

روان درمانی معنوی قلب در پرتو ادعیه سجاده:



تحلیل راهکارهای پیشگیری و درمان آفات باطنی

علی کریمپور قراملکی^۱

شناسه دیجیتال (DOI): 10.22084/DUA.2026.30690.1150

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۰۵ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۱۷



چکیده

دعاء، همواره در حیات انسان تجلی یافته است لکن دعاهایی که بر زبان ائمه معصومین (ع) ساری هستند برجستگی خاصی دارند. یکی از این ادعیه خاص، ادعیه منقول از امام سجاد (ع) با نام ارزشمند «صحیفه سجاده»، معروف به «زبور آل محمد» است. در این ادعیه، امام سجاد (ع) در دعای سی و یکم، به «خطرات قلب» اشاره نموده و از آن، به خداوند پناه می‌برند. فهم خطرات قلب در کنار شناخت راهکارهای درمان آنها، بر اساس ادعیه خود امام (ع) در آفت‌زدائی از قلوب آحاد جامعه اسلامی دارای اهمیت فراوان است. هدف نوشتار حاضر، تحلیل مقوله «خطرات قلب» و شناسائی راهکارهای درمان آن، بر اساس برخی از فرازهای دیگر در صحیفه سجاده است. نتیجه پژوهش، بر اساس روش توصیفی تحلیلی به همراه شیوه استنتاجی مفاهیم ادعیه این است که قلب در طول روند حیات خود، ممکن است گرفتار آفت‌هایی در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری گردد که هر کدام از آنها، با راهکارهای خاص ارائه شده در این تحقیق، مانند: تمسک به قرآن و اهل بیت و شرح صدر و کسب رضایت الهی و ... قابل درمان هستند. توجه به آسیب‌های قلب و شناخت راهکارهای علاج، جهت رفع آنها از حیات فردی و جمعی بشر، به عنوان یکی از وظائف دینی در دعاهای صحیفه سجاده مورد تاکید قرار گرفته است.

کلید واژه‌ها: خطرات قلب، راهکارهای درمان، صحیفه سجاده، امام زین العابدین (ع)

پیش‌گامان فقه و حقوق اسلامی
پرتال جامع علوم انسانی

۱- استادیار گروه علوم قرآن، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران karimpoorali@yahoo.com



۱. مقدمه

۱-۱. اهمیت و ضرورت بحث

سلامتی حیات بشر در این دنیایی مادی و پرهیاهو، در گرو بهداشت عضو مهم موجود در وجود همه انسان‌ها به نام قلب است. اگر این عضو، سالم و درست کار کند آثار مثبتی به ارمغان خواهد آورد و اگر آفت بگیرد پیامدهای منفی آن، آحاد جامعه را در ابعاد ذهنی، روانی و عملی با سختی‌های فراوانی مواجه خواهد ساخت. افزون بر اینکه عاقبت چنین انسان‌هایی در عالم آخرت، ماندگاری و گرفتاری با آتش جهنم نیز خواهد بود. بنابراین، راه‌هایی از مشکلات دنیوی و سختی‌های اخروی، آشنائی با امراض قلب و شناخت راهکارهای درمان آنهاست.

۱-۲. بیان مسئله

امروزه، چالش‌هایی که انسان‌ها در زندگی شهری خود با آنها روبرو هستند، مرتبط به کیفیت کارکرد قلب و شناخت امراض و درمان آنست، حال، با توجه بر اعتقاد به کارائی دین در اداره جامعه و پاسخگویی دین به نیازهای بشر در زندگی فردی و جمعی، این پرسش مطرح می‌گردد که آیا افزون بر آیات، در روایات به مسئله قلب و آسیب‌های مختلف آن اشاره شده است؟ و آیا بیاناتی در رابطه با خطرات و وسوسه‌های قلب، به صورت منقح مطالبی ذکر شده است؟ در این میان، آیا در ادعیه حضرات معصومین (ع)، به خصوص دعا‌های مأثور از امام زین العابدین (ع)، راهکارهایی در زمینه زدودن این آفت‌ها ارائه شده است؟. خوشبختانه، توجه به نکات مهمی که در فقرات مختلف ادعیه موجود در صحیفه سجاده‌ی بیان شده، چالش‌های وارد آمده بر قلب را می‌توان از منظر امام اصطیاد نمود.

۱-۳. پیشینه پژوهش

بدیهی است، در باره قلب، آثار متعددی اعم از کتاب، رساله و مقالات متعددی توسط محققان به رشته تحریر درآمده است که برخی از آنها، عبارتند از: مقاله: «نقش سلامت قلب در سبک زندگی از منظر قرآن»، نگارش مرضیه عبدالله خانی، نشریه پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآن کریم، شماره ۲، سال ۱۳۹۴، صص ۷۲-۴۱؛ مقاله: «آفت قلب از دیدگاه آیه الله جوادی آملی»، اثر فاطمه امینیان، نشریه حدیث و اندیشه، شماره ۲۸، سال ۱۳۹۸؛ مقاله: «قلب سلیم و عقل مستقیم در الهیات جاتان ادوارز»، نوشته روح الله آدینه‌وند، نشریه پژوهش‌های ادیبانی، شماره ۱۴، سال ۱۳۹۸، صص ۱۵۸-۱۸۰؛ مقاله: «درآمدی بر زیبایی شناسی در تعبیر قلب سلیم و بیمار در قرآن کریم و صحیفه سجاده‌ی»، نوشته تورج زینی‌وند، نشریه مطالعات ادبی متون اسلامی، شماره ۳۰، سال ۱۴۰۰، صص ۳۴-۹؛ مقاله: «عوامل دستیابی به سلامتی قلب



از منظر آیات و روایات»، نوشته جعفر آخوندی، نشریه معرفت اخلاقی، شماره ۳۱، سال ۱۴۰۱، صص ۵۵-۶۶؛ مقاله: «بازاندیشی «خطرات قلب» در دعای سی و یکم صحیفه سجادیه» از نگارنده در پذیرفته شده در مجله دعاپژوهی و غیره.

لکن همانگونه که پیداست، آثار ذکر شده در خصوص آفت‌های قلب با رویکرد صحیفه سجادیه نیستند. در این میان، تنها مقاله اخیری با رویکرد صحیفه سجادیه است که ناظر به خطرات قلب است و نظری به راهکارهای درمانی آنها به طور مبسوط ندارد. ضمن آنکه، مقاله آقای تورج زینی وند هم، در رابطه با ابعاد ادبی و بلاغی آیات و ادعیه صحیفه سجادیه با توجه به قلب سلیم و بیمار است و اشاره‌ای مبسوط به درمان آسیب‌های آن با آثار فکری، روحی و عملی ندارند. بنابراین، نو بودن مقاله کنونی به لحاظ دقت و تأمل در ادعیه صحیفه با عطف به راهکارهای آفت‌های قلب می‌باشد.

۲. مفهوم‌شناسی

۲-۱. **قلب در لغت؛** واژه «قلب» در لغت، به دو معنای حسی و غیر حسی آمده است؛ یکی به معنای عضله صنوبری شکل که همانند تلمبه، کار رساندن خون به تمام بدن را عهده دار است و دیگری معنای غیر حسی؛ یعنی خالص و محض هر چیزی را گویند. (ازهری، ۱۴۲۱: ج ۹/۱۴۳) قلب، در صورت مصدر، به معنای وارونه کردن، برگرداندن، واژگون کردن و دگرگون ساختن به کار می‌رود. (فراهیدی، ۱۴۲۰: ج ۵/۱۷۰؛ ابن فارس، ۱۴۰۴: ج ۵/۱۷) طریحی، معتقد است قلب، به دو معنای صنوبری محسوس و امر لطیف رحمانی به کار می‌رود. (طریحی، ۱۳۶۲: ج ۲/۱۴۸) و از آنجا که قلب، به معنای تغییر آنی و لحظه به لحظه است، بر روح و جان انسان هم که همواره در تغییر است، قلب اطلاق گردیده است. (همان: ج ۲/۱۴۸) به نظر می‌رسد، قلب به وضع اولی، در معنای صنوبری به کار رفته و سپس، به صورت اشتراک لفظی در معنای روح و جان انسان هم استعمال شده است.

۲-۲. **قلب در اصطلاح؛** کلمه قلب در اصطلاح آیات یا احادیث، به معنای روح، نفس و جان است که موجودی غیر حسی است و برای خود، آثار و برکات متعددی در حیات انسان ابراز می‌کند. مرحوم علامه طباطبایی، در مورد مقصود از قلب در قرآن، ذیل آیه (وَلَكِنْ يُوْخِذْكُمْ بِمَا كَسَبْتُمْ قُلُوبُكُمْ) (بقره/۲۲۵) می‌نویسد: «مراد از قلب، خود انسان یعنی خویشتن او و نفس و روح است؛ برای اینکه هر چند طبق اعتقاد بسیاری از عوام ممکن است تعقل و تفکر و حب و بغض و خوف و امثال اینها را به قلب نسبت داد، به این پندار که در خلقت آدمی این عضو است که مسئول درک است لکن مدرک واقعی خود انسان است». (طباطبایی، ۱۴۱۷: ج ۲/۲۲۳) پس، مدرک حقیقی علوم و حق و باطل در انسان،



قلب اوست منتهی این قلب، با ابزاری مثل دماغ دارد کار می‌کند همانگونه که مدرک شنوائی، گوش است ولی در واقع، این قلب است که می‌شنود منتهی مقوله شنیدن را از طریق گوش انجام می‌دهد یا سخن گفتن، به کمک زبان انجام می‌گردد ولی در حقیقت، قوه شنیدن به دست قلب است. علمکرد دیگر اعضا نیز، در ظاهر با خود اعضاست ولی در واقع، همه آنها با قوه قلب دارد انجام می‌گیرد که از آن، روح، نفس و روان هم ممکن است تعبیر آورده شود. (همان: ج ۲ / ۲۲۴؛ غزالی، بی تا: ج ۶/۸؛ آشتیانی، ۱۳۷۰: ۷۹۶؛ طباطبائی، ۱۴۱۷: ج ۹/۴۶)

مراد از قلب در بحث کنونی، آن حقیقت ماورائی انسان است که منبع پیوند و عدم پیوند انسان با حقایق به حساب می‌آید و نقشی بی‌بدیل، در نوع فعالیت‌های انسان برجای می‌گذارد.

۲-۳. **خطرات؛** جمع خطرة است. خطره در لغت، به معنای خطور کردن است. مراد از آن، اموری است که بر قلب انسان وارد میشود در حالی که برای انسان، در آن تعمّلی نیست و بدان «خاطر» هم گفته می‌شود. بنابراین منظور از خطرات قلب، صوت‌ها و حس‌های درونی هستند که عارض بر انسان می‌گردند و موجب به کار افتادن اعضا و جوارح انسان می‌شوند. خطرات قلب، به اقسام چهارگانه: ربانی، ملکی، نفسانی و شیطانی تقسیم شده است. (کبیر مدنی شیرازی، ۱۴۰۹: ج ۴/۴۵۲)

۳. تحلیل آفت‌های قلب و درمان آنها در ابعاد سه گانه

مریضی بدن، خود شخص را گرفتار می‌کند ولی مریضی روح، جامعه را ناسالم می‌نماید. به همین دلیل، امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «إِنَّ مِنَ الْبَلَاءِ الْفَاقَةَ وَ أَشَدَّ مِنَ الْفَاقَةِ مَرَضُ الْبَدَنِ وَ أَشَدَّ مِنْ مَرَضِ الْبَدَنِ مَرَضُ الْقَلْبِ؛ یکی از بلاها، فقر است و سخت‌تر از فقر، بیماری جسم است و سخت‌تر از آن، بیماری قلب و روح است.» (نهج البلاغه، حکمت، ۳۸۸) امام کاظم (ع) می‌فرماید: «أَنَّ الْقُلُوبَ تَزِيغُ وَ تَعُوذُ إِلَى عَمَاهَا وَ رَدَاهَا؛ دل‌ها منحرف می‌شوند و به کوری و هلاکت باز می‌گردند.» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۹۸: ۳۸۸)

امام سجاد (ع) در فقرات آخر دعای نهم می‌فرماید: «فَأَيُّدُنَا بِتَوْفِيقِكَ، وَ سَدِّدُنَا بِتَسْدِيدِكَ، وَ أَعْمِ أَبْصَارَ قُلُوبِنَا عَمَّا خَالَفَ مَحَبَّتَكَ، وَ لَا تَجْعَلَ لَشَيْءٍ مِنْ جَوَارِحِنَا نَفْوذًا فِي مَعْصِيَتِكَ؛ پس ما را به توفیقت نیرو بخش و به هدایت استوار دار و دیده قلبهایمان را از آنچه مخالف عشق توست کور کن و برای هیچ یک از اعضای ما، راه نفوذی به جنب معصیت قرار مده.» (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶: ۵۸) منظور از ابصار قلوب، انواری است که انسان، حقایق و بواطن اشیاء را با آن می‌تواند بیند. همانطور که مراد از ابصار چشم سر، انواری است که انسان با آن، دیدنی‌ها را مشاهده می‌نماید. (کبیر مدنی شیرازی، ۱۴۰۹: ج ۲/۴۱۸)



آسیب‌هایی که قلب را تهدید می‌کند می‌توان در ابعاد سه گانه: فکری، روحی و رفتاری مورد بررسی قرار داد.

۳-۱. آسیب‌های قلب در حوزه‌های نگرشی و بینشی

۳-۱-۱. کارکرد وارونه

زمانی که قلب با افکار، حسیات و افعال ناشایسته همنشین و همراه گردید، حس تشخیص خودش را هم از دست می‌دهد. زیرا روح، در وقتی که با تغذیه نامناسب، مثل گناه، شهوت رانی، غفلت و ... تغذیه گردد به مرور زمان، با آن عادت می‌کند و به دنبال عادت، ملکه روح می‌شود و بعد از اینکه ملکه روح گشت. روح، از افکار درست و صحیح گذشته خود متنفر می‌گردد. (شهید ثانی، ۱۳۷۷: ۱۵۵؛ ابن بابویه، ۱۳۷۸: ج ۱/ ۱۱۳) البته، شیطان نیز، از بیرون، باطل را در لباس حق برای انسان جلوه می‌دهد و در نتیجه، باطل را در لباس حق تلقی نموده و از آن، پیروی می‌نماید. امام سجاد (ع) در دعای مربوط به کوتاهی در شکرگزاری، به این نکته مهم، چنین اشاره می‌نماید: «فَلَوْ لَا أَنَّ الشَّيْطَانَ يَحْتَدِيهِمْ عَنْ طَاعَتِكَ مَا عَصَاكَ عَاصٍ، وَ لَوْ لَا أَنَّهُ صَوَّرَ لَهُمُ الْبَاطِلَ فِي مِثَالِ الْحَقِّ مَا ضَلَّ عَنْ طَرِيقِكَ ضَالٌّ؛ چنانچه شیطان، انسان‌ها را برای منصرف کردن از طاعت نفرید هیچ عصیانگری، تو را معصیت نکند و اگر باطل را، در نظرشان مانند حق جلوه ندهد هیچ گمراهی از راه تو منحرف نگردد.» (صحیفه سجاده، ۱۴۰۹: دعای ۳۷، فراز ۱۰، ص ۱۶۴)

به عنوان نمونه، یکی از مصادیق بارز وارونگی قلب از منظر امام، این است که انسان، فقیر را پست و ثروتمند را عزیز شمارد در حالی که شریف، کسی است که طاعت خداوند نماید و عزیز، آن کسی است که عبادت خداوند را پذیرا باشد. امام (ع) در دعای خودشان، از این روحیه وارونه به خداوند پناه برده و از او تقاضای مراقبت نموده است. (صحیفه سجاده، ۱۴۰۹: دعای ۳۵، فراز ۵، ص ۱۵۸)

۳-۱-۲. راهکارهای درمان وارونگی قلب

هر آسیبی، از آن جمله آسیب‌های قلب، از منظر آیات و روایات علاجی دارد. خداوند برای نیل انسان به سعادت، همه راهکارهای برگشت به راه مذکور را در لسان قرآن و ائمه معصومین (ع) بیان داشته است. در فقرات مختلف صحیفه سجاده، به بخش‌هایی از این راهکارها اشاره گردیده است:

۱. تمسک به آیات قرآن

قرآن، همانند نور صبحگاهی است. امام سجاد در این زمینه، اینگونه بیان می‌کنند: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ اجْعَلْنَا مِمَّنْ يَعْصِمُ بِحَبْلِهِ، وَ يَأْوِي مِنَ الْمُسَابِهَاتِ إِلَى حِزِّ مَعْقِلِهِ، وَ يَسْكُنُ فِي ظِلِّ جَنَاحِهِ،



و يَهْتَدِي بِضَوْءِ صَبَاحِهِ، وَ يَقْتَدِي بِتَلُوحِ أَشْفَارِهِ، وَ يَسْتَضِيحُ بِمِصْبَاحِهِ، وَ لَا يَلْتَمِسُ الْهُدَى فِي غَيْرِهِ» (صحیفه سجاده، ۱۴۰۹: دعای ۴۴، فراز ۷، ص ۱۷۶) امام در این بیان خود، قرآن را ریسمانی محکم برای بیرون آمدن از تاریکی ظلمات در زندگی و نگه دارنده کارائی صحیح عقل دانسته و آن را به عنوان رحمتی برای انسان معرفی می کند و از طرف دیگر، آن را روشنائی صبحگاه و رخشندهی سپیده و چراغ پرنوری می شناسد که می تواند عهده دار انسان به سوی حق و دوری از باطل باشد. از اینرو، به عقیده ایشان، قرآن مشعل هدایت است که می توان ارشاد و سعادت را از او کسب نمود.

آنگاه، در فرازهای دهم به بعد، قرآن را به عنوان نگهبان انسان در نجات از تحریکات شیطان و خطرات وسوسه ها بیان نموده و آن را، بازدارنده انسان در حرکت به سمت گناهان و مانعی مهم، برای فرورفتن زبان انسان در باطل و ارتکاب گناهان توصیف می کند. شگفت آور است، امام در فراز بعدی، بیان می کند که ای خدا، شکاف و تنگدستی و نداری ما را به وسیله قرآن جبران بفرما و به سبب قرآن، زندگی فراخ و گسترده و فراوانی ارزاق را به سوی ما سوق ده. از این بیانات، واضح می شود که حتی قرآن می تواند در رشد اقتصادی انسان ها و پیشرفت آنها در امکانات زندگی نقس اساسی داشته باشد.

۲. همراهی با اهل بیت (ع)

معنای تمسک به قرآن و اهل بیت، بر اساس حدیث ثقلین این است که در تمیز حق و باطل، تمسک توأم به وجود هر دو لازم و ضروری است، لذا تمسک شدن به قرآن تنها یا قرین شدن به عترت خالی از قرآن کافی نیست؛ چرا که حق در وجود هر دو متبلور گشته است و این دو، همچون دو بال برای نیل به سعادت محسوب می شوند، لذا انسان دوستدار حقیقت و کمال، با قرآن بدون عترت و اهل بیت بی قرآن نمی تواند به منزل رستگاری نائل گردد.

امام سجاد (ع)، در دعای چهل و دوم خود بعد از اینکه، از خداوند اعتصام به جبل قرآن را خواستار می شود از نصب پیامبر و آل ایشان به عنوان هدایتگران به سمت خداوند و راه های کسب رضایت توسط آنها را متذکر می شوند. بیان ایشان، چنین است: «اللَّهُمَّ وَ كَمَا نَصَبْتَ بِهِ مُحَمَّدًا عَلَمًا لِلدَّلَالَةِ عَلَيْكَ، وَ أَنْهَجْتَ بِآلِهِ سَبِيلَ الرِّضَا إِلَيْكَ، فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، ...؛ خدایا!، همانگونه که محمد را به وسیله قرآن، نشانه ای برای هدایت به سوی خود نصب کردی و به سبب آل او، راه های خشنودی خود را آشکار ساختی. پس، بر محمد و آل او درود فرست.» (همان، دعای ۴۲، فراز ۸، ص ۱۷۸) تامل در سخنان شریف امام، بیانگر این است که ایشان، پیامبر مهربانی را در کنار قرآن و تبعیت از اهل بیت ایشان را، نشانه رضایت خداوند معرفی می نماید. جلب رضایت خداوند از طریق ولایت پذیری اهل بیت، میزان و



شاخصی است که انسان، قدرت می‌یابد اندازه حقانیت آراء خودش را محک بزند؛ یعنی اگر افکارش، مطابق آنها بود قلبش درست کار می‌کند و والا کارکردی نادرست خواهد داشت. چنانچه، خواجه عبدالله انصاری در منزل صحبت اشاره می‌کند که: «الصحة مع اهل الحق تورث الحق؛ همشینی با اهل حق، انسان را به حق می‌رساند» (خواجه انصاری، ۱۳۹۸: ۱۵۷) افزون بر اینکه، سفارش به پیروی از اهل بیت (ع)، به دلیل پاسخگوئی و جهت دادن به روحیه الگوپذیری و اصل اکتساب در وجود آدمی است. (سیف، ۱۳۷۷: ۳۵۳)

۳. انبساط قلب

در دعای سی و پنجم، فراز چهارم آمده است. آنجا که می‌فرماید: «وَوَسَّعَ بِمَوَاقِعِ حُكْمِكَ صَدْرِي؛ و سینه‌ام را به موارد فرمانت گشاده فرما» مراد از صدر، قلب انسان است که در سینه قرار گرفته است و منظور از توسعه قلب، اصلاح آن از آلودگی‌ها و فراهم آوری زمینه مناسب، برای بینش شایسته است. دلیل اینکه امام، چنین درخواستی را از خداوند دارد به خاطر این است که خداوند، قلب انسان را به موارد آموزه‌های خود نگشاید خود انسان، با توجه بر قرار گرفتن در مقابل انواع وسوسه‌های درونی و بیرونی، با فهم باطل روبرو خواهد گردید. بنابراین، برای چیره شدن بر وارونگی قلب، افزایش آگاهی انسان از مواقع حکم خداوند لازم است تا بتوان بر درستی فهم از احکام الهی دست یافت.

۴. کسب رضایت خداوند

شاخص در انتخاب فکر صحیح از منظر امام، این است که رأی مذکور، خشنودی خداوند را به دنبال بیاورد؛ یعنی محرک انسان، به سمت خداوند باشد. امام سجاد (ع) در فراز دوم از دعای سی و سوم که در باره طلب خیر از خداوند است، الهام‌گزینی که در راستای جلب رضایت خداوند باشد خواهان است. متن سخن امام، چنین است: «وَأَلْهِمْنَا مَعْرِفَةَ الْإِخْتِيَارِ، وَ اجْعَلْ ذَلِكَ ذَرْيَةً إِلَى الرِّضَا بِمَا قَضَيْتَ لَنَا وَ التَّسْلِيمَ لِمَا حَكَمْتَ فَأَرْخَ عَنَّا رَيْبَ الْأَرْتِيَابِ، وَ أَيْدِنَا بَيِّقِينَ الْمُخْلِصِينَ؛ و شناخت انتخاب کردن و برگزیدن را به ما الهام کن و ان الهام را، برای ما وسیله خشنودیت به آنچه که برای ما مقدر کردی و تسلیم به آنچه در حق ما حکم کردی قرار ده. پس آلودگی شک و دودلی در تقدیرت را از دل ما پاک کن و ما را به یقین مخلصین تقویت فرما» (صحیفه سجادیه، ۱۴۰۹: دعای ۳۳، فراز سوم، ص ۱۵۴) تأمل در بیان امام می‌رساند که از منظر ایشان، هر نوع اندیشه‌ای درست نیست هر چند ممکن است صاحب خود فکر، معتبر و ارزشمند باشد. زیرا به نظر ایشان، آن فکری درست است که انسان را به رضایت الهی برساند.



آنگاه، امام در فراز بعدی همین دعا، دلیل دیگری را نیز اینگونه مطرح می‌کند: «وَلَا تُسَمِّنَا عَجَزَ الْمَعْرِفَةِ عَمَّا تَخَيَّرْتَ فَتَغْمِطَ قَدْرَكَ، وَ نَكْرَةَ مُؤْضِعِ رِضَاكَ، وَ نَجْنَجَ إِلَى الَّتِي هِيَ أَبْعَدُ مِنْ حُسْنِ الْعَاقِبَةِ، وَ أَقْرَبُ إِلَى ضِدِّ الْعَافِيَةِ؛ وَ دَاغِ نَاتَوَانِي مَعْرِفَتِ رَا نَسَبْتِ بَهْ أَنَجْهَ بَرَايْمَانِ اخْتِيَارِ كَرْدِي بِرِ پِشَانِي مَا نَزَن تَا بَزَرْگِي وَ عَظَمَتِ رَا سَبَكِ اَنكَارِيْمِ وَ جَايْگَاهِ خَشْنُوْدِيْتِ رَا نَپَسَنْدِ شَمَارِيْمِ وَ بَهْ چِيْزِي كِهْ اَزْ حَسَنِ عَاقِبَتِ دَوْرَتَرِ، وَ بَهْ ضِدِّ عَافِيَتِ وَ سَلَامَتِ هَمْمِهْ جَانِبِهْ نَزْدِيكَتَرِ اسْتِ مَائِلِ شُوِيْمِ.» (همان، فراز چهارم) دلیل دیگر مطابق این فراز، این است که اگر انسان، اختیار نادرست داشته باشد حسن عاقبت را از بین برده و در نتیجه، شکوه و عظمت الهی را به خوبی اداء نخواهد نمود. بر این اساس، آن فکر و اندیشه‌ای صحیح خواهد بود که بتواند حسن عاقبت انسان را تضمین نموده و قلب را، به سوی نورانیت و سلامت بازگرداند. (غزالی، ۱۴۰۱: ۱۷۸)

۳-۱-۳. تردید در آخرت و ثواب و عقاب الهی

قلبی که به خداوند و آورده‌های نبوی ایمان دارد نمی‌تواند تصویری از ثواب و عذاب الهی را در دل خود نداشته باشد. کسی که به این امور، از ته دل باور دارد سبک زندگی‌اش، با سبک فرد غیر مومن به این امور از زمین تا آسمان تفاوت می‌کند. فرد مومن، دنبال کار نیکو و دوری از کار بد می‌باشد ولی انسان غیر مومن، همواره دنبال ناهنجاری‌ها در زندگی فردی و جمعی خود می‌چرخد.

امام سجاد (ع) در دعای خود: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ جَنِّتْنَا الْإِلْحَادَ فِي تَوْحِيدِكَ، وَ التَّقْصِيرَ فِي تَمَجِّدِكَ، وَ السَّلَكَ فِي دِينِكَ، وَ الْعَمَى عَنْ سَبِيلِكَ، وَ الْإِغْفَالَ لِحُرْمَتِكَ، وَ الْإِنْخِدَاعَ لِعَدْوِكَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ؛ خدایا!، بر محمد و آل محمد درود بفرست و ما را، از کفر در توحیدت و کوتاهی، در ستایش و شک، در دینت و کوری، از راهت و غفلت، از حرمتت و فریب، از دشمنی شیطان رانده شده برکنار دار.» (صحیفه سجاده، ۱۴۰۹: دعای ۴۴، فراز ۱۳، ص ۱۹۰) از دو دلی در دین که اموری مثل: کوری از هدایت الهی، غفلت از نگه داشتن ارزش‌های الهی و فریب خوردن از وسوسه‌های شیطانی را به دنبال خود دارد، به خدوند پناه می‌برد.

۳-۱-۳-۱. راهکارهای درمان آفت تردید در آخرت

بدیهی است، علاج آفت مذکور در کلام امام سجاد (ع)، از سه راه امکان پذیر دانسته شده است:

۱. تصویرسازی ثواب و عقاب الهی

راهکار نخست، امام سجاد (ع) در دعای دوازدهم از نداشتن تصویر ثواب و عقاب الهی به خداوند پناه برده و در مناجات نامه خود، چنین می‌فرماید: «وَ اعْذِنِي مِنْ سُوءِ الرَّغْبَةِ وَ هَلَعِ أَهْلِ الْحِرْصِ وَ صَوَّرْ



فِي قَلْبِي مِثَالُ مَا ادَّخَرْتُ لِي مِنْ ثَوَابِكَ وَاعْدَدْتُ لِخَصْمِي مِنْ جَزَائِكَ وَعِقَابِكَ وَاجْعَلْ ذَلِكَ سَبَبًا لِقَنَاعَتِي بِمَا قَضَيْتَ وَتَقْتِي بِمَا تَخَيَّرْتَ؛ و از میل و رغبت بد و بی‌قراری اهل حرص پناه ده و نقشی از ثوابی که برای من ذخیره کرده‌ای و کیفر و عقابی که برای دشمنم مهیا ساخته‌ای در دلم به تصویر آر و آن را، وسیله‌ای برای خرسندی و رضایت من نسبت به آنچه که برایم مقدر کرده‌ای و اطمینان به آنچه که برایم انتخاب فرموده‌ای قرار بده». (صحیفه سجادیه، ۱۴۰۹: ۷۴؛ کفعمی، ۱۴۰۵: ۲۰۹) از اینکه امام (ع)، در این سخن زیبایی خود، بعد از پناه آوردن به خداوند از بد رغبتی و حرص بی‌قرار، تصویر سازی ثواب و عقاب در قلب خود را از خداوند می‌طلبد، معلوم می‌شود که خود تصویر سازی، می‌تواند قلب انسان را در پرهیز از بد رغبتی و دوری از ولع سیرناپذیر دنیوی نقش مثبت داشته باشد. زیرا آدمی، ثواب و عقاب الهی را در قلب خود حاضر ببیند و خطوط قلبی نسبت به آنها را داشته باشد، به آسانی و بدون سختی می‌تواند نسبت به انجام اعمال خوب و اجتناب از کارهای زشت، انگیزه و عزم کافی داشته باشد. (کبیر مدنی شیرازی، ۱۴۰۹: ج ۳/ ۷۱) بدیهی است، وجود پاداش و تصور آن، موجب اصلاح رفتار نامطلوب در حیات گشته و به نوعی، انرژی آفرین در انجام اعمال پسندیده شناخته می‌شود. (گری مارتین و جوزف پیر، ۱۴۰۰: ۱۶۰)

۲. ایجاد انگیزه و رغبت

راهکار دوم، در دعای بیست و دوم از آن حضرت، چنین آمده است: «وَ اِزْزُقْنِي الرُّغْبَةَ فِي الْعَمَلِ لَكَ لِأَجْرَتِي حَتَّى أَعْرِفَ صِدْقَ ذَلِكَ مِنْ قَلْبِي، وَ حَتَّى يَكُونَ الْعَالِبُ عَلَيَّ الرَّهْدَ فِي دُنْيَايَ، وَ حَتَّى أَعْمَلَ الْحَسَنَاتِ شَوْقًا؛ و برای آخرتم میل و رغبت در عمل، آن هم عمل برای آخرتم روزی فرما، تا جانی که درستی این عمل را قلبم بیابم و به گونه ای بی رغبتی نسبت به دنیایم بر من چیره شود و به صورتی که از سر شوق، خوبی‌ها را به جا آورم». (صحیفه سجادیه، ۱۴۰۹: دعای ۲۲، ص ۱۰۸) امام در این سخن خود، اشاره دارد بر اینکه اگر انسان در دل، به صدق آموزه‌های الهی در باره آخرت باور نداشته باشد در واقع انسان، انگیزه لازم به انجام کارهای نیکو و خودداری از کارهای زشت هم نخواهد داشت. بنابراین، راه برطرف نمودن بی‌ایمانی نسبت به آخرت، ایجاد انگیزه در وجود خود، برای عمل به اعمال نیکوست. زیرا عمل خیر، افق فکری انسان را برای باورمندی به روز آخرت مهیا می‌نماید. (مغنیه، ۱۴۲۳: ۳۰۲)

۳. بصیرت‌افزایی دینی

راهکار سوم، بصیرت‌افزایی در دین است و بصیرت جوئی، همان محتوای شناخت آدمی است که مجموعه‌ای از دریافت‌های فکری، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی است. (سیف و همکاران، ۱۳۸۸: ۶۸)

در دعای بیست و سوم، از آن حضرت مشاهده می‌کنیم که «بصیرت در دین» را با تعبیر «و امنن» همراه



ساخته و فرموده است: «وَأَمِنْتُ عَلَىَّ بِالصَّحَّةِ وَالْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي دِينِي وَبَدَنِي، وَ الْبَصِيرَةِ فِي قَلْبِي» (صحیفه سجاده، دعای بیست و سوم، ص ۱۱۲) از اینکه امام، دین شناسی را با واژه منت مطالبه می‌کند، معلوم می‌شود که داشتن آگاهی دینی، همانند صحت و أمن و سلامتی در دین و بدن، از نعمت‌های بزرگ خداوند در حق آدمی محسوب می‌گردد. (مغنیه، ۱۴۲۳: ۳۰۹)

به همین سبب، امام در ادامه دعاهاى خود، شرح قلب خود را نسبت به مرشد دین هم از خداوند خواستار شده و چنین بیان می‌کند که: «وَأَنْطِقُ بِحَمْدِكَ وَشُكْرِكَ وَذِكْرِكَ وَحُسْنِ الثَّنَاءِ عَلَيْكَ لِسَانِي، وَ أَشْرَحُ لِمَرَأَتِي دِينَكَ قَلْبِي؛ وَ زَبَانِي رَأً بِه سَتَائِشِ وَ ذَكَرَ نِيكَ، نَسَبْتُ بِه حَضْرَتِ گویا فرما و دلم را برای راههای مستقیم دینت گشاده فرما» (صحیفه سجاده، دعای بیست و سوم، فراز ششم، ص ۱۱۲) منظور از شرح قلب و ضیق آن، به ترتیب، عبارت از اعتقاد داشتن به فوائد یا ضررهای عمل به آموزه‌های نورانی دینی است. (کبیر مدنی شیرازی، ۱۴۰۹: ج ۴/ ۲۲) و در حدیث منقول از پیامبر گرامی اسلام (ص)، شرح قلب به نور تفسیر شده که علامت آن، انابه به دار الخلد است. این انابه، همان عقیده داشتن به فوائد تدبیری است که در قلب فرد مومن وجود دارد. (طبرسی، ۱۳۷۲: ج ۳-۴/ ۳۶۳)

۳-۲. آسیب‌های قلب در حوزه‌های عاطفی و هیجانی

۳-۲-۱. یادسپاری غیر خداوند

هنگامی که انسان، همه اوقات خودش را مختص کارهای دنیوی نمود و زمان خاصی را، به عبادت و راز و نیاز با خداوند اختصاص نداد دل‌بستگی و دل‌مشغولی تمام، به مصادیق دنیوی پیدا می‌نماید و در این زمان است که قلب، پر از یادآوری اموی مادی می‌گردد. در حالی که آرامش و طمأنینه انسان، بر اساس آیه ۲۸ سوره رعد: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»، تنها با یاد خداوند حاصل می‌شود. این آیه شریفه، بعد از اینکه بیان می‌نماید که دل افراد مومن، فقط با یاد خداوند به آرامش نائل می‌گردد با همراه نمودن حرف تنبیه و تقدم ذکر خداوند بر فعل خود، به صراحت بیان می‌نماید که دل انسان با غیر خداوند، به آرامش و سکون نخواهد رسید. (طباطبایی، ۱۴۱۷: ج ۱۱/ ۳۵۳)

راهکارهای درمان:

۱. یادآوری عظمت و شکوه خداوند

امام سجاد (ع)، در دعای یازدهم خود می‌فرماید: «يَا مَنْ ذِكْرُهُ شَرَفٌ لِلذَّاكِرِينَ، وَ يَا مَنْ شُكْرُهُ قُوَّةٌ لِلشَّاكِرِينَ، وَ يَا مَنْ طَاعَتُهُ نَجَاةٌ لِلْمُطِيعِينَ، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ اشْعَلْ قُلُوبَنَا بِذِكْرِكَ عَنْ كُلِّ ذِكْرٍ؛ اَي



آنکه یادش، برای یادکنندگان مجد و بزرگواری است و این آنکه سپاسگزاریش، برای سپاسگزاران پیروزی و رستگاری است و ای آنکه فرمان برداریش، برای فرمانبرداران نجات و رهایی است بر محمد و آل محمد درود بفرست و دل‌های ما را به یادت، از هر یادی غافل نما» (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶: ص ۶۲) طبق سخن امام، اشتغال قلب به ذکر خداوند، نشانه شرف و شکر بنده به درگاه خداوند است. (الحسینی الشیرازی، بی تا: ۹۲-۹۳) همینطور، حضرت در دعای بیست و یکم می‌فرماید: «وَقَرِّعْ قَلْبِي لِمَحَبَّتِكَ، وَ اسْأَلْهُ بِذِكْرِكَ، وَ انْعَشْهُ بِخَوْفِكَ وَ بِالْوَجَلِ مِنْكَ، وَ قُوِّهِ بِالرَّغْبَةِ إِلَيْكَ، وَ أَمِلْهُ إِلَى طَاعَتِكَ،...» بار خدایا بر محمد و آل او درود فرست، و دلم را برای محبت و دوستی خویش (از محبت هر چه جز تو است) خالی ساز، و به یاد خود مشغول گردان، و به ترس و بیم از خویشتن (که با آن گناهی نشود) بلند مرتبه‌اش فرما، و به رغبت به سوی خود (تو را خواستن) توانایش نما، و به فرمانبریت متوجه کن...» (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶: دعای ۲۱، فراز ۱۰) امام در این دعا، با اشاره به حالات قلب، پر شدن آن از محبت الهی را درخواست می‌کند که از آن، معلوم می‌گردد هرگاه دل، با یاد خداوند پر شود دیگر، جانی برای غیر خداوند باقی نمی‌ماند. (الموسوی، ۱۴۱۱: ۳۹۷) واضح است، ایمان به پشتیبانی چنین قدرتمند مطلق و تقوایری، در آرامش بخشی به انسان تاثیر فوق العاده‌ای دارد و حتی در اکتساب آرامش عمیق و ماندگار می‌تواند بی نظیر باشد. (بهمنی، ۱۳۹۶: ۸۷)

۲. عبادت و دعا

در روایت شریفی امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «فِي التَّوَرَاهِ مَكْتُوبٌ يَا ابْنَ آدَمَ تَقَرِّعْ لِعِبَادَتِي أَمَلًا قَلْبَكَ غَنَى وَ لَا أَكَلِكَ إِلَى طَلَبِكَ وَ عَلَى أَنْ أَسَدَ قَافَتِكَ وَ أَمَلًا قَلْبَكَ خَوْفًا مِنِّي؛ در تورات نوشته شده است: ای پسر آدم، فارغ شو از برای عبادت من، تا پُر کنم قلب تو را از بی نیازی و واگذار نکنم تو را به سوی طلب خویش، و بر من است که ببندم راه فقر تو را و دل تو را، از خوف خویش پُر کنم» (کلینی، ۱۳۸۸: ج ۲/ ۸۳) از این حدیث، معلوم می‌شود که اثر پر نشدن دل از محبت خداوند، پر شدن دل از محبت دنیوی و اشتغال بدان است. با این حساب، باید یکی از ادعیه مومن در عمر خود، طلب توفیق برای فراغت دل از غیر خداوند باشد. چنانکه این، در یکی از دعا‌های امام سجاد علیه السلام در دعای مکارم الاخلاق آمده است؛ آنجایی که فرمود: «... وَ اسْتَفْرِغْ أَيْمَانِي فِيمَا خَلَقْتَنِي لَهُ؛ ... همه روزهای من را طوری فارغ کن که به کاری پردازم که من را برای آن خلق کرده‌ای». (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶: دعای ۲۰، فراز ۳)



از این سخن امام (ع) معلوم می‌شود که قلب انسان، همچون ظرفی است که بی‌مظروف نمی‌تواند باشد. قلب، خلائی دارد که باید پر شود. اگر قصد انسان این است که قلبش، به سمت خداوند حرکت نماید باید پیشاپیش محبت به خداوند را، در دل خود با انجام کارهای خداپسندانه نهادینه کند تا بتواند توفیق و الطاف الهی را کسب بکند. (مدنی، ۱۴۰۲: ج ۳/ ۳۷۱) به همین سبب است که در روانشناسی اسلامی، مفاهیمی همچون: قلب، روح، نفس و عقل از مفاهیم بنیادی و پراهمیت به شمار می‌آیند. توجه اساسی به آنها، در آیات و روایات قابل مشاهده است. (شجاعی، ۱۳۹۶: ۲۱۵)

۳. دلبستگی به افراد فاسد

از مفاد آیاتی، مانند آیه ۱۳۸ سوره نساء: «الَّذِينَ يَتَّخِذُونَ الْكَافِرِينَ أََوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ أَلِيَتْهُمْ الْعُرَّةُ فَإِنَّ الْعُرَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا» یا آیه ۵۷ سوره مائده معلوم می‌شود، یکی از آسیب‌های قلب، طرح دوستی با کسانی است که با دین و آموزه‌های آن دشمنی داشته و همواره سعی می‌کنند به نوعی، معارف و احکام اسلامی را به سخریه بگیرند.

راهکار درمان

۱. یقین به حقانیت مسیر الهی

امام سجاد (ع) در ادامه فرازهای دعای بیست و یکم می‌فرماید: «وَلَا تَجْعَلْ لِفَاجِرٍ وَلَا كَافِرٍ عَلِيٍّ مِثَّةً، وَلَا لَعْنُوِيٍّ يَدًا، وَلَا يَبِيٍّ إِلَيْهِمْ حَاجَةً، بَلْ اجْعَلْ شُكُونَ قَلْبِي وَأُنْسَ نَفْسِي وَاسْتِغْنَائِي وَكِفَايَتِي بِكَ وَبِخِيَارِ خَلْقِكَ؛ وَ بِه سود هیچ بدکار و کافری بر من منت و نعمت قرار مده و روی نیازم را به جانب آنان مکن بلکه آرامش قلب و انس جان، بی‌نیازیم و انجام گرفتن کارم را بر عهده خود و برگزیدگان از بندگان قرار ده». (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶: ص ۱۰۴) بدون شک، امام در این بخش از دعای خود، به دو موضوع مهم اشاره نموده است: یکی، انقطاع از کفار و فاسقین که هر گونه اخذ شی از آنها، موجب جلب قلب انسان به آنها می‌گردد و دیگری، توجه انسان به خداوند که یاد نعمت‌های او، انسان را به خداوند، نزدیک‌تر می‌نماید. (الموسوی الحسینی الشیرازی، ۱۴۲۵: ج ۳/ ۴۳۵)

از توجه به مضمون دعای امام، واضح می‌گردد که راهکار درمان نخست در وابستگی به افراد فاسد، داشتن یقین به حقانیت و درستی راه خود در مقابل دشمنان حق و حقیقت است هر چند در ظاهر با آنها مدارا نماید. راهکار دیگری، این است که به غنی مطلق بودن خداوند باور پیدا کند که اگر این ایمان، در دل انسان پیدا شود به طور طبیعی، از میل به دوستی با کفار و فاسدان فاصله خواهد گرفت. زیرا خداوند،



اعراض از او و تکیه بر غیر خود را، منافی سلطنت و تدبیر خود بر جهان هستی دانسته است. روشن است، به وسیله دو راهکار گفته شده، بیماری‌های روحی همچون: اضطراب، وسواس، افسردگی و هراس، از بین رفته و انسان، اعتماد به نفس پیدا کرده و متعاقب آن، احساس عزت نفس هم می‌نماید. (یوسفی مصری، ۱۳۹۵: ۱۲۳)

۲. شاخص قرار دادن خداوند

امام سجاد (ع) در دعای بیست و یکم خود، از خداوند چنین طلب می‌کند: «وَ أَشْعِرْ قَلْبِي تَقْوَاكَ، وَ اسْتَعْمِلْ بَدَنِي فِيمَا تُقْبَلُهُ مِنِّي، وَ اشْغَلْ بِطَاعَتِكَ نَفْسِي عَنْ كُلِّ مَا يَرُدُّ عَلَيَّ حَتَّى لَا أَحِبَّ شَيْئًا مِنْ سَخَطِكَ، وَ لَا أَشْخَطَ شَيْئًا مِنْ رِضَاكَ؛ وَ جَامِه تَقْوَايْتَ رَا بِه قَلْبِم بِبُوشَان وَ بَدَنِم رَا در اعمالی که از من قبول می‌کنی به کارگیر و وجودم را، برای دور ماندن از هر خلافی که به جانب من می‌آید، به طاعت و بندگی مشغول دار تا ذره‌ای خشم را دوست نداشته باشم و نسبت به ذره‌ای از خشنودیت خشم نورزم». (صحیفه سجاده، ۱۳۷۶: ص ۱۰۴) همانگونه که آن حضرت، در بخش‌های بعدی همین دعا از خداوند می‌خواهد که قلب او را، برای دوست داشتن خداوند خالی نماید و بیم و هراس از او را، نشانش قرار دهد و در رغبت به سوی خداوند، نیرومند ساخته و متمایل به طاعتش نموده و در محبوب‌ترین راه‌ها، به سویش روانه سازد. (ویسی، ۱۳۹۷: ۱۵۶)

۳. احسان به والدین

امام سجاد (ع)، در دعای بیست و چهارم: «اللَّهُمَّ خَفِّضْ لَهُمَا صَوْتِي، وَ أَطْبِ لَهُمَا كَلَامِي، وَ أَلِنْ لَهُمَا عَرِيكَتِي، وَ اعْطِفْ عَلَيْهِمَا قَلْبِي، وَ صَبِّرْنِي بِهِمَا رَفِيقًا، وَ عَلَيْهِمَا سَفِيقًا» خود از خداوند، مهربانی دل و مدارائی و نرمش آن را در مقابل والدین از خداوند مطالبه می‌نماید. به همین سبب است که امام در دعای بیست و سه، فراز ۲۴، تهیه شدن قلب خود «فَارْحَم... وَ جِيبَ قَلْبِي مِنْ خَشْيَتِكَ وَ اضْطِرَابِ أَرْكَانِي مِنْ هَيْبَتِكَ» و لرزش اندام خود را از عظمت خداوند مطالبه می‌نماید. از تامل در سخنان آن حضرت، معلوم می‌شود که یکی از راهکار درمان قساوت قلب، نیکو داشتن نوع ارتباط با والدین خود در ابعاد مختلف آن است و دیگری این است که انسان، از طریق توجه به عظمت با شکوه الهی در ابعاد علمی و عملی در جهان هستی، در برابر خداوند به حالت خشیت و خوف را بیابد که در این صورت، نرمیت قلبی پیدا خواهد نمود و به آسانی و راحتی، به حقانیت و درستی مسیر الهی ایمان کامل پیدا خواهد نمود.



۴. داشتن آرزوهای دراز

درست است انسان بدون آرزو، توان زندگی را ندارد ولی هر آرزویی هم صحیح نیست. آن آرزویی که انسان را به دنیا متمایل نماید و برای آدمی دلبستگی به دنیا را به دنبال بیاورد انسان را از نیل به فلاح ممانعت نموده و او را، به هلاکت و بدبختی نزدیکتر می‌نماید. این نوع آرزو است که در لسان روایات، امری مذموم شناخته می‌شود. زیرا آرزویی که انسان را زمینگیر دنیا می‌نماید در واقع، همان آرزوی طولانی و دراز است که غالب افراد مادیگرا بدان گرفتار می‌شوند.

راهکار درمان

۱. انجام اعمال صالح

امام سجاد (ع) در دعای خود، راه درمان را اینگونه بیان می‌کند: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَ اكْفِنَا طُولَ الْأَمَلِ، وَ قَصِّرْهُ عَنَّا بِصِدْقِ الْعَمَلِ حَتَّى لَا تَوْمَلَ اسْتِثْمَامُ سَاعَةٍ بَعْدَ سَاعَةٍ، وَ لَا اسْتِيفَاءُ يَوْمٍ بَعْدَ يَوْمٍ، وَ لَا انْصِلَالُ نَفْسٍ بِنَفْسٍ، وَ لَا لُحُوقُ قَدَمٍ بِقَدَمٍ» (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶: دعای ۴۰، فراز ۱، ص ۱۷۲) از این سخن امام، معلوم می‌شود که کار نیکو را دنبال کردن، مانع از ایجاد روحیه آرزوی دراز در وجود آدمی می‌گردد؛ چرا که عمل راستین، از خود عمل درست و منطقی را هم برای آدمی تولید می‌کند و به تبع آن، انسان با گشوده شدن افق‌های واقعی، متوجه انجام کارهایی در زندگی خود می‌گردد که برای آدمی، سعادت آفرین در حیات دنیوی و اخروی شمرده می‌شوند. باز، امام زین العابدین (ع) در دعای خود که معروف به دعای صلوات شعبانیه است، می‌فرماید: «وَ اغْمُرْ قَلْبِي بِطَاعَتِكَ وَ لَا تُخْرِهِ بِمَعْصِيَتِكَ وَ اَرْزُقْنِي مُوَاسَاةً مَنْ قَتَرَتْ عَلَيْهِ مِنْ رِزْقِكَ مِمَّا وَسَّعَتْ عَلَيَّ مِنْ فَضْلِكَ» (طوسی، ۱۴۱۱: ج ۱ / ۳۶۲) امام (ع) در دعای خود، ازآبادانی و مرده بودن قلب در سایه طاعت و معصیت سخن می‌گوید و از اینکه خداوند به ایشان، رزقی عطا کند که بتواند به وسیله آن، دست نیازمندان را بگیرد.

۲. یادآوری مرگ

یادآوری مرگ، انسان را به سمت آرزوهایی می‌برد که بتوانند فلاح رستگاری انسان را نسبت به دنیا و آخرت تامین نمایند و در نتیجه، انسان از این مسیر تذکر موت، آرزوی طولانی داشتن را کنار گذاشته و به دنبال آرزوهای حقیقی می‌گردد. دعای امام (ع) در این زمینه، چنین است: «وَ سَلِّمْنَا مِنْ غُرُورِهِ، وَ آمِنَّا مِنْ شُرُورِهِ، وَ انْصَبِ الْمَوْتَ بَيْنَ أَيْدِينَا نَصْبًا، وَ لَا تَجْعَلْ ذِكْرَنَا لَهُ غِيَا» (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶: دعای ۴۰، فراز ۱، ص ۱۷۲) امام در این بیان خود، هر گونه یاد مرگی را موثر در نجات انسان معرفی نمی‌کنند. آن نوع از یادآوری مرگ را برای انسان، نجات بخش بیان می‌نمایند که برای آدمی همیشگی باشد و اینطوری نباشد



که روزی، به یاد آن باشد و روز دیگر، آن را فراموش کند. پس، یاد مرگی می‌تواند انسان را، از آرزوهای طول و دراز رها نماید که در وجود انسان نهاده شده باشد. در روایات از پیامبر نقل شده است: «طول الامل ینسی الآخرة، آرزوی دراز، آخرت را از یاد می‌برد.» بنابراین، با یاد مرگ می‌توان بر آرزوهای دراز غلبه نمود. (امام خمینی، ۱۳۹۴: ۱۲۵۰۱۳۰؛ همو، ۱۳۷۸: ۲۰۰-۲۱۰)

۳-۳. آسیب‌های قلب در حوزه‌های رفتاری و عملی

۳-۳-۱. خشونت و تکبر

تقید خشک و حس قدرت شکست ناپذیری، دو مقوله بی‌منطقی هستند که عارض ارواح مریض در دنیا می‌گردد. روح کسانی که با حقیقت و علم عجین نیست به طور معمول، نسبت به تهدیدهای امور دنیوی خود که جزو خواسته‌ها و هوس‌های دنیایی آنها محسوب می‌گردد طرفداری خشونت باری از خود نشان می‌دهند. این نوع افراد برای حفظ موقعیت خود، با هیجان زیاد حاضر به هر نوع جنایتی و ظلمی در حق دیگران و حتی نسبت به خودشان هم می‌شوند. (پارسا، ۱۳۸۱: ۹۴) پیامبر (ص) فرمودند: «مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ حَبَّةٌ مِنْ خَزْدَلٍ مِنْ عَصَبِيَّةٍ بَعَثَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَعَ أَغْرَابِ الْجَاهِلِيَّةِ؛ هر کس در دلش، ذره‌ای از تعصب باشد خداوند او را در روز قیامت با اعراب جاهلیت محشور می‌کند.» (کلینی، ۱۳۸۸: ج ۲ / ۳۰۸) این حدیث، دلالت دارد بر اینکه انسان متکبر با تکبر خود، جاهل و اوصاف افراد جاهلان را در خود نشانگر است. در حدیث دیگری از امام صادق (ع) وارد شده است: «لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ؛ کسی که در قلبش، به اندازه ذره‌ای کبر و خود بزرگ بینی باشد به بهشت وارد نمی‌شود» (همان، ۱۳۸۸: ج ۲ / ۳۱۰)

راهکار درمان

۱. تلطیف روح

راه علاج صفت نکوهیده خشونت و هیجانات منفی، تواضع و تعادل روحی به عنوان صفتی پسندیده است که می‌تواند دل انسان را پاکیزه نگه دارد. همانگونه که خارج شدن از تعادل و خودپسندی، پلی برای سقوط و انحطاط رفتاری به شمار می‌آید. امام سجاد (ع) فرمودند: «وَلَا تُحَدِّثْ لِي عِزًّا ظَاهِرًا إِلَّا أَحَدَّثْتُ لِي ذِلَّةً بَاطِنَةً عِنْدَ نَفْسِي بِقَدَرِهَا» (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶: دعای بیستم، ص ۹۱) امام با قرار دادن عزت ظاهری در مقابل عزت باطنی، می‌خواهد بیان کند که هر وقت به اندازه عزت ظاهری، ذلت درونی انسان تقویت شد به کمال و سعادت نزدیک شده است و گرنه صرف عزت ظاهری ارزشی ندارد. زیرا تا زمانی



که انسان، حب نفس را از خودش کنار نزده است قادر نخواهد بود خود را، از هیجانات بی مورد و نامطلوب نجات بدهد. (امام خمینی، ۱۳۹۴: ۱۳۹)

۲-۳-۳. عدم خشیت از خداوند

ترک اوامر خداوند در حیات از ناحیه انسان، خسارتی عظیم بر حیات ابدی او در سرای آخرت به شمار می‌آید. همانطور که عمل به منهیات خداوند، ضربه‌ای مهلک بر روح و روان انسان وارد می‌نماید و حیات اخروی انسان را، با حوادث وحشتناکی روبرو می‌نماید. افزون بر اینکه در معاصی فوق، عظمت و شکوه الهی توسط انسان، مورد بی مهری و بی توجهی قرار می‌گیرد. همه اینها، لطمات و صدماتی است که انسان، با سبک زندگی شیطانی خود به دست می‌آورد و در روز قیامت، رنگ و لعابی ویژه بر زندگی ابدی خود می‌بخشد.

راهکار درمان

۱. توجه به مقام الهی

مراد از مقام الهی، جایگاه وجودی خداوند و جنبه‌های پاداش دهی به نیکوکاران و کیفردهی به بدکاران توسط اوست. در این زمینه، امام سجاد (ع) در دعای شازدهم خود در زمانی که مغفرت الهی را می‌طلبد، اشاره دارد بر اینکه: «قَدْ تَرَى يَا إِلَهِي، قَيْضَ دَمْعِي مِنْ خِيفَتِكَ، وَ وَجِبَ قَلْبِي مِنْ خَشْيَتِكَ، وَ انْتِفَاضَ جَوَارِحِي مِنْ هَيْبَتِكَ؛ ای خدای من، جریان اشکم را به خاطر ترسی که از تو دارم و لرزیدن دلم را محض خشیتی که نسبت به عظمت تو دارم و حرکت و تکان اعضايم را در برابر بیمی که از تو دارم مشاهده می‌کنی (مرا بیخوش)». (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶: ص ۸۱) از این حدیث، روشن می‌شود که اشک ترس، خشیت قلب و لرزش اعضا بابت حس جلال کبریا و عظمت شکوه الهی، زمینه عفو الهی را برای وجود انسان فراهم نموده و در نتیجه، حیات دنیوی انسان را پاکیزه و دور از ناهنجاری‌ها را موجب می‌شود. (غروی اصفهانی، ۱۳۹۷: ۱۷۸)

از آنچه بیان شد، واضح گردید جاری نشدن اشک چشم و به تپش نیفتادن قلب انسان، از آسیب‌هایی است که ممکن است سراغ هر انسانی در زندگی بیاید و راه رهایی از این چالش خانمانسوز نیز، توجه به وجود کبریائی خداوند و نیل به حس حلاوت قرب و معنویت الهی است. (ر.ک: کاویانی و همکاران، ۱۴۰۳: ۷۶)

۲. هوشیاری در برابر وسوسه‌های شیطانی

امام زین العابدین (ع) در دعای هفدهم خود از خداوند چنین طلب می‌نماید: «اللَّهُمَّ وَ أَشْرِبْ قُلُوبَنَا إِنْكَارَ عَمَلِهِ، وَ الطُّفَّ لَنَا فِي نَقْضِ حِيلِهِ؛ پروردگارا! در دل‌های ما، انکار عمل شیطان را سرشار فرما و در شکستن



حیله های او، بر ما ما لطف بفرما». (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶: ۸۱) کلمات «انکار و نقض»، از واژگان دارای اهمیت است زیرا همین دو کلمه، رمز موفقیت انسان در مبارزه با شیطان است. اگر انسان در انکار و سوسه های ابلیس و نقض طرح های او موفق باشد به یقین، به سعادت نزدیک شده و تقرب الهی را به دست خواهد آورد. بنابراین، بی توجهی و سستی در مقابل شیطانی که از گمراهی انسان توسط حیله ها و سوسه های خود دست بر نمی دارد، به عنوان آسیب و خطر برای قلب محسوب می شود.

۴- نتیجه گیری

مقاله حاضر، به واکاوی راهکارهای درمان «خطرات قلب» در پرتو ادعیه صحیفه سجادیه پرداخت. یافته های پژوهش نشان می دهد که امام سجاده (ع) با نگاهی نظام مند، آسیب های قلبی را در سه سطح شناختی (مانند وارونگی فهم و تردیدهای اعتقادی)، عاطفی (از جمله دلبستگی های ناسالم و آرزوهای افراطی) و رفتاری (نظیر خشونت و بی تفاوتی معنوی) دسته بندی نموده و برای هر کدام، راهکارهای کاربردی مبتنی بر سبک زندگی اسلامی ارائه کرده اند. اولین دستاورد این پژوهش، الگوی یکپارچه درمانی و تلفیق منحصر به فرد روش های روان درمانی مدرن (مانند تصویرسازی مثبت و بازسازی شناختی) با راهکارهای معنوی (مانند ذکر، توسل و تمسک به قرآن) به عنوان نظام جامع سلامت روان در آموزه های ائمه (ع) است. دومین دستاورد، پیشگیری محور بودن و تأکید بر خودمراقبتی معنوی از طریق تقویت «حضور قلبی» و «مراقبه های روزانه» به جای درمان های انفعالی است. سومین نتیجه، کارآمدی در جهان معاصر و قابلیت تطبیق این راهکارها با چالش های روان شناختی عصر حاضر مانند اضطراب وجودی، بحران معنا و اختلالات هیجانی می باشد.



فهرست منابع:

- قرآن کریم. (۱۳۸۷). ترجمه: مکارم شیرازی، قم: نشر انتشارات نسل جوان.
- ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۳۷۸ق). **عیون أخبار الرضا علیه السلام**. تهران: بی جا. چاپ اول.
- ابن شعبه حرانی. (۱۳۹۸ق). **تحف العقول عن آل الرسول علیهم السلام**. تهران: انتشارات کتابفروشی اسلامی.
- ابن فارس، احمد. (۱۴۰۴ق). **معجم مقاییس اللغة**. تهران: مکتب الاعلام الاسلامی. چاپ اول.
- ازهری، محمد بن احمد. (۱۴۲۱ق). **تهذیب اللغة**. بیروت: نشر دار احیاء التراث العربی، چاپ اول.
- امام خمینی، سید روح الله. (۱۳۷۸). **آداب الصلوة**. تهران: نشر موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی ره.
- -----، (۱۳۹۴). **چهل حدیث**. تهران: نشر موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی ره.
- امام غزالی، محمد، (۱۴۰۱). **کیمیای سعادت**. تهران: انتشارات امیر کبیر.
- انصاریان، حسین. (۱۳۸۹ش). **تفسیر و شرح صحیفه سجادیه**. قم: نشر دارالعرفان.
- آشتیانی، سید جلال الدین. (۱۳۷۰ش). **شرح مقدمه قیصری**. تهران: نشر امیر کبیر، چاپ سوم.
- بهمنی، هما، (۱۳۹۶). **آرامش با روان شناسی از نگاه قرآن**. تهران: انتشارات دانشجو.
- پارسا، محمد، (۱۳۸۱). **زمینه روانشناسی**. تهران: نشر بعثت.
- الجزائری، السید نعمت الله. (۱۴۲۷ق). **نور الانوار**. تهران: نشر آسیانا.
- الحسینی الشیرازی، محمد بن المهدی. (بی تا). **شرح الصحیفه السجادیه**. نجف اشرف: مطبعه النعمان.
- حکیمی، محمدرضا و حکیمی، محمد و حکیمی، علی. (۱۳۸۰ش). **الحیة**. ترجمه احمد آرام. تهران: چاپ اول.
- خواجه انصاری، عبدالله، (۱۳۹۸). **منازل السائرین**. تهران: انتشارات مولی.
- سیف، سوسن و همکاران، (۱۳۸۸). **روانشناسی رشد**. تهران: نشر سمت.
- سیف، علی اکبر، (۱۳۷۷). **تغییر رفتار و رفتار درمانی نظریه ها و روشها**. تهران: نشر دوران.
- شجاعی، محمدصادق، (۱۳۹۶). **روانشناسی اسلامی** (مبانی، تاریخچه و قلمرو)، قم: نشر پژوهشگاه جامعه المصطفی العالمیه.
- شهید ثانی، زین الدین بن علی. (۱۳۷۷ش). **شرح مصباح الشریعة**. ترجمه عبدالرزاق گیلانی. تهران: چاپ اول.
- صحیفه سجادیه. (۱۳۹۱). ترجمه: مهدی الهی قمشه‌ای، قم: نشر آیین دانش.
- طباطبائی، سید محمد حسین. (۱۴۱۷ق). **المیزان فی تفسیر القرآن**. قم: نشر جامعه مدرسین.
- طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۷۲ش). **تفسیر مجمع البیان**. تهران: نشر ناصر خسرو.
- طریحی، فخر الدین. (۱۳۶۲ش). **مجمع البحرین**. تهران: مرتضوی.
- طوسی، محمد بن الحسن. (۱۴۱۱ق). **مصباح المتعبد و سلاح المتعبد**. بیروت: نشر موسسه فقه الشیعه.
- علم الهدی، علی بن الحسین. (۱۴۳۱ق). **تفسیر الشریف المرتضی المسمی بنفائس التأویل**. بیروت: نشر موسسه الاعلمی للمطبوعات.
- غروی اصفهانی، معصومه، (۱۳۹۷). **آموزه های روان شناختی در حدیث**. تهران: نشر رز.
- غزالی، ابوحامد. (بی تا). **احیاء علوم الدین**. ج ۱. بی جا: نشر دار الکتاب العربی.



- فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۲۰ق). **العین**. قم: نشر اسوه.
- کاویانی، محمد و همکاران، (۱۴۰۳). **روان شناسی در قرآن**: مفاهیم و آموزه ها، قم: نشر پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- کفعمی، ابراهیم بن علی عاملی. (۱۴۰۵ق). **المصباح**. قم: نشر دارالرضی.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۳۸۸ق). **اصول کافی**. تهران: نشر دار الکتب الاسلامیه.
- کبیر مدنی شیرازی، سید علی خان بن احمد. (۱۴۰۹ق). **ریاض السالکین فی شرح صحیفه الساجدین**. ایران. قم. چاپ اول.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۳۸۸ش). **فروع کافی**. ترجمه: محمد حسین رحیمیان. قم: نشر قدس.
- گری مارتین و جوزف پیر، (۱۴۰۰). اصلاح رفتار چیست؟ و چگونه انجام می شود؟، ترجمه فیروزبخت، تهران: نشر رشد.
- مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۴ق). **بحار الانوار**. بیروت: مؤسسة الوفاء.
- مدنی، صدر الدین سید علی خان. (۱۴۰۲ق). **بوستان سالکان در شرح صحیفه سجادیه**. ترجمه: حسین صابری. مشهد: نشر بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان مقدس مشهد.
- مغنیه، محمد جواد. (۱۴۲۳ق). **فی ضلال الصحیفه السجادیه**. قم: موسسه دار الکتب الاسلامی.
- الموسوی الحسینی الشیرازی، سید محمد باقر. (۱۴۲۵ق). **لوامع الانوار العرشیه فی شرح الصحیفه السجادیه**. اصفهان: نشر تحقیقات یارانه ای حوزه علمیه اصفهان.
- الموسوی، عباس علی. (۱۴۱۱ق). **فی رحاب الصحیفه السجادیه**. قم: دار المرتضی.
- ویسی، مختار، (۱۳۹۷). **سلامت روان از دیدگاه اسلام**. تهران: نشر بیا.
- یعقوب زاده، ابراهیم و همکاران، (۱۳۹۶). **الگوی سلامت روان در اسلام**. تهران: انتشارات شاپورخواست.
- یوسفی مصری، زهرا، (۱۳۹۵). **بیماریهای روحی** (اضطراب، وسواس، افسردگی، هراس) و راه های درمان آنها، تهران: نشر میراث ماندگار.

