

The Quarterly Journal of Approach to  
Philosophy in Schools and Organizations

Year 3, Number 3, Fall 2024, Pages 1 to 21

Original Article

<http://www.esbam.ir>

فصلنامه رویکرد فلسفه در مدارس و سازمان ها

سال سوم، شماره دوم، پاییز ۱۴۰۳

نوع مقاله: پژوهشی

ISSN: 2980-891X

## Recognizing and explaining the concept of resilience by using the Arafah prayer of Imam Hossein (AS)

**Zahra Amini Tehrani:** Bachelor of Secretarial in English language.

**Iraj Ali Akbari\*:** Phd in philosophy of education, Lecturer at Isfahan Islamic Azad University (Khorasgan).

### Abstract

**Introduction:** The aim of the Recognizing and explaining the concept of resilience by using the Arafah prayer of Imam Hossein (AS). Resilience is the capacity and capital and personal response to stressful events that are influenced by the ways a person understands his situation and with the relative knowledge of himself and his conditions and the stressful events he faces in life; has been found, the person tries with the power of his thinking and reasoning and asks for forgiveness and return from the mistake and sin that has put himself and his life in danger and tries to know himself, his abilities and characteristics by thinking about the phenomena of existence. able to overcome the adverse conditions and difficulties that he encounters along the way, and then using the power of his thinking and thought, find a way to overcome the adversities of life and communicate with others through self-knowledge by using the journey And thinking in the horizons of existence and asking for forgiveness and return, which is a prelude to knowing the creator of existence.

**Method:** The method of this qualitative research was carried out with the library method and content analysis and it was tried after extracting the components and factors that create resilience based on psychological research by referring to the noble and virtuous prayer of Imam Hossein (AS) in This direction was explained.

**Findings:** Based on the results of this research, the factors that create resilience include God knowledge, self-knowledge, ontology, man's relationship with God, and seeking forgiveness and return, all of which have corresponding concepts in the divine tradition and verses and traditions and have been emphasized.

**Conclusion:** The general conclusion of the research showed that based on the findings, reflection on the recommendations of Imam Hossein's Arafah prayer and their application, in improving resilience skills and actualizing this inner capacity to face obstacles and Hardships are influential.

**Keywords:** Resilience, Arafah prayer of Imam Hossein (AS), self-knowledge, ontology.

**\*Corresponding author:** Phd in philosophy of education, Lecturer at Isfahan Islamic Azad University (Khorasgan).

**Email:** [Aliakbari250@yahoo.com](mailto:Aliakbari250@yahoo.com)

**DOI:** [10.22034/esbam.2024.454502.1051](https://doi.org/10.22034/esbam.2024.454502.1051)

## Recognizing and explaining the concept of resilience by using the Arafah prayer of Imam Hossein (AS)

### Detailed Abstract

**Introduction:** The aim of the Recognizing and explaining the concept of resilience by using the Arafah prayer of Imam Hossein (AS). Resilience is the capacity and capital and personal response to stressful events that are influenced by the ways a person understands his situation and with the relative knowledge of himself and his conditions and the stressful events he faces in life; has been found, the person tries with the power of his thinking and reasoning and asks for forgiveness and return from the mistake and sin that has put himself and his life in danger and tries to know himself, his abilities and characteristics by thinking about the phenomena of existence. able to overcome the adverse conditions and difficulties that he encounters along the way, and then using the power of his thinking and thought, find a way to overcome the adversities of life and communicate with others through self-knowledge by using the journey And thinking in the horizons of existence and asking for forgiveness and return, which is a prelude to knowing the creator of existence.

**Materials and methods:** This research was conducted in the category of qualitative research using the qualitative content analysis method. The scope of the research includes Islamic sources, especially the honorable and virtuous prayer of Imam Hossein (AS) and the tool of collection includes a survey related to resilience by using the Arafa prayer of Imam Hussein (AS). In conducting this research, the library method has been used to collect information. In this research, according to this approach, firstly the factors that create resilience according to Imam Hossein's Arafa prayer and based on scientific articles were compiled and then it was presented as a question about the noble and virtuous Arafa prayer in order to determine the components of resilience based on that. Using the opinion of Imam Hammam, each of these factors was determined. In order to clarify the dimensions of the subject, referring to the interpretations of Imam Hossein's Arafa prayer, the final statement and conclusion is presented.

**Results and discussion:** Familiarizing people more with these components and trying to acquire these skills led us to answer this question: "How the components raised in the noble and virtuous prayer of Imam Hossein (AS) can affect people's lifestyles." Be a transition." From the library method and qualitative content analysis by referring to the articles related to these components, the noble prayer of Arafa Imam Hossein peace be upon him has been extracted from these sources from the point of view of psychology; So that the noble and virtuous prayer of Arafa Imam Hossein (AS) was chosen as the community and sample of the research. The results of this research showed that if the people of the society want to be influential people in their lives, they should be familiar with these components and then try to acquire these skills. The necessity of this discussion is raised that by identifying the

components of resilience and having a deep understanding of these concepts, we can try to improve people's resilience and their impact on people's lifestyles. In Islamic culture, prayer is one of the best forms of worship. Communication with God through prayer and supplications causes a feeling of dependence on an infinite and unnecessary source, which makes God never leave his servant alone and helps him in the face of problems. Such a feeling will create peace in the praying person and will strengthen his resilience in dealing with problems. We have received the prayers of many infallible people (pbuh) on various subjects, which meeting with them will create a high level of resilience for a person.

According to the themes in this article, it can be concluded that the subject of theology has always been the focus of Imam Hussain (AS). Imam Hussain (AS) has expressed the attributes of God in the form of prayer with an eloquent and pleasant language. The axis of self-knowledge is after the axis of God-knowledge. Self-knowledge is necessary for God-knowledge, and in order to achieve true knowledge of God, man must start from himself and go through the stages of self-knowledge. One of the stages of self-knowledge is that a person realizes the power of his creator through thinking about how he created himself. Imam Hussain (AS) describes his creation with melodious and mysterious phrases and reminds us of God's grace. By mentioning his needs and requests, he enumerates human needs, including spiritual, physical and emotional. In Arafa prayer, it is also related to the issue of human relationship with God in various dimensions such as appeal and attention to Ahl al-Bayt (AS) and knowing God through thinking and walking in thinking about the phenomena of existence and asking for forgiveness and returning from the sin and error that led his life to It is risky and referring to the Qur'an is mentioned as one of the ways of self-knowledge that a person can know himself well by referring to it. Humanity today lives in a world that suffers from social tensions, failures, etc. Since God created man as a free being and made him responsible for his behavior, this causes people to have more control over their situations and solve their problems and problems with the resilience they gain. season Therefore, we conclude that Hazrat Imam Hussain (a.s.) based on the issue of resilience in today's world, which we have mentioned in the Arafa prayer, and considering that the people of human societies need resilience, especially in the world Today, we must know these characteristics well, and then by observing these characteristics, we can promote resilience in the young generation.

**Conclusion:** The general conclusion of the research showed that based on the findings, reflection on the recommendations of Imam Hossein's Arafa prayer and their application, in improving resilience skills and actualizing this inner capacity to face obstacles and Hardships are influential.

**Keywords:** Resilience, Arafah prayer of Imam Hossein (AS), self-knowledge, ontology.

## بازشناسی مفهوم و تبیین تاب آوری با بهره گیری از دعای عرفه امام حسین (ع)

زهرا امینی تهرانی: کارشناسی دبیری زبان انگلیسی.

ایرج علی اکبری\*: دکتری فلسفه تعلیم و تربیت، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر بازشناسی مفهوم و تبیین تاب آوری با بهره گیری از دعای عرفه امام حسین (ع) است. تاب آوری عبارت است از ظرفیت و سرمایه و پاسخ شخصی به رویدادهای استرس زایی که تحت تاثیر روش هایی فرد، موقعیت خود را درک کرده و با شناخت نسبی که از خود و شرایط خویش و رویدادهای استرس زایی که در زندگی با آن مواجه می شود؛ پیدا کرده است، فرد تلاش می نماید با نیروی تفکر و استدلال خود و طلب مغفرت و بازگشت از خطا و گناهی که خود و زندگی را به مخاطره انداخته است و با سیر و اندیشه در پدیده های هستی سعی در شناخت خود، توانایی ها و ویژگی های خویش بتواند به شرایط ناملایم و دشواری هایی که او در طی مسیر با آنها مواجه می شود غلبه کرده و سپس با استفاده از نیروی تفکر و اندیشه ی خویش راهی جهت برطرف کردن ناملایمات زندگی و ارتباط با دیگران از طریق شناخت خود با استفاده از سیر و اندیشه در آفاق هستی و طلب مغفرت و بازگشت که مقدمه ای برای شناخت خالق هستی می باشد، پیدا کند. **روش کار:** روش این تحقیق کیفی و با روش کتابخانه ای و تحلیل محتوا صورت پذیرفت. **نتایج:** بر اساس نتایج این تحقیق عوامل ایجاد کننده تاب آوری شامل خداشناسی، خودشناسی، هستی شناسی، ارتباط انسان با خداوند و طلب مغفرت و بازگشت است که همگی اینها در سنت الهی و آیات و روایات دارای مفاهیم متناظر هستند و بر آنها تاکید شده است. **نتیجه گیری:** نتیجه گیری کلی پژوهش نشان داد که بر اساس یافته های به دست آمده، تأمل در توصیه های دعای عرفه امام حسین (ع) و به کارگیری آن ها، در بهبود مهارت های تاب آوری و به فعلیت رساندن این ظرفیت درونی جهت رویارویی با موانع و سختی ها تأثیر گذار است. **واژگان کلیدی:** تاب آوری، دعای عرفه امام حسین (ع)، خودشناسی، هستی شناسی.

\*نویسنده مسؤل: دکتری فلسفه تعلیم و تربیت، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).

Email: [Aliakbari250@yahoo.com](mailto:Aliakbari250@yahoo.com)

DOI: [10.22034/esbam.2024.454502.1051](https://doi.org/10.22034/esbam.2024.454502.1051)

ارتباط با خدا از طریق دعا و مناجات سبب احساس وابستگی به منبعی نامتناهی و بی نیاز می شود که این ارتباط باعث می شود خداوند هرگز بنده اش را به حال خود رها نکند و او را در صحنه مقابله با مشکلات حتما یاری کند. چنین احساسی سبب ایجاد آرامش در شخص مناجات کننده شده و تاب آوری او را در مقابله با مشکلات تقویت خواهد کرد. دعاهای بسیاری از حضرات معصومین (ع) در موضوعات مختلفی به ما رسیده است که مصاحبت با آنها تاب آوری بالایی برای شخص ایجاد خواهد کرد. در نگاه دینی تنها چیزی که انسان را از این رنج ها به آرامش و سلامت روانی می رساند یاد خدا است که ناراحتی ها و تشویش را از قلب آدمی می زداید و از هجوم هیجان و اضطراب به دل جلوگیری می کند. در نهایت آرامش را از آن کسانی می داند که قلبی سرشار از ایمان داشته باشند. از همین رو است که در منابع دینی مانند آیات قرآنی و روایات حضرات معصومین علیهم السلام برمساله دعا کردن و راز و نیاز و مناجات با خداوند متعال و همچنین حضور در اماکن مقدسه مانند حرم اولیای الهی و توسل به اهل بیت (ع) و پیامبر (ص) تاکید شده است. از جمله این دعا ها، دعای شریف و پر فضیلت عرفه امام حسین (ع) است. تاب آوری ظرفیتی است که برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. تاب آوری به معنای مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب آوری استرس را محدود نمی کند. مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، برسختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند (برهانی، ۱۳۹۲). تاب آوری روند تدریجی از رشد و گسترش ظرفیت های زیستی است که در مواجهه با چالشهای هیجانی، اجتماعی و زیستی زندگی شکل می گیرد. تاب آوری جبران ترمیم صدماتی است که به فرد کمک می کند تا در مقابل مشکلات و دشواری های آینده با قدرت و توان بیشتری رو به رو شود. وقتی فرد با مشکلات زندگی مواجه می شود تاب آوری را به اشکال مختلف مانند انعطاف پذیری در برابر سختی ها، دوباره از جا برخاستن و با مقاومت به راه خود ادامه دادن نشان می دهد. تاب آوری این امکان را برای فرد ایجاد می کند که در آینده سختی ها را زودتر شناسایی کند و دیدگاه و نگرشی متفاوت تر از قبل و انعطاف پذیری بیشتری نسبت به آن شرایط داشته باشد. توان تاب آوری هر فرد به مجموعه ی باورها، مهارت هایش و حمایت هایی که دریافت می کند، بستگی دارد. این توانایی در نتیجه ی تجربیات زندگی و شناخت ظرفیت های حمایتی فرد گسترش می یابد و به شکل گیری هر چه بیشتر پاسخ های تاب آورانه در او منجر می شود (بیرشک، ۱۳۹۶). «تاب آوری در واقع ظرفیت و سرمایه ای است که به وسیله آن، فرد می تواند سکان زندگی را علی رغم وجود شرایط ناملایم و دشواری هایی که در طی مسیر با آنها مواجه می شود، به خوبی هدایت کند» (آلوردو گرادوس به نقل از علیزاده، ۱۳۹۵). راتر تاب آوری را با شش مرحله توصیف کرده است: ۱- پاسخ شخص به رویداد استرس زا تحت تاثیر روش ادراک موقعیت، ظرفیت پردازش تجارب و معنی دادن به آنها و جای دادن آنها در سیستم اعتقادی اش قرار می گیرد. ۲- این مساله به میزان زیادی اهمیت دارد که افراد با شرایط ناگوار و رویدادهای استرس زای زندگی چگونه مواجه می شوند. ۳- توانایی افراد برای مثبت عمل کردن بستگی به اعتماد به نفس و خودکارآمدی آنها دارد. ۴- روابط عاطفی ایمن و استوار، موفقیت و پیشرفت و تجارب مثبت، علاوه بر ویژگی های خلقی اهمیت دارد. ۵- تاثیر محیط های غیر مشترک بیشتر از محیط های اشتراکی است. ۶- توانایی کنار آمدن موفقیت آمیز با موقعیت های استرس زا می تواند در سراسر زندگی افزایش یابد؛ طبیعی است که در زندگی چالشهایی داشته باشیم و بر آنها غلبه یابیم. به طور خلاصه، منظور از تاب آوری، مجموعه ای از ویژگی هاست که آسیب پذیری فرد را در مقابل مخاطره ها کم می کند (راتر به نقل از علیزاده، ۱۳۹۵). ویژگی های افراد تاب آور : مطالعات و پژوهش های مختلف ویژگی های متفاوتی را برای افراد تاب آور ذکر کرده اند. برخی از این ویژگی ها عبارتند از : عزت نفس، اطمینان، خوش بینی، امید، استقلال، تمایل برای رشد و خود ارتقایی، توانایی کنار آمدن با استرس، اجتماعی بودن افراد، نگرش مثبت درمواجهه با مشکلات و حل آنها، بینش مندی، توانایی برقراری روابط بین فردی، ابتکار عمل، خلاقیت، شوخ طبعی

و طنز، اخلاقی بودن، استفاده از سازوکارهای دفاعی پریش یافته (فانیوف به نقل از علیزاده، ۱۳۹۵). امام حسین (ع) به عنوان الگوی کامل عبودیت در آیین کلام وحی و به عنوان مفسر علمی زلال وحی، بهره مند از علم الهی، هدایتگر و منادی تربیت ربانی می باشد. کلام و اشارات، سخنان و جملات حکیمانه و دعا و مناجات حضرت سیدالشهدا (ع) سرشار از روح پیام قرآن و نقل کمال وحی و الهام بخش سیره و سنت رسول الله (ص) و امیرالمومنین علی (ع) و در بردارنده رمز و راز هستی و زندگی جاوید و حقیقت بندگی و خداپرستی است. حضرت امام حسین (ع) را باید به حق نماد از خودگذشتگی و قبله ی کمال و سعادت دانست. آن حضرت تجسم کامل مکتب ایثار و از خود گذشتگی، شهامت و وارث پیامبران بزرگی بودند که به انسان چگونه زیستن را آموخت. آن حضرت به جهت راز و نیاز با خالق هستی با گسترده شدن سفره رحمت و مغفرت از سوی خالق هستی با آتش شوق و اشتیاق وصال دست به دعا و نیایش گشودند تا به فرزندان آدم راه فراگیری تعلیم و تربیت و تقاضای بهتر من معنوی را که با دعا و نیایش برما ارزانی داشته است را بیاموزند. دعا همچون باران بهاری است که سرزمین دلها را سیراب می کند و آرامش را بر شاخسار روح و جان آدمی ظاهر می سازد. انسان در دعا با خدای خود مناجات می کند و از مشکلاتی که در زندگی او را نگران کرده، به او پناه می برد. بی تردید با بازگو کردن مشکلات، حالت آرامش روانی به انسان دست می دهد و از تشویش خاطر رهایی می یابد. دعا به درگاه الهی منشاء آرامش روح و روان می شود و درد و غم را از انسان زایل می سازد و انسان احساس می کند یک پناهگاه قوی و محکم دارد که حامی و پشتیبان اوست. امام حسین (ع) در روز عرفه با حضرت حق و شناخت صفات جمال و جلال پروردگار با قلبی مملو از عشق خداوند شروع به مناجات با خالق هستی با خواندن دعای شریف و پرفضیلت عرفه می کنند. دعای عرفه شامل مناجات ها و راز و نیازهای بسیار زیبای آن حضرت با خدای سبحان است. دعای زیبا و شریف عرفه یکی از نمونه های ارزشمندی می باشد که از سوی آن حضرت برای تمام عاشقان و دلدادگان و پیروان آن امام همام به یادگار مانده است. دعای عرفه از معجزات فکری امام حسین (ع) است که در آن مولفه های خداشناسی، خودشناسی، هستی شناسی، ارتباط انسان با خدا و طلب مغفرت و بازگشت را به زیبایی بیان کرده اند که ما در اینجا به گوشه ای از مفاهیم تاب آوری بر اساس دعای عرفه پرداخته شد.

### پیشینه تاب آوری

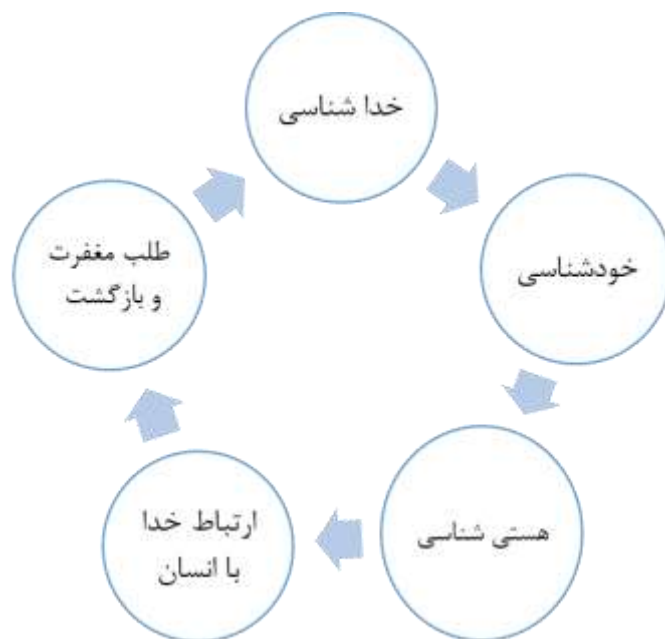
مفهوم تاب آوری ابتدا توسط فعالیت های عالمانه و اولیه افرادی چون گامزی، راتر و ورنر موجب پیشبرد مطالعه در این حوزه شد. در رویکرد روانشناسی مثبت گرا، توجه به استعدادها و توانمندی های انسان در سالهای اخیر مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است. تاب آوری به مجموعه عواملی که منجر به پیامدهای سازگاران در حضور شرایط ناگوار می گردند و دارای تاریخچه ای طولانی است گفته می شود که سبب سازگاری هرچه بیشتر افراد با نیازها در شرایط ناگوار می باشند که در ابتدا خاستگاه این پژوهش ها، نظریه های دانشگاهی نبوده، بلکه مطالعه در زمینه شناخت پدیدارشناختی ویژگی های نجات یافتگانی است که از شرایط ناگوار نجات یافته اند و افرادی که در محیط های خطرآفرین زندگی می کردند، منشاء این مطالعات بود (ریچاردسون به نقل از علیزاده، ۱۳۹۵). تاب آوری ابزاری است که به وسیله آن افراد از طریق واکنش به رخدادهای زندگی فرصتی برای انتخاب هوشیارانه جهت نجات از شرایط ناگوار پیدا می کنند و به طور دقیق تری بیانگر ماهیت نسبی و نه ثابت است، به وجود آمدن تا کسانی که آسیب ناپذیر هستند را در بر بگیرد (لوتار، سی چتی و بکر به نقل از علیزاده، ۱۳۹۵). از دیدگاه تاریخی در زمینه تاب آوری سه موج پژوهش مطرح گردیده است. موج اول، واکنشی به این پرسش بود که چه ویژگی هایی تفکیک کننده افرادی است که علی رغم عوامل خطرآفرین با شرایط ناگوار، نسبت به افرادی که رفتارهای مخرب نشان می دهند، پیشرفت می کنند. بیشتر ادبیات و منابع موجود تاب آوری جستجویی است جهت توصیف ویژگی های تاب آورانه

درونی و برونی که به افراد کمک می کند تا خود را تطبیق دهند و کارکرد قبلی خود را باز یابند. فهرستی از ویژگی های ارائه شده، پیامد موج اول پژوهش های تاب آوری بود. موج دوم، تلاشی جهت کشف فرآیندهای دستیابی به ویژگی های شناخته شده تاب آوری بود. بنابراین، تاب آوری به عنوان فرآیندهای تطابق با شرایط ناگوار، به صورتی مطرح بود که به شناسایی، تحکیم و تقویت ویژگی های تاب آوری با عوامل حفاظتی منجر می گردد. موج سوم، به مفهوم کنونی تاب آوری منجر گردید. آشکار شد که فرآیند انسجام مجدد بعد از هم گسیختگی نیاز به نوعی نیروی انگیزشی دارد. در این موج، تاب آوری به عنوان نیروی انگیزشی مطرح شد که فرد را برای جستجوی خرد، خود شکوفایی، نوع دوستی و هماهنگی با نیروی معنوی قدرت برمی انگیزد (ریچاردسون به نقل از علیزاده، ۱۳۹۵).

### مولفه های تاب آوری

بر اساس تعریف هایی که برای تاب آوری بیان شده است، می توان مفاهیم روان شناختی زیر را جزء عناصر اصلی تاب آوری دانست.

**خداشناسی:** خداشناسی در لغت به معنای شناختن خداوند و ایمان به اوست. خداشناسی در اصطلاح به معنای اینست که انسان به حقیقتی برسد که درک کند خداوند علت و خالق اوست و او عین نیاز و متعلق به خداوند است. چنانکه در قرآن می فرماید: "يا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ". "ای مردم شما همگی نیازمند به خدایید، تنها خداست که بی نیاز و شایسته هرگونه حمد و ستایش است." خداشناسی در روایات و احادیث: پیامبر اکرم (ص) در نهج الفصاحه در باب خداشناسی می فرمایند: "أَفْضَلُ الْعَمَالِ الْعِلْمُ بِاللَّهِ إِنَّ الْعِلْمَ يَنْفَعُكَ مَعَ قَلِيلِ الْعَمَلِ وَكَثِيرُهُ وَإِنَّ الْجَهْلَ لَا يَنْفَعُكَ مَعَ قَلِيلِ الْعَمَلِ وَلَا كَثِيرُهُ" "بهترین اعمال، خداشناسی است. کاری که با علم قرین است، کم و زیاد آن نافع است و کاری که با جهالت قرین باشد، نه کم آن سود می دهد و نه زیاد آن (شبانکاری، ۱۳۹۸). خداشناسی سنگ اول دین است. همچنین خداشناسی سنگ اول آدمیت است و انسانیت و آدمیت و اخلاق بدون شناخت خدا معنا ندارد؛ یعنی هیچ امر معنوی بدون اینکه آن سر سلسله معنویات پایش به میان آید معنا ندارد (مطهری، ۱۳۹۲).



شکل ۱ مولفه های تاب آوری

## راه‌های شناخت خدا

برای شناختن خداوند راه‌های متعددی وجود دارد که ما در این جا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

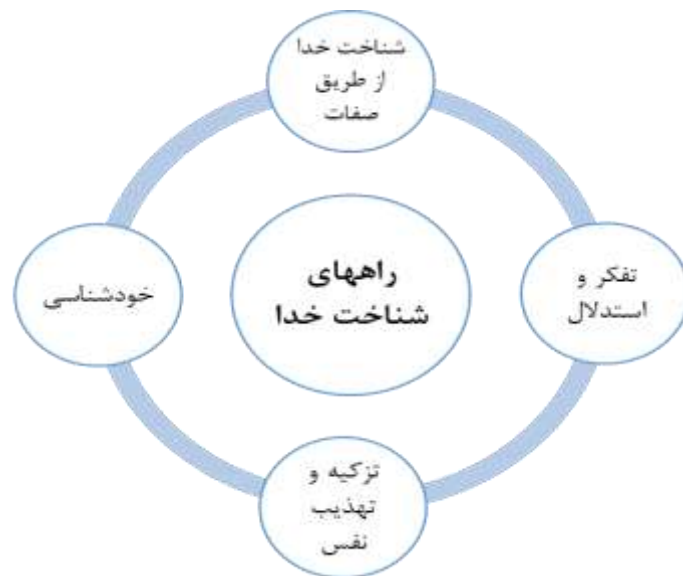
۱- **شناخت خدا از طریق صفات الهی:** شناخت حضوری انسان راهی است برای شناخت حضوری حق که راه عرفان و شهود است و هم شناخت حصولی آدمی راه شناخت حصولی پروردگار است که ارتباط می‌یابد با تامل در آثار و حکمت‌هایی که خداوند جل جلاله و عم نواله در وجود انسان نهاده است و شناخت آنها معرفت آدمی را نسبت به صفات خدا زیاد می‌گرداند. (مصباح یزدی، ۱۳۸۸) امام حسین (ع) در دعای عرفه اینگونه خدای خویش را مورد خطاب قرار می‌دهد: "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَيْسَ لِقَضَائِهِ دَافِعٌ، وَلَا لِعَطَائِهِ مَانِعٌ، وَلَا كَصُنْعِهِ صُنْعٌ صَانِعٍ، وَهُوَ الْجَوَادُ الْوَاسِعُ، فَطَرَ أَجْنَاسَ الْبَدَائِعِ، وَأَثَقَنَ بِحِكْمَتِهِ الصَّنَائِعِ، لَا تَخْفَى عَلَيْهِ الطَّلَائِعُ، وَلَا تَضِيغُ عِنْدَهُ الْوُدَائِعُ، جازِي كُلِّ صَانِعٍ، وَرَائِشُ كُلِّ قَانِعٍ، وَرَاحِمٌ كُلِّ ضَارِعٍ" "ستایش ویژه خداست که برای تقدیر و سرنوشتش برگرداننده‌ای و برای بخششش بازدارنده‌ای و همانند ساخته‌اش ساخته هیچ سازنده‌ای نیست و او سخاوتمند و وسعت‌بخش است، انواع مخلوقات را پدید آورد و ساخته‌ها را با دانایی و فراستش استوار ساخت، پیش‌تازی‌ها بر او پوشیده نمی‌ماند و امانت‌ها نزد او ضایع نمی‌شود، پاداش‌دهنده هر سازنده و بی‌نیازکننده هر قناعت‌گر و رحم‌کننده بر هر نالان است.

۲- **تفکر و استدلال:** تفکر به معنای اندیشیدن و فعالیت عقل است. نیرویی است پویا که آدمی را از علم به معلوم می‌رساند و به آن می‌پردازد و تفکر عبارت است از کوشش و جولان آن نیرو به اقتضای عقل و خرد که این نیرو ویژه انسان بوده و در حیوان نیست (راغب اصفهانی، ۱۳۸۵) عنصر فکر و اندیشه از مهمترین عناصری است که در راس تعالیم عالیه دین مقدس اسلام قرار دارد. سر حلقه‌ی ایجاد و تقویت باورهای دینی، تفکر صحیح است. تفکر در عظمت هستی و آفریدگار آن، انسان را دارای شانی والا و باکرامت کرده، چنین انسانی تلاش می‌کند حقیقت را شناخته و به دنبال آن حرکت کند و در طی این مسیر به بشارت‌ها و اندرزها توجه نموده و درصدد تقویت و تعمیق باورهای دینی خویش برمی‌آید و بدین ترتیب به معرفت و بصیرت کامل می‌رسد (توانایی و کاظم خلیج، ۱۳۹۶). انسان وقتی به نفس خود به عنوان آیتی از آیات الهی نگاه کند از همه چیز بریده و به پروردگار خویش توجه خواهد کرد و در سایه مطالعه کتاب نفس است که معرفت خداوند نیز برای انسان حاصل می‌شود و از این طریق برای او کشف خواهد شد که او فقر و نیاز و عین ربط به خداوند است. به گونه‌ای که از خود چیزی ندارد و مملوک حق سبحانه است (طباطبایی، ۱۳۷۲). خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: "وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ" "خداوند شما را از شکم مادرانتان خارج نمود در حالی که هیچ چیز نمی‌دانستید و برای شما گوش و چشم و عقل قرار داد تا شکر نعمت او را به جای آورید". امام حسین (ع) در دعای عرفه می‌فرماید: "فَأَبْتَدَعْتَ خَلْقِي مِنْ مَنِيٍّ يُمْنِي، وَأَسْكَنْتَنِي فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ بَيْنَ لَحْمٍ وَدَمٍ وَجِلْدٍ؛" "در نتیجه وجودم را پدید آوردی از نطفه ریخته شده و در تاریکی‌های سه‌گانه میان گوشت و خون و پوست جایم دادی.

۳- **تزکیه و تهذیب نفس:** هر کس نفس خود را بشناسد، با آن مجاهده می‌کند و خدای خود را عبادت می‌کند و هر کس خدا را عبادت کند، خدا را آنگونه که شایسته اوست، شناخته است و ثمره آن معرفتی است که اگر می‌داشت برایش حاصل شده است (شبر، ۱۴۰۷ق). هر کس نفس خود را شناخت و به آن توجه داشت، خواهد یافت که نفس اماره به سوء است و او را به گناه می‌خواند. در این صورت، برای دوری از گناه به مجاهده با نفس خود خواهد پرداخت و به عبادت پروردگار روی خواهد آورد و کسی که خدا را عبادت و اطاعت کند، درحقیقت خدا را آن گونه که حقیقتش می‌باشد شناخته است و کسی که معصیت خدا کند، نه تنها گویا خدا را نشناخته است، بلکه حال او از کسی که در حقیقت خدا را نشناخته بدتر است؛ چون از معرفت

خود منتفع نمی شود (افشارپور، ۱۳۹۴) تزکیه زمانی اتفاق می افتد که نفس ما از آلودگی ها پاک شود. این کار با توبه از گناهان آغاز می شود؛ اما برای تداوم پاک ماندن جان و دل انسان، می بایست علاوه بر توبه به سایر دستوراتی که خداوند فرمان داده است، عمل نمود (اعتصامی و خدایی، ۱۴۰۲). امام حسین در دعای عرفه می فرماید: "مَتَى غِبْتَ حَتَّى تَحْتَاجَ إِلَى يَدِّ دَلِيلٍ عَلَيْكَ؟! ... عَمِيَّتْ عَيْنٌ لَا تَرَكَ عَلَيْهَا رَقِيْبًا" " الهی کی و کجا غایب بودی؟ تا محتاج دلیلی باشی که بر تو دلالت کند؟! ... کور است چشم [دلی] که تو را [همراه] و مراقب خود نمی بیند».

۴- **خود شناسی** : خدا شناسی را که مقدمه خودشناسی است را می توان از جهت دیگر موردتامل قرار داد، از آنجایی که فطرت آدمی با معرفت خدا عجین است، دعوت به خودشناسی در واقع دعوت به خداشناسی و ارتباط با خداست. امیرالمومنین علی (ع) می فرماید: خدایا تو قلب ها را با محبت به خود و عقل ها را با معرفت خود سرشته ای (مجلسی، ۱۴۰۳) بنابراین خودشناسی مقدمه محبت و معرفت به خداست.



شکل ۲ راه های شناخت خدا

### آثار خداشناسی

۱- **ایمان و آرامش در زندگی**: ایمان به خدا و راز و نیاز با او به انسان امید و توان می دهد و انسان احساس می کند به پناهگاه مطمئن و با قدرتی متکی است و از این رو، احساس نشاط و توانمندی می کند و اگر این ارتباط با آن منبع عظمت و رحمت قطع باشد، احساس دل تنگی و نگرانی در او ایجاد می شود و به بیماری های روانی گرفتار می آید (پروا، ۱۳۸۰). انسان هر چه به خدا ایمان بالاتری پیدا کند، عطش و نیاز درونی اش کم می شود و وقتی قدم در راه ایمان به خدا می گذارد احساس بی نیازی کرده و به آرامش مطلق می رسد و هرگاه به خدای کاذب ( هوای نفس ) نزدیک شود، اضطرابش زیاد می گردد (محمدی ری شهری، ۱۳۶۱). قرآن کریم در این باره می فرماید: "تنها آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید تنها با یاد خدا دل ها آرامش می یابد. " امام حسین (ع) در دعای عرفه می فرماید: "یا مَنْ عَارَضَنِي بِالْخَيْرِ وَالْإِحْسَانِ وَعَارَضْتُهُ بِالْإِسَاءَةِ وَالْعِصْيَانِ، يَا مَنْ هَدَانِي لِلْإِيمَانِ مِنْ قَبْلِ أَنْ أُعْرِفَ شُكْرَ الْإِمْتِنَانِ" "ای که با من به خیر و احسان روبرو شد و من با بدی و نافرمانی با او روبرو گشتم، ای که به ایمان هدایتیم نمود، پیش از آنکه سپاس نعمت هایش را بشناسم".

۲- **اجابت دعا**: نخستین شرط استجاب دعا، معرفت و شناخت کسی است که او را می خوانیم، اگر ندانیم چه کسی را می خوانیم و چگونه قدرتش بر ما احاطه دارد؛ چطور برآورده شدن حاجاتمان را از او توقع داشته باشیم؟ دعا کننده باید خدا را

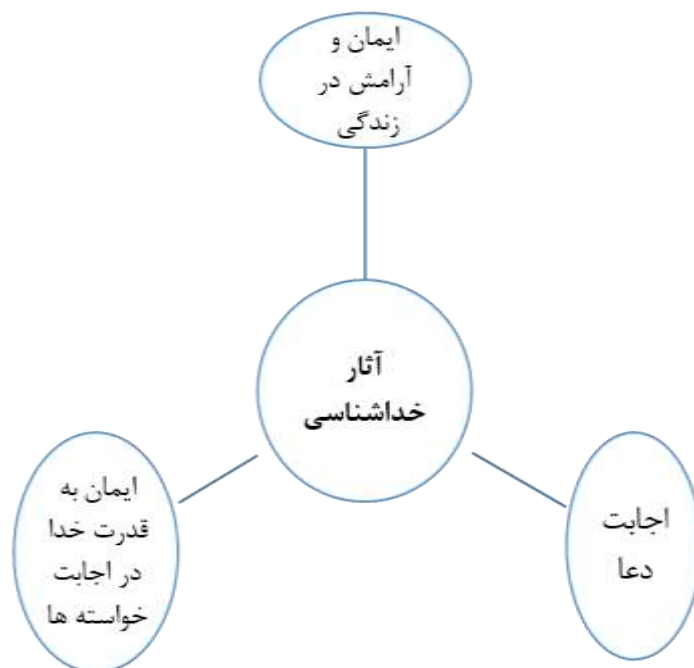
به مالکیت، قدرت، عظمت، توانایی، علم، آگاهی و لطف و کرم یافته و شناخته باشد؛ خالق خود را موثرترین موجود در عالم یافته و به او ایمان داشته باشد، سپس با این معرفت خواسته اش را مطرح کند (آخوند علی و مرادی، ۱۳۹۸). از دیگر آثار خداشناسی اجابت دعا است. شناختی که ملازم با اجابت است. شناخت قلبی پس از رفع کلیه موانع شناخت و گذر از مرحله تقوا و رسیدن به مرتبه یقین و طی کردن مراحل ذکر و انس و عشق و انقطاع است. در این مرحله بنده به مرحله ای می رسد که قادر به دخل و تصرف در عالم کائنات است. چرا که از غیر منقطع شده، به حق متصل گشته و اراده اش در اراده خداوند فانی می شود. (محمدی ری شهری، ۱۳۶۱). امام حسین (ع) در دعای عرفه می فرماید: "يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ يَا بَدِيءُ، يَا بَدِيْعُ لَائِدُ لَيْلٍ، يَا دَائِمًا لَأَنفَادِ لَيْلٍ، يَا مَنْ هُوَ قَائِمٌ عَلَى كُلِّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ، يَا مَنْ قَلَّ لَهُ شُكْرِي فَلَمْ يَحْرَمْنِي، يَا مَنْ أَيَّدِيهِ عِنْدِي لِأَتْخَصِي، وَ نِعْمَةٌ لِأَتَجَازِي، فَلَكَ الْحَمْدُ وَالشُّكْرُ يَا مَنْ أَقَالَ عَثْرَتِي، وَنَفَسَ كُرْبَتِي، وَأَجَابَ دَعْوَتِي، وَ إِنُّ أَعْدُدُ نِعْمَكَ وَمِنَّكَ وَكَرَائِمَ مَنَحِكَ لِأُحْصِيهَا " " خداوندا؛ خدایا؛ ای آغازگر؛ ای پدیدآور؛ برای تو همتایی نیست، ای جاودانی که نیستی نداری؛ ای مراقب بر هرکس به آنچه که انجام داده؛ ای که شکرم برای او اندک است ولی محرومم نساخت؛ ای که عطاهایش نزد من شماره نشود و نعمت‌هایش تلافی نگردد؛ ستایش و سپاس تو راست، ای که لغزشم را نادیده گرفت و اندوهم را زدود و دعایم را اجابت کرد و عیبم را پوشاند و گناهم را آمرزید و مرا به خواسته‌ام رساند و بر دشمنم پیروز گرداند، اگر نعمت‌ها و عطاها و بخشش‌های با ارزشت را برشمارم هرگز نمی‌توانم به شماره آرم .

**۳- ایمان به قدرت و توانمندی خدا در اجابت خواسته‌ها :** ایمان به اینکه همه چیز در ید قدرت آفریدگار قادر متعال است و او توانایی برآورده کردن حاجات ما را دارد از شرط‌های اساسی در استجاب دعاست. دعا، عالی‌ترین درجه‌ی باور و ایمان به «بداء» است. خداوند آنجا که به بندگان وعده‌ی اجابت می‌دهد. بلافاصله می‌فرماید: «فَلْيُسْتَجِيبُوا لِي وَ لِيُؤْمِنُوا بِي» پس دعوت مرا بپذیرند و به من ایمان آورند. پیامبر اکرم می فرماید: "ادْعُوا اللَّهَ وَ أَنْتُمْ مَوْقِنُونَ بِالْإِجَابَةِ". " خدا را بخوانید (در درگاهش دعا کنید) در حالی که به اجابت کردن او یقین دارید " (مجلسی، ۱۴۰۳). امام حسین در دعای عرفه می فرماید: "هُوَ لِلدَّعَوَاتِ سَامِعٌ وَلِلْكَرْبَاتِ دَافِعٌ وَلِلدَّرَجَاتِ رَافِعٌ، ... فَلَا إِلَهَ غَيْرُهُ وَلَا شَيْءٌ يَغْدِلُهُ وَ لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ" " او شنونده‌ی دعاها، و دورکننده‌ی بلاها، و بالا برنده‌ی درجات است ... پس معبودی جز او نیست، و چیزی با او برابری نمی‌کند، و چیزی همانندش نیست، اوست شنوای بینی لطیف آگاه، اوست که بر هر کاری قادر است."

### محورهای خودشناسی

خودشناسی: خودشناسی در لغت به معنای خویشتن و خود است. خود شناسی به معنای اطلاع بر خود، شناختن خود و عارف به نفس خودشان می باشد. (دهخدا، ۱۳۶۱) خودشناسی در اصطلاح یعنی شناختن از آن نظر که دارای استعدادها و نیروهایی برای تکامل انسانی می باشد. برای موجودی که فطرتا دارای حب ذات است کاملاً طبیعی است که به خود بپردازد و درصدد شناختن کمالات خویش و رسیدن به آنها باشد. (مصباح یزدی، ۱۳۸۸). تعریف خود شناسی در روانشناسی: خودشناسی یعنی انسان وقتی می تواند درک درستی از جایگاه خود در جهان داشته باشد و تصمیم های درستی در ابعاد مختلف زندگی بگیرد (دوباتن، آلن ترجمه حاجی بیگلو، محمد هادی، ۱۳۹۸). خود شناسی به معنای این است که انسان مقام واقعی خویش را در عالم وجود درک کند، بدانند خاکی محض نیست، پرتویی از روح الهی در او هست، بدانند که در معرفت می تواند بر فرشتگان پیشی بگیرد؛ بدانند که او آزاد و مختار و مسئول خویشتن و مسئول افراد دیگر و مسئول آباد کردن جهان و بهتر کردن جهان است؛ بدانند که او امانت دار الهی است، بدانند که بر حسب تصادف برتری نیافته است تا استبداد بورزد و همه چیز را برای شخص

خود تصاحب کند و مسئولیت و تکلیفی برای خویشتن قائل نباشد (مطهری، ۱۳۹۲). خود شناسی در روایات و احادیث : شناخت نفس راهی برای شناخت خداوند معرفی شده است. پیامبر اکرم (ص) در باب خودشناسی می فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» «هر کس خود را بشناسد قطعاً پروردگار خویش را خواهد شناخت.» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۴). قرآن می فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ» «انسان باید بنگرد که از چه آفریده شده است.» «أَوَلَا يَذْكُرُ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ قَبْلُ وَلَمْ يَكُ شَيْئًا» «آیا انسان به یاد نمی آورد که ما او را آفریدیم و حال آنکه چیزی نبوده است.» امام حسین علیه السلام در دعای عرفه می فرماید: «ثُمَّ أُخْرِجْتِنِي لِلَّذِي سَبَقَ لِي مِنَ الْهُدَى إِلَى الدُّنْيَا تَامًا سَوِيًّا، وَحَفِظْتَنِي فِي الْمَهْدِ طِفْلًا صَبِيًّا، وَرَزَقْتَنِي مِنَ الْعِذَاءِ لَبَنًا مَرِيًّا، وَعَطَفْتَ عَلَيَّ قُلُوبَ الْخَوَاصِ، وَكَفَلْتَنِي الْأُمَّهَاتِ الرَّوَاحِمَ.» «سپس برای آنچه در دانش و آگاهی از هدایتیم گذشته بود مرا کامل و آراسته به دنیا آوردی و در حال کودکی و خردسالی در میان گهواره نگهداری نمودی و از بین غذاها شیر گوارا نصیبم کردی و دل دایه‌ها را بر من مهربان نمودی و مادران پرمهر را به پرستاریام گماشتی.» خود شناسی مقدمه خداشناسی است. اولین گام برای داشتن رابطه با خالق هستی است. زمانی که آدمی خالق و جایگاه خود را در مقابل او نشناسد، نمی تواند با شیوه ای صحیح با آفریدگارش ارتباط برقرار کند و عبودیت او را آنچنان که شایسته و مورد رضایش است، به جای آورد. در مکتب اهل بیت علیهم السلام مقدمه ی خداشناسی، شناخت خود است. انسان با تامل در ذات، صفات و افعال خویش درمی یابد که همه شئون او احتیاج و فقر است و هرگز نمی تواند به خود یا دیگران که مانند او هستند، تکیه کند. چون هیچ موجودی امکان استقلال ندارد بلکه از هر جهت مقهور علل و عوامل بیرونی است که آنها هر کدامشان محکوم علت دیگرند و تحت نظم و نفوذ عامل دیگری اداره می شوند که آن عامل خدای سبحان است. (جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۳) امام حسین علیه السلام در فرازهایی از دعای پرفیض عرفه در باب خودشناسی می فرماید: إلهي أَنَا الْفَقِيرُ فِي فَكَيْفَ لَأَكُونُ فَقِيرًا فِي فَقْرِي؟ «الهي من در غنای خود هم فقیرم تو هستم، پس چگونه در فقرم فقیر تو نباشم؟» إلهي أَنَا الْجَاهِلُ فِي عِلْمِي فَكَيْفَ لَأَكُونُ جَاهِلًا فِي جَهْلِي؟ «خدایا من حتی در زمان دانایی ام، نادانم. پس چگونه در زمان نادانی ام، نادان نباشم؟». «كَيْفَ يُسْتَدَلُّ عَلَيْكَ بِمَا هُوَ فِي وُجُودِهِ مُفْتَقِرٌ إِلَيْكَ؟» « چگونه ممکن است برای اثبات تو استدلال شود بوسیله چیزی که وجودش به تو نیازمند است.»



شکل ۳ آثار خداشناسی

## محورهای خودشناسی

خودشناسی مقدمه‌ی خداشناسی است و برای رسیدن به این مرحله انسان باید با شناخت نیازهای خود و تلاشی برای برطرف کردن نیازهای خود کند. خودشناسی دارای محورهای مختلفی است از جمله روانشناختی، معنوی و مادی می باشد که به این صورت مطرح شده است:

**سلامت جسم:** از دیدگاه دین انسان موجودی کاملاً مادی و طبیعی نیست، بلکه وجود او از دو ساحت جسمانی بدن و غیر جسمانی (روح یا نفس) سامان می یابد. قرآن کریم در مقابل بیان نحوه خلقت آدمیان اعلام می دارد که پس از تکمیل مراحل از آفرینش ساحت طبیعی جنین، مرحله نوینی آغاز می شود که با ساحت غیر جسمانی او در ارتباط است. آنگاه نطفه را به استخوان هایی ساختیم (سعیدی مهر و دیوانی، ۱۳۸۹). در کتاب معراج السعاده این چنین آمده است. "اگر بخواهی خود را بشناسی بدان که هر کسی را از دو چیز آفریده اند: یکی تن که مرکب است از عناصر و امور ظاهری مانند گوشت، پوست، استخوان و رگ و پی. اینها مربوط به عالم جسمانی است و می توان آنها را با چشم دید و یکی دیگر نفس که آنرا روح و جان و عقل و دل گویند و آن جوهری است از عالم ملکوت و گوهرگرانیه ای است از عالم مجردات که نمی توان آنرا با چشم ظاهر دید (نراقی، ۱۳۷۳). امام حسین (ع) در دعای عرفه می فرماید: "فَابْتَدَعْتَ خَلْقِي مِنْ مَنِيَّ يُمْنِي، وَأَسْكَنْتَنِي فِي ظُلُمَاتِ ثَلَاثِ بَيْنِ لَحْمٍ وَدَمٍ وَجِلْدٍ" در نتیجه وجودم را پدید آوردی از نطفه ریخته شده و در تاریکی های سه گانه میان گوشت و خون پوست جایم دادی."

**سلامت روان:** بسیاری از مشکلات روحی و روانی فکری و اخلاقی انسان ناشی از ناخود شناختی است. اگر آدمی حقیقت واقعی خود، هدف خلقت، رابطه خود با خدا، موقعیت خود در نظام هستی، تاثیر زندگی دنیوی در آخرت، نقش اخلاق نیکو و برخورد مناسب با دیگران، سهم ثروت در زندگی و نقش مصیبت ها و خوشی ها را در زندگی بدانند، بسیاری از مشکلات او حل می گردد و زندگی سعادت آمیزی را برای خود رقم می زند (سبحانی، ۱۳۹۲). ابعاد روانشناختی شامل موارد زیر می باشد:

الف) نقش دعا در سلامت روان یکی از مباحث مهم در روانشناسی اسلامی نقش دعا است. در قرآن کریم و روایات معصومان علیه السلام آموزه های بسیاری وجود دارد که بر شناخت و اصلاح نفس دلالت دارد. قرآن کریم در زمینه شناخت نفس می فرماید: "وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ" (مرتضوی زاده، ۱۳۹۹). امام حسین علیه السلام در دعای عرفه می فرماید: "وَمَتَّعْنِي بِجَوَارِحِي، وَاجْعَلْ سَمْعِي وَبَصِيرِي الْوَارِثَيْنِ مِنِّي، وَأَنْصُرْنِي عَلَى مَنْ ظَلَمَنِي، وَأُرِنِي فِيهِ ثَارِي وَمَأْرِبِي، وَأَقْرَبْ بَدَلِكِ عَيْنِي" و مرا به اعضايم بهره مند کن و گوش و چشمم را دو وارث من گردان و مرا بر آن که به من ستم روا داشته پیروز کن و در رابطه با او انتقام و هدفم را نشانم ده و چشمم را بدین سبب روشن گردان. "ارتباط دعا با روانشناس: فیلسوف و روانشناس آمریکایی ویلیام جیمز در این باره می گوید: "ایمان بدون شک، موثرترین درمان اضطراب است. ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. نبود ایمان موجب ناتوانی انسان در برابر سختی های زندگی می شود. رابطه میان ما با خدا ناگسستگی است. اگر ما خود را تحت حمایت خداوند متعال قراردهیم و تسلیم او شویم، تمام آرزوهایمان به تحقق خواهد پیوست. دعا و تاثیر آن بر درمان بیماری ها: از نظر قرآن کریم منشاء و علت اصلی تمام بیماری ها دوری از خداوند است، حال با توجه به اینکه این مساله باعث داشتن نوعی اضطراب دائمی در افراد می شود؛ اینگونه افراد فاقد آرامش بوده و در مقابل افرادی که به خدای سبحان ایمان آورده از پریشانی و اضطراب به دور هستند و یاد خدا مایه آرامش است. خدای سبحان در قرآن می فرماید: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ". امام حسین در دعای عرفه می فرماید: "

فَلَا إِلَهَ غَيْرُهُ، وَلَا شَيْءَ يَغْدِلُهُ، وَلَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ الْلطِيفُ الْخَبِيرُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ” “اللَّهُمَّ إِنِّي أَرْغَبُ إِلَيْكَ وَأَشْهَدُ بِالرُّبُوبِيَّةِ لَكَ مُقِرًّا بِأَنَّكَ رَبِّي، وَأَنَّ إِلَيْكَ مَرَدِّي.”

**ابعاد عاطفی:** منظور از بعد عاطفی که برای مقابله با استرس ها و فشارهای زندگی بیان می شود اینست که فرد نوعی ارتباط با خدا و اولیای دین برقرار کند. این ارتباط انسان را در مواجهه با مشکلات و حل آنها مساعدت می کند. عواطف و احساسات انسان ریشه در قلب آدمی دارد که باید در کنار قوه تعقل و تفکر در انسان رشد و پرورش یابد تا انسان بتواند به تعادل روحی و روانی برسد. یکی از کارکردهای دعا، همین پرورش بعد عاطفی در انسان است که هر کدام از فرازهای دعای عرفه به گونه ای تنظیم شده است که همراه با شناخت و بصیرتی است که به انسان می دهد، عاطفه و احساس او را تحریک می کند تا بتواند در کنار شناخت، احساسی حقیقی نیز پیدا کند (مرتضوی زاده، ۱۳۹۹) امام حسین (ع) در دعای عرفه می فرماید: “الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَيْسَ لِقَضَائِهِ دَافِعٌ، وَلَا لِعَطَائِهِ مَانِعٌ، وَلَا كَصُنْعِهِ صُنْعُ صَانِعٍ، وَهُوَ الْجَوَادُ الْوَاسِعُ، فَطَرَ أَجْنَاسَ الْبَدَائِعِ، وَأَتَقَنَ بِحِكْمَتِهِ الصَّنَائِعِ، لَا تَخْفَى عَلَيْهِ الطَّلَائِعُ، وَلَا تَضِيعُ عِنْدَهُ الْوَدَائِعُ، جَارِي كُلِّ صَانِعٍ، وَرَإِشُ كُلِّ قَانِعٍ، وَرَاحِمٌ كُلِّ ضَارِعٍ، وَ مُنْزِلُ الْمَنَافِعِ وَالْكِتَابِ الْجَامِعِ بِالنُّورِ السَّاطِعِ، وَهُوَ لِلدَّعَوَاتِ سَامِعٌ، وَ لِلْكَرْبَاتِ دَافِعٌ، وَلِلدَّرَجَاتِ رَافِعٌ، وَ لِلْجَبَابِرَةِ قَامِعٌ.” “ستایش ویژه خداست که برای تقدیر و سرنوشتش برگرداننده ای و برای بخشش بازدارنده ای و همانند ساخته اش ساخته هیچ سازنده ای نیست و او سخاوتمند و وسعت بخش است، انواع مخلوقات را پدید آورد و ساخته ها را با دانایی و فراستش استوار ساخت، پیش تازی ها بر او پوشیده نمی ماند و امانت ها نزد او ضایع نمی شود، پاداش دهنده هر سازنده و بی نیاز کننده هر قناعت گر و رحم کننده بر هر نالان و فرستنده سودها و نازل کننده کتاب جامع با نور درخشان است، او شنونده دعاها و دورکننده نگرانی ها و بالا برنده درجات و کوبنده گردنکشانش است.” هستی شناسی: هستی شناسی در لغت به معنای شناخت جهان، گیتی و عالم است. (دهخدا، ۱۳۵۱). شناخت جهان عبارت است از تعامل انسان با جهان خارج از خود، انسان بعد از تعامل است که می گوید، می بینم، می شنوم و می شناسم (سبحانی و رضایی، ۱۳۹۲).

**هستی شناسی در روانشناسی:** هستی شناسی عبارت است از علم یا مطالعه بودن. مفهوم بودن دارای دو معنی است: ۱- چیزهایی که هستند یا وجود دارند. ۲- آن چیزی که تمام موجودات در آن اشتراک دارند، یعنی بودن یا وجود. اگر این معنی را بپذیریم آنگاه می توان گفت هستی شناسی عبارت است از مطالعه آنچه که هست یا آنچه وجود دارد؛ مطالعه آن چیزی که تمام پدیده ها و موجودات در مورد آن اشتراک دارند، یعنی بودن یا وجود. هستی شناسی مطالعه هر چیزی است از نظر بودن (بیاتی، ۱۴۰۰).

هستی شناسی در روایات و احادیث: امام حسین (ع) در باب هستی شناسی می فرماید: “ای فرزند آدم، تو همان روزهایی هستی که سپری می کنی، هرروز که می گذرد بخشی از وجود تو از دست می رود (دیلمی، ۱۳۷۱). محورهای هستی شناسی: شناخت هستی و جهان دارای ابعاد مختلفی می باشد که انسان با سیر در آنها به عظمت و بزرگی خالق هستی پی می برد. ابعاد و محورهای شناخت هستی به شرح ذیل می باشد:

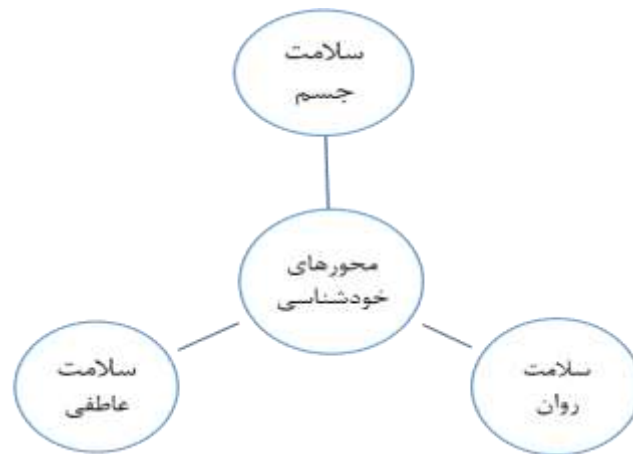
۱- پدیده شناسی: جهان هستی، نشانه و آئینه اسماء و صفات الهی در نگرش ائمه اطهار علیهم السلام است که در رابطه خداوند با مخلوقات یعنی جهان آفرینش و انسان با دو واقعیت تبیین می شود. الف) عالم هستی، آیات و نشانه های خداوند است. ب) عالم هستی ظهوراتی از اسماء و صفات جلوه حضرت حق تعالی است؛ امام علی (ع) در سخنانی می فرماید: استواری آفرینش، نشانه ای کافی بر اوست و ترکیب طبیعت در دلالت بر او بس است و حدوث پدیده ها بر قدمت او دلیل است و محکم داشتن خلقت عبرتی بسنده برای پی بردن به او است (صدوق، ۱۳۹۰ق). در سراسر قرآن آیات فراوانی درباره زمین، آسمان، ستارگان، خورشید، ماه، ابر، باران، حرکت کشتی ها، دریاها، گیاهان، حیوانات و بالاخره هر امر محسوسی وجود دارد که بشر در اطراف خود می بیند و از آنها به عنوان موضوع هایی یاد کرده است که درباره آنها دقیقاً باید اندیشید و نتیجه گیری کرد. در

قرآن کریم می فرماید: " بگو به مردم دقت و مطالعه کنید، ببینید در آسمان ها و زمین چه چیزهایی است (قاسم پور دهقانی و بختیار نصرآبادی، ۱۳۸۸). در قرآن کریم آیات متعددی دربارهٔ ایجاد پدیده ها آمده است. خداوند در قرآن کریم می فرماید: "إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ" "مسلم در آفرینش آسمان ها و زمین و در پی یکدیگر آمدن شب و روز برای خردمندان نشانه هایی است." حضرت امام حسین (ع) در دعای عرفه دربارهٔ خلقت آفریدگان می فرماید: " يَا مَنْ كَبَسَ الْأَرْضَ عَلَى الْمَاءِ وَسَدَّ الْهَوَاءَ بِالسَّمَاءِ " "ای آن که زمین را بر آب انباشت، و هوا را به آسمان بست " " يَا مَنْ أَرْسَلَ الرِّيحَ مُبَشِّرَاتٍ بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ " "ای که بادها را مژده دهندگانی پیشاپیش باران رحمتش فرستاد " ۲- اسامی فرشتگان: یکی از اصول مسلم جهان شناسی اسلامی وجود موجوداتی است که آنها را "ملک یا فرشته" میخوانیم. در آیات و روایات فراوانی از فرشتگان و ویژگی های، اوصاف و افعال آنان سخن گفته شده است. از پاره ای آیات روشن می شود که گروهی از فرشتگان، کارگزاران فرشته وحی (جبرائیل) و فرمانبردار اویند و فرشته ی قبض روح (عزرائیل) نیز مامورانی از میان دیگر فرشتگان دارد. برخی روایات نیز گویای آن هستند که در میان فرشتگان جبرائیل، میکائیل، اسرافیل و عزرائیل از جایگاه ویژه و بلندی برخوردارند (سعیدی مهر و دیوانی، ۱۳۸۹). امام حسین (ع) در دعای عرفه می فرماید: "وَرَبَّ جَبْرَائِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَإِسْرَافِيلَ" "پروردگار جبرائیل و میکائیل و اسرافیل".

#### ارتباط انسان با خدا

خدا، جهان و انسان باهم رابطه ای متقابل و بسیار نزدیک دارند. انسان خداجو آفریده شده است. او به دلیل مسئولیتش پاسخگوی رفتار خود و نیز اعمال ناشایست خود است. گناهان او رابطه اش را با خدا تیره می سازند؛ مهربانی، لطف و بخشندگی خدا، به واسطهٔ پشیمانی انسان نه به واسطهٔ رفتار خود آن رابطهٔ تیره شده را اصلاح می کند. در اسلام، همواره با یک ارتباط انسان، خدا سروکار داریم. این ارتباط شخصی با خدا، از جانب انسان به واسطهٔ اعتماد وی به خدا و از طرف خدا، به واسطهٔ رحمت وی تعیین می شود (ایرانی و صادقی، ۱۳۹۰). ابتدای ارتباط خدا و انسان، ابتدای آفرینش انسان است اما آفرینش انسان مقارن با زندگی او در عالم ماده نیست و حیات دنیوی، حیات متاخر او محسوب نمی شود. آدمی قبل از ورود به جهان ماده، مقیم عالم ملکوت و بهشت اعلی بود و آن عالم؛ چنان شرافت و علوی داشت که به هیچ رو قابل سنجش با دنیای خاکی نبود (رحیم پور، ۱۳۸۴). امام حسین (ع) در دعای عرفه می فرماید: "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَيْسَ لِقَضَائِهِ دَافِعٌ وَلَا لِعَطَائِهِ مَانِعٌ وَلَا لَصْنَعِهِ صَانِعٌ" "قدرت خداوند بالای همه قدرت هاست، نه کسی می تواند آن چه را خداوند خواسته از خودت دفع کند و نه آن که اعطا و بخششی را که او برای بنده ای خواسته از رسیدنش ممانعت و جلوگیری نماید و همه قدرت ها در جهان از قدرت پروردگار سرچشمه می گیرد، حتی سوزندگی آتش و برندگی شمشیری اذن او نمی باشد. ستایش خداوندی را که کسی از فرمان قضایش نمی تواند سرپیچی کند و مانعی نمی تواند او را از اعطای عطایا، باز دارد و صنعت هیچ صنعتگری به پای صنعت او نرسد." و در فراز دیگری می فرماید: "فَطَرِ اجْنَاسِ الْبِدَائِعِ وَ اتَّقِنِ بِحِكْمَتِهِ الصَّنَائِعَ" "اوست که بدایع خلقت را به سرشت و صنایع گوناگون وجود را با حکمت خویش استوار ساخت." "تمام نوآوری ها و پیدایش صنایع تا مرز نهایی تکامل از قدرت مطلقه خداوند است." و در ادامه می فرماید: "فَسُبْحَانَكَ سُبْحَانَكَ مَنْ مَبْدَى مَعِيدٍ مَنْزَهٌ اسْتِخْدَائِيَّ كَمَا أَنَّكَ تَبْدَأُ بِمَا تَشَاءُ وَ تَعِيدُ بِمَا تَشَاءُ" "ارتباط انسان با خدا در روانشناسی: اینسورث چهار ملاک برای تکیه گاه دل بستگی برمی شمارد که از این میان دو ملاک در مورد خداوند صدق می کند. اول اینکه خدا به عنوان منبع و مبنای امنیت برای افراد است هنگامی که دچار استرس و آشفتگی روانی می شوند و دیگر آنکه خدا به عنوان منبع حمایت کننده و مطمئن برای کشف و جست و جو در محیط اطراف می باشد. بنابراین می توان

خداوند را به عنوان تکیه گاه دل‌بستگی به حساب آورد و پذیرفت؛ زیرا همان ویژگی هایی را که سایر تکیه گاههای دل‌بستگی دارند، او نیز دارد (زاهد بابلان و رضایی، ۱۳۹۱). دل‌بستگی به خدا به خوش بینی، رضایت از زندگی، کاهش اضطراب، افسردگی و بیماری های جسمی منجر می شود (رنجبر، نصرتی، بناب غفاری و حسنی، ۱۴۰۰).



شکل ۴ محورهای خودشناسی

#### راههای ارتباط انسان با خدا

راههای متعددی برای ارتباط انسان با خداوند وجود دارد که ما در این جا به برخی از آنها اشاره می کنیم:

۱- **تفکر و اندیشیدن:** اندیشه مانند بذری است که در ذهن جوانه می زند، در دل و قلب ریشه می دواند و برگ و بار آن به صورت اعمال ظاهر می گردد. اندیشه، بهار زیبایی را پرتراوت و زیبا می سازد، استعدادها را شکوفا می کند و امید به آینده ای زیبا تر را نوید می بخشد. علاوه بر آن می تواند برترین عبادت ها باشد (اعتصامی و خدایی، ۱۴۰۲). انسان لااقل در هر شب و روز باید فکر کند در اینکه آیا مولایش که وی را در این دنیا آورده و تمام اسباب آسایش و راحتی را از برای او فراهم کرده و بدن سالم و قوای صحیحه که هریک دارای منافع است به او عنایت کرده و این همه بسط بساط نعمت و رحمت کرده و از طرفی این همه انبیاء فرستاده و کتاب ها نازل کرده و راهنمایی نموده، آیا وظیفه ی ما با این مولای مالک الملوک چیست؟ آیا تمام این بساط فقط برای همین حیات حیوانی و اداره کردن شهوت است یا مقصود دیگری در کار است؟ اگر انسان عاقل لحظه ای فکر کند، می فهمد که مقصود از این بساط چیز دیگری است (خمینی، ۱۳۸۱). امام حسین (ع) در دعای عرفه می فرماید: "الْهِي عِلْمٌ بِاخْتِلَافِ الْأَثَارِ وَ تَنَقُّلَاتِ الْأَطْوَارِ، أَنْ مَرَادَكَ مِنِّي أَنْ تَتَّعَرَّفَ إِلَيَّ فِي كُلِّ شَيْءٍ، حَتَّى لَا أَجْهَلَكَ فِي شَيْءٍ" "معبودم از اختلاف آثار و تغییرات احوال دانستم که خواسته‌ات از من این است که خود را در هر چیز به من بشناسانی تا در هیچ چیز نسبت به تو جاهل نباشم".

۲- **سیر و اندیشه در آفاق:** راه دیگر شناخت اوصاف الهی، سیر در آفاق و انفس است. در پرتو این مطالعه، انسان می تواند به برخی اوصاف الهی راه یابد. از مطالعه و بررسی نظم جهان هستی، حیوانات، گیاهان و حتی خود انسان آشکار می گردد که ناظم و خالق هستی براساس سنخیت علت و معلول باید از صفت علم، حکمت و قدرت برخوردار باشد و همچنین از انسجام و وحدت حاکم برجهان هستی می تواند به وحدت و توحید خالق و ناظم هستی پی ببرد (سبحانی و محمد رضایی، ۱۳۹۲). در سراسر قرآن آیات فراوانی درباره زمین، آسمان، ستارگان، خورشید، ماه، ابر، باران، حرکت کشتی ها، دریاها، گیاهان، حیوانات و بالاخره هر امر محسوسی وجود دارد که بشر در اطراف خود می بیند و از آنها به عنوان موضوع هایی یاد کرده است که درباره آنها دقیقاً باید اندیشید و نتیجه گیری کرد. در قرآن کریم می فرماید: "قَدْ خَلَقْتُ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنًا فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ" "پیش از شما، سنت هایی وجود داشت؛ و هر قوم، طبق اعمال و صفات خود سرنوشت‌هایی داشتند؛

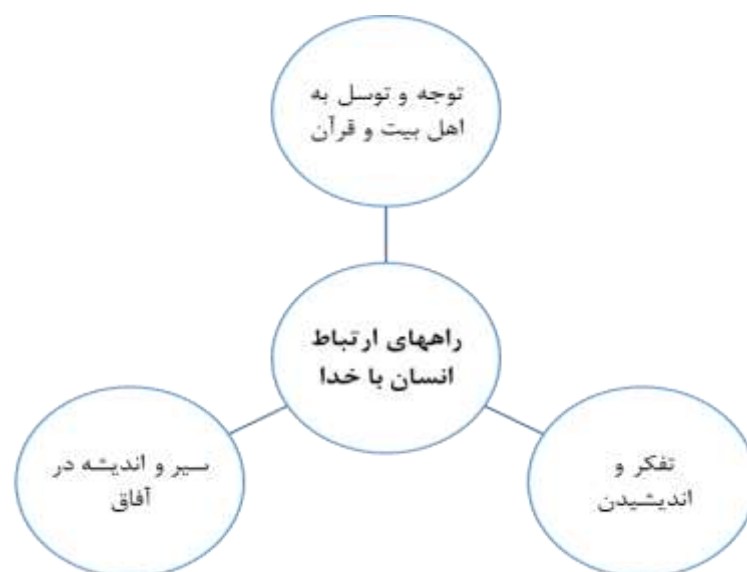
که شما نیز، همانند آن را دارید). پس در روی زمین، گردش کنید و ببینید سرانجام تکذیب کنندگان (آیات خدا) چگونه بود. برخی از آیات قرآن، انسانها را به مطالعه اقوام گذشته دعوت می کند و آن را همچون یک منبع برای کسب علم معرفی می نماید. از نظر قرآن، تاریخ بشر و تحول های آن براساس یک سلسله سنن صورت می گیرد. عزت ها و ذلت ها، موفقیت ها و شکست ها؛ خوشبختی ها و بدبختی های تاریخی، حسابهای دقیقی دارد، که با شناختن آن قوانین می توان تاریخ کنونی را تحت فرمان در آورد و از آن به سود سعادت مردم حاضر بهره گرفت (قاسم پور دهاقانی و بختیار نصرآبادی، ۱۳۸۸) امام حسین (ع) در دعای عرفه می فرماید: "إِلَهِي تَرَدَّدِي فِي الْأَثَارِ يُوجِبُ بُعْدَ الْمَزَارِ فَاجْمَعْنِي عَلَيْكَ بِخِدْمَتِهِ تُوَصِّلُنِي إِلَيْكَ، كَيْفَ يُسْتَدَلُّ عَلَيْكَ بِمَا هُوَ فِي وُجُودِهِ مُفْتَقِرٌ إِلَيْكَ؟ أَيْكُونُ لِعَيْرِكَ مِنَ الظُّهُورِ مَا لَيْسَ لَكَ حَتَّى يَكُونَ هُوَ الْمُظْهِرَ لَكَ؟ مَتَى غَبَّتَ حَتَّى تَحْتَاجَ إِلَى دَلِيلٍ يَدُلُّ عَلَيْكَ؟ وَمَتَى بَعُدْتَ حَتَّى تَكُونَ الْأَثَارُ هِيَ الَّتِي تُوَصِّلُ إِلَيْكَ؟"

**۳- توجه و توسل به اهل بیت و رجوع به قرآن:** یکی از بهترین راههای معرفت نفس رجوع به قرآن است. زیرا انسان با مراجعه به قرآن خود را به خوبی می شناسد و در نتیجه خدای خویش و آغاز و انجامش را می شناسد؛ زیرا در سایه آیات قرآن انسان خوب می فهمد که چه پدیده ای است، از کجا آمده و به کجا می رود و مسیر رفتن را چگونه باید طی کند. قرآن کریم، انسان را اینگونه معرفی کرده است: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ". این آیه انسان را سراپا فقر و عین نیاز به خداوند معرفی کرده است و گفته است هستی انسان به آفرینش حق وابسته است، بنابراین هر اندازه انسان در خود احساس نیاز و فقر و وابستگی به خداوند نماید، به همان اندازه خود را شناخته است (جوادآملی، ۱۳۷۹). امام حسین (ع) در دعای عرفه می فرماید: "وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالزَّبُورِ وَالْفُرْقَانِ وَمُنْزَلَ كَهَيْعِصِ وَطِهٍ وَيَسَ وَالْقُرْآنِ الْحَكِيمِ" "نازل کننده تورات و انجیل و زبور و قرآن و نازل کننده کهیعیص و طه و یس و قرآن حکیم"

طلب مغفرت و بازگشت: مغفرت در لغت به معنای آمرزش گناهان و غفران، طلب بخشایش کردن برای خود یا دیگری از درگاه خدا است (دهخدا، ۱۳۶۱) توبه از ریشه "ت و ب" در لغت به معنای بازگشت یا بازگشت از گناه است (ابن فارس، ۱۴۱۱) راغب در مفردات می نویسد: "توبه یعنی ترک گناه به بهترین وجه آن، آن رساترین و گویاترین شکل از صورت های پوزش است" (راغب اصفهانی، ۱۳۸۵). توبه در لغت به معنای بازگشت است و در اصطلاح دینی، به معنای بازگشت از گناه به سوی خداوند و قرار گرفتن در دامن عفو و غفران اوست. این حالت وقتی رخ می دهد که انسان از گناه پشیمان شده و قصد انجام آن را نداشته باشد. با بازگشت بنده بدهکار، خداوند نیز به سوی او بازمی گردد و درهای رحمتش را به رویش می گشاید و آرامش را به قلب او باز می گرداند (اعتصامی، ۱۴۰۱). طلب مغفرت و بازگشت به معنای "پشیمانی و برگشتن از گناه از آن جهت که گناه است نه از آن جهت که برای بدن مضر می باشد و عزم براینکه در صورت توانایی به آن بازنگردد". توبه را علم به عظمت گناه و پشیمانی و عزم برترک آن در حال و آینده و جبران گذشته می داند (غزالی، ۱۴۰۶ق). استغفار به معنای طلب مغفرت است که به واسطه دعا یا توبه به دست می آید و توبه، پشیمانی از گناه و اراده عدم بازگشت به گناه است (طوسی، ۱۴۰۹ق). توبه به سوی خدا یعنی بازگشت و رجوع به درگاه خداوند و تسلیم در پیشگاه او، تا انسان مدام با پروردگار خود باشد و به ریسمان او چنگ زند و از او گریزان نگردد (القرضاوی، ترجمه احمد نعمتی، ۱۳۸۰) امام حسین (ع) در دعای عرفه در باب بازگشت به درگاه خداوند و اقرار به گناهان می فرماید: "إِلَهِي أَمَرْتُ بِالرُّجُوعِ إِلَى الْأَثَارِ فَأَرْجِعْنِي إِلَيْكَ بِكِسْوَةِ الْأَنْوَارِ وَهِدَايَةِ الْأَسْتِصَارِ حَتَّى أَرْجِعَ إِلَيْكَ مِنْهَا كَمَا دَخَلْتُ إِلَيْكَ مِنْهَا مَصُونٌ السَّرِّ عَنِ النَّظَرِ إِلَيْهَا، وَمَرْفُوعَ الْهَيْمَةِ عَنِ الْإِعْتِمَادِ عَلَيْهَا، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ". "معبودم مرا به رجوع به آثار فرمان دادی، پس مرا به پوششی از انوار و هدایتی بصیرت جو به سوی خود بازگردان تا از آنها به سوییت بازگردم همان طور که از آنها به بارگاہت بار یافتم، با نگاهداری نهادم از نگاه به آنها و برگرفتن

همتم از اعتماد بر آن‌ها، همانا تو بر هر کاری توانایی.“ امام حسین (ع) در دعای عرفه در باب توبه و تضرع و طلب عفو و بخشش می‌فرماید: “إِلَهِي تَرَدَّدِي فِي الْأَثَارِ يُوجِبُ بَعْدَ الْمَزَارِ فَاجْمَعْنِي عَلَيْكَ بِخِدْمَةٍ تُوصِلُنِي إِلَيْكَ” ای خدا چون به یکایک آثار که برای شناسائیت توجه کنم راه وصول و شهودت بر من دور گردد پس مرا خدمتی فرما که بوصول و شهود جمالت زود رساند.“ توبه همان بازگشت و کاری نیکوست که به قدرت و توفیق الهی نیاز دارد. قدرت مطلق از آن خداست و فراهم آمدن زمینه و فرصت توبه، توفیق الهی می‌خواهد تا آدمی از گناه توبه کند و به سوی خدای خویش بازگردد. پس آنگاه که انسان، توفیق توبه و بازگشت به سوی خدا را یافت، نیازمند پاک‌سازی از پلشتی‌های گناه و ورود و استقرار در آستانه قرب الهی و بازگشت دیگر باره خداست به سوی او، با رحمت و مهربانی و گذشت و بخشش. نخستین گام برای نجات، توبه از گناه است. حقیقت توبه، همان پشیمانی از گناه است که لازمه آن، تصمیم بر ترک گناه در آینده و جبران کردن اشتباه‌های گذشته است. گفتن استغفار نیز بیانگر همین معناست. بر همین اساس، ارکان توبه را می‌توان در پنج چیز خلاصه کرد: ترک گناه، پشیمانی، تصمیم بر ترک در آینده، جبران گذشته و استغفار. شرایط توبه: به عبارت دیگر گناهان را به سه دسته می‌توان تقسیم کرد که توبه از آنها به حسب موارد، سه گونه خواهد بود که اندکی به شرح آن می‌پردازیم: ۱- ستم به خویشان: خداوند ستم به خویشان را در قرآن کریم با تعبیر “فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ؛ برخی از آنان بر خویش ستم می‌کنند” بیان کرده است. منظور از این دسته گناهان، گناهان و لغزش‌هایی هستند که پیامد‌های زیان‌بار آن متوجه خود انسان می‌شود. انسان از این ناحیه به جان و مال و آبروی خود آسیب می‌رساند و موجب شکست، تباهی، فقر، عقب‌افتادگی و گرفتاری‌های خویش می‌گردد. در این گونه موارد، گرچه گناه کار در حق خود ستم روا داشته است، ولی چون پای شخص دیگر و حق دیگری در میان نیست. با استغفار و جبران خطاها، آسانتر می‌توان از آنها توبه کرد و راه خیر و صلاح و سعادت دنیوی و اخروی را پیمود. امام حسین (ع) در فرازی از دعای عرفه می‌فرماید: “وَأَنْصُرُنِي عَلَى مَنْ ظَلَمَنِي، وَأُرِنِي فِيهِ ثَارِي وَمَأْرِبِي، وَأَقِرَّ بِذَلِكَ عَيْبِي” و مرا بر آن که به من ستم روا داشته پیروز کن و در رابطه با او انتقام و هدفم را نشانم ده و چشمم را بدین سبب روشن گردان “اللَّهُمَّ اكْشِفْ كُرْبَتِي، وَاسْتُرْ عَوْرَتِي، وَاعْفُ رَأْيِي خَطِيئَتِي” خدایا گرفتاری‌ام را برطرف کن و زشتی‌ام را بپوشان و خطایم را ببامرز “ يَا مَنْ عَفَا عَنْ عَظِيمِ الذُّنُوبِ بِحِلْمِهِ، يَا مَنْ أَسْتَعَى النَّعْمَاءَ بِفَضْلِهِ، يَا مَنْ أَعْطَى الْجَزِيلَ بِكَرَمِهِ، يَا عَدَّتِي فِي شِدَّتِي، يَا صَاحِبِي فِي وَحْدَتِي، يَا غِيَاثِي فِي كُرْبَتِي، يَا وَلِيَّيَ فِي نِعْمَتِي ” ای آن‌که با بردباری‌اش از گناهان بزرگ گذشت، ای آن‌که با احسانش نعمت‌ها را کامل ساخت، ای آن‌که با کرمش گسترده و فراوان عطا کرد، ای توشه‌ام در سختی‌ها، ای همراهم در تنهایی، ای فریادرسم در گرفتاری‌ها، ای سرپرستم در نعمت‌ها “ أَنْتَ كَهْفِي حِينَ تُعْيِينِي الْمَذَاهِبُ فِي سَعَتِهَا، وَتَضِيقُ بِي الْأَرْضُ بِرُحْبِهَا ، وَلَوْ لَا رَحْمَتَكَ لَكُنْتُ مِنَ الْهَالِكِينَ، وَأَنْتَ مُقِيلٌ عَثْرَتِي، وَلَوْ لَا سَتْرُكَ إِيَّايَ لَكُنْتُ مِنَ الْمُفْضُوحِينَ، وَأَنْتَ مُؤَيَّدِي بِالنَّصْرِ عَلَى أَعْدَائِي، وَلَوْ لَا نَصْرُكَ إِيَّايَ لَكُنْتُ مِنَ الْمَغْلُوبِينَ، يَا مَنْ خَصَّ نَفْسَهُ بِالسَّمُوِّ وَالرَّفْعَةِ ” تو پناهگاه منی زمانی که راه‌ها با همه وسعتشان در مانده‌ام کنند و زمین با همه پهناوری‌اش بر من تنگ گیرد و اگر رحمت تو نبود، هر آینه من از هلاک شدگان بودم و نادیده گیرنده لغزشم تویی و اگر پرده‌پوشی‌ات بر من نبود، هر آینه من از رسواشدگان بودم و تویی که مرا با پیروزی بر دشمنانم حمایت می‌کنی و اگر یاری تو نبود هر آینه من از شکست‌خوردگان بودم، ای که وجودش را به بلندی و برتری اختصاص داده است “ ۲ - حق الله : فطرت پاک و سالمی که خداوند در نهاد انسان قرار داده، اعضا و جوارح و نعمت‌های مادی و معنوی که برای او فراهم آورده، قدرت اندیشه‌ای که به او بخشیده است و سرانجام “ارسال رسل و انزال کتب”، همه برای این است که انسان دچار غفلت نشود و به گرداب انحراف و انحطاط نلغزد و به “اخلاق الله” بگراید و راه تکامل بییماید. گاه انسان با اثر پذیری از عوامل درونی و بیرونی، این همه نعمت و هدایت را نادیده می‌گیرد و در برابر خدا و فرمان‌های پروردگار جهان، نافرمانی و سرکشی می‌کند و در حق خدا و احکام دین الهی ستم روا می‌دارد. برای توبه از این نوع گناهان، اگر شرک و کفری صورت گرفته است، باید “توحید” و “یکتا پرستی” را جایگزین آن کرد و اگر در انجام احکام و فروع دین خداوند، کوتاهی و نقصانی صورت گرفته، باید

آن را جبران کند. البته جبران برخی گناهان دشوار است، ولی چون خداوند کریم و رحیم است و خود، بندگان را به توبه فرا خوانده، گاهی با استغفار از گناهان به راحتی می توان توبه کرد. بنابراین، توبه از حق الله آسانتر است. حتی وقتی گناه جنبه ی “حق الناس” دارد. امام حسین (ع) در فرازی از دعای عرفه می فرماید: “يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ يَا بَدِيءَ لَيْلٍ لَكَ، يَا دَائِمًا لَأَنْفَادَ لَكَ، يَا حَيًّا حِينَ لَأَحْيَى، يَا مُحْيِيَ الْمَوْتَى، يَا مَنْ هُوَ قَائِمٌ عَلَى كُلِّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ، يَا مَنْ قَلَّ لَهُ شُكْرِي فَلَمْ يَحْرَمْنِي، وَعَظَمْتَ خَطِيئَتِي فَلَمْ يَفْضَحْنِي”<sup>۴۴</sup> ای خدا، ای خدا، ای آغازگر، ای نوآور، برای تو همتایی نیست، ای جاودانی که پایانی برایت نمی باشد، ای زنده وقتی که زنده ای نبود، ای زنده کننده مردگان، ای مراقب بر هر کس به آنچه انجام داده، ای که شکرم برای او اندک است ولی محرومم نساخت و خطایم بزرگ شد، پس رسوایم نکرد و مرا بر نافرمانی ها دیده است “حق الناس: نوع دیگری از گناهان که توبه از آنها شرایط سنگین تری دارد. تجاوز به حقوق دیگران است که امام علی علیه السلام آن را “مظالم العباد” و امام زین العابدین علیه السلام آنرا «تضييع حقوق الاخوان» نامیده است. امام حسین (ع) در فرازهایی از دعای عرفه می فرماید: “وَ اجْعَلْنِي مِنَ الَّذِينَ يُؤْفُونَ بِالْعَهْدِ وَ الْمِيثَاقِ وَ يُحْسِنُونَ الْخِطَابَ وَ يُؤْتُونَ الْحَقَّ لِمَنْ لَهُ حَقٌّ وَ يُصَدِّقُونَ بِالصِّدْقِ وَ يُحْكُمُونَ بِالْعَدْلِ وَ يُصْلِحُونَ بِالصَّلَاحِ وَ يُؤْمِنُونَ بِالرَّحْمَانِ وَ يُخَافُونَ الرَّحِيمَ”<sup>۴۵</sup> و مرا از کسانی قرار ده که به پیمانها و پیمانها وفا کنند، و سخن را اصلاح کنند، و صدق را به اهل تقوا و ایمان اورندگان به حق، و به عدالت داوری کنند، و به نیکی اصلاح کنند، و به خداوند رحمان ایمان آورند و از خداوند رحمان بترسند. “وَ أَمَّا حَقُّ الْمُؤْمِنِينَ فَأَنْتَ تَعْلَمُ أَنَّهُ أَغْظَمُ حُقُوفِكَ وَ أَشْرَفُهَا وَ أَجْلَهَا وَ أَوْلَاهَا بِالْوَفَاءِ وَ الْإِحْسَانِ وَ الصَّلَةِ وَ الرَّفْقِ وَ الرَّحْمَةِ وَ النَّصِيحِ وَ الْإِخْلَاصِ لَهُمْ فِي كُلِّ حَالٍ مِنْكَ”<sup>۴۶</sup> در مورد حق مؤمنان، شما می دانید که این بزرگترین و شرافتمندانه ترین و شرافتمندانه ترین حق شماست و اولین ان وفاداری، صدقه، ارتباط، مهربانی، رحمت، مشاوره و فداکاری به آنها در هر مورد است. توبه به معنای بازگشت انسان به سوی خدا و پشیمانی از گناه و تصمیم بر ترک آن با توجه به رهنمودهای قرآن و حدیث چهار مرحله دارد: ۱- ترک کردن گناهان به دلیل زشتی آن ۲- پشیمانی بر آنچه از حدش تجاوز کرده است. ۳- تصمیم بر ترک آنچه خارج از حد به جا آورده است. ۴- جبران کردن آنچه برایش امکان دارد و به جا آوردن اعمالی که فوت شده است، وقتی انسان این مراحل چهارگونه را پشت سر گذاشت، شرایط توبه محقق شده است (حسینی نیا، اقبال، ۱۳۸۶).



شکل ۵ راه های ارتباط انسان با خدا

## روش تحقیق

این پژوهش در زمره پژوهش‌های کیفی با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی انجام پذیرفت. حوزه پژوهش شامل منابع اسلامی و خصوصاً دعای شریف و پرفضیلت عرفه امام حسین (ع) بوده و ابزار گردآوری شامل فیش برداری مرتبط با تاب آوری با بهره‌گیری از دعای عرفه امام حسین (ع) تدوین گردیده است. در انجام این تحقیق برای گردآوری اطلاعات از روش کتابخانه‌ای استفاده شده است. در این پژوهش طبق این رویکرد، ابتدا عوامل ایجادکننده تاب آوری با توجه به دعای عرفه امام حسین (ع) و براساس مقالات علمی تدوین شده و سپس به منزله یک سوال بردعای شریف و پرفضیلت عرفه عرضه شده تا بر اساس آن مولفه‌های تاب آوری را با استفاده از دیدگاه آن امام همام درباره هر یک از این عوامل مشخص گردید. برای مشخص شدن ابعاد بیشتر موضوع با مراجعه به تفاسیر دعای عرفه امام حسین (ع) بیان و نتیجه‌گیری نهایی ارائه شده است.

## نتیجه‌گیری

با توجه به محورهای موجود در این مقاله می‌توان نتیجه گرفت که موضوع خدانشناسی همواره مورد توجه حضرت امام حسین (ع) قرار گرفته است. امام حسین (ع) اوصاف خداوند را در قالب دعا با زبانی شیوا و دلنشین بیان فرموده است. محور خدانشناسی پس از محور خدانشناسی می‌باشد. خودشناسی لازمه خدانشناسی 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 اینست که انسان از طریق تفکر و اندیشیدن در چگونگی خلقت خود به قدرت خالق خویش پی ببرد. امام حسین (ع) با عباراتی آهنگین و پررمز و راز به توصیف خلقت خویش پرداخته و الطاف الهی را یادآور می‌شود. ایشان با ذکر نیازها و درخواست‌های خویش، نیازهای انسان را اعم از معنوی، جسمانی و عاطفی برمی‌شمارد. در دعای عرفه همچنین به موضوع ارتباط انسان با خدا در ابعاد گوناگون مانند توسل و توجه به اهل بیت (ع) و شناخت خداوند از طریق تفکر و سیر در اندیشیدن در پدیده‌های هستی و طلب مغفرت و بازگشت از گناه و خطائی که زندگی او را به مخاطره انداخته است و رجوع به قرآن به عنوان یکی از راههای معرفت نفس که انسان با مراجعه به آن خود را به خوبی می‌شناسد اشاره شده است. بشر امروز در دنیایی به سر می‌برد که از تنیدگی‌های اجتماعی، ناکامی‌ها و... رنج می‌برد. از آنجایی که خداوند انسان را موجودی آزاد آفریده و او را مسئول رفتار خویش قرار داده است، همین امر موجب می‌شود تا افراد کنترل بیشتری بر اوضاع و احوال خویش داشته باشند و با تاب آوری که بدست می‌آورند مسائل و مشکلات خویش را حل و فصل نمایند. بنابراین نتیجه می‌گیریم که حضرت امام حسین (ع) براساس موضوع تاب آوری که در دنیای امروز مطرح است که ما در دعای عرفه به این شاخص‌ها اشاره کرده ایم و با توجه به اینکه افراد جوامع بشری نیاز به تاب آوری دارند و خصوصاً در دنیای امروز ما باید این شاخص‌ها را به خوبی بشناسیم و سپس با رعایت کردن این شاخص‌ها است که می‌توانیم تاب آوری را در نسل جوان و نوجوان ارتقا دهیم.

## References

Holy Quran

Arafa prayer of Imam Hossein.

Akhund Ali, Hossein and Moradi, Zahra. (2019). Textbook of simple speech lessons. Tehran:

Bahar Afshan Publications. Afsharpour, Mojtabi. (2014). Knowing God through self-knowledge. Research Journal of Islamic Wisdom and Philosophy No. 45, Tehran. [In Persian].

Al-Qaradawi, Youssef (2001). Repentance. Translated by Ahmed Nemati. Tehran: Ehsan Publications. [In Persian].

Alizadeh, Hamid. (2015). Psychological resilience. Tehran: Arsbaran Publishing House. [In Persian].

Borhani, Emad. (2012). Resilience. Tehran: Sabz Publications. [In Persian].

Birshak, Behrouz. (2016). self-knowledge Tehran: Academic Publications. [In Persian].

Bayati, Farhad. (2021). The fields of ontology and epistemology. Bushehr: Mahan Quarterly. [In Persian].

Dehkoda, Ali Akbar. (1982). dictionary Tehran: Publications of the Ministry of Islamic Guidance. [In Persian].

Daylami, Hassan bin Muhammad. (1992). Arshad al-Qulob. Qom: Sharif Razi Publications. [In Persian].

Etisami, Seyyed Mehdi. (2023). Religion and life. Tehran: Publications of Research and Planning Organization. [In Persian].

Fayeh, Mohammad Hossein. Kazem Khaleej, Fatima. (2016). Ways of strengthening and deepening religious beliefs in the Holy Quran. Koranic publication Kausar No. 60. Isfahan. [In Persian].

Ghazali, Mohammad. (1406 AH). Revival of religious sciences. Beirut: Beta Publications. [In Persian].

Hosseini, Iqbal. (2007). Repentance and return. Qom: Publications of Islamic Research Center of Radio and Television. [In Persian].

Irani, Mohammad Sadeghi, Hossein (2011). Man's relationship with God in Attar's works. Persian Literature and Language Quarterly No. 7. Tehran. [In Persian].

Ibn Faris, Ahmad (1411 AH). Al-Maqais al-Lagheh dictionary. Beirut: Dar al-Jabal. [In Persian].

James, William. (2007). religion and soul Translation (Mehdi Qaeni). Qom: Dar al-Fikr Publications. [In Persian].

Javadi Amoli, Abdullah. (2000). The face and character of man in the Qur'an. Qom: Esra Publications. [In Persian].

Javadi Amoli, Abdullah. (2004). Monotheism in the Qur'an. Qom: Esra Publications. [In Persian].

Majlisi, Mohammad Baqir. (1403 AH). Bihar al-Anwar. Beirut: Dar al-Hiya al-Tarath al-Arabi Publishing House. [In Persian].

Mohammadi Ray Shahri, Mohammad. (1982). The best way to know God. Tehran: Paiz Publications. [In Persian].

- Mohammadi Ray Shahri, Mohammad. (2005). The amount of wisdom. Qom: Dar al-Hadith Publishing House. [In Persian].
- Mortazavizadeh, Mohammad Taghi (2019). Anthropology in Arafa prayer. *Miqat Hajj Quarterly* No. 2, Tehran. [In Persian].
- Misbah Yazdi, Mohammad Taghi. (2009). Self-knowledge for self-improvement. Qom: Publications of Imam Khomeini Educational and Research Institute. [In Persian].
- Motahari, Morteza (2012). Collection of works. Qom: Sadra Publications. [In Persian].
- Mousavi Khomeini, Rooh Elah. (2002). Forty hadiths. Qom: Publication of Imam Khomeini Works Institute. [In Persian].
- Naraghi, Ahmed. (1994). *Meraj al-Saadah*. Tehran: Dehghan Publications. [In Persian].
- Parva, Mehdi. (2001). The psychology of monotheism. Tehran: Publishing house. [In Persian].
- Qasimpour Dehaqani, Ali and Bakhtiar Nasrabadi, Hassan Ali. (2009). The place of thought and thinking in the Islamic educational system. *Qom: Islamic Education Journal* No. 9. [In Persian].
- Ragheb Esfahani, Hossein Bin Mohammad. (2006). Vocabulary in the words of the Qur'an. Damascus: Dar al-Qalam Publications. [In Persian].
- Rahimpour, Forough. (2005). The relationship between man and God from Imam Khomeini's point of view. *Journal of Articles and Reviews* No. 77. Tehran. [In Persian].
- Ranjbar, Soroush and Nosrati, Fatemeh and Bonab Ghaffari, Bagher and Hosni, Sarasadat (2021). Examining the relationship between attachment to God and resilience with patience in students. *Journal of Research in Religion and Health*, No. 2, Tehran. [In Persian].
- Sobhani, Jafar and Mohammad Rezaei, Mohammad. (2012). *Islamic Thought*. Qom: Ma'arif Publishing House. [In Persian].
- Saidi Mehr, Mohammad and Diwani, Amir. (2010). *Islamic teachings*. Qom: Education publishing office. [In Persian].
- Shabankari, Zainab. (2018). *Nahj al-Fasaha* Translated by Kazem Abedini Mutlaq. Qom: Fara Gahid Publications. [In Persian].
- Shabar, Seyyed Abdullah. (1407 AH). *Masabih Al-Anwar in solving news problems*. Beirut: Al-Noor Press Institute, Sadouq, Mohammad Bin Ali. (1390 AH). *Al-Tawheed* Qom: Islamic Publications Office. [In Persian].
- Tabatabai, Mohammad Hossein. (1993). *Tafsir al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an*. Translated by Seyyed Mohammad Bagher Mousavi Hamdani. Tehran: Darul Kitab al-Islamiya Publications. [In Persian].
- Tabatabai, Mohammad Hossein. (2017). *Tafsir al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an*. Tehran: Darul Kitab al-Islamiya. [In Persian].
- Tusi, Muhammad bin Hassan. (1409 AH). *Explanation of Al-Tafsir al-Qur'an*. Translated by Ahmed Qaiser Ameli. Beirut: Dar al-Hiya al-Trath al-Arabi. [In Persian].
- Zahid Bablan, Adel and Rezaei, Hassan (2012). The relationship between attachment to God and resilience with meaning. *Journal of knowledge and research in applied psychology*, number 49. Isfahan. [In Persian].