تهجـــد و شب‌زنده‌داری و آثـــار آن

منصور حسینی

امروزه شب بیداری به یک عادت تبدیل شده است، تا جایی که بسیاری از مردم تا بانگ خروس‌خوانان بیدار هستند و به جای شب‌خوابی، دم‌دم‌های سحر و بامدادان به خواب می‌روند که اگر در جایی اشتغال به کاری داشته باشند با چشم‌های خواب‌آلود به سر کار می‌روند؛ و اگر بیکار باشند تا زوال ظهر می‌خوابند و بعد از ظهر از خواب خوش برمی‌خیزند. بنابراین، بسیاری از آنان اگر تمام شب بیدار نباشند، دست‌کم دوسوم یا یک‌سوم از شب را بیدار هستند.

بنابراین با تغییر سبک زندگی، دیگر دعوت و تشویق مردم به بیداری شبانه شاید تحصیل حاصل و دعوتی بیهوده باشد؛ اما باید توجه داشت که در این سبک زندگی آیا اهداف شب بیداری مورد نظر خدا تحقق می‌یابد یا آنکه مردم با سرگرمی به «لهو و لعب» نه تنها از اهداف شب بیداری دور افتاده‌اند، بلکه همچون خواب پادشاهان ظالم هر چه بیشتر بخوابند، موجب آسودگی مردمانند؛ زیرا این بیداری شب نه تنها برای شب‌بیداران سودی ندارد، بلکه به خود و دیگران زیان می‌رسانند.

> **تهجد شبانه و اتصال به خدا با اعمالی چون نماز و سجده‌های طولانی، استغفار، قرائت قرآن، اذکار به ویژه تسبیح و تفکر نه‌تنها انسان را به بهشت می‌رساند، بلکه چیزهایی را برای آدمی فراهم می‌کند که قابل گفتن و فهم و درک در دنیا نیست؛ ازاین‌رو خدا از آن به عنوان «ما اخفی لهم من قره اعین؛ برای شما چشم‌روشنی‌های نهانی را آماده کرده» یاد کرده است.**

از نگاه قرآن، هنگامه شب، آستانه پرش به آسمان ملکوت و بهترین اسب رهوار و «بُراق» جهش به «مقام محمود»(اسراء، آیه ۷۹) و رسیدن به «قاب قوسین أو أدنی»(نجم، آیه ۹) تقرب به خدای سبحان است. از همین رو «تهجد» یعنی بیداری شب برای کسب فیوضات روحانی و معنوی آن به عنوان یک «تکلیف شرعی» بر پیامبر(ص) واجب و بر مؤمنان «مستحب موکد» شده است(اسراء، آیه ۷۹؛ مزمل، آیه ۲۰؛ انسان، آیه ۲۶)؛ زیرا احکام شرعی بر اساس مصالح و مفاسد و میزان شدت و ضعف آن تعیین شده تا جایی که اگر مصلحت و مفسده صد در صد باشد، واجب و حرام و اگر مصلحت و مفسده اکثر باشد، مستحب و مکروه و اگر مصلحت و مفسده میانه باشد، مباح دانسته شده است. پس هر کاری که انسان به عنوان مکلف انجام می‌دهد، بر اساس مصالح و مفاسدی است که در متعلقات احکام لحاظ شده است.

از نظر قرآن، انسان در روز، گرفتار «سبح طویل» و اشتغالات فراوان(مزمل، آیه ۷) است تا جایی که همانند ماهی در آب به این سو و آن سو می‌رود تا از فضل الهی آسایش و رفاهی به دست آورد و به ثروت و قدرتی برسد؛ اما شب را برای «سُبات»(فرقان، آیه ۴۷؛ نباء، آیه ۹) قرار داده که «تعطیلی» این امور و کارها است تا انسان از «کثرت» روز به «وحدت» برسد؛ زیرا نور روز، دنیای رنگارنگ کثرات است که چشم‌نواز و دلربا است، اما در «شب» به سبب «ظلمت» ظاهری و فقدان نور، دنیای رنگارنگ کثرت محو می‌شود و قلب به سوی وحدت و توحید کشیده می‌شود و ظرف ذکر الله فراهم می‌آید؛ البته امروزه با فن‌آوری و اکتشافات و اختراعات بسیار، این ویژگی شب به شکلی از دست رفته است و انسان با یک کلید و اشاره می‌تواند «شب» را «روز» کند و از وحدت به کثرت بیاید. بنابراین، شاید بسیاری از مردم نمی‌توانند مفهوم شب را به آسانی ادراک کنند، مگر آنکه به کویری رفته باشند یا در کوهستانی دور دست، شبی را در زیر نور ستارگان آرمیده باشند. از این رو باید گفت که نه تنها دینداری در آخر زمان همچون نگه داشتن اخگر آتشین در کف است، بلکه اصولا ایجاد شرایط دینداری بسیار سخت است؛ به‌ویژه در عصر حاضر که با پیشرفت علم و فن‌آوری ارتباطی و گسترش فضای مجازی، زمینه غفلت از معنویات و انجام گناه بسیار زیاد شده است.

به هر حال، از نظر آموزه‌های قرآن، تهجد و بیداری شب برای نماز و ذکر الله و تسبیح و تحمید و تقدیس، یک مستحب موکد و در شرایطی و برای کسانی واجب است که بخواهند خود را از کثرات سرگرم‌کننده و دورکننده روز برهانند و به «وحدت» وجودی برسند و در ساحت قرب الهی بیارامند.

اهمیت و آثار شب‌زنده‌داری

«جهاد» دارای ابعاد چندی است که شامل جهاد مالی، جهاد نفسانی، جهاد علمی، جهاد نظامی و مانند آنها می‌شود. مراد از جهاد در فرهنگ قرآنی، هر جهد و تلاش و کوشش مؤمن برای انجام اهداف الهی است که دین آن را خواسته و تعریف کرده است؛ بنابراین، هر تلاش مؤمن در راه خدا بی‌هیچ خستگی و ملال و تنبلی، جهاد خواهد بود و محدود به ساحتی خاص نمی‌شود.

جهاد نفسانی، یعنی جهاد برای رشد «نفس» در مسیر کسب کمالات و خدایی شدن و صفات الهی به دست آوردن، از مهم‌ترین مصادیق جهاد است که از آن به «جهاد نفس» و «جهاد اکبر» یاد می‌شود.(عنکبوت، آیات ۶ و ۶۹) پس همان‌گونه که انسان در جهاد نظامی، نفس و جان خویش را در راه خدا می‌دهد و شهادت را به عنوان کمالی برای نفس می‌پذیرد و در مقام «قرب» در بهشت رضوان الهی در می‌آید، همچنین لازم است تا در زندگی خویش سبکی را انتخاب کند که او را به «کمالات» الهی برساند و صفات و اسمای الهی را در او تحقق بخشد و در مقام خدایی شدن قرار دهد. در حقیقت می‌توان گفت کسی به شهادت می‌رسد و جان خویش را در طبق اخلاص می‌گذارد و مرگ را به عنوان شهادت در راه خدا می‌پذیرد که توانسته باشد «نفس» خویش را چنان بسازد که برای کمالات، آن را معامله کند. پس کسی شهید می‌شود که شهید زیسته باشد؛ یعنی پیش از آنکه از جان در راه خدا بگذرد، از خودش در مقام زیستن گذشته و ملکیت خویش بر جان را بی‌معنا دانسته باشد.

کسی که به تهجد شبانه به عنوان یک جهاد می‌نگرد، از خواب خوش و آسایش شبانه می‌گذرد تا در مجاهدتی، مالکیت الهی را بر ملک نفس خویش بپذیرد. این‌گونه است که شب بیداران در تهجد شبانه نخست از خویش می‌گذرند و مالکیت و ملکیت خویش را هیچ می‌انگارند و خود را ملک و مال الهی می‌دانند. چنین نگاهی موجب می‌شود تا همان گونه که در روز دنبال خودسازی و تزکیه نفس است تا خدایی شود و اجازه نمی‌دهد تا لعب و لهو زندگی روزمره او را از خدا غافل سازد، همچنین اجازه نمی‌دهد تا خواب او را از خدا دور سازد.

البته باید توجه داشت که شب هر کسی تابع روز اوست؛ هر چه انسان در روز با مادیات و لعب و لهو آن سرگرم باشد، به همان میزان شب او درگیر این امور خواهد بود تا جایی که رؤیاهایش نیز همانندی با روزش دارد. پس اگر کسی روزش را اصلاح کند و در مسیر کمالات و تزکیه نفس گام بردارد، نه تنها شبش به آرامشی خاص می‌رسد، بلکه رؤیاهایش نیز شکلی دیگر می‌گیرد.

> **تهجد شبانه باید همراه با استغفار، تسبیح، تلاوت قرآن، دعا و تضرع، یاد خدا سجده، نماز شب و مانند آنها باشد تا تأثیرگذار باشد و مفهوم و حقیقت تهجد و احیای شب تحقق یابد.**

کسب رضایت الهی و آرامش در سایه آن(طه، آیه ۱۳۰)، رهایی از اشتغالات روزمره دنیوی و ازدیاد صفای قلب و رسیدن به وحدت(مزمل، آیه ۶)، کسب مقام محمود از جمله شفاعت در قیامت(اسراء، آیه ۷۹؛ مجمع‌البیان، ج ۵ و ۶، ص ۶۷۱)، قرارگیری در جرگه محسنین(ذاریات، آیات ۱۶ و ۱۷)، قرارگرفتن در جرگه صالحین(آل‌عمران، آیات ۱۱۳ و ۱۱۴)، کسب مقامات الهی و ارزش‌های الهی(همان؛ زمر، آیه ۹) و آمادگی برای دریافت وحی(مزمل، آیات ۴ و ۵) از مهم‌ترین آثار شب زنده‌داری برای خدا و انجام عبادت شبانه است.

از نظر قرآن، شب زنده‌داری برای خدا و انجام عبادت و ذکر الهی حتی یاد کرد خدا در بستر(مجمع‌البیان، ج ۹ و ۱۰، ص ۵۷۰) موجب رهایی قلب از پریشانی و تحقق وحدت روانی می‌شود تا جایی که الهامات الهی و القائات وحیانی غیر تشریعی بر قلب شب زنده‌دار وارد می‌شود و او را از یک انسان معمولی و عادی خارج می‌کند و صفای قلب او و قدرت تفقه و تفکر او را نیز افزایش می‌دهد. اگر کسی بخواهد در مقام طلبگی یا بهره‌مندی از علوم وحیانی دستش به جایی بند باشد، باید به نماز شب به عنوان ظرف و اسب رهوار کمال‌یابی توجه و اهتمام داشته باشد. (مزمل، آیات ۲ و ۵)

امام حسن عسکری(ع) فرمود: إنّ الوُصولَ إلَی اللهِ عَزّوجلّ سَفَرٌ لا یُدرَکُ إلّا بامتِطاءِ اللّیلِ؛ رسیدن به خداوند عز و جل سفری است که جز با نشستن بر مرکب شب(شب زنده‌داری) پیموده نشود. (بحارالأنوار: ج ۷۸ ص ۳۸۰)

براساس آموزه‌های قرآنی، تهجد شبانه و اتصال به خدا با اعمالی چون نماز و سجده‌های طولانی، استغفار، قرائت قرآن، اذکار به ویژه تسبیح و تفکر نه تنها انسان را به بهشت می‌رساند(فرقان، آیات ۶۴ و ۷۵ و ۷۶؛ ذاریات، آیات ۱۵ تا ۱۸)، بلکه چیزهایی را برای آدمی فراهم می‌کند که قابل گفتن و فهم و درک در دنیا نیست؛ از این رو خدا از آن به عنوان «ما اخفی لهم من قره اعین؛ برای شما چشم روشنی‌های نهانی را آماده کرده» یاد کرده است. (سجده، آیات ۱۶ و ۱۷)

باید توجه داشت که از نظر قرآن، نزدیک‌ترین راه تقرب به خدا «سجده» است(علق، آیه ۱۹)، چنان‌که راه عروج و اسراء شبانه به ملکوت همان «تسبیح» است(اسراء، آیه ۱) که تنزیه و تقدیس خدا از عیب و نقص و توجه به صفات و اسمای الهی است. از همین رو بر تسبیح بسیار در شب تاکید شده است.(ق، آیه ۴۰؛ طور، آیه ۴۹؛ مزمل، آیات ۱ و ۲؛ انسان، آیه ۲۶) همچنین سجده‌های طولانی در دل شب، از نشانه‌های بندگی و دارای آثار فوق‌العاده است.

آداب شب‌زنده‌داری

چنان‌که گفته شد، مراد از شب زنده‌داری، بیداری شب نیست، بلکه همان «احیاء شب» است که در برابر «اماته شب» قرار می‌گیرد. کسی که احیای شب می‌کند، در حقیقت قلب خویش را زنده می‌کند. پس ممکن است کسی «شب بیدار» باشد، اما «شب‌زنده‌دار» نباشد، بلکه با شب بیداری خویش به «اماته شب» می‌پردازد و قلب خویش را بیمار بلکه می‌میراند. بسیاری از مردم در سبک جدید زندگی امروزی، شب بیدار هستند و به اماته شب و قلب می‌پردازند.

برای دستیابی به مقام عظیم شب زنده‌داری و احیاگری شب و قلب باید شرایط و آدابی را انجام داد که یکی از آنها خواب پس از نماز عشاء و بیداری پس از نیمه شب و یا در سحرگاهان تا نماز صبح است.

هرچند شب زنده‌داری با شرایط پیش گفته بسیار سخت و نیازمند صبر و شکیبایی است. (فرقان، آیات ۶۴ و ۷۵) اما اموری چون توجه به مقامات عالی و مقام محمود و پاداش‌های عظیم(سجده، آیات ۱۶ و ۱۷)، خوف و رجا(همان؛ زمر، آیه ۹)، امید به خدا(همان)، توجه به پروردگاری خدا (فرقان، آیه ۶۴؛ سجده، آیه ۱۶؛ ق، آیات ۳۹ و ۴۰؛ طور، آیات ۴۸ و ۴۹) و مانند آنها نقش اساسی در بیداری شب و کسب کمالات آن دارد.

تهجد شبانه باید همراه با استغفار(آل‌عمران، آیه ۱۷؛ ذاریات، آیات ۱۵ تا ۱۸؛ مزمل، آیه ۲۰)، تسبیح(طه، آیه ۱۳۰؛ سجده، آیات ۱۵ و ۱۶)، تلاوت قرآن(آل‌عمران، آیه ۱۱۳؛ مزمل، آیات ۲ و ۴ و ۲۰)، دعا و تضرع(اسراء، آیات ۷۹ و ۸۰؛ سجده، آیات ۱۵ و ۱۶)، یاد خدا(مزمل، آیات ۴ و ۸)، سجده (آل‌عمران، آیه ۱۱۳؛ فرقان، آیه ۶۴؛ انسان، آیه ۲۶)، نماز شب(همان؛ زمر، آیه ۹) و مانند آنها باشد تا تاثیرگذار باشد و مفهوم و حقیقت تهجد و احیای شب تحقق یابد.

بدون تردید رعایت این آداب و شرایط، وجه تمایز شب زنده‌داری با شب بیداری است.

از نظر قرآن کسانی به چنین مقام و منزلتی توجه و عنایت دارند و شب را زنده نگه می‌دارند که جزو یاران و اصحاب راستین پیامبر(فتح، آیه ۲۹؛ مزمل، آیه ۲۰)، عبادالرحمن(فرقان، آیات ۶۳ و ۶۴)، متقین (آل‌عمران، آیات ۱۵ و ۱۷؛ ذاریات، آیات ۱۵ تا ۱۸) و محسنین(همان) باشند. باید تلاش کنیم خود را در جرگه چنین مردمانی قرار دهیم و از آثار و برکات تهجد و اعمال شبانه و احیای آن به ویژه اعمال پیش گفته بهره‌مند شویم.

> **کسب رضایت الهی و آرامش در سایه آن، رهایی از اشتغالات روزمره دنیوی و ازدیاد صفای قلب و رسیدن به وحدت کسب مقام محمود از جمله شفاعت در قیامت، قرارگیری در جرگه محسنین، قرار گرفتن در جرگه صالحین، کسب مقامات الهی و ارزش‌های الهی و آمادگی برای دریافت وحی از مهم‌ترین آثار شب‌زنده‌داری برای خدا و انجام عبادت شبانه است.**

نگاهی به آثار و راه‌های تقویت ذکر خدا

در آستانه حضور

فرشته محیطی

هر کسی در لحظاتی از زندگی، خود واقعی را فراموش می‌کند و سرگرم اموری می‌شود که برای او هیچ سودی نداشته بلکه تنها زیان است که بهره او می‌شود. در این فراموشی است که خدا را از یاد می‌برد و خداوند از زندگی او بیرون می‌رود. هر چند که به خداوند و حضور او در همه جا و زمان ایمان دارد ولی در عمل از او غافل است و غفلت، وی را به سوی کارها و رفتارهایی می‌کشاند که پیامدهای زیانباری را نصیب وی می‌گرداند.

بارها دیده شده و یا شنیده شده و با خود گرفتار چنین حالی شده اید که در هنگام نماز به چیز دیگری متوجه می‌شوید و ذهن و خیالتان به جاهای دیگر می‌رود و از نماز غافل می‌شوید و در حالی که در ظاهر مشغول نماز خواندن هستید، اما فکر و ذهنتان در جاهای دیگر سیر می‌کند و غافل شده‌اید که چه می‌گویید.

این‌گونه می‌شود که در رکعات و شمارگان آن در شک و تردید می روید و انواع شکوک در نماز بر شما تحمیل می‌شود.

با آنکه در ظاهر در حال انجام مسئولیت و وظیفه اصلی هستید ولی در عمل از نماز غافل هستید و حتی آن را از نظر شکلی به درستی به جا نمی‌آورید. از این رو سخن از حضور قلب به میان می‌آید.

پرسش این نوشتار این است که ذکر چیست و چگونه می‌توان با ذکر خداوند دارای حضور قلب بود و از خدا و یا کاری غافل نشد که مسئولیت و وظیفه اصلی هر کسی است؟ چگونه می‌شود شخص سرگرم امری نشود و به حضور واقعی دست یابد و اهل ذکر شود؟

همچنین آثار ذکر خدا چیست و چگونه می‌توان ذکر خدا را در قلب و درون تقویت کرد؟

***

گستره معنای ذکر

ذکر معادل یاد در زبان فارسی است. ذکر کردن به معنای حفظ کردن چیزی در ذهن و یا حاضر کردن چیزی در ذهن و با زبان می‌باشد (قاموس القرآن قرشی ج ۲ ص ۲۱۵)

طریحی در مجمع‌البحرین که اختصاص به واژه‌شناسی قرآن و روایت دارد درباره معنای ذکر می‌نویسد ذکر به معنای حاضر کردن معنایی در نفس است و گاهی به ذکر زبانی نیز اطلاق می‌شود.

از نظر وی ذکر خدا شامل نماز و قرائت قرآن و مناظره علما می‌شود. (مجمع‌البحرین طریحی ج۳ ص ۳۱۰)

راغب اصفهانی درباره ذکر می‌نویسد: گاهی از لفظ ذکر کیفیتی برای نفس اراده می‌شود که به واسطه آن، شخص آنچه را از دانش و معرفت اندوخته است حفظ و نگهداری می‌کند؛ و گاهی دیگر ذکر به معنای همان حضور چیزی در قلب یا بر زبان است.

> **کسی که بخواهد مورد توجه پروردگارش قرار گیرد و در کنف حمایت او باشد باید همواره یاد خدا را در دل داشته باشد تا خداوند نیز به یاد وی بوده و در مشکلات و گرفتاری‌ها او را یاری رساند.**

از نظر ایشان اگر ذکر به معنای دوم به کار رود می‌تواند به دو قسم ذکر زبانی و قلبی تقسیم شود. به این معنا که ذکر به معنای حضور چیزی، می‌تواند در قلب شخص یا بر زبان او باشد.(مفردات، راغب اصفهانی، ص ۱۸۰)

بر این اساس هرگونه حضور قلبی و یا زبانی چیزی می‌تواند ذکر به شمار آید هر چند که در ذکر زبانی حضور قلبی نباشد.

در کاربردهای اخلاق اسلامی و سیر و سلوک دینی هنگامی که سخن از ذکر به میان می‌آید، منظور حضور قلبی و توجه کامل شخص به چیزی است.

بنابر این حضور قلب در نماز به معنای آن است که شخص ملتفت و متوجه باشد که در درگاه الهی ایستاده و با او سخن می‌گوید و مواظب و مراقب کلمات و حرکات و سکنات خویش باشد.

هرگونه غفلت از حضور در برابر خداوند می‌تواند مفهوم ذکر را از میان بردارد و شخص را در حالت غفلت قرار دهد هر چند که به زبان واژگانی را به عادت تکرار کند، اما نمی‌توان را ذاکر شمرد.

بنابراین مقصود از ذکر، به یاد خدا بودن است که یکی از راه‌های دستیابی به بیداری و رهایی از غفلت و رسیدن به کمالات و معارف است.

اگر گفته می‌شود که ذکرالله موجب آرامش است به معنای یاد کردن خدا در قلب و حضور و توجه به سوی او و یا نعمت‌های اوست.

ابن‌فهد حلی درباره مفهوم ذکر بر این باور است که ذکرالله در اصطلاح چیزی جز رهایی از غفلت از خدا نمی‌باشد. (عدةالداعی ص ۱۸۸)

بنابراین هرگونه بی‌توجهی و غفلت و فراموشی، شخص را در حالتی قرار می‌دهد که می‌توان گفت که او اهل ذکر نیست.

صاحب مجمع‌البیان، تفسیر مهم شیعی، یعنی شیخ طبرسی ذکر را مترادف و هم معنای تنبیه و بیداری می‌شمارد (مجمع‌البیان، فضل‌بن‌حسن، ترجمه علی کریمی ج ۱ ص ۵۶۰) و بر این باور است که هر کسی نسبت به امری هوشیار و بیدار نباشد اهل ذکر نیست.

بنابراین تنها زمانی که متوجه امری است، اهل ذکر می‌باشد.

اهل ذکرالله کسی است که همواره متوجه خداوند و حضور اوست و از وی دمی غفلت نمی‌کند. امام‌خمینی(ره) می‌فرماید که حقیقت ذکر همان ذکر قلبی است و ذکر زبانی بدون آن بی‌مغز و از درجه اعتبار به کلی ساقط است. (آداب الصلاة،ص ۳۰)

ذکر خدا؛ دائمی و نه مقطعی

قرآن در آیه ۱۴۲ سوره نساء با اشاره به منافقان می‌فرماید: لا یذکرون الله الا قلیلا، آنان جز اندکی یاد خدا نمی‌کنند.

آیه بیان می‌کند که هرگونه نماز خواندن در حالت کسالت و بی‌حالی و یا خودنمایی، هر چند که ذکرالله به شمار می‌آید ولی از اقسام ذکر قلیل است و خداوند این‌گونه عمل را نکوهش می‌کند؛ زیرا آنچه باید مورد توجه مردمان باشد یاد کرد دائم خداوند است و اینکه دمی در هیچ حال از او غافل نشد.

از این رو قرآن در آیه ۴۱ و ۴۲ سوره احزاب از مؤمنان می‌خواهد که خداوند را بسیار یاد کنند و شبانه‌روز در تسبیح او باشند: یا ایها الذین آمنوا اذکروا الله ذکرا کثیرا و سبحوه بکره و اصیلا

بنابراین انسان نباید دمی از خدا در طول شبانه‌روز غافل شود تا بتواند تیرهای وسوسه‌انگیز شیاطین را دفع کند و از شرشان در امان بماند. (المیزان ج ۸ ص ۵۰۱)

خداوند در آیات ۱۰ سوره جمعه و ۴۵ سوره انفال و ۴۱ سوره آل‌عمران از مؤمنان و همه مردمان می‌خواهد که همواره در یاد خدا باشند که این راهی به سوی رستگاری و خوشبختی همیشگی است.

آثار ذکر خدا

آشنایی با آثار ذکر باعث می‌شود که اهمیت و نقش ذکر را در زندگی بهتر بدانیم و به آن اهتمام ویژه‌ای داشته باشیم.

مهم‌ترین اثر یاد کرد خدا تقویت باور به حضور باری تعالی در همه جا و همه حالات و توجه به نقش ربوبیت او می‌باشد. در چنین حالتی است که شخص همواره به سوی اعمال خیر می‌شتابد و از انجام کارهای زشت و نابهنجار اخلاقی و گناه و ظلم خودداری می‌کند.

اثر دیگر ذکرالله دستیابی به آرامشی خاص است که از راه‌های دیگر به دست نمی‌آید.خداوند در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: الا بذکرالله تطمئن‌القلوب؛ آگاه باشید که با یاد کرد خداوند است که دل‌ها آرامش و اطمینان می‌یابد. بسیاری از مردم برای رسیدن به آرامش، روش‌ها و رفتارهای متنوع را در پیش می‌گیرند که از جمله آنها رفتن به دنبال مال و ثروت است. آنان بر این گمان هستند که آرامش در سایه ثروت به دست می‌آید. قرآن بیان می‌کند که این‌گونه جست‌وجوی آرامش به‌سان جست‌وجوی سراب به جای آب است.

> **یکی از سفارش‌های پیامبر (ص) این است: بر تو باد تلاوت قرآن و ذکر خداوند، زیرا ذکر خدا موجب می‌شود تا در آسمان به یاد تو باشند و در زمین نیز این ذکر برای تو نور می‌شود.**

آرامش حقیقی و پایدار جز در یاد کرد خداوند پدید نمی‌آید و هر چیز دیگری که به عنوان عامل آرامش معرفی شود توهم و سرابی بیش نیست.

از دیگر آثاری که برای ذکر خداوند بیان می‌شود یادکرد بنده است. به این معنا که یاد خداوند خود عاملی برای یاد کرد خدا به بنده خویش می‌شود. از این رو می‌فرماید: فاذکرونی اذکرکم؛ مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم (بقره آیه ۱۵۲)

کسی که بخواهد مورد توجه پروردگارش قرار گیرد و در کنف حمایت او باشد باید همواره یاد خدا را در دل داشته باشد تا خداوند نیز به یاد وی بوده و در مشکلات و گرفتاری‌ها او را یاری رساند. بر این اساس هر کسی که بخواهد از شرور انفس و مصیبت‌های بیرونی و گرفتارهای سخت و آزمون‌های شدید در امان ماند و یا به کمک خداوند از آن برهد باید یاد خدا را در دل زنده نگه دارد تا خداوند به او در هر حال یاری رساند.

> **قرآن برای تقویت ذکر خدا این راهکار را بیان می‌کند که شخص همواره در آیات انفسی و آفاقی و آیات تکوینی و لفظی یعنی در خود و جهان از سویی و کتب آسمانی و وحیانی به ویژه آیات قرآن تفکر و تدبر کند. تدبر و تفکر در آیات مختلف خدا به معنای حضور دائمی خداوند در نزد شخص است؛ زیرا به هرجا بنگرد و توجه کند خدا را می‌یابد و با یافتن خدا در هرجا و هر چیزی، ذکر و یاد او همیشگی می‌شود.**

راهکارهای تقویت ذکر خدا

برای تقویت ذکر خدا در جان و دل باید راه‌هایی را جست تا دنیا و آنچه در آن است آدمی را از خدا غافل نسازد و گرفتار فراموشی نکند.

قرآن برای تقویت ذکر خدا این راهکار را بیان می‌کند که شخص همواره در آیات انفسی و آفاقی و آیات تکوینی و لفظی یعنی در خود و جهان از سویی و کتب آسمانی و وحیانی به ویژه آیات قرآن تفکر و تدبر کند.

تدبر و تفکر در آیات مختلف خدا به معنای حضور دائمی خداوند در نزد شخص است؛ زیرا به هر جا بنگرد و توجه کند خدا را می‌یابد و با یافتن خدا در هر جا و هر چیزی، ذکر و یاد او همیشگی می‌شود.

اصولا خداوند قرآن را ذکر می‌نامد. بنابر این آیات قرآن به سبب آنکه یاد خدا را در دل‌ها بیدار می‌کند به عنوان ذکر دانسته شده است.

کسانی که اهل ذکر باشند به شناختی از عظمت و بزرگی خداوند می‌رسند که در برابر یاد کرد او دل‌هایشان می‌لرزد، این در حالی است که ذکر خدا برای کافران و منافقان موجب انزجارشان می‌شود و آنان را از خداوند دور می‌کند، به‌ویژه اگر بر توحید و یگانگی و یکتایی او تاکید شود: واذا ذکرالله وحده اشمازت قلوب الذین لا یومنون بالاخره و اذا ذکر الذین من دونه اذا هم یستبشرون؛ آنگاه که خداوند به یکتایی و یگانگی یاد می‌شود دل‌های کسانی که به آخرت ایمان ندارند مشمئز و متنفر می‌گردد اما هنگامی که از معبودهای دیگرشان یاد می‌شود آنان خوشحال و گشاده‌رو می‌شوند و چهره‌هایشان از شادی بر افروخته می‌شود. (زمر آیه۴۵)

تلاوت قرآن عامل دیگر ذکرالله است. چنان‌که بیان شد خود آیات قرآن نشانه‌هایی از حضور خداوند است و می‌تواند دل‌ها را به سوی خداوند بکشاند، افزون بر اینکه آیات در بردارنده اموری است که بر ذکر خدا تاکید می‌کند و با انذار و تبشیر، مردمان را به سوی خداوند و یاد کرد او دعوت می‌نماید.

یکی از سفارش‌های پیامبر (ص) این است: علیک بتلاوه القرآن و ذکرالله فانه ذکر لک فی السماء و نور لک فی الارض؛ بر تو باد تلاوت قرآن و ذکر خداوند، زیرا ذکر خدا موجب می‌شود تا در آسمان به یاد تو باشند و در زمین نیز این ذکر برای تو نور می‌شود. (بحارالانوار، ج ۷۴ - ص۷۲)

در حقیقت یاد کرد خداوند موجب می‌شود تا از سوی اهالی آسمان و فرشتگان مورد توجه قرار گیری و گرفتاری‌هایت از سر راه برداشته شود و یا مشکلی از تو برطرف شود. همچنین موجب می‌شود تا در زمین تاریک از نور هدایت ذکر بهره‌مند شوی.

چراغ راه

لازمه مبارزه با ظالم کسب قدرت است

قال الامام علی(ع): «لایمنع الضیم الذلیل، و لایدرک الحق الاّ بالجد».

امام علی(ع) فرمود: «هرگز آدم ضعیف و زبون نمی‌تواند با ظلم مبارزه کند (و جلوی ظلم را بگیرد) و هرگز به حق نمی‌توان رسید مگر با جدیت و کوشش.»(۱)

۱- نهج‌البلاغه- خطبه۲۷

حکایت خوبان

اولویت‌های برنامه خودسازی

امام علی(ع) فرمود: فقها (ژرف‌اندیشان) و حکما زمانی که به یکدیگر چیزی می‌نوشتند، سه برنامه را (در رأس اولویت اول خود) قرار می‌دادند؛ و چهارمی نداشت: ۱- کسی که همتش آخرت است، خداوند برنامه‌های دنیای او را کفایت می‌کند. ۲- کسی که درونش را اصلاح کند خداوند توفیق اصلاح بیرونش را به او مرحمت می‌کند. ۳- و آن‌کس که بین خود و خدای خود را اصلاح کند، خداوند بین او و مردم را اصلاح می‌کند.(۱)

۱- امالی شیخ صدوق، ص۳۴، مجلس۹، ح۶

پرسش و پاسخ

کسب قدرت از منظر اسلام

پرسش:

از منظر آموزه‌های وحیانی اسلام کسب قدرت در ساحت فردی و اجتماعی به چه میزان در جهت بازدارندگی تهاجم دشمنان اسلام مورد تأکید قرار گرفته است؟

پاسخ:

تفاوت قدرت و قوه و اقتدار

قوه یا استعداد امری است درونی، اما قدرت بیشتر مواقع برابر بیرونی نظیر تکنولوژی، سازمان‌های اجتماعی و نظامی و نظم و انتظام قابل تطبیق می‌باشد. اقتدار از اصول ثابت جامعه اسلامی است و جامعه مسلمانان ضعیف را نمی‌توان جامعه‌ای اسلامی نامید. بر مسلمانان واجب است که اقتدار کسب کنند و برای یافتن اقتدار، مقدمات اقتدار نیز برآنان واجب می‌گردد. قدرت و اقتدار محدود به قدرت‌ها و اقتدارهای سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و نظامی و به طور کلی مادی نیست، بلکه قدرت و اقتدار معنوی هم جایگاه والا و رفیعی دارد و در واقع قدرت ظاهری و مادی و معنوی و باطنی لازم و ملزوم یکدیگرند. اسلام هم طرفدار قوه است و هم طرفدار قدرت و اقتدار برای تسلط بر طبیعت و یا تسلط بر کارهای بزرگ در اجتماع انسان‌ها و یا دفاع از انسان‌ها.

کسب قدرت و اقتدار اصلی ثابت

اقتدار در اسلام هم به اقتدار درونی که عبارت است از تزکیه و تهذیب نفوس و اقتدار بیرونی که شامل قدرت نظامی، سیاسی، اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی است اطلاق می‌شود. در اسلام یک اصل ثابت اجتماعی هست که قرآن کریم به آن تصریح می‌کند: «واعدوالهم مااستطعتم من قوه» ای مسلمانان! تا آخرین حد امکان در برابر دشمن نیروتهیه کنید.(انفال- ۶۰) از طرف دیگر در سنت پیامبر اکرم(ص) یک سلسله دستورها رسیده که در فقه به نام سبق ورمایه معروف است. دستور رسیده که خود و فرزندانتان، تا حد مهارت کامل، فنون اسب سواری و تیراندازی را یاد بگیرید. اسب‌دوانی و تیراندازی جزء فنون نظامی آن عصر بوده است، بسیار واضح است که ریشه و اصل قانون «سبق ورمایه» اصل ثابت «واعدوالهم مااستطعتم من قوه» است یعنی تیر و شمشیر و نیزه و کمان و اسب و... از نظر اسلام اصالت ندارد، آنچه که اصالت دارد، نیرومند بودن است. یعنی مسلمانان باید در هر عصر و زمانی، تا آخرین حد امکان از لحاظ قوای نظامی و دفاعی در برابر دشمن نیرومند باشند و این لزوم نیرومندی در برابر دشمن، قانون ثابتی است که از احتیاج ثابت و دائمی سرچشمه گرفته است. در واقع لزوم مهارت در تیراندازی و اسب‌دوانی مظهر یک احتیاج موقت و متغیر است و به تناسب نیازهای عصر و زمان تغییر می‌کند و با تغییر شرایط تمدن روز، توانمندی و قدرت در مهارت‌ها و تخصص‌ها و تأمین سلاح‌های گرم و پیشرفته تغییر می‌کند.

کسب قدرت در آیات و روایات

الف) آیات قرآن

۱- «واعدوالهم مااستطعتم من قوه» (ای مسلمانان!) تا آخرین حد امکان در برابر دشمن نیرو (و قدرت) آماده کنید. (انفال- ۶۰)

۲-قاتلوا فی سبیل الله الذین یقاتلونکم و لا تعتدوا» با کسانی که با شما نبرد می‌کنند به نبرد بپردازید ولی تجاوز نکنید (بقره-۱۹)

ب) روایات

۱- امام علی(ع) می‌فرماید: «المومن نفسه اصلب من الصلد» مومن روحش از سنگ خارا سخت‌تر و محکم‌تر است. (نهج‌البلاغه- حکمت ۳۳۳)

۲- امام صادق(ع) فرمود: خدا اختیار مومن را در هر چیز به او داده است مگر در یک چیز و آن اینکه خوار و ذلیل باشد! بعد فرمود: آیا شنیدی سخن خدای متعال که می‌فرماید: ولله العزة ولرسوله و للمومنین؟ مومن همواره عزیز است و هیچ گاه تن به خواری نمی‌دهد. مومن از کوه بلندپایه‌تر و عزیزتر است، زیرا لااقل یک تکه از کوه را می‌توان با کلنگ کند، ولی با هیچ کلنگی نمی‌شود یک قطعه کوچک از روح مؤمن را جدا کرد و روح او را کوچک کرد. (کافی، ج ۵، ص ۶۳)

منطق اسلام در تحصیل قدرت

بنابر آموزه‌های وحیانی، اسلام تحصیل قدرت را به مسلمانان تبلیغ کرده است، ولی قدرتی که نه تنها قدرت نیچه‌ای و ماکیاولی نیست، بلکه قدرتی است که از آن همه صفات عالی انسانیت مانند مهربانی، رحمت، شفقت و احسان برمی‌خیزد. بنابراین نص قرآن و احادیث، ما را دعوت به کسب قدرت، عزت و اقتدار کرده است و این یکی از مهم‌ترین شاخص‌های متمایزکننده اسلام از سایر ادیان می‌باشد. ویل دورانت در جلد یازدهم کتاب تاریخ تمدن خود که اختصاص به اسلام دارد، این جمله را با صراحت می‌گوید: «هیچ دینی به اندازه اسلام، مردم را به قدرت و قوت دعوت نکرده است.» امام علی(ع) در نهج‌البلاغه خطبه ۲۷ می‌فرماید: سوگند به خدا هرگز با قومی در میان خانه‌شان جنگ نشده مگر آنکه ذلیل و مغلوب گشته‌اند.

سلوک عارفانه

چگونگی تحول در فرد و جامعه

جامعه یک واحد زنده است. دارای اصالت و شخصیت و طبیعت خاص به خود (می‌باشد). تعلیم و تربیت باید براساس شناخت فطرت و طبیعت انسان از لحاظ فردی و شناخت فطرت و طبیعت جامعه باشد. قوانین فطری اعم از خودی و اجتماعی در اختیار بشر نیست، قراردادی (هم) نیست، بشر باید آنها را کشف کند و به کار بندد... انسان هم می‌تواند طبیعت را تغییر دهد، و هم نمی‌تواند، می‌تواند با استفاده و استمداد از خود طبیعت، یعنی با شناخت خود طبیعت و به کار گرفتن خود طبیعت، و اما نمی‌تواند تغییر دهد در صورتی که بخواهد بی‌اعتنا به قوانین فطرت و طبیعت باشد.(۱)

۱- تربیت و رشد اسلامی، شهید مرتضی مطهری(ره)، بینش مطهر، ج۱۳، ص۲۶۴