

## دوفصلنامه الاهیات قرآنی

(با رویکرد کلامی)

سال هشتم / شماره ۸ / پیاپی ۱۵ / پاییز و زمستان ۱۳۹۹

صفحات ۱۰۵ تا ۱۲۳

### جایگاه دعا در سلامت معنوی از منظر قرآن با تکیه بر اندیشه‌های علامه

#### طباطبایی

محمدهادی یدالله پور<sup>۱</sup>

محمود تنها<sup>۲</sup>

حمید محمدقاسمی<sup>۳</sup>

#### چکیده

دعا یکی از زیباترین آموزه‌های قرآنی است که در تمام ادیان و فرهنگ‌ها، وسیله‌ای برای رهایی از گرفتاری‌ها است و نقش بسزایی در سلامت معنوی انسان دارد. از سویی در دهه اخیر، رفتارهای مذهبی به‌عنوان مؤلفه‌های ارتقاء دهنده سلامت معنوی در اندیشه روانشناسان معاصر مورد مطالعه قرار گرفته و پژوهشگران مختلف به دنبال شناسایی رفتارهایی برآمده‌اند که بیشترین تأثیر را در مؤلفه‌های سلامت و بهزیستی معنوی داشته‌اند از آنجاکه علامه طباطبایی از مفسران برجسته عصر حاضر است، پژوهش حاضر تلاش دارد تا به بررسی جایگاه دعا بر سلامت معنوی در حوزه‌های بینشی، عاطفی و رفتاری، با تکیه بر اندیشه‌های علامه به روش توصیفی-تحلیلی بپردازد. پژوهش حاضر نشان داد، جایگاه دعا در حوزه‌های مختلف سلامت معنوی انسان مهم است و با تأثیر برگرایشات عالی انسان، موجب تسکین اضطراب و جلوگیری از انحرافات اعتقادی و دستیابی به سلامت معنوی گردیده؛ زمینه‌ساز نیل به کمال خواهد بود.

واژه‌های کلیدی: قرآن، دعا، سلامت معنوی، معنویت، علامه طباطبایی.

Email: baghekhial@gmail.com

۱. دانشیار علوم قرآن و حدیث دانشگاه علوم پزشکی بابل.

۲. دانشجوی دکترای علوم قرآن و حدیث دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، نویسنده مسئول.

Email: mtanha54@yahoo.com

۳. دانشیار علوم قرآن و حدیث دانشگاه آزاد اسلامی ساری.

پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۲۰

دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۳۰

## ۱- مقدمه

### ۱-۱. بیان مسأله

سلامت معنوی یکی از مفاهیمی است که در پرتو توجه و علاقه جهانی روانشناسان حوزه دین و معنویت مطرح و توسعه پیدا کرده است. سلامت معنوی، به عنوان مجموعه‌ای از سازگاری بین ظرفیت‌های روانی مبتنی بر جنبه‌های غیرمادی و متعالی، خصوصاً مواردی که وابسته به طبیعت وجود شخص، معنای شخصی، تعالی و حالت‌های گسترش‌یافته معنویت می‌باشد؛ شناخته می‌شود (کینگ، ۲۰۰۸). سلامت معنوی، بیانگر گروهی از توانایی‌ها و ظرفیت‌ها و منابع معنوی است که به کارگیری آن‌ها موجب افزایش انطباق‌پذیری و در نتیجه سلامت روان افراد خواهد شد (زوهار و مارشال، ۲۰۰۰). همین امر باعث شده که سازمان بهداشت جهانی اخیراً انسان را موجودی زیستی-روانی-اجتماعی-معنوی معرفی نماید (هندرسون، مگوایر، ۲۰۰۰). دهشیری در مطالعه خویش تأکید کرد که افزایش سطح معنا و معنویت در زندگی، نه تنها در غلبه بر ناملایمات و گرفتاری‌ها به فرد کمک می‌کند؛ بلکه باعث افزایش رضایت از زندگی نیز خواهد شد (دهشیری، ۱۳۸۷: ۱۳۱). دعا با معنا در زندگی و سلامت معنوی ارتباط دارد (تیلور و اولو، ۲۰۰۲، رضایی و همکاران، ۲۰۰۸، حجتی و همکاران، ۲۰۱۲، احمدادیارز، رئیسی و همکاران، ۲۰۱۵، سیمائو، کالدیرا و همکاران، ۲۰۱۶).

بهره‌مندی از معنویت، عمدتاً به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای سازنده در بهبود سلامت روان شناختی افراد مطرح است که اهمیت آن در چند دهه اخیر به صورت روزافزون با افزایش تمایل روانشناسان و متخصصان مواجه شده است به طوری که در تعریف ابعاد وجودی انسان بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت به بعد چهارم یعنی بعد معنویت که در جهت رشد و تکامل انسان است نیز اشاره شده است. سلامت معنوی، یکی از مفاهیم اساسی پیرامون چگونگی رویارویی با مشکلات و تنش ناشی از بیماری محسوب می‌گردد که به عنوان یکی از ابعاد سلامت، سبب یکپارچگی سایر ابعاد آن خواهد شد. یکی از راه‌هایی که معنویت از طریق آن می‌تواند بر بهبود سلامت افراد تأثیرگذار باشد، اثرگذاری بر خودکارآمدی افراد می‌باشد. زارعی پور و همکاران در مطالعه خویش به این نتیجه رسیدند که افراد با سلامت معنوی بیشتر، از نمره خود کارآمدی بالاتری برخوردار بودند و اشاره کردند که خودکارآمدی به عنوان مهم‌ترین پیش‌نیاز برای انجام رفتار در مراحل و موقعیت‌های پرتنش زندگی می‌باشد (زارعی پور و همکاران، ۱۳۹۵: ۵۳). انسان برای دستیابی به رشد و کمال و آرامش، به عامل مهارکننده و بازدارنده نیازمند است. همه اندیشمندان بر این باورند که این عامل، از منبع فیض الهی که همان اعتقادات و باورهای قلبی انسان است، نشأت می‌گیرد. دعا، یک نوع گرایش فطری و کشش قلبی به خداوند می‌باشد و از زیباترین جلوه‌های ساحت عاطفی انسان است؛ که با عبادت پیوند وجودی دارد و عاملی برای رشد و تربیت معنوی و معرفتی انسان است. گرایش به نیایش و پرستش خداوند از پایدارترین تمایلات وجودی نفس آدمی و اصلی‌ترین راه معرفت و هدایت و

سعادت بشر می‌باشد. علامه مطهری تأکید دارد که بزرگ‌ترین بحرانی که در شرایط کنونی بر جامعه بشریت حکومت می‌کند، بحران معنوی است، علائم و نشانه‌های وجود این بحران عبارت‌اند از افزایش خودکشی‌های ناشی از احساس بیهودگی و پوچی، ازدیاد بیماری‌های عصبی و اختلالات روانی، عصیان‌گری و شالوده‌شکنی نسل جوان، کمبود عواطف و احساسات عالی انسانی، ازهم‌گسیختگی و فروپاشی نظام خانوادگی، گسترش فقر و فقر، آلودگی محیط‌زیست، قتل و عصبیت و خشونت اجتماعی، اباحی‌گری ارزشی و تزلزل اخلاق (مطهری، ۱۳۷۶: ۱۰۸/۸).

## ۱-۲. پیشینه پژوهش

در دهه‌های اخیر مطالعات متعددی پیرامون تأثیر دعا بر سلامت معنوی انجام گرفته است که تأثیرات مثبت دعا را در بهبود بیماری‌های جسمی، روحی نشان داده است. (حجتی، ۱۳۸۹؛ شریف‌نیا و همکاران، ۱۳۹۱) و مطالعه یدالله پور و همکاران نشان داده است که رضایت از زندگی با بهزیستی وجودی، مذهبی و معنوی و وضعیت تأهل رابطه مثبت و با طول مدت بیماری رابطه منفی معنادار دارد. (یدالله پور و همکاران ۱۳۹۸) همچنین مطالعه معارف و اسدی دعا را یکی از موثرترین عوامل دستیابی به سلامت معنوی ذکر نمودند (معارف و اسدی ۱۳۹۶). ارتباط با خدا یکی از نیازهای دائمی انسان بوده و در تمام ادیان الهی نیاز به پرستش یک معبود، احساس شده است. شکل تکامل‌یافته‌ی این نیاز در مکتب تربیتی اسلام، دعا است؛ آیات قرآن و احادیث اهل بیت (ع)، آینه‌ی تمام‌نمای اصول و مبادی نیایش بوده و منعکس‌کننده‌ی آموزه‌هایی است که به‌کارگیری آنان در جهت اعتلای روح آدمی، برآورده شدن نیازهای مادی و معنوی افراد و تقرب به درگاه لایزال الهی نقشی مهم و بی‌بدیل ایفا می‌کند. علامه طباطبایی بر این باور است که خداوند تمام کمالات وجودی را دارد و دارای وحدتی است که عین ذاتش می‌باشد و فرض دومی برای او محال است (طباطبایی، ۱۳۸۱: ۴۶) از منظر ایشان خداوند هم عالم به غیب است و هم عالم به شهادت است؛ مالک تدبیر امور مردم و اختیاردار حکومت آنان است؛ کسی که با سلام و عافیت با مردم برخورد می‌کند، نه با شر و ضرر؛ به انسان‌ها امنیت می‌دهد؛ غالبی است که هرگز شکست‌ناپذیر است (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۳۸۲/۱۹) یکی از اهداف دعا کردن، تزکیه روح و جسم آدمی است. عبادت، حرکت به سوی خدا و کسب خشنودی و رضای اوست. قرآن، عبادت را به‌عنوان هدف آفرینش بیان نمود (ذاریات/۵۶)؛ که بیانگر این است که هدف از خلقت، توجه انسان به خدا و ایجاد رابطه بین عبد و معبود است و دعا به بهترین وجهی، این هدف را محقق می‌سازد. قرآن کریم آن را عبادت خدا معرفی نموده و بر سرکشان، جهنم و خواری در آن وعده می‌دهد (فرقان/۷۷)؛ و پروردگارتان فرمود مرا بخوانید تا شمارا اجابت کنم در حقیقت کسانی که از پرستش من کبر می‌ورزند به‌زودی خوار در دوزخ درمی‌آیند (غافر/۶۰). این آیه بیانگر آن است که استجابت دعای بنده از طرف خداوند، طی سنن الهی جاری می‌شود. هدف از ارسال رسل و انزال کتب و اکمال دین، تکامل روحی انسان و رساندن او به سرمنزل مقصود که همان برخورداری از جوار رحمت آیت حق است؛

می‌باشد. انسان در طول زندگی خود دچار انواع اضطراب‌ها می‌شود و فقط در سایه ذکر الهی است که انسان به آرامش می‌رسد (رعد/۲۸) و هرگاه بندگان من از تو درباره من بپرسند [بگو] من نزدیکم و دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می‌کنم پس [آنان] باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند باشد که راه یابند (بقره/۱۸۶) از آن لحاظ که عصاره عبادت، همان ارتباط و پیوند و آشنایی با خداوند است، «دعا» در سیره اهل بیت (ع) با عبارت «مخ و افضل» عبادات تعبیر شده است (مجلسی، ۱۴۰۴: ۳۰۰/۹۰).

### ۲-۳. ضرورت و روش پژوهش

استعانت مذهبی و دعا کردن به سبب اثرات اعجاب انگیزش در تسکین قلب آدمی، نقش مهمی در پذیرش و درمان بیماری‌ها دارد و با کاهش آشفتگی‌های معنوی سبب انگیزه مثبت درمانی می‌شود. از آنجایی که یکی از زمینه‌های عمده بیماری‌ها و مشکلات روانی و عوارض جسمی و اجتماعی احساس پوچی، بیهودگی و تزلزل روحی است که از فقدان بعد معنوی افراد سرچشمه می‌گیرد لذا این مطالعه باهدف «بررسی جایگاه دعا بر سلامت معنوی از منظر قرآن کریم با تکیه بر اندیشه‌های علامه طباطبایی» انجام گرفت تا با این روش، نقش دعا در سلامت انسان به‌طور دقیق‌تری و مفصل‌تری با جزئیات بیان شود و زمینه برای مطالعات تطبیقی فراهم گردد. سؤال اصلی تحقیق حاضر این است که جایگاه دعا بر سلامت معنوی از منظر قرآن کریم با تکیه بر اندیشه‌های علامه طباطبایی چگونه است؟ این پژوهش به روش توصیفی-تحلیلی و با مراجعه به منابع اولیه و کتابخانه‌ای است که با استفاده از نرم افزارهایی چون جامع التفاسیر و کتابخانه اهل بیت اندیشه‌های این مفسر شناسایی گردید. پس از بررسی معنایی معنویت در سلامت معنوی در قرآن به بررسی مؤلفه‌های سلامت معنوی پرداخته شد.

### ۲. یافته‌ها و بحث

از دیدگاه قرآن طهارت اندیشه کلید دستیابی به سلامت معنوی است. دستیابی به طهارت اندیشه، نیازمند طهارت حواس ظاهری، طهارت قوه متخیله از تخیلات فاسد و تصورات پراکنده و طهارت قوه عاقله است که با خودشناسی، تفکر در آیات الهی میسر شده و باعث آرامش و صف‌ناپذیری در انسان می‌شود. (تنها، ۱۳۹۹: ۳۷) بررسی آثار علامه طباطبایی بیانگر آن است که سلامت معنوی در اندیشه ایشان از ویژگی‌های خاصی برخوردار است که عبارتند از نوعی حیات برتر و ملکوتی انسانی (حیات طیبه) است، حیات معنوی برخاسته از سرشت فطری انسان بوده که در پرتو ایمان و عمل صالح ظهور پیدا می‌کند. (مرزبند، زکوی، ۱۳۹۷: ۱۳۵) بر باور این اندیشمند جوهر و نقطه کانونی سلامت معنوی مبانی الهیاتی است. (همان: ۱۴۲) سلامت معنوی، به‌عنوان مؤلفه‌ای حفاظتی در ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها است و می‌توان از آن به‌عنوان راهبردی موفق و کمک‌کننده به زندگی انسان در همه‌ی مراحل و حوزه‌های زندگی یاد کرد.

## ۱-۲. مفهوم شناسی دعا

مفسران و دانشمندان در معانی اصطلاحی دعا دیدگاه‌های مختلفی بیان کرده‌اند، لازم به ذکر است که این معانی اصطلاحی غالباً هم‌آوا با معانی لغوی و برگرفته از قرآن و روایات‌اند. احمد بن فهد حلی از فقهای متقدم، دعا را این‌چنین تعریف کرده است: «دعا در اصطلاح به این معناست که فرودست از فرادست با حالت خضوع و افتادگی چیزی را طلب کند» (حلی، ۱۳۷۵: ۱۹). مشکینی بر این باور است که دعا در اصطلاح شرع، به معنای گفتگو کردن با حق تعالی به نحو طلب حاجت و درخواست حل مشکلات از درگاه اوست (مشکینی، ۱۳۷۰: ۱۷-۱۶). علامه طباطبایی معتقد است: دعا و دعوت عبارت است از اینکه دعاکننده نظر مدعو را به سوی خود متوجه کند و پس از جلب توجه، فایده و نعمتی را از وی درخواست نماید (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۳۱/۲). 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. امام سجاد(ع) می‌فرماید: «خدا! دل های ما را به یاد خویش و زبان هایمان را به سپاس خویش و اندام هایمان را به طاعت خویش مشغول گردان» (صحیفه سجادیه، دعای ۱۱: ۹۸). نیایش پرواز روح است به سوی خدا و یا حالت پرستش عاشقانه‌ای است نسبت به آن مبدائی که معجزه حیات از او سرزده است.

قرآن هم در خصوص ادب ذکر، یا دعا، چنین فرموده است: (واذکر ربک فی نفسک تضرعاً و خیفهً و دون الجهر من القول بالغدو و الاصل ولا تکن من الغافلین) (اعراف/ ۲۰۵) همواره به یاد خدا باش، یاد خدا را در دل و نام او را بر لب آرام و آهسته، در هر بامداد و شامگاه جاری کن - این جمله کنایه از استمرار است - به یاد خدا باشید و نه از غفلت کنندگان. بر باور علامه، وصف تضرع و خیفه این است که آدمی در ذکر گفتنش حالت آن شخصی را داشته باشد که چیزی را هم دوست دارد و به این سبب نزدیکش می‌رود و هم از آن می‌ترسد و از ترس آن به عقب برگشته و دور می‌شود (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۳۸۲/۸).

همچنین درباره بعضی از خصوصیات دعا می‌فرماید: «ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يَجِبُ الْمُعْتَدِينَ» (اعراف/ ۵۵). بعضی مفسران معتقدند «خفیه»، خواندن به صورت آهسته و آرام و در پنهانی است و چنانچه کسی هنگام دعا فریاد کشید معتدی است و از حد دعا تجاوز کرده؛ زیرا خداوند موجود دوری نیست (طیب، ۱۳۶۹: ۳۴۲/۵). از نگاه علامه، وقتی خدای تعالی در مسئله خلقت و تدبیر شریکی ندارد پس بر هر بنده‌ای لازم است که تنها او را بخواند، و او را بندگی کند، و دینی را اتخاذ نماید که موافق با ربوبیت انحصاری او باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۹۸/۸). دعا دارای آداب و شرایطی است که بر اساس آنچه در نیایش های انبیاء الهی در قرآن آمده است شامل عنایت به ربوبیت پروردگار در آغاز، برشمردن اوصاف پروردگار، اقرار به گناه، یادکرد نعمات الهی، بیان خواسته‌ها به صورت گسترده و در پایان حمد و ثنای الهی است. خواسته‌های اولیاء و انبیای الهی از خداوند متعال در قرآن را می‌توان در هفت بخش غفران و توبه، توفیق

عملی، توفیق علمی، دعا برای ذریه و آیندگان، دعا برای رفع آزمایش‌های سخت، درخواست امداد غیبی و دعا برای دیگران طبقه‌بندی کرد (قاضی‌زاده، ۱۳۹۶: ۹۱).

## ۲-۲. جایگاه دعا در سلامت معنوی از منظر قرآن و آرای علامه طباطبایی

سلامت معنوی در نگاه قرآن، منشوری سه‌بعدی را در مقابل دیدگان ما قرار می‌دهد که مبتنی بر اندیشه، عاطفه و رفتار است. از جمله مهم‌ترین شاخص‌های معرفتی و تعقلی، ایمان به خدا و روز قیامت است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِنْهُ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (مجادله: ۲۲). علامه بر این باور است که حیات طیبه‌ای که خداوند به زن و مرد نکو کردار وعده داده است حیاتی حقیقی و جدید است که مرتبه‌ای بالا و والا از حیات عمومی و دارای آثاری مهم می‌باشد. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴۹۱: ۱۲) بی‌تردید ابعاد سلامت معنوی که در آیات قرآن مورد تأکید قرار گرفته‌اند همه حوزه‌های شخصیت انسان را دربر می‌گیرد و مرحوم علامه طباطبایی در این خصوص با دقت تمام به بررسی دقیق آیات پرداخته است که امروزه ما نیازمند نکات و ژرفکاو‌های آن مفسر برجسته هستیم. بررسی آثار علامه طباطبایی نشان می‌دهد که معنویت از منظر ایشان تمام مراتب وجودی انسان را در بر می‌گیرد. حقیقتی که متجلی در مؤلفه‌های بینش‌ها، رفتارها، احساسات و پیامدها خواهد شد. (مرزبند، زکوی، ۱۳۹۷: ۱۴۵)

## ۲-۱. جایگاه دعا در سلامت معنوی: حوزه بینش و نگرش

مهم‌ترین ساحت وجودی انسان، ساحت عقیدتی و معرفتی بوده اصلی‌ترین دلیل دعا و نیایش، معرفت و شناخت پروردگار است. این شناخت ریشه در فطرت انسانی داشته و موجبات سعادت انسان‌ها را فراهم می‌سازد. دعا و نیایش، بهترین مکتب خدانشناسی بوده و عاملی برای افزایش معرفت انسان به خداوند است؛ زیرا حقیقت دعا، خواستن انسان از عمق جان و روح و روان از درگاه ربوبی است. از آنجایی که انسان در این مقام، از خداوند طلب و مسألت دارد؛ بدین سبب در برابر عظمت او دست‌نیز و تضرع دراز می‌کند و او را غنای مطلق می‌بیند و موجب رشد معرفتی وی می‌شود. در نتیجه در شناخت و تثبیت باورهای اعتقادی و اخلاقی و عقلانی او تأثیر می‌گذارد و رشد و هدایت را برای انسان به ارمغان خواهد آورد. در میان منابع مذهبی و معنوی، بیشترین منبعی که مورد استفاده قرار می‌گیرد، دعا کردن است (تاتسومورا، ماسکارینک ۲۰۰۳). علامه طباطبایی بر این باور تأکید دارد که «اراده‌ی مطلقه‌ی خدا با دعا هیچ منافاتی ندارد؛ زیرا اراده‌ی خداوند به این تعلق می‌گیرد که انسان با اختیار و خواست خویش، افعال خاصی را انجام دهد؛ نه آن‌که اراده‌ی وی به فعل به طور مطلق و بدون تقید به اختیار، تعلق

گرفته باشد و انسان می‌تواند با اراده‌ی خویش، بر سرنوشت خود مؤثر باشد» (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۳۰۳/۱۹-۳۰۱؛ ۱۲۷/۲۲؛ ۱۱۸/۲۹). دعا کردن در بسیاری از سنت‌ها، چه فرهنگی و چه مذهبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. یادآوری معنای دعا و راه‌هایی که حضور خداوند و ارتباط با او تجربه می‌شود؛ باعث ایجاد منبعی غنی از معنویت برای بیماران می‌شود. زمانی که فرد از نظر جسمی ناتوان شده و در بیمارستان بستری می‌شود، ذهنیت پردازی می‌تواند او را قادر سازد که به مکانی دیگر سفر کند که این مکان شاید مکانی شفادهنده و التیام‌بخش برای وی باشد؛ احساس آرامش روح در او ایجاد کند و موجب خواهد شد تا بیمار در فعالیت‌هایی مانند دعا کردن شرکت نماید (دوسی: ۲۰۱۳). علامه طباطبایی در ترسیم از نظام هستی، با نشان دادن نظامی منطقی و عقلانی، بر آن است که عنوان کند، بحث از دعا، خروج از نظام احسن نیست و لطمه‌ای بر آن وارد نمی‌آورد. بر باور ایشان، در میان موجودات علیت حقیقی و واقعی هست و هر موجودی با موجودات قبل از خود مرتبط است و نظامی در میان آن‌ها برقرار است، اما نه به آن نحوی که از ظواهر موجودات و به‌حسب عادت درمی‌یابیم؛ بلکه به نحوی دیگر که تنها خدا بدان آگاه است. نتیجه‌ای که علامه از ترسیم نظام هستی می‌گیرد این است که «هر سبب از اسباب عادی که از مسبب خود تخلف کند، سبب حقیقی نیست.» (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۲۳/۱). طبق این نظریه علامه، اگر سببی از مسبب خود تخلفی کند و راه دیگری را در پیش گیرد، نمی‌توان آن را از اسباب حقیقی دانست؛ زیرا سبب حقیقی هیچ‌گاه از مسبب اصلی خود تخلف نمی‌کند. بر اساس همین مبناست که علامه، به دو نظام فطری و تخیلی اشاره می‌کند و با تفکیک این دو مقوله، جایگاه دعا را نیز به نحو نیکی ترسیم می‌کند. به تعبیر ایشان، انسان در زندگی‌اش دو نظام دارد، یک نظام به‌حسب فهم فطری و شعور باطنی و نظامی دیگر به‌حسب تخیل. نظام فطری‌اش از خطا محفوظ است و در مسیرش دچار اشتباه نمی‌شود و اما نظام تخیلش بسیار دستخوش خبط و اشتباه می‌شود؛ چه‌بسا که آدمی به‌حسب صورت خیالش چیزی را درخواست می‌کند و از خدا می‌طلبد و نمی‌داند که با همین سؤال و طلبش درست چیزی دیگر و مخالف آن می‌خواهد. مرحوم علامه با تفکیک نهادن میان مقام «تخیل» و نظام «فطری»، می‌کوشد جایگاه دعا را به نحو نظام‌مندی نشان دهد و از درافتادن در امور تخیلی بازدارد (همان، ۱۲۳/۱).

دعا کردن شرایطی را فراهم می‌سازد تا ارتباط نزدیکی با خداوند داشته باشند. دعاهای فردی و دعاهای دیگران برای بیمار به او قدرت می‌بخشد. این بیماران از دیگران نیز تقاضا می‌کنند که برای آنها دعا کنند و این امر برای آنها نیروبخش خواهد بود. مطالعات گوناگون نشان داده است که بین سلامت جسمی، سلامت معنوی، معنا در زندگی و دعا کردن ارتباط مثبت وجود دارد (تیلور و اوتلاو: ۲۰۰۲، موددی و اسدی: ۲۰۱۲، حجتی و همکاران: ۲۰۱۵). همچنین فرینگ، میلر و شاو می‌نویسند بین ایمان درونی، سلامت معنوی، امید و سایر حالات مثبت خلقی، ارتباط مثبت و بین ایمان درونی، افسردگی و حالات منفی خلقی، ارتباط منفی وجود دارد. ایمان درونی و سلامت معنوی، با امید و

وضعیت مثبت خلقی در بیماران مرتبط است و باعث سازگاری آنها با بیماری خواهد شد (فرینگ، میلر و شاو: ۱۹۹۷).

اغلب دعا‌های پیامبران درباره توحید و خداشناسی بوده که به تربیت عقلانی انسان نظارت داشته و تلاش آن برای رساندن انسان به معرفت حقیقی می‌باشد؛ چراکه سراسر عالم، فعل خدا است. تأثیر و تأثرها به ذات پاک او منتهی می‌شود و تمامی مخلوقات در امورات خود به ذات او نیازمندند «قُلِ اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ وَهُوَ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ» (رعد/۱۶). در ادعیه معصومین، به مسائلی همچون توحید و مراتب آن، بسیار اشاره می‌شود. امیر بیان در آغاز خطبه اول نهج‌البلاغه می‌فرماید: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَا يَبْلُغُ مِدْحَتَهُ الْقَائِلُونَ وَ لَا يُحْصِي نِعْمَاءَهُ الْعَادُّونَ وَ لَا يُؤَدِّي حَقَّهُ الْمُجْتَهِدُونَ الَّذِي لَا يَذْرُكُهُ بَعْدُ الْهَمَمِ وَ لَا يَنَالُهُ غَوْصُ الْفِطَنِ الَّذِي لَيْسَ لِصِفَتِهِ حَدٌّ مَحْدُودٌ وَ لَا نَعْتٌ مَوْجُودٌ وَ لَا وَقْتُ مَعْدُودٌ وَ لَا أَجَلٌ مَمْدُودٌ فَطَرَ الْخَلَائِقَ بِقُدْرَتِهِ وَ نَشَرَ الرِّيَّاحَ بِرَحْمَتِهِ وَ وَتَدَّ بِالصُّخُورِ مِيدَانَ أَرْضِهِ» سپس خداوندی را که سخنوران، از ستودن او عاجزند و حسابگران از شمارش نعمت‌های او ناتوان و تلاشگران از ادای حق او درمانده‌اند. خدایی که افکار ژرفاندیش، ذات او را درک نمی‌کنند و دست غواصان دریای علوم به او نخواهد رسید. پروردگاری که برای صفات او حد و مرزی وجود ندارد و تعریف کاملی نمی‌توان یافت و برای خدا وقت معین و سرآمدی مشخص، نتوان تعیین کرد. مخلوقات را با قدرت خویش آفرید و بارحمت خود بادها را به حرکت درآورد و به وسیله کوه‌ها، اضطراب و لرزش زمین را به آرامش تبدیل کرد. دعا در قرآن کریم از ژرف‌ترین و محوری‌ترین اصول ادیان الهی بوده و در همه عبادات دینی جریان داشته و اصل و حقیقت همه عبادت‌ها است. قرآن مجید ضمن بیان حقیقت دعا و نقش آن در زندگی انسان‌ها؛ ژرف‌ترین مضامین اخلاقی و عالی‌ترین ارزش‌های معنوی را به شیوه‌ای زیبا بیان نموده است. قرآن به بیان جلوه‌هایی از دعا‌های بندگان خالص خدا پرداخته تا انسان‌ها از آن اسوه‌های قرآن مجید الگو گرفته و وجود خویش را از فیوضات الهی بهره‌مند سازند. خداوند در آیات متعددی بندگان را به نیایش و دعا دعوت می‌کند و شرط اجابت دعا را راز و نیاز و درخواست قلبی و زبانی می‌داند: «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ» (غافر/۶۰) و پروردگارتان فرمود مرا بخوانید تا شمارا اجابت کنم در حقیقت کسانی که از پرستش من کبر می‌ورزند به زودی خوار در دوزخ در می‌آیند. از این آیه استفاده می‌شود که دعا و عبادت به هم نزدیک هستند به طوری که کسی که زندگیش از دعا خالی است گویا عبادت نمی‌کند و جایگاهش نیز جهنمی سخت است. بیشتر مفسران، دعا را در این آیه به معنای عبادت گرفته‌اند. علامه طباطبائی (ره) در این ارتباط می‌فرماید: خدای متعال به همین اتحاد حقیقت دعا و عبادت اشاره دارد؛ آنجا که می‌فرماید: (قَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي) که ملاحظه می‌کنید در وهله‌ی اول فرمان به دعا داده، سپس همین تعبیر به دعا را مبدل به تعبیر به عبادت کرده است (طباطبائی، ۱۳۷۴: ۳۱/۲).



علامه طباطبایی در تفسیر آیهی « وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أٰجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ » (بقره/۱۸۶) «و هرگاه بندگان من از تو در باره من بپرسند [بگو] من نزدیکم و دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می‌کنم پس [آنان] باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند، باشد که راه یابند» براین باور است که این آیه در افاده مضمونش بهترین اسلوب و لطیف‌ترین و زیباترین معنا را برای دعا دارد؛ چراکه واسطه را انداخته و چون اساس گفتار را بر تکلم وحده قرار داده و این سیاق دلالت دارد بر اینکه خدای تعالی نسبت به مضمون آیه کمال عنایت را دارد. خداوند فرمود: (چون بندگانم از تو سراغ مرا می‌گیرند من نزدیکم) و وعده اجابت یعنی عبارت (اجابت می‌کنم دعای دعاکننده) را مقید کرد به قید (اذا دعان - در صورتی که مرا بخواند) باینکه این قید چیزی جز خود مقید نیست، چون مقید خواندن خدا است و قید هم همان خواندن خدا است و این دلالت دارد بر اینکه دعوت داعی بدون هیچ شرطی و قیدی مستجاب است نظیر آیه: "ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ" و این نکات همه دلالت دارد بر اینکه خدای سبحان به استجاب دعا اهتمام و عنایت دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۳۱/۲).

یکی از زیباترین دعاهایی که همه معصومین به خواندن آن اهتمام ویژه داشتند؛ دعای مناجات شعبانیه است؛ آنجا که آمده است: «إِلٰهِي هَبْ لِي كَمَالَ الْاِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ وَ اُرْ أَبْصَارَ قُلُوبِنَا بِضِيَاءِ نَظَرِهَا إِلَيْكَ حَتَّى تَخْرِقَ أَبْصَارَ الْقُلُوبِ حُجْبَ النُّورِ فَتَصِلَ إِلَى مَعْدِنِ الْعَظْمَةِ وَ تَصِيرَ أَرْوَاحَنَا مُعَلَّقَةً بِعِزِّ قُدْسِكَ ... خدایا کمال جدایی از مخلوقات را، برای رسیدن کامل به خودت به من ارزانی کن و دیدگان دل‌هایمان را به پرتو نگاه به‌سوی خویش روشن کن، تا دیدگان دل پرده‌های نور را دریده و به سرچشمه عظمت دست یابد و جان‌هایمان آویخته به شکوه قدست گردد (سید بن طاووس، ۱۳۷۶: ۲۹۵/۳).

حالت انقطاع الی الله این است که انسان به هیچ‌چیز و هیچ‌کس جز خدا تکیه ندارد انسان با تمام قدرت‌های ظاهری که برای خود مهیا کرده، خود را ضعیف و ناتوان می‌بیند، در امواج و تلاطم بلاها در این دنیا انسان جز نوری که از درون جان او و از عمق فطرتش می‌درخشد؛ چیز دیگری یافت نمی‌کند. اینجا است که توحید خالص همه قلب او را احاطه می‌کند و دین و آئین و پرستش را مخصوص خداوند می‌داند؛ که در آیاتی چون سوره لقمان/۳۲ و عنکبوت/۶۵ به آن اشاره شده است.

این سطح از تعالی اندیشه انسان را از مادیات و گرایشات پست جدا می‌سازد و به مرتبه شکوفایی معنوی و تعلق خاص و خالصانه به حضرت معبود ارتقا می‌دهد که موحد در اندیشه و رفتار خواهد شد و از سلامت اندیشه و عواطف و رفتار برخوردار خواهد گشت و سلامت معنوی حاصل شده در سختی‌ها و تنگناها و تیرگی‌ها و سیاهی‌ها و زشتی‌ها و آلودگی‌ها دچار تردید و سستی و آسیب نخواهد گشت.

در فرازهایی از دعاهای صحیفه سجادیه امام سجاد (ع)، بهترین راه‌های خداشناسی و توحید افعالی بیان شده است تا همگان بدانند هر چه بندگان دارند، حتی عبادت و اطاعت، همه و همه از نهاد قدرتمند و

توانای مطلق خدا مدد گرفته‌اند؛ به‌گونه‌ای که هر چه بیشتر در اطاعت کوشیده‌اند، توجه بیشتر خدا را به‌سوی خود جلب کرده‌اند.

امام علی(علیه‌السلام) در بخشی از نامه ۳۱ «نهج البلاغه» به فرزندش امام حسن(علیه‌السلام) می‌فرماید: (بدان مالک مرگ همان مالک حیات است و آفریننده، همان کسی است که می‌میراند و فانی کننده هم اوست که جهان را از نو نظام می‌بخشد و بیماری دهنده همان شفابخش است)؛ «وَ اعْلَمُ أَنَّ مَالِكَ الْمَوْتِ هُوَ مَالِكُ الْحَيَاةِ، وَ أَنَّ الْخَالِقَ هُوَ الْمُمَيَّتِ، وَ أَنَّ الْمُفْنِي هُوَ الْمُعِيدُ، وَ أَنَّ الْمُتَبِّلِي هُوَ الْمُعَافِي» (نهج البلاغه، نامه ۳۱: ۵۲۴). این سخن اشاره به «توحید افعالی» است که در جهان بیش از یک مبدأ نیست: «لَا مُؤَثَّرَ فِي الْوُجُودِ إِلَّا اللَّهُ» نه اینکه عالم دو مبدأ دارد، مبدأ خیر و شرّ و یزدان و اهریمن؛ آن گونه که ثنویان و دوگانه‌پرستان می‌پنداشتند. اصولاً در خلقتِ خداوند شری وجود ندارد و هرچه هست خیر است و شرّ، امری نسبی است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۹/۵۳۶).

دعا فرع بر فقر است و این نقصان و فقر است که انسان را به دعا وامی‌دارد و کسی که خوانده می‌شود باید غنی باشد و بتواند نیاز نیازمندان را برآورده سازد و آنها را از فقر به غنا رساند و این، تنها خداوند است (شیخی، ۱۳۷۷: ۴۵). خداوند در آیات ۳۷-۳۵ سوره فاطر می‌فرماید:

«ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ وَالَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ مَا يَمْلِكُونَ مِنْ قِطْمِيرٍ \* إِنْ تَدْعُوهُمْ لَا يَسْمَعُوا دَعَاءَكُمْ وَ لَوْ سَمِعُوا مَا اسْتَجَابُوا لَكُمْ وَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَكْفُرُونَ بِشِرْكِكُمْ وَ لَا يُنَبِّئُكَ مِثْلُ خَبِيرٍ \* يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» «این است خدا پروردگار شما فرمانروایی از آن اوست و کسانی را که بجز او می‌خوانید مالک پوست هسته خرمایی [هم] نیستند \* اگر آنها را بخوانید دعای شما را نمی‌شنوند و اگر [افرضاً] بشنوند اجابتتان نمی‌کنند و روز قیامت شرک شما را انکار می‌کنند و [هیچ کس] چون [خدای] آگاه تو را خبردار نمی‌کند \* ای مردم شما به خدا نیازمندید و خداست که بی‌نیاز ستوده است.» از منظر علامه ملاک در غنای خدا از خلق، و فقر خلق به خدای تعالی، این است که خداوند خالق و مدبر امور ایشان است. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۷/۴۵)

در بخش‌هایی از دعای شریف عرفه، عالی‌ترین مراحل توحید بیان شده است. در آن بخش از دعا، این نکته به‌خوبی تبیین و بر آن تصریح شده است که پی بردن به خداوند از راه آثار و آیات او همانند پی بردن به آفتاب در فضای روشن روز به‌وسیله شمع کم‌نور است؛ زیرا ذات اقدس خداوند از هر ظاهری آشکارتر و از هر نوری نورانی‌تر است و هرگز غایب نشده و نمی‌شود تا نیازی به استظهار داشته باشد و هر عارفی قبل از هر چیز اول او را مشاهده می‌کند و بعد آثار او را و آنکه خدا را رقیب و ناظر نمی‌بیند نابیناست (دعای عرفه).

## ۲-۲-۲. جایگاه دعا در سلامت معنوی: حوزه عواطف

از سویی دیگر در حوزه عواطف، نگرش قرآنی علامه طباطبایی بر آن است که دعای همه بندگان اجابت می‌شود و تخلفی در این امر نیست. به نظر ایشان، دعای فطری از خدای سبحان، هیچ‌گاه از استجابت تخلف ندارد. در نظر ایشان، علت اینکه برخی تصور می‌کنند دعایشان مستجاب نشده است به چند مورد برمی‌گردد: اول اینکه دعا، دعای واقعی نیست و امر بر دعاکننده مشتبه شده است. دومین عاملی که سبب می‌شود دعای بنده مستجاب نشود این است که دعا، دعای واقعی هست، لیکن در دعا خدا را نمی‌خواند، به این معنا که به زبان از خدا درخواست می‌کند، ولی در دل همه امیدش به اسباب عادی یا امور وهمی است؛ اموری که توهم کرده که در زندگی او مؤثرند. پس چنین دعایی خالص برای خدای سبحان نیست و در حقیقت خدا را نخوانده است. موضع دیگری که علامه در قبال برآورده نشدن دعا بیان کرده این است که استجابت همواره مطابق دعا است، پس آنچه سائل برحسب عقیده قلبی‌اش و حقیقت ضمیرش از خدا می‌خواهد، خدا به او می‌دهد، نه آنچه گفتارش و لقلقه لسانش اظهار می‌دارد، چون بسیار می‌شود که لفظ آن‌طور که باید مطابق بامعنای مطلوب نیست. یکی دیگر از مواردی که علامه در بیان برآورده نشدن دعا عنوان می‌کند مواردی است که اجابت طول می‌کشد. چون بسیار پیش می‌آید که سائل، نعمتی گوارا درخواست می‌کند ولی اگر فوراً به او داده شود گوارا نمی‌شود، لذا اجابتش تأخیر می‌افتد تا سائل تشنه‌تر شود و نعمت نامبرده گوارا تر گردد، چون خودش در سؤال خود قید گوارا را ذکر کرده بود، پس در حقیقت خودش خواسته که اجابتش تأخیر افتد. مرحوم علامه با تکیه بر آیات قرآن بر این باور است که مطلق عبادت‌ها دعا هستند و هر عملی که از آدمی سر می‌زند و عنوان عبادت بر آن بار می‌شود، باید آن را دعای بندگان نامید. دعایی که اگر شروط و ادب دعا را داشته باشند، استجابت قطعی می‌یابند (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۵۱/۲).

انسان در مکتب دعا، اموری را فرامی‌گیرد که در تربیت او کارآمد است و نقش مهمی در انسان‌سازی دارد و رهاورد آن سلامت معنوی خواهد بود که به برخی از آثار آن اشاره می‌شود:

### الف. خودسازی

دعا در مکتب تربیتی اسلام علاوه بر اینکه وسیله‌ای جهت رفع نیازها و برآوردن حاجت‌های دنیوی و اخروی انسان‌ها است؛ روشی بسیار مهم و مؤثر در تربیت و تعالی بخشیدن روح انسانی در دو بعد فردی و اجتماعی است. آموزه‌های دعا نقش مهمی در خودسازی و خودشناسی انسان دارد (سبحانی نیا، ۱۳۹۰، شماره ۱۵: ۴۶/۴۷).

انسان برای رسیدن به خودسازی نیازمند لطف خاص خداوند سبحان در پیروزی بر هواهای نفسانی و وسوس شیطانی است، و لازمه رسیدن به این مقام بی‌تردید رهیدن از امیال حیوانی و آلودگی‌ها است و این خود بیانی از سلامت معنوی در عواطف و هیجانات است و دستیابی به رستگاری و وارستگی نشان از تجلی خلیفه‌اللهی انسان دارد. دعا آثار مهمی را در وجود انسان به ارمغان می‌آورد که مهم‌ترین اثر آن این

است که انسان را تربیت می‌کند؛ و عامل خودسازی و تربیت اوست. تصفیه و پاک‌سازی نفس از رذایل اخلاقی مهم‌ترین رهاورد خودسازی است. در آموزه‌های اسلامی از آن تعبیر به جهاد با نفس یاد جهاد اکبر یاد شده است (ورام، ۱۴۱۰: ۵۹/۱). یکی از زیباترین دعاها، دعای حضرت نوح(ع) است « رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي مُؤْمِنًا وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَلَا تَزِدِ الظَّالِمِينَ إِلَّا تَبَارًا (نوح/۲۸). پروردگارا، بر من و پدر و مادرم و هر مؤمنی که در سراپم درآید و بر مردان و زنان باایمان ببخشی و جز بر هلاکت ستمکاران میفزای. سید قطب آورده است: این نشان‌دهنده ادب عبد در برابر رب می‌باشد، عبدی که فراموش نکرده که بشر است و خطا و قصور دارد، هر چند که اطاعت و عبادت کند و داخل بهشت نمی‌شود، جز اینکه خدا بافضلش با او معامله کند (سید قطب، ۱۴۲۵: ۳۷۱۷/۶). سید قطب دعای حضرت نوح (ع) را به دو دعای اختصاصی و دعای عمومی تقسیم می‌کند ابتدا نیایش خودش برای هرکسی که به‌عنوان مؤمن وارد خانه خود شود؛ و عشق به نیکی برادرش همان‌طور که او را برای خودش دوست دارد و تخصیص کسی را که به‌عنوان مؤمن وارد خانه خود می‌شود، زیرا این نشان اوج نجات بود و محبوس کردن مؤمنانی که او را با کشتی همراه او خواهند کرد و دعای عمومی وی پس‌از آن برای مؤمنان و زنان مؤمن. عدالت مؤمن برای همه مؤمنان در همه زمان‌ها و مکان‌ها است و احساس خویشاوندی وی به‌مرور زمان و تفاوت در مسکن؛ زیرا این نشانه نجات بود و محبوس کردن مؤمنانی که او را در کشتی همراهی می‌کنند و ادعیه عمومی او پس‌از آن، زنانی و مردان صالح در هر زمان و مکان است. این راز شگفت‌انگیز این آموزه است که همراهان خویش را با پیوند عشق نزدیک و اشتیاق عمیق، در فاصله زمان و مکان، پیوند می‌زند. راز این که خداوند این آموزه را در آن قرار داده است و این قلب‌ها به پیوند ایمان گره‌خورده است و درازای این عشق به مؤمنان، نفرت از ناحق بود (همان: ۳۷۱۸/۶). از نگاه علامه در این آیه منظور از " لِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي " مؤمنین از قوم او است، و منظور از جمله " و لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ " تمامی زن‌ها و مردهای مؤمن تا روز قیامت است (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۵۷/۲۰). پیداست که آموزش‌خواهی، اهمیت و جایگاه رفیعی نزد خداوند دارد. خداوند بدین‌وسیله، بندگان محبوب خویش را آماده بهره‌وری از خوان نعم و الطاف پیدا و پنهانش می‌سازد. این-گونه دعا و تعلیم، مجال هرگونه نادانی و غفلت و سیه‌دلی را از میان می‌برد و زمینه‌ساز تطهیر جان و ذهن آدمی می‌شود. فطرت آدمی او را به کمال طلبی و سعادت‌خواهی سوق می‌دهد و رسیدن به کمال حقیقی از طریق شناخت خویشتن و شناخت توانایی‌ها و استعدادهای نهفته در درون انسان محقق می‌شود. خداوند در آیات متعدد قرآن انسان را به تدبیر در آفاق و انفس فرامی‌خواند و توجه به آن را موجب هدایت معرفی می‌کند «سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ» (فصلت/۵۳). به زودی نشانه‌های خود را در افق‌ها [ای گوناگون] و در دل‌هایشان بدیشان خواهیم نمود تا برایشان روشن گردد که او خود حق است آیا کافی نیست که پروردگارت خود شاهد هر چیزی است. وقتی این معرفی وجدان خفته انسان را بیدار ننمود و انسان توجهی نکرد با آیات خود به نکوهش

انسان‌هایی که به شناخت خویشتن نمی‌پردازند و آیات الهی را نمی‌نگرند می‌پردازد و می‌فرماید: «وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ \* وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (ذاریات/۲۱-۲۰). و روی زمین برای اهل یقین نشانه‌هایی [متقاعدکننده] است و در خود شما، پس مگر نمی‌بینید. آنجا که به اهمیت و ضرورت پرداختن به نفس می‌پردازد و شناخت صلاح و هدایت آن را تبیین می‌نماید می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيكُمْ أَنْفُسِكُمْ لَا يُضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (مائده/ ۱۰۵) ای کسانی که ایمان آورده‌اید به خودتان بپردازید هرگاه شما هدایت یافتید آن کس که گمراه شده است به شما زبانی نمی‌رساند. بازگشت همه شما به سوی خداست؛ پس شما را از آنچه انجام می‌دادید آگاه خواهد کرد. بی شک همه علوم رایج، چه آنها که از حیث نظری متوجه انسان است و چه آنها که به لحاظ کاربردی و علمی معطوف به آدمی است، بر انسان‌شناسی استوار است؛ یعنی بدون معرفت و شناخت انسان، نه علوم انسانی با رشته‌های گوناگونش از پایگاه علمی برخوردار می‌شود؛ نه علوم تجربی با شعبه‌های فراوانش، به مرتبه‌ی کارآمدی کامل و کاربردی تام می‌رسد (جوادی آملی، ۱۳۸۹: ۸۷).

### ب. آرامش معنوی

دعا، زمینه‌ساز آرامش است. از زیباترین جلوه‌های دعا در قرآن مجید دعاهای انبیاء الهی است که تعبیر "رب" و "ربنا" حدود دویست بار در قرآن آمده است. بر باور فخر رازی، آغاز دعا با ربوبیت بهترین دعا است که از آغاز تا پایان عمر و بعد از آن انسان غرق در الطاف الهی است. نیایش انبیا در قرآن کریم جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است و این کتاب آسمانی مشحون از دعاهایی است که انبیاء عظام الهی در برابر پروردگار داشته‌اند؛ نمونه این ادعیه را می‌توان در نیایش حضرت آدم و حوا(ع)، حضرت نوح(ع)، حضرت موسی(ع)، حضرت عیسی(ع) و حضرت سلیمان(ع) دید. یکی از دعاهای زیبای انبیا، دعای حضرت ابراهیم (ع) هست؛ زمانی که، هاجر و اسماعیل (ع) را در مکه آن بیابان لم‌یزرع به امر خداوند گذاشت و چنین دعا کرد: «رَبِّ اجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ آمِنًا... رَبِّ إِنَّهُمْ أَضَلَّلَنِي كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ... رَبَّنَا إِنَّنِي أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِّيَّتِي بُوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمَحْرَمِ... رَبَّنَا إِنَّكَ تَعَلَّمُ مَا تُخْفِي وَ مَا نُعَلِّمُ... رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَ مِنْ ذُرِّيَّتِي وَ تَقَبَّلْ دُعَاءِ رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَ لِوَالِدِي وَ لِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ» (ابراهیم/ آیات ۴۱-۳۵) و (یادکن) هنگامی را که ابراهیم گفت: پروردگارا، این شهر را ایمن گردان... پروردگارا، آن‌ها بسیاری از مردم را گمراه کردند... پروردگارا، من (یکی از) فرزندانم را در دره‌ای بی‌کشت، نزد خانه محترم تو، سکونت دادم... پروردگارا، بی‌گمان تو آنچه را که پنهان می‌داریم و آنچه را که آشکار می‌سازیم می‌دانی... پروردگارا، مرا و فرزندانم را برپادارنده نماز قرار ده، پروردگارا دعای مرا بپذیر، پروردگارا روزی که حساب بر پا می‌شود، بر من و پدر و مادرم و بر مؤمنان ببخشی. علامه طباطبایی در ذیل این آیات آورده‌اند: از جمله لطایفی که در دعای آن حضرت به چشم می‌خورد، اختلاف تعبیر در نداء است، در یکجا «رب» آمده و در جای دیگر «ربنا». در اولی پروردگار را به خود نسبت دارد، به خاطر آن موهبت‌هایی که خداوند مخصوص

او ارزانی داشته است، از قبیل سبقت در اسلام و امامت و در دومی پروردگار را به خودش و دیگران نسبت داده، به خاطر آن نعمتهایی که خداوند هم به او و هم به غیر او ارزانی داشته است (طباطبایی، پیشین: ج ۸۰/۱۲).

شناخت همه‌جانبه انسان، بدون شناخت جنبه‌های مختلف روحی او ممکن نخواهد بود و از پیچیده‌ترین حالات روحی انسان که هم در حوزه انسان‌شناسی و هم در حوزه عرفان و حکمت الهی به‌طور بسیار دقیق و گسترده مورد بررسی قرار می‌گیرد؛ وجود حالات معنوی و عرفانی انسان است و از آن جمله می‌توان به دعا و نیایش با پروردگار اشاره نمود که می‌تواند نقطه اتصال انسان با خالق باشد «وَأذْكَرُ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرَّعًا وَخَيْفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ» (اعراف/۲۰۵) و در دل خویش پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تضرع و ترس بی‌صدای بلند یاد کن و از غافلان مباش. وقتی به‌واسطه دعا ارتباط با قدرت نامحدود الهی برقرار می‌شود، این ارتباط سکینه و آرامش را برای انسان به وجود می‌آورد «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸) همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. از آنجاکه دعا نمودن و اجابت دعا در آرامش روان و سلامت معنوی بسیار تأثیر دارد هم پرداختن به دعا سفارش شده است و هم وعده اجابت داده شده است.

## ۲-۳. جایگاه دعا در سلامت معنوی شخصیت انسان

مطالعات انجام شده حاکی از آن است که بیماری‌های روانی بر جسم انسان تأثیر می‌گذارد و موجب بیماری جسم می‌گردد زیرا دردهای درونی بر روی اعصاب و دستگاه‌های حیاتی بدن تأثیر گذاشته و باعث می‌شود که اعضای بدن وظایف خود را به خوبی انجام ندهد. از منظر علامه حرص، سوء ظن، سفاهت مانع رسیدن به تعالی انسانی می‌گردند (روحانی، ۱۳۹۷: ۱۲۳).

باور و اعتقاد جامعه اسلامی این است که دین اسلام به‌عنوان یک ایدئولوژی ارائه کامل‌ترین و سازنده‌ترین سبک زندگی بشر است، آموزه‌های قرآنی همان‌گونه که اصل زندگی دنیا را مقدمه‌ای برای زندگی جاودانه جهان آخرت دانسته است، سلامتی شخصیت انسان را نیز مقدمه سلامتی برای آن زندگی برمی‌شمارد و از سویی در موارد مختلف آرامش و اطمینان را از عناصر لازم سلامت معنوی در زندگی بیان می‌نماید.

## الف. زنده شدن یاد خدا در رهایی از بیماری‌های قلب

در اندیشه علامه طباطبایی، آیات قرآن به‌طور اجمال بر وجود نوعی بیماری در دل انسان‌ها دلالت دارد و قهراً وقتی برای چیزی حالت بیماری تصور شود حالت سلامتی هم متصور است. «مرض قلب عبارت است از این‌که قلب دچار نوعی تردید و اضطراب شود که مسئله ایمان به خدا و اطمینان نسبت به آیات او را کدر و ناصاف کند و ایمان در آن قلب آمیخته با شرک شود لذا در مرحله خلق و خوی احوالی و

اخلاقی متناسب با کفر بر او عارض می‌شود و در مرحله عمل کارهایی از آن سر می‌زند که متناسب با کفر به خدا و به آیات الهی است. در مقابل سلامتی قلب عبارت است از این که قلب در مستقری قرار گیرد که خلقتش در همان مستقر بوده و این که قلب از راه میانه انحراف پیدا نکند و برگشت این حالت به خلوص قلب در توحید خدای سبحان و اعتماد کردن به جناب او و بریدن از هر چیز دیگری است که هوای نفس به سوی آن کشش دارد. این نکته از آیه «یوم لا ینفع مال و لا بنون الا من اتی الله بقلب سلیم» (شعرا/۸۹) فهمیده می‌شود. (طباطبایی، پیشین:ج۵/۶۲۰). مرحوم علامه طباطبایی در بیان دیگری مرض قلب را عبارت از شک و تردیدی که بر درک آدمی نسبت بر آنچه مربوط به خدای تعالی و آیات اوست مستولی و چیره می‌شود و نمی‌گذارد قلب با آن معارف پیوند یابد و انسان مبتلای به آن شک و تردید عقد قلبی نسبت به خدا و آیاتش داشته باشد پس بیمار دلان عبارت‌اند از کسانی که ایمانشان ضعیف است. بسا می‌شود که در قرآن کریم از این بیمار دلان تعبیر به منافق می‌شود و این تعبیر نوعی تحلیل است و در حقیقت می‌خواهد بفهماند که اینان از ایمان حقیقی محروم‌اند. (همان، ج۵/۶۲۱).

یکی از مهم‌ترین آثار دعا این است که یاد خداوند در دل انسان‌ها زنده می‌شود. از آنجایی که انسان به دلیل ساختار فکری و بشری خود گاه فراموش‌کار می‌شود «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (حشر/۱۹) وقتی انسان مرتکب انحرافات و خطا می‌شود و از مسیر هدایت منحرف می‌گردد و دچار سر دگمی فکری و عقیدتی می‌شود؛ آنگاه است که دعا موجب طهارت روح او گردیده و تاریکی و ضلالت را تذکر داد و هدف اصلی را برای او ترسیم می‌نماید و موجب ازدیاد توکل شده و سعی در پیرایش ایده‌های فکری خود در مسیر تربیتی صحیح به حرکت درمی‌آید (واعظی، ۱۳۸۲/۱۷۱). انسان، دارای عواطف و احساسات است و زیباترین و عمیق‌ترین احساسات، حس پرستش و خداجویی و حقیقت‌طلبی است و دعا تمیز دهنده رذایل و فضایل اخلاقی است چراکه به وسیله دعا است که انسان می‌تواند باخدای متعال ارتباط معنوی برقرار نماید و از این طریق شکر نعمات او را به جا آورد؛ به کنترل قوای فکری برسد و به بصیرت و شناخت دست یافته و امنیت روانی و لذت معنوی را احساس نماید. دعا کردن یک فعالیت معنوی و برای بسیاری از افراد یک فعالیت مذهبی است. در دایره المعارف مذهب، دعا کردن به‌عنوان ارتباط با خداوند و ذات معنوی تعریف شده است. دوسی و همکاران، دعا کردن را به‌عنوان یک گزینه عمیق انسانی که از هسته انسانیت و جایی که فرد نسبت به ارتباط خود با منبع زندگی آگاهی پیدا می‌کند، تعریف می‌کنند. دوسی تأکید می‌کند که دعا کردن به مذهب خاصی وابسته نبوده و در محدوده زمان و مکان نمی‌گنجد (دوسی/۲۰۱۳).

دعا یکی از راه‌های ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی، توجه به سلامت معنوی است. سلامت معنوی از ابعاد مهم سلامت انسان است که رابطه بین نیروهای داخلی را هماهنگ و یکپارچه نموده و با ویژگی‌هایی مانند ثبات زندگی، صلح، تناسب و هماهنگی، احساس، ارتباط و نزدیکی با خدا مشخص می‌شود

آقاخان و همکاران/۲۰۱۵). سلامت معنوی ابعاد سلامت فرد را هماهنگ می‌کند که این کار باعث افزایش توان سازگاری و کارکرد روانی فرد می‌شود. این بعد از سلامتی، دارای دو بعد سلامت مذهبی و سلامت وجودی است. سلامت مذهبی منعکس‌کننده ارتباط با خدا یا یک قدرت بی‌نهایت است و سلامت وجودی مطرح‌کننده ارتباط فرد با خود، دیگران و محیط است که می‌توان آن را توانایی یکپارچه کردن ابعاد مختلف وجود و داشتن انتخاب‌های متفاوت دانست (چاوشیان، معینی، بشیریان، فرادمال، ۲۰۱۶). که جان و روان آدمی با دعا و ارتباط با ملکوت و پیوستگی با حقیقت هستی حیات طیبه می‌یابد و با یاد خداوند به آرامش و زندگی جاودانه دست می‌یابد.

### ب. رسیدن به کمال روحی

دعا، اصلی‌ترین نیاز انسان‌ها برای رسیدن به اوج کمالات روحی و قلبی و رسیدن به قرب الهی است. در دعا انسان به فقر خود و غنای خالق خود می‌رسد که موجب درک حقیقت می‌شود. دکتر آلکسیس کارل طبیب و نویسنده مشهور فرانسوی بر این باور است که «دعا و نماز، قوی‌ترین نیرویی است که انسان‌ها می‌توانند ایجاد کنند؛ نیرویی که چون قوه جاذبه زمین، وجودی حقیقی دارد. در حرفه پزشکی خود مردانی را دیده‌ام که پس از اینکه هیچ‌یک از معالجات در ایشان مؤثر نیفتاد و از دارو مأیوس شدند، با نیروی دعا و عبادت و نماز از بیماری و مالیخولیا رهایی یافتند. دعا و نماز چون رادیوم، منبع مشععی است که خودبه‌خود تولید می‌شود. بشر می‌کوشد از راه دعا نیروی محدود خود را با متوسل شدن به منبع نامحدودی چون خدا افزایش دهد. وقتی که ما دعا می‌خوانیم خود را به قوه پایان‌ناپذیری که تمام کائنات را به‌هم‌پیوسته است متصل و مربوط می‌کنیم، که قسمتی از آن نیرو به حوایج ما اختصاص داده می‌شود. به‌صرف همین استدعا، نواقص ما تکمیل می‌شود و با قدرتی بیشتر و حالتی بهتر از جای برمی‌خیزیم. هر وقت با شور و حرارت، خدا را در دعا و نماز مخاطب می‌سازیم هم روح و هم جسم خود را به وجهی احسن تغییر می‌دهیم. انسان همیشه از دعا و نماز نتیجه مفید می‌گیرد. انسان مبدع دعا نیست بلکه دعا از تعلیمات و ابداعات خداوند متعال است. خداوند آدمیان را به دعا اذن داده است تا آن‌ها دلی چون آینه داشته باشند و مشتاقانه به ترغیب آن بپردازند (شریعتی، ۱۳۷۷: ۱۲).

از سویی، رسیدن به کمالات با موانعی روبروست که بیماری دل یکی از مهم‌ترین آن بشمار می‌رود. به باور علامه طباطبایی آیات قرآن کریم بر این نکته تأکید دارد که بیماری قلب، در حد بیماری جسم به‌تدریج شدت می‌یابد و اگر انسان به معالجه‌اش نپردازد مزمن خواهد شد و در نهایتاً بیمار را به هلاکت می‌کشاند و شدت یافتن بیماری به خاطر ناپرهیزی کردن از آن چیزی است که برای مریض مضر است بیماری در بیماری‌های قلبی همان ارتکاب معصیت‌هاست (طباطبایی، پیشین: ج ۵/۶۲۲). دعا کردن در رهایی از این بیماری‌ها و استقامت بر مسیر مستقیم الهی بسیار تأکید شده است و در آیات متعدد از زبان اولیای الهی و پیامبران وارد شده است «ربنا افرغ علينا صبرا و ثبت اقدامنا و انصرنا علی القوم الکافرین»



(بقره/۲۵۰). دعا از ارکان گوهری هر دینی است. در همه ادیان عبادت و خواندن معبود به صورت یک رکن وجود داشته است. دعا کردن، ابزار بندگی است نه ابزار زندگی و ادیان نیامده‌اند به انسان‌ها دعا بیاموزند برای آنکه زندگی آنها را بهتر کنند یا وسیله‌ای از وسایل معیشت مادی را در اختیار آنان بگذارند و حیات جمعی و فردی‌شان را تسهیل کنند بلکه مغز دعا و عبادت چیزی نیست به جز ابزار بندگی و اظهار کوچکی و هر چیزی که آدمی را از این گوهر غافل بدارد، او را از حقیقت دعا دور کرده است. حقیقت دعا، رفتن آگاهانه و عاشقانه به سوی معبود و انس و هم‌نشینی با خداوند است به تعبیر امیر بیان در مقام دعا باید رازها و اندوه‌های دل و تیرگی‌های روح را با خداوند در میان نهاد، باید با او درد دل کرد و خود را در دریای نگاه او شست‌وشو نمود (سروش، ۱۳۸۴/۲۷۶). در بحث سلامت معنوی، دو نگاه حداقلی یا ابزاری و حداکثری یا غیر ابزاری به سلامت معنوی شکل می‌گیرد. نگاه حداکثری به سلامت معنوی، در پی توسعه همه‌جانبه فردی و اجتماعی جامعه است؛ ولی در نگاه حداقلی، معنویت زیرساخت نیست، بلکه روساخت است و فقط به عنوان یک ابزار می‌تواند در خدمت پزشکی جسمی و روانی قرار گیرد. در نگاه حداکثری، روح به صورت کامل در کنار جسم است و دارای شخصیت مستقل می‌باشد، ولی در نگاه حداقلی و ابزاری، روح روان چیزی به جز عکس‌العمل‌های ذهنی و عصبی نیست. از این رو، ضروری است در مطالعاتی که قرار است در حوزه سلامت معنوی انجام گیرد، رویکرد به سلامت معنوی به خوبی تبیین و تعیین گردد (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱/۶۶). معنویت در الهیات اسلامی، گوهر اصلی دین‌داری است و صرف تقید و عمل به احکام شریعت یا تقید به اعمال اخلاقی نیست. معنویت در الهیات اسلامی عبارت است از معرفت و ایمان به غیب و تبیین توحیدی از نظام هستی و مبتنی ساختن اعمال جوارحی و جوارحی بر همین پایه و بنیان؛ این معنویت زیربنای عبادات و اخلاقیات است. بر اساس معرفت اسلامی، معنویت زیرساخت و پایه سلامتی جسم و روح است و ساحت اصلی و زیربنای اصلی معنویت را باید در باطن خود انسان جست‌وجو کرد (محقق داماد، ۱۳۸۹/۶۲). به دلیل بحران‌های معنوی همراه با بیماری‌ها، گاهی اعتماد به نفس و ایمان مذهبی به مخاطره می‌افتد؛ ارتباطات فردی و اجتماعی به سبب عدم اطمینان به آینده به مخاطره می‌افتد و مکانیسم‌های سازگاری ناکافی به نظر می‌رسند و ممکن است احساس تنهایی، پریشانی، اضطراب، ضعف، ناامیدی و عصبانیت در فرد به وجود آید.

### ۳. جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که جایگاه دعا در سلامت معنوی در اندیشه علامه طباطبایی در سه حوزه باورها (بینش و نگرش) عواطف و هیجانات (گرایش و گروه) و رفتارها (روش و منش) بسیار مهم است. در حوزه اعتقادی، دعا موجب افزایش معرفت انسان به خداوند می‌گردد و در شناخت و تشبیه باورهای اعتقادی و اخلاقی و عقلانی او مؤثر بوده و رشد و هدایت را برایش به ارمغان می‌آورد. در حوزه عاطفی روشی بسیار مهم در تربیت و تعالی بخشیدن روح انسانی در دو بعد فردی و اجتماعی دارد که

خودسازی و خودشناسی به همراه دارد و زمینه‌ساز آرامش معنوی می‌گردد. در حوزه رفتاری موجب زنده شدن یاد خدا در دل و رسیدن به کمال روح و مهرورزی با خدا می‌شود که مهم‌ترین تأثیر آن ایجاد نور امید در وجود آدمی است. همچنین با تکیه بر معارف و آموزه‌های قرآنی می‌توان تأکید کرد که بالاترین و پایدارترین نوع سلامت معنوی در پرتو دین به دست می‌آید و دعا و ارتباط با ملکوت نشان حقیقی معنویت و سلامت معنوی انسان است.

### فهرست منابع

۱. قرآن مجید.
۲. نهج البلاغه، ۱۳۸۲، ترجمه محمد دشتی، قم، انتشارات امام همام، چاپ بیست و چهارم.
۳. صحیفه سجاده، ۱۳۸۱، ترجمه جواد فاضل، قم، پارسیان.
۴. احمدی فراز مهدی، رئیسی نگار، موسوی زاده روح اله، قادری سلیمان، ۱۳۹۳، تأثیر مدخله معنوی گروهی مبتنی بر قرآن و نیایش بر سلامت معنوی بیماران مبتلابه سرطان، مجله دانشکده پزشکی اصفهان، ۳۲(۳۲۰)، ص ۲۴۶۳-۲۴۵۴
۵. تنها، محمود، ۱۳۹۹، سلامت معنوی در قرآن (مبانی، مؤلفه، موانع)، رساله دکترا، استاد راهنما محمدهادی یدالله پور، دانشگاه آزاد ساری.
۶. چاوشیان آذر، معینی بابک، بشیریان سعید، فردمال جواد، ۱۳۹۴، نقش سلامت معنوی و حمایت اجتماعی در پیش‌بینی کیفیت زندگی پرستاران، مجله آموزش و سلامت جامعه، ۱۲(۱)، ص ۲۸-۱۹
۷. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۹، انسان از آغاز تا انجام، چاپ دوم، قم، اسراء.
۸. حجتی حمید، حکمتی پور نفیسه، خاندویتی سمیرا، میرزاعلی جمیله، آخوندزاده گل‌بهار، کلنگی فاطمه، مظفری نیا ناهید، ۱۳۹۴، ابعاد توسل به خدا در بیماران سرطانی، ۳(۱)، ص ۷۲-۶۵
۹. حلی، احمد بن فهد، ۱۳۷۵، عده الداعی و نجاح الساعی، ترجمه حسین غفاری ساروی، چاپ اول، قم، بنیاد معارف اسلامی.
۱۰. روحانی، مریم خوشدل؛ رقیه بیگدلی، ۱۳۹۳، راه برون رفت از بیماری قلب (مرض روح) از نظر تفسیر المیزان، مجله علمی، پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دوره ۲۲، شماره ۹۰، ص ۱۳۶-۱۱۹.
۱۱. سبحانی نیا، محمد، ۱۳۹۰، آثار تربیتی و روان‌شناختی دعا، راه تربیت، شماره ۱۵: ۴۶/۴۷.
۱۲. سروش، عبدالکریم، ۱۳۸۴، حکمت و معیشت (دفتر دوم) چاپ سوم، تهران، مؤسسه فرهنگی و هنری صراط.
۱۳. سید بن طاووس، علی بن موسی، ۱۳۷۶، الإقبال بالأعمال الحسنة، قم، تبلیغات اسلامی.
۱۴. سید قطب، ابراهیم، ۱۴۱۲، تفسیر فی ظلال القرآن، اصفهان، انتشارات مؤسسه تحقیقات و نشر معارف اهل بیت (ع).

۱۵. شریعتی، علی، ۱۳۷۷، نیایش، تهران، نشر الهام.
۱۶. شیخی، مینا، ۱۳۷۷، دعا در قرآن کریم، رساله کارشناسی ارشد، استاد راهنما دکتر محمد کاظم شاکر، دانشگاه قم.
۱۷. طباره، عقیف عبد الفتاح، دعا / نظر دانشمندان، قم، دارالفکر.
۱۸. طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۷۴، تفسیر المیزان، ترجمه محمدباقر موسوی، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
۱۹. -----، ۱۳۸۱، رسائل توحیدی، ترجمه و تحقیق علی شیروانی، تهران، الزهرا.
۲۰. -----، ۱۳۹۰، تفسیر المیزان، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
۲۱. طیب، عبدالحسین، ۱۳۶۹ ه. ش، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، تهران، نشر اسلام.
۲۲. قاضی زاده، کاظم، ۱۳۹۶، تفسیر موضوعی ۱، انتشارات دارالحدیث.
۲۳. مرزبند، رحمت الله و علی اصغر زکوی، ۱۳۹۱، شاخص های سلامت معنوی از منظر آموزه های وحیانی، فصلنامه اخلاق پزشکی، سال ششم، شماره بیستم.
۲۴. -----، ۱۳۹۶، بررسی مبانی و مؤلفه های سلامت معنوی با تأکید بر دیدگاه علامه طباطبایی، فصلنامه علمی-پژوهشی آیین حکمت، سال نهم، شماره مسلسل ۳۰.
۲۵. مشکینی، حاج میرزا علی، ۱۳۷۰، مصباح المنیر، ج ۱، قم، نشر الهادی.
۲۶. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۶، مجموعه آثار، قم، صدرا.
۲۷. معاضدی کاظم، اسدی عبدالله (۱۳۹۱). بررسی روش های حفظ سلامت روان از منظر قرآن. ۱۲(۱) ص ۸۵-۹۶
۲۸. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۶، پیام امام علی (ع)، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۲۹. نجفی، علی، ۱۳۸۳، ماهیت دعا و کارکرد آن، استاد راهنما حسین نجد، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته فقه و معارف اسلامی، مرکز جهانی علوم اسلامی.
۳۰. ورام، مسعود بن عیسی، ۱۴۱۰، تنبیه الخواطر و نزهه النواظر، قم، مکتبه فقیه.
۳۱. واعظی، سید احمد، (۱۳۸۲). بررسی رابطه دعا و اضطراب در گروهی از دانش آموزان مدارس تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران مجموعه مقالات همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان.
۳۲. یدالله پور، محمدهادی و همکاران، ۱۳۹۸، پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس بهزیستی وجودی، مذهبی و معنوی در سالمندان مبتلا به بیماری عروق کرونر، نشریه آموزش پرستاری، دوره ۸، شماره ۵.