

# تأثیر دعا در کاهش

## فشارهای روانی

مهدی مردانی

سختی پیچیده شده است.» و کسی را یارای گریز از آن نیست. بنابراین، گرفتاریها و مشکلات زندگی اموری هستند اجتناب‌ناپذیر که باید با آن روبه‌رو شد؛ اما باید خردمندانه با آنها برخورد کرد. از این رو، پیشوایان دین که برترین اسوه‌های زندگانی به شمار می‌روند، راهکارهایی را برای کنترل و مدیریت شرایط سخت و دشوار زندگی به ما آموخته‌اند.

مهم‌ترین راهبردی که دین برای

یکی از مسائلی که تمامی انسانها با آن دست‌به‌گریبان‌اند و پیوسته با آن مواجه می‌باشند، مسئله رنج و سختی حاصل از مشکلات زندگی است که به تصریح آیه شریفه «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»<sup>۱</sup> خلقت انسان با آن عجین شده است و هیچ روزی بر آدمی نمی‌گذرد، مگر آنکه قبل و یا بعد از آن با ابتلائات و امتحاناتی روبه‌رو گردیده است؛ چراکه اساساً بنای این نشئه بر رنج و مشقت است و آدمی در این دنیا بدون بلا نمی‌تواند باشد و به فرموده امیر المؤمنین علیه السلام: «[الدُّنْيَا] دَارٌ بِالْأَهْلَاءِ مَحْقُوقَةٌ»<sup>۲</sup> دنیا سرایی است که با بلا و

۱. بلد / ۴: «به تحقیق ما انسان را در رنج و سختی آفریدیم.»

۲. نهج البلاغه، خ ۲۲۶.

الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ  
مَعَ الصَّابِرِينَ<sup>۱</sup> «ای افرادی که ایمان  
آورده‌اید! از صبر و نماز کمک بگیرید!  
[زیرا] خداوند با صابران است.»

اما یکی دیگر از این عوامل  
تقویت توان روحی، «دعا» می‌باشد.

### تعریف دعا

دعا در لغت به معنای خواندن و  
صدا زدن می‌باشد. «دَعَوْتُ فُلَانًا»، یعنی  
او را صدا زدم. و در اصطلاح، طلب  
کردن فرد پایین و پست از فرد بالا و  
برتر با حالت خضوع را گویند.<sup>۲</sup> و در  
فرهنگ اصطلاحات (نفایس الفنون)  
نیز چنین تعریف شده است: «دعا،  
طلب حاجت است از حضرت باری  
تعالی به تضرع و اخلاص».<sup>۳</sup>

همان‌گونه که بیان شد، دعا و  
نیایش یکی از بزرگ‌ترین عواملی  
است که در شرایط سخت و دشوار  
زندگی، توان روحی انسان را افزایش

مقابله با سختیها و فشارهای زندگی  
معرفی کرده، «صبر» است که در میان  
متون دینی (قرآن و روایات) از جایگاه  
والایی برخوردار می‌باشد؛ لکن برای  
دست یافتن به این راهبرد و عملی  
کردن آن، نیازمند مهارتها و  
راهکارهایی هستیم که اهل بیت علیهم‌السلام  
این روشها را نیز به ما آموخته‌اند و  
سیره آنان در بردارنده مهارتها و  
روشهای مقابله با فشارهای روانی  
است.

یکی از این راهکارها، کمک  
گرفتن و استعانت جستن از منابع  
عظیم تقویت روح و روان است؛ چرا  
که یکی از اثراتی که شرائط سخت و  
موقعیتهای ناخوشایند در انسان  
می‌گذارد، کاهش توان تحمل انسان  
است که نتیجه آن عدم صبوری شخص  
در برابر سختیهاست. از این رو، چنین  
فردی نیازمند قدرتی است که ناتوانی  
او را جبران کند و توان بردباری وی را  
تقویت نماید. از جمله این عوامل،  
صبر و نماز می‌باشد که قرآن کریم نیز  
به صراحت از این دو به عنوان دو منبع  
مهم استعانت یاد کرده است: «يَا أَيُّهَا

۱. بقره / ۱۵۳.

۲. عدة الداعی، ابن فهد حلی، تحقیق: احمد

موحدی قمی، قم، مکتبه الوجدانی، ص ۹.

۳. فرهنگ اصطلاحات و تعریفات (نفایس  
الفنون)، بهروز شروتیان، تبریز، انتشارات  
دانشگاه، چاپ اول، ۱۳۵۲ ش، ص ۱۲۸.

أَسْتَجِبْ لَكَ وَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى أَعْطَى أُمَّتِي ذَلِكَ  
 حَيْثُ يَقُولُ أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛<sup>۲</sup> خدای  
 تبارک و تعالی... هر گاه پیامبری را  
 می فرستاد، به او می فرمود: هر گاه امر  
 ناخوشایندی تو را اندوهگین ساخت،  
 مرا بخوان! پاسخت را می دهم. و  
 خداوند متعال این موهبت را به امت  
 من نیز داد که فرمود: بخوانید مرا تا شما  
 را اجابت کنم.»

بنا بر آنچه در این کلام نورانی به  
 خوبی بیان شده است، زمان پیشامد  
 امور ناخوشایند، از جمله واقعی  
 است که دعا در آن نقشی اساسی دارد؛  
 زیرا این دعاست که می تواند در آن  
 شرائط ناگوار به انسان آرامش دهد و به  
 او نیروی مقاومت و صبر در برابر  
 ناملایمات ببخشد.

و از کلام حضرت استفاده می شود  
 که فضیلت دعا در گذشته مخصوص  
 پیامبران بوده است؛ اما خداوند متعال  
 از روی فضل و کرم خود آن را به امت

می دهد و او را برای بردباری و مقابله با  
 فشارهای روانی آماده می سازد؛ لکن  
 برای رسیدن به این باور و درک میزان  
 کارکرد این عوامل توانمندی، لازم  
 است که ابتدا با جایگاه آن آشنا شویم.  
 برای این منظور، این مقوله را از سه  
 منظر قرآن، روایات و سیره پیشوایان  
 معصوم علیهم السلام مورد بررسی قرار  
 می دهیم.

### دعا در قرآن

برخی از آیاتی که مرتبط با  
 موضوع مورد بحث می باشند، از این  
 قرارند:

الف. ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي  
 قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا  
 لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾؛<sup>۱</sup> «هر گاه  
 بندگانم از تو درباره من سؤال کردند،  
 [بگو] من نزدیکم، دعای دعاکننده را به  
 هنگامی که مرا می خواند، پاسخ  
 می گویم. پس باید دعوت مرا بپذیرند  
 و به من ایمان بیاورند تا هدایت یابند  
 [و به مقصود برسند].»

در روایتی در ذیل این آیه شریفه  
 آمده است: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى... كَانَ إِذَا  
 بَعَثَ نَبِيًّا قَالَ لَهُ إِذَا أَحْرَزْتُكَ أَمْرًا تَكْرَهُهُ فَادْعُنِي

۱. بقره / ۱۸۶.

۲. میزان الحکمة، محمد محمدی ری شهری،  
 دار الحدیث، چاپ اول، ۱۳۷۷ ش، ج ۴، ص  
 ۱۶۵۴، ح ۵۵۷۴.

آیه شریفه فوق وجود دارد، از این قرار است:

اول: خداوند متعال در پاسخ نفرمود: بگو من نزدیکم (به مناسبت اینکه اول آیه خطاب به پیامبر ﷺ است)، بلکه جهت تسریع در پاسخ بسندگان کلمه بگو را حذف کرده، مستقیماً فرمود: «من نزدیکم».

دوم: پروردگار سبحان خودش مستقیماً پاسخ داد و این نشانه منزلت و شرف دعا نزد ذات اقدس اوست.

سوم: بنا بر ظاهر، کلام وحی می‌بایست چنین باشد که دعا کنید تا اجابت نمایم؛ در حالی که خداوند متعال اجابت را بر دعا کردن مقدم داشته است: «أَجِبْتُ دَعْوَةَ الدَّاعِ»؛ «اجابت می‌کنم دعای دعا کننده را» و این اشاره به حتمی بودن اجابت است.

چهارم: پروردگار متعال در این آیه با جمله «فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي»؛ «پس باید مرا اجابت کنند.» به دعا کردن بسندگان امر کرده است.

پیامبر خاتم ﷺ نیز عنایت فرموده؛ چنان‌که در روایت دیگری از رسول اکرم ﷺ به این نکته اشاره شده است که فرمود: «از آنچه خداوند به امت من عنایت فرمود و آنها را بدان سبب بر امت‌های دیگر برتری داد، این است که به آنها سه خصلت بخشید که فقط به پیامبران عطا فرموده بود:

۱. خداوند هر گاه پیامبری را بر می‌انگیخت، می‌فرمود: «در دینت بکوش و حَرَجِی بر تو نیست.» و این را به امت من داده است که می‌فرماید: «در دین بر شما حرجی نگذاشت».

۲. هر زمان پیامبری را بر می‌انگیخت، می‌فرمود: «هر گاه چیزی که آن را نمی‌پسندی تو را غمگین کرد، مرا بخوان تا برای تو اجابت کنم.» و این را به امت من داده که می‌فرماید: «مرا بخوانید تا برای شما اجابت کنم».

۳. و هر گاه پیامبری را بر می‌انگیخت، او را گواه قوم خود قرار می‌داد و خداوند امت مرا گواهان مردم قرار داد که می‌فرماید: «تا پیامبر گواه شما باشد و شما گواهان مردم»<sup>۱</sup> اما برخی از نکات دیگری که در

۱. بحارالانوار، محمد باقر مجلسی، بیروت، دار الاحیاء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق، ج ۹۰، ص ۲۹۰.

پسندیم: با ذکر جمله «لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ»؛ «باشد که آنان هدایت یابند.» گویا به بندگان خود چنین بشارت می‌دهد که دعایتان اجابت شد؛ چون «رشاد» به راه هدایتی گویند که به مطلوب و مقصود می‌رسد.

ب. آیه دیگری که می‌توان از آن در موضوع مورد بحث استفاده کرد، آیه ذیل می‌باشد:

«مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ قَلِيلًا مُنْسِكًا لَهَا»<sup>۱</sup> «رحمتی را که خدا بر مردم بگشاید، کسی نتواند که بازش دارد.»

بنابر روایتی که از امام صادق علیه السلام نقل شده است، مراد از رحمت در این آیه «دعا» می‌باشد.<sup>۲</sup> به خوبی معلوم است که وجه ارتباط دعا و رحمت چیست؛ زیرا در آن زمان که انسان در کوران فشار و تنگنای مشکلات قرار می‌گیرد و هیچ یک از اسباب دنیا نمی‌تواند او را از آن شرائط سخت نجات دهد، تنها این دعا و ارتباط با خداست که همچون نسیمی روح نواز غبار اندوه را از چهره جان او می‌زداید و به او آرامش خاطر می‌بخشد.

ج. همچنین اگر در برخی از دعاهایی که قرآن کریم از لسان انبیا نقل کرده است، دقت کنیم، متوجه می‌شویم که اصل استعانت از دعا در میان آنان نیز جاری بوده است و هر گاه که رسولان الهی دچار ضعف و کاهش توان روحی می‌شدند، به وسیله دعا و اتصال به ملکوت در صدد جبران توان روحی خود بوده‌اند. خواه این ضعف و شکست ناشی از ناراحتیهایی بوده که از اهل دنیا به آنها رسیده بود، همانند دعای حضرت ایوب، نوح و موسی علیهم السلام و خواه به خاطر اندوههای معنوی بوده که بر اثر ترک اولی ایجاد شده بود، مانند دعای حضرت آدم و یونس علیهم السلام. نمونه‌هایی از این دعاها عبارت است از:

- دعای حضرت ایوب علیه السلام: «وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرِّهِ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ»<sup>۳</sup>

۱. فاطر / ۲.

۲. میزان الحکمة، ج ۴، ص ۱۶۵۴، ح ۵۵۷۵.

۳. انبیا / ۸۳-۸۴.

الْخَاسِرِينَ»<sup>۳</sup> «گفتند: پروردگارا! ما به خویشتن ستم کردیم و اگر ما را نبخشی و بر ما رحم نکنی، از زیانکاران خواهیم بود.»

- دعای حضرت یونس علیه السلام: «قُنَادِي فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ \* فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَنَجِّنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنَجِّي الْمُؤْمِنِينَ»<sup>۴</sup> «پس در آن ظلمتها [ی متراکم] صدا زد: [خداوند!] جز تو معبودی نیست. منزهی تو! من از ستمکاران بودم. پس ما دعای او را به اجابت رساندیم و از آن اندوه نجاتش بخشیدیم و این گونه مؤمنان را نجات می دهیم.»

نکته قابل توجهی که در آیه آخر وجود دارد، این است که خداوند متعال با عبارت «وَكَذَلِكَ نُنَجِّي الْمُؤْمِنِينَ» در واقع، یک اصل کاربردی را که برای تمامی مؤمنین قابل اجرا می باشد، مطرح کرده است و آن اینکه هر آن کس که دچار غم و اندوه گردد،

«و ایوب را [به یاد آور] آن زمان که پروردگارش را خواند [و عرضه داشت]: بد حالی و مشکلات به من روی آورده و تو مهربان ترین مهربانانی! ما دعای او را مستجاب کردیم و ناراحتیهایی را که داشت، برطرف ساختیم و خاندانش را به او باز گرداندیم و همانندشان را بر آنها افزودیم تا رحمتی از سوی ما و تذکری برای عبادت کنندگان باشد.»

- دعای حضرت نوح علیه السلام: «وَنُوحًا إِذْ نَادَى مِنْ قَبْلُ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ»<sup>۱</sup>

«و نوح را [به یاد آور] هنگامی که پیش از آن [زمان پروردگار خود را] خواند! ما دعای او را مستجاب کردیم و او و خاندانش را از اندوه بزرگ نجات دادیم.»

- دعای حضرت موسی علیه السلام: «رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ»<sup>۲</sup> «پروردگارا! هر خیر و نیکی که بر من فرستی، به آن نیازمندم.»

- دعای حضرت آدم و حوا علیهما السلام پس از تخلف از فرمان الهی: «قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ

۱. همان / ۷۶.

۲. قصص / ۲۴.

۳. اعراف / ۲۳.

۴. انبیاء / ۸۷-۸۸.

اگر خدا را به یاد آورد و او را بخواند، خداوند او را از آن غم نجات می‌بخشد.

بنابراین، با مطالعه این آیات به خوبی در می‌یابیم که انبیا و رسولان الهی نیز هنگامی که در شرائط سخت و ناگوار فرامی‌گرفتند، از دعا و مناجات با خدا برای جبران ضعف توان خود کمک می‌گرفتند و اساساً از این طریق، یعنی ارتباط با منبع عظیم وحی بوده است که می‌توانستند وظیفه سنگین رسالت را به انجام رسانند.

### دعا در روایات

همان طور که بیان گردید، یکی از مهم‌ترین تأثیرات دعا که در هنگام بروز حوادث ناگوار برای شخص دعا کننده حاصل می‌گردد، افزایش توان روحی و جبران ضعف روانی است و این واقعیتی است که در کلمات معصومین علیهم‌السلام نیز بدان اشاره شده و روایات بسیاری بر آن دلالت می‌کند که به عنوان نمونه، به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

الف. یکی از تعبیراتی که در روایات مربوط به دعا به کار رفته است

و بر این مهم دلالت می‌کند، تعبیر «سلاح» می‌باشد:

۱. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى سِلَاحٍ يَنْجِيكُمْ مِنْ أَعْدَائِكُمْ وَيُذِيرُ أَرْزَاقَكُمْ قَالُوا بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ تَدْعُونَ رَبَّكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ فَإِنَّ سِلَاحَ الْمُؤْمِنِ الدُّعَاءُ»<sup>۱</sup>

آیا سلاحی را به شما نشان دهم که از دشمنان نجاتتان می‌دهد و روزیتان را زیاد می‌کند؟ عرض کردند: آری، ای رسول خدا! فرمود: شب و روز پروردگارتان را بخوانید؛ زیرا که سلاح مؤمن دعاست.

۲. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «إِنَّ الدُّعَاءَ أَنْفَقَ مِنْ سِلَاحِ الْحَدِيدِ»<sup>۲</sup> همانا دعا از سلاح تیز کارگرتر است.

۳. و امام علی علیه‌السلام فرمود: «الدُّعَاءُ تَوْشِ الْمُؤْمِنِ»<sup>۳</sup> دعا سپر مؤمن است.

به خوبی معلوم است که کاربرد سلاح، مقابله با خطرات و دفاع در برابر حملات می‌باشد و کسی که در موقعیت خطرناکی قرار گرفته است، با

۱. میزان الحکمة، ص ۱۶۴۸، ح ۵۵۳۸.

۲. همان، ح ۵۵۴۲.

۳. همان، ح ۵۵۴۴.

۲. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «إِذْفَعُوا  
أَبْوَابَ الْبَلَاءِ بِالْدُّعَاءِ؛<sup>۲</sup> درهای بلا را با دعا  
ببندید!»

۳. همچنین آن حضرت فرمود: «لَا  
يُؤَدُّ الْقَضَاءُ إِلَّا الدُّعَاءُ؛<sup>۳</sup> قضاء (خواسته  
حتمی خدا) را چیزی جز دعا بر  
نمی‌گرداند.»

به خوبی آشکار است که آدمی در  
این دنیا پیوسته با انواع بلاها و مصیبتها  
مواجه می‌باشد؛ چه بلاهای مادی و  
طبیعی و چه بلاهای معنوی که معاصی  
و گناهان باشد. از سوی دیگر، انسان  
نیز موجودی است ضعیف و ناتوان که  
قدرت تحمل و کنترل انبوه غم و  
فشارهای سخت را ندارد؛ لذا نیازمند  
قدرتی است که او را در این موقعیتهای  
ناگوار یاری رساند و این قدرت و  
نیروی معنوی چیزی جز دعا نیست که  
حتی توان دفع کردن سخت‌ترین و  
حتمی‌ترین بلاها را نیز دارد و این  
تعبیرات به کار رفته در لسان روایات  
در حقیقت اشاره‌ای است به نقش مؤثر

داشتن اسلحه احساس ایمنی بیشتری  
می‌کند و نسبت به حفظ جان و مال و  
عرض خود اطمینان خاطر فزون‌تری  
خواهد داشت. همین طور کسی که به  
خاطر پیامدهای ناگوار زندگی در یک  
شرایط سخت و دشوار روحی قرار  
گرفته است، با داشتن اسلحه دعا و  
کمک گرفتن از امدادهای غیبی، اعتماد  
به نفس پیدا می‌کند و در جهت  
مدیریت و کنترل موقعیت پیش آمده،  
ثبات و ایستادگی بیشتری از خود نشان  
می‌دهد و در واقع، دعا ابزاری است که  
او را از شکست و ناکامی در مقابل  
مشکلات حفظ می‌کند.

ب. موضوع دیگری که در  
روایات مربوط به دعا بر آن تأکید شده  
است، مسئله «ایمنی از بلا» می‌باشد:

۱. حضرت علی رَضِيَ اللهُ عَنْهُ فرمود: «إِنَّ لِلَّهِ  
سُبْحَانَهُ سَطَوَاتٍ وَتَقَمَاتٍ فِإِذَا تَرَزَلَتْ بِكُمْ  
فَادْفَعُوهَا بِالْدُّعَاءِ فَإِنَّهُ لَأَيْدَفَعُ الْبَلَاءَ إِلَّا  
الدُّعَاءُ؛<sup>۱</sup> همانا خدای سبحان را خشمها  
و کیف‌هایی است. پس هر گاه بر شما  
فروید آمدند، آنها را با دعا دور سازید؛  
زیرا که بلا را چیزی جز دعا دور  
نمی‌کند.»

۱. همان، ص ۱۶۵۰، ح ۵۵۵۹.

۲. همان، ح ۵۵۶۰.

۳. همان، ص ۱۶۴۸، ح ۵۵۴۹.



و کاربرد دعا در زندگی انسان.

### دعا در سیره پیشوایان علیهم السلام

مسئله دعا و نیایش یکی از مهم ترین مسائلی است که در مکتب تشیع جایگاه خاصی داشته است و اهل بیت عصمت و طهارت نیز پیوسته آن را در سیره عملی خود تبلیغ و ترویج نموده اند. گواه و شاهد بر این امر، ادعیه بسیاری است که از جانب ائمه معصومین علیهم السلام وارد شده است؛ دعاهایی چون: دعای کمیل، مناجات شعبانیه، دعا عرفه، ابو حمزه ثمالی، صحیفه سجادیه و دیگر ادعیه مأثوره. الف. یکی از مواقعی که اهل بیت علیهم السلام به دعا و استمداد از قدرت لا یزال الهی روی می آوردند، هنگام خطرات و پیشامدهای ناگوار و سخت بوده است که «میدانهای نبرد و مبارزه» از جمله این مواقع است:

۱. در ماجرای جنگ بدر - که نخستین و سخت ترین جنگ بزرگ مسلمانان با مشرکان بود - ابن عباس چنین نقل می کند: شبی که در روز آن جنگ بدر رخ داد، پیامبر صلی الله علیه و آله به همراه مسلمین به مناجات و راز و نیاز به

درگاه الهی پرداختند.<sup>۱</sup> رسول خدا صلی الله علیه و آله رو به قبله ایستاده و دستهایش را به سوی آسمان بلند کرده بود و همچنان به نیایش و استغاثه ادامه می داد تا آنجا که عبا از دوشش به زمین افتاد. ایشان در دعایش عرض می کرد: «خدایا! وعده ای را که به من داده ای، تحقق بخش! پروردگارا! اگر این گروه مؤمنان نابود شوند، پرستش تو از زمین برچیده خواهد شد.»<sup>۲</sup>

۲. درباره جنگ احد نیز از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمودند: زمانی که مردم در روز جنگ احد پیامبر صلی الله علیه و آله را رها کردند و از اطراف ایشان متفرق شدند، رسول خدا صلی الله علیه و آله دست به دعا برداشته، عرض کردند: «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَإِلَيْكَ الْمُسْتَكِي وَ أَنْتَ الْمُسْتَعَانُ...»<sup>۳</sup> بار خدایا! سپاس

۱. چنان که آیه ۹ سوره انفال نیز به این مطلب اشاره دارد: ﴿إِذْ تَسْتَفْتُونَ رَبَّكُمْ فَاَنْتَجَبُ لَكُمْ اَنِّي مُبِدِّكُمْ بِالْفِ مِنْ الْمَلَايِكَةِ مُرْدِفِينَ﴾.

۲. مجمع البیان فی تفسیر القرآن، فضل بن حسن طبرسی، بیروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات، چاپ اول، ۱۴۱۵ ق، ج ۴، ص ۴۳۷، ذیل آیه ۹ سوره انفال.

۳. بحار الانوار، ج ۸۸، ص ۲۰۹.

مخصوص توسست. به سوی تو شکوه می آورم و از تو یاری می جویم.»

۳. همچنين امام علی علیه السلام در مواقع حساس میدانهای جنگ، به وسیله دعا کردن از خداوند استمداد می جستند؛ از جمله در «یسوم الهریر» که سخت ترین روز نبرد صفین بود و جنگ بر دوستان امیر المؤمنین علیه السلام شدت گرفته بود، دعای «کرب» را قرائت کردند و آن دعایی است که اگر شخص گرفتار و غمگین بخواند، خداوند او را از آن غم نجات می بخشد: «دَعَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام يَوْمَ الْهَرِيرِ حِينَ اشْتَدَّ عَلَى أَوْلِيَائِهِ الْأَمْرُ دُعَاءَ الْكَرْبِ مَنْ دَعَا بِهِ وَهُوَ فِي أَمْرٍ قَدْ كَرَبَهُ وَعَمَّهُ نَجَّاهُ اللَّهُ مِنْهُ»<sup>۱</sup>

۴. نمونه بارز دیگر این امر، حضرت سید الشهداء علیه السلام می باشد؛ همان وجود نازنینی که وقتی در کربلا و در سخت ترین شرایط قرار گرفت، تنها پروردگار خود را خواند و از او یاری خواست.

خود، حضرت ابو الفضل علیه السلام فرمود: «إِزْجِعْ إِلَيْهِمْ فَإِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ تُؤَخِّرَهُمْ إِلَى غَدٍ وَتَدْفَعَهُمْ عَنَّا الْعَيْبَةَ نُصَلِّيَ لِرَبِّنَا اللَّسِيلَةَ وَ نَدْعُوهُ وَنَسْتَعْفِزُهُ فَهُوَ يَعْلَمُ أَنِّي أَحِبُّ الصَّلَاةَ لَهُ وَ تِلَاوَةَ كِتَابِهِ وَ كَثْرَةَ الدُّعَاءِ وَ الْإِسْتِغْفَارِ»<sup>۲</sup> به سوی آنان باز گرد و اگر توانستی، امشب را مهلت بگیر و جنگ را به فردا موکول کن تا ما امشب را به نماز، مناجات و استغفار با پروردگاران بپردازیم؛ زیرا خدا می داند که من به نماز برای او و تلاوت قرآن و کثرت دعا و استغفار علاقه دارم.»

- در صبح روز عاشورا آن هنگام که «عمر سعد» مشغول آرایش صفوف لشکر خویش بود، چون چشمان امام علیه السلام به انبوه لشکر دشمن افتاد و سیل عظیم صفوف دشمن را در مقابل خویش دیدند که کمر به قتل وی بسته اند، دستها را به سوی آسمان بلند کرده، این دعا را خواندند:

«اللَّهُمَّ أَنْتَ ثِقَتِي فِي كُلِّ كَرْبٍ وَ رَجَائِي

۱. همان، ص ۲۳۸.

۲. سخنان حسین بن علی از مدینه تا کربلا، محمد صادق نجمی، قم، جامعه مدرسین، حوزه علمیه، ۱۳۷۸ ش، ص ۱۴۱.

- از جمله وقتی در عصر تاسوعا، سپاهیان «عمر سعد» قصد آغاز حمله را داشتند، امام علیه السلام خطاب به برادر

فِي كُلِّ أَمْرٍ نَزَّلَ بِي؛<sup>۱</sup> بار خدایا! تو در هر غم و اندوهی، تکیه گاه و در هر پیشامد ناگواری، مایه امید من هستی.»

- و بنا بر نقل شیخ طوسی در «مصباح المتعجد» و سید بن طاوس در «اقبال»، امام علیه السلام در آخرین دقائق حیات خود چشمان مبارک را باز کرده و به سوی آسمان متوجه گردیده، برای آخرین بار با پروردگار خویش چنین مناجات نمودند: «اللَّهُمَّ مُتَعَالِي الْمَكَانِ عَظِيمِ الْجَبَرُوتِ شَدِيدِ الْمَحَالِ غَنِيِّ عَنِ الْخَلْقِ عَرِيضِ الْكِبْرِيَاءِ...»<sup>۲</sup> ای خدایی که مقامت بس بلند، غضبت شدید و نیرویت بالاتر از هر نیرو است! از مخلوقات خویش بی نیاز هستی و در کبریا و عظمت خویش فراگیر.»

ب. همچنین از دیگر مواردی که ائمه علیهم السلام متوجه بارگاه قدس ربوبی شده، به مناجات با خدا می پرداختند، لحظاتی بود که از سوی دشمنان «تهدید به مرگ می شدند» و جان گرامیشان در معرض خطر قرار می گرفت:

۱. از جمله این ادعیه، دعای امام صادق علیه السلام است. آن هنگام که منصور

(خلیفه عباسی) حضرت را فرا خوانده بود و قصد کشتن ایشان را داشت: «فَلَمَّا أَذْخَلْتَهُ إِلَيْهِ رَأَيْتُهُ وَهُوَ جَالِسٌ عَلَى سَرِيرِهِ وَفِي يَدِهِ عَمُودٌ حَدِيدٌ يُرِيدُ أَنْ يَقْتُلَهُ بِهِ وَنَظَرْتُ إِلَى جَعْفَرٍ علیه السلام وَهُوَ يُحَرِّكُ شَفْتَيْهِ فَلَمْ أَشْكُ أَنَّهُ قَاتِلُهُ وَلَمْ أَفْهَمِ الْكَلَامَ الَّذِي كَانَ جَعْفَرٌ علیه السلام يُحَرِّكُ بِهِ شَفْتَيْهِ بِهِ...»<sup>۳</sup> [راوی می گوید:] زمانی که امام علیه السلام را نزد منصور بردم، او را دیدم که بر روی تختش نشسته و در دستش عمود آهنینی است که می خواهد با آن امام را به قتل برساند. در این بین، به جعفر [بن محمد] علیه السلام نگاه کردم و دیدم که دو لبانش حرکت می کند؛ پس شک نکردم که منصور او را می کشد، اما کلام جعفر علیه السلام را نفهمیدم....»

۲. همچنین در مرتبه دیگری که امام صادق علیه السلام به دربار منصور احضار شده بودند، ولی با سلامت از نزد او بیرون آمدند، در پاسخ کسی که از علت این امر شگفت سؤال کرده بود، فرمودند: «دعای جدم امام حسین علیه السلام

۱. همان، ص ۱۶۰.

۲. همان، ص ۲۶۳.

۳. بحار الأنوار، ج ۸۸، ص ۲۸۱.

هر دین و آیینی که باشند - به نحوی بروز و ظهور دارد. از این رو، باید بکوشیم که این حالت فطری را که ممکن است در اعماق ضمیر انسان مدفون گشته و تنها در حالات اضطرار و نیاز رخ بنماید، به صورت عنصری فعال در صحنه زندگی خود آشکار سازیم و آن را یکی از ضروریات زندگی معنوی خود به شمار آوریم؛ چنان که در فرهنگ قرآنی ما نیز «دعا» از امور ضروری در حیات ایمانی معرفی شده است که دوری از آن پیامد تنزل شخصیت و مهجوریت انسان از رحمت الهی را خواهد داشت: «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ»<sup>۱</sup> «پروردگار شما گفته است: مرا بخوانید تا [دعای] شما را بپذیرم! کسانی که از عبادت من تکبر می‌ورزند، به زودی با ذلت وارد دوزخ می‌شوند.»

را خواندم.» ربیع که راوی این جریان است، می‌گوید: «به خدا سوگند! هیچ‌گاه در گرفتاریها این دعا را نخواندم، مگر آنکه مشکلم بر طرف شد.»<sup>۱</sup>

۳. و از این قسم است دعای امام کاظم علیه السلام آن هنگام که آن حضرت را در گودال حیوانات درنده انداختند: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ وَحْدَهُ وَحْدَهُ أَنْجَزَ وَعَدَهُ وَنَصَرَ عَبْدَهُ وَأَعَزَّ جُنْدَهُ وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ وَحْدَهُ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ...»<sup>۲</sup> به نام خداوند بخشاینده مهربان. خدایی جز او نیست، تنهای تنهاست، وعده‌اش را تحقق بخشید و بنده‌اش را یاری کرد، به لشکریانش عزت عطا فرمود، تمام گروهها [ی کفر و شرک] را به تنهایی شکست داد و سپاس مخصوص پروردگار جهانیان است.»

در خاتمه، این نکته را یادآور می‌شویم که اگر چه دعا در پیشامدهای ناگوار و مواقع نیاز مؤثر بوده و بدان سفارش شده است، لکن این‌گونه نیست که تنها محدود به چنین موقعیتهای خاص باشد؛ چرا که مسئله دعا و مناجات با پروردگار از امور فطری بشر است که در همه انسانها - از

۱. مکارم الاخلاق، فضل بن حسن طبرسی، منشورات شریف رضی، چاپ ششم، ۱۳۹۲ ق، ص ۳۵۰.

۲. بحار الانوار، ج ۸۸، ص ۳۲۸.

۳. غافر / ۶۰.