آثار و فوايد ذكر خدا

نفيسه فقيهى مقدس‏

ستاد نشر رسانه‏اى مركز فرهنگ و معارف قرآن

«ذكر الهى» چون نسيم فرحبخش، حيات معنوى را به انسان هديه مى‏كند. قلب خسته و افسرده انسان با «ياد خدا» طراوت مى‏يابد و در كشاكش مشكلات و انبوه گرفتارى‏ها، به ياد معشوق است كه اطمينان و آرامش را براى جان‏ها به ارمغان مى‏آورد.

انسانى كه در هر لحظه به ياد خداوند و فقر و نياز خويش به ذات اقدس الهى و عقاب و ثواب باشد، در درون خويش راهى براى رشد و نمو رذائل اخلاقى و ارتكاب معاصى نخواهد گذاشت و همواره درصدد رشد و تعالى خويش مى‏باشد.

بنابراين «ذكر و ياد خدا» از مهم‏ترين عوامل رسيدن به قرب الهى است كه انسان را از جهان ماده به عالم معنا و معنويت مى‏رساند.

خداوند در آيه 41 و 42 سوره احزاب مى‏فرمايد:

«يا ايّها الّذين آمنُوا اذكُرُوا اللّهَ ذكراً كثيراً و سَبِّحُوهُ بُكرةً و أصِيلاً»

اى كسانى كه ايمان آورده‏ايد، خدا را بسيار ياد كنيد و او را در صبحگاه و شامگاه تسبيح كنيد.

مفهوم ذكر

ذكر در لغت به معناى «ياد كردن» است؛ خواه با زبان باشد يا با قلب يا هر دو، خواه بعد از نسيان باشد يا در ادامه ذكر، و نيز «ذكر» به معناى «حفظ شى‏ء» است و خلاف نسيان مى‏باشد.1

به بيان ديگر، «ذكر» عبارت است از اين كه آدمى نيروى ادراك خود را متوجه «ياد شده» كند، يا به اين كه نام او را ببرد و يا صفات او را به زبان جارى كند و مصداق مهمتر اين كه در قلب به ياد او باشد.2

طبق اين معنا، «ذكر» معناى عامى دارد كه هر چيزى را شامل مى‏شود. اما آن چه خداوند در قرآن كريم به آن امر فرموده است: «ذكر خداوند» و «يادآورى نعمت‏هاى الهى» مى‏باشد كه در سايه آن، انسان غبار غفلت و دورى را از قلب خود بزدايد و بر جان و روح خسته خويش، با باران الهى، گل‏هاى طاعت و بندگى را بروياند.

مراتب ذكر

ذكر مقامى بسيار بلند دارد و داراى مراتب و درجاتى است؛ اولين مرتبه آن، «ذكر لفظى و زبانى» است و مراد از «ذكر لفظى» حرف لقلقه زبان نمى‏باشد؛ چرا كه اگر توجه به معناى الفاظ نباشد، هيچ ارزشى ندارد و شاهد اين مدعا اين كه گاه انسان افرادى را مى‏بيند كه در عين اين كه با زبان مشغول «ذكر خداوند» هستند، با عمل خويش مرتكب گناه و معصيت مى‏شوند! و حال آن كه ذكر حقيقى، انسان را از گناه باز مى‏دارد.

مرتبه دوم، ذكر قلبى است. يعنى توجه به خداوند از دل انسان بجوشد و به زبان جارى شود؛ هر چند حتماً لازم نيست به زبان جارى شود.

مرتبه سوم، ياد كردن خدا در تمامى احوال است و اين كه انسان حتى يك لحظه هم از ياد خدا غافل نباشد و در تمامى اوقات خدا، را حاضر و ناظر بر اعمال خويش بداند. 3

با دقت در آيات و روايات، به دست مى‏آيد كه اساس ذكر، توجه درونى است و اين كه انسان با تمام قلب و جان خويش به ذات پاك خدا توجه كند؛ توجهى كه انسان را از گناه باز مى‏دارد و به اطاعت فرمان او دعوت مى‏كند. به همين دليل، در احاديث متعددى از پيشوايان اسلام نقل شده كه منظور از ذكر خدا، يادآورى عملى است.

بديهى است كه انسان از همان ابتدا، نمى‏تواند به مرحله والاى ذكر و به ياد خدا بودن، در تمامى احوال نائل شود، بلكه با تمرين و ممارست در گفتن «الفاظ» و دقت در معانى ذكرها، كم كم «پيوسته به ياد خدا بودن» براى او حاصل مى‏شود، و چنين نيست كه «ذكر لفظى» ارزش و اعتبارى نداشته باشد، بلكه آن هم به نوبه خود مورد تأكيد قرار گرفته است و منشأ آثار فراوانى مى‏باشد.

آثار ذكر

«ياد خداوند» آثار و بركات فراوانى دارد كه در آيات و روايات به آن اشاره شده است و ما در اين جا به برخى از آن‏ها مى‏پردازيم:

1- مورد ياد خدا قرار گرفتن‏

«فَاذكُرُونى أذكُركُم وَ اشكُرُوا لِى و لا تَكفُرُونِ»؛ 4 مرا ياد كنيد تا شما را ياد كنم و كفران نورزيد.

ذكر خدا معناى وسيع و مصاديق فراوانى دارد. انسانى كه در تمامى لحظات زندگى به ياد ذات خداوند مى‏باشد كه سرچشمه تمام خوبى‏ها و نيكى‏هاست و به اين وسيله، روح و جان خود را پاك و روشن مى‏سازد، خداوند نيز در تمامى مراحل زندگى و در اوج مشكلات و سختى‏ها او را تنها نمى‏گذارد.

2- همنشينى با خدا

كسى كه همواره به ياد خدا باشد، خداوند همنشين و جليس او خواهد بود؛ چنان كه در حديث قدسى به حضرت موسى (عليه‏السلام) فرمود: اى موسى! من همنشين كسى هستم كه مرا ياد كند. موسى‏ سؤال كرد: روزى كه هيچ پناهى نيست، جز پناه تو، چه كسى در پناه تو خواهد بود؟ خداوند فرمود: آن‏ها كه مرا ياد مى‏كنند، من نيز آنان را يارى مى‏كنم. و [آنان كه‏] با هم دوستى مى‏كنند، در راه من، پس دوست دارم آن‏ها را. اينان كسانى هستند كه وقتى بخواهم به اهل زمين بدى رسانم، آن‏ها را ياد كرده و به خاطر آنان بدى را دفع مى‏كنم.5

3- محبت خداوند

انسانى كه پيوسته به ياد خداست، حب الهى در قلبش جاى مى‏گيرد. چنان كه در زندگى روزمره نيز چنين است كه اگر انسان در تمامى ساعات، شخص خاصى را در خاطر داشته باشد، كم كم محبت او در قلبش حاكم مى‏شود.

در روايت نيز آمده است.

«من اكْثَر ذكر الله احبه»؛ 6 هر كس زياد خدا را ياد كند، محبت خداوند در قلبش حاكم مى‏شود.

4- فلاح و رستگارى‏

از نظر قرآن كريم، ذكر خدا زمينه رستگارى انسان را فراهم مى‏سازد: «وَ اذكُرُوا اللّه كَثِيراً لَعلَّكُم تُفلِحُونَ»؛7 خدا را بسيار ياد كنيد، باشد كه رستگار شويد.

5- افزايش بركت و حضور فرشتگان‏

از روايات استفاده مى‏شود كه خانه‏اى كه ذكر خدا در آن بسيار شود، بركتش بسيار مى‏شود و فرشتگان در آن خانه حاضر مى‏شوند و شيطان دور مى‏گردد. و آن خانه براى اهل آسمان آن چنان درخشنده است كه ستارگان براى اهل زمين، و خانه‏اى كه در آن، قرآن خوانده نشود و ذكر خدا در آن نشود، بركتش كم است، و فرشتگان از آن خانه گريزان هستند.

6- آرامش

آرامش و اطمينان، گمشده انسان امروزى است كه در آرزوى به دست آوردن آن مى‏باشد. قرآن كريم راه رسيدن به آرامش را اين گونه به بشر معرفى مى‏نمايد: «الا بذكر الله تطمئن القلوب»؛ 8 همانا با ياد خدا دل‏ها آرام مى‏گيرد.

7- دورى از شيطان‏

آنان كه به ياد خدا هستند، از وسوسه‏هاى شيطان متأثر نمى‏شوند و ياد خدا سلاحى است كه از آن‏ها در برابر شيطان محافظت مى‏نمايد: «إنّ الّذين اتّقَوا إذا مَسَّهُم طائِفٌ مِنَ الشَّيطانِ تَذَكرُوا فَإذا هُم مُبصِرُون»؛ 9 پرهيزكاران هنگامى كه گرفتار وسوسه‏هاى شيطان شوند، به ياد خدا و پاداش و كيفر او مى‏افتند، و (در پرتو ياد او، راه حق را مى‏بينند و) ناگهان بينا مى‏شوند.

8- غذاى روح‏

حضرت على (عليه‏السلام) مى‏فرمايد: «مداومت بر ذكر الهى، غذاى روح و كليد رستگارى است.»

با توجه به اهميت «ذكر الهى» و نقش سازنده آن در پيشرفت معنوى انسان‏هاى مؤمن، خداوند مؤمنان را از توجه به امورى كه انسان را از ياد خدا باز مى‏دارد، بر حذر مى‏دارد، و مى‏فرمايد: «يا ايُّها الَّذين آمَنوا لا تُلهِكُم أموالُكُم وَ لا أولادُكُم عَن ذِكر اللّهِ و مَن يَفعل ذلِكَ فاُولئك هُم الخاسِرُون»؛10 اى كسانى كه ايمان آورده‏ايد، اموال و اولادتان شما را از ياد خدا باز ندارد و هر كس چنين كند، از زيانكاران است.

بديهى است، توجه به مال و زندگى دنيوى، در صورتى نهى شده است كه انسان را از ياد خدا باز دارد و به عبارت ديگر، هدف انسان در زندگى توجه به آن‏ها باشد، ولى در صورتى كه انسان مراقب نفس خويش باشد و از اين‏ها به عنوان وسيله براى رسيدن به سعادت ابدى استفاده كند، نه تنها مذموم نيست، بلكه سفارش هم شده است.

پس اموال و اولاد تا آن جا كه در راه خدا و براى نيل به حيات طيبه باشند، از مواهب الهى هستند و مطلوب مى‏باشند، اما اگر علاقه افراطى به آن‏ها سدّى در ميان انسان و خدا ايجاد كند، بزرگترين بلا محسوب مى‏شود.11 و خسرانى بزرگ است كه در آيه شريفه فوق به همين معنا اشاره شده است.

تعبير «خاسرون» به خاطر اين است كه حب دنيا چنان انسان را سرگرم مى‏كند كه سرمايه‏هاى وجودى خويش را در راه لذّات ناپايدار و اوهام و پندارها صرف مى‏كند و با دست خالى از دنيا مى‏رود، در حالى كه با داشتن سرمايه‏هاى بزرگ، براى زندگى جاودانه‏اش، كارى نكرده است. 12

در حالات عالم بزرگ شيخ عبدالله شوشترى، از معاصرين مرحوم علامه مجلسى، نوشته‏اند: كه فرزندى داشت و بسيار مورد علاقه او بود. روزى اين فرزند سخت بيمار شد. مرحوم شيخ عبدالله، آن روز براى اداى نماز جمعه به مسجد آمد. پريشان بود. روزى در ركعت دوم، سوره منافقين را كه تلاوت مى‏كرد، هنگامى كه، به اين آيه رسيد، چندين بار آيه را تكرار كرد. پس از فراغت از نماز، بعضى ياران علت اين تكرار را سؤال كردند ايشان فرمود:

هنگامى كه به اين آيه رسيدم، به ياد فرزندم افتادم، و با تكرار آن، به مبارزه با نفس خود برخاستم، آن چنان مبارزه كردم كه فرض كردم فرزندم مرده و جنازه‏اش در برابر من است و من از خدا غافل نيستم. آن گاه بود كه ديگر تكرار نكردم! 13

آثار دورى از ياد خداوند

همان گونه كه «ذكر الهى» منشأ آثار و بركات فراوانى است، دورى از ياد خداوند نيز پيامدهايى را به دنبال دارد كه به برخى از آن‏ها اشاره مى‏شود:

1- خود فراموشى

«وَ لا تَكُونُوا كَالَّذين نَسُوا اللّه فَأنساهُم أنفُسهُم...»؛14 مانند كسانى كه خدا را فراموش كردند، نباشيد كه خدا نيز آنان را به خود فراموشى دچار ساخت.

و در آيات ديگرى نيز به اين مسأله «خود فراموشى» اشاره شده است. 15

«نسيان» مصدر فعل «نسوا» است، به معناى زايل شدن صورت معلوم از صفحه خاطرات؛ البته بعد از آن كه در صفحه خاطر نقش بسته بود. اين معناى اصلى «نسيان» است، ولى در استعمال آن توسعه داده‏اند و در مطلق روگردانى از چيزى كه قبلاً مورد توجه بوده نيز استعمال مى‏شود.16

در حقيقت، فراموشى خداوند، ترك شكر «ذكر الهى و ترك طاعت در بندگى» را نيز به همراه دارد؛ زيرا از يك سو فراموشى پروردگار سبب مى‏شود كه انسان در لذّات مادى و شهوات حيوانى فرو رود و هدف آفرينش خود را به فراموشى بسپارد و در نتيجه، از ذخيره لازم براى فرداى قيامت غافل بماند.

از سوى ديگر، فراموشى خدا، همراه با فراموش كردن صفات پاك اوست كه هستى مطلق و علم بى پايان و غناى بى‏انتها از اوست و هر چه غير اوست، وابسته و نيازمند به ذات پاكش مى‏باشد و همين امر سبب مى‏شود كه انسان خود را مستقل و غنى و بى نياز شمرد و بر نفس خود اعتماد كند. با اين كه بايد به پروردگارش اعتماد نموده و از او ترسان و به او اميدوار باشد.

و اين‏ها همه عامل اصلى فسق و فجور و بلكه اين «خود فراموشى» بدين مصداق، خروج از طاعت خداست و لذا مى‏گويد: «اُولئِكَ هُم الفاسِقُون». 17

2- همراهى شيطان‏

«وَ مَن يَعشُ عَن ذِكرِ الرّحمانِ نُقَيِّضْ لَه شَيطاناً فَهو لَه قَرِينٌ»؛ 18 و هر كس از ياد خدا رويگردان شود، شيطانى براى او مى‏گماريم تا همنشين او شود.

3- سختى در زندگى

«وَ مَن أَعرَض عَن ذِكرِى فَإنّ لَه مَعيشَةً ضَنكاً و نَحشُرُه يَومَ القِيامَةِ أَعمَى»؛ 19 و هر كس از ياد من رويگردان شود، زندگى (سخت) و تنگى خواهد داشت و روز قيامت او را كور وارد محشر مى‏كنم.

4- غفلت

«وَ اذْكُر رَبَّك فِى نَفسِك تَضَرُّعاً و خِيفةً و دُون الجَهرِ مِنَ القَولِ بِالغُدُوّ وَ الأصالِ وَ لا تَكُن مِنَ الغافِلينَ»؛20 پروردگارت را در دل خود، از روى تضرع و خوف، آهسته و آرام، صبحگاهان و شامگاهان، ياد كن و از غافلين مباش.

مراد از «غفلت»، در آيه شريفه فوق، بى‏توجهى است كه در اثر دورى از ذكر الهى به انسان دست مى‏دهد و مقصود از غفلت، در بيشتر آيات، غفلت غير معذور و مذموم است.

در تعاليم پيشوايان دين و در روايات ائمه طاهرين (عليهم‏السلام) نيز، از غفلت انسان نهى شده است، از جمله امام صادق(عليه‏السلام) فرمود: «ان كان الشيطان عدواً فالغفلة لماذا و ان كان الموت حقاً فالفرح لماذا»؛ 21 اگر شيطان دشمن شماست، پس غفلت از حقايق و واقعيات براى چه، و اگر مرگ حق است، پس خوشحالى شما براى چيست؟!

پى‏نوشت‏ها:

1- على اكبر قرشى، قاموس قرآن، ج 3، ص 15.

2- تفسير الميزان، ج 16، ص 328.

3- ر.ك: فريده مصطفوى، روش خودسازى، ص 81.

4- بقره/ 152.

5- امام خمينى، چهل حديث، حديث 18، ص 287.

6- ميزان الحكمة، ص 421، ج 3.

7- جمعه/ 10.

8- رعد/ 28.

9- اعراف/ 201.

10- منافقون/ 9.

11- ر.ك: تفسير الميزان، ج 9، ص 291.

12- تفسير نمونه، ج 24، ص 173.

13- همان، ص 175.

14- حشر/ 19.

15- «اليوم ننساكم كما نسيتم لقاء يومكم هذا و مأواكم النار و ما لكم من ناصرين» جاثيه/ 34؛ «نسوالله فانساهم...»، توبه/ 67.

16- تفسير الميزان، ج 19، ص 219.

17- تفسير نمونه، ج 23، ص 540.

18- زخرف/ 36.

19- طه/ 124.

20- اعراف/ 205.

21- سفينة البحار، ج 2، ص 323؛ به نقل از: عرفان اسلامى، ج 2، ص 116.