

آثار و فواید ذکر خدا

نفیسه فقیهی مقدس

«ذکر الهی» چون نسیم فرحبخش، حیات معنوی را به انسان هدیه می کند؛ قلب خسته و افسرده

انسان با «یاد خدا» طراوت می یابد و در کشاکش مشکلات و انبوه گرفتاریها به یاد معشوق است

که اطمینان و آرامش را برای جانها به ارمغان می آورد .

انسانی که در هر لحظه به یاد خداوند و فقر و احتیاج خویش به ذات اقدس الهی و عقاب و ثواب

باشد، در درون خویش راهی برای رشد و نمو رذائل اخلاقی و ارتکاب معاصی نخواهد گذاشت و

همواره در صدد رشد و تعالی خویش می باشد .

بنابراین «ذکر و یاد خدا» از مهم ترین عوامل رسیدن به قرب الهی است که انسان را از جهان ماده

به عالم معنا و معنویت می رساند. «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا \* وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً

وَأَصِيلًا» (احزاب / ۴۱ - ۴۲)

ای کسانی که ایمان آورده اید، خدا را بسیار یاد کنید و او را در صبحگاه و شامگاه تسبیح کنید .

### مفهوم ذکر

«ذکر» در لغت به معنای «یاد کردن» است، خواه با زبان باشد یا با قلب یا هردو، خواه بعد از نسیان

باشد یا در ادامه ذکر. و نیز «ذکر» به معنای «حفظ شیء» است و خلاف نسیان می باشد .

به بیان دیگر، «ذکر» عبارتست از اینکه آدمی نیروی ادراک خود را متوجه یاد شده کند، یا به

اینکه نام او را ببرد و یا صفات او را به زبان جاری کند و مصداق مهمتر اینکه در قلب به یاد او

باشد.

طبق این معنا ذکر معنای عامی دارد که هر چیزی را شامل می شود، اما آنچه خداوند در قرآن کریم به آن امر فرموده، «ذکر خداوند» و «یادآوری نعمتهای الهی» می باشد که در سایه آن انسان غبار غفلت و دوری را از قلب خود بزدايد و برجان و روح خسته خویش، با باران یاد الهی گلهای طاعت و بندگی را برویاند .

### مراتب ذکر

ذکر مقامی بسیار بلند دارد و دارای مراتب و درجاتی است؛ اولین مرتبه آن، «ذکر لفظی و زبانی» است و مراد از «ذکر لفظی» حرف لقلقه زبان نمی باشد چرا که اگر توجه به معنای الفاظ نباشد هیچ ارزشی ندارد و شاهد این مدعا اینکه گاه انسان افرادی را می بیند که در عین اینکه با زبان مشغول «ذکر خداوند» هستند، با عمل خویش مرتکب گناه و معصیتی می شوند! و حال آنکه ذکر حقیقی، انسان را از گناه باز می دارد .

مرتبه دوم؛ ذکر قلبی است یعنی توجه به خداوند از دل انسان بجوشد و به زبان جاری شود، هر چند حتماً لازم نیست به زبان جاری شود .

مرتبه سوم؛ یاد کردن خدا در تمامی احوال است و اینکه انسان حتی یک لحظه هم از یاد خدا غافل نباشد و در تمامی اوقات خدا را حاضر و ناظر بر اعمال خویش بداند .

با دقت در آیات و روایات بدست می آید که اساس ذکر توجه درونی است و اینکه انسان با تمام قلب و جان خویش به ذات پاک خدا توجه کند، پیمان توجهی که انسان را از گناه باز می دارد و به اطاعت فرمان او دعوت می کند به همین دلیل در احادیث متعددی از پیشوایان اسلام نقل شده که منظور از ذکر خدا یادآوری عملی است .

بدیهی است که انسان از همان ابتدا نمی تواند به مرحله والای ذکر و یاد کردن خدا در تمامی

احوال نایل شود بلکه با تمرین و ممارست در گفتن «الفاظ» و دقت در معانی ذکرها، کم کم

«پیوسته به یاد خدا بودن» برای او حاصل می شود و چنین نیست که «ذکر لفظی» ارزش و اعتباری

نداشته باشد، بلکه آن هم به نوبه خود مورد تأکید قرار گرفته است و منشأ آثار فراوانی می باشد .

آثار ذکر

«یاد خداوند» آثار و برکات فراوانی دارد که در آیات و روایات به آن اشاره شده است و ما در این

جا به برخی از آن ها می پردازیم :

### 1. مورد یاد خدا قرار گرفتن

«واذکرونی اذکرکم واشکروالی ولا تکفرون» مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و کفران نورزید .

ذکر خدا معنای وسیع و مصادیق فراوانی دارد. انسانی که در تمامی لحظات زندگی به یاد ذات

پاکی است که سرچشمه تمام خوبیها و نیکیها می باشد و به این وسیله روح و جان خود را پاک و

روشن می سازد، خداوند نیز در تمامی مراحل زندگی و در اوج مشکلات و سختی ها او را تنها

نمی گذارد .

### ۲. همنشین با خدا

کسی که همواره به یاد خدا باشد، خداوند همنشین و جلیس او خواهد بود چنانکه در حدیث

قدسی به حضرت موسی (ع) فرمود: ای موسی! من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند، موسی

سؤال کرد: روزی که هیچ پناهی نیست جز پناه تو چه کسی در پناه تو خواهد بود. فرمود: آنها که

مرا یاد می کنند و من نیز آنان را یاری می کنم، و با هم دوستی می کنند در راه من، پس دوست

دارم آنها را، اینان کسانی هستند که وقتی بخواهم به اهل زمین بدی رسانم، آنها را یاد کرده و به خاطر آنان بدی را دفع می کنم .

محبت خداوند

انسانی که پیوسته به یاد خداست، حب الهی در قلبش جای می گیرد. چنانچه در زندگی روزه مره نیز چنین است که اگر انسان در تمامی ساعات و در تمامی افکار خود شخص خاصی را در خاطر داشته باشد، کم کم محبت او در قلبش حاکم می شود .  
در روایت نیز آمده است .

«من اکثر ذکر الله احبه» هر کس زیاد خدا را یاد کند، محبت خداوند در قلبش حاکم می شود .

#### ۴. فلاح و رستگاری

از نظر قرآن کریم ذکر خدا زمینه رستگاری انسان را فراهم می سازد: «واذکر والله کثیراً لعلکم تفلحون» خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار شوید .

#### ۵. افزایش برکت و حضور ملائکه

از روایات استفاده می شود خانه ای که ذکر خدا در آن بسیار شود، برکتش بسیار می شود و

ملائکه در آن خانه حاضر و شیطانها دور می گردند، و آن خانه برای اهل آسمانها آنچنان درخشنده است که ستارگان برای اهل زمین، و خانه ای که در آن قرآن خوانده نشود و ذکر خدا در آن نشود، برکتش کم است، ملائکه از آن خانه گریزان .

#### ۶. آرامش

آرامش و اطمینان گمشده ی انسان امروزی است که در آرزوی به دست آوردن آن می باشد

قرآن کریم راه رسیدن به آرامش را به بشر معرفی می نماید :

«الابدکر الله تطمئن القلوب» همانا با یاد خدا دلها آرام می گیرد. ۷. دوری از شیطان آنان که به یاد خدا هستند از وسوسه های شیطان متأثر نمی شوند و یاد خدا سلاحی است که از آنها در برابر شیطان محافظت می نماید .

«ان الذین اتقوا اذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا فاذا هم مبصرون»

پرهیزگاران هنگامی که گرفتار وسوسه های شیطان شوند، به یاد خدا و پاداش و کیفر او می افتند؛ و (در پرتو یاد او، راه حق را می بیند و) ناگهان بینا می شوند .

#### ۸. غذای روح

حضرت علی (ع) می فرماید: «مداومت بر ذکر الهی غذای روح و کلید رستگاری است.»

با توجه به اهمیت «ذکر الهی» و نقش سازنده آن در پیشرفت معنوی انسانهای مؤمن، خداوند مؤمنان را از توجه به اموری که انسان را از یاد خدا باز می دارد بر حذر می دارد :

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ»

ای کسانی که ایمان آورده اید، اموال و اولادتان شما را از یاد خدا باز ندارد و هر کس چنین کند از زیانکاران است .

بدیهی است توجه به مال و زندگی دنیوی در صورتی نهی شده است که انسان را از یاد خدا باز

دارد و به عبارت دیگر؛ هدف انسان در زندگی توجه به آنها باشد ولی در صورتی که انسان

مراقب نفس خویش باشد و از اینها به عنوان وسیله برای رسیدن به سعادت ابدی استفاده کند، نه

تنها مذموم نیست بلکه سفارش هم شده است .

پس اموال و اولاد تا آنجا که از آنها در راه خدا و برای نیل به حیات طیبه کمک گرفته شود، از

مواهب الهی هستند و مطلوب می باشد اما اگر علاقه افراطی به آنها سدی در میان انسان و خدا

ایجاد کند، بزرگترین بلا محسوب می شود. و خسروانی بزرگ است که در آیه شریفه به همین معنا

اشاره شده است .

تعبیر به «خاسرون» به خاطر این است که حب دنیا چنان انسان را سرگرم می کند که سرمایه های

وجودی خویش را در راه لذت ناپایدار و اوهام و پندارها صرف می کند و با دست خالی از دنیا

می رود در حالی که با داشتن سرمایه های بزرگ برای زندگی جاودانه اش کاری نکرده است .

در حالات عالم بزرگ شیخ عبدالله شوشتری از معاصرین مرحوم علامه مجلسی نوشته اند: او

فرزندی داشت که بسیار مورد علاقه او بود، این فرزند سخت بیمار شد، پدرش مرحوم شیخ

عبدالله، هنگامی که برای ادای نماز جمعه به مسجد آمد پریشان بود، هنگامی که طبق دستور

اسلامی، سوره منافقین را در رکعت دوم تلاوت کرد و به این آیه رسید، چندین بار آیه را تکرار

کرد! پس از فراغت از نماز، بعضی یاران علت این تکرار را سؤال کردند؛ فرمود :

هنگامی که به این آیه رسیدم به یاد فرزندم افتادم، و با تکرار آن به مبارزه با نفس خود برخاستم،

آنچنان مبارزه کردم که فرض کردم فرزندم مرده، و جنازه اش در برابر من است و من از خدا

غافل نیستم، آنگاه بود که دیگر تکرار نکردم .!

آثار دوری از یاد خداوند

همانگونه که «ذکر الهی» منشأ آثار و برکات فراوانی است، دوری از یاد خداوند نیز پیامدهایی را

به دنبال دارد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود :

۱. خود فراموشی

«وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ...»

مانند کسانی که خدا را فراموش کردند نباشید که خدا نیز آنان را به خود فراموشی دچار ساخت .

و در آیات دیگری نیز به این مسأله «خود فراموشی» اشاره شده است .

«نسیان» مصدر فعل «نسوا» است، به معنای زایل شدن صورت معلوم از صفحه خاطرات، البته بعد از

آنکه در صفحه خاطر نقش بسته بود، این معنای اصلی «نسیان» است ولی در استعمال آن توسعه

داده اند و در مطلق روگردانی از چیزیکه قبلاً مورد توجه بوده نیز استعمال می‌شود .

در حقیقت فراموشی خداوند، ترک شکر «ذکر الهی و ترک طاعت در بندگی را نیز به همراه

دارد»، زیرا از یکسو فراموشی پروردگار سبب می‌شود که انسان در لذات مادی و شهوات حیوانی

فرو رود و هدف آفرینش خود را به فراموشی بسپارد و در نتیجه از ذخیره لازم برای فردای قیامت

غافل بماند .

از سوی دیگر فراموشی خدا، همراه با فراموش کردن صفات پاک اوست که هستی مطلق و علم

بی پایان و غنای بی انتهای از اوست و هر چه غیر اوست وابسته و نیازمند به ذات پاکش می‌باشد و

همین امر سبب می‌شود که انسان خود را مستقل و غنی و بی نیاز شمرد و بر نفس خود اعتماد

کند، با اینکه باید به پروردگارش اعتماد نموده و از او ترسان و به او امیدوار باشد .

و اینها همه عامل اصلی فسق و فجور و بلکه این خود فراموشی بدین مصداق و خروج از طاعت

خداست ولذا می‌گوید «اولئك هم الفاسقون»

۲. همراهی شیطان

«وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَانِ نُقِصْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ»

و هر کس از یاد خدا رویگردان شود شیطانی برای او می گماریم تا همنشین او شود .

۳. سختی در زندگی

«وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى»

و هر کس از یاد من رویگردان شود، زندگی (سخت) و تنگ خواهد داشت و روز قیامت او را کور

وارد محشر می کنم .

۴. غفلت

«وَأذْكُرُ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ»

پروردگارت را در دل خود، از روی تضرع و خوف، آهسته و آرام، و صبحگاهان و شامگاهان یاد

کن و از غافلین مباش .

مراد از «غفلت» در آیه شریفه بی توجهی است که در اثر دوری از ذکر الهی به انسان دست می

دهد و مقصود از غفلت در بیشتر آیات غفلت غیر معذور و مذموم است .

در تعالیم پیشوایان دین و در روایات ائمه طاهیرین (ع) نیز، از غفلت انسان نهی شده است از جمله :

قال الصادق (ع): «ان كان الشيطان عدواً فالغفلة لماذا و ان كان الموت حقاً فالفرح لماذا »

اگر شیطان دشمن شماست پس غفلت از حقایق و واقعیات برای چرا و اگر مرگ حق است پس

خوشحالی شما برای چیست!؟



پانوشت ها :

.تفسیر المیزان، ج ۱۶، ص ۳۲۸ .

.ر.ک، فریده مصطفوی، روش خودسازی، ص ۸۱ .

.سوره بقره، آیه ۱۵۲ .

.چهل حدیث حضرت امام(ره)، حدیث 18، ص ۲۸۷.

.میزان الحکمة، ص ۴۲۱. ج ۳ .

.سوره جمعه، آیه ۱۰ .

.سوره رعد، آیه ۲۸ .

.اعراف / ۲۰۱ .

.سوره منافقون، آیه ۹ .

.ر.ک، تفسیر المیزان، ج ۱۹، ص ۲۹۱ .

.تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص ۱۷۳ .

.همان، ص ۱۷۵ .

.سوره حشر آیه / ۱۹ .

«الْيَوْمَ نَسَاكُمْ كَمَا نَسَيْتُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا وَمَأْوَاكُمُ النَّارُ وَمَا لَكُمْ مِنْ نَاصِرِينَ» جاثیه . 34 /

«نسوا الله فانساهم...». توبه / ۶۷ .

.تفسیر المیزان، ج ۱۹، ص ۲۱۹ .

.تفسیر نمونه، ج ۲۳، ص ۵۴۰ .

.سوره زخرف، آیه / ۳۶ .

.سوره طه آیه / 124 .

.سوره اعراف آیه / ۲۰۵ .

.سفینه البحار، ج ۲، ص ۳۲۳ به نقل عرفان اسلامی، ج ۲، ص ۱۱۶ .