



سنتز پژوهی عوامل موثر بر اثربخشی دعا در زندگی انسان

محمد تقی مبشری^۱

شناسه دیجیتال (DOI): [10.22084/DUA.2024.29337.1078](https://doi.org/10.22084/DUA.2024.29337.1078)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۷/۰۴



چکیده

انس با خدا لازمه زندگی بشر است؛ چراکه با یاد خداست که دل‌ها آرام می‌گیرد. هدف این تحقیق استخراج مؤلفه‌های اثربخش مناجات، دعا و ارتباط با خدا و تاثیر آن‌ها بر زندگی انسان با خدا بود. این تحقیق که از نظر هدف کاربردی بود، به روش کیفی با رویکرد سنتز پژوهی انجام شد. در این راستا برای بررسی پیشینه پژوهش و گردآوری داده‌ها با توجه به اهداف، از مقاله‌ها، پایان‌نامه‌های ارشد و دکتری داخلی و خارجی استفاده گردید. واژگان مورد استفاده ارتباط با خدا، انس با خدا، انگیزه‌بخشی دعا و مناجات و اثر دعا و مناجات بر زندگی انسان بود که ابتدا بر اساس معیار ورود ۳۲۵ پژوهش شناسایی، ولی بر اساس معیار خروج ۲۸۰ مورد از آن‌ها کنار گذاشته شد و در نهایت، ۴۵ پژوهش برای تحلیل نهایی از طریق نرم‌افزار NVivo10 برگزیده شد. یافته‌های تحقیق منجر به شناسایی سه درون‌مایه «شناختی»، «عاطفی» و «رفتاری» شد؛ به‌طوری‌که درون‌مایه «شناختی» شامل خودشناسی، خداشناسی، نبی‌شناسی، معصوم‌شناسی، معادشناسی و فریضه‌شناسی؛ درون‌مایه «عاطفی» متشکل از سه طبقه «خدادوستی»، «خوددوستی» و «انسان‌دوستی» و درون‌مایه «رفتاری» مشتمل بر سه طبقه «عمل به واجبات»، «ترک محرمات» و «عمل به مستحبات» است. در نهایت، بر اساس عوامل شناسایی‌شده الگویی ارائه گردیده است که می‌تواند مشور راهنمای دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت و مروجان دین و زندگی برای تبیین انس با خدا به‌منظور رسیدن به سعادت و کمال باشد.

واژگان کلیدی: سنتز پژوهی، مناجات، درون‌مایه شناختی، درون‌مایه عاطفی و درون‌مایه رفتاری

۱- استادیار علوم قرآن و حدیث، گروه الهیات، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران mobasheri@cfu.ac.ir

۱. مقدمه

بدون تردید، همه انسان‌ها به اشکال مختلف با خدای متعال رابطه برقرار می‌کنند، اما کمیت و کیفیت این رابطه در افراد مختلف متفاوت است. رابطه انسان با خدا، رابطه‌ای قدیمی و فراگیر است؛ چراکه ارتباط با معبود نیاز فطری بشر است. در همه ادیان، همواره از رابطه انسان با خدا و لزوم تنظیم و هدایت آن صحبت به میان آمده است (معمودی، ۱۳۹۶). دعا و نیایش، نه تنها زبان مشترک تمام ادیان، بلکه تمام انسان‌هاست. در واقع دعا، برقراری پیوند فکری و عاطفی با خالق مهربان است. حقیقت دعا، همان عبادت است (مبشری، صفری و توکلی‌نهاد، ۱۴۰۰) که همواره در طول تاریخ بر زندگی انسان سایه افکنده و از چنان وسعت بالایی برخوردار بوده که مؤمنان و کافران را نیز دربرگرفته است (صدری، ۱۳۸۹). هم‌چنین، سیر تکاملی انسان به کمال حقیقی، سیری اختیاری و آگاهانه است که با ایمان به خدا و تسلیم در برابر کلام حکمت او آغاز شده و کمال حقیقی انسان، در سایه عبادت و قرب به پروردگار حاصل می‌شود (مبشری و همکاران، ۱۴۰۰). از طرفی، امروزه انسان بیش از هر زمان دیگری نیاز به آرامش، ارتباط و انس با خدای مهربان دارد؛ زیرا مشغله‌های فکری، مادی و مسائل متنوعی که گریبان‌گیر انسان شده، احساس آرامش و ارتباط و انس با خدا را دچار مشکل کرده است؛ لذا لازمه این امر مهم داشتن انگیزه برای دعا و راز و نیاز با خداوند می‌باشد (ملکی‌فارمد، مبشری و صفری، ۱۴۰۰: ۶).

کلی و میلر (۲۰۰۷) تأکید کرده‌اند، مذهب و معنویت هردو با رضایت از زندگی در ارتباط هستند. به عبارتی، سلامت معنوی نیروی یگانه‌ای است که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی را هماهنگ می‌کند و برای سازگاری با بیماری لازم است (قبادی، ۲۰۰۵: ۸۱-۹۱). سازمان بهداشت جهانی، سلامتی را از چهار جنبه تندرستی، جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف کرده است. امروزه سلامتی به صورت یک فرایند پویای دستیابی به سطوح بالاتر تندرستی در هریک از ابعاد چهارگانه‌ی وجودی انسان در نظر گرفته می‌شود (خادمی، مظفری، ۲۰۰۲). کارل^۱، فیزیولوژیست مشهور معتقد است که برقراری ارتباط با خداوند برای انسان همانند آب و اکسیژن ضروری می‌باشد؛ زیرا دعا محکم‌ترین و بالاترین حلال مشکلات است و با قدرت دعا می‌توان انرژی معنوی را آزاد ساخت (حجتی، قربانی، نظری، شریفیان، آخوندزاده، ۲۰۱۰: ۵۱۴-۵۵۲).

دعا در اصطلاح اهل شرع، گفت‌وگو کردن با حضرت حق به نحو درخواست حاجت و حل مشکلات از درگاه او و یا به نحو مناجات و یاد صفات جلال و جمال ذات اقدس اوست (مشکینی، ۱۳۷۰: ۱۶). براساس

1. Carl



آیات الهی، دعا حالت انس و الفت روح و دل، با ذات اقدس الهی و کسب آرامش و سکون برای نفس است (قرآن، رعد، ۲۸) و «فقدان دعا و نیایش در میان ملتی برابر با سقوط آن ملت است، اجتماعی که احتیاج به نیایش را در خود از بین برده باشد، معمولاً از فساد و زوال مصون نخواهد بود، منتهی نیایش را باید پیوسته و در همه حال انجام داد تا همیشه اثر عمیق خود را در انسان حفظ کند» (کارل به نقل از مکارم شیرازی، ۱۳۷۰، ج ۱: ۶۴۰). دعا پدیدآورنده بیم و امید در باطن است. دعا باعث روح تسلیم در برابر خدا، شجاعت و وسیله دفع آسیب‌ها و مولد صفت توکل است (مشکینی، ۱۳۷۰: ۲۰). بنابراین دعا باعث آرامش، ارتباط و انس با خدا، بیم و امید، شجاعت، معرفت، توکل، ارزشمندی انسان می‌شود.

از آن‌جایی که خدا متعال در قرآن می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» یاد خداوند مایه آرامش دل‌هاست (رعد، ۲۸)، انسان نیازمند انس با خدای مهربان است تا بتواند با او به دعا و نیایش پردازد و از او که به هر کاری دانا و تواناست، نیازها و آرزوهایش را بخواهد. افرادی که رابطه مثبتی با خدا دارند؛ چون حوادث و مشکلاتی را که با آن مواجه می‌شوند، خواست خدا می‌دانند کمتر دچار اضطراب و آشفتگی روانی می‌شوند (معتمدی، ۱۳۹۶). پژوهشگر در این پژوهش به دنبال سنتز پژوهی عوامل انگیزه‌بخش مناجات، دعا و ارتباط با خدا و تاثیر آن‌ها بر زندگی انسان با خدا بود؛ چراکه در این زمینه سنتز پژوهی انجام نشده و الگوی مناسبی ارائه نگردیده است. در نتیجه این پژوهش سه درون‌مایه «شناختی»، «عاطفی» و «رفتاری» شناسایی شد. درون‌مایه «شناختی» شامل شش طبقه «خداشناسی»، «نبی‌شناسی»، «معصوم‌شناسی»، «معادشناسی»، «فریضه‌شناسی» و «خودشناسی»، درون‌مایه «عاطفی» شامل سه طبقه «خدادوستی»، «خوددوستی» و «انسان‌دوستی» و درون‌مایه «رفتاری» متشکل از سه طبقه «عمل به واجبات»، «ترک محرمات» و «عمل به مستحبات» می‌باشد. این پژوهش می‌تواند بستر مناسبی را برای دست‌اندرکاران نظام تعلیم و تربیت و مبلغان دین و زندگی در راستای ارتباط موثر انسان با خدا با استفاده از معرفی ادعیه وارد شده از سوی ائمه هدی و تبیین مفاهیم ارزشمند آن‌ها در جهت رسیدن به سعادت و کمال فراهم نماید. این ادعیه که در حقیقت راه و رسم بندگی را به انسان نشان می‌دهد و چگونه سخن گفتن عبد با خدای خود را ترسیم می‌نماید، نیازمند بررسی نتایج آن در بین جامعه مخاطب خاص است که به اهتمام برخی پژوهشگران به انجام رسیده است و جمع‌بندی آن نیاز به تحقیقی مستقل دارد؛ ازاین‌رو انجام این مطالعه از اهمیت و ضرورت بالایی برخوردار است.

۲. پیشینه پژوهش

در راستای انگیزه‌بخشی مناجات و دعا بر انس انسان با خدا، پژوهش‌هایی در داخل و خارج از کشور انجام شده است که به برخی از آن‌ها که در بهبود و کیفیت بحث و نتیجه‌گیری تحقیق موثرند، اشاره می‌گردد، اگرچه پژوهشی که دقیقاً با این عنوان باشد، یافت نشد:

مبشری، صفری و توکلی‌نهاد (۱۴۰۰) در مطالعه آمیخته (کیفی و کمی) خود به سه مؤلفه انگیزه‌بخش در دعای افتتاح دست می‌یابند که تأثیر به‌سزایی بر انس و ارتباط دانشجویان با خدا می‌تواند داشته باشد. این مؤلفه‌ها عبارتند از: مؤلفه معرفتی، مؤلفه معنوی و مؤلفه اخلاقی.

مبشری، صفری و ملکی‌فارمد (۱۳۹۹) در مطالعه آمیخته (کیفی و کمی) خود به چهار مؤلفه انگیزه‌بخش رعایت حق‌الله، رعایت حق معصوم، رعایت حق‌الناس و رعایت حق‌النفس در مناجات خمسه‌عشر دست می‌یابند. این مطالعه میدانی این نتیجه را حاصل کرده است که این مؤلفه‌ها، تأثیر به‌سزایی بر انس دانش‌آموزان با خدا دارد.

مصباح یزدی (۱۳۹۹) در مبحثی با عنوان خودشناسی برای خودسازی به این نکته اشاره نموده که معرفت نفس بر همه دانش‌ها و تلاش‌های عملی انسان تقدم دارد؛ زیرا تمام تلاش‌های انسان در حوزه علم و عمل به جهت تأمین لذت‌ها، منافع و مصالح انسان انجام می‌گیرد و تا زمانی که حقیقت انسان، جایگاه، قابلیت و استعدادهای او شناخته نشود، همه تلاش‌های علمی و عملی، بیهوده و بی‌پایه خواهد بود.

حسینی (۱۳۹۲) در بررسی معرفت نفس از نظر علامه حسن‌زاده آملی به این نتیجه می‌رسد که نفس‌شناسی، یکی از بحث‌های مهم فلسفه و کلام اسلامی است که فهم برخی آیات و روایات، وابسته به شناخت نفس انسانی است. نفس، جوهری است که به علت بی‌حد و حصر بودن سعه وجودی آن، تعریف‌شدنی نیست، ملکات اعمال و ادراکات در نفس انسان افزون بر تأثیر در ذات، موجب اتحاد آن‌ها با ذات انسان می‌گردد، تا آنجا که در سرای آخرت هر نفس انسانی، یک نوع خواهد بود تحت جنس، نه فرد که تحت نوع است؛ از این رو در سرای آخرت تمام درجات بهشت و درکات دوزخ، همه برخاسته از نفوس انسان‌ها است. یکی از ادراکاتی که با نفس انسان متحد می‌گردد، اسماء و صفات الهی است که از آن، تعبیر به تجلی اسماء و صفات الهی می‌کنند. علاوه بر این نفس انسان، توانایی تعلق به اجسام مادی را دارد؛ از این رو نفوس پاک، می‌توانند به اذن الهی تصرف در کائنات داشته باشند، هم‌چنین توسط قدرت خیال که واسطه عقل و حس انسان است، توانایی خلق امور را خواهند داشت.



تقی‌زاده کراتی، اسدزندی، تدریسی و عبادی (۱۳۹۰) در پژوهش توصیفی - پیمایشی خود درمی‌یابند که دعا بر شدت وخامت حال بیماران در بخش‌های مراقبت ویژه تأثیر داشته و شدت درد آن‌ها را کاهش می‌دهد. داداشی حاجی (۱۳۸۹) در مطالعه شبه‌آزمایشی خود دریافت که دعادرمانی بر سلامت عمومی اثر داشته و باعث افزایش آن شده است. در مورد مؤلفه‌های سلامت عمومی نیز در نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه‌های «نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، نارساکنش‌وری اجتماعی و افسردگی» به تفاوت معناداری می‌رسد؛ چراکه دعادرمانی بر «نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، عدم تعامل با محیط و افسردگی» اثر مثبت دارد.

جهانگیر، کاربخش و جعفری (۱۳۸۸) در تحقیق توصیفی-پیمایشی به این جمع‌بندی می‌رسد که دعا فرایند شفابخشی است که در سال‌های اخیر تأثیر آن و نحوه‌های مختلف برگزاری آن در درمان بیماری‌ها و سلامت روان انسان به‌طور جدی، توسط پژوهشگران مورد توجه قرار گرفته است؛ چراکه دعا و مناجات با خدای متعال نه تنها انس با خالق هستی را بیشتر می‌کند، بلکه بر سلامت روح و روان و درمان بیماری‌ها تأثیر به‌سزایی دارد.

سیدفاطمی، رضایی، گیوری و حسینی (۱۳۸۵) در تحقیق توصیفی خود که به روی ۳۶۰ بیمار مبتلا به سرطان انجام دادند دریافتند که سلامت معنوی اکثر بیماران در محدوده بالا قرار داشته و نگرش نسبت به دعا در ۵۲/۲ درصد از بیماران مطلوب یا مثبت بوده است. نتایج به‌دست آمده حاکی از رابطه مثبت و معنادار بین دعا و سلامت معنوی بیماران بود.

قهرمان ایزدی (۱۳۸۰) در تحقیق مروری خود دریافت که یکی از مباحث زیبایی که همواره در همه ادیان مورد بحث قرار گرفته، دعا است. ایشان به این نتیجه می‌رسد که دعا، عاملی برای ساختن انسان و نزدیکی او با خدای سبحان است.

در حقیقت، پژوهش‌های انجام شده گزارش‌هایی است که در یک موضوع خاص و مشابه به انجام رسیده است و هر کدام به بخشی از مسئله توجه دارد. پژوهش حاضر با روشن ساختن روابط بین این مطالعات انفرادی، به تحلیل و ترکیب گزارش‌های پژوهشی پرداخته است.

۳. روش‌شناسی پژوهش

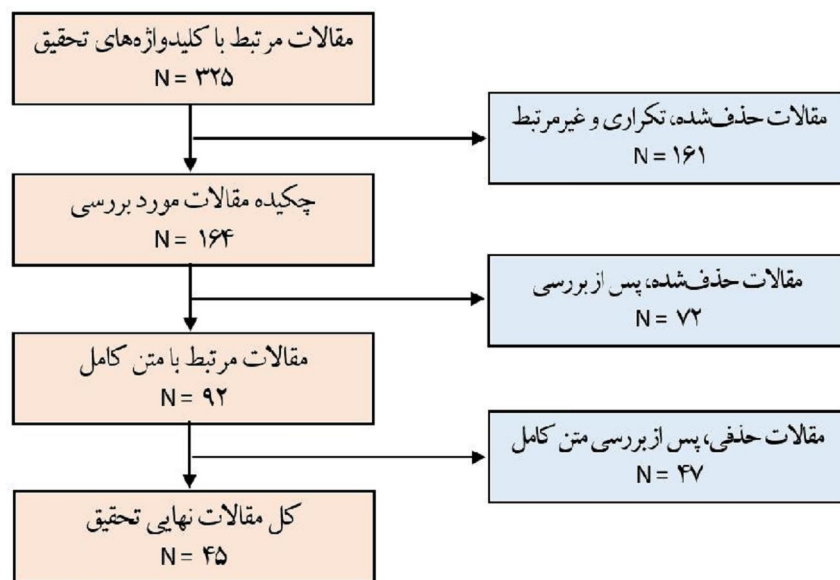
این پژوهش که از نظر هدف کاربردی و از نظر اجرا کیفی است از نوع سنتزپژوهی و همراه با انجام تحلیل محتوای استقرایی می‌باشد. هدف از سنتزپژوهی این است که مطالعات را برای ایجاد تعمیم‌ها تلفیق کند؛

تعمیم‌هایی که در آن حد و مرزهای آن نیز مشخص گردد. سنتز پژوهی به نظریه‌های مربوطه توجه دارد و به‌طور منتقدانه آن‌ها را تحلیل می‌نماید و تلاش دارد که تعارضات موجود در ادبیات را برطرف نماید و موضوعات اصلی را برای مطالعات آینده مشخص سازد (کوپر^۱، ۲۰۰۹). در همین راستا به بررسی پیشینه مطالعات انجام شده داخلی و خارجی پرداخته شد. در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی مانند نورمگز^۲، ایرانداک^۳ و پایگاه‌های اطلاعاتی خارجی مانند اریک^۴، ساینس دایرکت^۵، پروکوئست^۶، زد. دی. ام^۷ و گوگل اسکولار^۸ و... استفاده گردید. جامعه آماری پژوهش شامل مقالات، پایان‌نامه‌های ارشد و رساله‌های دکتری داخلی و خارجی در حوزه انگیزه‌بخشی مناجات و دعا در جهت انس انسان با خدا بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. در این روش پژوهشگر به دنبال کسب بیشترین اطلاعات است (کرسول^۹، ۲۰۱۴). کلیدواژه‌های مورد استفاده در این مطالعه شامل انس با خدا، انگیزه‌بخش، دعا و مناجات بود.

در جستجوی اولیه از ۳۲۵ سند جمع‌آوری شده (از قبیل مقاله، پایان‌نامه و رساله)، ۶۴ مقاله به دلیل تکراری بودن، ۹۷ مقاله به دلیل مرتبط نبودن با عنوان، ۷۲ مقاله با خواندن چکیده و ۴۷ مقاله پس از بررسی کامل متن و نداشتن داده‌های کافی از مطالعه حذف شدند. در نهایت ۴۵ مقاله با کیفیت مناسب برای مطالعه وارد تحلیل شدند (نمودار شماره ۱). معیار ورود پژوهش‌های انجام شده در این تحقیق، نخست مرتبط بودن به تاثیر دعا و مناجات، انس با خدای متعال و در درجه دوم زبان تحقیق (فارسی و انگلیسی) بود.

-
1. Cooper
 2. Noormags
 3. Irandoc
 4. Eric
 5. Science Direct
 6. Proquest
 7. ZDM
 8. Google Scholar
 9. Creswell





نمودار ۱: روند انتخاب اسناد برای ورود به مطالعه

هم‌زمان با انتخاب منابع مورد بررسی، تحلیل محتوا نیز تا اشباع نظری داده‌ها ادامه پیدا کرد. به‌منظور تحلیل داده‌ها از تحلیل محتوای استقرایی استفاده شد. در روش تحلیل محتوای استقرایی، پژوهشگر از به کارگیری عوامل اثرگذار ازپیش تعیین شده اجتناب می‌ورزد، ولی اجازه می‌دهد تا عوامل موثر از درون داده‌ها شناسایی شوند (یاسمی، حسینی‌خواه، کیان، گرامی‌پور و حسینی، ۱۳۹۹). در این مطالعه، فرایند تحلیل محتوای کیفی شامل چهار مرحله «تعیین واحدهای معنایی»، «کدگذاری»، «شکل‌دهی به طبقات» و «عوامل مؤثر» (نوریان، ۱۳۹۹) بود. لذا به‌منظور تحلیل داده‌ها، متون مورد نظر با دقت و ژرف‌اندیشی به کرات مورد بررسی قرار گرفتند، به‌طوری که ابتدا واحدهای معنایی شناسایی و به هر واحد از آن یک کد در نرم‌افزار NVivo10 اختصاص یافت. این فرایند تا جایی ادامه پیدا کرد تا کدها بر اساس شباهت‌ها و تفاوت‌های‌شان در هر یک از طبقات مدنظر جای گرفتند.

برای پایایی، چهار معیار باورپذیر، انتقال‌پذیری، اطمینان‌پذیری و تاییدپذیری (فلیک^۱، ۲۰۰۶ ترجمه جلیلی، ۱۳۹۴: ۴۱۰) به شرح ذیل مورد توجه قرار گرفتند: محقق برای دستیابی به اولین معیار (باورپذیر) روش توصیف توسط همتایان را مورد استفاده قرار داد، به‌طوری که با دو نفر از اساتید علوم معارف اسلامی که در

1. Flick

این حوزه به طور عملی کار کرده بودند، بخش های از داده های این پژوهش به منظور کدگذاری مجدد، پس از کسب رضایت، در اختیار آن ها قرار گرفت تا از صحت کدگذاری و عدم سوء گیری در تحلیل های اولیه، آگاهی حاصل شود. برای برآورد دومین معیار (انتقال پذیری) از روش نمونه گیری هدفمند استفاده شد؛ به طوری که بر اساس این روش، ابتدا مقاله ای به عنوان هسته اصلی شناسایی و سپس از طریق آن به سایر مقالات دست یافته شد. در مورد معیار سوم (اطمینان پذیری) روش کفایت اجتماعی مورد استفاده قرار گرفت. در مورد آخرین معیار (تأیید پذیری) از روش نگارش یادداشت تأملی با هدف آگاهی نسبت به تعصبات ناآگاهانه احتمالی در نوشتن و تحلیل های محقق مورد استفاده قرار گرفت؛ چراکه وجود آن ها می تواند بر نتایج پژوهش تأثیر مستقیم داشته باشد.

۴. یافته های پژوهش

سؤال اول: مؤلفه های انگیزه بخش و موثر دعا و ارتباط با خدا در زندگی انسان کدامند؟

برای پاسخ به این سؤال از روش سنتز پژوهی با انجام تحلیل استقرایی استفاده شد که منجر به شناسایی سه درون مایه «شناختی»، «عاطفی» و «رفتاری» و دوازده طبقه مطابق جداول شماره ۱ تا ۳ شد.

جدول ۱: کدها و طبقات استخراج شده مربوط به درون مایه «شناختی»

طبقات	کدها	ردیف
خداشناسی	اعتقاد به وجود خدای متعال، اعتقاد به یگانگی و وحدانیت ذات اقدس احدیت، اعتقاد به صفات جمال و جلال خداوندی، شناخت پروردگار، شناخت خداوند، معرفت الهی.	۱
نبی شناسی	اعتقاد به نبوت و رسالت عامه، شناخت پیامبران الهی، شناخت رسول اکرم (ص)، باور به رسالت پیامبر اسلام (ص)، اعتقاد به عصمت و پاکی پیامبر اسلام، (س).	۲
معصوم شناسی	اعتقاد به امامان دوازده گانه، باور به پیشوایان برحق امت پیامبر، اعتقاد به حضرت زهرا (س)، شناخت امام، شناخت اهل بیت (ع)، اعتقاد به غیبت حضرت ولی عصر (ع)، اعتقاد به ظهور امام زمان (ع).	۳
معادشناسی	اعتقاد به حیات پس از مرگ، باور به عالم آخرت، اعتقاد به معاد جسمانی، باور به قیامت، اعتقاد به وجود بهشت و دوزخ، باور به عدل الهی، باور به عذاب گناهکاران و پاداش نیکوکاران، باور به روح و ...	۴
فریضه شناسی	اعتقاد به اصول دین (توحید، نبوت، عدل، امامت و معاد)، اعتقاد به فروع دین، اعتقاد به نماز، اعتقاد به روزه، اعتقاد به حج، اعتقاد به زکات، اعتقاد به خمس، اعتقاد به امر به معروف، اعتقاد به نهی از منکر، اعتقاد به تولی و تبری، اعتقاد به قضا و قدر، رعایت حق الناس، رعایت حق الله، رعایت حق المعصوم و رعایت حق النفس و ...	۵
خودشناسی	باور به خویشتن، باور به توانایی های خود، معرفت نفس، شناخت حقیقت خویشتن، شناخت ابعاد وجودی انسان، معرفت نفس اخلاقی و تربیتی، معرفت نفس دینی، نفس شناسی عرفانی، خودآگاهی، ذهن آگاهی، معرفت شهودی، علم حضوری.	۶



همان‌طور که جدول شماره ۱ نشان می‌دهد، یکی از درون‌مایه‌های شناسایی شده، عامل «شناختی» است. این درون‌مایه شامل ۶ طبقه از جمله «خداشناسی»، «نبی‌شناسی»، «معصوم‌شناسی»، «معادشناسی»، «فریضه‌شناسی» و «خودشناسی» می‌باشد. بدون تردید عامل شناختی مهم‌ترین نقش را داراست؛ چراکه رفتار انسان برخاسته از اندیشه و افکار او است و این افکار و نوع نگرش در رفتار و کنش وی تاثیر می‌گذارد.

جدول ۲: کدها و طبقات استخراج شده مربوط به درون‌مایه «عاطفی»

ردیف	کدها	طبقات
۱	شور و اشتیاق، لذت بردن، عشق‌ورزی، عبادت عاشقانه، احساس خداجویی، محبت و انس با خدا، خدادوستی، راز و نیاز	خدادوستی
۲	احساس خودآگاهی، احساس خودمدیریتی، احساس ذهن‌آگاهی، احساس خودکارآمدی، احساس کارآمدی، احساس اثربخشی، دوست داشتن خود، احترام به خود، اعتماد به نفس، احساس شادی، احساس خوشبختی، عشق به خود	خوددوستی
۳	انعطاف‌پذیری، درک متقابل، حس نوع‌دوستی، ایثار و گذشت، نادیده گرفتن، بخشیدن دیگران، حس همدلی، حس همدردی، کمک به هم‌نوع، مهربانی	انسان‌دوستی

همان‌طور که جدول شماره ۲ نشان می‌دهد، یکی از درون‌مایه‌های شناسایی شده، عامل «عاطفی» است. این درون‌مایه شامل ۳ طبقه از جمله «خدادوستی»، «خوددوستی» و «انسان‌دوستی» است. این عامل نقش مؤثری بر زندگی انسان دارد؛ چراکه انسان بعد از شناخت خود، خدای سبحان، پیامبران الهی، ائمه معصومین، معاد و فریضه‌ها باید به نوعی با خدا، خود و هم‌نوع انس بگیرد و احترام بگذارد و عشق بورزد.

جدول ۳: کدها و طبقات استخراج شده مربوط به درون‌مایه «رفتاری»

ردیف	کدها	طبقات
۱	اقامه نماز، روزه‌داری، دادن خمس و زکات، جهاد در راه خدا، حج و زیارت، عمل به امر به معروف و نهی از منکر، دوست داشتن دوستان خدا (تولی)، دشمنی با دشمنان خدا (تبری)، انجام طهارت‌های سه‌گانه (وضو، غسل و تیمم)، نماز خواندن بر میت، انجام عمل برای قرب و رضای خداوند، خواندن نماز آیات، عمل به نذر و قسم و عهد شرعی، تسلط بر نفس، حفظ نفس، صله رحم، احترام به پدر و مادر، وفای به عهد و پیمان‌ها، امانت‌داری، امید به رحمت الهی، حسن ظن، کمک به ستم‌دیده و مظلوم، دستگیری از درماندگان، تزکیه نفس، تربیت نفس و ...	عمل به واجبات
۲	ترک گناه، پرهیز از دروغ، دوری از ریا، جلوگیری از هر نوع بدعت در دین، پرهیز از کبر و غرور، پرهیز از خودپسندی، پرهیز از نگاه به نامحرم، پرهیز از حرام‌خواری، ترک تکبر و حسد و دروغ و	ترک محرمات

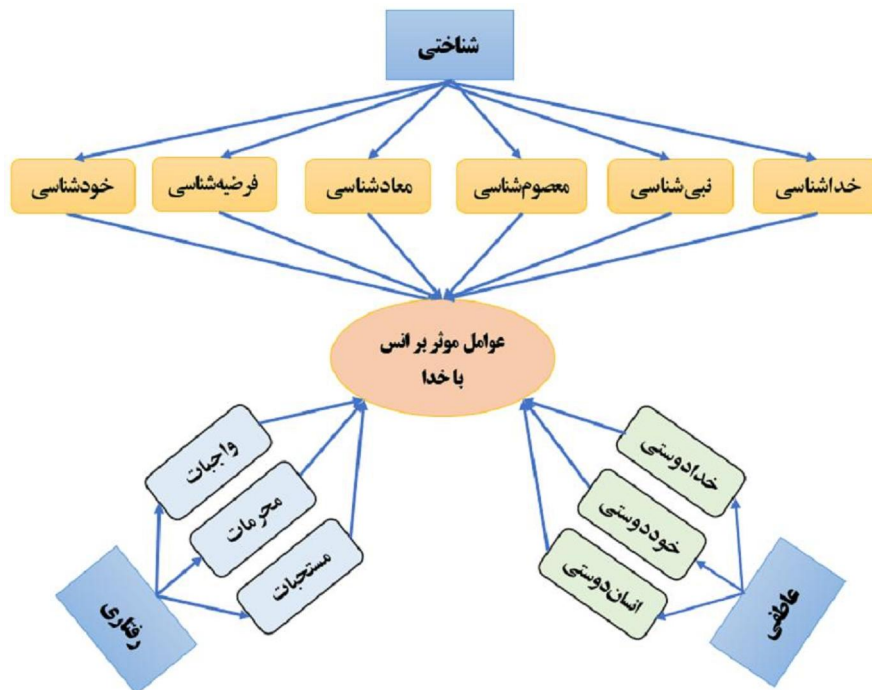
	غیبت، پرهیز از سوءظن، اجتناب از نجاسات، دوری از فتوای بدون دانش، پرهیز از پیمان شکنی، پرهیز از غنا، دوری از اشاعه فحشا، پرهیز از کوچک شمردن گناه، و...	
عمل به مستحبات	نمازهای مستحب، نماز شب، نمازهای نافله روزانه، روزه‌های مستحبی، خواندن دعاها و مستند و مأثور، صلوات، اعلام اذان، اذان برای نماز، غسل برای زیارت، روزه‌های مستحب، حج مستحبی و عمره، نماز جعفر طیار، نماز استسقا، نماز عید فطر، نماز عید قربان، نماز اول ماه، دائم با وضو بودن، زیارت عتبات، خواندن زیارت‌نامه‌ها، ذکر گفتن، خواندن تعقیبات نماز، قرآن خواندن، صدقه دادن و بسیاری از اعمال دیگر.	۳

همان‌طور که جدول شماره ۳ نشان می‌دهد، یکی از درون‌مایه‌های شناسایی شده، عامل «رفتاری» است. این درون‌مایه شامل سه طبقه از جمله «عمل به واجبات»، «ترک محرمات» و «عمل به مستحبات» می‌باشد. این عامل محصول دو عامل «شناختی» و «عاطفی» است که انسان به خودسازی می‌رسد و آثار آن پس از بروز در اندیشه، افکار و نگرش او در حرکات و رفتار ظاهری او آشکار و هویدا می‌شود. به تعبیر دیگر، از ویژگی‌های بالقوه او به فعلیت می‌رسد.

سؤال دوم: چه الگویی با توجه به عوامل مؤثر دعا و ارتباط با خدا در زندگی انسان می‌توان ارائه داد؟

برای پاسخ به این سؤال از روش سنتزپژوهی با انجام تحلیل استقرایی استفاده گردید و سه درون‌مایه «شناختی»، «عاطفی» و «رفتاری» شناسایی شد؛ به‌طوری‌که درون‌مایه «شناختی» شامل شش طبقه از جمله «خداشناسی»، «نبی‌شناسی»، «معصوم‌شناسی»، «معاذشناسی»، «فریضه‌شناسی» و «خودشناسی»؛ درون‌مایه «عاطفی» شامل سه طبقه از جمله «خدا دوستی»، «خود دوستی» و «انسان دوستی» و درون‌مایه «رفتاری» متشکل از سه طبقه «عمل به واجبات»، «ترک محرمات» و «عمل به مستحبات» می‌باشد. (شکل شماره ۱).





شکل ۱: الگوی عوامل مؤثر بر اثربخشی دعا و ارتباط با خدا در زندگی انسان

۵. بحث و نتیجه‌گیری

انسان به‌طور فطری در جست‌وجوی آرامش و انس با خداوند متعال و آمادگی دستیابی به همه کمالات انسانی را دارا می‌باشد، اما رسیدن به آن‌ها، در گرو تربیت درست و صحیح است و برای رسیدن به قرب الی‌الله، باید بهترین شیوه‌ها را انتخاب کرد. این مطالعه که با هدف استخراج عوامل مؤثر بر اثربخشی دعا و انس با خدا از طریق سنتز پژوهی انجام شد، منجر به شناسایی سه درون‌مایه اصلی «شناختی»، «عاطفی» و «رفتاری» گردید که در ادامه به تبیین آن‌ها پرداخته می‌شود:

درون‌مایه «شناختی» متشکل از شش طبقه «خداشناسی»، «نبی‌شناسی»، «معصوم‌شناسی»، «معادشناسی»، «فرضیه‌شناسی» و «خودشناسی» است. شناخت لازمه ارتباط است. به عبارتی، ارتباط بدون شناخت بی‌معنی است.

اولین طبقه درون‌مایه شناختی «خداشناسی» است. اعتقاد به وجود خدای سبحان، اعتقاد به یگانگی و وحدانیت ذات اقدس احدیت، اعتقاد به صفات جمال و جلال خداوندی، شناخت پروردگار، شناخت خداوند،

معرفت الهی مربوط به خداشناسی است. یکی از دغدغه‌های مهم بشر که همواره با آن مواجه است، خدا و خداشناسی است. شناخت انسان نسبت به خدای متعال حضوری و یا حصولی است. دل انسان ارتباط قلبی و باطنی عمیقی با آفریدگار خویش دارد که بدون وساطت مفاهیم ذهنی و عقلی رخ می‌دهد، اما مشغله‌های روزمره فکری و مادی در اکثر اوقات مانع درک انسان از این رابطه قلبی می‌شود. ولی زمانی که انسان دچار مشکلات و گرفتاری‌ها می‌شود و امیدش از همه جا و همه کس قطع می‌گردد به رابطه عمیق قلبی خود توجه می‌کند و در می‌یابد که باید تنها به خداوند سبحان امید داشته باشد. درحالی که شناخت حصولی، به واسطه مفاهیم عقلی محقق می‌شود که بدون تلاش وجود خدا را در اعماق وجودی خود درک می‌کند. بنابراین انسان برای انس با خدا باید پروردگار خویش را بشناسد و با او رابطه قلبی عمیق و مؤثری برقرار کند تا مسیر رسیدن به سعادت و کمال برای او فراهم شود. لذا انسان باید ذات اقدس الهی را بشناسد. این مهم را می‌تواند در دعای معروف معرفت که از امام صادق (علیه السلام) وارد شده است دریافت که فرمود: «اللَّهُمَّ عَرِّفْنِي نَفْسَكَ فَإِنَّكَ إِنْ لَمْ تُعَرِّفْنِي نَفْسَكَ لَمْ أَعْرِفْ نَبِيَّكَ» (کلینی، ۱۴۰۷ق: ۳۳۷/۱). خداوندا، خود را به من بشناسان؛ چرا که در صورت شناختن تو، پیامبرت را نخواهم شناخت. از سویی، خداشناسی رابطه مستحکمی با خودشناسی دارد و انسانی که به خوبی، خود، قابلیت‌ها و ظرفیت‌ها درونی خود را بشناسد، بهتر می‌تواند به کمالات حقیقی دست یابد.

دومین طبقه درون‌مایه شناختی «نبی‌شناسی» است. از آنجایی که خدای متعال از آفرینش جهان هستی هدفی داشته، رابطان خود را که همانا پیامبران الهی هستند، برای هدایت و راهنمایی بشر در شرایط و مکان‌های مختلف فرستاده است. بنابراین، برای این که انسان بهتر بتواند خدا را بشناسد و با او انس بگیرد، لازم است که در زندگی خود نبی‌شناسی داشته باشد و پیامبران را در زمان‌هایی که برای هدایت بشر فرستاده است، بهتر بشناسد؛ چرا که انبیاء به‌مرور زمان، بشر را به سوی کمال و سعادت سوق داده و بستر تعالی انسان را در تمامی زمینه‌ها فراهم نموده‌اند. در ادامه دعای معرفت به این مهم این گونه اشارت دارد که: «اللَّهُمَّ عَرِّفْنِي رَسُولَكَ فَإِنَّكَ إِنْ لَمْ تُعَرِّفْنِي رَسُولَكَ لَمْ أَعْرِفْ حُجَّتَكَ، خدایا پیامبرت را به من بشناسان؛ چرا که در صورت شناختن پیامبرت، حجت تو را نیز نمی‌توانم بشناسم.

سومین طبقه درون‌مایه شناختی «معصوم‌شناسی» است. معصومین (علیهم السلام) از جمله انسان‌های کاملی بوده که جلوة تام الهی و خلیفه مطلق الهی در این عالم‌اند که از نظر وجودشناسی و معرفت‌شناسی، واسطه بین حق و خلق می‌باشند. از آنجا که ذات خداوندی، غیب مطلق است، او را فقط از طریق ائمه معصومین (علیهم السلام) می‌توان شناخت و چون آن‌ها نوری واحد و متحد با حقیقت محمدیه هستند، شناخت آن‌ها معرفت به توحید خداوند است. آدمی بعد از صفای نفس و آراسته شدن به کمال علمی و عملی می‌تواند معصوم را درک کند و به



بهشت الهی وارد شود (شجاری، ۱۳۹۷). اعتقاد به امامان دوازده گانه، باور به پیشوایان برحق امت پیامبر، اعتقاد به حضرت زهرا (سلام الله علیها)، شناخت امام، شناخت اهل بیت (علیهم السلام)، اعتقاد به غیبت حضرت ولی عصر (علیه السلام)، اعتقاد به ظهور امام زمان (علیه السلام) همه این موارد به معصوم شناسی مربوط می شود. لذا شناخت آن ها برای ارتباط مؤثر با خدا امری ضروری است؛ چراکه سیره و روش زندگی آن ها می تواند برای انسان الگویی مناسب باشد. در فراز پایانی دعای از پیش گفته آمده است: *اللَّهُمَّ عَرِّفْنِي حُجَّتَكَ فَإِنَّكَ إِنَّمَا تَعْرِفُنِي حُجَّتَكَ صَلَّيْتُ عَنْ دِينِي؛* خدایا حجت خود را به من بشناسان؛ چرا که در غیر این صورت گمراه خواهم شد.

چهارمین طبقه درون مایه شناختی «معادشناسی» است که با مطالعه علامه حسینی طهرانی (۱۳۸۷) هم سو است. اعتقاد به حیات پس از مرگ، باور به عالم آخرت، اعتقاد به معاد جسمانی، باور به قیامت، اعتقاد به وجود بهشت و دوزخ، باور به عدل الهی، باور به عذاب گناهکاران و پاداش نیکوکاران، باور به روح به نوعی با معادشناسی در ارتباط هستند. خدای متعال در قرآن به طور مفصل به مفهوم معاد پرداخته است. لذا انسان برای ارتباط مؤثر با خدا باید مفهوم معاد را به خوبی بشناسد تا بتواند اعمال و رفتارش متناسب با خواست خداوند تنظیم کند. حیات دنیا ظاهر و باطنی دارد که آخرت باطن و حقیقت دنیاست، آن جاست که انسان نتیجه اعمال و رفتاری که در این دنیا انجام داده است، بدون کم و کاست دریافت می کند که فرمود: *«فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ»* (زلزال، ۷ و ۸). کسانی که در دنیا زندگی می کنند و دل به ظاهر دنیا می بندند و با باطن آن کاری ندارند، از وجدان خود که مربوط به خداست، نیرو نمی گیرند و پیوسته محبت دنیای فانی و آثار آن در دل آنان رو به فزونی می رود؛ تا جایی که مردن برای این افراد بسیار سخت می شود. برخلاف زمانی که انسان دریابد که حشر و نشر در صحرای قیامت، حساب و کتاب، میزان، صراط، شفاعت، بهشت و دوزخی وجود دارد و به زندگی پس از مرگ یقین پیدا کند و این که «الدنيا مَرْزَعَةُ الْآخِرَةِ» (ابن ابی جمهور: ۲۶۷/۱)، دنیا کشت زار آخرت است و در هر صورت نتیجه اعمال انسان به خود او باز خواهد گشت، بی شک رابطه مثبت و مؤثری با خدا برقرار می کند و با او به درستی انس می گیرد.

پنجمین طبقه درون مایه شناختی «فریضه شناسی» است. فریضه اصطلاحی فقهی است که در برخی آیات قرآن به آن اشاره شده است (بقره، آیه ۲۳۶ و ۲۳۷؛ نساء، آیه ۱۱ و ۲۴؛ توبه، آیه ۶۰) و عبارتند از: اعتقاد به اصول دین (توحید، نبوت، عدل، امامت و معاد)، اعتقاد به فروع دین، اعتقاد به نماز، اعتقاد به روزه، اعتقاد به حج، اعتقاد به زکات، اعتقاد به خمس، اعتقاد به امر به معروف، اعتقاد به نهی از منکر، اعتقاد به تولی و تبری، اعتقاد به قضا و قدر، رعایت حق الناس، رعایت حق الله، رعایت حق المعصوم و رعایت حق النفس. انسان به عنوان موجودی ذی شعور و خلاق، متناسب با سیر و درجه رشد تکامل خود محتاج دانستن است. این احتیاج او را وادار به طرح پرسش های

متعدد و متفاوتی می‌کند از جمله این که تکلیف او در این دنیا چیست؟ بنابراین، انسان باید آنچه که به عنوان فریضه مطرح است، به‌خوبی بشناسد و برای انجام آن‌ها برنامه داشته باشد؛ چراکه فریضه امری واجب است که انسان باید برای انجام آن اهتمام بورزد. پس شناخت فریضه در ارتباط با انس انسان به خدا بسیار مؤثر است.

ششمین طبقه درون‌مایه شناختی «خودشناسی» است. برای مثال نمونه‌های از خودشناسی عبارتند از: باور به خویشتن، باور به توانایی‌های خود، معرفت نفس، شناخت حقیقت خویشتن، شناخت ابعاد وجودی انسان، معرفت نفس اخلاقی و تربیتی، معرفت نفس دینی، نفس‌شناسی عرفانی، خودآگاهی، ذهن‌آگاهی، معرفت شهودی، علم حضوری. امیرالمؤمنین علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ: شناخت نفس سودمندترین شناخت‌ها است» (غررالحکم، ح ۶۳۶۵) یا در جایی دیگر می‌فرماید: «افضل المعرفة معرفة الانسان نفسه» برترین شناخت، خودشناسی است (غررالحکم، ح ۲۹۳۵). هم‌چنین، رسول اکرم (صلی‌الله علیه و آله) می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» یعنی کسی که خود را بشناسد، پروردگارش را شناخته است (مجلسی، ۱۳۸۵: ۹۵/۴۵۲). از آنجایی که جانورشناسی، ستاره‌شناسی، تاریخ‌شناسی و... با خداشناسی ارتباط تنگاتنگی دارد، بدون شک خودشناسی نقش بسیار مهمی در ارتباط و انس با خدا ایفا می‌نماید؛ چراکه منشاء همه موفقیت‌ها و شکست‌ها در زندگی خود واقعی انسان است. بنابراین، انسان با خودشناسی درست و دقیق بهتر خدا را می‌شناسد و با او انس می‌گیرد. بنابراین خودشناسی و شناخت خود مقدمه خداشناسی است و تا انسان خود را نشناسد هرگز به قلمرو خداشناسی و امام‌شناسی وارد نخواهد شد.

درون‌مایه «عاطفی» شامل سه طبقه «خدادوستی»، «خوددوستی» و «انسان‌دوستی» است. بعد عاطفی جزء جدانشدنی از انس و رابطه با خداست. اولین طبقه درون‌مایه عاطفی «خدادوستی» است. شور و اشتیاق، لذت بردن، عشق‌ورزی، عبادت عاشقانه، احساس خداجویی، محبت و انس با خدا، خدادوستی، راز و نیاز با معبود در ارتباط با خدادوستی است. امام سجاد (علیه‌السلام) در مناجات‌المحبین می‌فرماید: إِلَهِي مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ قَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا؟ وَمَنْ ذَا الَّذِي أُنِسَ بِقُرْبِكَ فَأَبْتَغَى عَنْكَ حَوْلًا؟ یعنی معبودم، کیست آن که شیرینی محبت را چشید، پس به جای تو دیگری را برگزید؟ و کیست آن که با مقام قرب تو انس یافت، پس مایل به روی برتافتن از تو شد؟ هم‌چنین، رسول خدا صلی‌الله علیه و آله می‌فرماید: نشانه دوستی خدا، دوست داشتن یاد خداست (بیهقی، ۱۴۰۰). بنابراین، خدادوستی لازمه انس با اوست. هرچه انسان خداوند را عمیق‌تر دوست داشته باشد، رابطه و انس او با معبود خویش معنادارتر است؛ به‌طوری که امام سجاد (علیه‌السلام) خلوص در دوستی و محبت را لازمه قرب الهی می‌داند.



دومین طبقه درون‌مایه عاطفی «خوددوستی» است. انسانی که خود را دوست داشته باشد، همواره در جهت اصلاح خود گام بر می‌دارد. خداوند در قرآن به یاد داده که برای دنیا و آخرت خود خیر بخواهیم: «وَبَنَّا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ» (بقره، ۲۰۱)؛ یعنی پروردگارا! به ما در دنیا حسنه و در آخرت [نیز] حسنه عطا بفرما و ما را از عذاب آتش نکه دار. همچنین «وَبَنَّا هَبْ لَنَا مِنْ أَرْوَاحِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا» (فرقان، ۷۴)؛ پروردگارا به ما از همسران و فرزندانمان آن ده که مایه روشنی چشمان [ما] باشد و ما را پیشوای پرهیزگاران گردان. بنابراین، خوددوستی می‌تواند زمینه‌ساز انس با خدا باشد.

سومین طبقه درون‌مایه عاطفی «انسان‌دوستی» است. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می‌فرمایند: «خَيْرَ كُفْمٍ أَحَاسِنُكُمْ أَخْلَاقًا الَّذِينَ يَأْلِفُونَ وَ يُؤْلَفُونَ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳ ش یا ۱۴۰۴ ق: ۴۵)؛ یعنی بهترین شما خوش‌خوترین شماست؛ آنان که الفت می‌گیرند و الفت می‌پذیرند. همچنین امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «طُوبَى لِمَنْ يَأْلَفُ النَّاسَ وَ يَأْلَفُونَهُ عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ»؛ (همان: ۲۱۷) خوشا آن‌که در راه طاعت خدا، با مردم الفت می‌گیرد و مردم نیز با او الفت می‌گیرند. بنابراین، دوست داشتن دیگران یا انسان‌دوستی ارتباط مؤثری با انس با خدا دارد؛ چون انسانی که می‌خواهد با خدا انس بگیرد، علاوه بر دوست داشتن خود باید دیگران را هم دوست داشته باشد. وقتی کسی در جهت رفع دغدغه دیگران اقدام می‌کند، نه تنها رضایت قلبی پیدا می‌کند، بلکه رضایت خدای سبحان را در پی دارد. لذا رابطه چنین انسانی با خدا قوی‌تر می‌شود.

درون‌مایه «رفتاری» مشتمل بر سه طبقه «عمل به واجبات»، «ترک محرمات» و «عمل به مستحبات» می‌باشد. انسان برای انس بیشتر با خدا پس از عوامل شناختی و عاطفی باید اقدامات عملی انجام دهد. اولین طبقه درون‌مایه رفتاری «عمل به واجبات» است که عبارتند از: اقامه نماز، روزه‌داری، دادن خمس و زکات، جهاد در راه خدا، حج و زیارت، عمل به امر به معروف و نهی از منکر، دوست داشتن دوستان خدا (تولی)، دشمنی با دشمنان خدا (تبری)، انجام طهارت‌های سه‌گانه (وضو، غسل و تیمم)، نماز خواندن بر میت، انجام عمل برای قرب و رضای خداوند، خواندن نماز آیات، عمل به نذر و قسم و عهد شرعی، تسلط بر نفس، حفظ نفس، صله رحم، احترام پدر و مادر، وفای به عهد و پیمان‌ها، امانت‌داری، امید به رحمت خداوند، حسن ظن، کمک به ستم‌دیده و مظلوم، دستگیری از درماندگان، تزکیه نفس، تربیت نفس و مواردی دیگر. حضرت علی (علیه‌السلام) تأکید می‌فرماید که هیچ عبادتی هم‌پایه انجام دادن فرائض و واجبات دینی نیست. از جمله شرایط ورود به بهشت، عمل به واجبات است و در بیانی دیگر می‌فرماید: بهترین اعمال، عمل به واجبات است. خوشا به حال کسی است که واجب خود را نسبت به پروردگارش انجام می‌دهد (غیرالحکم ج ۲: ۵۲۹-۵۳۰). رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «مَا يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ عَبْدٌ مِنْ عِبَادِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ» (کلینی، ۱۳۸۷ ش یا ۱۴۳۰ ق:

(۳۵۲)؛ یعنی هیچ بنده‌ای از بندگانم با چیزی که نزد من محبوب‌تر باشد از آنچه بر او واجب کرده‌ام، به من نزدیک نشد. البته کیفیت انجام تکالیف الهی، نقش بسیار مهمی در اثربخشی عبادت‌ها و اعمال ایفاء می‌کند. بنابراین عمل به واجبات منجر به انس بیشتر با خدا می‌شود؛ چراکه رضایت خداوند را در پی دارد.

دومین طبقه درون‌مایه رفتاری «ترک محرمات» است که به مواردی از آن‌ها اشاره می‌شود: ترک گناه، پرهیز از دروغ، دوری از ریا، جلوگیری از هر نوع بدعت در دین، پرهیز از کبر و غرور، پرهیز از خودپسندی، پرهیز از نگاه به نامحرم، پرهیز از حرام‌خواری، ترک تکبر و حسد و دروغ و غیبت، پرهیز از سوءظن، اجتناب از نجاسات، دوری از فتوای بدون دانش، پرهیز از پیمان‌شکنی، پرهیز از غنا، دوری از اشاعه فحشا، پرهیز از کوچک شمردن گناه. امیرالمؤمنین علی (علیه‌السلام) در این زمینه می‌فرماید: «... و جعلها منتها رضاه حاجته من خلقه فاتقوا الله الذی اتم بعینه ...» (نهج‌البلاغه، خ ۱۸۳)؛ یعنی خداوند سبحان، انجام واجب و ترک حرام را نهایت درجه خشودی از بنده‌اش قرار داده است. بنابراین، ترک محرمات انسان را به خدا نزدیک‌تر و انس با او را بیشتر می‌کند.

سومین طبقه درون‌مایه رفتاری «عمل به مستحبات» است که عبارتند از: نمازهای مستحب، نماز شب، نمازهای نافله روزانه، روزه‌های مستحبی، خواندن دعا‌های مستند و مأثور، صلوات، اعلام اذان، اذان برای نماز، غسل برای زیارت، روزه‌های مستحب، حج مستحبی و عمره، نماز جعفر طیار، نماز استسقا، نماز عید فطر، نماز عید قربان، نماز اول ماه، دائم با وضو بودن، زیارت عتبات، خواندن زیارت‌نامه‌ها، ذکر گفتن، خواندن تعقیبات نماز، قرآن خواندن، صدقه دادن و بسیاری از اعمال دیگر. در این رابطه رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه و آله) می‌فرمایند: «و إِنَّهُ لَيَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّافِلَةِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ إِذَا سَمِعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَ بَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَ لِسَانَهُ الَّذِي يَنْطِقُ بِهِ، وَ يَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، إِنْ دَعَانِي أَجَبْتُهُ، وَ إِنْ سَأَلَنِي أَعْطَيْتُهُ» (همان: ۳۵۲)؛ یعنی همانا او با نماز نافله به من نزدیک می‌شود، تا جایی که دوستدار او می‌شوم. پس چون دوستش بدارم، آن‌گاه گوش او شوم که بدان بشنود و چشم او شوم که بدان ببیند و زبان او شوم که با آن سخن بگوید و دست او شوم که با آن ضربه زند. اگر مرا بخواند، پاسخش دهم و اگر از من خواهشی کند، خواهشش را برآورم. پس از انجام واجبات و ترک محرمات، عمل به مستحبات (مانند نماز نافله) نقش مهمی در انس با خدا دارد.

با توجه نتایج این تحقیق پیشنهاد می‌شود، برای ارتباط بهتر با خدا، فرازهایی از ادعیه وارد شده از سوی ائمه هدی (صلوات‌الله‌علیهم) که در این‌گونه پژوهش‌ها شناسایی شده‌اند در کتب درسی دانش‌آموزان و دانشجویان گنجانده شود تا ضمن آشنایی بیشتر و بهتر نسل جوان با این ادعیه و رسیدن به این سه عامل شناختی، عاطفی و رفتاری به درک بهتری از حقیقت انسان و ضرورت انس با خدا در آیات قرآن، نهج‌البلاغه، کتاب‌ها و مقالات علمی-پژوهشی، دست یابند و با الگوگیری از ائمه معصومین (علیهم‌السلام) و بزرگان دینی آموخته‌های خود را



به طور عملی در زندگی خود ساری و جاری نمایند. چون پس از نهاده شدن این سه عامل، انسان با خدا انس بیشتری می گیرد تا جایی که هر عملش فقط برای رضای خدا می شود و زندگی اش رنگ و بوی خدایی می گیرد و خدمت به خلق خدا را لازمه ادامه حیاتش می داند.

فهرست منابع

- قرآن کریم

- غررالحکم

- مناجات المحبین

- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. (۱۳۶۳ ش یا ۱۴۰۴ ق). **تحف العقول**. به تصحیح علی اکبر غفاری. جامعه مدرسین، چاپ دوم، قم: مؤسسه نشر اسلامی.

- أحسنائی معروف به ابن ابی جمهور، محمد بن علی. (۱۴۰۳ ق). **عَوَالِی النَّالِی الْعَزِیزِیة فِی الْأَحَادِیث الدِّینِیة**. سید الشهداء، قم.

- بیهقی، ابی بکر. (۱۴۰۰). **شعب الایمان**. ترجمه محمد بن عبدالله بن محمد ایچی، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.

- تقی زاده کراتی، کیوان، و اسدزندی، مینو، و تدریسی، سید داوود، و عباس عبادی. (۱۳۹۰). «تأثیر دعا بر شدت وخامت

حال بیماران در بخش های مراقبت ویژه». پرستاری مراقبت ویژه، دوره ۴، شماره ۱، ۶-۱.

- جهانگیر، اکرم؛ کاریخش، مژگان؛ جعفری، سمیه. (۱۳۸۸). «نقش دعا در ارتقای سلامت: چشم اندازی بر سیره نبوی و مستندات جدید علمی». اخلاق پزشکی، دوره ۳، شماره ۹، ۱۵۱-۱۶۲.

- حسینی، حسین. (۱۳۹۲). «معرفت نفس از نظر علامه حسن زاده آملی»، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دانشگاه قم، پایان نامه دانشکده الهیات و معارف اسلامی.

- حسینی طهرانی، سید محمد حسین. (۱۳۸۷). **معادشناسی**. جلد اول، چاپ سیزدهم، قم: انتشارات علامه طباطبائی.

- داداشی حاجی، مهدی. (۱۳۸۹). «اثربخشی دعا درمانی بر سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه افسری امام علی (ع)». مدیریت نظامی، دوره ۱۰، شماره ۴، ۳۸-۱۱.

- سید فاطمی، نعیمه؛ رضایی، محبوبه؛ گیوری، اعظم؛ حسینی، فاطمه. (۱۳۸۵). «اثر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان». پایش، دوره ۵، شماره ۴، ۲۹۵-۳۰۴.

- شجاری، مرتضی. (۱۳۹۷). «امامت و توحید حقیقی». تفسیری عرفانی بر حدیث سلسله الذهب. کتاب قیم، ۸ (۱۸)، ۲۹۶-۲۷۵.

- صدری، جمشید. (۱۳۸۹). «تحلیل و تبیین مفهوم و قلمرو دعا». پژوهش نامه معارف قرآنی، شماره ۳، ۸۳-۹۸.

- قهرمان ایزدی، شهین. (۱۳۸۰). «دعا در کلام و نگاه علی (ع)». علوم انسانی الزهراء، دوره ۱۱، شماره ۴، ۹۱-۱۱۲.

- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۸۷ ش یا ۱۴۳۰ ق). **الکافی**. قم: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.

- مبشری، محمدتقی؛ صفری، محمود؛ توکلی نهاد، راضیه. (۱۴۰۰). «تأثیر مؤلفه‌های انگیزه‌بخش دعای افتتاح بر انس دانشجویان با خدا». مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی، دوره ۲۵، شماره ۸۹، ۱۱۱۳-۱۱۲۴.
doi:10.22034/ksiu.2022.1189
- مبشری، محمدتقی؛ صفری، محمود؛ ملکی فارمد، مریم. (۱۳۹۹). «شناسایی مؤلفه‌های انگیزه‌بخش مناجات خمسۀ عشر بر انس دانش‌آموزان با خدا». فصل‌نامه مسایل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، دوره ۵، شماره ۴، ۱۰۹-۱۲۶.
- مجلسی، محمدتقی. (۱۳۸۵). *بحار الانوار*. جلد ۹۵، چاپ چهارم: قم، انتشارات اسلامیۀ.
- مشکینی، علی. (۱۳۷۰). *المصباح المنیر*. قم: نشر الهادی، چاپ دوم، ص ۱۶-۱۷.
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۹۹). «خودشناسی برای خودسازی». مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم، چاپ بیست و یکم، ص ۵.
- معتمدی، عبدالله. (۱۳۹۶). «بررسی کیفی ارتباط با خداوند در دورۀ سالمندی». نشریه سالمند، ۱۱(۱)، ۶۸-۷۷.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۰). *تفسیر نمونه*. ج ۱، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ملکی فارمد، مریم؛ مبشری، محمدتقی؛ صفری، محمود. (۱۴۰۰). «انگیزه‌بخشی مناجات خمسۀ عشر در انس انسان با خدا». چاپ اول، انتشارات سراج‌ده دل، تهران.

منابع انگلیسی

- Ghobadi, sh. Marques, j, Dhiman, S. King, R. (2005). Spiritualiti in the work place : Developing an integral model and a comprehensive definition . journal of American Acad-emy of Business. 7(1):81-91
- Hojjati H , Ghorbani M, Nazari R, Sharifian S, Akhondzadeh G (2010) the relationship between prayer spiritual health in patients ureler moodalysis - therapy. Journal of Fandaral of Mental Health. : 12(۲): 514-522
- Khademi , H , Mozafari , M , Yousefi , A, Ghorbani Hashem Abad , B (2014) .Interconnecting the students of Ferdowsi Universiti of Mashhad , Medical Jornal , Winter -No.25: 33-50

