

# آرامش روان در پرتو زیارت مراقد مطهر با تأکید بر زیارت جامعه کبیره

مجتبی حیدری<sup>۱</sup>

## چکیده

نگارنده در این مقاله، به تأثیر زیارت اماکن مقدس و مراقد مطهر اولیای الهی به ویژه اهل بیت علیهم السلام بر آرامش روان زائران می‌پردازد. این اثر با بهره‌گیری از آیات و روایات و با نگاه ویژه به زیارت جامعه کبیره نوشته شده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد زیارت قبور اولیا از جهات متعدد بر آرامش افراد، تأثیر قابل ملاحظه‌ای می‌گذارد. زیارت، امید اشخاص را به حل مشکلاتشان می‌افزاید، به آنان احساس مورد عنایت بودن می‌دهد و سبب می‌شود از فضای معنوی و ملکوتی قبور مطهر بهره‌مند شوند. همچنین زائران، دوستی و نزدیکی با اولیای الهی را احساس می‌کنند و زمینه لازم برای رفع صفات ناپسند را فراهم می‌بینند. این امور موجب احساس آرامش در زوار می‌گردد. زیارت علاوه بر موارد گفته‌شده، سبب دور شدن افراد از مادیات و فراموش کردن مشکلات دنیایی و در نهایت به تخلیه هیجانی افراد منجر می‌شود. همه این موارد نقش بسزایی در آرامش زائران این قبور ایفا می‌کنند.

**کلیدواژه‌ها:** مراقد مطهر، زیارت، آرامش روان، زیارت جامعه کبیره.

۱. دکتری روان‌شناسی، عضو گروه اخلاق پژوهشکده حج و زیارت.



## مقدمه

اضطراب، یکی از مشکلات بزرگ انسان‌هاست؛ به گونه‌ای که عوارض ناشی از آن، در زندگی فردی و اجتماعی، کاملاً محسوس است. آرامش همواره یکی از گمشده‌های مهم بشر و تاریخ، آکنده از تلاش انسان‌ها برای یافتن آن است. اندیشمندان و حکما در طول تاریخ به دنبال شناسایی عوامل اضطراب و یافتن راه‌هایی برای از بین بردن آن بوده‌اند. پژوهشگران، کتاب‌ها و مقاله‌های بی‌شماری درباره این موضوع نگاشته و روش‌های بهره‌مندی از آرامش را توضیح داده‌اند؛ ولی با وجود این، مشاهده می‌شود که میزان اضطراب در جوامع به طور فزاینده‌ای رو به افزایش است و نشانه‌ای دال بر کاهش آن دیده نمی‌شود.

منابع دینی به دلیل اهمیت این مسئله برای انسان‌ها، به آن پرداخته‌اند. قرآن کریم تنها راه رسیدن به آرامش را یاد خدا معرفی می‌کند؛ آنجا که می‌فرماید: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۲۸) آگاه باشید! تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

ذکر، انواع فراوانی دارد که شایع‌ترین آن، ذکر زبانی است. یکی از اقسام ذکر، زیارت اماکن مقدس و مراقب مطهر اهل بیت علیهم‌السلام که یک عبادت ویژه است در منابع اسلامی به آن توصیه شده است؛ برای مثال، امام صادق علیه‌السلام در توصیه به زیارت مرقد مطهر امام حسین علیه‌السلام می‌فرماید: مَنْ زَارَ قَبْرَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه‌السلام بِشَطِّ الْفُرَاتِ كَمَنْ زَارَ اللَّهَ فَوْقَ عَرْشِهِ؛ کسی که قبر امام حسین علیه‌السلام را در کنار رود فرات زیارت کند؛ مانند کسی است که خدا را روی عرش او، زیارت کرده است. (طوسی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۶).

یکی از مظاهر یاد خدا، یاد اهل بیت علیهم‌السلام است و بی‌تردید، یاد ایشان، جدای از یاد خدا نیست. (حیدری، ۱۳۹۴، ص ۲۶۷) در حدیثی از رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌خوانیم: ذِكْرُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عِبَادَةٌ وَ ذِكْرِي عِبَادَةٌ وَ ذِكْرُ عَلِيٍّ عِبَادَةٌ وَ ذِكْرُ الْأُمَّةِ مِنْ وُلْدِهِ عِبَادَةٌ؛ (شیخ صدوق، ۱۴۱۳، ص ۲۲۳-۲۲۴) یاد خدای عزوجل عبادت است و یاد من و علی و امامان از فرزندان او نیز عبادت است. به همین دلیل یاد آن بزرگواران مایه زدوده شدن تشویش‌های ذهنی و اضطراب‌ها است.

رسول خدا ﷺ در حدیث دیگری می‌فرماید: ... فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ جَعَلَ ذِكْرَنَا أَهْلَ الْبَيْتِ شِفَاءً لِلصُّدُورِ...؛ (امام حسن عسکری علیه السلام، ۱۴۰۹، ص ۵۸۵) همانا خدای عزوجل یاد ما را مایه شفای سینه‌ها قرار داد.

همچنین امام علی علیه السلام فرمود: ذِكْرُنَا أَهْلَ الْبَيْتِ شِفَاءٌ مِنَ الْوَعَكِ وَالْأَسْقَامِ وَوَسْوَسِ الرَّيْبِ؛ (برقی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۶۲) یاد ما اهل بیت مایه شفای دردها و بیماری‌ها و وسوسه تردید آور است. مشاهده می‌شود که مطابق روایات، زیارت قبور مطهر اهل بیت علیهم السلام که با یاد آن بزرگواران همراه است بر کاهش اضطراب تأثیر دارد و زائران را به آرامش می‌رساند. سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود آن است که چگونه زیارت باعث کاهش اضطراب می‌شود؟ زیارت چه تأثیراتی بر روح و روان می‌گذارد و چگونه دوری از اضطراب را به ارمغان می‌آورد؟ در این نوشتار از منظر منابع اسلامی، به ویژه زیارت جامعه کبیره به بررسی این موضوع می‌پردازیم.

### افزایش امید و دوری از منفی‌بافی

یکی از ارکان زندگی امیدواری است. امید از نظر جهان‌بینی توحیدی، تحفه‌ای الهی است که چرخ زندگی را به گردش وامی‌دارد و موتور تلاش و انگیزه را پرشتاب می‌کند. اگر روزی امیدواری از انسان گرفته شود، دوران خمودگی او فرا می‌رسد. شاید بتوان امید را در زندگی به سکان کشتی تشبیه کرد. همان‌گونه که کشتی بدون سکان در دریای خروشان سرگردان خواهد بود، فرد ناامید نیز در این دنیای پرهیاهو حیران خواهد ماند. (سبیحانی‌نیا، ۱۳۸۲، ص ۶۰) امیدواری به رفع مشکلات یا رسیدن به خواسته‌ها به آدمی انگیزه می‌دهد، انرژی او را برای تلاش در راه هدف می‌افزاید و مانع ایستایی وی می‌شود.

خدای متعال نیز با آگاهی از این نیاز مهم انسان‌ها، امید را در وجودشان نهاده است تا به رفع سختی‌ها امیدوار باشند. در دعای کمیل می‌خوانیم: اَرْحَمَ مَنْ رَأْسُ مَالِهِ الرَّجَاءُ وَ سِلَاحُهُ الْبُكَاءُ؛ (طوسی، ۱۴۱۱، ج ۲، ص ۸۵۰) [خدایا] رحم کن به کسی که سرمایه‌اش امید و سلاحش گریه است.

هیچ‌گاه انسان نباید امیدش را از دست بدهد؛ زیرا احتمال دارد در ظاهر، عوامل رسیدن

به چیزی فراهم نباشد، ولی می دانیم خدا در پس همه وقایع قرار دارد و می تواند مطابق مصلحت‌شناسی خود، کارها را محقق کند. ممکن است در ظاهر، همه راه‌ها برای رسیدن به هدف مسدود باشد، اما نباید از خداوند و قدرت قاهره‌اش غافل شد. او می تواند خواسته‌های بندگانش را از مسیرهایی برآورده کند که فکرش را هم نکرده‌اند؛ امام صادق علیه السلام در این باره فرموده است: **كُنْ لِمَا لَا تَرْجُو أَرْجَى مِنْكَ لِمَا تَرْجُو**؛ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۸۳) به آنچه امید نداری، بیش از آنچه به آن امیدواری، امید داشته باش.

پس در سخت‌ترین شرایط و نامطلوب‌ترین موقعیت‌ها هم نباید ناامید بود؛ زیرا همه امور به دست خداست و او می تواند از راه‌هایی که می داند مشکلات را برطرف کند و آدمی را به مقصودش برساند.

یکی از وسایط الهی که نقش مهمی در امیدواری انسان‌ها دارد اولیای الهی به ویژه معصومان علیهم السلام به شمار می آیند. زائران قبور مطهر آن بزرگواران با راز و نیاز به درگاه خدا و عرض ارادت و علاقه به ایشان احساس می کنند که مورد توجه آنان‌اند و ایشان به زائرانشان نظر لطف و محبت دارند. امید به حل مشکلات و رسیدن به هدف با برخوردار شدن از این احساس، در وجود آدمی تقویت می شود. در زیارت جامعه کبیره این گونه به جایگاه اهل بیت علیهم السلام در ولایت تکوینی بر عالم پرداخته شده است:

**بِكُمْ فَتَحَ اللَّهُ وَبِكُمْ يَخْتِمُ، وَبِكُمْ يُنَزِّلُ الْغَيْثَ، وَبِكُمْ يُمَسِّكُ السَّمَاءَ أَنْ تَقَعَ عَلَي الْأَرْضِ  
إِلَّا بِإِذْنِهِ، وَبِكُمْ يُنَفِّسُ الْهَمَّ وَيَكْشِفُ الضُّرَّ؛** (شیخ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۶۱۵)

خداوند [آفرینش را] با شما آغاز کرد و به شما نیز ختم می کند و به واسطه شما باران را فرو می ریزد و به وسیله شماست که آسمان را از اینکه بر زمین افتد (مگر آنکه به اذن او باشد) حفظ می کند و به واسطه شما اندوه را می زداید و سختی را برطرف می کند.

در فقره‌ای دیگر از این زیارت، لطف و عنایت اهل بیت علیهم السلام به پیروانشان چه زیبا به تصویر کشیده شده است:

كَيْفَ أَصْفُ حُسْنَ ثَنَائِكُمْ وَأُحْصِي جَمِيلَ بَلَائِكُمْ وَبِكُمْ أَخْرَجَنَا اللَّهُ مِنَ الدُّلِّ وَفَرَّجَ  
عَنَّا عَمْرَاتِ الْكُرُوبِ وَانْقَدْنَا مِنْ شَفَا جُرْفِ الْهَلَكَاتِ وَمِنَ النَّارِ؛ (شیخ صدوق، ۱۴۱۳،  
ج ۲، ص ۶۱۶)

چگونه بزرگواری شما را وصف کنم و آثار نیکوی آزمایش حق را بر شما  
برشمارم؟! خدا به واسطه شما ما را از ذلت رهانند و اندوه‌های جانکاهمان را  
برطرف ساخت و از ورطه مرگ و آتش دوزخ نجاتمان داد.  
زیارت مرقد ایشان، تقویت‌کننده امید به حل مشکلات و رسیدن به خواسته‌ها است؛  
به افراد انگیزه می‌دهد، تلاش‌شان را در راه هدف مضاعف می‌گرداند و بدین طریق، فشار  
روحی‌شان را کاهش می‌دهد و بر آرامش روانی ایشان می‌افزاید.

### بهره‌مندی از عنایت اولیا و آموزش گناهان

مؤمنان به دین اسلام، به روز قیامت و رسیدگی به حساب اعمال ایمان دارند. کسانی که به  
وظایفشان عمل و از کارهای ناشایست دوری می‌کنند، در این باره نگرانی ندارند و احساس  
آرامش می‌کنند. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾؛  
(یونس: ۶۲) آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند.

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾؛ (احقاف:  
۱۳) انی که گفتند: «پروردگار ما الله است»، سپس استقامت کردند، نه ترسی برای  
آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.

گناهکاران به سبب رفتارهای ناشایست خود، از حساب روز قیامت بیم دارند؛ از این رو  
تلاش می‌کنند راه‌هایی برای زدودن گناهانشان بیابند و از پیامدهای عظیم آن‌رهایی یابند.  
برخی از این راه‌ها عبارت‌اند از:  
۱. استغفار و توبه به درگاه خداوند

﴿وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ﴾؛ (هود: ۹۰)

از پروردگارتان آمرزش بطلبید و به سوی او بازگردید که پروردگارم مهربان و

دوستدار (بندگان توبه کار) است.

## ۲. انجام اعمال نیک

﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ﴾؛ (هود: ۱۱۴)

در دو طرف روز و اوایل شب، نماز را برپا دار؛ چرا که حسنات، سیئات را (و آثار آن‌ها) از بین می‌برند؛ این، تذکری برای اهل تذکر است.

## ۳. قرار دادن واسطه و طلب شفاعت از بزرگان دین

﴿وَلَوْ أَنَّهُمْ إِذْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ جَاءُوكَ فَاسْتَغْفَرُوا اللَّهَ وَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ لَوَجَدُوا اللَّهَ تَوَّابًا رَحِيمًا﴾؛ (نساء: ۶۴)

و اگر این مخالفان، هنگامی که با ارتکاب گناه به خود ستم می‌کردند، نزد تو می‌آمدند و از خدا آمرزش می‌طلبیدند و پیامبر هم برای آن‌ها استغفار می‌کرد، خدا را توبه‌پذیر و مهربان می‌یافتند.

پاک شدن گناهان یکی از پاداش‌های مذکور برای زیارت برخی از پیشوایان دین است؛ برای مثال یکی از آثار زیارت امام حسین علیه السلام، آن است که همه گناهان زائر بخشوده می‌شود. امام صادق علیه السلام در این باره فرمود: *مَنْ زَارَ الْحُسَيْنَ علیه السلام مِنْ شِيعَتِنَا لَمْ يَرْجِعْ حَتَّى يُغْفَرَ لَهُ كُلُّ ذَنْبٍ*؛ (ابن قولویه، ۱۳۵۶، ص ۱۳۴) هر کس از شیعیان ما که امام حسین علیه السلام را زیارت کند، باز نمی‌گردد مگر آنکه تمام گناهانش آمرزیده شده است.

زائران قبور معصومان علیهم السلام با پشیمانی از گناه، توبه و استغفار، عبادت و راز و نیاز با خدا و طلب شفاعت از آن بزرگواران به این حس دست می‌دهد که گناهانشان آمرزیده شده است. زائران در زیارت جامعه کبیره چه زیبا از ائمه اطهار علیهم السلام و خدای متعال می‌خواهند که گناهانشان بخشوده شود:

يَا وَلِيَّ اللَّهِ إِنَّ بَيْنِي وَبَيْنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ ذُنُوبًا لَا يَأْتِي عَلَيْهَا إِلَّا رِضَاكُمْ فَبِحَقِّ مَنْ ائْتَمَنَكُمْ

عَلَي سِرِّهِ وَاسْتَرَعَاكُمْ أَمْرَ خَلْقِهِ وَ قَرْنَ طَاعَتِكُمْ بِطَاعَتِهِ لَمَّا اسْتَوْهَبْتُمْ ذُنُوبِي وَ كُنْتُمْ  
 سُفْعَائِي فَإِنِّي لَكُمْ مُطِيعٌ... اللَّهُمَّ إِنِّي لَوْ وَجَدْتُ سُفْعَاءَ أَقْرَبَ إِلَيْكَ مِنْ مُحَمَّدٍ وَ أَهْلِ  
 بَيْتِهِ الْأَخْيَارِ الْأَئِمَّةِ الْأَبْرَارِ لَجَعَلْتُهُمْ سُفْعَائِي فَبِحَقِّهِمُ الَّذِي أَوْجَبْتَ لَهُمْ عَلَيْكَ أَنْ  
 تُدْخِلَنِي فِي جُمْلَةِ الْعَارِفِينَ بِهِمْ وَ بِحَقِّهِمْ وَ فِي زُمْرَةِ الْمَرْحُومِينَ بِشَفَاعَتِهِمْ إِنَّكَ أَرْحَمُ  
 الرَّاحِمِينَ؛ (شيخ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۶۱۶-۶۱۷)

ای ولی خدا، همانا بین من و خدای عزوجل گناہانی است که چیزی جز خشنودی  
 شما موجب پاک شدن آنها نمی شود. پس به حق کسی که شما را امین اسرارش  
 قرار داد و امر آفریدگانش را به شما سپرد و اطاعت از شما را هم پای اطاعت  
 از خود قرار داد، از شما درخواست می که گناہانم را ببخشید و شفیع من  
 گردید؛ زیرا مطیع شمایم... خدایا، اگر من شفیعی نزدیک تر از محمد ﷺ و اهل  
 بیتش (که بهترین ها و امامان و نیکان اند) به تو می یافتم، هر آینه آنان را شفیع قرار  
 می دادم. پس به حقی که برای آنان بر خود واجب کرده ای، از تو درخواست  
 می کنم که مرا از آگاهان به آنان و حقشان و در زمره کسانی قرار دهی که با  
 شفاعتشان مشمول رحمت قرار گرفته اند. همانا تو رحم کننده ترین رحم کننده گانی.  
 انسان با اطمینان یافتن از پاک شدن نافرمانی هایش آرامش می یابد و نگرانی وی درباره  
 گناہان گذشته اش برطرف می شود.

### بهره‌مندی از فضای معنوی مرقد مطهر و توجه خاص اولیای الهی

حرم‌های مطهر با عنایت ویژه خدا و تحت تأثیر نورانیت بالا و نیز توجه خاص آن  
 بزرگواران آکنده از معنویت و نورانیت است. هر کس که در این مکان‌های مقدس قدم  
 می گذارد خود را در هاله‌ای نورانی می بیند که سراسر وجودش را تحت تأثیر قرار داده و  
 عمق جان وی را روشن ساخته است. فرد در این حالت، تحت تأثیر موقعیت مزبور، لذتی  
 وصف‌ناپذیر تجربه می کند، از جهان و هم و غم آن فارغ می شود و خود را از هر چه غیر  
 اوست آزاد می یابد. بی دلیل نیست که در زیارت جامعه کبیره می خوانیم:

ذَكَرْكُمْ فِي الذَّاكِرِينَ وَ أَسْمَاؤُكُمْ فِي الْأَسْمَاءِ وَ أَجْسَادُكُمْ فِي الْأَجْسَادِ وَ أَرْوَاحُكُمْ فِي  
الْأَرْوَاحِ وَ أَنْفُسُكُمْ فِي النَّفُوسِ وَ آثَارُكُمْ فِي الْآثَارِ وَ قُبُورُكُمْ فِي الْقُبُورِ؛ (شیخ صدوق،  
۱۴۱۳، ج ۲، ص ۶۱۶)

یادتان در میان یادکنندگان و نام‌هایتان در میان نام‌ها و اجسادتان در میان جسد‌ها  
و روح‌های شما در میان روح‌ها و جان‌هایتان در میان جان‌ها و آثار شما در میان  
آثار و قبرهایتان در میان قبرها [بهترین است].

اولیای خداوند در مقام قرب الهی جای دارند و بر اثر آن، نورانیت و معنویت از سراسر  
وجودشان جاری است.

در بخش دیگری از زیارت جامعه کبیره می‌خوانیم:

فَبَلِّغِ اللَّهُ بِكُمْ أَشْرَفَ مَحَلِّ الْمُكْرَمِينَ وَ أَعْلَى مَنَازِلِ الْمُقَرَّبِينَ وَ أَرْفَعَ دَرَجَاتِ الْمُرْسَلِينَ  
حَيْثُ لَا يَلْحَقُهُ لَاحِقٌ وَ لَا يَفُوقُهُ فَائِقٌ وَ لَا يَسْبِقُهُ سَابِقٌ وَ لَا يَطْمَعُ فِي إِدْرَاكِهِ طَامِعٌ؛ (شیخ  
صدوق، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۶۱۳)

خداوند شما را به عالی‌ترین مقام بزرگواران و بلندترین منزلت نزدیکان و  
رفیع‌ترین درجات فرستادگان خود رسانید، تا بدان حد که هیچ کس را یارای  
پیوستن به شما و برتری جستن از مقامتان و پیشی گرفتن از شما و طمع‌ورزی به  
موقعیتتان نیست.

در نتیجه حرم مطهر ایشان نیز غرق در نور و معنویت است. حاضر شدن در آن مکان‌های  
مقدس سبب می‌شود نورانیت و معنویت آن پیشوایان در عمق جان زائران رسوخ کند و  
قلبشان را روشن کند. حاصل این امر، خارج شدن از غصه‌های دنیوی و دور شدن از اسباب  
تشویش است. نتیجه این وضعیت، بهره‌مندی زائر از آرامش است.

## لذت و خوشحالی ناشی از دوستی با کریمان

یکی از ابعاد وجود انسان، بعد عاطفی است. به همین دلیل، انسان‌ها به تعاملات عاطفی با



هم نیاز دارند. هیچ فرد سالمی نمی‌تواند بدون برقراری روابط عاطفی و احساسی با دیگران زندگی کند. ارتباط آفریده با آفریننده‌اش نیز یک ارتباط عاطفی و دوستانه است؛ از این رو، مشاهده می‌کنیم که دین در روایات همان محبت است. امام باقر علیه السلام فرمود: **هَلِ الدِّينُ إِلَّا الْحُبُّ**؛ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۸۰). آیا دین چیزی غیر از محبت است؟!!

زیارت مرقد اولیای الهی ابراز رفاقت با ایشان است. زائر هنگام زیارت، با آن بزرگواران تبادل عاطفی انجام می‌دهد. این امر نقش بسیار مهمی در سعادت ابدی افراد ایفا می‌کند. «انس» از یاران رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌گوید:

مردی نزد پیامبر خدا صلی الله علیه و آله آمد و گفت: «ای پیامبر خدا! مردی، دیگری را دوست دارد؛ اما نمی‌تواند کارهایی همچون او انجام دهد. [این فرد چه وضعیتی دارد؟]» رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: **«الْمَرْءُ مَعَ مَنْ أَحَبَّ»**؛ «انسان، همراه کسی است که دوستش دارد».

انس می‌گوید: هرگز ندیدم یاران پیامبر خدا صلی الله علیه و آله جز به اسلام آوردن، به چیزی همچون این سخن، شادمان شده باشند. (ابن حنبل، ۱۴۱۶، ج ۲۱، ص ۳۸)

همچنین از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است که به عبدالله بن مسعود فرمود:

يَا ابْنَ مَسْعُودٍ، أَحَبَّ الصَّالِحِينَ؛ فَإِنَّ الْمَرْءَ مَعَ مَنْ أَحَبَّ، فَإِنْ لَمْ تَقْدِرْ عَلَيَّ أَعْمَالِ الْبِرِّ  
فَأَحَبَّ الْعُلَمَاءِ، فَإِنَّهُ يَقُولُ: ﴿وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ  
عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصَّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا﴾؛  
(نساء: ۶۹؛ طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۵۶)

ای ابن مسعود، صالحان را دوست بدار که انسان همراه کسی است که دوستش می‌دارد. اگر توان نیکوکاری نداری پس عالمان را دوست بدار که [خداوند] می‌فرماید: «هر که از خدا و پیامبرش اطاعت کند، همراه کسانی خواهد بود که خدا نعمتشان داده است؛ چون انبیا و صدیقان و شهیدان و صالحان، و اینان چه نیکو رفیقانند».

آنچه در زیارت اولیای الهی بروز می‌کند دوستی با آنان است. زائر، محبت و دوستی خود

با آن بزرگواران را ابراز می‌کند و در این زمینه بسیار می‌کوشد. زائران قبور مطهر علیهم‌السلام در زیارت جامعه کبیره این‌گونه به ایشان اظهار دوستی می‌کنند:

فَمَعَكُمْ مَعَكُمْ لَا مَعَ عَدُوِّكُمْ أَمْنٌ بِكُمْ وَ تَوَلَّيْتُ أَخْرَكُمْ بِمَا تَوَلَّيْتُ بِهِ أَوْلَكُمْ... فَثَبَّتَنِي  
اللَّهُ أَبَدًا مَا حَيَّيْتُ عَلَيَّ مُوَالَاتِكُمْ وَ مَحَبَّتِكُمْ وَ دِينَكُمْ وَ وَقَفَنِي لِطَاعَتِكُمْ وَ رَزَقَنِي  
شَفَاعَتَكُمْ وَ جَعَلَنِي مِنْ خِيَارِ مُوَالِيكُمْ التَّابِعِينَ لِمَا دَعَوْتُمْ إِلَيْهِ؛ (شیخ صدوق، ۱۴۱۳،  
ج ۲، ص ۶۱۴-۶۱۵)

پس من با شمایم نه با دشمنان، به شما ایمان آوردم و ولایت و دوستی آخرین شما را پذیرفتم، به همان چیزی که اولین شما را ولی و دوست خود برگزیدم... پس خداوند برای همیشه مرا بر دوستی و محبت و دیتان ثابت قدم و به اطاعت از شما موفق کند و شفاعتتان را روزی ام کند و مرا از بهترین دوستان و پیروانتان قرار دهد. زائران، دوستی با ایشان را در عمق جانشان احساس می‌کنند و تبادل عاطفی میان آنان چشمه‌های معرفت و نعمت‌های الهی را به رویشان می‌گشاید. احساس آرامش و دور شدن از اضطراب‌های دنیوی کمترین نتیجه دوستی با اهل بیت علیهم‌السلام و بهره‌مندی از الطاف ایشان است.

### کنار گذاشتن صفات ناپسند

یکی از مهم‌ترین مشکلات مردم آلودگی به صفات ناپسند است. این صفات، انسان‌ها را به مشکلات در زندگی دنیوی دچار و آنان را از مسیر کمال دور و اسباب ناکامی در وصول به سعادت ابدی را برای آن‌ها فراهم می‌کند. صفاتی مانند حسادت، کینه‌ورزی، بخل، کبر، سوء ظن و... جدای از پیامدهای وخیمی که برشمرده شد، آرامش روحی را سلب و به جای آن، اضطراب را در قلب‌ها مستقر می‌کنند. به احادیثی در باب برخی از صفات ناپسند اخلاقی توجه می‌کنیم:

امام صادق علیه‌السلام: لَا يَطْمَعَنَّ... الْحَسُودُ فِي رَاحَةِ الْقَلْبِ؛ (شیخ صدوق، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۴۳۴).

حسود نباید به آسایش روحی امید داشته باشد.

امام حسن عسکری علیه السلام: أَقَلُّ النَّاسِ رَاحَةً الْحَقُودُ؛ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۴۸۸)

کم آسایش ترین مردم، شخص کینه توز است.

امام صادق علیه السلام: لَيْسَ لِبَخِيلٍ رَاحَةٌ؛ (همانجا، ۱۴۰۴، ص ۴۵۰)

هیچ بخیلی آسایش ندارد.

امام علی علیه السلام: مَنْ لَمْ يُحْسِنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ؛ (آقا جمال خوانساری،

۱۳۶۶، ج ۵، ص ۴۴۲)

کسی که حسن ظن نداشته باشد از همه کس دچار وحشت می شود.

یکی از ویژگی های مهم زیارت اماکن مقدس آن است که زائران در یک موقعیت معنوی

و روحانی قرار می ند که موجب می شود در زندگی خود تلاش کنند از صفات ناپسند

بپرهیزند. زیارت آن بزرگواران و صلوات و درود به ساحت ایشان، موجبات تزکیه نفس و

دوری از صفات رذیله را فراهم می کند. در زیارت جامعه کبیره می خوانیم:

وَجَعَلَ صَلَوَاتِنَا عَلَيْكُمْ وَمَا خَصَّصْنَا بِهِ مِنْ وَلَايَتِكُمْ طَيِّبًا لِحَلْقِنَا وَطَهَارَةً لِأَنْفُسِنَا وَتَرْكِيَةً

لَنَا وَكَفَّارَةً لِدُنُوبِنَا؛ (شیخ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۶۱۳)

خداوند صلوات های ما بر شما و نیز ولایتان را - که ما را به آن اختصاص داد

- مایه پاکیزگی خلقت و پاکی وجودمان و پاک شدن ما [از رذایل] و کفاره

گناهانمان قرار داد.

زائران مراقد مطهر می دانند صفاتی مانند کبر، کینه ورزی و امثال آنها زیارت آنان را

بی ارزش و آنها را نزد خدای متعال و بزرگان دین بی مقدار می کند. ایشان می دانند که صفاتی

مانند حسد، بخل و... با زیارت و ابراز ارادت به اولیای الهی و دوستی با آنان نمی سازد. دوری

از این صفات - مطابق روایاتی که برخی از آن بیان شد - سبب کاهش آشفته گی های روحی

می گردد و بر آرامش آنان می افزاید.

## دور شدن از مادیات

یکی از عوامل مهم اضطراب‌ها مشکلاتی است که بر اثر توجه بیش از اندازه به دنیا و تلاش برای افزایش سهم خود از آن برایش پیش می‌آید. ثروت دنیا فکر آدمی را به خود مشغول می‌کند که چگونه از آن محافظت کند و بر آن بیفزاید. در این وضعیت، نگرانی فرد به شدت افزایش می‌یابد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: **بِقَدْرِ الْقَنِيَةِ يَتَضَاعَفُ الْحُزْنُ وَالْغُومُ؛** (آقاجمال خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۲۲۳) به اندازه مال [ذخیره‌شده]، اندوه آدمی افزون می‌شود.

همچنین امام علی علیه السلام فرمود:

**مَنْ لَهَجَ قَلْبُهُ بِحُبِّ الدُّنْيَا التَّطَاطَقَ قَلْبُهُ مِنْهَا بِثَلَاثِ هَمٍّ لَا يُعْبَهُ وَحِرْصٍ لَا يَتْرُكُهُ وَآمَلٍ لَا يُدْرِكُهُ؛** (نهج البلاغه، ص ۵۰۸)

هر کس دلش گرفتار دوستی دنیا شود، سه چیز گریبانگیرش گردد: اندوهی که هرگز وی را رها نسازد، آزی که دست از او برندارد و آرزویی که به آن دست نیابد.

زیارت مراقد مطهر اولیا به ویژه پیشوایان معصوم علیهم السلام و ارتباط با ارواح طیبه آنان آدمی را با عالم معنا و ورای ماده، مرتبط و از دنیای مادی دور می‌کند. این بخش از فقرات زیارت جامعه کبیره به خوبی نشان می‌دهد که زائر در چه فضایی سیر می‌کند:

**فَتَبَتَّنِي اللَّهُ أَبَدًا مَا حَيَّتْ عَلَيَّ مُوَالَاتِكُمْ وَ مَحَبَّتِكُمْ وَ دِينِكُمْ وَ وَفَّقَنِي لِمَا رَزَقَنِي  
شَفَاعَتِكُمْ وَ جَعَلَنِي مِنْ خِيَارِ مُوَالِيِكُمْ التَّابِعِينَ لِمَا دَعَوْتُمْ إِلَيْهِ وَ جَعَلَنِي مِمَّنْ يَقْتَضُ  
أَثَارَكُمْ وَ يَسْلُكُ سَبِيلَكُمْ وَ يَهْتَدِي بِهَدَاكُمْ وَ يُحْشَرُ فِي زُمْرَتِكُمْ وَ يَكْرُ فِي رَجْعَتِكُمْ وَ  
يُمَلِّكُ فِي دَوْلَتِكُمْ وَ يُشَرِّفُ فِي عَافِيَتِكُمْ وَ يُمَكِّنُ فِي أَيَّامِكُمْ وَ تَقَرُّ عَيْنُهُ غَدًا بِرُؤْيَاكُمْ؛**  
(شیخ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۶۱۵)

خداوند مرا برای همیشه تا وقتی که زنده‌ام بر دوستی و محبت و دینتان ثابت قدم نگاه دارد و به اطاعت از شما موفق نماید و شفاعتتان را روزی‌ام کند و مرا از بهترین دوستان و پیروان شما در آنچه به آن دعوت می‌کنید، قرار دهد و مرا از

کسانی قرار دهد که آثار تان را پی می‌گیرد و راه تان را می‌پیماید و به هدایت شما رهنمون می‌گردد و در زمره تان محشور می‌شود و هنگام رجعت شما بازمی‌گردد و در دولت تان توانمند می‌شود در هنگام عافیت شما شرافت می‌یابد و در زمان اقتدار شما تمکن پیدا می‌کند و فردا چشمانش به دیدن شما روشن می‌شود.

زائری که به این امور می‌اندیشد در وجودش صفات ناپسندی همچون طمع، حرص و آز و ثروت اندوزی و ... فروکش می‌کند. زائر درمی‌یابد که مادیات، ارزش واقعی ندارند و هر صفت ناپسند مرتبط با آنها جز خسران برای آدمی به بار نمی‌آورد. او درمی‌یابد که امور معنوی و الهی ارزش واقعی دارند. بر این اساس دوری از دنیا دوستی و مال پرستی و روی آوردن به معنویت در سایه زیارت مراقد مطهر بزرگان دین، آرامش و آسودگی روانی را به دنبال می‌آورد.

### فراموش کردن مصائب

زندگی همه مردم مملو از سختی‌هاست؛ امام علی علیه السلام می‌فرماید: **الدُّنْيَا مَلِيئَةٌ بِالْمَصَائِبِ طَارِقَةٌ بِالْفَجَائِعِ وَ النَّوَائِبِ**؛ (آقا جمال خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۲، ص ۳۴) دنیا مالا مال از مصیبت‌هاست و همواره دردها و حادثه‌ها بر آن وارد می‌شوند.

از این رو لازم است انسان‌ها با مصائب کنار بیایند؛ به گونه‌ای که مشکلات دنیا زندگی آنها را مختل نکند. بنابر این افراد همواره باید با استفاده از راهکارهایی فشارها را بر خود کاهش دهند. در این باره برخی راهکارها می‌توانند به آدمی کمک کنند؛ مانند مشغول شدن و پرداختن به امور روزمره، افزایش روابط اجتماعی، یاد مرگ و ...

یکی از بهترین راه‌ها در این باره، زیارت اماکن مقدس است. همان‌گونه که پیش‌تر گفتیم، زیارت مراقد مطهر، یاد خداست و یاد پروردگار، دل‌ها را آرام می‌گرداند.

زیارت اماکن مقدس، سبب کوچک شدن مشکلات دنیا در برابر آدم می‌شود. آنچه برای وی مهم می‌گردد و نزدش بزرگ جلوه می‌کند خدا و اولیای الهی و ارتباط با ایشان است. حال معنوی که به فرد دست می‌دهد او را در فضایی غیرمادی و روحانی قرار می‌دهد؛ به گونه‌ای

که لذتی وصف‌ناپذیر را تجربه می‌کند.

همچنین زیارت اولیا به ویژه اهل بیت علیهم‌السلام، فکر و ذهن را در فضایی بسیار بالاتر از مسائل این دنیا به پرواز درمی‌آورد. معارفی که هنگام زیارت به ذهن خطور می‌کند و برای شخص اهمیت می‌ابد هیچ جایی برای امور دنیایی باقی نمی‌گذارد. به این فقرات زیبا از زیارت جامعه کبیره توجه کنیم:

بِمُؤَالَاتِكُمْ عَلَّمَنَا اللَّهُ مَعَالِمَ دِينِنَا وَأَصْلَحَ مَا كَانَ فَسَدَ مِنْ دُنْيَانَا وَبِمُؤَالَاتِكُمْ تَمَّتِ الْكَلِمَةُ  
وَ عَظُمَتِ النُّعْمَةُ وَ ائْتَلَفَتِ الْفُرْقَةُ وَ بِمُؤَالَاتِكُمْ تُقْبَلُ الطَّاعَةُ الْمُفْتَرَضَةُ وَ لَكُمْ الْمَوَدَّةُ  
الْوَاجِبَةُ وَ الدَّرَجَاتُ الرَّفِيعَةُ وَ الْمَقَامُ الْمَحْمُودُ وَ الْمَكَانُ الْمَعْلُومُ عِنْدَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ  
الْجَاهُ الْعَظِيمُ وَ الشَّانُ الْكَبِيرُ وَ الشَّفَاعَةُ الْمَقْبُولَةُ (شیخ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۶۱۶).  
خداوند به واسطه دوستی با شما آموزه‌های دینمان را به ما آموخت و هر آنچه  
را از دنیایمان که فاسد شده بود اصلاح کرد و به واسطه دوستی با شما کلمه  
[توحید] به حد کمال رسید و نعمت‌های خدا عظمت یافت و پراکندگی به  
همبستگی بدل گردید و به موهبت دوستی شما عبادات واجب ما پذیرفته شد و  
دوستی واجب و درجات رفیع و مقام شایسته و جایگاه بلند نزد خدا، مقام والا و  
شان بزرگ و شفاعت پذیرفته‌شده، از آن شماست.

در این صورت، مصائب هر قدر هم که بزرگ باشند، نزد او کوچک می‌شوند و ارزش  
توجه کردن را از دست می‌دهند. این امر آرامش و آسودگی خاطر انسان را هنگام زیارت  
افزون می‌گرداند. این حالت تنها به زمان حضور در مرقد مطهر خلاصه نمی‌شود؛ بلکه پس  
از آن نیز فرد تحت تأثیر زیارت مشکلات را فراموش می‌کند و از آسودگی خاطر برخوردار  
می‌گردد.

## برون‌ریزی هیجان‌ها

یکی از راه‌های مهم کاهش نگرانی و مهار خشم و اندوه، تخلیه آن‌ها به شیوه‌ای صحیح  
و مناسب است که آسیبی برای فرد یا دیگران به دنبال نداشته باشد. گاهی فرد با انزواطلبی،

افسردگی و خمودگی سعی می‌کند اضطراب را در درون خود هضم کند؛ اما گاه همین نگرانی موجب بروز خشم، عصبانیت و فریاد می‌شود. تخلیه هیجان باید به صورت صحیح انجام شود. هر دو روش بالا برای تخلیه هیجان مناسب نیستند؛ بلکه عوارض را تشدید می‌کنند. گریه یکی از بهترین راه‌های تخلیه هیجان ناشی از اضطراب است و به انسان آرامش می‌دهد. از نظر روان‌شناسی گریه و خنده هر دو، هیجانات روحی و درونی را تخلیه می‌کنند. تخلیه هیجان در خوشی‌ها خنده و در ناراحتی‌ها گریه است. گریه از نظر روان‌شناسان تخلیه هیجان و عقده‌گشایی است و آن‌ها که در مواقع ناراحتی نمی‌گیرند و به این وسیله عقده‌گشایی نمی‌کنند به ناراحتی‌های متعدد روحی و جسمی مبتلا می‌شوند. (حق جو، ۱۳۷۵، ص ۱۶۸).

همچنین یکی از روش‌های تخلیه هیجانی، مطرح کردن رنج نهانی خود با دیگران است. هر فرد باید شخص مورد اعتمادی داشته باشد که مشکلات و عقده‌هایش را به او بگوید و از وی احساس همدلی و همدردی دریافت کند. در این روش نیز انسان اندوه و ناراحتی‌اش را تخلیه می‌کند و به آرامش دست می‌یابد.

در زیارت مراقد مطهر، هر دو روش تخلیه هیجانی اتفاق می‌افتد. افراد با گریه به آن بزرگواران ابراز ارادت می‌کنند یا از ایشان برای وصول به خواسته‌هایشان شفاعت می‌طلبند؛ اما این گریه در کنار آن امور، اسباب تخلیه هیجانی را نیز برای فرد فراهم می‌کند و به وی آرامش می‌دهد.

از سوی دیگر می‌دانیم که اهل بیت علیهم‌السلام پناهگاه مردم‌اند و مؤمنان در زندگی‌شان به آنان تمسک می‌جویند و پناه می‌برند. در زیارت جامعه کبیره می‌خوانیم: **وَفَاذَ مَنْ تَمَسَّكَ بِكُمْ وَ أَمِنَ مِنْ لَجَأِ الْيُكُمُ**؛ (شیخ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۶۱۳) هر کس به شما تمسک جست، رستگار گردید و هر کس به شما پناه آورد، امنیت یافت.

بر این اساس زائران، آن بزرگواران را پناهگاه خود می‌دانند و در مشکلات از آنان کمک می‌گیرند؛ به این صورت، نگرانی‌ها و هیجانات خویش را تخلیه می‌کنند و آرامش روانی به دست می‌آورند.

## نتیجه‌گیری

زیارت مراقد مطهر اولیای الهی، به ویژه ائمه اطهار علیهم‌السلام علاوه بر تأثیرگذاری بر ابعاد مختلف دنیوی و اخروی انسان‌ها و نیز با تعیین خط مشی درست برای زندگی افراد نقش مؤثری در ایجاد و تقویت احساس آرامش ایشان ایفا می‌کند. زیارت افزون بر ایفای نقش در تقویت ایمان و افزایش ارتباط معنوی با اهل بیت علیهم‌السلام، می‌تواند در این دنیا نیز آرامش و طمأنینه را به ارمغان بیاورد و از این طریق بر کیفیت زندگی زائران تأثیر مثبت بگذارد. تلاش برای حل مشکلات روحی از راه‌های دیگر و بی‌اعتنایی به این عمل بزرگ عبادی نتیجه‌ای جز خسران به بار نخواهد آورد.



## منابع

- \* قرآن کریم، ترجمه: ناصر مکارم شیرازی (۱۳۸۰ش)، تحقیق و تصحیح: هیئت علمی دارالقرآن الکریم، دفتر مطالعات تاریخ و معارف، تهران، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
- \* نهج البلاغه (نسخه صبحی صالح) (۱۴۱۴ق). شریف رضی، قم، هجرت، چاپ اول.
۱. آقاجمال خوانساری، محمد بن حسین (۱۳۶۶ش). شرح آقاجمال خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم، تهران، دانشگاه تهران.
  ۲. ابن حنبل، احمد بن محمد (۱۴۱۶ق). مسند الإمام احمد بن حنبل، ۵۰ جلدی، بیروت، مؤسسة الرسالة، چاپ اول.
  ۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق/۱۳۶۳ش). تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، قم، جامعه مدرسین، چاپ دوم.
  ۴. ابن قولویه، جعفر بن محمد (۱۳۵۶ش). کامل الزیارات، نجف، دارالمرتضویة، چاپ اول.
  ۵. عسکری علیه السلام، حسن بن علی (۱۴۰۹ق). التفسیر المنسوب إلى الإمام الحسن العسکری علیه السلام، قم، مدرسه الإمام المهدی علیه السلام، چاپ اول.
  ۶. برقی، احمد بن محمد بن خالد (۱۳۷۱ق). المحاسن، قم، دارالکتب الإسلامیة، چاپ دوم.
  ۷. حق جو، محمد حسین (۱۳۷۵ش). اضطراب و نگرانی (عامل بیماری های روانی)، قم، انصار المهدی.
  ۸. حیدری، مجتبی (۱۳۹۴ش). تحلیل محتوایی زیارتنامه ها با رویکرد اخلاقی - تربیتی، تهران، مشعر، چاپ اول.
  ۹. سبحانی نیا، محمد (۱۳۸۲ش). «نقش امید در زندگی»، معارف اسلامی، ش ۵۶.
  ۱۰. شیخ صدوق (ابن بابویه)، محمد بن علی (۱۳۶۲ش). الخصال، قم، جامعه مدرسین، چاپ اول.
  ۱۱. \_\_\_\_\_ (۱۴۱۳ق). من لا یحضره الفقیه، قم، جامعه مدرسین، چاپ دوم.
  ۱۲. طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲ق/۱۳۷۰ش). مکارم الأخلاق، قم، شریف رضی، چاپ چهارم.
  ۱۳. طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۰۷ق). تهذیب الأحکام (تحقیق خراسان)، تهران، دارالکتب الإسلامیة،

## چاپ چهارم.

۱۴. \_\_\_\_\_ (۱۴۱۱ق). مصباح المتهجد و سلاح المتعبّد، بيروت، مؤسسة فقه الشيعة، چاپ اول.
۱۵. كليني، محمد بن يعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷ق). الكافي، تهران، دارالكتب الإسلامية، چاپ چهارم.
۱۶. مفيد، محمد بن محمد (۱۴۱۳ق). الإختصاص، قم، المؤتمر العالمي لالفية الشيخ المفيد، چاپ اول.