

راه کارهای قرآنی در مبارزه با فشارهای روانی

مهدی سلطانی

قسمت سوم

بیان هیجان‌ها و حالت نیایش و دعا

نیایش در تسکین و آرام‌بخشی انسان اثری اعجاب‌انگیز دارد و بیان هیجان‌ها، اعتراف و دعا به مثابه شیوه‌های برون‌ریزی مطرح هستند؛ علاوه بر این که از روح حق‌شناسی نیز حکایت دارد و مسیری صحیح و مطلوب جهت صیقل دادن دل با ذکر خدا به شمار می‌آید، که:

﴿... الا بذکر الله تطمئن القلوب﴾:

«گاه باشید که با یاد خدا فقط، دلها آرام می‌گیرد (تنها یاد خدا آرام‌بخش

دلهاست).^۱»

انسان علاوه بر ذکر زبانی، با ذکر قلبی و با تمام وجود نیز باید متوجه عظمت خدای تعالی باشد و احساس کند که هر لحظه در محضر خداست. یکی از راه‌های تداوم ذکر خدا در نهاد انسان، خواندن دائمی قرآن و گوش فرا دادن به آوای

۱ - سوره رعد (۱۳) آیه ۲۸؛ رک: نیندگی یا استرس، استورا، ترجمه پربرخ دادستان، ص ۹۵؛ استرس دائمی، پی یرلو - هنری لو، ترجمه عباس قریب، ص ۲۲۲؛ رک: قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب ص ۴۰.

آنان حتی به پیامبرش اجازه وساطت در پاسخ‌گویی نمی‌دهد،^۱ و چنان بردبار است که از اصرار افزون از حد بندگان رنجور نمی‌شود، و چنان بر قله فرازمند جود و سخا ایستاده که هر چه ببخشد، خزینه‌های کرمش پایان نمی‌گیرد، و چنان قدرتمند است که در راه اجابت خواست بندگان، هزاران مانع خرد و کلان را از سر راه بر می‌گیرد. از همه شیرین‌تر آن که نه بارگاه او حاجبی دارد و نه لختی آسایش می‌طلبد تا نیازداران را براند و به زمانی دیگر حواله دهد. بندگان همیشه و همه جا، در خلوت و جلوت، در مکننت و نکبت، ریسمان دل را به آسمان مهربانی‌اش پیوند می‌زنند، و جانشان را با امید به او روشنایی می‌بخشند.

دعا در لغت و اصطلاح

«دعا» در لغت به معنای «خواندن»،^۲ «درخواست انجام دادن کاری»^۳ و «حاجت خواستن»^۴ است.

جوهری آن را از ماده «دعوت» به معنای «فرا خواندن به غذا» دانسته است.^۵ راغب معتقد است «دعاء» بسان «نداء» (آواز دادن) است، با این تفاوت که ندا با الفاظی همچون «یا» و «ایا» و نظیر آن‌ها ادا شده و مخاطبی به آن ضمیمه نمی‌شود، در حالی که «دعا» در جایی به کار می‌رود که نام مخاطب برده شود، هر چند ممکن است این دو واژه به جای یکدیگر نیز به کار روند.^۶

ابوهلال عسکری ضمن تعریف دعا به «خواندن»، در تفاوت میان آن و ندا

۱ - در آیه شریفه ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ اجِيبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ...﴾ سوره بقره (۲) آیه ۱۸۶. طبق ظاهر، پس از «عنی» باید فعل «قل» قرار می‌گرفت، چنان که در آیاتی نظیر ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي﴾ سوره اسراء (۱۷) آیه ۸۵ چنین است. رک: المیزان، علامه طباطبایی، ج ۲، ص ۳۰.

۲ - کتاب العین، فرامیدی، ج ۲، ص ۲۲۲؛ لسان العرب، ابن منظور، ج ۱۴، ص ۲۵۸.

۳ - الفروق اللغویه، ابو هلال عسکری، ص ۵۳۴.

۴ - لغت نامه دهخدا، ج ۷، ص ۹۶۰۲.

۵ - الصحاح، جوهری، ج ۶، ص ۲۳۳۷.

۶ - مفردات الفاظ القرآن، راغب، ص ۱۷۰.

موجب هم‌نشین شدن با شیطان و ابتلا به وسوسه‌های بی حد و حصر او می‌گردد.^۱ آدمی نیز با این وجود در همین حیات دنیوی خود را محدود کرده و هدف دیگری جز آن نخواهد داشت.^۲

با توجه به توضیحات فوق مشخص می‌گردد ذکر خدا نیز یکی از راه‌ها و روش‌های مقابله با فشارها و اضطراب‌های روانی است.

دعا نیز به عنوان یکی از مظاهر مطلوب نیایش به درگاه الهی است که در کاهش فشارهای روانی تأثیر بسزایی دارد؛ زیرا یکی از صمیمی‌ترین شیوه‌ارتباط بندگان با خداوند است که از رهگذر آن هر کس به فراخور وجود خود با ساحت قدس ربوبی راز و نیاز می‌کند: یکی برآورده شدن نیازهای خرد و کلان دنیوی را می‌طلبد؛ دیگری، شرمنده از سیاهی نامه عمل خویش بخشایش الهی را درخواست می‌کند؛ بنده‌ای دیگر که گام در راه پرنشیب و فراز سلوک معنوی نهاده و شراب معنا، پیمانۀ جاننش را لبالب ساخته، توشه‌ای افزون‌تر طلب می‌کند؛ در مرتبه‌ای بس فراتر اولیای الهی از آن که بنا به ضرورت با ابنای زمان در آمیخته و از غرقه شدن در دریای عشق و تماشای جلوۀ جمال و جلال حق، ساعاتی محروم مانده‌اند، با اشک سوز، عذر تقصیر می‌آورند و توفیق جبران گذشته را از دوست انتظار می‌برند.

باری، در این سوی دعا، بندگان با هزاران خواسته، با اشک و آه، یکسره جویای خواسته خودند. در سوی دیگر وجودی ایستاده که خداوندگاری زبندۀ او است و خود را بیش از همه به صفت «رحمان» و «رحیم» موصوف کرده، و در نخستین آیات کتابش خود را کریم دانسته است؛^۳ خدایی که از راز درون بندگانش بهتر از خود آنان آگاه است و از میزان صدق نیازهاشان، حتی اگر بر زبان جاری نکنند، باخبر است. همو که چنان به بندگان نزدیک است که در پاسخ پرسش

۱ - ﴿وَمَنْ يَمَسْ مِنْ رِجْلِ الشَّيْطَانِ فَلْيَبْطِئْ وَلَا يَلْمِ سَلْبًا لَهُ الشَّيْطَانُ فَمَنْ قَرِينٌ﴾: سوره زخرف (۴۳) آیه ۳۶.

۲ - سوره نجم (۵۳) آیات ۲۹ - ۳۰.

۳ - ﴿إِنَّمَا أَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ عِنْدَ الْعَرْشِ الْأَعْلَى﴾: سوره علق (۹۶) آیات ۵ - ۴.

گفته است: «دعا می‌تواند با صدای بلند یا کوتاه باشد، اما ندا خواندن با آواز بلند است.»^۱

او همچنین درباره تفاوت میان دعا و «مسئلت» (درخواست) بر این باور است که مسئلت همراه با نوعی خضوع همراه است و مخاطب آن دارای مقامی برتر است، اما دعا اگر متوجه خداوند باشد، با کرنش همراه است، و اگر مخاطب آن با دعاکننده برابر باشد، با کرنش همراه نیست.^۲

دعا را در اصطلاح شرعی به معنای روی آوردن به خداوند و درخواست از او با حالت خضوع دانسته‌اند. البته گاه از بابت مجاز به صرف تمجید و ستایش خداوند نیز «دعا» گفته شده است؛ چه انسان در کنار آن درخواست خود را یادآوری کند و چه نکند.^۳

ابواسحاق معتقد است دعا و درخواست از خداوند بر سه گونه است: گونه نخست، بیان توحید و ثنای الهی است؛ چنان که گویند «یا الله لا اله الا انت.»

گونه دوم درخواست بخشش و رحمت از خداوند است؛ چنان که گویند: «اللهم اغفر لنا.»

گونه سوم درخواست بهره‌دنیایی است؛ چنان که می‌گویند: «اللهم ارزقنی مالا وولداً.»

به تمام این گونه‌ها دعا گفته می‌شود؛ زیرا انسان در آغاز درخواست خود می‌گوید: «یا الله، یا رب یا رحمن.»^۴ بر این اساس در معنای اصطلاحی دعا، مفهوم لغوی آن، یعنی درخواست و طلب، لحاظ شده است؛ با این تفاوت که اولاً مخاطب دعا در معنای لغوی عام است و شامل انسان‌هایی برابر یا برتر از داعی می‌باشد؛

۱ - الفروق اللغویه، ص ۵۳۴.

۲ - همان، ص ۴۹۵.

۳ - التحفة السیئة، فیض کاشانی، ص ۲۵.

۴ - لسان العرب، ج ۱۴، ص ۲۵۷.

در حالی که مخاطب دعا در مفهوم اصطلاحی تنها خداوند است. ثانیاً در مفهوم لغوی دعا، کرنش و خضوع داعی لحاظ نشده است. چنان که درخواست از مخاطب برابر، ضرورتاً با کرنش همراه نیست؛ اما در مفهوم اصطلاحی دعا، کرنش و خضوع در برابر خداوند لحاظ شده است.

با توجه به این که مفهوم «درخواست» در معنای اصطلاحی دعا لحاظ شده است، جواز کاربرد دعا در نعمت و ثنای الهی، کاملاً منطقی است.

دعا در کتاب و سنت

دعا پدیده‌ای فطری و از اساسی‌ترین نیازهای روحی و روانی انسان است که در تمام کاوش‌های روان‌شناختی، ضرورت و وجود آن تأیید شده است؛^۱ چنان که از نخستین روزگاران زیست بشر دارای نمود و بروز است. به همین دلیل است که در مرام نامه زندگی ارائه شده از سوی تمام پیامبران و ادیان آسمانی، به آن توجه بسیار شده است. اسلام نیز که جامع ادیان است، به آن توجه کرده و اهمیت و جایگاه آن را به خوبی روشن ساخته است. در قرآن کریم دعا کردن و طلب از خداوند، از مردم خواسته شده و اجابت دعا تضمین شده و همپایه عبادت معرفی شده است:

﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾^۲

«پروردگارتان فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم. کسانی که در

پرستش من کبر می‌ورزند، به زودی خوار در دوزخ آیند.»

طبق سیاقِ بخش دوم آیه باید چنین می‌بود:

«ان الذین یستکبرون عن دعائی»، در حالی که به جای واژه «دعا» از کلمه

«عبادتی» استفاده شده است. بر همین اساس و با استناد به ظاهر این آیه در

۱ - دانشنامه امام علی - علیه السلام - ج ۴ (اخلاق و سلوک)، ص ۳۱۵.

۲ - سوره مؤمن (۴۰) آیه ۶۰.

برخی روایات، دعا عبادت دانسته شده است؛^۱ چنان که در روایتی از امام صادق -
علیه السلام - می خوانیم:

«الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ الَّتِي قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنِ

عِبَادَتِي...﴾»

امام با استناد به بخش دوم این آیه شریفه، دعا را همان عبادت معرفی کرده
است. قرآن از انسان ها خواسته است که خدا را از روی خوف و طمع ﴿وَادْعُوهُ خَوْفًا
وَطَمَعًا﴾^۲ و با اخلاص ﴿وَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ﴾^۳ و در حال گرفتاری و راحتی^۴ و با یاد
کردن نام های نیکوی الهی ﴿وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا﴾^۵ بخوانند. با این حال
خداوند، اجابت خود را منوط به قول دعوت الهی از سوی بندگان دانسته است:

﴿فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾^۶

زیباترین مضامین و والاترین درخواست های شایسته در قرآن به صورت دعا
آمده است؛^۷ مانند این آیه:

﴿رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا

ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَقَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ﴾^۸

در جوامع روایی فریقین به دعا از جهات گوناگون توجه شده است. در بخشی
از این روایات به اهمیت و جایگاه دعا در زندگی فردی و اجتماعی توجه شده و در
بخش دیگر به موضوعاتی مانند رابطه دعا با عمل یا قضا و قدر پرداخته شده و در
بخش های دیگر از شرایط و آداب دعا سخن به میان آمده است. شناخت موانع

۱ - امام سجاده - علیه السلام - در دعایی می گوید: «و قُلْتُ ادْعُونِي... دعائک عبادة و ترکة

استکباراً و توعدت عن ترکة دخول جهنم داخرین...» الصحیفة السجادية، ص ۲۲۶.

۲ - سوره اعراف (۷) آیه ۵۶.

۳ - همان، آیه ۲۹.

۴ - سوره روم (۳۰) آیه ۳۳.

۵ - سوره اعراف (۷) آیه ۱۸۰.

۶ - سوره بقره (۲) آیه ۱۸۶.

۷ - رک: الجامع المواضع آیات القرآن الکریم، محمد فارس برکات، ص ۱۴۹.

۸ - سوره آل عمران (۳) آیه ۱۹۳.

استجاب دعا و شیوه‌های مطلوب مناجات با خدا، بخش دیگری از این روایات است. همچنین، گذشته از آموزه‌های دعا، مضامینی بلند از متن دعاها نیز آمده است. گردآوری کامل این روایات و نگاه مجموعی به آنها نشان می‌دهد که دعا در سنت، به عنوان دومین منبع دین‌شناسی، از جایگاه بلندی برخوردار است.^۱

بنابراین، دعا یکی از مظاهر و حالات حقیقی نیایش آدمی به درگاه الهی است و به همین دلیل ضرورت دارد که جهت روشن شدن هر چه بیشتر تأثیرات مطلوب آن در کاهش فشارهای روانی، نکاتی در پایان این بحث ذکر شود:

۱- از دیدگاه قرآن، دعا وقتی در مسیر کاهش فشارهای روانی مؤثر است که ارکان آن رعایت شود. مقصود از ارکان دعا همان عناصری است که حقیقت دعا به آن استوار است.

۲- مهم‌ترین و اساسی‌ترین ارکان دعا عبارتند از:

الف. ایمان به خداوند^۲؛

ب. اعتقاد به ربوبیت خدا.

۳- «ربوبیت» وجهه پروردگاری مبدأ هستی در کنار آفریدگاری اوست، بدین مفهوم که تنها مرتبی حقیقی و واقعی انسان نیز اوست و به دنبال این باور است که انسان در حال رشد و بالندگی و محتاج دستگیری با احساس بیچارگی و پریشان حالی فقط رو به سوی او می‌آورد و تنها از او مدد می‌جوید. در این حالت است که احساس امید در قلب وی زنده شده و به آرامش روحی - روانی دست می‌یابد.^۳

۴- دعا شرایط و آداب ویژه‌ای دارد:

الف. شرایط دعا

مقصود از شرایط، اموری است که اجابت دعا منوط به آنهاست و با فقدان همه

۱- ر.ک: الکافی، ج ۲، کتاب الدعاء.

۲- سوره شوری (۴۲) آیه ۲۶.

۳- سوره مؤمن (۴۰) آیه ۶۰.

یا بخشی از آن، اجابت دعا نیز منتفی می‌شود. آن چه در روایات و سخنان ائمه - علیه السلام - و از جمله امام علی - علیه السلام - آمده است، رعایت اموری است که در اجابت دعا تأثیرگذار است. روایات نشان می‌دهند که بخشی از این امور شرط دعاست و بخشی از آن به مراتب و کمال دعا نظر دارد. از این رو ما از این دو بخش با دو عنوان شرایط و آداب دعا یاد می‌کنیم. شرایط دعا را می‌توان «اخلاص»، «اطاعت» و «حضور قلب» دانست. این سه عنوان را در مباحث زیر پی می‌گیریم.

۱- اخلاص

اخلاص مرتبه‌ای است که در آن انسان همه تأثیرها را منحصرأ از آن خداوند می‌داند و برای هیچ یک از عوامل طبیعی و غیرطبیعی تأثیری مگر به صورت وساطت و در طول تأثیر الهی و طبق خواست خداوند، قائل نیست. قرآن خود به زیباترین بیان، اخلاص آدمی را در درخواست از خداوند ترسیم کرده است:

﴿وَإِذَا عَشِيتَهُمْ مَوْجٌ كَالظَّلِيلِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّيْتَهُمْ إِلَى الْبَرِّ فَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا كُلُّ خَتَّارٍ كَفُورٍ﴾^۱

«چون موجی کوه‌آسا آنان را فرا گیرد، خدا را با اخلاص در دین بخوانند ولی چون نجاتشان داد و به خشکی رساند، برخی از آنان میانه‌رو هستند، و نشانه‌های ما را جز هر خائن ناسپاس انکار نمی‌کند.»

چرا انسان کشتی نشین وقتی خود را در چنگال طوفان و موج‌های سهمگین اسیر می‌بیند، خدا را خالصانه می‌خواند؟

پاسخ روشن است؛ زیرا انسان در چنین هنگامه‌ای به حقیقت در می‌یابد که دستش از همه جا و همه کس کوتاه است و هیچ قدرتی قادر به نجات او نیست. در چنین حالتی او هم باتمام وجود به وجود قدرت لایزال الهی پی می‌برد، و هم با تمام اخلاص به سوی او روی می‌آورد و در دعای خود تنها او را قادر بر اجابت

می‌شناسد. اما برخی وقتی پای به خشکی می‌نهند برای او شریک می‌گیرند؛ یعنی ستم‌کارانه چنین می‌پندارند که غیر خدا نیز در نجات آنان مؤثر بوده است. به گمان آنان آرام گرفتن ناگهانی طوفان یا آشکار شدن کشتی دیگری، به صورت مستقل در نجات آنان نقش داشته است. البته چنین نگرش شرک‌آمیزی تنها در دعا نیست؛ بسیاری از انسان‌ها در زندگی خود دچار چنین شرکی هستند؛ ﴿وَمَا يُؤْمِنُ أَكْثَرُهُمْ بِاللَّهِ إِلَّا وَهُمْ مُشْرِكُونَ﴾^۱.

بر اساس این آموزه، خداوند از انسان‌ها خواسته است همان‌گونه که در حالت اضطرار و بی‌کسی کامل، خداوند را خالصانه می‌خوانند، در حالات دیگر نیز چنین کنند تا دعایشان به اجابت برسد. بنابراین اگر کسی با رعایت تمام شؤون دعا، خداوند را بخواند، اما درون جانش اجابت خواسته‌اش را در دست غیر خدا بداند، دچار شرک است و قطعاً دعایش مستجاب نخواهد شد؛ زیرا حقیقتاً از خدا چیزی نخواست است. به فرموده علی - علیه السلام - خداوند بندگانی را که برای رفع حاجات خود به دیگران دل بسته‌اند به شدت نکوهش می‌کند و به رغم حمایت همه جهانیان، امید آنان را به یأس تبدیل خواهد کرد؛ زیرا نجات در اخلاص است:^۲

«وَبِالْإِخْلَاصِ يَكُونُ الْخَلَاصُ»^۳

«رهایی در گرو اخلاص است.»

ایشان خطاب به فرزندش فرموده است:

«وَأَلْجِءُ نَفْسَكَ فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا إِلَىٰ إِلَهِكَ فَإِنَّكَ تُلْجِئُهَا إِلَىٰ كَهْفٍ حَرِيضٍ...»

«وَأَخْلِصِ الْمَسْأَلَةَ لِرَبِّكَ فَإِنَّ بِيَدِهِ الْعَطَاءَ وَالْحِزْمَانَ.»

«خود را در تمام کارها در پناه خداوند یکتای قدرت مدار قرار ده که در این

صورت به دژی استوار پناه آورده‌ای... و در درخواست از پروردگارت

۱ - سوره یوسف (۱۲) آیه ۱۶۰.

۲ - بحار الانوار، ج ۹۴، ص ۹۵.

۳ - الکافی، ج ۲، ص ۴۶۸.

خالص باش که بخشش و حرمان به دست اوست.»^۱

۲- اطاعت

قرآن کریم، در آیاتی همچون:

﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾^۲

«مرا به یاد آورید تا شما را یاد کنم.»

﴿وَتَسُوا اللَّهَ فَنَسِيهِمْ أَنْفُسَهُمْ﴾^۳

«آنان، خدا را فراموش کردند و خداوند به خود فراموشی گرفتارشان کرد.»

بر اصل بنیادین ارتباط میان رویکرد خداوند و بندگان تأکید کرده است. بر اساس این اصل، توجه خداوند به بندگان و شدت ضعف آن، بسته به توجه بندگان به خداوند و شدت و ضعف آن است. هر چه بندگان بیشتر خدا را یاد کنند، او نیز آنان را بیش تر یاد می کند. چنان که فراموشی خداوند از بندگان به فراموشی آنان از خداوند بستگی دارد. این رابطه ممکن است پایاپای نباشد؛ یعنی با یک گام پیش گذاشتن بندگان، خداوند چندین برابر به بندگان توجه کند. بر همین اساس خداوند فرموده است:

﴿قُلْ مَا يَغْتَبُؤُنَا بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاءُكُمْ﴾^۴

«بگو اگر دعایتان نباشد، پروردگارم به شما اعتنایی نمی کند.»

اگر اصل رویکرد خداوند و بنده متقابل است، اصل اجابت دعوت نیز متقابل است؛ یعنی هر چه اجابت دعوت الهی توسط انسان و پای بندی به خواسته های او در حوزه عقیده، اخلاق و عمل بیشتر باشد، اجابت درخواست ها توسط خداوند نیز بیش تر خواهد بود؛ هر چند کفه اجابت در طرف مولا همواره سنگین تر است.

۱- نهج البلاغه، نامه ۳۱.

۲- سوره بقره (۲) آیه ۱۵۲.

۳- سوره حشر (۵۹) آیه ۱۹.

۴- سوره فرقان (۲۵) آیه ۷۷.

این نکته لطیف در شیرین‌ترین آیهٔ مربوط به دعا در دل آیات مربوط به ماه مبارک رمضان، ماه بهار دعا، جای گرفته است:

﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾^۱

در این آیه خداوند بلافاصله پس از اعلان اجابت خواستهٔ بندگان، می‌فرماید که بر بندگان نیز لازم است که خواسته‌های مرا اجابت کنند. این همان رابطهٔ میان این دو رویکرد است. همچنین می‌توانیم از این آیات دریابیم که اجابت هر دعا، در هر مرحله، بستگی به اطاعت و عمل به وظایف بندگی در سطحی برابر یا کم‌تر از آن دارد. بنابراین با فقدان کامل عمل یا فقدان مرتبه‌ای از آن در سطح فروتر، دعا یا اصلاً یا در سطحی مطلوب دعاکننده به اجابت نمی‌رسد. علی‌بن‌عنه السلام - در گوشه‌هایی از سخنان خود به این موضوع پرداخته است؛ چنان که در تقسیم مردم به دو دسته، چنین می‌فرماید:

«مردم در دنیا دو دسته‌اند: یک دسته در دنیا برای پس از آن، عمل می‌کنند... آنان نزد خدا دارای چنان آبرویی‌اند که هیچ حاجتی از خداوند درخواست نمی‌کنند که رد شود...»^۲

کسی که برای آخرت عمل می‌کند، در حقیقت خواسته‌های الهی را اجابت کرده است و پیدا است که نزد خداوند از منزلت برخوردار است و خواستهٔ او بی‌پاسخ نمی‌ماند. امام در جای دیگر طاعت الهی را شفیع و واسطهٔ دست‌یابی به خواسته‌ها معرفی کرده است:

«فَاجْعَلُوا طَاعَةَ اللَّهِ شِعَارًا... وَ شَفِيعًا لِدَرْكِ طَلِبَتِكُمْ»

«اطاعت خداوند را شعار خود... و واسطهٔ دست‌یابی به خواسته‌هایتان قرار دهید.»^۳

۱ - سوره بقره (۲) آیه ۱۸۶.

۲ - شرح نهج البلاغه، ابن ابی‌الحدید، ج ۱۹، ص ۱۵۷.

۳ - نهج البلاغه، خطبه ۱۹۸.

علی - علیه السلام - در خطبه‌ای بلند در پاسخ فردی که از ایشان سبب عدم اجابت دعاها را پرسیده بود، چنین فرمودند:

«دل‌های شما با داشتن هشت ویژگی، دچار خیانت شده است:
- خدا را شناختید، اما حقش را - چنان که بر شما واجب کرده است - ادا نکردید؛ از این رو شناخت او سودی به حال شما نرساند؛
- به پیامبرش ایمان آوردید، اما با سنتش مخالفت کردید و به شریعت او پای‌بند نبودید؛ پس نتیجه ایمان شما کجا است؟
- کتاب خدا را که بر شما فرو فرستاده، خواندید اما به آن عمل نکردید و گفتید: "شنیدیم و اطاعت کردیم" اما مخالفت کردید؛
- گفتید که از آتش می‌ترسید، در حالی که بدنتان را با گناهان به آتش می‌سپارید؛ پس ترس شما کجا است؟
- گفتید که دوستدار بهشت‌اید، در حالی که همواره کارهایی انجام می‌دهید که شما را از بهشت دور می‌سازد؛ پس میل شما به بهشت کجا است؟
- از نعمت مولا بهره‌گرفتید، اما ناسپاسی کردید...»^۱

۳ - حضور قلب

دو شرط پیشین، اخلاص و عمل، منحصر به حالت دعا نیست، بلکه تحقق آن‌ها در تمام حالات، مورد نظر است. اما حضور قلب، شرطی است که مربوط به حالت دعا است. به عبارت روشن‌تر، دعاکننده باید در حال دعا آن را رعایت کند. مقصود از حضور قلب، توجه صادقانه دعاکننده به خدایی است که او را می‌خواند. راز و نیاز با خدا، و حتی عبادت، برای برخی از مردم عادت شده است. آنان از روی عادت در ساعات مخصوص برای ادای نماز مهیا می‌شوند و طبق همین عادت در پایان نماز

۱ - اعلام الدین، دیلمی، ص ۲۶؛ بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۷۴.

دست به آسمان بلند کرده، خواسته‌های خود را بر زبان جاری می‌کنند؛ بی آن که توجه کنند که اندیشه آنان در همین حالات به ظاهر عرفانی، مالا مال از دغدغه‌های روزمره زندگی و امور خانه و کسب است. قرآن کریم این حالت را «سهو» خوانده است:

﴿الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ﴾^۱

«... آنان که از نمازشان غافلند.»

سهو در عرف به معنای «اشتباه» است و البته انسان خواستگاه سهو و نسیان است و چنین اشتباه گریزناپذیری، نکوهش به دنبال نخواهد داشت؛ در حالی که قرآن سهو در نماز را نکوهش کرده است، معلوم می‌شود «سهو» مفهومی فراتر از اشتباه دارد. در تفاسیر نیز سهو در آیه شریفه، به تأخیر انداختن نماز، سستی در آن، تزییع یا ترک آن و غفلت از آن معنا شده است.^۲

چنان که بسیاری از مفسران گفته‌اند یکی از معانی خشوع در آیه شریفه:

﴿الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾^۳

«انان که در نماز خود خاشع‌اند.»

همین توجه و حضور قلب است.^۴ بنابراین توجه و حضور قلب، شرط تأثیرگذاری عبادت و پذیرش آن است، هر چند ممکن است نماز آلوده به سهو در ظاهر رافع تکلیف باشد، اما در باطن و حقیقت امر پذیرفته نخواهد شد. عدم پذیرش نماز به معنای عدم تأثیرگذاری آن در قرب نمازگزار به سوی حق است. همین امر در دعا نیز صادق است. کسی که با فکری آشفته و بدون توجه لازم به آن چه می‌گوید و آن چه می‌خواهد و به آن که با او سخن می‌گوید، به راز و نیاز پردازد، تنها از ظاهر دعا بهره دارد. چنین دعایی تأثیر نخواهد گذاشت؛ زیرا مستجاب نخواهد شد. بر

۱ - سوره ماعون (۱۰۷) آیه ۵.

۲ - ر.ک: الثیان، طوسی، ج ۱۰، ص ۴۱۵؛ مجمع البیان، طبرسی، ج ۱۰، ص ۴۵۶؛ المیزان، طباطبایی، ج ۲۰، ص ۳۶۸.

۳ - سوره مؤمنون (۲۳) آیه ۲.

۴ - جامع البیان، محمد بن جریر، ج ۱۸، ص ۶؛ المیزان، طباطبایی، ج ۱۵، ص ۷.

اساس نقل امام صادق - علیه السلام - مردی نزد امیر مؤمنان - علیه السلام - آمد و از عدم اجابت دعایش شکایت کرد. امام به او فرمود:

«تو خدا را به صفاتی که ندارد [همچون بی اعتنائی به دعا] موصوف کرده‌ای.»

امام آن گاه یکی از ویژگیهای چهارگانه دعا را «احضار نیت» می‌شمارد^۱ که تعبیری دیگر از «حضور قلب» است.

علی - علیه السلام - از رسول خدا - صلی الله علیه وآله - نقل می‌کند:

«یا علی! لا یَقْبَلُ دُعَاءَ قَلْبٍ سَاهٍ.»^۲

«ای علی! خداوند دعای دل غافل را نمی‌پذیرد.»

قلب ساهی درست همان تعبیری است که خداوند درباره قلب بعضی نمازگزاران به کار برده است.

ب - آداب دعا

آداب مهم برای استجاب دعا عبارتند از:

۱ - وضو

وضو، نماد طهارت از حدث است. خبائث ظاهری همچون خون با آب تطهیر می‌شود؛ اما فقدان طهارت باطنی که بر اثر بروز حدث اصغر و اکبر در روح به وجود می‌آید و نیز چگونگی تأثیرگذاری وضو و غسل در تطهیر باطن برای ما روشن نیست؛ لیکن بهره‌وری از آثار و نشانه‌های طهارت - که احساس روشنی درون پس از وضو است - بر ما آشکار است. اگر با استناد به آیه ۶۰ سوره مؤمن، دعا را عبادت بدانیم، جایگاه طهارت در آن برای ما روشن خواهد شد.

امام علی - علیه السلام - در این باره فرمودند:

۱ - تنبیه الخواطر، ورام، ج ۱، ص ۳۰۲.
۲ - کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۶۷.

«إِذَا نَزَلَ بِكَ أَمْرٌ عَظِيمٌ فِي دِينٍ أَوْ دُنْيَا، فَتَوَضَّأْ وَاَرْفَعْ يَدَيْكَ»^۱

«هر گاه کار بزرگ و دشوار دینی یا دنیایی بر تو روی آورد، وضو بگیر و

دست هایت را بلند کن.»

۲- بلند کردن دست‌ها به سوی آسمان

در روایات به «بلند کردن دست‌ها به سوی آسمان» در حالت دعا بسیار تأکید شده است. گاه در سیره پیشوایان دینی نیز می‌بینیم که آنان دست‌های خود را هنگام دعا چنان بالا می‌بردند که زیر بغل‌های آنان آشکار می‌شد.^۲

این توصیه نشان می‌دهد که لازمه دعا و درخواست حقیقی، عجز و لابه و چاره خواهی صادقانه است، و درخواست از سر صدق چنین می‌طلبد که دست‌ها را به سوی آسمان بلند کنیم. همان گونه که مستمندان برای ابراز صدق در نیازمندی و برآورده شدن خواسته، از سر ناچاری دست‌های خود را به سوی طرف مقابل دراز می‌کنند تا عاطفه او را تحریک نمایند. همین معنا با عاری ساختن ملازمات مادی از دعا نیز صادق است؛ یعنی دعا کننده با بلند کردن دست‌های خود به سوی آسمان نهایت فقر خود را به تصویر می‌کشد و امواج رحمت الهی را به حرکت در می‌آورد.^۳

گفتار پیشین علی - علیه السلام - که فرمود: در روبه رو شدن با دشواری‌ها پس از وضو، دستانتان را به سوی آسمان دراز کنید، اشاره به همین نکته است. همچنین فرمود:

۱ - مسند الامام علی - علیه السلام - سید حسن قبانچی، ج ۲، ص ۴۰۸، مکارم الاخلاق، ص ۳۴۶؛ بحار الانوار، ج ۹۵، ص ۱۵۹.

۲ - برای مثال در ماجرای غدیرخم، پیامبر اکرم - صلی الله علیه وآله - پیش از دعا برای علی - علیه السلام -، دست‌های او را چنان بالا برد که سفیدی زیر بغلش آشکار شد؛ دعائم الاسلام، قاضی نعمان، ج ۱، ص ۱۶.

۳ - در توصیف حالت امام حسین - علیه السلام - در دعای عرفه چنین آمده است: «ثم رفع يديه تلقاء وجهه كاستطعام المسكين.» بحار الانوار، ج ۹۵، ص ۲۱۴.

«إِذَا فَرَغَ أَحَدُكُمْ مِنَ الصَّلَاةِ فَلْيَرْفَعْ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ وَلْيَتَنَصَّبْ فِي الدُّعَاءِ»^۱

«هرکس از شما از نماز فارغ شد، دستانش را به سوی آسمان بلند کند و در

دعا بکوشد.»

حالت فطری انسان‌ها که ناخواسته به هنگام دعا دست‌های خود را به طرف آسمان می‌گیرند و نیز توصیف به این کار در روایات فریقین، برای برخی ساده‌اندیشان این پندار را پیش آورده که خداوند دارای مکانی خاص، آن هم در آسمان‌ها است. اینان وقتی به ظاهر آیاتی که در آن از استبقرار الهی در عرش، صعود و نزول فرشتگان و... سخن به میان آمده است، برمی‌خورند، در این باور خود به یقین می‌رسند؛ غافل از آن که با وجود دلایل عقلی و نقلی غیرقابل انکار، مبنی بر جسم و جسمانی نبودن خداوند، باید از ظاهر این آیات دست شست، و بر اساس قاعده حمل متشابه بر محکم، این دسته از آیات را تأویل کرد.

علامه طباطبایی - رضوان الله علیه - در پاسخ به کسانی که ادب بلند کردن دست‌ها را به سوی آسمان در حالت دعا، به دلیل بروز شبهه جسمانیت خداوند انکار کرده‌اند، می‌نویسد:

«این که بلند کردن دست‌ها به سوی آسمان، اشاره به وجود خداوند در آسمان باشد، سخنی مردود است؛ زیرا حقیقت تمام عبادت‌های بدنی، تنزیل و فرود آوردن معنای قلبی و توجه باطنی به صورت و ظاهر، و آشکار ساختن حقایق فراتر از ماده در قلب جسمانیت است؛ چنان که این امر را در نماز، روزه، حج و امثال آن و نیز اجزا و شرایط آن‌ها مشاهده می‌کنیم. اگر این تنزیل نباشد، عبادت بدنی معنا نخواهد داشت. از این جمله است دعا که تمثیل توجه قلبی و درخواست باطنی است؛ درست به مثابه درخواستی که در میان ما انسان‌ها متداول است و می‌بینیم که فقیر مستمند و فرودست از شاخص ثروتمند و دارای منزلت برتر، درخواست

برآوردن حاجت می‌کند و در این حالت دست خود را به سوی او می‌گشاید
و با ذلت برآوردن خواهش خود را می‌طلبد.^۱

چنین شبهه‌ای در دوران علی - علیه السلام - نیز طرح شد و ایشان به آن پاسخ داده‌اند. در روایتی که آن را پیش‌تر نقل کردیم آمده است: «هر کس از شما که از نماز فارغ شد، دستانش را به سوی آسمان بلند کند و در دعا بکوشد.» ادامه روایت چنین است:

در این هنگام شخصی پرسید «ای امیرمؤمنان! آیا خداوند در هر مکان نیست؟ امام فرمود: «آری» او پرسید: اگر چنین است چرا باید بنده در حالت دعا دست‌های خود را به آسمان بلند کند؟ امام فرمود: آیا در قرآن نخوانده‌ای که:

﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾^۲

«روزی شما و آن چه به آن وعده داده شده‌اید در آسمان است» آیا جز آن است که روزی از جایگاهش طلب می‌شود، و جایگاه روزی چنان که خداوند وعده داده آسمان است.^۳

طبق پاسخ علامه طباطبایی، بلند کردن دست‌ها به سوی آسمان حقیقی نیست، بلکه عملی نمادین است؛ زیرا دعا کننده حقیقتاً چیزی را در آسمان نمی‌جوید، اما در سخن علی - علیه السلام - این حالت بر معنای حقیقی آن حمل شده است. در سخن علی - علیه السلام - بالاگرفتن دست‌ها به دلیل حضور مکانی خداوند در آسمان نیست، بلکه به دلیل وجود روزی ظاهری و وجود نعمتهایی همچون بهشت در آسمان است و در واقع دست‌ها به سمت خزینة الهی بالا می‌رود نه به سوی صاحب عطا که خداوند باشد.

۱ - المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۳۸.

۲ - سوره ذاریات (۵۱) آیه ۲۲.

۳ - تهذیب احکام، ج ۲، ص ۳۲۲.

۳- عجز و لابه

باتوجه به تفسیر علامه طباطبایی از دعا، تبیین فلسفه عجز و لابه در دعا آسان می‌نماید. توصیه به اظهار عجز و زاری در دعا در سخنان علی - علیه السلام - به گونه‌های مختلف آمده است. علی - علیه السلام - فرمود:

«عَلَيْكُمْ بِمَسْأَلَةِ ذَلٍّ وَ خُضُوعٍ وَ تَمَلُّقٍ وَ خُشُوعٍ»^۱

«با حالت ذلت و فروتنی و ثناگویی و خشوع درخواست کنید.»

در دیگر سخن این حالت «ابتهال» نامیده شده است:

«إِذَا تَمَشَّى فَلْيَسْأَلِ اللَّهَ - عَزَّوَجَلَّ - وَيَبْتَهِلْ إِلَيْهِ»^۲

«هرگاه خواهشی داشته باشد باید از خداوند عزوجل طلب کند و در پیشگاه او تضرع نماید.»

علی - علیه السلام - تضرع را در آیه شریفه «فَمَا اسْتَكَاثُوا لِرَبِّهِمْ وَمَا يَتَضَرَّعُونَ»^۳ به معنای «تواضع در دعا» دانسته و در تفسیر آیه فرموده‌اند:

«یعنی در دعا فروتنی و خضوع نکردند. اگر در پیشگاه خداوند عزوجل

خشوع می‌کردند دعایشان به اجابت می‌رسید.»^۴

۴- ثنا و ستایش الهی

تأکید بر ستایش الهی در آغاز دعا، در سخن و سیره اهل بیت - علیه السلام - برای اظهار شکر و سپاس الهی و تقویت خداشناسی بنده است. اگر شخصی بر اجابت خواسته خود اصرار دارد، باید بداند که چنان نبوده و نیست که پیش از این مشمول لطف خداوند نبوده و تنها در این حالت است که نیازمند این آستان شده

۱ - بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۳۴۱.

۲ - همان، ج ۱۰، ص ۱۰۲.

۳ - سوره مؤمنون (۲۳) آیه ۷۶.

۴ - الجعفریات، محمد بن محمد کوفی، ص ۲۲۳.

است. او باید باور داشته باشد که لطف و رحمت الهی همواره شامل حال او بوده و از این جهت باید سپاسگزار خدا باشد و اگر اینک درخواستی دارد از سر طلبکاری و حق ستایی نیست. بنابراین، اگر دعایش به اجابت نرسد، شکر و سپاس همچنان مستدام خواهد ماند، همچنین دعا کننده با بیان ستایش الهی، میزان معرفت خود را به خداوند آشکار می‌کند. ستایش خداوند به داشتن صفاتی همچون ربوبیت، بنده پروری، قرب، سمیع بودن، جود و قدرت، دنیایی از معرفت به حضرت حق را به تصویر می‌کشد. میزان آگاهی دعا کننده از این مضامین، نشانگر میزان معرفت او و میزان اجابت دعا از سوی خداوند است. حضرت علی - علیه السلام - در این باره چنین می‌فرماید:

«درخواست پس از ستایش است پس در آغاز خدا را ستایش کنید و آن

گاه حاجت‌های خود را بخواهید. خداوند عزوجل را پیش از بیان

درخواست‌ها مدح و ثنا کنید.»^۱

امام صادق - علیه السلام - نیز فرمود:

«در کتاب علی - علیه السلام - چنین آمده است: ستایش الهی و درود بر

رسول خدا - صلی الله علیه وآله - باید پیش از درخواست باشد؛ زیرا اگر

یکی از شما برای درخواست نیازی پیش شخصی بیاید، آن شخص

دوست دارد که پیش از بیان درخواست، از او به خوبی یاد کند.»^۲

تشبیه ثنای الهی به درخواست متعارف میان انسان‌ها در کلام علی - علیه

السلام - مؤید تمثیلی است که علامه طباطبایی از دعا ارائه کرده است.

در روایت دیگر امام صادق - علیه السلام - به نقل از کتاب علی - علیه السلام -

چگونگی تمجید الهی را چنین تبیین کرده است:

«نقول: یا مَنْ هُوَ أَقْرَبُ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ، یا فَعَالاً لَمَّا يُرِيدُ، یا مَنْ يَحْوُلُ بَيْنَ

۱ - الخصال، ص ۶۳۳؛ عده الداعی، ص ۱۴۷؛ بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۰۸.

۲ - البکافی، ج ۲، ص ۷.

الْمَرْءُ وَقَلْبِهِ يَا مَنْ هُوَ بِالْمَنْظَرِ الْأَعْلَى يَا مَنْ هُوَ لَيْسَ كَمَثَلِهِ شَيْءٌ»^۱
 «می‌گوییم: ای آن که از رگ گردن به من نزدیکتر است ای کسی که هر آن
 چه بخواهد انجام می‌دهد ای آن که بین انسان و قلبش حایل می‌شود ای
 آن که در جایگاهی بلند است ای آن که همسانی ندارد!»

۵- درود فرستادن بر پیامبر و خاندان او

پیامبر و اهل بیت - علیه السلام - گل‌های سرسبد کارگاه آفرینش اند که هستی به
 یمن وجود آنان خلعت وجود بر تن کرده است. آنان نماد انسان کامل و آسمای
 حسناى حق و آینه تمام نمای جمال و جلال حق و محبوب اویند. خداوند و
 فرشتگان بر پیامبر درود می‌فرستند و از مؤمنان نیز خواسته شده تا بر او درود
 فرستند:

﴿إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَ
 سَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾^۲

خداوند درود فرستادن بر این خاندان را در دل نماز جای داده تا همگان
 هماره به جایگاه رفیع آنان توجه کنند. چنین است که توصیه شده است دعاها با
 صلوات بر محمد و آل او قرین شود تا به یمن تذکار نام آنان، دعاها اجابت شوند.
 علی - علیه السلام - در این باره فرموده است:

«بر محمد و آل او درود بفرستید که خداوند عزوجل بر اثر یاد کردن
 محمد - صلی الله علیه و آله - و پاسداشت حرمت او دعایتان را
 می‌پذیرد.»^۳

در سخنی دیگر اجابت دعاهاى مردم را به درود فرستادن بر رسول اکرم -

۱ - الكافي، ج ۲، ص ۴۸۴؛ مكارم الاخلاق، فضل بن حسن، طبرسی، ج ۲، ص ۱۶؛ فلاح
 السائل، ابن طاووس، ص ۳۵.
 ۲ - سوره احزاب (۳۳) آیه ۵۶.
 ۳ - الخصال، ص ۶۱۳؛ بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۰۹.

بلکه در امان ماندن از تندی شیطان، نتیجه آن دانسته شده است، توصیه به اصرار در دعا که در برخی از روایات معصومان - علیهم السلام - آمده است، در برخی از موارد، نظیر سخن یاد شده به دلیل مطلوبیت نفس دعاست: چنان که آن حضرت در جای دیگر فرموده است:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي مَرَّضَاتُهُ فِي الطَّلَبِ إِلَيْهِ وَ التَّمَسُّ مَا لَدَيْهِ وَ سَخَطُهُ فِي تَرْكِ الْإِحْتِجَاجِ فِي الْمَسْأَلَةِ عَلَيْهِ»^۱

«سپاس خدای را که رضایت او درخواست از او و التماس از خزانه او است و خشم او در ترک اصرار درخواستن از او است.»

خشنودی و خشم خداوند همان نزدیکی بنده به رحمت بیکران الهی و دوری از آن است که در سایه دعا به دست می آید. از گفتار دیگر امام بر می آید که اصرار در دعا، افزون بر مطلوب بودن نفسی، زمینه ساز برآوردن حاجات است:

«مَنْ اسْتَدَامَ قَرْعَ الْبَابِ وَ لَجَّ وَ لَجَّ»^۲

«هر کس در کوبیدن در پایداری کند و در گشودن آن اصرار کند، داخل خواهد شد.»

ذکر خدا و آثار آن در سازندگی روحی، روانی و اخلاقی

آدمیان در دنیای کنونی در آتش آلام روحی، بی قراری، تشویش و دلتنگی روانی، تزلزل و ویرانی دل، چنان اند که گویی غرق در زحمت و پریشانی خاطرند. در چنگال ناراحتی های گیتی، زبون و بیچاره اند و قهر طبیعت وجودشان را پژمرده کرده است. برای درمان این آلام مغناطیس قوی لازم است که به آنها جهت واحد دهد. بدین لحاظ چون هدف انبیای الهی رسیدن انسان به مقام اطمینان و کمال مطلق است، یاد خداوند و رابطه انسان و خدا را شرط اساسی نیل به کمال محض و سلامت تن و روان قرار داده اند. به عبارت دیگر، دورماندن از

۱ - همان، ج ۹۰، ص ۱۹۳.

۲ - غررالحکم، ح ۹۱۶۰.

مذهب و تقیدات دینی زمینه را برای ابتلای فرد به ناامنی، دلتنگی، یأس و ناامیدی در بحران‌ها و محرومیت‌ها هموار می‌کند.

بدین لحاظ فرد بدون رجوع به مبدایی که دنیوی نیست و قادر به تعدیل تأثیر قدرتمند عوامل خارجی است، حقانیت و مشروعیتی واقعی برای وجود و استقلال معنوی و اخلاقی خویش نمی‌تواند پیدا کند. انسانی که در حق ریشه نداشته باشد تنها به حکم رأی و عقیده شخصی خویش، در برابر قدرت مادی صادره از جهان خارج مقاومت نمی‌تواند بکند. انسان تنها به قدرت خویش نمی‌تواند بر کشاکشی که برانگیخته چیره شود. باید به صلح و آرامشی که خداوند عطا فرموده پناه برد.

یکی از زیباترین جلوه‌های ارتباط عاشقانه با خدا و اساسی‌ترین راه‌های سیر و سلوک، ذکر است یعنی مترنم بودن زبان و قلب انسان به اسمای حسناى الهی و شاداب نگه داشتن گل روح در زیر باران یاد حق.

در آیه شریفه ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^۱ از اطمینان و آرامش واقعی سخن گفته شده است و منظور از اطمینان جز ایمان نیست. ایمان همان اعتقاد قلبی است، اعتقادش دچار شک و تردید نمی‌شود.^۲

ذکر خدا از یاد بردن هستی محدود خویش در رهگذر یاد اسمای الهی است و تداوم و استمرار آن زنگار گناهان را از روی دل می‌زداید، زیرا غفلت و فراموشی حق تعالی، ساحت دل را مکدر می‌کند. از اینجاست که یکی از رسالت‌های اولیای الهی و کتابهای آسمانی، برطرف کردن این کدورت و تاریکی است و به همین علت ذکر را از اوصاف پیامبر و از نام‌های قرآن شمرده‌اند. چنان‌که قرآن مجید به «ذکر» بودن پیامبر - صلی الله علیه و آله - چنین اشاره می‌کند:

﴿... قَدْ أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَيْكُمْ ذِكْرًا رَسُولًا يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِ اللَّهِ...﴾^۳

۱ - سوره رعد (۱۳) آیه ۲۸.

۲ - المیزان فی تفسیر القرآن، علامه طباطبایی، ج ۱۸، ص ۴۹۳.

۳ - سوره طلاق (۶۵) آیات ۱۰ - ۱۱.

«خداوند ذکری (رسولی) را به سوی شما فرستاد تا آیات خدا را بر شما

تلاوت کند.»

همچنین از نام‌های قرآن مجید ذکر می‌باشد:

﴿إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾

«ما ذکر (قرآن) را بر تو نازل کردیم و آن را حفظ خواهیم کرد.»

وجه نامگذاری پیامبر - صلی الله علیه وآله - و قرآن به ذکر این است که موجب یادآوری خداوند متعال می‌باشند؛ زیرا یادآوری منوط به دانش قبلی است و این پیامبران و کتابهای آسمانی اند که پرده غفلت و فراموشی را از روی دل کنار زده و نور الهی را بدان می‌تابانند. بنابراین یاد خدا انسان را از حسیض مادیت به اوج معنویت می‌رساند و امید را در انسان زنده می‌کند و یأس و ناامیدی را که از تنگناهای زندگی مادی و معادلات بشری ناشی می‌گردد، برطرف می‌کند.^۱

ذکر خدا ارتباط معنوی عبدسالک با رب مالک است و این انسان است که نباید خود را وقف زندگی مادی کند و مقصد را در خود و دنیای خود محدود سازد بلکه باید خود را برای سفر پرفراز و نشیب ابدیت آماده و مهیا کند.

انبیا و اولیای الهی راه بندگی و عبادت را از راه نیل به کمالات عالی و فضایل انسانی و آسودگی خاطر معرفی کرده‌اند؛ زیرا بندگی و عبادت، برترین و والاترین نعمتی است که خداوند به سبب لطف و عنایت نسبت به بنی آدم، به انسان عطا فرموده است، از پیامبر اکرم - صلی الله علیه وآله - نقل است که فرمودند:

«شمارا آگاه نکنم از بهترین و پذیرفته‌ترین و رفیع‌ترین اعمال شما؟

گفتند یا رسول الله! آن چه چیز است؟ فرمود: ذکر خدا.^۲»

عبادت یکی از ارزش‌های انسانی است که اسلام آن را صد درصد تأیید می‌کند و به معنای خاص، عبادت همان خلوت با خدا، نماز، دعا، مناجات، تهجد

۱ - مجله درسهایی از مکتب اسلام، شماره ۱، ص ۵۳-۵۴.

۲ - احیاء علوم الدین، ج ۱، ص ۶۴۶.

و مانند آن است.^۱

عبادت، عبودیت و پرستش خداوند است، نوعی رابطه خاضعانه با اوست و این نوع رابطه را انسان تنها با خدای یکتا برقرار می‌کند و فقط در مورد حضرت حق که سزاوار عبادت است، صادق است. حضرت امیرالمؤمنین علی - علیه السلام - فرمودند:

«من تو را از ترس آتش و به امید بهشت عبادت نمی‌کنم بلکه بدان جهت

عبادت می‌کنم که تو را اهل و سزاوار عبادت یافتم.»^۲

یاد خداوند بر دو قسم است: تقلیدی و تحقیقی.^۳ نازل‌ترین مرتبه از مراتب ذکر خواندن خداوند از سر تقلید است و برترین مرتبه آن است که وجود آدمی عین ذکر او شود.

ذکر حقیقی آن است که به صورت دایم با علم و معرفت و اشتیاق و حضور قلب و فراغت دل از غیر خدا و توجه تام به خداوند باشد.

تادل از غیر خدا و علایق جسمانی خالی شود و ذکر خداوند در دل قرار گیرد و شخص مذکور و محبوب، او گردد به کانون عظمت متصل و انوار عظمت او بر دل بتابد و از اشراقیات جمال او سینه فراخ گردد؛ چرا که به گفته شیخ اشراق:

«نفس انسان لمعای از لمعات انوار فلکی است و در صورت ضعف علایق و

پیوندهای جسمانی است که نفس ناطقه با نفس فلکی مرتبط می‌شود و

آن گاه بر اسرار الهی واقف می‌گردد.»^۴

در این مرحله انسان خود را از همه بی‌نیاز می‌یابد و از خوف و وحشت رها می‌گردد، به مقام آسایش و امنیت می‌رسد. این است که قرآن می‌فرماید: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.

۱ - تعلیم و تربیت در اسلام، مرتضی مطهری، ص ۸۵.

۲ - المیزان، ج ۱۱، ص ۲۱۵.

۳ - مرصاد العباد، ص ۲۸۵.

۴ - لواح العمادی، بند ۷۵ - ۷۷.

علت این که اولیای الهی، حزن و اندوهی ندارند همین است:

﴿أَلَا أَنْ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾^۱

«آگاه باشید که اولیا (دوستان خدا) هرگز هیچ ترس و هیچ اندوهی در دل

آنها نیست.»

زیرا آنها آدم‌های دیگری شده‌اند و به امور دیگری دل بسته‌اند و اوصاف تازه‌ای پیدا کرده‌اند و رفتار و پاسخ آنها به حوادث روزگار با بقیه افراد تفاوت دارد.

تمایلات مختلف داشتن و پر بودن دل از غیر خدا و امور فانی باعث تفرق و پریشانی دل است، دلی که هر قسمتش به کسی و میلی وابسته است از هم پاشیده و ویران است، دیگر آن دل نیست، ویرانه است لذا نیروی قوی لازم است تا تفرق و ویرانی را تحت الشعاع قرار دهد و به آنها جهت واحد بخشد تا ویرانی تبدیل به آبادانی شود. این نیرو همان ذکر و یاد خداوند است:

«وعمارة قَلْبِكَ بِذِكْرِهِ.»

«تو را سفارش می‌کنم دل خود را به یاد خداوند آباد کن.»^۲

ذکر حضرت حق باعث غلبه بر کشمکش‌های درونی، ناملايمات روانی و عامل خنثی‌کننده یا تخفیف‌دهنده نگرانی‌هاست. حضرت رسول اکرم - صلی الله علیه و آله - فرمودند:

«ذکر الله شفا القلوب؛ یاد خداوند شفای دلهاست.»^۳

قلب سالم و آرام، قلبی است که مجتمع باشد و بیگانگان را راهی به آن نباشد. طلبکاران مختلف را بیرون کرده باشد؛ زیرا طلبکاران هر یک چیزی از او می‌طلبند؛ یکی او را به سویی می‌کشد و دیگری او را به سویی دیگر و هر بخشی از دلش به جایی سپرده می‌شود، که باعث از هم پاشیدگی فرد می‌شود و او را فرسوده می‌کند. لذا دل را باید از یکی پر کرد و به یک مالک سپرد و پاسخگوی

۱ - سوره یونس (۱۰) آیه ۶۲.

۲ - نهج البلاغه، نامه ۳۱.

۳ - نهج الفصاحه، گفتار ۱۶۲۰.

یکی بود.

«القلب السليم الذي يلقي ربه و ليس فيه احد سواه.»

«قلبی سالم است که هنگامی که خداوند را ملاقات می‌کند هیچ کس جز خداوند در او نباشد.»^۱

دل به این سو و آن سو دادن، گرایش‌های گوناگون داشتن و توزیع حواس بر جهات مختلف نگران کننده است و باعث قساوت دل می‌شود: از نبی الله اعظم - صلی الله علیه وآله - نقل است که فرمود:

«لا تكثرُوا بِغَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ فَإِنَّ كَثْرَةَ الْكَلَامِ بِغَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ تَقْسُوا الْقَلْبَ.»

«در غیر ذکر خدا سخن نگوئید؛ زیرا زیاده سخن گفتن در غیر یاد خدا، قلب را سخت می‌کند.»^۲

اساس آبادانی و سلامت قلب جهت واحد در دل داشتن است و این امر با ذکر خداوند محقق می‌شود:

«اصل صلاح القلب اشتغاله بذكر الله.»^۳

«آرام گرفتن دل به یاد خداوند دلیل بر صحت و سلامت فطرت اوست و ریشه همه افسردگی‌ها و ناامیدی‌ها این است که انسان‌ها به امور فانی روی آورده‌اند و آن‌ها را محبوب خود قرار داده‌اند و کمال خود را در غیر خدا خلاصه کرده‌اند. لذا بعد از زوال آن دچار حزون و اندوه می‌شوند، بدین دلیل قرآن از زبان حضرت ابراهیم - علیه السلام - می‌فرماید:

﴿لأحِبُّ الْاَفْلِينَ﴾^۴

دل آدمی به دنبال محبوبی است که زوال نداشته باشد. آدمی عاشق کمال مطلق است، لذا افرادی که محبوب دیگری غیر خدا برگزیده‌اند، روزی

۱ - کافی، ج ۲، ص ۱۶، ح ۵.

۲ - بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۲۸۱.

۳ - غرر الحکم و درر الکلم، ج ۲، ص ۴۱۵.

۴ - سوره انعام (۶) آیه ۷۶.

زوال آن را مشاهده می‌کنند و دچار ناامیدی می‌شوند ولی آن‌هایی که
محبوبشان خداوند است اندوه زوال آن را ندارند:

﴿أَلَا أَنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾^۱

قلب انسان شعله‌ای است از مشعل جلال حق، پرتوی است از اشعه جمال
مطلق، گلی است از گلزار ملکوت، و سبزه‌ای است از جویبار سبزه زار محبت
حضرتش؛ بدین لحاظ، جهت و منزل دل، یا حضرت باری است و فقط به یادش
آرام می‌گیرد. مرغ دل انسان به هر طرف رود از ماران و درندگان و کژدمان ایمن
نخواهد بود و فقط در آغوش حق و دامن سبزه زار محبت عالم قدس به آسودگی و
فراخی خاطر می‌رسد.

آدمیان در همه امور و در تمام احوال باید با خدا راز و نیاز کنند، هر چند یاد
او و طلب کمک از او در امور دنیوی و کوچک در شأن مقام خداوند نیست ولی
سخن گفتن با او و ذکرش اهمیت زیادی دارد و به هر بهانه‌ای که شد باید به
سویش روانه شد؛ چرا که آن بهانه کمندی باشد که فرد را بر نردبان تعالی و امنیت
صعود دهد.

چون سرانجام و عاقبت اندیشه و تفکر صحیح موجب رضایت و سلامت فرد
است، زمانی فرا می‌رسد که فکر آدمی کار نمی‌کند، هوا و هوس بر آدمی چیره
می‌شود، دل مشوش می‌گردد و خشنودی و سلامتی‌اش در معرض نابودی قرار
می‌گیرد و قدرت تمیز از آدمی سلب می‌شود. در این مواقع سلاح مؤمن که ذکر
خداوند توسط خود اوست به او مدد می‌رساند و گشادگی خاطر را به فرد هدیه
می‌کند.

ذکر خداوند آثار و ثمرات اعجاب آور و با شکوهی دارد که هر یک از آنها در
کاهش فشارهای روانی و سازندگی روحی و اخلاقی انسان تأثیر به‌سزایی دارد.
عمده‌ترین این آثار و ثمرات به شرح زیر است:

۱ - یاد خدا نسبت به بنده

اولین اثر یاد خدا این است که خدای متعال نیز انسان را یاد می‌کند: ﴿فَاذْكُرُونِي اذْكُرْكُمْ...﴾^۱: مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم.

از این که در این آیه شریفه یاد خداوند متعال، منوط به یاد کردن بنده شمرده شده است، یک نکته دقیق فهمیده می‌شود و آن عبارت است از تصور دو

نوع ذکر از طرف خدا:

الف: ذکر عام؛

ب: ذکر خاص.

ذکر عام عبارت از هدایت عام الهی است که شامل تمام موجودات می‌باشد و اختصاص به گروه خاصی ندارد و شاهد آن آثار ذکر عام الهی در پهنه گیتی می‌باشد و آن اعطای مواهب و عطایای گوناگون خداوند به تمام ممکنات می‌باشد و این یاد همگانی که فیض مستمر الهی است، هرگز قطع نمی‌شود.

اما ذکر خاص به بندگان خاص و ذاکر تعلق دارد و یک نوع توجه و لطف است از جانب خداوند متعال.

یکی دیگر از اثرات یاد خداوند نسبت به بنده امیدوار بودن به اجابت ذکر و نیز یاد خداوند است، پروردگار خود می‌فرماید: ﴿اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾^۲: خداوند را بسیار زیاد یاد کنید. پاداشش این است که خداوند هم شما را یاد می‌کند: ﴿فَاذْكُرُونِي اذْكُرْكُمْ﴾^۳

خداوند فرموده که مرا بخوانید، و ذکر خود را مترتب بر ذکر بنده، کرده است:

«وَمِنَ اعْظَمِ النِّعَمِ عَلَيْنَا جَرِيَانُ ذِكْرِكَ عَلَيَّ اَلْسَيِّئَاتِنَا وَ اذِيكَ لَنَا بِدُعَائِكَ وَ

۱ - سوره بقره (۲) آیه ۱۵۲.

۲ - سوره احزاب (۳۳) آیه ۴۱.

۳ - سوره بقره (۲) آیه ۱۵۲.

تَنْزِيهِكَ وَتَسْبِيحِكَ. ۱»

«این از بزرگ‌ترین نعمت‌های تو بر ماست که یاد تو بر زبان ما جاری است و

مجاز و قادریم که تو را بخوانیم و تنزیه و تسبیح نماییم.»

در حقیقت خدا خدا گفتن و ترس و عشق داشتن همان پاسخ حضرت سبحان است.

روگردانی از ذکر حق باعث دوری از نعمت‌های الهی و دچار شدن به انواع مشقت‌ها و سختی‌ها خواهد شد، به صورتی که نگرانی‌ها کالبد فرد را خواهد فشرد تا او را از پای درآورد:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ ۲

«آنان که روگردانیدند از ذکر من پس به درستی که مر او را زیستی است

تنگ.»

یاد خداوند باعث می‌شود فرد به اخلاق نیکو آراسته گردد و همیشه خود را به افکار جاودانه و متعالی مشغول دارد و دائماً با آرامش در راه حق قدم زند: ﴿تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ﴾ ۳ و افرادی که از یاد خداوند دورند در پلیدی و ضلالت قدم می‌زنند، پس ذکر حق تعالی برای افراد، روح پاک و اخلاق بی‌آلایش و لذات معنوی به ارمغان می‌آورد.

۲- روشنی دل

خداوند، ذکر خویش را موجب نورانی شدن و بیداری دل‌ها می‌داند. مردن دل و افسردگی از هولناک‌ترین سیه‌روزی‌هاست؛ به طوری که حضرت علی - علیه السلام - اولین سفارششان به امام حسن مجتبی - علیه السلام - این است که بیش از هر چیز به آبادانی دل خویش پردازد:

۱ - مفاتیح الجنان، مناجات‌هاکربن.

۲ - سوره طه (۲۰) آیه ۱۲۴.

۳ - سوره رعد (۱۳) آیه ۲۲.

«فَإِنِّي أوصيك بِتَقْوَى اللَّهِ - أَيْ بُنَى - وَ لَزُومِ أَمْرِهِ وَ عِمَارَةِ قَلْبِكَ
بِذِكْرِهِ...»^۱

«پسرم! تو را به تقوا و التزام به فرمان خدا، آباد کردن قلب و روح با ذکر او
و چنگ زدن به ریسمان الهی توصیه می‌کنم...»

یکی از مؤثرترین عوامل علاج مرگ دل و احیای دوباره آن، پناه بردن به ذکر
خداست؛ ذکر حق نور است و مداومت در آن، قلب را از تاریکی و ناامیدی و
قساوت نجات می‌دهد؛ شفافیت و لطافت و درک و شور و عشق به آن می‌بخشد و
گرمی و تپش و نشاط تازه در آن می‌دمد. این ثمره ذکر را حضرت علی - علیه
السلام - چنین گوشزد می‌کند:

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَعَلَ الذِّكْرَ جَلَاءً لِلْقُلُوبِ تَسْمَعُ بِهِ بَعْدَ الْوَقْفَةِ وَ تُبْصِرُ بِهِ بَعْدَ
الْعَشْوَةِ وَ تُنْقِذُ بِهِ بَعْدَ الْمَعَانِدَةِ...»^۲

«خداوند متعال یاد خویش را جلای قلبها قرار داده، که در اثر آن گوش،
پس از سنگینی می‌شنود و چشم پس از کم سویی می‌بیند و بدین وسیله
پس از لجاجت و دشمنی منقاد و رام می‌گردد.»

۳ - آرامش قلب

سومین اثری که برای یاد خدا بیان می‌شود آرامش دل آدمی است. به تعبیر قرآن
طمأنینه و سکون قلب از جمله آثار مستقیم یاد خداست:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^۳

«کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خداست، بدانید تنها با یاد
خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.»

یاد خدا داروی معنوی اضطراب و افسردگی است که از نظر روان‌شناسی

۱ - نهج البلاغه، نامه ۳۱.

۲ - همان، خطبه ۲۲۲.

۳ - سوره رعد (۱۳) آیه ۲۸.

﴿قَوْلِيلٌ لِّلْمُصَلِّينَ ۖ الَّذِينَ هُمْ عَن صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ﴾^۱

«وای بر نمازگزارانی که از نمازشان غافلند.»

معلوم می‌شود اگر کسی نماز بخواند، هر چند که ذکر خدا بر زبانش جاری است ولی غافل باشد و نداند چه می‌گوید، کارش زار است. بنابراین، مقصود اصلی، ذکر قلبی است نه ذکر زبانی. ذکر زبانی زمینه است برای پیدایش ذکر قلبی و آرامش با ذکر قلبی مشکلات را حل می‌کند.^۲ خداوند در سوره طه خطاب به حضرت موسی و هارون - علیهما السلام - می‌فرماید:

﴿إِذْ هَبْنَا نُبُّكَ وَالْجِبَالَ حُرُومًا لِّئَلَّا تُدْرِكَكَ الْبَلَائُ بِالْبَهِيمِ ۚ وَالَّذِينَ ظَلَمُوا مِن قَوْمِكَ لَنَنصُرُنَّهُم بِإِذْنِ رَبِّكَ إِنَّكَ إِذْ تُنذِرُ النَّاسَ كَذِبٌ ۚ﴾^۳

«تو و برادرت با آیات و معجزات من حرکت کنید و در یاد کردن من سستی نکنید.»

این ذکر، ذکر قلب است؛ زیرا انسانی که در برابر خطر مواجه می‌شود و به مقاومت در برابر آن خطر، مأموریت پیدا می‌کند، با ذکر زبانی نمی‌تواند مشکلی را حل کند؛ طمأنینه است که مشکلات را حل می‌کند و طمأنینه، با ذکر قلب است نه با ذکر زبان. البته ذکر زبان خوب است و زمینه را برای ذکر قلب فراهم می‌کند.^۴ امام صادق - علیه السلام - درباره یاد خدا و ذکر قلبی که آرام بخش دلهاست، می‌فرماید:

﴿إِنَّ الْقَلْبَ لَيَتَجَلَّجَلٌ فِي الْجَوْفِ يَطْلُبُ الْحَقَّ فَإِذَا أَصَابَهُ إِطْمَآنٌ وَقَرٌّ ۖ﴾^۵

«دل آدمی از درون مضطرب می‌شود و در حقیقت خواهان حق است، پس آنگاه که به حق رسید، آرام و قرار می‌گیرد.»

۱ - سوره ماعون (۱۰۷) آیات ۴ - ۵.

۲ - مجله پاسدار اسلام، شماره ۱۳۶، ص ۱۷.

۳ - سوره طه (۲۰) آیه ۴۲.

۴ - مجله پاسدار اسلام، شماره ۱۳۶، ص ۱۷.

۵ - اصول کافی، ج ۲، ص ۴۲۱.

علل آن ترس، آینده مبهم، نگرانی از شکست خوردن، ترس از بیماری‌ها و نگرانی از عوامل طبیعی می‌باشد. گذشته از مسأله بیماری اضطراب، آرامش طلبی در فطرت انسان ریشه دارد و در سرشت انسان‌ها حس آرامش جویی نهفته است و بسیاری از فعالیت‌های آدمی در حقیقت پاسخ به ندای الهی فطرت است.

وقتی به زندگی خود و بسیاری از افراد نظر می‌کنیم، می‌بینیم هدف بسیاری از کارهای ما دست یابی به گوهر گرانبه‌های آرامش است؛ یعنی انسان‌ها در طول زندگی خود تلاش می‌کنند تا به آرامش خاطر و طمأنینه نایل شوند. در این نقطه بین انسان‌ها اشتراک نظر وجود دارد، ولی اختلاف نظر در تعیین و تشخیص چیزهایی است که به زندگی آرامش می‌بخشد.

بسیارند کسانی که این گوهر نفیس را در گرو ثروت اندوزی و رفاه مادی می‌دانند و آرامش گم شده خود را در آن می‌جویند و به قول خودشان، پشت خود را می‌بندند تا برای عمری، خیال آسوده و آرامش خاطر داشته باشند؛ گروهی نیز آرامش را در کسب مقام و شهرت می‌بینند و برای آن خود را به آب و آتش می‌زنند؛ گروهی - به اشتباه - آرامش را در پناه بردن به دامن «اعتیاد» می‌بینند تا دمی آرامش و تسکین یابند که این آرامش‌ها، همه کاذبند، ولی قرآن مجید تنها نسخه شفا بخش اضطراب را یاد خدا می‌داند و تنها پاسخ ندای فطرت را ذکر خدا می‌بیند^۱ مقصود ذکر قلبی است نه ذکر زبانی؛ زیرا قرآن کریم آن ذکر زبانی را که با ذکر قلبی همراه نیست، ممدوح نمی‌شمارد، بلکه مذموم می‌داند، درباره نماز می‌فرماید:

﴿ اَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴾^۲

«نماز را با یاد من اقامه کن.»

در سوره ماعون می‌فرماید:

۱ - مجله درس‌هایی از مکتب اسلام، شماره ۱، ص ۵۶.

۲ - سوره طه (۲۰) آیه ۱۴.

۴ - خشیت و ترس از خدا

از جمله آثار یاد خدا برای مؤمنان، خدا ترسی و خشیت است. قرآن در این زمینه می‌فرماید:

﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ...﴾^۱

«تنها مؤمنان هستند که هرگاه یاد خدا به میان آید، دل‌هایشان ترسان شود.»

این ترس از درک عظمت و علم ایشان سرچشمه می‌گیرد؛ لذا خداوند در قرآن تنها عالمان را متصف به خشیت می‌داند و در سایه خشیت از خداوند است که انسان از ارتکاب معاصی اجتناب می‌ورزد.

۵ - بصیرت یافتن و شناخت شیطان

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

﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُنْصِرُونَ﴾^۲

«اهل تقوا آن هنگام که دچار وسوسه‌گروهی از شیاطین شوند به یاد خدا می‌افتند و در آن وقت است که بینا می‌گردند.»

۱ - سوره انفال (۸) آیه ۲.

۲ - سوره اعراف (۷) آیه ۲۰۱.