

جایگاه و عظمت ذکر خدا*

آیت‌الله علامه محمدتقی مصباح

چکیده

ذکر و یاد خدای متعال، شامل ذکر لفظی و ذکر قلبی است و هر دو موجب شناخت و معرفت بیشتر خدای متعال می‌شود. شناخت افراد از خدای متعال، دارای مراتب گوناگون است. هرچه معرفت انسان نسبت به خدا، اسماء و صفات الهی بیشتر و عمیق‌تر باشد، یاد او نیز عمیق‌تر و گسترده‌تر خواهد بود.

اگر درصددیم که حقیقتاً یاد خدا را در دل زنده کنیم و به معنای واقعی آن توجه نموده، باید معرفت خویش را نسبت به خدای متعال افزون کنیم، باید زمينه آلودگی ذهن و زبان خود را از بین ببریم و از بسیاری از رذایل اخلاقی، به ویژه زبانی به دور باشیم تا بتوانیم به خدای متعال تقرب جوئیم.

کلیدواژه‌ها: یاد خدا، ذکر، ذکر زبانی، ذکر قلبی، معرفت.

پژشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

قلبی است و از آن جهت به آن ذکر گفته می‌شود که ملازم با یاد قلبی است و حقیقت ذکر با دل ارتباط دارد. از این رو، خداوند می‌فرماید: ﴿وَإِذْ كُرِّرْتُ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾ (اعراف: ۲۰۵)؛ و پروردگارت را در درون خویش به زاری و بیم، و بدون آوای بلندگفتار، بامدادان و شبانگاهان یاد کن و از غافلان مباش.

دوم اینکه، وقتی انسان خدا را یاد می‌کند و از جمله درباره ذکر قلبی، به اسما و صفات و افعال الهی توجه می‌یابد و آنها را یاد می‌کند (برای نمونه وقتی از خداوند به منزله کریم، رازق و یا غفار یاد می‌کند)، مفهوم این صفات در ذهن او نقش می‌بندد و با آن مفهوم، به موجودی اشاره می‌کند که آن صفات را دارد. به عبارت دیگر، ذکر تابعی از معرفت انسان، و متناسب با شناختی است که انسان از خدا دارد. توضیح آنکه، گاهی انسان سالیانی طولانی با کسی ارتباط تنگاتنگ دارد و کاملاً به او علاقه‌مند است. برای نمونه، سالیانی با استاد خود محشور است و از او بهره می‌برد و پس از آنکه استادش از دنیا می‌رود، او را یاد می‌کند. مسلماً این یادکرد از نظر وسعت، ارزش و عمق، متناسب با معرفتی است که او به استادش دارد. این بسیار متفاوت است با یادکرد او از کسی که به گونه حضوری درکش نکرده و تنها ویژگی‌هایی از او را شنیده است، و متناسب با این شناخت ضعیف، او را یاد می‌کند. حال با توجه به اینکه یاد خدا پرتوی از شناخت انسان درباره خداست و با توجه به اینکه شناخت افراد از خدا مراتب گوناگون دارد، ذکر خدا نیز اگر تنها لقلقه زبان نباشد و از صمیم دل برخیزد، از نظر ارزش و مرتبه، تابع معرفت انسان به خداست. بنابراین، هر چقدر معرفت انسان به خدا و اسما و صفات او عمیق‌تر و گسترده‌تر باشد، یاد او از خداوند نیز گسترده‌تر و عمیق‌تر خواهد بود.

از زمره مناجات‌های پانزده‌گانه امام سجاده علیه السلام، مناجات‌ها ذکرین است. ایشان در فراز نخست آن می‌فرمایند: «إِلَهِي، لَوْ لَا الْوَاجِبُ مِنْ قَبُولِ أَمْرِكَ لَنَزَّهْتِكَ مِنْ ذِكْرِي إِيَّاكَ عَلَيَّ أَنْ ذِكْرِي لَكَ بِقَدْرِي لَا بِقَدْرِكَ وَمَا عَسَى أَنْ يَبْلُغَ مَقْدَارِي حَتَّى أُجْعَلَ مَحَلًّا لِتَقْدِيرِكَ وَمِنْ أَعْظَمِ النِّعَمِ عَلَيْنَا جَرِيَانُ ذِكْرِكَ عَلَيَّ أَلْسِنَتِنَا وَإِذْنُكَ لَنَا بِدُعَائِكَ وَتَنْزِيهِكَ وَتَسْبِيحِكَ»؛ خدایا، اگر واجب نبود قبول و اطاعت امر تو، من تو را منزله از آن می‌دانستم که ذکر تو گویم؛ با آنکه یاد من از تو در حد و اندازه فهم من است، نه در حد مقام تو؛ و چگونه ممکن است فهم من به حدی برسد که آن را محلی برای تقدیس تو قرار دهم؟ و یکی از نعمت‌های بزرگ تو برای ما این است که ذکر تو بر زبان ما جاری شده است و تو به ما اجازه داده‌ای که تو را بخوانیم و به تنزیه و تسبیح تو مشغول شویم.

عمومیت ذکر، و ارتباط آن با معرفت

حدود ده سال پیش به تفصیل درباره «ذکر خدا» سخن گفتیم. آن گفتار، در کتابی به نام یاد او گرد آمده است. در این مجال، بنا نداریم به تفصیل در این باره سخن گفته، آنچه را در آن کتاب آمده بازگویم؛ اما به مناسبت شرح و بررسی این مناجات شریف، ناچاریم نکاتی را به اختصار بیان کنیم. نخست اینکه، آنچه از ذکر به اذهان عموم مردم متبادر می‌شود، اذکار لفظی است؛ مانند ذکر الله اکبر، لا اله الا الله و سایر اذکار لفظی. با این حال چنان‌که از قرآن، مناجات‌ها و دعاها استفاده می‌شود، گستره ذکر خدا گسترده‌تر از ذکر لفظی است و ذکر قلبی را نیز دربر می‌گیرد؛ بلکه اصل ذکر مربوط به قلب است. یاد کردن از کسی بدین معنا نیست که تنها نامش را بر زبان جاری سازیم؛ بلکه با یادکرد از کسی باید دل متوجه او شود. ارزش ذکر لفظی از آن جهت است که پدیدار سازنده یاد

عظمت ذکر خدا و ناتوانی انسان از انجام بایسته آن

سوم آنکه محور و موضوع اصلی این مناجات شریف قرار گرفته - و در مباحث پیشین خود در موضوع ذکر که آیات و روایات بسیاری را از نظر گذرانیم، بدان التفات نیافتیم (از این نظر باید اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام را بزرگترین نعمت الهی برای خویش بدانیم که گاه مطالعه دعا و مناجات و یا روایتی از آنها افق‌های نو و نکاتی تازه را به انسان می‌نمایاند) - این است که ما نمی‌توانیم حق ذکر و یاد خداوند را به جای آوریم و اگر خداوند فرمان نمی‌داد که او را یاد کنیم، ما او را منزله از یاد خود می‌دانستیم؛ زیرا یاد کردن ما در حد ظرفیت وجودی و معرفتی ماست و هرچه ظرفیت وجودی و معرفت ما گسترش یابد، ذکر ما از خدا نیز عمیق‌تر و باارزش‌تر می‌شود. با این حال از آنجاکه وجود ما محدود و ضعیف و فقیر محض است، یادکرد ما که متناسب با وجود محدود ماست، شایسته شأن خداوند و متناسب با او، که نامتناهی و نامحدود است، نیست. حتی اگر ظرفیت و معرفت ما افزایش یابد و به تناسب آن، ذکر و یاد ما نیز ارزشمندتر شود، در هر صورت ما محدودیم و ظرفیت و معرفت و یاد محدود ما نسبتی با شأن و منزلت نامتناهی خداوند ندارد. نمی‌توان محدود را با نامحدود سنجید و بین آن دو نسبتی برقرار ساخت. ما هرگز نمی‌توانیم حق یاد خداوند را که نامحدود است، به جای آوریم. با این همه، از آنجاکه خداوند فرمان داده، و اطاعت از فرمان او واجب است، در حد ظرفیت و فهم محدود خود او را یاد می‌کنیم و به این مطلب معترفیم که یادکرد ما شایسته شأن نامحدود خداوند نیست. اکنون با توجه به ضعف و نقص ما و با توجه به آنکه ذکر و یاد ما متناسب با شأن خداوند نیست، بزرگترین لطف خداوند در حق ما و نعمت او برای ما

این است که اجازه داده تا او را یاد کنیم.

درباره فضیلت و ارزش ذکر خداوند، روایات فراوانی وارد شده است. برخی از آنها مضامینی شگفت‌آور درباره جایگاه و عظمت یادکننده خداوند دارد. برای نمونه در روایتی آمده است که حضرت موسی علیه السلام از خداوند پرسید: «یا رَبِّ أَقْرَبُ أَنْتَ مِنِّي فَأَنَا جِئِكَ أَمْ بَعِيدٌ فَأُنَادِيكَ؟ فَأَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَيْهِ: يَا مُوسَى، أَنَا جَلِيسُ مَنْ ذَكَرَنِي» (کلینی، بی تا، ج ۲، ص ۴۹۶)؛ پروردگارا، آیا تو به من نزدیکی تا آهسته با تو راز گویم، یا از من دوری که با صدای بلند تو را بخوانم؟ خداوند عزوجل به او وحی فرمود: ای موسی، من هم‌نشین کسی هستم که مرا یاد کند.

هم‌نشینی با انسان‌های بزرگ از آرزوهای بزرگ ماست و هرچه شخصیتی که آرزو داریم با او هم‌نشین شویم از موقعیت و شأن والاتری برخوردار باشد، بیشتر از ملاقات با او به خود می‌بالیم و احساس غرور می‌کنیم. پس از انقلاب میلیون‌ها نفر آرزو داشتند که برای چند لحظه به دیدار امام خمینی ره نائل شوند و نیز فراوان‌اند کسانی که آرزو می‌کنند به ملاقات رهبر معظم انقلاب بروند و اگر توفیق دست دهد که به مجلس خصوصی ایشان بار یابند، از شدت خوشحالی سر از پا نمی‌شناسند. حال اگر کسی توفیق یابد امام زمان (عج) را ملاقات کند، افتخار بسیار بزرگی نصیب او شده است؛ اما باید در نظر داشت که انبیا و اولیای خدا و علمای بزرگ که ملاقات و هم‌نشینی با آنها آرزوی ماست، همه بنده خدا هستند؛ هرچه دارند خداوند به ایشان بخشیده و هرگز شأن و مقام آنها به مقام و منزلت خداوند نمی‌رسد. از این نظر هم‌نشینی با خداوند بزرگترین افتخار و موهبت الهی است که هیچ نعمتی به پای آن نمی‌رسد.

ذکر یا هم‌نشینی با خدا

مضمون جمله «انا جلیس من ذکرنی» در بسیاری از روایات آمده است. برای نمونه، همین مضمون در دعای پس از زیارت امام رضا علیه السلام، با عبارت «یا جلیس الذاکرین» آمده است و سپس، همانند آن مضمون با عبارت یا «مَوْجُودَ مَنْ طَلَبَهُ» (ای موجود و حاضر برای هر که تو را طلبد) آمده که این تعبیر منحصر به فرد است و در دیگر دعاها و روایات مشاهده نشده است. تعبیر مزبور گویای این حقیقت است که امکان ندارد کسی خداوند را یاد کند و او را بخواند، اما او را در کنار و نزد خود نیابد. البته از آنجاکه ما چشم بصیرت نداریم، خداوند را نزد خود نمی‌یابیم و می‌پنداریم که خداوند به ما توجهی ندارد و وقتی او را می‌خوانیم، اعتنایی به ما نمی‌کند.

اگر ما قدر هم‌نشینی با خداوند را می‌دانستیم و به عظمت چنین افتخاری پی می‌بردیم، سزاوار بود که جز امور ضروری زندگی و آنچه مکلف و متعهد به انجام آن هستیم، دیگر کارها را رها کنیم و پیوسته خود را با یاد و ذکر خدا مشغول سازیم؛ اما با کمال تأسف برخی نه تنها از یاد خدا و هم‌نشینی با او لذت نمی‌برند، به آن میل و رغبتی نیز ندارند و از یاد خدا احساس خستگی نیز می‌کنند. حتی گاه برخی به درجه‌ای از پستی و شقاوت می‌رسند که از یاد خدا نفرت دارند؛ چنان‌که خداوند درباره آنها می‌فرماید: ﴿وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ﴾ (زمر: ۴۵)؛ و چون خداوند به یگانگی یاد شود، دل‌های کسانی که به آن جهان ایمان ندارند برمد، و وقتی آنان که جز او هستند [یعنی معبودهایشان] یاد شوند، ناگاه شادمان گردند.

فضیلت ذکر و فراخوان خدا بدان، و کاستی‌های

یادکرد ما از خدا

به‌رغم اهمیت ذکر خدا، امام سجاده علیه السلام، می‌فرماید: خدایا، اگر تو ذکر خود را بر ما واجب نکرده بودی، من تو را منزّه از یادکرد خود می‌دانستم؛ اما تو ذکر خود را بر من واجب کردی و فرمودی: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ (بقره: ۱۵۲)؛ پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم، و نیز فرمودی: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ (احزاب: ۴۱)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را بسیار یاد کنید. حتی خداوند ما را تشویق کرده که در هر حال و حتی در بدترین حالات که انسان خجالت می‌کشد کسی او را ببیند، او را یاد کنیم؛ چنان‌که امام صادق علیه السلام فرمود: «لَا بَأْسَ بِذِكْرِ اللَّهِ وَأَنْتَ تَبُولُ فَإِنَّ ذِكْرَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ حَسَنٌ عَلَى كُلِّ حَالٍ فَلَا تَسْأَلُ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ» (کلینی، بی تا، ج ۲، ص ۴۹۷)؛ عیبی ندارد در حالی که بول می‌کنی خدا را یاد کنی؛ زیرا ذکر خدا در هر حال خوب است؛ بنابراین از ذکر خدا خسته مشو.

همچنین در تورات تحریف‌نشده آمده است که حضرت موسی علیه السلام خطاب به خداوند فرمود: «إِلَهِي إِنَّهُ يَا تَبِي عَلَيَّ مَجَالِسُ أُعِزُّكَ وَأُجِلُّكَ أَنْ أَذْكَرَكَ فِيهَا فَقَالَ يَا مُوسَى إِنَّ ذِكْرِي حَسَنٌ عَلَى كُلِّ حَالٍ» (همان)؛ خدایا! گاهی مجالسی برای من پیش می‌آید که تو را عزیزتر و والاتر از آن می‌دانم که در آن مجالس‌ها تو را یاد کنم و نامت را ببرم. خداوند فرمود: ای موسی! یاد کردن من در هر حال خوب است.

اکنون با توجه به ارزش و اهمیت ذکر خدا و تأکید خداوند بر آن، و اینکه حتی از ما خواسته است تا در بدترین حالات او را یاد کنیم، این پرسش مطرح می‌شود که چرا امام سجاده علیه السلام می‌فرماید اگر فرمان خداوند نبود، من خدا را منزّه از یاد خود می‌دانستم. به تعبیر دیگر، خجالت می‌کشیدم که او را یاد کنم؟ پاسخ به این پرسش

نمی‌رسد. پس این نقص و اشکال نیز به ذکر ما مربوط می‌شود که فاقد روح و توجه قلبی است.

اگر ما در صدد برآییم که ذکر و عبادت‌مان همراه با توجه و روح باشد، در بهترین حالت به معانی آنها توجه می‌یابیم و می‌کوشیم که علاوه بر ادای لفظ، به مفهوم آن نیز توجه یابیم. برای نمونه وقتی لفظ «یا غفار» را بر زبان جاری می‌سازیم، کسی را در ذهنمان تصور می‌کنیم که گناهان انسان را می‌آمرزد. بی‌تردید تصور چنین مفهومی چندان مهم نیست و چندان فراتر از لفظی نیست که بر زبان جاری می‌کنیم و لقلقه‌ی زبان است. این مفهوم در حد خیالاتی است که مکرر در ذهن ما عبور می‌کند و یا در حد مطالب علمی‌ای است که به ذهن ما خطور می‌کند. پس ما وقتی ذکری را بر زبان می‌آوریم، حداکثر به مفهوم و معنایش نیز توجه می‌یابیم و با آن مفهوم به مصداق نیز اشاره می‌کنیم. با این مرتبه و حد از ذکر، تنها توجه خفیف و کم‌رنگی به خداوند در ما پدید می‌آید.

اگر ما در صدد برآییم که حقیقتاً خدا را یاد کنیم، باید وقتی ذکر خدا را به زبان می‌آوریم و به معنای آن نیز توجه می‌یابیم، با همه وجود و از صمیم دل به ذات الهی التفات پیدا کنیم. در امور عادی، فرض کنید ما در صدد برمی‌آییم امام خمینی علیه السلام را یاد کنیم و می‌گوییم «خدایا، روح امام را با انبیا محشور کن». گاه به گفتن آن الفاظ بسنده می‌کنیم و توجهی به معنای آن پیدا نمی‌کنیم. گاه به معنای آنها نیز توجه می‌یابیم، اما چون توجه به وجود امام نداریم تا با آن الفاظ و مفاهیم اشاره‌ای به او داشته باشیم، دعای حقیقی در حق امام از ما صادر نشده است. درباره ذکر خداوند نیز گاه الفاظی لقلقه‌ی زبان ماست و گاه در ذهنمان معانی آنها را نیز تصور می‌کنیم؛ اما این حد از ذکر بسیار متفاوت است با آنکه فراتر از ذکر لفظی و لقلقه‌ی زبان و تصور مفاهیم، دل انسان به مصداق متعین و واقعی آن الفاظ، یعنی خداوند نیز

دو بخش دارد: بخش اول که بدان اشاره شد، عبارت است از اینکه وجود و ظرفیت همه انسان‌ها و حتی معصوم محدود است و وجود آنها نقص و فقر ذاتی دارد. در نتیجه آنچه انجام می‌دهند و آنچه می‌گویند و مفاهیمی که تصور می‌کنند، همه محدود و متناسب با ظرفیت وجودی محدود آنهاست. پس آنچه از ظرفیت وجودی محدود ما انسان‌ها برمی‌خیزد، از جمله یادکرد ما از خدا، نمی‌تواند متناسب با ذات نامتناهی خداوند و شایسته او باشد. حتی یاد پیامبر صلی الله علیه و آله و امام معصوم علیه السلام شایسته مقام الهی نیست. جسم ما محدود است و روح ما نیز گرچه لطیف‌تر از ماده است، از آنجاکه از همه کمالات و مراتب وجودی دیگر ارواح برخوردار نیست و اشرافی بر عوالم غیبی ندارد و از همه مهم‌تر مخلوق خداست، ناقص و محدود است. این نقص و محدودیت ذاتی و تکوینی، لازمه مخلوق بودن است و در نتیجه این محدودیت، آنچه از این موجود محدود سر می‌زند شایسته وجود نامتناهی و غنی بالذات نیست. بر این نقص و محدودیت نمی‌توان خرده گرفت؛ زیرا اساساً نقص و محدودیت لازمه هر مخلوقی است.

بخش دوم پاسخ، به کاستی‌ها و نقص‌های اختیاری و بی‌توجهی ما و عدم درک بایسته ذکر خدا مربوط می‌شود. گاه ما ذکر خدا را بدون توجه بر زبان جاری می‌کنیم و التفاتی به معنای آن نداریم. از آنجاکه سفارش شده که برای نمونه ذکر «لا اله الا الله» را صد بار بگوییم، برای رسیدن به ثواب و پاداش، آن ذکر را می‌گوییم؛ اما این ذکر، لقلقه‌ی زبان است و حال ما در هنگام بیان آن تفاوتی با هنگامی که الفاظ دیگری را ادا می‌کنیم، ندارد. البته این ذکر گرچه بدون توجه به معنای آن بیان می‌شود، ارزشمند است و ثواب دارد و می‌تواند یاد و توجه حقیقی به خداوند را در عمق دل ما ایجاد کند. با این همه، این ذکر به پای یاد حقیقی خدا، که انسان را هم‌نشین خداوند می‌سازد،

دهد. انسان آنچه را که برایش عزیز و مقدس است، در ظرفی مناسب و زیبا قرار می‌دهد و آن را معطر و خوش‌بو نیز می‌کند. حال آیا زبان آلوده به هزاران گناه لیاقت دارد که به نام نورانی و معطر خدا گویا گردد؟ آیا رواست که با چنین زبانی ذکر خدا را بگوییم و از حلم او سوءاستفاده کنیم؟ همچنین آیا شایسته است ذهنی را که با تصور گناه آلوده‌ایم، ظرف توجه به او قرار دهیم؟ آیا با وجود زشتی‌ها و پلشتی‌ها و آلودگی‌های فراوان ما، این لطف و عنایت خدا در حق ما که بر ما منت نهاده و اجازه داده است که ذکر او را بگوییم و به تسبیح و درخواست از او بپردازیم، بزرگترین نعمت خدا برای ما به حساب نمی‌آید؟

منابع

کلینی، محمدبن یعقوب، بی‌تا، کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

توجه یابد، که در این صورت ذکر حقیقی تحقق یافته است. اگر خدا توفیق ندهد که حقیقتاً او را یاد کنیم و ذکرش را بر زبان آوریم، آیا زبان و ذهن آلوده و بیمار ما شایستگی ذکر گفتن و توجه به خداوند را دارد؟ بر اساس آیات و روایات، همه رفتار و از جمله گناهان، آثار وضعی و واقعی بر وجود و روح ما دارند. برای نمونه، خداوند درباره تجسم عینی و اثر واقعی و ملکوتی غیبت می‌فرماید: ﴿وَلَا يَعْتَبُ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيَحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ﴾ (حجرات: ۱۲)؛ و بعضی از شما غیبت بعضی را نکند. آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ بی‌گمان آن را ناخوش و ناپسند می‌دارید؛ و از خدا پروا کنید که خدا توبه‌پذیر و مهربان است. در این آیه، غیبت کردن به مثابه خوردن گوشت مرده برادر معرفی شده است. این حقیقت و بازتاب عینی و واقعی غیبت، در آخرت برای همگان آشکار می‌شود و در دنیا نیز گرچه از چشم افراد عادی پنهان است، اولیای خدا که خداوند چشم باطن آنها را گشوده، در همین دنیا تجسم و جلوه و تأثیر واقعی چنین اعمال زشتی را مشاهده می‌کنند. علاوه بر غیبت، دروغ و فحاشی و هرگونه گناه دیگر، دل و وجود انسان را متعفن و آلوده می‌کند. پس شخص گناهکار دل و دهان خود را به کثافت‌های بسیاری آلوده است که از چشم کسانی که ملکوت اعمال را می‌نگرند پنهان نیست. حال چگونه انسان با این زبان متعفن، ذکر و اسم خدا را می‌گوید و چگونه می‌خواهد با دل آلوده خود به خداوند رو کند؟ برای روشن شدن مطلب می‌توان از تشبیهی، هرچند ناقص، بهره جست. اگر کسی عکس دوست خود را در قابی شکسته و کثیف نگهداری کند، آیا این رفتارش توهینی به صاحب عکس نیست؟ شایسته آن است که انسان عکس محبوبش را در قابی زیبا و تمیز قرار