

نوع مقاله: ترویجی

## نقش زیارت اهل بیت علیهم‌السلام بر تربیت عاطفی زائر با تأکید بر زیارت جامعه کبیره

jafari@gmail.com  
ali\_hosseini@rihu.ac.ir

یزدان جعفری / طلبه سطح ۴ حوزه علمیه قم  
سیدعلی حسینی‌زاده / دانشیار گروه علوم تربیتی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه  
دریافت: ۹۹/۱۲/۲۳ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۵/۱۱

### چکیده

از مهم‌ترین ابعاد تربیتی زیارت، که نقش بسزایی در رشد و ارتقای عاطفی و انگیزشی زائر ایفا کرده و زمینه‌ساز ایجاد کنش‌ها و رفتارهای بهنجار او را فراهم می‌آورد، تربیت عاطفی است که بازتاب این نوع از تحریک عواطف و انگیزش‌سازی را می‌توان در زیارت‌نامه‌های معصومان علیهم‌السلام پی‌گیری و مشاهده کرد. پژوهش حاضر با روش توصیفی - تحلیلی، کارکرد زیارت در رشد و ارتقای تربیت عاطفی زائر را در خلال بیان گونه‌های مختلف تربیت عاطفی، با بررسی دیدگاه اسلام و روان‌شناسی معرفی کرده، و به تحلیل آیات و احادیث و نیز یافته‌های علمی جدید در این زمینه در ضمن زیارت جامعه کبیره پرداخته است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که زیارت به‌عنوان واقعیتی دینی با تحریک عواطف و ایجاد انگیزه، روح و روان فرد را مورد تأثیر قرار داده و زمینه را برای خلق عواطف سالم، همچون آرامش، احساس امنیت، امیدآفرینی و همچنین مهار احساسات غلط و زدودن عواطف ناسالم همچون وابستگی‌های غلط و احساس تنهایی فراهم می‌کند.

**کلیدواژه‌ها:** زیارت، تربیت، عاطفی، زیارت جامعه کبیره، اهل بیت علیهم‌السلام، نقش تربیتی زیارت.

## مقدمه

۱۳۹۰) و مقاله «درآمدی بر تأثیر مناسک حج بر بعد عاطفی انسان» (احمدی، ۱۳۸۸)، خارج از بحث زیارت معصومان علیهم‌السلام به بررسی روان‌شناختی و بعد عاطفی حج پرداخته است.

وجه تمایز این آثار با پژوهش حاضر در این است؛ اولاً نسبت به موضوع پژوهش حاضر، جزئی می‌باشند؛ مانند اثر نخست؛ ثانیاً به مقوله زیارت یا ورود نکرده‌اند و یا اجماًلاً پرداخته‌اند؛ درحالی که در پژوهش حاضر به مسئله زیارت به صورت تخصصی نگاه شده؛ به گونه‌ای که مباحث و ویژگی‌های تربیتی زیارت به‌طور دقیق مورد بررسی قرار گرفته است.

## ۱. مفهوم‌شناسی

## ۱-۱. زیارت

زیارت از واژه «زور» گرفته شده، و در معنای میل و عدول از چیزی (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۳، ص ۳۶)، قصد و توجه به کسی (فیومی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۲۶۰) و نیز برخورد، ملاقات و روبه‌رو شدن به کار رفته است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۱۶). زیارت یک اصطلاح دینی است و مفهوم آن، همواره بار دینی داشته و با قصد شارع مقدس همراه بوده است؛ چنان که در تعریف آن آمده است: «زیارت، برقرار کردن ارتباط روحی و به وجود آوردن پیوند قلبی است» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۹، ص ۲۰۳).

## ۱-۲. تربیت

تربیت از «ربو» یا «ربب» به معنای رشد (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۴۸)، زیادت، بلندی (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۳۴۰) و اصلاح‌کننده چیزی (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۳۸۱) ریشه می‌گیرد. در اصطلاح علوم تربیتی جدید تعاریف بسیاری برای این واژه آمده و هر مکتبی با اهدافی که در نظر دارد آن را تعریف کرده است. به دلیل عدم اطالۀ کلام، به تعریف مراد اکتفا می‌گردد. تربیت در اینجا به معنای برانگیختن و فراهم آوردن موجبات رشد و پرورش و شکوفایی تمام استعدادها، توانایی‌ها و قابلیت‌های انسان به‌منظور رسیدن به کمال و سعادت مطلوب است (بهشتی، ۱۳۸۷، ص ۳۵).

## ۱-۳. تربیت عاطفی

وقتی در علم روان‌شناسی سخن از انسان به میان می‌آید، انسان را

زیارت دارای آثار تربیتی بسیاری برای زائر است. یکی از کارکردهای تأثیرگذار زیارت، بعد عاطفی و انگیزشی انسان است. مقصود از بعد عاطفی، تمامی آثاری است که در حوزه عواطف، هیجانات و احساسات انسان قرار می‌گیرد. انگیزش‌ها، گرایش‌ها و امیال را که جنبه عاطفی دارند، در این بخش داخل می‌شوند (احمدی، ۱۳۸۸، ص ۴۰).

آداب و ویژگی‌های زیارت، مجموعه‌ای از نیات، اعمال و رفتارهایی است که نقش بسزایی در حوزه عواطف، هیجانات و انگیزش و گرایش‌های زائر دارند. با مراجعه به متون دینی می‌توان چگونگی این تأثیرگذاری را در بعد عاطفی زائر مورد بررسی قرار داد. بنابراین سؤال اصلی پژوهش این است که زیارت بر بعد عاطفی زائر چه تأثیری دارد؟ آنچه در ادامه می‌آید، پاسخ به این سؤال است که با مراجعه به متون دینی و روان‌شناسی صورت می‌گیرد.

از جمله شاخصه‌های زندگی دینی را می‌توان در موارد ذیل برشمرد: - اعتماد به یک نیروی ماورائی که فراتر از عالم ممکنات و محسوسات است؛

- وحدت و هماهنگی با آن عالم و قدرت بی‌انتهای؛

- توسل‌شدن به ابزارهای الهی برای رسیدن به هدف نهایی.

نتیجه چنین زندگی‌ای رسیدن به قدرت و نیروی بی‌نهایتی است که به‌طور محسوس دارای آثار مادی و معنوی است؛ اولاً زندگی دارای طعمی می‌گردد که گویا رحمت محض است؛ در نتیجه زندگی سرشار از نشاط، سرور و بهجت خواهد بود؛ چراکه بر معدن بی‌انتهای رحمت الهی تکیه کرده است؛ ثانیاً اطمینان و آرامش باطنی به وجود می‌آید که آثار ظاهری آن نیکویی و احسان بی‌دریغ است؛ ثالثاً حس تنهایی که سبب اضطراب و اختلال می‌شود را از او دور می‌کند و همراه آن تنهایی‌های مفیدی که او را به خود می‌آورد، تقویت می‌کند.

بررسی تأثیرات روان‌شناختی دستورالعمل‌های دینی بر ابعاد انسان، از جمله بعد عاطفی، امری است که کمتر تاکنون به آن پرداخته شده است. از آن میان زیارت معصومان علیهم‌السلام به‌عنوان مقوله دینی، آن‌هم بر پایه زیارت جامعه کبیره، به‌رغم پژوهش‌های متعددی که پیرامون زیارت و زیارت جامعه کبیره انجام شده، اما در زمینه بعد تربیتی زیارت، اندک اشاراتی شده است؛ از جمله مقاله «نقش زیارت در تربیت اجتماعی» (حسینی، ۱۳۹۶)؛ پایان‌نامه «آثار تربیتی توسل از دیدگاه قرآن و روایات» (فخری، ۱۳۹۱)؛ همچنین کتاب حج در آئینه روان‌شناسی (احمدی،

زیارت جامعه کبیره به نقل از شیخ صدوق و شیخ طوسی، که از اعظم حدیثی شیعه هستند، در کتب *من لایحضره الفقیه* و *التهدیب* - که از منابع مورد اعتماد شیعه به شمار می‌روند - وارد شده است (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۰۹؛ طوسی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۹۵). شیخ صدوق در کتاب دیگرش به نام *عیون اخبار الرضا* علیهم السلام همین زیارت را با سند خود نقل کرده است.

نقل شیخ صدوق و شیخ طوسی در دو کتاب از کتب اربعه شیعه خود، دلیل روشنی بر جایگاه این روایت است و سند قوی آن بیشتر مورد تأیید قرار می‌گیرد.

سلسله راویان زیارت جامعه به نقل از شیخ صدوق در *عیون اخبار الرضا* علیهم السلام عبارت‌اند از: *علی بن احمد الدقاق* شیخ صدوق وی را معتمد خوانده و در حقیقت دعا کرده (خوئی، ۱۴۱۰ق، ج ۱۱، ص ۲۵۵-۲۵۶)؛ *محمد بن احمد السنانی* وی فردی معتبر و از مشایخ مرحوم صدوق بوده است (همان، ج ۱۵، ص ۵۳)؛ *علی بن عبدالله الوارثی*، *الحسین بن ابراهیم بن احمد بن هشام المکتب* هر دو از مشایخ مرحوم صدوق هستند (همان، ج ۱۲، ص ۸۵؛ ج ۵، ص ۱۷۴)؛ اینان روایت را از *محمد بن ابی عبدالله الاسدی الکوفی* که از مشایخ ثقات و صحیح‌الحديث، به شمار می‌رود، نقل کرده‌اند و در روایات *محمد بن عبدالله الکوفی* و *محمد بن ابی عبدالله الاسدی* و *محمد بن جعفر الاسدی* و *الاسدی* یک شخص است (همان، ج ۱۴، ص ۲۷۱؛ نجاشی، ۱۴۰۷ق، ص ۲۶۴؛ حلی، ۱۴۱۱ق، ص ۱۵۶؛ مامقانی، ۱۳۵۲، ج ۳، ص ۴۵۰؛ خوئی، ۱۴۱۰ق، ج ۱۴، ص ۲۷۴). ایشان نیز روایت را از *محمد بن اسماعیل بن احمد بن بشیر البرمکی* نقل و روایت کرده و اهل حدیث ایشان را نیز شخصی قابل اعتماد و موقوت تعریف کرده‌اند (نجاشی، ۱۴۰۷ق، ص ۳۴۱؛ ابن داود حلی، ۱۳۸۳، ص ۲۹۸) وی نیز روایت را از *موسی بن عمران نخعی* گزارش کرده است. نخعی از شخصیت‌های بزرگ شیعه به شمار می‌رود (مامقانی، ۱۳۵۲، ج ۳، ص ۲۵۷).

از مجموعه مطالب فوق به دست می‌آید که اولاً سند این زیارت، سندی حسن است؛ اگرچه از حیث سندشناسی محدثان گذشته، آن را دارای سندی صحیح دانسته و صدور آن را از معصوم یقینی می‌دانند؛ ثانیاً زیارت جامعه کبیره با مجموعه متن و محتوای بی‌نظیر و عمیق، علاوه بر تقویت بعد شناختی و معرفتی زائر، حاوی روش‌های کارآمد و اثرگذار در تربیت روانی و تحریک عواطف زائر است. این اثربخشی را می‌توان در احساس امنیت و آرامش بخشی،

موجودی دارای ابعاد سه‌گانه زیستی، روانی و اجتماعی می‌دانند؛ حال اگر به بُعد روانی انسان توجه شود، می‌توان به سه بعد شناختی، عاطفی - انگیزشی و رفتاری نیز دست یافت. در میان آنها حوزه عاطفی زمینه‌ساز خلق کنش‌ها و رفتارهای بهنجار و نابهنجار است؛ بدین‌سان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تربیت عاطفی با علاقه، انگیزش، نگرش یا قدردانی و ارزش‌گذاری سروکار دارد (سیف، ۱۳۸۴، ص ۱۳۶). مراد از بعد عاطفی همه‌آثاری است که در حوزه عواطف، هیجان‌ها و احساس‌های انسان قرار می‌گیرد. انگیزش‌ها، گرایش‌ها و امیال را که جنبه عاطفی دارند، در این بخش داخل می‌شوند. در مجموع آنها را می‌توان در دو بخش خلاصه کرد؛ از یک‌سو، زیارت سبب تجربه کردن عواطف و احساسات مثبت؛ همچون امنیت و آرامش روانی، امید و عشق و محبت و ارتقای دل‌بستگی به معصومان علیهم السلام است؛ از سوی دیگر، زیارت موجب می‌شود عواطف منفی که منشأ درد و رنج آدمی است، زوده شود یا تخفیف یابد. نظیر انزجار و تنفر، تنهایی، افسردگی، اضطراب و بیماری‌های روانی.

#### ۱-۴. زیارت جامعه کبیره

در اصطلاح اهل حدیث به زیارت‌هایی زیارت جامعه اطلاق می‌شود که به‌طور جداگانه از اهل بیت علیهم السلام روایت شده و به‌وسیله آنها تمامی اهل بیت علیهم السلام بدون اختصاص به فردی از ایشان، زیارت می‌شوند. به همین سبب علامه مجلسی چهارده زیارت جامعه را گزارش می‌کند که در زیارت ائمه اطهار علیهم السلام وارد شده است و در پایان می‌گوید: «رأیت فی بعض الكتب زیارات جامعه آخری...»؛ در بعضی کتاب‌ها زیارت‌های جامعه دیگری مشاهده کردم (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۹، ص ۲۰۹).

در میان آنها زیارت جامعه کبیره از مهم‌ترین زیاراتی است که از ائمه اطهار علیهم السلام برای ما روایت شده است؛ این زیارت‌نامه فشرده‌ای از عقاید مکتب اهل بیت علیهم السلام را دربر دارد و مقامات حقه پیشوایان هدایت و جایگاه والای ایشان نزد خدای عزوجل را آشکار می‌سازد و نشان می‌دهد که آن بزرگواران جایگاه‌های معرفت خدا، منزل‌گاه‌های برکت خدا، معدن‌های حکمت خدا، خازنان علم خدا، حافظان سر خدا، حاملان کتاب خدا، وارثان رسول خدا و ذریه آن حضرت می‌باشند. در نتیجه در پرتو آن بعد معرفتی و شناختی زائر تقویت می‌شود و با ایجاد انگیزش و تحریک عواطف زمینه را برای خلق رفتارهای بهنجار هموار می‌سازد.

امیدآوری، احساس دل‌بستگی و دوستی اهل بیت<sup>علیهم‌السلام</sup>، احساس انزجار از مخالفان ائمه اطهار<sup>علیهم‌السلام</sup>، قطع تعلقات و وصال به محبوب، و رها شدن از تنهایی، مشاهده کرد.

## ۲. امنیت و آرامش روانی

شاید بتوان گفت از اساسی‌ترین مشکل انسان در عصر حاضر، نبود آرامش روحی و روانی است. برخی دانشمندان دوران کنونی را عصر اضطراب می‌نامند (دادستان، ۱۳۷۶)؛ و برخی دیگر گفته‌اند: آرامش روانی، گم‌شده انسان است، و او در تمام مراحل زندگی در پی دستیابی به آن است. دو نیاز اساسی بشر که در بیشتر نظریه‌های روان‌شناسان و نیز پژوهش‌های آنان درباره خصوصیات روانی انسان مشاهده می‌شود، نیاز به احساس ارزشمندی و احتیاج به امنیت است (شاملو، ۱۳۷۲، ص ۱۳۶). دانشمندان روان‌پزشکی اذعان دارند ایمان و دین‌داری یکی از عوامل مؤثر در کاهش اضطراب‌ها، تنش‌ها و بیماری‌های عصبی است (دیل، ۱۳۷۹، ص ۲۲۳).

قرآن کریم امنیت را که در سایه آن، اطمینان و آرامش حاصل می‌شود، به مؤمنان اختصاص می‌دهد (انعام: ۸۲). چنان‌که برخی مفسران گفته‌اند: آرامش، اطمینان و سکینه بر دل‌های مؤمنانی عارض می‌شود که خداوند را ملجأ و پناهگاه خود قرار داده‌اند و این همان ایمان است، که خداوند مؤمنان و تقواییشان را مستحق چنین مقامی می‌داند (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ص ۲۰۰). از این‌رو، شخص مؤمن، غمگین و وحشت‌زده نمی‌شود و هیچ چیز نمی‌تواند موجب دلهره، اضطراب و یأس او شود (فصلت: ۳۰؛ یونس، ۶۲).

قرآن کریم آدمی را که خارج از دایره دین زندگی می‌کند، همچون شخص عطشان و مضطربی می‌داند که تلاش بسیاری برای رفع اضطراب و به آرامش رسیدن می‌کند؛ اما همیشه با چشمه‌سارهای دروغین (سراب) روبه‌رو می‌شود که نه تنها بی‌ثباتی و جگر سوزان او را تسکین نمی‌دهد؛ بلکه بر اضطراب و عطش او می‌افزاید (نور: ۳۹). از این‌رو، پس از ناامیدی و سرگشتگی از زندگی مادی به دنبال پناهگاهی ایمن و قدرتی بالاتر می‌گردد تا در سایه‌سار او به امنیت و آرامش روانی برسد.

زیارت مانند عبادت‌های دیگر آثار روان‌شناختی عمیقی بر رفتار انسان دارند و ساختار زندگی فرد را سازمان می‌بخشد. دعا و نیایش که در واقع شاکله اصلی زیارت را به ما نشان می‌دهد، به‌منزله یک آیین

مذهبی، رفتاری است که زائر در خلال آن مستقیماً با خدای خود رازونیز می‌کند. معمولاً حالات معنوی آن برای زائر لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است. روان‌شناسان بر این باورند که دعا «ازیک‌سو در انسان نور امیدی برای رسیدن به اهدافش زنده می‌کند و از طرفی به دلیل تخلیه هیجانی، در او احساس آرامش عمیق ایجاد می‌کند» (جان‌بزرگی، ۱۳۷۸، ص ۹۲). بدیهی است که این اهل ایمان هستند که با زیارت اماکن الهی و قبور مطهر معصومان<sup>علیهم‌السلام</sup> یاد خدا را به‌واسطه این عرصه‌های معنویت، در دل خود نهادینه می‌کنند و با توسل و التجا به ذوات مقدس معصومان<sup>علیهم‌السلام</sup> سعادت دنیوی و اخروی خود را به دست آورده و به آرامش روانی می‌رسند. زائر با این دید، زیارت اولیای الهی را قصد می‌کند که مشمول توجه ویژه ائمه اطهار<sup>علیهم‌السلام</sup> شده و این پیشوایان هدایت‌اند که او را به سرای خود دعوت کرده‌اند. زائر خود را در محضر معادن رحمت الهی مشاهده می‌کند و با اتصال به ذوات قدسیه ائمه اطهار<sup>علیهم‌السلام</sup> به آرامش می‌رسد، زائر احساس می‌کند به اصل ذات خود بازگشته و به او لطف و توجه خاصی شده است. به همین جهت است قلبش آرام می‌گیرد و چیزی که بتواند او را مضطرب سازد یا حزن و اندوهی در وی ایجاد کند، نمی‌یابد؛ چراکه در آن زمان و در این مکان به مبدأ و منبع آرامش متصل شده است. هنگامی که برای جبران و اصلاح مسائلی که باعث دغدغه‌های روانی او می‌شود، دست به اقدامات عملی و اصلاح‌گرانه می‌زند و زمینه دل‌نگرانی‌های خود را نسبت به آینده از بین می‌برد؛ درواقع زمینه آرامش روانی خود را فراهم کرده است، زیرا ازیک‌سو، به اصلاح رابطه خود با مردم، و از سوی دیگر، به اصلاح رابطه خویش با خدا پرداخته است. از این راه، عملاً آرامش ناشی از زیارت ائمه اطهار<sup>علیهم‌السلام</sup> که موجب زنده شدن یاد خدا در وجود آدمی می‌شود، در تمام مراحل زندگی فرد زائر نمایان است (ر.ک: احمدی، ۱۳۹۰، ص ۱۲۰-۱۲۲).

زیارت جامعه کبیره به دو طریق بر امنیت و آرامش روانی زائر تأکید می‌کند:

از آنجاکه آرامش و سکینه تنها بر دل‌های مؤمنان عارض می‌شود (رعد: ۲۸)، زیارت جامعه کبیره تأکید فراوانی بر بحث ایمان دارد؛ تا جایی که تمام عبارت‌هایش بر مدار ایمان و توحید می‌گردد؛ چنان‌که امام هادی<sup>علیه‌السلام</sup> مبنا و محور اصلی زیارت جامعه را ایمان توحیدی بیان می‌کند؛ به این‌گونه که در آداب آغازین زیارت جامعه شهادت به وحدانیت خداوند آمده و در بخش‌های دیگر از این زیارت همان شهادت ابتدایی را به‌گونه‌ای کامل‌تر و هم‌صدا با ملائکه و

افسوس نمی‌خورد؛ زیرا باور دارد اینها آزمایش‌هایی از طرف خداوند است (ر.ک: بقره: ۵۶و۵۵) که با توسل و واسطه قرار دادن انسان‌های کاملی که نزد خداوند جایگاه رفیعی دارند، گرفتاری‌هایش به پایان می‌رسد. همان‌طور که در زیارت جامعه خطاب به ائمه اطهار<sup>علیهم السلام</sup> گفته می‌شود: «وَبِكُمْ يُنْفَسُ الْهَمُّ وَيُكْشَفُ الضَّرُّ»؛ به واسطه شما غم پایان می‌پذیرد و سختی از بین می‌رود (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۱۵). نیز مؤمن واقعی از مرگ نمی‌هراسد و به آن با دیدی واقع‌بینانه می‌نگرد؛ زیرا می‌داند گریزی از آن نیست (نساء: ۷۸) و بازگشتش و حسابرسی‌اش به سوی ائمه اطهار<sup>علیهم السلام</sup> است (که مأموران و میزان‌های الهی برای رسیدگی به اعمال هستند) «إِيَابُ الْخَلْقِ إِلَيْكُمْ وَحِسَابُهُمْ عَلَيْكُمْ» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۱۲).

انسانی که به حقیقت ایمان رسیده، می‌داند رزق و گشایش در روزی‌اش به دست خداوند است. اوست که رزق‌ها را به اندازه بین انسان‌ها تقسیم می‌کند (ر.ک: عنکبوت: ۶۲)؛ و نیز خوب می‌داند ائمه اطهار<sup>علیهم السلام</sup> واسطه‌های فیض و رحمت خداوند هستند و به واسطه و برکت آنهاست که درهای رحمت الهی گشوده می‌شود: «بِكُمْ فَتَحَ اللَّهُ» (همان)؛ و باران رحمت الهی نازل می‌گردد: «بِكُمْ يُنَزَّلُ الْغَيْثُ» (همان). از این رو، اگر تقدیر بر این شد که روزی‌اش کم شود، به همین اندازه قناعت می‌کند؛ راضی به رضایت خدا و ولی‌اش می‌شود و شکر و سپاس خداوند را به خاطر نعمت‌های فراوان دیگرش به جای می‌آورد (نجاتی و عرب، ۱۳۸۱، ص ۳۶۹-۳۷۴).

در نتیجه انسان در زیارت جامعه کبیره درمی‌یابد که به یک نیروی ماوراءطبیعی و الهی متصل شده است؛ اگر مشکلات او از راه عادی و طبیعی حل نشود، می‌تواند به واسطه تمسک به چنین فضاهای معنوی و توسل به آن ذوات مقدس، مشکلات پیش‌روی خود را مرتفع سازد. در اینجا است که دغدغه و اضطراب جای خود را به امنیت روانی و اطمینان و آرامش عمیق روانی می‌دهد و شخص زائر به بهترین حالت روحی و روانی می‌رسد و این چیزی است که بارها در زندگی انسان‌های مؤمن تجربه شده است (همان، ص ۲۷۱).

### ۳. ایجاد روحیه امید

داشتن روحیه امید در زندگی به انسان نشاط و شادابی می‌دهد و سبب می‌شود آدمی هدفمند به زندگی بنگرد و با روحیه بالا و اندیشمندانه به امور روزمره خود بپردازد. در مقابل، ناامیدی انسان را

صاحبان علم تکرار می‌کند (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۱۱). در بخشی دیگر از زیارت جامعه، ائمه اطهار<sup>علیهم السلام</sup> را کسانی معرفی می‌کند که در توحید، اعتقادی ناب دارند و به درجه اخلاص رسیده‌اند: «الْمُخْلِصِينَ فِي تَوْحِيدِ اللَّهِ» (همان، ص ۶۱۰). در مواردی دیگر به بیان ایمان به امامت معصومان و ملحقان آن پرداخته است: «مُؤْمِنٌ بِكُمْ؛ مُؤْمِنٌ بِإِيَابِكُمْ؛ مُؤْمِنٌ بِسِرِّكُمْ» (همان، ص ۶۱۴).

زیارت جامعه، ائمه اطهار<sup>علیهم السلام</sup> را سکینه و آرامش‌بخش معرفی می‌کند؛ چنان که در این زیارت‌نامه آمده است: «أَرْكَانَ الْبِلَادِ»؛ ارکان و پایه‌های (آرامش) زمین‌ها (همان، ص ۶۱۰). لغت‌شناسان می‌گویند ارکان از رکون گرفته شده و به معنای تمایل و میل همراه با سکون و آرامش است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۴، ص ۲۲۳). یا از رکن بر وزن فَعْل گرفته شده و برای چیزی که مایه آرامش و سکون باشد به کار می‌رود (همان، ص ۲۲۴). بنابراین، ائمه اطهار<sup>علیهم السلام</sup> مایه آرامش ظاهری و باطنی زمینیان هستند و در لوای آنهاست که زمین آرامش دارد و اهل آن در امنیت و آرامش روانی به سر می‌برند.

مردم به لحاظ تأثیر وجود خود در زمین، به دو دسته تقسیم می‌شوند: الف. برخی جزء ارکان زمین هستند که نقش محوری برای آن دارند و مایه آرامش، سکون و استقرار زمین هستند؛ البته این‌گونه افراد بسیار اندک‌اند. ب. بعضی چنین نقش محوری ندارند و وجود و عدم‌شان یکسان است (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۲۶۴).

بر این پایه، سکون و آرامش‌دهی اهل بیت<sup>علیهم السلام</sup> به این صورت قابل تبیین است که امامان<sup>علیهم السلام</sup> نقش محوری در زمین دارند؛ به گونه‌ای که استقرار و ثبات زمین به بقای آنها بستگی دارد؛ به این معنا که اگر امام نباشد، زمین اهلس را در خود فرو می‌برد (ر.ک: طبرسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ص ۳۱۷)؛ همان‌طور که ستون‌های یک ساختمان اگر نباشند، دیگر اجزاء هیچ ثبات و بقایی نخواهند داشت (همان، ص ۲۶۴). این عبارت زیارت جامعه یکی از معانی این روایت است که امامان را مایه آرامش و امنیت اهل زمین قرار می‌دهد: «تَحْنُ أَمَانٌ لِأَهْلِ الْأَرْضِ»؛ ما برای اهل زمین مایه امان و آرامش هستیم (همان، ص ۳۱۷).

به دیگر بیان، مؤمنی که حقیقتاً به خدا و اولیائش ایمان دارد و امامان را به‌عنوان واسطه‌های خیر الهی قبول دارد، از مصائب روزگار و حوادث آن نمی‌هراسد و از گرفتار شدن به گرفتاری‌های سخت و ناگوار باکی ندارد. مؤمن واقعی غم و اندوه خود را آشکار نمی‌کند و در خاطرات گذشته سیر نمی‌کند و برای چیزهای از دست‌رفته

شما) کفاره گناهان ماست (همان، ص ۶۱۵)؛ «لَمَّا اسْتَوْهَبْتُمْ دُنُوبِي»؛ بخشش گناهانم را از او بخواهید (همان، ص ۶۱۶).  
- امید به واسطه‌گری معصومان (شفاعت): «شَفَعَاءُ ذُرِّ الْبَقَاءِ»؛ شفیعیان سرای پایدار (همان، ص ۶۱۳)؛ «مُسْتَشْفَعُ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ بِكُمْ»؛ در پیشگاه خدا از شما طلب شفاعت می‌کنم (همان، ص ۶۱۴) و... .

چه امیدواری از این بالاتر که انسان به خاندانی متوسل شود که قرارگاه برکت خداوند و معدن رحمت هستند که به عنایتشان گناهان بخشیده می‌شود، مشکلات و غم‌ها پایان می‌پذیرد، و در سرای آخرت شفیعیان و منجیان محبانشان هستند.

بنا بر روایاتی که در باب فضیلت زیارت وارد شده؛ زائر یقین دارد خداوند به برکت این زیارت به زندگی‌اش وسعت و رزق می‌دهد، علاوه بر رزق دنیوی خداوند به واسطه زیارت، رزق اخروی او را نیز عطا می‌کند. چنان که امام صادق علیه السلام با بیانی امیدبخش، آینده‌ای روشن را برای زائر ترسیم می‌کند، که خداوند در دنیا حوائج زائر حسین علیه السلام را برآورده کرده و زمینه را برای کسب روزی پرسود، فراهم می‌سازد و سرمایه‌های ده هزار برابر هزینه زیارت او را برای فردای پس از مرگ او ذخیره کرده و در سرای آخرت به او می‌دهد (ابن قولویه، ۱۳۵۶ق، ص ۱۲۸). در روایت دیگری نیز از امام صادق علیه السلام آمده که خداوند غم و اندوه زائر را به واسطه زیارت برطرف می‌کند و فرشتگان را با او همراه می‌کند (همان، ص ۱۹۰).

از این رو، زائر با این دید به زیارت می‌نگرد که بقاء متبر که جایگاه انوار مقدسه‌ای است که زنده‌اند و مناجات زائر را می‌شنوند و دردهای زائر را مرهم‌اند؛ خواسته‌ها و گره‌های زندگی زائر به واسطه پابوسی این حضرات گشوده می‌شود؛ غم‌ها و اندوه‌ها از بین می‌رود: «وَبِكُمْ يُنْفَسُ الْهَمُّ وَ يَكْشِفُ الضَّرُّ» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۱۹)؛ رزق‌ها زیاد می‌شود (همان)؛ مالی که هزینه شود، خداوند عوض آن را در دنیا می‌دهد. در نتیجه، تمامی این آثار و برکات سبب می‌شود هراس و اضطرابی که زائر قبل از زیارت داشت، به ایمنی و آرامش مبدل شود؛ اخلاق حسنه و نیکو که همان خلق و خوی معصومان است، نزدیک‌تر شود.

#### ۴. تقویت و ارتقای دل‌بستگی به معصومان علیهم السلام

از دیگر مفاهیم مهمی که در بحث رشد عاطفی انسان مطرح است، مفهوم دل‌بستگی است. ابتدا دل‌بستگی کودک به مراقبش مطرح است؛ سپس دل‌بستگی او به دیگر بزرگسالان. در این دل‌بستگی

بی‌هدف و بی‌نشاط می‌کند و انگیزه تلاش و فعالیت برای زندگی را از او می‌گیرد. اگر ناامیدی بر انسان غلبه کند و بر وجود او چیره شود، همیشه از انجام کارها ناتوان می‌گردد و نمی‌تواند هرگز هدف والایی را به انجام برساند بلکه او می‌تواند هدفی را در نظر بگیرد تا بدان دست یابد (مدرسی، ۱۳۹۰، ص ۴۳). به همین علت برخی ناامیدی را سم روح دانسته‌اند (مطهری، ۱۳۹۹، ج ۱۳، ص ۱۷۵). قرآن کریم نیز شخص ناامید را دارای مرتبه‌ای از کفر می‌داند (یوسف: ۸۷).

بنابراین انسان برای اینکه اراده‌اش سست نگردد، بدینی و ناامیدی و پیچ‌وخم‌های دشوار زندگی او را از پای درنیورد؛ ناگزیر باید امیدوارانه زندگی کند و از کارهایی که در او ناامیدی ایجاد می‌کند، بپرهیزد و به عواملی که روحیه امید او را تقویت می‌کند، روی بیاورد.

یکی از مواردی که تأثیر بالایی در افزایش روحیه امید دارد و موجب ایجاد خوش‌بینی درباره آینده و اعتمادبه‌نفس می‌شود، زیارت ائمه اطهار علیهم السلام است؛ چراکه در هنگام زیارت، زائر تمام توجهش به امام به‌عنوان انسان کاملی که مظهر رحمت و بخشش خداوند متعال است معطوف می‌شود و باور دارد امام قادر است از او دست‌گیری کند و به بهترین وجه کمک رساند و در نهایت وی را به مسیر سعادت و رستگاری هدایت کند. از این رو، از نظر عاطفی تمام امید و آرزویش به وجود مقدس ائمه اطهار علیهم السلام (که جلوه‌گاه خداوند هستند) می‌باشد. هم زیارت‌نامه‌ها بر آن تأکید دارند و هم در منابع روایی که در باب زیارت است، به‌خوبی نمایان است. در اینجا به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌کنیم:

یکی از ارکان تربیتی زیارت جامعه کبیره، امیدآفرینی است: این زیارت‌نامه از طُرُق مختلف سعی دارد، ناامیدی و بدینی را از زندگی انسان برهاند و بایان عوامل امیدواری، اراده‌اش را محکم و اداره زندگی را برای او آرام‌بخش کند. برخی از عوامل و مواردی که سبب ایجاد انگیزه امیدواری در انسان می‌شود و در زیارت جامعه آمده است، چنین است:

- امید به رحمت الهی: «مُعَدِنِ الرَّحْمَةِ»؛ معدن رحمت و «وَسَاكِنِ بَرَكَةِ اللَّهِ»؛ قرارگاه برکت خداوند (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۱۰).

- امید به رهایی از مشکلات: «بِكُمْ... فَرَجَ عَنَّا غَمْرَاتِ الْكُرُوبِ وَ أَنْقَدْنَا مِنْ شَفَا جُرْفِ الْهَلَكَاتِ»؛ به واسطه شما خداوند شدت گرفتاری‌ها را از ما برداشت و ما را از پرتگاه نابودی نجات داد (همان، ص ۶۱۶).

- امید به رهایی از غم: «بِكُمْ يُنْفَسُ الْهَمُّ»؛ به واسطه شما غم‌ها گشایش می‌یابد (همان، ص ۶۱۵).

- امید به بخشیده شدن خطاها و گناهان: «كَفَّارَةٌ لِذُنُوبِنَا»؛ (ولایت

(جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۱۶۰)؛ چراکه به فرموده قرآن، بعضی از بیوت الهی از مقام بالایی برخوردارند؛ به گونه‌ای که تمام پلیدی‌ها از آنها دور است و جایگاه انوار و اذکار الهی است: «فَی یُیُوتُ أَذْنَ اللَّهِ أَنْ تَرْفَعُ» (نور: ۳۶)؛ (این چراغ پرفروغ) در خانه‌هایی قرار دارد که خداوند اذن فرموده دیوارهای آن را بالا برند (تا از دست‌برد شیاطین و هوس‌بازان در امان باشد. برای آنکه در خانه‌هایشان نسیم جان‌فزای تسیح الهی در حال وزیدن است: «یُسِّحُّ لَهْ فِیْهَا بِاللُّغُوِّ وَ الْأَصَالِ رِجَالٌ لَا تُلْهِیْهِمْ تِجْرَةٌ وَ لَا بَیْعٌ عَنِ ذِکْرِ اللَّهِ» (نور: ۳۶-۳۷)؛ خانه‌هایی که نام خدا در آنها برده می‌شود و صبح و شام در آنها تسیح او گفته می‌شود...؛ مردانی که نه تجارت و نه معامله‌ای آنان را از یاد خدا غافل نمی‌کند. آری مردان خدا که منزله از پلیدی‌های لهو و لغو؛ اعمال عیس و بیهوده و هوا و هوس‌های شیطانی هستند، مایه رفعت آن بیت‌اند؛ زیرا اینان نه به سراغ لهو و لغو می‌روند: «الَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ» (مؤمنون: ۳)؛ و آنها که از لغو و بیهودگی روی گردانند، نه لهو به سراغ آنان می‌رود: «لَا تُلْهِیْهِمْ تِجَارَةٌ وَ لَا بَیْعٌ عَنِ ذِکْرِ اللَّهِ»؛ مردانی که نه تجارت و نه معامله‌ای آنان را از یاد خدا غافل نمی‌کند» (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۷، ص ۴۰۴). زائر با ورود به حرم اهل بیت<sup>علیهم السلام</sup> از دریای بی‌کراں رأفت و بخشش خداوند بهره‌مند می‌شود؛ چراکه این ذوات قدسیه معادن و خزانه‌داران رحمت الهی هستند؛ چنان‌که در زیارت جامعه کبیره خطاب به آنها گفته می‌شوند: «السَّلَامُ عَلَیْكُمْ یَا... مَعْدِنَ الرَّحْمَةِ»؛ سلام بر شما ای منبع رحمت (خداوند) (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۱۰). «رحمت اهل بیت<sup>علیهم السلام</sup> همچون سیلی سرازیر است که تشنگان مسیرش را سیراب می‌کند و مانند آفتاب پرتوافشانی می‌کند» (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۱۶۸). لذا زائر مطمئن است که در رحمت و مغفرت الهی قرار گرفته و لغزش‌ها و خطاهای گذشته‌اش بخشیده شده است. او هرگز نباید نگران گذشته‌اش باشد؛ زیرا هرگونه نگرانی و دغدغه درباره اعمال گذشته می‌تواند منشأ حزن و اندوه فرد شود، جای خود را به آرامش خاطر نمی‌دهد.

در عرصه زیارت انسان می‌فهمد که اهل بیت<sup>علیهم السلام</sup> نه تنها خزان علم و معادن حکمت الهی هستند؛ بلکه جایگاه رحمت و منزل‌گاه مهر ربانی هستند، «مَسَاكِنِ بَرَکَةِ اللَّهِ» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۱۰)، آدمی در زیارت با همه وجود درمی‌یابد که آن بزرگواران چقدر مهربان و عزیزند و برای نجات و سعادت انسان‌ها چه

آدمی در پی انسانی است که درجات کمال را دارا باشد و در محافظت و مراقبت از او توان‌تر باشد. نمونه بارز این انسان را می‌توان در ائمه اطهار<sup>علیهم السلام</sup> یافت؛ به این صورت که از طریق همین انسان‌های کامل، که دل‌بسته به آنها شده است، به یک موجود کامل‌تر و قادرتر که خداوند متعال باشد، می‌رسد و دل‌بسته ذات مقدس الهی می‌شود. از نظر روان‌شناسان دل‌بستگی به خدا از همین مقوله است که به صورت نیاز فطری در انسان نهادینه شده و هم‌زمان با رشد شناختی انسان ظاهر می‌شود و مراحل را پشت سر می‌گذارد و در نهایت به دل‌بستگی به معنای واقعی می‌رسد. کلود در این زمینه می‌گوید: نیاز به دل‌بستگی و داشتن رابطه عاطفی با خداوند، در نهاد انسان به ودیعه نهاده شده است (شجاعی، ۱۳۸۱، ص ۸۴). مطابق با نظر فروم، داشتن یک ارتباط مثبت و علاقه و دل‌بستگی به رهبری قوی، مانند اولیاء دین، می‌تواند فرد را از احساس درماندگی و انزوا رهایی بخشد (وولف، ۱۳۸۶، ص ۴۸).

بنابراین آدمی چنان آفریده شده که از صمیم قلب دل‌بسته و دوست‌دار خدای خویش است و در میان انسان‌ها، انسان دل‌بسته، انسان کاملی خواهد شد که مقرب درگاه الهی باشد؛ کسانی که خداوند آنها را اشرف مخلوقات قرار داد و دوستی و محبت به آنها را دوستی و محبت به خود می‌شمرد؛ همان‌طور که در زیارت جامعه کبیره آمده است: «مَنْ أَحَبَّنَا فَقَدْ أَحَبَّ اللَّهَ»؛ هر کس که شما (اهل بیت<sup>علیهم السلام</sup>) را دوست بدارد، خدا را دوست داشته است» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۱۳). کافی است آدمی برای مشاهده این دل‌بستگی به خدا و اولیائش، درون خود را بکاود و به عمق آن توجه کند، تا به این رابطه صمیمی دست یابد. نتیجه آنکه آدمی با گره زدن جان و روان خود به خداوند و اولیائش از طریق دوستی و محبت به آنها، خود را دل‌بسته و وابسته به آنها می‌کند؛ به گونه‌ای که درخواست و تمنایش از خداوند ثبات در دوستی و عدم فاصله بین آنهاست.

به نظر می‌رسد زیارت می‌تواند پاسخی به این نیاز اولیه باشد. کسی که به زیارت می‌رود، حتی از زمانی که تصمیم می‌گیرد و مقدمات سفر را آماده می‌کند، این باور را دارد که ائمه اطهار<sup>علیهم السلام</sup> به او لطف و توجهی ویژه دارند. باب رحمت الهی به محض قصد انجام زیارت باز می‌شود. «ائمه اهل بیت<sup>علیهم السلام</sup> مظاهر کامل «ذُو رَحْمَةٍ وَ أَسِیَّة» و وارثان «رَحْمَةٌ لِلْعَالَمِیْنَ» هستند. لذا چشمه‌های رحمت در خانه‌هایشان می‌جوشد و از آنجا جاری شده، به دیگران می‌رسد»

همه چیز برای رساندن انسان به کمال و سعادت خلق شده و هر آنچه رنگ و بوی غیر الهی بدهد و یا در مقابل خدا و برگزیدگانش قرار گیرد، ناچیزتر و حقیرتر از آن است که انسان به آن وابسته شود.

از این رو، یکی از آثار اخلاقی دین‌داری، دل‌نستن به دنیا و علایق دنیوی است؛ چراکه انسان متدین هر آنچه صبغه غیر خدایی داشته باشد را خوار و پست می‌بیند. چه سلطنتی می‌تواند با این موهبت، که خداوند به انسان روحی عطا فرموده است که همه دنیا را زیر پای خود می‌بیند، قابل مقایسه باشد (لقمان: ۲۰؛ جاثیه: ۱۳). آدمی در این حالت چقدر از دل‌بستگی‌های پیشین خود شرم‌منده است و تا چه اندازه از کوردلی‌های سابق خود پشیمان است؛ چقدر به حال آنها که هنوز در این تاریکی‌ها به سر می‌برند، دل می‌سوزاند و از اینکه پیش از این، آن قدر به افتخارات دنیوی اهمیت می‌داده است و اکنون می‌بیند آنها سرابهایی بیش نبوده، رنج می‌برد؛ سعی در جدا کردن خود از هر آنچه در غیر مسیر خداوند باشد، می‌کند (احمدی، ۱۳۹۰، ص ۱۴۱-۱۴۲).

زیارت، زائر را از تعلقات مادی جدا می‌کند و به سوی معنویت سوق می‌دهد. زیارت همچون پلی است که انسان را از وابستگی‌های مادی عبور می‌دهد و به آغوش ائمه اطهار علیهم‌السلام که مظهر کامل خدای متعال هستند، می‌رساند؛ چنانچه در زیارت جامعه آنها را جلوه‌گاه الهی، صراط، نور و رحمت و برکت الهی، می‌خوانیم: «بَقِيَّةَ اللَّهِ وَ خَيْرَتِهِ وَ حَزْبِهِ وَ عِيَّتِهِ عِلْمِهِ وَ حُجَّتِهِ وَ صِرَاطِهِ وَ نُورِهِ وَ رَحْمَةَ اللَّهِ وَ بَرَكَاتَهُ» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۱۱). از آنجاکه زائر مکان و زمانی را برای رسیدن به مرور طی می‌کند، معنای سیر و حرکت فقط در این خلاصه نمی‌شود؛ بلکه سیر حقیقی (سیر از غیر خدا به سوی خدا) مراد است. بدین معنا که انسان دل‌بستگی به غیر خدا را ترک می‌کند و به سوی خدا و هر آنچه صبغه الهی دارد سیر می‌کند و در لَوای‌شان پناه می‌گیرد: «مُسْتَجِيرٌ بِكُمْ زَائِرٌ لَكُمْ لَأَيْدُ عَائِدُ بِقُبُورِكُمْ» (همان، ص ۶۱۵)؛ و به واسطه حضور در کنار معصومان علیهم‌السلام خدای خویش را طلب کند و از هر آنچه خارج از مدار معنویت و مانع علقه الهی‌اش شود، ابراز انزجار می‌کند.

چنانچه یکی از محورهای اصلی زیارت جامعه، قطع تعلقات و انزجار از هر آنچه در جبهه مقابل خداوند و اولیایش قرار دارد؛ که به گونه‌های مختلف آمده است. ابتدا دشمنی با ائمه هدی علیهم‌السلام را دشمنی با خدا بیان می‌کند: «مَنْ عَادَاكُمْ فَقَدْ عَادَى اللَّهَ»؛ هر کس با شما دشمنی کند، یقیناً با خداوند دشمنی کرده (همان، ص ۶۱۳)؛ سپس

سختی‌ها و تلخی‌هایی تحمل کرده‌اند. خدمات صادقانه و بی‌پیرایه آنها که تنها برای رساندن انسان‌ها به صلاح و مقصد فلاح، صورت گرفته از بهترین ساز برگ‌های تحصیل محبت است.

زائر با چنین شناختی به حرم اهل‌بیت علیهم‌السلام می‌آید و به اعمال و آداب آن مشغول می‌شود؛ جایگاه والا و قابل‌اعتماد ائمه هدی علیهم‌السلام - که تنیده شده با مهربانی و عطوفت و قادر بودن است - را احساس می‌کند و در پرتو همین شناخت، دل‌بستگی‌اش به آنان و بالاتر از آن، دل‌بستگی‌اش به خداوند قادر متعال افزون می‌شود. در واقع زائر در انجام دادن زیارت به این نیاز اساسی که به نظر برخی روان‌شناسان، نیاز اولیه است، پاسخ می‌دهد. بنابراین در مدت انجام دادن زیارت، شناخت و آگاه‌هایی برای زائر به دست می‌آید. شناختی که زمینه‌ساز دل‌بستگی به خدا و اهل‌بیت علیهم‌السلام است. چنان‌که زائر در زیارت جامعه کبیره بر ثبات پایداری‌اش نسبت به ائمه هدی علیهم‌السلام تأکید می‌کند و می‌گوید: «فَتَبَتَّنِي اللَّهُ أَبَدًا مَا حَيَّيْتُ عَلَى مُوَالَاتِكُمْ وَ مَحَبَّتِكُمْ»؛ پس خداوند تا زنده‌ام من را بر موالات و دوستی شما ثابت‌قدم بدارد» (همان، ص ۶۱۵). او این موالات و دوستی را دستاویزی برای وصول به کمال حقیقی و رستگاری قرار می‌دهد؛ همان‌طور که در زیارت جامعه آمده است: «فَازَ الْفَائِزُونَ بِوَلَّائَتِكُمْ»؛ رستگاران، به ولایت شما رستگار شدند (همان، ص ۶۱۶).

##### ۵. قطع تعلقات و انزجار از مخالفان ائمه اطهار علیهم‌السلام

از دیگر اموری که سبب ارتقا و رشد عاطفی انسان و مانع انحطاط او می‌شود، پرهیز از عوامل یأس و ناامیدی است. یکی از عوامل یأس و ناامیدی که سبب رنجش و احساس افسردگی می‌شود، تعلق و وابستگی انسان به مسائل مادی و مظاهر دنیوی است. هرچند مسائل مادی گاهی ممکن است موجب رفاه شود؛ اما در همه موارد آرام‌بخش نیست؛ زیرا پدیده‌های مادی و مظاهر دنیوی با همه زیبایی‌ها و جاذبه‌هایی که دارند، معمولاً از دو حال خارج نیستند؛ یا اینکه دارندگان آنها در غم و ترس از دست دادنشان هستند؛ و یا در رنج و حسرت آنچه ندارند به سر می‌برند. در حقیقت تعلق و وابستگی مادی، مساوی است با زندگی آمیخته با غم و اضطراب از دست دادن آنچه هست و حسرت و افسوس آنچه نیست (احمدی، ۱۳۹۰، ص ۱۴۰). اما در باور دینی، انسان برتر از آن است که تعلق و وابستگی به چیزی پیدا کند که او را به انحطاط و ضلالت بکشاند؛ زیرا



چگونگی تأثیر زیارت به رهاشدن از آن را به بحث می‌گذاریم. احساس تنهایی یکی از مشکلات شایع و عامل آشفتگی روانی است که گریبان گیر توده مردم است؛ که استمرار این احساس دردناک به افسردگی منتهی می‌شود. تنهایی انواع گوناگونی دارد: - تنهایی فیزیکی: قرار گرفتن در محیطی که کسی با او نباشد؛ این احساس غالباً دردناک نیست، بلکه گاهی لذت‌بخش است؛ - تنهایی ادراکی: گاه شخص گرچه در جمع حاضر است، اما دیگران موقعیت او را در نمی‌یابند و او را درک نمی‌کنند. تنهایی ادراکی می‌تواند به دلیل برخورداری از استعداد، رتبه علمی، اخلاقی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی برتر باشد و گاه نیز ناشی از عدم توجه نزدیکان به احساسات و غم‌های درونی فرد است.

- تنهایی در روابط صادقانه: گاه شخص احساس می‌کند که دیگران در رفتار خود خالصانه عمل می‌کنند و اظهار دوستی و محبت آنان از روی ناچاری و به‌خاطر رفع نیازهای خود است؛ به‌طوری‌که اگر از منافع‌شان کاسته شود، گرمی روابط به سردی می‌انجامد. یکی از کارکردهای زیارت ایفای نقش شگرف در زدودن تنهایی و تقویت باور حضور خداست، که سبب درمان بیماری دردناک و جانفرسای تنهایی می‌شود. ما در اینجا راه‌کارهای زیارت در درمان واکسیناسیون انواع تنهایی را بیان می‌کنیم.

#### ۷. تنهایی فیزیکی

همان‌طور که بیان شد، تنهایی فیزیکی غالباً مفید است و گاه دردناک می‌شود. زیارت از یک‌سو، تنهایی مفید و سودمند را تقویت می‌کند؛ بدین‌صورت که در تنهایی شخص انگیزه خودشناسی و تقویت هویت دینی را پیدا می‌کند، بدین‌بیان که هر انسانی وقتی در تنهایی خود فرو می‌رود برای رسیدن به شناخت خویشتن با دو پرسش اساسی روبه‌روست:

- یک. من کیستم؟ عبارات زیارت جامعه معارف والایی را در خود جای داده که ریشه‌های هویت دینی را تقویت می‌کنند و با جواب به انسان پرسشگر او را از سردرگمی و تحیر نجات می‌دهند، به‌گونه‌ای که در پاسخ این پرسش، ابتدا آدمی را فردی مختار و دارای اختیار مطرح می‌کند که می‌تواند با اراده خود به کمالات برسد و یا به عصیان و سرپیچی از دین دست بزند. زیارت جامعه نشانه‌هایی برای مختار بودن انسان بیان می‌کند؛ از جمله عباراتی که در زمینه ابتلا و آزمایش انسان است: «لِبَابِ الْمُبْتَلَىٰ بِهِ النَّاسُ» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۱۳)؛ و نیز

فرجام کسانی که در جبهه مقابل آنها قرار دارند را نابودی و هلاکت بیان می‌کند: «هَلَكَ مَنْ عَادَاكُمْ»؛ هر که شما را دشمن دارد، هلاک است» (همان)؛ و در جایی دیگر، صراحتاً بر وجوب تبری و عمومیت آن دلالت دارد؛ به این صورت که بیزاری از رهیویان انحراف را از مصادیق تبری بیان می‌کند: «بَرِئْتُ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ مِنْ أَعْدَائِكُمْ وَ مِنَ الْجَبْتِ وَ الطَّاعُوتِ وَ الشَّيَاطِينِ وَ حَزْبِهِمُ الظَّالِمِينَ لَكُمْ الْجَاهِدِينَ لِحَقِّكُمْ وَ المَارْقِينَ مِنْ وَلَائِكُمْ وَ النَّاصِبِينَ لِإِرْثِكُمْ الشَّاكِينَ فِيكُمْ المُنْحَرِفِينَ عَنْكُمْ وَ مِنْ كُلِّ وَ لِيَجَةِ دُونِكُمْ وَ كُلِّ مُطَاعٍ سِوَاكُمْ وَ مِنَ الْأَائِمَّةِ الَّذِينَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ» (همان، ص ۶۱۴).

بنابراین یکی از اسرار زیارت آن است که انسان از غیرخدا بریده، به‌سوی او و به‌سوی انسان‌های کاملی که مظهر کامل خداوند هستند، هجرت می‌کند. این امر از هنگام تهیه مقدمات آغاز می‌شود؛ بدین‌گونه کسی که جسم و روح خود را مهیا می‌کند و وصیت‌نامه‌اش را تنظیم و از بستگانش خداحافظی می‌کند، همه اینها را با عشق و محبت به اینکه به دیدار بهترین مخلوق خداوند می‌رود، انجام می‌دهد. چنانچه در زیارت جامعه می‌خوانیم: آنها برگزیدگان علم و قدرت الهی هستند که خداوند آنها را جانشین خود در زمین و ستون‌های توحید و پرچم بندگی خود قرار داده است: «اصْطَفَاكُمْ بِلِعْمِهِ... اجْتَبَاكُمْ بِقُرْبِهِ... وَ اتَّجَبَكُمْ بِنُورِهِ... وَ رَضِيَكُمْ خُلَفَاءَ فِي اَرْضِهِ... اَرْكَانًا لِتَوْحِيدِهِ... وَ اَعْلَامًا لِعِبَادِهِ وَ مَنَارًا فِي بِلَادِهِ» (همان، ص ۶۱)؛ و در ادامه با قرائت زیارت‌نامه‌ها انزجار و قطع تعلقات را به‌گونه‌ای هدفمند و مهندسی‌شده، ادامه می‌دهد. از این‌رو، رهایی از تعلقات مادی و انزجار از مظاهر دنیوی که موجب کدورت‌های اخلاقی و رفتاری، ظلم و تباهی می‌شود در پرتو این لقاء و زیارت به‌خوبی نمایان است.

#### ۶. رها شدن از احساس تنهایی

احساس تنهایی که منجر به بیماری افسردگی می‌شود، نوعی ناپهنجاری خلقی یا عاطفی است که طیف گسترده‌ای از افراد را در خود جای می‌دهد. این بیماری (افسردگی) ۳۵ تا ۴۰ درصد بیماری‌های روانی را دربر می‌گیرد، که زمینه مراجعه به پزشک را فراهم می‌آورد. عوامل متعددی مانند احساس تنهایی، ضعف و گم‌گشتگی معنوی، احساس یأس و بن‌بست، ضعف اعتماد به‌نفس، افراط و تفریط و عدم تعادل رفتاری، بسترساز این بیماری است (ساجدی، ۱۳۸۹، ص ۱۴۲). در اینجا به بررسی احساس تنهایی و

حاصل آنکه زائر از طریق انس گرفتن و قرائت زیارت‌نامه‌ها از یک سو، به پاسخ پرسش‌های خود می‌رسد؛ اما از سوی دیگر، زیارت، زائر را از تنهایی فیزیکی که سبب خودخوری و افسردگی شود، می‌رهاند؛ زیرا او بر این باور است که زیارتگاه ائمه اطهار علیهم‌السلام ملجأ و پناهگاه هر انسان دردمند و رنجوری است که او را به زمزم رحمت و عطف اهل بیت علیهم‌السلام می‌رساند؛ به گونه‌ای که در همه حال، حاضر و در کنار اویند و با او هم‌نفس و هم‌نشین می‌شوند. مؤید آن را می‌توان در زیارت‌نامه‌ها یافت، که در تمامی آنها زائر با خطاب حاضر با اولیای الهی نجوی می‌کند. چنانچه زائر در زیارت جامعه در ۱۹۴ مورد با ضمیر حاضر (کُم) با امامش سخن می‌گوید و نجوای می‌کند (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۰۹-۶۱۷)؛ همچون «فَمَعَكُمْ مَعَكُمْ لَا مَعَ عَدُوِّكُمْ» (همان، ص ۶۱۴).

#### ۸. تنهایی ادراکی و روابط صادقانه

زائر، ائمه اطهار علیهم‌السلام را پناهگاه خود می‌داند که دلسوزانه و محبت‌آمیز او را پناه می‌دهند و صحبت‌ها و درد دل‌های او را می‌شنوند و تسکین می‌دهند؛ و نیز باور دارد که در این مکان مقدس، مقام و موقعیت‌هایی که سبب فاصله انسان‌ها و درک نکردن همدیگر باشد، جایی ندارد؛ زیرا نزد شخصی آمده که برتری‌های دنیوی تأثیری در ارتباط با امام ندارد؛ بلکه همه با یک زبان و در یک مکان با امام‌شان درد دل می‌کنند و صحبت‌های همه را می‌شنود و پاسخ می‌گوید. چنین زائری احساس تنهایی ادراکی نمی‌کند و از فقدان روابط صادقانه نیز رنجور نمی‌شود؛ زیرا همراهی دارد که به درستی او را درک می‌کند و به سعادت و خوشبختی می‌رساند؛ همان‌طور که زیارت جامعه دوستی و همراهی با آنها را مایه رستگاری بیان می‌کند: «وَ فَازَ الْفَائِزُونَ بِوَلَايَتِكُمْ»؛ رستگاران به واسطه ولایت شما سعادت‌مند شدند (همان، ص ۶۱۶). زائر به واسطه خو گرفتن با زیارت‌نامه‌ها بارها تکرار می‌کند: «إِنَّ ذِكْرَ الْخَيْرِ كُنْتُمْ أَوْلَاهُ وَ أَصْلُهُ وَ فَرَعُهُ وَ مَعْدِنُهُ وَ مَأْوَاهُ وَ مُنْتَهَاهُ»؛ اگر خیری است شما نخستین آن هستید؛ پایه، فرع، معدن، قرارگاه و نهایت خیر شما هستید (همان).

انسانی که چنین احساس درونی درباره اولیای الهی دارد و در خلوت‌های خود با او صحبت و هم‌نشین می‌شود و به او تقرب می‌جوید از بند تنهایی رها، و مصائب بر او آسان می‌گردد.

عباراتی که در بردارنده وعده و وعید از جانب خدا و پیامبران است: «مَنْ اتَّبَعَكُمْ فَالْجَنَّةُ مَأْوَاهُ وَ مَنْ خَالَفَكُمْ فَالنَّارُ مَثْوَاهُ» (همان). همچنین عباراتی که بر عهد و میثاق دلالت دارد: «سِلْمٌ لِمَنْ سَأَلَكُمْ وَ حَرْبٌ لِمَنْ حَارَبَكُمْ» (همان، ص ۶۱۴) و نیز عباراتی که بر توبه بندگان و غفران خدا دلالت دارند: «يَا وَلِيَّ اللَّهِ إِنْ بَيْنِي وَ بَيْنَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ ذَنْبًا لَّا يَأْتِي عَلَيْهَا إِلَّا رِضَاكُمْ» (همان، ص ۶۱۶). در گام بعدی بیان می‌کند که آدمی در ابتدای مسیر در مرتبه پایینی قرار دارد که برای رهایی از زنگار گناهان و رسیدن به کمالات باید از نفس خود شروع کند؛ چراکه نفس طریقی است که هر انسانی برای رسیدن به کمالات، باید آن را طی کند. از این رو، زیارت جامعه برای بازگشت انسان به سمت باری تعالی و رهایی از ظلمات، نفس انسان را به یادش می‌آورد که چه جرم‌ها و جنایاتی را انجام داده؛ خود به تنهایی توان رهایی از آنها را ندارد، بلکه محتاج به واسطه و توسل است. انسان با توجه به نفسش، نزد ولی خدا می‌رود و آنها را واسطه بخشش گناهان خود قرار می‌دهد: «يَا وَلِيَّ اللَّهِ إِنْ بَيْنِي وَ بَيْنَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ ذَنْبًا لَّا يَأْتِي عَلَيْهَا إِلَّا رِضَاكُمْ»؛ ای ولی خدا! بی گمان، میان من و خداوند عزوجل، گناهانی است که جز رضایت شما، آنها را محو نمی‌کند (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۱۶).

- دو. به کجا می‌روم؟ انسان بعد از اینکه استعداد خود را شناخت و به هویت گذشته خود توجه کرد؛ در مرحله بعد به این می‌اندیشد مقصد نهایی اش کجاست؟ منتهی‌الیه او چیست؟ و باید از چه میزان و معیاری عبور کند؟

زیارت جامعه کبیره بازگشت آدمی را یک چیز بیان می‌کند؛ خواه انسانی سعید و یا شقی باشد، یک مرجع بیشتر ندارد و آن بازگشت نزد ائمه اطهار علیهم‌السلام و حسابرسی توسط آنها است: «وَ إِيَابُ الْخَلْقِ إِلَيْكُمْ وَ حِسَابُهُمْ عَلَيْكُمْ»؛ بازگشت خلق به سوی شماست و حسابشان با شماست (همان، ص ۶۱۲).

بدین ترتیب زیارت‌نامه‌ها، مخصوصاً زیارت جامعه کبیره، در تنهایی‌ها و خلوت‌های زائر به کمکش می‌آید و با بازشناسی هویت دینی، فرد را از بی‌هویتی و پوچی نجات می‌دهد. ابتدا او را فردی مختار و مستعد برای رسیدن به کمال حقیقی معرفی می‌کند؛ سپس او را در مقابل پرتگاه ضلالت و نیز جایگاه رفیع هدایت قرار می‌دهد، که برای انتخاب هریک باید مقصد، میزان و سرانجام خود را بشناسد؛ و در آخر مقصد و سرانجام آدمی را بیان می‌کند که انسان با شناخت سرانجامش و فهمیدن منزلت خود؛ به خوبی می‌تواند سیر سالکانه‌اش را مطابق با مقصد تنظیم کند (جعفری، ۱۳۹۵، ص ۵۰-۶۲).

## ۹. درمان تنهایی اجتماعی

پژوهش‌های روان‌شناختی انجام‌شده درباره تنهایی در روابط اجتماعی نشان می‌دهد که از مهم‌ترین عوامل پیش‌گیری از احساس تنهایی، روابط گرم اجتماعی با دیگران و حضور در مناسک مذهبی است. از این جهت در جوامعی که پیوند اجتماعی ضعیف و کم‌رنگ است، احساس تنهایی و افسردگی شیوع بیشتری دارد و بهداشت روانی آسیب‌فزون‌تری می‌بیند؛ مردم این جوامع از کاستی روابط گرم، شاهد دردهای جانکاهی هستند (ساجدی، ۱۳۸۹، ص ۱۴۵).

گزارش زیر این مطلب را تأیید می‌کند:

در اواخر دهه ۱۹۸۰ سالیان در سوئد به‌طور متوسط حدود پنج میلیارد کرون، صرف خرید داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش می‌شد و مصرف آن در فصل زمستان به‌ویژه در حوالی تعطیلات عید سالیان مسیحی که احتیاج به ارتباطات بیشتر احساس می‌شود، افزایش بیشتری داشت (دبیر سیاچی، ۱۳۷۵، ص ۸۳ و ۸۴).

زیارت در قالب ارزش اجتماعی، پدیده‌ای است که مورد احترام و تقدس قرار می‌گیرد، این مسئله به‌عنوان نیاز اجتماعی و روان‌شناختی در یک جامعه انسانی به‌صورت فردی و جمعی می‌تواند نقش داشته باشد. این نقش همان برقراری ارتباط میان اعضای جامعه است. از بُعد جامعه‌شناختی، «وجود ارتباط میان اعضای یک جامعه ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است؛ چون اگر جامعه قادر به برقراری ارتباط نباشد، رفتار اجتماعی اصولاً مفهومی نخواهد داشت. به همین سبب است که هر جامعه انسانی حداقل یک زبان گفتاری که ارتباط انسان‌ها را آسان می‌سازد، داراست» (قنادان و همکاران، ۱۳۷۵، ص ۶۲). زیارت که به‌عنوان یک واقعیت دینی در اندیشه‌های اسلامی باعث ارتباط میان اعضای یک جامعه شده است، منجر به برقراری ارتباط جمعی میان انسان‌ها در اماکن مقدس می‌گردد. «زیارت از طریق برقراری ارتباط به رفتار اجتماعی و دینی معنا و مفهوم می‌دهد. از طریق زیارت کردن با یک‌زبان گفتاری خاص، انسان‌ها با معبود خود و با ائمه اطهار<sup>علیهم السلام</sup> ارتباط برقرار می‌کنند. این زبان، یک‌زبان احساسی و خشوع و خضوع با پروردگار است» (شربتیان، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۴۷۱). در واقع زیارت در این مفهوم پدیده‌ای ایدئال است که نتیجه مناسب و مطلوب و سودمند برای افراد جامعه و تقویت دین دارد. انسان‌ها با خداوند از طریق زیارت کردن و خواندن متون زیارتی در زمان و مکان خاص، رابطه معنوی

برقرار می‌کنند. این نیاز، یک نوع نیاز به عزت‌نفس و احترام است که به‌صورت معنوی در انسان همیشه وجود دارد و انسان به دنبال پرورش آن است.

زیارت در اندیشه‌های اسلامی و تشیع همراه با یک نیاز دینی است که در انسان از طریق روابط معنوی برقرار می‌شود و ملازم با آن «نقش زنده، حیات‌بخش و برجسته‌ای در حیات اجتماعی جامعه دارد» (واعظ جوادی، ۱۳۸۵، ص ۴۰).

زیارت اماکن مقدس در واقع نوعی ارتباط اجتماعی یک‌سویه را به وجود می‌آورد که انسان‌ها در تمام مراحل عمر نیازمند عبادت و ستایش خداوند متعال و محبت به پیامبر و اهل‌بیتش هستند. این واقعیت اجتماعی و دینی به رفتارهای دینی و اخلاقی انسان، جهت‌گیری معنوی می‌دهد.

از بعد جامعه‌شناختی، زیارت در قالب روابط اجتماعی میان انسان‌ها و خداوند، پیامبر و ائمه اطهار<sup>علیهم السلام</sup> نوعی علاقه قلبی و الفت به‌وجود می‌آورد. شیعیان در هنگام زیارت در اماکن مقدس با خواندن ادعیه و زیارت‌نامه‌ها، زیارتی بدون چشمداشت‌های مادی، با جان و دل در جهت رسیدن به سعادت‌مندی، دین خود را تقویت می‌کنند.

## نتیجه‌گیری

بنا بر آنچه گفتیم، زیارت در اسلام به‌ویژه در فرهنگ شیعی، از اهمیت بسیار والایی برخوردار است؛ اما آنچه بر اهمیت آن می‌افزاید، ابعاد تربیتی و سازندگی این عمل روحانی است. از میان آن، بعدی که الهام‌بخش جسم و روان انسان و زمینه‌ساز کنش‌ها و رفتارهای بهنجار است بعد عاطفی و انگیزشی است. زائران با احساس نزدیکی به خدا و اولیای او در مراسم زیارت و همچنین تخلیه هیجانی، به احساس آرامش درونی بیشتری دست‌یافته و اعتماد و اطمینان آنان به یاری و کمک خداوند، افزایش می‌یابد. لذا با استعانت از واسطه‌های فیض و رحمت الهی، در حل مشکلات خود، امیدوارتر می‌شوند و نگرش آنها در برخورد با استرس‌ها تغییر کرده و هنگام مراجعت، علاوه بر دستیابی به دریای بیکران رحمت و مغفرت الهی، در روح و جان آنان تحولی بزرگ پدیدار می‌شود که ارمغان آن، آرامش و امید به آینده است. اگر این حس و ارادت خود را پس از زیارت نیز داشته باشند، بی‌دریغ آرامش و امیدآوری همیشگی را در پی خواهد داشت.

جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۸، *حق تکلیف در اسلام*، قم، اسراء.

—، ۱۳۸۹، *ادب فنای مهربان*، قم، اسراء.

حسینی، داود، ۱۳۹۶، «نقش زیارت در تربیت اجتماعی»، *فرهنگ زیارت*، ش ۱۳۱، ص ۱۳۳-۱۶۶.

حلی، حسن بن یوسف، ۱۴۱۱ق، *رجال حلی*، قم، دار الذخائر.

خوئی، سیدابو القاسم، ۱۴۱۰ق، *معجم الرجال الحدیث*، قم، آثار شیعیه.

دادستان، پریخ، ۱۳۷۶، «آدلر و آدلرنگری»، *روان‌شناسی*، ش ۴، ص ۳۰۳-۳۲۹.

دبیر سیاقی، منوچهر، ۱۳۷۵، *در غرب چه می‌تخرد*، بی‌جا، بحر العلوم.

دیل، کارنگی، ۱۳۷۹، *چگونه بر نگرانی و اضطراب پیروز شدیم*، ترجمه علی ضرغام، تهران، قدیانی.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، *مفردات ألفاظ القرآن*، بیروت، دارالشامیه.

ساجدی، ابوالفضل، ۱۳۸۹، «اسلام و تسکین غم تهیایی و مرگ»، *قبسات*، ش ۵۶، ص ۱۴۱-۱۵۶.

سیف، علی اکبر، ۱۳۸۴، *روان‌شناسی پرورشی*، تهران، آگاه.

شاملو، سعید، ۱۳۷۲، *بهداشت روانی*، تهران، رشد.

شجاعی، محمدصادق، ۱۳۸۱، *توکل به خدا راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

شربتیان، محمدحسن، ۱۳۸۷، «تأملی بر مبانی اجتماعی و فرهنگی زیارت»، در: *مجموعه مقالات هم‌اندیشی اسلامی*، تهران، مشعر، ج ۱، ص ۴۵۱-۴۷۷.

صدوق، محمدبن علی، ۱۴۱۳ق، *من لا یحضره الفقیه*، قم، جامعه مدرسین.

طبرسی، احمدبن علی، ۱۴۰۳ق، *الإحتجاج علی أهل اللجاج*، مشهد، مرتضی.

طوسی، محمدبن حسن، ۱۴۰۷ق، *تهذیب الأحکام*، تحقیق حسن موسوی خراسان، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

فخری، علی محمد، ۱۳۹۱، *آثار تربیتی توسل از دیدگاه قرآن و روایات*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

فیومی، احمدبن محمد، ۱۴۱۴ق، *المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر*، قم، هجرت.

قنادان، منصور و همکاران، ۱۳۷۵، *مفاهیم کلیدی جامعه‌شناسی*، تهران، آوای نور.

مامقانی، عبدالله، ۱۳۵۲ق، *تنقیح المقال فی علم الرجال*، نجف، المرتضویه.

مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحارالانوار*، بیروت، دار الاحیاء التراث العربی.

مدرسی، سیدمحمدتقی، ۱۳۹۰، *انتصار، امام زمان*، آرزوی بشریت، ترجمه انتصار شوشتری‌زاده، تهران، محبان الحسین.

مصطفوی، حسن، ۱۳۶۸، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

مطهری، مرتضی، ۱۳۹۹، *یادداشت‌های استاد مطهری*، تهران، صدرا.

مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۹، *مفاتیح نوین*، قم، مدرسه امام علی بن ابی‌طالب.

نجاتی، محمدعثمان و عباس عرب، ۱۳۸۱، *قرآن و روان‌شناسی*، مشهد، آستان قدس رضوی.

نجاشی، محمدبن علی، ۱۴۰۷ق، *رجال النجاشی*، قم، جامعه مدرسین.

واعظ جوادی، مرتضی، ۱۳۸۵، *فلسفه زیارت و آئین آن*، قم، اسراء.

وولف، دیوید، ۱۳۸۶، *روان‌شناسی دین*، ترجمه محمد دهقانی، تهران، رشد.

زیارت با ایجاد روحیه اعتماد و الگوگیری از ائمه اطهار (ع) خلأهای روحی و روانی و حتی مادی و دنیوی را که موجب ناامیدی می‌گردد، زدوده و در نتیجه بارقه امید بر دلش نورافشانی می‌کند. بدین‌سان که از یک‌سو، خود در را وادی رحمت و مدار الطاف الهی می‌بیند که به واسطه آن گره‌ها گشوده، خطاها بخشوده و دست‌های درازشده به سوی آنها به گرمی فشرده و به سرمنزل مقصود رسانده می‌شود؛ و از سوی دیگر، با نگرستن به سیره ائمه اطهار (ع) مشکلاتی که اضطراب‌آفرین و سم امید است، با صبوری و الگوگیری از آنها تحملش آسوده و افق دیدش گسترده‌تر و زندگی بامعن‌تر خواهد شد.

همچنین با حضور زائر در کنار مزور، تنهایی پایان می‌پذیرد؛ چراکه هم‌نشین و انیس خوبان شده، که بدون چشم‌داشت او را مدد می‌رسانند. علاوه بر آن، صرف حضور در مکان‌های زیارتی و خواندن زیارت‌نامه یکنواخت و زیارت کردن، سبب رهایی از تنهایی‌های اجتماعی می‌گردد.

#### منابع.....

ابن داود حلی، حسن بن علی، ۱۳۸۳ق، *رجال ابن داود*، تهران، دانشگاه تهران.

ابن فارس، احمد، ۱۴۰۴ق، *معجم مقاییس اللغة*، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.

ابن قولویه، جعفر بن محمد، ۱۳۵۶ق، *کامل الزیارات*، نجف اشرف، دارالمرتضویه.

احمدی، محمدرضا، ۱۳۸۸، «درآمدی بر تأثیر مناسک حج بر بعد عاطفی انسان»، *معرفت*، ش ۱۴۷، ص ۵۸۳-۵۸۹.

احمدی، محمدرضا، ۱۳۹۰، *حج در آئینه روان‌شناسی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

بهشتی، محمد، ۱۳۸۷، *مبانی تربیت از دیدگاه قرآن*، قم، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.

جان‌بزرگی، مسعود، ۱۳۷۸، *بررسی اثر بخشی روان‌درمان‌گری کوتاه مدت «آموزش خود‌درمانگری» با و بدون جهت‌گیری مذهبی اسلامی بر مهارت اضطراب و تنبذگی*، رساله دکتری، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.

جعفری، یزدان، ۱۳۹۵، *تحلیل قرآنی آموزه‌های تربیتی زیارت جامعه کبیره*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.