

نقش دعا در کاهش اضطراب بر شرایط بحرانی

نویسندگان		وابستگی سازمانی
پریسا عباس زاده *		طلبه حوزه علمیه، فاطمیه (س) مشگین شهر، اردبیل، ایران
اطلاعات مقاله		چکیده
نوع مقاله	علمی پژوهشی	دعا، به عنوان برقراری ارتباطی خاضعانه میان مخلوق و خالق، تجلی تسلیم، درخواست یاری و ابراز نیاز به درگاه قدرت مطلق الهی است. این پیوند معنوی در کنار اعتقاد به معاد و باور به سرای آخرت، نگرش انسان را به سختی‌ها تغییر داده و رنج‌های دنیا را در افق جاودانگی، گذرا و معنادار می‌سازد. هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر دعا بر کاهش اضطراب و مدیریت روان‌شناختی افراد در مواجهه با بحران‌ها و ناگواری‌های زندگی است. این تحقیق با روش توصیفی تحلیلی و با بررسی منابع دینی و متون روان‌شناختی به نگارش درآمده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که دعا در زمان سختی‌ها، با تقویت امید به رحمت حق و تکیه بر قدرتی بی‌انتها، از شدت فشارهای روانی می‌کاهد و یاد معاد نیز با یادآوری پاداش صابران، تحمل مصائب را آسان می‌کند. در نتیجه‌گیری می‌توان گفت دعا فراتر از یک وظیفه عبادی، یک پناهگاه آرامش‌بخش روان‌شناختی است که اضطراب ناشی از ناامنی‌های دنیوی را به آرامش، اطمینان قلبی و تاب‌آوری در برابر بحران‌ها تبدیل می‌سازد.
صفحه	۵۴ - ۶۴	
دوره ۱، شماره ۴ (شماره پیاپی ۴)		
اطلاعات نویسنده مسئول		
نویسنده مسئول	پریسا عباس زاده	
کد ارکید		
تلفن	۰۹۱۴۴۵۷۵۳۰۷	
ایمیل	a09144575307@gmail.com	
سابقه مقاله		
تاریخ دریافت	۱۴۰۵/۰۱/۰۷	
تاریخ ویرایش	۱۴۰۵/۰۱/۰۸	
تاریخ پذیرش	۱۴۰۵/۰۱/۲۰	
تاریخ انتشار	۱۴۰۵/۰۴/۰۱	
روش پژوهش	توصیفی تحلیلی	
واژگان کلیدی		توضیحات
دعا، اضطراب، شرایط بحرانی، معاد		
کلیه حقوق این مقاله متعلق به نویسندگان می‌باشد.		
خوانندگان این مجله، اجازه توزیع، ترکیب مجدد و تغییر جزئی را با ذکر منبع آن دارند.		
نحوه استناد	عباس زاده، پریسا (۱۴۰۵)، «نقش دعا در کاهش اضطراب بر شرایط بحرانی»، ماهنامه علمی فقه، حقوق و مطالعات اجتماعی، دوره ۱، شماره ۴، شماره پیاپی ۴، (تیر)، صفحات ۵۴ - ۶۴	
دهی		

The Role of Prayer in Reducing Anxiety in Critical Conditions

Authors		Organizational Affiliation
Parisa Abbas Zadeh*		Level 1 student, Fatimiyyeh (Peace be upon her), Meshginshahr, Ardabil, Iran
Article Information		Abstract
Article Type	Scientific Research	Prayer, as a humble connection between the creature and the Creator, is an expression of submission, supplication for help, and acknowledgment of need before the Divine Absolute Power. This spiritual bond, alongside belief in the afterlife and conviction in the eternal abode, transforms human perspectives on hardships, rendering worldly sufferings transient and meaningful within the horizon of eternity. The aim of this research is to examine the impact of prayer on reducing anxiety and psychological management of individuals when facing crises and life's adversities. Conducted using a descriptive-analytical method through reviewing religious sources and psychological texts, the findings indicate that prayer during difficult times alleviates psychological pressures by strengthening hope in Divine mercy and reliance on infinite power. Similarly, remembrance of the afterlife facilitates endurance of afflictions by reminding believers of rewards for patience. In conclusion, prayer transcends mere ritual worship; it serves as a psychologically soothing refuge that converts anxiety stemming from worldly insecurities into tranquility, inner peace, and resilience against crises.
Pages	54 - 64	
Volume 1, Issue 4, Fourth Consecutive Issue		
Corresponding Author's Info		
Corresponding Author's	Parisa Abbas Zadeh	
ORCID	0000-0000-0000-0000	
Tell	09144575307	
Email	a09144575307@gmail.com	
Article History		
Received	2026/03/27	
Revised	2026/03/28	
Accepted	2026/04/09	
Published Online	2026/06/21	
Research Method	Descriptive Analytical	
Keywords		Prayer, Anxiety, Critical Conditions, Afterlife
Description		
All rights to this article belong to the authors.		
Readers of this magazine are permitted to distribute, recombine, and modify the material with due acknowledgement of the source.		
How to Cite This Article	Abbas Zadeh, Parisa (2026), <i>“The Role of Prayer in Reducing Anxiety in Critical Conditions”</i> , Monthly Scientific Journal of Jurisprudence, Law and Modern Social Studies, Volume 1, Issue 4, fourth Consecutive Issue (June), pp. 54 – 64	

۱: مقدمه

دنیایی که انسان در آن زندگی می کند با تمام شگفتیها و پیشرفتهها، آکنده از ترس و نگرانی است. همانطور که جامعه به سمت پیشرفت می رود، عواملی که موجب اضطراب و نگرانی می شوند نیز بیشتر شده اند. اضطراب و نگرانی مخصوص افراد، جامعه یا طبقه خاصی از مردم نیست و افراد با توجه به نوع و شرایط زندگیشان با عوامل اضطراب آفرین و نگران کننده گوناگونی مواجه هستند. انسان از بدو به تولد دائم با زندگی دست و پنجه نرم می کند و گاهی با مشکلاتی روبه رو می شود از این رو اضطراب جز جدایی ناپذیر زندگی انسان می باشد؛ لذا از زمان فرود حضرت آدم (علیه السلام) به زمین اضطراب همواره با انسان بوده است. قرار گرفتن در شرایط و وضعیت بحرانی همچون: وقوع بلایای طبیعی (سیل، زلزله، طوفان و...)، جنگ، تصادف های جاده ای، شیوع بیماری، یکی از عوامل مهم اضطراب و نگرانی است. و از آنجا که در این شرایط سلامت و آرامش روان برای مدیریت بحران ضروری است؛ لذا لازم بود در چنین شرایطی در مرحله اول اضطراب ناشی از بحران کنترل گردد. بنابراین، موضوع تحقیق حاضر بررسی نقش دعا در کاهش اضطراب در شرایط بحرانی می باشد و هدف آن ارائه دعا و ارتباط با خدا، به عنوان راه کاری، برای کاهش اضطراب در چنین شرایطی است. بدین ترتیب تحقیق حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال است که نقش دعا و توسل در کاهش اضطراب در شرایط بحرانی چگونه است. در ارائه پاسخ به این سوال اصلی، تحقیق حاضر این فرضیه را دنبال می کند که اضطراب، ناشی از ضعف ایمان و دوری از خدا است. در ساختار نوشتار ابتدا، انواع اضطراب بیان شده، سپس عوامل اضطراب مطرح شده و شرایط بحرانی به عنوان یکی از عوامل بحران مطرح گردیده و در نهایت دعا به عنوان راهکاری برای کاهش اضطراب در این شرایط مورد بررسی قرار گرفته است. در بررسی پیشینه نیز می توان به کتاب هایی همچون: بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی از محمد رضا سالاری فر و همکاران، آرامش در پرتو نیایش از علی احمد پناهی، درمان اضطراب و افسردگی از امیر ملک محمودی اشاره نمود، لکن هیچکدام از آثار نام برده به سبکی که مقاله حاضر بحث را مطرح نموده، اشاره نکرده اند و اینگونه نقش دعا را در کاهش اضطراب بررسی نکرده اند. روش تحقیق عقلی برهانی و به لحاظ گردآوری اطلاعات کتابخانه ای و پردازش اطلاعات توصیفی می باشد.

۲: مفهوم شناسی

در این بخش از پژوهش به مفهوم شناسی متغیرهای مستقل و وابسته پژوهش خواهیم پرداخت.

۲-۱: اضطراب

اضطراب در لغت به معنای جنبیدن، لرزیدن، تپیدن، پریشان حال شدن، یکدیگر را با چیزی زدن، به هم واکوفتن، آشفتگی، بی تابی، بی آرامی. می باشد (عمید، ۱۳۸۲: ۱۶) و در اصطلاح وضعیت تشدید شده ی تحریک هیجانی است که احساس نگرانی یا ترس را نیز در بر دارد؛ مثل ترس فرد احساس می کند که تهدید می شود، ولی بر خلاف ترس فرد اغلب منبع تهدید را به شکلی مبهم یا نه چندان دقیق ادراک می کند. (دادستان، ۱۳۹۴: ۶۱)

۲-۲: دعا

دعا در لغت به معنای درخواست، نیایش، درخواست از خداوند و کلماتی که در اوقات مختلف در مقام استغاثه از خداوند و طلب آموزش یا در خواست خیر و برکت و بر آورده شدن حاجت بخوانند، می باشد. (عمید، ۱۳۸۲: ۶۰۶) و در اصطلاح شرعی، به معنای روی آوردن به خداوند و عرض نیاز به او، با حالت خضوع است (هاشمی ایلامی، ۱۳۸۹: ۵۲) در حقیقت دعا یعنی راز و نیاز و مناجات با پروردگار و مدد خواستن از خدا در حل مشکلات و برآورده شدن حاجات است. (یوسفی، ۱۳۹۲: ۱۰)

۲-۳: بحران

بحران در لغت به معنای آشفتگی و تغییر حالت، تغییر حالت ناگهانی مریض تب دار، که منجر به بهبودی یا مرگ او بشود می باشد. (عمید، ۱۳۸۲: ۲۴۶) و در اصطلاح به معانی گوناگونی به کار رفته است. هرگاه پدیده ای به طور منظم جریان نیابد، حالتی از نابسامانی ایجاد شود، یا نظمی مختل گردد و یا حالتی غیر طبیعی پدید آید بحران مطرح می شود؛ یعنی وضعیت ناپایدار و متزلزلی که در چارچوب آن، تغییر قطعی (بهتر یا بدتر) در شرف وقوع است: شرایط، اوضاع یا دوران خطرناک و فاقد اطمینان. به وجود آمدن شرایط غیر معمول یا غیر متعارف در جریان حرکت سیستم یا نظام، لحظه حساس در بحران، لحظه ای است که بحران به اوج خود می رسد و سرنوشت ساز است. (قائدی، ۱۳۹۴: ۳۱۷)

۳: انواع اضطراب

اساساً دو نوع اضطراب وجود دارد؛ اول نوعی که بطور طبیعی به عنوان عکس العمل در مقابل استرس یا خطر تجربه می شود، مثلاً وقتی شخص بتواند تهدید علیه امنیت سلامتی اش را به روشنی تشخیص دهد، وقتی سارق مسلحی تهدیدش کند، یا هنگامی که ترمز اتومبیل ببرد. در این هنگام شخص احساس لرزه و رعشه می کند و دهانش خشک می گردد، کف دستهایش و پیشانی اش عرق می کند، ضربان قلبش سریعتر می شود، در معده اش احساس سوزش می کند او اضطراب و ترسی را تجربه می کند که بیشتر مردم این چنین احساساتی را به هنگام خطر یا فشار داشته اند این یک عکس العمل دفاعی معمولی است. این اضطراب را یک عکس العمل طبیعی به استرس موجود در محیط خارجی فرد است. برون زا یا اضطراب تحریک شده می نامیم. (شیهان، ۱۴۰۰: ۱۶) نوع دیگری از اضطراب وجود دارد که اضطراب درون زا نامیده می شود این نوع اضطراب یک بیماری است که به نظر می رسد قربانیان آن با یک آسیب پذیری ژنتیکی به آن زائیده می شوند این نوع معمولاً با علائمی از اضطراب شروع می شود که ناگهان و بدون هشدار و بی هیچ علت ظاهری، ضربه می زند. (شیهان، ۱۴۰۰: ۱۷) اضطراب را در یک تقسیم بندی دیگر به اضطراب روان رنجوری (موهوم) و اضطراب واقع گرایانه (معقول) دسته بندی کردند. اضطراب واقع گرایانه، تقریباً معنایی مشابه ترس دارد، نگرانی عاقلانه در زندگی بشر امری طبیعی و اجتناب ناپذیر است و منشأ آن احساس خطر واقعی است. این نوع نگرانی آدمی را برای چاره جویی و حل مشکل تحریک می کند و لازمه سلامت فکر و اندیشه است. اما نگرانی موهوم، شخص را از تفکر و تعقل باز می دارد و او را غرق در اوهام و خیالات می کند، نگرانی موهوم، بر خطرات زندگی می افزاید. نگرانی موهوم، باعث اختلال در جسم و جان می شود. (ملک محمودی، ۱۳۸۷: ۱۲)

۴: عوامل اضطراب

انسانها معمولاً در اثر عوامل گوناگون دچار اضطراب می شوند و عامل به خصوصی وجود ندارد؛ اما در پاره ای موارد می توان با بررسی گذشته و حال افراد به اموری پی برد که مهمترین آنها عبارتند از:

۴-۱: نزاع و اختلاف خانوادگی

مطالعات و بررسی های به عمل آمده نشان می دهد در خانواده هایی که بین اعضای آن ارتباط صمیمی و منطقی نیست، یا تعارض و کشمکش و پرخاشگری بین زن و شوهر وجود دارد، کودکان فاقد آرامش و امنیت لازم هستند، چه بسا دیده شده وقتی والدین عصبانی شده و با هم به نزاع می پردازند، فرزندان از ترس و دلهره در گوشه ای می خزند یا به کوچه و خیابان پناه می برند. در واقع یکی از خاطرات تلخ زندگی آن ها مشاهده صحنه های درگیری والدین است که تا آخر عمر در صحنه ی ذهنشان باقی می ماند. در کاشانه ای که پرتو مهربانی و تفاهم نور افشانی نکند باید منشاء بسیاری از آلام روحی را جست و جو کرد. (ملک محمودی، ۱۳۸۷: ۱۸)

۲-۴: ترس از آینده

گاهی انسان از آینده ی تاریک و مبهمی که در برابر فکر وی خود نمایی می کند، مضطرب است. احتمال زوال نعمت ها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف و بیماری، ناتوانی و درماندگی، احتیاج و همه ی این ها آدمی را رنج می دهد (پناهی، ۱۳۹۵: ۱۰۴). انسان ها پس از گذر از دوران کودکی، هنر فکر کردن و نگران بودن همزمان را فرا می گیرند، به مشکلات گذشته و مسایل آینده اجازه تجمع در زمان حال می دهند و بدین ترتیب، زمان قابل استفاده، دست نخورده و پر بهره را از دست می دهند از این رو لذت ها و شادی های خویش را به تعویق انداخته، همواره به امید آینده ای متفاوت و حتی نامعلوم و گاه دست نیافتنی منتظر می مانند. (لقمانی، ۱۳۹۱: ۱۵۴)

۳-۴: حسادت

یکی دیگر از علل اضطراب حسادت است فرد حسود از دیدن نعمت دیگری در درونش آشوب و نگرانی ایجاد می شود و همیشه در غم و اندوه به سر می برد و لحظه ای آرامش ندارد. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «صحة الجسد من قلة الحسد: سلامت بدن در گرو کمی حسادت است». (صبحی، ۱۴۱۴: ۲۴۸)

۴-۴: بیکاری

افرادی که کار ندارند یا خود تن به کار نمی دهند، ذهنشان همیشه مشغول است، و اسیر تخیلات شداند، چنین افرادی همیشه مضطرب هستند. اما اشتغال به کار مانع نگرانی و اضطراب می شود به همین خاطر افراد شاغل کمتر دچار اختلال روحی می شوند؛ زیرا برای این کارها وقت اضافه ندارند. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «اگر تن دادن به کار مایه رحمت است، بیکاری دایم نیز باعث مفسده است». (مفید، ۱۳۷۶: ۱۲۱) همچنین آن حضرت می فرماید: «اگر تو نفس را به کاری مشغول نکنی او تو را به خودش مشغول می کند». (مطهری، ۱۳۷۵: ۴۱۴)

۵-۴: بدبینی

کسی که به دیگران بدبین است، همیشه مضطرب است که ضرر و آسیبی از دیگری به او می رسد و از این رو از مردم گریزان است امام علی (علیه السلام) می فرماید: «کسی که بدبین است، از همه ی مردم وحشت و ترس دارد». (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۴۱۴)

۶-۴: بلند پروازی و توقع زیاد

آرزو برای انسان چونان سکه ای سرنوشت ساز دارای دو روی مثبت یا مفید و منفی یا زیانبار است. چهره مثبت آن همانند بال برای فرشتگان باعث پرواز می شود و همراه خود عشق و کوشش و تلاش می آورد. این جلوه زیبا رهاورد خواسته های منطقی و سنجیده براساس واقعیات زندگی است. اما چهره منفی آرزو، خواسته های به دور از خرد ورزی و عقل گرایی دیده می شود که بیگانه با حقایق زندگی است و رهاورد این آمال؛ پستی و کاستی، بی توجهی و بی حالی نسبت به واقعیات تاثیر گذار زندگی است. بدین خاطر به جای سازندگی، سوزندگی دارد و جز بی حاصلی و پوچی در تمامی حیات به جای نمی گذارد (لقمانی، ۱۳۹۱: ۱۸۴) و گاهی توقعات و انتظارات زیاد هم علت اضطراب است چه بسا والدینی که دوست دارند آن چه خود به آن نرسیده اند، فرزندشان به آن دست یابد و شکست های آن ها را جبران کند. از این رو، تکالیف سنگین و طاقت فرسایی برای فرزندانشان قرار می دهند و از فرزند انتظاراتی دارند که باعث اضطراب او می شود.

۷-۴: شکست در زندگی

زندگی و محیط دنیا سراسر محنت و رنج است، براساس بینش قرآن، انسان در رنج آفریده شده و حرکتش به سوی خداوند نیز با رنج همراه است (سوره بلد، آیه ۴) همه ی افرادی که در دنیا زندگی می کنند، دائما تهدید می شوند. انسان از فضای بسته و امن رحم مادر به دنیا و محیط

خانواده که فضای بزرگتر و پر از عوامل تنیدگی زاست، قدم می گذارد. بنابراین، فشار روانی، جنبه ای عمومی و فراگیر زندگی انسان است و افراد از زمانی که به دنیا می آیند همواره در معرض عوامل تهدید کننده اند. (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۳: ۲۴۲) از این رو زندگی انسان توأم با خطرات و آسیب هایی است و ممکن است در زندگی با مشکلاتی مواجهه شود که منجر به شکست در زندگی شود و این تجربه تلخ شکست در زندگی، یکی از عوامل اضطراب و نگرانی به شمار می رود.

۴-۸: احساس گناه

کردار انسان، خواه نیک و خواه بد، آثاری در بهداشت روانی بر جای می گذارد. و رفتار مطلوب باعث ارتقای بهداشت روانی می شود و رفتارهای ناشایست و نکوهیده سلامت روانی را مختل می کند. براساس این قاعده کلی، در روایات از گناه به بیماری و درد و چیزی که سلامت روان را به خطر می اندازد، یاد شده است. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «برای سلامت روانی، هیچ عاملی خطرناک تر از گناه نیست». (کلینی، ۱۳۷۷: ۲۴۱) از سوی دیگر فردی که خطا می کند پیوسته عذاب وجدان دارد و خودش را ملامت می کند و گاهی فشار این عذاب وجدان به قدری شدید می شود که آسایش را از فرد می گیرد و او را دچار اضطراب می سازد.

۴-۹: شرایط بحرانی

مهمترین عامل اضطراب و نگرانی، وجود شرایط بحرانی و اضطراری می باشد، وضعیتی که عامل بحران، در آن شرایطی به وجود می آورد که تشویش و نگرانی افراد زیاد می شود و نمی توانند تصمیم گیری درست داشته، و در نتیجه، جهت کنترل وضعیت اقدام مناسبی انجام نمی دهند. به طور کلی انواع بحرانهای معمول و مطرح در دنیا بدین قرار می باشند: زمین لرزه، آتشفشان، موج های دریایی ناشی از زلزله، گرد بادهای استوایی، طغیان، شکافتن زمین، آتش سوزی طبیعی جنگل ها و بیشه ها، خشکسالی، بیماریهای شایع، تصادفات عمده، شورش های اجتماعی، بحرانهای ناشی از جنگ. (بهشتی، ۱۳۸۰: ۶) جنگ، بلایای طبیعی و حوادث اتمی، تهدیدهای غیر قابل پیش بینی و نیرومندی هستند که معمولاً همه ی افراد یک منطقه را تحت تاثیر قرار می دهند و خشکسالی، طوفانها، سیل، زلزله و سایر بلایای طبیعی میتواند تاثیرات منفی بر سلامت روانی افراد بر جای بگذارد هرچه وقوع یک رویداد مصیبت بارتر باشد، آثار منفی آن عمیق تر و پایدارتر خواهد بود (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۳: ۲۴۰) امروزه یکی از بحرانهایی که مردم جهان با آن مواجه هستند بیماری به شدت مسری «کرونا ویروس» است بی شک وقتی چنین بیماری در سراسر دنیا شیوع پیدا کند وحشت و اضطراب زیادی در مردم ایجاد خواهد کرد به خصوص وقتی نمی دانیم بیماری تا چه زمانی ادامه خواهد داشت.

۵: راهی برای رسیدن به آرامش در شرایط بحرانی

همیشه اضطراب، یکی از بزرگترین بلاهای زندگی انسان بوده و هست؛ عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است. همیشه دستیابی به آرامش، یکی از گمشده های مهم بشر بوده، و به هر دری می زند تا آن را پیدا کند. «اگر تلاش و کوشش انسان ها را در طول تاریخ برای پیدا کردن آرامش از طرق «صحیح و کاذب» جمع آوری کنیم، خود کتاب بسیار قطوری را تشکیل می دهد و به طور کلی «آرامش» و «دلهره» نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد و جامعه دارد و چیزی نیست که بتوان از آن به آسانی گذشت. تاریخ بشر پر از صحنه های غم انگیزی است که انسان برای تحصیل آرامش، به هر چیز دست انداخته و در هر وادی پا نهاده تا به سکون و راحتی برسد». (مکارم شیرازی، ۱۳۶۳: ۲۱۰) از آنجا که توجه به معنویات عملکردی مطابق با آفرینش و خلقت انسان است اصل ارتباط با امور معنوی و در راس آن ارتباط با خداوند امری فطری، لذا توجه به این امور برای هر کس موجب آرامش است (شاکری، ۱۳۹۳: ۱۱۰) و با توجه به این نکته که همه ی عوامل اضطراب، در یک چیز با هم مشترک اند و آن، ضعف باورهای دینی و فراموشی یاد خداست. در مقابل تنها راه پیشگیری از تشویش خاطر و رسیدن به آرامش و سلامت روان، برقراری ارتباط با خدا است. انسان تنها در پناه خدا و با یاد و نام او به آرامش و اطمینان می رسد و از دام

نگرانی و اضطراب رها می شود. «لا بدكر الله تطمئن القلوب» «بدانید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دلهاست». (سوره رعد، آیه ۲۸) یکی از مصداق های برجسته ارتباط با خدا دعا است دعا وسیله ای برای پیوند انسان با خالق هستی است.

۶: مصداقهایی از دعاهای ائمه اطهار (علیهم السلام) در شرایط بحرانی

در زندگی برخی از امامان به مواردی بر می خوریم که خلیفه ی معاصر، قصد آزار رساندن به آنها را داشت؛ اما به سبب دعا و نیایش به درگاه پروردگار و پناه بردن به خداوند متعال از شر دشمن محفوظ ماندند. مصداق آن زمانی بود که، روزی متوکل امام هادی (علیه السلام) را وادار کرد تا مانند رجال دربارش لباس های فاخر بپوشد و خود را در بهترین شکل و قیافه بیاراید و مانند دیگران در رکاب متوکل پیاده راه برود. تنها کسی که از پیاده رفتن در برابر او مستثنی بود، فتح بن خاقان وزیر کینه توز او بود امام در این ماجرا مظلوم واقع شدو در عین حال توان انتقام از متوکل را نداشت حضرت در چنین شرایطی چه مواجهه ای می توانست با متوکل داشته باشد؟ ایشان وقتی یآوری در برابر متوکل جبار ندید به خواندن دعای مظلوم بر ظالم (دعاء المظلوم علی الظالم) توسل جست. خدای متعال نیز دعای امام را اجابت کرد و متوکل در اوج قدرت و از خدا بی خبری به دنبال حمله شبانه ی ترکان در خانه اش به قتل رسید. (امام، ۱۳۹۳: ۲۰۱). یکی از مصداق های بارز اثر ارتباط با خدا و دعا و توسل در کاهش وحشت و نگرانی و ایجاد آرامش و اعتماد، صبر حضرت زینب (علیها سلام) بعد از واقعه کربلا بود. در روز یازدهم محرم هنگامی که دشمن خواست قافله ی زنان خاندان رسول خدا (صلی الله علیه وآله و سلم) را از کربلا به کوفه ببرد، آنها را از کنار قتلگاه شهداء که بدنهای مطهرشان غبار آلود بر خاک افتاده بود عبور داد، آن لحظه برای زینب (علیها السلام) از سخت ترین و دشوارترین لحظاتی بود که بر قلب نازنینش می گذشت، بخصوص هنگامی نظرش به بدن مطهر برادر عزیزش امام حسین (علیه السلام) افتاد که بدون کفن و دفن با وضع دلخراش بر روی زمین افتاده بود (قزوینی، ۱۳۸۸: ۱۷۷) حضرت زینب (علیها السلام) با مشاهده چنین صحنه های غم انگیز نیز همچنان صبور بودند و در آرامش، افکار عمومی را نسبت به آن جنایت بزرگ که به دست پلیدترین مردمان روی زمین صورت گرفته بود، روشن نمود اینگونه به نظر می رسید که باید حضرت زینب (علیها السلام) هوش و هواسش را از دست می داد و اعصابش به هم می ریخت و همه چیز از جمله خودش را فراموش می کرد و حافظه اش در برابر کوه های مصائب و فجایع دردناک از کار می افتاد. ولی ایمان راسخ و عجیب او به خداوند متعال و قلب مطمئن او به یاد خدا مانع از انجام هر گونه اموری می شد که با وقار و متانت و آرامش منافات داشته باشد و موجب خروج از حالت طبیعی گردد. (قزوینی، ۱۳۸۸: ۱۷۹) دعا و ارتباط با خدا یکی از دلایل آرامش و صبوری حضرت، در چنین شرایط بحرانی و درناک بود. امام حسین (علیه السلام) برای رهایی از دشواریها چنین دعا می کردند: «ای توشه ام در هنگام شدت، و ای فریاد رسم در سختی، مرا به چشمت که خواب در آن راه ندارد حراست کن، و به پناهت که مورد تجاوز قرار نمی گیرد، پناه می ده». (هاشمی، ۱۳۸۹: ۲۲۹) مؤمن نیز به قدرت لایزال الهی تکیه دارد، لذا حوادث نمی تواند او را از پای درآورد. به همین دلیل است که امام علی (علیه السلام) می فرماید: «مومن مانند کوه استوار است، بادهای حوادث او را نمی لرزاند» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۴) چرا چون مومن دلش با جایی ارتباط دارد که لرزش و دگرگونی و نابودی در آن راه ندارد. با توجه به اینکه امروز نیز در شرایط بحرانی و سخت، شیوع بیماری «کرونا ویروس» قرار گرفته ایم یکی از راهای عبور از این بحران و اضطراب ناشی از آن ارتباط با خدا و دعا کردن است و بنابر توصیه رهبر معظم انقلاب اسلامی خواندن دعای «هفتم صحیفه سجاده» در این شرایط مناسب می باشد.

۷: کارکردهای دعا در کاهش اضطراب در شرایط بحرانی

در این بخش از پژوهش به بررسی کارکردهای دعا در کاهش اضطراب در شرایط بحرانی می پردازیم.

۷-۱: ایجاد احساس تکیه گاه داشتن

احساس نیاز در انسان، قهری و فطری است و تا آخرین لحظه عمر از بشر جدا نمی شود. انسان با کم ترین توجه به این نتیجه میرسد که باید به قدرتی متمسک شود که در برآوردن نیازهای او توانا باشد. از این رو؛ اگر قهرمان پرستی و ستایش و خضوع در مقابل قدرت را در خود می بیند،

سرش همین است که می خواهد در پناه آن قدرت موهوم، نیاز های خود را برطرف کند و دعا، حقیقتی است که می تواند خلأ این انگیزه فطری را پر نموده و پاسخ گوی نیاز های فطری بشر باشد. (ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۸۹: ۱۱۱) خداوند و یاد او از آن رو که تامین کننده سعادت انسان است، موجب اطمینان و آرامش دل می شود. انسان با دعا نیروی بازوان ناتوان خود را به مبدا نامتناهی عالم پیوند می زند. از این رو، در برابر هر گونه مشکلی ایستاده و با آن قدرت روحی تازه، توانایی خود را برتر از همه ی نیازمندیها می بیند، زیرا نیروی نامتناهی حضرت حق را به یاری طلبیده و در رسیدن به اهداف خود به دلیل موقعیت تضمین شده ای که دارد مصمم است. از این گذشته، فرزاندگی انسانی، اجازه نمی دهد که انسان با انبوه نیازها و لحظات ناملایم زندگی به تنهایی به مبارزه برخیزد و از کنار قدرت عظیم دعا بی تفاوت بگذارد، چه دعا نزدیک ترین وسیله، مطمئن ترین راه، مداخلی خالی از شائبه، پشتوانه ای به دور از انزجارهای فطرت و طبیعت و الهامی منطبق با همه الوهیت وجودی انسان است. (ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۸۹: ۲۱) در بیشتر موارد فرد بحران دیده با حس اینکه حمایت کننده ای دارد و تنها نیست روحیه و آرائش خود را بدست می آورد و دعا دقیقاً همان حس را در انسان ایحاد می کند.

۲-۷: دعا در بجه ای برای بیان احساسات یا تخلیه غم ها و غصه ها

حزن و اندوه یا غم و غصه، لازمه زندگی است و هرگز از مسیر حیات و هستی ما جدا نمی شود اما راه های برون رفتی نیز برای اندوه وجود دارد همانند دعا و راز و نیاز، گرچه همه دعا ها برای ارتباط قلبی با خداوند انجام می گیرند، اما انگیزه های متعددی دارند. گاهی قصد اولیه دعا کننده صرفاً درد و دل کردن با خداست و هیچ نیاز مادی و حتی معنوی از او طلب نمی کند. در این رابطه، برون ریزی عاطفی صورت می گیرد که از لحاظ بهداشت روان بسیار موثر است. اصولاً یکی از منافع ارتباطات اجتماعی با دوستان، افراد خانواده و همکاران همین برون ریزی است. این امر در ارتباط با خداوند بسیار موثر تر است، زیرا در این رابطه، بنده به راحتی مشکلات و ناراحتی های خود را با کسی در میان می گذارد که قادر بر همه کارهاست (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۳: ۲۳) از سوی دیگر گریه و تضرع همراه با دعا کردن، از ویژگی های انسان ها بوده است و رهاوردهایی چون افزایش عمر، سلامتی روحی و جسمی، تهی سازی وجود از غم و اندوه، فراهم کردن فضایی روشن از معنویت، سبک بالی و آرامش و شادی روانی برای انسان به دنبال خواهد داشت (لقمانی، ۱۳۹۱: ۱۹۲) انسان ها پس از گریه کردن از لحاظ جسمی و روانی احساس بهتری پیدا می کنند و در واقع سبک و خالی می شوند. امام صادق (علیه السلام)، گریه را موهبتی الهی دانسته که توسط آن رطوبت مغز انسان جدا می شود، رطوبت هایی که در زمینه ساز دردهای بسیاری در وجود آدمی می شود. گریه افراد را از کوری نجات بخشیده، سلامتی و تندرستی بدن را به همراه می آورد و به دنبال او حالت نشاط، سبکبالی و طراوت روحی برای انسان فراهم می سازد (جعفری، ۱۳۷۹: ۶۲)

۳-۷: دعا عامل حس امنیت

اضطراب و نگرانی به جهت ترس از دست دادن نعمت ها، خوشی و لذت های زودگذر دنیا و محروم ماندن از آنها حالتی گذرا برای انسان است. انسان به لحاظ فطرت سالمش به دنبال آرامش، لذت و کمال است. اضطراب و نگرانی، درد و رنج روانی و بالاخره احساس شقاوت و تیره بختی از آن روست که مبدأ آرامش و کمال را نشناخته تا با او ارتباط برقرار کند، چنین کسی اگر به سرچشمه ی خوبی ها راه یابد و با او پیوند برقرار سازد، نگرانی اش تبدیل به آرامش، درد و رنجش تبدیل به لذت و احساس بدبختی و زیانش به احساس کمال و رضایت تبدیل می شود. بنابراین انسان فطرتاً به دنبال کسی می گردد که به او آرامش ببخشد و در پناه او از دام گرفتاری ها و مصائب نجات یابد، چنین موجودی کسی نیست جز خداوند متعال که مبدا هستی و مدبر عالم است کسی که به این قدرت مطلق هستی معرفت یافت و خود را در حیطه، تدبیر و اراده او قرار داد به آرامش و اطمینان مطلق می رسد و می داند که اگر خداوند نخواهد حتی اگر همه ی قدرت های مادی دست به دست هم دهند، نمی توانند آسیبی به او رسانده و آرامش او را سلب نمایند. (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۶۴) دعا یکی از مهمترین جلوه های رابطه انسان و خداست. انسان پس از آنکه به علت نگرانی ها و مشکلات رو به خداد آورد و با خداوند مناجات کرد، یکی از خواسته های مهمش تامین سلامت و امنیت است. در دعاهای امام سجاد (علیه السلام) آمده است: «خدا یا بر من منت گذار و سلامت و امنیت خاطر، نصیبم فرما». (صحیفه سجاده) وقتی

انسان در وضعیت اضطراری به خدا باور داشته باشد و بپذیرد که خداوند پاسخگوی همه ی نیاز های او بوده و در هر شرایطی از او حمایت و پشتیبانی می کند احساس امنیت و آرامش خواهد کرد.

۴-۷: دعا عامل کاهش ناراحتی ها

زندگی بشر آکنده از شیرینی ها و تلخی ها، آسایش و رنج، پیروزی ها و شکست می باشد، لذا بشر موظف است با طبیعت دست و پنجه نرم کند تا بتواند تلخی ها را به شیرینی و شکست ها را به پیروزی تبدیل کند. دعا و ارتباط با خدا در انسان نیروی مقاومت می آفریند و تلخی ها را قابل تحمل می گرداند، به طوری که لذت زندگی در دوره پیری برای مردم خداپرست و مومن از دوره جوانی بیشتر می شود و قیافه مرگ در چشم فرد با ایمان، انتقال از دنیای فانی به دنیای باقی و از جهانی کوچکتر به جهانی بزرگتر است. از این رو چنین فردی نگرانیها و اضطراب خویش را از مرگ با کوشش در کارهای نیک که در زبان دین «عمل صالح» نامیده میشود، برطرف می سازد و از نزدیک شدن مرگ دچار اضطراب نمی شود. (نساجی زواره، ۱۳۸۶: ۳۱)

۵-۷: دعا عامل پیوند روح انسان با خدا

«نیایش» به درگاه آفریدگار، عبادتی است که از روح نیازمند انسان به آستان بلند خدا سرچشمه میگیرد و پاسخی است به نیاز فطری انسان. انسان، این «بی نهایت کوچک» در برابر آفریدگار خویش که «بی نهایت بزرگ» است حتی کمتر از قطره ای در برابر اقیانوس و ذره ای در مقایسه با کهکشان هاست. آنچه این هیچ را با آن همه پیوند می دهد، دعاست. (محدثی، ۱۳۹۱: ۷) ایمان به خدا و راز و نیاز با او به انسان امید و توان می دهد و انسان احساس می کند به پناهگاه مطمئن و با قدرتی متکی است؛ از این رو احساس نشاط و توانمندی می کند. اگر ارتباط با منبع عظمت و رحمت قطع گردد، احساس دلتنگی و نگرانی در او ایجاد می شود و به بیماری های روانی گرفتار می آید. زیرا روح ما که جزئی از روح خداست جز غم جدایی از اصل خود غمی ندارد و جز عشق و شوق پیوستن که همه اش سرور روانی است کاری ندارد. (حشمت الله ریاضی، ۱۳۸۴: ۶۱۹)

۶-۷: اثر امید بخشی دعا

دعا کردن از یک طرف، شکوفایی ارادت و خضوع و محبت نسبت به ذات مقدس الهی است. که خود این حالت، منشأ آرامش است و هم باعث امیدواری انسان در مشکلات و گرفتاری ها و هم دستیابی به مقاصد و مطالبی است، که گاهی به طور معمول قابل دستیابی نیست. نیایشگری که به خدا اعتماد کرده، دست هایی را در امور جهان صاحب قدرت می داند که هیچ کس را یارای مبارزه با آن نیست. پس از نگرانی، یاس و ناامیدی رهایی می یابد و دعا در این میان می تواند برخی از گره ها را باز کند و بلاها را دفع نماید. حضرت امام علی (علیه السلام) می فرماید: «مواج بلاها را به وسیله دعا دفع کنید». (نهج البلاغه، حکمت ۱۴۶) نیایشگر با شمیم دعا، فضای دل و جان را گلشن می سازد و از هجوم بلاها خم به ابرو نمی آورد، چرا که معبودی گره گشا همچون «الله» دارد و می تواند در برابر بارش تیر های بلا از سپر دفاعی دعا استفاده کند. در گرفتاری ها و مشکلات دیگر زندگی نیز که گاهی آبروی انسان در خطر قرار می گیرد و یا انسان دچار بیماری می شود و پزشکان تشخیص می دهند که بیماری او درمانی ندارد، وقتی انسان مضطر و درمانده گشت و امیدش از غیر خدا قطع شد، روزنه امیدی به روی او گشوده می شود و به خداوند توجه می یابد و از او درخواست یاری می کند. خداوند دوست دارد که انسان همواره در زندگی اش به او توجه و اعتصام داشته باشد و حتی هنگامی که اسباب برای او فراهم است، باور داشته باشد که از نیاز او به خداوند کاسته نشده است؛ چون خداوند آن اسباب را در اختیار او نهاده است. (یزدی، ۱۳۹۳: ۳۲۶) در شرایط بحرانی نیز می توان با تکیه بر دعا و راز و نیاز آرامش خود را حفظ کرده و با تصمیم گیری درست از این شرایط عبور کرد. ضعف و ناتوانی انسان در برابر عوامل بحران را مانند بلایای طبیعی و گاه انبوه دشمنان او را نگران می سازد، اما هنگامی که به یاد خدا می افتد و به قدرت و رحمت او متکی می شود، قلبش آرام می گیرد.

۸: دیدگاه روانشناسی درباره نقش دعا در کاهش اضطراب

یک روانشناس، محقق پزشکی به نام «جوان بور یسینکو» معتقد است: از آنجایی که افراد وقت بسیار زیادی را صرف حسرت گذشته یا نگرانی از آینده می کنند، کلید کاهش استرس این است که یاد بگیریم، چگونه در زمان حال زندگی کنیم «بوریسینکو» می گوید: «برای این کار باید اعتقادات مذهبی داشته باشیم» از نظر او، آرامش بخش ترین لحظه، زمانی است که هر روز صبح عبادت می کند و نماز می گذارد ثابت شده است که عبادت، میزان هرمونهای تولید استرس از جمله آدرنالین و نورآدرنالین را در بدن کاهش می دهد «بوریسینکو» می گوید: «**بخاطر داشته باشید که پزشکان هرگز نمی توانند سلامت درونی افراد را به آنها بازگردانند. آرامش درونی به خود شما بستگی دارد**» بنابراین اگر شما از فشار عصبی و استرس رنج می برید خودتان میتوانید آن را درمان کنید. پس با خود و خدای خود خلوت کنید تا به آرامش درونی دست یابید (ملک محمودی، ۱۳۸۶: ۵۳)

۹: نتیجه

حاصل آنکه اضطراب به صورت متعادل در همه افراد وجود دارد ولی اگر از حد تعادلش خارج گردد موجب اختلالات روانی می شود. بررسی ها در این تحقیق نشان می دهد که عواملی همچون ترس از آینده، اختلافات خانوادگی، حسادت، بیکاری، شکست در زندگی و قرار گرفتن در شرایط بحرانی از عوامل مهم اضطراب می باشد. در صورتی که انسان به دعا و نیایش باور، معرفت و شناخت داشته باشد، متوجه نقش معنویت در همه شرایط و حالات زندگی به خصوص در وضعیت اضطراری و بحرانی می شود. در عمل نیز ثابت شده است کسانی که به خدا تکیه می کنند و یاد او را در دل زنده می دارند، همواره از آرامش و اطمینان وصف ناپذیری برخوردارند و حتی در بحرانی ترین مراحل زندگی و در مواجهه با سهمگین ترین حوادث و رخدادها، دچار اضطراب و دلهره نمی شوند. دعا با ایجاد حس تکیه گاه بودن، امنیت بخشی، حس امیدواری و فرصت باز گویی غم ها و غصه ها موجب کاهش اضطراب و دستیابی به آرامش در فرد می شود. ائمه (علیهم السلام) نیز در شرایط سخت و بحرانی زندگی خود، به وسیله ی دعا و ارتباط با خدا آرامش خود را حفظ می کردند.

منابع

- ❖ قرآن کریم
- ❖ نهج البلاغه
- ❖ صحیفه سجاده
- ۱) ابن منظور، ابوالفضل جمال الدین محمد بن مکرم (۱۴۴۱ق)، «**لسان العرب**»، دارالفکر، دارصادر، بیروت-لبنان، سوم.
- ۲) امام، محمد (۱۳۹۱ش)، «**مواجهه فکری و عملی امامان شیعه با دشمنان**»، نشر ادیان، قم، پنجم.
- ۳) بهشتی، سید مصطفی (بی تا)، «**مدیریت بحران**»، کاشان، بی نا.
- ۴) پناهی، علی احمد (۱۳۹۵ش)، «**آرامش در پرورشیاش**»، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ششم.
- ۵) دادستان، پری رخ (۱۳۹۴ش)، «**روانشناسی مرضی تحولی: از کودکی تا بزرگسالی**»، سمت، تهران، پانزدهم.
- ۶) دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷ش)، «**موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران**»، تهران، دوم.
- ۷) رازی، حشمت الله (۱۳۸۴ش)، «**شرکت تعاونی کارآفرینان فرهنگ و هنر**»، تهران، اول.
- ۸) سالاری فر، محمدرضا؛ محمدصادق شجاعی؛ مهدی موسوی اصل؛ محمد دولتخواه (۱۳۹۳ش)، «**بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی**»، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، سوم.

- ۹) شاکری، منصوره (۱۳۹۳ش)، «درمان افسردگی از منظر قرآن کریم»، فصلنامه علمی آیت، حوزه‌های علمیه خاوران، قم، شماره یک.
- ۱۰) عمید، حسن (۱۳۸۲ش)، «فرهنگ فارسی عمید»، امیرکبیر، تهران، بیست‌وششم.
- ۱۱) فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق)، «کتاب العین»، موسسه دارالهیجره، قم، دوم.
- ۱۲) قائدی، محمدرضا (۱۳۸۲)، «مؤلفه‌های نظری بحران»، فصلنامه راهبرد، شماره ۴، بی‌نا، بی‌جا.
- ۱۳) قزوینی، محمدکاظم (۱۳۸۸ش)، «زندگانی حضرت زینب»، ترجمه محمد اسکندری، شرکت انتشاراتی مهر شمیم یاس، تهران، دوم.
- ۱۴) کلینی، محمدبن یعقوب (۱۴۲۹ق)، «اصول کافی»، دارالحديث، قم، اول.
- ۱۵) لقمانی، احمد (۱۳۹۱ش)، «چگونه شاد و خنده‌رو باشیم»، انتشارات بهشت‌بینش، قم، پنجم.
- ۱۶) مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، «بحارالانوار»، دار احیاء التراث العربی، بیروت، دوم.
- ۱۷) محدثی، جواد (۱۳۸۴ش)، «دعا»، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، مشهد، هشتم.
- ۱۸) مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۰ش)، «سجاده‌های سلوک شرح مناجات‌های امام سجاد(علیه السلام)»، جلد دوم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، قم، دوم.
- ۱۹) مطهری، مرتضی (۱۳۷۵ش)، «تعلیم و تربیت در اسلام»، صدرا، تهران، بیست‌وهفتم.
- ۲۰) مفید، محمدبن محمدبن نعمان (۱۳۷۶ش)، «الرشاد مفید»، ترجمه محمدباقر ساعدی، انتشارات اسلامی، تهران، سوم.
- ۲۱) مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۶۳ش)، «تفسیر نمونه»، دارالکتاب الاسلامیه، تهران، بیستم.
- ۲۲) ملک محمودی، امیر (۱۳۸۶ش)، «درمان اضطراب و افسردگی»، شهاب‌الدین، قم، دوم.
- ۲۳) ممدوحی کرمانشاهی، حسن (۱۳۸۹ش)، «نیایش از دیدگاه عقل و نقل»، موسسه بوستان کتاب، قم، اول.
- ۲۴) نساجی زواره، اسماعیل (۱۳۸۶)، «نقش نیایش در سلامت و آرامش روان»، نشریه پاسدار اسلام، شماره سی‌ویک، بی‌نا، بی‌جا.
- ۲۵) هاشمی ایلامی، سعید (۱۳۸۹ش)، «هزار و یک گزاره»، براق، قم، اول.
- ۲۶) وشیهان، دیوید (بی‌تا)، «اضطراب»، ترجمه نجلا حریری، اختر چاپ، تبریز.
- ۲۷) یوسفی جمکرانی، محمد (۱۳۹۲ش)، «دعا کلید مشکلات»، خورشید هدایت، قم، ششم.

www.moamo.ir