



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir



بها ننگی سامی روان شناختی

مهدی احمدی طراز

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی

نویسنده:

مهدی احمدی فراز

ناشر چاپی:

بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (علیه السلام)

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۷	صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی
۷	مشخصات کتاب
۸	اشاره
۱۲	درآمد
۱۴	فهرست
۱۷	پیشگفتار
۲۱	یکم. نگاه جامع به دعا
۲۱	اشاره
۲۲	الف) چیستی و شرایط دعا و رابطه آن با اجابت
۲۲	اشاره
۲۲	شرایط و آداب دعا
۲۴	انواع دعا
۲۶	رابطه دعا و اجابت
۲۸	اثربخشی قطعی نیایش
۲۹	حکمت تاخیر در دعا
۲۹	اشاره
۲۹	۱. دعای زبانی
۳۱	۲. تحکیم پیوند
۳۴	۳. مصلحت بنده
۳۶	دعا و کرامت مهدوی
۳۸	ب) نگرش سازی و تثبیت و تغییر نگرش با دعا
۳۸	اشاره
۳۸	۱. چیستی نگرش

۴۰	۲. فرایند شکل‌گیری نگرش
۴۱	۳. راهبرد شکل‌گیری و تغییر نگرش در فرهنگ دینی
۴۳	۴. ویژگی‌های نگرش
۴۳	۵. نگرش‌سازی با دعا
۴۶	۶. تغییر و تکمیل و تثبیت نگرش با دعا
۴۷	(ج) رابطه دعا با سلامت
۴۷	اشاره
۴۷	۱. دعا و روان‌شناسی
۴۷	اشاره
۴۹	۱. رابطه نگرش مذهبی با دعا
۵۰	۲. رابطه نگرش مذهبی و سلامت روانی
۵۲	۳. رابطه نیایش و آرامش روانی
۵۵	۲. دعا و پزشکی
۵۷	(د) آموزش و آموختن اندیشه مهدوی با دعا
۶۰	دوم. اهداف نگارش
۶۰	اشاره
۶۱	الف) ترویج نگاه کاربردی به دعا
۶۱	ب) ترویج مراقبت معنوی نیایش محور
۶۳	ج) ترویج سلامت معنوی نیایش محور
۶۵	د) معرفی کتاب
۶۸	سوم. دعاهای حضرت مهدی عجل‌الله تعالی فرجه الشریف
۲۱۵	چهارم. اصطلاحات علمی
۲۲۹	پنجم. نمایه موضوعی دعاها
۲۷۳	ششم. نمایه علمی
۲۷۷	منابع
۲۸۹	درباره مرکز

سرشناسه: احمدی فراز، مهدی، ۱۳۵۰ -

Ahmadi Faraz, Mahdi

عنوان قراردادی: صحیفه المهدی علیه السلام. برگزیده. شرح

عنوان و نام پدیدآور: صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی / مهدی احمدی فراز.

مشخصات نشر: قم: بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (عج)، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.

شابک: ۱۱۰۰۰۰ ریال: ۰۰-۸۸-۷۱۲۰-۶۰۰-۹۷۸ -

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتاب حاضر شرح کتاب "صحیفه المهدی علیه السلام" تألیف عیسی الاهی است که خود شرح کتاب "صحیفه المهدی" تألیف سیدمرتضی مجتهدی می باشد.

یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۲۵] - ۲۳۱.

موضوع: محمد بن حسن (عج)، امام دوازدهم، ۲۵۵ق. - کتاب های دعا

Muhammad ibn Hasan, Imam XII -- Prayers and devotions: موضوع

موضوع: اهری، عیسی، ۱۳۱۱ - صحیفه المهدی علیه السلام -- نقد و تفسیر

موضوع: دعا -- روان شناسی

Prayer -- Psychology: موضوع

موضوع: دعا -- تاثیر

Prayer -- *Influence: موضوع

موضوع: دعاها

موضوع: Prayers

شناسه افزوده: اهری، عیسی، ۱۳۱۱ - . صحیفه المهدی علیه السلام. شرح

شناسه افزوده: بنیاد فرهنگي حضرت مهدی موعود (عج)

رده بندی کنگره: BP۲۶۷/۳/م۳ ص ۳۰۱۲۳ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۱۷۹۴۲

ص: ۱

اشاره

ص: ۳

صحیفه مهديه

بانگاہی روان شناختی

دکتر مهدي احمدی فراز

صحیفه مهدیه (بانگاہی روان شناختی)

□ مؤلف: مهدی احمدی فراز (دانشگاه شهید اشرفی اصفہانی)

□ طراح جلد و صفحه آرا: مسعود سلیمانی

□ ناشر: انتشارات بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود □

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۲۰-۸۸-۰

□ نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۶

□ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

□ قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

تمامی حقوق © محفوظ است.

□ قم: خیابان شهدا / کوچه آمار (۲۲) / بن بست شهید علیان / پ: ۲۶ / تلفن / ۱-۳۷۸۴۱۱۳۰-۰۲۵ / نمابر: ۰۲۵-۳۷۷۴۴۲۷۳

□ تهران: خیابان انقلاب / خیابان قدس / خیابان ایتالیا / پ: ۹۸ / تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۹۸۶۰۰ / نمابر: ۰۲۱-۸۹۷۷۴۳۸۱

□ www.mahdaviat.ir

□ info@mahdaviat.ir

□ Entesharatbonyad@chmail.ir

درآمد

مهدی جان! غروب جمعه سر رسیده و غربت، اقلیم وجودم را فرا گرفته؛ درد بی کسی آرامش مرا به هم ریخته و سامان مرا نابسامان ساخته؛ جمعه هایم در انتظار محبوب و منجی بشریت سپری می شود و عشق به حضرت مهدی در اقلیم دلم حکومت می کند و مهرش درون قلبم کشور گشایی می نماید؛ اما نمی دانم چرا دل و قلبم هنوز مرده است، به راستی چه شده است؟ فریاد می زنیم مهدی بیا، مهدی بیا، اما به گونه ای رفتار می کنیم که مهدی زهرا و پناه بی پناهان، از ما دل آزرده می گردد. آری، مهدی می آید و ملک جهان را می گیرد و گلزار ولایت را از نااهلان پاک می سازد و داد دل گلهای پرپر را از باد خزان می گیرد؛ حال حدیث نفس کنیم و بیندیشیم ما چه کردیم و چه می خواهیم؟ برای مهدی زهرا علیها السلام می گرییم و با رفتارمان او را می گریانیم، فریاد می زنیم بیا؛ لحظه ای بعد فراموشش می کنیم، گویا فریاد مان نشانگر آن است که فاصله ما از او زیاد است. گاه برای او اشک می ریزیم، اما گریستن نجات بخش ماست که با نگرستن همراه باشد. پرسش اصلی در این مجال آن است که منشا این نابسامانی ها و ناآرامی ها و ناهماهنگی ها در رفتار ما چیست؟ آیا می توان رفتاری مهدوی پیدا نمود؟ اگر پاسخ مثبت است راهکار چیست؟ پاسخ آن است که، در این هیاهوی مادی دنیای امروز دو چیز می تواند سوز ما را ساز کند؛ یکی ظهورش که در اختیار حضرت حق است و دیگری معرفت به اندیشه هایش که مربوط به ما انسانهاست. اما راهکار معرفت یابی به اندیشه های مهدوی چیست؟ چگونه ما اندیشه های مهدوی را بیاموزیم و با چه روشی آن را بیاموزانیم؟ آیا در عصر فرامردن با این بحران های معنوی، راه نجاتی هست؟ می دانیم مردم جهان فعلی، آخرین نسل از یک تمدن کهن و اولین نسل از یک تمدن نوین الکترونیکی پر از سرکشی ها، دلواپسی ها و سرگردانی های شخصی هستند؛ در سراسر دنیا میزان خودکشی نوجوانان رو به افزایش گذاشته، الکلیسم و اعتیاد بیداد می کند. به راستی با این همه پیشرفت تکنولوژی که به وسیله آن آسایش انسانی فراهم گردیده، چه عاملی سبب شده آرامش فدای این آسایش شود؟ چه عاملی سبب شده فضیلت و نوع دوستی و

انسانیت کم رنگ شده؟ چرا روابط شخصی، پیوندهای خانوادگی، عشق و دوستی و تعلق اجتماعی همگی در هجوم بی رحمانه منافع شخصی تجاری رنگ باخته و به تباهی کشیده؟ و اکنون چه باید کرد؟

آیا راهی برای ساماندهی این وضعیت هست؟ آیا با وجود این ناآرامی‌ها و نابسامانی‌ها راهی آسان برای فهمیدن و فهماندن اندیشه‌های مهدوی می‌توان یافت تا به سامان و آرامش برسیم، اگر پاسخ مثبت است راهکار چیست؟

به نظر می‌رسد اگر بر نگرش (درارتباطات چهارگانه خدا، خود، خلق و طبیعت) افراد کار شود می‌توان به نتیجه مطلوب رسید. این جمله معروف است که: مواظب افکار خود باشید که رفتار شما می‌شود؛ مواظب رفتار خود باشید که عادت شما می‌شود؛ مواظب عادت خود باشید که شخصیت شما می‌شود و مواظب شخصیت خود باشید که سرنوشت شما می‌شود؛ پس افکار و اندیشه در سرنوشت و محصول زندگی ما اثرگذار است؛ حال می‌گوییم چگونه افکار و باورها و اندیشه‌های خود را بسازیم که به نتایج قدسی برسیم؟ ما معتقدیم اولاً، همه انسانها با نیایش ارتباط دارند؛ زیرا نیایش یک نیاز فطری می‌باشد. ثانیاً، دعا و نیایش می‌تواند یکی از روشهای اندیشه ساز باشد؛ به شرط آنکه دعا الگوی فهم خداشناسی، هستی‌شناسی، انسان‌شناسی و امام‌شناسی (ارتباطات چهارگانه) باشد، یعنی دعا تنها عرصه خواندن نباشد، بلکه صحنه شناختن هم باشد؛ زیرا در نگاه جدید، دعا یک الگوی معرفت بخش، بصیرت زا و نگرش ساز و اندیشه‌نماست. پس اگر بخواهیم اندیشه‌های مهدوی را عاشقانه بیاموزیم و عارفانه به دیگران بیاموزانیم باید از نیایش‌های مهدوی بهره بگیریم تا زیستی معنوی و دل و جانی زنده در پرتو نور مهدوی پیدا کنیم. در این صورت اگر معرفت خود را به اندیشه‌های مهدوی بیشتر کردیم، آنگاه رفتاری مهدوی خواهیم داشت که این امر سبب خوشنودی مهدی فاطمه و ترویج فرهنگ مهدویت خواهد شد. نگارنده بر اساس این روش و نگاه جدید به دعا (نگرش سازی با دعا، اندیشه‌شناسی و آموزش اندیشه‌ها با دعا در ارتباطات چهارگانه) «صحیفه مهدیه با نگاه روان‌شناختی» را به رشته تحریر در آورده است.

بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (عج)

فهرست

پیشگفتار ۹

یکم. نگاه جامع به دعا ۱۳

الف) چیستی و شرایط دعا و رابطه آن با اجابت ۱۴

شرایط و آداب دعا ۱۴

انواع دعا ۱۶

رابطه دعا و اجابت ۱۷

اثر بخشی قطعی نیایش ۱۸

حکمت تاخیر در دعا ۱۹

۱. دعای زبانی ۱۹

۲. تحکیم پیوند ۲۰

۳. مصلحت بنده ۲۲

دعا و کرامت مهدوی ۲۳

ب) نگرش سازی و تثبیت و تغییر نگرش با دعا ۲۴

۱. چیستی نگرش ۲۴

۲. فرایند شکل گیری نگرش ۲۵

۳. راهبرد شکل گیری و تغییر نگرش در فرهنگ دینی ۲۶

۴. ویژگی های نگرش ۲۸

۵. نگرش سازی با دعا ۲۸

۶. تغییر و تکمیل و تثبیت نگرش با دعا ۳۱

ج) رابطه دعا با سلامت ۳۲

۱. دعا و روان شناسی ۳۲

۱. رابطه نگرش مذهبی با دعا ۳۴

۲. رابطه نگرش مذهبی و سلامت روانی ۳۵

۳. رابطه نیایش و آرامش روانی ۳۷

۲. دعا و پزشکی ۴۰

(د) آموزش و آموختن اندیشه مهدوی با دعا ۴۲

دوم. اهداف نگارش ۴۵

الف) ترویج نگاه کاربردی به دعا ۴۶

ب) ترویج مراقبت معنوی نیایش محور ۴۶

ج) ترویج سلامت معنوی نیایش محور ۴۸

د) معرفی کتاب ۵۰

سوم. دعاهای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۵۳

چهارم. اصطلاحات علمی ۱۹۷

پنجم. نمایه موضوعی دعاها ۲۱۱

ششم. نمایه علمی ۲۲۳

منابع ۲۲۵

پیشگفتار

در دنیای کنونی چالش های جدید و روزافزونی در زمینه مفاهیم بنیادین به وجود آمده است؛ از جمله معنا و ارزش زیستن و همچنین روابط انسان با خداوند، خود، دیگران و طبیعت؛ لذا نیاز به معنویت هرچه بیشتر در کانون توجه قرار گرفته است و از آن با عنوان گمشده انسان امروزی یاد می کنند. به رغم سابقه ای به قدمت پیدایش ادیان الهی، به ویژه دین اسلام و معنویت عمیق نهفته در آن، هنوز هم اندیشمندان مختلف براساس نوع جهان بینی خود، تعریف های متفاوتی از معنویت و راهکار رسیدن به آن ارائه می دهند؛ از طرفی دیگر سست شدن پایه های معنویت و فضیلت و انسانیت و نوع دوستی انسان را به مرحله ای رسانده است که فقط جنبه های اقتصادی و منافع شخصی را در نظر بگیرد. پیوند های عاطفی و دوستی ها و علائق، همگی؛ در برابر هجوم بی رحمانه منافع تجاری رنگ باخته است. سرگردانی و سردرگمی و نابسامانی و ناآرامی و تعارضات درونی، صلح و آرامش را از زندگی گرفته است. تعارضات درونی، اعتیاد، فساد های اخلاقی و خودکشی کانون خانواده و امنیت و آرامش فردی و اجتماعی را برهم زده است؛ (۱) اما بشر امروزی با ورود به هزاره سوم، دریافته است که معنویت و ارتباط با دنیای درون و ارتباط با خداوند و پویایی ارزش های اصیل تنها راه نجات بخش وی از آشفتگی هاست. براین اساس می توان گفت معنویت یک امر ضروری رو به رشد است؛ چنانچه سازمان بهداشت جهانی در تعریف ابعاد وجودی انسان به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی اشاره کرده است (۲) و در رویکرد کل نگر و یکپارچه به انسان، بعد معنوی در ابعاد دیگر نقش دارد.

معنویت از نظر ما عبارت است از نظام باور و عمل بر مبنای معانی و ارزش های پویا و ارتباطات محبت آمیز و عمیق با خدا، خود، خلق و خلقت (در سایه قرب به خدا) که زندگی را ارزشمند و مرگ را معنا دار می کند.

۱- میلانی فر، بهداشت روانی، ص ۲۵.

۲- شریفی، احسان، «ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی، پرسشنامه گرایش های معنوی در دانشجویان دانشگاه اصفهان» ش ۲، دو فصلنامه علمی _ تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ص ۵۸.

دعا براساس رویکرد جدید با روش و تکنیک های خاص می تواند معنا بخش و نگرش ساز و باور ساز باشد که این نگرش می تواند در جهت دهی باور و افزایش آرامش و ارتقای معنویت و رفتار درست اثربخش باشد که در این نوشتار به آن پرداخته می شود.

براساس تحقیقات صورت گرفته، اثبات شده است که نیایش با نگاه جدید دارای قدرتی ویژه است که می تواند معنویت ما را ارتقا بخشد و تمام امور را در جهت رشد و تعالی انسان قرار دهد؛ پس باید نیایش کرد؛ زیرا نیایش پیش از آنکه ابزار زندگی باشد، ابزار بندگی است و بیش از آنکه خواهش تن را ادا کند، حاجت دل را روا می کند و برتر از آنکه سفره نان را فراخی بخشد، گوهر جان را جلا می دهد. نیایش بر صفات انسان اثر می نهد و طریق حق را به او رهنمون می کند.

نگارنده معتقد است دوری از دین، معنویت و آموزه های دینی از عوامل بسیار مهمی است که جوامع بشری را به انحطاط کشانده و برای آنکه دین در صحنه زندگی افراد قرار گیرد، اگر کاربرد الگوهای دینی براساس دیدگاه کارکردگرایان تبیین شود و تأثیرات آموزه های دینی در سلامت جسم و روان و اجتماع با تحلیل های علمی بیان شود می تواند احساس نیاز به دین را در نسل جوان برانگیزد و تأثیرات آن آموزه ها در زندگی آنان پررنگ گردد. در این صورت بازگشت به دین و دینداری صورت می گیرد. البته این نگرش به دین و دعا به جایگاه قدسی آنها لطمه نمی زند، بلکه نگاه کارکردگرایانه به دین و دعا سبب توجه ویژه به آن می گردد.

عالی ترین نمونه این گونه نیایش را در کلام نورانی ائمه معصومین به ویژه ادعیه حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف می توان یافت. این نوشتار را سعی بر آن است تا با نگاهی علمی - روان شناختی به تحلیل و تبیین آموزه های ناب صحیفه مهدیه در ارتقای بهداشت روانی پردازد، بدین منظور نگارنده با نگاهی جامع به نیایش، نگرشی نو و کاربردی داشته و تأثیرات نیایش بر سلامت و روش آموزش و آموختن اندیشه های مهدوی و تصحیح و تکمیل و تثبیت نگرش ها به واسطه دعا را به عنوان یک روش کاربردی بیان می دارد.

این مجموعه در ۴۲ دعا - براساس کتاب «صحیفه المهدی» که با اجازه روائی آیت الله مرعشی توسط آقای عیسی اهری (سلیم پور) در موسسه انتشارات رسالت چاپ گردید - نوشته شده است؛ البته سعی شده این نوشتار با سبکی خاص به رشته تحریر درآید به گونه ای که در هر صفحه یک بند از نیایش های وزین صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی مورد تحلیل مختصر قرار گیرد. اما این تحلیل به خاطر محدودیت های متعدد به اختصار آمده، زیرا هدف اصلی ایجاد نگرش کاربردی به دعا بوده و تحلیل کامل موارد مذکور نیاز به کتاب مستقل داشته که در این

مجال جایی ندارد. در نهایت امیدواریم این کار بدیع که قدم نخست آن برداشته شده مورد قبول حضرت حق و امام زمان (عج) قرار گرفته و قابل استفاده پویندگان معرفت و جویندگان حقیقت باشد.

شایسته است از رهنمودهای استاد دکتر امیر قمرانی عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه اصفهان و دکتر نجفی و حجه الاسلام ترابی که به بازخوانی این متن پرداختند کمال تشکر و قدردانی نمایم.

ترغیب و همراهی پدر فاضل و دلسوزم حجت الاسلام حسین احمدی فراز و دعای مادر مکرمه و صبوری همسر گرامی خانم امامی فر و فرزندانم نقش موثری در تکوین این اثر داشت که سزاوار است از تمامی عزیزان تقدیر و تشکر نمایم.

ارتباط با خوانندگان محترم جهت ارائه پیشنهاد:

Ahmadifaraz@yahoo.com_dm ۰۹۱۳۰۹۳۹۴۵۰

دکتر مهدی احمدی فراز

دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی

اصفهان ۱۳۹۵

یکم. نگاه جامع به دعا

اشاره

نیایش کلید فهم و شناخت خدا و هستی و الگوی جامع برای آموزش و آموختن صفات الهی است. نیایش حقیقی سر آغاز سکون نیست، بلکه انگیزه ای برای حرکت و تلاش است که نصیب سخت کوشان می گردد. چنین نیایشی با فریادی خاموش روح خفته آدمی را بیدار می سازد. آنگاه نیایشگر با مناجات و نجوای عارفانه و عاشقانه سفر روحانی خود را به سوی محبوب آغاز می کند، پس در این حال هم نوایی و هم صدایی و هم سخنی با آفریدگار آفرینش نصیب بهترین آفریده، یعنی انسان می شود و گوهری از صدف نیایش می یابد که عقل از وصف و قلم از نثرش عاجز می ماند.

نیایش، بیشتر از آنکه درخواست باشد دریافت معرفت به آفرینش و آفریننده است. نیایش، نوعی انضباط روحی و رفتاری معنوی است که عمق وجود آدمی را چون دریا آرام و ظاهر آدمی را چون سطح دریا پرجوش و خروش می کند.

هر نیایشگری براساس فهم و معرفت خود از این بحر بی کران جرعه ای می نوشد. به عبارت دیگر می توان گفت نیایش دبستان معرفت برای نو آموختگان و کنگره رفعت برای اندیشمندان و سرچشمه حکمت برای حکیمان و آبشار رحمت برای گرفتاران است. فقدان نیایش حقیقی از انسان موجودی مکانیکی می سازد که رفتاری بر طبق عادت خواهد داشت، ولی اگر نیایش حقیقی شد حکمت از دل لبریز می گردد و باران رحمت الهی بر سراسر وجود آدمی فرو می ریزد.

درنگاه جامع به دعا، ما دعا را تنها برای رفع حاجت و ابزار طلب نمی دانیم، بلکه باب دریافت رحمت و حکمت و شناخت و معرفت و ساخت نگرش برای تحولی عظیم دردنیای درونی انسان برای حرکت بزرگ به سوی رشد و تعالی و قرب به خدا می دانیم. در این نوشتار گوشه ای از این نگاه، به صورت مختصر بیان می شود.

درنگاه جامع به دعا، چهار محور اصلی مطرح می گردد که به طور اختصار عبارتند از:

الف) چیستی و شرایط دعا و رابطه آن با اجابت؛

ب) نگرش سازی و تثبیت و تغییر نگرش با دعا؛

ج) رابطه دعا با سلامت؛

د) آموزش و آموختن اندیشه مهدوی با دعا.

الف) چیستی و شرایط دعا و رابطه آن با اجابت

اشاره

نیایش، زبان مشترک تمام ادیان؛ بلکه تمام انسان هاست. نیایش، نیاز فطری تمام انسان هاست که کاربردهای متعددی دارد؛ از جمله کاربردهای آن 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، وظیفه قلب و نوعی انضباط روحی برای بیداری قلب و خروج از سرگردانی و سردرگمی انسان است. (۱) نیایش به تعبیر روایات کلید رستگاری، حیات قلب و سلاح و سپر مومن است.

در تعریف دعا آمده: دعا آن است که کسی را با صدا و کلام متوجه خود کنیم. در اصطلاح هدف نیایش تنها خشنود ساختن و درخواست کردن از خدا نیست، بلکه پاک ساختن خویشتن خویش و دریافت معرفت از خدای صاحب حکمت هم هست.

گانندی معتقد است همانگونه که غذا برای بدن ضروری است؛ نیایش نیز برای روح ضرورت دارد. برومر معتقد است دعا از ارکان اساسی دین، بلکه به تعبیر دقیقتر روح دین است، نتیجه چنین نیایشی انس با محبوب و خلوت گزینی با معشوق را به ثمر می رساند، این عشق ورزی عارفانه انسان را به جایی می رساند که هیچ لذتی را بالاتر از ارتباط با پروردگار هستی نمی داند؛ چنانچه حافظ این نظر را اینگونه بیان می کند:

اوقات خوش آن بود که با دوست به سر رفت

باقی همه بی حاصلی و بی خبری بود

شرایط و آداب دعا

رسیدن به هر خواسته ای نیاز به شرایطی دارد، دعا و نیایش هم از این قاعده جدا نیست.

امام صادق علیه السلام می فرماید:

هر گاه کسی برای حاجتی دعا کرد شایسته است شرایط آن دعا را رعایت نماید. سوال شد شرایط دعا چیست؟ حضرت فرمودند: ۱. بین چه کسی را می خوانی، یعنی معرفت به عظمت و قدرت و حکمت خالقی که او را می خوانی پیدا کن و از او درخواست کن. ۲. بین چه می خواهی، یعنی آیا درخواست تو به صلاح تو هست یا نه؟ چنانچه قرآن کریم می فرماید: آدمی بدی را چنان فرا می خواند که نیکی را (فراخوانده) و انسان شتابگر است. مقصود آیه آن است که گاه انسان دعایی می کند که به ضرر او می باشد و خودش متوجه نیست. ۳. بین برای چه می خواهی، یعنی گاهی طلب امر مشروعی می کند، ولی آن امر مشروع سبب هلاکت فرد می شود؛ مثلاً قدرت می خواهد، ولی بعداً این قدرت، سبب ظلم و ستمگری و عذاب برای نیایشگر خواهد شد. (۱)

بنابراین اگر هنگام دعا شرایط دعا رعایت شود، انتظار ما از دعا واقعی خواهد بود. البته زمان دعا و دعاکننده نیز بسیار مهم است؛ چنانچه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «دعاء الوالد لولده كدعاء النبي لامته؛ (۲) دعای والدین برای فرزندان مانند دعای پیامبران برای امت آنهاست».

و در خصوص زمان دعا حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «الدعاء بين الاذان و الاقامة لا يرد؛ (۳) دعا بین اذان و اقامه رد نمی گردد».

دعا گاه برای خواستن و حاجت خواهی و گاه برای شفاعت و بازگشت و گاه برای معرفت و بصیرت بوده، ولی همیشه برای دریافت رحمت و لطف الهی است. این دعا آداب ویژه ای دارد که برخی قبل آن و برخی همراه یا بعد از دعا می باشد.

آدابی که شایسته است قبل از خواندن دعا رعایت شود عبارتند از:

۱. با وضو بودن؛

۲. مکان ویژه مثل مسجد در صورت امکان؛

۳. حسن نظر به اجابت خالق؛

۴. پاکیزه ساختن شکم از حرام به واسطه روزه داری (در صورت امکان).

۱- . گیلانی، شرح مصباح الشریعه، ص ۸۰.

۲- . همان.

۳- . احسان بخش، آثار الصادقین، ج ۶، ص ۸۰.

آدابی که شایسته است نیایشگر به همراه دعا رعایت کند عبارتند از:

۱. صبرورزی برای رسیدن به حاجت؛

۲. ذکر حاجت خود هنگام دعا؛

۳. دعا برای همگان؛

۴. گریه و اعتراف به گناهان و حمد و ثنای الهی.

نکته: الگوی نحوه درخواست در صحیفه سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی از نویسنده در دعای سیزدهم، (نیایش در طلب حاجت) آمده است.

آدابی که شایسته است بعد از دعا رعایت شود عبارتند از:

۱. استمرار در دعا و حفظ ارتباط معنوی با خالق؛

۲. دعا با صلوات ختم شود؛

۳. تلاش و داشتن برنامه ریزی برای رسیدن به هدف. (۱)

انواع دعا

نیایش بر اساس نوع درخواست و حالت درخواست کننده متفاوت می باشد. تقسیم بندی های متعددی برای اقسام و انواع دعا آمده است. ما دعا را بر اساس تاثیر آن در سلامت روان از نگاه روان شناختی بیان می کنیم. متخصصان روان شناسی دین معتقدند دعا بر اساس ویژگی دعا کنندگان چهار نوع می باشد:

۱. دعا کنندگان آیینی (نیایشگر فعالیت کلامی دارد)؛

۲. دعا کنندگان محاوره ای (نیایشگر ارتباط محاوره ای برای بخشش و سپاس و هدایت خواهی دارد)؛

۳. دعا کنندگان شاکی (نیایشگر شاکی از وضعیت خود می باشد)؛

۴. دعا کنندگان وساطتی (نیایشگر احساس حضور خدا و تفکر و گوش کردن به صحبت خدا را دارد).

پژوهشگران بعد از تحقیقات متعدد یافتند که بین نیایش وساطتی، یعنی نیایشی که با تفکر و

١- . كلباسى، انيس اليل، ص ٣٠.

حضور قلب باشد با بهزیستی و سلامت روانی و نشاط نیایشگر رابطه مثبت وجود دارد. (۱)

رابطه دعا و اجابت

دعا و نیایش یک نیاز فطری و هدیه الهی برای خروج از هیاهوی زندگی مادی و افکار منفی است؛ دعا عمل برقراری ارتباط واقعی با آشنای قدیمی (خدا) و تسلی بخش دل و جان انسان است؛ دعا نردبانی به سوی آسمان برای کسب انوار الهی و یافتن نشاط معنوی است.

خداوند مهربان به پیامبر رحمت صلی الله علیه و آله و سلم در مورد دعا فرمود:

«ای پیامبر! به مردم بگو اگر دعای شما نبود پروردگار به شما اعتنایی نمی کرد.» (۲)

انسان دعا می کند؛ چون خداوند مهربان فرمود:

«ادعونی استجب لکم»؛ (۳)

بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را.

دعا خواندن یک نیاز فطری و امر الهی است که گاه مقرون اجابت است و گاه اجابت در ظاهر نمایان نمی شود، ولی در هر دو حال لطف الهی شامل حال نیایشگر می گردد.

ای اخی دست از دعا کردن مدار

گر اجابت کرد آنرا بس نکوست

با اجابت یا که رد او چه کار

ور کند موقوف آن هم لطف اوست (۴)

پس گاه دعا ورزیده شدن برای عشق به خداست که نفس و جان را معطر می کند و حاصل این دعا ذکر است چون مُشک که سر تا پای جان آدمی را خوشبو می کند.

مُشک را بر تن مزین بر دل بمال

مُشک نبود نام پاک ذوالجلال (۵)

در این حال نیایشگر، مورد عنایت ویژه خدا و همنشین او قرار می گیرد. چنانچه در حدیث

- ۱- . صدوقی، « تاملی در سازه های مذهبی و جایگاه آن در روان شناسی سلامت»، دو فصلنامه علمی - تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۱، ص ۴۵.
- ۲- . فرقان: ۷۷.
- ۳- . غافر: ۶۰.
- ۴- . بلخی، مثنوی معنوی، ص ۲۳۱.
- ۵- . همان، ص ۱۲۴.

معصوم می فرماید: «انا جلیس من ذکرنی؛ من همنشین کسی هستم که مرا بخواند و یاد کند». (۱)

بنابراین دعا یک عبادت قدسی است که ما آنرا به جا می آوریم، همچنین یکی از ابزارهای جلب توجه خدا به ما دعاست. اگرچه خدا همیشه متوجه همه هست، ولی با دعا توجه ویژه ای به ما خواهد داشت. دعا افزون بر آن آثار قدسی می تواند در آرامش روانی اثربخش باشد؛ چنانچه متخصصان مداخله های معنوی را مطرح کردند و یکی از این مداخله ها را دعا می دانند و پیشنهاد شده مراجعان را به دعا برای خود و دیگران ترغیب کنید. دعا یک تقویت کننده و راهی برای دستیابی به نتیجه مطلوب است که آرامش قدسی را به همراه دارد که نمونه های تجربی آن در زیرنویس های کتاب توضیح داده شده است.

در تبیین رابطه دعا و اجابت باید دانست که دعا یک نیاز فطری و یک نعمت خاص برای گفتگو با خالق مهربان است، اما هر انسانی از گفتگو با خدا بهره مند نمی شود. پیامبران، امامان و اولیاء از این ارتباط با خالق لذت ویژه می بردند؛ ما نیز می توانیم از این گفتگو بهره ببریم و دعا را فقط درخواست ندانیم، بلکه آنرا نوعی دریافت بدانیم. به عبارت دیگر دعا این نیست که تنها خدا بشنود، بلکه ما نیز باید صدای قدسی خدا را در بین مفاهیم ادعیه بشنویم. یکی از موارد استفاده دعا رفع حاجات می باشد، ولی به نظر می آید گاهی درخواست ما با دریافت همراه نیست و نیایشگر را به شک و ا می دارد.

به عبارت دیگر نیایش بذر محبت در وجود آدمی می افشانند، اما گاه برکات این نیایش بروز نمی یابد یا ظهورش با تاخیر است که این عدم بروز یا تاخیر در ظهور علل متعددی خواهد داشت.

ما به طور خلاصه چند مورد آن را بیان می نمایم:

اثربخشی قطعی نیایش

گاه افراد، هنگام سختی و بیماری نیایش واقعی دارند و اتصال برقرار می نمایند، ولی باید به این نکته توجه کنند که کارکرد نیایش خارج از نظام تکوین و علت و معلول نیست؛ به عبارت واضح تر برای اینکه فردی از کاری نتیجه بگیرد باید اسباب آن امر را فراهم سازد، مثلا در زمینی دانه نکاشته ولی آنرا آبیاری می کند و می خواهد گندمی برود؛ این نگاه به دعا درست نیست.

بنابراین دعا اثر دارد، ولی خارج از اسباب عمل نمی‌کند؛ زیرا دعا یک سبب قدسی است که در چارچوب قوانین نظام طبیعت الهی عمل می‌کند و همچنین اثر آن با اسباب دیگر تعارض ندارد. (۱)

ای غره به رحمت خداوند

هرچند موثر است باران

در رحمت او کسی چه گوید

تا دانه نیفکنی نروید

بنابراین تا دانه نکاریم، برداشتی نداریم و نمی‌توان گفت آب و زمین اثر در رویش گیاه ندارد. همچنین گاه فردی دعا می‌کند، اما انتظار وی از دعا غیرمنطقی است؛ بدین معنی که از دعا اثری می‌خواهد که دوست دارد. آری، اثربخشی دعا قطعی است، ولی انتظار نیایشگر غیر از اثر دعاست. به این مثال توجه فرمایید: شما لیوانی آب دارید، اگر چند حبه قند در آن بریزید شیرین می‌شود، اگر در این لیوان، مقداری سرکه و آبغوره و آب لیمو ریخته شود آیا شیرینی چند حبه قند مشخص می‌شود؟ پاسخ منفی است، پس اگر انتظار غیرمنطقی داشته باشیم وقتی به نتیجه نمی‌رسیم خود را ناکام می‌بینیم؛ بنابراین می‌توان گفت اثر دعا قطعی است، ولی گاهی این اثر ظاهر نمی‌شود. چنانچه در مثال فوق آمد قند با سرکه و آب غوره و آب لیمو اثرش آمیخته شده است و ظهور و بروز این اثر به طور محسوس قابل تشخیص نیست.

ما معتقدیم اثر دعا قطعی است. و در تایید این نظر تجارب پزشکی مانند آثار دعا بر روی بیماران تالاسمی، بر بیماران همودیالیز و رشد گندمها و غیره انجام شده است. البته اثر دعا با مشاهدات ظاهری و چشم امکان پذیر نمی‌باشد، ولی آثار آن تایید شده است.

حکمت تاخیر در دعا

اشاره

گاه نیایشگر دعا می‌کند، ولی به ظاهر اجابت نمی‌یابد. این امر علل متعددی داشته که به برخی از آنها اشاره خواهد شد.

۱. دعای زبانی

گاه نیایشگر زبانش دعا می‌خواند، ولی دل به اسباب مادی سپرده است؛ این نوع درخواست، م-صداق دع- نیست و در پی آن مقرون به اجابت هم نخواهد بود. خداوند در قرآن کریم فرمود:

۱- . احمدی فراز، آرامش با نیایش، ص ۲۵.

« بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را». حال اگر درخواست ما مصداق دعا نباشد، اجابت را به همراه نخواهد داشت. در تایید این نظر - که گاه دعا به ظاهر دع-است و دع-ای حقیقی تحقق نی-افته- قرآن می فرماید:

« وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ»؛ (۱)

هنگامی که بندگان از من درخواست کنند همانا من به آنان نزدیکم و دعای آنکه مرا بخواند اجابت می کنم، آنگاه که درخواست می نماید و از من طلب اجابت می کند و به من ایمان داشته باشد.

در این آیه خداوند هشت بار نام خودش را تکرار کرده (عبادی، عنی، فانی، ...) سپس می فرماید: دعا را اجابت می کنم آنگاه که مرا بخواند، این نشانگر مطلب فوق است، یعنی گاه انسان به زبان خدا را خوانده، ولی دل به دیگری سپرده است. پس انتظار اجابت نادرست خواهد بود، زیرا دعا تحقق نیافته است؛ مثل وقتی که بگوییم اگر کسی در این مکان حاضر شده و این کلام را گفت، این هدیه را می گیرد؛ حال فرد حاضر نشده، ولی صدایش توسط تلفن همراهی پخش شده و درخواست هدیه می کند، هدیه مشروط به صدا با حضور فرد بوده و این امر تحقق نشده، پس خواستن هدیه امری غیرمنطقی است.

۲. تحکیم پیوند

اگر دعا حقیقی و قلبی باشد، یعنی دل و زبان هماهنگ باشند، فرد مضطر باشد و خدا را بخواند و آنچه به زبان جاری است بر دل هم ساری باشد؛ با اجابت مقرون می شود؛ چنانچه خدا در قرآن کریم فرمود:

«امن يجيب المضطر اذا دعاه و يكشف السوء»؛ (۲)

آیا خدایان شما بهترند یا آن خدایی که در مانده را اجابت و بیچارگیش را برطرف می کند.

ولی گاه این دعا نیز اجابتش با تاخیر همراه می شود، یکی از حکمتهای تاخیر را مولانا با زبان

۱- . بقره: ۱۸۶.

۲- . نمل: ۶۲.

شعر اینگونه حکایت می کند:

آن یکی الله می گفتی شبی

گفت شیطان: آخر ای بسیار گو

می نیاید یک جواب از پیش تخت

او شکسته دل شد و بنهاد سر

تا که شیرین می شد از ذکرش لبی

این همه الله را لیبیک کو؟

چند الله می زنی با روی سخت

دید در خواب او خَضِر را در خُضِر

او از این حرف ناراحت شد؛ به خواب شیرین فرو رفت و بزرگی را در خواب دید.

گفت: هین از ذکر چون وامانده ای

گفت: لیبیکم نمی آید جواب

گفت: آن الله تو لیبیک ماست

حیله ها و چاره جویبهای تو

ترس و عشق تو کُمند لطف ماست

جان جاهل زین دعا جز دور نیست

بر دهان و بر لبش قفل است و بند

چون پشیمانی از آن کش خوانده ای

ز آن همی ترسم که باشم ردّ باب

و آن نیاز و درد و سوزت پیک ماست

جذب ما بود و گشاد این پای تو

زیر هر یا رب تو لیبیک هاست

زانکه یا رب گفتنش دستور نیست

تا ننالد با خدا وقت گزند (۱)

نکته قابل توجه در این شعر این است که هرگاه سختی به انسان می رسد همه آنها از طرف خدا نیست. اگر انسان و جامعه وظیفه خود را در امور متعدد رعایت کنند، ولی نتایج غیر مطلوب و پیش بینی نشده باشد این سختی می تواند پیکی از طرف خدا باشد، زیرا خداوند در قرآن مجید فرمود:

«ما اصابك من حسنه فمن الله و ما اصابك من سيئه فمن نفسك»؛ (۲)

آنچه از خوبی به تو رسید از جانب خداست و آنچه از بدی به تو رسید از جانب توست.

مقصود آن است که خدا منشا تمام خیرات است، ولی شر مربوط به مخلوق است؛ یعنی گناه خود انسان یا اطرافیان یا محیط زندگی و کار و اجتماع وی سبب بدی و زشتی شده اند و نسبت دادن این بدیها به خدا امری نادرست است، ولی از آنجا که خدا لطف ویژه به بندگانش دارد؛ اگر

۱- . مولوی، مثنوی معنوی، دفتر پنجم، ص ۷۵۷.

۲- . نساء: ۷۹.

این بنده در سختی با خدا ارتباط معنوی پیدا کند، خداوند بدیها و خطاهای بنده را تبدیل به کیمیایی برای وی می سازد؛ مولانا می گوید:

گر خطا گفتیم اصلاحش تو کن

کیمیا داری که تبدیلت کنی

این چنین میناگریها کار توست

مصلحتی تو ای سلطان سخن

گرچه جوی خون بود نیلت کنی

این چنین اکسیرها اسرار توست (۱)

بنابراین اگر نیایش حقیقی و درخواست منطقی باشد، اما تاخیر در اجابت اتفاق بیفتد می تواند این تاخیر به خاطر تحکیم پیوند عاطفی معنوی بین خالق و مخلوق باشد که وجود این پیوند آثار ارزشمند دیگری را برای بنده ایجاد می کند و بنده با گذشت زمان به آن پی خواهد برد.

۳. مصلحت بنده

نیایش کلید رحمت و حاجت است، اما گاه تاخیر در اجابت حکمتی دارد که بنده به آن آگاه نیست، زیرا عالم به اسرار خلقت نمی باشد؛ چنانچه خداوند حکیم در قرآن کریم فرمود: «بسا چیزی را خوش نمی دارید و آن به صلاح شماست و بسا چیزی را خوب می دانید و به صلاح و خیر شما نمی باشد». (۲)

انسان حکیم در کارهایش سه ویژگی دارد:

۱. هدف و قصد دارد؛

۲. در میان اهداف، هدف کامل تر را انتخاب می کند؛

۳. برای رسیدن به هدف بهترین وسیله و نزدیک ترین راه را انتخاب می کند.

گاه انسان قصد و هدفش را مشخص می کند، ولی هدف اصلح و بهترین و نزدیک ترین راه برای رسیدن به هدف را نمی داند و گاه انسان نتایج ظاهری را می بیند و چیزی را درخواست می کند که به صلاح او نیست، ولی خداوند حکیم به اقتضای

حکمت و مصلحت و مهربانیش، درخواست بنده را به تاخیر می اندازد تا آنچه مصلحت دنیا و اقتضای پاداش آخرت است به او عطا نماید.

۱- . مولوی، مثنوی معنوی، دفتر دوم، ص ۲۱۰.

۲- . بقره: ۲۱۶.

در مثنوی آمده که مردی کیف مارگیری را دزدید، مارگیر ناراحت شد؛ چون مارش منبع کسب و درآمد وی بود، مارگیر ناله بسیار کرد و از خدا یاری خواست تا کیفش را بتواند پس بگیرد، ولی تاخیر افتاد و جوابی نگرفت. مدتی گذشت روزی مارگیر دید مردم در مکانی جمع هستند؛ رفت جلو، دید شخصی مُرده است، جویای حال او شد، گفتند مار او را گزیده و مرده است. بعد مارگیر بررسی کرد فهمید او سارق کیفش بوده و ماری که در کیف او بوده به مرد نیش زده و سبب مرگ او شده است. پس حکمت تاخیر درخواست خود را فهمید و چنین گفت:

شکر حق کان دعا مردود شد

بس دعاها کان زیان است و هلاک

من زیان پنداشتم آن سود شد

و ز کرم می نشنود یزدان پاک (۱)

دعا و کرامت مهدوی

گاه انسان شرایط دعا را رعایت می کند و طعم اجابت را می چشد و این کرامتی از جانب پروردگار مهربان به بنده می باشد. غالباً این کرم و عنایت الهی به دست ائمه مانند امام رضا علیه السلام به انسان نیازمند می رسد؛ اگرچه همه انسانها تشنه این لطف و کرم الهی هستند و سراپا به سوی او می شتابند تا از باران لطف رحمت حق، نیاز خود را برطرف سازند.

هر کجا بوی خدا می آید

خلق بین بی سر و پا می آید

زان که جانها همه تشنه است به ویتشنه را بانگ سقا می آید

شیرخوار کرم اند و نگران

تا که مادر ز کجا می آید

پس کرامت یک عنایت الهی بوده که در اثر رابطه بین بنده و پروردگار حاصل می شود و این رابطه قابل سنجش و وصف نیست، اما حقیقت دارد و هر شخصی در زندگی خود نمونه های متعدد آنرا دیده است. همچنین خداوند دعا را براساس کرم و لطف به بندگان عنایت کرد تا در دعا نمود مهربانی و فضل و کرامت خود را نشان دهد و بدین واسطه سببی برای بنده خود بسازد و محرومیت او را جبران کند و کرامتی به او عنایت کند که دیگران از آن محروم ماندند و به وسیله سختی که همراه آن تضرع و زاری است بنده را به مقام قرب و رضا برساند و عاقبت نیک را برای او رقم زند؛ چنانچه در مثنوی آمده:

چون خدا خواهد که یاریمان کند

میل ما را جانب زاری کند

ای خنک چشمی که آن گریان اوست

ای همایون دل که آن بریان اوست

آخر هر گریه آخر خنده ای است

مرد آخرین مبارک بنده ای است

هر کجا آب روان سبز بود

ه-ر-ک-ج-ا-ش--کی دوان رح--مت ش-ود (۱)

بنابراین، حال که بنده توفیق قرب و انس با خدا را یافته می تواند از خدا مقام رضا را بخواهد و به دعای اجابت شدگانی مانند شفای ایوب، نجات موسی از دریا، نجات یونس از دل نهنگ و غیره توجه ویژه کند و قدرت خدا را در این نمونه ها ببیند و با توسل به ائمه به خصوص امام زمان روحی و ارواحنا له الفدا و انجام وظایف کار خود را به خدا واگذار نماید و از او بخواهد عاقبت نیک همراه با مقام قرب و رضا برای او رقم بزند.

(ب) نگرش سازی و تثبیت و تغییر نگرش با دعا

اشاره

در نگاه جدید به دعا؛ دعا یک روش نگرش ساز می باشد که باورهای نیایشگر در موضوعات متعدد را شکل می دهد، اگر نیایشگر استمرار در دعا داشته و به مفاهیم آن توجه کند می تواند نگرشهای خود را به واسطه دعا تثبیت نماید. برای تبیین بیشتر این بحث موضوعاتی مانند چیستی نگرش، چگونگی شکل گیری نگرش، راهبردهای تغییر نگرش، ویژگی های نگرش، نگرش سازی با دعا و تثبیت نگرش با دعا مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

۱. چیستی نگرش

برخی از روانشناسان اجتماعی، نگرش را موضوع اصلی این علم می دانند. نگرش مرکب از سه عنصر شناختی، احساسی یا عاطفی و رفتاری یا آمادگی برای عمل می باشد. جزء شناختی نگرش شامل اطلاعاتی است که از موضوعی داریم، پس نگرش ما محدود به شناخت ما می شود. مثلاً می دانیم ملائک وجود دارند، اما دانشی از اینکه چه هستند و چه می کنند نداریم؛ پس نگرش ما فقط به وجود ملائک مربوط می شود. جزء احساسی یا عاطفی نگرش شامل ارزشیابی ما از موضوع

است، اینکه چیزی خوشایند ما باشد یا نه؛ مثلاً فردی تحصیل دانشگاهی را دوست دارد

۱- . مولوی، مثنوی معنوی، دفتر اول، ص ۴۰.

این دوست داشتن مربوط به جزء عاطفی نگرش است و نقش انگیزشی بر رفتار دارد، یعنی می تواند محرک او برای تحصیل باشد. جزء آمادگی برای عمل، این جزء نگرشی فرد را آماده می کند تا رفتاری از خودشان نشان دهد؛ مثلاً چون فرد تحصیل را دوست دارد از دیگران در مورد رشته، کتاب ها و محل تحصیل سؤال می کند تا خود را آماده تحصیل کند، ولی اگر بعد احساسی مثبت نداشته باشد این امور را پیگیری نمی کند.

اگر ارزشیابی ما از یک موضوع بیشتر متکی بر باورهای ما باشد نگرش ما مبتنی بر شناخت است، ولی اگر ارزشیابی ما مبتنی بر هیجان و ارزش های ما باشد نگرش مبتنی بر عواطف خوانده می شود. اگر رفتار ما نسبت به چیزی سبب شود نگرش ما معلوم شود نگرش مبتنی بر رفتار است. (۱)

ما معتقدیم دعا می تواند در عناصر نگرش اثرگذار باشد که تبیین آن مجال دیگری می خواهد.

۲. فرایند شکل گیری نگرش

بیشتر محققان بر "آموختنی بودن" نگرش ها تاکید می کنند، ولی تحقیقات اخیر نشانگر تاثیر ژنتیکی نگرش ها را تقویت می کند. نگرش ها به صورت های مختلف می تواند شکل بگیرد. موارد مهم شکل گیری آن عبارتند از:

۱-۲. تجربه: ممکن است ما به یک مکان زیارتی برویم و برخورد مناسب ببینیم؛ نگرش ما به آنجا مثبت می گردد و برعکس. البته قبول زیارتگاه غیر از مکان زیارتی است.

۲-۲. تکرار در معرض قرار گرفتن هدف: گاه مدتی با فردی دوست بودیم، ولی اکنون دوست ما با دیگری ارتباط پیدا کرده است؛ چند بار با او تماس می گیریم پاسخ مناسبی دریافت نمی کنیم، نگرش ما به ارتباط با او منفی می شود.

۲-۳. شرطی شدن کنشگر: رفتارهایی که به نتیجه خوشایند برسند تقویت و تکرار می گردد؛ مثلاً فرزند شما به مسجد آمده او را در آغوش می گیرید، می بوسید و برایش چیزی می خرید، همین کارها باعث تغییر نگرش او نسبت به نماز به صورت شرطی می شود.

۲-۴. یادگیری اجتماعی (۱): بسیاری از فرزندان نگرش های خود را از الگوی والدین دریافت می کنند و می توان گفت بخشی از نگرش های ما تقلیدی است. البته معمولاً این نگرش کودکان (الگوگیری از والدین) بعد از رفتن به دانشگاه کاهش می یابد.

۲-۵. مقایسه اجتماعی: گاهی ما در موضوعی به گونه ای برخورد می کنیم آنگاه خودمان را با دیگری مقایسه می کنیم، پس نگرش خود را براساس آن شکل می دهیم. (۲)

۳. راهبرد شکل گیری و تغییر نگرش در فرهنگ دینی

برای تغییر نگرشها - طبق نظر آذربایجانی و همکاران - راهبردهای متعددی می توان یافت. برخی از آنها عبارتند از:

۱-۳. تثبیت از طریق تقلید و تکرار

این شیوه، به خصوص در دوران کودکی که قوه تفکر و استدلال شکل نگرفته بیشتر مورد استفاده می باشد. نگرش فرد با تکرار یک رفتار یا گفتار شکل می گیرد.

۲-۳. انگیزه و هیجان

انگیزه افراد از اموری است که باعث شکل گیری یا تغییر نگرش آنها می شود.

۳-۳. تفکر و استدلال

با تفکر و استدلال شناخت افراد را می توان تغییر داده و یا تکمیل نمود.

۴-۳. توجیه شناختی نسبت به پیامدهای کار

بیان نتایج مثبت و منفی برای یک موضوع، نگرش فرد را نسبت به موضوع قوی تر نموده و یا تغییر می دهد.

۳-۵. توجه دادن به عظمت خدا

توجه به خالق در نحوه ارتباطات انسان با خود و دیگران مؤثر می باشد.

این امر در قالب معجزه یا کرامت یا هر امر دیگری سبب نگرشهای تکمیلی برای افراد می شود.

۳-۶. وضعیت رفاهی و اقتصادی

وضعیت اقتصادی فرد دارای ابعاد مثبت و منفی می باشد. به عبارت دیگر گاهی فقر برای فرد سبب اتصال معنوی و گاه سبب شکایت و انقطاع معنوی می شود؛ همچنان که دارایی و ثروت برای فرد هر دو حالت را دارا می باشد.

۳-۷. مرادوت دوستانه

ارتباطات دوستانه و صله رحم به شکل های مختلف در افراد مؤثر می باشد. براساس این الگو روابط افراد با گروهی موجب میشود رفتارهای آن گروه را پیدا کنند.

۳-۸. دعا

دعای معصوم به ما شناخت می دهد، استدلال می آموزد، مناجات و برون ریزی عاطفی را بر ما می گشاید، نگرش های ایمانی را یادآوری و تکرار می نماید، به ما یاد می دهد چه چیزی ارزشمند بوده و باید حاکم بر افکار و رفتار و زندگی ما باشد، چه خطراتی در راه ما وجود دارد و به ما می آموزد زندگی کردن و مردن را چگونه تجربه نمائیم؛ همه اینها راهی برای تغییر و تصحیح و تکمیل نگرشها است. (۱)

به نظر می رسد موارد مذکور به عنوان راهبردهای شکل گیری و تغییر نگرش در فرهنگ اسلامی را می توان در دعاهای امامان یافت، یعنی دعا حاکم بر تمام راهبردهای گفته شده می باشد که باید مصادیق آن را در الگوهای دعایی یافت و آنها را تبیین نمود. بنابراین دعا اگر جنبه معرفتی آن تقویت گردد و نیایش گر آن را باور نماید و به عنوان یک الگوی قدسی بداند و خود را ملزم به آن بکند در فرایند شکل گیری نگرش و تغییر آن اثر دارد و نمود آن در رفتار و عواطف وی آشکار خواهد گشت. البته تبیین این دیدگاه نیاز به تحلیل دارد که مجال دیگری را می طلبد.

۰۴. ویژگیهای نگرش

نگرش یک سازه فرضی است که به طور مستقیم قابل مشاهده نیست، اما بیشتر با اظهارات کلامی و رفتاری خود را نشان می دهد. به عبارت دیگر نگرشها تعیین کننده رفتارها هستند و این فرض به طور ضمنی دلالت بر این دارد که با تغییر نگرشهای افراد می توان رفتارهای آنها را تغییر داد. حال این نگرشها از منظر آذربایجان (۱۳۷۸) دارای ویژگیهای خاصی هستند که عبارتند از:

۱. نگرش، سازه ای است فرضی؛ زیرا خود نگرش و رأی وجود مولفه هایش وجود عینی ندارد و قابل مشاهده مستقیم و سنجش کمی نیست و برای کمی کردن آن لازم است به کمی کردن مولفه های آن پردازیم.
۲. نگرش، اکتسابی و تدریجی است؛ زیرا تجربه و آموزش در آن موثر می باشد، نگرش نسبتاً پایدار، فردی یا گروهی است و دارای مولفه های شناختی، عاطفی و رفتاری است. (۱)

۰۵. نگرش سازی با دعا

نگرش چیست و دعا چگونه می تواند نگرش سازی کند؟ اگر ما هنگام خواندن دعا به مفهوم آن توجه داشته باشیم؛ نسبت به موضوع مطرح در دعا شناخت یا نگرش جدید پیدا کرده و با تکرار دعا و توجه به مفاهیم آن این نگرش جدید را در خود تثبیت می کنیم؛ اگر چه زمانی طولانی مصرف می شود. در نگاه جدید به دعا، نیایش روشی برای نگرش سازی براساس آموزه های دینی و تثبیت نگرش به واسطه دعا است.

تبیین موضوع بدین صورت است که نگرش افراد محدود به شناخت آنهاست و شامل سه جزء شناختی، احساسی و آمادگی برای عمل می باشد. جزء شناختی نگرش اطلاعاتی و شناختی که فرد در مورد مسئله یا رویداد خاص دارد نگرش ها پایدار و ارزشی هستند.

چنانچه در تعریف نگرش گذشت عقاید، مجموعه باورها و نگرش ها را در بر می گیرد. درالگوهای دینی عقیده به دعا مورد توجه عموم می باشد؛ بدین معنی که همه انسان ها به دعا اعتقاد دارند، اما افراد به دعا یک نگاه ابزاری دارند، یعنی فرد هنگام بروز حوادث از دعا برای رفع

مشکل خود استفاده می کند. این نگاه به دعا اگرچه بسیار خوب است، ولی کامل نیست؛ زیرا با فلسفه وضع دعا همپوشی کامل ندارد.

ائمه علیهم السلام ادعیه بسیاری داشتند؛ آیا بیان این همه دعا صرفاً جهت رفع حاجت برای ما می باشد؟

بله، نیایش حاجتمندان تنها برای این نیست که خدا را از نیازها و خواسته های خود با خبر سازیم، بلکه خدا همه چیز را می داند و خواندن دعا یادآوری این است که ما در این موارد به خدا نیازمندیم؛ حال اگر این یادآوری همراه با مفاهیم و مضامین ادعیه ائمه باشد یادآوری معرفتی شکل می گیرد. به عبارت دیگر نیایش کلید فهم هستی و خالق آن می باشد. نیایش مکتب نگریستن است؛ درحالی که ما غالباً آن را با گریستن و خواستن همراه می دانیم.

مقصود ما از نگرش سازی با دعا آن است که براساس موضوع خواسته ها سراغ نیایش برویم؛ البته بهتر است همیشه با نیایش ارتباط داشته باشیم، زیرا نیایش تغذیه روح انسان بوده و همان گونه که ما در هر شبانه روز وعده های غذایی متعدد داریم؛ نیز شایسته است وعده های متفاوت تغذیه معنوی به واسطه نیایش داشته باشیم. این الگوی نیایش برای بسیاری افراد در اثر یادگیری و توجه به نیایش های ائمه پدید آمده است. همه ائمه علیهم السلام متناسب هر موضوعی دعای خاصی داشته اند و این مؤید آن است که نگرش سازی با دعا یکی از مقاصد آنان می باشد.

بدین معنی که مثلاً امام سجاد علیه السلام در صحیفه سجادیه وقتی برای فرزندان دعا می کند دعای متناسب با خواسته و نیاز فرزندان را مطرح می سازد و وقتی برای والدین دعا می کند دعای متناسب با وضعیت والدین را بیان می نماید و امام علی علیه السلام در صحیفه علویه و امام صادق علیه السلام در صحیفه صادقیه براساس موضوعات مختلف دعاهای متفاوت را آورده اند که ما به ذکر دو مورد با توضیح مختصر بسنده می کنیم.

الف) دعای امام علی برای انتخاب همسر:

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي زَوْجَةً صَالِحَةً وَوُدًّا وَلُودًا شَكُورًا غَيْرًا إِنْ أَحْسَنْتُ شَكَرْتُ وَإِنْ أَسَأْتُ غَفَرْتَ وَإِنْ ذَكَرْتُ اللَّهَ أَعَانَتْ، وَإِنْ نَسِيتُ ذَكَرْتَ، وَإِنْ خَرَجْتُ مِنْ عِنْدِهَا حَفِظَتْ وَإِنْ دَخَلْتُ عَلَيْهَا سَيَّرْتَنِي، وَإِنْ أَمَرْتُهَا أَطَاعَتَنِي وَإِنْ أَسَيْمْتُ عَلَيْهَا أَبْرَتْ قَسِيْمِي وَإِنْ غَضِبْتُ عَلَيْهَا أَرْضَتْني يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ هَبْ لِي ذَلِكَ فَإِنَّمَا أَسْأَلُكَ وَلَا أَجِدُ إِلَّا مَا قَسَيْمَتْ لِي؛ زیبا آفرینا! همسری شایسته، پرمهر، زاینده، شکور و غیرتمند به من عطا فرما. اگر به او نیکی کنم سپاس گوید و اگر بدی کنم ببخشد، اگر خدا را یاد کردم

مرا یاری کند، و اگر خدا را فراموش کردم مرا به یاد خدا اندازد اگر از نزد او رفتم خود را حفظ کند و اگر بر او وارد شدم مرا شاد سازد، اگر به او فرمانی دادم، انجام دهد و اگر سوگند دادم بپذیرد و اگر بر او خشم نمودم مرا خشنود سازد ای صاحب بزرگی و بزرگواری چنین همسری به من عطا فرما من تنها از تو می خواهم و جز به آنچه تو عنایت کنی دسترسی ندارم).

نگرش سازی با دعا یعنی، دعا الگویی معرفت بخش برای شکل گیری نگرش های ما باشد، زیرا دعا تنها عرصه خواندن نیست، بلکه صحنه شناختن و معرفت یافتن هم هست. پس اگر نیایش گر الگوی شناختی و منبع معرفتی خود را بر اساس مضامین دعا انتخاب نماید، باورهای وی و گزینش و رفتارش در موضوع ازدواج با بقیه افراد متفاوت می شود. انتخاب همسر در معنابخشی و هدف زندگی افراد بسیار مؤثر است و الگوهای شناختی در دعای فوق می تواند نقش اساسی در زندگی ایفا نمایند. این الگوهای نگرش ساز در مورد همسر بر اساس دعا به طور اختصار عبارتند از:

۱. با محبت بودن، شاکر بودن، درست کاری، غیرت مندی؛

۲. توجه کردن به ارزش های انسانی مانند سپاسگزاری؛

۳. ایجاد زندگی خدامحور؛ یعنی زن و شوهر یکدیگر را به یاد خدا اندازند؛

۴. توجه کردن به پاکدامنی و عفت؛

۵. در کنار هم بودن بر اساس شادی و نشاط؛

۶. احترام گذاشتن به خواهش و دستور یکدیگر؛

۷. کنترل کردن همدیگر در هنگام خشم.

الگوی نگرشی مهمتر از همه موارد فوق آنکه یافتن و انتخاب چنین همسری با توجه به ارتباط معنوی با خداوند و طلب کردن از خدا، امکان پذیر است؛ بنابراین اگر بخواهیم بینش و زندگی ما بر پایه عشق و محبت و معرفت و حکمت استوار باشد باید محور انتخاب همسر الگوهای مذکور باشد یا آنکه این الگوها جزو نگرش های ما شود و سپس آنها را در زندگی خود گام به گام به مرحله عمل برسانیم.

ب) دعای امام صادق علیه السلام قبل از رفتن به حمام:

اللهم اذهب عني الرجس وطهر جلدی و قلبی؛ پاک آفرینا! پاکی و پلیدی را از من بزدا و قلبم را پاک نما. (۱)

اگر نیایشگر هنگام حمام مداومت بر این دعا نماید، بعد از مدتی این امر برای او تداعی می شود که پاکی قلب همراه با پاکی تن می باشد. به عبارت دیگر پاکی قلبی و پاکی جسمی توسط خدا با رفتن به حمام یا شنیدن کلمه حمام برای او تداعی می گردد و این نگرش نیایشی می تواند انگیزه ای در او ایجاد کند که همانطور که برای طهارت جسمی قدم برمی دارد، برای طهارت باطنی و قلبی خود نیز حرکتی داشته باشد. البته این نگرش سازی با دعا فقط در یک موضوع تنها نمی تواند اثربخشی خود را نشان دهد، بلکه اگر تمام ادعیه با فرایند علمی روانشناختی در امور متعدد و گام به گام برای افراد ارائه گردد می تواند دگرگونی افکار و ایجاد نگرش جدید و در پی آن تغییر رفتار را به دنبال داشته باشد که چنین امری تحول بزرگی در زندگی ما ایجاد می کند.

۶. تغییر و تکمیل و تثبیت نگرش با دعا

در روان شناسی اجتماعی یکی از راهبردهای شکل گیری یا تغییر نگرش، دعا می باشد. (۲) به عنوان نمونه حضرت مهدی علیه السلام در دعای دوم می فرماید: خدایا! خودت را به من بشناسان؛ اگر خودت را نشناسانی پیامبرت را نمی شناسم. خداوندا! پیامبرت را به من بشناسان که اگر او را نشناسم حجت تو (امام) را نخواهم شناخت. این مفاهیم قدسی به نیایشگر آموزش می دهد که خداشناسی، پیامبرشناسی و امام شناسی از درخواست های وی شود، یعنی خواسته های ما فقط مادی نباشد، بلکه برای هدایت و خواسته ای معنوی از خدا یاری بجوییم. پس تغییر نگرش آن است که هنگام درخواست ها به خود تکیه نکنیم، یعنی همه چیز را از خدا بخواهیم؛ حتی شناخت خودش را. حال تثبیت این نگرش ها، یعنی توجه به خواسته های معنوی، همه چیز حتی خدا شناسی را از خدا خواستن به واسطه تکرار مضامین دعا و توجه به مفاهیم آن شکل می گیرد؛ زیرا روان شناسان معتقدند تکرار و تقلید در تثبیت یک نگرش کارساز است و از طرف دیگر دعا از

۱- ابطحی، صحیفه صادقیه، ص ۲۵.

۲- مولفان، روان شناسی اجتماعی، ص ۱۵۰.

جمله آموزه های دینی است که خواندن آن به صورت کثیر توصیه شده است؛ چنانچه خداوند در قرآن فرمود: ((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ؛ (۱) ای مومنان خدا را فراوان یاد کنید)). بنابراین می توان گفت دعا یک الگوی آموزشی معرفت بخش است که در شکل گیری و تغییر و تکمیل و حتی تصحیح نگرش موثر می باشد؛ همچنین تکرار آن افزون بر ثواب اخروی که طبق توصیه قرآن می باشد می تواند در تصحیح و تکمیل و تثبیت نگرش اثربخش باشد (البته این نگرش سازی نیاز به فرایند علمی روان شناختی دارد که نگارنده در دوره های آموزشی سلامت معنوی مدل آن را طراحی نموده) و یکی از اهداف اصلی نگارش این کتاب با توجه به زیرنویس ها آن است که نیایشگر هنگام خواندن نیایش متوجه شود دعا چه نگرشهایی را می سازد و این نگرشها در سلامت افکار، رفتار، روان و جسم و روابطش چه اثری خواهد داشت.

ج) رابطه دعا با سلامت

اشاره

تحقیقات در قلمرو دعا و سلامت در حوزه پزشکی و روانشناسی گسترش یافته است ماخلاصه ای از این پژوهش هاوارتباط آن با سلامت رابه اختصار بیان خواهیم نمود.

۱. دعا و روان شناسی

اشاره

گاه دعا به عنوان روشی برای برخورد با مشکلات استفاده می شود؛ مثلاً فرد حاجتی دارد و امکان رسیدن به آن سخت است؛ از دعا به عنوان وسیله ای برای رسیدن به خواسته خود استفاده می کند. در این حالت دعا مهارتی دینی است که هنگام برخورد با مشکل می توان از آن استفاده کرد. در روان شناسی دین، این استفاده از دعا را به عنوان «مقابله مذهبی» نام می برند؛ یعنی در برخورد با حوادث برخی افراد از ابزاری مانند دعا، توسل، زیارت، نذر و غیره استفاده می کنند و این امر می تواند در سلامت و نتایج آنان مؤثر باشد. (۲)

اما در نگرش جدید به دعا ما معتقدیم بهتر است همیشه با دعا انس داشته باشیم و با مفاهیم دعا معنای زندگی و مسائل آن را بیابیم و نگرش خود را با دعا بسازیم تا رفتاری شایسته داشته باشیم. هرگاه دعا متناسب با درخواست فرد باشد و به مفاهیم آن توجه شود مسائل زندگی معنای

۱- . احزاب: ۴۱.

۲- . صدوقی، همان، ص ۴۵.

جدید پیدا می‌کند. به عبارت دیگر دعا یک الگوی معرفت بخش بصیرت زای نگرش ساز است که تبیین آن گذشت. در روان‌شناسی اجتماعی نگرشها را به دو قسم، نگرش اصلی و نگرش فرعی تقسیم نمودند. نگرشهای اصلی همان نگرش‌های مذهبی یا ایمانی هستند. براساس دیدگاه ما دعا می‌تواند نگرش ایمانی را ایجاد و برای برخی تقویت نماید؛ البته این نگرش سازی نیاز به فرایند، روش و برنامه داشته و اینطور نیست که هرکس هر دعایی بخواند نگرش او ساخته یا تقویت خواهد شد. بر این اساس ما معتقدیم دعا نگرش مذهبی ایمانی را می‌سازد. از طرف دیگر متخصصان معتقدند هرچه نگرش مذهبی قوی تر باشد سلامت روانی بیشتر خواهد بود. در این قسمت ما به تبیین رابطه دعا و نگرش مذهبی و سلامت روانی خواهیم پرداخت. (۱)

در نگرش مذهبی اعتقاد به توحید و نبوت و معاد محور می‌باشد. (۲) متخصصان بهداشت روان معتقدند نگرش مذهبی مهم تر از اعمال مذهبی است. به عبارت دیگر نگرش مذهبی که همان اعتقاد به اصول دین می‌باشد تأثیرگذاری آن بیشتر از اعمال مذهبی می‌باشد؛ اگر چه از نظر علمای دین اعمال مذهبی واجب، و یک تکلیف است و فرد باید آنرا انجام دهد، ولی از جهت تأثیرگذاری اعتقادات مذهبی را مهمتر می‌دانند. نگرش مذهبی مد نظر متخصصان بهداشت روان یک امر کلی است که اعتقاد به توحید، نبوت و معاد را شامل می‌گردد و در تعیین مصداق و موارد جزئی آن، حرفی نمی‌زنند. آنچه علمای دین در مورد مباحث اعتقادی مطرح می‌کنند (بسیار) کاملتر و جامع تر می‌باشد. متخصصان معتقدند نگرش ایمانی، یعنی اعتقاد فرد به خدا بر بسیاری از نگرش‌های فرعی دیگر مانند معنای زندگی، فراز و نشیب‌های آن، شغل، ازدواج و الگوهای زندگی موثر می‌باشد. به گونه‌ای که موضوعات عبادی، اخلاقی و ارزشی و مباحث اجتماعی و خانوادگی او را فرا می‌گیرد، زیرا فردی که معتقد به خداوند باشد، یعنی مبدأ (خدا) و مقصد (معاد) را قبول دارد و نبوت که برنامه برای حرکت به سوی آن مقصد است را قبول خواهد داشت؛ چنین فردی الگوی زندگی خود را بر مبنای آموزه‌های شارع جهت می‌دهد. (۳)

در این مجال به تبیین رابطه نگرش مذهبی و دعا و اثربخشی آن بر سلامت روانی و جسمانی

۱- آذربایجانی، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۱۳۸.

۲- کجباف، «مقایسه نگرش مذهبی و سلامت...»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۲، ص ۷۰.

۳- کجباف، مقایسه نگرش مذهبی و ایمان، همان، ش ۳، ص ۵۳.

خواهیم پرداخت.

۱. رابطه نگرش مذهبی با دعا

دعا زبان مشترک تمام ادیان، بلکه تمام انسانهاست. گاه فرد دعا را وسیله ای برای رفع حاجت دانسته و آنرا می خواند و گاه دعا را براساس الگوی دینی که توصیه شده می خواند. ما معتقدیم هر دو الگو اثربخش است، ولی آنچه می تواند نگرش ساز باشد دعا با الگوی دوم است به شرط آنکه هنگام خواندن دعا، به مفاهیم آن توجه شود. حال این پرسش مطرح می گردد که چگونه دعا نگرش مذهبی را می سازد. گفته شده که نگرش مذهبی، از جمله نگرش ها بوده و محور آن توحید، نبوت و معاد می باشد.

برای تایید این نظر که دعا نگرش ایمانی را می سازد دو دلیل ذکر خواهد شد.

دلیل اول: اگر نیایشگر وقتی دعا می خواند در مضامین تدبیر داشته و آنرا تکرار کند اعتقاد وی شکل می گیرد. به عنوان مثال در دعای دوازدهم صحیفه مهدیه آمده: یا من اظهر الجمیل و ستر القبیح؛ ای آنکه خوبی ها را ظاهر و زشتی ها را پنهان می کند...، یا واسع المغفره؛ ای آنکه آمرزش وسیع داشته...، یا عون کل مستعین؛ ای یاور هر دادخواه... براساس اینکه یکی از راههای خداشناسی توجه به صفات خداست؛ اگر نیایشگر هنگام دعا بفهمد چه می گوید، در واقع به اوصاف الهی معرفت پیدا می کند و با تکرار دعا و گذر زمان اعتقاد وی به خدا تقویت می گردد. در موضوع امام شناسی، توجه به مفاهیم نیایش پنجم ما را متذکر به سلسله امامت و اوصاف هر امام کرده و این الگو می تواند در باورسازی ما نسبت به ائمه موثر باشد. البته ادعیه دیگر در موضوع معاد و نبوت و کلیه مباحث اعتقادی مانند مقدرات قیامت، بهشت و جهنم، مرگ و غیره به صورت پراکنده در ادعیه مختلف آمده است.

دلیل دوم: ما معتقدیم نگرش مذهبی در روان شناسی همان ایمان به خداست که در مباحث دینی به آن پرداخته شده و سوالات پرسش نامه نگرش سنج مذهبی موید این نگاه است. به عنوان مثال پرسش نامه نگرش سنج مذهبی که توسط آقایان خدا یاری فرد و غباری بناب (۱۳۷۴) تهیه شده شامل مباحث عبادات، اخلاقیات، مباحث اجتماعی، جهان بینی باورها و علم و دین می باشد. دقت و تأمل تبیین موضوعات فوق آن را در سه محور توحید، نبوت و معاد قرار

می دهد. (۱) بنابراین دعا با نگاه جدید و رعایت شرایط می تواند نگرش مذهبی یا ایمانی افراد را بسازد.

۲. رابطه نگرش مذهبی و سلامت روانی

نظر روان شناسان در مورد تأثیرات اعتقادات دینی بر سلامت روان آن است که ایمان به خدا و نگرش مذهبی نیروی خارق العاده ای را به وجود می آورد و نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد که او را در تحمل سختیها یاری می رساند و او را از نگرانی ها دور می نماید. ویلیام جیمز بنیانگذار روان شناسی در آمریکا و نویسنده مقاله "انواع تجارب مذهبی" (۱۹۰۲) می گوید:

ایمان بدون شک موثرترین درمان اضطراب است و فقدان ایمان زنگ خطر است که شکست انسان را در برابر سختی های زندگی هشدار می دهد.

پارگامنت نقش روان شناختی مذهبی را در کمک به مردم توصیف نموده و می گوید:

مذهب می تواند در ایجاد احساس امید، احساس نزدیک بودن به دیگران به آرامش هیجانی، فرصت خودشکوفائی، احساس راحتی، مهار تکانه و نزدیکی به خدا موثر باشد.

هیدوژ اظهار کرد:

فقدان باورهای مذهبی علت اصلی بیماریهای روانی است و بیمار روانی از طریق آموزش اصول مذهبی درمان می شود. (۲)

پژوهشهای انجام شده در چند دهه گذشته نشان می دهد که بین مذهب و سلامت روان ارتباط وجود دارد. روان شناسی مذهب حمایتهای تجربی برای این عقیده فراهم کرده که به عنوان نمونه به دو مورد اشاره خواهیم کرد:

۱. مطالعه رابطه بین مذهبی بودن و معناداری زندگی و سلامت روانی توسط چامبر بنیانده و برگین و همکارانش با فرا تحلیل ۲۴ مقاله پژوهشی به بررسی رابطه بین مذهب با بهداشت روانی انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که در مجموع رابطه بین مذهب و بهداشت روانی مثبت است. همچنین پیترسون در مقاله خود با عنوان «جایگاه ایمان مذهبی در بهداشت روانی» نتیجه

۱- . کاظمیان مقدم، « بررسی نگرش مذهبی با شادکامی...»، مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۸، ص ۱۶۲.

۲- . کجباف، «مقایسه نگرش مذهبی و سلامت»، همان، ش ۲، ص ۳۲.

می‌گیرد که ایمان به خدا و باورهای مذهبی در دوره‌های دشوار و تحمل ناپذیر از جمله رویارویی با بیماریهای سخت بدنی به انسان آرامش می‌بخشد. (۱) همچنین در دبیرستانهای دخترانه اصفهان رابطه بین نگرش مذهبی و سلامت روانی مورد تحقیق قرار گرفت. روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی بوده، آزمون نگرش مذهبی دارای ۱۸ سوال سه گزینه‌ای و پرسشنامه عمومی برای سنجش ملاکهای سلامت شامل جسمی سازی، اضطراب، بی‌خوابی، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی به عنوان ابزار تحقیق استفاده شد. یافته‌ها نشانگر آن است بین نگرش مذهبی و اضطراب رابطه منفی وجود دارد که بین نگرش مذهبی و سلامت روان رابطه مثبت وجود دارد. به عبارت دیگر به میزانی که نگرش مذهبی فرد بیشتر باشد اضطراب وی کمتر می‌شود؛ پس براساس الگوهای روان‌شناختی ایمان در سلامت روان اثر مثبت دارد، اگرچه سلامت روان کامل نیاز به دلایل متعدد دارد.

۲. کاظمیان و همکارانش تحقیق بر دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان در سال ۸۸ - ۱۳۸۷ را به دو روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب کردند. طرح پژوهش از نوع مقایسه‌ای بوده. در این پژوهش، پرسش‌نامه نگرش سنج مذهبی، پرسش‌نامه سلامت روانی تجزیه و تحلیل داده‌ها افزون بر روشهای آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار از روش آمار استنباطی همانند ضریب همبستگی پیترسون استفاده شد. نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیترسون نشان داد که بین نگرش مذهبی دانشجویان دختر و پسر با شادکامی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین نگرش مذهبی و سلامت روانی آنان رابطه مثبت معناداری مشاهده شد. (۲) همچنین پژوهش رستمی (۱۳۸۳) نشان داد بین وضعیت مذهبی دانش‌آموزان با هوش هیجانی آنان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. نو نیمیکره مک نلی و بلوم (۲۰۰۳) در پژوهشی با هدف بررسی رابطه دینداری با سلامت نوجوانان انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که دینداری در برابر رفتارهای ناهنجار از افراد محافظت می‌نماید؛ همچنین پژوهش‌های مهربابان (۱۳۷۹) و خلیلی (۱۳۷۹) نشان می‌دهد بین نگرش مذهبی و سازگاری فردی و اجتماعی دانش

۱- همان.

۲- کاظمیان، «بررسی نگرش مذهبی با شادکامی»، همان، ش ۸، ص ۱۵۶.

آموزان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. (۱)

بنابراین بین ایمان مورد درخواست در ادعیه و مباحث مربوط به معاد، با نگرش مذهبی که روان شناسان مطرح می نمایند رابطه مفهومی و مصداقی وجود دارد (اگرچه جامعیت الگوهای دینی بیشتر بوده). از طرف دیگر بین نگرش مذهبی با سلامت روانی طبق تحقیقات بیان شده رابطه معناداری وجود دارد؛ بنابراین دعایی که نگرش ایمانی فرد رامی سازد می تواند در ارتقای سلامت روانی او اثر گذار باشد.

۳. رابطه نیایش و آرامش روانی

برای تبیین واژه آرامش باید معنای اضطراب را بررسی کرد. اضطراب واژه عربی باب افتعال به معنی سرگردان بودن و حرکت می باشد. معادل فارسی آن پریشان شدن، نگرانی، آشفتگی و در انگلیسی احساس ناراحتی و ترس معنا شده است. به عبارت دیگر عدم آرامش همراه با ناراحتی، اضطراب نامیده می شود. در دیدگاه شناخت نگر، باورهای نادرست ریشه اختلال های اضطرابی می باشد و تعمیم نگرشهای غلط اضطراب فرد را بیشتر می کند؛ البته این نگرشها تنها عامل اضطراب نمی باشد، بلکه عوامل متعددی در شکل گیری اضطراب موثر است.

درباره تبیین ریشه های اضطراب، ناراحتی، افسردگی و... نظریه های متفاوتی وجود دارد. برخی علل این گونه مشکلات را بیوشیمیایی می دانند و قائلند که به علت تغییر مواد شیمیایی پیک های عصبی، کارکرد مغز و دستگاه عصبی مرکزی را دچار مشکل می کند؛ به همین دلیل به دارودرمانی اعتقاد دارند. گروهی دیگر آن را مربوط به عوامل شناختی می دانند و ریشه ناراحتی ها، اضطراب ها، افسردگی ها و بیماری های دیگر را الگوهای نامناسب شناختی می دانند. درحقیقت افراد بیمار در تعبیر و تفسیر رویدادها مشکل دارند؛ البته این رویکرد منکر تأثیر گذاری الگوهای تربیتی در ایجاد این گونه تعبیر و تفاسیر نیست. همچنین منکر تأثیر گذاری عوامل بیوشیمیایی و اجتماعی در خصوص الگوهای غلط شناختی هم نیست. (۲) بنابراین تفسیر افراد از حوادث زندگی متفاوت است و این تفسیر در آرامش و سلامت افراد نقش دارد. نگارنده معتقد است یکی از آموزه هایی که تفسیر صحیح از زندگی و حوادث آن را به ما نشان می دهد، آموزه های موجود در

۱- . کجیاف، همان، ص ۳۲.

۲- . یونسی، افسردگی، ص ۱۵.

ادعیه است. این آموزه ها مثبت نگری، واقع نگری و اعتماد و توکل و آرامش یافتن را به ما آموزش می دهند. اگر با این آموزش، دین را به شکل صحیح بفهمیم و در مصداق یابی آن درست به نتیجه برسیم، قطعاً به آرامشی مطلوب دست خواهیم یافت.

مردم باورهای خاصی درباره خود، دیگران و دنیای خویش دارند. شکل گیری این باورها از دوران کودکی آغاز می گردد. باورها در دو سطح مطرح می باشند؛ باورهای بنیادی که این باورها بسیار کلی و انعطاف ناپذیر و بیش از حد تعلیم یافته می باشند. در مقابل، باورهای میانی وجود دارد که شامل نگرش ها و مفروضه های فرد می شود. (۱)

اینکه ما به موضوعات پیش آمده چگونه بنگریم به نگرش ما برمی گردد. برخی افراد اتفاقات را به دید مشکل نگاه می کنند و برخی به دید مسئله، گاه آنان که به دید مشکل نگاه می کنند تفسیر و برداشت نادرست دارند، مثلاً خدا مرا بدبخت آفریده، راهی ندارم، کاری نمی توانم بکنم و... این نگاه به مسائل زندگی آدم را در بن بست قرار می دهد و استمرار آن سبب افسردگی می گردد. روانشناسان در تعریف افسردگی گفته اند:

اندوهگینی عمیق است که در فرد اثر گذاشته و سبب عوارضی از قبیل اضطراب و اختلال در عملکردهای طبیعی شده و عدم تمرکز و احساس گناه و ناتوانی خود را نشان می دهد. (۲)

در تعریف جدید سازمان بهداشت جهانی آمده افسردگی بیماری است که در آن، خلق فرد غمگین است و علاقه اش به کارهایی که انجام می داده را از دست می دهد. (۳)

می توان گفت بروز افسردگی براساس نگرش های منفی و شناختی در مسائل زندگی است. هرگاه فرد خود را در بن بست ببیند و از طرفی ناتوانی خود را در نظر بگیرد، نا آرام و مضطرب می گردد؛ اگر این نا آرامی و نا کارآمدی استمرار پیدا کند می تواند منجر به افسردگی گردد. حال این پرسش مطرح است که دعا چگونه می تواند افسردگی را کاهش دهد؟

نگرش ما به دعا به دو گونه است؛ گاه دعا به عنوان "مقابله مذهبی" به کار می رود. اگر فرد از

۱- محمدی، شناخت درمانی، ص ۳۳.

۲- فقیهی، مقایسه الگوی چند وجهی اسلامی با مدل شناخت، ص ۷۳.

۳- اسدی بیا درم ورد افسردگی حرف بزیم، ص ۷، ۱۳۹۶.

دعا به عنوان ابزاری برای رسیدن به حاجت استفاده کند؛ اینجا دعا یک مقابله مذهبی برای رفع مشکل است که می تواند در کاهش اضطراب و نگرانی اثربخش باشد، ولی فراتر از مقابله مذهبی آن است که نگرش خود را در آن موضوع با دعا بسازیم. این نگاه به دعا اثربخشی بیشتری خواهد داشت. به عنوان نمونه امام سجاد علیه السلام در صحیفه سجادیه دعای ۵۴ در موضوع غم می فرماید:

یا فارج الفهم یا کاشف الغم یا رحمان الدنيا و الاخره و رحیمهما صل علی محمد و ال محمد و اخرج همی و اکشف غمی؛ (۱)

ای گشاینده اندوه، ای برطرف کننده غم، ای نعمت بخش دنیا و آخرت و مهربان دو سرا، بر محمد و خاندانش رحمت فرست و اندوهم را بگشا و غم را برطرف کن.

نگاه جدید به دعا بیانگر نکاتی است؛ از جمله:

۱. تناسب دعا با موضوع: بدین معنی که گاه افراد مشکل مالی، بیماری، کار و ... پیدا می کنند؛ برای رفع این مشکل دعای توسل می خوانند که این نگاه به دعا همان مقابله مذهبی است، یعنی برای حاجت دعا خوانده است. ولی به نظر ما ائمه در موضوعات متفاوت دعاها متعدد ارائه کردند و این موید آن است که افزون بر مقابله مذهبی، قصد نگرش سازی با دعا را داشته اند.

۲. تناسب مضامین دعا با موضوع: امام سجاد در بین صفات الهی یا خارج و یا کاشف و یا رحمان و یا رحیم بیان نمود، در واقع با بیان این صفات بینش و نگرش نیایشگر تغییر می کند؛ البته به شرط آنکه وقتی دعا می خواند بر مضامین آن توجه کند و آن را بفهمد. تغییر نگرش به واسطه این دعا آن است که اگر فردی خود را تنها پنداشت و فکر کرد در مشکل به بن بست رسیده و نعمت ها توسط خلق از او گرفته شده، پس در این حال اگر به مضمون دعا توجه نماید به این نگرش می رسد که اگر ما خود را تنها دیدیم نادرست است، خدا هست، و اینکه به بن بست رسیدیم فکر ما است و گشایشگری وجود دارد که اسباب گره گشایی را فراهم می کند و اینکه فکرمی کنیم باورنداریم نادرست است. خدا کاشف و برطرف کننده گرفتاری ها است. اینکه دیگران رفتاری داشتند تا به ما نعمت نرسد نباید ما را نگران کند، چون صاحب تمام نعمت ها در دنیا و آخرت خدا است. این نگرش ها که برگرفته از مضامین دعا است سبب مثبت نگری، امید و تقویت انگیزه و حرکت در رسیدن به اهداف انسان می شود و تفسیرهای نادرست و نگرش های

۱- احمدی فراز، صحیفه سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی، ص ۳۱۷.

منفی (بن بست، تنهایی، ناتوانی) را از بین می برد و امید و نشاط را افزایش می دهد. بنابراین سبب کاهش افسردگی می گردد، بدین معنی که اگر فرد آن را به عنوان مقابله مذهبی بداند، بیانگر آن است که هنوز امید برای رسیدن به هدف خود دارد و از دعا برای هدف خود بهره می برد؛ اما اگر با دعا بینش و نگرش خود را بسازد، یعنی متناسب با خواسته خود دعا بخواند این امر در انتقال نگرش درست او را یاری می کند و هرچه باورها و نگرش های ما درست تر گردد اضطراب، نا آرامی و ناکامی و افسردگی ما کاهش می یابد.

۲. دعا و پزشکی

تحقیقات امروزی در حوزه دین با دو رویکرد صورت می پذیرد: رویکرد اول، نگاه واقع گرایانه به دین است، اثبات وجود خدا و صفات الهی از طریق مباحث فلسفی و استدلالی و کلامی مربوط به این دیدگاه می باشد. رویکرد دوم، کارکرد گرایانه است، یعنی اعتقاد به وجود خدا چه اثری در زندگی، سلامت جسم و روح و روان فرد دارد. دعا نیز مورد تحقیق این دو رویکرد قرار گرفته است. در نگاه اول فلسفه دعا، رابطه دعا و تقدیر و غیره مورد بررسی قرار می گیرد و در نگاه دوم اثر دعا در سلامت و بهزیستی روانی و جسمی و طبیعت مورد تحقیق قرار گرفته است. دعا در حوزه پزشکی نیز اینگونه مورد پژوهش قرار گرفته است. مثلاً در طب مکمل درمان های روان شناختی شامل مراقبه، روان درمانی، آرام سازی و دعادرمانی آمده است. مراقبه - که به دعای بدون کلام و همراه با سکوت گفته می شود - اثرات فیزیکی مفیدی مانند کاهش تعداد تنفس و ضربان قلب و فشار خون و کاهش درجه حرارت پوست و اثرات مثبتی بر روی تسکین درد و بی خوابی داشته است. (۱)

در این ارتباط بنسون استاد دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد آمریکا در مورد دعا می گوید:

تکرار دعا موجب کاهش فعالیت های موجی مغز و فشار خون می شود؛ گاه نیایش چنان قدرت درمانی دارد که درمان پرهزینه دارویی را از بین می برد. اگر ما به اعتبار این دارو (دعا) معترف باشیم باید در نسخه های پزشکی خود بنویسیم دعا کنید، دعا کنید، دعا کنید. متخصصان در یک بررسی راجع به بزرگسالان یافتند که نیایش نمود های منفی عاطفی را که ناشی از فشار خون بوده، کاهش داده است.

همچنین نتیجه گرفتند کسانی که نیایش فعالانه تر دارند سالم ترند و بین نیایش و سلامت جسمانی و روانی رابطه مثبت وجود دارد. (۱)

همچنین پزشکان در پژوهشی با نام «اثر دعادرمانی بر هموگلوبین و فریتین بیماران مبتلا به تالاسمی» اثربخشی دعا در کاهش فریتین و افزایش هموگلوبین و افزایش فواصل خون گیری بیماران تالاسمی تأیید کردند.

دراثربخشی آموزه های دینی، به خصوص دعا می توان به تحقیقات جدید استناد کرد.

۱. از یافته های جدید «سایکونورویمونولوژی»، وجود انواعی از ملکول های پیک به نام «نوروپتیدها» است. این ملکول های پیک، پیام مربوط به افکار و عقاید و احساسات را از طریق گردش خون حمل کرده و به این ترتیب وضعیت روانی و ذهنی را مستقیم به تمام سلول های بدن مرتبط می کند. (۲)

پس دین می تواند یکی از مهم ترین عوامل تقویت یا تضعیف سیستم ایمنی باشد که تحت تأثیر افکار و احساسات است. این ملکول ها می تواند از مغز و حتی از دیگر ارگان های بدن سرچشمه بگیرند. مطالعات نشان داده که سیستم ایمنی همانند سیستم عصبی در گردش عمل می کند که شدیداً متأثر از افکار و احساسات ماست، شواهد نشان می دهد که احساس باختن یا نارضایتی می تواند به طور جدی عملکرد سیستم ایمنی را مختل کند و سبب انواع بیماریهای مزمن شود.

بنابراین آموزه های دینی به خصوص دعا و نیایش که از منابع غنی و مهم دین ماست در تصحیح عقاید و تکمیل افکار و تثبیت نگرش های ما مؤثر است و به عنوان الگوی فکری، عاطفی و رفتاری محسوب می شود که نیاز به تبیین دارد و اگر نیایشگر بتواند این الگوها را استخراج و به کار بندد، برای ارتقای سلامت خود گامی مهم برداشته است؛ زیرا این الگوها و ادعیه ما را به سوی مثبت نگری، واقع بینی، امیدواری، خوش بینی و ... دعوت می کند که این امور در سلامتی انسان تأثیر دارد.

۲. اصل هفتم طب «تئوسوماتیک» دعا کردن برای دیگران است. «این طب، معروف به طب

۱- . مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۱۱۲.

۲- . مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۸۴.

خدایی تنی است و قائل است که ذهن یا وضعیت روحی و روانی فرد در روند بهبودی و بیماری مؤثر است». (۱) لذا برای درمان بیماری های صعب العلاج و سرطان با روش خاصی از آموزه های دینی استفاده می کنند؛ البته این درمان به معنای نفی تأثیر باکتری، سلول های سرطانی و... نیست؛ بلکه اعتقاد و عمل به آموزه های دینی را در تسریع روند بهبودی و درمان مؤثر می داند.

(د) آموزش و آموختن اندیشه مهدوی با دعا

اندیشه از نظر لغوی همان فکر است و در معنای خاص خود سیر ذهنی از معلوم برای کشف مجهول است، اندیشه در معنای عام به هر نوع صورت فکری مانند خیال و گمان گفته می شود.

اعتقاد در لغت، یعنی پیوند و گره زدن و از نظر اصطلاحی اندیشه ای است که مورد تصدیق قرار گیرد. به عبارت دیگر یک اندیشه بیش از آنکه مورد تصدیق قلبی قرار گیرد در ذهن انسان جای دارد، ولی به آن اعتقاد گفته نمی شود، اما پس از آنکه مورد تصدیق قرار گرفت نام اعتقاد به خود می گیرد. بنابراین اندیشه بر روی اعتقاد اثر گذار است و اعتقاد قوی از اندیشه قوی و محکم نشأت می گیرد. (۲) ما معتقدیم دعا یک الگوی معرفتی اندیشه نمای اعتقاد ساز است؛ بدین معنی که دعا در مسائل و موضوعات متفاوت مانند: خداشناسی، صفات الهی، ملک شناسی، خودشناسی، الگوی ارتباط با خود، خدا و خلق، طبیعت شناسی و غیره، بینش و نگرش و اندیشه قدسی به انسان ارائه می کند و در همان حال، آن اندیشه را تبدیل به اعتقاد می کند به شرط آنکه نیایشگر هنگام تکرار نیایش توجه به مفاهیم دعا داشته باشد.

به عبارت دیگر اگر بخواهیم نگرش ائمه نسبت به خلق و خالق و خلقت را بدانیم براساس نیایشهای آنها می توان این بینش را پیدا کرد و نیز اگر بخواهیم این اندیشه را به پیروان آنان انتقال دهیم به واسطه نیایش می توان به این نتیجه رسید. به عنوان نمونه حضرت در دعای سوم صحیفه در توصیف خداوند چنین می فرماید: ای آنکه در اوج پیدایی پنهانی، ای آنکه در اوج پنهانی پیدایی، ای جداکننده روشنایی و تاریکی، ای وصف شده ای که ذات شناخته نشود، ای شناخته شده بی همانند، ای محدود کننده هر نهایت پذیر، ای بیننده هر دیدنی و به وجود آورنده هر

۱- همان، ص ۷۸.

۲- وئیس کرمی، اخلاق، ص ۴۰.

موجود و شمارشگر هر شمارش پذیر و گم کننده هر گمشده؛ جز تو کسی سزاوار پرستش و صاحب بزرگواری و بخشش نیست. ای آنکه به هیچ گونه کیفیت نیایی و در هیچ مکانی جایگاه نپذیری، ای پرده نشین از دیدار دیده ها، ای [وجود] جاودانه و ای سرپرست پابرجا و ای دانای همه دانسته ها. (۱)

توجه به مفاهیم این دعا، می تواند نشانگر آن باشد که حضرت بینش و شناخت خود از خدا و صفات وی را به این روش بیان می کند. به عبارت دیگر خدا از دیدگاه امام زمان اینگونه وصف می شود: ناپیدایی خدا، ناشناختنی ذات خدا، بینایی خدا بر هر موجود، فراتر بودن خدا از زمان و مکان و... پس نیایش هم منبع اندیشه شناسی ائمه و هم الگوی معرفت بخش و اعتقادساز برای پیروان آنهاست و اگر نیایشگر هنگام نیایش تدبر در مفهوم آن داشته باشد در حین شناخت، اعتقاد خود را نیز می سازد. از طرف دیگر اگر بخواهیم اندیشه های ناب ائمه اطهار را در مسائل و موضوعات مختلف بدانیم و این اندیشه ها را به دیگران آموزش دهیم و بینش و نگرش مخاطبان را بسازیم یکی از بهترین روشهای آموزشی قدسی، دعاست، زیرا دعا یک الگوی معرفت بخش اندیشه نمای بصیرت ساز میباشد که استدالات فلسفی - عرفانی رادر ظرف عواطف ارائه می نماید؛ بنابراین اگر بتوان با این روش در پیروان حضرت اندیشه های امام زمان را نهادینه کرد قطعاً شاهد رفتاری مهدوی خواهیم بود. البته اندیشه ائمه محدود به بینش در مورد خدا نیست، بلکه با دعانگرشهای متعدد در موضوعاتی مانند خودشناسی، طبیعت شناسی، ارتباط با دیگران و مسائلی مانند غم، بیماری و غیره رابه ما آموزش می دهند. نکته قابل توجه اینکه برای نگرش سازی با دعا لازم است دوره های آموزشی ارائه گردد و صرف اینکه فرد دعا بخواند نمی توان اعتقاد درست را انتقال داد، زیرا نحوه خواندن دعا، نوع نیایش ها، فرایند زمانی دعا و غیره در نگرش سازی دعا موثر می باشد.

دوم. اهداف نگارش

اشاره

منشأ بهروزی انسان مربوط به درون و افکار و نگرش اوست؛ اما امروزه گروهی از آن غافلند و آن را در بیرون جست و جو می کنند که نه تنها کاری از پیش نبرده اند، بلکه بر اضطراب آن ها افزوده شده است. حال برای بازگشت به درون باید نقش آموزه های دینی و معارف موجود در ادعیه را در زندگی پررنگ نمود. بایسته است که پژوهشگران، آموزه های دینی را به صورت کاربردی تحلیل و تبیین نمایند. براین اساس نگاه به دعا نگاهی کاربردی است که به صورت مسئله در چند محور تبیین شده است.

نخست آنکه آیا خواندن، باورنمودن و الگو گیری از آموزه های صحیفه مهدیه در بهداشت روانی و ارتقای سلامت مؤثر است؟ دوم آنکه آیا بین آموزه های قرآنی و ادعیه صحیفه مهدیه از جهت معنایی رابطه ای وجود دارد؟ سوم آیا دعا در نفی فرقه های غیرشیعی کاربرد دارد؟ پاسخ سوال اول و دوم مثبت است که این نظر با نکات روانشناختی و قرآنی که به صورت زیرنویس آمده تایید می گردد. همچنین در پاسخ به سوال سوم باید گفت: یکی از راه های شناخت اندیشه شناسی تشیع توجه به مضامین دعاست؛ ائمه ما برای اثبات مبانی شیعه و نفی فرق اسلامی غیرشیعی از دعا بهره جسته اند که به عنوان نمونه مواردی به صورت زیرنویس در این کتاب آورده ایم. البته مبحث فرقه های اسلامی با همکاری جناب آقای دکتر عباسی هیئت علمی دانشگاه اصفهان در گروه تاریخ صورت گرفته است.

به بیان دیگر نوشتارهایی که به صورت زیرنویس و مختصر در این کتاب آمده، درصدد تایید این باور است که قرائت، باور و الگو گیری از دعاهای صحیفه مهدیه می تواند در موارد زیر اثرگذار باشد:

۱. در ارتقای سلامت در ابعاد (روان، اجتماع، جسم و ...) اثربخش باشد؛

۲. در تایید این الگو که ادعیه ائمه بر گرفته از کلام وحی است و آموزه های شیعه اثنی عشر

انطباق با آموزه های قرآنی دارد؛

۳. دعا یک روش ایجابی برای تثبیت عقائد شیعی و نفی غیر می باشد .

مطالبی به صورت زیرنویس برای سه مورد فوق به اختصار ذکر شده است ؛ بنابراین ادعیه امامان شیعه از زوایای مختلف، با تبیین و تحلیل، می تواند کاربردهای متمایز و راهکارهای جامعی در زندگی ما عرضه نمایند که لازم است پژوهشگران به آن توجه بیشتری نمایند.

هدف از نگارش این کتاب حداقل سه امر می باشند که به تبیین آن پرداخته می شود.

الف) ترویج نگاه کاربردی به دعا

هدف اساسی از نگارش صحیفه مهدیه با نگاه روان شناختی نگرش بدیع و کارکردگرا به نیایش می باشد. رویکرد کارکردگرا به جای بحث عقلانی از دین یا به علاوه بحث عقلانی از دین، آثار و نتایج التزام نظری و عملی از دین را بحث می کند و این نگاه به دین در حوزه پزشکی، روان شناسی و جامعه شناسی جایگاه ویژه ای پیدا کرده است؛ البته آثار قدسی و معنوی دعا فراتر از آن چیزی است که کارکردگراها گفته اند، ولی برای آنکه توجه عموم را به ادعیه بیشتر جلب نمود و کاربرد دعا در زندگی ما بیشتر شود و در مجامع علمی به دعا توجه ویژه شود به نظر آمد یکی از راهکارهای آن قرار دادن مضامین دعا در این ساختار می باشد؛ بنابراین ثواب، قداست و معنویت دعا امری قطعی بوده که زبان از وصف آن عاجز و قلم از نثر آن قاصر است، ولی برای آنکه ارتباط و انس بین نسل جوان و دعا بیشتر شود به نظر رسید ادعیه حضرت مهدی بدین گونه ارائه شود.

همچنین جلب توجه بیشتر اندیشمندان و پژوهشگران به متون ادعیه حضرت مهدی برای الگوسازی از متن دعا هدفی دیگر بوده است. بر این اساس توضیح و تشریح مباحث روان شناختی به صورت اشاره در پاورقی ها بیان شده و تبیین و برتری کلام حضرت مجال دیگری را می طلبد. بنابراین امیدواریم این گام نخست راهی باشد برای آنکه صحیفه مهدیه مطرح شده و با نگاه بدیع به نیایشهای حضرت الگوهای کاربردی از آن استخراج شود.

ب) ترویج مراقبت معنوی نیایش محور

معنویت دینی یکی از والاترین نیازهای انسانی بوده که همزاد انسان است. معنویت ریشه در

فطرت انسان، یعنی خداگرایی وی دارد. تحقیقات کاربردی امروز نشانگر آن است که معنویت نه تنها بر حالات خلقی و سلامت روانی، بلکه بر شرایط جسمانی افراد نیز اثرگذار می باشد؛ افرادی که میزان معنویت آنها بالاتر است سیستم ایمنی بدن آنها بهتر بوده و غدد درون ریز آنها منظم تر کار می کند و فشار خون آنها کمتر می باشد. این کارکرد معنویت و دین در سلامت، سبب شد تحقیقات در حوزه دین و سلامت که تا نیمه اول قرن بیست، ۲۰۰ پژوهش بوده یکدفعه آخر قرن بیست به ۵۰۰۰ پژوهش برسد. از طرف دیگر کارکرد معنویت به حدی زیاد بوده که پژوهش درباره معنویت در رشته های متنوعی از قبیل پزشکی، روان شناسی، انسان شناسی، عصب شناسی و علوم شناختی پیشرفت کرد و در حال حاضر در ۷۲ دانشکده پزشکی در آمریکا درسهایی به دانشجویان ارائه می گردد که بتوانند جنبه های معنوی را ارزیابی کنند. (۱) همچنین مراقبت معنوی برای بیماران جایگاه ویژه ای پیدا نموده است. براساس این ضرورت اعضای پنج انجمن که بالغ بر ده هزار نفر می باشند بیانیه ای مشترک برای مراقبت های معنوی در بیمارستانهای اروپا ارائه کردند که باید روحانی مقیم در بیمارستان کنار پزشک به بیمار خدمات معنوی ارائه کند. معنویت از دیدگاه ما عبارت است از: یک نظام باور و عمل بر مبنای معنا و ارزشهای پویا و ارتباطات محبت آمیز و عمیق با خود، خلق و خلقت در سایه ارتباط با خدا (قرب به خدا) که زندگی را ارزشمند و مرگ را معنادار می کند. مراقبت معنوی، یعنی معنابخشی به زندگی براساس مبانی دینی همراه ساختارهای علمی بوده و محور این مراقبت، قرآن و روایات می باشد که با استفاده از دعاها با الگوهای روان شناختی نگرش و معنای زندگی افراد را ارتقا می بخشد. هدف ما ترویج معنویت با دعا بوده که سبب معنابخشی به زندگی همه افراد شده، از طرفی این معنابخشی با دعا مانع انحراف افراد از دین بوده و نوعی مبارزه غیرمستقیم با عرفانهای نوظهور می باشد. اغلب افراد به خاطر ناآرامی ها و نابسامانی در دنیای کنونی خواستار آرامش و سامان درونی می باشند و عرفانهای نوظهور با ترفندهایی متعدد نوعی آرامش موقتی به افراد می دهند و آنان را جذب خود می کنند. اگر ما بتوانیم آرامش قدسی براساس الگوهای نیایشی متناسب با افراد متفاوت و حالات متعدد ارائه کنیم معنویت دینی به گونه ای شکل می گیرد که هر روز طرفداران بیشتری پیدا کند و از انحراف مصون بماند. گام نخست آن قرار

دادن ادعیه ائمه علیهم السلام در این ساختار می باشد. گامهای بعدی این نگاه به دعا آن است که نیاز و خواسته های مخاطبین شناسایی شود و براساس آن نیاز به صورتهای متنوع با فرایندی علمی و هدفی مشخص با الگوهای معنوی پاسخی مناسب به آنها داده شود. نگارنده در دوره های آموزشی متعدد برخی از این برنامه ها را تدوین نموده است. به عنوان نمونه برای مراقبت معنوی بیماران این مجموعه کتب با توجه به معنویت نیایش محور آماده شده است:

۱. در آمدی بر مبانی مراقبت معنوی. در این کتاب، مبانی معنویت و تفاوت تعاریف آن در جهان بینی های گوناگون، مراقبت معنوی و سلامت معنوی، شرایط ارائه دهنده و گیرنده مراقبت معنوی، و شیوه حرفه ای مداخله معنوی مبتنی بر اصول روان شناختی شرح داده شده است.

۲. چرا من؟. این کتاب شامل سیصد سؤال و نیاز معنوی است که در طول کار بالینی طولانی مدت از طریق مصاحبه با بیماران جمع آوری شده است. گفتنی است این دو کتاب مخصوص بالینگران و پژوهشگران نگاشته شده است و محتوای کتاب «چرا من» می تواند موضوع پژوهش های متعدد قرار گیرد.

۳. بیماری و بیداری. در این کتاب مهارت های معنوی برای مقابله با بیماری بیان شده و مخصوص بیماران و اطرافیان و ارائه کننده مراقبت معنوی است.

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

۵. آرامش با نیایش. در این کتاب بعضی ادعیه با نگاهی روان شناختی برای پاسخ گویی به نگرانی های بیماران و تغییر نگرش آنان به زندگی گزینش شده است.

۶. چه کنم؟ این کتاب شامل پرسش و پاسخ های فقهی مخصوص مبتلایان به بیماری های صعب العلاج است و سؤالات آن براساس تجربه های بالینی انتخاب شده است.

ذکر این نکته لازم است که بالینگران برای استفاده از این بسته جامع باید علاوه بر مطالعه کتب، در دوره های مدون تئوریک و عملی، زیر نظر استادان مجرب، شرکت کنند.

ج) ترویج سلامت معنوی نیایش محور

واژه معنویت در قرآن و سنت به کار نرفته است، ولی در ادبیات مسلمانان این کلمه به واژه هایی مانند روحانی و روحانیت نزدیک است. در نگاه مکاتب الهی معنویت عبارت است از: خدا

شناسی، خدا جویی و خدا محوری با شناخت هدف خلقت و زندگی، تلاش در جهت تکامل معنوی و خودسازی و اندوختن توشه ای برای حیات ابدی.

معنویت از دیدگاه اسلام تنها در سایه ارتباط با خداوند و از طریق عبودیت و پذیرش و تسلیم در برابر حق امکان پذیر است.

واژه معنویت در سلامت معنوی، نقش ویژه ای مانند جسم در سلامت جسمانی، روان در سلامت روانی، و اجتماع در سلامت اجتماعی دارد.

سلامت معنوی از دیدگاه عباسی عبارت است از حالت اطمینان، امنیت، آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتقاد و اعتماد به منبع و قدرتی برتر و متفاوت از عوامل مادی و پیرامونی ناشی می شود و باعث افزایش امید، رضایتمندی و نشاط درونی می گردد و در نهایت به سلامت و تعالی همه جانبه انسان و انسانیت کمک می کند. (۱)

از نظر نگارنده سلامت معنوی عبارت است از: حالت اطمینان و آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتقاد به خدا ناشی می شود و باعث تصحیح تکمیل باور در ارتباط با خود، خلق، خدا و خلقت شده و سبب افزایش امید و نشاط و رضایت و آرامش و قرب به خدا می گردد. با توجه به این تعریف رابطه سلامت معنوی با نیایش این گونه می گردد که اطمینان و آرامش و اعتقاد به خدا و تصحیح باورها در مدار ارتباطی چهارگانه (خدا، خلق، خلقت، خود) چگونه امکان پذیر است. ما معتقدیم نیایش یک الگوی آموزشی قدسی معرفت بخش اعتقادساز است که می تواند نگرش های افراد را در چهار مدار ارتباطی شکل بدهد؛ البته به شرط آنکه افراد هنگام نیایش به مضامین آن توجه کنند و دعا تنها عرصه خواندن نباشد، بلکه صحنه شناختن، معرفت و یافتن هم باشد، زیرا دعا یک راهبرد معنوی و یک الگوی شناختی، رفتاری و عاطفی است که اگر متناسب با مخاطبین و شرایط آنها انتخاب شود می تواند نگرش ها و رفتارهای افراد را تغییر، تکمیل، تصحیح و تثبیت نماید (البته هر کدام از موارد ذکر شده نیاز به راهکار و تکنیک معنوی دارد). بنابراین سلامت معنوی بر مبنای اعتقاد، در چهار مدار ارتباطی برای رسیدن به آرامش و اطمینان و قرب به خداست و بهترین روشی که می تواند در فرایند شکل گیری این اعتقاد اثر بخش باشد و آرامش و قرب خدا را به انسان برساند نیایش است. به تاکید تکرار می نمایم که

راهبردهای نیایشی نیاز به روش علمی دارد تا بتواند اثر بخشی آن مشخص باشد که تحلیل آن نوشتار ویژه می خواهد.

بنابراین برای آنکه سلامت معنوی و معنویت و مراقبت معنوی برای مسلمانان شکل صحیح و جامعی پیدا کند یکی از روشهای مهم این موضوع آن است که چهارده صحیفه ائمه مبنا و اساس این معنابخشی قرار گیرد و با اصل قرار دادن این دعاها به همراه الگوهای دیگر جهت استفاده وافر از منابع خود بهره بجوئیم. نگارنده در صحیفه های سجادیه، رضویه و فاطمیه این گام نخست را برداشته و درحال تدوین بقیه صحف ائمه با این نگاه کاربردی است و امید دارد خوانندگان و پژوهشگران در ترویج این فرهنگ شیعی تلاش بیشتری داشته باشند.

نکته: دین در ادیان الهی دارای مشترکاتی می باشد. تحقیقات علمی نشانگر این بوده که حداقل های مشترک دین در ابعاد سلامت افراد اثر دارد؛ آنچه در این نوشتار آمده با توجه به حداقل ها بوده، اگرچه عقیده ما براین است که آموزه های اسلام نسبت به ادیان دیگر و مباحث علمی جامعتر و کامل ترمی باشد، ولی عمل به این حداقل ها نیز اثر گذارتر می باشد.

(د) معرفی کتاب

آقای الشیخ عیسی الاهی از کتاب «کلمه الامام المهدی» یادداشت برداری نموده و پس از تلاش های فراوان ایشان صحیفه مهدیه به چاپ رسید و در چاپ سوم صحیفه مذکور، ده فقره دیگر از دعاهای آن حضرت را آورده و مجموع ادعیه حضرت مهدی به ۴۲ دعا رسید. آقای اهری حدود نیم قرن پیش با کسب اجازه روایی از حضرت آیت الله مرعشی نجفی اقدام به چاپ کتاب مذکور نموده است. (۱)

بر این اساس، نگارنده بر آن شد کتاب مذکور که توسط آیه الله مرعشی نجفی تایید شده را با نام «صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی» و با هدف ایجاد نگرش بدیع و علمی به دعا عرضه نماید تا نگرش سازی و معرفت یابی دینی بادعا افزایش یافته و اندیشه های مهدوی نزد پیروان حضرت گسترش یابد.

به نظر ما در هر زمان کاوش های علمی صورت گرفته و مرزهای اندیشه بشری پرده ای از

حقایق برداشته و لذا ما به غنی بودن منابع اهل بیت پی برده ایم؛ بنابراین موظفیم در تحلیل و تبیین منابع خود تلاش و مباحث علمی را از منابع غنی خود استخراج کنیم.

گام نخست این روش در این نوشتار اجرا شده است؛ امید است توجه اندیشمندان به دعا و پژوهش در آن بیشتر گردد.

برای آنکه صحیفه مهدیه به صورت کاربردی مورد بهره‌وری قرار گیرد و خوانندگان بتوانند از این گوهر غنی بهره‌وافر ببرند، تدابیری اندیشیده شده و اقداماتی صورت گرفته که به طور اجمال عبارت است از:

۱. نمایه موضوعی و نمایه علمی؛

۲. تطبیق برخی مضامین دعای حضرت با آیات قرآن؛

۳. نفی برخی فرقه‌های اسلامی براساس مضامین دعا؛

۴. معادل‌سازی کلام حضرت با مباحث علمی و ذکر تمایز آن‌ها و تأثیر آن بر سلامت.

نکته: گاهی گفته می‌شود از آنجا که ماهیت علم جدید مادی‌گرایانه است و دین یک امر قدسی است؛ بنابراین، این نوع تحقیقات قابل قبول نیست. این دیدگاه اگر به این معنی باشد که روش‌های علمی امروزی و چارچوب تنگ مبانی مادی‌گرایی را باید گسترش داد و در عین استفاده از آن، در فکر روش‌شناسی وسیع‌تر و تدوین مبانی صحیح برای علم دینی بود دیدگاهی صحیح و منطبق بر واقع است؛ اما اگر مقصود این باشد که مادی‌گرایی و انکار ماورای مادی ویژگی ذاتی علم جدید است و به هیچ وجه علم با تعالیم دینی تعامل پیدا نمی‌کند دیدگاه نادرستی است.

سوم. دعا‌های حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

نیایش اول: دعای فرج

درخواست فرج و موفقیت

اللَّهُمَّ عَظَمَ الْبَلَاءُ وَبَرَحَ الْخَفَاءُ وَانْكَشَفَ الْغَطَاءُ وَانْقَطَعَ الرَّجَاءُ وَضَاقَتِ الْأَرْضُ وَمَنَعَتِ السَّمَاءُ وَأَنْتَ الْمُسْتَعَانُ وَالْيَكُّ الْمُسْتَكِي، وَعَلَيْكَ الْمَعْوَلُ فِي الشِّدَّةِ وَالرَّخَاءِ.

یارِیگرا، آزمون سختی روی آورد، پنهان کاری از بین رفت، پرده برداشته شد، امید به نومییدی گرایید، زمین تنگ گردید، آسمان [از رحمت] بازداشته شد، تو یاری کننده هستی و شکوه ها به سوی توست و تو در سختی و آسانی تکیه گاه هستی.

درخواست گشایش

اللَّهُمَّ صِدِّقْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ أُولَى الْأَمْرِ الَّذِينَ فَرَضْتَ عَلَيْنَا طَاعَتَهُمْ وَعَرَفْتَنَا بِمَدْلِكَ مَنْزِلَتَهُمْ فَفَرِّجْ عَنَّا بِحَقِّهِمْ فَرَجًا عَاجِلًا قَرِيبًا كَلِمَحِ الْبَصْرِ أَوْ هُوَ أَقْرَبُ.

خداوندا، بر محمد و خاندانش درود فرست. پیشوایانی که فرمان برداری (۱) از آنان را بر ما واجب

۱- مسیر رفتار بهداشتی (Healthy Behavior Pathway): متخصصان بهداشت آموزه های دینی را مشوق رفتارهای بهداشتی می داند. در تحقیقات، تأیید شده افرادی که به آموزه ها و احکام دینی پایبندی بیشتری دارند و به آنچه در مسیر رفتار بهداشتی (احکام دینی) آمده عمل نمایند، زندگی هدفمند و با معنایی دارند و از سلامتی مطلوب تری برخوردارند (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۷۲). حضرت در این بخش از دعا، ما را به پایبندی واجبات که امامان دستور داده اند و بخشی از آن احکام است، متذکر می شوند اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا به الگوی معنوی یعنی فرمانبری دستورات امامان، توجه کند و آن را به کار برد، افزون بر ثواب اخروی در ارتقای سلامت جسمی و روانی وی مؤثر است؛ بنابراین نیایشگر با خواندن دعا متذکر اموری که از آن غفلت ورزیده خواهد شد و سلامتی خود را با عمل به واجبات مانند نماز، روزه و انفاق و ... ارتقا می بخشد.

فرمودی (۱) و از این رهگذر ما را به مقام و منزلتشان آشنا ساختی؛ پس به خاطر ایشان در کار ما گشایشی عطا فرما، گشایشی زود و نزدیک، به اندازه چشم بر هم زدنی و بلکه کمتر از آن.

يَا مُحَمَّدُ يَا عَلِيُّ يَا عَلِيُّ يَا مُحَمَّدُ، اِكْفِيَانِي فَاِنْكُمَا كَافِيَايَ وَاَنْصُرَانِي فَاِنكُمَا نَاصِرَايَ. يَا مَوْلَانَا يَا صَاحِبَ الزَّمَانِ، اَلْأَمَانَ اَلْأَمَانَ
اَلْأَمَانَ، اَلْغَوْثَ اَلْغَوْثَ اَلْغَوْثَ، اَدْرِ كُنِي اَدْرِ كُنِي اَدْرِ كُنِي، اَلْسَاعَةَ اَلْسَاعَةَ، اَلْعَجَلَ اَلْعَجَلَ اَلْعَجَلَ، يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ بِمُحَمَّدٍ
وَالِهِ الطَّاهِرِينَ.

ای محمد و ای علی، ای علی و ای محمد، مرا کفایت نمایید، همانا شما کفایت کننده من هستید و مرا یاری فرمایید، محققاً شما یاری کننده من هستید. ای مولا و سرورم، ای صاحب زمان؛ امانم ده، امانم ده، امانم ده؛ پناهم ده، پناهم ده، پناهم ده؛ مرا دریاب، مرا دریاب، مرا دریاب؛ اکنون، اکنون، اکنون؛ بشتاب، بشتاب، بشتاب. ای مهربان ترین مهربانان، به واسطه محمد و خاندان پاکش [تو را می خوانم].

۱- . (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا الرَّسُولَ وَ أُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ... .)؛ (نساء: ۵۹).

نیایش دوم: دعای معرفت (۱)

ضرورت شناخت [خدا]

اللَّهُمَّ عَرَّفْنِي نَفْسَكَ. فَإِنَّكَ إِنْ لَمْ تُعَرِّفْنِي نَفْسَكَ، لَمْ أَعْرِفْ نَبِيَّكَ.

خداوندا! خودت را به من بشناسان، محققاً اگر خود را به من نشناسانی، پیامبرت را نخواهم شناخت.

اللَّهُمَّ عَرَّفْنِي نَبِيَّكَ. فَإِنَّكَ إِنْ لَمْ تُعَرِّفْنِي نَبِيَّكَ، لَمْ أَعْرِفْ حُجَّتَكَ.

خداوندا! پیامبرت را به من بشناسان؛ [زیرا] اگر پیامبرت را نشناسم، حجت تو (امام) را نخواهم شناخت.

اللَّهُمَّ عَرَّفْنِي حُجَّتَكَ. فَإِنَّكَ إِنْ لَمْ تُعَرِّفْنِي حُجَّتَكَ، ضَلَلْتُ عَنْ دِينِي.

منعما! حجت را به من بشناسان؛ زیرا اگر حجت را نشناسانی از دین و آئینم گمراه می شوم.

اللَّهُمَّ لَا تُمَتِّنِي مِثَّةَ جَاهِلِيَّةٍ، وَلَا تُزِغْ قَلْبِي بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنِي.

حیات بخشا! مرا چون مرد گان [دوران] جاهلیت نمیران و دلم را بعد از هدایت منحرف نکن.

اللَّهُمَّ فَكَمَا هَدَيْتَنِي بِوَلَايَةِ مَنْ فَرَضْتَ طَاعَتَهُ عَلَيَّ مِنْ وُلَاةِ أَمْرِكَ بَعْدَ رَسُولِكَ صَلَّى لِمَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَآلِهِ، حَتَّى وَالَيْتُ وُلَاةَ أَمْرِكَ: أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ وَعَلِيًّا وَمُحَمَّدًا وَجَعْفَرًا وَمُوسَى وَعَلِيًّا وَمُحَمَّدًا وَعَلِيًّا وَالْحَسَنَ وَالْحُجَّهَ الْقَائِمَ الْمَهْدِيَّ صَلَّى لِمَوَاتِكَ عَلَيْهِمْ أَجْمَعِينَ.

هدایتگر! همچنان که مرا هدایت نمودی بر ولایت امامان از ولایت والیان امر تو بعد از پیامبر که درود تو بر او و خاندان او باد [این هدایت را] پایدار فرما. من ولایت آنان را به جان پذیرفتم که امیرالمؤمنین و حسن و حسین و علی و محمد و جعفر و موسی و علی و محمد و علی و حسن و حجت قائم، مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف هستند، درود تو بر همه آنان باد.

اللَّهُمَّ فَتَبَّتْ عَلَيَّ دِينِكَ وَاسْتَعْمَلَنِي بِطَاعَتِكَ وَلَيْتَ قَلْبِي لَوْلِيِّ أَمْرِكَ وَعَافِنِي مِمَّا امْتَحَنْتَ بِهِ خَلْقَكَ وَتَبَّتْ عَلَيَّ طَاعَةَ وَلِيِّ أَمْرِكَ الَّذِي سَرَّتَهُ عَنْ خَلْقِكَ فَبِإِذْنِكَ غَابَ عَنْ بَرِيَّتِكَ، وَأَمْرِكَ يَنْتَظِرُ.

خداوندا! مرا در دینت پابرجا نگهدار، و در فرمان برداریت به کار گیر، و در پیشگاه ولی امرت دلم

۱- از آنجا که این دعا طولانی است؛ دچارابه چند قسمت تقسیم نموده و ترجمه هر قسمت را پس از آن نقل نموده و سپس قسمت دیگری از دعا را ذکر کرده ایم.

را نرم کن، و از آنچه [به وسیله آن] آفریده ات را آزموده ای معافم دار و در اطاعت ولی امرت، آن کسی که او را از مخلوق خویش پنهان کردی و با اذن تو غیبت اختیار کرده و چشم به راه فرمان توست، استوارم دار. (۱)

ضرورت صبر و بردباری در زمان غیبت

وَأَنْتَ الْعَالِمُ غَيْرُ مُعَلَّمٍ بِالْوَقْتِ الَّذِي فِيهِ صَيِّحٌ أَمْرٌ وَلِيَّكَ فِي الْأُذُنِ لَهُ بِإِظْهَارِ أَمْرِهِ وَكَشْفِ سِرِّهِ وَصَبْرِنِي عَلَى ذَلِكَ حَتَّى لَا أُحِبَّ تَعْجِيلَ مَا أَخَّرْتَ وَلَا تَأْخِيرَ مَا عَجَّلْتَ وَلَا أَكْشِفَ عَمَّا سَتَرْتَهُ وَلَا أَبْحَثَ عَمَّا كَتَمْتَهُ وَلَا أَنْزِعَكَ فِي تَدْبِيرِكَ وَلَا أَقُولَ لِمَ وَكَيْفَ، وَمَا بَالُ وَلِيِّ الْأَمْرِ لَا يَظْهَرُ وَقَدْ امْتَلَأَتِ الْأَرْضُ مِنَ الْجَوْرِ وَأَفْوَضَ أُمُورِي كُلَّهَا إِلَيْكَ.

خدایا! تو به زمانی که برای [ظهور] ولی امرت شایستگی دارد بدون فراگیری دانا هستی، تا آنکه اجازه فرمایی دستورش را آشکار نماید و پرده را کنار زند. بر این رویداد مرا شکیبایی ده تا تقدم آنچه مقرر فرموده ای و تأخر آنچه زودتر خواسته ای محبوبم نشود و آنچه را پرده پوشی کرده ای ظاهر نکنم و از آنچه پنهان داشته ای کاوش نکنم و در تصمیم و تدبیرت خرده گیری ننمایم و نگویم چرا و چگونه و چه شده که ولی امر خدا آشکار نمی شود؛ درحالی که زمین از ستم پر گشته و من تمام امورم را به تو واگذار می کنم. (۲)

اخلاص در دعا

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسئَلُكَ أَنْ تُرِينِي وَلِيَّ أَمْرِكَ ظَاهِرًا نَافِعًا الْأَمْرَ مَعَ عِلْمِي بَأَنَّ لَكَ السُّلْطَانَ وَالْقَمْدَرَةَ وَالْبُرْهَانَ وَالْحُجَّةَ وَالْمَشِيئَةَ وَالْحَوْلَ وَالْقُوَّةَ فَافْعَلْ ذَلِكَ بِي وَجَمِيعِ الْمُؤْمِنِينَ حَتَّى نُنْظَرَ إِلَى وَلِيِّكَ صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَآلِهِ

۱- . نگرش (Attitude): روشی نسبتاً ثابت در فکر و احساس و رفتار نسبت به افراد و گروه ها و موضوع های اجتماعی است یا قدری وسیع تر شامل هرگونه حادثه ای در محیط فرد مانند افکار و عقاید، احساسات و عواطف و تمایلات رفتاری می باشد (آذربایجانی، روانشناسی اسلامی با نگرشی به منابع اسلامی، ص ۱۳۶). حضرت در این عبارت (مرا در دینت ثابت نگه دار... استوارساز) به نگرش دینی اشاره دارند که جهت زندگی را مشخص نماید؛ زیرا دین اسلام، برای تمام مؤلفه های مطرح شده در موضوع نگرش برنامه دارد. همچنین حضرت از خداوند ثبات بر این نگرش را درخواست کرده تا فرد دچار انحراف نشود؛ بنابراین اگر نیایشگر با خواندن دعا، الگوی افکار و رفتار و عواطف صحیح را ازدعا بگیرد می تواند با تکرار دعا و باور آنها این نگرش را در خود تثبیت نماید که نمود آن نگرش در رفتار نیایشگر ظاهر می شود.

۲- . (أَفْوَضَ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ)؛ (غافر: ۴۴).

ظَاهِرِ الْمَقَالَةِ، وَاضِحِ الدَّلَالَةِ، هَادِيًا مِنَ الضَّلَالَةِ، شَافِيًا مِنَ الْجَهَالَةِ، وَأَبْرَزُ يَا رَبِّ مُشَاهِدَتَهُ وَتَبَّتْ قَوَاعِدُهُ وَاجْعَلْنَا مِمَّنْ تَقَرُّ عَيْنُهُ بِرُؤْيَتِهِ، وَأَقِمْنَا بِخِدْمَتِهِ، وَتَوَفَّنَا عَلَى مِلَّتِهِ، وَاحْشُرْنَا فِي زُمْرَتِهِ.

خداوندا! از تو می خواهیم که ولی امرت را به من بنمایانی؛ درحالی که ظهور نموده و دستورت را اجرا می نماید. می دانم فرمانروایی و قدرت و برهان و دلیل و خواست و اراده، حول و قوه از آن توست؛ پس آرزوی من و مؤمنان را برآور تا ولی تو را درحالی زیارت نمایم که گفتارش آشکار، دلالتش روشن، راهنمای ما از گمراهی و شفا دهنده از جهالت باشد. پروردگارا! دیدار او را هویدا ساز و پایگاه های او را استوار گردان و ما را از کسانی قرار ده که دیده به دیدارش روشن کنند و ما را برای خدمت به آن حضرت پابرجا [و آماده] کن و در راه و روش او ما را بمیران و با او محشورمان فرما. (۱)

اللَّهُمَّ اعِذْهُ مِنْ شَرِّ جَمِيعِ مَا خَلَقْتَ وَذَرَأْتَ وَبَرَأْتَ وَأَنْشَأْتَ وَصَوَّرْتَ وَاحْفَظْهُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ وَعَنْ يَمِينِهِ وَعَنْ شِمَالِهِ وَمِنْ فَوْقِهِ وَمِنْ تَحْتِهِ بِحِفْظِكَ الَّذِي لَا يَضِيعُ مَنْ حَفِظْتَهُ بِهِ وَاحْفَظْ فِيهِ رَسُولَكَ وَوَصِيَّ رَسُولِكَ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ.

خداوندا! او را در پناه خود نگهدار از شر هر که آفریده ای و پدیدار کرده ای و هستی بخشیده ای و ایجاد کرده ای و نقش آفرینی فرموده ای و از پیش رو و پشت سر و سمت راست و چپ و بالا- و پائین نگهدارش باش، [همان] حفاظت و نگهبانی خودت که هرکسی را فراگیرد، ازین نمی رود [او را حفاظت فرما] و با حفظ و حراست او، [رسالت] پیامبرت و جانشین پیامبرت را محفوظ بدار.

روش دعا و شناخت درخواست ها

اللَّهُمَّ وَمُدَّ فِي عُمْرِهِ وَزِدْ فِي أَجَلِهِ وَأَعِنُّهُ عَلَى مَا وَلَّيْتَهُ وَأَسْتَرْعِنْتَهُ وَزِدْ فِي كَرَامَتِكَ لَهُ فَإِنَّهُ الْهَادِي

۱- . نگرش مذهبی (Religious Attitude): اعتقاد به نبوت و امامت از مؤلفه های نگرش مذهبی است (کجباف)، «مقایسه نگرش مذهبی و شدت ایمان مذهبی دانشجویان»، ش ۲، ص ۳۶). طبق تحقیقات کجباف، بین نگرش مذهبی و سلامت روانی دانش آموزان در سطح معناداری رابطه وجود دارد (همان، ص ۳۰). عبارات حضرت (قبول ولایت و امامت و درخواست اینکه ما را با راه و روش ائمه بمیران) اشاره به نگرش مذهبی دارد، زیرا رفتار و راه انسان براساس نگرش او شکل می گیرد، نیایشگر می تواند با خواندن و باور دعا الگوی صحیح نگرش مذهبی را بیابد و با عمل به آن، زندگی هدفمند و مطلوبی خواهد داشت؛ زیرا با نگرش مذهبی، فرد خود را به وجودی برتر (خدا) متصل کرده و با قبول نبوت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم، برنامه ای منسجم و هدفمند در زندگی خود خواهد داشت. زیرا یکی از مهمترین اهداف پیامبران برنامه و روش و هدف برای هدایتگری مردم در زندگی می باشد.

الْمُهْدِيُّ وَالْقَائِمُ الطَّاهِرُ النَّقِيُّ الرَّكِيُّ النَّقِيُّ الرَّضِيُّ الْمَرْضِيُّ الصَّابِرُ الشَّكُورُ الْمُجْتَهِدُ.

کریم! عمرش را طولانی نما و بر دوران زندگی او بیفزا و او را بر آنچه فرمانروایی و سرپرستی داده ای یاری فرما و کرامت و شکوه او را روزافزون گردان؛ زیرا اوست که راهنما، راه یافته، به پاخاسته، هدایت شده، پاک باز، پیکره تقوا، اسوه پاکی و پاکیزگی، راضی از خدا، خدا نیز از او راضی، بردبار، سپاسگزار و تلاش گر است.

اللَّهُمَّ وَلَا تَسْلُبْنَا الْيَقِينَ لِطُولِ الْأَمَدِ فِي غَيْبَتِهِ وَانْقِطَاعِ خَبْرِهِ عَنَّا، وَلَا تُنَسِنَا ذِكْرَهُ وَانْتِظَارَهُ وَالْإِيمَانَ بِهِ وَقُوَّةَ الْيَقِينِ فِي ظُهُورِهِ وَالِدُعَاءَ لَهُ وَالصَّلَاةَ عَلَيْهِ، حَتَّى لَا يُفَنِّطَنَا طُولُ غَيْبَتِهِ مِنْ قِيَامِهِ وَيَكُونَ يَقِينًا فِي ذَلِكَ كَيْفِينَا فِي قِيَامِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَمَا جَاءَ بِهِ مِنْ وَحْيِكَ وَتَنْزِيلِكَ. وَقَوِّ قُلُوبَنَا عَلَى الْإِيمَانِ بِهِ حَتَّى تَسْلُمَكَ بِنَا عَلَى يَدَيْهِ مِنْهَاجِ الْهُدَى وَالْمَحَجَّةِ الْعُظْمَى وَالطَّرِيقَةِ الْوَسْطَى وَقَوِّنَا عَلَى طَاعَتِهِ وَتَبَتُّنَا عَلَى مُتَابَعَتِهِ وَاجْعَلْنَا فِي حِزْبِهِ وَأَعْوَانِهِ وَأَنْصَارِهِ وَالرَّاضِينَ بِفِعْلِهِ، وَلَا تَسْلُبْنَا ذَلِكَ فِي حَيَاتِنَا وَلَا عِنْدَ وَفَاتِنَا حَتَّى تَتَوَفَّيْنَا وَنَحْنُ عَلَى ذَلِكَ، لَا شَاكِينَ وَلَا نَاكِثِينَ وَلَا مُرْتَابِينَ وَلَا مُكَذِّبِينَ.

امیدبخشا! طولانی شدن دوران غیبتش و بی خبری ما از او را سبب ازین رفتن یقین ما مگردان و [توفیقی ده که] یاد او، انتظار او، ایمان به او، باور قوی به ظهور او، نیایش در حق او و درود بر او را فراموش ننماییم تا طولانی بودن غیبتش ما را از ظهور و قیامش نومید نسازد و باورمان در این باره مانند باور ما به قیام پیامبرت و دستاورد او از وحی و قرآن باشد. دلهایمان را به او نیرومند گردان تا با کفایت او، ما را در مسیر هدایت و جایگاه شکوهمند و میانه ترین راه روانه سازی؛ و در فرمان برداری او قدرتمند و در پیروی از او ثابت قدم نمایی. [خدایا] ما را در حزب او و در زمره یاران و یاوران او و از رضایت مندان به کارهایش قرار ده و این باور را در زندگی و هنگام مرگ از ما مگیر و ما را درحالی بمیران که شک و پیمان شکنی و تردید و تکذیبی بر این عقیده دامن گیرمان نشود.

فرایند ظهور ولی امر

اللَّهُمَّ عَجِّلْ فَرَجَهُ وَأَيِّدْهُ بِالنَّصِيرِ وَأَنْصِرْ نَاصِرِيهِ وَأَخْذُلْ خَاذِلِيهِ وَدَمِّدْ عَلَى مَنْ نَصَبَ لَهُ وَكَذَّبَ بِهِ وَأَظْهِرْ بِهِ الْحَقَّ وَأَمِتْ بِهِ الْجَوْرَ وَأَسْرِتْ بِهٖ عِبَادَكَ الْمُؤْمِنِينَ مِنَ الدُّلِّ وَأَنْعَشْ بِهٖ الْبِلَادَ وَأَقْتُلْ بِهٖ جَبَابِرَةَ الْكُفْرِ وَأَقْصِمْ بِهٖ رُؤْسَ الضَّلَالَةِ، وَذَلِّلْ بِهٖ الْجَبَّارِينَ وَالْكَافِرِينَ، وَأَبْرِ بِهٖ الْمُنَافِقِينَ وَالنَّاكِثِينَ وَجَمِيعَ الْمُخَالِفِينَ وَالْمُلْحِدِينَ، فِي مَشَارِقِ الْأَرْضِ وَمَغَارِبِهَا وَبَرِّهَا وَبَحْرِهَا وَسَهْلِهَا وَجَبَلِهَا، حَتَّى لَا تَدَعَ مِنْهُمْ دِيَارًا، وَلَا

تُبْقَى لَهُمْ آثَارًا، وَطَهَّرَ مِنْهُمْ بِلَادَكَ وَاشْفِ مِنْهُمْ صُدُورَ عِبَادِكَ وَحِدْدُ بِهِ مَا امْتَحَى مِنْ دِينِكَ وَأَصْلِحْ بِهِ مَا يُدَلِّ مِنْ حُكْمِكَ وَغَيْرَ مِنْ سُنَّتِكَ حَتَّى يَعُودَ دِينُكَ بِهِ وَعَلَى يَدَيْهِ غَضًّا جَدِيدًا صَاحِحًا لَا- عَوَجَ فِيهِ وَلَا- بِدْعَةَ مَعَهُ، حَتَّى تُطْفِئَ بِعَدْلِهِ نِيرَانَ الْكَافِرِينَ. فَإِنَّهُ عِبْدُكَ الَّذِي اسْتَخْلَصَ تَهَ لِنَفْسِكَ وَأَزْتَضَّيْتَهُ لِنُصْرِهِ دِينِكَ وَأَصِطَفَيْتَهُ بِعِلْمِكَ وَعَصَيْتَهُ مِنَ الذُّنُوبِ وَبَرَّأْتَهُ مِنَ الْعُيُوبِ وَأَنْعَمْتَ عَلَيْهِ وَطَهَّرْتَهُ مِنَ الرَّجْسِ وَنَقَّيْتَهُ مِنَ الدَّنَسِ.

گشایشگر! در فرج او تعجیل نما، و با تأیید خود یاریش فرما. یاوران او را یاری ده، و دشمنانش را خوار گردان و ستیزه جویان و تکذیب کنندگان او را نابود گردان، به برکت وجودش حق را آشکار و ستم را ریشه کن فرما، و به وسیله او بندگان با ایمانت را از ذلت و خواری برهان، و با وجود او [مردم] شهرها را شاد گردان. (۱) [خدایا] سرکشان کفر را از صفحه روزگار برانداز و سران گمراهی را به وسیله او درهم شکن و زورگویان و کافران را خوار گردان و به دست او منافقان و پیمان شکنان و همه مخالفان و ملحدان را در خاور و باختر و در دریا و خشکی و در دشت و کوه نابود کن تا احدی از آنان را باقی نگذاری و نشانی از آنها بازنماند؛ شهرها را از وجودشان پاک فرما و سینه های بندگان را [با انتقام] از آنان شفا بخش و با [ظهور] او آنچه از آئین الهی تو از بین رفته تجدید کن، و با حاکمیت او آنچه از احکامت یدل شده و آنچه از سنت و راه و رسمت تغییر یافته اصلاح فرما تا آئین تو بازگردد و با یاری او درست و بدون کژی و بدعت گردد تا با عدل و داد او، آتش [برپا شده] کافران را خاموش سازی.

اوصاف ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف

محققاً او بنده توست و او را برای خود خالص نموده ای و برای یاری آئینت برگزیده ای، و با

۱- اصول روان درمانی دینی (Religious Psychotherapy): یکی از اصول روان درمانی اعتقاداتی است که به ما کمک می نماید تا در برابر اراده خداوند تسلیم باشیم (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۱۳۵). عبارات حضرت در بند ۱۰، یعنی اعتقاد به امامت حضرت مهدی، ایمان به او و فرمان بری و ثبات قدم در راه او از مصادیق این اعتقادات است. زیرا ائمه بندگی و تسلیم خدا بودن در تمام امور مانند سختی مرگ و مصائب را به ما یاد می دادند اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا در این موضوعات تدبیر نماید و باورهای خود را براساس الگوی دعا بسازد آنگاه این اعتقادات درونی شود، نگرش فرد به گونه ای شکل می گیرد که در ارتقای سلامت روان و تسریع در بهبودی وی مؤثر است؛ زیرا فرد در این حالت به مسائل زندگی نگاه مثبت دارد و آنچه را به او رسیده از جانب خالق می داند و این پذیرش در آرامش وی و رفع تعارضات درونی او مؤثر است.

دانش خودت او را گرامی داشته ای و از گناهان معصومش ساخته ای و از عیب ها مبرایش نموده ای و بر نهان و پنهان آگاهش ساخته ای و بر وی انعام فرموده ای و از پلیدی پاکیزه و از آلودگی دورش ساخته ای.

اللَّهُمَّ فَصِّلْ عَلَيَّ وَعَلَى آبَائِهِ الْأَتْمَةِ الطَّاهِرِينَ وَعَلَى شَيْعَتِهِ الْمُتَتَجِبِينَ وَبَلِّغْهُمْ مِنْ آمَالِهِمْ أَفْضَلَ مَا يَأْمُلُونَ وَاجْعَلْ ذَلِكَ مِنَّا خَالِصًا مِنْ كُلِّ شَكٍّ وَشُبُهَةٍ وَرِيَاءٍ وَسَمْعَةٍ حَتَّى لَا نُرِيدَ بِهِ غَيْرَكَ وَلَا نَطْلُبُ إِلَّا وَجْهَكَ.

خداوندا! بر او و بر پدران و پیشوایان پاکش و بر پیروان برگزیده شان درود فرست و آنان را به برترین آرزوهایشان برسان و این درود ما را از هر شک، شبهه، ریا و شهرت طلبی، خالص و ناب گردان (۱) تا منظوری جز تو و خواستی غیر تو نداشته باشیم.

ش = کوه از زمانه

اللَّهُمَّ إِنَّا نَشْكُو إِلَيْكَ فَقْدَ نَبِينَا وَعَجِيهَ وَتَيْنَا وَشِدَّةَ الزَّمَانِ عَلَيْنَا وَوُقُوعَ الْفِتَنِ بِنَا وَتَظَاهِرَ الْأَعْدَاءِ وَكَثْرَةَ عَدُوِّنَا وَقَلَّةَ عَدَدِنَا.

بخشایشگر! برای فقدان پیامبران، غیبت پیشوایمان و سرسختی روزگار بر ما و وقوع فتنه ها و آزمایش ها، همدستی دشمنان علیه ما، فزونی کینه توزان بر ما و کمی افرادمان به تو شکایت می کنیم.

اللَّهُمَّ فَفَرِّجْ ذَلِكَ عَنَّا بِفَتْحِ مِنْكَ تُعَجِّلُهُ وَنَصْرِ مِنْكَ تُعِزُّهُ وَإِمَامِ عَدْلِ تُظْهِرُهُ، إِلَهَ الْحَقِّ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

خداوندا! با پیروزی سریع و یاری آسان و آشکار نمودن پیشوای دادگر از کار ما گره بگشا؛ ای معبود حق و ای پروردگار جهانیان.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسِيْتُكَ أَنْ تَأْذَنَ لِرَبِّكَ فِي إِظْهَارِ عَدْلِكَ فِي عِبَادِكَ وَقَتْلِ أَعْدَائِكَ فِي بِلَادِكَ حَتَّى لَا تَدَعَ لِلْجَوْرِ يَا رَبِّ دِعَامَةً إِلَّا قَصَبَتْهَا وَلَا بَقِيَّةَ إِلَّا أَفْنَيْتَهَا وَلَا قُوَّةَ إِلَّا أَوْهَنْتَهَا وَلَا رُكْنَ إِلَّا هَيْدَمْتَهُ وَلَا حَيْدًا إِلَّا فَلَلْتَهُ وَلَا سَلَاحًا إِلَّا أَكَلْتَهُ وَلَا رَايَةً إِلَّا نَكَّسْتَهَا وَلَا شُجَاعًا إِلَّا قَتَلْتَهُ وَلَا جَيْشًا إِلَّا حَذَلْتَهُ وَارْمِهِمْ يَا رَبِّ

۱- . دینداری برون سو (Extrinsic Religion): پابندی ظاهری به آموزه های دینی برای کسب منافع و موقعیت اجتماعی و قدرت را، تدین بیرونی یا دینداری برون سو گویند (همان، ص ۱۶۵). ریا و شهرت طلبی از مصادیق تدین بیرونی است که حضرت برای نفی و دوری از آن از خداوند طلب یاری می کند و طبق تحقیقات (۱۹۹۵) این نوع تدین تأثیر منفی در سلامت جسم و روان فرد و جامعه دین دار دارد. (البته گاهی این واژه برای تظاهر بدون ریا نیز به کار می رود)؛ نیایشگر با خواندن دعا و الگوگیری و دوری از ریا سلامت خود را ارتقائ می بخشد

يَحْجِرُكَ الدَّمَاعِ وَأَضْرِبُهُمْ بِسَيْفِكَ الْقَاطِعِ وَبِأَسِيكَ الَّذِي لَا تَرُدُّهُ عَنِ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ وَعَيْدُكَ وَعَيْدُكَ وَأَعِيدَآءَ رَسِيُولِكَ صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَآلِهِ بِيَدِ وَلِيِّكَ وَأَيَّدِي عِبَادِكَ الْمُؤْمِنِينَ.

دادگرا! از درگاهت می خواهیم که به ولی خود اجازه فرمایی عدل در میان بندگان و کشتن دشمنان را در سرزمین خودت آشکار کند تا اساس و پایه ستم را بشکنی و برکنی، و هر بنیانی را نابود سازی و هر نیرویی را سست گردانی و هر تکیه گاهی را ویران کنی و هر قهرمانی را هلاک و هر سپاهی را خوار و زبون گردانی.

خدایا، آنها را با سنگ کوبنده ات سنگ باران کن و با شمشیر برّانت و عقوبتی که از مردمان ستمکار باز نمی داری، نابودشان گردان و دشمنان خود [و دینت] و پیامبرت را با یاری ولی خویش و بندگان با ایمانت کیفر ده. (۱)

اللَّهُمَّ اكْفِ وَلِيِّكَ وَحُجَّتِكَ فِي أَرْضِكَ هَوْلَ عِدْوِهِ وَكَيْدَ مَنْ كَادَهُ، وَأَمْكُرْ بَيْنَ مَكْرِهِ وَاجْعَلْ دَائِرَةَ السُّوءِ عَلَى مَنْ أَرَادَ بِهِ سُوءًا وَأَقْطَعْ عَنْهُمْ مَادَّتَهُمْ وَأَرْعِبْ لَهُ قُلُوبَهُمْ وَزَلْزِلْ أَقْدَامَهُمْ وَخُذْهُمْ جَهْرَةً وَبَعْتَةً وَشَدِّدْ عَلَيْهِمْ عَذَابَكَ وَأَخْزِهِمْ فِي عِبَادِكَ وَالْعُنُتُومُ فِي بِلَادِكَ وَأَسِيكِنُهُمْ أَسْفَلَ نَارِكَ وَأَحِطْ بِهِمْ أَشَدَّ عَذَابِكَ وَأَصِيلِهِمْ نَارًا وَأَحْسُ قُبُورَ مَوْتَاهُمْ نَارًا وَأَصِيلِهِمْ حَرَّ نَارِكَ، فَإِنَّهُمْ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ وَأَضَلُّوا عِبَادَكَ.

توانگرا! ولی و حجت خویش را در سرزمین خود از بیم دشمنش ایمن بدار، و حیلۀ هر که به او حیلۀ گری کند به خودش بازگردان، و هر که به او نیرنگ زند نیرنگش زن، و بدی ها را برای بدخواهانش قرار ده، و اساس همه آنها را از حضرت قطع گردان، و به برکت وجودش قلبشان را

۱- . باورهای معنوی (Spiritual Believes): باورهای معنوی از جمله گرایشات معنوی است که امیدواری به خالق یکی از مؤلفه های آن می باشد (شریفی، «ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه گرایش های معنوی»، ش ۲، ص ۶۹). طبق تحقیقات شریفی و همکارانش (۱۳۸۷) بر دانشجویان دانشگاه، تأییدشده فرد صاحب این گرایش، در مواجهه با مسائل زندگی برخورد درست داشته و از سلامت روانی بهره مند می باشد (همان، ص ۵۹). اعتقاد فرد به مهدویت و اینکه فریادرسی وجود دارد و هنگام سختی به دعا متوسل شود (خدایا دشمنان را... نابودشان گردان و..)، از جمله باورهای معنوی است که می تواند تعارضات افراد را کم و امیدشان را زیاد کند. از طرف دیگر عدم اعتقاد به مهدویت سبب ناامیدی و مسئولیت گریزی افرادی می شود. پس خواندن عبارات فوق و توجه به معانی آن میتواند در شکل گیری نگرش فرد موثر باشد و اثر این باور در برخورد او با مسائل ظاهر شود و در نهایت این الگوی معنوی می تواند در سلامت رفتاری و روانی اثربخش باشد.

بترسان، و گام هایشان را بلرزان، و آشکار و ناگهانی گرفتارشان فرما.

[خدایا] کیفیت را برایشان سخت گردان و آنان را میان بندگانت ذلیل ساز و در بلاد خود ایشان را لعنت کن و در پست ترین آتشت جایشان ده و سخت ترین عذابت را بر آنان فرود آور و در آتش سرازیرشان کن و گورهای مردگان آنان را پر از آتش کن و حرارت آتشت را بر آنان بچشان؛ زیرا آنان نماز را تباه کردند و از شهوت ها پیروی نمودند و بندگان تو را خوار کردند.

احیای ارزش های اخلاقی

اللَّهُمَّ وَأَخِي بِوَلِيِّكَ الْقُرْآنَ وَأَرِنَا نُورَهُ سِرِّمَدًا لَا ظُلْمَةَ فِيهِ وَأَخِي الْقُلُوبَ الْمَيِّتَةَ وَاشْفِ بِهِ الصُّدُورَ الْوُغْرَةَ وَاجْمَعْ بِهِ الْمَأْهُوَاءَ الْمُخْتَلِفَةَ عَلَى الْحَقِّ وَأَقِمْ بِهِ الْحُدُودَ الْمُعْطَلَةَ وَالْأَحْكَامَ الْمُهْمَلَةَ حَتَّى لَا يَبْقَى حَقٌّ إِلَّا ظَهَرَ وَلَا عَدْلٌ إِلَّا زَهَرَ.

شفابخشا! با وجود ولایت قرآن را زنده ساز و فروغش را که [هیچ نقطه] تاریکی در آن نباشد، برای همیشه به ما نشان ده و به برکت او دل های مرده را زنده و سینه های دردمند را شفا ده (۱) و خواسته های گوناگون را به وسیله او بر محور حق گرد هم آور و با کفایتش مجازات های به جا مانده و احکام متروک مانده را به پا دار تا هیچ حق—بی نماند، جز اینکه آشکار گردد و هیچ دادی نماند جز اینکه درخشان شود.

وَاجْعَلْنَا يَا رَبِّ مِنْ أَعْوَانِهِ وَمُقَوِّبِهِ سُلْطَانِهِ وَالْمُؤْتَمِرِينَ لِأَمْرِهِ وَالرَّاضِينَ بِفِعْلِهِ وَالْمُسَلِّمِينَ لِأَحْكَامِهِ وَمِمَّنْ لَا حَاجَةَ بِهِ إِلَى التَّيِّبَةِ مِنْ خَلْقِكَ أَنْتَ يَا رَبِّ الَّذِي تَكْشِفُ الضُّرَّ وَتُجِيبُ الْمَضْطَرَّ إِذَا دَعَاكَ وَتُنْجِي مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ فَاكْشِفِ الضُّرَّ عَنِّي وَاجْعَلْهُ خَلِيفَتَكَ فِي أَرْضِكَ كَمَا ضَمِنْتَ لَهُ.

پروردگارا، ما را از یاوران آن حضرت و پشتیبانان حکومتش و فرمان برداران دستورش و خشنودان از رفتارش و تسلیم شوندگان فرمانش و از آنان که تقی—نه نکرده و از خلق تو بیمناک نبوده، قرار ده. تو آن خدایی هستی که بدی را برطرف می نمایی و آنگاه که بیچاره ای تو را خواند، پاسخ می دهی و از گرفتاری بزرگ نجات می دهی؛ (۲) پس هر گزندی را از ولی خویش برطرف نما و او را آن چنان که تضمین کرده ای در زمینت خلیفه قرار ده. (۳)

۱- . (یا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شَفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ)؛ (یونس: ۵۷).

۲- (وَ إِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَنْ لَمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّ مَسَّهُ...)؛ (یونس: ۱۲).

۳- . (وَ عَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ...)؛ (نور: ۵۵).

اللَّهُمَّ وَلَا تَجْعَلْنِي مِنْ خُصَمَاءِ آلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ وَلَا تَجْعَلْنِي مِنْ أَعْدَاءِ آلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ وَلَا تَجْعَلْنِي مِنْ أَهْلِ الْحَقِّ وَالْغَيْظِ عَلَى آلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ. فَإِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ ذَلِكَ فَاعِذْنِي. وَأَسْتَجِيرُ بِكَ فَاجِرْنِي.

خداوندا! ما را از دشمنان و کینه توزان و اهل خشم بر خاندان محمد قرار مده، من از این حال به تو پناه می برم؛ پس پناهم ده و باز از تو پناهندگی می خواهم؛ پس مرا در پناحت نگهدار.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاجْعَلْنِي بِهِمْ فَائِزاً عِنْدَكَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَمِنَ الْمُقَرَّبِينَ. آمِينَ رَبَّ الْعَالَمِينَ.

اجابت گرا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و مرا به برکت آنان در دنیا و آخرت نزد خود رستگار و از مقربان در گاهت قرار ده، ای خدای جهانیان، دعایم را قبول فرما.

نیایش سوم: دعای توحید (۱)

ویژگی های اهل بیت علیهم السلام

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِمَعَانِي جَمِيعِ مَا يَدْعُوكَ بِهِ وَوَلَاةِ أَمْرِكَ الْمَيَامُونُونَ عَلَى سِرِّكَ الْمُسْتَبِثُونَ بِأَمْرِكَ الْوَاصِينَ فَوْنِ لِقُدْرَتِكَ الْمُعْلَنُونَ لِعَظَمَتِكَ، أَسْأَلُكَ بِمَا نَطَقَ فِيهِمْ مِنْ مَشِيئَتِكَ فَجَعَلْتَهُمْ مَعَادِنَ لِكَلِمَاتِكَ وَأَرْكَاناً لِتَوْحِيدِكَ وَآيَاتِكَ وَمَقَامَاتِكَ الَّتِي لَا تَعْطِيلَ لَهَا فِي كُلِّ مَكَانٍ يَعْرِفُكَ بِهَا مَنْ عَرَفَكَ لَا فَرْقَ بَيْنَكَ وَبَيْنَهُمْ إِلَّا أَنَّهُمْ عِبَادُكَ وَخَلْقُكَ، فَتَقْهَا وَرَتُّهَا بِيَدِكَ، يَدُّهَا مِنْكَ وَعَوْدُهَا إِلَيْكَ أَعْضَادٌ وَأَشْهَادٌ وَمُنَاةٌ وَأُدْوَادٌ وَحَفَظَةٌ وَرُؤَادٌ فِيهِمْ مَلَأَتْ سَمَاوَاتِكَ وَأَرْضَكَ، حَتَّى ظَهَرَ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

نوازشگرا! از تو می خواهم، به معانی تمامی آنچه ائمه معصومین علیهم السلام را با آن می خوانند و [به وسیله آن با تو] رازونیز می کنند، آنان امانت داران راز تو، نویددهندگان فرمان تو، بیانگران توانایی تو و فریادگران عظمت تو هستند. از تو می خواهم به آنچه از خواست تو برای آنان سخن رفته و [به دلیل آن] ایشان را کانون سخنان خود و پایه های استوار یکتا شناسی و نشانه های خود و جایگاه های بلند خود که بسته نیست و در هر مکانی قرار دادی [ویژگی هایی] که هر که بخواهد تو را بشناسد با آن ویژگی ها می شناسد.

میان تو و ایشان تفاوتی نیست، جز اینکه ایشان بنده و آفریده تو هستند و پیوستگی و پراکندگی آنان به دست توست؛ آغازشان از تو و برگشتشان به سوی توست؛ آنان یاوران، گواهان، حامیان، مدافعان، حافظان و پیشروانی هستند که آسمان و زمین را [به دلیل وجود آنان از مخلوقات] لبریز کردی، تا آشکار شد که جز تو خدایی نیست.

اوصاف پروردگار

فَبَدَّلِكَ أَسْمَاءَكَ وَبِمَوَاقِعِ الْعِزِّ مِنْ رَحْمَتِكَ وَبِمَقَامَاتِكَ وَعَلَامَاتِكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَأَنْ تَرِيدَنِي إِيْمَانًا وَتَشْبِيئًا، يَا بَاطِنًا فِي ظُهُورِهِ وَظَاهِرًا فِي بُطُونِهِ وَمَكْنُونًا، يَا مُفَرِّقًا بَيْنَ النُّورِ وَالذُّيُورِ، يَا مَوْصُوفًا بِغَيْرِ كُنْهِ وَمَعْرُوفًا بِغَيْرِ شَيْءٍ، حَادٌّ كُلِّ مَخْدُودٍ وَشَاهِدٌ كُلِّ مَشْهُودٍ وَمُوجِدٌ كُلِّ مَوْجُودٍ وَمُحْصِي كُلِّ مَعْدُودٍ وَفَاقِدٌ كُلِّ مَفْقُودٍ، لَيْسَ دُونَكَ مِنْ مَعْبُودٍ، أَهْلُ الْكِبْرِيَاءِ وَالْجُودِ، يَا مَنْ لَا يُكَيِّفُ بِكَيْفٍ وَلَا يُؤَيِّنُ بِأَيْنٍ يَا

۱- این دعا در هر روز ماه رجب خوانده می شود. نیز این دعا را به چند قسمت تقسیم نموده ایم.

مُحْتَجِبًا عَنْ كُلِّ عَيْنٍ يَا دَيْمُومُ يَا قِيُومُ وَعَالِمٌ كُلِّ مَعْلُومٍ، صَلِّ عَلَى عِبَادِكَ الْمُتَّجِبِينَ وَبَشِّرِكَ الْمُحْتَجِبِينَ وَمَلَائِكَتِكَ الْمُقَرَّبِينَ
وَالْبَهَمِ الصَّافِينَ الْحَافِينَ، وَبَارِكْ لَنَا فِي شَهْرِنَا هَذَا رَجَبِ الْمَرْجَبِ الْمُكْرَمِ وَمَا بَعْدَهُ مِنَ الْأَشْهُرِ الْحُرْمِ وَأَسْعِ عَلَيْنَا فِيهِ النَّعْمَ.

بنابراین به این حقایق و جایگاه های والای بخشایش و به پایگاه ها و نشانه هایت، درخواست می نمایم بر محمد و خاندانش درود فرستی، و بر ایمان (۱) و پایداری من بیفزایی. ای آنکه در اوج پیدایی پنهانی، ای آنکه در اوج پنهانی پیدایی، ای جداکننده روشنایی و تاریکی، ای وصف شده ای که ذات شناخته نشود، ای شناخته شده بی همانند، ای محدود کننده هر نهایت پذیر، ای بیننده هر دیدنی و به وجود آورنده هر موجود و شمارشگر هر شمارش پذیر و گم کننده هر گمشده؛ جز تو کسی سزاوار پرستش و صاحب بزرگواری و بخشش نیست. ای آنکه به هیچ گونه کیفیت نیایی و در هیچ مکانی جایگاه نپذیری، ای پرده نشین از دیدار دیده ها، ای [وجود] جاودانه و ای سرپرست پابرجا و ای دانای همه دانسته ها. بر بندگان برگزیده و گمنامت و فرشتگان مقرب بارگاہت و سواران صف کشیده اطرافت درود فرست.

ارتباط با خدا در ماه رجب

وَأَجْزِلَ لَنَا فِيهِ الْقِسْمَ وَأَبْرَزَ لَنَا فِيهِ الْقِسْمَ بِاسْمِكَ الْأَعْظَمِ الْأَجَلِّ الْأَكْرَمِ الَّذِي وَضَعْتَهُ عَلَى النَّهَارِ فَاصْبَاءً وَعَلَى اللَّيْلِ فَأَظْلَمَ
وَاعْفِرْ لَنَا مَا تَعَلَّمْنَا وَمَا لَا نَعْلَمُ وَاعْصِمْنَا مِنَ الذُّنُوبِ خَيْرِ الْعِصْمِ وَانْفِنَا كَوَافِي قَدْرِكَ وَامْتِنْ عَلَيْنَا بِحُسْنِ نَظْرِكَ وَلَا تَكُنْ لَنَا إِلَى
غَيْرِكَ وَلَا تَمْنَعْنَا مِنْ خَيْرِكَ وَبَارِكْ لَنَا فِي مَا كَتَبْتَهُ لَنَا مِنْ أَعْمَارِنَا وَأَصْلِحْ لَنَا حَيَاتِنَا وَسِرَارِنَا وَأَعْطِنَا مِنْكَ الْأَمَانَ وَأَسْتَعْمِلْنَا بِحُسْنِ
الْإِيمَانِ وَبَلِّغْنَا شَهْرَ الصِّيَامِ وَمَا بَعْدَهُ مِنَ الْأَيَّامِ وَالْأَعْوَامِ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ.

۱- ایمان (faith): اصل پنجم طب تنوسوماتیک ایمان است این ایمان فرد را به سوی امیدواری و خوش بینی سوق می دهد (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۷۸) و طبق تحقیقات (۱۹۸۹) تأیید شده اگر تدین فرد یعنی ایمان درونی گردد، در ارتقای سلامت جسم و روان او مؤثر می باشد. (همان، ص ۶۴) اگر نیایشگر با خواندن این بخش دعا توجه اش به مقوله ایمان بیشتر شود به شرط باور و عمل ایمانی، سلامت جسمی و روانی او بیشتر خواهد شد. البته مقصود نگارنده، ایمان بر مبنای اصول شیعه اثنی عشر است، اگرچه تفاوت هایی با ایمان مطرح شده در طب تنوسوماتیک دارد، ولی وجه اشتراک آنها در اعتقاد به وجودی برتر است که این اتصال معنوی غیر از اثر اخروی می تواند در بهبودی جسمانی و آرامش روانی فرد مؤثر باشد.

در این ماه رجب که با شکوه است و با کرامت و ماه های محترم پس از آن به ما برکت عطا فرما و نعمت ها را بر ما سرشار نما و نصیب ما را در آن فزونی بخش و سوگند ما را در آن نیکو گردان؛ به حق نام بسیار بسیار عظیم و والا و گرامیت، که چون بر روز نهادی روشن شد و چون بر شب گذاشتی تاریک شد. [پروردگارا] آنچه از ما می دانی و ما نمی دانیم ببخشا.

[خدایا] ما را از گناهان به [وسیله] بهترین بازدارنده ها نگهدار و ما را با تقدیرهای کفایت کننده ات کفایت فرما و با نگاه نیکت بر ما منت گذار و ما را به غیر خود وامگذار و ما را از خیر خود باز مدار و به مقدرات زندگی ما برکت عنایت فرما. و رازهای پوشیده ما را نیکو گردان و از جانب خود، ما را امان ده و با ایمان احسن به کارمان گیر و به روزه داری در این روزها و سال های بعد آن برسان؛ ای خدای صاحب جلال و بزرگواری.

نیایش چهارم: دعای علوی مصری

اوصاف پوینده راه خدا

رَبِّ مَنْ ذَا الَّذِي دَعَاكَ فَلَمْ تُجِبْهُ وَمَنْ ذَا الَّذِي سَأَلَكَ فَلَمْ تُعْطِهِ وَمَنْ ذَا الَّذِي نَاجَاكَ فَخَيَّبْتَهُ أَوْ تَقَرَّبَ إِلَيْكَ فَأَبْعَدْتَهُ.

پروردگارا! چه کسی با تو نیایش کرد و او را نپذیرفتی؟ چه کسی از تو درخواست کرد و عطا نفرمودی؟ چه کسی با تو به نجوا پرداخت و نومیدش ساختی یا به درگاهت تقرب جست و او را دور ساختی؟

وَرَبِّ هَذَا فِرْعَوْنُ ذُو الْأَوْتَادِ مَعَ عِنَادِهِ وَكُفْرِهِ وَعُتُوهِ وَإِذْعَانِهِ الرَّبُّوبِيَّةَ لِنَفْسِهِ وَعِلْمَكَ بِأَنَّهُ لَا يَتُوبُ وَلَا يَرْجِعُ وَلَا يُؤْتِي مَنْ وَلَا يَخْشَعُ، إِسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَائِهِ وَأَعْطَيْتَهُ سُؤْلَهُ كَرَمًا مِنْكَ وَجُودًا وَقَلَّةَ مَقْدَارٍ لِمَا سَأَلَكَ عِنْدَكَ مَعَ عِظَمِهِ عِنْدَهُ أَخْذًا بِحُجَّتِكَ عَلَيْهِ وَتَأْكِدًا لَهَا حِينَ فَجَرَ وَاشْتِطَانَ عَلَى قَوْمِهِ وَتَجَبَّرَ وَبَكَفْرِهِ عَلَيْهِمْ افْتَخَرَ وَبِظُلْمِهِ لِنَفْسِهِ تَكَبَّرَ وَبِحِلْمِكَ عَنْهُ إِسْتَكْبَرَ، فَكَتَبَ وَحَكَمَ عَلَى نَفْسِهِ جُزَاءً مِنْهُ أَنْ جَزَاءَ مِثْلِهِ أَنْ يُغْرَقَ فِي الْبَحْرِ فَجَزَيْتَهُ بِمَا حَكَمَ بِهِ عَلَى نَفْسِهِ.

بزرگوار! این فرعون دارای میخ های شکنجه؛ همراه با لجابت، کفرورزی، نافرمانی و ادعای خدایی برای خود بود، تو می دانستی که بر نمی گردد و ایمان نمی آورد و خاشع نمی شود؛ اما دعایش را با بزرگواری و بخشش خود اجابت فرمودی و خواسته اش را بر آوردی؛ درحالی که خواسته اش نزد تو اندک و در نظر وی بزرگ بود تا [با این اجابت] دلیلی علیه او داشته باشی و تأکید برای هنگامی که گناه کرد و کفر ورزید و بر مردمش برتری جست و زورگویی نمود و [یا هنگامی که] با کفر ورزیدنش، بر آنان خودستایی نمود و با ستم به خویشان مرتکب خودبزرگی بینی شد (۱).

۱- . خودشیفتگی (Narcissistic): خصیصه اصلی این اختلال، بزرگ منشی و نیاز به تحسین به صورت غیر معمول است. چنین فردی مهارت های خود را بزرگ جلوه می دهد و مهارت های دیگران را به طور ضمنی کم ارزش می داند و معتقد بوده اعمال او برتر است (براهنی، «زمینه روان شناسی هیلگارد»، ص ۶۹۹). این صفت در فرعون وجود داشت، و حضرت آن را امری مذموم دانسته است؛ بنابراین اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا توجه به مفاهیم والگوهای آن داشته و بفهمد حضرت چه اموری را درخواست و چه اموری را رد کرده می تواند این نگاه به دعا سبب بازنگری معنوی نیایشگر باشد و او را به فکر واداشته تا رفتارها و باورها و اخلاق خود را اصلاح نماید و اگر کبردارد متذکر گردد که از این خصیصه مذموم دوری نماید.

و به سبب بردباری تو درباره او، به خودبرتربینی دچار گردید، و با جرئت علیه خود حکم کرد و کیفر [فردی] مانند او غرق شدن در دریاست؛ (۱) پس کیفر دادی او را با آنچه خود علیه خویش حکم نمود.

اعتراف به علم فراگیر خدا

إِلَهِي وَإِنَّا عَبِيدُكَ وَإِبْنُ عِبِيدِكَ وَإِبْنُ أُمَّتِكَ مُعْتَرِفٌ لَكَ بِالْعُبُودِيَّةِ مُقَرَّرٌ بِأَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ خَالِقِي لَا إِلَهَ لِي غَيْرُكَ وَلَا رَبَّ لِي سِوَاكَ مُوقِنٌ بِأَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ رَبِّي وَإِلَيْكَ مَرَدِّي وَإِبَابِي عَالِمٌ بِأَنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ تَفَعَّلَ مَا تَشَاءُ وَتَحْكُمُ مَا تُرِيدُ لَا مُعَقَّبَ لِحُكْمِكَ وَلَا رَادًّا لِقَضَائِكَ وَأَنَّكَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ لَمْ تَكُنْ مِنْ شَيْءٍ وَلَا تَكُنْ تَبِنٌ عَنْ شَيْءٍ كُنْتَ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ وَأَنْتَ الْكَائِنُ بَعْدَ كُلِّ شَيْءٍ وَالْمَكُونُ لِكُلِّ شَيْءٍ خَلَقْتَ كُلَّ شَيْءٍ بِتَقْدِيرٍ وَأَنْتَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ.

خالقا! من بنده تو و فرزند بنده و کنیز تو هستم؛ به بندگی تو اقرار دارم و اعتراف می کنم که تحقیقاً تو خدا و خالق منی، و معبودی جز تو برایم نیست و غیر از تو پرورش دهنده ای ندارم و یقین دارم که تو پروردگارم بوده ای و بازگشتم به سوی توست و به یقین می دانم که تو بر هر کار توانایی. (۲) هر چه بخواهی، انجام می دهی و آنچه را اراده نمایی، حکم می کنی. برای فرمان تو بازخواست کننده و برای حکم تو بر گرداننده ای نیست، تو آغاز و پایان و آشکار و نهان هستی. تو از چیزی به وجود نیامده ای و از چیزی جدا نشده ای، قبل از همه چیز بوده ای و بعد از همه چیز خواهی بود، هستی دهنده موجوداتی و همه آنها را حساب شده آفریدی، تو بینا و شنوایی.

وَأَشْهَدُ أَنَّكَ كَذَلِكَ كُنْتَ وَتَكُونُ وَأَنْتَ حَتَّى قِيَوْمٍ لَا تَأْخُذُكَ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ وَلَا تُوصَفُ بِالْأَوْهَامِ وَلَا تُدْرَكُ بِالْحَوَاسِّ وَلَا تُقَاسُ بِالْمِقيَاسِ وَلَا تُشَبَّهُ بِالنَّاسِ وَأَنَّ الْخَلْقَ كُلَّهُمْ عبيدُكَ وَإِمَائِكَ. أَنْتَ الرَّبُّ وَنَحْنُ الْمَرْبُوبُونَ وَأَنْتَ الْخَالِقُ وَنَحْنُ الْمَخْلُوقُونَ وَأَنْتَ الرَّازِقُ وَنَحْنُ الْمَرْزُوقُونَ.

۱- (وَإِذْ فَرَقْنَا بِكُمْ الْبَحْرَ فَأَنْجَيْنَاكُمْ وَآغْرَقْنَا آلَ فِرْعَوْنَ وَ أَنْتُمْ تَنْظُرُونَ)؛ (بقره: ۵۰).

۲- . یقین وجودی (existential certainty): داشتن باورهای راسخ و محکم، با رضایت از زندگی همبستگی دارد (آذربایجانی، درآمدی بر روانشناسی دین، ص ۱۵۸). از مصادیق این باورها اعتقاد به خدای مهربان و حمایت گری و قدرتمندی اوست؛ بنابراین اگر نیایش بانگه جدیدنگرش ساز باشد نیایشگر با خواندن دعا و باور آموزه ها و تدبیر در مضامین دعا سطح دینداری خود را بیشتر کند. طبق تحقیقات (۱۹۹۱) تأیید شده پیامد این امر آن است که فرد از زندگی خود رضایتمند است و رضایتمندی او با آرامش روانی و شادی و نشاط در زندگی وی رابطه ای معنادار خواهد داشت.

گواهی می دهم که تو این چنین بوده ای و خواهی بود. تو زنده و پابرجایی. چرت و خواب تو را فرامی گیرد. با وهم و خیال وصف نمی شوی، حواس تو را درک نمی کند، با مقیاس و معیار مقایسه شدنی نیستی. به مردم تشبیه نمی شوی، همه مردم بندگان و کنیزان تواند؛ تو پروردگار و ما پرورش یافتگان توایم؛ تو آفریدگار و ما آفریدگان تو؛ تو روزی دهنده و ما روزی خواران تو هستیم.

فَلَكَ الْحَمْدُ يَا إِلَهِي إِذْ خَلَقْتَنِي بَشَرًا سَوِيًّا وَجَعَلْتَنِي غَنِيًّا مَكْفِيًّا بَعِيدًا مَا كُنْتُ طِفْلًا صَبِيًّا تَقْوَتِي مِنَ الثَّدْيِ لَبَنًا مَرِيًّا وَعَدَّتْنِي غَدَاءً طَبِيًّا هَنِيئًا وَجَعَلْتَنِي ذَكَرًا مِثْلًا سَوِيًّا.

خدایا! سپاس برای توست که مرا انسانی آراسته آفریدی؛ (۱) پس از آنکه کودک و نوجوان بودم، مرا بی نیاز گردانیدی. از پستان، شیر گوارا روزیم کردی، با خوراک پاک و گوارا تغذیه ام نمودی و مرا مردی نمونه و آراسته قرار دادی.

ضرورت حمد و سپاس

فَلَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا إِنْ عُدَّ لَمْ يُحْصَ وَإِنْ وُضِعَ لَمْ يَتَسَّعْ لَهُ شَيْءٌ حَمْدًا يَفُوقُ عَلَى جَمِيعِ حَمْدِ الْحَامِدِينَ وَيَعْلُو عَلَى حَمْدِ كُلِّ شَيْءٍ وَيَفُحُّمُ وَيَعْظُمُ عَلَى ذَلِكَ كُلِّهِ وَكُلَّمَا حَمِدَ اللَّهُ شَيْءٌ. وَالْحَمْدُ لِلَّهِ كَمَا يُحِبُّ اللَّهُ أَنْ يُحْمَدَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَمَدٌ مَا خَلَقَ وَزَنَهُ مَا خَلَقَ وَزَنَهُ أَجَلٌ مَا خَلَقَ وَبِوزْنِ أَحْفُ مَا خَلَقَ وَبِعَدَدِ أَصْغَرِ مَا خَلَقَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ حَتَّى يَرْضَى رَبُّنَا وَبِعَدَدِ الرُّضَا وَأَسْأَلُهُ أَنْ يُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ يَغْفِرَ لِي ذَنْبِي وَأَنْ يُحْمَدَ لِي أَمْرِي وَيَتُوبَ عَلَيَّ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ.

سپاسی برای توست که اگر بخواهد شمرده شود، به شمارش درنیاید، اگر [به جایی] واگذار شود هیچ چیز گنجایش آن را ندارد، سپاسی که از تمام سپاسگزاران بر تو و از سپاس همه چیز بالاتر باشد و بر همه آنها آنچه که سپاسگزاری خدا را سپاس گفته، برتری و بالاتری داشته باشد. (۲)

۱- (إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ طِينٍ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ)؛ (ص: ۲ و ۷۱).

۲- تصدیق و تأکید (affirmation): این امر از تکنیک های کمکی در درمان های معنوی می باشد و روشی است که برای فرد الگوی فکری، عاطفی و رفتاری جدید می سازد. تکرار واژه سپاس همراه با خواندن دعا و توجه و باور آن می تواند روحیه شکرگزاری را تقویت و تثبیت نماید (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۱۳۲)؛ بنابراین خواندن دعا می تواند الگویی برای ایجاد و تثبیت این نگرش است و این امر (شاکر بودن) به دلیل تقویت مثبت نگری با الگوی دینی در ارتقای سلامت روان افراد مؤثر است که تأثیر شکرگزاری در سلامت جسم، طبق نظر متخصصان سایکونورایمونولوژی تأیید شده است.

سپاسی برای خدا، آن سپاسی که خودش دوست دارد بدان ستایش گردد. سپاس خدای را به شمار آنچه آفریده و به سنگینی آنچه آفریده و به سنگینی بزرگ ترین و سبک ترین چیزی که آفریده و به شمار بزرگ ترین و کوچک ترین موجودی که آفریده است. سپاس برای خداست تا آنجا که خدا خشنود شود و [سپاس برای خداست حتی] پس از خشنودی او. از او می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستد و گناه مرا بیامرزد و این کار را بپسندد، توبه و بازگشت مرا بپذیرد، همانا او توبه پذیر و مهربان است.

دعای انبیای الهی

إِلَهِي وَإِنِّي أَنَا أَدْعُوكَ وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ صَيِّفُوتُكَ أَبُو نَا أَدَمُ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَهُوَ مُسَى ءِ ظَالِمٍ حِينَ أَصَابَ الْخَطِيئَةَ فَغَفَرْتَ لَهُ خَطِيئَتَهُ وَتُبَّتْ عَلَيْهِ وَأَسْتَجِبْتَ لَهُ دَعْوَتَهُ وَكُنْتُ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَإِلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي وَتَرْضَى عَنِّي فَإِنَّ لَمْ تَرْضَ عَنِّي فَمَا عَفُفْتُ عَنِّي فَهَاتِي مُسَى ءِ ظَالِمٍ خَاطِي عَاصٍ وَقَدْ يَغْفُو السَّيِّدُ عَن عِبْدِهِ وَلَيْسَ بِرَاضٍ عَنَّهُ وَأَنْ تُرَضِيَ عَنِّي خَلْقَكَ وَتُمِيطَ عَنِّي حَقَّكَ.

خدایا! تو را می خوانم و از تو می خواهم به آن نامی که برگزیده تو، پدر ما آدم علیه السلام هنگام احساس گناه و ستم و خطا تو را بدان نام خواند؛ پس خطای او را بخشیدی و توبه اش را پذیرفتی و دعایش را مستجاب فرمودی و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و خطایم را ببخشی و از من خشنود شوی و اگر از من خشنود نیستی مرا ببخش. چون من آلوده، ستمکار، خطاکار و گناه کار هستم؛ زیرا مولا و سرور با آنکه از برده اش خشنود نیست او را عفو می کند. می خواهم آفریدگانت را از من خشنود گردانی و حق خودت را از من برداری.

إِلَهِي وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ إِدْرِيسُ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَجَعَلْتَهُ صَدِيقًا نَبِيًّا وَرَفَعْتَهُ مَكَانًا عَلِيًّا وَأَسْتَجِبْتَ دُعَاءَهُ وَكُنْتُ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَإِلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَجْعَلَ مَأْبِي إِلَى جَنَّتِكَ وَمَحَلِّي فِي رَحْمَتِكَ وَتُسَيِّكُنِي فِيهَا بِعَفْوِكَ وَتُرَوِّجَنِي مِنْ حُورِهَا بِقُدْرَتِكَ يَا قَدِيرٌ.

خدایا! تو را می خوانم به آن نامی که ادریس علیه السلام تو را بدان نام خواند، و او را بسیار راستگو و

پیامبر قراردادی، (۱) و او را بلندمرتبه فرمودی و دعایش را مستجاب کردی و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم که بر محمد و خاندانش درود فرستی و بازگشت مرا بر بهشت خودت مقرر فرما و برای من مکانی در [جوار] رحمت خود [قرار داده]، و با گذشت خود مرا در آنجا ساکن نما. ای قادر، با قدرت خود مرا با حوریان بهشت تزویج کن.

إِلَهِي وَاسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ نُوحٌ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَغْلُوبٌ فَأَنْتَ صَرٌّ فَفَتَحْتَ أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِمَاءٍ مُنْهَمِرٍ وَفَجَّرْتَ الْأَرْضَ عُيُونًا فَالْتَقَى الْمَاءُ عَلَى أَمْرٍ قَدْ قُدِرَ وَنَجَّيْتَهُ عَلَى ذَاتِ الْأَوَاحِ وَدُسِيرٍ فَاسْتَجَبْتَ دُعَائِهِ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُنَجِّنِي مِنْ ظُلْمٍ مَنْ يُرِيدُ ظُلْمِي وَتَكْفُفَ عَنِّي بِأَسْمٍ مَنْ يُرِيدُ هَضْمِي وَتَكْفِينِي شَرَّ كُلِّ سُلْطَانٍ جَائِرٍ وَعَدُوِّ قَاهِرٍ وَمُسْتَخِفِّ قَادِرٍ وَجَبَّارٍ عَنِيدٍ وَكُلِّ شَيْطَانٍ مَرِيدٍ وَأَنْسِيَّ شَدِيدٍ وَكَيْدٍ كُلِّ مَكِيدٍ يَا حَلِيمُ يَا وَدُودُ.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که نوح علیه السلام تو را بدان نام خواند، هنگامی که: «پروردگارش را خواند که من شکست خورده ام، یاریم نما؛ پس ما درهای آسمان را با آب سیل آسا گشودیم. زمین را با چشمه هایی شکافتیم؛ پس آب ها به هم پیوست به دستوری که مقدر شده بود، و سوارش کردیم بر [مرکبی ساخته شده از] تخته ها و میخ ها؛ پس درخواست وی را پذیرفتی (۲) و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از ستم ظالم برهانی، و هیبت و شوکت آن که می خواهد مرا درهم شکند از من بازداری، و از شر هر شاه ستمگر، دشمن خشمگین، خوارشمرنده توانا، زورگوی لجباز، شیطان سمج، انسان سخت گیر و حيله هر حيله گر مرا کفایت نمایی، ای بردبار مهربان (به تو امیدوارم).

حالات بندگان مخلص خدا

إِلَهِي وَاسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيِّكَ صَالِحٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَنَجَّيْتَهُ مِنَ الْخُسْفِ وَأَعْلَيْتَهُ عَلَى عَدُوِّهِ وَاسْتَجَبْتَ دُعَائِهِ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُخَلِّصَنِي مِنْ شَرِّ مَا يُرِيدُنِي أَعْدَائِي بِهِ وَسَيِّئِي بِي حُسَادِي وَتَكْفِينِيهِمْ بِكِفَايَتِكَ وَتَتَوَلَّأَنِي بِوَلَايَتِكَ وَتَهْدِي قَلْبِي بِهُدَاكَ وَتُوَيِّدُنِي بِتَقْوَاكَ وَتُبَصِّرَنِي بِمَا فِيهِ رِضَاكَ وَتُعِينَنِي بِغِنَاكَ يَا حَلِيمُ.

۱- (وَأَذْكَرُ فِي الْكِتَابِ إِدْرِيسَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا)؛ (مریم: ۵۶).

۲- (وَنُوحًا إِذْ نَادَى مِنْ قَبْلُ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ)؛ (انبیاء: ۷۶).

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر تو صالح علیه السلام تو را بدان نام خواند و او را از فرورفتن در زمین رهایی و بر دشمنش برتری دادی و دعایش را مستجاب نمودی و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از شر خواسته دشمنان و آنچه حسودان می خواهند نجات دهی و با پشتیبانی خود مرا از کفایت آنان برهانی و با سرپرستی خود سرپرست من باشی، و با ولایت خود دلم را راهنمایی کنی و با نگهداری خود یاریم فرمایی و آنچه سبب خشنودی توست نشانم دهی و با بی نیازی خود بی نیازم سازی، ای بردبار (به تو امیدوارم). (۱)

إِلَهِي وَأَشِيئُ لَكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيِّكَ وَخَلِيلُكَ إِبْرَاهِيمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، حِينَ أَرَادَ نُفْرُودُ الْقَائِمُ فِي النَّارِ فَجَعَلَتْ لَهُ النَّارُ بَرْدًا وَسَيِّئًا وَأَسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَاؤُهُ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُبْرِدَ عَنِّي حَرَّ نَارِكَ وَتُطْفِئَ عَنِّي لَهَيْبِهَا وَتَكْفِينِي حَرَّهَا وَتَجْعَلَ نَائِرَةَ أَعْيَادِي فِي شِعَارِهِمْ وَدِنَارِهِمْ وَتَرُدَّ كَيْدَهُمْ فِي نُحُورِهِمْ وَتُبَارِكَ لِي فِيمَا أَعْطَيْتَنِيهِ كَمَا بَارَكْتَ عَلَيْهِ وَعَلَى إِلَهِي إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ الْحَمِيدُ الْمَجِيدُ.

خدایا! از تو می خواهم، به آن نامی که بنده و پیامبر و دوست تو، ابراهیم علیه السلام، هنگامی که نمرود می خواست او را در آتش بیاندازد تو را بدان نام خواند و آتش را برای وی سرد و سلامت مقرر فرمودی و دعای او را پذیرفتی (۲) و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و حرارت آتش را بر من سرد گردانی و زبانه های آن را برابرم خاموش

۱- . اندیشه معنوی (increasing the spirituality): این نگرش و اندیشه معنوی، به فرد کمک می کند که توانمندی بشر را فراتر از تلاش مادی دانسته و شخصیت خویش را در مسائل به گونه ای دیگر ارزیابی می کند؛ البته این نوع اندیشه بایستی در فرد درونی شود و درعین حال نیازهای فیزیولوژیک او نادیده گرفته نشود. (احمدی، «مطالعه تاثیر مشاوره گروهی شناختی - رفتاری با تاکید بر اندیشه های معنوی»، ش ۱۳، ص ۳۹) از مهم ترین روش های این اندیشه، دعا و توسل است که فرد برای تحمل سختی ها به واسطه دعا و توسل با خداوند و ائمه، ارتباط عاطفی ایجاد می کند. طبق تحقیقات احمدی و همکاران (۱۳۹۰) بر بیماران ام اس تأیید شده که اندیشه معنوی در افزایش سلامت روانی بیماران مؤثر می باشد (همان، ص ۳۷). بنابراین اگر نیاشگر هنگام خواندن دعا این باور برای او شکل گیرد که نوح، صالح و ابراهیم که جزء پیامبران بودند برای رفع گرفتاری خود همراه تلاش دعا می کردند پس او نیز چنین رفتاری پیدا کند و با تکرار دعا این نگرش و اندیشه معنوی در او تثبیت شود و هنگام بروز مشکلات از آن استفاده کند. از سلامت روانی و رفتاری بهتری برخوردار خواهد بود.

۲- . (قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا)؛ (انبیاء: ۶۹).

نمایی و مرا از گرمای آن نگهداری؛ [خدایا] شعله های [برافروخته] دشمنان را به تن و جانشان برگردان. (۱) و نیرنگ آنان را به گلوگاهشان بازگردان و آنچه بر من عطا نمودی مبارک گردان؛ همچنان که بر پیامبر و خاندانش مبارک گردانیدی؛ همانا تو بخشنده و ستوده و بزرگواری.

تجلی یقین در رفتار انبیا

الهی وَاسئَلُكَ بِالْإِسْمِ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ إِسْمَاعِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَجَعَلْتَهُ نَبِيًّا وَرَسُولًا. وَجَعَلْتَ لَهُ حَرَمًا مَنَسِكَ كَمَا وَمَسَّ كُنَّا وَمَاوَى وَاسئَلُكَ لَه دُعَائِهِ وَنَجِيَّتِهِ مِنَ الذُّبْحِ وَقَرَّبْتَهُ رَحْمَةً مِنْكَ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَفْسَحَ لِي فِي قَبْرِي وَتَحِطَّ عَنِّي وَزُرِّي وَتَشُدَّ لِي أَرْزِي وَتَغْفِرَ لِي ذَنْبِي وَتَرْزُقَنِي التَّوْبَةَ بِحِطِّ السَّيِّئَاتِ وَتَضَاعِفَ الْحَسَنَاتِ وَكَشْفِ الْبَلِيَّاتِ وَرَبِّحِ التِّجَارَاتِ وَدْفَعِ مَعْرَةَ السَّعَايَاتِ إِنَّكَ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ وَمُنْزِلُ الْبَرَكَاتِ وَقَاضِي الْحَاجَاتِ وَمُعْطِي الْخَيْرَاتِ وَجَبَّارُ السَّمَاوَاتِ.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که اسماعیل علیه السلام تو را بدان خواند و او را پیام آور و فرستاده خود قرار دادی، (۲) و حرمت را جایگاه عبادت و سکونت و پناهگاه او مقدر فرمودی و دعایش را اجابت کردی و از ذبح شدن نجاتش دادی و به دلیل رحمت او را به خود نزدیک نمودی و نزدیک او بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و آرامگاهم را فراخ گردانی و گناهم را بریزی و پشتم را محکم گردانی و خطایم را ببخشی و با ریزش گناهان و افزونی نیکی ها و برطرف نمودن گرفتاری ها و منفعت در معاملات و دفع اثر سخن چینی ها، توبه و بازگشت نصیصم گردانی. همانا تو اجابت کننده دعاها (۳) و فرودآورنده برکت ها [از آسمان] و برآورنده

۱- . همانندسازی (Identification): یکی از مکانیزم های سازگاری، همانندسازی است که فرد سرچشمه قدرتش را با آن تقویت می نماید و با آن احساس قدرت و اعتماد به نفس می نماید؛ البته گاهی ممکن است کاربرد منفی پیدا نماید (شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۳۹)؛ توجه به الگوهای معنوی در دعا و درخواست های حضرت برای خواستن، می تواند نوعی همانندسازی صحیح را در نگرش ما تقویت و تثبیت نمایند و این امر در حل مشکلات مؤثر است. حضرت با بیان مشکلات افرادی همچون ابراهیم و صالح، و حل مشکلات آنها با تلاش و دعا و یاری خالق، فرد نیایشگر را امیدوار می کند و راهکار عملی به او می آموزد تا در مشکلات همراه تلاش به دعا متوسل شود؛ بنابراین خواندن و تکرار و باور دعا می تواند امید انسان را با روش همانندسازی تقویت نماید و او را در برخورد با مسائل زندگی فردی نیرومند سازد.

۲- . (و اذْکُرْ فِی الْکِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا)؛ (مریم: ۵۴).

۳- . (قَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ)؛ (غافر: ۶۰).

نیازها و بخشنده خیرات و فرمانروای آسمان ها هستی.

إِلَهِي وَاسْمُكَ بِمَا سَأَلْتُكَ بِهِ ابْنُ خَلِيلِكَ إِسْمَاعِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ الَّذِي نَجَّيْتَهُ مِنَ الذَّبْحِ وَقَدَيْتَهُ بِذَبْحٍ عَظِيمٍ وَقَلَّبْتَ لَهُ الْمَشْقَصَ حَتَّى نَاجَاكَ مُوقِنًا بِذَبْحِهِ رَاضِيًا بِأَمْرِ وَالِدِهِ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَائِهِ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُنَجِّنِي مِنْ كُلِّ سُوءٍ وَبَلِيَّةٍ وَتَضِيرَ عَنِّي كُلَّ ظَلَمَةٍ وَخِيَمَةٍ وَتَكْفِينِي مَا أَهَمَّنِي مِنْ أُمُورِ دُنْيَايَ وَآخِرَتِي وَمَا أَحَازِرُهُ وَأَخْشَاهُ وَمِنْ شَرِّ خَلْقِكَ أَجْمَعِينَ، بِحَقِّ آلِ يَس.

خدایا! از تو می خواهم به آن [نامی] که فرزند خلیل تو، اسماعیل علیه السلام، آن کسی که او را از قربانی شدن رهانیدی از تو خواست و با قربانی بزرگ، او را فدیة دادی و تیغ را از وی برگرداندی و با تو مناجات و نیایش می کرد (۱) درحالی که به کشته شدن یقین داشت و از کار پدرش خشنود بود و تو نیایش او را پذیرفتی؛ درحالی که به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از هر بدی و گرفتاری نجات دهی و هر تاریکی و نومیدی را از من دور نمایی، و به خاطر پیامبران مرا در کارهای مهم دنیا و آخرت و آنچه از آن در بیم و هراسم و از شر همه آفریدگانت کفایت نمایی.

اسمای الهی عامل استجاب دعا

إِلَهِي وَاسْمُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ لُوطٌ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَنَجَّيْتَهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْخَسْفِ وَالْهَدْمِ وَالْمَثَلَاتِ وَالشَّدَّةِ وَالْجُهْدِ وَأَخْرَجْتَهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكُرْبِ الْعَظِيمِ وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَائِهِ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبَ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ. وَأَنْ تَأْذَنَ لِي بِجَمْعِ مَا شِئْتُ مِنْ شَمْلِي وَتُقَرَّرَ عَيْنِي بِوَلَدِي وَأَهْلِي وَمَالِي وَتُصَلِّحَ لِي أُمُورِي وَتُبَارِكَ لِي فِي جَمِيعِ أَحْوَالِي وَتُبَلِّغْنِي فِي نَفْسِي أَمَالِي وَأَنْ تُجِيرَنِي مِنَ النَّارِ وَتَكْفِينِي شَرَّ الْأَشْرَارِ بِالْمُضِيءِ طَفِينِ الْأَخْيَارِ الْأَيْمَةِ الْمَأْبُرَارِ وَنُورِ الْمَأْنُورِ مُحَمَّدٍ وَالِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ الْأَخْيَارِ الْأَيْمَةِ الْمَهْدِيِّينَ وَالصَّفْوَةَ الْمُتَجَبِّينَ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ أَجْمَعِينَ وَتَرْزُقَنِي مُجَالَسَتَهُمْ وَتَمَنَّ عَلَيَّ بِمُرَافَقَتِهِمْ وَتُوقِّقَ لِي

۱- . نیایش (supplication): یکی از مهارت های هوش معنوی، نیایش می باشد، این هوش علاوه بر انعطاف پذیری فرد در رفتار، سبب خودآگاهی و بینش عمیق وی نسبت به زندگی می شود (فرامرزی، «بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان»، ش ۵، ص ۱۰). الگوهایی که حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف در ادیان مختلف مطرح و تأیید کرده اند، در تحقق درخواست های فرد و آرامش روانی مؤثر است؛ زیرا نیایشگر با خواندن این دعا می آموزد سختی و شدائد برای همه افراد حتی پیامبران وجود داشته و یکی از راه های غلبه بر سختی، تلاش همراه با نیایش و گفتگو با خالق است که پیامبران آن را انجام می دادند.

صُحِبْتَهُمْ مَعَ أَنْبِيَائِكَ الْمُؤْمِنِينَ وَمَلَائِكَتِكَ الْمُقَرَّبِينَ وَعِبَادِكَ الصَّالِحِينَ وَأَهْلِ طَاعَتِكَ أَجْمِينَ وَحَمَلِهِ عَرْشِكَ وَالْكَرُوبِيِّينَ.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که لوط علیه السلام تو را به آن نام خواند و تو او و خانواده اش را از فرورفتن در زمین و نابودی و متلاشی شدن و سختی و رنج رهایی و او و خانواده اش را از غم بزرگ بیرون آوردی و دعایش را اجابت فرمودی (۱) و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مقرر فرمایی که پراکندگی ها به اجتماع مبدل شود و چشمم را با فرزند و خانواده و دارایی روشن گردانی و کارم را اصلاح فرموده و حالاتم را مبارک نموده و مرا به آرزوهایم برسانی و از آتش پناهم دهی و از شرّ اشرار نگاهم داری. [پروردگارا خواسته ام را اجابت نما] به خاطر نیکان برگزیده که پیشوایان نیکوکار و فروغ روشنایی هاینده؛ یعنی محمد و خاندان پاک و پاکیزه و نیک او که پیشوایان راه یافته و برگزیده برگزیدگانند که درود خدا بر آنان باد و [از تو می خواهم] همنشینی ایشان را نصیبم گردانی و همراهی آنان را بر من منت بگذاری (۲) و به من توفیق دهی که هم صحبت آن ها به همراه پیامبران فرستاده، فرشتگان مقرب، و بندگان شایسته تو و به همراه همه فرمان برداران و حاملان عرش و فرشتگان باشم.

إِلَهِي وَاسْتَلْكَ بِاسْمِكَ الَّذِي سَأَلْتُكَ بِهِ يَعْقُوبُ وَقَدْ كَفَّ بَصْرَهُ وَشَتَّتْ جَمْعُهُ وَفَقِدَ قُرَّةَ عَيْنِهِ إِنَّهُ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَائِهِ وَجَمَعْتَ شَمْلَهُ وَأَقْرَرْتَ عَيْنَهُ وَكَشَفْتَ ضُرَّهُ وَكُنْتُ مِنْهُ قَرِيْبًا يَا قَرِيْبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَأْذَنَ لِي بِجَمِيعِ مَا تَبَدَّدَ مِنْ أَمْرِي وَتَقَرَّرَ عَيْنِي بِوَلَدِي وَأَهْلِي وَمَالِي وَتُصَلِّحَ شَأْنِي كُلَّهُ وَتُبَارِكَ لِي فِي جَمِيعِ أَحْوَالِي وَتُبَلِّغْنِي فِي نَفْسِي وَآمَالِي وَتُصَلِّحَ لِي أَعْمَالِي وَتَمُنَّ عَلَيَّ يَا كَرِيمُ يَا ذَا الْمَعَالِي بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که یعقوب علیه السلام آنگاه که بینایی چشمش را از دست داد و

۱- (و نَجِيْنَاهُ لُوْطًا اِلَى الْاَرْضِ الَّتِي بَارَكْنَا فِيْهَا لِلْعَالَمِيْنَ)؛ (انبیاء: ۷۱ و عنكبوت: ۳۲).

۲- . جاذبه میان فردی (interpersonal attraction): هنگام ارتباط افراد بایکدیگر جاذبه شروع میشود این رابطه همراه باحالت عاطفی بوده و یکی از عوامل شکل گیری جاذبه میان فردی، هم جواری است، زیارت مؤمنان و اولیای دین از مصادیق این هم جواری می باشد (آذربایجانی، روان شناسی اجتماعی با نگرشی به منابع اسلامی، ص ۲۳۷). درخواست حضرت برای همنشینی با اولیا، می تواند اشاره به این امر داشته باشد. این نوع هم جواری در مسائل زندگی افراد تأثیرات زیادی دارد؛ زیرا الگوی فکری، رفتاری و عاطفی آنها در اثر ارتباط با اولیای دین تغییر می یابد و این تغییر و تصحیح نگرش ها در اثر ارتباط مستمر می تواند در سلامتی فرد و اجتماع اثر گذار باشد.

زندگیش پراکنده شد و فرزندش که روشنی چشم او بود گم شده بود و تو را بدان نام خواند و تو درخواست او را پذیرفتی و پراکندگی او را جمع و چشمش را روشن و سختی و گزند را از او برطرف ساختی و تو نزدیک او بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و اجازه فرمایی تا کارهای پراکنده من جمع گردد و با فرزند و خانواده و دارایم، چشم مرا روشن گردانی و تمام کارهایم را اصلاح و همه حالاتم را برکت دهی و آرزوهایم را برآورده و کارهایم را به صلاح برگردانی و بر من ببخشی، ای با کرامت و بزرگواری، سوگند به مهربانیت، ای مهربان ترین مهربانان.

سربلندی انبیا از آزمایش های الهی

إِلَهِي وَاسْمُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيِّكَ يُوسُفُ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ وَنَجَّيْتَهُ مِنْ غِيَابِ الْجُبِّ وَكَشَفْتَ ضُرَّهُ وَكَفَيْتَهُ كَيْدَ إِخْوَتِهِ وَجَعَلْتَهُ بَعْدَ الْعُبُودِيَّةِ مَلِكًا وَاسْتَجَبْتَ دُعَائِهِ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَدْفَعَ عَنِّي كَيْدَ كُلِّ كَائِدٍ وَشَرَّ كُلِّ حَاسِدٍ إِنَّكَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبرت، یوسف علیه السلام تو را بدان نام خواند؛ پس او را از تاریکی چاه نجات دادی و گرفتاریش را برطرف کردی و او را از مکر برادرانش کفایت کردی و بعد از بردگی، او را فرمانروا قرار دادی و درخواستش را پذیرفتی و نزدیک به او بودی، ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مکر و حيله هر حيله گر و خطر هر حسدورز را از من برطرف نمایی؛ چراکه تو بر هر کار توانایی.

إِلَهِي وَاسْمُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيِّكَ مُوسَى بْنُ عِمْرَانَ إِذْ قُلْتَ تَبَارَكَتَ وَتَعَالَيْتَ وَنَادَيْتَهُ مِنْ جَانِبِ الطُّورِ الْأَيْمَنِ وَقَرَّبْتَهُ نَجِيًّا وَضَرَبْتَ لَهُ طَرِيقًا فِي الْبَحْرِ يَبْسًا وَنَجَّيْتَهُ وَمِنْ مَعَهُ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَأَعْرَقْتَ فِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَجُنُودَهُمَا وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَائِهِ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا؛

خدایا، از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر تو موسی بن عمران علیه السلام تو را بدان نام خواند، آنگاه که تو، خدای تبارک و تعالی فرمودی: «و او را از طرف راست طور خواندیم و رازگویان او را نزدیک گردانیدیم» و راه خشک را در دریا برایش آماده کردی و او و پیروانش را از [شر]

بنی اسرائیل نجات دادی و فرعون و هامان و لشکریان آنان را غرق نمودی (۱) و درخواست وی را پذیرفتی و نزدیک او بودی.

يَا قَرِيبُ أَسْئَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُعِيدَنِي مِنْ شَرِّ خَلْقِكَ وَتُقَرِّبَنِي مِنْ عَفْوِكَ وَتَنْشُرَ عَلَيَّ مِنْ فَضْلِكَ مَا تُغْنِينِي بِهِ عَنْ جَمِيعِ خَلْقِكَ وَيَكُونَ لِي بَلَاغًا أَنَالُ بِهِ مَغْفِرَتَكَ وَرِضْوَانَكَ يَا وَلِيَّ الْمُؤْمِنِينَ.

ای نزدیک به همه! از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و از خطر آفریدگان پناهم دهی و مرا به عفو خود نزدیک گردانی و از فضل و کرمت آنچه را به من عنایت فرمایی که مرا از همه آفریدگانت بی نیاز گرداند و برای من پیغامی باشد که با آن به بخشایش و خشنودی تو برسم؛ (۲) ای دوست و فرمانروای من و همه مؤمنان.

إِلَهِي وَأَسْئَلُكَ بِالْأَسْمِ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيِّكَ دَاوُدُ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَاؤُهُ وَسَيَخْرُتُ لَهُ الْجِبَالُ يَسْتَبْحِنَ مَعَهُ بِالْعِشِيِّ وَاللَّبْكَارِ وَالطَّيْرِ مَحْشُورَةً كُلُّ لَهُ أَوَابٌ وَشَدَّدَتْ مُلْكُهُ وَآتَيْتَهُ الْحِكْمَةَ وَفَضَّلَ لَ الْخِطَابِ وَالنَّتْ لَهُ الْحَدِيدَ وَعَلَّمْتَهُ صِنْعَهُ لَبُوسٍ لَهُمْ وَغَفَرْتَ ذَنْبَهُ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبرت داود علیه السلام تو را بدان نام خواند و نیایش او را پذیرفتی و کوه ها را به فرمان او درآوردی [آن گونه] که صبحگاهان و شامگاهان با او تسبیح می گفتند و مرغان را گردآوردی که همه به سوی او بازگشت کنند و فرمانروایش را استوار نمودی

۱- (و أَنْجِينَا مُوسَى وَ مَنْ مَعَهُ أَجْمَعِينَ ثُمَّ أَغْرَقْنَا الْآخَرِينَ)؛ (شعرا: ۶۶ و ۶۵).

۲- مثبت نگری (positive): یکی از زمینه هایی که در روان شناسی جدید و دیدگاه روان درمانگری اسلامی مطرح بوده، مثبت نگری می باشد مقصود از مثبت نگری آن است که شخص از تمام ظرفیت های ذهنی نشاط انگیز و امیدوارکننده در زندگی برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس های یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان ها و رویارویی با طبیعت استفاده کند. پژوهش ها نشان داده که مثبت نگری بر سلامت رفتار و روان در گروه های مختلف اعم از زندانیان و بیماران و ... تأثیر دارد (عبادی، «بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید به زندگی»، ش ۱۰، ص ۶۱). یکی از الگوهای جامع مثبت نگری، دعابانگه جدید می باشد که مؤلفه های مثبت آن عبارت است از: تدبیر خالق، برآوردن حاجات توسط خالق، توانایی خدا بر کارها مانند نجات یعقوب و یوسف و موسی از گرفتاری ها و اظهار رفع گرفتاری غم دیدگان مذکور (بند ۱۵ تا ۱۷). هنگام خواندن دعا، توجه به مفاهیمش می تواند نیایشگر را امیدوار و انگیزه حرکت را در او قوی کند؛ بنابراین باور دعا و خواندن آن با این نگاه، به دلیل تقویت مثبت نگری و الگوگیری صحیح از آن و عمل به آموزه هایش می تواند در سلامت جسم و روان انسان مؤثر باشد.

و حکمت و داوری به او دادی و آهن را برایش نرم کردی (۱) و ساختن سپر را به او آموختی و خطایش را آمرزیدی و نزدیک او بودی.

يَا قَرِيبُ، اَسْئَلُكَ اَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ اَنْ تُسَخِّرَ لِيْ جَمِيعَ اُمُوْرِيْ وَّ تُسَهِّلَ لِيْ تَقْدِيْرِيْ وَّ تَرْزُقَنِيْ مَغْفِرَتَكَ وَّ عِبَادَتَكَ وَّ تَدْفَعْ عَنِّيْ ظُلْمَ الظَّالِمِيْنَ وَّ كَيْدَ الْكٰذِبِيْنَ وَّ مَكْرَ الْمٰكِرِيْنَ وَّ سَيِّطٰتِ الْفِرَاعِنِهٖ الْجَبَّارِيْنَ الْحٰسِدِيْنَ يَا اَمَانَ الْخٰثِفِيْنَ وَّ جَارَ الْمُسْتَجِيْرِيْنَ وَّ ثِقَةَ الْوٰثِقِيْنَ وَّ ذَرِيْعَةَ الْمُؤْمِنِيْنَ وَّ رَجَاءَ الْمُتَوَكِّلِيْنَ وَّ مُعْتَمَدَ الصَّٰلِحِيْنَ يَا اَرْحَمَ الرَّٰحِمِيْنَ.

ای نزدیک به همه! می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و تمام امورم را در اختیارم قرار دهی و سرنوشتم را آسان نمایی و آمرزش و بندگیت را روزیم گردانی و ستم ستمگران و فریب فریبکاران و مکر حيله گران و زورگویی فرعون های دژخیم حسود را از من برطرف نما؛ ای امان دهنده بیم ناکان و ای پناه پناهندگان و اطمینان بخش اطمینان کنندگان و دست آویز مؤمنان و امید متوکلان و تکیه گاه شایستگان و ای مهربان ترین مهربانان (به تو امیدوارم). (۲)

الهِی وَاَسْئَلُكَ اَللّٰهُمَّ بِالْاِسْمِ الَّذِيْ سَمَّيْتَهُ بِهٖ عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ سُلَيْمٰنُ بِنُ دَاوُدَ عَلَیْهِمَا السَّلَامُ اِذْ قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِيْ وَهَبْ لِيْ مُلْكًا لَا يَنْبَغِيْ لِاحِدٍ مِّنْ بَعْدِيْ اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ فَاسْتَجِبْ لَهٗ دُعَاةٗ وَاَطْعْ لَهٗ الْخُلُقَ وَاَحْمَلْهُ عَلٰى الرِّیْحِ وَاَعْلَمْتَهُ مَنْطِقَ الطَّیْرِ وَاَسَخَّرْتَ لَهٗ الشَّیْطٰنَ مِنْ كُلِّ بَنَاءٍ وَّ عَوَاصٍ وَّاٰخَرِيْنَ مُقَرَّنِيْنَ فِی الْاَصْفَادِ، هٰذَا عَطَاؤُكَ لَا عَطَاءُ غَیْرِكَ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِیْبًا.

پروردگارا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبرت سلیمان، فرزند داود علیهما السلام [تو را بدان نام خواند و] از تو خواست، هنگامی که گفت: «پروردگارا، مرا ببخش و به من فرمانروایی ملکی را

۱- . (وَلَقَدْ اٰتٰنَا دَاوُدَ مِّنَّا فَضْلًا یَا جِبَالِ اَوْبٰی مَعَهُ وَ الطَّیْرِ وَ النَّٰلَةَ الْحَدِیْدِ)؛ (سبأ: ۱۰).

۲- . مقابله مذهبی (religious coping): از جمله مکانیسم های انطباق، مقابله مذهبی بوده که برای برخورد با مشکلات به کار می رود و افراد می توانند برای کنار آمدن با بحران ها و مسائل زندگی و انعطاف پذیری و سازگاری از این روش استفاده کنند (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۱۵۰). پناه جویی به خالق در برابر ظالم همراه تلاش و... از مصادیق این روش می باشد که سبب شده فرد رفتاری جدیدی پیدا کند و خود را در پناه خدا بداند که این باور و امنیت طلبی درونی در سلامت و آرامش روانی و نحوه برخورد وی مؤثر است. کاتن و همکاران (۱۹۹۸) تأیید کرده اند مقابله مذهبی در ارتقای سلامت جسم و روان مؤثر است. اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا افزون بر توجه به ثواب، بر الگوهای معنوی مانند پناه جویی به خالق، آموزش طلبی تمرکز کند و آنرا جزء باورهای خود قرار دهد سبب ارتقای سلامت و رفتار خود خواهد شد.

عطا فرما که پس از من یکی سزاورش باشد، همانا تو بسیار بخشنده ای.»

پس درخواست وی را پذیرفتی و آفریدگان را فرمان بردار او و باد را مرکب وی قرار دادی و زبان پرندگان را به او آموختی و پریان از بنایان و غواصان را فرمان بردار او قراردادی، و دیگران و شیاطین را در زنجیرها بستی. این بخشش فقط خاص توست و تو نزدیک او بودی.

يَا قَرِيبُ، اَنْ تُصَيِّرَ عَلَيَّ عَلِيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَهْدِيَ لِي قَلْبِي وَتَجْمَعَ لِي لُبِّي وَتَكْفِينِي هَمِّي وَتُؤْمِنَ خَوْفِي وَتُفَكِّ اسْرِي وَتَشُدَّ اَزْرِي وَتُمَهِّلَنِي وَتُنَفِّسَنِي وَتَسْتَجِيبَ دُعَائِي وَتَسْمَعَ نِدَائِي وَلَا تَجْعَلَ فِي النَّارِ مَأْوَايَ وَلَا الدُّنْيَا اَكْبَرَ هَمِّي وَاَنْ تُوسِّعَ عَلَيَّ رِزْقِي وَتُحَسِّنَ خُلُقِي وَتُعْتِقَ رَقَبَتِي مِنَ النَّارِ فَاِنَّكَ سَيِّدِي وَمَوْلَايَ وَمَوْلَمَلِي.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و دلم را هدایت فرمایی و پراکندگی مرا جمع و اندوهم را برطرف نمایی و ترس مرا به ایمنی تبدیل کنی و از اسارت دنیا آزادم کنی و به من پشتوانه ای نیرومند و مجال و راحتی بخشی. و دعایم را اجابت نمایی، و فریادم را بشنوی و آتش را جایگاهم قرار ندهی و دنیا را بزرگترین مقصدم نسازی و روزی مرا فراوان و رفتار مرا نیکو گردانی و گردنم را از آتش آزاد نمایی؛ همانا تو سرور و آقا و آرزوی من هستی.

اَلِهٰی وَاَسْئَلُكَ اَللّٰهُمَّ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ اَيُّوبُ لَمَّا حَلَّ بِهِ الْبَلَاءُ بَعْدَ الصَّحٰهِ وَنَزَلَ السَّقَمُ مِنْهُ مَنَزِلَ الْعَافِيَةِ وَالضَّيْقُ بَعْدَ السَّعَةِ وَالْقَدْرَةَ فَكَشَفْتَ ضُرَّهُ وَرَدَدْتَ عَلَيْهِ اَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ حِيْنَ نَادَاكَ دَاعِيًا لَكَ رَاغِبًا اِلَيْكَ رَاغِبًا لِفَضْلِكَ شَاكِيًا اِلَيْكَ رَبِّ اِنِّي مَسْنِي الضَّرِّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمِيْنَ. فَاسْتَجِبْتَ لَهُ دُعَاؤُهُ وَكَشَفْتَ ضُرَّهُ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيْبًا.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که ایوب علیه السلام تو را بدان خواند، آنگاه که بعد از سلامتی به گرفتاری مبتلا شد، و به جای تندرستی، بیماری به او رسید، و سختی را پس از گشایش دید؛ (۱) پس ناراحتی او را برطرف نمودی، و خانواده اش را به او رساندی و همانند آن را [که از دست داده بود] برایش همراه نمودی، آنگاه که نیایشگرانه تو را خواند و مشتاقانه به سوی تو و امیدوارانه به فضل تو، به سوی تو شکایت آورد: «خدای من، مرا رنج فرا گرفته و تو مهربان ترین مهربانان هستی» پس نیایش او را پذیرا شدی، و رنج وی را برطرف کردی، و به او نزدیک بودی.

۱- . (و اَيُّوبَ اِذْ نَادَى رَبَّهُ اِنِّي مَسْنِي الضَّرِّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمِيْنَ)؛ (انبیاء: ۸۳).

ضرورت صبر در آزمایش الهی

يَا قَرِيبُ، أَنْ تُصَيِّرَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَكْشِفَ ضُرِّي وَتُعَافِيَنِي فِي نَفْسِي وَأَهْلِي وَمَالِي وَوَلَدِي وَأَخْوَانِي فَيْكَ عَافِيَةً بَاقِيَةً شَافِيَةً كَافِيَةً وَافِرَةً هَادِيَةً نَامِيَةً مُسْتَعِينِي عَنِ الْأَطْبَاءِ وَالْأَدْوِيَةِ وَتَجْعَلَهَا شِعَارِي وَدَنَارِي وَتُمَتِّعَنِي بِسَمْعِي وَبَصَرِي وَتَجْعَلَهُمَا الْوَارِثَيْنِ مِنِّي إِنَّكَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و رنج مرا برطرف نمایی، و برای خودم، خانواده ام، دارائیم، فرزندانم و برادران دینی ام عاقبتی جاودانه، شافی، کافی، کامل، هدایتگر، رشد کننده و بی نیاز کننده از پزشکان و داروها عطا فرمایی (۱) و آن [عافیت] را در ظاهر و باطنم قرار دهی و مرا از گوش و چشمم بهره مند سازی و آنان را وارثان من مقرر فرمایی؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

ره آورد آزمایش الهی

إِلَهِي وَأَسْئَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ يُونُسُ بْنُ مَتَّى فِي بَطْنِ الْحُوتِ حِينَ نَادَاكَ فِي ظُلُمَاتِ ثَلَاثِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ فَاسْتَجِبْ لَهُ دُعَائِهِ وَأَنْبِتْ عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ وَأَرْسِلْهُ إِلَى مِائَةِ أَلْفٍ أَوْ يَزِيدُونَ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که یونس علیه السلام فرزند متی در شکم ماهی تو را بدان نام خواند، و آنگاه که در تاریکی سه گانه تو را ندا کرد که: «معبودی جز تو نیست، پاک و منزهی تو، حقا من از ستمکارانم و تو مهربان ترین مهربانان هستی». پس نیایش او را پذیرفتی، و برایش بوته کدویی رویاندی و او را به سوی یکصد هزار تن یا بیشتر فرستادی و نزدیک او بودی.

يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَيِّرَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَشِيَّحِيْبَ دُعَائِي وَتُنَادِرَ كُنِي بِعَفْوِكَ فَفَعْدُ غَرِقْتُ فِي بَحْرِ الظُّلْمِ لِنَفْسِي وَرَكِبْتَنِي مَظَالِمٌ كَثِيرَةٌ لِخَلْفِكَ عَلَيَّ صَلَّى عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَشْتَرَنِي مِنْهُمْ وَأَعْتَقَنِي مِنْ

۱- نوع دوستی (altruism): یکی از شیوه های تطابق دینی، نوع دوستی می باشد. در این سازوکار شخص می کوشد به وسیله فداکاری، نیازهای دیگران را برآورد که این امر موجب احساس خشنودی، لذت و سربلندی وی می شود (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۱۴۹) کلام حضرت (برطرف شدن رنج خود و دیگران، عاقبت جاودانه خواستن برای خود و دیگران و...) اشاره و الگویی برای نوع دوستی است. اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا به مفاهیم آن توجه نماید و الگوی فکری خود را با دعا بسازد و رنج خود را همراه رنج دیگران بداند و برای رفع آن همراه تلاش دعا نماید این فکر نوع دوستانه در نگرش و باور او ایجاد می شود و نمود رفتاری پیدا خواهد کرد.

النَّارِ وَاجْعَلْنِي مِنْ عَتَقَائِكَ وَطَلْقَائِكَ مِنَ النَّارِ فِي مَقَامِي هَذَا بِمَنْكَ يَا مَنَّانُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و نیایش مرا پذیرا باشی و با بخشش خود مرا دریایی؛ زیرا که در دریای ستم به خویش غرق شدم و حقوق زیادی از آفریدگانت به گردنم هست؛ پس بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا به [وسیله] آنان پوشیده دار و از آتش آزاد فرما و در این حال از آزادشدگان و رهایی یافتگان از آتش قرارم ده؛ به خاطر نیکی تو ای نیکو کننده.

الهِی وَاسْئَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيِّكَ عِيسَى بْنُ مَرْيَمَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ إِذْ آيَدَتْهُ بِرُوحِ الْقُدُسِ وَأَنْطَقَتْهُ فِي الْمَهْدِ فَآخِياً بِهِ الْمَوْتَى وَابْتِزَّأَ بِهِ الْأَكْمَهَ وَالْأَبْرَصَ بِإِذْنِكَ وَخَلَقَ مِنَ الطِّينِ كَهَيْئَةِ الطَّيْرِ فَصَارَ طَائِراً بِإِذْنِكَ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيباً.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر تو، عیسی بن مریم علیه السلام در آن هنگام که او را به روح القدس یاری نموده و در گاهواره به سخن گفتن واداشتی [و او] تو را بدان نام خواند، به برکت آن و به اجازه تو مردگان را زنده و بیماران مبتلا به کوری مادرزاد و پیسی را شفا داد، و به فرمان تو از گل همانند پرنده ساخته و به پرواز در آمد (۱) و به او نزدیک بودی.

يَا قَرِيبُ، أَنْ تُصَيِّرَ لِي عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُفَرِّغَنِي لِمَا خُلِقْتُ لَهُ وَلَا تَشْغَلْنِي بِمَا قَدْ تَكَلَّفْتَهُ لِي وَتَجْعَلَنِي مِنْ عِبَادِكَ وَزُهَادِكَ فِي الدُّنْيَا وَمِمَّنْ خَلَقْتَهُ لِلْعَافِيَةِ وَهَنَاءَتِهِ بِهَا مَعَ كَرَامَتِكَ يَا كَرِيمُ يَا عَلِيُّ يَا عَظِيمُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا برای آنچه آفریده ای فراغت دهی، (۲) و بدانچه که آن را برای من تکلف قرار داده ای مشغولم نسازی، و مرا از عابدان و زاهدان در دنیا و از آنان که برای عافیت آفریده ای و با کرامت خود گوارایشان فرموده ای قرار ده، ای کریم و والا و با عظمت.

الهِی وَاسْئَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ اَصْفُ بْنُ بَرْخِيَا عَلَى عَرْشِ مَلَكِهِ سَبَا فَكَانَ أَقَلَّ مِنْ لَحْظِهِ الطَّرْفِ حَتَّى كَانَ مُصَوَّراً بَيْنَ يَدَيْهِ فَلَمَّا رَأَتْهُ قِيلَ أَهْكَذَا عَرْشُكَ قَالَتْ كَأَنَّهُ هُوَ فَاسْتَجَبَتْ دُعَاؤَهُ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيباً.

۱- (إِذْ قَالَ اللَّهُ يَا عِيسَى ابْنَ مَرْيَمَ اذْكُرْ نِعْمَتِي عَلَيْكَ وَعَلَى وَالِدَتِكَ إِذْ آيَدْتُكَ بِرُوحِ الْقُدُسِ تُكَلِّمُ النَّاسَ فِي الْمَهْدِ وَكَهَلًا... وَتُبْرِئُ الْأَكْمَهَ وَالْأَبْرَصَ بِإِذْنِي وَإِذْ تُخْرِجُ الْمَوْتَى بِإِذْنِي...؛ (مائده: ۱۱۰).

۲- (مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ؛ (ذاریات: ۵۶)).

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که آصف بن برخیا تو را بدان خواند و به برکت آن تخت ملکه سبا (بلقیس) را در کمتر از چشم برهم زدنی آورد، و [آن تخت] در برابر دیدگاه قرار گرفت، و آنگاه که [بلقیس] آن را دید «گفته شد: آیا تخت تو همین است؟ گفت: مثل اینکه همین است». پس درخواست او را پذیرفتی و نزدیک وی بودی.

يَا قَرِيبُ، اَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّ اِلٰى مُحَمَّدٍ وَتُكْفِرَ عَنِّي سَيِّئَاتِي وَتَقْبَلَ مِنِّي حَسَنَاتِي وَتَقْبَلَ تَوْبَتِي وَتَتُوبَ عَلَيَّ وَتُعْنِيَ فَقْرِي وَتَجْبِرَ كَسْرِي وَتُحْيِيَ قُوَادِي بِذِكْرِكَ وَتُحْيِيَنِي فِي عَافِيَةٍ وَتُمِيتَنِي فِي عَافِيَةٍ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و گناهانم را بریزی، و نیکی هایم را بپذیری، و بازگشتم را قبول فرموده و توبه پذیرم باشی و نیازمندیم را بی نیازی، و شکست مرا جبران، و جانم را با یاد خود زنده گردانی، و زندگی و مرگم را در سلامتی قرار دهی. (۱)

ارزش و جایگاه دعا

اَللّٰهُمَّ اَسْئَلُكَ بِالْاِسْمِ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ زَكَرِيَّا عَلَيْهِ السَّلَامُ حِيْنَ سَأَلَكَ دَاعِيًا لَكَ رَاغِبًا اِلَيْكَ رَاغِبًا لِفَضْلِكَ فَقَامَ فِي الْمِحْرَابِ يُنَادِي بِدَعَا خَفِيًّا فَقَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا يَرْتِنِي وَيَرِثُ مِنْ اِلِ يَعْقُوبَ وَاَجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا فَوَهَّبَتْ لَهُ يَحْيٰى وَاسْتَجَبَتْ لَهُ دُعَاؤُهُ وَكَانَتْ مِنْهُ قَرِيْبًا.

خدایا، از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر تو زکریا علیه السلام تو را به آن نام خواند، هنگامی که از تو درخواست نمود و به سوی تو رغبت کرد و امیدوار به فضل تو بود؛ پس در محراب ایستاده و مخفیانه صدا زد و «گفت: خدایا بر من از نزد خودت فرزند و سرپرستی به من ببخش که وارث من و وارث خاندان یعقوب گردد و او را پسندیده گردان»؛ پس یحیی را به او بخشیدی، خواسته اش را برآوردی (۲) و نزدیک او بودی.

۱- . (یا زکریا انا نبشرك بـغلام اسمـه یحیی لم نجعل له من قبل سـمیا)؛ (مریم: ۷).

۲- . راه سایکونوروفیزیولوژیک (psycho- Neuro- physiologic pathway): متخصصان این رشته معتقدند آموزه های دینی می تواند عواطف مثبت ایجاد کند و این عواطف از طریق دستگاه عصبی خودمختار سبب عملکرد مطلوب دستگاه های قلبی عروقی، گوارشی، غدد مترشح داخلی و سیستم ایمنی می گردد (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۷۱). خواندن و نگرش سازی با دعا و آموزه های فوق یعنی هدفمندی، توبه، قبولی عمل، بی نیازی و فرزنددار شدن درس پیری به خواست خدا. . . از مصادیق آموزه های مثبت است که نیایشگر با خواندن و باور و عمل به آن می تواند به ارتقای سلامت و در صورت بیماری به تسریع بهبودی خود کمک نماید؛ زیرا با باور آموزه های فوق (اجابت درخواست زکریا و آصف بن برخیا) یک نوع همانندسازی بوده که امیدواری و مثبت نگری را در نیایشگر تقویت می کند و این امر در آرامش و سلامت وی می تواند مؤثر باشد البته باید دانست دعاخارج از نظام قوانین هستی عمل نمی کند.

يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُبْقِيَ لِي أَوْلَادِي وَأَنْ تُمَتِّنِي بِهِمْ وَتَجْعَلَنِي وَإِيَاهُمْ مُؤْمِنِينَ لَكَ رَاغِبِينَ فِي ثَوَابِكَ خَائِفِينَ مِنْ عِقَابِكَ رَاجِينَ لِمَا عِنْدَكَ، ايسين مِمَّا عِنْدَ غَيْرِكَ حَتَّى تُحْيِيَنَا حَيَوْهُ طَيِّبَةً وَتُمِيتَنَا مَيْتَةً طَيِّبَةً إِنَّكَ فَعَالٌ لِمَا تُرِيدُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و فرزندانم را نگهداری و از آنان بهره مندم گردانی و من و آنان را مؤمن به خودت، مشتاق به پاداشت، بیمناک از عذابت، و امیدوار به آنچه نزد توست، و [همچنین] از کسانی که به آنچه در نزد غیر توست ناامیدند، قرار دهی تا ما را به زندگی پاکیزه زنده بداری و با مرگ پاکیزه بمیرانی؛ حقا تو هرچه خواهی انجام میدهی.

إِلَهِي وَاسْمُكَ بِالِاسْمِ الَّذِي سَأَلْتُكَ بِهِ امْرَأَةٌ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ فَاسْتَجَبَتْ لَهَا دُعَائُهَا وَكُنْتَ مِنْهَا قَرِيبًا.

خدایا، از تو می خواهم با آن نامی که آسیه تو را بدان خواند، هنگامی که گفت: «پروردگارا، برای من نزد خودت خانه ای در بهشت بنا کن و مرا از فرعون و رفتارش رهایی بخش و مرا از گروه ستمکاران رها ساز». پس درخواست وی را برآوردی و نزدیک او بودی.

يَا قَرِيبُ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُقَرِّرَ عَيْنِي بِالنَّظَرِ إِلَى جَنَّتِكَ وَوَجْهِكَ الْكَرِيمِ وَأَوْلِيَايَكَ وَتُفَرِّجَنِي بِمُحَمَّدٍ وَإِلَيْهِ وَتُوَسِّئَنِي بِهِ وَبِإِلِهِ وَبِمُصَاحِبَتِهِمْ وَمُرَافَقَتِهِمْ وَتُمْكِّنَ لِي فِيهَا وَتُنَجِّنِي مِنَ النَّارِ وَمَا أَعَدَّ لِأَهْلِهَا مِنَ السَّلَاسِلِ وَالْأَغْلَالِ وَالشَّدَائِدِ وَالْأَنْكَالِ وَأَنْوَاعِ الْعَذَابِ بِعَفْوِكَ يَا كَرِيمٌ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و با دیدن بهشت و روی عزیزان و دوستان چشم مرا روشن گردانی، و با محمد و خاندانش شادمانم گردانی و با آن حضرت و خاندان او و با هم سخنی و همنشینی آنان مانوسم نمایی و در آنجا مکانم دهی و از آتش و آنچه که برای اهل آن آماده شده از غل ها، زنجیرها، سختی ها، گرفتاری ها و شکنجه های گوناگون با بخشش خود نجاتم دهی.

آزمایش و میزان تحمل

إلهي وأسئلك باسمك الذي دعوتك به عبدتك وصديقتك مريم البتول وأم المسيح الرسول عليهما السلام إذ قلت ومريم ابنت عمران التي أحصيت نسلها فنحننا فيه من روجنا وصيدقت بكلمات ربها وكنتيه وكانت من القانتين فاستجبت لها دعائها وكنت منها قريباً.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و دوست تو مریم بتول و مادر مسیح پیامبر علیه السلام تو را به آن نام خواند، آنگاه که فرمودی: «و مریم دختر عمران بانویی که دامنش پاک بود و از روح خود در وجودش دمیدیم و او سخنان خدا و کتاب هایش را گواهی داده و از عابدان شد»؛ پس درخواست وی را پذیرفتی و نزدیک او بودی.

يا قریب، ان تصیلمی علی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُحَصِّنَنِي بِحَصْنِكَ الْحَصِينِ وَتَحْجِبَنِي بِحِجَابِكَ الْمُنِيعِ وَتُخْرِزَنِي بِحِرْزِكَ الْوَثِيقِ وَتَكْفِينِي بِكَفَايَتِكَ الْكَافِيَةِ مِنْ شَرِّ كُلِّ طَاغٍ وَظَلَمٍ كُلِّ بَاغٍ وَمَكْرٍ كُلِّ مَاكِرٍ وَعَدْرِ كُلِّ غَادِرٍ وَسِجْرِ كُلِّ سَاجِرٍ وَجَوْرِ كُلِّ سَيْطَانٍ جَائِرٍ بِمَنْعِكَ يَا مَنْعِي.

ای نزدیک به همه! می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا در دژ محکم خود وارد کنی، و در سراپرده خود مستور نمایی، و در پوشش ثابت نگهدارم باشی، و با کفایت کافی خود، از بدی هر طغیانگر و ستم هر تجاوزگر و فریب هر فریب کار و نیرنگ هر نیرنگ باز و جادوی هر جادوگر و ستم هر فرمانروای ستمگر، با نگهداری خود ای نگهدارنده، کفایت فرمایی. (۱)

إلهي وأسئلك بالإسم الذي دعاك به عبدك ونبيك وصفيك وخيرتك من خلقك وأمينك على وحيك وبعثك إلى بريتك ورسولك إلى خلقك محمدًا خاصتك وخالصتك صلي الله عليه وآله وسلم. فاستجبت دعائه وأيدته بجوده لم يروها وجعلت كلمتك العليا وكلمة الذين كفروا السفلى وكنت منه قريباً.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر و برگزیده و مختار تو از آفرینش، و امین وحی و فرمان تو، و برانگیخته تو بر همه هستی و فرستاده تو بر همه خلق، [یعنی] محمد خاص

۱- ضداجتماعی (antisocial): رفتارهایی که برخلاف قوانین اجتماعی شکل گرفته سبب بروز اختلالات ضداجتماعی میگردد. (براهنی، زمینه روان شناسی هیلگارد، ص ۱۱۴) مقصود مادر اینجاقوانین جامعه اسلامی میباشد. فریبکاری و ستم و تجاوزگری نمونه ای از این اختلال است که حضرت آن را نفی کرده و از خدا یاری می طلبد تا از این امور اجتناب کند؛ بنابراین نیایشگر با خواندن دعا و توجه به مفاهیم آن متذکر می گردد که فریب و ستم امری مذموم بوده و اگر چنین کاری انجام می داده برای اجتناب از آن از خدا طلب یاری کند و با برگرداندن حقوق افراد خود را پاک کند.

و خالص تو بر او و خاندانش درود فرست که تو را به آن نام خوانده. و خواسته اش را بر آوردی، و او را با لشکریان نامرئی یاری فرمودی، و فرمان خود را برتر، (۱) و سخن آنانی را که کفر ورزیده اند، پست قرار دادی و نزدیک او بودی.

يَا قَرِيبُ، اَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَي مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ صَلَوَةُ زَاكِيَّةٍ طَيِّبَةٍ نَامِيَّةٍ بَاقِيَّةٍ مُبَارَكَةٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَي اِبْرَاهِيمَ وَالِ اِبْرَاهِيمَ وَبَارَكْتَ عَلَيْهِمْ كَمَا بَارَكْتَ عَلَيْهِمْ وَسَلَّمْتَ عَلَيْهِمْ كَمَا سَلَّمْتَ عَلَيْهِمْ وَزِدْتَهُمْ فَوْقَ ذَلِكَ كُلَّهُ زِيَادَةً مِنْ عِنْدِكَ وَاخْلَطْنِي بِهِمْ وَاجْعَلْنِي مِنْهُمْ وَاحْشُرْنِي مَعَهُمْ وَفِي زُمْرَتِهِمْ حَتَّى تَسْتَقِينِي مِنْ حَوْضِهِمْ وَتُدْخِلْنِي فِي جُمَّلَتِهِمْ وَتَجْمَعَنِي وَاِيَّاهُمْ وَتَقَرَّ عَيْنِي بِهِمْ وَتُغَطِّنِي سُؤْلِي وَتُبَلِّغَنِي اِمَالِي فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَآخِرَتِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي وَتُبَلِّغَنِي سَلَامِي وَتُرَدِّدْ عَلَيَّ مِنْهُمْ السَّلَامَ وَعَلَيْهِمُ السَّلَامَ وَرَحْمَةَ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی، درودی پاک، بالنده، ماندگار و بابرکت؛ چنانکه بر پدر آنان ابراهیم علیه السلام و خاندان وی درود فرستاده ای و آنان را چنانکه ایشان را مبارک گرداندی، مبارک گردان و آنان را چنانکه به ایشان سلام رساندی سلام برسان، و از نزد خود بیشتر از آنچه [گفته شد] برایشان افزون گردان و مرا با آنان همراه کن و از ایشان قرارم ده و همراه آنان و در صف ایشان محشورم فرما، تا مرا از حوض آنان سیراب نمایی و در گروه آنها قرارم دهی، و از آنان جدایم نکنی، و چشمم را با آن ها روشن گردانی، و خواسته ام را عطا فرمایی، و در دین و دنیا و آخرت و زندگی و مرگ، به آرزوهایم برسانی و سلام مرا به آنان برسانی، و سلام ایشان را بر من برگردانی؛ سلام و رحمت و برکات خدا بر آنان باد.

جایگاه دعا و نیایش

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ الَّذِي تُنَادِي فِي اَنْصَافٍ كُلِّ لَيْلَةٍ هَلْ مِنْ سَائِلٍ فَاَعْطِيَهُ اَمْ هَلْ مِنْ دَاعٍ فَاَجِيبَهُ اَمْ هَلْ مِنْ مُسْتَغْفِرٍ فَاَغْفِرْ لَهُ اَمْ هَلْ مِنْ رَاجٍ فَاَبْلُغْهُ رَجَاءَهُ اَمْ هَلْ مِنْ مُؤْمِلٍ فَاَبْلُغْهُ اَمَلَهُ هَا اَنَا سَائِلُكَ بِفِنَائِكَ وَمَسْئِلُكَ بِبَابِكَ وَضَعْفُكَ بِبَابِكَ وَفَقِيرُكَ بِبَابِكَ وَمُؤْمَلُكَ بِفِنَائِكَ اَسْئَلُكَ نَائِلُكَ وَاَرْجُو رَحْمَتَكَ وَاُؤَمِّلُ عَفْوَكَ وَالتَّمَسُّ غُفْرَانُكَ.

خدایا، تو آن کسی هستی که در هر نیمه شب صدا می زنی: آیا درخواست کننده ای هست تا

۱- . (فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ)؛ (توبه: ۴۰).

[آنچه می خواهد] به او ببخشم یا دعاکننده ای هست تا او را اجابت کنم یا کسی خواهان بخشایش هست تا او را بیمارزم یا امیدواری هست تا او را به امیدش برسانم. آیا آرزومندی هست تا به آرزومانش برسانم. بلی، من درخواست کننده درگاه تو، و خاک نشین و ناتوان و نیازمند و آرزومند درگاه تو هستم، عطیه تو را می خواهم و به مهربانیت امیدوارم، و گذشت تو را آرزومندم و عاجزانه بخشش تو را می خوانم.

فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَعْظِنِي سُؤْلِي وَبَلِّغْنِي أَمَلِي وَاجْبُرْ فَقْرِي وَارْحَمْ عَضِي يَانِي وَاعْفُ عَن ذُنُوبِي وَفُكْ رَقَبَتِي مِنَ الْمَظَالِمِ لِعِبَادِكَ رَكِبْتَنِي وَقَوَّضَ عَفْوِي وَأَعِنَّنِي مَسِيكَتَنِي وَتَبَّتْ وَطْأَتِي وَاعْفِرْ جُرْمِي وَأَنْعِمْ بَالِي وَأَكْثِرْ مِنَ الْحَلَالِ مَالِي وَخَزْ لِي فِي جَمِيعِ أُمُورِي وَأَفْعَالِي وَرَضَّنِي بِهَا وَارْحَمْنِي وَوَالِدَتِي وَمَا وَلَدَا مِنَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ إِنَّكَ سَمِيعُ الدَّعَوَاتِ وَالْهَمْنِي مِنْ بَرِّهِمَا مَا اسْتَحَقُّ بِهِ ثَوَابَكَ وَالْجَنَّةَ وَتَقَبَّلْ حَسَنَاتِهِمَا وَاعْفِرْ سَيِّئَاتِهِمَا وَاجْزِهِمَا بِأَحْسَنِ مَا فَعَلَا بِي ثَوَابَكَ وَالْجَنَّةَ.

پس بر محمد و خاندانش درود فرست و درخواست مرا اجابت فرما، و به آرزویم برسان و نیازم را جبران فرما، و به گناهم رحمت آور، و از گناهانم درگذر، و از حقوقی که بندگانت بر ذمیه من دارند آزادم گردان، و ناتوانیم را به نیرومندی، و بیچارگیم را به عزت بدل کن، و جایگاهم را پا برجا گردان. گناه مرا ببخش، خاطر من را آسوده کن، دارائیم را از حلال افزون تر فرما، و در همه کارها و کردارهایم خیر و خوبی قرار ده و از این رهگذر خشنودم گردان؛ بر من و پدر و مادرم و فرزندان آن ها از مردان و زنان با ایمان و مسلمان و بر زندگان و مردگان ایشان رحمت آور؛ همانا تو شنونده دعاها هستی. (۱) نیکی به پدر و مادر و آنچه را شایسته پاداش و بهشت تو شوم به من

۱- . هوش معنوی (spiritual intelligence): هوش معنوی یکی از انواع چندگانه هوش است که به طور مستقل رشد می یابد آگاهی فرد از جهان و تعیین موقعیت وی در آن به میزان هوش معنوی وی بستگی دارد (مهرابی، هوش معنوی و مقیاس سنجش آن، ص ۷۴) دلسوزی و دعا برای دیگران و احساس ملکوتی از مهارت های این هوش است (فرامرزی، «بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان»، ش ۵، ص ۱۰). آنچه امام در این بند درخواست نموده، تقویت نگرش نوع دوستی به دیگران با رتبه بندی خاص است که می تواند الگوی جامعی برای خواننده باشد؛ بنابراین نیایشگر با خواندن این دعا، الگوی فکری جدید پیدا کرده و اگر قبلاً این نگرش در او بوده با خواندن دعا به این موضوع توجه ویژه پیدا می نماید و مهرورزی را در خود تقویت می کند. توجه به مهرورزی، بخشندگی از موضوعات اصلی هوش معنوی می باشد

الهام نما، و نیکی های آنان را بپذیر، و بدی های ایشان را بیامرز، و در برابر بهترین خوبی ها که برایم انجام داده اند پاداش و بهشت عطا فرما.

إِلَهِي وَقَدْ عَلِمْتُ يَقِينًا أَنَّكَ لَا تَأْمُرُ بِالظُّلْمِ وَلَا تَرْضَاهُ وَلَا تَمِيلُ إِلَيْهِ وَلَا تَهْوَاهُ وَلَا تُحِبُّهُ وَلَا تَغْشَاهُ وَتَعْلَمُ مَا فِيهِ هُوَ لَا إِلَهَ إِلَّا الْقَوْمُ مِنْ ظُلْمِ عِبَادِكَ وَبَغْيِهِمْ عَلَيْنَا وَتَعْدِيهِمْ بغيرِ حَقٍّ وَلَا مَعْرُوفٍ بَلْ ظُلْمًا وَعُدْوَانًا وَزُورًا وَبُهْتَانًا فَإِنْ كُنْتَ جَعَلْتَ لَهُمْ مِدَّةً لَا بُدَّ مِنْ بُلُوغِهَا أَوْ كَتَبْتَ لَهُمْ أَجَلًا يَنَالُونَهَا فَقَدْ قُلْتَ وَقَوْلُكَ الْحَقُّ وَوَعْدُكَ الصِّدْقُ يَمْحُو اللَّهُ مَا يَشَاءُ وَيُثَبِّتُ وَعِنْدَهُ أُمُّ الْكِتَابِ.

خدایا! به این حقیقت باور دارم که هیچگاه به ستم کردن دستور نمی دهی، و بدان خشنود نمی شوی و به آن میل نداشته و آن را نمی خواهی و دوست نداری، و در پرده پوشی [ستم] نمی کنی و آنچه را که آن گروه، از ستم بر بندگانت روا می دارند می دانی، و زورگویی، تعدی و تجاوز به ناحق و بی حساب، بلکه ستمکاری و دشمنی و دروغ و بهتان آنان را بر ما می دانی؛ پس اگر برای آنان زمانی قرار داده ای که باید فرا برسد یا برایشان مهلتی قرار داده ای که باید تمام شود، تحقیقاً خود فرموده ای و فرمایش تو حق و وعده تو راست است: «خداوند محو و نابود می سازد آنچه را می خواهد و [یا] ثابت نگه می دارد و امّ الکتاب نزد اوست».

ره آورد شوم اطاعت نکردن از حکومت الهی

فَإِنَّا أَسْأَلُكَ بِكُلِّ مَا سَأَلَك بِهِ أَنْبِيَاءُكَ الْمُرْسَلُونَ وَرُسُلُكَ وَأَسْأَلُكَ بِمَا سَأَلَك بِهِ عِبَادُكَ الصَّالِحُونَ وَمَلَأْنَاكَ الْمُقَرَّبُونَ أَنْ تَمْحُوَ مِنْ أُمَّ الْكِتَابِ ذَلِكَ وَتَكْتُبَ لَهُمُ الْإِضْمِخْلَالَ وَالْمَحَقَّ حَتَّى تُقَرَّبَ أَجَالَهُمْ وَتَقْضِيَ مِدَّتَهُمْ وَتَذْهَبَ أَيَّامُهُمْ وَتُبْتَرَ أَعْمَارُهُمْ وَتُهْلِكَ فُجَارَهُمْ وَتُسَلِّطَ بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ حَتَّى لَا يُبْقِيَ مِنْهُمْ أَحَدًا وَلَا تُنَجِّيَ مِنْهُمْ أَحَدًا وَتُفَرِّقَ جُمُوعَهُمْ وَتُكِلَّ سِلَاحَهُمْ وَتُبَدِّدَ شَمْلَهُمْ وَتُقَطِّعَ أَجَالَهُمْ وَتَقْصُرَ أَعْمَارَهُمْ وَتُرْزِلَ أَقْدَامَهُمْ وَتُطَهَّرَ بِلَادَكَ مِنْهُمْ وَتُظْهَرَ عِبَادَكَ عَلَيْهِمْ فَقَدْ عَيَّرُوا سَيِّئَتَكَ وَنَقَضُوا عَهْدَكَ وَهَتَكُوا حَرِيمَكَ وَأَتَوْا عَلَى مَا نَهَيْتَهُمْ عَنْهُ وَعَتَوْا عُنْتًا كَبِيرًا وَضَلُّوا ضَلَالًا بَعِيدًا.

پس از تو می خواهم به همه آنچه پیامبران و فرستادگان با آن از تو درخواست کرده اند. و از تو می خواهم بدانچه بندگان شایسته و فرشتگان مقرب از تو خواسته اند، که این را از امّ الکتاب محو کنی، و نابودی و از بین رفتن را برایشان رقم زنی، و اجل های آنان را نزدیک گردانی، و مدتشان را تمام کنی، و روزشان را به پایان بری، و به عمرشان پایان دهی، و گنهکارشان را به هلاکت رسانی، و برخی از آنان را بر دیگر مسلط سازی، تا جایی که یکی از آنان را باقی نگذاری و

جمعشان را متفرق و اجلشان را نزدیک و عمرشان را کوتاه و گامشان را سست نموده و سرزمین هایت را از آنان پاک سازی و بندگانت را بر آنها پیروز گردانی؛ زیرا آنها سنت تو را برگرداندند، و پیمان تو را شکستند و حریمت را پایمال کردند، و آنچه که آنان را از انجامش بازداشته ای به جا آوردند، و سرکشی بسیار بزرگی انجام دادند، و به گمراهی بسیار دوری گرفتار شدند. (۱)

فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَذِّنْ لِمَجْمَعِهِم بِالشَّاتِ وَلِحِيَّتِهِم بِالْمَمَاتِ وَلِأَزْوَاجِهِم بِالنَّهْبَاتِ وَخَلِّصْ عِبَادَكَ مِنْ ظُلْمِهِمْ وَأَقْبِضْ أَيْدِيَهُمْ عَنْ هَضْمِهِمْ وَطَهِّرْ أَرْضَكَ مِنْهُمْ وَأَذِّنْ بِحَصِيدِ نَبَاتِهِمْ وَاسْتِيصَالَ شَافِيَتِهِمْ وَشَتَاتِ شَمْلِهِمْ وَهَيْدَمِ بُنْيَانِهِمْ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ.

پس بر محمد و خاندانش درود فرست، و [درباره دشمنانشان] فرمان ده که جمعشان پراکنده و زندگانشان مرده و زنان آنها گرفتار غارت شوند، و بندگانت را از ستم آنان (دشمنان اهل بیت علیه السلام رهایی ده و دستشان را از پایمال کردن نگهدار و زمینت را از آنان پاک سازی، و به درو کردن کشتزارشان و ناتوان شدن [در بهبود] زخم هایشان و پراکندگی جمعشان و خرابی ساختمان هایشان فرمان ده؛ ای صاحب شکوه و بزرگواری.

نیایش حضرت موسی با پروردگار

وَاشْفِئْ لَكَ يَا إِلَهِي وَاللَّهُ كُلُّ شَيْءٍ عِوَى وَرَبِّي وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَأَدْعُوكَ بِمَا دَعَاكَ بِهِ عَبْدَاكَ وَرَسُولَاكَ وَنَبِيَّاكَ وَصَافِيَاكَ مُوسَى وَهَرُونَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ حِينَ قَالَا - دَاعِيَيْنِ لِمَكَ رَاجِعِينَ لِفَضْلِكَ رَبَّنَا إِنَّكَ أَنْتَ فِرْعَوْنُ وَمَلَأَهُ زِينَةً وَأَمْوَالًا - فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا رَبَّنَا لِيُضِلُّوا عَنْ سَبِيلِكَ رَبَّنَا اطْمِسْ عَلَى أَمْوَالِهِمْ وَاشْدُدْ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَلَا يُؤْمِنُوا حَتَّى يَرَوْا الْعَذَابَ الْأَلِيمَ فَمَنْتَ وَأَنْعَمْتَ عَلَيْهِمَا بِالْإِجَابَةِ لَهُمَا إِلَى أَنْ قَرَعْتَ سَمْعَهُمَا بِأَمْرِكَ.

۱- . شخصیت جامعه ستیز (Psychopathic personality): افرادی که به رعایت اخلاقیات یا ملاحظه حقوق و خواسته های دیگران پایبند نیستند، صاحب شخصیت جامعه ستیز می باشند آنان به جز خواسته های خود کمتر به دیگران توجه می کنند، جز به خودشان نمی اندیشند و احساس گناه نداشته و دست به تبه کاری و قانون شکنی می زنند (براهنی، زمینه روان شناسی هیلگارد، ص ۵۵۱) در این دعا حضرت در حق آنان نفرین کرده و الگوی مبارزه با آنها را مطرح می کند. نیایشگر با خواندن و توجه به مفاهیم دعا به حقوق دیگران توجه بیشتری دارد و راه مبارزه با آنان را می آموزد؛ البته معیار قوانین جامعه شیعی مدنظر ما است؛ اگرچه در برخی از قوانین انسانی همه ادیان و فرق اسلامی وجوه مشترک دارند. بنابراین می توان گفت دعاخوانی با توجه به مضامین آن یک نوع تذکر و یادگیری ضمنی است که سبب می شود نیایشگر در خود و رفتارش بازنگری نماید.

خدایا! ای معبود همه موجودات و پروردگار من و پروردگار همه مخلوقات، از تو می خواهم و تو را می خوانم به آنچه دو بنده و دو فرستاده و دو پیامبر و دو برگزیده ات موسی و هارون علیه السلام تو را بدان خواندند، آنگاه که با امیدواری به فضل تو درخواست نمودند و گفتند: «پروردگارا، به فرعون و سردمداران او در زندگی دنیا زینت و دارایی ها دادی، تا [بندگان را] از راه تو گمراه کنند؛ پروردگارا دارایی های آنان را ناپدید کن و دلهایشان را سخت گردان؛ پس ایمان نمی آورند تا عذاب دردناک را ببینند». بنابراین بر آنها منت نهاده و انعام فرموده و دعا و نیایش آنان را اجابت نمودی و فرمانت را به گوش آنها رساندی.

فَقُلْتَ اللَّهُمَّ رَبِّ قَدْ أُجِيبَتْ دَعْوَتُكُمَا فَاسِيءَ تَقِيْمَا وَلَا تَتَّبِعَانَّ سَبِيلَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ أَنْ تُصِئَ لِي عَلَى مُحَمَّدٍ وَإِلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَطْمِسَ عَلَى أَمْوَالِ هَؤُلَاءِ الظَّالِمَةِ وَأَنْ تَشُدَّ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَأَنْ تَحْخِيفَ بِهِمْ بَرَكَ وَأَنْ تُعْرِقَهُمْ فِي بَحْرِكَ فَإِنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا فِيهِنَّ لَكَ وَارِ الْخَلْقِ قُدْرَتَكَ فِيهِمْ وَبَطْشَتَكَ عَلَيْهِمْ فَافْعَلْ ذَلِكَ بِهِمْ وَعَجِّلْ لَهُمْ ذَلِكَ يَا خَيْرَ مَنْ سِئِلَ وَخَيْرَ مَنْ دُعِيَ وَخَيْرَ مَنْ تَدَلَّتْ لَهُ الْوُجُوهُ وَرَفِعَتْ إِلَيْهِ الْأَيْدِي وَدُعِيَ بِاللُّسَنِ وَشَخَّصَتْ إِلَيْهِ الْأَبْصَارُ وَأَمَّتْ إِلَيْهِ الْقُلُوبُ وَنُقِلَتْ إِلَيْهِ الْأَقْدَامُ وَتُحَوِّكُم إِلَيْهِ فِي الْأَعْمَالِ.

خداوند! پروردگارا، فرمودی: «حتماً درخواست شما پذیرفته شده؛ پس پابرجا باشید و راه نادانان را پیروی نکنید». از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و دارایی ستمکاران را ناپدید نمایی و دلهایشان را سخت گردانی و آنها را در زمین فرو ببری و در دریا غرقشان سازی؛ چون آسمان ها و زمین و آنچه در آنهاست از آن توست و تو توانایی و سخت گیری خودت را علیه آنان به مردم نشان داده ای؛ پس این را هرچه زودتر در حق آنان انجام بده.

[این امور را از تو می خواهم] ای بهترین کسی که مورد درخواست قرار می گیری و بهترین کسی که خوانده می شوی و بهترین کسی که صورت ها در برابرش خضوع کرده و دست ها به درگاهش بلند می شود و با زبان ها خوانده شده، چشم ها به سوی ش دوخته شده، دل ها به سمت او میل کرده، گام ها به طرف او برداشته می شود، و در رفتارها قضاوت به او برمی گردد.

درخواست پیروزی بر دشمنان

إِلَهِي وَأَنَا عَبْدُكَ أَسْئَلُكَ مِنْ أَسْمَائِكَ بِأَبْهَائِهَا وَكُلِّ أَسْمَائِكَ بِهَيْئِ بَلْ أَسْئَلُكَ بِأَسْمَائِكَ كُلِّهَا أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَإِلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُزَكِّيَهُمْ عَلَيَّ أُمَّ رُؤُسِهِمْ فِي زُبَيْتِهِمْ وَتُزَكِّيَهُمْ فِي مَهْوِي حُفْرَتِهِمْ وَارْمِهِمْ بِحَجْرِهِمْ وَذَكِّيَهُمْ بِمَشَاقِصِهِمْ وَاجْبِبْهُمْ عَلَيَّ مَنَاخِرِهِمْ وَاخْتَفِئْهُمْ بِوَتْرِهِمْ وَارْدُدْ كَيْدَهُمْ فِي نُحُورِهِمْ وَأَوْبِقْهُمْ

بِنِدَامَتِهِمْ حَتَّىٰ يَسْتَحْذِلُوا وَيَتَضَائِلُوا بَعِيدَ نَحْوَتِهِمْ وَيَنْتَقِمُوا بَعِيدَ إِسِيْطَالَتِهِمْ أَذِلَاءَ مَأْسُورِينَ فِي رِبْقِ حَبَائِلِهِمْ الَّتِي كَانُوا يُؤْمَلُونَ أَنْ يَرَوْنَا فِيهَا وَتُرِينَا قُدْرَتَكَ فِيهِمْ وَسُلْطَانَكَ عَلَيْهِمْ وَتَأْخُذْهُمْ أَخَذَ الْقُرَىٰ وَهِيَ ظَالِمَةٌ إِنَّ أَخَذَكَ اللَّالِيمَ الشَّدِيدُ وَتَأْخُذْهُمْ يَا رَبِّ أَخَذَ عَزِيزٍ مُّقْتَدِرٍ فَإِنَّكَ عَزِيزٌ مُّقْتَدِرٌ شَدِيدُ الْعِقَابِ شَدِيدُ الْمِحَالِ.

خداوندا! من بنده تو هستم و به برکت برترین نام هایت، بلکه به همه نام هایت از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و [دشمنان] آنان را از سر به چاله هایشان بیاندازی، و در پست ترین چاله و چاه [خود ساخته] شان هلاکشان گردانی؛ آنها را با سنگ های خودشان سنگ باران کن، و در سرزمینشان سختگیری کن، و آنان را شکست ده، و با تیر خودشان هلاکشان کن، و نیرنگشان را در گلوی خودشان برگردان و بر پشیمانی خودشان بازخواست فرما تا پس از خودبزرگ بینی، خوار شوند، و بعد از بلند پروازی ترسو و ذلیل گردند، ذلیلانی که طناب هایشان به گردن خودشان پیچیده شده، همان [طناب هایی] که می خواستند ما را در آن گرفتار ببینند و [از تو می خواهم] توانایی و تسلط خود را بر آنان نشان دهی و گرفتارشان کنی «همانند گرفتاری آبادی های ستمگر، حتماً مؤاخذه تو دردناک و سخت است» همانند گرفتن زورمند قدرتمند؛ همانا تو نیرومند و توانمند، سخت عقوبت کننده و سخت عذاب دهنده هستی.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ أِيرَادَهُمْ عَذَابَكَ الَّذِي أَعَدَدْتَهُ لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَمْثَالِهِمْ وَالطَّاعِينَ مِنْ نُظَرَائِهِمْ وَارْفَعْ حِلْمَكَ عَنْهُمْ وَاخْلُلْ عَلَيْهِمْ غَضَبَكَ الَّذِي لَا يَقُومُ لَهُ شَيْءٌ وَأْمُرْ فِي تَعْجِيلِ ذَلِكَ عَلَيْهِمْ بِأَمْرِكَ الَّذِي لَا يُرَدُّ وَلَا يُؤَخَّرُ فَإِنَّكَ شَاهِدُ كُلِّ نَجْوَى وَعَالِمُ كُلِّ فَحْوَى وَلَا تَخْفَى عَلَيْكَ مِنْ أَعْمَالِهِمْ خَافِيَةٌ وَلَا تَذْهَبْ عَنْكَ مِنْ أَعْمَالِهِمْ خَائِنَةٌ وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ عَالِمٌ بِمَا فِي الضَّمَائِرِ وَالْقُلُوبِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و عذابی را که برای ستمکاران همانندشان و طاغوت های هم طرازشان آماده کرده ای زودتر برسان، بردباریت را از آنان بردار، خشم را که در برابر آن هیچ موجودی تاب مقاومت ندارد بر آنها فرو ریز، و با دستوری که برگشت و تأخیر ندارد، فرمان سریع [این درخواست ها را] صادر فرما. (۱) مسلماً تو گواه هر نجوا و سخن پنهانی،

۱- آگاهی فراعقلی (Trans-Rational Knowing): فرا رفتن از عقلانیت و بهره گیری از حالت های گوناگون هوشیاری مانند نیایش سبب این آگاهی شده است. این آگاهی از موضوعات هوش معنوی می باشد (مهرابی، هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن، ص ۲۱۰). ما معتقدیم خواندن دعا به روش جدید و توجه به مفاهیم آن آگاهی ما را بیشتر می کند. افراد محدودنگر فقط توجه به اسباب مادی دارند و با خواندن دعا به صورت کاربردی به این نگرش می رسند که دعا یک سبب الهی بوده که در هستی اثربخش می باشد.

دانای هر مفاد و مضمون هستی، هیچ یک از اعمال پنهان آنان بر تو پوشیده نمی ماند و هیچ یک از اعمال خیانت کارانه آنها از نظر تو پنهان نیست، تو بر پوشیده ها داناترین هستی و بر آنچه در خاطر و دل ها می گذرد دانایی.

وَأَسئَلُكَ اللَّهُمَّ وَأُنَادِيكَ بِمَا نَادَاكَ بِهِ سَيِّدِي وَسَيِّدِكَ بِهِ نُوحٌ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذْ قُلْتَ تَبَارَكْتَ وَتَعَالَيْتَ وَلَقَدْ نَادَانَا نُوحٌ فَلَنِعْمَ الْمُجِيبُونَ أَجَلٌ.

خداوندا! از تو می خواهم و تو را می خوانم به آنچه سرورم، نوح علیه السلام تو را خواند و از تو خواست آنگاه که تو خدای تبارک و تعالی فرمودی: «همانا نوح ما را خواند؛ پس ما اجابت کنندگان خوبی هستیم».

اللَّهُمَّ يَا رَبَّ أَنْتَ نِعْمَ الْمُجِيبُ وَنِعْمَ الْمَدْعُوُّ وَنِعْمَ الْمَسْئُولُ وَنِعْمَ الْمُعْطَى أَنْتَ الَّذِي لَا تُحَيِّبُ سَائِلَكَ وَلَا تُرَدُّ رَاجِيَكَ وَلَا تُطْرَدُ الْمُلِحَّ عَنْ بَابِكَ وَلَا تُرَدُّ دُعَاءَ سَائِلِكَ وَلَا تَمُلُّ دُعَاءَ مَنْ أَمَلَكَ وَلَا تَتَبَرَّمُ بِكَثْرَةِ حَوَائِجِهِمُ إِلَيْكَ وَلَا بِقَضَائِهَا لَهُمْ فَإِنَّ قَضَاءَ حَوَائِجِ جَمِيعِ خَلْقِكَ إِلَيْكَ فِي أَسْرَعِ لَحْظٍ مِنْ لَمَحِ الطَّرْفِ وَأَخْفُ عَلَيكَ وَأَهْوَنُ عِنْدَكَ مِنْ جَنَاحِ بَعُوضَةٍ.

خداوندا! پروردگارا، تو بهترین پذیرنده و بهترین خواننده شده و بهترین خواسته شده و بهترین بخشنده هستی، تو آنی که درخواست کننده را نومید نمی کنی و آنکه امید بر تو بسته رد نمی نمایی و اصرارکننده را نمی رانی، و نیایش درخواست کننده را واپس نمی زنی و دعای آرزومندان تو را ملول نمی کنی، زیادی نیازهاشان و برآوردن آنها تو را آزرده نمی سازد؛ چون برآوردن نیازهای آفریدگان کمتر از چشم به هم زدن، و سبک تر و آسان تر از یک بال مگس است.

شناخت بخشش و احسان الهی

وَحَاجَتِي يَا سَيِّدِي وَمَوْلَايَ وَمُعْتَمِدِي وَرَجَائِي أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَإِلَى مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَغْفِرَ لِي ذَنْبِي فَقَدْ جِئْتُكَ ثَقِيلَ الظَّهِرِ بِعَظِيمِ مَا بَارَزْتُكَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِي وَرَكِبْتِي مِنْ مَظَالِمِ عِبَادِكَ مَا لَا يَكْفِينِي وَلَا يُخَلِّصُنِي مِنْهَا غَيْرُكَ وَلَا يَقْدِرُ عَلَيْهِ وَلَا يَمْلِكُهُ سِوَاكَ فَامْرُجْ يَا سَيِّدِي كَثْرَةَ سَيِّئَاتِي بِيَسِيرِ عِبْرَاتِي بِيَلِّ بِقَسَاوَةِ قَلْبِي وَجُمُودِ عَيْنِي لَا بَلَّ بِرَحْمَتِكَ الَّتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ وَأَنَا شَيْءٌ فَلتَسِعْ عَنِّي رَحْمَتُكَ يَا رَحِيمٌ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ. لَا تَمْتَحِنِي فِي هَذِهِ الدُّنْيَا بِشَيْءٍ مِنْ الْمِحَنِ وَلَا تُسَلِّطْ عَلَيَّ مَنْ لَا يَرْحَمُنِي وَلَا تُهْلِكُنِي بِذُنُوبِي وَعَجِّلْ خَلَاصِي مِنْ كُلِّ مَكْرُوهٍ وَادْفَعْ عَنِّي كُلَّ ظُلْمٍ وَلَا تَهْتِكْ سِتْرِي وَلَا تَفْضَحْنِي يَوْمَ جَمْعِكَ

الْخَلَائِقَ لِلْحِسَابِ.

ای سرور و آقایم و ای تکیه گاه و امیدم! نیازم آن است که بر محمد و خاندانش درود فرستی و گناهانم را ببخشی؛ پس به سوی تو آمده ام با گناهان بزرگی که بر دوش من سنگینی کرده و حقوق بندگانت برداشته و جز تو کسی مرا کفایت نکرده و نجات نمی بخشد و جز تو کسی بر آن قادر و توانا نیست.

ای سرورم! زیادی گناهانم را با اشک های اندکم پاک نما، به سنگ دلی و خشکی چشم؛ نه، بلکه به مهربانی خودت که همه موجودات را فراگرفته، و من نیز موجود تو هستم؛ پس باید مهربانیت مرا هم دربر گیرد. ای کارساز بنده نواز! ای مهربان ترین مهربانان، در این جهان مرا با آزمون سخت امتحان مفرما و آن که رحم نمی کند، بر من مسلط منما و با گناهانم نابودم نکن. از هر بدی زود نجاتم ده و هر ستمی را از من دور ساز، آبرویم را مبر و آن روز که همه را برای حساب جمع نمایی رسوایم منما.

يَا جَزِيلَ الْعَطَاءِ وَالْثَوَابِ، أَشِدَّ لَكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُحْيِيَ حَيَوَةَ السُّعْدَاءِ وَتُمِيتَنِي مِيتَةَ الشُّهَدَاءِ وَتَقْبَلَنِي قَبُولَ الْمَأْوَدَاءِ وَتَحْفَظَنِي فِي هَذِهِ الدُّنْيَا الدَّيْنِيَّةِ مِنْ شَرِّ سَيِّئَاتِهَا وَفُجَّارِهَا وَشَرَّارِهَا وَمُحِبِّهَا وَالْعَامِلِينَ لَهَا وَمَا فِيهَا وَقِنِي شَرَّ طُعَاتِهَا وَحُسَادِهَا وَبَاغِي الشُّرُكِ فِيهَا حَتَّى تَكْفِينِي مَكْرَ الْمَكْرِهِ وَتَفْقَأَ عَنِّي أَعْيُنَ الْكُفْرَةِ وَتُفْجِمَ عَنِّي أَلْسُنَ الْفَجْرَةِ وَتَقْبِضَ لِي عَلَيَّ أَيْدِي الظَّالِمَةِ وَتُوَهِّنَ عَنِّي كَيْدَهُمْ وَتُمِيتَهُمْ بِعَيْظِهِمْ وَتَشْغَلَهُمْ بِأَسْمَاعِهِمْ وَأَبْصَارِهِمْ وَأَفْتِدْتَهُمْ وَتَجْعَلَنِي مِنْ ذَلِكَ كُلِّهِ فِي أَمْنِكَ وَأَمَانِكَ وَحِرْزِكَ وَسُلْطَانِكَ وَحِجَابِكَ وَكَنْفِكَ وَعِيَاذِكَ وَجَارِكَ وَمِنْ جَارِ السُّوءِ وَجَلِيسِ السُّوءِ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ إِنَّ وَلِيَّيَ اللَّهُ الَّذِي نَزَّلَ الْكِتَابَ وَهُوَ يَتَوَلَّى الصَّالِحِينَ.

ای آن که بخشش و پاداش بزرگ داری! از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و در زندگی همچون نیک بختان مرا زنده بداری، و در مرگ مانند شهیدان بمیرانی، (۱) و مانند پذیرش

۱- . فرا انگیزش (meta motivation): روان شناسان کمال تنها به بهنجار بودن نمی اندیشند؛ بلکه به سطوح عالی تر کمال انسانی توجه کرده و معتقدند افراد خودشکوفای انسان های کامل تری هستند که از حیث نیازهای اولیه ارضا شدند و اکنون به طرق والاتر دیگری برانگیخته می شوند که بایستی آنها را فوق انگیزش نامید (بنی اسدی، «فرا انگیزش ها»، ش ۱۳، ص ۸). شهادت طلبی یکی از مصادیق این فرا انگیزش است؛ زیرا جهادگر با توجه به نیازهای معیشتی خود همچون همسر و فرزند و موقعیت اجتماعی، به امر والاتری، یعنی جهاد در راه خدا توجه می کند و نیروی خود را در آن راه به کار می گیرد؛ بنابراین نیایشگر میتواند با خواندن دعا والگوگیری فکری ازدعاو باور آن، حس فرا انگیزش رادر خود تقویت نماید. البته مصداق جهاد در زمان ها و مکان ها متفاوت است؛ گاه مبارزه میدانی است و گاه علمی مانند جنگ نرم.

دوستانت پذیرایم باشی. و در این جهان پست مرا از خطر شاهان، گناهکاران، پلیدان و دوستداران و کارگزاران برای دنیا نگهداری فرمایی و مرا از گزند طغیان گران و حسدورزان (۱) و بدخواهان دنیا نگهدار (۲) تا از نیرنگ فریب کاران کفایتم نمایی و چشمان کافران را از من کور نمایی، و زبان های پلیدان را از من خاموش سازی و دشمنان ستمکاران را از من بازداری و از فریب آنان امانم دهی، آنها را به خشمشان بمیرانی و به گوش ها و چشم ها و قلوبشان گرفتارشان نمایی و مرا از این امور در امان و حصار و زیر فرمان و سرپرده و پناه و حمایت و کنار خود قرار دهی، از همسایه و همنشین بد [امانم دهی]؛ همانا تو بر هر کار توانایی؛ «حقاً سرپرست من خدایی است که کتاب را فرو فرستاده و او شایستگان را سرپرستی می کند».

اللَّهُمَّ بِكَ أَعُوذُ وَبِكَ الْوُدُّ وَلَكَ أَعْبُدُ وَإِيَّاكَ أَرْجُو وَبِكَ أَسْتَعِينُ وَبِكَ أَسْتَتَكْفِي وَبِكَ أَسْتَتَغِيثُ وَبِكَ أَسْتَتَنَقِّدُ وَمِنْكَ أَسْتَسْتَلُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَلَا تَرُدَّنِي إِلَّا بِدَنْبٍ مَغْفُورٍ وَسِعِي مَشْكُورٍ وَتِجَارِهِ لَنْ تَبُورَ وَأَنْ تَفْعَلَ بِي مَا أَنَا أَهْلُهُ فَإِنَّكَ أَهْلُ التَّقْوَى وَأَهْلُ الْمَغْفِرَةِ وَأَهْلُ الْفَضْلِ وَالرَّحْمَةِ.

خداوند! به تو پناه آورده ام و به تو پناهنده ام، من تو را می پرستم و به تو امیدوارم و از تو یاری می جویم و کفایت امرم را از تو می خواهم؛ دادخواهی ام را از تو می طلبم و وسیله رهایی ام را از تو خواستارم، از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از درگاهت برنگردانی جز با گناهان آمرزیده شده و تلاش سپاسگزاری شده و تجارتي که هرگز به کساد و تباهی منجر نگردد و با من همان گونه رفتار نمایی که تو اهل آنی، نه آنگونه که من اهل آنم؛ همانا تو اهل تقوا، مغفرت، فضل و رحمت هستی.

إِلَهِي وَقَدْ أَطَلْتُ دُعَائِي وَآكْثَرْتُ خِطَابِي وَضِيقُ صَدْرِي خَدَانِي عَلَى ذَلِكَ كُلِّهِ وَحَمَلَنِي عَلَيْهِ عِلْمًا مِنِّي

۱- حسادت (jealousy): بازخوردی هیجانی است که طی آن فرد به شخص دیگر رشک می ورزد (براهنی، زمینه روان شناسی هیلگارد، ص ۲۳۳). حضرت ضمن منفور دانستن آن برای در امان ماندن از حسودان از خدا طلب یاری می کند؛ بنابراین نیایشگر با خواندن دعا و باور آن فرصت خود مشاهده گری اخلاقی را می یابد اگر در رفتار خود بازنگری کند و راه تثبیت کار نیک و حذف کار بد را متذکر گردد می تواند سلامت اخلاقی - رفتاری و روانی خود را ارتقا بخشد.

۲- (قل أَعُوذُ بِرَبِّ الْخَلْقِ، مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، مِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ، وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ)؛ (فلق: ۵-۱).

بِأَنَّهُ يُجْزِيكَ مِنْهُ قَدْرُ الْمِلْحِ فِي الْعَجِينِ بَلْ يَكْفِيكَ عَزْمُ إِرَادِهِ أَنْ يَقُولَ الْعَبْدُ بَيْنَهُ صَادِقَهُ وَلِسَانٍ صَادِقٍ يَا رَبِّ فَتَكُونَ عِنْدَ ظَنِّ عِبْدِكَ بِكَ وَقَدْ نَاجَاكَ بِعَزْمِ الْإِرَادَةِ قَلْبِي فَاسْتَمْلِكْ أَنْ تُصِلَمِي عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُقْرَنَ دُعَائِي بِالْإِجَابَةِ مِنْكَ وَتُبَلِّغْنِي مَا أَمَلْتُهِ فِيكَ مِنْهُ مِنْكَ وَطَوْلًا - وَقُوَّةً وَحَوْلًا - لَا - تُقِيمُنِي مِنْ مَقَامِي هَذَا إِلَّا بِقَضَاءِ جَمِيعِ مَا سَأَلْتُكَ فَإِنَّهُ عَلَيْكَ يَسِيرٌ وَخَطَرُهُ عِنْدِي جَلِيلٌ كَثِيرٌ وَأَنْتَ عَلَيْهِ قَدِيرٌ يَا سَمِيعُ يَا بَصِيرُ.

خدایا! درخواستم به درازا کشید و گفتارم فزونی یافت و تنگی سینه ام مرا به همه این درخواست ها برانگیخت و بدان مجبورم نمود، و می دانم که درخواست از تو به اندازه نمک خمیر بس است؛ بلکه عزم و اراده کافی است و اینکه بنده با نیت صادقانه و زبان راستگو بگوید: «ای خدا!» پس تو در جایگاه گمان بنده ات باشی و دلم با عزم و اراده با تو به مناجات پرداخته است. از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و نیایشم را اجابت نمایی و مرا به آنچه از تو آرزو دارم برسانی؛ زیرا که منت و نیرو و توانایی از توست، (۱) مرا از این جایگاهی [که هستم] جابه جا نمایی جز با برآوردن همه درخواست هایم؛ چون این کار بر تو آسان و ارزش آن برای من بسیار بزرگ است، تو بر آن توانایی، ای شنوای بینا.

إِلَهِي وَهَذَا مَقَامُ الْعَائِدِ بِكَ مِنَ النَّارِ وَالْهَارِبِ مِنْكَ إِلَيْكَ مِنْ ذُنُوبٍ تَهَجَّمَتْهُ وَعُيُوبٍ فَضَحَتْهُ فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْظُرْ إِلَيَّ نَظْرَةَ رَحِيمَةٍ أَفُوزُ بِهَا إِلَى جَنَّتِكَ وَأَعْطِفْ عَلَيَّ عَطْفَةً أَنْجُو بِهَا مِنْ عِقَابِكَ فَإِنَّ الْجَنَّةَ وَالنَّارَ لَكَ وَبِيَدِكَ وَمَفَاتِيحُهُمَا وَمَغَالِقُهُمَا إِلَيْكَ وَأَنْتَ عَلَى ذَلِكَ قَادِرٌ وَهُوَ عَلَيْكَ هَيِّنٌ يَسِيرٌ فَأَفْعَلْ بِي مَا سَأَلْتُكَ يَا قَدِيرٌ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ وَحَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَالِهِ الطَّاهِرِينَ.

۱- امید (hope): حالت روحی و روانی و شناختی را که برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت بوده امید می نامند. از نظر جهان بینی توحیدی امید، تحفه ای الهی است که چرخ زندگی را به گردش در می آورد و عامل ایجاد انگیزه و تلاش در زندگی می شود (انصار، «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر زندگی» ش ۶، ص ۱۲۴). اگر نیایشگر با خواندن دعا، بعد شناختی امید را جهت داده و حالت امیدواری را در خود تقویت نماید می تواند از دعا به عنوان الگویی جامع در جهت دهی خواسته ها و امید خود استفاده کند. زیرا بعدشناختی امید اگر با مفاهیم دعا شکل بگیرد، فردی که از اسباب مادی نتیجه نگرفته متوسل به دعا می گردد و بانگش جدید به دعا امید واری او بیشتر می شود. زیرا در دعای حضرت صفت قادر آمده تدبر در این صفت خود سبب امیدافزایی می گردد پس توجه به دعا می تواند نشانگر امید داشتن فرد و توجه به مضامین دعا سبب امیدافزایی نیایشگر می گردد به شرط آنکه در مضامین دعا تدبر نماید.

خداوندا! این جایگاه کسی است که پناهنده به تو از آتش است و فرارکننده از تو به سوی تو از گناہانی که به او هجوم آورده و کاستی‌هایی که او را رسوا نموده، پس بر محمد و خاندانش درود فرست و مهربانانه به من نگاه نما تا به برکتش به بهشت برسم و با مهربانی از عذاب رهایم بخش؛ زیرا بهشت و دوزخ از آن تو و در دست توست و کلیدهایی که باز و وابسته شدن آنها نزد توست، تو بر آن توانایی و برای تو آسان است؛ پس آنچه از تو خواستم عطا فرما، ای قدرتمند، نیرو و قوه ای نیست؛ مگر برای خدای برتر با عظمت، خدا برای ما کافی و وکیل خوبی است و سرور خوب و کارساز خوب است؛ سپاس بر خدای پرورنده جهانیان، و درود خدا بر سرور ما محمد و خاندان پاکش باد.

نیایش پنجم: صلوات روز جمعه

(معروف به «دعای ضراب اصفهانی»)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درخواست رحمت برای پیامبر

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ وَ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ وَ حُجَّجِهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، الْمُتَّجِبِ فِي الْمِيثَاقِ، الْمُصْطَفَى فِي الظَّلَالِ، الْمُطَهَّرِ مِنْ كُلِّ آفَةٍ الْبَرِيءِ مِنْ كُلِّ عَيْبٍ، الْمُؤَمَّلِ لِلنَّجَاهِ، الْمُزْتَجَى لِلشَّفَاعَةِ، الْمُفَوَّضِ إِلَيْهِ دِينُ اللَّهِ.

به نام خدای بخشنده مهربان

خداوندا! بر محمد سرور فرستادگان و آخرین پیامبران و حجت و الگوی خدای جهانیان درود فرست، او که برگزیده روز میثاق و عالم اظله، پاک شده از هر آفت، دورگشته از هر کاستی، آرزوشده برای هر نجات، امید برای هر شفاعت است، کسی که آئین خدا بر او واگذار شده.

اللَّهُمَّ شَرِّفْ بُنْيَانَهُ وَ عَظِّمْ بُرْهَانَهُ وَ أَفْلِحْ حُجَّتَهُ وَ ارْزُقْ دَرَجَتَهُ وَ آصِبْ نُورَهُ وَ بَيِّضْ وَجْهَهُ وَ أَعْطِهِ الْفَضْلَ وَ الْفَضِيلَةَ وَ الدَّرَجَةَ وَ الْوَسِيلَةَ الرَّفِيعَةَ وَ ابْعَثْهُ مَقَامًا مَحْمُودًا يَغِطُّهُ بِهِ الْأَوْلُونَ وَ الْآخِرُونَ.

خداوندا! بنیادش را بلند و دلیلش را عظیم و برهانش را آشکار و درجه او را والا و روشنایی او را درخشنده و چهره اش را نورانی گردان، به او برتری و والایی و میانجیگری و درجه بلند عطا فرما، او را به جایگاه شایسته ای برانگیز (۱) تا اولین و آخرین، از این رهگذر بر او غبطه خورند.

تجدید میثاق با امامان

وَ صَلِّ عَلَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ قَائِدِ الْعُرِّ الْمُحَجَّلِينَ وَ سَيِّدِ الْوَصِيَّةِ بَيْنَ وَحُجَّجِهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَ صَلِّ عَلَى الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّجِهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَ صَلِّ عَلَى عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ سَيِّدِ الْعَابِدِينَ وَ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّجِهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّجِهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَ صَلِّ عَلَى مُوسَى بْنِ جَعْفَرِ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّجِهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَ صَلِّ عَلَى عَلِيِّ بْنِ مُوسَى إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّجِهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّجِهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَ صَلِّ عَلَى الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّجِهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَ صَلِّ عَلَى عَلِيِّ بْنِ مُحَمَّدِ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّجِهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَ صَلِّ عَلَى الْخَلْفِ الصَّالِحِ الْهَادِي الْمَهْدِيِّ إِمَامِ الْهُدَى وَ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّجِهِ

١- . (وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا)؛ (اسراء: ٧٩).

رَبُّ الْعَالَمِينَ.

بر امیرمؤمنان و وارث پیام آوران و پیشوای سپیدرویانِ تابناک و سرور اوصیا و حجّت و الگوی پروردگار جهانیان درود فرست و بر حسن بن علی پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجّت پروردگار جهانیان درود فرست و بر حسین بن علی پیشوای مؤمنان و وارث رسولان و حجّت خدای جهانیان درود فرست و بر علی بن حسین (۱) پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر محمد بن علی پیشوای مؤمنان و وارث پیام آوران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر جعفر بن محمد پیشوای مؤمنان و وارث رسولان و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر موسی بن جعفر (۲) پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر علی بن موسی (۳) پیشوای مؤمنان و وارث پیام آوران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر محمد بن علی پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر علی بن محمد پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر محمد بن علی پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر جعفر بن محمد پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر موسی بن جعفر (۲) پیشوای مؤمنان و وارث پیام آوران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست.

- ۱- . نفی آرای زیدیه: درباب امامت امام سجاد علیه السلام، این گروه امامت امام سجاد علیه السلام را انکار کردند؛ زیرا امامت علویانی که تقوا داشته و قیام بالسیف داشته را قبول دارند. (مشکور، فرهنگ فرق اسلامی، ص ۱۹۰).
- ۲- . نفی آرای اسماعیلیه سبعیه قرامطه باطینه: امامت موسی بن جعفر علیه السلام را انکار می کنند و اسماعیل، پسر امام جعفر صادق علیه السلام را امام می دانند. (همان).
- ۳- . نفی آرای واقفیه: این گروه بر امامت امام موسی کاظم علیه السلام متوقف شدند و امامت امامان بعد آنها را قبول ندارند؛ اگرچه بسیاری از واقفیه در دوره های بعد مثل دوران غیبت صغری و کبری به امامیه گرویدند. (همان).

ویژگی امام و رهبر

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ الْأَمِيِّمِ الْهَادِينَ الْعُلَمَاءِ الصَّادِقِينَ الْأَبْرَارِ الْمُتَّقِينَ دَعَائِمِ دِينِكَ وَأَزْكَانِ تَوْحِيدِكَ وَتَرَاجِمِهِ وَخِيَمِكَ وَحُجَجِكَ عَلَى خَلْقِكَ وَخُلَفَائِكَ فِي أَرْضِكَ الَّذِينَ اخْتَرْتَهُمْ لِنَفْسِكَ وَأَصْطَفَيْتَهُمْ عَلَى عِبَادِكَ وَأَرْتَضَيْتَهُمْ لِدِينِكَ وَخَصَّصْتَهُمْ بِمَعْرِفَتِكَ وَجَلَّلْتَهُمْ بِكَرَامَتِكَ وَعَشَّيْتَهُمْ بِرَحْمَتِكَ وَرَبَّيْتَهُمْ بِنِعْمَتِكَ وَعَدَّدَيْتَهُمْ بِحِكْمَتِكَ وَالْبَسَيْتَهُمْ نُورَكَ وَرَفَعْتَهُمْ فِي مَلَكُوتِكَ وَحَفَفْتَهُمْ بِمَلَائِكَتِكَ وَشَرَّفْتَهُمْ بِبَنِيكَ صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَآلِهِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش، پیشوایان هدایت گر و دانایان راستگو و نیکان خویشان دار که استوانه های آئین تو و پایه های توحید تو و ترجمان وحی تو و الگوهای تو بر آفریدگان و جانشینان تو در زمین تو هستند، درود فرست. آنان که برای خود اختیار کردی و بر بندگانت برگزیدی و برای آئین خود آنها را پسندیدی و به شناخت خودت اختصاص دادی و با کرامت خویش شکوهمندشان گردانیدی و در مهربانیت غوطه ورشان نمودی و به نعمت پرورش دادی، و از حکمت سیرابشان کردی و در سراپرده نورت قرارشان دادی و به اوج ملکوت آنان را بالا بردی و با فرشتگانت آنان را فراگرفتی و با پیامبر که درود تو بر او و خاندانش باد، شرافتمندشان نمودی. (۱)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَيْهِمْ صَلَوَةٌ كَثِيرَةٌ دَائِمَةٌ طَيِّبَةٌ لَا يُحِيطُ بِهَا إِلَّا أَنْتَ وَلَا يَسْعُهَا إِلَّا عِلْمُكَ وَلَا يُحْصِيهَا أَحَدٌ غَيْرُكَ.

خداوندا! بر او و بر آنان درود فرست؛ درودی فراوان، جاویدان و پاکیزه که جز تو کسی بر آن احاطه ندارد و جز علم تو کسی آن را نیابد و جز تو کسی آن را نشمارد.

اللَّهُمَّ وَصَلِّ عَلَى وَلِيِّكَ الْمُحِبِّي سُنَّتِكَ الْقَائِمِ بِأَمْرِكَ الدَّاعِي إِلَيْكَ الدَّلِيلِ عَلَيْكَ وَحُجَجِكَ عَلَى خَلْقِكَ وَخَلِيفَتِكَ فِي أَرْضِكَ وَشَاهِدِكَ عَلَى عِبَادِكَ.

خداوندا! بر ولی خودت که زنده کننده سنت تو، قیام کننده به فرمان تو، دعوت کننده به سوی تو، راهنمایی کننده بر تو، حجت تو بر بندگان، جانشین تو در روی زمین و گواه تو بر بندگانت است، درود فرست.

اللَّهُمَّ اعِزَّنَا نَصْرَهُ وَمُدِّ فِي عُمُرِهِ وَزَيْنِ الْأَرْضِ بِطَوْلِ بَقَائِهِ.

خداوندا! پیرویش را محکم و عمرش را طولانی و زمین را با عمر طولانی او بیار.

۱- (قُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ سَلَامٌ عَلَى عِبَادِهِ الَّذِينَ اصْطَفَى اللَّهُ خَيْرٌ مِمَّا يَشْرِكُونَ)؛ (نمل: ۵۹).

اللَّهُمَّ اكْفِهِ بَغْيَ الْحَاسِدِينَ وَاعْذِهِ مِنْ شَرِّ الْكَائِدِينَ وَارْجُوْهُ عَنْهُ إِرَادَةَ الظَّالِمِينَ وَخَلِّصْهُ مِنْ أَيْدِي الْجَبَّارِينَ.

خداوندا! او را از ستم حسدورزان نگهدار، او را از خطر فریب کاران پناه ده، خواسته زورگویان را از او دور نما و از چنگال سرکشان رهایش ساز.

اللَّهُمَّ اعْطِهِ فِي نَفْسِهِ وَذُرِّيَّتِهِ وَشِعْبَتِهِ وَرَعِيَّتِهِ وَخَاصَّتِهِ وَعَامَّتِهِ وَعَدُوَّهُ وَجَمِيعِ أَهْلِ الدُّنْيَا مَا تُقَرُّ بِهِ عَيْنُهُ وَتَسِيرُ بِهِ نَفْسُهُ وَبَلَّغْهُ أَفْضَلَ مَا أَمَلَهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

خداوندا! به خودش و فرزندانش و پیروانش و زیردستانش و نزدیک ترها و دورترهایش و دشمنانش و همه اهل جهان، آنچه که چشمش را روشن کند و دلش را شادمان گرداند عطا فرما، و او را به برترین آرزوهایش در دنیا و آخرت برسان؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

اللَّهُمَّ خَيِّدْ بِهِ مَيَّا مُجِحِي مِنْ دِينِكَ وَأَخِي بِهِ مَا يُدَلُّ مِنْ كِتَابِكَ وَأَظْهِرْ بِهِ مَا عُيِّرَ مِنْ حُكْمِكَ حَتَّى يَعُودَ دِينُكَ بِهِ وَعَلَى يَدَيْهِ غَضًّا جَدِيدًا خَالِصًا مُخْلِصًا لَا شَكَّ فِيهِ وَلَا شُبْهَةَ مَعَهُ وَلَا بَاطِلَ عِنْدَهُ وَلَا بَدْعَهُ لَدَيْهِ.

خداوندا! آنچه از آیین تو از بین رفته به برکت وی باز آور، و آنچه از کتاب تو کم و زیاد شده دوباره زنده نما، چیزی که از رهگذر آن دستوره‌های تو تغییر داده شده آشکار فرما، تا این که آیین تو به برکت او و با داستان او شادابی و تازگی و نابی و بی پیرایگی را باز یابد که شک و شبهه ای در آن نباشد و باطلی نزدش نبوده و بدعتی در پیش آن نباشد. (۱)

دعا برای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

اللَّهُمَّ نَوِّرْ بُنُورَهُ كُلَّ ظُلْمَةٍ وَهَيِّدْ بُرُكُنَهُ كُلَّ بَدْعَةٍ وَاهْدِمْ بَعِزَّتِهِ كُلَّ ضَلَالَةٍ وَأَقِصِّمْ بِهِ كُلَّ جَبَّارٍ وَأَخْمِدْ بِسَيِّفِهِ كُلَّ نَارٍ وَأَهْلِكْ بِعَدْلِهِ كُلَّ جَوْرٍ وَأَجِرْ حُكْمَهُ عَلَى كُلِّ حُكْمٍ وَأَذِلَّ بِسُلْطَانِهِ كُلَّ سُلْطَانٍ.

خداوندا! با فروغ او هر تاریکی را روشن نما و به پشتوانه او هر بدعتی را ریشه کن فرما و با توانایی او هر گمراهی را ویران ساز و هر گردنکشی را به وسیله وی درهم شکن و هر آتش [فتنه ای] را با شمشیر او خاموش ساز و با دادگری او هر ستمگری را نابود گردان و فرمانش را بر هر فرمانی برتری ده و با فرمانروایی او هر فرمانروا را خوار گردان.

۱- (و اذا بدلنا آية مكان آية والله اعلم بما ينزل قالوا انما انت معتد بل اكثرهم لا يعلمون)؛ (نحل: ۱۰۱).

اللَّهُمَّ اذِلْ كُلَّ مَنْ نَآوَاهُ وَ اَهْلِكَ كُلَّ مَنْ عَادَاهُ وَ اَمْكُرْ بِمَنْ كَادَهُ وَ اسْتَصِلْ مَنْ جَحَدَ حَقَّهُ وَ اسْتَهَانَ بِأَمْرِهِ وَ سَعَى فِي اِطْفَاءِ نُورِهِ وَ اَرَادَ اِخْمَادَ ذِكْرِهِ.

خداوندا! هر که با او مخالفت کند، ذلیل نما، هر که با وی دشمنی کند نابود فرما، هر که به او نیرنگ زند پاسخش ده، هر که حقش را انکار نماید و فرمانش را سبک شمارد و در پی خاموش کردن نور او تلاش کند و اراده فراموش نمودن یاد او را [در اذهان] داشته باشد، هلاک نما.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ الْمُصْطَفَى وَ عَلَيَّ الْمُرْتَضَى وَ فَاطِمَةَ الزَّهْرَاءِ وَ الْحَسَنَ الرِّضَا وَ الْحُسَيْنَ الْمُضَيَّفِي وَ جَمِيعِ الْأَوْصِيَاءِ مَصَابِيحِ الدُّجَى وَ أَعْلَامِ الْهُدَى وَ مَنَارِ التَّقَى وَ الْعُرْوَةِ الْوُثْقَى وَ الْحَبْلِ الْمَتِينِ وَ الصِّرَاطِ الْمُسْتَقِيمِ.

بر محمد مصطفی، علی مرتضی، فاطمه زهرا، حسن پسندیده، حسین برگزیده و همه جانشینان او، [آنان که] چراغ های روشنگر تاریکی و نشانه های هدایت و مشعل های تقوی، و دستگیره استوار و رشته ناگسستی و راه راست تو هستند درود فرست.

وَ صَلِّ عَلَيَّ وَ لِيكَ وَ وُلاهِ عَهْدِكَ وَ الْأَيْمَةِ مِنْ وُلْدِهِ وَ مَدِّ فِي أَعْمَارِهِمْ وَ زِدْ فِي اِجَالِهِمْ وَ بَلِّغْهُمْ أَفْضَلَ اِمَالِهِمْ دِينًا وَ دُنْيَاً وَ اٰخِرَةً اِنَّكَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

بر ولی خود و والیان عهد او و پیشوایان از فرزندان درود فرست، عمر آنان را طولانی و بر مدت زندگیشان بیفزای و در دین و دنیا و آخرت به آخرین آرزوهایشان برسان؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

نیایش ششم: دعا در شب جمعه برای برآورده شدن حاجات بعد از نماز

نقش ایمان در زندگی

اللَّهُمَّ إِنَّ اطَّعْتُكَ فَالْمَحْمَدَةَ لَكَ وَإِنْ عَصَيْتُكَ فَالْحَبَّةُ لَكَ مِنْكَ الرَّوْحُ وَمِنْكَ الْفَرْحُ سُبْحَانَ مَنْ أَنْعَمَ وَشَكَرَ سُبْحَانَ مَنْ قَدَرَ وَغَفَرَ.

خداوندا! اگر فرمان بردار تو شدم، سپاس برای توست و اگر نافرمانی تو را کردم، برهان از آن توست، آسایش از تو و گشایش از توست، پاک و منزه است آنکه نعمت داده و حق شناسی نموده، پاک و منزه است آنکه توانا شده و [گناهان را] بخشید.

اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتُ قَدْ عَصَيْتُكَ فَإِنِّي قَدْ اطَّعْتُكَ فِي أَحَبِّ الْأَشْيَاءِ إِلَيْكَ وَهُوَ الْإِيمَانُ بِكَ لَمْ اتَّخُذْ لَكَ وَلَدًا وَلَمْ أَدْعُ لَكَ شَرِيكًا مَنَّاءً مِنْكَ بِهِ عَلَيَّ لَا مَنَّاءَ مِنِّي بِهِ عَلَيْكَ.

خداوندا! اگر نافرمانی تو را کردم، اما در بهترین امور تو را اطاعت نمودم، برای تو که ایمان به تو و قرارن دادن فرزند و شریک برای توست، این [اطاعت] هم منتهی از درگاه تو بر من است، نه منتهی از من به ساحت تو.

وَقَدْ عَصَيْتُكَ يَا إِلَهِي عَلَى غَيْرِ وَجْهِ الْمُكَابَرَةِ وَلَمَّا الْخُرُوجِ عَنْ عُبُودِيَّتِكَ وَلَمَّا الْجُجُودِ لِرُبُوبِيَّتِكَ وَلَكِنْ اطَّعْتُ هَيَوَايَ وَأَزَلَّنِي الشَّيْطَانُ فَلَكَ الْحُجَّةُ عَلَيَّ وَالْبَيَانُ، فَإِنْ تُعَذِّبْنِي فَبِدُنُوبِي غَيْرِ ظَالِمٍ وَإِنْ تَغْفِرْ لِي وَتَرْحَمْنِي فَإِنَّكَ جَوَادٌ كَرِيمٌ يَا كَرِيمٌ يَا كَرِيمٌ (حتیٰ یقطع النفس ثم یقول):

خدا یا! همانا نافرمانی تو را کردم؛ ولی نه برای ستیزه جویی و زورآزمایی و نه برای بیرون رفتن از ساحت بندگیت و نه برای انکار خدایی تو؛ بلکه میل و خواست خود را فرمان بر شدم و شیطان [نیز] مرا لغزاند؛ همانا برهان و فرمان تو راست بوده؛ اگر مرا شکنجه فرمایی، در برابر نافرمانی من است و نه ستمکاری [تو]، اگر بیامیزی و مهربانی کنی حقا تو بخشنده و بزرگواری، ای بزرگوار، ... [این عبارت تکرار شود تا نفس قطع شود، سپس می گوئی]:

يَا اِمْنًا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ ؕ وَكُلُّ شَيْءٍ ؕ مِنْكَ خَائِفٌ حَازِرٌ، اَسْتَيْتُكَ بِاَمْنِكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ ؕ وَخَوْفِ كُلِّ شَيْءٍ ؕ مِنْكَ اَنْ تُصَيِّمَنِي عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُعْطِنِي اَمَانًا لِنَفْسِي وَاَهْلِي وَاَوْلَادِي وَسَائِرِ مَا اَنْعَمْتَ بِهِ عَلَيَّ حَتَّى لَا اَخَافُ اَحَدًا وَلَا اَحْذَرُ مِنْ شَيْءٍ ؕ اَبَدًا. اِنَّكَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. وَحَسْبُنَا اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ.

ای آنکه از هر چیز در امان هستی و همه چیز از تو بیمناک و ترسان است، از تو می خواهیم به

حَقِّ مَصْنُوعِ تُوَازِ هِر مَوْجُودِی و بَیْمِ هِر چَیْزِ اَز تُو کِه بَر مُحَمَّد و خاندانش درود فرستی و برای درجات خودم و خانواده ام و فرزندانم و هر چه برایم ارزانی فرموده ای، امنیت و آرامش عطا کنی، تا از کسی هراسی نداشته باشم و از موجودی بیمناک نباشم؛ همانا تو بر هر کار توانایی، خدا ما را کفایت می کند و وکیل خوبی است. (۱)

یا کَافِی اِبْرَاهِیْمَ نُمْرُودَ، یا کَافِی مُوسَى فِرْعَوْنَ، اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّی عَلَی مُحَمَّدٍ وَاِیْمَانِ مُحَمَّدٍ، وَاَنْ تَكْفِیْنِی شَرَّ فُلَانِ بِنِ فُلَانٍ.

ای کفایت کننده ابراهیم علیه السلام در برابر نمروند! ای کفایت کننده موسی علیه السلام در برابر فرعون! از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از شر فلان پسر فلان کفایت نمایی.

۱- . احساس امنیت (feeling of security): احساس آزادی نسبی از خطر را احساس امنیت می گویند. این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می کند فرد صاحب این احساس، دارای آرامش روانی و روحی است. ایمنی نیز مانند ارزش از احساسات و عواطف زیربنایی و حیاتی برای تأمین بهداشت روانی است (شاملو، بهداشت روانی، ص ۹۱). یکی از منابع و الگوهای جامع برای تقویت و تأمین این احساس توجه به مضامین دعاست که نیایشگر با خواندن این عبارات و باور آن می تواند احساس امنیت خود را افزایش دهد؛ البته رعایت امور بیرونی برای ایجاد امنیت امری ضروری است. به عبارت دیگر امنیت دارای دو بعد بیرونی و درونی است که در بعد بیرونی فرد باید وظایف را رعایت کند و در بعد درونی اگر نیایشگر افکار و نگرش های خود را با مضامین دعا شکل دهد و آنها را باور نماید آرامش درونی می یابد، البته این امر نیاز به تمرین و تکرار و تکنیک خاص دارد .

نیایش هفتم: دعا در مکه معظمه

اللَّهُمَّ أَنْجِزْ لِي مَا وَعَدْتَنِي اللَّهُمَّ انْتَقِمْ لِي مِنْ أَعْدَائِي.

خداوندا! وعده ای که داده ای اجابت نما؛ خداوندا! از دشمنانم برای من انتقام بگیر.

نیایش هشتم: نیایش دعای حکمت (زیارت آل یاسین)

آثار تربیتی دعا

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسئَلُكَ أَنْ تُصَيِّبَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ نَبِيِّ رَحْمَتِكَ وَكَلِمَةِ نُورِكَ وَأَنْ تَمَلَأَ قَلْبِي نُورَ الْيَقِينِ وَصِيْدْرِي نُورَ الْإِيمَانِ وَفِكْرِي نُورَ الثَّبَاتِ وَعَزْمِي نُورَ الْعِلْمِ وَقُوَّتِي نُورَ الْعَمَلِ وَلِسَانِي نُورَ الصِّدْقِ وَدِينِي نُورَ الْبَصَائِرِ مِنْ عِنْدِكَ وَبَصِيرِي نُورَ الضِّيَاءِ وَسَمْعِي نُورَ وَعْيِ الْحِكْمَةِ وَمَوَدَّتِي نُورَ الْمَوَالِمِ لِمُحَمَّدٍ وَآلِهِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ، حَتَّى أَلْقَاكَ وَقَدْ وَفَيْتَ بِعَهْدِكَ وَمِيثَاقِكَ فَلْتَسِّعْ عَنِّي رَحْمَتَكَ يَا وَلِيَّيَ يَا حَمِيدُ.

خداوندا! از تو می خواهم بر محمد که پیام آور مهربانی و سخن پرفروغ توست درود فرستی؛ [و می خواهم] که دلم را از نور یقین، و سینه ام را از پرتو ایمان، و فکرم را با نور پایداری، و تصمیم مرا از فروغ دانش و نیرویم را درخشش رفتار و زبانم را نور راستی و آئینم را روشنایی بصیرت از سوی خود و چشمم را روشن بینی و گوش مرا از شنوایی حکمت پُر ساز و حس دوستی مرا دوستی بر محمد و خاندانش که درود بر آنان باد قرار ده؛ تا به دیدارت برسم؛ درحالی که به عهد و پیمان تو وفا کرده ام؛ پس مهربانیت مرا فرا گیرد، ای سرپرست و ای ستوده شده.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى حُجَّتِكَ فِي أَرْضِكَ وَخَلِيفَتِكَ فِي بِلَادِكَ وَالِدَاعِي إِلَى سَبِيلِكَ وَالْقَائِمِ بِقِسْمِكَ وَالثَّائِرِ بِأَمْرِكَ وَوَلِيِّ الْمُؤْمِنِينَ وَيَوَارِ الْكَافِرِينَ وَمُجَلِّي الظُّلْمَةِ وَمُنِيرِ الْحَقِّ وَالسَّاطِعِ بِالْحِكْمَةِ وَالصِّدْقِ وَكَلِمَتِكَ التَّامَّةِ فِي أَرْضِكَ الْمُرْتَقِبِ الْخَائِفِ وَالْوَلِيِّ النَّاصِحِ سَفِينَةِ النِّجَاهِ وَعَلِمِ الْهُدَى وَنُورِ أَبْصَارِ الْوَرَى وَخَيْرِ مَنْ تَقَمَّصَ وَارْتَدَى وَمُجَلِّي الْعَمَى، الَّذِي يَمَلَأُ الْأَرْضَ عَدْلًا وَقِسْطًا كَمَا مِلَّتَ ظُلْمًا وَجَوْرًا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

خداوندا! بر حجت خود در زمینت، و جانشینت در شهرها، و دعوت کننده به سوی تو، و برپا دارنده عدالت تو، و انتقام گیرنده به فرمان تو، سرپرست خداباوران و نابود کننده کفورزان، و روشن کننده تاریکی و درخشان کننده حق؛ و [او که] پرتوافکن با حکمت و راستی و کلمه کامل تو در زمینت و نگهبان بیمناک [بر جان و دین مردم] و پیشوای خیرخواه و کشتی نجات و پرچم هدایت و فروغ چشم های هستی [است]، و بهترین کسی که لباس بر تن آراسته و روشنگر کوری دل است، درود فرست؛ او که زمین را پر از عدل و داد می کند؛ چنان که از ظلم و ستم پر شده؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى وَلِيِّكَ وَابْنِ أَوْلِيَانِكَ الَّذِينَ فَرَضْتَ طَاعَتَهُمْ وَأَوْجَبْتَ حَقَّهُمْ وَأَذْهَبْتَ عَنْهُمْ الرَّجْسَ

وَطَهَّرَهُمْ تَطْهِيراً.

خداوندا! بر پیشوایی که از جانب تو و فرزند پیشوایان توست؛ آنان که فرمان برداری و ادای حقشان را واجب فرموده ای و پلیدی را از ایشان برداشته ای و پاکیزه شان نمودی، درود فرست.

شیوه های دعا برای حضرت حجت

اللَّهُمَّ انصُرْ وَاَنْتَصِرْ بِهِ اَوْلِيائِكَ وَاَوْلِيائَهُ وَشِيعَتَهُ وَاَنْصَارَهُ وَاَجْعَلْنَا مِنْهُمْ.

خداوندا! او را یاری فرموده و به برکت وی، دوستان و دوستدارانش، پیروان و یاورانش را یاری فرما و ما را از آنان قرار ده.

آثار و نتایج ظهور حضرت حجت

اللَّهُمَّ اعِزَّهُ مِنْ كُلِّ بَاغٍ وَطَاغٍ وَمِنْ شَرِّ جَمِيعِ خَلْقِكَ وَاَحْفَظْهُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ وَعَنْ يَمِينِهِ وَعَنْ شِمَالِهِ وَاخْرِسْهُ وَاَمْنَعُهُ مِنْ اَنْ يُوَصِّلَ اِلَيْهِ بِسُوءٍ وَاَحْفَظْ فِيهِ رَسُوْلَكَ وَاَلْ رَسُوْلَكَ وَاَظْهِرْ بِهِ الْعِدْلَ وَاَيِّدْهُ بِالنُّصْرِ وَاَنْصُرْ ناصِرِيهِ وَاخْرُجْ خَاذِلِيهِ وَاَقْصِمْ بِهِ جَبَابِرَةَ الْكُفْرِ وَاَقْتُلْ بِهِ الْكُفْرَ وَالْمُنَافِقِيْنَ وَجَمِيعَ الْمُلْحِدِيْنَ حَيْثُ كَانُوْا فِي مَشَارِقِ الْاَرْضِ وَمَغَارِبِهَا وَبَحْرِيهَا وَاَمْلَأْ بِهِ الْاَرْضَ عَدْلًا وَاَظْهِرْ بِهِ دِيْنَ نَبِيِّكَ.

خداوندا! از هر ستمگر و زورگو و از شر همه آفریدگانت او را پناه ده و او را از پیش رو و پشت سر و راست و چپ محافظت فرما، نگهدارش باش تا بدی به او نرسد و به برکت او پیامبر و خاندانش را نگهدار و عدل و داد را با وی آشکار نما و با یآوری خود یاریش نما و یاوران او را یاری فرما و کارشکنان او را سرکوب کن و کفرورزان ستمگر را به وسیله او پایمال نما و همه کافران و منافقان و مشرکان را هر جا باشند در خاور یا باختر و در خشکی یا دریا به دست او نابود گردان و زمین را با وجود او پر از داد کن و آئین پیامبرت را با او آشکار نما.

وَاَجْعَلْنِي اللّٰهُمَّ مِنْ اَنْصَارِهِ وَاَعْوَانِهِ وَاَتْبَاعِهِ وَشِيعَتِهِ وَاَرِنِي فِي الْاَلِ مُحَمَّدٍ مَا يَأْمَلُوْنَ وَفِي عَدُوِّهِمْ مَا يَخِذْرُوْنَ اِلَهَ الْحَقِّ اَمِيْنَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ.

خداوندا! مرا از یاران و یاوران و رهروان و پیروان او قرار ده و آرزوهای برآورده شده خاندان محمد صلی الله علیه و آله و سلم و ترس و وحشت دشمنانشان را به من نشان ده. ای خدای حق، ای صاحب شکوه و بزرگواری و ای مهربان ترین مهربانان [این درخواست ها را] بپذیر.

نیایش نهم: دعا در روز مبعث

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلِئِدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذُّلِّ وَكَبْرُهُ تَكْبِيرًا. يَا عُدَّتِي فِي مُدَّتِي وَيَا صَاحِبِي فِي شِدَّتِي! يَا وَلِيِّي فِي نِعْمَتِي يَا غِيَاثِي فِي رَغْبَتِي يَا نَجَاحِي فِي حَاجَتِي يَا حَافِظِي فِي غَيْبَتِي يَا كَافِيِّي فِي وَخِدَّتِي يَا أُنَيْسِي فِي وَحْشَتِي! أَنْتَ السَّائِرُ عَوْرَتِي، فَلَكَ الْحَمْدُ وَأَنْتَ الْمُقِيلُ عَثْرَتِي، فَلَكَ الْحَمْدُ وَأَنْتَ الْمُنْعِشُ صِرْعَتِي.

سپاس مخصوص خدایی است که فرزندی نگرفته و در فرمانروایی شریک نداشته و چون پستی و خواری ندیده برای آن [نیاز به] یآوری نداشته و بزرگ شمار او را بسیار بزرگ. (۱)

ای توشه من تا پایان زندگی، ای یار و یاورم در سختی، ای سرپرست من در هر رفاهی، ای دادرس من در هر آرزویی، ای کامیابی من در هر نیازمندی، ای نگهدارنده من هنگام نبودن من، ای کفایت کننده من در تنهایی، ای همدم من در بیمناکی، تو پوشاننده برهنگی من هستی.

پس سپاس مخصوص توست و تو لغزشم را نادیده می گیری؛ پس تو را سپاس می گویم و تو نیروبخش در افتادگی ام هستی.

فَلَمَكَ الْحَمْدُ صَبْلٌ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاشْتَرُ عَوْرَتِي وَأَمِنْ رَوْعَتِي وَأَقِلَّ عَثْرَتِي وَاصْرِفْ عَن جُرْمِي وَتَجَاوَزْ عَن سَيِّئَاتِي فِي أَصْحَابِ الْجَنَّةِ وَعَدَّ الصَّدَقِ الَّذِي كَانُوا يُوعَدُونَ.

پس ستایش سزاوار توست، بر محمد و خاندانش درود فرست و برهنگی مرا بپوشان و ترس و بیم مرا امان بده، لغزشم را نادیده بگیر و از گناهم چشم پوشی نما (۲) و در میان یاران بهشت از بدی هایم در گذر. [همانا بهشت] وعده راستینی است که به آنان وعده داده شده بود.

۱- . اقتباس از آیه ۱۱۱، سوره اسراء.

۲- . آگاهی فراعقلی (Trans-Rational Knowing): فرارفتن از عقلانیت و بهره گیری از حالات گوناگون هشیاری مانند مراقبه و نیایش منجر به این آگاهی می گردد. خواندن این دعا و توجه به مضامین آن مانند طلب عفو و امان خواهی از خالق و غیره از مصادیق این نوع آگاهی می باشد (مهرابی، هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن، ص ۲۱۰). نیایشگر می تواند با آموزه های این دعا افکار درون خود را آرام و متعادل نماید و راه صحیح آگاهی یابی معنوی را پیدا کند؛ البته برای رسیدن به وضعیت مطلوب در امور زندگی دو عمل باید صورت گیرد: یکی تلاش برای تحقق امر خارجی و دیگری حفظ آرامش درونی و ارتقاء آگاهی و برخورد صحیح با مسائل زندگی، دعا با نگاه جدید می تواند به عمل بیرونی جهت صحیح دهد بدین گونه که الگوی شناختی نیایشگر را تصحیح کند تا آرامش روانی وی حفظ و آگاهی و نگرش نیایشگر ارتقاء یابد.

نیایش دهم: دعای هر روز ماه رجب

خداوند در جایگاه ستایش

اللَّهُمَّ يَا ذَا الْمَنِّ السَّابِغِ وَالْأَلَاءِ الْوَازِعِ وَالرَّحْمَةِ الْوَاسِعَةِ وَالْقُدْرَةِ الْجَامِعَةِ وَالنُّعْمِ الْجَسِيمَةِ وَالْمَوَاهِبِ الْعَظِيمَةِ وَالْأَيَادِي الْجَمِيلَةَ وَالْعَطَايَا الْجَزِيلَةَ يَا مَنْ لَا يُنْعَتُ بِتَمَثِيلٍ وَلَا يُمَثَّلُ بِنَظِيرٍ وَلَا يُطَلَّبُ بِظَهِيرٍ.

خداوند! ای صاحب بخشش های کامل و نعمت های گسترده و مهربانی بیکران و قدرت تمام و برکت های بزرگ و موهبت های شکوهمند و کمک های زیبا و عطاهای فراوان. ای آن که با مثال وصف نمی شود و برای مثال زدن همانندی برایش پیدا نمی شود و پشتیبانی برای او درخواست نمی گردد.

يَا مَنْ خَلَقَ فَرَزَقَ وَاللَّهُمَّ فَانْطِقْ وَابْتَدِعْ فَشَرِّعْ وَعَلَا فَارْتَفِعْ وَقَدَّرْ فَاحْسَنَ وَصَوَّرْ فَاتَّقَنَ وَاخْتَجَّ فَابْلَغْ وَأَنْعَمَ فَاسْبِغْ وَأَعْطَى فَاجْزَلْ وَمَنْحَ فَأَفْضَلَ يَا مَنْ سَمَا فِي الْعِزِّ فَفَاتَ نَوَاطِرَ الْأَبْصَارِ وَدَنَا فِي اللَّطْفِ فَجَازَ هَوَاجِسَ الْأَفْكَارِ.

ای آن که آفریده و روزی داده و الهام نموده و به سخن در آورده، از نو ظهوری را آغاز نموده و والا- شده و والاتر گشته، اندازه گیری نموده و زیبا ساخته و با محکم کاری صورتگری نموده و برهان اقامه کرده و رسانیده، به طور گسترده نعمت داده و تکمیل فرموده و بخشش برتر داشته است. ای آن که چنان بر بلندای عزت رسیده که دیدگان بینا به او راه نیافته و چنان با ظرافت و لطافت نزدیک شده که از خیال پروری اندیشه ها فراتر رفته. (۱)

يَا مَنْ تَوَحَّدَ بِالْمُلْكِ فَلَا يَمُدُّ لَهُ فِي مَلَكُوتِ سُلْطَانِهِ وَتَفَرَّدَ بِالْأَلَاءِ وَالْكَبْرِيَاءِ فَلَا ضِدَّ لَهُ فِي جَبْرُوتِ شَأْنِهِ يَا مَنْ حَارَتْ فِي كِبْرِيَاءِ هَيْبَتِهِ دَقَائِقُ لَطَائِفِ الْأَوْهَامِ وَأَنْحَسَرَتْ دُونَ إِدْرَاكِ عَظَمَتِهِ حَطَائِفُ أَبْصَارِ الْأَنَامِ.

ای آن که فرمانروایی یگانه داشته و در قلمرو حکومتش رقیبی نداشته و در نعمت ها و عظمت ها یکه تاز بوده و در شکوه شأن و منزلت مخالفی ندارد. ای آن که در بزرگواری هیبت و دقت در نکته سنجی هایش و هم ها متحیر گردیده، برای درک کمترین بزرگی او دیدگان مردم بهت زده و ضعیف شده.

۱- . نفی آراء اشاعره در ارتباط با رؤیت خدا: این گروه قائلند خداوند قابل تصور است و دیده می شود.

يَا مَنْ عَنَتِ الْوُجُوهُ لِهَيْبَتِهِ وَخَضَعَتِ الرَّقَابُ لِعَظَمَتِهِ وَوَجَلَتِ الْقُلُوبُ مِنْ خِيفَتِهِ أَشْرُكَكَ بِهَذِهِ الْمِدْحَةِ الَّتِي لَا تَبْتَغِي إِلَّا لَكَ وَبِمَا
وَأَيْتَ بِهِ عَلَى نَفْسِكَ لِإِدَاعِيكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ وَبِمَا ضَمَّنْتَ الْإِجَابَةَ فِيهِ عَلَى نَفْسِكَ لِلدَّاعِينَ. يَا أَسْمَعَ السَّمَاعِينَ وَأَبْصَرَ النَّاطِرِينَ
وَأَسْرَعَ الْحَاسِبِينَ يَا ذَا الْقُوَّةِ الْمَتِينِ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ وَعَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ.

ای آنکه صورت‌ها در برابر هیبت او تسلیم گشته (۱) و درقبال عظمت او گردن‌ها کج شده و از بیم او دل‌ها هراسان شده. از تو می‌خواهم به خاطر ستایشی که تنها تو سزاواری و به خاطر آنچه به نیایشگران با ایمان وعده داده‌ای به آنچه ضمانت فرموده‌ای برای اجابت و پذیرش نیایش کنندگان [اقدام فرما]. ای شنواترین شنوندگان! ای بیناترین بینندگان و زودرس‌ترین حساب‌رسان! ای صاحب‌توان محکم و استوار، بر محمد خاتم پیامبران و خاندانش درود فرست.

وَأَقْسِمُ لِي فِي شَهْرِنَا هَذَا خَيْرٌ مَا قَسَمْتَ وَاخْتُمَ لِي فِي قَضَائِكَ خَيْرٌ مَا حَتَمْتَ وَاخْتِمَ لِي بِالسَّعَادَةِ فِيمَنْ حَتَمْتَ وَأَخِينِي مَا أَحْيَيْتَنِي
مَوْفُورًا وَأَمْتِنِي مَشْرِورًا وَمَغْفُورًا وَتَوَلَّ أَنْتَ نَجَاتِي مِنْ مُسَائِلِهِ الْبُرْزَخِ وَادْرَأْ عَنِّي مُنْكَرًا وَنَكِيرًا وَأَرِ عَيْنِي مُبَشِّرًا وَبَشِيرًا وَاجْعَلْ لِي
إِلَى رِضْوَانِكَ وَجِنَانِكَ مَصِيرًا وَعَيْشًا قَرِيرًا وَمُلْكًا كَبِيرًا وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ كَثِيرًا.

در این ماه، بهترین سهمی که بخش نمودی نصیبم ساز و از آنچه مقدر فرمودی، بهترین آن را برایم مقرر فرما و سرانجام کارم را با خوشبختی و از زمره آنانی قرارم ده که عاقبتشان را ختم به خیر کردی، تا هنگامی که مرا زنده نگاهداشتی وسعت و فراوانی در زندگی من مقدر فرما و مرا شادمان و آمرزیده بمیران. (۲) مرا از بازجویی عالم برزخ نجات ده، نکیر و منکر را از من دور نما.

۱- (و عَنَتِ الْوُجُوهُ لِلْحَيِّ الْقَيُّومِ وَ قَد خَابَ مَنْ حَمَلَ ظُلْمًا)؛ (طه: ۱۱۱).

۲- شناختی: (cognitive) از ابعاد روان‌شناسی شخصیت سالم، ویژگی‌های شناختی می‌باشد از مصداق‌های این شناخت قبول حاکمیت و قدرت خالق بر همه امور است. افراد معتقد به آموزه دینی حوادث زندگی را می‌پذیرند، حتی اگر برای آنها سخت و مشکل باشد (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۲۳۳)؛ بنابراین قبول قدرت و سلطنت الهی یکی از نگرش‌های شخصیت سالم است که نیایشگر با خواندن دعا و باور آن، مسائل زندگی را راحت تر قبول می‌نماید و این پذیرش سبب می‌شود فرد از بهداشت روانی بهتری برخوردار شود. همچنانکه قبول قضا و قدر باعث پذیرش برخی اتفاقات می‌شود و بین این پذیرش با آرامش روان رابطه معناداری وجود دارد؛ ولی باید دانست، برخی از حوادث، مصداق قضا و قدر الهی نیست؛ بلکه به دلیل رعایت نکردن وظایف شخص و جامعه بوده و جایگزین کردن چنین اموری در مصداق قضا و قدر خطاست. در دعای قبول مقدرات عاقبت بخیری و شادمانی که نتیجه پذیرش مقدرات هست توجه ویژه شده است.

فرشتگان بشارت دهنده را در دیده ام بنما، راهم را به سوی بهشت و رضوان خودت و [در آنجا با] زندگی روشن و فرمانروایی بزرگ قرار ده، درود فراوان بر محمد و خاندانش بفرست.

نیایش یازدهم: دعای هر روز ماه رجب

دو مولود ماه رجب

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِالْمَوْلُودَيْنِ فِي رَجَبٍ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ الثَّانِي وَابْنِهِ عَلِيٍّ بْنِ مُحَمَّدٍ الْمُتَّجِبِ وَاتَّقَرَّبُ بِهِمَا إِلَيْكَ خَيْرَ الْقَرَبِ يَا مَنْ إِلَيْهِ الْمَعْرُوفُ طَلِبَ وَفِيمَا لَدَيْهِ رُغَبٌ.

خداوند! از تو می خواهم به حق دو مولود در ماه رجب، محمد بن علی دوم و فرزند برگزیده او علی بن محمد، و به برکت آن دو بزرگوار با بهترین نزدیکی به سوی تو تقرب می جویم. ای آنکه خوبی و نیکی از او خواسته شود و بدانچه نزد اوست رغبت می شود.

أَسْأَلُكَ سُؤَالَ مُقْتَرِفٍ مُذْنِبٍ قَدْ أَوْبَقَتْهُ ذُنُوبُهُ وَأَوْثَقَتْهُ عُيُوبُهُ فَطَالَ عَلَى الْخَطَايَا دُؤُوبُهُ وَمِنَ الرَّزَايَا خُطُوبُهُ يَسْأَلُكَ التَّوْبَةَ وَحُسْنَ الْأَوْبَةِ وَالتَّنُوعَ عَنِ الْحَوْبَةِ وَمِنَ النَّارِ فِكَاكَ رَقَبَتِهِ وَالْعَفْوَ عَمَّا فِي رِبْقَتِهِ فَأَنْتَ مَوْلَايَ أَعْظَمَ أَمَلِهِ وَثِقَتِهِ.

از تو می خواهم مانند خواسته شخص خطاکار و گناهکاری که گناهانش او را به نابودی کشانده و کاستی هایش او را به زنجیر نشانده و عادت، او را بر گناهان طولانی رسانده و به دلیل بلاها و سختی ها در مشکل فرومانده است.

از تو درخواست می نماید توبه و بازگشتی زیبا و جدایی و دوری از نافرمانی را و رهایی جاننش از آتش را و بخشش آنچه بر گردنش هست؛ پس تو ای مولا و سرور من بزرگ ترین آرزو و تکیه گاهش هستی.

اللَّهُمَّ وَأَسْأَلُكَ بِمَسَائِلِكَ الشَّرِيفَةِ وَوَسَائِلِكَ الْمُنِيفَةِ أَنْ تَتَّعَمَدَنِي فِي هَذَا الشَّهْرِ بِرَحْمَةٍ مِنْكَ وَسِعَتْهُ وَنِعْمَةٌ وَازِعَتْهُ وَنَفْسٍ بِمَا رَزَقْتَهَا قَانِعَةٍ إِلَى نُزُولِ الْحَافِرَةِ وَمَحَلِّ الْأَخْرَةِ وَمَا هِيَ إِلَيْهِ صَائِرَةٌ.

خداوند! به حق درخواست های شرافتمندانه و دستاویزهای والایت، از تو می خواهم که در این ماه با بخشایش گسترده و نعمت منتشرشده از جانب خود، مرا فراگیری؛ و جانی عطا فرمایی که به آنچه روزیش داده ای و به فرود آمدن در گودی قبر و منزل آخرت و آنچه نفس به سویش برمی گردد، قانع گردد. (۱)

۱- نیاز به باور مذهبی (Religious belief needs): از جمله نیازهای معنوی باورهای مذهبی بوده قبول معاد و عدم ترس از مرگ از مؤلفه های این نیاز می باشد. (شجاعی، «نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با سلسله مراتب انگیزه های مازلو»، ص ۹۴) اگر نیایشگر با خواندن دعا، الگوی فکری خاصی درباره مرگ و جهان ابدی پیدا کند و به شرط باور آن، بر رفتار و گفتارش تأثیر گذارد و در برابر مسائل زندگی برخورد واقع بینانه و مناسب تری خواهد داشت. به عبارت دیگر، قبول معاد در نوع برخورد رفتار با مسائل زندگی مؤثر است و نترسیدن از مرگ برای آرامش روانی فرد مؤثر است.

نیایش دوازدهم: دعا برای رفع گرفتاری ها

یا مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ وَ سَتَرَ الْقَبِيحَ يَا مَنْ لَمْ يُؤَاخِذْ بِالْجَرِيرَةِ وَ لَمْ يَهْتِكِ السُّتْرَ يَا عَظِيمَ الْمَنْنِ يَا كَرِيمَ الصَّفْحِ يَا حَسَنَ التَّجَاوُزِ يَا
وَاسِعَ الْمَغْفِرَةِ يَا بَاسِطَ الْيَدَيْنِ بِالرَّحْمَةِ يَا مُنْتَهَى كُلِّ نَجْوَى وَيَا غَايَةَ كُلِّ شَكْوَى يَا عَوْنَ كُلِّ مُسْتَعِينٍ يَا مُبْتَدَأَ النَّعْمِ قَبْلَ اسْتِحْقَاقِهَا.
يَا رَبَّاهُ (عشر مرات) يَا سَيِّدَاهُ (عشر مرات) يَا مَوْلَاهُ (عشر مرات) يَا غَايَتَاهُ (عشر مرات) يَا مُنْتَهَى رَغْبَتَاهُ (عشر مرات).

ای آن که زیبایی را آشکار کرده ای و زشتی را پوشانده ای! ای آن که با جرم مؤاخذه نکرده و پرده دری نمی کنی! ای آن
که بخششت بزرگ و چشم پوشیت کریمانه و گذشتت زیبا و آمرزشت گسترده است! ای گشاینده دست ها با بخشایش! ای
پایان همه رازها، ای سرانجام همه شکایت ها! ای یاور همه یاورخواهان! ای آغازگر نعمت ها پیش از آنکه استحقاق آن را
داشته باشند!

پروردگارا! (ده مرتبه)، ای سرور من! (ده مرتبه) ای آقای من! (ده مرتبه)، ای هدف من! (ده مرتبه)، ای نهایت آرزوی من! (ده
مرتبه).

اسمای الهی کلید گشایش کار

أَسْئَلُكَ بِحَقِّ هَذِهِ الْأَسْمَاءِ وَبِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ إِلَّا مَا كَشَفْتَ كَرْبِي وَنَفَسْتَ هَمِّي وَفَرَّجْتَ غَمِّي وَأَصْرَلَحْتَ
حَالِي وَتَدَعُو بَعْدَ ذَلِكَ بِمَا شِئْتَ وَتَسْأَلُ حَاجَتَكَ ثُمَّ تَضَعُ خَدَّكَ الْأَيْمَنَ عَلَى الْأَرْضِ وَتَقُولُ مَاءُ مَرِهٍ فِي سَجُودِكَ يَا مُحَمَّدُ يَا
عَلِيُّ يَا عَلِيُّ يَا مُحَمَّدُ اِكْفِيَانِي فَإِنَّكُمَا كَافِيَايَ وَأَنْصُرَانِي فَإِنَّكُمَا نَاصِرَايَ وَتَضَعُ خَدَّكَ الْأَيْسَرَ عَلَى الْأَرْضِ وَتَقُولُ مَاءُ مَرِهٍ اِدْرَكْنِي
وَ تَكَرَّرْهَا كَثِيرًا وَتَقُولُ الْغَوْثُ، الْغَوْثُ، الْغَوْثُ حَتَّى يَنْقَطِعَ نَفْسُكَ وَتَرْفَعُ رَأْسَكَ فَإِنَّ اللَّهَ بِكْرَمِهِ يَقْضِي حَاجَتَكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ.

از تو می خواهم به حق این نام ها و به حق محمد و خاندان پاکش، درود بر همه آنان باد، ناراحتیم را برطرف و اندوهم را
زایل و گشایش کار و حالم را شایسته گردانی. [پس از این هرچه

خواسته داری بخواه و نیازت را درخواست کن. آنگاه گونه‌ راست را بر زمین نهاده و در حال سجده یک صد بار می گویی: «ای محمد، ای علی، ای علی، ای محمد»؛ مرا کفایت کنید که شما کفایت کننده من هستید و یاریم کنید که شما یاری کننده من هستید، [گونه‌ چپ خود را بر زمین نهاده و یکصد بار می گویی: [«أدرِکْنی» مرا دریاب [و بیشتر تکرار می کنی و می گویی] «الْعُوْثُ»؛ پناهم ده، پناهم ده، [تا نَفَس قطع شود و سر از سجده برداری، پس محققاً خداوند با کرمش نیازت را برآورده می سازد].

نیایش سیزدهم: دعا برای همگان

الگوی نوع دوستی

إِلَهِي بِحَقِّ مَنْ نَجَاكَ وَبِحَقِّ مَنْ دَعَاكَ فِي الْعَبْرِ وَالْبَحْرِ تَفَضَّلْ عَلَيَّ فَقَرَاءِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِالْغِنَاءِ وَالشَّرْوَةِ وَعَلَى مَرْضَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِالشِّفَاءِ وَالصَّحَّةِ وَعَلَى أَحْيَاءِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِاللُّطْفِ وَالْكَرَمِ وَعَلَى أَمْوَاتِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِالْمَغْفِرَةِ وَالرَّحْمَةِ وَعَلَى غُرَبَاءِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِالرَّدِّ إِلَى أَوْطَانِهِمْ سَالِمِينَ غَانِمِينَ بِمُحَمَّدٍ وَآلِهِ أَجْمَعِينَ.

خدایا! به حق آن که با تو به نجوا نشسته و به حق آن که تو را در خشکی و دریا خوانده، بر نیازمندان مرد و زن باایمان بی نیازی و دارایی عطا کن و بر بیماران از مرد و زن باایمان شفا و تندرستی عنایت فرما و بر زنده های آنان لطف و کرم فرما و بر مرده هایشان آمرزش و بخشش روا دار و به حق محمد و خاندانش غریبان را به سلامتی و با دست پر به زادگاهشان بازگردان.

نیایش چهاردهم: دعا برای حوائج مهم همگان

طلب توفیق الهی برای همه

اللَّهُمَّ ارْزُقْنَا تَوْفِيقَ الطَّاعَةِ وَبُعَدَ الْمَعْصِيَةِ وَصِدْقَ النَّيِّهِ وَعِزْفَانَ الْحُرْمَةِ وَآكْرِمْنَا بِالْهُدَى وَالِإِسْتِقَامَةِ.

خداوندا! توفیق فرمان بری و دوری از نافرمانی و راستی و درستی نیت و شناخت حرمت و منزلت را روزی ما فرما، ما را با راهیابی و پایمردی [در راه دین] کرم فرما. (۱)

وَسَدِّدْ أَلْسِنَتَنَا بِالصَّوَابِ وَالْحِكْمَةِ وَأَمَلْنَا قُلُوبَنَا بِالْعِلْمِ وَالْمَعْرِفَةِ وَطَهِّرْ بَطُونَنَا مِنَ الْحَرَامِ وَالشُّبْهِهِ وَاكْفُفْ أَيْدِيَنَا عَنِ الظُّلْمِ وَالسَّرِقَةِ.

زبان های ما را به درستی و حکمت محکم نما، دل هایمان را با دانش و شناخت آکنده فرما، شکم های ما را از [طعام] حرام و شبهه ناک پاک نما، دستانمان را از ستم و دزدی بازدار.

وَاعْضُضْ أَبْصَارَنَا عَنِ الْفُجُورِ وَالْخِيَانَةِ وَأَسَدِّدْ أَسْمَاعَنَا عَنِ اللَّغْوِ وَالْعَبِيهِ.

چشمانمان را از گناه و خیانت حفظ نما، و گوش هایمان را از شنیدن سخن بیهوده و غیبت بازدار.

وَتَفَضَّلْ عَلَيَّ عُلَمَائِنَا بِالزُّهْدِ وَالنَّصِيحَةِ وَعَلَى الْمُتَعَلِّمِينَ بِالْجُهْدِ وَالرَّغْبَةِ.

بر دانشمندان ما با بی اعتنایی به دنیا و خیرخواهی و بر فراگیران دانش سخت کوشی و اشتیاق تفضل فرما.

وَعَلَى الْمُسْتَمِعِينَ بِالِاتِّبَاعِ وَالْمَوْعِظَةِ وَعَلَى مَرْضَى الْمُسْلِمِينَ بِالشِّفَاءِ وَالرَّاحَةِ وَعَلَى مَوْتَاهُمْ بِالرَّأْفَةِ

۱- . درستکاری (honesty): از اصول چهارگانه هوش اخلاقی در مدیریت درستکاری می باشد. مقصود از درستکاری هماهنگی بین اعتقاد درست با عمل می باشد و مقصود از هوش اخلاقی یعنی توانایی تشخیص درست از اشتباه می داند که با اصول جهانی سازگار است و زیربنای موفقیت می باشد (سیادت)، «بررسی مقایسه ای ابعاد هوش اخلاقی از دیدگاه دانشمندان با قرآن»، ش ۴، ص ۱۰۰). امام درستکاری را در قالب الگوی جامع به نام «طاعت و دوری معصیت» مطرح می نمایند؛ اطاعت از قوانین الهی، بهترین مصداق درستکاری است که اگر نیایشگر آنها را به کار ببرد، اشتباهات او کم می شود و با رعایت اصول دیگر از هوش اخلاقی و الاتری برخوردار خواهد شد. البته درستکاری نزد امام، افزون بر آثار دنیوی، جایگاه اخروی هم دارد و جامعیت اسلام را نشانگر است. نکته دیگر آنکه، مبنای درستکاری نزد ما براساس معیاری است که خالق آن را بیان کرده و نگاهی قدسی به رفتار دارد؛ ولی نزد متخصصان تنها توجه به فعل مد نظر است.

بر شنوندگان به پیروی و پندگیری و بر بیماران مسلمانان تندرستی و آسایش و بر مردگان آنان مهربانی و بخشایش ترحم فرما.

وَعَلَى مَشَائِخِنَا بِالْوَقَارِ وَالسَّكِينَةِ وَعَلَى الشَّبَابِ بِالْإِنَابَةِ وَالتَّوْبَةِ وَعَلَى النِّسَاءِ بِالْحَيَاءِ وَالْعِفَّةِ وَعَلَى الْأَغْنِيَاءِ بِالتَّوَضُّعِ وَالسَّعَةِ.

و بر سالمندان ما وقار و متانت و بر جوانان توبه و بازگشت از گناه و بر زنان شرم و پاکدامنی و بر ثروتمندان فروتنی و گشاده دستی

وَعَلَى الْفُقَرَاءِ بِالصَّبْرِ وَالْقَنَاعَةِ وَعَلَى الْغُرَاهِ بِالتَّضَرُّعِ وَالْغَلْبَةِ وَعَلَى الْأَسْرَاءِ بِالْخُلَاصِ وَالرَّاحَةِ

و بر نیازمندان بردباری (۱) و قناعت و بر رزمندگان یاری و پیروزی و بر اسیران رهایی و آرامش.

وَعَلَى الْأُمَرَاءِ بِالْعَدْلِ وَالشَّفَقَةِ وَعَلَى الرَّعِيَّةِ بِالْإِنصَافِ وَحُسْنِ السِّيَرَةِ.

و بر فرمانروایان عدالت و مهربانی و بر فرمان برداران میانه روی و روش نیکو مرحمت فرما. (۲)

وَبَارِكْ لِلْحُجَّاجِ وَالزُّوَّارِ فِي الزَّادِ وَالنَّفَقَةِ وَأَفْضِ مَا أُوجِبْتَ عَلَيْهِمْ مِنَ الْحَجِّ وَالْعُمْرَةِ بِفَضْلِكَ وَرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

برای حاجیان و زائران در توسعه و هزینه برکت ده. حج و عمره ای را که بر آنان واجب کردی، با فضل و مهربانی خود میسر فرما، ای مهربان ترین مهربانان به تو امیدوارم.

۱- بردباری (tolerance): توجه به حقوق افراد حتی مخالفان و رفتار درست با آنان را بردباری گویند که از اصول هفت گانه هوش اخلاقی می باشد. متخصصان معتقدند بردباری در نحوه روابط و رفتار فردی و اجتماعی مؤثر می باشد. برتری کلام حضرت، صبر در هنگام فقر است زیرا در این حالت انسان صبر بیشتری لازم دارد و امام متذکر این امر شده است. نیایشگر با خواندن دعا و توجه به معنا می یابد که از خدا چه بخواهد.

۲- انصاف (fairness): انتخاب عقلانی و عمل به شیوه منصفانه را انصاف می گویند. این امر از اصول هفت گانه هوش اخلاقی بوده که مؤثر در نحوه رفتارهای ما می باشد (همان: ۱۰۱) و مدنظر حضرت بوده؛ اگر نیایشگر با خواندن دعا باور به انصاف وی بیشتر گردد این امر سبب ارتقا هوش اخلاقی شده که در زندگی وی مؤثر است.

نیایش پانزدهم: دعا در قنوت نماز

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَكْرِمِ أَوْلِيَاءِكَ بِإِنْجَازِ وَعِيدِكَ وَبَلِّغْهُمْ دَرَكَ مَا يَأْمُلُونَهُ مِنْ نَصْرِكَ وَاكْفُفْ عَنْهُمْ بِأَسْ مَنْ نَصَبَ الْخِلَافَ عَلَيْكَ وَتَمَرَّدَ بِمَنْعِكَ عَلَى رُكُوبِ مُخَالَفَتِكَ وَأَشْتَتَعَانَ بِرِفْدِكَ عَلَى فُلِّ حَدِّكَ وَقَصَدَ لِكَيْدِكَ بِإِيدِكَ وَوَسَّعَتْهُ حِلْمًا لِتَأْخُذَهُ عَلَى جَهْرِهِ وَتَسْتَأْصِلَهُ عَلَى عِزِّهِ

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و دوستانت را با وعده قطعی گرامی بدار و آنان را به درک آنچه از یاریت آرزو دارند برسان، از آنان بازدار خطر کسی که به مخالفت تو برخاسته و به نهی و منع تو سوار بر مرکب ضدیت و سرکشی شده و از مدارای تو برگسستن حد و قانون تو یاری جسته و آهنگ نیرنگ به تو نموده با دستان خودت [که به او نیرو داده ای] و با بردباریت به او میدان دادی، تا آشکارا او را برگیری، یا با پیروزی او را ریشه کن نمایی. (۱)

فَإِنَّكَ اللَّهُمَّ قُلْتَ وَقَوْلُكَ الْحَقُّ: حَتَّى إِذَا أَخَذَتِ الْأَرْضُ زُخْرُفَهَا وَازَّيَّنَتْ وَظَنَّ أَهْلُهَا أَنَّهُمْ قَادِرُونَ عَلَيْهَا أَتَيْهَا أَمْرٌ نَارًا أَوْ نَهَارًا فَجَعَلْنَاهَا حَصِيدًا كَأَنْ لَمْ تَغْنَبِ بِالْأَمْسِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ.

خداوندا! تو فرموده ای و فرمایش تو حق است: «آنگاه که زمین زیورش را بگیرد و بیاراید و اهل زمین گمان کنند که آنها بر [استفاده از آن زیورها] توانا هستند، دستور ما شب یا روز فرا می رسد؛ پس قرار می دهیم آن را درو شده، چنانکه گویی دیروز چیزی نداشته است. این چنین شرح می دهیم نشانی ها را بر گروهی که می اندیشند».

خشم و انتقام الهی

وَقُلْتَ: فَلَمَّا اسْفُونا انْتَقَمْنَا مِنْهُمْ وَإِنَّ الْعَايَةَ عِنْدَنَا قَدْ تَنَاهَتْ وَأَنَا لِعَظِيمِكَ غَاضِبُونَ وَأَنَا عَلَى الْحَقِّ مُتَعَصِبُونَ وَإِلَى وُرُودِ أَمْرِكَ مُشْتَأُونَ وَإِلَاجِ وَوَعْدِكَ مُرْتَقِبُونَ وَلِحُلُولِ وَعِيدِكَ بِأَعْدَائِكَ مُتَوَقِّعُونَ.

فرمودی: «پس زمانی که ما را به خشم آوردند انتقام از آنها می گیریم» حقا که مدت نزد ما

۱- . مشارکت مذهبی (religious participation): رفتارهای مذهبی که شامل حضور در جلسات مذهبی، مطالعه متون مذهبی و دعای فردی از مصادیق مشارکت مذهبی می باشد (شجاعی، «نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با سلسله مراتب انگیزه های مازلو»، ش ۱، ص ۹۰). رفتار و گفتار حضرت الگوی جامع این امر بوده؛ زیرا استفاده از آیات دال بر مطالعه متن مقدس قرآنی است و دعا در قنوت الگوی جامع رفتاری است؛ بنابراین نیایش، نماز خواندن و دعا در نماز از جمله مصادیق مشارکت های مذهبی می باشد و تحقیقات متعددی تأثیر هر عمل راجداگانه در سلامت جسم و روان تأیید کرده اند.

پایان پذیرفت و ما برای [اجرای فرمان] خشم تو خشمگین هستیم و برای یاری حق پایداریم و به رسیدن فرمانت مشتاقیم و به وفا کردن وعده تو چشم به راه هستیم و به فرود آمدن عذاب تو بر دشمنانت چشم انتظاریم.

اللَّهُمَّ فَادِّنْ بِعَذَابِكَ وَأَفْتِحْ طُرُقَاتِهِ وَسَيِّهْلْ خُرُوجَهُ وَوَطِّأْ مَسَالِكَهُ وَأَسْرِعْ شَرَايِعَهُ وَأَيِّدْ جُنُودَهُ وَأَعْوَانَهُ وَبَادِرْ بِأَسْكَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ وَابْسُطْ سَيْفَ نِقْمَتِكَ عَلَى أَعْدَائِكَ الْمُعَانِدِينَ وَخُذْ بِالثَّارِ إِنَّكَ جَوَادٌ مَكَّارٌ.

خداوندا! به این رویداد اجازت فرما، و راه های آن را باز نما.

و خروج او (امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف) را آسان و راه و روش او را آماده گردان و راهکارش را امضا و سپاه و یارانش را یاری فرما (۱) و بر گروه ستمگران عذابت را زودتر برسان و شمشیر انتقام و خونخواهی را بر دشمنان لجوج و عنود بگستران و انتقام گیر که تو بسیار بخشنده و چاره سازی.

۱- . نفی آرای فرقه های غیر امامیه مانند جعفریه که فرزند امام حسن عسگری را مهدی موعود نمی دانند؛ اگرچه اصل ظهور امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف و پرشدن جهان از ظلم و جور و اینکه ظهورکننده از نسل زهراست را می پذیرند (مجلسی، مهدی موعود، ص ۱۲۵۷).

نیایش شانزدهم: دعایی دیگر در قنوت نماز

شناخت صفات الهی

اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ يَا مَاجِدُ يَا جَوَادُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ يَا بَطَّاشُ يَا ذَا الْبَطْشِ الشَّدِيدِ يَا فَعَالًا لِمَا يُرِيدُ يَا ذَا الْقُوَّةِ الْمَتِينِ يَا رَوْفُ يَا رَحِيمُ يَا لَطِيفُ يَا حَيُّ حِينَ لَا حَيَّ.

خداوندا! تو صاحب هستی، دارایی را به هر که می خواهی می دهی و دارایی را از هر که خواهی برمی گیری، هر کسی را خواهی عزت بخشی و هر که را خواستی خوار گردانی، نیکی در دست قدرت توست، همانا تو بر همه کار توانایی. (۱)

ای بزرگوار، ای بخشنده، ای صاحب شکوه و کرامت، ای بسیار سختگیر، ای صاحب دلیری و دلاوری سخت، ای انجام دهنده هر چه اراده فرماید، ای صاحب نیروی استوار، ای مهربان بنده نواز، ای آگاه به اسرار، ای زنده آن گاه که زنده ای وجود ندارد.

آثار اسمای الهی در انجام امور

أَسْئَلُكَ بِاسْمِكَ الْمَخْزُونِ الْمَكْنُونِ الْحَيِّ الْقَيُّومِ الَّذِي اسْتَأْذَنَتْ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ لَمْ يَطَّلِعْ عَلَيْهِ أَحَدٌ مِنْ خَلْقِكَ.

بارالها! از تو می خواهم به آن نام نهفته پنهان، زنده ازلی ابدی که در دانش مخفی نزد خودت [آن نام را] خاص خود قراردادی و هیچ یک از آفریدگانت از آن آگاهی ندارند.

وَأَسْئَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي تُصَوِّرُ بِهِ خَلْقَكَ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ تَشَاءُ وَبِهِ تَسْوِقُ إِلَيْهِمْ أَرْزَاقَهُمْ فِي أَطْبَاقِ الظُّلُمَاتِ مِنْ بَيْنِ الْعُرُوقِ وَالْعِظَامِ.

از تو می خواهم به نامی که با آن آفریدگانت را در رحم ها هرگونه که خواهی شکل می دهی (۲) و با آن روزی آنان را در چندین طبقه از تاریکی ها از میان رگ ها و استخوان ها برایشان آماده می سازی.

۱- . (قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ...؛ (آل عمران: ۲۶) حضرت از آن اقتباس کرده.

۲- . (هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ؛ (آل عمران: ۶).

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي أَلْفَتْ بِهِ بَيْنَ قُلُوبِ أَوْلِيَائِكَ وَالْفَتْ بَيْنَ التَّلْجِ وَالنَّارِ لَا هَذَا يُذِيبُ هَذَا وَلَا هَذَا يُطْفِئُ هَذَا.

از تو می خواهم به نامی که با آن دل های دوستانت را به هم پیوستی (۱) و میان یخ و آتش پیوند زده ای، نه این، آن را آب می کند و نه آن، این را خاموش می کند.

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي كَوَّنْتَ بِهِ طَعْمَ الْمِيَاهِ.

از تو می خواهم به نامی که با آن مزه آب ها را پدیدار آوردی.

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي أَجْرَيْتَ بِهِ الْمَاءَ فِي عُرُوقِ النَّبَاتِ بَيْنَ أَطْبَاقِ الثَّرَى وَسُقَّتَ الْمَاءُ إِلَى عُرُوقِ الْأَشْجَارِ بَيْنَ الصَّخْرَةِ الصَّمَاءِ.

از تو می خواهم به نامی که با آن آب را در ریشه های گیاهان میان طبقه های خاک جاری ساخته ای و آب را در ریشه های درختان میان سنگ خارا روان داشته ای.

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي كَوَّنْتَ بِهِ طَعْمَ الثَّمَارِ وَالْوَأْنِهَا.

از تو می خواهم به نامی که با آن مزه میوه ها و رنگ آنها را پدید آورده ای.

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي بِهِ تُبْدِي وَتُعِيدُ.

از تو می خواهم به نامی که با آن آغاز می کنی و باز می گردانی.

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الْفَرْدِ الْوَاحِدِ الْمُتَفَرِّدِ بِالْوَحْدَانِيَّةِ الْمُتَوَحِّدِ بِالصَّمَدَانِيَّةِ.

از تو می خواهم به آن نام واحد و یکتا که در یکتایی بی همتایی و در بی نیازی بی بدیلی.

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي فَجَّرْتَ بِهِ الْمَاءَ مِنَ الصَّخْرَةِ الصَّمَاءِ وَسُقَّتْهُ مِنْ حَيْثُ شِئْتَ.

از تو می خواهم به نامی که با آن آب را از سنگ سخت و خارا جاری کردی و روان کردی، هر جا که خواستی.

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي خَلَقْتَ بِهِ خَلْقَكَ وَرَزَقْتَهُمْ كَيْفَ شِئْتَ وَكَيْفَ شَأْوًا.

از تو می خواهم به نامی که با آن آفریدگان را آفریدی و هر گونه که خواستی و خواستند روزیشان دادی.

۱- (الْفِ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلْفَتْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلْفَ بَيْنَهُمْ أَنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ)؛ (انفال: ۶۳).

يَا مَنْ لَا يُغَيِّرُهُ الْأَيَّامُ وَاللَّيَالِي أَدْعُوكَ بِمَا دَعَاكَ بِهِ نُوحٌ حِينَ نَادَاكَ فَانجيتَهُ وَمَنْ مَعَهُ وَأَهْلَكَ قَوْمَهُ وَأَدْعُوكَ بِمَا دَعَاكَ إِبْرَاهِيمُ خَلِيلَكَ حِينَ نَادَاكَ فَانجيتَهُ وَجَعَلْتَ النَّارَ عَلَيْهِ بَرْدًا وَسَلَامًا وَأَدْعُوكَ بِمَا دَعَاكَ بِهِ مُوسَى كَلِيمَكَ حِينَ نَادَاكَ فَفَلَقْتَ لَهُ الْبَحْرَ فَانجيتَهُ وَبَنِي إِسْرَائِيلَ وَأَعْرَفْتَ فِرْعَوْنَ وَقَوْمَهُ فِي الْيَمِّ وَأَدْعُوكَ بِمَا دَعَاكَ بِهِ عِيسَى رُوحَكَ حِينَ نَادَاكَ فَانجيتَهُ مِنْ أَعْدَائِهِ وَإِلَيْكَ رَفَعْتَهُ وَأَدْعُوكَ بِمَا دَعَاكَ حَبِيبَكَ وَصَيفِيكَ وَنَبِيَّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ وَمِنَ الْأَحْزَابِ نَجَّيْتَهُ وَعَلَى أَعْدَائِكَ نَصْرَتَهُ وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي إِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَبْتَ.

ای آنکه روزها و شب ها او را دگرگون نمی سازد، تو را می خوانم به آنچه نوح علیه السلام تو را خوانده، آن هنگام که تو را صدا زد؛ پس او و همراهانش را رهانیدی و مردمش را نابود کردی؛ (۱) تو را می خوانم به آنچه خلیل و دوست تو ابراهیم علیه السلام هنگام صدازدن، تو را خوانده؛ پس او را رهانیدی و آتش را برایش سرد و سلامت نمودی؛ (۲) تو را می خوانم به آنچه موسی کلیم علیه السلام هم سخن تو، هنگام صدازدن، تو را خوانده؛ پس دریا (رود نیل) را برایش جداجدا ساختی، سپس او و بنی اسرائیل را رهانیدی و فرعون و گروهش را در دریا غرق نمودی؛ (۳) تو را می خوانم به آنچه روح الله، یعنی عیسی علیه السلام هنگام صدازدن، تو را خوانده؛ پس او را از دشمنانش رهانیدی و به سوی خودت بالا بردی؛ تو را می خوانم به آنچه حبیب و دوست و برگزیده و پیامبر تو محمد که درود خدا بر او و خاندانش باد تو را خوانده؛ پس قبول فرمودی و از حزب ها و گروه ها نجاتش داده و بر دشمنان پیروزش فرمودی. از تو می خواهم به نامی که هرگاه با آن خوانده شوی، قبول فرمایی.

يَا مَنْ لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ يَا مَنْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا يَا مَنْ أَحْصَى كُلَّ شَيْءٍ عِدَدًا يَا مَنْ لَا تُغَيِّرُهُ الْأَيَّامُ وَاللَّيَالِي وَلَا تَشَابَهُ عَلَيْهِ الْأَصْوَاتُ وَلَا تَخْفَى عَلَيْهِ اللَّغَاةُ وَلَا يُبْرِمُهُ الْحَاخُ الْمَلْحِينُ أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالْمُحَمَّدِ خَيْرَتِكَ مِنْ خَلْقِكَ فَصَلِّ عَلَيْهِمْ بِأَفْضَلِ صَلَوَاتِكَ وَصَلِّ عَلَى جَمِيعِ النَّبِيِّينَ وَالْمُرْسَلِينَ الَّذِينَ بَلَّغُوا عَنْكَ الْهُدَى وَأَعْتَدُوا لَكَ الْمَوَاقِبَ بِالطَّاعَةِ وَصَلِّ عَلَى عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ.

ای آن که آفرینش و دستور از آن اوست، ای آن که دانش او همه چیز را فرا گرفته و تعداد همه چیز را برشمرده، ای آن که روزها و شب ها او را دگرگون نمی سازد و صداها بر او مشتبه نمی شود

۱- . (وَقَالَ نُوحٌ رَبِّ لَا تَذَرْنِي عَلَى الْأَرْضِ مِنَ الْكَافِرِينَ دَيَّارًا)؛ (نوح: ۲۶).

۲- . (قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَى إِبْرَاهِيمَ)؛ (انبیاء: ۶۹).

۳- . (وَإِذْ فَرَقْنَا بِكُمْ الْبَحْرَ فَأَنْجَيْنَاكُمْ وَآغْرَقْنَا آلَ فِرْعَوْنَ وَ أَنْتُمْ تَنْظُرُونَ)؛ (بقره: ۵۰).

و واژه‌ها برایش پوشیده نمی‌ماند و اصرارِ اصرارکنندگان او را آزرده نمی‌سازد. از تو می‌خواهم بر محمد و خاندان محمد که برگزیده‌ی تو از آفریدگانت است درود فرستی؛ پس درود فرست بر آنان با برترین درودهایت و درود فرست بر همه‌ی پیامبران و فرستادگان، کسانی که راه هدایت را از جانب تو رساندند و پیمان‌های فرمان برداری تو را گره زدند؛ بر همه‌ی بندگان شایسته‌ات درود بفرست.

يَا مَنْ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ أَنْجِزْ لِي مَا وَعَدْتَنِي وَاجْمَعْ لِي أَصْحَابِي وَصَبِّرْهُمْ وَأَنْصِرْ زُنِي عَلَى أَعْدَائِكَ وَأَعِدْ رَسُولَكَ وَلَا تُخَيِّبْ دَعْوَتِي فَإِنِّي عَبْدُكَ وَإِنَّ عَبْدَكَ وَإِنَّ أُمَّتَكَ أَسِيرٌ بَيْنَ يَدَيْكَ سَيِّدِي أَنْتَ الَّذِي مَنَنْتَ عَلَيَّ بِهَذَا الْمَقَامِ وَتَفَضَّلْتَ بِهِ عَلَيَّ دُونَ كَثِيرٍ مِنْ خَلْقِكَ أَنْتَ تَصِلُ لِي عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُنْجِزَ لِي مَا وَعَدْتَنِي إِنَّكَ أَنْتَ الصَّادِقُ وَلَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ وَأَنْتَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

ای آنکه خُلف وعده نمی‌کند، به وعده‌ای که داده‌ای وفا کن. یارانم را برایم گرد هم آور و بردباریشان ده، مرا بر دشمنانت و دشمنان فرستاده‌ات یاری فرما و درخواستم را نومید مگردان؛ پس من بنده‌ی تو و فرزند بنده‌ی تو و فرزند کنیز تو و اسیر پیشگاه تو هستم. آقای من! تویی که با این مقام و جایگاه بر من منت نهاده‌ای و از میان آفریدگان فراوانت بر من تفضل فرموده‌ای، از تو می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و به آنچه وعده فرموده‌ای وفا نمایی؛ حَقاً که تو راستگو بوده و خلف وعده نمی‌کنی و تو بر هر کاری توانایی.

نیایش هفدهم: دعای حضرت حجت هنگام عبور از وادی السلام

ارزش های معنوی انسان

از امیرالمؤمنین علی علیه السلام نقل شده که حضرت فرمود: گویا قائم را می بینم بر اسب سپیدمویی سوار است و از وادی السلام به سوی مسجد سهله می رود و در نیایش خود چنین می گوید:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ حَقًّا حَقًّا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ إِيْمَانًا وَصِدْقًا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تَعْبُدًا وَرِقًّا. اللَّهُمَّ مُعِينِ كُلِّ وَحِيدٍ وَمُذِلِّ كُلِّ جَبَّارٍ عَنَيْدِ أَنْتَ كَهْفِي حِينَ تُعَيِّنِي الْمَدَاهِبُ وَتَضِيقُ الْأَرْضُ بِمَا رَحِبْتُ. اللَّهُمَّ خَلَقْتَنِي وَكُنْتُ عَنْ خَلْقِي غَتِيًّا وَلَوْ لَا نَصْرُكَ إِيَّايَ لَكُنْتُ مِنَ الْمَغْلُوبِينَ.

همانا معبودی جز خداوند نیست، صادقانه باور داریم که معبودی جز خداوند نیست، معبودی جز خداوندی که شایسته بندگی و بردگی نیست. خداوندا، تو عزیزکننده هر مؤمن تنها و خوارکننده هر ستمگر کینه توز هستی، تو پشتیبان من هستی آن گاه که راه ها بر من بسته شود و زمین با همه گستردگی برایم تنگ گردد. خداوندا، مرا آفریدی؛ درحالی که از آفرینش من بی نیاز بودی و اگر یاری تو نبود از شکست خوردگان می شدم. (۱)

يَا مُبْعِثِ الرَّحْمَةَ مِنْ مَوَاضِعِهَا وَمُخْرِجِ الْبَرَكَاتِ مِنْ مَعَادِنِهَا وَيَا مَنْ خَصَّ نَفْسَهُ بِشُمُوحِ الرَّفْعَةِ، فَأَوْلِيَانَهُ بِعِزِّهِ يَعْتَزُونَ يَا مَنْ وَضَعَتْ لَهُ الْمُلُوكُ نِيرَ الْمَذَلَّةِ عَلَى أَعْنَاقِهِمْ فَهُمْ مِنْ سَطْوَتِهِ خَائِفُونَ.

ای گسترش دهنده مهربانی از جایگاه های آن، و بیرون آورنده برکت ها از معدن هایش، ای آنکه

۱- . اعتقاد به خدا (belief in god): اعتقاد به خدا و شناخت او نزد متخصصان بهداشت روانی از ویژگی های شخصیت سالم است (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۲۳۰). شناخت و باور صحیح خدا، یعنی اعتقاد به یگانگی، عزت بخشی، گشایشگری، عافیت بخشی و رفع گرفتاری توسط خالق سبب آرامش درونی و تحقق بهداشت روانی می شود؛ البته این اعتقاد جایگزین رعایت اصول لازم برای سلامتی نیست؛ بلکه مقوم آن اصول است؛ اگر نیایشگر با خواندن عبارات حضرت در ابتدای دعای دعوات اینجا الگوی جامعی برای چنین شناختی پیدا می کند. با تحقیقاتی که شریفی نیا (۱۳۸۷) بر بزهکاران انجام داده، تأیید شده اگر فرد آموزه هایی مانند موارد فوق را باور و عمل نماید، از سلامت روانی برخوردار خواهد بود (شریفی نیا، «ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه گرایش های معنوی»، ش ۲، ص ۲۴). بنابراین دعای نگرش ساز یعنی دعایی که انسان بفهمد چه می خواند آنگاه خواندهایش جزو نگرشهای او شود، می تواند در سلامت و روابط فرد اثربخش باشد. زیرا وقتی باور درست ساخته شد رفتارهای فرد نیز درست خواهد شد و خطای او کمتر می گردد.

والایب بالابودن را ویژه خودش قرار داده و دوستانش با عزت او عزت می پذیرند، ای آن که فرمانروایان طوق ذلت و خواری در پیشگاهش به گردن نهاده اند؛ پس آن ها از سطوت و هیبت او بیمناک هستند.

درخواست گشایش از امام زمان

أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي قَصَرْتَ عَنْهُ خَلْقَكَ فَكُلُّ لَكَ مُدْعُونٍ. أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُنْجِزَ لِي أَمْرِي وَتُعَجِّلَ لِي الْفَرَجَ وَتُكَفِّينِي وَتُعَافِينِي وَتَقْضِيَ حَوَائِجِي السَّاعَةَ السَّاعَةَ، اللَّيْلَةَ اللَّيْلَةَ، إِنَّكَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

از تو می خواهم به آن نامی که آفریدگان را پدید آوردی و همه آن را باور دارند. از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و کار مرا حتمی فرمایی و در گشایش بر من شتاب فرمایی و پشتوانه ام باشی و به من عافیت و سلامتی دهی و نیازهایم را برطرف نمایی، در این لحظه و ساعت و همین شب و همین شب؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

نیایش هجدهم: در تسبیح خداوند روز هجدهم هر ماه تا پایان آن

سُبْحَانَ اللَّهِ عَدَدَ خَلْقِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ رِضًا نَفْسِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ مِدَادَ كَلِمَاتِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ زِينَةَ عَرْشِهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ مِثْلَ ذَلِكَ.

منزه است خداوند، به شمار آفریدگانش، منزه است، خدا به قدر خشنودی خودش، منزه است یزدان، به شمار سخنان خود، منزه است خدا به وزن عرش او و سپاس مانند همه اینها مخصوص خداوند باد. (۱)

۱- . تعارض (Conflict): هرگاه فرد در معرض هدفهای ناسازگار و ناهماهنگی شناختی قرار گیرد تعارض برای او پیدا می شود. گاه نواقصی در موجودات می بینیم از طرف دیگر خدا را موجود حکیم و خیر مطلق می دانیم جمع این دو امر ما را به تعارض شناختی می رساند (گنجی، بهداشت روانی، ص ۲۰۶). ذکر سبحان الله همان میرا دانستن خداوند از تمام عیوب است. فردی که این نگرش، یعنی منزه و بی عیب دانستن خدا با واژه سبحان الله در او تثبیت شود، هنگام مشکلات از تعارضات درونی در امان خواهد بود و خود و خلق را مسئول خطاها می داند و محرومیت ها و ناکامی ها را به خدای صاحب خیر و خوبی نسبت نمی دهد و خدا را منشأ تمام خیرات و خوبی ها می داند و بدی ها و نواقص را از مخلوق می بیند که این نگرش صحیح به خالق از افکار متضاد جلوگیری می کند و منجر به سلامت روان فرد می شود.

نیایش نوزدهم: برای رفع گرفتاری

رَبِّ اسْمِئَلِكُمْ مِدَدًا رُوْحَانِيًّا تَقْوَى بِهٖ قُوَى الْكُلِّيَّةِ وَالْجُزْئِيَّةِ حَتَّى اَقْفُرَ بِمَبَادِي نَفْسِي كُلَّ نَفْسٍ قَاهِرَةٍ فَتَنْقَبِضَ لِي اِشَارَةٌ دَقَائِقِهَا اِنْقِبَاضًا تَسْتَقِمُّ بِهٖ قُوِيُّهَا حَتَّى لَا يَبْقَى فِى الْكُوْنِ ذُو رُوْحٍ اِلَّا وَنَارُ قَهْرِي قَدْ اَحْرَقَتْ ظُهُوْرَهُ يَا شَدِيْدُ يَا شَدِيْدُ يَا ذَا الْبَطْشِ الشَّدِيْدِ يَا قَاهِرُ يَا قَهَّارُ.

خداوند! از تو می خواهم نیرویی معنوی را که با آن قوای کلی و جزئی من نیرومند گردد تا با امکانات جانم به همه جان های سرکش پیروز شوم و تا رمزهای باریک آن برای من گردد آید و از این رهگذر نیروی آنها درافتد و در جهان هستی جاننداری بازنماند که آتش چیرگی من پشت آنها را نسوزانده باشد؛ ای نیرومند، ای توانمند، ای صاحب دلاوری سخت، ای خشمگین و بسیار خشنناک.

اَسْمِئَلُكَ بِمَا اَوْدَعْتَهُ عِزْرَائِيْلَ مِنْ اَسْمَائِكَ الْقَهْرِيَّةِ فَانْفَعَلْتَ لَهٗ النُّفُوْسُ بِالْقَهْرِ اَنْ تُودِّعَنِي هَذَا السَّرِّ فِى هَذِهِ السَّاعَةِ حَتَّى اَلِيْنَ بِهٖ كُلِّ صَعْبٍ وَاذْلَلَّ بِهٖ كُلَّ مَنْعٍ بِقُوَّتِكَ يَا ذَا الْقُوَّةِ الْمُتَمِيْنِ.

از تو می خواهم به آن نام های خشم آگینت که به عزرائیل سپردی و با آن خشم، جان ها دربرابرش نابود شدند، این راز را در این ساعت برایم واگذار نمایی تا با آن هر سخن را نرم کنم و با آن هر نیرومندی را خوار نمایم؛ با نیروی تو ای صاحب نیروی محکم. (۱)

۱- روان درمانی حمایتی (supportive psychotherapy): اساس این روان درمانی تقویت روحی، اطمینان دادن، راهنمایی کردن و توضیح دادن و آموزش اعتماد به نفس است که اثرات مثبتی بر روی افراد آسیب دیده دارد، و برای افراد سالم جهت ارتقای و بقای سلامت مؤثر می باشد. (بی آزار شیرازی، طب روحانی یا بهداشت روانی، ص ۲۵۱) خواندن و توجه به مضامین دعا اگر به نگرش تبدیل شود و با گذشت زمان با تبیین صحیح دعا، به باور درونی تبدیل شود آثار فوق الذکر را دربر خواهد داشت و به فرد کمک می کند تا تحمل او در برابر مشکلات افزایش یابد و آرامش درونی بیشتری یابد؛ زیرا نیایشگر حامی واقعی و پناهگاهی امن یعنی خدا برای خود پیدا می کند و به شرط باور این آموزه ها و انجام وظیفه خود در برابر مسائل زندگی، از بهداشت روانی مطلوبی برخوردار خواهد شد.

نیایش بیستم: برای رهایی از دشواری ها

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَنْتَ اللَّهُ الَّذِي مَبْدِئُ الْخَلْقِ وَمُعِيدُهُمْ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ مُدَبِّرُ الْأُمُورِ وَبَاعِثُ مَنْ فِي الْقُبُورِ وَأَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْقَابِضُ الْبَاسِطُ وَأَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَارِثُ الْأَرْضِ وَمَنْ عَلَيْهَا.

تو خداوندی هستی که آغازگر آفریدگان و بازگرداننده آنانی، تو خدایی هستی که معبودی جز تو نیست، [خدایی که] تدبیرکننده کارها و برانگیزاننده مردگان از گورهاست، تو خدایی هستی که معبودی جز تو نیست و برگیرنده و گسترنده ای، تو خدایی هستی که جز تو معبودی نیست و وارث زمین و اهلش هستی.

طلب حمایت از خالق

أَسْئَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي إِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَبْتَ وَإِذَا سُئِلَتْ بِهِ أُعْطِيَ وَأَسْئَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَأَهْلِ بَيْتِهِ وَبِحَقِّهِمُ الَّذِي أَوْجَبْتَهُ عَلَيَّ نَفْسِكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَقْضِيَ لِي حَاجَتِي السَّاعَةَ السَّاعَةَ يَا سَيِّدَاهُ يَا مَوْلَاهُ يَا غِيَاثَاهُ.

از تو می خواهم به آن نامی که آنگاه که با آن خوانده شوی قبول می نمایی و آنگاه که با آن درخواست شوی می بخشی. از تو می خواهم به حق محمد و خاندانش و به حق آنان که بر خودت واجب فرموده ای، بر محمد و خاندانش درود فرستی و ای سرور و مولا و پناه من، همین لحظه و هم اکنون، نیاز مرا برآورده سازی.

أَسْئَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ سَمَّيْتَهُ بِهِ نَفْسَكَ وَأَسْئَلُكَ بِمَا تَأْتَتْ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُعَجِّلَ خَلَاصَنَا مِنْ هَذِهِ الشَّدَةِ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ وَالْأَبْصَارِ يَا سَمِيعَ الدُّعَاءِ إِنَّكَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

از تو می خواهم به هر نامی که خودت را به آن نامیده ای و در دانش پنهان نزد خود آن را ویژه خود قرار داده ای، می خواهم که بر محمد و خاندانش درود فرستی و در رهایی ما از این سختی شتاب فرمایی، ای دگرگون کننده دل ها و دیده ها، ای نیوشنده نیایش؛ تو بر هر کار توانایی، سوگند بر مهربانیت، ای مهربان ترین مهربانان.

نیایش بیست و یکم: دعا برای رهایی از بیماری ها

حضرت این دعا را به بیماری تعلیم داد و فرمود: بنویسد و با آب بشوید و آن را بنوشد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ دَوَاءٌ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ شِفَاءٌ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ كِفَاءٌ هُوَ الشَّافِي شِفَاءً وَهُوَ الْكَافِي كِفَاءً أَذْهَبِ الْبَأْسَ بِرَبِّ النَّاسِ شِفَاءً لَا يُعَادِرُهُ سَقَمٌ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَإِلِهِ النُّجْبَاءُ.

به نام خدا که درمان کننده است و سپاس خدا را که شفادهنده است و به لاله الا الله که کفایت کننده است، پس او شفادهنده واقعی است، او کفایت کننده واقعی است، به حق خدای مردم، ناراحتی را ببر، با درمانی که دردی نداشته باشد، خدا بر محمد و خاندان برگزیده او درود فرستد. (۱)

۱- . تصویرسازی ذهنی فراشخصی (transpersonal imaging): برخی افراد افکار خودآیند را به صورت کلمات بیان نشده در ذهن به صورت تصویر ذهنی تجربه میکنند (محمدی شناخت درمانی ص ۳۰۱) در سنت های شفابخش معنوی هم ساز فعالیت های جهت دار درونی یک فرد ممکن است بر روی خود و دیگران تأثیر داشته باشد. این فعالیت ها غیر از دعای درمانگر برای مددجو، شامل جهت دادن درمانگر به تصورات یا افکار خود برای سوق دادن او به سوی تغییرات مفید می باشند (همان گونه که برد و همکارانش یافته اند، تصویرسازی ذهنی که احتمالاً منتج به تغییراتی در فرد می گردد به «تصویرسازی ذهنی فراشخصی» موسوم است و برخی شواهد تجربی این گونه اثرات شخصی را تأیید می کند). او به ۳۵ پژوهش مستقل اشاره می کند که همگی نشان داده اند دعا و مدیتیشن می تواند در فواصل دور نیز برای افراد مفید باشد. همچنین سالاد (۱۹۹۲) به صدها مطالعه استناد می کند که صریح نشان داده اند توجه و تمرکز (دعا) یک فرد، عملکرد دستگاه های الکترونیکی موجودات زنده را تحت تأثیر قرار می دهد (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۱۲۹). بنابراین تصور و باور اثربخشی الگوی حضرت، یعنی خواندن دعا و نوشتن آن دعا برای بیمار شافی دانستن خدا با تحقیقات امروزی تأیید شده؛ البته این امر در تسریع فرایند بهبودی موثر است و جایگزین وظایف دیگر فرد نیست. همچنین علت اینکه برخی دعاها منتج به نتیجه فوری است و برخی دیرتر اجابت می شود، نیاز به سنجش دیگری دارد که چه رابطه ای بین دعا و شخص و نیت و روح نیایشگر و حکمت الهی با موضوع خارجی هست که چنین نتایج مختلفی به دست می آید. بنابراین می توان گفت تمرکز معنوی (مانند دعا) قطعاً بر ذهن و جسم فرد اثر گذار است اگرچه نتایج متعدد در پی دارد.

نیایش بیست و دوم: دعا برای رفع غصه ها و اندوه ها

يَا نُورَ النُّورِ يَا مُدَبِّرَ الْأُمُورِ يَا بَاعِثَ مَنْ فِي الْقُبُورِ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاجْعَلْ لِي وَلِشِيعَتِي مِنَ الضَّيْقِ فَرَجًا وَمِنَ الْهَمِّ مَخْرَجًا وَأَوْسِعْ لَنَا الْمَنْهَجَ وَأَطْلِقْ لَنَا مِنْ عِنْدِكَ مَا يُفْرِّجُ وَافْعَلْ بِنَا مَا أَنْتَ أَهْلُهُ يَا كَرِيمُ.

ای فروغ روشنایی! ای تدبیرکننده کارها! ای برانگیزاننده هر که در گورهاست! بر محمد و فرزندانش درود فرست، من و پیروانم را از تنگنا گشایش و از غصه رهایی ده و راه را برای ما گسترش ده و آنچه برای ما گشایش می دهد، از نزد خودت روانه کن، و آنچه خود شایسته آنی به ما عنایت فرما، ای صاحب کرم. (۱)

۱- . شناخت درمانی (cognitive psychotherapy): تغییر شناخت یا تغییر تفسیر و برداشت فرد از حوادث، موضوع این نظریه است. پژوهش ها نشان داده شناخت درمانی و رفتاردرمانی برای درمان بیماری افسردگی تأثیر مثبت بسیاری دارد. پرفسور آئورن بک می گوید هرچه ما به واقعیات نزدیک تر شویم از افسردگی دور خواهیم بود (یونسی، افسردگی، ص ۳۷). عبارات شناختی امام (تدبیرکنندگی خالق، گشاینده واقعی غم، قبول قضاوقدر الهی و ... همراه باتبیین و تعیین مصداقی آن) واقعیاتی است که فرد معتقد را یاری می نماید تا در برابر مشکلات مقاوم باشد و آرامش درونی خود را حفظ نماید. تحقیقات نشان داده شناخت درمانی با تکیه بر اعتقادات دینی، مؤثرتر از شناخت درمانی صرف است؛ بنابراین خواندن دعا و باور آن و الگوگیری شناختی و رفتاری و عاطفی از دعابه روش جدید میتواند برای زندگی، فردمؤثر باشد. به عبارت دیگر اگر نیایشگر نگرشهای خود را براساس الگوهای شناختی مطرح در دعا شکل بدهد میتواندواقع بینی پیدا کند تا نگرش های درست در ارتباط چهارگانه یعنی ارتباط با خدا، با خود، با خلق و طبیعت در وی شکل گیرد و این نگرش ها می تواند در کاهش افسردگی و افزایش ارتباط درست موثر باشد البته نگرش سازی در هر موضوع نیاز به فرایند علمی دارد که تبیین آن مجال دیگری را می طلبد.

نیایش بیست و سوم: دعا برای حفاظت و حراست

دعای حضرت در حق خویش

اللَّهُمَّ احْجُبْنِي عَنْ عُيُونِ أَعْدَائِي وَاجْمَعْ بَيْنِي وَبَيْنَ أَوْلِيَائِي وَأَنْجِزْ لِي مَا وَعَدْتَنِي وَاحْفَظْنِي فِي غَيْبَتِي إِلَى أَنْ تَأْذَنَ لِي فِي ظُهُورِي وَأَخِي بِي مَا دَرَسَ مِنْ فُرُوضِكَ وَسَيِّئِكَ وَعَجَّلْ فَرْجِي وَسَهِّلْ مَخْرَجِي وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا وَافْتَحْ لِي فَتْحًا مُبِينًا وَاهْدِنِي صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا وَقِنِي جَمِيعَ مَا أَحَاذِرُهُ مِنَ الظَّالِمِينَ وَأُحْجِبْنِي عَنْ أَعْيُنِ البَاغِضِينَ النَّاصِبِينَ العَدَاوَةَ لِأَهْلِ بَيْتِ نَبِيِّكَ وَلَا يَصِلُ إِلَيَّ مِنْهُمْ أَحَدٌ بِسُوءٍ فَإِذَا أَذْنَتْ فِي ظُهُورِي فَأَيِّدْنِي بِجُنُودِكَ وَاجْعَلْ مَنْ يَتَّبِعُنِي لِنُصَيْرَةِ دِينِكَ مُؤَيِّدِينَ وَفِي سَبِيلِكَ مُجَاهِدِينَ وَعَلَى مَنْ أَرَادَنِي وَأَرَادَهُمْ بِسُوءٍ مَنْصُورِينَ وَوَفَّقْنِي لِإِقَامَةِ حُدُودِكَ وَأَنْصُرْنِي عَلَى مَنْ تَعَدَّى مَحْدُودَكَ وَأَنْصُرِ الحَقَّ وَأَزْهِقِ البَاطِلَ إِنَّ البَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا وَأُورِدْ عَلَيَّ مِنْ شِيعَتِي وَأَنْصَارِي مَنْ تَقَرَّبَهُمُ العَيْنُ وَيَشُدُّ بِهِمُ المَأْزُرُ وَاجْعَلْهُمْ فِي حِزْبِكَ وَأَمْنِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خداوندا! مرا از دیدگان دشمنانم پوشیده دار و من و دوستانم را گرد هم آور، به آنچه برایم وعده داده ای وفا فرما، در زمان غیبتم تا هنگامی که برای ظهورم اجازه فرمایی نگهدارم باش، آنچه از واجبات و سنت تو کهنه شده به وسیله من زنده ساز و در فرج و گشایشم شتاب فرما، و ظهور مرا آسان نما. از سوی خود فرمانروایی یاری شده برایم مقرر فرما، با پیروزی آشکاری پیروزیم ده، به راه راست راهنماییم فرما، از همه آنچه از ستمگران بیمناکم نگهدار من باش، از دیدگان دشمنان کینه توز و سخت گیر خاندان پیامبرت پوشیده ام بدار، تا آسیبی از آنان به من نرسد. پس هنگامی که برای ظهورم رخصت فرمودی مرا با لشکریان خود یاری فرما. هر که برای یاری آئین تو پیرویم می کند و در راه توبه جهاد برمی خیزد، یاری فرما و بر هر که بدی من و آنان را بخواهد پیروشان گردان، مرا در برپاداشتن احکامات کامیاب و علیه آن که به حدودت تجاوز نموده یاریم فرما (۱) و حق را پیروز کن و باطل را از میان بردار که باطل نابودشدنی است، از پیروان و یارانم

۱- . مناسک مذهبی (religious practices): قوانین و فرمایشات مذهبی را مناسک مذهبی می نامند این مناسک جزء مهارت های ده گانه هوش معنوی می باشد (فرامرز، «بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان»، ش ۵، ص ۱۰). آنچه حضرت درخواست نموده؛ یعنی برپایی احکام با معیار مدنظر امام جزء مقررات مذهبی شیعه اثنی عشر است که با عمل به آن می توان زندگی مطلوب با اهداف والا داشت؛ اگر نیایشگر با خواندن دعا و باور آموزه های آن متذکر شود که حدود الهی را رعایت نماید می تواند به اهداف متعالی خود برسد. نکته مهم دیگر آنکه نحوه و کیفیت و کمیت فرمایشات مذهبی ما طبق معیاری است که از طرف خالق مشخص شده؛ یعنی در قرآن و سنت آمده که قدسی تر و دقیق تر است. بنابراین متخصصان معتقدند مناسک مذهبی ادیان اثربخش می باشد و ما معتقدیم مناسک مذهبی اسلام جامع تر و کامل تر و اثربخش می باشد که اثبات علمی آن نیاز به تجارب عرفانی بالینی دارد.

آنچه روشنی بخش چشم و استوارکننده پشت به وسیله آنان است برایم برسان و آنها را در حصار و امتیّت خود قرار ده با
مهربانی خودت، ای مهربان ترین مهربانان.

نیایش بیست و چهارم: دعاهنگام استخاره نمودن

طلب شادکامی و خیر

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ لِعِلْمِكَ بِعَاقِبَةِ الْأُمُورِ وَاسْتَشِيرُكَ لِحُسْنِ ظَنِّي بِكَ فِي الْمَأْمُورِ وَالْمَحْذُورِ.

خداوندا! من از تو درخواست خیر و خوبی می نمایم؛ چون تو به سرانجام کارها دانایی و با تو رایزنی می کنم؛ زیرا به تو گمان نیکو دارم، آنچه در آن آرزومندی یا هراسانی است.

اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ الْأَمْرُ الْفُلَانِي مِمَّا قَدْ نَيْطَتْ بِالْبَرَكَةِ أَعْجَازُهُ وَبَوَّادِيهِ وَحُفَّتْ بِالْكَرَامَةِ أَيَّامُهُ وَلِيَالِيهِ فَخْرٌ لِي.

خداوندا! اگر این کار منظور، آغاز و انجامش با برکت گره خورده و روزها و شب هایش با کرامت گسترده شده.

اللَّهُمَّ فِيهِ خَيْرَةٌ تَزُودُ شَمْسُهُ دَلُولًا وَتَقَعُضُ أَيَّامُهُ سُورًا.

خداوندا! برای من گزینشی که در آن سختی هایش رام و روزهایش شادمانی به همراه آورد، برگزین.

اللَّهُمَّ إِمَّا أَمْرٌ فَأَتْتِمِرْ وَإِمَّا نَهْيٌ فَأَنْتَهِي.

خداوندا! اگر دستور است، فرمان می برم و اگر بازداشت است، خود را باز می دارم.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِرَحْمَتِكَ خَيْرَةً فِي عَافِيهِ.

خداوندا! من از تو درخواست خیر و نیکی دارم تا با مهربانیت در سلامتی تمام (۱) گزینش نمایم.

۱- روان شناسی شخصیت سالم (psychology of healthy personality): از ویژگی های شناختی این شخصیت آن است که نیایش و دعا را در رویدادهای جهان مؤثر می داند (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۱۵۴)؛ بنابراین می توان گفت فردی که از دعا الگو بگیرد و اثربخشی دعا در رویدادها جزء باورهای او شده باشد از یکی از مولفه های روان سالم برخوردار خواهد شد. کلام امام الگو و شاخص در این امر است؛ زیرا امام برای رسیدن به امر خیر از خداوند درخواست نموده و آن را در قالب دعای «طلب خیر» مطرح می کند. همچنین به پیروان خود آموزش می دهد که هنگام قصد و انجام کارها به درگاه الهی توسل بجویید و همراه تلاش خود دعانمایند.

نیایش بیست و پنجم: دعا برای حفاظت و نگهداری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا مَالِكَ الرَّقَابِ وَيَا هَا زِمَ الْأَحْزَابِ يَا مُفْتَحَ الْأَبْوَابِ يَا مُسَدِّبَ الْأَسْبَابِ سَدِّبْ لَنَا سَبَبًا لَا نَسْتَطِيعُ لَهُ طَلَبًا بِحَقِّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ
رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَىٰ آلِهِ أَجْمَعِينَ.

ای صاحب جان‌ها! ای نابودکننده گروه‌ها! ای گشاینده درها! ای گردآورنده وسیله‌ها! به گونه‌ای سبب‌ساز ما باش که بر
درخواست آن هم ناتوانیم، به حق لا اله الا الله، محمد رسول الله، که درود خدا بر او و خاندانش باد.

نیایش بیست و ششم: دعا بعد از زیارت ناحیه مقدسه

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ، بِاسْمِكَ الَّذِي خَلَقْتَهُ مِنْ كُلِّكَ فَاسْتَتَفَّرَ فِيكَ فَلَا يَخْرُجُ مِنْكَ إِلَى شَيْءٍ أَبَدًا يَا كَيِّنُونُ أَيَا مَكُونُ أَيَا مُتَعَالُ أَيَا مُقَدَّسُ أَيَا مُتْرَاحِمُ أَيَا مُتْرَئِفُ أَيَا مُتَحَنِّنُ.

خداوند! از تو می خواهم به نامی که آن را از همه وجودت آفریدی و در ذات مقدست ثابت ماند؛ پس برای همیشه و به هیچ چیز، آن نام از تو جدا نمی شود؛ ای هستی مطلق، ای پنهان، ای والای ای پاک ترین، ای بخشنده، ای بسیار مهربان، ای غمخوار.

أَسْأَلُكَ كَمَا خَلَقْتَهُ غَضًّا أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ نَبِيِّ رَحْمَتِكَ وَكَلِمَةً نُورِكَ وَوَالِدٍ هُدَاهِ رَحْمَتِكَ.

از تو می خواهم به گونه ای که آن نام را جدید آفریدی بر محمد پیام آور مهربان و سخن روشن و پدر راهنمایان مهربانیت درود فرستی.

طلب بصیرت و یقین

وَأَمَّا قَلْبِي نُورَ الْيَقِينِ وَصَدْرِي نُورَ الْإِيمَانِ وَفِكْرِي نُورَ الثَّبَاتِ وَعَزْمِي نُورَ التَّوْفِيقِ وَذِكَايِي نُورَ الْعِلْمِ وَقُوَّتِي نُورَ الْعَمَلِ وَلِسَانِي نُورَ الصِّدْقِ وَدِينِي نُورَ الْبَصَائِرِ مِنْ عِنْدِكَ وَبَصِيرِي نُورَ الضِّيَاءِ وَسَمْعِي نُورَ وَعْيِ الْحِكْمَةِ وَمَوَدَّتِي نُورَ الْمُوَالَاهِ لِمُحَمَّدٍ وَإِلَيْهِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ وَيَقِينِي قُوَّةَ الْبِرَائَةِ مِنْ أَعْدَاءِ مُحَمَّدٍ وَأَعْدَاءِ آلِ مُحَمَّدٍ حَتَّى الْفَاكِ وَقَدْ وَفَيْتُ بَعْدَكَ وَمِيثَاقَكَ فَيَسِّرْ لِي رَحْمَتَكَ يَا وَلِيَّ يَا حَمِيدُ بِمَرَاكَ وَمَسْمَعِكَ يَا حُبَّهَ اللَّهُ دُعَائِي فَوْفَنِي مُنْجِزَاتِ إِبْرَاهِيمَ بِكَ مَعَكَ مَعَكَ سَمْعِي وَرِضَايَ.

و دلم را از فروغ یقین، و سینه ام را از روشنی ایمان، و اندیشه ام را از درخشش ثبات و پابرجایی، و تصمیم مرا از فروغ موفقیت و تیزهوشیم را از روشنایی دانش، و نیرومندیم را از روشنی کار و زبانم را از فروغ راستی و آئینم را از نور بصیرت از نزد خودت و چشمم را از روشنایی درخشنده و گوشم را از پرتو شنیدن حرف حکیمانه، و دوستی مرا از تابش ولایت و ارادت بر محمد و خاندانش که درود بر آنان باد- و یقین و باورم را از نیروی بیزاری از دشمنان محمد و دشمنان خاندان محمد آکنده فرما (۱)؛ تا هنگام دیدارت به عهد و پیمان تو وفا کرده باشم؛

۱- نگرش (Attitude): از محوری ترین مباحث روان شناسی اجتماعی نگرش است که به دو بخش تقسیم می شود: نگرش اصلی و فرعی. ایمان یکی از نگرش های اصلی است که در زندگی افراد نقش بسیار برجسته داشته و بر نگرش های فرعی تأثیر مستقیم دارد و از حیث تحلیل عقلی دارای سه مؤلفه (عقیده و شناخت) (علاقه قلبی و عاطفی) (رفتار ظاهری) می باشد (آذربایجانی، روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۱۴۰). درخواست حضرت نیاشگر را متوجه این نگرش اصلی می کند؛ زیرا ایمان و ثبات بر آن که در این دعا و رفتارهایی را که محور آن ایمان است، از خداوند درخواست می نماید خواندن این دعا می تواند، در فرایند شکل گیری نگرش های اصلی و فرعی نیاشگر مؤثر باشد البته تحلیل و فرایند

شکل گیری این نگرشها مجال دیگری را می طلبد که باید به آن پرداخت.

پس مهربانیت مرا فرا گیرد، ای دوست، ای پسندیده در معرض دید و شنید تو؛ ای حجت خدا نیایش می نمایم؛ پس برای قبولی حتمی آن یاریم نما، به دامت چنگ می زنم و گوش [دلم] و خوشنودیم با تو، با تو، و با توست.

نیایش بیستوهفتم: دعای ندبه؛ دعای روز عید فطر، قربان، غدیر و جمعه

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ نَبِيِّهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا.

سپاس خداوندی راست که جز او خدایی نیست و ستایش او راست که پرورش دهندهٔ جهانیان است. درود خدا و سلام خاص او بر سرورمان محمد پیامبر خدا و بر خاندانش باد.

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا جَرَى بِهِ قَضَائِكَ فِي أَوْلِيَائِكَ الَّذِينَ اسْتَخْلَصْتَهُمْ لِنَفْسِكَ وَدِينِكَ إِذِ اخْتَرْتَ لَهُمْ جَزِيلَ مَا عِنْدَكَ مِنَ النَّعِيمِ الْمُقِيمِ الَّذِي لَا زَوَالَ لَهُ وَلَا اضْمِحْلَالَ بَعْدَ أَنْ شَرَطْتَ عَلَيْهِمُ الرَّهْدَ فِي دَرَجَاتِ هَذِهِ الدُّنْيَا الدَّيَّةِ وَزُخْرُفِهَا وَزَبْرَجِهَا فَشَرَطُوا لَكَ ذَلِكَ وَعَلِمْتَ مِنْهُمْ الْوَفَاءَ بِهِ.

بارالها! شکر برای توست، بر آنچه فرمان تو دربارهٔ دوستانت جاری شده، آنانی که ایشان را خلوص داده و از مخلصان خود و آیینت نمودی، آن هنگام که از نعمت های ماندگار در نزد خودت برایشان برگزیدی، نعمت هایی که پایدار است و از بین رفتنی نیست و پس از آنکه با آنان شرط کردی که نسبت به درجات این دنیای پست و زر و زیور آن زهد و بی اعتنایی بورزند، و ایشان پذیرا شدند و دانستی که آنها وفادار خواهند بود.

فَقَبَلْتَهُمْ وَقَرَّبْتَهُمْ وَقَدَّمْتَ لَهُمُ الذُّكْرَ الْعَلِيَّ وَالثَّنَاءَ الْجَلِيَّ وَأَهْبَطْتَ عَلَيْهِمْ مَلَائِكَتَكَ وَكَرَّمْتَهُمْ بِوَحْيِكَ وَرَفَدْتَهُمْ بِعِلْمِكَ وَجَعَلْتَهُمُ الذَّرَائِعَ إِلَيْكَ وَالْوَسِيلَةَ إِلَى رِضْوَانِكَ فَبَعْضُ أَسْرِكْنَتُهُ جَنَّتَكَ إِلَى أَنْ أَخْرَجْتَهُ مِنْهَا وَبَعْضُ حَمَلْتَهُ فِي فُلْكَكَ وَنَجَّيْتَهُ وَمَنْ أَمِنَ مَعَهُ مِنَ الْهَلَكَةِ بِرَحْمَتِكَ وَبَعْضُ اتَّخَذْتَهُ لِنَفْسِكَ خَلِيلًا.

پس آنان را پذیرفتی و مقربشان گردانیدی، و یاد بلند و تعریف روشن برایشان مقدر فرمودی، و فرشتگان را بر آنان فرو فرستادی، و با وحی و الهام آنها را گرامی داشتی، و با دانش خود یاریشان نمودی، و ایشان را میانجی به سوی خودت وسیلهٔ راه یابی خلق به خشنودیت قرار دادی. پس برخی را در بهشت خود مسکن دادی تا آنکه او را [به واسطه] از آنجا بیرون کردی، و برخی را در کشتی خود نشانیدی و او و کسانی را که با او ایمان آورده بودند با مهربانی خود از مرگ رهانیدی، و برخی را برای خود دوست برگزیدی.

وَسَيِّئِكَ لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْأَخْرَيْنِ فَاجْتَبَيْتَهُ وَجَعَلْتَ ذَلِكَ عَلِيًّا وَبَعْضُ كَلِمَتِهِ مِنْ شَجَرِهِ تَكْلِيمًا وَجَعَلْتَ لَهُ مِنْ آخِيهِ رِذًّا وَوَزِيرًا وَبَعْضُ أَوْلَادَتِهِ مِنْ غَيْرِ أَبِي وَآتَيْتَهُ الْبَيِّنَاتِ وَأَيَّدْتَهُ بِرُوحِ الْقُدْسِ وَكُلُّ شَرَعْتَ لَهُ شَرِيعَةً وَنَهَجْتَ لَهُ مِنْهَا جَاءً.

و دربارهٔ دیگران که زبان راست از تو درخواست نمودند؛ پس پذیرفتی و آن را برتر و والاتر نمودی و با

بعضی از [سوی] درخت سخن گفتی؛ چه سخن گفتنی و برادرش را برایش پشتیبان و معاون قراردادی، و دیگری را بدون پدر به دنیا آوردی و معجزات روشنی به او داده و با روح القدس یاریش فرمودی و برای هریک آئینی پدید آوردی و روش روشنی برای آنها مقرر فرمودی.

وَتَخَيَّرْتَ لَهُ أَوْصِيَاءَ مُسْتَحْفِظًا بَعْدَ مُسْتَحْفِظٍ مِنْ مُدَّةٍ إِلَى مُدَّةٍ إِقَامَةً لِدِينِكَ وَحُجَّةً عَلَى عِبَادِكَ وَلَيْلًا يَزُولُ الْحَقُّ عَنْ مَقَرِّهِ وَيَغْلِبُ الْبَاطِلُ عَلَى أَهْلِهِ وَلَا يَقُولُ أَحَدٌ لَوْلَا أَرْسَلْتَ إِلَيْنَا رَسُولًا مُنذِرًا وَأَقَمْتَ لَنَا عِلْمًا هَادِيًا فَتَتَّبِعَ آيَاتِكَ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَذِلَّ وَنَخْزَى.

و برای آنها جانشینانی برگزیدی که یکی پس از دیگری نگهدارنده باشد، از وقتی تا وقتی دیگر، برای پابرجایی آئینت و اینکه الگویی برای بندگان گردد، تا این که حق از جایگاه خود زایل نشود، و باطل بر پیروانش چیره نگردد، و کسی نگوید اگر برایمان پیامبر بیم دهنده فرستاده بودی و پرچم راهنمایی برافراشته بودی، پیش از آنکه ذلیل و خوار گردیم، از نشانه های تو پیروی می کردیم.

شناخت جایگاه پیامبر و مکه

إِلَى أَنْ انْتَهَيْتَ بِالْأَمْرِ إِلَى حَبِيبِكَ وَنَجِيْبِكَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فَكَانَ كَمَا انْتَجَبْتَهُ سَيِّدًا مَنْ خَلَقْتَهُ وَصِيْفُوهُ مِنْ أَصِيْبَةِ طَيْفِيَّتِهِ وَأَفْضَلِ مَنْ اجْتَبَيْتَهُ وَأَكْرَمِ مَنْ اعْتَمَدْتَهُ، قَدَّمْتَهُ عَلَى أَنْبِيَائِكَ وَبَعَثْتَهُ إِلَى الثَّقَلَيْنِ مِنْ عِبَادِكَ وَأَوْطَأْتَهُ مَشَارِقَكَ وَمَغَارِبَكَ وَسَيَّخَرْتَ لَهُ الْأَبْرَاقَ وَعَرَّجْتَ بِهِ إِلَى سَيِّمَائِكَ وَأَوْدَعْتَهُ عِلْمَ مَا كَانَ وَمَا يَكُونُ إِلَى انْقِضَاءِ خَلْقِكَ ثُمَّ نَصَيْتَهُ بِالرُّعْبِ وَحَفَفْتَهُ بِحَبْرِ بَرِيئِلَ وَمِيكَائِيلَ وَالْمُسَوِّمِينَ مِنْ مَلَائِكَتِكَ وَوَعَدْتَهُ أَنْ تُظْهِرَ دِينَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ وَذَلِكَ بَعْدَ أَنْ بَوَّأْتَهُ مُبَوَّءَ صِدْقٍ مِنْ أَهْلِهِ وَجَعَلْتَ لَهُ وَلَهُمْ أَوَّلَ بَيْتٍ وَضِعَ لِلنَّاسِ لِلذِّي بِنِكَ مَبَارَكًا وَهُدًى لِلْعَالَمِينَ.

تا آنکه کار را به دوست و برگزیده خود، محمد که درود بر او و خاندانش باد سپردی؛ پس او همان طوری بود که او را برگزیده بودی: سرور آفریدگان، و شاخص برگزیدگان، و برترین منتخبان، و گرامی ترین معتمدان بود. او را بر پیامبران مقدم داشتی، و بر بندگانت از جنّ و انس برانگیختی، و خاوران و باختران را در زیر گام هایش قراردادی، و مرکب نوری را مسخرش نموده، و او را به سوی آسمان ها برده، و [از آغاز] تا آخر آفرینشت آنچه بوده و خواهد بود، دانش آن را به او سپردی. سپس با ایجاد هراس در دل دشمنان، یاریش فرمودی، و با جبرئیل و میکائیل و فرشتگان نشاندارت او را فراگرفتی، و او را وعده دادی که آئینش را بر همه آئین ها چیره گردانی؛

هرچند مشرکان را خوشایند نباشد. (۱) پس از آن او را در جایگاه راستی از خاندانش نشانیدی و برای او و خاندانش نخستین خانه ای را که برای مردم گذارده شده مقرر ساختی، خانه ای که در مکه قرار دارد و مایه برکت و راهنمایی جهانیان است.

(۲)

فِيهِ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ مَّقَامُ إِبْرَاهِيمَ وَمَنْ دَخَلَهُ كَانَ آمِنًا. وَقُلْتَ: إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا وَجَعَلْتَ أَجْرَ مُحَمَّدٍ صِلَاؤَاتِكَ عَلَيْهِ وَإِلَيْهِ مَوَدَّتَهُمْ فِي كِتَابِكَ فَقُلْتَ قُلْ لَا أَسْئَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى وَقُلْتَ مَا سَأَلْتُكُمْ مِنْ أَجْرٍ فَهُوَ لَكُمْ وَقُلْتَ مَا أَسْئَلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ إِلَّا مَنْ شَاءَ أَنْ يَتَّخِذَ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا فَكَانُوا هُمْ السَّبِيلَ إِلَيْكَ وَالْمَسْلَكَ إِلَىٰ رِضْوَانِكَ.

در آن [خانه] نشانه های آشکار [یکتا پرستی] و مقام حضرت ابراهیم است و هر که در آن وارد شود، ایمن خواهد بود و فرمودی: «محققاً خداوند خواسته که پلیدی را از شما خاندان دور سازد، و به شما پاکی واقعی عنایت فرماید». پاداش محمد را که درود تو بر او و خاندانش باد، در کتاب خود، محبت نسبت به آنان قرار دادی؛ پس فرمودی: «بگو غیر از دوستی خویشاوندانم از شما پاداش نمی خواهم» و فرمودی: «آنچه به عنوان پاداش از شما خواستم به سود خود شماست» و فرمودی: «من از شما مزدی نمی خواهم مگر اینکه کسی بخواهد به سوی پروردگارش راهی در پیش بگیرد» پس آنان راهی به سوی تو و روشی برای رسیدن به خشنودی تو بودند.

خداشناسی از زبان پیامبر

فَلَمَّا انْقَضَتْ آيَاتُهُ أَقَامَ وَلِيُّهُ عَلِيُّ بْنُ أَبِيطَالِبٍ صِلَاؤَاتِكَ عَلَيْهِمَا وَإِلَيْهِمَا هَادِيًا إِذْ كَانَ هُوَ الْمُنْذِرَ وَلِكُلِّ قَوْمٍ هَادٍ فَقَالَ وَالْمَلَأُ أَمَامَهُ: مَنْ كُنْتُ مَوْلَاةً فَعَلِيٌّ مَوْلَاةٌ، وَاللَّهِمَّ وَالِ مَنْ وَالَاهُ وَعَادِ مَنْ عَادَاهُ، وَأَنْصُرْ مَنْ نَصَرَهُ وَأَخْذُلْ مَنْ خَذَلَهُ.

پس آنگاه که روزگار پیامبریش به پایان رسید؛ ولی خودش علی بن ابی طالب را که درود خدا بر هر دو و خاندانشان باد، برای راهنمایی برگماشت، چون او بیم دهنده بود و برای هر قومی هدایتگری هست؛ پس درحالتی که مردم در پیش روی او بودند، فرمود: «هرکسی که من مولا و اولی به تصرف اویم، علی مولای اوست. بارالها، دوست بدار آن که از او پیروی کند، و دشمن بدار

۱- . تلمیح به آیه (هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ)؛ (صف: ۹) .

۲- . اقتباس از: (إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًىٰ لِلْعَالَمِينَ)؛ (آل عمران: ۹۶).

آن که با او به ستیز برخیزد، و پیروز گردان هر که او را یاری کند، و خوار گردان آن که او را ترک کند».

فضایل حضرت علی علیه السلام

وَقَالَ: مَنْ كُنْتُ أَنَا نَبِيَّهُ فَعَلِيٌّ أَمِيرُهُ. وَقَالَ: أَنَا وَعَلِيٌّ مِنْ شَجَرِهِ وَاحِدَةٌ وَسَائِرُ النَّاسِ مِنْ شَجَرِ شَتَّى، وَأَحَلَّهُ مَحَلَّ هَارُونَ مِنْ مُوسَى فَقَالَ لَهُ: أَنْتَ مِنِّي بِمَنْزِلَةِ هَارُونَ مِنْ مُوسَى إِلَّا أَنَّهُ لَا نَبِيَّ بَعْدِي. وَرَوَّجَهُ ابْنَتُهُ سَيِّدَةَ الْعَالَمِينَ، وَأَحَلَّ لَهُ مِنْ مَسْجِدِهِ مَا حَلَّ لَهُ، وَسَدَّ الْأَبْوَابَ إِلَّا بَابَهُ، ثُمَّ أَوْدَعَهُ عِلْمَهُ وَحِكْمَتَهُ.

و فرمود: «هر که من پیامبر او هستم علی امیر و پیشوای اوست». (۱)

و فرمود: «من و علی از یک اصل و درخت، و دیگر مردمان از درختان گوناگون هستند» و او را جایگزین نمود، مانند جایگزینی هارون از موسی؛ پس فرمود: «تو از من هستی همانند هارون که از موسی است، جز اینکه پیامبری پس از من نیست». و دخترش را که سرور زنان جهانیان است به او تزویج کرد، و آنچه از مسجدش برای خود حلال بود برای او حلال کرد، و درهایی را که به مسجد باز می شد بست؛ مگر در خانه او. سپس دانش و حکمتش را به وی سپرد.

فَقَالَ: أَنَا مَدِينَةُ الْعِلْمِ وَعَلِيٌّ بِأَبْهَا فَمَنْ أَرَادَ الْحِكْمَةَ فَلْيَأْتِهَا مِنْ أَبْهَا. ثُمَّ قَالَ أَنْتَ أَخِي وَوَصِيِّي وَوَارِثِي لِحُمِّكَ مِنْ لِحْمِي وَدَمِّكَ مِنْ دَمِي وَسَلْمُكَ سَلْمِي وَحَزْبُكَ حَزْبِي، وَالْإِيمَانُ مُخَالِطُ لِحْمِكَ وَدَمِّكَ كَمَا خَالَطَ لِحْمِي وَدَمِي، وَأَنْتَ غَدَاً عَلَى الْحَوْضِ خَلِيفَتِي وَأَنْتَ تَقْضِي دِينِي وَتُنْجِزُ عِدَاتِي، وَشِيعَتُكَ عَلَى مَنَابِرٍ مِنْ نُورٍ مُبَيَّضَةٍ وَجُوهُهُمْ حَوْلِي فِي الْجَنَّةِ وَهُمْ جِيرَانِي.

و فرمود: «من شهر دانش هستم و علی در ورودی آن؛ پس هر که حکمت را بخواهد باید از دروازه آن بیابد». سپس فرمود: «تو برادر من و جانشین من و وارث من هستی، گوشت تو از گوشت من و خون تو از خون من و تسلیم در پیشگاه تو تسلیم در برابر من است و ستیز با تو ستیز با من است، و ایمان با گوشت و خون تو در آمیخته؛ همچنان که با گوشت و خون من در آمیخته است، و تو فردای رستاخیز در حوض کوثر جانشین من هستی، و تو قرض مرا ادا می کنی و به وعده هایم وفا می کنی، و پیروان تو بر منبرها و بر فراز بلندی های نور و فروغ

۱- . نفی آرای زیدیه در ارتباط با نص خفی: بعضی از آنان قائلند پیامبر، به صورت صریح از جانشینی امام علی برای خود نام نبرده است و به صورت کلی ویژگی هایی را مطرح نموده که مصداق آن علی علیه السلام است. (مشکور، فرهنگ فرق اسلامی، ص ۶۴).

هستند و با چهره های سپید در اطراف من در بهشت و همسایه من هستند.

رفتار حضرت علی علیه السلام پس از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم

وَلَوْلَا أَنْتَ يَا عَلِيُّ لَمْ يُعْرِفِ الْمُؤْمِنُونَ بَعْدِي وَكَانَ بَعْدَهُ هُدًى مِنَ الضَّلَالِ وَنُورًا مِنَ الْعَمَى وَحَبْلَ اللَّهِ الْمَتِينِ وَصِرَاطَهُ الْمُسْتَقِيمَ. لَا يُسَبِّقُ بِقَرَابَتِهِ فِي رَحِمٍ وَلَا بِسَابِقِهِ فِي دِينٍ وَلَا يُلْحَقُ فِي مَنَاقِبِهِ مِنْ مَنَاقِبِهِ يَحِيدُ وَحِيدًا وَالرَّسُولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِمَا وَاللَّهُ عَلَيْهِمَا وَيُقَاتِلُ عَلِيُّ التَّأْوِيلِ وَلَا تَأْخُذُهُ فِي اللَّهِ لَوْمَةٌ لَائِمٌ قَدْ وَتَرَ فِيهِ صَيِّدَ الْعَرَبِ وَقَتَلَ أَبْطَالَهُمْ وَنَاوَشَ ذُؤَبَانَهُمْ وَأَوْدَعَ قُلُوبَهُمْ أَحْقَادًا بَدْرِيَّةً وَخَيْرِيَّةً وَحَنِينِيَّةً وَغَيْرَهُنَّ فَاصْبَبَتْ عَلَى عَدَاوَتِهِ وَأَكْبَتْ عَلَى مُنَا بَدَاتِهِ حَتَّى قَتَلَ النَّاكِثِينَ وَالْقَاسِطِينَ وَالْمَارِقِينَ.

ای علی! اگر تو نبود، پس از من مؤمنان شناخته نمی شدند. (۱)

و علی پس از پیامبر راهنمای گمراهی، و روشنگر نابینایی و ریسمان استوار خدا و راه راست او بود، هیچ کس در خویشاوندی پیامبر بر او پیشی نگرفته، و در آئین کسی با سابقه تر از او نبوده، در فضایل و بزرگواری ها کسی به او نرسیده، او در جای پای پیامبر گام نهاد، که درود خدا بر آن دو و خاندانشان باد. و بر تأویل قرآن با دشمنان جنگ می کرد، در راه خدا ملامت هیچ ملامت کننده در او اثر نداشت، حقاً گردن کشان عرب را بی کس گذاشت و پهلوانان آنها را کشت و با گرگ های آنان زدو خورد کرد و در دل های آنان از رهگذر جنگ های بدر و خیبر و حنین و دیگر جنگ ها کینه ها برجای گذاشت؛ پس دشمنی او را به دل گرفتند، بر مخالفت و ستیزه جویی او سرازیر شدند، تا آنکه پیمان شکنان و ستمگران و سرکشان را به قتل رسانید.

وَلَمَّا قَضَى نَحْبَهُ وَقَتَلَهُ أَشَقَى الْأَشْقِيَاءِ مِنَ الْأَوْلِيَيْنِ وَالْآخِرِينَ يَتَّبِعُ أَشَقَى الْأَوْلِيَيْنِ لَمْ يُمَثَّلْ أَمْرَ الرَّسُولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فِي الْهَادِينَ بَعِيدِ الْهَادِينَ وَالْأُمَّةِ مُصِِّرَةً عَلَى مَقْتِهِ مُجْتَمِعَةً عَلَى قَطِيعِهِ رَحِمِهِ وَأَقْصَاءِ وَلَدِهِ إِلَّا الْقَلِيلَ مِمَّنْ وَفِي لِرَعَايَةِ الْحَقِّ فِيهِمْ فَقَتَلَ مَنْ قَتَلَ وَسُبِي مَنْ سُبِيَ وَأَقْصَى مَنْ أَقْصَى وَجَزَى الْقَضَاءَ لَهُمْ بِمَا يُرْجَى لَهُ حُسْنُ الْمُثُوبَةِ إِذْ كَانَتْ الْأَرْضُ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ وَسُبْحَانَ رَبَّنَا إِنْ كَانَ وَعْدُ رَبَّنَا لَمَفْعُولًا وَلَنْ يُخْلِفَ اللَّهُ وَعْدَهُ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ.

و آنگاه که دوران سپری شد و جنایت کارترین جنایتکاران از پیشینیان و پسینیان که پیرو

۱- زیدیه اسماعیلیه و امامیه در باور به فضائل و مناقب امام علی که حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف فرموده مشترک می باشد؛ اگرچه در بحث امامت با هم اختلاف نظر دارند. (مشکور، فرهنگ فرق اسلامی، ص ۲۸).

بدبخت ترین پیشینیان بود او را شهید نمود، و فرمان پیامبر که درود خدا بر او و خاندانش باد، دربارهٔ راهنمایان [معرفی شده و] پی در پی اطاعت نگردید، و امت بر دشمنی با او اصرار ورزیدند و بر قطع رحم و بریدن خویشاوندی و تبعید فرزندانش متحد شدند، جز اندکی از آنان که برای مراعات حق دربارهٔ آنها وفا به خرج دادند. پس کشته شد هر آنکه کشته شد، و اسیر شد آنکه دستگیر شد، و تبعید شد آنکه در به در گردید، و سرنوشت برایشان به گونه ای جاری شد که امید پاداش نیک برای آن هست؛ زیرا زمین از آن خداوند است و هر که را بخواهد وارث آن می گرداند و سرانجام کار با پرهیزکاران است، (۱) خدای ما از هر گونه آلائش منزّه است (۲) و وعدهٔ پروردگار ما انجام شدنی است (۳) و هیچ گاه خداوند در وعدهٔ خود تخلف نمی کند و دانا است.

فَعَلَى الْأَطَائِبِ مِنْ أَهْلِ بَيْتِ مُحَمَّدٍ وَعَلَى صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِمَا وَآلِهِمَا فَلْيَبْكُوا الْبَاكُونَ وَإِيَّاهُمْ فَلْيَنْدُبِ النَّادِبُونَ وَلِمَثَلِهِمْ فَلْيَتَذَرَفِ الدُّمُوعُ وَلْيَضْرُخِ الصَّارِخُونَ وَيَضِجِ الضَّاجُونَ وَيَبْعَجِ الْعَاجُونَ. أَيْنَ الْحَسَنُ؟ أَيْنَ الْحُسَيْنُ؟ أَيْنَ أَبْنَاءِ الْحُسَيْنِ؟ صَالِحٌ بَعْدَ صَالِحٍ وَصَادِقٌ بَعْدَ صَادِقٍ. أَيْنَ السَّبِيلُ بَعْدَ السَّبِيلِ؟ أَيْنَ الْخَيْرَةُ بَعْدَ الْخَيْرَةِ؟ أَيْنَ الشَّمْسُ الْطَالِعَةُ؟ أَيْنَ الْأَقْمَارُ الْمُنِيرَةُ؟ أَيْنَ الْأَنْجُمُ الرَّاهِرَةُ؟ أَيْنَ أَعْلَامُ الدِّينِ وَقَوَاعِدُ الْعِلْمِ؟

پس بر پاکان از خاندان محمد و علی که درود خدا بر آنان و خاندانشان باد، باید اشک ریزندگان بگریند و ندبه کنندگان ندبه سردهند، و برایشان باید اشک ها ریخته شود و فریادگران باید فریاد زنند و ناله کنندگان بنالند و شیون کنندگان زاری نمایند. کجاست حسن؟ کجاست حسین؟ کجایند فرزندان حسین؟ شایسته ای پس از شایسته، و راستگویی پس از راستگویی، کجاست راه درست پس از راه درست؟ کجاست برگزیده پس از برگزیده؟ کجایند خورشیدهای درخشان؟ کجایند ماه های تابنده؟ کجایند ستارگان فرزونده؟ کجایند پرچم های آئین و پایه های دانش؟

أَيْنَ بَقِيَّةُ اللَّهِ الَّتِي لَا تَخْلُو مِنَ الْعِزَّةِ الطَّاهِرَةِ؟ أَيْنَ الْمُعِيدُ لِقَطْعِ دَابِرِ الظُّلْمَةِ؟ أَيْنَ الْمُنتَظَرُ لِإِقَامَةِ الْأَمْتِ وَالْعَوَجِ؟ أَيْنَ الْمُرْتَجَى لِإِزَالَةِ الْجَوْرِ وَالْعُدْوَانِ؟

کجاست آن بقیه الله که از عترت پاک بیرون نیست؟ کجاست آن آماده شده برای ریشه کن کردن پشت ستمگران؟ کجاست آن منتظر که چشم همگان به راه اوست برای درست کردن

۱- . اقتباس از: (انَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يورثها من يشاء من عباده والعاقبه للمتقين)؛ (اعراف: ۱۳۸).

۲- . اقتباس از: (و يقولون سبحان ربنا ان كان وعد ربنا لمفعولاً)؛ (اسراء: ۱۰۸).

۳- . (و لَنْ يُخْلِفَ اللَّهُ وَعْدَهُ)؛ (حج: ۴۷).

کزی و ناراستی؟ کجاست آن امیدگاه برای ازبین بردن ستم و کینه توزی؟

آینده بشریت و ره آورد ظهور حضرت مهدی

أَيْنَ الْمُدَّخِرِ لِتَجْدِيدِ الْفَرَائِضِ وَالسُّنَنِ؟ أَيْنَ الْمُتَخَيِّرِ لِإِعَادَةِ الْمِلَّةِ وَالشَّرِيعَةِ؟ أَيْنَ الْمُؤَمَّلِ لِإِحْيَاءِ الْكِتَابِ وَحُدُودِهِ؟ أَيْنَ مُحْيِي مَعَالِمِ الدِّينِ وَأَهْلِهِ؟ أَيْنَ قَاصِمِ شَوْكَةِ الْمُعْتَدِينَ؟

کجاست آنکه برای تجدید واجبات و سنت ها ذخیره شده؟ کجاست آنکه برای برگرداندن دین و آئین گزینش شده؟ کجاست آنکه برای زنده کردن کتاب و حدود آن آرزوها به او بسته شده؟ کجاست آن زنده کننده نشانه های آئین و پیروان آن؟ کجاست درهم شکننده توانایی تجاوزگران؟

أَيْنَ هَادِمِ أَيْتِيهِ الشَّرِكِ وَالنَّفَاقِ؟ أَيْنَ مُبِيدِ أَهْلِ الْفُسُوقِ وَالْعِصْيَانِ؟ أَيْنَ حَاصِدِ فُرُوعِ الْغَيِّ وَالشَّقَاقِ؟ أَيْنَ طَامِسِ ائِمَّةِ الزُّنُوعِ وَالْأَهْوَاءِ؟ أَيْنَ قَاطِعِ حَبَائِلِ الْكُذْبِ وَالْإِفْتِرَاءِ؟ أَيْنَ مُبِيدِ الْعُتَاهِ وَالْمَرَدَةِ؟ أَيْنَ مُسْتَأْصِلِ أَهْلِ الْعِنَادِ وَالتَّضْلِيلِ وَالْإِلْحَادِ؟

کجاست ویران کننده بنیان های شرک و دورویی؟ کجاست ازبین برنده اهل فسق و گناه و سرکشی؟ کجاست دروکننده شاخه های گمراهی و شکاف؟ کجاست از بین برنده اثرهای کزی و هواپرستی؟ کجاست برنده ریسمان های دروغ و افترا؟ کجاست نابود کننده سرکشان و طغیانگرها؟ کجاست ریشه کن کننده اهل عناد و لجاجت و گمراهی و شرک؟

أَيْنَ مُعِزِّ الْأَوْلِيَاءِ وَمُذِلِّ الْأَعْدَاءِ؟ أَيْنَ جَامِعِ الْكَلِمَةِ عَلَى التَّقْوَى؟ أَيْنَ بَابِ اللَّهِ الَّذِي مِنْهُ يُؤْتَى؟ أَيْنَ وَجْهِ اللَّهِ الَّذِي إِلَيْهِ يَتَوَجَّهُ الْأَوْلِيَاءُ؟ أَيْنَ السَّبَبِ الْمُتَّصِلُ بَيْنَ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ؟ أَيْنَ صَاحِبِ يَوْمِ الْمُنْتَهَى وَنَاشِئِ رِيَّهِ الْهُدَى؟ أَيْنَ مُؤَلِّفِ شَمْلِ الصَّلَاحِ وَالرِّضَا؟ أَيْنَ الطَّالِبِ بِذُخُولِ الْأَنْبِيَاءِ وَأَبْنَاءِ الْأَنْبِيَاءِ؟

کجاست عزت دهنده و پیروز کننده دوستان و خوارکننده دشمنان؟ کجاست هماهنگ کننده سخن بر مبنای تقوی؟ کجاست آن در خداوندی که آمدن از آن میسر است؟ کجاست آن وجه و جمال خدا که دوستان به سوی او روی آورند؟ کجاست آن پیونددهنده میان زمینیان و آسمانیان؟ کجاست صاحب روز پیروزی و برافراشته کننده پرچم هدایت؟ کجاست فراهم آورنده پراکندگی شایستگی و خشنودی؟ کجاست خواستار خونخواهی پیامبران و فرزندان آنان؟

أَيْنَ الطَّالِبِ بِدَمِ الْمُقْتُولِ بِكَرْبَلَاءَ؟ أَيْنَ الْمُنْصُورِ عَلَى مَنْ اعْتَدَى عَلَيْهِ وَافْتَرَى؟ أَيْنَ الْمُضْطَرُّ الَّذِي يُجَابُ إِذَا دَعَى؟ أَيْنَ صِدْرِ الْخَلَائِقِ ذُو الْبِرِّ وَالتَّقْوَى؟ أَيْنَ ابْنِ النَّبِيِّ الْمُضِيَّ طَفَى وَابْنِ عَلِيٍّ الْمُرْتَضَى وَابْنِ خَدِيجَةَ الْعَرَاءِ وَابْنِ فَاطِمَةَ الْكُبْرَى؟ بِأَبِي أَنْتَ وَأُمِّي وَنَفْسِي لَكَ الْوَقَاءُ وَالْحِمَى.

کجاست خونخواه و کشته کربلا (۱)؟ کجاست آن پیروزمند بر هر که بر حریم او تجاوز کند و افترا بندد؟ کجاست آن مضطری که هر گاه دعا کند مستجاب می شود؟ کجاست آن صدرنشین آفریدگان دارای نیکوکاری و خویشتن داری؟ کجاست فرزند پیامبر برگزیده و فرزند علی مرتضی و فرزند خدیجه نورانی و فرزند فاطمه بزرگوار؟ پدر و مادرم فدای تو، جانم سپر بلای تو و حمایت کننده تو باد، ای فرزند سروران مقرب.

يَا بَنَ السَّادَةِ الْمُقَرَّبِينَ، يَا بَنَ النَّجْبَاءِ الْأَكْرَمِينَ، يَا بَنَ الْهُدَاةِ الْمُهْتَدِينَ، يَا بَنَ الْخَيْرِ الْمُهَذَّبِينَ، يَا بَنَ الْغَطَارِفِ الْأَنْجَبِينَ، يَا بَنَ الْخَضَارِمِ الْمُنتَجِبِينَ، يَا بَنَ الْقِمَاقِمِ الْأَكْرَمِينَ، يَا بَنَ الْأَطَائِبِ الْمُعْظَمِينَ الْمُطَهَّرِينَ، يَا بَنَ الْبِدُورِ الْمُنِيرَةِ، يَا بَنَ السُّرُجِ الْمُضِيئَةِ، يَا بَنَ الشُّهْبِ الثَّقِيبِ، يَا بَنَ الْأَنْجُمِ الرَّاهِرَةِ.

ای فرزند برگزیدگان گرامی، ای زاده راهنمایان راه یافته، ای فرزند شایستگان پاکیزه، ای زاده مهتران نجیب، ای زاده رادمردان برگزیده، ای فرزند شخصیت ها و سران بسیار گرامی، ای زاده پاکیزه ترین بزرگان پاک، ای فرزند ماه های تابان، ای زاده چراغ های تابناک، ای فرزند شهاب های نفوذ کننده، ای زاده ستارگان فروزان.

نسب حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

يَا بَنَ السُّبُلِ الْوَاضِحَةِ، يَا بَنَ الْأَعْلَامِ اللَّائِحَةِ، يَا بَنَ الْعُلُومِ الْكَامِلَةِ، يَا بَنَ السُّنَنِ الْمَشْهُورَةِ، يَا بَنَ الْمَعَالِمِ الْمَأْتُورَةِ، يَا بَنَ الْمُعْجَزَاتِ الْمُوْجُودَةِ، يَا بَنَ الدَّلَائِلِ الْمَشْهُودَةِ، يَا بَنَ الصَّرَاطِ الْمُسْتَقِيمِ.

ای فرزند راه های آشکار، ای پسر نشانه های فروزنده، ای فرزند دانش های تمام عیار، ای زاده روش های شناخته شده، ای فرزند نشانه های روایت شده، ای زاده معجزه های موجود، ای فرزند ادله مشهود، ای زاده راه راست.

يَا بَنَ النَّبِيَّ الْعَظِيمِ، يَا بَنَ مَنْ هُوَ فِي أُمِّ الْكِتَابِ لَمَدَى اللَّهِ عَلَيَّ حَكِيمٌ، يَا بَنَ الْآيَاتِ وَالْبَيِّنَاتِ، يَا بَنَ الدَّلَائِلِ الظَّاهِرَاتِ، يَا بَنَ الْبُرَاهِينِ الْوَاضِحَاتِ الْبَاهِرَاتِ، يَا بَنَ الْحُجُجِ الْبَالِغَاتِ، يَا بَنَ النَّعْمِ السَّابِغَاتِ، يَا بَنَ طِهٍ وَالْمُحْكَمَاتِ، يَا بَنَ يَسٍ وَالذَّارِيَاتِ، يَا بَنَ الطُّورِ وَالْعَادِيَاتِ، يَا بَنَ مَنْ دَنَى فَتَدَلَّى، فَكَانَ قَابَ قَوْسَيْنِ أَوْ أَدْنَى، دُنُوًّا وَاقْتِرَابًا مِنَ الْعَلِيِّ الْأَعْلَى.

۱- . نفی آرای کسانی که انتقام گیری از قاتلان امام حسین را صحیح نمی دانند (مرجئه)، همچنین این عبارات تأیید انتقام گیری به روش صحیح می باشد. (الامدی، ابکار الافکار فی اصول الدین، ج ۵، ص ۸۵).

ای فرزند خبر بزرگ، ای پسر کسی که او در امّ الکتاب و پیشگاه خداوند، علی حکیم است، ای فرزند نشانی ها و روشنگری ها، ای زاده معجزات آشکار، ای فرزند برهان ها و مدرک های روشن و حیرت انگیز، ای زاده حجت های بالغه، ای فرزند نعمت های سرشار، ای زاده طه و محکّمات، ای فرزند یس و ذاریات، ای زاده طور و عادیات، ای فرزند کسی که نزدیک شد و در آویخت، به مانند نزدیکی دو کمان یا نزدیکتر؛ آن نزدیک که تقرب بود از علیّ اعلیّ.

ندبه بر دوری از امام زمان

لَيْتَ شِعْرِي آيْنَ اسْتَقَرَّتْ بِحُكِّ النَّوَى؟ بَلْ أَيْ أَرْضٍ تُقْلِكُ أَوِ الثَّرَى؟ أِبْرَضَوِي أَمْ غَيْرَهَا أَمْ ذِي طُوِي؟ عَزِيْزٌ عَلَيَّ أَنْ أَرَى الْخَلْقَ وَلَا تُرَى؟ وَلَا أَسْمَعُ لَكَ حَسِيْسًا وَلَا نَجْوَى، عَزِيْزٌ عَلَيَّ أَنْ لَا يُحِيْطَ بِي دُونَكَ الْبَلْوَى، وَلَا يَنَالُكَ مِنِّي ضَجِيْحٌ وَلَا شَكْوَى.

ای کاش می دانستم که دوری، تو را در کجا مستقر کرده؟ یا کدام سرزمین یا خاک، تو را دربر گرفته، آیا در رضوی یا غیر آن یا در ذی طوی هستی؟ چه سخت است برایم که همه آفریدگان را بینم و تو دیده نشوی، و هیچ صدای پنهانی حتی آهسته از تو نشنوم، و گران است برای من که گرفتاری ها بدون من تو را احاطه کند، و از من ناله و شکایتی به تو نرسد.

بِنَفْسِي أَنْتَ مِنْ مُعَيَّبٍ لَمْ يَخُلْ مِنَّا، بِنَفْسِي أَنْتَ مِنْ نَازِحٍ يَنْزُحُ عَنَّا، بِنَفْسِي أَنْتَ أُمِّيَّةٌ شَائِقٌ يَتَمَنَّى، مِنْ مُؤْمِنٍ وَمُؤْمِنَةٍ ذَكَرًا فَحَنًّا، بِنَفْسِي أَنْتَ مِنْ عَقِيدٍ عَزٌّ لَا يُسَامِي، بِنَفْسِي أَنْتَ مِنْ أَثِيْلٍ مَجْدٍ لَا يُجَارِي، بِنَفْسِي أَنْتَ مِنْ تِلَادٍ نَعَمٍ لَا تُضَاهَا، بِنَفْسِي أَنْتَ مِنْ نَصِيْفٍ شَرَفٍ لَا يُسَاوِي.

جانم به فدایت، ای پنهانی که از ما دور نیستی. جان به قربانت، ای دور شده از وطن که از ما دور نشده ای، فدایت شوم. ای آرزوی مشتاقان که هر مرد و زن با ایمان، آرزومندت بوده و با یاد تو ناله می زنند، جانم فدای تو باد. ای رشته عزّتی که برتری بر آن میسر نیست قربانت گردم. ای بزرگوار سرفراز که همانندی نداری. ای به فدایت، تو از نعمت های دیرینه هستی که هم سنگی نداری. (۱) جانم به قربانت ای رمز شرافت که همتایی نداری.

۱- انگیزش معنوی (spiritual motivation): از ابعاد این انگیزه، باورها و اعتقاداتی است که در زندگی معنی و هدف می آفریند (حمّادیه، تفکر الهی و بهداشت روانی، ص ۴۰). طلب راه گشایی و پناه جویی امام از جمله اموری است که سبب تقویت انگیزه معنوی می شود و این مصادیق در چند عبارت فوق به صورت پراکنده آمده است؛ اگر نیایشگر با خواندن دعا به مفاهیم آن توجه کند و این عبارات جزء نگرش های وی بشود می تواند انگیزه های معنوی خود را تقویت و تثبیت نماید این امر یعنی تقویت انگیزه معنوی و نگرش سازی با الگوی دعا می تواند در هدفمندی و معنا بخشی به مسائل زندگی و مشکلات فردی و سلامت روانی افراد مؤثر باشد نگارنده نمونه این نگرش سازی را با بیماران صعب العلاج مددجویان زندان و معتادان کار کرده است.

دشواری های زمان غیبت

إِلَى مَتَى أَحَارُ فَيْكَ يَا مَوْلَايَ؟ وَالِى مَتَى وَآئِي خِطَابُ أَصِفُ فَيْكَ وَآئِي نَجْوَى؟ عَزِيزٌ عَلَيَّ أَنْ أُجَابَ دُونَكَ وَأُنَاغِي، عَزِيزٌ عَلَيَّ أَنْ أُبْكِيكَ وَيَخْذُلَكَ الْوَرَى، عَزِيزٌ عَلَيَّ أَنْ يَجْرِيَ عَلَيْكَ دُونَهُمْ مَا جَرَى، هَلْ مِنْ مُعِينٍ؟ فَاطِيلَ مَعَهُ الْعَوِيلَ وَالْبُكَاءَ، هَلْ مِنْ جَزُوعٍ؟ فَأَسَاءَ مَا جَزَعَهُ إِذَا خَلَا، هَلْ قَدِيدَتِ عَيْنٌ فَتَشِي بِعَدَا عَيْنِي عَلَى الْقَدَى؟ هَلْ إِلَيْكَ يَا بَنَ أَخْمِيدَ سَبِيلٌ فَتَلْقَى؟ هَلْ يَنْصِلُ يَوْمَنَا مِنْكَ بَعْدَهُ فَتَحْطَى؟ مَتَى نَرُدُّ مَنَاهْلَكَ الرَّوِيَّةَ فَنَزْوَى؟

تا کی سرگشته و حیران تو باشم مولای من تا کی؟ با چه کلام و زبانی تو را بستایم و چگونه رازی در میان بگذارم؟ چه سخت است برایم که از غیر تو پاسخ شنوم و هم سخن گردهم، بسیار دشوار است که برای تو اشک بریزم و مردم تو را واگذارند، گران است برایم آنچه بر تو می گذرد و بر دیگران نمی گذرد.

آیا یار و یآوری هست که با وی شیون و گریه طولانی را سر بدهم؟ آیا ناله کننده ای هست که به ناله های او در حال تنهایی یاریش کنم؟ آیا چشم خارا و خاشاک رفته ای هست که چشم من در ناراحتی آن یاری کند؟ آیا ای فرزند احمد، راهی به سوی تو هست که ملاقاتی با تو صورت گیرد؟ آیا این روز ما به وعده ای از شما می رسد که دیدار جمالت بهره مند گردیم؟

مَتَى نَنْتَفِعُ مِنْ عَذْبِ مَائِكَ؟ فَقَدْ طَالَ الصَّدَى، مَتَى نُغَادِيكَ وَنُرَاوِحُكَ فَتَقِرُّ عَيْنَا؟ مَتَى تَرَانَا وَنَرِيكَ وَقَدْ نَشَرْتَ لِيَاءَ النَّصْرِ تُرَى؟

چه زمانی وارد چشمه های سیراب کننده می شویم تا سیراب گردیم؟ چه زمانی از آب گوارای [ظهور] تو بهره مند می شویم، [زیرا] تشنگی به درازا کشید؟ کی شود بامدادان و شامگاهان با تو باشیم تا دیده به دیدارت روشن کنیم؟ چه روزگاری شما ما را می بینید و ما شما را دیدار می کنیم، [روزی] که پرچم پیروزی را برافراشته ای و نمایان شده ای؟

آثار و نتایج ظهور

أَتَرَانَا نَحْفُ بِكَ وَأَنْتَ تَأُمُّ الْمَلَأَا؟ وَقَدْ مَلَأَتِ الْأَرْضَ عَدْلًا وَادَّقَتِ أَعْدَانِكَ هَوَانًا وَعِقَابًا، وَأَبْرَتِ الْعُنَاءَ

وَجَحَدَهُ الْحَقَّ وَقَطَعَتْ دَابِرَ الْمُتَكَبِّرِينَ وَاجْتَشَّتْ أَصُولَ الظَّالِمِينَ، وَنَحْنُ نَقُولُ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

آیا می شود ما را ببینی که پیرامونت را گرفته ایم و شما رهبری مردم را به دست گرفته ای و زمین را از عدل و داد پر کرده ای، و دشمنانت را خواری و عقاب چشانده ای، و سرکشان و منکران حق را نابود کرده ای، و کبرورزان را ریشه کن نموده ای، و ستمگران را از بیخوبین برانداخته ای؛ (۱) می گوئیم سپاس مخصوص پروردگار جهانیان است.

اللَّهُمَّ أَنْتَ كَشَّافُ الْكُربِ وَالْبَلْوَى، وَالْإِيكَ اسْتَعْدَى فَعِنْدَكَ الْعِيدُ، وَأَنْتَ رَبُّ الْمَآخِرَةِ وَالْأُولَى، فَاعِثْ يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ، عُبَيْدَكَ الْمُبْتَلَى، وَأَرِهِ سَيِّدَهُ يَا شَدِيدَ الْقُوَى، وَأَزِلْ عَنْهُ بِهِ الْأَسَى وَالْجَوَى، وَبَرِّدْ عَلَيْهِ يَا مَنْ عَلَى الْعَرْشِ اسْتَوَى، وَمَنْ إِلَيْهِ الرَّجْعَى وَالْمُنْتَهَى.

بارالها! تو برطرف کننده غم ها و گرفتاری ها هستی و شکایت پیش تو آرم. [زیرا] دادخواهی نزد توست، و تو پروردگار دنیا و آخرتی؛ پس ای فریادرس پناهندگان، بنده کوچک گرفتار را پناه ده، ای بسیار قدرتمند، آقا و مولایش را به او نشان ده و بنمایان، و به وسیله او اندوه و سوز دل را از وی برطرف نما.

ای کسی که بر عرش استواری، (۲) سوز تشنگی را خنک گردان، ای کسی که بازگشت و سرانجام کار به سوی اوست.

اللَّهُمَّ وَنَحْنُ عِبِيدُكَ التَّائِقُونَ إِلَىٰ وَإِيكَ الْمَذْكُورِ بِكَ وَبِنَبِيِّكَ خَلَقْتَهُ لَنَا عَضِيْمَةً وَمَلَاذًا، وَأَقَمْتَهُ لَنَا قِوَامًا وَمَعَاذًا، وَجَعَلْتَهُ لِلْمُؤْمِنِينَ مَنَّا إِمَامًا، فَبَلِّغْهُ مِنَّا تَحِيَّةً وَسَلَامًا، وَزِدْنَا بِذَلِكَ يَارَبِّ إِكْرَامًا، وَاجْعَلْ مُسْتَقَرَّهُ لَنَا مُسْتَقَرًّا وَمُقَامًا، وَأَتِمِّمْ نِعْمَتَكَ بِتَقْدِيمِكَ إِيَّاهُ أَمَامَنَا حَتَّىٰ تُورِدَنَا جَنَّاتِكَ وَمُرَافَقَةَ الشُّهَدَاءِ مِنْ خُلَصَائِكَ.

۱- . کاراکتر بی اخلاق (Amoral character): افرادی که در تربیت آنها اصول و مفاهیم اخلاقی محکمی به کار نرفته تنها به منافع خویش توجه کرده و نوع دوستی آنان به خاطر منفعت خودشان می باشد، معمولاً- چنین افرادی اضطراب، پشیمانی، احساس گناه و تنبیه نسبت به رفتار خود ندارند و بالعکس معمولاً از خود رفتارهای شرارت آمیزی برای خنثی کردن تنبیه از سوی محیط و دیگران بروز می دهند که این رفتار در قالب سرکشی و ستمگری بروز می نماید (شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۹۲). این منش در دیدگاه امام مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف و همه پیشوایان دینی مذموم است و برای از بین بردن این ناهنجاری به همراه تلاش از خدا در قالب دعا یاری می جوید؛ بنابراین دعا نوعی تذکر به رفتار زشت است که نیایشگر با خواندن و تدبیر در آن می تواند متنبه شود و با توسل به خدا و ائمه می تواند در بازسازی خود موفق شود که این امر در رفتار درست بروز پیدا می کند.

۲- . (الرَّحْمَنُ عَلَى الْعَرْشِ اسْتَوَى)؛ (طه: ۵).

خداوندا! ما بندگان کوچک تو و مشتاق ولی تو هستیم که یادآور تو و پیامبر توست که او را برای ما نگهبان و پناهگاه آفریدی، و او را برای ما پشتوانه و پناهگاه نمودی، و برای مؤمنان از ما امام و پیشوا قرار دادی، پس تحیت و درود ما را به وی برسان؛ خدایا، بدین وسیله، کرامت ما را افزون گردان، و قرارگاه او را جایگاه و پایگاه قرار ده، و با پیشوا قراردادن او نعمت را بر ما تمام گردان، تا ما را به بهشت خود وارد فرموده و با شهیدان با اخلاصت هم‌نشین گردانی.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَصَلِّ عَلَى جَدِّهِ مُحَمَّدٍ رَسُولِكَ السَّيِّدِ الْأَكْبَرِ وَعَلَى أَبِيهِ السَّيِّدِ الْأَضْعَرِ وَجَدَّتِهِ الصَّادِقَةِ الْكُبْرَى فَاطِمَةَ بِنْتِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، وَعَلَى مَنْ اضْطَفَيْتَ مِنْ آبَائِهِ الْبُرْزَةِ، وَعَلَيْهِ أَفْضَلُ وَأَكْمَلُ وَأَتَمُّ وَأَدْوَمُ وَأَكْثَرُ وَأَوْفَرُ مَا صَلَّيْتَ عَلَى أَحَدٍ مِنْ أَصْفِيائِكَ وَخَيْرَتِكَ مِنْ خَلْقِكَ. وَصَلِّ عَلَيْهِ صَلْوَةً لَا غَايَةَ لِعَدَدِهَا وَلَا نِهَائَةَ لِمَدَدِهَا وَلَا نَفَادَ لِأَمْدِهَا.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و بر جد محمد و پیامبر تو، بزرگترین سرور، و بر پدر او سرور کوچکتر، و بر بزرگ مادرش صدیقه کبری، فاطمه دخت محمد درود فرست، درود بر وی و خاندانش، و بر نیاکان نیکوکارش که برگزیده توست، و بر خود او؛ برترین کامل ترین، تمام ترین، جاویدترین، بیشترین و فزون ترین درودی که بر یکی از برگزیدگان و منتخبان آفریده ات فرستاده ای، و بر او درود فرست درودی که شماره اش نامحدود و گسترش آن بی پایان و زمان آن بی انتهاست.

اهمیت و آثار تربیتی و معنوی دعا

اللَّهُمَّ وَأَقِمِّ بِهِ الْحَقَّ وَأَذْهِبْ بِهِ الْبَاطِلَ وَأَدِلِّ بِهِ أَوْلِيَاءَكَ وَأَذِلِّلْ بِهِ أَعْدَائِكَ وَصَلِّ اللَّهُمَّ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُ وَصَلِّهِ تُوَدِّي إِلَى مُرَافَقِهِ سَلَفِهِ وَاجْعَلْنَا مِمَّنْ يَأْخُذُ بِحُجْرَتِهِمْ وَيَمُكُّ فِي ظِلِّهِمْ، وَأَعِنَّا عَلَى تَأْدِيَةِ حُقُوقِهِ إِلَيْهِ وَالْإِجْتِهَادِ فِي طَاعَتِهِ وَاجْتِنَابِ مَعْصِيَتِهِ، وَامْنُنْ عَلَيْنَا بِرِضَاهُ، وَهَبْ لَنَا رَأْفَتَهُ وَرَحْمَتَهُ وَدُعَائَهُ وَخَيْرَهُ، مَا نَنَالُ بِهِ سَعَةً مِنْ رَحْمَتِكَ وَفَوْزاً عِنْدَكَ.

خداوندا! به وجود او حق را پابرجا و باطل را نابود گردان، و دوستانت را با او پیروز و دشمنانت را به وسیله او خوار گردان، خدایا میان ما و او پیوندی برقرار نما، چونان پیوندی که به هم‌نشینی نیاکانش بینجامد، و ما را از کسانی قرار ده که بر دامان آنان چنگ می زنند و در سایه آنها درنگ می کنند، ما را یاری فرما. تا حقوق او را ادا نموده و در فرمان برداریش کوشش داشته و از نافرمانیش دور باشیم و بر ما منت گذار که خشودی او را به دست آوریم، و رأفت و مهربانی و دعا و خیر

و برکت او را بر ایمان کرم فرما، تا آنجا که به وسیله او به رحمت پهناورت برسیم و نزد تو رستگار باشیم.

وَاجْعَلْ صَلَواتِنَا بِهٖ مَقْبُولَةً وَذُنُوبَنَا بِهٖ مَغْفُورَةً وَدُعَائِنَا بِهٖ مُسْتَجَابًا. وَاجْعَلْ أَرْزَاقَنَا بِهٖ مَبْسُوطَةً وَهُمُومَنَا بِهٖ مَكْفِيَةً وَخَوَائِجَنَا بِهٖ مَقْضِيَةً
وَاقْبَلْ إِلَيْنَا بِوَجْهِكَ الْكَرِيمِ.

و به برکت او نماز ما را قبول، و گناهان ما را آمرزیده، و دعای ما را مستجاب فرما، و به برکت او روزی ما را گسترده و غصه
هایمان را برطرف شده، و نیازمندی های ما را برآورده بگردان و با وجه کریم خویش بر ما توجه کن.

وَاقْبَلْ تَقَرُّبَنَا إِلَيْكَ وَأَنْظُرْ إِلَيْنَا نَظْرَةَ رَحِيمَةٍ نَسْتَتَكَمَّلُ بِهَا الْكِرَامَةَ عِنْدَكَ. ثُمَّ لَا تَصْرِفْهَا عَنَّا بِجُودِكَ وَأَسْرِقِنَا مِنْ حَوْضِ جَدِّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ بِكَاسِهِ، وَبِيَدِهِ رِيًّا رَوِيًّا هَنِيئًا سَائِغًا لَا ظَمَأَ بَعْدَهُ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

و تقرب ما را به درگاهت پذیر، و با نظر رحمت بر ما نظر افکن تا نزد تو به کرامت کامل برسیم، سپس با بخشش خود، آن
نگاه را از ما برمگردان، و ما را از حوض جد او که درود خدا بر او و خاندانش باد، با دست او و جام او سیراب گردان، سیراب
شدنی سرشار و گوارا و نوش جان، که هرگز پس از آن تشنگی نباشد، ای مهربان ترین مهربانان.

نیایش بیست و هشتم: برای رسیدن به آرزوها

اللَّهُمَّ رَبَّ النُّورِ الْعَظِيمِ وَرَبَّ الْكُرْسِيِّ الرَّفِيعِ وَرَبَّ الْبَحْرِ الْمَسِيحِيِّ وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَرَبَّ الظِّلِّ وَالْحَرُورِ وَمُنْزِلَ الرَّبُّورِ وَالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَرَبَّ الْمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ وَالْأَنْبِيَاءِ الْمُرْسَلِينَ، أَنْتَ إِلَهٌ مَنْ فِي السَّمَاءِ وَإِلَهُ مَنْ فِي الْأَرْضِ لَا إِلَهَ فِيهِمَا غَيْرُكَ وَأَنْتَ جَبَّارٌ مَنْ فِي السَّمَاءِ وَجَبَّارٌ مَنْ فِي الْأَرْضِ لَا جَبَّارَ فِيهِمَا غَيْرُكَ وَأَنْتَ خَالِقُ مَنْ فِي السَّمَاءِ وَخَالِقُ مَنْ فِي الْأَرْضِ لَا خَالِقَ فِيهِمَا غَيْرُكَ وَأَنْتَ حَكَمٌ مَنْ فِي السَّمَاءِ وَحَكَمٌ مَنْ فِي الْأَرْضِ لَا حَكَمَ فِيهِمَا غَيْرُكَ.

خداوندا! ای پروردگار فروغ بزرگ و خدای کریمی رفیع و خدای دریای آکنده، و فرو فرستنده تورات و انجیل و زبور، و خدای سایه و گرما، و نازل کننده قرآن بزرگ، و پروردگار فرشتگان مقرب و پیامبران و رسولان. تو خدای آنچه در آسمان و خدای آنچه در زمین هست می باشی در آن دو معبودی جز تو نیست؛ و تو فرمانروای هر که در آسمان و زمین هست می باشی، و در آن دو جز تو فرمانروایی نیست؛ و تو آفریدگار هر چه در آسمان و زمین هست می باشی، و جز تو آفریدگاری در آنها نیست؛ و تو داور آنچه در آسمان و آنچه در زمین هست می باشی، و در آن دو داوری جز تو نیست.

درخواست گسترش رزق و رفع غم

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِوَجْهِكَ الْكَرِيمِ وَبِنُورِ وَجْهِكَ الْمُنِيرِ وَمُلْكِكَ الْقَدِيمِ، يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ. أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي أَشْرَقَتْ بِهِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُونَ وَبِاسْمِكَ الَّذِي يَضِيحُ عَلَيْهِ الْأَوَّلُونَ وَالْآخِرُونَ يَا حَيًّا قَبْلَ كُلِّ حَيٍّ وَيَا حَيًّا بَعْدَ كُلِّ حَيٍّ وَيَا حَيًّا حِينَ لَا حَيٍّ وَيَا مُحْيِيَ الْمَوْتَى، وَيَا حَيُّ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ. أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَرْزُقْنِي مِنْ حَيْثُ أَحْتَسِبُ وَمِنْ حَيْثُ لَا أَحْتَسِبُ رِزْقًا وَاسِعًا حَلَالًا طَيِّبًا وَأَنْ تُفَرِّجَ عَنِّي كُلَّ غَمٍّ وَهَمٍّ وَأَنْ تُعْطِنِي مَا أَرْجُوهُ وَأَمْلُهُ إِنَّكَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

خداوندا! از تو می خواهم به برکت سیمای کریمانه ات، و به فروغ جمال فروزان و روشنگرت و فرمانروایی دیرینه ات، ای زنده ازلی و ابدی.

از تو می خواهم به آن نامی که آسمان ها و زمین ها به برکت آن روشن شدند و به آن نامی که پیشینیان و پسینیان با آن اصلاح می شوند؛ ای زنده پیش از هر زنده، ای زنده پس از هر زنده، ای زنده آنگاه که زنده ای وجود ندارد، ای زنده کننده مردگان، ای زنده ای که جز تو معبودی

نیست، ای زنده جاویدان.

از تو می خواهم که بر محمد و خاندانش درود فرستی، و از جایگاهی که حساب می کنم و از جایی که روی آن حساب نمی کنم روزی گسترده، حلال و پاکیزه نصیب گردانی، و غم و همه اندوهم را از من برطرف نمایی، و آنچه را که امیدوارم و آرزومندم عطا فرمایی، همانا تو بر هر کار توانایی.

نیایش بیست و نهم: دعای هر شب ماه رمضان معروف به «دعای افتتاح»

ضرورت ستایش در ابتدای دعا

اللَّهُمَّ إِنِّي أفتِيحُ الشَّاءَ بِحَمْدِكَ وَأَنْتَ مَسِيدٌ لِلصَّوَابِ بِمَنِّكَ وَأَيَقُنْتُ أَنَّكَ أَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ فِي مَوْضِعِ العَفْوِ وَالرَّحْمَةِ وَأَشَدُّ المَعاقِبِينَ فِي مَوْضِعِ النِّكَالِ وَالنَّقْمَةِ وَأَعْظَمُ المَتَجَبِّينَ فِي مَوْضِعِ الكِبْرِيَاءِ وَالعَظْمَةِ. اللَّهُمَّ أَذْنْتُ لِي فِي دُعَائِكَ وَمَسْئَلَتِكَ، فَاسْمَعْ يَا سَمِيعٌ مَدْحَتِي، وَأَجِبْ يَا رَحِيمٌ دَعْوَتِي، وَأَقِلْ يَا غَفُورٌ عَثْرَتِي، فَكَمْ يَا إِلَهِي مِنْ كُرْبِهِ قَدْ فَرَجْتَهَا وَهُمُومٍ قَدْ كَشَفْتَهَا وَعَثْرِهِ قَدْ أَقْلْتَهَا وَرَحْمَةٍ قَدْ نَشَرْتَهَا وَحَلَقَهُ بِلَاءٍ قَدْ فَكَّكْتُهَا.

خداوندا! من ستایش تو را با سپاس تو آغاز می‌نمایم، و تو با بخشش خود راه درست را استوار می‌نمایی، و باور دارم در جایگاه گذشت و مهربانی، مهربان‌ترین مهربانانی، و برای عبرت آموزی و انتقام، سخت‌ترین مجازات‌کنندگان، و در جایگاه بزرگی و بزرگواری، بزرگترین فرمان‌روایانی. خداوندا! به مقام نیایش و درخواست از درگاهت مرا اجازه فرمودی، پس ای شنوا ستایشم را بشنو، ای مهربان نیایشم را اجابت نما، ای آمرزنده لغزش مرا در گذر. خدایا چه بسیار است اندوهی که برطرف ساختی، و غصه‌هایی که برداشتی، و لغزشی که نادیده گرفتی، و مهربانی که گسترش دادی، و زنجیر گرفتاری که باز کردی.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَلَا وِلْدًا وَلَا أَوْلَادًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الدُّلِّ وَ كَبْرُهُ تَكْبِيرًا الْحَمْدُ لِلَّهِ بِجَمِيعِ مَحَامِدِهِ كُلِّهَا عَلَى جَمِيعِ نِعَمِهِ كُلِّهَا. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَا شَرِيكَ لَهُ فِي خَلْقِهِ وَلَا شَيْبَةَ لَهُ فِي عَظَمَتِهِ.

سپاس برای خداوندی است که همسر و فرزند نگرفته، در فرمانروایی شریکی نداشته، او را از رهگذر ناتوانی، مددکاری نبوده؛ پس او را بسیار بزرگ دار. سپاس از آن خداوند است بر همه ستودنی‌هایش و بر همه نعمت‌هایش. سپاس از آن خداوندی است که در آفرینش شریک در بزرگیش همانند نداشته؛ سپاس خدای را که فرمان او (۱)

۱- . شکر ((grace متخصمان معنوی شکر رایک الگوی مثبت ویک حالت روان شناختی میدانند که منجر به قدردانی شده و یکی از اصول روان درمانی دینی است که غالباً منجر به برقراری رابطه ای آگاهانه با زندگی معنوی و رسیدن به حالت شکرگزاری در برابر خداوند و قوانین خلقت می‌گردد (کلانتری، معنویت و روان شناسی مثبت، ص ۵۲). این امر (شکر) در حوزه درمان به عنوان عامل بازگشت به سلامتی اثر دارد. ما معتقدیم هنگام خواندن دعا اگر توجه به مفاهیم و تکرار واژه داشته باشیم و با دعا مانوس شویم و آموزه‌های آن را باور کنیم در ارتقای سلامت ما مؤثر است؛ زیرا حضرت در غالب دعاها و این دعا مکرر لفظ شکر را به کار برده نیایشگر میتواند با خواندن دعا، والگوگیری از آن شکرگزاری راجزء نگرش خود سازد و اگر توجه او به سپاس و شکر بیشتر شود طبق تحقیقات انجام شده، براساس نظر متخصصان سایکونورایمونولوژی، این نگرش مثبت (شکرگزاری واقعی) در سلامت جسم مؤثر است و طبق نظر روان شناسان به عنوان مثبت نگری در روان مؤثر خواهد بود.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الْفَاشِي فِي الْخَلْقِ أَمْرُهُ وَحَمِيدُهُ، الظَّاهِرِ بِالْكَرَمِ مَجِيدُهُ، الْبَاسِطِ بِالْجُودِ يَدُهُ، الَّذِي لَا تَنْقُصُ خَزَائِنُهُ، وَلَا تَزِيدُهُ كَثْرَةُ الْعَطَاءِ إِلَّا جُودًا وَكَرَمًا، إِنَّهُ هُوَ الْعَزِيزُ الْوَهَّابُ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَسئَلُكَ قَلِيلًا مِنْ كَثِيرٍ مَعَ حَاجَةٍ بِي إِلَيْهِ عَظِيمَةٍ وَغِنَاكَ عَنْهُ قَدِيمٍ وَهُوَ عِنْدِي كَثِيرٌ وَهُوَ عَلَيْكَ سَهْلٌ يَسِيرٌ.

و سپاس او در آفرینش آشکار است، بزرگواریش با کرم پدیدار گشته، دست عنایتش با بخشش گسترده گردیده، گنجینه هایش کم نگردد، و زیادی بخشش برای او جز جود و کرامت نیفزاید؛ همانا او عزیز و پیروز و بخشنده است.

خداوندا، اندکی از امور بسیار را از تو می خواهم، با آنکه نیازم به آن زیاد است و تو از دیرباز از آن بی نیاز بودی، همان اندک نزد من بسیار است؛ ولی آن برای تو سهل و آسان است.

بردباری پروردگار در برابر جهل بنده

اللَّهُمَّ إِنَّ عَفْوَكَ عَنْ ذَنْبِي وَتَجَاوُزَكَ عَنْ خَطِيئَتِي وَصِدْقَكَ عَنْ ظُلْمِي وَسِتْرَكَ عَلَيَّ قَبِيحَ عَمَلِي وَحِلْمَكَ عَنْ كَثِيرِ جُرْمِي عِنْدَ مَا كَانَ مِنْ خَطَايَا وَعَمْدِي أَطْمَعَنِي فِي أَنْ أَسئَلُكَ مَا لَا أَسْتَوْجِبُهُ مِنْكَ، الَّذِي رَزَقْتَنِي مِنْ رَحْمَتِكَ وَأَرَيْتَنِي مَنْ قُدْرَتِكَ وَعَرَفْتَنِي مِنْ إِجَابَتِكَ، فَصَبْرٌ أَدْعُوكَ أَمِنًا. وَأَسئَلُكَ مُسْتَأْنَسًا، لَا خَائِفًا وَلَا وَجَلًا مُدَلًّا عَلَيْكَ فِيمَا قَصَدْتُ فِيهِ إِلَيْكَ، فَإِنْ أَبْطَأَ عَنِّي عَتَبْتُ بِجَهْلِي عَلَيْكَ، وَلَعَلَّ الَّذِي أَبْطَأَ عَنِّي هُوَ خَيْرٌ لِي، لِعِلْمِكَ بِعَاقِبَةِ الْأُمُورِ. فَلَمْ أَرِ مَوْلًا كَرِيمًا أَصْبَرَ عَلَيَّ عِنْدَ لَيْمٍ مِنْكَ عَلَيَّ. يَا رَبِّ إِنَّكَ تَدْعُونِي فَأُوَلِّي عَنكَ وَتَتَحَبَّبُ إِلَيَّ فَاتَبَغَّضُ إِلَيْكَ وَتَتَوَدَّدُ إِلَيَّ فَلَا أَقْبِلُ مِنْكَ كَأَنَّ لِي التَّطَوُّلَ عَلَيْكَ فَلَمْ يَمْنَعَكَ ذَلِكَ مِنَ الرَّحْمَةِ لِي وَالْإِحْسَانِ إِلَيَّ وَالتَّفَضُّلِ عَلَيَّ بِجُودِكَ وَكَرَمِكَ فَارْحَمْ عَبْدَكَ الْجَاهِلَ وَجُدْ عَلَيْهِ بِفَضْلِ إِحْسَانِكَ إِنَّكَ جَوَادٌ كَرِيمٌ.

خداوندا! همانا آمرزش از گناهم و گذشت از خطایم و چشم پوشی از ستمکاریم و پرده پوشی از زشتکاریم و بردباری از گناه بسیارم آنگاه که اشتباه و عمد انجام دادم، مرا به طمع واداشته تا

اینکه از تو چیزی بخواهم که شایستگی اش را ندارم، همان که از مهربانیت روزیم گردانیدی و از تواناییت نشانم دادی و پذیرا بودنت را به من شناساندی؛ پس چنان گشتم که تو را با آرامش می خوانم.

و با انس و همدمی بدون ترس و هراس از تو درخواست می کنم و بر آنچه قصد کردم برای تو دلیل می آوردم؛ پس حاجتم دیر برآورده شد و از روی نادانی سرزنش کردم و شاید آنچه سبب دیر برآورده شدن [حاجتم] بوده، برایم بهتر بوده چون تو به سرانجام کارها دانایی. (۱) پس هیچ مولای بزرگواری را ندیده ام که بر بنده پستی مانند من بردبارتر باشد.

پروردگارا! تو مرا می خوانی [و] من از تو روی می گردانم، تو اظهار دوستی می نمایی و من دشمنی می ورزم، ابراز محبت می کنی من نمی پذیرم، گویا من منت بر تو دارم، [اما] این [اشتباهات] مانع مهربانی و احسان و افزودن تو با بخشش و کرمتم برایم نشده، پس بر این بنده نادان مهربان باش و با احسان افزونت او را ببخشا؛ همانا تو بخشنده و کریمی.

روش دعا و نیایش

الْحَمْدُ لِلَّهِ مَالِكِ الْمُلْكِ مُجْرِي الْفُلْكِ مُسَيِّرِ الرِّيحِ فَالِقِ الْأَصْبَاحِ، ذَبَّانِ الدِّينِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى حِلْمِهِ بَعِيدِ عِلْمِهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى عَفْوِهِ بَعِيدِ قُدْرَتِهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى طَوْلِ أَنْاتِهِ فِي غَضَبِهِ، وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى مَا يُرِيدُ. الْحَمْدُ لِلَّهِ خَالِقِ الْخَلْقِ، بَاسِطِ الرِّزْقِ فَالِقِ الْأَصْبَاحِ، ذِي الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ وَالْفَضْلِ وَالْإِنْعَامِ الَّذِي بَعِيدٌ فَلَا يُرَى وَقَرِيبٌ فَشَهِدَ النَّجْوَى، تَبَارَكَ وَتَعَالَى. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَيْسَ لَهُ مُنَازَعٌ يُعَادِلُهُ وَلَا شَبِيهٌ يُشَاكِلُهُ وَلَا ظَهِيرٌ يُعَاذُهُ، فَهَرَّ بِعِزَّتِهِ الْمَاعِزَاءُ، وَتَوَاضَعَ لِعَظَمَتِهِ الْعُظَمَاءُ، فَبَلَغَ بِقُدْرَتِهِ مَا يَشَاءُ. الْحَمْدُ

۱- . بهداشت روانی (Mental health): بهداشت از دو کلمه به، داشت تشکیل شده به معنی نیکو نگه داشتن، بهداشت روان یعنی اموری که می تواند روان ما را نیکو نگه دارد (شهیدی، اصول و مبانی بهداشت روانی، ص ۸). از اصول آن، شناختن قدرت و شایستگی و محدودیت های خود و دیگران است. به عبارت اگر دیگر فرد، واقع بینی پیدا کند، این امر در تحقق بهداشت روان وی مؤثر می باشد (میلانی فر، بهداشت روانی، ص ۶۳) آنچه در عبارات این دعا آمده (قبول گناه و عجز خود و مصلحت در تأخیر اجابت دعا...) اگر الگوی فکری نیایشگر با خواندن و باور آن شکل گیرد نیایشگر می تواند، واقع بینی مثبت به موضوعات متعدد را در خود تثبیت نماید و با رعایت اصول دیگر به سلامت روان دست یابد. البته موضوعات انتخاب شده بصورت کلید واژه مطرح شده و برای تبیین و فرایند اثربخشی آنها نیاز به توضیح بیشتری داریم که در کتب دیگر نویسنده مانند مجموعه کتب مراقبت معنوی ویژه بیماران به برخی از آنها پرداخته شده است.

لِلَّهِ الَّذِي يُجِيبُنِي حِينَ أُنَادِيهِ وَيَسْتُرُّ عَلَيَّ كُلَّ عَوْرَةٍ وَأَنَا أَعْصِيهِ، وَ يُعْظِمُ النِّعْمَةَ عَلَيَّ فَلَا أُجَازِيهِ، فَكَمْ مِنْ مَوْهَبِهِ هَنِيئَةً قَدْ أَعْطَانِي، وَ عَظِيمَةً مَخُوفَةً قَدْ كَفَانِي، وَبَهْجَةٍ مُونِقَةٍ قَدْ أَرَانِي، فَأَنْتَ عَلَيَّ حَامِدًا وَ أذْكَرُهُ مُسَبِّحًا.

سپاس مخصوص خداوندی است، فرمانروای هستی، روان کننده کشتی ها، رام کننده بادها، شکافنده سپیده دم، جزا دهنده روز جزا و پروردگار جهانیان است.

سپاس مخصوص خداوند است بر بردباریش پس از دانستنش، سپاس مخصوص خداوند است بر بخشش او پس از توانمندیش، سپاس مخصوص خداوند است بر بردباری بلندش به هنگام خشمش و او بدانچه اراده فرماید توانا است.

سپاس مخصوص خداوند است آفریدگار آفریدگان، گستراننده روزی، شکافنده سپیده دم، [خدایی که] صاحب شکوه و بزرگواری، و افزونی و انعام است؛ آن خدایی که دور شده پس دیده نمی شود، و نزدیک شده پس گواه رازونیا و سخنان پنهانی است، او با برکت و بلندمرتبه است.

سپاس مخصوص خداوندی که برای او ستیزه گری نیست که با او بردباری کند، همانندی نیست که با او همگونی کند، و پشتیبانی نیست که مددکار او باشد، با عزت خود عزیزان را مقهور ساخته، و بزرگان در برابر عظمتش فروتن شده، و با توانایش بر هر چه خواهد رسیده.

اخلاص در دعا

سپاس مخصوص خدایی است که هر گاه او را بخوانم پاسخ می دهد، و هر بدی را برایم می پوشاند؛ درحالی که او را نافرمانی می کنم، و نعمت بزرگ بر من می بخشد و من سپاسگزارش نیستم؛ پس چقدر بخشش های گوارایی که برایم عطا فرموده، و بزرگ هول و ترسی که از من دفع نموده، و شادی های دل انگیز که بر من نشان داده؛ پس من هم با ستایش ثنا گویش هستم، و او را به پاکی و منزّه بودن یاد می کنم.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَا يَهْتِكُ حِجَابَهُ وَلَا يُغْلِقُ بَابَهُ وَلَا يَرُدُّ سَائِلُهُ وَلَا يُخَيِّبُ أَمَلُهُ. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُؤْمِنُ الْخَائِفِينَ وَيُنَجِّي الصَّالِحِينَ وَيَرْفَعُ الْمُسْتَضْعَفِينَ وَيَضَعُ الْمُسْتَكْبِرِينَ وَيُهْلِكُ مُلُوكًا وَيَسْتَخْلِفُ آخِرِينَ. وَالْحَمْدُ لِلَّهِ قَاصِمِ الْجَبَّارِينَ، مُبِيرِ الظَّالِمِينَ، مُدْرِكِ الْهَارِبِينَ، نَكَالِ الظَّالِمِينَ، صَرِيحِ الْمُسْتَضْرِحِينَ، مَوْضِعِ حَاجَاتِ الطَّالِبِينَ، مُعْتَمِدِ الْمُؤْمِنِينَ.

سپاس مخصوص خدایی که پرده او دریده نشود، درگاهش بسته نشود، نیازمند او رد نشود،

آرزومند او محروم نگردد. (۱) سپاس مخصوص خداوندی که بیم ناکان را می بخشد، شایستگان را نجات می دهد، بیچارگان را بلند می گرداند، کبرورزان را پایین می اندازد، فرمانروایان را می میراند و دیگران را برجای آن ها می نشاند. و ستایش خدایی را که درهم کوبنده سرکشان، نابود کننده ستمگران، دریابنده گریزندگان، عبرت دهنده ستمکاران، فریادرس فریادخواهان، جایگاه نیازهای درخواست کنندگان و تکیه گاه مؤمنان است.

درک عظمت الهی

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي مِنْ خَشْيَتِهِ تَزْعِيدُ السَّمَاءِ وَ سِيَّكَاثُهَا وَ تَرْجُفُ الْأَرْضُ وَ عَمَارُهَا وَ تَمُوجُ الْبِحَارُ وَ مَنْ يَسْبِجُ فِي غَمْرَاتِهَا. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَ مَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يَخْلُقُ وَ لَمْ يَخْلُقْ وَ يَزُوقُ وَ لَا يُزُوقُ وَ يُطْعِمُ وَ لَا يُطْعَمُ وَ يُمِيتُ الْأَحْيَاءَ وَ يُحْيِي الْمَوْتَى وَ هُوَ حَيٌّ لَا يَمُوتُ، بِيَدِهِ الْخَيْرُ، وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

سپاس مخصوص خداوندی که آسمان و ساکنانش از بیم او به لرزه افتند و زمین و آبادکنندگانش می لرزند، و دریاها و آنچه در اعماقش شناور است پیچ و تاب می خورند؛ سپاس مخصوص خدای که ما را به این امر راهنمایی فرموده و اگر خدا ما را راهنمایی نمی کرد، ما راه نمی یافتیم. (۲)

سپاس مخصوص خداوندی که می آفریند و او آفریدگار ندارد، روزی می دهد و نیاز به روزی ندارد، خوراک می دهد و خود نیازمند خوراک نیست، زنده ها را می میراند و مردگان را زنده می کند، او زنده ای است که نمی میرد؛ نیکی به دست اوست و او بر هر کاری تواناست.

۱- . قدردانی (appreciation): از مفاهیم روان شناختی بوده که در متون دینی با نام «شکر و سپاس» مطرح است، قدردانی در برابر خدا علاوه بر ارضای یکی از نیازهای اساسی روان انسان، شرایط درونی سازی ارزش های الهی را در انسان فراهم می آورد. پژوهش های تجربی، قدردانی را یکی از عوامل مهم بهزیستی قلمداد کرده (آقابائی، «نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی»، ش ۱۱، ص ۴۶). تکرار واژه سپاس هنگام توصیف و ذکر نعمت خالق، الگویی است که نیایشگر میتواند با تکرار و توجه و باور آن روحیه شکرگزاری را در خود تثبیت می نماید که این امر سبب تقویت مثبت نگری وی شده که در ارتقای سلامت روانی او مؤثر است. البته فرایند تبیین و تثبیت این بحث مجال دیگری را می خواهد.

۲- . (... و قالوا الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله لقد جاءت رسل ربنا بالحق و نودوا ان تلکم الجنة اورثتموها بما كنتم تعلمون؛ (اعراف: ۴۳).

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُولِكَ وَأَمِيَّتِكَ وَصَفِيَّتِكَ وَحَبِيبِكَ وَخَيْرَتِكَ مِنْ خَلْقِكَ وَحَافِظِ سِرِّكَ وَمُبْلِغِ رِسَالَتِكَ، أَفْضَلَ وَأَحْسَنَ وَأَجْمَلَ وَأَكْمَلَ وَأَزْكَى وَأَنَمَى وَأَطْيَبَ وَأَطْهَرَ وَأَسْنَى وَأَكْثَرَ مَا صَلَّيْتَ وَبَارَكْتَ وَتَرَحَّمْتَ وَتَحَنَّنْتَ وَسَلَّمْتَ عَلَى أَحَدٍ مِنْ عِبَادِكَ وَأَنْبِيَائِكَ وَرُسُلِكَ وَصَفْوَتِكَ وَأَهْلِ الْكِرَامَةِ عَلَيْكَ مِنْ خَلْقِكَ.

خداوند! بر محمد بنده تو و فرستاده تو و امین تو و برگزیده تو و دوست تو و گزینش شده از آفریدگانت و نگهدارنده راز تو و رساننده پیام های تو درودی که فزون ترین، نیکوترین، زیباترین، کامل ترین، پاک ترین، بالنده ترین، گواراترین، پاکترین، درخشان ترین و بیشترین درودی باشد که تاکنون [به برگزیدگانت] فرستادی و [درودی که بیشتر باشد از آنچه که] برکت دادی و ترحم نمودی و مهربانی فرمودی و سلام کردی بر هریک از بندگانت و پیامبرانت و فرستادگانت و برگزیدگانت و آن آفریدگانت که اهل کرامت بر تو هستند.

آینده بشریت و ظهور حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

اللَّهُمَّ وَصَلِّ عَلَى عَلِيِّ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ وَوَصِيِّ رَسُولِ رَبِّ الْعَالَمِينَ عَبْدِكَ وَوَلِيِّكَ وَأَخِي رَسُولِكَ وَحُجَّتِكَ عَلَى خَلْقِكَ وَآيَتِكَ الْكُبْرَى وَالتَّبِيَا الْعَظِيمِ وَصَلِّ عَلَى الصَّدِيقِ الطَّاهِرِ فَاطِمَةَ سَيِّدَةَ نِسَاءِ الْعَالَمِينَ وَصَلِّ عَلَى سِبْطِي الرَّحْمَةِ وَامَامِي الْهُدَى، الْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ، سَيِّدَي شَبَابِ أَهْلِ الْجَنَّةِ. وَصَلِّ عَلَى أَيْمَةِ الْمُسْلِمِينَ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ وَمُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ وَجَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ وَمُوسَى بْنِ جَعْفَرٍ وَعَلِيِّ بْنِ مُوسَى وَمُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ وَعَلِيِّ بْنِ مُحَمَّدٍ وَالْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ وَالْحَامِفِ الْهُدَايِ الْمُهَيْدِيَّ، حُجَجِكَ عَلَى عِبَادِكَ وَأَمَنَاتِكَ فِي بِلَادِكَ صَلَوَةً كَثِيرَةً دَائِمَةً.

خداوند! بر علی امیرمؤمنان و جانشین فرستاده خدای جهانیان که بنده تو و ولی تو و برادر فرستاده ات و حجت و الگوی تو بر آفریدگانت و آیت کبری و نشان بزرگ تو و خبر بس بزرگ است درود فرست. و بر صدیقه طاهره حضرت فاطمه، سرور زنان جهانیان درود فرست، و بر دو نوه پیامبر رحمت و دو پیشوای هدایت، امام حسن و امام حسین، دو سرور جوانان اهل بهشت درود فرست (۱) و بر امامان و پیشوایان مسلمانان علی بن حسین و محمد بن علی و جعفر بن محمد و موسی بن جعفر و علی بن موسی و محمد بن علی و علی بن محمد و موسی بن جعفر و علی بن موسی و

۱- . نفی آرای کسانی که متأخر این گروه امامت حسین را به نیابت از محمد حنفیه می دانستند.

محمد بن علی و علی بن محمد و حسن بن علی و جانشین هدایتگر و هدایت شده، حجت ها و الگوهای تو بر بندگانت و امانتداران تو در سرزمین هایت درود فرست درودی فراوان و جاودان.

اللَّهُمَّ وَصَلْ عَلَيَّ وَوَلِيَّ أَمْرِكَ الْقَائِمِ الْمُؤَمَّلِ وَالْعِدْلِ الْمُنْتَظَرِ وَحُفَّهُ بِمَلَائِكَتِكَ الْمُقَرَّبِينَ وَأَيَّدَهُ بِرُوحِ الْقُدُسِ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ الدَّاعِيَ إِلَى كِتَابِكَ وَالْقَائِمَ بِدِينِكَ اسْتَخْلِفُهُ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفْتَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِ، مَكِّنْ لَهُ دِينَهُ الَّذِي ارْتَضَيْتَهُ لَهُ، أَجِدْ لَهُ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِ أَمْنًا يَعْبُدُكَ لَا يُشْرِكُ بِكَ شَيْئًا.

خداوندا! بر ولی امرت، قائم آرزو شده و مورد انتظار، درود فرست و اطراف او را با فرشتگان مقربت فراگیر و با روح القدس یاریش کن، ای پروردگار جهانیان.

خداوندا! او را چنان قرار ده که فراخواننده به کتاب تو و قیام کننده به ترویج آئین تو باشد، او را خلیفه خود در زمین گردان، چنانکه پیش از او کسانی را خلیفه خود گردانیدی، و او را برای آئینی که برایش برگزیدی نیرومند ساز، و ترس و بیم او را به ایمنی مبدل فرما، تا تو را پرستند و چیزی را انباز تو قرار ندهند.

اللَّهُمَّ اعِزَّهُ وَأَعِزِّزْ بِهِ وَأَنْصُرْهُ وَأَنْتَصِرْ بِهِ، وَأَنْصُرْهُ نَصْرًا عَزِيزًا، وَأَفْتَحْ لَهُ فَتْحًا يَسِيرًا، وَاجْعَلْ لَهُ مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا. اللَّهُمَّ أَظْهِرْ بِهِ دِينَكَ وَسُنَّةَ نَبِيِّكَ حَتَّى لَا يَسْتَخْفِيَ بِشَيْءٍ مِنَ الْحَقِّ مَخَافَةَ أَحَدٍ مِنَ الْخَلْقِ.

خداوندا! او را عزت عنایت فرما و به برکت او عزیزش گردان، و او را یاری نما و به وسیله او یاری فرما، و با کمک پیروزمندانه یاریش کن، و گشایش آسان به او عنایت فرما، و از نزد خودت برای او فرمانروایی یاری شده مقرر فرما. خدایا، آئین خودت و روش پیامبرت را با او آشکار فرما، تا چیزی از حق، از ترس آفریدگانت پنهان نماند.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَرْغِبُ إِلَيْكَ فِي دَوْلِهِ كَرِيمِهِ تُعِزُّ بِهَا الْإِسْلَامَ وَأَهْلَهُ وَتُدِلُّ بِهَا النَّفَاقَ وَأَهْلَهُ وَتَجْعَلُنَا فِيهَا مِنَ الدُّعَاةِ إِلَى طَاعَتِكَ وَالْقَادَةِ إِلَى سَبِيلِكَ وَتَرْزُقُنَا بِهَا كَرَامَةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. اللَّهُمَّ مَا عَرَفْتَنَا مِنَ الْحَقِّ فَحَمَلْنَاهُ وَمَا قَصْرْنَا عَنْهُ فَبَلِّغْنَاهُ.

خداوندا! به درگاهت شوق دارم در یک دولت و حاکمیت گرانبغری که اسلام و مسلمانان را با آن عزیز گردانی، و با آن نفاق و منافقان را خوار گردانی، و ما را در آن دولت از فراخوانان به سوی فرمان برداری تو و پیشوایان راه تو قرار دهی؛ و به برکت آن حکومت کرامت دنیا و آخرت

خداوندا! حقی را به ما شناساندی، پس توفیق تحمل و بردباری به ما عنایت فرما، ما را به آنچه از آن کوتاهی کردیم برسان.

اللَّهُمَّ الْمُمْ بِهْ شَعْنَنَا وَاشْعَبْ بِهْ صَدْعَنَا وَارْتُقْ بِهْ فَتْنَنَا وَكَثِّرْ بِهْ قَلْتَنَا وَاعْزِزْ بِهْ ذَلْتَنَا وَاعْنِ بِهْ عَائِلَنَا وَاقْضِ بِهْ عَنْ مَغْرَمِنَا وَاجْبِرْ بِهْ فَقْرَنَا وَسُدِّدْ بِهْ خَلْتَنَا وَيَسِّرْ بِهْ عُسْرَنَا وَبَيِّضْ بِهْ وُجُوهَنَا وَفُكِّ بِهْ أَسْرِنَا وَأَنْجِحْ بِهْ طَلِبْتَنَا وَأَنْجِزْ بِهْ مَوَاعِيدَنَا وَاسْتَجِبْ بِهْ دَعْوَتَنَا وَأَعْطِنَا بِهْ سُؤْلَنَا وَبَلِّغْنَا بِهْ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ أَمَالَنَا وَأَعْطِنَا بِهْ فَوْقَ رَغْبَتِنَا. يَا خَيْرَ الْمُسْتَوْلِينَ وَأَوْسَعَ الْمُعْطِينَ إِشْفِ بِهْ صُدُورَنَا وَأَذْهَبْ بِهْ غَيْظَ قُلُوبِنَا وَاهْدِنَا بِهْ لِمَا اخْتَلَفَ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِكَ. إِنَّكَ تَهْدِي مَنْ تَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ وَأَنْصِرْ زَنَا بِهْ عَلَى عَيْدُوكَ وَعَدْوِنَا إِلَى الْوَيْلِ، آمِينَ.

خداوندا! به برکت او پراکندگی ما را به جمع و انجمن مبدل گردان، و پراکندگی ما را گردآور، و از هم گسیختگی ما را پیوند ده، و به وسیله او کمی ما را زیاد، و خواری ما را به عزت، و عائله و خانواده ما را بی نیاز گردان. بدهی های ما را به برکت او ادا، و تهیدستی ما را با او جبران نما، و شکاف میان ما را با او ببند، و سختی ما را با او آسان نما، و ما را با او سپیدرو گردان، اسیران ما را با (یاری) او آزادنما، و خواسته های ما را با او روا فرما، و وعده های ما را حتمی گردان، دعاها را با او مستجاب گردان، درخواست های ما را با او عطا فرما، و به مرحمت او ما را به آرزوهای که در دنیا و آخرت داریم برسان، و به عنایت او به بالاتر از آنچه اشتیاق داریم کرم فرما. ای بهترین درخواست شدگان و گسترده ترین بخشندگان، به وسیله او سینه های ما را شفا بخش، و با (یاری) او خشم دل هایمان را بین ببر، و به وجودش ما را به آنچه درباره حق اختلاف شده به اذن خودت راهنمایی فرما؛ البته تو هر که را بخواهی به راه راست راهنمایی فرمایی، و با او ما را بر دشمنان خودت و دشمنانمان یاری فرما، ای خدای حق، دعای ما را قبول فرما.

۱- دینداری برون سو (extrinsic): اگر فرد دین را وسیله ای برای رسیدن به اهداف شخصی خودش بیندارد، عمل او از تقدس خاص برخوردار نیست (آذربایجانی، درآمدی بر روانشناسی دین، ص ۹۹). بدترین نوع در دینداری برون سو آن است که فرد برای اهداف شخصی و مادی خود، اعمال دینی انجام دهد و مردم را فریب دهد که یکی از مصادیق آن نفاق است، حضرت این امر (نفاق) و استفاده ابزاری از دین را نهی می کنند؛ زیرا از درگاه خداوند خواری و ذلت منافق را می خواهد. طبق تحقیقات متخصصان روان شناسی دین این نوع دین داری با سلامت روان رابطه معنادار ندارد.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَشْكُو إِلَيْكَ فَقَدْ بَيْنَا صِلَمَاتِكَ عَلَيْهِ وَالْهَ وَغَيْبَهُ وَبَيْنَا وَكَثْرَةَ عَدُوِّنَا وَقَلَّةَ عَدَدِنَا وَشِدَّةَ الْفِتَنِ بِنَا وَتَظَاهِرَ الزَّمَانِ عَلَيْنَا فَصَلِّ عَلَي مُحَمَّدٍ وَآلِهِ. وَأَعِنَّا عَلَى ذَلِكَ بِفَتْحٍ مِنْكَ تُعَجِّلُهُ وَبِضُرٍّ تَكْشِفُهُ وَنَصْرٍ تُعِزُّهُ وَسُلْطَانٍ حَقٍّ، تُظْهِرُهُ وَرَحْمَةٍ مِنْكَ، تَجَلِّلُنَاهَا وَعَافِيَةٍ مِنْكَ، تُلْبِسُنَاهَا. بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خداوندا! ما از فقدان پیامبرمان که درود تو بر او و خاندانش باد و غایب شدن امام ما و زیادی دشمنانمان و کمی تعدادمان و سختی گرفتاری‌ها بر ما و پشت کردن دوران بر ما، به پیشگاه تو شکایت می‌آوریم؛ پس بر محمد و خاندانش درود فرست و ما را بر همه اینها به پیروزی هرچه زودتر از ناحیه خودت یاری فرما، و رنج و سختی را برطرف نما، و نصرتی [ده] که با آن عزت بخشی، و فرمانروایی حقی که آشکار گردانی، و با مهربانی از جانب تو که ما را با آن شکوهمند نمایی، و لباس عافیتی که آن را بر ما بپوشانی، به حق مهربانیت ای مهربان‌ترین مهربانان.

نیایش سی ام: دعای سهم اللیل

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِعَزَائِرِ عِزَّتِكَ بِطَوْلِ حَوْلِ شَدِيدِ قُوَّتِكَ بِقُدْرَةِ مِقْدَارِ إِفْتِدَارِ قُدْرَتِكَ بِتَأْكِيدِ تَحْمِيدِ تَمْجِيدِ عَظَمَتِكَ بِسُمُوِّ نَمُوِّ عُلُوِّ رَفْعَتِكَ بِمَدِيمُومِ قِيَوْمِ دَوَامِ مُدَّتِكَ بِرِضْوَانِ غُفْرَانِ أَمَانِ رَحْمَتِكَ بِرَفِيعِ يَدِيعِ مَنِيَعِ سِلْطَنَتِكَ بِسِعَاهِ صِلْمُوهِ بِسَاطِ رَحْمَتِكَ بِحَقَائِقِ الْحَقِّ مِنْ حَقِّ حَقِّكَ بِمَكْنُونِ السِّرِّ مِنْ سِرِّ سِرِّكَ بِمَعَاوِدِ الْعِزِّ مِنْ عِزِّ عِزِّكَ بِحَنِينِ أَيْنِ تَشِيكِينِ الْمُرِيدِينَ بِحَرَكَاتِ خَضَعَاتِ زَفَرَاتِ الْخَائِفِينَ، بِأَمَالِ أَعْمَالِ أَقْوَالِ الْمُجْتَهِدِينَ، بِتَجَشُّعِ تَخَضُّعِ تَقَطُّعِ مَرَاتِ الصَّابِرِينَ، بِتَعَبُّدِ تَهْجُدِ تَمْجُدِ تَجَلُّدِ الْعَابِدِينَ.

خداوندا! از تو می خواهم به آن عزت داده شده و عزت پذیری از عزت تو، و به آن توان بسیار نیرومندت، و به اندازه اندازه گیری توانمندی نیرویت، و به تأکید ستایش بزرگداشت بزرگواریت، به بلندی رشد و بالایی ولایی تو، به جاودانگی ازلی ابدی و همیشگی زمان تو، به خشنودی بخشش ایمنی مهربانی تو، به جایگاه های عزت از عزیزی عزت تو، به اشتیاق ناله آرامش دهنده ارادتمندان، به سوزش های ترس های آه های بلند بیم ناکان، به آرزوهای رفتارها و گفتارهای سخت کوشان، به بیم ناکگی و ترسناکی بُرنده تلخی های بردباران، به بندگی شب زنده داری سخت عبادت کنندگان.

راز پنهان آفرینش

اللَّهُمَّ ذَهَلَتِ الْعُقُولُ وَانْحَسِرَتِ الْأَبْصَارُ وَضَاعَتِ الْأَفْهَامُ وَحَارَتِ الْأَوْهَامُ وَقَصُرَتِ الْخَوَاطِرُ وَبُعِدَتِ الظُّنُونُ عَنْ إِدْرَاكِ كُنْهِ كَيْفِيَّتِهِ مَا ظَهَرَ مِنْ بُوَادِي عَجَائِبِ أَصْنَافِ بَدَائِعِ قُدْرَتِكَ دُونَ الْبُلُوغِ إِلَى مَعْرِفَتِهِ تَلَالُؤِ لَمَعَانِ بُرُوقِ سَمَائِكَ.

خداوندا! خردها متحیر شده و چشم ها کم سو شده و فهم ها ناتوان گردیده، وهم ها بهت زده شد، خاطرها کوتاه گردیده گمان ها از درک کُنه چگونگی آنچه از شگفتی های آغازین اقسام آفرینش های قدرت توست دور مانده. پس کی و کجا می توانند به پرتو فروغ درخشش های آسمانت شناخت پیدا کنند؟

اللَّهُمَّ مُحَرِّكَ الْحَرَكَاتِ وَمُبْدِي نَهَايَةِ الْغَايَاتِ وَمُخْرِجِ يَنَابِيعِ تَضْرِيحِ قَضَبَانِ النَّبَاتِ، يَا مَنْ شَقَّ صُمِّ جَلَامِيدِ الصُّخُورِ الرَّاسِيَاتِ وَأَتْبَعَ مِنْهَا مَاءً مَعِيناً حَيَوَةً لِلْمَخْلُوقَاتِ فَأَحْيَا مِنْهَا الْحَيَوَانَ وَالنَّبَاتَ وَعَلِمَ مَا اخْتَلَجَ فِي سِرِّ أَفْكَارِهِمْ مِنْ نُطْقِ إِشَارَاتِ خَفِيَّاتِ لُغَاتِ النَّمْلِ السَّارِحَاتِ،

خداوندا! ای تکان دهنده حرکت ها، ای آغازگر انتهای پایان ها، ای بیرون آورنده ریشه های پرشاخ و برگ روئیدنی ها، ای آنکه دل سنگ های سخت برافراشته را شکافت و از آن ها آبی جاری ساخت که زندگی آفریدگان در گرو آنست؛ پس موجودات زنده و روئیدنی ها را از آن زنده نمود، و آنچه در نهان خانه اندیشه هایشان روی داد از بیان اشاره های پنهانی زبان مورچه های تلاشگر دانست.

يَا مَنْ سَبَّحْتَ وَهَلَّلْتَ وَقَدَّسْتَ وَكَبَّرْتَ وَسَجَدْتَ لِجَلَالِ جَمَالِ أَقْوَالِ عَظِيمِ جَبْرُوتِ مَلَكُوتِ سُلْطَنَتِهِ مَلَائِكَةُ السَّمَوَاتِ يَا مَنْ ذَارَتْ فَاضَائَتْ وَأَنَارَتْ لِدَوَامِ دَيْمُومِيَّتِهِ النُّجُومُ الزَّاهِرَاتُ وَأَخْصَى عَدَدَ الْأَحْيَاءِ وَالْأَمْوَاتِ، صَلَّى عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ خَيْرِ الْبَرِيَّاتِ وَفَعَلَ بِى كَذَا وَكَذَا.

ای آنکه فرشتگان هفت آسمان در برابر شکوه زیبایی فرموده های بزرگ، عزت، جبروت و ملکوت فرمانروایش، تسبیح گویان، تهلیل گویان، تقدیس کنان و تکبیر گویان به سجده افتاده اند.

ای آنکه ستارگان درخشان برای تداوم جاودانگی او می چرخند و پرتوافکنی نموده و روشنگری می کنند، و [ای کسی که] شمار زندگان و مردگان را می داند، بر بهترین آفریدگان، محمد و خاندانش، درود فرست و حاجتم را برآور.

نیایش سی و یکم: طلب استخاره و حاجت خواهی (۱)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي عَزَمْتَ بِهِ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ فَقُلْتَ لَهُمَا: ائْتِيَا طَوْعاً أَوْ كَرْهاً، قَالَتَا: أَتَيْنَا طَائِعِينَ.

خداوند! از تو می خواهم به آن نامت که بر آسمان ها و زمین فرمان رانده و به آن ها فرمودی: «بیایید از روی میل یا بی میلی، گفتند: آمدیم فرمان برداران».

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي عَزَمْتَ بِهِ عَلَى عَصَا مُوسَى فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ.

از تو می خواهم به آن نامت که بر عصای موسی عزم کردی، «پس ناگهان آنچه را [ساحران به فریب] ساخته بودند بلعید».

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي صَرَفْتَ قُلُوبَ السَّحَرَةِ إِلَيْكَ حَتَّى قَالُوا: آمَنَّا بِرَبِّ الْعَالَمِينَ.

از تو می خواهم به آن نامت که با آن دل های ساحران را به سوی خود برگرداندی تا آنجا گفتند: به خدای جهانیان ایمان آوردیم.

وَأَسْأَلُكَ بِالْقُدْرَةِ الَّتِي تُبَلِي بِهَا كُلَّ جَدِيدٍ وَتُجَدِّدُ بِهَا كُلَّ بَالٍ.

از تو می خواهم به آن توانایی که هرچیز نو را با آن فرسوده می کنی و هرچیز کهنه را با آن نو می کنی.

وَأَسْأَلُكَ بِكُلِّ حَقٍّ جَعَلْتَهُ عَلَيْكَ، إِنَّ كَانَ هَذَا الْأَمْرُ خَيْرًا لِي فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَآخِرَتِي، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَتُسَلِّمَ عَلَيْهِمْ تَسْلِيمًا، وَتُهَيِّئَ لِي وَتُسَهِّلَ عَلَيَّ وَتُلَطِّفَ لِي فِيهِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

از تو می خواهم به همه حقوقی که برای خودت مقرر فرمودی، اگر این امر در دین و دنیا و

۱- انعطاف پذیری (Flexibility): استخاره نوعی مقابله مذهبی بوده که اثر آن انعطاف پذیری می باشد (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۱۵۴) و یکی از الگوهایی که می توان هنگام بروز تعارضات در مشکلات از آن بهره برد استخاره می باشد که این امر سبب آرامش درونی می شود؛ البته باید توجه داشت، در امر استخاره و شخص انجام دهنده توجه ویژه داشت و اگر شرایط لازم آن رعایت نشود، ممکن است گاهی تعارضات و نگرانی ها را بیشتر کند و باعث بدبینی شود. البته اینجا استخاره به معنای خاص مدنظر است؛ ولی اگر مقصود طلب خیر باشد، امری اعتقادی است و به طور عام می توان از آن بهره جست.

آخرت من خیری به دنبال دارد [ابتدا] بر محمد و خاندان محمد درود فرست و سلام کامل بر آنان برسان، و آن [حقوق] را برایم آماده و آسان نما و در آن بر من لطف فرما، با مهربانیت، ای مهربان ترین مهربانان.

وَإِنْ كَانَ شَرًّا لِي فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَآخِرَتِي، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَتُسَلِّمَ عَلَيْهِمْ تَسْلِيمًا، وَأَنْ تَضْرِبَهُ عَنِّي بِمِ شَيْئٍ وَكَيْفٍ شَيْئًا، وَتُرْضِيَ بَيْنِي بِقَضَائِكَ وَتُبَارِكَ لِي فِي قَدْرِكَ، حَتَّى لَا أُحِبَّ تَعْجِيلَ شَيْءٍ إِلَّا أَخْرَجْتَهُ وَلَا تَأْخِيرَ شَيْءٍ إِلَّا عَجَلْتَهُ، فَإِنَّهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ، يَا عَلِيُّ يَا عَظِيمُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ.

و اگر [نسبت به این امر] در دین و دنیا و آخرت من شرّ و بدی باشد [ابتدا] بر محمد و خاندانش درود فرستاده و سلام کامل بر آنان برسان، و به هرچه خواستی و هرگونه که خواهی آن را از من برگردان.

و مرا به فرمان خودت خشنود و مقدرات خود را بر من مبارک گردان، تا آنچه را تأخیر انداخته ای شتاب آن، و آنچه را شتاب فرموده ای، تأخیرش را دوست نداشته باشم، همانا هیچ توان و نیرویی جز با نیروی تو نباشد؛ ای والا، ای بزرگ، ای صاحب شکوه و کرامت. (۱)

۱- . دین داری (religiosity): خشنودی و رضایت از زندگی، از جمله فوائد دین داری در سطح فردی است. در تحقیقات اینگله هارت تأیید شده بین دین داری و خشنودی از زندگی رابطه معناداری وجود دارد (آذربایجانی، در آمدی بر روان شناسی دین، ص ۱۵۶). کلام حضرت، مصداق دین داری و الگویی برای تحقق رضای مندی فرد از زندگی است؛ چنانچه امام می فرماید: «مرا به فرمانت خشنود و به مقدرات مبارک گردان. . .»؛ بنابراین امام با جهت دهی افکار، خوش بینی و رضایت مندی را ترویج می دهد؛ زیرا اگر نیایشگر با خواندن و تکرار و توجه در مضمون دعا، این نگرش و الگوی شناختی در او تقویت شود و مقدرات الهی را با دید مثبت پذیرد منجر به سلامتی روانی وی می شود و این تجربه عرفانی سبب تقویت دینداری او میشود .

نیایش سی و دوم: دعای عبرات

حلاوت شناخت خدا

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسئَلُكَ يَا رَاحِمَ الْعَبْرَاتِ وَيَا كَاشِفَ الْكُرْبَاتِ أَنْتَ الَّذِي تَقْشَعُ سَيِّحَابَ الْمَحَنِّ وَقَدْ أَمَسَتْ ثِقَالًا وَتَجْلُوْ ضَبَابَ الْفِتَنِ وَقَدْ سَحَبَتْ أَذْيَالًا وَتَجْعِلُ زَرْعَهَا هَسِيمًا، وَبُنْيَانَهَا هَيْدِيمًا، وَعِظَامَهَا رَمِيمًا، وَتَرُدُّ الْمَغْلُوبَ غَالِبًا، وَالْمَطْلُوبَ طَالِبًا، وَالْمَقْهُورَ قَاهِرًا، وَالْمَقْسُدُورَ عَلَيْهِ قَادِرًا. فَكَمْ يَا إِلَهِي مِنْ عَبِيدٍ نَادَاكَ، رَبِّ إِنِّي مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ، فَفَتَحَتْ لَهُ مِنْ نَصْرِكَ أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِمَاءٍ مُنْهَمِرٍ، وَفَجَزَتْ لَهُ مِنْ عَوْنِكَ عُيُونًا، فَالْتَقَى مَاءٌ فَرَجِهَ عَلَى أَمْرٍ قَدْ قَمَدِرَ، وَحَمَلْتَهُ مِنْ كِفَايَتِكَ عَلَى ذَاتِ الْوَاحِ وَدُسَيْرٍ، يَا رَبِّ إِنِّي مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ، يَا رَبِّ إِنِّي مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ.

خداوند! از تو می خواهم ای رحم کننده بر اشک ها، ای برطرف کننده اندوه ها؛ تو آنی که ابرهای رنج و گرفتاری ها را درحالی که سنگینی می کنند پراکنده می سازی، و مه و تیرگی آشوب ها را در حالی که دامن گستر شده می زدایی، و کشتزار آن را گاه می کنی، و ساختمانش را خراب می کنی، و استخوان هایش را می پوسانی، و شکست خورده را پیروز، و دنبال شده را دنبال کننده، و از پافتاده را چیره، و مغلوب را توانا می گردانی.

خدا یا! چه بسیارند بندگانی که تو را صدا زده: «پروردگارا، شکست خورده ام، یاری کن»؛ پس تو برای او درهای آسمان را گشوده و با آبی سیل آسا یارایش نمودی، و برای یاری او چشمه هایی سرازیر نمودی، «پس آب ها به دستوری که مقدر شده بود به هم پیوستند» و با کفایت خود او را سوار کردی بر آن چه تخته ها و میخ ها (کشتی) داشت.

پروردگارا! من شکست خورده ام یاریم نما؛ پروردگارا، من شکست خورده ام یاریم نما، پروردگارا، من شکست خورده ام یاریم نما.

رَبِّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَافْتَحْ لِي مِنْ نَصْرِكَ أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِمَاءٍ مُنْهَمِرٍ، وَفَجِّرْ لِي مِنْ عَوْنِكَ عُيُونًا لِيَلْتَقِيَ مَاءٌ فَرَجِي عَلَى أَمْرٍ قَدْ قَمَدِرَ، وَاحْمِلْنِي يَا رَبِّ مِنْ كِفَايَتِكَ عَلَى ذَاتِ الْوَاحِ وَدُسَيْرٍ. يَا مَنْ إِذَا وُلِّجَ الْعَبْدُ فِي لَيْلٍ مِنْ خَيْرَتِهِ يَهِيمٌ وَلَمْ يَجِدْ لَهُ صَرِيحًا يَصْرِحُهُ مِنْ وَلِيِّ حَمِيمٍ. وَجَدَ يَا رَبِّ مِنْ مَعُونَتِكَ صَرِيحًا مُعِينًا، وَوَلِيًّا يَطْلُبُهُ حَثِيثًا مِنْ ضَيْقِ أَمْرِهِ وَحَرَجِهِ، وَيُظْهِرُ لَهُ الْمُهَمَّ أَعْلَامَ فَرَجِهِ.

بر محمد و خاندان محمد درود فرست، و از یاریت درهای آسمان را با آبی سیل آسا برارم باز

نما، و با یاری خود بر من چشمه‌هایی سرازیر فرما، و به هم پیوسته شدن آن آب را بر امری که تقدیر شده مایه گشایش کارم قرار ده، و بارالها، با کفایت خود مرا به صاحب تخته‌ها و میخ‌ها (کشتی) سوار کن.

ای آنکه هرگاه بنده‌ای در شب تاریک، حیرت زده وارد شود و دوستی پیدا نکند که فریادرسش باشد، از یاری تو فریادرس و پناهی پیدا می‌کند، و دوستی [را پیدا می‌یابد] که با اصرار او را می‌خواند و از سختی کار و تنگنا رهاییش داده و نشانی‌های مهم گشایش را برای او آشکار می‌کند. (۱)

اللَّهُمَّ فَيَا مَنْ قُدْرَتُهُ قَاهِرَةٌ، وَإِيَاتُهُ بَاهِرَةٌ، وَنِعْمَاتُهُ قَاصِمَةٌ لِكُلِّ كَفُورٍ خَتَّارٍ، صَلِّ يَا رَبِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَانْظُرْ إِلَيَّ يَا رَبِّ نَظْرَةً مِنْ نَظَرَاتِكَ رَحِيمَةً، يَجْلُوبِهَا عَنِّي ظُلْمَةٌ عَاكِفَةٌ وَاقِفَةٌ مُقِيمَةٌ مِنْ عَاهِهِ جَفَّتْ مِنْهَا الضُّرُوعُ، وَتَلَفَتْ مِنْهَا الزُّرُوعُ، وَانْهَلَتْ مِنْ أَجْلِهَا الدُّمُوعُ، وَاشْتَمَلَ بِهَا عَلَى الْقُلُوبِ الْيَأْسُ، وَسَكَنْتْ بِسَبَبِهَا الْأَنْفَاسُ.

خداوند! ای آنکه توانش پیروزمند است، و خشم‌هایش شکننده هر ستمگر و درهم‌کوبنده هر کفورز خیانت‌کار است، خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست، و نظری از نظرهای مهربانیت بر من بیفکن تا تاریکی ماندگار و پایدار را روشن گردانی، زیرا آفتی به وجود آمده که پستان‌ها از آن خشکیده، کشتزارها از آن نابود گردیده، اشک‌ها برایش جاری شده، بر دل‌ها پرده‌نومیدی افکنده و نفس‌ها به سبب آن می‌رود و بر نمی‌گردد.

۱- امید (hope): حالتی روحی و روانی -شناختی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت می‌باشد. از نظر جهان بینی توحیدی امید امری اساسی در زندگی و تحفه‌ای الهی است که عامل ایجاد انگیزه و تلاش در زندگی می‌شود. پژوهشگران می‌گویند شخص امیدوار، انرژی و قدرت و شادمانی و سلامت روانی بیشتری دارد. (انصاری، «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان»، ش ۶، ص ۱۲۵). با توجه به کارآمدی و اهمیت موضوع امید، در روان‌شناسی یکی از شاخه‌های درمانی به «امیددرمانی» نامگذاری شده است تحقیقاتی نشان داده امید داشتن در کاهش درد افراد اثر گذارست، زیرا از دیدگاه متخصصان اعصاب و روان در مغز افراد امیدوار اندروفین و انکفالین بیشتری تولید می‌شود و احساس درد آنها کمتر می‌گردد (بهاری، مبانی امید و امیددرمانی، ص ۳۴). اگر نیایشگر هنگام خواندن به مفاهیمی مانند فریادرسی نیازمندان و قدرت خدادر طبیعت مانند سیرابی کشتزارها و... توجه بیشتر کند این نگرش میتواند در بهبودی زندگی و روابط او نمایان می‌شود، تکرار این موضوع در دعاها نشانگر اهمیت امید در زندگی انسان است؛ البته مفاهیم امیدبخش در این دعا با دعای پنجم متفاوت است و تکرار آن نوعی تأکید است.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَأَسِئْ لَكَ حِفْظًا حِفْظًا، لِعِرَاسِ غَوْسِيهَا بِيَدِ الرَّحْمَنِ، وَشُرْبُهَا مِنْ مَاءِ الْحَيَوَانِ، وَنَجَاتِهَا بِعُدْحُولِ الْجِنَانِ، أَنْ تَكُونَ بِيَدِ الشَّيْطَانِ تُحَزُّ، وَبِفَاسِهِ تُقَطَّعُ وَتُجَزُّ.

بارالها! بر محمد و خاندانش درود فرست، از تو می خواهم نگهداری کشته هایی را که دست خدای رحمان آنها را کاشته، و سیرابی آنها از آب زندگی و رهائیش واردشدن در بهشت است، تا به دست شیطان شکافته گردد و با تیر او بریده و قیچی گردد.

إِلَهِي فَمَنْ أَوْلَى مِنْكَ بِأَنْ يَكُونَ عَنْ حَرِيمِكَ دَافِعًا، وَمَنْ أَجْدَرُ مِنْكَ بِأَنْ يَكُونَ عَنْ حِمَاكَ حَارِسًا وَمَانِعًا.

خدایا! سزاوارتر از تو کیست که از حریم خودت دفاع کند و شایسته تر از تو کیست که از محل حراست شده خودت منع کند.

إِلَهِي إِنَّ الْأَمْرَ قَدْ هَالَ فَهَوْنُهُ، وَخَشَنَ فَالِنُهُ، وَإِنَّ الْقُلُوبَ كَاعَتْ فَطَمُّهَا، وَالنُّفُوسَ إِزْتَاعَتْ فَسَكَّنَهَا.

پروردگارا! کار مشوش شده، آن را آسان گردان، و سخت شده، نرمش گردان، و به دل های ترسیده شده، آرامش عنایت فرما، و جان های بیمناک شده، تسکین بخش.

إِلَهِي تَدَارَكَ أَقْدَامًا زَلَّتْ، وَأَفْكَارًا ضَلَّتْ، أَجْحَفَ الضَّرِّ بِالْمَضْرُورِ، مَعَ دَاعِيهِ بِالْوَيْلِ وَالْتَبُورِ، فَهَلْ يَحْسُنُ مِنْ عَدْلِكَ يَا مَوْلَايَ أَنْ تَدَعَهُ فَرِيَسَةَ الْبَلَاءِ وَهُوَ لَكَ رَاجٍ، أَمْ هَلْ يَجْمَلُ فِي فَضْلِكَ أَنْ يَحْوِضَ لُجَّةَ الْغَمِّاءِ وَهُوَ إِلَيْكَ لَاجٍ.

خدایا! گام های لغزیده و افکار سرگردان در بیابان خشک را درک کن، ضرر و زیان با ناله ای و هلاکت به زیان دیده اجحاف کرده. پس ای مولای من، او را در چنگال گرفتاری رها می کنی؛ درحالی که به تو امیدوار است، یا آن که به تو پناهنده و در دریای بی کران غوطه ور است و می گذاری.

نکوهش از دنیازدگی

إِلَهِي لَيْتَنِي كُنْتُ لَا- أَشَقُّ عَلَى نَفْسِي فِي التُّقَى، وَلَا- أَبْلُغُ فِي حَمَلِ أَعْبَاءِ الطَّاعَةِ مَبْلَغَ الرِّضَا، وَلَا أَنْتَظِمُ فِي سِتْلِكَ قَوْمَ رَفَضُوا الدُّنْيَا، فَهُمْ خُمْصُ الْبُطُونِ مِنَ الطَّوَى، ذُبُلُ الشَّفَاهِ مِنَ الظَّمَاءِ، عُمُشُ الْعُيُونِ مِنَ الْبُكَاءِ، بَلْ أَتَيْتَكَ يَا رَبِّ بِضَعْفٍ مِنَ الْعَمَلِ، وَظَهَرَ ثَقِيلٍ بِالْخَطَايَا وَالزَّلَلِ، وَنَفْسٍ لِلرَّاحَةِ مُعْتَادِهِ، وَلَا دَوَاعِيَ التَّشْوِيفِ مُنْقَادِهِ. أَمَا يَكْفِيكَ يَا رَبِّ وَسِيلَةَ إِلَيْكَ- وَذَرِيعَةَ لَدَيْكَ، أَنَّنِي لِأَوْلِيَاءِ دِينِكَ مُوَالٍ، وَفِي مُحَبَّتِهِمْ مُغَالٍ، وَلِجَلْبَابِ الْبَلَاءِ فِيهِمْ لَا بَسَّ، وَلِكِتَابِ تَحْمَلِ الْعَنَاءِ بِهِمْ دَارِسٌ.

مولای من! اگر در خویشتن داری، خود را به رنج نینداخته ام، و در برداشتن بار سنگین بندگی، خشنودی به دست نیآورده ام، و در زمره گروهی که دنیا را دور انداخته اند، قرار نگرفته ام، آنانی که شکم هایشان از گرسنگی خالی، لب هایشان از تشنگی خشک و دیدگانیشان از گریه شب کور شده است، [اما امیدوارم و] با عمل ناچیز، و باری از گناهان و لغزش های سنگین، و جانی که به آسایش خود گرفته و به انگیزه های امروز و فردا گردن نهاده است نزدت آمده ام. پروردگارا! آیا برای وساطت و شفاعت نزد تو، کفایت نمی کند که من دوستدار پیشوایان آئین تو هستم، و در دوستی آنان زیاده روی هم دارم، و پوشش گرفتاری را در راه آنان به تن کرده ام و از کتابی که به من درس شکیبایی می آموزد بهره مندم؟

ارزش شفاعت

أَمَّا يَكْفِينِي إِنْ نِي أَرْوَحُ فِيهِمْ مَظْلُومًا، وَأَعْدُو مَكْظُومًا، وَأَقْضَى بَعِيدَ هُمُومٍ هُمُومًا، وَبَعِيدَ وُجُومٍ وُجُومًا، أَمَا عِنْدَكَ يَا مَوْلَايَ هَذِهِ حُرْمَةٌ لَا يُضَيِّعُ، وَزِنَةٌ بِأَذَانِهَا تُقْتَنَعُ. فَلَمْ تَمْنَعْنِي نَصْرَكَ يَا رَبِّ، وَهَا أَنَا ذَا غَرِيقٍ، وَتَدْعُنِي هَكَذَا، وَأَنَا بِنَارِ عَيْدُوكَ حَرِيقٌ، أَتَجْعَلُ أَوْلِيَاءَكَ لِأَعْدَائِكَ طَرَائِدًا، وَلِمَكْرِهِمْ مَصَائِدًا، وَتُقَلِّدُهُمْ مِنْ خَسْفِهِمْ قَلَائِدًا، وَأَنْتَ مَالِكُ نَفْسِهِمْ، أَنْ لَوْ قَبَضْتَهَا جَمَعِدُوا، وَفِي قَبْضَتِكَ مَوَادُّ أَنْفَاسِهِمْ أَنْ لَوْ قَطَعْتَهَا خَمَعِدُوا فَمَا يَمْنَعُكَ يَا رَبِّ أَنْ تَكْفَ بِأَسِيهِمْ وَتَنْزِعَ عَنْهُمْ مِنْ حِفْظِكَ لِبَاسِيَهُمْ، وَتُعَرِّيَهُمْ مِنْ سَلَامَةِ بِيهَا فِي أَرْضِكَ يَفْرَحُونَ، وَفِي مَيْدَانِ الْبَغْيِ عَلَى عِبَادِكَ يَمْرَحُونَ.

آیا برای من کافی نیست که ستم دیده باشم و در میان ایشان بروم، و خشم خود را فرو ببرم، و در غم و غصه ها غوطه ور شوم، و پس از خاموشی خاموش باشم؟ مولای من، آیا این [حالات] نزد تو [شایسته] احترام همیشگی نیست، و [شایسته] حمایتی که به کمتر از آن هم بسنده گردد.

پروردگارا! چرا یاریت را از من غرق شده باز می داری و اینگونه رهایم می کنی؛ درحالی که من در آتش دشمنت می سوزم؟ آیا دوستانت را در مقابل دشمنانت رانده شدگان و شکارگاه های نیرنگشان قرار می دهی، و زنجیرهای زبونی آنها را به گردنشان می بندی؟ در حالی که تو فرمانروای جان هایشان هستی که اگر بگیری خشک می شوند، و اساس نفس هایشان در قبضه قدرت توست که اگر ببری خاموش می گردند.

پروردگارا! چه مانع شد که آنان را از زورگویی بازداری، و در نگرهبانیت پوشش آنها را کنده، و از تندرستی که [دارند و] در زمین تو شادمانند عریان گردانی، و در میدان ستم که بر بندگانت [روا

می دارند و [خوشحالی می کنند بازگردانی؟

نقش دعا در سختی

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَأَذِرْ كُنِي وَلَمَّا يُدْرِكُنِي الْغَرَقُ، وَتَدَارِكُنِي وَلَمَّا غَيَّبَ شَمْسِي الشَّفَقُ. إلهي كم من عبدي خائف،
التجأ إلى سلطان فاب عنه مخوفاً بامن وأمان؟ أفاقصدُ يا رب أعظم من سلطانك سلطاناً؟ أم أوسع من إحسانك إحساناً؟ أم أكبر
من اقتدارك اقتداراً؟ أم أكرم من انتصارك انتصاراً؟

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و تا هنگامی که غرق نشده ام، و تا آنگاه که پرتو خورشیدم پنهان نشده مرا دریاب.

خداها! چه بسیار بندگان ترسویی که به یک فرمانروا پناهنده شده و با ایمنی و آرامش [ظاهری] ازسوی او بازگشته اند، آیا من بزرگتر از فرمانروایی تو فرمانروا یا گسترده تر از احسان تو احسانی یا افزون تر از اقتدار تو قدرتی یا عزیزتر از یاری تو کمکی را قصد کنم؟

اللَّهُمَّ أَيْنَ أَيْنَ كِفَايَتِكَ الَّتِي هِيَ نُصِيرُهُ الْمُسْتَضَعْفِينَ مِنَ الْأَنَامِ، وَأَيْنَ أَيْنَ عِنَايَتِكَ الَّتِي هِيَ جُنَّةُ الْمُسِيئِينَ لِجَوْرِ الْأَيَّامِ، إِلَيَّ إِلَيَّ بِهَا يَا رَبِّ، نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ، إِنِّي مَسْنِي الضَّرَّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ.

خداوندا! کجا و کجاست نگهداری تو که یار پناه جویان از مردم است؟ و کجا و کجاست عنایت آن چنانی تو که سپر نشانه گرفته های ستم روزگاران است؟ بارالها، آنها را برایم بیاور و برای من بیاور، و مرا از گروه ستمکاران رهایی بخش؛ زیرا به من رنج رسیده و تو مهربان ترین مهربانانی.

اخلاص در دعا

مَوْلَايَ تَرَى تَحْيِيْرِي فِي أَمْرِي، وَتَقْلُبِي فِي ضُرِّي، وَأَنْطَوَايَ عَلَى حُرْقَةِ قَلْبِي، وَحَرَارَةِ صَدْرِي، فَصَلِّ يَا رَبِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَجُدْلِي يَا رَبِّ بِمَا أَنْتَ أَهْلُهُ فَزَجًا وَمَخْرَجًا، وَيَسِّرْ لِي يَا رَبِّ نَحْوَ الْبُشْرَى لِي مِنْهَا، وَاجْعَلْ يَا رَبِّ مَنْ يَنْصِبُ لِي الْجِبَالَ لِيَصْرَعَنِي بِهَا صَرِيْعَ مَا مَكَرَ، وَمَنْ يَخْفِرُ لِي الْبُئْرَ لِيُوَقِعَنِي فِيهَا أَنْ يَقَعَ فِيهَا حَصْرًا، وَاصْرِفْ اللَّهُمَّ عَنِّي مِنْ شَرِّهِ وَمَكْرِهِ وَفَسَادِهِ وَضُرِّهِ مَا تَصْرِفُهُ عَنِ الْقَوْمِ الْمُتَّقِينَ، وَعَمَّنْ قَادَ نَفْسَهُ لِدِينِ الدِّيَانِ، وَيُنَادِي مُنَادٍ لِلْإِيمَانِ.

مولای من! سرگردانی را در کارم، و سردرگمی را در بینواییم، و به خود پیچیدنم را در سوزش

قلبم و داغی سینه ام می بینی. پروردگارا، بر محمد و خاندانش درود فرست و به آنچه تو شایسته آنی [از تو می خواهم که] بر من گشایش و رهایی عطا فرمایی، و [رفتن به] راه روشن را برایم آسان نمایی و آن که دامی برایم گسترده تا مرا بر زمین زند در نیرنگ خود زمین خورده گردانی و آن که برایم چاهی حفر کرده تا مرا بیاندازد، خودش را در آن چاه اندازی. و از شر و نیرنگ و فساد و زیان او آنچه را از تقوای پیشگان بازمی داری، و از آنان که خویشان را تسلیم دین و منادی ایمان کرده، برطرف می نمایی، از من نیز بازداری.

ره آورد نیایش

إلهی عَبْدُكَ عَبْدُكَ، أَحِبَّ دَعْوَتَهُ، ضَعِيفُكَ ضَعِيفُكَ، فَرَّجْ عُمَّتَهُ، فَقَدْ انْقَطَعَ بِهِ كُلُّ حَبْلٍ إِلَّا حَبْلُكَ، وَتَقَلَّصَ كُلُّ ظِلٍّ إِلَّا ظِلُّكَ. إلهی دَعْوَتِي هَذِهِ إِنْ رَدَدْتَهَا أَيْنَ تُصَادِفُ مَوْضِعَ الْإِجَابَةِ، وَمَخِيلَتِي إِنْ كَذَّبْتَهَا، أَيْنَ تُلَاقِي مَوْقِعَ الْإِخَافَةِ، فَلَا تَرُدَّ عَنِّي بَابِكَ مَنْ لَا يَعْرِفُ غَيْرَهُ بَابًا، وَلَا تَمْنَعْ دُونَ جَنَابِكَ مَنْ لَا يَعْلَمُ سِوَاهُ جَنَابًا. إلهی إِنْ وَجَّهًا إِلَيْكَ فِي رَغْبَتِهِ تَوَجَّهَ، خَلِيقٌ بَانَ تَجْبِيَهُ، وَإِنْ جَبِينًا لَكَ بِإِيْتِهَالِهِ سَجَدَ حَقِيقٌ أَنْ يَبْلُغَ مَا قَصَيْدًا، وَإِنْ خَدًّا لَدَيْكَ بِمَسِّئَلَتِهِ تَعَفَّرَ جَدِيرٌ أَنْ يَفُوزَ بِمُرَادِهِ وَيُظْفَرَ، وَهَا أَنَا ذَا يَا إلهی قَدْ تَرَى تَعَفَّرَ خَدِّي وَاجْتَهَدْتُ فِي مَسِّئَلَتِكَ وَجِدِّي، فَتَلَقَّ يَا رَبِّ رَغْبَاتِي بِرَأْفَتِكَ قَبُولًا، وَسَيَهْلُ إِلَيَّ طَلِبَاتِي بِعِزَّتِكَ وَصُولا، وَذَلَّلَ لِي قُطُوفَ ثَمَرِهِ إِجَابَتِكَ لِي تَدْلِيلاً.

خدایا! بنده تو بنده توست، نیایش او را بپذیر و ناتوان تو ناتوان توست، گرفتاریش را گشایش ده، همانا همه رشته ها جز تو از او بریده شده، و هر سایه ای جز سایه تو از میان رفته است.

خدایا! اگر این نیایشم را نپذیری کجا با پذیرش روبرو می شود؟ اگر گمانم را دروغ بشماری هنگام ترس کجا روبرو شود؟ پس آنکه را جز درگاه تو نمی شناسد برمگردان، و آنکه را جز آستان تو آستانی نمی شناسد بازمگردان.

خدایا! چهره ای که با رغبت سوی تو آمده سزاوار است که بپذیری، پیشانی که با التماس دربرابرت به سجده افتاده سزاوار است به مقصودش برسد، و گونه ای که با درخواست خود خاک آلود شده شایسته است به خواسته اش برسد و پیروز گردد.

خدایا! این منم گونه خاک آلود و زاری و تلاش و کوشش را درباره درخواستم از تو، می بینی. پس خدایا، آرزوهایم را با مهربانیت قبول فرما، و به عزت خود، رسیدن به خواسته هایم را آسان نما، و چیدن میوه قبولیت را برای من رام گردان.

توسل و تقرب به چهارده معصوم علیهم السلام

إِلَهِي فَإِذَا قَامَ ذُو حَاجَتِهِ فِي حَاجَتِهِ شَفِيعًا، فَوَجَدَهُ مُمْتَنِعَ النَّجَاحِ مُطِيعًا، فَإِنِّي أَسْتَشْفِعُ إِلَيْكَ بِكَرَامَتِكَ، وَالصَّفْوَةِ مِنْ أُنَامِكَ الَّذِينَ أَنْشَأْتَ لَهُمْ مَا يُقَاتِلُ وَيُظَلُّ، وَنَزَلْتَ مَا يَدِقُّ وَيَجَلُّ. اتَّقَرَّبُ إِلَيْكَ بِأَوَّلِ مَنْ تَوَجَّهْتَ تَاجَ الْجَلَالِ، وَأَخَلَّتْهُ مِنَ الْفِطْرَةِ الرَّوْحَانِيَّةِ مَحَلَّ السُّلَالَةِ، حُجَّتِكَ فِي خَلْقِكَ، وَأَمِينِكَ عَلَى عِبَادِكَ مُحَمَّدٌ رَسُولُكَ صِلَاؤُكَ عَلَيْهِ وَآلِهِ. وَبِمَنْ جَعَلْتَهُ لِنُورِهِ مَغْرِبًا، وَعَنْ مَكُونِ سِرِّهِ مَغْرِبًا، سَيِّدُ الْأَوْصِيَاءِ وَآمَامُ الْأَتْقِيَاءِ، يَعْسُوبُ الدِّينِ، وَقَائِدُ الْعُرِّ الْمُحَجَّلِينَ، وَأَبُو الْأَيْمَةِ الرَّاشِدِينَ، عَلِيُّ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ. وَاتَّقَرَّبُ إِلَيْكَ بِخَيْرِهِ الْأَخْيَارِ، وَأُمِّ الْأَنْوَارِ، الْأَنْسِيَّةِ الْحَوْرَاءِ، أَلْبَتُولِ الْعُدْرَاءِ، فَاطِمَةَ الزَّهْرَاءِ.

خدایا! آن گاه که نیازمندی در نیاز خود شفیعی قرار می دهد و تو او را رستگار نمی یابی؛ ولی فرمانبردار است، اکنون با بزرگواری خودت به سوی تو و به برکت [افراد] برگزیده از آفریدگان تو شفیع می خواهم، آنانی که به خاطرشان آنچه کم و ریز و بزرگ و سایه دار است، آفریدی و فرود آوردی آنچه ریز و درشت است.

من به سوی تو تقرب می جویم (۱) [با توسل] (۲) به نخستین فردی که افسر شکوه مندی بر تارک او نهادی و او را در دودمان و نهاد خوب آفرینش قرار دادی، حجت و الگوی تو در میان آفریدگان، و امین تو بر بندگان، محمد فرستاده تو، درود تو بر او و خاندانش باد. و به امیرمؤمنان که او را اختر فروغ پیامبر قرار دادی، و بیانگر راز پنهان او، سرور جانشینان و پیشوای خویشتن داران، فرمانده آئین، رهبر سپیدرویان، پدر امامان هدایت شده. و با برگزیده برگزیدگان، مادر نورها،

۱- تقرب (access)) تقرب به خداوند از عوامل مؤثر در خشنودی و رضایت زندگی می باشد و خشنودی از فوائد سطح فردی دینداری است. با تحقیقاتی تأیید شده تقرب به خداوند قطع نظر از حضور در کلیسا (و مسجد) با رضایت و خشنودی از زندگی همبستگی دارد و تجربه دینی و نیایش موجب افزایش خشنودی می شود و همچنین در فرد احساس ارتباط اجتماعی با خداوند ایجاد می کند. (آذربایجانی، در آمدی بر روان شناسی دین، ص ۱۵۸). آنچه حضرت در دعا آورده، تقرب است که نیایشگر با تقلید از این الگو به آن خشنودی و رضایت خواهد رسید؛ البته باور و عمل به آموزه های دین از شرایط اصلی است تا این رضایت محقق شود. همچنین تقرب مطرح شده در الگوی دینی ما با ادیان دیگر تفاوت دارد؛ ولی شاید در حداقل هایی مشترک باشند و مقصود ما از دینداری و تقرب و غیره براساس الگوهای اسلامی شیعی می باشد.

۲- نفی آراء وهابیت: این گروه توسل به اولیای الهی را شرک دانسته و آنرا محکوم می نمایند. (مشکور، فرهنگ فرق اسلامی، ص ۸۲). از دیدگاه ماتوسل با معنا و شرایط صحیح آن مقوم نگرش توحیدی می باشد.

انسیه حورا، بتول عذرا، فاطمه زهرا عليها السلام به تو تقرب می جویم.

وَبِقُرَّتِي عَيْنِ الرَّسُولِ، وَتَمَرَّتِي فُؤَادِ الْبُتُولِ، أَلْسَيْدَيْنِ الْإِمَامَيْنِ، أَبِي مُحَمَّدِ الْحَسَنِ، وَأَبِي عَبْدِ اللَّهِ الْحُسَيْنِ. وَبِالسَّجَادِ زَيْنِ الْعِبَادِ ذِي الثَّنَاتِ رَاهِبِ الْعَرَبِ، عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ. وَبِالْإِمَامِ الْعَالِمِ وَالسَّيِّدِ الْحَاكِمِ، وَالنَّجْمِ الزَّاهِرِ، وَالْقَمَرِ الْبَاهِرِ، مَوْلَايَ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ الْبَاقِرِ. وَبِالْإِمَامِ الصَّادِقِ، مُبَيِّنِ الْمُشْكَلَاتِ، مُظْهِرِ الْحَقَائِقِ، الْمُفَجِّمِ بِحُجَّتِهِ كُلَّ نَاطِقٍ، مُخْرِسِ أَلْسِنَةِ أَهْلِ الْجِدَالِ، مُسَكِّنِ الشَّقَائِقِ، مَوْلَايَ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدِ الصَّادِقِ. وَبِالْإِمَامِ التَّقِيِّ، وَالْمُخْلِصِ الصَّفِيِّ، وَالنُّورِ الْأَحْمَدِيِّ، وَالنُّورِ الْأَنْوَرِ، وَالضِّيَاءِ الْأَزْهَرِ، مَوْلَايَ مُوسَى بْنِ جَعْفَرِ. وَبِالْإِمَامِ الْمُزْتَضَى، وَالسَّيْفِ الْمُتَنَزَّى، وَالرَّاضِيَ بِالْقَضَاءِ، مَوْلَايَ عَلِيِّ بْنِ مُوسَى الرُّضَا. وَبِالْإِمَامِ الْأَمَّجِدِ، وَالْبَابِ الْأَقْصَدِ، وَالطَّرِيقِ الْأَرْشَدِ، وَالْعَالِمِ الْمُؤَيَّدِ، يَثْبُوعِ الْحِكْمِ، وَمِضْبَاحِ الظُّلْمِ، سَيِّدِ الْعَرَبِ وَالْعَجَمِ، الْهَادِيَ إِلَى الرَّشَادِ، وَالْمَوْفَّقِ بِالتَّأْيِيدِ وَالسَّدَادِ، مَوْلَايَ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ الْجَوَادِ. وَبِالْإِمَامِ مَنْحَةِ الْجَبَّارِ، وَوَالِدِ الْأَيْمَةِ الْأَطْهَارِ، عَلِيِّ بْنِ مُحَمَّدِ الْمُؤَلَّدِ بِالْعَسِ كَرِ الَّذِي خِذَّرَ بِمَوَاعِظِهِ وَأَنْدَر.

و به دو نور دیده پیامبر و دو میوه دل بتول، دو سرور، دو امام ابی محمد حسن علیه السلام و ابی عبدالله حسین علیه السلام. و به سجّاد، زین العابدین، دارای نشانه های سجده در پیشانی، پارسای عرب علی بن حسین علیه السلام و به امام دانا و سرور دادرس، ستاره فروزان و ماه تابان مولایم محمد بن علی، باقر علیه السلام (۱) و به امام صادق، بیان کننده مشکل ها، نمایانگر حقیقت ها، ساکت کننده هر سخنور با دلیل و برهان، لال کننده زبان های جدل کننده، جلوگیرنده پرحرفی ها مولای من، جعفر بن محمد، صادق علیه السلام و به امام خویشان دار و با اخلاص باصفا و فروغ احمدی و پرتو درخشان و روشنایی فروزان مولای من موسی بن جعفر علیه السلام (به تو تقرب می جویم) و به امام برگزیده و شمشیر آخته و خشنود به هر تقدیر مولایم علی بن موسی الرضا علیه السلام (۲) و به امام بسیار بزرگوار و درگاه امید گاه و راه رستگاری و دانای یاری شده، سرچشمه حکمت ها و چراغ تاریکی ها، سرور عرب و عجم، راهنمای رستگاری و کامیاب با یاری و پشتیبانی مولایم محمد بن علی جواد علیه السلام و به امام عطیه خداوند و پدر

- ۱- . نفی آرای زیدیه: همه فرق زیدیه امامت امام سجاد علیه السلام و امام باقر علیه السلام و سایر ائمه را که ضد ظلم، علنی قیام نکردند را نمی پذیرند. (همان). اگر نگاه جامع به زندگی ائمه داشته باشیم آنها نور واحدی هستند که زندگی انسان ۲۵۰ ساله را تشکیل داده اند برای مطالعه بیشتر به کتاب انسان ۲۵۰ ساله بیانات مقام معظم رهبری مراجعه شود
- ۲- . نفی آرای واقفه: این گروه بر امامت امام موسی بن جعفر علیه السلام متوقف شدند و امامت امام رضا علیه السلام را نپذیرفتند، پیدایش این گروه در زمان موسی بن جعفر علیه السلام بوده و در زمان امام رضا علیه السلام به اوج خود رسیدند. (مقدس اردبیلی، حدیقه الشیعه، ج ۴، ص ۷۳۲).

پیشوایان پاک که در پادگان به دنیا آمده علی بن محمد علیه السلام که با اندرزه‌های خود ترسانید و بیمناک ساخت.

وَبِالْإِمَامِ الْمُتَنَزِّهِ عَنِ الْمَآثِمِ، الْمُطَهَّرِ مِنَ الْمَظَالِمِ، الْحَبِزِ الْعَالِمِ، رَبِيعِ الْأَنْبَامِ وَيَدْرِ الظُّلَامِ، أَلْتَقِي النَّقِيَّ، الْأَطَاهِرِ الزَّكِيَّ، مَوْلَايَ أَبِي مُحَمَّدٍ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيِّ الْعَسْكَرِيِّ.

و به امام منزّه از گناهان و پاکیزه از ستم‌ها و دادخواهی‌ها، رئیس دانا، ماه چهارده شبه تاریکی، بهار مردمان خویشان دار، پاک پاکیزه هوشیار ابی محمد حسن بن علی عسکری علیه السلام (به تو تقرب می‌جویم).

ویژگی‌های امام زمان

وَاتَقَرَّبُ إِلَيْكَ بِالْحَفِيظِ الْعَلِيمِ، الَّذِي جَعَلْتَهُ عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ، وَالْمَأَبِ الرَّحِيمِ الَّذِي مَلَكَتْهُ أَرْمَهُ الْبَسِطِ وَالْقَبْضِ، صَاحِبِ النَّقِيَّةِ الْمَيْمُونَةِ، وَقَاصِفِ الشَّجَرَةِ الْمَلْعُونَةِ، مُكَلِّمِ النَّاسِ فِي الْمَهْدِ وَالِدَالِّ عَلَى مِنْهَاجِ الرُّشْدِ، الْغَائِبِ عَنِ الْأَبْصَارِ، الْحَاضِرِ فِي الْأَمْصَارِ، الْغَائِبِ عَنِ الْعُيُونِ، الْحَاضِرِ فِي الْأَفْكَارِ، بَقِيَّةِ الْأَخْيَارِ، الْوَارِثِ لِإِنْدَى الْفُقَارِ، الَّذِي يَظْهَرُ فِي بَيْتِ اللَّهِ ذِي الْأَسْتَارِ، الْعَالِمِ الْمُطَهَّرِ، مُحَمَّدِ بْنِ الْحَسَنِ عَلَيْهِمُ أَفْضَلُ التَّحِيَّاتِ، وَأَعْظَمُ الْبَرَكَاتِ، وَأَتَمُّ الصَّلَوَاتِ.

و به وسیله نگهبان دانایی که او را بر گنجینه‌های زمین قرار دادی، و پدر مهربانی که او را صاحب اختیار قبض و بسط جهان نمودی، دارای روان مبارک، و شکننده درخت لعنت شده، گفتگو کننده با مردم در گهواره، راهنمای راه روشن رستگاری، پنهان از دیدگان، حاضر در شهرها، پوشیده از دیده‌ها، حاضر در اندیشه‌ها، بازمانده نیکان، وارث شمشیر ذوالفقار، کسی که در خانه پرده پوش خدا آشکار می‌شود، دانای پاکیزه، حجه بن الحسن که برترین تحیت‌ها و بزرگ‌ترین برکت‌ها و کامل‌ترین درودها بر آنان باد. به تو تقرب می‌جویم.

اللَّهُمَّ فَهَوِّلَا مَعَاظِلِي إِلَيْكَ فِي طَلِبَاتِي وَوَسَائِلِي، فَصِلْ عَلَيْهِمْ صِلْوَةً لَا يَعْرفُ سِوَاكَ مَقَادِيرَهَا - وَلَا يَبْلُغُ كَثِيرُهُمِ الْخَلَائِقِ صَغِيرَهَا، وَكُنْ لِي بِهِمْ عِنْدَ أَحْسَنِ ظَنِّي، وَحَقُّ لِي بِمَقَادِيرِكَ تَهِيَّةً التَّمَنِّي.

خداوند! آنان پناه من در خواسته‌هایم بودند و وسیله‌های من هستند؛ پس بر ایشان درودی فرست که جز تو کسی اندازه‌اش را نداند، و انبوه آفریدگان به اندک آن نرسد، و بهترین گمانم را درباره‌ی آنان به من عنایت فرما.

إِلَهِي لَا رُكْنَ لِي أَشَدُّ مِنْكَ، فَاوِي إِلَى رُكْنٍ شَدِيدٍ، وَلَا قَوْلَ لِي أَسَدُّ مِنْ دُعَائِكَ، فَاسْتَظْهِرْكَ بِقَوْلِ سَدِيدٍ، وَلَا

شَفِيعَ لِي إِلَيْكَ أَوْجَهُ مِنْ هَوْلَاءِ، فَاتِيكَ بِشَفِيعٍ وَدِيدٍ، وَقَدْ أُوْتِيتُ إِلَيْكَ، وَعَوَّلْتُ فِي قَضَاءِ حَوَائِجِي عَلَيْكَ، وَدَعَوْتُكَ كَمَا أَمَرْتُ، فَاسْتَجِبْ لِي كَمَا وَعَدْتُمْ، فَهَلْ بَقِيَ يَا رَبِّ غَيْرٌ أَنْ تُجِيبَ وَتَرْحَمَ مِنِّي الْبُكَاءَ وَالنَّحِيبَ.

خدایا! تکیه گاهی، محکم تر از تو ندارم تا به آن پناه برم، و مناسب تر از نیایش تو گفتاری ندارم تا به گفتار مناسبی از تو یاری طلبم، من شفاعت کننده ای آبرومندتر از آنان ندارم تا شفיעی دوست داشتنی به سوی تو آرم، اینک به تو پناه آوردم و برای خواسته هایم به تو اعتماد کردم، همان گونه که امر کرده ای تو را خواندم، خدایا آیا چیزی جز این باقی مانده که قبولم نمایی و بر گریه و ناله ام رحم فرمایی؟

يَا مَنْ لَا إِلَهَ سِوَاهُ، يَا مَنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ، يَا كَاشِفَ ضُرِّ أَيُّوبَ، يَا رَاحِمَ عَبْرَةٍ يَعْقُوبَ، إِغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي، وَأَنْصِرْ زُنِي عَلَيَّ الْقِسْمِ الْكَافِرِينَ، وَافْتَحْ لِي فَتْحًا، وَأَنْتَ خَيْرُ الْفَاتِحِينَ، وَالطُّلْفُ بِي يَا رَبِّ، وَبِجَمِيعِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، يَا ذَا الْقِسْمِ الْمَيْتِينَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَصَلَّى اللَّهُ عَلَيَّ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَإِلَى الطَّاهِرِينَ.

ای معبودی که جز او خدایی نیست! ای کسی که قبول کننده بیچاره هستی، هنگامی که او را می خواند، ای برطرف کننده رنج ایوب! ای رحم کننده اشک یعقوب! مرا بیمارز و بر من رحمت آور، و مرا بر گروه کفورزان یاری نما، و برای من و همه مردان و زنان مؤمن راهی بگشا (۱)؛ چراکه تو بهترین گشاینده گانی، ای صاحب نیروی محکم، ای مهربان ترین مهربانان. سپاس برای خدا و پروردگار جهانیان است، درود خدا بر سرور ما محمد و خاندان پاکش باد.

۱- احترام (Respect): ارزش قائل شدن برای دیگران برفتار مودبانه احترام نام دارد که تحقق آن بانگرش محترمانه داشتن میباشد همچنین از اصول بهداشت روانی توجه و احترام فرد به شخصیت خود و دیگران می باشد (شاملو، بهداشت روانی، ص ۲۲)؛ البته می توان احترام به خود را به طور مستقل با نام «عزت» و احترام به دیگران را به نام «نوع دوستی» آورد. در این عبارات حضرت الگوی نگرش احترام به خود و احترام به دیگران را بیان نموده؛ زیرا آموزش و رحمت و غلبه بر کافران را برای خود و گشایش را برای خود و دیگران خواسته است که این نوع درخواست، برنگرش محترمانه به خود و دیگران دلالت دارد و باور و رعایت آن میتواند در تحقق بهداشت روان مؤثر است. عاملان واقعی به این نگرش ها و گفتارها خود امامان هستند؛ بنابراین پیروان آنها باید به الگوهای ارائه شده آنان توجه کنند تا به سلامت و سعادت دنیا و آخرت برسند.

نیایش سی و سوم: دعا بعد از نماز صبح روز عید فطر

توسل به برگزیدگان خدا

اللَّهُمَّ إِنِّي تَوَجَّهْتُ إِلَيْكَ بِمُحَمَّدٍ أَمَامِي وَعَلَيْ مِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَإِئْتَمَّتْ عَنِّي عَنْ يَسَارِي أَسْتَتِرُ بِهِمْ مِنْ عَذَابِكَ، وَاتَّقَرَّبُ إِلَيْكَ زُلْفَى لَا أَجِدُ أَحَدًا أَقْرَبَ إِلَيْكَ مِنْهُمْ فَهَيِّمْ لِي مِنْهُمْ أُمَّتِي فَامِنْ بِهِمْ خَوْفِي مِنْ عِقَابِكَ وَسَخَطِكَ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ. أَصِيبْ حُتُّ بِاللَّهِ مُؤْمِنًا مُوقِنًا مُخْلِصًا عَلَى دِينِ مُحَمَّدٍ وَسُنَّتِهِ، وَعَلَى دِينِ الْأَوْصِيَاءِ وَسُنَّتِهِمْ، أَمْتٌ بِسَرِّهِمْ وَعَلَانِيَتِهِمْ، وَأَرْغَبُ إِلَى اللَّهِ فِيمَا رَغِبَ إِلَيْهِ مُحَمَّدٌ وَعَلِيٌّ وَالْأَوْصِيَاءُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ، وَلَا عِزَّةَ وَلَا مَنَعَةَ وَلَا سُلْطَانَ إِلَّا لِلَّهِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارِ الْعَزِيزِ الْجَبَّارِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ.

خداوندا! به سوی تو روی آورده ام با حضرت محمد در پیشاپیشم و حضرت علی پشتوانه ام و از سمت راستم، و امامان در سمت چپم، به برکت آنان خود را از عذاب تو می پوشانم، با تملق به تو نزدیکی می جویم، و هیچ فردی را جز آنان به تو نزدیک تر نیافته ام، آنان پیشوایان من هستند؛ پس به برکت آنان هراس مرا از عذاب و خشم را به ایمنی مبدل نما، و با مهربانیت مرا در ردیف بندگان شایسته ات وارد فرما.

با ایمان و اخلاص به خداوند شب را به روز بردم و بر آئین و روش محمد و بر آئین علی و روش او و بر آئین جانشینان و روش آنان، آشکار و نهانشان را باور دارم، و به آنچه محمد و علی و جانشینان او مایل بوده آرزومندم. توانایی و نیرو جز با عنایت خداوند نیست، و عزت و منع و فرمانروایی جز برای خدای یکتای قدرتمند عزیزی توانمند نیست، کارم را بر خدا واگذار کردم، و هر کس بر خدا توکل نماید خداوند وی را نگه دار می شود، همانا خداوند کارش را به انجام می رساند. (۱)

۱- . معنویت (spiritualism): کیفیتی روانی است که فراتر از باورهای مذهبی قرار دارد و در انسان ایجاد انگیزه می کند و احساساتی مانند درک هیبت الهی و احترام به خلق را در شخص به وجود می آورد، یکی از مفاهیم اساسی معنویت، نیرویی است که باعث آسودگی خاطر و توانمند شدن انسان می گردد، (حمدیه، اصول و مبانی بهداشت روانی، ص ۴۱) باور به آنچه حضرت فرموده (توان الهی، فرمانروایی خالق، توکل بر خدا...) سبب آرامش روان و افزایش ظرفیت و توانمندی انسان می شود. به عبارت دیگر، شناخت و باور خدا و صفات او، سبب می شود فرد هنگام مشکلات بتواند با نگرشی معنوی، آرامش روانی خود را حفظ نماید تا بر حوادث پیش آمده غلبه و برخورد صحیح کند؛ بنابراین انگیزش معنوی به وسیله روی آوردن به دعا محقق می شود و متن دعا میتواند برای این شناخت و انگیزش معنوی منبعی غنی و کامل باشد.

ویژگی ماه رمضان و پاداش روزه داری

اللَّهُمَّ إِنِّي أُرِيدُكَ فَارِدُنِي، وَأَطْلُبُ مَا عِنْدَكَ فَيَسِّرْهُ لِي، وَأَقْضِ لِي حَوَائِجِي، فَإِنَّكَ قُلْتَ فِي كِتَابِكَ، وَقَوْلِكَ الْحَقُّ: شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَعَظُمَتْ حُرْمَتُهُ شَهْرَ رَمَضَانَ بِمَا أَنْزَلْتَ فِيهِ مِنَ الْقُرْآنِ، وَخَصَّصْتَهُ وَعَظَّمْتَهُ بِتَضْيِيرِكَ فِيهِ لَيْلَةَ الْقَدْرِ، فَقُلْتَ: لَيْلَةَ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ تَنَزَّلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ.

خداوندا! تو را می خواهم؛ پس به من توجه فرما، آنچه نزد توست آن را می خواهم؛ پس برایم آسان نما، نیازهایم را برآور، همانا در کتابت فرموده ای و فرمایشت حق است: «ماه رمضان [ماهی است] که قرآن در آن ماه، برای راهنمایی مردم، به همراه نشانه هایی از هدایت و فرق میان حق و باطل فرود آمده است؛ پس احترام ماه رمضان را بزرگ داشته ای که قرآن را در آن فرود آورده ای، و به آن [ماه] ویژگی داده و با قرار دادن شب قدر در آن، تعظیمش نموده ای»؛ پس فرموده ای: «شب قدر از هزار ماه بهتر است، فرشتگان و روح در آن به اذن خدا برای هر دستوری فرود آیند، [آن شب دارای برکت و] درودی است آن چنان، تا سر زدن سپیده دم».

اللَّهُمَّ وَهَذِهِ أَيَّامُ شَهْرِ رَمَضَانَ قَدْ انْقَضَتْ، وَلِيَالِيهِ قَدْ تَصَرَّمْتُ، وَقَدْ صِرْتُ مِنْهُ يَا إِلَهِي إِلَى مَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي، وَأَخْصِي بَعْدَهُ مِنْ عِبَادِي، فَاسْئَلْكَ يَا إِلَهِي بِمَا سَأَلْتُكَ بِهِ عِبَادُكَ الصَّالِحُونَ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَأَهْلِ بَيْتِ مُحَمَّدٍ، وَأَنْ تَقْبَلَ مِنِّي كُلَّ مَا تَقَرَّبْتُ بِهِ إِلَيْكَ، وَتَنْفِضَ عَلَيَّ بِتَضْعِيفِ عَمَلِي، وَقَبُولِ تَقَرُّبِي وَقُرْبَاتِي، وَأَسْأَلُكَ بِجَابِهِ دُعَائِي، وَهَبْ لِي مِنْكَ عِتْقَ رَقَبَتِي مِنَ النَّارِ، وَمَنْ عَلَيَّ بِالْفُوزِ بِالْجَنَّةِ، وَالْأَمْنِ يَوْمَ الْخَوْفِ مِنْ كُلِّ فَرَعٍ، وَمِنْ كُلِّ هَوْلٍ أَعِيدَتْهُ لِيَوْمَ الْقِيَمَةِ، أَعُوذُ بِحُرْمَةِ وَجْهِكَ الْكَرِيمِ، وَحُرْمَةِ نَبِيِّكَ وَحُرْمَةِ الصَّالِحِينَ، أَنْ يَنْصَرِمَ هَذَا الْيَوْمُ وَلَكَ قَبْلِي تَبَعُهُ تُرِيدُ أَنْ تُؤَاخِذَنِي بِهَا، أَوْ ذَنْبُ تُرِيدُ أَنْ تُقَايِسَنِي بِهِ، وَتُسْقِيَنِي وَتَنْفِضَ حَنِي بِهِ أَوْ حَاطِيَهُ تُرِيدُ أَنْ تُقَايِسَنِي بِهَا وَتَقْتَصِّهَا مِنِّي لَمْ تَغْفِرْهَا لِي، وَأَسْأَلُكَ بِحُرْمَةِ وَجْهِكَ الْكَرِيمِ الْفَعَالِ لِمَا يُرِيدُ، الَّذِي يَقُولُ لِلشَّيْءِ ءِ كُنْ فَيَكُونُ، لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ.

خداوندا! روزهای ماه رمضان به سر رسید و شب هایش پایان پذیرفت و رویداد من آن شد که خدایا تو بهتر از من می دانی و شمارش تو بهتر از شمارش من است.

خدایا! از تو می خواهم به آنچه بندگان شایسته ات تو را خوانده اند، بر محمد و خاندان محمد و

اهل بیت محمد درود فرستی، و آنچه را که با آن به تو تقرب می‌جویم بپذیری، و با مضاعف کردن کردارم و پذیرش تقرب جویی و بندگی‌هایم و قبولی دعایم تفضل فرمایی، و با آزادی من از آتش مرا ببخشی، و در رسیدن به بهشت بر من منت گذاری، و از هر هراس و ترس روز وحشت که برای روز رستاخیز آماده کرده‌ای ایمن گردانی. (۱)

خدایا! به تو پناه می‌برم، به احترام وجه کریم تو و احترام پیامبرت و احترام شایستگان، امروز سپری شود و نزد من اثر و پیامدی باشد که می‌خواهی با آن مرا مؤاخذه نمایی یا گناہانی که می‌خواهی با آن مرا ارزیابی کنی و سختگیری نمایی و رسوایم کنی یا خطاهایی که می‌خواهی مرا در برابرش قرار دهی، و آنچه را از من نیامرزیده‌ای قصاص کنی.

و از تو [این خواست‌ها را] می‌خواهم، به احترام وجه کریمت که هرچه را بخواهی انجام می‌دهد و [به احترام] آنکه می‌گوید به هر چیز بشو، پس می‌شود؛ [همانا] خدایی جز او نیست.

بهترین درخواست‌ها در پایان ماه رمضان

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْئَلُكَ بِلَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ إِنْ كُنْتَ رَضِيتَ عَنِّي فِي هَذَا الشَّهْرِ، أَنْ تَزِيدَ فِيمَا بَقِيَ مِنْ عُمْرِي رِضًا، وَإِنْ كُنْتَ لَمْ تَرْضَ عَنِّي فِي هَذَا الشَّهْرِ، فَمِنْ أَلْمَانَ فَمَارِضَ عَنِّي السَّاعَةَ السَّاعَةَ، وَاجْعَلْنِي فِي هَذِهِ السَّاعَةِ وَفِي هَذَا الْمَجْلِسِ مِنْ عِتْقَائِكَ مِنَ النَّارِ، وَطُلُقَائِكَ مِنْ جَهَنَّمَ، وَسَعْدَاءِ خَلْقِكَ بِمَغْفِرَتِكَ وَرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خداوند! من از تو می‌خواهم، به خدایی که جز تو نیست، اگر در این ماه از من خشنود شدی در باقیمانده عمرم بر خشنودیت بیفزای، و اگر در این ماه از من خشنود نشدی، اکنون و همین ساعت از من خشنود شو، و در این ساعت و در این نشست مرا از آزادشدگان از آتش و از رهاشدگان از

۱- . خودشکوفایی معنوی (spiritual self- actualization): خودشکوفایی یکی از چهار عامل زیربنایی بعد معنوی انسان است. فردی که صاحب آن باشد از سلامت روانی بالایی برخوردار خواهد بود. یکی از گویه‌های این خودشکوفایی عبارت است از: داشتن رابطه صمیمانه با خود و خداوند و همچنین اعتماد داشتن به خدا (شریفی)، «ساخت و بررسی ویژگی روان‌سنجی پرسشنامه گرایش‌های معنوی»، ش ۲، ص ۶۹. مصداق این دو گویه در عبارات دعای حضرت آمده است؛ زیرا این الگوی صحبت با خالق در دعا و این نوع درخواست‌ها دلالت بر داشتن ارتباط صمیمی و اعتماد به خالق است؛ بنابراین اگر نیایشگر این دعاها را بخواند الگوی فکری خود را از آن بگیرد و آنها را باور کند و ارتباط خود را با خالق تقویت نماید، از سلامت روانی و بهبود روابط معنوی اجتماعی برخوردار خواهد شد.

دوزخ و با آمرزش و مهربانی مرا از آفریدگان نیک بخت خود قرار ده. ای مهربان ترین مهربانان.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسئَلُكَ بِحُزْمِهِ وَجَهِّكَ الْكَرِيمِ، أَنْ تَجْعَلَ شَهْرِي هَذَا خَيْرَ شَهْرِ رَمَضَانَ عَبْدُكَ فِيهِ، وَصُمَّتُهُ فِيهِ، وَتَقَرَّبْتُ بِهِ إِلَيْكَ مُنْذُ أَسئَلُكَ فِيهِ أَعْظَمَهُ أَجْرًا، وَأَتَمَّهُ نِعْمَةً، وَأَعَمَّهُ عَافِيَةً وَأَوْسَىٰ عَهُ رِزْقًا وَأَفْضَلَ لَهُ عِتْقًا مِنَ النَّارِ وَأَوْجِبَهُ رَحْمَةً وَأَعْظَمَهُ مَغْفِرَةً، وَأَكْمَلَهُ رِضْوَانًا، وَأَقْرَبَهُ إِلَيَّ مَا تُحِبُّ وَتَرْضَىٰ.

خداوندا! از تو می خواهم، به احترام وجه کریمت که این ماه را برایم بهترین ماه رمضان قرار دهی که در آن تو را عبادت کردم و برایت روزه گرفته ام و از هنگامی که مرا در زمین مسکن داده ای به درگاهت تقرب جسته ام [پس از تو می خواهم] بزرگترین پاداش و فراوان ترین نعمت و سلامتی (۱) همه جانبه و گسترده ترین روزی و برترین آزادی از آتش و لازم ترین مهربانی و باشکوه ترین آمرزش و کامل ترین خشنودی، و [می خواهم که] به آنچه دوست داری و خشنود هستی، نزدیک تر باشم.

اللَّهُمَّ لَا تَجْعَلْهُ آخِرَ شَهْرِ رَمَضَانَ صُمَّتُهُ لَكَ، وَأَرْزُقْنِي الْعُودَ، ثُمَّ الْعُودَ، حَتَّى تَرْضَىٰ، وَبَعْدَ الرِّضَا، وَحَتَّى تُخْرِجَنِي مِنَ الدُّنْيَا سَالِمًا، وَأَنْتَ عَنِّي رَاضٍ، وَأَنَا لَكَ مَرْضِيٌّ.

خداوندا! این ماه را واپسین ماه رمضان که برای تو روزه گرفته ام قرار مده، و بازگشت به آن را روزیم گردان، تا خشنود شوی و بلکه فراتر از خشنودی، و مرا از دنیا سالم بیرون ببری؛ درحالی که تو از من خشنود باشی و من برای تو خشنود شده باشم.

جایگاه قضا و قدر الهی

اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِيمَا تَقْضَىٰ وَتُقَدَّرُ مِنَ الْأَمْرِ الْمُخْتَوَمِ، الَّذِي لَا يُرَدُّ وَلَا يُبَدَّلُ، أَنْ تَجْعَلَنِي مِمَّنْ تُتَيَّبُ وَتُسَيِّحِي وَتَقْضِي لَهُ وَتَزِيدُ وَتُحِبُّ لَهُ وَتَرْضَىٰ أَنْ تَكْتُبَنِي مِنْ حُجَّاجِ بَيْتِكَ الْحَرَامِ فِي هَذَا الْعَامِ، وَفِي كُلِّ

۱- . روزه داری (fasting): افزون بر آن که امری دینی بوده و ثواب اخروی بر آن مترتب است، تأثیر در سلامت روانی انسان دارد. تحقیقات رجبی (۱۳۸۷) بر پرسنل اداری دانشگاه نشان داده که این امر در علائم جسمانی و اضطراب و افسردگی تأثیر دارد (رجبی)، «نقش روزه در تأمین سلامت روانی پرسنل اداری دانشگاه»، ش ۴، ص ۱۲۸). امام در عبارات خود پس از بیان امر روزه، بحث سلامتی و فراوانی نعمت را مطرح نموده این عبارات ارتباط بین تحقیقات انجام شده بر سلامت و کلام امام را تأیید می نماید البته شرایط اثربخشی روزه یک امر نمی باشد پس جمع عوامل و اسباب متعدد اثر روزه داری را متفاوت می کند. اثرخواندن این دعا برای نیایشگر آن است که نگرش کارگردی به روزه برای نیایشگرایجادمی کند.

عام، الْمَبْرُورِ حَجُّهُمْ، الْمَشْكُورِ سَعْيِهِمْ، الْمَغْفُورِ ذُنُوبُهُمْ، الْمَتَّقِبِلِ عَنْهُمْ مَنَاسِكُهُمْ، الْمُعَافِينَ عَلَى أَسْفَارِهِمْ، الْمُقْبِلِينَ عَلَى نُسُكِهِمْ، الْمَحْفُوظِينَ فِي أَنْفُسِهِمْ، وَأَمْوَالِهِمْ، وَذَرَارِيهِمْ، وَكُلِّ مَا أَنْعَمْتَ بِهِ عَلَيْهِمْ.

خداوندا! در مقدرات خود و قضا و قدر و دستور حتمی و تبدیل ناپذیر خود مرا از کسانی قرار ده که توبه آنان را پذیرفته ای و نام آنها را می بری و حاجت روایشان نموده ای و افزون تر فرموده و دوستدارش بوده و از او خوشنود هستی. در این سال و هر سال مرا از حجاج محترمت قرار ده قرار ده و [در زمره] آنان که حجشان پذیرفته ای، تلاششان ستوده ای، گناهانشان را آمرزیده ای، اعمال حجشان قبول شده، در سفرهایشان تندرست، و در انجام عبادت هایشان مشتاق اند، و در جان و دارایی و فرزندان و آنچه به آنان نعمت داده ای محفوظ و نگهداری شده اند.

نقش سازنده دعا

اللَّهُمَّ أَقْلِبْنِي مِنْ مَجْلِسِي هَذَا، فِي شَهْرِي هَذَا، وَفِي يَوْمِي هَذَا، وَفِي سَاعَتِي هَذِهِ، مُفْلِحًا، مُنْجِحًا، مُسْتَجَابًا دُعَائِي، مَغْفُورًا ذَنْبِي، مُعَافًا مِنَ النَّارِ، وَمُعْتَقًا مِنْهَا، عِتْقًا لَارِقًا بَعْدَ أَبَدًا، وَلَا رَهْبَةً، يَا رَبَّ الْأَرْبَابِ.

خداوندا! از این جایگاه در این ماه و در این روز و در این ساعت مرا رستگار، کامیاب، پذیرفته شده، آمرزیده از گناه، بخشوده از آتش، و آزاد شده از آن آزادی که هیچ گاه بردگی و ترسی در آن نیست برگردان، ای خدای خداوندگاران.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْئَلُكَ أَنْ تَجْعَلَ لِي مَا شِئْتُمْ، وَأَرَدْتُمْ، وَقَضَيْتُمْ، وَقَدَّرْتُمْ، وَحَتَمْتُمْ، وَأَنْفَذْتُمْ، أَنْ تُطِيلَ عُمْرِي، وَتُسَبِّحَنِي فِي أَجَلِي، وَأَنْ تُقَوِّى ضَعْفِي، وَأَنْ تُغْنِي فَقْرِي، وَأَنْ تُجِبَّ بِرِفَاقَتِي، وَأَنْ تُزِيحَ مَسْئَلَتِي، وَأَنْ تُعِزَّ ذُلِّي، وَأَنْ تَرْفَعَ ضَعْفَتِي، وَأَنْ تُغْنِي عَائِلَتِي، وَأَنْ تُؤَنِّسَ وَحْشَتِي، وَأَنْ تُكَثِّرَ قَلْبِي، وَأَنْ تُدِرَّ رِزْقِي فِي عَافِيهِ وَيُسِيرَ وَخْفِضِ، وَأَنْ تُكْفِينِي مَا أَهَمَّنِي مِنْ أَمْرِ دُنْيَايَ وَآخِرَتِي، وَلَا تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي فَاعْجَزَ عَنْهَا، وَلَا إِلَى النَّاسِ فَيَرْفُضُونِي، وَأَنْ تُعَافِينِي فِي دِينِي، وَبَيْدِي، وَجَسَدِي، وَرُوحِي، وَوُلْدِي، وَأَهْلِي، وَأَهْلِي مِيوَدَّتِي، وَآخْوَانِي، وَجِيرَانِي مِنَ الْمُؤْمِنِينَ، وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَالْمُسْلِمِينَ، وَالْمُسْلِمَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْمَيُوتِ، وَأَنْ تَمَنَّ عَلَيَّ بِالْأَمْنِ وَالْإِيمَانِ مَا أَبْقَيْتَنِي، فَإِنَّكَ وَلِيٌّ، وَمَوْلَايَ، وَثِقَتِي، وَرَجَائِي، وَمَعْدِنُ مَسْئَلَتِي، وَمَوْضِعُ شَكْوَايَ، وَمُنْتَهَى رَغْبَتِي وَمُنَايَ، فَلَا تُخَيِّبْنِي فِي رَجَائِي، يَا سَيِّدِي وَمَوْلَايَ، وَلَا تُبْطِلْ طَمَعِي، وَرَجَائِي، فَفَقَدْ تَوَجَّهْتُ إِلَيْكَ، بِمُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَقَدْ مَنَنْتَهُمُ إِلَيْكَ أَمَامِي، وَأَمَامِ حَاجَتِي وَطَلِبَتِي، وَتَضَرَّعِي

وَمَسْئَلَتِي، فَاجْعَلْنِي بِهِمْ وَجِيهًا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمِنَ الْمُقَرَّبِينَ فَإِنَّكَ مَنَّتَ عَلَيَّ بِمَعْرِفَتِهِمْ، فَاحْتِمِ لِي بِالسَّعَادَةِ، وَالْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ، وَالْإِيمَانِ، وَالْمَعْفَرَةِ، وَالرِّضْوَانِ، وَالسَّعَادَةِ، وَالْحِفْظِ، يَا اللَّهُ أَنْتَ لِكُلِّ حَاجَةٍ لَنَا.

خدایا! از تو می خواهم در آنچه خواسته ای و اراده نموده ای و حکم فرموده ای و مقدر داشته ای و حتمی قرار داده ای و به جریان انداخته ای عمرم را طولانی کنی و اجلم را به فراموشی بسپاری، و به ناتوانیم نیرو دهی، و به نداریم بی نیازی بخشی، و نیازمندیم را جبران نمایی، و به خاک نشینیم رحمت آوری، و خواریم را عزت بخشی، و افتادگیم را برطرف گردانی، و خانواده ام را بی نیاز نمایی، و هراسم را به انس مبدل فرمایی، و اندکی مرا زیاد گردانی، و روزیم را در تندرستی و آسانی و فروتنی فراوان گردانی (۱) و آنچه از کار دنیا و آخرتم برای من مهم است پشتیبانم کنی.

و مرا به خود وامگذاری که در پیش خود ناتوان باشم، و مرا به مردم وامگذار که مرا از خود دور سازند، و [از تو می خواهم که] مرا در آئینم، بدنم، جسمم، روحم، فرزندم، خانواده ام، دوستانم و برادرانم و همسایگانم از مردان و زنان با ایمان و مردان و زنان مسلمان، زندگان و مردگان آن عافیت عطا فرمایی، و تا هنگامی که مرا نگه داشته ای با ایمنی و ایمان بر من منت بگذاری، پس حقاً تو سرپرست، آقا، پناه، امید، جایگاه خواسته ام، محل شکوه و پایان آرزوی من هستی. (۲) ای آقا

۱- . جهت گیری مذهبی (religious orientation): نگرش و اعتقاد دینی به موجودی برتر و معنا بخشی به زندگی از طریق مسائل دینی و حمایت شدن از طرف نیروی لایزال غیر قابل رؤیت از مضامین این جهت گیری است. طبق ۸۵۰ پژوهش در سال (۲۰۰۱)، تأیید شده که جهت گیری مذهبی در سلامت روانی و عمومی افراد مؤثر می باشد (گل پرور، «سلامت عمومی دانشجویان تابعی از جهت گیری مذهبی و پابندی مذهبی»، ش ۴، ص ۵۹). عبارات امام دردعا میتواند یکی از الگوهای جامع در ایجاد تقویت و تثبیت جهت گیری مذهبی باشد که نیایشگر با خواندن این عبارات و الگوگیری از آن و باور و عمل به آن می تواند، سلامت روان خود را ارتقا دهد. البته جهت گیری مذهبی واژه ای است که در ادیان مختلف مورد استفاده هست؛ ولی اینجا منظور ماجهت گیری مذهبی با معیارهای دینی اسلام است. برای تثبیت و تبیین الگوهای مطرح در جهت گیری مذهبی تکنیک و نوشتار دیگری را می طلبد.

۲- . طب تئوسوماتیک (Theosomatic Medicine): این طب معروف به طب خدایی- تنی است و دارای هفت اصل می باشد که دو اصل آن ایمان و دعا برای دیگران است که ایندواصل در دعا آمده است (مرعشی، «بهداشت روانی و نقش دین»، ص ۸۰). بنابراین گفتار امام میتواند الگویی نگرشی برای ایمان و دعا برای هموعان باشد که نیایشگر باتوجه به دعا باید از آن الگو پیروی نماید و بهره جوید؛ البته نحوه ایمان و دعا در نظر ما مطابق با مبانی شیعه امامیه است. براساس تحقیقات انجام شده متخصصان معتقدند عمل به این اصول در ارتقای سلامت جسم و روان مؤثر است که تبیین نحوه اثربخشی آن مجال دیگری را لازم دارد.

و سرور من، مرا در امیدم ناامید مگردان، و چشمداشت و امید مرا بی اثر مگردان.

پس به وسیله محمد و خاندانش به تو روی آورده ام، و آنان را در پیشاپیش خودم به سوی تو و مقدمه نیاز و خواسته و زاری و درخواستم قرار داده ام، پس به برکت آنان مرا در دنیا و آخرت آبرومند و از مقربان درگاهت قرار ده. همانا این تویی که شناخت ایشان را بر من منت نهاده ای؛ پس به وسیله آنان آخر کارم را با خوشبختی به پایان رسان؛ همانا تو بر هر کار توانایی. ای خدا، همه نیازهای ما مربوط به توست.

فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَعَافِنَا، وَلَا تُسَلِّطْ عَلَيْنَا أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ لِاطَاقِهِ لَنَا بِهِ، وَكُفِنَا كُلَّ أَمْرٍ مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَتَرَحَّمْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَسَلِّمْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، كَأَفْضَلِ مَا صَلَّيْتَ، وَبَارَكْتَ، وَتَرَحَّمْتَ، وَسَلَّمْتَ، وَتَحَنَّنْتَ، عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَآلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

پس بر محمد و خاندانش درود فرست و به ما عافیت عنایت کن، و کسی از آفریدگانت که ما تحمل او را نداریم بر ما مسلط مگردان، و در هر کاری از کار دنیا و آخرت ما را پشتیبانی فرما؛ ای صاحب شکوه و کرامت.

بر محمد و خاندانش درود فرست، و بر محمد و خاندانش رحمت آور، و باز بر محمد و خاندانش درود فرست، همانند برترین درودی که فرستادی و برکت دادی و رحمت آوردی و سلام کردی و مهربانی کردی بر ابراهیم و خاندان ابراهیم؛ حقاً تو ستوده و بزرگواری.

نیایش سی و چهارم: دعا در نماز بعد از تکبیر

وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا مُسْلِمًا عَلَىٰ مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ وَدِينِ مُحَمَّدٍ وَهُدًى أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ.

رویم را به سوی آنکه آسمان ها و زمین را آفریده برمی گردانم، (۱) [درحالی که] معتقد مسلمان در کیش ابراهیم علیه السلام و آئین محمد صلی الله علیه و آله و سلمو راهنمایی امیرمؤمنان علیه السلام بوده و از شرک و رزان نیستم.

إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ.

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.

همانا نماز و عبادت و زندگی و مرگم برای خدای پروردگار جهانیان است (۲) که شریکی برایش نیست، من به همین مأمور شده ام و از مسلمانانم، پروردگارا، مرا از مسلمانان قرار ده، از شر شیطان رانده شده به خدا پناه می برم.

۱- (اَنْتَى وَ جَهْت وَ جِهَى لِلَّذى فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَ الْاَرْضَ حَنِيفًا وَ مَا اَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ)؛ (انعام: ۷۹).

۲- (قُلْ اِنَّ صَلَاتى وَ نُسُكى وَ مَحْيَاى وَ مَمَاتى لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ)؛ (انعام: ۱۶۲).

نیایش سی و پنجم: دعا بعد از ذکر رکوع در نماز

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّتَرَحَّمْ عَلٰى عَجْزِنَا وَاَعِزِّنَا بِحَقِّهِمْ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و بر ناتوانی ما، رحمت آور و به حق آنان ما را پناه ده.

نیایش سی و ششم: دعا در تعقیب نمازها

اللَّهُمَّ سَرِّحْنِي عَنِ الْهُمُومِ وَالْغُمُومِ وَوَحْشَتِهِ الصَّدْرِ وَوَسْوَسه الشَّيْطَانِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خداوندا، مرا از اندوه و غصه و هراس سینه و اندیشه و پندارِ بدِ شیطان برهان؛ به مهربانیت ای مهربان ترین مهربانان.

نیایش سی و هفتم: دعا برای استخاره

عَنْهُ عَلَيْهِ السَّلَامِ يَكْتُبُ فِي رُفْعَتَيْنِ: خَيْرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِفُلَانِ بْنِ فُلَانٍ وَيَكْتُبُ فِي اخْتِدَائِهِمَا: «افْعَلْ»، وَفِي الْأُخْرَى: «لَا تَفْعَلْ» وَيَتْرَكَ فِي بِنْدَقَتَيْنِ مِنْ طِينٍ وَيَزْمِي فِي قَدْحٍ فِيهِ مَاءٌ، ثُمَّ يَتَطَهَّرُ وَيُصَلِّي رُكْعَتَيْنِ وَيَدْعُو عَقِيْبَهُمَا:

حضرت فرمود بعد از دو رکعت نماز استخاره این دعا را بخوانید:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ خِيَارَ مَنْ فَوَّضَ إِلَيْكَ أَمْرَهُ وَأَسْلَمَ إِلَيْكَ نَفْسَهُ وَتَوَكَّلَ عَلَيْكَ فِي أَمْرِهِ وَاسْتَشَلَّمَ بِكَ فِيمَا نَزَلَ بِهِ أَمْرُهُ.

خداوندا! من از تو کار خیری می خواهم همچون آن که کارش را به تو واگذار کرده و جانش را به تو تسلیم نموده و در موضوع خود به تو وکالت داده و در آنچه برایش فرود آید از تو سلامتی می خواهد.

اللَّهُمَّ خِرْلِي وَلَا تَخِرْ عَلَيَّ وَأَعِنِّي وَلَا تُعِنْ عَلَيَّ وَمَكِّنِّي وَلَا تُمَكِّنْ مِنِّي وَاهْدِنِي لِلْخَيْرِ وَلَا تُضِلَّنِي وَارْضِنِي بِقَضَائِكَ وَبَارِكْ لِي فِي قَدْرِكَ إِنَّكَ تَفْعَلُ مَا تَشَاءُ وَتُعْطِي مَا تُرِيدُ.

خداوندا! به نفع من برگزین و به زیان من گزینش نکن. و یاریم فرما و به زیان من یاری نکن، و مرا نیرومند ساز و نیرومندی از من مگیر، و مرا به نیکی راهنمایی فرما و گمراهم منما، و مرا به حکم خود خوشنود گردان، و سرنوشتت را برایم مبارک نما، همانا هرچه خواهی و هرچه اراده فرمایی انجام می دهی.

اللَّهُمَّ إِنْ كَانَتْ الْخَيْرَةُ لِي فِي أَمْرِي هَذَا وَهُوَ كَذَا وَكَذَا فَامْكِنِّي مِنْهُ وَأَقْدِرْ لِي عَلَيْهِ وَامْرِنِي بِفِعْلِهِ وَأَوْضِحْ لِي طَرِيقَ الْهِدَايَةِ إِلَيْهِ وَإِنْ كَانَ اللَّهُمَّ غَيْرَ ذَلِكَ فَاصْرِفْهُ عَنِّي إِلَى الَّذِي هُوَ خَيْرٌ لِي مِنْهُ فَسَانِكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ ثُمَّ تَسْجُدُ سَجْدَةً وَتَقُولُ فِيهَا: أَسْتَخِيرُ اللَّهَ خَيْرَةً فِي عَافِيَةِ مَاءٍ مَرَّةً.

خداوندا! اگر این گزینش در کار به نفع من است و این خواسته هاست آن را در اختیارم قرار ده و توان انجامش را مقرر فرما و دستور کار برایم صادر فرما و راه کار آن را برایم روشن گردان، و اگر غیر از این باشد آن را از من، به آنچه برایم بهتر از آن است برگردان. پس تو توانایی و من ناتوان، و تو می دانی و من نمی دانم، و تو داننده نهان هایی، ای مهربان ترین مهربانان.

ثُمَّ تَرْفَعُ رَأْسَكَ وَتَتَوَقَّعُ الْبِنَادِقَ فَإِذَا خَرَجْتَ الرِّقْعَةَ مِنَ الْمَاءِ فَاعْمَلْ بِمُقْتَضَاهَا إِنْ شَاءَ اللَّهُ.

سپس سر به سجده گذاشته و یک صد بار (۱) می گویی: از خدا خیر می خواهم و گزینشی در عافیت و تندرستی.

۱- . مراقبه متمرکز: (concentrative meditation) شخص در آن از طریق توجه فعال به یک شی یا واژه یا فکر، نتیجه مطلوب به دست می آورد (براهنی، زمینه روانشناسی هیلگارد، ص ۲۲۷) میتوان از کلام امام برای دست یابی به افکار و راهکارهای جدید از ذکر سجده بهره برد و در واقع مراقبه متمرکز مهدوی داشت. برتری این نوع مراقبه آن است که خیر و عافیت و تندرستی را با هم درخواست می کند و مهم تر آنکه تحقق این امور را از خدا می خواهد و همچنین میتوان گفت استفاده از مراقبه مهدوی افزون بر آثار دنیوی در ثواب اخروی نیز اثر خواهد داشت.

نیایش سی و هشتم: دعا برای بر طرف شدن مشکلات

يَا مَنْ إِذَا تَضَايَقَتِ الْأُمُورُ فَتِيحٌ لَنَا يَا أَبَا لَمْ تَذْهَبْ إِلَيْهِ الْأَوْهَامُ فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَافْتِيحْ لِمُؤَرِّي الْمُتَضَايِقَةِ يَا أَبَا لَمْ تَذْهَبْ إِلَيْهِ وَهُمْ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

ای آن که در هنگامه تنگنا دری به روی ما می گشاید که خیال‌ها به آن، راه پیدا نمی کند، بر محمد و خاندانش درود فرست، و برای تنگنای کارهایم دری باز کن که اندیشه به آن راه نیابد، ای مهربان ترین مهربانان. (۱)

۱- انگیزه پیشرفت (achievement motive): امر و باوری که سبب می شود انسان به منزلت و مقام مطلوب برسد انگیزه پیشرفت است این انگیزه براساس اهداف و باورهای افراد شکل می گیرد (گنجی، روان شناسی عمومی، ص ۱۹۶). برای اجرای کارهای ارزشمند و مهم یا دستیابی به معیارهای ممتاز در فعالیت‌ها انگیزه پیشرفت امری لازم است (براهنی، زمینه روانشناسی هیلگارد، ص ۲۲۷). دعای امام می‌تواند الگوی تقویت کننده و تضمین کننده و نگرش ساز این انگیزه باشد؛ بنابراین اگر نیایشگر به الگوی ارائه شده حضرت توجه کند و آن را باور نماید و به کار گیرد، هنگام برخورد با مشکلات عزمی قوی تر پیدا می کند و از حرکت باز نمی ایستد تا به هدف خود برسد. البته تقویت این انگیزه با دعا نیاز به آموزش و مهارت‌های معنوی دارد که نویسنده در برخی کتب خود براساس نیاز مخاطبان به آن پرداخته است.

نیایش سی و نهم: دعا برای آمرزش گناهان شیعیان

اَللّٰهُمَّ اِنَّ شِيعَتَنَا خُلِقَتْ مِنْ شُعَاعِ اَنْوَارِنَا وَبَقِيَّتِهِ طَيِّبَتِنَا وَقَدْ فَعَلُوا ذُنُوبًا كَثِيْرَةً اِتَّكَالًا عَلٰى حُبِّنَا وَوَلَايَتِنَا. فَاِنْ كَانَتْ ذُنُوبُهُمْ بَيْنَكَ وَبَيْنَهُمْ فَاصْرِفْ عَنْهُمْ فَقَدْ رَضِينَا وَمَا كَانَ مِنْهَا فِيمَا بَيْنَهُمْ وَقَاصِّ بِهَا عَنْ خُمْسِنَا وَاَدْخِلْهُمْ الْجَنَّةَ وَرَازِحِهِمْ عَنِ النَّارِ وَلَا تَجْمَعْ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ اَعْدَائِنَا فِي سَخَطِكَ.

خداوندا! شیعیان ما از پرتو فروغ های ما و باقیمانده خمیره ما آفریده شده اند و به پشت گرمی دوستی و سرپرستی ما گناهان بسیاری مرتکب شده اند.

اگر نافرمانی هایشان میان تو و خودشان است؛ پس آنان را به خشنودی ما ببخش، و آنچه در میان خودشان هست، از سهم خمس ما تقاص فرما، و ایشان را وارد بهشت نموده و از آتش نجاتشان بخش، و آنها را با دشمنان ما در خشم خود گرد هم نیاور.

نیایش چهلم: دعا هنگام تولد فرخنده اش

اللَّهُمَّ أَنْجِزْ لِي وَعْدِي وَأْتِمِّمْ لِي أَمْرِي وَثَبِّتْ وَطْأَتِي وَأَمْلَأْ الْأَرْضَ بِي عَدْلًا وَقِسْطًا .

خداوندا! به وعده من وفا کن، و کارم را پایان ببر، و گام مرا استوار بگردان، و زمین را به وسیله من پر از عدل و داد گردان.

نیایش چهل و یکم: دعا برای راهنمایی ورود به سرداب مقدس

اللَّهُمَّ قَدْ أَخَذَ التَّأْدِيبُ مِنِّي حَتَّى مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ وَإِنْ كَانَ مَا أَفْتَرْتَهُ مِنَ الذُّنُوبِ أَسْتَحِقُّ بِهِ أضعافَ أضعافٍ ما أَدَّبْتَنِي بِهِ وَأَنْتَ حَلِيمٌ ذُو أَنَاهِ تَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ حَتَّى يَسْبِقَ عَفْوُكَ وَرَحْمَتُكَ عَذَابَكَ. (۱)

خداوندا، سختی مرا فراگرفته و رنجور و گرفتار شده ام، و تو مهربان ترین مهربانانی. من هرچند مرتکب گناہانی بوده ام که شایسته چندین برابر آنم که تأدییم نمایی؛ ولی تو بردبار و صاحب گذشتی، و از گناہان بسیار گذشت می نمایی تا آنکه عفو (۲) و مهربانیت بر عذابت پیشی گیرد.

۱- . نفی آرای و هابیت که زیارت و توسل به ائمه را شرک می دانند. (اوسطی، ص ۱۱۸). پیامبرؐ فرمود: هیچ کس نیست که به جایگاه من باادب وارد شود و مؤدبانه سلام کند و بر من و امامان، دوازده بار درود فرستد، سپس دو رکعت نماز با دو سوره بخواند، و با آن دو رکعت مناجات کند؛ مگر اینکه هرچه از خدا درخواست نماید برآورده می شود، یکی از آنها آموزش است. (ریاض العلماء، للافندی، ج ۵، ص ۲۷۰، ترجمه حاج شیخ ابی جواد نعمانی. به نقل از اهری، صحیفه مهدیه، ص ۲۴۰).

۲- . عفو (condonation): معنی معمول آن همان گذشت و بخشودن و نادیده گرفتن است (قریشی، قاموس قرآن، ج ۵). اعتقاد به عفو الهی نوعی مقابله مذهبی است که سبب می شود فرد، انعطاف بیشتری در برابر خطاها و مشکلات خود پیدا نماید و با مسائل زندگی بهتر برخورد نماید (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۱۵۴) اعتقاد به بردباری، عفو و مهربانی خالق از مصادیق این مقابله مذهبی است که مانع نگرانی های درونی یعنی ترس از خدا می شود. نیایشگر با خواندن دعای حضرت اگر آن را الگوی افکار خود قرار دهد و به آن عمل نماید به آرامش می رسد؛ زیرا باور به بردباری خالق، تأخیر در اجابت را با نگاهی مثبت می پذیرد و عفو الهی را برای گناہان خود مؤثر می داند و احساس گناه او را بیمار نمیکند و می فهمد راه برای بازگشت وجود دارد پس اعتقاد به عفو الهی میتواند در بازگشت از خطا مؤثر می باشد و رابطه بادعا در این است که خواندن دعا و توجه به مفاهیم آن می تواند در نگرش سازی به عفو برای نیایشگر مؤثر باشد.

نیایش چهل و دوم: دعا در قنوت نماز زیارت ناحیه مقدسه

اعتراف به عبودیت خدا

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَالْأَرْضِينَ السَّبْعِ وَمَا فِيهِنَّ وَمَا بَيْنَهُنَّ خِلَافًا
لِأَعْيَادِهِ وَتَكْذِيبًا لِمَنْ عَدَلَ بِهِ وَإِقْرَارًا لِرُبُوبِيَّتِهِ وَخُضُوعًا لِعِزَّتِهِ الْأَوَّلِ بِغَيْرِ أَوَّلٍ وَالْآخِرِ إِلَى غَيْرِ آخِرٍ الظَّاهِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ بِقُدْرَتِهِ
الْبَاطِنُ دُونَ كُلِّ شَيْءٍ بِعِلْمِهِ وَلُطْفِهِ.

معبودی جز خداوند بردبار و بزرگوار نیست، معبودی جز خدای بالاتر و بزرگتر نیست، معبودی جز خدای پروردگار آسمان
های هفت گانه و زمین های هفت گانه و آنچه در خود آنها و در میان آنهاست نیست، این در حالی است که مخالف دشمنان
او و بیزار از منحرفان او بوده، و به پروردگاری او اعتراف نموده و در برابر عزتش سر تعظیم فرود می آورم؛ او نخستینی است
که آغازی ندارد، و پایانی است که انتهای ندارد، او با تواناییش بر همه چیز آشکار است، و با دانش و مهربانیش از همه چیز
نهان است.

لَا تَقِفُ الْعُقُولُ عَلَى كُنْهِ عَظَمَتِهِ وَلَا تَدْرِكُ الْأَوْهَامُ حَقِيقَةَ مَا هَيْبَتِهِ وَلَا تَتَصَوَّرُ الْمَأْنَفُسُ مَعَانِيَ كَيْفِيَّتِهِ مُطَّلِعًا عَلَى الضَّمَائِرِ عَارِفًا
بِالسَّرَائِرِ يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ.

خردها بر واقعیت بزرگی او آگاهی ندارد، و گمان ها حقیقت هستی او را درک نمی کنند، و جان ها از تصور مفاهیم
چگونگی او ناتوان است، (۱) آگاه از درون ها و آشنا بر نهان هاست، می داند چشمک زدن دیدگان را و آنچه در سینه ها
پنهان داشته اند. (۲)

پیامبر و سلسله امامت

اللَّهُمَّ إِنِّي أَشْهَدُكَ عَلَى تَصَدِيقِي رَسُولَكَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَآيْمَانِي بِهِ وَعِلْمِي بِمَنْزِلَتِهِ وَإِنِّي أَشْهَدُ أَنَّهُ النَّبِيُّ الَّذِي نَطَقَتْ
الْحِكْمَةُ بِفَضْلِهِ وَبَشَّرَتِ الْأَنْبِيَاءُ بِهِ وَدَعَتْ إِلَى الْإِقْرَارِ بِمَا جَاءَ بِهِ وَحَشَّتْ عَلَى تَصَدِيقِهِ بِقَوْلِهِ تَعَالَى:

الَّذِينَ يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ

۱- . نفی آرای اشاعره که خدا را قابل تصور و دیدن می دانند.

۲- . (يعلم خائنه الاعين و ما تخفي الصدور)؛ (غافر: ۱۹).

الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ.

خداوندا، من تو را بر پیامبرت که درود خدا بر او و خاندانش باد و باورم را به او گواه می گیرم، و منزلتش را می دانم، و من شهادت می دهم که او پیامبری است که حکمت در برتریش به سخن آمده، و پیامبران به وجود او مژده داده اند. (۱) و [دیگران را] به اعتراف به دستاوردش فراخوانده اند، و به تصدیق نمودن او تشویق کرده اند چنانکه خدا فرموده: «کسانی که او را در تورات و انجیل نزد خودشان می یابند که به نیکی فرمان می دهد و آن ها را از زشتی باز می دارد و پاکیزه ها را بر آنان حلال می کند و پلیدها را حرام می کند و گرفتاری ایشان و زنجیرهایی که بر آنان بود برمی دارد».

فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ رَسُولِكَ إِلَى الثَّقَلَيْنِ وَسَيِّدِ الْأَنْبِيَاءِ الْمُضِيِّ طَفِينٍ وَعَلَى أَخِيهِ وَابْنِ عَمِّهِ الَّذِينَ لَمْ يُشْرِكَا بِكَ طَرْفَةَ عَيْنٍ أَبَدًا وَعَلَى فَاطِمَةَ الزَّهْرَاءِ سَيِّدَةَ نِسَاءِ الْعَالَمِينَ. وَعَلَى سَيِّدَتِي شَبَابِ أَهْلِ الْجَنَّةِ الْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ صِيْلَةَ خَالِدَةِ الدَّوَامِ عِدَدَ قَطْرِ الرَّهَامِ وَزِنَةَ الْجِبَالِ وَالْأَكَامِ مَا أَوْزَقَ السَّلَامُ وَاخْتَلَقَ الضِّيَاءُ وَالظُّلَامُ وَعَلَى إِلِهِ الطَّاهِرِينَ الْأَتَمِّهِ الْمُهْتَدِينَ الدَّائِمِينَ عَنِ الدِّينِ: عَلِيٍّ وَمُحَمَّدٍ وَجَعْفَرَ وَمُوسَى وَعَلِيٍّ وَمُحَمَّدٍ وَعَلِيٍّ وَالْحَسَنِ وَالْحُجَّجَةَ الْقَوَامِ بِالْقِسْطِ وَسُلَالَةَ السَّبْطِ.

پس بر محمد، فرستاده خود برای جنّ و انس، و سرور پیامبران برگزیده، و بر برادر و پسرعمویش، دو بزرگواری که [حتی] چشم برهم زدن نیز به تو شرک نورزیدند درود فرست. و بر فاطمه زهرا بانوی بانوان جهانیان، و بر دو سرور جوانان اهل بهشت حسن حسین، درودی جاودانه و پیوسته به شمار قطرات نم نم باران، و سنگینی کوه ها و تپه ها و برگ درختان، و آمد و شد روشنی و سایه؛ و بر فرزندان پاکیزه اش امامان هدایت شده و مدافعان از آئین، علی و محمد و جعفر و موسی و علی و محمد و علی و حسن و حجّت، که برپادارندگان عدل و نوادگان نوه پیامبر هستند.

الگوی درخواست جامع

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْئَلُكَ بِحَقِّ هٰذَا الْاِمَامِ فَرَجًا قَرِيْبًا وَصَبْرًا جَمِيْلًا. وَنَصِيْرًا عَزِيْزًا وَغِيْرًا عَنِ الْخَلْقِ وَثَبَاتًا فِي الْهُدٰى وَالتَّوْفِيْقَ لِمَا تُحِبُّ وَتَرْضٰى وَرِزْقًا وَّاسِعًا حَلَالًا طَيِّبًا مَّرِيْنًا دَارًا سَائِعًا فَاضِلًا مُّفْضِلًا صَبًا صَبًا مِنْ غَيْرِ كَدٍّ وَلَا نَكْدٍ وَلَا مِنْهُ مِنْ اَحَدٍ.

۱- (و اذ قال عيسى بن مريم يا بنى اسرائيل انى رسول الله... و مبشراً برسول يأتى من بعدى اسمه أحمد)؛ (صف: ۶).

وَعَافِيَهُ مِنْ كُلِّ بَلَاءٍ وَسَيْئَمٍ وَمَرَضٍ وَالشُّكْرِ عَلَى الْعَافِيَةِ وَالنَّعْمَاءِ وَإِذَا جَاءَ الْمَوْتُ فَاقْبِضْنَا عَلَى أَحْسَنِ مَا يَكُونُ لَكَ طَاعَةً عَلَى مَا أَمَرْنَا مُحَافِظِينَ حَتَّى تُؤَدِّيَنَا إِلَى جَنَّاتِ النَّعِيمِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خداوندا! از تو می خواهم به حق این امام، گشایشی نزدیک و شکیبایی زیبا و یاری توانا و بی نیازی از مردم و پابرجایی در هدایت و خواستار موفقیتیم در آنچه دوست داری و خوشنود می شوی و روزی گسترده، حلال، پاکیزه، گوارا، سرازیر، دل چسب، فزون یافته، افزون و سرشار، بدون رنج و سختی، و بدون هیچ منتی از فردی.

و باز سلامتی از هر گرفتاری و بیماری و درد، و سپاس بر سلامتی و نعمت ها را خواهانم. و آنگاه که مرگ فرا رسد جان ما را در بهترین حالتی بگیر که فرمان بردار تو و نگهبانان دستورت باشیم، تا ما را به بهشت های پر نعمت برسانی.

نفس و گناهان و رحمت الهی

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَاٰلِ مُحَمَّدٍ وَاَوْحِشْنِيْ مِنَ الدُّنْيَا وَاِنْشِيْ بِالْآخِرَةِ فَاِنَّهُ لَا يُوحِشُ مِنَ الدُّنْيَا اِلَّا خَوْفُكَ وَلَا يُؤْنِسُ بِالْآخِرَةِ اِلَّا رَجَائِكَ.

اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحُجَّةُ لَا عَلَيْكَ وَاِلَيْكَ الْمُسْتَكِي لَا مِنْكَ فَصَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَاٰلِهِ وَاَعِنِّيْ عَلٰى نَفْسِيْ الظَّالِمَةِ الْعَاصِيَةِ وَشَهْوَتِيْ الْغَالِبَةِ وَاخْتِمْ لِيْ بِالْعَافِيَةِ.

اَللّٰهُمَّ اِنَّ اسْتِغْفَارِيْ اِيَّاكَ وَاَنَا مُصِرٌّ عَلٰى مَا نَهَيْتُ قَلْبُهُ حِيَاةٍ وَتَرْكِيْ الْاِسْتِغْفَارِ مَعَ عِلْمِيْ بِسَعَةِ حِلْمِكَ تَضِيْعٌ لِحَقِّ الرَّجَاءِ.

اَللّٰهُمَّ اِنَّ ذُنُوْبِيْ تُؤَيِّسُنِيْ اَنْ اَرْجُوَكَ وَاِنَّ عِلْمِيْ بِسِعَةِ رَحْمَتِكَ يَمْنَعُنِيْ اَنْ اَخْشَاكَ فَصَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَاٰلِ مُحَمَّدٍ وَصَلِّ رَجَائِيْ لَكَ وَكَذَّبْ خَوْفِيْ مِنْكَ وَكُنْ لِيْ عِنْدَ أَحْسَنِ ظَنِّيْ بِكَ يَا اَكْرَمَ الْاَكْرَمِينَ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و مرا از دنیا بیمناک، و به آخرت آشنا گردان، چون به جز بیم تو [هیچ چیز انسان را] از دنیا هولناک نمی کند، و بجز امید تو [هیچ چیز انسان را] با آخرت آشنا نمی کند. (۱)

۱- . عاطفی (Emotional): از ویژگی های شخصیت سالم، دارا بودن بعد عاطفی است و از مصادیق این ویژگی پذیرفتن و کنار آمدن با مسئله مرگ است (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۲۵۴). نگرش افراد میتواند در عواطف آنان اثر گذار باشد بخواندن دعا و توجه به مضامین و باور این آموزه ها میتواند برای نیایشگر نگرشی را ایجاد و تثبیت کند که در بعد عاطفی او اثر گذار باشد؛ بنابراین عبارات حضرت می تواند الگویی موثر در ویژگی های عاطفی شخصیت سالم است که با خواندن و باور و تکرار دعا این نگرش و بعد عاطفی ایجاد و تقویت می شود. البته توجه به مسئله مرگ و خواندن دعا در حالت عادی برای فرد می تواند اثر مثبت داشته باشد. اگر فردی به مسئله مرگ و قیامت توجه نداشته باشد و هنگام بیماری بخواهیم این مضامین را به او آموزش دهیم شاید منجر به نگرانی بیشتر شود بنابراین نگرش سازی با دعا در سنین متفاوت و

انس همیشگی با دعا می تواند ابعاد شناختی و عاطفی شخصیت سالم را پوشش دهد که این امر نیاز به تدوین برنامه و فرایند خاص خود را دارد.

خداوندا! دلیل برای توست و نه بر تو، و شکایت به درگاه توست و نه از تو؛ پس بر محمد و خاندانش درود فرست، و مرا بر نفسِ ستمگر و گناه کار و شهوتِ چیره دست یاری فرما، و آخر کارم را با عافیت همراه گردان.

خداوندا! تنها از تو آموزش می طلبم؛ درحالی که از کم شرمی خود در آنچه نهی فرموده ای پافشاری دارم، و اگر درخواست بخشایش را ترک نمایم، با اینکه می دانم بردباریت گسترده است. [این ترک] ازدست دادن حقِ امیدواری است.

خداوندا! گناهانم مرا از امیدواری به تو مأیوس می کند؛ اما آگاهی بر گستردگی رحمت مانعم می شود که از تو بترسم، (۱) پس بر محمد و خاندانش درود فرست و امیدواری مرا به خودت تصدیق فرما، و هراس مرا از خودت دور گردان، و با بهترین گمان که به تو دارم با من رفتار نما، ای گرامی ترین گرامیان.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالْمُحَمَّدِ وَأَيِّدْنِي بِالْعِصْمَةِ وَأَنْطِقْ لِسَانِي بِالْحِكْمَةِ وَاجْعَلْنِي مِمَّنْ يَنْدُمُ عَلَى مَا ضَيَّعَهُ فِي أَمْسِهِ وَلَا يَعْزُبُ حَظَّهُ فِي يَوْمِهِ وَلَا يَهْتُمُّ لِرِزْقِ عَدِهِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و مرا با عصمت و نگهداری یاریم نما، و زبانم را به حکمت گویا فرما، و مرا از کسانی که به ضایع نمودن دیروزشان پشیمان می شوند و در کسب بهره روزش زیان دیده نیستند و برای روز فردایشان غصه نمی خورند، قرار ده.

نشانه موجود بی نیاز

اللَّهُمَّ إِنَّ الْغَنَى مِنَ اسْتِغْنَى بِحُكِّكَ وَأَفْتَقَرَ إِلَيْكَ وَالْفَقِيرُ مِنَ اسْتِغْنَى بِخَلْقِكَ عَنْكَ فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالْمُحَمَّدِ وَأَغْنِنِي عَنْ خَلْقِكَ بِحُكِّكَ وَاجْعَلْنِي مِمَّنْ لَا يَبْسُطُ كَفًّا إِلَّا إِلَيْكَ.

خداوندا! بی نیاز کسی است که از تو بی نیازی خواهد و نیازمند تو باشد، و تهیدست کسی است

۱- (و رحمتی وسعت کل شیء فساکتها للذین یتقون و...؛ (اعراف: ۱۵۶).

که از آفریدگانت بی نیازی خواهد، پس بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا به وسیله خودت از آفریدگان بی نیاز گردان، و مرا از کسانی قرار ده که دست نیاز جز به سوی تو دراز نمی کند. (۱)

اللَّهُمَّ إِنَّ الشَّقِيَّ مَنْ قَطَّ وَأَمَامَهُ التَّوْبَةُ وَوَرَاءَهُ الرَّحْمَةُ وَإِنْ كُنْتُ ضَعِيفَ الْعَمَلِ فَإِنِّي فِي رَحْمَتِكَ قَوْيُّ الْأَمَلِ فَهَبْ لِي ضَعْفَ عَمَلِي لِقُوَّةِ أَمَلِي.

خداوند! بدبخت کسی است که توبه در پیشاپیش او و مهربانی پشت سر او بوده؛ ولی ناامید باشد، هرچند کردارم ناچیز بوده؛ ولی آرزویم در مهربانی تو نیرومند است، پس ناچیز بودن کردارم را به نیرومندی آرزویم ببخش.

اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتُ تَعَلَّمُ أَنَّ فِي عِبَادِكَ مَنْ هُوَ أَقْسَى قَلْبًا مِنِّي وَأَعْظَمَ مَنِّي ذَنْبًا فَإِنِّي أَعْلَمُ أَنَّهُ لَا مَوْلَى أَعْظَمَ مِنْكَ طَوْلًا وَأَوْسَعَ رَحْمَةً وَعَفْوًا فَيَا مَنْ هُوَ أَوْحَدٌ فِي رَحْمَتِهِ اغْفِرْ لِمَنْ لَيْسَ بِأَوْحَدٍ فِي خَطِيئَتِهِ.

خداوند! اگر می دانی که در میان بندگانت سنگ دل تر از من و گناهکارتر از من هست؛ پس تحقیقاً من می دانم که مولایی بزرگتر و مقتدرتر که مهربانی و گذشتش گسترده تر از تو باشد، وجود ندارد پس ای آن که در مهربانیش یکتاست کسی را که در گناهش یکتا نیست ببخش.

بصیرت و خودآگاهی

اللَّهُمَّ إِنَّكَ أَمَرْتَنَا فَعَصَيْنَا وَنَهَيْتَ فَمَا انْتَهَيْنَا وَذَكَرْتَ فَتَنَسَّيْنَا وَبَصَّرْتَ فَتَعَامَيْنَا وَحَدَّرْتَ فَتَعَدَّيْنَا وَمَا كَانَ ذَلِكَ جَزَاءَ إِحْسَانِكَ إِلَيْنَا وَأَنْتَ أَعْلَمُ بِمَا أَعْلَنَّا وَأَخْفَيْنَا وَأَخْبَرْنَا بِمَا نَأْتِي وَمَا آتَيْنَا فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَلَا تُؤَاخِذْنَا بِمَا أَخْطَأْنَا وَنَسِينَا وَهَبْ لَنَا حُقُوقَكَ لَدَيْنَا وَأَتَمِّ إِحْسَانِكَ إِلَيْنَا وَأَسْبِلْ رَحْمَتَكَ عَلَيْنَا.

خداوند! تو فرمانمان دادی و نافرمانی کردیم، جلوگیری کردی و نپذیرفتیم، یادآوری کردی و به فراموشی سپردیم، بینش دادی و خود را به کوری زدیم، برحذر نمودی و تجاوز کردیم؛ ولی

۱- . واقع بینی (Realism): یکی از ویژگی های فرد دارای بهداشت روانی، واقع بینی است. واقع بینی یعنی فرد برای رویارویی با مشکلات، توانایی و محدودیت خود را در نظر گرفته و پس از هدف گذاری برنامه ریزی می نمایند (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۶۰) عبارت حضرت در این دعا می تواند یکی از مصادیق و الگوی جامع واقع بینی برای انسان است؛ زیرا حضرت بی نیازی واقعی را از طریق درخواست از خدا برطرف می کند و این واقعیت است؛ زیرا کسی که از مخلوق نیازمند درخواست یاری کند و توجه خود را از خالق برداشته و او فراموش نماید، از واقع بینی برخوردار نیست و با اجابت نشدن حاجات از جانب مخلوق خود را ناکام می بیند و رفتاری حقیرانه پیدا می کند پس واقع بینی یک موضوع کلی است و در مصادیقی می توان برای پیدا کردن نگرش واقع بینانه از دعا بهره جست.

این پاداش نیکی تو بر ما نبود، و تو داناتری به آنچه آشکار داشته و پنهان نمودیم، و آگاه تری به آنچه آورده ایم و می آوریم. پس بر محمد و خاندانش درود فرست و ما را بدانچه اشتباه کردیم و فراموش کردیم بازخواست مفرما، (۱) و حق هایی که نزد ما داری بر ما ببخشا، و احسان خود را بر ما تمام و مهربانیت را بر ما لبریز نما.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَتَوَسَّلُ إِلَيْكَ بِهَذَا الصِّدِّيقِ الْإِمَامِ وَنَسْأَلُكَ بِالْحَقِّ الَّذِي جَعَلْتَهُ لَهُ وَلِجَدِّهِ رَسُولِكَ وَالْأَبَوِيهِ عَلِيٍّ وَفَاطِمَةَ أَهْلِ بَيْتِ الرَّحْمَةِ إِذْ رَارَ الرَّزْقِ الَّذِي بِهِ قِوَامُ حَيَاتِنَا وَصَيِّحَةُ لَاحِ أَحْوَالِ عِيَالِنَا فَانْتَ الْكَرِيمُ الَّذِي تُعْطِي مِنْ سَعَةٍ وَتَمْنَعُ مِنْ قُدْرَةٍ وَنَحْنُ نَسْأَلُكَ مِنَ الرَّزْقِ مَا يَكُونُ صَلَاحًا لِلدُّنْيَا وَبَلَاغًا لِلْآخِرَةِ.

خداوندا! ما با این امام بسیار راستگو، و به حق او و جدش که پیامبر و پدر و مادرش علی و فاطمه که خاندان رحمت هستند به درگاه تو توسل جویم. (۲) سرازیر شدن روزی را که برپایی زندگی ما و آسایش حال خانواده ما در گرو آن است درخواست نمایم، پس تو آن بخشنده ای هستی که فراخی عطا می کنی، و به اقتدار و توانایی باز می داری، و آن روزی ای را از تو می خواهیم که صلاح دنیا و رسیدن به [سعادت] آخرت در آن باشد.

نوع دوستی جامع

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاعْفُزْ لَنَا وَلِوَالِدَيْنَا وَلِجَمِيعِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ وَاتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و ما و پدر و مادر و همه مردان و زنان با ایمان و مردان و زنان مسلمان، زندگانشان و مردگانشان را بیامرز، و در دنیا و آخرت به ما نیکویی ارزانی فرما و از عذاب آتش نگهدار.

۱- (ربنا لا تُؤاخِذنا ان نَسِينا او اخطانا و لا تَحْمِل عَلینا اصراً کما حَمَلْتَهُ عَلی الذین من قَبْلنا)؛ (بقره: ۲۸۶).

۲- توسل (resort): یکی از روش های مقابله مذهبی توسل به ائمه است که فرد برای کنار آمدن با بحران های زندگی می تواند از آن استفاده کند. (همان، ص ۱۵۰) توسل یک رفتار دینی است که افراد برای یاری جستن و شفاعت طلبی از آن استفاده می کنند (مهروش دعا پژوهی ص ۱۶۰) این امر از رایج ترین شیوه های تطابق دینی برای مقابله با مشکلات است اگر نیایشگر با خواندن دعا، این نگرش در او ایجاد و تقویت شود و هنگام بروز مشکلات و بحران های زندگی همراه تلاش از ائمه طلب یاری نماید این نگرش، یعنی توسل و دعا می تواند سبب حفظ آرامش درونی وی شود که نتیجه این نگرش در نحوه برخورد فرد با مشکلات بروز پیدا می کند.

- بعد از این قنوت و نیایش، رکوع رفته و سجده به جای آور و بعد از تشهد و سلام و تسبیح، صورت روی خاک نهاده و چهل مرتبه بگو: سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ؛ منزه است خدا و سپاس خدا را و نیست معبودی جز الله و خدا بزرگتر از آن است که به وصف در آید.

پس راز دل بگو و هرچه خواهی بخواه، و در بالای سر مقدس دو رکعت نماز بخوان و ببوس و بگو:

زاد الله في شرفكم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

خداوند شرف شما را افزون گرداند، سلام و رحمت و برکت های خدا بر شما باد.

چهارم. اصطلاحات علمی

۱. دعا و طب مکمل

به کلیه روش هایی که برای درمان بیماری ها و بهبود سلامت استفاده می شود و خارج از برنامه های طب رایج هستند طب مکمل می گویند. این طیف وسیع درمانی طب های سنتی جوامع را نیز شامل می شوند. عمده این روش ها عبارتند از:

طب سنتی ایرانی، ماساژدرمانی، هومیوپاتی، طب سوزنی، (صوت) درمانی، هنر درمانی، تفریح درمانی، هیپنوتراپی، انرژی درمانی، درمان بیولوژیک، مغناطیس درمانی، رایحه درمانی، آب درمانی، داستان گویی، گیاهان داروئی، یوگا، تن آرامی، حجامت، دعا و نیایش، درمان معنوی، شناخت درمانی، شناخت درمانی دینی و غیره.

روش های مکمل در افراد سالم و بیماران با شدت های مختلف قابل استفاده هستند (البته با در نظر گرفتن تشخیص بالینی و اصول مراقبت های طبی رایج) و به خصوص آنهایی که مکتب یا آئین دارند دستوراتی برای سبک زندگی دارند، لذا می توانند تاثیر قابل توجهی در پیشگیری از بیماری ها داشته باشند.

دعا و نیایش در بخش طب مکمل نیز جایگاه ویژه ای دارد. در این طب درمان های روان شناختی شامل مراقبه، روان درمانی، آرام سازی و دعادرمانی است. برخی معتقدند مراقبه که به دعای بدون کلام و همراه با سکوت گفته می شود اثرات فیزیکی مفیدی مانند کاهش تعداد تنفس و ضربان قلب و فشار خون و کاهش درجه حرارت پوست و اثرات مثبتی بر روی تسکین درد و بی خوابی داشته است.

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 خون گیری

بیماران تالاسمی تأیید شد. (۱)

متخصصان در یک بررسی راجع به بزرگسالان یافتند که نیایش نمود های منفی عاطفی را که ناشی از فشار خون بوده، کاهش داده است. همچنین نتیجه گرفتند کسانی که نیایش فعالانه تر دارند سالم ترند و بین نیایش و سلامت جسمانی و روانی رابطه مثبت وجود دارد.

بنسون، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد آمریکا در مورد دعا می گوید: تکرار دعا موجب کاهش فعالیت های موجی مغز و فشار خون می شود؛ گاه نیایش چنان قدرت درمانی دارد که درمان پرهزینه دارویی را از بین می برد. اگر ما به اعتبار این دارو (دعا) معترف باشیم باید در نسخه های پزشکی خود بنویسیم دعا کنید، دعا کنید، دعا کنید. نگارنده نگاه جدیدی از دعا برای بهبودی روحی روانی افراد ابداع کرده که فرایندی علمی باروش خاص همراه باسنجش بوده و قابل آموزش می باشد.

۲. دعا و طب تنوسوماتیک

قبل از آن که مفهومی به نام طب تنوسوماتیک پیدا شود، طب روان سنتی یا سایکوسوماتیک یا پزشکی ذهن بدن که در سال های اخیر رونق زیادی گرفت، ارتباط سلامت روانی را با سلامت جسمانی به خوبی روشن کرد. در این رشته تأکید می شود که بیماری و مرگ هرکس، کمتر دارای علت واحدی است. ذهن یا وضعیت روحی و روانی فرد، به معنای نفی تأثیر باکتری ها، ویروس ها، سلول های سرطانی، انسداد عروق و امثال آن ها نیست، زیرا همه این عوامل به علاوه وضعیت روانشناختی فرد، در مسئله دخیل هستند. در مطالعات آماری آمده است که عوامل روانشناختی ازسوی دیگر، می توانند مرگ را به تأخیر بیندازند. طب سایکوسوماتیک به تازگی در حال یافتن تحولی تکاملی است و اینک موضوعی به نام طب تنوسوماتیک یا طب خدایی تنی به طور جدی مطرح است. محققان دانشگاه های ییل، دوک، راتگرز، تگزاس، برکلی و میشیگان، تحقیقات وسیعی را در این زمینه آغاز کرده و درحال پژوهش هستند.

اصول طب تنوسوماتیک چنین است:

۱- جهانگیر، اکرم، «اثر دعا درمانی برهموگلوبین و فریتین بیماران مبتلا به تالاسمی» فصلنامه پایش، ص ۳۶۳، تهران، ۱۳۸۷
جهاد دانشگاهی.

اصل اول: پایبندی دینی از راه ارتقای رفتارهای بهداشتی و بهبود اسلوب زندگی برای سلامتی مفید است؛

اصل دوم: معاشرت منظم مذهبی منجر به ایجاد حمایت هایی می شود که آثار فشار روانی و تنهایی را مرتفع کرده و از این راه سلامتی را ارتقا می دهد؛

اصل سوم: انجام عبادات موجب پیدایش عواطف (انرژی) مثبت برای سلامتی مفید است؛

اصل چهارم: فرمان های مذهبی به دستورالعمل های ارتقای سلامت شباهت داشته و مفید هستند؛

اصل پنجم: ایمان، افکار فرد را به سوی امیدواری و خوش بینی سوق می دهد و از این جهت برای سلامتی مفید است؛

اصل ششم: تجربیات عرفانی و شهودی از راه فعال کردن انرژی زیستی شفابخش یا از راه تغییر در وضعیت آگاهی و هوشیاری برای سلامتی مفید است؛

اصل هفتم: دعا کردن برای دیگران در غیاب آن ها، می تواند از راه های مافوق طبیعی، سبب شفا یا ارتقای سلامتی نیازگر گردد. (۱)

به قول لوین، به عنوان نتیجه ای کلی باید گفت: «پزشکی در حال کشف مذهب و معنویت است».

۳. بهداشت روانی

واژه بهداشت از دو کلمه «به» و «داشت» تشکیل شده به معنی نیکو نگه داشتن. بهداشت فرایندی است که با استفاده از راه کار های مناسب آنچه را ارزشمند است نیکو نگه می داریم؛ پس بهداشت روانی، رعایت مقررات و اقداماتی جهت حفظ سلامت روانی است و جنبه پیشگیرانه دارد. یکی از هدف های اصلی بهداشت روانی تقویت فکر و نگرش و اصلاح رفتار است.

آلپورت (۱۹۶۵) که از اصطلاح «بلوغ روانی» به جای «بهداشت روانی» استفاده می کرد، هفت ویژگی را برای سلامت یا بلوغ روانی بر شمرده است که عبارت است از:

۱. برخورداری از ملحقات نفس؛

۲. برخورداری از ارتباط گرم با دیگران؛

۳. برخورداری از امنیت عاطفی؛

۴. برخورداری از واقع بینی؛

۵. داشتن مهارت های حل مسئله؛

۶. برخورداری از بصیرت نفس و خودشناسی؛

۷. برخورداری از فلسفه زندگی.

از نظر آلپورت، اگر کسی فاقد فلسفه زندگی باشد، یعنی هدف زندگی برای او روشن نباشد یا برای زندگی، هیچ معنا و مقصدی در نظر نداشته باشد، وی از نظر روانی بالغ و سالم نیست. (۱)

۴. مقابله مذهبی یا روش تطابق دینی

مقابله مذهبی یعنی استفاده از الگوهای مذهبی در برابر رویدادها و حوادث زندگی که سبب معناداری حوادث و نحوه برخورد صحیح با آن رویدادها می گردد و تحقیقات گسترده ای

۱- . مرعشی علی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۱۵۵. به خاطر اهمیت موضوع بهداشت روانی چکیده کتب بهداشت روان جهت استفاده خوانندگان معرفی می شود: ۱. دکتر سید ابوالقاسم حسینی برای بهداشت روانی در اسلام چهل اصل را در کتاب خود بیان کرده است و به هدف بهداشت روانی، انواع پیشگیریها و اصلاح سبک زندگی و مفاهیم مرتبط با بهداشت روانی پرداخته است. (سید ابوالقاسم حسینی، «اصول بهداشت روانی»، آستان قدس رضوی ۱۳۸۷ش). ۲. دکتر شاملو در کتاب خود به اهمیت انگیزه در بهداشت روانی، یادگیری و بهداشت روانی، تاثیر رسانه بر بهداشت روانی، اخلاق و بهداشت روانی و... پرداخته است. (سعید شاملو «بهداشت روانی» تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۸ش). ۳. دکتر گنجی در کتاب خود به تعریف بهداشت روانی بر اساس مکاتب مختلف، منابع لازم برای کاهش استرس، بهداشت روانی در سنین رشد، بهداشت روانی در خانواده، روش های درمان بیماریها و... پرداخته است. (حمزه گنجی «بهداشت روانی» تهران، نشر اسبازان، ۱۳۸۸ش). ۴. دکتر میلانی در کتاب خود به انواع بیماریهای روانی، هدف بهداشت روانی، مکانیسم های دفاعی بهداشت روانی و اعتیاد، انواع پیشگیری و... پرداخته است. (بهروز میلانی فر «بهداشت روانی» تهران، نشر قومس ۱۳۸۶ش).

اثر بخشی آن را در آرامش افراد تایید کرده اند. همچنین مقابله مذهبی در یافتن هدف و معنای زندگی به خصوص هنگام سختی اثر ویژه ای دارد، زیرا فرد در هنگام مشکلات سوالاتی مانند اینکه اصلاً چرا من به این دنیا آمدم؟ چرا بیمار شدم؟ چرا سختی و گرفتاری پیدا کردم؟ و... برای او ایجاد می شود و زندگی را پوچ و بی معنا می یابد. در این هنگام مقابله مذهبی در معنابخشی به زندگی و سوالات فوق بسیار موثر می باشد.

در این خصوص روان شناسانی مانند پارگامنت با پژوهشهای متعدد ثابت کردند که مذهب در زندگی روزمره و در موقعیت های بحرانی می تواند فواید زیادی داشته باشد و تحقیقاتشان نشانگر آن است که این مقابله می تواند در سلامت روان افراد مؤثر باشد. (۱)

شیوه های تطابق در عصر حاضر، به صورت های گوناگونی مطرح است که برخی از آنها عبارت است از: تصعید یا تعلیه، نوع دوستی، پیوندجویی و ارتباط، پیش بینی، خوداظهاری، مذهب گرایی یا تطابق دینی. از جمله روش های مؤثر و شناخته شده تطابق، همان روش مقابله مذهبی یا تطابق دینی است.

کونیک و همکاران (۱۹۹۷) تطابق دینی را این طور تعریف کرده اند:

انعطاف فرد با کمک عمل به آموزه های دینی و پیروی فکری از عقاید دینی برای کنار آمدن با فشارهای روانی و بحران های زندگی. « در اسلام مقابله مصادیق متعددی دارد که انسان به واسطه آنها می تواند روش برخورد خود با مسائل زندگی را تصحیح نماید که برخی از آن ها عبارت است از: توکل، عبادت، آمرزش طلبی، توبه، استخاره، توسل، فضل واحسان الهی و... (۲).

گفتنی است، هر چند استفاده از روش مقابله دینی در برخورد با مشکلات و دستیابی به سلامتی جسمانی و روانی و اجتماعی مفید است؛ اما افراط در به کارگیری آن ممکن است تأثیر معکوس داشته باشد. مثلاً در ساز و کار توکل اگر مشورت و مسئولیت پذیری نادیده گرفته شود، فرد به جای آنکه از رویکرد دینی سود ببرد، متضرر می شود.

۱- وفایی و موسوی، «ارزیابی روانی افزوده مقابله مذهبی»، فصلنامه روان شناسی ودین، ش ۷، ص ۱۶۰.

۲- مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۷۱.

۵. هوش معنوی

علاقه مندی انسان به پدیده ی هوش قدمتی طولانی دارد و به نژاد، جنس و یا قاره ای اختصاص ندارد. روان شناسان طی سال ها تحقیقات مستمر و فراوان خود در پی یافتن معیار مناسبی بودند که بتوانند، براساس ویژگی های فردی، میزان تناسب و هماهنگی افراد با محیط پیرامون و نیز میزان موفقیت آنان در زندگی را پیش بینی کنند. پژوهش های گسترده روی مقوله هوش منتج به دستاوردهای درخور توجهی در شناخت حوزه های مختلف هوش شده است. از آن جمله کشف حوزه هوش معنوی است. توجه به معنویت، به منزله یکی از نیازها و کشش های درونی و همیشگی انسان و پیشرفت های علم روان شناسی جدید و ماهیت پویا و پیچیده دهکده جهانی سبب گرایش انسان ها به بُعد معنوی زندگی در برابر بُعد مادی شده است. هوش معنوی به منزله زیربنای باورهای فرد، نقش اساسی در ارتقا و تامین سلامت روانی دارد. به طوری که امروزه سازمان بهداشت جهانی انسان را موجودی با چهار بعد مکمل جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی (Biopsychosociospiritual) معرفی می کند. بسیاری از متخصصان هوش معنوی را متضمن بالاترین سطوح زمینه های رشد شناختی، اخلاقی، عاطفی، و تلاش همواره آدمی برای پاسخ دادن به چراهای زندگی می دانند.

اگرچه گاردنر به وجود هوش معنوی با دیده شک مینگریست، اما طی سالهای اخیر محققان بسیاری در زمینه وجود این هوش در ساختار بشر کتابهای متعددی نوشته اند که در اغلب آنها از معنویت به منزله بخشی خاص و مغفول مانده در حوزه شناختی یاد شده است. محققان مختلفی همزمان در اواخر قرن بیستم مفهوم هوش معنوی را در آثار روان شناسی آکادمیک مطرح کردند. نخستین بار، رابت ایمونز (R. A. Emmons) در سال ۱۹۹۶ به این بعد از هوش انسان اشاره کرد. در سال ۱۹۹۹ ایمونز و گادنر همسو با یکدیگر این مفهوم را بررسی کردند. در همین دوره در سال ۱۹۹۷، یان مارشال (I. Marshal) و دانا زوهر (D. Zohar)، زوجی دانش پژوه و از اساتید دانشگاه آکسفورد، در کتاب هوش معنوی: هوش بنیادی، بر اساس قانون فیزیک کوانتوم و یافته های عصب شناسانی چون وولف سینگر (W. Singer) چارلز گری (Ch. Gray)، مایکل پرسینجر (M. Persinger)، و ویلیانور رامانچاندران (V. Ramachandran)، به تفصیل به شرح و اثبات وجود هوش معنوی پرداختند

از نظر زوهر و مارشال، هوش معنوی هوشی است که با نشان دادن مناسب ترین راه به افراد به زندگیشان معنا و مفهوم عمیق تری می بخشد. (۱) با این هوش می توان از یک سر با ناشناخته ها و وقایع پیش بینی نشدنی مواجه شد و از سوی دیگر با پاسخ به سوالات فلسفی درباره زندگی و درک واقعی آن ها، به جریان بعضاً دشوار زندگی معنا و مفهومی عمیق بخشید و آن را ارزشمند کرد. آنان این هوش را وراى مسائل قراردادی روان شناسی و حتی آن را در درمان بسیاری از دردها و مشکلات جامعه امروز موثر می دانند. (۲)

پژوهش های جدید عصب شناسان نشان می دهد برخی کنش های مغزی با تجربه های معنوی همراه است؛ به گونه ای که معنویت روی برخی از قسمت های مغز اثر می گذارد. یکی از این قسمت ها، بخش لپ های گیج گاهی است که دقیقاً پشت ناحیه گیج گاهی قرار دارد و عصب شناسان، این بخش را «منطقه خدا» می نامند، زیرا با تحریک مصنوعی آن موضوع های معنوی، مانند دیدار با خدا، گفتگوی دینی، از خود گذشتگی، فداکاری، انسان دوستی و مانند اینها پدیدار می شود؛ بنابراین می توان به وجود هوش معنوی در انسان معتقد بود.

توجه به معنویت در حل مشکلات زندگی و معنا دار کردن زندگی و ارزش دادن به آن، از زمان جیمز و نگارش کتاب گوناگونی تجربه های معنوی (۱۹۷۷) آغاز شد. جیمز معتقد بود معنویت موجب پیدایش معنا در زندگی انسان می شود، به گونه ای که انسان از رفتارهای عقلانی و منطقی برای پیروی در زندگی استفاده می کند، ارتباطات وی با دیگران ارتباطی انسانی و اعتقادی خواهد بود و نگرش مطلوب به خود و دیگران دارد.

در مطالعات اسمیت (۲۰۰۵) نشان داده شده که هوش معنوی، لازمه سازگاری بهتر با محیط است و افرادی که هوش معنوی بیشتری دارند، تحمل آنان در مقابل فشارهای زندگی بیشتر بوده و توانایی بیشتری را برای سازگاری با محیط از خود بروز می دهند. وی ده مهارت هوش معنوی را بدین گونه تشریح می کند:

۱. تجربه معنوی: وجود فعالیت و تجربه های خاص مذهبی؛

۱- (۱۳: ۲۰۰۰: Zohar and Marshal).

۲- ۶۴: ۲۰۰۴: Zohar and Marshall؛ هدایتی، پرورش هوش معنوی از طریق برنامه فلسفه برای کودکان، ص ۴۳.

۲. مقابله با فشار روانی: استفاده از ایمان و اعتقاد مذهبی برای حل مسائل و فشارهای زندگی؛

۳. هدفمندبودن: داشتن هدفی مشخص در زندگی با در نظر گرفتن مسائل مذهبی؛

۴. پرستش گاه: تمایل به مکان های مذهبی و رهبری مذهبی؛

۵. خارج شدن از اصول: فاصله گرفتن از اصول و عقاید کلیشه ای در زندگی؛

۶. محوریت اعتقادات: تأثیر مذهب در رفتار و عمل (مانند خوردن، آشامیدن و پوشش)؛

۷. مقررات مذهبی: رعایت قوانین و فرامین مذهبی در زندگی؛

۸. نیایش: دعا کردن و اعمال مذهبی در زندگی؛

۹. تحمل کردن: تحمل اعتقادات سایر مذاهب و برخورد اصولی و منطقی با آنها؛

۱۰. مفاهیم دینی: اعتقاد به مفاهیم اساسی دینی مانند خالق یکتای جهان، روح و زندگی پس از مرگ.

البته نگارنده معتقد است اگر دعا الگوی معرفت یابی و معرفت افزایی باشد تمام مهارت های مطرح در هوش معنوی و حتی بیشتر از آن را پوشش می دهد که اثبات این نگرش مجال دیگری را می خواهد. (۱)

۶. هوش اخلاقی

در روان شناسی اصطلاحی جدید با عنوان «هوش اخلاقی» آمده است. بوربا طراح هوش اخلاقی بوده که آن را این گونه تعریف می کند:

«داشتن ظرفیت و توانایی در تشخیص درست از خلاف، داشتن اعتقادات اخلاقی قوی و عمل به آنها و داشتن رفتار درجهت صحیح و صواب». هوش اخلاقی به معنی توجه به زندگی انسان و طبیعت، رفاه اقتصادی و اجتماعی، ارتباطات آزاد و صادقانه و حقوق شهروندی است. هوش اخلاقی به این حقیقت اشاره دارد که ما به صورت ذاتی، اخلاقی یا غیر اخلاقی متولد نمی شویم؛ بلکه یاد می گیریم چگونه خوب باشیم. یادگیری برای خوب بودن، شامل ارتباطات و بازخورد و

۱- . برای تحقیق و مطالعه بیشتر در موضوع هوش معنوی به کتاب هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن از دکتر سهرابی مراجعه شود. وی در کتابش به تعریف هوش، انواع هوش، معنویت، هوش معنوی، سنجش هوش معنوی و مقیاس های آن پرداخته. همچنین پرسش نامه های متعدد هوش معنوی را در این کتاب آورده است.

جامعه پذیری و آموزش است که هرگز پایان پذیر نیست. آنچه ما برای انجام کارهای درست به آن نیاز داریم، همان هوش اخلاقی است که با استفاده از آن به یادگیری عمل هوشمندانه و دستیابی به بهترین عمل خوب نزدیک می شویم. در هر بخشی از زندگی به بهترین اطلاعات دسترسی داریم، خطرات را به حداقل می رسانیم و در برابر پیامدهای آن خوش بین هستیم. افراد، با هوش اخلاقی بالا، کار درست را انجام می دهند، اعمال آنها پیوسته با ارزش ها و عقایدشان هماهنگ است، عملکرد خوبی دارند و همیشه کارها را با اصول اخلاقی پیوند می دهند.

۱-۶. اصول ضروری هوش اخلاقی

بوربا برای هوش اخلاقی هفت اصل را ضروری میداند: هوشیاری، همدردی، خودکنترلی، توجه و احترام، مهربانی، بردباری و انصاف.

۱. همدردی: تشخیص احساسات و علایق افراد؛

۲. هوشیاری: دانستن راه صحیح و درست و عمل در همان راه؛

۳. خودکنترلی: کنترل و تنظیم تفکرات و اعمال خود به طوری که در برابر فشارهای درونی و بیرونی ایستادگی کنیم و در همان راهی عمل کنیم که فکر می کنیم درست است؛

۴. توجه و احترام: ارزش قائل شدن برای دیگران با رفتار مؤدبانه و باملاحظه؛

۵. مهربانی: توجه به نیازها و احساسات دیگران؛

۶. صبر و بردباری: توجه به شأن و حقوق تمام افراد، حتی افرادی که عقاید و رفتاری مخالف ما دارند؛

۷. انصاف: انتخاب های عقلانی و عمل به شیوه منصفانه.

۲-۶. اصول هوش اخلاقی در مدیریت

لینک و کیل توانایی تشخیص درست از اشتباه را هوش اخلاقی می دانند که با اصول جهانی سازگار است. به نظر آنان، چهار اصل زیر برای موفقیت مداوم سازمانی و شخصی ضروری است:

۱. درست کاری: ایجاد هماهنگی بین آنچه که به آن معتقدیم و آنچه که به آن عمل می کنیم. انجام آنچه که می دانیم درست است و گفتن حرف راست در تمام زمان ها. کسی که هوش اخلاقی سرشار است، به شیوه ای عمل می کند که با اصول و عقایدش سازگار باشد.

۲. مسئولیت پذیری: کسی که از هوش اخلاقی سرشار است، مسئولیت اعمال و پیامدهای آن و اشتباه ها و شکست های خود را نیز می پذیرد.

۳. دل سوزی: توجه به دیگران دارای پیامدی متقابل است؛ یعنی اگر با دیگران مهربان باشیم، آنان نیز در وقت نیاز با ما همدردی می کنند.

۴. بخشش: آگاهی از عیوب خود و تحمل اشتباه های دیگران. (۱)

۷. دین دینداری و انواع و آثار آن

در روان شناسی دین، دین خودش را بررسی نمی کند، بلکه رابطه مردم با مسائل دینی و اینکه دین چه تاثیری در فرد و اجتماع داشته مورد بررسی قرار می گیرد. به عبارت واضح تر مطالعه درباره مسائل دین و دینداری و انواع آن و اثر آن از نگاه روان شناختی مربوط به روان شناسی دین است و متخصصان متعددی مانند جیمز یونگ و آلپورت در اثربخشی آموزه های دینی در بهزیستی روانی و سلامت جسمانی تحقیق نمودند.

«دین» کلمه ای عربی است که در زبان های سامی مانند عبری و آرامی به کار رفته و به معنای قضاوت و جزا آمده است. در زبان عربی «دین» به معنای اطاعت، انقیاد و آیین و شریعت - یعنی وضع و تأسیس الهی که مردم را به رستگاری هدایت می کند و شامل عقیده و عمل می باشد - است. (۲)

نیاز به دین در انسان از نگاه قرآن امری فطری و سرشتی است (۳) هر چند عوامل تاریخی و اجتماعی چندی موجبات دوری از دین و تنزل دین داری را در غرب در دوره رنسانس به طور موقت فراهم آورده و پیامدهای ظهور علم نوین - نه منطقاً، بلکه با گذرهای روان شناختی - برای دین مثبت نبوده است، (۴) در قرن بیستم میلادی به ویژه از نیمه دوم آن، این نیاز دوباره

۱- همان، ص ۹۸. برای تحقیق و مطالعه بیشتر در موضوع هوش اخلاقی به کتاب پرورش هوش اخلاقی آاز کاوسی که ترجمه کتاب بوربا بوده مراجعه شود وی در کتابش به تعریف هوش اخلاقی و هفت فضیلت اساسی برای رفتار صحیح پرداخته است.

۲- آذربایجانی و دیگران، روانشناسی اجتماعی، ص ۳۸.

۳- فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا. (روم (۳۰): ۳۰)

۴- آذربایجانی، روانشناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، ص ۲۴۱.

سربر آورده است؛ به گونه ای که در سال ۱۹۸۰ مجله تایم خبر داد علاقه به پژوهش ها درباره دین احیا شده و اظهار داشته که خدا در حال بازگشتن است. (۱) گسترش فناوری ارتباطات و روابط انسان ها با اشیاء، سازمان ها، مکان ها و اطلاعات، میزان تغییر و تحول در زندگی بشر را به طور روزافزونی افزایش داده و ثبات و آرامش وی را به مخاطره انداخته است. لذا بشر امروز را در آستانه تصمیمی برای بازگشت به معنویت و دین کشانده است؛ به گونه ای که جامعه شناسانی مانند دورکیم و پارسونریانز، دین را عاملی در جهت تثبیت و وحدت جامعه شمرده اند. (۲) همچنین استارک و بن بریج، دو صاحب نظر در حوزه جامعه شناسی و دین مدعی اند و با آزمون های تجربی به این نتیجه رسیده اند که «دین اثری معنادار در دوام بخشیدن به نظم اجتماعی دارد». (۳)

بنابر آنچه گفته شد، ثمرات دین داری از منظر جیمز را به نقل از آذربایجانی، در یک دسته بندی کلی می توان این گونه بیان کرد: ۱. آثار معنوی (نماز و نیایش، لذت های معنوی و تولد دوباره)؛ ۲. آثار اخلاقی (فداکاری، وقار و متانت، عدم دلبستگی به دنیا و شفقت بر خلق)؛ ۳. آثار شناختی - معرفتی (احساس معنای جدید در زندگی، دریافت معارف جدید، خوش بینی، الهام و اشراق)؛ ۴. آثار عاطفی - هیجانی (احساس ترس و هیبت، نشاط و بهجت و سرور، بیم و امید، احساس قدرت و قوت قلب و نیروی فوق العاده و آرامش خاطر)؛ ۵. سلامت و بهداشت روانی (حالت مطلوب و خوشایند جسمی، روحی و اجتماعی)؛ ۶. انسجام شخصیت و یکپارچگی هویت، که همگی از آثار اجتماعی دین داری است. (۴)

همچنین در آثار فردی و جسمی و روانی دین داری در حوزه های علمی اپیدمیولوژی، بهداشت، پزشکی، روان شناسی، روان شناسی سلامت و جامعه شناسی سلامت، تحقیقات روزافزونی صورت گرفته که نشان می دهد پابندی ها و گرایشات دینی، تأثیرات مثبت و قابل ملاحظه ای در سلامتی می گذارند.

۱- همان، ص ۲۴۱.

۲- همان، ص ۲۴۲.

۳- سلیمی و دیگران، جامعه شناسی کجروی، ص ۵۳۲.

۴- آذربایجانی، روانشناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، ص ۲۸۶.

به دنبال تأیید فواید روحی و جسمی ایمان مذهبی، در سال ۱۹۹۵م بنیاد جان تمپلتون (۱) به وجود آمد که کمک هزینه گسترش دوره های تحصیلی در خصوص ارتباط دین و پزشکی را در دانشکده های پزشکی امریکا پرداخت می کند. یافته های علمی آن مراکز نشان می دهد آموزه های دینی به سه طریق (۱. راه سایکونوروفیزیولوژیک؛ ۲. مسیر رفتار بهداشتی؛ ۳. برخورداری از حمایت های اجتماعی) موجب ارتقای سطح سلامت عمومی می شود. در «راه سایکونوروفیزیولوژیک» یافته اند که آموزه های دینی مانند خیرخواهی، بخشش، شکر و رضا، عواطف مثبت تولید می کند و این عواطف از طریق دستگاه عصبی خودمختار، سبب عملکرد مطلوب دستگاه های فیزیولوژیک از قبیل دستگاه قلبی - عروقی، گوارش و سیستم ایمنی می گردد. به ویژه تأثیر وضعیت روانی بر سیستم ایمنی بدن به خوبی بررسی شده که در سال های اخیر موضوع یک رشته علمی جدید به نام «عصب - روان - ایمنی شناسی» یا سایکونوروایمونولوژی می باشد و به این نتیجه رسیدند که افراد باایمان سریع تر از بیماری و مشکلات نجات می یابند. همچنین متخصصان در مسیر رفتار بهداشتی قائلند که آموزه های دینی مانند سحرخیزی، روزه داری، اجتناب از پرخوری و بی بندوباری جنسی در سلامت جسمانی و روانی مؤثر می باشد. (۲) بنابراین آموزه های دینی افزون بر ثواب اخروی، کاربرد دنیوی پیدا نموده و برای سلامت جسم و روان جامعه بشری امری ضروری به شمار می آید.

آلپورت رویکردهای دینی را از یک نظر به دو نوع تقسیم می کند: تدین درونی و تدین بیرونی. تدین درونی در واقع پایبندی باطنی و حقیقی به آموزه های دینی است که در خلال آن، شخص متدین احساس نزدیکی به خدا را تجربه می کند؛ در حالی که تدین بیرونی، پایبندی ظاهری به آموزه های دینی برای کسب منافع، موقعیت اجتماعی و قدرت است. بعد ها آلپورت و راس، رویکرد دینی سومی را از متدینان باعنوان «دینداری حرفه ای» ذکر کردند که باوجود پایبندی قلبی به دین می خواهند از راه تدین خود به منافع مادی و موقعیت های اجتماعی نیز برسند. دسته اخیر به زبان عامیانه هم خدا را می خواند و هم خرما را می خواهد. با کمی دقت می توان دریافت که در ادبیات اسلامی تدین درونی معادل

۱- John Tempelton foundation .

۲- مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۷۳ - ۷۱.

اخلاص و تدین بیرونی معادل نفاق و ریا و تدین حرفه ای معادل شرک خفی است. (۱) البته معیارهای تدین در دین جامع تر و کامل تر بوده، ولی در نگاه علمی این واژه ها در حداقل هایی بایکدیگر مشترک می باشند.

۱- آذربایجانی، درآمدی بر روان شناسی دین، ص ۱۵۳.

پنجم. نمایه موضوعی دعاها

آثار ایمان ۲/۵۵

آرامش در خواندن ۶/۱۰۲

آرزوی شادمانی برای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۵/۹۹

آرزوی مشتاقان ۲۷/۱۴۳

آزادی از اسارت تن ۴/۷۹

آزادی از آتش ۴/۷۹

آزادی اسیران ۲۹/۱۵۷

آزمایش الهی ۴/۹۲

آزمایش عظیم ابراهیم علیه السلام ۴/۷۲

آسان ساختن سختی ۲۹/۱۵۷

آسان کردن موانع ظهور حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۱۵/۱۱۷

آسانی اجابت دعای بندگان ۴/۸۵

آسانی سرنوشت ۴/۷۸

آسانی کار ۳۲/۱۶۵

آسایش تن ۳۲/۱۶۵

آسمان های هفت گانه ۴۲/۱۸۹

آسیه و استجابت دعای او ۴/۸۳

آشکار نمودن زیبایی ۱۲/۱۱۱

آغاز ستایش با سپاس ۲۹/۱۵۰

آغاز گر نعمت ۱۲/۱۱۱

آفرینش الهی ۳۰/۱۵۹

آفرینش اهل بیت علیهم السلام ۳/۶۴

آفریننده آفریدگان ۲۹/۱۵۴

آگاه بر اسرار سینه ها ۴۲/۱۹۰

آمادگی برای خدمت به امام عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۵۷

آمزش از لغزش و خطا ۲۹/۱۵۱

آمزش گناه ۴/۹۲

آمزش و رحمت بر مردگان ۱۳/۱۱۳

آمیختگی ایمان با گوشت و خون امام علی علیه السلام ۲۷/۱۳۸

آه بیم ناکان ۳۰/۱۵۹

آیه تطهیر منسوب به اهل بیت علیهم السلام ۲۷/۱۳۷

آئین حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم ۳۴/۱۸۰

ابراهیم خلیل علیه السلام ۱۶/۱۲۰

اتمام ماه رمضان ۳۳/۱۷۴

اتمام نعمت ۲۷/۱۴۶

اجابت دعای ادريس علیه السلام ۴/۷۰

اجابت دعای حضرت نوح علیه السلام ۱۶/۱۲۰

اجابت دعای فرعون با وجود کفر ۴/۶۷

اجابت نیایش ۲۹/۱۵۰

احاطه گرفتاری ۲۷/۱۴۳

احساس امنیت ۶/۱۰۲

احسان و فزونی بخشش ۲۹/۱۵۲

احیای دل های مرده ۲/۶۲

اختلال خودشیفته ۴/۶۷

ادای بدهی ۲۹/۱۵۷

اذن خدا در فرمان ظهور ۲/۵۵

اراده و عزم الهی ۴/۹۴

ارتباط طعم و رنگ میوه با نام خدا ۱۶/۱۱۹

ارزش شناخت خود ۲/۵۵

ازبین بردن بدعت ها ۵/۹۹

ازدواج حضرت علی و فاطمه علیها السلام ۲۷/۱۳۸

ازلی بودن خدا ۳۰/۱۵۹

ازلیت و ابدیت خدا ۴/۶۸

استجابت دعا ۲۹/۱۵۳

استجابت دعا به واسطه نیکان برگزیده ۴/۷۴

استجابت دعای آصف بن برخیا ۴/۸۱

استواری در اطاعت ولی امر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۵۵

استواری گام ها ۴۰/۱۸۷

اسکان در بهشت ۴/۷۰

اسکان در بهشت ۲۷/۱۲۷

اسماء الهی در پدیدارشدن آفریدگان ۱۷/۱۲۵

اسماعیل علیه السلام و ذبح عظیم ۴/۷۵

اشک در فراق یار ۲۷/۱۴۴

اصلاح در امور ۴/۷۵

اصلاح در سنت ۲/۶۱

اصول بهداشت روان ۳۲/۱۷۲

اصول روان درمانی ۲/۵۸

اصول روان درمانی دینی ۴/۷۰

اصول روان درمانی ۲۹/۱۵۰

اصول روان درمانی دینی ۴۲/۱۹۱

اطاعت از فرمان ۲۴/۱۳۱

اعتراف به عبودیت ۴۱/۱۸۸

اعتماد به خدا ۳۲/۱۷۲

اعمال خیانت کارانه دشمنان ۴/۹۰

افزونی دارایی از راه حلال ۴/۸۶

افکار سرگردان ۳۲/۱۶۵

اقامه برهان ۱۰/۱۰۷

اقرار به بندگی ۴/۶۸

اقرار به ولایت اهل بیت علیهم السلام ۴۲/۱۹۰

امام زمان مولا و سرور ۱/۵۴

امام و پیشوای مؤمنان امام و گره گشایی ۱/۵۳

امامان و تقرب به خدا ۳۲/۱۷۱

امامان وارثان خدا بر زمین ۲۷/۱۴۰

امان از ترس و بیم ۹/۱۰۶

امر به دعا ۳۲/۱۷۲

امنیت در ایمان ۳۳/۱۷۸

امیدواری به حق ۳۲/۱۶۵

انتظار عذاب الهی بر دشمنان ۱۵/۱۱۷

انتظار فرج ۲۷/۱۴۰

انتقام الهی ۱۵/۱۱۶

انتقام ولیّ امر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۵۹

انس و همدلی ۲۹/۱۵۲

انصاف ۴/۱۱۵

انگیزه های معنوی ۳۳/۱۷۳

انگیزه های معنوی ۳۲/۱۶۳

انگیزه پیشرفت ۳۸/۱۸۵

اهل بیت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم ۵/۹۸

اهمیت حج ۳۳/۱۷۶

ایمان احسن ۳/۶۵

ایمان از اصول تئوسوماتیک ۳/۶۵

ایمان و اخلاص ۳۳/۱۷۳

ایمنی از روز رستاخیز ۳۳/۱۷۴

ایمنی از عذاب ۳۳/۱۷۳

ایمنی از ترس ۴/۷۸

ایمنی امام از شر دشمنان ۲/۵۹

ایمنی در برابر ترس ۲۹/۱۵۶

بار سنگین بندگی ۳۲/۱۶۵

بازجویی در عالم برزخ ۱۰/۱۰۸

بازداری از گناه ۳/۶۵

بازگشت به ماه رمضان دیگر ۳۳/۱۷۶

بازگشت همه به سوی خدا ۴/۶۸

بازیابی آئین توسط حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۵/۹۹

با شکوه ترین آموزش ۳۳/۱۷۶

باورهای دینی ۳۳/۱۷۳

باورهای معنوی ۲/۶۱

بخشش بیمناکان ۲۹/۱۵۳

بخشش در اوج توانمندی ۲۹/۱۵۲

بخشش همراه با چشم پوشی ۱۲/۱۱۱

بدبخت از دیدگاه ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۴۲/۱۹۳

بدهی ۲۹/۱۵۷

برافراشتگی پرچم هدایت ۲۷/۱۴۱

برآورده شدن نیاز ۳۳/۱۷۴

برپایی احکام متروک ۲/۶۲

برتری فرمان حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۵/۹۹

بردباری پروردگار ۴۲/۱۹۱

برطرف سازی اندوه ۲۹/۱۵۱

برقراری عدل و داد با ظهور حضرت عجل الله تعالی فرجه الشریف ۸/۱۰۵

برکات ماه رمضان ۳۳/۱۷۴

برکت آسمان و زمین ۲۸/۱۴۸

برکت در آغاز و انجام کار ۲۴/۱۳۱

برکت در توشه و هزینه سفر حاجیان ۱۴/۱۱۵

برکت ماه رمضان ۳۳/۱۷۴

بر کناری پرده غیبت با اذن الهی ۲/۵۵

بر گشت نیرنگ بر دشمن ۳۲/۱۶۷

بر گشت نیرنگ به اهلش ۴/۹۰

بزرگداشت ماه رمضان ۳۳/۱۷۴

بستن راه عذر بر منکران ۲۷/۱۳۶

بسط عدل و داد ۴۰/۱۸۷

بصیرت در دانش ۲۶/۱۳۳

بصیرت در دین ۸/۱۰۴

بصیرت در دین ۲۶/۱۳۳

بهترین آرزو (ولی امر) ۲/۵۵

بهترین بخشنده ۴/۹۱

بهترین تکیه گاه در سختی و آسانی ۱/۵۳

بهترین حالات جان دادن ۴۲/۱۹۰

بهترین درود و سلام ۲۹/۱۵۵

بهترین رحم کنندگان ۳۲/۱۷۲

بهترین روزی ۳۳/۱۷۷

بهترین کفایت کنندگان ۱/۵۲

بهترین گفتار ۳۲/۱۷۲

بهداشت روانی ۴/۸۱

بهداشت روانی ۲۹/۱۵۷

بهداشت روانی ۲۹/۱۵۱

بهداشت روانی ۴۲/۱۹۲

بهره مندی از اولاد ۴/۸۳

بهشت و دیدار یاران ۴/۸۳

بهشت و رضوان الهی ۱۰/۱۰۸

بهشت و همنشینی با شهدا ۲۴/۱۴۶

بهشتیان و پیروی از حضرت علی علیه السلام ۲۷/۱۳۹

بی اعتنایی به دنیا ۲۷/۱۳۵

بی خبری و زوال یقین ۲/۵۸

بیم و هراس ۴/۷۴

بی نیاز واقعی ۴۲/۱۹۲

بی نیازی ۳۳/۱۷۷

بی نیازی از آفریدگان ۴/۷۶

بی نیازی از آفریدگان ۱۳/۳۸

بی نیازی از پزشک و دارو ۴/۷۹

بی نیازی خدا ۴/۶۸

بی نیازی خدا از آفرینش انسان ۱۷/۱۲۲

بی نیازی عائله ۲۹/۱۵۷

بی همانندی خدا ۴/۶۸

پا برجایی حق ۲۷/۱۴۶

پا برجایی بر دین ۲/۵۵

پا برجایی در هدایت ۴۲/۱۹۰

پا برجایی دین توسط پیامبران ۲۷/۱۳۶

پاداش پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم ۲۷/۱۳۷

پاسخ بر نیرنگ علیه حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۵/۱۰۱

پاکدامنی حضرت مریم ۴/۸۴

پاک سازی زمین از اهل فساد ۴/۸۸

پاک سازی شهرها ۲/۵۹

پاکی شکم از حرام ۱۴/۱۱۴

پذیرش تقرب الهی ۳۳/۱۷۴

پذیرش دعای حضرت موسی علیه السلام با هارون ۴/۸۸

پذیرش نیایش ۳۲/۱۶۸

پذیرفتن نیکی ۴/۸۱

پرچم پیروزی ۲۷/۱۴۴

پشتیبان در امور ۳۳/۱۷۹

پناه از شر اشرار ۴/۷۵

پناه از شر شیطان ۳۴/۱۸۱

پناه از شر هر بدی ۲/۵۷

پناه از خطر آفریدگان ۴/۷۶

پناه پناه جویان ۳۲/۱۶۷

پناه حضرت از شر آفریدگان ۸/۱۰۵

پناه جویی ۳۵/۱۸۱

پناهندگی به حق ۳۲/۱۶۵

پوشاندن زشتی ۱۲/۱۱۱

پوشاندن هر بدی ۲۹/۱۵۳

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم برترین منتخب ۲۷/۱۳۶

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم سوار بر مرکب نور ۲۷/۱۳۶

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و حضرت علی علیه السلام یک اصل ۲۷/۱۳۸

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و حکمت الهی ۵/۹۸

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و خاندان او در اوج ملکوت ۵/۹۸

پیامبران و برافراشتگی پرچم الهی ۲۷/۱۳۶

پیامد روزه داری ۳۳/۱۷۴

پیروان حضرت در حصار و امنیت ۲۳/۱۲۹

پیروان حضرت علی علیه السلام ۲۷/۱۳۸

پیروزی بر جان های سرکش ۱۹/۱۲۵

پیمان شکنی اهل ستم ۴/۸۷

پیوند با مولا ۲۷/۱۴۶

پیوند دوستی با نام خدا ۱۶/۱۱۹

پیوند زمین و آسمان ۲۷/۱۴۱

تبدیل خواری به عزت ۲۹/۱۵۷

تجدید آیین با ظهور امام ۲/۶۱

تجدید واجبات ۲۷/۱۴۱

تدین بیرونی ۲/۶۱

ترس از دنیا ۴۲/۱۹۱

تسبیح فرشتگان ۳۰/۱۶۰

تسخیر دل های ساحران ۶۱/۱۶۱

تسلیم در برابر بزرگی پروردگار ۱۰/۱۰۸

تسلیم محض ۳۲/۱۶۷

تسلیم شدن ۳۷/۱۸۳

تشنگی ظهور ۲۷/۱۴۴

تصدیق پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم توسط انبیای گذشته ۴۲/۱۸۹

تصدیق و تأکید ۴/۶۹

تصدیق و تأکید ۱۸/۱۲۴

تصویر چگونگی خدا ۴۲/۱۸۹

تقاضای برکت در ماه رجب ۳/۶۴

تقاضای برکت در ماه رجب ۳/۶۴

تقرب الهی ۳۳/۱۷۳

تقرب به دو مولود در ماه رجب ۱۱/۱۱۱

تقرب به فاطمه زهرا علیها السلام ۳۲/۱۶۹

تقرب به محمد و دوری آتش ۳۳/۱۷۷

تقرب و توسل ۳۲/۱۶۹

تکیه گاه مؤمنان ۲۹/۱۵۳

تکیه گاه الهی ۳۲/۱۷۲

تکیه گاه مؤمنان ۲۹/۱۵۳

التماس در سجده ۳۲/۱۶۸

تمسک به اهل بیت علیهم السلام ۲۷/۱۳۷

تندرستی در سفر ۳۳/۱۷۶

تنگی سینه ۴/۹۴

ص: ۲۱۵

توان انجام کار ۳۷/۱۸۳

توانایی ۲۹/۱۵۴

توانایی خدا بر انجام هر کار ۴/۹۴

توبه پذیری ۳۳/۱۷۶

توبه پذیری خدا ۴/۶۹

توبه حضرت آدم علیه السلام ۴/۷۰

توحید و یگانگی خدا ۲۹/۱۵۰

توسل به اسمای الهی در دعا ۱۶/۱۱۸

توسل به امامان ۳۲/۱۷۰

توشه و هزینه سفر حاجیان ۱۴/۱۱۵

توفیق تحمل و بردباری ۲۹/۱۵۶

توفیق شرم و پاکدامنی بر زنان ۱۴/۱۱۴

تولد پیامبر بدون پدر ۲۷/۱۳۵

ثبات قدم در پیروی امام ۲/۵۸

ثناگویی با ستایش ۲۹/۱۵۲

جانشین علی علیه السلام ۷/۱۳۷

جانشین و وارث پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم ۲۷/۱۳۸

جایگاه بزرگی پروردگار ۲۹/۱۵۰

جبران تهیدستی ۲۹/۱۵۷

جبران نیاز ۴/۸۶

جبران نیازمندان ۳۳/۱۷۷

جمع در حزب و گروه حضرت ۲/۵۸

جمع و پراکندگی ۲۹/۱۵۷

جهت گیری مذهبی ۳۳/۱۷۷

جهل و نادانی بنده ۲۹/۱۵۱

چشاندن عذاب بردشمنان حضرت ۲/۶۱

چشم پوشی از خطا ۲۹/۱۵۱

چشم پوشی از گناه ۹/۱۱۶

چشمه ظهور ۲۷/۱۴۴

چگونگی ستایش ۲۷/۱۴۴

چنگ زدن به دامان الهی ۲۶/۱۳۳

چنگ زدن به دامان اهل بیت علیهم السلام ۲۷/۱۴۶

حسادت ۴/۹۲

حضرت ابراهیم علیه السلام و رهایی از آتش نمرود ۴/۷۲

حضرت داوود و استجابت دعایش ۴/۷۷

حضرت سلیمان علیه السلام و استجابت دعایش ۴/۷۸

حضرت صالح و یاری بر دشمنان ۴/۷۱

حضرت علی علیه السلام ساقی حوض کوثر ۲۷/۱۳۸

حضرت علی علیه السلام و وفای به عهد ۲۷/۱۳۸

حضرت عیسی علیه السلام و سخن گفتن در گهواره ۴/۸۱

حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم پیام آور مهربانی ۸/۱۰۴

حضرت موسی علیه السلام و نجات بنی اسرائیل ۴/۷۶

حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف کلمه کامل در زمین ۸/۱۰۴

حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف و طلب فرج ۱۷/۱۲۳

حضرت نوح علیه السلام و استجابت دعایش ۴/۷۱

حضرت نوح علیه السلام و رهایی از رنج ۴/۷۳

حضرت یحیی علیه السلام ۴/۸۲

حضرت یوسف علیه السلام و کفایت از مکر برادران ۱۶/۷۶

حضرت یوسف علیه السلام و نجات از تاریکی ها ۴/۷۶

حفاظت چشم از گناه ۱۴/۱۱۴

حفظ نعمت های الهی ۳۳/۱۷۶

حقوق ۳۱/۱۶۱

حکمت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم ۴۲/۱۹۰

حکمت در زبان ۴۲/۱۹۲

حکمت و داوری حضرت داوود علیه السلام ۴/۷۷

حکومت الهی ۱۰/۳۲۹

حلال و حرام ۴۲/۱۹۰

حوض کوثر ۲۷/۱۵۷

حیران و سرگشته ۲۷/۱۴۴

خانه ای در جوار پروردگار ۴/۸۳

خدا بهترین تکیه گاه ۴/۷۸

خدا بهترین سرپرست ۴/۷۱

خدا پنهان از دیده ها ۳/۵۸

خدا شایسته بندگی ۱۷/۱۲۲

خدا صاحب دارایی ۱۶/۱۱۸

خدا عالم بر زمان ظهور ۲/۵۵

خدا عزیز هر مؤمن ۱۷/۱۲۲

خدا مربی انسان ۴/۶۹

خدا و رزق انسان ۴/۶۹

خدای آسمان و زمین ۲۸/۱۴۸

خشم الهی ۳۲/۱۶۴

خشم دل ۲۹/۱۵۷

خشنودی پروردگار در سپاس از او ۴/۶۹

خشنودی پروردگار ۳۳/۱۷۵

خطر مخالفان حق ۱۵/۱۱۶

خطرات دشمن ۳۲/۱۶۶

خلق حیّ و زنده ۲۸/۱۴۸

خلیفه خدا در زمین ۲۹/۱۵۶

خواری کافران ۲/۵۹

خود شکوفایی ۳۳/۱۷۶

خوشبختی ۳۳/۱۷۸

خون خواهی پیامبران ۲۷/۱۴۴

خیر دین ۳۱/۱۶۱

خیر و خوبی در کردار ۴/۶۶

خیرخواهی حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۸/۱۰۴

درخواست پیروزی آشکار ۲۳/۱۲۹

درخواست توبه و بازگشت ۱۱/۱۱۱

درخواست خیر و برکت ۲۷/۱۴۶

درخواست رستگاری ۲/۶۳

درخواست شفا و تندرستی ۱۳/۱۱۳

درخواست طول عمر برای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۵/۱۰۱

درخواست ظهور ۲۳/۱۲۹

درخواست موفقیت ۴۲/۱۹۱

درخواست نیکی ۳۷/۱۸۳

درخواست و عطا ۴/۶۷

درخواست وقار برای سالمندان ۱۴/۱۱۴

درخواست همنشینی با آل محمد ۴/۷۵

درخواست یاری یاران حضرت عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۵۹

درست کاری ۳۷/۱۸۳

درستی در نیت ۱۴/۱۱۴

درود بر پیشوایان دین ۵/۹۷

درود بر حجت خدا ۵/۹۸

درود و تحیت بر پیامبر و آتش ۳۳/۱۷۹

دروود و تحیت بر صاحب زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف ۳۲/۱۷۱

دروود و تحیت بر محمد و خاندانش ۵/۱۰۱

دروود و تحیت بر پیامبر و خاندانش ۴/۷۹

درهم کوبنده سرکشان ۲۹/۱۵۳

دعا ۳۲/۱۷۲

دعا برای دیگران ۳۲/۱۷۲

دعا برای رفع بلا از حضرت حجت عجل الله تعالی فرجه الشریف ۵/۹۹

دعا در جهت دفع ستم ۴/۸۹

دعای حضرت نوح علیه السلام ۴/۹۱

دفاع از حریم ۳۲/۱۶۵

دفع اثرسود سخن چین ۴/۷۳

دفع اندوه ۴/۷۹

دفع شر از حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۸/۱۰۵

دفع شرور ۴/۹۱

دفع عذاب ۳۳/۱۷۳

دفع مکر و حيله ۴/۷۶

دلایل روشن حضرت عیسی علیه السلام ۲۷/۱۳۵

دوری از ستم ۴/۹۲

دوری از شرخواسته دشمنان و حسودان ۴/۷۱

دوری از لغزش ۲/۵۵

دوری از لغزش پس از هدایت ۲/۵۵

دوری از نافرمانی ۲۷/۱۴۶

دوری از هراس ۴۲/۱۹۱

دوری از گمراهی ۳۷/۱۸۳

دوستی با خدا ۲۷/۱۳۵

دیدار امام عصر ۲/۵۶

دینداری ۳۲/۱۶۹

ذکر و یاد خدا ۴/۸۲

ذلت مخالفان حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۵/۱۰۰

ذلت منافقان ۲۱/۲۵

راز پنهان الهی ۳۰/۱۵۹

راستی در زبان ۸/۱۰۴

راستی در زبان ۲۶/۱۳۲

رانده نشدن از درگاه الهی ۴/۵۵

راه استوار ۲۹/۱۵۰

راه راست ۲۹/۱۵۷

راه سایکونورو فیزیولوژیک ۴/۸۲

راه ملاقات با امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲۷/۱۴۴

راهنمایی بر راه راست ۲۹/۱۵۴

راهنمایی بر نیکی ۳۷/۱۸۳

راهنمایی دل ۴/۷

رحم بر اشک ۳۲/۱۶۳

رحم بر گریه و زاری ۳۲/۱۷۲

رحم به خشکی چشم ۴/۴۸

رحمت در برابر گناه ۴/۸۶

رزق و روزی ۲۹/۱۵۴

رستگاری ۳۳/۱۷۷

رسیدن به آرزو در دنیا و آخرت ۴/۸۵

رسیدن به آرزوها ۲۹/۱۵۷

رسیدن به بهشت ۴/۹۴

رسیدن به بهشت ۳۳/۱۷۴

رسیدن به خشنودی پروردگار ۴/۷۶

رسیدن به خواسته ها ۳۲/۱۶۸

رسیدن به سعادت ۴۲/۱۹۴

رسیدن به کرامت ۲۷/۱۴۷

رضایت از فرمان الهی ۳۱/۱۶۱

رفتار مذهبی ۳۳/۱۷۶

رفع اندوه ۳۲/۱۶۳

رفع شر ۳۱/۱۶۲

رفع هر گزند از امام ۲/۶۳

رمضان و نزول قرآن ۳۳/۱۷۴

رنج ایوب علیه السلام ۳۲/۱۷۲

رنج و گرفتاری ۳۲/۱۶۷

رنج و محنت از ناحیه دشمن ۳۲/۱۶۷

روان درمانی اسلامی ۳۷/۱۸۳

روان درمانی حمایتی ۱۹/۱۲۵

روانشناسی شخصیت ۴۲/۱۹۲

روانشناسی شخصیت سالم ۴/۹۱

روان شناسی شخصیت سالم ۱۷/۱۲۲

روان شناسی شخصیت سالم ۲۴/۱۳۱

روانشناسی شخصیت سالم ۳۶/۱۸۲

روزه داری ۳۳/۱۷۶

روش تطابق دینی ۴/۸۵

روش تطابق دینی ۴/۷۸

روش تطابق دینی ۴۱/۱۸۸

روشنگری دل ۸/۱۰۴

روشنگری ستارگان ۳۰/۱۶۰

روشنی اندیشه ۸/۱۰۴

روشنی ایمان ۲۶/۱۳۳

روشنی چشم ۴/۷۴

روشنی چشم با دیدار پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم ۴/۸۵

رویش گیاهان ۳۰/۱۵۹

رهایی از اندوه ۳۶/۱۸۴

رهایی از آتش ۳۳/۱۷۴

رهایی از دوزخ ۳۳/۱۷۴

رهایی از زبانه های آتش در قیامت ۴/۷۴

رهایی از ستم ۴/۸۰

رهایی از ستم هر ظلم ۴/۷۱

رهایی از سختی ۲۰/۱۲۶

رهایی از غرق شدن در دریای ستم ۴/۸۰

رهایی از غل و زنجیر جهنم ۴/۸۳

رهایی از گروه ستمگران ۳۲/۱۶۷

رهایی مؤمنان از ذلت ۲/۵۸

ره آورد امید ۴۲/۱۹۱

رهبری ۲۷/۱۴۴

ریزش گناهان ۴/۷۳

ریشه کن کردن ستم ۲/۵۹

زاده برگزیدگان الهی ۲۷/۱۴۱

زاینده تیرگی آشوب ۳۲/۱۶۳

زکریا در محراب عبادت ۴/۸۲

زمان ظهور ۲/۵۵

زنجیر گرفتاری ۲۹/۱۵۰

زندگی و مرگ زیبا ۴/۸۳

زنده سازی سنت های کهنه شده ۲۳/۱۲۹

زیادی گناه ۴/۹۴

ساقی حوض کوثر ۲۷/۱۳۸

سپاس نعمت ۴۲/۱۹۰

سپاس و ستایش خداوند ۹/۱۰۶

ستارگان فرورنده امامت ۲۷/۱۴۰

ستایش بر توحید و یگانگی خدا ۲۹/۱۵۰

ستایش بزرگواری ۳۰/۱۵۹

سختی در آزمون ۱/۵۵

سختی مؤاخذه پروردگار ۴/۸۹

سخن با حضرت موسی علیه السلام ۲۷/۱۳۵

سرانجام پیوند با ولی امر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲۷/۱۴۶

سرانجام کار ۲۹/۱۵۱

سرکشی اهل طغیان ۴/۸۷

سلام کامل ۲۷/۱۳۵

سلامت جسم و روح ۴۲/۱۹۱

سلامتی برغریبان دور از وطن ۱۳/۱۱۳

سلامتی جسمی ۳۳/۱۷۶

سلامتی در حیات ۴/۸۲

سلامتی در حیات و ممات ۴/۸۲

سنگینی گناه ۴/۹۲

سنگینی گناه ۳۲/۱۶۵

سوختن آتش دشمن ۳۲/۱۶۶

سوزش قلب و سینه ۳۲/۱۶۷

سوزش و داغی سینه ۳۲/۱۶۷

سینه های دردمند ۲۹/۱۵۷

شایستگی حال ۱۲/۱۱۱

شب زنده داران ۳۰/۱۵۹

شب قدر ۳۳/۱۷۴

شریک قرارندادن برای خدا ۶/۱۰۱

شفاعت برگزیدگان ۲۳/۲۸

شفای سینۀ بندگان صالح ۲/۵۹

شفای سینۀ دردمند ۲/۶۲

شکافندۀ سپیده دم ۲۹/۱۵۱

شکافندۀ سنگ ها ۳۰/۱۵۹

شکایت از فقدان نبی ۲/۶۰

شکستن پایه های ظلم ۲/۶۱

شکوه از فرونی فتنه و بلا ۲/۶۰

شکوه از نبودن امامان ۲۷/۱۳۹

شکوه ماه رجب ۳/۶۴

شمشیر ذوالفقار ۳۰/۲۸

شناخت پروردگار ۳۰/۱۵۹

شناخت خدا در سیمای اهل بیت علیهم السلام ۳/۶۴

شناخت درمانی ۲۲/۱۲۸

شناخت منزلت خدا ۴۲/۱۸۹

شنوایی حکمت ۸/۱۰۴

شهادت حضرت علی علیه السلام ۲۷/۱۳۹

شیرینی شناخت حضرت حجت عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۵۵

شیوه های درود و دعا برای رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم ۵/۹۶

صفات الهی ۱۶/۱۲۰

طب تنوسوماتیک ۳۳/۱۷۸

طعم درخواست ۲۹/۱۵۱

طعم و مزه آب با نام خدا ۱۶/۱۱۹

طلب افزایش ایمان و پایداری ۳/۶۵

طلب امان و خاطر جمعی ۶/۱۰۲

طلب آرامش ۳۲/۱۶۵

طلب آرامش و رهایی برای اسیران ۱۴/۱۱۵

طلب آموزش ۴۲/۱۹۱

طلب آموزش برای شیعیان ۳۹/۱۸۶

طلب بخشش ۴/۷۰

طلب تندرستی بر بیماران ۱۱/۱۱۱

طلب جمع پراکندگی ۴/۷۵

طلب رأفت و مهربانی ۲۷/۱۴۶

طلب روزی حلال ۲۸/۱۴۸

طلب روزی گسترده ۲۸/۱۴۸

طلب روزی گسترده ۴۲/۱۹۱

طلب رهایی ۴/۵۱

طلب رهایی و گشایش ۳۲/۱۶۷

طلب شهادت ۴/۹۲

طلب عافیت ۴/۷۹

طلب عافیت ۳۳/۱۷۹

طلب عمر طولانی ۳۳/۱۷۸

طلب عمر طولانی برای امام عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۵۸

طلب فراخی آرامگاه ۴/۷۳

طلب گشایش ۴۲/۱۹۱

طلب مغفرت برای پدر و مادر مؤمنان ۴/۸۶

طلب مهربانی و بخشایش بر مردگان ۱۴/۱۱۴

ظفر بر دشمن ۳۲/۱۶۶

عافیت برای همگان ۳۳/۱۷۹

عافیت در پایان کار ۴۲/۱۹۱

عافیت در ظاهر و باطن ۴/۷۹

عالم اسرار ۳/۶۴

عبادت ۳۳/۱۷۶

عبادت در ماه رمضان ۳۳/۱۷۶

عجز خود در برابر حقیقت هستی ۴۲/۱۸۹

عدالت امام عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۶۱

عدل و داد توسط حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۸/۱۰۵

عزت دولت اسلامی ۲۹/۱۵۶

عزت بخشی ۳۳/۱۷۸

عزت بخشی خدا ۱۶/۱۱۸

عزت پذیری ۳۰/۱۵۹

عزت مندی دوستان ۲۷/۱۴۱

عطای بخشش ۲۹/۱۵۳

عطیۀ الهی ۴/۸۵

عظمت الهی ۲۹/۱۵۳

عفو الهی ۴۱/۱۸۸

علی علیه السلام راهنمای گمراهی ۲۷/۱۳۹

علی علیه السلام ریسمان استوار الهی ۱۰/۲۳

علی علیه السلام سرور جانشینان ۳۲/۱۶۹

علی علیه السلام و اصرار امت در دشمنی با او ۲۷/۱۳۹

علی علیه السلام و جنگ با دشمنان ۲۷/۱۳۹

علی علیه السلام و مخالفت دشمنان ۲۷/۱۳۹

عنایت پروردگار ۳۳/۱۷۳

غایب دور از نظر ۲۷/۱۴۳

غبطه بر جایگاه پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم ۵/۹۴

غم و اندوه ۲۸/۱۴۸

غیبت طولانی ۲/۵۸

فرازی از خطبه غدیر ۲۷/۱۳۷

فرمانروایی حضرت داوود علیه السلام ۴/۷۷

فروید در قبر و منزل آخرت ۱۱/۱۱۰

فروغ یقین ۸/۱۰۴

فزونى شکوه و کرامت برای ولی امر عجل الله تعالى فرجه الشریف ۲/۵۸

فوائد ظهور حضرت مهدی عجل الله تعالى فرجه الشریف ۸/۱۰۵

قبول مرگ ۴۲/۱۹۰

قبولی حج ۳۳/۱۷۶

قبولی دعا ۳۳/۱۷۴

قضا و قدر الهی ۳۳/۱۷۶

کاملترین خشنودی ۳۳/۱۷۶

کرامت ۲۴/۲۳

کفایت از بیم و هراس ۴/۷۴

کفایت از هر بدی ۴/۸۴

کفایت از هر شر و بدی ۴/۷۱

کفایت کننده در تنهایی ۹/۱۱۶

کمی کردار و آرزوی بخشش ۴۲/۱۹۳

کیش ابراهیم ۳۴/۱۸۰

گرفتاری ۴۱/۱۸۸

گستاخی در نافرمانی ۴۲/۱۹۳

گسترده گی بخشش ۲۹/۱۵۰

گسترده گی رحمت الهی ۴۲/۱۹۱

گشایش از تنگنا ۲۲/۱۲۸

گشایش آسان ۲۹/۱۵۶

گشایش کار ۳۲/۱۶۳

گشایش گرفتاری ۳۲/۱۶۸

گفتار درست در سخن ۱۴/۱۱۴

گفتگو در گهواره ۳۲/۱۷۱

گمان نیکو به پروردگار ۲۴/۱۳۱

گنجینه های زمین ۳۲/۱۷۱

گواهی پیامبر ۴۲/۱۹۱

لطف و کرم پروردگار ۱۳/۱۱۳

لغزش گام ها ۳۲/۱۶۵

لغزش و خطا ۲۹/۱۵۰

ماه رجب و تقرب به دو مولود آن ۱۱/۱۱۰

ماه رمضان و نزول قرآن ۳۳/۱۷۴

مجازات پروردگار ۲۹/۱۵۰

مجازات ستمگران ۴/۸۷

محافظت حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۸/۱۰۵

مخالفت و کینه توزی ۲۷/۱۳۹

مدح صفات الهی ۲۰/۱۳۶

مراقبه متمرکز ۱۲/۱۱۱

مردن به راه و روش ائمه ۲/۵۷

مرگ همراه با آمرزش ۱۰/۱۰۸

مستور در سراپرده الهی ۴/۸۴

مسیر رفتار بهداشتی ۱/۵۳

مشتاقان ولی امر ۲۷/۱۴۶

معجزات حضرت عیسی علیه السلام ۴/۸۱

مقدرات خوب ۳۱/۱۶۵

مقررات مذهبی ۲۳/۱۲۹

مکانیزم دفاعی ۸/۱۰۵

مکه خانه برکت ۲۷/۱۳۶

ملک سلیمان ۴/۷۸

مناجات با پروردگار ۴/۹۴

موفقیت در تصمیم ۲۶/۱۳۳

مهربانی امام عجل الله تعالی فرجه الشریف ۳۹/۱۸۶

مهربانی پروردگار ۳۰/۱۵۸

میل درونی و لغزش شیطان ۶/۱۰۱

نابودی باطل ۲۷/۱۴۶

نابودی ستمگران ۲۹/۱۵۳

نابودی سرکشان ۲۷/۱۴۱

نابودی مخالفان ۲/۵۹

ناتوانی فهم از درک پروردگار ۳۰/۱۵۹

نادیده گرفتن خطا ۲۹/۱۵۰

نادیده گرفتن لغزش انسان ها ۹/۵۸

نافرمانی بنده خطاکار ۶/۱۰۱

نافرمانی کردن خدا ۶/۱۰۱

نام الهی در قبولی در خواست بنده ۲۰/۱۲۶

نام پروردگار از زبان موسی علیه السلام و هارون ۴/۸۸

نام خاص الهی ۱۶/۱۱۸

نام خدا درمان درد ۲۱/۱۲۷

نام مقدس الهی در شکافتن دریای نیل ۱۶/۱۲۱

نام مقدس الهی و رهایی حضرت عیسی علیه السلام از دست دشمنان ۱۶/۱۲۱

نام واحد و یکتای خداوند ۱۶/۱۱۹

نام ویژه الهی ۲۰/۱۲۶

نام محدود بودن مرز ستایش پروردگار ۴/۶۹

نتایج ظهور ۲/۶۱

نجات از بازجویی عالم برزخ ۱۰/۱۰۸

نجات از گرفتاری ۴/۷۳

نجات شایستگان ۲۹/۱۵۳

ندبه کنندگان ۲۷/۱۴۰

نرمی دل در پیشگاه ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۵۵

نزدیکی به خدا ۴/۷۶

نزول قرآن ۲۸/۱۴۸

نشانه های پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم در تورات و انجیل ۴۲/۱۸۹

نشانه های گشایش ۳۲/۱۶۳

نظر رحمت الهی ۲۷/۱۴۷

نظر همراه با لطف ۳۲/۱۶۴

نعمت های گسترده خدا ۱۰/۱۰۷

نفی اختلال اجتماعی ۴/۸۴

نفی شخصیت جامعه ستیزی ۴/۸۸

نقش توکل ۳۳/۱۷۳

نگرش ۲/۴۷

نگرش مذهبی ۲/۵۷

نور دیده های پیامبر ۳۲/۱۷۰

نومیدنشدن از ظهور ۲/۵۸

نهایت خواری و ذلت بنده ۳۲/۱۶۸

نیایش ۴/۷۴

نیایش الهی ۲۶/۱۳۳

نیایش حضرت ایوب علیه السلام ۴/۷۹

نیت صادقانه ۴/۹۴

نیرنگ علیه حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۵/۱۰۰

نیکویی در رفتار ۴/۷۹

نیمه شب و ندای پروردگار ۴/۸۵

واردشدن در بهشت ۳۲/۱۶۵

واقع بینی ۳/۶۵

واگذاری امور ۳۱/۱۶۱

واگذاری به غیر خود (خدا) ۳/۶۵

واگذاری کار به خدا ۳۳/۱۷۳

والایی و یزگی خاص خدا ۱۷/۱۲۲

وجوب فرمان برداری از امامان ۸/۱۰۴

وجه جمال خدا ۲۷/۱۴۱

وحی الهی ۲۷/۱۳۵

ورود به دژ محکم الهی ۴/۷۸

وصف ناپذیری خدا ۱۰/۱۰۷

وعدۀ الهی در انتقام از دشمنان ۷/۱۰۳

وعدۀ الهی در تحقق عذاب ۱۵/۱۱۶

وعدۀ جهانی شدن آیین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم ۲۷/۱۳۶

وفای به عهد ۱۶/۱۲۱

وفای به عهد ۴۰/۱۸۷

وفای به عهد و پیمان ۲۶/۱۳۳

وفور نعمت ۳۳/۱۷۶

وکالت در موضوع ۳۷/۱۸۳

ویران سازی گمراهی ۵/۹۹

ویرانی شرک و نفاق ۲۷/۱۴۱

ویژگی رفتاری ۴/۴۵

هجوم گناهان ۴/۹۵

هماهنگی براساس تقوا ۲۷/۱۴۱

هم جواری ۴/۷۵

همدلی ۴/۲۲

همسایه و همنشینی ۴/۹۲

همنشینی با شهدا ۲۷/۱۴۶

هوش معنوی ۱۳/۱۱۳

یاری بر اجرای احکام ۲۳/۱۲۹

یاری بر فرمانروایی حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۵۸

یاری بر کافران ۳۲/۱۷۲

یاری پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم ۲۷/۱۴۷

یاری پیروان حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۸/۱۰۵

یاری دوستان حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۸/۱۰۵

یاری سپاه و یاران مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۱۵/۱۱۷

یاری و پیروزی رزمندگان ۱۴/۱۱۴

یکتای در مهربانی ۴۲/۱۹۳

یگانگی در فرمانروایی ۱۰/۱۰۷

ششم. نمایه علمی

احساس امنیت ۱۰۲, ۲۱۱

اختلال ضداجتماعی ۸۴

استواری در اطاعت ولی امر ۲۱۲

اصول روان درمانی دینی ۵۹, ۱۵۰, ۲۱۲

اعتقاد به خدا ۴۹, ۱۲۲

امام زمان مولا و سرور ۲۱۲

امام و گره گشایی ۲۱۲

امید ۳۵, ۳۹, ۴۹, ۵۰, ۵۱, ۵۳, ۷۳, ۷۷, ۷۸, ۹۱, ۹۴, ۹۶, ۱۴۰, ۱۶۴, ۱۷۸, ۱۹۱, ۲۱۸, ۲۲۶, ۲۲۷

اندیشه معنوی ۷۲

انگیزش معنوی ۱۴۳, ۱۷۴

انگیزه پیشرفت ۱۸۵, ۲۱۲

باورهای معنوی ۶۱, ۲۱۳

بهداشت روانی ۹, ۱۰, ۳۵, ۳۹, ۴۱, ۴۵, ۵۳, ۷۳, ۱۰۲, ۱۰۸, ۱۲۲, ۱۲۴, ۱۲۵, ۱۲۷, ۱۳۱, ۱۴۳, ۱۴۵, ۱۵۲, ۱۶۱, ۱۷۲, ۱۷۳,

۱۷۸, ۱۹۳, ۱۹۹, ۲۱۳, ۲۲۵, ۲۲۶, ۲۲۷, ۲۲۸, ۲۲۹

تصعید ۲۰۱

تصویرسازی ذهنی فراشخصی ۱۲۷

جاذبه میان فردی ۷۵

جهت گیری مذهبی ۱۷۸, ۲۱۵, ۲۲۸

حسادت ۹۳، ۲۱۵

خودشکوفایی معنوی ۱۷۵

خودشیفتگی ۶۷

درست کاری ۱۱۴، ۲۰۵، ۲۱۶

دینداری ۱۰، ۶۰، ۶۸، ۱۵۷، ۱۶۲، ۲۰۶، ۲۰۸، ۲۱۷

دینداری برون سو ۶۰، ۱۵۷

روان درمانی حمایتی ۱۲۵، ۲۱۷

روانشناسی شخصیت سالم ۱۰۸، ۱۳۱، ۲۱۷

روزه داری ۶۶، ۱۷۴، ۱۷۶، ۲۱۴

سختی در آزمون ۲۱۸

شناخت درمانی ۳۸، ۱۹۷، ۲۱۸، ۲۲۵

طب تنوسوماتیک ۶۵، ۱۷۸، ۱۹۸، ۲۱۹

فرا انگیزش ۹۲

قدردانی ۱۱، ۱۵۰، ۱۵۴، ۲۲۶

مثبت نگری ۳۷، ۴۱، ۶۹، ۷۷، ۸۲، ۱۵۱، ۱۵۴، ۲۲۷

مراقبه متمرکز ۱۸۴

مسیر رفتار بهداشتی ۵۳، ۲۲۰

مشارکت مذهبی ۱۱۶

مقابله مذهبی ۳۲، ۷۸، ۱۶۱، ۱۸۸، ۲۰۰، ۲۰۱

مناسک مذهبی ۱۲۹

نگرش ۱۰، ۱۴، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۸، ۳۹، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۶، ۵۷، ۵۹، ۶۹، ۷۲،
۸۰، ۸۲، ۸۶، ۱۰۲، ۱۲۲، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۸، ۱۳۳، ۱۴۳، ۱۵۱، ۱۶۲، ۱۷۳، ۱۷۸، ۱۹۲، ۱۹۴، ۱۹۹، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۲۱، ۲۲۵، ۲۲۸،
۲۲۹

نگرش مذهبی ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۵۷، ۲۲۱، ۲۲۸، ۲۲۹

نوع دوستی ۹، ۸۰، ۸۶، ۱۱۳، ۱۴۵، ۱۷۲، ۱۹۴، ۲۰۱

نیایش ۶، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۲، ۲۸، ۲۹، ۳۲، ۳۴، ۳۷، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۸، ۴۹، ۵۳، ۵۵، ۵۸، ۶۴، ۶۷، ۷۴، ۷۷،
۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۵، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۶، ۱۰۱، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۶، ۱۱۸، ۱۲۲، ۱۲۴، ۱۲۵،
۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۴۸، ۱۵۰، ۱۵۲، ۱۵۹، ۱۶۱، ۱۶۳، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۸۰، ۱۸۱،
۱۸۲

۱۸۳, ۱۸۵, ۱۸۶, ۱۸۷, ۱۸۸, ۱۸۹, ۱۹۵, ۱۹۷, ۱۹۸, ۲۰۴, ۲۱۱, ۲۱۴, ۲۲۱, ۲۲۷, ۲۲۸, ۲۳۰

واقع بینی ۴۱, ۱۵۲, ۱۹۳, ۲۰۰, ۲۲۱

ویژگی عاطفی ۱۹۱

ویژگی شناختی ۱۰۸

هماندسازی ۷۳, ۸۲

هوش معنوی ۴۷, ۷۴, ۸۶, ۹۰, ۱۰۶, ۱۲۹, ۲۰۲, ۲۰۳, ۲۲۱, ۲۲۶, ۲۲۸, ۲۳۰

منابع

الف) فارسی

قرآن کریم

۱. آذربایجان، مسعود و دیگران، روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷ش.
۲. آذربایجان، مسعود، درآمدی بر روان شناسی دین، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷ش.
۳. آذربایجان، مسعود، روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم اسلامی دانشگاه ها (سمت)، ۱۳۸۲ش.
۴. آذربایجان، مسعود، روان شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷ش.
۵. ابطحی، محمدباقر، صحیفه صادقیه، انتشارات موسسه الامام المهدی، قم، ۱۳۸۳ش.
۶. ابطحی، محمدباقر، صحیفه علویه، انتشارات موسسه الامام المهدی، قم، ۱۳۸۵ش.
۷. احسان بخش، سید صادق، آثار الصادقین، قم: نشر صادقین، ۱۳۷۶ش.
۸. احمدی فراز، محمد مهدی، آرامش با نیایش، اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۹۵ش.
۹. احمدی فراز، مهدی، صحیفه سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی، قم: معارف، ۱۳۹۱ش.
۱۰. اس. بک، جو دیت، مترجم محمدرضا محمدی و همکاران، شناخت درمانی اصول و مفاهیم ماورای آن، تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۱ش.

۱۱. اسدی، علی و همکاران، بیا در مورد افسردگی حرف بزنیم، وزارت بهداشت درمان، تهران ۱۳۹۶ ش.
۱۲. آقا علی، فاطمه و احمدی، محمدرضا، «مطالعه تاثیر مشاوره گروهی شناختی - رفتاری با تاکید بر اندیشه های معنوی در افزایش معنویت و سلامت روان بیماران ام اس استان قم»، فصلنامه علمی - تخصصی روانشناسی و دین ش ۱۳، قم: موسسه امام خمینی، ۱۳۹۰ ش.
۱۳. آقابابائی، ناصر، «نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی»، قم: فصلنامه علمی - تخصصی روانشناسی و دین، ش ۱۱، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹ ش.
۱۴. آمدی، سیف الدوله، ابکارالافکار فی اصول الدین، قم: دارالکتب، بی تا.
۱۵. انصاری، مریم و دیگران، «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان»، فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۶، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹ ش.
۱۶. اهری، عیسی، صحیفه مهدیه، قم: رسالت، ۱۳۸۷ ش.
۱۷. اوسطی، حسین، دوازده گفتار درباره حضرت مهدی، قم: حشر، بی تا.
۱۸. براهنی، محمدنقی، زمینه روان شناسی هیلگارد، تهران: رشد، ۱۳۸۶ ش.
۱۹. بلخی، محمد، مثنوی مولوی، تهران: ققنوس، ۱۳۸۵ ش.
۲۰. بنی اسدی، حسن، «فرا انگیزش ها و یژگی های افراد خود شکوفا در سرداران شهید استان کرمان»، فصلنامه علمی - تخصصی روانشناسی و دین، ش ۱۳، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰ ش.
۲۱. بهاری، فرشاد، مبانی امید و امید درمانی، تهران: دانژه، ۱۳۹۰ ش.
۲۲. بی آزار شیرازی، عبدالکریم، طب روحانی یا بهداشت روانی، تهران: نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳ ش.
۲۳. حلّی، حسن بن یوسف، الالفین، قم: المؤسسة الاسلامیه، بی تا.
۲۴. حمدیه، مصطفی و دیگران، اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران: سمت، ۱۳۸۶ ش.
۲۵. حمدیه، مصطفی، تفکر الهی و بهداشت روانی، مجموعه چکیده چهل سخنرانی، تهران: دفتر مطالعات اسلامی در بهداشت روانی انستیتو روانپزشکی، ۱۳۷۶ ش.

۲۶. خامنه ای، سید علی، انسان ۲۵۰ ساله، تهران: مرکز صهیبا، ۱۳۹۱ ش.

۲۷. رجبی، سوران و دیگران، «نقش روزه در تأمین سلامت روانی پرسنل اداری دانشگاه»، فصل نامه علمی تخصصی روان شناسی و دین، ش ۴، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۷ ش.

۲۸. سهرابی، فرامرز، هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن، تهران: آوای نور، ۱۳۹۱ ش.

۲۹. سیادت و مختاری پور، مرضیه، «بررسی مقایسه ای ابعاد هوش اخلاقی از دیدگاه دانشمندان با قرآن کریم و...»، دو فصلنامه علمی_تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۴، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۸ ش.

۳۰. شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران: رشد، ۱۳۸۸ ش.

۳۱. شجاعی، محمد صادق، «نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و...»، فصل نامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۱، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۶ ش.

۳۲. شجاعیان، رضا و زمانی منفرد، افشین، بررسی رابطه بین استفاده از دعا در زندگی روزمره و سلامت روانی و عملکرد شغلی، چکیده مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ ش.

۳۳. شریعتی، علی، نیایش، فرانسه: دفتر تدوین مجموعه آثار دکتر، ۱۳۳۸ ش.

۳۴. شریفی، احسان، «ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی، پرسشنامه گرایش های معنوی در دانشجویان دانشگاه اصفهان»، دو فصلنامه علمی_تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۲، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷ ش.

۳۵. شیخی، سیامت و همکاران، اصول و مبانی گروه های درمانی معتادان بی نام، چکیده مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ ش.

۳۶. صادقیان، احمد، قرآن و بهداشت روان، قم: مرکز تحقیقات قرآن کریم المهدی، ۱۳۸۶ ش.

۳۷. صانعی، صفدر، نقش مذهب در بهداشت روانی، قم: انتشارات پیام اسلام، ۱۳۷۶ ش.

۳۸. صدوقی، مجید، «تأملی در سازه های مذهبی و جایگاه آنها در روان شناسی سلامت»، دو فصلنامه علمی_تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۱، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۶ ش.

۳۹. عبادی، ندا و دیگران، «بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید به زندگی»، فصل نامه علمی تخصصی روان شناسی و دین، ش ۱۰، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۹ ش.
۴۰. عباسی، محمود و همکاران، درآمدی بر سلامت معنوی، تهران: گروه سلامت معنوی فرهنگستان علوم پزشکی، ۱۳۹۲ ش.
۴۱. غفاری، ابراهیم، آیین نیایش، چ ۷، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۸۶ ش.
۴۲. فرامرزی، سالار، «بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی»، فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۵، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، ۱۳۸۸ ش.
۴۳. فقیهی، علی نقی، «مقایسه الگوی چند وجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی»، دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۱، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، ۱۳۸۶ ش.
۴۴. قرش بناب، علی اکبر، قاموس قرآن، ج ۵، نشر دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۱ ش.
۴۵. قریشی راد، فخرالسادات، نقش مذهب و رویارویی مذهبی در بهداشت روانی، چکیده مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ ش.
۴۶. کجیاف، محمدباقر، «مقایسه نگرش مذهبی و شدت ایمان مذهبی در دانشجویان»، فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۳، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، ۱۳۸۷ ش.
۴۷. کریمی، یوسف، نگرش و تغییر نگرش، تهران، مؤسسه نشر و ویرایش، ۱۳۸۸ ش.
۴۸. کلانتری، مهرداد، معنویت و روان شناسی مثبت، اصفهان، کنکاش، ۱۳۸۹ ش.
۴۹. کلباسی، محمدرضا، انیس اللیل، اصفهان، چاپخانه محمدی، ۱۳۵۴ ش.
۵۰. کوشان، محسن و واقعی، سعید، روان پرستاری، سبزوار، دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۸۰ ش.
۵۱. گاندی، مهاتما، نیایش، ترجمه شهرام نقش تبریزی، تهران، نشر نی، ۱۳۹۲ ش.
۵۲. گل پرور، محسن، «سلامت عمومی دانشجویان تابعی از جهت گیری مذهبی و...»، دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۴، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۸ ش.
۵۳. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، ۱۳۸۸ ش.

۵۴. مجلسی، محمدباقر، مهدی موعود، ترجمه علی دوانی، تهران، اسلامیه، ۱۳۸۵ش.
۵۵. محمدی محمدرضا و همکاران، مولف جو دیت اس. بک شناخت درمانی اصول و مفاهیم ماورای آن، انتشارات کتاب ارجمند، تهران، ۱۳۹۱ش.
۵۶. مختاری پور، مرضیه و دیگران، «بررسی مقایسه ای ابعاد هوش اخلاقی از دیدگاه دانشمندان با قرآن»، دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۴، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۸ش.
۵۷. مرعشی، سیدعلی، بهداشت روان و نقش دین، تهران: علمی و فرهنگی تهران، ۱۳۸۷ش.
۵۸. مشکور، محمد جواد، فرهنگ فرق اسلامی، مشهد: آستان قدس رضوی، بی تا.
۵۹. مقدس اردبیلی، احمد، حدیقه الشیعه، قم: انصاریان، بی تا.
۶۰. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، ج ۲۲، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۶ش.
۶۱. ممتازی، سعید، مشاوره مذهبی در فرهنگ مسیحی، چکیده مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ش.
۶۲. مهرایی زاده، هنرمند و کاظمیان، مهناز، «بررسی رابطه نگرش مذهبی با شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر»، فصلنامه علمی _ تخصصی روانشناسی و دین، ش ۸، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، ۱۳۸۸ش.
۶۳. مهروش، فرهنگ، مروری برگستره دعا پژوهی، انتشارات بصیرت، تهران، ۱۳۸۹ش.
۶۴. موقری، محمدرضا و علیرضا نیک بخت نصرآبادی، اهمیت توجه به نیازهای مذهبی در سالمندان بستری در بخش های روانی، چکیده مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ش.
۶۵. میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، ج ۹، تهران: قومس، ۱۳۸۶ش.
۶۶. ناجی اصفهانی، همایون و همکاران، معنویت در پرستاری، اصفهان: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی با همکاری انتشارات مانی، ۱۳۹۲ش.

۶۷. نصر اصفهانی، مهدی، به سمت تطابق فرهنگی در DSM-IV، مجموعه چکیده چهل سخنرانی، دفتر مطالعات اسلامی در بهداشت روانی، تهران: انستیتو روانپزشکی تهران، ۱۳۷۶ ش.

۶۸. هدایتی مهنوش و همکاران، پرورش هوش معنوی از طریق فلسفه برای کودکان، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۱۳۹۱ ش.

۶۹. وفایی، مریم، «ارزیابی روایی افزوده مقابله مذهبی در پیش بینی تعالی پس ضربه ای و درماندگی»، فصلنامه علمی تخصصی روانشناسی و دین، ش ۷، قم: موسسه آموزشی امام خمینی، ۱۳۸۸ ش.

۷۰. ویس کرمی، مهرداد، اخلاق اسلامی، اصفهان: چاپخانه کمالی نژاد، ۱۳۸۳ ش.

۷۱. یونسی، جلال، افسردگی، تهران: قطره، ۱۳۸۶ ش.

ب) انگلیسی

Allport, G. W. Ross, J. M. (۱۹۶۷). Personal Religious Orientation and prejudice. Journal. ۱
of personality and social psychology, ۵, ۴۳۲-۴۴۳.

Allport, G. W. , Vernon P. E. , lindzey, G. (۱۹۶۰). Manual: Study of values (۳rd ed.) Boston: ۲
.Houghton Mifflin Company

Allport, G. W. (۱۹۵۰) The individual and His Religion. New York: Mcmillan. ۳

Amaro, J. W. F. (۱۹۹۸). Psychology, psychoanalysis and religious faith. psychwww.. ۴
com/psyrelig/amaro. html

american pastoral Councilors (۲۰۰۲). About Pastoral Counseling. http: //www. aapc. ۵
org/about. htm

Bar-on, R. (۲۰۰۱). Emotional intelligence and self-actualization, New York: Routledge. ۶

Benson, H. (۱۹۹۶). Timeless Healing: The Power and Biology of Belief. New york: ۷
.Scribner

Benson, H. (۲۰۰۰). The Relaxation Response. New york: HARP TORCH. ۸

.Boeree, C. G. (2002). GORDON ALLPORT. 1897- 1967.9

Chiu, L. (2001). "Spiritual resources of Chinese immigrants with breast cancer in the
.USA", International Journal of Nursing, 38(2), pp. 175-184

.Clinebell, H. J. (2002). The Christian Massage and Mental Health.11

Cobb, C. D. J. D. mayer, (2000), "Emotional Intelligence: what the Research says",12
.Educational Leadership, 58, pp. 14-18

Conscious Pursuits (2005). Spiritual Intelligencem Conscious Pursuits, Inc, All Rights.13
.Reserved

Crandall, J. , Rasmussen, R. (1975). Purpose in life as related to specific values..14
.Journal of Cinical Psychology, 31, 483-485

.Darke C. (٢٠٠٢). Religion Vs. Psychiatry in Alienation. ١٥

.Davis, J. (Jun. ١٠, ٢٠٠٢). Spirituality Prerents Depression in old Age. ١٦

.Dossey, L. (١٩٩٦). Prayer Is Good Medicine. New York: Harpercollins Publishers Inc. ١٧

Elkins, M. R. Cavendish (٢٠٠٤), "Developing a plan for pediatric spiritual care", Holistic. ١٨
.Nursing Practice ١٨(٤), pp. ١٧٩-١٨٦

Ellis, A. (١٩٨٠). Psycho theapy and Atheistic values: A Response to A. E. Bergin's. ١٩
"psychotherapy and Religious values". journal of consulting and clinical psychology, ٤٨,
.٤٣٣-٤٣٩

Fountain, D. E. (١٩٩٩). God, Medicine Miracles. The Spiritual Factor in Healing. U. S.: ٢٠
.Shawbooks

Hales, D. R. (٢٠٠١). An Inactivation to Health. U. S: Wadsworth. ٢١

<http://faculty.plts.edu/gpence/html/mental.html>. ٢٢

<http://my.Webmd.com/content/article/١٧٣٨.٥٢٤٣٥>. ٢٣

<http://pmep.cce.cornell.edu/profiles/extoxnet/dienoochlor-glyphosate/cimethoate-ext.html>. ٢٤

<http://stepsalanostl.org.html>. ٢٥

http://webmd.com/content/article/٢٧/١٧٢٨_٤٠٧٥٦.htm. ٢٦

(http://www.ffrf.org/fttoday/٢٠٠٠/jan_feb٢٠٠٠/sloan.html) (Oct. ٤, ٢٠٠٦). ٢٧

<http://www.psychwww.com/psyrelig/sollod٢.html>. ٢٨

[/http://www.rcpsych.ac.uk/college/sig/spirit](http://www.rcpsych.ac.uk/college/sig/spirit). ٢٩

<http://www.ship.edu/~cgboeree/allport.html>. ٣٠

http://home.earthlink.net/~openedbook/Religion_psychiatry_aliena.html.31

http://findarticles.com/cf_dls/m_BSC/4_12/82551722/print.jhtml.32

.Koenig, H. G. (1998). Religion and Mental Health. California.: Academic Press.33

.Levin, J. S. et al (2002). God, Faith and Health. New York: John Wiley Sons, INC.34

Loewenthal, Kate et al (Jan 28, 2002). Religion May Influence Attitudes Towards
.Alcohol and Depression

Mayer, J. D. ;R. D. Caruso S. Peter, (2000), “ Emotional Intelligence meet traditional
.Standards for an Intelligence”, Emotional Intelligence, 27, pp. 267-298

McGuire, M. B. (1993), “Health and spirituality as contemporary concern”, Annals of
.the American Academy of Political Social Science, 527, pp. 144-155

McSherry, W.; P. Draper, D. Kendrick (2002), “The construct validity of a rating scale
designed to assess spirituality and spiritual care”, International Journal of Nursing
.Studies 39(7), pp. 723-734

?NA Society. (2002). What Is The Narcotic Anonymous.39

Narayanasmy, A. J. Owens (2001), “A critical incident study of nurses’ responses to
.the spiritual needs of their patients”, Journal of advanced Nursing 33(4), pp. 446-455

Nelson, R. (Sep. 13, 2006). Mental Health and Spiritual Wealth, can Modern Psychiatry
.Find Room for a Higher Power

Newberg, A. D. ; E. D. Aquili V. Rause (2001), Why God won’t go away: Brain science
.and the biology of belief, New York, NY, USA: Ballantin Books

Oswald, K. D. (٢٠٠٤), Nurses' perceptions of spirituality and spiritual care and emotional Intelligence. Unpublished Doctoral Dissertation, Darke University, Des Moines, IA, US

Petrides, K. V; N. Frederickson A. Furnham (٢٠٠٣), "The Role of Trait Emotional Intelligence in Academic Performance and Deviant Behavior at school", Journal Personality and Individual Differences, Vol ١٧, pp. ٣٧-٥٧

Pressman, Peter (١٩٩٢). Journal of Hospital Community Psychiatry, vol٤٣, No: ١٢.٤٥

Ramachandran, V. S. Blakeslee (١٩٩٨), Phantoms in the brain: Probing the mysteries of the human mind, London, UK: Fourth Estate

Ross, L. A. (١٩٩٤), " Spiritual aspects of nursing", Journal of Advanced Nursing ١٩, pp. ٤٧-٤٣٩-٤٤٧

Sloan, R. P. (٢٠٠٠). Religion, Spirituality Medicine.٤٨

Smith, S. (٢٠٠٤), "Smith, Exploring the interaction of emotional Intelligence and spirituality", Traumatology ١٠ (٤), pp. ٢٣١-٢٤٣

Sollod, R. N. (٢٠٠٢). Integrating Spiritual Healing Approaches and Techniques into Psychotherapy

Stricker, G. Gold, J. R. (١٩٩٣). The comprehensive Handbook of Psychotherapy Integration. New York: Plenum Press

Taylor, A. J. W. (٢٠٠١). Spirituality and Personal Values: Neglected Components of Trauma Treatment. Traumatology, Vol. ٧, No. ٣

The Royal College of Psychiatrists. (٢٠٠٢). Spirituality and Psichiary Special Interst Group

Thompson, I. (٢٠٠٢), "Thompson. Mental health and spiritual care", Nursing.٥٤

Standard: Official Newspaper of the Royal College of Nursing 17(9), pp. 33-38. View
. (Record in Scopus | Cited By in Scopus (6

Van Leeuwen, R. B. Cusveller (2004), " Nursing competencies for spiritual care",
Journal of Advanced Nursing 48(3), pp. 234-246

Vaughan, F. (2002), "What is spiritual intelligence?", Journal of Humanistic
Psychology, 42(2), pp. 16-33

W. H. O. (2001). Mental Health: New Understanding, New Hope, The WORLD HEALTH
.REPORT

Wolman, R. N. (2001), Thinking with Your Soul: Spiritual Intelligence and Why ??,
Matters, New York: Harmony Books

Zohar, D. L. Marshall (2000), SQ: Spiritual Intelligence: The ultimate intelligence, New
York, NY, USA: Bloomsbury

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریان‌های اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می‌نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه
اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

