

انسان شناسی در دعای عرفه شناخت ابعاد جسمی و روحی انسان در پرتو کلام امام حسین علیه السلام

سید محمدتقی مرتضوی زاده*

چکیده

دعا دریچه‌ای است که خالق هستی بین خود و انسان گشوده تا هم با او به نیازخواهی بپردازد و هم از این طریق به سوی او صعود کند. امام حسین علیه السلام، که از مقام دعا به خوبی آگاه است، در صحرای عرفات برترین رازگویی و نیازخواهی را به پیشگاه خدای خویش عرضه می‌دارد و در پرتو این نجوا، ما را با حقایقی از عالم وجود آگاه می‌سازد؛ از معرفی خالق هستی گرفته تا عنایاتش به انسان.

ایشان در این دعا، نعمتهای متعدد خالق هستی به انسان را به گونه‌ای واگو می‌کند که در کمتر دعایی می‌توان اینگونه مواهب خداوند را به شماره یافت. او از قبل تولد انسان، دوران جنینی، پس از تولد، تربیت و رشد، یک دوره انسانشناسی، راهنماشناسی، هستی شناسی، روانشناسی، زیست شناسی و مهمتر از همه، خداشناسی به انسان ارائه می‌کند. بسیاری کوشیده‌اند تا غوری در این دعا داشته باشند، اما این دعا دریایی است بس ژرف که دسترسی به عمق آن جز برای معصوم، برای دیگری میسر نیست. این مختصر تلاشی در این زمینه به شمار می‌آید.

کلیدواژه‌ها: دعا، عرفه، انسان شناسی، امام حسین علیه السلام، روانشناسی، زیست شناسی، هستی شناسی.

* . پژوهشگر مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ره / mortazavi.z@gmail.com

دعا رابطه مخلوق با خالق است. دعا روح انسان را با حقیقت هستی پیوند می بخشد و وسیله‌ای است به هنگام شکسته شدن وسایل، و کلیدی است به هنگام ناکارآمد بودن کلیدهای دیگر. حقیقت دعا، توجه به کمال مطلق و احساس نیاز و فقر و وابستگی به اوست.

دعاهای اسلامی با محتوای غنی و اثربخش آن، در همه ابعاد زندگی از دعاهای دیگر ادیان متمایز می‌گردد. در اسلام، دعا بیان دیگری از آموزه‌های فردساز و جامعه‌پرداز توسط وحی است؛ یعنی درس‌های قرآنی که خداوند مهربان برای تربیت انسان با آیات آسمانی فرستاده است. ادعیه، به گونه‌ای تفسیر قرآن کریم و شرح معارف آسمانی‌اند (اخوان‌مقدم و حبیب‌پور، ۱۳۹۶ش، در: حوزه نت <https://hawzah.net>، به نقل از: محمد سبحانی‌نیا، ۱۳۹۰، صص ۷۱-۴۴).

ادعیه مأثور از پیامبر و خاندان مکرمش علیهم‌السلام میراث مسلمانان است که هم راه طلب و هم ادب مناجات و دعا را به ما می‌آموزد و ما را با معارف بلند دین آشنا می‌سازد. از افتخارات علمای شیعه، حفظ این میراث ارزشمند و انتقال آن به نسل‌های بعد بوده است. آنان همان‌گونه که حفظ این مجموعه‌ها را بر خود لازم می‌دانسته‌اند، از دخل و تصرف و افزودن به آن، جلوگیری کرده‌اند (تراپی، ۱۳۸۴ش، <http://miqat.hajj.ir>).

یکی از زیباترین دعاها، مناجات امام حسین علیه‌السلام در روز عرفه است. ایشان در این دعای پر محتوا - که در عصر روز عرفه عرضه شده - عالی‌ترین مضامین توحیدی را در قالب کلماتی دلنشین بیان کرده‌اند. روح عرفان و معرفت در عرصه توحید، در تمام بخش‌های این دعا موج می‌زند و سالکان راه حقیقت را در طی مراحل سیر و سلوک استوارتر و مصمم‌تر می‌سازد (اخوان‌مقدم و حبیب‌پور، ۱۳۹۶، در: <https://hawzah.net>، به نقل از: عمرانی، ۱۳۹۰، صص ۷۶-۶۲).

دعای عرفه - که به طور ویژه در روز عرفه خواندن آن سفارش شده - از چنان مضامین والایی برخوردار است که همچون کلاس درسی، عموم و خصوص می‌توانند در حد توان خود، برای خداشناسی از آن بهره‌مند شوند.

امام علیه‌السلام در این دعا، مضامین بلند عرفانی را با الفاظ فصیح و بلیغ درآمیخته است. این دعا می‌دان وسیعی از بلاغت - اعم از معانی، بیان و بدیع - را در بر گرفته است.

مباحث مربوط به زیست‌شناسی، از جمله روییدن گیاهان و آفریدن جانوران و انسان‌ها شواهدی هستند که قرآن کریم برای یادآوری نظم در آفرینش، توحید و هدفمندی خلقت، آنها را ذکر کرده است. امام حسین علیه السلام به پیروی از این روش قرآن کریم، در دعای پرفیض عرفه، وقتی به ناتوانی خود و همه شمارش کنندگان نعمت‌های الهی اعتراف می‌کند، گوشه‌هایی از مواهب الهی در آفرینش انسان را به یاد می‌آورد که از موضوع بحث علم ژنتیک، جنین‌شناسی و زیست‌شناسی است.

فرازهای مربوط به زیست‌شناسی در این دعا، علاوه بر آنکه می‌تواند رهنمود و باری در جهت‌نگرش عرفانی به علم زیست‌شناسی و ارائه روش‌های آموزشی و مطالعات دینی با بهره‌گیری از علوم تجربی باشد، اهمیت توجه به حراست از ذخایر ژنتیکی برای حفظ سلامت نسل‌های آینده و مراقبت‌های بهداشتی در دوران جنینی را متذکر می‌شود. همچنین توجه ایشان به اندام‌ها و اعضای گوناگون بدن در این دعا، بیانگر این حقیقت است که هر یک از اعضای بدن، هرچند به ظاهر کوچک و کم‌اهمیت، نعمتی بارز پ و موهبتی خداوندی به شمار می‌آید و رسم شکرگزاری، حفظ این امانت‌های الهی و بهره‌گرفتن از آنها در راه مطلوب و مرضی خالق آنهاست (ملایری، در: <http://arafeh2a.blog.ir>).

روز عرفه، از اعیاد بزرگ است؛ - گرچه به اسم عید نامیده نشده - و روزی است که خداوند گانش را به عبادت و طاعت خویش دعوت کرده و سفره‌های جود و احسانش را برای آنان گسترده و شیطان نیز در این روز خوارتر و حقیرتر و رانده‌تر و خشمناک‌تر از روزهای دیگر است (قمی، ۱۳۴۴ ش، در: <https://www.erfan.ir>).

از روایات و احادیث اهل بیت علیهم السلام و دعا‌های این روز برمی‌آید که خداوند متعال در روز عرفه برای بندگان خود عنایات ویژه‌ای منظور کرده است (معاونت تحریریه خبر پایگاه اطلاع‌رسانی آیت الله مکارم شیرازی، ۱۳۹۴ ش، در: <https://www.makarem.ir>).

همان‌گونه که از نام عرفه پیداست، این روز، روز آشنایی و عرفان است. در روز عرفه، انسان باید خود را بشناسد، خدای خود را بشناسد و به هدف آفرینش، معرفت پیدا کند. هدف اصلی از نگارش این مقاله، پاسخ به پرسش‌های ذیل است:

- ابعاد معنوی - عرفانی دعای عرفه کدام‌هاست؟
- ابعاد زیستی - انسانی دعای عرفه کدام‌هاست؟

نوشته حاضر با روش تحلیل محتوا، مطالعه‌ای در دعای شریف عرفه است تا از این رهگذر، دریابد امام حسین علیه السلام در این دعای پرفضیلت به چه نکاتی اشاره کرده‌اند. آنچه در این دعای عظیم‌الشان آمده، از چنان محتوا و عمقی برخوردار است که بجاست دست کم - برای هر عبارت آن کتابی نگاشته شود. صرف ترجمه و درج بندی در ذیل هر عبارت، حق مطلب ادا نمی‌شود؛ اما این مختصر را مجال تفصیل نیست.

پیشینه تحقیق

در خصوص دعای عرفه، تحقیقات متعددی صورت گرفته و مقالات و کتاب‌های متعددی نگاشته شده است. بالغ بر شصت مقاله، که هر یک به نوعی درباره دعای عرفه نگاشته شده بود، احصا گردید که غالباً ناظر به معنای متن؛ آن‌هم در یک بعد شناختی انسان از منظر روحی بود. همچنین در می‌آن متون نگاشته شده، تنها یک وبلاگ به بررسی بُعد جسمی و زیستی پرداخته است؛ ولی این مقاله تحقیقی، هم به بررسی و شناخت بعد روحی انسان در این دعا و هم بُعد جسمی و زیستی او می‌پردازد و از این نظر، در نوع خود، منحصر به فرد است.

روش تحقیق

روش تحقیق، «توصیفی - تحلیلی» و «تحلیل محتوا» است. روش اول به توصیف و تفسیر شرایط و روابط موجود در یک پدیده می‌پردازد. روش دوم علاوه بر پژوهش‌های کمی، در رویکردهای کیفی نیز به عنوان یکی از شیوه‌های تحلیل داده به کار می‌رود. این شیوه تحقیق، که در پی شناخت داده‌هاست، یک روش قابل قبول در بررسی‌های متنی، به ویژه در حیطه ارتباطات و رسانه‌های جمعی به شمار می‌رود. این متون ممکن است کتاب، مقاله، مباحثه، سرفصل روزنامه، سند تاریخی، سخنرانی، محاوره رسمی و غیر رسمی، تبلیغ یا هر رخداد ارتباطی باشد. این پژوهش از نظر هدف، توسعه‌ای و کاربردی است. شیوه گردآوری اطلاعات نیز کتابخانه‌ای است.

۱. دعا

الف) دعا در لغت

دعا به معنای خواندن، حاجت خواستن، استمداد (قرشی، ۱۳۸۷ش، در: <https://library.tebyan.net>)، عبادت، استغاثه و درخواست عفو و رحمت از خداست (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۴، ص ۲۵۷، در: <http://lib.eshia.ir>) ابن فارس در تبیین معنای ریشه این واژه می‌نویسد: «دعا متمایل کردن چیزی به سمت خود با صدا و گفته است» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۲۷۸، در: <https://library.tebyan.net>).

ب) دعا در اصطلاح

دعا در اصطلاح، اعلام نیاز بنده به معبود است و محدود به لغت یا الگوی خاصی نیست. دعا و نیایش، یکی از بنیادی‌ترین و مهم‌ترین مشخصات ادیان است؛ چنانکه می‌توان گفت دین بدون دعا، دین نیست. بخش وسیعی از ادبیات همه ادیان به دعا و مناجات اختصاص یافته است. دعا و مناجات، آینه‌ای است که در آن احوال و احساسات و تجارب دینی و عرفانی مجال نمود و بروز می‌یابد (اخوان‌مقدم و حبیب‌پور، ۱۳۹۶ش، در: <https://hawzah.net>، به نقل از: اکرمی، ۱۳۸۷ش، ۲۷-۲۶، صص ۶۲-۵۸).

ج) دعا در قرآن

خداوند متعال در سوره فرقان در این باره می‌فرماید:

﴿قُلْ مَا يَعْبُؤُا بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ فَقَدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَامًا﴾ (فرقان: ۷۷).

بگو: اگر دعای شما نباشد پروردگار من به شما اعتنایی نمی‌کند. شما (پیامبر و

آیات خدا را) تکذیب کردید، پس (کیفرتان) پیوسته و مدام خواهد بود.

از این آیه به دست می‌آید که جایگاه انسان در پیشگاه خداوند به قدر دعا و

ارزش او به اندازه‌ی اهتمام به او به مناجات با خدا و عبادت اوست.

همچنین در سوره غافر می فرماید:

﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ (غافر: ۶-۱۰).

مرا بخوانید تا دعایتان را برای شما اجابت کنم. قطعاً کسانی که از پرستش و عبادت من سر باز می زنند، با حالت خواری و ذلت وارد جهنم خواهند شد. خداوند متعال با این آیه شریفه، هشدار می دهد که ترک دعا، استکبار و گردن کشی از پرستش و عبادت او و نیز موجب داخل شدن در آتش جهنم و عذاب خوارکننده است.

۲. عرفه

«عرف»، که از خانواده «عرفان» و «معرفه» است، شناخت آثار اشیا همراه با تفکر و تدبّر است. تدبّر اخص از علم، و مخالف آن انکار است (راغب اصفهانی، ۱۳۹۳ش، ص ۴۳۱، در: <http://lib.eshia.ir>).

روز نهم ماه ذی حجه روز عرفه و آغاز مناسک حج است. حاجیان در این روز در صحرای عرفات حاضر می شوند و با دعا و استغفار، از توفیق در ادای فریضه مهم حج شکرگزاری می کنند. با توجه به اهمیت این روز، ادعیه و مناجاتی از معصومان و بزرگان دینی برای این روز نقل شده است.

۳. صحرای عرفات

در فاصله ۲۱ کیلومتری شهر مکه، سرزمینی مقدس با پیشینه تاریخی دیرینه قرار دارد که نامش «عرفات» است. حاجیان پس از پوشیدن لباس احرام، برای انجام حج تمتع، باید به آنجا بروند و از ظهر روز نهم ذی حجه تا غروب آفتاب آن روز، در آنجا بمانند. آنان در این سرزمین، وقوف می کنند و به دعا و نیایش می پردازند تا خدای رحمان، بر آنها رحمت آورد و به آنان اجازه ورود به حرم عطا کند.

این منطقه وسیع، با مساحت حدود هیجده کیلومتر مربع، در شرق مکه و اندکی متمایل به جنوب، می‌آن راه طائف و مکه قرار دارد. محدوده این سرزمین با کوه‌هایی نیم‌دایره‌ای شکل، که در اطراف آن قرار دارد، مشخص شده است (پرسمان، ۱۳۹۳، در: <https://www.porseman.com>).

کلمه «عرفات»، اسمی مفرد است که به صورت جمع آمده؛ لیکن جمع بسته نمی‌شود. شاید علت آن، تفکیک‌ناپذیری اماکن است و با این استعمال، گویی هر جزئی از این سرزمین را «عرفه» دانسته‌اند (قاضی عسکر، ۱۳۷۳ش، ص ۱۴۲). در اینکه چرا این سرزمین را «عرفات» نامیده‌اند، سخنان بسیاری گفته شده؛ اما آنچه بیش از همه با واقع مطابق می‌نماید این است که امام صادق علیه السلام در روایتی پس از بیان ماجرای فرود آمدن حضرت آدم علیه السلام در عرفات و همراه بودن جبرئیل با ایشان، فرمودند:

«جبرئیل به آدم گفت: هنگامی که خورشید غروب کرد، هفت مرتبه به گناحت اعتراف کن و هفت مرتبه نیز توبه و طلب آمرزش نما. آدم اطاعت کرد. و آنجا عرفات نامیده شد؛ زیرا آدم در آن به گناه خود اعتراف کرد و برای فرزندان او نیز سنت شد که [در این سرزمین] گناهان خود اعتراف کرده، از خداوند آمرزش بخواهند؛ همان گونه که آدم چنان کرد. (دانشنامه اسلامی، ۱۳۷۴ش، در: <http://wiki.ahlolbait.com>، به نقل از: مستدرک الوسائل، ج ۱۰، باب ۱۴۹).

در انتها و شرق عرفات، کوه کوچکی واقع شده که «جبل الرحمه» نامیده می‌شود. این کوه از کوه‌های اطراف، مستقل و مجزا است و شاهد دعای امام حسین علیه السلام در روز عرفه بوده است (حوزه نمایندگی ولی‌فقیه در امور حج و زیارت، ۱۳۹۰، در: <http://hajj.ir>).

سند دعای عرفه

اصل دعای عرفه در کتب ادعیه بااهمیتی همچون *البلد الامین*، *مصباح الزائر*، *اقبال الاعمال*، *زاد المعاد* و *مفاتیح الجنان* آمده و در کتاب *شریف بحار الانوار* علامه مجلسی نیز منعکس شده است. سند دعای عرفه، متصل به امام معصوم نیست

و فقط ذکر شده که پسران غالب اسدی به همراه امام حسین علیه السلام در صحرای عرفات این دعا را خوانده‌اند.

قابل توجه است که بزرگان ما، صاحبان کتب ادعیه یاد شده و دیگران، هیچ اشکال سندی به این قسمت دعا نمی‌گیرند و فصاحت و بلاغت ائمه را زیر سؤال نمی‌برند. نکته دیگر - که نباید فراموش کنیم - این است که لحن دعا و مناجات اهل بیت علیهم السلام با لحن دعا و مناجات مردم متفاوت است؛ اهل بیت با جمال مطلق و احسن مطلوبات به راز و نیاز می‌پردازند.

در اینکه آیا سند دعای عرفه - با وجود اینکه پسران غالب اسدی راوی آن هستند - اعتبار دارد یا نه و آیا امامان پس از امام حسین علیه السلام این دعا را تأیید کرده‌اند یا خیر، و اصلاً آیا خدشه‌ای در سند این دعا وارد نیست، توجه به چند نکته لازم است:

با توجه به آنچه در کتاب‌های رجالی آمده، غالب بن بشر اسدی - که ابن اثیر او را از صحابه دانسته (اندیشه قم، «سند دعای عرفه»، در: <https://www.andisheqom.com>، به نقل از: عبدالله مامقانی، بی تا، ج ۲، ص ۳۶۵) دو پسر به نام‌های بشر و بشیر داشت که دعای عرفه را از امام حسین علیه السلام نقل کرده‌اند.

نام بشر بن غالب اسدی کوفی در کتاب‌های رجالی آمده است. برخی درباره او چیزی نگفته‌اند. عده‌ای هم او را مجهول دانسته‌اند (ر. ک. مامقانی، ۱۳۸۷ش، ج ۲، ص ۳۶۵؛ خوئی، ۱۴۰۳ق، ج ۳، ص ۳۲۰) درباره شخصیت او هم کتاب‌های رجالی به‌طور صریح و محکم سخنی نگفته‌اند.

در موسوعه رجالیه آمده است: «بشیر مشترک است بین رجال حدیث، ولی با این حال، هیچ کدام توثیق نشده‌اند.» همچنین آمده است: «از او روایتی از امام حسین علیه السلام گزارش شده که کتاب الکافی آن را روایت کرده است. او کسی است که دعای عرفه را از امام حسین علیه السلام روایت کرده است.» (اندیشه قم، «سند دعای عرفه»، در: <https://www.andisheqom.com>، به نقل از: ترابی، ۱۴۲۴ق، ص ۶۲).

اما بر اساس قاعده دلالت‌شناسی، علامه محمدتقی جعفری در مقدمه تفسیر دعای بلند عرفه می‌نویسد:

مرحوم محدث قمی در *مفاتیح الجنان* آورده: بشر و بشیر، فرزندان غالب اسدی نقل کرده‌اند که در ساعات آخر روز عرفه در سرزمین عرفات در محضر امام حسین علیه السلام بودیم. آن حضرت با تعدادی از افراد خاندان و فرزندان خود و شیعیانشان از چادر به بیرون تشریف آوردند و در نهایت خضوع و فروتنی، در سمت چپ کوه (جبل الرحمة) ایستادند و روی مبارک خود را به سمت کعبه گردانیدند و دست خود را مقابل رو گرفتند و این دعای عرفه را خواندند. اگرچه بعضی از محدثان بزرگوار به سند این نیایش یقین ندارند، ولی طبق اصل معروف، «دلالته تغنی عن السند» در اینجا جاری است.

گاهی مفهوم و دلالت و محتوای حدیث به قدری با عظمت و مطابق اصول است که از سند بی‌نیاز است. روشن است که نظیر مضامین این نیایش را، که در عالی‌ترین درجه حکمت و عرفان اسلامی قرار دارد، جز انبیای عظام و ائمه معصوم علیهم السلام نمی‌توانند بیان کنند (اندیشه قم، www.andisheqom.com، به نقل از: جعفری، ۱۳۸۲، ص ۲۹) بنابراین بیشتر دعا‌های موجود، از باب بی‌نیاز بودن در مضامین و معنا، مورد وثوق قرار می‌گیرند.

آیت‌الله جوادی آملی هم منشوری را که از امام صادق علیه السلام روایت شده، نقل می‌کند که دستورالعمل بلند اخلاقی برای کارگزاران نظام اسلامی دانسته است. این منشور - که بسیار جالب توجه و از مضامین و معنای بلندی برخوردار است (اندیشه قم، <https://www.andisheqom.com>، به نقل از: حر عاملی، بی‌تا، ج ۱۲، باب ۴۹ و ج ۱، ص ۱۵۰-۱۵۵) - از نظر سند، حدیث مرسل است. ایشان می‌گوید: «اشکالی ندارد که از مضامین و معنای بلند آن در عرصه‌های اجتماعی و اخلاقی استفاده ببریم» (اندیشه قم، <https://www.andisheqom.com>، به نقل از: جوادی آملی، ۱۳۸۰) و طبق اصل «دلالته تغنی عن السند» (محتوای بلند حدیث ما را از بررسی سند بی‌نیاز می‌کند) از آن بهره ببریم. احادیث شریف نبوی صلی الله علیه و آله و سلم *نهج البلاغه* شریف، *صحیفه سجادیه* و بسیاری از دعاها چنین سرنوشتی دارند و طبق این اصل «دلالت»، پذیرفته می‌شوند. بلی، در مسائل فقهی و بیان حکم شرعی، اثبات سند و سندشناسی بسیار مهم است؛ اگرچه در مسائل فقهی هم گاهی روایات مرسل و غیر معتبر، مؤید روایات دیگر هستند و از این حیث، مورد استناد و استفاده قرار می‌گیرند.

بنابراین اگرچه برخی از محدثان بزرگوار و اهل رجال، بر سند این نیایش یقین ندارند و بر راوی آن اشکال می‌کنند، ولی دلالت آن طوری است که بوی عصمت می‌دهد و یک مضمون و دلالت بی‌نظیر، آن هم در قالب نیایش، جز در توان معصوم علیه السلام و انبیای عظام نیست. از این گذشته، وقتی دلالت متنی اینچنین محکم، قوی و بلند باشد، هم مورد تأیید سایر معصومان علیهم السلام قرار می‌گیرد و هم عقل برهانی آن را به معصوم علیه السلام مستند می‌کند و به معصوم علیه السلام نسبت می‌دهد.

علاوه بر این، اگر طبق اخبار عرض (اندیشه قم، www.andisheqom.com)، به نقل از: حر عاملی، بی تا، ج ۱۸، باب ۹، از ابواب صفات قاضی، ص ۸۹، متن دعای عرفه بر قرآن شریف عرضه شود، به یقین با روح قرآن همخوانی دارد. بنابراین، ضعف سندی آن، خدشه به دلالتش نمی‌زند و می‌توان از مضامین آن بهره برد.

گذشته از همه، انتساب این دعا به امام حسین علیه السلام دارای شهرت هست. اگرچه ممکن است این دعا از نظر زنجیره سند در حد عالی نباشد، اما مضمون آن به گونه‌ای است که نمی‌توان احتمال داد از غیر معصوم است. آیت الله محمد محمدی ری شهری می‌گوید:

عالم ربّانی آیت الله حاج شیخ علی سعادت پرور (پهلوانی) رحمته الله در تأیید صدور آن به دلیل قوّت متن، برای این جانب از علامه سید محمد حسین طباطبایی نقل کرد: کیست که بتواند این گونه حقایق را بیان کند؟ ما که عمری در مسائل فلسفی و عرفانی تلاش کرده‌ایم، نمی‌توانیم این طور حرف بزنیم! (حدیث نت، «اعتبار دعای عرفه»، <http://hadith.net>، به نقل از: دانشنامه امام حسین ۷، ج ۱۴، ص ۴۵).

سند بخش آخر دعای عرفه

دعا و مناجات، نیاز فطری هر انسانی است و همین او را وامی‌دارد تا با هر زبانی با خدا مناجات کند، یا مناجات و دعای خود را به صورت مکتوب درآورده، می‌آن مردم انتشار دهد. نشر چنین مضمونی تا آنجاکه با مبانی دینی مخالفت نداشته باشد، اشکالی ندارد و از سوی پیشوایان دین نهی نشده است؛ مانند دعاهای مرحوم سیدبن طاووس

که در کتاب‌های دعایی خود آورده و با صراحت، آنها را به خود نسبت داده است، یا مناجات‌های خواجه عبدالله انصاری، و یا الهی‌نامه استاد حسن‌زاده آملی در دوران معاصر.

اما نسبت دادن دعای دیگران به پیامبر یا یکی از معصومان علیهم‌السلام به هیچ‌وجه درست نیست. در این می‌آن، از جمله دعا‌هایی که نیاز به بررسی دارد و پژوهش درباره آن ضروری است، ذیل دعای شریف عرفه، منسوب به حسین بن علی علیه‌السلام است. این دعا در کتاب الاقبال سیدبن طاووس و البلد الامین کفعمی و بحار الأنوار و زاد المعاد علامه مجلسی و مفاتیح الجنان شیخ عباس قمی رحمته‌الله نقل شده است (ترابی، ۱۳۸۴ش، <http://miqat.hajj.ir>).

در خصوص ذیل این دعا، دو اشکال مطرح شده:

۱. علامه مجلسی رحمته‌الله می‌گیرد و می‌گوید: «عبارات آخر دعا با سیاق بیان ائمه اطهار علیهم‌السلام سازگاری ندارد و مطابق مذاق صوفیان است.»
۲. اشکال دیگری که علامه طهرانی گرفته، می‌گوید: قسمت آخر این دعا از کتاب ابن عطاءالله برداشته شده است.

در جواب این اشکال، باید گفت: ایشان هیچ دلیلی بر این امر اقامه نمی‌کند و با فرض وجود این ذیل در کتاب ابن عطاءالله، چرا نگوییم که او از بیان امام حسین علیه‌السلام گرفته است! بنابراین، نمی‌توان ذیل دعا را بدون استناد به وجود مقدس امام حسین علیه‌السلام دانست و خواندن این فقره از دعا بر اساس نظر فقهای هم‌چون حضرت آیت‌الله جوادی آملی، قطعاً مسلم و با اجر است (میرلوحی، ۱۳۹۴، در: <https://www.yjc.ir>)

مرحوم حاج شیخ عباس قمی در کتاب مفاتیح الجنان اشاره می‌کند که این ذیل دعا در کتاب الاقبال سید بن طاووس نقل شده، ولی در کتاب بلد الامین کفعمی نیامده است. مجلسی با وجود مقدم بودن سیدبن طاووس و نزدیک بودن وی به زمان ائمه، نقل کفعمی را ترجیح داده و موافق روایت کفعمی (بدون ذیل دعا) دعای عرفه را ذکر کرده است (اندیشه قم، «سند بخش آخر دعای عرفه» <https://www.andisheqom.com>، به نقل از: مجلسی، بی‌تا، ج ۹، ص ۲۱۳).

با بررسی سخنان علامه مجلسی معلوم می‌شود که مرحوم سید در کتاب مصباح دعا را بدون ذیل آورده است.

آیت‌الله شییری زنجانی نقل می‌کنند که استاد جلال‌الدین همایی در کتاب مولوی نامه، این بخش ذیل دعا را از ابن عطاءالله اسکندرانی دانسته است.

علامه سیدمحمدحسین حسینی طهرانی رحمته ضمن تأیید سخن مرحوم علامه مجلسی - که آن را از سخنان صوفیان می‌داند - این قسمت از دعا را فقره نوزدهم و بیستم از ۳۵ فقره مناجات شیخ عطاءالله اسکندرانی دانسته است (همان، به نقل از: حسینی طهرانی، ۱۴۱۷ق، ج ۱، ص ۲۵۱).

مرحوم جلال‌الدین همایی در توضیح «إلهی أنا الفقیر» بیان می‌دارد که در تحقیقات خود، عین این بخش از دعا را در کتاب *الحکم العطائیه* دیده و مسلم دانسته که در این باره تخلیطی شده است (همان، به نقل از: همایی، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۱۸، حاشیه).
الحکم العطائیه همراه با شروح آن، بارها در مصر چاپ شده و کتاب کم‌حجمی در زمینه اخلاق به روش عرفا، شامل دعوات و مقامات عرفانی مرحوم اسکندرانی است. (همان)

بررسی دعای امام حسین علیه السلام در روز عرفه

امام حسین علیه السلام در دعای عرفه به موضوعات متعددی اشاره کرده‌اند:

اول - مدح و ثنای پروردگار؛ زیرا چنین آغازی برای ایجاد رابطه میان او و خداوند بسیار مناسب است؛ به تعبیر دیگر کلید دعا مدح خداست. خداوند هم از این طریق، ادب و احترام و تذلل و خداشناسی بنده‌اش را می‌ستاید.

دوم - اشاره به توحید و صفات باری تعالی؛

سوم - هدایت خواهی از خداوند؛

چهارم - خودشناسی و مراتب رحمت الهی؛ امام حسین علیه السلام در این بخش، به این دو مقوله پرداخته است: ابتدا به نحوه خلقت خود و سپس به نعمت‌های گوناگون خداوند. (هاشمی اقدم، ۱۳۸۵، در: <http://old.ido.ir>، به نقل از: جعفری، ۱۳۸۰، ص ۴۲۰)

پنجم - اعتراف به وجوب طاعت خداوند؛

ششم - واکنش خداوند به اعمال انسان؛ از نظر امام حسین علیه السلام خداوند موجودی است که نسبت به حرکات و سکانات بندگانش واکنش نشان می‌دهد. این واکنش عموماً مثبت است. اگر گاهی جنبه منفی به خود می‌گیرد، برای بیدار کردن بندگان است؛ وگرنه خداوند همیشه امیدبخش بوده است. البته هشدار خداوند نیز نعمت است؛ زیرا باعث بیداری می‌شود؛ ضمن اینکه خداوند گاه لطف خود را درون قهر پنهان می‌کند.

هفتم - طلب مرگ آسان؛

هشتم - خداوند، تنها پناهگاه انسان؛

نهم - اعتراف به گناه؛

دهم - طلب رستگاری؛

یازدهم - بازگشت به وصف خداوند؛

دوازدهم - تحقق عشق؛ تمام تلاش حضرت امام حسین علیه السلام این بود که در صحرای کربلا عشق‌ورزی او با خداوند محقق شود. عشق، عصاره هستی و هدف تمام حرکت امام حسین علیه السلام بود و دعای عرفه، نمادی کامل از این حرکت اوست. (همان) امام در لابه‌لای فرازهای دعا، خواسته‌های خود را نیز ذکر می‌کند. نکته مهم آن است که عمده‌ترین خواسته‌های ایشان معنوی است و این نشان می‌دهد که نزد امام، معنویت در زندگی، اصل است.

بنابراین بهترین دعای انسان باید آن باشد که از خدا، خدا را بخواهد؛ ولی پیش از چنین درخواستی باید مقدمات آن را از خدا درخواست کند: بی‌نیازی روحانی، یقین قلبی، خلوص عمل، بینایی در دین. پس از تحصیل اینها، برای بنده عاشق، این امکان فراهم می‌شود که از خدا، خود خدا را بخواهد. چنین نعمتی - البته - وقتی حقیقتاً درک می‌شود که موانع نیز از بین برود. از این رو، امام علیه السلام از خدا می‌خواهد تا آن موانع را نیز از بین ببرد. مهم‌ترین مانع، وسوسه‌های شیطان است که اگر خدا لطف نکند، انسان به تنهایی نمی‌تواند از آن دام، رها شود.

در تحقیقی که زهره اخوانمقدم و زهرا حبیب‌پور انجام داده‌اند (اخوانمقدم و حبیب‌پور، ۱۳۹۶، ش ۸، در: <https://hawzah.net>)، متن دعای عرفه را به ۵۴۰ فراز تقسیم کرده و در نهایت، همه فرازها را ذیل چند محور خداشناسی، انسان‌شناسی، راهنماشناسی، هستی‌شناسی، معادشناسی و ذکر «صلوات» قرار داده‌اند.

سپس با تحلیل محورهای مزبور، به این نتایج دست یافته‌اند که محور خداشناسی فراوانی ۵۵ درصد، محور انسان‌شناسی فراوانی ۳۶ درصد، محور راهنماشناسی فراوانی ۶ درصد، محور هستی‌شناسی فراوانی ۱ درصد و محور معادشناسی فراوانی ۰/۰۱ درصد را به خود اختصاص داده است. همچنین «صلوات» به صورت یک مؤلفه مجزا فراوانی ۲ درصد داشته است. آن‌گاه هر یک از محورهای مزبور را تجزیه کرده و این نتایج را استخراج کرده‌اند:

الف) محور خداشناسی، خود به چند مؤلفه تقسیم‌بندی می‌شود: افعال خدا با ۴۲ درصد فراوانی، صفات خدا با ۵۵ درصد فراوانی، احکام خدا با ۰/۷ درصد فراوانی، اسماء خدا با ۰/۷ درصد فراوانی و شعائر الهی با ۱ درصد فراوانی.

ب) محور انسان‌شناسی پس از محور خداشناسی، بیشترین بخش را در دعای عرفه به خود اختصاص داده و شامل مؤلفه‌های ذیل است: نیازهای انسان، ویژگی‌های انسان، شناخت ابعاد ظاهری جسم انسان و شناخت ابعاد معنوی جسم انسان.

- نیازهای انسان طی درخواست‌های امام از خداوند، به سه بخش تقسیم شده است: نیازهای معنوی، نیازهای مادی و نیازهای روانی.

- ویژگی‌های انسان نیز حول این محورها ذکر شده است: صفات انسان، ویژگی‌های اخلاقی و غیر اخلاقی انسان، ویژگی‌های ذاتی انسان.

- شناخت ابعاد ظاهری جسم انسان، به اعضا و جوارح انسان اشاره کرده است. در زمینه شناخت ابعاد روحانی انسان، به گواه بودن اعضا و جوارح در روز قیامت اشاره شده است.

ج) در محور راهنماشناسی، مؤلفه‌های پیامبرشناسی، امام‌شناسی و قرآن‌شناسی آمده که هر یک به زیرمؤلفه‌هایی تقسیم می‌شوند:

- مؤلفه‌های پیامبرشناسی: ویژگی‌های پیامبر ﷺ مانند: «نبی، رسول و خاتم پیامبران» هریک ۲ بار، و مانند «عبد، بهترین خلق، امین وحی، بشیر، نذیر، سراج منیر، نعمت برای مسلمانان، رحمت برای جهانیان» هر کدام ۱ بار. از ویژگی پیامبران، نشانه‌های پیامبران و اسامی پیامبران نیز سخن گفته شده است.

- مؤلفه‌های امام‌شناسی: صفاتی مانند «طیبین و طاهرین، مخلصین، منتجبین، محبتین، سادة المیامین» در این مورد ذکر شده است.

- مؤلفه‌های قرآن‌شناسی: جامعیت قرآن، نور، کتاب ناطق، نبأ عظیم، قرآن حکیم.

د) در محور هستی‌شناسی به ویژگی جهان هستی، ویژگی مخلوقات، اسامی فرشتگان، و در زمینه پدیده‌شناسی به حرکت بادها، پدیدار گشتن مخلوقات، پدیدار گشتن آسمان‌ها و زمین پرداخته شده است.

ه) در محور معادشناسی، تنها یک جا با عبارت «الیک مردی» سخن به میان آمده است.

و) «صلوات»، به علت آنکه شامل «خداشناسی، پیامبرشناسی، امام‌شناسی و درخواست درود» است، به صورت یک مؤلفه خاص در نظر گرفته شده و با فراوانی ۸ درصد، در این دعا مشاهده می‌شود.

در پایان، با توجه به محورهای موجود در دعا و فراوانی هریک از محورها، این نتایج به دست آمده است:

محور خداشناسی با فراوانی ۵۵ درصد - که بیشترین سهم را به خود اختصاص داده - بیانگر اهمیت مسئله خداشناسی است و نزد معصومان (علیهم السلام) همواره مطمح نظر بوده است. امام حسین (علیه السلام) با ذکر اوصاف خداوند متعال، به برطرف کردن عقاید منحرف و شرک آلود زمان خویش مبادرت ورزیده و عقاید صحیح را در باب توحید و به شکل دعا و به گونه‌ای شیوا بیان کرده‌اند.

محور انسان‌شناسی با فراوانی ۳۶ درصد پس از محور خداشناسی، با توجه به حدیث شریف پیامبر گرامی ﷺ «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (ویکی شیعه، « حدیث مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ»، در: <https://fa.wikishia.net> به نقل از: جعفر بن محمد (منسوب)،

۱۴۰۰، ص ۱۳؛ ابن ابی جمهور، ۱۴۰۵ق، ج ۴، ص ۱۰۲؛ فخررازی، ۱۴۲۰ق، ج ۱، ص ۹۱، ج ۹، ص ۴۶۰ و ج ۳۰، ص ۷۲۱)، ناظر به این مطلب است که لازمه خدانشناسی، خودشناسی است و انسان برای اینکه به شناخت واقعی خداوند دست یابد، باید از خویشتن شروع، و مراحل خودشناسی را طی کند. یکی از مراحل خودشناسی این است که انسان در چگونگی خلقت خویش بیندیشد و در نظم موجود در اعضای بدن، حرکات آنها و نحوه ارتباطشان با یکدیگر تفکر کند تا به قدرت خالق خویش دست یابد.

در موضوع راهنماشناسی، به این ابعاد اشاره شده است: شناخت و اعتقاد به رسولان و خاتمیت پیامبر اکرم، شناخت و ایمان به ائمه معصوم علیهم السلام و شناخت آیات و کتاب خدا و اعتقاد به آن. قرار گرفتن این سه مؤلفه در این دعا بیانگر آن است که زمانی خدانشناسی به کمال حقیقی خود می‌رسد که با اعتقاد به رسولان و امامان معصوم علیهم السلام و تمسک به کتاب خدا همراه باشد.

مؤلفه‌های قرآن‌شناسی و امام‌شناسی در این دعا، مؤید حدیث شریف ثقلین است. اعتقاد به قرآن باید با اعتقاد به اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام همراه شود؛ و گرنه به گمراهی مبدل خواهد شد.

ابعاد روان‌شناختی دعای عرفه در درمان بیماری‌های روان

الف) نقش دعا در سلامت روان

یکی از مباحث مهم در روانشناسی اسلامی؛ کارکرد دعاست. امروزه از این موضوع با عنوان «دعادرمانی» و «ایمان‌درمانی» یاد می‌شود.

در دنیای معاصر، این کارکرد دعا مورد اهتمام روانشناسی، به ویژه روانشناسی اسلامی، واقع شده است. علاوه بر روانشناسان، فیزیولوژیست‌ها نیز به این کارکرد دعا اذعان کرده، معتقدند: ارتباط با خداوند برای انسان، همانند آب و اکسیژن؛ ضروری است؛ زیرا دعا محکم‌ترین و بالاترین حلال مشکلات است و با قدرت دعا می‌توان انرژی معنوی را آزاد ساخت.

در قرآن کریم و روایات معصومان (علیهم السلام)، آموزه‌های بسیاری وجود دارد که بر شناخت و اصلاح نفس دلالت دارد. قرآن کریم در زمینه شناخت نفس می‌فرماید: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (ذاریات: ۲۱).

در برخی روایات هم، به ویژه روایات امیرمؤمنان علی (علیه السلام)، خودشناسی کلید فهم حقایق معرفی شده است؛ به گونه‌ای که پس از خودشناسی، انسان به درجه‌ای والا از فهم حقایق نایل می‌شود. ایشان می‌فرمایند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ أَنْتَهَىٰ إِلَىٰ غَايَةِ كُلِّ مَعْرِفَةٍ وَ عِلْمٍ». (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ ش، ح ۸۹۴۹).

از سوی دیگر، «بیماری روانی» به بیماری‌هایی گفته می‌شود که با اثرگذاری بر فکر و رفتار، موجب ناراحتی یا ناتوانی فرد می‌شوند. علت بیماری‌های روانی کاملاً شناخته شده نیست؛ ولی مسلم است که عوامل ژنتیک، استرس‌ها و نوع تعامل فرد با دیگران، در ایجاد یا بروز آنها تأثیر دارد. افسردگی، اضطراب، وسواس، اختلال دوقطبی و اسکیزوفرنیا از جمله این اختلالات هستند.

ب) ارتباط دعا با روانشناسی

بین دعا و روانشناسی ارتباط عمیقی وجود دارد و عده‌ای از روانشناسان به «دعادرمانی» یا «ایمان درمانی» اعتقاد دارند. اگر ایمان را اساس دین بدانیم، می‌توان در این بحث، ارتباط روانشناسی با دین و دعا را بررسی نمود.

یکی از نخستین کسانی که این موضوع را مطرح کرد، ویلیام جیمز، فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی بود. او می‌گوید:

ایمان، بدون شک، مؤثرترین درمان اضطراب است. ایمان نیروی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. نبود ایمان، موجب ناتوانی انسان در برابر سختی‌های زندگی می‌شود. رابطه‌ی ما و خدا ناگسستنی است. اگر ما خود را تحت حمایت خداوند متعال قرار دهیم و تسلیم او شویم، تمام آرزوهایمان به تحقق خواهد پیوست.

در جایی دیگر نیز می گوید:

همان گونه که امواج خروشان اقیانوس نمی تواند آرامش ژرفای آن را برهم بزند و امنیت آن را پریشان سازد، دگرگونی های سطحی زندگی هم نباید آرامش درونی انسان را بر هم بزند؛ انسانی را که از عمق وجود به خدا ایمان دارد. انسان با دیانت واقعی هرگز تسلیم اضطراب نمی گردد و وزانت شخصیت خود را حفظ می کند و همیشه آماده مواجهه با مشکلات ناگواری است که روزگار برایش پیش می آورد. (جیمز، ۱۳۶۸ش، ص ۱۶۸)

در روایات، از دعا به عنوان سپر و سلاح یاد شده است. امام علی علیه السلام آن را «ترس المؤمن» (کلینی، بی تا، ج ۲، ص ۲۲۱ و رسول گرامی صلی الله علیه و آله آن را «سلاح المؤمن»). (همان) تعبیر کرده اند.

امروزه در روان پزشکی نیز به اهمیت دعا و روش دعادرمانی پی برده اند. یکی از روانشناسان می گوید:

روان پزشکی همان چیزهایی را تعلیم می دهد که پیامبران تعلیم می دادند. روان پزشکان دریافته اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، نگرانی، تشویق، هیجان و ترس را، که موجب ترس بیشتری از ناخوشی های ماست، برطرف می سازد (نساجی زواره، ۱۳۹۲ش، ۳۸۱، در: <https://hawzah.net>، به نقل از: مکارم شیرازی، بی تا، ج ۱، ص ۶۴۲).

یکی از رجال این علم می گوید: «کسی که حقیقتاً معتقد به مذهب است هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد.» (رمضانی، ۱۳۹۶، در: <https://www.mehrnews.com>، به نقل از: آلکسیس کارل، بی تا، ص ۸۹)

گانندی - که پس از بودا بزرگ ترین پیشوای هندوستان بود - می گفت: «اگر دعا و نماز نبود، من مدت ها قبل دیوانه شده بودم.» (سبحانی نیا، ۱۳۸۷، در: <https://article.tebyan.net> به نقل از: دلیل کارنگی، بی تا، ص ۱۹۱).

دوران پیری نیز که آخرین مرحله زندگی است - گرفتاری ها و مشکلات خود را دارد. پیری سن از کار افتادگی است. تحقیقات نشان می دهد دعا و نیایش در کاهش

استرس و مشکلات مربوط به دوره سالمندی - که فرد بیش از هر زمان دیگری احساس ناتوانی، تنهایی و ناامیدی می‌کند - بسیار مؤثر است؛ برای مثال، فرای با انجام پژوهشی بر روی سالمندان مقیم خانه سالمندان به این نتیجه دست یافت که دعا و نیایش، بهتر از هر برنامه دیگری در کاهش استرس و تقویت روحیه امید در آنان نقش دارد. (همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، ۱۳۸۲ش، ص ۲، در: <http://elib.mui.ac.ir>، به نقل از: سبحانی‌نیا، بی تا).

ج) دعای عرفه و تأثیر آن بر درمان بیماری‌های روانی

از نگاه قرآن کریم، منشأ و علت اصلی بیماری‌های روانی، دوری از خداست: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ (طه: ۱۲۳) این آیه کریمه انسان‌هایی که از خدا و یاد او دور شده‌اند را دارای زندگانی سخت و تنگ می‌داند. البته این سختی و تنگی در زمینه اقتصادی و وضعیت مالی نیست؛ بلکه ممکن است این‌گونه افراد از حیث امکانات دنیوی در سطح بالایی قرار داشته باشند، اما امکاناتشان برای عذابشان است و می‌توان عذابشان را همان «معیشت ضنک» و به تعبیری، زندگی سخت دانست. این مسئله به بُعد روحی و روانی آن اشاره دارد و منظور آن است که چنین افرادی فاقد آرامش بوده و همیشه با نوعی اضطراب روبه‌رو هستند.

در مقابل، یاد خدا برای کسانی که ایمان آورده‌اند، مایه آرامش است: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۲۸).

دعای عرفه نیز به درستی به منشأ بیماری‌های روانی - که دوری از خداست - نظر داشته و به بحث توحید و خداشناسی و معرفت‌بخشی و آگاهی انسان از خدا می‌پردازد. بنابراین، توحید را می‌توان ستون فقرات روانشناسی اسلامی دانست؛ زیرا منشأ بسیاری از بیماری‌های روانی، نبود معرفت توحیدی است. با توجه به ارتباط مستقیم و حداکثری بین خدا‌ناباوری با بیماری‌های روانی، به خوبی می‌توان ملاحظه کرد که بیشترین حجم دعای عرفه را توحید و خداشناسی تشکیل می‌دهد:

«فَلَا إِلَهَ غَيْرُهُ وَلَا شَيْءٌ يَعْدِلُهُ وَلَا لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ
اللطيفُ الخبيرُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَرْغَبُ إِلَيْكَ وَأَشْهَدُ
بِالرُّبُوبِيَّةِ لَكَ مُقَرَّرًا بِأَنَّكَ رَبِّي وَالْيَك مَرَدِّي».

(قمی، ۱۳۴۴ش، در: <https://www.erfan.ir>).

امام حسین علیه السلام در دعای عرفه، به نیازهای انسان جهت می‌دهد و بیش از ۱۱۰ حاجت خود را از خدا طلب می‌کند که این حاجت‌ها، هم دنیوی است و هم اخروی. ایشان با بیان نیازها و حاجات دنیوی و اخروی، به انسان، شناختی عمیق از دنیا و آخرت می‌دهد که این شناخت، انسان را در سیر زندگی یاری می‌رساند. انسانی که خود و نیازهایش را نشناسد، به سمت غرور و تکبر خواهد رفت؛ صفتی که از بدترین رذایل اخلاقی و منشأ دیگر بیماری‌های روانی است. امام با ذکر این نیازها، در واقع فرصتی برای شناخت جایگاه واقعی انسان در عالم هستی و دوری از غرور فراهم می‌کند.

راهنماشناسی در دعای عرفه

معرفت دیگری که امام در این دعا به انسان می‌دهد راهنماشناسی است. بخش بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی ما به علت بی‌توجهی به راهنمایانی است که خالق هستی برای انسان فرستاده است. یکی از بخش‌های دعای عرفه به شناسایی پیامبر، امام و قرآن اختصاص دارد. امام در این فرازها، برترین نعمت انسان را - که وجود این راهنمایان است - معرفی می‌کند:

«اللَّهُمَّ إِنَّا نَتَوَجَّهُ إِلَيْكَ فِي هَذِهِ الْعَشِيَّةِ الَّتِي شَرَفْتَهَا وَعَظَّمْتَهَا بِمُحَمَّدٍ نَبِيِّكَ وَرَسُولِكَ وَخَيْرَتِكَ مِنْ خَلْقِكَ وَأَمِينِكَ عَلَى وَحْيِكَ الْبَشِيرِ النَّذِيرِ السَّرَاجِ الْمُنِيرِ الَّذِي أَنْعَمْتَ بِهِ عَلَى الْمُسْلِمِينَ وَجَعَلْتَهُ رَحْمَةً لِلْعَالَمِينَ. اللَّهُمَّ فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ كَمَا مُحَمَّدٌ أَهْلٌ لِدَلِيلِكَ مِنْكَ، يَا عَظِيمُ فَصَلِّ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ الْمُتَجَبِّينَ الطَّاهِرِينَ أَجْمَعِينَ وَتَغَمَّدْنَا بِعَفْوِكَ عَنَّا» (همان).

معرفی راهنمایان با صفاتی همچون رسول، عبد، بهترین خلق، امین وحی، بشیر، نذیر، سراج منیر، نعمت برای مسلمانان، رحمت برای عالمیان، طیبین، منتجبین، مخلصین و محبتین بدین منظور است که انسان بداند تنها این انسان‌ها برای اسوه بودن و راهنمایی، شایستگی دارند و تلاش کند تا به آنها نزدیک شود.

برخی از بیماری‌های روانی - همچون احساس تنهایی، غم و گوشه‌گیری - بدان علت است که انسان نمی‌تواند کسی را برای دوست داشتن و احساس امنیت کردن بیابد، در حالی که امام علیه السلام این انسان‌های والا را در فرازهایی از دعا معرفی می‌کند.

هستی‌شناسی در دعای عرفه

قسمت‌هایی از دعای عرفه نیز به موضوعات هستی‌شناسی می‌پردازد تا انسان، شناختی نسبی از مباحث هستی‌شناسی - همچون ویژگی‌های جهان هستی، ویژگی مخلوقات و اسامی فرشتگان - پیدا کند. ایشان همچنین از بادهای پدیدار گشتن مخلوقات و آسمان‌ها و زمین سخن می‌گوید:

«يَا مَنْ كَبَسَ الْأَرْضَ عَلَى الْمَاءِ وَ سَدَّ الْهَوَاءَ بِالسَّمَاءِ، يَا مَنْ لَهُ أَكْرَمُ الْأَسْمَاءِ، يَا ذَا الْمَعْرُوفِ الَّذِي لَا يَنْقَطِعُ أَبَدًا، يَا مُقَيِّضَ الرِّكْبِ لِيُؤَسِّفَ فِي الْبَلَدِ الْقَفْرَ وَ مُحْرِجَهُ مِنَ الْجُبِّ وَ جَاعِلَهُ بَعْدَ الْعُبُودِيَّةِ مَلِكًا، يَا رَادَّةً عَلَى يَعْقُوبَ بَعْدَ أَنْ أَيْصَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ، يَا كَاشِفَ الضَّرِّ وَ الْبَلْوَى عَنْ أَيُّوبَ وَ مُمَسِّكَ يَدَيَّ إِبْرَاهِيمَ عَنِ ذَبْحِ ابْنِهِ بَعْدَ كِبَرِ سِنِّهِ وَ فَنَاءِ عُمُرِهِ، يَا مَنْ اسْتَجَابَ لِزَكَرِيَّا فَوَهَّبَ لَهُ يَحْيَى وَ لَمْ يَدْعُهُ فَرْدًا وَ حِيدًا، يَا مَنْ أَخْرَجَ يُوسُفَ مِنْ بَطْنِ الْحَوْتِ، يَا مَنْ فَلَقَ الْبَحْرَ لِبَنِي إِسْرَائِيلَ فَأَنْجَاهُمْ وَ جَعَلَ فِرْعَوْنَ وَ جُنُودَهُ مِنَ الْمَغْرَقِينَ، يَا مَنْ أَرْسَلَ الرِّيَّاحَ مُبَشِّرَاتٍ بَيْنَ يَدَيَّ رَحْمَتِهِ» (همان).

این بخش از دعا، ضمن معرفت‌بخشی به انسان در حوزه علوم طبیعی، او را به شناخت محیط پیرامون خود ترغیب می‌کند تا با شناخت عمیق از هستی و پدیده‌ها بتواند حقیقت جهان آفرینش را درک کند.

آنچه دعای عرفه - از ابتدا تا انتهای آن - به انسان می‌دهد، شناختی همه‌جانبه از خود، خدا، محیط و انسان‌های برگزیده در عالم است که شناختن هر یک از آنها می‌تواند منشأ بیماری‌های روحی و روانی متعددی گردد.

ابعاد عاطفی دعای عرفه و تأثیر آن بر بیماری‌های روانی

عواطف و احساسات انسان - که ریشه در قلب دارد - باید در کنار رشد قوه تعقل و تفکر، در انسان پرورش یابد تا انسان بتواند به تعادل روحی و روانی برسد. یکی از کارکردهای دعا، همین پرورش بعد عاطفی است. هر یک از فزاینده‌های دعای عرفه به گونه‌ای تنظیم شده است که همراه با شناخت و بصیرتی که به انسان می‌دهد، عاطفه و احساس او را نیز تحریک می‌کند تا بتواند در کنار شناخت، احساسی حقیقی نیز پیدا کند.

قسمت اعظم دعای عرفه درباره توحید و خداشناسی است. در نهاد و فطرت بشر، نوعی گرایش، شناخت و بینش غیر اکتسابی نسبت به ذات پاک خداوند وجود دارد. هرکس در درون خود می‌یابد که به کسی یا چیزی علاقه دارد که گویی همواره روان او را مانند مغناطیس نیرومندی به سوی خود می‌کشد (مصباح یزدی، ۱۳۸۲ش، در: <https://mesbahyazdi.ir>) امام به این جنبه توجه کرده، احساس انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌فرماید: «مُقَرَّراً بِأَنَّكَ رَبِّي» (قمی، ۱۳۴۴ش، در: <https://www.erfan.ir>).

از نظر روانشناسان، دلبستگی به خدا، یک نیاز فطری در انسان است و همزمان با رشد شناختی افراد، متبلور می‌شود و مراحل را پشت سر می‌گذارد تا به دلبستگی به معنای واقعی منتهی شود.

در دوران اولیه رشد، کودک با رفتارهایی همچون لبخند زدن، گریه کردن، دست گشودن به سوی مراقب و به مادر چسبیدن، دلبستگی خود را با مادرش اظهار می‌دارد. در بزرگسالی نیز این مفهوم در قالب ذکر گفتن و نیایش کردن، دست به دعا

برداشتن و دیگر رفتارهای آیینی تجلی می‌کند. به این وسیله، انسان رابطه عاطفی‌اش را با خدا بیان می‌دارد و نشان می‌دهد به خداوند دل بسته است. (شجاعی، ۱۳۸۳ش) به اعتقاد روانشناسان، بهبود سلامت روان در افراد بهنجار، توسط عوامل گوناگونی به وجود می‌آید که یکی از آنها دعا و نیایش است.

یکی از جنبه‌های دیگری که می‌تواند احساس و عاطفه انسان را به شدت تحت تأثیر خود قرار دهد، حس کمال‌گرایی و زیباگرایی انسان است. انسان به سمت کمالات و زیبایی‌ها کشیده می‌شود و در دعای عرفه امام به زیبایی‌های خداوند متعال و صفات کمالیه وی اشاره می‌کند تا انسانی که در پی زیبایی‌هاست، متوجه خالق خود شود و به وی عشق بورزد.

دعای عرفه به جای زیبایی‌های جزئی و فناپذیر، انسان را متوجه منشأ زیبایی‌ها می‌سازد و از این راه، عاطفه و احساس او را متوجه این مبدأ می‌گرداند. این موضوع، چنان احساس و عاطفه انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد که خود با توجه به این حس کمال‌گرایی، در یک فراز، کمال سلامتی را از خداوند درخواست می‌کند: «مَتَّعْنِي بِجَوَارِحِي وَ اجْعَلْ سَمْعِي وَ بَصَرِي الْوَارِثِينَ مَنِّي» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، در: <https://hadith.inoor.ir>).

انسانی که زیبایی و کمال خالق خود را درک کند، نگاه خوش‌بینانه و مثبت‌اندیش نیز به خود دارد. چنین انسانی، زیبایی خود را نیز با همه وجود درک می‌کند؛ به همین سبب، امام در فرازی از دعا می‌فرماید: «رَبِّ بِمَا أَنْشَأْتَنِي فَأَحْسَنْتَ صُورَتِي» (قمی، ۱۳۴۴ش، در: <https://www.erfan.ir>) این سخن امام، اشاره به آیه شریفه قرآن است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» (تین: ۴۴).

زمانی که انسان شروع به شمردن صفات کمالیه خداوند متعال می‌کند، نوعی تصویرسازی در ذهن او اتفاق می‌افتد که احساس و عاطفه او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دعاکننده با ذکر کلماتی امیدبخش، توانایی پروردگار را به خاطر می‌آورد و تصویری مثبت از یاری‌دهنده‌های پر قدرت در ذهن خویش می‌سازد و به تدریج، به

این باور می‌رسد که هر مشکلی داشته باشد، نباید مضطرب گردد؛ زیرا همه عواملی که موجب اضطراب وی شده است، می‌تواند با قدرت الهی دفع شود. همین‌نینش می‌تواند ترس و اضطراب را - که منشأ بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی است - از می‌آن بردارد. این مفهوم در فرازهایی از دعا این‌گونه بیان می‌شود:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَيْسَ لِقَضَائِهِ دَافِعٌ، وَ لَا لِعَطَائِهِ مَانِعٌ، وَ لَا كَصُنْعِهِ صَانِعٌ، وَ هُوَ الْجَوَادُ الْوَاسِعُ، فَطَرَ أَجْنَاسَ الْبَدَائِعِ، وَ أَتَقَنَ بِحِكْمَتِهِ الصَّنَائِعِ، وَ لَا تَخْفَى عَلَيْهِ الطَّلَائِعِ، وَ لَا تَضِيعُ عِنْدَهُ الْوَدَائِعِ، جَازِي كُلِّ صَانِعٍ، وَ رَاشِئُ كُلِّ قَانِعٍ، وَ رَاحِمٌ كُلِّ ضَارِعٍ، مُنْزِلُ الْمَنَافِعِ، وَ الْكِتَابِ الْجَامِعِ، بِالنُّورِ السَّاطِعِ، وَ هُوَ لِلدَّعَوَاتِ سَامِعٌ، وَ لِلكُرْبَاتِ دَافِعٌ، وَ لِلدَّرَجَاتِ رَافِعٌ، وَ لِلجَبَابِرَةِ قَامِعٌ». (قمی، ۱۳۴۴ش، در:

<https://www.erfan.ir>).

طبق یک بررسی انجام شده، افرادی که مکرر دعا می‌کنند، به افسردگی و اضطراب مبتلا نمی‌شوند. (همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، ۱۳۸۲ش، ص ۲، در: <http://elib.mui.ac.ir>)

ابعاد زیبایی‌شناختی در دعای عرفه

الفاظ و آوای دعای عرفه نیز خود به تنهایی حس زیباگرایی انسان را برمی‌انگیزد. وجود توازن موسیقایی و نظام هجایی و ضرب‌آهنگ در فرازهای دعا، زیبایی دلنشینی را به وجود می‌آورد و تأثیری عمیق بر خواننده می‌گذارد و معانی ضمنی و نفسانی را در بر می‌گیرد. از خلال عناصر موسیقایی داخلی و بررسی تجانس و تشابه و تکرار بعضی از صوت‌ها، علاوه بر ایجاد موسیقی و تأثیر عمیقی که به جای می‌گذارد، به دلالت‌های معنایی و احساسات و انفعالات درونی مشخص داعی پی می‌بریم. تکرار بعضی از واژگان، پژواکی را در ذهن ایجاد می‌کند و تکرار آن واژه اهمیت مفهومی و توان معنایی آن کلمه را در سطح دعا آشکار می‌سازد (سیدی و حاجی رجبی، ۱۳۹۴ش، ص ۲۹)

دعای عرفه با اشاره به کیفیت پیدایش انسان، از مراتب اولیه و نحوه اعطای قوای جسمی و فکری به او از سوی پروردگار شروع می‌شود و با برشمردن برخی صفات پروردگار، سپاس و حمد خود را نسبت به او بیان می‌دارد و از او به خاطر نعمت‌های غیر قابل شمارشی که به انسان اعطا کرده است، سپاس‌گزاری می‌کند. همچنین ناتوانی انسان را از به‌جای آوردن شکر این نعمت‌ها گوشزد می‌کند که هر شکری را نعمتی دیگر - که نیازمند شکر دیگری است - قلمداد می‌نماید. آن‌گاه با برشمردن صفات چندی از خداوند، به سمت خداشناسی می‌رود. پس از بیان برخی صفات الهی و القای معارفی درباره ذات باری تعالی، درباره ذات انسان و صفات او مطالبی را ارائه می‌کند و دوباره به بیان برخی صفات دیگر الهی می‌پردازد و این کار چند بار تکرار می‌شود.

نکته مهم در این باره، اشاره امام حسین علیه السلام به دو نوع ابزار شناخت خداوند است: اول با رجوع به آثار، و دوم با تمسک به انوار الهی و هدایت و بصیرت. ایشان ضمن پذیرش هر دو ابزار، نوع دوم را ترجیح می‌دهد و از خداوند می‌خواهد که او را از اعتماد به آثار برای شناخت خداوند بازدارد (نایی، ۱۳۹۱، در: <http://andishe115.blogfa.com>).

انسان از دیدگاه امام حسین علیه السلام موجودی است که پیش از خلقتش از سوی خداوند، هیچ چیز قابل ذکری نبود و خداوند او را از خاک آفرید و سپس او را در صلب‌ها قرار داد. پس خلقت انسان از منی شروع می‌شود و سپس در ظلمت‌های سه‌گانه بین گوشت، خون و پوست سکنا می‌گزید و در نهایت بدون هیچ‌گونه نقصان یا زیادتی در اعضای بدن، به صورتی سالم و کامل خلق می‌شد و از شیر مادر تغذیه می‌کند و به تدریج، نای سخن گفتن می‌یابد.

شمار نعمت‌های الهی به انسان به قدری زیاد است که انسان نمی‌تواند آنها را برشمارد و شکر آنها را نیز نخواهد توانست به جای آورد.

با اینکه خداوند، انسان را از هیچ آفریده و نعمت‌های بی‌شماری به او ارزانی داشته است، اما انسان نسبت به او اسائه ادب می‌کند. با این وجود، او در مقابل، انسان را می‌بخشد و نسبت به او احسان می‌کند.

انسان ویژگی‌هایی همچون خطا، جهل، غفلت، سهو، خُلف وعده و پیمان‌شکنی دارد و ممکن است با استفاده از اعضا و جوارحی که خداوند به او ارزانی داشته است، به معصیت پردازد. بنابراین، او موجودی است که در قبال اعطای نعمت و احسان از سوی خداوند، گناه می‌کند و این گناهان را نیز با استفاده از نعمت‌های خدادادی انجام می‌دهد. با وجود این، با اینکه می‌داند خداوند نسبت به انسان ظلم نمی‌کند، اما از عدل او می‌گریزد. او می‌داند که اگر خداوند او را به خاطر گناهانش عذاب کند، پیش از آن، حجت را بر او تمام کرده است و اگر او را ببخشد، از روی حلم، جود و کرم اوست.

از دیدگاه امام حسین علیه السلام، خداوند، انسان را در حالی خلق کرد که از او بی‌نیاز بود. آشکار و نهان انسان نیز بر او معلوم است و تمام عزت از آن اوست که دوستدارانش نیز از آن برخوردار می‌شوند.

خداوند غنا بخشنده از فقر، کاشف ضرر، دافع عسر، اجابت‌کننده مضطر، شفا دهنده بیمار، رحم‌کننده بر کودکان، کمک‌کننده بزرگان، پشتیبان همگان، بالاترین قدرت، روزی‌دهنده، نزدیکترین دعا شونده، سریع‌ترین اجابت‌کننده، کریم‌ترین بخشنده، وسیع‌ترین عطاکننده، شنونده‌ترین سؤال‌شونده، دارنده توانا، توانای غالب، پوشاننده عصیان، توبه‌پذیر، غایت رغبت راغبان، منتهای آرزوی آرزومندان، و عالم به همه چیز است. (ملایری، «کتاب آفرینش در دعای عرفه»، در: <http://arafeh2a.blog.ir>).

خداوند با داشتن چنین صفاتی، بازهم انسان را آفرید تا خود را در هر چیزی به او بشناساند و نسبت به او نادان نباشد: «عَلِمْتُ بِاخْتِلَافِ الْأَثَارِ وَ تَنْقُلَاتِ الْأَطْوَارِ أَنَّ مُرَادَكَ مِنِّي أَنْ تَتَعَرَّفَ إِلَيَّ فِي كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى لَا أَجْهَلَكَ فِي شَيْءٍ» (قمی، ۱۳۴۴ ش، در: <https://www.erfan.ir>).

ابعاد زیست‌شناختی انسان در دعای عرفه

امام حسین علیه السلام در دعای پرفیض عرفه، به نعمتهایی که خداوند در جسم و کالبد انسان قرار داده، به زیبایی اشاره کرده و آنها را برشمرده است.

در فرازهایی از این دعا، ترکیب‌هایی هنری وجود دارد که بدون فهم آنها، بخش بزرگی از بار علمی این دعا، نادیده گرفته می‌شود. ضمن توجه به تک تک واژه‌های این فراز، باید این ترکیب‌ها جداگانه نیز بررسی گردد.

امام علیه السلام در زمینهٔ انسان‌شناسی، به ویژگی‌های انسان اشاره می‌کند و از نحوهٔ خلقت انسان با تمام جزئیاتش - حتی از ریزترین اندامها و اعضای بدن انسان - سخن می‌گوید تا انسان معرفت و شناختی همه‌جانبه از خلقت اعضا و جوارح، نیازها و صفات خود داشته باشد.

نکته قابل توجه اینکه امام علیه السلام برای معرفی اندامها، به جای ذکر نام متداول آنها، از عناوینی استفاده می‌کنند که بیانگر نقش و اهمیت هر عضو است؛ مثلاً برای بیان نقش و اهمیت استخوان جمجمه در حفاظت مغز، از عنوان «جَمَالَةُ أُمِّ رَأْسِي»؛ (نگه دارنده پوست مغز من) (همان) استفاده می‌کنند؛ و در بیان اهمیت دندانها، به رویشگاه آنها «مَنَابِتِ أَضْرَاسِي» اشاره می‌کند.

ایشان به سالم ماندن جنین از خطرات (ثُمَّ أَسْكَنْتَنِي الْأَصْلَابَ آمِنًا لِرَيْبِ الْمُنُونِ وَ اخْتِلَافِ الدُّهُورِ وَ السِّنِينَ، فَلَمْ أَزَلْ ظَاعِنًا مِنْ صُلْبٍ إِلَى رَحِمٍ فِي تَقَادُمِ مِنَ الْأَيَّامِ الْمَاضِيَةِ وَ الْقُرُونِ الْخَالِيَةِ) (همان)، شیر مادر به عنوان بهترین هدیه به نوزاد (وَرَزَقْتَنِي مِنَ الْغِذَاءِ لَبَنًا مَرِيًّا) (همان)، عشق بی‌مزد و منت پدر و مادر به فرزند در مراقبت از کودک در دوران طفولیت (وَ عَطَفْتَ عَلَيَّ قُلُوبَ الْحَوَاضِنِ وَ كَفَلْتَنِي الْأُمَّهَاتِ الرَّوَاحِمَ وَ كَلَّاتَنِي مِنْ طَوَارِقِ الْجَانِّ) (همان)، حفظ حالت پایدار در بدن (سَلَّمْتَنِي مِنَ الزِّيَادَةِ وَ النُّقْصَانِ، فَتَعَالَيْتَ يَا رَحِيمُ يَا رَحْمَنُ) (همان)، نعمت سخن گفتن (حَتَّى إِذَا اسْتَهْلَلْتُ نَاطِقًا بِالْكَلامِ أَمَّمْتِ عَلَيَّ سَوَابِغَ الْأَنْعَامِ) (همان)، بینایی (وَ عَلَاقِقِ بَحَارِي نُورِ بَصْرِي)؛ شیارهای پیشانی (وَ أَسَارِيرِ صَفْحَةِ جَبِينِي) (همان)، راههای تنفسی (وَ خُرُقِ مَسَارِبِ نَفْسِي) (همان)، تیغه‌های بینی (وَ خَذَارِيفِ مَارِنِ عَرْنِينِي)؛ مجراها و منافذ گوش (مَسَارِبِ صِمَاخِ سَمْعِي) (همان)؛ سایر نعمتهای غیر قابل شمارش «فَأَيُّ نِعْمِكَ إِلَهِي، أَحْصِي عَدَدًا وَ ذِكْرًا، أَمْ أَيْ عَطَايَاكَ

أَقُومُ بِهَا شُكْرًا وَهِيَ يَا رَبِّ، أَكْثَرُ مِنْ أَنْ يُحْصِيَهَا الْعَادُّونَ أَوْ يَبْلُغَ عِلْمًا بِهَا الْحَافِظُونَ ... أَجَلٌ وَلَوْ حَرَصْتُ أَنَا وَالْعَادُّونَ مِنْ أَنَامِكَ أَنْ نُحْصِيَ مَدَى إِنْعَامِكَ سَالِفِهِ وَآئِفِهِ مَا حَصَرْنَاهُ عَدَدًا وَلَا أَحْصَيْنَاهُ أَمَدًا. هَيْهَاتَ أَنِّي ذَلِكَ! وَأَنْتَ الْمُخْبِرُ فِي كِتَابِكَ النَّاطِقِ وَالنَّبَأُ الصَّادِقِ: وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا» (همان) اشاره می کند.

نتیجه گیری

امام حسین علیه السلام در دعای عرفه، به نیازهای انسان جهت می دهد و بیش از ۱۱۰ حاجت خود را از خدا طلب می کند که این حاجتها، هم دنیوی است و هم اخروی. ایشان با بیان نیازها و حاجات دنیوی و اخروی، به انسان، شناختی عمیق از دنیا و آخرت می دهد، که این شناخت انسان را در سیر زندگی یاری می رساند.

آنچه دعای عرفه - از ابتدا تا انتهای آن - به انسان می دهد، شناختی همه جانبه از خود، خدا، محیط و انسانهای برگزیده در عالم است که شناختن هر یک از آنها می تواند منشأ بیماری های روحی و روانی متعددی گردد. امام در این دعا به جنبه های متعددی اشاره کرده اند که پرداختن به هر یک از آنها کتابی مفصل می طلبد. در این مقاله، تنها به برخی از آنها به اجمال اشاره شد؛ از جمله: ابعاد روانشناختی، راهنماشناسی، هستی شناسی، ابعاد عاطفی، انسانشناسی و ابعاد زیست شناختی.

منابع

۱. ابن فارس، (۱۴۰۴ق)، معجم مقاییس اللغة، قم، مکتبه الاعلام الاسلامی، در: <https://library.tebyan.net/fa/Viewer/Text/1/201940>
۲. ابن منظور، (محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، بیروت، دارصادر، در: <http://lib.eshia.ir/257/14/40707>
۳. اخوان، مقدم، زهره و حبیب پور، زهرا (۱۳۹۶ش)، تحلیل محتوای دعای عرفه منسوب به امام حسین علیه السلام پژوهش نامه معارف حسینی (آیت بوستان)، ش ۸، در: حوزه نت <https://hawzah.net/fa/Article/View/96866>

۴. اندیشه قم، سند دعای عرفه، در:

<https://www.andisheqom.com/fa/Question/View/9741>.

۵. بهروز ملایری، کتاب آفرینش در دعای عرفه، در: arafeh2a.blog.ir

۶. پرسمان، ۱۳۹۳/۴/۶، سرزمین عرفات، در:

<https://www.porseman.com/article/3913>

۷. ترابی، حسین (۱۳۸۴ش)، پژوهشی درباره ذیل دعای عرفه، میقات حج، ش ۵۱، در:

http://miqat.hajj.ir/article_37789.html

۸. تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶ش)، تصنیف غررالاحکم و دررالکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.

۹. جیمز، ویلیام (۱۳۶۸ش)، دین و روان، ترجمه مهدی قائی، چ دوم، قم، دارالفکر، در:

<https://hawzah.net/fa/Article/View/81160>

۱۰. حدیث نت، اعتبار دعای عرفه، در: <http://hadith.net/post/5290>

۱۱. حوزه نمایندگی ولی فقیه در امور حج و زیارت، ۱۳۹۰/۱۱/۲۸، مشاعر مقدسه، عرفات، مشعرالحرام و منی، در: hajj.ir/fa/content/id/id=77168

۱۲. خوئی، سیدابوالقاسم (۱۴۰۳ق)، معجم رجال الحدیث، قم، تبیان، در: ۱۸۶۹۳۳
<https://library.tebyan.net/fa/>

۱۳. دانشنامه اسلامی (۱۳۷۴ش)، عرفات، <http://wiki.ahlolbait.com>

۱۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۹۳ش)، مفردات الفاظ القرآن، قم، تبیان، در: <https://library.tebyan.net/fa/186474>

۱۵. رضانی، 1396/5/14، مهم ترین عامل معضلات روحی، عدم توجه انسان به خود واقعی اش می باشد»، در: www.mehrnews.com/news/4050268

به نقل از: آلکسیس کارل، بی تا، نیایش، ص ۸۹

۱۶. سبحانی نیا، محمد، ۱۳۸۷/۵/۱، دعا درمانی»، در: article.tebyan.net/70745

به نقل از: دیل کارنگی، بی تا، آیین زندگی، ص ۱۹۱

۱۷. سیدی، سیدحسین و حاجی رجبی، نفیسه (۱۳۹۴ش)، سبک شناسی آوایی دعای عرفه، مطالعات اسلامی علوم قرآن و حدیث، ش ۹۵

۱۸. شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۳ش)، توکل به خدا، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.
۱۹. قاضی عسکر، سیدعلی (۱۳۷۳ش)، سرزمین عرفات، میقات حج، دوره ۳، ش ۱۲، در: http://miqat.hajj.ir/issue_html4232_4225
۲۰. قرشی، علی اکبر (۱۳۸۷ش)، قاموس قرآن، قم، تیان، در: <https://library.tebyan.net/fa/Viewer/Text/346/55557>
۲۱. قمی، عباس (۱۳۴۴ش)، مفاتیح الجنان، در: <https://www.erfan.ir/farsi/mafatih159>
۲۲. کلینی، محمدبن یعقوب، بی تا، الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، در: <http://noo.rs/q8 upA>
۲۳. مامقانی، عبدالله (۱۳۸۷ش)، تنقیح المقال فی علم الرجال، قم، تیان، در: <https://library.tebyan.net/fa/144836>
۲۴. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحار الأنوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، در: <https://hadith.inoor.ir>
۲۵. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۲ش) خودشناسی برای خودسازی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی، در: <https://mesbahyazdi.ir/node/2101>
۲۶. معاونت تحریریه خبر پایگاه اطلاع رسانی آیت الله مکارم شیرازی، ۱۳۹۴/۱۱/۲۶، نشانه شناسی دعای عرفه از منظر حضرت آیت الله العظمی مکارم شیرازی»، در: <https://www.makarem.ir>
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۶ش)، پیام قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ نهم، در: <https://www.makarem.ir>
۲۸. ملایری، بهروز، کتاب آفرینش در دعای عرفه، در: arafeh2a.blog.ir
۲۹. میرلوحی، محمدحسین، ۱۳۹۴/۷/۱، در: باشگاه خبرنگاران جوان <https://www.yjc.ir/00MNQY>
۳۰. نایی، سلطان علی ۱۳۹۱/۲/۲۶، رابطه انسان و خدا در دعای عرفه، در: <http://andishe115.blogfa.com/post/502>

۳۱. نساجی زواره، اسماعیل، (۱۳۹۲ش)، نقش آموزه‌های دینی در کاهش اضطراب، مجله پاسدار اسلام، ش ۳۸۱، در: حوزه نت ۱۰۵۷۶۶/۸۰۴۰/۸۹

<https://hawzah.net/fa/Magazine/View/>

۳۲. ویکی شیعه، حدیث مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ، در: <https://fa.wikishia.net>

۳۳. هاشمی اقدم، لعیا، ۱۳۸۵/۱۲/۱۳، تحلیل دعای امام حسین علیه السلام در روز عرفه، در:

<http://old.ido.ir//a.aspx?a=1385121312> سازمان تبلیغات اسلامی

۳۴. همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، (۱۳۸۲ش)، مجموعه مقالات اولین

همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران، معارف، در: elib.mui.ac.ir