

نقش زیارت در بهداشت روان

داوود حسینی*

چکیده

زیارت یکی از اساسی‌ترین آموزه‌های مذهبی است. در روایات شیعه زیارت اماکن مقدس و مزارات اولیای خدا و معصومین علیهم‌السلام مورد تأکید قرار گرفته است. زیارت نقش مهمی در بهداشت روانی دارد. افرادی که بر این عمل مداومت دارند، از ثبات روانی بالاتری برخوردارند و هنگام مواجهه با تعارض‌ها، توانایی بیشتری برای حل آنها دارند. زیارت از جهات مختلف در بهداشت روانی نقش دارد. یکی از مهم‌ترین آثار روانی زیارت، ایجاد امید در زائر است. داشتن پناهگاهی آرام‌بخش، این امید را به زائر می‌دهد که مشکلات او حل خواهد شد. تخلیه روانی یکی دیگر از نقش‌های زیارت در بهداشت روانی است. زیارت، زمینه تخلیه روانی را برای زائر فراهم می‌کند و زائر با احساس امنیت لازم، اقدام به عقده‌گشایی می‌کند. از دیگر نقش‌های زیارت در بهداشت روان، رسیدن به عزت نفس بالاست. در زیارت این احساس در وجود زائر شکل می‌گیرد که مورد توجه مزور قرار گرفته و برای زیارت دعوت شده است. این احساس به او حالت خودباوری می‌دهد؛ باور می‌کند در این عالم هنوز کسانی او را دوست دارند.

کلید واژه‌ها: زیارت، دین، بهداشت روان، روانشناسی.

*. مدیر گروه اخلاق و اسرار پژوهشکده حج و زیارت و دانش‌آموخته سطح چهار حوزه علمیه قم.

مقدمه

نقش مذهب، عقاید مذهبی، باورهای دینی و اعتقاد به خدا، انبیا و معاد، و انجام مناسک مذهبی، در بهداشت روانی و سلامت روحی، بسیار مورد توجه محققان و دانشمندان همه جوامع بشری قرار گرفته و به انجام تحقیقات متعدد و متنوع منجر شده است و در نهایت همه این تحقیقات، نقش مثبت و مؤثر مسائل دینی و آموزه‌های مذهبی را در بهداشت روانی تأیید می‌کند.^۱

در اکثر جوامع بشری، در طول تاریخ یکی از نهادهای اساسی که در شکل‌گیری شخصیت افراد و سلامت روان آنان مؤثر بوده، مذهب و آموزه‌های مذهبی بوده است. شناخت این عامل، به خصوص در رابطه با بهداشت روانی، امری ضروری است. توجه به مذهب و آموزه‌های مذهبی رویکردی جدید نیست؛ بلکه امری است که سالیان دراز توجه دانشمندان مختلف را، چه در جهت تجزیه و تحلیل دلایل روی آوری به مذهب و چه در جهت نحوه تأثیر آن بر رفتار، به خود جلب کرده است. بخش عظیمی از روان‌شناسان معتقدند که تنها روزنه‌ای که می‌تواند ناراحتی‌های حاصل از تعارضات را حل یا خنثی کند، ایمان به خدا و اعتقاد به یک مبدأ حقیقت و ارتباط با قدرتی مافوق انسانیت است؛ زیرا تنها نیرویی که می‌تواند بر مشکلات فائق شود، نیروی الهی است.

انسان در زندگی با نامالایمات، سختی‌ها، دردها، بیماری‌ها و ناکامی‌های زیادی مواجه می‌شود که تعادل روانی او را بر هم می‌زند و ادامه زندگی را برای او مشکل می‌کند و به عبارتی سازش‌یافتگی او را کاهش می‌دهد و حتی مختل می‌کند. آموزه‌های دینی، به عنوان یک دستورالعمل، می‌تواند به انسان کمک کند تا سازش‌یافتگی خود را باز یابد. آموزه‌های دینی، در ابعاد روانی، از چند جهت به انسان خدمت می‌کند: ۱. تفسیری

همه‌جانبه از حیات انسان به دست می‌دهد و خلأ زندگی را با ایجاد معنا برای همه لحظه‌ها، از بین می‌برد؛^۲ دین و آموزه‌های دینی با تعیین حدود و حریم در مناسبات با دیگران، در موقعیت‌های بلا تکلیفی به کمک فرد می‌آید و بستر لازم را برای تصمیم‌گیری در موقعیت‌های سخت فراهم می‌سازد؛^۳ مجموعه‌ای از تکالیف تعریف می‌کند و وظایف فرد را دقیقاً مشخص می‌نماید و بر اساس آن، در موقعیت‌های بحرانی به پاسخ مناسب اقدام می‌کند؛^۴ دین و آموزه‌های دینی تنظیم‌کننده رابطه‌ای ویژه و استثنایی با پدیده‌های ماورای طبیعی است و بدین ترتیب، سطحی از روابط ویژه با منابع قدرت را، فراتر از مناسبات معمولی و زمینی، تنظیم می‌کند.^۲

ماهیت بهداشت روانی

تعاریف مختلفی از بهداشت روان ارائه شده است که در اینجا به بعضی از این تعاریف اشاره می‌کنیم: بعضی بهداشت روانی را چنین تعریف کرده‌اند: «استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقعیت‌های دشوار انعطاف‌پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن».^۳

سازمان جهانی بهداشت نیز بهداشت روانی را چنین تعریف می‌کند: «توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی».^۴

بهداشت روانی در تعریف دیگر عبارت است از «مجموعه عواملی که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، عاطفی، و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند».^۵

بهداشت روانی در گستره وسیع‌تر عبارت است از «آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود، که بدان وسیله، سازکار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید».^۶

بهداشت روانی بر اساس بعضی از تعاریف فوق در سه سطح پیشگیری اولیه، ثانویه و ثالثیه مورد بررسی قرار می‌گیرد.

منظور از پیشگیری اولیه کاهش در مقدار بروز موارد اختلال روانی- رفتاری در یک جامعه به وسیله مقابله کردن با شرایط آسیب‌زاست.

در پیشگیری ثانویه هدف مداخله زودهنگام در شناخت و درمان سریع نشانه‌های یک بیماری اعلام‌شده است که تلاش می‌شود از شیوع و گسترش آن جلوگیری شود؛ پیشگیری ثالثیه عبارت است از کاستن از گسترش عوارض جانبی که در حاشیه یک بیماری یا اختلال اصلی وجود دارد. این بخش بیشتر به فعالیت‌های توانبخشی مربوط می‌شود.^۷

به منظور دستیابی به هدف اصلی بهداشت روانی باید محیط فردی و اجتماعی مناسب را برای افراد مهیا کرد. اصول اساسی بهداشت روانی از نظر متخصصان این حوزه، به شرح ذیل است:

- احترام فرد به شخصیت خود و دیگران؛
 - شناختن محدودیت‌ها در خود و افراد دیگر؛
 - دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است؛
 - آشنایی به اینکه رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست؛
 - شناسایی نیازها و محرک‌هایی که سبب ایجاد رفتار می‌شود.^۸
- کسی که به اصول بهداشت روانی آگاهی دارد، مسلماً با مشکلات زندگی، به طور واقع‌بینانه مقابله خواهد کرد و قدرت سازگاری با واقعیت‌ها را خواهد داشت. چنین فردی به جای تفکر ایدئالیستی به طرز واقع‌بینانه (رنالیستی) با محیط پیرامونی خود تعامل می‌کند. توان و سازگاری وی در بهداشت روانی او تأثیرات مثبتی خواهد داشت. چنین فردی، در صورت مواجهه با تعارض‌های روانی، با لحاظ اهداف خود تلاش می‌کند و با حفظ عزت نفس و ارزش وجودی خود، به محرک‌های محیطی پاسخ مناسب خواهد داد.^۹

زیارت و بهداشت روان

زیارت، حضور در اماکن مقدس و مزار شخصیت‌های دینی، فرهنگی و اجتماعی به قصد احترام و پاسداشت آنان است. این عمل، که در مکتب اسلام عبادت شمرده می‌شود، تأثیر زیادی در بهداشت روان دارد. انسان‌هایی که به زیارت می‌روند، با توسل و استغاثه به درگاه مزور و ریختن اشک شوق، آرامش روحی به دست می‌آورند. از نظر روان‌شناسی، اشخاصی که دارای تکیه‌گاه روانی هستند، احساس آسیب‌پذیری کمتری دارند؛ اعتماد به نفس بالای پیدا می‌کنند؛ احساس توانمندی و تأثیرگذاری در مسیر سرنوشت خود و متأثر ساختن محیط پیرامون و جهان خارج از خود را پیدا می‌کنند. در دعای بعد از زیارت امام حسین علیه السلام، معروف به دعای علقمه، زائر این گونه با خدا نجوا می‌کند:

أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَكْشِفَ عَنِّي غَمِّي وَهَمِّي وَكَرْبِي وَتَكْفِيَنِي
الْمُهَمِّ مِنْ أُمُورِي.^{۱۰}

از تو می‌خواهم که بر محمد و آل او درود فرستی و غصه و اندوه و گرفتاری‌ام را بگشایی و امور مهمم را کفایت کنی.

انسان در زیارت، با تمامی نواقص و کمبودهایش، در برابر انسان کامل قرار می‌گیرد و از آنجا که انسان موجودی کمال‌گراست و تلاش می‌کند خود را به کمال مطلق نزدیک کند، زیارت، اسباب این صعود را برای او فراهم می‌کند.^{۱۱}

بر مبنای پژوهش‌هایی که روی دو گروه، یکی افرادی که عازم سفر زیارتی بودند و دیگری افرادی که عازم سفر سیاحتی بودند، انجام گرفت می‌توان گفت افرادی که عازم سفر زیارتی معصومین علیهم السلام و امامزادگان بودند، در مقایسه با افراد گروه عازم سفر سیاحتی، هم قبل از سفر از بهداشت روانی بالاتری برخوردار بوده‌اند و هم بعد از سفر. این یافته نشان می‌دهد که زیارت، بهداشت روانی افراد را به طور معناداری افزایش داده و به ویژه اضطراب و افسردگی را کاهش، و سازگاری اجتماعی آنها را افزایش داده است.^{۱۲}

براساس تحقیقات پارگامنت و ماتون (۱۹۹۲)^{۱۳}، نس و ویتتراب (۱۹۹۵)^{۱۴} و مطالعه طولی موریس (۱۹۸۳)^{۱۵}، شرکت در مناسک دینی و زیارت باعث کاهش اضطراب، عصبانیت و اختلالات روانی می‌شود.^{۱۶} تبیین روان‌شناختی این اثربخشی، احتمالاً این گونه است که مطابق نظر کوئینگ^{۱۷} و همکاران (۱۹۸۱)، زائران با احساس نزدیکی به خدا در مراسم زیارت و همچنین تخلیه هیجانی، به احساس آرامش درونی بیشتری می‌رسند و اعتماد و اطمینان آنان به یاری و کمک خداوند افزایش می‌یابد.^{۱۸}

در دعای بعد از نماز زیارت امام هادی و امام عسکری علیهما السلام به زائر توصیه شده که از خدا بخواهد تا از دلتنگی نجات یابد؛ آرامش قلبی پیدا کند؛ خطاهایش محو شود و شک و دو دلی از او زایل گردد:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَارْحَمْ ذُلِّي بَيْنَ يَدَيْكَ وَتَضَرَّعِي إِلَيْكَ وَوَحْشَتِي مِنَ النَّاسِ وَأُنْسِي بِكَ يَا كَرِيمُ تَصَدَّقْ عَلَيَّ فِي هَذِهِ السَّاعَةِ بِرَحْمَةٍ مِنْ عِنْدِكَ تَهْدِي بِهَا قَلْبِي وَتَجْمَعُ بِهَا أَمْرِي وَتَلُمُّ بِهَا شَعْبِي... وَتُحِطُّ بِهَا عَنِّي وَزُرِّي وَتَغْفِرُ بِهَا مَا مَضَى مِنْ ذُنُوبِي وَتَعْصُمُنِي بِهَا فِيمَا بَقِيَ مِنْ عُمْرِي.^{۱۹}

خداوندا، بر محمد و آلش درود فرست و به کوچکی‌ام در پیشگاهت زاری‌ام به درگاهت و احساس بیگانگی و دلتنگی‌ام از مردم و انسم به تو ترحم کن. ای کریم، در این ساعت مرا مشمول رحمت خود گردان؛ رحمتی که با آن روانم را رهنمون باشی و امورم را سامان بخشی و پریشانی‌ام را اصلاح کنی و خطایم را زایل نمایی و گناهان گذشته‌ام را ببخشی و با رحمت خود من را در بقیه عمرم حفظ کنی.

زائر به امام و امامزاده، به عنوان مظهر رحمت و بخشش و افاضه حق تعالی، می‌نگرد و یقین دارد که امام به اذن خدا قادر است زائر را به بهترین راه هدایت کند. از این رو از نظر عاطفی یقین دارد که او به اذن خدا گرفتاری‌اش را برطرف می‌کند و هراس و ترسش را به ایمنی بدل می‌سازد.^{۲۰}

زائر، تحت تأثیر فضای روحانی مکان مقدس قرار می‌گیرد و گریستن اولین قدم

زیارت است. عرفا معتقدند حداقل بهره‌ای که از عبادات و زیارت می‌توان برد، پیدا کردن حالت حزن و گریستن است که به آرامش و رضایتمندی از زندگی می‌انجامد^{۲۱} و موجب می‌شود انسان تا مدت‌ها با عشق و نشاط بیشتری به عبادت پروردگار پردازد و از عبادت لذت ببرد؛ قلب او نرم‌تر و لطیف‌تر شود و با دیگران مهربان‌تر باشد.

زیارت و امیدآفرینی

یکی از آثار زیارت بر بعد بهداشت روان، ایجاد امید در زائر است. زیارتگاه‌های معصومین علیهم‌السلام و امامزادگان صاحب کرامت، ملجأ و پناهگاه انسان‌های درمانده و ناامید از وسایل مادی است. همان‌طور که در زیارت جامعه می‌خوانیم: «كَهْفِ الْوَرَى»؛ «أَي مَلْجَأِ الْخَلَائِقِ فِي الدِّينِ وَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ»^{۲۲} یعنی پناهگاه مردم در دنیا و آخرت.

یکی از شعرای عرب به نام میر عبداللطیف در دیوانش به نام «التحفة» که مشتمل بر ۵۶۰ بیت است، خطاب به امیرالمؤمنین، علی علیه‌السلام چنین می‌سراید:^{۲۳}

یا امیر المؤمنین یا سیدی یا موئلی یا ذخیری یا ولی الله یا كهف الحصین

ای امیر مومنین، ای آقای و سرور من، ای آرزوی من. ای ذخیره من، ای ولی خدا
ای پناهگاه محکم

زائر در کنار آرامگاه ولی خدا، و با واسطه قرار دادن او، برای زندگی و کار خود طلب گشایش می‌کند و روح فسرده خود را به حقیقت بی‌منتهای الهی گره می‌زند امید می‌کند که در فضای معنوی زیارتگاه‌ها و از زیارت اولیای الهی به وجود می‌آید، در کمتر جای دیگری برای یک فرد مسلمان ایجاد می‌شود و این موضوع، امری موهوم و بی‌اساس نیست. علمای اخلاق در ماهیت امید گفته‌اند: امید یعنی احساس راحتی قلب، و در نتیجه، انتظار تحقق امری که نزد فرد، محبوب و خوشایند است؛ البته در صورتی که اکثر اسباب و موجبات آن امر محبوب محقق باشد. ولی وجود یا عدم اسباب آن معلوم نباشد، به چنین انتظاری «تمنی» و «آرزو» گفته می‌شود. اگر اسباب و علل پیدایش امر

محبوب فراهم نباشد و در عین حال شخص انتظار تحقق آن را داشته باشد، به چنین انتظاری «غرور» می‌گویند و هرگز مفهوم «رجا و امید» بر آن صادق نیست.^{۲۴}

همه عوامل و اسباب امید، در زیارت، فراهم است. زائر به محضر مزور، که مورد توجه پروردگار است، روی می‌آورد و با قلبی شکسته و به وسیله نام‌های مقدس پروردگار، خدا را می‌خواند و اولیای او را واسطه قرار می‌دهد. در زیارتنامه‌های معصومین علیهم‌السلام مسئله امید به لطف الهی و تفضل اهل بیت علیهم‌السلام به وسیله وساطت و شفاعت، و نقشی که در آرامش روانی زائر ایجاد می‌کند، توجه ویژه‌ای شده است. در زیارت امیرالمؤمنین علیه‌السلام زائر این‌گونه عرض نیاز می‌کند:

... اللَّهُمَّ فَاسْتَجِبْ دُعَائِي وَاقْبَلْ ثَنَائِي وَأَعْظِنِي رَجَائِي [جَزَائِي] وَاجْمَعْ بَيْنِي وَبَيْنَ
 أَوْلِيَائِي بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَعَلِيٍّ وَفَاطِمَةَ وَالحُسَيْنِ وَالحُسَيْنِ إِنَّكَ وَلِيُّ نَعْمَائِي وَمُنْتَهَى رَجَائِي وَ
 عَايَةَ مُنَاي...^{۲۵}

خدایا، دعایم را مستجاب کن؛ ثنایم را بپذیر؛ آنچه را امید دارم عطا فرما؛ بین من و دوستانم جمع کن؛ بحق محمد و علی و فاطمه و حسن و حسین علیهم‌السلام به درستی که تو صاحب نعمت‌ها و منت‌های امید و غایت آرزوی من هستی.

در زیارت امام حسین علیه‌السلام می‌گوییم:

خدایا تو بهترین کسی هستی که انسان‌ها نزد او میهمان می‌شوند و تو ای مولای من، کریم‌ترین کسی هستی که بر او وارد می‌شوند و گرامی‌ترین زیارت‌شونده‌ای. به تحقیق برای هر زائری کرامتی است و برای هر میهمانی هدیه‌ای. هر آینه من به زیارت قبر فرزند دختر پیامبرت - درود خدا بر او باد - آمده‌ام. پس هدیه‌ات را برای من، آزادی از آتش قرار ده و عملم را قبول کن و سعی مرا مورد شکر قرار ده و ترحم کن مسیر مرا به سوی خودت، بدون آنکه منتی از جانب من بر تو باشد؛ بلکه برای تو بر من منت است؛ زیرا برای من مسیری به سوی زیارت او (امام حسین علیه‌السلام) قرار دادی و فضل او را به من شناساندی و مرا حفظ کردی تا اینکه به قبر فرزند

ولیت رساندی و من به تو امید دارم. پس بر محمد و آل او درود فرست و امیدم را

ناامید مکنه نزد تو آمدم؛ پس آرزویم را قطع منما.^{۲۶}

در این فرازهای زیارت، زائر توفیق حضور به ساحت قدسی و ملکوتی امام علیه السلام را لطفی از جانب پروردگار می‌شمارد و آن را عامل امیدواری خود می‌داند و از پروردگار عالم طلب می‌کند که نه تنها امیدش ناامید نشود (وَلَا تَقْطَعُ رَجَائِي)، بلکه به آرزوهای خود نیز برسد (فَلَا تُخَيِّبْ أَمَلِي).

اگر انسان به رحمت پروردگار امید داشته باشد و به سوی خدا و اولیای او روی آورد، خداوند هم به امید او می‌افزاید. همان‌طور مشاهدات نشان می‌دهد، افراد ناامید وقتی به زیارت معصومین علیهم السلام مشرف می‌شوند، به ادامه زندگی و حل مشکلات خود امیدوار می‌شوند و احساس می‌کنند به منبعی که توانایی حل همه مشکلات را دارد، متصل شده‌اند.

امام صادق علیه السلام در روایتی درباره آثار امید می‌فرماید: «الرَّجَاءُ دَاعِي فَضْلِ اللَّهِ وَهُوَ يُجِي الْقَلْبَ»؛^{۲۷} «امید جلب‌کننده فضل پروردگار و زنده‌کننده قلب است».

یکی از ویژگی‌های امید این است که انسان را به تحرک بیشتر وامی‌دارد و از افسردگی و رکود نجات می‌دهد؛ چنان‌که قرآن می‌فرماید: «فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا»؛^{۲۸} «پس هر که به لقای پروردگارش امید دارد، باید کاری شایسته انجام دهد». کسی که به زیارت معصومین می‌رود، با انجام اعمال صالحی مانند خواندن دعا، زیارتنامه، قرآن، نماز و دادن صدقه، پایه‌های امید خود را تقویت می‌کند. او مزور را واسطه نزد پروردگار قرار می‌دهد، و تنها خدا را مؤثر حقیقی در امور می‌داند.

تخلیه روانی

زندگی انسان در مراحل مختلف، با فراز و نشیب‌های زیادی همراه است؛ شادی‌ها و غم‌ها، شکست‌ها و پیروزی‌ها و هزاران پستی و بلندی که حالاتی عاطفی و احساسات

و هیجاناتی را در انسان به وجود می‌آورد. هیجان‌ها در افراد به دنبال محرک‌های بیرونی و گاهی درونی ظاهر می‌شوند و فرد را از تعادل خارج می‌کند.^{۲۹}

یکی از راهکارهای مقابله با عواطف تحریک‌شده و هیجان‌ات برانگیخته‌شده و رسیدن به حالت تعادل و رفع تعارض‌ها، تخلیه آنهاست که در اصطلاح، به آن تخلیه هیجان^{۳۰} گفته می‌شود. عده‌ای قویاً به نظریه هیدرولیکی معتقدند. طبق این نظریه، از تراکم و انباشت انرژی‌هایی از قبیل ناکامی، غم و پرخاشگری، احساس‌های ناخوشایندی به وجود می‌آید که اگر ادامه یابد، می‌تواند کم‌کم مشکل‌ساز شود. درست مثل یک دیگ بخار که اگر سوپاپ اطمینانی نداشته باشد، احتمال انفجار در آن بالاست. این روان‌شناسان معتقدند که هنگام بروز عواطف و هیجان‌ها، نیرویی در فرد به وجود می‌آید تا فرد را برای مقابله با خطرهای احتمالی یاری دهد. آنها همچنین معتقدند اگر این نیرو مصرف نشود، در بدن باقی می‌ماند و به بافت‌های مختلف بدن آسیب می‌رساند و در روان فرد نیز تأثیرات مخرب می‌گذارد.

تخلیه هیجانی، برون‌ریزی هیجان‌های فرونشانده است. ابزار هیجان‌های شدید یا جان‌گرفتن مجدد تجربه‌های هیجانی دوران کودکی در محیط امن درمانی که نام پالایش^{۳۱} نیز به این فرآیند داده شده است؛ اصطلاحی که نوعی پاکسازی عاطفی را در نظر می‌آورد. البته تخلیه هیجانی، علل تعارض‌ها را از بین نمی‌برد؛ بلکه راه را برای کاوش در احساسات و تجربه‌های واپس‌رانده، باز می‌کند. یکی از راه‌های تخلیه هیجانی، که در منابع دینی بدان توصیه شده، ارتباط با خدا و اولیای او و دعا و استغاثه به درگاه آنان است. این ارتباط معنوی و اعمال، موجب آزاد شدن انرژی‌های درونی انسان و نیز باعث هشیاری فزاینده و احساس شادابی روان می‌شود. از این رو می‌توان گفت زیارت معصومین علیهم‌السلام، از نظر روان‌شناختی، از یک سو در انسان نور امید را برای رسیدن به اهداف را زنده می‌کند و از طرف دیگر به دلیل تخلیه هیجانی، در او احساس آرامش ایجاد می‌کند.^{۳۲}

زیارت و دعا، همراه با گریه در آموزه‌های درمانگرانه معصومین علیهم‌السلام جایگاهی ویژه و ارزشمند دارد و می‌تواند در برطرف ساختن نیازهای معنوی و روحی و روانی انسان نقش سازنده داشته باشد. در زیارت، شخص افسرده می‌تواند هیجان‌های خود را تخلیه کند و به آرامش برسد؛ چراکه اولاً در بیان عواطف و هیجانات، احساس خجالت نمی‌کند؛ ثانیاً یقین دارد از بیان کردن مسائل و مشکلاتش علیه او استفاده نخواهد شد. از آنجا که تخلیه روانی یکی از مؤلفه‌های مهم در رفع افسردگی و غم‌هاست، در روان‌درمانی و مشاوره نیز، از طریق تخلیه هیجانات، به این مقوله پرداخته می‌شود. امروزه روان‌شناسان غربی - که تجربه مذهبی ندارند و به نقش مذهب و مناسک آن در درمان مشکلات روحی و روانی کم‌توجه بوده‌اند - به این باور رسیده‌اند که با استفاده از بعضی مؤلفه‌های معنوی، مثل دعا و زیارت، می‌توان مشکلات روان‌شناختی را رفع کرد.^{۳۳}

در مقایسه یک جلسه مشاوره درمانگری با حضور در اماکن زیارتی و زیارت اولیای خدا می‌توان گفت: یکی از ارکان مهم یک جلسه درمانی، برقراری رابطه صمیمی و همدلی بین درمانگر و مراجع است. این همدلی، به اندازه‌ای مهم است که اگر برقرار نگردد، احتمال حل مشکل و درمان فرد، به مقدار چشمگیری کاهش می‌یابد. همدلی یعنی اینکه بیمار احساس کند طرف مقابل، مشکلات او را درک می‌کند و در احساسات او سهیم است و در واقع، طرف مقابل، مشکل او را از دریچه چشم او می‌نگرد.^{۳۴} افراد مذهبی که به ائمه و امامزادگان اعتقاد دارند و برای زیارت، به حضور آن بزرگواران می‌رسند، دارای این احساس و یقین هستند که آن امام یا امامزاده با آنها همدلی می‌کند و بر اثر حضور در محیط زیارتگاه، به احساس امنیت روانی می‌رسند. احساس می‌کنند نزد کسی آمده‌اند که با آنها همدل است، به آنها محبت دارد و اسرارشان را صادقانه حفظ می‌کند. گاهی بسیاری از مشکلات عاطفی و روانی انسان‌ها ناشی از این است که فردی امانت‌دار و گوش‌شنوا برای شنیدن مشکلات خود ندارند. زائر معصومین علیهم‌السلام با این اعتقاد که مزور سخن او را می‌شنود (انک تسمع کلامی) با او سخن می‌گوید و

مطمئن است که او شنونده خوبی است:

﴿وَيَقُولُونَ هُوَ أذُنٌ قُلُّ أذُنٌ خَيْرٌ لَكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَيُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةٌ
لِّلَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ﴾^{۳۵}

و می گویند: او گوش است (او آدم خوش‌باوری است) بگو: گوش بودن او (خوش‌باور بودن او) به نفع شماست. او به خدا ایمان دارد و تنها مؤمنان را تصدیق می‌کند و رحمت است برای کسانی که شما که ایمان آورده‌اند.

در فرهنگ شیعی، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و فرزندان معصوم او، قابل اعتمادترین افراد عالم‌اند. به همین دلیل زائران، در زیارتگاه‌ها، به بهترین شکل ممکن به تخلیه هیجانی خود می‌پردازند. با اینکه یک فرد در هیچ موقعیتی حاضر نیست گریه کند و اشک او را دیگران ببینند، در حال زیارت و در زیارتگاه‌ها به راحتی اشک می‌ریزد.

موریس (۱۹۸۳) در پژوهشی ۱۲۴ بیمار جسمی را بررسی کرد و دریافت که علائم آنها بعد از رفتن به زیارت بسیار کاهش می‌یابد و این کاهش، حداقل تا ده ماه بعد از برگشتن از زیارت ادامه دارد.^{۳۶}

این بعد از تأثیرگذاری زیارت و دعا و نجوای در ضمن زیارت در زیارتنامه‌های معصومین علیهم‌السلام به زیبایی پیش‌بینی شده است. در دعای بعد از نماز زیارت امام هادی و امام عسکری علیه‌السلام زائر با خدا نجوا می‌کند و به ضعف، عجز، کوچکی و ناچیز بودن خود در برابر عظمت پروردگار اقرار می‌کند و با تخلیه روانی به آرامش نسبی می‌رسد: من ناچیزم و تو بزرگی؛ من کوچکم و تو عزیزی؛ من خوارم و تو بلندمرتبه‌ای؛ من ناچیزم و... از تو درخواست دارم که بر محمد و آل او درود فرستی و مرا از این مقام، ناامید باز نرانی؛ زیرا در این مقام، گناهان بزرگ بخشیده می‌شود و از خدای کریم بسیار دانا رحمت او امید می‌رود؛ مقامی که در آن درخواست کنندگان ناامید نمی‌شوند و رغبت کنندگان رد نمی‌گردند؛ مقام کسی که از روی رغبت و میل به او پناه می‌برند و از همه چیز برید و به سوی او روی آورد، درحالی که از روز قیامت ترسان است.^{۳۷}

و از خدا می‌خواهد تا از دلتنگی نجات یابد؛ آرامش قلبی پیدا کند؛ خطاهایش محو شود و شک و دو دلی از او زایل گردد:

وَ اَرْحَمَ ذُلِّي بَيْنَ يَدَيْكَ وَ تَضَرُّعِي اِلَيْكَ وَ وَحْشَتِي مِنَ النَّاسِ وَ اُنْسِي.

خداوند ابر محمد و آتش درود فرست و به کوچکی ام در پیشگاهت ترحم کن و به زاری ام به درگاهت و به احساس بیگانگی و دلتنگی ام از مردم و انسم به تو.

ایجاد عزت نفس

یکی دیگر از نقش‌های زیارت در بهداشت روان، ایجاد «عزت نفس»^{۳۸} یا «حرمت خود»^{۳۹} در زائر است. عزت حالتی است که مانع مغلوب شدن انسان می‌شود (حالت شکست‌ناپذیری) و در اصل از عزاز (بر وزن اساس) به معنای زمین محکم و نفوذناپذیر گرفته شده است.^{۴۰} عزت یعنی ارزشمندی، شرافت و توانایی، که سرمنشأ واقعی آن، خداوند متعال است؛ چنان‌که می‌فرماید:

﴿الَّذِينَ يَتَّخِذُونَ الْكَافِرِينَ اَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ اُيْتَبَعُونَ عِنْدَهُمُ الْعِرَّةَ

فَاِنَّ الْعِرَّةَ لِلّٰهِ جَمِيعًا﴾^{۴۱}

کسانی که کافران را به جای مؤمنان، دوست خود انتخاب می‌کنند، آیا عزت و سربلندی را نزد آنان می‌جویند، با اینکه همه عزت‌ها از آن خداست؟

این اصطلاح روان‌شناسی به بازتاب ارزیابی یا برآورد یک فرد از ارزش خود اشاره دارد. عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار، احساسات، عواطف و تجربیات فرد در طول زندگی ناشی می‌شود و او احساس می‌کند که شخصی منفور یا دوست داشتنی است؛ خود را دوست دارد یا ندارد. مجموعه هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه‌ای که انسان از خویش دارد، باعث می‌شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن، یا برعکس، احساس ناخوشایند بی‌کفایتی داشته باشد.^{۴۲}

می‌توان عزت نفس را به عنوان میزان ارزشی که ما برای خود قایل می‌شویم، در نظر گرفت. مطالعات حاکی از این است که آگاهی یا برداشت ما از خود بیشتر ناشی از تجربه‌های اجتماعی ماست. ما خود را آن‌گونه می‌بینیم که فکر می‌کنیم دیگران ما را می‌بینند.^{۴۳}

عزت نفس برای بقا و سلامت روانی انسان ضرورت دارد و یکی از ملزومات عاطفی زندگی است که بدون آن، بسیاری از نیازهای اساسی برآورده نمی‌شود.^{۴۴} یکی از مهم‌ترین عواملی که انسان را از سایر حیوانات متمایز می‌کند، آگاهی او از خود است؛ یعنی توانایی تشکیل یک هویت، و اختصاص دادن ارزشی به آن؛ به بیان دیگر، این ظرفیت در انسان وجود دارد که تعریف کند کیست و سپس ببیند که آیا آن هویت را دوست دارد یا خیر. انسان می‌تواند رنگ‌ها، صداها، شکل‌ها و احساس‌های خاصی را دوست نداشته باشد و این امر به ساختار روانی او آسیبی نمی‌زند؛ اما اگر فردی بخش‌هایی از خودش را دوست نداشته باشد، ساختار روانی‌اش به شدت آسیب می‌بیند. چنین فردی در مسائل اجتماعی، شغلی، اخلاقی، عاطفی و... کمتر پیشرفت می‌کند؛^{۴۵} زیرا توانایی دستیابی به پیشرفت و انتظار دستیابی به آن را در خود نمی‌بیند؛ برقراری و حفظ روابط دوطرفه و سالم اجتماعی برای او دشوار است و تنهایی و انزوا را بیشتر تجربه می‌کند.^{۴۶} از آنجا که عزت نفس با سازگاری روانی هم رابطه دارد، افرادی با عزت نفس پایین، غالباً نشانه‌هایی از مشکلات و بیماری‌های روانی، از جمله اضطراب و تنش شدید (استرس) را تجربه می‌کنند.^{۴۷}

برخورداری از عزت نفس یکی از بزرگ‌ترین فضیلت‌های اخلاقی برای افراد است و از طرف دیگر، محرک آدمی در اجرای دیگر برنامه‌های عاطفی - روانی تلقی می‌شود؛ به عبارت دیگر، شرافت نفس، افزون بر اینکه صفتی نیکوست، می‌تواند ضامن اجرای دیگر صفات پسندیده در فرد و محیط خانواده و اجتماع، و سلامت روان نیز به شمار آید.^{۴۸}

عوامل مختلفی می‌تواند در ایجاد و تقویت عزت نفس مؤثر باشد؛ مانند ایمان به

پروردگار، تقوای الهی، قطع وابستگی به غیر خدا و همانندسازی با شخصیت‌های محبوب و مقبول.

یکی از عوامل مهم در ایجاد و تقویت عزت نفس، زیارت ائمه معصومین علیهم‌السلام و اولیای خداست. در زیارت پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و ائمه معصومین علیهم‌السلام، زائر سفرش را با این احساس آغاز می‌کند که مورد توجه خاص قرار گرفته و خداوند متعال و اولیای معصومش او را به سوی خود فرا خوانده‌اند. او مهمان حضرت حق و رسول اوست و میزبانش خداوند رحمان و اولیای اویند. در زیارتنامه‌ها زائر معصومین علیهم‌السلام میهمان خدا و معصومین توصیف شده است. کسی که چنین میزبانانی داشته باشد، احساس عزت و بزرگی می‌کند، در یکی از زیارت‌های مطلقه امیرالمومنین علیه‌السلام می‌خوانیم:

خدایا من بنده تو و زائر توام که به نزد تو مهمان گشته‌ام و با زیارت برادر پیغمبرت و حفظ‌کننده رسالت (علی علیه‌السلام) به تو تقرب می‌جویم. ای پروردگار من، بر عهده آن که نزدش می‌روند (مزور) حقی است برای کسی که نزد او برای زیارت رفته (زائر) و مهمانش شده است، و توای خدای من، بهترین و کریم‌ترین مزوری؛ پس ای خدای من، از تو درخواست دارم به [حرمت] گره‌های بزرگ از عرشت و منتهای رحمت از کتابت، و به سبب عوامل رحمت و اراده‌های بخششت، بر محمد و آل او درود فرستی و بهره من را از زیارتم در این مکان، نجات از آتش قرار دهی و مرا از کسانی قرار دهی که به سوی خیرات سرعت می‌گیرند و تو را با ترس و امید می‌خوانند، و من را از خاشعین قرار دهی.^{۴۹}

در زیارت امام حسین علیه‌السلام، که ابی حمزه ثمالی از امام صادق علیه‌السلام روایت کرده است، زائر این گونه عرض ارادت می‌کند:

اللَّهُمَّ أَنْتَ خَيْرُ مَنْ وَفَدَ إِلَيْهِ الرَّجَالُ وَأَنْتَ يَا سَيِّدِي أَكْرَمُ مَائِيٍّ وَأَكْرَمُ مَزُورٍ وَقَدْ جَعَلْتَ
لِكُلِّ زَائِرٍ كِرَامَةً وَلِكُلِّ وَافِدٍ حُفْمَةً وَقَدْ أَتَيْتَكَ زَائِرًا قَبْرَ ابْنِ نَبِيِّكَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فَاجْعَلْ
حُفْمَتَكَ إِيَّايَ فَكَأَنَّكَ رَقَبَتِي مِنَ النَّارِ وَتَقَبَّلْ مِنِّي عَمَلِي.^{۵۰}

پروردگارا، تو بهترین کسی هستی که مردم میهمان او شوند و تو ای مولای من، کریم‌ترین کسی هستی که به سوی او آیند، و تو کریم‌ترین مزور هستی. به تحقیق برای هر زائری کرامتی، و برای هر مهمانی هدیه‌ای قرار داده‌ای. و من بسوی تو آمده‌ام تا قبر فرزند پیامبرت صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ را زیارت کنم. پس هدیه‌ات را برای من، نجاتم از آتش قرار ده و عملم را قبول کن.

در زیارت عوامل مختلف ایجاد عزت نفس جمع است؛ چه آنکه عزت مخصوص خداست و هر کس خواهان عزت حقیقی است، باید از راه ایمان به خدا و اطاعت و بندگی او به آن برسد؛ چنان‌که امام علی عَلِيٌّ در این باره فرموده‌اند: «مَنْ أَطَاعَ اللَّهَ عَزَّ وَ قَوِيَ»^{۵۱}؛ «هر کس خدا را اطاعت کند، عزت یابد و قوی شود». امام محمدباقر عَلِيٌّ نیز فرموده‌اند: «مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ لَا يُهَانَ»^{۵۲}؛ «کسی که به خدا ایمان آورده است، دچار ذلت نفس نمی‌شود».

زائر در زیارت خود را در مقابل اسوه‌های الهی قرار می‌دهد و می‌کوشد با آنان، در اخلاق، صبر، بندگی خدا، مبارزه با ظلم و سایر ویژگی‌های اخلاقی همانند کند این احساس که دارای اسوه‌ها و الگوهای بزرگ و شایسته‌ای است، در او عزت نفس و خود باوری ایجاد می‌کند.

نتیجه

بهداشت روان اهمیت زیادی دارد و در تحقق آن عوامل مختلفی نقش دارند. یکی از عواملی که در آموزه‌های دینی به آن توجه ویژه شده است، زیارت خانه خدا و اولیای دین و به ویژه ائمه معصومین عَلَيْهِمُ السَّلَام است که در ایجاد مؤلفه‌های بهداشت روانی، مانند امیدآفرینی، تخلیه روانی و عزت نفس، نقش مؤثری دارد و می‌تواند در زائر آرامش روانی ایجاد کند.

پی‌نوشت‌ها

۱. پژوهشی درباره زیارت‌های جامعه، س.ك. طباطبایی، مطالعات اسلامی، زمستان ۱۳۸۲، ش ۶۲، صص ۱۱۱-۱۳۲.
 ۲. حج در آئینه روان‌شناسی، ص ۶۴.
 ۳. بهداشت روانی، گنجی، ص ۱۰.
 ۴. همان.
 ۵. بهداشت روانی، ص ۱۸.
 ۶. بهداشت روان در اسلام، صانعی، ص ۲۲.
 ۷. بهداشت روانی، شاملو، ص ۶۷-۶۵.
 ۸. همان، صص ۲۸-۲۲ و ص ۶۷-۶۵.
 ۹. همان، ص ۲۸-۲۲.
 ۱۰. بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۹۸، ص ۲۹۷.
 ۱۱. فلسفه زیارت و آیین آن، صص ۸۳-۸۱.
 ۱۲. مجموعه مقالات هم‌اندیشی زیارت، ج ۲، ص ۷۸۸؛ بررسی نقش زیارت در سلامت روانی افراد. ب. دولت‌شاهی، ط. زهروی، ه. پهلوانی، خلاصه مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، تهران، دانشگاه تهران، فروردین ۱۳۸۰.
13. Pargament K. I. Maton
 14. Neise and waye traub.
 15. Morris, P. A
 16. Morris, P. A. (1982). The effect of pilgrimage on anxiety and religious attitude. Psychological Medicine, 12, p.1115-27.
 17. Koenig.
 18. Koenig, H. G. (1992) Religious and Prevention of illness in later life. In K. I. Pargament K. I. Maton & Hess, R. E. (Eds). Religion and Prevention in mental health. Research Division and

۱۹. بحار الأنوار (ط - بيروت)، ج ۹۹، ص ۷۷.
۲۰. فلسفه زیارت و آیین آن، صص ۱۲۳-۱۲۱.
۲۱. همان، صص ۱۵۳ و ۱۵۴.
۲۲. من لا يحضره الفقيه، ج ۲، ص ۶۱۰؛ عيون أخبار الرضا، ج ۲، ص ۲۷۳.
۲۳. كشف الأسرار في شرح الإستبصار، ج ۱، ص ۳۲۵.
۲۴. المحجبه البيضاء، فيض كاشاني، ج ۷، ص ۲۴۹؛ جامع السعادات، نراقی، ج ۱، ص ۲۴۴.
۲۵. كامل الزيارات، ص ۴۰.
۲۶. «اللَّهُمَّ أَنْتَ خَيْرُ مَنْ وَقَدَّ إِلَيْهِ الرَّجَالُ وَأَنْتَ يَا سَيِّدِي أَكْرَمُ مَا تَنِي وَأَكْرَمُ مَزُورٍ وَقَدْ جَعَلْتَ لِكُلِّ زَائِرٍ كَرَامَةً وَ لِكُلِّ وَافِدٍ تُحْفَةً وَقَدْ أَتَيْتُكَ زَائِرًا قَبْرَ ابْنِ نَبِيِّكَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فَاجْعَلْ تُحْفَتَكَ إِيَّايَ فَكَأَنَّكَ رَقَبَتِي مِنَ النَّارِ وَ تَقَبَّلْ مِنِّي عَمَلِي وَ اشْكُرْ سَعْيِي وَ ارْحَمْ مَسِيرِي إِلَيْكَ بِغَيْرِ مَنْ مَنِّي بَلْ لَكَ الْمُنُّ عَلَيَّ إِذْ جَعَلْتَ لِي السَّبِيلَ إِ زِيَارَتِهِ وَ عَرَفْتَنِي فَضْلَهُ وَ حَفِظْتَنِي حَتَّى بَلَغْتَنِي قَبْرَ ابْنِ وَلِيِّكَ وَ قَدْ رَجَوْتُكَ فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ لَا تَقْطَعْ رَجَائِي وَ قَدْ أَتَيْتُكَ فَلَا تُحَيِّبْ أَمْلِي». (كامل الزيارات، ص ۲۲۵)
۲۷. مصباح الشريعة، ص ۱۸.
۲۸. كهف: ۱۱۰.
۲۹. انگیزش و هیجان، محمد کریم خداپناهی، صص ۱۷۸ - ۱۸۵.
30. abreaction
31. catharsis
۳۲. بررسی اثربخشی روان درمانگری کوتاه مدت «آموزش خوددرمانگری» با و بدون جهت گیری مذهبی اسلامی بر مهار اضطراب و تنیدگی، مسعود جان بزرگی، رساله دکترای، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ۱۳۷۸ ش ۱۳۷۸، ص ۹۲.
۳۳. فلسفه زیارت و آیین آن، صص ۱۴۵-۱۴۴.
۳۴. زمینه روان شناسی، اتکینسون، ریتا ال، ترجمه محمدنقی براهنی و همکاران، ص ۶۶.
۳۵. التوبة: ۶۱.

36. Morris, P. A. (1982). The effect of pilgrimage on anxiety and religious attitude. Psychological Medicine p.27.

۳۷. «أَنَا الْحَقِيرُ وَأَنْتَ الْعَظِيمُ وَأَنَا الصَّغِيرُ وَأَنْتَ الْعَزِيزُ وَأَنَا الذَّلِيلُ وَأَنْتَ الرَّفِيعُ وَأَنَا الْوَضِيعُ ... أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَلَا تُرَدِّنِي مِنْ هَذَا الْمَقَامِ خَائِبًا فَإِنَّ هَذَا مَقَامٌ تُغْفَرُ فِيهِ الذُّنُوبُ الْعِظَامُ وَتُرْجَى فِيهِ الرَّحْمَةُ مِنَ الْكَرِيمِ الْعَلَامِ مَقَامٌ لَا يُخَيَّبُ فِيهِ السَّائِلُونَ وَلَا يُرَدُّ فِيهِ الرَّاعِبُونَ مَقَامٌ مَنْ لَازِمًا بِمَوْلَاهُ رَغْبَةً وَتَبَتَّلَ إِلَيْهِ رَهْبَةً مَقَامٌ الْخَائِفِ مِنْ يَوْمٍ» (بحار الأنوار، ج ۹، ص ۷۷).

38. self regard

39. Self-esteem

۴۰. قاموس قرآن، ج ۴، ص ۳۳۸.

۴۱. نساء: ۱۳۹.

۴۲. هريس كلمز، امينه كلارك ۱۹۲۹، به نقل از پروين عليپور، ۱۳۷۵.

۴۳. ايلين شيهان ۱۹۶۴، به نقل از مهدي گنجي، ۱۳۷۸.

۴۴. گرین برگ ۱۹۹۲، به نقل از مهرناز شهرآرای، ۱۳۸۶.

۴۵. هاماجك ۱۹۹۵، چيو ۱۹۹۰، به نقل از مهرناز شهرآرای، ۱۳۸۶.

۴۶. بليين ۱۹۹۳، به نقل از مهرناز شهرآرای.

۴۷. يانگز ۱۹۹۰، به نقل از مهرناز شهرآرای، ۱۳۸۶.

۴۸. جوان از نظر عقل و احساسات، ج ۲، صص ۲۸۴-۷۲۸.

۴۹. «اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَرَائِكَ الْوَأْفِدُ إِلَيْكَ الْمُتَقَرَّبُ بِزِيَارَةِ أَخِي نَبِيِّكَ وَمُسْتَحْفِظِ رَسُولِكَ ﷺ يَا رَبِّ وَعَلَى كُلِّ مَا نِيَّ حَقٌّ لِمَنْ زَارَهُ وَوَفِدَ إِلَيْهِ وَأَنْتَ يَا رَبَّ خَيْرُ مَا نِيَّ وَأَكْرَمُ مَزُورٍ فَأَسْأَلُكَ اللَّهُمَّ بِمَعَاقِدِ الْعِزِّ مِنْ عَرْشِكَ وَمُنْتَهَى الرَّحْمَةِ مِنْ كِتَابِكَ وَبِمُوجِبَاتِ رَحْمَتِكَ وَعِزَائِمِ مَغْفِرَتِكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَجْعَلَ حَظِّي مِنْ زِيَارَتِي فِي مَوْضِعِي هَذَا فَكَأَنَّكَ رَقَبَتِي مِنَ النَّارِ وَأَنْ تَجْعَلَنِي مِمَّنْ يُسَارِعُ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُوكَ رَغْبًا وَرَهْبًا وَاجْعَلْنِي مِنَ الْخَاشِعِينَ» (بحار الأنوار، ج ۹، ص ۲۹۸).

۵۰. كامل الزيارات، ص ۲۲۵.

۵۱. غرر الحکم و درر الکلم، ص ۶۱۴.

۵۲. جامع الأخبار، شعیری، ص ۳۶.