

## انواع ذکر در قرآن کریم

سردار بافکر\*

تاریخ دریافت: ۹۶/۸/۲

تاریخ پذیرش: ۹۶/۱۱/۴

### چکیده

از نظر قرآن مراحل شناختی و توجه‌یابی انسان به خداوند، متعدد و دارای درجات مختلفی است که پایین‌ترین مراتب آن ذکر زبانی، دومین مرتبه آن ذکر قلبی و عالی‌ترین نوع آن، ذکر عملی است. مقصود از ذکر عملی، رسیدن به درجه‌ای از ایمان و اعتقاد است، که انسان بر اثر آن، پیوسته خود را زیر نظر خدا دانسته و در نهان و آشکار، او را شاهد و ناظر اعمالش بداند و از زشتی‌ها دوری گزیده و وظایف خود را در برابر او انجام دهد. آثار و برکات چنین ذکری، دستیابی به آرامش روحی و اطمینان دل است. در این جستار انواع ذکر و فواید آن‌ها و آثار اعراض از ذکر خدا مورد نقد و بررسی قرار گرفته است. پژوهش بر اساس نحوه کاربرد انواع ذکر در قرآن کریم و ملاحظه دیدگاه‌های صاحب‌نظران و دریافت بی‌واسطه از آن‌ها به روش تحلیل محتوای این آثار صورت گرفته است. نتیجه کلی مقاله این است که ذکر و یاد خداوند در سازندگی روحی و اخلاقی انسان مؤثر بوده و در نهایت موجب تعالی و کمال آدمی می‌شود.

**کلیدواژگان:** ذکر، یاد خدا، قرآن کریم.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## مقدمه

بر اساس قرآن و سخنان بزرگان «ذکر» رهایی انسان از غفلت و یادکردن خدا همراه با فراموش کردن ما سوی الله است. هرگاه بنده، خدا را یاد می‌کند، باید خلق خدا و به طور کلی، همه چیز، جز مذکور را فراموش کند. کسی که روی به عمل غیر حق آورد، ذکر حق را فراموش می‌کند و همان اندازه که غیر حق را فراموش کند، حق را یاد می‌کند: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذْ أَنْسَيْتَ﴾ (کهف / ۲۴). خداوند در قرآن، آیه‌های متعددی درباره اهمیت و ارزش ذکر نازل کرده و بارها مؤمنان را به آن فرا می‌خواند:

﴿فَاذْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ وَأَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا﴾ (بقره / ۲۰۰)

﴿وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (انفال / ۴۵)

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾

(احزاب / ۲۱).

هرچه ظرفیت وجودی و معرفتی انسان نسبت به خدا و اسماء و صفات او عمیق‌تر و گسترده‌تر باشد، ذکر او از خدا نیز عمیق‌تر و باارزش‌تر می‌شود. اگر در صدد هستیم که حقیقتاً یاد خدا را در دل زنده کنیم، باید معرفت خویش را نسبت به خداوند افزون کنیم و زمینه آلودگی ذهن و زبان خود را رفع کنیم و از بسیاری از رذایل اخلاقی، به ویژه زبانی به دور باشیم تا بتوانیم به خدای متعال تقرب جوییم.

چرا ذکرها و دعاهای ما بدون لذت و بی‌روح و بی‌تأثیر هستند و هیچ دگرگونی‌ای در وجود ما ایجاد نمی‌کنند؟ وقتی از ذکر سخن می‌گوییم ذکر زبانی یا قلبی مراد ماست، اما به نوع دیگر آن که ذکر عملی است کم‌تر توجه می‌کنیم؛ زیرا این نوع ذکر، مرتبه و درجه‌ای است که کم‌تر با آن آشنا هستیم. چنانکه از آیات قرآنی برمی‌آید، ذکر زبانی و قلبی، مفید و سازنده است؛ ولی ذکر کامل، ذکر عملی است. ذکر عملی به معنای توجه‌یابی همه وجود آدمی از جسم و جان به سوی خداوند می‌باشد، اگر این تحقق یابد، آدمی در مسیر درستی گام برداشته و به حقیقت ذکر رسیده است. به عبارت دیگر، حقیقت ذکر، توجه قلبی به خداوند متعال است که در اعمال انسان پرتو می‌افکند، به گونه‌ای که ذکر و یاد خداوند، در عمق جان انسان رسوخ کرده و عمل انسان، با ذکر که می‌گوید مطابقت داشته باشد، که پیامد چنین امری، تکامل معنوی و اخلاقی انسان

است. هر کس از ذکر و یاد خداوند روی گرداند، شیطان بر او مسلط می‌شود و توفیق هدایت و راهیابی را از او سلب می‌نماید، بدین ترتیب دچار تشویش و اضطراب و افسردگی می‌گردد و از «احسن تقویم قرآنی» به «اسفل السافلین» سقوط می‌کند.

### پیشینه تحقیق

از آثاری که در این زمینه منتشر شده می‌توان به «بررسی ذکر و یاد خدا به عنوان یکی از شاخصه‌های انس با قرآن و تأثیر آن در تربیت اخلاقی» از فاضلی دهکردی و رضوان‌خواه؛ «تأثیر ذکر در آرامش روان» از محققیان؛ «بررسی آثار نماز و ذکر» از شیعه علی؛ «ذکر وجودی و شهودی در عرفان اسلامی» از محمودی؛ «تأثیر تکامل‌بخش ذکر در سلوک الی الله» از خوشحال دستجردی و کاظمی؛ «شرح چهل حدیث» از امام خمینی؛ و «فلسفه اخلاق» مصباح یزدی اشاره کرد که در آن‌ها بحث انواع ذکر مطرح، و برخی از کارکردهای آن‌ها بررسی شده است.

### ذکر

ذکر، مترنم بودن زبان و قلب انسان به اسماء حسناى الهی و رهایی او از غفلت نسبت به پروردگارش است: «الذِّكْرُ طَرْدُ الْغَفْلَةِ، فَإِذَا ارْتَفَعَتِ الْغَفْلَةُ، فَأَنْتَ ذَاكِرٌ وَإِنْ سَكَتَ» (کلابادی، ۱۳۸۰: ۱۰۴). ذکر میان خداوند متعال و بنده او، پیوند استوار و ناگسستنی به وجود می‌آورد و راهگشای انسان در نیل به استقامت و راستی و اعتدال است. تنها از رهگذر ذکر است که انسان شیرینی و گوارایی اتصال خود را با خداوند حس می‌کند و در سایه آن، توانایی پیدا می‌کند که از عادات مأنوس و خلق و خواهی خود برهد و قوانین طبیعت و خواسته‌های نفسانی را مقهور خود سازد:

﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ﴾ (آل عمران / ۱۳۵)

ذکر، دیدن و به خاطر آوردن حقیقت مطلق یعنی خداوند است که می‌بایست مقصد و مقصود حرکت و تلاش و نیت و انگیزه آدمی باشد. از این دیدگاه هر موجودی بسته به مرتبه وجودی خود، در مقامی خاص از یاد خدا قرار دارد و هر انسانی هم به میزان خودآگاهی نسبت به مبدأ خود، در درجه‌ای از یاد خدا قرار دارد یا دچار نسیان نسبت به

هویت حقیقی خود شده است؛ به همین خاطر انسان کامل، تجسم ذکر و اوج به یاد آوردن خداوند است. سالک کامل در اثر فرط محبت به خداوند عالم، چنان در او مستغرق می‌شود که ذکر و لذت حاصل از آن را فراموش می‌کند و فقط مذکور (حق تعالی) بر دل او مستولی می‌شود. تا ذاکر به مرتبه فنا از خلقت و بقا به حق نرسد، روح او را عروج میسر نمی‌شود.

تداوم ذکر، زنگار گناهان را از روی دل می‌زداید؛ زیرا غفلت و فراموشی حق تعالی، ساحت دل را مکدر می‌کند. از اینجاست که یکی از رسالت‌های اولیای الهی و کتاب‌های آسمانی، برطرف نمودن این کدورت و تاریکی است و به همین علت ذکر را از اوصاف پیامبر و از نام‌های قرآن شمرده‌اند:

﴿قَدْ أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَيْكُمْ ذِكْرًا ۚ رَسُولًا يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِ اللَّهِ﴾ (طلاق / ۱۱-۱۰)

﴿إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ (حجر / ۹)

﴿إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ﴾ (تکویر / ۲۷)

وجه نامگذاری پیامبر (ص) و قرآن به ذکر این است که موجب تذکر و یادآوری خداوند متعال هستند و آدمی را به حقیقت رهنمون می‌کنند، و پرده غفلت و فراموشی را از برابر دیدگان و دل او کنار زده و نور الهی را بدان می‌تابانند. رسول اکرم (ص) و جانشینان معصوم ایشان همواره رسالت‌های ذکر، شفا و هدایت را پیگیری نموده‌اند و انسان را با ذکر، از غفلت و سهل‌انگاری و دام‌های گسترده شیطان نجات می‌دهند و خدافراموشی و خودفراموشی انسان را به آگاهی و هوشیاری مبدل می‌کنند:

﴿اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ

الْخَاسِرُونَ﴾ (مجادله / ۱۹)

با نجات‌یابی انسان از غفلت و فراموشی و نفوذ شیطان، رسالت شفای معصوم آغاز

می‌گردد:

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (اسراء / ۸۲)

معصومین با گسترش فضای ذکر، روح و تن آسیب‌دیده و بیمار شده انسان را شفا می‌دهند و عقل خداداد او را صیقل می‌دهند. نماز از مصادیق والای ذکر و زمینه‌ساز یاد خدا است، چنانکه گفت:

﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ﴾ (عنکبوت / ۴۵)

و انسان قرار گرفته در فضای ذکر و نماز، دعای هدایت می‌خواند و از خالق و مالکش هدایت طلب می‌کند و اینجا سومین رسالت معصوم به اوج می‌رسد و هدایت‌گری انسان به حیات معنوی و سرمنزل مقصود و کمال الهی پرشتاب می‌شود. معصومین رسالت‌های ذکر، شفا و هدایت قرآن را جان می‌دهند و در خود به نمایش می‌گذارند و مصداق عینی و شکل بیرونی قرآن می‌شوند.

ذکر در طریق حق رکنی قوی است و هیچ‌کس به خدای نرسد و دوستی حق بر دلش غالب نشود الا به معرفت و دوام ذکر، هر کس که کسی را دوست دارد، ذکر وی بسیار کند: «مَنْ أَحَبَّ شَيْئًا أَكْثَرَ ذِكْرَهُ» (آمدی، ۱۳۶۶: ۶۵). اهل یقین و باطن، ذکر را دروازه عالم غیب و کلید انواع فتوحات ظاهری و باطنی متواتر دانسته و می‌گویند: هر که خواهد صاحب صدق و یقین گردد و به مقام اهل تحقیق و کشف و درجات توحید رسد، باید به مداومت ذکر مشغول باشد. سالک به وسیله ذکر می‌تواند مراحل سیر درونی خود را طی کند و اولین دستوری که به سالک داده می‌شود، ادای ذکر است. در تمام مراحل سیر و سلوک، ذکر و یاد خداوند تأثیرگذار و مهم است، سالکی که در آغاز سلوک الی الله قرار دارد؛ تنها با استمداد از نور ذکر و یاد الهی می‌تواند به تهذیب و تزکیه نفس پرداخته، این مسیر دشوار را طی کند. سالکان منتهی نیز بدون ذکر پروردگارشان، هرگز نمی‌توانند به عالی‌ترین مقامات عرفانی دست یابند.

ذکر و توجه به خدا، حقیقت و غایت عرفان است، بنابراین، مراتب و مقامات عرفانی بر اساس ذکر و توجه درجه‌بندی می‌شود و «انقطاع کامل الی الله» یعنی اینکه انسان همیشه و در همه حال ذاکر خدای متعال باشد و حتی آنی نیز از آن غافل نگردد. خداوند در هر جا که احساس معنوی جاری است، حضور دارد. هنگامی که ما بدون انتظار برای برآورده شدن نیازهای معنوی ذکر می‌کنیم، در ما احساس معنوی توسعه می‌یابد و با توجه به عشق به نام خدا، ما به خداوند هم دست می‌یابیم. «ذکر در تربیت اخلاقی و سیر الی الله و ربوبی شدن، اهمیت بسیار زیادی دارد، زیرا در تربیت اخلاق اسلامی، تنها با اطاعت از اوامر حضرت حق و پیامبرش می‌توان به ربوبی شدن که هدف غایی تربیت است، دست یافت» (فاضلی، ۱۳۸۹: ۱۵۴). بنابراین ذکر خدا و یادآوری

صفات و نعمت‌های او، نیاز حیاتی برای انسان بودن و انسان زیستن و پاسدار ارزش‌های معنوی است.

ذکر حق کن بانگ غولان را بسوز  
چشم نرگس را ازین کرکس بدوز  
اذکرو الله شاه ما دستور داد  
اندر آتش دید ما را نور داد  
(مولوی، ۱۳۹۰، ۲: ۲۷۴، ۲۴۰)

## انواع ذکر

از نظر قرآن، ابزارهای شناختی انسان متعدد و دارای مراتب است، در نتیجه مراحل شناختی و توجه‌یابی او به خداوند نیز متعدد و دارای درجات مختلفی خواهد بود. بنابراین اگر انسان در مرحله شناخت حسی است، می‌تواند با گام نهادن در ذکر زبانی و حسی، راه کمال و توجه‌یابی را آغاز کند. در مرحله دوم شناخت شهودی و باطنی است که در این مرحله نیز ذکر قلبی و باطنی انجام می‌گیرد؛ و در مرحله سوم، ذکر عملی است که ذکر ترکیبی و کامل است، زیرا انسان موجودی ترکیبی از جسم و جان است، بر این اساس، همانگونه که جسم از طریق ذکر حسی به خداوند متوجه می‌شود، با ذکر قلبی، جانش متوجه اوست، این حالت تنها در مقام عمل تحقق می‌یابد؛ زیرا مقام عمل مقتضی توجه کامل جسم و جان است. بنابراین شخصی که کاری را با نیت خداوند انجام می‌دهد، همه جوانح و جوارح او متوجه خداوند خواهد بود. زمانی که ذکر از مرحله زبانی و قلبی به مرحله عملی می‌رسد و با خون عاشق آمیخته شده و در رگ‌ها جاری می‌شود، تأثیرگذارتر و بابرکت‌تر می‌گردد.

### ۱. ذکر زبانی

ذکر زبانی، نجوا کردن، به جا آوردن حمد و ثنای الهی، درخواست کمک از درگاه خدای سبحان و پناه بردن از شر شیاطین انس و جن به آن بارگاه مقدس است. ذکر زبانی گرچه از تمام مراتب ذکر، نازل‌تر است ولی در عین حال دارای فوایدی است، زیرا زبان در این ذکر به وظیفه خود عمل کرده و پس از مداومت به ذکر و عمل به شرایط آن، سبب باز شدن زبان قلب می‌شود و زمینه را برای پیدایش ذکر قلبی و توجه حقیقی

به خداوند را در عمق دل انسان فراهم می‌کند. فایده و هدف دیگر ذکر لفظی این است که حالات و توجهات انسان، از جمله یاد خداوند، پیوسته در تغییر و تحول و در معرض زوال است، از این جهت برای ابقاء و استمرار آن توجه قلبی باید از ذکر لفظی کمک گرفت، تا یاد خداوند فراموش نگردد و توجه انسان به خداوند قوی و متمرکز شود. اگر در شریعت و عرفان اسلامی به ذکر زبانی سفارش شده، هدف از آن توجه دادن انسان به خداوند و احیای قلب با یاد اوست، تا آنجا که در پرتو این ذکر و یاد مداوم خداوند، حجاب‌های عوالم کثرت و ظلمت بین ذاکر و مذکور از میان برداشته شود. / امام خمینی (ره) معتقدند: «گرچه ذکر حق از صفات قلبیه است و اگر قلب متذکر شد، تمام فوایدی که برای ذکر است بر آن مترتب می‌شود، ولی بهتر است ذکر قلبی متعقب به ذکر زبانی نیز گردد» (۱۳۹۴: ۲۹۳-۲۹۲).

ذکری موجب عروج روحی و معنوی انسان می‌گردد که با توجه به معنا و محتوای آن و با در نظر گرفتن حضور خداوند بر زبان آورده شود. وقتی ما «الله اکبر» می‌گوییم و این ذکر را به عنوان عمل مقدّسی تلقی می‌کنیم، هدفمان تأثیر معنای آن ذکر، در روح ما و سعادت ماست و الاّ الفاظ و حروف، صرف نظر از معنا، تنها صوتی است که از دهان خارج می‌گردد و اثر نمی‌بخشد، از این جهت به هنگام ذکر باید کلام معناداری ادا گردد. ذکر در قرآن به معنای حضور یک معنا در ذهن و دل شخص است. اگر ذکر لفظی به صورت یک عادت صرف و لقلقه زبان درآید و انسان توجهی به معنای آن نداشته باشد، بی‌روح و بی‌ارزش می‌شود و هیچ تأثیر و دگرگونی‌ای در درون انسان ایجاد نمی‌کند و حال او در هنگام بیان آن، تفاوتی با هنگامی که الفاظ دیگری را ادا می‌کند، ندارد. باید توجه داشت که ذکر زبانی لقلقه زبان نشود و همراه با غفلت دل نباشد، بلکه ذکر زبانی مقدمه ذکر قلبی و ابراز مکنون دل باشد و با استدامت به ذکر زبان به ذکر دل رسد. تأثیر ذکر دل را بود و چون بنده به دل و زبان ذاکر باشد، در سلوک خویش کامل بود. بنابراین حقیقت ذکر، ذکر قلبی است، که هر خیر و برکتی از آن ناشی می‌شود و گرنه صرف لقلقه زبان و چرخاندن تسبیح در دست، مشکلی را حل نمی‌کند و «ذکر زبانی، زمانی بر روح و روان آدمی تأثیر دارد و می‌تواند آرام‌بخش وجود بشر باشد که به دنبال ذکر قلبی باشد» (محققان، ۱۳۷۸: ۲۴). ذکر زبانی فاقد روح و توجه قلبی به پای یاد

حقیقی، که انسان را همنشین خداوند می‌سازد، نمی‌رسد، اگر بخواهیم که حقیقتاً خدا را یاد کنیم، باید وقتی ذکر خدا را به زبان می‌آوریم و به مفهوم و معنای آن نیز توجه می‌یابیم، با همه وجود و از صمیم دل به مصداق متعین و واقعی آن الفاظ، یعنی ذات الهی هم التفات پیدا کنیم.

نیست از ذکر زبانی جان و دل را هیچ فیض باده بیهوشت نسازد، از گریبان ریختن  
(واعظ قزوینی، ۱۳۵۹: ۳۲۶)

ای که از ذکر به مذکور نمی‌پردازد حاصل از ذکر زبان چیست چو دل ذاکر نیست  
(خواجوی کرمانی، ۱۳۷۴: ۲۱۹)

کلید قفل اجابت، زبان خاموشی است قبول نیست دعا تا دعا توانی کرد  
(صائب، ۱۳۷۵، ج ۴: ۱۸۲۴)

## ۲. ذکر قلبی

گفتن زبانی ذکرهای «الله اکبر»، «لا اله الا الله» و غیره امری عَرَضی است، در حالی که در نزد عرفا، حال و نیت قلبی معتبر است نه ظواهر اعمال، چه بسیارند کسانی که ذکرهای مذکور را بی‌آنکه بر زبان آورند، جان و روحشان با حقیقت آن‌ها قرین است و این اعتقاد را قلباً و قالباً دارند، نه فقط لساناً. ذکر حقیقی، زمانی عینیت می‌یابد که دل متوجه یاد خداوند باشد و به حدی برسد که سایر اعضای بدن از قلب پیروی کنند تا بدین وسیله دل برای ورود صاحب منزل، پاک گردد. اگر قلب به ذکر و یاد محبوب عادت کرد و با آن عجین شد، انسان را دگرگون می‌کند و همه وجود او را متوجه ذکر خداوند می‌کند، به طوری که حرکات و سکنت چشم، زبان، دست، پا و سایر اعضا، با ذکر حق انجام می‌گیرد و بر خلاف وظایف، امری انجام نمی‌دهند. کامل‌ترین و بهترین مراتب ذکر نیز همین است که ذکر در همه نشئات مراتب انسانی، جاری شده و حکمش ظاهر و باطن و نهان و آشکار را در بر گیرد. به طور کل در ذکر قلبی، باطن جزء باطن‌های متعالی است و سالک در اشراف‌های پی‌درپی نسبت به جهان هستی و عالم روح، حقیقت و معنای عشق و محبت را درمی‌یابد و در پیچ و تاب‌های عشق، به واکنش رهایی و خلاصی می‌رسد و برای پاگذاری به ورای وادی عشق و پرطغیان‌ترین مرحله



سلوک باطنی، یعنی تسلیم آماده می‌شود. اصل و حقیقت ذکر همان دل به یاد خداوند بودن است و این از ثمرات محبت است و محبت دائم در دل به یاد محبوب خویش است و به جز محبوب نمی‌اندیشد.

آنچه را قرآن کریم مایه آرامش و طمانینه قلب و حلال مشکلات می‌داند، همین ذکر قلبی است که پایه و اساس رسیدن به معرفت وجود و حال جذبه باطنی است. ذکر قلبی گاه به شکل زبانی، توسط پیر و گاه باطنی به روح سالک القاء می‌گردد و در این مرتبه سالک از راه دل، شعور و بینایی به دست می‌آورد. روح همه عبادات و طاعات یاد خدا و توجه قلب به حضرت حق است، باید خدا را در دل یاد کرد و هرگز نباید غافل شد، پس ذکر قلبی باید دائمی باشد. وقتی زبان، قلب و سر سالک با ذکر انس می‌گیرد و ذکر بر تمام وجود او چیره می‌شود و وجود او در نور ذکر ذوب می‌گردد، به مرحله ذکر خفی می‌رسد. ذکر خفی نه در مقام علم و نه شهود، بلکه بی‌آگاهی نفس باشد، باید ذاکر زبان سر و سیر را ببندد که ذکر حقیقی و قلبی در درون جان و میان دل است و دل را می‌گرداند و زبان را گنگ می‌کند. قدر این ذکر جز خداوند کس نداند و گفته‌اند فرشته را بر ذکر خفی اطلاع نباشد که آن سری میان بنده با خدای تعالی است. «ذکر وجودی و شهودی، از مؤثرترین نوع ذکر خفی است که بر قلب و روح سالک وارد می‌شود و سالک به وسیله آن به مقام مشاهده و مکاشفه و قرب الهی می‌رسد و می‌تواند آنچه نادیدنی است، ببیند و در عالم ملکوت سیر کند تا پرده‌های اسرار غیب، برای او کنار رود و در این حالت است که خداوند نشانه‌های خود و آنچه را که از ازل بوده، به او نشان می‌دهد» (محمودی، ۱۳۹۰: ۲۲۵). ذکر وجودی، همان توجه قلبی به خدای سبحان و شهود جمال و وجود پر وجودش در مظاهر ممکنات است که دل و روح را صفا و صیقل داده، جلوه‌گاه محبوب می‌کند و انسان را از قید اسارت نفس رها کرده و هرگونه ناامیدی و افسردگی را از وجود او می‌زداید. توجه حین عمل به محتوای اعمال و اخلاص در آن‌ها، ذکر قلبی می‌شود و قرآن کریم آن ذکر زبانی را که با ذکر قلبی همراه نیست، ممدوح نمی‌شمارد و درباره نماز می‌فرماید:

﴿أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾ (طه / ۱۴)

﴿قَوْلٌ لِلْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ﴾ (مَاعُونَ / ۵-۴)

از این آیات معلوم می‌شود اگر کسی نماز بخواند، هرچند که ذکر خدا بر زبانش جاری است، ولی اگر غافل باشد و نداند چه می‌گوید، کارش زار است. بنابراین، مقصود اصلی، ذکر قلبی است نه ذکر زبانی.

﴿وَأذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾ (اعراف / ۲۰۵)

پیام‌های این آیه: قرآن، علاوه بر ذکر زبانی، ذکر قلبی و درونی را هم می‌ستاید: «وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ»؛ در این آیه، آداب ذکر و دعا بیان شده است و باید با تضرع و خشوع و بیم و امید همراه باشد: «تَضَرُّعًا وَ خِيفَةً»؛ یاد خدا وقتی غفلت‌زدایی می‌کند که آهسته و آرام و بدون تظاهر و سر و صدا باشد، وگرنه خودش نوعی سرگرمی و غفلت می‌شود: «تَضَرُّعًا وَ خِيفَةً وَ دُونَ الْجَهْرِ»؛ ربوبیت خداوند دائمی است، پس سزاوار است که یاد او هم پیوسته باشد: «وَأَذْكُرْ رَبَّكَ ... بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ»؛ آن ذکر و یادی بیمه‌کننده انسان است که عاشقانه، سوزناک و پیوسته در هر صبح و شام باشد: «تَضَرُّعًا ... بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ»؛ در آغاز هر روز و هنگام شروع به کار و تصمیم‌گیری و در پایان هر روز و هنگام جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، باید به یاد خدا بود، آنان که اینگونه، خدا را یاد نمی‌کنند، از غافلان‌اند: «وَأَذْكُرْ ... وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ».

یاد حق آمد غذا این روح را	مرهم آمد این دل مجروح را
ذکر را اخلاص می‌باید نخست	ذکر بی‌اخلاص کی باشد درست
عام را نبود بجز ذکر لسان	ذکر خاصان باشد از دل بی‌گمان
ذکر خاص‌الخاص ذکر سیر بود	هر که ذاکر نیست او خاسر بود
اشتیاق حق بود ذکر دلت	کوش تا این ذکر گردد حاصلت

(عطار، ۱۳۶۲: ۱۸-۱۷)

### ۳. ذکر عملی

ذکر عملی عبارت است از یاد خدا در همه احوال و پیشامدها و توجه به حضور در محضر الهی و او را شاهد و ناظر بر اعمال و رفتار خویش دانستن و اینکه هیچ امری بر او پوشیده نمی‌ماند. از این‌رو، هنگام روبه‌رو شدن با تکالیف واجب و مستحبات به یاد خدا

بوده، آن‌ها را انجام دهد و هنگام روبه‌رو شدن با محرمات و معاصی و مکروهات از خدا غافل نباشد و یاد خدا او را از آن باز دارد. این نوع ذکر در آیات قرآن، به تعبیر گوناگون، به کار رفته است:

﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ (حدید / ۴)

﴿يَعْلَمُ خَائِئِنَ الْعَيْنِ وَمَا تَخْفَى الصُّدُورُ﴾ (غافر / ۱۹)

﴿اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ (حشر / ۱۸)

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلَهُمُ مَا تَوْسُوں بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ (ق /

۱۶)

آن ذکری از اهمیت والاتری برخوردار است که از مرحله بیان و مرور در دل، به عرصه عمل وارد شود؛ و این همان ذکری است که ائمه طاهرین (ع) در رسیدن به آن پافشاری و اصرار دارند؛ یعنی انسان به گونه‌ای به یاد خداوند باشد که اگر زمینه معصیتی برایش فراهم شد، یاد خداوند مانع از انجام آن معصیت شود. به تعبیر /امام خمینی (ره)، انسان باید چه در حضور، چه در خلوت و چه در جلوت، خود را در محضر حق تعالی بداند و ادب حضور را مراعات کند: «عالم محضر خداست، در محضر خدا معصیت نکنید» (خمینی، ۱۳۶۱، ج ۱۱: ۸۲). /امام صادق (ع) می‌فرماید: «منظور از ذکر خدا، گفتن «الله اکبر»، «لا اله الا الله» و غیره نیست، بلکه مقصود آن است که اگر انسان با حرام خدا روبه‌رو شد، یاد خدا او را از آن باز دارد» (محققان، ۱۳۷۸: ۲۴). و رسول خدا (ص) فرمودند: «هر کسی که اوامر خدا را اطاعت نمود و از گناهان پرهیز کرد، همانا او ذاکر خداست، گرچه نماز و روزه (مستحبی) و قرائت قرآن او، اندک باشد و هر کس که معصیت و نافرمانی خدا نماید، خدا را فراموش کرده، گرچه نماز و روزه و تلاوت قرآن او بیش از حد معمول بوده باشد» (مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۷۴: ۸۶).

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۖ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾ (احزاب / ۴۱-۴۲)

منظور از «ذکر کثیر» تنها ذکر زبانی نیست، چون اگر ذکر صرفاً لسانی باشد ایجاد اطمینان قلبی نمی‌کند، در حالی که قرآن می‌فرماید: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد / ۲۸) و ثانیاً ذکر زبانی تداوم ندارد، مثلاً در خواب و در حین غذا خوردن منقطع می‌شود. بنابراین ذکر کثیر به وسیله زبان و قلب میسر است و زمانی که زبان از ذکر باز می‌ماند،

دل همچنان بر کارِ ذکر است. پس مداومت بر ذکر از هر کسی بر نمی‌آید، زیرا موانع حضور قلب از بیرون و درون، جمعیتِ خاطر را بر هم می‌زند و سبب اصلی آن نیز شهوت و حُبّ دنیا است. مراد از ذکر کثیر آن است که دل و زبان و تمام اعضاء و جوارح و امعاء و احشاء انسان ذاکر باشد. کسی که ذاکر شد، به آنچه خداوند امر کرده، عمل می‌کند و هر آنچه خدا نهی کرده، ترک می‌کند و اینجاست که او واجد مقام بندگی می‌شود.

از نظر قرآن، ذکر عملی از مصادیق ذکر کثیر است، زیرا همه وجود آدمی را به خود مشغول می‌کند و همواره خداوند در همه عرصه‌ها، اهداف، انگیزه‌ها و اعمال، حضور جدی و واقعی دارد و کارها تنها به قصد انجام عبودیت و اطاعت انجام می‌گیرد. از این رو چیزی از دنیا و هست‌نماها و سایه‌ها او را از حقیقت خورشیدی که در پس آن، این امور را نشان می‌دهد، غافل نمی‌سازد:

﴿كَيْ نَسِيحَكَ كَثِيرًا ۖ وَتَذُكَّرُكَ كَثِيرًا﴾ (طه / ۳۴-۳۳)

مؤمنان راستین کسانی هستند که قلبشان همواره به ذکر خدا مشغول است و هیچ امر عادی و غیر عادی روزمره آنان را از این مهم باز نمی‌دارد:

﴿رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ﴾ (نور / ۳۷)

اینگونه است که قیام و قعود، خواب و بیداری و خوراک و مادیات ایشان، همواره به نیت متأله‌شدن و خدایی‌گشتن است و دنیا ایشان را هیچ‌گاه به فراموشی و غفلت نمی‌افکند، بلکه همواره هوشیار و متوجه هستند. بنابراین هر کسی که بخواهد به ذکر دائم دست یابد، می‌بایست در مقام ذکر عملی درآید. ذکر کثیر نشانه‌ای از محبت ذاکر به مذکور است که یکی از نتایج آن سلامت قلب است:

﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ فَوَيْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ قُلُوبِهِمْ مِّن ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ (زمر / ۲۲)

قرآن کریم، ذکر کثیر را از خوی و خصلت خوب مؤمنان و صالحان و ذکر قلیل را از صفات منافقین می‌داند:

﴿إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى يُرَآؤْنَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (نساء / ۱۴۲)

## در آمیختن ذکر عملی با کار و زندگی

در آغاز باید در هنگام ذکر، مشغولیات خود را متوقف و به صورت متمرکز و با تسبیح ذکر بگوییم، بعد در مراحل بالاتر این عمل معنوی، به صورت ذهنی در حین انجام کارهای روزانه، فعالیت بدنی، گفت‌وگو و کار ذهنی امکانپذیر است. وقتی معنویت در ما رشد می‌کند، ذکر در لایه عمیق‌تر ضمیر ناخودآگاه ما اتفاق می‌افتد و ذکر گفتن ما لطیف‌تر شده و کیفیت بهتری پیدا می‌کند.

با استمرار در تکرار ذکر «یا الله» و نام‌های راهگشای خداوند، ارتعاشات ذهنی و روحی فرد تغییر یافته و با ارتعاشات و اراده الهی هماهنگ‌تر می‌گردد و باعث جذب رحمت و فیض الهی می‌شود و در آن صورت است که ارتباط درست با خداوند امکانپذیر می‌شود. انسجام و اتحاد واقعی، تنها زمانی ممکن خواهد بود که انسان تمامی شخصیتش را با فرکانس خدا تنظیم نماید.

*ابوسعید ابوالخیر* که خود جامع رندی و تدبیر و تأمل است و زندگی‌اش نمونه برجسته در آمیختن ذکر با کار و زندگی و وارد کردن عرفان به همه ساحت‌های حیات است، می‌گوید: «مرد آن بود که در میان خلق بنشیند و برخیزد و بخسبد و با خلق ستد و داد کند و با خلق درآمیزد و یک لحظه به دل از خدای غافل نباشد» (محمد بن منور، ۱۳۷۲: ۱۱۹). در حقیقت کسی که ذکر عملی دارد، بنده واقعی خداوند است و کلیه اعضا و جوارح او، یک کلید اتصال به خدا دارد و به طور ناخودآگاه کاری انجام نمی‌دهد و سخنی نمی‌گوید، مگر اینکه مورد رضایت حق تعالی باشد. اگر انسان مراتب مختلف ذکر، علی‌الخصوص ذکر عملی را به زندگی خود ببرد و در وجود خود نهادینه کند، در این صورت می‌تواند مسیر پرفراز و نشیب حرکت به سوی خدا را به سهولت طی کند و موانع سیر و سلوک را یکی پس از دیگری، پشت سر گذارد. خداوند در سوره انسان، با اشاره به مقام توجه‌یابی و ذکر عملی اهل بیت عصمت و طهارت (ع) به مؤمنان می‌آموزد که چگونه می‌توانند ذکر کامل را در مقام عمل تجربه کنند و همانند این اسوه‌های حسنه و کامل، عمل کنند:

﴿ وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ۚ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ﴾ (انسان / ۹-۸)

عمل ایشان مبتنی بر وجه الله و رضای خدا است و این همان ذکر عملی کامل است که درجه خاص ابرار و مخلصین است.

پیام‌های این آیات: کمکی ارزش دارد که خالصانه و به دور از هر منت و انتظاری باشد: «تَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ»؛ آنچه به عمل ارزش می‌دهد، انگیزه الهی و اخلاص در عمل است. گذشتن از پاداش، به تنهایی نشانه اخلاص نیست، بلکه گذشتن از تمجید و تشکر نیز لازم است: «تَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا تُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا»؛ اگر به فکر نام و شهرت نباشید، خداوند نامتان را جاودانه می‌کند. کاری که اهل بیت کردند، ارزش مادی فراوانی نداشت ولی چون خالصانه بود، خداوند آن را ماندگار ساخت. احسان و نیکوکاری جلوه‌ای از شکر هدایت الهی است:

﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾ (انسان / ۳)

ذکر عملی یعنی اینکه انسان از نعمتی که خداوند به او داده، برای رسیدن به درجه خدایی شدن بهره برد و با بخشش و نیکویی و لطف و محبت نسبت به بندگان خدا، حمد و سپاس حق تعالی بکند و با زبان بی‌زبانی و زبان عمل بگوید: خدای من رحمان و رحیم و کریم و لطیف است. بدین ترتیب روز به روز از درصد صفات شیطانی خود (مثل بخل، خشونت و ظلم) کاسته و به درصد صفات رحمانی خود (مثل کرامت، لطافت و عدالت) بیفزاید و خود را شبیه صفات خدایی کرده و تعالی و کمال یابد.

عبادت به جز خدمت خلق نیست	به تسبیح و سجاده و ذلق نیست
تو بر تخت سلطانی خویش باش	به اخلاق پاکیزه درویش باش
به صدق و ارادت میان بسته دار	ز طامات و دعوی زبان بسته دار
قدم باید اندر طریقت نه دم	که اصلی ندارد دم بی‌قدم
بزرگان که نقد صفا داشتند	چنین خرقه زیر قبا داشتند

(سعدی، ۱۳۷۹: ۵۵)

### فواید و فضیلت‌های ذکر خداوند

ذکر خداوند برترین لذت نزد دوستداران خدا و مایه شرافت و رستگاری انسان می‌باشد. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «بدانید که بهترین و پاکیزه‌ترین اعمال شما نزد

خداوند و آنچه از همه بیش‌تر درجات شما را بالا می‌برد، ذکر خدای سبحان است» (حلی، ۱۳۶۸: ۲۳۸). ذکر و یاد خدا ارتباط معنوی عبد سالک با رب مالک است و این ارتباط، اگر همراه با توجه و حضور قلب باشد، آثار و ثمرات اعجاب‌آور و باشکوهی دارد که هر یک از آن‌ها در سازندگی روحی و اخلاقی انسان تأثیر بسزایی دارد، از جمله آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. اولین اثر یاد خدا این است که خدای متعال نیز انسان را یاد می‌کند: ﴿فَأذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ (بقره / ۱۵۲) و توجه خدا به انسان، که مدیر و مدبّر همه امور است، تمامی مشکلات جسمی و روحی او را برطرف می‌سازد. «بیش‌تر حالت‌ها و مقام‌های عرفانی از طریق مداومت بر ذکر برای سالک محقق می‌شود و بدون ذکر خداوند، تغییر و تحولی در درون سالک به وجود نمی‌آید» (خوشحال دستجردی و کاظمی، ۱۳۹۰: ۲۹). ذکر، مایه معرفت خدا و معرفت سبب محبت خدا و محبت موجب فانی شدن در محبوب و رفع حجاب بین عبد و مولی و نیل ذاکر به لقاء مذکور است.

۲. قرآن کریم، ذکر خدا را تنها نسخه شفابخش دل‌ها و داروی معنوی اضطراب و استرس و افسردگی می‌داند: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْوِينُ مَوْعِظَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (یونس / ۵۷) و می‌گوید: یاد خدا موجب آرامش روحی و قلبی است: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد / ۲۸). ذکر حق، نور است و مداومت بر آن، قلب را از تاریکی و قساوت نجات می‌دهد و به آن لطافت و رقت و صفا و جلا می‌بخشد و آن را آماده تجلی انوار حق و رسیدن به قرب الهی می‌کند: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَعَلَ الذِّكْرَ جَلَاءً لِّلْقُلُوبِ» (مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۶۶: ۳۲۵).

۳. یاد خدا و احساس حضور دائم در محضر الهی، سبب می‌شود که در کنار عظمت او هیچ چیز بزرگ به نظر نیاید و توجه عبد را به خود جلب نکند و از کبر و خودبزرگ‌بینی در امان ماند و خاشع و متواضع گردد: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ﴾ (انفال / ۲). بالاترین لذتی که به طور نامحدود روح انسان را در جاذبه خود جلب و از جاذبه هرچه جز آن رها و وارسته می‌سازد، لذت یاد خداست و با قطع دل‌بستگی روح از دنیا، حیات معنوی انسان آغاز می‌شود.

۴. انسان برای مشاهده و درک دنیای اطراف و محسوسات علاوه بر چشم ظاهری، نیازمند آگاهی درونی و معرفت شهودی نیز است و این با ذکر به دست می‌آید (محمودی، ۱۳۹۰: ۲۰۹). نور ذکر، موجب افزایش درجات هدایت و باطن‌بینی می‌شود: ﴿وَأذْكَرُّ رَبِّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَىٰ أَنْ يَهْدِيَنَّ رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا﴾ (کهف / ۲۴). و در پرتو آن می‌توان دیده ملکوت‌بین پیدا کرد و درهای آسمان معنی را به روی خود گشود: «وَفُتِحَتْ لَهُمُ أَبْوَابُ السَّمَاءِ» (نهج البلاغه، ۱۳۸۳: ۴۱۰).

۵. یکی از عوامل بسیار مؤثر در کنترل و تقویت حواس و قوای عقلی و فکری، مداومت در ذکر است. ذکر باعث فروزان شدن قوه ادراک انسان و کمال و حکمت می‌شود و جان فرد شایستگی پیدا می‌کند که منعکس‌کننده حقایق غیبی در خود گردد و خداوند به اندیشه و عقل این افراد مدد می‌رساند: «دَوَامُ الذِّكْرِ يُنِيرُ الْقَلْبَ وَالْفِكْرَ» (آمدی، ۱۳۶۶: ۵۱۴۴).

۶. نور ذکر حق، حجاب‌ها را از روی حقایق عالم کنار می‌زند و اسرار هستی و عالم غیب را بر اهل ذکر مکشوف می‌سازد و به انسان بصیرتی می‌دهد که وسوسه‌های پنهان شیطان را به سهولت بشناسد و در دام او نیفتد: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ (اعراف / ۲۰۱). عبدی که دائم به یاد خداست و همواره خود را در محضر و منظر فرمانروای عالم هستی احساس می‌کند، حیا می‌کند که در برابر نگاه پروردگار مرتکب اعمال زشت شود و خود را به معصیت آلوده سازد. از آثار اخروی یاد خداوند، مغفرت الهی و اجر و پاداش بزرگ است: ﴿وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ (احزاب / ۳۵).

۷. یکی از مهم‌ترین آثار ذکر خداوند، پیشگیری از نگرانی و هجوم فشارهای روانی و انرژی‌های منفی و افزایش روحیه امیدواری به آینده است که به طور طبیعی آسیب‌پذیری جسمی و روحی افراد را در برابر ناملایمات و شدائد زندگی کاهش داده و دیدی مثبت نسبت به زندگی را به دنبال خواهد داشت. با یاد خدا می‌توان به مرحله‌ای از معرفت دست یافت که به خاطر از دست دادن هیچ چیزی اندوهگین نشد، خداوند متعال می‌فرماید: ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (حدید / ۲۳).



لذا به این اعتبار، انسان با یاد خدا از حسرت و نگرانی در امان می ماند و نشاط روحی و روانی بیش تری را تجربه می کند.

### آثار اعراض از ذکر خدا

۱. یکی از موجبات عمده رکود و بی ثمری انسان، در افتادن به ورطه خودفراموشی و از خودبیگانگی است. قرآن کریم، تنها عامل خودفراموشی را خدا فراموشی معرفی می کند: ﴿وَلَا تَكُونُوا الَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾ (حشر / ۱۹). فراموشی خدا بسیار خسارت زاست، هم خدا شخص را به فراموشی می سپارد و هم خویشتن خویش او را از خاطرش می برد و دچار بی خویشتنی و از خود بیگانگی می شود. خود واقعی انسان پرتوی از خورشید الوهیت و نفخه ای از حضرت حق است، کسی که روی دل به جانب حضرت حق کند، آن پرتو الهی، یعنی خویشتن خویش را نیز خواهد یافت و کسی که روی دل از خدا برگرداند و خدا را به فراموشی سپارد، خویشتن خویش را نیز گم خواهد کرد و اصل سرمایه خویش و آنچه مایه ارزش اوست را خواهد باخت. تنها به وسیله ذکر و یاد خدا می توان از این ورطه هولناک نجات یافت.

آن را که تو رهبری کسی گم نکند      و آن را که تو گم کنی کسی رهبر نیست

(سعدی، ۱۳۸۰: ۱۹۱)

۲. هر کس از ذکر و یاد خدای رحمان روی گرداند و نسبت بدان خود را به غفلت و نادانی زند، شیطان بر او مسلط می شود و با ایجاد آرزوهای طولانی روح ناامیدی القاء می کند، بدین سان توفیق هدایت و راهیابی را از او سلب می نماید: ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ ۖ وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُم مُّهْتَدُونَ﴾ (زخرف / ۳۶-۳۷). بدین ترتیب دوری از ذکر خدا، راه را برای قرین شدن با شیطان هموار می کند و خدا هم از شیطان ها، همنشینی بد برای آن ها معین می کند و شیاطین، آن ها را از راه حق بازمی دارند ولی گمان می کنند که هدایت یافته اند: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾ (مائده / ۹۱). همانا شیطان می خواهد به وسیله شراب و قمار، میان شما دشمنی و کینه بیفکند و شما را از یاد خدا و نماز باز دارد، پس (با این همه مفساد) آیا دست برمی دارید؟

۳. اصولاً سختی‌های زندگانی دنیوی، بیش‌تر به دلیل کمبودهای معنوی و نبودن غنای روحی است: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيراً ﴿ قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسَيْتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى ﴾ (طه / ۱۲۶-۱۲۴). خداوند در آیه فوق بیان نموده که هر کس از ذکرش اعراض نماید، در زندگانی دنیوی دچار تنگی، ناآرامی و ترس و نگرانی می‌گردد و در زندگانی اخروی نیز، کور و نابینا محسوس می‌شود. انسانی که خدا را فراموش کرده و به دیده دل به جمال دلربای الهی نظر نکرده تا به آن دل بازدهد، در جاذبه دلبری‌های دنیا قرار گرفته و عاشق دنیا از آرامش محروم است. شیطان هم، دنیا و مظاهر آن را در نظر آدمی می‌آراید و غافلان را فریب می‌دهد: ﴿قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ﴾ (حجر / ۳۹) و این روند برای ساکنان فضای غفلت آنچنان ادامه می‌یابد که آن‌ها نسبت به گذشته خود بیگانه می‌شوند و به حیوان شباهت بیش‌تری پیدا می‌کنند، بدین ترتیب انسان از «احسن تقویم قرآنی» به «اسفل السافلین» سقوط می‌کند: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿ (تین / ۵-۴).

### نتیجه بحث

پایین‌ترین مرتبه ذکر، ذکر زبانی و کامل‌ترین و بهترین نوع آن، ذکر عملی است و هیچ ذکر عملی، بالاتر از ترک گناه و رفتار و عمل خود را کنترل و مدیریت کردن نیست. مقصود از ذکر عملی، رسیدن به درجه‌ای از ایمان و اعتقاد است، که انسان بر اثر آن، چه در خلوت و چه در جلوت، خود را در محضر حق تعالی بداند و ادب حضور را مراعات کند. آثار و برکات چنین ذکری، دستیابی به آرامش روحی و اطمینان دل و متألله‌شدن و خدایی‌گشتن است.

از نظر قرآن، ذکر عملی از مصادیق ذکر کثیر و مهم‌ترین عامل در غفلت‌زدایی و نسیان‌زدایی و بیدار شدن فطرت خداجوی انسان است، زیرا همه وجود آدمی را به خود مشغول می‌کند و همواره خداوند در همه عرصه‌ها، اهداف، انگیزه‌ها و اعمال، حضور جدی و واقعی دارد و کارها تنها به قصد انجام عبودیت و اطاعت انجام می‌گیرد. یکی از فواید و ثمرات اعجاب‌انگیز ذکر، پیشگیری از هجوم فشارهای روانی و شفای بیماری‌های

معنوی و اخلاقی همچون ناامیدی، اضطراب و افسردگی و ایجاد آرامش و نشاط در روح و روان انسان است. علت اصلی آشفتگی‌های روانی، خستگی‌های روحی، تشویش و اضطراب و افسردگی انسان، غفلت از یاد خداست.

سرچشمه همه کمالات، رفتارهای شایسته و روحيات معنوی، یاد خدا و منشأ همه اخلاق ناستوده و افکار آلوده، غفلت و فراموشی خداست. هرچه آئینه دل از زنگار اعمال و عقاید باطل پاک‌تر و هرچه روی دل به سوی خورشید الوهیت بیش‌تر باشد، آثار ذکر شدیدتر خواهد بود. نتیجه کلی مقاله این است که ذکر و یاد خداوند در سازندگی روحی و اخلاقی انسان مؤثر بوده و در نهایت موجب تعالی و کمال آدمی می‌شود.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## کتابنامه

- قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند.
- نهج البلاغه، ترجمه علی شیروانی.
- آمدی، ابوالفتح. ۱۳۶۶ش، **غرر الحکم ودرر الکلم**، قم: دار الکتاب الاسلامی.
- جامی، نورالدین عبدالرحمن. ۱۳۷۸ش، **مثنوی هفت اورنگ**، جلد ۱، تهران: مرکز مطالعات ایرانی.
- حلی، احمد بن فهد. ۱۳۶۸ش، **عدة الداعی**، قم: دار الکتاب الاسلامی.
- خمینی، روح الله. ۱۳۶۱ش، **صحیفه نور**، جلد ۱۱، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- خمینی، روح الله. ۱۳۹۴ش، **شرح چهل حدیث**، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- خواجوی کرمانی، ابوالعطا کمال الدین محمود. ۱۳۷۴ش، **دیوان**، به کوشش سعید قانع، چاپ اول، تهران: بهزاد.
- سعدی، شیخ مصلح الدین. ۱۳۷۹ش، **بوستان**، تصحیح و توضیح غلامحسین یوسفی، چاپ ششم، تهران: خوارزمی.
- سعدی، شیخ مصلح الدین. ۱۳۸۰ش، **گلستان**، از روی نسخه تصحیح شده محمد علی فروغی، چاپ چهاردهم، تهران: انتشارات ققنوس.
- صائب، میرزا محمد علی. ۱۳۷۵ش، **دیوان**، ۶ جلد، به کوشش محمد قهرمان، چاپ سوم، تهران: علمی و فرهنگی.
- عطار، فریدالدین محمد. ۱۳۶۲ش، **پندنامه**، تصحیح و مقدمه احمد خوش‌نویس، چاپ اول، تهران: کتابخانه سنایی.
- کلابادی، ابوبکر محمد. ۱۳۸۰ق، **التعرف لمذهب التصوف**، مصر - قاهره: مؤسسة النصر.
- مجلسی، علامه محمد باقر. ۱۳۶۲ش، **بحار الأنوار**، چاپ چهارم، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- محمد بن منور. ۱۳۷۲ش، **آن سوی حرف و صوت: گزیده اسرار التوحید**، انتخاب و توضیح از محمدرضا شفیعی کدکنی، تهران: سخن.
- مولوی، جلال الدین محمد. ۱۳۹۰ش، **مثنوی معنوی**، به کوشش دکتر توفیق سبحانی، چاپ پنجم، تهران: سازمان چاپ و انتشارات.
- واعظ قزوینی. ۱۳۵۹ش، **دیوان**، به تصحیح و مقدمه دکتر سیدحسن سادات ناصری، تهران: علمی.

## مقالات

- خوشحال دستجردی، طاهره و کاظمی، مرضیه. ۱۳۹۰ش، «تأثیر تکامل بخش ذکر در سلوک الی الله»، دوفصلنامه ادبیات عرفانی دانشگاه الزهراء، سال ۲، شماره ۴، بهار و تابستان، صص ۶۳-۲۹.

فاضلی دهکردی، مهدی و رضوان خواه، سلمان. ۱۳۸۹ش، «بررسی ذکر و یاد خدا به عنوان یکی از شاخصه‌های انس با قرآن و تأثیر آن در تربیت اخلاقی»، مطالعات قرآن و حدیث دانشگاه امام صادق(ع)، سال ۴، شماره ۱، پیاپی ۷، پاییز و زمستان، صص ۱۵۷-۱۲۹.

محققیان، زهرا. ۱۳۷۸ش، «تأثیر ذکر در آرامش روان»، بینات، سال ۲۱، شماره ۲۱، بهار، صص ۳۴-۲۱.

محمودی، خیرالله. ۱۳۹۰ش، «ذکر وجودی و شهودی در عرفان اسلامی»، بوستان ادب دانشگاه شیراز، شیراز، سال ۳، شماره ۱، پیاپی ۷، بهار، صص ۲۲۸-۲۰۷.

## Bibliography

- The Holy Qur'an, Translation by Mohammad Mahdi, Falladvand.
- Nahj-ol-Balagha, translation of Ali Shirvani.
- Amidi, Abu al-Fattah (1366), Rohrallahkam and Derval Kallam, Qom, Darolkabat al-Islami.
- Jami, Nouraldin Abdul Rahman (1999), Mathnavi Haft Orang (Vol. 1), Correction and Investigations Jablagh Dawlishah, Asghar Janfda, Zahir Ahrari and Hossein Ahmad Tarbiat, First Edition, Tehran, Center for Iranian Studies.
- Helli, Ahmed b. Fahd, (1368), 'Adaya al-Dai'i, Qom, Dar al-Kitab al-Islami.
- Khomeini, Ruhollah, (1394), Description of Forty Hadith, Tehran, Institute for the Setting up and Publication of Imam Khomeini Works.
- Khomeini, Ruhollah, (1361), Sahifeh Noor (11th), Tehran, Ministry of Culture and Islamic Guidance.
- Khajavi Kermani, Abu Alta'a Kamal al-Din Mahmoud (1374), Divan, by the efforts of Saeed Ghanei, First edition, Tehran, Behzad.
- Pashluloddestjerdi, Tahereh and Kazemi, Marzieh (2011), "The Impact of the Evolution of Mentioning the Succession of Allah", Two Papers of Mystical Literature at Alzahra University, Tehran, 2nd, 4th, Spring and Summer, pp. 63-29.
- Sa'di, Sheikh Mosleh-al-Din, (2000), Bostan, Correction and Explanation of Gholam Hossein Yousefi, Sixth Edition, Tehran, Kharazmi.
- Sa'di, Sheikh Mosleh-al-Din, (1380), Golestan, From the Corrected Version of Muhammad Ali Foroughi, Fourteenth Edition, Tehran, Phoenix Publishing.
- Saeb, Mirza Mohammad Ali (1375). Divan (6 volumes). By the efforts of Mohammad Ghahreman. Third edition. Tehran: Science and Culture.
- Attar, Farid al-Din Mohammad (1362), Pandemic, Correction and Introduction Ahmad Khoshnevesh, First Printing, Tehran, Sana'a Library.
- Fazeli-e-Kardari, Mehdi and Rezvan-kihah, Salman (2010), "Examining the Remembrance of God as One of the Indicators of Humankind with the Qur'an and its Impact on Ethical Education", Qur'anic and Hadith Studies of Imam Sadiq University AS), Tehran, Year 4, Number 1, Successive 7, Autumn and Winter, pp. 157-129.
- Kalabadi, Abu Bakr Muhammad, (1380 AH), Al-Ta'far Lamzdahb al-Tasouf, Egypt, Cairo, Al-Nasr Institute.

Majlesi, Allameh Mohammad Bagher (1362), Baharalanvar, Fourth Edition, Tehran, Publisher Daralkbb al-Islam.

The Magicians, Zahra (1378), "The Effect of Mentioning in Mental Relaxation", Binat, Tehran, Year 21, Number 21, Spring, pp. 34-21.

Muhammad ibn Mounor, (1372), on the other side of the voice and the voice: the choice of the secrecy, the choice and explanation of Mohammad Reza Shafiei-Kadnaki, Tehran, Speech.

Mahmudi, Khairullah (2011), "Existential and intuitive mention in Islamic mysticism", Bostan Adab University of Shiraz, Shiraz, Year 3, Number 1, Year 7, Spring, pp. 228-207.

Molavi, Jalaluddin Muhammad (2011), Masnavi Ma'awi, by Dr. Tofigh Sobhani, Fifth Edition, Tehran, Printing and Publishing Organization.

Vaez Qazvini (1359), Court of Justice, Correction and Introduction Dr. Seyed Hossein Sadat Naseri, First Printing, Tehran, Scientific.

