



نقش دعا و زیارت در بهداشت روان

دکتر سید کامران حسینی

هما کاظمی

سرشناسه: عامی، سید کامران، ۱۳۴۴-

عنوان و نام پدیدآور: نقش دعا و زیارت در سبک روان /

سید کامران علوی، هما کاسانی

مشخصات نشر: مشهد: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲-ص

فروست: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۷۳۱.

شابک: ۵-۲۱۵۲-۰۲-۸۹۶۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: دعا - - تأثیر

موضوع: دعا - روان‌شناسی

شناسه افزوده: کاظمی، هما، ۱۳۴۸-

شناسه افزوده: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ن ۷/۴۸۲۶۴ BP

رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۲۸۹۶۰

نقش دعا و زیارت در بهداشت روان

دکتر بهدکام ان علوی - هما کاظمی

طبع و چاپ | سید مهدی میری

نوبت چاپ اول - ۱۳۹۴

شماره ۱۰۰ نسخه

قطع | رقعی

چاپ | مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

شابک | ۹۷۸-۹۶۴-۰۰۲-۲۱۵۲-۵

حق چاپ محفوظ است.
به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

قیمت | ۶۵۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاد، خیابان میلاد، ص.ب. ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹

تلفن و دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران | تلفن و دورنگار | ۸۸۹۶۰۴۶۶

نشانی اینترنتی | www.behnashr.com | پست الکترونیکی | publishing@behnashr.com

فهرست

۷.....	پیش گفتار.....
۱۳.....	نقش باورها و اعتقادات در سرگذاهی دعا و زیارت.....
۲۱.....	مفهوم دعا.....
۲۷.....	مفهوم زیارت.....
۳۷.....	مفهوم بهداشت روان.....
۴۳.....	آثار روان‌شناختی دعا و زیارت بر سلامت روان.....
۵۱.....	نقش دعا و زیارت در ایجاد امنیت روانی.....
۵۹.....	نقش دعا و زیارت در احساس همدلی.....
۶۵.....	نقش دعا و زیارت در کاهش افسردگی.....
۸۷.....	نقش دعا و زیارت در کاهش اضطراب.....
۱۰۱.....	نقش دعا و زیارت در ایجاد امید به زندگی.....
۱۰۷.....	کتابنامه فارسی و عربی.....
۱۱۱.....	کتابنامه انگلیسی.....

پیش گفتار

در جهان امروز به مراقبت، پرورش و ارتقای ابعاد روحی و روانی انسان، به اندازه ابعاد جسمی او اهمیت داده می شود. در مواردی نیز شامل آن هستیم که به تربیت و حفظ بهداشت روانی، نسبت به بعد جسمانی، توجه بیشتری صورت می گیرد.

گسترش رشته های دانشگاهی متعدد و مراکز ارائه خدمات به منظور ارتقای ابعاد روانی - اعم از سالم و بیمار - در همه جوامع و نیز استقبال افکار مختلف در سنین متفاوت - با وجود تفاوت های جنسی زن و مرد - همه عواملی برای این ادعا هستند.

در کشور ما نه تنها در شهرهای بزرگ بلکه در شهرهای کوچک و دور افتاده نیز، خدمات و تبلیغاتی با تکیه بر پیش نظیر مشاوره، روان درمانی، کسب مهارت های اجتماعی، مهارت های زندگی و ... انجام می شود که به دلیل فزونی تقاضا، روز به روز گسترش می یابد.

بنابراین در پی این افزایش تقاضا، افزایش اطلاعات و بهبود خدمات ضروری به نظر می رسد و باید به ارائه شیوه های مستند و نوین توجه بیشتری شود تا بتوان پاسخ گوی نیاز جامعه بود.

از شایع ترین دلایل توجه به مراکز مشاوره ای و درمانی، حفظ

بهداشت روانی فرد یا درمان بیماری‌های روانی^۱ و اختلالات رفتاری^۲ است.

بنابر شواهدی که در متن این نوشتار خواهد آمد، می‌توان به اهمیت اثرات زیارت و دعا برای دستیابی به اهداف فوق؛ یعنی بهداشت روانی، درمان بیماری‌های روانی و اختلالات رفتاری پی برد و از آن‌ها بهره‌فراوان جست. در حال حاضر، فرایندهای مربوط به ارائه خدمات علمی و دانشگاهی نتوانسته است به شایستگی از منابع دینی الهی بهره‌مند شود و به این دلیل بین این دو همچنان فاصله وجود دارد.

این در حالی است که منابع دینی سرچشمه بسیار مهمی در تغذیه علوم مختلف از جمله علوم رفتاری و روانی هستند. علوم رفتاری و روانی نیز، به‌ویژه در ابزارهایی در خدمت ارتقای روانی-اخلاقی و اجتماعی انسانها سعی می‌نمایند.

توصیه‌های اخلاقی دینی نظیر تأکید بر عفو و بخشش، پرهیز از خشم و مجادله، قدرشناسی و تقدیر، حفظ ارتباطات انسانی مانند صلة ارحام، عیادت از بیماران و بسیاری از این موارد، همگی نمونه‌هایی از اصول صحیح رفتاری هستند که به بهداشت روانی و سلامت اجتماعی می‌انجامند.

بنابراین ایجاد پیوند بین منابع غنی مذهبی و روش‌های علمی، به‌گونه‌ای که این روش‌ها بتوانند از منابع مذهبی بهره‌بگیرند، باعث ارتقای سطح خدمات علمی خواهد شد.

در این کتاب اشاره خواهد شد که زیارت و دعا به‌عنوان دو شیوه متداول مذهبی، آثار روان‌شناختی خود را روی فرد به‌جا

می‌گذارند. تأکید ما به‌ویژه بر این است که به‌صورت علمی نشان دهیم زیارت‌نگاه برای زائر یک محیط امن روانی است که به‌دلیل احساس امنیت روانی که در فرد ایجاد می‌کند، دو فرایند مهم روان‌شناختی در آن رخ می‌دهد: پالایش روانی و حل مسئله و بینش. این دو فرایند از نظر حفظ بهداشت روانی و نیز ارتقای آن، هم برای افراد سالم و هم برای افراد دارای اختلال مفید است. این دو، در صورتی به‌شکل کامل تحقق پیدا می‌کند که زائر با تمام وجود احساس کند شخصی را زیارت می‌کند که زنده است و حضور دارد. یعنی احساس کند که با او همدلی می‌کند، رازدار اوست و رازها را حل، سئواله را دارد.

البته در طول زیارت کلمات و دعا‌هایی به زبان آورده می‌شود که آن‌ها نیز بر بهداشت روانی فرد مؤثر هستند. با توجه به اینکه نوع و محتوای ادعیه، فرهنگ و آداب مذهبی را نشان داده شده است، بنابراین سعی ما در این جستار، بر این است که آثار دعا را بر بهداشت روانی تحلیل و بررسی کنیم.

بر اساس آموزش‌های دینی ما، ممکن است دعا، زیارت، نماز و عبادت، از اهمیت بسیار برخوردار است. گاه با تردید راجه می‌شویم که ادعا می‌کنند ما به‌شکلی دعا و عبادت می‌کنیم که خودمان راضی نشود. در واقع، آن‌ها طبق دل خود و بر اساس تشخیص خودشان، شکل عبادت و دعا و زیارت را تعیین می‌کنند و به هر شکل «محب» دلخواه خود، به عبادت و بیان دعا می‌پردازند. این در حالی است که حضرت ابراهیم (ع) با اینکه پیامبر اولوالعزم بود، هنگامی که به امر خدا، همراه با حضرت اسماعیل (ع) خانه کعبه را بنا می‌کرد، از خدا خواست تا نحوه آداب و مناسک را به او آموزش دهد. او به خدا عرض کرد:

«پروردگارا... آداب عبادی را به ما نشان بده...» (بقره: ۱۲۸).

در آیه ۲۳۹ از همان سوره نیز می‌خوانیم: «اگر در خطر بودید، نماز خوف را پیاده یا سواره به جای آورید و چون امنیت یافتید، خدا را یاد کنید؛ همان‌طور که به شما چیزهایی آموخت که نمی‌دانستید». پس شما بسیاری از چیزها را نمی‌دانستید و خدا آن‌ها را به شما آموخت؛ از جمله چگونگی خواندن نماز خوف و امن را. حال به شکرانه این تعلیم، هر دستوری را در جای خودش به‌درستی به کار برید (پورسیف، ۱۳۹۱).

تفسیر هدایت نیز به این موضوع اشاره شده است: پس چون یمن آمد، خدا را آن‌گونه یاد کنید که به شما آموخت و شما هم دانستید (ج ۱، ص ۳۹۰).

البته خداوند خود ما را خلق کرده و بهتر از ما با ما آشناست. او می‌داند که چه چیز برای ما به چه شکلی برای ما مفید است. پس عجیب نیست که او برای ما تعین کند که چگونه عبادتش کنیم. در همین خصوص، خداوند در آیه ۱۶۰ سوره «ق» فرموده است: «ما انسان را خلق کردیم و آن‌چه را باطنش به او می‌گوید می‌دانیم و ما از رنگ گردن به او نزدیک‌تریم».

او بهتر از ما می‌داند که چه نوع عبادتی برای ما مفید است و به کمال ما کمک می‌کند. پس دعا و نیایش دارای داب و داب خاصی است که خالق دعا خود آن را تعیین کرده است و از طریق پیامبران و امامان و کتاب‌های آسمانی به ما آموزش می‌دهد.

برای مثال در آیه ۱۱۲ سوره مائده آمده است که حواریون حضرت عیسی (ع) نزد او آمدند و از وی تقاضایی داشتند و گفتند: «ای عیسی بن مریم، آیا پروردگارت می‌تواند برای ما مانده‌ای از آسمان نازل کند؟...».

و سپس در آیه بعدی آمده است که گفتند: «می‌خواهیم از آن

بخوریم و دل‌هایمان مطمئن شود و بدانیم که قطعاً به ما راست گفته‌ای ...». حضرت عیسی (ع) شیوه صحیح دعا و تقاضا از خداوند را به آن‌ها آموزش داد و بدین شکل، آن مفهوم و تقاضا را در قالب دیگری ریخت و آن را در چارچوب جدیدی از خدا تقاضا کرد.

او در آیه ۱۱۴ همان سوره از خدا خواست: «خداوند، ای پروردگار ما، از آسمان مانده‌ای برای ما بفرست که هم عیدی برای اولین و آخرین ما باشد و هم نشانه‌ای از سوی تو، و به ما روزی بخش که بر بهتین روزی دهندگانی».

چنین حضرت یوسف (ع) نیز دعا و تقاضای خود از خداوند را در چارچوب خاصی بیان کرد. او هنگام دعا و تقاضا از خداوند، در آیه ۱۰۱ سوره یوسف، چنین گفت: «پروردگارا، توبه من مُلک و فرمان‌روایی عطا کن دی را از تعبیر خواب‌ها به من آموختی. ای پدیدآورنده آسمان و زمین، تو دنیا و آخرت مولای منی و ...».

سپس دعا و تقاضای خود را بیان کرد: ابتدا نعمت‌ها و الطاف خداوند را نسبت به خود برشمرد و بعد به بیان دعا پرداخت. خداوند از طریق کتاب‌های آسمانی و پیامبران و ائمان، آداب عبادات، به‌ویژه عبادات واجب را به مؤمنان آموخته و آن‌ها را، سازکرده است. اما گاهی نیز در برخی از ادعیه متوجه می‌شویم که در آن دعا، روح و دانه دارد: «حالا هر چه می‌خواهید با خدا راز و نیاز کنید، از این سبب نمایید».

یعنی فرد با لحن و زبان خودش تقاضایی را از خداوند طلب می‌کند. شایان ذکر است که این مطلب به واجباتی مانند نماز و روزه و ... مربوط نمی‌شود؛ بلکه برخی دعا‌های مستحبی را شامل می‌شود.