



دفتر نشریات اسلامی حوزه علمیه قم

دعای مستجاب

درس نامه

(مهارت های کاربردی در سلامت معنوی)

دکتر مهدی احمدی فراز

تهیه: قطب تعمیق ایمان و باورهای دینی، دفتر تبلیغات اسلامی

سرشناسه: احمدی فراز، مهدی، ۱۳۵۰ - Ahmadi Faraz, Mahdi
 عنوان و نام پدیدآور: درسنامه دعا و سلامت (مهارت‌های کاربردی در سلامت معنوی) / مهدی احمدی فراز.
 مشخصات نشر: قم: فروغ فردا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۹۶۳-۰-۹
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۸۹-۲۹۵؛ همچنین به صورت زیرنویس.
 موضوع: دعا (اسلام) -- تاثیر / *Prayer -- Islam -- Influence
 موضوع: بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام / Mental health -- Religious aspects -- Islam
 موضوع: دعاها -- جنبه‌های روانشناسی / Prayers -- Psychological aspects
 موضوع: معنویت -- اسلام / Spirituality -- Islam
 موضوع: زندگی معنوی / Spiritual life
 رده‌بندی کنگره: BP۲۶۶
 رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۷۷
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۶۴۵۹۱



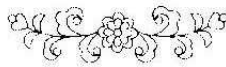
درس‌نامه دعا و سلامت (مهارت‌های کاربردی در سلامت معنوی)

مؤلف: مهدی احمدی فراز / ناشر: فروغ فردا / نوبت چاپ: اول /
 شمارگان: ۱۰۰۰ / طرح جلد: حسن فرزندگان / سرویراستار: مسعود
 اقوام کرباسی / مدیر فنی و هنری: محمد مهدی حججی

آدرس: قم، بلوار معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف، پلاک ۱۱
 تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۴۴۳



فهرست



پیش‌گفتار	۱۱
مقدمه	۱۳

فصل اول: مفهوم‌شناسی دعا و معنویت / ۲۱

دعا در ادبیات دینی	۲۳
تقسیم دعاها به اعتبارات دین	۲۴
الف. دعا به اعتبار زمان	۲۴
ب. دعا به اعتبار مکان	۲۵
ج. دعا به اعتبار موضوع	۲۵
تقسیم دعاها بر اساس میزان توجه و حالت نیایش‌گر	۲۵
آداب دعا از منظر دین	۲۶
اهداف دعاخوانی از منظر دین	۲۷
دعا روشی برای رسیدن به حاجات و کسب ثواب و مقام	۲۸
دعا روشی برای تقرب به خدا	۲۸
دعا روشی برای ترویج و تبلیغ مبانی شیعی	۲۹
دعا روشی برای معرفت‌یابی	۳۰
معنویت	۳۶
ارتباط با خدا	۳۸
ارتباط با خود	۳۹
ارتباط با دیگران	۳۹
ارتباط با خلقت	۴۰
معنویت نیایش‌محور	۴۱
سلامت معنوی	۴۱
نیاز معنوی	۴۱
خلاصه فصل	۴۲

۴۳	پرستش و تحقیق
۴۴	منابع مطالعه

فصل دوم: مناسبات دعا و علوم / ۲۵

۴۷	مقدمه
۴۸	تعریف علم
۴۸	تقسیم‌بندی علوم بر اساس روش
۴۹	رابطه دعا و علوم
۵۱	رابطه اخلاق و دعا (تربیت اخلاقی با دعا)
۵۱	بررسی امکان تغییر خُلق
۵۲	روش تربیت اخلاقی
۵۳	رابطه اخلاق بینشی با دعا
۵۴	فرایند شکل‌گیری باور اخلاقی
۵۵	۱. نظریه زیست‌شناختی
۵۵	۲. نظریه کشاننده‌ای
۵۵	۳. نظریه یادگیری اجتماعی
۵۶	۴. نظریه شناختی
۶۰	رابطه عرفان و دعا
۶۲	رابطه روان‌شناسی و دعا
۶۳	رابطه دعا با مقابله و مراقبه روان‌شناسی
۶۷	انواع دعا و نیایشگران از دیدگاه روان‌شناسان
۶۸	فهم دعا با رویکرد روان‌شناختی
۶۸	فهم حدیث با رویکرد روان‌شناختی
۷۲	توضیح فهم روان‌شناختی دعا
۷۶	نمونه برخی از گزاره‌ها در دعا
۷۷	نمونه برخی از مفاهیم در دعا
۷۸	نمونه نظام در دعا
۸۰	رابطه پزشکی و دعا
۸۱	دعا و طب مکمل
۸۲	طب تنوسوماتیک (خدایی‌تنی)
۸۵	خلاصه فصل
۸۶	روش تربیت اخلاقی
۸۶	رابطه اخلاق بینشی با دعا

۸۹	 پرسش و تحقیق
۸۹	 منابع مطالعه

فصل سوم: نگاه بدیع به دعا و تحلیل تعارضات معنوی / ۹۱

۹۳	 مقدمه
۹۴	 تبیین نگاه بدیع به دعا
۹۶	 اصول نگرش بدیع به دعا (نجات)
۹۷	 نگرش سازی
۹۹	 جامع نگری
۹۹	 استمرار
۱۰۱	 تناسب دعا
۱۰۲	 تمرکز
۱۰۳	 اهداف نگرش کاربردی به دعا
۱۰۳	 ترویج دعا با نگرش بدیع
۱۰۴	 آموزش اندیشه ائمه علیهم السلام و باورسازی
۱۰۵	 نفی عرفان های نوظهور به نحو ایجابی با دعا
۱۰۷	 تعارضات معنوی و علل شکل گیری آن
۱۰۸	 مفهوم شناسی تعارض و تعارضات معنوی
۱۰۸	 تفاوت شبهه با تعارض
۱۱۱	 علت شکل گیری تعارضات معنوی
۱۱۱	 ۱. کم توجهی به ارائه آموزه های دینی با نگاه جامع نگر
۱۱۳	 شکل گیری و تعمیم اسناد های نادرست
۱۱۵	 تبیین تعارضات معنوی در موضوع دعا
۱۱۶	 ۱. تعارض در موضوع دعا و اجابت
۱۱۸	 ۲. تعارض در دعا و تقدیر
۱۱۹	 ۳. تعارض در دعا و مقام رضا
۱۲۰	 تأثیر تعارض معنوی دعا در نگرش فرد و نتایج رفع تعارض
۱۲۲	 نتایج رفع تعارضات در یک فرد
۱۲۳	 تبیین فرایند پاسخ جامع نگر در موضوع دعا و اجابت
۱۲۴	 ۱. شناخت صحیح دعا و استجاب
۱۲۵	 ۲. شناخت صحیح کارکردهای دعا
۱۲۸	 ۳. شناخت صحیح موانع اجابت

پیش‌گفتار

دانش‌های دینی از فقه و اخلاق گرفته تا علم کلام و تاریخ و حدیث، در اساس، ریشه در نیازهای جامعه دینی و آحاد متدینان داشته است. اصلاح و تربیت معنوی و فکری و سالم‌سازی محیط فرهنگی و اجتماعی، از جمله مهم‌ترین رسالت پیامبران الهی و در نتیجه از اهداف کارکردهای علوم و معارف دینی است. این بعد عملی و کاربردی، گاه در تاریخ علوم اسلامی یا در میان عالمان دین به حاشیه رفته و عرصه‌های نظری بر آن غالب آمده است. به نظر می‌رسد در سده‌های اخیر، این رویکرد تئوریک مردانش‌های اسلامی غلبه یافته و نیازهای عملی در دستور کار دانشمندان مسلمان کمتر قرار می‌گیرد. این در حالی است که در دوره جدید، در کنار رشد و نفوذ روزافزون اطلاعات، بر جنبه‌های کاربردی علوم، بسیار بیش از گذشته تأکید می‌شود. توجه به انسان به عنوان نقطه تمرکز فرهنگ مدرن، هر چند در شکل افراطی آن، نمود و بروز یافته است، اما اساس این گرایش با معارف ادیان الهی چندان دور نیست. در هر حال، مهم آن است که در این فضا بتوان معارف دینی را به گونه‌ای عرضه کرد که انسان تشنه و نیازمند تفکر صافی و معنویت ناب را از زلال حقایق دین سیراب کرد.

یکی از ابعاد کاربردی دین، بی‌درنگ سلامت روح و جسم انسان است. تحقیقات بنیادی و تجربی در حوزه سلامت، نشان‌دهنده نقش اصلی باورهای دینی در سلامت انسان است. با توجه به اینکه هدف قطب تعمیق ایمان و باورهای دینی گسترش معارف اهل بیت علیهم‌السلام برای پیروان است، یکی از روش‌های مؤثر برای نیل به این هدف، ارائه باورهای دینی بر اساس نیاز مخاطب و کاربردی نمودن آنها برای رشد معنوی و حل آسیب‌های رفتاری-روانی افراد است. ارائه دانش دینی بر اساس آیات و روایات و حکایات به مخاطبان و نگرش‌سازی با دعا

به صورت روشمند، یکی از راه‌های تعمیق باورهای دینی است که مورد پژوهش تجربی قرار گرفته است. با توجه به اینکه دعا مورد توجه همه ادیان و همه افراد مذهبی و غیرمذهبی است، گسترش این روش در ارائه اندیشه دینی به صورت غیرمستقیم، همه افراد جامعه را شامل می‌شود. اثرپیش‌رو حاصل تلاش و تجربه میدانی سال‌های بسیار، از سوی نویسنده فاضل و درد آشنا جناب آقای دکتر محمد مهدی احمدی فراز است که اکنون در قالب یک درس‌نامه برای آموزش به علاقه‌مندان این عرصه فراهم آمده است تا با گسترش فرهنگ نیایش به صورت صحیح و عالمانه، از زلال سرچشمه انس و ارتباط با مبدأ هستی بهتر و مفیدتر بهره‌برداری شود. توفیق و عزت روزافزون ایشان و همه عزیزانی که در تولید این اثر نقش مؤثر داشتند را از خداوند متعال خواستارم. شایسته است از جناب حجت الاسلام والمسلمین دکتر مسعود آذربایجانی ناظر علمی این پروژه و نیز از جناب آقای دکتر محمد علی سلیمانی دبیر محترم قطب تعمیق ایمان دینی که زحمت مدیریت پروژه‌ها را بر عهده دارند و دیگر همکاران ارجمند که با اخلاص و ایمان در سامان بخشیدن به این امور زحمت می‌کشند، تشکر و قدردانی کنم.

محمد تقی سبحانی

رئیس قطب تعمیق ایمان و باورهای دینی

دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم