

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

ذکر و دعا در مشاوره

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

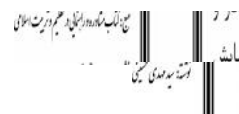
* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

* <http://counseling.iiu.ac.ir>

فروردین ۹۲

همیشه دعا کنید
چشمانی داشته باشید
که بهترین ها را در آدمها ببیند،
قلبی
که خطاکارترین ها را ببخشد،
ذهنی
که بدی ها را فراموش کند و
روحی
که هیچگاه ایمانش به خدا را
از دست ندهد.



مشاور می تواند پاره ای فنونی را که در رابطه با ذکر و دعا است، به شرح زیر در مورد مراجعان مذهبی بکار ببرد:

۱. مراجعانی که به علت ارتکاب معصیت، احساس گناه کرده، دچار اضطراب و ناراحتی می شوند. توجه دادن این گونه مراجعان به اینکه از طریق ذکر و دعا، به درگاه باریتعالی روی آورند و طلب بخشش نمایند، بسیار مفید است.
۲. مراجعانی که به علل مختلف، دچار ناراحتی می باشند و نیاز به درد دل کردن دارند، گوش دادن به درد دل آنان مفید است. ولی مفیدتر آن است که ذهن آنان را معطوف به این سازند که با امیدواری به رحمت حق تعالی، در پیشگاه او، به ذکر و دعا و نیایش توسل جویند و در این راه، از مداومت و پافشاری، خودداری ننمایند.
۳. افرادی که در انجام فرایض و عبودیت خداوند، اهتمام زیادی بخرج می دهند و هرگونه کوتاهی در این زمینه، آنان را ناراحت می کند، توسل به ذکر و دعا، موجب رضایت خاطر آنان را فراهم می سازد. در برابر چنین مراجعانی، توجه دادن آنها به انجام ذکر و دعا، برای رفع ناراحتی های آنان مفید است. از جمله مواردی که می توان به آنان گوشزد کرد، ثواب دعا کردن برای دیگران می باشد.
۴. اثر ذکر و نیایش در مورد مراجعان مذهبی، در رفع ناراحتی ها، از کاربرد تمام روش ها و فنون بیشتر است.
۵. باید به مراجع خاطر نشان کرد که خداوند همیشه برای پذیرش دعا و یاری بندگان خود در گرفتاری ها آماده است و چنانچه به طرف او بروند، گرفتاری های آنان رفع خواهد شد، بنابراین باید همیشه برای رفع ناراحتی ها به سوی او رفت و از او در رفع گرفتاری های خود استمداد طلبید.
۶. دعا و نیایش برای فرار از مسئولیت نیست، بلکه مقدمه ای برای کسب انرژی بیشتر به منظور کار و کوشش و پشتکار و استقامت است، بنابراین باید به مراجع فهماند که دعا و نیایش در عین اینکه تسکین دهنده است، باید مقدمه ای برای تلاش بیشتر در راه انجام امور خیر و در جهت رضای خداوند باشد.

« مداومت بر یاد خدا موجب قدرت و قوت روح است »

ذکر و دعا دو عامل مهم است که موجب تسکین آلام و تعادل روانی می باشد. بین ذکر و دعا و ایمان، رابطه مستقیم وجود دارد. کسانی که ایمانشان قویتر و اتکاء شان به خدا بیشتر است، توسل آنان به ذکر و دعا زیادتر و در نتیجه اضطراب و ناراحتی در زندگی آنان کمتر است. انسان برای رفع نیازها و رسیدن به آمال و آرزوهای خود و یا در راه مبارزه با مشکلات و پیشامدهای زندگی، بسیاری از مواقع دچار احساس عجز و ناتوانی می شود و گاه این احساس به اندازه ای شدید است که تعادل روانی شخص بهم خورده، گرفتار اضطراب و ناراحتی می گردد. احساس عجز و ناتوانی، فرد را به استمداد از دیگران و متوجه خداوند می سازد. بنابراین انسان در تمام طول حیات، محتاج به درگاه خداوند یکتا است و همین احتیاج وجودی او را و او می دارد تا به دعا و نیایش توسل جوید.

اینک برای آنکه به اثر دعا و نیایش در آرامش روان و سایر خصوصیات آن پی ببریم، با استناد به آیات و احادیث، موضوع را مورد بحث و تجزیه و تحلیل قرار می دهیم:

(۱) نیایش و دعا موجب می شود که شخص با ایمان به لطف پروردگار از نظر روان تقویت شده، به نگرانی و اضطراب که ام الامراض است، دچار نشود.

(۲) کسانی که ایمان به قدرت و رحمت خداوند ندارند، توفیق دعا و نیایش، نصیبشان نمی شود و در نتیجه بسیاری از اوقات، به نقطه ای می رسند که اضطراب و نگرانی، آنان را ناتوان و درمانده می سازد.

(۳) دعا و نیایش، نوعی درد و دل کردن و امیدواری به رحمت خداوند است و در نتیجه موجب آرامش روانی و تسکین آلام درونی می شود.

(۴) طرح مشکل در برابر مشاور، خود تسکین دهنده است، بنابراین بیان گرفتاری ها و پا فشاری ها و مداومت در طلب آن در برابر خداوند، موجب رفع ناراحتی ها و آرامش درونی می شود.

(۵) دعا و نیایش، ارشاد کننده است. در زمان دعا و نیایش، صراط مستقیم و راه خیر و صلاح را ارائه می کند و طریق عبودیت و بندگی خدای یگانه را نشان می دهد.

یکی دیگر از عوامل آرامبخش دل ها و مسکن آلام و برقرار کردن تعادل روانی، ذکر و یاد خدا بودن است. نمازهای یومیه از جمله فرائضی است که انسان را از اشتغالات روزمره متوجه خدا می کند.

اینک برای آنکه به خصوصیات ذکر و یاد خدا بودن در رابطه با تأمین رضایت خاطر و تسکین ناراحتی های روانی و حصول سعادت دنیا و آخرت پی ببریم، به بررسی موضوع از جهات مختلف می پردازیم:

۱. یکی از خصوصیات ذکر، آرامش دل و ایجاد تعادل روانی است.

۲. ذکر به علت ایجاد آرامش، شفافبخش ناراحتی ها و برطرف کننده اضطراب است، ولی کسی که از یاد رویگردان است، دچار زندگی سخت و غیر قابل تحمل می شود.



۳. خداوند به کسانی که ذکر و یاد او می کنند، نوید اجر و پاداش و کسانی که از او غفلت می کنند، وعده عقوبت داده است، لذا ذاکرین به علت ایمان به تحقق وعده خداوند، از یاد کردن خداوند، احساس رضایت خاطر می نمایند.

۴. کسانی که به یاد خدا می باشند، از انجام معصیت پرهیز می کنند و افرادی که خدا را فراموش می کنند، دچار بدبختی شده به ، ارتکاب گناه و پیروی از هوی و هوس دست می زنند.

۵. فرد ذاکر چون خدا را به خود نزدیک می بیند، از قدرت روحی مطلوبی برخوردار است و در نتیجه به اتکای خداوند، بر اضطراب و تلاطم روانی غلبه می کند.

۶. افراد بی ایمانی که توجه به خدا ندارند و سرگرم ارضای هوس ها و تمایلات نفسانی می شوند، در برابر سختی ها و مشکلات زندگی، تعادل روحی خود را از دست داده و چه بسا که به انواع ناراحتی های روانی دچار می گردند. همین علت است که علاج درد این قبیل افراد را توسل به درگاه خدا و توجه به قدرت لایزال الهی می دانند.

۷. یکی دیگر از آثار ذکر و یاد خدا، ایجاد بصیرت در دل است. کسی که به یاد خدا باشد، هوس ها و تمایلات نفسانی را که موجب دور شدن از واقعیات می شود، کنار می گذارد و با چشم بصیرت، مسائل را بررسی می کند.

به طوری که گفته شد، ذکر و دعا دو جریان آرامبخش و تقویت کننده روان و برطرف کننده نگرانی و اضطراب است. ذکر و نیایش در مورد حل مسائل مراجعانی که زمینه مذهبی داشته و به خداوند و روز رستاخیز اعتقاد و یقین کامل دارند، بسیار مؤثر است. مشاور باید خداوند را به عنوان بهترین مشاور در رفع گرفتاری ها معرفی نموده، از آنان بخواهد که در موقع ناراحتی ها، به ذکر و دعا پناه برند و با طرح مشکلات خود در برابر خدای تعالی و طلب در استجابت دعا، آلام درونی خود را تسکین بخشند.