

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## تأثير ذکر زبانی بر قلب انسان

سیده زهرا موسوی راد

## چکیده

یاد خدا زیباترین و بهترین جلوه‌های عبودیت و اساسی‌ترین و بنیادی‌ترین طریق بندگی و سیر و سلوک الی الله است. عوامل موثر بر ذکر عبارتند از: نماز، دعا، قرائت قرآن، استغفار، صلوات و غیره. بدون شک موانعی بر سر راه وجود دارد که اگر انسان سعی به برطرف کردن آن نکند حتی در قدم‌های اولیه سیر و سلوک الی الله موفق نخواهد شد. از این موانع می‌توان به غیبت، تهمت، ناسزاگویی و سخن چینی اشاره کرد. اما در مقابل راهکارهایی وجود دارد که انسان با به کارگیری این راهکارها می‌تواند مسیر زندگی خود را از شقاوت و بدبختی به سوی قله‌های سعادت و خوشبختی و نهایت کمال برساند. راهکارهایی از قبیل: خوف و رجاء، یاد خدا، یاد مرگ، توبه و ... واژگان کلیدی: ذکر، یاد خدا، موانع ذکر.

## مقدمه

ذکر یاد کردن و به خاطر آوردن است. در نظر عالمان دینی ذکر همان توجه قلبی انسان به ساحت قدسی پروردگار است و اگر به ذکر زبانی هم ذکر گفته شده به خاطر این است که ذکر لفظی از آثار ذکر قلبی محسوب می‌شود. یعنی گفتگو کردن درباره چیزی ناشی از یاد کردن آن در قلب است. اما این یاد کردن در مسیر تحقق یافتن با موانعی از قبیل دلبستگی به دنیا، غفلت، غیبت، تهمت و ... مواجه است. بنابراین برای رهایی از این موانع باید عزم خود را جزم کرد و در مقابل خودخواهی‌های نفس از طریق توبه، انابه و بازگشت، تقوا و ترس از خدا ایستاد. این تحقیق در پی پاسخ دادن به تأثیرات ذکر زبانی می‌باشد یا ذکر زبانی چه تاثیری بر قلب دارد؟ کتاب‌هایی با موضوعات مختلفی در این رابطه نوشته شده که عبارتند از: راه بهشت از علامه محمد باقر مجلسی، حکمت‌ها و اندرزها نوشته شهید استاد مرتضی مطهری، به سوی او نوشته آیت الله محمد تقی مصباح یزدی و ....

## ۱. عوامل مؤثر بر ذکر

### ۱-۱. نماز

در بیان اهل دل، نماز سیری به سوی خدا و در خدا و از خدا شمرده می‌شود. نمازگزار با گفتن تکبیر به سوی خدا می‌رود و معنای آن این است که او هر چیز را خرد می‌شمارد و از همه چیز روی می‌گرداند و توجهش را کاملاً متوجه خدا می‌کند.<sup>۱</sup>

لذا کسی که شبانه روز حداقل ۵ بار در برابر خدا قرار می‌گیرد و با او به راز و نیاز می‌پردازد عمل او، گفتار او و حتی فکرش خدایی می‌شود، بنابراین چنین انسانی چگونه ممکن است برخلاف خواست پروردگار گام بردارد، اما مشروط به اینکه راز و نیازش به درگاه حق، از جان و دل سرچشمه گیرد و با تمام قلب رو به درگاهش بیاورد.

نماز در گام نخست دل را از پلیدی‌ها و ناپاکی‌ها شستشو می‌دهد، وقتی که دل پاک شد انسان به صفت تقوا متصف می‌شود و راه انس و خلوت با خدا فراهم می‌آید.<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>. مظاهری، کاوشی نو در اخلاق اسلامی، ۲۱۱

<sup>۲</sup>. حسینی بوشهری، حدیث ایمان، ص ۲۳۷

لذا بهترین عامل موثری است برای اینکه انسان از غوطه‌ور شدن در آلودگی‌ها نجات یابد و همچنین منشا مهمی برای خودسازی می‌باشد. البته منظور نمازهایی است که با آگاهی، عشق، خشوع و اخلاص به جا آورده شود.<sup>۱</sup> امیرالمومنین علیه السلام درباره آثار این نماز هم می‌فرماید: نماز به همه وجود انسان آرامش می‌بخشد. چشم‌ها را خاشع و خاضع می‌گرداند، نفس سرکش را رام و دل‌ها را نرم و تکبر و خود بزرگ بینی را محدود می‌کند.<sup>۲</sup>

نماز اولین چیزی است که در روز قیامت از کارهای فرزندان آدم به آن نگریسته می‌شود. بنابراین اگر نماز پذیرفته شد سایر اعمال نیز پذیرفته می‌شود. همچنین نماز کامل‌ترین ذکر در ارتباط با خداست. زیباترین و پاکیزه‌ترین نوع عبادت و بندگی است که تمامی خوبی‌ها، آرامش‌های روحی و رستگاری‌هایی را به ارمغان می‌آورد بدون آنکه کوچک‌ترین ضرر و زیان روحی و جسمی را برای انسان به وجود بیاورد اتفاقاً بر تقویت و تعالی جسم و جان می‌افزاید.<sup>۳</sup>

خلاصه سخن اینکه نماز سری از اسرار الهی است و نعمتی بزرگتر از آن نیست و هر کس نماز را با آدابی که برایش ذکر کرده‌اند به جا آورد و به اسرارش روی کند، خداوند به او ارمغانی دهد که از خود نماز هم بزرگتر و بالاتر است و آن محبت الهی است که چرای هر عبادتی شمرده می‌شود.<sup>۴</sup>

## ۱-۲. دعا

دعا از بهترین راه‌های دستیابی به رحمت الهی است که اگر انسان با زبان راستگو از خدای خویش بخواهد سینه‌اش را برای دریافت نور و شناخت بگشاید و بخواسته‌اش پافشاری کند، حتماً خداوند شرح صدر را روزی او خواهد کرد، اما این درخواست نباید تنها از زبان صادر شود، بلکه باید از تمام وجود برخیزد. کوتاه سخن اینکه قلب و روح از طریق دعا پیوند نزدیک با خدا پیدا می‌کند و اینکه دعا یک نوع خودآگاهی و بیداری دل و اندیشه و پیوند باطنی با مبدا همه نیکی‌ها و خوبی‌ها است.<sup>۵</sup> امیرالمومنین می‌فرماید: لَا يَقْبَلُ اللَّهُ دُعَاءَ قَلْبٍ لَا هِ؛ خداوند دعای غافل‌دلان را مستجاب نمی‌کند.<sup>۶</sup>

<sup>۱</sup>. بهجت پور، تفسیر موضوعی قرآن کریم، ص ۱۹۵

<sup>۲</sup>. نهج البلاغه، خطبه ۱۹۶

<sup>۳</sup>. عبد‌اللهی، بهانه راز، ص ۴۷۲

<sup>۴</sup>. مظاهری، کاوشی نو در اخلاق اسلامی، ص ۲۱۲

<sup>۵</sup>. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۶۴۳

<sup>۶</sup>. کلینی، اصول کافی، ج ۲، ح ۱، ص ۳۴۲

قرآن کریم در سوره‌های مختلف بارها از دعا سخن گفته و مردم را به دعا تشویق می‌نماید:  
وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ؛  
و هنگامی که بندگان من، از تو درباره‌ی من سؤال کنند، [بگو:] من نزدیکم؛ دعای دعاکننده را،  
به هنگامی که مرا می‌خواند، پاسخ می‌گویم. پس باید دعوت مرا بپذیرند، و به من ایمان بیاورند، تا  
راه یابند [و به مقصد برسند].<sup>۱</sup>

دعا به معنای خواندن خداوند و یاری جستن از قدرت بی‌کران اوست. به هنگام دعا نوعی رابطه  
عاطفی بین انسان و خدا برقرار می‌شود به طوری که انسان می‌تواند دردهای ناگفتنی‌اش را با او  
در میان بگذارد.<sup>۲</sup> دعا ابزار جنگی مومن و سپر او در مقابل هر شری و نیزه او در برابر هر دشمنی از  
جن تا انس می‌باشد.

وقتی بنده‌ای دعا می‌کند متوجه ذاتی می‌شود که همه صفات کمالی در او وجود دارد. او این  
ذات را می‌خواند و بدون آنکه بفهمد تنها به این ذات مقدس روی می‌آورد بی آنکه ذات دیگری را  
در نظر آورد و تنها او را می‌خواند.

از آنجایی که دعا خضوع و خشوع برای خدا است لذا ناخودآگاه توحید عبادی در دل او جا  
می‌گیرد چرا که به هنگام دعا جز برای خدای متعال نه خضوعی برای شخص دعا کننده است و نه  
خشوعی.<sup>۳</sup>

### ۱-۳. قرائت قرآن

تلاوت قرآن که نوعی ذکر زبانی است که مورد تاکید برخی از آیات قرآن قرار گرفته است.  
تاکیدات آیات و روایات بر تلاوت قرآن نشان و خبر از آثار و برکات این امر می‌دهد. به سالکان تاکید  
شده است که هرچه می‌توانند در تلاوت قرآن و مراعات آداب تلاوت خیلی جدی باشند و این امر  
را مهم بشمارند و بدانند که هرچه بیشتر در تلاوت آن کوشا باشند و در آن فانی شوند و به تعبیر  
دیگر با آن وحدت یابند، به همان اندازه به حقیقت نزدیک شده و در نتیجه حقیقت نوری خود را

<sup>۱</sup>. بقره / ۱۸۶

<sup>۲</sup>. بهجت پور، تفسیر موضوعی قرآن کریم، ص ۱۹۴

<sup>۳</sup>. مظاهری، کاوشی نو در اخلاق اسلامی، ص ۱۳۹

اگر انسان معرفت به این حقیقت پیدا کرد که خداوند می‌تواند همه نعمت‌هایی که در این دنیا به او داده مانند عمر، سلامتی، خانواده، اموال، دوستان و ... از وی بازپس گیرد و همچنین معرفت به اینکه وی قادر است در جهان ابدی او را از همه نعمت‌ها محروم و به عذاب و رنج ابدی مبتلا سازد چنانچه به عکسش را هم می‌تواند انجام دهد یعنی ما را از نعمت‌هایی که داده چه در دنیا و چه در آخرت بیشتر برخوردار سازد، لذا چنین توجهی و شناخت و معرفت به لحاظ آنچه خداوند از چنین قدرتی برخوردار است و سعادت و شقاوت انسان به دست اوست باعث برانگیخته شدن دو حالت روانی و نفسانی خوف و رجاء در انسان می‌شود.

منشأ خوف خشم یا عظمت خداوند است اما منشأ امید و رجاء رحمت و رأفت حق تعالی است.

خوف یعنی تقوی و رجاء موجب محبت است و محبت از تقوی به مراتب برتر است.<sup>۱</sup>

### ۳-۴. محبت خدا

محبت یعنی دوست داشتن کسی یا چیزی. وقتی این حالت در انسان پدید آید آن کس به محبوب خود مایل می‌شود و برای رسیدن به آن محبوب می‌کوشد تا مجذوب آن شود. محبت در واقع دوست داشتن کمال و بی‌زاری جستن از نقص است. به رابطه‌ای که بین محب و محبوب وجود دارد محبت گفته می‌شود. زمانی که محب به محبوب معرفت یابد چون در او کمال مشاهده می‌کند به او محبت می‌یابد. پس نتیجه اینکه معرفت عامل اصلی و در واقع شرط لازم پدید آمدن محبت است.

### ۳-۵. یاد مرگ

به یاد مرگ بودن در نگاه اندیشه اسلامی و مکتب انبیا علیهم السلام به محرومیت انسان از بهره‌های طبیعی منجر نمی‌شود بلکه برعکس او را بیشتر وادار می‌دارد که از دنیا و هر آنچه که در آن است برای ساختن زندگی مطلوب و کسب رضایت محبوب حقیقی بهره بگیرد.

در تفکر و اندیشه علوی، انسان هم دنیا دارد و هم آخرت چرا که داشتن دنیا برای به دست آوردن آخرت است. هنگامی که جزر و مد وسوسه‌ها و خواسته‌های دل از کنترل آدمی خارج

---

<sup>۱</sup>. مظاهری، کاوشی نو در اخلاق اسلامی، ص ۳۹۰

می‌شود یا زمانی که انسان برای بینش و ارزش خویش و پندار و رفتار خود دست به انتخاب می‌زند، یاد مرگ است که او را به سویی می‌کشاند که آخرت را برگزیند.

### ۳-۶. پند و عبرت از حوادث

امام علی علیه السلام می‌فرماید: مَا أَكْثَرَ الْعِبَرِ وَأَقَلَّ الْإِعْتِبَارَ؛ چه بسیار است عبرت‌ها و پندها و چه کم است پذیرفتن.<sup>۱</sup>

امیرالمومنین علیه السلام به انسان‌ها هشدار می‌دهد که حوادث گذشتگان را مرور کنند به امید اینکه مایع عبرت باشد برای آنها، چرا که عبودیت و اعتبار حوادث سرمنشا و عامل فوق العاده تاثیرگذاری خواهد بود برای رفع موانع کمال. وقتی که انسان‌ها از نتایج و ثمرات گناهان و جنایات و آلودگی‌هایی که دیگران گرفتارش شده بودند مطلع شوند و مادام عاقبت و پایان کار آنها را مورد نظر بگیرند و سرگذشت آنها را عبرتی برای زندگی خویش قرار دهند، مطمئناً سعی می‌کنند قلب و دل خویش را از آلودگی‌ها و علاقه‌های شهوانی و خوی‌های حیوانی پاک کنند و با دلی صاف و نورانی در مقام طاعت و بندگی حق بیایند.<sup>۲</sup>

### ۳-۷. توبه

توبه از ریشه (ت و ب) در لغت به معنای بازگشت یا بازگشت از معصیت است.<sup>۳</sup> قرآن کریم می‌فرماید: إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ؛ خداوند بسیار توبه‌پذیر و مهربان است.<sup>۴</sup>

انسان‌هایی که در اثر جهل یا غفلت در برابر شهوات ناتوان بوده‌اند و گناه کرده‌اند در اصل از فطرت اول خودشان که خداشناسی و خداجویی است، خارج شده‌اند، زیرا مقتضای کمال خواهی و خداجویی هر انسان عمل به نیکی‌ها و ترک گناهان است. هرگاه بنده گناهکار پرده جهل و غفلت را کنار زند و در زشتی عمل گذشته خود اندیشه کند متوجه می‌شود که گناه او را از کمال بازداشته و از خداوند متعال دور ساخته است. لذا احساس پشیمانی بر او غالب می‌شود و تصمیم می‌گیرد دوری که از گناه حاصل شده را برطرف سازد و جهت حرکت خود را عوض کند. گناه حرکت پشت

۱. تمیمی آمدی، غررالحکم و درر الکلم، ص ۶۸۸

۲. ارفع، اخلاق در نهج البلاغه، ص ۹۵

۳. حداد عادل، دانشنامه جهان اسلام، ص ۳۶۷

۴. توبه / ۱۱۸

به خداست و موجب دوری از اوست. پشیمانی حاصل از رفع جهل و غفلت، انگیزه تغییر جهت حرکت را پدید می‌آورد.

حرکت به سوی خدا یعنی جبران گذشته و ادامه حرکت در آینده. توبه به ترکیبی از این آگاهی، پشیمانی و جبران است و توبه کننده همان بازگشت کننده به فطرت اصلی خویش است.<sup>۱</sup>

### ۳-۸. تقوا و ترس از خدا

تقوا از ماده وقایه به معنای حفظ و نگهداری گرفته شده، لذا به کسی متقی (خود نگهدار) می‌گویند که نفس را از هر لغزش و خطایی حفظ می‌کند.

خمیر مایه تقوا اصولاً دو چیز است: یاد خدا یعنی توجه به مراقبت دائمی و همیشه و در همه حال خود را در محضر او دیدن و یا به تعبیر حضور او را در همه حال و همه جا و مکان حس کردن، دوم توجه به دادگاه عدل خداوند که همه کارهای ما چه صغیر و چه کبیر را در پرونده اعمال ثبت می‌کند: *فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ*؛ پس هر کس هم وزن ذره‌ای که کار خیر انجام دهد آن را می‌بیند و هر کس هم وزن ذره‌ای کار بد کرده آن را می‌بیند.<sup>۲</sup>

امیرالمومنین امام علی علیه السلام می‌فرمایند: بدانید ای بندگان خدا تقوا دژی است مستحکم و غیر قابل نفوذ.

### نتیجه

اذکار زیادی برای ذکر وجود دارد مانند نماز، دعا، استغفار، قرائت قرآن و سایر اذکاری که در کتاب‌های اخلاقی و عرفانی به آنها اشاره شده است و در فضیلت آنها اخبار بسیار وارد شده که مداومت و مواظبت بر هر یک موجب صفای نفس و گشادی سینه می‌شود. سر راه همه اذکار ذکر شده موانعی وجود دارد که انسان را از رسیدن به درجات علو الهی و کمال انسانی باز می‌دارد و اگر انسان به موقع متوجه و متذکر نشود کم کم بر قلب او اثر می‌گذارد، به طوری که دیگر نور و معرفت الهی را درک نکنند. در نتیجه انجام هر گناهی برای او سهل خواهد شد.

<sup>۱</sup>. فتحعلی خانی، آموزه‌های بنیادین علم اخلاق، ص ۳۶۸

<sup>۲</sup>. زلزال / ۸ و ۷

قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام برای رسیدن به سعادت و خوشبختی و آرامش قلبی  
راه‌های گوناگونی را معرفی کرده‌اند که به برخی از آنها در این تحقیق پرداخته شد. رهایی از قبیل  
یاد خدا، یاد مرگ، توبه، تقوا و ....

## فهرست منابع

\* قرآن

\* نهج البلاغه

۳. ارفع، کاظم، اخلاق در نهج البلاغه، چاپ اول، بی‌جا: طلوع آزادی، ۱۳۷۹.
۴. بهجت پور، عبدالکریم و دیگران، تفسیر موضوعی قرآن کریم، چاپ یازدهم، تهران: دفتر نشر معارف، ۱۳۸۶.
۵. تاجی، شهرام، گناهان کبیره زبان، چاپ اول، قم: شهریار، ۱۳۸۹.
۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و درر الکلم، چاپ دوم، قم: دارالکتب الاسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۷. حسینی بوشهری، هاشم، حدیث ایمان، چاپ دوم، تهران: شهاب الدین، ۱۳۸۸.
۸. شجاعی، محمد، طریقه عملی تزکیه، چاپ اول، تهران: انتشارات صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۸.
۹. عبداللهی، محمدباقر، بهانه راز، چاپ اول، قم: بی‌نا، ۱۳۸۵.
۱۰. فتحعلی خانی، محمد، آموزه‌های بنیادی علم اخلاق، چاپ اول، قم: شهریار، ۱۳۷۹.
۱۱. قمی، عباس، خلاصه معراج السعاده، چاپ هشتم، تهران: راه علم، ۱۳۸۶.
۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۱۳. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، چاپ دوم، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۴ ق.
۱۴. مصباح یزدی، محمدتقی، به سوی او، قم: مرکز انتشارات آموزش و پرورش امام خمینی ره، بی‌تا.
۱۵. مظاهری، حسین، کاوشی نو در اخلاق اسلامی، چاپ اول، تهران: موسسه نشر و تحقیقات ذکر، ۱۳۸۸.
۱۶. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، چاپ دوم، قم: مدرسه الامام علی بی ابیطالب علیه السلام، ۱۳۷۹.
۱۷. ، تفسیر نمونه، چاپ سیزدهم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴.
۱۸. نراقی، احمد، معراج السعاده، چاپ هفتم، قم: انتشارات وحدت بخش، ۱۳۸۹.