

## نیایش، گنجینه‌ای بکر برای پژوهش‌های اسلامی - روان‌شناختی

یکی دو سال پیش، توفیق حضور در مراسم دعای عرفه حرم رضوی را داشتم. هر چند در طول دعا مداح محترم که از مداحان معروف کشوری بود، گریزهایی را می‌رفت که حکم سرعت‌گیر را داشت، اما قابل تحمل بود؛ تا این که به این فقره رسید: «یا مَنْ دَعَوْتُهُ مَرِيضًا فَشَفَانِي، وَعُزِيَانًا فَكَسَانِي وَجَائِعًا فَاشْبَعَنِي وَعَطْشَانَ فَأَزْوَانِي...»؛ ای کسی که او را در بیماری دعا کردم، شفایم داد، و در حال برهنه‌گی، پس پوشاند مرا، و در حال گرسنگی پس سیرم کرد و در حال تشنگی، پس سیرابم نمود...» اینجا گریزی زد که فریاد خاموش مرا برانگیخت و آه از نهادم بلند شد. به مناسبت واژه عطشان، تشنگی کربلا را یاد کرد و مصیبت خواند. خواندن در رثای سیدالشهداء علیهم‌السلام، نه تنها جایز بلکه لازم و واجب است؛ اما هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد.

ماه پایانی فصل دوم امسال، با ماه ذی الحجة همراه است. ایام حج، تمرین توحید و مانور سالانه بندگی خداست. مناسک حج با پیراستگی از همه تعلقات رنگانگ دنیوی و پوشیدن لباس سپید و یک‌رنگ بندگی و لیبیک گفتن به ندای «أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ؟» خداوند شروع می‌شود (احرام بستن) و با حضور در صحرای عرفات به معرفت و شناخت می‌رسد (وقوف در عرفات) و با ماندن در مشعر که مرز منا است، شبی را با خدای خود خلوت می‌کند (بیتوته در مشعر) و با حضور در منی، شیطان را نه یکبار که سه بار از خود می‌راند (رمی جمرات) و نفس اماره و خواهش‌های نفسانی را ذبح می‌کند (قربانی). در این حال است که توفیق حضور در حرم امن الهی را پیدا می‌کند و گرد خانه دوست می‌گردد (طواف). طواف یعنی نقطه کانونی زندگی من

«الله» است، نه نفس...

همه اینها برنامه‌هایی برای تزکیه، تغییر، تنظیم و ارتقای خود است؛ چیزی که روان‌شناسی به ویژه در رویکرد مثبت خود به دنبال آن است و البته در روان‌شناسی اسلامی جای ویژه‌تری به خود اختصاص می‌دهد که باید مورد توجه جدی قرار گیرد. به نظر می‌رسد می‌توان از آن به عنوان جزئی از یک مداخله روان‌شناختی استفاده کرد و یا الگوبرداری کرده و برای طراحی مداخله‌های روان‌شناختی الهام گرفت. در سرمقاله شماره دوم گفتیم که محور و ستون فقرات روان‌شناسی اسلامی، توحید ادراک شده است. دعای عرفه، سراسر توحید و خداشناسی است. قطعه‌ای که در آغاز بدان اشارت رفت، به مصادیق عینی توحید در زندگی اختصاص دارد، نه واقعه دردناک و جانکاه کربلا. تأسف من از این جهت بود که چرا نباید مردم را با خداوند آشنا کنیم. آن جریان نشان می‌دهد که «خدا، اول مظلوم آفرینش است!»! اساساً رمز موفقیت سیدالشهدا علیه السلام و اصحاب و همراهان آن حضرت (به عنوان مثبت‌ترین شخصیت‌های تاریخ بشر) در موحد بودن آنان است. توحید در صحرای کربلا موج می‌زند. تا مردمی موحد نداشته باشیم، حسینی شدن محال است. لذا باید از فرصت دعا و حتی فرصت ایام شادی و عزا، برای آشنا کردن مردم با معارف الهی استفاده نمود؛ به ویژه آنجا که دعا در باره اوصاف خداوند است، مانند همان قطعه از دعای عرفه که گذشت.

به موضوع دعا بازگردیم. از منابع مهم و موضوعات اساسی در روانشناسی اسلامی، دعا‌های معصومان علیهم السلام است. «در اهمیت دعا همین بس که روح و مغز عبادت است و به همین دلیل سودمندتر از قرائت قرآن بلکه با فضیلت‌تر از همه عبادات از آن یاد شده است. دعا، کلید رحمت الهی، مایه تقرب به خدا، موجب تأمین خواسته‌ها، سلامتی از شیطان و زندگی جان است. دعا، نه تنها در رهایی از گرفتاری‌ها و دردها و رنج‌های زندگی به انسان کمک می‌کند بلکه می‌تواند سرنوشت قطعی زندگی را تغییر دهد و از بلاهای گوناگون پیشگیری نماید و از این رو پیشوایان اسلام، پیشدستی و تقدم در دعا را توصیه کرده‌اند، خود آنان نیز بیش از همه و بیش از همه اهل دعا و مناجات با خداوند متعال بوده‌اند. به دلیل آثار و

برکات فراوانی که «دعا» در زندگی فردی و اجتماعی انسان دارد، قرآن کریم با تأکید فراوان و با بیانه‌های گوناگون مردم را بدان فرا می‌خواند و نسبت به سستی در عدم بهره‌برداری از این کلید رحمت و سعادت هشدار می‌دهد و تأکید می‌فرماید که «دعا» میزان وزن و اعتبار و ارزش انسان نزد خداوند متعال است: ﴿قُلْ مَا يَعْجُبُوكُمْ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ﴾<sup>۱</sup>؛ بگو: اگه دعای شما نباشد، پروردگارم هیچ اعتنایی به شما نمی‌کند»<sup>۲</sup>.

دعا از چند جهت می‌تواند مورد بررسی روانشناختی قرار گیرد:

یکی بعد حسی و هیجانی و روانی دعاست. دعا از عواملی است که تأمین‌کننده بخش از لذت‌ها و شادی‌های انسان است. انسان نیاز شدید به انس با غیر خود دارد. تنهایی برای انسان، تلخ و آزاردهنده است. انسان تنها، احساس خلأ می‌کند؛ احساس دردآوری که هیچ چیز حتی ثروت و شهرت و ریاست، آن را پر نمی‌کند. ما نه برای تأمین نیازهای مادی زندگی، بلکه برای تأمین نیازهای عاطفی‌مان نیاز به انس گرفتن با دیگران داریم. انس با دیگری، به تناسب ماهیت انسان مراتبی دارد؛ انس با دوست، انس با خانواده و بالاخره انس با خدا. ما سرآغازی به نام خدا داریم که با ورود در این دنیا، از آن دور افتاده‌ایم. از این رو، در این دنیا دچار احساس غربت و دل‌تنگی می‌شویم که با هیچ عنصر دیگری برطرف نمی‌شود. دعا، ارتباطی است که موجب برطرف شدن این احساس غربت و دل‌تنگی می‌شود. مولوی این احساس را چنین می‌سراید:

بشنو از نی چون شکایت می‌کند از جدایی‌ها حکایت می‌کند  
 کز نیستان تا مرا بپریده‌اند از نفیرم مرد و زن نالیده‌اند  
 سینه خواهم شرحه شرحه از فراق تا بگویم شرح درد اشتیاق  
 هر کسی کو دور ماند از اصل خویش باز جوید روزگار وصل خویش<sup>۳</sup>

۱. فرقان: ۷۷.

۲. نهج الدعاء ج ۱ ص ۱۷.

۳. مثنوی معنوی، دفتر اول، بیت ۱-۴.

بعد دیگر دعاها، بعد معرفتی آنهاست. دعا، هر چند زبان حسّ و حال است، اما از معرفت تهی نیست. معصومان علیهم‌السلام بر مبنای معرفت، مناجات می‌کرده‌اند. دعا نشان دهنده مبنای فکری و معرفتی ارتباط با خداست. تجربه هیجانی ارتباط با خدا در سیره معصومان، یک تجربه کور نیست، بلکه تجربه‌ای است مبتنی بر شناخت و آگاهی. از این رو، دعاها یکی از منابع غنی برای تحقیقات روان‌شناختی است. به عنوان نمونه:

– دعای عرفه مملو است از شمردن داشته‌ها و نعمت‌های زندگی. ناآگاهی از داشته‌های موجود و منحصرسازی آنها در چند عنوان مادی، از عوامل مهم در نارضایتی و ناسازگاری روان‌شناختی است. این دعا می‌تواند به ما در شناخت داشته‌های زندگی و برانگیختن حس قدردانی و رضامندی کمک کند.

– همین امر را در دعای جوشن صغیر نیز می‌توان مشاهده کرد. در این دعا، امام کاظم علیه‌السلام در هفده فقره با استفاده از روش مقایسه به تشریح داشته‌های زندگی می‌پردازد و در پایان هر فقره این جمله را تکرار می‌فرماید: «فَلَاكَ الْحَمْدُ يَا رَبِّ مِنْ مُقْتَدِرٍ لَا يَغْلِبُ وَ ذِي أُنَاةٍ لَا يَعْجَلُ صَلَّى عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ اجْعَلْنِي لِتَعْمَاثِكَ مِنَ الشَّاكِرِينَ وَ لِأَلَائِكَ مِنَ الذَّاكِرِينَ؛ پس حمد برای توست ای پروردگارم! از آن جهت که تو آن توانایی هستی که مغلوب نمی‌شوی و بردباری که هرگز شتاب نمی‌کند. درود فرست بر محمد و آل او و مرا از شکرگزاران نعمت و یادکنندگان احسانت قرار ده.»

– هر جا در دعاها «تسبیح» خداوند مطرح شده است، معمولاً برای اصلاح ادراک اشتباه از خداوند و امور مربوط به اوست. در مقابل، «تحمید» برای ایجاد ادراک صحیح از خداوند متعال است. دعاکننده، نخست باید ذهن خود را از تصورات اشتباه نسبت به خدا (که بهداشت روان او را به مخاطره می‌اندازد) پیراسته کند و سپس آن را با ادراکات صحیح از خداوند، آراسته سازد.

و این داستان همچنان ادامه دارد... قصد ما نه برشمردن همه ابعاد دعا، بلکه اشاره‌ای به این موضوع بود تا طرح بحث شود. دعا گنجینه‌ای بزرگ برای دانش روانشناسی اسلامی

است. کشف این ابعاد نیازمند تلاش علمی و متقن است. اندیشمندان و دانش‌پژوهان این حوزه می‌توانند با مراجعه به ادعیه معتبر و مأثور از اهل بیت علیهم‌السلام به بررسی ابعاد روان‌شناختی آنها بپردازند و دانش روانشناسی را غنی سازند. سخن پایانی این که در دهه‌های پیشین، وقتی سخن از نقش دعا در درمان و بهبود بیماری‌های روانی زده می‌شد، اگر آن را غیر علمی می‌دانستند، اما امروزه رویکرد به دعا در درمان بیماری‌های روانی افزایش یافته است. به قول شاعر:

آب در کوزه و ما تشنه لبان میگردیم یار در خانه و ما گرد جهان میگردیم

