

## Psychological and Educational Consequences of the Experience of Prayer and Prayer in the Quran

### ARTICLE INFO

#### Article Type

Research Article

#### Authors

Fatemeh Esmaili<sup>1</sup>

Reza Karaminia<sup>2\*</sup>

Gholamreza Sarami Forooshani<sup>3</sup>

#### How to cite this article

Fatemeh Esmaili, Reza Karaminia, Gholamreza Sarami Forooshani, Psychological and Educational Consequences of the Experience of Prayer and Prayer in the Quran, Islamic Life Style. 2023; 7 (2) :127-137

1. PhD student, Department of Educational Psychology, Science and Research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Professor, Department of Psychology, Baghiyallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran (Corresponding Author).

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran.

#### \* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: reza.karaminia@gmail.com

#### Article History

Received: 2023/03/30

Accepted: 2023/06/21

### ABSTRACT

Prayer is the best key to unlock the problems of life, and turning to spirituality can cure all human mental illnesses. Prayer is a text that teaches, informs, it is a science that takes the soul to spiritual ascension and from everyday life to the door. and brings closer to God and educates in one word. Examining prayer and its educational and psychological consequences can provide new concepts to psychological literature. The lack of a suitable framework and model for using the main religious texts in this field doubles the need to deal with this issue. This research with analysis method. The qualitative content of all the verses of the Quran (27 surahs and 54 verses) with the prayer content that started with the word "Lord" has been examined and after extracting the themes and classifying the categories, it has answered the research questions. From the point of view of the psychology of prayer, it includes the concepts of responsibility, time management, peace of mind, attention to others and benevolence, correct documentation styles, the educational and managerial role of God in the system of existence, secrecy, change and modification of behavior, the role of the family in the religious education of children, appropriateness between duty and ability, prayer with effort, lack of anxiety of death, balance between error and punishment, having role models and sufferings with faith, accompanying the righteous, the role of worship in mental health, harmony between speech, thoughts and actions and spiritual evolution in cognitive dimensions, It is emotional and behavioral, and in terms of education, it has many foundations, principles and educational methods for raising people.

**Keywords:** Psychological Consequences, Education, Prayer, Quran

## پیامدهای روانشناختی و تربیتی تجربه دعا و مناجات

## در قرآن

فاطمه اسمعیلی<sup>۱</sup>

دانشجوی دکتری، گروه روان شناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

رضا کرمی نیا<sup>۲\*</sup>

استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی بقیة الله، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

غلامرضا صرامی فروشانی<sup>۲</sup>

استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

## چکیده

دعا بهترین کلید برای گشایش مشکلات زندگی است و روی آوردن به معنویات می تواند تمام بیماری های روحی انسان را درمان کند. دعا متنی است که می آموزد، آگاه می کند، علمی است که روح را به معراج روحانی می برد و از روزمرگی به در و به خدا نزدیک می کند و در یک کلمه تعلیم و تربیت می دهد. بررسی دعا و نیایش و پیامدهای تربیتی و روانشناختی آن می تواند مفاهیمی نو را به ادبیات روانشناسی عرضه کند نبود چارچوب و الگویی مناسب جهت استفاده از متون اصلی دین در این زمینه لزوم پرداختن به این موضوع را دو چندان می کند. این پژوهش با روش تحلیل محتوای کیفی تمامی آیات قرآن (تعداد ۲۷ سوره و ۵۴ آیه) با محتوای دعا که با کلمه "رب" شروع شدند را بررسی و پس از استخراج مضامین و طبقه بندی مقوله ها به سوالات پژوهشی پاسخ داده است. از نظر روانشناسی دعا در بردارنده مفاهیم مسئولیت پذیری، مدیریت زمان، آرامش روان، توجه به دیگران و خیرخواهی، سبک های اسنادی درست، نقش تربیتی و مدیریتی خداوند در نظام هستی، رازداری، تغییر و اصلاح رفتار، نقش خانواده در تربیت دینی فرزندان، تناسب بین تکلیف و توانمندی، دعا همراه با تلاش، نبود اضطراب مرگ، تناسب بین خطا و تنبیه، داشتن الگو و اسوه های با ایمان همراهی با صالحان، نقش عبادت در سلامت روان، هماهنگی بین گفتار و افکار و اعمال و تکامل معنوی در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری است و از نظر تربیتی دارای مبانی، اصول و روش های تربیتی متعددی برای پرورش انسان هاست.

کلمات کلیدی: پیامدهای روانشناختی، تربیتی، دعا، قرآن

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۳۱

\*نویسنده مسئول: reza.karaminia@gmail.com

## مقدمه

در گستره پهناور دین هیچ پدیده ای شگرف تر و حیرت انگیز تر از دعا و نیایش نیست. دعا یک نوع خودآگاهی و بیداری دل و اندیشه و پیوند به مبدا همه نیکی ها و خوبی هاست و باید از این عامل سازنده و تجلی بخش بالاترین و بیشترین بهره برداری را کرد و با تمام ابعاد زوایای آثار ارزنده دعا و مناجات را شناخت. دعا دارای جایگاه بسیار والایی در قرآن کریم است. دعا در بازسازی شخصیت و شیوه زندگی فرد مهمترین نقش را ایفا می کند (۱). بهترین کلید برای گشایش مشکلات زندگی است و روی آوردن به معنویات می تواند تمام بیماری های روحی انسان را درمان کند و بسیاری از بیماری ها و نگرانی ها را می توان با دعا و نیایش درمان کرد. در سال های اخیر تاثیر دعا و نحوه برگزاری آن در درمان بیماری ها به طور جدی توسط پژوهشگران مورد توجه قرار گرفته است، افرادی که دعا و نماز می خوانند کمتر بیمار شده و سریع تر از جراحی بهبود می یابند و بهتر با بیماری خود کنار می آیند (۲). کلمه دعا از "دعو" گرفته شده است و به معنای آن است که انسان به کمک صدا و کلام چیزی را متوجه خود می سازد. در معنای اصطلاحی دعا، مفهوم لغوی آن یعنی درخواست و طلب لحاظ شده است. بر این اساس می توان گفت: دعا در اصطلاح شرعی به معنای روی آوردن به خداوند و درخواست از او باحالت خضوع و کرنش است (۳). هنگامی که به آیات قرآن و احادیث نبوی مراجعه می کنیم در می یابیم که رابطه زیادی بین ایمان و آرامش روانی و ارتباط با خداوند (دعا و نیایش) وجود دارد. دعا دارای جایگاه بسیار والایی در قرآن کریم است. در آیه ۱۲۴ سوره طه آمده است "هرکس از یاد من رویگردان باشد برای او زندگی سخت و تنگ خواهد شد". زندگی هیچ انسانی از ناملایمات خالی نبوده و آکنده از سختی هاست. مهم ترین مشکل انسان در عصر کنونی فقدان آرامش روانی است، همان چیزی که گمشده انسان است و با تمام وجود در پی دست یابی به آن است و در این راه از ابزارها و فنون مختلفی استفاده کرده است. در کنار همه این ابزارها و فنون تشخیصی و 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 کرده است. پندلتن (۱۹۹۱) در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که در حال دعا و نیایش احساس خوشحالی، وجد، تجربه معنوی و آرامش روانی در بالاترین حد قرار می گیرد. دعا متنی است که می آموزد، آگاه می کند و روح را به معراج روحانی می برد و به خدا نزدیک می کند و در یک کلمه تعلیم و تربیت می دهد (۴).

تربیت سه بعد وجودی آدمی یعنی ابعاد شناختی، عاطفی، رفتاری وی را درگیر می کند حال آن که مکتب دعا نیز این سه حیطه را پوشش می دهد. انسان در مکتب دعا اموری را فرامی گیرد که در تربیت او نقش مؤثری دارد از جمله خداشناسی، خودشناسی و مسئولیت پذیری. تأثیر آن در حوزه عاطفی به افزایش احساس آرامش، تقویت دل بستگی به خدا، بالا بردن احساس حرمت خود و رشد و تعالی برمی گردد و در حوزه رفتاری منشأ اصلاح و تغییر رفتار، خیررسانی

<sup>۲</sup> Pendleton

<sup>۱</sup> وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ۝

آنچه در این عصر اهمیت بیشتری دارد تبیین و ارائه اصول و مبانی جهت تربیت و هدایت نسل جوان با تکیه بر آموزه های قرآن و فراهم کردن زمینه هایی آموزشی جهت غلبه بر سختی در شرایط پرفراز و نشیب زندگی کنونی است، که می توان با بهره گیری از قرآن به این راه سعادت و نجات دست یافت. با توجه به کلیه مطالبی که در مورد دعا مطرح شد، جای این سوال باقی می ماند که قرآن به عنوان منبع هدایت بشری چه تصویری از دعا ارائه داده است؟ و اثرات تربیتی و روانشناختی دعا چگونه و به چه شکل در ما پدیدار می شود؟

#### مواد و روش ها

این پژوهش براساس روش تحلیل کیفی سامان یافته است. این روش پژوهشی برای تفسیر ذهنی محتوای داده های متنی از طریق فرایند طبقه بندی نظام مند کدها و شناسایی مضامین و الگوهاست. هدف تحلیل محتوا فراهم آوردن شناخت، بینشی نو و تصویری از واقعیت است (۸). جامعه آماری پژوهش شامل کلیه آیات قرآنی که واژه مشتق از ماده دعو در آنها به کار رفته است و محتوای دعا دارند و معمولاً با کلمه رب یا ربنا آغاز می شوند. با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و تمامی این جامعه در تحقیق مشارکت داده شده اند. این تحلیل در سه گام صورت پذیرفته است. در گام نخست در گام نخست بر این اساس که ماده "دعو" در چه بافت معنایی به کار رفته است مقوله هایی با روش استقرایی شکل خواهد گرفت و برای هر آیه مقوله یا مقوله های مربوط مشخص و در گام دوم به تحلیل گسترده آیات نخستین مقوله ها پرداخته خواهد شد سپس در گام سوم با مبنا قرار دادن یافته های به دست آمده از تحلیل مقوله های نخست و با کنار گذاشتن اطلاعات تکراری یا نامربوط به سوال پژوهشی با استفاده از سایر مقوله ها پرداخته خواهد شد. در زمینه روایی و اعتبار نتایج می توان به معیار های باورپذیری، اطمینان پذیری، تأیید پذیری و انتقال پذیری یا مثلث سازی اشاره کرد.

#### یافته ها

با توجه به اینکه اکثر دعاهای قرآنی با کلمه رب شروع می شوند در مرحله نخست آیاتی از قرآن که این ویژگی را داشتند و محتوای آنها دعا و درخواست بود از متن قرآن استخراج شدند سپس با توجه به معنی هر آیه مضامینی که در هر آیه نهفته بود استخراج شد و با توجه به جنبه های اشتراکی در طبقات مختلف قرار گرفتند در این مسیر از تفسیر نمونه و تفسیر نور نیز استفاده شد. به طور کلی ۲۷ سوره از قرآن کریم شامل ۵۴ آیه مورد بررسی قرار گرفت که ۷۰ مضمون استخراج و در ۱۴ طبقه یا مقوله دسته بندی شدند. نتایج حاصل در جدول زیر آمده است.

و شفا بخشی است. اکثر متون دعاهای انبیا به موضوع خداشناسی و پرستش پرداخته که به تربیت جنبه عقلانی بشر نظارت دارد. علاوه بر خداشناسی خودشناسی نیز در اکثر دعاهای انبیا معرفی شده است. از آنجایی که خودشناسی یا معرفت نفس بر خودسازی مقدم است بنابراین همه مکتبها و روش های مشاوره ای و روان درمانی در روانشناسی و بیش از آنها مکتب های الهی به ویژه اسلام افراد را به تدبیر در خویشتن و خودشناسی فراخوانده اند و مهم ترین گام در تربیت و رسیدن به مقام عبودیت و بندگی خدا را خودشناسی معرفی کرده اند (۵). دعا به همگان می آموزد که انسان آرمانی چگونه است و چه خصلت هایی دارد؟ کسی که تمام مهارت های زندگی را دارد چگونه فردی است؟ هدف در تعلیم و تربیت به معنای نقطه نهایی و وضع مطلوبی است که به طور آگاهانه تلاش های تربیتی به آن معطوف است. اهداف تربیتی در اسلام، به گونه ای مورد توجه قرار گرفته است که هدف های مراحل نازل نقش انسان، با مراحل بالاتر و حتی با آخرین مرتبه، یعنی هدف غایی، نه تنها منافات نداشته، بلکه در طول همدیگر و تکمیل کننده یکدیگرند (۶). تذکر این نکته ضرورت دارد که اصول تربیتی، باید متناسب با استعداد و حتی با توجه به فعلیت درجه رشد افراد مختلف، در نظر گرفته و به آنها ارائه شود. اصول تربیت مجموعه قواعدی است که با توجه به مبانی (ویژگی های عمومی انسان) و اهداف تربیت کشف شده و در جریان تربیت راهنمای عمل قرار می گیرند. الکسیس کارل، جراح دانشمند و فیزیولوژیست، محقق فرانسوی درباره دعا می نویسد "دعا و نماز قوی ترین نیرویی است که انسان می تواند تولید کند نیرویی است که چون قوه جاذبه به زمین وجود حقیقی و خارجی دارد" یکی از رفتارهای دینی که نقش مؤثری در سلامت روان و حفظ و افزایش حرمت خود افراد دارد دعا و نیایش است. در تبیین روان شناختی این اثرگذاری می توان گفت حرمت خود پایین در افراد از احساس ناتوانی، احساس پوچی و بی معنا دانستن زندگی، عدم دریافت حمایت از سوی دیگران، درماندگی در برابر موقعیت های اضطراب زا و بحران های زندگی، ترس از شکست و نداشتن کنترل بر محیط ناشی می شود. فردی که دل بستگی به خدا در او به اوج خود رسیده و خدا را مهربان، غفور و بخشنده می داند، احساس نیرومندی در او تقویت می شود و احساس خود ارزشمندی، کارآمدی و توانمندی می کند (۵).

این که تاثیر دعا، حاصل فرایند تلقینات درونی است یا تمهیدات بیرونی، جای بحث و گفتگو دارد. باید گفت آنچه در دل این پدیده انسانی نهفته است، همان اثرات روانشناختی و تربیتی سازنده آن است که در صورت برآورده شدن یا نشدن هیچ گاه قابل انکار نیست. دعا در واقع با جهت دادن به نوع نگاه انسان چراغ امید را روشن می سازد و وجه دیگری از عبادت را ترسیم می کند تا فراتر از ارتباطات روش مند و محدود به زمان و مکان از قبیل نماز، حج، روزه و... با ندای دل خویش فارغ از همه هستی همیشه همنشین خدا باشیم (۷).

طبقات	سوره و آیه	عنوان طبقه	مضامین دعا	مفاهیم و ابعاد روانشناختی (شناختی، عاطفی و رفتاری)	ابعاد تربیتی (مبانی، اصول و روشهای تربیتی)
طبقه اول	مؤمنون ۱۰۹ نوح ۲۸ حشر ۱۰ ابراهیم ۴۱ اسراء ۲۴ غافر ۷، ۸	طلب آموزش و نیکی و خوبی برای دیگران	- درخواست بخشش و آموزش برای ایمان آورندگان (۲) - درخواست آموزش برای کسانی که در ایمان سبقت گرفتند - درخواست آموزش برای پدر و مادر و مومنان (۲) - طلب آموزش برای کسانی که توبه کرده اند - دفع کینه از دلها - درخواست وارد کردن مومنان، پدران و مادران و فرزندان صالح در بهشت	توجه به دیگران و خیر خواهی (بعد شناختی و عاطفی)	مبنا: لطف و احسان اصل: فضل و بخشش روش ها: عطا و بخشش، توبه و مهرورزی و حسن ظن
	طبقه دوم	کهف ۱۰ اعرف ۲۳ آل عمران ۸، ۱۴۷، ۱۶ ۱۹۳ قصص ۱۶ بقره ۲۸۶ ممتحنه ۵ ابراهیم ۴۴ مؤمنون ۱۱۸	طلب عفو و آموزش برای خود	- درخواست بخشایش و فراهم کردن صلاح و کمال - درخواست بخشش و رحمت از خداوند (۳) - طلب بخشش از خداوند به خاطر ظلم به خویشان - درخواست عفو و بخشش و مهربانی از طرف خداوند - طلب آموزش (۲) - درخواست آموزش گناهان و بخشش لغزش ها - آموزش گناهان و بدیها (۲) - بازخواست نشدن به خاطر فراموشی - درخواست فرصت برای جبران	- کنار گذاشتن غرور و خودستایی - سبک های اسنادی درست - نقش تربیتی و مدیریتی خدا در نظام هستی - رازداری - تغییر و اصلاح رفتار شناختی (بعد شناختی و عاطفی)
طبقه سوم		فرقان ۷۴ انبیاء ۸۹ صافات سوم آل عمران ۳۸ بقره ۱۲۸	خانواده پاک و صالح	- درخواست روشن شدن چشم به وسیله همسران و فرزندان - درخواست داشتن وارث و فرزند - درخواست داشتن فرزند صالح - درخواست فرزندان پاک - فرمانبردار بودن خود و فرزندان از خداوند	نقش خانواده در تربیت دینی فرزندان (بعد عاطفی و رفتاری)
	طبقه چهارم	آل عمران ۵۳ مائده ۸۳	گواهی دهندگان به توحید و نبوت	- قرار دادن در زمره گواهی دهندگان به توحید و نبوت - درخواست برای قرار دادن در بین گواهی دهندگان به حق - درخواست قرار دادن در زمره گواهی دهندگان به پیامبر	ایمان توام با عمل (بعد شناختی)
طبقه پنجم		اسراء ۸۰ نساء ۷۵ فرقان ۷۴ شعراء ۸۳ نمل ۱۹	قرار گرفتن در گروه پرهیزکاران و بندگان نیکوکار و داشتن سرپرست و یاور	- قرار دادن حجتی کمک کننده - قرار دادن سرپرست و یاور از جانب خداوند - پیشوا شدن برای پرهیزکاران - پیوند دادن خود به نیکان و شایستگان - داخل شدن در زمره بندگان نیکوکار و با بخشایش خداوند - قرار نگرستن در زمره کافران	- داشتن الگو و اسوه های با ایمان - همراهی با صالحان (بعد شناختی و عاطفی)

تکامل معنوی - احساس مسئولیت و مبنا: غفلت مسئولیت اصل: تذکر پذیری روش: ذکر و یاد خدا - مدیریت زمان - آرامش روان (بعد عاطفی)	- مصون ماندن از آتش جهنم (۴) - درخواست دفع عذاب جهنم - دور کردن عذاب الهی - خوار نشدن در روز قیامت - درخواست رهایی از جهنم	مصون ماندن از عذاب جهنم برای من و مؤمنان	بقره ۲۰۱ آل عمران ۱۶، ۱۹۱، ۱۹۴ غافر ۷ فرقان ۶۵ دخان ۱۲ مؤمنون ۱۰۷	طبقه ششم	
- حسن عاقبت و نبود اضطراب مرگ (بعد شناختی و عاطفی)	- مردن به حالت فرمانبردار - مردن در زمره نیکوکاران	مرگ توام با رضای خدا	اعرف ۱۲۶ آل عمران ۱۹۳	طبقه هفتم	
پایداری در اهداف (بعد رفتاری)	- پیروزی بر گروه کفار (۲) - طلب یاری در برابر مفسدان - طلب گشایش و پیروزی از طرف خداوند در برابر کفار	پیروزی بر کافران و مفسدان	آل عمران ۱۴۷ بقره ۲۵۰ ابراهیم ۱۵ عنکبوت ۳۰	طبقه هشتم	
- رهایی از ظلم در سایه ایمان و توکل - دعا توام با خواهی اصل: ظلم ستیزی روش: احقاق حق رفتاری)	- درخواست رهایی از دست ستمکاران - طلب رهایی از ظالمان - مورد فتنه و مکر قرار نگرفتن در برابر کفار - درخواست دآوری بین ما و همکیشان مخالف ما - مورد آزار و اذیت قرار نگرفتن توسط کافران	رهايي از ظالمان و کافران	نساء ۷۵ قصص ۲۱ ممتحنه ۵ اعراف ۸۹ یونس ۸۵	طبقه نهم	
تناسب بین خطا و تنبیه (بعد شناختی و عاطفی)	- درخواست عذاب دوچندان برای گمراهان - لعنت کردن گمراهان - درخواست نفرین برای ستمکاران - درخواست دوچندان کردن آتش جهنم برای گمراه کنندگان	درخواست مجازات برای گمراهان و ستمکاران	احزاب ۶۸ یونس ۸۸ اعراف ۳۸ نوح ۲۸	طبقه دهم	
مبنا: محدودیت های انسان (ضعف) اصل: سهولت در تکلیف روش: تکلیف به قدر وسع و عدالت در پاداش و کیفر	تناسب بین تکلیف و توانمندی افراد (بعد رفتاری)	- قرار ندادن تکلیف گران بر دوش - درخواست قرار ندادن آنچه توانش را نداریم	تکلیف سخت	بقره ۲۸۶	طبقه یازدهم
مبنا: محدودیت های انسان (ضعف) اصل: سعه صدر روش: صبر	استقامت در سایه آگاهی (بعد عاطفی و رفتاری)	- ثبات قدم در انجام وظایف - درخواست صبر و ثبات قدم از خداوند - درخواست شکیبایی	صبر و شکیبایی	آل عمران ۱۴۷ بقره ۲۵۰ اعراف ۱۲۶	طبقه دوازدهم
مبنا: خداجویی و خدا دوستی اصل: کنترل و همهانگی بین افکار، گفتار و اعمال	- نقش عبادت در سلامت روان - هماهنگی بین افکار، گفتار و اعمال	- درخواست کامل کردن نور ایمان - درخواست انجام روش درست عبادت - درخواست هدایت به راه راست - انجام کار شایسته و مورد رضای خداوند - درخواست اقامه نماز	تحریم ۸ بقره ۱۲۸ توفیق عبادت و بندگی	فاتحه ۶ احقاف ۱۵ ابراهیم ۳۵، ۴۰ اسراء ۸۰	طبقه سیزدهم

درخواست الهام و توفیق از خدا برای سپاسگزاری از (بعد شناختی و یاد خدا و شناخت نعمتها - مصون ماندن از پرستش بت ها رفتاری) خدا	آل عمران ۸
درخواست ورود و خروج صادقانه و خوب	
درخواست عدم انحراف یا لغزش پس از ایمان	
درخواست نیکی در دنیا و آخرت	
درخواست رحمت و نعمت	
درخواست رزق و روزی	بقره ۲۰۱، ۲۰۰
درخواست ثمرات	ابراهیم ۳۵، ۳۷
درخواست افزایش علم	طه ۱۱۴
درخواست فرود آمدن در مکان با برکت	مؤمنون ۲۹
درخواست ایمن کردن مکه	آل عمران ۱۹۴
درخواست ارزانی داشتن وعده ای که بر پیامبر قرار داده شده	

کرده است برای پذیرش دعا نخستین گام تقاضای عفو و رحمت و آمرزش است. بین اقرار به ضعف و استغفار و پذیرش دعا رابطه نزدیکی وجود دارد به گونه ای که اکثر دعاهای قرآنی (بقره ۲۸۶، اعراف ۲۳، آل عمران ۱۴۷، ۱۹۳، ۸) برای پذیرش دعا آدابی مطرح کرده اند که کنار گذاشتن غرور، پذیرش ضعف، اعتراف به گناه، تقاضای عفو و رحمت و از همه مهم تر ذکر خدا با کلمه (رب) جزء موارد تکرار است. اقرار به اشتباه پیامدهای مثبتی در بردارد افرادی که خودخواه و مغرور نباشند و خود را کمال مطلق ندانند راحت تر به اشتباهات خود اقرار می کنند و در صدد جبران اشتباهات خود بر می آیند.

۲-۲ سبک های اسنادی درست: یکی دیگر از مواردی که در این آیه در قالب دعا بدان اشاره شده است این است که شکست خود را به قضا و قدر و دیگران نسبت ندهید. به گونه ای سبک اسنادی درست داشته باشیم. اسناد به تلاش ما در فهم علل رفتار دیگران و نیز رفتار خودمان اشاره دارد. هاید می گوید «اسناد عبارت است از فرایندی که افراد به کار می گیرند تا رویدادها را به عوامل زیر بنایی خود پیوند دهند. اسنادها چه در مورد رفتارهای خودمان یا رفتارهای دیگران نقش مهمی در بسیاری از جنبه های رفتار اجتماعی از جمله متقاعد سازی، پیش داوری، ارتباطات درازمدت، نفوذ اجتماعی و تعارض ایفا می کنند (۱۰). نسبت دادن های علمی تا حدودی تعیین کننده پیامدهای عاطفی موفقیت و شکست هستند، شکستی که به دشواری های زیاد تکلیف یا بد اقبالی و شانس و قضا و قدر نسبت داده می شود منجر به شرمساری می گردد و اثر تنبیهی زیاد تری دارد (۱۱).

۳-۲ نقش تربیتی و مدیریتی خدا در نظام هستی: در آیه ۸ سوره آل عمران<sup>۲</sup> درخواست حمایت از خداوند مطرح می شود، این درخواست یکی از آثار رسوخ و ثبات در علم است چون خدا را آن طور که باید شناختند و از خداوند می خواهند دل هایشان را پس از آن که هدایت شان کرد منحرف نسازد. یکی از نشانه های علم واقعی و رسوخ در علم توجه خداوند و استمداد از اوست. از ویژگی

یکی از موضوعات مهم و مورد بحث روان شناسی، رفتار است به طوری که برخی علم روان شناسی را رفتار شناسی نامیده اند. انسان دارای دو خاصیت اساسی است یکی ادراک و دیگری اراده. در حوزه ادراک علم و شناخت دخیل است که به بینش تعبیر می شود و در اراده میل و رغبت و انگیزش نقش دارد که به گرایش تعریف می شود. این دو عامل اساسی یعنی بینش و گرایش موجب پیدایش رفتار می شوند. با توجه به ارتباط بین شناخت و عاطفه و رفتار می توان گفت دعا هم شناخت، هم عواطف و هم رفتار افراد را تحت تاثیر قرار می دهد. علاوه بر این در فرهنگ دینی و اسلامی ما دعا از جایگاه ویژه ای برخوردار است و انسان در مکتب دعا اموری را فرا می گیرد که به تربیت او در ابعاد شناختی عاطفی و رفتاری کمک می کند. شناخت مبانی، اصول روشهای تربیتی نیز در این زمینه بسیار کمک کننده است.

۱- طلب آمرزش و نیکی و خوبی برای دیگران:

- توجه به دیگران و خیرخواهی: طلب آمرزش برای دیگران یعنی توجه به دیگران. طلب مغفرت برای دیگران از مصادیق خیر خواهی است. افراد خیر خواه از سلامت روان بالاتری برخوردارند، شادترند و اضطراب و استرس کمتری تجربه می کنند. پیامبر اکرم (ص) به مسلمانان توصیه می کند که هرگاه دعا می کنید دایره دعایان را وسیع بگیرید و آن را به همه مردان و زنان مومن تعمیم دهید، زیرا چنین دعایی به اجابت نزدیک تر است. حدیث "الجار ثم الدار" که توسط حضرت زهرا مطرح شده است نیز بیانگر اهمیت دعا برای دیگران است. در واقع زمانی که برای کسی دعا می کنید بیشترین تاثیر ثواب و نورانیت عاید کسی می شود که فاعل کار است و عبادت خاصی را انجام می دهد زیرا به طور کلی به قصد قربت انجام می دهد و برای دعا کننده و فاعل آن موجب قرب الهی می شود (۹).

۲- طلب عفو و آمرزش برای خود:

۱-۲ کنار گذاشتن غرور و خودستایی: در آیه ۲۳ سوره اعراف<sup>۱</sup> اعتراف به گناه را به عنوان نخستین گام در توبه و استغفار بیان

<sup>۲</sup> رَبَّنَا لَا تَجْعَلْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً ۗ إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

<sup>۱</sup> قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

های عالم واقعی ایمان به خدا و تسلیم محض در برابر پروردگار است. از این دعا می توان به ضرورت تعلیم و تربیت و دانش اندوزی پی برد (۱۲).

۲-۴ رازداری: در آیه ۱۹۳ سورة آل عمران<sup>۱</sup> علاوه بر این که استغفار و اعتراف را نشانه عقل بیان کرده پرده پوشی و عفو را از شئون ربوبیت و از شیوه های تربیت عنوان کرده است. در تربیت لازم است نصیحت و انتقاد به حداقل برسد و خطاهای جزئی و کم اهمیت فرد بلافاصله مورد انتقاد و اعتراض قرار نگیرد یعنی همان روشی که در تعالیم اسلامی با عنوان تغافل از آن یاد می شود.

۲-۵ تغییر و اصلاح رفتار: علاوه بر این در آیه ۴۴ سورة ابراهیم<sup>۲</sup> هشدار و تهدید را به عنوان یکی از روش های تربیت معرفی می کند. نقش هشدار و تهدید یا به بیانی انداز اعلام خطر به گمراهان است مبنی بر این که نسبت به روش در پیش گرفته خود تجدید نظر کنند. البته در کنار تهدید و انداز تبشیر نیز در آیات قرآنی آمده است. تشویق و تهدید بخش های مهمی از انگیزه های تربیتی را تشکیل می دهد. و یکی از تکنیک ها و روشهای اصلاح و تغییر رفتار است. در آموزه های دینی اسلام ترس از عقوبت و گرفتار آمدن به غضب الهی و رجا و امید به رحمت بیکران او هر دو مورد توجه قرار گرفته اند.

طلب آموزش و نیکی برای خود و دیگران زمانی اتفاق می افتد که بنده در پیشگاه خداوند خود را خطاکار می بیند و در نتیجه احساس گناه می کند. در واقع احساس گناه زمانی به وجود می آید که فرد گناه را می شناسد و تصور می کند خطری او و شخصیتش را تهدید می کند و در نتیجه دچار احساس اضطراب و نگرانی و یأس می شود. برای اینکه به آرامش روانی برسد دست به دعا بر می دارد و آموزش و نیکی و رفع کینه را طلب می کند. و به دنبال فرصتی برای جبران می گردد که هم به جنبه شناختی و هم عاطفی اشاره دارد. در بعد تربیتی به خیرخواهی و بخشش و مهربانی اشاره دارد. یکی از روشهای تربیتی موثر در اصلاح رفتار افراد ابراز محبت به دیگران است. محبتی که با خیر رساندن همراه باشد باعث رشد افراد می شود و بنده ای که در دعای خود برای دیگران به دنبال خیرخواهی و طلب آموزش است انگیزه ای جز احسان و فضل ندارد.

۳- قرار گرفتن در زمره گواهی دهندگان به توحید و نبوت: -ایمان توأم با عمل: در سورة آل عمران آیه ۵۳ به چند نکته در رسیدن به مقام گواهی دهنده به توحید و نبوت اشاره شده است. از جمله ایمان توأم با عمل، علم و دانش و کنار گذاشتن دلبستگی های دنیایی. علم و عمل همه جا با هم هستند ایمان عمیق و پا برجا جز در سایه علم ممکن نیست و علم نیز در مراحل عالی تر و بالاتر، از ایمان کمک می گیرد (۱۳). زمانی که بنده از خداوند درخواست قرار گرفتن در زمره گواهی دهندگان به توحید را می طلبد باید

رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا ۗ رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا  
وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَقَّنَا مِنَ الْأَذْيَارِ

وَأَذِرِ النَّاسَ يَوْمَ يَأْتِيهِمُ الْعَذَابُ فَيَقُولُ الَّذِينَ ظَلَمُوا رَبَّنَا آخِرْنَا إِلَىٰ قَبْلِ  
قَرِيبٍ نَجِّبْ دَعْوَتَكَ وَتَتَّبِعِ الرَّسُولَ ۗ أَوْ لَمْ تَكُونُوا أَقْسَمْتُمْ مِنْ قَبْلِ مَا لَكُم مِّنْ  
رَّوَالٍ

شناخت کافی از مفهوم توحید و معنای عبادت و پرستش داشته باشد. رسیدن به بینش کافی در رابطه با معنا و جایگاه و چرایی توحید حقیقت رسالت پیامبران را بهتر مشخص می کند. از نظر تربیتی به الگو قرار دادن افراد پاک و با فضیلت اشاره دارد. روش الگویی یکی از بهترین روشها برای انگیزه بخشی در افراد است که به اصل تعلیم و هدایت پذیری انسان ها بر می گردد.

۴- قرار گرفتن در گروه پرهیزکاران و بندگان نیکوکار و داشتن سرپرست و یاور:

۴-۱ داشتن الگوها و اسوه های با ایمان: در آیه ۸۰ سورة اسراء<sup>۳</sup> و ۷۵ سورة نساء<sup>۴</sup> به قرار دادن سرپرست و یاور از جانب خداوند اشاره کرده است، در واقع پیامبران فرستادگان الهی اند برای ابلاغ پیام الهی، هدایت، راهنمایی و تزکیه افراد جامعه. انبیاء بزرگترین نعمت الهی بوده و حضور و دعای آنان به عنوان رهبران آسمانی و انسان های برگزیده باعث آرامش و اطمینان انسان هاست.

۴-۲ همراهی با صالحان: تأثیر پذیری انسان از هم نشین از نظر منطق اسلام در بسیاری از روایات نقل شده است بهترین هم نشینان برای تربیت خصوصاً تربیت عقلانی صالحان هستند افراد با ایمانی که هم نشین پیامبران بودند از قدرت تفکر و تعقل خود استفاده می کردند که این به خاطر تأثیرات هم نشینی با این صالحان بوده است یکی از عوامل مؤثر در تعلیم و تربیت پرورش و تقویت نیروی عقل است به سبب آن که عقل در تعدیل و کنترل تمایلات نفسانی و دعوت به اعمال نیک و تقید به مکارم اخلاقی نقش مهمی ایفا می کند. همسویی با جماعت مقبول و دوری از بدعت جویان و استفاده از روش الگویی یکی از بهترین روشهای انگیزه بخشی برای متریان است که بر مبنای هدایت پذیری و اصل تعلیم است. الگوهای پاک و با فضیلت انگیزه و میل به پاکی و آراستگی به فضایل را در فرد ایجاد می کند. هم سطحی با الگو در عواطف، رفتار و گفتار می تواند به هدایت پذیری افراد منجر شود.

۵- خانواده پاک و صالح:

-نقش خانواده در تربیت دینی فرزندان: توجه به تربیت صحیح و تربیت دینی فرزندان، مسئول بودن در قبال این تربیت و توجه به فرزند صالح و امر فرزندآوری و رشد همه جانبه آن ها یکی از درخواست هایی است که بنده از خدای خود در آیات ۷۴ سورة فرقان، ۸۹ سورة انبیاء، ۱۰۰ و ۱۰۱ سورة صافات به صراحت تقاضا می کند. البته فقط به دعا ختم نمی شود بلکه تلاش و کوشش در این راه نیز نیاز است. بندگان خاص خدا خود را در برابر همسر و فرزندان و نسل خود متعهد می دانند و در تربیت علاوه بر علم و تلاش از خداوند هم کمک می طلبند. آغاز تربیت، آموزش ها و پرورش های مستقیم و غیر مستقیم خانواده ها است. والدین در انتقال ارزش ها نقش الگو دارند و زمانی در تربیت دینی توفیق می یابند که خود به آنچه می گویند عامل باشند. تربیت درست و هماهنگ

وَقُلْ رَبِّ ادْخُلْنِي مَدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مَخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِي مِّنْ لَّدُنْكَ  
سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا

رَبَّنَا أَخْرِجْنَا مِنْ هَذِهِ الْقَرْيَةِ الظَّالِمِ أَهْلُهَا وَاجْعَلْ لَنَا مِنْ لَّدُنْكَ وَلِيًّا وَاجْعَلْ لَنَا  
مِنْ لَّدُنْكَ نَصِيْرًا

بازگشت به زندگی دنیا و به دست آوردن فرصت مجدد دست به دعا بر می دارند.

۴-۶ آرامش روان: در سوره غافر آیه ۱۷ به دعاهای فرشتگان در حق مؤمنان اشاره شده است که تقاضای دور داشتن از عذاب جهنم به عنوان دعایی است که باعث آرامش روان (سلامت روان) مؤمنان می شود. آرامش، اطمینان قلبی، رضایتمندی و نشاط مهمترین مؤلفه های سلامت روانی هستند و یأس، اضطراب و افسردگی بزرگترین عوامل از میان بردن آن ها هستند (۱۶). سلامت روانی از نگاه قرآن عبارت است از بهره مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمی، روانشناختی، اجتماعی و معنوی به گونه ای که افراد را به یک زندگی رضایت بخش و سعادتمند رهنمون می کند.

از نظر روانشناختی در بعضی موارد درخواست هایی که در قالب دعا مطرح می شوند بیشتر حالت عاطفی و گرایشی دارند. وقتی بنده در دعایش مصون ماندن از عذاب جهنم را از خداوند طلب می کند در واقع نوعی راهکار سلبی برای جلوگیری از حالت و احساس ناخوشایند از عذاب و آتش جهنم و خوار شدن در روز قیامت را انتخاب می کند و در بعد تربیتی می توان به به اصل تذکر که بر مبنای غفلت انسان است اشاره کرد. زنده بودن ذکر و یاد خدا یکی از روشهای تربیتی برای این مورد است.

۷- مرگ توأم با رضای خدا:

-حسن عاقبت و نبود اضطراب مرگ: در بخشی از آیات ۱۹۳ آل عمران و ۱۲۶ اعراف به مرگ توأم با رضای خدا اشاره می کند در واقع پدیده مرگ از جمله واقعی ترین اتفاقاتی است که انسان هر روز آن را تجربه می کند. یالوم و جلسون مرگ را آشکارترین نگرانی نهایی انسان می دانند که در عمیق ترین سطح با وحشت کشنده ای به حقیقت ترسناک پاسخ می دهد در برابر این آگاهی ترسناک دفاع هایی تدارک دیده می شود که پایه انکار آن قرار می گیرد در واقع اضطراب مرگ آن چیزی است که انسان ها آن را تجربه می کنند. در قرآن کریم زندگی، مرگ و حیات پس از مرگ برای انسان به گونه ای ترسیم شده است که اگر ادراک درستی از این سه پدیده صورت گیرد زمینه اضطراب مرگ از بین می رود (۱۷).

قرآن در مواجهه با اضطراب مرگ مکانیسم پیشگیری یا غلبه بر اضطراب دارد نه اجتناب یا سازگاری با اضطراب. یکی از راهکارهای شناختی کاهش اضطراب مرگ اعتقاد به وحدانیت خدا و شناخت صفات او و توجه به ترحم و مهربانی خدا در آخرت است. کسی که با خودسازی به سلامت معنوی رسیده است از مرگ و انتقال به آخرتی که از دنیا بهتر است ترس و اضطرابی ندارد. از نظر هیجانی نیز مراقبت و تنظیم هیجانات و هماهنگی بین هیجانات مثبت و منفی از مهمترین مولفه های رسیدن به سلامت معنوی است و کسی که برای زندگی خویش چشم اندازی ابدی در عالم آخرت تعریف کرده است نقطه تسلیم و رضای زندگی اش را براساس آگاهی از هدف خلقت انسان تنظیم می کند و در نتیجه به جای اضطراب مرگ آن را بخشی از زندگی و انتقال به عالم ابدی می

در محیط خانه زمینه رشد و شکوفایی سریع آن را فراهم می سازد. داشتن همسران پاک سرشت و فرزندان صالح باعث احساس سربلندی و مایه نشاط زندگی است. داشتن خانواده پاک و صالح هم به جنبه عاطفی و جنبه رفتاری اشاره دارد. خانواده پاک و صالح موجب آرامش خاطر و زمینه ساز سلامت روانی فرد است و شرایط برای پیروی از فرامین دینی در این خانواده بیشتر فراهم می گردد. البته والدین می توانند الگوهای رفتاری خوبی در این زمینه باشند. تکریم شخصیت و اطاعت پذیری که به عزت و کرامت انسان ها اشاره دارد می تواند از نکات بسیار مهم در بحث تربیتی باشد. تربیتی که بنیادش بر اصل عزت در آدمیان باشد تربیتی است که در تحکیم شخصیت و حفظ فرد در برابر وسوسه ها و معاصی موفق خواهد بود.

۶- مصون ماندن از عذاب جهنم برای من و مومنان:

۱-۶ تکامل معنوی: یعنی رسیدن به کمال معنوی یا در اصطلاح خودشکوفایی معنوی. خودشکوفایی یک فرآیند است نه یک حالت، فرآیند رشد یعنی شدن و بالیدن (۱۴). این فرآیند رشدی و رسیدن به بالاترین مرحله از رشد در فطرت انسان ها وجود دارد که البته همه افراد به آن نمی رسند. در سوره فرقان آیه ۶۵ خداوند از بندگان خاص خود با عنوان عباد الرحمن (سوره آل عمران آیه ۱۶) پرهیزکاران یعنی افراد سرآمد در خودشکوفایی معنوی یاد می کند افرادی که ویژگی های خاصی از جمله حلم و بردباری، نفی کبر و غرور و خودخواهی (تواضع)، عبادت خالصانه، خوف و ترس از مجازات کبیر الهی، اعتدال و دوری از هر گونه افراط و تفریط در کارها در آن ها دیده می شود، شاید بتوان گفت آن چه در متن قرآن به عنوان ویژگی های ناب یک مؤمن واقعی آمده است. همه نیازهایی که مزلو از آنها یاد می کند تمایلات نهفته ای هستند که می توانند با تاثیر پذیری از گرایش های معنوی انسان جهت گیری معنوی به خود بگیرند (۱۲). هرم نیاز های معنوی شامل نیازهای وجود (تعلق به خدا)، ایمنی جویی معنوی، نیازهای دوستی با خدا، نیاز به کرامت (عزت نفس و آزادی اخلاقی) و خودشکوفایی معنوی و تقرب به خداوند است که می تواند متناظر با سلسله مراتب نیازهای مزلو باشد (۱۵).

۲-۶ احساس مسئولیت و مسئولیت پذیری: در سوره آل عمران آیه ۱۶ و ۱۹۱ به بحث مسئولیت در کارها و اعمال اشاره شده است. مسئولیت پذیری یک الزام و تعهد درونی از سوی فرد برای انجام مطلوب همه فعالیت هایی است که بر عهده او گذاشته شده است. که از درون فرد سرچشمه می گیرد و می توان گفت جزء یکی از ویژگی های شخصیتی مهم در افراد (به تعبیر قرآن پرهیزکاران) است.

۳-۶ مدیریت زمان: یکی از مواردی که ارتباط نزدیکی با بحث مسئولیت پذیری افراد دارد مدیریت زمان است، یک فرد مسئولیت پذیر دقت کافی روی زمان و زمان بندی خود دارد تا با برنامه ریزی مناسب به هدف نهایی خود در مسیر تعیین شده برسد. در آیه ۱۲ سوره دخان (مؤمنون ۱۰۷) تقاضای ستمگران را می بینیم که برای

۱. رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً وَعِلْمًا فَاغْفِرْ لِلَّذِينَ تَابُوا وَاتَّبَعُوا سَبِيلَكَ وَقِهِمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ

نمی کند و از خالق رزق و روزی می خواهد دعایش مستجاب نمی شود (کافی، ج ۵، ص ۷۷).

زمانی که بنده ای از خداوند رهایی از ظلم و فتنه را درخواست می کند باید آگاهی و بینش کافی نسبت ظلم و ظالم را پیدا کند و لازمه این امر برخورداری از اراده قوی و اطمینان قلبی و استقامت در عمل است که به بعد شناختی و رفتاری اشاره دارد. علاوه بر این ظلم مانع هدایت انسان می شود و انسان ظالم از هدایت الهی بهره مند نخواهد شد.

۱۰- درخواست مجازات برای گمراهان و ستمکاران:

تناسب بین خطا و تنبیه: برخلاف دعا درخواست عذاب و ناراحتی برای کسی به صورت نفرین بیان می شود در قرآن کریم در بعضی موارد نفرین را جایز می داند از جمله کسانی که حقایق را کتمان می کنند، مؤمنان را مورد ظلم و ستم قرار می دهند، در صدد از بین بردن ایمان و اسلام هستند و جایی که معجزه کارساز نباشد (یونس، ۸۸). از لحاظ روانشناختی نفرین نوعی حس بد خواهی و انتقام جویی است از آن جا که نفرین ذاتاً بار منفی و احساسی دارد و روح فرد را مکدر می کند بهتر است از آن صرف نظر شود چرا که اگر این موضوع به صورت عادت برای فرد در زندگی درآید منجر به افسردگی، سرخوردگی، انزوا و هراس اجتماعی می شود. و هم عواطف و هم ذهن فرد را درگیر می کند. یکی از نکاتی که می توان در زمینه مجازات در نظر گرفت تناسب بین جرم و خطا و تنبیه است در مجازات اخروی یقیناً تناسب بین جرم و تنبیه منظور می شود و خداوند بر اساس علم و احاطه کامل خود عمل می کند.

۱۱- تکلیف سخت:

- تناسب بین تکلیف و توانمندی افراد: در آیه ۲۸۶ سوره بقره<sup>۲</sup> اشاره به تکالیف سختی دارد که خداوند برای آزمایش انسان در نظر می گیرد. این که تکالیف الهی هیچ گاه بالاتر از میزان قدرت و توانایی افراد نیست. خداوند در تکالیفی که مقدر کرده هم توان جسمی و امکانات مادی و ابزارهای موجود را در نظر گرفته و هم توان فکری و میزان معرفت انسان ها را لحاظ کرده است. آرامش روح، اطمینان باطن و امنیت درونی انسان از آثار تکالیف الهی است برای افراد با ایمان. یکی از روش های تربیتی مدنظر در تناسب بین تکلیف و توانمندی فرد، دادن تکلیف به قدر وسع و رعایت عدالت در پاداش و کیفر است که بر اصل سهولت در تکلیف و مبنای محدودیت های انسان بنا نهاده شده است.

۱۲- صبر و شکیبایی:

- استقامت در سایه آگاهی: آیات ۱۴۷ آل عمران، ۲۵۰ بقره، ۱۲۶ اعراف<sup>۳</sup> بر صبر و استقامت اشاره دارند، استقامت در سایه آگاهی. صبر در زندگی باعث می شود فرد در مقابله با تنیدگی ها و سختی ها تاب آوری لازم را داشته باشد و در برخورد با هیجانات و احساسات درونی توانمند تر باشد (۱۴). درخواست صبر و استقامت که همراه با آگاهی و شناخت هدف و مسیر درست باشد یکی از دعاهای مهمی است که نتیجه آن ثبات قدم در مسیر رسیدن به هدف

داند (۱۳). که نشان دهنده تاثیر این موضوع بر ابعاد شناختی و هیجانی فرد است. از منظر تربیتی روش بینش در مورد مرگ مبتنی بر اصل اعطای بینش یکی از روشهای شناختی است که بر مبنای غفلت انسان بنا شده است.

۸- پیروزی بر کافران و مفسدان:

- پایداری در اهداف: در آیه ۲۵۰ سوره بقره<sup>۱</sup> مومن درخواست پیروزی بر کافران را از خداوند می خواهد. نکته مدنظر در این پیروزی هدف آن است. این که دعای ما برای پیروزی با چه هدفی باشد. پیروزی در جنگ زمانی با ارزش است که هدف رزمندگان برتری حق بر باطل باشد نه برتری یکی بر دیگری (تفسیر نور). بزرگترین دشمنی که در کمین موفقیت انسانهاست رویکرد، نگرش و ویژگی های شخصی اوست که مسیر رسیدن به موفقیت را دشوار می سازد که می توان به عقده حقارت، تفکر بدبینانه، عدم مدیریت زمان، سردرگمی و غرور اشاره کرد. درخواست پیروزی و موفقیت به کنش و عمل موفق فرد اشاره دارد. همواره پیروزی و موفقیت با تلاش و کوشش همراه است. طلب هدایت و همراهی از خداوند در این راه انرژی و توان لازم برای موفقیت را فراهم می کند. از نظر تربیتی نیز مهمترین خواسته و دعای یک مومن نیز طلب هدایت و قرار گرفتن در مسیر مستقیم است که بر مبنای خداجویی و اصل تقوا بنا نهاده شده است. همانطور که اعتماد به خدا عامل هدایت قلب آدمی است. تقویت اعتماد به نفس نیز به عنوان یک روش تربیتی می تواند باعث توکل و تقوا در فرد شود.

۹- رهایی از ظالمان و کافران:

۹-۱ رهایی از ظلم در سایه ایمان و توکل: یکی از عوامل تهدید کننده سلامت روان ظلم و زورگویی ابرقدرت ها و ظالمان است. وقتی افراد خود را در برابر ابر قدرت های استکباری می بینند احساس ضعف و ناتوانی می کنند و این باعث درماندگی می شود و یکی از راهبرد های مقابله با این مسئله دعا است. رهایی از ظلم در سایه ایمان و توکل امکان پذیر است. در واقع توکل یعنی رهایی از ترس، ترسی که منبع بسیاری از ناکامی هاست و باعث بسیاری از افسردگی ها و اضطراب ها از طرفی توکل باعث تقویت حس اعتماد به نفس می شود چون فرد می داند راهنمایی هست که بر همه چیز آگاه است برای همین فرد متوکل همیشه قدرشناس و سپاس گذار است. از پیامد های توکل در سلامت روان می توان به انسجام شخصیتی، برخورداری از اراده قوی، آرامش و اطمینان قلبی، صبر و استقامت و رهایی از یأس و ناامیدی اشاره کرد (۱۸).

۹-۲ دعای توأم با تلاش و حرکت: در آیه ۲۱ سوره قصص در کنار دعا برای استمداد از خدا حرکت و تلاش را هم بیان کرده است. شرط استجاب دعا آن است که انسان تمام قدرت و نیرو و توان خویش را به کار گیرد و حداکثر تلاش و کوشش را انجام دهد و نیت به ماوای آن دست به دعا بردارد و قلب را متوجه خالق کند زیرا در روایات هم آمده است شخصی که در راه کسب و کار تلاشی

<sup>۱</sup> رَبَّنَا أفرغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَبَّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

<sup>۲</sup> رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نسيْنَا أَوْ أَخْطَاْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا

<sup>۳</sup> رَبَّنَا أفرغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَقَّنا مُسْلِمِينَ

حب ذات و اصل کنترل و هدایت و عزت انسان بنا نهاده شده است که در این مسیر می توان از روش یادآوری نعمت ها بهره برد.

#### نتیجه گیری

بررسی مضامین روانشناختی و تربیتی در دعاهای قرآنی نشان از وسعت و عمق مفهومی و محتوایی درخواست هایی دارد که در قالب دعا توسط بنده به درگاه خداوند عرضه می شود. از منظر روانشناختی دعا هم به جنبه شناختی هم عاطفی و هم رفتاری ارتباط دارد. و از منظر تربیتی اصول و روشهای از جمله فضل و بخشش، تکریم شخصیت، تعلیم، تذکر، اعطای بینش، تقوی، سهولت در تکلیف، سعه صدر، عزت، کنترل و هدایت و ایجاد عادات مطلوب را در بر دارد. می توان گفت دعا یک برنامه هدفمند برای زندگی انسان بیان می کند که در آن به همه عواملی که منجر به موفقیت و تنظیم رفتار و تکامل انسان می شود اشاره شده است. بیان فواید و آثار عمل به آموزه های دین از جمله دعا دفاع از دین و دین داری را جذابیت و مقبولیت بیشتری می بخشد و این نکته مهمی است که معمولاً از آن غفلت شده، درحالی که آثار و فواید دین داری در همین جهان جذابیت های فراوان دارد و می تواند در دفاع از دین و آموزه های دینی برای ناباوران و کم باوران نقش اساسی داشته باشد بهره گیری از قرآن و ارائه راهکارهای تربیتی و اثرات روانشناختی بیان شده در آن می تواند در زمینه آموزش و پرورش و مشاوره های روان درمانی و خانوادگی تاثیر زیادی داشته باشد. همچنین شناخت دعا و نیایش به نسل جوان و اثرات آن در زندگی می تواند راهگشای روشهای تربیتی و تبلیغی نو در حیطه دین باشد.

#### References

The Holy Quran

Safiha Sajjadiyeh

1. Pander, Catherine, 2018. The power of prayer. Translated by Mina Azami. Tehran: Mitra
2. Koenig HG. Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review. The Canadian Journal of Psychiatry 2009;54(5):283-291
3. Hakimi, Mohammadreza, 1378. Ijtihad and imitation in philosophy. Tehran: Islamic culture
4. Shariati, Ali, 1386. Collection of works, fifth edition. Tehran: Qalam.
5. Sobhani Nia, Mohammad, 2018. The educational and psychological effects of prayer. way of education A quarterly magazine in the field of Islamic culture and education.
6. Nouri, Najibullah, 1387. Investigating the psychological foundations and

است. درخواست صبر و شکیبایی هم به جنبه عاطفی و هم به جنبه رفتاری اشاره دارد. صبر درک ویژگی روانی و ثبات درونی است که در نتیجه آن مدیریت احساسات و هیجانات و توان تحمل سختی ها و سخت کوشی در کارها بهتر اتفاق می افتد. از منظر تربیتی نیز صبر و شکیبایی و داشتن صعه صدر یکی از روشها و اصول مهم در رسیدن به اهداف والای تربیتی است که بر مبنای محدودیت های انسان قرار می گیرد.

۱۳-توفیق عبادت و بندگی:

۱۳-۱ نقش عبادت در سلامت روان: در آیه ۱۵ سوره احقاف از خداوند درخواست توفیق در شکرگذاری نعمات و انجام عمل شایسته مطرح شده است. عبادت به هر سبک و شکل و در هر زمانی که انجام شود قدرت تأثیرگذاری بالایی بر آرامش روح و ذهن انسان دارد که خود از عوامل مؤثر بر سلامتی و شادابی جسم است. از طرفی عبادت بر سلامت افراد می تواند تأثیرگذار باشد به گونه ای که به حس خوش بینی و امیدواری پس از اتصال معنوی با خداوند می توان اشاره کرد.

۱۳-۲ هماهنگی بین افکار، گفتار و اعمال: در سوره اسراء آیه ۸۰ یکی از مهم ترین و راهبردی ترین دعاهای مطرح می شود و آن صداقت در ورود و خروج از کارها است صداقت یعنی هماهنگی و تناسب میان افکار، صحبت ها و رفتار های یک فرد و برای این که در زندگی موفق باشد و آرامش داشته باشد صداقت لازم و ضروری است در واقع افراد صادق و راستگو به خوبی می توانند از تنش ها و درگیری ها دوری کنند و زندگی آن ها سرشار از لذت و شادی کنند. زمانی که بنده ای از خداوند توفیق عبادت و بندگی را طلب می کند نسبت به هدایت به راه درست و پرستش خداوند باید بینش کافی پیدا کرده باشد و دلیل یگانه پرستی و عبادت معبود را درک کرده باشد. وقتی نور ایمان در نتیجه این بینش و شناخت در فرد ایجاد می شود رفتار متناسب با آن در فرد به وجود می آید که می توان به اقامه نماز و انجام کارشایسته اشاره کرد. در اینجا دعا هم جنبه شناختی و هم جنبه رفتاری را در بر دارد. از نظر تربیتی ایجاد عادات مطلوب و یاد و شناخت خدا که بر اصل کنترل و هدایت انسان می باشد میتواند منجر به خداجویی و خدادوستی گردد.

۱۴- درخواست رحمت و برکت:

-غنیمت شمردن فرصت در دعا و درخواست: رحمت نوعی رقت و حالت قلبی است که احسان و نیکی به شخص مورد دلسوزی را در پی داشته باشد اکثر دعاهای ما با مضمون درخواست رحمت از جانب خداوند است در آیه ۲۰۱ سوره بقره نیز از خداوند درخواست نیکی و رحمت در دنیا و آخرت بیان شده است معمولاً در دعاهای هدف های کلی مطرح می شود. درخواست رحمت و برکت و افزایش علم و رزق و روزی به جنبه های شناختی و رفتاری اشاره دارد. موفقیت و کامیابی در کارها از جمله زیادی رزق و روزی بسته به آشنایی و شناخت عوامل آن است. اطلاع و آگاهی از راههای کسب رزق و روزی و شناخت و پیگیری در کنار تلاش و کوشش برای رسیدن به هدف و به دست آوردن رزق و روزی ضروری است. از نظر تربیتی درخواست رحمت و برکت بر مبنای

18. Marzband, Rahmatullah, Zakui, Ali Asghar and Hosseini, Seyyed Hossein, 2014. The role of trust in mental health with an emphasis on Quranic teachings. *Religion and Health*, 2, 1, pp. 82-73
- symptoms of patience in the Qur'an. *Psychology and religion*. 1, 4, pp. 148-163
7. Gholami, Mujahid, 2014. Investigating the effect of prayer and effort on life affairs, *Journal of Islamic Education Research*, Year 7, Number 3, 11
8. Kripendorov, Kloss, 2014. *Content analysis: basics and methodology*. Translated by Houshang Naibi. Tehran: Ni.
9. Qaraeti, Mohsen, 1383. *Tafsir al-Nash*, Tehran: Lessons from the Qur'an Cultural Center
10. Danaei, Munira, 2013 *Haider's theory in documents*, Bagheral Uloom Research Institute.
11. Ansari, Marjan, 2019. The positive effects of worship on the health of human soul and body. *Scientific and specialized news site of psychology and mental health*
12. Shujaei, Mohammad Sadiq, 2016. The theory of spiritual needs from the perspective of Islam and its correspondence with Maslow's hierarchy of needs. *Bimonthly Journal of Islamic Studies and Psychology*. Year 1. Number 1. pp. 116-87
13. Yousefi, Habibullah, Abdul Karimi Natanzi, Marzieh, Barzaki, Hossein, 2019. Investigating the relationship between adherence to prayer and the level of spiritual health, *Faiz Scientific Research Monthly*, 23, 7, pp. 735-740
14. Nouriha, Hassan Ali, 1372. *Growing up in the light of prayer*, Tehran: Dar al-Fekr, 1st edition
15. *Proceedings of scientific conferences on Islam and mental health*, 1382, vol.1, representative body of Supreme Leader in Iran University of Medical Sciences, pp. 154-23
16. Kaviani, Mohammad, Ahmad Panahi, Ali, 2013. *Psychology in the Quran*, Hozha Research Institute and University.
17. Jan Zaguri, Massoud, 2018. *Multidimensional Spiritual Therapy: A Divine Approach to Counseling and Psychotherapy (Techniques and Programs)*. Qom: Hozah Research and University