

بسمه تعالی

پروتکل مراقبت معنوی (مراکز بهداشتی – درمانی و مشاوره ای)

t.me/spiritualhealth

مرحله اول

گفتگو و انتقال مفاهیم درباره توکل و توسل
پیگیری مهارت های آموخته شده

مرحله دوم

گفتگو و انتقال مفاهیم درباره صبر و انفاق
پیگیری صبر و انفاق کردن

مرحله سوم

گفتگو و انتقال مفاهیم درباره نیایش و ذکر
پیگیری نیایش و ذکر گفتن

شرح برنامه مراقبت معنوی

آگاهی افزایی در مورد شرایط (15 دقیقه هر روز):

در این قسمت پرستار اطلاعاتی در مورد علت و شرایط کنونی به بیمار یا مراقب وی می دهد و به سوالات او با محوریت امید بخشی پاسخ می گوید

ه) انتقال مفاهیم و گفتگو درباره توکل و توسل:

در این بخش مفاهیم توکل با اهداف ذیل به مراقب انتقال داده می شود:

۱. آشنایی با مبانی نظری توکل و توسل .
۲. آشنایی با نقش توکل و توسل در کنار آمدن با فشارهای روانی .
۳. پس از جلسه ، توکل و توسل را به عنوان راهبرد مقابله ای در رویارویی با استرسهایی که با آنها در گیر است و چه در زندگی روزمره خود به کارگیرند .
۴. آموزش باورهای موثر در توکل مانند : وجود خداوند مهربان و بخشنده که دارای توانایی و قدرت مطلق می باشد .

۵. آموزش مبانی نظری توکل مانند: مفهوم توکل، ارزش توکل، مراتب توکل، مراحل توکل، آثار توکل، و راههای دستیابی به توکل.

۶. تاثیر توکل و توسل در کنترل عوامل فشار آور زندگی و تغییر افکار مورد بحث قرار گیرد.

۷. آموزش باورهای موثر در توسل مانند آشنایی با نظام اسباب، آشنایی با قدرت اولیای الهی و ملائکه مقرب الهی.

۸. آموزش مبانی نظری توسل مانند مفهوم توسل و اقسام آن.

۹. آشنایی با زیارتگاهها و نحوه زیارت کردن از دور و نزدیک.

۱۰. آشنایی با کتب و زیارتنامه ها.

۱۱. بحث در مورد تاثیر توسل بر هیجانات و افکار ناکارآمد.

۱۲. بحث و ارائه نمونه هایی که توسل موجب شفا شده است.

آشنایی با مفاهیم نظری توکل (45 دقیقه)

مقدمه:

انسان وقتی در زندگی به دنبال کاری می رود معمولاً روی تواناییها و امکانات خودش حساب می کند، گاهی هم بر تواناییهایی که دور و بر خودش می بیند. بنابراین اگر به کاری دست زد و دید امکاناتی که برای خودش سراغ داشت و تواناییهایی که برای خودش می دیده تمام شده، امکانات و تواناییهای دو رو بر او تمام شده و هنوز به نتیجه نرسیده، بلکه موانع زیادی هم سر راهش سبز شده، معمولاً نا امید می شود.

در زندگی انسانهای معمولی و در زندگی گروهها و جمعیت ها فرمول معمول زندگی همین است. فرد یا گروهی می خواهند دست به کاری زنند، مقداری مقدرات برای خودشان سراغ دارند و مقداری هم دور و برشان است. اگر به اتکای این مقدرات و امکانات و تواناییهایی که دور و برشان است به ثمره و نتیجه ای رسیدند که خوب دلگرم می شوند و تلاش خود را ادامه می دهند و اگر این امکانات و تواناییهایی که در خودشان و دور و برشان سراغ داشتند تمام شوند، معمولاً مأیوس می شوند و کارها را رها می کنند. انسانهای با ایمان در نشیب و فرازها و در آن مراحل که انسانهای معمولی ناامید می شوند و مالها تمام می شوند، ناامید نمی شوند به شرط اینکه هدف را و راه به سوی هدف را با معیارهایی که خود آئین الهی فرا راهشان نهاده، درست شناخته باشند و این افراد می گویند چرا بر خدا توکل نکنیم در حالیکه راههای ما را به ما نشان داده است و وقتی در راه هستیم دیگر یأس و نا امیدی چرا؟ بنابراین آنها که به دنبال تکیه گاه می گردند، بر خداوند باید تکیه کنند.

توکل، پاسخی است آرامش بخش، امیدوار کننده، روشنگر در برابر نگرانیها، ابهامها و اعتراض ها است توکل اعلام این حقیقت است که ناهمخوانی های شناختی و بیهودگی ها و ضد و نقیض های جهان خلقت، موارد فردی و کوچکی ظرف ذهن و اندیشه ماست و کبودهای جهان هم در زمینه نیازهای صادق و درست، ریشه در ضعف ما دارد و گر نه در نظام خلقت بیهودگی و ناهمخوانی و کمبود وجود ندارد. توکل از سویی گره گشای نیازمند ذاتی انسان است و از سویی دیگر آرامش بخش دلهره موقعیتهای مجهول در زندگی انسان است و از سوی سوم، نیروی ذخیره انسان وقتی از تمام قدرتها مأیوس می شود. انسان خواهان کفایت است و توکل متمم امکانات ناکافی جهان است. انسان خواهان قدرت بیکران است و توکل حلقه ارتباط نیروهای محدود جهان به قدرت و نیروی بیکران است. جهان دنیای خطر است و توکل، پناهگاه مطمئن انسان می باشد. انسان خواستار رحمت و رأفت است و از بی مهری و خشونت جهان سخت بر خویشی لرزد و توکل سایه رحمت و رأفت خدا در دنیای سرد و بی احساس و عاطفه می شود.

مفهوم توکل:

در فرهنگ معین توکل چنین تعریف شده است: «توکل در لغت یعنی کارباز گذاشتن، کار با کسی افکندن، به دیگری اعتماد کردن، کار خود را به خدا حواله کردن، به امید خدا بودن و سپردگی». توکل عبارت است از اعتماد به آنچه که در نزد خداست و ایمان داشتن به اینکه غیر خدا، نمی دهد، نمی گیرد و سود و زیانی نمی رساند و قطع امید از آنچه در دست مردم است.

معنای توکل مسلماً این نیست که انسان در مسجد معتکف شود و مشغول به عبادت و راز و نیاز با خدا گردد و اوقات شبانه روز را بدین گونه سپری کند و دست از کسب و کار بردارد به امید آنکه خداوند رزق و روزی او را تأمین کند. بی تردید اینگونه افراد بیراهه رفته اند و به معنا و مفهوم حقیقی توکل دست نیافته اند. توکل اعتماد و اطمینان قلبی انسان به خداوند در همه امور خویش و بیزاری از هر قدرتی غیر از او می باشد و به عبارت دیگر، آرامش کامل در همه امور و سپردن و حواله کردن همه کارها به خداوند و عدم تکیه به هر نیرویی به جز خدا می باشد و به دیگر سخن تبری و دوری جستن از هر نیرویی به جز خدا و تکیه به حول و قوه الهی که این خود متوقف بر این اعتقاد است که در عالم هستی فاعلی جز خدا وجود ندارد و هیچ کس قدرت و نیرویی ندارد مگر به واسطه او. توکل عبارت است از اعتماد به آنچه که در نزد خداست و ایمان داشتن به اینکه غیر خدا، نمی دهد، نمی گیرد و سود و زیانی نمی رساند و قطع امید از آنچه در دست مردم است.

همچنین جبرئیل (علیه السلام) در پاسخ به سؤال پیامبر از او درباره معنای توکل فرمود: دانستن این مطلب است که مخلوق نه زبانی می رساند و نه سودی می بخشد و نه می دهد و نه جلوگیری می کند و چشم امید بر کندن از خلق. پس هرگاه بنده چنان باشد، دیگر برای احدی جز خداوند کار نمی کند و امیدش جز به خدا نمی باشد و از غیر او ترسی ندارد و چشم طمع به هیچ کس جز خدا ندارد (میزان الحکمه حدیث 22523، به نقل از معانی الاخبار 1/261).

توکل اتصال قطره ای به نام "انسان" به اقیانوس بزرگ الهی است. توکل پناه بی پناهان و بهترین تکیه گاه (میزان الحکمه حدیث 22517 به نقل از غررالحکم 249) و سلاح بی سلاحان و سرمایه (میزان الحکمه حدیث 22518 به نقل از غررالحکم 249) و اندوخته مستمندان است. توکل امید یأس زندگان، در برابر خطرهای جان پناه "مصونیت" است و در برابر گناهان، پرده عصمت و در برابر قدرتها، برترین قدرت. بنابراین توکل صحیح و واقعی عبارت است از "کوشش و تلاش بی دریغ در راه هدف و در عین حال داشتن اعتماد کامل و خالص به خدا و امید قطعی و استوار به او و سپردن نتایج امور به دست توانای خود" که اگر چنین اعتماد و توکلی به خدا وجود داشته باشد، خداوند برای انسان کفایت خواهد کرد (طلاق، 3)، وکیل و یاور خوب و نیکی برای آدمی خواهد بود (نساء، 81) و انسان با داشتن چنین خدای مهربان و توانا و اعتماد به او و طلب یاری از او و سپردن امورش به دست او دیگر، نیازی به کسی دیگر و بر دردی دیگر ندارد، که بدان روی آورد.

انسان در برابر دو نوع "نیاز" و دو گونه "خطر" احتیاج به توکل دارد:

1. نیازهای معلوم و شناخته
2. نیازهای نامعلوم و ناشناخته
3. خطراتی که برایش قابل پیش بینی است
4. خطراتی که برایش غیر قابل پیش بینی است

توکل عبارتست از رابطه ای که فرد با خدا دارد و این ارتباط بر اساس اعتقادی است که انسان به قدرت، حکمت، رافت و شفقت خداوند دارد. این اعتقاد حالتی را در شخص به وجود می آورد که موجب می شود فرد در تمام حالات و سکنات خود، حضور پروردگار را در نظر گرفته و در اثر این حضور، آرامشی در دلش ایجاد می شود که با پدید آمدن حوادث سخت و صعب در زندگی، دچار تردید و شک نمی شود و کارهایی را که مدیریت و برنامه ریزی آنها خارج از اختیار است به خداوند واگذار می کند. به عبارت بهتر، فرد متوکل ضمن استفاده از اسباب و علل مادی و غیر مادی، توفیق رسیدن به نتیجه را مشروط به خواست و مشیت الهی می داند و ضمن اسناد امور و اتفاقات جهان به خواست پروردگار، برای حصول نتیجه به او تکیه نموده و اطمینان دارد که خداوند او را در رسیدن به مطلوب یاری خواهد کرد. می توان انواع توکل را با انواع سبکهای مقابله ای چنین مقایسه نمود: 1. عدم استفاده از اسباب و فقط توکل بر خدا که شبیه است به سبک تعویفی 2. عدم توکل بر خدا و تکیه داشتن بر توان و کوشش خود که شبیه است به سبک خود رهبری 3. استفاده از اسباب و مسببات و توکل بر خدا که شبیه است به سبک همکاری کننده. حکمت الهی ایجاب می کند که هر پدیده ای از طریق اسباب خودش محقق گردد. از این رو علم و شناخت به خدا و حکمت او موجب معرفت به مقتضای حکمتش که برقراری نظام اسباب و علل است می گردد و در نهایت، تکامل انسان بستگی به همین نظام داشته و به واسطه آن بشر در بوته امتحان و آزمایش قرار می گیرد و اگر نه انسان تکامل نمی یابد، زیرا تکامل انسان در گرو انجام وظایف بندگی است و آن نیز در ارتباطات انسانی مطرح می گردد و این ارتباطات نیز در نظام اسباب می باشد. در روایتی آمده است: پیامبر گرامی اسلام، گروهی را مشاهده کرد که به دنبال کشت و کار نمی روند. فرمود: چه می کنید؟ گفتند: ما از متوکلین هستیم. آنگاه پیامبر فرمود شما متوکل نیستید، بلکه مُتَّکِل یعنی سربار جامعه هستید (مستدرک الوسائل جلد 2، ص 288 به نقل از موسوی،).

برای توکل از نظر ضعف و قدرت سه مرتبه یا درجه وجود دارد:

1. مرتبه اول آن است که اطمینان به عنایت و سرپرستی و کفایت انسان به خداوند متعال و اعتمادش نسبت او همانند اعتمادش به وکیلی که برای انجام کارهایش برمی گزیند باشد که این پائین ترین درجه است و به آسانی قابل دستیابی و مدت زیادی هم مستمر است و با اختیار و تدبیر انسان منافات هم ندارد و عمده نظر در این مرتبه، حل شدن و انجام گرفتن کار است.
2. مرتبه دوم آن است که حال بنده با خداوند همانند حال کودک با مادر خویش است که جز او را نمی بیند و نمی شناسد و به دیگری اعتماد ندارد. صاحب این مرتبه از توکل، چنان در توکل خود غرق می شود که به توکل خود توجهی ندارد بلکه توجهش تنها به کسی است که بر او توکل کرده (خدا). این درجه از توکل کمتر تحقق پیدا می کند و زودتر هم از بین می رود و حداکثر یکی دو روز دوام دارد. شخص عمده تلاش را، صرف دعا و گریه و درخواست به درگاه خدا می نماید.
3. مرتبه سوم آن است که فرد خود را صد در صد وابسته به خدا می بیند و در برابر خداوند، خوشتن را بی اختیار می یابد و به طور کلی خود را فراموش می کند. چنین فردی مانند طفلی است که می داند اگر از مادر فرار کند و پنهان شود، مادر به دنبالش می رود و او را پیدا می کند و اگر به سوی مادر برود، مادر او را به آغوش می کشد.

مراحل توکل:

توکل را میتوان به طور کلی به سه قسم تقسیم کرد:

1. توکل زبانی: یعنی آن توکلی که فقط به زبان گفته شود "تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ" (بر خداوند توکل کردم) که این توکل از ارزش معنوی برخوردار نیست.

۲. **توکل اعتقادی:** یعنی آن توکلی که ناشی از این اعتقاد است که واقعاً همه کارها خداوند تبارک و تعالی است و حقیقتاً او تکیه گاه همه چیز و همه کس است با توجه به اعتقاد توکل بر خدای متعال می شود و سپس بر کاری اقدام می گردد. این توکل از ارزش معنوی برخوردار است که اکثر مسلمانان می توانند با توجه به این مرحله توکل، کارهای خود را آغاز کنند.

۳. **توکل قلبی:** یعنی آن توکلی که از حالات فاضله نفس انسانی گشته است و حدیث شریف زیر به این مرحله عالی از توکل اشاره شده است: امام کاظم (علیه السلام) در پاسخ به سؤال از آیه "و هر که به خدا توکل کند او برای وی بس است (طلاق، 3)" فرمودند: توکل کردن به خدا درجاتی دارد: از جمله اینکه در تمام کارها بر خدا توکل کنی، پس هر چه خدا با تو انجام داد و اراده و حکمتش بر هر تعلق گرفت، راضی باشی و علم و یقین داشته باشی که او از تو هیچ خیر و تقضی را از تو دریغ نمی کند و بدانی که در این باره حکم، حکم اوست، پس با واگذاری کارهایت به خدا، بر او توکل کن و به او در کارهای خود و کارهای غیر خود اعتماد و اطمینان داشته باش (میزان الحکمه حدیث 22599 به نقل از کافی 67/65/2).

آثار توکل:

بی تردید توکل آثار عجیبی دارد که بر کلیه شئون زندگی فردی و اجتماعی انسان تأثیر می گذارد:

۱. **قوت قلب:** امام علی (علیه السلام) می فرماید: ریشه قوت قلب، توکل بر خداست (غرر الحکم حدیث 2082).

2. **قوت ایمان:** هر کسی که دوست دارد قویترین مردم باشد پس باید بر خدا توکل کند (میزان الحکمه حدیث 22545 به نقل از کنز العمال 5686).

3. **تقوی:** با اتکال به خداوند و قطع وابستگی از مخلوقات و در نتیجه تقویت ایمان و تسلیم در برابر خدا، حالت خودداری از عصیان و نافرمانی و اجتناب از گناه (تقوی) در انسان پدیدمی آید (پونس، 85).

۴. **تقرب به خداوند:** توکل باعث عظمت روح و تعالی نفس او و رسیدن به مقام قرب ربوبی است. چرا که در بعضی از روایات توکل به مثابه نردبانی به سوی همه بلندیها (مقامات عالیه) است (میزان الحکمه حدیث 2256 به نقل از بحار الانوار 5/364/78).

۵. **قدرت تصمیم گیری:** در سایه توکل به خدا، انسان هنگامیکه تصمیمی می گیرد، در تصمیم و اراده خود قاطعیت دارد زیرا فقط به خدا تکیه می کند که سر منشاء همه علل و عوامل جهان است.

۶. **شکست ناپذیری:** هر کس که به خدا توکل کند، مغلوب نمی شود و اگر به خدا پناهنده شود، شکست نمی خورد (مستدرک الوسائل 288/2).

۷. **شجاعت و توانمندی در برابر مشکلات:** خداوند پشتوانه نیرومند انسان است و توکل بر او مایه مقاومت و توانمند شدن انسان در برابر طرح ها و نقشه ها و مشکلات و روش های گوناگون نیروهای باطل است. هر کس بر خدا توکل کند، سختیها و مشکلات برایش رام و تحت فرمان او هستند و اسباب و علل در مقابلش آسان می گردد.

۸. **بی نیازی از دیگران:** اگر فردی با نیت درست به خدا توکل کند، احتیاج کارهای دیگران به او می افتد و او احتیاجی به دیگران پیدا نمی کند چرا که خدای او بین نیاز و ستوده است و او را یاری می کند (میزان الحکمه حدیث 2251 به نقل از مستدرک الوسائل حدیث 127886).

۹. **امید:** اعتماد به خداوند باعث زنده شدن نیروی امید در انسان می گردد و باعث میشود که در برخورد با مشکلات و دشواریها و ناکامیها دست از کوشش و فعالیت برندارد (میزان الحکمه حدیث 22564).

آشنایی با مفاهیم نظری توسل (45 دقیقه)

مقدمه

هر پدیده ای که در جهان مشاهده می شود، در عین حال که نتیجه یک پدیده مادی است و فعل آن شمرده می شود، فعل خدا نیز می باشد و این دو امر کوچکترین منافاتی با یکدیگر ندارند زیرا خداوند مؤثر مستقل و فاعل خویشتار و خودبنیاد است در حالیکه پدیده های مؤثر در جهان همگی ذاتاً غیر مستقل و از حیث وجود تأثیر، وابسته به غیر خدایند. در حقیقت، وجود پدیده، از جانب خداست ولی این امر، به تقدیر الهی، از مجرای خاصی (علل طبیعی مادی) در جهان تحقق می پذیرد. بنابراین مشیت الهی بر این تعلق گرفته است که بشر در عین اعتقاد بر اینکه همه چیز از جانب اوست، مقاصد خود را از طریق تحصیل اسباب به دست آورد. این ضابطه و اصل، بر امور معنوی نیز حاکم است. لذا فیض الهی به نام هدایت، غالباً به طور مستقیم از خدا به انسان نمی رسد، بلکه راهنمایی خدا از طریق ایجاد اسبابی مانند فطرت و آفرینش، عقل و خرد، پیامبران و رسولان، علما و دانشمندان صورت می پذیرد.

توسل یعنی اتخاذ "وسیله" برای نزدیک شدن به چیزی. نکته ای که در این تعریف باید مورد توجه قرار بگیرد کلمه "وسیله" است. لغت شناسان معنای مختلفی را برای آن بیان کرده اند از جمله: نزدیک شدن، مقام و منزلت در پیش سلطان، درجه، چاره جویی برای رسیدن به چیزی با میل و رغبت و هر چه که به سبب آن، نزدیک شدن به دیگری ممکن باشد. مسئله توسل از تبعات شناسایی میزان قدرت در طرف مقابلی است که وی انتظار وساطت و شفاعت در واگشتن حاجت دارد. بنابراین می توان گفت که توسل عبارت است از: وسیله جویی برای کسب فیض از مبدأ هستی.

اقسام توسل:

توسل دارای انواع و اقسامی است که ذیلاً به آن اشاره می شود:

1. توسل به اسماء و صفات خداوند:

یکی از اقسام توسل، خواندن خداوند به اسماء و صفات اوست. دعای جوشن کبیر نمونه ای از این نوع توسل است که استجاب خواندن این دعا در اول ماه رمضان و شبهای قدر وارد شده است.

2. توسل به قرآن کریم:

یکی از راههای توسل این است که انسان قرآن را بخواند و به وسیله آن از خدا حاجت بطلبد. در حقیقت، این نوع توسل، توسل به فعل خداست.

3. توسل به دعای پیامبر (ص):

رسول گرامی (ص) شریف ترین و گرامی ترین انسانی است که خدا آفریده است.

4. توسل به فرشتگان و دعای برادر مؤمن:

قرآن گواهی می دهد که فرشتگان در حق افراد با ایمان دعا می کنند: "کسانی که عرش خدا را حمل می کنند و آنها که پیرامون آنند، به سپاس پروردگارشان تسبیح می گویند و به او ایمان دارند و برای کسانی که ایمان آورده اند طلب آمرزش می کنند" (غافر، 7).

این تنها فرشتگان نیستند که برای افراد با ایمان دعا می کنند، بلکه قرآن کریم از دعای مؤمن در حق مؤمن نیز گزارش می دهد: "و نیز کسانی که بعد از آنان (مهاجران و انصار) آمدند می گویند: پروردگار! بر ما و بر برادرانمان که در ایمان آوردن بر ما پیشی گرفتند ببخشای و در دلهای ما نسبت به کسانی که ایمان آورده اند (هیچگونه) کینه ای مگذار، پروردگارا، تو حقاً رئوف و مهربانی.

5. توسل به عمل صالح:

توسل به عمل صالح نوع دیگری از توسل است که تلویحاً در قرآن و صراحتاً در اخبار وارد شده و خلاصه آن این است که اگر انسان عملی را برای خدا انجام داده، چنانچه مشکلی پیدا کند، می تواند به پاس عمل صالح مزبور، از خداوند متعال بخواهد که هر مشکل او را برطرف کند. بلکه می توان گفت انسان هرگاه عمل پاکی را انجام می دهد، در همان حال می تواند به آن توسل جوید و از خالق هستی درخواست حاجت نماید.

6. توسل به اهل بیت (ص):

در این قسم توسل، سخن از خود ذوات قدیسه و یا قرب و منزلت و مقام آن در پیشگاه الهی است. فرد نیازمند بدون اینکه از آنان درخواست دعا کند، قرب معنوی و حرمت آنان را بین خود و خدا واسطه قرار داده و از خدا می خواهد به خاطر این انسان های پاک و حرمت و ارزش آنان در نزد او و محبوبیتی که در پیشگاه الهی دارند، نیاز او را برطرف نماید.

مراتب توسل:

در رابطه با توسل مراتب چندی را می توان در نظر گرفت که به صورت ذیل می باشد

۱. توسل زبانی:

ساده ترین مرتبه توسل می باشد و به این ترتیب است که انسان با زبان، متوسل به اهل بیت گردد ولی این توسل از زبان به قلب و جوارح و اعمال و خلق و خوی انسان سرایت نمی کند.

۲. توسل قلبی:

وقتی است که انسان قلباً اعتقاد داشته باشد که ائمه معصومین (ع) جملگی، واسطه فیض از مبدأ هستی و انسان می باشند و رسیدن به هر نعمتی و هر مقام و درجه ای به وساطت این خاندان بستگی دارد.

۳. توسل جوارحی:

بعد از اعتقاد قلبی، جوارح انسان که نیروهای عمل کننده در وجود ما می باشند مانند قلب که خود مرکز فرماندهی وجود ما می باشد، از ارتباط با ائمه معصومین خود را جدا نمی داند، پس به همین ترتیب سایر اعضا نیز مانند دست و زبان و چشم و گوش و پای انسان نیز برای برکت یافتن در امور و برای رساندن انسان به مقصد عالی و الهی خود مجبورند که بخشی از توان خود را در راه شناخت ائمه معصومین (ع) بدارند.

۴. توسل عملی:

نتیجه فعالیت در اعمال انسان ظاهر می گردد، یعنی اعمال صادره از انسان در راستای اعمال معصومین(ع) قرار بگیرد چون در راستای اقتدا به ایشان صورت گرفته است بدین صورت که برخوردارهای انسان با خودف خدا، مردم، خانواده و با هر پدیده دیگری، رنگ و بوی الهی گرفته، برخوردارهای پاکی که در جهت حق تعالی و یا در راستای رضایت اهل بیت و معصومین قرار می گیرد، ضمن اینکه با این توسل نقایص اعمالش جبران می شود.

۵. توسل خلقی:

انسانی که مراتب قلبی را به مرحله کمال رسانده است، خلق و خوی خود او نشان از پیروی نسبت به ائمه معصومین را خواهد داشت. سرانجام چنین انسانی به درجه ای می رسد که مانند سلمان فارسی که خود از صحابی رسول خدا(ص) بود، پیامبر در موردش فرمود: "سلمان از، اهل بیت است".

آدابی چند در زمان متوسل شدن:

۱. نیت کردن و قصد قربه الی .. داشتن
۲. رعایت طهارت (وضو، غسل، تیمم)
۳. پوشیدن جامه های پاک و پاکیزه
۴. خوشبو نمودن خود
۵. زبان را به ذکر تکبیر و تحمید و تهلیل و تمجید مشغول کردن
۶. با صلوات فرستادن بر محمد و آل محمد(ع)
۷. خواندن نماز
۸. تلاش در به دست آوردن رقت قلب و خضوع و شکستگی دل
۹. تدبیر در محبت و لطفی که به شیعیان و دوستان خود دارند
10. خواندن ادعیه وارده.

(و) پیگیری مهارت های آموخته شده(15 دقیقه)

• پیگیری توکل و توسل کردن

مرحله دوم:

انتقال مفاهیم و گفتگو درباره صبر و انفاق

در این بخش مفاهیم درباره صبر و انفاق با اهداف ذیل به مراقب انتقال داده می شود:

۱. آشنایی با مفاهیم نظری صبر مانند: مفهوم صبر، ارزش صبر، اقسام صبر، مراتب صبر.
۲. آشنایی با نقش صبر در کنار آمدن با عوامل فشارزای در زندگی.
۳. صبر را به عنوان راهبرد مقابله ای در رویارویی با استرسهای زندگی خود به کارگیرند.
4. آموزش باورهای موثر در صبر مانند: وجود خداوند مهربان و بخشنده، آشنایی با فلسفه رنج و سختی و عدل الهی و....
5. بحث و بررسی تاثیر صبر در تغییر افکار و کنار آمدن با عوامل فشارزا.
6. آشنایی با مبانی نظری انفاق.
7. آشنایی و آموزش شیوه های انفاق کردن.
8. آشنایی با تاثیر انفاق بر حالات روانی و روابط بین فردی و اجتماعی و رابطه با خداوند.

انتقال مفاهیم و گفتگو درباره صبر(45 دقیقه)

مقدمه

صبر در لغت به معنی بازداشتن است و مفهوم آن عبارتست از وادار نمودن خود به آنچه عقل و دین نهی می کند. به عبارتی ، صبر خود را بازداشتن و خودداری کردن است . بنابراین هرکس خود را از عملی اختیاری بازدارد صبر کرده است. صبر به معنای جزع و فزع و داد و بیداد نکردن و خود را نباختن در برابر مصائب و گرفتاریها و مشکلات است. اهمیت صبر و بردباری خالصانه را همین بس که خداوند، پاداش صابران را نامحدود و بدون حساب و عده داده است، آنجائیکه می فرماید: "همانا صابران اجر و پاداش خود را بی حساب دریافت میدارند"(زمر، آیه 10). علامه طباطبائی (ره) ذیل این آیه شریفه می فرماید: "معنای این آیه این است که: صابران اجرشان داده نمی شود مگر اعطایی بی حساب. پس صابران بر خلاف مردم به حساب اعمالشان رسیدگی نمی شود و اصلاً نامه اعمالشان باز نمی گردد و اجرشان همسنگ اعمالشان نیست.

در روان شناسی ، سخت رویی¹ مفهومی مشابه صبر است . افراد سخت رو از سه ویژگی مهم برخوردارند :

1. **کنترل** : یعنی فرد فعال است و عقیده دارد که عوامل فشار آور قابل تغییراند و او می تواند بر وقایع اثر گذارده و با مهارت و قدرت انتخاب خود ، رویدادهای زندگی را پیش بینی و کنترل نماید .

2. **تعهد** : فرد سخت رو ، در زندگی نقشی فعال دارد ، یعنی زندگی را هدفمند دانسته و برای این معنادار شدن احساس مسئولیت دارد .

3. **چالش** : فرد سخت رو ، مشکل را چالش می داند و تجربه های زندگی خود را سرشار از معنا و برخورد با آنها را آموزنده تلقی می کند و برای رسیدن به کمال مبارزه می کند . در سخت رویی انسان در برخورد با مشکلات لزوماً و همیشه به حامی دسترس ندارد و در نتیجه فرد از معنویت کمک می گیرد.

اقسام صبر:

در روایات وارده از پیشوایان حق، برای صبر و استقامت تقسیم بندیهای چندی مطرح شده است که در ذیل به آنها اشاره می شود:

صبر بر آنچه که آدمی آنرا خوش نمی شمارد و صبر بر آنچه که آنرا دوست دارد(نهج البلاغه، حکمت 55).

پس اقلام این صبر عبارت است از: صبر بر مصیبت، صبر بر طاعت، صبر بر معصیت، صبر بر نعمت.

۱. صبر بر مصیبت:

گاه آدمی با پیشامد ناگوار و مصیبت سختی همچون فقر، مریضی، از دست دادن اموال، از بین رفتن صحت و سلامتی، فراق دوست و مرگ عزیزی و ... مواجه می شود که در این موارد باید بر این مصائب صبر نماید، چرا که مصائب و صبر بر آنها، از اموری می باشد که نه اولش در اختیار انسان است و نه آخرش. پس صبر بر مصیبتیهایی که به طور قهری و بدون اختیار به سراغ انسان می آید، دارای دو فایده است:

نخست آنکه: ذخیره نشاط روحی را که خمیر مایه همه فعالیت های خود سازنده اوست، حفظ می کند و مانع از نابودی و به هدر رفتن آن می شود.

دوم آنکه اراده انسان را که عامل تحرک و ابراز حرکت اوست در او نیرومند می سازد و تاب مقاومت، در برابر مصائب اختیاری بدو می دهد

۲. صبر بر طاعت:

منظور از صبر بر طاعت، اطاعت از فرمان الهی در نماز و روزه و حج و جهاد و ادای واجبات مالی، همانند خمس و زکات و همچنین صبر و شکیبایی در برابر مشکلات اطاعت اوامر استجابی که دامنه گسترده ای دارد.

انسان به این قسم از صبر محتاج می باشد زیرا نفس انسان طبعاً از عبودیت گریزان می باشد و از طرفی دیگر، بعضی از عبادات چون نماز را به سبب تنبلی و کسالت و بعضی دیگر چون زکات را به سبب بخل، دوست ندارد و از قسمی دیگر به سبب بخل و تنبلی مثل حج و جهاد گریزان می باشد. آدمی در سه حالت به صبر بر عبادت و طاعت محتاج است:

¹hardiness

الف) قبل از انجام عمل: که باید در درست کردن نیت و کسب اخلاص و خودداری از شائبه های ریا و دفاع در مقابل حيله های نفس استقامت کند.

ب) در حین انجام عمل: تا در حین انجام عمل از خداوند غافل نشود که لازمه آن، مبارزه با انگیزه های ضعف و ایستادگی تا پایان عمل است.

ج) بعد از انجام عمل: که از منشاء آن به قصد ریا خودداری کند و با دیده عجب و خودپسندی به عمل خود ننگرد و در مقابل هر چیزی که باعث بطلان آن می شود صبر کند.

۳. صبر بر معصیت:

منظور از صبر بر معصیت، ایستادگی در برابر شعله های سرکش شهوات و هیجانهای برخاسته از هوی و هوس است که اگر چنین نباشد، طوفان شهوات و هوسها، تمام ایمان و تقوا و پاکی و صدق و صفا و ... را از بین می برد.

4. صبر بر نعمت:

آنگاه که خوشی و آسایش به انسان روی می کند، انسان در برابر آزمونی سخت قرار می گیرد، زیرا هیچ چیز مانند آن، آدمی را در غفلت فرو نمی برد و به سرکشی نمی کشاند.

اگر بپذیریم که بردباری و رزیدن مقابله راهبردی در موقعیت های ناخوشایند است سؤالی که ایجاد می شود آن است که چگونه می توان صبور بود؟ صبر و بردباری یک اصل است اما صبوری نیاز به عوامل و شرایطی دارد که به بررسی آن در منابع دینی (قرآن و حدیث) خواهیم پرداخت:

اصل اول:

پذیرش موقعیت: واقعیت آن است که سختیها اجتناب ناپذیرند. بنابراین باید سختیها را به عنوان یک واقعیت پذیرفت و موقعیتهای ناخوشایند را مهار کرد و مدیریت نمود. نباید در برابر سختیها ایستاد، بلکه باید در کنار سختیها قرار گرفت. قرار گرفتن در کنار سختیها امکان مدیریت و مهار نمودن آنها را به وجود می آورد که امام علی (ع) می فرماید: هرگاه محنتی به تو رسید در کنار آن بنشین که ایستادن در برابر آن موجب افزایش [رنج] آن می گردد.

تفاوت پذیرش با انفعال: منظور از پذیرش سختی، تسلیم شدن منفعلانه و زمینگیر شدن نیست، بلکه مقصود فعال و پویا است. در این نوع پذیرش فرد زمینگیر و ناتوان نمی شود، بلکه بهترین راه مقابله را برای موقعیت پیشبینی می کند

اسناد امور به خدا: برای انسان بسیار مهم است که بداند با آنچه برخورد می کند از چه منبعی صادر و به چه کسی نسبت داده شود. وقتی بدانیم سختیهای زندگی بر اساس مقررات خداوندی رخ داده که رحیم، علیم و حکیم است بدون شک این باور، تنیدگی و رنج مصیبت را کاهش می دهد و موقعیت ناخوشایند را تحمل پذیر می سازد.

تفسیر موقعیت: هر موقعیت ناخوشایندی را انسان ارزیابی می کند. این ارزیابیها تأثیر مستقیمی بر فشار روانی حاصل از موقعیت دارد. اگر موقعیت ناخوشایند را مثبت ارزیابی کنیم و یا دارای بار مثبت بدانیم قابل تحمل خواهد بود و اگر منفی ارزیابی نماییم از کنترل ما خارج و غیر قابل تحمل می گردد. در حقیقت ما آن گونه که حوادث را تفسیر می کنیم، نسبت به آنها واکنش نشان می دهیم.

درک مراقبت و همراهی خدا با انسان: هنگام بروز سختیها و گرفتاریها آدمی تصور می کند که از قلمرو حمایتی خداوند خارج شده است. این تصور احساس تنهایی و بی یابوری را در پی دارد. کسی که در مشکلات چنین تصویری از خدا دارد خود را با انبوهی از مشکلات تنها و بی یاور می بیند و احساس تنهایی و بی یابوری روح ناامیدی را در پی داشته و همین امر به اندازه تنیدگی و فشار روانی می افزاید. اما واقعیت این است که خداوند همواره همراه انسان است و باور به این حقیقت به انسان امید و توان می بخشد.

انتظار گشایش: از ویژگی های برخی افراد در موقعیت ناخوشایند، پایدار پنداری سختیها است. این حالت دو کارکرد منفی روانی دارد: یکی تعمیم ناخوشایندی به آینده و دیگری انبوه ساختن اندوه در زمان حال. این تعمیم به گسترش تنیدگی و فشار روانی منتهی می شود. این در حالی است که پایان پذیری یکی از اصول مسلم و قطعی سختی ها است. ممکن است هم اکنون به یک سختی مبتلا باشید که سختیها برگشت ناپذیرند اما پایان ناپذیر نیستند. برگشت ناپذیری را نباید به پایان ناپذیری منتهی کرد.

مثبت نگری: اگر در زندگی یکسره تلخی و سختی دیده شود آزاردهنده و غیر قابل تحمل خواهد بود. هنگام ورود یک مصیبت، ناخوشایندی آن به گذشته، آینده و تمام زوایای حال تعمیم داده می شود. در برخی موارد نیز ممکن است که ناخوشایندی حال به تمرکز بیانجامد و به هیچ چیز دیگری توجه نگردد. با این تعمیم یا تمرکز هیچ نقطه مثبتی برای انسان باقی نمی ماند که به آن دلخوش کند، امیدوار بماند و مشکلات خود را پشت سر بگذارد. ناامیدی و ناتوانی از مهمترین پیامدهای منفی این وضعیت است که منجر به افزایش تنیدگی و افسردگی خواهد شد. اگر همراه ناامیلات، خوشایندی هایی نیز وجود داشته باشند موقعیت تنش را تعدیل می شود.

مثبت نگری روشی است بری بازگرداندن توجه از ناخوشایندها به خوشایندها، در این روش اموری که می توانند فرح بخش و نشاط آور باشند وارد فضای روانی مشخص تنیده می شوند و بدین سان از شدت درد و رنج کاسته می گردد.

توجه به پاداش مصائب: رنج بی حاصل تنش را و دردآور است. اگر موقعیت ناخوشایند این چنین ارزیابی گردد که هیچ ثمری نداشته و هیچ پاداشی در کار نیست تحمل ناپذیر می گردد. پاداش دار بودن سختیها از اصول مسلم اسلامی است، اما مهم این است که وجود این واقعیت، کاهنده فشار روانی است. آنچه موجب کاهش فشار روانی می گردد توجه به این واقعیت و باور به آن است. وقتی انسان باور کرد که در برابر هر سختی پاداشی می گیرد تحمل آن آسان می شود.

یادآوری سختیهای بزرگ تر: سختیها معمولاً در بزرگترین اندازه ممکن، ارزیابی می شوند. تصور انسان گرفتار این است که سختی او بزرگترین سختیها است و هیچ کس همانند او مصیبت ندیده است. این ارزیابی فشار روانی زیادی را بر فرد وارد می سازد. این در حالی است که همواره سختیهای بزرگ تری وجود دارند و یا می تواند وجود داشته باشد. اینجاست که مسئله مقایسه پیش آمده و اهمیت می یابد. اگر موقعیتی تلخ با وضعیت بهتر مقایسه شود بزرگ تر از آنچه هست نمایان می گردد و اگر با وضعیت برتر مقایسه شود کوچکتر و قابل تحمل تر ارزیابی می گردد.

یادآوری سختیهای بزرگ تر:

کسی خدمت امام صادق (ع) رسید و عرض کرد: مرا به چیزی سفارش کنید. حضرت در میان توصیه های خود به وی فرمود: و هر گاه به مصیبتی گرفتار شدی مصیبت [فقدان] رسول خدا (ص) را به یاد آور که مردم به مصیبتی همانند دچار نشده اند و به مصیبتی همانند آن گرفتار نخواهند شد. این مقایسه اختصاص به مصیبت فقدان ندارد. در هر مصیبتی می توان به این مقایسه دست زد و فشار سختیها را کاهش داد.

توجه به زندگی های سخت تر:

رسول خدا (ص) درباره این حقیقت می فرماید: کسی که ... در دنیای خود به پایین تر از خود نگاه کند و خدا را به خاطر برتری هایی که به او داده ستایش کند خداوند او را سپاسگذار و بردبار می نویسد.

راه های دستیابی به صبر:

۱. در باره فضیلت و ثمرات صبر و بردباری و حسن عاقبت آن در دنیا و آخرت فکر کند و در مورد اینکه پاداش صبر و بردباری بر مصیبت بیشتر از آن چیزی است که از دست داده است.

۲. متذکر شود به این که اندازه و شدت مشکل و بلا و زمان این دنیا کم است و به زودی به خاطر این زمان کم، از این مشکلات و بلاها رها می شود و البته اینکه اجر و پاداش صبر بر این مشکلات پایدار و باقی است.

بداند که جزع و بی تابی قبیح است و مضر بر دین و دنیا فرد می باشد و این بی تابی ثمره ای ندارد مگر اینکه اعمال او از بین رود و موجب جلب عقاب بر او می شود.

خودش را عادت دهد با تلاش و کوشش که به موجب آن باعث تقویت این انگیزه ها بشود تا اینکه لذت پیروزی به سبب این صبر را بچشد و به سبب این تلاش و کوشش قوی و نیرومند شود.

انتقال مفاهیم و گفتگو درباره انفاق (45 دقیقه)

مقدمه

تمام ادیان توحیدی، به پیروان خود توصیه می کنند که در کارهای خیر شرکت نموده و در خدمت رسانی به همنوع پیش قدم باشند. در این خدمات داوطلبانه، تبادلات اجتماعی سالم صورت می گیرد و افراد، بسیاری از مسائل را از همدیگر یاد می گیرند و نیازهای اجتماعی همدیگر را برآورده می نمایند. خدمات نودوستانه انواع مختلفی به خود می گیرند: مانند احسان و اطعام فقرا و ایتم، رساندن کمک از قبیل پول و لباس به مستحق، عیادت افراد بیمار، دادن حمایت عاطفی برای افرادی که ناامید و افسرده اند.

لاکز (1993) در کتاب قدرت درمانی انجام کارهای خیر، از تحقیقاتی که بر روی هزاران داوطلب در سراسر آمریکا صورت گرفته است، نتیجه گیری کرده که افراد داوطلب در کارهای خیر به طور مکرر گزارش کرده اند که در مقایسه با افراد دیگر سلامتی بالاتری دارند. بسیاری از آنها گزارش می دهند که زمانی سلامتی آنان رو به بهبود گذاشت که کارهای داوطلبانه را شروع کردند. بسیاری نیز گزارش کردند که کمک به دیگران و کارهای داوطلبانه به آنان انرژی بیشتر، احساس خوشی و آرامش روانی می دهد.

در اسلام، انفاق واژه ای قرآنی به معنی صرف کردن مال در مصارف نیکوکارانه است. انفاق مایه رشد آدمی است، همچنان که قرآن می فرماید: "مثل کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می کنند، همانند بذری است که هفت خوشه بویاند و در هر خوشه ای یکصد دانه باشد" که مجموعاً از یک دانه هفتصد دانه برمی خیزد. تازه پاداش آنها منحصر به این نیست، بلکه: "خداوند آنها را برای هر کس بخواهد (و شایستگی در آنها و انفاق آنها را از نظر نیت و اخلاص و کیفیت و کمیت ببیند) دو یا چند برابر می کند" و این همه پاداش از سوی خدا عجیب نیست، "چرا که او (از نظر رحمت و قدرت) وسیع و از همه چیز آگاه است (بقره، 261).

تقویت اعتماد عمومی، رفع فقر و نیازمندی، کم شدن فاصله طبقاتی، ازدیاد محبت و جذب دلها به همدیگر، تقویت وحدت و ارتباط انسان ها، افزایش امنیت و کاهش فساد و تباهی، از جمله ره آورد انفاق است. انفاق صفتی فراگیر است که فقط در اموال خلاصه نمی شود بلکه شامل تمام مواهب و نعمت های مادی و معنوی است. قرآن به انسان ها می آموزد که از تمام هستی خود اعم از علم و عقل و اندیشه و نیروهای جسمانی و معنوی و موقعیت های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی خود باید انفاق کنند و بالاتر از آن، از هر چه که دوست دارند و محبوب ترین موجودی در نزد آنان است در راه خدا، انفاق کنند. مال حلال، پاکیزه، مرغوب و دوست داشتنی بهترین نوع انفاق است و مطمئناً در نزد پروردگار مورد پذیرش قرار می گیرد.

انفاق باید برای دهنده و گیرنده، رشد و حرکت بیاورد.

شرایط انفاق

۱. انفاق به منظور کسب رضای خدا

مثل کسانی که اموال خود را برای طلب رضای خداوند و استواری روح خود انفاق می کنند، همچون باغی است که در نقطه بلندی باشد و باران های درشت به آن برسد (و از هوای آزاد به حد کافی بهره بگیرد)، میوه خود را دو چندان بدهد و اگر باران درشتی نیارد، باران های ریز و شبنم بر آن می بارد (لذا همیشه این باغ شاداب و پر طراوت است) و خداوند به آنچه انجام می دهید بینا است (بقره، 265).

2. انفاق از اموال طیب و پاکیزه

هدف از انفاق، آراستن روح و جان به صفت ایثار و گذشت و پیراستن آن از بخل و خست است نه رهایی از دست اشیای بی ارزش و از کار افتاده که حضورشان زندگی را از لطافت می اندازد.

3. انفاق آشکار و نهان

تردید نیست که انفاق آشکار و علنی در راه خدا و اختفای آن، هرکدام اثر مفیدی دارد، زیرا هنگامی که انسان به طور آشکار و علنی انفاق می کند اگر انفاق واجب (خمس، زکات) باشد، گذشته از این که مردم تشویق به اینگونه کارهای نیک می شوند، از انسان این اتهام نیز رفع می گردد که به وظیفه واجب خود عمل نکرده است و اگر انفاق مستحب باشد، در حقیقت یک نحوه تبلیغ عملی است که مردم را به کارهای خیر و حمایت از محرومان و انجام کارهای نیک اجتماعی و عام المنفعه تشویق می کند و چنان چه انفاق به طور مخفی و دور از انتظار مردم انجام شود، به طور قطع ریا و خودنمایی در آن کمتر است و خلوص بیشتر در آن خواهد بود، مخصوصاً درباره کمک به محرومان، آبروی آنها بهتر حفظ می شود و بر این اساس آیه فوق می فرماید هر یک از دو کار، انفاق آشکار و نهان، خوب و شایسته است. لکن از آنجا که پایه اصلی دین و دینداری بر اخلاص است و عمل انسان هر چه خالصانه تر باشد به فضیلت نزدیک تر است، خداوند سبحان صدقه نهانی را بر آشکار ترجیح داده و می فرماید: این برای شما بهتر است.

4. انفاق کریمانه

در صورتی انفاق در راه خدا در پیشگاه پروردگار پذیرفته می شود که به دنبال آن منت و چیزی که موجب آزار و رنجش نیازمندان است نباشد. بنابراین، کسانی که در راه خدا بذل مال می کنند ولی به دنبال آن منت می گذارند یا کاری را انجام می دهند که موجب آزار و رنجش است، در حقیقت با این عمل ناپسند اجر و پاداش خود را از بین می برند.

5. پاسخ کریمانه

گفتاری پسندیده و گذشت بهتر از صدقه ای است که آزاری به دنبال آن باشد و خداوند بی نیاز و بردبار است (بقره، 263). این آیه منطق اسلام را در مورد ارزش های اجتماعی اشخاص و حیثیت مردم روشن می سازد و عمل آنهایی را که در حفظ این سرمایه های انسانی می کوشند و ارباب حاجت را با گفتار نیکو و احیاناً راهنمایی های لازم بهره مند کرده و هرگز اسرار آنها را فاش نمی سازند، از بخشش افراد خودخواه و کوتاه نظری که در برابر کمک مختصری هزار گونه زخم زبان به افراد آبرومند می زنند و شخصیت آنها را در هم می شکنند، برتر و بالاتر می شمرد.

انواع انفاق

الف) انفاق مستحب

۱. صدقه:

فضیلت آن بس بزرگ و فوائد دنیوی و اخروی آن بشمار است. امام صادق (ع) فرمود: "بیماران خود را با صدقه درمان کنید و بلا را به دعا بگردانید و روزی را با صدقه بطلبید و آن از میان وسوسه هفتصد شیطان بیرون می آید و هیچ چیز بر شیطان گرانتر از این نیست که به مؤمنی صدقه داده شود و صدقه پیش از آنکه در دست مؤمن قرار گیرد به دست خدای تعالی می رسد"

و فرمود: "مستحب است برای بیمار که به دست خود چیزی به سائل بدهد و از او بخواهد که دعا کند"

۲. هدیه:

هدیه آن است که مسلمان برای برادر مؤمن خود، خواه فقیر باشد یا غنی، می فرستد تا انس و الفت بیشتر شود و دوستی استوار گردد و این امری است که در شرع پسندیده و مطلوب است و با مقصد و نیت پاک و سالم عبادت به شمار می رود. رسول خدا(ص) فرمود: "به هم محبت ورزید و به یکدیگر هدیه دهید، که هدیه کینه ها را از میان می برد"

3. میهمانی (مهمانداری):

رسول خدا(ص) فرمود: "کسی که مهمانی نمی کند خیری در او نیست"

پیامبر اکرم(ص) فرمود: دیدم در بهشت نوشته شده که صدقه به ده برابر و قرض به هجده برابر اجر داده می شود و فرمود: علت آن را از جبرئیل پرسیدم، گفت: صدقه گاهی به دست غیر نیازمند می رسد ولی قرض همیشه به نیازمند می رسد بدین جهت فضیلت قرض از صدقه بیشتر است

4. مهلت دادن به تنگدست و حلال کردن او:

مهلت دادن به وامدار تنگدست و حلال کردن او از مصادیق بذل و انفاق به شمار می رود. امام صادق(ع) فرمود: "هر که خواهد که خداوند او را در روزی که هیچ پناهی جز پناه او وجود ندارد پناه دهد ناداری را مهلت دهد یا از حق خود بگذرد"

5. بذل پوشاک و مسکن و مانند اینها:

غیر از آنچه از انواع کمک به مسلمان یاد شد، مانند بذل پوشش و مسکن و وسیله سوار شدن و دادن وسایل زندگی و عاریه دادن اثاث و کالا و آنچه مورد نیاز است و همگی از ثمرات سخاوت است و منع و خودداری از آنها از نتایج بخل به شمار می رود. حضرت صادق(ع) فرمود: "هر که برادر (مؤمن) خود را جامه زمستانی یا تابستانی ببوشاند، بر خداست که او را از جامه ای بهشت ببوشاند و بیهوشی های مرگ (سکرات موت) را بر او آسان کند و قبر را بر او وسیع سازد و به هنگام رستخیز فرشتگان را با گشاده روئی و بشارت دیدار کند و این است قول خدای عزوجل: "و فرشتگان استقبالشان کنند (و گویند) که این روزی است که به شما وعده می دادند"(انبیاء103).

6. آنچه برای حفظ آبرو و نفس بذل می شود:

آنچه آدمی برای حفظ آبرو و نگاهداشت حرمت و دفع شر اشرار و ظلم ستمکاران می دهد از ثمره سخاوت است و سخاوتمند در این راه کوتاهی نخواهد کرد و بخیل چه بسا که بخلش او را منع کند و آبرو و حرمت وی را ببرد و بعضی از اخبار دلالت دارد بر اینکه بذل در این راه حکم صدقه دارد و پیش از این یاد شد که آنچه آدمی برای حفظ آبروی خود می دهد صدقه است و همچنین بذل آنچه به مقتضای مروت و عادت است از ثمرات جود و سخاوت می باشد و هر که از آن خودداری کند بخیل است

7. آنچه در مورد منافع عمومی خرج می شود:

آنچه در منافع عامه انفاق می شود و خیرات جاری مانند ساختن مسجد و مدرسه و کاروانسرا و پل و روان ساختن قنات و امثال اینها که اثرش سالیان دراز باقی می ماند و سود و ثوابش همواره به صاحبش می رسد.

پیگیری صبر کردن و انفاق کردن(15 دقیقه):

مرحله سوم

ج) انتقال مفاهیم و گفتگو درباره نیایش و ذکر

در این بخش مفاهیمی با اهداف ذیل به مراقب انتقال داده می شود:

۱. آشنایی شرکت کنندگان با مبانی نظری نیایش مانند: مفهوم نیایش، ارزش و اهمیت نیایش و فلسفه نیایش کردن.
۲. آشنایی با شیوه عملی صحیح نیایش کردن.
۳. آشنایی با تاثیر نیایش بر ارتباط فرد با خدا، خود، دیگران و جهان.
۴. آشنایی با تاثیر نیایش در کنار آمدن با رویدادهای زندگی و حل مسائل.

5. آموزش باورهای موثر در نیایش (مانند: اهمیت و تاثیر اعتقاد به وجود خداوندی بخشنده و مهربان که قادر مطلق است و به نیایشهای ما آگاه است.....).

6. گزارش مثالهایی ازوقایع زندگی که دعای فرد مستجاب شده است و تهیه لیستی مکتوب از آن توسط شرکت کنندگان.

7. اصلاح باورهای نادرست در مورد دعا و استجاب آن.

8. آشناکردن با منابع نیایش و دعا.

9. آموزش دعا‌هایی که به آنها نیاز دارند و نحوه انجام آنها .
10. آموزش شیوه دعا کردن و نیایش کردن با خدا و تمرین فردی و جمعی آن .

11. بحث در مورد آثار نیایش بر هیجانات و افکار و به طور کلی فرایند حل مشکل .

12. آشنایی با مبانی نظری یاد خدا بودن .

۱۳. آشنایی با شیوه ذکر گفتن .
۱۴. تأثیر یاد خدا بر حالات هیجانی و رفتاری .
۱۵. آموزش باورهای موثر در یاد خدا بودن مانند وجود خداوند بخشنده و حضور دائمی و قدرت و توانایی مطلق او .
۱۶. آموزش انواع اذکار همراه با ترجمه آنها .
۱۷. بحث روی اذکاری که بیشتر با آن مانوسند .
۱۸. بحث در مورد تغییر باورها و هیجانات در زمانی که فرد به یاد خدا است .

آموزش مفاهیم نظری نیایش (45 دقیقه)

مقدمه

نیایش یکی از قدیمی ترین تمرینات در ادیان الهی بوده است که اثرات درمانی آن با تحقیقات مختلف مورد شناسایی قرار گرفته است . دعا در لغت به معنای فراخوانی و درخواست و صدا زدن و مدد خواستن از کسی در حل مشکلات و ندا کردن است. اما در اصطلاح، دعا عبارت است از گفتگو کردن با خدای متعال و زبان به فقر و نیاز گشودن به درگاه خداوند، درخواست مصالح و منافع و رفع مشکلات و معضلات از خالق یکتا، اظهار تذلل و عبودیت و گفتگوی ستایشگرانه در برابر رب العالمین است و نیز دعا عبارت از خدای خوانی و استغاثه ورزی و درخواست چیزی برای خود یادگیری از درگاه الهی است. در این مهارت اعتقاد بر این است که دعا کردن و نیایش قدرت تحقق آرزو و آمال دعا کننده را دارد و به منزله لنگری برای فرد است. جیمز (1902، 1936) نیایش را به طریق زیر تعریف می کند: « هر نوع ارتباط درونی و یا گفتگو و صحبت با قدرت الهی و قدسی نیایش نامیده می شود ». او معتقد بود که در نیایش یک تجدید قوا صورت می گیرد و فرد به سازی مجدد می شود (محمد پور ،) . میدو و کاهو (1984) معتقدند که نیایشها را می توان به صورت کلامی یا غیر کلامی انجام داد. نیایش، پیوند و وصلت با وجود متعالی برقرار می کند ، باعث تخلیه هیجانی می گردد و پیوند و صمیمیت با خدا و اثر آن افزایش می یابد . آنچه در دعا و نیایش از لحاظ روانی مهم است مسحور واقع شدن بنده در برابر خداوند است که انسانها در اثر پیشرفت در فرایند دعا‌های عرفانی خود را فراموش می کنند و حضور قلب به دست می آورند که هر قدر این حضور بیشتر باشد دعا اثرات بیشتری می تواند داشته باشد . بعضی از روانشناسان ، در مورد این سوال که آیا دعا برای بهبودی دیگران (سلامت جسمانی و روانی) که خودشان می دانستند برایشان دعا می شود می تواند در شفا و بهبودی آنها تأثیری داشته باشد تحقیق کرده و در بسیاری از آنها تأثیرات مثبت دعا دیده شده است (مانند دوسی ، 1996؛ جویس و ولدن ، 1965) . برخی دیگر نیز معتقدند که انواع مختلف دعاها می توانند اثرات مختلفی بر ثبات عاطفی، بهبود روانی و رضایت از زندگی افراد داشته باشند (مگالنا و دوکرو ، 1994؛ مک لاف ، 1995؛ به نقل از غباری ، 1388) . دعا، درخواست فراهم شدن اسباب و عواملی است که از دایره قدرت انسان بیرون باشد و آن هم از کسی که قدرتش بی پایان و هر امری برای او آسان است. لازم به ذکر است که این درخواست نباید تنها از زبان انسان صادر شود بلکه از تمام وجود او برخیزد و زبان در این قسمت نماینده و ترجمان تمام ذرات وجود انسان و اعضاء و جوارح او می باشد چرا که به فرموده امام علی (ع) خداوند دعای غافل دلان را مستجاب نمی کند و باید توجه داشته باشیم که دعا در موقع قدرت و توانایی، نشان دهنده عدم استقلال قدرت های ما در برابر قدرت پروردگار است. امام صادق (ع) به یکی از یارانش به نام میسر فرمودند: "ای میسر دعا کن و مگو کار تمام شده است (همه چیز از تقدیر خدا گذشته و دیگر دعا فایده ای ندارد) همانا نزد خداوند مقام و منزلتی است که جز با درخواست و دعا و تقاضای از خداوند نمی توان به آن دست یافت و اگر بنده ای دهان خود را ببندد و از خدا نخواهد، چیزی به او داده نمی شود. پس بخواه تا به تو بدهد(میزان الحکمه، حدیث 5539).

انسان بر اساس برخورد با عوامل مختلف در زندگی روزمره خود، از قدرت مطلقه حاکم هستی غافل و به قدرت های مادی چشم می دوزد و کم کم آن قدرت مطلقه را از یاد می برد و به این قدرت های پوچ و بی اساس امید می بندد که دعا و نیایش در این رابطه، یعنی بریدگی از قدرت های بی اساس و آشتی با قدرت واقعی و استعداد از آن، مؤثر است. در باب دعا و نیایش تفکرات و عقاید نادرستی در اذهان مردم وجود دارد که در زیر به دو مورد آن اشاره می شود:

۱. یکی از تصورات نادرست که عامه مردم دچار آن هستند، اعتقاد به تأثیر گذاری بین حد و مرز دعاست، شاید چون شنیده اند که خداوند، خود، به دعا کردن فرمان داده و اجابت آنرا تضمین کرده است، پس ناگزیر هر دعایی را در هر موضوعی اجابت می کند. امام علی (ع) در سخنان خود، مرزها را معرفی کرده که پاره ای از آنها بدین قرار است:

الف) هماهنگی با سنت های الهی:

خداوند بر اساس قوانین هدفمند، نظام تکوین را اداره می کند و طبق همین قوانین فراگیر، نظام تشریع را ترسیم کرده است. این قوانین "سنت" و غیر قابل تغییرند(فاطر، 43). برای مثال اگر کسی با دعا از خداوند بخواهد که خورشید را بی فروغ سازد، تا نظام منظومه شمسی فرو پاشد، حتی اگر تمام شرایط و وابستگی های آن را رعایت کرده باشد، دعایش به اجابت نمی رسد زیرا مخالفت سنت الهی در نظام تکوین است. از سنت های الهی به حکمت خداوند نیز یاد شده است، بنابراین شکستن سنت ها، خلاف حکمت خداوند است و هرگز خداوند با اجابت

دعایی حکمت خود را نقض نمی کند. امام علی (ع) در این زمینه می فرماید: کرم خداوند، حکمتش را نقض نمی کند به همین دلیل است که هر دعایی را اجابت نمی کند(غررالحکم،3478).

ب) مشروعیت:

خداوند در نظام تشریع، قوانینی را وضع کرده است و پای بندی به این قوانین را از بندگان خود خواسته است. از این رو مفهوم تضمین اجابت دعا از سوی خداوند، این نیست که حتی اگر دعایی مرزهای شریعت را در نوردد و خواسته های غیر مشروع باشد، خداوند آن را اجابت می کند.

ج) برخورداری از اصل مصلحت:

یکی از محدودیت های دانش آدمی در دستیابی او به باطن امور است. اگر مصلحت دعا کننده، عدم اجابت باشد، اجابت نمی شود و اگر مصلحت در تأخیر اجابت باشد، به تأخیر می افتد.

امام علی (ع) در اندرز خود به فرزندش امام حسن مجتبی (ع) چنین می فرماید: "بسا ممکن است اجابت دعا را به تأخیر اندازد تا پاداش فروتنی بهره سائل شود و عطای شخص امیدوار کاملتر شود و بسا ممکن است درخواستی داشته باشد که به تو ندهد و به جای آن خبری در این دنیا یا آخرت به تو ببخشد یا آنرا با چیزی که برایت بهتر است جا به جا کند، بسا به دنبال چیزی باشی که اگر به تو داده شود، نابودی تو در آن باشد" (نهج البلاغه، نامه 31).

د) اگر چیزی مقدور شده باشد که نیازی به دعا کردن نیست و چنانچه مقدر نشده باشد، دعا کردن نسبت به آن اثری ندارد، بنابراین دعا سودمند نیست. پاسخ این است که:

۱. الف) دعا تضرع و عبادت است و نه ابلاغ حاجت و ما وظیفه داریم که خداوند را عبادت کنیم و به درگاه او تضرع و زاری و عرض حاجت و نیاز بنمائیم.

۲. ب) یکی از مهمترین عوامل تحقق یافتن مقدرات الهی، دعا و درخواست است چنانکه در احادیث روی این مطلب تأکید شده است.

۳. ج) روایت شده است که دعای مؤمن بر عمل او افزوده می شود و در آخرت برای آن ثواب داده می شود چنانکه بر عملش به او ثواب می دهند(عده الداعی، ص 32).

آثار دعا:

آثار فراوانی بر دعا و نیایش مترتب است که در ذیل به برخی از آنها اشاره می شود:

۱. آرامش:

اصولاً احساس امنیت و آرامش مهمترین ویژگی یک انسان معنوی و سالم است. پیوسته کمبود فعلی و ترس از آینده او را در اضطراب و دلهره نگاه می دارد وقتی انسان خدا را در نظر می آورد و با او مناجات می کند، مصائب و نگرانی و آلام در قلب او خنثی شده و احساس آرامش می کند.

۲. نزدیکی به خداوند متعال:

امام صادق (ع) در این زمینه می فرماید: بر شما باد به دعا کردن چرا که ما هیچ وسیله ای (عبادت) مانند دعا به خدا نزدیک نمی شویم.

۳. جلب رحمت الهی:

اگر ما خدا را می خوانیم و از او درخواست می کنیم، ابتدا خداوند به دیده مهربانی به ما می نگرد و به ما اجازه دعای دهد.

۴. دوری از بلاها: امام رضا (ع) هم فرموده اند: امام سجاد (ع) همیشه می فرمودند: دعا بلای نازل و بلایی را که هنوز نیامده را دور می کند(اصول کافی، ج 2، ص 469).

5. شفای هر درد: امام صادق (ع) می فرماید: بر تو باد به دعا کردن، زیرا که آن شفای هر دردی است. از این روایت فهمیده می شود: دعا باعث خلاصی از رنج دردهاست حال چه مضمون دعا شامل درخواست باشد و چه نباشد.

آداب و شیوه دعا:

۱. با نام خداوند شروع کردن:

در شروع دعا، گفتن "بسم الله الرحمن الرحيم" لازم است. پیامبر اکرم (ص) در این زمینه می فرماید: "دعائیکه اولش بسم الله الرحمن الرحيم باشد برگشت داده نمی شود"(بحار الانوار، ج 93، ص 313).

۲. مدح و ستایش خداوند:

امام کاظم (ع) فرمود: "هر کس پیش از ستایش خداوند و درود و صلوات بر پیغمبر اکرم(ص) دعا کند، مانند کسی است که بدون زه (چله کمان) تیراندازی مینماید" (بحار الانوار، ج 75، ص 326).

۳. ذکر صلوات بر محمد(ص) و خاندان پاکش:

امام صادق (ع) فرمود: هر که به خداوند حاجتی داشته باشد اول بر محمد و آل محمد(ص) صلوات بفرستد و بعد از آن حاجت خود را بطلبد و پس از دعا، آن را به صلوات ختم کند، به درستی که خداوند کریم تر است از اینکه دو طرف دعا را قبول کند و بین آن را رد کند، زیرا صلوات بر محمد(ص) و آلش مقبول است و رد نمی شود.

۴. شفیع قرار دادن صالحان و توسل به اولیاء.

۵. اقرار و اعتراف به گناه.

7. نتیجه گناه نبودن مورد دعا: ادب دیگر این است که اگر آرزو دارد عیبی را که به آن دچار است رفع گردد، آن حالتی که بالفعل دارد، نتیجه کوتاهی و تقصیر در وظایف نباشد و نیز عقوبت و نتیجه منطقی و وضعی تقصیرات و گناهان او نباشد که در این صورت تا توبه نکند و علل موجبات این حالت را از بین نبرد، آن حالت دگرگون نخواهد شد. مثل کسی که در اثر کسالت و تنبلی و ترس و تن پروری از کار و کوشش دست بکشد، آنگاه دچار فقر و نداری شود و بعد به درگاه ربوبی تضرع و راز و نیاز کند تا فقرش را برطرف کند، چنین دعایی پذیرفته نیست مگر اینکه نخست خود را اصلاح کند.

۸. دو رکعت نماز خواندن.

۹. رو به قبله ایستادن و دست به سوی خدا بلند کردن.

۱۰. حاجت خود را نام بردن:

امام صادق (ع) فرمود: "به درستی که خداوند آنچه را که بنده هنگام دعا و نیایش او را اراده کرده است می داند، ولیکن دوست دارد بنده نیازهایش را به او عرضه کند و با او در میان بگذارد، پس وقتی که خدا را خواندی، حاجت خود را نام ببر و هیچ چیزی در پیشگاه خداوند، مقرب تر از سوال و درخواست از او نیست (اصول کافی، ج 4، ص 225).

۱۱. پنهانی بودن دعا:

از آداب دیگر این است که آدمی در جای خلوتی دست نیاز به درگاه بی نیاز بردارد، زیرا که به اخلاص نزدیک تر و از ریا دورتر است و امام رضا(ع) در این مورد می فرماید: "یک دعای پنهان که به جا آوری بهتر از هفتاد دعا که آنرا آشکار نمایی" (اصول کافی، ج 4، ص 225).

13. دعای گروهی:

امام صادق(ع) فرمود: "چهل نفر جمع نمی شوند برای دعا، مگر آنکه وقتی که متفرق می شوند، دعای ایشان مستجاب شده است و فرمود: پدرم گاهی که حاجتی می داشت زنان و اطفال را جمع می نمود و دعا می کرد و ایشان آمی می گفتند" (بحار الانوار، ج 93، ص 341).

۱۴. دعا کردن برای همه.

15. مأیوس نشدن از قبولی دعا:

دعا کننده باید که از قبولی دعا مأیوس نگردد و در دعا اصرار و الحال نماید. امام صادق (ع) می فرماید: "دعا رد می کند قضا را بعد از آنکه میبرم شده باشد ابرامی، پس زیاد دعا کنید، همانا دعا کلید هر رحمت و نجاح هر حاجت است و به دست نیاید آنچه نزد خداست مگر به دعا و هیچ دری نیست که بسیار زده شود مگر اینکه امید است که به روی کوبنده باز شود" (بحار الانوار، ج 93، ص 299).

۱۶. استغفار:

چون گناهان موجب محرومیت از خیرات و سعادات است، باید از گناهان استغفار کرد تا موجب رفع موانع گردد و به زودی حاجات روا گردد.

۱۷. صدقه دادن:

کسی که به درگاه بزرگی حاجتی دارد اول ملازمان و دربانان او را از خود خشنود می کند که رسیدن به حضور آن بزرگی برایش به آسانی میسر گردد و حاجتش زودتر برآورده شود و دربانان درگاه مالک الملوک فقراء و مساکین هستند که باید پیش از طلب حاجت، تصدیق برایشان نموده و از آنان دستگیری نماید تا حاجتش زودتر برآورده شود.

۱۸ . انتخاب اوقات مناسب برای دعا:

انتخاب وقت مناسب در اجابت دعا، سخت مؤثر است.

۱۹ . انتخاب مکان و اوقات شریف برای دعا:

مکان های شریف برای دعا:

برای نیایش، مکان هم بی تأثیر نیست

مکان هایی که روحانیت آن مکان ها به انسان آرامش می بخشد، برای دعا کردن سزاوارتر است.

اوقات اقسام گوناگونی دارد که در سه بخش بیان می گردد:

(الف) اوقات مطلق است که در همه ایام سال، ممکن است بارها درک شود. از جمله این موارد:

۱. مابین اذان و اقامه

۲. بین دو خطبه امام جمعه تا آنکه سلام نماز دهد

۳. موقع ریزش باران

۴. در سفر

۵. بین نماز ظهر و عصر در روز چهارشنبه

۶. در حال بیماری

۷. در نماز وتر

۸. در وقت افطار

۹. در هنگام اضطراب شدید

۱۰. در موقعی که سپاه اسلام در حال جهاد باشد

۱۱. بعد از تلاوت قرآن مجید

۱۲. در موقع وزیدن باد

۱۳. در حال سجده

اوقاتیکه فقط در طول سال یک بار می توان از آنها استفاده کرد یا مانند شب و روز جمعه، چند بار، که می توان موارد زیر را بر شمرد:

۱. شبها و روزهای قدر و بلکه تمام ماه مبارک رمضان

۲. به طور کلی شبها و روزهای اول و آخر هر ماه

۳. به طور اخص، شب و روز اول ماه رجب و بیست و هفتم آن و نیمه شعبان و هفدهم ربیع الاول و عید فطر و عید قربان و بلکه دهه اول ذیحجه و البته شب و روز عرفة امتیاز فوق العاده ای برای دعا دارد که هیچ شب و روزی به پایه آن نمی رسد.

(ج) اوقاتی که در هر شبانه روز می شود از آنها بهره برداری کرد که شامل موارد زیر است:

۱. از آغاز طلوع فجر تا طلوع آفتاب (وقت نماز صبح)

۲. ساعت اول زوال (ظهر)

۳. ساعت اول شب که آنرا غفیله گویند و چون این ساعت وقت بسیار حساسی است (نماز غفیله) را که برای قضاء حوائج و اصلاح مفاسد و اداء دیون از مجریات است، در این ساعت باید خواند.

۴. پس از نیمه شب که وقت سحر است که افضل اوقات شبانه روز می باشد.

نکته ای که پس از دعا کردن و طلب نیاز باید مورد توجه قرار گیرد این است که آدمی مراقب سه حالت باشد چه آن دعا به هدف اجابت برسد و چه نرسد که در ذیل بیان می گردد:

اگر دعای وی مستجاب شده، مواظب سه حالت باشد:

۱. اول آنکه دچار عجب و خودپسندی نشود و نگوید که معلوم شد آدم خوبی هستم که دعایم مستجاب شده زیرا عجب باعث فساد عمل و غلبه شیطان است.

۲. شکر و حمد خدا را به جا آورد که مستحب است با دو رکعت نماز شکر، این کار را انجام دهد.

۳. همین که دعا مستجاب شد، دعا را ترک نکند و باز در خانه را بزند تا بیگانه نشود تا در وقت حاجت خواست و عرض نیاز، دوباره آشنا باشد.

اگر دعای وی مستجاب نشده نیز مواظب سه حالت باشد:

۱. اول آنکه از رحمت خداوند مأیوس نشود زیرا به اجابت نرسیدن دعا ممکن است به سبب گناهان وی باشد، پس در صدد رفع آن به توبه و تهذیب نفس بر آید.

۲. دعا را ترک نکند.

۳. به تقدیر الهی راضی باشد تا همان رضایت، باعث اجابت دعا شود.

آموزش مفاهیم نظری ذکر (45 دقیقه)

مقدمه

هیچ ساعتی بر فرزند آدم که در آن لحظه به یاد خدا نبود، نمی گذرد مگر اینکه روز قیامت بر آن (که فرصت یاد خدا را از دست داده است)، افسوس خواهد خورد (میزان الحکمه، حدیث 6364 به نقل از کنز العمال، حدیث 1819).

در این مقطع خاص که از طرفی معنویت و دینداری در میان مردم و در جوامع بشری بسیار کمرنگ شده و بیماریها، اضطرابها و نگرانی های روحی و روانی رشد فزاینده ای به خود گرفته و مردم از مشکلات جدی در زمینه های فرهنگی، اخلاقی، اجتماعی و اقتصادی و ... رنج می برند و از طرف دیگر، بلاها و حوادث ناگوار زیادی در جهان هستی به وقوع می پیوندد و هر بار علاوه بر ایجاد خسارات فراوان مالی، تلفات جانی سنگینی را بر جای می گذارد، با این حال بسیاری از ما هیچ گونه توجهی به علل و اسباب آنها نداریم و از سرگذشت پیشینیان عبرت نمی گیریم، از همه بدتر اینکه به فکر جهان آخرت نبوده و لذا آمادگی لازم را برای عوالم آخرت پیدا نکرده ایم و نسبت به مسائل و مشکلات آنجا بی تفاوت و غافل هستیم. در چنین وضعیتی تأسف بار و غم انگیز چه خوب و خردمندانه است که انسان راهی را برگزیند که نزدیکترین، بهترین و مطمئن ترین راه باشد، راهی که قرار گرفتن در آن، علاوه بر نجات از بیماریهای روحی و روانی و برطرف ساختن رذایل اخلاقی، به درگاه آفریدگار جهان هستی تقرب یافته و با محبوب، انیس و همنشین گردد و دلش به نور خدا که نور آسمانها و زمین است، روشن و به امید فضل و عنایت بی پایانش، آرام و مطمئن و از لذت و شیرینی بی مانند خدمتش، سرمست و مسرور گردد و با استقرار و تحمل مشکلات این راه، در عمر بسیار کوتاه خود که فرصت مناسبی است برای فراهم ساختن توشه تقوی برای سفر آخرت دست به تجارتی بزند که سودش، نجات از آتش جهنم و دخول در بهشت برین و از همه مهمتر به دست آوردن رضوان الهی است.

و اینک این سوال مهم مطرح می شود که آن راه کدام است؟ پاسخ این است که بر اساس آیات و روایات فراوان می توان با قاطعیت تمام گفت که آن راه عبارت است از "یاد خدا" و توجه به مسائل مربوط به "مرگ" و "برزخ" و "قیامت" و نیز تأمل در مسائل آموزنده "تاریخی"، زیرا "یاد خدا" به معنای واقعی کلمه موجب اطاعت از اوامر الهی و اجتناب از نواحی او می شود، به همین دلیل انسان را مقول می سازد و آثار و برکات فراوانی برای او به ارمغان می آورد.

در آثار و برکات مترتب بر "یاد خدا" نباید کمترین شک و تردیدی را به خودمان راه بدهیم، زیرا خداوند متعال مالک تمام هستی است و ملکوت همه چیز در دست اوست، مدبر امور عالم از جمله امور انسانف خداوند است، حتی روزی دهنده هم اوست در حالیکه انسان حتی مالک نفع و ضرر خودش هم نیست.

چنانچه در قرآن کریم می فرماید:

"ای پیامبر ما! بگو من به سود و زیان خودم مالک نیستم، مگر آنچه خدا بخواهد و اگر از غیب خبر داشتم منافع فراوانی را بر خود فراهم می ساختم و هیچ بدی (و زبانی) به من نمی رسید. من فقط بیم دهنده و بشارت دهنده ام برای جمعیتی که ایمان آورده اند" (اعراف، 187).

ذکر در لغت به معنای "یاد" است

ذکر در اصطلاح به معنای "فرار و خلاصی از غفلت و فراموشی یاد و نام خدا می باشد. همچنین به معنای احضار و حضور، یاد خدا بودن و جان و نام خدا را بر زبان جاری ساختن است و نیز به زبان آوردن الفاظی است که در دین نسبت به گفتن آنها ترغیب شده است

ذکر به معنای "یادآوری" نیز می باشد. همچنین حفظ معنای چیزی یا استحضار آن ذکر نامیده می شود. به تعبیر دقیق تر گاهی مراد از ذکر حالتی است در نفس که انسان با آن می تواند چیزی را که بیشتر بدان شناخت و معرفت داشته حفظ کند که ذکر به این معنا، مانند حفظ است، با این تفاوت که ذکر در جایی به کار می رود که علاوه بر اینکه مطلبی در خزانه حافظه است، در نظرش نیز حاضر باشد. گاهی نیز ذکر گفته می شود و مراد از آن حضور مطلبی در قلب یا زبان است

خلاصه اینکه ذکر این است که انسان در هر کجا هست و مشغول هر کاری هست و در هر شرایطی که زندگی می کند به یاد خداوند باشد و تمام سفارشات این است که انسان به اینجا برسد و به قول شاعر:

به صحرا بنگرم، صحرا تو بینم به دریا بنگرم، دریا تو بینم
به هر جا بنگرم، کوه و در و دشت نشان از روی زیبای تو بینم

ارزش ذکر:

حضرت امام صادق (ع) می فرماید: "هیچ عملی نیست مگر آنکه خداوند برای آن حدی قرار داده است که به آن حد که رسید پایان می پذیرد، خداوند واجباتی را بر انسان قرار داده است وقتی انسان آنها را به جا آورد، تمام است و ماه مبارک رمضان روزه اش را واجب فرموده، وقتی شخصی روزه را به جا آورد تمام است و حج [نیز چنین است] وقتی حج واجبش را به آورد، تمام است به جز "ذکر" که خداوند به مقدار کم آن راضی نشده و برایش حدی مشخص فرموده است. سپس این آیه را تلاوت فرمودند [که خداوند متعال فرموده است] "ای کسانی که ایمان آورده اید به یاد خداوند باشید، یاد زیاد، خداوند را بسیار یاد کنید" (احزاب، 42). پس خداوند برای ذکر حدی که به آن تمام شود قرار نداده است (میزان الحکمه، 6355 به نقل از کافی 1/498/2). کسیکه به یاد خدای سبحان باشد، همنشین اوست (میزان الحکمه 6384 به نقل از غررالحکم 5159) و خداوند او را دوست دارد (میزان الحکمه 6435 به نقل از بحار 39/160/93). ریشه صلاح و پاکی دل (میزان الحکمه 6394 به نقل از غررالحکم 3083) و شفای دلها در پرداختن به ذکر خداوند است (میزان الحکمه 6417 به نقل از کنز العمال 1751). تنها یاد خداوند است که دلها را آرامش می بخشد (رعد، 28) خاطر را آرامش می دهد و دل را روشن می گرداند و رحمت خدا را فرودمی آورد (میزان الحکمه 6408 به نقل از غررالحکم 1858). کسیکه به یاد خداوند باشد شرح صدر پیدامی کند (میزان الحکمه 6442 به نقل از غررالحکم 835) و بینش و بصیرت پیدا می کند (میزان الحکمه 6412 به نقل از غررالحکم 7800) چرا که یاد خدا دیدگان بصیرت را روشنایی می بخشد و انیس روانهاست (میزان الحکمه 6421 به نقل از غررالحکم 5167).

خداوند عزوجل در این زمینه می فرماید: "هرگاه یاد من بر بنده ام غالب شود، خواهش و خوشی او را در یاد خودم قرار می دهم و چون خواهش و خوشی او را در یاد خودم قرار دهم عاشق من شود و من نیز عاشق او گردم و چون عاشق یکدیگر شویم حجاب میان خود و او را بردارم و عشق خود را بر جان او چیره گردانم چندانکه، مانند مردم دچار سهو و غفلت نشود، سخن اینان سخن پیامبران است، براستی اینان قهرمانند".

با یاد خداوند است که دلها زنده می شود و با فراموش کردن مطلق می میرند (میزان الحکمه 6401 به نقل از تنبیه الخواطر 120/2). در این باب هیچ چیزی را بر یاد خداوند نباید ترجیح داد چرا که یاد خداوند بزرگتر است (میزان الحکمه 6348 به نقل از بحار 1/107/77). یاد کردن خداوند باعث می شود که او نیز ما را یاد کند (بقره، 152)، که این خود موجب فلاح و رستگاری است (انفال، 45) و منجر می شود که فرد در گروه غافلان نباشد (اعراف، 205). همچنین یاد خدا باعث راندن شطان می شود (میزان الحکمه 6427 به نقل از غررالحکم 5162).

اما چنانچه آدمی جز گروهی باشد که خدا را فراموش کرده اند، خداوند نیز آنها را به خود فراموشی گرفتار می کند که اینها فاسقان می باشند (حشر، 19) و شیطان به سراغ این گروه فرستاده می شود و همواره قرین و همنشین آنها است (زخرف، 36).

علاوه بر این رویدگردانی از یاد خداوند باعث می شود که آدمی زندگی تنگ و سختی داشته باشد و در روز قیامت نابینا محسور شود در آن موقع که علت نابینا شدن خود را جستجو می کند، خداوند متعال می فرماید: آنگونه که آیات من برای تو آمد و تو آنها را فراموش کردی، امروز نیز تو فراموش خواهی شد (طه، 126، 125، 124).

حقیقت ذکر خداوند:

امام صادق (ع) می فرماید: "بدرستیکه سخت ترین چیزهایی که خداوند بر خلقش واجب کرده است، دادن تو برای مردم از پیش خودت و مواسات تو با برادر مسلمانان در مال خود و یاد بسیار خدا. اما مقصد من گفتن [سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ] نیست و هر چند آنها ذکر خداوند اما یاد کردن خداوند نزد آنچه حلال کرده و حرام کرده است، اگر طاعت است به آن عمل کند و اگر معصیت است، آنرا ترک نماید". یاد کردن خداوند به این نیست که فرد نماز زیاد بخواند و فراوان روزه بگیرد بلکه اگر کسی نماز خواندنش و روزه گرفتن و قرآن خواندنش اندک باشد ولیکن خدای عزوجل را فرمان ببرد، خداوند را یاد کرده است (میزان الحکمه 6451 به نقل از بحار 3/86/77).

بنابراین یاد خداوند بر دو گونه است: یاد او در هنگام مصیبت که نیکو و زیباست و برتر از آن یاد خدا کردن در هنگام رو به رو شدن با حرام های خداست که یاد خدا در این حال انسان را از ارتکاب حرام باز می دارد (میزان الحکمه 6452 به نقل از بحار 110/55/78).

سرچشمه ذکر خدا:

انسان باید متوجه این نکته باشد که پیش از آنکه کسی به یاد خدا بیفتد، خدا از وی یاد کرده و توفیق ذکرش را به وی عنایت فرموده است و گر نه انسان هرگز نمی توانست به این موفقیت برسد و به اینگونه مسائل بپردازد چنانچه امام (ع) فرمود:

"یاد خدا نه از وظایف زبان است و نه از راه و رسم های اندیشه، بلکه نقطه آغاز آن، مذکور (خدا) است و در مرتبه دوم، یاد کننده، جای دارد" (میزان الحکمه 6460 به نقل از غرر الحکم 2091).

به این معنی که توفیق ذکر را خداوند متعال به ذاکرش عنایت فرموده است و اگر این لطف الهی نبود نه زبان انسان به ذکر خدا گویا می شد و نه فکرش به یاد او متوجه و در روایتی از امام صادق (ع) آمده است:

"اگر به یاد خدا هستی این را بدان سبب دان، که او به یاد تو بوده است، او تو را یاد کرده در حالیکه بی نیاز او توست، پس (یاد تو از او) ارزشمندتر و دوست داشتنی تر و کاملتر و جلوتر از (یاد تو از او) است، بنابراین هر که می خواهد خدای تعالی را یاد کند باید بداند اگر یاد خداوند از بنده برای اعطای توفیق (ذکرش) نبود بنده هرگز، قادر به ذکر او نمی شد" (میزان الحکمه 6460 به نقل از بحار الانوار 158/93).

امام علی (ع) فرمود: "وقتی دیدی خدای سبحان تو را با یاد خودش مأثوس ساخته است، بدانکه تو را دوست دارد" (میزان الحکمه 6435 به نقل از غرر الحکم 4040).

از روایت فوق استفاده می شود که خداست که انسان را با یاد خودش آشنا کرده و آنرا انیس و مونس انسان قرار داده است، طوریکه انسان با داشتن آن احساس تنهایی نخواهد کرد و اگر کسی چنین توفیقی را احساس کرد باید بداند و شکر گذار باشد که خداوند او را دوست دارد.

پس در حقیقت (ذکر ما از خدا) در میان دو ذکر از ناحیه او قرار می گیرد به این معنی که در مرتبه اول، خداوند متعال از ما یاد می کند و توفیق ذکرش را به ما می دهد و وقتی که ما به ذکر او پرداختیم دوباره خداوند متعال از ما یاد می کند.

چنانچه خدای متعال با تعبیر لطیف و محبت آمیز خودش ما بندگان ضعیف و ناچیز را مورد خطاب قرار داده و فرمود:

[أَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ] مرا یاد کنید تا من نیز از شما یاد کنم (بقره، 152).

در این آیه شریفه خداوند متعال، ذکر با برکتش را از ما در مقابل ذکر ما از او قرار داده و آنرا به صورت یک وعده مطرح کرده است در حالیکه وجود ما در برابر عظمت حق تعالی بسیار حقیر و یاد از او، در برابر یاد او از ما بسیار ناچیز است.

بنابراین: 1) یاد خدا از ما نوعی شرافت برای ما محسوب می شود چنانچه در دعای امام سجاد (ع) آمده است: "خدایا تو ما را به یاد خودت فرمان دادی و وعده فرمودی، تو هم به جهت شرافت دادن و عزت و عظمت بخشیدن به ما از ما یاد کنی و ما اکنون به یاد تو هستیم"

2) اگر ما خدا را یاد می کنیم می توانیم مطمئن باشیم که او بیش از ما و بهتر از ما، از ما یاد خواهد کرد، چرا که یاد نمودنش از ما متناسب با عظمت و رحمت بی پایانش می باشد چنانچه در قرآن کریم (انعام، 108) فرموده است: "کسی که عمل نیکی را (به عالم آخرت) آورد ده برابر آن را به عنوان پاداش دریافت خواهد نمود"

اقسام ذکر:

آنچه که از آیات و روایات استفاده می شود این است که "یاد خدا" بر دو قسم است:

الف) ذکر لفظی و زبانی

ب) ذکر قلبی

الف) ذکر لفظی و زبانی:

منظور از ذکر قولی و لسانی، ذکر است که با توجه به حضور قلب نسبت به معانی الفاظ، همراه بوده باشد به عبارت دیگر، بداند که چه می گوید و درباره چه کسی آن کلمات را به کار می برد. 1. در ذکر زبانی کسی واقعاً خدا را با زبانش یاد می کند که کلماتی را که خدا در آنها مطرح است با توجه به معانی آنها و با قصد و اراده به کار ببرد. چنانچه هر گوینده هدفدار و متوجه وقتی با کسی صحبت می کند و کلماتی به کار می برد. بنابراین چون در ذکر لفظی و لسانی خدا، قصد معنا و توجه به خدا نیز مطرح است، لذا در این ذکر، ذاکر حقیقتاً خدا را یاد می کند (حداقل در حد فهمی که از محتوای کلمات برایش حاصل گردد) و به مرتبه ای از مراتب ذکر خدا دست می یابد.

ذکر های زبانی که در تعالیم اسلام وارد شده برای آن است که همان حالت قلبی حضور را در انسان ایجاد کند. البته نباید از تأثیر تربیتی آن در ضمیر انسان پدید می آورد. ذکر از این طریق که جملات و مفاهیم خوب و مثبت را در زمانی مناسب و آرام و همراه با توجه با صدای بلند برای خود تکرار می شود موجب تلقین به نفس در حالت هوشیاری می شود و قلب را آماده تر می سازند.

۱) **ذکر جلی و آشکار:** همه انکاری که برای دیگران قابل استفاده و شنیدن هستند را شامل می شود.

۲) **ذکر خفی و پنهان:** ذکر است که در خفا صورت می گیرد. این ذکر با توجه به اینکه عامل تقرب بیشتری می شود، ثوابش از ذکر علنی بیشتر است چنانچه پیامبر اکرم (ص) توجه ما را به این ذکر با ارزش جلب فرموده است: "خدا را با (ذکر خامل) یاد کنید. عرض شد ذکر خامل چیست؟ فرمود: ذکر خفی و پوشیده" (میزان الحکمه 6491 به نقل از کنز العمال 1756).

ذکر پوشیده و مخفی از بهترین ذکرهاست (میزان الحکمه 6492 به نقل از کنز العمال 1771)، چرا که یاد مخفی خدا که فرشتگان نگهبان نشوند هفتاد بار از آن ذکر که آنان بشنوند بهتر است (میزان الحکمه 6493 به نقل از کنز العمال 1929).

گرچه ذکر زبانی از نظر رتبه، پائین تر از ذکر قلبی است اما دارای فوایدی می باشد. اولاً: زبان در این ذکر به وظیفه خود قیام کرده است گرچه قالب بی روحی است و ثانیاً: اینکه ممکن است این تذکر پس از مداومت و قیام بر شرایط آن اسباب باز شدن زبان قلب نیز شو

ب- ذکر قلبی:

ذکر است که در قلب و به وسیله آن انجام می گیرد (الماسی، 1384). خداوند متعال می فرماید: "پروردگارت را در دل خود از روی تضرع و خوف در صبحگاهان و شامگاهان یاد کن" (اعراف، 205). بنابراین منظور از ذکر قلبی، همان حضور خدا در دل انسان مؤمن است. پس ذاکر کسی است که خدا را در دلش که حرم الهی است حاضر ببیند و به عبارت دیگر خود را در محضر او احساس کند (الماسی، 1384). ذکر حقیقی در واقع همان ذکر قلبی است و آن یاد نمودن خدا در دل است (نراقی، ترجمه مجتبوی، 81).

در فضیلت ذکر قلبی امام باقر و یا امام صادق (ع) فرمودند: "فرشته (مأمور ثبت اعمال) جز آنچه می شنود، نمی نویسد. خداوند متعال فرمود: پروردگارت را در دل خویش به حال تضرع و خوف یاد کن. ثواب آن ذکر را، که، در دل انسان انجام میگیرد به خاطر عظمتی که دارد جز خداوند متعال کسی نمی داند" (میزان الحکمه 6490 به نقل از بحار 7/322/5).

به نظر می رسد نکته برتری این قسم از این نوع ذکر بر نوع قلبی این باشد که چون نفس و قلب، در حقیقت خود انسان است نه جزئی از وجود انسان. لذا در این قسم از ذکر، انسان خدا را با تمام وجود و هستی اش یاد می کند و او را حاضر و ناظر می یابد، برای همین است که تأثیر این حالت به مراتب بیشتر از ذکر لفظی خواهد بود، چرا که در ذکر قلبی انسان تنها خدا را در دلش که حرم الهی است ساکن می گرداند. بنابراین به نظر می رسد دوگانگی میان ذکر قلبی و ذکر لفظی به این معنی باشد که هر کدام از آنها، یک حقیقت جداگانه ای هستند، نه اینکه با یکدیگر منافات داشته باشد و لذا ذاکر می تواند همراه با ذکر لفظی خدا در دل نیز خدا را یاد کند.

ذکر قلبی نیز همانند ذکر لفظی نیز دارای مراتبی به صورت زیر است:

۱) **ذکر خداوند در حالات عادی و معمولی:** این ذکر است که هیچ گونه خصوصیتی در آن لحاظ نشده است. روایاتی که درباره فضیلت ذکر و نیز فضیلت ذکر قلبی گذشت نشانگر ارزش و عظمت این ذکر است.

۲) **ذکر خدا هنگام مصیبت:** معمولاً شخص مصیبت دیده بر اثر سختی و فشار مصیبت وارده، پریشان و حالش دگرگون می شود و لذا ممکن است در چنین حالتی از یاد خدا غافل شده و کارهایی انجام دهد و یا چیزهایی را بر زبان جاری کند که برخلاف رضایت الهی باشد و خودش را ببازد و اما کسی که در این مرحله هم به "یاد خدا" است، هرگز کاری را که برخلاف مبانی دینی است انجام نمی دهد، بلکه بر عکس کارهایی انجام می دهد که سرمشق دیگران واقع می شود و این کاری ارزشمند است به طوریکه خداوند متعال با آن عظمت، بر آنها درود می فرستد: "آنها که هر گاه مصیبتی به ایشان می رسد، می گویند: ما از آن خدایم و به سوی او باز می گردیم اینها همانها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هدایت یافتگان هستند" (بقره، 156، 157).

۳) **یاد خدا در برخورد با حلال و حرام الهی:** مهمترین نوع ذکر، یاد حق تعالی در وقت مصیبت است زیرا انسان بر اثر یاد خدا موفق به انجام اطاعت و دوری از معاصی می شود. این نوع ذکر دارای سختی و شدت است برای اینکه معمولاً کارهای حرام و مخصوصاً امور شهوانی از جاذبه های زیادی برخوردارند و از طرفی نفس و شیطان و سایر عوامل گناه همه و همه زمینه های انحراف و سقوط انسان در دام مصیبت خداوند متعال را فراهم سازد و هر کس را یارای تحمل این همه فشار و پرهیز از گناه نیست.

نکته قابل ذکر در این جا این است که: ممکن است بعضی ها در انجام اعمال مستحبی (نمازهای نافله، روزه های مستحبی و تلاوت قرآن) وضعیت چشم گیری نداشته باشند اما چون از یک روح مطیع در برابر حق تعالی برخوردار هستند، هرگز در برابر اوامر و نواهی خدا نافرمانی نمی کنند چرا که اینها از نورانیت دل و ذکر مستمر واقعی خدا بهره مند می باشند و اینها ذاکران واقعی اند. در مقابل ممکن است بعضی ها در انجام خیلی از مستحبات موفق به نظر برسند اما در میدان آزمایش و عمل که قرار می گیرند دست به کارهایی می زنند که مصیبت الهی محسوب می شود و این کارها نشانگر این است که آن اعمال عبادی یک عمل سطحی بوده و اینها در حقیقت خدا را فراموش کرده اند و لذا از انجام کارهای قبیح و ارتکاب معاصی خودداری نمی کنند و در میدان انجام تکالیف الهی مانند جهاد و انفاق در راه خدا سستی و ضعف نشان می دهند.

بنابر این از مطالب گذشته روشن می شود که:

۱. به کار بردن الفاظ خاص و اشتغال به ذکر زبانی بدون توجه به معانی، نمی تواند یک ذکر حقیقی باشد، گرچه این هم در حد خودش کار خوبی است چرا که به وظیفه عضوی از اعضای بدن قیام شده است.

۲. ذکر قلبی و زبانی هیچگونه منافاتی با یکدیگر ندارند، بلکه اگر کسی بتواند در پرتو تفکر و توجهی که در ذکر لسانی به کار می بندد به یک توجه عمیق تر و احساس حضور قوی تر که همان ذکر قلبی است موفق گردد و در واقع فضیلت هر دو ذکر را به دست آورده است.

۳. با توجه به اینکه هر ذکر لسانی برای خودش معنا و محتوای خاص دارد، به نظر می رسد هر کدام از اذکار لسانی که در قرآن و روایات وارد شده است علاوه بر نقش موثر در تحصیل (ذکر مستمر الهی و اشتغال به آن) که هدف مشترک و مقصد اعلاهی همه اذکار است و علاوه بر ثوابهای اخروی که بر اساس روایات نسبت به آنها وعده داده شده است، تأثیر خاص خودش را از نظر اخلاقی، عرفانی و یا اعتقادی و ... روی فرد خواهد داشت.

۴. مراتب کمی ذکر خدا:

۱. ذکر قلیل

"منافقان می خواهند خدا را فریب دهند در حالیکه او آنها را فریب می دهد و هنگامیکه به نماز بر می خیزند با کسالت بر می خیزند و در برابر مردم ریا می کنند و خدا را جز اندکی یاد نمی نمایند" (نساء 142). علامه طباطبائی (ره) ذیل آیه فوق می فرماید: "اگر دل‌های آنان به خدا تعلق داشت و مؤمن بودند در توجه به سوی او و بادش، از خود کسالت و سستی نشان نمی دادند و هرگز کارشان با ریا انجام نمی گرفت بلکه از خدا بسیار یاد می کردند چرا که مقتضای تعلق دل و اشتغال خاطر همین است. برای همین است که خداوند متعال با این ذکر خشنود نمی شود بلکه آن را از نانه های نفاق و بی ایمانی معرفی فرموده است.

۲. ذکر کثیر

"ای کسانی که ایمان آورده اید خدا را بسیار یاد کنید" 3 امام علی (ع) می فرماید: "ای بندگان خدا! محبوب ترین بندگان خدا نزد او کسی است که خدا، او را، در راه پیروزی بر هوسهای سرکش نفسش یاری کرده، آن کس که جامه زیرینش اندوه (در برابر مسئولیت ها) و جامه رویشش ترس (از خدا) است چراغ هدایت در دلش روشن شده و وسائل لازم را، برای روزی که در پیش دارد فراهم ساخته، دورها را برای خود نزدیک و شدائد را بر خود آسان نموده است، به این جهان نگاه کرده و حقایق آنرا با دیده بصیرت دیده، به یاد خدا افتاده و آنرا افزایش داده است (نهج البلاغه، خطبه 87).

بنابراین بر اساس روایت فوق، منظور از ذکر کثیر، ذکر است که در آن پای عمل در میان باشد. ذکر کثیر خود نشانه شیعه بودن، شناخت بهترین ها و نشانه محبوبیت بیشتر در نزد خداوند متعال می باشد.

برای ذکر کثیر مصادیقی را می توان بیان کرد که برخی از آنها به شرح ذیل است:

← یا خدا هر روز صد بار: اگر بنده ای پروردگارش را هر روز صد بار یاد کند آن (یاد خدا) ذکر کثیر حسابی شود. 5

← تسبیح حضرت فاطمه (س): از جمله ذکر کثیر است که خداوند متعال فرمود: خدا را بسیار یاد کنید (میزان الحکمه 6359 به نقل از کافی 4/500/2) چرا که با این تسبیح مبارک نیز خداوند صد بار یاد می شود.

← سی مرتبه ذکر [سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ] بعد از هر نماز واجب (اصول کافی، ج 4، کتاب دعا، روایت 4).

← ذکر خفی و سری: کسیکه در نهان به یاد خدا باشد، خدا را بسیار یاد کرده است (میزان الحکمه 6358 به نقل از بحار 311/342/93).

← نماز شب: هر گاه فردی در دل شب از خواب بیدار شود و وضو بگیرد و نماز شب بخواند از یاد کنندگان بسیار خداست

← ذکر خدا نزد حرام و حلال الهی: ذکر کثیر خدا از سخت ترین چیزهایی است که خداوند متعال بر خلش مقرر فرموده است و سپس فرمود: منظورم از آن، گفتن [سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ] نیست گرچه اینها نیز از مصادیق ذکر کثیر است بلکه منظور این است یاد خدا هنگام مواجه شدن با آنچه که خدا آن را برای انسان حلال و یا حرام کرده است، اگر طاعت بود به آن عمل نماید و اگر معصیت بود از آن خودداری کند (وسائل الشیعه، 2/23/11).

۳. ذکر دائم:

یاد خدا اهلی دارد که آن را به جای زرق و برق دنیا برگزیده اند، لذا هیچ تجارت و داد و ستدی آنها را از یاد خدا باز نداشته است. با همین وضع زندگی خود را ادامه می دهند و خود به آن عمل می کنند، مردم را از بدی باز می دارند و خود به گرد آن نمی چرخند، با اینکه در

دنیا هستند گویا آن را رها کرده و به آخرت پیوسته اند، آنها ماورای دنیا را مشاهده کرده و به جهان برزخیان می نگرند و اقامت طولانی آنجا را مشاهده می کنند و گویا رستاخیز، وعده های خود را برای آنان عملی ساخته است. آنها این پرده ها را برای جهانیان کنار زده حتی گویا چیزهایی را می بینند که دیگران نمی بینند و مطالبی می شنوند که دیگران نمی شنوند (نهج البلاغه، خطبه 7/222).

بنابر مطالب گذشته، ذکر دائم ذکری است که ذاکر به هیچ وجه حاضر نیست که آن را به طور اختیاری و یا بر اثر غفلت ها، فراموشی ها و اشتباهاتی که از کوتاهی ها ناشی می شوند، از دست بدهد و اگر احياناً بر اثر غفلت، خطا و یا فراموشی که از عوامل غیر اختیاری سر چشمه می گیرند ذکرش را از دست داد به محض توجه، ذکر خودش را دنبال کند و اجازه ندهد غفلت در دلش رسوخ کند. فلذا این نوع ذکر شامل حال فرشتگان الهی و پیامبران و امامان (ع) و مؤمنان و اولیاء می باشد

راه تحصیل ذکر دائم خلوت گزینی از مردم و بیزاری از ترشی و شیرینی و تهی داشتن شکم و خانه از دنیا است (میزان الحکمه 9476 به نقل از بحار الانوار 6/22/77).

منظور از خلوت گزینی از مردم این نیست که فرد خودش را از صفحه کنار بکشد، بلکه منظور این است که زمان مناسب و مکان خلوتی را هم برای خودش در نظر بگیرد تا بتواند به بهترین وجه ممکن با خدای خود مناجات و راز و نیاز داشته باشد و به ذکر و عبادت مشغول گردد. منظور از بیزاری از ترشی و شیرینی، همان خودسازی از طریق کنترل هواهای نفسانی از توجه زیاد به لذات مادی می باشد چرا که انسان طبیعتاً علاقه مند به استفاده و لذت بردن از انواع غذاها و میوه ها و سایر خوردنی هاست و اینها در حقیقت برای این است که انسان با استفاده از آنها، نیاز جسمی خودش را برطرف ساخته و وقت لازم را برای انجام وظایف الهی به دست آورد و بیشتر به هدف بیندیشد تا وسیله، و برای او مهم نیست که چیزی که نیازی را برطرف می کند شیرین باشد یا نباشد و بالاخره توصیه به خالی نگه داشتن شکم و دور ساختن خانه از دنیا به خاطر این است که پرخوری که معمولاً از علاقه زیاد به خوراک ناشی می شود آثار منفی زیادی دارد و ما را از یاد خدا و عبادتش باز می دارد چنانچه زرق و برق خانه ها فرد را از توجه به آخرت باز می دارد. بنابراین انسان باید سعی کند که از انواع غذاها استفاده کند این کار را با قصد رفع نیاز بدن و حفظ صحت و سلامتی برای رسیدن به مقاصد عالی معنوی انجام دهد چرا که "دنیا کمک و یاور خوبی برای آخرت انسان است" (میزان الحکمه 5744 به نقل از بحار 126/127/73).

شرایط ذکر:

برای ذکر و متذکر شدن شرایطی بیان شده است که در ذیل به برخی از آنها اشاره می شود:

۱. **به کار گرفتن عقل و اندیشه:** متوجه و متذکر حق شدن، تنها و تنها برای کسانی امکان پذیر است که اندیشه خود را بر اساس عقل و خرد به کار گیرد زیرا اینها هستند که به وجود حق تعالی معتقد و در برابر عظمتش خاشع و خاضع اند و پیوسته به یاد او و به فکر اطاعت از اوامر و نواهی او هستند. چنانکه انسان در اعتقاد به وجود خدا و یگانگی او با فکر و استدلال به نتیجه می رسد، برای درک اهمیت یاد خدا و برکات آن نیز لازم است از این نعمت بزرگ الهی که قوه تفکر نامیده می شود استفاده نماید.

۲. **برخورداری از معرفت و شناخت کافی:** یاد مستمر حق تعالی بدون شناخت و معرفت لازم نسبت به اهمیت و آثار و برکات ذکر، نصیب انسان نمی شود. چنانچه درباره یاد مرگ و مسائل مربوط به آخرت نیز کسب آگاهی ضرورت دارد، تا هر گاه انسان یادی از آنها نمود توجه به مسائل مهم و بسیار حساس آن عوامل، او را از خواب غفلت بیدار ساخته و جهت پیمودن راه درست آماده تر نماید.

۳. **داشتن روحیه تسلیم:** اگر کسی دارای روحیه تسلیم در برابر خداوند متعال و رسول خدا (ص) و اوصیاء معصوم آن حضرت و نیز آنچه که حق است، باشد و سعی خودش را هم به کار گیرد، مطمئناً زندگی او با استفاده از هدایای الهی و راهنمایی های هادیان به سوی نور، روز به روز رونق بیشتری خواهد یافت و به دنبال گامهای بلندتری خواهد بود و به مدد الهی به مراتب و مراحل بالاتری در یاد خدا نائل خواهد گشت در غیر این صورت نه تنها در مسیر ذکر موفق نخواهد شد بلکه در ایمان چنین شخصی باید تردید نمود چرا که روحیه تسلیم در قرآن علامت ایمان است (نساء، 65).

۴. **استقامت در ادامه راه:** در روایتی از رسول خدا (ص) آمده است که: "ذاکر خداوند متعال در میان غافلان، همانند رزمنده (پایدار در جبهه جنگ و مشغول نبرد) نسبت به فرار کنندگان (از جنگ) است و بهشت از آن کسی است که بماند و به نبرد بپردازد (وسائل الشیعه، 2/12/4). از این تشبیه استفاده می شود که یاد خدا کاری است مشکل اما بسیار ارزشمند، بنابراین برای رسیدن به مقصد عالی باید سختیها را تحمل کرد و در تحمل آنها استقامت ورزید.

۵. **انابه:** منظور از انابه به سوی خدای متعال همان بازگشت بنده به سوی توأب و رحیم است و آن به وسیله توبه و خالص گردانیدن عمل صورت می گیرد. البته انابه ممکن است با هدفهای مختلف صورت پذیرد:

- ← آنانکه اهل خطا و گناه هستند به سوی خدا بازگشت می کنند تا گناهانشان بخشوده شود.
- ← آنانکه به دنبال دریافت هدایت های الهی و کسب آگاهی اند به سوی حق تعالی بازگشت مکرر دارند تا خداوند آنان را به صراط مستقیم هدایت نموده و در مسیر حق حفظ و نگهداری نماید.
- ← آنانکه در مرحله آزمایش الهی ناموفق بوده اند و یا درخواستی از خدا داشته اند که بهتر بود آن درخواست را مطرح نمی کردند ظاهراً بازگشت به خدا به منظور مقام و رتبه ای است که در پیشگاه خداوند داشته اند و نیز برای جلب توجه و محبت بیشتر او نسبت به خودشان صورت می گیرد.

← آنانکه اهل ذکر هستند به سوی پروردگارشان رجوع می کنند تا در مسیر انجام وظیفه از عنایات بیشتر حق تعالی برخوردار گردند و در پرتو یاری او به اهداف بلندتر برسند.

بنابراین اگر کسی بخواهد واقعاً در مسیر ذکر خدا گام بردارد باید اهل انابه و بازگشت و تضرع به محضر الهی باشد و این کار را باید قبل از هر چیز به منظور توبه از گناه و کوتاهی ها انجام بدهد تا بتواند گامهای بعدی را بردارد

آداب ذکر:

برای ذکر آدابی بیان شده است که در زیر بیان می گردد:

۱. **اخلاص:** ذکر بدون خلوص نیت نه تنها مؤثر نیست بلکه باعث هلاکت است زیار موجب عجب و خودپسندی است.
۲. **تضرع:** ذکر در حال تضرع و زاری مؤثر است.
۳. **خواندن اذکار وارده:** در متذکر شدن به اذکار، به دستوراتی اعتماد کرد که از ناحیه معصومین (ع) رسیده و در کیفیت گفتن همانگونه که از آنها رسیده، گفته شود زیرا آنان از همه آگاهتر و عارفتر به خداوند و چگونگی ذکر او بوده اند زیرا خود این راه را طی کرده اند و سخنشان، حجت است.
۴. **اخفاء:** تا حد امکان، ذکر به صورت مخفی و سری خوانده شود. اصولاً ذکر خفی در خلوت با خلوص نیت هم سازگارتر است زیرا شیطان در بین مردم بهتر می تواند مقصد انسان را منحرف کند زیرا که زمینه ریا و خودنمایی در آشکارا بیشتر از در خفا و پنهان است.
۵. **همت بلند:** در مسیر ذکر خداوند متعال همت را بلند گرداند و خستگی به خود راه ندهد که از این طریق می تواند اهداف و مقاصد عالی دست پیدا کند

مواضع ذکر:

چون عوامل غفلت در زندگی مادی بسیار و تیرهای وسوسه شیطان از هر سو به طرف انسان پرتاب می شود برای مبارزه با آن راهی جز ذکر نیست. ذکر به معنی کلمه یعنی توجه با تمام وجود به خداوند و نه تنها به زبان، ذکر می که در همه اعمال انسان پرتوافکن باشد و نور و روشنایی بر آنها بپاشد.

۱. **بعد از اتمام نماز:** خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: "و هنگامیکه نماز را به پایان رساندید، خدا را یاد کنید، ایستاده و نشسته و در حالیکه به پهلو خوابیده اید" (نساء/103).
۲. **در هنگام مصیبت:** یاد خداوند در هنگام مصیبت نیکو و زیباست (میزان الحکمه/6452 به نقل از بحار الانوار/110/55/78).
۳. **در هنگام خشم:** اگر آدمی در هنگام و عصبانیت به یاد خداوند باشد، او نیز در هنگام خشمش به یاد او می باشد و او را با دیگران هلاک نمی کند (میزان الحکمه/6447 به نقل از بحار الانوار/50/321/75).
۴. **در هنگام رو برو شدن با حرام ها:** یاد کردن خدا در هنگام روبرو شدن با حرام ها، فرد را از ارتکاب حرام ها باز می دارد (میزان الحکمه/6452 به نقل از بحار الانوار/110/55/78).
۵. **در هنگام رویارویی با دشمن:** خداوند متعال می فرماید: "ای کسانی که ایمان آورده اید! هنگامیکه در میدان نبرد با گروهی روبرو می شوید، ثابت قدم باشید و خدا را فراوان یاد کنید" (انفال/45).
۶. **در هنگام قضاوت و داوری:** در این هنگام، فرد باید که خدا را با زبان خود به یاد بیاورد (میزان الحکمه/6446 به نقل از بحار الانوار/7/171/77).
۷. **در بازار و محل کار و کسب:** حضرت علی (ع) می فرماید: "بسیار به یاد خدا باشید زمانی که وارد بازار می شوید و همچنین وقتی مردم سرگرم امور خویش هستند زیرا این عمل گناهان را می زداید و بر حسنات می افزاید (میزان الحکمه/6444 به نقل از مرآة الکمال/76/3).
۸. **در هنگام برخورد با لذتها و خوشبها و نعمتها:** خداوند متعال می فرماید: "ای کسانی که ایمان آورده اید! اموال و فرزندان شما را از یاد خدا غافل نکنند و کسانی که چنین کنند، زیانکار اند" (منافقین/9).
۹. **در هنگام قرار گرفتن در میان غافلین:** کسی که در میان افراد غافل به یاد خداوند عزیز و بزرگ باشد برای چنین کسی بهشت خواهد بود (وسائل الشیعه، 2/12/4).
۱۰. **هنگام صاعقه:** حضرت امام جعفر صادق (ع) می فرماید: "صاعقه به کسی که مشغول ذکر خداوند است اصابت نمی کند (وسائل الشیعه، ج 4، ص 1187).

۱۱. در هنگام صبح و شب و بعد از صبح و عصر: خداوند متعال می فرماید: "ای کسانی که ایمان آورده اید! خدا را بسیار یاد کنید و صبح و شام او را تسبیح گوید" (احزاب، ۴۱، ۴۲). پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمودند: "سعی کنید از مکانهای سرسبز بهشت بهره بگیرید". عرض کردند: ای رسول خدا مکانهای سرسبز بهشت کجاست؟ فرمود: "در صبح و شام به یاد خدا بودن، پس سعی کنید همیشه به یاد خداوند باشید" (مرآة الکمال، ج ۳، ص ۷۸).

و در روایت دیگر آمده است که در حال طلوع خورشید و در حال غروب کردن آن، ده مرتبه گفته شود:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَ يُمِيتُ وَ يُمِيتُ وَ يُحْيِي وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (اصول کافی، ج ۲، حدیث ۱۷ و ۳۳).

آثار ذکر خدا:

بر ذکر خداوند متعال آثار و برکاتی مترتب است که برخی از آنها به این شرح است:

۱. آرامش خاطر: یکی از خطراتی که امروزه انسانها را تهدید می کند و آنان را به امراض مختلف جسمی و روحی گرفتار می سازد استرسها، اضطرابها و گرفته شدن آرامش خاطر است که مهمترین درمان آن یاد خداوند است چرا که خداوند متعال می فرماید: "آگاه باشید که فقط با یاد خداوند است که دلها آرام می شود" (رعد، ۲۸).

۲. آبادی دل: خانه دل اگر وضعیت خوبی نداشته باشد، وسوسه های شیطان و ... به راحتی می تواند در آن نفوذ کرده و تأثیر منفی بگذارد، در نتیجه آنرا به سوی ارتکاب معصیت الهی بشکاند و در نهایت از او یک فرد جهنمی و سزاوار عذاب الهی بسازد. در حالیکه دلی که آباد است، با این وسوسه ها نمی لرزد و از خطرات و انحراف در امان می ماند و چیزیکه در آبادی دل آدمی، نقش بسزایی دارد، یاد خدا است. چنانچه امیرالمؤمنین علی (ع) فرمود: "شما را به آباد کردن دلها با یاد خداوند، چنگ زدن به ریسمان الهی توصیه می کنم" (نهج البلاغه، کلمات قصار ۳۱).

۳. زنده دلی: زنده بودن دلها در یاد خداست و به آن بستگی دارد (غررالحکم، ۱/۵۲/۳).

۴. محبوبیت نزد پروردگار متعال: جلب توجه و محبت واقعی عالم، یعنی حضرت حق، آرزوی هر دوستدار خدا است، چرا که توجه و محبت خدا نسبت به انسان بهترین و والاترین ارزش برای او به شمار می رود و راهش این است که خدا را بسیار یاد کند که در این صورت خدا نیز او را دوست دارد (میزان الحکمه ۶۴۳۵ به نقل از بحار الانوار ۳۹/۱۶۰/۹۳).

۵. انس با خداوند: کلید انس گرفتن، یاد نمودن خداست (میزان الحکمه ۶۴۲۲ به نقل از غررالحکم ۵۴۱) یعنی هر کس برای انس با خدا از این کلید استفاده نماید خدا و یادش را انیس خود خواهد یافت چنانچه در دعای جوشن کبیر آمده است: ای مونس (و انیس) یاد کنندگان و ذاکران.

۶. همنشین خداوند متعال با انسان: برای انسان باور کردنی نیست که با آن همه کوچکی، حقارت و فقر محض بتواند جلیس و همنشین خداوند عظیم و غنی مطلق باشد اما خداوند خودش از آن خبر داده است. چنانچه رسول خدا (ص) فرمود: "موسی بن عمران چون با پروردگارش به راز و نیاز پرداخت، عرض کرد پروردگارا آیا تو از من دوری تا آوازت دهم یا نزدیکی تا با تو نجوا کنم؟ خداوند جل جلاله وحی فرمود: من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند" (میزان الحکمه ۶۳۸۴ به نقل از غررالحکم ۵۱۵۹).

۷. روشنی دلها: برای از بین بردن آلودگی هر چیزی عامل مخصوص و مناسبی لازم است، چنانچه به عنوان مثال برای از بین بردن زنگار آهن، جلاء مخصوصی وجود دارد. برای نورانیت و روشن شدن دلها هم خداوند متعال عامل مخصوصی قرار داده است که عبارت است از یاد خودش، زیرا ذکر خدا نور است (میزان الحکمه ۶۴۰۹ به نقل از غررالحکم ۴۶۳۱).

۸. روشن بینی: بصیرت و روشن بینی از آن چیزهایی است که بسیار ارزشمند است چرا که انسان به وسیله این نور درونی است که به خوبی می تواند دوست و دشمن و نیز خیر و شر خودش را تشخیص دهد و به دنبال کارهای خیر باشد و از سقوط و انحراف در امان باشد و حتی گاهی می تواند دیگران را نیز به راه راست هدایت نماید و این امر از برکات یاد خداست (میزان الحکمه ۶۴۱۲ به نقل از غررالحکم ۷۸۰۰).

۹. شرح صدر: این اثر پذیرش هر واقعیتی هر چند که بزرگ باشد را دارند اما برعکس بعضی روحشان آنچنان کوچک و محدود است که گویا راهی و جانی برای نفوذ هیچ حقیقتی در آن نیست، افق دید فکری آنان محدود به زندگی روزمره و خواب و خوراک است، اگر به آنها برسد همه چیز درست است و اگر کمترین تغییری در آن پیدا شود گویا همه چیز پایان یافته و دنیا خراب شده است. بنابراین خداوند سینه انسان را باز می کند (میزان الحکمه ۶۴۴۲ به نقل از غررالحکم ۸۳۵).

۱۰. یاد نمودن خدا از انسان: وقتی به کسی گفته می شود که فلان شخصیت مهم از شما یاد می کرد خوشحال می شود و هر چقدر آن شخصیت مهمتر و نزد او محبوب تر باشد خوشحالی اش بیشتر خواهد بود. بر همین اساس یاد خدا از انسان برای ذاکر، بالاترین و شیرین ترین چیزی است که بر اثر ذکر خدا نصیب او می گردد چنانچه خدای متعال می فرماید: "پس از من یاد کنید من هم از شما یاد می کنم" (بقره، ۱۵۲).

۱۱. تغذیه روحی: (بالا رفتن قدرت روحی)، همیشه به یاد خدا بودن غذای روح است (میزان الحکمه ج ۳، ص ۴۱۷).

۱۲. **زندگی گوارا و ماندگار:** در فرازی از حدیث معراج آمده است: "ای احمد! آیا می دانی کلام زندگی گواراتر و پردوام تر است؟ عرض کرد: خداوند، نه. فرمود: زندگی گوارا آن است که صاحب آن لحظه ای از یاد من غافل نماند، نعمت مرا فراموش نکند، از حق من بی خبر نباشد و شب و روز رضای مرا بطلب" (تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۲۱۰ تا ۲۱۴).

۱۳. **آبادی اوقات:** در دعای کمیل آمده است: "به حق و قداست و نیز به بزرگترین وصفها و نامهایت از تو می خواهم اوقاتم را در شبانه روز به یاد خودت آباد سازی". با توجه به اینکه انسان معمولاً در زندگی خودش مشاغل زیادی دارد، ممکن است پذیرش این معنی (سپری کردن اوقات با یاد خدا) مقداری مشکل به نظر برسد، اما وقتی می بینم خداوند متعال در کتاب قرآن مجید کسانی را به ما معرفی می کند که کسب و کار، آنها را از یاد خدا باز نمی دارد، مشکل حل می شود. "مردانی هستند که نه تجارت و نه معامله آنها را از یاد خدا باز نمی دارد" (نور، ۳۶).

۱۴. **برآورده شدن حاجتها بدون مطرح کردن آنها:** امام صادق (ع) می فرمایند: هر گاه بنده را به درگاه خدای عزوجل حاجتی باشد و پیش از طلب حاجت خود، زبان به ستایش (خدا) و درود فرستادن به محمد و خاندان محمد (ص) بگشاید، چنانکه یادش برود حاجتی نیز داشته باشد، خداوند حاجت او را پیش از اینکه بخواهد، برآورد (میزان الحکمه ۵۶۸۵ به نقل از بحار الانوار ۱۱/۳۴۲/۹۳)..

۱۵. **رفع گرفتاری ها و بلاها:** حضرت موسی (ع) به محضر الهی عرضه داشت: "آن روز که پوششی (پناهی) جز پوشش تو نباشد، چه کسی تحت پوشش تو قرار خواهد گرفت؟ فرمود: آنانکه مرا یاد می کنند و من از آنها یاد می کنم و یکدیگر را به خاطر من دوست می دارند، من هم آنها را دوست می دارم. هر گاه خواستم بدی (بلا و گرفتاری) را متوجه اهل زمین نمایم، آنها (ذاکران) را یاد کردم و به خاطر آنها آن بدی و بلا را از مردم برطرف نمودم".

۱۶. **خوشنامی:** کسیکه به یاد خدا مشغول و سرگرم باشد، خداوند او را خوشنام می کند (میزان الحکمه ۶۳۷۸ به نقل از غرر الحکم ۸۲۳۵).

۱۷. **ارزش بخشیدن به سخن:** سخنی که در آن یاد خدا نباشد، لغو است. ذکر مشتمل بر دو نوع زبانی و قلبی است، به این معنی که گاهی در خود سخن و کلام انسان، نام و یاد خدا مطرح است (ذکر زبانی) و گاهی سخن طوری است که زمینه یاد قلبی را فراهم می کند (ذکر قلبی). چنانچه گاهی هم اگر چه ظاهراً کلام انسان خالی از نام خداست اما انگیزه و هدف از آن، خدا و رضایت الهی است، مثلاً انگیزه او از صحبت معمولی با والدین خود این است که به نوعی از آنها دلجویی شود و باعث خوشحالی آنها شود و یا به خاطر اینکه بر او واجب و لازم است که امر به معروف و نهی از منر نماید، این کار را انجام می دهد، بنابراین اینگونه موارد هم به لحاظ در نظر گرفتن خشنودی خداوند متعال نوعی ذکر محسوب می شود. حال اگر سخن انسان فاقد نکات موفق باشد چون به هیچ وجه با هدف اصلی که خدا و رضایتش است ارتباطی ندارد، لغو و بی فایده است و در سخن و کارهای لغو از نظر، آن مواردی است که از آنها برای آخرت و یا دنیا که به نحوی منتهی به آخرت شود بهره برداری نشود

۱۸. **نجات از آتش جهنم و دخول در بهشت:** کسیکه خدا را بسیار یاد کند، خدا او را دوست می دارد و برای او دو برائت نوشته می شود، برائت از آتش و برائت از نفاق (وسائل الشیعه، ۱/۵/۴) و اگر کسی از آتش دردناک جهنم نجات یابد و به بهشت درآید، رستگار شده است (وسائل الشیعه، ۶/۵/۴).

موانع ذکر:

موانعی وجود دارند که مانع از این می شوند که فرد توفیق ذکر را پیدا کند که برخی از آنها به این شرح است:

۱. **هوای نفس:** "از هواهای نفسانی پیروی مکن که تو را از راه خدا گمراه سازد" (ص ۲۶). "هوای" به معنای تمایل نفس به شهوات است بدون اینکه به وسیله عقل تعدیل شود و اولین قدم گمراهی این است که انسان خدا را فراموش کند چرا که اهل هوای، بندگان نفس اند نه خدا. چنانچه در قرآن کریم آمده است: "آیا دیدی کسی را که هوای نفسش را معبود خود برگزیده است؟ آیا تو می توانی او را هدایت کنی؟" (فرقان، ۴۳)، بسیار واضح است که کسیکه فرمان نفس را عملی می سازد و به کارهای شهوانی که مرضی حق تعالی نیست، اقدام می کند از یاد خداوند باز خواهد ماند. در این باره امام علی (ع) می فرماید: "در میان معصیت های خدا، زیانبار تر از پیروی شهوت نیست. پس آنرا فرمان نبرید که شما را از یاد خدا غافل می سازد" (میزان الحکمه ۶۴۸۳ به نقل از غرر الحکم ۷۵۲۰).

۲. **زندگی مادی دنیا:** "از کسیکه از (یاد ما) رویگردان است و جز زندگی مادی دنیا را نمی طلبد، اعراض کن" (نجم، ۹).

امام علی (ع) درباره ناسازگاری دنیا طلبی با آخرت خواهی می فرماید: "همانا دنیا و آخرت دو دشمن نا هماهنگ و دو راه جدا از هم هستند، پس هر که دنیا را دوست داشته باشد و با آن دوستی کند از آخرت نفرت دارد و با آن دشمنی ورزد. دنیا و آخرت به منزله مشرق و مغرب اند که هر که میان آن دو راه بپیماید هر چه به یکی نزدیک شود از دیگری دور می گردد" (نهج البلاغه، حکمت ۱۰۳).

پس نمی توان هم دنیا طلب بود و هم به یاد خدا بود، این دو قابل جمع نیستند و لذا باید یکی از گرفت. حالا اگر کسی یاد خدا را بر آن دیگری ترجیح داد، طبیعتاً از محبت مظاهر مادی دنیا صرف نظر خواهد کرد.

۳. **مال و فرزند:** "ای کسانی که ایمان آورده اید، اموال و فرزندان شما را از یاد خدا مشغول نسازد و کسانی که چنین کنند، زیانکار اند" (منافقون، ۹). اگر انسان برنامه جدی و حساب شده ای را برای (یاد خدا) و تعدیل توجه به زندگی دنیا و مال و فرزند

خودش نداشته باشد، به طور قطع، عمری را به آنها سرگرم شده و بهترین فرصتها را از دست خواهد داد و ممکن است زمانی از خواب غفلت بیدار شود که دیگر کار از کار گذشته باشد.

۴. **دوستان نا اهل و گمراه:** همنشینی با هوسرانان باعث از یاد رفتن ایمان و حاضر شدن شیطان می گردد (میزان الحکمه 9408 به نقل از کافی 8/341/2) و هر جا که شیطان حضور پیدا می کند و ایمان فراموش می شود، دیگر زمینه ای برای هیچکدام از اذکار خداوند نخواهد بود و در روز حسرت، دست خود را (از شدت حسرت) به دندان می گزد و می گوید: ای وای بر من، کاش فلان (شخص گمراه) را دوست خود انتخاب نکرده بودم. او مرا از یاد آوری حق گمراه ساخت، بعد از آنکه یاد حق به سراغ من آمده بود (فرقان، 26-29).

۵. **شیطان:** "ای کسانی که ایمان آورده اید، شراب و قمار و بتها و ازلام (نوعی بخت آزمایی)، پلید و از عمل شیطان است. از آنها دوری کنید تا رستگار شوید. شیطان می خواهد به وسیله شراب و قمار در میان شما عداوت و کینه ایجاد کند و شما را از یاد خدا و نماز بازدارد آیا خودداری خواهید کرد؟" (مائده، 90 و 91)

امام علی (ع) نیز می فرماید: "هر چیزی که انسان را از یاد خدا باز می دارد، از ابلیس است" (میزان الحکمه 6479 به نقل از تنبیه الخواطر 170/2). البته لازم به ذکر است که راههای نفوذ شیطان فراوان است که برخی از آنها عبارتند از:

← زیبا جلوه دادن انحرافات

← حق نشان دادن باطل

← وعده های پوچ و آمال و آرزوهای دست نیافتنی

۶. **حالت غفلت و بی خبری:** رسول خدا (ص) فرمود: "وسواس، منقاری چون منقار پرند دارد و هرگاه آدمی دچار غفلت شود آن منقار را در گوش دل او می گذارد و وسوسه می کند. در این هنگام اگر آدمی خداوند عزوجل را یاد کند، وسواس منصرف می شود و کنار می رود به همین دلیل شیطان را وسواس گفته اند" (میزان الحکمه 21690 به نقل از کنز العمال 1267).

۷. **قساوت پرخوری**

۸. **سستی اراده**

۹. **مستی سیری**

۱۰. **غفلت حاصل از قدرت**

امام سجاد (ع) موارد فوق را از آفات و موانع ذکر شمرده و می فرماید: "همانا، قساوت حاصل از پرخوری و سستی اراده و مستی سیری و غفلت حاصل از قدرت از عوامل بازدارنده و کند کننده در عمل هستند و ذکر خدا را از یاد می برند" (میزان الحکمه 6485 به نقل از بحار الانوار 1/129/78).

۱۱. **اشتغال به ذکر دیگران:** "هر که به یاد مردم سرگرم شود، خداوند سبحان او را از یاد خود جدا می کند" (میزان الحکمه 6484 به نقل از غرر الحکم 8234).

مصادیق ذکر خدا:

ذکر و یادآوری خداوند متعال طبق آیات و روایات دارای مصادیقی است که در ذیل به برخی از آنها اشاره می شود:

۱. **نماز:** "من الله هستم، معبودی جز من نیست، مرا بپرست و نماز را برای یاد من به پا دار" (طه، 14). و یا "... و نماز را به پا دار که نماز (انسان را) از زشتیها و گناه باز می دارد و یاد خدا بزرگتر است و خداوند آنچه از انجام می دهی می داند" (عنکبوت، 45).

"نماز اقرار به ربوبیت خدای عزوجل است و نفی شریک از او و ایستادن در برابر خداوند جبار جل جلاله و خواری و مسکنت و خضوع و اتحراف و طلب بخشش گناهان گذشته و نهادن پیشانی بر خاک، روزی پنج بار برای تعظیم خدای عزوجل می باشد. نماز موجب می شود که بنده به (یاد خدا) باشد و او را فراموش نکند و به ناسپاسی و گردنکشی دچار نشود و خاشع و فروتن باشد و راغب و طالب زیادتى در دین و دنیا باشد، علاوه بر اینها نماز موجب می شود که انسان از گناه باز ایستد و شب و روز پیوسته به یاد خدای عزوجل باشد تا اینکه مبادا بنده، سرور و مدبر بر آفریننده خویش را فراموش کند و بر اثر آن به گردنکشی و طغیان و نافرمانی روی آورد. یاد کردن بنده از خداوندگارش و ایستادن در آستان او، وی را از معاصی باز می دارد و از هرگونه فساد جلوگیری می کند" (میزان الحکمه 10577 به نقل از علل الشرایع 2/377).

علامه طباطبائی (ره) می فرماید: "نماز به خاطر اشتماش بر اذکار قوی و لسانی، مثل [لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ] و [الْحَمْدُ لِلَّهِ] و [سُبْحَانَ اللَّهِ] خودش ذکر نامیده می شود به اعتبار اینکه خودش مجموعاً یک عمل مشخص و به هم پیوسته ای برای عبادت خدا است، مصداقی از مصادیق ذکر است"

بنابراین نماز به لحاظ اینکه زمینه ساز ذکر قلبی خداست عامل موثر در ذکر خدا محسوب می شود. پس نماز ما، آنگاه نماز واقعی محسوب می شود که یاد خدا را برای ما به ارمغان آورد و این نماز است که معراج مؤمن است و بازدارنده از بدیها و ناپود کننده گناهان (بقره، 45) و این همان نمازی است که خداوند متعال ما را به یاری جستن از آن فرا خوانده است.

نمازی که واقعاً یادآورد خدا بنا شدف مشکل معنوی انسان را برطرف ساخته و دل او را آرام نماید، برای همین است که نمازگزاران بسیاری دیده می شوند که نمازشان را به طور مرتب حتی به صورت جماعت و اول وقت می خوانند اما در مسائل اساسی و سرنوشت ساز مشکل دارند. اینها اگر از روی حقیقت [إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَ إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ] را می گفتند به چنین وضعیتی گرفتار نمی شدند، چنانچه کسانی که نماز می خوانند اما از کارهای زشت خودداری نمی کنند، در اظهار بندگی خود صداقت ندارند.

۲. قرآن: "ما قرآن را نازل کردیم و ما به طور قطع نگهدار آنیم" (حجر، 9). "سوگند به تلاوت کنندگان پیاپی آیات الهی" (صافات، 5)، در دو آیه فوق قرآن، (ذکر) نامیده شده است پس قرآن نه تنها عامل ذکر است بلکه مصداقی از مصادیق ذکر خدا نیز به شمار می رود، چنانچه حضرت علی (ع) می فرماید: "بهترین ذکر، قرآن است. با قرآن است که سینه ها فراخ می شود و درونها روشن می گردد" (میزان الحکمه 16416 به نقل از غررالحکم 3255).

رسول گرامی اسلام (ص) در این مورد می فرماید: "ای معاد! اگر زندگی سعادتمندان، مرگ شهیدان، نجات در روز حشر، امنیت در روز ترس (قیامت)، روشنایی در ظلمتها، سایه در روز سوزان، سیرابی در روز تشنگی، سنگینی (اعمال) در روز سبکی (آن) و هدایت در روز گمراهی می خواهی پس قرآن بخوان زیرا که، یاد خدای رحمان است و نگهدارنده از شیطان و مایه سنگینی میزان اعمال است".

"پروردگارت می داند که تو و گروهی از آنها که با تو هستند نزدیک دو سوم از شب یا نصف یا ثلث آنرا به پا می خیزند، خداوند شب و روز را اندازه گیری می کند. او می داند که شما نمی توانید مقدار آن را (به دقت) اندازه گیری کنید (برای عبادت کردن)، پس شما را بخشید. اکنون آنچه برای شما میسر است (قرآن بخوانید)" (مزل، 20).

از آیه فوق استفاده می شود که مناسب ترین وقت تلاوت قرآن، هنگام شب است آن وقتی که انسان برای خواندن نماز شب بر می خیزد، زیرا آنوقت با توجه به خلوت بودنش و نیز جهاتی دیگر، برای ذکر خدا و تلاوت آیاتش مناسبتر است و تأثیر بیشتری در جان آدمی دارد".

۳. اذکار لفظی: "بخیل ترین مردم کسی است که بر مسلمانی بگذرد و بر او سلام نکند و کسل ترین مردم، بنده سالم و با فراغتی است که خدا را با لب و زبان یاد نکند" (وسائل الشیعه، 2/2/4). هر چه (یاد خدا) را در انسان به وجود آورد، نیکو است ولی نسبت به بعضی از ذکرها تأکید بیشتری شده است که در ذیل به برخی از آنها اشاره می شود:

← [بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ] یعنی، به نام خداوند بخشنده مهربان (بِسْمَلَه)

حضرت علی (ع) فرمود: خداوند متعال می فرماید: "من سزاوارترین کسی هستم که از او سوال شد و اولی ترین کسی هستم که به سوی او تضرع شده، پس هنگام شروع به کار هر کوچک و بزرگ بگوئید [بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ] یعنی برای این کار از خدا کمک می خواهم، خداوندی که بندگی برای غیر او، هنگامیکه مورد استغاثه قرار می گیرد، سزاوار نیست. (تا اینکه) رسول خدا (ص) فرمود: هر که را ورود و اقدام به کاری مهم، نگران و محزون ساخته است این ذکر را بگوید در حالیکه برای خدا اخلاص داشته و دلش متوجه خدا باشد. از یکی از دو حال خارج نیست یا در دنیا به حاجت خود می رسد و یا برایش پیش خدا آماده و ذخیره می شود و آنچه که پیش خداست برای مؤمنان بهتر است" (وسائل الشیعه، 1/17/4).

در ترک این ذکر از آغاز کارها آثار منفی مترتب می باشد که به این صورت است:

(الف) پیش آمد بد و ناخوشایند: هر گاه فردی کارش را با این ذکر شروع نکند پس خداوند او را به گرفتاری و امری ناخوشایند مبتلا و آزمایش می کند تا او را متوجه شکر و ثنای الهی نماید و از عیب کوتاهی ایشان در ترک این ذکر، آگاهشان سازد (میزان الحکمه 8921 به نقل از نورالتقلین 20/7/1).

(ب) نرسیدن به نتیجه مطلوب: هر گاه مهمی که در آن این ذکر گفته نشود، بی اثر و بدون نتیجه خواهد بود (میزان الحکمه 8918 به نقل از کنز العمال 2491).

(ج) شرکت شیطان در اعمال انسان: اگر کسی وضو بگیرد و بسم الله نگوید، در وضو و نمازش سهمی برای شیطان خواهد بود و اگر بخواد چیزی بخورد یا بیاشامد و یا بپوشد و یا هر کار دیگری که می خواهد انجام دهد، سزاوار است که برای آن بسم الله بگوید و اگر این کار را نکند در آن چیز سهمی برای شیطان خواهد بود (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/3).

← **تسبیح:** [سُبْحَانَ اللَّهِ] یعنی خداوند پاک و منزّه است از هر عیب و نقصی

هر کس بگوید [سُبْحَانَ اللَّهِ وَ بَحْمَدِهِ] (پاک و منزّه است خدا و ستایش مخصوص اوست) خداوند متعال برای او هزار هزار (یک میلیون) ثواب می نویسد و یک میلیون گناه از او برطرف و پاک می کند و هزار هزار درجه برایش بلند می نماید و هر که بیش از این بگوید خداوند هم (پاداش) آن را بیشتر گرداند، هر که طلب آمرزش کند خدا او را می بخشد (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/3).

وقتی بنده ای این ذکر را بگوید، پس او تسلیم و رام خدا گشته است و سزاوار است که خدا او را یاری کند (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/3). هر کسی که هر روز صد بار تسبیح خدا [سُبْحَانَ اللَّهِ] را بگوید بهتر از کسی است که همراه خود صد شتر را (جهت قربانی کردن) به سوی بیت الله الحرام ببرد (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/31). هر کس هر روز سی مرتبه خدا را تسبیح نماید، خداوند عزیز و بزرگ هفتاد نوع بلا را از او دفع می کند که کمترین آن فقر است. کمترین حد ذکر کثیر گفتن سی و سه بار تسبیح در تعقیب هر نماز است (میزان الحکمه 6360 به نقل از نور الثقلین 153/286/4).

← **تمحید:** [اَلْحَمْدُ لِلَّهِ] یعنی ستایش مخصوص خداست

خداوند متعال هیچ نعمتی را هر اندازه مهم و با ارزش که باشد به بنده ای که خدا را به خاطر آن (نعمت) مورد ستایش قرار می دهد (و می گوید، اَلْحَمْدُ لِلَّهِ) عنایت نمی کند، مگر اینکه ستایش او خدا را بهتر و بزرگتر و سنگین تر از آن نعمت می باشد (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/1).

ممکن است جهتش این باشد که همه آنها به فضل و عنایت الهی توجه دارند و خدا را سزاوار پرستش و ستایش می دانند بنابراین اساس کار در بهره مندی از این ثواب ها، همان معرفتی است که انسان نسبت به حق تعالی پیدا می کند و به دنبال آن به ستایش و پرستش او می پردازد، حالا چه برخوردار از نعمت باشد و یا گرفتار محرومیت

امام صادق (ع) می فرماید: هر که هنگام داخل شدن در صبح چهار بار بگوید [اَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ] (ستایش مخصوص خدایی است که پروردگار عالمیان است) سپاس و شکر روزش را، انجام داده است و هر که هنگام داخل شدن در شب آنرا چهار بار بگوید سپاس شبش را، به انجام رسانده است (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/1).

همچنین رسول خدا (ص) می فرماید: "خداوند متعال بهشت را برای جوانی که زیاد به آئینه نگاه می کند سپس خدا را به خاطر آن (نعمت جمال و سلامتی) بسیار ستایش می کند، واجب و لازم گردانیده است" (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/1).

جوانی که دارای روحیه است که نعمت زیبایی و سلامتی را از خدا می داند و همواره او را مورد ستایش قرار می دهد، مغرور جوال خودش نخواهد گشت و در گفتار و کردارش خشنودی خدا را مدنظر قرار خواهد داد و پایان کار این جوان به لطف و عنایت الهی، بهشت خواهد بود.

← **تهلیل:** [لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ] یعنی معبودی جز خداوند نیست

[لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ] نصف میزان است و [اَلْحَمْدُ لِلَّهِ] آنرا پر می کند (و مکمل آن است) (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/22). تهلیل خداوند متعال دارای آثار و برکاتی است که در ذیل به برخی از آنها اشاره می شود:

(الف) نابودی گناهان: هیچ بنده مسلمانی نیست که بگوید [لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ] مگر اینکه آن (کلمات) بالا می رود و هر سقّی را پاره می کند، به هیچ گناهی برخورد نمی کند مگر اینکه آن را نابود می سازد (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/44).

(ب) **بهای بهشت:** گفتن [لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ] قیمت و بهای بهشت است (وسائل الشیعه، 1/باب ذکر/44).

(ج) **کاشته شدن درخت در بهشت برای انسان:** هر که بگوید [لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ] در بهشت درختی از گوهر سرخ که رستگاه و محل رویش آن در جایی است که آب آن از عسل شیرین تر و از برف سفیدتر و از مشک خوشبو تر است برای کاشته می شود. گفتن تهلیل، بهترین عبادت و بهترین عبادت طلب آمرزش و استغفار است، زیرا خداوند متعال در کتابش فرمود: پس بدانکه معبودی جز خدا نیست و از برای گناهت طلب مغفرت کن (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/44).

← **تکبیر:** [اَللَّهُ أَكْبَرُ] یعنی خدا بزرگتر از آن است که وصف شود

امام سجاد (ع) فرمود: "هر که هنگام شب صد بار تکبیر بگوید مانند کسی است که صد بنده را (در راه خدا) آزاد کرده باشد (همان اجر و پاداش را می برد)" (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/16/48).

در روایت آمده است که زیاد [اَللَّهُ أَكْبَرُ] و [لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ] را بگویید زیرا هیچ چیز در نزد خداوند متعال محبوب تر از این دو نمی باشد" (بحار الانوار، ج 90، ص 219).

← **استغفار:** [اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي وَ اَتُوبُ إِلَيْهِ] یعنی از خدا که پروردگار من است طلب آمرزش می کنم و به سوی او باز می گردم. استغفار برترین دعاست (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/2/23) و دارای آثار و برکاتی است که در زیر بیان می گردد:

الف) **ناپود کننده گناهان:** مثل استغفار و طلب آمرزش مثل برگ درختی است که حرکت داده شود، برگش می ریزد (گناهان انسان نیز بر اثر استغفار از بین می رود). استغفار کننده از گناه، در حالیکه آن را (ترک نکرده و هنوز) انجام می دهد، مانند کسی است که (عملاً) خدا را مسخره می کند (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/1/23).

ب) **جلا دهنده دلها:** برای دلها زنگاری است مانند زنگار آهن. پس آنها را به وسیله استغفار و طلب آمرزش جلا دهید (وزنگارها را برطرف کنید) (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/5/23).

ج) **برطرف کننده غم و اندوه:** امام صادق (ع) فرمود: رسول خدا (ص) فرموده است: "هر که اندوهش فراوان است پس بر او باد استغفار و طلب آمرزش" (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/4/23).

د) **رسیدن به روزی غیر منتظره:** هر کسی که بسیار استغفار نماید، خدای متعال از جایی که گمان ندارد، به او روزی می دهد (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/6/23).

ه) **رفع بلا:** "هنگامیکه خداوند متعال خواست مردم روی زمین را به عذابی گرفتار نماید، فرمود: اگر نبودند کسانی که به خاطر جلالت من با همدیگر دوستی کنند و مسجدها را آباد می سازند و سحرگاهان استغفار و طلب آمرزش می کنند عذابم را نازل می ساختم" (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/1/27).

← **صلوات:** [اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ] یعنی خدایا بر محمد و آل محمد درود و رحمت فرست.

یکی از دو امام باقر و یا امام صادق (ع) فرمودند: "در میزان اعمال چیزی سنگین تر از صلوات نخواهد بود، همانا اعمال شخصی را در ترازوی اعمال او قرار می دهند، متمایل می شود (و کم می آید) پس صلوات برایش حاضر می شود، آن را در ترازوی او قرار می دهد و در نتیجه کفه اعمال صالح او سنگین تر می شود" (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/1/34).

هر گاه که ذکر پیامبر به میان آمد، صلوات و درود زیادی بر او بفرستید، زیرا هر که بر پیامبر (ص) یک بار درود بفرستد، خدای متعال در میان هزار صف از فرشتگان، هزار درود برای او می نویسد و چیزی از مخلوقات خدا نمی ماند مگر اینکه (همه) به خاطر درود خدا و فرشتگانش بر آن بنده درود می فرستند، پس کسی که به این (همه ثواب) رغبتی نشان نمی دهد، آدم نادان و فریب خورده ای است که خدا و پیامبر و اهل بیتش از او بیزارند (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/4/34).

← **تسبیح حضرت فاطمه زهرا (س):** "[اللَّهُ أَكْبَرُ، سِی وَ چَهار مرتبَه] [الْحَمْدُ لِلَّهِ، سِی وَ سه مرتبَه] [سُبْحَانَ اللَّهِ، سِی وَ سه مرتبَه]"

امام صادق (ع) می فرماید: تسبیح حضرت فاطمه (س) یکی از مصادیق ذکر کثیری است که خداوند عزیز و بزرگ فرموده است "به یاد خدا باشید یاد بسیار" (میزان الحکمه 6359 به نقل از کافی/2/4/500).

همچنین ایشان می فرماید: "این تسبیح هر روز بعد از نماز، نزد خداوند از هزار رکعت نماز خواندن در هر روز محبوب تر است". 1 امام باقر (ع) می فرماید: "خداوند به چیزی از حمد شدن برتر از تسبیح فاطمه (س) عبادت نشده است و اگر چیزی از آن برتر بود، رسول خدا (ص) آنرا به فاطمه (س) هدیه می داد" (وسائل الشیعه، ج 4، ص 1024).

ظاهر آن است که تسبیح حضرت فاطمه (س) در غیر تعقیبات نماز نیز مستحب است بلکه می توان گفت به خودی خود نیز مستحب می باشد و از نمازها چه واجب باشند و چه مستحب و قبل از خواب تأکید بیشتری شده است (عروالوثقی، ج 1، فصل 36).

کیفیت این تسبیح آن است که: [اللَّهُ أَكْبَرُ، سِی وَ چَهار مرتبَه] [الْحَمْدُ لِلَّهِ، سِی وَ سه مرتبَه] [سُبْحَانَ اللَّهِ، سِی وَ سه مرتبَه] و می شود [سُبْحَانَ اللَّهِ] را پیش از [الْحَمْدُ لِلَّهِ] گفت ولی بهتر است که بعد از [الْحَمْدُ لِلَّهِ] گفت

لازم به ذکر است که هر گاه در عدد این اذکار فرد، شک کند بنا را بر کمتر می گذارد و انجام می دهد به شرط آنکه اگر بیاورد از عدد معین شده تجاوز نکند وگرنه بنا می گذارد که انجام شده است و اگر زیادی انجام داده باشد از آن زیادی صرف نظر می کند

هر گاه کسی این اذکار را بگوید و بخوابد، خداوند هزار حسنه برایش مرحمت می کند و اگر به این نیت از خواب برخیزد خداوند هزار حسنه دیگر برایش منظور می فرماید (بحار الانوار، ج 43، ص 82).

← **شهادتین:** [أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ] یعنی شهادت می دهم که معبودی جز خداوند نیست و گواهی می دهم که محمد بنده و فرستاده اوست.

امام محمد باقر (ع) فرمود: هر کس بگوید: من گواهی می دهم که نیست شایسته پرستش جز خداوند یگانه ای که شریک ندارد و گواهم که محمد (ص) بنده و رسول خداست، خداوند برایش هزار هزار حسنه می نویسد (اصول کافی، ج 2، بخشش دعا).

← **حوقله:** [لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ] یعنی هیچ نیرو و قوتی جز برای خدا نیست.

پیامبر گرامی (ص) می فرماید: [لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ] گنجی از گنجهای بهشت است و نودونه درد را درمان می کند که کمترین حالت آن افسردگی است (بحار الانوار، ج 90، ص 274).

← **حَسْبُهُ:** [حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ التَّوَكُّلُ] یعنی خدا مرا بس است و چه خوب و کیلی است.

برای پناه بردن فردی که ترسیده است این ذکر آمده است.

← **ذکر یونسیه:** [لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ] یعنی معبودی جز تو نیست، تو را تنزیه و تسبیح می کنم، همانا من از ستمکاران بوده ام.

گفتن این ذکر برای کسیکه غمگین است سفارش شده است.

← **[أَفْوَضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ بِصِيرٍ بِالْعِبَادِ]** یعنی کارم را به خدا واگذاری می کنم مسلماً خدا بر بندگان بیناست.

برای کسیکه مورد مکر و حيله قرار گرفته است، بیان گردیده است.

← **[مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ]** یعنی آنچه که خدا بخواهد همان خواهد شد، نیرو توانایی جز برای خدا نیست.

برای کسیکه دنیا و زینت آنرا اراده کرده است (و گرفتار دنیا شده است).

← **[لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِينُ]** یعنی معبودی جز خدا نیست که حاکم حق و آشکار است.

هر کسی این ذکر را صد بار بگوید، خدای شکست ناپذیری که با اراده نافذ خود، هر امری را اصلاح می کند، او را از نیازمندی و فقر ننگه می دارد و مونس او در زمان وحشت قیصرش گردد و او در پرتو این ذکر و ... بی نیازی را برای خود فراهم سازد و (در آخرت) در بهشت را (برای ورودش) بگوید و به صدا در آورد (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر 15/48).

← **[لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَ يُمِيتُ بِنَدِهِ الْخَيْرُ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ]** یعنی معبودی جز خدای یگانه که شریکی ندارد نیست، ملک و حاکمیت از آن اوست و ستایش مخصوص وی می باشد، او زنده می کند و می میراند، خیر دست اوست و او بر هر چیزی تواناست.

اگر کسی این ذکر را هر روز صد بار بگوید، در آن روز، از نظر عمل، بهترین مردم خواهد بود مگر آنکه کسی مانند آنچه او گفته بگوید (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر 20/48).

← **[لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَ يُمِيتُ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ]** یعنی معبودی جز خدای یگانه که شریکی ندارد، نیست، ملک و حاکمیت از آن اوست و ستایش مخصوص وی می باشد، او زنده می کند و می میراند و او زنده است که هرگز نمی میرد، خیر در دست اوست و او بر هر چیزی تواناست.

گفتن این ذکر بر هر مسلمانی واجب است که پیش از طلوع آفتاب ده بار و پیش از غروب آفتاب ده بار بگوید (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر 4/49). و اگر در هنگام طلوع فجر، ده بار گفته شود و بعد از آن ده بار صلوات فرستاده شود و سی و پنج بار تسبیح [سُبْحَانَ اللَّهِ] و سی و پنج بار تهلیل [لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ] و سی و پنج بار تحمید (الحمد لله) بگوید، در آن صبح از غافلان نوشته نمی شود و هر گاه همانها را در هنگام شب (وقت غروب) بگوید، در آن شب از غافلان شمرده نمی شود (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر 4/49).

← **اسماء حسنی:** خداوند متعال دارای اسمائی است که در زیر به برخی از آنها همراه معنی تحت اللفظی و توضیح اشاره شده است:

(1) **الله:** (پرستیده شده)، الله موجودی حق است و هر آنچه غیر اوست باطل، فانی و نابود شدنی است. خدا بر هر چیز کوچک و بزرگ تسلط دارد چون استیلاء بر همه موجودات لازمه معنای الوهیت است

(2) **الاول:** (آغاز کننده)، وجود همه موجودات از اوست و هیچ چیزی نسبت به او، اول نبوده است

(3) **الآخر:** (انتهای و پایان)، اگر نظر به ترتیب سیر و سلوک باشد و مراتب و منازل سیر به سوی او ملاحظه شود، در این صورت خداوند نسبت به این مراتب و درجات سوی او ارتقاء می یابد

(4) **باقی،** (پاینده)، خداوند باقی مطلق است یعنی وجودش در آینده به سوی آخر منتهی نمی شود که از او به ابدی یاد می شود

(5) **بصیر:** (بینا)، مشاهده می کند و می بیند و هیچ چیز از او پوشیده نیست البته دیدن خداوند با چشم و لوازم مادی نیست

(6) **باعث:** (برانگیزنده)، خداوند برانگیزنده و زنده کننده مردگان پس از مرگشان است

(7) **باسط:** (گشایش دهنده)، به هر کس بخواهد حکمت های بدیع و تمامی کلمات و معارف را به او ارزانی می دارد و دل های بندگان که به وسیله نعمتها متذکر می شود، گشایش می دهد

(8) **بدیع:** (نوآور)، خداوندی که برای او نظیری نیست، کسی برای خداوند همانندی چه در ذات او، صفات او، در افعال، نظیر نداشته است و تمام موجودات بعد از او و به وسیله او ایجاد شده اند

(9 باطن): (نهان)، خداوند در عین ظاهر بودنش بر اکثر مردم مخفی است که علت این امر به خود اختصاص دارد و آن چیزی نیست مگر شدت ظهورش که باعث شده است

(10 ثواب): (زیاد توبه کننده)، خداوند را ثواب گویند زیرا در هر حالی بعد از حال دیگر پذیرنده توبه زیاد بندگان است

(11 جبار): (فرمانروا)، یعنی هیچ کس از قبضه قدرتتش خارج نیست و دستی بدون حمایت و یاری او کارساز نیست و مشیت او بر همه نافذ است

(12 جلیل): (شکوهمند)، یعنی دارای صفت جلال است

(13 جمیل): (نیکو و زیبا)، هرآنچه از جمال کمال و زیبایی در عالم یافت شود تمامی آنها از نور ذات و آثار صفاتش سرچشمه می گیرد

(14 جامع): (گردآورنده)، آن کسی است که چیزهایی مثل هم و اشیاء متباین و متضاد را گرد آورده، مثلاً انسانهای زیادی را بر روی زمین به دور هم جمع می سازد اگر چه در ظاهر مثل هم اند ولی در باطن متفاوت هستند

(15 حکیم): (استوار - کار)، خداوندی که هیچ عملی از وی از جهل و گزاف ناشی می شود، هر چه می کند با علم می کند و برای آن مصالحی در نظر می گیرد

(16 حق): (سزاوار)، حق مطلق تنها خداست و او ذاتاً موجودی حقیقی است به طوریکه هر حقی، حقیقت خود را تنها از او می گیرد و هر آنچه غیر آن باشد، باطل است

(17 حفیظ): (نگهبان)، یعنی کسی که در ادامه یافتن وجود و بقاء موجودات حافظ و نگهبان آنان است که اگر لحظه ای توجه خود را قطع نماید تمام آنها در ادامه حیاتشان باز خواهند ماند

(18 حسیب): (کافی در حسابگری)، یعنی او برای حسابرسی تمام معنی به تنهایی کافی است و این صفت جز برای خداوند برای کس دیگری متصور نیست

(19 حی): (زنده)، کسیکه فعال و مدرک باشد یعنی خداوند پیوسته موجود است

(20 حکم): (حاکم مطلق)، قاضی مسلم در عالم، خداوند است خداوندی که حکمش بازگشت نمی کند، قضا و قدرش به عقب باز نمی گردد، حکم خداوند برای نیکوکاران، سعادت و برای بدکاران، شقاوت است

(21 حصید): (پسندیده)، خداوند به ذات خود، ستایش شده است یعنی آنگاه که مخلوقی نبوده، ستایش ازلی و آن هنگام که خلائق خلق شدند، تا ابد حمد می شود

(22 حلیم): (بردار)، کسیکه گناه بندگان و مخالفت آنان را در انجام ندادن دستورات خود می بیند ولی با تمام بزرگواری تحمل کرده و هیچگونه غضبی از خود نشان نمی دهد و با داشتن قدرت بر انتقام صبر می کند

(23 جواد): (بخشنده)، یعنی هر نیکی و احسان و اعطاء از او صادر می شود آن هم نه جهت گرفتن عوض و چیزی

(24 ثواب): (توبه پذیرنده)، خداوند ثواب با آسانترین اسباب توبه زمینه بازگشت بندگان گناهکار را به سوی خود فراهم می کند بدینصورت آیاتی را برای آنان آشکار می کند تا قنیه شوند

(25 جنبیر): (دانا)، یعنی علم به جزئیات اشیاء دارد

(26 خامض): (پائین آورنده)، کسیکه کفار را به بدترین و پست ترین مراتب پائین می برد، کسیکه دیدش بر محور محسوسات و تمام هم او دور شهوات است به اسفل سافلین می برد

(27 خیرالناصرین): (بهترین یاری دهنده)، مخلوق در تمام حالا نیازمند کمک اوست. خداوند در تمام مراحل زندگی نصرت را به وسیله وسائل به افراد می رساند ولی ناصر خود خداست

(28 رحیم): (مهربان)، یعنی نعمت دهنده بر خلائق و احسان کننده است و در مورد غیر خدا به معنی مهربانی و رقت قلب است

(29 رحمن): (رحمت خدا)، یعنی رحمت او کثیر است که بر مومن و کافر فرو می ریزد

(30 رب): (پرورش دهنده)، یعنی تربیت کردن تمام موجودات به دست اوست همانطور که یک نفر طفل را تربیت می کند و همواره مواظب اوست

(31 رؤف): (بسیار مهربان)، یعنی به عموم افراد اعم از گرفتار و غیر آن، مهربان است

(32 رازق): (روزی دهنده)، یعنی خداوند عطاء کننده ای است که از آن سود و نفع می برند خواه طعام باشد یا علم و .

- (33) **رقیب:** (حافظ اعمال)، یعنی او حفظ کننده تمام اعمال است و چیزی از حضرت حق پوشیده نیست
- (34) **رافع:** (بالا برنده)، کسیکه مومنان و صاحبان علم را ارتقا می دهد و کسیکه بتواند فکرش را و اراده اش را از شهوات جدا کند، به مقام ملائکه مقرب می رساند
- (35) **ذوالجلال و الاکرام:** (صاحب عظمت)، هیچ جلال و کرامتی نیست مگر اینکه از او صادر شده باشد. جلال او در ذاتش موجود و کرامت او شامل هر موجودی می شود
- (36) **سمیع:** (شنوا)، مراد از آن دانا بودن خدا به مسوغات است
- (37) **سلام:** (سلامت بخش)، یعنی با سلام و عافیت برخورد می کند بر بندگان نه با جنگ و ستیز و یا شر و ضرر
- (38) **صمد:** (قصد)، خداوند همان مقصود همه است که در حوائج به او روی می آورند و او را قصد می کنند و به او محتاج هستند
- (39) **صبور:** (بردار)، هرگز چیزی را از محل خودش جلو و یا عقب نمی اندازد، بلکه هر چیزی را در زمان واقعی آن و آنطور که لازم است به سرانجام می رساند
- (40) **ظاهر:** (روشن)، یعنی بر کسی پوشیده نیست و از هر چیزی روشنتر، واضح تر است به طوریکه از ذره موجودات گرفته تا کهکشان ها همگی یکجا و یک نشان از او دارند
- (41) **علیم:** (بسیار دانا)، داشتن احاطه علمی به تمام موجودات به ظاهر و باطنشان چه ریز و درشت شان، به اول و آخرشان، به ابتدا و عاقبتشان
- (42) **عزیز:** (شکست ناپذیر)، کسیکه هر چه دیگران دارند از ناحیه او دارند و هر چه او دارد از ناحیه کسی نیست
- (43) **علی:** (بلند مرتبه)، یعنی در بالاترین درجه که فوق آن، دیگر، رتبه نمی توان تصور کرد و او تنها مسبب الاسباب است
- (44) **عظیم:** (بزرگ)، یعنی آنچنان است که در تمامی حدود از درک آن عاجز است بطوریکه نمی توان آنرا تصور کرد
- (45) **العفو:** (بخشنده)، یعنی تمام گناهان را محو ساخته و از همه آنها می گذرد و عفو خداوند از غفرانش زیباتر است
- (46) **غنی:** (بی نیاز)، او مطلق بی نیاز است یعنی در هیچ صورتی نیازمند چیزی نمی گردد بلکه همه به او نیاز دارند
- (47) **غفار:** (بسیار آمرزنده)، خداوندی که آمرزنده بسیار بزرگ بندگان است
- (48) **غفور:** (بسیار آمرزنده)، خداوندی که آمرزنده بسیار بزرگ بندگان است
- (49) **فتاح:** (بسیار گشاینده)، خداوند عزیز گشاینده تمام درهای بسته است. لذا مضاح تمام مشکلات و مسائل جهان آفرینش به دست آن کسی است که افتتاح خلقت به دست اوست
- (50) **قابض:** (گیرنده)، کسیکه ارواح را از بدنها هنگام مرگ می گیرد و از نگاهی، صدقات را از ثروتمندان می گیرد
- (51) **قهار:** (چیرگی جوی)، قدرت و سلطه خود را بر دشمنان ساخته و باعث ذلت و خواری آنان شده
- (52) **قادر:** (دارنده قدرت)، بر به وجود آوردن، به انفرادی بودن فاعل و عدم کمک دیگران اشاره دارد
- (53) **قوی:** (نیرومند)، یعنی قدرت بالغه بر تمام هستی دارد
- (54) **قدیم:** یعنی خداوند قدیم مطلق است که وجودش در گذشته به سوی اول امتداد ندارد که از آن به ازلی تعبیر می شود
- (55) **قیوم:** (نگهدارنده)، به دلیل اینکه قوام و دوام وجودش ذاتی و از طرفی وجود و قوام هر چیزی به دست اوست
- (56) **قدوس:** (پاک)، از هر صفت تشبیه و تمثیلی که در مورد مردم تصور می شود از آنها منزّه و مقدس خواهد بود
- (57) **کبیر:** (عظیم القدر)، یعنی خداوندی که دارای قدرت و احاطه است نسبت به جمع خلایقش
- (58) **کریم:** (صاحب کرم)، یعنی جود و کرم دارد و نیز منعم بر بندگان خویش است
- (59) **محسن:** (نیکوکار)، خداوند نیکی و احسان و اعطاء بر بنده خود دارد و کوتاهی نکرده است
- (60) **مجیب:** (پنیرنده)، اوست که خواسته محتاجان را قبل از درخواست کردن، تمام و کمال می داند و برای برآورده ساختن حاجاتشان، از روزی گرفته تا آسان ساختن دشواری ها و همینطور آماده ساختن اسباب رسیدن به خواسته ها را کفایت می کند

61) **مقسط:** (عدالت پیشه)، کسیکه حق مظلوم را از ظالم می گیرد

62) **منتقم:** (انتقام گیرنده)، کسیکه پس از سپری شدن انذار و اتمام محبت، متکبرین را در هم می شکند و طاغوتیان را به عقوبت شدید می رساند

63) **محيی:** (زنده کننده)، یعنی موجودات را حیات می بخشد و این عمل حق، احیاء نام دارد و هیچ کس جز خداوند متعال بر این کار قدرتی ندارد

64) **معیت:** (میراننده)، هرگاه مردن موجودی صورت می گیرد، این فعل خدا را اماته گویند و هیچ کس جز این قدرت را ندارد

65) **مبدی:** (آغازگر)، تمام موجودات به وسیله او، اولین بار متولد شده اند و او موجد یعنی ایجاد کننده عالم است

66) **محص:** (شمارشگر)، به معنای عالم است. هرگاه علم به سوی معلومات اضافه شود از جهت شمارش معلومات و احاطه آنان به دارنده این صفت که خداوند است، محص می نامند

67) **مُقیت:** (پدیدآورنده خورد و خوراک)، خداوند روزی مادی (غذا) را به فرد می رساند

68) **مانع:** (بازدارنده)، او مانع تمامی نقص و هلاکت ها می باشد و مانع هرگونه ضرر و زیان است

69) **مَنّان:** (بسیار عطا کننده)، عطای بسیاری می کند

70) **مجید:** (بزرگوار)، یعنی کثرت خیر و فضل بر بندگان دارد

71) **مَلِک:** (صاحب اقتدار)، به معنای مالک تدبیر امور مردم و اختیار دار حکومت آنان است

72) **مؤمن:** (ایمنی بخش)، خداوند مومن است زیرا امنیت و امن به او برمی گردد. با استفاده از بکارگیری اسباب آن به طوریکه تمام راههای ترسناک به روی او بسته می شود و در کمال امنیت به سر می برد

73) **متکبر:** (برتری جوی)، هر آنچه از عظمت و بزرگی است برای او است و انسان باید در برابرش کبر نورزد و بداند حقیر است در برابر حق، سعی کند بزرگی حق را نزد خود مجسم کند

74) **متین:** (محکم و قوی)، بسیار قدرتمند است که افعالش زحمتی و رنجی به او نمی رسد

75) **مهیم:** (نگهبان)، خداوند فائق و مسلط بر شخصی و یا چیزی است

76) **نور:** خداوند نور است زیرا که نور و وجود هر موجودی از نور ذات الهی سرچشمه می گیرد.

77) **لطیف:** (تیزبین)، هر فعلی که باعث نزدیکی بنده به سوی خدای تعالی شود و باعث دوری آن از معصیت خدای تعالی شود آنرا لطیف گویند یعنی خداوند بندگان را از زشتی ها دور کرده و تطف می دهد

78) **واسع:** (وسعت و گستردگی)، یعنی ذات وجود، صفات، علم و احسانش از هر وسیعی وسیعتر و از هر وسیعترف اوسع تر است

79) **ودود:** (بسیار دوست دارنده)، معنای آن محبت خداوند به بندگان است و همچنین محبت ما به اوست

به نظر می رسد این همه آثار و برکات مادی و معنوی، روحی و جسمی، دنیوی و اخروی، زمانی بر آن "اذکار لسانی" مترتب است که در آنها علاوه بر رعایت شرط اساسی قبولی اعمال، که همان "تقوای الهی" است جهات زیر رعایت شده باشد:

۱) "اذکار" همراه با نیت خالص و به قصد تقرب الهی انجام گیرد.

۲) با حضور قلب همراه باشد به این معنی که متوجه خدا باشد و بداند که چه می گوید، چنانچه در مفهوم ذکر گذشت که ذکر به معنای واقعی کلمه بر آن اذکاری صادق است که با حضور قلب همراه باشد، یعنی ذاکر به معانی الفاظ هم توجه داشته باشد و بداند که چه می گوید.

۳) کارهای ذاکر با آنچه با زبان می گوید موافقت و هماهنگی داشته باشد، چنانچه در روایتی از امام رضا (ع) گذشت که حضرت فرمود: استغفار کننده از گناه که هنوز آنرا ترک نکرده است و انجام می دهد مانند کسی اتس که خدا را مورد تمسخر قرار داده است (وسائل الشیعه، 4/باب ذکر/171). بنابراین کسی، واقعاً ذاکر به ذکر [لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ] است که عملاً هم فقط خدا را معبود خودش قرار دهد و کسی واقعاً به تسبیح خدا می پردازد که حقیقتاً خدا را از هر عیب و نقصی پاک و منزّه بداند. بنابراین، تسبیح کسی که عملاً بعضی از نقصها و یا اشکالات را متوجه خدا می داند و از کارهای او شکایت دارد، نمی تواند یک تسبیح واقعی و جدی باشد.

۴) در ادامه هم بعداً نباید کاری کند که آن آثار خوب و آن ثواب ها را نابود سازد. چنانچه در روایتی آمده است که رسول خدا (ص) فرمودند: برای هر ذکر، تسبیح، درختی در بهشت برای انسان کاشته می شود، شخصی عرض کرد پس ما درختان زیادی داریم، حضرت فرمود به شرط اینکه آتشی را بعداً نفرستید که آنها را بسوزاند زیرا خداوند متعال می فرماید: ای کسانی که ایمان آورده اید از خدا و پیامبر اطاعت و پیروی کنید و اعمال خود را نابود نسازید.

حالا اگر کسی به لطف و عنایت خداوند متعال و تحت توجهات اولیای الهی، موفق باشد جهات فوق را در انکار خود رعایت نماید، آثار و برکات و ثواب های و عده داده شده را به دست خواهد آورد چرا که در روایت معتبر آمده است که اگر کسی عملی را بر اساس روایتی انجام دهد همان ثواب موعود به او داده خواهد شد، حتی اگر آن روایت در واقع از معصوم صادر نشده نباشد. کسانی که در اشتغال به انکار لسانی کوتاهی می کنند و علاقه و رغبت خوبی برای به دست آوردن آن همه ثواب و آثار برکات از خود نشان نمی دهند، یا جاهلانی هستند که از آگاهی لازم در این گونه موارد برخوردار نیستند و یا فریب خوردگانی هستند که با وجود علم و آگاهی از مسائل، خودشان را به بهانه های واهی از این فیوضات محروم و بی بهره ساخته اند و یا هر دو. مهمتر از آثار و برکات مذکور برای انکار لسانی این است که اگر کسی با این شرایط نام خدا را در هر کار کوچک و بزرگ، ببرد و بدین وسیله کارها و نتیجه گرفتن از آنها را به اراده الهی مضبوط و مربوط سازد و در اوقات مختلف از شبانه روز با توجه به حضور قلب به تسبیح خدا بپردازد و او را به خاطر اوصاف کمالیه ای که دارد و نیز به خاطر نعمت های بی حد و حصری که به بندگان ارزانی داشته، مورد ستایش قرار دهد و هرگز کسی و یا چیزی را از حد خودش فراتر نبرد و با ذکر تهلیل، خدایان دروغین را از اعتقادات و اعمال خود کنار بگذارد، فقط و فقط در برابر او سر تعظیم فرود آورد و به پرستش او بپردازد و با تکبر هایش او را از هر توصیفی فراتر و بالاتر بداند و اگر احیاناً گناهای را که در طول زندگی مرتکب شده است هر روز با آب توبه و استغفار شستشو دهد و دلش را از زنگار گناه پاکسازی نماید و ... چنین آدمی واقعاً یک موجود ملکوتی خواهد شد. از همین جا معلوم می شود که خداوند متعال و اولیای دین با این انکار خواسته اند از ما، انسان های الهی و ذاکر واقعی بسازند

د) پیگیری نیایش و ذکر گفتن (15 دقیقه):

اداره سلامت معنوی-دکتر سهیلا خراعی

(کتاب سلامت معنوی و سبک زندگی سالم، انتشارات اندیشه آور)