

گام‌های نخست سلوک معنوی (۴)

آیت الله العظمی حسین مظاهری حفظه الله

اشاره

خداوند متعال در نخستین آیاتی که بر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم نازل فرمود، برنامه تربیتی معنوی بندگان را به پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم ارائه داد و رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم خودسازی و تهذیب نفس مؤمنان را آغاز کرد.

از این رو بر این باوریم که هر کس قصد رشد معنوی دارد، اگر به این سفارش‌ها جامه عمل بپوشاند، در حد ظرفیت خویش می‌تواند به کمال برسد.

در شماره‌های پیشین این دستورالعمل‌ها را بدین ترتیب برشمردیم:

شب‌زنده‌داری، نماز شب، تلاوت و انس با قرآن، عزم و اراده، قاطعیت در گفتار، فعالیت و تلاش مستمر، ذکر و یاد خدا و اینک در ادامه بحث، به بیان مراتب ذکر الهی می‌پردازیم و سپس دستورالعمل‌های بعدی را مطرح می‌کنیم:

مراتب ذکر

مرتبۀ اول: ذکر لفظی

اولین مرتبه از ذکر، ذکر لفظی است. معنای ذکر لفظی این است که انسان همواره ذکر بر لب داشته باشد و آن را زمزمه کند. اذکاری مانند «لا إله إلا الله»، «لا حولَ و لا قُوَّةَ إلا بالله»، «یا حیّ یا قیّوم»، «اللهم صلّ علی مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجَلْ فَرَجَهُمْ» یا «ذکر یونسیه»^۱ که ذکر فوق العاده مهم است. این ذکر برای رفع مشکلات و جذب نظر لطف خداوند مؤثر است. هنگامی که حضرت یونس علیه السلام در شکم ماهی زندانی شد، مرتباً ذکر شریف «لا إله إلا أنتَ سبحانکَ اِنِّی کُنتُ مِنَ الظَّالِمِینَ» را تکرار کرد، تا این که خداوند رحمان و رحیم، او را نجات بخشید.

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَ نَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَ كَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ؛^۲

^۱ (۱). سوره انبیاء: ۸۷ «لا إله إلا أنتَ سبحانکَ اِنِّی کُنتُ مِنَ الظَّالِمِینَ».

^۲ (۲). سوره انبیاء: ۸۸.

پس ما خواسته او را برآوردیم و او را از اندوه نجات بخشیدیم و ما این گونه مؤمنان را نجات می دهیم.

(۱). سوره انبیاء: ۸۷ «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ».

(۲). سوره انبیاء: ۸۸.

نشریه تربیتی اخلاقی خلق، شماره ۲۸، ص: ۷

خداوند متعال می فرماید:

قُلْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا ۚ إِنَّكَ كَاشِفُ الْعَذَابِ ۖ إِنِّي بِبَاطِنِ الْأُمُورِ عَلِيمٌ ۚ

پس اگر نه این بود که او [در شکم ماهی] از تسبیح گویان بود، حتماً تا روزی که [مردم] برانگیخته می شوند، در شکم آن ماهی می ماند.

لذا علمای علم اخلاق، تأکید می کنند که با این ذکر شریف بسیار مأنوس باشید؛ در هر حالی که هستید؛ در سجده، در حالت نشسته، در نماز یا بعد نماز و یا حتی در هنگام راه رفتن و نظایر آن.

مداومت بر ذکر لفظی در شبانه روز، یاد خدای سبحان را در دل سالک تقویت می کند و اجازه ورود به ورطه غفلت را به وی نمی دهد؛ از این رو برای ذکر لفظی، ثواب های تفضلی متعددی وضع شده است تا آدمی را به مداومت بر آن ترغیب کند.

مرتبۀ دوم: ذکر قلبی

ذکر لفظی، اثرات سازنده ای در سلوک معنوی انسان دارد؛ ولی اکتفا به لقلقه لسان، سالک را به مقصد نمی رساند. کاربرد ویژه ذکر، مربوط به هنگامی است که دل سالک، زبان او را همراهی کند؛ یعنی هنگامی که جمله «لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» را بر زبان جاری می کند، در دل نیز آن را تکرار نماید. در واقع، او و زبان او در یاد خداوند متان، همسویی و همراهی داشته باشند. برخی تصور می کنند ذکر قلبی یعنی این که قلب سالک، متوجه یاد خدا باشد و در درون دل، ذکر بگوید و آن را بر لب جاری نسازد؛ در حالی که ذکر قلبی یعنی اقرار و اعتراف دل انسان به ذکر که بر لب جاری می سازد. وقتی می گوید

«لا حول و لا قوة الا بالله»

دل هم به آن اذعان و اعتراف داشته باشد و خداوند را با آن صفتی که یاد می‌کند، بیابد. ذکر شریف «لا إله إلا الله» در این مرحله، بیانگر اصل توحید است و ابعاد مختلف توحید- یعنی توحید ذاتی، توحید عبادی، توحید صفاتی و توحید افعالی- را در بر می‌گیرد؛ یعنی واجب الوجودی در جهان نیست، جز خداوند متعال؛ مؤثری در این جهان نیست، مگر خدای یگانه؛ فضیلتی در جهان یافت نمی‌شود، مگر از طرف خداوند رحمان و رحیم و معبودی نیست جز خداوند تبارک و تعالی.

به عبارت روشن‌تر، وقتی دل سالک مهبیای یاد خدای سبحان باشد، ذکر می‌گوید و ناخودآگاه، آن ذکر بر زبان، جاری می‌شود. در این مرتبه از ذکر، آنچه بر لب جاری می‌شود، برخاسته از قلب سالک است و از اعتقاد درونی‌اش سرچشمه می‌گیرد. در این حالت، قلب انسان در برابر خداوند تعالی، خاشع می‌شود. قرآن کریم می‌فرماید:

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ؟^۴

آیا کسانی را که ایمان آورده‌اند، هنگام آن نرسیده است که دل‌های ایشان از یاد خدا و آنچه از سخن راست [و وحی الهی] فرو آمده است، نرم و ترسان شود؟

ذکر قلبی یعنی خشوع دل در برابر خداوند متعال. این خشوع، با خواندن قرآن و مداومت بر اذکار دیگر و همراهی دل و زبان در ذکر، حاصل می‌شود. اگر این نوع ذکر قلبی و این خشوع، همراه سالک نباشد، نمی‌تواند از منزل اول سیر و سلوک بگذرد.

مرتبه سوم: ذکر عملی

مرتبه سوم ذکر، ذکر عملی است. معنای ذکر عملی این است که ذکر و یاد خداوند تبارک و تعالی در عمق جان انسان رسوخ کرده باشد؛ به گونه‌ای که عمل انسان با ذکر می‌گردد، مطابقت داشته باشد.

نسبت به اذکار لفظی و قلبی، ذکر از اهمیت والاتر برخوردار است که از مرحله بیان و مرور در دل، به عرصه عمل وارد شود و این همان ذکر است که ائمه طاهرين عليهم السلام در رسیدن به آن، پافشاری و اصرار دارند؛ یعنی انسان به گونه‌ای به یاد خداوند متعال باشد که اگر زمینه معصیتی برایش فراهم شد، یاد خداوند مانع از انجام آن معصیت شود.

^۴ (۲). سوره حدید: ۱۶.

به تعبیر استاد عظیم الشان ما امام خمینی قدس سره، انسان باید عالم را محضر رب و پروردگار خود بداند؛ چنانکه مکرر می‌فرمودند: «عالم محضر خداست؛ در محضر خدا معصیت نکنید».

این همان ذکر عملی است؛ یعنی انسان باید چه در حضور، چه در خلوت و چه در جلوت، خود را در محضر حق تعالی بداند و ادب حضور را مراعات کند.

(۱). سوره صافات: ۱۴۴ - ۱۴۳.

(۲). سوره حدید: ۱۶.

نشریه تربیتی اخلاقی خلق، شماره ۲۸، ص: ۸

سالک برای رسیدن به این مرتبه از ذکر باید علاوه بر توجه دائمی، از عمل به قانون مراقبه بهره بگیرد و حالت مراقبه را در خود حفظ و تقویت کند. او باید با مواظبت کامل از نفس، عالم را محضر خداوند تبارک و تعالی بداند و دائماً به یاد او باشد.

امام صادق علیه السلام ذیل آیه شریف «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا* وَ سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا»^۵ می‌فرمایند:

خدای متعال دوام ذکر می‌خواهد.^۶

مراد خداوند از دوام ذکر، صرفاً ذکر لفظی نیست؛ بلکه مراد، تذکر انسان در وقتی است که با حرام یا حلال خدا مواجه شود که در این صورت باید از حرام اجتناب کند و حلال را به جا آورد.

دعا و انقطاع الی الله

دستورالعمل دیگری که خدای سبحان به رسول خویش ابلاغ فرمود، دعا و تضرع به درگاه پروردگار و بریدن از ماسوی الله است. خداوند می‌فرماید:

«وَتَبَتَّلْ إِلَىٰ إِلَهِهِ تَبْتِيلًا»^۷

^۵ (۱). سوره احزاب: ۴۲ - ۴۱.

^۶ (۲). کافی، ج ۲، ص ۴۹۸.

^۷ (۳). سوره مزمل: ۸ «و [در دل] از همه چیز به سوی او منقطع شو».

انسان، بدون دعا نمی‌تواند در کارش موفق شود. استغاثه به درگاه حضرت احدیت و تضرع و خدا خدا گفتن، موجب می‌شود خداوند متعال به یاری بنده‌اش بشتابد و از او دستگیری کند؛ به ویژه وقتی که دعا با انقطاع همراه باشد.

یک زندگی موفق، نیازمند تضرع و خواندن پروردگار متعال است. همه برای آبادی و عمران سرای آخرت، به راز و نیاز به درگاه خداوند نیازمندند؛ از این رو، کتاب مفاتیح الجنان محدث قمی را باید یک کارخانه آدم‌سازی نامید.

اهمیت دعا

دعا و راز و نیاز با خداوند متعال در تعلیم دینی از جایگاه سترگی برخوردار است. در روایات می‌خوانیم:

«الدُّعَاءُ مَخُّ الْعِبَادَةِ»

یا^۸

«أَفْضَلُ الْعِبَادَاتِ الدُّعَاءُ».

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

عصاره و چکیده عبادات، مناجات و راز و نیاز با خداست.

در روایات دیگری، دعا قوی‌ترین و برترین عبادات دانسته شده است.

دعا انسان را از گزند شیطان حفظ می‌کند^۱ و در پیکار با نفس اماره، از او محافظت می‌نماید. خداوند متعال دل مؤمن را با دعا کردن زندگی می‌بخشد^۲ و هر بلایی را- هر چند قطعی شده باشد- به واسطه دعا از بندگان خود دور می‌کند.^۳

قرآن کریم نیز اهمیت دعا را تا آنجا مهم می‌داند که می‌فرماید: اگر دعای بندگان نبود، خداوند به آنان اعتنایی نداشت.

^۸ (۴). وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۲۸.

^۹ (۵). عدة الداعی، ص ۴۱.

^۱ (۶). تهذیب الاحکام، ج ۲، ص ۱۰۴.

^۱ (۷). مطالب السؤل، ص ۵۵.

^۱ (۸). فردوس، ج ۱، ص ۱۶۸.

^۱ (۹). جعفریات، ص ۲۲۰.

قُلْ مَا يَعْبُوْا بِكُمْ رَبِّيْ لَوْ لَا دُعَاؤُكُمْ^{۱۴}

بنابراین، سالک باید برنامه‌ای برای راز و نیاز و دعا به درگاه حق تعالی داشته باشد. دعا، یعنی سخن گفتن با معبود که این، بالاترین لذت‌هاست.

روح خداجویی و دعا کردن در درون همه انسان‌ها وجود دارد؛ ولی اغلب آنان به این ندای درونی پاسخ نمی‌دهند و فقط در مواردی که دچار مشکل می‌گردند و مطمئن می‌شوند کسی نمی‌تواند به آن‌ها کمک کند، دست به دعا بر می‌دارند. مثال این افراد، چندین بار در قرآن کریم بیان شده است، تا انسان‌ها بیدار شوند و از این لطفی که خداوند به آنان کرده است، بهره‌مند گردند. قرآن شریف می‌فرماید:

فَاِذَا رَكِبُوْا فِی الْفُلْکِ دَعَوْا اللّٰهَ مُخْلِصِیْنَ لَهُ الدِّیْنَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ اِلَی الْبَرِّ اِذَا هُمْ یُشْرِکُوْنَ^{۱۵}

و چون به کشتی سوار شوند، خدا را می‌خوانند؛ در حالی که ایمان و اعتقاد را برای او خالص می‌سازند. پس همین که آن‌ها را به سوی خشکی رساند و نجات داد، پس به ناگاه شرک می‌ورزند.

وای به کسی که پس از نجات یافتن از خطر و دستیابی به سلامت، خدای خود را فراموش کند! این، کمال بی‌وفایی است که خدا انسان را نجات دهد و انسان به جای این که سرمشق بگیرد و دست از دعا بردارد، به همان حالت غفلت قبلی خود برگردد.

مراتب دعا

مرتبه اول: دعای زبانی

دعای زبانی، عبارت است از دعایی که انسان می‌خواند و جز خواندن دعا با زبان، به هیچ چیز توجه ندارد؛ از این رو شرکت در مجالس دعا و خواندن دعا، نتایج مفیدی داشته و مستوجب پاداش و ثواب الهی است؛ ولی برای سالک، کافی نیست و باید به مراتب بعدی دعا دست یابد.

مرتبه دوم: توجه به معنای دعا

مرتبه دوم دعا، این است که انسان دعایی که می‌خواند، با توجه به معنای آن باشد و از عبارات پر محتوا و معانی شریف ادعیه بهره‌برداری کند. با خواندن دعای ابوحمزه ثمالی، به معنای عبارات آن توجه داشته باشد و بفهمد چه

^۱ (۱۰). سوره فرقان: ۷۷.

^۱ (۱۱). سوره عنکبوت: ۶۵.

جملاتی بر زبان می‌راند و متوجه باشد چه دعایی می‌خواند. دعاهایی نظیر مناجات خمس عشر، دعای سحر یا مناجات شعبانیه را با دقت در معانی بخواند.

مرتبه سوم: همراهی دل در دعا

مرتبه سوم دعا این است که انسان در دعا کردن، آداب ظاهری و باطنی را رعایت کند و در هنگام دعا خواندن، هم خضوع داشته باشد و هم خشوع. یعنی علاوه بر رعایت طهارت ظاهری

(۱). سوره احزاب: ۴۲ - ۴۱.

(۲). کافی، ج ۲، ص ۴۹۸.

(۳). سوره مزمل: ۸ «و [در دل] از همه چیز به سوی او منقطع شو».

(۴). وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۲۸.

(۵). عده الداعی، ص ۴۱.

(۶). تهذیب الاحکام، ج ۲، ص ۱۰۴.

(۷). مطالب السؤل، ص ۵۵.

(۸). فردوس، ج ۱، ص ۱۶۸.

(۹). جعفریات، ص ۲۲۰.

(۱۰). سوره فرقان: ۷۷.

(۱۱). سوره عنکبوت: ۶۵.

نشریه تربیتی اخلاقی خلق، شماره ۲۸، ص: ۹

و داشتن وضو و رعایت ادب در نشستن و رفع حالت کسالت و خواب آلودگی در دعا، در قلب و دل دعا کننده نیز احترام و ادب دعا رعایت شود. به همان صورتی که نشاط ظاهر را در خود ایجاد کرده است، باطن او نیز از نشاط

لازم برخوردار باشد. هنگامی که اشک می‌ریزد و دعا می‌خواند، دل او همراهش شود و با او اشک بریزد. این مرتبه از دعا، در سیر و سلوک اهمیت فراوانی دارد.

مرتبه چهارم: تبتّل

مرتبه چهارم دعا این است که انسان واقعاً خود را در محضر خدا بیابد؛ یعنی درک کند که خدای به او تعالی توجه و عنایت دارد و دعای او را می‌شنود. وقتی انسان خود را در محضر خالق و مولای خود بیابد، با ادب، دعا می‌کند و با حالت خاصی خدا را می‌خواند. زبان فارسی و عربی برای او فرقی ندارد؛ مهم حالت تضرّع و زاری در دعا است. مهم این است که دعای او قلبی است. در این صورت برای خدا، تعیین تکلیف نمی‌کند. وقتی واقعاً با ادب و احترام خود را در محضر خدا یافت، دعایش نیز مستجاب می‌شود. چنین کسی توانسته است همه مراتب دعا را در خود پیرورد و به رستگاری برسد.

در روایات است که دعای شما دعای کسی باشد که در حال غرق شدن است. در این صورت خدا را می‌یابید، خدا را می‌بینید، نه با چشم سر؛ بلکه با چشم دل خدا را می‌بینید. کسی که با این حالت، خداوند را صدا می‌کند، خدایی را صدا می‌کند که او را رحیم، کریم و جواد می‌داند. خداوند را با جمیع صفات کمالش می‌یابد و می‌خواند. به مراتب توحید، واقف می‌شود و به آن‌ها یقین پیدا می‌کند. وقتی به توحید ذاتی یقین پیدا کرد، به دو مبدء متصل نمی‌شود و خدای یگانه را می‌خواند. توحید افعالی را می‌یابد و درک می‌کند که هیچ کسی نمی‌تواند به فریادش برسد، مگر خدای سبحان؛ به عبارت دیگر می‌یابد که مؤثری در جهان جز خدا نیست. توحید عبادی را می‌یابد و درک می‌کند که معبودی در جهان نیست جز خدای یگانه.

به این حالت دعا کردن، تبتّل می‌گویند؛ لذا خداوند در قرآن کریم به پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله و سلم دستور می‌دهد: «وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِلًا»^۱. خداوند می‌فرماید با حالت تبتّل دعا کن؛ یعنی در دعا کردن باید تمام توجه به خدا باشد، هیچ کس دیگری در نظر و هیچ تعلقی در دل نباشد، جز خداوند رحمان و رحیم. این، امر مشکلی است؛ اما استجاب دعا در همین حالت تبتّل است. در این حالت است که دست عنایت خدا روی سر بنده می‌آید و برای او ارائه طریق می‌شود. ایصال الی المطلوب برای سالک، در سایه تبتّل رخ می‌دهد؛ یعنی پروردگار عالم این بنده را به مطلوب و مقصود می‌رساند.

در واقع سالک باید از هر موجودی غیر از خدای سبحان منقطع گردد و به خداوند وصل شود. واژه انقطاع را از دو زاویه می‌توان نگریست؛ یکی «انقطاع عن الناس» و دیگری «انقطاع الی الله». در حقیقت دعا باید این مأموریت و نقش را در حالت معنوی بنده به وجود آورد: بریدن از همه چیز حتی از خود و وصل شدن به خدا در همه چیز

^۱ (۱). سوره مزمل: ۸.

حتی در استقلال خود. این، حقیقت و فلسفه دعا است و همان توحید افعالی است که به دست آوردن آن، بسیار مشکل می‌باشد.

(۱). سوره مزمل: ۸.

نشریه تربیتی اخلاقی خلق، شماره ۲۸، ص: ۱۰

آثار اعراض از دعا

همان‌طور که دعا کردن پاداش دنیوی و اخروی دارد، اعراض از دعا نیز عواقب بدی به دنبال دارد. خداوند متعال می‌فرماید:

قُلْ مَا يَعْبَوُا بِكُمْ رَبِّي لَوْ لَا دُعَاؤُكُمْ^{۱۷}

اگر دعای شما نبود، خداوند به شما توجه و اعتنایی نداشت.

اگر در زندگی انسان، روح دعا کردن حاکم نباشد، اگر انسان با دعا سر و کار نداشته باشد، دست عنایت خدای متعال از او برداشته می‌شود و چنین کسی روزگارش تیره، و سقوطش حتمی است.

پروردگار متعال در قرآن کریم به تأکید بر لزوم دعا کردن اکتفا نمی‌کند و در آیات دیگر، انسانی را که دعا نمی‌کند، تهدید می‌نماید و می‌فرماید:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ^{۱۸}

و پروردگارتان گفت: «مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم». البته کسانی که از عبادت من تکبر می‌ورزند، به زودی خوار و سرافکنده وارد جهنم می‌شوند.

یعنی کسانی که از عبادت خدا رویگردان هستند و کسانی که حال دعا ندارند، اعراض از صحبت کردن و دعا و ارتباط با خدا دارند، در قیامت در حالی که خوار و ذلیل هستند، وارد جهنم می‌شوند.

^۱ (۱). سوره فرقان: ۷۷.

^۲ (۲). سوره غافر: ۶۰.

در ادامه، مجموعه دستوراتی که در سوره مزمل بر پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم نازل شد، توکل و صبر هم توصیه شده که شرح آن مجالی دیگر می‌طلبد. والسلام علیکم و رحمۃ الله و برکاته.

(۱). سوره فرقان: ۷۷.

(۲). سوره غافر: ۶۰.