

The psychological and educational consequences of the experience of prayer and supplications

ARTICLE INFO

Article Type

Reasearch Article

Aurhors

Fatemeh Esmaili

Reza Karaminia*

Gholamreza Sarami Foroshani

How to cite this article

Fatemeh Esmaili, Reza Karaminia, Gholamreza Sarami Foroshani, The psychological and educational consequences of the experience of prayer and supplications, *Journal of Quran and Medicine*, 2022;7(3):220-233.

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

ABSTRACT

Prayer teaches everyone what an ideal person is like and what are his characteristics? A person who has all the skills of life is like in terms of education and psychology. There are many descriptions of such a person in many supplications, such as Kamil's supplication, Abu Hamza Samali's supplication, and Shabaniyah's supplication. The current research aims to achieve effective psychological and educational structures in this field by analyzing the qualitative content of 12 verses of Kamil's prayer, 27 verses of Abu Hamzah's prayer and all the texts of Shabaniyah's prayers that had the content of request (wanting) and after extracting the concepts and Classification of categories The results were obtained in the form of 2 themes in 9 categories for Kamil prayer, 92 themes in 21 categories for Abu Hamzah prayer, and 59 themes in 10 categories for Shabaniyah prayers. Psychologically, these prayers include the concepts of self-knowledge, hope and self-worth, attention to needs, mindfulness, peace of mind, emotional health, compassion and effective and constructive communication, and in terms of education, they have many foundations, principles and methods for educating people.

Keywords: psychological and educational consequences, Kamil prayer, Abu Hamzeh Samali prayer, Shabaniyah prayers.

پیامدهای روانشناختی و تربیتی تجربه دعا و مناجات

در ادعیه

فاطمه اسمعیلی

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

رضا کرمی نیا*

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

غلامرضا صرامی فروشانی

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

چکیده

دعا به همگان می‌آموزد انسان آرمانی چگونه است و چه ویژگی‌هایی دارد؟ کسی که تمام مهارت‌ها زندگی را دارد از نظر تربیتی و روانشناختی چگونه است. در بسیاری از ادعیه توصیف‌های فراوانی از چنین انسانی آمده از جمله دعای کمیل، دعای ابوحمزه ثمالی و مناجات شعبانیه. پژوهش حاضر با هدف دست‌یابی به سازه‌های روانشناختی و تربیتی موثر در این زمینه با روش تحلیل محتوای کیفی ۱۲ فراز دعای کمیل، ۲۷ فراز دعای ابوحمزه و تمامی متن مناجات شعبانیه که محتوای درخواست (خواستن) داشتند را بررسی و پس از استخراج مفاهیم و طبقه‌بندی مقوله‌ها نتایج حاصل در قالب ۲ مضمون در ۹ طبقه برای دعای کمیل، ۹۲ مضمون در ۲۱ طبقه برای دعای ابوحمزه و ۵۹ مضمون در ۱۰ طبقه برای مناجات شعبانیه به دست آمد. از نظر روانشناختی این دعاها دربردارنده مفاهیم خودشناسی، امیدواری و خودارزشمندی، توجه به نیازها، ذهن آگاهی، آرامش روان، سلامت عاطفی، شفقت و ارتباط موثر و سازنده و از نظر تربیتی دارای مبانی، اصول و روشهای متعددی برای تعلیم و تربیت انسان‌ها است.

کلمات کلیدی: پیامدهای روانشناختی و تربیتی، دعای کمیل، دعای ابوحمزه ثمالی، مناجات شعبانیه.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۲۱

* نویسنده مسئول: reza.karaminia@gmail.com

مقدمه

دعا و نیایش یکی از عمیق‌ترین نیازهای آدمی است. احساس فقر و وابستگی از یک سو و درک قدرت و رحمت الهی از سوی دیگر خاستگاه اصلی دعا و نیایش است (۱). دوسی (۲) تأکید می‌کند که دعا کردن به مذهب خاصی وابسته نبوده و در محدوده زمان و مکان نمی‌گنجد. کیگان، گوزتا و دوسی^۲ دعا کردن را به عنوان یک گزینه عمیق انسان تعریف می‌کنند که از هسته انسانیت و جایی که فرد نسبت به ارتباط خود با منبع زندگی آگاهی پیدا می‌کند، نشأت گرفته است (۳) در واقع دعا و نیایش هم در اسلام از جایگاه مهم و رفیعی برخوردار است و هم از موضوعات مهم روانشناسی دین به شمار می‌آید که سابقه پژوهش علمی درباره آن به بیش از ۱۰۰ سال بالغ می‌شود. یکی از رفتارهای دینی که نقش مؤثری در سلامت روان و حفظ و افزایش حرمت خود افراد دارد دعا و نیایش است. در تبیین روانشناختی این اثرگذاری می‌توان گفت حرمت خود پایین در افراد از احساس ناتوانی، احساس پوچی و بی‌معنا دانستن زندگی، عدم دریافت حمایت از سوی دیگران، درماندگی در برابر موقعیت‌های اضطراب‌زا و بحران‌های زندگی، ترس از شکست و نداشتن کنترل بر محیط ناشی می‌شود. فردی که دل‌بستگی به خدا در او به اوج خود رسیده و خدا را مهربان، غفور و بخشنده می‌داند، احساس نیرومندی در او تقویت می‌شود و احساس خودارزشمندی، کارآمدی و توانمندی می‌کند (۴). در یک دیدگاه جامع و کارکردگرا دعا یک الگوی شناختی است که با توجه به مفهوم و مضمون آن می‌تواند نگرش فرد را به خود، خدا، خلق و هستی تغییر دهد (۵). لیکن از نظر برخی روانشناسان (۶) آیین مذهبی از جمله نیایش وسیله‌ای است برای مهار هیجانات انسان و عده‌ای دیگر دعا و نیایش را وسیله‌ای مؤثر برای رویارویی با مشکلات می‌دانند که ممکن است تنها راه عملی مواجهه با بسیاری از مصائب نظیر مرگ یکی از عزیزان باشد (۷).

دعا در بازسازی شخصیت و شیوه زندگی فرد مهمترین نقش را ایفا می‌کند (۸). بهترین کلید برای گشایش مشکلات زندگی است و روی آوردن به معنویات می‌تواند تمام بیماری‌های روحی انسان را درمان کند و بسیاری از بیماری‌ها و نگرانی‌ها را می‌توان با دعا و نیایش درمان کرد برای نمونه پژوهش داداشی حاجی نشان داد که دعا درمانی بر سلامت عمومی اثرگذار است و بر مولفه‌های نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، عدم تعامل با محیط و افسردگی مؤثر است. یحیی زاده و لطفی در پژوهش خود نشان دادند که عوامل مذهبی از جمله ایمان به خدا، باورهای مذهبی و پرداختن به دعا و نیایش می‌تواند در امر درمان و پیشگیری از اختلالات روانی از جمله افسردگی به نحو مؤثری به کار برده شود. در واقع دعا متنی است که می‌آموزد، آگاه می‌کند، زیبایی و نیکی تلقین می‌کند، علمی است که روح را به معراج روحانی می‌برد و از روزمرگی به در و به خدا نزدیک می‌کند و در یک کلمه تعلیم و تربیت می‌دهد (۹).

²Keegan, Guzetta and Ducey

¹ Dosi

آموزش می دهند که از پروردگار خود چه بخواهند، چگونه بخواهند و چگونه با خدا رابطه برقرار سازند تا بتوانند زمینه تعلیم و تربیت و تعالی را فراهم سازند. یکی از دعاها و مناجات هایی که همه ائمه بر آن تاکید و سفارش کرده اند مناجات شعبانیه است و این همه تاکید همگانی می تواند دلیل بر بزرگی و اهمیت این مناجات باشد. همان گونه که عامریان در پژوهش خود به اصول نظام تربیتی بر اساس مناجات شعبانیه اشاره می کند و راهکار های درمان بسیاری از بیماری های روحی را ذکر این مناجات می داند. حال آن که چه مضامین روانشناختی و تربیتی در این مجموعه از دعاها نهفته است که منجر به تعلیم و تربیت و سعادت انسان می شود سوالی است که پژوهشگر به دنبال دستیابی به آن است.

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 (۱۰). جامعه آماری پژوهش شامل متن کامل دعای کمیل، دعای ابوحمزه ثمالی و مناجات شعبانیه است. فراز هایی از این دعاها که محتوای درخواست یا خواستن دارند و با کلمه "رب" یا "ربنا" شروع شده اند به عنوان نمونه با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و تمامی آن در تحقیق مشارکت داده شده اند. در مورد مناجات شعبانیه تمام متن مورد بررسی قرار گرفت. در نمونه گیری معیار - محور اعضا یا واحدهای نمونه از روی هدف جهت بازنمایی یک معیار کلیدی خاص انتخاب می شوند به عبارتی گزینش واحدهایی خاص مبتنی بر اهداف خاص مرتبط با پاسخ به سوال های خاص (۱۱). این تحلیل در سه گام صورت پذیرفت. در گام نخست بر این اساس که ماده "دعو" در چه بافت معنایی به کار رفته است مفاهیمی (کدها) با روش استقرایی شکل گرفت و برای هر فراز مفاهیم مربوط مشخص و کد گذاری باز انجام شد و در گام دوم به تحلیل گسترده فرازهای ابتدایی مفاهیم پرداخته شد و کد گذاری محوری انجام گرفت به این صورت که مفاهیم مرتبط با یک دیگر در یک طبقه قرار گرفت و مولفه ها یا مقوله های مربوطه استخراج 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 شد و طبقات یا ابعاد مورد نظر شکل گرفت (کدگذاری انتخابی). 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 سوال پژوهشی فراز های دعای کمیل، دعای ابوحمزه ثمالی و مناجات شعبانیه که محتوای درخواست یا خواستن دارند مورد بررسی قرار گرفت که در نهایت ۱۲ فراز از دعای کمیل، ۲۸ فراز از دعای ابوحمزه و تمامی ۷ فراز مناجات شعبانیه کد گذاری و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

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 خدانشناسی، 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 و شفاف بخشی است. اکثر متون دعاها اینها به موضوع خدانشناسی و پرستش پرداخته که به تربیت جنبه عقلانی بشر نظارت دارد. علاوه بر خدانشناسی خودشناسی نیز در اکثر دعاها اینها 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 روان شناسی 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 (۴). 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؟ در آیات و روایات و دعاها توصیف های فراوانی از چنین انسانی شده است مانند مناجات خمس عشر از امام سجاد (ع)، دعای ابوحمزه ثمالی، مناجات شعبانیه، دعای مکارم الاخلاق، دعای سحر و دعای کمیل. بی شک یکی از زیباترین دعاها در مکتب اسلام دعای کمیل است. از دیدگاه اسلام و فقه شیعه این دعا نوعی سبک عبادی است که به نوعی منجر به آگاهی بخشی به خواننده می شود و در کنار اشاره به خدانشناسی و خودشناسی به مفاهیمی چون مسئولیت پذیری، خیرخواهی، ارزشمند بودن، عزت نفس و... اشاره می کند مفاهیمی که از منظر روانشناسی می تواند مورد تأمل قرار گیرد. بنایی در بررسی آثار تربیتی و روانشناختی دعای کمیل به اهمیت دعا از نظر روانشناسی فردی و اجتماعی تاکید می کند. در واقع تحلیل و تبیین آثار روانشناختی دعای کمیل از آن جهت حائز اهمیت است که این دعا به جنبه های مختلف آموزه های دینی را به زیباترین شکل ممکن در قالب یک رابطه عاشق و معشوق معرفی می کند. شیری و همکاران نیز بر اهمیت تحلیل دعای کمیل براساس ساحت های شش گانه تربیتی اشاره کرده اند و نشان دادند که این دعا از نظر تربیتی تأثیر فوق العاده ای بر ابعاد اعتقادی، عبادی، اخلاقی اجتماعی، زیستی، اقتصادی، زیبایی شناختی و علمی دارد. یکی دیگر از دعاها که تحلیل روانشناختی آن می تواند سازه هایی ارزشمند و کاربردی به حوزه روانشناسی بیفزاید دعای ابوحمزه ثمالی است. دعایی که تمام فرازهای آن انعکاس قرآن است. جان بزرگی در تحلیل روانشناختی این دعای گوید وقتی قلب معنوی انسان از کار بیفتد معمولاً انسان دستش برای دعا بالا نمی رود و در حقیقت دعا کردن ما را به سمت هوشیاری سوق می دهد و هرچه قدر نسبت به حقایق و اتفاقات آگاه تر شویم قلب ما بازر تر می شود. در واقع دعای ابوحمزه زمینه این آگاهی را فراهم می کند. شعبانلو نیز در پژوهش خود به مفاهیمی مانند توکل، توبه، سلامت روان، تهذیب نفس و خودسازی... به عنوان آثار روانشناختی این دعا اشاره می کند. معمولاً چنین است که معصومان در دعاها خود به متربیان

۱- دعای کمیل: ۱۲ فراز با محتوای درخواست در متن دعا مورد توجه قرار گرفت و ۴۲ مضمون استخراج و در ۹ طبقه دسته بندی شدند.

طبقات	فرازاها	مؤلفه ها	مضامین (مفاهیم)	ابعاد روانشناختی (شناختی، عاطفی و رفتاری)	ابعاد تربیتی (مبانی، اصول و روشهای تربیتی)
طبقه اول	۶-۲	درخواست	درخواست بخشش گناهی که باعث از بین رفتن پاکی (عصمت) می شوند.	رفتاری و عاطفی	مبنا: لطف و احسان، اصل: فضل و بخشش، روش: توبه و مهرورزی
	۹-	بخشش و رهایی	درخواست بخشش گناهی که سبب نزول بلا می شوند.		
	۱۹-	از گناهان و رسوا نکردن به خاطر گناه	درخواست بخشش همه گناهان بخشش خطاها و لغزشها دریغ نکردن جود و بخشش درخواست پذیرش عذر و گناه درخواست بخشش گناهان رسوا نکردن برای گناهان پنهان رهایی از گناهان		
	۲۰-		به عقوبت نگرفتن اعمال ناشایست و تقصیر و نادانی درخواست محفوظ ماندن از شر در دنیا و آخرت به بزرگی و مهربانی خدا		
	۲۴				
طبقه دوم	۲۰	درخواست افزایش امکان بهره مندی از نعمتها و توجه خداوند	درخواست لذت بردن (حظ بردن زیاد) از هر خیر و احسانی که به فرد می رسد. لذت بردن از هر نیکویی که منتشر ساختی لذت بردن از رزق و روزی لذت بردن از بخشش گناهان لذت بردن از پوشاندن خطاها	شناختی و رفتاری	مبنا: عقلانیت و اندیشه ورزی، اصل: تذکر، روش: یادآوری نعمت ها
	۳-	ذکر و توجه به خداوند(ذکر دائم)	الهام کردن ذکر و توجه به خداوند گویا کردن زبان به ذکر خداوند درخواست معمور کردن تمام اوقات شبانه روز به یاد خداوند درخواست بندگی خداوند در تمام اوقات شبانه روز درخواست خدمت خاشعانه و پیوسته	شناختی و رفتاری	مبنا: غفلت، اصل: تذکر، روش: ذکر و یاد خدا
	۷-۳	درخواست ترحم و رحمت	درخواست ترحم به حال پریشان درخواست ترحم به حال بندگان درخواست رحمت و مهربانی در همه امور درخواست لطف و مهربانی درخواست برطرف کردن غم و رنج و توجه با لطف درخواست خاضعانه از خداوند برای آسان گیری در کارها	عاطفی	مبنا: جذبیه حسن و احسان، اصل: فضل، روش: محبت و مهرورزی

طبقة پنجم	۲۳	درخواست مجازات گناهکاران	درخواست مجازات بداندیشان درخواست کیفر مکاران	عاطفی	مبنا: مقاومت و تاثیرگذاری بر شرایط، اصل: اصلاح شرایط، روش: مواجهه با نتایج اعمال
طبقة ششم	۳- ۲۱- ۲۴	درخواست استجاب دعا و سپاس خداوند	درخواست استجاب دعا(۲) درخواست آموختن شکر و سپاس خداوند قبولی اعمال	عاطفی و شناختی	مبنا: خدادوستی، اصل: عبودیت و بندگی، روش: یاد خدا
طبقة هفتم	۲۳- ۲۴	درخواست تقرب به خداوند	درخواست مقام مقرب ترین خاصان درخواست رسیدن به وصال خداوند	رفتاری و شناختی	مبنا: خدادوستی، اصل: عبودیت و بندگی، روش: یاد خدا
طبقة هشتم	۳	درخواست تواضع و قناعت	خشود و قانع بودن به مقررات الهی قانع و متواضع بودن	شناختی	مبنا: کمال خواهی، اصل: معرفت، روش: ناچیز شمردن خوبی ها و زیاد شمردن بدی ها
طبقة نهم	۲۲- ۲۴	درخواست امید و اراده	نا امید نکردن از فضل و کرم خداوند ثابت کردن عزم در دل درخواست قوت بخشیدن به اعضا و جوارح برای بندگی	عاطفی و رفتاری	مبنا: عقلانیت و اندیشه ورزی، اصل: اعتدال، روش: بیم و امید

۲- دعای ابوحمزه ثمالی: ۲۷ فراز با محتوای درخواست در متن دعا مورد توجه قرار گرفت و ۹۲ مضمون استخراج و در ۲۱ طبقه دسته بندی شدند.

طبقات	فرازها	مؤلفه ها	مضامین (مفاهیم)	مفاهیم و ابعاد روانشناختی (شناختی، عاطفی و رفتاری)	ابعاد تربیتی (مبانی، اصول و روشهای تربیتی)
طبقة اول	۱-۷- ۴۵- ۲۷	مواخذه نکردن به خاطر	ادب نکردن به عقاب (مجازات) و غافلگیر نکردن به حیله مواخذه نکردن به خاطر اعمال زشت(۲) مبتلا نکردن به عقوبت گناهان و عذاب دردناک تبدیل نکردن انس به خدا به وحشت و قرار ندادن پاداش به پاداش آنان که غیر از خدا را پرستش کرده اند	عاطفی و شناختی	مبنا: کرامت، اصل: عزت، روش: عیب پوشی
طبقة دوم	۷- ۱۴- ۲۷- ۳۵	محروم نکردن از آرزوها رسیدن به امیدها و آرزوها محقق ساختن امید و تبدیل کردن ترس به ایمنی رسیدن به آرزوها و محقق ساختن امیدواری و کرم خداوند		عاطفی	مبنا: اختیار، اصل: ایجاد انگیزه، روش: امید آفرینی
طبقة سوم	۸- ۱۵- ۱۶- ۱۷- ۱۸- ۲۳-	درخواست عفو و بخشش(۴) درخواست مغفرت و نیکی برای اهل ایمان درخواست عطا و لطف و بخشش درخواست بخشش گناهان و پنهان ماندن آنها درخواست بخشش و رحمت در آخرت درخواست عفو و آمرزش		عاطفی و شناختی	مبنا: لطف و احسان، اصل: فضل و بخشش، روش: توبه

۲۷-	درخواست آمرزش برای همهٔ مسلمین			
۳۳-	درخواست رحمت و آمرزش گناهان پدر و مادر و احسان به آنها			
۳۴-	به آنها			
۳۵-	درخواست گذشت(۳)			
۳۹-	درگذشتن از گناهان و اعمال بد به سبب بزرگواری و کرم گذشتن و پوشاندن زشتی ها			
۴۵-	پاک کردن از گناهان و دور کردن از شر شیطان و اعمال بد بهره مندی از خوبی ها و گذشت از گناهان و بلاها			
۴۶	درخواست فریادرسی و گذشتن از گناهان جدایی انداختن بین من و گناهانم			
	درخواست پذیرش اعمال و ریختن گناهان			
طَبَقَةُ		مشغول ساختن به یاد خدا	ذکر دائم	۱۷-
چهارم		درخواست مشغول بودن به ذکر خاص خدا	خدا	۳۸
		روزی گرداندن مواهب و احسان و نیکی		
		روزی کردن زیارت پیامبر(۳)	رزق	۱۷-
طَبَقَةُ		درخواست روزی حلال		۱۹-
پنجم		درخواست وسعت در روزی و امنیت و نعمت	وروزی	۳۸
		درخواست روزی کردن حج(۳)		
		عطا کردن توبهٔ واقعی و معصیت نکردن	توبه	۲۰-
طَبَقَةُ		رساندن به درجهٔ توبه و بازگشت و یاری کردن		۲۹
ششم		درخواست رحم و ترحم در هنگام مرگ	ترحم	۳۲-
		درخواست ترحم(۲)		۳۳
طَبَقَةُ		محروم نکردن از ثواب		
هفتم		قبولی درخواست ها	درخواست	۷-
		امیدواری به رد نکردن دعاها	اجابت	۳۶-
طَبَقَةُ		اجابت دعا برای تمامی نزدیکان	دعاها و	۳۷-
هشتم		درخواست حاجت به موجب امید به خدا	حاجات	۴۶-
		درخواست برآوردن حاجت		۳۱
		قرار دادن شوق دیدار خدا در دل	شوق دیدار	
طَبَقَةُ		قرار دادن حب دیدار خدا در دل و کرم و گشایش برای	خداوند	۴۲
نهم		لحظهٔ دیدار		
		درخواست بهشت برای اعمال نیک	درخواست	۴۲-
طَبَقَةُ		درخواست بهشت بخاطر دعا و تضرع	بهشت	۴۵
دهم		درخواست ثبات قدم و بر نگرداندن به سوی بلا		
		درخواست ثبات در ایمان در حیات و مرگ	ثبات قدم	۴۲-
طَبَقَةُ		گمراه نکردن پس از هدایت		۴۳-
یازدهم		راضی بودن به آنچه مقرر شده		۴۶
		درخواست بصیرت در دین و فراست در قرآن و کفایت از رحمت	بصیرت و	
طَبَقَةُ		درخواست مقام و معرفت مورد قبول خدا	معرفت	۴۳
دوازدهم				

		در امان بودن از عذاب خدا و پناه بردن در جوار رحمت خدا	۱۷-	
		نگهداری کردن از بلاها در سایه رحمت خدا	۳۲-	
		محروم نکردن و نراندن از درگاه خدا	۳۳-	طبقه پنجاه بردن
		نسوزاندن در آتش قهر خدا	۳۶-	به درگاه
		روی برنگرداندن خدا از بندگان	۴۰-	خدایوند
		دور کردن از آتش قهر خداوند	۴۶-	
		نجات دادن از آتش دوزخ و داخل شدن به بهشت	۱۹	
		درخواست طاعت از جانب خدا و مردن به سنت و آیین پیامبر	۱۷-	
		و ادار کردن به اطاعت خدا و رسولش	۴۰-	مرگ با
		محشور شدن با پیامبران و صالحان	۴۳	ایمان
		مردن به آیین پیامبر و رضای خدا		
		به خیر شدن کارها	۱۸-	
		ختم کار به نیکو ترین اعمال	۲۰-	به خیر
		الهام کردن کار خیر و موفق ساختن در عمل به کار خیر	۳۷-	شدن
		وترس از خدا	۴۲	کارها
		درخواست تمام خیرها و خوبی ها		
		اصلاح کردن جمیع احوال		
		درخواست رحمت		
		درخواست فضل و کرم		
		درخواست رحمت و عافیت در شهبای قدر ماه مبارک رمضان	۱۵-	
		درخواست فضل و رحمت	۳۷-	
		درخواست احسان و کرم از جانب خداوند	۳۴-	درخواست
		درخواست لطف و مهربانی	۳۹-	رحمت
		درخواست صبر و گشایش و پاداش	۴۵-	
		محکم کردن مروت و فتوت	۴۶	
		درخواست نیکی		
		در امان بودن دین از شر شیطان	۳۹-	
		دور کردن بدی از فرد و دینش	۴۲	حفظ دین
		کمک کردن به مخالف بر هوای نفس		
		درخواست قرار دادن در زمره بندگان که نصیبشان از همه بیشتر است	۳۸-	
		پیوند دادن به صالحان	۴۲-	پیوند دادن
		قرار دادن در زمره بندگان خاشع	۳۷	به صالحان
		قرار دادن در زمره بندگان که عمل نیکو و حیات خوش و جاودانه دارند(بنندگان صالح)		
		پیروز شدن بر دشمنان(۲)	۳۹-	پیروز
		تقویت اعتماد به نفس	۴۰	شدن بر دشمنان
		برقرار بودن نعمت ها	۱۸-	برقرار
		یاری و شایستگی در به کار بردن نعمتها	۱۹-	بودن
				نعمت ها

مقرر کردن نگهبانی همیشگی از جانب خدا و باز نگرفتن نعمتها	۳۸- ۴۲		
کفایت کردن امور دنیا و آخرت و مسلط نکردن افرادی که رحم ندارند			
بیرون بردن حب دنیا از دل و نزدیک کردن به حضرت محمد(ص)	۲۸- ۴۰- ۴۳	خالص کردن دل	طبقة بیست و یکم
درخواست پاکیزه کردن دل از ریا و خودنمایی و شک و خلوص در اعمال		عاطفی	
درخواست پر کردن قلب از دوستی و ترس از جانب خدا			
رها شدن از غم ها و پریشانی ها			
مناجات را شامل می شوند اشاره شده است. که به طور کلی شامل ۵۹ مضمون است که در ۱۰ طبقه دسته بندی شده است.			
۳- مناجات شعبانیه: در بررسی متن مناجات شعبانیه هم به فراز هایی که محتوای دعا دارند و هم فراز هایی که محتوای نیایش و			
مفاهیم و ابعاد تربیتی و (مبانی، اصول و روشهای تربیتی)	روانشناختی (شناختی، عاطفی و رفتاری)	مضامین (مفاهیم)	طبقات فرازاها مولفه ها
مبنا: خدادوستی، اصل: عبودیت و بندگی، روش: یاد خدا	عاطفی و شناختی	پناه بردن به درگاه خداوند پناه بردن به خدا از غضبش خدا پناه دهنده و روشن کننده راه بندگان است. خوار نشدن به واسطه آشنایی و پناه آوردن به خدا	۱-۵ طبقة اول پناه بردن به خدا
مبنا: اختیار، ایجاد انگیزه، روش: امید آفرینی	عاطفی	حسن ظن داشتن به احسان خداوند در نجات بندگان جود و کرم خداوند به بندگان و امید به احسان خداوند مایوس نشدن از احسان خداوند در آخرت با توجه به نیکی در دنیا محروم نکردن از احسان و لطف در هنگام مرگ امید به خداوند با تاکید بر علم خدا بر حاجت بندگان نا امید نکردن از رحمت و عنایت خداوند قراردادن در مقام فردی که امید به محبت بی حد خدا دارد. نا امید نکردن از کرم خدا قطع نکردن امید و آرزوی لطف خداوند مورد لطف و کرم و احسان خداوند قرار گرفتن آرزوی زیاد به واسطه بخشش خداوند زیاد بودن آرزو به واسطه کرامت خداوند	۱-۲-۴- ۵-۶-۷ طبقة دوم احسان و امید
مبنا: دوری از غفلت، اصل: تذکر، روش: ذکر و یاد خدا	شناختی	آگاهی خداوند از بندگان آگاهی خداوند از حوائج و عاقبت کارها پنهان نبودن امور دنیوی و اخروی بر خداوند اطمینان به خدا در برآوردن حاجات اراده خداوند در هدایت و رسوا نکردن بندگان رفتار براساس آنچه به صلاح من است نفوذ تقدیر خداوند در ظاهر و باطن	۱-۳-۴ طبقة سوم اراده و آگاهی خداوند

<p>مبنا: کرامت، اصل: عزت، روش: عیب پوشی</p>	<p>عاطفی و شناختی</p>	<p>مورد عفو و آمرزش از طرف خداوند قرار گرفتن سزاوار بودن خدا به عفو بندگان مورد عفو خداوند قرار گرفتن به واسطه اقرار به گناهان برتری عفو خداوند از اعمال بندگان عذرخواهی از اعمال زشت طلب بخشش و عفو عفو و گذشت از خطاها به واسطه اعتماد به خدا ستارالعیوب بودن خداوند در دنیا و آخرت پوشاندن گناهان رسوا نکردن در روز قیامت پذیرش عذر و گناه</p>	<p>عفو، آمرزش و پوشاندن گناهان</p>	<p>۲-۴-۵- ۶-۷</p>	<p>طبقه چهارم</p>
<p>مبنا: دوری از غفلت، اصل: تذکر، روش: ذکر خدا و غفلت زدایی</p>	<p>عاطفی و شناختی</p>	<p>از دست دادن عمر و جوانی به واسطه غفلت از خداوند گمراهی به واسطه مغرور بودن به کرم خداوند ترحم کردن خداوند بر گناهانی که به واسطه نادانی و جهالت بوده است. قرار ندادن در زمره بندگان غافل که خداوند از آنها روی برگردانده است. ظلم به خود به واسطه بی توجهی</p>	<p>غفلت و گمراهی</p>	<p>۲-۴-۶</p>	<p>طبقه پنجم</p>
<p>مبنا: تاثیر باطن بر ظاهر، اصل: تحول باطن، روش: اعطای بینش</p>	<p>شناختی</p>	<p>معرفت و یقین داشتن به کرم و مهربانی خداوند معرفت پیدا کردن به نعمتهای خداوند و دور شدن از غفلت</p>	<p>بصیرت و معرفت</p>	<p>۷</p>	<p>طبقه ششم</p>
<p>مبنا: خدادوستی، اصل: عبودیت و بندگی، روش: یاد خدا</p>	<p>عاطفی</p>	<p>ناتوانی از برگشتن از گناه مگر به واسطه عشق و محبت خداوند داشتن دلی مشتاق و زبانی صادق در تقرب به خداوند حیران یاد خدا بودن شادی از دیدار خداوند در روز قیامت آگاه کردن اهل دوزخ از دوست داشتن خدا روشن شدن دل به دیدار خداوند رسیدن به نور عظمت و مقام قدسی خداوند قرار دادن در زمره بندگان که مدهوش عظمت پروردگارتند و در راز و نیاز با خداوند هستند پیوند دادن به نور مقام عزت پروردگار برای توجه و شناخت خدا حمد و ثنایی در خور و شایسته خداوند</p>	<p>عشق و محبت و دیدار خداوند</p>	<p>۳-۵-۴- ۶-۷</p>	<p>طبقه هفتم</p>
<p>مبنا: دوری از غفلت، اصل: تذکر، روش: پاداوری نعمت ها</p>	<p>رفتاری</p>	<p>نقش خدا در سود و زیان بندگان روزی دهنده و یاری دهنده بودن خدا</p>	<p>رزق و روزی</p>	<p>۱</p>	<p>طبقه هشتم</p>
<p>مبنا: خداجویی، اصل: کنترل و هدایت، روش: شکر و سپاس</p>	<p>عاطفی و شناختی</p>	<p>گفتن شکر خداوند به دلیل پاک کردن قلب از پلیدی ها نگاه کردن به چشم بنده مطیع و فرمانبردار ملحق کردن به اهل طاعت و عطا کردن جایگاه شایسته قرار دادن در زمره بندگان متعهد و سپاس گزار</p>	<p>شکر و سپاس و اطاعت خداوند</p>	<p>۵-۶-۷</p>	<p>طبقه نهم</p>

طبقه دهم	۱	دعا و مناجات	توجه به حال بندگان از سوی خداوند در حالت رفتاری	درخواست اجابت دعا و شنیدن ندا	مبنا: خدادوستی، اصل: عبودیت و بندگی، روش: یاد خدا
-------------	---	--------------	---	-------------------------------	---

بسیاری از مضامین و درخواست های مطرح شده در این دعاها دارای وجوه اشتراک زیادی هستند از جمله درخواست آموزش و بخشش و رهایی از گناهان، ذکر خداوند و دیدار خدا، ترحم و رحمت، رزق و روزی، بصیرت و معرفت، استجاب دعا و مناجات ها، امید و آرزو، توبه و مجازات گناهکاران.

درخواست آموزش و بخشش و رهایی از گناهان

تحلیل و تبیین آثار روانشناختی دعای کمیل، از آن جهت حائز اهمیت است که این دعا به جنبه های مختلف آموزه های دینی به زیباترین شکل اشاره می کند. از جمله درخواست مهمی که در این دعا به تفصیل یاد شده است درخواست بخشش گناهان و رسوا نشدن به خاطر گناه است. در واقع می توان گفت گناه شناسی و داشتن شناخت کافی از تاثیر گناه بر زندگی دنیوی و اخروی انسان از پیش شرط های روان شناختی توبه و استغاثه است (۱۲).

تمامی درخواست ها از خداوند برای عفو گناهان مبنای ناخودآگاه دارند. انسان به تنهایی نمی تواند از پس گناهان که ریشه در ناخودآگاه دارند برآید و از خداوند مدد می جوید که او را در این مسیر کمک کند. برخلاف دیدگاه فروید که انسان را تابع جبر درونی می داند و از ناخودآگاه نیز برای اثبات این دیدگاه کمک می گیرد اسلام انسان را موجودی آگاه و دارای اختیار می داند با این وجود انسان روان ناخودآگاه هم دارد که در زمان هایی به شناخت انسان از خودش کمک می کند و به طور کلی یک وجه مهم در همه ادعیه و عبادات استفاده از ناخودآگاه انسان برای تذکر دادن به او و شناخت خودش است. طاعات و عبادات غفلت های ناشی از ناخودآگاه را یادآوری کرده و آگاهی انسان را افزایش می دهد (۱۳). در دعای کمیل مصادیقی برای این موضوع وجود دارد مثل ظلمت نفسی که این ظلمت همان ظلمت درونی است. انسان از آن چه در درون و ناخودآگاه بر سرش می آید هراس دارد و از هراس این ظلمت به خدا پناه می برد. در دعای ابو حمزه ثمالی نیز زمانی که بنده اعتراف می کند که هیچ چیز نیست و همه چیز خداوند متعال است به فضل او پناه می برد و در حقیقت از خدا به خدا فرار می کند. در مناجات شعبانیه نیز طلب بخشش، عفو و آموزش یکی از پر بسامدترین مناجات ها و دعاها است و از نظر روانشناختی درخواست بخشش و آموزش به بعد عاطفی و شناختی برمی گردد و از نظر تربیتی به اصل فضل و بخشش مبتنی بر لطف و احسان و استفاده از روش توبه اشاره دارد. کلیدی ترین مفهوم روانشناختی استخراج شده از این مضامین خودشناسی است.

توبه و مجازات گناهان

توبه از مهمترین آموزه های تربیتی- اخلاقی است که منجر به بازیابی شخصیت، افزایش روزی، امید به آینده، محبوبیت، حفظ ارتباط، تبدیل بدی ها به خوبی ها، رسیدن به رستگاری و..... می

شود. و اولین و مهمترین راه بخشش گناهان است. براساس متون دینی، توبه سازه ای است که سلامت روانی را در جنبه های مختلف افزایش می دهد. هم هیجان مثبت (شادی، نشاط، علاقه) را در ما فعال می کند و هم موجب افزایش احساس ارزشمندی، امیدواری و خوش بینی می شود. پس از آن که فرد تصمیم می گیرد از کارها و خوی های بد گذشته دست بکشد و در نتیجه به برخی کارهای جبرانی دست می زند در اثر کم شدن ناهمخوانی بین وضعیت موجود و مطلوب احساس علاقه، امید و شادی و نشاط می کند (۱۴). دعا کردن برای رهایی و بخشش گناهان نوعی آرامش درونی برای فرد ایجاد می کند در جهت کاهش احساس گناه. در واقع احساس گناه یکی از عواطف درونی منفی است که همراه با سرزنش خود و میل به مجازات تعریف می شود. احساس گناه نمی گذارد که شما لذت بردن را دوباره تجربه کنید و احساس لذت را از شما می گیرد و منجر به احساس طردشدگی و عدم دوست داشته شدن از طرف خداوند و دیگران می شود. آگاهی به گناهان و شناخت آنها و تلاش برای رهایی از احساسات منفی حاصل از آن یکی از جنبه های مثبتی است که در آموزه های دینی به عاملی جهت قوی شدن ارتباط بنده با خدا تبدیل شده است. از نظر روانشناختی به بعد شناخت و آگاهی فرد و از نظر تربیتی به روش توبه مبتنی بر اصل فضل و بخشش و مبنای احسان اشاره دارد. کلیدی ترین مفهوم روانشناختی در این باب امیدواری و خود ارزشمندی است.

بهره مندی از نعمتها و رزق و روزی

در فراز های ابتدایی دعای کمیل شناخت و رهایی از گناهان به عنوان پیش شرطی در جهت کاهش احساسات منفی و جایگزینی احساسات مثبت مثل لذت بردن از مواهب خداوند است. یکی دیگر از مضامینی که در دعای کمیل در قالب درخواست مطرح شده است درخواست افزایش امکان بهره مندی از نعمتهای خداوند است به صورت لذت بردن از رزق و روزی، خیر و احسان، بخشش گناهان و پوشاندن خطاها، و این زمانی ایجاد می شود که فرد از نظر شناختی و عاطفی در سطح بالایی قرار بگیرد. در دعای ابو حمزه به روزی کردن زیارت پیامبر و کسب روزی حلال و روزی گرداندن مواهب، احسان و نیکی اشاره شده است. شریف در پژوهش خود در رابطه با مبانی تربیتی در دعای ابو حمزه به یادآوری نعمت ها به عنوان یکی از عوامل تربیتی موثر اشاره کرده است. از نظر تربیتی درخواست رزق و روزی عطا و بخششی است که بر مبنای احسان خداوند اتفاق می افتد. رزق دو نوع است رزقی که انسان به دنبال آن است و رزقی که انسان را می طلبد و اگر به آن نرسد او را می طلبد. دانستن اینکه خداوند روزی ده است و انسان بی روزی نخواهد ماند خود باعث تسکین و آرامش روان انسان خواهد شد و به عنوان یک مهارت شناختی مطرح می شود که در مناجات شعبانیه به آن اشاره شده است. دوری از غفلت و یادآوری نعمت ها و تذکر در این زمینه از

روش ها و اصول تربیتی مؤثر در باب تعلیم و تربیت است. کلیدی ترین مفهوم روانشناختی در این قسمت توجه به نیازها است.

ذکر و دیدار خداوند

ذکر و یاد خدا که هم در دعای کمیل و هم در دعای ابو حمزه ثمالی مطرح شده است آثار سازنده روحی و اخلاقی فراوانی دارد از جمله آرامش قلبی، بصیرت و شناخت، علم و حکمت و... می توان گفت یکی از زیباترین جلوه های ارتباط عاشقانه با خدا ذکر است. ذکر خداوند داروی معنوی اضطراب و افسردگی است. انسان در سایه ذکر مداوم خود را در همجواری دائم با خداوند کریم می بیند و این احساس همجواری به وجود آورنده سلامت روان در انسان و دور کننده ناراحتی ها و بیماری های روح و روان است. در دعای کمیل بنده از خدا درخواست می کند که در تمام اوقات شبانه روز به یاد خدا باشد. دانستن این که خداوند لحظه به لحظه در کنار ماست منجر به آرامش و اطمینان خاطر می شود و میتواند در عملکرد فرد تأثیر داشته باشد یعنی هم شناخت و هم رفتار فرد را در بر می گیرد. آرامش خاطری که محور تمام خوشبختی های دنیا و آخرت است از طریق ذکر خدا حاصل می شود. اگر انسان به خوبی خدا را بشناسد دائم به یاد او خواهد بود. یکی از مشکلاتی که افراد همواره از آن رنج می برند نابسامانی و پراکندگی افکار است. نتیجه نابسامانی افکار بیماری های روحی و اختلالات شخصیتی و رفتاری است. در دعای ابوحمزه نیز مشغول ساختن به ذکر و یاد خدا یکی از درخواست هایی است که به آن تأکید شده و به بعد شناختی اشاره دارد. بی تردید افراد بسیاری فرصت های خود را به خاطر این تفکرات غیر منطقی از دست می دهند که پالایش و اصلاح و تنظیم تفکر بسیار حائز اهمیت است و یکی از راههای درمان ذکر خداست. از نظر تربیتی برای درمان غفلت اولین راهکار ذکر خدا است یاد خدا دل را بیدار می کند، روح را صفا می بخشد و چشم بصیرت را بینا می کند. نتایج پژوهش عامریان نیز ذکر و یاد خدا را به عنوان یکی از مولفه های مهم در مناجات شعبانیه می داند و همسو با نتایج پژوهش حاضر است. کلیدی ترین مفهوم روانشناختی برگرفته از این مضامین ذهن آگاهی است.

استجابات دعا و مناجات ها و شکر خداوند

درخواست استجابات دعا و شکر و سپاس خداوند از مواردی است که هم در دعای کمیل و دعای ابوحمزه ثمالی و هم در مناجات شعبانیه بدان اشاره شده است. از نظر علمی و روانشناسی شکر گزاری در بهبود سلامت روان، کاهش پرخاشگری، افزایش عزت نفس و قدرت ذهنی، کاهش افسردگی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد. قدر دانی و سپاسگزاری بسیاری از احساسات منفی و ناراحت کننده را در انسان کاهش می دهد و تأثیر مثبتی بر سلامت عاطفی افراد دارد. شکر گزاری و قدر دانی به این دلیل که فرد را در راستای امیال مثبت درونی اش قرار می دهد باعث افزایش ایمان به خود می شود. وقتی یک شخص به خودش ایمان داشته باشد اعتماد به نفس بالایی پیدا می کند و توانایی انجام کارهایی که او را به موفقیت نزدیک می کند را دارد. دعا کردن یعنی همراهی اندیشه

های مثبت در جهت برآوردن آرزوهایی که در ذهن داریم و هرگاه اندیشه آدمی با رفتار و عمل او یکسان باشد نیروی قوی تر و عظیم تری را به خود جذب می کند که می توان از آن به معجزه دعا تعبیر کرد که هم به بعد شناختی و هم عاطفی اشاره دارد. و از نظر تربیتی یاد خدا یکی از روش های مهم تعلیم و تربیت مبتنی بر اصل عبودیت و مبنای خدا دوستی است. آرامش روان و سلامت عاطفی یکی از کلیدی ترین مفاهیم روانشناختی برگرفته از این مضامین است.

ترحم و رحمت

از درخواست هایی که در دعای کمیل و دعای ابوحمزه ثمالی مطرح شده است درخواست ترحم و رحمت و مهربانی است. ترحم و مهربانی و رحمت هم معنا با شفقت بیان شده است می توان گفت شفقت از موضوعات مهم در حوزه تربیتی شامل مهارتها و ویژگی هایی است که نقش مهمی در روابط فردی و اجتماعی بر پایه مهربانی و توجه به نیاز و مشکلات افراد دارد و موجب همبستگی و مسئولیت پذیری افراد جامعه می شود. شفقت در لغت از ریشه ی شفیق گرفته شده است و به ویژگی کسی گفته می شود که ناصح و دلسوز دیگری است و نسبت به وی نگران است و صلاح او را در نظر دارد (۱۵) این واژه غایت و نهایت خیرخواهی را می رساند (۱۶). در نتیجه توجه به شفقت الهی فرد به خدا نزدیک می شود و موجب می شود انسان خدا را در تمام مراحل زندگی به عنوان ارحم الراحمین حاضر ببیند و افکار و رفتار خود را بر پایه خدا محوری قرار دهد. می توان گفت شفقت موجب عبودیت الهی و توکل به خداوند در همه امور می شود. نتیجه معرفت و آگاهی شخص مشفق عبودیت او در برابر خداوند است و عبودیت سبب بی نیازی فرد از غیر خدا می شود. عبودیت و فرمانبرداری از خداوند موجب آرامش انسان می شود و توجه به این امر به انسان کمک می کند انسان به قضا و قدر الهی راضی باشد تابع اراده خدا شود و به هنگام اشتیاق گناه و احساس رنج ناشی از آن دو راه نجات خود را در توبه ببیند که این امر موجب کاهش رنج درونی اوست و عامل دریافت رحمت و بخشش الهی خواهد بود (۱۷). درخواست ترحم و رحمت از خداوند به روش تربیتی عطا و بخشش اشاره دارد که بر مبنای لطف و احسان خداوند است. کلیدی ترین مفهوم روانشناختی برگرفته از این مضامین شفقت است.

امید و آرزو

دعا آثار مهمی در وجود انسان به ارمغان می آورد که مهمترین اثر آن این است که انسان را تربیت می کند و عامل خودسازی و تربیت انسان است اولین اثر دعا ایجاد نور امید در دل انسان هاست مفهومی که به صورت مشترک در دعای کمیل، ابوحمزه ثمالی و مناجات شعبانیه تکرار شده است. در واقع می توان گفت دعا خود امید است و از طرفی زمینه را برای امیدواری فراهم می کند. امید داشتن به کرم، لطف و احسان خداوند و داشتن حسن ظن به احسان خدا (مناجات شعبانیه)، رسیدن به امیدها و آرزوها (دعای ابوحمزه ثمالی) و ناامید نبودن از فضل و کرم خدا (دعای کمیل) از مصداق های درخواست امید به خداوند است. تا زمانی که بنده ای امید

معنوی و همه آنچه برای یک زندگی خوب لازم است را در قالب دعا می آموزد (۲۰). همنشینی و همراهی با صالحان به نوعی استفاده از روش الگوگیری برای مباحث تربیتی است موضوعی که در روانشناسی اجتماعی نیز به آن اشاره شده است. افراد با ایمانی که همنشین صالحان و پیغمبران بودند از قدرت تفکر و تعقل خود استفاده کرده و همه اینها به خاطر هم نشینی با آنهاست (۲۱). کلیدی ترین مفهوم روانشناختی بر گرفته از این مضامین برقراری ارتباط مؤثر و سازنده است.

مرگ با ایمان

امام سجاد (ع) در دعای ابوحمزه مسیر حرکت انسان را تصویر سازی می کند و عوامل که در این مسیر می توانند کمک کننده باشند را مانند پازلی معرفی می کند. یکی از این موارد مرگ با ایمان است. شاخصه دستیابی به این نمونه مثبت مواجهه با مرگ، ایمان است و کسی به آن دست می یابد که ایمان در وجود او نهادینه شود و در زمره مومنین قرار گیرد. طبق روایات ایمان عبارت است از شناخت با دل، گفتن با زبان و عمل با ارکان. بر این اساس می توان گفت ایمان یک بسته کامل شناختی - رفتاری است مشتمل از جنبه های معرفتی و عملی. چرا که ایمان فقط گفتاری نیست (۲۲). یاد مرگ و مرگ اندیشی و توجه به نتیجه یکی از روش های تربیتی است که منجر به زدودن غفلت و اعطای بینش در انسان ها می شود. کلیدی ترین مفهوم روانشناختی در این زمینه کاهش اضطراب مرگ در اثر ایمان است.

نتیجه گیری

تحلیل روانشناختی و تربیتی دعای کمیل، ابوحمزه و مناجات شعبانیه سازه های کاربردی و ارزشمندی را در حوزه روانشناختی و اصول تربیتی ارائه می کند. می توان امام سجاد (ع) در بیان این دعاها (دعای ابوحمزه) مسیر حرکت انسان در راه سعادت را تصویر سازی می کند و عواملی که در این مسیر می تواند کمک کننده باشد را مانند پازلی معرفی می کند که هر کدام از قطعات این پازل در ارائه یک برنامه هدفمند برای زندگی انسان بسیار کمک کننده است. در این دعاها که تجلی آیات قرآن هستند و با تمام اصول و آیات قرآن هماهنگ هستند می توان به مضامین مشترک روانشناختی و تربیتی از جمله درخواست آموزش و بخشش گناهان، توبه، بهره مندی از نعمتها و رزق و روزی، ذکر خداوند و دیدار او، استجاب دعا و شکر سپاس از خداوند، ترحم و رحمت، امید و آرزو، غفلت و گمراهی و بصیرت و معرفت، همراهی با صالحان و مرگ با ایمان دست یافت. مضامینی که باعث بهبود سلامت روان، کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش امید و نشاط و خوش بینی و تنظیم شناختی و هیجانی و عاطفی فرد می شوند. زیرا دعا زبان قلب و فطرت انسان است و سیستم روانی ما را معتدل می کند. توجه به مضامین نهفته در دعاها از جمله شفقت، ذهن آگاهی، امیدآفرینی، ارتباط سازنده و مقابله با اضطراب می تواند منجر به بینش و آگاهی بخشی به نسل جوان گردد و از طرفی زمینه مطالعاتی و پژوهشی را در رابطه با دین داری را با جذابیت بیشتری همراه کند.

نداشته باشد از خدا چیزی درخواست نمی کند و از طرفی یکی از دستاوردهای دعا دمیدن روح امید در انسان است. دعا به انسان قدرت مقاومت در مقابل چالش ها زندگی را می دهد اراده و عزم او را قوی می کند و توانایی و قدرت مواجهه با چالش های سخت را می دهد. امید احساسی است درباره این که می توانیم آنچه را که می خواهیم داشته باشیم. امید را می توان به عنوان یک عامل محافظ در برابر ایجاد اضطراب مزمن دانست که به طور معنی دار با اضطراب رابطه منفی دارد و فرد را در برابر آسیب پذیری محافظت می کند. امید یک عامل انگیزشی است که به شروع و تداوم عمل در جهت اهداف بلند مدت از جمله مدیریت انعطاف پذیری موانعی که مانع رسیدن به هدف هستند کمک می کند (۱۸). کلیدی ترین مفهوم روانشناختی در این زمینه امیدواری و امیدآفرینی است. این یافته ها با نتایج پژوهش شریف در رابطه با نقش رجا یا امیدواری همسو است.

غفلت و گمراهی و بصیرت و معرفت

یکی از مفاهیمی که در مناجات شعبانیه بدان پرداخته شده است بحث غفلت و گمراهی است. غفلت از یاد و رحمت خدا و جهل و بی توجهی که منجر به ظلم فرد به خودش می شود و نتیجه آن از دست دادن عمر و جوانی، ارتکاب گناه و به وجود آمدن غرور و بی توجهی به خود است. در واقع غفلت نوعی قصور و تساهل شناختی است که منجر به نادیده انگاری، بی توجهی و فراموشی خدا و آخرت، افراد و امور مهم زندگی و عدم آگاهی نسبت به تهدیدها و خطرات واقعی می شود. در این وضعیت روانشناختی فرد امور کم اهمیت تر را جایگزین مسائل مهم زندگی می کند و چنان مشغولیت خود فراموشی و ناآگاهی می شود (۱۹). از مهمترین پیامدهای غفلت می توان به آسیب هویتی و اخلاقی، فراموشی و از دست دادن بصیرت و آگاهی اشاره کرد. غفلت نقطه مقابل آگاهی و بصیرت است، بصیرت و معرفت به نعمتهای خداوند، بصیرت و معرفت به لطف و کرم خداوند. یکی از درخواست هایی که مشترکاً در دعای ابوحمزه ثمالی و مناجات شعبانیه بدان اشاره شده است. ایجاد معرفت و بصیرت نسبت به نعمتهایی که خداوند به انسان ارزانی داشته است باعث به وجود آمدن حس شکرگزاری و امید در انسان می شود و اثرات تربیتی زیادی بر روح و روان انسان به جای می گذارد و ناامیدی و اضطراب را از فرد دور می کند. در واقع می توان گفت نقش تربیتی بینش، عبور انسان از غفلت به بصیرت است که منجر به تحول باطن و دگرگونی در اندیشه و شناخت فرد می شود. کلیدی ترین مفهوم روانشناختی در این بحث، شناخت و آگاهی در مقابل غفلت و فراموشی است.

پیوند دادن به صالحان

در میان ادعیه دعای ابوحمزه ثمالی از جمله دعاهایی است که افزون بر ایجاد ارتباط بین انسان و آفریدگار آموزش مفاهیم والای دینی می پردازد. در دعای ابوحمزه امام سجاد (ع) درس هایی مانند خدا شناسی، انسان شناسی، رابطه شناسی، سلامت روانی و

negligence in the Holy Quran. Four-way national conference of humanities.

- 11- Dadashi Haji, Mehdi (2009). The effectiveness of prayer therapy on general health of students of Imam Ali University (AS). Scientific-Research Quarterly of Military Management No. 4. 11-38.
- 12- Sobhani Nia, Mohammad (2013). Educational and psychological effects of prayer. A quarterly magazine in the field of Islamic culture and education (Rah Tarbiat) year 6 (15), 44-71
- 13- Shariati, Ali (1386). collection. Fifth Edition. Tehran: Qalam
- 14- Sharif, Mina (2019). Educational basics in the prayer of Abu Hamza Samali. Salmi Quarterly. No. 13, pp. 128-147.
- 15- Shabanlou, Tayyaba (2015). Educational teachings in the prayer of Abu Hamza Samali. Unpublished master's thesis.
- 16- Shiri, Ali; Heydari, Fatemeh and Hosseini, Sayeda Haniyeh (2019). Analysis of the content of Kamil's prayer based on the six fields of education. The Journal of Movement in Humanities Education of Farhangian University. Number 21.
- 17- Amarian, Gholamreza (2014). The principles and foundations of the Islamic trinity system. Some of its strategic teachings from the perspective of the prayers of Shabaniyah. Unpublished master's thesis.
- 18- Golzar, Zahra (2015). Explanation and analysis of the place of prayer in the happiness of a person with an emphasis on the scriptures of Sajjadiyyah and supplications. [Unpublished master's thesis]. University of Qom.
- 19- Mohammadpour, Ahmed (2012). Qualitative research method against method 2. Tehran: Sociologists
- 20- Mousavi, Sayyed Reza and Mousavi, Sayyed Masoumeh (2013). Examining prayer and its effects on human life,

References

Safiha Sajjadiyeh

- 1- Ibn Manzoor (1414 AH). Arabic language. Beirut: Dar al-Esq Publishing House. Volume 4.
- 2- Splica, Bernard (2013). Psychology of religion based on empirical approach. Translated by Mohammad Dehghan. Tehran: Roshd
- 3- Aslani, Ibrahim (1382). Ali and unconscious psychology. Hamshahri, number 3163.
- 4- Banaei, Mehdi (2018). The educational and psychological works of Doa Kamil. The 5th international conference on management, psychology and humanities with a sustainable development approach.
- 5- Pander, Catherine (2008). The power of prayer. Translated by Mina Azami. Tehran: Mitra. C2.
- 6- Tabik, Mohammad Taghi (2017). Psychological functions of repentance based on Islamic sources. Islamic psychology research paper. Fourth period (9), 1-24.
- 7- Jabrorazneh, Alireza; Mirjalili, Mohammad Ali and Falah, Mohammad Hossein (2017) The educational works of compassion in the individual and social spheres from the perspective of the Qur'an and hadiths, educational teachings in the Qur'an and Hadith. Volume 4. Number 2. 99-120.
- 8- Jan Geregi, Massoud (1400). Psychological analysis of Abu Hamza Samali's prayer. Adyan News news channel <https://adyannews.com>
- 9- Khari Arani, Majid; Rahnama, Akbar and Ali Akbarzadeh Arani, Zahra (2014). Examining the concept of hope in Quran and hadiths and its role in human education. Journal of Islamic Education Research. Volume 7, No. 31. 135-152.
- 10- Khormai, Farhad and Qarachahi, Maryam (2014). Psychological teachings of

International Congress of Religious Culture and Thought. Qom.

21- Miri, Zahrasadat (2017). Constructing, validating and validating psychological prayer style questionnaire based on Islamic supplications. Unpublished master's thesis.

22- Yahyazadeh Jolodar, Suleiman; Lotfi Guderzi, Fatemeh (2011). Treating depression with prayer. Babylon Medical Sciences 15, 94-100