

چگونه در زنده‌گی، زندگی کنیم؟

هادی قطبی

همه چیز درباره «ذکر» و آداب آن

حیات دل

ذکر چیست؟ ذکر لفظ است یا معنا؛ درونی است یا بیرونی یا هر دو؟ ذکر چه فایده‌ای دارد؟ چرا برای یک حاجت ذکرهای متفاوتی وجود دارد؟ چرا بعضی از ذکرها طولانی و خسته کننده‌اند؟ بهترین ذکر چیست؟ و در چه کتابی نوشته شده است؟ اسم اعظم چطور؟ ذکرى که بشود با آن به هر خواسته‌ای دست یافت! ذکرى که باعث فراوانی اموال ما شود کدام است؟ یا ذکرى که موجب خانه‌دار شدن شود. برای بچه‌دار شدن چطور؟ ذکر سلامتی و رفع بیماری و تب و... ذکرى می‌خواهم که بتوانم دوست مرحوم را در خواب ببینم و از او چیزهایی بپرسم. یا نه؛ اصلاً ذکرى می‌خواهم که یک روزه ما را آدم کند. بتوانیم پا روی نفس بگذاریم و دیگر گناه نکنیم! ذکرى که ما را به حورالعین برساند! و یا ذکرى که بتوان با گفتن آن یک دقیقه‌ای به کربلا و مکه و... رفت. یا حتی خانه دوست و آشنا. ذکرى که بتوان با آن طی الارض کرد. و...

شاید به چنین افرادی برخوردی یا حتی یکی از این افراد باشیم. کسانی که معمولاً از حقیقت ذکر غافلند و ذکر را نه راهی برای نزدیک شدن به خدا و بلکه راهی برای دست یافتن به آرزوهای خود می‌دانند.

گر از دوست چشمت به احسان اوست

تو در بند خویشی نه در بند دوست

اگر به زبان بود که کار ما خیلی آسان می‌نمود. مسأله آزمایش و امتحان هم مطرح نبود. اصلاً یک عمری دنبال گناه و دنیا بودیم و لحظه مرگ با ذکر مخصوص خودمان را نجات می‌دادیم و بهشتی می‌شدیم! یا اصلاً هیچ کاری نمی‌کردیم و می‌نشستیم و فقط ذکر می‌گفتیم تا وقتی که مرگ به سراغمان بیاید و در حال ذکر بمیریم. یا این که...

هدف را گم کردیم و فکر می‌کنیم با چند روز مشغول شدن به چند تا دعا (که البته اگر کوتاه باشد بهتر است) می‌توانیم خدا را از خود راضی کنیم. در حالی که این‌طور نیست. مگر کسانی که مقابل امام علی ایستادند پیشانی‌هایشان از سجده طولانی پینه نبسته بود؟ کسی را از لشکر عمر سعد می‌شناسی که نماز نمی‌خوانده؟ حتی برعکس؛ کسانی بودند حافظ قرآن!



من یک ذکر عجیب غریب می‌خواهم!

بسیاری از دستورات اسلام محدود به شرایط زمانی و مکانی است. مثلاً روزه از اذان صبح تا اذان مغرب به مدت یک ماه است که باید در ماه مبارک رمضان صورت پذیرد. همچنین نمازها که کیفیت و مستحب و واجب بودنش مشخص و محدود است. اعمال حج نیز همین‌گونه است. تنها چیزی که حدی برایش قرار داده نشده، ذکر آن هم ذکر عمومی است. برخی از اذکار جنبه عمومی دارد و برخی دیگر جنبه خصوصی. برخی از آنها برای خواص است برخی برای عوام. ذکرهای عمومی و خصوصی باید ماثور و از ناحیه اهل بیت وارد شده باشد نه ساختگی.

از نظر کیفیت زمان و مکان نیز باید از ناحیه معصوم صادر شده باشد یا از طرف فردی که متصل به امام بوده باشد. ذکر به الفاظ خاصی اختصاص ندارد که فقط عده‌ای خاص بدانند. بلکه قرآن شریف^۱، ادعیه و زیارات معصومین و حتی نماز^۲ مصادیق ذکرند. اذکار دارای درجات و مراتبند و نورانیت باطنی می‌آورند. نورانیت ذکر برای افراد با توجه به استعداد و معرفت‌ها متفاوت است. ممکن است شمعى باشد که جلوی پا را بتوان دید تا به گناهان کبیره مبتلا نشد. ممکن است چراغی باشد که تا فاصله‌ای را بتوان دید و یا نوری که تا فرسنگ‌ها راه را روشن کند.^۳

بنابراین اذکاری مانند لاجول ولاقوه‌الابالله، سبحان‌الله‌والحمدلله ولاله‌الاله و الله‌اکبر، اذکار روزانه، تعقیبات نمازها و زیارت عاشورا و... که انسان همواره لبانش به آن مترنم باشد، بسیار توصیه شده است. به اصطلاح این ذکرها نیاز به استاد ندارد و انسان می‌تواند هرگاه اراده کرد آنها را بخواند. مروجان اذکار باید توجه کنند، دامن زدن به اذکار خصوصی و چاپ و نشر آنها و گفتن آنها در هر جا و مکانی و نزد هر کسی، جز اسراف و تبذیر و لغو خاصیتی ندارد که اگر داشت بزرگانی مانند امام خمینی، آیت‌الله بهاء‌الدینی، علامه طباطبائی و آیت‌الله بهجت که درود و رضوان خدا بر ایشان باد، مانند دیگر آثارشان، اقدام به چاپ و نشر آن می‌کردند تا دیگران از این فیض محروم نباشند!

معمولاً اذکاری که از اساتید مختلف نقل می‌شود، به عنوان دستور نیست چراکه قابلیت‌ها متفاوت است. امراض درونی مراتب دارد و اجازه استاد حاذق صاحب نفس هم شرط است. اما ذکرهای عمومی چنین شرایطی ندارد و برای همگان مفید است.



ویژگیهای ذکر گفتن به قلب

۱. ذکر قلبی ملازم با انجام واجبات و ترک محرمات است. امام صادق فرمود: «یاد خدا در هر حال این نیست که زبان به سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر بگردد، منظور این است که اگر به چیزی برخورد کردی که خدا فرموده آن را به جا آور، انجام دهی و اگر فرموده ترک کنی، آن را رها کنی».^۴ این همان مرتبه تقواست.

۲. در همه حال متوجه و آگاه باشد که اگر او خدا را نمی بیند، خدا او را می بیند. مانند آن جا که انسان پشت شیشه رفلکسی باشد که خودش آن طرف را نمی بیند اما می داند کسانی که آن طرف هستند او را می بینند و حرکاتش را زیر نظر دارند.

۳. انسان چنان باشد که گویا او خدا را می بیند. یعنی هم می داند و هم می بیند خدا را. این همان مرتبه است که امیرمؤمنان فرمود: «خدایی را که ندیده باشم، نمی پرستم».^۵ این همان رؤیت و دیدن قلبی است نه ظاهری.

این دو مقام اخیر، در روایت پیامبر اکرم به ابی ذر چنین بیان شده است: «آنچنان برای خدا کار کنی که گویا خدا را می بینی و اگر تو او را نمی بینی بدانی که او تو را می بیند».^۶

۴. ذکر قلبی اصالت دارد. اگر تمام عمر ما به ذکر لفظی صرف شود بدون این که توجه و حضور قلب در آن باشد، فایده ای در تکامل ما نخواهد داشت.

بنابراین روح عبادت باید همراه با حضور قلب و عمل صاحبش باشد. درباره عبادت شبانگاه فرموده اند: «چه بسا شب زنده داری که بهره او از شب زنده داری اش جز بیداری نیست».^۷ و یا درباره روزه فرموده اند: «چه بسا روزه داری که بهره اش از روزه فقط گرسنگی و تشنگی است».^۸

۵. ذکر قلبی از آفت ریا در امان است. شما در ظاهر به کوه می نگرید اما در دل شما یاد خدا و عظمت و قدرت او جلوه گر می شود. بنابراین با نگاه های عادی می توانید دلتان را متوجه او کنید. بدون آن که کسی از آن آگاه شود و ریایی رخ داده باشد.

۶. کسانی که در این راه صداقت و ثبات قدم داشته باشند، اگر زمینه غفلتی پیش آید خداوند خود سببی می سازد که آن زمینه را از بین برد. ممکن است اموری که دیگران نمی بینند نشان دهد تا او را متوجه خود کند.

۷. ذکر قلبی اثرش بیش تر از ذکر لفظی است و مراقبه در خلوت بهتر از جلوت است. به همین سبب گفتن بعضی از ذکرها در سحر (مثل نماز شب و استغفار) موضوعیت دارد.^۹

۸. اصل تداوم در تزکیه: میانه روی و مداومت برای تقویت توجه و دوری از غفلت باید روزانه به طور مرتب (برنامه) باشد. مثلاً تلاوت قرآن روزی دو صفحه. نه این که یک ماه مبارک رمضان روزی یک جزء و بعد هم تا سال دیگر تعطیل! در اصول کافی فصلی با عنوان مداومت بر عبادت و فصلی هم با عنوان اقتصاد در عبادت (پرهیز از زیاده روی) در عبادت است.

۹. ذکر مراتبی دارد و پایین ترین مرتبه ذکر، ذکر لفظی است. در ذکر لفظی توجه به معنا مهم است و اثر ذکر لفظی زمانی است که از راه لفظ به معنا منتقل شویم. اما حقیقت ذکر، ذکر قلبی است. برای تقویت ذکر قلبی، تنها راه ذکر لفظی است. تمرین تقویت ذکر قلبی از راه ذکر لفظی است. مخصوصاً برای افراد عادی. هر عضوی از اعضای بدن باید بهره ای از عبادت و بندگی خدا داشته باشد. عبادت چشم، نگاه به کعبه، قرآن و صورت فرد عالم است. عبادت گوش شنیدن آیات قرآن و سخنان اهل بیت است. عبادت دست و پا انجام امور خیریه و قدم برداشتن در راستای رضای الهی است. عبادت زبان نیز این است که مترنم به ذکر خدا باشد.

۱۰. قرآن، تنها راه آرامش را یاد خدا می داند: الا بذكر الله تطمئن القلوب.^{۱۰} پس کسانی که از یاد خدا روی گردان هستند آرامش روحی ندارند و همیشه نوعی اضطراب در وجودشان هست.



ذکر در نگاه استاد مطهری

ذکر به معنای تذکر است. یعنی یادآوری. یادآوری روزی که خداوند از ما پیمان بندگی گرفت. آیات الهی هم برای تذکر مؤمنان است: «فذكر ان نفعت الذکری». «فذكر ان الذکر تنفع المؤمنین».

ذکر برای فرار از غفلت هاست. غفلت هایی که به خاطر سرگرم شدن به دنیا حاصل می شود. غفلتی که بر اثر لغزش ها و خطاهای عمدی و سهوی آدمی به وجود می آید. برای زدودن این غفلت، ذکر بهترین راه است.

شهید مطهری می فرماید: هر اندازه که انسان به یاد خدا باشد، کمتر معصیت می کند. معصیت کردن و نکردن، دایره مدار علم نیست، دایره مدار غفلت و تذکر است. هر اندازه که انسان غافل باشد، یعنی خدا را فراموش کرده باشد، بیش تر معصیت می کند.^{۱۱}



بهترین کتاب ذکر

از اساتید نقل شده است که کتاب شریف مفتاح الجنان اثر ماندگار مرحوم شیخ عباس قمی بهترین منبع برای ارتباط با خداست. چراکه اذکار و ادعیه ای که نقل شده ماثور و همه از طرف ائمه معصوم است. شخصی می گفت خدمت آیت الله بهجت بودم، و از کتاب مفتاح ذکر را بیان کردم. ایشان فرمود مفتاح الجنان معتبر است.^{۱۲} مفتاح الجنان را بزرگان و عارفان روشن ضمیر تأیید کرده، و همواره اذکار و ادعیه ای که به عموم توصیه می کردند در مفتاح یافت می شد.

همیشه و هر جا میتوان به یاد خدا بود



* مداومت بر ذکر لفظی.

* قرائت قرآن: یکی را گفتند کسی که قرآن می‌خواند و نمی‌داند که چه می‌خواند آیا هیچ اثری می‌کند؟ گفت: کسی که دارو می‌خورد و نمی‌داند که چه می‌خورد اثر می‌کند، چگونه قرآن اثر نکند؟ چه رسد به این که بداند می‌خواند و چه می‌خواند.

* استفاده از وسایل سمعی و بصری: همان‌طور که بعضی عکس‌ها و فیلم‌ها انسان را از یاد خدا باز می‌داند، برخی دیگر می‌تواند انسان را به یاد خدا بیندازد. مثل شگفتی‌های آفرینش.

* مطالعه: کتاب ذهنیت و نوع تفکر انسان را جهت‌دهی می‌کند. پس ضمن پرهیز از مطالعه کتاب‌های بی‌فایده و بی‌محتوا، کتاب‌هایی بخوانیم که انسان را با خدا و علوم الهی آشناتر می‌کند و یا در مورد اهل بیت و اولیای الهی است.

* تشریف به مکان‌های مذهبی: وجود مکان‌های مذهبی و مقدس در هر شهر و محله‌ای نعمت بزرگی است. البته باید مراقب بود این مکان‌ها برای انسان عادی نشود. در این صورت سعی کنید تنوع ایجاد کنید. مثلاً هر بار از دری وارد شوید. در زیارت‌ها تنوع داشته باشید. یکبار امین الله، بار دیگر جامعه کبیره و... از عادی‌سازی جلوگیری کنید.

* شرکت در مجالس و عطا: این عمل نیز مانند اعمال گذشته از سیره بزرگان بوده و عالمان دین خود را از این‌گونه مجالس بی‌نیاز نمی‌بینند.

* استفاده از دوست خوب: از عیسی مسیح پرسیدند: با چه کسی همنشین شویم؟ فرمود: کسی که دیدنش تو را به یاد خدا اندازد و منطق و گفتارش بر علم شما بیفزاید و عملش آخرت را به یاد شما آورد.^{۱۴}

* مطالعه طبیعت: فروغی بسطامی زیبا سروده است:

کی رفته‌ای ز دل که تمنا کنم تو را
کی بوده‌ای نهفته که پیدا کنم تو را؟
غیبت نکرده‌ای که شوم طالب حضور
پنهان نگشته‌ای که هویدا کنم تو را
با صد هزار جلوه برون آمدی که من
با صد هزار دیده تماشا کنم تو را

* استفاده از ایام‌الله: در طول سال فرصت‌هایی دست می‌دهد که انسان در معرض ذکر قرار می‌گیرد. شب‌های قدر، ایام ولادت و شهادت اهل بیت، ماه‌های محرم، رجب، شعبان و رمضان، روزها و شب‌های جمعه و... موقعیت‌هایی است که درهای رحمت الهی باز است.

* تفکر: هیچ چیز مانند تفکر انسان را از سرگردانی نجات نمی‌دهد. لازم نیست حتماً در حال دعا به خدا توجه کنیم. بلکه در بین راه تا محل کار و مدرسه یا هنگام برگشت و یا داخل اتومبیل و... نیز می‌توان خدا را یاد کرد و به او اندیشید. «ز کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود؟»

دلت پاک باشد...



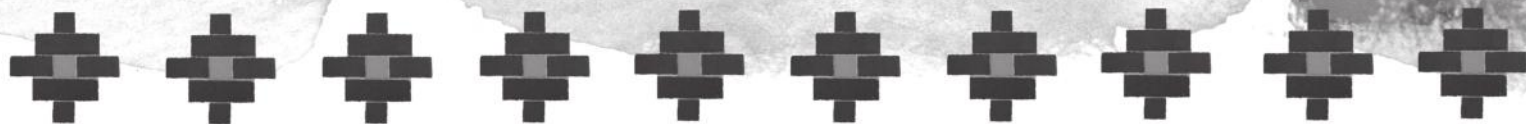
آیا الفاظ اصالت دارد یا ذکر حقیقی همان ذکر قلبی است؟ آیا اگر ما سعی کنیم همیشه دلمان را متوجه خدا کنیم، دیگر نیازی به ذکر لفظی نیست؟

اگر بپذیریم که حقیقت ذکر همان ذکر قلبی است، پس بیان این‌همه اذکار لفظی خاص و تأکید بر گفتن آنها در معارف اهل بیت چیست؟ در میان فرقه متصوفه کسانی هستند که هم در ذکر لفظی و هم در ذکر قلبی افراط و تفریط کرده‌اند. برخی از آنها مجالس ذکر تشکیل می‌دهند و در جلساتی دور هم می‌نشینند و با آهنگ و حرکاتی خاص اذکاری را با صدای بلند ساعت‌ها تکرار می‌کنند. این همان ذکر آشکار است. گاه هم نماز می‌خوانند بدون آن که از آغاز تا پایان نماز لبشان حرکتی داشته باشد. و معتقدند ذکر لفظی برای توجه دل است. وقتی دل توجه داشت، دیگر نیازی به ذکر لفظی نیست بلکه مانع ذکر قلبی محسوب می‌شود. در اسلام آنچه توسط اهل بیت ارایه گردیده حق است که اذکاری خاص را تعیین کرده و بر بیان آنها تأکید شده است و بدون هیچ کم و کاستی باید انجام پذیرد تا اثر خود را بگذارد.

ذکر قلبی اثرش بیش‌تر از ذکر لفظی است و مراقبه در خلوت بهتر از جلوت است. به همین سبب گفتن بعضی از ذکرها در سحر (مثل نماز شب و استغفار) موضوعیت دارد.

حکایت دعای غریق شنیدنی است: عبدالله بن سنان از امام صادق نقل می‌کند که آن حضرت فرمودند: به زودی شبهه‌هایی به شما روی می‌آورد در حالی که امام و راهبری که شما را هدایت کند در میان شما نخواهد بود. از آن شبهه‌ها نجات نمی‌یابید مگر کسی که دعای غریق را بخواند. عبدالله بن سنان می‌گوید عرض کردم دعای غریق چگونه است؟ حضرت فرمود: چنین می‌گویی: یا الله یا رحمان یا رحیم یا مقلب القلوب ثبت قلبی علی دینک. سپس من دعا را این‌گونه خواندم: یا الله یا رحمان یا رحیم یا مقلب القلوب و الابصار ثبت قلبی علی دینک. حضرت فرمود: خداوند مقلب القلوب و الابصار هست، اما دعا را همان‌گونه که گفتم بخوان: یا مقلب القلوب ثبت قلبی علی دینک. حضرت از اضافه کردن یک کلمه که در معنا درست هم هست و لطمه‌ای وارد نمی‌سازد، نهی می‌کند و تأکید دارند ذکر به همان‌گونه که گفته شده، خوانده شود.

درباره ذکرهای دیگر نیز همین‌گونه است. مانند تسبیحات حضرت زهرا که اگر به جای ۳۴ مرتبه الله اکبر ۳۵ مرتبه گفته شود، آن اثری که باید داشته باشد، نخواهد داشت. البته نباید این تغییر خودساخته باشد که



بدعت محسوب شود.

ممکن است پرسیم علت این که باید این تعداد خاص گفته شود چیست؟ در پاسخ به گفتن یک تمثیل بسنده می‌کنیم:

فرض کنید نقشه گنجی را پیدا کرده‌اید. در آن نقشه درباره موقعیت گنج، تعداد خاصی گام باید به بالا و پایین و یا چپ و راست برداشت. اگر مثلاً به جای دوازده گام به سمت شمال، یازده گام برداشتیم و سپس دستور بعدی که چند گام به سمت غرب است عمل کنیم، به طور کلی از موقعیت محل گنج دور می‌افتیم. باید گام‌ها را به همان تعداد که گفته‌اند برداریم تا به گنج دست یابیم.

بنابراین ذکر لفظی که از ناحیه اهل بیت صادر شده است، باید به همان گونه و بدون کم و کاست بیان گردد تا نتیجه مطلوب حاصل شود. اگر کسی بگوید ذکر قلبی بدون ذکر لفظی کفایت می‌کند، سخن جاهلانه یا مغرضانه‌ای است که اهداف سوئی را در بر دارد. لابد شنیده‌اید که برخی می‌گویند: «فقط دلت پاک باشد». این سخن معمولاً از سوی افرادی است که به ظاهر دستورات شرع بی‌اعتنا هستند و می‌پندارند اگر دل بی‌غرض بود، ظاهر مهم نیست با این که درباره ظواهر احکام خاصی داریم. مانند پوشیدن لباس شهرت که حرام است و یا رعایت حجاب که واجب است و شنیدن موسیقی‌های حرام، که مجاز نیست و...

در سیره اهل بیت نیز آمده است که ایشان نیز به ذکر لفظی مداومت داشتند و بر تلاوت قرآن و نماز و ادعیه خاص تقید خاصی داشتند. از امام صادق نقل شده که درباره پدر بزرگوارشان امام باقر می‌فرمایند: هنگامی که در راهی پیاده همراه او بودم، ذکر خدا می‌گفت... حتی هنگامی که مردم با او سخن می‌گفتند این امر مانع ذکرش نمی‌شد و من پیوسته می‌دیدم که زبانش به سقف دهانش چسبیده و لا اله الا الله می‌گوید.^{۱۸} ذکر قلبی ما هر چه هم قوی باشد از امام باقر که قوی‌تر نیست. اما ایشان از ذکر لفظی نیز غافل نمی‌شد.

پی‌نوشت‌ها:

۱. ان هو الا ذکر، یس، ص ۶۹.
۲. اقم الصلوه لذكری، طه، ص ۱۴.
۳. نکته‌ها از گفته‌ها، ج ۱، ص ۱۶۵ و ۱۶۶.
۴. الکافی، ج ۲، ص ۱۴۴.
۵. ا فاعبد ما لا أرى، نهج البلاغه، فیض الاسلام، خ ۱۷۸.
۶. الاحسان أن تعمل لله كانك تراه فان لم تكن تراه فانه يراك، بحار الانوار، ج ۵۹، باب ۲۴، روایت ۳۵.
۷. گوهرهای حکیمانه، ص ۱۲۵.
۸. افتاب خوبان، ص ۵۲.
۹. افتاب خوبان، ص ۷۹.
۱۰. رب قائم حظه من قیامه السهر، بحار الانوار ج ۸۷، باب ۱۲، روایت ۱۷.
۱۱. رب صائم حظه من صیامه الجوع و العطش، بحار الانوار، ج ۹۶، باب ۳۶، روایت ۴.
۱۲. ر.ک: مراقبه سالکین، ص ۶۰ و ۶۱.
۱۳. رعد، ۲۸.
۱۴. الکافی، ج ۱، ص ۳۹.
۱۵. عیب‌جویی و عیب‌گویی.
۱۶. گلستان سعدی، باب دوم، ص ۷۴؛ نقل از: حکایت پارسایان، ۱۷۱.
۱۷. گفتارهای معنوی، ص ۷۹؛ به نقل از ره توشه راهبان نور، ویژه جوانان تابستان ۱۳۸۳، ص ۱۵۹.
۱۸. بحار الانوار، ج ۹۳، باب ۱، روایت ۴۲.



حکایت سعدی



یاد دارم در ایام کودکی اهل عبادت بودم و شب‌ها برمی‌خاستم و نماز می‌گزاردم و به زهد و تقوا رغبت بسیار داشتم. شبی در خدمت پدر نشسته بودم و تمام شب چشم بر هم نگذاشتم و قرآن گرامی را بر کنار گرفته، می‌خواندم.

در آن حال دیدم که همه آنان که گرد ما هستند، خوابیده‌اند. پدر را گفتم: از اینان کسی سر بر نمی‌دارد که نمازی بخواند؟ خواب غفلت، چنان اینان را برده است که گویی نخفته‌اند، بلکه مرده‌اند.

پدر گفت: تو نیز اگر می‌خفتی بهتر از آن بود که در پوستین خلق افتی^{۱۵} و عیب آنان گویی و بر خود بالای^{۱۶}.

