

# دیگته بدون غلط

نگاهی به تعالیم اهل بیت برای ترویج معنویت در کودکان و نوجوان

محدثه مظاهری سیف

عضو پژوهشکده مطالعات معنوی



مهم این است که تعالیم اهل بیت (علیهم السلام) در ترویج معنویت برای کودکان و نوجوانان چه بوده است؟ اولین موضوعی که در ذیل سؤال اصلی باید به آن پاسخ داده شود، این است که منظور از معنویت چیست؟ سپس باید به جست‌وجوی تعالیم معنوی اهل بیت (علیهم السلام) پرداخت. از معنویت تعریف‌های متعددی ارائه شده است. غالباً این تعریف‌ها بر نوعی رابطه با امر مقدس و متعال تأکید دارند. امر مقدس اسم عامی است که بر حقیقت غایی در ادیان و فرهنگ‌های مختلف دلالت می‌کند؛ حقیقتی که در طول تاریخ و عرض جغرافیا به نام‌های گوناگون خوانده شده است. ما در فرهنگ ایرانی اسلامی آن را خداوند می‌نامیم. به نظرم، اصل و عصاره تعریف‌های گوناگون را در این

تدوین برنامه‌ای برای تربیت و شکوفایی معنوی کودکان و نوجوانان ساده نیست. زیرا امور معنوی عمیق و دیرپا به نظر می‌رسند و آموزش آن‌ها به کودکان و نوجوانان دشوار است. از سوی دیگر، معنویت موضوعی خطیر است که هرگونه خطا و کج روی دنیا و آخرت انسان را به تباهی می‌برد. هم از این روست که نمی‌توانیم با آزمایش و خطا برنامه تربیت معنوی برای دانش‌آموزان طراحی کنیم. بنابراین، لازم است از منبعی معتبر و اطمینان‌بخش، اصول اساسی پرورش معنویت برای این عزیزان را به دست آوریم. به باور شیعیان و بسیاری از مسلمانان، اهل بیت پیامبر (ص) مریبان بی‌خطای معنوی هستند و می‌توانند منبعی معتبر و اطمینان‌بخش برای یافتن تعالیم معنوی باشند. حال پرسش



## دعا با افزایش توجه در آگاهی ذهنی موجب تقویت ارتباط قلبی با خداوند می شود و به همین علت معنویت را تقویت می کند

شکایت و واگویی درد دل ها، بلکه مهم این است که وقتی دعا را آغاز می کنی، اکنون و اینجا در حضور او هستی و آگاهی و توجهات به او معطوف است.

ما در عالم آگاهی هایمان زندگی می کنیم. آنچه نمی دانیم و از آن خبر نداریم، در عالم ما حضور ندارد و تأثیری بر تصمیمات و احساسات و اراده ما نمی گذارد. انسان این امکان را دارد که عالم آگاهی خود را تغییر دهد، درهم بکوبد و از نو خلق کند. زندگی روزمره معمولاً با کشمکش ها و سرگرمی هایش آگاهی ما را مشغول و اشغال می کند، به طوری که تنها امور مادی به واقعیت آگاهی ما تبدیل می شوند. وقتی به دعا می رسیم، عالم آگاهی ما رو به تحول می رود و توسعه پیدا می کند. با دعا خود را در حضور روشن، قدرتمند و مهربان خداوند می یابیم. او به عالم آگاهی ما وارد می شود.

اثر معجزه آسای میراث دعایی اهل بیت (علیهم السلام) این است که تغییرات پایدار و عمیقی را در عالم آگاهی ما ایجاد می کند؛ اثری که به صورت تغییرات لحظه ای ظاهر می شود. اما در میراث معنوی اهل بیت، انبوهی از دعاهای درخشان و متنوع به جا مانده اند که برای هر لحظه و هر کاری دعایی در آن پیدا می شود. به طوری که در هر لحظه پیوند قلبی ما را با خداوند برقرار می کند. میراث دعایی اهل بیت از تمام لحظات و امور زندگی گذرگاهی به سوی خداوند و فرصتی طلایی برای رابطه قلبی با او می سازد.

عبارت می توان خلاصه کرد: معنویت رابطه قلبی با خداست. رابطه قلبی با خداوند و توجه باطنی به او در تعالیم اهل بیت (علیهم السلام) به فراوانی دیده می شود. بررسی تمام تعالیم و برنامه هایی که اهل بیت برای ترویج یا پرورش معنویت به کار گرفته اند در اینجا ممکن نیست. اما به صراحت می توان گفت، مهمترین و اصلی ترین برنامه آن حضرات برای ترویج معنویت، دعا بوده است. اگر سایر تعالیم معنوی اهل بیت در یک کفه ترازو قرار گیرد و دعاهای ایشان در کفه دیگر گذاشته شود، بی تردید کفه دعا سنگین تر خواهد بود. گنجینه دعاهای انباشته شده در سایر ادیان و مذاهب به پای میراث دعایی اهل بیت (علیهم السلام) نمی رسد. بنابراین، دعا برنامه اصلی و عمده ترویج معنویت در مکتب اهل بیت است.

مزیت دعا بر سایر تعالیم معنوی در این است که سایر تعالیم معنوی می کوشند انسان را برای رابطه قلبی یا مواجهه قلبی با خداوند آماده کنند، اما دعا به طور شگفت انگیزی انسان را در متن این ارتباط مستقیم می نشاند. فرض بنیادین دعا حضور در محضر الهی است و دعاکننده با اولین جمله ای که می گوید و خداوند را مخاطب قرار می دهد، آگاهانه و ارادی به حضور او مشرف می شود. مهم نیست که دعا ما برای درخواست از اوست، یا سپاس، یا ستایش، یا

آگاهی انسان دو جنبه اساسی دارد: یکم، آگاهی ذهنی که با تصورات گوناگون از امور گوناگون پدید می‌آید، و دوم آگاهی قلبی که شهودی است. آگاهی قلبی به خداوند نوعی شهود است که شالوده معنویت و ارتباط قلبی با خداوند را می‌سازد. دعا با ایجاد هم‌سویی میان آگاهی ذهنی و آگاهی قلبی، از دو طریق معنویت را تحت تأثیر قرار می‌دهد:

**یکم، دعا بستری برای ایجاد معنویت است.** دعا ذهن و زبان را به یاد خدا معطوف می‌کند. وقتی آگاهی ذهنی بر یاد خدا معطوف شود، آگاهی قلبی نیز به دنبال آن می‌آید و بر یاد او معطوف می‌شود. یاد خدا برای قلب همان درک حضور و شهود نور الهی است. به این ترتیب، دعا آگاهی ما را به فراسوی روزمرگی‌های زندگی دنیوی می‌برد و قلب را در ارتباط آگاهانه و ارادی با خداوند قرار می‌دهد. بنابراین، دعا زمینه‌ای است برای توجه قلبی به خداوند و ایجاد رابطه قلبی با او.

**دوم، تقویت‌کننده است.** گاهی ارتباط قلبی با خدا برقرار است و ذهن از این ارتباط آگاه است. در این شرایط نیز دعا اثر مثبت معنوی دارد. رابطه قلبی با خدا درجات و مراتب متعدد، بلکه بی‌پایان دارد. هر چه آگاهی بیشتر به او معطوف شود، رابطه‌ای قوی‌تر، پایدارتر و تأثیرگذارتر در قلب شکل می‌گیرد. دعا با افزایش توجه در سطح آگاهی ذهنی موجب تقویت ارتباط قلبی با خداوند می‌شود و به همین علت معنویت را تقویت می‌کند.

آگاهی ذهنی انسان اطوار مختلفی دارد. کودکان تا زمانی که از نظر رشد ذهنی در مرحله پیش عملیاتی هستند، بیشتر با قوه خیال درک می‌کنند. سپس در دوره عملیات عینی، روابط عینی و نتایج عملی را می‌فهمند و پس از آن به دوره عملیات صوری می‌رسند و می‌توانند حقایق انتزاعی و تجربی را دریابند. اعجاز دعا در این است که با همه این مراحل انطباق پیدا می‌کند.

انطباق دعا با مراحل رشد ذهنی بسیار روشن و زیباست. کودکان با درک کودکانه خود به‌سادگی ارتباط با خدا را می‌فهمند و قدرتی برتر را که مهربان و حمایت‌گر و شنوا و گره‌گشا و حی و حاضر است، درک می‌کنند. آن‌ها می‌توانند ساعت‌ها در روز با او سخن بگویند، درد دل کنند، کمک بخواهند و به آرامش و شادی برسند. کودکی که از عالم خیال در حال گذر به عالم واقع است و تفکر انضمامی در او شکل می‌گیرد، می‌تواند در جست‌وجوی اهداف و نتایج عملی و جبران ضعفی که در خود می‌یابد، به دعا پناه ببرد و به رابطه قلبی با خداوند وارد شود. نوجوانی که این مرحله را پشت سر گذاشته و می‌تواند تفکر انتزاعی و تجربی داشته باشد، با اندیشیدن به قدرت مطلق و صفات عالی الهی رابطه با او را درک می‌کند و از گذرگاه دعا به سوی خدا

می‌شتابد. با این وصف، دعا دامنه‌ای گسترده برای رابطه قلبی با خداست که کودکان و نوجوانان همراه با جوانان و بزرگسالان بر این دامنه می‌نشینند و از ارتباط قلبی با معبود بهره می‌برند.

در تمام مراحل رشد ذهنی، از کودکی تا نوجوانی و جوانی و پس از آن، دعا کارکردهای خود را در رابطه با معنویت دارد. یعنی در دوره تخیلی کارکرد ایجاد و تقویت رابطه قلبی با خداوند از طریق دعا صورت می‌گیرد. همچنین، در دوره‌های عملیات عینی و صوری نیز این کارکردها جاری هستند. موضوع مهم این است که هر چه کودک و نوجوان با اصل این رابطه قلبی آشنا شود و آن را به‌صورت تجربی درک کند، بهتر می‌تواند از آثار و برکات دعا بهره‌مند شود.

دعا یک فن معجزه‌گر در تحولات معنوی است که برای دانش‌آموزان نیز بسیار کارآمد است. برای بهره‌مندی کاربردی

از میراث معنوی اهل بیت (علیهم‌السلام) لازم است در گام اول نیازهای معنوی کودکان و نوجوانان در رابطه با ترس، امید، محبت، امنیت، کرامت، خانواده، تحصیل، دوستان و همسالان فراهم شود. در گام دوم دعاهای متناسب با هر کدام از این نیازها استخراج شوند. سوم، محتوای منتخب در بسته‌های

جذاب به‌عنوان راهکارهایی برای رابطه با عشق و قدرت بیکران آموزش داده شود. این کار بر بهره‌مندی کودکان و نوجوانان از میراث معنوی اهل بیت می‌افزاید.

اعجاز معنوی دعا در رابطه مستقیمی است که میان انسان و خدا از طریق دعا برقرار می‌شود. گاهی یک دعا تحولی را در دانش‌آموز ایجاد می‌کند که ساعت‌ها درس و موعظه آن اثر را ندارد. زیرا در دعا قلب وارد ارتباطی نزدیک و حضوری با پروردگار می‌شود و گفتنی‌ها را احساس می‌کند و می‌یابد. بی‌تردید، هیچ‌کس بهتر از خداوند نمی‌تواند به قلب‌ها نور و آرامش ببخشد. با دعا خداوند وارد عمل می‌شود و نیازهای معنوی را برآورده می‌کند و انسان را در مسیر شکوفایی معنوی به پیش می‌راند. بنابراین، دعا مؤثرترین برنامه برای ترویج معنویت در بین کودکان و نوجوانان بر اساس تعالیم معنوی اهل بیت (علیهم‌السلام) است.

#### منابع

۱. حمیدرضا مظاهری‌سیفی. خودکاوی معنوی قم. پژوهشکده مطالعات معنوی. ۱۴۰۰
۲. برنارد اسپیلکا کوین لد؛ روانشناسی دعا و نیایش رویکرد علمی کاربردی؛ مترجمان: رحیمی ملیحه، فرح‌نیا سعیده و دیگران - تهران، انتشارات ارجمند. ۱۴۰۰
۳. محمد مهدی احمدی فراز. صحیفه سجادیه، با اشاراتی به بهداشت روان. دفتر نشر معارف. قم. دفتر نشر معارف ۱۳۹۲



**مهم‌ترین و اصلی‌ترین  
برنامه حضرات  
معصومین (علیهم‌السلام)  
برای ترویج معنویت  
«دعا» بوده است**