

حقیقت، موانع و گام‌های سلوک معنوی

از نگاه قرآن

استاد مسعود تاج آبادی

جلسه هفدهم

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### ادامه بحث در ثمرات عبادت

گفته شد که گام پنجم سلوک عبادت است. به آثار و ثمرات عبادت رسیدیم. روایت امام رضا علیه السلام تکمله ای داشت که در این جلسه بیان می شود.

در آن روایت از امام رضا سلام الله علیه پرسیده شد که «فَلِمَ تَعْبُدُهُ؟» چرا بندگان خود را به عبادت سفارش کرده است؟

حضرت فرمودند: «لِيَلَّا يَكُونُوا نَاسِيْنَ لِذِكْرِهِ، وَ لَا تَارِكِيْنَ لِأَدْبِهِ» اول برای اینکه یاد خدا فراموش نشود و توجه به خدا از بین نرود. چون اگر عبادت نباشد انسان ها از خدا غافل می شوند و بی توجه به او می شوند و ادب بندگی را فراموش می کنند که ربّی و مدبّری دارند و امورات ایشان را او تدبیر می کند و زندگی را با خواست او و رضایت او باید تنظیم کنند. عبادت این حسن را دارد که مرتب به انسان تذکر می دهد؛ مالک و مستقل و خالق و مدبر امورات خود نیست و پروردگار عالم تدبیر کننده است. دنیا و آخرت انسان دست خداست و اگر سعادت حقیقی را می خواهد باید به او قرب پیدا کند و اطاعت و انقیاد در برابر او داشته باشد.

«و لَا لَاهِيْنَ عَنْ أَمْرِهِ وَ نَهْيِهِ، إِذَا كَانَ فِيهِ صَلَاحُهُمْ وَ قِوَامُهُمْ»، اثر دیگر عبادت این است که سبب می شود انسان نسبت به وظایف بندگی و اوامر و نواهی خداوند دچار غفلت نشود. آن اوامر و واجباتی که صلاح انسان و قوام زندگی ایشان در آن است. دستورات خداوند متعال نفعش به او نمی رسد بلکه باعث سرپا شدن و استواری و رسیدن به سعادت انسان ها و تحقق منافع و صالح حقیقی ایشان است. پس در واقع خداوند متعال یک سعادت در دنیا و آخرت برای انسان تعریف و تنظیم کرده است چون رسیدن به آن کمال باید از طریق اختیار باشد و اعمال اختیاری باشد و هر عمل اختیاری انسان را به آن سعادت و کمال نمی رساند بلکه نوع خاص از اعمال هستند که انسان را به کمال می رسانند لذا خداوند متعال برنامه های ویژه ای که تامین کننده سعادت حقیقی دنیا و آخرت است در قالب فرمان ها اوامر نواهی خود در پیش روی بشر گذاشته است و فرموده که این مجموعه قوانین یک راه است راه های دیگر هم راه دیگری است. اگر می خواهید به کمال و مصلحت و سعادت برسید این راه را بروید. برای اینکه انسان ها متعبد به اوامر و نواهی دین بشوند و دستورات خدا را اجرایی کنند نیاز به یک نیرو و انگیزه دارند. این نیرو و انگیزه را عبادت به انسان می دهد. عبادت موجب انگیزه و نیرو می شود تا انسان از برنامه های

عملی خداوند متعال غفلت نکند. برنامه هایی که از یک طرف برخلاف هواها و خواهشهای نفسانی و برخلاف وساوس شیطانی است و از طرف دیگر همان ها او را به کمالات می رسانند.

### ثمره سوم: رهایی از آرزوهای طولانی و قساوت قلب

«فَلَوْ تَرَكُوا بِغَيْرِ تَعَبٍ لَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ»<sup>۱</sup> اگر خداوند بندگان را بدون عبادت و بندگی رها می کرد. باعث می شد که آرزوهای طولانی و مستمر و مکرر دلهای ایشان را پر کند و باعث قساوت و نفوذ ناپذیری قلوبشان از هدایت و عنایات الهی شود. برای این که چنین قساوتی در قلب و ادراکشان رخ ندهد باید آرزوهای طولانی دنیوی نداشته باشند و برای نداشتن آرزوهای طولانی دنیوی باید عبادت کنند. این عبادت است که باعث می شود در کنار آرزوهای دنیوی یک آرزوهای معنوی و اخروی و حقیقی در انسان ایجاد شود و دست کم بخشی از انرژی و فکر و نیروی انسان را به خود نسبت دهد و انسان بکل از غیب و معنویات منقطع نگردد و دچار قساوت قلب نشود.

### ثمره چهارم: غنی شدن قلب

در روایت دیگری داریم: «فِي التَّوْرَةِ مَكْتُوبٌ: يَا بَنَ آدَمَ، تَفَرَّغْ لِعِبَادَتِي أَمَلًا قَلْبِكَ غَنِيٌّ» در تورات آمده است که ای فرزند آدم خودت را فارغ البال و آسوده خاطر کن و افکار مشوش را رها کن و فکر خویش را در عبادت من متمرکز کن! اگر با فراغت بال و توجه و علاقه عبادت کنی چند کار برای تو انجام می دهم. قلب تو را غنی می کنم قلب تو را بی نیاز می کنم. انسان اول قلبش نیازمند می شود و بعد جسم و بدن او نیاز پیدا می کند. اگر قلب غنی باشد و دلبستگی نداشته باشد آن مقدار که بدن احتیاج دارد خداوند آن را آماده کرده است. اگر قلب بی نیاز شود حرص و بخل و طمع از بین می رود. بیشتر رذائل اخلاقی منشا آن فقر قلب است. قلب احساس می کند که بقایش و حیاتش در رسیدن به این امورات مادی است. ولی اگر قلب غنی شد یعنی یک ثروت های دیگری پیدا کرد و یک تعلقات و وابستگی های فوق مادی و دنیوی پیدا کرد دیگر این قلب نسبت به امورات مادی بی نیاز و بی توجه می شود.

<sup>۱</sup> عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۱۰۳، ح ۲.

### ثمره پنجم: رها نشدن انسان به حال خود

«و لا أَكِلُكَ إِلَى طَلَبِكَ» دومین ثمره این است که خدا انسان را به حال خود وا نمی‌گذارد و طلب او را جهت می‌دهد و یاری اش می‌کند که به طلب حقیقی و مطلوب حقیقی که همان کمال پایدار است برسد کمال پایدار در رحمت و قرب و توجه به خداوند متعال است.

عالمان می‌گویند و علامه طباطبایی هم در المیزان می‌فرمایند: اصولاً آن چیزی که قلب و روح انسان می‌خواهد کمال و بهجت و لذت و آرامش مطلق است. این مطلق گرایی و نهایت طلبی جزء فطرت انسان است. شبهه ای همینجا مطرح می‌شود که چرا انسان‌ها دائماً وابسته به امور فانی و ناقص و غیر مطلق هستند. مثلاً زیبایی‌های دنیوی و لذات دنیوی را طلب می‌کنند که ناقص و موقت و غیر مطلق هستند.

پاسخ می‌دهند که اشتباه در تطبیق است. فطرت و ذات انسان دنبال زیبایی و لذت مطلق بی نقص است ولی شیطان با کمک قوای درونی غضب و شهوت در تطبیق کردن انسان‌ها را دچار خطا و لغزش و فریب می‌کنند و امور فانی و غیر حقیقی را حقیقی و دائمی نشان می‌دهند.

### ثمره ششم: پُر شدن قلب با خوف شیرین

«...و أَمَلًا قَلْبِكَ خَوْفًا مَنِيَّ» قلب انسان را از یک ترس سازنده و یک خوف همراه با شیرینی و لذت پر می‌کند. خوف از خدا در عین حال که ترس است و بازدارندگی دارد در عین حال انسان را به سوی خدا جذب می‌کند و یک نوع آرامش و انرژی به انسان می‌دهد.

«وإن لا تَفَرَّغُ لِعِبَادَتِي» اما ای فرزند آدم اگر برای عبادت من آماده و فارغ البال نباشی یا عبادت نکنی یا بی‌توجه و با دل مشغولی عبادت کنی.

«أَمَلًا قَلْبِكَ شُغْلًا بِالدُّنْيَا» من تو را به حال خودت رها می‌کنم تا همیشه قلب تو به امورات دنیوی اشتغال داشته باشد و در پی لذات دنیوی باشی و برای آنها حرص و جوش بخوری.

«ثُمَّ لَا أَسُدُّ فَاغَتَكَ، وَ أَكِلُكَ إِلَى طَلَبِكَ»<sup>۲</sup> در آن موقع من نیازها و بی‌چارگی‌های تو را در امور معنوی و حقیقی درمان نمی‌کنم و پوشش نمی‌دهم و تو را رهایت می‌کنم با خودت و مطلوبات و مقصودات باشی.

<sup>۲</sup> کافی، ج ۱، ص ۸۳، ح ۲.

### ثمره هفتم: نفی حزن

این عبادت غیر از این ثمرات دیگر هم دارد که در قرآن کریم به آن اشاره شده است: «لَا تَحْزَنُ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا»<sup>۳</sup> حزن نداشته باش که خدا با ماست. آیات بعد نشان می دهد که چه ارتباطی به عبادت دارد. آیات بعد نشان می دهد از عواملی که باعث می شود انسان حزن نداشته باشد همین عبادت است.

«وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»<sup>۴</sup> از عبادت از نماز و صبر استعانت کنید. در برخی روایات از این صبر تعبیر به روزه شده است. این نماز را درست خواند یک نیروی ویژه ای می دهد که غم و اندوه مخرب را از بین می برد.

دو نوع حزن داریم:

۱- یکی حزن وادار کننده به حرکت به سوی خدا و تلاش بیشتر برای تهذیب نفس است. این حزن سازنده و خوب است.

۲- اما غم و حزنی هم داریم که انسان را بازمی دارد و مانع بندگی و مسیر مورد رضایت خدا است و انسان را سست و بی انگیزه می کند این حزن و غم را عبادت از بین می برد و به او نیرو می دهد.

در آیه شریفه دیگری خطاب به پیامبر گرامی اسلام می فرماید: «وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ» ای پیامبر ما می دانیم که رنج های از ناحیه مشرکان تو را آزار می دهد و محزون می کند و قلب تو را گرفته است. فکر نکن که ما نمی دانیم چه در دل تو می گذرد. غم و اندوه و آزار روحی از جانب مشرکان را می دانیم. راه درمان آن این است: «فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ \* وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ»<sup>۵</sup> اگر می خواهی این ناراحتی هایی که از مردم و زندگی است از دل انسان پاک شود.

فاء تفریع و نتیجه است. پس اگر می خواهی ضیق قلب و حزن و اندوه نداشته باشی و از ناملایماتی که مردم و زندگی بر تو وارد می کنند مثل حرف مردم و رفتار آنها نجات یابی، راهش این است که تسبیح و سجده و عبادت کنی! این ها باعث می شود که غم و اندوه مخرب از دل تو بیرون برود و نیرو و انرژی پیدا کنی.

<sup>۳</sup> توبه: ۴۰.

<sup>۴</sup> بقره: ۴۵.

<sup>۵</sup> حجر: ۹۷ تا ۹۹.

## عبادت حقیقی

عبادت حقیقی این است که خود انسان سخن بگوید حرف دل و جان خود او باشد نه این که روخوانی و انشاء خوانی مانند دروس ابتدایی فارسی و انشاء باشد. نماز خواندن نباید روخوانی سوره حمد و عصر و قدر و... باشد. باید حرف داشت حرف دل و نیاز درون و آن کاستی و کمی ها را در قالب عبادت و اجزای نماز به خداوند متعال عرضه کنیم. زمانی آدم حرف دل را می زند که خواسته داشته باشد. زمانی نیاز و خواسته و حرف دارد که از دنیا خود را کنده باشد و از لذت ها و غفلت ها خود را دور کند بعد نیاز پیدا می شود و می فهمد که کمبود های مهم تر دیگری هم دارد و نیاز های مهمتری دارد و آن ارتباط با خداست. لذت بهرمندی از رحمت های ویژه و فیض های مخصوص خداوند متعال است. اگر این لذت و نیاز و کمبود در انسان احساس شد دیگر حمد و سوره و قدر و کوثر رکوع و سجود او روخوانی نخواهد بود.

## گام هفتم : ذکر

این گام اگر چه با گام عبادت همپوشانی دارد ولی می توان آن را گام مستقلی دانست. "ذکر" مکمل عبادت و اصولاً روح عبادت است. توجه قلبی و ذکر روح عبادت است. نماز و روزه و حج و... برای ایجاد توجه و ذکر است. در شعر معروف مرحوم صدرعاملی این چنین آمده:

صمت و جوع و سهر و عزلت و ذکر بدوام      ناتمامان جهان را کند این پنج تمام

پنج چیز است که اگر مومن در خود ایجاد کند به کمال می رسد و ضعف و ناخالصی های او را از بین می برد:

۱. سکوت؛ مگر در جایی که لازم است سخن بگوید. کم حرف زدن و پر حرفی و پر چانگی نداشتن. و لذا انسان ها فریب می خورند. لذت حقیقی انسان ها لذاتی است که آمیخته به هوای نفس و وساوس شیطان نباشد.
۲. جوع؛ پر خور نبودن و انسان به اندازه ای بخورد که کار های روزمره لطمه نیبند.
۳. سهر؛ بیداری در نیمه شب داشته باشد.
۴. عزلت؛ به هر جایی نرفتن و با هرکسی ارتباط نداشتن و دم خور نشدن. احوال پرسی و احترامات معمولی لازم است ولی مجالست کردن با هرکسی مطلوب نیست. این ها طبق روایات بسیار اثر در قلب و روح انسان می گذارد.

۵. ذکر.

همانطور که اشاره شد، «ذکر» روح عبادت است: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ»<sup>۶</sup> نماز به پا دارید که نماز انسان را از فحشا و منکرات و کارهای زشت باز می‌دارد.

در روایت قبلی در ثمرات نماز گفته شد که عبادت موجب می‌شود که انسان به اوامر و نواهی رب العالمین توجه کند. این آیه مستند آن روایت است که نماز انسان را از زشتی‌ها باز می‌دارد.

«وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ» در ادامه می‌فرماید خیال نشود که نماز مهمترین اثرش این است که ملکه تقوا می‌آورد و انسان گناهان و فحشا را ترک می‌کند، این اثر و ثمره متوسط نماز است. هر چند ترک محرمات و ادای واجبات که مصداق تقوا است از عالی‌ترین ابزار برای رسیدن به خداست. اما قرآن می‌فرماید نباید فکر شود که ثمره نماز فقط این است. عالی‌تر از تقوا و ترک محرمات و انجام واجبات ثمره‌ای دارد و آن رساندن به ذکر الله است.

«وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ» اکبر از این تقوا است اکبر از انجام واجبات و ترک محرمات است. نماز حال و توجهی به انسان می‌دهد و ارتباط ویژه و قلبی در ملکوت انسان با خدای متعال ایجاد می‌کند. این فوق ترک محرمات و انجام واجبات است لذا فرمود این حال و توجه برتر از آن ثمرات است.

حضرت موسی بعد از خدمت حضرت شعیب و رسیدن به پختگی توسط آن حضرت آماده نبوت شد:

شبان وادی ایمن گهی رسد به مراد    که چند سال به جان، خدمت شعیب کند

شبان وادی یعنی حضرت موسی و شبان یعنی رهبر افرادی شد که می‌خواستند در وادی امنیت و حرکت به سوی خدا و قرب به او قدم بردارند. زمانی توانست شبان و پیشگام شود که چند سالی خدمت حضرت شعیب رسید. موقعی که از شعیب خداحافظی کرد و به سمت مصر آمد در آن شب و سرما و شاید بارندگی و چیزهایی دیگر نوری دید و آتشی از دور دید به خانواده اش گفت اجازه بدید که من برم راهنمایی پیدا کنم راه مصر را پیدا کنیم یا آتشی بیارم گرم شویم. موقعی که رسید خطاب آمد که ای موسی تو به وادی ایمن یعنی وادی قرب آمدی و به وادی سلوک الی الله آمدی. بعد فرمود: «وَأَنَا اخْتَرْتُكَ فَاسْتَمِعْ لِمَا يُوحَى»<sup>۶</sup> تو را برای هدف بزرگ انتخاب کردم و آن هدف نجات انسان هاست پس گوش بده که وحی و وظایف تو را بگویم. «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي» باید به این جا بررسی که هیچ الهی و پروردگاری غیر من نداری پس فقط مرا بندگی کن!

<sup>۶</sup> عنکبوت: ۴۵.

«وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»<sup>۷</sup> شاهد مثال ما اینجاست که ای موسی باید نماز بجا بیاوری برای چی نماز بخوانی؟ نماز به جای بیاور که به مقام ذکر برسی.

## انواع ذکر

ذکر یا زبانی است مثل «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ»، «اللَّهُ أَكْبَرُ» و «الْحَيُّ الْقَيُّومُ» یا قلبی است یعنی انسان در قلب و جان به یاد خدا باشد. یعنی در عین حالی که در روز به شغلی که دارد و تدبیر معاش اشتغال دارد یا کارمند یا مدیر یا کارگر یا کارخانه دارد یا خانه دار است یا هر شغلی که دارد باید قلب او متوجه خداوند متعال باشد. با مردم حرف می زند ذهن او این است که با مردم حرف می زند ولی قلب او یاد خدا باشد. هر جا می رود، هنگام نشستن و ایستادن، در مترو یا در ماشین شخصی، در هنگام تماشای تلویزیون یا حرف زدن با دیگران در تدریس و شاگردی و در هر حالی به یاد خدا باشد.

به هر دَرَش که بخوانند بی خبر نرود

خوشا دلی که مدام از پی نظر نرود

هرگز حدیث حاضر و غایب شنیده‌ای؟ من در میان جمع و دلم جای دیگر است

این می شود ذکر قلبی که مهم است و ذکر لسانی زمانی ارزش دارد و موثرتر است که همراه با یاد قلبی باشد.

پس وقتی ذکر را می گوئیم اعم از زبانی و قلبی است ولی اصل و روح ذکر همان ذکر قلبی است. یعنی اگر زبان به ذکر مشغول نباشد ولی قلب به یاد خدا باشد اشکال ندارد.

## ویژگی‌های ذکر

ذکری که یکی از بهترین ارکان سلوک است، چه ویژگی‌هایی دارد؟ ذکر راستین و تحول ساز کدام ذکر است؟

اگر شش گام قلبی را بررسی کنید می بینید که ذکر در همه گام‌های گذشته باید باشد. اگر به نوعی ذکر قلبی نباشد نمی توان توبه گام اول را داشت و نمی توان مراقبه و محاسبه ی گام دوم و سوم را داشت همینطور در اخلاص و عبادت ذکر روح و لازمه و موید آن هاست.

<sup>۷</sup> طه: ۱۳ و ۱۴.



## اولین ویژگی: دوام و استمرار

در آیات متعددی این مطلب آمده است؛ به طور مثال آیه ۱۹۰ و ۱۹۱ سوره آل عمران: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ» در خلقت آسمان‌ها و زمین و اختلاف و تفاوت شب و روز که گاهی شب بلند تر است و گاهی روز، نشانه‌هایی برای اولوالالباب است. این افراد فقط نگاه دانشمندان که فقط دنبال علت طبیعی می‌گردند را ندارند از همین تفاوت شب و روز و همین پدیده‌های متعارف و عادی شده برای دیگران به آیات الهی می‌رسند و ذهن ایشان به آن عالم جهش می‌کند و بارقه‌هایی از آن عالم دریافت می‌کنند. اولوالالباب چه کسانی هستند؟ «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ»

در این آیات دو ویژگی مهم اولوالالباب را بررسی می‌کند:

۱. دائما ذکر می‌گویند. چون فرمود قیام و قعود و خواب که انسان در یکی از این سه حالت زندگی می‌کند. این سه حالت کنایه از دوام است.

۲. ویژگی دوم تفکر است. که بحث ما فعلا این نیست. ما فعلا درباره ذکر سخن می‌گوییم.

چه ذکر را انسان می‌تواند دائمی داشته باشد؟ آن ذکر قلبی است. چون لسان نمی‌تواند دائما ذکر بگوید چرا که گاهی اوقات لازم است سخن بگوید و گوش بدهد و بفهمد. مراد اینجا هم همین است که ذکر قلبی دوام دارد و خوابیده و نشسته و ایستاده همه را شامل می‌شود. اگر انسان در حال بیداری ذکر قلبی داشته باشد در حال خواب هم این حالت را دارد. وقتی خواب می‌بیند با یاد خدا اتفاقات برای او رقم می‌خورد مثلا در عالم رویا با یاد خدا قدم می‌زند یا کاری انجام می‌دهد. اگر در روز ملکه یاد خدا ایجاد شد در خواب هم برکات خود را دارد.

### ذکر پس از غفلت

«وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَىٰ أَنْ يَهْدِيَنِي رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا»<sup>۸</sup> مخاطب این آیه شاید ما انسان‌ها باشیم چرا که رسول الله که فراموشی ذکر ندارد. یعنی اگر در مجلسی بودی با کسی بودی و اتفاقی یا چیزی باعث شد که حالت ذکر و توجه قلبی را از دست بدهی هر گاه یاد آمد دوباره ذکر خدا داشته باش! نگو که مدتی از زندگی با غفلت گذشت پس بقیه هم اینطور باشد یا مدتی به یاد خدا نبودم الان هم همان باشد. این القای شیطان

<sup>۸</sup> کهف: ۲۴.

است. اگر عهد کرده است که یاد قلبی و ذکر قلبی را در خود ایجاد کند بداند که به ذکر قلبی مستمر نمی رسد مگر آنکه در طول مسیر بارها زمین بخورد. مثلاً انسان از خانه بیرون میرود با نیت اینکه یاد خدا باشد اتفاقی می افتد که مساله از یاد او می رود. بعد از توجه نباید بگوید حال که نیم ساعت به غفلت بود باقی آن هم همانطور باشد، این وسوسه شیطان است. هر گاه که از نسیان و غفلت خارج شد باید به یاد خدا ادامه دهد.

ادامه آیه خیلی مهم است: «وَقُلْ عَسَىٰ أَنْ يَهْدِيَنِي رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا» قل به معنای گفتن است ولی گاهی به معنای باور عمیق است. به خود تلقین کن و باور داشته باش و امیدوار باش حال که توجه پیدا کردی بعد از نسیان این تو را به قرب می‌رساند. اگر قبل از نسیان در درجه ۹ یاد خدا بود و بعد از نسیان دوباره بلافاصله توجه قلبی را ایجاد کرد به مقامی برسد بالاتر درجه ۹ که قبل از نسیان داشته است. لذا نباید به غفلت ادامه دهد و بگوید که رها کنیم. پس ذکر بعد از غفلت ممکن است خیلی موثر تر باشد از ذکر قبل از نسیان.

یا در آیه دیگر داریم: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا»<sup>۹</sup> خطاب می کند که زیاد یاد خدا باشید. در آیات دیگر هم داریم که دستور خداوند ذکر کثیر است. در جستجوی ما سه روایت پیدا شد که این ذکر کثیر را روشن و تعریف می کند:

روایت اول از امام صادق علیه السلام که فرمود هر کس صد بار ذکر خدا را بگوید مصداق آیه ذکر کثیر می شود.

روایت دوم باز هم از امام صادق علیه السلام است. حضرت می فرماید: «تَسْبِيحُ فَاطِمَةَ الزَّهْرَاءِ عَلَيْهَا السَّلَامُ مِنَ الذِّكْرِ الْكَثِيرِ الَّذِي قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: «أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا»»<sup>۱۰</sup> هر کس تسبیح حضرت زهرا را بگوید مصداق ذکر کثیر خواهد بود.

روایت سوم از امیر المومنین: «مَنْ ذَكَرَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ فِي السَّرِّ فَقَدْ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا»<sup>۱۱</sup> اگر کسی در درون و قلب و سرّ خود ذکر خدا را بگوید مصداق ذکر کثیر است.

تفاوت رویکرد حضرت امیر به آیه ذکر کثیر در این روایت و روایات امام صادق علیهما السلام این است که از امام صادق از باب کمّی، مصداق را بیان می کند که صدبار ذکر یا تسبیح حضرت زهرا مصداق ذکر کثیر است اما

<sup>۹</sup> احزاب: ۴۱.

<sup>۱۰</sup> کافی، ج ۴، ص ۵۰۰، ح ۲.

<sup>۱۱</sup> همان، ج ۲، ص ۵۰۱.

امیرالمومنین تفسیر باطنی و کیفی می کنند و می فرمایند که از رقم و عدد باید بیرون بیاید هرگاه در عمق جان و سر خود یاد خدا بودید مصداق آیه ذکر کثیر خواهی بود.

برای اینکه میان این آیات ذکر کثیر و روایات امام صادق علیه السلام و آیات سوره آل عمران جمع کنیم باید بگوییم: آیات آل عمران در باره ذکر قلبی بود. در آیات مذکور ویژگی اولوالالباب ذکر دائمی بیان شد و گفته شد ذکر لسانی دائمی نمی تواند باشد. حتی حضرات معصومین هم نمی توانند ذکر لسانی دائمی داشته باشند چرا که سوال می شوند یا با افراد سخن می گویند. پس آیات آل عمران که ذکر اولوالالباب دائمی است منظور ذکر قلبی است. و آیات ذکر کثیر ظهور در ذکر زبانی دارند. یعنی ذکر زبانی کثیر باشد و ذکر قلبی دائمی باشد.

### دومین ویژگی: آهسته و با تضرع

ویژگی دیگر ذکر موثر آهسته بودن و با تضرع انجام شدن است: «وَأَذْكُرُ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ»<sup>۱۲</sup>

خطاب به پیامبر است ولی همه ما را شامل می شود. همه خطاب های مستقیم به پیامبر ما همه مخاطب آن هستیم حتی خطاب های «یا ایها النبی» و «یا ایها الرسول». مثلاً دستور ابلاغ ولایت امیر المومنین بر ما هم هست. یا دستور جهاد با کفار و منافقین که به پیامبر خطاب شده است ما نیز مخاطب آن هستیم.

"ذکر" که می گوئید باید با تضرع باشد و آهسته و آرام باشد یعنی صدا را بالا و بلند نباید کرد. ذکر قلبی باید با تضرع باشد و ذکر زبانی باید به آرامی باشد و داد نباید بزند. برخی چنین می کنند که ای خدا و بلند صدا می زنند. در روایت داریم که در یکی از جنگ ها پیامبر اکرم وارد یک وادی ترسناکی شدند یک نفر بلند صدا زد «یا الله» حضرت فرمودند که خدایی که می خوانی نه دور است نه غایب.

« وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ » یعنی آرام گفتن ذکر.

«خِيفَةً» از ریشه خوف گرفتند که به معنای اینکه ذکر باید با حالت ترس از خدا باشد.

<sup>۱۲</sup> اعراف: ۲۰۵.

پس ذکر باید با تضرع باشد و با ترس و با آرامش. تضرع هم گفته اند تملق و تملق برای غیر خدا جایز نیست اما برای خدا لازم است و تملق با خضوع و خشوع را تضرع می گویند. هم باید ذکر انسان با خشوع و خضوع قلبی باشد و هم باید با میل باشد تملق یعنی اظهار تمایل و احساس نزدیکی کردن و ترس یعنی دور بودن و احساس دوری داشتن.

در ذکر باید دو احساس متضاد داشتن در ذکر هم باید میل و رغبت و احساس نزدیک بودن و مقرب بودن بدون غرور البته یعنی خود را مشمول رحمت خدا بدانی! در عین حال باید حس ضد هم داشته باشد که نکند از این رحمت و دستگیری خداوند متعال محروم شود.

مرحوم علامه می فرمایند که مراد از آیه این است که ذکر گفتن باید این دو ویژگی به ظاهر متضاد را داشته باشد. چرا که گاهی متوجه صفات جمالیه خدا یعنی رحمت و رافت خداوند می شود در نتیجه تمایل و شوق پیدا می کند و خود را مشمول این صفات می داند. گاهی هم متوجه اسماء و صفات جلالیه می شود. اینکه خدا سبحان و قدوس است و متکبر و جبار و ذو العقاب و عذاب است این ها حالت ترس و پرهیز در او ایجاد می شود. اگر یک فرد حال قلبی او همیشه حال شوق و میل و رجاء باشد از اسمای جلالیه خداوند غفلت کرده و با آن اسماء ارتباط ندارد و اگر حال قلبی او همیشه ترس باشد با اسماء جمالیه خدا ارتباط ندارد و از آن ها دور افتاده است.

### سومین ویژگی : تناسب ذکر و حال

ذکر باید با حال و نیاز انسان متناسب باشد. گاهی نیاز مادی دارد باید متناسب با آن و گاهی نیاز معنوی باید متناسب آن ذکر بگوید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»<sup>۱۳</sup> وقتی با دشمن روبرو می شوید هم استوار باشید و هم ذکر خدا را زیاد بگویید. اینجا ذکر را باید بگویید که متناسب با میدان جهاد و غلبه بر دشمن است. ذکر «یا رحیم» و «یا رحمن» در میدان جنگ نباید بگوید! اگر این ها را بگوید خداوند می فرماید با این صفات خواندی پس اقتضا رحمت و رافت نابودی دشمن نیست. باید با «جبار و ذوانتقام و ذوالعقاب و ناصر» و ... که متناسب حال میدان جنگ است خدا را بخواند. کسی که بیمار است نباید «یا رازق» و «یا رحمان» بگوید بلکه با اسم «یا شافی» توسل کند این موثر است که از بیماری نجات پیدا کند در کنار امور پزشکی که انجام می دهد. کسی فقیر است نباید «یا حی» و «یا قیوم» بگوید باید یا رازق بگوید یا مغنی را بگوید! تناسب ذکر با حال و موقعیت بسیار مهم است. کسی که در ابتدای سلوک است نباید «لا اله الا الله» را بگوید نباید

<sup>۱۳</sup> انفال: ۴۵.

«یا هو» و «یا الله» که برای مراتبه عالیّه سلوک است بگوید باید اذکار معمولی مثل «یا حیّ» و «یا قیّوم» و «یا هادی» بگوید که این ها متناسب با حال اوست.

### سوال اول: اذکار مانند داروهای داروخانه است مقدار و تناسب دارد؟

اصل مطلب خوب است. ما دسترسی به بزرگان صاحب ذکر و ماذون به اجازه ذکر هستند نداریم راه این است که اذکار در روایات و ادعیه را بگوییم. خود این بزرگان و عرفا بعضی از اذکار را ذکر عمومی معرفی کردند. مثل یا محسن یا حیّ و یا قیّوم و یا هادی. مهم ترین و موثرترین ذکر هم می تواند ذکر صلوات و یا ابا صالح ادرکنی باشد. حال هر گاه کسی تلاش کرد و آنچه باید انجام دهد انجام داد و اگر نیازمند ذکر ویژه ای باشد درعالم خواب به او گفته می شود یا توسط حضرات معصومین یا برخی بزرگان شیعه از عارفان راستین. و می گویند که به مرحله ذکر رسیده است یا نه و ما همین ذکر های معمولی را می گوییم و هر وقت که به آن مرحله برسیم راهنمایی می کنند. این مطالب مجرب است و صرف نقل مطالب کتب نیست. تجربه شده است کسی که دسترسی به استاد نداشته در عالم خواب به او گفته اند که فلان ذکر را بگوید و بعد از مدتی گفته اند که فلان کار را بکند یعنی رها نمی کنند. پس این مطلب کلیت اش درست است ولی معنایش این نیست که حالا که دارو شناس نیست ما کاری نکنیم بلکه همان ذکرها که حضرات معصومین علیهم صلوات الله تجویز کرده اند و فرموده اند را می گوییم و بقیه را واگذار به خودشان می کنیم و وقتی به مرحله ذکر برسیم شک نکنید که راه را نشان می دهند. این برای خیلی افراد اتفاق افتاده است.

### سوال: تمرکز در کارها خصوصا بعضی از آن ها تمام حواس را به خود می گیرد این جا چه توصیه ای دارید؟

با ممارست نفس قوت پیدا می کند. بله اتفاق می افتد که در جلسه ای ۲ ساعته هیچ توجهی ندارد. ولی اگر قبل و بعدش توجه پیدا کند. طبق آیه شریفه هر وقت یادش آمد: «وَأَذْكُرُ رَبِّكَ إِذَا نَسِيتَ»<sup>۱۴</sup> هر وقت فراموش کرد و دوباره از فراموشی خارج شد و توجه پیدا کرد بعد از مدتی می بیند که جلسه دو ساعته قبلا هیچ موقع به یاد خدا نمی افتاد ولی الان هر ۲۰ دقیقه به یاد خدا می افتد. یعنی در هر ۲ ساعت ۴ و ۵ بار قلب او متوجه خدا می شود. یک مقدار ممارست دیگر این عدد به ۱۰ و بعد ۲۰ و بعد همینطور کثرت پیدا می کند. یعنی نفس و روح انسان قوت می یابد یعنی در عین حال که سخن می گوید یا می شنود و تمرکز ذهنی را برای موضوع جلسه دارد در عین حال هم توجه به خداوند متعال را هم دارد. این ها چیزی نیست که آنا در انسان و با یک عزم اراده پدید بیاید. این طور

<sup>۱۴</sup> کهف: ۲۴.

نیست که انسان صبح اراده کند تا شب هر چه انجام می دهد با یاد خدا باشد این طور حاصل نمی شود بلکه به مرور زمان اتفاق می افتد.

شاید در هفته های اول انسان روزی نیم ساعت یا یک ساعت در طول روز یاد خدا باشد. بعد کم کم یک ساعت به دو ساعت و بیشتر .... راه آن هم تمرین است و از طریق تمرین هم نفس قوت می یابد.

### سوال سوم: خستگی در ذکر معلول چیست؟

آن ذکر مناسب هم این سنگینی را دارد. "و هو العلی العظیم" یاد خدای عظیم سنگینی و فشار روحی می آورد. این طبیعی است. همین ها ست که موجب می شود سنگینی های مادی و دنیوی از بین برود. با این سنگینی ها بی رغبتی و گسستگی از غیر خدا در انسان ایجاد می شود. سنگینی و خستگی و تبعات این گونه وجود دارد و مفید است و خیلی ربطی به ذکر مناسب ندارد. این اثر خستگی ذهنی و قلب در همه هست و کم کم به مرور بهتر می شود و انسان قویتر می شود و سنگینی ها شکل دیگری پیدا می کند. ارتباط بین روح و قلب صنوبری مادی وجود دارد و آن سنگینی به این بدن منتقل می شود. در روایات داریم که وحی وقتی به پیامبر نازل می شد با اینکه وحی امری مجرد است و وزن ندارد مانند روح انسان که یک گرم هم وزن ندارد. کسی که ۸۰ کیلو است روحش یک گرم یا یک صدم گرم هم نیست. با این حال وحی از جنس مجردات است هنگام وحی بر پیامبر گرامی اسلام وقتی سوار شتر بودند شتر زانو می زد و بدن حضرت سنگین می شد یعنی سنگینی روح که امر مجردی است به نوعی بدن پیامبر را سنگین می کرد که شتر زانو می زد و حضرت عرق می کردند و لرز می گرفتند و حرارت بدنشان زیاد می شد یک پیوندی میان روح و بدن وجود دارد.