



بانگ ساهی روان شناختی

مهدی احمدی فراز

إلى الله مرجعهم

صحیفہ مہدیہ

بانگاہی روان شناختی

دکتر مہدی احمدی فراز

سرشناسه	: احمدی فراز، مهدی، ۱۳۵۰ - <i>Ahmadi Faraz, Mahdi</i>
عنوان قراردادی	: صحیفه‌المهدی علیه‌السلام، برگزیده، شرح
عنوان و نام پدیدآور	: صحیفه مهدیه با نگاهی روان‌شناختی، مهدی احمدی فراز
مشخصات نشر	: قم: بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (عج)، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۲۰-۸۸-۰۱-۱۱۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر شرح کتاب "صحیفه‌المهدی علیه‌السلام" تألیف عیسی الاهری است که خود شرح کتاب "صحیفه‌المهدی" تألیف سیدمرتضی مجتهدی می‌باشد.
یادداشت	: کتابنامه: ص [۲۲۵] - ۲۳۱
موضوع	: محمد بن حسن (عج)، امام دوازدهم، ۲۵۵ق. - - کتاب‌های دعا
موضوع	: <i>Muhammad ibn Hasan, Imam XII -- Prayers and devotions</i>
موضوع	: اهری، عیسی، ۱۳۱۱ - صحیفه‌المهدی علیه‌السلام - - نقد و تفسیر
موضوع	: دعا - - روان‌شناسی
موضوع	: <i>Prayer -- Psychology</i>
موضوع	: دعا - - تاثیر
موضوع	: <i>Prayer -- *Influence</i>
موضوع	: دعاها
موضوع	: <i>Prayers</i>
شناسه افزوده	: اهری، عیسی، ۱۳۱۱ - صحیفه‌المهدی علیه‌السلام، شرح
شناسه افزوده	: بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (عج)
رده بندی کنگره	: <i>BP۲۶۷/۳</i> ص ۱۲۳-۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۷۷۲-۲۹۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۱۷۹۴۲

صحیفه مهدیه (با نگاهی روان‌شناختی)



- مؤلف: مهدی احمدی فراز (دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی)
- طراح جلد و صفحه‌آرا: مسعود سلیمانی
- ناشر: انتشارات بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (عج)
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۲۰-۸۸-۰۱-۱۱۰۰۰۰۰
- 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 / ۰۲۵-۳۷۸۴۱۱۳۰-۲۵ / نمابر: ۰۲۵-۳۷۷۴۴۲۷۳
○ تهران: خیابان انقلاب / خیابان قدس / خیابان ایالتی / پ: ۹۸ / تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۹۸۶۰۰ / نمابر: ۰۲۱-۸۹۷۴۳۸۱

- www.mahdaviat.ir
- info@mahdaviat.ir
- Entesharathonyadi@chmail.ir

درآمد

مهدی جان! غروب جمعه سر رسیده و غربت، اقلیم وجودم را فراگرفته؛ 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 فریادمان نشانگر آن است که فاصله ما از او زیاد است. گاه برای او اشک می ریزیم، اما گریستنی نجات بخش ماست که با نگریستن 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 فرامدرن 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 الکترونیک 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 کم‌رنگ شده؟ چرا روابط شخصی، پیوندهای خانوادگی، عشق و دوستی و تعلق اجتماعی همگی در هجوم بی‌رحمانه 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 اندیشه‌ساز 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 معرفت‌بخش، بصیرت‌زا و نگرش‌ساز 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 علیه السلام

بهار ۱۳۹۶

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

۳۷.....	۳. رابطه نیایش و آرامش روانی.....
۴۰.....	۲. دعا و پزشکی.....
۴۲.....	(د) آموزش و آموختن اندیشه مهدوی با دعا.....
۴۵.....	دوم. اهداف نگارش.....
۴۶.....	الف) ترویج نگاه کاربردی به دعا.....
۴۶.....	ب) ترویج مراقبت معنوی نیایش محور.....
۴۸.....	ج) ترویج سلامت معنوی نیایش محور.....
۵۰.....	د) معرفی کتاب.....
۵۳.....	سوم. دعاهای حضرت مهدی <small>علیه السلام</small>.....
۱۹۷.....	چهارم. اصطلاحات علمی.....
۲۱۱.....	پنجم. نمایه موضوعی دعاها.....
۲۲۳.....	ششم. نمایه علمی.....
۲۲۵.....	منابع.....

پیشگفتار

در دنیای کنونی چالش‌های 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 می‌کنند. به رغم سابقه‌ای به قدمت پیدایش ادیان الهی، به ویژه دین اسلام و معنویت عمیق نهفته در آن، هنوز هم اندیشمندان مختلف براساس نوع جهان بینی خود، تعریف‌های متفاوتی از معنویت و راهکار رسیدن به آن ارائه می‌دهند؛ از طرفی دیگر سست شدن پایه‌های معنویت و فضیلت و انسانیت و نوع دوستی انسان را به مرحله‌ای رسانده است که فقط جنبه‌های اقتصادی و منافع شخصی را در نظر بگیرد. پیوندهای عاطفی و دوستی‌ها و علائق، همگی؛ در برابر هجوم بی‌رحمانه 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، فسادهای 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 ارزش‌های اصیل تنها راه نجات‌بخش وی از آشفتگی‌هاست. براین اساس می‌توان 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 کل‌نگر 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 ارزش‌های پویا و ارتباطات محبت‌آمیز و عمیق با خدا، خود، خلق و خلقت (در سایه قرب به خدا) که زندگی را ارزشمند و مرگ را معنادار می‌کند.

۱. میلانی‌فر، بهداشت روانی، ص ۲۵.

۲. شریفی، احسان، «ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی، پرسشنامه گرایش‌های معنوی در دانشجویان دانشگاه اصفهان» ش ۲، دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ص ۵۸.

دعا براساس رویکرد جدید با روش و تکنیک‌های خاص می‌تواند معنا بخش و نگرش‌ساز و باورساز باشد که این نگرش می‌تواند در جهت‌دهی باور و افزایش آرامش و ارتقای معنویت و رفتار درست اثربخش باشد که در این نوشتار به آن پرداخته می‌شود.

براساس تحقیقات صورت گرفته، اثبات شده است که نیایش با نگاه جدید دارای قدرتی ویژه است که می‌تواند 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، ابراز بندگی است و بیش از آنکه خواهش تن را ادا کند، حاجت دل را روا می‌کند و برتر از آنکه سفره نان را فراخی بخشد، گوهر جان را جلا می‌دهد. نیایش بر صفات انسان اثر می‌نهد و طریق حق را به او رهنمون می‌کند.

نگارنده معتقد است دوری از دین، معنویت و آموزه‌های 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 آموزه‌های دینی در سلامت جسم و روان و اجتماع با تحلیل‌های علمی بیان شود می‌تواند احساس نیاز به دین را در نسل جوان برانگیزد و تأثیرات آن آموزه‌ها در زندگی آنان پررنگ گردد. در این صورت بازگشت به دین و دینداری صورت می‌گیرد. البته این نگرش به دین و دعا به جایگاه قدسی آنها لطمه نمی‌زند، بلکه نگاه کارکردگرایانه به دین و دعا سبب توجه ویژه به آن می‌گردد.

عالی‌ترین نمونه این گونه نیایش را در کلام نورانی ائمه معصومین به ویژه ادعیه حضرت مهدی علیه السلام می‌توان یافت. این نوشتار را سعی بر آن است تا با نگاهی علمی- روان شناختی به تحلیل و تبیین آموزه‌های ناب صحیفه مهدیه در ارتقای بهداشت روانی بپردازد، بدین منظور نگارنده با نگاهی جامع به نیایش، نگرشی نو و کاربردی داشته و تأثیرات نیایش بر سلامت و روش آموزش و آموختن اندیشه‌های مهدوی و تصحیح و تکمیل و تثبیت نگرش‌ها به واسطه دعا را به عنوان یک روش کاربردی بیان می‌دارد.

این مجموعه در ۴۲ دعا - براساس کتاب «صحیفه‌المهدی» 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 نیایش‌های وزین صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی مورد تحلیل مختصر قرار گیرد. اما این تحلیل به خاطر محدودیت‌های 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 علیه السلام 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 وحجه 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 همسرگرامی 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:

۰۹۱۳۰۹۳۹۴۵۰ dm_Ahmadifaraz@yahoo.com

دکتر مهدی احمدی فراز

دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی

اصفهان ۱۳۹۵

یکم. نگاه جامع به دعا

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 هم‌نوایی و هم‌صدایی و هم‌سخنی 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) نگرش‌سازی 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

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 خلوت‌گزینی با معشوق را به ثمر می‌رساند، این عشق ورزی عارفانه انسان را به جایی می‌رساند که هیچ لذتی را بالاتر از ارتباط با پروردگار هستی نمی‌داند؛ چنانچه حافظ این نظر را اینگونه بیان می‌کند:

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 خواسته‌ای نیاز به شرایطی دارد، دعا و نیایش هم از این قاعده جدا نیست.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

۱. گانندی، نیایش، ص ۳۰.

هرگاه کسی برای حاجتی دعا کرد شایسته است شرایط آن دعا را رعایت نماید. سوال شد شرایط دعا چیست؟ حضرت فرمودند: ۱. ببین چه کسی را می‌خوانی، یعنی معرفت به عظمت و قدرت و حکمت خالق که او را می‌خوانی پیدا کن و از او درخواست کن. ۲. ببین چه می‌خواهی، یعنی آیا درخواست تو به صلاح تو هست یا نه؟ چنانچه قرآن کریم می‌فرماید: آدمی بدی را چنان فرا می‌خواند که نیکی را (فراخوانده) و انسان شتابگر است. مقصود آیه آن است که گاه انسان دعایی می‌کند که به ضرر او می‌باشد و خودش متوجه نیست. ۳. ببین برای چه می‌خواهی، یعنی گاهی طلب امر مشروعی می‌کند، ولی آن امر مشروع سبب هلاکت فرد می‌شود؛ مثلاً قدرت می‌خواهد، ولی بعداً این قدرت، سبب ظلم و ستمگری و عذاب برای نیاشگر 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 ﷺ 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 ﷺ فرمودند: «الدعاء بين الاذان و الاقامة لا يرد»^۳ دعا بین اذان و اقامه رد نمی‌گردد.

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 ویژه‌ای دارد که برخی قبل آن و برخی همراه یا بعد از دعا می‌باشد.

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 نویسندگان 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 می‌باشد. تقسیم بندی‌های متعددی برای اقسام و انواع دعا آمده است. ما دعا را بر اساس تاثیر آن در سلامت روان از نگاه روان شناختی بیان می‌کنیم. متخصصان روان شناسی دین معتقدند دعا بر اساس ویژگی دعا کنندگان چهار نوع می‌باشد:

۱. دعاکنندگان آیینی (نیایشگر فعالیت کلامی دارد)؛
۲. دعاکنندگان محاوره‌ای (نیایشگر ارتباط محاوره‌ای برای بخشش و سپاس و هدایت خواهی دارد)؛
۳. دعاکنندگان شاکی (نیایشگر شاکی از وضعیت خود می‌باشد)؛
۴. دعاکنندگان 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

۱. کلباسی، انیس الیل، ص ۳۰.

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 ﷺ 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	با اجابت یا که رد او چه کار
گر اجابت کرد آنرا بس نکوست	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 ذکری 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 می‌فرماید: «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 می‌آوریم، همچنین یکی از ابزارهای جلب توجه خدا به ما دعاست. اگرچه خدا همیشه متوجه همه هست، ولی با دعا توجه ویژه‌ای به ما خواهد داشت. دعا افزون بر آن آثار قدسی می‌تواند در آرامش روانی اثربخش باشد؛ چنانچه متخصصان مداخله‌های معنوی را مطرح کردند و یکی از این مداخله‌ها را دعا می‌دانند و پیشنهاد شده مراجعان را به دعا برای خود و دیگران ترغیب کنید. دعا یک تقویت‌کننده و راهی برای دستیابی به نتیجه مطلوب است که آرامش قدسی را به همراه دارد که نمونه‌های تجربی آن در زیرنویس‌های 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 بهره‌مند نمی‌شود. پیامبران، امامان و اولیاء از این ارتباط با خالق لذت ویژه می‌بردند؛ ما نیز می‌توانیم 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 می‌باشد، ولی به نظر می‌آید گاهی درخواست ما با دریافت همراه نیست و نیایشگر را به شک و افسوس می‌دارد.

به عبارت دیگر نیایش بذر محبت در وجود آدمی می‌افشاند، اما گاه برکات این نیایش بروز نمی‌یابد 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 می‌نماییم:

اثربخشی قطعی نیایش

گاه افراد، هنگام سختی و بیماری نیایش واقعی دارند و اتصال برقرار می‌نمایند، ولی باید به این نکته توجه کنند که کارکرد نیایش خارج از نظام تکوین و علت و معلول نیست؛ به عبارت واضح‌تر برای اینکه فردی از کاری نتیجه بگیرد باید اسباب آن امر را فراهم سازد، مثلاً در زمینی دانه نکاشته ولی آنرا آبیاری می‌کند و می‌خواهد گندمی برآید؛ این نگاه به دعا درست نیست.

۱. اصول کافی، ج ۲، ص ۴۹۶.

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 در رحمت او کسی چه گوید
هرچند موثر است باران 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

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، مصداق دعا 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 دعاست و دعای حقیقی تحقق نیافته - قرآن می‌فرماید:

﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ١٠١ ١٠٢ ﴾

هنگامی که بندگان از من درخواست کنند همانا من به آنان نزدیکم و دعای آنکه مرا بخواند اجابت می‌کنم، آنگاه که درخواست می‌نماید و از من طلب اجابت می‌کند و به من ایمان داشته باشد.

در این آیه خداوند هشت بار نام خودش را تکرار کرده (عبادی، عنی، فانی، ...) سپس می‌فرماید: دعا را اجابت می‌کنم 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 می‌گیرد؛ حال فرد حاضر نشده، ولی صدایش توسط تلفن همراهی پخش شده و درخواست هدیه می‌کند، 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 می‌شود؛ چنانچه خدا در قرآن کریم فرمود:

﴿ اَمِنَ بِجِبِّبِ الْمَضْطَّرِّ إِذَا دَعَا وَ يَكْشِفُ السُّوءَ ١٠٣ ١٠٤ ﴾

آیا خدایان شما بهترند یا آن خدایی که درمانده را اجابت و بیچارگی را برطرف می‌کند.

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

۱. بقره: ۱۸۶.

۲. نمل: ۶۲.

شعر اینگونه حکایت می‌کند:

تا که شیرین می‌شد از ذکرش لبی
این همه الله را لیبک کو؟
چند الله می‌زنی با روی سخت
دید در خواب او خضر را در خضر

آن یکی الله می‌گفتی شبی
گفت شیطان: آخر ای بسیار گو
می‌نیاید یک جواب از پیش تخت
او شکسته دل شد و بنهاد سر

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

چون پشیمانی از آن کیش خوانده‌ای
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 یارب تو لیبک هاست
زانکه یارب گفتنش دستور نیست
تا نالد با خدا وقت گزند^۱

گفت: هین از ذکر چون وامانده‌ای
گفت: لیبکم نمی‌آید جواب
گفت: آن الله تو لیبک ماست
حیله‌ها و چاره جویبه‌های تو
ترس و عشق تو کُمند لطف ماست
جان جاهل زین دعا جز دور نیست
بر دهان و بر لبش قفل است و بند

نکته قابل توجه در این شعر این است که هرگاه سختی به انسان می‌رسد 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 می‌تواند پیکری از طرف خدا باشد، زیرا خداوند در قرآن مجید فرمود:

﴿ما اصابک من حسنه فمن الله و ما اصابک 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 گاه خود انسان یا اطرافیان یا محیط زندگی و کار و اجتماع وی سبب بدی و زشتی شده‌اند 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 می‌سازد؛ مولانا می‌گوید:

گر خطا گفتیم اصلاحش تو کن	مصلحی تو ای سلطان سخن
کیمیا داری که تبدیلتش کنی	گرچه جوی خون بود نیلتش کنی
این چنین میناگریها کار توست	این چنین اکسیرها اسرار توست ^۱

بنابراین اگر نیایش حقیقی و درخواست منطقی باشد، اما تاخیر در اجابت اتفاق بیفتد می‌تواند این تاخیر به خاطر تحکیم پیوند عاطفی معنوی بین خالق و مخلوق باشد که وجود این پیوند آثار ارزشمند دیگری را برای بنده ایجاد می‌کند 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 نمی‌باشد؛ چنانچه خداوند حکیم در قرآن کریم فرمود: «بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و آن به صلاح شماست و بسا چیزی را خوب می‌دانید و به صلاح و خیر شما نمی‌باشد».^۲

انسان حکیم در کارهایش سه ویژگی دارد:

۱. هدف و قصد دارد؛

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

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

گاه انسان قصد و هدفش را مشخص می‌کند، ولی هدف اصلح و بهترین و نزدیک ترین راه برای رسیدن به هدف را نمی‌داند و گاه انسان نتایج ظاهری را می‌بیند و چیزی را درخواست می‌کند که به صلاح او نیست، ولی خداوند حکیم به اقتضای حکمت و مصلحت و مهربانیش، درخواست بنده را به تاخیر می‌اندازد 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	من زیان پنداشتم آن سود شد
بس دعاها کان زیان است و هلاک	و ز کرم می‌نشنود یزدان پاک ^۱

دعا و کرامت مهدوی

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

هر کجا بوی خدا می‌آید	خلق بین بی سر و پا می‌آید
زان که جانها همه تشنه است به وی	تشنه را بانگ سقا می‌آید
شیرخوار کرم اند و نگران	تا که مادر ز کجا می‌آید

پس کرامت یک عنایت الهی بوده که در اثر رابطه بین بنده و پروردگار حاصل می‌شود و این رابطه قابل سنجش و وصف نیست، اما حقیقت دارد و هر شخصی در زندگی خود نمونه‌های 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:

۱. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر دوم، ص ۱۷۸.

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	هر کجا اشکی دوان رحمت شود ^۱

بنابراین، حال که بنده توفیق قرب و انس با خدا را یافته می‌تواند 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 نمونه‌ها 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

در نگاه جدید به دعا؛ دعا یک روش نگرش ساز می‌باشد که باورهای نیایشگر در موضوعات متعدد را شکل می‌دهد، اگر نیایشگر استمرار در دعا داشته و به مفاهیم آن توجه کند می‌تواند نگرشهای خود را به واسطه دعا تثبیت نماید. برای تبیین بیشتر این بحث موضوعاتی مانند چیستی نگرش، چگونگی شکل گیری نگرش، راهبردهای تغییر نگرش، ویژگی‌های 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 می‌دانند. نگرش مرکب از سه عنصر شناختی، احساسی یا عاطفی و رفتاری یا آمادگی برای عمل می‌باشد. جزء شناختی نگرش شامل اطلاعاتی است که از موضوعی داریم، پس نگرش ما محدود به شناخت ما می‌شود. مثلاً می‌دانیم ملائک وجود دارند، اما دانشی از اینکه چه هستند و چه می‌کنند نداریم؛ پس نگرش ما فقط به وجود ملائک مربوط می‌شود. 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 می‌تواند محرک او برای تحصیل باشد. جزء آمادگی برای عمل، این جزء نگرشی فرد را آماده می‌کند تا رفتاری از خودشان نشان دهد؛ مثلاً چون فرد تحصیل را دوست دارد از دیگران در مورد رشته، کتاب‌ها و محل تحصیل سؤال می‌کند تا خود را آماده تحصیل کند، ولی اگر بعد احساسی مثبت نداشته باشد این امور را پیگیری نمی‌کند.

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 ارزش‌های ما باشد نگرش مبتنی بر عواطف خواننده می‌شود. اگر رفتار ما نسبت به چیزی سبب شود نگرش ما معلوم شود نگرش مبتنی بر رفتار است.^۱

ما معتقدیم دعا می‌تواند در عناصر نگرش اثرگذار باشد که تبیین آن مجال دیگری می‌خواهد.

۲. فرایند شکل‌گیری نگرش

بیشتر محققان بر "آموختنی بودن" نگرش‌ها تاکید می‌کنند، ولی تحقیقات اخیر نشانگر تاثیر ژنتیکی نگرش‌ها را تقویت می‌کند. نگرش‌ها به صورت‌های مختلف می‌تواند شکل بگیرد. موارد مهم شکل‌گیری آن عبارتند از:

۱-۲. تجربه: ممکن است ما به یک مکان زیارتی برویم و برخورد مناسب ببینیم؛ نگرش ما به آنجا مثبت می‌گردد 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 می‌گیریم پاسخ مناسبی دریافت نمی‌کنیم، نگرش ما به ارتباط با او منفی می‌شود.

۲-۳. شرطی شدن کنشگر: رفتارهایی که به نتیجه خوشایند برسند تقویت و تکرار می‌گردد؛ مثلاً فرزند شما به مسجد آمده او را در آغوش می‌گیرید، می‌بوسید و برایش چیزی می‌خرید، همین کارها باعث تغییر نگرش او نسبت به نماز به صورت شرطی می‌شود.

۱. کریمی، نگرش و تغییر نگرش، ص ۲۶.

۴-۲. یادگیری اجتماعی^۱: بسیاری از فرزندان نگرش‌های خود را از الگوی والدین دریافت می‌کنند و می‌توان گفت بخشی از نگرش‌های ما تقلیدی است. البته معمولاً این نگرش کودکان (الگوگیری از والدین) بعد از رفتن به دانشگاه کاهش می‌یابد.

۵-۲. مقایسه اجتماعی: گاهی ما در موضوعی به گونه‌ای برخورد می‌کنیم آنگاه خودمان را با دیگری مقایسه می‌کنیم، پس نگرش خود را براساس آن شکل می‌دهیم.^۲

۳. راهبرد شکل‌گیری و تغییر نگرش در فرهنگ دینی

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

۳-۱. تثبیت از طریق تقلید و تکرار

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

۳-۲. انگیزه و هیجان

انگیزه افراد از اموری است که باعث شکل‌گیری یا تغییر نگرش آنها می‌شود.

۳-۳. تفکر و استدلال

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

۳-۴. توجیه شناختی نسبت به پیامدهای کار

بیان نتایج مثبت و منفی برای یک موضوع، نگرش فرد را نسبت به موضوع قوی‌تر نموده و یا تغییر می‌دهد.

۳-۵. توجه دادن به عظمت خدا

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

۱. *social learning*

۲. همان، ص ۴۹.

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

۳-۶. وضعیت رفاهی و اقتصادی

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

۳-۷. مراودت دوستانه

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

۳-۸. دعا

دعای معصوم به ما شناخت می‌دهد، استدلال می‌آموزد، مناجات و برون ریزی عاطفی را بر ما می‌گشاید، نگرش‌های ایمانی را یادآوری و تکرار می‌نماید، به ما یاد می‌دهد 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 می‌آموزد زندگی کردن و مردن را چگونه تجربه نمائیم؛ همه اینها راهی برای تغییر و تصحیح و تکمیل نگرشها است.^۱

به نظر می‌رسد موارد مذکور به عنوان راهبردهای شکل‌گیری و تغییر نگرش در فرهنگ اسلامی را می‌توان در دعاهای امامان یافت، یعنی دعا حاکم بر تمام راهبردهای گفته شده می‌باشد که باید مصادیق آن را در الگوهای دعایی یافت و آنها را تبیین نمود. بنابراین دعا اگر جنبه معرفتی آن تقویت گردد و نیایش‌گر آن را باور نماید و به عنوان یک الگوی قدسی بداند و خود را ملزم به آن بکند در فرایند شکل‌گیری 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 می‌طلبد.

۱. مولفان، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۱۵۰.

۴. ویژگیهای نگرش

نگرش یک سازه فرضی است که به طور مستقیم قابل مشاهده نیست، اما بیشتر با اظهارات کلامی و رفتاری خود را نشان می‌دهد. به عبارت دیگر نگرشها تعیین کننده رفتارها هستند و این فرض به طور ضمنی دلالت بر این دارد که با تغییر نگرشهای افراد می‌توان 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 مولفه‌های آن پردازیم.
۲. نگرش، اکتسابی و تدریجی است؛ زیرا تجربه و آموزش در آن موثر می‌باشد، نگرش نسبتاً پایدار، فردی یا گروهی است و دارای مولفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است.^۱

۵. نگرش سازی با دعا

نگرش چیست و دعا چگونه می‌تواند 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 می‌کنیم؛ اگر چه زمانی طولانی مصرف می‌شود. در نگاه جدید به دعا، نیایش روشی برای نگرش سازی براساس آموزه‌های 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 می‌باشد. جزء شناختی نگرش اطلاعاتی و شناختی که فرد در مورد مسئله یا رویداد خاص دارد نگرشها پایدار و ارزشی هستند.

چنانچه در تعریف نگرش گذشت عقاید، مجموعه باورها و نگرشها را در برمی‌گیرد. در الگوهای دینی عقیده به دعا مورد توجه عموم می‌باشد؛ بدین معنی که همه انسانها به دعا اعتقاد دارند، اما افراد به دعا یک نگاه ابزاری دارند، یعنی فرد هنگام بروز حوادث از دعا برای رفع

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

ائمه علیهم‌السلام ادعیه بسیاری داشتند؛ آیا بیان این همه دعا صرفاً جهت رفع حاجت برای ما می‌باشد؟ بله، نیایش حاجتمندان تنها برای این نیست که خدا را از نیازها و خواسته‌های خود با خبر سازیم، بلکه خدا همه چیز را می‌داند 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 می‌گیرد. به عبارت دیگر نیایش کلید فهم هستی و خالق آن می‌باشد. نیایش مکتب نگرستن است؛ درحالی که ما غالباً آن را با گریستن و خواستن همراه می‌دانیم.

مقصود ما از نگرش سازی با دعا آن است که براساس موضوع خواسته‌ها 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 شبانه‌روز وعده‌های غذایی متعدد داریم؛ نیز شایسته است وعده‌های متفاوت تغذیه معنوی به واسطه نیایش داشته باشیم. این الگوی نیایش برای بسیاری افراد در اثر یادگیری و توجه به نیایش‌های ائمه پدید آمده است. همه ائمه علیهم‌السلام متناسب هر موضوعی دعای خاصی داشته‌اند و این مؤید آن است که نگرش سازی با دعا یکی از مقاصد آنان می‌باشد.

بدین معنی که مثلاً امام سجاده علیه‌السلام در صحیفه سجادیه وقتی برای فرزندان دعا می‌کند دعای متناسب با خواسته و نیاز فرزندان را مطرح می‌سازد و وقتی برای والدین دعا می‌کند دعای متناسب با وضعیت والدین را بیان می‌نماید و امام علی علیه‌السلام در صحیفه علویه و امام صادق علیه‌السلام در صحیفه صادقیه براساس موضوعات مختلف دعا‌های متفاوت را آورده‌اند که ما به ذکر دو مورد با توضیح مختصر بسنده می‌کنیم.

الف) دعای امام علی برای انتخاب همسر:

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي زَوْجَةً صَالِحَةً وَدُوداً وَدُوداً شُكُوراً غَيْرَ غَيْرٍ إِذَا أَحْسَنْتُ شَكَرْتَ وَ إِنْ أَسَأْتُ غَفَرْتَ وَ إِنْ ذَكَرْتُ اللَّهَ أَعَانْتَ، وَ إِنْ نَسِيتُ ذَكَرْتَ، وَ إِنْ خَرَجْتُ مِنْ عِنْدِهَا حَفِظْتَ وَ إِنْ دَخَلْتُ عَلَيْهَا سَرَّتَنِي، وَ إِنْ أَمَرْتُهَا أَطَاعَتَنِي وَ إِنْ أَقْسَمْتُ عَلَيْهَا أَبْرَتْ قَسَمِي وَ إِنْ غَضِبْتُ عَلَيْهَا أَرْضَتَنِي يَا ذَا الْجَلَالِ وَ الْإِكْرَامِ هَبْ لِي ذَلِكَ فَإِنَّمَا أَسْأَلُكَ وَ لَا أَجِدُ إِلَّا مَا قَسَمْتَ لِي؛ 'زیبا آفرینا! همسری شایسته، پُرمهر، 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 می‌خواهم و جز به آنچه تو عنایت کنی دسترسی ندارم).

نگرش‌سازی با دعا یعنی، دعا الگویی معرفت بخش برای شکل‌گیری نگرش‌های ما باشد، زیرا دعا تنها عرصه خواندن نیست، بلکه صحنه شناختن و معرفت یافتن هم هست. پس اگر نیایش‌گر 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 می‌شود. انتخاب همسر در معنابخشی و هدف‌زندگی افراد بسیار مؤثر است و الگوهای شناختی در دعای فوق می‌تواند نقش اساسی در زندگی ایفا نمایند. این الگوهای نگرش‌ساز 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 ارزش‌های 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، امکان‌پذیر 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 نگرش‌های 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 جلدي و قلبي؛ 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 می‌شود که پاکی قلب همراه با پاکی تن می‌باشد. به عبارت دیگر پاکی قلبی و پاکی جسمی توسط خدا با رفتن به حمام یا شنیدن کلمه حمام برای او تداعی می‌گردد و این نگرش نیایشی می‌تواند انگیزه ای در او ایجاد کند که همانطور که برای طهارت جسمی قدم برمی‌دارد، برای طهارت باطنی و قلبی خود نیز حرکتی داشته باشد. البته این نگرش سازی با دعا فقط در یک موضوع تنها نمی‌تواند اثربخشی خود را نشان دهد، بلکه اگر تمام ادعیه با فرایند علمی روانشناختی در امور متعدد و گام به گام برای افراد ارائه گردد می‌تواند 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 می‌کند.

۶. تغییر و تکمیل و تثبیت نگرش با دعا

در روان‌شناسی اجتماعی یکی از راهبردهای شکل‌گیری یا تغییر نگرش، دعا می‌باشد.^۲ به عنوان نمونه حضرت مهدی علیه السلام در دعای دوم می‌فرمایند: خدایا! خودت را به من بشناسان؛ اگر خودت را نشناسانی پیامبرت را نمی‌شناسم. خداوندا! پیامبرت را به من بشناسان که اگر او را نشناسم حجت تو (امام) را نخواهم شناخت. این مفاهیم قدسی به نیایشگر آموزش می‌دهد که خداشناسی، پیامبرشناسی و امام‌شناسی از درخواست‌های وی شود، یعنی خواسته‌های ما فقط مادی نباشد، بلکه برای هدایت و خواسته‌ای معنوی از خدا یاری بجوییم. پس تغییر نگرش آن است که هنگام درخواست‌ها به خود تکیه نکنیم، یعنی همه چیز را از خدا بخواهیم؛ حتی شناخت خودش را. حال تثبیت این نگرش‌ها، یعنی توجه به خواسته‌های معنوی، همه چیز حتی خداشناسی را از خدا خواستن به واسطه تکرار مضامین دعا و توجه به مفاهیم آن شکل می‌گیرد؛ زیرا روان‌شناسان معتقدند تکرار و تقلید در تثبیت یک نگرش کارساز است و از طرف دیگر دعا از

۱. ابطحی، صحیفه صادقیه، ص ۲۵.

۲. مولفان، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۱۵۰.

جمله آموزه‌های 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 می‌توان گفت دعا یک الگوی آموزشی معرفت بخش است که در شکل‌گیری و تغییر و تکمیل و حتی تصحیح نگرش موثر می‌باشد؛ همچنین تکرار آن افزون بر ثواب اخروی که طبق توصیه قرآن می‌باشد می‌تواند در تصحیح و تکمیل و تثبیت نگرش اثربخش باشد (البته این نگرش‌سازی نیاز به فرایند علمی روان‌شناختی دارد که نگارنده در دوره‌های آموزشی سلامت معنوی مدل آن را طراحی نموده) و یکی از اهداف اصلی نگارش این کتاب با توجه به زیرنویس‌ها آن است که نیایشگر هنگام خواندن نیایش متوجه شود دعا چه نگرشهایی را می‌سازد و این نگرشها در سلامت افکار، رفتار، روان و جسم و روابطش چه اثری خواهد داشت.

ج) رابطه دعا با سلامت

تحقیقات در قلمرو دعا و سلامت در حوزه پزشکی و روانشناسی گسترش یافته است ماخلصه‌ای از این پژوهش‌ها و ارتباط آن با سلامت را به اختصار بیان خواهیم نمود.

۱. دعا و روان‌شناسی

گاه دعا به عنوان روشی برای برخورد با مشکلات استفاده می‌شود؛ مثلاً فرد حاجتی دارد و امکان رسیدن به آن سخت است؛ از دعا به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به خواسته خود استفاده می‌کند. در این حالت دعا مهارتی دینی است که هنگام برخورد با مشکل می‌توان از آن استفاده کرد. در روان‌شناسی دین، این استفاده از دعا را به عنوان «مقابله مذهبی» نام می‌برند؛ یعنی در برخورد با حوادث برخی افراد از ابزاری مانند دعا، توسل، زیارت، نذر و غیره استفاده می‌کنند و این امر می‌تواند 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 روان شناسی 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 گونه ای 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، روان شناسی اجتماعی، ص ۱۳۸.

۲. کجباف، «مقایسه نگرش مذهبی و سلامت...»، مطالعات اسلام و روان شناسی، 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 کنی... 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

می‌دهد.^۱ بنابراین دعا با نگاه جدید و رعایت شرایط می‌تواند نگرش مذهبی یا ایمانی افراد را بسازد.

۲. رابطه نگرش مذهبی و سلامت روانی

نظر روان‌شناسان در مورد تأثیرات اعتقادات دینی بر سلامت روان آن است که ایمان به خدا و نگرش مذهبی نیروی خارق‌العاده‌ای را به وجود می‌آورد و نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد که او را در تحمل سختی‌ها یاری می‌رساند و او را از نگرانی‌ها دور می‌نماید. ویلیام جیمز بنیانگذار روان‌شناسی در آمریکا و نویسنده مقاله "انواع تجارب مذهبی" (۱۹۰۲) می‌گوید:

ایمان بدون شک موثرترین درمان اضطراب است و فقدان ایمان زنگ خطری است که شکست انسان را در برابر سختی‌های زندگی هشدار می‌دهد.

پارگامنت نقش روان‌شناختی مذهبی را در کمک به مردم توصیف نموده و می‌گوید:

مذهب می‌تواند در ایجاد احساس امید، احساس نزدیک بودن به دیگران به آرامش هیجانی، فرصت خودشکوفایی، احساس راحتی، مهارت‌تکانه و نزدیکی به خدا موثر باشد.

هیدوت اظهار کرد:

فقدان باورهای مذهبی علت اصلی بیماریهای روانی است و بیمار روانی از طریق آموزش اصول مذهبی درمان می‌شود.^۲

پژوهشهای انجام شده در چند دهه گذشته نشان می‌دهد که بین مذهب و سلامت روان ارتباط وجود دارد. روان‌شناسی 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 روان‌شناسی*، 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 مک‌نلی 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 اثرگذار 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 تأثیرگذاری الگوهای تربیتی در ایجاد این گونه تعبیر و تفاسیر نیست. همچنین منکر تأثیرگذاری 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. کجاف، همان، ص ۳۲.

۲. یونسی، افسردگی، ص ۱۵.

ادعیه است. این آموزه‌ها مثبت‌نگری، واقع‌نگری و اعتماد و توکل و آرامش‌یافتن را به ما آموزش می‌دهند. اگر با این آموزش، دین را به شکل صحیح بفهمیم و در مصداقیابی آن درست به نتیجه برسیم، قطعاً به آرامشی مطلوب دست خواهیم یافت.

مردم باورهای خاصی درباره خود، دیگران و دنیای خویش دارند. شکل‌گیری این باورها از دوران کودکی آغاز می‌گردد. باورها در دو سطح مطرح می‌باشند؛ باورهای بنیادی که این باورها بسیار کلی و انعطاف‌ناپذیر و بیش از حد تعلیم یافته می‌باشند. درمقابل، باورهای میانی وجود دارد که شامل نگرش‌ها و مفروضه‌های فرد می‌شود.^۱

اینکه ما به موضوعات پیش آمده چگونه بنگریم به نگرش ما برمی‌گردد. برخی افراد اتفاقات را به دید مشکل نگاه می‌کنند و برخی به دید مسئله، گاه آنان که به دید مشکل نگاه می‌کنند تفسیر و برداشت نادرست دارند، مثلاً خدا مرا بدبخت آفریده، راهی ندارم، کاری نمی‌توانم بکنم و... این نگاه به مسائل زندگی آدم را در بن بست قرار می‌دهد و استمرار آن سبب افسردگی می‌گردد. روانشناسان در تعریف افسردگی گفته‌اند:

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 می‌دهد.^۲

در تعریف جدید سازمان بهداشت جهانی آمده افسردگی بیماری است که در آن، خلق فرد غمگین است و علاقه‌اش به کارهایی که انجام می‌داده را از دست می‌دهد.^۳

می‌توان گفت بروز افسردگی براساس نگرش‌های منفی و شناختی درمسائل زندگی است. هرگاه فرد خود را در بن بست ببیند و ازطرفی ناتوانی خود را در نظر بگیرد، نا آرام و مضطرب می‌گردد؛ اگر این ناآرامی و نا کارآمدی استمرار پیدا کند می‌تواند منجر به افسردگی گردد. حال این پرسش مطرح است که دعا چگونه می‌تواند افسردگی را کاهش دهد؟

نگرش ما به دعا به دو گونه است؛ گاه دعا به عنوان "مقابله مذهبی" به کار می‌رود. 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 می‌تواند 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 سجاده علیه السلام در صحیفه سجادیه دعای ۵۴ در موضوع غم می‌فرماید:

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 غمم 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 می‌کنند؛ برای رفع این مشکل دعای توسل می‌خوانند که این نگاه به دعا همان مقابله مذهبی است، یعنی برای حاجت دعا خوانده است. ولی به نظر ما ائمه در موضوعات متفاوت دعاها را متعدد ارائه کردند و این موید آن است که افزون بر مقابله مذهبی، قصد نگرش سازی با دعا را داشته‌اند.

۲. تناسب مضامین دعا با موضوع: امام سجاده 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 می‌کند؛ البته به شرط آنکه وقتی دعا می‌خواند 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 نعمت‌ها توسط خلق از او گرفته شده، پس در این حال اگر به مضمون دعا توجه نماید به این نگرش می‌رسد 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 گره‌گشایی را فراهم می‌کند و اینکه فکر می‌کنیم باور نداریم نادرست است. خدا کاشف و برطرف کننده گرفتاری‌ها است. اینکه دیگران رفتاری داشتند تا به ما نعمت نرسد نباید ما را نگران کند، چون صاحب تمام نعمت‌ها در دنیا و آخرت خدا است. این نگرش‌ها که برگرفته از مضامین دعا است سبب مثبت‌نگری، امید و تقویت انگیزه و حرکت در رسیدن به اهداف انسان می‌شود و تفسیرهای نادرست و نگرش‌های

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

منفی (بن بست، تنهایی، ناتوانی) را از بین می‌برد و امید و نشاط را افزایش می‌دهد. بنابراین سبب کاهش افسردگی می‌گردد، 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 می‌برد؛ 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 می‌کند و هرچه باورها و نگرش‌های ما درست‌تر گردد اضطراب، نا آرامی و ناکامی و افسردگی ما کاهش می‌یابد.

۲. دعا و پزشکی

تحقیقات امروزی در حوزه دین با دو رویکرد صورت می‌پذیرد: رویکرد اول، نگاه واقع‌گرایانه به دین است، اثبات وجود خدا و صفات الهی از طریق مباحث فلسفی و استدلالی و کلامی مربوط به این دیدگاه می‌باشد. رویکرد دوم، کارکردگرایانه 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 می‌گیرد 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 درمان‌های روان‌شناختی شامل مراقبه، روان‌درمانی، آرام‌سازی و دعا درمانی آمده است. مراقبه - که به دعای بدون کلام و همراه با سکوت گفته می‌شود - 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 بی‌خوابی داشته است.^۱ در این ارتباط بنسون استاد دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد آمریکا در مورد دعا می‌گوید:

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

۱. ناجی، معنویت در پرستاری، ص ۱۲۷.

همچنین نتیجه گرفتند کسانی که نیایش فعالانه‌تر دارند سالم‌ترند و بین نیایش و سلامت جسمانی و روانی رابطه مثبت وجود دارد.^۱

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

در اثربخشی آموزه‌های دینی، به خصوص دعا می‌توان به تحقیقات جدید استناد کرد.

۱. از یافته‌های جدید «سایکونوروایمونولوژی»، وجود انواعی از ملکول‌های پیک به نام «نوروپپتیدها» است. این ملکول‌های 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 سلول‌های بدن مرتبط می‌کند.^۲

پس دین می‌تواند یکی از مهم‌ترین عوامل تقویت یا تضعیف سیستم ایمنی باشد که تحت تأثیر افکار و احساسات است. این ملکول‌ها می‌تواند از مغز و حتی از دیگر ارگان‌های بدن سرچشمه بگیرند. مطالعات نشان داده که سیستم ایمنی همانند سیستم عصبی در گردش عمل می‌کند که شدیداً متأثر از افکار و احساسات ماست، شواهد نشان می‌دهد که احساس باختن یا نارضایتی می‌تواند به طور جدی عملکرد سیستم ایمنی را مختل کند و سبب انواع بیماری‌های مزمن شود.

بنابراین آموزه‌های دینی به خصوص دعا و نیایش که از منابع غنی و مهم دین ماست در تصحیح عقاید و تکمیل افکار و تثبیت نگرش‌های ما مؤثر است و به‌عنوان الگوی فکری، عاطفی و رفتاری محسوب می‌شود 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 مثبت‌نگری، واقع‌بینی، امیدواری، خوش‌بینی و ... دعوت می‌کند 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 بیماری‌های صعب‌العلاج و سرطان با روش خاصی از آموزه‌های دینی استفاده می‌کنند؛ البته این درمان به معنای نفی تأثیر باکتری، سلول‌های سرطانی و... نیست؛ بلکه اعتقاد و عمل به آموزه‌های دینی را در تسریع روند بهبودی و درمان مؤثر می‌داند.

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 می‌شود. 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 نمی‌شود، اما پس از آنکه مورد تصدیق قرار گرفت نام اعتقاد به خود می‌گیرد. بنابراین اندیشه بر روی اعتقاد اثرگذار است و اعتقاد قوی از اندیشه قوی و محکم نشأت می‌گیرد.^۲ ما معتقدیم دعا یک الگوی معرفتی اندیشه نمای اعتقادساز 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 می‌کند و در همان حال، آن اندیشه را تبدیل به اعتقاد می‌کند 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 می‌توان این بینش را پیدا کرد و نیز اگر بخواهیم این اندیشه را به پیروان آنان انتقال دهیم به واسطه نیایش می‌توان به این نتیجه رسید. به عنوان نمونه حضرت در دعای سوم صحیفه در توصیف خداوند چنین می‌فرماید: ای آنکه در اوج پیدایی پنهانی، ای آنکه در اوج پنهانی پیدایی، ای جداکننده روشنایی و تاریکی، ای وصف‌شده‌ای که ذات شناخته نشود، ای شناخته شده بی‌همانند، ای محدودکننده هر نهایت‌پذیر، ای بیننده هر دیدنی و به‌وجود آورنده هر

۱. همان، ص ۷۸.

۲. ونیس کرمی، اخلاق، ص ۴۰.

موجود و شمارشگر هر شمارش‌پذیر و گم‌کننده هر گمشده؛ جز تو کسی سزاوار پرستش و صاحب بزرگواری و بخشش نیست. ای آنکه به هیچ‌گونه کیفیت نیایی و در هیچ مکانی جایگاه نپذیری، ای پرده‌نشین از دیدار دیده‌ها، ای [وجود] جاودانه و ای سرپرست پابرجا و ای دانای همه دانسته‌ها.^۱

توجه به مفاهیم این دعا، می‌تواند نشانگر آن باشد که حضرت بینش و شناخت خود از خدا و صفات وی را به این روش بیان می‌کند. به عبارت دیگر خدا از دیدگاه امام زمان اینگونه وصف می‌شود: 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 می‌سازد. از طرف دیگر اگر بخواهیم اندیشه‌های ناب ائمه اطهار را در مسائل و موضوعات مختلف بدانیم و این اندیشه‌ها 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 می‌نماید؛ بنابراین اگر بتوان با این روش در پیروان حضرت اندیشه‌های امام زمان را نهادینه کرد قطعاً شاهد رفتاری مهدوی خواهیم بود. البته اندیشه ائمه محدود به بینش در مورد خدا نیست، بلکه یادانگارشهای متعدد در موضوعاتی مانند خودشناسی، طبیعت شناسی، ارتباط با دیگران و مسائلی مانند غم، بیماری و غیره رابه ما آموزش می‌دهند. نکته قابل توجه اینکه برای نگرش سازی با دعا لازم است دوره‌های آموزشی ارائه گردد و صرف اینکه فرد دعا بخواند نمی‌توان اعتقاد درست را انتقال داد، زیرا نحوه خواندن دعا، نوع نیایش‌ها، فرایند زمانی دعا و غیره در نگرش‌سازی دعا موثر می‌باشد.

دوم. اهداف نگارش

منشأ بهروزی انسان مربوط به درون و افکار و نگرش اوست؛ اما امروزه گروهی از آن غافلند و آن را در بیرون جست‌وجو می‌کنند که نه تنها کاری از پیش نبرده‌اند، بلکه بر اضطراب آن‌ها افزوده شده است. حال برای بازگشت به درون باید نقش آموزه‌های دینی و معارف موجود در ادعیه را در زندگی پررنگ نمود. بایسته است که پژوهشگران، آموزه‌های 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، باور نمودن و الگوگیری از آموزه‌های صحیفه مهدیه در بهداشت روانی و ارتقای سلامت مؤثر است؟ دوم آنکه آیا بین آموزه‌های قرآنی و ادعیه صحیفه مهدیه از جهت معنایی رابطه‌ای وجود دارد؟ سوم آیا دعا در نفی فرقه‌های غیرشیعی کاربرد دارد؟ پاسخ سوال اول و دوم مثبت است که این نظر با نکات روانشناختی و قرآنی که به صورت زیرنویس آمده تایید می‌گردد. همچنین در پاسخ به سوال سوم باید گفت: یکی از راه‌های شناخت اندیشه شناسی تشیع توجه به مضامین دعاست؛ ائمه ما برای اثبات مبانی شیعه و نفی فرق اسلامی غیرشیعی از دعا بهره جسته‌اند که به عنوان نمونه مواردی به صورت زیرنویس در این کتاب آورده ایم. البته مبحث فرقه‌های 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، در صدد تایید این باور است که قرائت، باور و الگوگیری از دعاهای صحیفه مهدیه می‌تواند 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 برگرفته از کلام وحی است و آموزه‌های شیعه اثنی عشر

انطباق با آموزه‌های قرآنی دارد؛

۳. دعا یک روش ایجابی برای تثبیت عقائد شیعی ونفی غیر می‌باشد .

مطالبی به صورت زیرنویس برای سه مورد فوق به اختصار ذکر شده است ؛ بنابراین ادعیه امامان شیعه از زوایای مختلف، با تبیین و تحلیل، می‌تواند 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 می‌باشند که به تبیین آن پرداخته می‌شود.

الف) ترویج نگاه کاربردی به دعا

هدف اساسی از نگارش صحیفه مهدیه با نگاه روان شناختی نگرش بدیع و کارکردگرا به نیایش می‌باشد. 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 می‌کند و این نگاه به دین در حوزه پزشکی، روان شناسی و جامعه شناسی جایگاه ویژه‌ای 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 می‌باشد؛ 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 پاورقی‌ها بیان شده و تبیین و برتری کلام حضرت مجال دیگری را می‌طلبد. 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 می‌باشد؛ افرادی که میزان معنویت آنها بالاتر است سیستم ایمنی بدن آنها بهتر بوده و غدد درون ریز آنها منظم‌تر کار می‌کند و فشار خون آنها کمتر می‌باشد. 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 رشته‌های 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 می‌گردد که بتوانند جنبه‌های معنوی را ارزیابی کنند.^۱ همچنین مراقبت معنوی برای بیماران جایگاه ویژه‌ای پیدا نموده است. براساس این ضرورت اعضای پنج انجمن که بالغ بر ده هزار نفر می‌باشند بیانیه‌ای مشترک برای مراقبت‌های 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 می‌کند. مراقبت معنوی، یعنی معنابخشی به زندگی براساس مبانی دینی همراه ساختارهای علمی بوده و محور این مراقبت، قرآن و روایات می‌باشد که با استفاده از دعاها با الگوهای روان شناختی نگرش و معنای زندگی افراد را ارتقا می‌بخشد. 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 می‌باشد. اغلب افراد به خاطر ناآرامی‌ها و نابسامانی در دنیای کنونی خواستار آرامش و سامان درونی می‌باشند و عرفانهای نوظهور با ترفندهایی متعدد نوعی آرامش موقتی به افراد می‌دهند و آنان را جذب خود می‌کنند. اگر ما بتوانیم آرامش قدسی براساس الگوهای نیایشی متناسب با افراد متفاوت و حالات متعدد ارائه کنیم معنویت دینی به گونه ای شکل می‌گیرد که هر روز طرفداران بیشتری پیدا کند و از انحراف مصون بماند. گام نخست آن قرار

۱. مهرابی، موش معنوی و مقیاس...، ص ۳۰.

دادن ادعیه ائمه علیهم السلام در این ساختار می‌باشد. گامهای بعدی این نگاه به دعا آن است که نیاز و خواسته‌های 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 دوره‌های آموزشی متعدد برخی از این برنامه‌ها را تدوین نموده است. به عنوان نمونه برای مراقبت معنوی بیماران این مجموعه کتب با توجه به معنویت نیایش محور آماده شده است:

۱. *درآمدی بر مبانی مراقبت معنوی*. در این کتاب، مبانی معنویت و تفاوت تعاریف آن در جهان بینی‌های گوناگون، مراقبت معنوی و سلامت معنوی، شرایط ارائه‌دهنده و گیرنده مراقبت معنوی، و شیوه حرفه‌ای مداخله معنوی مبتنی بر اصول روان‌شناختی شرح داده شده است.
 ۲. *چرا من؟*. این کتاب شامل سیصد سؤال و نیاز معنوی است که در طول کار بالینی طولانی مدت از طریق مصاحبه با بیماران جمع‌آوری شده است. گفتنی است این دو کتاب مخصوص بالینگران و پژوهشگران نگاشته شده است و محتوای کتاب «چرا من» می‌تواند موضوع پژوهش‌های متعدد قرار گیرد.
 ۳. *بیماری و بیداری*. در این کتاب مهارت‌های معنوی برای مقابله با بیماری بیان شده و مخصوص بیماران و اطرافیان و ارائه‌کننده مراقبت معنوی است.
 ۴. *مراقبه با دعا*. در این کتاب اذکار و دعاهای کوتاه برای امیدبخشی و تقویت مهارت معنوی در بیماران آمده است.
 ۵. *آرامش با نیایش*. در این کتاب بعضی ادعیه با نگاهی روان‌شناختی برای پاسخ‌گویی به نگرانی‌های بیماران و تغییر نگرش آنان به زندگی گزینش شده است.
 ۶. *چه کنم؟* این کتاب شامل پرسش و پاسخ‌های فقهی مخصوص مبتلایان به بیماری‌های صعب‌العلاج است و سؤالات آن براساس تجربه‌های بالینی انتخاب شده است.
- ذکر این نکته لازم است که بالینگران برای استفاده از این بسته جامع باید علاوه بر مطالعه کتب، در دوره‌های 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 واژه‌هایی 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 اعتقاد ساز 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

۱. عباسی، درآمدی بر سلامت معنوی، ص ۱۹.

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

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 صحیفه‌های 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 می‌باشد. تحقیقات علمی نشانگر این بوده که حداقل‌های مشترک دین در ابعاد سلامت افراد اثر دارد؛ آنچه در این نوشتار آمده با توجه به حداقل‌ها بوده، اگرچه عقیده ما براین است که آموزه‌های اسلام نسبت به ادیان دیگر و مباحث علمی جامعتر و کامل‌تر می‌باشد، ولی عمل به این حداقل‌ها نیز اثرگذارتر می‌باشد.

(د) معرفی کتاب

آقای الشیخ عیسی‌الاهری از کتاب «کلمة الامام المهدی» یادداشت‌برداری نموده و پس از تلاش‌های 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 آیت‌الله مرعشی نجفی اقدام به چاپ کتاب مذکور نموده است.^۱

براین‌اساس، نگارنده بر آن شد کتاب مذکور که توسط آیه الله مرعشی نجفی تاییدشده 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 اندیشه‌های مهدوی نزد پیروان حضرت گسترش یابد.

به نظرما در هر زمان کاوش‌های علمی صورت گرفته و مرزهای اندیشه بشری پرده‌ای از

۱. اهری، عیسی، صحیفه المهدی، ص ۱۹.

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 مهديه به صورت کاربردی مورد بهره‌وری قرار گیرد و خوانندگان بتوانند از این گوهر غنی بهره‌ وافر 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. معادل سازی کلام حضرت با مباحث علمی و ذکر تمایز آن‌ها و تأثیر آن بر سلامت.
- نکته: گاهی گفته می‌شود از آنجا که ماهیت علم جدید مادی گرایانه 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 عج

نیایش اول: دعای فرج

درخواست فرج و موفقیت

اللَّهُمَّ عَظْمَ الْبَلَاءِ وَبَرِحَ الْخَفَاءِ وَانْكَشَفَ الْغَطَاءِ وَانْقَطَعَ الرَّجَاءُ وَضَاقَتِ الْأَرْضُ وَمَنَعَتِ السَّمَاءُ وَأَنْتَ الْمُسْتَعَانُ وَالْإِيكُ الْمُسْتَكِي، وَعَلَيْكَ الْمَعْوَلُ فِي الشَّدَةِ وَالرَّخَاءِ.

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

درخواست گشایش

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ أُولَى الْأَمْرِ الَّذِينَ فَرَضَتْ عَلَيْنَا طَاعَتَهُمْ وَعَرَّفْتَنَا بِذَلِكَ مَنَزَلَتَهُمْ فَفَرِّجْ عَنَّا بِحَقِّهِمْ فَرَجاً عاجِلاً قَرِيحاً كَلِمَةَ الْبَصْرِ أَوْ هُوَ أَقْرَبُ.

خداوندا، بر محمد و خاندانش درود فرست. پیشوایانی که فرمان‌برداری^۱ از آنان را بر ما واجب

۱. مسیر رفتار بهداشتی (*Healthy Behavior Pathway*): متخصصان بهداشت آموزه‌های دینی را مشوق رفتارهای بهداشتی می‌دانند. در تحقیقات، تأیید شده افرادی که به آموزه‌ها 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 مطلوب‌تری برخوردارند (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۷۲). حضرت در این بخش از دعا، ما را به پایبندی واجبات که امامان دستور داده‌اند و بخشی از آن احکام است، متذکر می‌شوند 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 می‌بخشد.

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 برهم‌زدنی و بلکه کمتر از آن.

یا مُحَمَّدُ یا عَلِيُّ یا عَلِيُّ یا مُحَمَّدُ، إِكْفِيَانِي فَإِنَّكُمَا كَافِيَايَ وَأَنْصُرَانِي فَإِنَّكُمَا نَاصِرَايَ. یا مَوْلانا یا صَاحِبَ الزَّمَانِ، الْأَمَانَ الْأَمَانَ الْأَمَانَ، الْغَوْثَ الْغَوْثَ الْغَوْثَ، أَدْرِكْنِي أَدْرِكْنِي أَدْرِكْنِي، السَّاعَةَ السَّاعَةَ، السَّاعَةَ، الْعَجَلَ الْعَجَلَ الْعَجَلَ، یا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ بِمُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ.

ای محمد و ای علی، ای علی و ای محمد، مرا کفایت نمایید، همانا شما کفایت‌کننده من هستید و مرا یاری فرمایید، محققاً شما یاری‌کننده 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 مهربان‌ترین مهربانان، به واسطه محمد و خاندان پاکش [تو را می‌خوانم].

۲. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأَطِيعُوا 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 شناسانی، 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! حجتت را به من بشناسان؛ زیرا اگر حجتت را شناسانی از دین و ائیمت گمراه می‌شوم.
اللَّهُمَّ لَا تُؤْتِنِي مِيتَةً جَاهِلِيَّةً، وَلَا تُرِغْ قَلْبِي بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنِي.

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

اللَّهُمَّ فَكَمَا هَدَيْتَنِي بِوِلَايَةِ مَنْ قَرَضْتَ طَاعَتَهُ عَلَيَّ مِنْ وِلَاةِ أَمْرِكَ بَعْدَ رَمْلِكَ صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَآلِهِ، حَتَّى
وَالَيْتُ وِلَاةَ أَمْرِكَ: أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ وَعَلِيًّا وَمُحَمَّدًا وَجَعْفَرًا وَمُوسَى وَعَلِيًّا وَمُحَمَّدًا وَعَلِيًّا
وَالْحَسَنَ وَالْحُجَّةَ الْقَائِمَ الْمَهْدِيَّ صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِمْ أَجْمَعِينَ.

هدایتگرا! 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 ﷺ هستند، درود تو بر همه آنان باد.

اللَّهُمَّ فَجَبَّنِي عَلَى دِينِكَ وَاسْتَعْمَلْنِي بِطَاعَتِكَ وَلَكِنَّ قَلْبِي لِوَلِيِّ أَمْرِكَ وَعَافِنِي مِمَّا امْتَحَنْتَ بِهِ خَلْقَكَ وَتَبَّنِي عَلَى طَاعَةِ وَلِيِّ أَمْرِكَ الَّذِي سَتَرْتَهُ عَنْ خَلْقِكَ فَيَاذُنِكَ 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 آنجاکه این دعا طولانی است؛ دعارابه چند قسمت تقسیم نموده و ترجمه هر قسمت را پس از آن نقل نموده و سپس قسمت دیگری از دعا را ذکر کرده‌ایم.

را نرم کن، و از آنچه [به وسیله آن] آفریده‌ات را آزموده‌ای معافم دار و در اطاعت ولیّ امرت، آن کسی که او را از مخلوق خویش پنهان کردی و با اذن تو غیبت اختیار کرده و چشم‌به‌راه فرمان توست، استوارم دار.^۱

ضرورت صبر و بردباری در زمان غیبت

وَأَنْتَ الْعَالِمُ غَيْرُ مُعَلِّمٍ بِالْوَقْتِ الَّذِي فِيهِ صَلَاحُ أَمْرِ وَلِيِّكَ فِي الْأَذْنِ لَهُ بِإِظْهَارِ أَمْرِهِ وَكَشْفِ سِرِّهِ وَصَبْرَتِي عَلَى ذَلِكَ حَتَّى لَا أَحِبُّ تَعْجِيلَ مَا أَخَّرْتَ وَلَا تَأْخِيرَ مَا عَجَّلْتَ وَلَا أَكْشِفَ عَمَّا سَتَرْتَهُ وَلَا أَبْحَثَ عَمَّا كَتَمْتَهُ وَلَا أَنْارِعَكَ فِي تَدْبِيرِكَ وَلَا أَقُولَ لِمَ وَكَيْفَ، وَمَا بَالُ وَلِيِّ الْأَمْرِ لَا يَظْهَرُ وَقَدْ اِمْتَلَأَتِ الْأَرْضُ مِنَ الْجَوْرِ وَأَفْوَضَ أُمُورِي كُلَّهَا إِلَيْكَ.

خدایا! تو به زمانی که برای [ظهور] ولیّ 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 فرموده‌ای و تأخر آنچه زودتر خواسته‌ای محبوبم نشود و آنچه را پرده‌پوشی کرده‌ای ظاهر نکنم و از آنچه پنهان داشته‌ای کاوش نکنم و در تصمیم و تدبیرت خرده‌گیری ننمایم و نگویم چرا و چگونه و چه شده که ولیّ امر خدا آشکار نمی‌شود؛ درحالی که زمین از ستم پر گشته و من تمام امورم را به تو واگذار می‌کنم.^۲

اخلاص در دعا

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ أَنْ تُرِينِي وَلِيَّ أَمْرِكَ ظَاهِرًا نَافِذَ الْأَمْرِ مَعَ عِلْمِي بِأَنَّ لَكَ السُّلْطَانَ وَالْقُدْرَةَ وَالنُّزْهَانَ وَالْحُجَّةَ وَالْمَشِيئَةَ وَالْحَوْلَ وَالْقُوَّةَ فَافْعَلْ ذَلِكَ بِي وَجَمِيعِ الْمُؤْمِنِينَ حَتَّى نَنْظُرَ إِلَى وَلِيِّكَ صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَآلِهِ

۱. نگرش (Attitude): روشی نسبتاً ثابت در فکر و احساس و رفتار نسبت به افراد و گروه‌ها و موضوع‌های اجتماعی است یا قدری وسیع‌تر شامل هرگونه حادثه‌ای در محیط فرد مانند افکار و عقاید، احساسات و عواطف و تمایلات رفتاری می‌باشد (آذربایجان، روانشناسی اسلامی با نگرشی به منابع اسلامی، ص ۱۳۶). حضرت در این عبارت (مرا در دینت ثابت نگه‌دار... استوارساز) به نگرش دینی اشاره دارند که جهت زندگی را مشخص نماید؛ زیرا دین اسلام، برای تمام مؤلفه‌های 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 از دعا بگیرد می‌تواند با تکرار دعا و باور آنها این نگرش را در خود تثبیت نماید که نمود آن نگرش در رفتار نیایشگر ظاهر می‌شود.

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

ظَاهِرَ الْمَقَالَةِ، وَاضِحَ الدَّلَالَةِ، هَادِيًا مِنَ الضَّلَالَةِ، شَافِيًا مِنَ الْجَهَالَةِ، وَأَبْرَزَ يَا رَبِّ مُشَاهِدَتَهُ وَكَيْتَ قَوَاعِدَهُ
وَاجْعَلْنَا مِمَّنْ تَقْرَأُ عَيْنُهُ بِرُؤْيَيْهِ، وَأَقِمْنَا بِخِدْمَتِهِ، وَتَوَفَّنَا عَلَى مِلَّتِهِ، وَاحْشُرْنَا فِي زُمْرَتِهِ.

خداوندا! از تو می‌خواهم که ولیّ امرت را به من بنمایی؛ درحالی که ظهور نموده و دستورت را اجرا می‌نماید. می‌دانم 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 ولیّ تو را درحالی زیارت نمایم که گفتارش آشکار، دلالتش روشن، راهنمای ما از گمراهی و شفادهنده از جهالت باشد. پروردگارا! دیدار او را هویدا ساز و پایگاه‌های 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 أَعِذْهُ 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 يَضِيغُ مَنْ حَفِظْتَهُ بِهِ وَاحْفَظْ فِيهِ رَسُولَكَ
وَوَصِيَّ رَسُولِكَ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ.

خداوندا! او را در پناه خود نگهدار از شر هر که آفریده‌ای و پدیدار کرده‌ای و هستی بخشیده‌ای و ایجاد کرده‌ای و نقش‌آفرینی فرموده‌ای و از پیش رو و پشت سر و سمت راست و چپ و بالا و پائین نگهدارش باش، [همان] حفاظت و نگهداری خودت که هرکسی را فراگیرد، از بین نمی‌رود [او را حفاظت فرما] و با حفظ و حراست او، [رسالت] پیامبرت و جانشین پیامبرت را محفوظ بدار.

روش دعا و شناخت درخواست‌ها

اللَّهُمَّ وَمُدِّ فِي عُمُرِهِ وَزِدْ فِي أَجَلِهِ وَأَعِنُّهُ عَلَى مَا وُلِّيتَهُ وَاسْتَرْعَيْتَهُ وَزِدْ فِي كَرَامَتِكَ لَهُ فَإِنَّهُ الْهَادِي

۱. نگرش مذهبی (Religious Attitude): اعتقاد به نبوت و امامت از مؤلفه‌های 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 دانش‌آموزان ($r = -0.23$) 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 می‌گیرد، نیایشگر می‌تواند با خواندن و باور دعا الگویی 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 ﷺ، برنامه‌ای منسجم و هدفمند در زندگی خود خواهد داشت. زیرا یکی از مهمترین اهداف پیامبران برنامه و روش و هدف برای هدایتگری مردم در زندگی می‌باشد.

الْمُهْدِيُّ وَالْقَائِمُ الْمُهْتَدِي الطَّاهِرُ التَّقِيُّ الزَّكِيُّ التَّقِيُّ الرَّضِيُّ الْمَرْضِيُّ الصَّابِرُ الشُّكُورُ الْمُجْتَهِدُ.

کریم! عمرش را طولانی نما و بر دوران زندگی او بیفزا و او را بر آنچه فرمانروایی و سرپرستی داده‌ای یاری فرما و کرامت و شکوه او را روزافزون گردان؛ زیرا اوست که راهنما، راه‌یافته، به‌پاخاسته، هدایت‌شده، پاک‌باز، پیکره تقوا، اسوه پاک و پاکیزگی، راضی از خدا، خدا نیز از او راضی، بردبار، سپاسگزار و تلاش‌گر است.

اللَّهُمَّ وَلَا تَسَلِّبْنَا الْيَقِينَ لَطُولِ الْأَمَدِ فِي غَيْبِهِ وَانْقِطَاعِ خَبْرِهِ عَنَّا، وَلَا تُنْسِنَا ذِكْرَهُ وَانْتِظَارَهُ وَالْإِيمَانَ بِهِ وَقُوَّةَ الْيَقِينِ فِي ظُهُورِهِ وَالِدُعَاءَ لَهُ وَالصَّلَاةَ عَلَيْهِ، حَتَّى لَا يُقَنِّطَنَا طَوْلُ غَيْبِهِ مِنْ قِيَامِهِ وَيَكُونَ يَقِينًا فِي ذَلِكَ كَيْقِينِنَا فِي قِيَامِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَمَا جَاءَ بِهِ مِنْ وَحْيِكَ وَتَنْزِيلِكَ. وَقَوِّ قُلُوبَنَا عَلَى الْإِيمَانِ بِهِ حَتَّى تَسَلِّكَ بِنَا عَلَى يَدَيْهِ مِنْهَاجِ الْهُدَى وَالْمَحَجَّةِ الْعُظْمَى وَالطَّرِيقَةَ الْوَسْطَى وَقَوِّنَا عَلَى طَاعَتِهِ وَتَبَتْنَا عَلَى مُتَابَعَتِهِ وَاجْعَلْنَا فِي حِزْبِهِ وَأَعْوَانِهِ وَأَنْصَارِهِ وَالرَّاضِينَ بِفِعْلِهِ، وَلَا تَسَلِّبْنَا ذَلِكَ فِي حَيَاتِنَا وَلَا عِنْدَ وَفَاتِنَا حَتَّى تَتَوَفَّيْنَا وَنَحْنُ عَلَى ذَلِكَ، لَا شَاكِّينَ وَلَا نَاكِثِينَ وَلَا مُرْتَابِينَ وَلَا مُكْذِبِينَ.

امیدبخشا! طولانی شدن دوران غیبتش و بی‌خبری ما از او را سبب از بین 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 میانه‌ترین راه روانه‌سازی؛ و در فرمان‌برداری او قدرتمند و در پیروی از او ثابت‌قدم نمایی. [خدایا] ما را در حزب او و در زمرة یاران و یاوران او و از رضایت‌مندان به کارهایش قرار ده و این باور را در زندگی و هنگام مرگ از ما مگیر و ما را درحالی بمیران که شک و پیمان‌شکنی و تردید و تکذیبی بر این عقیده دامن‌گیرمان نشود.

فرایند ظهور ولی امر

اللَّهُمَّ عَجِّلْ فَرَجَهُ وَأَيِّدْهُ بِالنَّصْرِ وَأَنْصُرْ نَاصِرِيهِ وَأَخْذُلْ خَاذِلِيهِ وَدَمِّمْ عَلَى مَنْ نَصَبَ لَهُ وَكَذَّبَ بِهِ وَأَظْهِرْ بِهِ الْحَقَّ وَأَمِتْ بِهِ الْجَوْرَ وَاسْتَنْقِذْ بِهِ عِبَادَكَ الْمُؤْمِنِينَ مِنَ الدُّلِّ وَانْعَشْ بِهِ الْبِلَادَ وَأَقْتُلْ بِهِ جَبَابِرَةَ الْكُفْرِ وَأَقْصِمْ بِهِ رُؤْسَ الضَّلَالَةِ، وَذَلِّلْ بِهِ الْجَبَّارِينَ وَالْكَافِرِينَ، وَأَيِّرْ بِهِ الْمُنَافِقِينَ وَالنَّكَاسِينَ وَجَمِيعَ الْمُخَالِفِينَ وَالْمُلْحِدِينَ، فِي مَشَارِقِ الْأَرْضِ وَمَغَارِبِهَا وَبَرِّهَا وَبَحْرِهَا وَسَهْلِهَا وَجَبَلِهَا، حَتَّى لَا تَدَعَ مِنْهُمْ دِيَارًا، وَلَا

تَبَقَى لَهُمْ آثَارًا، وَطَهَّرَ مِنْهُمْ بِلَادَكَ وَأَشْفَى مِنْهُمْ صُدُورَ عِبَادِكَ وَجَدَّدَ بِهِ مَا امْتَحَى مِنْ دِينِكَ وَأَصْلَحَ بِهِ مَا
بُدِّلَ مِنْ حُكْمِكَ وَغَيَّرَ مِنْ سُنَّتِكَ حَتَّى يَعُودَ دِينُكَ بِهِ وَعَلَى يَدَيْهِ غَضًّا جَدِيدًا صَحِيحًا لَا عِوَجَ فِيهِ وَلَا
يُدْعَةَ مَعَهُ، حَتَّى تُطْفِئَ بِعَدْلِهِ نِيرَانَ الْكَافِرِينَ. فَإِنَّهُ عَبْدُكَ الَّذِي اسْتَخْلَصْتَهُ لِنَفْسِكَ وَارْتَضَيْتَهُ لِنُصْرَةِ دِينِكَ
وَاصْطَفَيْتَهُ بِعِلْمِكَ وَعَصَمْتَهُ مِنَ الذُّنُوبِ وَبَرَّأْتَهُ مِنَ الْعُيُوبِ وَأَنْعَمْتَ عَلَيْهِ وَطَهَّرْتَهُ مِنَ الرَّجْسِ وَنَقَّيْتَهُ مِنَ
الدَّنَسِ.

گشایشگرا! در فرج او تعجیل نما، و با تأیید خود یاریش فرما. یاوران او را یاری ده، و دشمنانش
را خوار گردان و ستیزه‌جویان و تکذیب‌کنندگان او را نابود گردان، به برکت وجودش حق را آشکار
و ستم را ریشه کن فرما، و به‌وسیله او بندگان باایمانت 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 به‌وسیله او درهم شکن و زورگویان و کافران را خوار گردان و به‌دست او منافقان و
پیمان‌شکنان 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 سینه‌های 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 احکامات بدل 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^{علیه السلام}

محققاً او بنده توست و او را برای خود خالص نموده‌ای و برای یاری آئینت برگزیده‌ای، و با

۱. اصول روان‌درمانی دینی (Religious Psychotherapy): یکی از اصول روان‌درمانی اعتقاداتی است که به ما کمک می‌نماید تا در برابر اراده خداوند تسلیم باشیم (مرعشی، بهداشت روان و تمش دین، ص ۱۳۵). عبارات حضرت در بند ۱۰، یعنی اعتقاد به امامت حضرت مهدی، ایمان به او و فرمان‌بری و ثبات‌قدم 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 می‌دادند 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 به‌گونه‌ای شکل می‌گیرد 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 می‌داند و این پذیرش در آرامش وی و رفع تعارضات درونی او مؤثر است.

دانش خودت او را گرامی داشته‌ای و از گناهان معصومش ساخته‌ای و از عیب‌ها مبرایش نموده‌ای و بر نهان و پنهان آگاهش ساخته‌ای و بر وی انعام فرموده‌ای و از پلیدی پاکیزه و از آلودگی دورش ساخته‌ای.

اللَّهُمَّ فَصِّلْ عَلَيْهِ وَعَلَى آبَائِهِ الْأَئِمَّةِ الطَّاهِرِينَ وَعَلَى شِيعَتِهِ الْمُتَتَّبِعِينَ وَبَلِّغُهُمْ مِنْ آمَالِهِمْ أَفْضَلَ مَا يَأْمَلُونَ وَاجْعَلْ ذَلِكَ مِنَّا خَالِصاً مِنْ كُلِّ شَكٍّ وَشُبْهَةٍ وَرِيَاءٍ وَسُمْعَةٍ حَتَّى لَا تُرِيدَ بِهِ غَيْرَكَ وَلَا تَطْلُبَ إِلَّا وَجْهَكَ. خداوندا! بر او و بر پدران و پیشوایان پاکش و بر پیروان برگزیده‌شان درود فرست و آنان را به برترین آرزوهایشان برسان و این درود ما را از هر شک، شبهه، ریا و شهرت‌طلبی، خالص و ناب گردان^۱ تا منظوری جز تو و خواستی غیر تو نداشته باشیم.

شکوه از زمانه

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

بخشایشگرا! برای فقدان پیامبرمان، غیبت پیشوایمان و سرسختی روزگار بر ما و وقوع فتنه‌ها و آزمایش‌ها، همدستی دشمنان علیه ما، فزونی کینه‌توزان بر ما و کمی افرادمان به تو شکایت می‌کنیم.

اللَّهُمَّ فَفَرِّجْ ذَلِكَ عَنَّا بِفَتْحِ مِنْكَ تُعَجِّلُهُ وَنَصْرِ مِنْكَ تُعِزُّهُ وَإِمَامِ عَدْلٍ تُظَهِّرُهُ، إِلَهَ الْحَقِّ رَبِّ الْعَالَمِينَ. خداوندا! با پیروزی سریع و یاری آسان و آشکارنمودن پیشوای دادگر از کار ما گره بگشای ای معبود حق و ای پروردگار جهانیان.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْفُتُكَ أَنْ تَأْذَنَ لِوَلِيِّكَ فِي إِظْهَارِ عَدْلِكَ فِي عِبَادِكَ وَقَتْلِ أَعْدَائِكَ فِي بِلَادِكَ حَتَّى لَا تَدَعَ لِلْجَوْرِ يَا رَبِّ دِعَامَةً إِلَّا قَصَمْتَهَا وَلَا بَقِيَّةً إِلَّا أَفْنَيْتَهَا وَلَا قُوَّةً إِلَّا أَوْهَنْتَهَا وَلَا رُكْنًا إِلَّا هَدَمْتَهُ وَلَا حَدًّا إِلَّا قَلَلْتَهُ وَلَا سِلَاحًا إِلَّا أَكَلَلْتَهُ وَلَا رَايَةً إِلَّا نَكَسْتَهَا وَلَا شُجَاعًا إِلَّا قَتَلْتَهُ وَلَا جَيْشًا إِلَّا خَذَلْتَهُ وَارْمِهِمْ يَا رَبِّ

۱. دینداری برون‌سو (*Extrinsic Religion*): پابندی ظاهری به آموزه‌های دینی برای کسب منافع و موقعیت اجتماعی و قدرت را، تدین بیرونی یادینداری برون سوگویند (همان، ص ۱۶۵). ریا و شهرت‌طلبی از مصادیق تدین بیرونی است که حضرت برای نفی و دوری از آن از خداوند طلب یاری می‌کند و طبق تحقیقات (۱۹۹۵) این نوع تدین تأثیر منفی در سلامت جسم و روان فرد و جامعه دین‌دار دارد. (البته گاهی این واژه برای تظاهر بدون ریا نیز به کار می‌رود)؛ بنیاشگر باخواندن دعا و الگوگیری و دوری از ریا سلامت خود را ارتقای می‌بخشد

يَحْجِرِكَ الدَّامِغَ وَاضْرِبْتَهُمْ بِسَيْفِكَ الْفَاطِغِ وَبَأْسِكَ الَّذِي لَا تَرُدُّهُ عَنِ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ وَعَذَّبَ أَعْدَاءَكَ
وَأَعْدَاءَ رَسُولِكَ صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَآلِهِ بِيَدِ وَلِيِّكَ وَأَيَّدِي عِبَادِكَ الْمُؤْمِنِينَ.

دادگرا! از درگاهت می‌خواهیم که به ولیّ 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 تکیه‌گاهی را ویران کنی و هر قهرمانی را هلاک و هر سپاهی را خوار و زبون گردانی.

خدایا، آنها را با سنگ کوبنده‌ات سنگ‌باران کن و با شمشیر برآنت و عقوبتی که از مردمان ستمکار باز نمی‌داری، نابودشان گردان و دشمنان خود [و دینت] و پیامبرت را با یاری ولیّ خویش و بندگان با ایمانت کیفر ده.^۱

اللَّهُمَّ اكْفِبْ وَلِيِّكَ وَحُجَّتَكَ فِي أَرْضِكَ هَوْلَ عَدُوِّهِ وَكَيْدَ مَنْ كَادَهُ، وَأَمْكُرْ بِمَنْ مَكَرَ بِهِ وَاجْعَلْ دَائِرَةَ
السُّوءِ عَلَى مَنْ أَرَادَ بِهِ سُوءًا وَقَطِّعْ عَنْهُمْ مَادَّتَهُمْ وَأَرْعِبْ لَهُ قُلُوبَهُمْ وَزَلِّزْ أَقْدَامَهُمْ وَخُذْهُمْ جَهْرَةً وَبَغْتَةً
وَشَدِّدْ عَلَيْهِمْ عَذَابَكَ وَأَخْرِجْهُمْ فِي عِبَادِكَ وَالْعَنَّهُمْ فِي بِلَادِكَ وَأَسْكِنُهُمْ أَسْفَلَ نَارِكَ وَأَحِطْ بِهِمْ أَشَدَّ عَذَابِكَ
وَأَصْلِبْهُمْ نَارًا وَأَخْشِ قُبُورَ مَوْتَاهُمْ نَارًا وَأَصْلِبْهُمْ حَرَّ نَارِكَ، فَإِنَّهُمْ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ وَأَضَلُّوا
عِبَادَكَ.

توانگرا! ولیّ 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 بدی‌ها را برای بدخواهانش قرار ده، و اساس همه آنها را از حضرت قطع گردان، و به برکت وجودش قلوبشان را

۱. باورهای معنوی (*Spiritual Believes*): باورهای معنوی از جمله گرایش‌ات معنوی است که امیدواری به خالق یکی از مؤلفه‌های آن می‌باشد (شریفی، «ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه گرایش‌های معنوی»، ش ۲، ص ۶۹). طبق تحقیقات شریفی و همکارانش (۱۳۸۷) بر دانشجویان دانشگاه، تأیید شده فرد صاحب این گرایش، در مواجهه با مسائل زندگی برخورد درست داشته و از سلامت روانی بهره‌مند می‌باشد (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 می‌تواند تعارضات افراد را کم و امیدشان را زیاد کند. از طرف دیگر عدم اعتقاد به مهدویت سبب ناامیدی و مسئولیت‌گریزی افرادی می‌شود. پس خواندن عبارات فوق و توجه به معانی آن می‌تواند در شکل‌گیری نگرش فرد موثر باشد و اثر این باور در برخورد او با مسائل ظاهر شود و در نهایت این الگوی معنوی می‌تواند در سلامت رفتاری و روانی اثربخش باشد.

بترسان، و گام‌هایشان 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 پست‌ترین آتشت جایشان ده و سخت‌ترین عذابت را بر آنان فرود آور و در آتشت سرازیرشان کن و گورهای مردگان آنان را پر از آتشت کن و حرارت آتشت را بر آنان بچشان؛ زیرا آنان نماز را تباه کردند و از شهوت‌ها پیروی نمودند و بندگان تو را خوار کردند.

احیای ارزش‌های اخلاقی

اللَّهُمَّ وَأَخِي بُولِيكَ الْقُرْآنَ وَأَرِنَا نُورَهُ سَرْمَدًا لَا ظُلْمَةَ فِيهِ وَأَخِي الْقُلُوبَ الْمَيِّتَةَ وَاشْفِ بِهِ الصُّدُورَ الْوُغْرَةَ وَاجْمَعْ بِهِ الْأَهْوَاءَ 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 دل‌های مرده را زنده و سینه‌های دردمند را شفا ده^۱ و خواسته‌های گوناگون را به وسیله او بر محور حق گرد هم آور و با کفایتش مجازات‌های به‌جا مانده و احکام متروک مانده را به‌پا دار تا هیچ حقی نماند، جز اینکه آشکار گردد و هیچ دادی نماند جز اینکه درخشان شود.

وَاجْعَلْنَا يَا رَبِّ مِنْ أَعْوَانِهِ وَمُقَوِّبَةِ سُلْطَانِهِ وَالْمُؤْتَمِرِينَ لِأَمْرِهِ وَالرَّاضِينَ بِفِعْلِهِ وَالْمُسْلِمِينَ لِأَحْكَامِهِ وَمِمَّنْ لَا حَاجَةَ بِهِ إِلَى التَّقِيَّةِ مِنْ خَلْقِكَ أَنْتَ يَا رَبِّ الَّذِي تَكْشِفُ الضُّرَّ وَتُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاكَ وَتُنْجِي مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ فَانْكَشِفِ الضُّرَّ عَنَّا وَبِكَ وَاجْعَلْهُ خَلِيفَتَكَ فِي أَرْضِكَ كَمَا ضَمِنْتَ لَهُ.

پروردگارا، ما را از یاوران آن حضرت و پشتیبانان حکومتش و فرمان‌برداران دستورش و خشنودان از رفتارش و تسلیم‌شوندگان فرمانش و از آنان که تقیه نکرده و از خلق تو بیمناک نبوده، قرار ده. تو آن خدایی هستی که بدی را برطرف می‌نمایی و آنگاه که بیچاره‌ای تو را خواند، پاسخ می‌دهی و از گرفتاری بزرگ نجات می‌دهی؛^۲ پس هر گزندی را از ولی خویش برطرف نما و او را آن‌چنان که تضمین کرده‌ای در زمینت خلیفه قرار ده.^۳

۱. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِمُؤْمِنِينَ»؛ (یونس: ۵۷).

۲. «وَ إِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّ مِثْلِهِ...»؛ (یونس: ۱۲).

۳. «وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ نَسْتَحْيِفُنَّهُمْ 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 وَالْعَظِيمِ عَلَى آلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ. فَإِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ ذَلِكَ فَأَعِزَّنِي. وَأَسْتَجِيرُ بِكَ فَأَجِرْنِي.

خداوندا! ما را از دشمنان و کینه‌توزان و اهل خشم بر خاندان محمد قرار مده، من از این حال به تو پناه می‌برم؛ پس پناهم ده و باز از تو پناهندگی می‌خواهم؛ پس مرا در پناهت نگهدار.

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

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

نیایش سوم: دعای توحید^۱

ویژگی های اهل بیت علیهم السلام

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِمَعَانِي جَمِيعٍ مَا يَدْعُوكَ بِهِ وَلاَهُ أَمْرِكَ الْمَأْمُونُونَ عَلَى سِرِّكَ الْمُسْتَبْشِرُونَ بِأَمْرِكَ الْوَاصِفُونَ لِقُدْرَتِكَ الْمُعْلِنُونَ لِعَظَمَتِكَ، أَسْأَلُكَ بِمَا نَطَقَ فِيهِمْ مِنْ مَشِيئِكَ 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 وَرَتَّقْهَا بِيَدِكَ، بَدُّهَا مِنْكَ وَعَوْدُهَا إِلَيْكَ أَعْضَادٌ وَأَشْهَادٌ وَمُنَاةٌ وَأَذْوَادٌ وَحَفَظَةٌ وَرِوَادٌ فِيهِمْ مَلَأَتْ سَمَاوَاتِكَ وَأَرْضُكَ، حَتَّى ظَهَرَ أَنَّ لا إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ.

نوازشگرا! از تو می خواهم، به معانی تمامی آنچه ائمه معصومین علیهم السلام تو را با آن می خوانند و [به وسیله آن با تو] رازونیا 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 یکتاشناسی 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

فَبِذَلِكَ أَسْأَلُكَ وَبِمَوَاقِعِ الْعِزِّ مِنْ رَحْمَتِكَ وَبِمَقَامَاتِكَ وَعَلَامَاتِكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَأَنْ تَزِيدَنِي إِيمَاناً وَتَقْبِيلاً، يَا بَاطِناً فِي ظُهُورِهِ وَظَاهِراً فِي بَطُونِهِ وَمَكْتُوبِهِ، يَا مُفَرِّقاً بَيْنَ النُّورِ وَالذُّيُوبِ، يَا مَوْصُوفاً بِغَيْرِ كُنْهِ وَمَعْرُوفاً بِغَيْرِ شَبْهِ، حَادٌّ كُلِّ مَخْدُودٍ وَشَاهِدٌ كُلِّ مَشْهُودٍ وَمَوْجِدٌ كُلِّ مَوْجُودٍ وَمُخَصِي كُلِّ مَعْدُودٍ وَفَاقِدٌ كُلِّ مَفْقُودٍ، لَيْسَ دُونَكَ مِنْ مَعْبُودٍ، أَهْلَ الْكِبْرِيَاءِ وَالْجُودِ، يَا مَنْ لا يُكَيِّفُ بِكَيْفٍ وَلا يُؤَيِّنُ بِأَيْنٍ يَا

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

مُخْتَجِباً عَنْ كُلِّ عَيْنٍ يَا دَيْمُومُ يَا قَيُومُ وَعَالِمَ كُلِّ مَعْلُومٍ، صَلِّ عَلَى عِبَادِكَ الْمُتَّجِبِينَ وَبَشْرِكَ الْمُخْتَجِبِينَ
وَمَلَائِكَتِكَ الْمُقَرَّبِينَ وَالْبُهَمِ الصَّافِينَ الْحَاقِينَ، وَبَارِكْ لَنَا فِي شَهْرِنَا هَذَا رَجَبِ الْمُرْجَبِ الْمُكْرَمِ وَمَا بَعْدَهُ
مِنَ الْأَشْهُرِ الْحُرْمِ وَأَسْبِغْ عَلَيْنَا فِيهِ النَّعْمَ.

بنابراین به این حقایق و جایگاه‌های والای بخشایشت و به پایگاه‌ها و نشانه‌هایت، درخواست می‌نمایم 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 وصف‌شده‌ای که ذات شناخته نشود، ای شناخته‌شده بی‌همانند، ای محدودکننده هر نهایت‌پذیر، ای بیننده هر دیدنی و به‌وجود آورنده هر موجود و شمارشگر هر شمارش‌پذیر و گم‌کننده هر گمشده؛ جز تو کسی سزاوار پرستش و صاحب بزرگواری و بخشش نیست. ای آنکه به هیچ‌گونه کیفیت نیایی و در هیچ مکانی جایگاه نپذیری، ای پرده‌نشین از دیدار دیده‌ها، ای [وجود] جاودانه و ای سرپرست پابرجا و ای دانای همه دانسته‌ها. بر بندگان برگزیده و گمنامت و فرشتگان مقرب بارگاہت و سواران صف‌کشیده اطرافت درود فرست.

ارتباط با خدا در ماه رجب

وَأَجْرِلْ لَنَا فِيهِ الْقِسْمَ وَأَبْرِزْ لَنَا فِيهِ الْقِسْمَ بِاسْمِكَ الْأَعْظَمِ الْأَعْظَمِ الْأَجَلِّ الْأَكْرَمِ الَّذِي وَضَعْتَهُ عَلَى النَّهَارِ
فَأَضَاءَ وَعَلَى اللَّيْلِ فَاطْلَمَ وَاعْفِرْ لَنَا مَا تَعَلَّمْنَا وَمَا لَا نَعْلَمُ وَاعْصِمْنَا مِنَ الذُّنُوبِ خَيْرَ الْعِصْمِ وَاكْفِنَا كَوَافِي
قَدْرِكَ وَامْتِنْ عَلَيْنَا بِحُسْنِ نَظَرِكَ وَلَا تَكِلْنَا إِلَى غَيْرِكَ وَلَا تَمْنَعْنَا مِنْ خَيْرِكَ وَبَارِكْ لَنَا فِي مَا كَتَبْتَهُ لَنَا مِنْ
أَعْمَارِنَا وَأَصْلِحْ لَنَا خَبِيئَةَ أَسْرَارِنَا وَأَعْظِمْنَا 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 خوش‌بینی سوق می‌دهد (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۷۸) و طبق تحقیقات (۱۹۸۹) تأیید شده اگر تدين فرد یعنی ایمان درونی گردد، در ارتقای سلامت جسم و روان او مؤثر می‌باشد. (همان، ص ۶۴) اگر نیایشگر با خواندن این بخش دعا توجه‌اش 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 تفاوت‌هایی 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 می‌تواند در بهبودی جسمانی و آرامش روانی فرد مؤثر باشد.

در این ماه رجب که با شکوه است و با کرامت و ماههای محترم پس از آن به ما برکت عطا فرما و نعمتها را بر ما سرشار نما و نصیب ما را در آن فزونی بخش و سوگند ما را در آن نیکوگردان؛ 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 بازدارندهها نگهدار و ما را با تقدیرهای کفایت کنندهات 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 سالهای بعد آن برسان؛ ای خدای صاحب جلالت 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 فَحَيَّيْتَهُ 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 درگاہت تقرّب جست و او را دور ساختی؟

وَرَبِّ هَذَا فِرْعَوْنُ ذُو الْأَوْتَادِ مَعَ عِبَادِهِ وَكُفْرِهِ وَعُتُوهِ وَإِذْعَانِهِ الرَّبُّوبِيَّةَ لِنَفْسِهِ وَعِلْمِكَ بِأَنَّهُ لَا يُثُوبُ وَلَا يُرْجَعُ وَلَا يُؤْتَبُ وَلَا يُؤْمِنُ وَلَا يَخْشَعُ، اسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَائِهِ وَأَعْطَيْتَهُ سُؤْلَهُ كَرَمًا مِنْكَ وَجُودًا وَقَلَّةَ مِقْدَارٍ لِمَا سَأَلَكَ عِنْدَكَ مَعَ عِظَمِهِ عِنْدَهُ أَخْذًا بِحُجَّتِكَ عَلَيْهِ وَتَأْكِدًا لَهَا حِينَ فَجَرَ وَكَفَرَ وَاسْتَطَانَ عَلَى قَوْمِهِ وَتَجَبَّرَ وَبِكَفْرِهِ عَلَيْهِمْ إِفْتَخَرَ وَبِظُلْمِهِ لِنَفْسِهِ تَكَبَّرَ وَبِحُلْمِكَ عَنْهُ اسْتَكْبَرَ، فَكُتِبَ وَحَكَمَ عَلَى نَفْسِهِ جُرْأَةً مِنْهُ أَنْ جَرَاءَ مِثْلِهِ أَنْ يُغْرَقَ فِي الْبَحْرِ فَجَزَيْتَهُ بِمَا حَكَمَ بِهِ عَلَى نَفْسِهِ.

بزرگوارا! این فرعون دارای میخ‌های شکنجه؛ همراه با لجاجت، کفرورزی، نافرمانی و ادعای خدایی برای خود بود، تو می‌دانستی که بر نمی‌گردد و ایمان نمی‌آورد و خاشع نمی‌شود؛ اما دعایش را با بزرگواری و بخشش خود اجابت فرمودی و خواسته‌اش را برآوردی؛ درحالی‌که خواسته‌اش 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 [با هنگامی که] با کفر ورزیدنش، بر آنان خودستایی نمود و با ستم به خویشان مرتکب خودبزرگ‌بینی شد^۱

۱. خودشیفتگی (Narcissistic): خصیصه اصلی این اختلال، بزرگ‌منشی و نیاز به تحسین به صورت غیرمعمول است. چنین فردی مهارت‌های خود را بزرگ جلوه می‌دهد و مهارت‌های دیگران را به‌طور ضمنی کم‌ارزش می‌داند و معتقد بوده اعمال او برتر است (براهنی، «زمینه روان‌شناسی 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 می‌تواند 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 کردار مذکور 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 وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَبْنُ عَبْدِكَ وَأَبْنُ أَمَتِكَ مُعْتَرِفٌ لَكَ بِالْعُبُودِيَّةِ مُقِرٌّ بِأَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ خَالِقِي لَا إِلَهَ لِي غَيْرِكَ وَلَا رَبَّ لِي سِوَاكَ مُوقِنٌ بِأَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ رَبِّي وَإِلَيْكَ مَرَدِّي وَإِيَّايَ عَالِمٌ بِأَنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ تَفَعَّلُ مَا تَشَاءُ وَتَحْكُمُ مَا تُرِيدُ لَا مُعَقَّبَ لِحُكْمِكَ وَلَا رَادًّا لِقَضَائِكَ وَأَنَّكَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ لَمْ تَكُنْ مِنْ شَيْءٍ وَلَمْ تَبْنِ عَنْ شَيْءٍ وَكُنْتَ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ وَأَنْتَ الْكَائِنُ بَعْدَ كُلِّ شَيْءٍ وَالْمُكُونُ 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 می‌کنم که تحقیقاً تو خدا و خالق منی، و معبودی جز تو برایم نیست و غیر از تو پرورش‌دهنده‌ای ندارم و یقین دارم که تو پروردگارم بوده‌ای و بازگشتم به سوی توست و به یقین می‌دانم که تو بر هر کار توانایی. ^۲ هرچه بخواهی، انجام می‌دهی و آنچه را اراده نمایی، حکم می‌کنی. برای فرمان تو بازخواست‌کننده و برای حکم تو برگرداننده‌ای نیست، تو آغاز و پایان و آشکار و نهان هستی. تو از چیزی به وجود نیامده‌ای و از چیزی جدا نشده‌ای، قبل از همه چیز بوده‌ای و بعد از همه چیز خواهی بود، هستی‌دهنده موجوداتی و همه آنها را حساب‌شده آفریدی، تو بینا و شنوایی.

وَأَشْهَدُ أَنَّكَ كَذَلِكَ كُنْتَ وَتَكُونُ وَأَنْتَ حَيٌّ قَيُّومٌ لَا تَأْخُذُكَ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ وَلَا تُوصَفُ بِالْأَوْهَامِ وَلَا تُدْرَكُ بِالْحَوَاسِّ وَلَا تُقَاسُ بِالْمِقْيَاسِ وَلَا تُشَبَّهُ بِالنَّاسِ وَأَنَّ الْخَلْقَ كُلَّهُمْ عِبِيدُكَ وَإِمَائِكَ. أَنْتَ الرَّبُّ وَنَحْنُ الْمَرْبُوبُونَ وَأَنْتَ الْخَالِقُ وَنَحْنُ الْمَخْلُوقُونَ وَأَنْتَ الرَّازِقُ وَنَحْنُ الْمَرْزُوقُونَ.

۱. ﴿وَإِذْ فَرَقْنَا بِكُمْ الْبَحْرَ فَأَنْجَيْنَاكُمْ وَآغْرَقْنَا آلَ فِرْعَوْنَ وَأَنْتُمْ تَنْظُرُونَ﴾ (بقره: ۵۰).

۲. یقین وجودی (existential certainty): داشتن باورهای راسخ و محکم. با رضایت از زندگی همبستگی دارد (آذربایجانی، درآمدهای روانشناسی دین، ص ۱۵۸). از مصادیق این باورها اعتقاد به خدای مهربان و حمایت‌گری و قدرتمندی اوست؛ بنابراین اگر نیایش بانگاه جدیدنگرش سازباشد نیایشگر با خواندن دعا و باور آموزه‌ها 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 رابطه‌ای معنادار خواهد داشت.

گواهی می‌دهم که تو این چنین بوده‌ای و خواهی بود. تو زنده و پابرجایی. چرت و خواب تو را فرامی‌گیرد. با وهم و خیال وصف نمی‌شوی، حواس تو را درک نمی‌کند، با مقیاس و معیار مقایسه‌شدنی نیستی. به مردم تشبیه نمی‌شوی، همه مردم بندگان و کنیزان تو؛ تو پروردگار و ما پرورش‌یافتگان توایم؛ تو آفریدگار و ما آفریدگان تو؛ تو روزی‌دهنده و ما روزی‌خواران تو هستیم.

فَلَكَ الْحَمْدُ يَا إِلَهِي إِذْ خَلَقْتَنِي بَشَرًا سَوِيًّا وَجَعَلْتَنِي غَنِيًّا مَكْفِيًّا بَعْدَ مَا كُنْتُ طِفْلًا صَبِيًّا تَقْوَتِي مِنْ
الْغَدِي لَبْنًا مَرِيًّا وَغَذَيْتَنِي غَدَاءً طَيِّبًا هَنِيئًا وَجَعَلْتَنِي ذَكَرًا مِثْلًا سَوِيًّا.

خدایا! سپاس برای توست که مرا انسانی آراسته آفریدی؛ پس از آنکه کودک و نوجوان بودم، مرا بی‌نیاز گردانیدی. از پستان، شیر گوارا روزیم کردی، با خوراک پاک و گوارا تغذیه‌ام نمودی و مرا مردی نمونه و آراسته قرار دادی.

ضرورت حمد و سپاس

فَلَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا إِنْ عُدَّ لَمْ يُحْصَ وَإِنْ وُضِعَ لَمْ يَتَسَبَّحْ لَهُ شَيْءٌ حَمْدًا يَفُوقُ عَلَى جَمِيعِ حَمْدِ
الْحَامِدِينَ وَيَعْلُو عَلَى حَمْدِ كُلِّ شَيْءٍ وَيَفْخُمُ وَيَعْظُمُ عَلَى ذَلِكَ كُلِّهِ وَكَلَّمَا حَمِدَ اللَّهُ شَيْءًا. وَالْحَمْدُ لِلَّهِ
كَمَا يُحِبُّ اللَّهُ أَنْ يُحْمَدَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَدَدَ مَا خَلَقَ وَزِنَةَ مَا خَلَقَ وَرِنَةَ أَجَلٍ مَا خَلَقَ وَبُوزُنِ أَخْفِ مَا خَلَقَ
وَبَعْدَ أَصْغَرِ مَا خَلَقَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ حَتَّى يَرْضَى رَبُّنَا وَبَعْدَ الرِّضَا وَأَسْئَلُهُ أَنْ يُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ
وَأَنْ يَغْفِرَ لِي ذَنْبِي وَأَنْ يَحْمَدَ 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 اینها 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 تکنیک‌های کمکی در درمان‌های معنوی می‌باشد و روشی است که برای فرد الگوی فکری، عاطفی و رفتاری جدید می‌سازد. تکرار واژه سپاس همراه با خواندن دعا و توجه و باور آن می‌تواند روحیه شکرگزاری را تقویت و تثبیت نماید (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص: ۱۳۲)؛ بنابراین خواندن دعا می‌تواند الگویی برای ایجاد و تثبیت این نگرش است و این امر (شاکر بودن) به دلیل تقویت مثبت‌نگری با

سپاسی برای خدا، آن سپاسی که خودش دوست دارد بدان ستایش گردد. سپاس خدای را به‌شمار آنچه آفریده و به‌سنگینی آنچه آفریده و به‌سنگینی بزرگ‌ترین و سبک‌ترین چیزی که آفریده و به‌شمار بزرگ‌ترین و کوچک‌ترین موجودی که آفریده است. سپاس برای خداست تا آنجا که خدا خشنود شود و [سپاس برای خداست حتی] پس از خشنودی او. از او می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستد و گناه مرا بیامرزد و این کار را بپسندد، توبه و بازگشت مرا بپذیرد، همانا او توبه‌پذیر و مهربان است.

دعای انبیای الهی

إِلَهِي وَإِنِّي أَنَا أَدْعُوكَ وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ صَفْوَتُكَ أَبُونَا آدَمُ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَهُوَ مُسِيءٌ ظَالِمٌ حِينَ أَصَابَ الْخَطِيئَةَ فَغَفَرْتَ لَهُ خَطِيئَتَهُ وَثَبْتَ عَلَيْهِ وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دَعْوَتَهُ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيباً يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي وَتَرْضَى عَنِّي فَإِنْ لَمْ تَرْضَ عَنِّي فَاعْفُ عَنِّي فَإِنِّي مُسِيءٌ ظَالِمٌ خَاطِئٌ عَاصٍ وَقَدْ يَغْفُو السَّيِّدُ عَنْ عَبْدِهِ وَلَيْسَ بِرَاضٍ عَنْهُ وَأَنْ تُرَضِيَ عَنِّي خَلْقَكَ وَتُمِيطَ عَنِّي حَقَّكَ.

خدایا! تو را می‌خوانم و از تو می‌خواهم به آن نامی که برگزیده‌ی تو، پدر ما آدم علیه السلام هنگام احساس گناه و ستم و خطا تو را بدان نام خواند؛ پس خطای او را بخشیدی و توبه‌اش را پذیرفتی و دعایش را مستجاب فرمودی و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می‌خواهم 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 گناه‌کار هستم؛ زیرا مولا و سرور با آنکه از برده‌اش خشنود نیست او را عفو می‌کند. می‌خواهم آفریدگانت را از من خشنود گردانی و حق خودت را از من برداری.

إِلَهِي وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ إِدْرِيسُ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَجَعَلْتَهُ صِدِّيقاً نَبِيًّا وَرَفَعْتَهُ مَكَاناً عَلِيًّا وَاسْتَجَبْتَ دُعَاةَ مَنْ قَرِيباً يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَجْعَلَ مَائِي إِلَى جَنَّتِكَ وَمَحَلِّي فِي رَحْمَتِكَ وَتُسْكِنَنِي فِيهَا بِعَفْوِكَ وَتُرْوِّجَنِي مِنْ حُورِهَا بِقُدْرَتِكَ يَا قَدِيرُ.

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

پیامبر قراردادادی،^۱ و او را بلندمرتبه فرمودی و دعایش را مستجاب کردی و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می‌خواهم 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.

إلهی وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ نُوحٌ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَغْلُوبٌ فَأَنْتَ صِرُّ فَفَتَحْتَ أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِمَاءٍ مُنْهَمِرٍ وَفَجَّرْتَ الْأَرْضَ عُيُونًا فَالْتَقَى الْمَاءُ عَلَى أَمْرٍ قَدْ قُدِرَ وَنَجَّيْتَهُ عَلَى ذَاتِ الْأَوَاحِ وَدُسِّرَ فَاسْتَجَبْتَ دُعَائِهِ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُنَجِّبَنِي مِنْ ظُلْمٍ مَنْ يُرِيدُ ظُلْمِي وَتَكْفُفَ عَنِّي بِأَسْمٍ مَنْ يُرِيدُ هَضْمِي وَتَكْفِيفِي شَرَّ كُلِّ سُلْطَانٍ جَائِرٍ وَعَدُوِّ قَاهِرٍ وَمُسْتَخِفِّ قَادِرٍ وَجَبَّارٍ عَنِيدٍ وَكُلِّ شَيْطَانٍ مَرِيدٍ وَالنَّسِيِّ شَدِيدٍ وَكَيِّدٍ كُلِّ مَكِيدٍ يَا حَلِيمُ يَا وَدُودُ.

خدایا! از تو می‌خواهم به آن نامی که نوح علیه السلام تو را بدان نام خواند، هنگامی که: «پروردگارش را خواند که من شکست خورده‌ام، یاریم نما؛ پس ما درهای آسمان را با آب سیل آسا گشودیم. زمین را با چشمه‌هایی شکافتیم؛ پس آب‌ها به هم پیوست به دستوری که مقدر شده بود، و سوارش کردیم بر [مركبی ساخته شده از] تخته‌ها و میخ‌ها»؛ پس درخواست وی را پذیرفتی^۲ و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از ستم ظالم برهانی، و هیبت و شوکت آن که می‌خواهد مرا درهم شکند از من بازداری، و از شر هر شاه ستمگر، دشمن خشمگین، خوارشمرنده توانا، زورگوی لجباز، شیطان سمج، انسان سخت‌گیر و حيله هر حيله‌گر مرا کفایت نمایی، ای بردبار مهربان (به تو امیدوارم).

حالات بندگان مخلص خدا

إلهی وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيِّكَ صَالِحٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَنَجَّيْتَهُ مِنَ الْخَسْفِ وَأَعْلَيْتَهُ عَلَى عَدُوِّهِ وَاسْتَجَبْتَ دُعَائِهِ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُخَلِّصَنِي مِنْ شَرِّ مَا يُرِيدُنِي أَعْدَائِي بِهِ وَسَعَى بِي حُسَّادِي وَتَكْفِيفِيهِمْ بِكِفَايَتِكَ وَتَتَوَلَّأَنِي بِوَلَايَتِكَ وَتَهْدِي قَلْبِي بِهُدَاكَ وَتُوَيِّدُنِي بِتَقْوَاكَ وَتُبَصِّرُنِي بِمَا فِيهِ رِضَاكَ وَتُعِينَنِي بِغِنَاكَ يَا حَلِيمُ.

۱. ﴿وَأَذْكُرُ فِي الْكِتَابِ إِدْرِيسَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا﴾ (مریم: ۵۶).

۲. ﴿وَنُوحًا إِذْ نَادَى مِنْ قَبْلٍ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ﴾ (انبیاء: ۷۶).

خدایا! از تو می‌خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر تو صالح علیه السلام تو را بدان نام خواند و او را از فرورفتن در زمین رهانیدی و بر دشمنش برتری دادی و دعایش را مستجاب نمودی و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از شر خواسته دشمنان و آنچه حسودان می‌خواهند 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 بی‌نیازی خود بی‌نیازم سازی، ای بردبار (به تو امیدوارم).^۱

إِلَهِي وَاسْتَعْلِكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ وَخَلِيلُكَ إِبْرَاهِيمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، حِينَ أَرَادَ نُمُورُودُ الْفَقَاءَةَ فِي النَّارِ فَجَعَلْتَ لَهُ النَّارَ بَرْدًا وَسَلَامًا وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَاؤَهُ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُبَرِّدَ عَنِّي حَرَّ نَارِكَ وَتُطْفِئَ عَنِّي لَهَبَهَا وَتَكْفِينِي حَرَّهَا وَتَجْعَلَ نَائِرَةَ أَعْدَائِي فِي شِعَارِهِمْ وَدِنَارِهِمْ وَتَزِدَّ كَيْدَهُمْ فِي نُحُورِهِمْ وَتُبَارِكَ لِي فِيهَا أَعْطَيْتَنِيهِ كَمَا بَارَكْتَ عَلَيْهِ وَعَلَى إِلَهِي إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ الْحَمِيدُ الْمَجِيدُ.

خدایا! از تو می‌خواهم، به آن نامی که بنده و پیامبر و دوست تو، ابراهیم علیه السلام هنگامی که نمرود می‌خواست 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، می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و حرارت آتش را بر من سرد گردانی و زبانه‌های آن را برایم خاموش

۱. اندیشه معنوی (*increasing the spirituality*): این نگرش و اندیشه معنوی، به فرد کمک می‌کند که توانمندی بشر را فراتر از تلاش مادی دانسته و شخصیت خویش را در مسائل به‌گونه‌ای دیگر ارزیابی می‌کند؛ البته این نوع اندیشه بایستی در فرد درونی شود و در عین حال نیازهای فیزیولوژیک او نادیده گرفته نشود. (احمدی، «مطالعه تاثیر مشاوره گروهی شناختی - رفتاری با تاکید بر اندیشه‌های معنوی»، ش ۱۳، ص ۳۹) از مهم‌ترین روش‌های این اندیشه، دعا و توسل است که فرد برای تحمل سختی‌ها به واسطه دعا و توسل با خداوند و ائمه، ارتباط عاطفی ایجاد می‌کند. طبق تحقیقات احمدی و همکاران (۱۳۹۰) بر بیماران ام‌اس تأیید شده که اندیشه معنوی در افزایش سلامت روانی بیماران مؤثر می‌باشد (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 می‌کردند 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] شعله‌های [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 وَأَسْأَلُكَ بِالْإِسْمِ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ إِسْمَاعِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَجَعَلْتَهُ نَبِيًّا وَرَسُولًا وَجَعَلْتَ لَهُ حَرَمَكَ مَنْسَكًا وَمَسْكَنًا وَمَأْوَىٰ وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَاؤَهُ وَنَجَّيْتَهُ مِنَ الذَّبْحِ وَقَرَّبْتَهُ رَحْمَةً مِنْكَ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَفْسَحَ لِي فِي قَبْرِي وَتَحُطَّ عَنِّي وَزُرِّي وَتَشُدَّ لِي أَرْزِي وَتَغْفِرَ لِي ذَنْبِي وَتَرْزُقَنِي التَّوْبَةَ بِحَطِّ السَّيِّئَاتِ وَتَضَاعُفِ الْحَسَنَاتِ وَكَشْفِ الْبَلِيَّاتِ وَرِنِحِ التُّجَارَاتِ وَدَفْعِ مَعْرَةِ السُّعَايَاتِ إِنَّكَ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ وَمُنزِلُ الْبَرَكَاتِ وَقَاضِي الْحَاجَاتِ وَمُعْطِي الْخَيْرَاتِ وَجَبَّارُ السَّمَاوَاتِ.

خدایا! از تو می‌خواهم به آن نامی که اسماعیل علیه السلام تو را بدان خواند و او را پیام‌آور و فرستاده خود قرار دادی،^۲ و حرمت را جایگاه عبادت و سکونت و پناهگاه او مقرر فرمودی و دعایش را اجابت کردی و از ذبح شدن نجاتش دادی و به دلیل رحمتت او را به خود نزدیک نمودی و نزدیک او بودی. ای نزدیک به همه، می‌خواهم 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 نیکی‌ها و برطرف نمودن گرفتاری‌ها و منفعت در معاملات و دفع اثر سخن چینی‌ها، توبه و بازگشت نصیبم گردانی. همانا تو اجابت‌کننده دعاهای^۳ و فرودآورنده برکت‌ها [از آسمان] و برآورنده

۱. همانندسازی (Identification): یکی از مکانیزم‌های سازگاری، همانندسازی است که فرد سرچشمه قدرت‌ش را با آن تقویت می‌نماید و با آن احساس قدرت و اعتماد به نفس می‌نماید؛ البته گاهی ممکن است کاربرد منفی پیدا نماید (شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۳۹)؛ توجه به الگوهای معنوی در دعا و درخواست‌های حضرت برای خواستن، می‌تواند نوعی همانندسازی صحیح را درنگرش 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 می‌کند و راهکار عملی به او می‌آموزد تا در مشکلات همراه تلاش به دعا متوسل شود؛ بنابراین خواندن و تکرار و باور دعا می‌تواند امید انسان را با روش همانندسازی تقویت نماید و او را در برخورد با مسائل زندگی فردی نیرومند سازد.

۲. «وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا»؛ (مریم: ۵۴).

۳. «قَالَ رَبِّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ»؛ (غافر: ۶۰).

نیازها و بخشنده خیرات و فرمانروای آسمان‌ها هستی.

إلهی وَأَسْأَلُكَ بِمَا سَأَلَكَ بِهِ ابْنُ خَلِيلِكَ إِسْمَاعِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ الَّذِي نَجَّيْتَهُ مِنَ الذَّبْحِ وَفَدَيْتَهُ بِذَبْحٍ عَظِيمٍ وَقَلَّبْتَ لَهُ الْمَشَقَّصَ حَتَّى نَاجَاكَ مُوقِنًا بِذَبْحِهِ رَاضِيًا بِأَمْرِ وَالِدِهِ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَاؤُهُ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُنَجِّنِي مِنْ كُلِّ سُوءٍ وَبَلِيَّةٍ وَتَصْرِفَ عَنِّي كُلَّ ظُلْمَةٍ وَخِيَمَةٍ وَتَكْفِينِي مَا أَمَنَنِي مِنْ أُمُورِ دُنْيَايَ وَآخِرَتِي وَمَا أَحَازِرُهُ وَأَخْشَاهُ وَمِنْ شَرِّ خَلْقِكَ أَجْمَعِينَ، بِحَقِّ آلِ يَس. خدایا! از تو می‌خواهم به آن [نامی] که فرزند خلیل تو، اسماعیل علیه السلام، آن کسی که او را از قربانی شدن رهایی از تو خواست و با قربانی بزرگ، او را فدیه دادی و تیغ را از وی برگرداندی و با تو مناجات و نیایش می‌کرد^۱ درحالی که به گذشته‌شدن یقین داشت و از کار پدرش خشنود بود و تو نیایش او را پذیرفتی؛ درحالی که به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می‌خواهم 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

إلهی وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ لُوطٌ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَتَجَبَّيْتَهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْخَسْفِ وَالْهَدْمِ وَالْمَثَلَاتِ وَالشَّدَةِ وَالْجُهْدِ وَأَخْرَجْتَهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَاؤُهُ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ. وَأَنْ تَأْذَنَ لِي بِجَمْعِ مَا شِئْتَ مِنْ سَمَلِي وَتُقَرَّرَ عَيْنِي بِوَلَدِي وَأَهْلِي وَمَالِي وَتُصَلِّحَ لِي أُمُورِي وَتُبَارِكَ لِي فِي جَمِيعِ أَحْوَالِي وَتُبَلِّغَنِي فِي نَفْسِي أَمَالِي وَأَنْ تُجِيرَنِي مِنَ النَّارِ وَتَكْفِينِي شَرَّ الْأَشْرَارِ بِالْمُصْطَفَيْنِ الْأَخْيَارِ الْأَيْمَةِ الْأَبْرَارِ وَنُورِ الْأَنْوَارِ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ الْأَخْيَارِ الْأَيْمَةِ الْمَهْدِيِّينَ وَالصَّفْوَةِ الْمُنتَجَبِينَ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ أَجْمَعِينَ وَتَرْزُقَنِي مُجَالَسَتَهُمْ وَتَمُنَّ عَلَيَّ بِمُرَاقَبَتِهِمْ وَتُوفِّقَ لِي

۱. نیایش (supplication): یکی از مهارت‌های هوش معنوی، نیایش می‌باشد، این هوش علاوه بر انعطاف‌پذیری فرد در رفتار، سبب خودآگاهی و بینش عمیق وی نسبت به زندگی می‌شود (فرامرزی، «بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان»، ش ۵، ص ۱۰). الگوهایی که حضرت مهدی علیه السلام در ادیان مختلف مطرح و تأیید کرده‌اند، در تحقق درخواست‌های فرد و آرامش روانی مؤثر است؛ زیرا نیایشگر با خواندن این دعا می‌آموزد سختی و شدائد برای همه افراد حتی پیامبران وجود داشته و یکی از راه‌های غلبه بر سختی، تلاش همراه با نیایش و گفتگو با خالق است که پیامبران آن را انجام می‌دادند.

صُحِبْتَهُمْ مَعَ أَنْبِيَائِكَ الْمُرْسَلِينَ وَمَلَائِكَتِكَ الْمُقَرَّبِينَ وَعِبَادِكَ الصَّالِحِينَ وَأَهْلِ طَاعَتِكَ أَجْمِينَ وَحَمَلَةَ عَرْشِكَ وَالْكَرُوبِينَ.

خدایا! از تو می‌خواهم به آن نامی که لوط علیه السلام تو را به آن نام خواند و تو او و خانواده‌اش را از فرورفتن در زمین و نابودی و متلاشی شدن و سختی و رنج رهایی و او و خانواده‌اش را از غم بزرگ بیرون آوردی و دعایش را اجابت فرمودی^۱ و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مقرر فرمایی که پراکندگی‌ها 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 خواسته‌ام را اجابت نما] به‌خاطر نیکان برگزیده که پیشوایان نیکوکار و فروغ روشنایی‌هایند؛ یعنی محمد و خاندان پاک و پاکیزه و نیک او که پیشوایان راه‌یافته و برگزیده برگزیدگانند که درود خدا بر آنان باد و [از تو می‌خواهم] همنشینی ایشان را نصیبم گردانی و همراهی آنان را بر من منت بگذاری^۲ و به من توفیق دهی که هم‌صحبت آن‌ها به‌همراه پیامبران فرستاده، فرشتگان مقرب، و بندگان شایسته تو و به‌همراه همه فرمان‌برداران و حاملان عرش و فرشتگان باشم.

إِلَهِي وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي سَأَلْتُكَ بِهِ يَعْقُوبُ وَقَدْ كُفَّ بَصَرُهُ وَشَتَّتْ جَمْعُهُ وَقَدْ قُرَّ عَيْنُهُ ابْنُهُ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَاؤُهُ وَجَمَعْتَ شَمْلَهُ وَأَقْرَبْتَ عَيْنَهُ وَكَشَفْتَ ضُرَّهُ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَأْذَنَ لِي بِجَمِيعِ مَا تَبَدَّدَ مِنْ أَمْرِي وَتُقَرِّرَ عَيْنِي بِوَلَدِي وَأَهْلِي وَمَالِي وَتُصَلِّحَ شَأْنِي كُلَّهُ وَتُبَارِكَ لِي فِي جَمِيعِ أَحْوَالِي وَتُبَلِّغَنِي فِي نَفْسِي وَآمَالِي وَتُصَلِّحَ لِي أَعْمَالِي وَتَمُنَّ عَلَيَّ يَا كَرِيمُ يَا ذَا الْمَعَالِي بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خدایا! از تو می‌خواهم به آن نامی که یعقوب علیه السلام نگاه که بینایی چشمش را از دست داد و

۱. «وَنَجَّيْنَاهُ لُوطًا إِلَى الْأَرْضِ الَّتِي بَارَكْنَا فِيهَا لِلْعَالَمِينَ» (انبیاء: ۷۱ و عنکبوت: ۳۲).

۲. جاذبه میان‌فردی (*interpersonal attraction*): هنگام ارتباط افراد بایکدیگر جاذبه شروع میشود این رابطه همراه باحالت عاطفی بوده و یکی از عوامل شکل‌گیری جاذبه میان‌فردی، هم‌جواری است. زیارت مؤمنان و اولیای دین از مصادیق این هم‌جواری می‌باشد (آذربایجانی، روان‌شناسی اجتماعی با نگرشی به منابع اسلامی، ص ۲۳۷). درخواست حضرت برای همنشینی با اولیا، می‌تواند اشاره به این امر داشته باشد. این نوع هم‌جواری در مسائل زندگی افراد تأثیرات زیادی دارد؛ زیرا الگوی فکری، رفتاری و عاطفی آنها در اثر ارتباط با اولیای دین تغییر می‌یابد و این تغییر و تصحیح نگرش‌ها در اثر ارتباط مستمر می‌تواند در سلامتی فرد و اجتماع اثرگذار 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، می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و اجازه فرمایی تا کارهای پراکنده من جمع گردد و با فرزند و خانواده و داراییم، 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 مهربان‌ترین مهربانان.

سربلندی انبیا از آزمایش‌های الهی

إِلٰهِي وَاسْتَأْتَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ يُوسُفُ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ وَنَجَّيْتَهُ مِنْ غِيَابَتِ الْجُبِّ وَكَشَفْتَ ضُرَّهُ وَكَفَيْتَهُ كَيْدَ إِخْوَتِهِ وَجَعَلْتَهُ بَعْدَ الْعُبُودِيَّةِ مَلِكًا وَاسْتَجَبْتَ دُعَاةَ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا يَا قَرِيبُ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَدْفَعَ عَنِّي كَيْدَ كُلِّ كَايِدٍ وَشَرَّ كُلِّ حَاسِدٍ إِنَّكَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

خدایا! از تو می‌خواهم 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، می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مکر و حيله هر حيله‌گر و خطر هر حسدورز را از من برطرف نمایی؛ چراکه تو بر هر کار توانایی.

إِلٰهِي وَاسْتَأْتَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ مُوسَى بْنُ عِمْرَانَ إِذْ قُلْتَ تَبَارَكْتَ وَتَعَالَيْتَ وَنَادَيْتَهُ مِنْ جَانِبِ الطُّورِ الْأَيْمَنِ وَقَرَّبْتَهُ نَجِيًّا وَضَرَبْتَ لَهُ طَرِيقًا فِي الْبَحْرِ يَبَسًا وَنَجَّيْتَهُ وَمَنْ مَعَهُ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَأَغْرَقْتَ فِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَجُنُودَهُمَا وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَاةَ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا؛

خدایا، از تو می‌خواهم 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 أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُعِيدَنِي مِنْ شَرِّ خَلْقِكَ وَتُقَرِّبَنِي مِنْ عَفْوِكَ وَتَنْشُرَ عَلَيَّ مِنْ فَضْلِكَ مَا تُغْنِينِي بِهِ عَنْ جَمِيعِ خَلْقِكَ وَيَكُونَ لِي بِلَاغًا أَنَالُ بِهِ مَغْفِرَتَكَ وَرِضْوَانَكَ يَا وَلِيَّيَ الْمُؤْمِنِينَ.

ای نزدیک به همه! از تو می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و از خطر آفریدگان پناهم دهی و مرا به عفو خود نزدیک گردانی و از فضل و کرمات آنچه را به من عنایت فرمایی که مرا از همه آفریدگانت بی‌نیاز 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 وَأَسْأَلُكَ بِالْأَسْمِ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ دَاوُدَ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَاةً وَسَخَّرْتَ لَهُ الْجِبَالَ يُسَبِّحُنَ مَعَهُ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ وَالطُّيْرَ مَحْشُورَةً كُلُّ لَهْ أَوَّابٍ وَشَدَّدْتَ مُلْكَهُ وَآتَيْتَهُ الْحِكْمَةَ وَفَضَّلَ الْخِطَابَ وَاللَّيْلَ لَهْ الْحَدِيدَ وَعَلَّمْتَهُ صَنْعَةَ لُبُوسٍ لَهُمْ وَغَفَرْتَ ذَنْبَهُ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا.

خدایا! از تو می‌خواهم به آن نامی که بنده و پیامبرت داود علیه السلام تو را بدان نام خواند و نیایش او را پذیرفتی و کوه‌ها را به فرمان او درآوردی [آن گونه] که صبحگاهان و شامگاهان با او تسبیح می‌گفتند و مرغان را گردآوردی که همه به سوی او بازگشت کنند و فرمانرواییش را استوار نمودی

۱. «وَأَنْجَيْنَا مُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَجْمَعِينَ لَمَّا غَرَقْنَا الْآخَرِينَ»؛ (شعرا: ۶۶ و ۶۷).

۲. مثبت‌نگری (positive): یکی از زمینه‌هایی که در روان‌شناسی جدید و دیدگاه روان‌درمانگری اسلامی مطرح بوده، مثبت‌نگری می‌باشد مقصود از مثبت‌نگری آن است که شخص از تمام ظرفیت‌های ذهنی نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی برای تسلیم‌نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت استفاده کند. پژوهش‌ها نشان داده که مثبت‌نگری بر سلامت رفتار و روان در گروه‌های مختلف اعم از زندانیان و بیماران و ... تأثیر دارد (عبادی، «بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی»، ش ۱۰، ص ۶۱). یکی از الگوهای جامع مثبت‌نگری، دعابانگه جدید می‌باشد که مؤلفه‌های مثبت آن عبارت است از: تدبیر خالق، برآوردن حاجات توسط خالق، توانایی خدا بر کارها مانند نجات یعقوب و یوسف و موسی از گرفتاری‌ها و اظهار رفع گرفتاری غم‌دیدگان مذکور (بند ۱۵ تا ۱۷). هنگام خواندن دعا، توجه به مفاهیمش می‌تواند نیایشگر را امیدوار و انگیزه حرکت را در او قوی کند؛ بنابراین باور دعا و خواندن آن با این نگاه، به‌دلیل تقویت مثبت‌نگری و الگوگیری صحیح از آن و عمل به آموزه‌هایش می‌تواند در سلامت جسم و روان انسان مؤثر باشد.

و حکمت و دآوری 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.

يا قَرِيبُ، اَسْأَلُكَ اَنْ تُصَلِّيَ عَلَي مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُسَخِّرَ لِي جَمِيعَ اُمُورِي وَتُسَهِّلَ لِي تَقْدِيرِي وَتَرْزُقَنِي مَغْفِرَتَكَ وَعِبَادَتَكَ وَتَدْفَعَنَّ عَنِّي ظُلْمَ الظَّالِمِينَ وَكَيْدَ الكَاذِبِينَ وَمَكْرَ المَاكِرِينَ وَسَطَوَاتِ الفَرَاعِنَةِ الْجَبَّارِينَ الحَاسِدِينَ يَا اَمَانَ الخَائِفِينَ وَجَارَ المُسْتَجِيرِينَ وَثِقَةَ الوَائِقِينَ وَذَرِيعَةَ المُؤْمِنِينَ وَرَجَاءَ المُتَوَكِّلِينَ وَمُعْتَمَدَ الصَّالِحِينَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

ای نزدیک به همه! می‌خواهم 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 حيله‌گران و زورگویی فرعون‌های دژخیم حسود را از من برطرف نما؛ ای امان‌دهنده بیم‌ناکان و ای پناه پناهندگان و اطمینان‌بخش اطمینان‌کنندگان و دست‌آویز مؤمنان و امید متوکلان و تکیه‌گاه شایستگان و ای مهربان‌ترین مهربانان (به تو امیدوارم).^۲

الهي وَاسْأَلُكَ اَللّهُمَّ بِاِسْمِ الَّذِي سَأَلْتُكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيِّكَ سَلِيمَانَ بْنِ دَاوُدَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ اِذْ قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَهَبْ لِي مُلْكًا لَا يَنْبَغِي لِاحِدٍ مِنْ بَعْدِي اِنَّكَ اَنْتَ الوَهَّابُ فَاسْتَجَبْتَ لَهٗ دُعَاؤُهٗ وَاَطَعْتَ لَهٗ الخَلْقَ وَحَمَلْتَهُ عَلَي الرِّيحِ وَعَلَّمْتَهُ مَنْطِقَ الطَّيْرِ وَسَخَّرْتَ لَهٗ الشَّيَاطِينَ مِنْ كُلِّ بَنَاءٍ وَغَوَاصٍ وَاخْرِينَ مُقَرَّنِينَ فِي الْاَصْفَادِ، هَذَا عَطَاؤُكَ لَا عَطَاءَ غَيْرِكَ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا.

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

۱. ﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُدَ مِنَّا فَضْلًا يَا جِبَالُ أَوِىِ مَعَهُ وَالطَّيْرَ وَالثَّالِثَةَ الخَبِيدَةَ﴾ (سبأ: ۱۰).

۲. مقابله مذهبی (*religious coping*): از جمله مکانیسم‌های انطباق، مقابله مذهبی بوده که برای برخورد با مشکلات به کار می‌رود و افراد می‌توانند برای کنار آمدن با بحران‌ها و مسائل زندگی و انعطاف‌پذیری و سازگاری از این روش استفاده کنند (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۱۵۰). پناه‌جویی به خالق در برابر ظالم همراه تلاش و... از مصادیق این روش می‌باشد 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 کرده‌اند مقابله مذهبی در ارتقای سلامت جسم و روان مؤثر است. اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا افزون بر توجه به ثواب، بر الگوهای معنوی مانند پناه‌جویی به خالق، آمرزش 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 بخشنده‌ای.»

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

يا قَرِيبُ، اَنْ تُصَلِّيَ عَلَي مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُهْدِيَ لِي قَلْبِي وَتَجْمَعَ لِي لُتْيِي وَتَكْفِيَنِي هَمِّي وَتُؤْمِنَ خَوْفِي وَتَفُكَّ اَسْرِي وَتَشُدَّ اَزْرِي وَتُمَهِّلَنِي وَتُنْفِسَنِي 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 وَمُؤَمِّلِي.

ای نزدیک به همه، می‌خواهم 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 آزاد کنی و به من پشتوانه‌ای 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.

إِلٰهِي وَاسْتَقْلَكَ اَللّٰهُمَّ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ اَيُّوبُ لَمَّا حَلَّ بِهِ الْبَلَاءُ بَعْدَ الصَّحَّةِ وَنَزَلَ السَّقَمُ مِنْهُ مَنَزِلَ الْعَافِيَةِ وَالضِّيْقُ بَعْدَ السَّعَةِ وَالْقُدْرَةَ فَكَشَفْتَ ضُرَّهُ وَرَدَدْتَ عَلَيْهِ اَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ حِيْنَ نَادَاكَ دَاعِيًا لَكَ رَاغِبًا اِلَيْكَ رَاغِبًا لِفَضْلِكَ شَاكِيًا اِلَيْكَ رَبِّ اِنِّي مَسْنِي الضُّرِّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمِيْنَ. فَاسْتَجَبْتَ لَهٗ دُعَاؤُهُ وَكَشَفْتَ ضُرَّهُ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيْبًا.

خدایا! از تو می‌خواهم 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 خانواده‌اش 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 فراگرفته و تو مهربان‌ترین مهربانان هستی» پس نیایش او را پذیرا شدی، و رنج وی را برطرف کردی، و به او نزدیک بودی.

۱. ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ اِنِّي مَسْنِي الضُّرِّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمِيْنَ﴾؛ (انبیاء: ۸۳).

ضرورت صبر در آزمایش الهی

یا قَرِيبُ، اَنْ تُصَلِّيَ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَكْشِفَ طُرِّي وَتُعَافِيَنِي فِي نَفْسِي وَاَهْلِي وَمَالِي وَّوَلَدِي وَاِخْوَانِي فِيكَ عَافِيَةً بَاقِيَةً شَافِيَةً كَافِيَةً وَاِفْرَةً هَادِيَةً نَامِيَةً مُسْتَعْفِيَةً عَنِ الْاَطْبَاءِ وَاَلْاَدْوِيَةِ وَتَجْعَلَهَا شِعَارِي وِدَثَارِي وَتُمَتِّعَنِي بِسَمْعِي وَبَصْرِي وَتَجْعَلَهُمَا الْوَارِثَيْنِ مِنِّي اِنَّكَ عَلٰی كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

ای نزدیک به همه، می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و رنج مرا برطرف نمایی، و برای خودم، خانواده‌ام، دارائیم، فرزندانم و برادران دینی‌ام عاقبتی جاودانه، شافی، کافی، کامل، هدایتگر، رشدکننده و بی‌نیازکننده از پزشکان و داروها عطا فرمایی^۱ و آن [عافیت] را در ظاهر و باطنم قرار دهی و مرا از گوش و چشمم بهره‌مند سازی و آنان را وارثان من مقرر فرمایی؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

ره‌آورد آزمایش الهی

اَللّٰهُمَّ اَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ يُونُسُ بْنُ مَتَّى فِي بَطْنِ الْحُوتِ حِينَ نَادَاكَ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ اَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمِيْنَ فَاسْتَجَبْتَ لَهٗ دُعَاؤُهُ وَاَنْبَتَّ عَلَيْهِ شَجَرَةٌ مِنْ يَقْطِيْنٍ وَاَرْسَلْتَهُ اِلَى مِائَةِ اَلْفٍ اَوْ يَزِيْدُوْنَ وَكُنْتُ مِنْهُ قَرِيْبًا.

خدایا! از تو می‌خواهم به آن نامی که یونس علیه السلام فرزند متی در شکم ماهی تو را بدان نام خواند، و آنگاه که در تاریکی سه‌گانه تو را ندا کرد که: «معبودی جز تو نیست، پاک و منزهی تو، حقا من از ستمکارانم و تو مهربان‌ترین مهربانان هستی». پس نیایش او را پذیرفتی، و برایش بوته کدویی رویاندی و او را به‌سوی یکصدهزار تن یا بیشتر فرستادی و نزدیک او بودی.

یا قَرِيبُ اَنْ تُصَلِّيَ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَسْتَجِيْبَ دُعَائِي وَتُدَارِكَنِي بِعَفْوِكَ فَقَدْ غَرِقْتُ فِي بَحْرِ الظُّلْمِ لِنَفْسِي وَرَكِبْتَنِي مَظَالِمٌ كَثِيْرَةٌ لِخَلْقِكَ عَلَيَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّالِ مُحَمَّدٍ وَاَسْتُرْنِي مِنْهُمْ وَاَعْتَقْنِي مِنَ

۱. نوع‌دوستی (altruism): یکی از شیوه‌های تطابق دینی، نوع‌دوستی می‌باشد. در این سازوکار شخص می‌کوشد به‌وسیله فداکاری، نیازهای دیگران را برآورد که این امر موجب احساس خشنودی، لذت و سربلندی وی می‌شود (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۱۴۹) کلام حضرت (برطرف‌شدن رنج خود و دیگران، عاقبت جاودانه خواستن برای خود و دیگران و...) اشاره و الگویی برای نوع‌دوستی 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 نوع‌دوستانه در نگرش و باور او ایجاد می‌شود و نمود رفتاری پیدا خواهد کرد.

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

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و نیایش مرا پذیرا باشی و با بخشش خود مرا دریابی؛ 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 نیکوکننده.

الهِی وَاسْتَلُّكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ عِيسَى بْنُ مَرْيَمَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ إِذْ آيَدَتْهُ بِرُوحِ الْقُدْسِ وَأَنْطَلَقَتْهُ فِي الْمَهْدِ فَأَخْبَا بِهِ الْمَوْتَى وَأَبْرَأَ بِهِ الْأَكْمَةَ وَالْأَبْرَصَ بِإِذْنِكَ وَخَلَقَ مِنَ الطِّينِ كَهَيْئَةِ الطَّيْرِ فَصَارَ طَائِرًا بِإِذْنِكَ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا.

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 درآمد^۱ و به او نزدیک بودی.

يَا قَرِيبُ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَالْمُحَمَّدِ وَأَنْ تُفَرِّغَنِي لِمَا خُلِقْتُ لَهُ وَلَا تُشْغَلَنِي بِمَا قَدْ تَكَلَّفْتَهُ لِي وَتَجْعَلَنِي مِنْ عِبَادِكَ وَزُهَّادِكَ فِي الدُّنْيَا وَمِمَّنْ خَلَقْتَهُ لِلْعَافِيَةِ وَهَنَاتُهُ 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 آفریده‌ای فراغت دهی،^۲ و بدانچه که آن را برای من تکلف قرار داده‌ای مشغولم نسازی، و مرا از عابدان و زاهدان در دنیا و از آنان که برای عافیت آفریده‌ای و با کرامت خود گوارایشان فرموده‌ای قرار ده، ای کریم و والا و با عظمت.

إِلَهِي وَاسْتَلُّكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ اصْفُ بْنُ بَرْخِيَا عَلَى عَرْشِ مَلَكَ سَبَا فَكَانَ أَقَلَّ مِنْ لَحْظَةِ الطَّرْفِ حَتَّى كَانَ مُصَوَّرًا بَيْنَ يَدَيْهِ فَلَمَّا رَأَتْهُ قِيلَ أَهَكَذَا عَرْشُكَ قَالَتْ كَأَنَّهُ هُوَ فَاسْتَجَبْتَ دُعَاؤَهُ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا.

۱. «إِذْ قَالَ اللَّهُ يَا عِيسَى ابْنَ مَرْيَمَ ادْكُرْ نِعْمَتِي عَلَيْكَ وَعَلَى وَالِدَيْكَ إِذْ آيَدْتُكَ بِرُوحِ الْقُدْسِ تُكَلِّمُ النَّاسَ فِي الْمَهْدِ وَكَهْلًا... وَتَبْرَأُ»

الأكمة و الأبرص بإذني و إذ تُخْرِجُ الْمَوْتَى بِإِذْنِي...» (مائده: ۱۱۰).

۲. «مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِي» (ذاریات: ۵۶).

خدایا! از تو می‌خواهم به آن نامی که آصف بن برخیا تو را بدان خواند و به برکت آن تخت ملکه سبا (بلقیس) را در کمتر از چشم برهم‌زدنی 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.

یا قَرِيبُ، اَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَتُكْفِرَ عَنِّي سَيِّئَاتِي وَتَقْبَلَ مِنِّي حَسَنَاتِي وَتَقْبَلَ تَوْبَتِي وَتَتُوبَ عَلَيَّ وَتُغْنِي فَقْرِي وَتَجْبِرَ كَسْرِي وَتُحْيِي فُوَادِي بِذِكْرِكَ وَتُحْيِيَنِي فِي عَافِيَةٍ وَتُمِيتَنِي فِي عَافِيَةٍ.

ای نزدیک به همه، می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و گناهانم را بریزی، و نیکی‌هایم را بپذیری، و بازگشتم را قبول فرموده و توبه‌پذیرم باشی و نیازمندیم را بی‌نیازی، 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

إِلَهِي وَاسْتَأْذَنَكَ بِالْإِسْمِ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ زَكَرِيَّا عَلَيْهِ السَّلَامُ حِينَ سَأَلَكَ دَاعِيًا لَكَ رَاجِبًا إِلَيْكَ رَاجِبًا لِفَضْلِكَ فَقَامَ فِي الْمَحْرَابِ يُنَادِي نِدَاءً خَفِيًّا فَقَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنِّي وَتَقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا فَوَهَبْتَ لَهُ يَحْيَى وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعَاؤُهُ وَكُنْتَ مِنْهُ قَرِيبًا.

خدایا، از تو می‌خواهم 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، خواسته‌اش را برآوردی^۲ و نزدیک او بودی.

۱. «يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ يَحْيَى لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا» (مریم: ۷).

۲. راه سایکونوروفیزیولوژیک (psycho-Neuro-physiologic pathway): متخصصان این رشته معتقدند آموزه‌های دینی می‌تواند عواطف مثبت ایجاد کند و این عواطف از طریق دستگاه عصبی خودمختار سبب عملکرد مطلوب دستگاه‌های قلبی عروقی، گوارشی، غدد مترشح داخلی و سیستم ایمنی می‌گردد (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۷۱). خواندن و نگرش سازی با دعا و آموزه‌های فوق یعنی هدفمندی، توبه، قبولی عمل، بی‌نیازی و فرزنددار شدن درس پیری به خواست خدا... از مصادیق آموزه‌های مثبت است که نیایشگر با خواندن و باور و عمل به آن می‌تواند به ارتقای سلامت و در صورت بیماری به تسریع بهبودی خود کمک نماید؛ زیرا با باور آموزه‌های فوق (اجابت درخواست زکریا و آصف بن برخیا) یک نوع همانندسازی بوده که امیدواری و مثبت‌نگری

يا قَرِيبُ اَنْ تُصَلِّيَ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُبْقِيَ لِيْ اَوْلَادِيْ وَاَنْ تُمَتِّعَنِيْ بِهِمْ وَتَجْعَلَنِيْ وَاِيَّاهُمْ مُؤْمِنِيْنَ لَكَ رَاغِبِيْنَ فِيْ ثَوَابِكَ خَائِفِيْنَ مِنْ عِقَابِكَ راجِيْنَ لِمَا عِنْدَكَ، اِيسِيْنَ مِمَّا عِنْدَ غَيْرِكَ حَتّٰى تُخَيِّرَنَا حَيٰوةً طَيِّبَةً وَتُمَيِّتَنَا مَيِّتَةً طَيِّبَةً اِنَّكَ فَعَّالٌ لِمَا تُرِيْدُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و فرزندانم را نگهداری و از آنان بهره مند 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؛ حقاً تو هرچه خواهی انجام میدهی.

اِلٰهِيْ وَاَسْتَلُّكَ بِالْاِسْمِ الَّذِيْ سَأَلْتَكَ بِهِ اِمْرَاَةٌ فِرْعَوْنَ اِذْ قَالَتْ رَبِّ اِنِّيْ لِيْ عِنْدَكَ يَتِيْمَةٌ فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِيْ مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِيْ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِيْنَ فَاسْتَجَبْتَ لَهَا دُعَائِهَا وَكُنْتَ مِنْهَا قَرِيْبًا.

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.

يا قَرِيبُ، اَنْ تُصَلِّيَ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُقَرِّ عَيْنِيْ بِالنَّظْرِ اِلَى جَنَّتِكَ وَوَجْهِكَ الْكَرِيْمِ وَاَوْلِيَّائِكَ وَتُقَرِّجَنِيْ بِمُحَمَّدٍ وَاِلَيْهِ وَتُوَسِّنِيْ بِهِ وَبِآلِهِ وَبِمُصَاحِبِيْهِمْ وَمُرَافِقِيْهِمْ وَتُمْكِّنْ لِيْ فِيْهَا وَتُنَجِّنِيْ مِنَ النَّارِ وَمَا اُعِدُّ لِاَهْلِهَا مِنَ السَّلَاسِلِ وَالْاَغْلَالِ وَالشَّدَائِدِ وَالْاَنْكَالِ وَاَنْوَاعِ الْعَذَابِ بِعَفْوِكَ يا كَرِيْمُ.

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 غلها، زنجیرها، سختیها، گرفتاریها و شکنجههای گوناگون با بخشش خود نجاتم دهی.

آزمایش و میزان تحمل

إِلَهِي وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَصِدِّيقَتُكَ مَرْيَمُ الْبَتُولُ وَأُمُّ الْمَسِيحِ الرَّسُولِ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ إِذْ قُلْتَ وَمَرْيَمُ ابْنَتُ عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهِ مِنْ رُوحِنَا وَصَدَّقْتَ بِكَلِمَاتِ رَبِّهَا وَكُتِبَ عَلَيْهَا إِذْ وَقَعْتَ عَلَيْهَا السَّلَامُ فِي سَائِرِ الْآيَاتِ فَاسْتَجِبْتِ لَهَا دُعَائَهَا وَكُنْتِ مِنْهَا قَرِيبًا.

خدایا! از تو می‌خواهم به آن نامی که بنده و دوست تو مریم بتول و مادر مسیح پیامبر علیها 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 کتاب‌هایش را گواهی داده و از عابدان شد؛ پس درخواست وی را پذیرفتی و نزدیک او بودی.

يَا قَرِيبُ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُحْصِنَنِي بِحِصْنِكَ الْحَصِينِ وَتَحْجُبَنِي بِحِجَابِكَ الْمَنِيعِ وَتُحْرِزَنِي بِحِرْزِكَ الْوَثِيقِ وَتَكْفِيَنِي بِكِفَايَتِكَ الْكَافِيَةِ مِنْ شَرِّ كُلِّ طَاغٍ وَظَلَمٍ كُلِّ باغٍ وَمَكْرٍ كُلِّ مَآكِرٍ وَغَدْرٍ كُلِّ غَادِرٍ وَسِحْرِ كُلِّ سَاحِرٍ وَجُورِ كُلِّ سُلْطَانٍ جَائِرٍ بِمَنْعِكَ يَا مَنِيعُ.

ای نزدیک به همه! می‌خواهم 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 فریب‌کار و نیرنگ هر نیرنگ‌باز و جادوی هر جادوگر و ستم هر فرمانروای ستمگر، با نگهداری خود ای نگهدارنده، کفایتم فرمایی.^۱

إِلَهِي وَأَسْأَلُكَ بِالْإِسْمِ الَّذِي دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَنَبِيِّكَ وَصَفِيكَ وَخَيْرَتِكَ مِنْ خَلْقِكَ وَأَمِينِكَ عَلَيَّ وَخِيكَ وَبِعَيْتِكَ إِلَى بَرِيَّتِكَ وَرَسُولِكَ إِلَى خَلْقِكَ مُحَمَّدًا خَاصَّتَكَ وَخَالِصَّتَكَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ. فَاسْتَجِبْتِ دُعَائَهُ وَأَيَّدْتَهُ بِجُنُودٍ لَمْ يَرَوْهَا وَجَعَلْتِ كَلِمَتَكَ الْعُلْيَا وَكَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكُنْتِ مِنْهُ قَرِيبًا.

خدایا! از تو می‌خواهم 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 روان‌شناسی میلگارد، 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 می‌طلبد تا از این امور اجتناب کند؛ بنابراین نیایشگر با خواندن دعا و توجه به مفاهیم آن متذکر می‌گردد که فریب و ستم امری مذموم بوده و اگر چنین کاری انجام می‌دهد 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 خواسته‌اش را برآوردی، و او را با لشکریان نامرئی یاری فرمودی، و فرمان خود را برتر،^۱ و سخن آنانی را که کفر ورزیده‌اند، پست قرار دادی و نزدیک او بودی.

يا قَرِيبُ، اَنْ تُصَلِّيَ عَلَي مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ صَلَوةً زَاكِيَةً طَيِّبَةً نَامِيَةً بَاقِيَةً مُبَارَكَةً كَمَا صَلَّيْتَ عَلَي آيِهِمْ اِبْرَاهِيْمَ وَآلِ اِبْرَاهِيْمَ وَبَارِكْتَ عَلَيهِمْ كَمَا بَارَكْتَ عَلَيهِمْ وَسَلَّمْتَ عَلَيهِمْ كَمَا سَلَّمْتَ عَلَيهِمْ وَرَزَدَهُمْ فَوْقَ ذَلِكَ كُلِّهِ زِيَادَةً مِنْ عِنْدِكَ وَاخْلَطْنِي بِهِمْ وَاجْعَلْنِي مِنْهُمْ وَاحْشُرْنِي مَعَهُمْ وَفِي زُمْرَتِهِمْ حَتَّى تَسْقِيَنِي مِنْ حَوْضِهِمْ وَتُدْخِلَنِي فِي جُمَّلَتِهِمْ وَتَجْمَعَنِي وَآيَاهُمْ وَتُقِرَّ عَيْنِي بِهِمْ وَتُعْطِيَنِي سُؤْلِي وَتُبَلِّغَنِي اِمَالِي فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَآخِرَتِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي وَتُبَلِّغَهُمْ سَلَامِي وَتُرَدِّ عَلَيَّ مِنْهُمْ السَّلَامَ وَعَلَيْهِمُ السَّلَامُ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ.

ای نزدیک به همه، می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی، درودی پاک، بالنده، ماندگار و بابرکت؛ چنانکه بر پدر آنان ابراهیم علیه السلام و خاندان وی درود فرستاده‌ای 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 آنها روشن گردانی، و خواسته‌ام 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

إِلٰهِي اَنْتَ الَّذِي تُنَادِي فِي اَنْصَابِ كُلِّ لَيْلَةٍ هَلْ مِنْ سَائِلٍ فَاُعْطِيَهُ اَمْ هَلْ مِنْ دَاعٍ فَاُجِيبُهُ اَمْ هَلْ مِنْ مُسْتَغْفِرٍ فَاَغْفِرُ لَهُ اَمْ هَلْ مِنْ رَاجٍ فَاُبَلِّغُهُ رَجَاهُ اَمْ هَلْ مِنْ مُؤَمِّلٍ فَاُبَلِّغُهُ اَمَلَهُ هَا اَنَا سَائِلُكَ بِفِنَائِكَ وَمُسْكِينُكَ بِبِآبِكَ وَضَعِيفُكَ بِبِآبِكَ وَفَقِيرُكَ بِبِآبِكَ وَمُؤَمِّلُكَ بِفِنَائِكَ اَسْئَلُكَ نَائِلُكَ وَارْجُو رَحْمَتَكَ وَأُوْمَلُ عَفْوَكَ وَالْتَمِسُ غُفْرَانَكَ.

خدایا، تو آن کسی هستی که در هر نیمه شب صدا می‌زنی: آیا درخواست‌کننده‌ای هستی تا

۱. ﴿فَاَنْزَلَ اللّٰهُ سَكِيْتَهُ عَلَيْهِ وَآيَدَهُ بِجُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِيْنَ كَفَرُوا السُّفْلٰى وَكَلِمَةَ اللّٰهِ هِيَ الْعُلْيَا وَ اللّٰهُ عَزِيْزٌ حَكِيْمٌ﴾؛ (توبه:

[آنچه می‌خواهد] به او ببخشم یا دعاکننده‌ای هست تا او را اجابت کنم یا کسی خواهان بخشایش هست تا او را بیامرزم یا امیدواری هست تا او را به امیدش برسانم. آیا آرزومندی هست تا به آرمانش برسانم. بلی، من درخواست‌کننده درگاه تو، و خاک‌نشین و ناتوان و نیازمند و آرزومند درگاه تو هستم، عطیه تو را می‌خواهم و به مهربانیت امیدوارم، و گذشت تو را آرزومندم و عاجزانه بخشش تو را می‌خوانم.

فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَعْطِنِي سُؤْلِي وَبَلِّغْنِي أَمْلِي وَاجْبُرْ فَقْرِي وَارْحَمْ عِضْيَانِي وَاعْفُ عَن ذُنُوبِي وَفُكْ رَقَبَتِي مِنَ الْمَظَالِمِ لِعِبَادِكَ رَ كِبْتَنِي وَقَوِّ ضَعْفِي وَأَعِنِّ مَسْكَتَنِي وَتَبِّتْ وَطْأَتِي وَاعْفِرْ جُرْمِي وَأَنْعِمْ بَالِي وَأَكْثِرْ مِنِ الْحَلَالِ مَالِي وَخِزْلِي فِي جَمِيعِ أُمُورِي وَأَفْعَالِي وَرَضْنِي بِهَا وَارْحَمْنِي وَوَالِدَيَّ وَمَا وُلِدَا مِنِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَخْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ إِنَّكَ سَمِيعُ الدَّعَوَاتِ وَالْهَمْنِي مِنْ بَرِّهِمَا مَا اسْتَحِقُّ بِهِ ثَوَابَكَ وَالْجَنَّةَ وَتَقَبَّلْ حَسَنَاتِهِمَا وَاعْفِرْ سَيِّئَاتِهِمَا وَاجْرِهِمَا 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 بندگان بر ذمه 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 افزون‌تر 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 آنها 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 می‌یابد 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 مهارت‌های 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 نوع‌دوستی به دیگران با رتبه‌بندی خاص است که می‌تواند 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 می‌نماید و مهرورزی را در خود تقویت می‌کند. توجه به مهرورزی، بخشندگی از موضوعات اصلی هوش معنوی می‌باشد

الهام نما، و نیکی‌های آنان را بپذیر، و بدی‌های ایشان را بیامرز، و در برابر بهترین خوبی‌ها که برایم انجام داده‌اند پاداش و بهشت عطا فرما.

إِلَهِي وَقَدْ عَلِمْتُ يَقِيناً أَنَّكَ لَا تَأْمُرُ بِالظُّلْمِ وَلَا تَرْضَاهُ وَلَا تَمِيلُ إِلَيْهِ وَلَا تَهْوَاهُ وَلَا تُجِبُّهُ وَلَا تَغْشَاهُ وَتَعْلَمُ مَا فِيهِ هَوْلَاءِ الْقَوْمِ مِنْ ظُلْمِ عِبَادِكَ وَبَغْيِهِمْ عَلَيْنَا وَتَعَدِّيهِمْ بِغَيْرِ حَقٍّ وَلَا مَعْرُوفٍ بَلْ ظَلَمْنَا وَعُدْوَاناً وَزُوراً وَبُهْتاناً فَإِنْ كُنْتَ جَعَلْتَ لَهُمْ مُدَّةً لَا بُدَّ مِنْ بُلُوغِهَا أَوْ كَتَبْتَ لَهُمْ أَجَلاً يَبَالُغُونَهَا 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 نمی‌دهی، و بدان خوشنود نمی‌شوی و به آن میل نداشته و آن را نمی‌خواهی و دوست نداری، و در پرده‌پوشی [ستم] نمی‌کنی و آنچه را که آن گروه، از ستم بر بندگان روا می‌دارند می‌دانی، و زورگویی، تعدی و تجاوز به ناحق و بی‌حساب، بلکه ستمکاری و دشمنی و دروغ و بهتان آنان را بر ما می‌دانی؛ پس اگر برای آنان زمانی قرار داده‌ای که باید فرا برسد یا برایشان مهلتی قرار داده‌ای که باید تمام شود، تحقیقاً خود فرموده‌ای و فرمایش تو حق و وعده تو راست است: «خداوند محو و نابود می‌سازد آنچه را می‌خواهد و [یا] ثابت نگه می‌دارد و ام‌الکتاب نزد اوست».

ره‌آورد شوم اطاعت نکردن از حکومت الهی

فَأَنَا أَسْأَلُكَ بِكُلِّ مَا سَأَلْتَ بِهِ أَنْبِيَائَكَ الْمُرْسَلُونَ وَرُسُلَكَ وَأَسْأَلُكَ بِمَا سَأَلْتَ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ وَمَلَائِكَتَكَ الْمُقَرَّبِينَ أَنْ تَمْحُو مِنِّي أُمَّ الْكِتَابِ ذَلِكَ وَتَكْتُبَ لَهُمْ الْإِضْمِخْلَالَ وَالْمَحَقَّ حَتَّى تُقَرِّبَ أَجَالَهُمْ وَتَقْضِي مَدَّتَهُمْ وَتُذْهِبَ أَيَّامَهُمْ وَتُبْتِرَ أَعْمَارَهُمْ وَتُهْلِكَ فُجَّارَهُمْ وَتُسَلِّطَ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ حَتَّى لَا يُبْقِيَ مِنْهُمْ أَحَداً وَلَا تُنَجِّي مِنْهُمْ أَحَداً وَتُفَرِّقَ جُمُوعَهُمْ وَتُكِلَّ سِلَاحَهُمْ وَتُبَدِّدَ شَمْلَهُمْ وَتَقْطَعَ أَجَالَهُمْ وَتَقْصِرَ أَعْمَارَهُمْ وَتُزِيلَ أَقْدَامَهُمْ وَتُطَهِّرَ بِلَادَكَ مِنْهُمْ وَتُظْهِرَ عِبَادَكَ عَلَيْهِمْ فَقَدْ غَيَّرُوا سُنَّتَكَ وَنَقَضُوا عَهْدَكَ وَهَتَكُوا حَرِيمَكَ وَأَتَوْا عَلَى مَا نَهَيْتَهُمْ عَنْهُ وَعَتَوْا عُنْتاً كَبِيراً وَضَلُّوا ضَلَالاً بَعِيداً.

پس از تو می‌خواهم به همه آنچه پیامبران و فرستادگان با آن از تو درخواست کرده‌اند، و از تو می‌خواهم بدانچه بندگان شایسته و فرشتگان مقربت از تو خواسته‌اند، که این را از ام‌الکتاب محو کنی، و نابودی و از بین رفتن را برایشان رقم زنی، و اجل‌های آنان را نزدیک گردانی، و مدتشان را تمام کنی، و روزشان را به پایانبری، 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 سرزمین‌هایت را از آنان پاک‌سازی 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 بازداشته‌ای به‌جا آوردند، و سرکشی بسیار بزرگی انجام دادند، و به گمراهی بسیار دوری گرفتار شدند.^۱

فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَذِّنْ لِجَمْعِهِمْ بِالشُّتَاتِ وَلِحَيِّهِمْ بِالنَّمَاتِ وَلَازْوَاجِهِمْ بِالثَّهَابِ وَخَلِّصْ عِبَادَكَ مِنْ ظَلْمِهِمْ وَأَقْبِضْ أَيْدِيَهُمْ عَنْ هَضْمِهِمْ وَطَهِّرْ أَرْضَكَ مِنْهُمْ وَأَذِّنْ بِخَصْدِ نَبَاتِهِمْ وَاشْتِيصَالِ شَاقَتِهِمْ وَشَتَاتِ سَخْلِهِمْ وَهَدْمِ 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 علیهم‌السلام) رهایی ده و دستشان را از پایمال کردن نگهدار و زمینت را از آنان پاک‌سازی، و به درو کردن کشتزارشان و ناتوان شدن [در بهبود] زخم‌هایشان و پراکندگی جمعشان و خرابی ساختمان‌هایشان فرمان ده؛ ای صاحب شکوه و بزرگواری.

نیایش حضرت موسی با پروردگار

وَأَسْأَلُكَ يَا إِلَهِي وَإِلَهَ كُلِّ شَيْءٍ وَرَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَأَدْعُوكَ بِمَا دَعَاكَ بِهِ عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ وَنَبِيَّكَ وَصَفِيَّكَ مُوسَى وَهَارُونَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ حِينَ قَالَا دَاعِبَيْنِ لَكَ رَاجِعَيْنِ لِفَضْلِكَ رَبَّنَا إِنَّكَ أَتَيْتَ فِرْعَوْنَ وَمَلَآئِهِ زِينَةً وَأَمْوَالًا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا رَبَّنَا لِيُضِلُّوا عَنْ سَبِيلِكَ رَبَّنَا اطْمِسْ عَلَى أَمْوَالِهِمْ وَاشْدُدْ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَلَا يُؤْمِنُوا حَتَّى يَرَوْا الْعَذَابَ الْأَلِيمَ فَمَنْنْتَ وَأَنْعَمْتَ عَلَيْهِمَا بِالْإِجَابَةِ لَهُمَا إِلَى أَنْ قَرَعْتَ سَمْعَهُمَا بِأَمْرِكَ.

۱. شخصیت جامعه‌ستیز (*Psychopathic personality*): افرادی که به رعایت اخلاقیات یا ملاحظه حقوق و خواسته‌های دیگران پایبند نیستند، صاحب شخصیت جامعه‌ستیز می‌باشند آنان به‌جز خواسته‌های خود کمتر به دیگران توجه می‌کنند، جز به خودشان نمی‌اندیشند و احساس گناه نداشته و دست به تبه‌کاری و قانون‌شکنی می‌زنند (براهنی، زمینه روان‌شناسی میلگارد، ص ۵۵۱) در این دعا حضرت در حق آنان نفرین کرده و الگوی مبارزه با آنها را مطرح می‌کند. نیایشگر با خواندن و توجه به مفاهیم دعا به حقوق دیگران توجه بیشتری دارد و راه مبارزه با آنان را می‌آموزد؛ البته معیار قوانین جامعه شیعی مدنظر ما است؛ اگرچه در برخی از قوانین انسانی همه ادیان و فرق اسلامی وجوه مشترک دارند. بنابراین می‌توان گفت دعاخوانی با توجه به مضامین آن یک نوع تذکر و یادگیری ضمنی است که سبب می‌شود نیایشگر در خود و رفتارش بازنگری نماید.

خدایا! ای معبود همه موجودات و پروردگار من و پروردگار همه مخلوقات، از تو می‌خواهم و تو را می‌خوانم به آنچه دو بنده و دو فرستاده و دو پیامبر و دو برگزیده‌ات موسی و هارون علیهم‌السلام 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 دارایی‌ها دادی، تا [بندگان را] از راه تو گمراه کنند؛ پروردگارا دارایی‌های آنان را ناپدید کن و دل‌هایشان را سخت گردان؛ پس ایمان نمی‌آورند 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.

قُلْتُ اللَّهُمَّ رَبِّ قَدْ أُجِيبَتْ دَعْوَتُكُمَا فَاسْتَقِيمَا وَلَا تَتَّبِعَانَّ سَبِيلَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَطْمِئِنَّ عَلَيَّ أَمْوَالِ هَؤُلَاءِ الظَّالِمَةِ وَأَنْ تَشُدَّ عَلَيَّ قُلُوبَهُمْ وَأَنْ تَخْسِفَ بِهِمْ بَرَكًا وَأَنْ تُغْرِقَهُمْ فِي بَحْرِكَ فَإِنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا فِيهِمَا لَكَ وَآرِ الْخَلْقِ قُدْرَتَكَ فِيهِمْ وَبَطْشَتَكَ عَلَيْهِمْ فَافْعَلْ ذَلِكَ بِهِمْ وَعَجِّلْ لَهُمْ ذَلِكَ يَا خَيْرَ مَنْ سُئِلَ وَخَيْرَ مَنْ دُعِيَ وَخَيْرَ مَنْ تَذَلَّلَتْ لَهُ الْوُجُوهُ وَرُفِعَتْ إِلَيْهِ الْأَيْدِي وَدُعِيَ بِاللُّسُنِ وَشَخَّصَتْ إِلَيْهِ الْأَبْصَارُ وَأَمَّتْ إِلَيْهِ الْقُلُوبُ وَنُقِلَتْ إِلَيْهِ الْأَقْدَامُ وَتُحَوِّكِمَ إِلَيْهِ فِي الْأَعْمَالِ.

خداوندا! پروردگارا، فرمودی: «حتماً درخواست شما پذیرفته شده؛ پس پابرجا باشید و راه نادانان را پیروی نکنید». از تو می‌خواهم 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 آسمان‌ها و زمین و آنچه در آنهاست از آن توست و تو توانایی و سخت‌گیری خودت را علیه آنان به مردم نشان داده‌ای؛ پس این را هرچه زودتر در حق آنان انجام بده.

[این امور را از تو می‌خواهم] ای بهترین کسی که مورد درخواست قرار می‌گیری و بهترین کسی که خوانده می‌شوی و بهترین کسی که صورت‌ها در برابرش خضوع کرده و دست‌ها به درگاهش بلند می‌شود و با زبان‌ها خوانده شده، چشم‌ها به سوی ش دوخته شده، دل‌ها به سمت او میل کرده، گام‌ها به طرف او برداشته می‌شود، و در رفتارها قضاوت به او برمی‌گردد.

درخواست پیروزی بر دشمنان

إِلَهِي وَأَنَا عَبْدُكَ أَسْأَلُكَ مِنْ أَسْمَائِكَ بِأَبْهَائِهَا وَكُلِّ أَسْمَائِكَ بِهَيْئِ بَلْ أَسْأَلُكَ بِأَسْمَائِكَ كُلِّهَا أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُرَكِّبَهُمْ عَلَيَّ أُمَّ رُؤْسِهِمْ فِي زِينَتِهِمْ وَتُرَدِّيهِمْ فِي مَهْوِي حُفْرَتِهِمْ وَأَرْزِيهِمْ بِحَجْرِهِمْ وَذَكُّهُمْ بِمَشَاقِصِهِمْ وَآكِبَتِهِمْ عَلَيَّ مَنَاجِرِهِمْ وَآخِثَتِهِمْ بِوَتَرِهِمْ وَارْدُدْ كَيْدَهُمْ فِي نُحُورِهِمْ وَأَوْبِقُهُمْ

بِنْدَامَتِهِمْ حَتَّى يَسْتَخْدِلُوا وَيَتَضَائِلُوا بَعْدَ بَخْوَتِهِمْ وَيَنْقَمِعُوا بَعْدَ اسْتِطَالَتِهِمْ أَذِلَّةً مَأْسُورِينَ فِي رَبِيقِ حَبَائِلِهِمْ
الَّتِي كَانُوا يُؤْمَلُونَ أَنْ يَرُونَا فِيهَا وَتَرِينَا قُدْرَتَكَ فِيهِمْ وَسُلْطَانَكَ عَلَيْهِمْ وَتَأْخُذَهُمْ أَخَذَ الْقُرَى وَهِيَ ظَالِمَةٌ إِنَّ
أَخْذَكَ الْأَلِيمُ الشَّدِيدُ وَتَأْخُذَهُمْ يَا رَبِّ أَخْذَ عَزِيزٍ مُقْتَدِرٍ فَإِنَّكَ عَزِيزٌ مُقْتَدِرٌ شَدِيدُ الْعِقَابِ شَدِيدُ الْمِحَالِ.

خداوندا! من بنده تو هستم و به برکت برترین نام‌هایت، بلکه به همه نام‌هایت از تو می‌خواهم
بر محمد و خاندانش درود فرستی و [دشمنان] آنان را از سر به چاله‌هایشان بیاندازی، و در
پست‌ترین چاله و چاه [خود ساخته] شان هلاکشان گردانی؛ آنها را با سنگ‌های خودشان
سنگ‌باران 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 پیشمانی خودشان بازخواست فرما
تا پس از خودبزرگ‌بینی، خوار شوند، و بعد از بلندپروازی ترسو و ذلیل گردند، ذلیلانی که
طناب‌هایشان به گردن خودشان پیچیده شده، همان [طناب‌هایی] که می‌خواستند ما را در آن
گرفتار ببینند و [از تو می‌خواهم] توانایی و تسلط خود را بر آنان نشان دهی و گرفتارشان کنی
«همانند گرفتاری آبادی‌های ستمگر، حتماً مؤاخذه تو دردناک و سخت است» همانند گرفتن
زورمند قدرتمند؛ همانا تو نیرومند و توانمند، سخت عقوبت‌کننده و سخت عذاب‌دهنده هستی.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ أِيرَادَهُمْ عَذَابَكَ الَّذِي أَعَدَدْتَهُ لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَمْثَالِهِمْ وَالطَّاغِينَ
مِنْ نُظْرَائِهِمْ وَارْفَعْ جَلْمَكَ عَنْهُمْ وَاحْلُلْ 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 تَذْهَبُ عَنْكَ مِنْ أَعْمَالِهِمْ خَائِفَةٌ وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ عَالِمٌ بِمَا فِي الضَّمَائِرِ وَالْقُلُوبِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و عذابی را که برای ستمکاران همانندشان و
طاغوت‌های هم‌طرازشان آماده کرده‌ای زودتر برسان، بردباریت را از آنان بردار، خشمت 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 درخواست‌ها را] صادر فرما.^۱ مسلماً تو گواه هر نجوا و سخن پنهانی،

۱. آگاهی فراعقلی (*Trans-Rational Knowing*): فرا رفتن از عقلانیت و بهره‌گیری از حالت‌های گوناگون
هوشیاری مانند نیایش سبب این آگاهی شده است. این آگاهی از موضوعات هوش معنوی می‌باشد (مهرابی، هوش
معنوی و مقیاس‌های سنجش آن، ص ۲۱۰). ما معتقدیم خواندن دعابه روش جدید و توجه به مفاهیم آن آگاهی ما
را بیشتر می‌کند. افراد محدودنگر فقط توجه به اسباب مادی دارند و با خواندن دعا به صورت کاربردی به این نگرش
می‌رسند که دعا یک سبب الهی بوده که در هستی اثربخش می‌باشد.

دانای هر مفاد و مضمون هستی، هیچ‌یک از اعمال پنهان آنان بر تو پوشیده نمی‌ماند و هیچ‌یک از اعمال خیانت‌کارانه آنها از نظر تو پنهان نیست، تو بر پوشیده‌ها داناترین هستی و بر آنچه در خاطر و دل‌ها می‌گذرد دانایی.

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

خداوندا! از تو می‌خواهم و تو را می‌خوانم 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 اجابت‌کنندگان خوبی هستیم».

اللَّهُمَّ يَا رَبَّ أَنْتَ نِعْمَ الْمُجِيبُ وَنِعْمَ الْمَدْعُو وَنِعْمَ الْمَسْئُولُ وَنِعْمَ الْمُعْطَى أَنْتَ الَّذِي لَا تُخَيِّبُ سَائِلَكَ وَلَا تَرُدُّ رَاجِيَكَ وَلَا تَطْرُدُ الْمُلِحَّ عَنْ بَابِكَ وَلَا تَرُدُّ دُعَاءَ سَائِلِكَ وَلَا تَمُلُّ دُعَاءَ مَنْ أَمَلَكَ وَلَا تَتَّبِعُ بِكَفْرَةَ حَوَائِجِهِمْ إِلَيْكَ وَلَا يَقْضَاهَا لَهُمْ فَإِنَّ قَضَاءَ حَوَائِجِ جَمِيعِ خَلْقِكَ إِلَيْكَ فِي أَسْرَعِ لَحْظٍ مِنْ لَمَحِ الطَّرْفِ وَأَخْفِ عَيْتِكَ 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 درخواست‌کننده را نومید نمی‌کنی و آنکه امید بر تو بسته رد نمی‌نمایی و اصرارکننده را نمی‌رانی، و نیایش درخواست‌کننده را واپس نمی‌زنی و دعای آرزومندان تو را ملول نمی‌کند، زیادی نیازهاشان و برآوردن آنها تو را آزرده نمی‌سازد؛ چون برآوردن نیازهای آفریدگان کمتر از چشم به هم‌زدنی، و سبک‌تر و آسان‌تر از یک بال مگس است.

شناخت بخشش و احسان الهی

وَحَاجَّتِي يَا سَيِّدِي وَمَوْلَايَ وَمُعْتَمِدِي وَرَجَائِي أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَغْفِرَ لِي ذُنُوبِي فَقَدْ جِئْتُكَ ثَقِيلَ الظَّهِيرِ بِعَظِيمِ مَا بَارَزْتُكَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِي وَرَكِبْتِي مِنْ مَظَالِمِ عِبَادِكَ مَا لَا يَكْفِينِي وَلَا يُخَلِّصُنِي مِنْهَا غَيْرُكَ وَلَا يَقْدِرُ عَلَيْهِ وَلَا يَمْلِكُهُ سِوَاكَ فَامْحُ يَا سَيِّدِي كَثْرَةَ سَيِّئَاتِي بِسِيرِ عِبْرَاتِي بَلْ بِقَسَاوَةِ قَلْبِي وَجُمُودِ عَيْنِي لَا بَلْ بِرَحْمَتِكَ الَّتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ وَأَنَا شَيْءٌ فَلْتَسَعْنِي رَحْمَتُكَ يَا رَحْمَنُ يَا رَحِيمُ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ. لَا تَمْتَحِنِي فِي هَذِهِ الدُّنْيَا بِشَيْءٍ مِنَ الْمِحْنِ وَلَا تُسَلِّطْ عَلَيَّ مَنْ لَا يَرْحَمُنِي وَلَا تُهْلِكُنِي بِذُنُوبِي وَعَجِّلْ خَلَاصِي مِنْ كُلِّ مَكْرُوهٍ وَادْفَعْ عَنِّي كُلَّ ظَلَمٍ وَلَا تَهْتِكْ سَمِيَّيَ وَلَا تَفْضَحْنِي يَوْمَ جَمْعِكَ

الْخَلَائِقَ لِلْحِسَابِ .

ای سرور و آقایم و ای تکیه‌گاه و امیدم! نیازم آن است که بر محمد و خاندانش درود فرستی و گناهم را ببخشی؛ پس به سوی تو آمده‌ام با گناهان بزرگی که بر دوش من سنگینی کرده و حقوق بندگانت برداشته و جز تو کسی مرا کفایت نکرده و نجات نمی‌بخشد و جز تو کسی بر آن قادر و توانا نیست.

ای سرورم! زیادی گناهانم را با اشک‌های اندکم پاک نما، به سنگ‌دلی و خشکی چشمم؛ نه، بلکه به مهربانی خودت که همه موجودات را فراگرفته، و من نیز موجود تو هستم؛ پس باید مهربانیت مرا هم دربرگیرد. ای کارساز بنده‌نواز! ای مهربان‌ترین مهربانان، در این جهان مرا با آزمون سخت امتحان مفرما و آن که رحم نمی‌کند، 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، أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُحْيِيَنِي حَيَوَةَ السُّعْدَاءِ وَتُمِيتَنِي مِيتَةَ الشُّهَدَاءِ وَتَقْبَلَنِي قَبُولَ الْأَوْدَاءِ وَتَحْفَظَنِي فِي هَذِهِ الدُّنْيَا الدُّنْيَةِ مِنْ شَرِّ سَلَاطِينِهَا وَفُجَّارِهَا وَشِرَارِهَا وَمُحِبِّيهَا وَالْعَامِلِينَ لَهَا وَمَا فِيهَا وَقِنِي شَرَّ طُعَاثِهَا وَحُسَادِهَا وَبَاغِي الشُّرُكِ فِيهَا حَتَّى تَكْفِيَنِي مَكْرَ الْمَكْرَةِ وَتَقْفَأَ عَنِّي أَعْيُنَ الْكُفْرَةِ وَتُفْجِمَ عَنِّي أَلْسُنَ الْفَجْرَةِ وَتَقْبِضَ لِي عَلَى أَيْدِي الظُّلْمَةِ وَتُوهِنَ عَنِّي كَيْدَهُمْ وَتُمِيتَهُمْ بِعِظَتِهِمْ وَتَشْغَلَهُمْ بِأَسْمَاعِهِمْ وَأَبْصَارِهِمْ وَأَفْئِدَتِهِمْ وَتَجْعَلَنِي مِنْ ذَلِكَ كُلِّهِ فِي أَمْنِكَ وَأَمَانِكَ وَحِرْزِكَ وَسُلْطَانِكَ وَحِجَابِكَ وَكَفْلِكَ وَعِيَاذِكَ وَجَارِكَ وَمِنْ جَارِ الشُّوْءِ وَجَلِيسِ الشُّوْءِ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ إِنَّ وَلِيَّيَ اللَّهُ الَّذِي نَزَلَ الْكِتَابَ وَهُوَ يَتَوَلَّى الصَّالِحِينَ .

ای آن که بخشش و پاداش بزرگ داری! از تو می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و در زندگی همچون نیک‌بختان مرا زنده بداری، و در مرگ مانند شهیدان بمیرانی،^۱ و مانند پذیرش

۱. فرا انگیزش (*meta motivation*): روان‌شناسان کمال تنها به بهنجار بودن نمی‌اندیشند؛ بلکه به سطوح عالی‌تر کمال انسانی توجه کرده و معتقدند افراد خودشکوفا انسان‌های کامل‌تری هستند که از حیث نیازهای اولیه ارضا شدند و اکنون به طرق والاتر دیگری برانگیخته می‌شوند که بایستی آنها را فوق انگیزش نامید (بنی‌اسدی، «فرا انگیزش‌ها»، ش ۱۳، ص ۸). شهادت‌طلبی 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 می‌کند و نیروی خود را در آن راه به کار می‌گیرد؛ بنابراین نیایشگر می‌تواند با خواندن دعا والگوگیری فکری ازدعا و باور آن،

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 کفایتیم نمایی و چشمان کافران را از من کور نمایی، و زبان‌های 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 گوش‌ها و چشم‌ها و قلوبشان گرفتارشان نمایی و مرا از این امور در امان و حصار و زیر فرمان و سراپرده 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 می‌کند».

اللَّهُمَّ بِكَ أَعُوذُ وَبِكَ الْوُدُّ وَبِكَ أَعْبُدُ وَإِيَّاكَ أَرْجُو وَبِكَ أَسْتَعِينُ وَبِكَ أَسْتَكْفِي وَبِكَ أَسْتَعِيذُ وَبِكَ أَسْتَنْقِذُ وَمِنْكَ أَسْتَلُ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَلَا تُرَدَّنِي إِلَّا بِذَنْبٍ مَغْفُورٍ وَسَعِي مَشْكُورٍ وَتِجَارَةٍ لَنْ تَبُورَ وَأَنْ تَفْعَلَ بِي مَا أَنْتَ أَهْلُهُ وَلَا تَفْعَلَ بِي مَا أَنَا أَهْلُهُ فَإِنَّكَ أَهْلُ التَّقْوَى وَأَهْلُ الْمَغْفِرَةِ وَأَهْلُ الْفَضْلِ وَالرَّحْمَةِ. خداوندا! به تو پناه آورده‌ام و به تو پناه‌نده‌ام، من تو را می‌پرستم و به تو امیدوارم و از تو یاری می‌جویم و کفایت امرم را از تو می‌خواهم؛ دادخواهی‌ام را از تو می‌طلبم و وسیله رهایی‌ام را از تو خواستارم، از تو می‌خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از درگاهت برنگردانی جز با گناهان آمرزیده شده و تلاش سپاسگزاری شده و تجارتی که هرگز به کساد و تباهی منجر نگردد و با من همان‌گونه 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 وَأَكْثَرْتُ خِطَابِي وَضِيقُ صَدْرِي خَدَانِي عَلَى ذَلِكَ كُلِّهِ وَحَمَلَنِي عَلَيْهِ عِلْمًا مِنِّي

حس فرا انگیزش رادر خود تقویت نماید. البته مصداق جهاد در زمان‌ها و مکان‌ها متفاوت است؛ گاه مبارزه میدانی است و گاه علمی مانند جنگ نرم.

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

۲. «إِنِّي أَعُوذُ بِرَبِّ الْخَلْقِ، مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، مِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ، وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ.» (فلق: ۵-۱).

بِأَنَّهُ يُجْزِيكَ مِنْهُ قَدْرُ الْمِلْحِ فِي الْعَجِينِ بَلْ يَكْفِيكَ عَزْمُ إِرَادَةٍ أَنْ يَقُولَ الْعَبْدُ بَيْنِيَّةٍ صَادِقَةٍ وَلِسَانٍ صَادِقٍ يَا رَبِّ فَتَكُونَ عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِكَ بِكَ وَقَدْ نَاجَاكَ بِعَزْمِ الْإِرَادَةِ قَلْبِي فَأَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُقَرِّنَ دُعَائِي بِالْإِجَابَةِ مِنْكَ وَتُبَلِّغَنِي مَا أَمَلْتُهُ فِيكَ مِنْهُ مِنْكَ وَطَوَّلًا 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 سینه‌ام مرا به همه این درخواست‌ها برانگیخت و بدان مجبورم نمود، و می‌دانم 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 بنده‌ات باشی و دلم با عزم و اراده با تو به مناجات پرداخته است. از تو می‌خواهم 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] جابه‌جا ننمایی جز با برآوردن همه درخواست‌هایم؛ 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 عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْظُرْ إِلَيَّ نَظْرَةَ رَحِيمَةٍ أَفُوزُ بِهَا إِلَى جَنَّتِكَ وَاعْظِفْ عَلَيَّ عَظْفَةً أَنْجُو بِهَا مِنْ عِقَابِكَ فَإِنَّ الْجَنَّةَ وَالنَّارَ لَكَ وَيَدِيكَ 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 عَلَيَّ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ.

۱. امید (hope): حالت روحی و روانی و شناختی را که برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت بوده امید می‌نامند. از نظر جهان‌بینی توحیدی امید، تحفه‌ای الهی است که چرخ زندگی را به گردش در می‌آورد و عامل ایجاد انگیزه و تلاش در زندگی می‌شود (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 می‌تواند از دعا به‌عنوان الگویی جامع در جهت‌دهی خواسته‌ها و امید خود استفاده کند. زیرا بعدشناختی امید اگر با مفاهیم دعا شکل بگیرد، فردی که از اسباب مادی نتیجه نگرفته متوسل به دعا می‌گردد و بانگ‌ش جدید به دعا امید واری او بیشتر می‌شود. زیرا در دعای حضرت صفت قادر آمده تدبیر در این صفت خود سبب امیدافزایی می‌گردد پس توجه به دعا می‌تواند نشانگر امید داشتن فرد و توجه به مضامین دعا سبب امیدافزایی نیایشگر می‌گردد به شرط آنکه در مضامین دعا تدبیر 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 قوه‌ای 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 حُجَّةِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، الْمُتَّجِبِ فِي الْمِيثَاقِ،
الْمُصْطَفَى فِي الظَّلَالِ، الْمُطَهَّرِ مِنْ كُلِّ آفَةٍ الْبَرِيءِ مِنْ كُلِّ عَيْبٍ، الْمُؤَمَّلِ لِلنَّجَاةِ، الْمُرْتَجَى 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 أَرْفَعْ دَرَجَتَهُ وَ أَضِئْ نُورَهُ وَ بَيِّضْ وَجْهَهُ وَ أَعْطِهِ الْفَضْلَ
وَ الْفَضِيلَةَ وَ الدَّرَجَةَ وَ الوَسِيلَةَ الرَّفِيعَةَ وَ ابْعَثْهُ مَقَاماً مَحْمُوداً يَغِيبُهُ بِهِ الْأَوَّلُونَ 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 چهره‌اش را نورانی گردان، به او برتری و والایی و میانجیگری و درجه بلند عطا فرما،
او را به جایگاه شایسته‌ای 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 الْوَصِيِّينَ وَ حُجَّةِ رَبِّ
الْعَالَمِينَ. وَ صَلِّ عَلَى الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّةِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَ صَلِّ عَلَى
الْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّةِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَ صَلِّ عَلَى عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ سَيِّدِ
الْعَابِدِينَ وَ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّةِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ
وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّةِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَ صَلِّ عَلَى جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ الْمُؤْمِنِينَ وَ وَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَ حُجَّةِ

۱. «أَوْ مِنْ اللَّيْلِ فَيُهَيَّجُ بِهِ نَافِلَةٌ لَكَ عَسَى أَنْ يَغْتَفِكَ رَبُّكَ مَقَاماً مَحْمُوداً» (اسراء: ۷۹).

رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَصَلِّ عَلَى مُوسَى بْنِ جَعْفَرِ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَوَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَحُجَّةِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَصَلِّ عَلَى عَلِيِّ بْنِ مُوسَى إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَوَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَحُجَّةِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيِّ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَوَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَحُجَّةِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَصَلِّ عَلَى عَلِيِّ بْنِ مُحَمَّدِ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَوَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَحُجَّةِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَصَلِّ عَلَى الْحَسَنِ بْنِ عَلِيِّ إِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَوَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَحُجَّةِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلِّ عَلَى الْخَلْفِ الصَّالِحِ الْهَادِي الْمَهْدِيِّ إِمَامِ الْهُدَى وَإِمَامِ الْمُؤْمِنِينَ وَوَارِثِ الْمُرْسَلِينَ وَحُجَّةِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

بر امير مؤمنان و وارث پیام‌آوران و پیشوای سپیدرویان تابناک و سرور اوصیا و حجت و الگوی پروردگار جهانیان درود فرست و بر حسن بن علی پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجت پروردگار جهانیان درود فرست و بر حسین بن علی پیشوای مؤمنان و وارث رسولان و حجت خدای جهانیان درود فرست و بر علی بن حسین^۱ پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجت خدا بر جهانیان درود فرست و بر محمد بن علی پیشوای مؤمنان و وارث پیام‌آوران و حجت خدا بر جهانیان درود فرست و بر جعفر بن محمد پیشوای مؤمنان و وارث رسولان و حجت خدا بر جهانیان درود فرست و بر موسی بن جعفر^۲ پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجت خدا بر جهانیان درود فرست و بر علی بن موسی^۳ پیشوای مؤمنان و وارث پیام‌آوران و حجت خدا بر جهانیان درود فرست و بر محمد بن علی پیشوای مؤمنان و وارث رسولان و حجت خدا بر جهانیان درود فرست و بر علی بن محمد پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجت خدا بر جهانیان درود فرست و بر حسن بن علی پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجت خدا بر جهانیان درود فرست و بر جانشین راهنما و راهنمایی شده پیشوای مؤمنان و وارث پیام‌آوران و حجت خدا بر جهانیان درود فرست.

۱. نقی آرای زبیدی: 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. نقی آرای اسماعیلیه سبعیه قرامطه باطنیه: امامت موسی بن جعفر علیه السلام را انکار می‌کنند و اسماعیل، پسر امام جعفر صادق علیه السلام را امام می‌دانند. (همان).

۳. نقی 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 دوره‌های بعد مثل دوران غیبت صغری و کبری به امامیه گرویدند. (همان).

ویژگی امام و رهبر

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ الْأَيْمَةِ الْهَادِينَ الْعُلَمَاءِ الصَّادِقِينَ الْأَبْرَارِ الْمُتَّقِينَ دَعَائِمِ دِينِكَ وَأَرْكَانِ تَوْحِيدِكَ وَتَرَاجِمَةِ وَحْيِكَ وَحُجَجِكَ عَلَى خَلْقِكَ وَخُلَفَائِكَ فِي أَرْضِكَ الَّذِينَ اخْتَرْتَهُمْ لِنَفْسِكَ وَأَصْطَفَيْتَهُمْ عَلَى عِبَادِكَ وَارْتَضَيْتَهُمْ لِدِينِكَ وَخَصَّصْتَهُمْ بِمَعْرِفَتِكَ وَجَلَّلْتَهُمْ بِكَرَامَتِكَ وَعَشَّيْتَهُمْ بِرَحْمَتِكَ وَرَبَّيْتَهُمْ بِنِعْمَتِكَ وَغَدَّيْتَهُمْ بِحِكْمَتِكَ وَالْبَسْتَهُمْ نُورَكَ وَرَفَعْتَهُمْ فِي مَلَكُوتِكَ وَخَفَّفْتَهُمْ بِمَلَائِكَتِكَ وَشَرَّفْتَهُمْ بِنَبِيِّكَ صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَآلِهِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش، پیشوایان هدایت‌گر و دانایان راستگو و نیکان خویشتن‌دار که استوانه‌های آئین تو و پایه‌های 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 غوطه‌ورشان نمودی و به نعمت پرورش دادی، و از حکمتت سیرابشان کردی و در سراپرده نورت قرارشان دادی و به اوج ملکوتت 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 صَلَوةً كَثِيرَةً دَائِمَةً طَيِّبَةً لَا يُحِيطُ بِهَا إِلَّا أَنْتَ وَلَا يَسَعُهَا 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 وَ صَلِّ عَلَى وَلِيِّكَ الْمُحْيِي سُنَّتِكَ الْقَائِمِ بِأَمْرِكَ الدَّاعِي إِلَيْكَ الدَّلِيلِ عَلَيْكَ وَحُجَّتِكَ عَلَى خَلْقِكَ وَ خَلِيفَتِكَ فِي أَرْضِكَ وَ شَاهِدِكَ عَلَى عِبَادِكَ.

خداوندا! بر ولی خودت که زنده‌کننده سنت تو، قیام‌کننده به فرمان تو، دعوت‌کننده به سوی تو، راهنمایی‌کننده بر تو، حجت تو بر بندگان، جانشین تو در روی زمین و گواه تو بر بندگانت است، درود فرست.

اللَّهُمَّ أَعِزَّ نَصْرَهُ وَ مُدِّ فِي عُمْرِهِ وَ زَيِّنِ الْأَرْضَ بِطُولِ بَقَائِهِ.

خداوندا! پیروزیش را محکم و عمرش را طولانی و زمین را با عمر طولانی او بیارا.

۱. ﴿إِنَّمَا الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ سَلَامٌ عَلَى عِبَادِهِ الَّذِينَ اصْطَفَى اللَّهُ خَيْرٌ مِمَّا يَشْرِكُونَ﴾ (نمل: ۵۹).

اللَّهُمَّ اكْفِهِ بَغْيَ الْحَاسِدِينَ وَاعِذْهُ مِنْ شَرِّ الْكَائِدِينَ وَازْجُرْ 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 وَتُسْرُّ بِهِ نَفْسُهُ وَبَلَّغُهُ أَفْضَلَ مَا أَمَّلَهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

خداوندا! به خودش و فرزندانش و پیروانش و زبردستانش 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 جَدِّدْ بِهِ مَا مَجَى مِنْ دِينِكَ وَأَخِي بِهِ مَا بُدِّلَ مِنْ كِتَابِكَ وَأَظْهِرْ بِهِ مَا غَيَّرَ مِنْ حُكْمِكَ حَتَّى يَعُودَ دِينُكَ بِهِ وَعَلَى يَدَيْهِ غَضًّا جَدِيداً خَالِصاً مُخْلِصاً لَا شَكَّ فِيهِ وَلَا شُبُهَةَ مَعَهُ وَلَا بَاطِلَ عِنْدَهُ وَلَا بَدْعَةَ 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 دستورهای تو تغییر داده شده آشکار فرما، تا این که آیین تو به برکت او و با دستان او شادابی و تازگی و نابی و بی پیرایگی را باز یابد که شک و شبهه‌های در آن نباشد و باطلی نزدش نبوده و بدعتی در پیش آن نباشد.^۱

دعا برای حضرت مهدی ﷺ

اللَّهُمَّ نَوِّرْ بِنُورِهِ كُلَّ ظُلْمَةٍ وَهْدِّ بِرُكْنِهِ كُلَّ بَدْعَةٍ وَاهْدِمِ بِعِزَّتِهِ كُلَّ ضَلَالَةٍ وَاقْصِمِ بِهِ كُلَّ جَبَّارٍ وَأَخْمِدْ بِسَيْفِهِ كُلَّ نَارٍ وَأَهْلِكَ 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 [فتنه‌ای] 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. «وَإِذَا بَدَأْنَا آيَةً مَكَانَ آيَةٍ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا نَزَّلُ قَالُوا إِنَّمَا أَنْتَ مُتَعَدِّ بِلِ أَكْثَرِهِمْ لَا يَعْلَمُونَ»؛ (نحل: ۱۰۱).

اللَّهُمَّ أَذِلَّ كُلَّ مَنْ نَاوَاهُ وَ أَهْلِكَ كُلَّ مَنْ عَادَاهُ وَ اَمَكُرْ بِمَنْ كَادَهُ وَ اسْتَأْصِلْ مَنْ جَحَدَ حَقَّهُ وَ اسْتَهَانَ بِأَمْرِهِ وَ سَعَى فِي إِطْفَاءِ نُورِهِ وَ أَرَادَ إِخْمَادَ 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 عَلَى مُحَمَّدٍ الْمُصْطَفَى وَ عَلَى الْمُرْتَضَى وَ فَاطِمَةَ الزَّهْرَاءِ وَ الْحَسَنِ الرُّضَا وَ الْحُسَيْنِ الْمُصْطَفَى 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] چراغ‌های روشنگر تاریکی و نشانه‌های هدایت و مشعل‌های تقوی، و دستگیره استوار و رشته ناگسستنی و راه راست تو هستند درود فرست.

وَ صَلِّ عَلَى وَلِيِّكَ وَ وُلاةِ عَهْدِكَ وَ الْأَيْمَةِ مِنْ وُلْدِهِ وَ مُدِّ فِي أَعْمَارِهِمْ وَ زِدْ فِي أَجَالِهِمْ وَ بَلِّغْهُمْ أَفْضَلَ أَمَالِهِمْ دِيناً وَ دُنْيَاً وَ آخِرَةً إِنَّكَ عَلَى 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 إِنْ أَطَعْتُكَ فَالْمُحْمِدَةُ لَكَ وَإِنْ عَصَيْتُكَ فَالْحُجَّةُ لَكَ مِنْكَ الرَّوْحُ وَمِنْكَ الْفَرْجُ 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 منزّه است آنکه نعمت داده و حق شناسی نموده، پاک و منزّه است آنکه توانا شده و [گناهان را] بخشید.

اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتُ قَدْ عَصَيْتُكَ فَإِنِّي قَدْ أَطَعْتُكَ فِي أَحَبِّ الْأَشْيَاءِ إِلَيْكَ وَهُوَ الْإِيمَانُ بِكَ لَمْ أَتَّخِذْ لَكَ وَلَدًا
وَلَمْ أَدْعُ لَكَ شَرِيكًا مَنَّا مِنْكَ بِهِ عَلَيَّ لَأَمِنَّا 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 منّتی از درگاه تو بر من است، نه منّتی از من به ساحت تو.

وَقَدْ عَصَيْتُكَ يَا إِلَهِي عَلَى غَيْرِ وَجْهِ الْمُكَابَرَةِ وَلَا الْخُرُوجِ عَنْ عِبُودِيَّتِكَ وَلَا الْجُحُودِ لِرُبُوبِيَّتِكَ وَلَكِنْ
أَطَعْتُ هَوَايَ وَأَزَلَّنِي الشَّيْطَانُ فَلَكَ الْحُجَّةُ عَلَيَّ وَالْيَبَانُ، فَإِنْ تُعَذِّبْنِي فَبِذُنُوبِي غَيْرِ ظَالِمٍ وَإِنْ تَغْفِرْ لِي
وَتَرْحَمْنِي فَإِنَّكَ جَوَادٌّ كَرِيمٌ يَا كَرِيمُ يَا كَرِيمُ (حتّی یقطع النفس ثمّ یقول):

خدایا! همانا نافرمانی تو را کردم؛ ولی نه برای ستیزه جویی و زور آزمایی 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 بیامرزی و مهربانی کنی حقاً تو بخشنده و بزرگواری، ای بزرگوار، . . . [این عبارت تکرار شود تا نفس قطع شود، سپس می گوئی]:

يَا أَمِنًا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَكُلُّ شَيْءٍ مِنْكَ خَائِفٌ حَذِرٌ، أَسْأَلُكَ يَا مَنِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَخَوْفِ كُلِّ شَيْءٍ مِنْكَ
أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُعْطِيَنِي أَمَانًا لِنَفْسِي وَأَهْلِي وَوَلَدِي وَسَائِرِ مَا أَنْعَمْتَ بِهِ عَلَيَّ حَتَّى لَا
أَخَافَ أَحَدًا وَلَا أَخْذَرَ مِنْ شَيْءٍ أَبَدًا. إِنَّكَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. وَحَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ.

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

حقّ مصونیت تو از هر موجودی و بیم هرچیز از تو که بر محمد و خاندانش درود فرستی و برای درجات خودم و خانواده‌ام و فرزندانم و هر چه برایم ارزانی فرموده‌ای، 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 می‌کند و وکیل خوبی است.^۱

یا کافی ابراهیم نمرود، یا کافی موسی فرعون، اَسْئَلُكَ اَنْ تُصَلِّيَ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِ مُحَمَّدٍ، وَاَنْ تُكْفِيَنِي شَرَّ فُلَانِ بْنِ فُلَانٍ.

ای کفایت‌کننده ابراهیم علیه السلام در برابر نمرود! ای کفایت‌کننده موسی علیه السلام در برابر فرعون! از تو می‌خواهم 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 می‌گویند. این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می‌کند 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 می‌تواند 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 نگرش‌های خود را با مضامین دعا شکل دهد و آنها را باور نماید آرامش درونی می‌یابد، 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! وعده‌ای که داده‌ای اجابت نما؛ خداوندا! از دشمنانم برای من انتقام بگیر.

نیایش هشتم: نیایش دعای حکمت (زیارت آل یاسین)

آثار تربیتی دعا

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ نَبِيِّ رَحْمَتِكَ وَكَلِمَةِ نُورِكَ وَأَنْ تَمْلَأَ قَلْبِي نُورَ الْيَقِينِ وَصَدْرِي نُورَ الْإِيمَانِ وَفِكْرِي نُورَ الثَّبَاتِ وَعَزْمِي نُورَ الْعِلْمِ وَقُوَّتِي نُورَ الْعَمَلِ وَلِسَانِي نُورَ الصُّدْقِ وَدِينِي نُورَ الْبَصَائِرِ مِنْ عِنْدِكَ وَبَصَرِي نُورَ الضِّيَاءِ وَسَمْعِي نُورَ وَعْيِ الْحِكْمَةِ وَمَوَدَّتِي نُورَ الْمُوَالَاةِ لِمُحَمَّدٍ وَآلِهِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ، حَتَّى أَلْقَاكَ وَقَدْ وَفَيْتُ بِعَهْدِكَ وَمِيثَاقِكَ فَلْتَسْعُنِي رَحْمَتُكَ يَا وَلِيَّ يَا حَمِيدُ.

خداوندا! از تو می‌خواهم بر محمد که پیام‌آور مهربانی و سخن پرفروغ توست درود فرستی؛ [و می‌خواهم] که دلم را از نور یقین، و سینه‌ام 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 روشن‌بینی 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 کرده‌ام؛ پس مهربانیت مرا فرا گیرد، ای سرپرست و ای ستوده شده.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ حُجَّتِكَ فِي أَرْضِكَ وَخَلِيفَتِكَ فِي بِلَادِكَ وَالِدَاعِي إِلَى سَبِيلِكَ وَالْقَائِمِ بِقِسْطِكَ وَالنَّائِرِ بِأَمْرِكَ وَلِيِّ الْمُؤْمِنِينَ وَبَوَارِ الْكَافِرِينَ وَمُجَلِّي الظُّلْمَةِ وَمُنِيرِ الْحَقِّ وَالسَّاطِعِ بِالْحِكْمَةِ وَالصُّدْقِ وَكَلِمَتِكَ الثَّامَّةِ فِي أَرْضِكَ الْمُرْتَقِبِ الْخَائِفِ وَالْوَلِيِّ النَّاصِحِ سَفِينَةِ النَّجَاةِ وَعَلَمِ الْهُدَى وَنُورِ أَبْصَارِ الْوَرَى وَخَيْرِ مَنْ تَقَمَّصَ وَارْتَدَى وَمُجَلِّي الْعَمَى، الَّذِي يَمْلَأُ الْأَرْضَ عَدْلًا وَقِسْطًا كَمَا مَلَأْتَ ظُلْمًا وَجَوْرًا إِنَّكَ عَلَيَّ كَلْفِي قَدِيرٌ.

خداوندا! بر حجت خود در زمینت، و جانشینت در شهرها، و دعوت‌کننده به سوی تو، و برپا دارنده عدالت تو، و انتقام‌گیرنده به فرمان تو، سرپرست خداپاوران و نابودکننده کفرورزان، و روشن‌کننده تاریکی و درخشان‌کننده 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 چشم‌های 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 می‌کند؛ چنان که از ظلم و ستم پر شده؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ وَلِيِّكَ وَابْنِ أَوْلِيَائِكَ الَّذِينَ فَرَضْتَ طَاعَتَهُمْ وَأَوْجَبْتَ حَقَّهُمْ وَأَذْهَبْتَ عَنْهُمْ الرَّجْسَ

وَطَهَّرْتَهُمْ تَطْهِيراً.

خداوندا! بر پیشوایی که از جانب تو و فرزند پیشوایان توست؛ آنان که فرمان‌برداری و ادای حقشان را واجب فرموده‌ای و پلیدی را از ایشان برداشته‌ای و پاکیزه‌شان نمودی، درود فرست.

شیوه‌های دعا برای حضرت حجت

اللَّهُمَّ انصُرْ وَاَنْتَصِرْ بِهٖ اَوْلِيَاكَ وَاَوْلِيَائِهٖ وَشِيعَتَهٗ وَاَنْصَارَهٗ وَاَجْعَلْنَا مِنْهُمْ.

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

آثار و نتایج ظهور حضرت حجت

اللَّهُمَّ اَعِذْهُ مِنْ كُلِّ باغٍ وَطَاغٍ وَمِنْ شَرِّ جَمِيعِ خَلْقِكَ وَاخْفِظْهُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهٖ وَعَنْ يَمِينِهٖ وَعَنْ شِمَالِهٖ وَاخْرِسْهُ وَاْمْتِنْهُ مِنْ اَنْ يُّوْصَلَ اِلَيْهِ بِسُوءٍ وَاخْفِظْ فِيهِ رَسُوْلَكَ وَاَلْ رَسُوْلِكَ وَاظْهَرْ بِهٖ الْعَدْلَ وَاَيِّدْهُ بِالنُّصْرِ وَاَنْصُرْ ناصِرِهٖ وَاخْذُلْ خاذِلِهٖ وَاَقْصِمْ بِهٖ جَبَابِرَةَ الْكُفْرِ وَاَقْتُلْ بِهٖ الْكُفَّارَ وَاَلْمُنَافِقِيْنَ وَجَمِيعَ الْمُلْحِدِيْنَ حَيْثُ كَانُوْا فِي مَشَارِقِ الْاَرْضِ وَمَغَارِبِهَا بَرِّهَا وَبَحْرِهَا وَاَمْلَأْ بِهٖ الْاَرْضَ عَدْلًا وَاظْهَرْ بِهٖ دِيْنَ نَبِيِّكَ.

خداوندا! از هر ستمگر و زورگو و از شر همهٔ 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 وسیلهٔ او پایمال نما و همهٔ 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 اَنْصَارِهٖ وَاَعْوَابِهٖ وَاَتْبَاعِهٖ وَشِيعَتِهٖ وَاَرْنِي فِي الْاِلِ مُحَمَّدٍ مَا يَأْتِلُوْنَ وَفِي عَدُوِّهِمْ مَا يَحْذَرُوْنَ اِلَهَ الْحَقِّ اَمِيْنَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَاَلْاِكْرَامِ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ.

خداوندا! مرا از یاران و یاوران و رهروان و پیروان او قرار ده و آرزوهای برآورده شدهٔ خاندان محمد ﷺ و ترس و وحشت دشمنانشان را به من نشان ده. ای خدای حق، ای صاحب شکوه و بزرگواری و ای مهربان‌ترین مهربانان [این درخواست‌ها را] بپذیر.

نیایش نهم: دعا در روز مبعث

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذُّلِّ وَكَبْرُهُ تَكْبِيرًا. يَا عُدَّتِي فِي مُدَّتِي وَيَا صَاحِبِي فِي شِدَّتِي! يَا وَلِيَّتِي فِي نِعْمَتِي يَا غِيَاثِي فِي رَغْبَتِي يَا نَجَاحِي فِي حَاجَتِي يَا حَافِظِي فِي غَيْبَتِي يَا كَافِيًّا فِي وَحْدَتِي 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.

فَلَكَ الْحَمْدُ صَلَّى عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَسْتُرْ عَوْرَتِي وَأَمِنْ رَوْعَتِي وَأَقِلْ عَثْرَتِي وَأَصْفَحْ عَن جُرْمِي وَتَجَاوَزْ عَن سَيِّئَاتِي فِي أَصْحَابِ الْجَنَّةِ وَعَدَّ الصُّدُقِ الَّذِي كَانُوا يُوعَدُونَ.

پس ستایش سزاوار توست، بر محمد و خاندانش درود فرست و برهنگی مرا بیوشان 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 الْمِنَّنِ السَّابِغَةِ وَالْأَلَاءِ الْوَازِعَةِ وَالرَّحْمَةِ الْوَاسِعَةِ وَالْقُدْرَةِ الْجَامِعَةِ وَالنِّعَمِ الْجَسِيمَةِ وَالْمَوَاهِبِ الْعَظِيمَةِ وَالْأَيَادِي الْجَمِيلَةَ وَالْعَطَايَا الْجَزِيلَةَ يَا مَنْ لَا يُنْعَتُ بِتَمَثِيلٍ وَلَا يُمَثَّلُ بِنَظِيرٍ وَلَا يُطَلَّبُ بِظَهِيرٍ.
خداوندا! ای صاحب بخشش‌های کامل و نعمت‌های گسترده و مهربانی بی‌کران و قدرت تمام و برکت‌های بزرگ و موهبت‌های شکوهمند و کمک‌های زیبا و عطا‌های فراوان. ای آن که با مثال وصف نمی‌شود و برای مثال زدن همانندی برایش پیدا نمی‌شود و پشتیبانی برای او درخواست نمی‌گردد.

يَا مَنْ خَلَقَ فَرَزَقَ وَالْهَمَّ فَانْطَقَ وَابْتَدَعَ فَشَرَعَ وَعَلَا فَارْتَفَعَ وَقَدَّرَ فَأَحْسَنَ وَصَوَّرَ فَاتَّقَنَ وَاحْتَجَّ فَأَبْلَغَ وَأَنْعَمَ فَاسْتَبَعَّ وَأَعْطَى فَاجْزَلَ وَمَنَحَ فَأَفْضَلَ يَا مَنْ سَمَا فِي الْعِزِّ فَفَاتَ نَوَاطِرَ الْأَبْصَارِ وَدَنَا فِي اللَّطْفِ فَجَازَ هَوَاجِسَ الْأَفْكَارِ.

ای آن که آفریده و روزی داده^۱ و الهام نموده و به سخن درآورده، از نو ظهوری را آغاز نموده و والا شده و والاتر گشته، اندازه‌گیری نموده و زیبا ساخته و با محکم‌کاری صورتگری نموده و برهان اقامه کرده و رسانیده، به‌طور 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 خیال‌پروری اندیشه‌ها فراتر رفته.^۲

يَا مَنْ تَوَحَّدَ بِالْمَلِكِ فَلَانِدُّ 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 خَطَائِفُ أَبْصَارِ الْأَنَامِ.
ای آن که فرمانروایی یگانه داشته و در قلمرو حکومتش رقیبی نداشته و در نعمت‌ها و عظمت‌ها یکه‌تاز بوده و در شکوه شأن و منزلت مخالفی ندارد. ای آن که در بزرگواری هیبت و دقت در نکته‌سنجی‌هایش و هم‌ها متحیر گردیده، برای درک کمترین بزرگی او دیدگان مردم بهت‌زده و ضعیف شده.

۱. ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ ثُمَّ رَزَقَكُمْ ثُمَّ يُعِيْبِكُمْ﴾؛ (روم: ۴۰).

۲. نفی آراء اشاعره در ارتباط با رؤیت خدا؛ این گروه قائلند خداوند قابل تصور است و دیده می‌شود.

علل ستایش خدا

يَا مَنْ عَنَتِ الْوُجُوهُ لِهَيْبَتِهِ وَخَضَعَتِ الرَّقَابُ لِعَظَمَتِهِ وَوَجَلَّتِ الْقُلُوبُ مِنْ خِيفَتِهِ أَسْئَلُكَ بِهَذِهِ الْمَدْحَةِ الَّتِي لَا تَنْبَغِي إِلَّا لَكَ وَبِمَا وَآيَتٍ بِهِ عَلَى نَفْسِكَ لِدَاعِيكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ وَبِمَا ضَمِنْتَ 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 باایمان وعده داده‌ای به آنچه ضمانت فرموده‌ای برای اجابت و پذیرش نیایش‌کنندگان [اقدام فرما]. ای شنواترین شنوندگان! ای بیناترین بینندگان و زودرس‌ترین حساب‌رسان! ای صاحب توان محکم و استوار، بر محمد خاتم پیامبران و خاندانش درود فرست.

وَاقْسِمُ لِي فِي شَهْرِنَا هَذَا خَيْرَ مَا قَسَمْتَ وَاحْتُمُ لِي فِي قَضَائِكَ خَيْرَ مَا حَقَمْتَ وَاخْتِمُ لِي بِالسَّعَادَةِ فِيمَنْ خَتَمْتَ وَآخِيْنِي مَا آخَيْتَنِي مَوْفُورًا وَأَمْتِي مَسْرُورًا وَمَغْفُورًا وَتَوَلَّ أَنْتَ نَجَاتِي مِنْ مُسَائِلَةِ الْبَرْزَخِ 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. ﴿رَوَعَتِ الْوُجُوهُ لِلْحَيِّ الْقَيُّومِ وَ قَدْ 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 راحت‌تر 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 رعایت‌نکردن وظایف شخص و جامعه بوده و

فرشتگان بشارت‌دهنده را در دیده‌ام بنما، راهم را به‌سوی بهشت و رضوان خودت و [در آنجا با] زندگی روشن و فرمانروایی بزرگ قرار ده، درود فراوان بر محمد و خاندانش بفرست.

جایگزین کردن چنین اموری در مصداق قضا و قدر خطاست. در دعا به قبول مقدرات عاقبت بخیری و شادمانی که نتیجه پذیرش مقدرات هست توجه ویژه شده است.

نیایش یازدهم: دعای هر روز ماه رجب

دو مولود ماه رجب

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِالْمَوْلُودَيْنِ فِي رَجَبٍ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ وَآبِيهِ عَلِيٍّ بْنِ مُحَمَّدٍ الْمُتَّجِبِ وَأَتَقَرَّبُ بِهِمَا إِلَيْكَ خَيْرَ الْقُرْبِ يَا مَنْ إِلَيْهِ الْمَعْرُوفُ طَلِبٌ وَفِيهِ لَدَيْهِ رُغْبٌ.

خداوندا! از تو می‌خواهم 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 می‌جویم. ای آنکه خوبی و نیکی از او خواسته شود و بدانچه نزد اوست رغبت می‌شود.

أَسْأَلُكَ سُؤَالَ مُقْتَرِفٍ مُذْنِبٍ قَدْ أَوْبَقَتْهُ ذُنُوبُهُ وَأَوْثَقَتْهُ عُيُوبُهُ فَطَالَ عَلَى الْخَطَايَا ذُؤُوبُهُ وَمِنَ الرَّزَايَا حُطُوبُهُ يَسْأَلُكَ التَّوْبَةَ وَحُسْنَ الْأُوبَةِ وَالتَّزْوِعَ عَنِ الْحَوْبَةِ وَمِنَ النَّارِ فِكَالَ رَقَبَتِهِ وَالْعَفْوَ عَمَّا فِي رِبْقَتِهِ فَأَنْتَ مَوْلَايَ أَعْظَمُ أَمَلِيهِ وَتَقْتِيهِ.

از تو می‌خواهم مانند خواسته شخص خطاکار و گناهکاری که گناهانش او را به نابودی کشانده و کاستی‌هایش او را به زنجیر نشانده و عادت، او را بر گناهان طولانی رسانده و به دلیل بلاها و سختی‌ها در مشکل فرومانده است.

از تو درخواست می‌نماید توبه و بازگشتی زیبا و جدایی و دوری از نافرمانی را و رهایی‌هایش از آتش را و بخشش آنچه بر گردنش هست؛ پس تو ای مولا و سرور من بزرگ‌ترین آرزو و تکیه‌گاهش هستی.

اللَّهُمَّ وَأَسْأَلُكَ بِمَسَائِلِكَ الشَّرِيفَةِ وَوَسَائِلِكَ الْمُئِيْفَةِ أَنْ تَتَعَمَّدَنِي فِي هَذَا الشَّهْرِ بِرَحْمَةٍ مِنْكَ وَاسِعَةٍ وَنِعْمَةٍ وَارِعَةٍ وَنَفْسٍ بِمَا رَزَقْتَهَا قَانِعَةٍ إِلَى نُزُولِ الْحَافِرَةِ وَمَحَلِّ الْأَخِرَةِ وَمَا هِيَ إِلَيْهِ صَائِرَةٌ.

خداوندا! به حق درخواست‌های شرافتمندانه و دستاویزهای والایت، از تو می‌خواهم که در این ماه با بخشایش گسترده و نعمت منتشرشده از جانب خود، مرا فراگیری؛ و جانی عطا فرمایی که به آنچه روزیش داده‌ای و به فرودآمدن در گودی قبر و منزل آخرت و آنچه نفس به‌سویش برمی‌گردد، 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 مؤلفه‌های این نیاز می‌باشد. (شجاعی، «نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با

نیایش دوازدهم: دعا برای رفع گرفتاری‌ها

يا مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ وَ سَتَرَ الْقَبِيحَ يا مَنْ لَمْ يُؤَاخِذْ بِالْجَرِيرَةِ وَ لَمْ يَهْتِكِ السُّتْرَ يا عَظِيمَ الْمَنْ يا كَرِيمَ الصَّفْحِ يا حَسَنَ التَّجَاوُزِ يا وَاسِعَ الْمَغْفِرَةِ يا بَاسِطَ الْيَدَيْنِ بِالرَّحْمَةِ يا مُنْتَهَى كُلِّ نَجْوَى ويا غَايَةَ كُلِّ شَكْوَى يا عَوْنَ كُلِّ مُسْتَعِينٍ يا مُبْتَدِئاً بِالنَّعْمِ قَبْلَ اسْتِحْقَاقِهَا. يا رَبَّاهُ (عشر مرات) يا سَيِّدَاهُ (عشر مرات) يا مَوْلَاهُ (عشر مرات) يا غَايَتَاهُ (عشر مرات) يا مُنْتَهَى رَغْبَتَاهُ (عشر مرات).

ای آن که زیبایی را آشکار کرده‌ای و زشتی را پوشانده‌ای! ای آن که با جرم مؤاخذه نکرده و پرده‌داری نمی‌کنی! ای آن که بخشش بزرگ و چشم‌پوشیت کریمانه و گذشتت زیبا و آمرزشت گسترده است! ای گشاینده دست‌ها با بخشایش! ای پایان همه رازها، ای سرانجام همه شکایت‌ها! ای یاور همه یاورخواهان! ای آغازگر نعمت‌ها 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 وَنَفْسْتِ هَمِّي وَفَرَجْتَ غَمِّي وَأَصْلَحْتَ حَالِي وَتَدَعُو بَعْدَ ذَلِكَ بِمَا شِئْتَ وَتَسْأَلُ حَاجَتَكَ ثُمَّ تَضَعُ خَدَّكَ الْأَيْمَنَ عَلَى الْأَرْضِ وَتَقُولُ مِائَةَ مَرَّةٍ فِي سَجُودِكَ يَا مُحَمَّدُ يَا عَلِيُّ يَا عَلِيُّ يَا مُحَمَّدُ إِكْفِيَانِي فَإِنَّكُمَا كَافِيَايَ وَأَنْصُرَانِي فَإِنَّكُمَا نَاصِرَايَ وَتَضَعُ خَدَّكَ الْأَيْسَرَ عَلَى الْأَرْضِ وَتَقُولُ مِائَةَ مَرَّةٍ اِدْرَكْنِي وَتَكَرِّرُهَا كَثِيرًا وَتَقُولُ الْغُوثَ، الْغُوثَ، الْغُوثَ حَتَّى يَنْقَطِعَ نَفْسُكَ وَتَرْفَعُ رَأْسَكَ فَإِنَّ اللَّهَ بِكْرَمِهِ يَقْضِي حَاجَتَكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ.

از تو می‌خواهم به حق این نام‌ها 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

سلسله مراتب انگیزه‌های 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 واقع‌بینانه و مناسب‌تری 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.

خواسته داری بخواه و نیازت را درخواست کن. آنگاه گونهٔ راست را بر زمین نهاده و در حال سجده یکصد بار می‌گویی: «ای محمد، ای علی، ای علی، ای محمد»؛ مرا کفایت کنید که شما کفایت‌کنندهٔ من هستید و یاریم کنید که شما یاری‌کنندهٔ من هستید، [گونهٔ چپ خود را بر زمین نهاده و یکصد بار می‌گویی:] «أدرکنی» مرا دریاب [و بیشتر تکرار می‌کنی و می‌گویی] «الغوث»؛ پناهم ده، پناهم ده، [تا نفس قطع شود و سر از سجده برداری، پس محققاً خداوند با کرمش نیازت را برآورده می‌سازد].

نیایش سیزدهم: دعا برای همگان

الگوی نوع دوستی

إِلَهِي بِحَقِّ مَنْ نَجَاكَ وَبِحَقِّ مَنْ دَعَاكَ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَفَضَّلْ عَلَيَّ فَقَرَاءِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِالْغِنَاءِ
وَالثَّرْوَةِ وَعَلَيَّ مَرْضَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِالشُّفَاءِ وَالصَّحَّةِ وَعَلَيَّ أَحْيَاءِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِاللُّطْفِ
وَالكَّرَمِ وَعَلَيَّ أَمْوَاتِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِالمَغْفِرَةِ وَالرَّحْمَةِ وَعَلَيَّ غُرَبَاءِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِالرِّدِّ إِلَى
أَوْطَانِهِمْ سَالِمِينَ غَانِمِينَ بِمُحَمَّدٍ وَإِلَيْهِ أَجْمَعِينَ.

خدایا! به حق آن که با تو به نجوا نشست و به حق آن که تو را در خشکی و دریا خوانده، بر
نیازمندان مرد و زن باایمان بی‌نیازی و دارایی عطا کن و بر بیماران از مرد و زن باایمان شفا و
تندرستی عنایت فرما و بر زنده‌های آنان لطف و کرم فرما و بر مرده‌هایشان 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 وَبُعْدَ الْمَعْصِيَةِ وَصِدْقَ النَّبِيِّ وَعِرْفَانَ الْحُرْمَةِ وَأَكْرَمَنَا بِالْهُدَى وَالْإِسْتِقَامَةِ.

خداوندا! توفیق فرمان‌بری 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 بِالصُّوَابِ وَالْحِكْمَةِ وَأَمَلْ قُلُوبَنَا بِالْعِلْمِ وَالْمَعْرِفَةِ وَطَهِّرْ بَطُونَنَا مِنَ الْحَرَامِ وَالشُّبْهَةِ وَاكْفِفْ أَيْدِيَنَا عَنِ الظُّلْمِ وَالسَّرِقَةِ.

زبان‌های ما را به درستی و حکمت محکم نما، دل‌هایمان را با دانش و شناخت آکنده فرما، شکم‌های ما را از [طعام] حرام و شبهه‌ناک پاک‌نما، دستانمان را از ستم و دزدی بازدار.

وَاعْضُضْ أَبْصَارَنَا عَنِ الْفُجُورِ وَالْخِيَانَةِ وَأَسَدِّدْ أَسْمَاعَنَا عَنِ اللَّغْوِ وَالغَيْبَةِ.

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

وَتَفَضَّلْ عَلَيَّ عُلَمَائِنَا بِالزُّهْدِ وَالنَّصِيحَةِ وَعَلَى الْمُتَعَلِّمِينَ بِالْجُهْدِ وَالرَّغْبَةِ.

بر دانشمندان ما با بی‌اعتنایی به دنیا و خیرخواهی و بر فراگیران دانش سخت‌کوشی و اشتیاق تفضل فرما.

وَعَلَى الْمُسْتَمْعِينَ بِالْإِتِّبَاعِ وَالْمَوْعِظَةَ وَعَلَى مَرْضَى الْمُسْلِمِينَ بِالشِّفَاءِ وَالرَّاحَةِ وَعَلَى مَوْتَاهُمْ بِالرَّأْفَةِ

۱. درستکاری (honesty): از اصول چهارگانه هوش اخلاقی در مدیریت درستکاری می‌باشد. مقصود از درستکاری هماهنگی بین اعتقاد درست با عمل می‌باشد و مقصود از هوش اخلاقی یعنی توانایی تشخیص درست از اشتباه می‌داند که با اصول جهانی سازگار است و زیربنای موفقیت می‌باشد (سیادت، «بررسی مقایسه‌ای 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 می‌نمایند؛ اطاعت از قوانین الهی، بهترین مصداق درستکاری است که اگر نیایشگر آنها را به کار ببرد، اشتباهات او کم می‌شود و با رعایت اصول دیگر از هوش اخلاقی والاتری 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.

وَالرَّحْمَةَ.

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 بِالتَّوَاضُّعِ 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 گشاده‌دستی

وَعَلَى الْفُقَرَاءِ بِالصَّبْرِ وَالْقَنَاعَةِ وَعَلَى الْغُرَاةِ بِالنُّصْرِ وَالْغَلَبَةِ وَعَلَى الْأُسْرَاءِ 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 السَّيْرَةِ.

و بر فرمانروایان عدالت و مهربانی و بر فرمان‌برداران میانه‌روی و روش نیکو مرحمت فرما.^۲

وَبَارِكْ لِلْحُجَّاجِ وَالزُّوَّارِ فِي الرَّادِ وَالنَّفَقَةِ وَأَقْضِ مَا أَوْجَبْتَ عَلَيْهِمْ مِنَ الْحَجِّ وَالْعُمْرَةِ بِفَضْلِكَ وَرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

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

۱. بردباری (*tolerance*): توجه به حقوق افراد حتی مخالفان و رفتار درست با آنان را بردباری گویند که از اصول هفت‌گانه هوش اخلاقی می‌باشد. متخصصان معتقدند بردباری در نحوه روابط و رفتار فردی و اجتماعی مؤثر می‌باشد. 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 می‌یابد که از خدا چه بخواهد.

۲. انصاف (*fairness*): انتخاب عقلانی و عمل به شیوه منصفانه را انصاف می‌گویند. این امر از اصول هفت‌گانه هوش اخلاقی بوده که مؤثر در نحوه رفتارهای ما می‌باشد (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 أَوْلِيَاءَكَ بِإِنْجَارِ وَعْدِكَ وَبَلِّغْهُمْ دَرَكَ مَا يَأْمُلُونَهُ مِنْ نَصْرِكَ
وَإِكْفِ عَنْهُمْ بِأَسْرِ مَنْ نَصَبَ الْخِلَافَ عَلَيْكَ وَتَمَرَّدَ بِمَنْعِكَ عَلَى رُكُوبِ مُخَالَفَتِكَ وَاسْتِعَانَ بِرِفْدِكَ عَلَى
فَلِّ حَدِّكَ وَقَصْدَ لِكَيْدِكَ بِأَيْدِكَ وَوَسِعَتَهُ جِلْمًا لِتَأْخُذَهُ عَلَى جَهْرَةٍ وَتَسْتَأْصِلَهُ عَلَى عِزَّةٍ

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 بر گسستن حد و قانون تو یاری جسته و آهنگ نیرنگ به تو نموده با دستان خودت [که به او نیرو داده‌ای] 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 وَازْبَيَّتْ وَظَنَّ أَهْلُهَا أَنَّهُمْ قَادِرُونَ عَلَيْهَا
أَتَيْهَا أَمْرُنَا لَيْلًا أَوْ نَهَارًا فَجَعَلْنَاهَا حَصِيدًا كَأَنْ لَمْ تَغْنِ بِالْأَمْسِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ.

خداوندا! تو فرموده‌ای 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 می‌رسد؛ پس قرار می‌دهیم آن را درو شده، چنانکه گویی دیروز چیزی نداشته است. این چنین شرح می‌دهیم نشانی‌ها را بر گروهی که می‌اندیشند».

خشم و انتقام الهی

وَقُلْتُ: فَلَمَّا اسْفُوتْنَا انْتَقَمْنَا مِنْهُمْ وَإِنَّ الْغَايَةَ عِنْدَنَا قَدْ تَنَاهَتْ وَإِنَّا لِعَظِيمِكَ غَاضِبُونَ وَإِنَّا عَلَى نَصْرِ الْحَقِّ
مُتَعَاصِبُونَ وَإِلَى وُرُودِ أَمْرِكَ مُشْتَاقُونَ وَإِلْإِنْجَارِ وَعْدِكَ مُرْتَقِبُونَ وَلِإِحْلُولِ وَعِيدِكَ بِأَعْدَائِكَ مُتَوَقِّعُونَ.

فرمودی: «پس زمانی که ما را به خشم آورند انتقام از آنها می‌گیریم» 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 می‌باشد (شجاعی، «نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با سلسله مراتب انگیزه‌های 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 مشارکت‌های مذهبی می‌باشد و تحقیقات متعددی تأثیر هر عمل را جداگانه در سلامت جسم و روان تأیید کرده‌اند.

پایان پذیرفت و ما برای [اجرای فرمان] خشم تو خشمگین هستیم و برای یاری حق پایداریم و به رسیدن فرمانت مشتاقیم و به وفاکردن وعده تو چشم‌به‌راه هستیم و به فرودآمدن عذاب تو بر دشمنانت چشم انتظاریم.

اللَّهُمَّ فَادِّنْ بِذَلِكَ وَافْتَحْ طُرُقَاتِهِ وَسَهِّلْ خُرُوجَهُ وَوَطِّئْ مَسَالِكَهُ وَاشْرَعْ شَرَايِعَهُ وَأَيِّدْ جُنُودَهُ وَأَعْوَانَهُ وَبَادِرْ بِأَسْكَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ وَابْسُطْ سَيْفَ نِقْمَتِكَ عَلَى أَعْدَائِكَ الْمُعَانِدِينَ وَخُذْ بِالنَّارِ إِنَّكَ جَوَادٌ مَكَّارٌ.

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

و خروج او (امام زمان علیه السلام) 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 خونخواهییت را بر دشمنان لجوج و عنود بگستران و انتقام گیر که تو بسیار بخشنده و چاره‌سازی.

۱. نفی آرای فرقه‌های غیر امامیه مانند جعفریه که فرزند امام حسن عسگری را مهدی موعود نمی‌دانند؛ اگرچه اصل ظهور امام زمان علیه السلام و پرشدن جهان از ظلم و جور و اینکه ظهورکننده از نسل زهراست را می‌پذیرند (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 حَيٌّ.

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

أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الْمَخْزُونِ الْمَكْتُونِ الْحَيِّ الْقَيُّومِ الَّذِي اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ لَمْ يَطَّلِعْ عَلَيْهِ أَحَدٌ مِنْ خَلْقِكَ.

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

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي تُصَوِّرُ بِهِ خَلْقَكَ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ تَشَاءُ وَبِهِ تَشوقُ إِلَيْهِمْ أَرْزَاقَهُمْ فِي أَطْبَاقِ الظُّلُمَاتِ مِنْ بَيْنِ العُرُوقِ وَالْعِظَامِ.

از تو می خواهم به نامی که با آن آفریدگانت را در رحم ها هر گونه 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 وَأَلْفَتْ بَيْنَ الثَّلَجِ وَالنَّارِ لَا هَذَا يُذِيبُ هَذَا وَلَا هَذَا يُطْفِئُ هَذَا.

از تو می‌خواهم به نامی که با آن دل‌های دوستانت را به هم پیوستی^۱ و میان یخ و آتش پیوند زده‌ای، نه این، آن را آب می‌کند و نه آن، این را خاموش می‌کند.

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي كَوْنَتْ بِهِ طَعْمَ الْمِيَاهِ.

از تو می‌خواهم به نامی که با آن مزه آب‌ها را پدیدار آوردی.

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي أَجْرَيْتَ بِهِ الْمَاءَ فِي عُرُوقِ الثَّبَاتِ بَيْنَ أَطْبَاقِ الثَّرَى وَسَقْتِ الْمَاءِ إِلَى عُرُوقِ الْأَشْجَارِ بَيْنَ الصَّخْرَةِ الصَّمَاءِ.

از تو می‌خواهم به نامی که با آن آب را در ریشه‌های گیاهان میان طبقه‌های خاک جاری ساخته‌ای و آب را در ریشه‌های درختان میان سنگ خارا روان داشته‌ای.

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي كَوْنَتْ بِهِ طَعْمَ الثَّمَارِ وَالْوَانِهَا.

از تو می‌خواهم به نامی که با آن مزه میوه‌ها و رنگ آنها را پدید آورده‌ای.

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي بِهِ تُبْدِي وَتُعِيدُ.

از تو می‌خواهم به نامی که با آن آغاز می‌کنی و باز می‌گردانی.

وَأَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الْفَرْدِ الْوَاحِدِ الْمُتَفَرِّدِ بِالْوَحْدَانِيَّةِ الْمُتَوَحِّدِ بِالصَّمَدَانِيَّةِ.

از تو می‌خواهم به آن نام واحد و یکتا که در یکتایی بی‌همتایی و در بی‌نیازی بی‌بدیلی.

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

از تو می‌خواهم 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 می‌خواهم به نامی که با آن آفریدگان را آفریدی و هرگونه که خواستی و خواستند

رویشان دادی.

۱. ﴿الْفَّ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلْفَتْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلْفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾؛ (انفال: ۶۳).

رموز اسمای الهی در استجابات دعا

یا مَنْ لَا تُغَيِّرُهُ الْأَيَّامُ وَاللَّيَالِي أَدْعُوكَ بِمَا دَعَاكَ بِهِ نُوحٌ حِينَ نَادَاكَ فَانجَيْتَهُ وَمَنْ مَعَهُ وَأَهْلَكَتَ قَوْمَهُ
وَأَدْعُوكَ بِمَا دَعَاكَ إِبْرَاهِيمُ خَلِيلُكَ حِينَ نَادَاكَ فَانجَيْتَهُ وَجَعَلْتَ النَّارَ عَلَيْهِ بَرْدًا وَسَلَامًا وَأَدْعُوكَ بِمَا دَعَاكَ بِهِ مُوسَى
كَلِيمُكَ حِينَ نَادَاكَ فَفَلَقْتَ لَهُ الْبَحْرَ فَانجَيْتَهُ وَبَنِي إِسْرَائِيلَ وَأَغْرَقْتَ فِرْعَوْنَ وَقَوْمَهُ فِي الْيَمِّ وَأَدْعُوكَ بِمَا دَعَاكَ بِهِ
عِيسَى رُوحُكَ حِينَ نَادَاكَ فَانجَيْتَهُ مِنْ أَعْدَائِهِ وَالْيَمِّ رَفَعْتَهُ وَأَدْعُوكَ بِمَا دَعَاكَ حَبِيبُكَ وَصَفِيُّكَ وَنَبِيِّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ وَمِنَ الْأَشْرَابِ نَجَيْتَهُ وَعَلَى أَعْدَائِكَ نَصْرَتَهُ وَأَسْأَلُكَ يَا سَمِيعُ الَّذِي إِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَبْتَ.
ای آنکه روزها و شبها او را دگرگون نمی‌سازد، تو را می‌خوانم به آنچه نوح علیه السلام تو را خوانده،
آن هنگام که تو را صدا زد؛ پس او و همراهانش را رها نیدی و مردمش را نابود کردی؛^۱ تو را
می‌خوانم به آنچه خلیل و دوست تو ابراهیم علیه السلام هنگام صدازدن، تو را خوانده؛ پس او را رها نیدی
و آتش را برایش سرد و سلامت نمودی؛^۲ تو را می‌خوانم به آنچه موسی کلیم علیه السلام و هم‌سخن تو،
هنگام صدازدن، تو را خوانده؛ پس دریا (رود نیل) را برایش جدا جدا ساختی، سپس او و
بنی اسرائیل را رها نیدی و فرعون و گروهش را در دریا غرق نمودی؛^۳ تو را می‌خوانم به آنچه
روح‌الله، یعنی عیسی علیه السلام هنگام صدازدن، تو را خوانده؛ پس او را از دشمنانش رها نیدی و به‌سوی
خودت بالا بردی؛ تو را می‌خوانم 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 حزبها و گروهها نجاتش داده و بر
دشمنانت پیروزش فرمودی. از تو می‌خواهم به نامی که هرگاه با آن خوانده شوی، قبول فرمایی.

يَا مَنْ لَهُ الْخَلْقُ وَالْأُمْرُ يَا مَنْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا يَا مَنْ أَحْصَى كُلَّ شَيْءٍ عَدَدًا يَا مَنْ لَا تُغَيِّرُهُ الْأَيَّامُ
وَاللَّيَالِي وَلَا تَشَابَهُ عَلَيْهِ الْأَصْوَاتُ وَلَا تَخْفَى عَلَيْهِ اللُّغَاتُ وَلَا يُثْرِمُهُ الْإِحْاحُ الْمَلِيحِينَ أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ
مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ خَيْرَتِكَ مِنْ خَلْقِكَ فَصَلِّ عَلَيْهِمْ بِأَفْضَلِ صَلَوَاتِكَ وَصَلِّ عَلَيَّ جَمِيعِ النَّبِيِّينَ وَالْمُرْسَلِينَ
الَّذِينَ بَلَّغُوا عَنْكَ الْهُدَى وَأَعْقَدُوا لَكَ الْعَوَاقِقَ بِالطَّاعَةِ وَصَلِّ عَلَيَّ 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 شبها او را دگرگون نمی‌سازد و صداها بر او مشتبه نمی‌شود

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 بِكُمُ الْبَحْرَ فَانجَيْنَاكُمْ وَأَغْرَقْنَا آلَ فِرْعَوْنَ وَأَنْتُمْ تَنْظُرُونَ﴾؛ (بقره: ۵۰).

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

يَا مَنْ لَا يُخْلِفُ الْمِعَادَ أَنْجِزْ لِي مَا وَعَدْتَنِي وَاجْمَعْ لِي أَصْحَابِي وَصَبِّرْهُمْ وَانصُرْنِي عَلَى أَعْدَائِكَ وَأَعْدَاءِ رَسُولِكَ وَلَا تُخَيِّبْ دَعْوَتِي فَإِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أُمَّتِكَ أَسِيرٌ بَيْنَ يَدَيْكَ سَيِّدِي أَنْتَ الَّذِي مَنَنْتَ عَلَيَّ بِهَذَا الْمَقَامِ وَتَفَضَّلْتَ بِهِ عَلَيَّ ثُونَ كَثِيرٍ مِنْ خَلْقِكَ أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُجِزَ لِي مَا وَعَدْتَنِي إِنَّكَ أَنْتَ الصَّادِقُ وَلَا تُخْلِفُ الْمِعَادَ وَأَنْتَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

ای آنکه خلف 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 بندهٔ تو و فرزند بندهٔ 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؛ حقاً که تو راستگو بوده و خلف وعده نمی‌کنی و تو بر هر کاری توانایی.

نیایش هفدهم: دعای حضرت حجت هنگام عبور از وادی السلام

ارزش‌های معنوی انسان

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

لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ حَقًّا حَقًّا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ إِيْمَانًا وَصِدْقًا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تَعْبُدًا وَرِقًّا. اللَّهُمَّ مُعِينِ كُلِّ وَحِيدٍ وَمُذِلِّ كُلِّ جَبَّارٍ عَنَيْدٍ أَنْتَ كَهْفِي حِينَ تُعِينِي الْمَذَاهِبُ وَتَضِيقُ الْأَرْضُ بِمَا رَحِمْتَ. اللَّهُمَّ خَلَقْتَنِي وَكُنْتُ عَنْ خَلْقِي غَنِيًّا وَلَوْ لَا نَصْرَكَ 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 کینه‌توز هستی، تو پشتیبان من هستی آن گاه که راه‌ها بر من بسته شود و زمین با همه گستردگی برایم تنگ گردد. خداوندا، مرا آفریدی؛ درحالی که از آفرینش من بی‌نیاز بودی و اگر یاری تو نبود از شکست خوردگان می‌شدم.^۱

يا مُبْعِثِ الرَّحْمَةَ مِنْ مَوَاضِعِهَا وَمُخْرِجِ الْبَرَكَاتِ مِنْ مَعَادِنِهَا وَيَا مَنْ حَصَّ نَفْسَهُ بِشُمُوحِ الرَّفْعَةِ، فَأَوْلِيائُهُ بِعِزِّهِ يَعْتَرُونَ يَا مَنْ وَضَعَتْ لَهُ الْمُلُوكُ نِيرَ الْمَذَلَّةِ عَلَى أَعْنَاقِهِمْ فَهُمْ مِنْ سَطْوَتِهِ خَائِفُونَ.

ای گسترش‌دهنده مهربانی از جایگاه‌های آن، و بیرون آورنده برکت‌ها از معدن‌هایش، ای آنکه

۱. اعتقاد به خدا (*belief in god*): اعتقاد به خدا و شناخت او نزد متخصصان بهداشت روانی از ویژگی‌های شخصیت سالم است (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۲۳۰). شناخت و باور صحیح خدا، یعنی اعتقاد به یگانگی، عزت‌بخشی، گشایشگری، عافیت‌بخشی و رفع گرفتاری توسط خالق سبب آرامش درونی و تحقق بهداشت روانی می‌شود؛ البته این اعتقاد جایگزین رعایت اصول لازم برای سلامتی نیست؛ بلکه مقوم آن اصول است؛ اگر نیایشگر با خواندن عبارات حضرت در ابتدای دعوات اینجای گوی جامعی برای چنین شناختی پیدا می‌کند. با تحقیقاتی که شریفی‌نیا (۱۳۸۷) بر بزهکاران انجام داده، تأیید شده اگر فرد آموزه‌هایی مانند موارد فوق را باور و عمل نماید، از سلامت روانی برخوردار خواهد بود (شریفی‌نیا، «ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه گرایش‌های معنوی»، ش ۲، ص ۲۴). بنابراین دعای نگرش ساز یعنی دعایی که انسان بفهمد چه می‌خواند آنگاه خوانده‌هایش جزو نگرش‌های اوست، می‌تواند در سلامت و روابط فرد اثربخش باشد. زیرا وقتی باور درست ساخته شد رفتارهای فرد نیز درست خواهد شد و خطای او کمتر می‌گردد.

والایی بالابودن را ویژه خودش قرار داده و دوستانش با عزت او عزت می‌پذیرند، ای آن‌که فرمانروایان طوق ذلت و خواری در پیشگاهش به گردن نهاده‌اند؛ پس آن‌ها از سطوت و هیبت او بیمناک هستند.

درخواست گشایش از امام زمان

أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي قَصَّرْتَ عَنْهُ خَلْقَكَ فَكُلُّ لَكَ مُذْعِنُونَ. أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَي مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُنْجِزَ لِي أَمْرِي وَتُعَجِّلَ لِي الْفَرَجَ وَتُكْفِنِي وَتُعَافِنِي وَتَقْضِي حَوَائِجِي السَّاعَةَ السَّاعَةَ، اللَّيْلَةَ اللَّيْلَةَ، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

از تو می‌خواهم به آن نامی که آفریدگان را پدید آوردی و همه آن را باور دارند. از تو می‌خواهم برمحمد و خاندانش درود فرستی و کار مرا حتمی فرمایی و در گشایش بر من شتاب فرمایی و پشتوانه‌ام باشی و به من عافیت و سلامتی دهی و نیازهایم را برطرف نمایی، دراین 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 خشتودی 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 می‌شود. گاه نواقصی در موجودات می‌بینیم از طرف دیگر خدا را موجود حکیم و خیر مطلق می‌دانیم جمع این
 دو امر ما را به تعارض شناختی می‌رساند (گنجی، بهداشت روانی، ص ۲۰۶). ذکر سبحان الله همان مبراً دانستن
 خداوند از تمام عیوب است. فردی که این نگرش، یعنی منزه و بی‌عیب دانستن خدا با واژه سبحان‌الله در او تثبیت
 شود، هنگام مشکلات از تعارضات درونی در امان خواهد بود و خود و خلق را مسئول خطاها می‌داند و
 محرومیت‌ها و ناکامی‌ها را به خدای صاحب خیر و خوبی نسبت نمی‌دهد و خدا را منشأ تمام خیرات و خوبی‌ها
 می‌داند و بدی‌ها و نواقص را از مخلوق می‌بیند که این نگرش صحیح به خالق از افکار متضاد جلوگیری می‌کند و
 منجر به سلامت روان فرد می‌شود.

نیایش نوزدهم: برای رفع گرفتاری

رَبِّ اسْتَلْكَ مَدَدًا رُوْحَانِيًّا تَقْوَى بِه قُوَى الْكَلْبِيَّةِ وَالْجُرِيَّةِ حَتَّى أَقْهَرَ بِمَبَادِي نَفْسِي كُلَّ نَفْسٍ قَاهِرَةٍ
فَتَنْقِصَ لِي إِشَارَةَ دَقَائِقِهَا إِنْ قَبَاضًا تَسْقُطُ بِه قُوِّيُّهَا حَتَّى لَا يَبْقَى فِي الْكَوْنِ ذُو رُوْحٍ إِلَّا وَنَارُ قَهْرِي قَدْ
أَحْرَقَتْ ظُهُورَهُ يَا شَدِيدُ يَا شَدِيدُ يَا ذَا الْبَطْشِ الشَّدِيدِ يَا قَاهِرُ يَا قَهَّارُ.

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

اسْتَلْكَ بِمَا أَوْدَعْتَهُ عِزْرَائِيلَ مِنْ أَسْمَائِكَ الْقَهْرِيَّةِ فَانْفَعَلْتَ لَهُ النَّفْسُ بِالْقَهْرِ أَنْ تُودَّعَنِي هَذَا السَّرِّ فِي هَذِهِ
السَّاعَةِ حَتَّى الْكَيْنَ بِه كُلِّ صَعْبٍ وَأُذَلِّلَ بِه كُلَّ مَنَعَ بِقُوَّتِكَ يَا ذَا الْقُوَّةِ الْمَتِينِ.

از تو می‌خواهم به آن نام‌های خشم‌آگینت که به عزرائیل سپردی و با آن خشم، جان‌ها 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. روان‌درمانی حمایتی (supportive psychotherapy): اساس این روان‌درمانی تقویت روحی، اطمینان‌دادن، راهنمایی‌کردن و توضیح‌دادن 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 می‌باشد. (بی‌آزار 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 فوق‌الذکر را دربر خواهد داشت و به فرد کمک می‌کند 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 می‌کند و به شرط باور این آموزه‌ها و انجام وظیفه خود در برابر مسائل زندگی، از بهداشت روانی مطلوبی برخوردار خواهد شد.

نیایش بیستم: برای رهایی از دشواری‌ها

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 گسترنده‌ای، تو خدایی هستی که جز تو معبودی نیست و وارث زمین و اهلش هستی.

طلب حمایت از خالق

أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي إِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَبْتَ وَإِذَا سُئِلَتْ بِهِ أُعْطِيَتْ وَأَسْأَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَأَهْلِ بَيْتِهِ وَبِحَقِّهِمُ الَّذِي أَوْجَبْتَهُ عَلَيَّ نَفْسِكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَقْضِيَ لِي حَاجَتِي السَّاعَةَ السَّاعَةَ يَا سَيِّدَاهُ يَا مَوْلَاهُ يَا غِيَاثَاهُ.

از تو می‌خواهم به آن نامی که آنگاه که با آن خوانده شوی قبول می‌نمایی و آنگاه که با آن درخواست شوی می‌بخشی. از تو می‌خواهم به حق محمد و خاندانش و به حق آنان که بر خودت واجب فرموده‌ای، بر محمد و خاندانش درود فرستی و ای سرور و مولا و پناه من، همین لحظه و هم‌اکنون، نیاز مرا برآورده سازی.

أَسْأَلُكَ بِكُلِّ إِسْمٍ سَمَّيْتَهُ بِهِ نَفْسَكَ وَاسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تُعَجِّلَ خَلَاصَنَا مِنْ هَذِهِ الشَّدَةِ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ وَالْأَبْصَارِ يَا سَمِيعَ الدُّعَاءِ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

از تو می‌خواهم به هر نامی که خودت را به آن نامیده‌ای و در دانش پنهان نزد خود آن را ویژه خود قرار داده‌ای، می‌خواهم که بر محمد و خاندانش درود فرستی و در رهایی ما از این سختی شتاب فرمایی، ای دگرگون‌کننده دل‌ها و دیده‌ها، ای نیوشنده نیایش؛ تو بر هر کار توانایی، سوگند بر مهربانیت، ای مهربان‌ترین مهربانان.

نیایش بیست و یکم: دعا برای رهایی از بیماری‌ها

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 إِذْهَبِ الْبَأْسَ
بِرَبِّ النَّاسِ شِفَاءً لَا يُغَادِرُهُ سَقَمٌ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الثُّجَبَاءِ.

به نام خدا که درمان کننده است و سپاس خدا را که شفا دهنده است و به لا اله الا الله که کفایت کننده است، پس او شفا دهنده واقعی است، او کفایت کننده واقعی است، به حق خدای مردم، ناراحتی را ببرد، 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 سنت‌های شفابخش معنوی هم‌ساز فعالیت‌های جهت‌دار درونی یک فرد ممکن است بر روی خود و دیگران تأثیر داشته باشد. این فعالیت‌ها غیر از دعای درمانگر برای مددجو، شامل جهت‌دادن درمانگر به تصورات یا افکار خود برای سوق‌دادن او به سوی تغییرات مفید می‌باشند (همان‌گونه که برد و همکارانش یافته‌اند، تصویرسازی ذهنی که احتمالاً منتج به تغییراتی در فرد می‌گردد به «تصویرسازی ذهنی فراشخصی» موسوم است و برخی شواهد تجربی این‌گونه اثرات شخصی را تأیید می‌کند). او به ۳۵ پژوهش مستقل اشاره می‌کند که همگی نشان داده‌اند دعا و مدیتیشن می‌تواند در فواصل دور نیز برای افراد مفید باشد. همچنین سالاد (۱۹۹۲) به صدها مطالعه استناد می‌کند که صریح نشان داده‌اند توجه و تمرکز (دعا) یک فرد، عملکرد دستگاه‌های الکترونیک موجودات زنده را تحت تأثیر قرار می‌دهد (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 می‌شود، نیاز به سنجش دیگری دارد که چه رابطه‌ای بین دعا و شخص و نیت و روح نیایشگر و حکمت الهی با موضوع خارجی هست که چنین نتایج مختلفی به دست می‌آید. بنابراین می‌توان گفت تمرکز معنوی (مانند دعا) قطعاً بر ذهن و جسم فرد اثرگذار است اگرچه نتایج متعدد در پی دارد.

نیایش بیست و دوم: دعا برای رفع غصه‌ها و اندوه‌ها

يا نُورَ النُّورِ يا مُدَبِّرَ الْأُمُورِ يا باعِثَ مَنْ فِي الْقُبُورِ صَلِّ عَلَي مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاجْعَلْ لِي وَلِشِيعَتِي مِنَ الضِّيقِ فَرَجاً وَمِنَ الْهَمِّ مَخْرَجاً وَأَوْسِعْ لَنَا الْمَنْهَجَ وَأَطْلِقْ لَنَا مِنْ عِنْدِكَ مَا يُفَرِّجُ وَافْعَلْ بِنَا مَا أَنْتَ أَهْلُهُ يَا كَرِيمٌ.

ای فروغ روشنایی! ای تدبیرکننده کارها! ای برانگیزاننده هر که در گورهاست! بر محمد و فرزندان او 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 می‌دهد، از نزد خودت روانه کن، و آنچه خود شایسته آنی به ما عنایت فرما، ای صاحب کرم.^۱

۱. شناخت‌درمانی (*cognitive psychotherapy*): تغییر شناخت یا تغییر تفسیر و برداشت فرد از حوادث، موضوع این نظریه است. پژوهش‌ها نشان داده شناخت‌درمانی و رفتاردرمانی برای درمان بیماری افسردگی تأثیر مثبت بسیاری دارد. پرفسور آنورن بک می‌گوید هرچه ما به واقعیات نزدیک‌تر شویم از افسردگی دور خواهیم بود (یونسی، افسردگی، ص ۳۷). عبارات شناختی امام (تدبیرکنندگی خالق، گشاینده واقعی غم، قبول قضا و قدر الهی و ... همراه باتبین و تعیین مصداقی آن) واقعیاتی است که فرد معتقد را یاری می‌نماید تا در برابر مشکلات مقاوم باشد و آرامش درونی خود را حفظ نماید. تحقیقات نشان داده شناخت‌درمانی با تکیه بر اعتقادات دینی، مؤثرتر از شناخت‌درمانی صرف است؛ بنابراین خواندن دعا و باور آن و الگوگیری شناختی و رفتاری و عاطفی از دعایه روش جدید میتواند برای زندگی، فرد مؤثر باشد. به عبارت دیگر اگر نیایشگر نگرشهای خود را براساس الگوهای شناختی مطرح در دعا شکل بدهد میتواند واقع بینی پیدا کند تا نگرش‌های درست در ارتباط چهارگانه یعنی ارتباط با خدا، با خود، با خلق و طبیعت در وی شکل گیرد و این نگرش‌ها می‌تواند در کاهش افسردگی و افزایش ارتباط درست مؤثر باشد البته نگرش‌سازی در هر موضوع نیاز به فرایند علمی دارد که تبیین آن مجال دیگری را می‌طلبد.

نیایش بیست و سوم: دعا برای حفاظت و حراست

دعای حضرت در حق خویش

اللَّهُمَّ احْبُبْنِي عَنْ عِيُونِ أَعْدَائِي وَاجْمَعْ بَيْنِي وَبَيْنَ أَوْلِيَائِي وَأَنْجِزْ لِي مَا وَعَدْتَنِي وَاحْفَظْنِي فِي غَيْبَتِي إِلَى أَنْ تَأْتَنِي لِي فِي ظُهُورِي وَأَخِي بِي مَا دَرَسَ مِنْ فُرُوضِكَ وَسُنَنِكَ وَعَجَّلْ فَرَجِي وَسَهِّلْ مَخْرَجِي وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا وَافْتَحْ لِي فَتْحًا مُبِينًا وَاهْدِنِي صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا وَفِي جَمِيعِ مَا أَحَادِرُهُ مِنَ الظَّالِمِينَ وَأُحْبِبْنِي عَنْ أَعْيُنِ البَاغِضِينَ النَّاصِبِينَ العَدَاوَةَ لِأَهْلِ بَيْتِ نَبِيِّكَ وَلَا يَصِلْ إِلَيَّ مِنْهُمْ أَحَدٌ بِسُوءٍ فَإِذَا أَدْنَتْ فِي ظُهُورِي فَأَيِّدْنِي بِجُنُودِكَ وَاجْعَلْ مَنْ يَتَّبِعُنِي لِنُصْرَةِ دِينِكَ مُؤَيِّدِينَ وَفِي سَبِيلِكَ مُجَاهِدِينَ وَعَلَى مَنْ أَرَادَنِي وَأَرَادَهُمْ بِسُوءٍ مَنْصُورِينَ وَوَفَّقْنِي لِإِقَامَةِ حُدُودِكَ وَأَنْصُرْنِي عَلَى مَنْ تَعَدَّى مَحْدُودَكَ وَأَنْصُرِ الْحَقَّ وَأَزْهِقِ البَاطِلَ إِنَّ البَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا وَأَوْرِدْ عَلَيَّ مِنْ شِيَعَتِي وَأَنْصَارِي مَنْ تَقَرَّبَهُمُ العَيْنُ وَيَشُدُّ بِهِمُ الأُزْرُ وَاجْعَلْهُمْ فِي حِرْزِكَ وَأَمْنِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خداوندا! مرا از دیدگان دشمنانم پوشیده دار و من و دوستانم را گرد هم آور، به آنچه برایم وعده داده‌ای 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 کینه‌توز و سخت‌گیر خاندان پیامبرت پوشیده‌ام 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 می‌کند و در راه توبه جهاد برمی‌خیزد، یاری فرما و بر هر که بدی من و آنان را بخواهد پیروزشان گردان، مرا در برپاداشتن احکامت کامیاب و علیه آن که به حدودت تجاوز نموده یاریم فرما 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 می‌نامند این مناسک جزء مهارت‌های ده‌گانه هوش معنوی می‌باشد (فرامرزی، «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 می‌توان زندگی مطلوب با اهداف والا داشت؛ اگر نیایشگر با خواندن دعا و باور

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

آموزه‌های آن متذکر شود که حدود الهی را رعایت نماید می‌تواند 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 قدسی‌تر و دقیق‌تر است. بنابراین متخصصان معتقدند مناسک مذهبی ادیان اثربخش می‌باشند و ما معتقدیم مناسک مذهبی اسلام جامع‌تر و کامل‌تر و اثربخش می‌باشد که اثبات علمی آن نیاز به تجارب عرفانی بالینی دارد.

نیایش بیست و چهارم: دعاهنگام استخاره نمودن

طلب شادکامی و خیر

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ لِعِلْمِكَ بِعَاقِبَةِ الْأُمُورِ وَ أَسْتَشِيرُكَ لِحُسْنِ ظَنِّي بِكَ فِي الْمَأْمُورِ وَالْمَحْنُورِ.
خداوندا! من از تو درخواست خیر و خوبی می‌نمایم؛ چون تو به سرانجام کارها دانایی و با تو رایزنی می‌کنم؛ زیرا به تو گمان نیکو دارم، آنچه در آن آرزومندی یا هراسانی است.
اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ الْأَمْرُ الْفُلَانِي مِمَّا قَدْ نَيْطَتْ بِالْبَرَكَاتِ أَعْجَازُهُ وَ بَوَادِيهِ وَ حُفَّتْ بِالْكَرَامَةِ أَيَّامُهُ وَ لِيَالِيهِ فَخِرٌ لِي.

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

اللَّهُمَّ فِيهِ خَيْرَةٌ تَرُدُّ شَمُوسَهُ ذُلُولًا وَ تَقَعُضُ أَيَّامَهُ سُورًا.
خداوندا! برای من گزینشی که در آن سختی‌هایش رام و روزهایش شادمانی به همراه آورد، برگزین.

اللَّهُمَّ إِمَّا أَمْرٌ فَأُتَمِّمِرْ وَإِمَّا نَهْيٌ فَأَنْتَهِي.

خداوندا! اگر دستور است، فرمان می‌برم و اگر بازداشت است، خود را باز می‌دارم.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِرَحْمَتِكَ خَيْرَةً فِي عَاقِبَتِهِ.

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

۱. روان‌شناسی شخصیت سالم (*psychology of healthy personality*): از ویژگی‌های شناختی این شخصیت آن است که نیایش و دعا را در رویدادهای جهان مؤثر می‌داند (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۱۵۴)؛ بنابراین می‌توان گفت فردی که از دعا الگو بگیرد و اثربخشی دعا در رویدادها جزء باورهای او شده باشد از یکی از مولفه‌های 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 می‌کند. همچنین به پیروان خود آموزش می‌دهد که هنگام قصد و انجام کارها به درگاه الهی توسل بجویند و همراه تلاش خود دعانمایند.

نیایش بیست و پنجم: دعا برای حفاظت و نگهداری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يا مالِكَ الرَّقَابِ وَيَا هَارِمَ الْأَخْزَابِ يَا مُفْتَحَ الْأَبْوَابِ يَا مُسَبِّبَ الْأَسْبَابِ سَبِّبْ 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!
به‌گونه‌ای 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 بیست‌وششم: دعا بعد از زیارت ناحیه مقدسه

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ، بِاسْمِكَ الَّذِي خَلَقْتَهُ مِنْ كُلِّكَ فَاسْتَقَرَّ فِيكَ فَلَا يَخْرُجُ مِنْكَ إِلَى شَيْءٍ أَبَدًا يَا كَيُّنُونُ
يَا مَكُونُ يَا مُتَعَالُ يَا مُقَدَّسُ يَا مُتَرَاوِمُ يَا مُتَرَتِّفُ يَا مُتَحَنِّنُ.

خداوندا! از تو می‌خواهم 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 نمی‌شود؛ ای هستی مطلق، ای پنهان، ای والا، ای پاک‌ترین، ای بخشنده، ای بسیار مهربان، ای غمخوار.

أَسْأَلُكَ كَمَا خَلَقْتَهُ غَضًا أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ نَبِيِّ رَحْمَتِكَ وَكَلِمَةَ نُورِكَ وَوَالِدِ هُدَاةِ رَحْمَتِكَ.

از تو می‌خواهم به گونه‌ای که آن نام را جدید آفریدی بر محمد پیام‌آور مهربان و سخن روشن و پدر راهنمایان مهربانیت درود فرستی.

طلب بصیرت و یقین

وَأَمَلًا قَلْبِي نُورَ الْيَقِينِ وَصَدْرِي نُورَ الْإِيمَانِ وَفِكْرِي نُورَ الثَّبَاتِ وَعَزْمِي نُورَ التَّوْفِيقِ وَذِكَائِي نُورَ الْعِلْمِ
وَقُوَّتِي نُورَ الْعَمَلِ وَلِسَانِي نُورَ الصِّدْقِ وَدِينِي نُورَ الْبَصَائِرِ مِنْ عِنْدِكَ وَبَصْرِي نُورَ الضِّيَاءِ وَمَسْمَعِي نُورَ وَعْيِي
الْحِكْمَةِ وَمَوَدَّتِي نُورَ الْمَوَالِقِ لِمُحَمَّدٍ وَاللَّهِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ وَيَقِينِي قُوَّةَ الْبِرَائَةِ مِنْ أَعْدَائِ مُحَمَّدٍ وَأَعْدَائِ آلِ
مُحَمَّدٍ حَتَّى أَلْقَاكَ وَقَدْ وَفَيْتُ بَعْدِكَ وَمِيثَاقَكَ فَيَسَعْنِي رَحْمَتُكَ يَا وَلِيَّ يَا حَمِيدُ بِمَرَاكَ وَمَسْمَعِكَ يَا
حُجَّةَ اللَّهِ دُعَائِي فَوْقِي مُتَجَزَاتٍ إِبْجَاتِي أَعْتَصِمُ بِكَ مَعَكَ مَعَكَ سَمْعِي وَرِضَائِي.

و دلم را از فروغ یقین، و سینه‌ام را از روشنی ایمان، و اندیشه‌ام 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؛ تا هنگام دیدارت به عهد و پیمان تو وفا کرده باشم؛

۱. نگرش (Attitude): از محوری‌ترین مباحث روان‌شناسی اجتماعی نگرش است که به دو بخش تقسیم می‌شود: نگرش اصلی و فرعی. ایمان یکی از نگرش‌های اصلی است که در زندگی افراد نقش بسیار برجسته داشته و بر نگرش‌های فرعی تأثیر مستقیم دارد و از حیث تحلیل عقلی دارای سه مؤلفه (عقیده و شناخت) (علقه قلبی و

پس مهربانیت مرا فرا گیرد، ای دوست، ای پسندیده در معرض دید و شنید تو؛ ای حجت خدا
نیایش می‌نمایم؛ پس برای قبولی حتمی آن یاریم نما، به دامن چنگ می‌زنم و گوش [دلیم] و
خوشنودیم با تو، با تو، و با توست.

عاطفی) (رفتار ظاهری) می‌باشد (آذربایجان، روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۱۴۰). درخواست
حضرت نیایشگر را متوجه این نگرش اصلی می‌کند؛ زیرا ایمان و ثبات بر آن که در این دعا و رفتارهایی را که محور
آن ایمان است، از خداوند درخواست می‌نماید خواندن این دعا می‌تواند، در فرایند شکل‌گیری نگرش‌های اصلی و
فرعی نیایشگر مؤثر باشد البته تحلیل و فرایند شکل‌گیری این نگرشها مجال دیگری را می‌طلبد که باید به آن
پرداخت.

نیایش بیست و هفتم: دعای ندبه؛ دعای روز عید فطر، قربان، غدیر و جمعه
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ نَبِيِّهِ وَإِلَيْهِ 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 إِذْ اخْتَرْتَ لَهُمْ جَزِيلَ مَا عِنْدَكَ مِنَ التَّعِيمِ الْمُقِيمِ الَّذِي لَا زَوَالَ لَهُ وَلَا اضْمِحْلَالَ بَعْدَ أَنْ شَرَطْتَ عَلَيْهِمُ الزُّهْدَ فِي دَرَجَاتِ هَذِهِ الدُّنْيَا الدُّنْيَةِ وَزُخْرُفِهَا وَزِيْرَجِهَا 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 نعمت‌های ماندگار در نزد خودت برایشان برگزیدی، نعمت‌هایی 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 بی‌اعتنایی بورزند، و ایشان پذیرا شدند و دانستی که آنها وفادار خواهند بود.

فَقَبِلْتَهُمْ وَقَرَّبْتَهُمْ وَقَدَّمْتَ لَهُمُ الذِّكْرَ الْعَلِيِّ وَالشَّاءَ الْجَلِيَّ وَأَهْبَطْتَ عَلَيْهِمْ مَلَائِكَتَكَ وَكَرَّمْتَهُمْ بِوَحْيِكَ وَرَفَدْتَهُمْ بِعِلْمِكَ وَجَعَلْتَهُمُ الدَّرَائِعَ إِلَيْكَ وَالْوَسِيلَةَ إِلَى رِضْوَانِكَ فَبَعْضُ أَسْكَنْتَهُ جَنَّتَكَ إِلَى أَنْ أَخْرَجْتَهُ مِنْهَا وَبَعْضُ حَمَلْتَهُ فِي فُلِكَ وَنَجَّيْتَهُ وَمَنْ أَمَنَ 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 راه‌یابی خلق به خشنودیت قرار دادی. پس برخی را در بهشت خود مسکن دادی تا آنکه او را [به واسطهٔ] 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.

وَسَأَلْتَكَ لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْأَخْرَيْنَ فَأَجَبْتَهُ وَجَعَلْتَ ذَلِكَ عَلِيًّا وَبَعْضُ كَلَّمْتَهُ مِنْ شَجَرَةٍ تَكْلِيمًا وَجَعَلْتَ لَهُ مِنْ آخِيهِ رِذًا وَوَزِيرًا وَبَعْضُ أَوْلَدْتَهُ 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 وَلِقْلًا يُزُولُ الْحَقُّ عَنْ مَقَرِّهِ وَيَغْلِبُ الْبَاطِلُ عَلَى أَهْلِهِ وَلَا يَقُولُ أَحَدٌ لَوْلَا أَرْسَلْتَ إِلَيْنَا رَسُولًا مُنْذِرًا وَأَقَمْتَ لَنَا عِلْمًا هَادِيًا فَتَتَّبِعَ آيَاتِكَ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَذِلَّ وَنَخْرَى.

و برای آنها جانشینانی برگزیدی که یکی پس از دیگری نگهبان 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 بیم‌دهنده فرستاده بودی و پرچم راهنمایی برافراشته بودی، پیش از آنکه ذلیل و خوار گردیم، از نشانه‌های تو پیروی می‌کردیم.

شناخت جایگاه پیامبر و مکه

إِلَى أَنْ انْتَهَيْتَ بِالْأَمْرِ إِلَى حَبِيبِكَ وَتَجِيبِكَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فَكَانَ كَمَا اتَّجَبْتَهُ سَيِّدَ مَنْ خَلَقْتَهُ وَصَفْوَةَ مَنْ اصْطَلَفَيْتَهُ وَأَفْضَلَ مَنْ اجْتَبَيْتَهُ وَأَكْرَمَ مَنْ اعْتَمَدْتَهُ، قَدَمْتَهُ عَلَى أَنْبِيَائِكَ وَبَعَثْتَهُ إِلَى الثَّقَلَيْنِ مِنْ عِبَادِكَ وَأَوْطَأْتَهُ مَشَارِقَكَ وَمَغَارِبَكَ وَسَخَّرْتَ لَهُ الْبُرَاقَ وَعَرَّجْتَ بِهِ إِلَى سَمَائِكَ وَأَوْدَعْتَهُ عِلْمَ مَا كَانَ وَمَا يَكُونُ إِلَى انْقِضَاءِ خَلْقِكَ ثُمَّ نَصَرْتَهُ بِالرُّعْبِ وَخَفَفْتَهُ بِجِبْرَائِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَالْمُسْرُومِينَ مِنْ مَلَائِكِكَ وَوَعَدْتَهُ أَنْ تُظْهِرَ دِينَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ وَذَلِكَ بَعْدَ أَنْ بَوَّأْتَهُ مَبُوءَ صِدْقِي مِنْ أَهْلِهِ وَجَعَلْتَ لَهُ وَلَهُمْ أَوْلَ تَيْبٍ وَضِعَ لِلنَّاسِ لِلَّذِي يَبْكُ مُبَارَكًا 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 گرامی‌ترین معتمدان بود. او را بر پیامبران مقدم داشتی، و بر بندگانت از جن و انس برانگیختی، و خاوران و باختران را در زیر گام‌هایش قراردادی، و مرکب نوری را مسخرش نموده، و او را به سوی آسمان‌ها برده، و [از آغاز] تا آخر آفرینش 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 آئین‌ها چیره گردانی؛

هرچند مشرکان را خوشایند نباشد. ^۱ پس از آن او را در جایگاه راستی از خاندانش نشاندی و برای او و خاندانش نخستین خانه‌ای را که برای مردم گذارده شده مقرر ساختی، خانه‌ای 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 صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَإِلَيْهِ مَوَدَّتُهُمْ فِي كِتَابِكَ فَقُلْتَ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى وَقُلْتَ مَا سَأَلْتُكُمْ مِنْ أَجْرٍ فَهُوَ لَكُمْ وَقُلْتَ مَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ إِلَّا مَنْ شَاءَ أَنْ يَتَّخِذَ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا فَكَانُوا هُمْ السَّبِيلَ إِلَيْكَ وَالْمَسْئَلَةَ إِلَيَّ رِضْوَانِكَ.

در آن [خانه] نشانه‌های آشکار [یکتاپرستی] 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 نمی‌خواهم» و فرمودی: «آنچه به‌عنوان پاداش از شما خواستم به سود خود شماست» و فرمودی: «من از شما مزدی نمی‌خواهم مگر اینکه کسی بخواهد به‌سوی پروردگارش راهی در پیش بگیرد» پس آنان راهی به‌سوی تو و روشی برای رسیدن به خشنودی تو بودند.

خداشناسی از زبان پیامبر

فَلَمَّا انْقَضَتْ أَيَّامُهُ أَقَامَ وَلِيُّهُ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِمَا وَإِلَيْهِمَا هَادِيًا إِذْ كَانَ هُوَ الْمُنْتَلَبَ وَلكُلِّ قَوْمٍ هَادٍ فَقَالَ وَالْمَلَأُ أَمَامَهُ: مَنْ كُنْتُ مَوْلَاةً فَعَلَيْ مَوْلَاةٍ، اللَّهُمَّ وَالِ مَنْ وَالَاهُ وَعَادِ مَنْ عَادَاهُ، وَأَنْصُرْ مَنْ نَصَرَهُ وَاخْذُلْ مَنْ خَذَلَهُ.

پس آنگاه که روزگار پیامبریش به پایان رسید؛ ولی خودش علی بن ابی‌طالب را که درود خدا بر هر دو و خاندانشان باد، برای راهنمایی برگماشت، چون او بیم‌دهنده 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 خوارگردان آن که او را ترک کند».

فضایل حضرت علی علیه السلام

وَقَالَ: مَنْ كُنْتُ أَنَا نَبِيُّهُ فَعَلِيٌّ أَمِيرُهُ. وَقَالَ: أَنَا وَعَلِيٌّ مِنْ شَجَرَةٍ وَاحِدَةٍ وَسَائِرُ النَّاسِ مِنْ شَجَرٍ شَتَّى، وَأَحَلَّهُ مَحَلَّ هَارُونَ مِنْ مُوسَى فَقَالَ لَهُ: أَنْتَ مِنِّي بِمَثَرَةِ هَارُونَ مِنْ مُوسَى إِلَّا أَنَّهُ لَا نَبِيَّ بَعْدِي. وَزَوْجُهُ ابْنَتُهُ سَيِّدَةَ نِسَاءِ 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 بَابُهَا فَمَنْ أَرَادَ الْحِكْمَةَ فَلْيَأْتِهَا مِنْ بَابِهَا. ثُمَّ قَالَ أَنْتَ أَخِي وَوَصِيِّي وَوَارِثِي لَحْمِكَ مِنْ لَحْمِي وَدَمُّكَ مِنْ دَمِي وَسِلْمُكَ سِلْمِي وَحَرْبُكَ حَرْبِي، وَالْإِيمَانُ مُخَالِطٌ لِحَمِّكَ وَدَمِّكَ كَمَا خَالِطَ لَحْمِي وَدَمِي، وَأَنْتَ غَدَا عَلَى الْحَوْضِ خَلِيفَتِي وَأَنْتَ تَقْضِي دِينِي وَتُنْجِزُ عِدَاتِي، وَشَيْعَتُكَ عَلَى مَنَابِرٍ مِنْ نُورٍ مُبَيَّضَةٌ 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 بیاید». 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 درآمیخته؛ همچنان که با گوشت و خون من درآمیخته 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 چهره‌های سپید در اطراف من در بهشت و همسایه من هستند.

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

وَلَوْلَا أَنْتَ يَا عَلِيُّ لَمْ يُعْرِفِ الْمُؤْمِنُونَ بَعْدِي وَكَانَ بَعْدَهُ هُدًى مِنَ الضَّلَالِ وَنُوراً مِنَ الْعَمَى وَحَبْلَ اللَّهِ الْمَتِينِ وَصِرَاطَهُ الْمُسْتَقِيمِ. لَا يُسَبِّقُ بِقَرَابَةٍ فِي رَجْمٍ وَلَا بِسَابِقَةٍ فِي دِينٍ وَلَا يُلْحَقُ فِي مَنْقَبَةٍ مِنْ مَنَاقِبِهِ يَخْلُو حَذْوَ الرَّسُولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِمَا وَالْهِمَا وَيَقَاتِلُ عَلَى التَّأْوِيلِ وَلَا تَأْخُذُهُ فِي اللَّهِ لَوْمَةٌ لَائِمٌ قَدْ وَتَرَ فِيهِ صَنَائِدَ الْعَرَبِ وَقَتْلَ أَيْطَالِهِمْ وَنَاوَشَ ذُؤَابَانَهُمْ وَأَوْدَعَ قُلُوبَهُمْ أَحْقَاداً بَدْرِيَّةً وَخَيْبَرِيَّةً وَحُنَيْنِيَّةً وَغَيْرَهُنَّ فَأَصْبَتْ عَلَى عِدَاوَتِهِ وَأَكْبَتْ عَلَى مَنْ بَدَّتِهِ حَتَّى قَتَلَ التَّاكِيثِينَ وَالْقَاسِطِينَ وَالْمَارِقِينَ.

ای علی! اگر تو نبودی، پس از من مؤمنان شناخته نمی‌شدند.^۱

و علی پس از پیامبر راهنمای گمراهی، و روشنگر نابینایی و ریسمان استوار خدا و راه راست او بود، هیچ‌کس در خویشاوندی پیامبر بر او پیشی نگرفته، و در آئین کسی با سابقه‌تر از او نبوده، در فضایل و بزرگواری‌ها 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 می‌کرد، در راه خدا ملامت هیچ ملامت‌کننده در او اثر نداشت، حقاً گردن‌کشان عرب را بی‌کس گذاشت و پهلوانان آنها را کشت و با گرگ‌های آنان زدوخورد کرد و در دل‌های آنان از رهگذر جنگ‌های بدر و خیبر و حنین و دیگر جنگ‌ها کینه‌ها برجای گذاشت؛ پس دشمنی او را به‌دل گرفتند، بر مخالفت و ستیزه‌جویی او سرازیر شدند، تا آنکه پیمان‌شکنان و ستمگران و سرکشان را به قتل رسانید.

وَلَمَّا قَضَى نَحْبَهُ وَقَتْلَهُ أَشَقَى الْأَشْقِيَاءِ مِنَ الْأُولِينَ وَالْآخِرِينَ يَتَّبِعُ أَشَقَى الْأُولِينَ لَمْ يُمَثَّلْ أَمْرُ الرَّسُولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فِي الْهَادِينَ بَعْدَ الْهَادِينَ وَالْأُمَّةُ مُصِرَّةٌ عَلَى مَقْتِهِ مُجْتَمِعَةٌ عَلَى قَطِيعَةِ رَجْمِهِ وَإِقْصَاءِ وُلْدِهِ إِلَّا الْقَلِيلَ مِمَّنْ وَفِي لِرِعَايَةِ الْحَقِّ فِيهِمْ فَقُتِلَ مَنْ قُتِلَ وَسَبِيَ مَنْ سَبِيَ وَأُقْصِيَ مَنْ أُقْصِيَ وَجَرَى الْقَضَاءُ لَهُمْ بِمَا يُرْجَى لَهُ حُسْنُ الْمَثُوبَةِ إِذْ كَانَتْ الْأَرْضُ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ وَسُبْحَانَ رَبِّنَا إِنْ كَانَ وَعْدُ رَبِّنَا لَمَفْعُولاً وَلَنْ يُخْلِفَ اللَّهُ وَعْدَهُ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ.

و آنگاه که دورانش سپری شد و جنایت‌کارترین جنایتکاران از پیشینیان و پسینیان که پیرو

۱. زیدیه اسماعیلیه و امامیه در باور به فضائل و مناقب امام علی که حضرت مهدی علیه السلام فرموده مشترک می‌باشد؛

اگرچه در بحث امامت با هم اختلاف‌نظر دارند. (مشکور، فرهنگ فرق اسلامی، ص ۲۸).

بدبخت‌ترین پیشینیان بود او را شهید نمود، و فرمان پیامبر که درود خدا بر او و خاندانش باد، دربارهٔ راهنمایان [معرفی شده و] پی‌درپی اطاعت نگردید، و امت بر دشمنی با او اصرار ورزیدند و بر قطع رحم و بریدن خویشاوندی و تبعید فرزندانش متحد شدند، جز آن‌دکی 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 دربه‌در گردید، و سرنوشت برایشان به‌گونه‌ای جاری شد که امید پاداش نیک برای آن هست؛ زیرا زمین از آن خداوند است و هر که را بخواهد وارث آن می‌گرداند و سرانجام کار با پرهیزکاران است،^۱ خدای ما از هرگونه آرایش منزه است^۲ و وعدهٔ پروردگار ما انجام‌شدنی است^۳ و هیچ‌گاه خداوند در وعدهٔ خود تخلف نمی‌کند و داناست.

فَعَلَى الْأَطَائِبِ مِنْ أَهْلِ بَيْتِ مُحَمَّدٍ وَعَلَى صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِمَا وَآلِهِمَا فَلَيْتُكَ الْبَاكُونَ وَإِيَاهُمْ فَلَيْتُذُبِ
التَّادِبُونَ وَلَيْتُهِمْ فَلَيْتُذَرَفِ الدَّمُوعُ وَلَيْتُصْرُخِ الصَّارِخُونَ وَيَضِجُ الضَّاجُونَ وَيَعِجُ الْعَاجُونَ. آئِنَ الْحَسَنُ؟ آئِنَ
الْحُسَيْنِ؟ آئِنَ أَبْنَاءِ الْحُسَيْنِ؟ صَالِحٌ بَعْدَ صَالِحٍ وَصَادِقٌ بَعْدَ صَادِقٍ. آئِنَ السَّبِيلُ بَعْدَ السَّبِيلِ؟ آئِنَ الْخَيْرَةُ
بَعْدَ الْخَيْرَةِ؟ آئِنَ الشُّمُوسُ الطَّالِعَةُ؟ آئِنَ الْأَقْمَارُ الْمُنِيرَةُ؟ آئِنَ الْأَنْجُمُ الزَّاهِرَةُ؟ آئِنَ أَعْلَامُ الدِّينِ وَقَوَاعِدُ الْعِلْمِ؟
پس بر پاکان از خاندان محمد و علی که درود خدا بر آنان و خاندانشان باد، باید اشک‌ریزندگان
بگیرند و ندبه‌کنندگان ندبه سردهند، و برایشان باید اشک‌ها ریخته شود و فریادگران باید فریاد
زنند و ناله‌کنندگان بنالند و شیون‌کنندگان زاری نمایند. کجاست حسن؟ کجاست حسین؟ کجاست
فرزندان حسین؟ شایسته‌ای پس از شایسته، و راستگویی پس از راستگویی، کجاست راه درست
پس از راه درست؟ کجاست برگزیده پس از برگزیده؟ کجاست خورشیدهای درخشان؟ کجاست
ماه‌های تابنده؟ کجاست ستارگان فرزونده؟ کجاست پرچم‌های آئین و پایه‌های دانش؟

آئِنَ بَقِيَّةُ اللَّهِ الَّتِي لَا تَخْلُو مِنَ الْعِثْرَةِ الطَّاهِرَةِ؟ آئِنَ الْمُعَدُّ لِقَطْعِ دَائِرِ الظُّلْمَةِ؟ آئِنَ الْمُنتَظَرُ لِإِقَامَةِ الْأُمَّتِ
وَالْعِوَجِ؟ آئِنَ الْمُرْتَجَى لِإِزَالَةِ الْجَوْرِ وَالْعُدْوَانِ؟

کجاست آن بقیه‌الله که از عترت پاک بیرون نیست؟ کجاست آن آماده شده برای ریشه‌کن
کردن پشت ستمگران؟ کجاست آن منتظر که چشم همگان به راه اوست برای درست کردن

۱. اقتباس از: ﴿إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾؛ (اعراف: ۱۳۸).

۲. اقتباس از: ﴿وَيَقُولُونَ سُبْحَانَ رَبِّنَا إِنْ كَانَ وَعْدُ رَبِّنَا لَمَفْعُولاً﴾؛ (اسراء: ۱۰۸).

۳. ﴿وَلَنْ يُخْلِفَ اللَّهُ وَعْدَهُ﴾؛ (حج: ۴۷).

كزى و ناراستى؟ كجاست آن اميدگاه براى ازبين بردن ستم و كينه توزى؟

آينده بشریت و ره آورد ظهور حضرت مهدى

أَيْنَ الْمُدَّخَرِ لِتَجْدِيدِ الْفَرَائِضِ وَالسُّنَنِ؟ أَيْنَ الْمُتَخَيَّرِ لِإِعَادَةِ الْمِلَّةِ وَالشَّرِيعَةِ؟ أَيْنَ الْمُؤَمَّلِ لِإِحْيَاءِ الْكِتَابِ وَحُدُودِهِ؟ أَيْنَ مُحْيَى مَعَالِمِ الدِّينِ وَأَهْلِيهِ؟ أَيْنَ قَاصِمِ شَوْكَةِ الْمُعْتَدِينَ؟

كجاست آنكه براى تجديد واجبات و سنتها ذخيره شده؟ كجاست آنكه براى برگرداندن دين و آئين گزينش شده؟ كجاست آنكه براى زنده كردن كتاب و حدود آن آرزوها به او بسته شده؟ كجاست آن زنده كننده نشانه هاى آئين و پيروان آن؟ كجاست درهم شكنده توانايى تجاوزگران؟ أَيْنَ هَادِمِ آيَةِ الشُّرْكِ وَالنَّفَاقِ؟ أَيْنَ مُبِيدِ أَهْلِ الْفُسُوقِ وَالْعِصْيَانِ؟ أَيْنَ حَاصِدِ فُرُوعِ الْغَيِّ وَالشَّقَاقِ؟ أَيْنَ طَامِسِ آثَارِ الزَّيْغِ وَالْأَهْوَاءِ؟ أَيْنَ قَاطِعِ حَبَائِلِ الْكِذْبِ وَالْإِفْتِرَاءِ؟ أَيْنَ مُبِيدِ الْعَتَاةِ وَالْمَرَدَّةِ؟ أَيْنَ مُسْتَأْصِلِ أَهْلِ الْعِنَادِ وَالْتَضْلِيلِ وَالْإِلْحَادِ؟

كجاست ويران كننده بنیان های شرک و دورویی؟ كجاست ازبين برنده اهل فسق و گناه و سرکشی؟ كجاست درو كننده شاخه های گمراهی و شكاف؟ كجاست ازبين برنده اثرهای كزى و هواپرستى؟ كجاست برنده ريسمان های دروغ و افترا؟ كجاست نابود كننده سركشان و طغيانگرها؟ كجاست ريشه كن كننده 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 الْفَتْحِ وَنَاشِرِ رَايَةِ الْهُدَى؟ أَيْنَ مُؤَلِّفِ شَمْلِ الصَّلَاحِ وَالرِّضَا؟ أَيْنَ الطَّالِبِ بِذُحُولِ الْأَنْبِيَاءِ وَأَبْنَاءِ الْأَنْبِيَاءِ؟

كجاست عزت دهنده و پيروز كننده دوستان و خوار كننده دشمنان؟ كجاست هماهنگ كننده سخن برمبنای تقوى؟ كجاست آن در خداوندی كه آمدن از آن ميسر است؟ كجاست آن وجه و جمال خدا كه دوستان به سوى او روى آورند؟ كجاست آن پيونددهنده میان زمينيان و آسمانيان؟ كجاست صاحب روز پيروزى و برافراشته كننده پرچم هدايت؟ كجاست فراهم آورنده پراكندگی شايستگى و خشنودى؟ كجاست خواستار خونخواهى پيامبران و فرزندان آنان؟

أَيْنَ الطَّالِبِ بِدَمِ الْمَقْتُولِ بِكَرْبَلَاءَ؟ أَيْنَ الْمَنْصُورِ عَلَى مَنْ اعْتَدَى عَلَيْهِ وَافْتَرَى؟ أَيْنَ الْمُضْطَرِّ الَّذِي يُجَابُ إِذَا دَعِيَ؟ أَيْنَ صَدْرِ الْخَلَائِقِ ذُوالْبِرِّ وَالتَّقْوَى؟ أَيْنَ ابْنِ النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى وَابْنِ عَلِيِّ الْمُرْتَضَى وَابْنِ خَدِيجَةَ الْعَرَاءِ وَابْنِ فَاطِمَةَ الْكُبْرَى؟ بِأَبَى أَنْتَ وَأُمِّى وَنَفْسِى لَكَ الْوَقَاءُ وَالْحِمَى.

کجاست خونخواه و کشته کربلا؟ کجاست آن پیروزمند بر هر که بر حریم او تجاوز کند و افترا بزند؟ کجاست آن مضطرب که هرگاه دعا کند مستجاب می‌شود؟ کجاست آن صدرنشین آفریدگان دارای نیکوکاری و خویشتن‌داری؟ کجاست فرزند پیامبر برگزیده و فرزند علی مرتضی و فرزند خدیجه نورانی و فرزند فاطمه بزرگوار؟ پدر و مادرم فدای تو، جانم سپر بالای تو و حمایت‌کننده تو باد، ای فرزند سروران مقرب.

يَا بَنَ السَّادَةِ الْمُقَرَّبِينَ، يَا بَنَ النَّجْبَاءِ الْأَكْرَمِينَ، يَا بَنَ الْهُدَاةِ الْمُتَهَدِّينَ، يَا بَنَ الْخَيْرَةِ الْمُهْتَدِينَ، يَا بَنَ الْغَطَارِفَةِ الْأَنْجَبِينَ، يَا بَنَ الْخَضَارِمَةِ الْمُتَجَبِّينَ، يَا بَنَ الْقَمَاقِمَةِ الْأَكْرَمِينَ، يَا بَنَ الْأَطَائِبِ الْمُعْظَمِينَ الْمُطَهَّرِينَ، يَا بَنَ الْبُدُورِ الْمُنِيرَةِ، يَا بَنَ السُّرُجِ الْمُضِيئَةِ، يَا بَنَ الشُّهُبِ الثَّاقِبَةِ، يَا بَنَ الْأَنْجُمِ الزَّاهِرَةِ.

ای فرزند برگزیدگان گرامی، ای زاده راهنمایان راه‌یافته، ای فرزند شایستگان پاکیزه، ای زاده مهتران نجیب، ای زاده رادمردان برگزیده، ای فرزند شخصیت‌ها و سران بسیار گرامی، ای زاده پاکیزه‌ترین بزرگان پاک، ای فرزند ماه‌های تابان، ای زاده چراغ‌های تابناک، ای فرزند شهاب‌های نفوذکننده، ای زاده ستارگان فروزان.

نسب حضرت مهدی

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

ای فرزند راه‌های آشکار، ای پسر نشانه‌های فروزنده، ای فرزند دانش‌های تمام‌عیار، ای زاده روش‌های شناخته شده، ای فرزند نشانه‌های روایت‌شده، ای زاده معجزه‌های موجود، ای فرزند ادله مشهود، ای زاده راه راست.

يَا بَنَ النَّبِيِّ الْعَظِيمِ، يَا بَنَ مَنْ هُوَ فِي أُمَّ الْكِتَابِ لَدَى اللَّهِ عَلَى حَكِيمٍ، يَا بَنَ الْآيَاتِ وَالْبَيِّنَاتِ، يَا بَنَ الدَّلَائِلِ الظَّاهِرَاتِ، يَا بَنَ الْبَرَاهِينِ الْوَاضِحَاتِ الْبَاهِرَاتِ، يَا بَنَ الْحُجَجِ الْبَالِغَاتِ، يَا بَنَ النَّعْمِ السَّابِغَاتِ، يَا بَنَ طَهِّ وَالْمُحْكَمَاتِ، يَا بَنَ يَسِّ 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 انتقام‌گیری از قاتلان امام حسین را صحیح نمی‌دانند (مرجه)، همچنین این عبارات تأیید

انتقام‌گیری به روش صحیح می‌باشد. (الامدی، ابکار الافکار فی اصول الدین، ج ۵، ص ۸۵).

ای فرزند خبر بزرگ، ای پسر کسی که او در امّالکتاب و پیشگاه خداوند، علی حکیم است، ای فرزند نشانی‌ها و روشننگری‌ها، ای زاده معجزات آشکار، ای فرزند برهان‌ها و مدرک‌های روشن و حیرت‌انگیز، ای زاده حجّت‌های بالغه، ای فرزند نعمت‌های سرشار، ای زاده طه و محکّمات، ای فرزند یس و ذاریات، ای زاده طور و عادیات، ای فرزند کسی که نزدیک شد و درآویخت، به‌مانند نزدیکی دو کمان یا نزدیکتر؛ آن نزدیک که تقرب بود از علیّ اعلیّ.

ندبه بر دوری از امام زمان

لَيْتَ شِعْرِي أَيْنَ اسْتَقَرَّتْ بِكَ النَّوَى؟ بَلْ أَيْ أَرْضِ تُقَلِّكِ أَوِ الثَّرَى؟ أَيْرَضُوِي أَمْ غَيْرِهَا أَمْ ذِي طُوِي؟ عَزِيْرٌ عَلَيَّ أَنْ أَرَى الْخَلْقَ وَلَا تُرَى؟ وَلَا أَسْمَعُ لَكَ حَسِيْسًا وَلَا نَجْوَى، عَزِيْرٌ عَلَيَّ أَنْ لَا يُحِيْطَ بِى دُونَكَ الْبَلْوَى، وَلَا يَنَالُكَ مِنِّي ضَجِيْحٌ وَلَا شَكْوَى.

ای کاش می‌دانستم 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 ببینم و تو دیده نشوی، و هیچ صدای پنهانی حتی آهسته از تو نشنوم، و گران است برای من که گرفتاری‌ها بدون من تو را احاطه کند، و از من ناله و شکایتی به تو نرسد.

بِنَفْسِي أَنْتَ مِنْ مُعَيَّبٍ لَمْ يَخْلُ مِنَّا، بِنَفْسِي أَنْتَ مِنْ نَارِحٍ يَنْزَحُ عَنَّا، بِنَفْسِي أَنْتَ أُمِّيَّةٌ شَائِقٍ يَتَمَنَّى، مِنْ مُؤْمِنٍ وَمُؤْمِنَةٍ ذَكَرَا فَحَنَّا، بِنَفْسِي أَنْتَ مِنْ عَقِيدٍ عَزُّ لَا يُسَامَى، بِنَفْسِي أَنْتَ مِنْ أَثِيْلٍ مَجْدٍ لَا يُجَارَى، بِنَفْسِي أَنْتَ مِنْ تِلَادٍ نَعَمٍ لَا تُضَاهَا، بِنَفْسِي أَنْتَ مِنْ نَصِيْفٍ شَرَفٍ لَا يُسَاوَى.

جانم به فدایت، ای پنهانی که از ما دور نیستی. جان به قربانت، ای دور شده از وطن که از ما دور نشده‌ای، فدایت شوم. ای آرزوی مشتاقان که هر مرد و زن با ایمان، آرزومندت بوده و با یاد تو ناله می‌زنند، 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 نعمت‌های دیرینه هستی که هم‌سنگی 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 می‌آفریند (حمدیه، تفکر الهی و بهداشت روانی، ص ۴۰). طلب راه‌گشایی و پناه‌جویی امام از جمله اموری است که سبب تقویت انگیزه معنوی می‌شود و این مصادیق در چند عبارت فوق به‌صورت پراکنده آمده است؛ اگر نیایشگر با خواندن دعا به مفاهیم آن توجه کند و این عبارات جزء نگرش‌های وی بشود می‌تواند انگیزه‌های معنوی

دشواری‌های زمان غیبت

إِلَى مَتَى أَحَارُ فَيْكَ يَا مَوْلَايَ؟ وَإِلَى مَتَى وَأَيُّ خِطَابٍ أَصِيفُ فَيْكَ وَأَيُّ نَجْوَى؟ عَزِيزُ عَلَيَّ أَنْ أَجَابَ دُونَكَ وَأَنَاغِي، عَزِيزُ عَلَيَّ أَنْ أَبْكِيكَ وَيَخَذُلِكَ الْوَرَى، عَزِيزُ عَلَيَّ أَنْ يَجْرِيَ عَلَيْكَ دُونَهُمْ مَا جَرَى، هَلْ مِنْ مُعِينٍ؟ فَاطِيلَ مَعَهُ الْعَوِيلَ وَالْبُكَاءَ، هَلْ مِنْ جَزُوعٍ؟ فَاسَاعِدْ جَزَعَهُ إِذَا سَخَلَ، هَلْ قَدِيتَ عَيْنٌ فَتُسَعِدُهَا عَيْنِي عَلَيَّ الْقَدَى؟ هَلْ إِلَيْكَ يَا بَنَ أَحْمَدَ سَبِيلٌ فَتُلْقَى؟ هَلْ يَتَّصِلُ يَوْمَنَا مِنْكَ بَعْدَهُ فَتَحْطَى؟ مَتَى نَرِدُ مَنَاهِلَكَ الرَّوِيَّةَ فَتَرَوَى؟

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 هم‌سخن گردم، بسیار دشوار است که برای تو اشک بریزم و مردم تو را واگذارند، گران است برایم آنچه بر تو می‌گذرد و بر دیگران نمی‌گذرد.

آیا یار و یاور هست که با وی شیون و گریه طولانی را سر بدهم؟ آیا ناله‌کننده‌ای هست که به ناله‌های او در حال تنهایی یاریش کنم؟ آیا چشم‌خار و خاشاک رفته‌ای 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 وعده‌ای از شما می‌رسد که دیدار جمالت بهره‌مند گردیم؟

مَتَى نَتَفِيعُ مِنْ عَذَابِ مَاثِكُ؟ فَقَدْ طَالَ الصَّدَى، مَتَى نُغَادِيكَ وَنُرَاوِحُكَ فَتَقِرُّ عَيْنَا؟ مَتَى تَرَانَا وَتَرِيكَ وَقَدْ نَشَرْتِ لِيَاءَ النَّصْرِ تُرَى؟

چه زمانی وارد چشمه‌های سیراب‌کننده می‌شویم تا سیراب گردیم؟ چه زمانی از آب گوارای [ظهور] تو بهره‌مند می‌شویم، [زیرا] تشنگی به درازا کشید؟ کی شود بامدادان و شامگاهان با تو باشیم تا دیده به دیدارت روشن کنیم؟ چه روزگاری شما ما را می‌بینید و ما شما را دیدار می‌کنیم، [روزی] که پرچم پیروزی را برافروشته‌ای و نمایان شده‌ای؟

آثار و نتایج ظهور

أَتَرَانَا نَحْفُ بِكَ وَأَنْتَ تَأُمُّ الْمَلَأُ؟ وَقَدْ مَلَأَتِ الْأَرْضَ عَدْلًا وَأَذَقْتَ أَعْدَائِكَ هَوَانًا وَعِقَابًا، وَأَبْرَتِ الْعُنَاةَ

خود را تقویت و تثبیت نماید این امر یعنی تقویت انگیزه معنوی و نگرش سازی با الگوی دعا می‌تواند در هدفمندی و معنابخشی به مسائل زندگی و مشکلات فردی و سلامت روانی افراد مؤثر باشد نگارنده نمونه این نگرش سازی را بابیماران صعب‌العلاج مددجویان زندان و معتادان کارکرده است.

وَجَحْدَةَ الْحَقِّ وَقَطَعْتَ دَائِرَ الْمُتَكَبِّرِينَ وَاجْتَنَنْتِ أَصُولَ الظَّالِمِينَ، وَنَحْنُ نَقُولُ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. آیا می‌شود ما را بینی که پیرامونت را گرفته‌ایم و شما رهبری مردم را به دست گرفته‌ای و زمین را از عدل و داد پر کرده‌ای، و دشمنانت را خواری و عقاب چشانده‌ای، و سرکشان و منکران حق را نابود کرده‌ای، و کبرورزان را ریشه کن نموده‌ای، و ستمگران را از بیخ و بن برانداخته‌ای؛^۱ می‌گوییم سپاس مخصوص پروردگار جهانیان است.

اللَّهُمَّ أَنْتَ كَشَّافُ الْكُرْبِ وَالْبَلْوَى، وَالْإِيكَ اسْتَعْدَى فَعِنْدَكَ الْعُدْوَى، وَأَنْتَ رَبُّ الْأَخِرَةِ وَالْأُولَى، فَأَغِثْ يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ، عَيْدَكَ الْمُبْتَلَى، وَأَرِهِ سَيِّدَهُ يَا شَدِيدَ الْقُوَى، وَأَزِلْ عَنْهُ بِهِ الْأَسَى وَالْجَوَى، وَبَرِّدْ غَلِيلَهُ يَا مَنْ عَلَى الْعَرْشِ اسْتَوَى، وَمَنْ إِلَيْهِ الرَّجْعَى وَالْمُنْتَهَى.

بارالها! تو برطرف‌کننده غم‌ها و گرفتاری‌ها 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 إِلَى وَإِيكَ الْمَذْكُرِ بِكَ وَبِنَيْبِكَ خَلَقْتَهُ لَنَا عِصْمَةً وَمَلَاذَأً، وَأَقَمْتَهُ لَنَا قِيَاماً وَمَعَاذاً، وَجَعَلْتَهُ لِلْمُؤْمِنِينَ مِنَّا إِمَاماً، فَبَلِّغْهُ مِنَّا تَحِيَّةً وَسَلَاماً، وَزِدْنَا بِذَلِكَ يَارَبِّ إِكْرَاماً، وَاجْعَلْ مُسْتَقَرَّهُ لَنَا مُسْتَقَرّاً وَمُقَاماً، وَأَتِمِّمْ نِعْمَتَكَ بِتَقْدِيمِكَ إِيَّاهُ أَمَامَنَا حَتَّى تُورِدَنَا جَنَّاتِكَ وَمُرَافَقَةَ الشُّهَدَاءِ مِنْ خُلَصَائِكَ.

۱. کاراکتر بی‌اخلاق (*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 می‌باشد، معمولاً چنین افرادی اضطراب، پشیمانی، احساس گناه و تنبیه نسبت به رفتار خود ندارند و بالعکس معمولاً از خود رفتارهای شرارت‌آمیزی برای خشتی کردن تنبیه از سوی محیط و دیگران بروز می‌دهند که این رفتار در قالب سرکشی و ستمگری بروز می‌نماید (شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۹۲). این منش در دیدگاه امام مهدی علیه السلام و همه پیشوایان دینی مذموم است و برای از بین بردن این ناهنجاری به همراه تلاش از خدا در قالب دعا یاری می‌جوید؛ بنابراین دعا نوعی تذکر به رفتار زشت است که نیایشگر با خواندن و تدبیر در آن می‌تواند متنبه شود و یا توسل به خدا و ائمه می‌تواند در بازسازی خود موفق شود که این امر در رفتار درست بروز پیدا می‌کند.

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

خداوندا! ما بندگان کوچک تو و مشتاق ولیّ 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 مُحَمَّدِ رَسُولِكَ السَّيِّدِ الْأَكْبَرِ وَعَلَى أَبِيهِ السَّيِّدِ الْأَصْغَرِ وَجَدَّتِهِ الصَّدِيقَةِ الْكُبْرَى فَاطِمَةَ بِنْتِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، وَعَلَى مَنْ اصْطَفَيْتَ مِنْ آبَائِهِ الْبَرَّةِ، وَعَلَيْهِ أَفْضَلُ وَأَكْمَلُ وَأَتَمُّ وَأَدْوَمُ وَأَكْثَرُ وَأَوْفَرُ مَا صَلَّيْتَ عَلَى أَحَدٍ مِنْ أَصْفِيائِكَ وَخَيْرَتِكَ مِنْ خَلْقِكَ. وَصَلِّ عَلَيْهِ صَلَوةً لَا غَايَةَ لِعَدَدِهَا وَلَا نِهَايَةَ لِمَدَدِهَا وَلَا نَفَادَ لِأَمَدِهَا.

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 کامل‌ترین، تمام‌ترین، جاویدترین، بیشترین و فزون‌ترین درودی که بر یکی از برگزیدگان و منتخبان آفریده‌ات فرستاده‌ای، و بر او درود فرست درودی که شماره‌اش نامحدود و گسترش آن بی‌پایان و زمان آن بی‌انتهاست.

اهمیت و آثار تربیتی و معنوی دعا

اللَّهُمَّ وَأَقِمْ بِهِ الْحَقَّ وَأَدْحِضْ بِهِ الْبَاطِلَ وَأَدِلْ بِهِ أَوْلِيَاءَكَ وَأَذِلِّ بِهِ أَعْدَاءَكَ وَصَلِّ اللَّهُمَّ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُ وَصَلِّهِ تَوَدَّى إِلَى مُرَافَقَةِ سَلْفِهِ وَاجْعَلْنَا مِمَّنْ يَأْخُذُ بِحُجْرَتِهِمْ وَيَمْكُثُ فِي ظِلِّهِمْ، وَأَعِنَّا عَلَى تَأْدِيَةِ حُقُوقِهِ إِلَيْهِ وَالْإِجْتِهَادِ فِي طَاعَتِهِ وَاجْتِنَابِ مَعْصِيَتِهِ، وَامْتِنْ عَلَيْنَا بِرِضَاةٍ، وَهَبْ لَنَا رَأْفَتَهُ وَرَحْمَتَهُ وَدُعَاةَهُ 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 خوارگردان، 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 می‌زنند و در سایه آنها درنگ می‌کنند، ما را یاری فرما. تا حقوق او را ادا نموده و در فرمان‌برداریش کوشش داشته و از نافرمانیش دور باشیم و بر ما منت‌گذار که خشنودی او را به‌دست آوریم، و رأفت و مهربانی و دعا و خیر

و برکت او را برایمان کرم فرما، تا آنجا که به وسیله او به رحمت پهن‌اوردت برسیم و نزد تو رستگار باشیم.
وَاجْعَلْ صَلَوَاتَنَا بِهٖ مَقْبُولَةً وَذُنُوبَنَا بِهٖ مَغْفُورَةً وَدُعَائَنَا بِهٖ مُسْتَجَابًا. وَاجْعَلْ أَرْزَاقَنَا بِهٖ مَبْسُوطَةً وَهَمُومَنَا بِهٖ
مَكْفِيَّةً وَخَوَائِبَنَا بِهٖ مَقْضِيَّةً وَأَقْبِلْ 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 غصه‌هایمان را برطرف شده، و نیازمندی‌های ما را برآورده بگردان و با وجه
کریم خویش بر ما توجه کن.

وَاقْبَلْ تَقَرُّبَنَا إِلَيْكَ وَانظُرْ إِلَيْنَا نَظْرَةَ رَحِيمَةٍ نَسْتَكْمِلُ بِهَآءِ الْكِرَامَةِ عِنْدَكَ. ثُمَّ لَا تَصْرِفْهَا عَنَّا بِجُودِكَ وَاسْقِنَا
مِنْ حَوْضِ جَدِّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ بِكَأْسِهِ، وَيَبْدِهِ رَبِّيًّا رَوِيًّا هَنِيئًا سَائِغًا لَا ظَمًا بَعْدَهُ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.
و تقرب ما را به درگاہت بپذیر، 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 نوش‌جان،
که هرگز پس از آن تشنگی نباشد، ای مهربان‌ترین مهربانان.

نیایش بیست و هشتم: برای رسیدن به آرزوها

اللَّهُمَّ رَبَّ النُّورِ الْعَظِيمِ وَرَبَّ الْكُرْسِيِّ الرَّفِيعِ وَرَبَّ الْبَحْرِ الْمَسْجُورِ وَمُنزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَرَبَّ الظُّلِّ وَالْحَرُورِ وَمُنزِلَ الزَّبُورِ 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 أَسْرَقَتْ بِهِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُونَ وَبِاسْمِكَ الَّذِي يَصْلُحُ عَلَيْهِ الْأَوْلُونَ وَالْآخِرُونَ يَا حَيًّا قَبْلَ كُلِّ حَيٍّ وَيَا حَيًّا بَعْدَ كُلِّ حَيٍّ وَيَا حَيًّا حِينَ لَا حَيٍّ وَيَا مُخَيَّبِ الْمَوْتَى، وَيَا حَيُّ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ. أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَارزُقْنِي مِنْ حَيْثُ أَسْتَسِيْبُ وَمِنْ حَيْثُ لَا أَسْتَسِيْبُ رِزْقًا وَاسِعًا خَلَا طَيِّبًا وَأَنْ تُفَرِّجَ عَنِّي كُلَّ غَمٍّ وَهَمٍّ وَأَنْ تُعْطِيَنِي مَا أَرْجُوهُ وَأُمَّلُهُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

خداوندا! از تو می خواهم به برکت سیمای کریمانهات، و به فروغ جمال فروزان و روشنگرت و فرمانروایی دیرینهات، ای زنده ازل و ابدی.

از تو می خواهم به آن نامی که آسمانها و زمینها 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 زندهای وجود ندارد، ای زنده کننده مردگان، ای زندهای که جز تو معبودی

نیست، ای زنده‌ جاویدان.

از تو می‌خواهم که بر محمد و خاندانش درود فرستی، و از جایگاهی که حساب می‌کنم و از جایی که روی آن حساب نمی‌کنم 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 بیست‌ونهم: دعای هر شب ماه رمضان معروف به «دعای افتتاح»

ضرورت ستایش در ابتدای دعا

اللَّهُمَّ إِنِّي أفتَحُ الثَّنَاءَ بِحَمْدِكَ وَأَنْتَ مُسَدِّدٌ لِلصَّوَابِ بِمَنِّكَ وَأَيَقُنْتُ أَنَّكَ أَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ فِي مَوْضِعِ الْعَفْرِ وَالرَّحْمَةِ وَأَشَدُّ الْمُعَاقِبِينَ فِي مَوْضِعِ النِّكَالِ وَالنِّقْمَةِ وَأَعْظَمُ الْمُتَجَبِّرِينَ فِي مَوْضِعِ الْكِبْرِيَاءِ وَالْعِظْمَةِ. اللَّهُمَّ أَدْنَتْ لِي فِي دُعَائِكَ وَمَسْئَلَتِكَ، فَاسْمَعْ يَا سَمِيعُ مِدْحَتِي، وَأَجِبْ يَا رَحِيمُ دَعْوَتِي، وَأَقِلْ يَا غَفُورُ عَفْرَتِي، فَكَمْ يَا إِلَهِي مِنْ كُرْبَةٍ قَدْ فَرَجْتَهَا وَهَمُومٍ قَدْ كَشَفْتَهَا وَعَنْزَةٍ قَدْ أَقَلْتَهَا وَرَحْمَةٍ قَدْ نَشَرْتَهَا وَخَلْقَةٍ بَلَاءٍ قَدْ فَكَّكْتَهَا.

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 عبرت‌آموزی و انتقام، سخت‌ترین مجازات‌کنندگانی، 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 درگذر. 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 وُلْدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذُّلِّ وَكِبْرُهُ تَكْبِيرًا الْحَمْدُ لِلَّهِ بِجَمِيعِ مَحَامِدِهِ كُلِّهَا عَلَى جَمِيعِ نِعَمِهِ كُلِّهَا. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَا شَرِيكَ لَهُ فِي خَلْقِهِ وَلَا شَبِيهَ لَهُ فِي عِظَمَتِهِ.

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) متخصصان معنوی شکر را یک الگوی مثبت و یک حالت روان‌شناختی میدانند که منجر به قدردانی شده و یکی از اصول روان‌درمانی دینی است که غالباً منجر به برقراری رابطه‌ای آگاهانه با زندگی معنوی و رسیدن به حالت شکرگزاری در برابر خداوند و قوانین خلقت می‌گردد (کلانتری، معنویت و روان‌شناسی مثبت، ص ۵۲). این

الْحَمْدُ لِلَّهِ الْفَاشِي فِي الْخَلْقِ أَمْرُهُ وَحَمْدُهُ، الظَّاهِرِ بِالْكَرَمِ مَجْدُهُ، الْبَاسِطِ بِالْجُودِ يَدُهُ، الَّذِي لَا تَنْقُصُ خَزَائِنُهُ، وَلَا تَزِيدُهُ كَثْرَةُ الْعَطَاءِ إِلَّا جُوداً وَكَرَمًا، إِنَّهُ هُوَ الْعَزِيزُ الْوَهَّابُ. اَللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ قَلِيلاً 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، گنجینه‌هایش 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 می‌خواهم، با آنکه نیازم به آن زیاد است و تو از دیرباز از آن بی‌نیاز بودی، همان اندک نزد من بسیار است؛ ولی آن برای تو سهل و آسان است.

بردباری پروردگار در برابر جهل بنده

اَللَّهُمَّ إِنَّ عَفْوَكَ عَنْ ذَنْبِي وَتَجَاوُزَكَ عَنْ خَطِيئَتِي وَصَفْحَكَ عَنْ ظُلْمِي وَسِتْرَكَ عَلَيَّ قَبِيحٌ وَعَمَلِي وَجِلْمَكَ عَنْ كَثِيرٍ جُرْمِي عِنْدَ مَا كَانَ مِنْ خَطَايَا وَعَمْدِي أَطْمَعَنِي فِي أَنْ أَسْأَلُكَ مَا لَا أَسْتَوْجِبُهُ مِنْكَ، الَّذِي رَزَقْتَنِي مِنْ رَحْمَتِكَ وَأَرْيَتَنِي مَنْ قُدْرَتِكَ وَعَرَّفْتَنِي مِنْ إِجَابَتِكَ، فَصِرْتُ أَدْعُوكَ إِيمَانًا. وَأَسْأَلُكَ مُسْتَأْنِسًا، لَا خَائِفًا وَلَا وَجِلًا مُدِلًّا 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 عَبْدٌ لَيْمٍ مِنْكَ عَلَيَّ. يَا رَبِّ إِنَّكَ تَدْعُونِي فَأَوْلَى عَنكَ وَتَسْتَجِيبُ إِلَيَّ فَاتَبِعْضُ إِلَيْكَ وَتَتَوَدَّدُ إِلَيَّ فَلَا أَقْبَلُ 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 گناه‌ها و گذشت از خطایم و چشم‌پوشی از ستمکاریم و پرده‌پوشی از زشتکاریم و بردباری از گناه بسیارم آنگاه که اشتباه و عمد انجام دادم، مرا به طمع واداشته تا

امر (شکر) در حوزه درمان به‌عنوان 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 به‌کار برده نیاشگر می‌تواند با خواندن دعا، والگوگیری از آن شکرگزاری را جزء 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 روان‌شناسان به‌عنوان مثبت‌نگری در روان مؤثر خواهد بود.

اینکه از تو چیزی بخواهم که شایستگی‌اش را ندارم، همان که از مهربانیت روزیم گردانیدی و از توانایت نشانم دادی و پذیرا بودنت را به من شناساندی؛ پس چنان گشتم که تو را با آرامش می‌خوانم.

و با انس و همدمی بدون ترس و هراس از تو درخواست می‌کنم و بر آنچه قصد کردم برای تو دلیل می‌آوردم؛ 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 ندیده‌ام که بر بنده پستی مانند من بردبارتر باشد.

پروردگارا! تو مرا می‌خوانی [و] من از تو روی می‌گردانم، تو اظهار دوستی می‌نمایی و من دشمنی می‌ورزم، ابراز محبت می‌کنی من نمی‌پذیرم، گویا من منت بر تو دارم، [اما] این [اشتباهات] مانع مهربانی و احسان و افزودن تو با بخشش و کرمت 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 مُسَخِّرِ الرِّيحِ فَالِقِ الْأَصْبَاحِ، دَيَّانِ الدِّينِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى حِلْمِهِ بَعْدَ عِلْمِهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى عَفْوِهِ بَعْدَ قُدْرَتِهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى طَوْلِ أَنْتِهِ فِي غَضَبِهِ، وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى مَا يُرِيدُ. الْحَمْدُ لِلَّهِ خَالِقِ الْخَلْقِ، بَاسِطِ الرِّزْقِ فَالِقِ الْأَصْبَاحِ، ذِي الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ وَالْفَضْلِ وَالْإِنْعَامِ الَّذِي بَعْدَ فَلَا يُرَى وَقَرَّبَ فَشَهَدَ النَّجْوَى، تَبَارَكَ وَتَعَالَى. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَيْسَ لَهُ مُنَارِعٌ يُعَادِلُهُ وَلَا شَبِيهٌ يُشَاكِلُهُ وَلَا ظَهِيرٌ يُعَاوِدُهُ، قَهَرَ بِعِزَّتِهِ الْأَعْزَاءَ، وَتَوَاضَعَ لِعَظَمَتِهِ الْعُظَمَاءَ، 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 می‌تواند روان ما را نیکو نگه دارد (شهیدی، اصول و مبانی بهداشت روانی، ص ۸). از اصول آن، شناختن قدرت و شایستگی و محدودیت‌های خود و دیگران است. به عبارت اگر دیگر فرد، واقع‌بینی پیدا کند، این امر در تحقق بهداشت روان وی مؤثر می‌باشد (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 می‌تواند، واقع‌بینی 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 و ویژه بیماران به برخی از آنها پرداخته شده است.

لِلّٰهِ الَّذِى يُجِئْنِى حِيْنَ اُنَادِيهِ وَيَسْتُرُّ عَلَيَّ كُلَّ عَوْرَةٍ وَاَنَا اَعْصِيهِ، وَ يُعْظِمُ النِّعْمَةَ عَلَيَّ فَلَا اُجَازِيهِ، فَكَمْ مِنْ مَوْهَبَةٍ هَنِيئَةٍ قَدْ اَعْطَانِي، وَعَظِيْمَةٍ مَخُوْفَةٍ قَدْ كَفَانِي، وَبَهْجَةٍ مُوَبِقَةٍ قَدْ اَرَانِي، فَائْتِنِي عَلَيَّ حَامِداً وَاذْكُرُهُ مُسَبِّحاً.

سپاس مخصوص خداوندی است، فرمانروای هستی، روان کننده کشتی‌ها، رام کننده باده‌ها، شکافنده سپیده‌دم، 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 سپیده‌دم، [خدایی که] صاحب شکوه و بزرگواری، و افزونی و انعام است؛ آن خدایی که دور شده پس دیده نمی‌شود، و نزدیک شده پس گواه رازونیا و سخنان پنهانی است، او با برکت و بلندمرتبه است. سپاس مخصوص خداوندی که برای او ستیزه‌گری 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 هرچه خواهد رسید.

اخلاص در دعا

سپاس مخصوص خدایی است که هرگاه او را بخوانم پاسخ می‌دهد، و هر بدی را برایم می‌پوشاند؛ درحالی که او را نافرمانی می‌کنم، و نعمت بزرگ بر من می‌بخشد و من سپاسگزارش نیستم؛ پس چقدر بخشش‌های گوارایی که برایم عطا فرموده، و بزرگ هول و ترسی که از من دفع نموده، و شادی‌های دل‌انگیز که بر من نشان داده؛ پس من هم با ستایش ثناگویش هستم، و او را به پاکی و منزّه بودن یاد می‌کنم.

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِى لَا يُهْتَكُ حِجَابُهُ وَلَا يُغْلَقُ بَابُهُ وَلَا يُرَدُّ سَائِلُهُ وَلَا يُخَيَّبُ اِمْلُهُ. اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِى يُؤْمِنُ الْخَائِفِيْنَ وَيُنَجِّي الصّٰلِحِيْنَ وَيَرْفَعُ الْمُسْتَضْعَفِيْنَ وَيَضَعُ الْمُسْتَكْبِرِيْنَ وَ يُهْلِكُ مُلُوكاً وَيَسْتَخْلِفُ الْاٰخِرِيْنَ. وَاَلْحَمْدُ لِلّٰهِ قَاصِمِ الْجَبَّارِيْنَ، مُبِيرِ الظّٰلِمِيْنَ، مُدْرِكِ الْهَارِيْنَ، نِكَالِ الظّٰلِمِيْنَ، صَرِيحِ الْمُسْتَضْرِحِيْنَ، مَوْضِعِ حَاجَاتِ الطّٰلِبِيْنَ، مُعْتَمَدِ الْمُؤْمِنِيْنَ.

سپاس مخصوص خدایی که پرده او دریده نشود، درگاهش بسته نشود، نیازمند او رد نشود،

آرزومند او محروم نگردد.^۱ سپاس مخصوص خداوندی که بیم‌ناکان را می‌بخشد، شایستگان را نجات می‌دهد، بیچارگان را بلند می‌گرداند، کبرورزان را پایین می‌اندازد، فرمانروایان را می‌میراند و دیگران را برجای آن‌ها می‌نشانند. و ستایش خدایی را که درهم‌کوبنده سرکشان، نابودکننده ستمگران، دریابنده گریزندگان، عبرت‌دهنده ستمکاران، فریادرس فریادخواهان، جایگاه نیازهای درخواست‌کنندگان و تکیه‌گاه مؤمنان است.

درک عظمت الهی

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي مِنْ خَشْيَتِهِ تَرَعَدُ السَّمَاءُ وَ سُكَّانُهَا وَ تَرْتَجِفُ الْأَرْضُ وَ عِمَارُهَا وَ تَمْوجُ الْبِحَارُ وَ مَنْ يَسْتَبِخُ فِي غَمَرَاتِهَا. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَ مَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يَخْلُقُ وَ لَمْ يُخْلَقْ وَ يَرْزُقُ وَ لَا يُرْزَقُ وَ يُطْعَمُ 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 می‌لرزند، و دریاها و آنچه در اعماقش شناور است پیچ و تاب می‌خورند؛ سپاس مخصوص خدای که ما را به این امر راهنمایی فرموده و اگر خدا ما را راهنمایی نمی‌کرد، ما راه نمی‌یافتیم.^۲

سپاس مخصوص خداوندی که می‌آفریند و او آفریدگار ندارد، روزی می‌دهد و نیاز به روزی ندارد، خوراک می‌دهد و خود نیازمند خوراک نیست، زنده‌ها را می‌میراند و مردگان را زنده می‌کند، او زنده‌ای است که نمی‌میرد؛ نیکی به دست اوست و او بر هر کاری تواناست.

۱. قدردانی (*appreciation*): از مفاهیم روان‌شناختی 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 درونی‌سازی ارزش‌های الهی را در انسان فراهم می‌آورد. پژوهش‌های تجربی، قدردانی را یکی از عوامل مهم بهزیستی قلمداد کرده (آقابابائی، «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 می‌نماید که این امر سبب تقویت مثبت‌نگری وی شده که در ارتقای سلامت روانی او مؤثر است. البته فرایند تبیین و تثبیت این بحث مجال دیگری را می‌خواهد.

۲. ﴿... وَ قَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَ مَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ لَقَدْ جَاءَتْ رَسُولٌ رَبَّنَا بِالْحَقِّ وَ نودوا أَنْ تَلَکُمُ الْجَنَّةُ أَوْرَثُوهَا بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (اعراف: ۴۳).

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُولِكَ وَأَمِينِكَ وَصَفِيِّكَ 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.

خداوندا! 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 پیام‌های تو درودی که فزون‌ترین، نیکوترین، زیباترین،
کامل‌ترین، پاک‌ترین، بالنده‌ترین، گواراترین، پاکترین، درخشان‌ترین 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

اللَّهُمَّ وَصَلِّ عَلَى عَلِيِّ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ وَوَصِيِّ رَسُولِ رَبِّ الْعَالَمِينَ عَبْدِكَ وَوَلِيِّكَ وَأَخِي رَسُولِكَ وَحُجَّتِكَ
عَلَى خَلْقِكَ وَآيَتِكَ الْكُبْرَى وَالتَّبَا الْعَظِيمِ وَصَلِّ عَلَى الصَّدِيقَةِ الطَّاهِرَةِ فَاطِمَةَ سَيِّدَةِ نِسَاءِ الْعَالَمِينَ وَصَلِّ
عَلَى سِبْطِي الرَّحْمَةِ وَإِمَامِي الْهُدَى، الْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ، سَيِّدَيِ شَبَابِ أَهْلِ الْجَنَّةِ. وَصَلِّ عَلَى أئِمَّةِ
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 وَالْخَلْفِ الْهَادِي الْمَهْدِيِّ، حُجَجِكَ عَلَى عِبَادِكَ وَأَمَنَاتِكَ فِي
بِلَادِكَ صَلَوةً كَثِيرَةً دَائِمَةً.

خداوندا! بر علی امیرمؤمنان و جانشین فرستاده خدای جهانیان که بنده تو و ولی تو و برادر
فرستاده‌ات 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 حسنین 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، حجت‌ها و الگوهای تو بر بندگان و امانتداران تو در سرزمین‌های درود فرست درودی فراوان و جاودان.

اللَّهُمَّ وَصَلْ عَلَى وَلِيِّ أَمْرِكَ الْقَائِمِ الْمُؤَمَّلِ وَالْعَدْلِ الْمُنتَظَرِ وَحُفَّةِ بِمَلَائِكَتِكَ الْمُقَرَّبِينَ وَأَيْدِيهِ بِرُوحِ الْقُدُسِ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ الدَّاعِيَ إِلَى كِتَابِكَ وَالْقَائِمَ بِدِينِكَ إِسْتَخْلَفُهُ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفْتَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِ، مَكَّنْ لَهُ دِينَهُ الَّذِي ارْتَضَيْتَهُ لَهُ، أَبْدِلْهُ 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 گرداندی، و او را برای آئینی که برایش برگزیدی نیرومند ساز، و ترس و بیم او را به ایمنی مبدل فرما، تا تو را بپرستند و چیزی را انباز تو قرار ندهند.

اللَّهُمَّ أَعِزَّهُ وَأَعِزِّزْ بِهِ وَأَنْصُرُهُ وَأَنْصُرْ بِهِ، وَأَنْصُرُهُ نَصْرًا عَزِيزًا، وَافْتَحْ 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 دَوْلَةٍ كَرِيمَةٍ تُعِزُّ بِهَا الْإِسْلَامَ وَأَهْلَهُ وَتُدِلُّ بِهَا النِّفَاقَ وَأَهْلَهُ وَتَجْعَلُنَا فِيهَا مِنَ الدُّعَاةِ إِلَى طَاعَتِكَ وَالْقَادَةِ إِلَى سَبِيلِكَ وَتَرْزُقُنَا بِهَا كَرَامَةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. اللَّهُمَّ مَا عَرَّفْتَنَا مِنَ الْحَقِّ فَحَمَلْنَاهُ وَمَا قَصُرْنَا عَنْهُ فَبَلَّغْنَاهُ.

خداوندا! به درگاهت شوق دارم در یک دولت و حاکمیت گرانقدری 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

روزیمان فرمایی.^۱

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 بِهٖ شَعْنَنَا وَاشْعَبْ بِهٖ صَدْعَنَا وَارْتُقْ بِهٖ فَتَقْنَا وَكَثُرْ بِهٖ قَلْتْنَا وَأَعَزِّرْ بِهٖ ذَلَّتْنَا وَأَغْنِ بِهٖ عَائِلَتْنَا وَأَقْضِ بِهٖ عَنَّا مَغْرَمَنَا وَاجْبُرْ بِهٖ فَقْرَنَا وَسُدِّ بِهٖ خَلَّتْنَا وَيَسِّرْ بِهٖ عُسْرَنَا وَيَبِّضْ بِهٖ وُجُوهَنَا وَفُكِّ بِهٖ أَسْرَنَا وَأَنْجِحْ بِهٖ طَلِبَتَنَا وَأَنْجِزْ بِهٖ مَوَاعِيدَنَا وَاسْتَجِبْ بِهٖ دَعْوَتَنَا وَأَعْطِنَا بِهٖ سُؤْلَنَا وَبَلِّغْنَا بِهٖ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ أَمَالَنَا وَأَعْطِنَا بِهٖ فَوْقَ رَغْبَتِنَا. يَا خَيْرَ الْمَسْئُولِينَ وَأَوْسَعَ الْمُعْطِينَ إِسْفِ بِهٖ صُدُورَنَا وَأَذْهَبْ بِهٖ غَيْظَ قُلُوبِنَا وَاهْدِنَا بِهٖ لِمَا اخْتَلَفَ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِكَ. إِنَّكَ تَهْدِي مَنْ تَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ وَأَنْصُرْنَا بِهٖ عَلَى عَدُوِّكَ وَعَدُوِّنَا إِلَهَ الْحَقِّ، 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 آزاد نما، و خواسته های ما را با او روا فرما، و وعده های ما را حتمی گردان، دعاهای ما را با او مستجاب گردان، درخواست های ما را با او عطا فرما، و به مرحمت او ما را به آرزوهایی 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 نَبَّيْنَا صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَإِلَيْهِ وَعَيْبَةَ وَلِيِّنَا وَكَثْرَةَ عَدُوِّنَا وَقَلَّةَ عَدِدِنَا وَشِدَّةَ الْفِتَنِ بِنَا
وَتَظَاهَرَ الزَّمَانَ عَلَيْنَا فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَإِلَيْهِ. وَأَعِنَّا عَلَى ذَلِكَ بِفَتْحٍ مِنْكَ تُعَجِّلُهُ وَيَضُرُّ تَكْشِفُهُ وَنَصْرٍ تُعِزُّهُ
وَسُلْطَانٍ حَقٍّ، تُظَهِّرُهُ 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 برما، 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 عزت‌بخشی، 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 بیوشانی، به حق مهربانیت ای مهربان‌ترین مهربانان.

نیایش سی‌ام: دعای سهم‌اللیل

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْئَلُكَ بِعَزِيْرٍ تَعَزِيْرٍ إِعْتِزَالِ عِزَّتِكَ بِطَوْلِ حَوْلٍ شَدِيدِ قُوَّتِكَ بِقُدْرَةِ مِقْدَارِ إِقْتِدَارِ قُدْرَتِكَ بِتَأْكِيدِ تَحْمِيدِ تَمْجِيدِ عَظَمَتِكَ بِسُمُوِّ نُمُوِّ عُلُوِّ رَفْعَتِكَ بِدَيْمُومِ قِيَوْمِ دَوَامِ مُدَّتِكَ بِرِضْوَانِ غُفْرَانِ أَمَانِ رَحْمَتِكَ بِرَفِيعِ بَدِيْعِ مَنِيْعِ سُلْطَنَتِكَ بِسُعَاةِ صِلْوَةِ بِسَاطِ رَحْمَتِكَ بِحَقَائِقِ الْحَقِّ مِنْ حَقِّ حَقِّكَ بِمَكْنُونِ السِّرِّ مِنْ سِرِّ سِرِّكَ بِمَعَاقِدِ الْعِزِّ مِنْ عِزِّ عِزِّكَ بِحَنِينِ أَيْنِ تَسْكِينِ الْمُرِيدِينَ بِحَرَكَاتِ خَضَعَاتِ زَفَرَاتِ الْخَائِفِينَ، بِأَمَالِ أَعْمَالِ أَقْوَالِ الْمُجْتَهِدِينَ، بِتَجَشُّعِ تَخَضُّعِ تَقَطُّعِ مَرَارَاتِ الصَّابِرِينَ، بِتَعَبُّدِ تَهَجُّدِ تَمَجُّدِ تَجَلُّدِ الْعَابِدِينَ.

خداوندا! از تو می‌خواهم به آن عزتِ عزت داده شده و عزت‌پذیری از عزت تو، و به آن توان بسیار نیرومندی، و به اندازه اندازه‌گیری 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 جایگاه‌های عزت از عزیزی عزت تو، به اشتیاق ناله آرامش‌دهنده ارادتمندان، به سوزش‌های ترس‌های آه‌های بلند بیم‌ناکان، به آرزوهای رفتارها و گفتارهای سخت‌کوشان، به بیم‌ناکی و ترسناکی بُرنده تلخی‌های بردباران، به بندگی شب‌زنده‌داری سخت‌عبادت‌کنندگان.

راز پنهان آفرینش

اللَّهُمَّ ذَهَلَتِ الْعُقُولُ وَانْحَسَرَتِ الْأَبْصَارُ وَضَاعَتِ الْأَفْهَامُ وَحَارَتِ الْأَوْهَامُ وَقَصُرَتِ الْخَوَاطِرُ وَتَعَدَّتِ الظُّنُونُ عَنْ إِدْرَاكِ كُنْهِ كَيْفِيَّةِ مَا ظَهَرَ مِنْ بَوَادِي عَجَائِبِ أَصْنَافِ بَدَايِعِ قُدْرَتِكَ دُونَ الْبُلُوغِ إِلَى مَعْرِفَةِ تَلَالُؤِ لَمَعَانِ بُرُوقِ سَمَاوَاتِكَ.

خداوندا! خردها متحیر شده و چشم‌ها کم‌سو شده و فهم‌ها ناتوان گردیده، وهم‌ها بهت‌زده شد، خاطرها کوتاه گردیده گمان‌ها از درک کنه چگونگی آنچه از شگفتی‌های آغازین اقسام آفرینش‌های قدرت توست دور مانده. پس کی و کجا می‌توانند به پرتو فروغ درخشش‌های آسمانت شناخت پیدا کنند؟

اللَّهُمَّ مُحَرِّكِ الْحَرَكَاتِ وَمُبْدِيِ نِهَائِيَةِ الْغَايَاتِ وَمُخْرِجِ يَنَابِيْعِ تَضْرِيْعِ قَضْبَانَ النَّبَاتِ، يَا مَنْ شَقَّ صُمْمَ جَلَامِيدِ الصُّخُورِ الرَّاسِيَاتِ وَأَنْبَعَ مِنْهَا مَاءٌ مَعِيناً حَيَوَةً لِلْمَخْلُوقَاتِ فَأَحْيَا مِنْهَا الْحَيَوَانَ وَالنَّبَاتَ وَعَلِمَ مَا اخْتَلَجَ فِي سِرِّ أَفْكَارِهِمْ مِنْ نُطْقِ إِشَارَاتِ خَفِيَّاتِ لُغَاتِ التَّمَلُّكِ السَّارِحَاتِ،

خداوندا! ای تکان‌دهنده حرکت‌ها، ای آغازگر انتهای پایان‌ها، ای بیرون‌آورنده ریشه‌های پرشاخ و برگ روئیدنی‌ها، ای آنکه دل سنگ‌های سخت برافراشته را شکافت و از آن‌ها آبی جاری ساخت که زندگی آفریدگان در گرو آنست؛ پس موجودات زنده و روئیدنی‌ها را از آن زنده نمود، و آنچه در نهان‌خانه اندیشه‌هایشان روی داد از بیان اشاره‌های پنهانی زبان مورچه‌های تلاشگر دانست.

يا مَنْ سَبَّحْتَ وَهَلَّلْتَ وَقَدَّسْتَ وَكَبَّرْتَ وَسَجَدْتَ لِجَلَالِ جَمَالِ أَقْوَالِ عَظِيمِ جَبْرُوتِ مَلَكُوتِ سُلْطَنِيَّتِهِ
مَلَائِكَةِ السَّمَوَاتِ يَا مَنْ ذَارَتْ فَأَضَاءَتْ وَأَنَارَتْ لِدَوَامِ دَيْمُومِيَّتِهِ الثُّجُومِ الزَّاهِرَاتِ وَأَخْصَى عَدَدَ
الْأَحْيَاءِ وَالْأَمْوَاتِ، صَلَّى عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ خَيْرَ الْبَرِيَّاتِ وَافْعَلْ بِي كَذَا وَكَذَا.

ای آنکه فرشتگان هفت آسمان در برابر شکوه زیبایی فرموده‌های بزرگ، عزت، جبروت و ملکوت فرمانروایش، تسبیح‌گویان، تهلیل‌گویان، تقدیس‌کنان و تکبیر‌گویان به سجده افتاده‌اند. ای آنکه ستارگان درخشان برای تداوم جاودانگی او می‌چرخند و پرتوافکنی نموده و روشنگری می‌کنند، و [ای کسی که] شمار زندگان و مردگان را می‌داند، 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: إِنِّيَا طَوْعاً أَوْ كَرْهاً،
قَالَتَا: أَتَيْنَا طَائِعِينَ.

خداوندا! از تو می خواهم به آن نامت که بر آسمان ها و زمین فرمان رانده و به آن ها فرمودی:
«بیاید 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 تُبْلِي 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، إِنْ كَانَ هَذَا الْأَمْرُ خَيْرًا لِي فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَآخِرَتِي، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ
مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَتُسَلِّمَ عَلَيْهِمْ تَسْلِيمًا، وَتُهَيِّئْ لِي وَتُسَهِّلْ عَلَيَّ وَتَلَطَّفْ 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 مهربان‌ترین مهربانان.

وَإِنْ كَانَ شَرًّا لِي فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَآخِرَتِي، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَتُسَلِّمَ عَلَيْهِمْ تَسْلِيمًا، وَأَنْ تُصَرِّفَهُ عَنِّي بِمِ شَيْءٍ وَكَيْفَ شِئْتِ، وَتُرْضِيَنِي بِقَضَائِكَ وَتُبَارِكْ لِي فِي قَدْرِكَ، حَتَّى لَا أُحِبَّ تَعْجِيلَ شَيْءٍ آخِرْتَهُ وَلَا تَأْخِيرَ شَيْءٍ 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 خاندان 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 انداخته‌ای شتاب آن، و آنچه را شتاب فرموده‌ای، تأخیرش را دوست نداشته باشم، همانا هیچ‌توان و نیرویی جز با نیروی تو نباشد؛ ای والا، ای بزرگ، ای صاحب شکوه و کرامت.^۱

۱. دین‌داری (*religiousity*): خشنودی و رضایت از زندگی، از جمله فوائد دین‌داری در سطح فردی است. در تحقیقات اینگل هارت تأیید شده بین دین‌داری و خشنودی از زندگی رابطه معناداری وجود دارد (آذربایجان، درآمدی بر روان‌شناسی دین، ص ۱۵۶). کلام حضرت، مصداق دین‌داری و الگویی برای تحقق رضای‌مندی فرد از زندگی است؛ چنانچه امام می‌فرماید: «مرا به فرمانت خشنود و به مقدرات مبارک گردان...» بنابراین امام با جهت‌دهی افکار، خوش‌بینی و رضایت‌مندی را ترویج می‌دهد؛ 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 می‌شود و این تجربه عرفانی سبب تقویت دین‌داری او می‌شود.

نیایش سی و دوم: دعای عبرات

حلاوت شناخت خدا

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ يَا رَاحِمَ الْعَبْرَاتِ وَيَا كَاشِفَ الْكُرْبَاتِ أَنْتَ الَّذِي تَقْشَعُ سَحَابَ الْمَحَنِ وَقَدْ أَمْسَتْ ثِقَالاً وَتَجْلُوْضِبَابَ الْفِتَنِ وَقَدْ سَحَبْتَ أَذْيَالاً وَتَجْعَلُ زَرْعَهَا هَشِيماً، وَبُنْيَانَهَا هَدِيماً، وَعِظَامَهَا رَمِيماً، وَتَرُدُّ الْمَغْلُوبَ غَالِباً، وَالْمَطْلُوبَ طَالِباً، وَالْمَقْهُورَ قَاهِراً، وَالْمَقْدُورَ عَلَيْهِ قَادِراً. فَكَمْ يَا إِلَهِي مِنْ عَبْدٍ نَادَاكَ، رَبِّ إِنِّي مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ، فَفَتَحْتَ لَهٗ مِنْ نَصْرِكَ أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِمَاءٍ مُنْهَجِرٍ، وَفَجَّرْتَ لَهٗ مِنْ عَوْنِكَ عُيُوناً، فَالْتَقَى مَاءٌ فَرَجِهَ عَلَى أَمْرِ قَدِيرٍ، وَحَمَلْتَهُ مِنْ كِفَايَتِكَ عَلَى ذَاتِ الْوَاحِ وَدُشِرٍ، يَا رَبِّ إِنِّي مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ، يَا رَبِّ إِنِّي مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ.

خداوند! از تو می‌خواهم ای رحم‌کننده بر اشک‌ها، ای برطرف‌کننده اندوه‌ها؛ تو آنی که ابرهای رنج و گرفتاری‌ها را درحالی که سنگینی می‌کنند پراکنده می‌سازی، و مه و تیرگی آشوب‌ها را درحالی که دامن‌گستر شده می‌زدایی، و کشتزار آن را کاه می‌کنی، و ساختمانش را خراب می‌کنی، و استخوان‌هایش را می‌پوسانی، و شکست‌خورده را پیروز، و دنبال‌شده را دنبال‌کننده، و از پافشاری‌ها را چیره، و مغلوب را توانا می‌گردانی.

خدایا! چه بسیارند بندگان که تو را صدا زده: «پروردگارا، شکست خورده‌ام، یاری کن»؛ پس تو برای او درهای آسمان را گشوده و با آبی سیل‌آسا یاریش نمودی، و برای یاری او چشمه‌هایی سرازیر نمودی، «پس آب‌ها به دستوری که مقدر شده بود به هم پیوستند» و با کفایت خود او را سوار کردی بر آن چه تخته‌ها و میخ‌ها (کشتی) داشت.

پروردگارا! من شکست خورده‌ام یاریم نما؛ پروردگارا، من شکست خورده‌ام یاریم نما، پروردگارا، من شکست خورده‌ام یاریم نما.

رَبِّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَافْتَحْ لِي مِنْ نَصْرِكَ أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِمَاءٍ مُنْهَجِرٍ، وَفَجِّرْ لِي مِنْ عَوْنِكَ عُيُوناً لِيَلْتَقِيَ مَاءٌ فَرَجِي عَلَى أَمْرِ قَدِيرٍ، وَاحْمِلْنِي يَا رَبِّ مِنْ كِفَايَتِكَ عَلَى ذَاتِ الْوَاحِ وَدُشِرٍ. يَا مَنْ إِذَا وَلِيَ الْعَبْدُ فِي لَيْلٍ مِنْ خَيْرَتِهِ يَهِيْمُ وَلَمْ يَجِدْ لَهٗ صَرِيحاً يَصْرُخُهُ مِنْ وَلِيِّ حَمِيمٍ. وَجَدَ يَا رَبِّ مِنْ مَعُونَتِكَ صَرِيحاً مُغِيثاً، وَوَلِيّاً يَطْلُبُهُ حَثِيثاً مِنْ ضَيْقِ أَمْرِهِ وَحَرَاجِهِ، وَيُظْهِرُ لَهٗ الْمُهِيْمَ أَغْلَامَ فَرَجِهِ.

بر محمد و خاندان محمد درود فرست، و از یاریت درهای آسمان را با آبی سیل‌آسا برایم 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، حیرت‌زده 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 يَا مَنْ قُدْرَتُهُ قَاهِرَةٌ، وَإِيَاتُهُ بَاهِرَةٌ، وَنِعْمَاتُهُ قَاصِمَةٌ لِكُلِّ كَفُورٍ خَتَّارٍ، صَلِّ يَا رَبِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَانظُرْ إِلَيَّ يَا رَبِّ نَظْرَةً مِنْ نَظَرَاتِكَ رَحِيمَةً، يَجْلُوبِهَا عَنِّي ظِلْمَةٌ عَاكِفَةٌ وَاقِفَةٌ مُقِيمَةٌ مِنْ عَاهَةِ جَفَّتْ مِنْهَا الضُّرُوعُ، وَتَلَفَّتْ مِنْهَا الزُّرُوعُ، وَأَنْهَلْتُ مِنْ أَجْلِهَا الدُّمُوعُ، وَاشْتَمَلَتْ بِهَا عَلَى الْقُلُوبِ الْيَأْسُ، وَسَكَنْتْ بِسَبَبِهَا الْأَنْفَاسُ.

خداوندا! ای آنکه توانش پیروزمند است، و خشم‌هایش شکننده هر ستمگر و درهم‌کوبنده هر کفرورز 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 به‌وجود آمده که پستان‌ها از آن خشکیده، کشتزارها از آن نابود گردیده، اشک‌ها برایش جاری شده، بر دل‌ها پرده نومی‌د افکنده و نفس‌ها به‌سبب آن می‌رود و بر نمی‌گردد.

۱. امید (*hope*): حالتی روحی و روانی شناختی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت می‌باشد. از نظر جهان‌بینی 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 اثرگذارست. زیرا از دیدگاه متخصصان اعصاب و روان در مغز افراد امیدوار اندروفین و انکفالین بیشتری تولید می‌شود و احساس درد آنها کمتر می‌گردد (بهار، مبانی امید و امیددرمانی، ص ۳۴). اگر نیایشگر هنگام خواندن به مفاهیمی مانند فریادرس 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 وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَأَسْأَلُكَ حِفْظًا حِفْظًا، لِغَرَسِ غَرْسِهَا بِيَدِ الرَّحْمَنِ، وَشُرْبِهَا مِنْ مَاءِ الْحَيَوَانِ، وَنَجَاتِهَا بِدُخُولِ الْجَنَانِ، أَنْ تَكُونَ بِيَدِ الشَّيْطَانِ تُحْزًا، وَبِفَاسِهِ تَقْطَعُ وَتُجْزُ.

بارالها! بر محمد و خاندانش درود فرست، از تو می‌خواهم نگهداری کشته‌هایی 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 تبر 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 شایسته‌تر از تو کیست که از محل حراست شده خودت منع کند.

إِلَهِي إِنَّ الْأَمْرَ قَدْ هَالَ فَهَوْنُهُ، وَخَشْنُ فَالَيْتُهُ، وَإِنَّ الْقُلُوبَ كَاعَتْ فَطَمَّنْهَا، وَالنُّفُوسَ إِزْتَاعَتْ فَسَكَّنْهَا. پروردگارا! کار مشوش شده، آن را آسان گردان، و سخت شده، نرمش گردان، و به دل‌های ترسیده شده، آرامش عنایت فرما، و جان‌های بیمناک شده، تسکین بخش.

إِلَهِي تَدَارَكَ أَقْدَامًا زَلَّتْ، وَأَفْكَارًا ضَلَّتْ، أَجْحَفَ الضُّرِّ بِالْمَضْرُورِ، مَعَ دَاعِيهِ بِالْوَيْلِ وَالْتَبُورِ، فَهَلْ يَحْسُنُ مِنْ عَدْلِكَ يَا مَوْلَايَ أَنْ تَدَعَهُ فَرِيْسَةَ الْبَلَاءِ وَهُوَ لَكَ رَاجٍ، أَمْ هَلْ يَجْمَلُ فِي فَضْلِكَ أَنْ يَخُوضَ لُجَّةَ الْعَمَاءِ وَهُوَ إِلَيْكَ لَاجٍ.

خدایا! گام‌های لغزیده و افکار سرگردان در بیابان خشک را درک کن، ضرر و زیان با ناله وای و هلاکت به زیان دیده اجحاف کرده. پس ای مولای من، او را در چنگال گرفتاری رها می‌کنی؛ درحالی که به تو امیدوار است، یا آن که به تو پناهنده و در دریای بی‌کران غوطه‌ور است و می‌گذاری.

نکوهش از دنیازدگی

إِلَهِي لَيْتَنِي كُنْتُ لَا أَشْقَى عَلَى نَفْسِي فِي النَّفْسِ، وَلَا أَبْلُغُ فِي حَمْلِ أَعْيَاءِ الطَّاعَةِ مَبْلَغَ الرِّضَا، وَلَا أَنْتَظِمُ فِي سَبْلِكَ قَوْمَ رَفَضُوا الدُّنْيَا، فَهُمْ خُمُصُ الْبُطُونِ مِنَ الطَّوِيِّ، ذُبُلُ الشُّفَاةِ مِنَ الظَّمَاءِ، عُمَشُ الْعُيُونِ مِنَ الْبُكَاءِ، بَلْ أَتَيْتَكَ يَا رَبِّ بِضَعْفٍ مِنَ الْعَمَلِ، وَظَهَرَ ثَقِيلٍ بِالْخَطَايَا وَالزَّلَلِ، وَنَفْسٍ لِلرَّاحَةِ مُعْتَادَةٍ، وَلِدَوَاعِي التَّسْوِيفِ مُنْقَادَةٍ. أَمَا يَكْفِيكَ يَا رَبِّ وَسِيلَةَ إِلَيْكَ وَذَرِيعَةَ لَدَيْكَ، أَنَّنِي لِأَوْلِيَاءِ دِينِكَ مُوَالٍ، وَفِي مُحَبَّتِهِمْ مُغَالٍ، وَلِجَلْبَابِ الْبَلَاءِ فِيهِمْ لَا يَسْ، وَلِكِتَابِ تَحْمَلِ الْعَنَاءِ بِهِمْ دَارِسٌ.

مولای من! اگر در خویشتن داری، خود را به رنج نینداخته‌ام، و در برداشتن بار سنگین بندگی، خشنودی به دست نیاورده‌ام، و در زمره گروهی که دنیا را دور انداخته‌اند، قرار نگرفته‌ام، آنانی که شکم‌هایشان از گرسنگی خالی، لب‌هایشان از تشنگی خشک و دیدگان‌شان از گریه شب‌کور شده است، [اما امیدوارم و] با عمل ناچیز، و باری از گناهان و لغزش‌های سنگین، و جانی که به آسایش خود گرفته و به انگیزه‌های امروز و فردا گردن نهاده است نزدت آمده‌ام. پروردگارا! آیا برای وساطت و شفاعت نزد تو، کفایت نمی‌کند که من دوستدار پیشوایان ائین تو هستم، و در دوستی آنان زیاده‌روی هم دارم، و پوشش گرفتاری را در راه آنان به تن کرده‌ام و از کتابی که به من درس شکیبایی می‌آموزد بهره‌مندم؟

ارزش شفاعت

أَمَا يَكْفِينِي إِنَّنِي أَرُوحٌ فِيهِمْ مَظْلُومًا، وَأَعْدُو مَكْظُومًا، وَأَقْضَى بَعْدَ هُمُومٍ هُمُومًا، وَبَعْدَ وُجُومٍ وُجُومًا، أَمَا عِنْدَكَ يَا مَوْلَايَ هَذِهِ حُرْمَةٌ لَا يُضَيِّعُ، وَزِيَّةٌ بِأَدْنَاهَا تُفْتَحُ. فَلَمْ تَمْتَعْنِي نَصْرَكَ يَا رَبِّ، وَهَا أَنَا ذَا غَرِيقٍ، وَتَدْعُنِي هَكَذَا، وَأَنَا بِنَارٍ عَدُوَّكَ حَرِيقٍ، أَتَجْعَلُ أَوْلِيَاءَكَ لِأَعْدَائِكَ طَرَائِدَ، وَلِمَكْرِهِمْ مَصَائِدَ، وَتُقَلِّدُهُمْ مِنْ خَسْفِهِمْ قَلَائِدَ، وَأَنْتَ مَالِكٌ تُفُوسِهِمْ، أَنْ لَوْ قَبَضْتَهَا جَمَدُوا، وَفِي قَبْضَتِكَ مَوَادُّ أَنْفَاسِهِمْ أَنْ لَوْ قَطَعْتَهَا حَمَدُوا فَمَا يَمْتَعُكَ يَا رَبِّ أَنْ تَكُفَّ بِأَسْهُمٍ وَتَنْزِعَ عَنْهُمْ مِنْ حِفْظِكَ لِيَأْسَهُمْ، وَتَعْرِيبَهُمْ مِنْ سَلَامَةٍ بِهَا فِي أَرْضِكَ يَفْرَحُونَ، وَفِي مَيْدَانِ الْبَغْيِ عَلَى عِبَادِكَ يَمْرَحُونَ.

آیا برای من کافی نیست که ستم‌دیده باشم و در میان ایشان بروم، و خشم خود را فرو ببرم، و در غم و غصه‌ها غوطه‌ور 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 می‌داری و اینگونه رها می‌کنی؛ درحالی که من در آتش دشمنیت می‌سوزم؟ آیا دوستانت را در مقابل دشمنانت رانده‌شدگان و شکارگاه‌های نیرنگشان قرار می‌دهی، و زنجیرهای زبونی آنها را به گردنشان می‌بندی؟ درحالی که تو فرمانروای جان‌هایشان هستی که اگر بگیری خشک می‌شوند، و اساس نفس‌هایشان در قبضه قدرت توست که اگر ببری خاموش می‌گردند.

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

می‌دارند و [خوشحالی می‌کنند بازگردانی؟

نقش دعا در سختی

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَأَذِرْ كُنِي وَلَمَّا يُدْرِكُنِي الْغَرَقُ، وَتَدَارِكُنِي وَلَمَّا غَيَّبَ شَمْسِي الشَّفَقُ. إلهي كَمْ مِنْ عَبْدٍ خَائِفٍ، اتَّجَأَ إِلَى سُلْطَانٍ فَابَّ عَنْهُ مَخْضُوفًا بِأَمْنٍ وَأَمَانٍ؟ أَفَأَقْصِدُ يَا رَبُّ أَعْظَمَ مِنْ سُلْطَانِكَ سُلْطَانًا؟ أَمْ أَوْسَعَ مِنْ إِحْسَانِكَ إِحْسَانًا؟ أَمْ أَكْبَرَ مِنْ إِقْتِدَارِكَ إِقْتِدَارًا؟ أَمْ أَكْرَمَ مِنْ إِنْتِصَارِكَ إِنْتِصَارًا؟

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و تا هنگامی که غرق نشده‌ام، و تا آنگاه که پرتو خورشیدم پنهان نشده مرا دریاب.

خدایا! چه بسیار بندگان ترسویی که به یک فرمانروا پناهنده شده و با ایمنی و آرامش [ظاهری] از سوی او بازگشته‌اند، آیا من بزرگتر از فرمانروایی تو فرمانروا یا گسترده‌تر از احسان تو احسانی یا افزون‌تر از اقتدار تو قدرتی یا عزیزتر از یاری تو کمکی را قصد کنم؟

اللَّهُمَّ آيِنَ آيِنَ كِفَايَتِكَ الَّتِي هِيَ نُصْرَةُ الْمُسْتَضْعَفِينَ مِنَ الْأَنْامِ، وَآيِنَ آيِنَ عِنَايَتِكَ الَّتِي هِيَ جُنَّةُ الْمُسْتَهْدَفِينَ لِجَوْرِ الْأَيَّامِ، إِلَهِي إِلَهِي بِهَا يَا رَبُّ، نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ، إِنِّي مَسْنِي الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ.

خداوندا! کجا و کجاست نگهبانی تو که یار پناه‌جویان از مردم است؟ و کجا و کجاست عنایت آن چنانی تو که سپر نشانه گرفته‌های ستم‌روزگاران است؟ بارالها، آنها را برایم بیاور و برای من بیاور، و مرا از گروه ستمکاران رهایی بخش؛ زیرا به من رنج رسیده و تومهربان‌ترین مهربانانی.

اخلاص در دعا

مَوْلَايَ تَرَى تَحْيِي فِي أَمْرِي، وَتَقْلِبِي فِي ضُرِّي، وَأَنْطَوَايَ عَلَى حُرْقَةِ قَلْبِي، وَحَرَارَةِ صَدْرِي، فَصَلِّ يَا رَبُّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَجُدْ لِي يَا رَبُّ بِمَا أَنْتَ أَهْلُهُ فَرَجًا وَمَخْرَجًا، وَيَسِّرْ لِي يَا رَبُّ نَحْوَ الْبُشْرَى لِي مِنْهُجًا، وَاجْعَلْ يَا رَبُّ مَنْ يَنْصِبُ لِي الْجِبَالَ لِيَصْرَعَنِي بِهَا صَرِيحَ مَا مَكَّرَ، وَمَنْ يَحْفِرُ لِي الْبِئْرَ لِيُوقِعَنِي فِيهَا أَنْ يَقَعَ فِيهَا حَضْرًا، 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

قلیم و داغی سینه‌ام می‌بینی. پروردگارا، بر محمد و خاندانش درود فرست و به آنچه تو شایسته‌ای [از تو می‌خواهم 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 زمین‌خورده 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 تقوایپیشگان بازمی‌داری، و از آنان که خویشان را تسلیم دین و منادی ایمان کرده، برطرف می‌نمایی، از من نیز بازداری.

ره‌آورد نیایش

إِلٰهِ عَبْدُكَ عَبْدُكَ، أَحِبَّ دَعْوَتَهُ، ضَعِيفُكَ ضَعِيفُكَ، فَارْجُ غُمَّتَهُ، فَقَدْ انْقَطَعَ بِهِ كُلُّ حَبْلِ إِلَّا حَبْلُكَ، وَتَقَلَّصَ كُلُّ ظِلٍّ إِلَّا ظِلُّكَ. إِلٰهِ دَعْوَتِي هِدْيَةٌ إِنْ رَدَدْتَهَا أَيْنَ تُصَادِفُ مَوْضِعَ الْإِجَابَةِ، وَمَخِيلَتِي إِنْ كَذَّبْتَهَا، أَيْنَ تُلَاقِي مَوْضِعَ الْإِخَافَةِ، فَلَا تَرُدُّ عَنِّي بَابِكَ مَنْ لَا يَعْرِفُ غَيْرَهُ بَابًا، وَلَا تَمْنَعُ دُونَ جَنَابِكَ مَنْ لَا يَعْلَمُ سِوَاهُ جَنَابًا. إِلٰهِ إِنْ وَجَّهْتَ إِلَيْكَ فِي رَغْبَتِهِ تَوَجَّهَ، خَلِيقٌ بِأَنْ تُجِيبَهُ، وَإِنْ جَبَّيْنَا لَكَ بِإِتِّهَالِهِ سَجْدَ حَقِيقٌ أَنْ يَتَلَعَّ مَا قَصَدَ، وَإِنْ خَدَّأَ لَدَيْكَ بِمَسْتَقَلَّتِهِ تَعَفَّرَ جَدِيرٌ أَنْ يَفُوزَ بِمُرَادِهِ وَيَظْفَرَ، وَهِيَ أَنَا ذَا يَا إِلٰهِ قَدْ تَرَى تَعَفَّرَ خَدِّي وَاجْتِهَادِي فِي مَسْئَلَتِكَ وَجِدِّي، فَتَلَقَّ يَا رَبِّ رَغْبَاتِي بِرَأْفَتِكَ قَبُولًا، وَسَهَّلَ إِلَيَّ طَلِبَاتِي بِعِزَّتِكَ وَضُورًا، وَذَلَّلَ لِي قُطُوفَ ثَمَرَةِ إِجَابَتِكَ لِي تَذَلُّلًا.

خدایا! بنده تو بنده‌توست، نیایش او را بپذیر و ناتوان تو ناتوان‌توست، گرفتاریش را گشایش ده، همانا همه رشته‌ها جز تو از او بریده شده، و هر سایه‌ای جز سایه تو از میان رفته است.

خدایا! اگر این نیایشم را نپذیری کجا با پذیرش روبرو می‌شود؟ اگر گمانم را دروغ بشماری هنگام ترس کجا روبرو شود؟ پس آنکه را جز درگاه تو نمی‌شناسد برمگردان، و آنکه را جز آستان تو آستانی نمی‌شناسد بازمگردان.

خدایا! چهره‌ای که با رغبت سوی تو آمده سزاوار است که بپذیری، پیشانی که با التماس دربرابرت به سجده افتاده سزاوار است به مقصودش برسد، و گونه‌ای که با درخواست خود خاک‌آلود شده شایسته است به خواسته‌اش برسد و پیروز گردد.

خدایا! این منم گونه خاک‌آلود و زاری و تلاش و کوششم را درباره درخواستم از تو، می‌بینی. پس خدایا، آرزوهایم را با مهربانیت قبول فرما، و به عزت خود، رسیدن به خواسته‌هایم را آسان نما، و چیدن میوه قبولیت را برای من رام گردان.

توسل و تقرب به چهارده معصوم علیهم‌السلام

إِلَهِي إِذَا قَامَ ذُو حَاجَةٍ فِي حَاجَتِهِ شَفِيعاً، فَوَجَدَهُ مُتَّبِعَ النَّجَاحِ مُطِيعاً، فَإِنِّي أَسْتَشْفِعُ إِلَيْكَ بِكَرَامَتِكَ، وَالصَّفْوَةِ مِنْ أُنَامِكَ الَّذِينَ أَنْشَأْتَ لَهُمْ مَا يُقَلُّ وَيُظَلُّ، وَنَزَلْتَ مَا يَدُقُّ وَيَجِلُّ. أَتَقَرَّبُ إِلَيْكَ بِأَوَّلِ مَنْ تَوَجَّهَتْ تَاجَ الْجَلَالَةِ، وَأَخَلَّتَهُ مِنَ الْفِطْرَةِ الرَّوْحَانِيَّةِ مَحَلَّ السُّلَالَةِ، حُجَّتِكَ فِي خَلْقِكَ، وَأَمِينِكَ عَلَى عِبَادِكَ مُحَمَّدٌ رَسُولُكَ صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَآلِهِ. وَبِمَنْ جَعَلْتَهُ لِتُورِهِ مَغْرِباً، وَعَنْ مَكْنُونِ سِرِّهِ مَغْرِباً، سَيِّدُ الْأَوْصِيَاءِ وَإِمَامُ الْأَتْقِيَاءِ، يَغْسُوهُ الدِّينَ، وَقَائِدُ الْغُرِّ الْمُحَجَّلِينَ، وَأَبُو الْأَيْمَةِ الرَّاشِدِينَ، عَلِيُّ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ. وَأَتَقَرَّبُ إِلَيْكَ بِخَيْرَةِ الْأَخْيَارِ، وَأُمِّ الْأَتْوَارِ، الْإِنْسِيَّةِ الْحَوْرَاءِ، الْبَثُولِ الْعَذْرَاءِ، فَاطِمَةَ الزَّهْرَاءِ.

خدایا! آن گاه که نیازمندی در نیاز خود شفیعی قرار می‌دهد و تو او را رستگار نمی‌یابی؛ ولی فرمانبردار است، اکنون با بزرگواری خودت به‌سوی تو و به برکت [افراد] برگزیده از آفریدگان تو شفیع می‌خواهم، آنانی که به‌خاطرشان آنچه کم و ریز و بزرگ و سایه‌دار است، آفریدی و فرود آوردی آنچه ریز و درشت است.

من به‌سوی تو تقرب می‌جویم^۱ [با توسل]^۲ به نخستین فردی که افسر شکوه‌مندی 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 خویشتن‌داران، فرمانده آئین، رهبر سپیدرویان، پدر امامان هدایت شده. و با برگزیده برگزیدگان، مادر نورها،

اتقرب (access) تقرب به خداوند از عوامل مؤثر در خشنودی و رضایت زندگی می‌باشد 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 می‌شود و همچنین در فرد احساس ارتباط اجتماعی با خداوند ایجاد می‌کند. (آذربایجانی، درآمدی بر روان‌شناسی 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 آموزه‌های دین از شرایط اصلی است تا این رضایت محقق شود. همچنین تقرب مطرح‌شده در الگوی دینی ما با ادیان دیگر تفاوت دارد؛ ولی شاید در حداقل‌هایی مشترک باشند و مقصود ما از دینداری و تقرب و غیره براساس الگوهای اسلامی شیعی می‌باشد.

۲. نفی آراء و هابیت: این گروه توسل به اولیای الهی را شرک دانسته و آنرا محکوم می‌نمایند. (مشکور، فرهنگ فسوف اسلامی، ص ۸۲). از دیدگاه ماتوسل با معنا و شرایط صحیح آن مقوم نگرش توحیدی می‌باشد.

انسیه حورا، بتول عذرا، فاطمه زهرا علیها السلام به تو تقرب می جویم.

وَبَقَرَّتِي عَيْنِ الرَّسُولِ، وَتَمَرَّتِي فُؤَادِ الْبُتُولِ، أَلْسِيْدَيْنِ الْإِمَامَيْنِ، أَبِي مُحَمَّدِ الْحَسَنِ، وَأَبِي عَبْدِ اللَّهِ الْحُسَيْنِ. وَبِالسَّجَادِ زَيْنِ الْعِبَادِ ذِي الْفَنَاتِ رَاهِبِ الْعَرَبِ، عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ. وَبِالْإِمَامِ الْعَالِمِ وَالسَّيِّدِ الْحَاكِمِ، وَالنَّجْمِ الزَّاهِرِ، وَالْقَمَرِ الْبَاهِرِ، مَوْلَايَ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ الْبَاقِرِ. وَبِالْإِمَامِ الصَّادِقِ، مُبَيِّنِ الْمَشْكَلَاتِ، مُظْهِرِ الْحَقَائِقِ، الْمُنْفِجِ بِحُجَّتِهِ كُلَّ نَاطِقٍ، مُخْرِسِ أَلْسِنَةِ أَهْلِ الْجِدَالِ، مُسَكِّنِ الشَّقَاقِشِ، مَوْلَايَ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدِ الصَّادِقِ. وَبِالْإِمَامِ التَّقِيِّ، وَالْمُخْلِصِ الصَّفِيِّ، وَالثَّوْرِ الْأَحْمَدِيِّ، وَالثَّوْرِ الْأَنْوَرِ، وَالضِّيَاءِ الْأَزْهَرِ، مَوْلَايَ مُوسَى بْنِ جَعْفَرِ. وَبِالْإِمَامِ الْمُرْتَضَى، وَالسَّيْفِ الْمُتَنْضِي، وَالرَّاضِي بِالْقَضَاءِ، مَوْلَايَ عَلِيِّ بْنِ مُوسَى الرُّضَا. وَبِالْإِمَامِ الْأَمَّجِدِ، وَالْبَابِ الْأَقْصَدِ، وَالطَّرِيقِ الْأَرْشَدِ، وَالْعَالِمِ الْمُؤَيَّدِ، يَنْبُوعِ الْحِكْمِ، وَمِضْبَاحِ الظُّلْمِ، سَيِّدِ الْعَرَبِ وَالْعَجَمِ، الْهَادِي إِلَى الرَّشَادِ، وَالْمَوْفِقِ بِالتَّأْيِيدِ وَالسَّدَادِ، مَوْلَايَ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ الْجَوَادِ. وَبِالْإِمَامِ مِنْحَةَ الْجَبَّارِ، وَوَالِدِ الْأَيْمَةِ الْأَطْهَارِ، عَلِيِّ بْنِ مُحَمَّدِ الْمَوْلُودِ بِالْعَسْكَرِ الَّذِي حَذَرَ بِمَوَاعِظِهِ وَأَنْذَرَ.

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 سجاد، 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 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، جلوگیری پر حرفی 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 و به امام بسیار بزرگوار و درگاه امیدگاه 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 ۱۳۲).

پیشوایان پاک که در پادگان به دنیا آمده علی بن محمد علیه السلام که با اندرزهای خود ترسانید و بیمناک ساخت.

وَبِالإِمَامِ الْمُتَزَوِّهِ عَنِ الْمَائِمِ، الْمُطَهَّرِ مِنَ الْمَظَالِمِ، الْحَبْرِ الْعَالِمِ، رَبِّعِ الْأَنَامِ وَبَدْرِ الظُّلَامِ، التَّقِيِّ النَّقِيِّ،
الطَّاهِرِ الزَّكِيِّ، مَوْلَايَ أَبِي مُحَمَّدٍ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ الْعَسْكَرِيِّ.

و به امام منزّه از گناهان و پاکیزه از ستم‌ها و دادخواهی‌ها، رئیس دانا، ماه چهارده شبه تاریکی، بهار مردمان خویشتن‌دار، پاک پاکیزه هوشیار ابی محمد حسن بن علی عسکری علیه السلام (به تو تقرب می‌جویم).

ویژگی‌های امام زمان

وَأَقْرَبُ إِلَيْكَ بِالْحَفِيفِ الْعَلِيمِ، الَّذِي جَعَلْتَهُ عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ، وَالْأَبِ الرَّحِيمِ الَّذِي مَلَكَتُهُ أَرْمَةٌ 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 لِذِي الْفِقَارِ، الَّذِي يَظْهَرُ فِي بَيْتِ اللَّهِ ذِي الْأَسْتَارِ، الْعَالِمِ الْمُطَهَّرِ، مُحَمَّدِ بْنِ الْحَسَنِ عَلَيْهِمُ
أَفْضَلُ التَّحِيَّاتِ، وَأَعْظَمُ الْبَرَكَاتِ، وَآتَمُّ 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 لعنت‌شده، گفتگوکننده 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 پرده‌پوش 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 فَهَوِّلْ لِي مَعَاوِلِي إِلَيْكَ فِي طَلِبَاتِي وَوَسَائِلِي، فَصَلِّ عَلَيْهِمْ صَلَوَةً لَا يَعْرِفُ سِوَاكَ مَقَادِيرَهَا وَلَا يَتَلَعُّ كَثِيرُ
هِمَمِ الْخَلَائِقِ صَغِيرَهَا، وَكُنْ لِي بِهِمْ عِنْدَ أَحْسَنِ ظَنِّي، وَحَقِّقْ لِي بِمَقَادِيرِكَ تَهَيُّةَ التَّمَنِّي.

خداوندا! 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 به‌اندک آن نرسد، و بهترین گمانم را درباره آنان به من عنایت فرما.

إِلَهِي لَا رُكْنَ لِي أَشَدُّ مِنْكَ، فَأَوِي إِلَى رُكْنٍ شَدِيدٍ، وَلَا قَوْلَ لِي أَسَدُّ مِنْ دُعَائِكَ، فَاسْتَظْهِرْكَ بِقَوْلِي سَدِيدٍ، وَلَا

شَفِيعَ لِي إِلَيْكَ أَوْجَهُ مِنْ هَؤُلَاءِ، فَاتِيكَ بِشَفِيعٍ وَدِيدٍ، وَقَدْ أَوَيْتُ إِلَيْكَ، وَعَوَّلْتُ فِي قَضَائِ حَوَائِجِي عَلَيْكَ، وَدَعَوْتُكَ كَمَا أَمَرْتَ، فَاسْتَجِبْ لِي كَمَا وَعَدْتُمْ، فَهَلْ بَقِيَ يَا رَبُّ غَيْرَ 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 کننده‌ای آبرومندتر از آنان ندارم تا شفیعی دوست‌داشتنی به سوی تو آرم، اینک به تو پناه آوردم و برای خواسته‌هاییم به تو اعتماد کردم، همان گونه که امر کرده‌ای تو را خواندم، خدایا آیا چیزی جز این باقی مانده که قبولم نمایی و بر گریه و ناله‌ام رحم فرمایی؟

يَا مَنْ لَا إِلَهَ سِوَاهُ، يَا مَنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ، يَا كَاشِفَ ضُرِّ أَيُّوبَ، يَا رَاحِمَ عَبْرَةَ يَعْقُوبَ، إِغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي، وَانصُرْنِي عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ، وَافْتَحْ لِي فَتْحًا، وَأَنْتَ خَيْرُ الْفَاتِحِينَ، وَالطُّفَّ بِِي يَا رَبُّ، وَبِجَمِيعِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، يَا ذَا الْقُوَّةِ الْمَتِينِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَإِلَيْهِ الطَّاهِرِينَ.

ای معبودی که جز او خدایی نیست! ای کسی که قبول کننده بیچاره هستی، هنگامی که او را می‌خواند، ای برطرف کننده رنج ایوب! ای رحم کننده اشک یعقوب! مرا بیامرز و بر من رحمت آور، و مرا بر گروه کفوروزان یاری نما، و برای من و همه مردان و زنان مؤمن راهی بگشا! چرا که تو بهترین گشایندگانی، 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 بارفتارمودبانه احترام نام دارد که تحقق آن بانگرش محترمانه داشتن میباشد همچنین از اصول بهداشت روانی توجه و احترام فرد به شخصیت خود و دیگران می‌باشد (شاملو، بهداشت روانی، ص ۲۲)؛ البته می‌توان احترام به خود را به‌طور 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 آمرزش 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 سی‌وسوم: دعا بعد از نماز صبح روز عید فطر

توسل به برگزیدگان خدا

اللَّهُمَّ إِنِّي تَوَجَّهْتُ إِلَيْكَ بِمُحَمَّدٍ أَمَامِي وَعَلِيٍّ مِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَأَيْمَتِي عَنْ يَسَارِي أَسْتَجِيرُ بِهِمْ مِنْ عَذَابِكَ، وَأَتَقَرَّبُ إِلَيْكَ زُلْفَى لَا أَحَدٌ أَحَدًا أَقْرَبَ إِلَيْكَ مِنْهُمْ فَهَمَّ أَتَيْتَنِي فَأَمِنَ بِهِمْ خَوْفِي مِنْ عِقَابِكَ وَسَخَطِكَ وَأَدْخَلَنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ. أَصْبَحْتُ بِاللَّهِ مُؤْمِنًا مُوقِنًا مُخْلِصًا عَلَى دِينِ مُحَمَّدٍ وَسُنَّتِهِ، وَعَلَى دِينِ الْأَوْصِيَاءِ وَسُنَّتِهِمْ، أَمَنْتُ بِسِرِّهِمْ 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! به‌سوی تو روی آورده‌ام با حضرت محمد در پیشاپیشم و حضرت علی پشتوانه‌ام و از سمت راستم، و امامان در سمت چپم، به برکت آنان خود را از عذاب تو می‌پوشانم، با تملق به تو نزدیکی می‌جویم، و هیچ فردی را جز آنان به تو نزدیک‌تر نیافته‌ام، آنان پیشوایان من هستند؛ پس به برکت آنان هراس مرا از عذاب و خشمت را به ایمنی مبدل نما، و با مهربانیت مرا در ردیف بندگان شایسته‌ات 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 بوده‌اند 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 هرکس بر خدا توکل نماید خداوند وی را نگه‌دار می‌شود، همانا خداوند کارش را به انجام می‌رساند.^۱

۱. معنویت (spiritualism): کیفیتی روانی است که فراتر از باورهای مذهبی قرار دارد و در انسان ایجاد انگیزه می‌کند و احساساتی مانند درک هیبت الهی و احترام به خلق را در شخص به وجود می‌آورد، یکی از مفاهیم اساسی معنویت، نیرویی است که باعث آسودگی خاطر و توانمندشدن انسان می‌گردد، (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 می‌شود. به عبارت دیگر، شناخت و باور خدا و صفات او، سبب می‌شود فرد هنگام مشکلات بتواند با نگرشی معنوی، آرامش روانی خود را حفظ نماید تا بر حوادث پیش‌آمده غلبه و برخورد صحیح

ویژگی ماه رمضان و پاداش روزه‌داری

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 حُرْمَةُ شَهْرِ رَمَضَانَ بِمَا أُنزِلَتْ فِيهِ مِنَ الْقُرْآنِ، وَخَصَّصْتَهُ وَعَظَّمْتَهُ بِتَصْيِيرِكَ فِيهِ لَيْلَةَ الْقَدْرِ، فَقُلْتَ: لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ تَنزُلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ.

خداوندا! تو را می‌خواهم؛ پس به من توجه فرما، آنچه نزد توست آن را می‌خواهم؛ پس برایم آسان نما، نیازهایم را برآور، همانا در کتابت فرموده‌ای و فرمایشت حق است: «ماه رمضان [ماهی است] که قرآن در آن ماه، برای راهنمایی مردم، به همراه نشانه‌هایی از هدایت و فرق میان حق و باطل فرود آمده است؛ پس احترام ماه رمضان را بزرگ داشته‌ای که قرآن را در آن فرود آورده‌ای، و به آن [ماه] ویژگی داده و با قرار دادن شب قدر در آن، تعظیمش نموده‌ای»؛ پس فرموده‌ای: «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 آن‌چنان، 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، وَأَخْصَى بَعْدَهُ مِنْ عَدَدِي، فَاسْئَلُكَ يَا إِلَهِي بِمَا سَأَلْتُكَ بِهِ عِبَادُكَ الصَّالِحُونَ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَأَهْلِ بَيْتِ مُحَمَّدٍ، وَأَنْ تَقْبَلَ مِنِّي كُلَّ مَا تَقَرَّبْتُ بِهِ إِلَيْكَ، وَتَتَفَضَّلَ عَلَيَّ بِتَضْعِيفِ عَمَلِي، وَقَبُولِ تَقَرُّبِي وَقُرْبَاتِي، وَاسْتِجَابَةِ دُعَائِي، وَهَبْ لِي مِنْكَ عِشْقَ رَقَبَتِي مِنَ النَّارِ، وَمُنَّ عَلَيَّ بِالْفَوْزِ بِالْجَنَّةِ، وَالْأَمْنِ يَوْمَ الْخَوْفِ مِنْ كُلِّ فَرَجٍ، وَمِنْ كُلِّ هَوْلٍ أَعَدَدْتَهُ لِيَوْمِ الْقِيَمَةِ، أَعُوذُ بِحُرْمَةِ وَجْهِكَ الْكَرِيمِ، وَحُرْمَةِ نَبِيِّكَ وَحُرْمَةِ الصَّالِحِينَ، أَنْ يَنْصَرِمَ هَذَا الْيَوْمُ وَلَكَ قَبْلِي تَبَعَةٌ تُرِيدُ أَنْ تُؤَاخِذَنِي بِهَا، أَوْ ذَنْبٌ تُرِيدُ أَنْ تُقَاسِنِي بِهِ، وَتُشَقِّبَنِي وَتَفْضَحَنِي بِهِ أَوْ خَطِيئَةٌ تُرِيدُ أَنْ تُقَاسِنِي بِهَا وَتَقْتَصِّصَهَا مِنِّي لَمْ تَغْفِرْهَا لِي، وَاسْئَلُكَ بِحُرْمَةِ وَجْهِكَ الْكَرِيمِ الْفَعَّالِ لِمَا يُرِيدُ، الَّذِي يَقُولُ لِلشَّيْءِ كُنْ فَيَكُونُ، لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ.

خداوندا! روزهای ماه رمضان به سر رسید و شب‌هایش پایان پذیرفت و رویداد من آن شد که خدایا تو بهتر از من می‌دانی و شمارش تو بهتر از شمارش من است.

خدایا! از تو می‌خواهم به آنچه بندگان شایسته‌ات تو را خوانده‌اند، 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 تقرب‌جویی 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 گناهایی 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 می‌گویند به هر چیز بشو، پس می‌شود؛ [همانا] خدایی جز او نیست.

بهترین درخواست‌ها در پایان ماه رمضان

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ يَا إِلَهَ الْإِلَهِ أَنْ تَكُنَّ رَضِيَةً عَنِّي فِي هَذَا الشَّهْرِ، أَنْ تَرِيدَ فِيمَا بَقِيَ مِنْ عُمْرِي رِضًا، وَإِنْ كُنْتَ لَمْ تَرْضَ عَنِّي فِي هَذَا الشَّهْرِ، فَمِنَ الْآنَ فَارْضَ عَنِّي السَّاعَةَ السَّاعَةَ، وَاجْعَلْنِي فِي هَذِهِ السَّاعَةِ وَفِي هَذَا الْمَجْلِسِ مِنْ عَتَقَائِكَ مِنَ النَّارِ، وَطَلْقَائِكَ مِنْ جَهَنَّمَ، وَسَعْدَائِكَ خَلْقِكَ بِمَغْفِرَتِكَ وَرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خداوندا! 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 عبارت‌است 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.

دوخ و با آمرزش و مهربانی مرا از آفریدگان نیک‌بخت خود قرار ده. ای مهربان‌ترین مهربانان.
 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِحُرْمَةِ وَجْهِكَ الْكَرِيمِ، أَنْ تَجْعَلَ شَهْرِي هَذَا خَيْرَ شَهْرِ رَمَضَانَ عَبْدُكَ فِيهِ، وَصُمَّتُهُ فِيهِ، وَتَقَرَّبْتُ بِهِ إِلَيْكَ مُنْذُ أَسْكَنْتَنِي فِيهِ أَعْظَمَهُ أَجْرًا، وَأَتْمَمْتَهُ نِعْمَةً، وَأَعَمَّمْتَهُ عَافِيَةً وَأَوْسَعَهُ رِزْقًا وَأَفْضَلَهُ عِتْقًا مِنْ النَّارِ وَأَوْجَبْتَهُ رَحْمَةً وَأَعْظَمْتَهُ مَغْفِرَةً، وَأَكْمَلْتَهُ رِضْوَانًا، وَأَقْرَبْتَهُ إِلَيَّ مَا تُحِبُّ وَتَرْضَى.

خداوندا! از تو می‌خواهم، به احترام وجه کریمت که این ماه را برایم بهترین ماه رمضان قرار دهی که در آن تو را عبادت کردم و برایت روزه گرفته‌ام و از هنگامی که مرا در زمین مسکن داده‌ای به درگاہت تقرب جسته‌ام [پس از تو می‌خواهم] بزرگترین پاداش و فراوان‌ترین نعمت و سلامتی^۱ همه‌جانبه و گسترده‌ترین روزی و برترین آزادی از آتش و لازم‌ترین مهربانی و باشکوه‌ترین آمرزش و کامل‌ترین خشنودی، و [می‌خواهم که] به آنچه دوست داری و خشنود هستی، نزدیک‌تر باشم.

اللَّهُمَّ لَا تَجْعَلْهُ آخِرَ شَهْرِ رَمَضَانَ صُمَّتُهُ لَكَ، وَارْزُقْنِي الْعَوْدَ، ثُمَّ الْعَوْدَ، حَتَّى تَرْضَى، وَبَعْدَ الرِّضَا، وَحَتَّى تُخْرِجَنِي مِنَ الدُّنْيَا سَالِمًا، وَأَنْتَ عَنِّي رَاضٍ، وَأَنَا لَكَ مَرْضِيٌّ.

خداوندا! این ماه را واپسین ماه رمضان که برای تو روزه گرفته‌ام 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 خشنودشده باشم.

جایگاه قضا و قدر الهی

اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِيما تَقْضِي وَتُقَدِّرُ مِنَ الْأَمْرِ الْمَخْتُومِ، الَّذِي لَا يُرَدُّ وَلَا يُدَلُّ، أَنْ تَجْعَلَنِي مِمَّنْ تُثِيبُ وَتُسَمِّي وَتَقْضِي لَهُ وَتَزِيدُ وَتُحِبُّ لَهُ وَتَرْضَى أَنْ تَكْتُبَنِي مِنْ حُجَّاجِ بَيْتِكَ الْحَرَامِ فِي هَذَا الْعَامِ، وَفِي كُلِّ

۱. روزه‌داری (fasting): افزون‌بر 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 می‌نماید البته شرایط اثربخشی روزه یک امر نسبی باشد پس جمع عوامل و اسباب متعدد اثر روزه داری را متفاوت می‌کند. اثر خواندن این دعا برای نیایشگر آن است که نگرش کارگردی به روزه برای نیایشگری ایجاد می‌کند.

عام، الْمَبْرُورِ حُجَّتِهِمْ، الْمَشْكُورِ سَعْيِهِمْ، الْمَغْفُورِ ذُنُوبِهِمْ، الْمُتَقَبَّلِ عَنْهُمْ مَنَاسِكُهُمْ، الْمُعَافِينَ عَلَى أَسْفَارِهِمْ، الْمُقْبِلِينَ عَلَى نُسُكِهِمْ، الْمُحْفُوظِينَ فِي أَنْفُسِهِمْ، وَأَمْوَالِهِمْ، وَذَرَارِيهِمْ، وَكُلِّ مَا أَنْعَمْتَ بِهِ عَلَيْهِمْ.

خداوندا! در مقدرات خود و قضاوقدر و دستور حتمی و تبدیل‌ناپذیر خود مرا از کسانی قرار ده که توبه آنان را پذیرفته‌ای و نام آنها را می‌بری و حاجت‌روایشان نموده‌ای و افزون‌تر فرموده و دوستدارش بوده و از او خشنود هستی. در این سال و هر سال مرا از حجاج محترمت قرار ده قرار ده و [در زمره] آنان که حجشان پذیرفته‌ای، تلاششان ستوده‌ای، گناهانشان را آمرزیده‌ای، اعمال حجشان قبول شده، در سفرهایشان تندرست، و در انجام عبادت‌هایشان مشتاق‌اند، و در جان و دارایی و فرزندان و آنچه به آنان نعمت داده‌ای محفوظ و نگهداری شده‌اند.

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 بَعْدُ أَبَدًا، وَلَا رَهْبَةً، يَا رَبَّ الْأَرْبَابِ.

خداوندا! از این جایگاه در این ماه و در این روز و در این ساعت مرا رستگار، کامیاب، پذیرفته‌شده، آمرزیده از گناه، بخشوده از آتش، و آزاد شده از آن آزادی که هیچ‌گاه بردگی و ترسی در آن نیست برگردان، ای خدای خداوندگاران.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ أَنْ تَجْعَلَ لِي مَا شِئْتَ، وَأَرَدْتَ، وَقَضَيْتَ، وَقَدَّرْتَ، وَحَتَمْتَ، وَأَنْقَذْتَ، أَنْ تُطِيلَ عُمْرِي، وَتُنَسِّيَ فِي أَجَلِي، وَأَنْ تُقَوِّى ضَعْفِي، وَأَنْ تُغْنِيَ فَقْرِي، وَأَنْ تُجَبِّرَ فَاغَتِي، وَأَنْ تَرْحَمَ مَسْكَتِي، وَأَنْ تُبْعِثَ دُلِّي، وَأَنْ تَرْفَعَ ضَعْفِي، وَأَنْ تُغْنِيَ عَائِلَتِي، وَأَنْ تُؤْنِسَ وَحْشَتِي، وَأَنْ تُكْثِرَ قَلْبِي، وَأَنْ تُدِيرَ رِزْقِي فِي عَافِيَةٍ وَيُسْرٍ وَخَفْضٍ، وَأَنْ تُكْفِبِنِي مَا أَهَمَّنِي مِنْ أَمْرِ دُنْيَايَ وَآخِرَتِي، وَلَا تُكَلِّبْنِي إِلَى نَفْسِي فَأَعْجِزَ عَنْهَا، وَلَا إِلَى النَّاسِ فَيَرْفُضُونِي، وَأَنْ تُعَافِنِي فِي دِينِي، وَبَدَنِي، وَجَسَدِي، وَرُوحِي، وَوَلَدِي، وَأَهْلِي، وَأَهْلِي مَوَدَّتِي، وَإِخْوَانِي، وَجِيرَانِي مِنَ الْمُؤْمِنِينَ، وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَالْمُسْلِمِينَ، وَالْمُسْلِمَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ، وَأَنْ تُمَنَّ عَلَيَّ بِالْأَمْنِ وَالْإِيمَانِ مَا أَبْقَيْتَنِي، فَإِنَّكَ وَليِّي، وَمَوْلَايَ، وَثِقَتِي، وَرَجَائِي، وَمَعْدِنُ مَسْئَلَتِي، وَمَوْضِعُ شِكْوَايَ، وَمُنْتَهَى رَغْبَتِي وَمُنَايَ، فَلَا تُخَيِّبْنِي فِي رَجَائِي، يَا سَيِّدِي وَمَوْلَايَ، وَلَا تُبْطِلْ طَمَعِي، وَرَجَائِي، فَقَدْ تَوَجَّهْتُ إِلَيْكَ، بِمُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَقَدَّمْتُهُمْ إِلَيْكَ أَمَامِي، وَأَمَامَ حَاجَتِي وَطَلِبَتِي، وَتَضَرَّعِي

وَمَسْتَلْتِي، فَاجْعَلْنِي بِهِمْ وَجِيهًا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمِنَ الْمُقَرَّبِينَ فَإِنَّكَ مَنَّتَ عَلَيَّ بِمَعْرِفَتِهِمْ، فَاخْتِمْ لِي بِالسَّعَادَةِ، وَالْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ، وَالْإِيمَانِ، وَالْمَغْفِرَةِ، وَالرِّضْوَانِ، وَالسَّعَادَةِ، وَالْحِفْظِ، يَا اللَّهُ أَنْتَ لِكُلِّ حَاجَةٍ لَنَا.

خدایا! از تو می‌خواهم در آنچه خواسته‌ای و اراده نموده‌ای و حکم فرموده‌ای و مقدر داشته‌ای و حتمی قرار داده‌ای و به جریان انداخته‌ای عمرم را طولانی کنی و اجلم را به فراموشی بسپاری، و به ناتوانیم نیرو دهی، و به نداریم بی‌نیازی بخشی، و نیازمندیم را جبران نمایی، و به خاک‌نشینیم رحمت آوری، و خواریم را عزت بخشی، و افتادگیم را برطرف گردانی، و خانواده‌ام را بی‌نیاز 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 می‌خواهم که] مرا در آئینم، بدنم، جسمم، روحم، فرزندم، خانواده‌ام، دوستانم و برادرانم و همسایگانم از مردان و زنان باایمان و مردان و زنان مسلمان، زندگان و مردگان آن عافیت عطا فرمایی، و تا هنگامی که مرا نگه داشته‌ای با ایمنی و ایمان بر من منت بگذاری، پس حقاً تو سرپرست، آقا، پناه، امید، جایگاه خواسته‌ام، محل شکوه و پایان آرزوی من هستی.^۲ ای آقا

۱. جهت‌گیری مذهبی (*religious orientation*): نگرش و اعتقاد دینی به موجودی برتر و معنابخشی به زندگی از طریق مسائل دینی و حمایت‌شدن از طرف نیروی لایزال غیرقابل رؤیت از مضامین این جهت‌گیری است. طبق ۸۵۰ پژوهش در سال (۲۰۰۱)، تأیید شده که جهت‌گیری مذهبی در سلامت روانی و عمومی افراد مؤثر می‌باشد (گل‌پرور، «سلامت عمومی دانشجویان تابعی از جهت‌گیری مذهبی و پایداری مذهبی»، ش ۴، ص ۵۹). عبارات امام دردعا می‌تواند یکی از الگوهای جامع در ایجاد و تقویت و تثبیت جهت‌گیری مذهبی باشد که نیایشگر با خواندن این عبارات و الگوگیری از آن و باور و عمل به آن می‌تواند، سلامت روان خود را ارتقا دهد. البته جهت‌گیری مذهبی واژه‌ای است که در ادیان مختلف مورد استفاده هست؛ ولی اینجا منظور ما جهت‌گیری مذهبی با معیارهای دینی اسلام است. برای تثبیت و تبیین الگوهای مطرح در جهت‌گیری مذهبی تکنیک و نوشتار دیگری را می‌طلبد.

۲. طب تنوسوماتیک (*Theosomatic Medicine*): این طب معروف به طب خدایی - تنی است و دارای هفت اصل می‌باشد که دو اصل آن ایمان و دعا برای دیگران است که ایندو اصل 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

و سرور من، مرا در امیدم ناامید مگردان، و چشمداشت و امید مرا بی‌اثر مگردان. پس به‌وسیله محمد و خاندانش به تو روی آورده‌ام، و آنان را در پیشاپیش خودم به‌سوی تو و مقدمه‌نیاز و خواسته و زاری و درخواستم قرار داده‌ام، 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 نهاده‌ای؛ پس به‌وسیله آنان آخر کارم را با خوشبختی به پایان رسان؛ همانا تو بر هر کار توانایی. ای خدا، همه‌نیازهای ما مربوط به توست.

فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَعَافِنَا، وَلَا تُسَلِّطْ عَلَيْنَا أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ لَطَاقَةً لَنَا بِهِ، وَآكْفِنَا كُلَّ أَمْرٍ مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَتَرَحَّمْ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَسَلِّمْ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، كَأَفْضَلِ مَا صَلَّيْتَ، وَبَارَكْتَ، وَتَرَحَّمْتَ، وَسَلَّمْتَ، وَتَحَنَّنْتَ، عَلَيَّ إِبْرَاهِيمَ وَآلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مُجِيدٌ.

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

وَجْهَتْ وَجْهِي لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ خَنيفاً مُسْلِماً عَلَىٰ مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ وَدِينِ مُحَمَّدٍ وَهُدًى
 آمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ.

رویم را به سوی آنکه آسمان‌ها و زمین را آفریده برمی‌گردانم، ^۱ [درحالی‌که] معتقد مسلمان در
 کیش ابراهیم علیه السلام و آئین محمد صلی الله علیه و آله و راهنمایی امیرمؤمنان علیه السلام بوده و از شرک‌ورزان 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 شده‌ام و از مسلمانانم، پروردگارا، مرا از مسلمانان قرار ده، از شر
 شیطان رانده شده به خدا پناه می‌برم.

۱. ﴿رَأَيْتُ وَجْهِي لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ خَنيفاً وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾ (انعام: ۷۹).

۲. ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (انعام: ۱۶۲).

نیایش سی و پنجم: دعا بعد از ذکر رکوع در نماز

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ تَرَحَّمْ عَلٰى عِبْرِنَا وَاغْنِنَا بِحَقِّهِمْ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و بر ناتوانی ما، رحمت آور و به حق آنان ما را پناه

نیایش سی و ششم: دعا در تعقیب نمازها

اللَّهُمَّ سَرِّحْنِي عَنِ الْهُمُومِ وَالْغُمُومِ وَوَحْشَتِهِ الصَّدْرِ وَوَسْوَسَةِ الشَّيْطَانِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خداوندا، مرا از اندوه و غصه و هراس سینه و اندیشه و پندارِ بدِ شیطان برهان؛ به مهربانیت

ای مهربان‌ترین مهربانان.

نیایش سی و هفتم: دعا برای استخاره

عَنْهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَكْتُبُ فِي رُكْعَتَيْنِ: خَيْرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِفُلَانِ بْنِ فُلَانٍ وَيَكْتُبُ فِي الْاِخْتِارِ: « اِفْعَلْ »، وَفِي الْاُخْرَى: « لَا تَفْعَلْ » وَيَتْرِكُ فِي بِنْدَقَتَيْنِ مِنْ طِينٍ وَيَزِمِي فِي قَدَحٍ فِيهِ مَاءٌ، ثُمَّ يَنْظُرُ وَيُصَلِّي رُكْعَتَيْنِ وَيَدْعُو عَقِيْبَهُمَا:

حضرت فرمود بعد از دو رکعت نماز استخاره این دعا را بخوانید:

اللَّهُمَّ اِنِّي اَسْتَخِيْرُكَ خِيَارَ مَنْ قَوَّضَ اِلَيْكَ اَمْرَهُ وَاَسْلَمَ اِلَيْكَ نَفْسَهُ وَتَوَكَّلَ عَلَيْكَ فِي اَمْرِهِ وَاَسْتَسَلِمَ بِكَ فِيمَا نَزَلَ بِهِ اَمْرُهُ.

خداوندا! من از تو کار خیری می‌خواهم 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 می‌خواهد.

اللَّهُمَّ خِرْلِي وَلَا تَخِرْ عَلَيَّ وَاعِنِي وَلَا تُعِنْ عَلَيَّ وَمَكِّنِي وَلَا تُمَكِّنْ مِنِّي وَاَهْدِنِي لِلْخَيْرِ وَلَا تُضِلَّنِي وَارْضِنِي بِقَضَائِكَ وَبَارِكْ لِي فِي قَدْرِكَ اِنَّكَ 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 خشنود گردان، و سرنوشتت را برایم مبارک نما، همانا هرچه خواهی و هرچه اراده فرمایی انجام می‌دهی.

اللَّهُمَّ اِنْ كَانَتْ الْخَيْرَةُ لِي فِي اَمْرِي هَذَا وَهُوَ كَذَا وَكَذَا فَامْكِنِّي مِنْهُ وَاَقْدِرْ لِي عَلَيْهِ وَاِمْرِي بِفِعْلِهِ وَاَوْضِحْ لِي طَرِيقَ الْهُدَايَةِ اِلَيْهِ وَاِنْ كَانَ اللَّهُمَّ غَيْرَ ذَلِكَ فَاصْرِفْهُ عَنِّي اِلَى الَّذِي هُوَ خَيْرٌ لِي مِنْهُ فَاِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا اَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلَا اَعْلَمُ وَاَنْتَ عَلَامُ الْغُيُوبِ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ ثُمَّ تَسْجُدُ سَجْدَةً وَتَقُولُ فِيهَا: اَسْتَخِيْرُ اللهَ خَيْرَةَ فِي عَافِيَةِ مِائَةِ مَرَّةٍ.

خداوندا! اگر این گزینش در کار به نفع من است و این خواسته‌هاست 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 می‌دانی و من نمی‌دانم، و تو داننده نهان‌هایی، ای مهربان‌ترین مهربانان.
ثُمَّ تَرْفَعُ رَأْسَكَ وَتَتَوَقَّعُ التَّنَادُقَ فَاِذَا خَرَجْتَ الرَّقْعَةَ مِنَ الْمَاءِ فَاَعْمَلْ بِمُقْتَضَاهَا اِنْ شَاءَ اللهُ.

سپس سر به سجده گذاشته و یک صد بار^۱ می‌گویی: از خدا خیر می‌خواهم 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 می‌آورد (براهنی، زمینه روانشناسی میلگارد، ص ۲۲۷) میتوان از کلام امام برای دستیابی 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 می‌کند و مهم‌تر آنکه تحقق این امور را از خدا می‌خواهد و همچنین میتوان گفت استفاده از مراقبه مهدوی افزون بر آثار دنیوی در ثواب اخروی نیز اثر خواهد داشت.

نیایش سی‌وهشتم: دعا برای برطرف شدن مشکلات

يا مَنْ إِذَا تَضَايَقَتِ الْأُمُورُ فَتَحَ لَنَا بِأَبَا لَمْ تَذْهَبِ إِلَيْهِ الْأَوْهَامُ فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَافْتَحْ
لِأُمُورِي الْمُتَضَايِقَةَ بِأَبَا لَمْ يَذْهَبِ إِلَيْهِ وَهَمٌّ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

ای آن که در هنگامه تنگنا دری به روی ما می‌گشاید که خیال‌ها به آن، راه پیدا نمی‌کند، بر محمد و خاندانش درود فرست، و برای تنگنای کارهایم دری باز کن که اندیشه به آن راه نیابد، ای مهربان‌ترین مهربانان.^۱

۱. انگیزه پیشرفت (*achievement motive*): امر و باوری که سبب می‌شود انسان به منزلت و مقام مطلوب برسد انگیزه پیشرفت است این انگیزه براساس اهداف و باورهای افراد شکل می‌گیرد (گنجی، روان‌شناسی 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 تقویت‌کننده و تضمین‌کننده 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 قوی‌تر پیدا می‌کند و از حرکت باز نمی‌ایستد 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 سی‌ونهم: دعا برای آمرزش گناهان شیعیان

اَللّٰهُمَّ اِنَّ شِيعَتَنَا خُلِقَتْ مِنْ شُعَاعِ اَنْوَارِنَا وَبِقِيَّةِ طَيِّبَتِنَا وَقَدْ فَعَلُوا ذُنُوبًا كَثِيْرَةً اِتِّكَالًا عَلٰى حُبِّنَا وَوِلَايَتِنَا. فَاِنْ كَانَتْ ذُنُوْبُهُمْ بَيْنَكَ وَبَيْنَهُمْ فَاصْفَحْ عَنْهُمْ فَقَدْ رَضِيْنَا وَمَا كَانَ مِنْهَا فِيمَا بَيْنَهُمْ وَقَاصِرٌ بِهَا عَنْ خُمُسِنَا وَاَدْخِلْهُمْ الْجَنَّةَ وَزَحْرِحْهُمْ عَنِ النَّارِ وَلَا تَجْمَعْ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ اَعْدَائِنَا فِي سَخَطِكَ.

خداوندا! شیعیان ما از پرتو فروغ‌های ما و باقیمانده خمیره ما آفریده شده‌اند و به پشت‌گرمی دوستی و سرپرستی ما گناهان بسیاری مرتکب شده‌اند.

اگر نافرمانی‌هایشان 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 فرخنده‌اش

اللَّهُمَّ أَنْجِزْ لِي وَعْدِي وَأَتِمِّمْ لِي أَمْرِي وَتَكْبِتْ وَطْأَتِي وَأَمْلَأِ الْأَرْضَ بِي عَدْلًا وَقِسْطًا .

خداوندا! به وعده من وفا کن، و کارم را پایان ببر، و گام مرا استوار بگردان، و زمین را به‌وسیله

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 اقْتَرَفْتُهُ مِنَ الذُّنُوبِ
أَسْتَجِيقُ بِهِ أَضْعَافَ أَضْعَافٍ مَا أَدْبَتْنِي بِهِ وَأَنْتَ حَلِيمٌ ذُو أَنَاةٍ تَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ حَتَّى يَسْبِقَ عَفْوُكَ وَرَحْمَتُكَ
عَذَابَكَ.^۱

خداوندا، سختی مرا فراگرفته و رنجور و گرفتار شده‌ام، و تو مهربان‌ترین مهربانانی. من هر چند مرتکب گناهانی بوده‌ام که شایسته چندین برابر آنم که تأدیبم نمایی؛ ولی تو بردبار و صاحب گذشتی، و از گناهان بسیار گذشت می‌نمایی تا آنکه عفو^۲ و مهربانیت بر عذابت پیشی گیرد.

۱. نفی آرای وهابیت که زیارت و توسل به ائمه را شرک می‌دانند. (اوسطی، ص ۱۱۸).

پیامبر ﷺ فرمود: هیچ کس نیست که به جایگاه من باادب وارد شود و مؤذبانه 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 می‌شود، 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 می‌شود 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 نگرانی‌های درونی یعنی ترس از خدا می‌شود. نیایشگر با خواندن دعای حضرت اگر آن را الگوی افکار خود قرار دهد و به آن عمل نماید به آرامش می‌رسد؛ زیرا باور به بردباری خالق، تأخیر در اجابت را با نگاهی مثبت می‌پذیرد و عفو الهی را برای گناهان خود مؤثر می‌داند و احساس گناه او را بیمار نمیکند و می‌فهمد راه برای بازگشت وجود دارد پس اعتقاد به عفو الهی می‌تواند در بازگشت از خطا مؤثر می‌باشد و رابطه با دعا در این است که خواندن دعا و توجه به مفاهیم آن می‌تواند در نگرش‌سازی به عفو برای نیایشگر مؤثر باشد.

نیایش چهل و دوم: دعا در قنوت نماز زیارت ناحیه مقدسه

اعتراف به عبودیت خدا

لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَالْأَرْضِينَ
السَّبْعِ وَمَا فِيهِنَّ وَمَا يَنْهَنَنَّ خِلَافاً لِأَعْدَائِهِ وَتَكْذِيباً لِمَنْ عَدَلَ بِهِ وَإِقْرَاراً لِرُبُوبِيَّتِهِ وَخُضُوعاً لِعِزَّتِهِ الْأَوَّلِ بِغَيْرِ
أَوَّلٍ وَالْآخِرِ إِلَى غَيْرِ آخِرٍ الظَّاهِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ بِقُدْرَتِهِ الْبَاطِنُ دُونَ كُلِّ شَيْءٍ بِعِلْمِهِ وَلَطْفِهِ.

معبودی جز خداوند بردبار و بزرگوار نیست، معبودی جز خدای بالاتر و بزرگتر نیست، معبودی جز خدای پروردگار آسمان‌های هفت‌گانه و زمین‌های هفت‌گانه و آنچه در خود آنها و در میان آنهاست نیست، این درحالی است که مخالف دشمنان او و بیزار از منحرفان او بوده، و به پروردگاری او اعتراف نموده و در برابر عزتش سر تعظیم فرود می‌آورد؛ او نخستینی است که آغازی ندارد، و پایانی است که انتهایی 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 تُدْرِكُ الْأَوْهَامُ حَقِيقَةَ مَا هَيْبَتِهِ وَلَا تَتَصَوَّرُ الْأَنْفُسُ مَعَانِيَ كَيْفِيَّتِهِ مُطَّلِعاً
عَلَى الضَّمَائِرِ عَارِفاً بِالسَّرَائِرِ يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ.

خردها بر واقعیت بزرگی او آگاهی ندارد، و گمان‌ها حقیقت هستی او را درک نمی‌کند، و جان‌ها از تصور مفاهیم چگونگی او ناتوان است،^۱ آگاه از درون‌ها و آشنا بر نهان‌هاست، می‌داند چشم‌زدن دیدگان را و آنچه در سینه‌ها پنهان داشته‌اند.^۲

پیامبر و سلسله امامت

اللَّهُمَّ إِنِّي أَشْهَدُكَ عَلَى تَصَدِيقِي رَسُولَكَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَآيْمَانِي بِهِ وَعِلْمِي بِمَنْزِلَتِهِ وَإِنِّي أَشْهَدُ أَنَّ
النَّبِيَّ الَّذِي نَطَقْتَ الْحِكْمَةَ بِفَضْلِهِ وَبَشَّرْتَ الْأَنْبِيَاءَ بِهِ وَدَعَوْتَ إِلَى الْإِقْرَارِ بِمَا جَاءَ بِهِ وَحَشَّتَ عَلَى تَصَدِيقِهِ
بِقَوْلِهِ تَعَالَى:

الَّذِينَ يَجِدُونَهُ مَكْتُوباً عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ يُحِلُّ لَهُمْ

۱. نفی آرای اشاعره که خدا را قابل تصور و دیدن می‌دانند.

۲. ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾ (غافر: ۱۹).

الطَّيِّبَاتِ وَ يُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَ يَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَ الْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ.

خداوندا، من تو را بر پیامبرت که درود خدا بر او و خاندانش باد و باورم را به او گواه می‌گیرم، و منزلتش را می‌دانم، و من شهادت می‌دهم که او پیامبری است که حکمت در برتریش به سخن آمده، و پیامبران به وجود او مژده داده‌اند.^۱ و [دیگران را] به اعتراف به دستاوردش فراخوانده‌اند، و به تصدیق نمودن او تشویق کرده‌اند چنانکه خدا فرموده: «کسانی که او را در تورات و انجیل نزد خودشان می‌یابند که به نیکی فرمان می‌دهد و آن‌ها را از زشتی باز می‌دارد و پاکیزه‌ها را بر آنان حلال می‌کند و پلیدها را حرام می‌کند و گرفتاری ایشان و زنجیرهایی که بر آنان بود برمی‌دارد».

فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ رَسُولِكَ إِلَى الثَّقَلَيْنِ وَسَيِّدِ الْأَنْبِيَاءِ الْمُصْطَفَيْنِ وَعَلَى آخِيهِ وَابْنِ عَمِّهِ الَّذِينَ لَمْ يُشْرِكَا بِكَ طَرْفَةَ عَيْنٍ أَبَدًا وَعَلَى فَاطِمَةَ الزَّهْرَاءِ سَيِّدَةَ نِسَاءِ الْعَالَمِينَ. وَعَلَى سَيِّدَتِي شَبَابِ أَهْلِ الْجَنَّةِ الْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ صَلَاةَ خَالِدَةَ الدَّوَامِ عَدَدَ قَطْرِ الرَّهَامِ وَزِينَةَ الْجِبَالِ وَالْأَكَامِ مَا أَوْرَقَ السَّلَامُ وَاخْتَلَقَ الضِّيَاءُ وَالظُّلَامُ وَعَلَى إِلِهِ الطَّاهِرِينَ الْأَيُّمَةَ الْمُهْتَدِينَ الدَّائِدِينَ عَنِ الدِّينِ: عَلِيٌّ وَمُحَمَّدٌ وَجَعْفَرٌ وَمُوسَى وَعَلِيٌّ وَمُحَمَّدٌ وَعَلِيٌّ وَالْحَسَنِ وَالْحُجَّةِ الْقَوَامِ بِالْقِسْطِ وَسُلَالَةِ السَّبْطِ.

پس بر محمد، فرستاده خود برای جن و انس، و سرور پیامبران برگزیده، و بر برادر و پسرعمویش، دو بزرگواری که [حتی] چشم برهم‌زدن 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 نم‌نم باران، و سنگینی کوه‌ها و تپه‌ها و برگ درختان، و آمدوشد روشنی و سایه؛ و بر فرزندان پاکیزه‌اش امامان هدایت شده و مدافعان از آئین، علی و محمد و جعفر و موسی و علی و محمد و علی و حسن و حجت، که برپادارندگان عدل و نوادگان نوه پیامبر هستند.

الگوی درخواست جامع

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَلُكَ بِحَقِّ هَذَا الْإِمَامِ قَرِيباً وَصَبْرًا جَمِيلاً وَنَصْرًا عَزِيْزاً وَغِنًى عَنِ الْخَلْقِ وَثَبَاتاً فِي الْهُدَى وَالتَّوْفِيقَ لِمَا تُحِبُّ وَتَرْضَى وَرِزْقاً وَاسِعاً حَلَالاً طَيِّباً مَرِيئاً دَاراً سَائِغاً فَاضِلاً مُفْضِلاً صَبَّأً مِنْ غَيْرِ كَدٍّ وَلَا تَكْدٍ وَلَا مِتَّةٍ مِنْ أَحَدٍ.

۱. ﴿وَاذْ قَالِ عِيسَى بِنِ مَرْيَمَ يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ... وَ مَبَشِّرًا بِرَسُولٍ يَأْتِي مِنْ بَعْدِي اسْمُهُ أَحْمَدُ﴾ (صف: ۶).

وَعَافِيَةٌ مِنْ كُلِّ بَلَاءٍ وَسَقَمٍ وَمَرَضٍ وَالشُّكْرِ عَلَى الْعَافِيَةِ وَالنُّعْمَاءِ وَإِذَا جَاءَ الْمَوْتُ فَأَقْبِضْنَا عَلَى أَحْسَنِ مَا يَكُونُ لَكَ طَاعَةً عَلَى مَا أَمَرْنَا مُحَافِظِينَ حَتَّى تُؤَدِّيَنَا إِلَى جَنَّاتِ النُّعِيمِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خداوندا! از تو می‌خواهم به حق این امام، گشایشی نزدیک و شکیبایی زیبا و یاری توانا و بی‌نیازی از مردم و پابرجایی در هدایت و خواستار موفقیتیم در آنچه دوست داری و خشنود می‌شوی و روزی گسترده، حلال، پاکیزه، گوارا، سرازیر، دل‌چسب، فزون‌یافته، 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 نعمت‌ها را خواهانم. و آنگاه که مرگ فرا رسد جان ما را در بهترین حالتی بگیر که فرمان‌بردار تو و نگهبانان دستورت باشیم، تا ما را به بهشت‌های پر نعمت برسانی.

نفس و گناهان و رحمت‌الهی

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَوْجِشْنِي مِنَ الدُّنْيَا وَإِنْسِنِي بِالْآخِرَةِ فَإِنَّهُ لَا يُوجِشُ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا خَوْفَكَ وَلَا يُؤْنِسُ بِالْآخِرَةِ إِلَّا رَجَائَكَ.

اللَّهُمَّ لَكَ الْحُجَّةُ لَا عَلَيْكَ وَإِلَيْكَ الْمُشْتَكَى لَا مِنْكَ فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَأَعِنِّي عَلَى نَفْسِي الظَّالِمَةِ العَاصِيَةِ وَشَهْوَتِي الغَالِيَةِ وَاخْتِمْ لِي بِالْعَافِيَةِ.

اللَّهُمَّ إِنْ اسْتِغْفَرِي إِيَّاكَ وَأَنَا مُصِيرٌ عَلَى مَا نُهِيتُ قَلَّةَ حَيَاءٍ وَتَرَكِي الإِسْتِغْفَارَ مَعَ عِلْمِي بِسَعَةِ جَلْمِكَ تَضْيِيعٌ لِحَقِّ الرَّجَاءِ.

اللَّهُمَّ إِنْ ذُنُوبِي تُؤْسِنِي أَنْ أَرْجُوكَ وَإِنْ عِلْمِي بِسَعَةِ رَحْمَتِكَ يَمْتَعِنِي أَنْ أَخْشَاكَ فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَصَدِّقْ رَجَائِي لَكَ وَكَذِّبْ خَوْفِي مِنْكَ وَكُنْ لِي عِنْدَ أَحْسَنِ ظَنِّي بِكَ يَا أَكْرَمَ الأَكْرَمِينَ.

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 نمی‌کند، و بجز امید تو [هیچ چیز انسان را] با آخرت آشنا نمی‌کند.^۱

۱. عاطفی (Emotional): از ویژگی‌های 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 اثرگذار باشد بخواندن دعا و توجه به مضامین و باور این آموزه‌ها می‌تواند برای نیایشگر نگرشی را ایجاد و تثبیت کند که در بعد عاطفی او اثر گذار باشد؛ بنابراین عبارات حضرت می‌تواند الگویی موثر در ویژگی‌های

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 گناه‌کار و شهوتِ چیره‌دست یاری فرما، و آخر کارم را با عافیت همراه گردان.

خداوندا! تنها از تو آمرزش می‌طلبم؛ درحالی که از کم‌شرمی خود در آنچه نهی فرموده‌ای پافشاری دارم، و اگر درخواست بخشایش را ترک نمایم، بااینکه می‌دانم بردباریت گسترده است. [این ترک] از دست‌دادن حقِ امیدواری است.

خداوندا! گناهانم مرا از امیدواری به تو مأیوس می‌کند؛ اما آگاهی بر گستردگی رحمت مانع می‌شود 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 گرامی‌ترین گرامیان.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَيِّدْنِي بِالْعِصْمَةِ وَأَنْطِقْ لِسَانِي بِالْحِكْمَةِ وَاجْعَلْنِي مِمَّنْ يَنْدُمُ عَلَى مَا ضَيَعَهُ فِي أَمْسِهِ وَلَا يَغْتَبِنُ حَظَّهُ فِي يَوْمِهِ وَلَا يَهْمُهُ لِرِزْقِ غَدِهِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و مرا با عصمت و نگهداری یاریم نما، و زبانت را به حکمت گویا فرما، و مرا از کسانی که به ضایع نمودن دیروزشان پشیمان می‌شوند و در کسب بهره‌ روزش زیان دیده نیستند و برای روز فردایشان غصه نمی‌خورند، قرار ده.

نشانه موجود بی‌نیاز

اللَّهُمَّ إِنَّ الْغَنِيَّ مَنِ اسْتَعْنَى بِكَ وَافْتَقَرَ إِلَيْكَ وَالْفَقِيرُ مَنِ اسْتَعْنَى بِخَلْقِكَ عَنْكَ فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَغْنِنِي عَنْ خَلْقِكَ بِكَ وَاجْعَلْنِي مِمَّنْ لَا يَسْطُ كَفًّا إِلَّا إِلَيْكَ.

خداوندا! بی‌نیاز کسی است که از تو بی‌نیازی خواهد و نیازمند تو باشد، و تهیدست کسی است

عاطفی شخصیت سالم است که با خواندن و باور و تکرار دعا این نگرش و بعد عاطفی ایجاد و تقویت می‌شود. البته توجه به مسئله مرگ و خواندن دعا در حالت عادی برای فرد می‌تواند 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 می‌تواند ابعاد شناختی و عاطفی شخصیت سالم را پوشش دهد که این امر نیاز به تدوین برنامه و فرایند خاص خود را دارد.

۱. ﴿وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ فَسَاكُنْهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ...﴾ (اعراف: ۱۵۶).

که از آفریدگانت بی‌نیازی خواهد، پس بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا به‌وسیله خودت از آفریدگان بی‌نیاز گردان، و مرا از کسانی قرار ده که دست نیاز جز به‌سوی تو دراز نمی‌کند.^۱

اللَّهُمَّ إِنَّ الشَّقِيَّ مَنْ قَنَطَ وَأَمَامَهُ التَّوْبَةُ وَوَرَائِهِ الرَّحْمَةُ وَإِنْ كُنْتُ ضَعِيفَ الْعَمَلِ فَأَتَى فِي رَحْمَتِكَ قَوِيٌّ الْأَمَلِ فَهَبْ لِي ضَعْفَ عَمَلِي لِقُوَّةِ أَمَلِي.

خداوندا! 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 كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ فِي عِبَادِكَ مَنْ هُوَ أَقْسَى قَلْبًا مِنِّي وَأَعْظَمَ مِنِّي ذَنْبًا فَإِنِّي أَعْلَمُ أَنَّهُ لَا مَوْلَى أَعْظَمُ مِنْكَ طَوْلًا وَأَوْسَعُ رَحْمَةً وَعَفْوًا فَيَا مَنْ هُوَ أَوْحَدٌ فِي رَحْمَتِهِ إِغْفِرْ لِمَنْ لَيْسَ بِأَوْحَدٍ فِي خَطِيئَتِهِ.

خداوندا! اگر می‌دانی که در میان بندگانت سنگ‌دل‌تر از من و گناهکارتر از من هست؛ پس تحقیقاً من می‌دانم که مولایی بزرگتر و مقتدرتر که مهربانی و گذشتش گسترده‌تر از تو باشد، وجود ندارد پس ای آن که در مهربانیش یکتاست کسی را که در گنااهش یکتا نیست ببخش.

بصیرت و خودآگاهی

اللَّهُمَّ إِنَّكَ أَمَرْتَنَا فَعَصَيْنَا وَنَهَيْتَ فَمَا انْتَهَيْنَا وَذَكَرْتَ فَتَنَسَيْنَا وَبَصَّرْتَ فَتَعَامَيْنَا وَحَدَّرْتَ فَتَعَدَّيْنَا وَمَا كَانَ ذَلِكَ جَزَاءُ إِحْسَانِكَ إِلَيْنَا وَأَنْتَ أَعْلَمُ بِمَا أَعْلَنَّا وَأَخْفَيْنَا وَأَخْبِرُ بِمَا نَأْتِي وَمَا آتَيْنَا فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَلَا تُؤَاخِذْنَا بِمَا أَخْطَأْنَا وَنَسِينَا وَهَبْ لَنَا حُقُوقَكَ لَدَيْنَا وَأَتِمِّ إِحْسَانَكَ إِلَيْنَا وَأَسْبِلْ رَحْمَتَكَ عَلَيْنَا. خداوندا! 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. واقع‌بینی (Realism): یکی از ویژگی‌های فرد دارای بهداشت روانی، واقع‌بینی است. واقع‌بینی یعنی فرد برای رویارویی با مشکلات، توانایی و محدودیت خود را در نظر گرفته و پس از هدف‌گذاری برنامه‌ریزی می‌نماید (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۶۰) عبارت حضرت در این دعا می‌تواند یکی از مصادیق و الگوی جامع واقع‌بینی برای انسان است؛ زیرا حضرت بی‌نیازی واقعی را از طریق درخواست از خدا برطرف می‌کند 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 واقع‌بینی برخوردار نیست و با اجابت‌نشدن حاجات از جانب مخلوق خود را ناکام می‌بیند و رفتاری حقیرانه پیدا می‌کند پس واقع‌بینی یک موضوع کلی است و در مصادیقی می‌توان برای پیدا کردن نگرش واقع‌بینانه از دعا بهره جست.

این پاداش نیکی تو بر ما نبود، و تو داناتری به آنچه آشکار داشته و پنهان نمودیم، و آگاه‌تری به آنچه آورده‌ایم و می‌آوریم. پس بر محمد و خاندانش درود فرست و ما را بدانچه اشتباه کردیم و فراموش کردیم بازخواست مفرما،^۱ و حق‌هایی 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 الصَّدِيقِ الْإِمَامِ وَنَسْأَلُكَ بِالْحَقِّ الَّذِي جَعَلْتَهُ لَهُ وَلِجَدِّهِ رَسُولِكَ وَإِلَّا بَوَيْهِ عَلِيٍّ وَفَاطِمَةَ أَهْلِ بَيْتِ الرَّحْمَةِ إِذْ رَارَ الرُّزْقِ الَّذِي بِهِ قِوَامُ حَيَاتِنَا وَصَلَاحُ أَحْوَالِ عِيَالِنَا فَآنْتَ الْكَرِيمُ الَّذِي تُعْطِي مِنْ سَعَةٍ وَتَمْنَعُ مِنْ قُدْرَةٍ وَنَحْنُ نَسْأَلُكَ مِنَ الرُّزْقِ مَا يَكُونُ صَلاَحاً لِلدُّنْيَا وَبِلاغاً 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 جوئیم.^۲ سرازیر شدن روزی را که برپایی زندگی ما و آسایش حال خانواده ما در گرو آن است درخواست نماییم، پس تو آن بخشنده‌ای هستی که فراخی عطا می‌کنی، و به اقتدار و توانایی باز می‌داری، و آن روزی‌ای را از تو می‌خواهیم که صلاح دنیا و رسیدن به [سعادت] آخرت در آن باشد.

نوع دوستی جامع

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاعْفِرْ لَنَا وَلِوَالِدَيْنَا وَلِجَمِيعِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ وَآتِنَا 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 باایمان و مردان و زنان مسلمان، زندگانشان و مردگانشان را ببامرز، و در دنیا و آخرت به ما نیکویی ارزانی فرما و از عذاب آتش نگهدار.

۱. «ربنا لا تؤاخذنا ان نسينا او اخطانا و لا تحمِل علينا اصراً كما حملته على الذين من قبلنا»؛ (بقره: ۲۸۶).

۲. توسل (resort): یکی از روش‌های مقابله مذهبی توسل به ائمه است که فرد برای کنار آمدن با بحران‌های زندگی می‌تواند از آن استفاده کند. (همان، ص ۱۵۰) توسل یک رفتار دینی است که افراد برای یاری جستن و شفاعت طلبی از آن استفاده می‌کنند (مهروش دعا پژوهی ص ۱۶۰) این امر از رایج‌ترین شیوه‌های 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 بحران‌های زندگی همراه تلاش از ائمه طلب یاری نماید این نگرش، یعنی توسل و دعا می‌تواند سبب حفظ آرامش درونی وی شود که نتیجه این نگرش در نحوه برخورد فرد با مشکلات بروز پیدا می‌کند.

– بعد از این قنوت و نیایش، رکوع رفته و سجده به‌جای آور و بعد از تشهد و سلام و تسبیح، صورت روی خاک نهاده و چهل مرتبه بگو: سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ؛ منزّه است خدا و سپاس خدا را و نیست معبودی جز الله و خدا بزرگتر از آن است که به وصف درآید.

پس راز دل بگو و هرچه خواهی بخواه، و در بالای سر مقدس دو رکعت نماز بخوان و ببوس و بگو:

زَادَ اللَّهُ فِي شَرَفِكُمْ وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ.

خداوند شرف شما را افزون گرداند، سلام و رحمت و برکت‌های خدا بر شما باد.

چهارم. اصطلاحات علمه

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 گوئی، 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 نموده‌های منفی عاطفی را که ناشی از فشار خون بوده، کاهش داده است. همچنین نتیجه گرفتند کسانی که نیایش فعالانه‌تر دارند سالم‌ترند و بین نیایش و سلامت جسمانی و روانی رابطه مثبت وجود دارد. بنسون، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد آمریکا در مورد دعا می‌گوید: تکرار دعا موجب کاهش فعالیت‌های موجی مغز و فشار خون می‌شود؛ گاه نیایش چنان قدرت درمانی دارد که درمان پرهزینه دارویی را از بین می‌برد. اگر ما به اعتبار این دارو (دعا) معترف باشیم باید در نسخه‌های 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 می‌باشد.

۲. دعا و طب تئوسوماتیک

قبل از آن که مفهومی به نام طب تئوسوماتیک پیدا شود، طب روان سنتی یا سایکوسوماتیک یا پزشکی ذهن بدن که در سال‌های اخیر رونق زیادی گرفت، ارتباط سلامت روانی را با سلامت جسمانی به خوبی روشن کرد. در این رشته تأکید می‌شود که بیماری و مرگ هرکس، کمتر دارای علت واحدی است. ذهن یا وضعیت روحی و روانی فرد، به معنای نفی تأثیر باکتری‌ها، ویروس‌ها، سلول‌های سرطانی، انسداد عروق و امثال آن‌ها نیست، زیرا همه این عوامل به علاوه وضعیت روانشناختی فرد، در مسئله دخیل هستند. در مطالعات آماری آمده است که عوامل روانشناختی از سوی دیگر، می‌توانند مرگ را به تأخیر بیندازند. طب سایکوسوماتیک به تازگی در حال یافتن تحولی تکاملی است و اینک موضوعی به نام طب تئوسوماتیک یا طب خدایی‌تنی به طور جدی مطرح است. محققان دانشگاه‌های ییل، دوک، راتگرز، تگزاس، برکلی و میشیگان، تحقیقات وسیعی را در این زمینه آغاز کرده و در حال پژوهش هستند.

اصول طب تئوسوماتیک چنین است:

۱. جهانگیر، اکرم، «اثر دعا درمانی بر هموگلوبین 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 حمایت‌هایی می‌شود که آثار فشار روانی و تنهایی را مرتفع کرده و از این راه سلامتی را ارتقا می‌دهد؛

اصل سوم: انجام عبادات موجب پیدایش عواطف (انرژی) مثبت برای سلامتی مفید است؛
اصل چهارم: فرمان‌های مذهبی به دستورالعمل‌های ارتقای سلامت شباهت داشته و مفید هستند؛

اصل پنجم: ایمان، افکار فرد را به سوی امیدواری و خوش‌بینی سوق می‌دهد و از این جهت برای سلامتی مفید است؛

اصل ششم: تجربیات عرفانی و شهودی از راه فعال کردن انرژی زیستی شفاف‌بخش یا از راه تغییر در وضعیت آگاهی و هوشیاری برای سلامتی مفید است؛

اصل هفتم: دعا کردن برای دیگران در غیاب آن‌ها، می‌تواند از راه‌های مافوق طبیعی، سبب شفا یا ارتقای سلامتی نیاشگر گردد.^۱

به قول لوین، به‌عنوان نتیجه‌ای کلی باید گفت: «پزشکی در حال کشف مذهب و معنویت است».

۳. بهداشت روانی

واژه بهداشت از دو کلمه «به» و «داشت» تشکیل شده به‌معنی نیکو نگه‌داشتن. بهداشت فرایندی است که با استفاده از راه‌کارهای مناسب آنچه را ارزشمند است نیکو نگه می‌داریم؛ پس بهداشت روانی، رعایت مقررات و اقداماتی جهت حفظ سلامت روانی است و جنبه پیشگیرانه دارد. یکی از هدف‌های اصلی بهداشت روانی تقویت فکر و نگرش و اصلاح رفتار است.

آلپورت (۱۹۶۵) که از اصطلاح «بلوغ روانی» به‌جای «بهداشت روانی» استفاده می‌کرد، هفت ویژگی را برای سلامت یا بلوغ روانی بر شمرده است که عبارت‌است از:

۱. برخورداری از ملحقات نفس؛

۱. مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۷۸.

۲. برخورداری از ارتباط گرم با دیگران؛

۳. برخورداری از امنیت عاطفی؛

۴. برخورداری از واقع‌بینی؛

۵. داشتن مهارت‌های 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 می‌گردد و تحقیقات گسترده‌ای

۱. مرعشی علی، *بهداشت روان و نقش دین*، ص ۱۵۵.

به خاطر اهمیت موضوع بهداشت روانی چکیده کتب بهداشت روان جهت استفاده خوانندگان معرفی می‌شود:
۱. دکتر سیدابوالقاسم 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.

(سیدابوالقاسم 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، روش‌های درمان بیماریها و... پرداخته است.

(حمزه گنجی «بهداشت روانی» تهران، نشر آریا، ۱۳۸۸ش).

۴. دکتر میلانی در کتاب خود به انواع بیماریهای روانی، هدف بهداشت روانی، مکانیسم‌های 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؟ ... برای او ایجاد می‌شود و زندگی را پوچ و بی معنا می‌یابد. در این هنگام مقابله مذهبی در معنابخشی به زندگی و سوالات فوق بسیار موثر می‌باشد.

در این خصوص روان‌شناسانی مانند پارگامنت با پژوهشهای متعدد ثابت کردند که مذهب در زندگی روزمره و در موقعیت‌های بحرانی می‌تواند فواید زیادی داشته باشد و تحقیقاتشان نشانگر آن است که این مقابله می‌تواند در سلامت روان افراد مؤثر باشد.^۱

شیوه‌های تطابق در عصر حاضر، به صورت‌های گوناگونی مطرح است که برخی از آنها عبارت‌است از: تصعید یا تعلیه، نوع دوستی، پیوندجویی و ارتباط، پیش‌بینی، خوداظهاری، مذهب‌گرایی یا تطابق دینی. از جمله روش‌های مؤثر و شناخته شده تطابق، همان روش مقابله مذهبی یا تطابق دینی است.

کونیک و همکاران (۱۹۹۷) تطابق دینی را این‌طور تعریف کرده‌اند:

انعطاف فرد با کمک عمل به آموزه‌های دینی و پیروی فکری از عقاید دینی برای کنار آمدن با فشارهای روانی و بحران‌های زندگی. « در اسلام مقابله مصادیق متعددی دارد که انسان به واسطه آنها می‌تواند روش برخورد خود با مسائل زندگی را تصحیح نماید که برخی از آنها عبارت‌است 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 سازوکار توکل اگر مشورت و مسئولیت‌پذیری نادیده گرفته شود، فرد به جای آنکه از رویکرد دینی سود ببرد، متضرر می‌شود.

۱. وفایی و موسوی، «ارزیابی روانی افزوده مقابله مذهبی»، فصلنامه روان‌شناسی ودین، ش ۷، ص ۱۶۰.

۲. مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۷۱.

۵. هوش معنوی

علاقه مندی انسان به پدیده‌ی هوش قدمتی طولانی دارد و به نژاد، جنس و یا قاره‌ای اختصاص ندارد. روان‌شناسان طی سال‌ها تحقیقات مستمر و فراوان خود در پی یافتن معیار مناسبی بودند که بتوانند، براساس ویژگی‌های فردی، میزان تناسب و هماهنگی افراد با محیط پیرامون و نیز میزان موفقیت آنان در زندگی را پیش‌بینی کنند. پژوهش‌های گسترده روی مقوله هوش منتج به دستاوردهای درخور توجهی در شناخت حوزه‌های مختلف هوش شده است. از آن جمله کشف حوزه هوش معنوی است. توجه به معنویت، به منزله یکی از نیازها و کشش‌های درونی و همیشگی انسان و پیشرفت‌های علم روان‌شناسی جدید و ماهیت پویا و پیچیده دهکده جهانی سبب گرایش انسان‌ها 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 می‌کند. بسیاری از متخصصان هوش معنوی را متضمن بالاترین سطوح زمینه‌های رشد شناختی، اخلاقی، عاطفی، و تلاش همواره آدمی برای پاسخ دادن به چراهای زندگی می‌دانند.

اگرچه گاردنر به وجود هوش معنوی با دیده شک‌مینگریست، اما طی سالهای اخیر محققان بسیاری در زمینه وجود این هوش در ساختار بشر کتابهای متعددی نوشته‌اند 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 روان‌شناسی 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 دانش‌پژوه و از اساتید دانشگاه آکسفورد، در کتاب هوش معنوی: هوش بنیادی، بر اساس قانون فیزیک کوانتوم و یافته‌های عصب‌شناسانی 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 می‌بخشد.^۱ با این هوش می‌توان از یک سر با ناشناخته‌ها و وقایع پیش بینی نشدنی مواجه شد و از سوی دیگر با پاسخ به سوالات فلسفی درباره زندگی و درک واقعی آن‌ها، به جریان بعضاً دشوار زندگی معنا و مفهومی عمیق بخشید و آن را ارزشمند کرد. آنان این هوش را ورای مسائل قراردادی روان شناسی و حتی آن را در درمان بسیاری از دردها و مشکلات جامعه امروز موثر می‌دانند.^۲

پژوهش‌های جدید عصب‌شناسان نشان می‌دهد برخی کنش‌های مغزی با تجربه‌های معنوی همراه است؛ به گونه‌ای که معنویت روی برخی از قسمت‌های مغز اثر می‌گذارد. یکی از این قسمت‌ها، بخش لپ‌های گیج‌گاهی است که دقیقاً پشت ناحیه گیج‌گاهی قرار دارد و عصب‌شناسان، این بخش را «منطقه خدا» می‌نامند، زیرا با تحریک مصنوعی آن موضوع‌های معنوی، مانند دیدار با خدا، گفتگوی دینی، از خودگذشتگی، فداکاری، انسان‌دوستی و مانند اینها پدیدار می‌شود؛ بنابراین می‌توان به وجود هوش معنوی در انسان معتقد بود.

توجه به معنویت در حل مشکلات زندگی و معنادار کردن زندگی و ارزش دادن به آن، از زمان جیمز و نگارش کتاب *گوناگونی تجربه‌های معنوی* (۱۹۷۷) آغاز شد. جیمز معتقد بود معنویت موجب پیدایش معنا در زندگی انسان می‌شود، به گونه‌ای که انسان از رفتارهای عقلانی و منطقی برای پیروی در زندگی استفاده می‌کند، 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 می‌دهند. وی ده مهارت هوش معنوی را بدین گونه تشریح می‌کند:

۱. تجربه معنوی: وجود فعالیت و تجربه‌های خاص مذهبی؛

۱. (۱۳: ۲۰۰۰) *Zohar and Marshal*.

۲. ۶۴: ۲۰۰۴ *Zohar and Marshall*؛ هدایتی، پرورش هوش معنوی از طریق برنامه فلسفه برای کودکان،

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. پرستش‌گاه: تمایل به مکان‌های مذهبی و رهبری مذهبی؛
۵. خارج شدن از اصول: فاصله گرفتن از اصول و عقاید کلیشه‌ای 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 معرفت‌یابی و معرفت‌افزایی باشد تمام مهارت‌های مطرح در هوش معنوی و حتی بیشتر از آن را پوشش می‌دهد که اثبات این نگرش مجال دیگری را می‌خواهد.^۱

۶. هوش اخلاقی

در روان‌شناسی اصطلاحی جدید با عنوان «هوش اخلاقی» آمده است. بوربا طراح هوش اخلاقی بوده که آن را این‌گونه تعریف می‌کند:

«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 نمی‌شویم؛ بلکه یاد می‌گیریم 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 مقیاس‌های سنجش آن از دکتر سهرابی مراجعه شود. وی در کتابش به تعریف هوش، انواع هوش، معنویت، هوش معنوی، سنجش هوش معنوی و مقیاس‌های آن پرداخته. همچنین پرسش‌نامه‌های متعدد هوش معنوی را در این کتاب آورده است.

جامعه‌پذیری و آموزش است که هرگز پایان‌پذیر 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 می‌شویم. در هر بخشی از زندگی به بهترین اطلاعات دسترسی داریم، خطرات را به حداقل می‌رسانیم و در برابر پیامدهای آن خوش‌بین هستیم. افراد، با هوش اخلاقی بالا، کار درست را انجام می‌دهند، اعمال آنها پیوسته با ارزش‌ها و عقایدشان هماهنگ است، عملکرد خوبی دارند و همیشه کارها را با اصول اخلاقی پیوند می‌دهند.

۶-۱. اصول ضروری هوش اخلاقی

- بوربا برای هوش اخلاقی هفت اصل را ضروری میدانند: 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 می‌کنیم درست است؛
 ۴. توجه و احترام: ارزش قائل‌شدن 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: انتخاب‌های عقلانی و عمل به شیوه منصفانه.

۶-۲. اصول هوش اخلاقی در مدیریت

لنیک و کیل توانایی تشخیص درست از اشتباه را هوش اخلاقی می‌دانند که با اصول جهانی سازگار است. به نظر آنان، چهار اصل زیر برای موفقیت مداوم سازمانی و شخصی ضروری است:

۱. درست‌کاری: ایجاد هماهنگی بین آنچه که به آن معتقدیم و آنچه که به آن عمل می‌کنیم. انجام آنچه که می‌دانیم درست است و گفتن حرف راست در تمام زمان‌ها. کسی که هوش اخلاقی سرشار است، به شیوه‌ای عمل می‌کند که با اصول و عقایدش سازگار باشد.

۲. مسئولیت‌پذیری: کسی که از هوش اخلاقی سرشار است، مسئولیت اعمال و پیامدهای آن و اشتباه‌ها و شکست‌های خود را نیز می‌پذیرد.
۳. دل‌سوزی: توجه به دیگران دارای پیامدی متقابل است؛ یعنی اگر با دیگران مهربان باشیم، آنان نیز در وقت نیاز با ما همدردی می‌کنند.
۴. بخشش: آگاهی از عیوب خود و تحمل اشتباه‌های دیگران.^۱

۷. دین‌دینداری و انواع و آثار آن

در روان‌شناسی دین، دین‌خودش را بررسی نمی‌کند، بلکه رابطه مردم با مسائل دینی و اینکه دین چه تاثیری در فرد و اجتماع داشته مورد بررسی قرار می‌گیرد. به عبارت واضح‌تر مطالعه درباره مسائل دین و دینداری و انواع آن و اثر آن از نگاه روان‌شناختی مربوط به روان‌شناسی دین است و متخصصان متعددی مانند جیمز یونگ و آلپورت در اثربخشی آموزه‌های دینی در بهزیستی روانی و سلامت جسمانی تحقیق نمودند.

«دین» کلمه‌ای عربی است که در زبان‌های 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 می‌کند و شامل عقیده و عمل می‌باشد - است.^۲

نیاز به دین در انسان از نگاه قرآن امری فطری و سرشتی است^۳ هرچند عوامل تاریخی و اجتماعی چندی موجبات دوری از دین و تنزل دین‌داری را در غرب در دوره رنسانس به‌طور موقت فراهم آورده و پیامدهای ظهور علم نوین - نه منطقی، بلکه با گذرهای روان‌شناختی - برای دین مثبت نبوده است،^۴ در قرن بیستم میلادی به‌ویژه 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 آ از 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.

سربرآورده است؛ به گونه‌ای که در سال ۱۹۸۰ *مجله تایم* خبر داد علاقه به پژوهش‌ها درباره دین احیا شده و اظهار داشته که خدا در حال بازگشتن است.^۱ گسترش فناوری ارتباطات و روابط انسان‌ها با اشیاء، سازمان‌ها، مکان‌ها 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 گونه‌ای که جامعه‌شناسانی مانند دورکیم و پارسونریانز، دین را عاملی در جهت تثبیت و وحدت جامعه شمرده‌اند.^۲ همچنین استارک و بن بریج، دو صاحب‌نظر در حوزه جامعه‌شناسی و دین مدعی‌اند و با آزمون‌های تجربی به این نتیجه رسیده‌اند که «دین اثری معنادار در دوام بخشیدن به نظم اجتماعی دارد».^۳

بنابر آنچه گفته شد، ثمرات دین‌داری از منظر جیمز را به نقل از آذربایجانی، در یک دسته‌بندی کلی می‌توان این‌گونه بیان کرد: ۱. آثار معنوی (نماز و نیایش، لذت‌های 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، خوش‌بینی، 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 فوق‌العاده 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 دین‌داری است.^۴

همچنین در آثار فردی و جسمی و روانی دین‌داری در حوزه‌های علمی اپیدمیولوژی، بهداشت، پزشکی، روان‌شناسی، روان‌شناسی سلامت و جامعه‌شناسی سلامت، تحقیقات روزافزونی صورت گرفته که نشان می‌دهد پایبندی‌ها و گرایش‌های دینی، تأثیرات مثبت و قابل ملاحظه‌ای در سلامتی می‌گذارند.

۱. همان، ص ۲۴۱.

۲. همان، ص ۲۴۲.

۳. سلیمی و دیگران، جامعه‌شناسی 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 کمک‌هزینه گسترش دوره‌های تحصیلی در خصوص ارتباط دین و پزشکی را در دانشکده‌های پزشکی امریکا پرداخت می‌کند. یافته‌های علمی آن مراکز نشان می‌دهد آموزه‌های دینی به سه طریق (۱. راه سایکونوروفیزیولوژیک؛ ۲. مسیر رفتار بهداشتی؛ ۳. برخورداری از حمایت‌های اجتماعی) موجب ارتقای سطح سلامت عمومی می‌شود. در «راه سایکونوروفیزیولوژیک» یافته‌اند که آموزه‌های دینی مانند خیرخواهی، بخشش، شکر و رضا، عواطف مثبت تولید می‌کند و این عواطف از طریق دستگاه عصبی خودمختار، سبب عملکرد مطلوب دستگاه‌های فیزیولوژیک از قبیل دستگاه قلبی - عروقی، گوارش و سیستم ایمنی می‌گردد. به ویژه تأثیر وضعیت روانی بر سیستم ایمنی بدن به خوبی بررسی شده که در سال‌های اخیر موضوع یک رشته علمی جدید به نام «عصب - روان - ایمنی‌شناسی» یا سایکونوروایمونولوژی می‌باشد و به این نتیجه رسیدند که افراد باایمان سریع‌تر از بیماری و مشکلات نجات می‌یابند. همچنین متخصصان در مسیر رفتار بهداشتی قائلند که آموزه‌های دینی مانند سحرخیزی، روزه‌داری، اجتناب از پرخوری و بی‌بندوباری جنسی در سلامت جسمانی و روانی مؤثر می‌باشد.^۲ بنابراین آموزه‌های دینی افزون بر ثواب اخروی، کاربرد دنیوی پیدا نموده و برای سلامت جسم و روان جامعه بشری امری ضروری به‌شمار می‌آید.

آلپورت رویکردهای دینی را از یک نظر به دو نوع تقسیم می‌کند: تدین درونی و تدین بیرونی. تدین درونی در واقع پایبندی باطنی و حقیقی به آموزه‌های دینی است که در خلال آن، شخص متدین احساس نزدیکی به خدا را تجربه می‌کند؛ درحالی که تدین بیرونی، پایبندی ظاهری به آموزه‌های دینی برای کسب منافع، موقعیت اجتماعی و قدرت است. بعدها آلپورت و راس، رویکرد دینی سومی را از متدینان باعنوان «دینداری حرفه‌ای» ذکر کردند که باوجود پایبندی قلبی به دین می‌خواهند از راه تدین خود به منافع مادی و موقعیت‌های اجتماعی نیز برسند. دسته‌ی اخیر به زبان عامیانه هم خدا را می‌خواند و هم خرما را می‌خواهد. با کمی دقت می‌توان دریافت که در ادبیات اسلامی تدین درونی معادل

۱. John Tempelton foundation.

۲. مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۷۳ - ۷۱.

چهارم. اصطلاحات علمی ● ۲۰۹

اخلاص و تدین بیرونی معادل نفاق و ریا و تدین حرفه‌ای معادل شرک خفی است.^۱ البته معیارهای تدین در دین جامع‌تر و کامل‌تر بوده، ولی در نگاه علمی این واژه‌ها در حداقل‌هایی بایکدیگر مشترک می‌باشند.

۱. آذربایجانی، درآمدی بر روان‌شناسی دین، ص ۱۵۳.

پنجم. نمایه موضوعی دعاها

۵۷/۲	آمادگی برای خطمت به امام عصر <small>علیه السلام</small>	۵۵/۲	آثار ایمان
۱۵۱/۲۹	آمزش از لغزش و خطا	۱۰۲/۶	آرامش در خواندن
۹۲/۴	آمزش گناه	۹۹/۵	آرزوی شادمانی برای حضرت مهدی <small>علیه السلام</small>
۱۱۳/۱۳	آمزش و رحمت بر مردگان	۱۴۳/۲۷	آرزوی مشتاقان
۱۳۸/۲۷	آمیختگی ایمان با گوشت و خون امام علی <small>علیه السلام</small>	۷۹/۴	آزادی از اسارت تن
۱۵۹/۳۰	آه بیم ناکان	۷۹/۴	آزادی از آتش
۱۳۷/۲۷	آیه تطهیر منسوب به اهل بیت <small>علیهم السلام</small>	۱۵۷/۲۹	آزادی اسیران
۱۸۰/۳۴	آئین حضرت محمد <small>صلی الله علیه و آله</small>	۹۲/۴	آزمایش الهی
۱۲۰/۱۶	ابراهیم خلیل <small>علیه السلام</small>	۷۲/۴	آزمایش عظیم ابراهیم <small>علیه السلام</small>
۱۷۴/۳۳	اتمام ماه رمضان	۱۵۷/۲۹	آسان ساختن سختی
۱۴۶/۲۷	اتمام نعمت	۱۱۷/۱۵	آسان کردن موانع ظهور حضرت مهدی <small>علیه السلام</small>
۷۰/۴	اجابت دعای ادریس <small>علیه السلام</small>	۸۵/۴	آسانی اجابت دعای بندگان
۱۲۰/۱۶	اجابت دعای حضرت نوح <small>علیه السلام</small>	۷۸/۴	آسانی سرنوشت
۶۷/۴	اجابت دعای فرعون با وجود کفر	۱۶۵/۳۲	آسانی کار
۱۵۰/۲۹	اجابت نیایش	۱۶۵/۳۲	آسایش تن
۱۴۳/۲۷	احاطه گرفتاری	۱۸۹/۴۲	آسمان های هفت گانه
۱۰۲/۶	احساس امنیت	۸۳/۴	آسیه و استجابت دعای او
۱۵۲/۲۹	احسان و فزونی بخشش	۱۱۱/۱۲	آشکار نمودن زیبایی
۶۲/۲	احیای دل های مرده	۱۵۰/۲۹	آغاز ستایش با سپاس
۶۷/۴	اختلال خودشیفته	۱۱۱/۱۲	آغازگر نعمت
۱۵۷/۲۹	ادای بدهی	۱۵۹/۳۰	آفرینش الهی
۵۵/۲	اذن خدا در فرمان ظهور	۶۴/۳	آفرینش اهل بیت <small>علیهم السلام</small>
۹۴/۴	اراده و عزم الهی	۱۵۴/۲۹	آفریننده آفریدگان
۱۱۹/۱۶	ارتباط طعم و رنگ میوه با نام خدا	۱۹۰/۴۲	آگاه بر اسرار سینه ها

۵۳/۱	امام و گره‌گشایی	۵۵/۲	ارزش شناخت خود
۱۷۱/۳۲	امامان و تقرب به خدا	۹۹/۵	ازبین بردن بدعت‌ها
۱۴۰/۲۷	امامان وارثان خدا بر زمین	۱۳۸/۲۷	ازدواج حضرت علی و فاطمه <small>علیهم‌السلام</small>
۱۰۶/۹	امان از ترس و بیم	۱۵۹/۳۰	ازلی بودن خدا
۱۷۲/۳۲	امر به دعا	۶۸/۴	ازلیت و ابدیت خدا
۱۷۸/۳۳	امنیت در ایمان	۱۵۳/۲۹	استجابت دعا
۱۶۵/۳۲	امیدواری به حق	۷۴/۴	استجابت دعا به واسطه نیکان برگزیده
۱۱۷/۱۵	انتظار عذاب الهی بر دشمنان	۸۱/۴	استجابت دعای آصف بن برخیا
۱۴۰/۲۷	انتظار فرج	۵۵/۲	استواری در اطاعت ولی <small>امر</small>
۱۱۶/۱۵	انتقام الهی	۱۸۷/۴۰	استواری گام‌ها
۵۹/۲	انتقام ولی <small>امر</small>	۷۰/۴	اسکان در بهشت
۱۵۲/۲۹	انس و همدلی	۱۲۷/۲۷	اسکان در بهشت
۱۱۵/۴	انصاف	۱۲۵/۱۷	اسماء الهی در پدیدارشدن آفریدگان
۱۷۳/۳۳	انگیزه‌های معنوی	۷۵/۴	اسماعیل <small>علیه‌السلام</small> و ذبیح عظیم
۱۶۳/۳۲	انگیزه‌های معنوی	۱۴۴/۲۷	اشک در فراق یار
۱۸۵/۳۸	انگیزه پیشرفت	۷۵/۴	اصلاح در امور
۹۸/۵	اهل بیت پیامبر <small>علیهم‌السلام</small>	۶۱/۲	اصلاح در سنت
۱۷۶/۳۳	اهمیت حج	۱۷۲/۳۲	اصول بهداشت روان
۶۵/۳	ایمان احسن	۵۸/۲	اصول روان‌درمانی
۶۵/۳	ایمان از اصول تنوسوماتیک	۷۰/۴	اصول روان‌درمانی دینی
۱۷۳/۳۳	ایمان و اخلاص	۱۵۰/۲۹	اصول روان‌درمانی
۱۷۴/۳۳	ایمنی از روز رستاخیز	۱۹۱/۴۲	اصول روان‌درمانی دینی
۱۷۳/۳۳	ایمنی از عذاب	۱۳۱/۲۴	اطاعت از فرمان
۷۸/۴	ایمنی از ترس	۱۸۸/۴۱	اعتراف به عبودیت
۵۹/۲	ایمنی امام از شر دشمنان	۱۷۲/۳۲	اعتماد به خدا
۱۵۶/۲۹	ایمنی در برابر ترس	۹۰/۴	اعمال خیانت‌کارانه دشمنان
۱۶۵/۳۲	بار سنگین بندگی	۸۶/۴	افزونی دارایی از راه حلال
۱۰۸/۱۰	بازجویی در عالم برزخ	۱۶۵/۳۲	افکار سرگردان
۶۵/۳	بازداری از گناه	۱۰۷/۱۰	اقامه برهان
۱۷۶/۳۳	بازگشت به ماه رمضان دیگر	۶۸/۴	اقرار به بندگی
۶۸/۴	بازگشت همه به سوی خدا	۱۹۰/۴۲	اقرار به ولایت اهل بیت <small>علیهم‌السلام</small>
۹۹/۵	بازیابی آئین توسط حضرت مهدی <small>علیه‌السلام</small>	۵۴/۱	امام زمان مولا و سرور

پنجم. نمایه موضوعی دعاها ● ۲۱۳

۱۹۰/۴۲	بهترین حالات جان دادن	۱۷۶/۳۳	باشکوه‌ترین آموزش
۱۵۵/۲۹	بهترین درود و سلام	۱۷۳/۳۳	باورهای دینی
۱۷۲/۳۲	بهترین رحم‌کنندگان	۶۱/۲	باورهای معنوی
۱۷۷/۳۳	بهترین روزی	۱۵۳/۲۹	بخشش بیمناکان
۵۲/۱	بهترین کفایت‌کنندگان	۱۵۲/۲۹	بخشش در اوج توانمندی
۱۷۲/۳۲	بهترین گفتار	۱۱۱/۱۲	بخشش همراه با چشم‌پوشی
۸۱/۴	بهداشت روانی	۱۹۳/۴۲	بدبخت از دیدگاه ولی عصر <small>علیه السلام</small>
۱۵۷/۲۹	بهداشت روانی	۱۵۷/۲۹	بدهی
۱۵۱/۲۹	بهداشت روانی	۱۴۱/۲۷	برافراشتگی پرچم هدایت
۱۹۲/۴۲	بهداشت روانی	۱۷۴/۳۳	بر آورده شدن نیاز
۸۳/۴	بهره‌مندی از اولاد	۶۲/۲	برپایی احکام متروک
۸۳/۴	بهشت و دیدار یاران	۹۹/۵	برتری فرمان حضرت مهدی <small>علیه السلام</small>
۱۰۸/۱۰	بهشت و رضوان الهی	۱۹۱/۴۲	بردباری پروردگار
۱۴۶/۲۴	بهشت و همنشینی با شهدا	۱۵۱/۲۹	برطرف‌سازی اندوه
۱۳۹/۲۷	بهشتیان و پیروی از حضرت علی <small>علیه السلام</small>	۱۰۵/۸	برقراری عدل و داد با ظهور حضرت <small>علیه السلام</small>
۱۳۵/۲۷	بی‌اعتنایی به دنیا	۱۷۴/۳۳	برکات ماه رمضان
۵۸/۲	بی‌خبری و زوال یقین	۱۴۸/۲۸	برکت آسمان و زمین
۷۴/۴	بیم و هراس	۱۳۱/۲۴	برکت در آغاز و انجام کار
۱۹۲/۴۲	بی‌نیاز واقعی	۱۱۵/۱۴	برکت در توشه و هزینه سفر حاجیان
۱۷۷/۳۳	بی‌نیازی	۱۷۴/۳۳	برکت ماه رمضان
۷۶/۴	بی‌نیازی از آفریدگان	۵۵/۲	برکناری پرده غیبت با اذن الهی
۳۸/۱۳	بی‌نیازی از آفریدگان	۱۶۷/۳۲	برگشت نیرنگ بر دشمن
۷۹/۴	بی‌نیازی از پزشک و دارو	۹۰/۴	برگشت نیرنگ به اهلش
۶۸/۴	بی‌نیازی خدا	۱۷۴/۳۳	بزرگداشت ماه رمضان
۱۲۲/۱۷	بی‌نیازی خدا از آفرینش انسان	۱۳۶/۲۷	بستن راه عذر بر منکران
۱۵۷/۲۹	بی‌نیازی عائله	۱۸۷/۴۰	بسط عدل و داد
۶۸/۴	بی‌هماندی خدا	۱۳۳/۲۶	بصیرت در دانش
۱۴۶/۲۷	پا برجایی حق	۱۰۴/۸	بصیرت در دین
۵۵/۲	پا برجایی بر دین	۱۳۳/۲۶	بصیرت در دین
۱۹۰/۴۲	پا برجایی در هدایت	۵۵/۲	بهترین آرزو (ولی امر)
۱۳۶/۲۷	پا برجایی دین توسط پیامبران	۹۱/۴	بهترین بخشنده
۱۳۷/۲۷	پاداش پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small>	۵۳/۱	بهترین تکیه‌گاه در سختی و آسانی

۲۱۴ ● صحیفه مهدیه

۱۴۶/۲۷	پیوند با مولا	۱۰/۱/۵	پاسخ بر نیرنگ علیه حضرت مهدی <small>علیه السلام</small>
۱۱۹/۱۶	پیوند دوستی با نام خدا	۸۴/۴	پاکدامنی حضرت مریم
۱۴۱/۲۷	پیوند زمین و آسمان	۸۸/۴	پاک‌سازی زمین از اهل فساد
۱۵۷/۲۹	تبدیل خواری به عزت	۵۹/۲	پاک‌سازی شهرها
۶۱/۲	تجدید آیین با ظهور امام	۱۱۴/۱۴	پاکی شکم از حرام
۱۴۱/۲۷	تجدید واجبات	۱۷۴/۳۳	پذیرش تقرب الهی
۶۱/۲	تدین بیرونی	۸۸/۴	پذیرش دعای حضرت موسی <small>علیه السلام</small> با هارون
۱۹۱/۴۲	ترس از دنیا	۱۶۸/۳۲	پذیرش نیایش
۱۶۰/۳۰	تسبیح فرشتگان	۸۱/۴	پذیرفتن نیکی
۱۶۱/۶۱	تسخیر دل‌های ساحران	۱۴۴/۲۷	پرچم پیروزی
۱۰۸/۱۰	تسلیم در برابر بزرگی پروردگار	۱۷۹/۳۳	پشتیبان در امور
۱۶۷/۳۲	تسلیم محض	۷۵/۴	پناه از شر اشرار
۱۸۳/۳۷	تسلیم شدن	۱۸۱/۳۴	پناه از شر شیطان
۱۴۴/۲۷	تشنگی ظهور	۵۷/۲	پناه از شر هر بدی
۱۸۹/۴۲	تصدیق پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small> توسط انبیا گنشته	۷۶/۴	پناه از خطر آفریدگان
۶۹/۴	تصدیق و تأکید	۱۶۷/۳۲	پناه پناه‌جویان
۱۲۴/۱۸	تصدیق و تأکید	۱۰۵/۸	پناه حضرت از شر آفریدگان
۱۸۹/۴۲	تصویر چگونگی خدا	۱۸۱/۳۵	پناه‌جویی
۶۴/۳	تقاضای برکت در ماه رجب	۱۶۵/۳۲	پناهندگی به حق
۶۴/۳	تقاضای برکت در ماه رجب	۱۱۱/۱۲	پوشاندن زشتی
۱۷۳/۳۳	تقرب الهی	۱۵۳/۲۹	پوشاندن هر بدی
۱۱۱/۱۱	تقرب به دو مولود در ماه رجب	۱۳۶/۲۷	پیامبر اکرم <small>صلی الله علیه و آله</small> برترین منتخب
۱۶۹/۳۲	تقرب به فاطمه زهرا <small>علیها السلام</small>	۱۳۶/۲۷	پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small> سوار بر مرکب نور
۱۷۷/۳۳	تقرب به محمد و دوری آتش	۱۳۸/۲۷	پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small> و حضرت علی <small>علیه السلام</small> از یک اصل
۱۶۹/۳۲	تقرب و توسل	۹۸/۵	پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small> و حکمت الهی
۱۵۳/۲۹	تکیه گاه مؤمنان	۹۸/۵	پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small> و خاندان او در اوج ملکوت
۱۷۲/۳۲	تکیه گاه الهی	۱۳۶/۲۷	پیامبران و برافراشتگی پرچم الهی
۱۵۳/۲۹	تکیه گاه مؤمنان	۱۷۴/۳۳	پیامد روزه‌داری
۱۶۸/۳۲	التماس در سجده	۱۲۹/۲۳	پیروان حضرت در حصار و امنیت
۱۳۷/۲۷	تمسک به اهل بیت <small>علیهم السلام</small>	۱۳۸/۲۷	پیروان حضرت علی <small>علیه السلام</small>
۱۷۶/۳۳	تندرستی در سفر	۱۲۵/۱۹	پیروزی بر جان‌های سرکش
۹۴/۴	تنگی سینه	۸۷/۴	پیمان‌شکنی اهل ستم

پنجم. نمایه موضوعی دعاها ● ۲۱۵

۹۲/۴	حسادت	۱۸۳/۳۷	توان انجام کار
۷۲/۴	حضرت ابراهیم <small>علیه السلام</small> و رهایی از آتش نمرود	۱۵۴/۲۹	توانایی
۷۷/۴	حضرت داوود و استجاب دعايش	۹۴/۴	توانایی خدا بر انجام هر کار
۷۸/۴	حضرت سلیمان <small>علیه السلام</small> و استجاب دعايش	۱۷۶/۳۳	توبه پذیری
۷۱/۴	حضرت صالح و یاری بر دشمنان	۶۹/۴	توبه پذیری خدا
۱۳۸/۲۷	حضرت علی <small>علیه السلام</small> ساقی حوض کوثر	۷۰/۴	توبه حضرت آدم <small>علیه السلام</small>
۱۳۸/۲۷	حضرت علی <small>علیه السلام</small> و وفای به عهد	۱۵۰/۲۹	توحید و یگانگی خدا
۸۱/۴	حضرت عیسی <small>علیه السلام</small> و سخن گفتن در گهواره	۱۱۸/۱۶	توسل به اسمای الهی در دعا
۱۰۴/۸	حضرت محمد <small>صلی الله علیه و آله</small> پیام آور مهربانی	۱۷۰/۳۲	توسل به امامان
۷۶/۴	حضرت موسی <small>علیه السلام</small> و نجات بنی اسرائیل	۱۱۵/۱۴	توشه و هزینه سفر حاجیان
۱۰۴/۸	حضرت مهدی <small>علیه السلام</small> کلمه کامل در زمین	۱۵۶/۲۹	توفیق تحمل و بردباری
۱۲۳/۱۷	حضرت مهدی <small>علیه السلام</small> و طلب فرج	۱۱۴/۱۴	توفیق شرم و پاکدامنی بر زنان
۷۱/۴	حضرت نوح <small>علیه السلام</small> و استجاب دعايش	۱۳۵/۲۷	تولد پیامبر بدون پدر
۷۳/۴	حضرت نوح <small>علیه السلام</small> و رهایی از رنج	۵۸/۲	ثبات قدم در پیروی امام
۸۲/۴	حضرت یحیی <small>علیه السلام</small>	۱۵۲/۲۹	ثنا گوئی با ستایش
۷۶/۱۶	حضرت یوسف <small>علیه السلام</small> و کفایت از مکر برادران	۱۳۷/۷	جانشین علی <small>علیه السلام</small>
۷۶/۴	حضرت یوسف <small>علیه السلام</small> و نجات از تاریکی ها	۱۳۸/۲۷	جانشین و وارث پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small>
۱۱۴/۱۴	حفاظت چشم از گناه	۱۵۰/۲۹	جایگاه بزرگی پروردگار
۱۷۶/۳۳	حفظ نعمت های الهی	۱۵۷/۲۹	جبران تهیدستی
۱۶۱/۳۱	حقوق	۸۶/۴	جبران نیاز
۱۹۰/۴۲	حکمت پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small>	۱۷۷/۳۳	جبران نیازمندان
۱۹۲/۴۲	حکمت در زبان	۵۸/۲	جمع در حزب و گروه حضرت
۷۷/۴	حکمت و داوری حضرت داوود <small>علیه السلام</small>	۱۵۷/۲۹	جمع و پراکنندگی
۳۲۹/۱۰	حکومت الهی	۱۷۷/۳۳	جهت گیری مذهبی
۱۹۰/۴۲	حلال و حرام	۱۵۱/۲۹	جهل و نادانی بنده
۱۵۷/۲۷	حوض کوثر	۶۱/۲	چشاندن عذاب بر دشمنان حضرت
۱۴۴/۲۷	حیران و سرگشته	۱۵۱/۲۹	چشم پوشی از خطا
۸۳/۴	خانه ای در جوار پروردگار	۱۱۶/۹	چشم پوشی از گناه
۷۸/۴	خدا بهترین تکیه گاه	۱۴۴/۲۷	چشمه ظهور
۷۱/۴	خدا بهترین سرپرست	۱۴۴/۲۷	چگونگی ستایش
۵۸/۳	خدا پنهان از دیده ها	۱۳۳/۲۶	چنگ زدن به دامان الهی
۱۲۲/۱۷	خدا شایسته بندگی	۱۴۶/۲۷	چنگ زدن به دامان اهل بیت <small>علیهم السلام</small>

۷۵/۴	درخواست همنشینی با آل محمد	۱۱۸/۱۶	خدا صاحب دارایی
۵۹/۲	درخواست یاری یاران حضرت ﷺ	۵۵/۲	خدا عالم بر زمان ظهور
۱۸۳/۳۷	درست کاری	۱۲۲/۱۷	خدا عزیز هر مؤمن
۱۱۴/۱۴	درستی در نیت	۶۹/۴	خدا مربی انسان
۹۷/۵	درود بر پیشوایان دین	۶۹/۴	خدا و رزق انسان
۹۸/۵	درود بر حجت خدا	۱۴۸/۲۸	خدای آسمان و زمین
۱۷۹/۳۳	درود و تحیت بر پیامبر و آتش	۱۶۴/۳۲	خشم الهی
۱۷۱/۳۲	درود و تحیت بر صاحب زمان ﷺ	۱۵۷/۲۹	خشم دل
۱۰۱/۵	درود و تحیت بر محمد و خاندانش	۶۹/۴	خشنودی پروردگار در سپاس از او
۷۹/۴	درود و تحیت بر پیامبر و خاندانش	۱۷۵/۳۳	خشنودی پروردگار
۱۵۳/۲۹	درهم کوبنده سرکشان	۱۱۶/۱۵	خطر مخالفان حق
۱۷۲/۳۲	دعا	۱۶۶/۳۲	خطرات دشمن
۱۷۲/۳۲	دعا برای دیگران	۱۴۸/۲۸	خلق حی و زنده
۹۹/۵	دعا برای رفع بلا از حضرت حجت ﷺ	۱۵۶/۲۹	خلیفه خدا در زمین
۸۹/۴	دعا در جهت دفع ستم	۵۹/۲	خواری کافران
۹۱/۴	دعای حضرت نوح علیہ السلام	۱۷۶/۳۳	خود شکوفایی
۱۶۵/۳۲	دفاع از حریم	۱۷۸/۳۳	خوشبختی
۷۳/۴	دفع اثر سود سخن چین	۱۴۴/۲۷	خون خواهی پیامبران
۷۹/۴	دفع اندوه	۱۶۱/۳۱	خیر دین
۱۰۵/۸	دفع شر از حضرت مهدی ﷺ	۶۶/۴	خیر و خوبی در کردار
۹۱/۴	دفع شرور	۱۰۴/۸	خیر خواهی حضرت مهدی ﷺ
۱۷۳/۳۳	دفع عذاب	۱۲۹/۲۳	درخواست پیروزی آشکار
۷۶/۴	دفع مکر و حيله	۱۱۱/۱۱	درخواست توبه و بازگشت
۱۳۵/۲۷	دلایل روشن حضرت عیسی علیہ السلام	۱۴۶/۲۷	درخواست خیر و برکت
۹۲/۴	دوری از ستم	۶۳/۲	درخواست رستگاری
۷۱/۴	دوری از شر خواسته دشمنان و حسودان	۱۱۳/۱۳	درخواست شفا و تندرستی
۵۵/۲	دوری از لغزش	۱۰۱/۵	درخواست طول عمر برای حضرت مهدی ﷺ
۵۵/۲	دوری از لغزش پس از هدایت	۱۲۹/۲۳	درخواست ظهور
۱۴۶/۲۷	دوری از نافرمانی	۱۹۱/۴۲	درخواست موفقیت
۱۹۱/۴۲	دوری از هراس	۱۸۳/۳۷	درخواست نیکی
۱۸۳/۳۷	دوری از گمراهی	۶۷/۴	درخواست و عطا
۱۳۵/۲۷	دوستی با خدا	۱۱۴/۱۴	درخواست وقار برای سالمندان

پنجم. نمایه موضوعی دعاها ● ۲۱۷

۱۶۳/۳۲	رفع اندوه	۵۶/۲	دیدار امام عصر
۱۶۲/۳۱	رفع شر	۱۶۹/۳۲	دینداری
۶۳/۲	رفع هر گزند از امام	۸۲/۴	ذکر و یاد خدا
۱۷۴/۳۳	رمضان و نزول قرآن	۱۰۰/۵	ذلت مخالفان حضرت مهدی <small>علیه السلام</small>
۱۷۲/۳۲	رنج ایوب <small>علیه السلام</small>	۲۵/۲۱	ذلت منافقان
۱۶۷/۳۲	رنج و گرفتاری	۱۵۹/۳۰	راز پنهان الهی
۱۶۷/۳۲	رنج و محنت از ناحیه دشمن	۱۰۴/۸	راستی در زبان
۱۸۲/۳۷	روان درمانی اسلامی	۱۳۲/۲۶	راستی در زبان
۱۲۵/۱۹	روان درمانی حمایتی	۵۵/۴	رانده نشدن از درگاه الهی
۱۹۲/۴۲	روانشناسی شخصیت	۱۵۰/۲۹	راه استوار
۹۱/۴	روانشناسی شخصیت سالم	۱۵۷/۲۹	راه راست
۱۲۲/۱۷	روانشناسی شخصیت سالم	۸۲/۴	راه سایکونورو فیزیولوژیک
۱۳۱/۲۴	روانشناسی شخصیت سالم	۱۴۴/۲۷	راه ملاقات با امام زمان <small>علیه السلام</small>
۱۸۲/۳۶	روانشناسی شخصیت سالم	۱۵۴/۲۹	راهنمایی بر راه راست
۱۷۶/۳۳	روزه داری	۱۸۳/۳۷	راهنمایی بر نیکی
۸۵/۴	روش تطابق دینی	۷/۴	راهنمایی دل
۷۸/۴	روش تطابق دینی	۱۶۳/۳۲	رحم بر اشک
۱۸۸/۴۱	روش تطابق دینی	۱۷۲/۳۲	رحم بر گریه و زاری
۱۰۴/۸	روشنگری دل	۴۸/۴	رحم به خشکی چشم
۱۶۰/۳۰	روشنگری ستارگان	۸۶/۴	رحمت در برابر گناه
۱۰۴/۸	روشنی اندیشه	۱۵۴/۲۹	رزق و روزی
۱۳۳/۲۶	روشنی ایمان	۱۷۷/۳۳	رستگاری
۷۴/۴	روشنی چشم	۸۵/۴	رسیدن به آرزو در دنیا و آخرت
۸۵/۴	روشنی چشم با دیدار پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small>	۱۵۷/۲۹	رسیدن به آرزوها
۱۵۹/۳۰	رویش گیاهان	۹۴/۴	رسیدن به بهشت
۱۸۴/۳۶	رهایی از اندوه	۱۷۴/۳۳	رسیدن به بهشت
۱۷۴/۳۳	رهایی از آتش	۷۶/۴	رسیدن به خشنودی پروردگار
۱۷۴/۳۳	رهایی از دوزخ	۱۶۸/۳۲	رسیدن به خواسته‌ها
۷۴/۴	رهایی از زبانه‌های آتش در قیامت	۱۹۴/۴۲	رسیدن به سعادت
۸۰/۴	رهایی از ستم	۱۴۷/۲۷	رسیدن به کرامت
۷۱/۴	رهایی از ستم هر ظلم	۱۶۱/۳۱	رضایت از فرمان الهی
۱۲۶/۲۰	رهایی از سختی	۱۷۶/۳۳	رفتار مذهبی

۸۲/۴	سلامتی در حیات	۸۰/۴	رهایی از غرق شدن در دریای ستم
۸۲/۴	سلامتی در حیات و ممات	۸۳/۴	رهایی از غل و زنجیر جهنم
۹۲/۴	سنگینی گناه	۱۶۷/۳۲	رهایی از گروه ستمگران
۱۶۵/۳۲	سنگینی گناه	۵۸/۲	رهایی مؤمنان از ذلت
۱۶۶/۳۲	سوختن آتش دشمن	۱۹۱/۴۲	ره آورد امید
۱۶۷/۳۲	سوزش قلب و سینه	۱۴۴/۲۷	رهبری
۱۶۷/۳۲	سوزش و داغی سینه	۷۳/۴	ریزش گناهان
۱۵۷/۲۹	سینه‌های دردمند	۵۹/۲	ریشه کن کردن ستم
۱۱۱/۱۲	شایستگی حال	۱۴۱/۲۷	زاده برگزیدگان الهی
۱۵۹/۳۰	شب زنده‌داران	۱۶۳/۳۲	زاینده تیرگی آشوب
۱۷۴/۳۳	شب قدر	۸۲/۴	زکریا در محراب عبادت
۱۰۱/۶	شریک قرار ندادن برای خدا	۵۵/۲	زمان ظهور
۲۸/۲۳	شفاعت برگزیدگان	۱۵۰/۲۹	زنجیر گرفتاری
۵۹/۲	شفای سینه بندگان صالح	۸۳/۴	زندگی و مرگ زیبا
۶۲/۲	شفای سینه دردمند	۱۲۹/۲۳	زنده‌سازی سنت‌های کهنه‌شده
۱۵۱/۲۹	شکافنده سپیده دم	۹۴/۴	زیادی گناه
۱۵۹/۳۰	شکافنده سنگ‌ها	۱۳۸/۲۷	ساقی حوض کوثر
۶۰/۲	شکایت از فقدان نبی	۱۹۰/۴۲	سپاس نعمت
۶۱/۲	شکستن پایه‌های ظلم	۱۰۶/۹	سپاس و ستایش خداوند
۶۰/۲	شکوه از فرونی فتنه و بلا	۱۴۰/۲۷	ستارگان فرورنده امامت
۱۳۹/۲۷	شکوه از نبودن امامان	۱۵۰/۲۹	ستایش بر توحید و یگانگی خدا
۶۴/۳	شکوه ماه رجب	۱۵۹/۳۰	ستایش بزرگواری
۲۸/۳۰	شمشیر ذوالفقار	۵۵/۱	سختی در آزمون
۱۵۹/۳۰	شناخت پروردگار	۸۹/۴	سختی مؤاخذه پروردگار
۶۴/۳	شناخت خدا در سیمای اهل بیت <small>علیهم‌السلام</small>	۱۳۵/۲۷	سخن با حضرت موسی <small>علیه‌السلام</small>
۱۲۸/۲۲	شناخت درمانی	۱۴۶/۲۷	سرانجام پیوند با ولی <small>امر</small>
۱۸۹/۴۲	شناخت منزلت خدا	۱۵۱/۲۹	سرانجام کار
۱۰۴/۸	شنوایی حکمت	۸۷/۴	سرکشی اهل طغیان
۱۳۹/۲۷	شهادت حضرت علی <small>علیه‌السلام</small>	۱۳۵/۲۷	سلام کامل
۵۵/۲	شیرینی شناخت حضرت حجت <small>عجل‌الله‌فرجه</small>	۱۹۱/۴۲	سلامت جسم و روح
۹۶/۵	شیوه‌های درود و دعا برای رسول خدا <small>صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم</small>	۱۱۳/۱۳	سلامتی برغریبان دور از وطن
۱۲۰/۱۶	صفات الهی	۱۷۶/۳۳	سلامتی جسمی

۱۷۶/۳۳	عبادت	۱۷۸/۳۳	طلب تنوسوماتیک
۱۷۶/۳۳	عبادت در ماه رمضان	۱۵۱/۲۹	طعم درخواست
۱۸۹/۴۲	عجز خود در برابر حقیقت هستی	۱۱۹/۱۶	طعم و مزه آب با نام خدا
۶۱/۲	عدالت امام عصر <small>علیه السلام</small>	۶۵/۳	طلب افزایش ایمان و پایداری
۱۰۵/۸	عدل و داد توسط حضرت مهدی <small>علیه السلام</small>	۱۰۲/۶	طلب امان و خاطر جمعی
۱۵۶/۲۹	عزت دولت اسلامی	۱۶۵/۳۲	طلب آرامش
۱۷۸/۳۳	عزت بخشی	۱۱۵/۱۴	طلب آرامش و رهایی برای اسیران
۱۱۸/۱۶	عزت بخشی خدا	۱۹۱/۴۲	طلب آموزش
۱۵۹/۳۰	عزت پذیری	۱۸۶/۳۹	طلب آموزش برای شیعیان
۱۴۱/۲۷	عزت مندی دوستان	۷۰/۴	طلب بخشش
۱۵۳/۲۹	عطای بخشش	۱۱۱/۱۱	طلب تندرستی بر بیماران
۸۵/۴	عطیه الهی	۷۵/۴	طلب جمع پراکندگی
۱۵۳/۲۹	عظمت الهی	۱۴۶/۲۷	طلب رأفت و مهربانی
۱۸۸/۴۱	عفو الهی	۱۴۸/۲۸	طلب روزی حلال
۱۳۹/۲۷	علی <small>علیه السلام</small> راهنمای گمراهی	۱۴۸/۲۸	طلب روزی گسترده
۲۳/۱۰	علی <small>علیه السلام</small> ریسمان استوار الهی	۱۹۱/۴۲	طلب روزی گسترده
۱۶۹/۳۲	علی <small>علیه السلام</small> سرور جانشینان	۵۱/۴	طلب رهایی
۱۳۹/۲۷	علی <small>علیه السلام</small> و اصرار امت در دشمنی با او	۱۶۷/۳۲	طلب رهایی و گشایش
۱۳۹/۲۷	علی <small>علیه السلام</small> و جنگ با دشمنان	۹۲/۴	طلب شهادت
۱۳۹/۲۷	علی <small>علیه السلام</small> و مخالفت دشمنان	۷۹/۴	طلب عافیت
۱۷۳/۳۳	عنایت پروردگار	۱۷۹/۳۳	طلب عافیت
۱۴۳/۲۷	غایب دور از نظر	۱۷۸/۳۳	طلب عمر طولانی
۹۴/۵	غبطه بر جایگاه پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small>	۵۸/۲	طلب عمر طولانی برای امام عصر <small>علیه السلام</small>
۱۴۸/۲۸	غم و اندوه	۷۳/۴	طلب فراخی آرامگاه
۵۸/۲	غیبت طولانی	۱۹۱/۴۲	طلب گشایش
۱۳۷/۲۷	فرازی از خطبه غدیر	۸۶/۴	طلب مغفرت برای پدر و مادر مؤمنان
۷۷/۴	فرمانروایی حضرت داوود <small>علیه السلام</small>	۱۱۴/۱۴	طلب مهربانی و بخشایش بر مردگان
۱۱۰/۱۱	فرود در قبر و منزل آخرت	۱۶۶/۳۲	ظفر بر دشمن
۱۰۴/۸	فروغ یقین	۱۷۹/۳۳	عافیت برای همگان
۵۸/۲	فرونی شکوه و کرامت برای ولی امر <small>علیه السلام</small>	۱۹۱/۴۲	عافیت در پایان کار
۱۰۵/۸	فواید ظهور حضرت مهدی <small>علیه السلام</small>	۷۹/۴	عافیت در ظاهر و باطن
۱۹۰/۴۲	قبول مرگ	۶۴/۳	عالم اسرار

۱۳۹/۲۷	مخالفت و کینه‌توزی	۱۷۶/۳۳	قبولی حج
۱۳۶/۲۰	مدح صفات الهی	۱۷۴/۳۳	قبولی دعا
۱۱۱/۱۲	مراقبه متمرکز	۱۷۶/۳۳	قضا و قدر الهی
۵۷/۲	مردن به راه و روش ائمه	۱۷۶/۳۳	کاملترین خشنودی
۱۰۸/۱۰	مرگ همراه با آمرزش	۲۳/۲۴	کرامت
۸۴/۴	مستور در سرابده الهی	۷۴/۴	کفایت از بیم و هراس
۵۳/۱	مسیر رفتار بهداشتی	۸۴/۴	کفایت از هر بدی
۱۴۶/۲۷	مشتاقان ولی امر	۷۱/۴	کفایت از هر شر و بدی
۸۱/۴	معجزات حضرت عیسی <small>علیه السلام</small>	۱۱۶/۹	کفایت کننده در تنهایی
۱۶۵/۳۱	مقدرات خوب	۱۹۳/۴۲	کمی کردار و آرزوی بخشش
۱۲۹/۲۳	مقررات مذهبی	۱۸۰/۳۴	کیش ابراهیم
۱۰۵/۸	مکانیزم دفاعی	۱۸۸/۴۱	گرفتاری
۱۳۶/۲۷	مکه خانه برکت	۱۹۳/۴۲	گستاخی در نافرمانی
۷۸/۴	ملک سلیمان	۱۵۰/۲۹	گسترده‌گی بخشش
۹۴/۴	مناجات با پروردگار	۱۹۱/۴۲	گسترده‌گی رحمت الهی
۱۳۳/۲۶	موقفیت در تصمیم	۱۲۸/۲۲	گشایش از تنگنا
۱۸۶/۳۹	مهربانی امام <small>علیه السلام</small>	۱۵۶/۲۹	گشایش آسان
۱۵۸/۳۰	مهربانی پروردگار	۱۶۳/۳۲	گشایش کار
۱۰۱/۶	میل درونی و لغزش شیطان	۱۶۸/۳۲	گشایش گرفتاری
۱۴۶/۲۷	نابودی باطل	۱۱۴/۱۴	گفتار درست در سخن
۱۵۳/۲۹	نابودی ستمگران	۱۷۱/۳۲	گفتگو در گهواره
۱۴۱/۲۷	نابودی سرکشان	۱۳۱/۲۴	گمان نیکو به پروردگار
۵۹/۲	نابودی مخالفان	۱۷۱/۳۲	گنجینه‌های زمین
۱۵۹/۳۰	ناتوانی فهم از درک پروردگار	۱۹۱/۴۲	گواهی پیامبر
۱۵۰/۲۹	نادیده گرفتن خطا	۱۱۳/۱۳	لطف و کرم پروردگار
۵۸/۹	نادیده گرفتن لغزش انسان‌ها	۱۶۵/۳۲	لغزش گام‌ها
۱۰۱/۶	نافرمانی بنده خطاکار	۱۵۰/۲۹	لغزش و خطا
۱۰۱/۶	نافرمانی کردن خدا	۱۱۰/۱۱	ماه رجب و تقرب به دو مولود آن
۱۲۶/۲۰	نام الهی در قبولی در خواست بنده	۱۷۴/۳۳	ماه رمضان و نزول قرآن
۸۸/۴	نام پروردگار از زبان موسی <small>علیه السلام</small> و هارون	۱۵۰/۲۹	مجازات پروردگار
۱۱۸/۱۶	نام خاص الهی	۸۷/۴	مجازات ستمگران
۱۲۷/۲۱	نام خدا درمان درد	۱۰۵/۸	محافظة حضرت مهدی <small>علیه السلام</small>

پنجم. نمایه موضوعی دعاها ● ۲۲۱

۸۵/۴	نیمه شب و ندای پروردگار	۱۲۱/۱۶	نام مقدس الهی در شکافتن دریای نیل
۱۶۵/۳۲	وارد شدن در بهشت	۱۲۱/۱۶	نام مقدس الهی و رهایی حضرت عیسی <small>علیه السلام</small> از دست دشمنان
۶۵/۳	واقع بینی	۱۱۹/۱۶	نام واحد و یکتای خداوند
۱۶۱/۳۱	واگذاری امور	۱۲۶/۲۰	نام ویژه الهی
۶۵/۳	واگذاری به غیر خود (خدا)	۶۹/۴	نام محدود بودن مرز ستایش پروردگار
۱۷۳/۳۳	واگذاری کار به خدا	۶۱/۲	نتایج ظهور
۱۲۲/۱۷	والایی ویژگی خاص خدا	۱۰۸/۱۰	نجات از بازجویی عالم برزخ
۱۰۴/۸	وجوب فرمان برداری از امامان	۷۳/۴	نجات از گرفتاری
۱۴۱/۲۷	وجه جمال خدا	۱۵۳/۲۹	نجات شایستگان
۱۳۵/۲۷	وحی الهی	۱۴۰/۲۷	ندبه کنندگان
۷۸/۴	ورود به دژ محکم الهی	۵۵/۲	نرمی دل در پیشگاه ولی عصر <small>علیه السلام</small>
۱۰۷/۱۰	وصف ناپذیری خدا	۷۶/۴	نزدیکی به خدا
۱۰۳/۷	وعده الهی در انتقام از دشمنان	۱۴۸/۲۸	نزول قرآن
۱۱۶/۱۵	وعده الهی در تحقق عذاب	۱۸۹/۴۲	نشانه های پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small> در تورات و انجیل
۱۳۶/۲۷	وعده جهانی شدن آیین پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small>	۱۶۳/۳۲	نشانه های گشایش
۱۲۱/۱۶	وفای به عهد	۱۴۷/۲۷	نظر رحمت الهی
۱۸۷/۴۰	وفای به عهد	۱۶۴/۳۲	نظر همراه با لطف
۱۳۳/۲۶	وفای به عهد و پیمان	۱۰۷/۱۰	نعمت های گسترده خدا
۱۷۶/۳۳	وفور نعمت	۸۴/۴	نفی اختلال اجتماعی
۱۸۳/۳۷	وکالت در موضوع	۸۸/۴	نفی شخصیت جامعه ستیزی
۹۹/۵	ویران سازی گمراهی	۱۷۳/۳۳	نقش توکل
۱۴۱/۲۷	ویرانی شرک و نفاق	۴۷/۲	نگرش
۴۵/۴	ویژگی رفتاری	۵۷/۲	نگرش مذهبی
۹۵/۴	هجوم گناهان	۱۷۰/۳۲	نور دیده های پیامبر
۱۴۱/۲۷	هماهنگی بر اساس تقوا	۵۸/۲	نومیدن شدن از ظهور
۷۵/۴	هم جواری	۱۶۸/۳۲	نهایت خواری و ذلت بنده
۲۲/۴	همدلی	۷۴/۴	نیایش
۹۲/۴	همسایه و همنشینی	۱۳۳/۲۶	نیایش الهی
۱۴۶/۲۷	همنشینی با شهدا	۷۹/۴	نیایش حضرت ایوب <small>علیه السلام</small>
۱۱۳/۱۳	هوش معنوی	۹۴/۴	نیت صادقانه
۱۲۹/۲۳	یاری بر اجرای احکام	۱۰۰/۵	نیرنگ علیه حضرت مهدی <small>علیه السلام</small>
۵۸/۲	یاری بر فرمانروایی حضرت مهدی <small>علیه السلام</small>	۷۹/۴	نیکویی در رفتار

● ۲۲۲ صحیفه مهدیه

۱۱۷/۱۵	یاری سپاه و یاران مهدی <small>علیه السلام</small>	۱۷۲/۳۲	یاری بر کافران
۱۱۴/۱۴	یاری و پیروزی رزمندگان	۱۴۷/۲۷	یاری پیامبر <small>صلی الله علیه و آله</small>
۱۹۳/۴۲	یکتای در مهربانی	۱۰۵/۸	یاری پیروان حضرت مهدی <small>علیه السلام</small>
۱۰۷/۱۰	یگانگی در فرمانروایی	۱۰۵/۸	یاری دوستان حضرت مهدی <small>علیه السلام</small>

ششم. نمایه علمی

- احساس امنیت ۱۰۲، ۲۱۱
- اختلال ضداجتماعی ۸۴
- استواری در اطاعت ولیّ امر ۲۱۲
- اصول روان‌درمانی دینی ۵۹، ۱۵۰، ۲۱۲
- اعتقاد به خدا ۴۹، ۱۲۲
- امام زمان مولا و سرور ۲۱۲
- امام و گره‌گشایی 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، ۴۸، ۵۳، ۷۳، ۱۰۲، ۱۰۸، ۱۲۲، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۷، ۱۳۱، ۱۴۳، ۱۴۵، ۱۵۲، ۱۶۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۸، ۱۹۳، ۱۹۹، ۲۱۳، ۲۱۵، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹
- تصعید ۲۰۱
- تصویرسازی ذهنی فراشخصی ۱۲۷
- جاذبه میان فردی ۷۵
- جهت‌گیری مذهبی ۱۷۸، ۲۱۵، ۲۲۸
- حسادت ۹۳، ۲۱۵
- خودشکوفایی معنوی ۱۷۵
- خودشیفتگی ۶۷
- درست‌کاری ۱۱۴، ۲۰۵، ۲۱۶
- دینداری ۱۰، ۶۰، ۶۸، ۱۵۷، ۱۶۲، ۲۰۶، ۲۰۸، ۲۱۷
- دینداری برون‌سو ۶۰، ۱۵۷
- روان‌درمانی حمایتی ۱۲۵، ۲۱۷
- روانشناسی شخصیت سالم ۱۰۸، ۱۳۱، ۲۱۷
- روزه‌داری ۶۶، ۱۷۴، ۱۷۶، ۲۱۴
- سختی در آزمون ۲۱۸
- شناخت درمانی ۳۸، ۱۹۷، ۲۱۸، ۲۲۵
- طب تئوسوماتیک ۶۵، ۱۷۸، ۱۹۸، ۲۱۹
- فرا انگیزش ۹۲
- قدردانی ۱۱، ۱۵۴، ۲۲۶
- مثبت‌نگری ۲۷، 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، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۶، ۵۷، ۵۹، ۶۹، ۷۲، ۸۰، ۸۲، ۸۶، ۱۰۲، ۱۲۲، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۸، ۱۲۹، 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
- نوع‌دوستی ۹، ۸۰، ۸۶، ۱۱۲، ۱۴۵، ۱۷۲، ۱۹۴، ۲۰۱
- نیایش ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۲، ۲۸، ۲۹، ۳۲، ۳۴، ۳۷، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۶، 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، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۴۸، ۱۵۰، ۱۵۲، ۱۵۹، ۱۶۱، ۱۶۳، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲

ویژگی شناختی..... ۱۰۸
هماندسازی..... ۸۲، ۷۳
هوش معنوی..... ۸۶، ۷۴، ۴۷، ۹۰، ۱۰۶، ۱۲۹، ۲۰۲، ۲۰۳،
۲۳۰، ۲۲۸، ۲۲۶، ۲۲۱

۱۹۸، ۱۹۷، ۱۹۵، ۱۸۹، ۱۸۸، ۱۸۷، ۱۸۶، ۱۸۵، ۱۸۳
۲۳۰، ۲۲۸، ۲۲۷، ۲۲۱، ۲۱۴، ۲۱۱، ۲۰۴
واقع بینی..... ۲۲۱، ۲۰۰، ۱۹۳، ۱۵۲، ۴۱
ویژگی عاطفی..... ۱۹۱

منابع

الف) فارسی

قرآن کریم

۱. آذربایجانی، مسعود و دیگران، **روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی**، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷ش.
۲. آذربایجانی، مسعود، **درآمدی بر روان‌شناسی دین**، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷ش.
۳. آذربایجانی، مسعود، **روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی**، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم اسلامی دانشگاه‌ها (سمت)، ۱۳۸۲ش.
۴. آذربایجانی، مسعود، **روان‌شناسی 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، جودیت، 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 ۱۳۹۶ش.
۱۲. آقا علی، فاطمه و احمدی، محمدرضا، «مطالعه تاثیر مشاوره گروهی شناختی - رفتاری با تاکید بر اندیشه‌های معنوی در افزایش معنویت و سلامت روان بیماران ام اس استان قم»، فصلنامه علمی - تخصصی روانشناسی و دین ش ۱۳، قم: موسسه امام خمینی، ۱۳۹۰ش.
۱۳. آقابابائی، ناصر، «نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی»، قم: فصلنامه علمی - تخصصی روانشناسی و دین، ش ۱۱، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹ش.
۱۴. آمدی، سیف الدوله، **ابکار الافکار فی اصول الدین**، قم: دارالکتب، بی تا.
۱۵. انصاری، مریم و دیگران، «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تاثیر آن بر سلامت روان»، فصلنامه علمی تخصصی **مطالعات اسلام و روان‌شناسی**، ش ۶، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹ش.
۱۶. اهری، عیسی، **صحیفه مهدیه**، قم: رسالت، ۱۳۸۷ش.
۱۷. اوسطی، حسین، **دوازده گفتار درباره حضرت مهدی**، قم: حشر، بی تا.
۱۸. براهنی، محمدنقی، **زمینه روان‌شناسی هیلگارد**، تهران: رشد، ۱۳۸۶ش.
۱۹. بلخی، محمد، **مثنوی مولوی**، تهران: ققنوس، ۱۳۸۵ش.
۲۰. بنی اسدی، حسن، «فرا انگیزش‌ها و یژگی‌های افراد خود شکوفا در سرداران شهید استان کرمان»، **فصلنامه علمی تخصصی روانشناسی و دین**، ش ۱۳، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰ش.
۲۱. بهاری، فرشاد، **مبانی امید و امید درمانی**، تهران: دانژه، ۱۳۹۰ش.
۲۲. بی آزار شیرازی، عبدالکریم، **طب روحانی یا بهداشت روانی**، تهران: نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳ش.
۲۳. حلی، حسن بن یوسف، **الالفین**، قم: المؤسسة الاسلامیه، بی تا.
۲۴. حمدیه، مصطفی و دیگران، **اصول و مبانی بهداشت روانی**، تهران: سمت، ۱۳۸۶ش.
۲۵. حمدیه، مصطفی، **تفکر الهی و بهداشت روانی**، مجموعه چکیده چهل سخنرانی، تهران: دفتر مطالعات اسلامی در بهداشت روانی انستیتو روانپزشکی، ۱۳۷۶ش.
۲۶. خامنه ای، سید علی، **انسان ۲۵۰ ساله**، تهران: مرکز صهبا، ۱۳۹۱ش.

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، ۱۳۸۷ش.
۲۸. سهرابی، فرامرز، **هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن**، تهران: آوای نور، ۱۳۹۱ش.
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، ۱۳۸۸ش.
۳۰. شاملو، سعید، **بهداشت روانی**، تهران: رشد، ۱۳۸۸ش.
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، ۱۳۸۶ش.
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، ۱۳۸۰ش.
۳۳. شریعتی، علی، **نیایش**، فرانسه: دفتر تدوین مجموعه آثار دکتر، ۱۳۳۸ش.
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، ۱۳۸۷ش.
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، ۱۳۸۰ش.
۳۶. صادقیان، احمد، **قرآن و بهداشت روان**، قم: مرکز تحقیقات قرآن کریم المهدی، ۱۳۸۶ش.
۳۷. صانعی، صفدر، **نقش مذهب در بهداشت روانی**، قم: انتشارات پیام اسلام، ۱۳۷۶ش.
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، ۱۳۸۶ش.

۳۹. عبادی، ندا و دیگران، «بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی»، فصل‌نامه علمی تخصصی **روان‌شناسی و دین**، ش ۱۰، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۹ش.
۴۰. عباسی، محمود و همکاران، **درآمدی بر سلامت معنوی**، تهران: گروه سلامت معنوی فرهنگستان علوم پزشکی، ۱۳۹۲ش.
۴۱. غفاری، ابراهیم، **آیین نیایش**، ج ۷، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۸۶ش.
۴۲. فرامرزی، سالار، «بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی»، فصلنامه علمی تخصصی **مطالعات اسلام و روان‌شناسی**، ش ۵، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، ۱۳۸۸ش.
۴۳. فقیهی، علی نقی، «مقایسه الگوی چند وجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی»، **دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی**، ش ۱، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، ۱۳۸۶ش.
۴۴. قرش بناب، علی اکبر، **قاموس قرآن**، ج ۵، نشر دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۱ش.
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، ۱۳۸۰ش.
۴۶. کجباف، محمدباقر، «مقایسه نگرش مذهبی و شدت‌ایمان مذهبی در دانشجویان»، فصلنامه علمی تخصصی **مطالعات اسلام و روان‌شناسی**، ش ۳، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، ۱۳۸۷ش.
۴۷. کریمی، یوسف، **نگرش و تغییر نگرش**، تهران، مؤسسه نشر ویرایش، ۱۳۸۸ش.
۴۸. کلانتری، مهرداد، **معنویت و روان‌شناسی مثبت**، اصفهان، کنکاش، ۱۳۸۹ش.
۴۹. کلباسی، محمدرضا، **انیس اللیل**، اصفهان، چاپخانه محمدی، ۱۳۵۴ش.
۵۰. کوشان، محسن و واقعی، سعید، **روان پرستاری**، سبزوار، دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۸۰ش.
۵۱. گاندی، مهاتما، **نیایش**، ترجمه شهرام نقش تبریزی، تهران، نشر نی، ۱۳۹۲ش.
۵۲. گل‌پرور، محسن، «سلامت عمومی دانشجویان تابعی از جهت‌گیری مذهبی و...»، **دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی**، ش ۴، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۸ش.
۵۳. گنجی، حمزه، **بهداشت روانی**، تهران، ارسباران، ۱۳۸۸ش.

۵۴. مجلسی، محمدباقر، **مهدی موعود**، ترجمه علی دوانی، تهران، اسلامیه، ۱۳۸۵ش.
۵۵. محمدی محمدرضا و همکاران، مولف جودیت اس. **بک شناخت درمانی اصول و مفاهیم ماورای آن**، انتشارات کتاب ارجمند، تهران، ۱۳۹۱ش.
۵۶. مختاری پور، مرضیه و دیگران، «بررسی مقایسه‌ای ابعاد هوش اخلاقی از دیدگاه دانشمندان با قرآن»، **دوفصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی**، 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، **مروزی برگستره دعا پژوهی**، انتشارات بصیرت، تهران، ۱۳۸۹ش.
۶۴. موقری، محمدرضا و علیرضا نیک‌بخت نصرآبادی، **اهمیت توجه به نیازهای مذهبی در سالمندان بستری در بخش‌های 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، ۱۳۷۶ش.
۶۸. هدایتی مهنوش و همکاران، *پرورش هوش معنوی از طریق فلسفه برای کودکان*،
تهران، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۱۳۹۱ش.
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، ۱۳۸۸ش.
۷۰. ویس کرمی، مهرداد، *اخلاق اسلامی*، اصفهان: چاپخانه کمالی نژاد، ۱۳۸۳ش.
۷۱. یونسی، جلال، *افسردگی*، تهران: قطره، ۱۳۸۶ش.

ب) انگلیسی

۱. Allport. G. W. & Ross. J. M. (1967). *Personal Religious Orientation and prejudice. Journal of personality and social psychology*, 5. 432-443 .
۲. Allport. G. W. , Vernon P. E. , & lindzey. G. (1960). *Manual: Study of values (3rd ed.)* Boston: Houghton Mifflin Company .
۳. Allport. G. W. (1950) *The individual and His Religion*. New York: Mcmillan .
۴. Amaro. J. W. F. (1998). *Psychology, psychoanalysis and religious faith*.
psychwww.com/psyrelig/amaro.html
۵. *american pastoral Councelors (2002). About Pastoral Counceling*, <http://www.aapc.org/about.htm>
۶. Bar-on. R. (2001). *Emotional intelligence and self-actualization*. New York: Routledge .
۷. Benson. H. (1996). *Timeless Healing: The Power and Biology of Belief*. New york: Scribner .
۸. Benson. H. (2000). *The Relaxation Response*. New york: HARPERTORCH
۹. Boeree. C. G. (2002). *GORDON ALLPORT. 1897- 1967* .
۱۰. Chiu. L. (2001). "Spiritual resources of Chinese immigrants with breast cancer in the USA". *International Journal of Nursing*. 38(2). pp. 175-184 .
۱۱. Clinebell. H. J. (2002). *The Christian Massage and Mental Health* .
۱۲. Cobb. C. D. & J. D. mayer. (2000). "Emotional Intelligence: what the Research says". *Educational Leadership*. 58. pp. 14-18 .
۱۳. *Conscious Pursuits (2005). Spiritual Intelligencem Conscious Pursuits, Inc. All Rights Reserved* .
۱۴. Crandall. J. . & Rasmussen. R. (1975). *Purpose in life as related to specific values. Journal of Cinical Psychology*. 31. 483-485 .

١٥. Darke C. (2002). *Religion Vs. Psychiatry in Alienation* .
١٦. Davis. J. (Jun. 10. 2002). *Spirituality Prerents Depression in old Age* .
١٧. Dossey. L. (1996). *Prayer Is Good Medicine*. New York: Harpercollins Publishers Inc .
١٨. Elkins. M. & R. Cavendish (2004). "Developing a plan for pediatric spiritual care". *Holistic Nursing Practice* 18(4). pp. 179-186 .
١٩. Ellis. A. (1980). *Psycho theapy and Atheistic values: A Response to A. E. Bergin's "psychotherapy and Religious values"*. *journal of consulting and clinical psychology*. 48. 633-639 .
٢٠. Fountain. D. E. (1999). *God, Medicine & Miracles. The Spiritual Factor in Healing*. U. S.: Shawbooks .
٢١. Hales. D. R. (2001). *An Inactivation to Health*. U. S: Wadsworth
٢٢. <http://faculty.plts.edu/gpence/html/mental.html>
٢٣. <http://my.Webmd.com/content/article/1738.52435>
٢٤. <http://pmep.cce.cornell.edu/profiles/extoxnet/dienoochlor-glyphosate/cimethoate-ext.html>
٢٥. <http://stepsalanostl.org.html>
٢٦. http://webmd.com/content/article/27/1728_60756.htm
٢٧. http://www.ffrf.org/fttoday/2000/jan_feb2000/sloan.html (Oct. 6. 2006)
٢٨. <http://www.psychwww.com/psyrelig/sollod2.html>
٢٩. <http://www.rcpsych.ac.uk/college/sig/spirit/>
٣٠. <http://www.ship.edu/-cgboeree/allport.html>
٣١. <http://home.earthlink.net/~openedbook/Religion.psy psychiatry.aliens.html>
٣٢. http://findarticles.com/cf_dls/m0BSC/4_12/82551722/print.jhtml
٣٣. Koenig. H. G. (1998). *Religion and Mental Health*. California.: Academic Press .
٣٤. Levin. J. S. et al (2002). *God, Faith and Health*. New York: John Wiley & Sons. INC .
٣٥. Loewenthal. Kate et al (Jan 28. 2002). *Religion May Influence Attitudes Towards Alcohol and Depression* .
٣٦. Mayer. J. D. ;R. D. Caruso & S. Peter. (2000). "Emational Intelligence meet traditional Standards for an Intelligence". *Emational Intelligence*. 27. pp. 267-298 .
٣٧. McGuire. M. B. (1993). "Health and spirituality as contemporary concern". *Annals of the American Academy of Political & Social Science*. 527. pp. 144-155 .
٣٨. 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 .
٣٩. NA Society. (2002). *What Is The Narcotic Anonymous?*
٤٠. 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 .
٤١. Nelson. R. (Sep. 13. 2006). *Mental Health and Spiritual Wealth. can Modern Psychiatry Find Room for a Higher Power?*
٤٢. 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 .

٤٣. Oswald. K. D. (2004). *Nurses' perceptions of spirituality and spiritual care and emotional Intelligence*. Unpublished Doctoral Dissertation. Darke University. Des Moines, IA, US .
٤٤. Petrides. K. V; N. Frederickson & A. Furnham (2003). "The Role of Trait Emotional Intelligence in Academic Performance and Deviant Behavior at school". *Journal Personality and Individual Differences*. Vol 17. pp. 37-57 .
٤٥. Pressman. Peter (1992). *Journal of Hospital & Community Psychiatry*. vol43. No: 12
1998). *Phantoms in the brain: Probing the mysteries of the human mind*. London. UK: Fourth Estate .
٤٧. Ross. L. A. (1994). "Spiritual aspects of nursing". *Journal of Advanced Nursing* 19. pp. 439-447 .
٤٨. Sloan. R. P. (2000). *Religion, Spirituality & Medicine* .
٤٩. Smith. S. (2004). "Smith. Exploring the interaction of emotional Intelligence and spirituality". *Traumatology* 10(4). pp. 231-243 .
٥٠. Sollod. R. N. (2002). *Integrating Spiritual Healing Approaches and Techniques into Psychotherapy* .
1993). *The comprehensive Handbook of Psychotherapy Integration*. New York: Plenum Press .
٥٢. Taylor. A. J. W. (2001). *Spirituality and Personal Values: Neglected Components of Trauma Treatment*. *Traumatology*. Vol. 7. No. 3.
2002). *Spirituality and Psychiatry Special Interest Group*.
٥٤. Thompson. I. (2002). "Thompson. Mental health and spiritual care". *Nursing Standard: Official Newspaper of the Royal College of Nursing* 17(9). pp. 33-38. *View Record in Scopus | Cited By in Scopus* (6) .
٥٥. Van Leeuwen. R. & B. Cusveller (2004). "Nursing competencies for spiritual care". *Journal of Advanced Nursing* 48(3). pp. 234-246 .
٥٦. Vaughan. F. (2002). "What is spiritual intelligence?". *Journal of Humanistic Psychology*. 42(2). pp. 16-33 .
2001). *Mental Health: New Understanding*. New Hope. The WORLD HEALTH REPORT .
٥٨. Wolman. R. N. (2001). *Thinking with Your Soul: Spiritual Intelligence and Why ?? Matters*. New York: Harmony Books .
٥٩. Zohar. D. & L. Marshall (2000). *SQ: Spiritual Intelligence: The ultimate intelligence*. New York, NY, USA: Bloomsbury .