بسم الله الرحمن الرحيم

كتبه محمد اوزجاي غفر الله ذنوبه امين سنه ١٤٢٧

مجموعه کتب مراقبت معنوی

آرامش با نیایش

مهارت های معنوی برای تقویت روحیه بیمار

نویسنده: دکتر مهدی احمدی فراز

سرشناسه: احمدی فراز، مهدی، ۱۳۵۰ - Ahmadi Faraz,Mahdi
عنوان ونام پدیدآور: آرامش با نیایش / نویسنده مهدی احمدی فراز؛ ویرایش محمد کاظمی.
مشخصات نشر: اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص.
شابک: ۶-۶۱۹-۵۲۴-۹۶۴-۹۷۸: ۹۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: دعا موضوع: علی بن ابی طالب (ع)، امام اول، ۲۳ قبل از هجرت - ۴۰ق. -- دیدگاه درباره دعا
موضوع: Ali ibn Abi-talib, Imam I، ۶۰۰-۶۶۱ -- Views on prayer موضوع: Prayer موضوع: دعا -- تاثیر
موضوع: Influence*-- Prayer موضوع: دعا -- روان‌شناسی موضوع: Prayer --Psychology
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان
شناسه افزوده: Isfahan University of Medical seiences & Health Services
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۴ آ ۳۶۵ الف/ BP۲۶۶
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۷
شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۴۸۰۷۴

انتشارات دانشگاه

نام کتاب: آرامش با نیایش
نویسنده: دکتر مهدی احمدی فراز (عضو هیئت علمی دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی)
ناشر: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
ویرایش: محمد کاظمی
مدیر اجرایی: سعید مستاجران
طراحی جلد و صفحه آرایی: آتلیه هنر و گرافیک کارگاه
تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول، پائیز ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری کتاب: ۱۲۲ صفحه، رقعی
قیمت: ۹۵۰۰ تومان
شابک: ۶-۶۱۹-۵۲۴-۹۶۴-۹۷۸

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.
آدرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان – ص.پ. ۳۱۹-۸۱۷۴۵
تلفن: ۳۷۹۲۳۰۶۸ -۰۳۱ نمابر: ۳۶۶۸۵۷۶۳-۰۳۱
http://publications.mui.ac.ir

ارتباط با نویسنده:
Dm_ahmadifaraz@yahoo.com
۰۹۱۳۰۹۳۹۴۵۰

آگاه باشید با یاد خدا قلب‌ها اطمینان می‌یابد. (رعد/۲۸)

آرامش آن نیست که در مکانی بدون مشکل زندگی کنیم، بلکه آن چیزی است که سبب می شود در طوفان حوادث، قلبی آرام داشته باشیم و این (آرامش) تنها و تنها با یاد خدا همراه است.

الهی! آرامش را همچون دانه های برف، آرام و بی صدا به سرزمین قلب آنانی که برایم عزیزند، بباران.

ای اخی دست از دعا کردن مدار
با اجابت یا رد اویت چکار

گر اجابت کرد آن را بس نکوست
ورکند موقوف آنهم لطف اوست

مثنوی معنوی

فهرست

معرفـی مکـسا ۹
پیشگفتار ۱۲
مقـدمـه ۱۵
فصل اوّل: دربارۀ دعا ۱۹
۱. چرایی و چگونگی دعا ۲۱
۲. شرایط دعا ۲۳
۳. آداب دعا ۲۴
۴. انواع دعا ۲۵
۵. تبیین رابطۀ دعا و اجابت ۲۵
الف. نیایش عادتی ۲۶
ب. مانع ارسال پیام (دعا) و دریافت جواب ۲۶
پ. دعا و قوانین هستی ۲۷
ت. دعا و عمل ۲۸
ج. جواب دعا، انتظار ما ۲۸
۶. تبیین علل تأخیر در اجابت ۳۰
الف. علل تأخیر از دیدگاه امام علی علیه‌السلام ۳۰
ب. تأخیر و تکریم ۳۱
پ. تأخیر و مصلحت ۳۲
۷. دعا و روان شناسی دین ۳۵
۸. دعا و طب مکمل ۳۷
۹. تبیین آرامش با نیایش و نگرش کاربردی به دعا ۳۸
الف. نگرش سازی با دعا ۳۹
ب. آرامش با نیایش ۴۰
فصل دوم: اثربخشی مراقبۀ نیایشی بر سلامت ۴۱
مراقبۀ نیایشی ۴۳
الگوهای روان شناختی نیایش ۴۴

۱. امیددرمانی ۴۵
۲. نیاز معنوی ۵۰
۳. درد معنوی ۵۵
۴. شُکردرمانی ۶۲
۵. معنایابی دینی ۶۷
۶. مثبت‌نگری قدسی ۷۲
۷. مسیر رفتار بهداشتی با مراقبهٔ نیایشی ۷۸
۸. آرامش قدسی ۸۲
۹. بهداشت روانی با واقع‌بینی ۹۰
۱۰. بخشایش و سلامت ۹۸
۱۱. رضایتمندی ۱۰۴
۱۲. دعا و (سایکونوروایمونولوژی) عصب - روان، ایمنی‌شناسی ۱۰۸
۱۲. مقابلهٔ مذهبی ۱۱۲
پی‌نوشت‌ها ۱۱۵
منـــــابع ۱۱۹
آثار منتشرشدهٔ نویسنده ۱۲۲

معرفی مکسا

مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آلاء (مکسا)، یکی از مراکز تابع بنیاد خیریۀ راهبری آلاء است که رسالتش براساس پیشنهاد سازمان بهداشت جهانی برای کنترل سرطان در کشورها و همچنین سیاست کلان بنیاد آلاء در کمک به حل مسائل اولویت دار و مغفول مانده در کشور، چنین تعریف شده است: ۱. پیشگیری اولیه؛ ۲. تشخیص زودهنگام؛ ۳. تشخیص و درمان بیماری؛ ۴. مراقبت های حمایتی و تسکینی.

این مرکز که پیشتاز برنامۀ جامع مراقبت های حمایتی و تسکینی در کشور است، فعالیت خود را از سال ۱۳۸۸ با همکاری نظام سلامت و با بهره‌گیری از دیدگاه های تخصصی اعضای هیئت علمی دانشگاه های علوم پزشکی و مدیران مجرب این عرصه آغاز کرد. از برنامه های مرکز می توان به این نمونه ها اشاره کرد: خدمات طب تسکینی در بخش های بیمارستانی، کلینیک های تخصصی در بازتوانی پس از درمان و پیشگیری، مراقبت حمایتی و تسکینی در منزل و راهنمایی تلفنیِ ۲۴ ساعته به بیماران.

طراحی مدل بهینۀ ارائۀ خدمات حمایتی و تسکینی به بیماران صعب العلاج، مبتنی بر دانش فنی روز دنیا و متناسب با اقتضائات جامعۀ امروز ایران و تأمین زیرساخت های نرم افزاری و سخت افزاری لازم برای اجرای موفق این مدل از

اصلی‌ترین رسالت‌های مکسا است که به همین منظور فعالیت‌های آموزشی و پژوهشی در صدر اولویت‌های آن قرار گرفته است. در حال حاضر، این مرکز بزرگ‌ترین و حرفه‌ای‌ترین همکار نظام سلامت در موضوع مراقبت‌های تسکینی در کشور است و طی تفاهم‌نامه‌ای که در این خصوص با وزارت «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» منعقد کرده، عهده‌دار ارائهٔ خدمات در این عرصه در سطح ملی شده است.

مراقبت‌های حمایتی و تسکینی به مراقبت‌هایی گفته می‌شود که از لحظهٔ تشخیص بیماری، برای کاهش درد و رنج جسمی و روحی بیمار و عوارض ناشی از درمان بیماری، با هدف افزایش کیفیت زندگی به کمک بیمار و خانوادهٔ او می‌آید و به افزایش رضایتمندی بیماران و خانوادهٔ آن‌ها منجر می‌شود. این مراقبت‌ها در تلفیق کامل با روند درمان و از طریق هماهنگی درمانگر و تیم مراقبتی انجام می‌شود و شامل خدمات چندرشته‌ای برای کنترل عوارض جسمی بیماری ازجمله درد، تهوع و استفراغ، مشکلات تنفسی، کاهش اشتها، مشکلات روده و مثانه، یبوست، زخم‌ها، مشکلات خواب و همچنین کاهش استرس و رفع مشکلات روحی‌روانی، خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی، معنوی، شغلی و زندگی روزمرهٔ بیمار است. توجه هم‌زمان به آموزش، مشاوره، حمایت و مراقبت از خانوادهٔ بیمار به منظور مدیریت بهینهٔ فرایند بیماری، از ویژگی‌های بارز این خدمات است که مانع ورود آسیب‌های جدیِ روانی، اجتماعی و اقتصادی به بیمار و خانواده می‌شود.

مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آلاء پیشنهادهای ارزندهٔ همهٔ متخصصان و بیماران محترم را ارج می‌نهد و در مسیر تحقق حمایت همه‌جانبه از بیماران و خانوادهٔ آن‌ها دست همکاری تمامی صاحب‌نظران را به گرمی می‌فشارد.

تلفن مرکز اصفهان: ۰۳۱۳۲۳۳۱۰۵۹

تلفن ستاد کشوری: ۰۲۱۸۶۰۱۵۳۲۹

MacsaCharity @MacsaCharity info@Macsa.ir www.Macsa.ir

پیشگفتار

دردنیای کنونی، چالش های جدید وروزافزونی درزمینهٔ مفاهیم بنیادینی ازجمله معنا و ارزش زیستن و همچنین در زمینهٔ روابط انسان با خداوند، خود، دیگران و طبیعت اطراف به وجود آمده است؛ لذا نیاز به معنویت و سلامت معنوی هرچه بیشتر مدنظر قرار گرفته و ازآن به عنوان یکی از گمشده های مهم انسان امروزی یاد می شود. باوجود این و به رغم سابقه‌ای به قدمت پیدایش ادیان الهی، ازجمله دین اسلام و معنویت عمیق نهفته درآن، هنوزهم محققان براساس نوع جهان بینی خود، تعاریف متفاوتی از معنویت و راهکار رسیدن به سلامت معنوی ارائه می دهند و شیوهٔ صحیح ارائهٔ مراقبت معنوی، به صورت حرفه‌ای و با رویکردی درمان‌گرانه، مدوّن نشده است.

بیماران، خصوصاً مبتلایان به بیماری های صعب العلاج، مهم ترین افرادی هستند که به دریافت مراقبت معنوی نیاز دارند؛ لذا ارائهٔ مراقبت معنوی به صورت حرفه‌ای و مبتنی بر اصول مداخلات روان شناختی، در زمینهٔ مراقبت تسکینی از بیماران صعب العلاج، اهمیت دوچندان دارد. به همین منظور و با توجه به کمبودهای متعدد در این زمینه، بستهٔ جامعی درخصوص اصول و راهکارهای ارائهٔ مراقبت معنوی تهیه شده است.

بستهٔ مراقبت معنوی شامل شش کتاب و پانزده سی‌دی صوتی و تصویری است که با مشارکت یک تیم چندتخصصی در علوم دینی، انسانی و روان پزشکی تألیف و آماده شده است. مخاطب این مجموعه، بالینگران، پژوهشگران و بیماران هستند و هدف از آن ارائهٔ تعریفی جامع از معنویت و سلامت معنوی و مراقبت معنوی و ارائهٔ راهکارهای علمی و کاربردی برای مراقبت معنوی به‌صورت فردی یا گروهی و همچنین ارائهٔ دستورکارهایی مخصوص بیماران است.

کتاب‌های این مجموعه عبارت‌اند از:

۱. درآمدی بر مبانی مراقبت معنوی. در این کتاب، مبانی معنویت و تفاوت تعاریف آن در جهان بینی‌های گوناگون، مراقبت معنوی و سلامت معنوی، شرایط ارائه‌دهنده و گیرندهٔ مراقبت معنوی، و شیوهٔ حرفه‌ایِ مداخلهٔ معنوی مبتنی بر اصول روان‌شناختی شرح داده شده است.

۲. چرا من. این کتاب شامل سیصد سؤال و نیاز معنوی است که در طول کار بالینیِ طولانی‌مدت، از طریق مصاحبه با بیماران، جمع‌آوری شده است. گفتنی است این دو کتاب ویژهٔ بالینگران و پژوهشگران نگاشته شده است و محتوای کتاب چرا من می‌تواند موضوع پژوهش‌های متعدد قرار گیرد.

۳. بیماری و بیداری. در این کتاب مهارت‌های معنوی برای مقابله با بیماری بیان شده و ویژهٔ بیماران و اطرافیان و ارائه‌کنندهٔ مراقبت معنوی است.

۴. مراقبه با دعا. در این کتاب اذکار و دعاهای کوتاه برای امیدبخشی و تقویت مهارت معنوی در بیماران آمده است.

۵. آرامش با نیایش. در این کتاب بعضی ادعیه با نگاهی روان‌شناختی برای پاسخ‌گویی به نگرانی‌های بیماران و تغییر نگرش آنان به زندگی گزینش شده است.

۶. چه کنم؟. این کتاب شامل پرسش و پاسخ‌های فقهی ویژهٔ مبتلایان به بیماری‌های صعب‌العلاج است و سؤالات آن براساس تجربه‌های بالینی انتخاب شده است.

سی‌دی‌های این مجموعه ویژهٔ بیماران و اطرافیان آن‌هاست:

۱. دوازده سی‌دی شامل دعاهای کتاب آرامش با نیایش همراه با تکنیک‌های معنوی؛

۲. یک سی‌دی با موضوع تغییر نگرش به بیماری؛

۳. یک سی‌دی با موضوع امیدافزایی معنوی؛

۴. یک سی‌دی با موضوع مهارت صبرورزی.

ذکر این نکته لازم است که بالینگران برای استفاده از این بستهٔ جامع باید افزون بر مطالعهٔ کتب، در دوره‌های مدون تئوریک و عملی، زیر نظر استادان مجرب، شرکت کنند.

مقدمه

چند سالی است به فضل الهی، توفیق هم‌نشینی و همدلی با بیماران نصیبم شده است که بستر آن را دوستان عزیز پزشک، پرستار، روان شناس و روان پزشک فراهم کرده‌اند. در این مدت با بیماران زیادی هم صحبت و شنوای نگرانی‌های این عزیزان بودم. از آن جایی که تمام انسان‌ها به ویژه بیماران می‌توانند از نیایش و گفت‌وگو با خالق بهره‌مند شوند، به نظرم رسید می‌توان براساس الگوهای نیایشی با نگاهی روان شناختی، برخی از نگرانی‌ها و نگرش‌های منفی این عزیزان را جهتی قدسی و معنایی معنوی بخشید. این کار سبب می‌شود بینش و تفکر آنان دربارهٔ خدا و خود و زندگی، رنگ الهی یابد. نتیجهٔ این بینش، رسیدن به آرامش و احساس نزدیکی به خداست؛ چنانکه بیماران زیادی بعد از ارتباط با این الگوی نیایش، این حس معنوی و آرامش را تأیید کردند که گفته‌ها و دیدگاه‌های آنان ضبط شده است. براساس تحقیقات متخصصان اعصاب و روان و ایمنی‌شناسی، این افکار مثبت قدسی و بینش معنوی در تسریع روند بهبودی بیماری و اثربخشی دارو و کیفیت زندگی بیمار تأثیر چشمگیری دارد. دعا و نیایش، افزون بر آثار قدسی و ثواب اخروی می‌تواند آموزشی برای الگوی شناختی رفتاری در بستر عواطف برای تصحیح، تکمیل و تثبیت نگرش‌های معنوی باشد. در این مجال، دعاهای ضروری ویژهٔ بیماران با نگاه روان شناختی

براساس تجارب بالینی انتخاب شده و شرط لازم و ضروری در پیدا کردن نگرش نو به دعا آن است که هنگام خواندن دعا به مفاهیم آن توجه ویژه شود؛ یعنی خواندن دعا و ذکر همراه با تفکر باشد تا اثربخشی مستمر و مطلوب ایجاد شود و به نگرانی و نابسامانی و ناامیدی انسان سامان ببخشد.

کتاب آرامش با نیایش در دو فصل تدوین شده است؛ در فصل اول، موضوعات چرایی و چگونگی و آداب و انواع دعا و دعا و اجابت دعا در روان شناسی دین و طب مکمل و نگرش نو و کاربردی به دعا و تحلیل آرامش با نیایش آمده است. در فصل دوم، دوازده دعا همراه حدیث کساء با نگاه روان شناختی و براساس نیازسنجی بیماران انتخاب شده که خوانندگان براساس نیاز خود آن را انتخاب و مطالعه می کنند (متن دعای مشلول و حدیث کسا به صورت کارت ارائه می شود یا از کتب دعایی مانند مفاتیح استفاده شود یا آنکه از سی دی صوتی آن استفاده فرمایید). در قسمت های راهبرد معنوی، قبل از هر دعا، تکنیکی بیان شده است که پیشنهاد می شود برای به دست آمدن نتیجهٔ مطلوب به آن عنایت شود. سعی بر آن بوده که مطالب کتاب براساس الگوهای علمی و به شکل مختصر و ساده و روان باشد. سی دی های صوتی کتاب برای استفادهٔ عزیزانی که خواندن دعا برای آن ها میسر نیست، تهیه شده است.

شایسته است از همکاران عزیزی که در چند سال اخیر، در ورود به این مباحث و تقویت مبانی دینی معنوی این طرح با من همکاری شایانی داشته اند، قدردانی نمایم. عزیزانی که در اجرایی شدن مباحث علمی و بالینی، من را یاری نمودند: استاد محترم حجت الاسلام دکتر مسعود آذربایجانی (گروه روان شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه)، حجت الاسلام دکتر علیرضا امینی و حجت الاسلام حسین جوادی (رئیس نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی

اصفهان)، دکتر عبدالرحیم حزینی (متخصص خون و سرطان و طب تسکینی)، دکتـر سـید روح‌الله موسـوی زاده (اسـتاد گـروه معـارف دانشـگاه علـوم پزشـکی اصفهان)، دکتر سید محمد مسعود مرندی (متخصص داخلی، مدیر فنی شعبهٔ اصفهان مرکز آلا)، دکتر علیرضا ایرج پور (دانشکده پرستاری)، دکتر جلال کشاورز، دکتر بابک صادق‌پور، دکتر حسـام‌الدین حریری و دکتر محمدرضا شـعرباقچی (هیئت علمی گروه روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان).

همچنین از مدیریت و بالینگران شعبهٔ اصفهان مرکز آلا که بستر کار تحقیقاتی و بالینی گسترده در زمینهٔ مراقبت معنوی را فراهم آوردند، تشکر می‌کنم. در این خصوص به ویژه از همکارانم آقای همایون ناجی اصفهانی (مدیر شـعبه)، دکتر نگار رئیسی (روان شناس) و آقای سلیمان قادری (روان شناس) که در ویراستاری این کتاب من را یاری رسـاند و از همسـر محترمم خانم امامی فر که در همهٔ امور همـراه بنـده بـوده و پدر و مادر دلسـوزم و از اسـتاد بزرگوار نیکـزاد معینی که مرا با صحیفهٔ سجادیه آشنا نمود، کمال تشکر را دارم.

همـواره شـکرگزار الطـاف بیکران خالق مهربان هسـتم که توفیـق داد در این مسـیر قرار گیرم و امیدوارم که این گام نخسـت و کوچک مرضی خدا و مقبول اهل بیت علیهم‌السلام قرار گیرد.

دکتر مهدی احمدی فراز

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی

بیچاره کسی که زر ندارد — وز معدن زر خبر ندارد
بیچاره دلی که ماند بی تو — طوطی است؛ ولی شکر ندارد[1]
دارد هنر و هزار دولت — افسوس که آن دگر ندارد
آنان که زما خبر ندارند — گویند دعا اثر ندارد[2]

فصل اول

دربارهٔ دعا

آنچه در این فصل می خوانید:

۱. چرایی و چگونگی و شرایط دعا؛

۲. آداب و انواع دعا؛

۳. رابطۀ دعا و اجابت و علل تأخیر در اجابت؛

۴. دعا و روان شناسی دین، دعا و طب مکمل و نگرش کاربردی به دعا.

۱. چرایی و چگونگی دعا

در تبیین اثر دعا می‌توان گفت که نیایش، الگویی معرفت‌بخش و بصیرت‌زا برای زندگی است. دعا، نفس و جان را معطر می‌کند. دعا، نیازی فطری برای بقای معنوی است. همان‌گونه که اکسیژن برای حیات تن آدمی ضروری است، نیایش نیز برای حیات دل آدمی لازم است.

دعا در لغت به معنی خواندن و حاجت خواستن و استمداد است.[۳]

در کتاب مفردات الفاظِ قرآنِ راغب آمده است: «دعا، صدازدن و خواندنی است که پیوسته با اسم فرد همراه است مثل یا فلان.»؛[۴] پس «دعا آن است که کسی را با صدا و کلام متوجه خود کنیم.»[۵]

دعاخوانی ما براساس نیاز فطری و امر خداوند است، چنانکه پروردگار در قرآن فرموده است: «...ادْعُونِی أَسْتَجِبْ لَکُمْ...؛ بخوانید مرا تا اجابت کنم شمارا»[۶]

دعا از جهتی در بُعد جسمی اثرگذار است و از جهت دیگر، بیدارگر فطرت آدمی در هیاهوی مادی است.

خداوند نیازها و درخواست‌های ما را به نیایش پیوند زده است، گویا پیوند درخواست به دعا، ناظر بر رغبت خدا به شنیدن صدای نیاز بندگان است.

خدا برای هر چیزی حدی قرارداده است، نماز واجب و مستحب، حج واجب و مستحب و غیره. برای هر امری حد و حسابی دارد، تنها ذکر و دعا است که

حدی ندارد: ﴿یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا اذْکُرُوا اللَّهَ ذِکْراً کَثیراً﴾؛ (ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را یاد کنید، یادی بسیار.)[۷]

همچنین در چرایی نیایش می‌توان گفت که نیایش ارتباط قدسی با خدا برای برون رفت از هیاهوی زندگی مادی و افکار منفی است. دعا، برقراری پیوند فکری و عاطفی با خالق مهربان است. نیایش امری قلبی و نوعی انضباط روحی برای بیداری و آگاهی و خروج از سرگردانی و سردرگمی انسان است. به تعبیر روایات، نیایش کلید رستگاری، حیات قلب و سِلاح و سپر مؤمن است.[۸] گاندی معتقد است همان‌گونه که غذا برای بدن ضروری است، نیایش برای روح ضرورت دارد.[۹] برومر نیز معتقد است دعا از ارکان اساسی دین، بلکه به تعبیر دقیق‌تر، روح دین است.[۱۰] نیایش، انس با محبوب و خلوت‌گزینی با معشوق را به ثمر می‌رساند.

مقصود از چگونگی دعا همان مهارت چگونه خواستن است که باید آن را از ادعیهٔ ائمه آموخت و را از خدا طلب نمود. ادعیهٔ امامان گنجینه‌ای است که می‌توان هنگام درخواست از آن بهره برد؛ زیرا نیایش‌های امامان ساختار «چه خواستن» و «چگونه خواستن»، «چگونه گفتن» را به ما آموزش می‌دهند. ممکن است فردی برای درخواست‌های متعدد یک دعا بخواند؛ قرض، بیماری، گرفتاری و درخواست‌های دیگر؛ مثلاً در همهٔ حاجت‌ها فقط دعای توسل می‌خواند. این امر خوبی است؛ اما از الگوی امام سجاد علیه‌السلام این به دست می‌آید که دعا برای قرض با دعا برای بیماری و دعا هنگام گرفتاری متفاوت است؛ پس مهارت چه چیز و چگونه خواستن را باید از الگوی ائمه بیاموزیم.

اما اصل اینکه به سمت دعا برویم و با این منشأ فرامادی آشنا شویم تا از آن بهره‌مند شده و نتایج جدید به دست آوریم، به دست خداست و باید از او

خواست. به عبارت دیگر، آشنایی با این سرچشمهٔ رحمت الهی توفیقی است که باید آن را از خدا بخواهیم، چنانکه مولانا در مثنوی می‌گوید:

یاد ده ما را سخن‌های دقیق — که ترا رحم آورد آن ای رفیق
هم دعا از تو اجابت هم ز تو — ایمنی از تو مهابت هم ز تو
گر خطا گفتیم اصلاحش تو کن — مصلحی تو ای سلطان سخن
کیمیا داری که تبدیلش کنی — گرچه جوی خون بود نیلش کنی
این چنین میناگری‌ها کار توست — این چنین اکسیرها اسرار توست
آب و خاک را بر هم زدی — ز آب و گل نقش تن آدم زدی[11]

و حافظ در باب گفتگو با خدا می‌گوید:

اوقات خوش آن بود که با دوست به سر رفت — باقی همه بی حاصلی و بی خبری بود.

۲. شرایط دعا

هدف نیایش، فقط خشنود ساختن و درخواست کردن از خدا نیست؛ بلکه پاک ساختن خویشتن خویش و دریافت معرفت از خدای حکیم است و این پاک سازی و معرفت یابی شرایطی دارد. چنانکه رسیدن به هر خواسته‌ای شرایط خاص خود را دارد، دعا و نیایش نیز از این قاعده جدا نیست. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «هرگاه کسی اراده کرد که برای حاجتی دعا کند، شایسته است شرایط آن دعا را رعایت نماید». سؤال شد شرایط دعا چیست؟ حضرت فرمودند: ۱. ببین چه کسی را می‌خوانی؛ یعنی به عظمت و قدرت و حکمت خالقی که او را می‌خوانی معرفت پیدا کن و از او درخواست کن؛ ۲. ببین چه می‌خواهی؛ یعنی آیا درخواست تو به صلاح تو هست یا نه، چنانکه قرآن کریم می‌فرماید: «آدمی بدی را چنان فرا می‌خواند که نیکی را فرا خواند و انسان، شتابگر است».[12] مقصود آیه

آن است که گاه انسان دعایی می‌کند که به ضرر او است و خودش متوجه نیست؛ ۳. ببین برای چه می‌خواهی؛ یعنی گاهی موضوع مشروعی را طلب می‌کند، ولی آن مشروع سبب هلاکت فرد می‌شود؛ مثلاً قدرت می‌خواهد، ولی این قدرت بعداً سبب ظلم و ستمگری و عذاب برای نیایشگر خواهد شد.[۱۳]

بنابراین، اگر هنگام دعا و درخواست، شرایط دعا رعایت شود، انتظار ما از دعا واقعی خواهد بود؛ البته زمان دعا و دعاکننده نیز بسیار مهم است، چنانکه پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «دعاء الوالد لولده کدعاء النبی لامته؛ دعای والدین برای فرزندان، مانند دعای پیامبران برای امت آن‌هاست.» و دربارهٔ زمان دعا حضرت رسول صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «الدعاء بین الاذان و الاقامه لایرد؛ دعا بین اذان و اقامه رد نمی‌شود.»[۱۴]

۳. آداب دعا

دعا، گاه برای حاجت خواهی و گاه برای شفاعت و بازگشت و گاه برای معرفت و بصیرت است؛ ولی همیشه دریافت رحمت و لطف الهی هدف اصلی آن است. دعا کردن، آداب ویژه‌ای دارد که برخی قبل آن و برخی همراه یا بعد از دعا است. آدابی که شایسته است قبل از خواندن دعا رعایت شود، عبارت‌اند از: ۱. با وضو بودن؛ ۲. بودن در مکان ویژه مثل مسجد؛ ۳. خوش بین بودن به اجابت خالق؛ ۴. پاکیزه ساختن شکم از حرام به واسطهٔ روزه‌داری (در صورت امکان).

آدابی که شایسته است همراه دعا رعایت شود، عبارت‌اند از: ۱. صبرورزی برای رسیدن به حاجت؛ ۲. بیان حاجت خود هنگام دعا؛ ۳. دعا برای همگان؛ ۴. گریه و اعتراف به گناهان و حمد و ثنای الهی که الگوی جامع این نوع دعا در صحیفهٔ سجادیه، دعای سیزدهم با نام «نیایش در طلب حاجت» آمده است.

آدابی که شایسته است بعد از دعا رعایت شود، عبارت اند از: ۱. استمرار در دعا و حفظ ارتباط معنوی با خالق؛ ۲. ختم دعا با صلوات؛ ۳. تلاش و داشتن برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف.[۱۵]

۴. انواع دعا

نیایش بر اساس نوع درخواست و حالت درخواست‌کننده متفاوت است. تقسیم‌بندی‌های متعددی برای انواع دعا بیان شده است. ما تقسیم‌بندی دعا را بر اساس تأثیر آن در سلامت روان از نگاه روان‌شناختی بیان می‌کنیم. متخصصان روان‌شناسی دین معتقدند دعا بر اساس ویژگی دعاکنندگان چهار نوع است: ۱. دعاکنندگان آیینی (نیایشگر فعالیت کلامی دارد)؛ ۲. دعاکنندگان محاوره‌ای (نیایشگر ارتباط محاوره‌ای برای بخشش و سپاس و هدایت‌خواهی دارد)؛ ۳. دعاکنندگان شاکی (نیایشگر از وضعیت خود شکایت دارد)؛ ۴. دعاکنندگان وساطتی (نیایشگر حضور خدا را احساس می‌کند و با تفکر و حضور قلب دعا می‌خواند). پژوهشگران بعد از تحقیقات متعدد یافتند که بین نیایش وساطتی، یعنی نیایشگری که با تفکر و حضور قلب دعا می‌کند، با بهزیستی و سلامت روانی و نشاط نیایشگر رابطهٔ مثبت وجود دارد.[۱۶]

۵. تبیین رابطهٔ دعا و اجابت

رابطهٔ انسان و خدا دوسویه است. خدا از طریق وحی با اولیا و بنده‌اش ارتباط برقرار می‌کند و بنده از راه دعا این رابطه را محکم می‌سازد. دعا در سختی‌ها پُررنگ می‌شود. انسان پس از آزمودن راه‌ها، از اسباب مادی ناامید شده و با دعا تمام توجه خود را به خدا معطوف می‌کند. این تمرکز درونی در نمود بیرونی با گریه و خشوع قلب همراه است. در این حال است که انسان به ندای الهی لبیک

می‌گوید؛ آنجا که فرمود: «بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را».[۱۷] دعا، گاه برای حمد و شکر و گاه برای معرفت و بصیرت و گاه برای درخواست و رفع حاجت است. گاهی انسان دعا می‌خواند و از خدا می‌خواهد؛ ولی به ظاهر جواب نمی‌گیرد. این اجابت نشدن، علل متعددی دارد که به برخی از آنان اشاره خواهد شد.

الف. نیایش عادتی

گاه نیایش حالت عادتی و مکانیکی پیدا می‌کند؛ یعنی زبان نیایشگر به موضوعی توجه می‌کند و دل او به خواستهٔ دیگری. در چنین نیایشی بین دل و زبان هماهنگی وجود ندارد و اطلاق دعا بر این‌گونه نیایش ناقص و نادرست است. پس بهتر است خواستن و طلب از خدا، تمام وجود آدمی را فراگیرد. گاه زبان می‌خواند، ولی فکر جای دیگر است و ذهن نیایشگر متوجه اسباب مادی بوده و درحقیقت فقط با زبانش خدا را صدا می‌زند، مانند آنگاه که نماز از روی عادت باشد. از ابتدا تا پایان نماز به همه‌چیز توجه می‌کند جز به عظمت خدا؛ زبان مشغول ذکر است، ولی فکر به اطراف است. بین فکر و زبان هماهنگی وجود ندارد و چنین نمازی تکلیف هست ولی اثربخشی و سازندگی کافی نخواهد داشت؛ پس هنگام دعا بهتر است فکر و ذکر و زبان ما هماهنگ شوند و خدا را صدا بزنند.

ب. مانع ارسال پیام (دعا) و دریافت جواب

نیایشگر باید شئون دعا و درخواست را رعایت کند. گاه فرد خطاهایی انجام وی دهد که مانع ارسال دعا به‌سوی خدا و اجابت آن می‌شود. در این خصوص امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «خدایا بیامرز گناهانی را که سبب حبس دعا می‌شود.» یکی از این گناهان عاق والدین شدن است؛ یعنی تضییع حقوق والدین. پس

گاه نیایشگر، فعلی انجام می‌دهد که دعایش را حبس می‌کند، مانند وقتی که شخصی در مکانی قرار بگیرد که تلفن همراه وی آنتن ندهد؛ شماره می‌گیرد، ولی در مکانی واقع شده که پیامی از طرف وی ارسال نمی‌شود که بخواهد پاسخ بگیرد؛ بنابراین، خطا و گناهانی مانند عاق والدین و خطاهای دیگر مانند نداشتن روزی حلال و غیره می‌تواند مانع ارسال دعا و دریافت جواب باشد. البته بیان این نکته ضروری است که به‌جز پیامبران و ائمه، همهٔ انسان‌ها خطا و گناه مرتکب شده‌اند؛ ولی شایسته نیست انسان در گناه و خطای خود بماند و آن را تکرار کند.

پ. دعا و قوانین هستی

اگر کسی به درگاه خدا نیایش کند، آیا خدا قانون و نظام هستی را برای او نقض می‌کند؟ در پاسخ به این سؤال باید دانست که دعا سببی الهی است برای رسیدن انسان به اهدافی که آفریننده و آفرینش برای او قرار داده است. دعا نباید اسباب و نظام علت و معلول را برهم زند. به عبارت دیگر، اثربخشی دعا خارج از نظام علت و معلول نیست؛ مثلاً اگر فردی دعا کند که عمر جاوید در دنیا داشته باشد، این درخواست با اهداف آفرینش توافقی ندارد. پس اگر دعا مخالف نظام تکوین (طبیعت موجود) و تشریع (قوانین) باشد، محقق نمی‌شود. یکی دیگر از سنن تکوینی، زمان مناسب است؛ مثلاً اگر فردی امروز دانهٔ گندمی بکارد و بخواهد فردا برداشت کند، این خواسته خارج از نظام تکوین است. گاه فردی فکر می‌کند فلانی به محض اینکه دعا کرد، خدا دعایش را اجابت کرد. این نوع نگاه نیز ناقص است؛ زیرا رابطهٔ فرد با خدا رابطه‌ای پنهان است و قضاوت ظاهری امری ناقص خواهد بود. بنابراین اثربخشی دعا به‌عنوان سببی الهی،

قطعی است؛ ولی دعا خارج از نظام تکوین عمل نمی‌کند و زمان تأثیر آن فرآیندی پنهان دارد و اینکه بخواهیم با دعا، نظام هستی از بین برود تا ما به خواستهٔ خود برسیم، نادرست است.

ت. دعا و عمل

دعا، کلید رحمت الهی ست ولی برای دریافت این رحمت باید تلاش کرد. اگر خداوند کلید حاجتی را به دست انسان سپرد و او در به‌کارگیری آن کوتاهی کرد، یعنی بدون تلاش از خدا بخواهد حاجتش را برآورد، چنین دعایی مستجاب نمی‌شود. چنانچه حضرت موسی علیه‌السلام بیمار شد و از خدا طلب شفا کرد. خدای کریم فرمود: «باید دارو بخوری». پس ما باید وظیفهٔ خود را انجام دهیم و به خدا توجه کنیم؛ یعنی اثرگذاری واقعی دارو و هر شیء دیگری به دست خداست. این نگاه به دعا هم وظیفهٔ ما را پوشش می‌دهد و هم توجه به خدا را. اگر کسی دارو نخورد و شفا بخواهد، وظیفه‌اش را انجام نداده و اگر کسی دارو خورد و شفا را بدون توجه به خدا و اثربخشی قدرت الهی بداند، این نوع نگرش هم ناقص است. بنابراین دعا همراه تلاش و عمل، اثربخشی خود را نشان خواهد داد و نبود هریک از این دو (دعا و عمل) در نتیجهٔ اعمال اثر خواهد داشت.

ج. جواب دعا، انتظار ما

نیایش بر نیایشگر اثر می‌گذارد؛ پس ما نیایش نمی‌کنیم تا بر خدا تأثیر بگذاریم. دعا می‌کنیم تا خود را دگرگون سازیم و نیکی آنچه خدا برایمان مقدر کرده، بپذیریم. خداوند در قرآن کریم فرموده‌اند: «هنگامی که بندگان از من سؤال کنند، من به آنان نزدیکم و جوابشان را می‌دهم».[۱۸] در آیهٔ دیگر خداوند فرموده‌اند: «ای بندگان مرا بخوانید، شما را اجابت می‌کنم».[۱۹] در واقع اجابت

واستجابت به یک معنی به‌کار رفته است (اگرچه تفاوتی هم دارند؛ استجابت با اذعان است، ولی اجابت چنین نیست). جواب، گاه قولی و گاه فعلی است؛ مثلاً کسی می‌گوید: «جواب مرا بدهید، آیا الان اذان گفته شده؟» جواب قولی است (بله)؛ ولی گاهی جواب فعلی است؛ مثلاً سخن کسی که می‌گوید: «آیا به من پول می‌دهید؟» اینجا گفتن بله همراه فعلِ پول دادن است. در قرآن هر دو جواب قولی و فعلی آمده است. معنای لغوی جواب، یعنی بریدن؛ بنابراین وقتی سؤال و درخواست گوینده را پاسخ می‌دهیم، درواقع کلام درخواستی وی را قطع کرده‌ایم.

پس وقتی ما از خدا درخواست می‌کنیم، خدا جواب می‌دهد، جواب فعلی هم می‌دهد؛ ولی این جواب گاه تمام درخواست ما را پوشش می‌دهد و گاه بعضی از آن را. خدا چه بعض را پوشش دهد، چه تمام، را در هر دو حال جواب داده است. مثلاً فردی پولی از مدیر خود درخواست می‌کند، آن مدیر گاه تمام آنچه خواسته به او می‌دهد و گاه مقداری از آن چیزی را که خواسته است به او می‌دهد. در هر دو حال، درخواست وی اجابت شده که گاه مطابق تمام درخواست وی بوده یا منطبق بر بعض درخواست‌های او می‌باشد. بنابراین می‌توان گفت دعا قطعاً اثر دارد و جواب دادن خدا نیز قطعی است؛ اما گاه اجابت و جواب خدا انتظار ما را به‌طور کامل پوشش می‌دهد و گاه قسمتی از انتظار ما را پوشش می‌دهد؛ ولی در هر دو حال خدا جواب داده است نوع جواب متفاوت است؛ ولی اثر دعا یا به صورت برکت و نعمت محسوس یا به‌صورت نامرئی، آمیخته با اسباب و نعمت‌های دیگر در زندگی انسان است و گاهی ممکن است به آن توجه نشود.

۶. تبیین علل تأخیر در اجابت

گاه شرایط و آداب دعا رعایت می‌شود (درخواست مخالف نظام آفرینش نیست، انسان تلاش خود را می‌کند و انتظار شما هم واقعی است)؛ ولی به ظاهر اجابت وی به تأخیر می‌افتد. در چنین شرایطی، حکمت تأخیر اجابت می‌تواند عللی داشته باشد که به چند نمونهٔ آن اشاره خواهد شد. ابتدا نگرش امام علی علیه‌السلام به دعا و علت تأخیر اجابت خواهد آمد و سپس پاسخ‌های دیگر بیان می‌شود.

الف. علل تأخیر از دیدگاه امام علی علیه‌السلام

امام علی علیه‌السلام در نامهٔ ۳۱ نهج البلاغه به فرزندش دربارهٔ نیایش و علل تأخیر در اجابت آن، چنین می‌فرماید:

> ای فرزندم... از گنجینه‌های رحمت الهی چیزهایی را درخواست کن که جز او نمی‌تواند آن را عطا کند، مانند عمر بیشتر، صحت بدن و گشایش روزی؛ پس خدا که به تو اجازهٔ دعا کردن داد، کلید گنجینه‌های خود را در دست تو قرار داده است. هرگاه اراده کردی می‌توانی با دعا درهای نعمت الهی را بگشایی تا باران رحمت الهی بر تو ببارد. هرگز از تأخیر اجابت دعا ناامید مباش؛ زیرا بخشش الهی به اندازهٔ نیت است. گاه در اجابت تأخیر می‌شود تا پاداش درخواست‌کننده بیشتر و جزای آرزومند کامل‌تر شود. گاهی درخواست می‌کنی، اما پاسخ داده نمی‌شود؛ زیرا بهتر از آنچه خواستی به زودی یا در وقت مشخص به تو خواهد بخشید یا به جهت اعطای بهتر از آنچه خواستی دعا به اجابت نمی‌رسد؛ زیرا چه بسا خواسته‌هایی داری که اگر داده شود، مایهٔ هلاکت دین تو خواهد بود.[۲۰]

ب. تأخیر و تکریم

گاه بنده به‌دلیل جذابیت‌های مادی از محبوب خود وامانده است و اکنون به‌واسطهٔ سختی یا گرفتاری فعلی با محبوب خود هم‌نوا و هم‌صدا شده است؛ ولی محبوب ادامهٔ این هم‌نوایی را برای بنده‌اش قصد کرده است. به‌عبارت دیگر، تأخیر در اجابت، وسیله‌ای برای ادامهٔ هم‌نوایی بنده است که در این هم‌نوایی نعمت و احسانی برتر از آنچه بنده خواسته، به او عطا شود و این نعمت و احسان گاه به‌صورت برکت نامرئی در بین نعمت‌های دیگر به بنده عطا می‌شود که بنده آن را نمی‌بیند و گاه این نعمت و احسان برای او ذخیره می‌شود و پاداشی می‌شود تا در زمان لازم به او عطا گردد. همچنان که اولیای خدا از این تأخیر بهره‌ها برده‌اند و گاه درخواست خود را فراموش می‌کردند و ادامهٔ هم‌نوایی را طلب می‌نمودند؛ البته این تکریم برای کسی معنا دارد که با مبانی دینی پیوندی قوی دارد و معنای قدسی می‌یابد. ولی گاه ممکن است فردی که شرایط لازم و مناسب ندارد، از تأخیر اجابت دعایش به تعارض‌های فکری و ناکارآمدی دعا برسد که نیاز به مشاورهٔ معنوی دارد و باید به کارشناس مراقبت معنوی مراجعه کند.

در مثنوی، مولانا تأخیر و تکریم را به‌صورت شعر بیان می‌کند. می‌گوید ملائک با خدا گفت‌وگو کردند که چرا بندهٔ مؤمن که زاری می‌کند، جوابش را الان نمی‌دهی؟ خدا می‌فرماید: «تأخیر در عطا، برای یاری کردن اوست. من خدایا گفتنِ این بنده را دوست دارم، هم‌چنان‌که طوطی و بلبل ارزشمند حبس می‌شود؛ چون این طوطی باارزش است، این بنده به‌واسطهٔ تأخیر در اجابت، در ارتباط با من حبس شده؛ زیرا نوای او برای من ارزشمند است.»

ای بسا مخلص که نالد در دعا　　　تا رود دود خلوصش بر سما

پـــس ملائـــک نالنـــد زار   کای مجیـب هـر دعـا وی مسـتجار

بنـده مؤمـن تضـرع می‌کنـد   او نمی‌دانـد بجـز تـو مسـتند

گاه انسان مخلص دعا می‌خواند و خلوصش به آسمان می‌رود و ملائک می‌یابند که او خلوص دارد و اجابت نمی‌شود:

تـو عطـا بیگانـگان را می‌دهـی   از تـو دارد آرزو هـر مشـتهی

حق بفرماید که نز خواری اوست   عیـن تأخیـر عطـا یـاری اوسـت

حاجت آوردش ز غفلت سوی من   آن کشیدش موکشان در کوی من

ملائک می‌گویند: «تو آرزوی هر بیگانه‌ای و خواهنده‌ای را اجابت کردی؛ پس چرا این بندهٔ مخلص را اجابت نمی‌کنی؟»

گــر بــر آرم حاجتــش او وا رود   هـم در آن بازیچـه مسـتغرق شـود

خـوش همـی آیـد مـرا آواز او   و آن خدایـا گفتـن و آن راز او

و آنکـه انـدر لابـه و در ماجـرا   می‌فریبانـد بـه هـر نوعـی مـرا

خداوند در پاسخ ملائک می‌فرماید: «اگر او اجابت شود، ممکن است ارتباط وی با من قطع شود و این صدای بندهٔ مخلص برای من ارزشمند است و او به‌صورت‌های گوناگون مرا می‌خواند.

طوطیـان و بلبـلان را از پسـند   از خوش آوازی قفس در می‌کنند[۲۱]

ارزشمندی انسان مخلص که اجابتش به‌تأخیر افتاده، مانند بلبل ارزشمندی است که در قفس حبس شده و انسان مخلص، در قفس تأخیر اجابت و استمرار دعا با خدا حبس شده است و این نشانهٔ ارزشمندی او است.

پ. تأخیر و مصلحت

نیایش، کلید رحمت و حاجت است و گاه تأخیر در اجابت حکمتی دارد که

بنده به آن آگاه نیست؛ زیرا بنده عالِم به اسرار خلقت نیست. خداوند حکیم در قرآن کریم می‌فرماید: «بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و آن به صلاح شماست و بسا چیزی را خوب می‌دانید و به صلاح و خیر شما نیست.»[۲۲]

انسان حکیم کارهایش سه ویژگی دارد: ۱. هدف و قصد دارد؛ ۲. در میان اهداف، هدف کامل‌تر را انتخاب می‌کند؛ ۳. برای رسیدن به هدف بهترین وسیله و نزدیک‌ترین راه را انتخاب می‌کند.

گاه انسان قصد و هدفش را مشخص می‌کند؛ ولی هدف اصلح و نزدیک‌ترین راه را برای رسیدن به هدف نمی‌داند و گاه انسان نتایج ظاهری را می‌بیند و چیزی را درخواست می‌کند که به صلاح او نیست؛ ولی خداوند حکیم به اقتضای حکمت و مصلحت و مهربانیش به بنده، درخواست او را به تأخیر می‌اندازد تا آنچه مصلحت دنیا و آنچه اقتضای پاداش آخرت است، به او عطا کند. مولوی در مثنوی فایدهٔ تأخیر در اجابت را با حکایت مارگیر این‌گونه بیان می‌کند که مردی کیف مارگیری را دزدید. مارگیر ناراحت شد؛ چون مارش منبع کسب و درآمد وی بود. مارگیر نالهٔ بسیار کرد و از خدا یاری خواست تا کیفش را بتواند پس بگیرد؛ ولی تأخیر افتاد و جوابی نگرفت و ناراحت شد. مدتی گذشت. روزی مارگیر دید مردم در مکانی تجمع کردند. رفت جلو، دید همان مردی که کیف او را دزدیده، مُرده است. جویای حال او شد. گفتند: «ماری مرد را گزیده و مرده است.» مارگیر بررسی کرد، فهمید ماری که در کیف او بوده به مرد نیش زده و سبب مرگ او شده است؛ پس حکمت تأخیر درخواست خود را فهمید و چنین گفت:

شکر حق کان دعا مردود شد   من زیان پنداشتم آن سود شد

بس دعاها کان زیان است و هلاک   و ز کرم می‌نشنود یزدان پاک[۲۳]

ت. اجابت با جامهٔ کرامت

کرامت و معجزه هردو کاری غیرعادی است؛ ولی معجزه برای اثبات نبوت و مأموریت الهی و همراه با تحدی (مبارزه‌طلبی) است. کرامت کاری غیرعادی است که دراثر قوت روحی وقداست نفسانی انسان کامل (مثل ائمه و پیامبران) یا نیمه‌کامل (مثل اولیای خدا) انجام می‌شود. گاه رابطه‌ای بین بنده و خدا به‌واسطهٔ ائمه مثلاً امام رضا علیه‌السلام ایجاد می‌شود که زبان و عقل از وصفش عاجز و قلم از نثرش قاصراست و این درصورتی است که تمام آداب و شرایط و روابط بین دعا و اجابت محقق شده باشد (که تحقق و تشخیص و سنجش آن سخت است؛ زیرا برای حصول نتیجه‌ای مانند شفاء، عوامل متعددی وجود دارد که اثرو سنجش این عوامل بسیار مشکل است؛ اما وقوع کرامت را ممکن است که تجارب معنوی متعددی تأیید کند؛ ولی روش آن ارائه‌شدنی نیست؛ زیرا شفاء در این حالت رابطه‌ای بین نیایشگر، امام و خداست). در این حال، لطف الهی چنان بنده را فرا می‌گیرد که همگان چشم حیرت باز می‌کنند. کرامت برای افراد درزمان‌ها و مکان‌های متفاوتی بسیار اتفاق افتاده است. ما فقط برای نمونه به یک حکایت قرآنی اکتفا می‌کنیم.

زکریا به سن پیری رسیده بود و همسرش نازا بود. خداوند وی را به یحیی بشارت داد؛ بنابراین زکریا گفت: «خدایا چگونه از منِ پیرو همسری نازا فرزندی به‌وجود آید.» خداوند درجواب وی فرمود: «این امربرمن آسان است. تورا خلق کردم، درحالی‌که هیچ نبودی و خاک را به نطفه تبدیل کردم.»[۲۴]

ما گاه براساس اسباب مادی به نتیجه‌ای می‌رسیم؛ ولی خدا سببی فراتر از آنچه به فکر ما می‌رسد، فراهم می‌کند و ما را به نتایجی می‌رساند که همه در برابر آن مبهوت می‌شوند و این اتفاقی است که بارها برای هر فردی رخ داده است و

تجربه‌ای عرفانی محسوب می‌شود؛ پس لازم است انسان وظیفهٔ خود را انجام دهد و تمام توجه‌اش را به خداوندِ سبب‌ساز نموده تا نتیجه و رضایت برایش حاصل شود.

مولانا در مثنوی این نگرش به دعا را این‌گونه تبیین می‌کند:

هست بر اسباب اسبابی دگر — در سبب منگر در آن افکن نظر

انبیاء در قطع اسباب آمدند — معجزات خویش بر کیوان زدند[۲۵]

نتیجهٔ کلام مولانا آن است که ما فقط به اسباب مادی توجه نکنیم، بلکه اسباب الهی را که اثری فراتر از اسباب مادی دارند و گاه قابل سنجش علمی هم نیست، در نظر بگیریم و در هنگام سختی‌ها چون ائمه و اولیا راضی به رضای الهی باشیم و بدانیم اثر دعا در چینش اسباب دیگر و نتایج دنیا و آخرت به صورت اجر عظیم به ما عنایت می شود.

۷. دعا و روان‌شناسی دین

نگاهی به تاریخ دین و آموزه‌های ادیان الهی نشان می‌دهد که دعا از ارکان اساسی و روح دین به شمار می‌آید و دین بدون دعا مانند فلسفه بدون استدلال است.[۲۶]

روان‌شناسی تجربی دین به قدمت خود روان‌شناسیِ علمی است. در روان‌شناسی دین، خود دین بررسی نمی‌شود، بلکه رابطهٔ مردم با مسائل دینی و اینکه دین چه تأثیری در فرد و اجتماع داشته است، بررسی می‌شود. به عبارت واضح‌تر، مطالعه دربارهٔ مسائل دین و دینداری از نگاه روان‌شناختی مربوط به روان‌شناسی دین است.[۲۷]

دعا از جمله موضوعات مهم در روان شناسی دین است. مقصود از دعا، مهارتی دینی است که هنگام برخورد با مشکل می توان از آن استفاده کرد. در روان شناسی دین از دعا به عنوان «مقابلهٔ مذهبی» نام می برند؛ یعنی برخی افراد در برخورد با حوادث از ابزاری مانند دعا، توسل، زیارت، نذر و غیره استفاده می کنند و این کار می تواند در سلامت آنان و برخورد با مشکل مؤثر باشد.[۲۸]

از جمله موضوعاتی که دربارهٔ دعا در روان شناسی دین مطرح می شود، سؤالاتی از این قبیل است: مردم چقدر با دعا ارتباط دارند؟ چه زمانی سراغ دعا می روند؟ دعا چه تأثیری بر سلامت فردی و اجتماعی می گذارد؟

با توجه به محدودیت های متعدد، به بیان یک نمونه آن بسنده می کنیم. می دانیم هرفردی هنگام برخورد با مشکل از ابزاری برای رفع مشکل استفاده می کند. گفته شد که اگر فردی برای مقابله با مشکل خود از الگوهای دینی استفاده کند، آن را مقابلهٔ مذهبی می نامند و یکی از پُرکاربردترین این الگوها دعا است که افراد هنگام سختی و بیماری از آن استفاده می کنند؛ پس دعا می تواند مصداقی برای مقابلهٔ مذهبی باشد. تحقیقات متعدد نشانگر اثرگذاری دعا بر سلامت افراد است؛ البته اینکه دعا چه اثری بر نتیجهٔ عمل افراد می گذارد، مربوط به رابطهٔ دعا و اجابت است که توضیح آن گذشت و در این قسمت به دو نمونه از اثربخشی دعا بر سلامت اکتفا می کنیم.

۱. تحقیقات متعددی نشانگر اثربخشی دعا در بهزیستی روانی افراد است. تحقیقات داخلی توسط بابایی و همکارانش نشانگر آن است که دعا برای کاهش افسردگی و افزایش آرامش افراد نقش ویژه ای دارد.[۲۹]

۲. تحقیقی با نام «تأثیر دعا بر بهداشت روانی» تأیید کرده است که بین دعا و کاهش اضطراب رابطهٔ معکوس است. همچنین محققان ثابت کرده اند دعا در

درمان افسردگی بیماران دچار آلزایمر مؤثر است.[۳۰]

۸. دعا و طب مکمل

به تمامی روش‌هایی که برای درمان بیماری‌ها و بهبود سلامت استفاده می‌شود و خارج از برنامه‌های طب رایج هستند، «طب مکمل» می‌گویند. این گسترهٔ وسیع درمانی، طب‌های سنتی جوامع را نیز شامل می‌شوند و عمدهٔ این روش‌ها عبارت‌اند از:

طب سنتی ایرانی، ماساژدرمانی، هومیوپاتی، طب سوزنی، (صوت) درمانی، هنردرمانی، تفریح‌درمانی، هیپنوتراپی، انرژی‌درمانی، درمان بیولوژیک، مغناطیس‌درمانی، رایحه‌درمانی، آب‌درمانی، داستان‌گویی، گیاهان دارویی، یوگا، تن‌آرامی، حجامت، دعا و نیایش، درمان معنوی، شناخت‌درمانی، شناخت‌درمانی دینی و غیره.

دعا و نیایش در بخش طبِ مکمل نیز جایگاه ویژه‌ای دارد. در این طب، درمان‌های روان‌شناختی شامل مراقبه، روان‌درمانی، آرام‌سازی و دعادرمانی است. برخی معتقدند مراقبه، که به دعای بدون کلام و همراه با سکوت گفته می‌شود، اثرات فیزیکی مفیدی، مانند کاهش تعداد تنفس، ضربان قلب و فشار خون، کاهش درجهٔ حرارت پوست و اثرات مثبتی بر تسکین درد و بی‌خوابی داشته است.

در تحقیقی که بر چهارهزار نفر انجام شد، مشخص شد در افرادی که به‌طور مستمر مناجات می‌کنند و در مراسم مذهبی شرکت دارند و متون مذهبی و دعا می‌خوانند، فشار خون کاهش می‌یابد (البته علل مشکلات و فشار خون در افراد متعدد است) و دعا، عاملی اثرگذار محسوب می‌شود.[۳۱]

در پژوهشی که با نام «اثر دعادرمانی بر هموگلوبین و فریتین بیماران مبتلا به تالاسمی» انجام شد، اثربخشی دعا در کاهش فریتین و افزایش هموگلوبین و افزایش فواصل خون‌گیری بیماران تالاسمی تأیید شد.[۳۲]

متخصصان در کندوکاوی دیگر دریافتند که نیایش، نمودهای منفی عاطفی را که ناشی از فشار خون بوده، کاهش داده است. همچنین نتیجه گرفتند کسانی که فعالانه‌تر نیایش دارند، سالم‌ترند و بین نیایش و سلامت جسمانی و روانی رابطۀ مثبت وجود دارد.

بنسون، استاد دانشکدۀ پزشکی دانشگاه هاروارد آمریکا دربارۀ دعا می‌گوید: «تکرار دعا موجب کاهش فعالیت‌های موجی مغز و فشار خون می‌شود. گاه نیایش چنان قدرت درمانی دارد که نیاز به درمان پرهزینۀ دارویی را کمتر می‌کند. اگر ما به اعتبار این دارو (دعا) معترف باشیم، باید در نسخه‌های پزشکی خود بنویسیم دعا کنید، دعا کنید، دعا کنید.»[۳۳]

۹. تبیین آرامش با نیایش و نگرش کاربردی به دعا

گاه دعا، به‌عنوان یاد خدا کردن می‌تواند نگرانی فرد را کمتر کند؛ چون فرد خود را متصل به منبع قدرت می‌بیند و گاهی نیز دعا، به‌عنوان روشی شناختی و نگرش‌سازمی‌تواند باورهای نادرست را تصحیح یا تکمیل نموده و به رویدادهای فرد معنای جدید داده که منجر به آرامش گردد.

در نگرش نو و کاربردی به دعا، نیایش روشی جدید برای نگرش‌سازی و معنایابی و معنابخشی به مسائل زندگی بشری براساس آموزه‌های دینی و تثبیت معنا به‌واسطۀ آن است. نظریه پرداز معنادرمانی، فرانکل بود. وی معنادرمانی را درمان از طریق «پیداکردن معنا» می‌دانست و معتقد بود خلأ وجودی در قرن

بیستم فقط توسط خدا پُر می شود.[۳۴] نگارنده معتقد است، دعا به عنوان الگویی شناختی، رفتاری و عاطفی می تواند در نگرش سازی و معنابخشی به مسائل زندگی و تثبیت معنای قدسی آن، در قالب روشی جدید ارائه شود.[۳۵] البته در این روش، مخاطب، مسئله، وضعیت شخص، سن و... باید سنجیده شود تا براساس نیاز و وضعیت آنان از این روش استفاده گردد که تبیین آن خواهد آمد.

الف. نگرش سازی با دعا

نگرش افراد محدود به شناخت آن هاست و شامل سه جزء شناختی، احساسی و آمادگی برای عمل است. مؤلفۀ شناختی نگرش، عقاید، باورها، ارزش ها، اطلاعات و شناختی است که فرد دربارۀ مسئله یا رویداد خاص دارد نگرش ها پایدار و ارزشی هستند.[۳۶]

سؤال اصلی این است که دعا چگونه می تواند نگرش سازی کند؟ اگر هنگام خواندن دعا به مفهوم آن توجه کنیم، ما درخصوص موضوع مطرح در دعا، نگرش جدیدی پیدا کرده و با تکرار دعا و توجه به مفاهیم دعا این نگرش جدید را در خود تثبیت می کنیم، اگرچه این فرآیند، آموزش و زمان طولانی می خواهد.

برای نمونه بیمار می تواند با خواندن دعای امام سجاد علیه‌السلام در موضوع بیماری که دعای آن به طور کامل در این کتاب آمده، نگرش خود را به بیماری تغییر دهد. مثلاً در جمله ای از این دعا، امام می فرماید: «خدایا! بیماری، سبب ریزش گناه و قرب من به تو گشته است.» این نگرش جدید سبب معنابخشی به بیماری شده و می تواند در پذیرش و آرامش بیمار اثرگذار باشد؛ البته نحوۀ ارائۀ دعا و تکنیک های آن نیاز به شرکت در دوره های آموزشی دارد و انتظار

اینکه هرکس این دعا را یک بار بخواند، این نگرش برای او ایجاد شود، انتظار نادرستی است.

ب. آرامش با نیایش

برای تبیین واژهٔ آرامش باید معنای اضطراب را بررسی کنیم. اضطراب، واژهٔ عربی باب افتعال به معنی سرگردان بودن و حرکت است. معادل فارسی آن، پریشان شدن، نگرانی، آشفتگی و در انگلیسی، احساس ناراحتی و ترس معنا شده است. در یک جمله، آرامش نداشتن همراه با ناراحتی، اضطراب نامیده می‌شود.[۳۷] در دیدگاه شناخت‌نگر، باورهای نادرست را ریشهٔ اختلال‌های اضطرابی می‌دانند و تعمیم باورهای غلط، اضطراب فرد را بیشتر می‌کند؛ البته عامل اضطراب، فقط این باورها نیستند، بلکه عوامل متعددی در شکل‌گیری اضطراب مؤثرند. مل معتقدیم دعا با تکنیک خاص می‌تواند افکار، باورها و نگرش‌های نادرست را تغییر دهد و زمینه آرامش‌یابی را برای نیایشگر فراهم کند. چنانچه در دعای «هنگام بیماری» باورهای درست به مسئلهٔ بیماری بیان شده که نیایشگر اگر با توجه و ارتباط معنوی با خدا بخواند، می‌تواند به آرامش برسد.

فصل دوم

اثربخشی مراقبهٔ نیایشی بر سلامت

آنچه در این فصل می‌خوانید:

۱. مراقبهٔ نیایشی؛

۲. الگوهای روان‌شناختی نیایش (امیددرمانی، نیاز معنوی، درد معنوی، شکردرمانی، معنایابی دینی، مثبت‌نگری قدسی، مسیر رفتار بهداشتی با مراقبهٔ نیایشی، آرامش قدسی، واقع‌بینی و بهداشت روانی، بخشایش و سلامت، رضایتمندی، دعا و سایکونورایمونولوژی (عصب، روان، ایمنی‌شناسی)، مقابلهٔ مذهبی.

مراقبهٔ نیایشی

مراقبه، در مکتب‌های مذهبی و فلسفی شرق ریشه دارد. مراقبه دربرگیرندهٔ گروهی از تکنیک‌ها است که وجه مشترک همهٔ آن‌ها، تلاش آگاهانه برای متمرکزکردن توجه و دوری از نشخوارهای فکری است.[۳۸] مراقبه، انواع متعددی دارد، مانند مراقبهٔ متمرکز، مراقبهٔ بینشی یا ویپاسانا، مراقبهٔ تأمل‌آمیز، مراقبهٔ متعالی و مراقبهٔ اندیشمندانه.[۳۹] از اهداف مراقبه، بیداری است که شامل آگاهی درخصوص طبیعت اصلی انسان است. انسان باید بیاموزد چگونه خود را از محدودیت‌های تصنعی آزاد کرده و چگونه جهان‌بینی و آگاهی خود را توسعه دهد. در یک کلام، اهداف نهایی آن، بصیرت عمیق درخصوص فرآیندهای روانی و آگاهی از خود است. متخصصان، اثربخشی مراقبه در پیش‌گیری از بیماری‌های قلبی و اضطرابی را تأیید کرده‌اند. همچنین مراقبه در افزایش شادی، عزت نفس، خیرخواهی و پذیرش، اثر داشته است.[۴۰] در این فصل مقصود ما از مراقبه، مراقبهٔ نیایشی است. مراقبهٔ نیایشی، یعنی مراقبه‌ای که بر اساس توجه به مفاهیم و الگوهای نیایش، نشخوارهای فکری و نگرش‌های نادرست را می‌کاهد و با تکرار نیایش و رعایت شرایط و آداب نیایش، نگرش‌های درست و جدید را در فرد تثبیت نماید. البته فرآیند انتخاب نیایش توسط متخصصان بر اساس الگوهای روان‌شناختی با تجربهٔ بالینی انجام و در این مجموعه گردآوری

شده و امید است خوانندگان محترم با رعایت تکنیک‌ها و شرایطی که بیان شده به آرامش قدسی برسند.

بنابراین، مراقبهٔ نیایشی، مدل شناختی نگرش‌ساز است و می‌تواند در معنابخشی توحیدی به مسائل زندگی و الگوی رفتاری مؤثر باشد. پس برای معنابخشی به مسائل زندگی می‌توان از تکنیک‌های راهبرد معنوی با توجه به مضامین دعا و همراه با تفکر و تکرار بهره برد؛ البته دربارهٔ مفاهیم و تبیین دعا سؤالات و تدبر بیشتری لازم است؛ اما چون افراد در حال بیماری و سختی، توان لازم را ندارند، سعی شده است بنابر ظاهر عبارت‌های دعا، الگویی شناختی رفتاری و عاطفی آسان برای برخورد صحیح با مسائل ارائه شود و خواننده خودش در موقعیت مناسب، این الگوی دعایی را کامل‌تر نماید.

الگوهای روان‌شناختی نیایش

نگرش، روشی نسبتاً ثابت در فکر و احساس و رفتار فرد در خصوص دیگران و اجتماع خود است که مؤلفه‌های آن، افکار و عقاید، احساسات و عواطف، تمایلات رفتاری است. عوامل مؤثر در شکل‌گیری نگرش، شناختی و انگیزشی و ژنتیکی است. متخصصان روان‌شناسی اجتماعی معتقدند دعا یکی از راهبردهای شکل‌گیری و تغییر نگرش است.[۴۱] در این نوشتار سعی شده تا با نیایش‌هایی که براساس تجارب بالینی انتخاب شده، نگرش‌های خوانندگان محترم در موضوعات مختلف تغییر یا تکمیل یا تصحیح یابد و با تکرار دعا و استفاده از تکنیک‌های معنوی، برخی نگرش‌های جدید تثبیت شوند؛ زیرا در نگاه نو و کاربردی به دعا، توجه به مفاهیم نیایش می‌تواند افکار و نگرش فرد را به زندگی تغییر دهد.

براساس بررسی‌های روان‌شناختی، دعاهای ویژهٔ بیمار، انتخاب شده و الگوهای معنوی قبل از آن بیان شده است. اگر خواننده با هر دعا مدتی انس بگیرد و عبارت‌ها و مفاهیم آن را گام‌به‌گام بخواند و به صورت ذکر (همراه فکر) تکرار نماید، می‌تواند نگرش خود را به زندگی براساس الگوهای نیایشی بهتر کند و حس و لذت معنوی خود را افزایش دهد و براساس تجارب بالینی و عملی تأیید شده است که این کار می‌تواند در بهبود وضعیت جسمی و روانی آنان مؤثر باشد.

در این فصل، الگوهای روان‌شناختی نیایش در دوازده دعا و حدیث کساء بیان شده است. هر دعا به سه بخش تقسیم شده است؛ برای مثال موضوع اول امیددرمانی است. در بخش اول آن، مفهوم‌شناسی امید و مباحث علمی مانند آثار امید بر سلامت جسم و روان بررسی می‌شود. در بخش دوم، راهبرد معنوی یعنی تکنیک امیدیابی و نحوهٔ خواندن دعا به صورت کاربردی تبیین می‌شود. در قسمت راهبرد معنوی، رابطهٔ نکات روان‌شناختی با دعا به صورت تکنیک آمده تا خوانندهٔ محترم چند نمونه روش نگرش‌سازی با دعا را آموزش ببیند، آنگاه با نگرش جدید متن دعا را بخواند و در قسمت سوم متن دعای امیدواران و ترجمهٔ آن بیان شده است. موضوعات معنوی دینی این فصل بر اساس ساختارهای علمی و تجارب بالینی ارائه می‌شود.

۱. امیددرمانی

امیددرمانی، شکل نیمه سازمان‌یافته از درمان است که درمانگر به بیمار کمک می‌کند تا جنبه‌های شناختی، رفتاری و هیجانی خود را بازنگری کند. به عبارت دیگر، امید، توانایی باورِ احساس بهتر از آینده است. وقتی ما با چشم عقل مسیری برای آیندهٔ بهتر ترسیم کنیم، امید شکل می‌گیرد.[۴۲] مفهوم امید

واقعی با خوش بینی متفاوت است. الگوهای دینی ما را به امید واقعی می رساند. یکی از راه های امید داشتن (یعنی احساس بهترشدن آینده)، شناخت و باور خدا و صفات الهی است. نسیم روح بخش چنین امیدی دل را آرام و نابسامانی ها را سامان می بخشد و انسان را به تلاش و حرکت وا می دارد. امام علی علیه‌السلام می فرماید: «کسی که یگانه مرجع امیدش خدا باشد، خداوند دین و دنیای وی را سامان بخشد.»[۴۳] خداوند در قرآن کریم می فرماید: «از رحمت خدا ناامید نباشید که فقط کافران از رحمت او مأیوس اند.»[۴۴] همچنین حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «همهٔ امید شما به خداوند پاک باشد و جز او به کسی امیدوار نباشید؛ زیرا هرکس به غیر خدا امید بست، زیان کار است».[۴۵] امید، اهمیت ویژه‌ای دارد تا جایی که در میان متخصصان، موضوع «امید درمانی» مطرح شده است. آنان معتقدند امید درمانی دارای مراحلی است: ۱. امیدیابی؛ ۲. امیدبخشی؛ ۳. امیدافزایی.

براساس دیدگاه متخصصان، امید به رحمت خدا سبب نشاط معنوی و تسکین درد می شود و نابسامانی ها را سامان می بخشد. متخصصان سلامت روانی، امید را عاطفهٔ مثبتی می دانند که آثار درمانی، مانند تسریع بهبودی و تسکین درد در پی دارد. آنان معتقدند امید، درد را ملایم می کند؛ زیرا سبب آزادسازی اندروفین و آنکفالین شده که اثری مانند مورفین داشته و سبب تسکین درد می شود.[۴۶] براساس تحقیقات، تفکر امیدبخش و هدفمند در نتایج درمان مؤثر است.[۴۷] بنابراین امید واقعی به خدا در نشاط معنوی و سلامت روانی و تسکین درد مؤثر است. افرادی که احساس ناامیدی زیاد دارند می توانند با استفاده از تکنیک های این دعا و با تکرار مستمر آن، آرامش و نشاط معنوی پیدا کنند. مشاهدات بالینی و گفته های بیماران متعدد مؤید مطالب یادشده است.

الف) راهبرد معنوی

امید در سلامت روانی و تسکین درد اثر دارد. امید واقعی به خدا، الگویی دینی است که در این کتاب با استفاده از دعا ارائه می شود. چنانکه گفته شد امید سه مرحله دارد. در مرحلهٔ امیدیابی، انسان از طریق دیدن و شنیدن حکایت و سختی های دیگران و نجات آن ها به نتیجه می رسد که در زندگی بن بست وجود ندارد. در مرحلهٔ دوم (تحکیم امید) باید تفکر امیدوارانه شکل بگیرد و در مرحلهٔ سوم (امیدافزایی) افکار امیدبخش تولید و راه های مؤثر برای رسیدن به نتایج مطلوب خلق می شوند.[۴۸] به نظر می رسد دعا، الگویی شناختی برای امیدبخشی و امیدافزایی است. توجه به قدرت آن خدایی که حضرت ابراهیم را از سوختن و حضرت موسی را از غرق شدن و حضرت یوسف را از قعر چاه نجات داده است، باعث می شود تفکری امیدوارانه ایجاد کند.

وقتی می خواهیم از دعا به‌عنوان تکنیک معنوی استفاده کنیم، بهتر است بر مفاهیم دعا تمرکز کنیم. هر چند روز، جمله‌ای از مناجات امیدواران[۴۹] انتخاب شود و آن جمله به‌عنوان ذکر روزانه همراه با فکر تکرار شود؛ برای مثال:

«الهی كَيْفَ اَنْساكَ وَلَمْ تَزَلْ ذاكِرِی؛ محبوب من چگونه تو را فراموش کنم، درحالی‌که تو همیشه به یاد من بودی.»

«وَكَيْفَ اَلْهُو عَنْكَ وَاَنْتَ مُراقِبِی؛ معبودم چگونه از تو غافل شوم، درحالی‌که تو همیشه مراقب من هستی.»

«الهی من الذی نزل بک ملتمساً قراک فما قریته؛ مهربانا کیست که به امید پذیرایی بر تو وارد شود و تو از او پذیرایی نکنی.»

بنابراین، اگر هنگام خواندن مناجات توجه به مضامین داشته باشید و فکر

خود را با مفاهیم دعا هماهنگ بسازید، افکار منفی و نگرانی‌ها کمتر خواهد شد. تکرار، تکنیکی روانشناختی و نگرش ساز است؛ زیرا تکرار دعا به همراه توجه به معنای دعا می‌تواند سبب تغییر نگرش یا نگرش جدید شود.[۵۰] افرادی که از این تکنیک استفاده کرده‌اند، اظهار می‌کردند: «ما با بیان این جملات احساس می‌کردیم خدا ما را در آغوش گرفته است».

در این مناجات، به مفاهیم زیر بیشتر توجه شده است: ۱. بخشندهٔ بی‌منت خداست؛ ۲. صاحب همهٔ نعمت‌ها خداست؛ ۳. کفایت‌کنندهٔ امور خداست؛ ۴. کسی که همیشه به یاد ما است، خداست؛ ۵. خدا مراقب بندگان است و در همه حال رحمتش بر بندگان سرازیر است.

ب. مناجات امیدواران[۵۱]

۱. «یا مَنْ اِذا سَاَلَهُ عَبْدٌ اَعْطاهُ، وَاِذا اَمَّلَ ما عِنْدَهُ بَلَّغَهُ مُناهُ وَاِذا اَقْبَلَ عَلَیْهِ قَرَّبَهُ وَاَدْناهُ، وَاِذا جاهَرَهُ بِالْعِصْیانِ سَتَرَ عَلی ذَنْبِهِ وَغَطّاهُ، وَاِذا تَوَکَّلَ عَلَیْهِ اَحْسَبَهُ وَکَفاهُ.»

«ای آنکه هرگاه بندگان چیزی بخواهند به آنان عطا می‌نمایی و هرگاه به آنچه نزد اوست امید داشته باشند، به آرزویشان می‌رسانی. آنگاه که بنده‌ای به او روی آورد، مقربش می‌گرداند و هرگاه نافرمانی می‌کند، گناهانشان را می‌پوشاند و آن را پنهان می‌کند. هرگاه بنده‌ای بر او توکل کند، امورش را کفایت می‌کند.

۲. «اِلهی مَنِ الَّذی نَزَلَ بِکَ مُلْتَمِساً قِراکَ فَما قَرَیْتَهُ؟! وَمَنِ الَّذی اَناخَ بِبابِکَ مُرْتَجِیاً نَداکَ فَما اَوْلَیْتَهُ؟! اَیَحْسُنُ اَنْ اَرْجِعَ عَنْ بابِکَ بِالْخَیْبَةِ مَصْرُوفاً وَلَسْتُ اَعْرِفُ سِواکَ مَوْلیً بِالاِحْسانِ مَوْصُوفاً؟! کَیْفَ اَرْجُو غَیْرَکَ وَالْخَیْرُ کُلُّهُ بِیَدِکَ؟! وَکَیْفَ اُؤَمِّلُ سِواکَ وَالْخَلْقُ وَالاَمْرُ لَکَ؟! اَاَقْطَعُ رَجآئی مِنْکَ وَقَدْ اَوْلَیْتَنی ما لَمْ اَسْاَلْهُ مِنْ فَضْلِکَ؟! اَمْ تُفْقِرُنی اِلی مِثْلی وَاَنا اَعْتَصِمُ بِحَبْلِکَ؟!»

«خدایا! کیست که به امید پذیرایی بر تو وارد شود و تو از او پذیرایی نکنی؟! کیست که به امید عطایت به درگاهت روی آورده و محروم گشته باشد؟! آیا نیکوست که از درگاهت محروم گردم و حال آن که مولایی معروف به احسان جز تو نمی‌شناسم؟! چگونه به غیر تو امید داشته باشم، درحالی‌که خیر کامل به دست تو است. چگونه به غیر تو آرزو داشته باشم، درحالی‌که آفرینش و امر مخصوص توست. آیا امیدم را از تو قطع نمایم، درحالی‌که به خاطر فضلت آنچه نخواسته بودم به من بخشیده‌ای! یا آنکه مرا به گدایی مثل خودم محتاج کرده و حال آنکه بر رشتهٔ (لطف) تو چنگ زده‌ام؟!»

۳. «یا مَنْ سَعِدَ بِرَحْمَتِهِ الْقاصِدُونَ، وَلَمْ یَشْقَ بِنَقْمَتِهِ الْمُسْتَغْفِرُونَ الهی کَیْفَ اَنْساكَ وَلَمْ تَزَلْ ذاکِری؟! وَکَیْفَ اَلْهُو عَنْكَ وَاَنْتَ مُراقِبی؟!»

«ای آنکه ارادتمندان با رحمتش سعادتمند شده‌اند و آمرزش‌طلبان از انتقامش بدبخت نشده‌اند. چگونه فراموشت نمایم، درحالی‌که پیوسته مرا به یاد آری؟! چگونه از تو غافل شوم، درحالی‌که پیوسته مراقبم هستی؟!»

۴. «اِلهی بِذَیْلِ کَرَمِكَ اَعْلَقْتُ یَدی، وَلِنَیْلِ عَطایاكَ بَسَطْتُ اَمَلی، فَاَخْلِصْنی بِخالِصَةِ تَوْحیدِكَ، وَاجْعَلْنی مِنْ صَفْوَةِ عَبیدِكَ.»

«خدایا به دامن کرمت متوسل شدم و برای رسیدن به عطایت دامن آرزویم را باز نمودم؛ پس در توحیدت خلوصم ده و از بندگان خاصت قرارم ده.»

۵. «یا مَنْ کُلُّ هارِبٍ اِلَیْهِ یَلْتَجِئُ وَکُلُّ طالِبٍ اِیّاهُ یَرْتَجی، یا خَیْرَ مَرْجُوٍّ، وَیا اَکْرَمَ مَدْعُوٍّ، وَیا مَنْ لا یَرُدُّ سائِلَهُ، وَلا یُخَیِّبُ آمِلَهُ، یا مَنْ بابُهُ مَفْتُوحٌ لِداعیهِ، وَحِجابُهُ مَرْفُوعٌ لِراجیهِ.»

«ای آنکه هر فراری به او پناه می‌برد و هر جوینده‌ای به او امیدوار می‌شود. ای بهترین مایهٔ امید، ای گرامی‌ترین خوانده‌شده. ای آنکه گدای درگاهش محروم

نمی‌شـود، ای آنکـه کـه آرزومنـدش ناکام نمی‌گـردد، ای آنکـه درگاهش به روی سائلان بازگشته و حجابش را از روی امیدواران برداشته است.»

۶. «اَسْأَلُكَ بِكَرَمِكَ اَنْ تَمُنَّ عَلَيَّ مِنْ عَطائِكَ بِما تَقِرُّ بِهِ عَيْني، وَمِنْ رَجائِكَ بِما تَطْمَئِنُّ بِهِ نَفْسي، وَمِنَ الْيَقينِ بِما تُهَوِّنُ بِهِ عَلَيَّ مُصيباتِ الدُّنْيا، وَتَجْلُو بِهِ عَنْ بَصيرَتي غَشَواتِ الْعَمى، بِرَحْمَتِكَ يا اَرْحَمَ الرّاحِمينَ.»

«[الهی] به سـبب کرمت از تو می‌خواهم که بر من منت گذاری وآنچه سـبب خشـنودی من اسـت به من عنایت فرمایی و از امیدواری به تو دلم را اطمینان بخشی و یقینی که مصائب دنیا را بر من آسان کند [به من عنایت نمایی] و چشم بصیرتی که پرده‌های جهل را براندازد به من عطا کنی، ای مهربان‌ترین مهربانان. این‌ها را با کمک رحمتت [می‌خواهم].»

۲. نیاز معنوی

روان‌شناسان معتقدند نیاز، به منزلهٔ انگیزهٔ مهم در رفتار است وآنچه انسان را به تلاش وامی‌دارد و برای رفتار انرژی تولید می‌کند، احساس نیاز است. براساس دیدگاه متخصصان، نیازها دو قسم است: ۱. نیازهای اولیه که مربوط به جسم اسـت، مانند تغذیه و غیره؛ ۲. نیازهای ثانویه که به بُعد معنوی انسـان مربوط بوده که تأمین این نیازها می‌تواند در سلامت جسمی و روانی اثرگذار باشد.[۵۲]

در بینش اسـلامی سراسـر وجود آدمی فقر و نیاز اسـت. خداوند می‌فرماید: «ای مـردم شـما نیازمنـد بـه خـدا هسـتید و خـدا بی‌نیاز و سـتوده اسـت».[۵۳] هنگام بروز حوادث، حس نیازمندی انسـان بیشـتر می‌شود. احساس نیاز در بخـش نیازهـای ثانویـه اگر متوجه خالق باشـد، یعنی انسـان خـود را نیازمند واقعـی بـه خـدا بدانـد، موجـب عـزت و بزرگـی برای فـرد خواهد شـد و اگر این

احساس نیاز متوجه مخلوق شود، احساس حقارت و ناکامی به بار می‌آورد. اگر خالق به نیاز بنده پاسخ مثبت دهد، نعمت محسوب می‌شود و اگر پاسخ منفی باشد، انسان آن را حکمت می‌داند؛ ولی در توجه و احساس نیاز به مخلوق اگر پاسخ مثبت باشد، شاید با منت همراه شود و اگر با پاسخ منفی همراه باشد، احساس ناکامی در فرد ایجاد می‌کند.

بنابراین، برای نیازهای اولیه باید کار و تلاش کرد و با همکاری دیگران و توجه به خدا نیازهای خود را برطرف نمود؛ ولی در نیازهای معنوی حتماً باید به خدا توجه کرد تا احساس ناکامی مستمر به‌وجود نیاید؛ زیرا این احساس ناکامی (یعنی آنکه فرد از تأمین نیازهای منطقی خود محروم بماند یا در راه دست‌یابی به امیدهایش فریب بخورد) سلامت روانی فرد را به خطر می‌اندازد و به بیماری‌های روان‌تنی منجر خواهد شد.[۵۴]

الف. راهبرد معنوی

درخواست و اظهار نیاز، امری بدیهی برای همهٔ انسان‌هاست. ابراز نیاز نزد خالق، عزت‌آور و نزد مخلوق، ذلت‌آور است. امام علی علیه‌السلام فرمودند: «داناترین مردم کسی است که درخواستش از خدا بیشتر باشد.»[۵۵] نیاز به خالق مهربان هنگام سختی بیشتر نمایان می‌شود. اگر کسی شکست و ناآرامی بیشتری داشته باشد و نخواهد احساسش را به دیگران ابراز کند T با خواندن مناجات یادشده و با استفاده از تکنیک‌های معنوی آن می‌تواند احساس ناکامی خود را کاهش دهد و با ابراز نیاز به سوی خالق، احساس ارزشمندی خود را بیشتر نماید و قطعاً این «بیشتر خواستن» از خدا نشانهٔ دانایی او خواهد بود.

نیازهای جسمی و مادی مثل خوراک، پوشاک و غیره با تلاش به‌دست

می‌آیند؛ ولی نیازهای معنوی را می‌توان با توجه به خدا و الگوهای دینی جهت داد. هنگام سختی و بیماری، احساس نیاز معنوی پُررنگ‌تر می‌شود. برای آنکه احساس ناکامی مستمر در ما ایجاد نشود، باید تمام فکر و ذهن خود را متوجه خدا نماییم؛ یعنی خدا را برآورندهٔ واقعی حاجت ها بدانیم که به‌وسیلهٔ خلق، نیاز ما را برطرف می‌کند. این نگرش (توجه فکر و ذهن به خالق) مانع احساس ناکامی در ما می‌شود؛ بدین معنی که هرگاه از انسانی درخواستی می‌کنیم، چون توجه ما به خداست، در همان حال خدا را به یاد آوریم. این نگرش سبب می‌شود اگر فردی به درخواست ما پاسخ منفی داد، خود را ناکام نبینیم؛ زیرا افراد، وسیله‌ای برای رفع حاجت هستند و خدا اشخاص و وسایل متعددی دارد و باز از خدا می‌خواهیم شخص یا وسیله‌ای دیگر را برای ما فراهم کند. تکنیک معنوی برای دفع ناکامی این‌گونه است که وقتی مناجات نیازمندان خوانده می‌شود بر مفاهیم آن تمرکز شود و هر چند روز یک جمله انتخاب شده و به‌عنوان ذکر روزانه (عربی یا فارسی) همراه با فکر به‌کار برده شود. برای مثال:

۱. «اِلٰهی کَسْری لایَجْبُرُهُ اِلاّ لُطْفُكَ وَحَنانُكَ؛ بنده نوازا شکستم را جز لطف و مهربانیت جبران نمی‌کند....»

۲. «الهی... وَسَقَمی لایَشْفیهِ اِلاّ طِبُّكَ، وَغَمّی لایُزیلُهُ اِلاّ قُرْبُكَ؛ مهربانا بیماری مرا جز طبابت تو شفا نمی‌بخشد، غم مرا فقط نزدیکی به تو از بین می‌برد.»

تکرار مضامین دعا با توجه به مفاهیم (با انتخاب خواننده) می‌تواند در ارتباط صمیمی با خدا و احساس قرب به خدا مؤثر باشد. در این مناجات عبارت‌های زیر بیشتر نمایان است:

۱. اسباب جبران شکست انسان، به دست خداست؛ ۲. اسباب برآمدن حاجت‌ها تحت قدرت خداست؛ ۳. طوفان درونی با یاد خدا آرام می‌گیرد؛ ۴.

اثربخشی دارو و شفا همه به دست خداست؛۵. باید نسیم آرامش بخش رضایت و مقام رضا را از خدا بخواهیم تا چون امام رضا علیه‌السلام راضی به رضای خدا شویم.

ب. مناجات نیازمندان

۱. «اِلهی کَسْری لا یَجْبُرُهُ اِلاّ لُطْفُکَ وَحَنانُکَ، وَفَقْری لایُغْنیهِ اِلاّ عَطْفُکَ وَاِحْسانُکَ، وَرَوْعَتی لا یُسَکِّنُها اِلاّ اَمانُکَ، وَذِلَّتی لا یُعِزُّها اِلاّ سُلْطانُکَ، وَاُمْنِیَتی لا یُبَلِّغُنیها اِلاّ فَضْلُکَ، وَخَلَّتی لا یَسُدُّها اِلاّ طَوْلُکَ، وَحاجَتی لا یَقْضیها غَیْرُکَ، وَکَرْبی لا یُفَرِّجُهُ سِوی رَحْمَتِکَ، وَضُرّی لا یَکْشِفُهُ غَیْرُ رَأْفَتِکَ، وَغُلَّتی لا یُبَرِّدُها اِلاّ وَصْلُکَ، وَلَوْعَتی لا یُطْفیها اِلاّ لِقاؤُکَ، وَشَوْقی اِلَیْکَ لا یَبُلُّهُ اِلاّ النَّظَرُ اِلی وَجْهِکَ، وَقَراری لا یَقِرُّدُونَ دُنُوّی مِنْکَ، وَلَهْفَتی لا یَرُدُّها اِلاّ رَوْحُکَ، وَسَقَمی لا یَشْفیهِ اِلاّ طِبُّکَ، وَغَمّی لا یُزیلُهُ اِلاّ قُرْبُکَ، وَجُرْحی لا یُبْرِئُهُ اِلاّ صَفْحُکَ، وَرَیْنُ قَلْبی لا یَجْلُوهُ اِلاّ عَفْوُکَ، وَوَسْواسُ صَدْری لا یُزیحُهُ اِلاّ اَمْرُکَ.»

«بنده نوازا! شکستم را جز لطف و مهربانیت به سربلندی جبران نمی‌کند و بینوایی‌ام را جز عطوفت و احسانت به غنا ویران نمی‌سازد. ترسم را جز امانت آرام نمی‌کند و ذلّتم را جز سلطنتت به عزّت تبدیل نمی‌کند. فقط فضلت، مرا به آرزویم می‌رساند و کمبودم را فقط احسانت برطرف می‌سازد. حاجت هام را فقط تو برمی‌آوری و اندوهم را فقط با رحمتت به شادی می‌بری. تنها مهربانیت مرا از گرفتاری می‌رهاند و وصالت حرارت اشتیاقم را فرو می‌نشاند. لقایت سوزش درونم را خاموش می‌کند و نظر به جمالت آتش شوقم را پرجوش می‌نماید. قربت دلم را آرام می‌کند. پریشان حالی مرا نسیم رحمتت سامان می‌بخشد و درمان تو بیماری مرا دوا می‌بخشد و تقرّب به تو، غمم را شفا می‌بخشد. بخششت زخمم را مرهم می‌نهد و عفوت پرده‌های زنگار قلبم را پاک می‌سازد و امر تو وسوسه‌های

درونم را از میان می برد.»

۲. «فَیا مُنْتَهی اَمَلِ الْآمِلینَ، وَ یا غایَةَ سُؤْلِ السّآئِلینَ، وَ یا اَقْصی طَلِبَةِ الطّالِبینَ، وَ یا اَعْلی رَغْبَةِ الرّاغِبینَ، وَ یا وَلِیَّ الصّالِحینَ، وَ یا اَمانَ الْخآئِفینَ، وَ یا مُجیبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرّینَ، وَیا ذُخْرَ الْمُعْدِمینَ، وَ یا کَنْزَ الْبآئِسینَ، وَ یا غِیاثَ الْمُسْتَغیثینَ، وَ یا قاضِیَ حَوآئِجِ الْفُقَرآءِ وَالْمَساکینِ، وَیا اَکْرَمَ الْاَکْرَمینَ، وَیا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ. لَکَ تَخَضُّعی وَسُؤالی، وَاِلَیْکَ تَضَرُّعی وَابْتِهالی.»

«ای منتهای آرزوی آرزومندان و ای نهایت درخواست کنندگان و ای دورترین خواستهٔ جویندگان و بالاترین اشتیاق مشتاقان! ای سرور صالحان و ای مأمن خائفان! ای پذیرندهٔ دعای بیچارگان! ای ذخیرهٔ بینوایان و گنج ناامیدان! ای فریادرس فریادخوانان! ای برآورندهٔ حاجت مسکینان و فقیران! ای بزرگوارترین بزرگواران و ای مهربان ترین مهربانان! فروتنی و خواهشم و تضرع و زاریم به درگاه توست!»

۳. «اَسْاَلُکَ اَنْ تُنیلَنی مِنْ رَوْحِ رِضْوانِکَ، وَتُدیمَ عَلَیَّ نِعَمَ امْتِنانِکَ. وَها اَنَا بِبابِ کَرَمِکَ واقِفٌ، وَلِنَفَحاتِ بِرِّکَ مُتَعَرِّضٌ، وَبِحَبْلِکَ الشَّدیدِ مُعْتَصِمٌ، وَبِعُرْوَتِکَ الْوُثْقی مُتَمَسِّکٌ.»

«از تو می خواهم مرا به نسیم روح بخش خشنودیت بنوازی و با نعمت های فراوان و مستمرّت ممنون سازی! اکنون من بر درگاه کرمت ایستاده ام، خود را در معرض نسیم نیکی ات قرار داده ام و به ریسمان محکمت آویخته و به دژ اطمینانت گریخته ام.»

۴. «اِلهی اِرْحَمْ عَبْدَکَ الذَّلیلَ، ذَا اللِّسانِ الْکَلیلِ وَالْعَمَلِ الْقَلیلِ وَامْنُنْ عَلَیْهِ بِطَوْلِکَ الْجَزیلِ، وَاکْنُفْهُ تَحْتَ ظِلِّکَ الظَّلیلِ، یا کَریمُ یا جَمیلُ، یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ.»

«بنده نوازا! بندهٔ ناتوانی که زبانش از شرم کُند و عملش اندك است،

ببخشا و با لطف فراوانت بر او منّت گذار و او را زیر سایهٔ پایدارت نگهدار، ای مهربان‌ترین مهربانان!»[۵۶]

۳. درد معنوی

درد معنوی به درک فردی باز می‌گردد. زجر و عذابی که فرد با آن مواجه می‌شود، بر طبیعت بیولوژیکی و روانشناسی وی تأثیر می‌گذارد و منجر به جست‌وجوی راهی برای انتقال آن به جهان مادی می‌شود. عذاب، تجربه‌ای است که فرد وقتی زندگیش تهدید می‌شود، آن را تحمل می‌کند. از نگاه طب تسکینی، زندگی هنگامی تهدید می‌شود که فرد دچار بیماری جدی شده و نه‌تنها جسم، بلکه احساسات، شخصیت، هیجانات و خانواده‌اش درگیر می‌شوند. باقی ماندن در این موقعیت، باعث خسته شدن، بی‌زاری و تنهایی بیمار می‌شود که آثار این علائم به سایر افراد خانواده نیز القا می‌شود. بعضی از اجزای درد معنوی شامل: جدا شدن، ناهماهنگی، از دست دادن معنای زندگی (چرا من؟)، ناامیدی، احساس تهی بودن، یأس، احساس بی‌عدالتی، بی‌معنا شدن ناتوانی، احساس ترک ناگهانی، گناه معنوی، اضطراب و ترس از خدا و بهشت و جهنم است.[۵۷] یکی از نمونه های مهم درد معنوی، احساس گناه و مخدوش شدن رابطهٔ فرد با خداست. در این حال، معنویت و مذهب می‌توانند منابعی برای کاهش درد معنوی بیمار به‌کار گرفته شوند.

روان شناسان معتقدند توبه و اعتراف در برابر خالق، به سلامت روانی فرد کمک می‌کند.[۵۸] خداوند بنده‌نوازِ بی‌نیاز، توبه و آمرزش را قرار داده تا گوشه‌ای از مهربانی خود را به بندگان نشان دهد. از آن جایی که انسان خطا می‌کند، خدا راه بازگشت به نام توبه را برای او مقرر کرد؛ چون او بندگانش را دوست دارد.

هر بنده‌ای بر خودش سه حق دارد: حق خدا، حق نفس، حق مردم.[۵۹] گاه انسان به دلایل مختلف در انجام حقوق خود کوتاهی می‌کند و احساس گناه در وی به‌وجود می‌آید. برخی معتقدند انسان ذاتاً گناهکار است که نظری نادرست است؛ این نگرش سبب می‌شود فرد همواره در حالت ترس زندگی کند و توانایی رهایی از گناه را نداشته باشد. این نگاه، سبب آسیب‌های روحی و روانی می‌شود. درمقابل، برخی معتقدند انسان در هر شرایطی بی‌گناه است که این رویکرد نیز نادرست است؛ چون در انسان احساس مسئولیت درخصوص رفتارش را از بین می‌برد. متخصصان، احساس گناه دایمی را احساس گناه غیرمنطقی نامیده‌اند که منجر به سلامت روانی نمی‌شود؛ اما احساس گناه منطقی آن است که فرد می‌داند حقی را ضایع کرده و راه بازگشت و جبران هم وجود دارد[۶۰] و راه بازگشت همان توبه است. توبه در لغت به معنی رجوع است و دراصطلاح، همان احساس پشیمانی و تصمیم بر جبران و بازگشت به رحمت خداست.[۶۱] در مرحلهٔ اول، اگر حقی از دیگران ضایع شده، براساس الگوهای دینی و باتوجه به موقعیت فرد، باید جبران شود و پرداخت این حقوق (براساس الگوهای دینی و توان فرد) آسان و امکان‌پذیر است. خطاکاری برای هر انسانی وجود دارد؛ ولی در خطاماندن نادرست است و خدای مهربان راه توبه را برای رهایی از آن قرار داده است. پژوهش‌ها، نشانگر آن است که ارتباط با خدا در رویدادهای منفی، مشکلات جسمی و روانی فرد را کمتر می‌کند.[۶۲] یکی از راه‌های ارتباط برای کسانی که احساس گناه کرده و ارتباط صمیمی با خالق نداشته‌اند، بازگشت به رحمت الهی است که فرآیند آن در راهبرد معنوی خواهد آمد.

الف. راهبرد معنوی

توبه، نوعی بازسازی ارتباط بنده با خداوند است. خداوند در قرآن کریم فرمود: «ان الله یحب التوابین و یحب المتطهرین؛[۶۳] خداوند توبه‌کنندگان و پاکان را دوست دارد.» همچنین پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: «توبه‌کننده، حبیب خداست. کسی که توبه می‌کند مثل کسی است که گناه نکرده است.»[۶۴] لازمهٔ توبه آن است که فرد احساس گناه و پشیمانی نماید؛ اما احساس گناه وقتی شکل می‌گیرد که فردی متوجه شده حق خدا یا خلق یا خود را ادا نکرده است. فرد نباید فکر کند که راه بازگشت ندارند. استفاده از تکنیک‌های این مناجات و رعایت الگوهای مطرح در دعا می‌تواند احساس گناه غیرمنطقی را کم کند و فرد را به توبه و بازسازی ارتباط به خدا ترغیب نماید.

احساس گناه منطقی، یعنی پذیرش خطا و ایجاد راهی برای بازگشت به سوی خدا که با سلامت روحی و روانی ارتباط دارد. راه بازگشت، همان توبه است که فرآیند آن در الگوهای دینی آمده است. گفته شد خداوند مهربان است، حتی مهربان‌تر از مادر به فرزند و یکی از نشانه‌های این مهربانی این آیه است: «خداوند توبه‌کنندگان و پاکدلان را دوست دارد».[۶۵] درمقابل، انسان خطاکار است؛ ولی خدا انسان را به خاطر بازگشت از خطایش دوست دارد. اینکه انسان بداند با وجود گناهان فراوان، راه بازگشت به سوی خدا باز است و با این برگشت محبوب خدا می‌شود، حس معنوی بسیار عالی به او دست می‌دهد؛ به‌گونه‌ای که انسان با هر خطا و سپس انجام توبه (با توجه به رعایت آداب و شرایط توبه) محبوب خدا می‌شود.

تکنیک‌های معنوی می‌تواند رسیدن به توبه را آسان کند. اگر بدانیم با توبه

محبوب خدا می‌شویم و غیراز معصومان همهٔ بندگان خطا و گناه داشته‌اند و آنچه بد است درگناه ماندن است، توبه‌کردن برای ما آسان خواهد شد. برای بازگشت به رحمت و فضل الهی مناجات‌های امام سجاد علیه‌السلام را تکرار و بر مضامین آن تمرکز کنیم.

«اِلهی اَلذُّنُوبُ صِفاتُنا، وَالْعَفْوُ صِفاتُكَ؛ خدای مهربان، گناه از ماست و عفو از توست.»

«اِلهی اِنْ کانَ قَبُحَ الذَّنْبُ مِنْ عَبْدِكَ، فَلْیَحْسُنِ الْعَفْوُ مِنْ عِنْدِكَ؛ خدایا، اگر گناه بنده زشت است، عفو تو زیباست.»

«الهی اسألک ان تعصمنی حتی لا اعصیک؛ خداوندا، از تو می خواهم حفظم کنی تا گناه نکنم.»

تکرار مناجات‌های یادشده سبب کاهش احساس گناه می‌شود؛ البته باید بر این مناجات و مفاهیم آن تمرکز کنیم و هرچند روز یک جمله را انتخاب کرده و هنگام احساس گناه، آن عبارت را بخوانیم. این تمرکز معنوی می‌تواند احساس آرامش برای نیایشگر ایجاد کند و بر ارتباط دوستی با خدا تأثیر ویژه‌ای بگذارد. در این مناجات توجه به عبارت‌های زیر حس معنوی بیشتری را به همراه دارد:

۱. گناه سبب دل آزردگی می‌شود و توبه، دل را زنده و بانشاط می‌کند؛ ۲. رحمت الهی همهٔ بندگان را فرامی‌گیرد؛ ۳. پشیمانی از گناه اولین مرحلهٔ درونی توبه است؛ ۴. ما اولین کسانی نیستیم که خطا کرده‌ایم تا خدا با رحمتش به‌سوی ما بازگردد؛ ۵. نشانهٔ مهربانی خدا به ما آن است که خطاهای بسیار را با یک توبهٔ واقعی می‌پذیرد، به‌گونه‌ای که ما محبوب خدا می‌شویم.

ب. مناجات توبه‌کنندگان

۱. «اِلٰهی اَلْبَسَتْنِی الْخَطایا ثَوْبَ مَذَلَّتی، وَجَلَّلَنی التَّباعُدُ مِنْكَ لِباسَ مَسْكَنَتی، وَاَماتَ قَلْبی عَظیمُ جِنایَتی، فَاَحْیِهِ بِتَوْبَةٍ مِنْكَ یا اَمَلی وَبُغْیَتی وَیا سُؤْلی وَمُنْیَتی، فَوَعِزَّتِكَ ما اَجِدُ لِذُنُوبی سِواكَ غافِراً، وَلا اَری لِكَسْری غَیْرَكَ جابِراً، وَقَدْ خَضَعْتُ بِالْاِنابَةِ اِلَیْكَ، وَعَنَوْتُ بِالِاسْتِكانَةِ لَدَیْكَ، فَاِنْ طَرَدْتَنی مِنْ بابِكَ فَبِمَنْ اَلُوذُ؟! وَاِنْ رَدَدْتَنی عَنْ جَنابِكَ فَبِمَنْ اَعُوذُ؟! فَوا اَسَفا مِنْ خَجْلَتی وَافْتِضاحی، وَوا لَهْفا مِنْ سُوءِ عَمَلی وَاجْتِراحی!»

«بخشایشگرا! گناهانم جامهٔ خواری به من پوشانده و دوری از تو، جامهٔ بینوایی بر تنم انداخته. جنایت‌های بزرگم قلبم را می‌میراند. ای مقصد و مقصودم، ای مطلوب و آرزویم، با لطف خویش دلم را زنده گردان. قسم به عزّت و جلالت، آمرزنده‌ای جز تو نمی‌یابم و برای شکست‌هایم جبران‌کننده‌ای جز تو نمی‌یابم. با توبه به درگاهت خاضع گشتم و با اظهار ذلت به تو روی آوردم. اگر مرا از درگاهت برانی به چه کسی پناه برم؟ اگر مرا طرد نمایی از چه کسی پناه‌جویی کنم؟ افسوس بر من از خجلت و رسوایی، وای بر اندوه و کردار زشت و گناهانم.»

۲. «اَسْاَلُكَ یا غافِرَ الذَّنْبِ الْكَبیرِ وَیا جابِرَ الْعَظْمِ الْكَسیرِ اَنْ تَهَبَ لی مُوبِقاتِ الْجَرآئِرِ وَتَسْتُرَ عَلَیَّ فاضِحاتِ السَّرآئِرِ، وَلا تُخْلِنی فی مَشْهَدِ الْقِیامَةِ مِنْ بَرْدِ عَفْوِكَ وَمَغْفِرَتِكَ وَلا تُعْرِنی مِنْ جَمیلِ صَفْحِكَ وَسَتْرِكَ.»

«ای آمرزندهٔ گناهان کبیر و ای التیام‌بخش استخوان‌های شکسته، از تو می‌خواهم که گناهان مهلکم را ببخشی و زشتی‌های پنهانم را بپوشانی و در صحنهٔ قیامت از خنکی عفو و آمرزشت محرومم ننمایی و از بخشش نیکو و پرده‌پوشی‌ات بی‌نصیبم مگردانی.»

۳. «اِلهی ظَلِّلْ عَلی ذُنُوبی غَمامَ رَحْمَتِكَ، وَاَرْسِلْ عَلی عُیُوبی سَحابَ رَأْفَتِكَ.»

«مهربانا با ابر رحمتت بر گناهانم سایه افکن و ابر مهربانیت را بر عیوبم بفرست.»

۴. «اِلهی هَلْ یَرْجِعُ الْعَبْدُ الْاٰبِقُ اِلاّ اِلی مَوْلاهُ؟! اَم هَلْ یُجیرُهُ مِنْ سَخَطِهِ اَحَدٌ سِواهُ؟!»

«بنده نوازا! آیا بندهٔ گریخته جز به درگاه مولایش باز می‌گردد؟! یا از خشم مولایش احدی جز او به وی پناه می‌دهد؟!»

۵. «اِلهی اِنْ کانَ النَّدَمُ عَلَی الذَّنْبِ تَوْبَةً، فَاِنّی وَعِزَّتِكَ مِنَ النّادِمینَ، وَاِنْ کانَ الْاِسْتِغْفارُ مِنَ الْخَطیئَةِ حِطَّةً فَاِنّی لَكَ مِنَ الْمُسْتَغْفِرینَ، لَكَ الْعُتْبی حَتّی تَرْضی.»

«آمرزشگرا! اگر پشیمانی از گناه، توبه محسوب می شود، به عزتت سوگند پشیمانم. اگر طلب آمرزش از گناه، موجب محو آن است، من از آمرزش خواهانم و مؤاخذه نمودن حق توست تا از ما خشنود شوی.»

۶. «اِلهی بِقُدْرَتِكَ عَلَیَّ تُبْ عَلَیَّ، وَبِحِلْمِكَ عَنّی اعْفُ عَنّی، وَبِعِلْمِكَ بی اَرْفَقْ بی.»

«خدایا با قدرتت، توبه‌ام را بپذیر و با حِلمت از خطایم بگذر و به علمت با من مدارا نما.»

۷. «اِلهی اَنْتَ الَّذی فَتَحْتَ لِعِبادِكَ باباً اِلی عَفْوِكَ سَمَّیْتَهُ التَّوْبَةَ فَقُلْتَ: «تُوبُوا اِلَی اللهِ تَوْبَةً نَصُوحاً» فَما عُذْرُ مَنْ اَغْفَلَ دُخُولَ الْبابِ بَعْدَ فَتْحِهِ؟!»

«کریما! باب عفوت را بر بندگان گشودی و نامش را توبه نهادی و فرمودی: «توبه کنید، توبه‌ای حقیقی»؛ بنابراین، عذر آن کس که از ورود این درِ گشوده غافل است چیست؟»

۸. «اِلهی اِنْ کانَ قَبُحَ الذَّنْبُ مِنْ عَبْدِكَ، فَلْیَحْسُنِ الْعَفْوُ مِنْ عِنْدِكَ.»

«خدایا! اگر گناه بنده زشت است، عفو تو زیباست.»

۹. «اِلهی ما اَنَا بِاَوَّلِ مَنْ عَصاكَ فَتُبْتَ عَلَیْهِ، وَتَعَرَّضَ لِمَعْرُوفِكَ فَجُدْتَ عَلَیْهِ.»

«خدایا من نخستین گنهکار نیستم که از او گذشته‌ای و به درگاه کرمت آمده و به او احسان کرده‌ای.»

۱۰. «یا مُجیبَ الْمُضْطَرِّ، یا کاشِفَ الضُّرِّ، یا عَظیمَ الْبِرِّ، یا عَلیماً بِما فِی السِّرِّ، یا جَمیلَ السِّتْرِ اسْتَشْفَعْتُ بِجُودِكَ وَکَرَمِكَ اِلَیْكَ، وَتَوَسَّلْتُ بِجَنابِكَ وَتَرَحُّمِكَ لَدَیْكَ.»

«ای دادرس پریشان دلان! ای برطرف کنندهٔ گرفتاری، ای بزرگ احسان، ای آگاه به سِّر بندگان، ای پرده پوش زیبا، وجود و کرمت را شفیع گرفتم و به پیشگاه تو و ترحم تو متوسل شدم.»

۱۱. «فَاسْتَجِبْ دُعآئی، وَلا تُخَیِّبْ فیكَ رَجآئی، وَتَقَبَّلْ تَوْبَتی، وَکَفِّرْ خَطیئَتی بِمَنِّكَ وَرَحْمَتِكَ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ.»

«پس دعایم را اجابت نما و ناامیدم منما و توبه‌ام را قبول فرما، ای مهربان ترین مهربانان. با نعمت و رحمتت از لغزش هایم درگذر.»[۶۶]

ج. گزیده ای از مناجات امام سجاد علیه‌السلام

۱. «اِلهی، اَلذُّنُوبُ صِفاتُنا، وَالْعَفْوُ صِفاتُكَ.»

«کریم مهربان، گناه از صفات بندگان و عفو از صفات توست.»

۲. «اِلهی، ذُنُوبی عَظیمَةٌ، وَلکِنَّ عَفْوَكَ اَعْظَمُ مِنْ ذُنُوبی.»

«خدای مهربان، گناهانم عظیم است؛ ولی [می دانم که] عفو تو بزرگ تر از گناهان من است.»

۳. «اِلهی، بِعَفْوِكَ الْعَظیمِ اغْفِرْ لی ذُنُوبِی الْعَظِیمَةَ، فَاِنَّهُ لا یَغْفِرُ الذُّنُوبَ الْعَظیمَةَ اِلاَّ الرَّبُّ الْعَظیمُ.»

«نوازشگرا، با عفو بزرگت، گناهان عظیم [ناچیز در برابر عظمتت] مرا ببخش؛ زیرا [گناه] بزرگ را جز پروردگار بزرگ نمی بخشد.»

۴. «اِلهی، ذُنُوبی لا تَضُرُّکَ وَعَفْوُکَ اِیّایَ لا یَنْقُصُکَ، فَاغْفِرْلی مالا یَضُرُّکَ، وَاَعْطِنی مالا یَنْقُصُکَ.»

«مهربانا گناهان من ضرری به تو نمی‌رساند و بخشش تو چیزی از تو کم نمی‌کند؛ پس گناهانی را که ضرری به تو نرسانده و چیزی از تو کم نکرده، بیامرز.»

۵. «اِلهی، اَنْتَ الَّذی اَغْرَقْتَنی بِالْجُودِ وَالْکَرَمِ وَالْعَطایا، وَاَنَا الَّذی اَغْرَقْتُ نَفْسی بِالذُّنُوبِ وَالْجَهالَةِ وَالْخَطایا، وَاَنْتَ مَشْهُورٌ بِالاْحْسانِ، واَنا مَشْهُورٌ بِالْعِصْیانِ.»[۶۷]

«بخشایشگرا، مرا در دریای بخشش و کرم و نعمت خود غرق کردی و من نفسم را در گناه و جهالت و خطا فرو بردم، در حالی که خدایا تو به احسان مشهوری و من به نافرمانی.»[۶۸]

۴. شُکردرمانی

شُکردرمانی، به عنوان اصلی معنوی در روان شناسی مثبت نگر مطرح است. مقصود از این اصل معنوی آن است که انسان بفهمد از مهربانی شخص دیگری بهره برده و به نتیجهٔ مثبت و ارزشمندی رسیده است. افراد شاکر می‌توانند به جای تمرکز بر نداشته‌ها، به داشته‌های خود توجه کنند.[۶۹] شکر می‌تواند زندگی گذشته را معنادار و امروز را آرام سازد و امید به زندگی فرد را افزایش دهد. شکر، انکار را به پذیرش و آشفتگی را به نظم تبدیل می‌کند و در یک کلام، شکر، کلید شادی است. شکر با واژهٔ قدردانی هم خوانی و جلوه‌های گوناگونی دارد. جزء اصلی شکر عبارت است از: حالتی درونی، یعنی توجه به مشمول نعمت بودن. شکر به عنوان حالتی عاطفی و مطلوب تجربه می‌شود؛ اما احساس کردن شکر در طول زمان نیازمند تلاشِ فرد است. متخصصان، شکر را به عنوان سپری در برابر عواطف منفی می‌دانند.[۷۰] پژوهش‌های متعددی نشانگر آن است که شکر

و قدردانی می‌تواند در سلامت و بهزیستی افراد مؤثر باشد، به‌ویژه اگر قدردانی از خالق مهربان باشد. همچنین براساس پژوهشی تأیید شده است که قدردانی در کیفیت خواب افراد مؤثر است.[۷۱] آن‌ها معتقدند احساس قدردانی با پیامدهای مثبت روان‌شناختی و جسمی مرتبط است و سبب رضایت بیشتر از زندگی، خوش‌بینی و افزایش خُلق مثبت و کاهش اضطراب می‌شود.[۷۲] متخصصان عصب، روان و ایمنی‌شناسی می‌گویند: «شکر و رضا می‌تواند عواطف مثبتی تولید کند که در روند بهبودی و فرآیند درمان فرد اثرگذار است.»[۷۳]

الف. راهبرد معنوی

شکر و سپاس، اهمیت ویژه‌ای دارد. در قرآن کریم، خداوند این واژه و مشتقات آن را بیش از هفتاد بار تکرار کرده و خداوند در سورهٔ ابراهیم می‌فرماید: «وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ...؛ اگر شاکر باشید، نعمتتان را افزایش می‌دهم.»[۷۴] اینکه امام سجاد ؑ دعای سی‌وهفتم صحیفهٔ سجادیه را به شکر اختصاص داده و نیز یکی از مناجات‌های خود را مناجات شاکران نامیده‌اند، می‌تواند نشانگر اهمیت شکر باشد؛ زیرا شکر زندگی گذشته را معنادار و زندگی امروزمان را آرام می‌کند. الگوی معنوی شکر در مناجات شاکران آمده که با استفاده از تکنیک‌های معنوی آن می‌توان باوری شاکرانه برای خود ایجاد کرد که سبب عواطف مثبت و نشاط معنوی می‌شود.

شکر و سپاس، سبب ایجاد آرامش و امید در فرد شده که در سلامت روانی و فرآیند بهبودی و کاهش اضطراب وی اثرگذار است. نعمت‌های خدا پی‌درپی و بی‌شمار است و شکر کامل آن ممکن نیست؛ زیرا شکرکردن خدا، شکر دیگری می‌طلبد. سعدی می‌گوید: «هر نفسی که فرو می‌رود، مُمِدّ حیات است، چون

برآید مفرح ذات؛ پس در هر نفسی دو نعمت و بر هر نعمتی شکری واجب.»

از دست و زبان که برآید کز عهده شکرش بدر آید[۷۵]

با خواندن مناجات، توان خود و فراوانی نعمت‌ها و امید به رحمت الهی را در خود زنده کرده و به‌جای تمرکز بر نداشته‌ها، به نعمت‌های خود توجه می‌کنیم و به اطراف خود نگاه می‌کنیم و با دیدن هر نعمتی به توصیهٔ امام رضا علیه‌السلام عمل می‌کنیم. امام رضا علیه‌السلام در صحیفهٔ رضویه فرمودند: «الحمدلله علی کل حال؛[۷۶] خدا را در هر حال (خوشی و ناخوشی) سپاس گویید.»

تکنیکی معنوی در این خصوص آن است که هرگاه ذکر «الحمدلله علی کل حال» را می‌گوییم، به‌همراه آن یاد نعمتی باشیم؛ مثلاً الحمدلله که می‌بینم، الحمدلله که می‌شنوم، الحمدلله که نفس می‌کشم. با این شکر و سپاس، توجه به نعمت و رضایت بیشتری خواهیم داشت؛ زیرا اولاً، توصیهٔ امام رضا علیه‌السلام را اطاعت کرده‌ایم و خود نوعی عبادت محسوب می‌شود. ثانیاً، توجه به نعمت‌ها، قطعاً داشته‌های ما را بیشتر می‌کند؛ بنابراین می‌توان با تکرار ذکر الحمدلله نشاط معنوی خود را افزایش داد و براساس الگوهای دینی افزون بر نشاط دنیوی، اجر و پاداش اخروی به‌دست آورد. تکرار مضامین مناجات شاکران، به‌همراه تدبیر در مفاهیم آن به‌طور مستمر، می‌تواند سبب امیدبخشی در فرد شود و حس معنوی و نگرش‌های مثبت را تقویت کند. بهتر است هنگام خواندن این مناجات به عبارت‌های زیر توجه ویژه کرد: ۱. گاهی پی‌درپی بودن نعمت سبب غفلت انسان می‌شود؛ ۲. شکر و سپاس ما در برابر نعمت‌های خدا ناچیز است؛ ۳. سپاسگزاری از نعمت، خودش شکر دیگری می‌طلبد.

ب. مناجات شاکرین

۱. «اِلهی اَذْهَلَنی عَنْ اِقامَةِ شُکْرِكَ تَتابُعُ طَوْلِكَ، وَاَعْجَزَنی عَنْ اِحْصاءِ ثَنآئِكَ فَیْضُ فَضْلِكَ، وَشَغَلَنی عَنْ ذِکْرِ مَحامِدِكَ تَرادُف عَوآئِدِكَ وَاَعْیانی عَنْ نَشْرِ عَوارِفِكَ تَوالی اَیادیكَ وَهذا مَقامُ مَنِ اعْتَرَفَ بِسُبُوغِ.»

«خدایا، نعمت‌های پیاپی تو مرا از شکرگزاری غافل نموده و ریزش دریای فضلت، من را از ستایش عاجز کرده و عطایای پیوستهٔ تو، مرا از ذکر اوصاف جمالت بازداشته و مرحمت پیوستهٔ تو، از نشر نیکی‌ها ناتوانم ساخته است.»

۲. «النَّعْماءِ وَقابَلَها بِالتَّقْصیرِ، وَشَهِدَ عَلی نَفْسِهِ بِالاِهْمالِ وَالتَّضْییعِ، وَاَنْتَ الرَّؤُفُ الرَّحیمُ، الْبَرُّ الْکَریمُ، الَّذی لایُخَیِّبُ قاصِدیهِ، وَلایَطْرُدُ عَنْ فِنآئِهِ آمِلیهِ، بِساحَتِكَ تَحُطُّ رِحالُ الرّاجینَ، وَبِعَرْصَتِكَ تَقِفُ آمالُ الْمُسْتَرْفِدینَ فَلاتُقابِلْ آمالَنا بِالتَّخْییبِ وَالاِیاسِ، وَلاتُلْبِسْنا سِرْبالَ الْقُنُوطِ وَالاِبْلاسِ.»

«این جایگاه کسی است که به فراوانی نعمت‌ها اعتراف کرده و در ادای شکر آن‌ها با قصور مواجه شده و بر سستی و تباهی خود گواهی داده است. تو رئوف، مهربان، نیکوکار و بزرگواری که قاصدان را ناامید نمی‌کند و آرزومندان را از آستانش نمی‌راند و امیدواران همه به ساحت پاکت روی آوردند و آروزی عطاجویان بر آستانت اقامت گزید؛ پس آرزوهایمان را با یأس و ناکامی روبه‌رو مساز و جامهٔ ناامیدی و سرگردانی بر ما مپوشان.»

۳. «اِلهی تَصاغَرَ عِنْدَ تَعاظُمِ آلآئِكَ شُکْری وَتَضآءَلَ فی جَنْبِ اِکْرامِكَ اِیّایَ ثَنآئی وَنَشْری.»

«خدایا شکرم در برابر بزرگی نعمت‌هایت ناچیز است و ستایش و گسترش من در مقابل اکرامت کوچک است.»

۴. «جَلَّلْتَنی نِعَمُكَ مِنْ اَنْوارِ الْاِیمانِ حُلَلاً، وَضَرَبَتْ عَلَیَّ لَطائِفُ بِرِّكَ مِنَ الْعِزِّ كِلَلاً وَقَلَّدَتْنی مِنَنُكَ قَلائِدَ لا تُحَلُّ، وَطَوَّقَتْنی اَطْواقاً لا تُفَلُّ، فَآلاؤُكَ جَمَّةٌ ضَعُفَ لِسانی عَنْ اِحْصائِها وَنَعْماؤُكَ كَثیرَةٌ قَصُرَ فَهْمی عَنْ اِدْراكِها فَضْلاً عَنِ اسْتِقْصائِها.»

«خدایا نعمت هایت جامه ای از انوار ایمان بر من پوشانده و الطاف نیکت تاج عزّت بر سرم نهاده و نعمت هایت قلاده ای ناگشوده برگردنم انداخته و آن قدر زیاد شده که زبانم از شمارش آن ناتوان مانده، نعمت هایت بسیار شده و فهم من از آن کوتاه گشته، چه رسد که آن ها را کامل دریافت کنم.»

۵. «فَكَیْفَ لی بِتَحْصیلِ الشُّكْرِ وَشُكْری اِیّاكَ یَفْتَقِرُ اِلی شُكْرٍ؟! فَكُلَّما قُلْتُ لَكَ الْحَمْدُ، وَجَبَ عَلَیَّ لِذلِكَ اَنْ اَقُولَ لَكَ الْحَمْدُ.»

«[الهی] چگونه شکر تو را به جا آرم، در حالی که شکرگزاریم، سپاسی دیگر خواهد؛ بنابراین هر وقت حمد تو را گویم بر آن نیز حمد دیگری باید بگویم.»

۶. «اِلهی فَكَما غَذَّیْتَنا بِلُطْفِكَ، وَرَبَّیْتَنا بِصُنْعِكَ، فَتَمِّمْ عَلَیْنا سَوابِغَ النِّعَمِ، وَادْفَعْ عَنّا مَكارِهَ النِّقَمِ، وَآتِنا مِنْ حُظُوظِ الدّارَیْنِ اَرْفَعَها وَاَجَلَّها عاجِلاً وَآجِلاً.»

«خدایا همان گونه که ما را با لطفت تغذیه نمودی و با احسانت پرورش دادی، پس نعمت های فراوانت را بر ما کامل نما و ناگواری های انتقامت را از ما دفع فرما، . از بهرهٔ دو سرا برترین و بیشترین آن را در دنیا و آخرت نصیب ما نما.»

۷. «وَلَكَ الْحَمْدُ عَلی حُسْنِ بَلائِكَ وَسُبُوغِ نَعْمائِكَ، حَمْداً یُوافِقُ رِضاكَ، وَیَمْتَرِی الْعَظیمَ مِنْ بِرِّكَ وَنَداكَ، یا عَظیمُ یا كَریمُ، بِرَحْمَتِكَ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ.»

«سپاس مخصوص توست به دلیل آزمون نیکویت و فراوانی نعمتت را سپاس که رضایت توست و مطابق نیکی و کرم و عظمت توست، ای عظیم، ای کریم، ای مهربان ترین مهربانان به رحمتت [امیدوارم].[۷۷]

۵. معنایابی دینی

متخصصان روان‌شناسی دین، معتقدند دین بیش از هر موضوع دیگری می‌تواند به پدیده‌های زندگی انسان معنا ببخشد و این معنابخشی سبب آرامش روانی می‌گردد؛[۷۸] برای مثال، زمانی که مقدار پولی از ما گرفته شود یا آنکه خودمان با نیتی آن پول را به کسی دهیم، در هر دو حال، پول از دست ما رفته است؛ ولی در حالت دوم (پول را مثلاً به نیت کمک به کسی دادیم) ما برای پول ازدست‌رفته ناراحت نیستیم. پس نیت و نگاه ما به مسائل در معنابخشی نقش ویژه‌ای دارد.

دفتر زندگی افراد، حکایت‌های متعددی دارد. اگر زندگی خود را مرور کنیم، بسیاری از ناخوشایندها سبب رشد و تعالی معنوی ما شده است. اگر به زندگی نگاهی واقعی کنیم، درمی‌یابیم که زندگی ابعاد گوناگونی دارد؛ آسانی و سختی، جوانی و پیری، سلامتی و بیماری، داری و نداری و غیره. ممکن است کسی بگوید تمام منفی‌های دنیا قسمت من بوده است. بهتر است دفتری برداریم و نعمت‌های ندیدهٔ خود را در آن بنویسیم. برای نمونه همین‌که می‌توانیم ببینیم و بنویسیم دو نعمت الهی است که شاید به آن توجه نمی‌کنیم. بیماری، فرآیندی است که با بروز اختلال یا آسیب به بافت‌های بدن و ظاهر شدن عوارض عینی مشخص می‌شود.[۷۹] عوامل متعددی مانند تغذیه، آب و هوا و وضعیت روانی و غیره در شکل‌گیری این فرآیند مؤثر است که برای پیشگیری از آن یا بهبودی آن، رعایت نکات متعددی ضروری است. با نگاه قدسی، بیماری می‌تواند فرصتی باشد برای اینکه انسان محبوب و مقرّب خدا واقع شود؛ پس بهتر است این تهدید را با دوستی خداوند به فرصت تبدیل کنیم؛ زیرا زندگی بدون رنج وجود ندارد، چنانکه خداوند در قرآن کریم فرمود: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾؛ (ما

انسان را در رنج آفریدیم.)[۸۰]

اگر این واقعیت را پذیرفتیم، باید معنای رنج را بفهمیم تا بتوانیم با آن زندگی کنیم. معناسازی، فرآیندی فعال است که از طریق آن، افراد رویداد یا مجموعه‌ای از حوادث را بازنگری و ارزیابی مجدد می‌کنند. پژوهشگران به تأثیرات معناسازی پرداخته‌اند و معتقدند که معناسازی با سلامت جسمی و روانی افراد ارتباط مثبت دارد.[۸۱] بیماری می‌تواند در اثر رنج و عوامل متعددی باشد که در دوران زندگی افراد ایجاد شده است. اگر این درد، معنای قدسی پیدا کرد، انسان آرام می‌شود؛ ولی اگر معنا نداشت، سبب رنج می‌شود که خود این رنج، دردهای دیگری به‌دنبال می‌آورد. به این مثال توجه کنید: دست شما زخم شده است، درحالی‌که نمی‌خواستید دستتان زخم شود. حال اگر روی زخم خود نمک بپاشید، این درد، یعنی زخم دست تبدیل به رنج می‌شود. برای آنکه بیماری رنج‌آور نباشد، باید معنای آن را فهمید و پذیرفت. محققان معتقدند این نوع معنایابی می‌تواند در فرآیند درمان و اثربخشی دارو اثر داشته باشد؛[۸۲] بنابراین، برای آنکه بتوان معنای بیماری را یافت از الگوهای نیایش که در راهبرد معنوی خواهد آمد، استفاده می‌شود و این کار می‌تواند در نشاط و سلامت روانی مؤثر باشد.

حسرت و زاری گه بیماری   وقت بیماری همه بیداری است
پس یقین گشت این که بیماری تو را   می‌بخشد هوش و بیداری تو را[۸۳]

الف. راهبرد معنوی

دین و الگوهای معنوی به مسائل و خوشی‌ها و ناخوشی‌های زندگی معنا می‌بخشد و این معنابخشی سبب آرامش و زندگی مطلوب می‌شود. دفتر

زندگی، حکایت گوناگونی دارد و زندگی، بدون رنج و سختی نمی‌گذرد. یکی از ناخوشی‌های زندگی هرانسان، بیماری است که با الگوی دینی، مانند روایتی از امام علی علیه‌السلام می‌توان معنای سختی و رنج را به‌گونه‌ای تغییر داد و به آن معنای قدسی بخشید.

امام علی علیه‌السلام فرمودند: «بیماری موجب کاستن گناهان می‌شود و آن‌ها را همچون برگ پاییزی فرو می‌ریزد.»

نیایشگر با توجه به مفاهیم این نیایش و تکنیک‌های آن، که در کتاب بیماری و بیداری از مجموعه کتاب‌های مراقبت معنوی بیان شده، می‌تواند به زندگی و بیماری خود معنا ببخشد و کیفیت زندگی خود را ارتقا دهد.

یکی از روش‌های علمی، معنادرمانی است. مؤسس این نظریه «ویکتور فرانکل» بود و آن را به دو قسم معنای کلی و جزیی تقسیم کرد: معنابخشی جزیی، یعنی معنابخشی به موقعیت خاصی که پیش می‌آید، مثلاً بیماری. معنابخشی کلی، یعنی معنادهی به موقعیتی کلی مثلاً هدف فرد در زندگی.[۸۴] یکی از روش‌های معنابخشی به زندگی و مسائل آن از طریق مفاهیم و مضامین دعایی است. درواقع، مقصود ما تکنیک معنوی معنابخشی به بیماری با الگوهای مطرح در دعا و روایات است.

امام علی علیه‌السلام به فرد بیماری چنین فرمود: «خدا آنچه را از آن شکایت داری [بیماری]، موجب کاستن گناهانت قرار داده است. بیماری گناهان را از بین می‌برد همچنان‌که برگ پاییزی از درخت می‌ریزد.»[۸۵] تکنیک‌های معنوی در این دعا برای معنایابی قدسی، از روش تکرار مضامین این نیایش ایجاد می‌شود.

«اللهم... و حبب الیّ ما رضیت لی...؛ خداوندا... آنچه را برایم پسندیده‌ای محبوبم ساز.»

«وطهرنی من دنس ما اسلفت؛ خداوندا مرا از آلودگی کارهای گذشته پاکم ساز.»

«اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ؛ خداوندا در هر حالی سپاس برای توست.»

متخصصان عصب، روان و ایمنی‌شناسی یافته‌اند که شکر و تفکر امیدوارانه و رضایتمندانه در ارتقای سیستم دفاعی بدن مؤثر است؛ زیرا شکر و رضایت، عواطف مثبت تولید می‌کند که تأثیر آن بر سیستم روانی و سلامت تأیید شده است.[۸۶] همچنین توجه به آثار معنوی بیماری که در دعا آمده، مانند ریزش گناهان، هشدار به توبه، پاداش وصف ناپذیر، می‌تواند معناآفرینی جدید داشته باشد و این معناآفرینی در پذیرش بیماری، آرامش معنوی و محبت به خدا تأثیر دارد. در این دعا عبارت‌های زیر جلوهٔ بیشتری دارند:

۱. خدا را در هر حال (سلامتی و بیماری) شکر نماییم؛

۲. بیماری سبب بیداری و بازگشت به فضل و رحمت الهی برای بنده است؛

۳. پاداش بیماری وصف شدنی نیست. نالهٔ بیمار، پاداش سبحان‌الله و فریادش، پاداش لااله‌الاالله و جابه‌جایی در بستر بیماری، پاداش جهاد در راه خدا را دارد؛[۸۷]

۴. خداوند، بخشندهٔ مهربان قدرتمند بوده و اسباب همهٔ امور به دست اوست؛ پس خوب است که ذکر و فکر ما متوجه خدا باشد.

ب) دعای حضرت سجاد علیه‌السلام هنگام بیماری

۱. «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا لَمْ أَزَلْ أَتَصَرَّفُ فِيهِ مِنْ سَلَامَةِ بَدَنِي، وَلَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا أَحْدَثْتَ بِي مِنْ عِلَّةٍ فِي جَسَدِي، فَمَا أَدْرِي، يَا إِلَهِي، أَيُّ الْحَالَيْنِ أَحَقُّ بِالشُّكْرِ لَكَ؟ وَ أَيُّ الْوَقْتَيْنِ أَوْلَى بِالْحَمْدِ لَكَ؟»

«خداوندا! سپاس برای توست که همواره از سلامتی جسمی برخوردارم و سپاس مخصوص توست برای آن که بیماری در جسمم پدید آمده است. خدایا، نمی‌دانم کدام یک از این دو حالت [بیماری یا سلامتی] به سپاسگزاریت شایسته‌تر و کدام یک از این دو زمان، به حمدت سزاوارتر است.»

۲. «وَقْتُ الصِّحَّةِ الَّتِی هَنَّأْتَنِی فِیهَا طَیِّبَاتِ رِزْقِكَ، وَنَشَّطْتَنِی بِهَا لِابْتِغَاءِ مَرْضَاتِكَ وَفَضْلِكَ، وَقَوَّیْتَنِی مَعَهَا عَلَی مَا وَفَّقْتَنِی لَهُ مِنْ طَاعَتِكَ؟ ام وَقْتُ الْعِلَّةِ الَّتِی مَحَّصْتَنِی بِهَا، وَالنِّعَمِ الَّتِی أَتْحَفْتَنِی بِهَا تَخْفِیفاً لِمَا ثَقُلَ بِهِ عَلَیَّ ظَهْرِی مِنَ الْخَطِیئَاتِ، وَتَطْهِیراً لِمَا انْغَمَسْتُ فِیهِ مِنَ السَّیِّئَاتِ، وَ تَنْبِیهاً لِتَنَاوُلِ التَّوْبَةِ، وَ تَذْكِیراً لَمحوِ الْحَوْبَةِ بِقَدِیمِ النِّعْمَةِ وَ فِی خِلَالِ ذَلِكَ مَا كَتَبَ لِیَ الْكَاتِبَانِ مِنْ زَكِیِّ الْأَعْمَالِ، مَا لاَ قَلْبٌ فَكَّرَ فِیهِ، وَ لاَ لِسَانٌ نَطَقَ بِهِ، وَ لاَ جَارِحَةٌ تَكَلَّفَتْهُ، بَلْ إِفْضَالاً مِنْكَ عَلَیَّ، وَإِحْسَاناً مِنْ صَنِیعِكَ إِلَیَّ.»

«هنگام تندرستی که روزی های پاکیزه ات را بر من گوارا نمودی و برای درخواست خشنودی و احسانت به‌وسیلهٔ آن به من شادی بخشیدی و همراه آن مرا توانایی دادی که توفیق فرمان بری پیدا نمایم، یا هنگام بیماری که مرا به آن آزمودی و این دردها را ارمغانم فرموده‌ای تا گناهانی را که از آن گرانبارم، سبک سازی و از خطاهایی که در آن فرورفتم پاک گردم و آن بیماری هشداری باشد برای اقدام به توبه و تقدم نعمت، تذکری برای از بین بردن گناهمان باشد و در خلال بیماری، دو فرشتهٔ نویسنده، اعمال پاکی برایم نوشته‌اند که نه قلبی در آن اندیشیده، نه زبانی به آن سخن گفته، نه اندامی آن را به عهده گرفته، بلکه تفضلی از تو و احسانی از لطف تو بر به من بوده است.»[۸۸]

۳. «اللَّهُمَّ فَصَلِّ عَلَی مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَحَبِّبْ إِلَیَّ مَا رَضِیتَ لِی، وَیَسِّرْ لِی مَا أَحْلَلْتَ بِی، وَ طَهِّرْنِی مِنْ دَنَسِ مَا أَسْلَفْتُ، وَامْحُ عَنِّی شَرَّ مَا قَدَّمْتُ، وَأَوْجِدْنِی حَلاَوَةَ الْعَافِیَةِ، وَأَذِقْنِی

بَرْدَ السَّلاَمَةِ، وَاجْعَلْ مَخْرَجِي عَنْ عِلَّتِي إِلَى عَفْوِك، وَمُتَحَوَّلِي عَنْ صَرْعَتِي إِلَى تَجَاوُزِك، وَخَلاَصِي مِنْ كَرْبِي إِلَى رَوْحِكَ، وَسَلاَمَتِي مِنْ هَذِهِ الشِّدَّةِ إِلَى فَرَجِكَ إِنَّكَ الْمُتَفَضِّلُ بِالْإِحْسَانِ، الْمُتَطَوِّلُ بِالامْتِنَانِ، الْوَهَّابُ الْكَرِيمُ، ذُو الْجَلاَلِ وَالْإِكْرَامِ.»

«خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و آنچه را برایم پسندیده‌ای، محبوبم ساز و آنچه را بر من روا داشته‌ای، آسان گردان و مرا از آلودگی کارهای گذشته پاک ساز و شر آنچه پیش فرستادم را از من برطرف ساز و مرا از شیرینی تندرستی کامیاب فرما و گوارایی سلامتی را به من بچشان و خروج از بیماریم را رهایی به‌سوی عفو و بهبودی از بستر افتادن را [دورهٔ بیماری] به‌سوی گذشتت قرار ده و رهایی از اندوهم را به‌سوی رحمتت و سلامتی از سختی را به‌سوی گشایشت مقرر فرما؛ زیرا تویی که بدون سبب نیکی می‌کنی و بدون استحقاق، نعمت بزرگ می‌بخشی. تو بسیار بخشنده‌ای که عطایت تمام نمی‌شود، تویی صاحب عظمت و بزرگواری.»[۸۹]

۶. مثبت‌نگری قدسی

روان‌شناسان، عوامل شکل‌گیری غم را متعدد می‌دانند. یکی از این عوامل، نوع بینش آدمی دربارهٔ خود و حوادث و هستی است. آنان معتقدند رنگی که ما از درون (افکار منفی) به پدیده‌ها می‌دهیم و برداشت نادرست و منفی مستمر از مسائل زندگی، سبب شکل‌گیری غم می‌شود.[۹۰]

پس حیات و سلامت روح آدمی همچون رود، وابسته به حرکت است. هرگاه رودی از حرکت باز ایستد و سکون یابد، رنگ و بوی آن آب عوض می‌شود. روح ملکوتی انسان بر اثر زخم حوادث، غمگین می‌شود و اگر این اندوه مستمر شود، رنگ و بوی روح ملکوتی تغییر می‌کند و تبدیل به انسانی افسرده و غمگین

خواهد شد.

فقر و سختی و گرفتاری باید به‌عنوان مسئله‌ای باشد که در پی حل آن باشیم، نه به‌عنوان غمی که زندگی ما را تبدیل به مردگی کند. برای آرامش خود باید به افکار مثبت خود زیاد توجه کرد. محققان معتقدند نگرش و تصویر ذهنی مثبت، استرس را کاهش می‌دهد و کاهش استرس در افزایش سلامت فرد می‌تواند مؤثر باشد.[۹۱] غم و اندوه پس از ادراک رویداد نامطلوب بر انسان عارض می‌شود و این ناراحتی عموماً حرکات و اعمال را کُند کرده و حتی موجب تحلیل قوا و سست‌کنندهٔ انسان می‌شود؛ بنابراین، غم پدیدهٔ فکری در بشر است که استمرار آن موجب بیماری می‌شود و نقطهٔ مقابل آن مثبت‌نگری است؛ یعنی استفاده از ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط‌انگیز و امیدبخش برای تسلیم‌نشدن در برابر عوامل منفی و در یک کلام، مثبت‌نگری همان خوش‌بینی دربارهٔ جهان و خود خداست. نتایج تحقیقات زیادی نشانگر آن است که مثبت‌نگری و خوش‌بینی در افزایش طول عمر و روند بهبودی بیماران می‌تواند اثربخش باشد.[۹۲] برای آنکه مثبت‌اندیشی ما زیاد شود، به تکنیک بیان‌شده در بخش بعد توجه ویژه شود.

الف. راهبرد معنوی

زندگی با جوانی و پیری، سلامتی و بیماری، فقر و ثروت آمیخته و طبیعت مادی نیز این چنین است؛ زمین گاه آرام و گاه ناآرام، آسمان گاه آفتابی و گرم و گاه ابری و بارانی است. همهٔ انسان‌ها در هر زمانی اندوهی خاص دارند، حتی پیامبران و امامان پیوسته در زندگی خود سختی داشته‌اند. خداوند در قرآن کریم دربارهٔ پیامبران یونس، یوسف، نوح و موسی و... می‌فرماید: «...وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَٰلِكَ نُنجِي الْمُؤْمِنِينَ؛ ما آنان را از غم نجات دادیم و این‌گونه مؤمنان

را نجات می‌دهیم.»[۹۳] پذیرش مسائل زندگی و مثبت‌نگری قدسی می‌تواند در ادامهٔ راه زندگی اثر مطلوب داشته باشد و با توجه به الگوهای معنوی می‌توان این اندوه را به نحو مطلوب پشت سر گذاشت. تکنیک‌های این دعا و تکرار و تمرکز آن می‌تواند به مثبت‌نگری خواننده کمک نماید.

اگر تمام توجه ما به اسباب مادی باشد و موانعی ما را از رسیدن به اهداف‌مان باز دارد، خود را محروم و غمگین می‌بینیم و درواقع خود را در بن‌بستی دیده‌ایم که راه خروجی ندارد؛ پس بهتر است افکار خود را به اسباب مادی وابسته نکنیم؛ زیرا خدا با سبب‌سازی می‌تواند زندگی را به‌گونه‌ای بسازد که بر تمام اسباب مادی تأثیر گذارد. از طرف دیگر، هنگام تعارض‌ها و تناقض‌ها و کاستی‌ها خود را تنها نبینیم و به خدا و اسباب الهی و ائمهٔ اطهار توجه ویژه کنیم.

از تناقض‌های دل پشتم شکست　　　بر سرم جانا بیا دستی گذار
دست خود را از سر من بر مدار　　　بی‌قرارم بی‌قرارم بی‌قرار[۹۴]

تکنیک معنوی در این دعا، سبب افزایش مثبت‌نگری در فرد می‌شود. برای تحقق این مثبت‌اندیشی، هنگام غم و اندوه باید مضامین این دعا را تکرار و بر مفاهیم آن تمرکز کنیم.

«یا فارج الهم یا کاشف الغم یا رحمان الدنیا و الاخره و رحیمهما صل علی محمد و ال محمد و افرج همی و اکشف غمی؛ ای گشایشگر اندوه و برطرف‌کنندهٔ غم، ای نعمت‌بخش دنیا و آخرت و مهربان در هر دو سرا، بر محمد و خاندانش رحمت فرست و غم و اندوه مرا برطرف ساز.»[۹۵]

تمرکز بر واژه‌های «یا فارج» (ای گشایشگر)، «یا کاشف» (ای برطرف‌کننده گرفتاری) و «یا رحمان» (ای نعمت‌بخش) سبب مثبت‌نگری قدسی می‌شود همچنین در حال غم، طلب رحمت برای پیامبر و خاندانش (صلوات) می‌تواند

از نشخوارهای فکر کم کند و نشاط معنوی فرد را بیشتر کند؛ بنابراین هنگام غم دعای فوق همراه با تمرکز بر معانی آن مثبت نگری را بیشتر می کند؛ البته خوانندهٔ محترم با هر قسمتی از دعا می تواند این گونه ارتباط برقرار کند.

در این دعا به عبارت های زیر توجه بیشتر شود:

۱. صفات فارج و کاشف، از بین هزار صفت الهی نشانگر آن است که اگر با خدا باشیم، بن بست وجود ندارد؛

۲. خدا سرچشمهٔ همهٔ نعمت هاست (رحمان). اگر کسی مانع کسب نعمت شد، از خدا بخواهیم سببی برای رسیدن نعمت به ما فراهم کند؛

۳. در این دعا یقین و توکل و عبادت و پذیرش مقدرات الهی درخواست شده است که می تواند در رفع غم مؤثر باشد؛

۴. فکر و ذهن خود را هنگام دعا باید متوجه خدا کرد و از اسباب مادی بهره برد؛ ولی اثربخشی آن را از خدا دانست.

ب. دعای حضرت سجاد علیه‌السلام برای درخواست برطرف شدن اندوه

۱. «یا فارِجَ الْهَمِّ، وَ کاشِفَ الْغَمِّ، یا رَحْمنَ الدُّنْیا وَ الْأخِرَةِ وَ رَحیمَهُما، صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ افْرُجْ هَمّی، وَ اکْشِفْ غَمّی.»

«ای گشایندهٔ اندوه و برطرف کنندهٔ غم، ای بخشنده و مهربان در دنیا و آخرت، بر محمد و خاندان محمد درود فرست و اندوهم را برطرف نما و غمم را برطرف ساز.»

۲. «یا واحِدُ یا اَحَدُ یا صَمَدُ یا مَنْ لَمْ یَلِدْ وَ لَمْ یُولَدْ وَ لَمْ یَکُنْ لَهُ کُفُواً اَحَدٌ، اعْصِمْنی وَ طَهِّرْنی، وَ اذْهَبْ بِبَلِیَّتی.»

«ای یکتا، ای یگانهٔ بی نیاز «ای آنکه نزاییده و زاییده نشده و برای او همتا

نباشد»، مرا از گناه حفظ نما و پاکم فرما و گرفتاریم را دور ساز.»؛ پس آیه‌الکرسی و سورهٔ ناس و فلق و اخلاص را بخوان و بگو:

۳. «اَللّهُمَّ اِنّی اَسْاَلُکَ سُؤلَ مَنِ اشْتَدَّتْ فاقَتُهُ، وَضَعُفَتْ قُوَّتُهُ وَکَثُرَتْ ذُنُوبُهُ، سُؤلَ مَنْ لا یَجِدُ لِفاقَتِهِ مُغیثاً وَلا لِضَعْفِهِ مُقَوِّیاً، وَلا لِذَنْبِهِ غافِراً غَیْرَکَ.»

«خداوندا! از تو می‌خواهم خواستن کسی که سخت نیازمند گشته و نیرویش ناتوان شده و گناهش فراوان گردیده. [از تو می‌خواهم] خواستن کسی که برای نداریش دادرسی جز تو و برای ناتوانیش، نیروبخشی جز تو و برای گناهش بخشنده‌ای جز تو نمی‌یابد.»

۴. «یا ذَا الْجَلالِ وَالْاِکْرامِ، اَسْاَلُکَ عَمَلاً تُحِبُّ بِهِ مَنْ عَمِلَ بِهِ، وَیَقیناً تَنْفَعُ بِهِ مَنِ اسْتَیْقَنَ بِهِ حَقَّ الْیَقینَ فی نَفاذِ اَمْرِکَ.»

«ای صاحب شکوه و اکرام، از تو عملی می‌خواهم که هرکس آن را انجام دهد، دوستش داری و یقینی که هرکسی در انجام فرمانت باور داشته، سودش می‌دهی.»

۵. «اَللّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَاقْبِضْ عَلَی الصِّدْقِ نَفْسی، وَاقْطَعْ مِنَ الدُّنْیا حاجَتی، وَاجْعَلْ فیما عِنْدَکَ رَغْبَتی شَوْقاً اِلی لِقائِکَ، وَهَبْ لی صِدْقَ التَّوَکُّلِ عَلَیْکَ.»

«خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و مرگم را مقرون به صدق نما و نیازم را از دنیا قطع فرما و رغبتم را در آنچه نزد توست، قرار ده تا شوق دیدارت را داشته باشم و توکل صادقانه به خود را به من ارزانی دار.»

۶. «اَسْاَلُکَ مِنْ خَیْرِ کِتابٍ قَدْ خَلا، وَاَعُوذُ بِکَ مِنْ شَرِّ کِتابٍ قَدْ خَلا.»

«از تو خیر و خوبی آنچه مقدر گشته می‌خواهم و از شر آنچه مقدر فرموده‌ای، به تو پناه می‌برم.»

۷. «اَسْاَلُکَ خَوْفَ الْعابِدینَ لَکَ، وَعِبادَةَ الْخاشِعینَ لَکَ، وَیَقینَ الْمُتَوَکِّلینَ عَلَیْکَ،

وَتَوَكُّلَ المؤمنينَ عَلَيْكَ.»

«از تو ترس عابدان و عبادت فروتنان و یقین متوکلان و توکل مؤمنان به تو را خواستارم.»

۸. «اَللّهُمَّ اجْعَلْ رَغْبَتي في مَسْأَلَتي مِثْلَ رَغْبَةِ اَوْلِيائِكَ في مَسائِلِهِمْ، وَرَهْبَتي مِثْلَ رَهْبَةِ اَوْلِيائِكَ، وَاسْتَعْمِلْني في مَرْضاتِكَ عَمَلاً لا اَتْرُكُ مَعَهُ شَيْئاً مِنْ دِينِكَ مَخافَةَ اَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ.»

«خداوندا! اشتیاق مرا در خواسته‌ام، همانند اشتیاق دوستانت در خواسته‌هایشان و ترسم را همچون ترس اولیایت قرار ده و در خشنودیت چنان به‌کارم گیر که امری از دینت را به خاطر ترس از مخلوقاتت ترک نکنم.»

۹. «اَللَّهُمَّ هذِهِ حاجَتی فَاَعْظِمْ فيها رَغْبَتی، وَاَظْهِرْ فيها عُذْری، وَلَقِّنی فِيها حُجَّتی، وَعافِ فيها جَسَدی.»

«خداوندا! این حاجت ها من است؛ پس رغبتم را در آن بیفزا و عذرم را در آن آشکار ساز و حجتم را به من بفهمان و بدنم را در آن سلامت ده.»

۱۰. «اَللَّهُمَّ مَنْ اَصْبَحَ لَهُ ثِقَةٌ اَوْ رَجاءٌ غَيْرُكَ، فَقَد اَصْبَحْتُ وَاَنْتَ ثِقَتی وَرَجآئی فی الاُمُورِ کُلِّها، فَاقْضِ لی بِخَيْرِها عاقِبَةً، وَنَجِّنی مِنْ مَضِلاّتِ الْفِتَنِ بِرَحْمَتِكَ يا اَرْحَمَ الرّاحِمِينَ وَصَلَّى اللهُ عَلى سَيِّدِنا مُحَمَّدٍ رَسُولِ اللهِ الْمُصْطَفى وَعَلى آلِهِ الطّاهِرِينَ.»

«خداوندا! عده‌ای صبح کردند و اطمینان و امید به غیر تو داشتند؛ ولی من صبح کردم و حال آنکه در تمام امور، اطمینان و امیدم تویی؛ پس به آنچه فرجامش از همه بهتر است، برایم حکم نما و با رحمتت مرا از فتنه‌های گمراه‌کننده نجات ده. ای مهربان ترین مهربانان [به تو امید دارم]، درود خداوند بر سرور ما محمد، پیامبر و برگزیدهٔ خدا و خاندان پاکش باد.»

۷. مسیر رفتار بهداشتی با مراقبهٔ نیایشی

«مسیر رفتار بهداشتی» اصطلاح علمی برای جامعه‌شناسی پزشکی است که رعایت این الگو را در ارتقای سلامت افراد مؤثر می‌دانند.[۹۶] مراقبهٔ نیایشی، یعنی مراقبه‌ای که بر اساس توجه به مفاهیم و الگوهای نیایش، نشخوارهای فکر و نگرش‌های نادرست را کم نموده و با تکرار نیایش و رعایت شرایط و آداب نیایش، نگرش‌های درست و جدید را در خود تثبیت نماید. رعایت و انجام الگوهای دعایی، ما را به مسیر رفتار بهداشتی اسلامی رهنمون می‌کند که به نمونه‌هایی از آن اشاره خواهد شد. یکی از نگرانی‌های انسان، ترس از آینده و سرانجام زندگی است. با توجه به اینکه زندگی انسان هموار و ناهموار، سخت و آسان و گاه خوش و ناخوش است، پایان نیک سبب می‌شود سختی و ناخوشی، شیرین شود. الگوهای دینی سرانجامی نیک را ارائه می‌کنند. یکی از آن الگوها امید به خداست که عاقبت خیر را برای انسان ترسیم می‌کند و زندگی و سختی آن را پذیرفتنی می‌کند. حال این پرسش مطرح است: اضافه بر کارهای روزمره که همگی به آن مشغول هستیم، چه کنیم تا عاقبت نیک در سرنوشت ما رقم بخورد؟ چه کنیم محصول زندگی و تلاش ما نیک و مفید و سعادت‌زا باشد؟ به نظر می‌رسد سه مهارت در این دعا می‌تواند زندگی را در هر موقعیتی به نتیجهٔ خوب و سعادتمند برساند. این سه مهارت عبارت‌اند از: ۱. ذکر و یاد خدا؛ ۲. شکر و سپاس خدا؛ ۳. اطاعت و فرمانبری از دستورهای خالق مهربان. قرآن کریم در موضوع فرجام نیک می‌فرماید: «والعاقبه للمتقین؛[۹۷] سرانجام نیک برای پرهیزکاران است.»

تقوا به معنای حفظ نفس از گناهان و ترک معاصی است و بدون آن، اخلاق و ایمان مفهومی ندارد. حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «ایمان بدون تقوا نفعی

ندارد.»[۹۸] بنابراین از جهت مصداقی می‌توان گفت که پیروی از دستورهای خدا می‌تواند با تقوا هم‌پوشی داشته باشد. متخصصان بهداشت روانی، آموزه‌ها و دستورهای دینی را مشوّق رفتارهای بهداشتی و پایبندی دینی را برای رفتارهای بهداشتی لازم می‌دانند؛ البته رعایت هریک از الگوهای دینی، نماز، روزه، صلهٔ رحم، بخشش و... به‌تنهایی در سلامت اثر دارد که هریک جداگانه قابل بررسی است و اینجا به‌طور کلی با نام رعایت دستورهای دینی بیان شده است. تقوا و الگوهای دینی فراتر از آن چیزی است که عقل و تجربه‌ها بخواهد آن را تأیید کند؛ ولی مقصود ما آن است که رعایت دستورهای دینی متناسب با وضعیت و توان افراد می‌تواند در سلامت جسمی و روانی افراد اثر داشته باشد. همچنین یاد و ذکر خدا می‌تواند در سلامت مؤثر باشد. ویلیام جیمز که از روان‌شناسان دین است، می‌گوید: «علت اساسی بیماری‌های روحی و افسردگی، احساس جدایی انسان از خداست.»[۹۹] یکی از مصادیق به یاد خدا بودن ذکر است. ذکرِ زبانی موجب کنترل زبان و ذکر قلبی موجب کنترل ذهن می‌شود و می‌تواند به‌عنوان تکنیکی درمانی و روشی پیشگیرانه از مشکلات ذهنی و زبانی باشد که در حوزهٔ سلامت مؤثر است.[۱۰۰] همچنین روان‌شناسان معتقدند، ذکر برای فرد امنیت روانی ایجاد می‌کند؛ زیرا فرد با ذکر و یاد خدا دلبستگی ایمن به موجودی که قادر و همیشه حاضر است، پیدا می‌کند که این باور در نشاط معنوی و آرامش فرد مؤثر است؛[۱۰۱] بنابراین می‌توان گفت که سه مهارت ذکر و یاد خدا، اطاعت از فرامین الهی و شکر، در سلامت روانی و جسمی افراد می‌تواند مؤثر باشد (موضوع شکر در مناجات شاکران بیان شده است). برای آنکه همیشه به یاد خدا بوده و از فرامین او پیروی کنیم، از راهکارهای تکنیک معنوی که در راهبرد معنوی آمده است، استفاده نمایید.[۱۰۲]

الف. راهبرد معنوی

زندگی انسان با خوشی و ناخوشی، سختی و آسانی همراه است. اگر انسان به الگوهای معنوی توجه نداشته باشد و غرق در مادیات شود، از سرانجام زندگی غافل می‌ماند. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «خردمندترین مردم کسی است که به سرانجام کارها بیندیشد.» حال در هر موقعیتی از زندگی، اگر انسان از خواب غفلت بیدار شود و به آیندهٔ زندگی توجه کند، به عاقبت نیک خواهد رسید. تمام انسان‌ها، فقیر و ثروتمند، دانشمند و قدرتمند همگی به عاقبت نیک می‌اندیشند. معیار خوش‌عاقبتی نیز می‌تواند الگوهای معنوی مطرح در این دعا باشد که با الگوگیری از آن، ما را به عاقبت نیک می‌رساند؛ البته این الگوها در زندگی و سلامت فردی و اجتماعی اثربخش است و در پی آن، ما را به فرجام نیک خواهد رساند.

متخصصان معتقدند ذکر پروردگار و شکر خدا و رعایت دستورهای دینی می‌تواند در سلامت جسمی و روانی افراد اثربخش باشد. پژوهشگران بهداشت روانی، دستورهای دینی را مشوِّق رفتارهای بهداشتی می‌دانند. انجام دستورهای دینی به قصد پیروی از خدا، سبب اجراخروی خواهد شد و افزون بر آن سبب سلامت جسمی و روانی می‌شود؛ پس همچنان که ما برای سلامت جسمی به ورزش، نوع تغذیه و غیره توجه می‌کنیم، لازم است برای سلامتی روح و روان که جسم را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، به الگوهای دینی توجه ویژه کنیم که رعایت و انجام دستورها ما را به سرانجام نیک برساند. به عبارت دیگر، الگوی سجادی به ما آموزش می‌دهد که ذکر خدا همراه با توجه به مضامین آن با شکر و سپاس در برابر نعمت‌های خدا و رعایت دستورهای دینی با عاقبت به‌خیری

ارتباط دارد. بر این اساس، از خطاهای گذشته توبه کرده و سه الگوی مهم ذکر، شکر، اطاعت را پیشه و اندیشهٔ خود کنیم تا سرانجامی نیک داشته باشیم؛ البته فرآیند اینکه چگونه همیشه به یاد خدا باشیم، چگونه شاکر شویم و پایبند به دستورهای الهی باشیم، در دوره های آموزشی ارائه می شود.

در این دعا به عبارت های زیر بیشتر توجه شود:

۱. یاد خدا، عزّت را به همراه دارد و نتیجهٔ شکر خدا، رستگاری و سرانجام طاعتش، نجات است؛

۲. اوقات فراغت خود را با ذکر و شکر خدا پُر کنیم؛

۳. از خدا بخواهیم ما را در راه طاعتش توانمند سازد؛

۴. از خدا توبهٔ مقبول بخواهیم و به مهربانی او توجه ویژه نماییم.

ب. دعای حضرت سجاد برای عاقبت به خیری در امور

۱. «يَا مَنْ ذِكْرُهُ شَرَفٌ لِلذَّاكِرِينَ، وَيَا مَنْ شُكْرُهُ فَوْزٌ لِلشَّاكِرِينَ، وَيَا مَنْ طَاعَتُهُ نَجَاةٌ لِلْمُطِيعِينَ»

«ای آنکه یادش شرافتی است برای ذاکران، ای آنکه شکرش رستگاری است برای شاکران، ای آنکه فرمانبریش نجاتی است برای مطیعان.»

۲. «صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَاشْغَلْ قُلُوبَنَا بِذِكْرِكَ عَنْ كُلِّ ذِكْرٍ، وَأَلْسِنَتَنَا بِشُكْرِكَ عَنْ كُلِّ شُكْرٍ، وَجَوَارِحَنَا بِطَاعَتِكَ عَنْ كُلِّ طَاعَةٍ، فَإِنْ قَدَّرْتَ لَنَا فَرَاغاً مِنْ شُغْلٍ فَاجْعَلْهُ فَرَاغَ سَلَامَةٍ لَا تُدْرِكُنَا فِيهِ تَبِعَةٌ، وَلَا تَلْحَقُنَا فِيهِ سَأْمَةٌ، حَتَّى يَنْصَرِفَ عَنَّا كُتَّابُ السَّيِّئَاتِ بِصَحِيفَةٍ خَالِيَةٍ مِنْ ذِكْرِ سَيِّئَاتِنَا، وَ يَتَوَلَّى كُتَّابُ الْحَسَنَاتِ عَنَّا مَسْرُورِينَ بِمَا كَتَبُوا مِنْ حَسَنَاتِنَا. وَإِذَا انْقَضَتْ أَيَّامُ حَيَاتِنَا، وَتَصَرَّمَتْ مُدَدُ أَعْمَارِنَا، وَاسْتَحْضَرَتْنَا دَعْوَتُكَ الَّتِي لَا بُدَّ مِنْهَا وَمِنْ إِجَابَتِهَا.»

«بر محمد و خاندانش درود فرست و قلوب ما را از هر یادی جز ذکر خود باز دار و زبان ما را به جای هر سپاسی به شکر خود و اعضای ما را به جای هر طاعتی به طاعت خویش مشغول نما؛ پس اگر فراغتی در امور برای ما مقدر ساختی ،آن را با سلامتی همراه فرما تا آنکه به شر دچار نگردیم و دلتنگ نشویم و فرشتگان نویسندهٔ تو، نامهٔ کردارمان را گناه‌آلود و خالی از کردار نیک به‌سوی تو نیاورند؛ بلکه چنان کن تا کردارمان را مشحون از اعمال نیک کنند و شادمان رو به تو آورند. [الهی] هنگامی که ایام زندگی ما پایان یابد و عمر ما سرآید و دعوتی که از اجابتش ناچاریم فرا رسد.»

۳. «فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ اجْعَلْ خِتَامَ مَا تُحْصِي عَلَيْنَا كَتَبَةُ أَعْمَالِنَا تَوْبَةً مَقْبُولَةً لاَ تُوقِفُنَا بَعْدَهَا عَلَى ذَنْبٍ اجْتَرَحْنَاهُ، وَ لاَ مَعْصِيَةٍ اقْتَرَفْنَاهَا، وَ لاَ تَكْشِفْ عَنَّا سِتْراً سَتَرْتَهُ عَلَى رُءُوسِ الْأَشْهَادِ، يَوْمَ تَبْلُو أَخْبَارَ عِبَادِكَ. إِنَّكَ رَحِيمٌ بِمَنْ دَعَاكَ، وَ مُسْتَجِيبٌ لِمَنْ نَادَاكَ.»

«پس بر محمد و خاندانش درود فرست و در پایان آنچه نویسندگان اعمال برای ما ثبت می‌کنند، توبهٔ مقبول قرار ده تا پس از آن، ما را بر گناهی که مرتکب شدیم، محاسبه نکنی و روز محاسبهٔ کردار بندگان پرده از گناهانمان بر مدار. همانا تو نسبت به آنکه تو را بخواند، مهربانی و نسبت به آنکه از تو درخواست کند، اجابت‌کننده هستی.»[۱۰۳]

۸. آرامش قدسی

آرامش روح و روان وقتی همراه با پیشرفت و تلاش باشد، آرامش قدسی محسوب می‌شود. قرآن می‌فرماید: «...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ با یاد خدا دل‌ها مطمئن و آرام می‌گردد».[۱۰۴] این آرامش، قدسی است. آرامش غافلانه

سبب می‌شود انسان از حقایق و وقایع دور بماند و دین و عقل این را تأیید نمی‌کند؛[۱۰۵] پس الگوهای دینی اگر جنبۀ معرفتی داشته باشد، می‌تواند ما را به آرامش قدسی برساند.

یکی از موضوعاتی که سبب ناآرامی ما می‌شود، آیندۀ فرزندان است. میوۀ زندگی انسان و شیرینی آن به وجود فرزندان صالح و سالم است. یکی از نگرانی‌های ویژه بیماران به‌ویژه مادران، ترس و اضطراب برای آیندۀ فرزندان است. خدای مهربان چون پدر، دلسوزی و چون مادر، برای فرزندان ما مهربانی می‌کند. برای آنکه دلسوزی و مهربانی خالق کریم شامل فرزندان ما شود، آنان را با خدا مأنوس کنیم؛ چراکه آفتاب لطف و رحمت الهی همیشه و همه جا می‌تابد. دست آنان را در دست خدا و وجودشان را در آغوش گرم فضل الهی قرار دهیم. خدای یوسفی که در چاه بود با خدای فرزندان ما و با خدای موسی که مادرش او را به دریا انداخت، یکی است. برای آنکه نگرانی ما کم شود باید به قدرت خدا توجه کنیم. خدا، موسی را از دریا نجات داد و او را به دست فرعون ستمگری که تلاش می‌کرد موسی را بکشد، بزرگ کرد. برای آنکه لطف و مهربانی خدا را بیشتر حس کنیم، داستان موسی را از زبان پروین اعتصامی می‌خوانیم:

مادر موسی، چو موسی را به نیل — در فکند از گفتۀ رب جلیل
خود ز ساحل کرد با حسرت نگاه — گفت: که ای فرزند خُرد بی‌گناه
گر فراموشت کُند لطف خدای — چون رهی زین کشتی بی‌ناخدای؟
گر نیارد ایزد پاکت به یاد — آب، خاکت را دهد ناگه به باد
وحی آمد کین چه فکر باطل است — رهرو ما اینک اندر منزل است
پردۀ شک را برانداز از میان — تا ببینی سود کردی یا زیان
ما گرفتیم آنچه را انداختی — دست حق را دیدی و نشناختی

در تو تنها عشق و مِهر مادری‌ست
شیوهٔ ما عدل و بنده‌پروری‌ست

نیست بازی کار حق، خود را مباز
آنچه بُردیم از تو، بازآریم باز

سطح آب از گاهوارش خوش‌تر است
دایه‌اش سیلاب و موجش مادر است

رودها از خود نه طغیان می‌کنند
آنچه می‌گوییم ما، آن می‌کنند

ما به دریا حُکم طوفان می‌دهیم
ما به سیل و موج فرمان می‌دهیم

نسبت نِسیان به ذات حق مده
بارِ کفر است این، به دوش خود منه

بِه که برگردی، به ما بسپاریش
کی تو از ما دوست‌تر می‌داریش

نقش هستی، نقشی از ایوان ماست
خاک و باد و آب سرگردان ماست

قطره‌ای کز جویباری می‌رود
از پی انجام کاری می‌رود

ما بسی گم گشته، بازآورده‌ایم
ما بسی بی‌توشه را پرورده‌ایم

میهمان ماست، هرکس بینواست
آشنا با ماست چون بی‌آشناست[۱۰۶]

با توجه به آنچه گذشت، اضطراب و نگرانی برای آیندهٔ فرزند خود نداشته باشیم؛ چراکه اضطراب، سلامت ما را به خطر می‌اندازد. اضطراب، یعنی ترسی که در اثر به‌خطرافتادن یکی ارزش‌های اصلی زندگی شخص ایجاد می‌شود.[۱۰۷] البته اضطراب متعادل برای رشد و تکامل شخصیت لازم است. ترس از خطر احتمالی برای آینده‌نگری و پیش‌گیری مفید است؛ زیرا سبب می‌شود فرد خطرات را از خود دفع کند؛ ولی اضطرابی که سلامت روانی را تهدید کند، مضر است.[۱۰۸] تحقیقات متعددی نشان داده که اضطراب بیش‌ازحد، همراه با احساس پوچی و بی‌معنایی زندگی (اضطراب وجودی) سلامت روانی را به خطر می‌اندازد.[۱۰۹] یکی از راهکارهای کاهش اضطراب و نگرانی استفاده از تکنیک‌های معنوی است که در راهبرد معنوی خواهد آمد.

الف. راهبرد معنوی

آرامشی که با هدف قرب به خدا محقق شود، آرامشی قدسی است. اضطراب، یعنی نبود آرامش. اضطراب، یعنی ناآرامی و هراس و ترس ناخوشایند که با احساس خطر همراه است. از عواملی که می‌تواند نگرانی را کاهش و آرامش را افزایش دهد، یاد خدا و توکل بر خداست. خداوند در قرآن می‌فرماید: «...وَمَنْ یَتَوَکَّلْ عَلَی اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...؛[110] هرکسی بر خدا توکل کند، خدا کفایتش می‌کند» و همچنین می‌فرماید: «...أَلَا بِذِکْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛[111] آگاه باشید یاد خدا آرامش و اطمینان بخش دل‌هاست». یکی از نگرانی‌های شایع، ترس و وحشت والدین برای میوهٔ زندگی خود، یعنی فرزندان است. نگرانی در حد تعادل که سبب آینده‌نگری و تلاش باشد، مطلوب است؛ ولی نگرانی مستمر و نامتعادل پذیرفتنی نیست و برای رفع این نگرانی باید کوشید. در این دعا به همراه مطالب بیان شده، دو تکنیک معنوی ارائه شده که می‌تواند در سلامت روانی و آیندهٔ والدین و فرزندان مؤثر باشد.

با توجه به اینکه عوامل خطرآفرین برای فرزندان زیاد است، لازم است درکارهای فرزندان پیش‌بینی و آینده‌نگری و مشورت کنیم. دو تکنیک معنوی عبارت اند از: اول آنکه، دعای امام سجاد علیه‌السلام را در حق فرزندان بخوانیم و از خدا بخواهیم آنان را از خطرات حفظ نماید؛ زیرا دعا، سببی الهی است که می‌تواند بر اسباب و عوامل دیگر تأثیر گذارد؛ پس دعا در حق آنان را ترک نکنیم. آثار و برکات دعا، عموماً آمیخته با برکات دیگر است و دعا اثری قطعی دارد، اگرچه ممکن است فردی فکر کند اثر دعا محسوس نیست،[112] چنانکه در فصل اول این مطلب را تأیید کردیم.

دوم آنکه، توکل بر خدا را فراموش نکنیم. توکل، یعنی تکیه و اعتمادکردن بر خدا. به عبارت دیگر، وظیفه و تلاش خود برای فرزندان خود را انجام دهیم، آینده‌نگری کنیم؛ ولی در نتیجه به خدا اعتماد قلبی داشته باشیم.[۱۱۳]

محققان معتقدند توکل در سلامت روان اثر می‌گذارد و عاملی برای پیش‌گیری از اضطراب و نگرانی است، چنانکه خدا در قرآن کریم نیز فرموده است: «هرکس بر خدا توکل کند، خدا کارهایش را اصلاح می‌کند».[۱۱۴] نحوهٔ توکل‌یابی در کتاب مراقبه با دعا بیان شده است.

تکنیک چگونگی توکل و شناخت توکل درست در دوره‌های آموزشی ارائه می‌شود.

در این دعا به عبارت‌های زیر توجه ویژه شود:

۱. از خدا صحت و سلامتی در دین و در اخلاق و در جسم برای فرزندان بخواهیم؛

۲. از خدا بخواهیم ما را در تربیت و نیکی به فرزندان یاری کند؛

۳. از خدا بخواهیم فرزندانمان را از شر شیطان و دام‌های او نجات دهد؛

۴. دام‌های شیطان که در دعا آمده به فرزندان بیاموزیم تا آگاه شوند؛

۵. از رحمت خدا و فضل او اجابت دعایمان را خواستار شویم.

ب) دعای حضرت سجاد برای فرزندان

۱. «اَللَّهُمَّ وَ مُنَّ عَلَيَّ بِبَقَاءِ وُلْدِي وَ بِإِصْلاَحِهِمْ لِي و بِإِمْتَاعِي بِهِمْ. إِلَهِي امْدُدْ لِي فِي أَعْمَارِهِمْ، وَزِدْ لِي فِي آجَالِهِمْ، وَرَبِّ لِي صَغِيرَهُمْ، وَقَوِّ لِي ضَعِيفَهُمْ، وَأَصِحَّ لِي أَبْدَانَهُمْ وَ أَدْيَانَهُمْ وَ أَخْلاَقَهُمْ، وَعَافِهِمْ فِي أَنْفُسِهِمْ وَ فِي جَوَارِحِهِمْ وَ فِي كُلِّ مَا عُنِيتُ بِهِ مِنْ أَمْرِهِمْ، وَ أَدْرِرْ لِي وَ عَلَى يَدِي أَرْزَاقَهُمْ، وَاجْعَلْهُمْ أَبْرَاراً أَتْقِيَاءَ بُصَرَاءَ سَامِعِينَ مُطِيعِينَ

لَكَ، وَ لِاَوْلِيَائِكَ مُحِبّينَ مُنَاصِحِينَ، وَلِجَمِيعِ أَعْدَائِكَ مُعَانِدِينَ وَ مُبْغِضِينَ، آمِينَ.»

«خداوندا! بقای فرزندانم، اصلاح شدن آنان، برخورداری و بهره‌مندی از آنان را چون نعمتی برمن ارزانی دار، خدایا! عمرآنان را برایم طولانی نما و برمدت عمرشان بیفزا، خردسالشان را پرورش ده و ناتوانشان را نیرومند نما، جسم و دین و اخلاقشان را سالم بدار و آنان را در جان و اعضاء و کارهایشان که برای من مهم است، عافیت و عنایت فرما و برای من و به دست من برروزی آن‌ها بیفزا، آنان را نیکوکار با تقوا و صاحب بصیرت و شنوا و مطیع خود قرار ده و دوستدار دوستانت و دشمن دشمنانت ساز، دعایم اجابت نما.»

۲. «اللَّهُمَّ اشْدُدْ بِهِمْ عَضُدِی، وَ أَقِمْ بِهِمْ أَوَدِی وَ كَثِّرْ بِهِمْ عَدَدِی، وَ زَيِّنْ بِهِمْ مَحْضَرِی، وَ أَحْيِ بِهِمْ ذِكْرِی، وَ اكْفِنِی بِهِمْ فِی غَيْبَتِی، وَ أَعِنِّی بِهِمْ عَلَى حَاجَتِی، وَ اجْعَلْهُمْ لِی مُحِبّينَ، وَعَلَيَّ حَدِبِينَ مُقْبِلِينَ مُسْتَقِيمِينَ لِی، مُطِيعِينَ غَيْرَ عَاصِينَ وَلاَ عَاقّينَ وَلاَ مُخَالِفِينَ وَلاَ خَاطِئِينَ، وَأَعِنِّی عَلَى تَرْبِيَتِهِمْ وَتَأْدِيبِهِمْ، وَبِرِّهِمْ، وَهَبْ لِی مِنْ لَدُنْكَ مَعَهُمْ أَوْلاَداً ذُكُوراً، وَاجْعَلْ ذَلِكَ خَيْراً لِی، وَاجْعَلْهُمْ لِی عَوْناً عَلَى مَا سَأَلْتُكَ.»

«خداوندا! بازویم را به وجود آنان نیرومند و پریشان حالی مرا با آنان اصلاح فرما، دودمانم را به وجود ایشان زیاد نما و مجلسم را به حضورشان مزّین فرما، با آنان یادم را زنده نگهدار و در غائب بودنم آنان را جانشین من فرما و در برآمدن حاجت هام به واسطهٔ ایشان یاریم ده و آن‌ها را از دوستدارانم قرار ده، به‌گونه‌ای که لطف اقبالشان به‌سوی من باشند، کجی در رفتارشان نباشد و از من اطاعت کنند، سرکش و بدرفتار نشوند و ناسازگار و خطاکار نگردند، مرا در تربیت آنان و تأدیب و نیکی به آنان یاری فرما و علاوه برآنان اولاد پسر دیگری به من عنایت فرما و او را سبب خیرم قرار ده و برای آنچه از تو خواستم، آنان را یاورم قرار ده.»

۳. «وَأَعِذْنِی وَذُرِّيَّتِی مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، فَإِنَّكَ خَلَقْتَنَا وَأَمَرْتَنَا وَنَهَيْتَنَا، وَرَغَّبْتَنَا

فِي ثَوَابِ مَا أَمَرْتَنَا، وَ رَهَّبْتَنَا عِقَابَهُ، وَ جَعَلْتَ لَنَا عَدُوّاً يَكِيدُنَا سَلَّطْتَهُ مِنَّا عَلَى مَا لَمْ تُسَلِّطْنَا عَلَيْهِ مِنْهُ، أَسْكَنْتَهُ صُدُورَنَا، وَ أَجْرَيْتَهُ مَجَارِيَ دِمَائِنَا. لاَ يَغْفُلُ إِنْ غَفَلْنَا، وَ لاَ يَنْسَى إِنْ نَسِينَا، يُومِنُنَا عِقَابَكَ، وَ يُخَوِّفُنَا بِغَيْرِكَ، إِنْ هَمَمْنَا بِفَاحِشَةٍ شَجَّعَنَا عَلَيْهَا، وَ إِنْ هَمَمْنَا بِعَمَلٍ صَالِحٍ ثَبَّطَنَا عَنْهُ، يَتَعَرَّضُ لَنَا بِالشَّهَوَاتِ، وَ يَنْصِبُ لَنَا بِالشُّبُهَاتِ، إِنْ وَعَدَنَا كَذَبَنَا، وَ إِنْ مَنَّانَا أَخْلَفَنَا، وَ إِلاَّ تَصْرِفْ عَنَّا كَيْدَهُ يُضِلَّنَا، وَ إِلاَّ تَقِنَا خَبَالَهُ يَسْتَزِلَّنَا.»

«[خدایا] من و فرزندانم را از شر شیطان رانده شده پناه ده که تو ما را خلق نمودی و به طاعتت امر نمودی و از معصیتت نهی کردی و ما را به ثواب طاعتت تشویق نمودی و از کیفرش ما را ترساندی، برای ما دشمنی قرار دادی که فریبمان دهد و به او چیرگی داده‌ای که ما بر او چنان سلطه‌ای نداریم، او را در دل هایمان جا دادی و چون خون در رگ هایمان روان ساختی، اگر از او غافل شویم او از ما غافل نمی‌شود، اگر او را فراموش کنیم او ما را فراموش نمی‌کند، او ما را از کیفرت ایمن می‌سازد و از غیر تو می‌ترساند، اگر گناه بزرگی قصد کنیم ما را در انجامش برمی‌انگیزاند و چون به عمل صالح رو آوریم ما را از آن باز می‌دارد، شهوات را به ما عرضه می‌کند و از شبهه ها برای ما دام می‌نهد، اگر به ما وعده دهد دروغ می‌گوید و اگر ما را آرزومند گرداند خلف وعده می‌کند. [خدایا] اگر ترفندش را از ما باز نداری گمراهمان می‌کند و اگر ما را از فسادش نگه نداری به لغزش‌مان می‌اندازد.»

۴. «اللَّهُمَّ فَاقْهَرْ سُلْطَانَهُ عَنَّا بِسُلْطَانِكَ، حَتَّى تَحْبِسَهُ عَنَّا بِكَثْرَةِ الدُّعَاءِ لَكَ، فَنُصْبِحَ مِنْ كَيْدِهِ فِي الْمَعْصُومِينَ بِكَ.»

«خداوندا! با قدرتت سلطهٔ او را بر ما سرکوب نما تا با نیایش فراوان به درگاهت، او را از ما بازداری و از نیرنگش بدین‌گونه مصون بمانیم.»

۵. «اللَّهُمَّ أَعْطِنِي كُلَّ سُولِي، وَ اقْضِ لِي حَوَائِجِي، وَ لاَ تَمْنَعْنِي الْإِجَابَةَ وَ قَدْ ضَمِنْتَهَا

لِی، وَلاَ تَحْجُبْ دُعَائِی عَنْكَ وَقَدْ أَمَرْتَنِی بِهِ وَامْنُنْ عَلَیَّ بِكُلِّ مَا یُصْلِحُنِی فِی دُنْیَایَ وَ آخِرَتِی مَا ذَكَرْتُ مِنْهُ وَمَا نَسِیتُ، أَوْ أَظْهَرْتُ أَوْ أَخْفَیْتُ، أَوْ أَعْلَنْتُ أَوْ أَسْرَرْتُ.»

«خداوندا! همهٔ خواسته‌ام را عطا فرما و حاجت‌هام را برطرف نما و از اجابت دعا محرومم منما که خود، استجابتش را ضمانت نموده‌ای، دعایم را از رسیدن به خود باز مدار که خود دستور به دعا داده‌ای. [الهی] هرچه صلاح دنیا و آخرت من است چون نعمتی بر من عطا نما، خواه آن را به یاد آورم یا از یاد ببرم، ظاهر نموده یا مخفی داشته، آشکارا گفته‌ام یا پنهان کرده‌ام.»

۶. «وَاجْعَلْنِی فِی جَمِیعِ ذَلِكَ مِنَ الْمُصْلِحِینَ بِسؤالی إِیَّاك، الْمُنْجِحِینَ بِالطَّلَبِ إِلَیْكَ، غَیْرِ الْمَمْنُوعِینَ بِالتَّوَكُّلِ عَلَیْكَ، الْمُعَوَّدِینَ بِالتَّعَوُّذِ بِكَ، الرَّابِحِینَ فِی التِّجَارَةِ عَلَیْكَ، الْمجَارِینَ بِعِزِّك، الْمُوَسَّعِ عَلَیْهِمُ الرِّزْقُ الْحَلاَلُ مِنْ فَضْلِكَ الْوَاسِعِ بِجُودِك وَ كَرَمِكَ، الْمُعَزِّینَ مِنَ الذُّلِّ بِكَ، وَالْمجَارِینَ مِنَ الظُّلْمِ بِعَدْلِكَ، وَالْمُعَافَیْنَ مِنَ الْبَلاَءِ بِرَحْمَتِكَ، وَالْمُغْنَیْنَ مِنَ الْفَقْرِ بِغِنَاك، وَالْمَعْصُومِینَ مِنَ الذُّنُوبِ وَالزَّلَلِ وَالْخَطَاءِ بِتَقْوَاك، وَالْمُوَفَّقِینَ لِلْخَیْرِ وَالرُّشْدِ وَالصَّوَابِ بِطَاعَتِكَ، وَالْمحَالِ بَیْنَهُمْ وَبَیْنَ الذُّنُوبِ بِقُدْرَتِكَ، التَّارِكِینَ لِكُلِّ مَعْصِیَتِكَ، السَّاكِنِینَ فِی جِوَارِك.»

«مرا در همهٔ آن کارها از اصلاح‌کنندگانِ درخواست از خود قرار ده و از آنان که با طلب از تو کامیاب و با توکّل بر تو محروم نشده‌اند. آنان که با پناه‌بردن به تو خُو گرفته و از تجارت با تو سود برده‌اند، آنان که در پناه عزتت جای گرفته‌اند و به سبب جود و کرمت از روزی حلال تو فراخی پیدا کرده‌اند، مرا از گروهی قرار ده که به سبب عنایت تو، عزت یافته‌اند و از ظلم [دیگران] به عدل تو پناه آوردند و از آنان که با رحمتت از آفت‌ها رهیده‌اند و آنان که با غنای تو به توانگری رسیده‌اند و با نگهداری تو از خطاها و لغزش‌ها و گناهان مصون مانده‌اند، با اطاعت از تو توفیق خیر و رشد صواب را پیدا کرده‌اند و از کسانی که با قدرتت بین آنان و گناهان

فاصله افتاده و به خاطر آنکه در جوار رحمتت هستند، نافرمانیت نمی‌کنند.»

۷. «اللَّهُمَّ أَعْطِنَا جَمِيعَ ذَلِكَ بِتَوْفِيقِكَ وَ رَحْمَتِكَ، وَأَعِذْنَا مِنْ عَذَابِ السَّعِيرِ، وَأَعْطِ جَمِيعَ الْمُسْلِمِينَ وَ الْمُسْلِمَاتِ وَ الْمؤمنينَ وَ الْمؤمناتِ مِثْلَ الَّذِي سَأَلْتُكَ لِنَفْسِي وَ لِوُلْدِي فِي عَاجِلِ الدُّنْيَا وَآجِلِ الآخِرَةِ. إِنَّكَ قَرِيبٌ مُجِيبٌ، سَمِيعٌ عَلِيمٌ، عَفُوٌّ غفورٌ رَئوفٌ رَحِيمٌ «وَآتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً، وَ فِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ».

«خداوندا! همهٔ خواسته هایم را با توفیق و رحمتت اجابت فرما و ما را از عذاب جهنم پناه ده و به همهٔ مردان و زنان مسلمان و مؤمن ما مانند آنچه برای خود و فرزندانم برای دنیا و آخرتم خواستم، عنایت فرما که تو نزدیک و اجابت‌کننده، شنوا و دانا، بخشنده و آمرزنده و مهربان و رئوف هستی «در دنیا و آخرت به ما نیکی عطا نما و ما را از عذاب آتش نگهدار.»[۱۱۵]

۹. بهداشت روانی با واقع بینی

واژهٔ «بهداشت» از دو کلمهٔ «به» و «داشت» تشکیل شده و به معنی نیکو نگه‌داشتن است. بهداشت، فرآیندی است که با استفاده از راه‌کارهای مناسب آنچه را ارزشمند است، نیکو نگه می‌داریم؛[۱۱۶] پس بهداشت روانی، رعایت مقررات و اقداماتی برای حفظ سلامت روانی است و جنبهٔ پیشگیرانه دارد.[۱۱۷] یکی از هدف‌های اصلی بهداشت روانی تقویت فکر و نگرش و اصلاح رفتار است.[۱۱۸] واقع بینی دربارهٔ والدین چگونه است؟ به این مثال توجه کنید: خورشید بدون چشمداشت، نور، گرمی، انرژی، حرکت، قدرت و نیرو به موجودات می‌بخشد. والدین نیز در چرخهٔ هستی، گرمی و محبت و صفا و دوستی و نعمت به فرزندان خود می‌بخشند. خداوند برای نشان دادن نمونه‌ای از مِهر و لطف خود به بندگان، مادر را آفرید و جرعه‌ای از نمونهٔ محبت خود را به او داد تا موجودات

بفهمند خدا بیشتر از مادری دلسوز و مهربان، بندگان را دوست دارد. محبت، بوستانی است که گل‌های فراوانی در آن رشد می‌کنند و جامی است که هرکس از آن نوشید، اسیر محبوب می‌گردد. توجه کنید که هنر زندگی، دیدن آنچه همه می‌بینند، نیست؛ بلکه دیدن چیزهایی است که همه نمی‌بینند. والدین مانند هر انسانی ممکن است در زندگی خطاهایی داشته باشند، مانند هریک از ما که بارها خطا کرده‌ایم؛ ولی محبت الهی والدین مانع آن است که پدر و مادری بخواهد به فرزند خود ضرری برساند و اگر والدین در رفتاری به خطا رفته باشند، نیت ضرر به فرزندان ندارند. این نگرش به والدین (محبت و ضررنخواستن برای فرزند) سبب تقویت ارتباط عاطفی ما با آن‌ها می‌شود و از طرف دیگر، ما به بلوغ روانی می‌رسیم؛ زیرا یکی از اصول بهداشت یا بلوغ روانی واقع‌بینی است.[۱۱۹] به نظر می‌رسد دعا، الگوی شناختی قدسی است که می‌تواند فکر و بینش و رفتار فرد را اصلاح کند. لازمهٔ اصلاح فکر و رفتار، واقع‌بینی است که از اصول مهم بهداشت روانی است. فرد واقع‌بین زندگی را آن‌گونه که هست می‌بینند نه آن‌گونه که فکر می‌کند؛ برای مثال شما در اتاقی نشسته‌اید و چراغ آن روشن است. این اتاق راه به بیرون ندارد و شما ساعت ندارید. آیا می‌توانید قضاوت کنید چون چراغ اتاق روشن بوده، پس الان شب است؟ قطعاً برای رسیدن به واقعیت باید بررسی‌های زیادی کرد و دیدن یک علامت ما را به واقعیت نمی‌رساند. بسیاری از اوقات آنچه ما فکر می‌کنیم که واقعیت دارد، فقط فکر ما بوده، درحالی‌که واقعیت امر دیگری است. واقعیت دربارهٔ والدین آن است که آنان به‌ویژه مادر دلسوز فرزندانشان هستند، اگرچه در رفتارها ممکن است خطا داشته باشند؛ پس آنان را به خاطر نیت و محبت‌شان دوست داشته باشیم و به‌سبب خطای رفتاری از آنان بیزار نشویم.

الف) راهبرد معنوی

از اصول بهداشت روانی، واقع بینی است. گاه انسان به موضوعی فکر می‌کند، ولی فکر او مطابق با واقع نیست. در الگوهای دینی به والدین توجه کامل شده است. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «نیکی به والدین از بزرگ‌ترین فریضه‌هاست». پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «هرکس والدین خویش را خشنود سازد، خدا را خشنود ساخته و هرکس آنان را به خشم آورد، خدا را به خشم آورده است»؛ بنابراین توجه و نیکی به والدین و خشنودی آن‌ها سبب موفقیت انسان می‌شود. والدین نزدیک‌ترین افراد به فرزندان هستند. همچنین نیت والدین خیرخواهی فرزندان است، اگرچه ممکن است خطاهای رفتاری داشته باشند. نگرش مثبت به خیرخواهی والدین از الگوهای شناختی دعا به دست می‌آید. با استفاده از تکنیک‌های معنوی دعا می‌توان به رفتار با والدین جنبهٔ عبادی داد و ارتباط با آن‌ها آسان می‌شود.

واقع بینی به سلامت روانی کمک می‌کند؛ واقعیاتی که در قسمت‌های گوناگون زندگی هست و ما باید آن‌ها را ببینیم، مثل جوانی و پیری، غم و شادی، سختی و راحتی. اگر کسی آن را درک کند، نحوهٔ برخوردش با مسائل زندگی صحیح خواهد شد. واقعیت دیگر دربارهٔ والدین آن است که آن‌ها فرزندان را دوست دارند و ممکن است در برخورد با مسائل مختلف زندگی خطاهایی داشته باشند. ما نباید نیت و محبت آن‌ها را فراموش کنیم و فقط به سبب خطاهایشان از آن‌ها دور شویم. در این دعای شریف واقعیات حقوقی والدین و الگوهایی که فرزندان درخصوص آنان باید رعایت کنند به اجمال ذکر شده است. اگر نوع تعامل ما با والدین براساس الگوهای این دعا باشد، یعنی در ضررهایی که به ما رسیده

آنان را مقصر اصلی ندانیم و به این نکته توجه کنیم که کسب نتیجه‌ای مثبت یا منفی عوامل متعددی دارد و والدین علت تامه برای ضررهای ما نیستند و به نیت خیرخواهی آن‌ها برای فرزندانشان توجه کنیم، نوع تعامل ما با والدین تغییر خواهد کرد و از طرف دیگر توجه داشته باشیم هرگونه با آن‌ها رفتار کنیم، دیگران با ما رفتار خواهند کرد، چنانکه مولوی می‌گوید:

این جهان کوه است و فعل ما ندا　　　سوی ما آید نداها را صدا[۱۳۰]

تکنیک این دعا آن است که دعای والدین را روزانه و هرگاه از آنان ناراحت هستیم، بخوانیم و بر مفاهیم دعا تمرکز کنیم و سعی کنیم فکر و رفتار خود را با یاری خدا و براساس این دعا جهت دهیم. این عمل می‌تواند در رشد و نشاط معنوی و پیشرفت ما مؤثر باشد؛ زیرا رفتار مطلوب با والدین آن هم به خاطر خدا سبب می‌شود آنان در حق ما دعا کنند و خدا که مسبب الاسباب است، راهی را برای پیشرفت و زندگی مطلوب ما فراهم می‌نماید.

در این دعا بهتر است به عبارت‌های زیر بیشتر توجه شود:

۱. وظیفهٔ خودمان را در حق پدر و مادر براساس الگوهای قرآنی یاد بگیریم و به آن عمل کنیم؛

۲. هنگام انجام وظیفه، خدا را در نظر بگیریم که این عمل ما عبادت محسوب می‌شود؛ پس از آن لذت می‌بریم و خسته نمی‌شویم؛

۳. رضایت والدین جزء اولویت‌های ما باشد؛

۴. در گفتار و رفتار با والدین نهایت ادب را رعایت کنیم؛

۵. در حق آنان دعا کنیم و برای آن‌ها طلب آمرزش نماییم؛

۶. حق و خواستهٔ آنان را بر حق و خواست خود مقدم بدانیم تا خدا ما را یاری کند؛

۷. بعد از هر نماز یاد آنان باشیم و در حق آن ها دعا کنیم تا خدا گِره بستهٔ ما را باز کند.

ب. دعای حضرت سجاد علیه‌السلام برای والدین

۱. «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَ رَسُولِكَ، وَ أَهْلِ بَيْتِهِ الطَّاهِرِينَ، وَ اخْصُصْهُمْ بِأَفْضَلِ صَلَوَاتِكَ وَ رَحْمَتِكَ وَ بَرَكَاتِكَ وَ سَلاَمِكَ، وَ اخْصُصِ اللَّهُمَّ وَالِدَيَّ بِالْكَرَامَةِ لَدَيْكَ، وَالصَّلاَةِ مِنْكَ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.»

«خداوندا! بر محمد بنده و رسول خود و اهل بیت پاکش درود فرست و بهترین درودها و رحمت ها و نیکی ها و سلام ها را به آنان اختصاص ده. خداوندا! ای مهربان ترین مهربانان، پدر و مادرم را با بزرگ داشت و رحمت از جانب خود، بر دیگران برتری عنایت فرما.»

۲. «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ أَلْهِمْنِي عِلْمَ مَا يَجِبُ لَهُمَا عَلَيَّ إِلْهَاماً، وَ اجْمَعْ لِي عِلْمَ ذَلِكَ كُلِّهِ تَمَاماً، ثُمَّ اسْتَعْمِلْنِي بِمَا تُلْهِمُنِي مِنْهُ، وَ وَفِّقْنِي لِلنُّفُوذِ فِيمَا تُبَصِّرُنِي مِنْ عِلْمِهِ، حَتَّى لاَ يَفُوتَنِي اسْتِعْمَالُ شَيْءٍ عَلَّمْتَنِيهِ، وَ لاَ تَثْقُلَ أَرْكَانِي عَنِ الْحَفُوفِ فِيمَا أَلْهَمْتَنِيهِ.»

«خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و آموختن رفتار با آنان را به من الهام نما و تمام دانش آن را برایم فراهم آور [علم پدر و مادرداری]؛ پس مرا به علمی که الهام نموده‌ای به‌کار گیر و در انجام آنچه بینا نموده‌ای توفیق ده، به‌گونه‌ای که توان انجام همهٔ آنچه را به من آموخته‌ای داشته باشم و اعضایم از انجامش خسته نگردد.»

۳. «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ كَمَا شَرَّفْتَنَا بِهِ، وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ كَمَا أَوْجَبْتَ لَنَا الْحَقَّ عَلَى الْخَلْقِ بِسَبَبِهِ.»

«خداوندا! برمحمد و خاندانش دورد فرست، چنانکه ما را به او شرافت دادی و بر محمد و خاندانش درود فرست، چنانکه به سبب او برای ما حقی بر مردم لازم کردی.»

۴. «اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي أَهَابُهُمَا هَيْبَةَ السُّلْطَانِ الْعَسُوفِ وَ أَبَرُّهُمَا بِرَّ الْأُمِّ الرَّءُوفِ، وَ اجْعَلْ طَاعَتِي لِوَالِدَيَّ، وَ بِرِّي بِهِمَا أَقَرَّ لِعَيْنِي مِنْ رَقْدَةِ الْوَسْنَانِ وَ أَثْلَجَ لِصَدْرِي مِنْ شَرْبَةِ الظَّمْآنِ أُوثِرَ عَلَى هَوَايَ هَوَاهُمَا، وَ أُقَدِّمَ عَلَى رِضَايَ رِضَاهُمَا، وَ أَسْتَكْثِرَ بِرَّهُمَا بِي وَ إِنْ قَلَّ، وَ أَسْتَقِلَّ بِرِّي بِهِمَا وَ إِنْ كَثُرَ.»

«خداوندا! همان طور که شخصی از پادشاه زورگویی می ترسد، چنان کن من نیز از هیبت پدر و مادرم بترسم و با ایشان همچون مادری مهربان خوش رفتار باشم و فرمانبری و نیکوکاریم به آنان در نظرم شیرین تر از خواب برای خواب آلود و برتر از آشامیدن آب برای تشنه باشد تا میل آنان را بر خواستهٔ خود ترجیح دهم و رضایشان را بر رضای خود مقدم دارم و نیکی آنان را درخصوص خودم بسیار شمارم، اگرچه اندک باشد. نیکی خود را به آنان اندک شمارم، اگرچه فراوان باشد.»

۵. «اللَّهُمَّ خَفِّضْ لَهُمَا صَوْتِي، وَ أَطِبْ لَهُمَا كَلَامِي، وَ أَلِنْ لَهُمَا عَرِيكَتِي وَ اعْطِفْ عَلَيْهِمَا قَلْبِي، وَ صَيِّرْنِي بِهِمَا رَفِيقاً، وَ عَلَيْهِمَا شَفِيقاً.»

«خداوندا! صدایم را در برابر آن ها آهسته ساز و سخنم را برایشان نیکو نما، خویم را برای ایشان نرم فرما، دلم را بر آنان مهربان گردان و مرا سازگار با آن ها و آنان را دلسوزم قرار ده.»

۶. «اللَّهُمَّ اشْكُرْ لَهُمَا تَرْبِيَتِي، وَ أَثِبْهُمَا عَلَى تَكْرِمَتِي، وَ احْفَظْ لَهُمَا مَا حَفِظَاهُ مِنِّي فِي صِغَرِي.»

«خداوندا! به پاس تربیتم به آنان پاداش ده و به سبب گرامی داشتنم به آنان

ثواب ده و برای آنان نگهدار آنچه در کودکی برایم نگه داشتند.»

۷. «اللَّهُمَّ وَمَا مَسَّهُمَا مِنِّی مِنْ أَذًی، أَوْ خَلَصَ إِلَیْهِمَا عَنِّی مِنْ مَکْرُوهٍ، أَوْ ضَاعَ قِبَلِی لَهُمَا مِنْ حَقٍّ فَاجْعَلْهُ حِطَّةً لِذُنُوبِهِمَا، وَ عُلُوّاً فِی دَرَجَاتِهِمَا، وَ زِیَادَةً فِی حَسَنَاتِهِمَا، یَا مُبَدِّلَ السَّیِّئَاتِ بِأَضْعَافِهَا مِنَ الْحَسَنَاتِ.»

«خداوندا! هرآزاری از جانب من دیده‌اند یا کار ناخوشایندی از جانب من در حقّ آن ها صورت گرفته یا حقّی از آنان به‌وسیلهٔ من ضایع شده [همهٔ این ها] را موجب ریزش گناهان و علو درجات آنان و افزایش نیکیشان قرار ده، ای آن که بدی ها را به چند برابر نیکی ها تبدیل می نمایی.»

۸. «اللَّهُمَّ وَمَا تَعَدَّیَا عَلَیَّ فِیهِ مِنْ قَوْلٍ، أَوْ أَسْرَفَا عَلَیَّ فِیهِ مِنْ فِعْلٍ، أَوْ ضَیَّعَاهُ لِی مِنْ حَقٍّ، أَوْ قَصَّرَا بِی عَنْهُ مِنْ وَاجِبٍ فَقَدْ وَهَبْتُهُ لَهُمَا، وَجُدْتُ بِهِ عَلَیْهِمَا، وَرَغِبْتُ إِلَیْکَ فِی وَضْعِ تَبِعَتِهِ عَنْهُمَا، فَإِنِّی لَا أَتَّهِمُهُمَا عَلَی نَفْسِی، وَلَا أَسْتَبْطِئُهُمَا فِی بِرِّی، وَلَا أَکْرَهُ مَا تَوَلَّیَاهُ مِنْ أَمْرِی یَا رَبِّ، فَهُمَا أَوْجَبُ حَقّاً عَلَیَّ، وَأَقْدَمُ إِحْسَاناً إِلَیَّ، وَأَعْظَمُ مِنَّةً لَدَیَّ مِنْ أَنْ أُقَاصَّهُمَا بِعَدْلٍ، أَوْ أُجَازِیَهُمَا عَلَی مِثْلٍ.»

«خداوندا! اگر در گفتار یا کرداری درخصوص من ستم روا داشته یا حقی را از من تباه ساخته یا در واجبی درخصوص من کوتاهی کرده، پس آنان را بخشیدم و بدین وسیله بر آن ها جود و بخشش نمودم و به درگاهت زاری می نمایم تا گرفتاری آن را از دوششان برداری؛ زیرا به آنان بدگمان نیستم و در نیکی به حق خود، آنان را سهل انگار نمی دانم، پروردگارا! از آنچه دربارهٔ من به عهده گرفتند، ناراضی نیستم؛ زیرا رعایت حق آنان بر من واجب تر و احسانشان قدیم تر و نعمت هایشان بزرگ تر از آن است که بخواهم با عدل و داد تقاص بگیرم یا اینکه آنان را به همان میزان پاداش دهم.»

۹. «أَیْنَ إِذاً یَا إِلَهِی طُولُ شُغْلِهِمَا بِتَرْبِیَتِی؟ وَأَیْنَ شِدَّةُ تَعَبِهِمَا فِی حِرَاسَتِی؟ وَأَیْنَ

إِقْتَارُهُمَا عَلَى أَنْفُسِهِمَا لِلتَّوْسِعَةِ عَلَيَّ؟ هَيْهَاتَ مَا يَسْتَوْفِيَانِ مِنِّي حَقَّهُمَا، وَ لاَ أُدْرِكُ مَا يَجِبُ عَلَيَّ لَهُمَا، وَ لاَ أَنَا بِقَاضٍ وَظِيفَةَ خِدْمَتِهِمَا.»

«[خدایا] اگر این گونه عمل کنم [ناراضی باشم] روزگار طولانی که برای پرورشم صرف کردند و رنجی که در نگهداریم تحمّل کردند و آن هزینه ها که بر خود تنگ گرفتند تا من در آسایش باشم، چه می شود؟ هیهات، پدر و مادرم نمی توانند تمامی حقشان را از من بگیرند و من نمی توانم حقوقی که آنان بر من دارند، دریابم و من وظیفهٔ خدمتگزاری ایشان را انجام ندادم.»

۱۰. «فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ أَعِنِّي يَا خَيْرَ مَنِ اسْتُعِينَ بِهِ، وَ وَفِّقْنِي يَا أَهْدَى مَنْ رُغِبَ إِلَيْهِ، وَ لاَ تَجْعَلْنِي فِي أَهْلِ الْعُقُوقِ لِلآبَاءِ وَ الْأُمَّهَاتِ يَوْمَ تُجْزَى كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ وَ هُمْ لاَ يُظْلَمُونَ.»

«[خدایا] بر محمد و خاندانش درود فرست، ای بهترین کسی که از او یاری می جویند، یاری ام کن، ای بهترین راهنمایی که همه به او روی آورند، به من توفیق راهنمایی جستن عنایت فرما و مرا در زمرهٔ آنان که عاق پدر و مادرند قرار مده، روزی که همه بدون ستم جزای خود را می بینند بر آنچه کسب نمودند.»

۱۱. «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ ذُرِّيَّتِهِ، وَ اخْصُصْ أَبَوَيَّ بِأَفْضَلِ مَا خَصَصْتَ بِهِ آبَاءَ عِبَادِكَ الْمُؤْمِنِينَ وَ أُمَّهَاتِهِمْ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.»

«خداوندا! ای مهربان ترین مهربانان بر محمد و خاندان و ذریه اش درود فرست، با آنچه پدران و مادران مؤمن را برتری دادی، پدر و مادر مرا نیز برتری ده.»

۱۲. «اللَّهُمَّ لاَ تُنْسِنِي ذِكْرَهُمَا فِي أَدْبَارِ صَلَوَاتِي، وَ فِي إِنًى مِنْ آنَاءِ لَيْلِي، وَ فِي كُلِّ سَاعَةٍ مِنْ سَاعَاتِ نَهَارِي.»

«خداوندا! یادشان را بعد از نمازها و در اوقات شبانه و هر لحظه از ساعت روز از خاطرم مبر.»

۱۳. «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَاغْفِرْ لِي بِدُعَائِي لَهُمَا، وَاغْفِرْ لَهُمَا بِبِرِّهِمَا بِي مَغْفِرَةً حَتْماً وَارْضَ عَنْهُمَا بِشَفَاعَتِي لَهُمَا رِضًى عَزْماً وَبَلِّغْهُمَا بِالْكَرَامَةِ مَوَاطِنَ السَّلَامَةِ.»

«خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و به برکت دعایم در حقّ آنان مرا بیامرز و به سبب نیکی که در حقّ من انجام داده‌اند، آنان را آمرزش حتمی عنایت فرما و به سبب میانجی‌گری من از آنان خشنود باش و آنان را با احترام به جایگاه سلامت رسان.»

۱۴. «اللَّهُمَّ وَ إِنْ سَبَقَتْ مَغْفِرَتُكَ لَهُمَا فَشَفِّعْهُمَا فِيَّ، وَ إِنْ سَبَقَتْ مَغْفِرَتُكَ لِي فَشَفِّعْنِي فِيهِمَا، حَتَّى نَجْتَمِعَ بِرَأْفَتِكَ فِي دَارِ كَرَامَتِكَ، وَ مَحَلِّ مَغْفِرَتِكَ وَ رَحْمَتِكَ، إِنَّكَ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ، وَالْمَنِّ الْقَدِيمِ، وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ.»

«خداوندا! اگر مغفرتت بر آنان پیشی گرفته آنان را شفیع من قرار ده و اگر مغفرتت بر من پیشی گرفته مرا شفیع آنان قرار ده تا با مهربانیت در سرای کرامت و آمرزش و رحمت تو گرد هم آییم. همانا تو صاحب فضل عظیم و لطف دیرین هستی و تو مهربان ترین مهربانانی.»[۱۲۱]

۱۰. بخشایش و سلامت

اصل بخشایش، اغلب یکی از آرمان های مهم دین است. رغبت نداشتن به بخشش با کینه‌توزی ارتباط دارد. از طرف دیگر، ارتباط امراض قلبی و عروقی و فشار با کینه‌توزی در علم پزشکی تأیید شده است. متخصصان معتقدند بخشایش در کاهش فشار خون، فشار روحی، روانی و اضطراب و افسردگی تأثیر دارد.[۱۲۲]

با توجه به این آثار، روان شناسان بیشتر به موضوع بخشش در سه دههٔ اخیر توجه کرده‌اند. مؤسساتی در آمریکا، ده میلیون دلار برای پژوهش در

بخشش اختصاص داده‌اند.[۱۲۳] متخصصان غربی تعاریف و مراحل متعددی برای بخشش مطرح کرده اند؛ ولی به زبان ساده علمی می‌توان گفت که بخشش، کاهش انگیزۀ درونی و جدایی از انگیزه‌های تلافی جویانه است که به‌دنبال آزرده‌کردن شخصی رخ می‌دهد.[۱۲۴] بخشش در ارتباط با دیگران مدنظر ماست، به‌ویژه هنگامی که در طوفان بلا قرار می‌گیریم و رفتارهای دیگران ما را آزرده خاطر می‌کند.

برخی دوستان، آن زمان که ما صاحب قدرت و شهرت بودیم با ما ارتباط زیاد داشتند و در سختی و تنهایی کمتر نزد ما حاضر می‌شوند؛ پس از این فرصت تنهایی بهرۀ مثبت ببریم و ارتباط خود را با دوست قدیمی، یعنی خدای مهربان بنده‌نواز بیشتر کنیم. خدای مهربان دوست بی‌کسان و مونس بی‌پناهان است. خدا همیشه و همه‌جا با ماست. اگر قبلاً با دوست خود درد دل می‌کردیم و اسرار خود را با او می‌گفتیم و الان او ما را رها کرده، اکنون می‌توانیم با خدای کریم درد دل کنیم. اگر از دوستان طلب یاری می‌کردیم، حال از خدایی که [خیرالناصرین] و بهترین یاورست بخواهیم که سبب یاری ما را فراهم نماید. اگر به دوستان خدمت‌های زیادی کردیم و الان ما را رها کردند، چون به خاطر خدا آن‌ها را یاری کردیم و خدا ما را فراموش نکرده، پس از خدا بخواهیم که یاوری جدید برای ما بفرستد.

بر رفتارهای گذشتۀ اطرافیان و نزدیکان که ما را آزرده خاطر می‌کند، متمرکز نشویم و آنان را ببخشیم؛ زیرا اولاً، ما لایق آرامش هستیم؛ ثانیاً، بخشش ما به خاطر خداست و خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «...وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ...؛[۱۲۵] ببخشید. آیا دوست ندارید خدا شما را بیامرزد.» بخشش، تغییر در تفکر و عواطف و رفتار تلافی جویانه درخصوص خطاکار به دلیل

پیروی از دستور خداست؛ بدین معنی که ما خطاکار را می بخشیم، چون خدا فرمود: «آیا دوست ندارید شما را بیامرزم؛ پس دیگران را ببخشید.» البته بین بخشش و تحمل، پذیرش، فروبردن خشم، صلح و آشتی و معذوردانستن دیگران تفاوت وجود دارد که بحث دربارهٔ آن مجال دیگری می خواهد.

تحقیقات نشان داده افرادی که بخشنده هستند، عواطف منفی مانند اضطراب و افسردگی و خصومتِ کمتری دارند و از سلامت روانی بیشتری برخوردارند. همچنین تحقیقات نشان داده بخشش در سلامت جسمی و کاهش عوارض قلبی تأثیردارد؛ البته بخشش دارای دو بُعد درونی و بیرونی است. آنچه مقصود ما است بُعد درونی بوده که عواطف و تفکر فرد به جای انتقام و خصومت، به خیرخواهی و گذشت تغییر کند. فرآیند چنین بخششی در راهبرد معنوی خواهد آمد.

الف. راهبرد معنوی

بخشش و گذشت دو جنبه دارد: یک بُعد آن درونی و بعد دیگرش بیرونی است. پیامبر رحمت صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «یکدیگر را عفو کنید تا کینه ها از بین برود». امام علی علیه‌السلام فرمود: «عفو موجب بزرگواری می شود». بخشش افزون بر اجر اخروی در سلامت روانی و ارتباط اجتماعی افراد مؤثر است. گاه اطرافیان رفتارهایی انجام می دهند که ما را آزرده خاطر می کند و نمی دانیم با آن ها چگونه رفتار نماییم. در این دعا، الگوی رفتار با دیگران بیان شده است. همچنین تکنیک بخشش دیگران و آثار آن در سلامت جسم و روان بیان شده است.

ارتباط با دیگران، یعنی صلهٔ رحم (که در اصطلاح روان شناسی اجتماعی به نام جاذبهٔ میان فردی[۱۲۶] است) سبب دوستی می شود.[۱۲۷] یکی از عوامل تحکیم

این ارتباط، بخشش و گذشت از دیگران است که این بخشش در تقویت ارتباط و همچنین سلامت جسمی و روانی بخشنده اثر دارد. اگر رفتار بد دیگران را فراموش کنیم، آن رفتارها عبرت‌آموز می‌شوند، نه نفرت‌انگیز. باید آن رفتارها درسی برای آیندهٔ بهتر باشد. بخشش به خاطر خدا سبب آرامش و نشاط معنوی می‌شود؛ چون خداوند به ما فرمود: «ببخشید»؛ پس می‌بخشیم. این بخشش عبادت محسوب می‌شود و بخشش به خاطر خدا هم منجر به سلامت جسمی و روحی و روانی شده و هم سبب اجر اخروی است. برای بخشیدن نیاز به تفکر و نگرش مثبت داریم. این نگرش به صورت تکنیک معنوی با دعا شکل می‌گیرد.[۱۲۸]

امام سجاد علیه‌السلام در دعای پنجم صحیفه سجادیه برای دوستان می‌فرماید: «خدایا مرا کاری کن تا بدکاری دوستان را به نیکی پاسخ دهم و از ستمگری ایشان چشم‌پوشی کنم و به رفتار آن‌ها خوش‌گمان باشم.»؛ پس برای آنکه بخشندگی را تمرین کنیم، باید تفکری بخشنده داشته باشیم. این تفکر براساس تکرار دعا و توجه به مفاهیم آن و طلب یاری از خدا ایجاد می‌شود. همچنین اگر کسی ستمی بزرگ بر ما روا داشته باشد، برای انتخاب بهترین شیوهٔ برخورد با وی، دعای چهاردهم صحیفه سجادیه پیشنهاد می‌شود؛ البته داشتن تفکر بخشنده با گرفتن حق و حقوق خود تعارضی ندارد. ما با دعا افکار مثبت قدسی را در خود نهادینه می‌کنیم و برای گرفتن حق خود، رفتار انسانی انجام دهیم (نحوهٔ برخورد افراد برای گرفتن حق، متفاوت است و راه‌کاری عمومی و یکسان برای همه نمی‌توان ارائه کرد). آنچه در دعا آموزش داده می‌شود، تفکر بخشندگی و رفتار انسانی است که این الگو در ارتباط خانوادگی و اجتماعی و سلامت جسمی و روانی افراد اثربخش است. تکنیک‌های دیگر بخشایشگری در کتاب مراقبه با دعا آمده است و مراجعین حتماً باید در دوره آموزشی یا مشاوره

با مراقبت معنوی؛ مهارت بخشایشگری بیاموزند.

در این دعا به عبارت‌های زیر توجه ویژه شود:

۱. دعا در حق دیگران و توجه به الگوهای شناختی، رفتاری زیر سبب بهبودی روابط می‌شود:

رعایت دستورهای خدا، ادب، حمایت از ناتوان، دیدار بیمار، خیرخواهی برای دیگران، پوشاندن عیوب دیگران، یاری مظلوم.

۲. طلب یاری از خدا برای بخشش، چشم‌پوشی، خوش‌گمانی، تواضع، دلسوزی، مهربانی درخصوص کسانی که بدرفتاری کردند.

ب) دعای حضرت سجاد برای دوستان و همسایگان

۱. «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ تَوَلَّنِي فِي جِيرَانِي وَ مَوَالِيَّ الْعَارِفِينَ بِحَقِّنَا، وَ الْمُنَابِذِينَ لِأَعْدَائِنَا بِأَفْضَلِ وَلَايَتِكَ، وَوَفِّقْهُمْ لِإِقَامَةِ سُنَّتِكَ، وَالْأَخْذِ بِمَحَاسِنِ أَدَبِكَ فِي إِرْفَاقِ ضَعِيفِهِمْ، وَسَدِّ خَلَّتِهِمْ، وَعِيَادَةِ مَرِيضِهِمْ، وَهِدَايَةِ مُسْتَرْشِدِهِمْ، وَمُنَاصَحَةِ مُسْتَشِيرِهِمْ، وَتَعَهُّدِ قَادِمِهِمْ، وَكِتْمَانِ أَسْرَارِهِمْ، وَسَتْرِ عَوْرَاتِهِمْ، وَنُصْرَةِ مَظْلُومِهِمْ، وَحُسْنِ مُوَاسَاتِهِمْ بِالْمَاعُونِ وَالْعَوْدِ عَلَيْهِمْ بِالْجِدَةِ وَالْإِفْضَالِ، وَإِعْطَاءِ مَا يَجِبُ لَهُمْ قَبْلَ السؤال.»

«خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا بر سرپرستی نیکوی دوستان و همسایگانی که حق امامت ما را شناختند و بر دشمنان ما دشمنی کردند، توفیق ده. [الهی] آنان را در برپاداشتن سنت و عمل به ادب نیکت، در ارفاق به ناتوانان و رفع نیازشان، دیدار بیماران، راهنمایی هدایت‌جویان و خیرخواهی آنان که مشورت می‌خواهند، توفیق ده. [خدایا] ایشان را بر دیدار مسافرانی که به وطن برگشته و پنهان‌کردن اسرارشان و پوشاندن عیوبشان،

یاری به مظلومانشان، خوب کمک‌کردن به آنان و به آنان در وسایل خانه و به آنان با ثروت و بخشش فراوان و عطاکردن آنچه برای آنان ضروری است پیش از آنکه درخواست نمایند، توفیق ده.»

۲. «وَاجْعَلْنِی اللَّهُمَّ أَجْزِی بِالْإِحْسَانِ مُسِیئَهُمْ، وَأُعْرِضُ بِالتَّجَاوُزِ عَنْ ظَالِمِهِمْ، وَأَسْتَعْمِلُ حُسْنَ الظَّنِّ فِی كَافَّتِهِمْ، وَأَتَوَلَّى بِالْبِرِّ عَامَّتَهُمْ وَأَغُضُّ بَصَرِی عَنْهُمْ عِفَّةً، وَأُلِينُ جَانِبِی لَهُمْ تَوَاضُعاً، وَأَرِقُّ عَلَى أَهْلِ الْبَلَاءِ مِنْهُمْ رَحْمَةً، وَأُسِرُّ لَهُمْ بِالْغَيْبِ مَوَدَّةً، وَأُحِبُّ بَقَاءَ النِّعْمَةِ عِنْدَهُمْ نُصْحاً، وَأُوجِبُ لَهُمْ مَا أُوجِبُ لِحَامَّتِی وَأَرْعَى لَهُمْ مَا أَرْعَى لِخَاصَّتِی.»

«خداوندا! چنان کن که بدکارانشان را به نیکی پاداش دهم و از ستمگرانشان چشم‌پوشی کنم و دربارۀ همۀ آنان به خوش‌گمانی رفتار کنم و با نیکی همۀ آنان را یاری نمایم و با پاکدامنی دیده از ایشان فرو بندم و با تواضع با آن‌ها نرمی‌کنم و با مهربانی بر گرفتارانشان دلسوزی نمایم و در نبودشان دوستی را آشکار سازم و خیرخواهانه بقای نعمت را نزدشان دوست بدارم و آنچه برای خویشاوندان ضروری می‌دانم برای آنان نیز لازم بدانم و آنچه دربارۀ خاصانم رعایت می‌نمایم برای آنان نیز رعایت نمایم.»

۳. «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَارْزُقْنِی مِثْلَ ذَلِكَ مِنْهُمْ، وَاجْعَلْ لِی أَوْفَى الْحُظُوظِ فِيمَا عِنْدَهُمْ، وَزِدْهُمْ بَصِيرَةً فِی حَقِّی، وَمَعْرِفَةً بِفَضْلِی حَتَّى يَسْعَدُوا بِی وَأَسْعَدَ بِهِمْ، آمِينَ رَبَّ الْعَالَمِينَ.»

«خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا مانند همین امور از جانب آنان روزی فرما و کامل‌ترین بهره‌ها را مانند آنچه آنان دارد، به من عنایت فرما و بر حق‌بینی و فضیلت‌شناسی آنان درخصوص من بیفزا تا آنان به‌وسیلۀ من نیک‌بخت شوند و من به‌وسیلۀ آنان خوشبخت گردم.

ای پـروردگار جهانیـان دعایم را اجابت فرما.»[۱۲۹]

۱۱. رضایتمندی

رضایت، حالت هیجانی مثبتی است که از نظر شخص درخصوص موضوع مدنظر شـکل می‌گیـرد.[۱۳۰] از منظـر اخلاقـی، مقـام رضـا یعنـی اعتراض نکـردن و خشمگین نشـدن از آنچه پیش آمده اسـت؛ ولی در روان شناسـی رضایتمندی فرآینـدی قضاوتی-شـناختی است کـه فـرد کیفیـت زندگـی خـود را بـر اسـاس مجموعه‌ای از ملاک ها ارزیابی می‌کند و به دلیل آنکه به وضعیت بهتری برسد، آن رویـداد یـا حادثـه را می پذیرد. رضایتمنـدی یکی از مؤلفه های سـلامت روان است. شیوهٔ مواجه افراد رضایتمند با مسائل زندگی، خوب و مطلوب است. نبود رضایتمندی با افسردگی و رفتارهای ناهنجار و نادرست و تعارض ها همراه است. تحقیقات نشان داده هرچه رضایتمندی بیشتر باشد، پذیرش مسائل زندگی، نشـاط و رفتارهای مطلوب و صحیح بیشـتر اسـت. پرسـش اصلی این جاست کـه چگونـه می‌توان در بحران و سـختی رضایتمنـدی را حفظ نمود؟ تحقق این رضایت دشـوار اسـت؛ ولی شـاید بتوان با استفاده از الگوی معنوی به آن رسید.

الف) راهبرد معنوی

رضایتمنـدی یکـی از مؤلفه‌هـای سـلامت روان اسـت. شـیوهٔ مواجـه افـراد رضایتمند با مسائل زندگی، خوب و مطلوب است. نبود رضایتمندی با افسردگی و رفتارهای ناهنجار و نادرسـت و تعارض ها همراه اسـت. تحقیقات نشـان داده هرچه رضایتمندی بیشـتر باشـد، پذیرش مسـائل بهتر است. مقام رضا مقامی اسـت که خداوند برای بندگان برگزیدهٔ خود انتخاب کرده اسـت. اگر انسـان در مقـام رضـا بـه حکمت حـوادث و نیت خـدای مهربان توجه کنـد، رضایتمندی

بیشـتری خواهد داشـت. توجه بـه مفاهیم و تکنیک های این دعـا می تواند در احساس رضایت و خشنودی فرد اثربخش باشد.

رضایت از موقعیت کنونی و توجه به خدا و تلاش مسـتمر می تواند در حرکت برای زندگی بهتر تأثیرگذار باشد. برای آنکه این رضایت در مراحل مختلف زندگی شـکل بگیرد، لازم اسـت افکار و نگرش رضایتمندانه در انسـان شـکل بگیرد. در این دعا الگوی آموزشی این نگرش قدسی ارائه می گردد. در گام نخست این راه، بایـد بدانیـم کـه ما چگونگی برخورد با مسـائل زندگی را انتخاب می کنیم؛ گاهی حادثه‌ای رخ می دهد که انتخاب ما نبوده است؛ ولی شیوۀ برخورد با این حادثه بـه اختیار ماسـت، مانند زمانی که بیمار می شـویم یا گرفتاری مـادی و مواردی مانندآن رخ می دهد که این به خواسـت و انتخاب ما نیسـت؛ ولی اینکه با این بیمـاری یـا گرفتـاری چگونـه برخـورد کنیم، در اختیـار ماسـت. در گام دوم باید رویدادها را بپذیریم و راضی به رضای الهی شـویم و این رضایت را نوعی عبادت بدانیم؛ زیرا مقام رضا را خداوند برای بندگان برگزیدۀ خود انتخاب کرده اسـت، چنانکـه امـام صـادق علیه‌السلام فرمـود: «خداوند فرموده اسـت: بندۀ مؤمنـم را به هر سویی بگردانم، خیرش را در همان قرار می دهم؛ پس بر قضای من راضی باشد و بـر بـلای مـن صبر کند و بر نعمت هایم شـاکر باشـد تـا او را در زمرۀ صدیقین قرار دهم». اگـر انسـان در مقـام رضا به حکمت حـوادث و نیت خدای مهربان توجه کند، رضایتمندی بیشـتری خواهد داشـت، مثل وقتی که کودکی از شـیر گرفته می شـود. کـودک زیاد بی تابـی می کند؛ ولی اقتضـای مهربانیِ مـادر، جداکردن کودک از شیر است. پس در حوادث به حکمت و نیت خدای مهربان توجه کنیم تا بتوانیم حوادث را بپذیریم.

البته باید مراقب بود که بر اشتباه های خود نام تقدیر نگذاریم؛ اما اگر چیزی

جزو مقدرات ما بود و در اختیار و انتخاب ما نبود، درحالی‌که کوتاهی و قصوری در انجام آن نداشته‌ایم، آن را بپذیریم و بدانیم که با رضای الهی می‌توان آرامش خود را حفظ کرد. در گام سوم، نگرش‌سازی با دعاست. با خواندن این دعا از خدا می‌خواهیم جامهٔ زیبای خشنودی و رضایت را به ما بپوشاند و هنگام سرگردانی‌ها و سردرگمی‌ها، راه‌های متعددی را که سبب خشنودی و رضایت اوست به ما نشان دهد تا همان کار را انجام دهیم. تکرار این دعا همراه با توجه به معانی آن می‌تواند نگرش معنوی و رضایتمندی و آرامش روانی را زمانی که درها روی ما بسته می‌شود به ما ارائه کند. از جهت دیگر نگاه مثبت و معنوی به سختی سبب رضایتمندی می‌شود، چنانکه مولوی در مثنوی می‌گوید:

گر خدا رنجت دهد بی‌اختیار — ور نمی‌تانی، رضا ده ای عیار

علم او بالای تدبیر شماست — که بلای دوست تطهیر شماست

خوش شود دارو چو صحت بین شود — چون صفا بیند بلا شیرین شود

بنابراین آنگاه که در برابر سختی و رنج توان ما کم شد، راضی به قضای الهی باشیم؛ چون بلای دوست سبب پاکی ما و علم او برتر از تدبیر ماست. اگر حکمت سختی و برتری تدبیر خدا را یافتیم، برای ما بلا شیرین می‌شود، همچنان‌که دارو یا آمپول برای بیمار که جویای سلامتی بوده، تلخ و دردآور است؛ ولی وقتی به نتیجهٔ این دارو توجه می‌کند، آن را به‌خوبی می‌پذیرد.

ب) دعای حضرت سجاد در مقام رضا به قضای الهی

۱. «اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رِضًى بِحُکْمِ اللّٰهِ، شَهِدْتُ أَنَّ اللّٰهَ قَسَمَ مَعَایِشَ عِبَادِهِ بِالْعَدْلِ، وَأَخَذَ عَلَى جَمِیعِ خَلْقِهِ بِالْفَضْلِ.»

«سپاس مخصوص خدایی که راضی به حکم او هستم، گواهی می‌دهم که

خداوند روزی بندگانش را به عدل تقسیم کرده و درخصوص جمیع آفریدگانش فضل داشته است.»

۲. «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَ لاَ تَفْتِنِّي بِمَا أَعْطَيْتَهُمْ، وَ لاَ تَفْتِنْهُمْ بِمَا مَنَعْتَنِي فَأَحْسُدَ خَلْقَكَ، وَأَغْمَطَ حُكْمَكَ.»

«خداوندا! برمحمد و خاندانش درود فرست و مرا به آنچه به ایشان داده‌ای دربوتهٔ آزمایش میفکن وآنان را باآنچه ازمن منع کرده‌ای میازما تا به آنان حسد ورزم و حکم تو را سبک بشمارم.»

۳. «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَطَيِّبْ بِقَضَائِكَ نَفْسِي، وَوَسِّعْ بِمَوَاقِعِ حُكْمِكَ صَدْرِي، وَهَبْ لِيَ الثِّقَةَ لِأُقِرَّ مَعَهَا بِأَنَّ قَضَاءَكَ لَمْ يَجْرِ إِلاَّ بِالْخِيَرَةِ، وَاجْعَلْ شُكْرِي لَكَ عَلَى مَا زَوَيْتَ عَنِّي أَوْفَرَ مِنْ شُكْرِي إِيَّاكَ عَلَى مَا خَوَّلْتَنِي، وَاعْصِمْنِي مِنْ أَنْ أَظُنَّ بِذِي عَدَمٍ خَسَاسَةً أَوْ أَظُنَّ بِصَاحِبِ ثَرْوَةٍ فَضْلاً، فَإِنَّ الشَّرِيفَ مَنْ شَرَّفَتْهُ طَاعَتُكَ، وَالْعَزِيزَ مَنْ أَعَزَّتْهُ عِبَادَتُكَ.»

«خداوندا! برمحمد و خاندانش درود فرست و مرا به قضائت خرسند ساز و سینه‌ام را به احکام خود گشاده ساز واطمینانی عطا نما که اعتراف کنم حکم تو فقط خیررا دربردارد و شکرگزاریم را به‌گونه‌ای قرارده که نسبت به آنچه محرومم کرده‌ای بیشتر ازآنچه به من بخشیده‌ای شکر کنم و ازاینکه فقرا را به چشم خواری نگاه کنم وثروتمندان را به برتری بنگرم، مرانگهدار، همانا شرافتمند کسی است که طاعتت سبب شرافتش شود وعزیزکسی است که به عبادتت عزیزگردد.»

۴. «فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَمَتِّعْنَا بِثَرْوَةٍ لاَ تَنْفَدُ، وَأَيِّدْنَا بِعِزٍّ لاَ يُفْقَدُ، وَاسْرَحْنَا فِي مُلْكِ الْأَبَدِ إِنَّكَ الْوَاحِدُ الْأَحَدُ الصَّمَدُ الَّذِي لَمْ تَلِدْ وَ لَمْ تُولَدْ وَ لَمْ يَكُنْ لَكَ كُفُواً أَحَدٌ.»

«[خدایا] بر محمد و خاندانش درود فرست و ما را از ثروتی بی‌پایان بهره‌مند سازو به عزتی همیشگی تأیید فرما و در ملک جاودانگی ما را رها ساز که تو یگانه یکتا و بی‌نیاز هستی که نزاده و زاییده نشده‌ای و بی‌همتایی.»[۱۳۱]

۱۲. دعا و (سایکونوروایمونولوژی) عصب - روان، ایمنی‌شناسی

سلامت ارتباط نزدیکی با سیستم دفاعی بدن دارد. کورتیزون که از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود، هورمون استرس نامیده می‌شود و کم‌شدن و زیادشدن آن در سلامت مؤثر است. تحقیقات نشان داده بیمارانِ بیماری‌های مزمن که به مراقبهٔ دعا و توسل پرداخته‌اند، کورتیزون آن‌ها کاهش قابل توجهی داشته و این کاهش در سلامت روانی و جسمی آن‌ها اثر داشته است.[۱۳۲]

حال این پرسش مطرح است که چه ارتباطی بین دعا و سیستم دفاعی انسان وجود دارد. برای تبیین آن باید دانست که یاد خدای بنده‌نواز، مونس جان و نامش آرامش روان است. یکی از راه‌های شناخت خالق حکیم، شناخت صفات او از طریق مخلوقات است که آیینهٔ صفات الهی هستند.[۱۳۳] فهم مفاهیم صفات الهی در سطح دینداری فرد مؤثر است؛ برای مثال رحمان بودن خدا، یعنی خدا صاحب همهٔ نعمت‌هاست و نعمت فراگیر خود را به همهٔ بندگان و موجودات عطا می‌کند. حکیم بودن خدا، یعنی هر فعل خدایی دارای هدف و مصلحتی است، اگرچه ممکن است حکمتِ رخدادی برای انسان مشخص نباشد.[۱۳۴] شناخت صفت حکیم بودن خدا در پذیرش برخی از مسائل زندگی که برای ما پذیرفتنی نیست، اثر دارد. شناخت رحمانیت خدا در مهربانی و داشتن ارتباط صمیمی با خدا اثربخش است و هرچه این شناخت بیشتر شود، سطح دینداری فرد افزایش می‌یابد. متخصصان روان‌شناسی دین معتقدند

هرچه سطح دینداری فرد افزایش یابد، درآرامش روانی، خشنودی و رضایت از زندگی و سلامتی جسمی وی مؤثراست. همچنین شناخت صفات الهی مانند مهربانی و نعمت‌بخشی سبب افزایش حس خوش‌بینی درفرد می‌شود.[۱۳۵] یکی ازاکتشافات علمی مهم سایکونورایمونولوژی (عصب- روان، ایمنی‌شناسی) آن است که پیام‌های مربوط به افکار، عقاید و احساسات ازطریق گردش خون، وضعیت روحی و روانی فرد را به تمام سلول‌های بدنش می‌رساند؛ یعنی فکر مثبت اثرمثبت برروان و جسم فرد داشته و فکرمنفی اثرمنفی دارد و این ازعوامل مهم تقویت یا تضعیف سیستم ایمنی بدن است که تحت تأثیرافکاراست.[۱۳۶] ما معتقدیم یکی ازراه‌کارهای تقویت افکار و ارتقای شناخت و امیدبخشی برای افراد، خواندن دعا و توجه به مفاهیم آن و تکرارآن برای تثبیت این باورهاست که براساس دیدگاه محققان، این افکار درسلامت فرد ازطریق سیستم دفاعی بدن اثرگذاراست. زیباترین دعاها که شامل صفات الهی بوده، دعای «مشلول» است که تکنیک استفاده ازآن درراهبرد معنوی خواهد آمد؛ البته هرصفت الهی باید ازجهت مفهومی و مصداقی تحلیل شود و مدتی فرد باآن صفت مأنوس شود، چالش‌های آن را بفهمد و بعد با صفت دیگری ارتباط برقرار کند. در این صورت، صفات می‌توانند درنگرش و باورهای افراد اثربخش باشند؛ ولی اگر کل دعا را یک بار بخواند و به مفاهیم آن توجه نداشته باشد، اثربخشی یادشده را پوشش نمی‌دهد.

الف) راهبرد معنوی

دین، ارمغان الهی برای هدایت بشری توسط انبیاست و افزون برثواب اخروی، کارکردهای دنیوی نیزدارد. متخصصان روان‌شناسی دین معتقدند

دین نوعی از دانش است که نیاز به معنا را در زندگی برآورده می سازد. دین سبب رشد تکاملی است که بر اساس آن اشخاص به لحاظ فکری و عاطفی آماده می شوند تا با جنبه های ناخوشایند هستی به نحو مثبت روبه رو شوند و کل وضع موجود را با نگاهی دیگر تفسیر کنند. یکی از روش هایی که می تواند این نگاه را ایجاد کند، دعا و شناخت صفات الهی از طریق دعاست. شناخت صفات الهی در معرفت دینی افراد و سطح دینداری آن ها مؤثر است. دعا، الگوی آموزشی قدسی برای شناخت صفات الهی است. هرچه سطح دینداری افزایش یابد، خوش بینی، خشنودی و رضایت از زندگی بیشتر می شود. یکی از راه کارهای ارتقای نگرش های دینی، شناخت صفات الهی و تدبر و تکرار آن ها است. صفات گوناگون خداوند در این دعا بیان شده است و تمرکز و توجه به مفاهیم این صفات می تواند در نگرش دینی و تفسیر مثبت از وقایع مؤثر باشد که نمونهٔ تکنیک های آن در راهبرد معنوی آمده است.

باور به صفات الهی در آرامش روانی، خوش بینی، امیدبخشی به زندگی مؤثر است و براساس دیدگاه متخصصان عصب- روان- ایمنی شناسی در عملکرد سیستم ایمنی بدن اثر مثبت دارد. محققان مرکز معنویت و سلامت دانشگاه دوک در آمریکا یافتند که اینترلوکین در افراد دیندار واقعی پایین است. هرچه اینترلوکین در خون زیاد باشد، نشان دهندهٔ ضعف سیستم ایمنی است.[۱۳۷] برای تقویت سطح دینداری و افزایش بینش و معرفت دینی باید به صفات الهی یادشده در این دعا توجه ویژه شود.

یا مجیب: ای اجابتگر (تو را می خوانم)؛

یا رقیب: ای نگهدارندهٔ همه (تو را می خوانم)؛

یا مسبب الأسباب: ای سبب ساز هر سببی (از تو سبب سازی می خواهم)؛

یا مفتح‌الابواب: ای گشایندهٔ درهای بسته (تو را می‌خوانم)؛
یا غفور: ای آمرزنده (آمرزندگی از تو می‌خواهم)؛
یاذالمن و الإحسان: ای صاحب نعمت و احسان (تو را می‌خوانم)؛
یا مجیب‌الدعوات: ای اجابت‌کنندهٔ دعاها (تو را می‌خوانم)؛
یا قاضی‌ال حاجت‌ها: ای برآورندهٔ حاجت‌ها (تو را می‌خوانم)؛
یا من بیده کل مفتاح: ای آنکه هر کلیدی به دست اوست (تو را می‌خوانم)؛
یا سامع کل صوت: ای شنوندهٔ هر صدا (تو را می‌خوانم)؛
یا حافظی فی غربتی: ای نگهدارندهٔ من هنگام بی‌کسی (تو را می‌خوانم)؛
یا مجیب نداء یونس فی الظلمات: ای اجابت‌کنندهٔ ندای حضرت یونس در تاریکی دریا (تو را می‌خوانم).

تکرار نمونهٔ دعاها و خواندن هر صفت برای نیایشگر و توجه به مضمون آن می‌تواند در ایجاد حس معنوی و مثبت‌نگری و امیدبخشی وی اثرگذار باشد. بهتر است هر چند روز یکی از عبارت‌های دعا به صورت ذکر همراه با فکر تکرار شوند تا نشاط معنوی بیشتری پیدا شود، مثلاً یا مفتح‌الابواب. به‌ویژه افراد هنگام بی‌حوصله بودن بر یک عبارت دعایی کوتاه تمرکز کنند. این تکنیک می‌تواند در شناخت صفات الهی و آرامش روحی و روانی و کم شدن نشخوارهای فکری نیایشگر اثر مثبت داشته باشد. در این دعا به عبارت‌های زیر توجه بیشتری شود:

۱. صفات الهی مانند قدیر، حکیم، شافی، مجیب و غیره را همراه با فکر بخوانید؛

۲. به نعمت‌های خدا به یونس، یوسف، زکریا، موسی، یوشع و نوح در دعا توجه شود؛

۳. آیات قرآن، مانند «مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم»، «از من درخواست

کنید»، «من به شما نزدیکم»، «از رحمت الهی ناامید نباشید»، «خدا همهٔ گناهان را می‌آمرزد»، «وَإِذا سَأَلَكَ عِبادی عَنِّی فَإِنِّی قَریبٌ أُجیبُ»، «لا تَیْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ...» را با توجه به معانی آن بخوانید.

متن دعای «مشلول» در بستهٔ مراقبت معنوی به‌صورت کارت یا سی‌دی موجود است.

۱۲. مقابلهٔ مذهبی

مقابلهٔ مذهبی، یعنی استفاده از الگوهای مذهبی در برابر رویدادها و حوادث زندگی که سبب معناداری حوادث و نحوهٔ برخورد صحیح با آن رویدادها می‌گردد. تحقیقات گسترده‌ای اثربخشی آن را در آرامش افراد تأیید کرده‌اند. همچنین مقابلهٔ مذهبی در یافتن هدف و معنای زندگی به‌ویژه هنگام سختی اثر ویژه‌ای دارد؛[۱۳۸] زیرا فرد در هنگام مشکلات، سؤالاتی مانند اینکه اصلاً چرا من به این دنیا آمدم، چرا بیمار شدم، چرا سختی و گرفتاری پیدا کردم، برای او ایجاد می‌شود و زندگی را پوچ و بی‌معنا می‌یابد. در این هنگام، مقابلهٔ مذهبی در معنابخشی به زندگی و سؤالات یادشده بسیار مؤثر است.

در این خصوص، روان‌شناسانی مانند پارگامنت با پژوهش‌های متعدد ثابت کردند که مذهب در زندگی روزمره و در موقعیت‌های بحرانی می‌تواند فواید زیادی داشته باشد و تحقیقاتشان نشانگر آن است که این مقابله می‌تواند در سلامت روان افراد مؤثر باشد.[۱۳۹]

تبیین بحث بدین‌گونه است که دفتر هستی پر از وقایع متفاوت است که گاه این وقایع مانند سختی و گرفتاری و بیماری است و به زیباترین موجود، یعنی انسان می‌رسد. شیوهٔ برخورد افراد با این مشکلات متفاوت است؛ برخی سختی را در جهت رشد و تعالی معنوی به‌کار می‌گیرند و برخی به شِکوه و گلایه و

نارضایتی می پردازند. تفاوت این دو رفتار بستگی به نگاه فرد به مشکلات و نحوۀ برخورد با آن دارد. یکی از تکنیک های روان شناختی که می تواند گرفتاری را به یک فرصت برای رشد و تعالی معنوی تبدیل کند، مقابلۀ مذهبی یا روش تطابق دینی یا مذهب‌گرایی است. چنانکه گذشت مذهب‌گرایی یا مقابلۀ مذهبی، یعنی فرد با استفاده از عقاید دینی و عمل به الگوهای آن بتواند بحران ها و سختی را بپذیرد و به نحو صحیح با آن ها مقابله کند. دعا، توسل به ائمه، توکل بر خدا و قبول مقدرات، اعتماد به وعده های خدا و غیره از مصادیق الگوی مقابلۀ مذهبی است.[۱۴۰] تحقیقات داخلی متعددی نشانگر آن است که مقابلۀ مذهبی در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش سطح سلامتی و شادکامی و بهترشدن فرآیند درمان بیماران مؤثر است.[۱۴۱] یکی از نمونه های مقابلۀ مذهبی توسل به پنج تن آل عبا با خواندن حدیث شریف کساء است. براساس تجارب بالینی، بیماران متعددی اذعان کردند که با خواندن این حدیث شریف، پذیرش، آرامش و رضایت بهتری برای آن ها حاصل می شود؛ البته اضافه بر آنکه حدیث کسا یک الگو برای مقابلۀ مذهبی است، در قسمت راهبرد معنوی تکنیک هایی برای معنابخشی و امیدواری و همانندسازی از دعا استنباط می شود که توضیح آن خواهد آمد.

الف. راهبرد معنوی

توسل و دعا یکی از نمونه های مقابلۀ مذهبی است. مقصود از توسل به ائمه آن است که اگر کسی حاجت دارد، پیامبر یا امام را که در درگاه الهی مقام ویژه‌ای دارند برای رفع حاجت واسطه قرار دهند؛ پس هنگام توسل توجه به خداست و ائمه واسطۀ این فیض هستند. زندگی آمیزه‌ای از خوشی و ناخوشی، سختی

و آسانی است. زندگی افراد در خوشی و آسانی عادی است؛ ولی هنگام سختی و ناخوشی انسان نیاز به حمایت معنوی و آرامش روحی دارد. یکی از شیوه‌های مقابلهٔ مذهبی برای برخورد با مشکلات، توسل به ائمهٔ اطهار و دعاخواندن و ارتباط قلبی با خداست. این شیوه در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش آرامش روحی می‌تواند مؤثر باشد. خواندن حدیث کساء بر اساس مشاهدات بالینی، اثرویژه‌ای برای بسیاری از بیماران و خانواده‌های آنان داشته است.

مقابلهٔ مذهبی، الگویی دینی برای برخورد با مشکلات است که در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش نشاط و آرامش افراد مؤثر است. خواندن حدیث کساء و توسل به ائمه: یک مصداق مقابلهٔ مذهبی است. خواندن حدیث کساء به‌صورت جمعی در فضای آرام و متناسب با وضعیت بیمار و حضور خود بیمار با جمع (در صورت امکان) می‌تواند حس معنوی خوبی برای بیمار و اطرافیان آن ایجاد کند. یکی از تکنیک‌های معنوی آن است که هنگام توسل به ائمه، توجه خود را به خدا بیشتر کنیم. از دارو و اسباب مادی استفاده کنیم؛ ولی اثربخشی آن‌ها را از خدا بخواهیم. هنگام خواندن دعا با دیدن اسم هریک از اهل بیت، ارتباط قلبی برقرار کرده و چند لحظه‌ای با آنان گفت‌وگوی دلی داشته باشیم. آنچه به دیگران نمی‌توانیم بگوییم به آن‌ها بگوییم و بخواهیم که اسباب گشایش و نجات و رضایتمندی ما را فراهم نمایند. در این حدیث شریف پیامبر ﷺ فرمودند: «در محفلی که نام ما برده شود، گشایشگری وجود دارد.»؛ پس هنگام خواندن دعا امید به رحمت خدا و وعدهٔ پیامبر ﷺ داشته و از آنان بخواهیم که ما را به مقام رضا برسانند و آنچه حکمت و مصلحت ماست به ما نشان دهند تا به آرامش و قرب الهی برسیم.

متن حدیث کساء به صورت کارت و سی دی در بستهٔ مراقبت معنوی موجود است.

پی‌نوشت‌ها

۱. با زبان دعا می‌خواند؛ ولی شیرینی لذت مناجات را درک نمی‌کند.
۲. بحرانی، هنگام نیایش چه می‌کنیم، ص۲۱.
۳. قاموس، ج۲، ص ۳۴۴.
۴. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ج۱، ص، ۶۷۷.
۵. ممدوحی به نقل از معجم مقاییس اللغه، نیایش از دیدگاه عقل و نقل، ص۱۳.
۶. غافر، آیه ۶۰.
۷. احزاب، آیه ۴۱.
۸. ری‌شهری، نهج الدعاء، ص۴۷.
۹. گاندی، نیایش، ص۴۳.
۱۰. ونسان برومر، هنگام نیایش چه می‌کنیم، ص۵.
۱۱. مثنوی، دفتر دوم، ص ۲۱۰.
۱۲. اسرا، آیه ۱۱.
۱۳. گیلانی، شرح مصباح الشریعه، ص۸۰.
۱۴. احسان بخش، آثار الصادقین، ج۶، ص۸۰.
۱۵. کلباسی، انیس اللیل، ص۳۰.
۱۶. صدوقی، سازه‌های مذهبی و جایگاه آن در روان شناسی، ص۴۵.
۱۷. «ادعونی استجب لکم»
۱۸. بقره، آیه ۱۸۵.
۱۹. غافر، آیه ۶۰.
۲۰. دشتی، نهج البلاغه، ص۳۹۵.
۲۱. مثنوی، دفتر ششم، ص۱۱۰۹.
۲۲. بقره، آیه ۲۱۶.
۲۳. مثنوی، دفتر دوم، ص۱۸۶.
۲۴. «قال رب انی یکون لی غلام... و لم تک شیئاً»، مریم، آیه‌های ۸ و ۹.
۲۵. مثنوی، دفتر سوم، ص۴۵۲.
۲۶. باقری فر، نیایش نامه، ج۵، ص۱۱.
۲۷. دهقانی، روان شناسی دین بر اساس رویکرد تجربی، ص۷۴۰.
۲۸. مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص۱۵۰.
۲۹. عباسی، رابطهٔ ابعاد جهت‌گیری...، ص۷.
۳۰. اکبری، رابطهٔ پایبندی به دعا و اضطراب...، ش۱۱، ص۱۴۹.
۳۱. دهقانی، روان شناسی دین بر اساس رویکرد تجربی، ص۹۳.

۳۲ . ناجی، معنویت در پرستاری، ص۱۴۰.
۳۳ . مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۱۳۵.
۳۴ . سهرابی، هوش معنوی و مقیاس سنجش آن، ص۵۲.
۳۵ . احمدی فراز، صحیفهٔ سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی، ص۱۳.
۳۶ . مؤلفان، روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص۱۴۵.
۳۷ . پناهی، آرامش در پرتو نیایش، ص۴۷.
۳۸ . کلانتری، معنویت و روان شناسی مثبت، ص۶۸.
۳۹ . کامگار، معنویت و سلامت روان، ص۶۹.
۴۰ . کلانتری، معنویت و روان شناسی مثبت، ص۷۶.
۴۱ . مؤلفان، روان شناسی اجتماعی، ص۱۵۰.
۴۲ . بهاری، مبانی امید و امیددرمانی، ص۲۹.
۴۳ . دشتی، معارف و معا، ج۲، ص۴۶۶.
۴۴ . یوسف، آیه۸۷.
۴۵ . غررالحکم، ج۱، ص۱۳۳.
۴۶ . همان، ص۳۶.
۴۷ . براتی، روان شناسی مثبت‌گرا، ص۱۷۴.
۴۸ . بهاری، مبانی امید و امیددرمانی، ص۸۶.
۴۹ . احمدی فراز، ندای عارفانه، ص۳۹.
۵۰ . آذربایجانی، روان شناسی اجتماعی، ص۱۵۰.
۵۱ . احمدی فراز، ندای عارفانه، ص۳۶.
۵۲ . شجاعی، نظریهٔ نیازهای معنوی...، ص۸۸.
۵۳ . فاطر، آیهٔ ۱۵.
۵۴ . گنجی، روان شناسی عمومی، ص۱۴۳.
۵۵ . «اعلم الناس بالله اکثرهم له مسئله»
۵۶ . احمدی فراز، ندای عارفانه، ص۶۱.
۵۷ . کلیات طب تسکینی، ص۷۰.
۵۸ . میرشاه جعفری، اصول بهداشت روانی، ص۸۲.
۵۹ . مطهری، مجموعه آثار، ج۲۳، ص۵۶۴.
۶۰ . مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص۱۹۰.
۶۱ . قاسمی، بهداشت و سلامت روان، ص۲۴۳.
۶۲ . کلانتری، معنویت و روان شناسی مثبت، ص۲۹.
۶۳ . بقره، آیهٔ ۲۲۲.
۶۴ . شبر، اخلاق، ص۳۳۳.
۶۵ . بقره، آیهٔ ۲۲۲.
۶۶ . احمدی فراز، ندای عارفانه، ص۲۵.
۶۷ . برگرفته از صحیفهٔ سجادیه، جامعه، مناجات، ص۲۰۱.
۶۸ . همان، ص۱۹۹.

۶۹ . براتی، فنون روان شناسی مثبت‌گرا، ص۱۳۸ .
۷۰ . کلانتری، معنویت و روان‌شناسی مثبت، ص۶۲ .
۷۱ . آقابابایی، رابطهٔ قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیتی، بهزیستی و سلامت روانی، ص۱۱۵ .
۷۲ . فراهانی، سنجش قدردانی در دانشجویان، ص۷۵ .
۷۳ . مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص۷۲ .
۷۴ . إبراهیم، آیهٔ ۷ .
۷۵ . سعدی شیرازی، گلستان .
۷۶ . صحیفه رضویه، صفحه۲۴۵ .
۷۷ . احمدی، ندای عارفانه، ص۳۸ .
۷۸ . دهقانی، روان‌شناسی دین با رویکرد تجربی، ص۲۳ .
۷۹ . حمدیه، اصول و مبانی بهداشت روانی، ص۹ .
۸۰ . بلد، آیهٔ ۴ .
۸۱ . کلانتری، معنویت و روان‌شناسی مثبت، ص۸۹ .
۸۲ . همان .
۸۳ . مثنوی، دفتر اول .
۸۴ . صالحی، بهزیستی از دیدگاه دین و روان‌شناسی، ص۲۰۲ .
۸۵ . دشتی، نهج‌البلاغه، حکمت۴۲ .
۸۶ . مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص۶۸ .
۸۷ . به کتاب بیماری و بیداری مراجعه شود .
۸۸ . توضیح عبارت یادشده ذیل عبارت «نالهٔ بیمار مؤمن، اجر سبحان‌الله و فریادش اجر لا اله الا الله دارد» در کتاب بیماری و بیداری آمده است .
۸۹ . احمدی‌فراز، صحیفه سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی، ص۱۳۹ .
۹۰ .یوسفی، افسردگی، ص۲۰ .
۹۱ . گنجی، بهداشت روانی، ص۸۴ .
۹۲ . فقیهی، بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری، ص۶۵ .
۹۳ . أنبیاء، آیهٔ ۸۸ .
۹۴ . مولوی، مثنوی، دفتر ششم .
۹۵ . صحیفه سجادیه، ۳۴۴ص .
۹۶ . مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص۷۳ .
۹۷ . اعراف، آیهٔ ۱۲۸ .
۹۸ . فقیهی، مقایسه مسائل اخلاقی، ص۴۷ .
۹۹ . آذربایجانی، روان‌شناسی دین، ص۲۶۹ .
۱۰۰ . کلانتری، پرسش‌نامه گرایش به ذکر، ص۱۰۵ .
۱۰۱ . قاسمی، بهداشت و سلامت روان، ص۸۵ .
۱۰۲ . مهارت شکر در مباحث قبل آمده است .
۱۰۳ . رضایی، صحیفه سجادیه، ص۷۸ .
۱۰۴ . رعد، آیهٔ ۲۸ .

۱۰۵. فقیهی، جوان و آرامش روان، ص۳۲۵.
۱۰۶. پروین اعتصامی، دیوان قصاید و مثنویات، ص۲۶۷.
۱۰۷. پناهی، آرامش در پرتو نماز، ص ۱۸.
۱۰۸. شاملو، بهداشت روانی، ص۱۱۲.
۱۰۹. جان بزرگی، رابطه اضطراب وجودی و...، ص۳۰.
۱۱۰. طلاق، آیهٔ ۳.
۱۱۱. رعد، آیهٔ ۲۸.
۱۱۲. احمدی فراز، صحیفه سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی، ص۱۵.
۱۱۳. قاسمی، سلامت و بهداشت روان، ص۹۱.
۱۱۴. طلاق، آیهٔ ۳.
۱۱۵. رضایی، صحیفه سجادیه، ص۱۵۶.
۱۱۶. حمدیه، اصول و مبانی بهداشت روانی، ص۸.
۱۱۷. قاسمی، بهداشت و سلامت روان، ص۲۲.
۱۱۸. میلانی فر، بهداشت روانی، ص۶۱.
۱۱۹. میلانی فر، بهداشت روانی، ص۱۰۰.
۱۲۰. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر اول، ص۱۰۴.
۱۲۱. رضایی، صحیفه سجادیه، ص۱۵۰.
۱۲۲. دهقانی، روان شناسی دین با رویکرد تجربی، ص ۹۵ و ص ۶۸۱.
۱۲۳. کلانتری، روان شناسی مثبت، ص۲۰.
۱۲۴. غباری، مهارت بخشایشگری در ترمیم روابط بین فردی، ص۱۵۵.
۱۲۵. نور، آیهٔ۲۲.
۱۲۶. آذربایجانی، روان شناسی اجتماعی با نگرش بر متون اسلامی، ص۲۳۸.
۱۲۷. امام علی (ع)، غررالحکم، ج۴، ص۲۰۹.
۱۲۸. تکنیک معنوی ویژهٔ بخشش در کتاب مراقبه با دعا آمده است.
۱۲۹. رضایی، صحیفه سجادیه، ص۱۶۳.
۱۳۰. گنجی، بهداشت روانی، ص۱۹۹.
۱۳۱. رضایی، صحیفه سجادیه، ص۲۰۳.
۱۳۲. دهقانی، روان شناسی دین با رویکرد تجربی، ص۶۹۲.
۱۳۳. مطهری، مجموعه آثار، ج۶، ص۲۳.
۱۳۴. مطهری، عدل الهی، ص۷۸.
۱۳۵. آذربایجانی، درآمدی بر روان شناسی دین، ص۱۵۸.
۱۳۶. مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص۸۵.
۱۳۷. همان، ص۸۶.
۱۳۸. سیدموسوی، «ارزیابی روانی افزوده مقابله مذهبی»، ش۷، ص۱۶۰.
۱۳۹. صدوقی، تأملی در سازه‌های مذهبی در روان شناسی سلامت، ج۱، ص۵۵.
۱۴۰. مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص۱۵۰.
۱۴۱. کاظمیان مقدم، بررسی رابطهٔ نگرش مذهبی و شادکامی، ص۱۶۰.

منـــابع

۱. ابطحی، محمدباقر، صحیفه سجادیه، قم: جامعه مؤسسه المهدی، ۱۳۸۰.
۲. احسان بخش، صادق، آثارالصادقین، ج۶، قم: نشر صادقین، ۱۳۷۵.
۳. احمدی فراز، حسین، ندای عارفانه، قم: بنیاد بین المللی دعا، ۱۳۹۲.
۴. احمدی فراز، صحیفه سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی، قم: نشر معارف، ۱۳۹۲.
۵. اعتصامی، پروین، دیوان قصائد و مثنویات، تهران: آدینهٔ سبز، ۱۳۸۹.
۶. اکبری، بهمن، «رابطهٔ پایبندی به دعا و اضطراب با توجه به متغیرهای جمعیت شناختی در دانشجویان، ش۷، قم: فصلنامهٔ علمی تخصصی روانشناسی و دین، ۱۳۸۸.
۷. امامی راد، احمد، فقیهی، علی نقی، «مقایسهٔ مسائل اخلاقی «رازداری»، «تقوا» و «دوری از شهرت پرستی» در مشاورهٔ اسلامی...»، ش۱۲، قم: فصلنامهٔ علمی تخصصی روانشناسی و دین، ۱۳۸۹.
۸. آذربایجانی، مسعود، روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم اسلامی دانشگاه ها (سمت)، ۱۳۸۲.
۹. آذربایجانی، مسعود، درآمدی بر روانشناسی دین، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۵.
۱۰. آذربایجانی، مسعود، روانشناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۶.
۱۱. آقابابایی، ناصر، «سنجش قدردانی در دانشجویان و طلاب؛ بررسی ویژگی های روان سنجی پرسش نامه قدردانی»، ش۶، قم: دو فصلنامهٔ علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ۱۳۸۹.
۱۲. آقابابائی، ناصر، «رابطهٔ قدردانی از خدا با عامل های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی»، ش۱۷، قم: فصلنامهٔ علمی تخصصی روانشناسی و دین، ۱۳۹۱.
۱۳. باقری فر، علی، نیایش نامه، ج۵، قم: موسسهٔ دین پژوهی بشرا، ۱۳۷۸.
۱۴. براتی سده، فرید، فنون روان شناسی مثبت گرا، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۱.
۱۵. برومر، ونسان، هنگام نیایش چه می کنیم، ترجمهٔ بحرانی، اشکان و همکاران، تهران: انتشارات هرمس، ۱۳۹۲.
۱۶. بلخی، محمد جلال الدین، مثنوی معنوی رومی، دفتر اول، دوم و ششم، تهران: ققنوس، ۱۳۸۵.
۱۷. بهاری، فرشاد، مبانی امید و امید درمانی، تهران: انتشارات دانژه، ۱۳۹۰.
۱۸. پناهی، علی احمد، آرامش در پرتو نیایش، قم: مؤسسهٔ آموزشی پژوهشی امام خمینی۱، ۱۳۸۸.
۱۹. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، ج۱، قم: دفتر تبلیغات اسلامی ۱۳۶۶.
۲۰. جان بزرگی، مسعود، «رابطهٔ اضطراب وجودی و اضطراب مرضی و مقایسهٔ آن ها در سه گروه افراد بزهکار، عادی و مذهبی»، ش۱۰، قم: فصلنامهٔ علمی تخصصی روانشناسی و دین، ۱۳۸۹.
۲۱. حسینی دشتی، مصطفی، معارف و معاریف، قم: ناشر دانش، ۱۳۷۶.
۲۲. دشتی، محمد، نهج البلاغه، قم: مؤسسه فرهنگی امیرالمؤمنین، ۱۳۷۸.
۲۳. دهقانی، محمد، روان شناسی دین بر اساس رویکرد تجربی، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۰.
۲۴. ری شهری، محمد، نهج الدعا، قم: دارالحدیث، ۱۳۷۵.
۲۵. سهرابی، فرامرز و ناصری، اسماعیل، هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن، تهران: انتشارات آوای نور،

.۱۳۹۱
۲۶. سعدی، گلستان سعدی، تهران: مهتاب، ۱۳۷۵.
۲۷. شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران: رشد، ۱۳۸۸.
۲۸. شبر، عبدالله، الاخلاق، قم: انتشارات هجرت، ۱۳۷۸.
۲۹. شجاعی، محمدصادق، «نظریهٔ نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظرآن با سلسله مراتب انگیزه های مازلو»، ش۱، قم: دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ۱۳۸۶.
۳۰. شهیدی، شهریار و حمدیه، اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها (سمت)، ۱۳۸۱.
۳۱. صالحی، مبین، «بهزیستی از دیدگاه دین و روان شناسی»، ش۶، قم: فصلنامه علمی تخصصی روان شناسی و دین، ۱۳۸۸.
۳۲. صدوقی، مجید، «تأملی در سازه های مذهبی و جایگاه آن ها در روان شناسی سلامت»، ش۱، قم: دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ۱۳۸۶.
۳۳. عبادی، ندا و فقیهی، علی نقی، «بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز؛ با تأکید بر قرآن»، ش۱۰، قم: فصلنامه علمی تخصصی روان شناسی و دین، ۱۳۸۹.
۳۴. عباسی، مهدی، «رابطهٔ ابعاد جهت گیری مذهبی با پایداری هیجانی» ش۱۱، قم: فصلنامه علمی تخصصی روانشناسی و دین، ۱۳۸۹.
۳۵. غباری بناب، محمد، مهارت بخشایشگری از مهارت معنوی ویژهٔ مربیان، وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دفتر مشاوره و سلامت، ۱۳۹۲.
۳۶. فقیهی، علی نقی، جوان و آرامش روان، مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲.
۳۷. قاسمی، سلیمان، بهداشت و سلامت روان با نگرشی به آموزه های دین و سیرهٔ معصومان، قم: انتشارات مؤسسهٔ آموزشی پژوهشی امام خمینی۱، ۱۳۸۸.
۳۸. کاظمیان مقدم، کبری، «مقایسهٔ نگرش مذهبی و سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد»، ش۶ ، قم: فصلنامه علمی تخصصی روان شناسی و دین، ۱۳۸۸.
۳۹. کلانتری، مهرداد، «ساخت و اعتباریابی پرسش نامه گرایش به ذکر در دانشجویان دانشگاه اصفهان»، قم: دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش۷، ۱۳۸۹.
۴۰. کلانتری، مهرداد، معنویت و روان شناسی مثبت، اصفهان: کنکاش، ۱۳۸۹.
۴۱. کلباسی، محمدرضا، انیس اللیل، اصفهان: انتشارات محمدی، ۱۳۵۴.
۴۲. گاندی، مهاتما، نیایش، ترجمهٔ شهرام نقش تبریزی، تهران: نشرنی، ۱۳۹۰.
۴۳. گری، هارتز، معنویت و سلامت روان، مترجمان کامگار و جعفری، تهران: نشر روان، ۱۳۸۷.
۴۴. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران: نشر اَرسباران، ۱۳۸۸.
۴۵. گنجی، حمزه، روان شناسی عمومی، تهران: نشر ساوالان، ۱۳۸۸.
۴۶. گیلانی، عبدالرزاق، شرح مصباح الشریعه، قم: ناشر پیام حق، بی تا.
۴۷. مجتهدی سیستانی، مرتضی، صحیفه رضویه، قم: الماس، ۱۳۸۷.
۴۸. مرعشی، علی، بهداشت روان و نقش دین، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۸۷.
۴۹. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج۱۷، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۸۸.
۵۰. مطهری، مرتضی، عدل الهی، قم: انتشارات صدرا، ۱۳۷۶.

۵۱. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج۲۳، قم: انتشارات صدرا، ۱۳۷۵.
۵۲. مهرایی‌زاده، هنرمند و مهناز کاظمیان، «بررسی رابطهٔ نگرش مذهبی با شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر»، ش۸، فصلنامه علمی تخصصی روان شناسی و دین، ۱۳۸۸.
۵۳. میرشاه جعفری، سیدابراهیم، «اصول بهداشت روانی از منظر سحیفه سجادیه»، ش۳، قم: دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ۱۳۸۷.
۵۴. میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، تهران: قومس، ۱۳۸۲.
۵۵. ناجی اصفهانی، همایون، معنویت در پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، ۱۳۹۲.
۵۶. وفایی، مریم، «ارزیابی روایی افزوده مقابلهٔ مذهبی در پیش بینی تعالی پس ضربه‌ای و درماندگی در...» ش۷، قم: فصلنامه علمی تخصصی روان شناسی و دین، ۱۳۸۸.
۵۷. یونسی، سیدجلال، افسردگی، تهران: نشر قطره، ۱۳۸۶.

آثار منتشرشدهٔ نویسنده

* **مراقبه با دعا،**

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با همکاری مرکز پیشگری و کنترل سرطان آلاء.

* **بیماری و بیداری**

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.

* **درآمدی بر مبانی مراقبت معنوی**

(مشترک) انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.

* **صحیفهٔ سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی،**

قم: نشر معارف.

* **اثر درمانی دعا با محوریت صحیفهٔ رضویه،**

مشهد: بنیاد پژوهش های آستان قدس رضوی.

* **ندای عشق رضوی؛ زیارت نامهٔ امام رضا علیه‌السلام با نگاهی روانشناختی،**

مشهد:بنیاد پژوهش های آستان قدس رضوی.

* **صحیفهٔ مهدیه با اشاراتی روان شناختی،**

تهران: بنیاد مهدویت.

* **ندای عارفانه؛ برگزیدهٔ مناجات نامهٔ امام سجاد علیه‌السلام ،**

بنیاد بین المللی دعا.

* **صحیفه فاطمیه با نگاه روانشناختی**

قم: پژوهشکده حرم حضرت معصومه علیهاالسلام.