

اللَّهُ حَمِيدٌ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# عارفانه

مباحثی در تهذیب نفس و اخلاق و خودسازی

جواد محدثی



سرشناسه: محدثی، جواد، ۱۳۳۱ - Mohadesi, Javad - عنوان و نام پدیدآور: عارفانه: مباحثی در تهذیب نفس و اخلاق و خودسازی/ جواد محدثی. مشخصات نشر: قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف. مشخصات ظاهری: ۱۴۴ص. شابک: ۷-۵۵۰-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا یادداشت: عارفانه: مباحثی در تهذیب نفس و اخلاق و خودسازی/ جواد محدثی. عنوان دیگر: خودسازی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام موضوع: -- Islam -- Religious aspects -- Self-actualization (Psychology) - اخلاق اسلامی - Islamic ethics شناسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها. دفتر نشر معارف رده بندی کنگره: BPI۵۰ رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳ شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۴۹۴۴



# عارفانه

مباحثی در تهذیب نفس و اخلاق و خودسازی

مؤلف: جواد محدثی

ویراستار: رامین باباگلزاده (گروه متنوک) صفحه‌آرایی: محمدصادق صالحی  
طراح جلد: ابوالفضل رنجبران ناشر: دفتر نشر معارف نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۷-۵۵۰-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸ قیمت: ۹۰,۰۰۰ تومان

دفتر نشر معارف قم، خیابان شهدا، کوچه ۳۲، شماره ۳، تلفن و نامبر: ۳۷۷۴۰۰۴-۳۵

مدیریت پخش (مرکزی) قم، شرکت پاتوق کتاب، تلفکس: ۳۱۰۷۷-۳۵

## مراکز پخش

- اراک: ۰۸۶-۲۲۲۲۹۰۳۸ ■ ارومیه: ۰۹۱۴-۳۴۷۷۸۲۳ ■ اصفهان: ۰۹۱۳-۸۰۳۵۰۹۸ ■ اهواز: ۰۶۱-۲۲۲۲۸۰۰۰
- بابلسر: ۰۱۱-۳۵۳۰۵۳۵۵ ■ بجنورد: ۰۵۸-۳۲۲۵۶۲۲۱ ■ بردسکن: ۰۵۱-۵۵۴۳۰۱۲۱ ■ بندرعباس: ۰۷۶-۳۳۶۱۷۵۵۷
- بیرجند: ۰۵۶-۳۳۴۳۵۱۲ ■ تربت حیدریه: ۰۵۱-۵۲۲۸۶۵۰۰ ■ تهران: ۰۲۱-۸۹۱۱۲۱۲ ■ دهدشت: ۰۹۲۱-۷۴۴۱۲۷
- رشت: ۰۱۳-۳۳۳۴۵۶۹ ■ زاهدان: ۰۵۴-۳۳۲۸۸۷۹ ■ زنجان: ۰۲۴-۳۳۳۶۶۲۵ ■ ساری: ۰۱۱-۳۳۳۵۳۰۲۰
- سبزوار: ۰۵۱-۴۴۲۲۴۰۰۴ ■ سمنان: ۰۲۳-۳۳۴۵۳۲۱۱ ■ شهرکرد: ۰۳۸-۳۲۲۵۰۰۰۴ ■ شیراز: ۰۷۱-۲۲۳۴۴۶۱۴
- قزوین: ۰۲۸-۳۳۳۴۰۰۷۶ ■ قم: ۰۲۵-۳۷۷۳۵۰۰۳ ■ کازرون: ۰۹۱۷-۶۸۱۳۰۸۲ ■ کرمان: ۰۳۴-۲۲۲۳۱۴۶۶
- کرمانشاه: ۰۸۳-۳۷۲۲۴۶۱۱ ■ گرگان: ۰۱۷-۳۲۲۳۷۸۸۰ ■ مشهد: ۰۵۱-۳۲۵۷۵۹۶۳ ■ ملایر: ۰۸۱-۳۳۳۵۱۲۷۶
- مهر: ۰۹۱۷-۰۶۱۷۲۶۲ ■ نیریز: ۰۷۱-۵۳۸۲۱۶۹۰ ■ یاسوج: ۰۷۴-۳۳۲۲۸۶۲۲ ■ یزد: ۰۳۵-۳۷۳۳۲۹۵۰

www.nashremaaref.ir ؛ E-mail: info@nashremaaref.ir



کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است



## فهرست

توفیق شکر	۲۶	مطلع	۹
شکر عملی	۲۶	<b>فصل اول</b>	
شکر؛ عامل تداوم نعمت	۲۷	<b>کیمیای ذکر</b>	۱۱
<b>فصل سوم</b>		حقیقت ذکر	۱۱
<b>وادی محبت</b>	۲۹	آرامش دل	۱۲
در پی جمال	۲۹	تصفیه روح	۱۳
آثار محبت	۳۰	هم نشینی با خدا	۱۴
محبوب خدا	۳۱	دائم الذکر کیست؟	۱۴
عشق و دوراهی ها	۳۲	موانع ذکر	۱۶
<b>فصل چهارم</b>		چشمه ربنا...	۱۷
<b>خلوت انس</b>	۳۵	احساس نیاز	۱۸
کلید ذکر	۳۵	ادب دعا	۱۹
کلید دعا	۳۶	موانع اجابت	۲۱
کلید دل	۳۷	<b>فصل دوم</b>	
کلید توسل	۳۸	<b>سپاس نعمت</b>	۲۳
خلوت انس	۳۹	نشانه معرفت	۲۳
		یادکرد نعمت	۲۴

۶۸	توازن خوف و رجا
۶۹	خوف از خدا؛ چرا؟

### فصل دهم

۷۱	<b>گوهر اخلاص</b>
۷۱	نیت خالص
۷۲	اخلاص؛ عامل نجات
۷۳	اخلاص؛ عامل قبولی
۷۴	اخلاص چیست؟ مخلص کیست؟
۷۶	از چه راهی؟

### فصل یازدهم

۷۹	<b>جلوه‌های صدق</b>
۷۹	صدق در گفتار
۸۰	صدق در عمل
۸۱	صدق در عبادت
۸۱	صدق در محبت
۸۲	صدق در عهد و پیمان
۸۴	مقام صدق

### فصل دوازدهم

۸۵	<b>امتحان؛ سنت همیشه جاری</b>
۸۵	امتحان؛ سنتی فراگیر
۸۶	ضرورت امتحان
۸۷	محک تجربه
۸۸	امتحان به تناسب جایگاه
۸۹	چند وسیلهٔ آزمایش
۹۰	لذت قُرب
۹۰	مقام قرب
۹۱	عوامل قرب آور
۹۳	مقربان پروردگار
۹۴	کاستن فاصله‌ها
۹۵	لذت قرب
۹۶	قناعت؛ سرمایهٔ معنوی

### فصل پنجم

۴۱	<b>مقام رضا و تسلیم</b>
۴۱	«رضا» چیست؟
۴۲	رضا و تسلیم
۴۳	رضای الهی
۴۵	رضای دوجانبه

### فصل نهم

۴۷	<b>ززمز یقین</b>
۴۷	گوهر گرانبها
۴۸	یقین؛ پشتوانهٔ عمل
۴۹	نگاه یقینی
۵۰	نشانه‌های اهل یقین

### فصل هفتم

۵۳	<b>از بصر تا بصیرت</b>
۵۳	چشم‌های رها
۵۴	تقسیم ایمان بر اعضا
۵۵	چشم دل
۵۶	از «بصر» تا «بصیرت»
۵۷	پرده‌های چشم

### فصل هشتم

۵۹	<b>مهیار نفس</b>
۵۹	نفس اماره چیست؟
۶۰	نفسِ سیری ناپذیر
۶۱	نفس؛ دشمن خانگی
۶۲	ثمرات جهاد با نفس

### فصل نهم

۶۵	<b>خوف و رجا</b>
۶۵	دو عامل تربیتی
۶۶	دو وادی عرفانی
۶۷	دو عامل عمل‌آفرین

۱۲۷	امانت وجود	۹۷	قناعت چیست؟
۱۲۷	حفاظت از خویش	۹۸	نیاز به آرامش روح
۱۲۸	سلاح و سپر مبارزه	۹۹	ثروت در قناعت
۱۲۹	پرهیز در عین توانایی	۱۰۰	سعدی و قناعت
۱۳۰	مُتَّقِینَ از زبان مولا علی <small>علیه السلام</small>	۱۰۲	سخن و سکوت
۱۳۲	فرصت‌سوزی و فرصت‌سازی	۱۰۲	نعمت کلام
۱۳۲	نقد عُمر	۱۰۳	سکوت؛ برنامه سلوک
۱۳۳	گذر زمان	۱۰۴	کلام رسواگر و سکوت خطاپوش
۱۳۴	شناخت زمان	۱۰۴	کجا سخن و کجا سکوت؟
۱۳۵	فرصت‌سازی	۱۰۶	روح نماز
۱۳۶	حساب‌گری عمر	۱۰۶	روح نیایش
۱۳۷	ره‌توشه آخرت	۱۰۷	شکرانه
۱۳۸	ماه ضیافت‌الله	۱۰۸	تکیه‌گاه
۱۳۹	رمضان؛ ماه خدا	۱۰۹	آرامش روح
۱۴۰	ضیافت معنوی	۱۰۹	هم‌کلامی با خدا
۱۴۱	برنامه چیست؟	۱۱۰	نسیم یاد خدا
۱۴۲	دستاوردها	۱۱۱	معرفت؛ چراغ راه
		۱۱۱	نقش سرنوشت‌ساز
		۱۱۲	عمل همراه با معرفت
		۱۱۳	معرفت نفس
		۱۱۵	عرفان علوی
		۱۱۶	انس با قرآن
		۱۱۶	کلام محبوب
		۱۱۶	عهدنامه الهی
		۱۱۷	سه تکلیف
		۱۱۸	گنجینه سرشار
		۱۱۹	هم‌نشینی با قرآن
		۱۲۱	گشتی در دنیای دل و روان
		۱۲۱	انسان یک‌دله یا صد‌دله
		۱۲۲	قلب‌های آماده یا بی‌رغبت
		۱۲۳	اراده؛ عامل نستوهی
		۱۲۳	بدگمانی؛ عامل تنهایی
		۱۲۴	تأثیر ظاهر در باطن
		۱۲۵	رابطه سنگ‌دلی با گناه
		۱۲۶	خویش‌بانی





## مَطَّلَع

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هجرت آفاقی و انفسی و حرکت در مسیر کمال، «جهاد نفس» می‌طلبد. سرمایه وجود را باید به بهره‌وری برسانیم. باید بذر وجود را برویانیم و شکوفا سازیم. هستی ما در چرخه معرفت و اطاعت، به ثمر می‌نشیند و قلب ما کانون انوار الهی می‌شود. این‌ها شعار نیست. حقایقی است که ره‌یافتگان به منزل عشق و معبد معشوق گفته‌اند. رفته و رسیده‌اند و ما را هم فراخوانده‌اند. آنچه می‌خوانید، اوراقی از کتاب ایمان و عمل و عرفان و سلوک است. این‌که چگونه می‌توان از «آنچه هست» به «آنچه باید» رسید، نیازمند «راهنما» است. بهترین راهنمای ما در طی این مسیر، رهنمودهای قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام و معارف وحی و حدیث است. اگر بخواهیم از این تفرّج معنوی و عرفانی، با دست و دامن‌پر و معطر بازگردیم، باید از حرف به عمل برسیم و از دانستن به آراستگی به زیورهای اخلاق و گوهرهای معنویت و عرفان.

جان، لوح سفیدی است، سیاهش نکنیم      هر آنچه گناه است، نگاهش نکنیم  
این قطعه زمین دل که حاصلخیز است      موقوفه دین است، تباهش نکنیم<sup>۱</sup>  
از ما «حرکت» باید، با گام استوار و صادقانه؛ تا از خدا «برکت» آید و عطای نگاه و حیات عارفانه.

قم. جواد محدثی  
آبان ۱۴۰۲ شمسی



## کیمیای ذکر

از میان هزاران راه که برخی از آن‌ها «بیراهه» است، باید راهی به سوی «محبوب» گشود و به او وصل شد. این‌گونه، انسان از سردرگمی نجات می‌یابد و از مدار «جاذبه‌های دروغین» رها می‌شود و در جاذبه «حب خدا» قرار می‌گیرد. این، اساس عرفان ناب است و اولیای دین هم ما را به آن فراخوانده‌اند.

اگر در مناجات نهم از مناجات‌های پانزده‌گانه امام سجاد علیه السلام که «مناجات المحیین» نامیده می‌شود، می‌خوانیم: «خدایا! کیست که شیرینی محبت تو را چشید، آن‌گاه جز تو، کس دیگری را برگزید و کیست که با قرب تو، مأنوس شد، آن‌گاه سراغ کس دیگری جز تو رفت...»، اشاره به همین حوزه مغناطیسی محبت خدا در عرفان قرآنی و ولایی است که انسان را مصون می‌سازد و اشباع می‌کند و خلأهای درونی روح بشری را سیراب می‌سازد.

باری... «عارفانه»، خط سیری در همین مسیر و وادی خواهد داشت و موضوعات آن، گام به گام ما را در این بستر معنوی، پیش خواهند برد.

### حقیقتِ ذکر

نام و یاد خدا، شیرین‌ترین غذای روح عارفان است. «ذکر خدا» هم به دل است، هم به زبان و هم به عمل و ارکان. به سخن دیگر می‌توان گفت: ذکر، سه گونه است: «ذکر قلبی»، «ذکر زبانی» و «ذکر عملی». باز می‌توان گفت: ذکر خدا، یا هنگام پیش آمدن حوادث و بلاها و مصیبت‌هاست، یا هنگام مواجه شدن با صحنه‌ها و زمینه‌های معصیت و گناه، و یا در

شرایط برخورداری از نعمت و حالت رفاه. در هر سه حالت، «غفلت» عامل تباهی است و «ذکر» سبب رشد و مصونیت.

کسی که به یاد خدا باشد، هم او را در همه حالات، پناه و پشتیبان خویش می‌یابد، هم اجر و پاداش او را در بلاها، تکیه‌گاه خویش می‌سازد، هم یاد او را عامل بازدارنده از گناه می‌یابد، هم یاد نعمت‌هایش، او را از طغیان و عصیان و کفران بازمی‌دارد، و هم تکیه‌گاهی چون خدا را در معصیت‌ها، آرام‌بخش خود قرار می‌دهد.

### آرامش دل

وقتی کشتی در دریا، دچار امواج می‌گردد و به تلاطم می‌افتد، لنگر آن را نگه می‌دارد و قرار و آرامش می‌بخشد. وقتی در صحرایی کسی دچار طوفان سخت می‌شود، چنگ زدن به شاخه‌های درختی تنومند و پناه گرفتن در سایه صخره‌ای استوار، او را از سقوط و پرت شدن بازمی‌دارد.

قرآن کریم، یاد خدا را آرام‌بخش دل‌ها می‌داند: «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ تَحْتَهُ الْكُلُوبُ»؛ دل آرام گیرد زیاد خدای.

یاد خدا، کشتی طوفان‌زده جان آدمی را ایمن و آرام می‌سازد و به ساحل آرامش روحی و روانی می‌رساند. این‌که نماز هم یاد خدا به شمار آمده و فرمان خدا به برپایی نماز، به یاد خدا افتادن است «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»<sup>۲</sup>، برای آن است که انسان را از غفلت‌های روزانه می‌رهاند و او را به یاد «ولی نعمت» می‌اندازد و نام او را بر زبان و یاد او را بر دل، جاری می‌سازد.

نمازگزار از خلق می‌رهد و به خالق می‌پیوندد.

تقسیم نمازهای واجب به پنج وقت در شبانه‌روز، برای آن است که فرصت‌های بیشتر و نوبت‌های پی در پی، برای این انس و ارتباط و آرامش، فراهم آید؛ مثل شناگری که مرتب خود را به لب استخر می‌رساند و رفع خستگی و کسب نیرو می‌کند و دوباره خود را به آب می‌زند؛ یا خلبانی که پیوسته در ارتباط با «برج مراقبت» است، تا گم نشود و به خطر نیفتد و بیراهه نرود و روده نشود و سقوط نکند.

۱. رعد: ۲۸.

۲. طه: ۱۴.

کسی که به یاد خدا باشد، خدا هم به یاد اوست و این یاد دوجانبه و ذکر دوسویه، سایه رحمت و لطف خدا را بر سر بنده می‌گستراند.

### تصفیه روح

غفلت‌ها، جلوه‌های دنیوی، توجه به غیر خدا، تبعیت از هوس‌ها و چرخش بر مدار هواهای نفسانی، دل را تیره و تار می‌سازند و چهره روح، زنگار می‌گیرد و آیینة قلب، کدر می‌شود.

یاد خدا، زنگار از دل می‌برد.

ذکر، روح را زلال و جان را تصفیه می‌کند. حافظ گوید:

گر نور عشق حق، به دل و جانست او فتند      بالله کز آفتاب فلک، خوب تر شوی  
یک دم غریق بحر خدا شو، گمان مبر      کز آب هفت بحر، به یک موی، تر شوی  
از پای تا سرت همه نور خدا شود      در راه ذو الجلال، چو بی پای و سر شوی

در روایات اسلامی، تعبیرات قابل توجهی درباره «ذکر خدا» دیده می‌شود؛ از قبیل این‌که ذکر خدا، حیات دل‌هاست؛ سبب فروغ و روشنایی دل و عقل است؛ سینه‌ها را جلا می‌دهد؛ قوت و غذای روح است؛ سبب نزول رحمت الهی است؛ کلید انس با پروردگار است؛ شیطان را طرد می‌کند؛ ایمنی از نفاق می‌آورد؛ محبت الهی را می‌افزاید و... که همه، گویای تأثیر دگرگون‌ساز ذکر است.<sup>۱</sup>

از رسول خدا ﷺ روایت است که فرمود:

هیچ عملی در دنیا و آخرت، برای بنده مؤمن، نجات‌بخش‌تر و نزد خدا، محبوب‌تر از «ذکر خدا» نیست.<sup>۲</sup>

اگر خداوند، بندگان ذاکر را دوست دارد، ذکر هم در ذائقه محبان، شیرین و لذت‌بخش است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الذکر لذة المحبِّين»؛ ذکر، لذت عاشقان است.<sup>۳</sup>  
اگر خدای متعال فرموده است: مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم (فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ)<sup>۴</sup>، آیا موهبت

۱. رک: محمدی ری شهری، میزان الحکمه، واژه ذکر و احادیث آن.

۲. لَيْسَ عَمَلٌ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى وَلَا أُنْجَى لِعَبْدٍ مِنْ كُلِّ سَيِّئَةٍ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ. کنز العمال، ج ۳۹۳۱.

۳. غرر الحکم، ج ۶۷۰.

۴. بقره: ۱۵۲.

و عنایتی والاتر از این می‌توان یافت؟!

رابطهٔ دو جانبهٔ یاد، میان بنده و مولا؛ چه سعادت‌ی بالاتر از این؟!

«من که باشم که بر آن خاطرِ عاطر گذرم»؟

ولی آفریدگار، آنقدر بزرگوار و کریم و مهربان است که با بندگانش انس می‌گیرد و یادشان می‌کند.

### هم‌نشینی با خدا

ذکر خدا، هم‌نشینی با خدا و انس با محبوبِ راستین است.

نقل شده که حضرت موسی علیه السلام با خدای خویش مناجات می‌کرد؛ از جمله آن‌که چنین می‌گفت: خدایا! آیا تو از من دوری تا تو را «ندا» کنم؟ یا به من نزدیکی تا با تو «نجوا» کنم؟

خداوند چنین وحی کرد: «أنا جلیسٌ من ذکرنی»؛ من هم‌نشین کسی هستم که مرا یاد کند.<sup>۱</sup>

در حدیث دیگری آمده است: موسی علیه السلام گفت: خدایا! صدای تو را حس می‌کنم؛ ولی تو را نمی‌بینم؛ تو کجایی؟ خدا فرمود:

من روبه‌روی تو و پشت سر تو، سمت راست و چپ تو هستم. ای موسی! هر بنده‌ای

آن‌گاه که مرا یاد می‌کند، من هم‌نشین اویم و هر گاه مرا می‌خواند، در کنار اویم.<sup>۲</sup>

خوشا آنان که در لحظات تنهایی و خلوت و سکوت شب، با ذکر و دعا و مناجات، همدم خدا می‌شوند و او را در «خلوتگاه راز» خویش، با همهٔ وجود حس می‌کنند.

ستاره خفت و شباویز خفت و شبرو خفت منم که شب همه شب بی‌قرار خویشتم

سپیده سر زد و گلبانگ زد خروس ز بام سحر به پنجره انگشت می‌زند که منم<sup>۳</sup>

### دائم‌الذکر کیست؟

آنچه به این ذکر و یاد اثر می‌بخشد، مداومت بر آن است؛ وگرنه گاهی یاد و گاهی غفلت،

گاهی حضور و گاهی غیبت، سبب می‌شود که ذکر خدا، آن اثرِ مطلوب را نداشته باشد.

۱. میزان الحکمه، ح ۶۲۸۵.

۲. کنز العمال، ح ۱۸۷۱.

۳. حمید سبزواری.

در روایات ما، هم «دوام ذکر» آمده است و هم «ذکر کثیر».

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «مؤمن، کسی است که دائم‌الذکر باشد» (المؤمنُ دائمُ الذکر).<sup>۱</sup>

یاد پیوسته، آن است که انسان در حال قیام و قعود، در سفر و حضر، در تندرستی و بیماری، در غم و شادی، در خلوت و جمع، در ثروت و فقر، در رنج و راحت، در جوانی و پیری، در همه جا و در همه حال، خدا را به یاد داشته باشد. یاد هم تنها آن نیست که انسان، تسبیحی به کف گیرد و به زبان ذکر بگوید و به دل غافل باشد؛ بلکه هیچ لحظه از یاد نبرد که بنده است و مولا دارد؛ مولایی که مراقب و مواظب اوست و امر و نهی‌هایی کرده و از بنده‌اش، طاعت می‌خواهد و عصیان را نمی‌پذیرد.

گاهی کسانی در حضور دیگران، به سبب شرم حضور یا حفظ آبرو و ملاحظات دیگر، دست از پا خطا نمی‌کنند؛ ولی «چون به خلوت می‌روند آن کار دیگر می‌کنند».

از نگاه امام علی علیه السلام کسی که در خلوت خویش هم، که چشمی مراقب او نیست، خدا را از یاد نبرد، اهل «ذکر کثیر» است؛

مَنْ ذَكَرَ اللَّهَ فِي السِّرِّ فَقَدْ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا<sup>۲</sup>؛ کسی که خدا را در پنهانی یاد کند، خدا را بسیار یاد کرده است.

در دعای کمیل از خدا چه می‌خواهیم؟ دوام ذکر و یاد مستمر او را.

این‌که می‌گوییم: «خدایا! به حقّ خودت و به حقّ نام‌ها و صفات، از تو می‌خواهم که همه اوقات شب و روز مرا به یاد خودت، آباد گردانی و به خدمت خودت، پیوسته سازی و اعمالم را نزد خودت، قبول کنی؛ تا آن‌که همه کارها و ذکرها و وردهایم، همه یک‌بار ورد شوند و حالم در خدمت تو، پیوسته و ابدی باشد...»<sup>۳</sup>، درخواست همین موهبت از پروردگار است. آبادی اوقات، به آن است که خالی از ذکر خدا نباشد و خرابی آن، به غفلت و بی‌خبری است.

آن حالتی که در نماز پیش می‌آید، باید گسترش یابد و فراگیر شود و همه آیات و لحظات زندگی را فراگیرد؛ آن‌گاه، همان می‌شود که باباطاهر عریان گفت: «خوشا آنان که دائم در نمازند».

۱. غرالحکم، ح ۱۹۳۳.

۲. بحار الأنوار، ج ۹۳، ص ۳۴۲.

۳. «أَنْ تَجْعَلَ أَوْقَاتِي مِنَ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ بِذِكْرِكَ مَعْمُورَةً» (دعای کمیل).

سایه‌گستری یاد خدا بر عمر انسان و جریان و سَریان ذکر در اندام همه اعمال و در سریان‌های همه رفتارها و وقت‌ها و فرصت‌ها، مایه برکت عمر است.

چگونه می‌شود انسان دائم در نماز باشد؟

وقتی که دائماً به یاد خدا باشد؛ زیرا نماز، ذکر خداست. این حکمتِ گران‌بها در حدیثی از امام باقر علیه السلام چنین آمده است:

لَا يَزَالُ الْمُؤْمِنُ فِي صَلَاةٍ مَا كَانَ فِي ذِكْرِ اللَّهِ، قَائِمًا كَانَ أَوْ جَالِسًا أَوْ مُضْطَجِعًا؛ مؤمن، تا وقتی که در حال ذکر خداست، پیوسته در نماز است؛ چه ایستاده باشد، چه نشسته و چه خوابیده.

### مواعظ ذکر

همیشه عواملی وجود دارند که آدمی را از «هدف»، «آینده»، «مسئولیت»، «خدا»، «قیامت» و... بازمی‌دارند و مشغول می‌سازند و این غفلت‌ها، زمینه‌ساز سقوط اخلاقی است.

قرآن کریم می‌فرماید: «ای صاحبان ایمان! اموال و فرزندان، شما را از یاد خدا غافل نسازند.»<sup>۲</sup>

در آیه‌ای دیگر می‌خوانیم: «شیطان می‌خواهد میان شما با شراب و قمار، کینه و دشمنی پدید آورد و شما را از یاد خدا و نماز، بازدارد.»<sup>۳</sup>

پس، جاذبه‌های ثروت و زن و فرزند، گاهی چنان دل را شیفته و مجذوب می‌کند که یاد خدا، فراموش می‌شود. روی آوردن به شراب و قمار نیز چنان انسان را سرمست می‌سازد که خدا و نماز و معنویات و عبادات را به حاشیه می‌راند.

خداوند کسانی را که با شنیدن صدای طبل و جارچی‌های کاروان‌های تجاری، پیامبر صلی الله علیه و آله و خطبه‌های نماز جمعه ایشان را رها می‌کردند و شتابان به سوی کاروان‌های تجاری و سود دنیوی می‌تاختند، نکوهش می‌کند.<sup>۴</sup> این نیز یادآور عامل دیگری برای فراموشی ذکر خداست.

۱. میزان الحکمه، ج ۶۳۸؛ به نقل از: آملی (طوسی).

۲. منافقون: ۹.

۳. مائده: ۹۱.

۴. جمعه: ۱۱.



نگاه حرام، مانع یاد خداست.

کسب نامشروع، بازدارنده از توجه به خداست.

هوسرانی و لذت و شهوت، یاد خدا را از دل فراری می‌دهد.

ثروت اندوزی و تکاثر و تفاخر به مال و دارایی، بشر را از یاد خدا غافل می‌سازد.

دوستان ناباب، مجالس لهو و لعب، پارتهای آمیخته به حرام، روابط ناسالم و نامشروع با جنس مخالف، گوش سپردن به ترانه‌های مبتذل، روی آوردن به ابتذال‌های هنری و وسوسه‌های ماهواره‌ای و غرق شدن در لهوئیات فضای مجازی، همه و همه ظرف دل را پر می‌کنند و مجالی برای «ذکر الله» باقی نمی‌گذارند.

سخن را با حدیثی از امیرمؤمنان علیه السلام به پایان بریم که «گناه جنسی» را مهم‌ترین مانع ذکر خدا معرفی می‌کند:

لَيْسَ فِي الْمَعَاصِي أَشَدَّ مِنْ اتِّبَاعِ الشَّهْوَةِ، فَلَا تُطِيعُوهَا فَتَشْغَلْكُمْ عَنِ اللَّهِ؛<sup>۱</sup> در میان گناهان، هیچ چیزی بدتر از پیروی از شهوت نیست؛ پس، از شهوت خود اطاعت نکنید که شما را از خدا باز می‌دارد.

در بستر خواب دل فتادن، تا چند؟

دنبال سراب دل فتادن، تا چند؟

صد چشمه ز کوثر خرد می‌جوشد

در تور و طناب دل فتادن، تا چند؟<sup>۲</sup>

### چشمهٔ ربنا...

در کویر سینه‌ام، چشمه‌های «ربنا» ست

بر لبم شکوفهٔ «آتِ مَا وَعَدْتَنَا» ست

بند بند هستی‌ام، ترجمان این دعاست:

لَا تُزِعْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا...<sup>۳</sup>

حقیقت دعا، روی آوردن به معبود بی‌همتا و آفریدگار توانایی است که همهٔ هستی، قلمرو ارادهٔ اوست و دانش و قدرتت، بی حد و نهایت است و همهٔ موجودات و آفریده‌ها، در قبضهٔ قدرت و مشیت اویند و آموزش و بخشایش بندگان، عذاب و پاداش و بهشت و دوزخ، به دست اوست.

۱. غرالحکم، حدیث ۷۵۲.

۲. برگ و بار، ص ۳۱۳.

۳. آل عمران: ۲۸.

۴. برگ و بار، ص ۲۱.

احساس نیاز به چنین معبودی، در درون انسان هاست؛ چه به زبان آورند و چه از اعتراف به آن پرهیز کنند. هرچند در شرایط عادی و زندگی معمولی از آن غافلند، ولی هنگام مواجهه با خطر یا بروز مشکلات، دلشان سراغ آن معبود یگانه می‌رود و حالت دعا پیدا می‌کنند و امید به آن معبود دارند.

حقیقت دعا، نوعی روی آوردن به خدا و برقراری رابطه با اوست. احساس نیاز بنده از سویی، درک بی‌نیازی و عظمت و قدرت خدا از سوی دیگر، و ابراز این نیازمندی در آستان آن معبود از سوی سوم، ترکیبی به وجود می‌آورد که آن را «دعا و نیایش» می‌نامیم.

در نیایش، هم به ستایش خدا و بازگو کردن نعمت‌ها و خوبی‌هایش در حق خود می‌پردازیم، هم کاستی‌ها، عجزها، نیازها، خطاها، قصورها و تقصیرهای خود را بر زبان می‌آوریم و هم از آن قادر متعال می‌طلبیم که نیازمان را برآورد، مشکلمان را حل کند، درمان را درمان نماید، خطایمان را ببخشد، ما را مشمول نگاه لطف و مهربانی خویش قرار دهد، و دعایمان را مستجاب کند.

این‌ها همه، هم روح ما را پالایش می‌دهند، هم صفای درون و امیدواری ایجاد می‌کنند، هم وسیله اصلاح نفس و جبران لغزش‌ها و خطاها می‌گردند، و هم ما را به خدایمان نزدیک‌تر می‌کنند. سعدی می‌گوید:

دوست نزدیک‌تر از من به من است      وین عجب‌تر که من از وی دورم  
چه کنم با که توان گفت که او      در کنار من و من مه‌جورم  
امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

عَلَيْكُمْ بِالْدَعَاءِ، فَإِنَّكُمْ لَا تَتَقَرَّبُونَ إِلَهًا؛ بر شما باد دعا و نیایش! همانا شما به چیزی مانند دعا به خدا نزدیک نمی‌شوید.

### احساس نیاز

تا انسان، نیاز خود را درک نکند و درماندگی و عجز خویش را نشناسد، در پیشگاه رفیع خدا، سر فرود نمی‌آورد و زبان به نیایش و ستایش، نمی‌گشاید و دعا نمی‌کند.

طغیان‌گری، خوی کسانی است که احساس بی‌نیازی می‌کنند؛ چه در عرصه مال و ثروت، چه

در زمینه قدرت و مقام، و چه در عرصه دانش و علم آموزی.

خداوند می‌فرماید:

﴿كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظِرٌ ﴿١﴾ أَلَمْ يَرَأَ أَنزَلْنَاكَ مِنَ الْمَاءِ الْمَعِينِ ﴿٢﴾ أَنزَلْنَاهُ نَزْلًا مِّنْ سَمَاءٍ مَّوْجِدٍ ﴿٣﴾ فَجَاءَكَ بِسُوءِ الْبَيِّنَاتِ حَقًّا ﴿٤﴾ وَإِنَّمَا كُنَّ مَذْمُومَاتٍ مِّثْلُ حَقِّ السُّوءِ ﴿٥﴾﴾<sup>۱</sup>؛ انسان، همین که خود را بی‌نیاز ببیند، طغیان می‌کند.

آفریدگارمان برای این‌که سرنوشت ما دچار سرکشی و عصیان و طغیان نشود، پیوسته عجز ما را به رخمان می‌کشد؛ تا داشته‌ها و دانسته‌ها و عنوان‌ها، ما را مغرور نسازند. می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ ﴿٢﴾﴾<sup>۲</sup>؛ ای مردم! همه شما به درگاه خداوند، نیازمندید و تنها اوست که بی‌نیاز و ستوده است.

یک ذره ز عجز خویش ابراز کنیم چندان که خدا غنی است، ما محتاجیم آنچه حس بندگی و روحیه نیایش و ستایش خدا را در ما ایجاد می‌کند و تداوم می‌بخشد، یاد پیوسته این نکته است که ما بنده‌ای ناچیز و موجودی کوچک و ناتوان و آفریده‌ی خدای بزرگ و قادری هستیم که با اراده او، هستی به وجود آمده و با مشیت او، تداوم یافته است و همه کائنات، در همه چیز، نیازمندان آن ذات مقدسند.

این شناختن شهودی، هرچه در انسان، روشن‌تر، زنده‌تر و ژرف‌تر باشد، «احساس بندگی» هم بیشتر خواهد بود و پای انسان در مسیر طاعت و بندگی، پویاتر خواهد گشت.

## ادب دعا

در وعده الهی و صدق آن، تردیدی نداریم. چه کسی از خدا راست‌گوتر و به وعده‌هایش وفاکننده‌تر است؟!

او فرموده است: ﴿أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾<sup>۳</sup>؛ مرا بخوانید، تا شما را اجابت کنم.

ولی چه می‌شود که بسیاری از دعاها به هدف اجابت نمی‌رسند؟ چرا دعا می‌کنیم، ولی مستجاب نمی‌شود؟ اشکال از کجا و از کیست؟ از دعا؟ از دعاخوان؟ از نبودن شرایط اجابت؟ از وجود موانع در استجابت؟ هر کدام از این‌ها به نوعی می‌تواند در عدم استجابت

۱. علق: ۶ و ۷.

۲. فاطر: ۱۵.

۳. غافر: ۶۰.

دعاها مؤثر باشد. خاصیت «دارو» درمان است؛ ولی اگر پرهیزهای لازم و توصیه‌های جنبی پزشک را نادیده بگیریم، آیا می‌توانیم از نسخه و دارو، انتظار معجزه داشته باشیم؟! دعا همراه با شناخت پروردگار، یکی از آداب است. از دعای جاهلانه نمی‌توان توقع اجابت داشت.

گروهی به امام صادق علیه السلام گفتند: ما دعا می‌کنیم، اما اجابت نمی‌شود؛ چرا؟ فرمود: «لَا تُكْمِ تَدْعُونَ مَنْ لَا تَعْرِفُونَهُ!»؛ برای این که شما کسی را می‌خوانید که او را نمی‌شناسید.

اخلاص در دعا، یکی از آداب است؛ پس دعای ریاکارانه، بی‌اثر است.

دعا و خواستن از ژرفای جان و صمیم قلب، نه صرفاً به زبان، ادب دیگر است.

اصرار و الحاح و پی‌گیری و استمرار، ادب دیگری است.

درخواست عاجزانه، ملتسمانه، نیازمندانه و با تضرع و زاری و نه حاکمانه و آمرانه، ادب دیگر دعاست.

داشتن «حال دعا» و نشاط روحی در نیایش و نه کسالت و بی‌حوصلگی و بی‌میلی، ادب دیگر نیایش است.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

خداوند، دعایی را که از دلِ غافل و بی‌خیال برخاسته باشد، اجابت نمی‌کند. هر گاه دعا می‌کنی، با دل و جان و «اقبال قلب» دعا کن و آن‌گاه به اجابت دعا، یقین داشته باش.<sup>۲</sup>

مهم در دعا، حضور قلب، آمادگی باطنی، توجه و خشوع است و واقعاً خدا را یاد کردن؛ نه نام او را لقلقهٔ زبان ساختن و به صورت عادت و بی‌توجه دعا کردن.

روایت است که حضرت موسی علیه السلام به خداوند عرض کرد: پروردگارا! آیا به من نزدیکی تا با تو نجوا کنم یا از من دوری تا ندا و صدایت بزنم؟

خداوند فرمود: «أَنَا جَلِيسٌ مِّنْ ذِكْرِنِي»؛ ای موسی! من هم‌نشین کسی هستم که مرا یاد کند.<sup>۳</sup>

۱. بحار الأنوار، ج ۹۰، ص ۳۶۸.

۲. اصول کافی، ج ۲، ص ۴۷۳.

۳. بحار الأنوار، ج ۱۱، ص ۱۵۳.

در کنار او بودن و باز هم مهجوری، آیا بی توفیقی نیست؟! به زبان یاد او کردن، ولی در دل حضور خدا را لمس نکردن، آیا دوری از ساحت قرب او نیست؟!

## موانع اجابت

گاهی دعا با آدابش انجام می‌گیرد؛ ولی «موانع» جلوی استجابت را می‌گیرند.

اگر دعا، برقراری پیوند و ارتباط بین خالق و مخلوق است، گاهی عواملی این رابطه را می‌گسلند.

گاهی ریا و تظاهر، دوستِ بد و هم‌نشینِ ناصالح، درآمدهای حرام، گناهان زشت، ناسپاسی نعمت‌ها، فراموشی خدا در خوشی‌ها و لذت‌ها، تکیه به غیر خدا و... خطوط تماس را می‌پوسانند و سبب می‌شوند صدایمان به خدا نرسد و دعایمان مستجاب نشود.

در کشور دل، ملال پیش آمده است      بین دل و دین، جدال پیش آمده است  
در سیستم ارتباطی ما و خدا      چندی است که اختلال پیش آمده است<sup>۱</sup>

این اختلال در «خط تماس» در پی معصیت پیدا می‌شود. در دعای کمیل می‌خوانیم:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي حَسِبْتُ الدُّعَاءَ؛ خدایا! آن گناهانی را از من ببخشای که دعا را حبس می‌کند و نگه می‌دارد.

گاهی از کارمند یا دانشجو یا سربازی، خطای فاحش و بسیار زشتی سر می‌زند که از چشم مدیر و استاد و فرمانده می‌افتد و آن‌گاه هرچه تقاضا کند، مرخصی بخواهد، ارفاق بطلبد و... مورد توجه قرار نمی‌گیرد؛ هرچند استاد و مربی و مدیر، رؤف و مهربان هم باشند.

بعضی گناهان، این‌گونه‌اند و پل‌ها را می‌شکنند و سیم‌های رابطه را قطع می‌کنند و زمینه اجابت را از بین می‌برند. ممکن است کسی که دچار گرفتاری می‌شود، به یاد خدا بیفتد و دست به دعا بردارد.

اگر در چنین حالتی به او خطاب شود: تا حالا کجا بودی؟ چرا صدایت برای ملکوت و آسمانیان و فرشتگان آشنا نیست؟ چرا وقتی به دردسر افتاده‌ای، یادت آمده که خدایی هم هست که می‌تواند گره‌گشا باشد؟ و... اگر چنین خطاب شود، چندان هم دور از انتظار نیست.

رسول خدا ﷺ فرمود:

إِغْتَنِمُوا الدَّعَاءَ عِنْدَ الرِّقَّةِ، فَإِنَّهَا رَحْمَةٌ! هنگامی که رِقَّت قلب برایتان پیش آمد، دعا را مغتنم بشمارید؛ چراکه این حالت، رحمت است.

در کوی ما شکسته دلی می‌خرند و بس بازار خودفروشی از آن سوی دیگر است<sup>۲</sup>  
«الهی! تا بوده‌ای، غفار بوده‌ای؛ تا هستی، ستار باش.»

---

۱. بحار الانوار، ج ۹۰، ص ۳۱۳.

۲. شیخ بهایی.