



# Psychological Effects of Prayer and Praying with God and its Impact on Mental Health

## ARTICLE INFO

### Article Type

Analytical Review

### Authors

Nasiri Khalili A.<sup>1</sup> PhD,  
Heidari Far M.\*<sup>1</sup> PhD

### How to cite this article

Nasiri Khalili A, Heidari Far M. Psychological Effects of Prayer and Praying with God and its Impact on Mental Health. Journal of Quran and Medicine. 2019;4(1):47-52.

## ABSTRACT

**Introduction** All humans need a sense of security and peace throughout their lives, especially during their high-risk youth, but most of them do not know how to achieve that psychological security. One of the most important and effective ways to feel physiological security and safety for youth is to have a direct and immediate connection with their god. The aim of the present study was to investigate the psychological effects of prayer and praying with God and its effect on mental health. This research was conducted using the descriptive-analytical method, through searching in the religious and psychology references.

**Conclusion** Prayer has greatness so that God describes praying as great action. Prayer is the verbal or non-verbal expression that comes from within the believer. Increasing the capacity of acceptance arising from the knowledge of God, the existence of the homogeneity principle between God and human, and the strengthening of inner faith are the motivating factors of prayer.

**Keywords** Heart Relationship; Prayer; Quran; Homogeneity Tendency

<sup>1</sup>Islamic Sciences Department, Islamic Studies Faculty, Qom University of Islamic Sciences, Qom, Iran

### \*Correspondence

Address: Islamic Sciences Department, Islamic Studies Faculty, Qom University of Islamic Sciences, Qom, Iran.

Phone: -

Fax: -

majidheidarifar4520@iran.ir

### Article History

Received: October 20, 2018

Accepted: February 09, 2019

ePublished: March 19, 2019

## CITATION LINKS

[1] The educational effects of prayer and prayer in the Holy Quran [2] Ethics in the Quran [3] Psychoanalysis in the undercover [4] The role of prayer in social life [5] The adequate principles (Usul al-kafi) [6] Comprehensive interpretation [7] The ideal commentary (Tafsir Nemooneh) [8] Dictionary [9] The stages of content development and the motivations for prayer in children and adolescents [10] Freud and Jung on religion [11] Al-Shafa [12] The Power of Prayer [13] Poetry collection (Divan-e ghazaliat) [14] Masnavi Manavi [15] The keys of unseen world (Mafatih al-ghayb) The role of religion and religious confrontation in mental health [16] Investigation of multiple relationships of religious orientation with mental health in Razi University students [17] Relaxation: approaches and solutions (with emphasis on Islamic teachings) [18] A look at the philosophy of education [19] Ways to reach mental relief from the Qur'an's viewpoint

## آثار روان‌شناختی دعا و نیایش با خدا و تاثیر آن بر سلامت روح و روان

علیرضا نصیری خلیلی PhD

گروه معارف اسلامی، دانشکده مطالعات اسلامی، دانشگاه معارف اسلامی قم، قم، ایران

مجید حدیدی فر PhD\*

گروه معارف اسلامی، دانشکده مطالعات اسلامی، دانشگاه معارف اسلامی قم، قم، ایران

### چکیده

**مقدمه:** همه انسان‌ها در تمام عمر، خصوصاً دوران پرمخاطره جوانی نیازمند احساس امنیت و آرامش هستند، اما بیشتر آنان نمی‌دانند که چگونه باید آن امنیت روحی و روانی را به دست آورند. از جمله راه‌های بسیار مهم و موثر در احساس امنیت روحی و روانی و کسب آرامش برای جوانان، ارتباط مستقیم و بی‌واسطه با پروردگار است. حفظ سلامت روانی و جسمانی، از مهم‌ترین رسالت‌های زندگی به شمار می‌آید. اسلام به‌عنوان دین انسان‌ساز تأکید زیادی بر تربیت انسان‌هایی دارد که از سلامت روانی برخوردارند. هدف پژوهش حاضر، بررسی آثار روان‌شناختی دعا و نیایش با خدا و تاثیر آن بر سلامت روح و روان بود. این تحقیق با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی، با جست‌وجو در متون دینی و روان‌شناسی صورت گرفت.

**نتیجه‌گیری:** دعا و نیایش، کبریا و عظمتی دارد که خدای تعالی، آن را به عظمت توصیف می‌کند. دعا، بیان کلامی یا غیرکلامی برآمده از درون داعی است که فزونی ظرفیت پذیرش برآمده از شناخت نسبت به پروردگار، وجود اصل سنخیت بین عبد و معبود و تقویت ایمان درونی عامل محرک آن است.

**کلیدواژه‌ها:** رابطه قلبی، دعا و نیایش، قرآن، گرایش سنخیت‌مدارانه

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۷/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۱/۲۰

\*نویسنده مسئول: majidheidarifar4520@irani

### مقدمه

تحلیل و تبیین روان‌شناختی دعا، از آن جهت که به‌نوعی 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 در حالی که از آثار آن غفلت شده است و این نکته مهمی است که معمولاً 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. یکی از مهم‌ترین مسایل دین مبین اسلام توجه به بهداشت جسمانی و روانی است. از دیدگاه آموزه‌های دینی هیچ انسانی حق ندارد که با انجام کارهای زیان‌آور و روی آوردن به امور ناشایست، به سلامت جسم و روان خود آسیب وارد کند یا خود را در معرض هلاکت و نابودی قرار دهد. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: "لا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ؛ با دستان خود، خویشتن را به هلاکت نیندازید." نظر به این که مساله سلامتی و بیماری هم برای فرد و هم برای جامعه از اهم موضوعات بوده، لذا همیشه بشر به‌دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و راه‌های پیشگیری از آن بوده است. همچنین کشف و تبیین علل بیماری فقط مخصوص انسان‌های عادی نبوده، بلکه اولیای الهی هم سایر انسان‌ها را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و روان سفارش نموده و به‌منظور شناسایی و راه‌های پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های جسمی و روانی راهکارهایی پیشنهاد داده‌اند [1].

شناخت همه‌جانبه وجود خداوند و ارتباط انسان با خداوند در یک "رابطه تکوینی و حقیقی" [2] از مباحث مهم الهیاتی در ادیان

ابراهیمی است که از دیرباز مورد توجه متفکران قرار گرفته است. رابطه بنده با خداوند با تکیه بر اصولی چون عدم جواز و ناممکن بودن گسست بین عبد نیازمند و غنی مطلق، انگیزه سنخیت‌مدار عبد با معبود، اصل گرایش جزء به کل و غیره از خاستگاه عقل و اندیشه (در قالب استدلال) و خاستگاه قلب (در قالب عواطف و احساسات متعالی) در مصادیقی چون نیک‌ورزی، دعا، عبادت، حقیقت‌گرایی و غیره نمود می‌یابد که هر یک از این مولفه‌ها، قابلیت واکاوی مستقل را دارند.

در نظریه برخی از نظریه‌پردازان ادبیات دینی (با توجه به آموزه‌های قرآنی و روایی)، رابطه برآمده از خاستگاه قلب، از برجسته‌ترین رابطه‌های بین انسان و خداوند است، زیرا تنها با کنش خردورزانه قلب است که می‌توان کیفیت شناخت از جهان هستی را فراتر از ظرفیت‌های ذهن مشاهده کرد [3]. رابطه قلبی انسان با خداوند در مولفه‌هایی همچون ایمان، شکرگزاری، توکل، دعا و غیره به منصفه ظهور می‌رسد که داشتن قابلیت تحلیل مولفه دعا از منظر قرآن، می‌تواند نشان از اهمیت بالای رابطه قلبی انسان با خداوند در مولفه دعا باشد و ضرورت واکاوی بیشتر مساله پیش رو را نمایان سازد.

دعا، بیان کلامی یا غیرکلامی برآمده از درون داعی است که فزونی ظرفیت پذیرش برآمده از بالا رفتن شناخت نسبت به پروردگار، وجود اصل سنخیت بین عبد و معبود، تقویت ایمان درونی و غیره عامل محرک آن بوده است. بیان (دعا و نیایش) مکرر همراه با تفکر، نه تکرار عادت‌گونه، در افزونی معرفت حق تعالی بی‌نظیر است. از این رو، رابطه بین معرفت و دعا و نیایش یک رابطه مکملی است، زیرا از طرفی، برای آن که پیوند استعلایی انسان برقرار شود و انسان مقام رسالت مقدس خود را بیابد، نیاز به یادآوری پنداره خدامحوری در همه اجزا، در تمامی فضا و تمامی زمان انسانی است و از دیگر سو، خاستگاه یادآوری مذکور، همان پیوند استعلایی است و آیه ۶۰ سوره غافر "ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ" نیز موید همین نکته است.

هدف پژوهش حاضر، بررسی آثار روان‌شناختی دعا و نیایش با خدا و تاثیر آن بر سلامت روح و روان بود. این تحقیق با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی، با جست‌وجو در متون دینی و روان‌شناسی صورت گرفت.

### اثربخشی دعا از جهت مضامین سلامت روانی

دین اسلام در تربیت انسان برای نظام باورها و تفکرات فرد اهمیت ویژه‌ای قائل است؛ همچنان که *وینست بیل* می‌گوید برای رمز سلامت روان باید ساختار فکری افراد تغییر یابد و هر کسی باید بکوشد اساس فکری خود را تغییر دهد. دعا تعلیم، تکرار و تلقینی است که فرد به‌واسطه آن می‌تواند تصویر روشنی از خود و هستی خالق بیابد و بتواند در مسایل زندگی و در برخورد با دیگران بهتر تصمیم‌گیری نماید. از ویژگی‌های خاص ادعیه امام سجاد (ع) آن است که در زمینه‌های مختلف مانند ارتباط با خالق، ارتباط با هستی، ارتباط با دوستان، با دشمنان، با پدر و مادر، با فرزند و غیره الگوهای جامعی ارائه می‌نماید. بنابراین دعا از جهت مضامین و مفاهیم اثربخش است.

### جایگاه دعا از دیدگاه قرآن و مشی تربیتی آن

در قرآن، آیات فراوانی عظمت دعا را بیان نموده است و دعا را یکی از مصادیق بارز و روشن عبادت خداوند می‌داند و کوتاهی و روی‌گردانی از نیایش و دعا را از مصادیق استکبار و تارک دعا را جزء مستکبرین معرفی کرده است [4]؛ برای نمونه به برخی از آن آیات اشاره می‌شود: "وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛ بخوانید مرا تا

در اصطلاح، ارتباطی آگاهانه و خاضعانه با خداوند که به‌نوعی از تمجید با سپاس یا درخواست همراه است چه به زبان سر و چه به زبان دل [9]. علامه طباطبایی می‌نویسد: دعا عبارت است از این که دعاکننده، نظر مدعو را به سوی خود متوجه کند و پس از جلب توجه، فایده و نعمتی را از وی درخواست نماید. بنابراین دعا در واقع ایجاد یک نظام نوین کلامی برآمده از رابطه قلبی انسان با خداوند است که حالت داعی را دگرگون می‌سازد. نظام نوین کلامی بیان‌شده، یا دارای مضمون حمد است یا درخواست. با توجه به تعاریف لغوی و اصطلاحی از دعا، دعا به لحاظ محتوایی، یا رویکرد تحمید و نیایش دارد که برآمده از شناخت قلبی و بر مبنای اصل سنجیت است یا رویکرد سئوالی دارد که برخاسته از عجز بشری و بر مبنای اصل نیازمندی فطری یک نیازمند بالذات از غنی بالذات است.

### تاثیر دین و باورهای مذهبی در بهداشت روانی

امروزه بیش از هر زمان دیگر نیازمند تفکر و اندیشه در باب تاثیرگذاری تقیدات دینی بر تمامی امور انسانی به‌ویژه مسایل عاطفی و روحی هستیم. امروزه بسیاری از اندیشمندان و صاحب‌نظران بر این باورند که مذهب تاثیر انکارناپذیری بر سلامت روح و جسم و دیگر ابعاد زندگی بشر دارد. کارل گوستاو یونگ می‌گوید: من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده‌ام. از میان بیمارانی که در نیمه عمر خود (۳۵ سالگی به بعد) به سر می‌بردند حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به یک گرایش دینی در زندگی نباشد. به‌جرات می‌توانم بگویم که تک‌تک آنها به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می‌دهند، نداشتند و فرود آمد آنها، تنها وقتی که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند به‌طور کامل درمان شدند.

اما برخی از نظریه‌پردازان روان‌شناسی نظر دیگری دارند. فروید در نامه‌ای به یونگ در سال ۱۹۱۰ می‌نویسد: من از اعماق وجود خود تنها به یک چیز می‌توانم اطمینان کنم؛ عمیقاً بر این باورم که تمامی شالوده نیاز انسان به دین، بر درماندگی خردسالانه او قرار دارد. بشر پس از تولد دنیای بدون پدر و مادر را نمی‌تواند تحمل کند و برای خود، خدای عادل و طبیعت دلپذیر در نظر می‌گیرد. این دو بدترین دروغ انسانی را که می‌توانست تصور کند، بنا می‌نهد [10].

فروید به‌شدت معتقد بود که نیروی مخالفت‌های او در برابر دین، در ویژگی علمی آنها نهفته است و مجادلات او در برابر دین، بدان جهت نیرومندند که دین دقیقاً همان علایم بیماری روان‌آزردگی را از خود نشان می‌دهد که علم روان‌تحلیلی از طریق فرآیند پژوهش تجربی به دست آورده است [10].

در پژوهشی ارتباط بین نگرش مذهبی با مکان کنترل نشان داده شده است. مکان کنترل، بیانگر آن است که فرد حوادث زندگی خود را به تا چه حد به عوامل بیرونی (مانند شانس، تصادف افراد دیگر، سرنوشت، قضا و قدر و دیگر نیروهای بیرونی) یا عوامل درونی (مانند گرایش‌های شخصی، توانمندی یا کوشش درونی) نسبت می‌دهد. در حالت اول به مکان کنترل بیرونی و در مورد دوم درونی اطلاق می‌شود.

### تحلیل و مکانیزم رابطه قلبی در شاخص دعا با رویکرد

#### قرآنی

بنا بر آموزه‌های قرآنی، رابطه انسان با خدای والا در شاخص دعا به‌نوعی تدبیری است؛ یعنی وقتی انسان با تلاش و درخواست از مجرای ادعیه، ظرفیت پذیرش را در وجود خود ایجاد کرده باشد،

اجابت کنم شما را، به‌درستی آنانی که از عبادت خدا سرپیچی می‌نمایند و کبر می‌ورزند، خوار و ذلیل‌اند و وارد دوزخ خواهند شد؛ این آیه شریفه فرمان دعا و وعده استجابت داده و سرپیچان از دعا را مستکبران دانسته است؛ ذیل آیه شریفه حدیثی از زراره نقل شده که امام باقر<sup>(ع)</sup> فرمودند: "إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ... قَالَ: هُوَ دُعَاءٌ وَ أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ الدُّعَاءُ: قُلْتُ إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَأَوْاهٌ خَلِيمٌ؛ قَالَ أَلَاوَاهُ: هُوَ الدُّعَاءُ". منظور از عبادت، دعاست؛ ارزشمندترین و بهترین عبادت، دعا است و نیز مراد از اواه در "إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَأَوْاهٌ خَلِيمٌ" نیز دعاست [5]؛ پروردگار شما فرموده مرا از روی خلوص بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم.

انس بن مالک از پیغمبر اکرم<sup>(ص)</sup> روایت کرده که فرمود: هرگاه یکی از شما حاجتی دارد، باید از خدا بخواهد تا جایی که اگر بند نعلین یکی گسسته شود، باید در اصلاح آن به خدا استعانت بجوید و فرمود: دعا عبادت است و آنهایی که از نیایش در پیشگاه خدا اعراض و سرکشی می‌کنند، به‌زودی با ذلت و خواری وارد دوزخ خواهند شد [6]؛ یا در آیاتی دیگر مانند آیه ۷۷ سوره فرقان "قُلْ مَا يَغْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ؛ ای رسول ما به امت بگو که اگر دعای شما نبود، خدا به شما توجه و اعتنایی نداشت"، ارزش انسان از دیدگاه خداوند در دعای او نهفته است. این آیه تاکید به دعا نموده و خطاب به رسول خود می‌نماید که به اینها تذکر بده و بگو که اگر دعای شما و استعانت شما نبود، پروردگار من به شما اعتنایی نمی‌نمود. چیزی که بنده را به خدا نزدیک می‌گرداند، همان عبادت و ذکر و دعا است که سبب مزیت انسان نزد خدا می‌شود و به همین واسطه او را گرمی می‌دارد و مورد نظر لطف پروردگار قرار می‌گیرد؛ یا در آیه ۱۸۶ سوره بقره "وَ إِذْ سَأَلْتُ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ؛ و هنگامی که بندگان من از تو درباره من سؤال می‌کنند، بگو نزدیکم، نزدیک‌تر از آنچه تصور کنید، نزدیک‌تر از شما به خودتان و من دعای دعاکننده را هنگامی که مرا می‌خواند اجابت می‌کنم؛ بنابراین باید بندگان من دعوت مرا بپذیرند و به من ایمان آورند، باشد که راه خود را پیدا کنند و به مقصد برسند [7].

### اثربخشی الفاظ دعا بر سلامتی جسم و روان

آنچه در این مجال بررسی می‌شود این است که خواندن دعا می‌تواند برای انسان اثربخش باشد. به عبارت دیگر، الفاظ دعا برای دیگران بدون در نظر گرفتن الگوی دینی آن موثر است و برای تسهیل معالجه بیماران می‌توان از دعا بهره برد. همچنین با دعا می‌توان فعالیت‌های جهت‌دار درونی یک فرد را تغییر داد و درمانگر می‌تواند به مددجو کمک نماید.

در سال‌های اخیر، طب روان‌تنی یا سایکوسوماتیک یا پزشکی ذهن- بدن در حال تحولی تکاملی است که جای خود را به طب تئوسوماتیک یا خدایی- تنی داده است. متخصصان در طب سایکوسوماتیک قائل‌اند به آن که ذهن یا وضعیت روحی و روانی فرد می‌تواند به روند بروز بیماری و مرگ شتاب ببخشد. البته تاثیر باکتری، ویروس، سلول سرطانی و غیره را نفی نمی‌کنند، زیرا همه این عوامل به‌علاوه وضعیت روان‌شناختی فرد در مساله دخیل هستند.

#### دعا

"دعا" در لغت، مفرد ادعیه (اصل آن دُعاؤ بوده) به معنی توجه به خدا و طلب خیر از او، ابتهال همراه با سؤال از او، حاجت‌خواستن، استغاثه به خدا، استدعای برکت و درخواست از درگاه خداوند است [8].

و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن در زندگی به منبعی والا و امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط مشکل‌زا، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی و غیره همگی از جمله منابعی هستند که افراد متدین با برخورداری از آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی آسیب کمتری را متحمل شوند. بی‌پناهی، احساس بی‌کسی و پوچی که در بیشتر اختلال‌های روانی به چشم می‌خورد، در اعتقاد به وجود یک حامی مقتدر و پناه‌دهنده که مصدر نیکی‌ها و کارهای خیر است رنگ می‌بازد و در بالا بردن بهداشت روانی او موثر است [15].

در تحقیقی که توسط پالوما و پندلتون در مورد نقش مذهب در سلامت روان انجام گرفت، مشاهده شد که اعتقادات مذهبی و نمازخواندن ارتباط قوی و مستقیمی با احساس رضایت کامل از زندگی دارند [16].

### دین و بیماری روانی

تاثیر استرس در اختلالات روانی موضوع پژوهش‌های متعددی در نیم قرن گذشته است و روان‌شناسان بر این باورند که زندگی در قرن بیست و یکم همراه با استرس و تنیدگی روانی و بحران‌هایی است که باعث بیماری‌های جسمانی و حتی مرگ می‌شود. بیماران روان‌درمانی حمایتی هفتگی به مدت ۴۵ دقیقه یک بار در هفته به مدت ۲۰ جلسه و روان‌درمانی که شامل قرائت قرآن، نقل حدیث، روایات و آموزش باز مسایل دینی و ترغیب به نماز و دعا به‌عنوان یک نوع مراقبه را دریافت داشتند. تکنیک شناخت‌درمانی با تاکید بر مضمون دینی و با استفاده از آموزش‌های دینی بود. نتیجه‌ای که از این پژوهش به دست آمده نشان می‌دهد که سرعت بهبود در بین افرادی که از این روش استفاده می‌کنند به‌طور چشمگیری زیاد است. آنها توصیه کردند که مطالعات بیشتری روی نحوه ارایه این نوع روان‌درمانی و به‌ویژه از نظر اجزا و ریزمحتوای برنامه روان‌درمانی صورت گیرد. کن وی ضمن تحقیقی که در زمینه تاثیر دین بر سلامت روان در سال ۶-۱۹۸۵ روی اشخاص سالمند انجام داد دریافت که شرایط طبی استرس‌زا در بین اشخاص سالمند شایع‌تر بوده ولی اعتقادات و اعمال دینی شامل نمازخواندن، فکرکردن در مورد خداوند و عقاید درونی فرد به‌عنوان مکانیزم‌های مهم برای کم کردن استرس و بهترکردن توانایی سازش با اینها در بین بیماران سالمند به‌ویژه سیاه‌پوستان به کار می‌روند. همچنین افسردگی بسیار پایین در بین سالمندان عامل به مذهب نشان داده شده است.

### نشانه‌های تحقق ارتباط با خدا در مولفه دعا و نیایش

ارتباط قلبی با خداوند در مولفه دعا دارای کارکردهای فردی-اجتماعی است که به‌نوعی مقوم این ارتباط هم به حساب می‌آیند. برجسته‌ترین کارکردهای ارتباط قلبی با خدا در مولفه دعا عبارتند از: آرامش درونی؛ گاهی فرد با روی آوردن به نیایش و آفریدن لحظات خلوت عبادانه برای خویش و ارتباط خالصانه به یک آرامش روانی، به یک تکیه‌گاه امیدواری، به یک نقطه قابل اعتماد دست می‌یابد که در برترین داروهای روان‌شناختی علوم تجربی و علم روان‌پزشکی دست‌یافتنی نیست و این همان کارکرد ارتباط قلبی است که نزد غالب انسان‌ها به‌ویژه در دنیای معاصر تحقق یافته است.

اصل مسلم روان‌شناختی بودن آرامش برآمده از دعا و نیایش بدین گونه است که هر فرد در سایه گفت‌وگو با مخاطب خویش به آرامش روانی می‌رسد. دعا و نیایش نیز یک مکالمه با خداوند است که زبان گفتاری موثر و نقش‌آفرین در این مکالمه بیش از آن که زبان اولیه باشد، یک زبان ثانویه است. قرآن کریم با تعبیری همچون اطمینان، سکینه، قرار، وقار، امن، راحت، سلامت، رجا، انس، طیب، هدنه و

افاضه فیض از طرف خدای رحمان بدون هیچ بخلی نازل می‌شود. "هر گاه مزاج عناصر کمال در جهت اعتدال به حد مطلوب برسد استعداد پذیرش نفس کامل‌تر را از واهب‌الصور دریافت خواهد کرد و از طرف دیگر، چون در واهب‌الصور، منع و بخلی از افاضه نیست به مجرد تمام شدن استعداد، نفس مجرد افاضه می‌شود" [11].

از منابع بسیار غنی دعا در دین اسلام، متن قرآن است و به این خاطر، تلاوت قرآن در کنار قرائت نماز، نوعی ارتباط برآمده از خاستگاه قلب بیان شده است؛ اگرچه سبک و سیاق جملات طلبی-دعایی قرآن تقریباً با تمام ادعیه غیرقرآنی متفاوت است. اصولاً صدر همه آیات دعایی در قرآن کریم با صیغه "رب" آغاز شده است، حال آن که عموماً در دعاها غیرقرآنی همچون دعای صحیفه سجاده و عمدتاً در ادعیه نهج‌البلاغه و مفاتیح‌الجنان، صدر ادعیه با "اللهم" که در واقع معادل "یا الله" و اساساً ناظر به اسم ذات خدای سبحان است، شروع می‌شود. این تفاوت لفظی معنی‌دار و محل تامل است.

بنابراین در متن قرآن کریم، از ویژگی رابطه‌بودن یعنی دوسویه‌بودن دعا (نه ارتباط یعنی تک‌سویه‌بودن یا دوسویه‌بودن انسان با انسان دیگر) دفاع شده است و صفت قلبی انسان با یک صفت ربوبی پروردگار در مداری مشخص قرار گرفته که پیام‌رسان بنا بر مبنای بیان‌شده گرایش به وصل با گیرنده پیام دارد. جالب آن که در آموزه‌های عهد جدید برای هر دعای حقیقی، دو قلب می‌تپد: یکی قلب آدمی که شامل افکاری است کوچک، تاریک و بشری درباره احتیاجات او و کاری که خدا می‌تواند انجام دهد؛ دوم قلب بزرگ خداست که دارای هدفی نامحدود و الهی برای برکت‌دادن به بشر است [12]. این دو قلب با هم رابطه دارند. از توجیحات منطقی بیان‌شده برای تعبیر و تخصیص مسیر صفت قلبی و صفت ربوبی، تناسب حکم با موضوع است.

اصل وجود این مدار و ادای پیام در دو طرف مدار حتی بدون هدف غایی و نفی اجابت، مردود شمرده نشده است و فلسفه اجابت‌نشدن برخی از دعاها، عدم مصلحت غایی بیان شده است و پیام آیه ۱۱ سوره اسرا "وَيَذُوعُ الْإِنْسَانَ بِالشَّرِّ دُعَاءُهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا" یعنی؛ رابطه باشد حتی بدون اجابت، این همان گرایش بر مبنای سنخیت است که تفاوت آن با گرایش بر مبنای عشق و محبت در همین نکته است.

حافظ وظیفه تو دعا گفتن است و بس در بند آن مباش که نشنید یا شنید [13]

ای آخی، دست از دعا کردن مدار با اجابت یا رد اویت چه کار [14]

### مقابله‌های دینی و سلامت روانی

شیوه‌های مقابله، توانایی‌های شناختی و رفتاری هستند که توسط فرد در معرض استرس به‌منظور کنترل نیازهای خاص درونی و بیرونی که فشار آور بوده و فراتر از منابع فردی هستند، به کار گرفته می‌شوند [10].

در همین راستا مقابله دینی به‌عنوان روشی که از منابع دینی مانند دعا، نیایش، توکل و توسل به خداوند و غیره برای مقابله استفاده می‌کند، تعریف شده است. یافته‌های اخیر نشان داده‌اند از آنجا که این نوع مقابله‌ها هم به‌عنوان منبع حمایت عاطفی و هم وسیله‌ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند و می‌توانند به‌کارگیری مقابله‌های بعدی را تسهیل نمایند، از این رو به‌کارگیری آنها برای بیشتر افراد مفید است. دین به‌طور اعم با ارتباط انسان با خالق هستی و اعتقاد به حضور دایم او، می‌تواند در ایجاد بهداشت روانی و درمان بیماری‌های روانی تاثیر بسزایی داشته باشد. داشتن معنی

برابر اقبانوس و ذره‌ای در مقایسه با کهکشان‌ها می‌یابد، احساس کوچکی در برابر آن عظمت، او را به کرنش و نیایش وا می‌دارد و همه عظمت در همین احساس نیازمندی است. آنچه که این "هیچ" را به آن "همه" پیوند می‌زند دعا است. کم نیستند کسانی که دلپره، نگرانی، ترس، اضطراب و تشویش خاطر را در مقاطع خطر و سختی‌ها و بحران‌ها، با داروی "دعا" درمان می‌کنند. قرآن هم به اثر آرامش‌بخشی دعا اشاره می‌کند. آنجا که می‌فرماید: "خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ؛ از اموال آنها صدقه‌ای (زکات) بگیر تا به وسیله آن آنها را پاک سازی و پرورش دهی و به آنها (هنگام گرفتن زکات) دعا کن که دعای تو مایه آرامش آنهاست و خداوند شنوا و داناست" [19].

برای همین می‌توان این برداشت را از این آیه کرد که دعای خیر در حق یکدیگر موجب تسکین و آرامش روحی دعاکننده و دعاشونده می‌شود [19]. برخی از پزشکان بر این باورند که در بسیاری از موارد دعا در بهبودی حال بیمار موثر بوده است. بنابراین باید دعا را در معالجه بیماران یکی از شیوه‌های موثر دانست. در مورد بسیاری از مردم، دعا برای درمان بیماری‌های روانی بسیار موثر بوده و در نتیجه صحت بدنی و جسمی آنها را در پی خواهد داشت. افراد مذهبی می‌پذیرند که هر واقعه و امری در زندگی آنها رخ می‌دهد انعکاسی از مشیت الهی است و این مشیت الهی که از نظر آنها پنهان است در نمازها و دعاها مشهود می‌شود. اگر نیرویی برای تحمل پیش آمده‌ها لازم باشد در اثر دعا و نماز به دست می‌آید.

### نتیجه‌گیری

سلامتی، یکی از موضوعاتی است که همواره در طول تاریخ بشر مطرح بوده و به نوعی با تاریخ آفرینش انسان گره خورده است. صاحب‌نظران و روان‌شناسان به این امر معتقدند که ارتباط معنوی (به صورت دعا و نیایش) با خدا، بسیاری از مشکلات و گرفتاری‌های جسمی و روحی انسان‌ها را رفع می‌کند. اسلام نیز سلامتی را به عنوان یکی از نیازهای اساسی برای بقای نسل، حفظ حیات طیبه و رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی انسان‌ها مطرح کرده است و آن را به اشکال مختلف در آیات و روایات ذکر نموده است. دین می‌تواند موجب ایجاد معنی شود. بنابراین دین به زیستن و مردن انسان معنی می‌بخشد. ایمان قوی‌تر یا معتقدبودن به زندگی پس از مرگ با ترس کمتر از مرگ هم بستگی دارد. همچنین افرادی که نمره بالاتری در شاخص دینداری‌بودن درونی داشتند، ترس کمتری را از مرگ گزارش کردند. یکی از نیازهای بنیادین انسان‌ها نیاز به ارتباط و اتصال به خدای متعال است. انسان‌ها تا زمانی که به منشأ لایتنانهی وصل نباشند آرامش و اطمینان قلبی در آنها حاصل نخواهد شد. انسان ذاتاً در درون خود نیاز به پناهگاه و کسی دارد که حرف‌های او را بشنود و مشکلات وی را حل نماید. دعا و مناجات با خدا باعث می‌شود انسان خود را در دایره بی‌نهایت هستی، تنها، سرگردان و پوچ و بی‌هدف نبیند و با اطمینان و هدفمندی به زندگی ادامه دهد. از این رو، رابطه بین معرفت و دعا و نیایش یک رابطه مکملی است که آیه "أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ" (سوره غافر، آیه ۶۰) نیز موید همین نکته است. دعا را می‌توان ایجاد یک نظام نوین کلامی، دارای مضمون حمد یا درخواست، برآمده از رابطه قلبی انسان با خداوند دانست که حالت داعی را دگرگون می‌سازد. البته در دعا با رویکرد نیایشی کیفیت حمد و سپاس با شناخت قلبی و معرفت بسیار بالا بوده تا جایی که مبنای آن با مبنای اصل سنخیت وحدت می‌یابد، ولی در دعا با رویکرد سئوالی، کیفیت درخواست با مقام پذیرنده درخواست فاصله زیادی دارد و غالباً برآمده از یک احساس قلبی (نه شناخت قلبی) است.

غیره به این مولفه (آرامش) مورد نیاز بشر برای زیستن اشاره نموده است [17]. آرامش برآمده از دعا و نیایش، علاوه بر این که امر مسلم روان‌شناختی است، گاهی نیز طی گذشت زمان و رویدادهای روزگار برای فرد به تجربه شخصی و درونی تبدیل می‌شود و فرد بدون این که باور به هیچ آیین و مذهبی داشته باشد به صورت ناخودآگاه و فطری، در لحظات حساس زندگی، به این پناهگاه موجود روی می‌آورد؛ اگرچه با آداب و رسوم منحصر به فرد خودش و متفاوت از رسومات ظاهری یک دین و مذهب.

**نفی ناامیدی:** کارکرد نفی ناامیدی نیایش، به معنی امیدوارکردن یا امیدوارشدن کاذب از طریق نیایش نیست، زیرا نیایش یک مبادله کالا به کالا نیست و اساس طبیعت آن با اساس طبیعت خواهش و التماس نیز فرق دارد. اساساً طبیعت نیایش (خواه سیر عقلانی داشته باشد و خواه سیر پناه‌جویانه) با طبیعت خواهش مجرد فرق دارد؛ چه رسد که نیایش را در عرض خواهش‌های خلاف عقل و خلاف سنت الهی بگذاریم، زیرا التماس از روی نیاز است ولی نیایش از روی شناخت و در زمان اختیار مطرح می‌شود. در ارتباط قلبی برآمده از مولفه دعا باید توجه داشت که اسباب و عوامل را جایگزین کارساز حقیقی ننموده که در نهایت این ارتباط قلبی منجر به کفر و عدم ارتباط شود. بالاترین مرتبه بهره‌وری از مولفه دعا برای ارتباط یافتن با خدای والا عبدبودن، رضایت‌مندی در همه حال و تسلیم همه‌جانبه نسبت به معبود همیشگی است.

**میل به تکرار:** از نشانه‌های تحقق رابطه قلبی در شاخص دعا، میل به تکرار دعا و نیایش است. انسان متصل به خاطر وجود لذت برآمده از منبع فیض الهی، خستگی‌ناپذیر، راضی به تکرار نیایش پروردگار است؛ البته نه تکرار عادت، زیرا هر فعل اخلاقی هر چند مقدس و خیرخواهانه اگر از روی عادت تکرار شود هیچ ارزش معنوی ندارد [18]. جوهره عبادت به یک معنی عادت‌شکنی از اندیشه و روان آدمی است. از این رو فلسفه نیت در عبادت نیز مصداق بارز عادت‌شکنی است. هر عبادتی هر چند مقدس چنان که با نیت همراه نباشد باطل است، زیرا نیت یعنی بناکردن یک عمل از روی قصد، نه از روی عادت. در واقع نیت ناظر بر عادت‌شکنی است که مبادا آدمی عمل هر چند مقدس را از روی تکرار، عادت و خوگیری یکنواخت انجام دهد. شاید از نگاهی حکمت وجود شیطان در عالم هم آن است که ما از چنبره عادت پرهیزیم. از این رو اساس دین‌ورزی پویا خروج از عادت جاهلی است و این عادت جاهلی بود که حقیقت دین را بعد از پیامبر<sup>(ص)</sup> پوشاند و در مقابل این، تفکر عادت‌شکن علوی بود که امکان تنفس دوباره در فضای عالم قدس را به انسان عطا کرد [13]. اما تکراری که از روی عادت نباشد در واقع، با تکیه بر تمرکز، شکل چرخشی به خود گرفته است و همه انرژی حضور را در خود برای پیوند و اتصال با فراخود متمرکز کرده و گویی هر واژه راهی به صعود و سپس به بازگشت است و با هر واژه، حیات در چرخشی دوباره از سر گرفته می‌شود.

### دعا و سلامت روانی

دعا در اصطلاح عبارت است از توجه به خداوند، راز و نیاز کردن و ارتباط با او، اعراض از غیر و استمداد از او، به سخن دیگر دعا ارتباط روحی و معنوی، روی آوردن به آفریدگار عالم و ماورای ظواهر، اظهار عجز و عبودیت و درخواست نیاز از پیشگاه بی‌نیاز است [15].

دعا و نیایش تسلی‌بخش دل‌های خسته و مایه روشنی و صفای جان و نیروبخش انسان در برابر مشکلات و فراز و نشیب‌های زندگی است. انسان موجودی است بی‌نهایت کوچک، وقتی در برابر آفریدگارش که بی‌نهایت بزرگ است قرار می‌گیرد و خود را حتی کمتر از قطره‌ای در

- children and adolescents. *J Psychol Religion*. 2011;4(2):5-26. [Persian]
- 10- Palmer MF. Freud and Jung on religion. Dehganpour M, Mahmoodi GR, translators. 1<sup>st</sup> Edition. Tehran: Roshd; 2006. [Persian]
- 11- Ibn Sina Hossein ibn Abdullah. Al-Shafa. Hassanzadeh Amoli H, editor. 1<sup>st</sup> Edition. Qom: Islamic Publishing Center; 1996. [Arabic]
- 12- Tipit S. The Power of Prayer. Aghamalian M, translator. Tehran: Aghamalian; 2016. [Persian]
- 13- Hafez SM. Poetry collection (Divan-e ghazaliat). Khatib Rahbar K, editor. 43<sup>rd</sup> Edition. Tehran: Safi Alishah Publications; 2008. [Persian]
- 14- Molavi JM. Masnavi Manavi. Volume 6. 1<sup>st</sup> Edition. Tehran: Toos Publications; 1996. [Persian]
- 15- Ghorishi Rad F. The role of religion and religious confrontation in mental health. In: Ehsanmanesh M, editor. Proceedings of the 1<sup>st</sup> Conference of the role of religion in Mental Health; 2001 Apr 16-19; Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran. Volume 2. 1<sup>st</sup> Edition. Tehran Ma'aref; 2003. p. 249-57. [Persian]
- 16- Karami J, Roganchi M, Atari Y, Shokri M, Bashideh K. Investigation of multiple relationships of religious orientation with mental health in Razi University students. *J Educ Sci Psychol*. 2006;13(3):31-52. [Persian]
- 17- Fa'ali MT. Relaxation: approaches and solutions (with emphasis on Islamic teachings). *Res Q Islamic Ethics*. 2012;5(18):27-52. [Persian]
- 18- Naqibzadeh MA. A look at the philosophy of education. 6<sup>th</sup> Edition. Tehran: Tahouri Publications; 1995. [Persian]
- 19- Asgari H. Ways to reach mental relief from the Qur'an's viewpoint [Internet]. Tehran: Pajoohesh; 2017 [cited 2019 Feb 4]. Available from: <https://bit.ly/2lCxWYa> [Persian]

**تشکر و قدردانی:** موردی از سوی نویسندگان بیان نشده است.

**تأییدیه اخلاقی:** موردی از سوی نویسندگان بیان نشده است.

**تعارض منافع:** موردی از سوی نویسندگان بیان نشده است.

**سهم نویسندگان:** علیرضا نصیری خلیلی (نویسنده اول)، نگارنده مقاله/اروش شناس/پژوهشگر اصلی (۵۰٪)؛ مجید حیدری فر (نویسنده دوم)، نگارنده مقاله/اروش شناس/پژوهشگر اصلی (۵۰٪)

**منابع مالی:** موردی از سوی نویسندگان بیان نشده است.

### منابع

- 1- Ebrahimi H. The educational effects of prayer and prayer in the Holy Quran [Internet]. Tehran: Pajoohesh; 2012 [cited 2019 Feb 4]. Available from: <http://pajoohesh.ir/> [Persian]
- 2- Mesbah MT. Ethics in the Quran. 4<sup>th</sup> Edition. Eskandari MH, editor. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute Publications; 2012. [Persian]
- 3- Karimi A. Psychoanalysis in the undercover. 3<sup>rd</sup> Edition. Tehran: Abed Press; 2006. [Persian]
- 4- Omidifard A. The role of prayer in social life. 1<sup>st</sup> Edition. Qom: Meysam Tamar Publications; 1999. [Persian]
- 5- Koleini Mohammad ibn Yaqoob. The adequate principles (Usul al-kafi). Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyah; 1986. [Arabic]
- 6- Boroujerdi SME. Comprehensive interpretation. Tehran: Sadr Publications; 1987. [Arabic-Persian]
- 7- Makarem Shirazi N. The ideal commentary (Tafsir Nemooneh). Qom: Dar al-Kotob Islamiyah; 1979. [Persian]
- 8- Dehkhoda AA. Dictionary. Volume 20. 1<sup>st</sup> Edition. Tehran: Sirous Publications; 1998. [Persian]
- 9- Mousavinasab SMR, Askari A, Shamel A. The stages of content development and the motivations for prayer in