‌های دین، از جمله دعا، دفاع از دین و دینداری را، جذابیت و مقبولیت بیشتری می‌بخشد و این نکته مهمی است که معمولاً از آن غفلت شده، در حالی که آثار و فواید دینداری در همین جهان، جذابیت‌های فراوان دارد و می‌تواند در دفاع از دین و آموزه‌های دینی، برای ناباوران یا کم‌باوران، نقش اساسی داشته باشد. امام رضا علیه السلام فرمودند: خدا رحمت کند کسی را که علوم ما را بیاموزد و به کلمات ما آشنا شود و زیبایی‌های کلام ما را برای مردم بیان کند.^۱

مفهوم شناسی:

کلمه دعا از «دعو» گرفته شده و به معنای آن است که انسان به کمک صدا و کلام، چیزی را متوجه خود سازد.^۲ در معنای اصطلاحی دعا، مفهوم لغوی آن یعنی درخواست و طلب، لحاظ شده است. بر این اساس می‌توان گفت: دعا در اصطلاح شرعی به معنای روی آوردن به خداوند و درخواست از او با حالت خضوع و گرنش است. اولین دعایی که انسان از خدا مسئلت نمود، درخواست عفو و بخشش بود. هنگامی که آدم و حوا تحت تأثیر وسوسه‌ی شیطان، از درخت ممنوع چشیدند، بی‌درنگ به خطا و لغزش خویش آگاه شده و پس از اعتراف به آن، از خداوند تقاضای عفو و رحمت نمودند.^۳ این تقاضای ارزشمند که به صورتی کاملاً عاجزانه از خدا مسئلت شد؛ با لطف الهی همراه بود؛ زیرا تلقی و ادای همین کلمات دعا را نیز، خدا خود به آدم آموزش داده بود.^۴

جایگاه دعا در نظام ارزشی اسلام:

از دیدگاه اسلام، دعا، خود مطلوب به شمار می‌رود و از آن به عنوان عبادت تلقی شده است، چنان که قرآن مجید می‌فرماید: «وَقَالَ رَبِّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ

۱. بحار الانوار، ج ۲، ص ۳۰.

۲. معجم مقاییس اللغة، ج ۲، ص ۲۷۹.

۳. اعراف، ۲۲ و ۲۳.

۴. بقره (۲)، آیه: ۳۷.



عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ»^۱ پروردگارتان فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم، در حقیقت، کسانی که از پرستش من کبر می‌ورزند به زودی خوار و در دوزخ درمی‌آیند. "زراره در مورد این آیه، از امام باقر علیه السلام نقل کرده که فرمود: «هو الدعاء و افضل العبادة الدعاء»^۲ (مقصود از عبادت در اینجا) دعاست و برترین عبادت، دعاست. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: «الدُّعَاءُ مُخُّ الْعِبَادَةِ؛ دَعَا مُخٌّ وَ مَغْزُ عِبَادَتِ اسْت»^۳ چون حقیقت عبادت، تذلل و عرضِ نیازِ مخلوق به آستانِ خالق است؛ و این، به گونه‌ای بسیار روشن، در دعا ظاهر می‌شود با این رویکرد، خود دعا، مانند نماز و روزه و حج، موضوعیت دارد. در روایات بر ارزشمند بودن دعا تأکید شده است چه دعا به اجابت برسد و چه مقرون به اجابت نگردد. از این رو امام علی علیه السلام می‌فرماید: «احب الاعمال الى الله سبحانه في الارض الدعاء؛ محبوب‌ترین کارها نزد خدا در روی زمین دعاست»^۴ از این منظر دعا اصالت دارد اما جنبه‌ی دیگر دعا، مقدّمی بودن آن است یعنی ابزار و وسیله‌ای برای رسیدن به خدا و نیل به تکامل مادی و معنوی و حل مشکلات فردی و اجتماعی و درمان بیماری‌های جسمی و روانی و... پس دعا هم طلب است و هم مطلوب. هم وسیله است و هم غایت. هم مقدمه است و هم نتیجه.

برای آن که زمینه‌های رغبت به دعا را فراهم و همگان را از این موهبت بزرگ الهی آگاه سازیم لازم است دعا را به دید «طلب» بودن بنگریم و کارکرد و آثار آن را بررسی نماییم. از سوی دیگر، با توجه به این که گرایش‌های مادی در جهان امروز، بر فضای زندگی انسان‌ها حاکم شده است، بیش از هر زمان دیگری ضرورت پرداختن به امور معنوی از جمله راز و نیاز با خدا و بهره‌برداری از تعالیم نهفته در ادعیه و زیارات را که شاخه‌ای از شجره‌ی معارف الهی هستند، احساس می‌شود.

دعا در اندیشه اسلامی، افزون بر اینکه وسیله‌ی ابراز عشق به خدا است، روشی مهم و تأثیرگذار برای تعلیم و تربیت و تعالی بخشیدن به روح آدمی در ساحت‌های فردی و اجتماعی است. مجموعه‌ی تعالیم دینی و آموزه‌های تربیتی و دانش‌های الهی که در

۱. مؤمن آیه ۶۰

۲. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۴۶۶.

۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۰، ص ۳۰۰.

۴. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۴۶۷.

متون دعایی مطرح گردیده، در جهت پرداختن به دو اصل مهم «تربیت» و «تعلیم» و آموختن دانش و بینش بر اساس باورهای اسلامی است.

آن چه دعاهای اسلامی را از دعاهای دیگر ادیان، متمایز می‌سازد، محتوای غنی و اثربخشی آن در همه ابعاد زندگی انسان است؛ به دیگر سخن، «دعا در اسلام؛ (جز دعاهای قرآنی که عین وحی است) بیان دیگری از آموزه‌های فردساز و جامعه‌پرداز وحی است؛ یعنی همان درس‌های قرآنی است که خداوند مهربان برای تربیت انسان، به وسیله‌ی آیات آسمانی فرستاده است. ادعیه؛ خود به گونه‌ای تفسیر قرآن کریم‌اند و شرح معارف آسمانی‌اند و یادآور تربیت‌های قرآنی و تکرار و تأکید و تشریح آموزه‌های وحیانی»^۱.

با این که عوامل سوق دهنده به سوی کمال و بازدارنده از آلودگی‌ها و پستی‌ها بسیارند، ولی از نظر قرآن، گویی اگر دعا نباشد، سایر ارزش‌ها فاقد کارایی و خاصیت حقیقی‌اند. آن جا که می‌فرماید: «قُلْ لَا يَعْزُبُ عَنْكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ؛ بگو پروردگرم برای شما ارجی قائل نیست، اگر دعای شما نباشد»^۲.

آثار تربیتی و روان‌شناختی دعا:

تربیت، سه بعد وجود آدمی، یعنی ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری وی را درگیر می‌کند. نتایج تحقیق نشان داد: "مکتب دعا"، یک حرکت تربیتی مؤثر و مدرسه‌ی روحی تکامل و تربیتی‌والاست که سه حوزه شناختی، عاطفی و رفتاری را پوشش می‌دهد.

تاثیرگذاری دعا در حوزه‌ی شناختی:

انسان در مکتب دعا، اموری را فرا می‌گیرد که در تربیت او نقش مؤثری دارد:

۱. خدانشناسی:

اکثر متون دعاهای انبیاء به موضوع خدانشناسی و پرستش پرداخته که به تربیت



جنبه‌ی عقلانی بشر نظارت دارد و سعی می‌کند که از این طریق انسان را به معرفت حقیقی برساند. چون یکی از عوامل بازدارنده از گناه و ناهنجاری، توجه داشتن به خدا و به یاد او بودن است. اگر کسی خود را در محضر خدا بداند و واقعاً به این مطلب اعتقاد پیدا کند؛ هرگز دست به گناه و آلودگی‌ها نمی‌آید. کسی که در برابر دیدگان مردم گناه نمی‌کند قطعاً در برابر دیدگان خدا نیز خود را از گناه حفظ می‌کند. حضرت علی علیه السلام نیز در این باره می‌فرماید: «ذَكَرُ اللهُ مَطْرَدَهُ الشَّيْطَانِ؛ یاد خدا، دورکننده شیطان است».^۱ کسی که به «والله شهيد علي ما تعملون؛ خدا شاهد بر عمل‌های شما است»^۲ اعتقاد دارد و به «هو معكم اينما كنتم والله بما تعملون بصير؛ او با شما است هر کجا که باشید و خدا به عمل‌های شما آگاه است»^۳ ایمان دارد، هرگز به دنبال گناه نمی‌رود. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: «خدا رحمت کند کسی را که همیشه پروردگارش را در نظر داشته باشد و از گناه کناره بگیرد».^۴ توجه به خدا در گرو شناخت صفات الهی است. از این رو قرآن مجید در آیاتی خود را معرفی کرده است. مانند آیه‌ی «يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ؛ خداوند از گوشه‌های چشم و آن چه در سینه‌های ما پنهان شده آگاه است».^۵ یا مثل آیه‌ی «ان الله كان عليكم رقيباً؛ خداوند مراقب شما است».^۶

با نگاهی توحیدی به دعاها و مناجات‌های وارد شده از ائمه‌ی معصومین علیهم السلام در می‌یابیم که زیباترین و لطیف‌ترین راه‌های خداشناسی و مراحل توحید در آن‌ها بیان شده است و این دعاها ما را از طرق مختلف متوجه پروردگار نموده‌اند. حقایق و تعالیم والایی در ادعیه آمده است که پس از قرآن کریم و احادیث نبوی و دیگر سخنان ائمه‌ی طاهرین علیهم السلام، در هیچ جایی و حتی در هیچ کتاب مقدسی و در سخنان هیچ متفکری، چه مسلمان و چه غیر مسلمان، چه قبل از اسلام و چه بعد از اسلام و تاکنون نیامده است. در دعاها‌ی بسیاری به مسئله‌ی «خداشناسی» و موضوعاتی مانند توحید و مراتب آن، ذات خدا و صفات او همچون: خالق، قادر، علام، رحیم، غنی، قوی، منعم،

۱. غررالحکم و دررالکلم، ج ۴، ص ۲۸.

۲. آل عمران: ۹۸.

۳. حدید: ۴.

۴. کافی، ج ۸، ص ۱۷۲.

۵. مؤمن: ۱۹.

۶. نساء: ۱.

عزیز، حکیم و... پرداخته‌اند که یکی از آنها دعای جوشن کبیر است. امام حسین علیه السلام فرمود: پدرم علی بن ابیطالب علیه السلام وصیت فرمود که این دعا را حفظ نمایم و آن را بر کفن میت بنویسیم و اهل آن را به این دعا تعلیم دهیم و آنها را به خواندن آن ترغیب و تشویق کنیم، زیرا در این دعا هزار اسم خدا است و در این دعا اسم اعظم الهی وجود دارد.^۱ دعای عرفه امام حسین علیه السلام درس کامل معرفت است، امام علیه السلام در قالب دعا به بیان «خداشناسی» می‌پردازد و بدین وسیله، بر شناخت ما می‌افزاید.

هیچ کس به اندازه‌ی سرور آزادگان و اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام این گونه شناخت به خدا و حقیقت عالم ندارد که بگوید: «کیف تخفی و أنت الظاهر أم کیف تغیب و أنت الرقیب الحاضر؛ چگونه پنهان هستی و حال آنکه ظاهر حقیقی تویی یا چگونه پنهان باشی و حال آنکه دیده‌بان حاضر تو می‌باشی!» در این دعا به اوصاف پروردگار و خلقت شگفت‌آور انسان و نعمت‌های الهی از جمله شیرمادر، غذا، لباس و حفظ کردن از انواع خطرها، اشاره شده است.

۲. خودشناسی:

در هر چیزی، شناخت و معرفت، مقدم است، از این رو، خودشناسی یا "معرفت نفس" بر "خودسازی" مقدم است. بنابراین همه‌ی مکتب‌ها و روش‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی در روان‌شناسی و پیش از آنها، مکتب‌های الهی به‌ویژه اسلام، افراد را به تدبیر در خویشتن و خودشناسی فراخوانده‌اند. خودشناسی، پایه و اساس موفقیت‌های مادی و معنوی انسان در زندگی است. طبعاً تا انسان خود را نشناسد و نداند که کیست و از کجا آمده و به کجا خواهد رفت و چه نیازمندی‌هایی در زندگی دارد؛ به دنبال کسب موفقیت و اهداف بلند انسانی نخواهد رفت. خودشناسی موجب می‌شود که آدمی نیازهای درون و برون خویش را احساس کند و خدا را بشناسد. مهم‌ترین گام در تربیت و رسیدن به مقام عبودیت و بندگی خدا، خودشناسی است. انسان با شناخت واقعی خود، به کمبودهای وجودی و نیاز خویش آگاه می‌شود و از این طریق به بی‌نیاز مطلق می‌رسد. انسان با شناخت حقیقت خود، به حس پرستش و زیبایی خواهی آگاهی

۱. محدث قمی؛ مفاتیح الجنان، دعای جوشن کبیر، ص ۲۱۷.



می‌یابد و در نهایت به زیبایی و جمال مطلق می‌رسد. انسان از کمال طلبی خود و این که به دنبال موجود بی‌عیب و نقص است، آگاه می‌شود و سرانجام به غنی و بی‌نیاز مطلق که هیچ عیب و نقص در او متصور نیست، می‌رسد و با آگاهی به پیدایش اولیّه که از خاک آفریده شده (و یا از آب گندیده به وجود آمده) دچار غرور نمی‌گردد، که اولین قدم نابودی انسان، غرور و احساس بی‌نیازی است و چون خود را بی‌نیاز ببیند، سرکشی و طغیان خواهد نمود. «کَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ اسْتِغْنَىٰ»^۱ به همین دلیل است که امیرمؤمنان علی علیه السلام، با فضیلت‌ترین معارف را، معرفت انسان به خویش می‌شمارد: «أَفْضَلُ الْمَعْرِفَةِ، مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ»^۲ و سرانجام غفلت از خود را هلاکت می‌داند و می‌فرماید: کسی که خود را نشانسد، از راه نجات و رستگاری دور شده و به وادی جهل و گمراهی کشیده شده است.^۳

یکی از منابع مهم شناخت انسان، دعاهای معصومین علیهم السلام است. ائمه علیهم السلام در دعای خود، علاوه بر این که چگونه دعا کردن را می‌آموزند، به ما درس خودشناسی می‌دهند. امام سجاد علیه السلام که خود در عبودیت به کمال رسیده و الگوی همیشگی بشریت در دعا و مناجات و بندگی است، این گونه با تواضع با خدای خود سخن می‌گوید: « مَا أَنَا وَمَا خَطَرِي هَبْنِي بِفَضْلِكَ وَتَصَدَّقْ عَلَيَّ بِعَفْوِكَ ». «پروردگارا! من کیستم و قدم چیست؟ مرا به فضل، ببخش و بر من به عفو تو تصدق فرما» شاید بتوان سیر این مسئله را چنین باز گفت؛ که آن حضرت چنان شناختی نسبت به خداوند دارد و آن قدر مقام ربوبی او را درک کرده و محو عظمت او گشته که خود را در مقابل آن عظمت این چنین کوچک می‌بیند. در فقره‌ای از دعای عرفه‌ی امام حسین علیه السلام، پیشوای آزادگان و تجلّی عشق پروردگار چنین آمده است: « إلهي؛ أَنَا الْفَقِيرُ فِي غِنَايَ فَكَيْفَ لَا أَكُونُ فَقِيرًا فِي فَقْرِي. إلهي؛ أَنَا الْجَاهِلُ فِي عِلْمِي فَكَيْفَ لَا أَكُونُ جَهْلًا فِي جَهْلِي ». «معبودا! در عین ثروت فقیرم، پس در حال فقرم چگونه فقیر نباشم؟ خدایا؛ در حال دانش جاهلم، پس در حال جهل چگونه جاهل نباشم؟!». اشاره این دو جمله به آن است که انسان هر چه دارد از خدا است و اگر آدمی

۱. علق (۹۶) آیه ۶-۷.

۲. غررالحکم، ج ۲ ص ۳۸۶.

۳. همان، ج ۵، ص ۴۲۶.

ثروت و علمی داشته باشد قوام آنها و قوام خود انسان به اوست. در واقع به فقر و جهل ذاتی بشر مورد اشاره قرار گرفته است. این دعا و موارد دیگر، تجلّی فقر آدمی است. در دعا آدمی در برابر معبود، با خواهش و تواضع و احساس ناچیزی همراه می‌شود و به ضعف و نیازمندی خود پی می‌برد و در نتیجه خودخواهی را از خویش دور می‌کند و به یگانه عالم نزدیک‌تر می‌شود. انسان در پرتو راز و نیاز با خدا، به نیازمندی و خواری خویش اعتراف می‌کند و بدین وسیله خود را با عالم ملکوت پیوند می‌دهد. این فقر و وابستگی انسان نسبت به خدا، او را در مقامی قرار می‌دهد که حضرت سیدالشهدا علیه السلام می‌فرماید: «إِلَهِي كَيْفَ لَا أَفْتَقِرُ وَأَنْتَ الَّذِي فِي الْفَقْرِ أَقَمْتَنِي؛ بارالها؛ چگونه فقیر و مسکین نباشم و حال آنکه مرا در میان بیچارگان قرار دادی؟». این عبارت از دعای عرفه اشاره‌ای به این آیه شریفه است که می‌فرماید: «يا ايها الناس انتم الفقراء الى الله و الله هو الغني الحميد»^۱ ای مردم شما (همگی) نیازمند به خداييد و تنها خداوند است که بی‌نیاز و ستودنی است! افزون بر همه‌ی اینها، محتوای بسیار عمیق و تکان‌دهنده‌ی دعاهای معروف پیشوایان بزرگ، آن چنان حساب شده است که هر جمله‌ای از آن، درس آموزنده‌ی مهمی است و سالکان طریق را بهترین ره توشه است.

امام خمینی (ره) معتقد است: «صراط مستقیم، راه انسانیت است و این مناجات‌ها و ادعیه‌ای که ائمه‌ی ما علیهم السلام بعد از این که دستشان کوتاه شده بود از این که دعوت ظاهری خیلی واضح بکنند، مردم را با همین ادعیه به آن راهی که باید ببرند، می‌بردند»^۲.

هنگامی که در دعاهای روزهای هفته (دعای روز یکشنبه) می‌خوانیم: «وَأَجْعَلْ غَدِي وَمَا بَعْدَهُ أَفْضَلَ مِنْ سَاعَتِي وَيَوْمِي» این پیام مهم الهی را به گوش جان می‌شنویم: مراقب باش! هر روز، بلکه هر ساعت که از عمر تو می‌گذرد باید گام یا گام‌هایی به جلو برداری و قلّه‌ی تازه‌ای از قلّه‌های افتخار را فتح کنی! در غیر این صورت، نمی‌توانی بر عمرت نام زندگی بگذاری، بلکه جان‌کندن تدریجی است که عمر حسابش می‌کنی! یا هنگامی که در دعای «کمیل» به این جمله پر معنا می‌رسیم: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي نَحِسُ الذُّعَاءَ» می‌فهمیم که ما حجاب خود و حجاب اجابت دعاهای خود هستیم و



مشکلات را باید در درون خود جستجو کنیم نه بیرون، و این «خود آلوده» را باید از میان برداشت! یا هنگامی که در دعای «صبح» به این جمله می‌رسیم: «فَاجْعَلِ اللَّهُمَّ صَبَاحِي هَذَا نَازِلًا عَلَيَّ بِضِيَاءِ الْهُدَى وَبِالسَّلَامَةِ فِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا وَ مَسَائِي جُنَّةً مِنْ كَيْدِ الْعَدَى وَوَقَايَةً مِنْ مُرْدِيَاتِ الْهُوَى» به ما چنین پیام می‌دهد که روز را باید با نور هدایت آغاز کنیم، سپس آن را با هوشیاری در برابر دشمنان برون و درون، به پایان بریم و این پیروزی جز با نور هدایت الهی ممکن نیست! یا هنگامی که در دعای «عرفه» می‌خوانیم: «وَأَجْعَلْ غِنَايَ فِي نَفْسِي؛ خَدَاوَنَدَا! بِي نِيَايَ مَرَا دَر دَرُون جَانِم قَرَار دِه!» الهام می‌گیریم که بی‌نیازی چیزی نیست که در بیرون، از طریق جمع ثروت فراوان و کاخ‌های رفیع و مقامات منیع، فراهم گردد، بی‌نیازی و غنا را باید در درون جان جست! یا هنگامی که در دعای «ندبه» می‌خوانیم: «وَأَجْعَلْ صَلَاتِنَا بِهٖ مُثْبَوْلَةً وَ ذُنُوبَنَا بِهٖ مَغْفُورَةً وَ دُعَاؤَنَا بِهٖ مُسْتَجَابًا وَاجْعَلْ أَرْزَاقَنَا بِهٖ مَبْسُوطَةً وَ هُمُومَنَا بِهٖ مَكْفِيَةً وَ حَوَائِجَنَا بِهٖ مَقْضِيَةً» می‌فهمیم که بدون درک حقیقت ولایت، تمام درها به روی ما بسته است. قبول نماز ما، آمرزش گناه ما، اجابت دعای ما، گسترش روزی ما و بر طرف شدن سایه‌ی شوم اندوه‌ها، در پرتو نور ولایت حاصل می‌گردد.

علاوه بر این، دعا به همگان می‌آموزد که انسان آرمانی چگونه است و چه خصلت‌هایی دارد؟ انسانی که تمام ظرفیت‌های وجودی او رشد یافته باشد، کیست؟ انسانی که از افراط‌ها، تفریط‌ها، ضعف‌ها و نقص‌ها به دور است، چه ویژگی‌هایی دارد؟ کسی که تمام مهارت‌های زندگی را دارد، چگونه فردی است؟ در آیات و روایات و دعاها، توصیف‌های فراوانی از چنین انسانی شده است. مناجات‌هایی که از بزرگان دین به ما رسیده، دارای معارف و معانی بلندی هستند که اگر انسان بر آنها مداومت داشته باشد، در سازندگی روحی و اخلاقی، بسیار مؤثرند. مانند مناجاتِ خمسِ عشره از امام سجاده علیه السلام، دعای ابوحمزه‌ی ثمالی، مناجات شعباتیّه، دعای مکارم الاخلاق، دعای سحر، دعای کمیل.

دعای مکارم الاخلاق گذشته از جنبه‌ی دعایی و عرفانی از نظر اخلاقی سازندگی خاصی دارد. در این دعا، امام سجاده علیه السلام به همگان می‌آموزد که این انسان آرمانی چگونه است و چه خصلت‌هایی دارد سپس برای تحقق این ویژگی‌ها از خداوند مدد



می‌جوید و دعا می‌کند. نگاهی گذرا به این دعا و برشمردن برخی از این اوصاف، هدف انسان را در زندگی و مسیر تکامل و کسب مهارت‌های زندگی، بهتر مشخص می‌سازد. در این دعا چهل خصلت بیان شده است. ایشان در فرازی از دعای مکارم اخلاق، با درخواست فضایل اخلاقی و دوری جستن از موانع آنها، راه تقویت و گرایش به فضیلت‌جویی را می‌آموزد و می‌فرماید: «عزیز و گرامی‌ام دار و به کبر و خودپسندی و خودبینی دچارم مکن و مرا به (بندگی) خودت توفیق ده و عبادتم را به خودپسندی تباه مگردان و خیر و نیکی برای مردم را به دست من روان ساز و آن را به منت نهادن باطل مفرما و خواهی پسندیده را به من ببخش و مرا از به خود نازیدن نگاه‌دار»^۱.

۳. مسئولیت‌شناسی:

پیشوایان دین، با زبان دعا به طور غیرمستقیم ولی با ظریف‌ترین شیوه‌ی تعلیم و تربیت، مسئولیت‌پذیری انسان، چگونه با دیگران رفتار کردن را به مردم می‌آموزند. معارف برآمده از دعاها و زیارات نه تنها رابطه‌ی انسان و خدا را تنظیم می‌کند، بلکه راهنمای عمل آحاد جامعه برای چگونه برقرار کردن روابط اجتماعی نیز هست. دعا به ما می‌آموزد که چگونه باید زیست؟ رفتار و وظایفمان چگونه باید باشد؟ اگر در دعا از خدا می‌خواهیم که «ما را عفو فرما!» در ضمن، می‌آموزیم که ما نیز از خطاهای دیگران درگذریم و آنها را عفو کنیم. اگر تا به حال با گفتن «العفو» منظورمان، عفو کردن خداوند از ما بود، وقت آن است که از این پس با گفتن العفو، منظورمان این باشد که خدایا، ما را نیز مظهر این صفت قرار ده که مثل تو دیگران را عفو کنیم. همان‌گونه که در قرآن مجید می‌خوانیم: «وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتُغْفَرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ»؛ اگر عفو کنید و ببخشید (پس همانند خدا شده‌اید) خداوند نیز اهل غفران و رحمت است.^۲

همچنین اگر خداوند را به «ستار العیوب» بودن می‌ستاییم و او را پوشاننده عیب‌های دیگران می‌دانیم، این عبارت، غیرمستقیم به ما می‌آموزد که تو نیز عیوب دیگران را بپوشان. نیز اگر در دعا به خداوند خطاب می‌کنیم «تو اهل احسان در حق بدکارانی»

۱. مفاتیح الجنان، دعای مکارم الاخلاق، ص ۱۲۶۳.

۲. تنابین: ۱۴.



در ضمن به ما می‌آموزد که ما نیز حتی در حق کسانی که ما را قبول ندارند و با ما دشمنی می‌ورزند، اهل احسان باشیم.

امام سجاده علیه السلام، یکی از دعاهای خود را به همسایگان و دوستان اختصاص داده و برخی از مسئولیت‌های اجتماعی انسان در قبال آنها را گوشزد کرده است مانند: نرم خوئی، دعا کردن، رازداری، جویاشدن از حالشان، گمان نیکوداشتن، دلجوئی، عیادت کردن، حسد نداشتن، استقبال، مساوات، فروتنی، رفع نیازها.^۱

بعد عاطفی دعا:

علاوه بر قوه‌ی عاقله و قدرت استدلال که باید در انسان پرورش یابد، عواطف انسان که ریشه آنها قلب است، نیز باید رشد یابد و ادعیه‌ای که از قلب مبارک امام معصوم علیه السلام صادر شده، در ایجاد و تقویت و تعادل عواطف انسانی تأثیر اساسی دارد.

۱. ارتقاء دل‌بستگی به خدا:

یکی از مفاهیم مهمی که روان‌شناسان رشد در بحث رشد عاطفی انسان، از آن سخن می‌گویند، مفهوم دل‌بستگی است. در ابتدا دل‌بستگی کودک نسبت به مراقبش مطرح است و سپس دل‌بستگی او به دیگر بزرگسالان و در ادامه، دل‌بستگی به یک موجود کامل و قادر که از او محافظت و مراقبت می‌کند.

«از نظر روان‌شناسان، دل‌بستگی به خدا از همین مقوله است و یک نیاز فطری در انسان می‌باشد و همزمان با رشد شناختی افراد متبلور می‌شود و مراحل را پشت سر می‌گذارد تا به دل‌بستگی به معنای واقعی منتهی می‌شود. در دوران اولیه رشد، کودک با رفتارهای تقرّب‌جویانه‌ی خود همچون لبخند زدن، گریه کردن، گشودن دست به سوی مراقب و به مادر چسبیدن، رابطه‌ی دل‌بستگی خود با مادرش را اظهار می‌دارد. در بزرگسالی نیز این مفهوم در قالب ذکر گفتن و نیایش کردن، دست به دعا برداشتن، به سوی آسمان دست گشودن و دیگر رفتارهای آیینی تجلّی پیدا می‌کند.

بدین‌وسیله، آدمی رابطه‌ی عاطفی‌اش را با خدا بیان داشته و نشان می‌دهد که

۱. الصحیفه السجادیة، دعای ۲۶.

به خداوند دل بسته است»^۱. مؤمنان، بیش از همه، به خدای متعال عشق می‌ورزند و محبت او را در دل و جان خویش جای می‌دهند. از این روست که قرآن کریم در وصف ایشان می‌فرماید: «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ؛ آنان که به خدا ایمان آوردند، عشق و محبت بیش‌تری به خدا دارند»^۲.

امام سجاد علیه السلام به هنگام دعا، خواستار عشق الهی است: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ حُبَّكَ وَحُبَّ مَنْ يُحِبُّكَ»^۳. خدایا، من از تو عشق تو را خواهانم و عشق به دوستدارانت را. دعا در اندیشه‌ی اسلامی، تجلی عشق به خدا است. دعا یعنی از خدا، خود او را خواستن و این والاترین و با شکوه‌ترین مرتبه‌ی دعا است که بیش از هر جا و در عالی‌ترین شکل خود، در نیایش‌های رسیده از معصومان علیهم السلام یافت می‌شود.

امام سجاد علیه السلام در دعای ابو حمزه ثمالی می‌گوید: «لَئِنْ أَدْخَلْتَنِي النَّارَ لِأَخْبَرَنَّ أَهْلَ النَّارِ بِحُبِّي لَكَ» اگر به دوزخم داخل سازی، اهل آتش را از محبت‌م به تو آگاه می‌سازم. آن حضرت علیه السلام در پیشگاه الهی عرض می‌کند: «ای خدا، کیست که شیرینی محبت تو را چشیده و جز تو کسی را طلب کرد؟!»^۴

۲. خیرخواهی:

دعا و مناجات، در ایجاد پیوند روحی با مردم و احساس همدلی با آنان و خیرخواهی برای دیگران، مؤثر است. زیرا در نظام تربیتی و اخلاقی اسلام، دعا آدابی دارد که به طور مستقیم در خیرخواهی انسان نسبت به دیگران مؤثر است، مانند:

الف) دعا برای دیگران:

یکی از آداب دعا، دعا برای برادران دینی، در پشت سر آنان است. ما موظفیم به دیگران دعا نماییم. قرآن کریم در توصیف تابعان و مسلمانان که بعد از مهاجران و انصار آمدند، می‌فرماید: «آنها در دعاها و مناجات خود با خدا می‌گویند: پروردگارا! ما و برادرانمان را که در ایمان به ما پیشی گرفتند، بیامرز و در دل‌هایمان حسد و کینه

۱. محمدصادق شجاعی، توکل به خدا راهی به سوی حرمت خود، ص ۸۰.

۲. بقره: ۱۶۵.

۳. مفاتیح الجنان، مناجات‌المحبین.

۴. همان؛



نسبت به مؤمنان قرار مده! پرودگارا! تو مهربان و رحیمی»^۱.
فضیل بن یسار از امام باقر علیه السلام نقل می‌کند: دعایی که بیش‌تر امید استجاب آن می‌رود و زودتر به اجابت می‌رسد، دعا برای برادر دینی در پشت سر اوست.^۲
این مسئله در احادیث پیشوایان معصوم علیهم السلام نیز مورد تأکید قرار گرفته است. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: هیچ مؤمنی نیست که برای مردان و زنان مؤمن دعا کند، جز اینکه خدای عزوجل به او بازگرداند، مانند آنچه را برای ایشان دعا کرده است، به عدد هر مرد و زن مؤمنی که از آغاز روزگار در گذشته یا تا روز قیامت به دنیا می‌آید.^۳
دعا برای دیگران، هم روح خودپرستی و نفع‌طلبی را از آدمی می‌زداید و هم وجود یک اجتماع سالم و اسلامی را نوید می‌دهد. کسی که شبانگهان و در خلوت خود برای برادر مؤمنش دعا می‌کند، امکان ندارد هنگام روز، به آزار او بپردازد یا در رفع خواسته‌های او نکوشد. آن دعاها در طول شب، پی‌آمدی جز اعمال خیرخواهانه و سالم‌روز نخواهد داشت و اینجاست که اجتماع به صلاح می‌گراید. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم دعای مؤمن را در غیاب برادر مؤمنش، سریع‌الاجابه‌ترین ادعیه می‌داند.^۴

ب) تعمیم در دعا:

یکی دیگر از آداب دعا که خیرخواهی نسبت به دیگران از آن فهمیده می‌شود، تعمیم در دعاست. با تأمل در بیش‌تر دعاها، درمی‌یابیم که بسیاری از آنها به لفظ جمع به کار رفته‌اند که هدف از آن، در واقع سفارش این حرف است که دیگران را نیز در همه حال به یاد داشته باشید و آنها را هم در ثمره‌های نیک دعاهایتان شریک سازید. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «هر گاه یکی از شماها دعا می‌کند همه را دعا نماید، زیرا در این صورت به اجابت نزدیک‌تر است».^۵ امام رضا علیه السلام این‌گونه دعا می‌کرد: «اغفر لی لمن فی مشارق الأرض و مغاربها من المؤمنین و المؤمنات؛ خدایا! در مشرق و مغرب عالم، هر مرد و زنی

۱. حشر: ۱۰.

۲. کافی، ج ۲، ص ۵۰۷.

۳. همان، ص ۵۰۸.

۴. بحارالأنوار؛ ج ۹۰، ص ۳۸۷.

۵. کافی، ج ۲، ص ۴۸۸.

که ایمان دارد، او را بیمارز^۱. امام سجاده علیه السلام در دعای ابو حمزه می‌گوید: «خدایا! بزرگ و کوچک ما، زن و مرد، دور و نزدیک، شهر و روستایی، همه را بیمارز» در این مکتب به همه‌ی افراد تعلیم شده است که حتی در مقام خلوت با خدای خویش این چنین به یاد همه‌ی انسان‌ها و نگران وضع آنان باشند و همه‌ی دردها و گرفتاری‌ها را لمس کنند و برای رفع آنها خداوند را بخوانند. از این رو واژه "کل" (همه) در بعضی از دعاها، بکار رفته است: «اللَّهُمَّ ادْخِلْ عَلَى أَهْلِ الْقُبُورِ السُّرُورَ! اللَّهُمَّ اغْنِ كُلَّ فَقِيرٍ! اللَّهُمَّ اشْبِعْ كُلَّ جَائِعٍ! اللَّهُمَّ اكْسُ كُلَّ غُرْبَانٍ! اللَّهُمَّ اقْضِ دِينَ كُلِّ مَدِينٍ! اللَّهُمَّ فَرِّجْ عَن كُلِّ مَكْرُوبٍ...!» خداوند! اسیران خاک را شاد کن، همه‌ی ناداران را توانگر ساز، همه‌ی گرسنگان را سیر کن، همه‌ی برهنگان را جامه بپوشان. قرض همه‌ی قرض‌داران را ادا کن. بار غم از دل همه غم‌داران بردار! در روایتی از پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نقل شده است: کسی که این دعا را بخواند؛ خداوند تمامی گناهان او را تا روز قیامت می‌بخشد.^۲ نخستین سئوالی که به ذهن می‌رسد این مطلب است که آیا خواندن یک دعای کوتاه، می‌تواند تاوان یک عمر گناه را بدهد؟ قطعاً مراد حضرت، صرف دعا خواندن نیست. چگونه می‌شود با خواندن یک دعای کوتاه به آن ثواب‌ها رسید؟ به نظر می‌رسد منظور آن است که دعا از حد لقلقه زبان بگذرد و دل با زبان هماهنگی کند. یعنی همراه با دعا، در راستای تحقق آن دعا حرکتی صورت گیرد. یعنی به بی-نیاز شدن فقرا کمک کنیم و به یاد گذشتگان و اهل قبور مسلمین باشیم.

۳. آرام بخشی:

مهم‌ترین مشکل انسان در عصر کنونی، فقدان آرامش روانی است. برخی دانشمندان، دوران کنونی را عصر اضطراب می‌نامند. آرامش روانی، گمشده‌ی انسان است و با تمام وجود در پی دستیابی به آن می‌باشد. همگام با پیشرفت‌های جهان معاصر در تشخیص و درمان اختلالات جسمی و روانی، ابزارها و فنون مختلفی گسترش یافته‌اند که در کاهش مشکلات مختلف مؤثر بوده‌اند. در کنار همه‌ی این ابزارها و فنون تشخیصی و

۱. بحار الانوار، ج ۴۹، ص ۱۱۷.

۲. مستدرک الوسائل؛ ج ۷، ص ۴۴۷.





درمانی، از دیرباز، شعائر مذهبی و دینی، از جمله دعا، نیایش و نماز، جایگاه خود را در آرامش و اطمینان قلبی و بهداشت روانی، حفظ نموده است. از دیدگاه دین، یاد خدا، یگانه چیزی است که نیاز به آرامش و امنیت را برآورده می‌کند. قرآن کریم با تأکید تمام، اعلام می‌کند که آرامش روانی، فقط در سایه‌ی یاد و توجه به خداوند امکان‌پذیر است: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» آگاه باشید که قطعاً با یاد خداوند است که آرامش و اطمینان قلبی حاصل می‌شود.^۱

با توجه به مقدم داشتن «بذکرالله» بر فعل که دلالت بر حصر می‌کند، معنای آیه این می‌شود که به غیر یاد خدا، آرامش و اطمینان حاصل نمی‌شود. یکی از مصادیق ذکر خدا دعاست. هر انسانی ممکن است در زندگی، گرفتار یک سلسله دردهای درونی و بحران‌های روحی باشد که برای رهایی از سنگینی بار آنها، با دیگران به درد دل می‌نشیند و بدین گونه، خود را سبک می‌کند. اما گاهی ممکن است آدمی در درون خویش دردی نهفته داشته باشد و یا از مشکلی رنج ببرد که جرئت ابراز آن را حتی به نزدیک‌ترین و محرم‌ترین افراد نداشته باشد. در این صورت، چه عاملی مانند دعا و نیایش با خداوند داننده‌ی اسرار، می‌تواند او را آرام و سبک کند و احیاناً مشکل او را نیز رفع کند؟ چنین انسانی، از این که می‌داند با خداوند می‌تواند مشکل درونی خود را در میان بگذارد، تسلای خاطر کسب می‌کند. افزون بر این، در درون هر انسانی انرژی‌هایی نهفته است که اگر از طُرُقِی تخلیه نشود، می‌تواند عوارض سوء روانی به بار آورد و آدمی را دچار اختلالات فکری و روانی کند. دعا و نیایش و گریه در کنار فواید فراوان دیگرشان، سبب تخلیه‌ی انرژی‌های درونی و در نتیجه، ایجاد تعادل روحی و روانی نیز می‌شوند. دیگر آن که آدمی در زندگی کم و بیش خواسته‌های برآورده نشده دارد که نگرانی حاصل از این امر، در ضمیر ناخودآگاه او پنهان می‌شود و می‌تواند عقده‌ی روحی ایجاد کند. دعا و نیایش از عوامل مهم و مؤثر در گشودن این عقده‌های نهانی و غلبه بر آنها هستند. وقتی انسان بتواند در تمامی حالات و لحظات با آفریدگار دانا، سخن بگوید و از او برای غلبه بر مشکلات یاری بخواهد، بدون شک، از تنهایی بیرون خواهد آمد.

نیایش و دعا، بذر امید را در دل می‌پاشد و زمینه‌ی آرامش روانی را فراهم می‌سازد. به اعتقاد روان‌شناسان، بهبود سلامت روان در افراد بهنجار، به وسیله‌ی فرایندهای گوناگونی به دست می‌آید که یکی از آنها دعا و نیایش است. پندلتون (۱۹۹۱) در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که در حال دعا و نیایش، احساس خوشحالی، وجد، تجربه‌ی معنوی و آرامش روانی در بالاترین حدّ قرار می‌گیرد.^۱

دعا، نشانه‌ی انس و اُلفت روح و جان با ذات یکتاست و موجب حصول آرامش و سکون نفس است، مانند مشتاقی که دوست خود را یافته، از دیدارش خوشحال و از گفتارش لذت می‌برد؛ مشکلات را با آرامی و از صمیم دل در میان گذارده و پرده از رازها برداشته و آرزوهایش را بازگو می‌کند. آری! این گونه تماس مهربانانه، روح و روان آدمیان را متأثر ساخته و تأثیر ژرف می‌بخشد. امام سجاده علیه السلام در مناجات هشتم از مناجات‌های خمس عشره، می‌فرماید: «وَفِي مُنَاجَاتِكَ رَوْحِي وَرَاحَتِي؛ در مناجات با تو، فرح و آرامش من است».^۲

آن حضرت در یکی از این دعاها می‌فرماید: «اللَّهُمَّ! اغْنِنَا عَنْ هِبَةِ الْوَهَائِبِينَ هَبَّتِكَ وَ أَكْفَنَا وَحْشَةَ الْقَاطِعِينَ بِصَلَاتِكَ حَتَّى لَا تُرْعَبَ إِلَيَّ أَحَدٌ مَعَكَ بِذَلِكَ وَ لَا تُسْتَوْحِشَ مِنِّي أَحَدٌ مَعَكَ فَضْلِكَ». خدایا! با بخشش خود ما را از بخشش بخشندهگان بی‌نیاز گردان و با احسان و بخشش، ما را از ترس و بیم آنان که از ما بریده‌اند، نگاه‌دار، به گونه‌ای که بعد از بخشش تو، به هیچ فردی رغبت نورزیم و با وجود فضل تو از هیچ کس هراس به دل راه ندهیم. این نشان می‌دهد که آرامش و اطمینان قلبی فقط در ارتباط معنوی با خدا و راز و نیاز به درگاه او حاصل می‌شود.^۳

یکی از آثار دعا، تصویرسازی ذهنی است. دعا کننده با زبان آوردن کلماتی امیدبخش، توانایی پروردگار را مرور می‌کند و تصویری مثبت از یاری دهنده‌ای پر قدرت در ذهن خویش می‌سازد و کم کم به این باور می‌رسد که هر مشکلی که داشته باشد نباید مضطرب گردد زیرا همه‌ی آن عواملی که باعث ترس و نگرانی‌اش شده است می‌تواند به

۱. مجموعه‌ی مقالات، اسلام و بهداشت روان، ج ۱، ص ۲۶۰.

۲. مفاتیح الجنان؛ مناجات المریدین، ص ۲۹۷.

۳. صحیفه‌ی سجاده، دعای ۵، ص ۴۴.





اشارت سرانگشت پر قدرت وی از میان برود. وقتی می‌گوید: «یا غیاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ یا صاحِبَ كُلِّ غَرِيبٍ یا مُؤَنِّسَ كُلِّ وَحِيدٍ یا مُلْجَأَ كُلِّ حَدِيدٍ»^۱ احساس آرامش می‌کند، این کلمات، همچون آب خنکی، گرما و خشکی سوزاننده نگرانی‌ها را برطرف می‌کند. شخصی که می‌گوید درهای اجابت خداوند بر بندگان باز است، به راستی درها برایش گشوده شده و راه‌های حقیقت پیش چشمانش باز می‌گردد. در دعاها به کلماتی می‌رسیم که دعا کننده، گویا عزیزترین و مهربان‌ترین دوست خود را دیده، با او سخن می‌گوید. همانند: «یا شفیق، یا رفیق، یا رُکْنی الوثیق...» ای مهرورزم! ای دوست و رفیقم! ای پشتیبانِ موردِ اعتمادم! ای همسایه‌ی وابسته به روحم...! طبق یک بررسی انجام شده (۱۹۹۰) افرادی که به طور مکرر دعا می‌کنند به افسردگی و اضطراب مبتلا نمی‌شوند.^۲ کوئینگ معتقد است که انواع دعا و مراقبه می‌تواند تأمین کننده‌ی سلامتی باشند و هر نوع دعا یا مراقبه می‌تواند به نوعی به بهبود سلامتی کمک کند.^۳

یکی از راه‌های مقابله با فشار روانی، ارتباط با منبع قدرت و راز و نیاز با کمال مطلق و خالق بی‌نیاز است. دعا، چون بارقه‌امیدی است که در کانون دل انسان می‌درخشد و ابرهای یأس و اضطراب را از آسمان دل کنار می‌زند، این امیدواری که از دعا برمی‌خیزد، همانند خون تازه‌ای در شریان‌های جان آدمی جاری می‌شود و او را از نگرانی نجات می‌دهد از این رو در روایات اسلامی، از دعا به عنوان سپر و سلاح یاد شده است.

امام علی علیه السلام آن را تَرْسُ الْمُؤْمِنِ^۴ و رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله آن را سلاح المؤمن^۵ خوانده‌اند. بدیهی است که سپر و اسلحه از ابزارهای دفاعی انسان به شمار می‌رود. امروزه روان‌پزشکی نیز به اهمیت دعا و روش دعا درمانی پی برده‌اند.

دیل کارنگی می‌گوید: «روان‌پزشکی همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران تعلیم می‌دادند چون پزشکان روحی دریافته‌اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، نگرانی، تشویق، هیجان و ترس را که موجب بیم بیشتری از ناخوشی‌های

۱. مفاتیح الجنان، دعای مشلول.

۲. مجموعه‌ی مقالات، اسلام و بهداشت روان، ج ۱، ص ۲۶۰.

۳. همان، ص ۲۵۹.

۴. الکافی، ج ۲، ص ۴۶۷.

۵. همان، ص ۱۹۳.

ماست، بر طرف می‌سازد. یکی از پیشوایان علم مزبور می‌گوید: «کسی که حقیقتاً معتقد به مذهب است، هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد».^۱

الکسیس کارل، جراح دانشمند و فیزیولوژیست، محقق فرانسوی و گیرنده‌ی بزرگترین افتخار علمی جهان (جایزه نوبل) درباره‌ی دعا می‌نویسد: «دعا و نماز قوی‌ترین نیرویی است که انسان می‌تواند تولید کند، نیرویی است که چون قوه‌ی جاذبه به زمین وجود حقیقی و خارجی داد».^۲ گاندی که پس از بودا بزرگترین پیشوای هندوستان بود می‌گفت: اگر دعا و نماز نبود، من مدت‌ها قبل دیوانه و مجنون شده بودم.^۳

پیری که آخرین مرحله‌ی زندگی است، گرفتاری‌ها و مشکلات خود را دارد. پیری، سنّ از کار افتادگی است. تحقیقات نشان می‌دهد که دعا و نیایش در کاهش استرس و مشکلات مربوط به دوره‌ی سالمندی که فرد بیش از هر زمان دیگری احساس ناتوانی، تنهایی و ناامیدی می‌کند، بسیار مؤثر است. برای مثال، فرای (۱۹۹۰) با انجام پژوهشی بر روی سالمندان مقیم خانه‌ی سالمندان به این نتیجه دست یافت که دعا و نیایش، بهتر از هر برنامه‌ی دیگری در کاهش استرس و تقویت روحیه‌ی امید در آنان نقش داشته است.^۴

تحقیقات انجام شده در ایران نیز نشان می‌دهد که دعا در پیشگیری و کاهش اضطراب مؤثر است. برای مثال، در پژوهشی که واعظی و همکاران او به منظور بررسی رابطه‌ی دعا و اضطراب در گروهی از دانش‌آموزان مدارس تهران انجام دادند، این‌گونه برآمد که دعا سبب ایجاد آرامش در فرد می‌شود و نگرانی را کاهش می‌دهد.^۵

بشر آن گاه که از تلاش بی‌حاصل خویش در بَرهوت دنیای مادی و ناکامی‌های جان‌کاه و در حسرت خود، ساخته و با آه و افسوس بی‌پایان، درمانده شده و همه روزنه‌های امید را بر روی خود بسته می‌بیند، آن دم که در پی شکست‌ها و نرسیدن به خواسته‌ها، نور ضعیف شعله حیات در وجودش رو به خاموشی و سردی می‌گراید، آن

۱. همان، ص ۲۱۳.

۲. همان،

۳. دیل کارنگی، آیین زندگی، ترجمه‌ی جهانگیر افخمی، ص ۱۸۸.

۴. مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، ص ۲.

۵. علی نقی فقیهی؛ جوان و آرامش روان، مجموعه‌ی مقالات، ص ۱۰۷.



زمان که طناب وجود آدمی در سنگلاخ «بودن» و فراز و نشیب مشکلات «زیستن» تنها به تار مویی بند است، ناگهان حسی در اعماق وجود آدمی بیدار می‌شود و او را متوجه قدرتی می‌سازد که همه چیز از آن اوست و توان انجام هر کاری فقط از وی ساخته است.

از این رو، از او درخواست یاری می‌کند. جمله‌ی «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَ يُكْشِفُ السُّوءَ؛ کسی که دعای مضطر را اجابت می‌کند، هنگامی که او را می‌خواند و گرفتاری را برطرف می‌سازد». دقیقاً این وضعیت را بیان می‌کند. یکی از ثمره‌های ارتباط و مناجات با خدا، چشیدن طعم خوش لذت معنوی است؛ لذتی که هم مایه آرامش خاطر می‌شود، هم به قلب، احساس خرسندی می‌بخشد و هم وجود انسان را طربناک و پر نشاط می‌سازد. اهل بیت علیهم‌السلام در دعاهایشان همواره از خدا توفیق چشیدن این گونه از لذت‌ها را درخواست می‌کردند، چنان که امام سجاد علیه‌السلام در مناجات هفتم از مناجات‌های خمره عشره به خداوند عرض می‌کند: «و مَتَعْنَا بِلَذِيذِ مُنَاجَاتِكَ وَ أَذِقْنَا حِلَاوَةَ وَدِكَ وَ قُرْبِكَ؛ [خدایا] ما را از لذت مناجاتت برخوردار فرما و به ما شیرینی حُب و قُرب خودت را بچشان!»^۱ همچنین آن حضرت در مناجاتی دیگر به پروردگار خویش می‌گوید: «الهي ما لَذَّ خَوَاطِرِ الْاِلْهَامِ بِذِكْرِكَ عَلِي الْقُلُوبِ وَ مَا احْلَى الْمَسِيرَ إِلَيْكَ بِالْاَوْهَامِ فِي مَسَالِكِ الْغُيُوبِ» خدای من! یاد تو که الهام گونه بر دل‌ها خطور می‌کند، چه لذت‌بخش است و چه شیرین است اندیشه‌ها که در پرده‌ی غیب تو سیر می‌کنند.^۲

۴. احساس ارزش‌مندی: پتانسیل جامع علوم انسانی

طبیعت و نهاد آدمی به هیچ کس اجازه نمی‌دهد نسبت به داوری درباره‌ی خویشتن بی تفاوت باشد. برخی صاحب‌نظران، داوری و ارزشیابی شخص از خویش (حرمت خود) را در ردیف نیازهای اساسی انسان و قطعی‌ترین عامل در روند تحول درونی و روانی آدمی برشمرده‌اند. "مزلو" در طبقه‌بندی نیازهای انسان، نیاز به «حرمت خود» را از نیازهای اساسی و عالی انسان می‌داند. وی درباره‌ی اهمیت و کارکرد آن می‌گوید:

۱. مفاتیح الجنان؛ مناجات المطیعین، ص ۱۰۷.
۲. بحار الانوار؛ ج ۹۱، ص ۱۵۰.

ارضای نیازِ «حرمت خود» به احساساتی از قبیل اعتماد به نفس، ارزش، قدرت، لیاقت، کفایت و مفید و مثمر ثمر بودن در جهان منتهی خواهد شد، اما بی‌اعتنایی به این نیاز موجب احساساتی از قبیل حقارت، ضعف و درماندگی می‌شود.^۱

یکی از رفتارهای دینی که نقش مؤثری بر سلامت روان و حفظ و افزایش حرمت خود افراد دارد، دعا و نیایش است. در تبیین روان‌شناختی این اثرگذاری در سطح خطوط کلی می‌توان گفت: «حرمت خود» پایین، در افراد، از احساس ناتوانی، احساس پوچی و بی‌معنا دانستن زندگی، عدم دریافت حمایت از سوی دیگران، درماندگی در برابر موقعیت‌های اضطراب‌زا و بحران‌های زندگی، ترس از شکست و نداشتن کنترل بر محیط، ناشی می‌شود. فردی که دل‌بستگی به خدا در او به اوج خود رسیده و خدا را مهربان، غفور، بخشنده و حتی میزبان خود می‌داند و او را صدا می‌زند، احساس نیرومندی در او تقویت می‌شود و مطمئن می‌شود که با استمداد از او بر نابسامانی‌ها و ناملایمات زندگی فایق می‌آید و به عبارتی دیگر، پشت‌گرمی کافی را دارد. داشتن چنین احساسی باعث می‌شود به عوامل تهدیدکننده حرمت خود، توجه نکند و احساس خود ارزشمندی، کارآمدی و توانمندی نماید.

مهم‌ترین عامل برای زدودن احساس خود کم‌بینی از وجود انسان و پیدایش حس اعتماد به نفس در او، ارتباط و پیوند قلبی با خداوند است. کسی که با خدای خویش پیوند برقرار می‌کند، در حقیقت خود را به رنگ خدایش درآورده، و این بدان معناست که وجودش بازتاب بسیاری از نام‌ها و صفات زیبای پروردگار شده است در نتیجه، بر اثر این آراستگی به صفات خدایی، از اعتماد به نفسی والا لبریز می‌شود.

۵. عزت‌بخشی:

دعا و ارتباط معنوی با خدا، در رشد و تقویت عزت نفس، نقش اساسی دارد. راغب در مفردات قرآن، عزّت باطنی را چنین معنا کرده است: «العِزَّةُ حَالَةٌ مَانِعَةٌ لِلْإِنْسَانِ مِنْ أَنْ يَغْلِبَ»^۲ عزّت حالت بلندی روح است که نمی‌گذارد انسان، مغلوب و مقهور چیزی شود.

۱. ابراهام مزلو، انگیزش و شخصیت، ترجمه‌ی احمد رضوانی، ص ۸.
۲. مفردات راغب، ماده‌ی عزّ.





عزت برای آن انسان آزاده‌ای است که خود را در مقابل هیچ یک از تمایلات نفسانی و عناوین مادی اسیر نبیند، آزاد زندگی کند و با سربلندی امرار حیات نماید، که چنین انسانی را می‌توان «عزیزُ النفس» دانست. خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَاللَّهُ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ»^۱ عزت برای خداوند است و برای پیغمبر خدا و برای افراد با ایمان.

عزت واقعی برای کسانی است که از تذلل در مقابل غیر خدا بپرهیزند و از بندگی مخلوق اجتناب کنند. فقط خداوند را معبود خود بشناسند و تمام تذلل و تضرع خود را در پیشگاه او ابراز نمایند؛ که این عالی‌ترین مقام عزت برای اولیای الهی است. عزت نفس در گرو گسستن از غیر خدا و رهایی از تعلقات مادی است که در سایه‌ی دعا حاصل می‌شود. وابستگی به غیر خدا و تسلیم بودن و عرض نیاز و توقع به غیر او، به خواری می‌انجامد و انسان را ذلیل می‌کند. لقمان حکیم به فرزندش می‌فرماید: «يَا بُيِّ... فَإِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَجْمَعَ عِزَّ الدُّنْيَا فَاقْطَعْ طَمَعَكَ عَمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ فَإِنَّمَا بَلَغَ الْأَنْبِيَاءُ وَالصَّادِقُونَ مَا بَلَغُوا بِقَطْعِ طَمَعِهِمْ»^۲. پسر... اگر می‌خواهی عزت دنیا را جمع کنی، طمعت را از آنچه در دست مردم است، قطع کن همانا پیامبران و راست‌کرداران به هر جایگاه [و مقامی] که رسیده‌اند، با قطع طمعشان رسیده‌اند.

امام باقر علیه السلام نیز می‌فرماید: «أُطْلِبُ بَقَاءَ الْعِزِّ بِإِمَاتَةِ الطَّمَعِ؛ ماندگاری عزت را با کشتن طمع بجوی»^۳.

اولیای الهی و پیشوایان معصوم علیهم السلام که نمونه‌های کامل بندگی خداوند هستند در دعاهایشان چنین خواسته‌ای را مطرح می‌کنند، چنان که در مناجات شعبانیه آمده است: «إِلَهِي هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ؛ خدای من! به من [توفیق] بریدن کامل (از دیگران) به سوی خودت را عطا کن»^۴.

اسلام، مسلمانان را به منظور دست‌یابی به عزت، از وابستگی به دیگران به شدت نهی می‌کند و در روایت‌های بسیاری، سفارش شده است که تنها باید از خدا یاری طلبید. امام سجاد علیه السلام در این باره می‌فرماید: «اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي أَصُولُ بَكَ عِنْدَ الضَّرُورَةِ وَاسْتَلْكَ عِنْدَ

۱. سوره‌ی منافقون، آیه ۸

۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۶۹

۳. حسن بن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۸۶.

۴. مفاتیح الجنان، مناجات شعبانیه.

الْحَاجَةِ وَاتَّضَعُ إِلَيْكَ عِنْدَ الْمُسْكِنَةِ وَلَا تَفْتِنَنِي بِالِاسْتِعَانَةِ بِغَيْرِكَ إِذَا ضَظُرْتُ وَلَا بِالْخُضُوعِ لِسُؤَالِ غَيْرِكَ إِذَا افْتَقَرْتُ»^۱. خدایا! چنانم ساز که هنگام ناچاری و ضرورت، به تو چنگ اندازم و در صورت نیاز از تو درخواست کمک کنم و به هنگام ناتوانی به تو تضرع و زاری جویم و آن گاه که بیچاره و ناتوان می‌شوم، به یاری خواستن از غیر خودت گرفتارم مکن و در وقت فقر، مرا به درخواست از غیر خودت خوار مساز.

۶. رشد و تعالی:

قرآن مجید ثمره دعا و نیایش را تعالی و رشد می‌داند: «وإذا سألك عبادي آتي فآتي قريباً أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستحيوا لي ولْيؤمنوا بي لعلمهم بirschدون»^۲. چون بندگانم درباره‌ی من از تو بپرسند، بگو من به آنها نزدیکم، دعوت خواننده‌ای که مرا بخواند اجابت می‌کنم؛ پس آنها نیز باید دعوت مرا اجابت کنند و به من ایمان آورند تا رشد یابند.

سِرِّش آن است که انسان به تعبیر قرآن سبک‌سر و کم‌ظرفیت است: «انَّ الانسان خلق هلوفا اذا مسه الشرّ جزوعا و اذا مسه الخير منوعا» انسان حریص و کم‌طاقت آفریده شده است. هنگامی که بدی به او می‌رسد بی‌تابی می‌کند و هنگامی که خوبی به او می‌رسد، مانع دیگران می‌شود.^۳ اما گروهی از این قاعده مستثناپند «الا المصلّین» مگر نمازگزاران. یعنی آدمی در سایه‌ی نماز و دعا و وصل به منبع بی‌نهایت دریا دل می‌شود و به رشد می‌رسد چون نیایش، پرواز روح به سوی خداست. در دعا، هم از نیاز عاشق (بنده) سخن می‌رود و هم از ناز معشوق (خدا)؛ هم از انس و هم از خوف؛ هم از محبت و هم از معرفت؛ هم از توبه و انابه، هم از کرم و اجابت؛ هم از نیازهای مادی و معیشتی و هم از خواسته‌های آرمانی و نیازهای معنوی.

دعا، سخن گفتن دو سویه میان انسان و خداست. در این گفت‌وگوست که هم انس پدید می‌آید و هم شناخت؛ هم روح پالایش می‌شود و هم ایمان تقویت می‌گردد و چنین است که آدمی به تعالی روان‌شناختی دست می‌یابد.

تعالی روان‌شناختی در دعای صباح امیرمؤمنان علی علیه السلام به زیبایی نشان داده شده

۱. الصحیفة السجادیة الكاملة، ص ۲۰.

۲. بقره: ۱۸۶.

۳. المعارج: ۱۹.





است. این دعا، دربردارنده‌ی معارفی است که روح و روان انسان را از عشق و لذت معنوی لبریز می‌کند. در فرازی از کلمات آن حضرت آمده است: «الهِی اَتْرَانِی مَا اَتَيْتَكَ الْاَلَا مِنْ حَيْثُ الْاَمَالِ اَمْ عَلِقْتُ بِاَطْرَافِ حَبَالِكَ الْاَلَا حِينَ بَاعَدْتَنِی ذُنُوبِی عَنْ دَارِ الْوِصَالِ فَبَسَّسَ الْمَطِيَّةُ الَّتِی اَمْتَطْتُ نَفْسِی مِنْ هَوَاهَا فَوَاهَا لَهَا»^۱.

خدایا! تو می‌دانی که چیزی جز امیدواری‌ها و آرزوها مرا به درگاهت نمی‌آورد و چیزی چون گناهان، مرا از دار وصال تو دور می‌کند، جز به رشته لطف و کرم بی‌انتهای تو چنگ نمی‌زنم. ای خدا، این مرکب سرکش هوا و هوس که نفس بر آن سوار است، بسیار مرکب بدرفتاری است؛ وای بر این نفس...

در چند جمله‌ی بعد، علی علیه السلام چنین به درگاه خداوند التجا می‌کند: «الهِی کَيْفَ تَطْرُدُ مَسْكِينًا لَتَجَأَ إِلَيْكَ مِنَ الذُّنُوبِ هَارِبًا؟ أَمْ كَيْفَ تُحِبُّ مُسْتَرْشِدًا قَصَدَ إِلَى جَنَابِكَ سَاعِيًا؟ أَمْ كَيْفَ تَرُدُّ ظَمْآنَ وَرَدَّ إِلَى حِيَاضِكَ شَارِبًا كَلًّا وَ حِيَاضِكَ مُتْرَعَةً فِي ضَنْكِ الْمُحُولِ»^۲. خدایا! چگونه بنده‌ی مسکینی را که از گناهان گریخته و به سوی تو پناهنده شده، دست رد بر سینه‌اش می‌زنی؟ خدایا! چگونه این هدایت‌جو را که به قصد هدایت و تعالی معنوی به سوی تو آمده، بی‌نصیب برمی‌گردانی؟ خدایا! چگونه این تشنه را که به آبیگرهای لطف تو پا نهاده، تشنه باز می‌گردانی؟ چنین انتظاری از تو نمی‌رود؛ چرا که در دل قحطی‌ها و خشکسالی‌ها، چشمه‌های لطف تو همچنان جوشان است. همین تضرع‌هاست که پیام نوازش‌بخش عنایت الهی را در گوش آدمی فرا می‌خواند و تعالی معنوی را برای او به ارمغان می‌آورد. اوج این تعالی روان‌شناختی، در دعای عرفه امام حسین علیه السلام بازگو شده است.

آن حضرت در گفت‌وگو با خدا چنین می‌گوید: «مَاذَا وَجَدَ مَنْ فَقَدَكَ وَ مَا الَّذِي فَقَدَ مَنْ وَجَدَكَ»^۳؛ آنکه تو را از دست داد، چه یافت؟ و آنکه تو را یافت، پس چه چیزی را از دست داد؟ چنانکه پیداست، خواسته‌هایی مانند آب و نان و آسایش زندگی هرگز مطرح نیست. مسئله، درد و رنج فراق و تمنای وصال است. اینها جان‌دعای یک فرد مؤمن است. او چنان در یاد معشوق است که از خود هم غافل می‌شود.

۱. مفاتیح الجنان؛ دعای صباح، ص ۱۵۶.

۲. مفاتیح الجنان؛ دعای صباح، ص ۱۵۶.

۳. همان؛ دعای عرفه، ص ۶۲۱.

بُعد رفتاری دعا:

دعا، مهم‌ترین کنش و تأثیر خود را در پشتیبانی از اخلاق دارد که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

۱. اصلاح رفتار:

دعا، بستر لازم برای خودسازی و اصلاح رفتارهای خود و نیز رعایت حقوق دیگران، فراهم می‌سازد. دعا بذری است در زمین معرفت که میوه‌ی آن تهذیب نفس و قُرب به حق است، چرا که تنها از طریق ناله و مناجات می‌توان به حریم حُرَم حضرت حق راه یافت. در دعا انسان از مرحله‌ی «دین‌دانی» به مرحله‌ی «دین‌داری» وارد می‌شود و در واقع انسان از طریق نیایش با حق، خود را از تماشاگری در دین، به بازی‌گری در دین می‌رساند. هنگامی که در دعاهای روزهای هفته (دعای روز یکشنبه) می‌خوانیم: «وَجْعَلْ غَدِي وَمَا بَعْدَهُ أَفْضَلَ مِنْ سَاعَتِي وَيَوْمِي» این پیام مهم الهی را به گوش جان می‌شنویم: مراقب باش! هر روز، بلکه هر ساعت که از عمر تو می‌گذرد باید گام، یا گام‌هایی به جلو برداری و قلّه تازه‌ای از قلّه‌های افتخار را فتح کنی! یا هنگامی که در دعای «کمیل» می‌خوانیم: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي تَحِسُّ الدُّعَاءَ» می‌فهمیم که ما حجاب خود و حجاب اجابت دعاهای خود هستیم و مشکلات را باید در درون خود جستجو کنیم، نه بیرون و این «خود آلوده» را باید از میان برداشت!

یا هنگامی که در دعای «صبح» به این جمله می‌رسیم: «فَجْعَلِ اللَّهُمَّ صَبَاحِي هَذَا نَازِلًا عَلَيَّ بِضِيَاءِ الْهُدَى وَالسَّلَامَةِ فِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا وَمَسَائِي جَنَّةً مِنْ كَيْدِ الْعَدَى وَوَقَايَةً مِنْ مُرْدِيَاتِ الْهُوَى» به ما چنین پیام می‌دهد که روز را باید با نور هدایت آغاز کنیم، سپس آن را با هوشیاری در برابر دشمنان برون و درون، به پایان بریم و این پیروزی جز با نور هدایت الهی ممکن نیست!

یا هنگامی که در دعای «عرفه» می‌خوانیم: «وَجْعَلْ غِنَايَ فِي نَفْسِي؛ خداوندا! بی‌نیازی مرا در درون جانم قرار ده». الهام می‌گیریم که بی‌نیازی چیزی نیست که در بیرون، از طریق انباشته کردن ثروت فراوان و کاخ‌های رفیع و مقامات منیع، فراهم گردد. بی‌نیازی و غنا را باید در درون جان جست، که تا جان آدمی سیراب و بی‌نیاز





نگردد اگر تمام جهان را به او دهند، باز هم تشنه است.

۲. خیررسانی:

در دعا از خداوند می‌خواهیم نسبت به اجتماع بی‌تفاوت نباشیم و بتوانیم به آنها خیر برسانیم. مثلاً در دعای مکارم‌الاخلاق از خدا می‌خواهیم که در پرورش فرزندانم موفقم گردان «...وَاعْنِي عَلَي تَرْبِيَّتِهِمْ وَتَأْدِيبِهِمْ وَبِرِّهِمْ». نشان می‌دهد دعا نسبت به سرنوشت افراد جامعه و تعالی آنها توجه خاص دارد.

۳. شفابخشی:

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «عَلَيْكَ بِالْدُعَاءِ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ؛ بر تو باد به دعا کردن زیرا در آن شفای هر دردی است.^۱ یکی از مصادیق شفا، علاج بیماری‌های اخلاقی از جمله حسادت است. زیرا منشأ حسد ورزی، دشمنی و عدم خیرخواهی نسبت به دیگران است در حالی که در دعا یکی از مصادیق، خیرخواهی است.

دعا کننده به هنگام دعا می‌گوید: «اول همسایه، سپس به خودم». حتی تا آنجا پیش می‌رود که دیگر از خدا، جز خدا نمی‌خواهد و وقعی به خواسته‌های دنیا نمی‌نهد که بخواهد برایش حسادت ورزد.

از سوی دیگر انسان در دعا به ضعف خود در رفع مشکلات اعتراف می‌کند و با ذکر عظمت و قدرت خداوند، از او کمک می‌جوید. چنین دعایی با راز و نیاز همراه است و در واقع خود نوعی برقراری رابطه با خداوند و یاد اوست. در نتیجه، همان تأثیر ذکر خداوند را در درمان حسادت دارد. همچنین فرد دعا کننده در راه درمان حسادت خود و دیگران، از خداوند کمک می‌کند و خداوند رحمان نیز چنان چه شرایط دعا مهیا باشد، بی‌گمان آن را مستجاب می‌کند. دعا‌های زیادی وجود دارد که در آن ائمه‌ی اطهار علیهم السلام از شر حسادت خود و دیگران به خداوند پناه برده‌اند و از خداوند خواسته‌اند که آنها را از شر حسادت در امان نگاه دارد.

امام زین‌العابدین علیه السلام در دعای معروف مکارم‌الاخلاق می‌فرماید: خدایا، آنچه را که

۱. حسن بن فضل طبرسی، مکارم‌الاخلاق، ج ۲، ص ۱۲.

شیطان در دلم از آرزوها، بدگمانی‌ها و حسادت‌ها القا می‌کند، به ذکر عظمت، تفکر در قدرت و تدبیر برای نابودی دشمنان تبدیل کن.^۱

۴. غفلت‌زدایی:

طبیعت زندگی دنیا غفلت‌زاست، گاهی انسان را چنان به خود مشغول می‌سازد که همه چیز حتی خویشتن را فراموش می‌کند. دعا و نیایش فرصت خوبی برای بازنگری در اعمال و باز یافتن خویش و نجات از چنگال اهریمن غفلت را فراهم می‌سازد. قرآن مجید «خودزیانی» یا «خودفراموشی» یا «خودفروشی» را مطرح کرده؛ می‌فرماید: «قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ»^۲ بگو زیان کرده و سرمایه باخته آن است که خویشتن را زیان کرده و خود را باخته است یا در مواردی می‌فرماید: «سُئِلَ اللَّهُ فَانْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ»^۳ از خدا غافل شدند و خدا را از یاد بردند، پس خدا خودشان را از خودشان فراموشاند و خودشان را از خودشان غافل ساخت. انسان با نیایش و یاد خدا، خود واقعی خویش را که از عالم ربوبی است، باز می‌یابد و هر چه توجه او به خدا بیشتر می‌شود، به همان نسبت با خود آشنا می‌گردد و به خویشتن جانی تازه و آرامشی ویژه می‌بخشد.

۵. بصیرت‌یابی:

یکی از ثمرات مهم دعا و ارتباط با خدا، پیدایش بصیرت و روشنایی در دل است که نتیجه‌ی آن، تأثیرناپذیری و سوسه‌های شیطان است. خداوند در این باره می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ»^۴ در حقیقت، کسانی که [از خدا] پروا دارند، چون وسوسه‌ای از جانب شیطان به ایشان رسد، [خدا را] به یاد آورند و به ناگاه بینا شوند. با دعا تذکر حاصل می‌شود و وقتی انسان رو به سوی خدا کند، نوری از باطن بر نفس او می‌تابد که تابش این نور، هم خانه‌ی دلش را تابناک می‌کند و هم صفحه‌ی عقل و ذهنش را روشن می‌سازد، به گونه‌ای که تعقل و تفکر او از قدرت

۱. مفاتیح الجنان؛ دعای مکارم‌الاخلاق، ص ۱۲۶۳.

۲. زمر؛ آیه ۱۵.

۳. حشر؛ آیه ۱۹.

۴. اعراف؛ آیه ۲۰۱.



و مایه و روشنایی بیشتری برخوردار می‌شود و برحسب مراتب پیوند قلبی و ذکر، به درک و دریافت حقایق والا توفیق می‌یابد.

نتیجه‌گیری:

- با بررسی توصیفی تحلیلی انجام گرفته از منابع دینی، روشن شد که:
- الف. خدانشناسی، خودشناسی، مسئولیت‌شناسی آدمی را تقویت می‌کند.
 - ب. دعا، موجب افزایش احساس آرامش، تقویت دلبستگی به خدا، بالابردن احساس حرمت خود و رشد و تعالی می‌گردد.
 - ج. دعا، منشأ اصلاح رفتار خیررسانی و شفا بخشی و روشنایی دل و عامل پیدایش بصیرت است.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع:

۱. قرآن مجید.
۲. مفاتیح الجنان؛ شیخ عباس قمی(ره).
۳. الصحیفه السجادیة الكاملة، ترجمه و شرح فیض الاسلام، انتشارات میثم تمار، قم، ۱۳۸۴ش.
۴. آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و درر الکلم مکتب الإعلام الإسلامی، قم، ۱۳۶۶ش.
۵. ابن زکریا، احمد بن فارس، معجم مقاییس اللغة، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ۱۳۸۷ش.
۶. خمینی، روح الله، صحیفه ی نور، مرکز مدارک فرهنگی انقلاب اسلامی، تهران، ۱۳۶۱ش.
۷. حرانی، حسن بن شعبه، تحف العقول، مؤسسه النشر الإسلامی، قم، ۱۴۰۴ق.
۸. حکیمی، محمد رضا، جامعه سازی قرآنی، انتشارات فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۸ش.
۹. دیل کارنگی، آیین زندگی، ترجمه ی جهانگیر افخمی، انتشارات ارمغان، چاپ دهم، تهران، ۱۳۷۶ش.
۱۰. راغب اصفهانی، ابوالقاسم، المفردات دفتر نشرالکتاب، چاپ دوم، ۱۴۰۴ق.
۱۱. شجاعی، محمدصادق، توکل به خدا، قم، مؤسسه ی آموزشی - پژوهشی امام خمینی(ره)، ۱۳۸۳ش.
۱۲. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، مؤسسه النشر الإسلامی، قم، ۱۴۱۴ق.
۱۳. فقیهی، علی نقی، جوان و آرامش روان، مجموعه ی مقالات، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ۱۳۸۲ش.
۱۴. کلینی، محمدبن یعقوب، الکافی، دار الکتب الإسلامیة، تهران، ۱۳۶۵ش.
۱۵. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، چاپ بیروت، ۱۴۰۴ق.
۱۶. محدث نوری، حسین، مستدرک الوسائل، مؤسسه آل البيت (علیهم السلام)، قم، ۱۴۰۸ق.
۱۷. مجموعه ی مقالات، اسلام و بهداشت روان، نشر معارف، قم، ۱۳۸۲ش.
۱۸. مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، دفتر نشر نوید اسلام، قم، ۱۳۷۷ش.
۱۹. مزلو، آبراهام، انگیزش و شخصیت، ترجمه ی احمد رضوانی، آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۷۱ش.
۲۰. قمی، شیخ عباس، مفاتیح الجنان، انتشارات أسوه، ۱۳۸۹ش.