

دعا و نقش آن در بهبود فعالیت‌های روانی

صها قدس

واقعیات وجودی خویش در وادی هولناک
بی‌پناهی رها ساخته‌اند.

به راستی آحاد بشر، عروسک‌هایی را
می‌مانند که غافل از خویشتن خویش، روزگاری
محدود را لابه‌لای تنیده‌های زندگی مادی
سپری می‌کنند، بی آن که حتی لحظه‌ای در
اندیشهٔ چراها، چگونگی‌ها و بایدها نیز سیر
نمایند.

احساس سردرگمی و از هم گسیختگی
افکار و پوچی‌های ناشی از دور شدن از فطرت
و نهاد اصیل، بیش از پیش انسان‌ها را دچار انواع
در هم ریختگی فکری و مشکلات و مصائب
روحی و روانی ساخته است. هم اکنون بشر با
ورود به هزارهٔ سوم حیات مدون خود دریافته
است که بازگشت به معنویت و نیز دنیای درونی
خویش و ارتباط با خداوند جاودانه و مطلق و
ارزش‌های اصیل بشری، تنها نجات‌بخش وی از
هیاهو و جنجال‌های ساختهٔ دست خودش
است و می‌تواند به این عوامل چون سپر و
سلاحی علیه استرس و فشارهای روحی و
روانی چون اضطراب و سایر معضلات بنگرد و
از آن‌ها بهره جوید. در این میان جایگاه دعا و
ارتباط با خالق یکتای هستی از طرف
اندیشمندان شرق و غرب مورد بازنگری ویژه



آغاز سخن

حیات انسانی در جوامع کنونی بس
مخاطره‌انگیز می‌نماید. جوامعی که پس از
غلتیدن در موج پیش‌رفت فناوری و جدا شدن
از اندیشه‌های عمیق و اصیل خویش، افقی
مبهم‌تر از همیشه پیش‌روی انسان‌ها گشوده‌اند و
او را تنها تر از همهٔ اعصار و قرون و منفک از

قرار گرفته است.

تاکنون تحقیقات زیادی در زمینه تأثیر شرکت در مراسم کلیسایی، دعا و حتی دعا از راه دور برای شفای بیماران صورت گرفته و براساس آمار سال ۱۹۹۶، در نظر پرسی از ۲۶۹ پزشک، ۹۹٪ آنان معتقد بوده‌اند که دعا و نیایش، مراقبه یا انواع دیگر مراسم معنوی و دینی می‌تواند هنگام بیماری به شفای بیماران کمک کند. این تحقیقات در مؤسسات قابل اعتمادی چون مؤسسه تحقیقاتی بیل^۱ دوک^۲ و دارت موث^۳ و دانشگاه میشیگان صورت پذیرفته است و هم اکنون مطالعات علمی دربارهٔ اثر ایمان، دعا، و عمل به فرایض مذهبی در شفای بیماران در سراسر آمریکا در حال اجراست. (بت کوری، مترجم: صوفی، ۱۳۷۶).

مذهب، نیایش و ارتباط با خالق هستی راهی است که بشر پس از قرن‌ها جدایی از آن دوباره به سوی بازگشته و به توانایی‌های عمیق و کارساز آن در مبارزه با مشکلات زندگی جدید که اضطراب هم یکی از ثمرات آن است پناه برده است و دیگر نمی‌توان منکر تعامل بین روان‌پزشکی، روان‌شناسی و حتی در مواردی پزشکی از یک سو و مذهب از سوی دیگر شد.

یونگ در کنفرانسی که در سال ۱۹۳۵ ایراد نموده است می‌گوید: نه تنها مسیحیت با نمادهای رستگاری‌اش، بلکه تمامی مذاهب شامل بدوی‌ترین آن‌ها با آیین جادویی‌شان انواعی روان‌درمانی‌اند که رنج‌های روحی و جسمی ناشی از روح را درمان کرده، بهبود می‌بخشند. وی در یک کار منتشر شده در سال ۱۹۴۶ می‌نویسد: تنها دیدگاه‌های سودمند در جهان امروز، آن سیستم‌های روان‌درمانی‌اند که ما آن‌ها را مذاهب می‌نامیم و در مقاله انتشار

یافته در سال ۱۹۵۱ می‌نویسد: مذهب نه تنها بر ضد بیماری است، بلکه عملاً سیستمی برای بهبود و رشد روانی است. وی در مقاله خود تحت عنوان "انسان نوین در جست‌وجوی یک روح"، ادعا می‌کند که هیچ‌گاه بیماری نداشتند درمانش مستلزم بازگشت از به مذهب باشد. مذهب و محیط‌های مذهب بر روان‌بهداشت روانی و راه رسیدن به کمال و سعادت است. عملکرد معمول مذهب این نیست که از اضطراب‌بمان برهاند، بلکه حمد و تکریم خداوند به ما این توانایی را می‌دهد که محدودیت‌ها و وابستگی‌هایمان به ظاهر دنیا و تعلقات دنیوی را کم کنیم (دوستدارقلی، ۱۳۷۷).

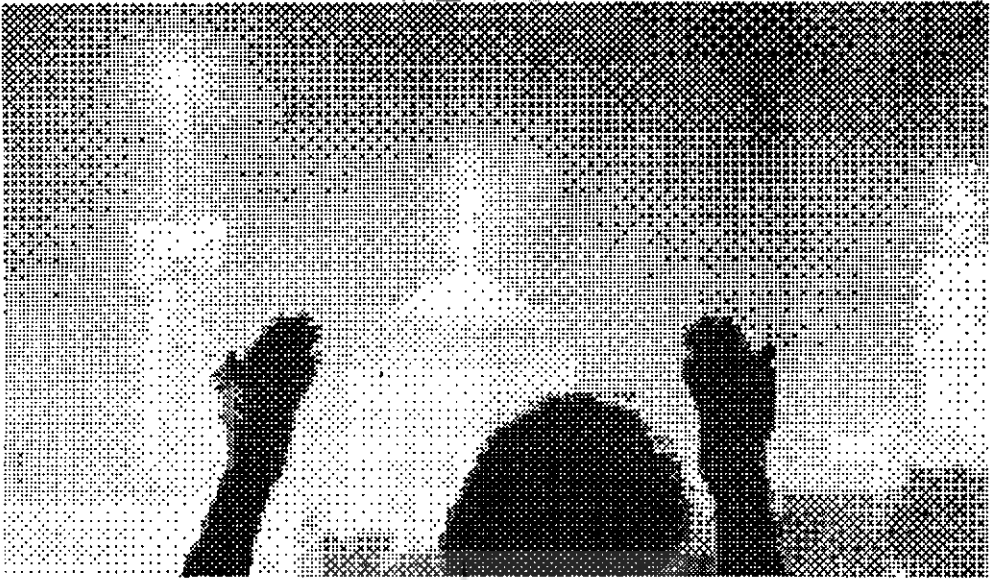
ذکر و جنگ زدن به ریسمان الهی که پیوندی استوار و ناگسستنی است، انسان را به وادی ایمن می‌رساند و اندیشهٔ اتصال به نیرویی ماورای تمامی نیروهای طبیعی، خوف و بیم را از دل و ذهن انسان بیرون می‌راند و به عقیدهٔ روان‌کاوان این مهم‌ترین داری اضطراب است.

مفهوم دعا چیست و نقش‌های آن کدام است؟

دعا به معنی خواندن، حاجت خواستن و استمداد است، و گاهی مطلق خواندن از آن منظور است (قریشی، ۱۳۵۲).

در اصطلاح، دعا به معنی خواندن خدا، مخاطب قراردادن و صدا زدن توأم با تضرع و اظهار درماندگی است.

خداوند در آیهٔ: وَاِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَاتَّبِعْ قُرْبَانَ اجِيبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ اِذَا دَعَا فَلْيَسْرِعْ لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (هوره، آیه ۱۸۲) (چون بندگان من از دوری و نزدیکی من از تو پرسند، بدانند که من به آن‌ها نزدیک خواهم بود



از او زایل کرده، در طی مسیر زندگی با آن‌ها روبه‌رو نگردد.

زمانی نیز دعا برای درخواست جذب خوبی‌ها و زیبایی‌هاست که بنده آن چه را که از نیکویی در برابرش جلوه‌گر است از خداوند طلب می‌نماید.

گاهی دعا به عنوان ارتباط عاشقانه و همیشگی بنده با خداوند است. در هر قدمی او را می‌بیند و جهان برایش جلوه‌ای از وجود اوست. جز رضایت او را نمی‌خواهد و این همان بهشت موعود است که خداوند خود فرموده است: یا ایها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه فادخلی فی عبادی و ادخلی جنتی (سوره فجر، آیه ۳۰). ای نفس مطمئن و دل آرام (به یاد خدا) امروز به حضور پروردگارت باز آی که تو خشنود (به نعمت‌های ابدی او) و او راضی (از اعمال نیک) است. باز آی و در صف بندگان خاص من در آی و در بهشت من داخل شو.

و هر که مرا خواند دعای او را اجابت کنم و به من ایمان آورند تا به سعادت راه یابند، وعده اجابت به بندگان خویش داده و با عطوفت خاصی خود را نزدیک به آنان ذکر کرده است که دعای ایشان را به استجابت برساند.

از آن جا که مکتب اسلام در صدد تربیت و تعلیم بشر است، هر دستور، نکته و گفته‌ای از آن می‌تواند منشاء کاملی برای دست یافتن به این اهداف به حساب آید. به دعا می‌توان از وجوه گوناگون نگریت و جنبه‌های متفاوت آن را باز شناخت.

انواع دعا:

گاهی دعا صرف درخواست حاجتی از خداوند می‌باشد. در این حالت در مورد مشخصی بنده دست به آسمان گشوده، طلب مدد و یاری می‌کند. گاه به صورت عام درخواست دفع بلا، یا سختی‌ها می‌نماید تا خداوند آن چه را که از رنج‌الم و ناراحتی است

دست باد می سپارد.

دعا سبب طهارت روح انسان می شود، ضلالت و گمراهی را به او تذکر می دهد، گردوغبار روزمرگی ها را از صورت تفکر او می شوید، هدف و جهت اصلی را به او متذکر می شود و کژی ها و کاستی ها را کم رنگ کرده، روح ایمان را باز می پروراند.

با دعا، توکل در انسان افزایش یافته، وی با نیروی اعتماد بر قدرتی متعال که همیشه همراه اوست و شاهد و ناظر اعمال و گفتار او، سعی در پیرایش تفکرات خویش و زدودن آرایش از اعمال و کردار نموده، در نهایت در مسیر تربیتی صحیحی به حرکت در می آید.

دعا، آموزنده حکمت

دعا اندیشه و تفکر انسان را تعلیم می دهد و موجد جهان بینی و شعور و شناخت و آگاهی در افکار بشر است. انسان به هنگام دعا، عظمت و بزرگی خالق هستی را یاد می کند و همین امر را به شعور خویش تفهیم می نماید. ایجاد شعور، شناخت و فکر نقش سازنده ای در حیات آدمی ایفا می کند و شاید به همین سبب است که در احادیث بسیاری انسان به تفکر دعوت می شود تا آن جا که این امر از برترین عبادات محسوب می گردد. هم چنین دعا، عامل برقراری عوامل ماورای طبیعی است و انسان با مؤثر دانستن این عوامل در امور حیات خویش به آرامش قلبی و اطمینان خاطر دست می یابد و این آرامش به نوبه خود سبب "شرح صدر" و ایجاد روابط پویا در اجتماع می شود و نیز دارای نقش مؤثر و حساس در جهان هستی است، زیرا چنین فردی نه تنها خود به درجات بالاتر کمال انسانی صعود می کند، بلکه باعث شکوفایی و

نباید پنداشت که تأثیر دعا صرفاً در استجابات آن است، بلکه همان ارتباط، راز و نیاز، درخواست و حاجت به پیشگاه او بردن و به دامان افراد دیگر بشر در نیاویختن، او را در لحظات خویش جاری دانستن و همراه او بودن و از درگاه پاکش خود او را خواستن نعمتی است که شاید نتوان با چیز دیگری آن را تعویض کرد. در دهه های اخیر موضوع دعا و نیایش از مباحثی است که مورد توجه انسان ها، بالاخص در جوامع غربی قرار گرفته است و نیایش به مفهوم ارتباط با خالق هستی مطرح شده و اندیشمندان با هر آیین و مذهبی به نقش سازنده دعا پی برده، سعی در بهره برداری از نیروی عظیم آن دارند.

در مورد نقش هایی که دعا در وجود انسان دارد، می توان از جهات گوناگون به بحث و بررسی پرداخت.

نقش تربیتی دعا

اولین اثر دعا، نقش تربیتی آن است. بدین گونه که اولاً دعا یاد خداوند را در دل انسان زنده نگاه می دارد: و لا تکنونوا کالذین نسوا الله فانسیهم انفسهم (سوره حشر، آیه ۱۹). و شما مانند آنان نباشید که به کلی خدا را فراموش کردند و خدا هم نفوس آنها را از یادشان برد. انسان به دلیل ساخت فکری و ذهنی خود فراموشکار است و به سبب همین خصوصیت دچار انحرافات و خطاهایی گاه بسیار بزرگ می شود، چنان که از مسیر هدایت و جاده حرکت اصیل خویش منحرف شده، اهدافش را گم می کند و دچار سردرگمی عقیدتی و فکری می گردد. آینده اش را به تباهی می کشاند و هستی خویش را بدون آن که بهره ای ببرد به

احساس در ادبیات جهان گواهی بر این مدعاست. به ویژه جوامعی که از قدمت فرهنگی بیش‌تری برخوردارند، از این لحاظ غنی‌تر می‌نمایند. متون ادعیه اسلام نیز از جهت زیبایی کلام و نیز از جهت دستوری و نگارش و از نظر عمق و لطافت بی‌نظیر است. خواننده این عبارات در حقیقت تمامی این جریان پر نشاط و کامل را به اعماق وجود خویش رهنمون می‌سازد و جان خویش را با جمال این کلمات در نهری پاک و جوشان شست‌وشو می‌دهد و لطافت‌های آن را هم جوار نفس خویش ساخته، همراه با معانی نغز آن از سفلای خاک به بی‌کران آبی آسمان‌ها صعود می‌کند.



از دیگر مسائل حائز اهمیت، ساختارشناسی دعاست. واژه‌ها و پیوند آن‌ها، ساختمان عبارات و موسیقی کلام باید مورد دقت و تأمل قرار گیرد. واژه‌ها در ادعیه با محتوای خود تناسب دارند. واژه‌هایی که از تندی بیش‌تری برخوردارند از حروف خراشی بیش‌تری تشکیل می‌شوند. آن‌که هنر کلام دارد از واژه‌های مناسب و هم‌آهنگ با موقعیت‌ها بهره می‌برد. در دعا این هنر به اوج خودش می‌رسد. بدین گونه است که در تمامی دعاها، زیبایی سخن از جهت رعایت نکات دستوری و نگارش و نیز عمق و لطافت و موزون بودن و هم‌آهنگی معانی دیده می‌شود. به عنوان مثال می‌توان کلام امیرمؤمنان را در ادعیه‌ای چون صباح و کمیل مورد دقت نظر قرار داد. این تلطیف روح می‌تواند نقش بسیار والایی از جهت تربیتی در زندگی انسان داشته باشد. بالاخص در جهان پر تش‌کنونی که خشونت و بی‌رحمی و فقدان عواطف عالی انسانی در حال گسترش است و حیات صنعتی به همراه تمامی

بالتدگی دیگر آحاد بشر نیز می‌شود. درآیه: **وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا** (سوره عنکبوت، آیه ۶۹) و آنان که در راه ما جهد و کوشش کردند محققاً آن‌ها را به راه خویش هدایت می‌کنیم. مسئله حرکت و کوشش و در همان حال هدایت به جهت مستقیم توأمأ مطرح می‌گردد و این موضوعی است که امروزه در علم "سایکو سیرنتیک" نیز بدان رسیده‌اند. دعا و نیایش نیز زمینه را آماده ساخته، انسان را از لحاظ فکری و روحی در مسیر حرکت قرار می‌دهد.

دعا عامل تلطیف روح

ادعیه‌ای که در مکتب ما وارد شده است، سرشار از مضامین لطیف و زیباست و درباره تأثیر کلام زیبا در روح انسان تا به امروز شکی وارد نشده است. سخنان نغز و زیبا و سرشار از

صورت پذیرد. دعا صورتی از حقانیت حق است. پس می‌توان تصویرسازی کرد، ولی انسان باید قدرت آن را داشته باشد. هر کس متناسب با درک خویش و آن چه خوانده است، دعایش با دیگری متفاوت می‌باشد (مصطفی دلشاد تهرانی، ۱۳۷۷).

به هر حال آن‌چه از اعماق وجود آدمی بر می‌خیزد می‌تواند منشاء تحولات بسیاری در خارج از انسان باشد. هر سال شاهد بی‌شمار افرادی هستیم که از طریق دعا شفا می‌یابند و به خواست‌های خویش دست می‌یابند. و زیباتر آن‌که بر اساس روایات، انسانی که خداوند بخواهد حاجتش را روا کند، راه دعا را نیز به وی می‌آموزد.

با اندکی تأمل در احادیثی که در آن‌ها سفارش به دعا شده است و نیز متونی که برای ما باقی مانده، به نقش عجیب و پررمز و راز تصویرسازی ذهنی "دعا" پی می‌بریم. برای مثال به چند حدیث ذیل بسنده می‌کنیم:

مظاهرش انسان را به سوی پرتگاه نیستی انسانیت پیش می‌برد و حیات معنوی وی را مورد تهاجم و تهدید قرار داده است، ایجاد آرامش و روحیه‌ای لطیف و سرشار از معنویات و عواطف و نگرشی پرلطف به جهان هستی، تأثیر به‌سزایی در افکار انسان گذاشته، شرایطی برای نجات روحی وی فراهم می‌آورد، که در غیر این صورت بدان دسترسی نخواهد داشت.

دعا و تصویرسازی ذهنی

یکی دیگر از وجوه بسیار مهمی که در متون اسلامی بالاخص ادعیه وجود دارد و متأسفانه تاکنون بدان پرداخته نشده است، بعد "تصویرسازی ذهنی" آن‌هاست. خداوند این شأن را در آیات قرآن نیز آورده و از طریق تصویرسازی، مفاهیم معقول را به صورت محسوس در می‌آورد. آن چه وجود دارد صورتی از حق است، لذا تصویر دارد و البته تصویر، تأثیرش بر دل‌ها بسیار زیادتر است. قرآن کریم بهشت و دوزخ را به تصویر می‌کشد و مثال‌ها در آن به گونه‌ای زده می‌شود که بیش‌تر قادر به تصویرسازی باشد و با ملموس و عینی شدن، تأثیر آن بیان بر روح و روان انسان‌ها افزون گردد. مصداق‌ها عینی می‌شوند تا قابل رؤیت باشند. این که بعضی ادعیه قرآن با لفظ "رب ادخلنی" آغاز می‌شود، صحبت ورود و دخول است تا تصویرسازی شود و انسان وارد به آن عالمی گردد که باید آن را درک کند.

تصویرسازی دو شأن دارد: ۱- مفاهیم و تصویر ۲- قدرت تصویرسازی. گاهی مفاهیم وجود دارد ولی شخص قدرت تصویرسازی ندارد. گاهی نیز خلاف این جهت است. لذا این دو باید با هم همراه گردند تا تصویرسازی



شکسته، ای آزاد کننده زندانیان، ای بی نیاز کننده بدبختان و فقیران، ای نگهدار پناهندگان ترسان، ای کسی که هر تدبیر و تقدیر به دست اوست، ای کسی که هر مشکلی بر او آسان است.

هنگامی که شخص مضطر و نگران این کلمات را پیش خود زمزمه می نماید در حقیقت توانایی های پروردگار و قدرت او را در جای جای حیات بشری مرور می کند و نقش دهندگی او را در تمامی امور زندگی بر خویشش گوشزد

حضرت صادق - علیه السلام - فرموده است: هر گاه دعا کردی، گمان کن که حاجتت بر در خانه است (یقین به وعده اجابت) (اصول کافی، جلد چهارم، صفحه ۲۲۲). هم چنین فرموده است: خدای عزوجل حاجت تو را می داند و نیز می داند که تو چه می خواهی ولی دوست دارد که حاجت های خود را به درگاه او شرح دهی (اصول کافی، جلد چهارم، صفحه ۲۲۵) و نیز فرموده است: مؤمن همواره در حال خیر و امیدواری است (اصول کافی، جلد چهارم، صفحه ۲۴۶).

به جهت آن که باب تفحص و تحقیق در ارتباط با این شأن دعا یعنی "تصویرسازی مثبت" گشوده گردد، فزاهایی از چند دعای وارده را خواننده، به تأثیر آن ها در برقراری تصویرهای ذهنی مثبت توجه می کنیم:

"یا اجود الاجودین یا اکرم الاکرمین یا اسمع السامعین یا ابصر الناظرین یا جارالمستجیرین یا امان الخائفین یا ظهر اللاجین یا ولی المؤمنین یا غیاث المستغیثین یا غایة الطالبین یا صاحب کل غریب یا مونس کل وحید یا ملجأ کل طریب یا مأوی کل شریب یا حافظ کل ضالّه یا راحم الشیخ الکبیر یا رازق الطفل الصغیر یا جابرالعظم الکسیر یا فاکت کل اسیر یا مغنی البائس الفقیر یا عصمة الخائف المستجیر یا من له التدبیر و التقدیر یا من العسیر علیه سهل یسیر" (دعای مشلول).

"ای بخشنده ترین بخشندگان، ای کریم ترین کریمان، ای ایمنی بخش ترسندگان، ای پشت و پناه پناه جوینان، ای یاور اهل ایمان، ای فریادرس فریادخواهان، ای منتهای مقصود طالبان، ای رفیق غریبان، ای مونس بی کسان، ای پناه آوارگان، ای روزی دهنده طفلان خردسال، ای پیوند دهنده استخوان های



ظلم و اسراف کرده‌اید، از رحمت نامتتهای خدا ناامید نباشید که خداوند جمیع گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.

می‌بینیم که انسان با این کلمات مهربانی و آمرزنده بودن خداوند را یاد می‌کند و می‌داند و باور دارد که اگر حوادث و سختی‌ها چون زنجیری گران و مهیب بر دست و پایش بیفتد، اوست که بازکننده زنجیرها خواهد بود و می‌داند و از او می‌خواهد آن چه طاقتش را در خود نمی‌یابد برایش پیش نیاید و بدین گونه آرامشی بر قلب و جان خویش فرود می‌آورد.

این موضوع نیز دوباره به انسان یادآوری می‌شود که خداوند به او نزدیک است و اگر از او بخواهد، دعایش را مستجاب می‌گرداند و خود امر کرده که حتی اگر بر خوشتن ظلم کرده‌اید از رحمت خدا مأیوس نشوید.

اگر انسانی که احساس بی‌پناهی و فشار مشکلاتی که به درست یا نادرست برگرده خویش تحمل می‌کند، به تدریج وی را به سوی اضطراب و آندوه و یأس می‌کشاند، این کلمات را با حضور قلب بر ذهن خویش جاری سازد، همچون آب خنکی گرما و خشکی سوزاننده نگرانی‌ها را بر طرف می‌سازد و چنان چشمه‌ای زلال او را غرق در آرامش روحی می‌سازد.

” یا من تحلّ به عقدالمکاره و یا من یفتا به حدّالشدائد و یا من یلتمس منه المخرج الی روح الفرج ذلت لقدرتک الصعاب و تسببت بلطفک الاسباب و جری بقدرتک القضاء و مضت علی ارادتک الاشیاء.“

ای خدایی که گرفتاری‌های عالم به او گشایش می‌یابد، ای خدایی که سختی‌های جهان با او آسان می‌گردد، ای آن که بیرون شدن

نموده، به خود یادآوری می‌نماید که همه چیز در دست‌های توانای خالقی است که می‌تواند گره گشای تمام سختی‌ها باشد، و این امر را برای خود تکرار می‌کند که همه چیز برای ” او “ آسان است و هر مشکلی برایش سهل و راحت. در این هنگام وقتی شخص تصویری چنین مثبت از یاری دهنده‌ای پر قدرت در ذهن خویش می‌سازد، کم‌کم به این باور دست می‌یابد که او نیز هر مشکلی داشته باشد نباید مضطرب گردد، زیرا همه آن عواملی که باعث ترس و نگرانی‌اش شده است می‌تواند به اشارت سرانگشت پر قدرت وی از میان برود. احساس اتکاء و قدرت می‌کند و اتکال و تکیه به نیروی مطلق به وی آرامشی می‌بخشد که هیچ چیز جایگزین آن نخواهد بود.

” یا شفیق یا رفیق فکنی من خلق المضیق واصرف عتی کلّ همّ و غمّ و ضیق و اکفنی شرّ مالا اطیق و اعنی علی ما اطیق.“

” ای خدای مهربان، ای رفیق بندگان، مرا از رنج‌های سخت حوادث رهایی‌ام ده و غم و همّ و سختی مرا بر طرف کن و از شری که طاقت آن را ندارم نگهداری کن و بر آن چه طاقت دارم یاری فرما.“

” وقلت ادعونی استجب لکم و قلت و اذا سئلک عبادی عتی فاتی قریب اجیب دعوة الداع اذا دعان و قلت یا عبادی الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ان الله یغفر الذنوب جمیعاً اینه هو المغفور الزحیم (دعای مشلول) .“

” و فرمودی مرا بخوانید تا اجابت کنم و باز فرمودی ای پیامبر هر گاه بندگانم از تو درباره من پرسند، من بسیار به آن‌ها نزدیکم و هرگاه مرا به دعا خوانند دعایشان را مستجاب می‌کنم و باز فرمودی: ای بندگان من که بر نفس خود

می‌یابد، محبوب آسمان‌ها و زمین می‌داند، در سختی‌ها صبور و بر نعمت‌ها شکرگزار است و خود وجودش را این‌گونه یافته، به ساختن تصویر مثبتی روی آورده که نتیجه آن یقیناً همان خواهد بود که در این عبارات آمده و وی را به آرامش روحی رهنمون خواهد ساخت.

”اللهم انّ قلوب المختبئين اليك واليه و سُئِل الراغبين اليك شارعهم و اعلام القاصدين اليك واضحه و افئدة العارفين منك فاعزه و اصوات الداعين اليك صاعده و ابواب الاجابة لهم مفتحة و دعوة من ناجاك مستجابة و توبة من اناب اليك مقبولة و عبرة من بكى من خوفك مرحومة و الاغاثة لمن استغاث بك موجودة و الاغاثة لمن استعان بك مبذولة.“

”خداوند! دل‌های خاشعان در تو واله و حیران است و راه‌های مشتاقانت به جانب تو باز است و نشانه‌های آنان که قاصد کوی تو اند، روشن است و قلوب عارفان از شهود جلال هراسان و صدای دعاکنندگان و بندگان اهل دعا به درگاه تو بلند و درهای اجابت به روی آنها باز است. دعای اهل مناجات مستجاب و توبه آنان پذیرفته است. چشمان گریان آنان که از خوف تو گریانند مورد لطف و رحمت است. فریادرسی تو بسر آنها که به درگاهت فریادخواهی کنند مهیاست و یاریات بر آنان که از تو یاری می‌طلبند مبذول است.“

با اندکی تأمل در این عبارات در می‌یابیم که جملات به صورت خبری بیان شده و این بدان معنی است که از پیش به مرحله اثبات رسیده است. شخصی که می‌گوید درهای اجابت خداوند بر بندگان باز است و این امر را به یقین مطرح می‌سازد به راستی درها برایش گشوده شده، راه‌های حقیقت پیش چشمانش باز

از غم و اندوه به شادی و خرمی از او درخواست می‌شود، مشکلات عالم پیش قدرتت رام گردند و اسباب و علل هر چیز به لطف و کرمت نظام یافته است، قضا به قدرتت تو جاری است و هر چیز عالم به اراده تو امضا می‌گردد.“

آری اگر در ذهن خویش تصویر قدرت خداوند را ترسیم کنیم، او که هر سختی را سهل می‌سازد و هر گره‌ای را قادر به گشودن است، آن گاه می‌توانیم با درخواست از او جامه نگرانی‌های آینده را برکنیم و لباس آرامش بر خویش ببوشانیم.

اللهم فاجعل نفسي مطمئنة بقدرک، راضية بقضائك مولمة بذكرک و دعائك و محبة لصفوة اوليائك، محبوبة في ارضک و سمائك، صابرة على نزول بلائک، شاکرة لقواضل نعمائک، ذاکرة لسوانح الائمک مشتاقا الى فرحة لقائک (زیارت امین الله).

خداوند! نفس مرا به قدرتت مطمئن کن و به قضای خویش راضی بگردان، مشتاق و حریص به ذکر و دعای خود فرما، دوستدار خاصان اولیای خویش و محبوب در اهل زمین و آسمان خودساز و با صبر و شکیبا در هنگام نزول بلا و سختی گردان. شکرگزار نعمت‌های ظاهر و متذکر نعمت‌های باطن خود گردان و مشتاق لقای خود فرما.“

به زبان آوردن این کلمات و عبارات در حقیقت جان و روح آنها را در مغز انسان تمرین می‌نماید، آن چه باید باشد را به زبان دعا می‌گوید و چون هنگام دعا، آن چه را خواسته، در یافته می‌داند، عملاً خود در این مسیر قرار می‌گیرد.

انسانی که خود را راهی مقصد رضا و سلم

در انتهای سخن باید بگوییم که نیازمندیم تا گنجینه عظیم معارفی را که در متون مکتب ماست، بالاخص آنچه تحت نام دعا آمده بازشناسیم، که ما به سان ماهیانی که در آب غوطه ورنند و کم‌تر فرصت یافته‌اند تا حقیقت آب را دریابند، کم‌تر توانسته‌ایم درباره دعا و تأثیرات سازنده آن بیندیشیم. باید به کمک این خزائن پر فیض، دردها و آلام بشر و تیرگی‌های ضمیرش را شفا بخشیم و نشاط و سرزندگی لازم را برای تداوم و شکل‌دهی حیاتی پربار در خویشتن به وجود آوریم.

الهی کیف ادعوک و انا انا و کیف اقطع رجائی منک و انت انت .”



منابع:

- قمی، شیخ مرتضی: مفاتیح الجنان، ترجمه الهی قمشه‌ای، ۱۳۴۲.
- کوری پارت: بازگشت به دعا در آستانه هزاره سوم، ۱۳۷۷.
- کلینی، محمد: اصول کافی، ترجمه سید هاشم رسولی، جلد چهارم، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اهل بیت، علیهم السلام، قم ۱۳۴۸.

پی‌نوشت‌ها:

- 1- YALE
- 2- DUKE
- 3- DART MOUTH

می‌گردد. دیگر مشکلی نمی‌تواند وی را ناآرام سازد، زیرا به حلال مشکلات یقین دارد. دست‌هایی را در امور جهان صاحب قدرت می‌داند که هیچ‌کس را یارای مبارزه با آن نیست. پس با هر ناملامی در خویش فرو نمی‌رود و تصویر ذهنی‌اش رسیدن کمک و استعانت به موقع خداوند مهربان است. از آینده هراسی به دل راه نمی‌دهد، اضطرابی از پیش آمده‌ها ندارد، زیرا در مغز او چنین طراحی شده است که گرفتاری‌های عالم به آسانی به سرانگشت قدرت چنان قادر متعالی بر طرف خواهد شد و آن چه از او بخواهد، درهای اجابتش به یقین باز است.