

نقش دعا و نیایش در سلامت معنوی از دریچه‌ی احادیث رضوی

فرشته صفاری^۱

چکیده

نسبت ارتباط با خالق آفرینش، یکی از نیازهای همیشگی بشر بوده و در تمامی ادیان الهی، حس نیاز به پرستش ربّ یگانه به وضوح احساس شده است. این نیاز، در دین مبین اسلام و به ویژه در میان شیعیان، به صورت شکوفاترین و تکامل یافته‌ترین خود ظاهر شده است. پژوهش پیش رو، با هدف تبیین کارکردهای روان‌شناختی و معنوی دعا در سلامت روان و معنویت انسان و با تأکید بر احادیث منسوب به امام رضا علیه‌السلام، به رشته‌ی تحریر درآمده است. روش پژوهش، تحلیلی-توصیفی بوده و داده‌ها بر اساس منابع معتبر حدیثی، تفسیری و روان‌شناختی گردآوری و تحلیل شده‌اند. امام هشتم شیعیان جهان نیز به فراخور ایام، حالات مسلمین و آلام جسمی و روحی آنان دعاهایی را عرضه داشته‌اند که تمسک جستن به آن بی‌تردید گره‌گشای بسیاری از مصائب و مشکلات بوده و پادزهری بر زخم‌های روحی و جسمی افراد جامعه است. یافته‌های پژوهش نشان داد که دعا و نیایش، افزون بر کارکردهای فردی و عبادی، نقشی بی‌بدیل در تأمین سلامت معنوی و روانی انسان ایفا می‌کند. از مهم‌ترین رهاوردهای معنوی دعا می‌توان به «حس موفقیت و پیشرفت»، «آرامش و اطمینان قلبی»، «عزت نفس»، «تعالی روان‌شناختی» و «خودشکوفایی معنوی» اشاره کرد. همچنین، احادیث رضوی نشان می‌دهد که تحقق این کارکردها، مستلزم رعایت آداب متعددی است که اهم آن‌ها عبارت‌اند از: تعیین زمان و مکان خاص، توسّل به اهل بیت علیهم‌السلام، توکل بر خداوند، اخلاص، تواضع، اظهار نیاز، دعا همراه با استغفار، دعا در خوشی‌ها، دعای پنهانی، عمومیت بخشی به دعا و همراهی دعا با عمل صالح. در بررسی موانع اجابت، احادیث امام رضا علیه‌السلام به سه عامل اصلی اشاره کرده‌اند: «مصلحت خواهی الهی»، «ترک امر به معروف و نهی از منکر» و «نافرمانی از پدر و مادر». این عوامل، حاکی از پیوند ناگسستنی میان اخلاق فردی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و استجاب دعاست. نتایج پژوهش حاکی از آن است که از منظر امام رضا علیه‌السلام، دعا با رعایت موازین شریعت و آداب مذکور، نه تنها سلاحی برای دفع بلا و عذاب الهی است؛ بلکه خود، نشانه‌ای از امامت و وسیله‌ای برای ارتقای مقام انسانی به شمار می‌آید.

کلیدواژه‌ها: دعا، نیایش، سلامت معنوی، سلامت روان، امام رضا علیه‌السلام، سیره‌ی امام رضا علیه‌السلام، آداب دعا، احادیث رضوی.

۲۲

دوره جدید، سال ۶، شماره ۲،
پیاپی ۲۲ تابستان ۱۴۰۲

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۳۹۹/۹/۲۳

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۲/۰۳/۳۱

صص: ۶۳-۸۸

شاپا چاپی: ۷۵۸۸-۷۵۷۵
الکترونیکی: ۴۷۴۲-۴۶۴۵



۱. دانش‌آموخته کارشناس ارشد زبان و ادبیات عربی دانشگاه حکیم سبزواری؛ پست الکترونیکی:

مقدمه

یاد خداوند، همواره یکی از اصلی‌ترین ابزارهای آرامش و توفیق آدمی در زندگی به‌شمار می‌آید و یکی از توانمندی‌های انسان مسلمان، قدرت دعا کردن و به‌یاد خدا بودن است؛ تا جایی که امام زین‌العابدین علیه‌السلام فرمودند: «وَمَنْ أَعْظَمَ النَّعْمِ عَلَيْنَا جَرِيَانُ ذِكْرِكَ عَلَيَّ السَّيِّئَاتِ وَإِذْنِكَ لَنَا بِدُعَائِكَ»؛ یعنی از بزرگ‌ترین نعمت‌های تو بر ما، جاری شدن یاد تو بر زبان‌های ما و اجازه‌ی دادنت به ما برای دعا به درگاه توست (علامه مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۹۴: ۱۵۱).

دعا در اصطلاح، عبارت است از خداخوانی و استغاثه و زاری و درخواست چیزی برای خود یا دیگری از پیشگاه الهی. به عبارت دیگر، دعا، حاجت‌خواستن از باری تعالی است با تضرع و اخلاص و البته گاهی نیز غرض از دعا، مدح و ثنا می‌باشد (دهخدا، ۱۳۵۱، ج ۲۱: ۲۳). قطع نظر از اجابت و پاداشی که برای دعا مترتب است، دعا اگر از حد لقلقه زبان بگذرد و دل با زبان هماهنگی کند و روح انسان به اهتزاز درآید، یک روحانیت بسیار عالی دارد؛ مثل این است که انسان خود را غرق در نور می‌بیند و شرافت گوهر انسانیت را در آن هنگام احساس می‌کند. آن‌گاه به خوبی درمی‌یابد که در سایر اوقات، وقتی چیزهای کوچک او را به خود مشغول داشته و آزار می‌داده است، چقدر پست و ساقط و سافل بوده است» (شهید مطهری، ۱۳۷۰: ۳۴۲-۳۴۳).

اما در انجام این کار، ظرایف و نکته‌سنجی‌هایی در آیات و روایات ذکر شده است که گاهی بی‌توجهی نسبت به آن‌ها، نه تنها نیازی را برآورده نمی‌سازد؛ بلکه زمینه ایجاد پوچ‌گرایی و منفی‌نگری نسبت به آفریدگار بی‌همتا را در دعاکننده فراهم می‌آورد و این همان خطری است که در سراسر متون دینی ما نسبت به آن انذار داده شده است.

ضرورت انجام این پژوهش، بررسی نقش دعا و عبادت با توجه به مقدمات و زمینه‌های اجابت آن و عوامل تأخیر یا عدم اجابت و نیز نقش بی‌بدیل آن در ارتقای بُعد روانی وجود آدمی است.

کتاب‌های متعددی در خصوص بحث نیایش، نه تنها در جوامع اسلامی؛ بلکه در کشورهای

غربی به رشته تحریر درآمده است که به جرأت می‌توان گفت همگی آن‌ها تنها شمه‌ای از دریای بی‌کران احادیث و آیات نورانی به‌شمار می‌آیند. همه آن‌ها برداشتی از اندیشه‌های ناب کلام اسلامی هستند که در خود، هاله‌ای از نور کرامت ائمه معصومین علیهم السلام دارند. در میان کتاب‌های پرشمار می‌توان به «آیین بندگی و نیایش» از ابن‌فهد حلّی و «نهج الدعاء» اثر گرانقدر حجت‌الاسلام ری‌شهری اشاره کرد. اما در زمینه دعا در احادیث رضوی، افزون بر کتاب‌هایی که به معرفی سیره امام معصوم پرداخته‌اند، می‌توان به اثر ممتاز «صحیفه الرضا علیه السلام» از جواد القیومی الإصفهانی اشاره داشت که حاوی ادعیه خاص آن حضرت در حالات و ایام خاص بوده و مشتمل بر نکات آموزشی و تربیتی سودمند است.

اهداف پژوهش

هدف اصلی پژوهش حاضر؛ تبیین نقش دعا در تأمین سلامت معنوی انسان، به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین ابعاد وجودی او، سامان یافته است. از اینرو، با مراجعه به احادیث منسوب به هشتمین امام معصوم، حضرت علی‌بن‌موسی‌الرضا علیه‌السلام، جایگاه و اهمیت نیایش را در سیره تربیتی آن حضرت، در این پژوهش به دقت واکاوی شده است.

بدین ترتیب اهداف پژوهش حاضر عبارتند از:

- بررسی نقش دعا در تأمین سلامت معنوی انسان.
- شناخت اهمیت دعا در سیره تربیتی هشتمین امام معصوم علیه‌السلام
- شاخصه‌های دعای مطلوب در احادیث ایشان.
- مهم‌ترین زمینه‌های اجابت یا عدم اجابت دعا در سیره امام علی بن موسی الرضا علیه‌السلام

نقش دعا و نیایش و کارکردهای آن در سلامت روان

انسان عصر حاضر با مشکلات متعددی دست‌به‌گریبان است که کم‌ترین آسیب آن، اختلالات روانی است که از کیفیت زندگی او می‌کاهد و جسمش را دچار بیماری‌های گوناگون می‌سازد. در این میان، «دعادرمانی» یکی از شیوه‌های مؤثر در سر و سامان‌دادن به پریشانی انسان قرن حاضر به‌شمار می‌آید. روان‌شناسان، فقدان دعا در جوامع بشری را نشانه‌ی آسیب‌پذیری آن جامعه عنوان می‌کنند (خدایی، ۱۳۸۹: ۷۴). در قرآن کریم و سیره‌ی نبوی صلی‌الله‌علیه‌وآله، به موضوع دعا و مناجات، عنایت ویژه‌ای شده است و دعا کردن، روشی برای تحصیل و دریافت انوار الهی به‌شمار می‌رود. انسان خاکی نیازمند، در ارتباط با افلاکیان، روشنایی، خودآگاهی، بیداری دل و اندیشه کسب می‌کند تا در سایه‌ی آن از آرامش و نشاط برخوردار گردد. عنایت دین به موضوع راز و نیاز در قول و فعل، نشان از اهمیت والای آن دارد. مؤمنان با نگاه و مطالعه‌ی رفتار پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌آموزند که دعا را در همه‌حال و به هر زبان و با هر انگیزه‌ای می‌توان خواند؛ چراکه دعا، خداخوانی است. توجه به خداوند و ارتباط با مبدأ همه‌ی زیبایی‌ها و خوبی‌ها، به انسان طراوت و نشاط می‌بخشد. برای شاد بودن، باید ظرف وجودمان را همواره به‌سوی خدا تنظیم کنیم تا نور الهی و عشق به او را برای یک زندگی سالم و بانشاط دریافت نماییم (همان: ۷۵). همچنین «حالت دعا و مناجات، اثراتی در اعضای بدن ما به‌جا می‌گذارد که در نوع خود بی‌سابقه است؛ در روزهای اول، آن‌قدرها جالب توجه نیست، اما کم‌کم وقتی عادت شد، هیچ لذتی در مقابل آن برابری نمی‌کند» (کارل، بی‌تا: ۹۴-۹۵).

در تعریف سلامت روان می‌توان گفت: «سلامت روان، عبارت است از تأمین سلامت فکر و روان در جهت سازگاری و تطبیق فرد با خود و با محیط زندگی، قدرت پذیرش واقعیت‌های موجود و شکوفایی استعدادهای بالقوه‌ی خویش» (فردوسی و دیگران، ۱۳۹۲: ۹۲). در همین راستا، دیل کارنگی، روان‌شناس مشهور آمریکایی، می‌گوید: «امروز جدیدترین علم، یعنی روان‌پزشکی، همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران تعلیم می‌دادند. چرا؟ به‌علت اینکه روان‌پزشکان و روان‌شناسان در یافته‌اند که دعا و نماز و داشتن ایمانی محکم به دین، نگرانی،

تشویش، هیجان و ترس را که مسبب اغلب ناخوشی‌های ماست، برطرف می‌سازد. یکی از پیشوایان علم مزبور می‌گوید: کسی که حقیقتاً معتقد به مذهب است، هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد. اگر مذهب، حقیقت نداشته باشد، زندگی بی‌معنا و پوچ است و بازیچه‌ای بیش نخواهد بود» (کارنگی، ۱۳۶۹: ۱۸۷-۱۸۸).

باید توجه داشت که «کسی که دعا و نیایش را فراموش کند، با عکس‌العمل‌های نامطلوب روانی و اجتماعی مواجه خواهد شد» (عرب‌نوکندی، ۱۳۸۲: ۱۰۵). به تعبیر دیگر، الکسیس کارل، یکی از روان‌شناسان برجسته، معتقد است که «فقدان نیایش در میان ملت‌ها، برابر با سقوط آن ملت است. اجتماعی که احتیاج به نیایش را در خود گشته، معمولاً از فساد و زوال مصون نخواهد بود». وی همچنین می‌افزاید: «نباید این مطلب را فراموش کرد که تنها صبح نیایش کردن و بقیه روز همچون وحشی به‌سربردن، بیهوده است؛ باید نیایش را پیوسته انجام داد و در همه حال با توجه بود تا اثر عمیق خود را در انسان از دست ندهد» (همان: ۱۰۵).

از سوی دیگر، «انسانی که از دعا محروم است، هنگام بروز مشکلات، خود را تنها می‌بیند؛ ولی فردی که اهل نیایش و راز و نیاز با خدای مهربان است، تکیه‌گاهی پر قدرت برای خود برگزیده است که موجب تقویت روانی او می‌شود. در دعا، نوعی رابطه عاطفی میان انسان و خداوند برقرار است؛ حتی در مواردی این رابطه، منحصر به فرد است؛ زیرا برخی مشکلات را با نزدیک‌ترین دوستان و اقوام نیز نمی‌توان در میان گذاشت، ولی در دعا، آن‌ها را با خداوند در میان می‌گذاریم و دست به درگاه قادر متعال بلند می‌کنیم و این، عاملی برای تخلیه هیجانی در انسان می‌شود» (کوثری، ۱۳۸۶: ۳۸).

کارکردهای دعا در سلامت معنوی

از مهم‌ترین کارکردهای دعا در سلامت معنوی می‌توان به «حسن موفقیت در زندگی، آرامش و اطمینان قلبی، افزایش عزت نفس، تعالی روان‌شناختی و خودشکوفایی معنوی» اشاره کرد

(شجاعی، ۱۳۸۸: ۴۱-۴۶). در ادامه، هر یک از این کارکردها به تفکیک تبیین می‌شود. یکی از تأثیرات مطلوب دعا، عملکرد مثبت انسان در مواجهه با مشکلات زندگی است که از او فردی موفق می‌سازد. در این زمینه، شجاعی (۱۳۸۸: ۴۱-۴۲) معتقد است که احساس موفقیت و انگیزه پیشرفت، یکی از مسائل اساسی در زندگی هر فرد به‌شمار می‌رود. افراد دارای انگیزه پیشرفت، سلامت روانی بالایی دارند و در پی آنند که در تکلیف‌های دشوار، بهتر عمل کنند. وقتی افراد با موقعیت‌های دشوار روبه‌رو می‌شوند، واکنش‌های هیجانی آن‌ها متفاوت است. افراد دارای انگیزه پیشرفت زیاد، با هیجان‌های گرایشی مانند امید و خوش‌بینی پاسخ می‌دهند؛ در مقابل، افراد با انگیزه پیشرفت کم، با هیجان‌های گریزناپذیری مانند اضطراب، حالت تدافعی و ترس از شکست پاسخ می‌دهند. پاسخ‌های رفتاری افراد، تحت تأثیر باورهای مذهبی آن‌ها متفاوت می‌کند. دعا و درخواست کمک از خداوند، با این اعتقاد که او بندگان خود را یاری می‌کند، در احساس موفقیت و انگیزه پیشرفت افراد مؤثر است.

دیگر کارکرد مهم دعا، آرامش و اطمینان قلبی است. به گفته شجاعی (همان: ۴۳-۴۴)، «نیایش و دعا، بذل امید را در دل می‌پاشد و زمینه آرامش روانی را فراهم می‌سازد. به اعتقاد روان‌شناسان، بهبود سلامت روان در افراد بهنجار، به وسیله فرایندهای گوناگونی به‌دست می‌آید که یکی از آن‌ها دعا و نیایش است.

از سوی دیگر، یکی از مؤلفه‌های بنیادین سلامت روان، عزت نفس و حس خودارزشمندی است. در این باره، شجاعی تصریح می‌کند که «عزت نفس و حس خودارزشمندی، با تأثیرپذیری از عوامل گوناگون، کم‌کم در طول زندگی تکامل می‌یابد. عوامل بسیاری مانند جایگاه اجتماعی، وضعیت اقتصادی-جغرافیایی، شغل و چگونگی برخورد دیگران با فرد، در عزت نفس وی مؤثرند؛ ولی در این میان، نظام اعتقادی انسان و رابطه معنوی او با خداوند، از مهم‌ترین عناصری است که در ایجاد و تقویت عزت نفس او نقش دارد.

سرانجام، دعا را باید گفت‌وگوی دوسویه میان انسان و خداوند دانست که در پرتو آن، هم انس پدید می‌آید و هم شناخت؛ هم روح پالایش می‌شود و هم ایمان تقویت می‌گردد؛ و چنین است

که آدمی به تعالی روان‌شناختی دست می‌یابد. به اعتقاد روان‌شناسان، بهبود سلامت روان در افراد بهنجار، به وسیله فرایندهای گوناگونی به دست می‌آید که یکی از آن‌ها دعا و نیایش است (شجاعی، ۱۳۸۸: ۴۷).

فوائد دعا در حدیث رضوی

عبادت بر روح و جسم انسان، اثر وضعی دارد و انسان موحد و مقرب به درگاه احدیت، هرگز خود را از این معجزه بی‌نظیر محروم نمی‌بیند؛ حتی آن‌جا که همه امکانات و نعمات خدادادی مسخر او می‌گردد، مدبرانه و مخلصانه دست به دعا برمی‌دارد تا پیوند خویش را نه با نعمات ظاهری، که با منبع آن‌ها مستحکم‌تر سازد. بی‌تردید، آن‌جا که زندگی دنیوی با ظواهر فریبنده‌اش انسان را در خود غرق می‌کند، نقطه شروع انحطاط اخلاقی اوست؛ از این رو، هنگامی که از امام رضا علیه‌السلام درباره «آدم فرومایه» سؤال شد، آن حضرت فرمودند: «مَنْ كَانَ لَهُ شَيْءٌ يُلْهِيه عَنْ اللَّهِ؛ یعنی فرومایه، کسی است که دارایی‌اش او را از یاد خداوند باز می‌دارد (علامه مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۸: ۳۳۵).

در احادیث آن حضرت، از دعا به عنوان «سلاح پیامبران»، «یکی از نشانه‌های امام»، «برطرف‌کننده عذاب الهی» و «دفع‌کننده بلا» یاد شده است. از جمله، آن‌جا که به اصحاب خود فرمودند: «عَلَيْكُمْ بِسِلَاحِ الْأَنْبِيَاءِ؛ گفته شد: اسلحه پیامبران چیست؟ فرمودند: «الدُّعَاءُ؛ یعنی بر شما باد به اسلحه پیامبران؛ دعا (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲: ۴۶۸). در جای دیگری نیز فرمودند: «لِلْإِمَامِ عِلَامَاتٌ: يَكُونُ أَعْلَمُ النَّاسِ... وَ يَكُونُ دَعَاؤُهُ مُسْتَجَاباً، حَتَّى أَنَّهُ لَوْ دَعَا عَلَى صَخْرَةٍ لَأَنْشَقَّتْ بِنَصْفَيْنِ؛ یعنی امام، نشانه‌هایی دارد: عالم‌ترین مردم است... و دعایش مستجاب می‌شود، حتی اگر تخته‌سنگی را نفرین کند، آن تخته‌سنگ دو نیم می‌شود (ری‌شهری، ۱۳۹۳: ۵۶۶).

امام رضا علیه‌السلام در حدیثی دیگر، فضیلت دعا را از تلاوت قرآن بالاتر می‌دانند و می‌فرمایند: «الدُّعَاءُ أَفْضَلُ مِنْ قِرَاءَةِ الْقُرْآنِ؛ لَأَنَّ اللَّهَ جَلَّ وَ عَزَّ يَقُولُ: قُلْ مَا يَعْבוَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ فَقَدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَاماً؛ یعنی دعا کردن، برتر از قرآن خواندن است؛ چرا که خداوند عز و جل

می‌فرماید: «بگو: اگر دعایِ شما نباشد، پروردگارم هیچ اعتنایی به شما نمی‌کند؛ در حقیقت، شما به تکذیب پرداخته‌اید و به‌زودی [عذاب بر شما] لازم خواهد شد» (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲: ۵۵).

یکی از زمینه‌های ایجاد آرامش روانی در انسان، داشتن زندگی عاری از مشکلات و گرفتاری‌هاست که اگرچه ناممکن به‌نظر می‌رسد، اما در آیات و احادیث، راهکارهای متفاوتی برای کاهش بلاها آورده شده است که مهم‌ترین آن‌ها، دعا و نیایش به درگاه باری تعالی است. از این رو، امام رضا علیه‌السلام از قول علی بن الحسین علیه‌السلام نقل می‌فرماید: «إِنَّ الدُّعَاءَ وَالْأَبْلَاءَ لَيَتَرَفَقَانِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، إِنَّ الدُّعَاءَ لَيَرُدُّ الْأَبْلَاءَ وَقَدْ أَبْرَمَ إِبْرَامًا؛ یعنی به‌راستی که دعا و بلا تا روز قیامت با یکدیگر رفیق‌اند و محققاً دعا، بلایِ مُبرَم را برمی‌گرداند (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲: ۴۶۹). در حدیث دیگری نیز از قول علی بن الحسین علیه‌السلام می‌فرماید: «الدُّعَاءُ يَدْفَعُ الْأَبْلَاءَ النَّازِلَ وَمَا لَمْ يُنْزَلْ؛ یعنی دعا، بلایِ نازل‌شده و نازل‌نشده را دفع می‌کند. همچنین عُمَرُ بْنُ زَيْدٍ از امام رضا علیه‌السلام شنیده است که فرمودند: «إِنَّ الدُّعَاءَ يَرُدُّ مَا قَدْ قُدِّرَ وَمَا لَمْ يَقْدَرْ؛ گفتم: آنچه مقدر شده را فهمیدم؛ آنچه مقدر نشده چیست؟ فرمودند: «حَتَّى لَا يَكُونَ؛ یعنی تا این‌که تقدیری برای آن نشود (همان: ۴۶۹).

شرایط استجاب دعا از نگاه امام رضا علیه‌السلام

همان‌گونه که تلاوت قرآن، سخن گفتن خداوند با بندگان است، دعا کردن نیز سخن گفتن بندگان با معبود یگانه است و این همان چیزی است که به دعا ارزش می‌بخشد و حال دعا را از تمام حالات برتر می‌سازد؛ به‌ویژه اگر دعاهایی باشد که از لب‌های گوهریار معصومین علیهم‌السلام صادر شده باشد؛ دعاهایی که رهبرِ کبیر انقلاب اسلامی، امامِ راحل، آن‌ها را «قرآنِ صاعد» نامید. طبیعتاً چنین حالتی، آدابِ خاص خود را دارد. مهم‌ترین مسأله در آداب دعا، توجه قلب به مبدأ اعلی است؛ چه اگر رویِ قلبت به‌سوی خدا نباشد، دعایت سزاوارِ اجابت نیست؛ بلکه

شایسته است که توجهی به تو نشود. همان گونه که در زندگی دنیا، اگر کسی به سوی تو توجه نداشته باشد، سزاوار نیست که تو متوجه او باشی؛ مثلاً هنگامی که با کسی مواجه می شوی که می دانی از سخن گفتن با تو غافل است و از ماندن در کنار تو روی برمی گرداند، شایسته است که از سخن گفتن با او روی بگردانی و پاسخش را ندهی.

یکی دیگر از آداب دعا، آن است که انسان، حاجت خود را ذکر کند. همچنین باید به طور عمومی دعا کند، در حال دعا گریان باشد، پیش از آنکه از خداوند چیزی بخواهد، به گناه خود اعتراف کند، و پیش از آنکه حاجتی برایش پیش آید، به دعا روی آورد. نیز باید در نیازها و خواسته هایش، جز بر خداوند اعتماد نکند و دعا را به صورت نغمه های موسیقایی نخواند. پس بیندیش که چه می خواهی و برای چه می خواهی. دعا، آن است که تمام وجودت، اجابت پروردگار باشد؛ دلت در راه دیدار او آب شود؛ اختیار از کف بدهی؛ و به طور کلی، ظاهر و باطن امور را به خداوند تسلیم کنی. پس اگر شرایط دعا را به جا نیاوردی، انتظار اجابت نداشته باش؛ چراکه خداوند به اندرون ما و پنهانی ترین اشیاء آگاه است. چه بسا خداوند را به چیزی خوانده ای که او خلاف آن را در تو می داند. بدان که اگر خداوند به ما دستور دعا کردن نداده بود و ما مخلصانه دعا می کردیم، باز هم با رحمت خود، دعای ما را مستجاب می کرد (شبر، ۱۳۸۹: ۱۰۴-۱۰۳).

۱- تعیین زمان دعا

امام رضا علیه السلام به شیعیان خود سفارش کرده اند که پس از نمازهای واجب، در شب و روز جمعه، اعیاد، ماه های رجب، شعبان، رمضان و محرم الحرام و... را برای دعا غنیمت شمارند؛ چراکه در این ایام، دعاها مستجاب می شوند (صالحی، ۱۳۸۴: ۱۶۶). ایشان از قول پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند: «مَنْ أَدَّى فَرِيضَةً فَلَهُ عِنْدَ اللَّهِ دَعْوَةٌ مُسْتَجَابَةٌ»؛ یعنی هر کس نماز واجبی را به جا آورد، نزد خداوند دعایی مستجاب خواهد داشت (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۱: ۳۲). در حدیثی دیگر، به بهترین حالت استجاب دعا در نماز اشاره

فرموده‌اند: «أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ»؛ یعنی نزدیک‌ترین حالت بنده به خداوند، هنگامی است که در سجده است (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۲: ۷).

روز جمعه، از روزهای خاص تقویم اسلامی است که در روایات از آن به «روز استجابت دعا» نیز تعبیر شده است. در این باره، امام رضا علیه‌السلام از قول پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله نقل می‌فرمایند: «إِنَّ يَوْمَ الْجُمُعَةِ سَيِّدُ الْأَيَّامِ، يُضَاعَفُ اللَّهُ فِيهِ الْحَسَنَاتُ وَيَمْحُو فِيهِ السَّيِّئَاتُ، وَ يَرْفَعُ فِيهِ الدَّرَجَاتُ، وَ يَسْتَجِيبُ فِيهِ الدَّعَوَاتُ، وَ يَكْشِفُ فِيهِ الْكُرْبَاتُ، وَ يَقْضِي فِيهِ الْحَوَائِجَ الْعِظَامَ، وَ هُوَ يَوْمُ الْمَزِيدِ، لِلَّهِ فِيهِ عِتْقَاءُ وَ طَلْقَاءُ مِنَ النَّارِ، مَا دَعَا بِهِ أَحَدٌ مِنَ النَّاسِ وَ قَدْ عَرَفَ حَقَّهُ وَ حُرْمَتَهُ إِلَّا كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ أَنْ يَجْعَلَهُ مِنْ عِتْقَانِهِ وَ طَلْقَانِهِ مِنَ النَّارِ، فَإِنْ مَاتَ فِي يَوْمِهِ وَ لَيْلَتِهِ مَاتَ شَهِيداً وَ بُعِثَ آمِناً»؛ یعنی روز جمعه، سرور روزهاست. خداوند در آن، حسنات را چند برابر می‌کند و سیئات را می‌زداید و درجات را بالا می‌برد و دعاها را مستجاب می‌کند و غم‌ها را برطرف می‌سازد و نیازهای بزرگ را برآورده می‌کند و روز جمعه، روز افزونی [رحمت] است؛ خداوند در آن، آزادشدگانی از آتش دارد. هر کس از مردم، در حالی که حق و حرمت آن روز را بشناسد، دعا کند، بر خداوند عزوجل حق است که او را از آزادشدگان از آتش قرار دهد؛ پس اگر در آن روز یا شبش بمیرد، شهید مرده و ایمن محشور خواهد شد (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۳: ۴۱۴).

در اهمیت شب‌ها، به‌ویژه شب جمعه، راوی می‌گوید: به امام رضا علیه‌السلام عرض کردم که درباره حدیثی که مردم از رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله روایت کرده‌اند، چه می‌فرمایید که آن حضرت فرمود: «خداای تبارک و تعالی در هر شب جمعه به آسمان دنیا فرود می‌آید»؟ امام علیه‌السلام با ناراحتی فرمودند: «لَعَنَ اللَّهُ الْمُحَرِّفِينَ الْكَلِمَ عَنْ مَوَاضِعِهِ، وَ اللَّهُ مَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ كَذَلِكَ، إِنَّمَا قَالَ: إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُنْزِلُ مَلَكاً إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا كُلَّ لَيْلَةٍ فِي الثُّلُثِ الْآخِرِ، وَ لَيْلَةُ الْجُمُعَةِ فِي أَوَّلِ اللَّيْلِ، فَيَأْمُرُهُ فَيُنَادِي: هَلْ مِنْ سَائِلٍ فَأَعْطِيهِ؟ هَلْ مِنْ تَائِبٍ فَأَتُوبَ عَلَيْهِ؟ هَلْ مِنْ مُسْتَغْفِرٍ فَأَغْفِرَ لَهُ؟ يَا طَالِبَ الْخَيْرِ أَقْبِلْ...»؛ یعنی خدا لعنت کند کسانی را که کلمات را از جای‌های خود تغییر می‌دهند. به خدا سوگند، پیامبر خدا چنین نفرموده است؛ بلکه فرموده است: خداای تعالی

هر شب در ثلث آخر، و شب جمعه در اوّل شب، فرشته‌ای را به آسمان دنیا می‌فرستد و به او امر می‌کند که ندا دهد: آیا سؤال‌کننده‌ای هست تا به او عطا کنم؟ آیا توبه‌کننده‌ای هست تا توبه‌اش را بپذیرم؟ آیا استغفارکننده‌ای هست تا او را بیامرزم؟ ای طالب خیر، روی آور! (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۲: ۱۱۶).

یکی دیگر از شب‌های مبارک و میمون، شب میلاد حضرت حجت عجل الله تعالی فرجه الشریف است. از امام رضا علیه السلام درباره آن پرسش شد و ایشان فرمودند: «... وَ أَكْثَرُ فِيهَا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ مِنْ الْإِسْتِغْفَارِ وَ الدُّعَاءِ؛ فَإِنَّ أَبِي عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَقُولُ: الدُّعَاءُ فِيهَا مُسْتَجَابٌ...»؛ یعنی در آن شب، ذکر خداوند عزوجل و استغفار و دعا را بسیار کن؛ چراکه پدرم علیه السلام می‌فرمود: دعا در این شب، مستجاب است (ری‌شهری، ۱۳۹۳: ۲۸۲).

ماه محرم نیز از ماه‌های خاص خداوند است. ریان بن شیب می‌گوید: در نخستین روز از ماه محرم الحرام، به محضر امام رضا علیه السلام رسیدم. حضرت فرمودند: «أَصَائِمُ أَنْتَ؟» گفتم: نه. فرمودند: «إِنَّ هَذَا الْيَوْمَ هُوَ الْيَوْمُ الَّذِي دَعَا فِيهِ زَكَرِيَّا عَلَيْهِ السَّلَامُ رَبَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ فَقَالَ: رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ، فَاسْتَجَابَ اللَّهُ لَهُ وَ أَمَرَ الْمَلَائِكَةَ فَنَادَتْ زَكَرِيَّا وَ هُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيَحْيَى، فَمَنْ صَامَ هَذَا الْيَوْمَ ثُمَّ دَعَا اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ اسْتَجَابَ اللَّهُ لَهُ كَمَا اسْتَجَابَ اللَّهُ لَزَكَرِيَّا»؛ یعنی همانا این روز، روزی است که زکریا علیه السلام پروردگار خود را خواند و عرض کرد: «خداوند! از جانب خود، فرزندی پاکیزه به من عطا فرما که تو شنونده دعایی». پس خداوند دعای او را مستجاب کرد و به فرشتگان فرمان داد که به زکریا، در حالی که در محراب عبادت ایستاده بود، ندا دهند که خداوند تو را به یحیی بشارت می‌دهد. پس هر کس این روز را روزه بدارد، سپس به درگاه خداوند روی آورد و او را بخواند، خداوند دعای او را مستجاب می‌کند، همان‌گونه که دعای زکریا را مستجاب فرمود (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۲: ۲۶۸).

۲- تعیین مکان دعا

بی‌گمان، برترین مکان برای خواندن دعا و به‌جا آوردن نماز، مساجد هستند که از میان آن‌ها، مساجدی خاص مورد توجه ذات اقدس احدیت بوده است؛ چنان‌که اگر انسان در ایام خاص در این مکان‌ها حضور یابد، امید به اجابت، چندین برابر خواهد شد.

حسن بن جهم روایت کرده است که می‌گوید: از امام رضا علیه‌السلام درباره برترین جای مسجد که می‌توان در آن نماز خواند، سؤال کردم. حضرت فرمودند: «الْحَطِيمُ، مَا بَيْنَ الْحَجَرِ وَ بَابِ الْبَيْتِ». گفتم: پس از آن، کدام یک در فضیلت قرار دارد؟ فرمودند: نزد «مقام ابراهیم علیه‌السلام». گفتم: سپس پس از آن کدام است؟ فرمودند: در «حَجَرِ» (اسماعیل). گفتم: پس از آن کدام است؟ فرمودند: «كُلَّمَا دَنَا مِنَ الْبَيْتِ»؛ یعنی هر چه به خانه‌ی کعبه نزدیک‌تر باشد (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۴: ۵۲۵).

سرزمین مقدس مکه نیز از مواقع استجابت به‌شمار می‌آید. امام معصوم علیه‌السلام در این باره فرموده‌اند: «مَا وَقَفَ أَحَدٌ فِي تِلْكَ الْجِبَالِ - مُشِيرًا إِلَى الْمَوَاقِفِ الشَّرِيفَةِ مِنْ مَكَّةَ وَ نَوَاحِيهَا - إِلَّا اسْتَجِيبَ لَهُ؛ فَأَمَّا الْمُؤْمِنُونَ فَيَسْتَجِيبُ لَهُمْ فِي آخِرَتِهِمْ، وَ أَمَّا الْكَافَرُ فَيُسْتَجَابُ لَهُمْ فِي دُنْيَاهُمْ»؛ یعنی هیچ‌کس در این کوه‌ها - که اشاره به مواقع شریف مکه و اطراف آن دارد - توقف نکرد، مگر اینکه دعایش اجابت شد؛ اگر مؤمن باشد، اجابت اخروی دارد و اگر کافر باشد، اجابت دنیوی (حلی، ۱۳۷۵: ۸۴).

آرامگاه ائمه معصومین علیهم‌السلام نیز در زمره مکان‌های خاص اجابت دعا به‌شمار می‌رود. امام رضا علیه‌السلام در این باره فرموده‌اند: «لَا تُشَدُّ الرَّحَالُ إِلَى شَيْءٍ مِنَ الْقُبُورِ إِلَّا إِلَى قُبُورِنَا، أَلَا وَ إِنِّي لَمَقْتُولٌ بِالسَّمِّ ظُلْمًا، وَ مَدْفُونٌ فِي مَوْضِعٍ غُرْبَةٍ؛ فَمَنْ شَدَّ رَحْلَهُ إِلَى زِيَارَتِي، اسْتَجِيبَ دُعَاؤُهُ، وَ غُفِرَ لَهُ ذَنْبُهُ»؛ یعنی بار سفر به سوی هیچ‌یک از قبرها نبسته نشود، مگر به‌سوی قبور ما. آگاه باشید که من با زهر، به‌ستم کشته‌شده‌ام و در خاک غربت دفن خواهم گردید. پس هر که بار سفر را برای زیارت من ببندد، دعایش مستجاب و گناهانش آمرزیده می‌شود (ری‌شهری، ۱۳۹۳: ۳۸۰).

۳- توکل و حسنِ ظن نسبت به خداوند

دیل کارنگی در این باره می‌گوید: «چند سال پیش از مرگِ هنری فورد، روزی به ملاقاتِ او رفتم. پیش از ملاقات، انتظار داشتم که آثارِ خستگی و ملامتِ سال‌های متمادی را که در تأسیس و اداره‌ی یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های جهان صرف کرده بود، از خود نشان دهد؛ ولی با کمالِ تعجب مشاهده کردم که او در سنِ هفتادسالگی، کاملاً آرام و سالم و عاری از تشویش است! وقتی از او پرسیدم: «آیا تاکنون هیچ‌گاه نگران شده‌ای؟» در پاسخ گفت: «خیر! من معتقدم که تمامِ امور را خداوند رو به راه می‌کند و آن خدایِ بزرگ، احتیاج به توصیه و راهنمایی من ندارد؛ چون خداوند، حاکم و مسلط بر تمامِ امور است، تمامِ کارها عاقبت به بهترین وجه انجام خواهد پذیرفت. در این صورت، چه موجبی برای نگرانی باقی می‌ماند!» امروزه حتی پزشکانِ روان‌شناس نیز مبلّغانِ متجدّدِ دین شده‌اند. آن‌ها ما را از آن جهت به دینداری تشویق نمی‌کنند که از آتشِ جهنم در آن جهان رهایی یابیم، بلکه برای نجات از آتشِ جهنم همین دنیا، یعنی جهنمِ زخمِ معده، آنزینِ دوپوازیون، اختلالاتِ عصبی و جنون است که گرویدن به دین را توصیه می‌نمایند. ویلیام جیمز، پدرِ روان‌شناسیِ جدید، در نامه‌ای که به یکی از دوستانش نوشته است، یادآور شده که هرچه بیش‌تر از سال‌هایِ عمرش می‌گذرد، کم‌تر می‌تواند بدونِ اعتقاد به خداوند زندگی کند» (کارنگی، ۱۳۶۹، ۱۸۸-۱۸۷).

امام رضا علیه‌السلام توکل را از ارکانِ ایمان می‌داند و می‌فرماید: «الْإِيمَانُ أَرْبَعَةُ أَرْكَانٍ: التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ، وَالرِّضَا بِقَضَاءِ اللَّهِ، وَالتَّسْلِيمُ لِأَمْرِ اللَّهِ، وَالتَّفْوِضُ إِلَى اللَّهِ»؛ یعنی ایمان چهار پایه دارد: توکل بر خدا، رضا به قضای الهی، تسلیم در برابر فرمانِ او و واگذار کردنِ کارها به او (ری‌شهری، ۱۳۹۳: ۳۳۸).

از آن حضرت درباره حقیقتِ توکل پرسش شد؛ در پاسخ فرمودند: «أَنْ لَا تَخَافَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ»؛ یعنی اینکه جز از خدا، از کسی نترسی (علامه مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۵: ۳۳۸). در ادامه بحثِ توکل، مردی معنای این آیه را سؤال کرد که: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»؛ هر که بر خدا توکل کند، همو برایش بس است؟ ایشان فرمودند: «التَّوَكُّلُ دَرَجَاتٌ: مِنْهَا أَنْ تَتَّقَى بِهِ فِي أَمْرِكَ

كُلَّهُ فِيمَا فَعَلَ بِكَ، فَمَا فَعَلَ بِكَ كُنْتَ رَاضِيًا وَ تَعْلَمُ أَنَّهُ يَأْلَكَ خَيْرًا وَ نَظْرًا، وَ تَعْلَمُ أَنَّ الْحُكْمَ فِي ذَلِكَ لَهُ، فَتَتَوَكَّلَ عَلَيْهِ بِتَفْوِيضِ ذَلِكَ إِلَيْهِ، وَ مِنْ ذَلِكَ الْإِيمَانُ بِغُيُوبِ اللَّهِ الَّتِي لَمْ يُحِطْ عِلْمُكَ بِهَا، فَوَكَّلْتَ عِلْمَهَا إِلَيْهِ وَ إِلَى أَمْنَائِهِ عَلَيْهَا وَ وَثَّقْتَ بِهِ فِيهَا وَ فِي غَيْرِهَا؛ یعنی توکل در جاتی دارد: یکی آنکه در هر کاری که با تو کرده، به او اعتماد داشته باشی و به همه‌اش راضی باشی و بدانی که در هیچ خیر و نظری در حق تو کوتاهی نکرده و اختیار به دست اوست؛ پس بر او توکل کنی و کارها را به او واگذاری. دیگر، ایمان به غیب‌های اوست که تو از آن‌ها بی‌خبری؛ باید عمل را به او و امنای او واگذاری و درباره آن غیب‌ها و غیر آن، به او اعتماد کنی (علامه مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۸: ۳۳۶).

امام رضا علیه‌السلام در گفت‌وگو با احمد بن محمد بن ابی‌نصر، خطاب به او می‌فرماید: «أَخْبِرْنِي عَنْكَ لَوْ أَنِّي قُلْتُ لَكَ قَوْلًا أَ كُنْتُ تَتَّقُ بِهِ مِنِّي؟» گفتم: فدایت شوم، اگر به سخن شما اعتماد نکنم، به سخن چه کسی اعتماد کنم؟ شما حجت خداوند بر خلقی؟ حضرت فرمودند: «فَكُنْ بِاللَّهِ أَوْثَقَ؛ فَإِنَّكَ عَلَى مَوْعِدٍ مِنَ اللَّهِ. أَلَيْسَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى يَقُولُ: وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ، أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ، فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ»؛ یعنی بگو بدانم اگر من سخنی به تو بگویم، آیا به آن از جانب من اعتماد می‌کنی؟ عرض کردم: فدایت شوم، اگر به سخن شما اعتماد نکنم، به [سخن] چه کسی اعتماد کنم؟ شما حجت خداوند بر آفریدگان او هستید. حضرت فرمود: پس به خداوند بیشتر اعتماد داشته باش؛ زیرا تو بر وعده‌ای از سوی خداوند هستی. مگر نه این که خدای تبارک و تعالی می‌فرماید: «هرگاه بندگانم درباره من از تو بپرسند، [بگو] من نزدیکم و دعای دعاکننده را، هنگامی که مرا بخواند، اجابت می‌کنم. پس باید دعوت مرا بپذیرند و به من ایمان بیاورند، باشد که راه یابند» (ری‌شهری، ۱۳۷۷، ج ۴: ۲۶؛ کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲: ۴۸۸؛ علامه مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۹۳: ۳۶۸-۳۶۷).

۴- توسل به اهل بیت علیهم‌السلام

در احادیث متعدد، به لزوم اعتقاد به شفاعت در مکتب شیعه پرداخته شده است. از جمله، امام

رضا علیه السلام فرموده‌اند: «إِذَا نَزَلَتْ بِكُمْ شِدَّةٌ فَاسْتَعِينُوا بِنَا عَلَى اللَّهِ، وَهُوَ قَوْلُ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ: وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا»؛ یعنی هر گاه گرفتاری‌ای بر شما نازل شد، از ما به درگاه خداوند کمک بگیرید و این، فرموده خدای عزوجل است که می‌فرماید: «نام‌های نیکو از آن خداست؛ پس او را به آن‌ها بخوانید» (نوری طبرسی، ۱۴۰۸ق، ج ۵: ۲۲۸).

نیز در کتاب «بشارة المصطفى» با سلسله‌سند متصل، از امام رضا علیه السلام روایت شده است که از پدران بزرگوارشان از امیرالمؤمنین علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل فرموده‌اند که آن حضرت فرمودند: «أَرْبَعَةٌ أَنَا لَهُمْ شَفِيعٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: الْمُكْرَمُ لِدُرِّيَّتِي، وَالْقَاضِي لَهُمْ حَوَائِجَهُمْ، وَالسَّاعِي فِي أُمُورِهِمْ عِنْدَ مَا اضْطَرُّوا إِلَيْهِ، وَالْمُحِبُّ لَهُمْ بَقْلُهُ وَلِسَانِهِ»؛ یعنی چهار گروه‌اند که من در روز قیامت، شفیع آنان هستم: احترام‌گذارنده به ذریه من؛ برآورنده حاجات آنان؛ کوشا در امور آنان در مواقع اضطرار و گرفتاری؛ و دوست‌دارنده آنان با قلب و زبان خود (طبری املی، ۱۴۲۰ق: ۴۰).

۵- درود فرستادن بر پیامبر صلی الله علیه و آله و خاندان مطهرش

یکی از کارهایی که پیش از دعا و پس از آن، مکرراً مورد تأکید قرار گرفته است، صلوات فرستادن بر پیامبر خاتم صلی الله علیه و آله و خاندان مطهر ایشان است. رجاء بن ابی ضحاک می‌گوید: «وَكَانَ الْإِمَامُ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ يَبْدَأُ فِي دُعَائِهِ بِالصَّلَاةِ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَيُكْثِرُ مِنْ ذَلِكَ فِي الصَّلَاةِ وَغَيْرِهَا»؛ یعنی امام رضا علیه السلام دعاهای خود را با صلوات فرستادن بر محمد صلی الله علیه و آله و خاندان او آغاز می‌کرد و در نماز و غیر آن، بسیار صلوات می‌فرستاد (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۱: ۱۶۹).

۶- تواضع در دعا

حالات ظاهری انسان در هنگام دعا باید مورد توجه قرار گیرد. امام رضا علیه السلام در پاسخ به «أَبُو قُرَّة» که درباره نحوه دست‌برد داشتن در دعا از ایشان پرسید، فرمودند: «إِنَّ اللَّهَ اسْتَعْبَدَ

خَلَقَهُ بَضْرُوبٍ مِنَ الْعِبَادَةِ، وَ لِلَّهِ مَفَازٌ يُفَزَعُونَ إِلَيْهِ وَ مُسْتَعْبِدٌ، فَاسْتَعْبَدَ عِبَادَهُ بِالْقَوْلِ وَ الْعِلْمِ وَ الْعَمَلِ وَ التَّوَجُّهِ وَ نَحْوِ ذَلِكَ، اسْتَعْبَدَهُمْ بِتَوَجُّهِ الصَّلَاةِ إِلَى الْكَعْبَةِ، وَ وَجَّهَ إِلَيْهَا الْحَجَّ وَ الْعُمْرَةَ، وَ اسْتَعْبَدَ خَلْقَهُ عِنْدَ الدُّعَاءِ وَ الطَّلَبِ وَ التَّضَرُّعِ بِبَسْطِ الْأَيْدِي وَ رَفْعِهَا إِلَى السَّمَاءِ لِحَالِ الْإِسْتِكَانَةِ، وَ عَلَامَةُ الْعُبُودِيَّةِ وَ التَّدَلُّلِ لَهُ؛^۱ یعنی خداوند، از طریق انواع عبادات، مردم را به بندگی وا داشته است و برای خداوند پناهگاه‌هایی است که بندگان به او پناه می‌برند و عبادتش می‌کنند. آنان بندگانِ خواسته است که با گفتار و علم و کردار و توجّه و مانند این‌ها، او را بندگی کنند. آنان را با توجّه نماز به سوی کعبه، به بندگی کشانده است و حجّ و عمره را به سوی کعبه قرار داده است. همچنین از بندگانِ خواسته است که هنگام دعا و خواهش و التماس، با گشودن دست‌ها و بالا بردن آن‌ها به جانب آسمان، اظهار بندگی کنند؛ چراکه این حالات، نشانگر خاکساری و علامت عبودیت و خواری در برابر اوست (ری‌شهری، ۱۳۹۳: ۱۸۰).

در حدیث دیگری از امام رضا علیه‌السلام از قول پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله نقل فرموده‌اند: «أَفْضَلُ الدُّعَاءِ الْخَفِيُّ، وَ أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ الصَّبْرُ» (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲: ۴۸۳). این حدیث، به نقش پنهانی دعا و صبر در عبادت اشاره دارد که با مفهوم تواضع و خاکساری همخوانی دارد. بنابراین تواضع در دعا در سیره ائمه معصومین علیهم‌السلام هم وجود داشته و هم توصیه شده است.

۲-۱- اخلاص در دعا

یکی از مهم‌ترین آداب دعا، اخلاص در آن است. «تا انسان از علایق مادی قطع رابطه نکند، خدا را نخوانده است؛ بلکه در هنگام دعا، به غیر خدا نیز تکیه کرده است. وقتی انسان خود را مضطرب بیند و از هر دری ناامید گردد و فقط به خداوند روی آورد، حتماً دعایش اجابت خواهد شد» (قرشی، ۱۳۶۱: ۳۴۵).

امام رضا علیه‌السلام از قول امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرموده‌اند: «طُوبَى لِمَنْ أَخْلَصَ لِلَّهِ الْعِبَادَةَ وَ الدُّعَاءَ، وَ لَمْ يَشْغَلْ قَلْبُهُ بِمَا تَرَى عَيْنَاهُ، وَ لَمْ يَنْسَ ذِكْرَ اللَّهِ بِمَا تَسْمَعُ أُذُنَاهُ، وَ لَمْ يَحْزَنْ صَدْرُهُ بِمَا أُعْطِيَ غَيْرُهُ»؛ یعنی خوشا به حال کسی که عبادت و دعا را برای خدا خالص کند و دلش را

به آنچه چشمانش می‌بیند، مشغول ندارد و به آنچه گوش‌هایش می‌شنوند، یاد خدا را فراموش نکند و به آنچه به دیگران داده شده، اندوه به خود راه ندهد (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲: ۱۶).

۸- دعا همراه با عمل

دعا کردن، انسان را وادار به کار می‌کند و نخستین قدم به‌سوی عمل به‌شمار می‌آید. من نمی‌توانم بپذیرم که شخصی برای انجام مقصودی، روزها به درگاه خداوند دعا کند و نتیجه نگیرد؛ یا به‌عبارتی، قدم‌هایی در راه انجام مقصود خود بر ندارد (کارنگی، ۱۳۶۹: ۱۹۶). بنابراین، هیچ موفقیتی بدون پشتکار حاصل نمی‌شود و مقوله دعا نیز باید با اعمالی همراه باشد. امام رضا علیه‌السلام در این باره فرموده‌اند: «سَبْعَةُ أَشْيَاءَ بَغَيْرِ سَبْعَةِ أَشْيَاءَ مِنَ الْإِسْتِهْزَاءِ: مَنْ اسْتَغْفَرَ بِلِسَانِهِ وَ لَمْ يَنْدَمْ بِقَلْبِهِ فَقَدْ اسْتَهْزَأَ بِنَفْسِهِ؛ وَ مَنْ سَأَلَ اللَّهَ التَّوْفِيقَ وَ لَمْ يَجْتَهِدْ فَقَدْ اسْتَهْزَأَ بِنَفْسِهِ؛ وَ مَنْ اسْتَحْزَمَ وَ لَمْ يَحْذَرْ فَقَدْ اسْتَهْزَأَ بِنَفْسِهِ؛ وَ مَنْ سَأَلَ اللَّهَ الْجَنَّةَ وَ لَمْ يَصْبِرْ عَلَى الشَّدَائِدِ فَقَدْ اسْتَهْزَأَ بِنَفْسِهِ؛ وَ مَنْ تَعَوَّذَ بِاللَّهِ مِنَ النَّارِ وَ لَمْ يَتْرُكْ شَهَوَاتِ الدُّنْيَا فَقَدْ اسْتَهْزَأَ بِنَفْسِهِ؛ وَ مَنْ ذَكَرَ اللَّهَ وَ لَمْ يَسْتَبِقْ إِلَى لِقَائِهِ فَقَدْ اسْتَهْزَأَ بِنَفْسِهِ؛ وَ مَنْ ذَكَرَ الْمَوْتَ وَ لَمْ يَسْتَعِدَّ لَهُ فَقَدْ اسْتَهْزَأَ بِنَفْسِهِ»؛ یعنی هفت چیز، بدون هفت چیز دیگر، استهزا و ریشخند نفس است:

- ۱- هر کس با زبان استغفار کند، اما با دل پشیمان نباشد، خود را مسخره کرده است. ۲- هر کس از خداوند توفیق بخواهد، اما کوشش نکند، خود را مسخره کرده است. ۳- هر کس در پی احتیاط باشد، اما از گناه حذر نکند، خود را مسخره کرده است. ۴- هر کس از خداوند بهشت را بخواهد، اما بر سختی‌ها صبر نکند، خود را مسخره کرده است. ۵- هر کس از آتش جهنم به خدا پناه ببرد، اما شهوات دنیا را ترک نکند، خود را مسخره کرده است. ۶- هر کس به یاد خدا باشد، اما برای دیدار او شتاب نکند، خود را مسخره کرده است. ۷- هر کس مرگ را یاد کند، اما خود را برای آن آماده نسازد، خود را مسخره کرده است (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۵: ۳۵۶).

۹- اظهار حوائج و نیازها

انسان نباید به بهانه‌ی اینکه خداوند از درون او آگاه است، از اظهار تضرع و نیاز سرباز زند؛ بلکه باید در بیان خواسته‌ی خود، با صراحت از خداوند طلب یاری نماید. «تمام پزشکان و روان‌شناسان تأیید می‌کنند که وقتی ما گرفتار هیجان و غم‌های فشرده در سینه و تألم روحی هستیم، برای معالجه، لازم است مشکلات و گرفتاری‌های خود را برای کسی بگوییم و به اصطلاح، درد دل کنیم. وقتی که ما نمی‌توانیم به هیچ‌کس دیگری بگوییم، همیشه می‌توانیم خدا را محرم اسرار خود قرار دهیم» (کارنگی، ۱۳۶۹: ۱۹۶).

امام رضا علیه‌السلام در این باره فرموده‌اند: «شَكَا يُوسُفُ فِي السِّجْنِ إِلَى اللَّهِ فَقَالَ: يَا رَبِّ بِمَا اسْتَحَقَّقْتُ السِّجْنَ؟ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ: أَنْتَ اخْتَرْتَهُ حِينَ قُلْتَ: رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ، هَلَّا قُلْتَ: أَلْعَافِيَةُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ؟»؛ یعنی حضرت یوسف علیه‌السلام در زندان به درگاه خداوند شکوه کرد و گفت: «بار خدایا! به چه سبب سزاوار زندان شدم؟» خداوند به او وحی فرمود: «تو خود زندان را انتخاب کردی؛ آن‌گاه که گفتی: پروردگار من! زندان را خوش‌تر دارم از آنچه مرا به‌سوی آن فرا می‌خوانند؟» (قمی، بی‌تا، ج ۱: ۳۵۴).

۱۰- دعا همراه با استغفار

در تمثیلی زیبا، به اهمیت توبه و استغفار در کنار دعا تأکید شده است. امام رضا علیه‌السلام در این باره فرموده‌اند: «مَثَلُ الْإِسْتِغْفَارِ مَثَلُ وَرَقٍ عَلَى شَجَرَةٍ تُحَرِّكُ فَيَتَنَازَرُ، وَالْمُسْتَغْفِرُ مِنْ ذَنْبٍ وَ يَفْعَلُهُ كَالْمُسْتَهْزِئِ بِرَبِّهِ»؛ یعنی مثل استغفار، چون برگ‌ی است بر درختی که به جنبش درآید و برگ‌هایش پیایی فرو ریزند؛ و کسی که از گناه خود آمرزش می‌طلبد و سپس آن را تکرار می‌کند، همانند کسی است که پروردگار خود را مسخره کرده است (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲: ۵۰۴). این تمثیل زیبا، نشان می‌دهد که استغفار راستین، باید همچون برگ‌های درخت در برابر وزش باد، پیوسته و بدون وقفه انجام شود. همچنین، استغفار همراه با اصرار بر گناه، نه تنها سودی

ندارد، بلکه نوعی استهزا و مسخره کردن پروردگار به شمار می آید. بنابر این استغفار دعاها را به استجابت نزدیک تر می کند. استغفار، همچون تطهیر روح از آلودگی های گناه، زمینه ساز اجابت دعاست؛ زیرا گناه، حجاب میان بنده و پروردگار است و استغفار، آن حجاب را برمی دارد. از این رو، دعا بدون استغفار، همچون پرندۀ بی بال است که نمی تواند به آسمان اجابت پرواز کند.

۱۱- دعا در خوشی ها

بسیاری از ما وقتی از زندگی به ستوه می آییم و به آخرین حد نیروی خود می رسیم، در ناامیدی و یأس، روی به سوی خدا می آوریم. البته در موقع گرفتاری، هیچ کس منکر خدا نیست. اما چرا تا مرحله ناامیدی و یأس طی کنیم؟ چرا هر روز تجدید قوا نکنیم؟ چرا برای عبادت، منتظر فرا رسیدن روز معینی باشیم؟ (کارنگی، ۱۳۶۹: ۱۹۲). «دعا را باید از پیش فرستاد و پیش از وقوع سختی و بلا، در زمان آسودگی دعا کرد؛ چه این کار، شأن و مقامی دارد و دعا کردن پس از قرار گرفتن در سختی، کم بهره است. دیگر آنکه پیش از دعا، برای برادران مؤمنش دعا کند و آنان را در یاد کردن بر خود مقدم بدارد؛ ولی این مقدم داشتن، از منشأ ولایت و محبت باشد، نه از روی تکلف برای اجابت زودتر دعا، که این کار، کم بهره است» (ملکی تبریزی، ۱۳۶۵: ۱۵۸). ابراهیم بن عباس گفت: امام رضا علیه السلام بیشتر اوقات، این شعر را زمزمه می کرد: «إِذَا كُنْتَ فِي خَيْرٍ فَلَا تَغْتَرَّرْ بِهِ، وَلَكِنْ قُلْ: اللَّهُمَّ سَلِّمْ وَتَمِّمْ؛ یعنی هنگامی که در ناز و نعمت هستی، به آن مغرور مباش؛ بلکه بگو: «خداوند! [این نعمت را] به سلامت دار و تمام گردان» (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۱: ۱۹۱). در جای دیگری، امام رضا علیه السلام فرموده اند: «يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَكُونَ دُعَاؤُهُ فِي الرَّخَاءِ نَحْوًا مِنْ دُعَائِهِ فِي الشَّدَّةِ، لَيْسَ إِذَا أُعْطِيَ فَتَرَ، فَلَا تَمَلِّ الدُّعَاءَ، فَإِنَّهُ مِنَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ بِمَكَانٍ؛ یعنی شایسته است که دعای مؤمن در هنگام آسایش و خوشی، همان گونه باشد که در وقت سختی و گرفتاری است؛ نه اینکه هر گاه به او عطا شد، در دعا کردن سست شود. پس از دعا کردن خسته مشو؛ زیرا دعا نزد خداوند عزوجل، جایگاهی بلند دارد (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۴: ۳۴۳).

۱۲- دعای پنهانی

دعا باید پنهانی باشد. دعای آشکار و دعایی که در نماز جماعت و پیش دیگران خوانده می‌شود، بی‌گمان نیک است؛ اما اگر دعا در دل شب، میان انسان و خداوند برقرار شود، از جهت اخلاص و عمق ارتباط با خداوند، با دعای نوع اول تفاوت دارد (مدرسی، ۱۳۷۹: ۳۲).

امام رضا علیه‌السلام در این باره فرموده‌اند: «دَعْوَةُ الْعَبْدِ سِرًّا دَعْوَةٌ وَاحِدَةٌ تَعْدِلُ سَبْعِينَ دَعْوَةً عَلَانِيَةً»؛ یعنی یک دعای پنهانی بنده، برابر با هفتاد دعای آشکار است (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲: ۴۷۶).

در جای دیگری نیز فرموده‌اند: «دَعْوَةُ تَخْفِيهَا أَفْضَلُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ سَبْعِينَ دَعْوَةً تُظْهِرُهَا»؛ یعنی دعایی که آن را پنهان می‌داری، نزد خداوند از هفتاد دعایی که آشکار می‌کنی، برتر است (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲: ۴۷۶).

۱۳- عمومیت بخشیدن به دعا

یکی دیگر از آداب دعا، آن است که مؤمن به نیازهای خویش بسنده نکند، بلکه دعا را تعمیم بخشد. در این باره، امام رضا علیه‌السلام فرموده‌اند: «وَمَا مِنْ مُؤْمِنٍ يَدْعُو لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ، إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِكُلِّ مُؤْمِنٍ وَ مُؤْمِنَةٍ حَسَنَةً مُنْذُ بَعَثَ اللَّهُ آدَمَ إِلَى أَنْ تَقُومَ السَّاعَةُ»؛ یعنی هیچ مؤمنی نیست که برای مؤمنان و مؤمنات و مسلمانان و مسلمات - چه زنده و چه مرده - دعا کند، مگر اینکه خداوند به تعداد همه مؤمنانی که از زمان آدم تا برپایی قیامت زیسته‌اند یا خواهند زیست، برای او یک حسنه ثبت می‌فرماید (ابن بابویه، ۱۳۸۲: ۳۷۰).

با توجه به اینکه اسلام، دینی کاملاً اجتماعی است و به همه حوزه‌های زندگی اجتماعی به‌دقت پرداخته است، عبادت از بیماران نیز خود، مزایا و موهبت‌هایی را از جانب باری تعالی به دنبال می‌آورد. امام رضا علیه‌السلام در این باره فرموده‌اند: «إِذَا مَرِضَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْذَنْ لِلنَّاسِ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِ؛ فَإِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا وَ لَهُ دَعْوَةٌ مُسْتَجَابَةٌ»؛ یعنی هر گاه یکی از شما بیمار شد، به مردم اجازه دهد که نزد او بروند؛ زیرا هیچ‌یک از عبادت‌کنندگان نیست، مگر اینکه دعایی مستجاب دارد (ری‌شهری، ۱۳۹۳: ۶۱۱).

۱۴-عمومیت بخشیدن به دعا

یکی دیگر از آداب دعا، آن است که مؤمن به نیازهای خویش بسنده نکند، بلکه دعا را تعمیم بخشد. در این باره، امام رضا علیه السلام فرموده‌اند: «وَمَا مِنْ مُؤْمِنٍ يَدْعُوَ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ، إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِكُلِّ مُؤْمِنٍ وَ مُؤْمِنَةٍ حَسَنَةً، مُنْذُ بَعَثَ اللَّهُ آدَمَ إِلَى أَنْ تَقُومَ السَّاعَةُ»؛ یعنی هیچ مؤمنی نیست که برای مؤمنان و مؤمنات و مسلمانان و مسلمات - چه زنده و چه مرده - دعا کند، مگر اینکه خداوند به تعداد همه مؤمنانی که از زمان حضرت آدم علیه السلام تا برپایی قیامت زیسته‌اند یا خواهند زیست، برای او یک حسنه (ثواب) ثبت می‌فرماید (ابن بابویه، ۱۳۸۲: ۳۷۰).

با توجه به اینکه اسلام، دینی کاملاً اجتماعی است و به همه حوزه‌های زندگی اجتماعی به‌دقت پرداخته است، عیادت از بیماران نیز خود، مزایا و موهبت‌هایی را از جانب باری تعالی به دنبال می‌آورد. امام رضا علیه السلام در این باره فرموده‌اند: «إِذَا مَرِضَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْذَنْ لِلنَّاسِ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِ؛ فَإِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا وَ لَهُ دَعْوَةٌ مُسْتَجَابَةٌ»؛ یعنی هر گاه یکی از شما بیمار شد، به مردم اجازه دهد که نزد او بروند؛ زیرا هیچ‌یک از عیادت‌کنندگان نیست، مگر اینکه دعایی مستجاب دارد (ری‌شهری، ۱۳۹۳: ۶۱۱).

دلایل تأخیر در اجابت دعا از منظر امام رضا علیه السلام

احمد بن محمد بن ابی نصر می‌گوید: به امام رضا علیه السلام عرض کردم: «فدایت شوم، چند سالی است که از خداوند حاجتی خواسته‌ام [ولی اجابت نشده] و در اثر تأخیر آن، نگرانی در قلبم پدید آمده است». امام علیه السلام نخست از فتنه شیطان هشدار داده و فرمودند: «يَا أَحْمَدُ! إِيَّاكَ وَالشَّيْطَانَ أَنْ يَكُونَ لَهُ عَلَيْكَ سَبِيلٌ حَتَّى يُقْنِطَكَ»؛ یعنی ای احمد! خود را از شیطان دور بدار، مبدا بر تو راهی یابد و تو را ناامید کند (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۴: ۳۴۲). سپس، امام علیه السلام به تفصیل به بیان دلایل این تأخیر پرداخته‌اند که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

۱- مصلحت

امام رضا علیه السلام از قول امام باقر علیه السلام نقل فرموده‌اند که آن حضرت می‌فرمود: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَسْأَلُ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ حَاجَةً، فَيُؤَخِّرُ عَنْهُ تَعْجِيلَ إِجَابَتِهِ حُبًّا لِّصَوْتِهِ وَاسْتِمَاعَ نَحِيْبِهِ»؛ یعنی مؤمن، حاجتی از خداوند عزوجل درخواست می‌کند، اما خداوند، تعجیلِ اجابتِ آن را به خاطر دوست داشتن صدای او و شنیدن ناله‌اش، به تأخیر می‌اندازد. سپس فرمودند: «وَاللَّهُ مَا أَخَّرَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ مَا يَطْلُبُونَ مِنْ هَذِهِ الدُّنْيَا خَيْرٌ لَهُمْ مِمَّا عَجَّلَ لَهُمْ فِيهَا، وَ أَى شَيْءٍ الدُّنْيَا؟»؛ یعنی به خدا سوگند! تأخیر آنچه مؤمنان از این دنیا درخواست می‌کنند، برای آنان بهتر است از اینکه به سرعت به آن دست یابند؛ آخر مگر دنیا چه ارزشی دارد؟ (ری شهری، ۱۳۷۷، ج ۴: ۲۶؛ کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲: ۴۸۸؛ علامه مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۹۳: ۳۶۸-۳۶۷).

امام رضا علیه السلام در حدیث دیگری نیز فرموده‌اند: «إِنَّ اللَّهَ يُؤَخِّرُ إِجَابَةَ الْمُؤْمِنِ شَوْقًا إِلَى دُعَائِهِ، وَ يَقُولُ: صَوْتُ أَحَبُّ أَنْ أَسْمَعَهُ؛ وَ يُعَجِّلُ إِجَابَةَ دُعَاءِ الْمُنَافِقِ، وَ يَقُولُ: صَوْتُ أَكْرَهَ سَمَاعِهِ»؛ یعنی خداوند، اجابتِ دعای مؤمن را به خاطر شوق به شنیدن دعایش، به تأخیر می‌اندازد و می‌گوید: «صدایی است که دوست دارم آن را بشنوم»؛ اما اجابتِ دعای منافق را زودتر انجام می‌دهد و می‌گوید: «صدایی است که از شنیدن آن بیزارم» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۹۳: ۳۷۰).

۲- ترک امر به معروف و نهی از منکر

ترک امر به معروف و نهی از منکر، گاه تبعات و عواقبی جبران‌ناپذیر برای جامعه اسلامی به بار می‌آورد. امام رضا علیه السلام در حدیثی فرموده‌اند: «لَتَأْمُرَنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَ لَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ، أَوْ لَيَسْتَعْمِلَنَّ عَلَيْكُمْ شِرَارُكُمْ، فَيَدْعُوا خِيَارَكُمْ فَلَا يَسْتَجَابُ لَهُمْ»؛ یعنی حتماً امر به معروف و نهی از منکر کنید، وگرنه اشرار شما بر شما مسلط خواهند شد؛ آن‌گاه نیکان شما دعا کنند، اما دعایشان مستجاب نمی‌شود (حرّ عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۱: ۳۹۴).

۳- نافرمانی از پدر و مادر

یکی دیگر از موانع اجابت دعا، نافرمانی از پدر و مادر است، به گونه‌ای که قلب آنان را آزرده کنیم و ایشان از دست ما ناراضی و ناخرسند باشند. امام رضا علیه السلام در روایتی می‌فرماید: «حَرَّمَ اللَّهُ عُقُوقَ الْوَالِدَيْنِ لِمَا فِيهِ مِنَ الْخُرُوجِ مِنَ التَّوْفِيقِ لِعِطَاءِ اللَّهِ تَعَالَى، وَ التَّوْفِيرِ لِلْوَالِدَيْنِ، وَ تَجَنُّبِ كُفْرِ النِّعْمَةِ، وَ إِبْطَالِ الشُّكْرِ، وَ مَا يَدْعُو مِنْ ذَلِكَ إِلَى قِلَّةِ النَّسْلِ وَ انْقِطَاعِهِ، لِمَا فِي الْعُقُوقِ مِنْ قِلَّةِ تَوْفِيرِ الْوَالِدَيْنِ، وَ الْعِرْفَانِ بِحَقِّهِمَا، وَ قَطْعِ الْأَرْحَامِ، وَ الزُّهْدِ مِنَ الْوَالِدَيْنِ فِي الْوَلَدِ، وَ تَرْكِ التَّرْبِيَةِ لِعَلَّهُ تَرْكَ الْوَلَدِ بَرَّهُمَا».

یعنی خداوند، نافرمانی از پدر و مادر را از این جهت حرام فرموده است که موجب از دست دادن توفیق طاعت خداوند تعالی، بی‌احترامی به پدر و مادر، ناسپاسی نعمت، از بین رفتن شکر و سپاسگزاری، و کاهش نسل و قطع آن می‌شود. چراکه نافرمانی از والدین، سبب می‌گردد که به پدر و مادر احترام گذاشته نشود، حق و حقوق آنان شناخته نشود، پیوندهای خویشاوندی قطع گردد، پدر و مادر به داشتن فرزند بی‌رغبت شوند و به علت نیکی نکردن و فرمان‌نبردن فرزند از پدر و مادر، ایشان نیز کار تربیت او را رها سازند (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۲: ۹۸).

نتیجه پژوهش

با توجه به ارتباط تنگاتنگ سلامت جسمانی انسان با بُعد روانی او، باید نسبت به فراگیری راهکارهای تأمین و تقویت سلامت، کوشا بود. بحث سلامت و بهداشت روان انسان در کنار سلامت جسم، به اندازه‌ای اهمیت دارد که در قرآن کریم و احادیث ائمه معصومین علیهم السلام، سفارشات مکرر و فرامین دقیق و منظم درباره آن ذکر شده است. یکی از شرایط تأمین سلامت روان آدمی، تمسک به دعا و مناجات است که هم به عنوان یک عامل پیشگیری از بیماری‌های روحی و هم به عنوان یک داروی شفابخش، می‌توان به آن امیدوار بود. از مهم‌ترین رهاوردهای معنوی نیایش به درگاه الهی می‌توان به «ایجاد حس موفقیت و

پیشرفت»، «کسب آرامش و اطمینان قلبی»، «دستیابی به عزت نفس»، «تعالی روان‌شناختی» و «خودشکوفایی معنوی» اشاره کرد. بهره‌گیری از این نیروی منحصربه‌فرد، مستلزم شناخت کامل آن - یعنی موانع اجابت، شروط اقامه و الگوپذیری از پیشوایان دینی - است که راهنمای نیکویی در پیمودن این مسیر به‌شمار می‌آیند.

با مطالعه در سبک زندگی امام هشتم علیه‌السلام، مقدمات، زمینه‌چینی‌ها، موانع و میانبرهای استجابت دعا، فراوی شیعیان قرار داده شده است. در احادیث ایشان، «عدم مصلحت در برآوردن حوائج»، «ترک امر به معروف و نهی از منکر» و «نافرمانی از دستورات پدر و مادر»، از جمله مواردی هستند که حضرت به‌عنوان مانع اجابت دعا به آن‌ها اشاره کرده‌اند. شاخصه‌های مطلوب در انجام نیایش صحیح نیز شامل «اقامه دعا در زمان و مکان‌های خاص»، «خلوص نیت»، «عمومیت بخشی به دعا»، «دعا همراه با عمل»، «توبه»، «استغفار»، «توسل به اهل بیت علیهم‌السلام» و «توکل به ذات اقدس الهی» هستند.

از منظر امام معصوم علیه‌السلام، دعا اگر با رعایت موازین و شاخصه‌های مطلوب شریعت صورت پذیرد، نوعی سلاح است که رفع‌کننده عذاب الهی، دفع‌کننده بلاها و مشکلات، و نیز ارتقاءدهنده مقام انسان خواهد بود؛ تا جایی که از نشانه‌های امام امت به‌شمار می‌آید.

فهرست منابع

قرآن کریم

ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۳۸۲). ثواب الأعمال و عقاب الأعمال. محقق حسن زاده صادق. تهران: ارمغان طوبی.

ابن فهد حلی، احمد بن محمد. (۱۳۷۵). آیین بندگی و نیایش. ترجمه عدّه الداعی، حسین غفاری ساروی. قم: بنیاد معارف اسلامی.

دامغانی، حسین بن محمد. (۱۳۶۱). قاموس قرآن در وجوه و لغات مشترک. تهران: بنیاد علوم اسلامی.

دهخدا، علی اکبر. (۱۳۵۱). لغت نامه دهخدا. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

خدائی، زبیده. (۱۳۸۹). خدایا چگونه شاد باشم. چاپ پنجم. قم: نگاران نور.

شبر، سید عبدالله. (۱۳۸۹). اخلاق. مترجم: محمد رضا جباران. چاپ پانزدهم. قم: هجرت.

شجاعی، محمد صادق. (۱۳۸۸). دعا و سلامت روان. قم: مرکز پژوهش‌های صدا و سیما.

شیخ حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹ ق.). وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام.

صالحی، محمد. (۱۳۸۴). سیره امام رضا علیه السلام. چاپ دوم. قم: دار الهدی.

صدوق، ابی جعفر محمد بن علی بن حسین بن بابویه قمی. (۱۳۷۸). عیون أخبار الرضا علیه السلام. چاپ اول. قم: انتشارات شریف رضی.

الطبری، عماد الدین. (۱۴۲۰ ق.). بشاره المصطفی صلی الله علیه وآله لشیعه المرتضی علیه السلام. قم: مؤسسه نشر الإسلامی.

عرب نوکندی، رحمت الله. (۱۳۸۲). کلید سعادت. قم: عصر رسانه.

غفاری، ابراهیم. (۱۳۷۸). آیین نیایش. چاپ دوم. مشهد: بنیاد پژوهش‌های آستان قدس رضوی.

- فردوسی، سیما و قاسم زاده، فاطمه. (۱۳۹۲). بهداشت روانی. چاپ چهاردهم. تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.
- قرشی، سید علی اکبر. (۱۳۶۱). قاموس قرآن. چاپ سوم: دارالکتب الاسلامیه.
- قمی، علی بن ابراهیم. (بی‌تا). تفسیر القرآن الکریم. قم: دارالکتاب.
- کارل، الکسیس. (بی‌تا)، انسان موجود ناشناخته. چاپ دوم. تهران: شهریار.
- کارنگی، دیل. (۱۳۶۹). آیین زندگی. ترجمه: جهانگیر افخمی. چاپ چهارم. تهران: ارمغان.
- کاظمی، محمود و بهرامی، بهرام. (۱۳۹۳). نقش اعتقادات معنوی و فرائض اسلامی در ارتقای سلامت روانی و پیشگیری از اختلالات روانی، مجله علمی، پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، (۲۲): ۶۲-۷۴.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۷۵). أصول الکافی. مترجم: محمد باقر کمره ای. چاپ سوم. قم: نشر اسوه.
- کوثری، یدالله. (۱۳۸۶). بهداشت روانی خانواده. قم: سپاه پاسداران انقلاب اسلامی.
- مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۴ق.). بحار الأنوار. بیروت: مؤسسه الوفاء.
- محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۷۷). میزان الحکمه. چاپ اول. قم: دارالحديث.
- _____ (۱۳۹۳). نهج الدعاء. چاپ چهارم. قم: دارالحديث.
- مدرسی، سیدمحمد تقی. (۱۳۷۹). دعا: معراج مومنین و راه زندگی. مترجم: مصطفی کمال نژاد. تهران: محبان الحسین علیه السلام.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۷۰). بیست گفتار. چاپ هفتم. تهران: صدرا.
- ملکی تبریزی، حاج میرزا جواد. (۱۳۶۵). چه باید کرد. ترجمه و تنظیمی از المراقبات اعمال السنه. ترجمه: مصطفی تحریرچی. چاپ دوم. تهران: انتشارات رسالت قلم.