



JANBOZORGI
SPIRITUAL PSYCHOLOGY
LAB. RESEARCH & DEVELOPMENT



تحلیل روانشناختی دعا و مناجات ابوحمزه ثمالی

بر اساس سخنرانی شب اول ماه مبارک رمضان ۱۴۰۴

با حضور دکتر جان بزرگی و دکتر پسندیده

هدف ما ترسیم نقشه زندگی بهتر در مکتب
اهل بیت و امام سجاد (ع) است.

این جلسه با نگاه روانشناسی به خدا و ادعیه
ماه مبارک، نگاهی عمیق‌تر به مناجات دارد.

این مباحث تلاشی برای چشیدن قطره‌ای از دریای
عمیق معارف در شب‌های ماه مبارک است.

ما به دنبال واکاوی کارکردهای تحولی دعا در
چارچوب روانشناسی معنوی هستیم.

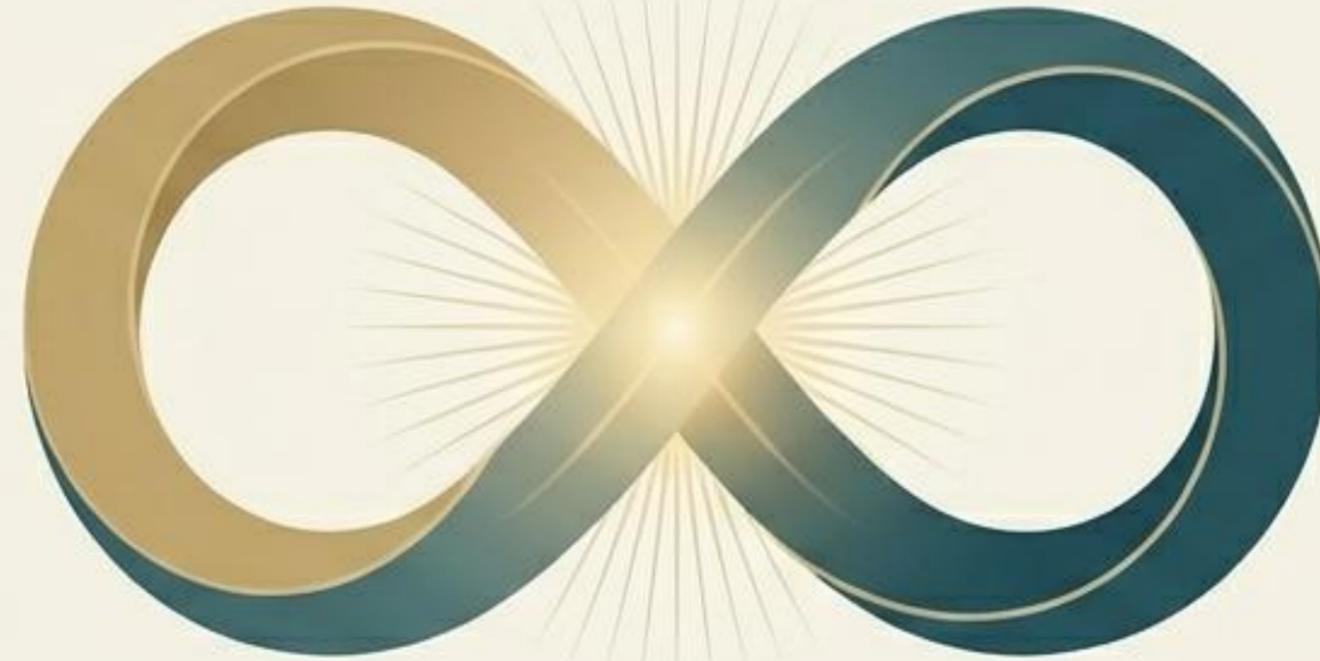
یافته‌های پژوهش‌های بین‌المللی درباره دعا

پژوهش‌های بین‌المللی در دهه اخیر نشان می‌دهد که دعا باعث کاهش افسردگی و کاهش اضطراب می‌شود. ✓

تحقیقات تأیید می‌کنند که دعا بهزیستی و نیک‌زیستی را فراهم می‌کند و سازگاری روانشناختی را افزایش می‌دهد. ✓

آزمایش‌های فیزیولوژیک نشان می‌دهد که دعا جریان خون و سیستم‌های عصبی مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ✓

فعالیت لب فرنثال (پیشانی) مغز که مسئول حرکات ارادی و تنظیم هیجان‌هاست، با دعا تغییر مثبت می‌کند. ✓



دعا؛ فراتر از یک درخواست و طلب

در سنت اسلامی، دعا صرفاً یک درخواست یا طلب نیست، بلکه یک وضعیت وجودی است.

انسان در دعا نسبت خود را با خدا مشخص می‌کند و این نسبت در درجه اول اهمیت قرار دارد.

خداوند می‌فرماید: «انی قریب»؛ من آنقدر به شما نزدیکم که وقتی مرا بخوانید، من آنجا هستم.

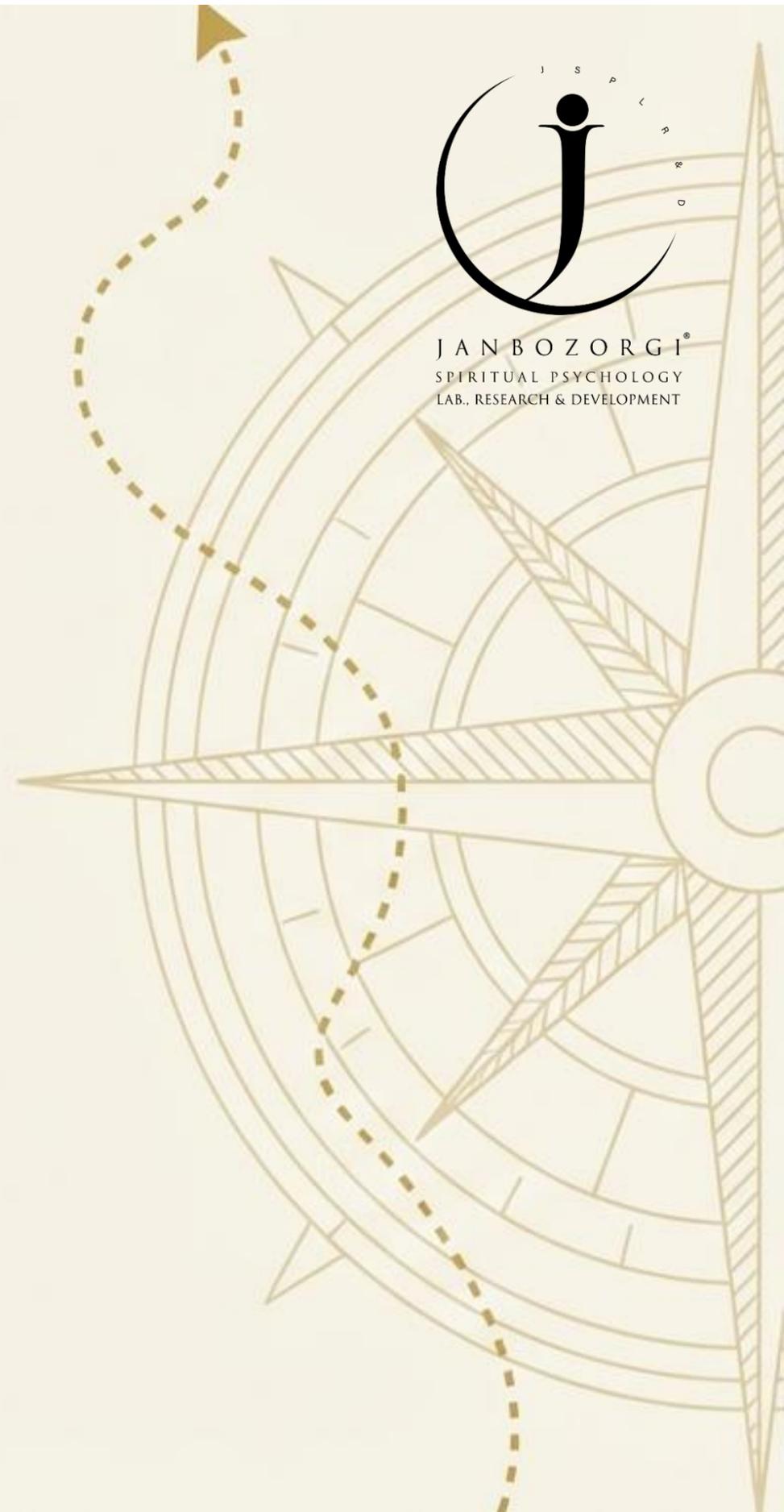
دعا یک آیین تشریفاتی نیست، بلکه یک رابطه زنده است که لحظات را زندگی می‌کند.

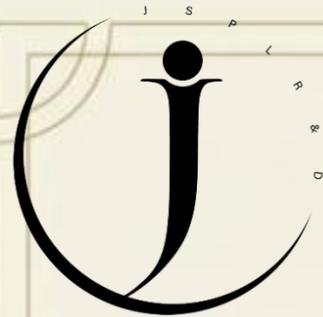


JANBOZORGI®
SPIRITUAL PSYCHOLOGY
LAB. RESEARCH & DEVELOPMENT

مناجات ابو حمزه؛ نقشه زندگی بهتر

- « دعای ابو حمزه با رویکرد روانشناسی معنوی، نقشه زندگی بهتر را برای ما ترسیم می‌کند.
- « این دعا مسیر تربیت الهی را بر پایه محبت و کرم خدا نشان می‌دهد، نه بر اساس عقوبت و غلطگیری.
- « امام سجاد (ع) در این مناجات، تصویر خدا را از توصیف‌های خود ساخته و ذهنی ما تصحیح می‌کند.
- « مفاهیمی مثل توکل، امید و حسن ظن به عنوان ابزارهای سلامت روان در این نقشه گنجانده شده‌اند.



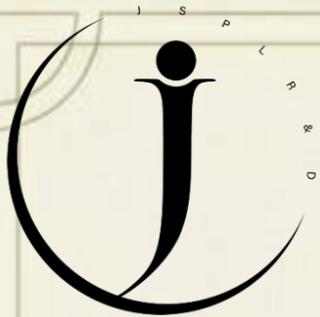


JANBOZORGI
SPIRITUAL PSYCHOLOGY
LAB., RESEARCH & DEVELOPMENT



کارکرد اول: مکانیسم فعال ساز وصل

- « درد ما درد هجران است و دعا مکانیسم فعال ساز وصل و خروج از فاصله است.
- « دعا کلید باز کردن قفل انابه و قفل‌هایی است که بر اثر قطع رابطه با خدا در قلب ایجاد شده است.
- « این عمل یک رابطه دیالوگی و دوسویه را در روان تثبیت می‌کند و سیستم روان را از حالت یک‌طرفه خارج می‌سازد.
- « وقتی انقطاع از خدا و خود از بین می‌رود، روان انسان شفا پیدا می‌کند و تنهایی وجودی درمان می‌شود.

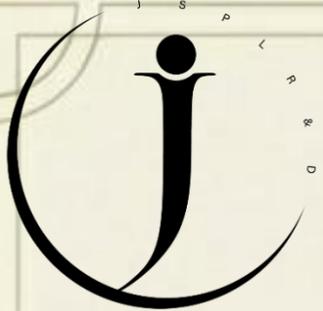


JANBOZORGI®
SPIRITUAL PSYCHOLOGY
LAB., RESEARCH & DEVELOPMENT



کارکرد دوم: مسیر رشد و تعالی

- « رشد و تحول انسان زمانی اتفاق می افتد که با مبدأ اتصال پیدا می کند و از خودمیان بینی خارج می شود.
- « دعا ما را از خودمحوری به حقیقت محوری می برد و افق دید ما را فراتر از «من» گسترش می دهد.
- « این اتصال، ظرفیت وجودی انسان را شکوفا می کند و انگیزه تحول را از سطح بقا به سطحی متعالی منتقل می کند.
- « رشد تنها به پیشرفت مادی نیست، بلکه به گسترش وجودی و خیرخواه بودن برای دیگران است.



JANBOZORGI®
SPIRITUAL PSYCHOLOGY
LAB., RESEARCH & DEVELOPMENT



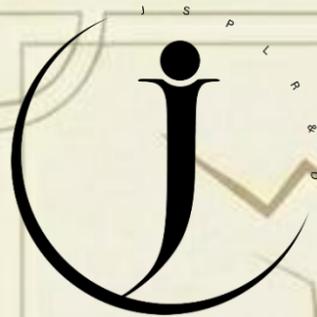
کارکرد سوم: انتخاب هویت و حرکت صعودی

« دعا یک حرکت صعودی از زمین به آسمان است که هویت انسان را شکل می‌دهد.

« خداوند انسان را موجودی انتخابگر آفریده است و هویت ما با انتخاب ارادی ما ساخته می‌شود.

« دعا به ما کمک می‌کند که کنش انتخابی را درک کنیم و جهت‌گیری هویتی خود را مشخص نماییم.

« به محض اینکه قلب انتخاب می‌کند، اتصال صورت می‌گیرد و زمینه رشد فراهم می‌شود.



JANBOZORGI
SPIRITUAL PSYCHOLOGY
LAB., RESEARCH & DEVELOPMENT

کارکرد چهارم: تنظیم هیجان‌ات و محافظت روانی

« دعا فضایی امن برای برون‌ریزی هیجان‌های منفی و نیروهای ضد عقل فراهم می‌کند.

« ما می‌توانیم در محضر الهی بدون ترس از قضاوت، نقص‌ها و اشتباهات خود را بازگو کنیم.

« این برون‌ریزی بدون آسیب، از بدی‌ها محافظت می‌کند و باعث پوشاندن نقص‌ها می‌شود.

« دعا تنظیم‌کننده انگیزش‌هاست و از اینکه حیثیت و احترام انسان خدشه‌دار شود، جلوگیری می‌کند.

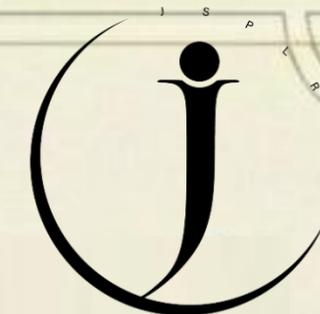
کارکرد پنجم: تولید امید و خلاقیت روانی

« یکی از مهم‌ترین آثار دعا، تولید امید و زنده کردن باور به امکان گشوده شدن گره‌هاست.

« دعا ذهن را از حالت انسداد و نشخوار فکری خارج می‌کند و به سمت خلاقیت روانی می‌برد.

« باور به معنا داشتن تلاش، حتی وقتی کسی نمی‌بیند، از طریق دعا در انسان تقویت می‌شود.
می‌شود.

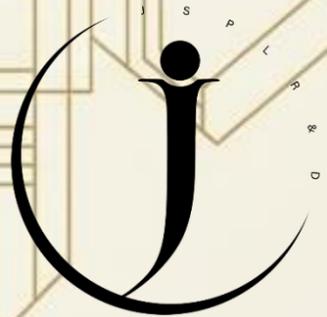
« سیستم روانی با دعا از حالت دفاعی خارج شده و به یک حالت سازنده و هدفمند تبدیل
تبدیل می‌شود.



JANBOZORGI[®]
SPIRITUAL PSYCHOLOGY
LAB., RESEARCH & DEVELOPMENT

فلسفه دعا؛ ذات انسان نیاز است

- « انسان ذاتاً موجودی نیازمند است و ماهیت او «فقر» به درگاه الهی است (ایها الفقراء).
- « دعا به معنای متمایل کردن و فراخواندن منبعی برای رفع نیازهای ذاتی انسان است.
- « اگر انسان در تشخیص منبع دعا اشتباه کند و به بیراهه برود، ارزش خود را از دست می‌دهد.
- « ما باید منبع اصلی و مبدأ وجودی خود را صدا بزنیم تا نیازهایمان به درستی برطرف شود.



JANBOZORGI®
SPIRITUAL PSYCHOLOGY
LAB., RESEARCH & DEVELOPMENT



کاربرد عملی؛ دعا به عنوان سبک زندگی

- « دعا باید جزئی از سبک زندگی انسان باشد و زمانی مشخص برای آن در نظر گرفته شود.
- « اختصاص دادن ۵ تا ۱۰ دقیقه زمان اختصاصی در روز برای گفتگو با مبدأ، تمرین مؤثری است.
- « این گفتگوی روزانه باعث می‌شود که انسان با منبع وجودی خود متصل و شارژ شود.
- « حتی گفتگوی ساده و درد دل کردن با خدا، امنیت و آرامش روانی را به همراه دارد.



JANBOZORGI®
SPIRITUAL PSYCHOLOGY
LAB., RESEARCH & DEVELOPMENT

حکایت نی و پایان هجران

بشنو از نی چون حکایت می‌کند، از جدایی‌ها شکایت می‌کند

ما نیاز داریم با هویت اصلی و منبع وجودی خود ارتباط برقرار کنیم تا شرح درد اشتیاق را بگوییم.

خداوند را شاکریم که توفیق داد پای مکتب امام سجاد (ع) بنشینیم و از این دریا بهره ببریم.

