

## فصل ۱۵: ویژگی‌های اهل آخرت و پاره‌ای از نعمت‌های معنوی و اخروی که خداوند متعال به آن‌ها ارزانی می‌دارد

«يَا أَحْمَدُ! إِنَّ أَهْلَ الْآخِرَةِ رَقِيقَةٌ وَجُوهُهُمْ، كَثِيرٌ حَيَاؤُهُمْ، قَلِيلٌ حُمُقُهُمْ، كَثِيرٌ نَفْعُهُمْ، قَلِيلٌ مَكْرُهُمْ...»

ای احمد! اهل آخرت چهره‌هایی متواضع دارند، حیای آن‌ها فراوان، کم‌خردی‌شان ناچیز و سودشان سرشار و مکرشان اندک است ...

### فراز ۸۱: یاد قلبی خدا

«وَقُلُوبُهُمْ ذَاكِرَةٌ؛ وَإِذَا كَتَبَ النَّاسُ مِنَ الْغَافِلِينَ كُتِبُوا مِنَ الذَّاكِرِينَ»

«و دل هاشان دائماً در ذکر و توجه است و آن گاه که نام مردم در زمره غافلان و بی‌خبران نوشته می‌شود، نام آن‌ها در گروه ذاکران و بیداردلان ثبت می‌شود.»

### مرور مطالب گذشته

بحث ذکر را که یکی از گسترده‌ترین مباحث اخلاقی است سعی می‌کنیم خیلی فشرده مطرح کنیم. البته بحث ذکر آن قدر مفصل و گسترده است که محدود کردن به چند سرفصل و جمع کردن آن ممکن نیست ولی سعی می‌کنیم این بحث را در چند سرفصل جمع بندی کنیم.

## مرور بحث اول: معنای ذکر

استاد بحث ذکر را، چه بسا به دلیل مفصل بودنش، به جاهای دیگر حدیث معراج ارجاع داده‌اند. ما بحث ذکر را طی چند بخش گفتیم که به آن سامان می‌دهیم. بخش اول در مورد معنای لغوی ذکر بود. به این جمع بندی رسیدیم که ذکر در اصطلاح دینی یعنی یادآوری در مقابل غفلت. یک معنای ساده مطرح شد که همان یادآوری است که همه می‌فهمند. مثلاً فلان دوستی را که با هم مدرسه می‌رفتیم بعد از سال‌ها یاد می‌آوریم. یک معنایی هم مطرح شد که مرحوم علامه در المیزان گفته‌اند. مرحوم راغب این بحث را دارد ولی نه به تفصیل المیزان. ایشان می‌گویند ذکر در اصطلاح دینی یعنی یاد آوردن یک امری که انسان ذاتاً و فطرتاً همیشه به یاد آن است. لذا ذکر یعنی توجه به توجه. یعنی انسان توجه داشته باشد به این که قلب او، چه بخواهد چه نخواهد و چه بداند یا نداند، همواره ذاکر است؛ توجه به این ذکر دائمی داشته باشد. «در اندرون من خسته دل ندانم کیست / که من خموشم و او در فغان و در غوغا است». مراد از این بیت، همان فطرت توحیدی انسان است. پس ذکر در اصطلاح دینی یعنی توجه به آن ذکر درونی یا فطریاتی که در درون او هست و او از آن‌ها غافل است و اگر به خود توجه کند متوجه آن‌ها خواهد شد.

## مرور بحث دوم: حقیقت ذکر

بخش دوم بحث این بود که ذکر قلبی چیست. بحث فطرت و توجه توحیدی فطرت مطرح شد. نتیجه‌ای که از بخش دوم گرفتیم این بود که کل عالم ذاکر است. این نتیجه خیلی کارساز است. به این معنا که اگر انسان خود را در شریعت مطابق با تکوین و طریقت، به اصطلاح عرفا، بکند به حقیقت می‌رسد. شریعت، طریقت و حقیقت، اصطلاحات اصالتاً دینی هستند که امروزه به دست عرفان‌های کاذب افتاده‌اند. خداوند همان نظام تکوین را که بر مبنای عدل و به صورتی موزون خلق کرد، به صورت نظام تشریح از لسان انبیاء الهی بیان کرد. لذا آیه‌ی شریفه‌ی «والسما رفعها و وضع المیزان»<sup>۱</sup> اشاره به همان نظام تکوین دارد که بر میزان است و وقتی در قالب شریعت می‌آید می‌شود همان احکام دینی.

---

<sup>۱</sup> رحمن، ۷

این در فقه ما از بحث‌های اصولی است که اگر ما در احکام فقهی مان دست ببریم، در واقع فرد را از نظام تکوینش خارج می‌کنیم. علتش هم این است که ما در نظام تکوین نمی‌توانیم تغییر ایجاد کنیم. شهید مطهری در این مورد مفصل بحث می‌کند. ایشان مثال به ربا می‌زند که اگر ما ربا را در نظام بانکی مان حلال کردیم، چون می‌گویند که باید کسی که قرض می‌دهد یک انگیزه‌ای برای قرض دادن داشته باشد، بالاجبار خلاف یک حکم شرعی عمل کرده‌ایم. در واقع نظام تکوین جامعه را مختل می‌کنیم. ایشان بر همین مبنا مثال‌هایی در زمینه‌ی حقوق زن و مرد مطرح می‌کند. در نظام تکوین، خداوند زن را برای کارهای لطیف مثل تربیت و کارهایی که درگیری و خشونت کمتری داشته باشد و مرد را برای کارهای خشن و اجتماعی، داد و ستد و از این قبیل امور خلق کرده است. لذا اگر جایشان را عوض کنیم به هر دو ظلم کرده‌ایم. مثل این است که به تریلی بگوییم که چه حرفی است که تو باید همه‌اش بار ببری تو هم سرنشین و مسافر حمل کن یا برعکسش را به اتوموبیل سواری بگویند. به هر دو ظلم می‌شود. فنر و بدنه‌ی ماشین سواری برای منظور حمل مسافر طراحی شده و تریلی هم برای حمل بار. با عوض کردن کارکردشان به آن‌ها ظلم می‌شود.

کل نظام عالم در فرهنگ قرآن ذاکر است. کسی که در این نظام ذاکر نباشد، گویی با نظام تکوین مبارزه کرده است. یعنی نظام تکوین با او مخالفت می‌کند و چرخ زندگی‌اش درست نمی‌چرخد. لذا نتیجه‌ای که از بحث دوم گرفتیم این است که درست است فطرت انسانی دائماً ذاکر است، اما کل عالم هم دائماً ذاکر است. کل عالم با فطرتشان همراه‌اند. به تعبیر امیرالمؤمنین «خلقهم علی الفطرة». همان تعبیری که دفعه‌ی گذشته عرض شد که پرنده توکلش به مراتب از انسان بالاتر است. همه ذاکرند. بین یک پرنده و فطرتش هیچ حائلی فاصله نینداخته ولی انسان این طور نیست. بین فطرت انسان و خودش فاصله می‌افتد که ممکن است ذاکر باشد یا نباشد که در این صورت کافر خواهد بود. پس در ذکر به این نتیجه رسیدیم که فطرت و تکوین ما ذاکر است و باید خود را با این فطرت تطبیق بدهیم.

### مرور بحث سوم: جایگاه ذکر در میان اعمال عبادی

بحث سوم این بود که به این ترتیب جایگاه ذکر در زندگی انسان کجاست؟ این بیان معروف از کلام عرفا مطرح شد که ذکر به دوام گفته شده است. همچنین در روایات هم داشتیم که هر عبادتی حدی دارد الا ذکر. لذا ذکر در نظام

دینی یعنی کل شریعت. لذا در روایات و آیات داریم که کسی که ذاکر است شاکر هم هست؛ کسی که ذاکر نیست عابد شیطان است چون شاکر نیست.

روایت دیگری داریم که اتفاقاً خداوند بندگانش را در رخاء و آسایش سخت‌تر آزمایش می‌کند تا در بلا و گرفتاری. چون طبیعت همه‌ی حیوانات و از جمله انسان این است که در گرفتاری که قرار می‌گیرد دست نیاز و شیون و تضرع به سمت خداوند دراز می‌کند. اما در آسایش و رفاه و سلامتی و موفقیت و رخاء کمتر به یاد خدا هست و کمتر شکر خدا را می‌کند و در وادی طغیان و استکبار می‌افتد. لذا امتحانات پروردگار در رخاء و آسایش و رفاه به مراتب پیاپی‌تر و سخت‌تر است. شاهدش هم آیات سوره‌ی مبارکه‌ی فجر است.

«فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ؛ وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ، كَلَّا بَلْ لَا تَكْرُمُونَ الْيَتِيمَ؛ وَلَا تَحَاضُّونَ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ؛ وَتَأْكُلُونَ التُّرَاثَ أَكْلًا لَمًّا؛ وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا»

این حرفی است که اکثر ما می‌زنیم. وقتی زندگی‌اش خوب است فکر می‌کند که خداوند او را گرامی داشته است. وقتی زندگی‌اش نمی‌چرخد می‌گوید خداوند مرا پستم کرد. من چه گناهی کرده‌ام که گرفتار این مصیبت‌ها شده‌ام. هر دو طرفش اشتباه است. نه این که نعمت به کسی روی بیاورد دلیل روی آوردن و اکرام خداست و نه پشت کردن نعمت دلیل پشت کردن یا تحقیر خدا. در ادامه‌ی این آیات، خداوند گرفتاری‌هایی را ذکر می‌کند که مربوط به پول‌دارها است. حریصانه حرص خوردن، سهم دیگران را گرفتن و امثال این گرفتاری‌های فقرا نیستند. «تأکلون التُّرَاثَ أَكْلًا لَمًّا» لم یعنی حرام و حلال را قاطی کند و بخورد و اصلاً توجه نکند که من چه دارم می‌خورم. به خصوص، قرآن کریم این مسأله را در مورد ارث آورده است. ارث مالی است که بدون زحمت به انسان می‌رسد و اگر کسی در آن حق دیگران را بخورد، ببینید دیگر این چقدر انسان بدی است. از این مالی که بی زحمت به او رسیده است اگر انفاق نکند دیگر خیلی بد است. لذا ذکر خدا در بلا به مراتب ساده‌تر است از ذکر خداوند در رخاء.

پس این جمع بندی بخش سوم شد که در یک کلام، دین عبارت است از یک سره ذکر خدا، خواه در رفاه و خواه در فقر، خواه در اوج ذلت و خواه عزت. علی ای حال مؤمن ذاکر است. اما این که چگونه ذاکر است را بعداً خواهیم گفت.

## بیان سایر سرفصل های بحث

هفت مرحله برای بحث ذکر در نظر گرفته ایم که سه بخش آن قبلاً گفته شد و گذشت.

### مرحله ی چهارم: نگاه کلان به ذکر در فرهنگ قرآن

مرحله ی بعد، یعنی مرحله ی چهارم نگاهی به ذکر در فرهنگ قرآن است. به عبارت دیگر در یک نگاه کلان ما مراتب ذکر را در قرآن و در شریعت باید بررسی کنیم. باید ببینیم پروردگار این مراتب ذکر را در چند مرحله برای ما ترسیم کرده است. این بررسی در چند مرحله است. مرحله ی اول این است که از این نگاه عامیانه عبور کنیم. نگاه عامیانه این است که دائم باید لب انسان بجنبند و تسبیح دستش باشد.

تسبیح دست گرفتن هیچ موضوعیتی ندارد. فقط تسبیح تربت را توصیه کرده اند. در مجالس رسمی که کسی دارد صحبت می کند این که تسبیح دست بگیری و ذکر بگویی اساساً بی ادبی است.

نقل می کنند که مرحوم آقا شیخ عبدالکریم حائری مقید بودند که در ماه رمضان هر روز هزار تا سوره ی قدر را بخواند. چون در شب فرصت نمی شد به روز می کشید و ایشان در حین کارهایش ذکرش را هم می گفت. حتی اگر مهمانی افطار می خواست بدهد هم در حین کار مشغول ذکرش بود. این کار حساب دیگری دارد. ایشان در آن موقع در تعامل با خانواده و شاگردان خود بوده اند. انسان با خانواده و شاگردانش تعارف ندارد و راحت است. آنجا بی احترامی محسوب نمی شود.

گذشته از آن، تسبیح دست گرفتن تظاهر به ریا است. بله، تسبیح تربت توصیه شده است. اگر کسی بخواهد می تواند از تسبیح های ۳۳ تایی تربت که کوچک است و می توان آن را مخفی کرد، استفاده کند. پس یادمان باشد که اصل در ذکر، ذکر قلبی است و ذکر لفظی برای یک مرحله ای و در اوقات خاصی است. قلب باید ذاکر باشد. لذا در روایات داریم که ذکر خفی هفتاد برابر ذکر جلی در نزد پروردگار ارزش دارد. در این جا عدد هفتاد موضوعیت ندارد

بلکه کثرت موضوعیت دارد. اگر روایت می فرمود هفتصد یا هفت هزار برابر هم فرقی نداشت. این ارزش ذکر قلبی را می رساند.

اساساً در سیر و سلوک رازداری اصل اول است. رازداری هم در مسائل فردی و هم در مسائل اجتماعی خیلی مهم است. روایت داریم از معصوم علیه السلام که در باب تقیه فرمودند من حاضرم تکه ای از گوشت ران پایم را بکنند ولی اصحابم رازدار باشند. در مسائل سیاسی هم می بینیم که در تاریخ علت شهادت ائمه عدم رازداری برخی نزدیکان ایشان بوده است. این در مسائل سیاسی است. در مسائل سلوکی که رازداری و مخفی کردن از اصول اساسی است.

اما بحث مرحله ی چهارم ما این است که ذکر در مراحل مختلف به چه صورتی مطرح است و شارع مقدس در خصوص آن چه دستوری داده است.

### مرحله ی پنجم: دستورات عملی در باب ذکر

مرحله ی پنجم نکات عملی و دستورات عملی است که در باب ذکر قلبی، در نصوص دینی ما وارد شده است.

### مرحله ی ششم: حقیقت ذکر در آیات و روایات

مرحله ی ششم عبارت می شود از حقیقت ذکر در قرآن و روایات. ما مباحث عرفانی برجسته ای را در عرفان نظری در کلمات عرفای برجسته می بینیم. نظر مرحوم علامه و شاگردانشان مثل استاد سعادت پرور این بود که ما نگوئیم عرفان را از ابن عربی و قیصری و امثالهم گرفته ایم. ریشه ی عرفان در میان کلمات ائمه و قرآن است. حقیقت ذکر که در مباحث عرفان نظری و عملی هست را در قرآن و کلمات ائمه بررسی کنیم.

### مرحله ی هفتم: کتاب مصباح الشریعه

مرحله ی هفتم بحث هم بخشی از مصباح الشریعه است در باب ذکر و دستورات عملی در باب آن. حرف های ایشان فوق العاده است و جهان بینی انسان را نسبت به ذکر عوض می کند.

## بحث چهارم: نگاه کلان به ذکر در فرهنگ قرآن

### مقدمه: زندگی انسان، صحنه‌ی جنگ است

به یک قسمت این بحث در جلسه‌ی گذشته اشاره شد. ترسیمی که خداوند از انسان می‌کند و خلقت آدم در بهشت، از همان جا بحث ذکر شروع می‌شود. خداوند می‌فرماید که:

«وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ»<sup>۳</sup>

که در این بهشت سکنی گزینید و هر چه می‌خواهید بخورید و هر کاری می‌خواهید بکنید ولی به این درخت نزدیک نشوید. این محدودیت گذاشتن یعنی این که تو دائماً باید امتثال امر مرا بکنی و این یعنی باید دائماً ذاکر باشی. در نصوص دینی توجه به بهشت و جهنم و همین طور تا مراتب عالی توحید همه مراتب ذکر است. بنابراین خداوند فرمود که هر کار می‌خواهی بکن، بلکه یک قید گذاشت و این یعنی ذکر. این که یک قید گذاشت یعنی باید دائماً حواست باشد که این را رعایت کنی؛ یعنی دائماً باید این امر مرا امتثال کنی.

حضرت آدم، به تعبیری سبک، به درخت منهی نزدیک شد و غفلت به ایشان دست داد. آیه‌ی شریفه هم دارد که «فدَلَاهُمَا بَغْروراً»<sup>۴</sup> یعنی آدم فریفته شد؛ یا به تعبیری یک لحظه فراموش کرد؛ یا کمی از آن مرتبه‌ی ذکر برجسته‌تری که داشت پایین آمد. به هر حال به محض این که دچار غفلت شد از بهشت اخراج شد.

وقتی که آدم خلق شد و دستور به سجده آمد و شیطان سجده نکرد و اخراج شد، گفت که «رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ»<sup>۵</sup>؛ یعنی قسم خورد که همه را از ذکرت باز می‌دارم. ذکر را از کجا آوردیم؟ از این جا که گفت «إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمْ الْمُخْلِصِينَ»<sup>۶</sup>. چطور از این می‌شود ذکر را فهمید؟ غوایت یعنی در حجاب رفتن. اغواء یعنی در حجاب فرو بردن؛ یعنی غافل شدن. دلیل ما بر ذکر این است که عباد مخلص را استثناء کرد. عباد مخلص

<sup>۳</sup> بقره، ۳۵

<sup>۴</sup> اعراف، ۲۲

<sup>۵</sup> حجر، ۳۹

<sup>۶</sup> حجر، ۴۰

کسانی هستند که حجابی بین ایشان و فطرتشان نیست. پس این بندگان مخلص دائماً ذاکر هستند. پس شیطان می‌گوید که مادامی که ایشان ذاکر باشند نمی‌توانم کاری‌شان بکنم؛ نه این که کاری به آن‌ها ندارم بلکه از تیررس من خارج‌اند. وقتی که غفلت پیدا کنند آن گاه می‌توانم آن‌ها را اغواء بکنم. پروردگار هم می‌فرماید که «قال هذا صراطٌ عَلَىٰ مُسْتَقِيمٍ»<sup>۷</sup>؛ یعنی صحنه می‌گذارد که این صراط به سوی من است و مستقیم هم هست. یعنی من این‌ها را، یعنی بندگان مخلص را، که دائماً ذاکر هستند، در بال و پر خودم می‌گیرم. از آن طرف هم میدان را کاملاً باز می‌گذارد که «وَاسْتَفْزِرُ مَنِ اسْتَطَعَتْ مِنْهُمْ بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِمْ بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَارِكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعَدَهُمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا»<sup>۸</sup>. «واستفزز» یعنی تکانشان بده. هر کسی را که می‌توانی با صوت و پیاده نظام و سواره نظام و سایر ابزارهای تکانشان بده. یعنی میدان برای حمله‌ی شیطان کاملاً باز است. و فرمود «إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا»<sup>۹</sup> پس زندگی یک جنگ است. کل زندگی جنگ است. عده‌ای زخمی هستند، عده‌ای توسط شیطان کشته شده‌اند، عده‌ای درگیرند، عده‌ای را شیطان ازشان فرار می‌کند و همین‌طور. روایت داریم که نگاه به نامحرم تیری از تیرهای شیطان است. «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ سَمِعْتُهُ يَقُولُ النَّظْرُ سَهْمٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ مَسْمُومٌ وَكَمْ مِنْ نَظْرَةٍ أَوْرَثَتْ حَسْرَةً طَوِيلَةً»<sup>۱۰</sup>. این‌ها که تیر خورده‌اند زخمی‌های جنگ هستند.

یکی از شاگردان شیخ رجبعلی خیاط می‌گوید که دیدم که ایشان دارد با تعجب یا حسرت یا یک حالتی خاص به یک زن بی‌حجاب در زمان رضاخان نگاه می‌کند. در زمان رضاخان عده‌ای را اجیر می‌کردند که با یک وضع بد حجاب در خیابان‌ها حاضر شوند و بی‌حجابی را ترویج کنند. می‌گوید تعجب کردم که چرا این‌طور است و از او پرسیدم. شیخ می‌گوید یک جوی کثافت و چرک و خون دیدم که از این خانم روان است و هر کسی که او را نگاه

<sup>۷</sup> حجر، ۴۱

<sup>۸</sup> اسراء، ۶۴

<sup>۹</sup> فاطر، ۶

<sup>۱۰</sup> کافی (الاسلامیه)، ج ۵، ص ۵۵۹



می‌کند این جوی به سوی او جریان دارد. یعنی با نگاه برزخی گناه کردن یعنی چرک و خون خوردن. این همان صحنه‌ی جنگ است. این تعابیر مولا که دنیا استخوان خوک است و تعابیر وحشتناک دیگر همین است.

تصویر صحنه‌ی زندگی ما این است که زندگی جنگ است. «زندگی جنگ است جانا بهر جنگ آماده شو». تأکید فراوان خداوند بر اغوای شیطان و دشمنی او هم اشاره به همین نکته‌ی مهم دارد. اما این که کجای جنگ هستیم مهم است. یکی فرمانده است. یکی پیاده نظام است. یکی سواره نظام است. در روایت هست که کسی که ذاکر باشد در میان غافلین، مثل جهادگر است در میان «الفارین» یعنی کسانی که دارند فرار می‌کنند:

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص «ذَا كَرَّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِي الْغَافِلِينَ كَالْمُقَاتِلِ عَنِ الْفَارِينَ وَالْمُقَاتِلِ عَنِ الْفَارِينَ لَهُ الْجَنَّةُ.»<sup>۱۱</sup>

قبلاً هم گفتیم که این جهاد، جهاد اکبر است. در جهاد اکبر قدم اول، مانند جهاد اصغر، اسیر کردن و دربند کردن شیطان است و فتح و پاکسازی محل‌های نفوذ او. در ادامه، روایتی از امیرالمؤمنین خواهیم خواند که می‌فرماید شیطان در قلوب این‌ها لانه کرده و تخم‌گذاری نموده است.

اما در این جهاد اکبر، قدم دوم که شروع بحث اصلی ما است، این است که ما در دنیا در بحث جهاد اکبر بالاتر از شیطان، نفس خودمان را داریم. از آیات این طور برمی‌آید که مشکل اصلی ما شیطان نیست، بلکه مشکلی اصلی خودمان هستیم. این که می‌فرماید «أَفْرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ الْهَهْ هَوَاهُ»<sup>۱۲</sup> یعنی انسان اول هواپرست است و بعد شیطان پرست. در نهج البلاغه هم مولا می‌فرماید که اگر تو قلبت را لانه‌ی شیطان نکردی، شیطان نمی‌تواند در آن تولیدمثل کند. در مورد اصحاب جمل یا صفین است می‌فرماید که

<sup>۱۱</sup> کافی (الاسلامیه)، ج ۲، ص ۵۰۲

<sup>۱۲</sup> جائیه، ۲۳

«اتَّخَذُوا الشَّيْطَانَ لِأَمْرِهِمْ مَلَكَاً وَاتَّخَذَهُمْ لَهُ أَشْرَاقاً فَبَاطِلٌ وَفَرَّخَ فِي صُدُورِهِمْ وَدَبَّ وَدَجَّ فِي حُجُورِهِمْ فَنَظَرَ بِأَعْيُنِهِمْ وَنَطَقَ بِأَلْسِنَتِهِمْ فَزَكَبَ بِهِمُ الزَّلَّالَ وَزَيَّنَ لَهُمُ الْخَطْلَ فَعَلَّ مَنْ قَدْ شَرِكُهُ الشَّيْطَانُ فِي سُلْطَانِهِ وَنَطَقَ بِالْبَاطِلِ عَلَى لِسَانِهِ»<sup>۱۳</sup>

این‌ها شیطان را برای کار خود ملاک قرار دادند. این همان تعبیر قرآن که «فأتبعه الشيطان»<sup>۱۴</sup>. کار بلعم باعور به این جا رسید که خودش معلم شیطان شد. در ادامه می‌فرمایند که این‌ها تله‌ی شیطان شدند. این هشدار به خانم‌هاست. در داستان حضرت یحیی دارد که شیطان گفت که وقتی من از همه‌ی سربازانم ناامید می‌شوم زن‌ها را به سراغ اولیای الهی می‌فرستم و معمولاً هم این‌ها را زمین می‌زنند. زن اگر در وادی فساد افتاد می‌شود تله‌ی شیطان برای دیگران. این یک هشدار است به زنان؛ توهین به زنان نیست. باید مواظب باشیم که اشراک شیطان نشویم. در ادامه می‌فرمایند که شیطان در سینه‌های این‌ها تخم گذاشت و لانه کرد. پیدا است که اول سینه را آماده کردند که شیطان بیاید و تخم بگذارد، بعد شیطان آمد. لذا دارد که «فلا تلومونی ولوموا أنفسکم»<sup>۱۵</sup>، یعنی مرا ملامت نکنید، شما خودتان مستعد حضور میکروبی مثل من شدید؛ می‌خواستید مستعد نباشید. کم‌کم و مرحله به مرحله، شیطان در دامن‌های این‌ها جا افتاد. به جایی رسیدند که شیطان با چشم‌های این‌ها نگاه کرد و با زبان این‌ها صحبت کرد. به واسطه‌ی این‌ها در لغزش‌گاه‌ها وارد شد.

بنابراین در فرهنگ دینی می‌بینیم گناه اصلی گردن شیطان نیست. لذا می‌گوید «إني كفرت بما أشركتمون من قبل»<sup>۱۶</sup>. یک تعبیر زیبایی دارند حضرت علامه‌ی طباطبایی، در تفسیر المیزان، که شیطان می‌گوید که من از روز اول اصلاً ادعای خدایی نکردم؛ من تو را به سراب دعوت کردم و تو خودت چشم‌هایت سراب بین بود؛ تقصیر من نبود؛ تو خودت دنیا را بت خودت قرار دادی؛ من کی تو را اغواء کردم؟ من فقط یک چیزهایی را زینت دادم؛ آن چیزها

<sup>۱۳</sup> نهج البلاغه، خطبه‌ی ۷

<sup>۱۴</sup> اعراف، ۱۷۵

<sup>۱۵</sup> ابراهیم، ۲۲

<sup>۱۶</sup> همان

برای خودت زینت شد؛ ایراد از خودت بود که آن‌ها را زیبا دیدی. اگر بنده یک غذایی را که برایم مفید نیست و مضر است را حریصانه خوردم گناه گردن غذا نیست، بلکه گردن من است که مزاجم به این غذا عادت کرد.

لذا نگاه عمیق‌تر در کلمات اهل بیت در بحث غفلت، هوای نفس است. لذا دارد که مجاشع خدمت حضرت رسول می‌رسد و سؤال می‌پرسد:

رُويَ فِي بَعْضِ الْأَخْبَارِ أَنَّهُ دَخَلَ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ص رَجُلٌ اسْمُهُ مُجَاشِعٌ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى مَعْرِفَةِ الْحَقِّ فَقَالَ «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ» فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى مُوَافَقَةِ الْحَقِّ قَالَ «مُخَالَفَةُ النَّفْسِ» قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى رِضَاءِ الْحَقِّ قَالَ «سَخْطُ النَّفْسِ» فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى وَصْلِ الْحَقِّ قَالَ «هَجْرُ النَّفْسِ» فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى طَاعَةِ الْحَقِّ قَالَ «عِصْيَانُ النَّفْسِ» فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى ذِكْرِ الْحَقِّ قَالَ «نِسْيَانُ النَّفْسِ» فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى قُرْبِ الْحَقِّ قَالَ «التَّبَاعُ عَنِ النَّفْسِ» فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى أَنْسِ الْحَقِّ قَالَ «الْوَحْشَةُ مِنَ النَّفْسِ» فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى ذَلِكَ قَالَ «الِاسْتِعَانَةُ بِالْحَقِّ عَلَى النَّفْسِ»<sup>۱۷</sup>

سؤال از معرفت حق است و در پاسخ به آن رسول اکرم دائماً بر ابعاد مختلف مخالفت دوری و محدود کردن نفس تأکید می‌کنند.

این روایت را که در نهج البلاغه است به عنوان شاه بیت بحث ذکر در نظر داشته باشید. حضرت علامه هم خیلی به این روایت علاقه داشتند و استاد آن را زیاد می‌خواندند.

«الدُّنْيَا دَارٌ مَمَرٌ لَا دَارٌ مَقَرٌّ وَ النَّاسُ فِيهَا رَجُلَانِ رَجُلٌ بَاعَ فِيهَا نَفْسَهُ فَأَوْبَقَهَا وَ رَجُلٌ ابْتَعَهَا نَفْسَهُ فَأَعْتَقَهَا»<sup>۱۸</sup>

<sup>۱۷</sup> عوالم اللئالی، ج ۱، ص ۲۴۶

<sup>۱۸</sup> نهج البلاغه (صبحی صالح)، حکمت ۱۳۳

توجه داشته باشید که دنیا دار عبور است نه استقرار. ریشه‌ی غفلت در این است که انسان فکر کند که در دنیا می‌ماند. ریشه‌ی ذکر هم این است که انسان دنیا را دار ممر ببیند. اوج دیوانگی به این است که انسان در یک سفر که در یک منزلی یک توقف نیم‌ساعته دارد به رنگ دیوار توجه کند و این که دارد آب می‌دهد یا ترک خورده و امثال این. در ادامه‌ی روایت می‌فرمایند که انسان‌ها در دنیا دو گروه‌اند: یک گروه‌اند که خود را به دنیا می‌فروشند؛ به محض این که فروختند، خود را نابود کرده‌اند. و گروهی دیگر هستند که خودشان را می‌خرند و در این خرید طبیعی است که چیزهایی هم هزینه کنند. باید پایش بایستد. «من نمی‌گویم سمندر باش یا پروانه باش / چون به فکر سوختن افتاده‌ای مردانه باش». «وَإِذِ ابْتَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ رَبُّهُ بِكَلِمَاتٍ فَأَتَمَّهُنَّ قَالَ إِنِّي جَاعِلُكَ لِلنَّاسِ إِمَامًا قَالَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي قَالَ لَا يَنَالُ عَهْدِي الظَّالِمِينَ»<sup>۱۹</sup> هزینه‌ی امام شدن باید داده شود. تمام انبیاء این داستان را دارند. در داستان حضرت شعیب دارد که لای درخت گذاشتند و درخت را اره کردند. در سوره‌ی بلد خیلی زیباست که می‌فرماید «فلا اقتحم العقبة»<sup>۲۰</sup> این آدم‌های که ادعا دارند گردنه را رد نکرده‌اند. اقتحام یعنی با قدرت وارد یک چیزی شدن؛ با عجز وارد شدن فایده‌ای ندارد. این‌ها در گردنه‌های سخت زندگی با اقتدار وارد نشده‌اند. اولین کار برای رد کردن گردنه این است که «وما أدراك ما العقبة، فكُ رَقَبَة»<sup>۲۱</sup> یعنی آزاد کردن نفس. بنده آزاد کردن که هنر نیست. گردن هوای نفس را باید برید. قربانی به معنای گوسفند کشتن که هنر نیست؛ پول داشته باشی می‌توانی یک گله گوسفند را به راحتی قربانی کنی. اگر بتوانی گردن هوای نفس را ببری هنر است. اگر بتوانی گردنت را از طوع مقام‌های دنیوی مختلف مثل مقامات علمی دانشگاهی و حوزوی و امثال آن آزاد کنی هنر کرده‌ای. در اشعار ابن فارض هم این معنا هست.

مطلب اول این بود.

مطلب دوم بحث خسران در دین است که دنباله‌ی این است. لطیفه‌ی ای است در قرآن که خداوند ضرر کردن به خاطر غفلت و عدم ذکر را ضرر کردن در خود می‌داند نه در سرمایه. یعنی خودش را باخته است نه سرمایه‌اش را. «قل

<sup>۱۹</sup> بقره، ۱۲۴

<sup>۲۰</sup> بلد، ۱۱

<sup>۲۱</sup> بلد، ۱۲ و ۱۳

إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ»<sup>۲۲</sup>. پس انسان یا ذاکر است و خودش را برده است؛ یا غافل است و خودش را باختہ است.

### بحث پنجم: دستورات عملی در باب ذکر

بحث این است که چطور ذاکر شویم. یک فشرده‌ای از آیات و روایات است در باب ذکر. توصیه می‌شود حتماً به باب ذکر میزان مراجعه کنید.

اولین نکته‌ای که تقریباً جامع در دستورات ذکر است این است که اصل ذکر این است که انسان ذکر قلبی داشته باشد. در این که چه رابطه‌ای بین ذکر قلبی و لفظی هست و کدام مقدم است و این که چطور ذکر لفظی و قلبی داشته باشیم را خواهیم گفت.

### مرتبه‌ی اول: مراقبه‌ی بر حلال و حرام الهی

اصل ذکر قلبی در ابتدایی‌ترین مرتبه اطاعت از پروردگار است. لذا اولین مرتبه در سیر و سلوک و مراقبه، مراقبه‌ی بر حرام و حلال الهی است که خیلی هم سخت است.

«أَوْ لَا يَرُونَ أَنَّهُمْ يُفْتَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَّرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ لَا يَتُوبُونَ وَلَا هُمْ يَذَكَّرُونَ»<sup>۲۳</sup>

مثل کنکوری‌های الان که یک سال خودشان را آماده می‌کنند برای کنکور. تازه این کنکور الهی، زمانش هم معلوم نیست. خداوند می‌فرماید که زمان امتحان معلوم نیست. در سال یک بار یا دو بار شما امتحان خواهید شد. در یک لحظه در برابر یک حرام قرار می‌گیرید و ممکن است رفوزه شود و ممکن است ده سال عقب بیفتد؛ ممکن است یک عمر این‌ها خودشان را آماده کنند برای رعایت حلال و حرام الهی، بعد در یک یا دو موقف که از پیش هم گفته نشده امتحان می‌شوند. یعنی انسان باید آن قدر خودش را آماده کند برای حرام و حلال پروردگار که در آن یک لحظه یا دو بار در سال بتواند سربلند باشد.

<sup>۲۲</sup> زمر، ۱۵

<sup>۲۳</sup> توبه، ۱۲۶

استاد سعادت پرور می فرمودند که در اوائلی که خدمت حضرت علامه می رسیدند و گرم دستورات سلوکی بودند، خداوند به ایشان بچه هم داده بود. می گفتند که یک شب این بچه ها اذیت کردند و من هم عصبانی شدم و داد زدم. همان شب در عالم رؤیا دیده بودند که منادی در آسمان گفت که بعضی عصبانی شدن ها بیست سال انسان را عقب می اندازد.

ممکن است انسان با توبه جبران کند ولی ممکن است قابل جبران هم نباشد. گاهی اوقات چنان مهر می زنند که انسان یک عمر عقب می افتد.

### شواهد روایی

تمامی این روایات از جلد چهارم کتاب میزان الحکمه هستند.

۱. عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «من أطاع الله عزَّ وجلَّ فقد ذَكَرَهُ»<sup>۲۴</sup>

این یک اصل کلی است که کسی که در مسیر اطاعت خداوند بود که حلال و حرام الهی را رعایت کند این شخص ذاکر است، ولو این که نمازش کم باشد، روزه زیاد نگیرد، یا قرآن کم بخواند. مصیبت اصلی حافظ در زمان خودش انسان های پیشانی پینه بسته ای بودند که دائماً ذکر زبانی می گفتند. «تو و طوبی و ما و قامت یار/ فکر هر کس به قدر همت اوست».

روایت بعدی از مولا است:

۲. «الذِّكْرُ ذِكْرَانِ ذِكْرُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ وَأَفْضَلُ مِنْ ذَلِكَ ذِكْرُ اللَّهِ عِنْدَ مَا حَرَّمَ عَلَيْكَ فَيَكُونُ حَاجِزاً»<sup>۲۵</sup>

ذکر دو تاست. یکی این که انسان ذکر بگوید مثلاً مصیبت ببیند و بگوید «انا لله و انا اليه راجعون»؛ این خوب است. ولی افضل از آن این است که در مقابل حرام خداوند قرار بگیری و خودت را پرهیز بدهی. این شخص ذاکرتر است.

<sup>۲۴</sup> میزان الحکمه، ج ۴، حدیث ۶۴۵۱

<sup>۲۵</sup> همان، حدیث ۶۴۵۲

شما در احوالات بزرگان که نگاه کنید جذبه‌هایی که خیلی آن‌ها را بالا کشیده است در مقابل حرام الهی بوده که مرتکب نشده‌اند. اکثراً بزرگان این طور بوده‌اند. اگر در زندگی بزرگان ما نمی‌بینید به خاطر این است که حیا می‌کرده‌اند و نمی‌گفته‌اند.

یک تاجری بود که در مسائل مالی فوق العاده بود. به لحاظ توان مالی خیلی فوق العاده بود. سفارشات می‌داد کشتی بود. خود او می‌گفت که من زمانی تغییر کردم که یک مالی که مال کافر بود و می‌توانستم آن را تصرف کنم ولی مال من نبود و اشتباه شده بود، به او تذکر دادم و تصرف نکردم. مثلاً از خارج از کشور برای من ۲۰ تن سفارش داده بودند و ۲۰۰ تن با همان پول ۲۰ تن برای من فرستاده بود. اشتباه نوشتاری بود که ۲۰ تبدیل به ۲۰۰ شده بود. می‌گفت تمام پول را تهیه کردم و دادم و از آن جا زندگی من برگشت.

۳. **قَالَ الصَّادِقُ ع** «مَنْ كَانَ ذَاكِرًا لِلَّهِ تَعَالَى عَلَى الْحَقِيقَةِ فَهُوَ مُطِيعٌ وَمَنْ كَانَ غَافِلًا عَنْهُ فَهُوَ عَاصٍ وَالطَّاعَةُ عِلْمَةٌ

الْهُدَايَةُ وَالْمَعْصِيَةُ عِلْمَةٌ الضَّلَالَةُ وَأَضْلُهُمَا مِنَ الذِّكْرِ وَالْعَقْلَةِ»

و کسی که از او غافل باشد او عاصی است؛ ولو این که دارد عبادت می‌کند ولی عاصی است.

### **مرتبه‌ی دوم: برداشتن موانع ذکر قلبی**

قلب چون طبعاً ذاکر است، باید موانع ذکر را از پیش روی او برداریم.

در سیاق روایات قلبی می‌بینیم که روایات ریزتر و جزئی‌تر می‌شوند. در میان حرام‌ها بعضی هست که شدت غفلت‌آوری‌شان شدیدتر است. لذا باید کنترل آن را بیشتر داشت. داریم در میان اعضا که چشم و زبان از همه بیشتر انسان را به غفلت می‌اندازند.

در علائم اهل دنیا در مورد زبان داشتیم که در روز قیامت بدترین عذاب‌ها برای زبان است. علتش هم این است که زبان مثل سردار سایر جوارح است به سمت گناه. زبان هر چه کمتر کار کند دریچه‌های به عالم غیب برای نفس

<sup>۲۶</sup> مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۳۹۷

بیشتر باز می‌شود. دیگر روایات آن را مرور نکنیم. در بحث صفات اهل دنیا مطرح شد. دارد که زبان سر را خاموش کن تا زبان دل باز بشود.

یکی هم بحث چشم است. در مورد چشم هم داریم که اگر چشم کنترل نشد بقیه‌ی اعضا هم به گناه می‌افتند. معمولاً شروع تحریک از راه چشم است. لذا در سیر و سلوک غیر از صمت به غض عین توصیه می‌کنند. خیلی چشم به دور و بر توجه نداشته باشد. اولین ضربات شیطان در خروجی‌های بدن از طریق زبان و در ورودی‌ها از طریق چشم است. لذا توصیه می‌کنند به صمت و غض عین؛ یعنی خیلی به دور و بر نگاه نکنند. هر چه چشم ببیند دل هم می‌خواهد. «زدست دیده و دل هر دو فریاد/ که هر چه دیده ببیند دل کند یاد...»

در کتاب میزان یک باب به نام موانع الذکر دارد. در این باب این آیه‌ی قرآن هست که «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»<sup>۲۷</sup> موانع اصلی ذکر در این آیه‌ی شریفه خمر و قمار و عداوت و دشمنی بیان شده است.

۱. «لیس فی الجوارح أقل شکر من العین»<sup>۲۸</sup>

در میان جوارح آن عضوی که کمتر از همه شاکر است یعنی عصیان می‌کند چشم است. پس شهوتش را به او ندهید. اگر می‌خواهد جایی را ببیند و چیزی را دنبال کند شما اجازه ندهید. این کار شما را از ذکر خدا مشغول می‌کند.

روایت داریم که در باب ذکر توصیه می‌کنند که انسان به حالت نماز بنشیند. یعنی این که خداوند در حالت خاصی فرمود در تشهد قرار بگیرد حساب دارد. اگر انسان پایش درد می‌گیرد روی صندلی بنشیند ولی نه به این صورت که تکیه بدهد. یعنی با ادب در مقابل مولا باشد چون می‌خواهد با او صحبت کند. بعد توصیه می‌کنند که چشم بسته باشد. اگر کسی خیلی تمرین کرده باشد که چشم مانع ذکرش نشود عیبی ندارد. یا اگر چشم روی کلمات قران یا لفظ جلاله باشد، ایراد ندارد. می‌گویند چشم را ببند چون چشم ناشکر است و این به سایر اعضا سرایت می‌کند.

<sup>۲۷</sup> مائده، ۹۰

<sup>۲۸</sup> میزان الحکمه، ج ۴، حدیث ۶۴۸۲



این مقدمه است برای این که در نماز اگر نمی‌توانیم حضور قلب پیدا کنیم، عیبی ندارد چشم را ببندیم. امر دائر است بین حضور قلب و باز بودن چشم، لذا عیبی ندارد که چشم را ببندیم. در این موارد کراهت به معنای اقل ثواباً است؛ یعنی ثوابش کمتر می‌شود.

پیغمبر اکرم در میان گناهان روی دو چیز تکیه کرده‌اند. یکی می‌فرمایند لقلقه و دیگری را می‌فرمایند ذبذبه. در توضیح می‌فرمایند که یکی جلوی زبان را گرفتن و یکی جلوی شهوت جنسی را گرفتن. پیداست که در میان گناهان آن چیزی که خیلی غفلت‌آور است یکی کنترل نکردن زبان است و دیگری شهوت‌ران بودن. حتی شهوت‌رانی در مورد حلال هم این طور است. در روایت داریم که مبعوض ترین آدم‌ها مردهایی هستند که دائماً زن می‌گیرند و طلاق می‌دهند. یعنی حتی حلالش هم از حدی بیشتر خوب نیست. ثمره‌ی زندگی نباید زندگی به شیوه‌ی حیوانات باشد. به چنین فردی در روایات ذواق می‌گویند. انسان وقتی نتوانست شهوت را کنترل کند، به جایی ختم نمی‌شود. یعنی شهوت انتها ندارد و اگر کنترل نکند چون نمی‌تواند تا انتهایش پیش برود، به افسردگی می‌رسد. شهوت جنسی، شهوت غذا، شهوت مقام، همه مطرح هستند.

۲. «لَيْسَ فِي الْمَعَاصِي أَشَدُّ مِنْ اتِّبَاعِ الشَّهْوَةِ فَلَا تُطِيعُوهَا فَتَشْغَلْكُمْ عَنِ اللَّهِ»<sup>۲۹</sup>

در میان گناهان معصیتی بالاتر از شهوترانی نیست. مطلق شهوت است نه فقط شهوت جنسی. باز هم فرمود اگر شهوترانی کردی بدان که از ذکر فاصله گرفته‌ای. «تشغلكم عن الله» در واقع یعنی عن ذکر الله.

ماه رمضان نزدیک است. انسان دوست دارد که در زمان افطار با لذت بخورد. البته باید با لذت غذا خورد ولی باید متوجه و ذاکر بود. هر کاری حتی شهوت حیوانی اگر برای اطاعت پروردگار باشد ذکر است. اگر من غذا می‌خورم، اگر کوه می‌روم، اگر تفریح می‌کنم، همه در مسیر ذکر باشد؛ یعنی در مسیر اطاعت پروردگار باشد. خدایا من این کار را می‌کنم تا قوت داشته باشم، تا بتوانم ذکر تو را بگویم.

<sup>۲۹</sup> مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۳۴۷ - میزان الحکمه، ج ۴، حدیث ۶۴۸۳

نقل می‌کردند که مرحوم علامه را دعوت کرده بودند و پلو ماهی درست کرده بودند و برخلاف انتظار ایشان خیلی بالذت غذا را می‌خوردند. بر خلاف انتظار همه ایشان خیلی با لذت از غذا تناول می‌فرمودند. این با ذکر منافاتی ندارد.

۳. «من اشتغل بذكر الناس قطعه الله سبحانه عن ذكره»<sup>۳۰</sup>

بحث محاوره و لقلقه‌ی زبان است.

در این باب، روایات مختلف و مفصل دارد. مثلاً قساوت شکم، یعنی پرخوری، این که انسان دائماً میل به چیزی داشته باشد، این که انسان میل به فرمانروایی داشته باشد، و امثال این‌ها همگی از موانع ذکر هستند. خلاصه اگر باب نسیان الذکر را جستجو کنید یک دریا روایت در ذیل آن خواهید دید.

مسأله‌ی نهایی هم در موانع ذکر، اشتغال فکری است. اشتغالات خیلی می‌تواند انسان را مشغول کند. کارهای کلان داشته باشید. انسان اگر می‌تواند ۲۰ تا کارخانه را هم اداره کند ولی اشتغالات فکری شدید و توسعه‌ی کارهای کسبی را در حد توان داشته باشد. اصل، ذکر است. اگر نمی‌تواند وارد این میدان نشود. اگر می‌تواند مدیریت کند، کارش را هم توسعه بدهد.

### مرتبه‌ی سوم: فراهم کردن زمینه‌ی ذکر

مرحله‌ی بعد این است که زمینه‌ی ذکر را فراهم کند. در این مورد فقط آدرس آن را می‌گوییم. مراجعه کنید به مصباح الشریعه باب آداب قرائت قرآن. قرائت قرآن بالاترین ذکر است. لذا ایشان آدایش را معرفی می‌کند برای این که انسان بتواند ذکر کامل داشته باشد.

می‌گوید اولین مرتبه، تخلیه‌ی بدن است. بدن انسان در حالی که خالی خالی یا پُر پُر است مثلاً شکم پر است، مثانه پر است و امثال این نمی‌تواند ذکر بگوید. پس اولین مسأله فراغ بدن است.

---

<sup>۳۰</sup> غرر الحکم، ص ۶۰۴

دوم فراغ فکر است. در روایت هست که شخصی خدمت پیغمبر رسید و گفت که زیر غذایم روشن است؛ حضرت فرمودند که اول برو زیر آن را خاموش کن و بعد بیا به نماز مشغول شو. علتش این است که باید اول فکرش آزاد شود. این ساده‌ترین مثال است. «جمال یار ندارد غبار و پرده ولی / غبار ره بنشان تا نظر توانی کرد». انسان اگر گرد و غبار و شلوغی در زندگی‌اش زیاد باشد، جمال یار را نمی‌بیند.

موضع ذکر باید خلوت باشد. غار حراء موضع ذکر حضرت بوده است. کاملاً خلوت و محدود است که به اندازه‌ی ذکر یک نفر جا داشته است. مکان ذکر انسان باید طوری باشد که تمام آن القاء تمرکز و ذکر بگوید. اگر به بسطام در اطراف شاهرود مراجعه کنید، محل عبادت بایزید بسطامی در حد یک نفر فقط جا داشته است. این‌ها حساب دارد. این که می‌گویند که مسجد باید ساده باشد و زینت نداشته باشد و امثال آن، همه برای همین منظور است.

بالاخر از این داریم که فضای اطراف انسان در هنگام ذکر با وی هم صدا می‌شوند. در احوالات کسانی که برایشان مکاشفه پیش می‌آمد فراوان است. استاد آیت الله بروجردی نقل می‌کند که در مدرسه‌ی امام اصفهان بودم و بین الطلوعینی بود و داشتم راه می‌رفتم و رسیدم به حجره‌ی یکی از افراد و دیدم که صدای سبوح قدوس از در و دیوار می‌آید. فردا سر درس به ایشان التماس دعا گفتم و گفتم که شما دیشب این ذکر را می‌گفتید. به من گفت که آفرین به شما که چنین گوش شنوایی دارید. در احوالات بزرگان دیگری هم هست که می‌گفتند شب‌ها از صدای تسبیح بالشم خوابم نمی‌برد. این در حال خواب مؤمن است. در حالت نماز که فراوان است. در همین حدیث معراج داریم که زمانی که مؤمن از دنیا می‌رود از جمله کسانی که تا مدت‌ها برای او گریه می‌کنند محراب عبادت او است. شاهد دیگر آن ستون حنانه است. پیغمبر اکرم به این ستون تکیه می‌دادند و خطبه می‌خواندند. اولین باری که منبر برای ایشان ساخته شد و ایشان بر منبر رفتند، آن ستون چنان ناله‌ای کرد که همگان شنیدند. حضرت فرمودند که این ستون با من مأنوس شده بود. لذا انسان اگر در یک فضای محدود ذکر بگوید، این تشعشع ذکر از فضا کاملاً بر او اثر خواهد داشت. لذا توصیه شده است که انسان نمازهای واجب را در یک مکان خاص بخواند که آن مکان با او انس بگیرد.

در این زمینه دستورات از جهت معنوی بسیار فراوان است.

زمان ذکر بین الطلوعین و موقع طلوع و غروب آفتاب است. اوقات خوش به خصوص شب‌های عزیز مثل شب قدر، شب نیمه شعبان و شب جمعه. در تمام اسلام روی چهار عید تکیه شده است که در کنار سه عید فطر و قربان و غدیر بحث عید جمعه آمده است. این روز به این عظمت را چون تکرار می‌شود قدر نمی‌دانیم. نکته این است که انسان باید از زمان‌های خوب و مکان‌های خوب حداکثر بهره را ببرد.

بحث ذکر تمام نشد.

## توصیه‌هایی در باب ماه رمضان

ماه رمضان در تمام فصول سال این قدر مقام دارد که در روایت نبوی هم دارد که نگویید رمضان بلکه بگویید شهر رمضان. یعنی احترام بگذارید. تعبیری مثل «شهر الله» و «شهر الله المبارک» و تعابیر احترام آمیز دیگری برای آن آمده است. خلاصه ماه رمضان ماهی است که صاحب مصباح الشریعه می‌گوید اگر انسان توجه به ذکر خودش هنگام ذکر بکند عجب می‌آورد. می‌فرماید موقعی که می‌خواهی ذکر بگویی توجه به این داشته باش که اول خداوند ذاکر توست و به این خاطر به تو اجازه داده شد که ذکر بگویی. در ماه رمضان توجه داشته باشیم که ماه رمضان مثل یک انسان است. اول او از ما یاد می‌کند و بعد ما اجازه می‌یابیم از او یاد کنیم. در ماه رمضان انسان با یک هم‌نشینی همراه می‌شود و در طول ماه با او همراه است. چطور برخورد می‌کند. این نگاه کلان در دعای شب اول هست و در وداع ماه مبارک هم در کلام امام سجاد هست. در آداب شروع ماه رمضان است که از چند روز قبلش به استقبال این رفیق و همنشین برو. همچنین بعد از آن هم ده روز حداقل بدرقه‌اش کن.

یعنی انسان باید خیلی قدر ماه مبارک را بداند. خیلی باید برای آن قیمت قائل باشد.

بالاترین ذکر در ماه رمضان الورع عن محارم الله است. لذا کنترل خود را به طور جد بر اجتناب از محارم و حتی مکروهات معطوف کنیم. مرحوم آقای بهجت می‌فرمودند که انسان در ماه مبارک رمضان باید احتیاطی بشود. یعنی از هر چیزی که احتمال حرام بودن دارد هم اجتناب کند. از مکروهات هم اجتناب کند

اگر انسان در این فضا وارد شد آن وقت ذکرکمش هم جواب می‌دهد به شرطی که بستر فراهم شود. به خصوص کنترل غذایی در ماه رمضان در این مورد خیلی تأثیر دارد. پرنکردن شکم در ابتدای شب و مراقبت در نحوه‌ی افطار خیلی مهم است. توصیه این است که در نحوه‌ی افطار و سحر خوردن خیلی مراقبت کنید. خوب است انسان اول اذان مغرب یک یا دو لیوان آب ولرم که در آن عسل و آبلیمو حل شده است را بخورد. هم قند عسل به سرعت جذب می‌شود و آن حالت ولع و گرسنگی که دارد از بین می‌رود. هم آبلیمو و آب آن حالت عطش انسان را از بین می‌برد. بعد از آن انسان نماز مغرب و حتی عشایش را با خیال راحت بخواند. اگر حدود نیم ساعت بین آب خوردن و غذا فاصله بیفتد آن آب از معده تخلیه شده و معده آماده‌ی جذب غذا خواهد بود. در میان غذا یا بعد از غذا آب خوردن فقط باعث باد کردن شکم و سنگینی معده می‌شود. بعد از آن نیم ساعت هم با آرامش غذا بخورد. بعد از غذا هم به

مدت حدود دو ساعت دیگر چیزی نخورد. بعد از دو ساعت شروع کند میوه و آب خوردن. در طول شب به اندازه‌ی کافی و به تدریج آب بخورد تا آب مورد نیاز بدن تأمین بشود و مجبور نباشد در زمان سحری و همراه با غذا آب بخورد.

در میان ادعیه و اذکار روی دعای سحر تأکید شد. سعی کنید از دو ساعت به اذان صبح بیدار باشید. سعی کنید نماز شبتان قبل از سحری تمام شود.