

ذکر خدا و تاثیر تربیتی-روانی آن



اشاره

تأثیر فقهی

ارتباط با پروردگار، یاد او را همیشه همراه داشتن و در خلوت و خلوت حضور او را احساس کردن، مصونیت آفرین، آرامش بخش و حرکت دهنده است. آنان که در زندگی انس و الفت با او ندارند همیشه بی تکیه گاه، بی پناه و تنها می مانند و در مقابل حوادث زور شکن و ضربه پذیر می شوند. «ذکر»، آشنای روحهای پاک و آسمانی و پذیرترین آهنگ لحظه های خلوت قلبیهای روشن و شفاف است

مداومت مؤمن بر ذکر خدا از طریق تسبیح و تکبیر گفتن (ذکر سبحان... و الله اکبر و استغفار و دعا و تلاوت قرآن در واقع موجب تزکیه و صفای نفس و احساس امنیت و آرامش درونی وی می شود.
الذین آمنوا تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب

آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند و دلهایشان به یاد او مطمئن (آرام) است. آگاه باشید با یاد خدا دلها آرامش می یابد.
پیامبر اکرم (ص) می فرماید: ذکر خدا موجب شفای دلها است، و نیز می فرماید گروهی نور هم جمع نمی شوند در حالی که مشغول خدا باشند مگر این که فرشتگان آنها را احاطه می کنند و رحمت خداوندی آنها را در بر می گیرد و آرامش الهی بر آنها نازل می شود و خداوند به یادشان خواهد بود.

اصولاً مسلمان هنگام ذکر خدا احساس می‌کند که به خداوند نزدیک است و تحت حمایت و سرپرستی او قرار دارد و همین موجب برانگیخته شدن حس اعتماد به نفس، قدرت، امنیت، آرامش و خوشبختی در او می‌شود. خداوند می‌فرماید:

فانكروني انكرکم.

به یاد من باشید تا به یاد شما باشم. خداوند می‌فرماید: مادام که بنده من ذکر مرا بگوید و لبهایش به ذکر من حرکت کند من با او هستم و نیز آن حضرت فرمود: به یاد خدا باش و کتاب خدا را تلاوت کن زیرا ذکر خدا نوری در زمین و یادی در آسمان برای تو است. از آنجا که ذکر خدا در نفس انسان امنیت و آرامش به وجود می‌آورد بدون شک موجب درمان اضطرابی که هنگام احساس عجز و تنهایی در برابر فشارها و خطرهای زندگی به انسان دست می‌دهد خواهد بود.

و من اعرض عن ذکرى فان له معيشه ضنكا
و هر کس از یاد من روی گردان شود زندگی تنگ و سختی خواهد داشت.
ذکر خدا یکی از برترین عبادتهاست - خداوند در فضیلت ذکر می‌فرماید:
ان الصلوة تنها عن الفحشاء و المنکر و ان ذکر الله اکبر.

نماز (انسان را) از زشتیها و منکرات باز می‌دارد و همانا ذکر خدا بزرگتر (و برتر از حد اندیشه خلق) است و نیز پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید:

«مثل خانه‌ای که در آن ذکر خدا می‌شود و خانه‌ای که در آن ذکر خدا نمی‌شود مثل آدم زنده و مرده است.» همه عبادات نوعی ذکر یا مددکار ذکر هستند. مثلاً نماز گزار در نماز به گفتن الله اکبر و تلاوت قرآن گفتن تسبیحات در رکوع و سجود و حمد و ثنای خداوند و فرستادن درود پیامبر (ص) می‌پردازد و در پایان نماز به استغفار و تسبیح و حمد و تکبیر خدا و دعا مشغول می‌شود و اینها ذکر هستند. خداوند در باره نماز می‌فرماید:

اننى انالله لاله الا انافا عبدنى واقم

الصلوة لذكرى.

من الله هستم معبودی جز من نیست مرا پرستش کن و نماز را برای یاد من بپا دار.

روزه هم در واقع طاعت خدا و دوری از موجبات خشم الهی و تعظیم او و شکر به خاطر هدایت انسان است و اینها همه ذکر هستند. خداوند درباره روزه می‌فرماید:

ولتکملو العده و لتکبر و الله على ما هدیکم و لعلمک تشکرون.

و هدف این است که این روزها را تکمیل کنید و خدا را بر این که شما را هدایت کرده بزرگ شمرید و شاید شکرگزاری کنید.

در حج نیز انسان مسلمان خود را وقف نماز، دعا، مناجات با خدا و انجام مناسک حج می‌کند و معنای ذکر نیز همین است. در باره حج می‌فرماید:

و اذن فی الناس بالحج یاتوک رجلاً و علی کل ضامر یتاتین من کل فج عمیق لیشهدوا منافع لهم و یذکروا اسم الله فی ایام معلومات علی ما رزقهم من بهیمة الانعام.

و مردم را دعوت عمومی به حج کن تا پیاده و سواره بر مرکبهای لاغر از هر راه دور (به سوی خانه خدا) بیایند. تا شاهد منافع گوناگون خویش (در این برنامه حیاتیبخش) باشند و نام خدا را در ایام معینی بر چهار پایان که به آنها روزی داده است (هنگام قربانی کردن) بپزند. و درباره رمی جمرات می‌فرماید:

و ذکر و الله فی ایام معدودات. و خدا را در روزهای معین یاد کنید.

مؤمنی که می‌خواهد در طریق تقرب خدا گام بردارد تنها هنگام نمازهای روزانه به ذکر خدا اکتفا نمی‌کند بلکه خارج از نماز نیز با تسبیح و تکبیر و دعا و تضرع به درگاه او به ذکر می‌پردازد. اصولاً تقرب جستن به پروردگار از طریق عبادت، تلاوت قرآن و او را و ادعیه باعث تعمیق ایمان و تثبیت امنیت و آرامش روح انسان می‌شود.

مراتب ذکر:

ابوحامد محمد غزالی در کتاب کیمیای سعادت برای ذکر چهار مرتبه و مرحله قائل



مؤثرترین عوامل علاج مرگ دل و احیای دوباره آن پناه بردن به ذکر خداست. ذکر حق، نور است و مداومت در آن قلب را از تاریکی و افسردگی و ناامیدی و قساوت و زنگار نجات می‌دهد، شفافیت و لطافت و درک و شور و عشق به آن می‌بخشد و گرمی و تپش و امید و نشاط تازه در آن می‌دمد این شمره ذکر را حضرت

امیرالمؤمنین چنین گوشزد می‌فرماید:
 ان الله تعالى جعل الذكر جلاء للقلوب
 تسمع ببعده الوقرة و تبصر بعد العشوه و
 تنقاد به بعد المعانده^۱ (نهج البلاغه خطبه ۲۱۲).

خدای تعالی یاد و ذکر خویش را موجب جلاء و صیقل و روشنی دلها قرار داده به طوری که به وسیله ذکر دلها بعد از کوری بار دیگر شنوا و بعد از کوری دو مرتبه بینا و بعد از سرکشی دومرتبه رام و مطیع می‌گردند. در دعای کمیل نیز حضرت امیر ذکر خدا را موجب شفای جسم و روح معرفی می‌نماید. یا من اسم دواء و ذکره شفاء، یاد خدا همچون باد بهاری که کشتزار دل را از خزان‌زدگی و افسردگی بیرون آورده و شکوفه باران می‌نماید.

ذکر حق پاک است و چون پاکی رسید رخت ببرند بسرون آیسد پسلید چون بر آرد نام پاک اندر دهان نی پسلیدی ماند و نی آن دهان

۲- اطمینان قلب

از شمرات دیگر ذکر زنده شدن اضطرابهای درونی و ایجاد اطمینان و آرامش قلبی است. دنیای محدود مادی که طبعاً جایگاه تزامم و تضاد است، کمبودها، به بن‌بست رسیدن‌ها و ناکامیها را به دنبال دارد برای قلب حساس انسان، اسباب غم و نگرانی در دنیا کم نیست مخصوصاً اگر تفکر در باره مرگ و پس از مرگ و گناهان گذشته را در نظر بگیریم جایی و بهانه‌ای برای آرامش قلب باقی نمی‌ماند. رفع این اضطرابها از سرپنجه علم و تکنیک ساخته نیست که علم، حداکثر توانش کاهش اضطرابهای بیرونی است.

می‌شود که مضمون آن از این قرار است:
 اولین مرتبه ذکر زبانی است یعنی انسان انکاری را زمزمه کند هر چند حضور قلب نداشته باشد. اگر مدتی بر این مرحله ملازمت داشته باشد وارد دومین مرحله ذکر می‌شود.

دومین مرتبه ذکر این است که همراه با ذکر زبانی قلب نیز متوجه است و به ذکر مشغول می‌شود البته این حضور قلب با نوعی تکلیف همراه است و ذکر هنوز در قلب متمکن نشده و ثبات و قرار نیافته است به طوری که با کمی بی‌توجهی قلب از همراهی بازماند اما اگر فرد مدتی بر همین مرحله تداوم داشته باشد به مرحله سوم ذکر پا می‌گازد در مرتبه سوم ذکر کاملاً در قلب تمکن می‌یابد و احتیاج به تکلیف و التفات ندارد به طوری که گاهی زبان از ذکر باز مانده اما قلب فرد همچنان ناگر حق است. در مرحله چهارم تمام ماهیت فرد ذکر می‌شود یعنی ذکر و ناگر محو مذکور می‌گردند.

چنان پر شد فضای سینه از دوست که یاد خویش گم شد از ضمیرم شمرات ذکر:

علاوه بر ثواب اخروی و اینکه بهشت خاص و رضوان الهی شمره ذکر خدا است، در دنیا نیز اثرات اعجاب آور و با شکوهی دارد که به عمده‌ترین آنها در اینجا اشاره می‌کنیم.

۱- جلای قلب

یکی از شمرات والای ذکر، نورانی شدن قلب و بیداری و عمارت و جلای دل است، مردن دل، افسردگی و از نشاط و امید افتادن دل، از هولناک‌ترین سیه‌روزیهاست به طوری که اولین سفارش حضرت امیرالمؤمنین به فرزندان امام حسن مجتبی (ع) این است که بیش از هر چیز به عمارت دل خویش بپردازد فانی اوصیک به تقوی‌الله ای بتی و لزوم امره و عماره قلبک بنکره^۱ (نهج البلاغه نامه ۴۱) یکی از



ذکر حق، نور است و مداومت در آن قلب را از تاریکی و افسردگی و ناامیدی و قساوت و زنگار نجات می‌دهد، شفافیت و لطافت و درک و شور و عشق به آن می‌بخشد و گرمی، تپش، امید و نشاط تازه در آن می‌دمد

علم به مهار کردن طوفان برآمده از بیرون قاصر است و نه طوفان برآمده از روح ناپیدا و ناشناخته انسان. تنها عامل مطمئن ریشه کن نمودن هر گونه اضطراب روحی پناه بردن به ذکر خداست.

علم به مهار کردن طوفان برآمده از بیرون قادر است و نه طوفان برآمده از روح ناپیدا و ناشناخته انسان. تنها عامل مطمئن ریشه کن نمودن هر گونه اضطراب روحی پناه بردن به ذکر خداست که خود فرموده است:

الا بذكر الله تطمئن القلوب^۲ (سوره رعد آیه ۲۸). آگاه باشید که دلها تنها به یاد خدا است که آرام می‌گیرند.

ذکر حق و یاد آوردن اسما و صفات خدا انسان را به یک قدرت لایزال متصل می‌نماید به بزرگواری که فشار روحی

ناشی از احساس گناه را با پیام مغفرت و توبه از قلب فرد گنهکار برمی‌دارد احساس اضطراب و ناامنی ناشی از فقر و کمبودها را با تذکر غنای بیکران الهی، نگرانی حاصل از زیان و هدمه دشمنان را با یاد آوردن قدرت مطلقه خدا و اضطراب ناشی از بین بست رسیدن علل طبیعی را با امدادهای غیبی او در جان انسان ریشه کن می‌سازد. توجه به رزاقیت آمرزش، رحمانیت و بی‌نیازی حق، هر گونه نگرانی و ناامیدی و احساس تنهایی و بی‌کسی را از فضای روح انسان محو می‌نماید.

ذکر حق و جلای قلب باعث اشتیاق فرشتگان به فرد و نزول آنها به قلب انسان می‌شود فرشتگانی که ارزشی کننده سکینه و آرامش بر دلها هستند. به این ثمره ذکر نیز حضرت امیرالمؤمنین اینچنین اشاره فرموده‌اند:

قد حفت بهم الملائكة و تنزلت عليهم السكينة^۱ نهج البلاغه خطبه ۲۱۲
ملائکه آنها را (اهل نکر را) در بر می‌گیرند و اطمینان و سکینه را بر آنها نازل می‌نمایند.

نفس مطمئنه که والاترین مرحله کمال روح انسانی و عامل در آمدن به بهشت خاص الهی است ثمره مداومت بر ذکر خداست.

۳- بصیرت شناخت شیطان

یکی از عوامل اصلی سقوط انسان و سیه روزی او، درافتادن به دامهای ناپیدای شیطان است و ذکر حق به انسان بصیرتی می‌دهد که وسوسه‌های پنهان و دامهای ناپیدای شیطان را به سهولت بشناسد و در دام او نیفتد.

ان الذین اتقوا انا مسهم طائف من الشيطان تنكر وافانا هم مبصرون^۵ (سوره اعراف آیه ۲۰۰) اهل تقوی آن هنگام که دچار وسوسه گروهی از شیاطین شوند به یاد خدا افتاده و در آن وقت است که بی‌پناهی می‌گردند.

۴- حکمت و علم

یکی دیگر از ثمرات ذکر، پختگی عقل و

کمال و حکمت است. ذکر باعث فروزان شدن قوه انراک انسان و جوشش فکر و اندیشه می‌شود. جان فرد شناسی است این را پیدا می‌کند که منعکس کننده حقایق غیبی در خود گردد و خداوند به اندیشه و عقل این افراد مدد رساند. این حقیقت را امیرالمؤمنین صریحاً بیان نموده و بزرگانی هم آن را تجربه کرده‌اند. شیخ الرئیس ابن سینا و صدرالمجاهدین تصریح دارند که در یک مسئله علمی و فلسفی به بن بست رسیده و قادر به حل آن نبوده‌اند و به نکر و نماز پرداخته و مطلب برایشان آشکار شده است. حضرت امیرالمؤمنین می‌فرماید:

و ما مرج الله عزت الاوه فی البرهه بعد البرهه و فی ازمان الفترات عبادنا جاهم فی فکر هم و کلمهم فی ذات عقولهم فاشتصبحوا به نور یقطه فی الابصار والاسماع والافئدة (نهج البلاغه خطبه ۲۱۲) و همواره برای خدا تعالی (که نعمتهایش بزرگ است) در هر برهه‌ای بعد از برهه دیگر و در زمانهای نبوین پیامبران و سستی بین، بسندگانی بسوده است که خداوند در اندیشه‌هایشان با آنان راز گفته و در عقلهایشان با آنان سخن می‌گوید. اینان چراغ هدایت را به روشنائی بسیاری، در دیسدها و گوشها و دلها افروختند.

اینقدر گفتیم باقی فکر کن

فکر اگر خامش بود و ذکر کن
ذکر آرد فکر را در امتزان
ذکر را خورشید این افسردساز

دور شدن از زشتیها

نماز باعث نور شدن از زشتیها و گناهان می‌شود و می‌دانیم که خود نماز یکی از مصداق بزرگ نکر است اتل ما وحي اليك من الكتاب و اقم الصلوة تنها عن الفحشاء و المنكر و لنكراله اكبر والله يعلم ما تصنعون^۱ (سوره عنكبوت آیه ۲۵). آنچه را که کتاب بر تو وحی شده بر خوان و نماز رابه پای دار که نماز از فحشا و منکر باز می‌دارد و ذکر خدا برتر است و خداوند به آنچه می‌کنید آگاه است.

مرباطن بینی

به وسیله تلاوم در نکر می‌توان بیده ملکوت بین پیدا کرد و درهای آسمان معنی را به سوی خود گشود فتحت لهم ابواب السماء^{۱۱} (نهیج البلاغه خطبه ۲۱۲).

نور نکر، باطن امور را برما می‌گشاید. حتی به حقایق آخرت و جهان دیگر می‌توان آگاهی یافت حضرت امیرالمؤمنین در خطبه‌ای که صفات اهل نکر است حقیقت را بیان فرمودند:

فكانما قطعوا الدنيا الى الاخرة و هم نشاهدوا ما وراء ذلك فكانما طلعوا غيوب اهل البرزخ في طول الاقامة فيه و حقت القيامة عليهم عناتها فكشفوا عطاء ذلك لاهل الدنيا حتى كانوا يرون ما لا يرى الناس و يسمعون ما لا يسمعون (نهیج البلاغه خطبه ۲۱۲)

گویا دنیا را به پایان رسانده و به آخرت در آمده و مشاهده کننده صحنه آخرتند و گویا بر احوال پنهان اهل برزخ در مدت اقامتشان در آنجا آگاهی و قیامت تمامی وعده‌های خویش را جلو چشم ایشان محقق ساخته و در همان حالت که هنوز در دنیا هستند پرده غیبت از جلو چشمشان کنار رفته بطوری که می‌بینند آنچه را که دیگر مردم نمی‌بینند و می‌شنوند آنچه که دیگران قادر به شنیدن آن نیستند.

۷- جذب نعمت‌های الهی

یکی دیگر از ثمرات والای نکر جذب نعمت‌های بیکران الهی و ریزش خزانة رحمت خدای تعالی بر زندگی فرداست و این حقیقت را در آیه معروف فالکرونی انکرکم (سوره بقره آیه ۱۲۷) به صراحت بیان فرموده است. در این آیه شریفه خداوند دستور فرموده که هر کس نکر خدا کند خداوند هم نکر او کند نکر کردن خداوند فرد را سلام و برود فرستادن و یاد کردن خدا از کسی زبانی و لفظی نیست، بلکه از جنس فیض و رحمت و نعمت است.

۸- تشدید محبت الهی

نکر خدا به تدریج قلب انسان را از

محبت خدا لیریز و آتش شوق لقای حق را در دل فرد برمی‌افزود. انما المؤمنون الذين انا نكرفه و جلت قلوبهم و انا نكرفه علیهم آياته زانتم ليماناً و علی ربهم يتوكلون (سوره انفال آیه ۲)

جز این نیست که مؤمنین کسانی هستند که چون نکر از خدا به میان آید قلبهایشان به تپش آمده و آن هنگام که آیات او برای آنها تلاوت گردد بر ایمان آنها بیفزاید و بر خدا توکل می‌کنند.

۹- عدم از خود بیگانگی

یکی از موجبات عدم رکود و بی‌ثمری انسان در افتادن به ورطه خود فراموشی و از خود بیگانگی است قرآن کریم تنها عامل خود فراموشی را خدا فراموشی معرفی می‌کند که به وسیله نکر و یاد خدا می‌توان از این ورطه هولناک نجات یافت.

ولا تكونوا كالذين نسوا لله انفسهم اولئك هم الفاسقون (سوره حشر آیه ۱۸)

مانند آن افرادی می‌باشید که خدا را فراموش کردند و پس خدا هم آنان را از یاد خودشان برد و اینان همان فاسقانند.

۱۰- مقبولیت و پذیرش

یکی از نشانه‌های اینکه فرد بیاند مورد رضایت خدا هست یا نه؟ این است که... ببیند اهل نکر است یا نه. آنان که می‌بینند توفیق نکر خدا را دارند باید مطمئن باشند که مقبول خدای تعالی و مورد عنایت او هستند تا وقتی که خداوند از بندگی خشنود نباشد اجازه نمی‌دهد نام پاکش بر دهان او جاری شود و مداومت در نکر داشته باشد کسانی که می‌بینند فکر خدای تعالی هستند باید مطمئن باشند باشند که خدا نخست ناآمر آنها برده است.

۱۱- کنترل قوای فکر

یکی دیگر از ثمرات نکر کنترل قوای فکری و حواس است. در مسیر تهفیب نفس انسان باید به تدریج بر قوای درونی و همه ابعداد گفتاری و رفتاری وجود خود مسلط

شود. یکی از عناصر گریزها و سرکش درون انسان قوه تفکر اوست. سرکشی این بعد را می‌توان در نماز به خوبی درک کرد. یکی از عوامل بسیار مؤثر در کنترل فکر مداومت در نکر است. ناکری که مثلاً از راه کرده در روز دوشنبه فقط متوجه اسم میا لطیف باشد و بیش از هزار بار این نکر را زمزمه کند و به هیچ چیز در اثنای نکر جز معنای همین اسم خدا نیندیشد به تدریج قادر می‌شود تمرکز حواس شدیدی کسب کند و هر لحظه به هر چه از راه کرده بیندیشد و فکر را از سرکشی مانع شود و باین قدرت در ابعداد بسیاری چنین فردی به تدریج خواهد توانست فکر خویش را در خواب هم به ساحت خاصی متوجه سازد و خواب و رویاهای خویش را هم به تسلط خود در آورد.

از ثمرات نکر گفتیم و در اینجا مستنکر می‌شویم که یکی از مصداق والای نکر قرآن است. بنابراین تمام آثاری که بر قرآن مترتب است و همه بهره‌مندی‌هایی که انسان از رهگذر قرآن کریم می‌تواند به آن برسد خود ثمرات و یادآوردهای نکر خواهد بود و نیز تمام اثرات عظیمی که بر نماز مترتب است نیز در شمار ثمرات نکر است زیرا نماز نیز یکی از مصداق والای نکر است و نیز خداوند در قرآن کریم در آیات متعدد کتاب خویش را نکر نامیده است. پرباختن به نکر پروردگار گذشته از این تأثیرات تأثیرات ژرف و عمیق دیگری دارد که فقط باید چشید و دید. خداوند همه ما را از ناگران قرار دهد و از غفلت و بی‌خبری جدا کند.

منابع:

- ۱- التذلل (نهیج البلاغه) عیاش ابن ابراهیم
- ۲- التذلل (صحیفه سجلیه) محمد حسین طهرانی
- ۳- انسان و ایمان دکتر مرتضی مطهری، دفتر انتشارات اسلامی
- ۴- جهاد است روانی در اسلام دکتر علی اکبر حسینی
- ۵- چهل سخن محمد حسین حجازی
- ۶- قرآن و روانشناسی دکتر محمد عیاش، ترجمه حبیب عرب، انتشارات بنیاد پژوهش‌های اسلامی، آستان قدس رضوی
- ۷- کلیات حقایق الجنان عیاش بن ابراهیم
- ۸- حله تربیت سال نهم شماره ۸، اردیبهشت ۱۳۷۲
- ۹- حله تربیت سال دهم شماره ۱، ۱۳۷۲
- ۱۰- خاتمه شب امام حسینی
- ۱۱- نهایش دکتر علی شریعتی