

الاذکار

رساله ای در

اذکار، ادعیه، و طرق سلوکی مأثور

ملحق به

ده رساله در سیر و سلوک

در تبیین

مکتب انبیاء و طریقت الهی اهل بیت(ع)

در عرفان عملی

و مقایسه آن با عرفانهای صناعی بشری

مصطفی نیک اقبال

حضرت آیت الله بهجت(ره):

اگر تشخیص دهیم و بفهمیم که باید با فرمایشات و ادعیه و اذکار و راه اهل بیت(ع) زندگی کنیم که کار ماتمام و کامل است؛ ولی چه کنیم که گاهی میل به این و گاهی میل به آن داریم و دائم در این خانه و آن خانه را میزرنیم.

همچنین میفرمودند:

تمامی اذکاری که در قرآن یا احادیث وارد شده، انتخابش به میل انسان است و ذکری که به دل انسان میافتد، الهام الهی است چون خداست که ذکر خودش را الهام میکند. عددش هم به مقدار حضور قلب است یعنی تا مادامیکه حضور قلب دارید گفتنش خوب است. ذکر مثل دوا نیست که به تشخیص طبیب نیاز داشته باشد بلکه مثل غذاست که وقتی آدم حرارت ش بالاست خود بخود مایل است به میراث و وقتی بارد است متمایل میشود

به غذاهای گرم

این مطلب را این حقیر و افراد بسیاری، بارها از ایشان شنیدیم، از قرآن و حدیث هم همین مطلب بدست میابد و ذکر خاص و عدد خاص و تشخیص استاد، مطلبی است که ریشه اش به تصوّف میرسد و مشرب انبیاء و ائمه هدی(ع) نیست.
گرچه خیلی ها متوجه نیستند.

سرشناسه : نیک اقبال، مصطفی ۱۳۵۵

عنوان و نام پدیدآور	:	الاذکار : رساله‌ای در اذکار ادعیه و طرق سلوکی مأثور ملحق به ده رساله در سیر و سلوک
مشخصات نشر	:
مشخصات ظاهري	:	۱۶۵ ص.
فروست	:
شابک :	۹۷۸-۹۶۴-۹۰۷۶-۹	۹۷۸-۹۶۴-۹۰۷۶-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۶۵
موضوع	:	اذکار مأثور.
ردیبندی کنگره	:	BP۲۸۸/۳/۹۳م۶۱۳۸۷
ردیبندی دیوی	:	۲۹۷/۸۴
شماره کتابخانه ملی	:	۱۶۱۹۳۴۳

دسترسی به آثار مؤلف و مجلدات دیگر این مجموعه در:

www.nikeghbal.ir

<https://sapp.ir/mostafa.nikeghbal>

telegram.me/nikeghball

@nikeghbal

#nikeghbal

مکاتبہ با مؤلف:

mostafa.nikeghbal@gmail.com

نشر «ویراستاران»، میدان انقلاب، خ کارگر جنوبی
خ لبافی نژاد، پلاک ۳۲۲، واحد ۶،
۰۲۱۶۶۹۱۹۹۶۲

ویرایش و صفحه‌آرایی این اثر با ناشر نبوده است.

ترتیب مطالب کتاب:

ادعیه و احراز.....	آیات.....
در طلب شفا.....	تذکرات.....
برای حافظه.....	تمهیدات.....
برای برآمدن حاجات.....	مصداقات.....
برای روشن شدن مطالب از طریق رؤیا	اهمیت قرآن.....
برای فرج و رهایی.....	فضائل برخی سور.....
برای فرزنددار شدن.....	تسییحات اربعه.....
برای توجه به امام عصر.....	حوقله.....
برای طول عمر.....	ماشاء الله، تسمیه.....
برای سفر.....	یا الله،.....
خوردن و نوشیدن.....	استغفار.....
برای ازدواج.....	صلوات.....
برای پیهود رابطه زن و شوهر.....	مقدمه‌ای در علم الاسماء.....
استخارات.....	اسم اعظم.....
زیارات.....	اسماء الحسنی.....
نمازهایی برای سالک.....	ختم آیت الکرسی.....
تقبیبات عمومی نمازها.....	برای هدایت و دستگیری.....
اعمال ایام سال.....	برای طلب روزی.....
قبض، نخوست، سحر.....	روزه.....
برای فروش ملک یا مtau.....	قربانی کردن.....
دعای اسم اعظم.....	صدقة دادن.....
قوارع القرآن.....	جين شدادن.....
خلاصه کتاب که باید بخاطر سپرد.....	پیش از خواب شباه.....
روش مصنف.....	برای محافظت.....
خلاصه الاذکار.....	شب و روز جمعه.....
ملحقات (ده رساله).....	اوقات و احوال خاص استجابت...

آیات

برای افتتاح کتاب اقتصار می‌کنیم بر ذکر چند آیه شریفه که برای تدبیر کفایت است:

فَإِذْ كُرُونَى أَذْكُرْ كُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُونَ ﴿البقرة، ١٥٢﴾
پس مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم؛ و شکرانهام را به جای آرید؛ و ناسیپاسی نکنید.

فِإِنْ خَفْتُمْ فَرِجَالًاً أَوْ رُكْبَانًاً فَإِذَا أَمْتُنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُمْ مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ﴿البقرة، ٤٣٩﴾

پس اگر بیم داشتید، پیاده یا سواره نماز کنید، و چون ایمن شدید، خدا را یاد کنید که آنچه نمی‌دانستید به شما آموخت.

الَّذِينَ يَدْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَ قُعُودًا وَ عَلَى جُنُوبِهِمْ وَ يَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ
رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بِاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿آل عمران، ١٩١﴾
همانان که خدا را در همه احوال، ایستاده و نشسته، و به پهلو آرمیده یاد می‌کنند، و در آفرینش آسمانها و زمین می‌اندیشنند که : پروردگار، اینها را بیهوده نیافریده‌ای، منزه‌ی تو ! پس ما را از عذاب آتش دوزخ در امان بدار.

كِتَابٌ أُنْزِلَ إِلَيْكَ فَلَا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرْجٌ مِنْهُ لِتُنْذِرَ بِهِ وَ ذُكْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿الأعراف، ٢﴾

كتابي است که به سوي تو فرو فرستاده شده است پس نباید در سينه تو از ناحيه آن، تنگي باشد تا به وسile آن هشدار دهی و برای مؤمنان وسile ذکری باشد.

وَ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَ ادْعُوهُ خَوْفًا وَ طَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ فَرِيْبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ 『الأعراف، ۵۶』

و در زمين پس از اصلاح آن فساد مکنيد، و با ييم و اميد او را بخوانيد که رحمت خدا به نيكوکاران نزديك است.

وَ لِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا وَ ذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيِّجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ 『الأعراف، ۱۸۰』

و خدا را نامهای نيكوست، پس او را با آنها بخوانيد، و کسانی را که در مورد نامهای او به کثری می گرايند رها کنيد. زودا که به [سزاي] [آنچه انجام می دادند] کيفر خواهند يافت.

وَ اذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَ خِيفَةً وَ دُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقُولِ بِالْغُدُوِ وَ الْأَصَالِ وَ لَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ 『الأعراف، ۲۰۵』

و در دل خویش، پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تصرع و ترس، بي صدائی بلند، ياد کن و از غافلان مباش.

إِنَّ الَّذِينَ عَنْدَ رَبِّكَ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَ يُسَبِّحُونَهُ وَ لَهُ يَسْجُدُونَ 『الأعراف، ۲۰۶』
به يقين، کسانی که نزد پروردگار تو هستند، از پرستش او تکبر نمی ورزند و او را به پاکی می ستایند و برای او سجده می کنند.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيْتُمْ فِتْنَةً فَأَبْتُوا وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿الأنفال، ٤٥﴾
ای کسانی که ایمان آورده اید، چون با گروهی برخورد می کنید پایداری ورزید و خدا را
بسیار یاد کنید، باشد که رستگار شوید.

وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِ النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرٌ
لِلَّذِاكَرِيْنَ ﴿هود، ١١٤﴾

و در دو طرف روز و نخستین ساعات شب نماز را بپا دار، زیرا خوبیها بدیها را از میان
می برد. این برای پندگیرندگان، پندی است.

قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوِ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيَاً مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى وَ لَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَ لَا
تُخَافِتْ بِهَا وَ ابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ﴿الإسراء، ١١٠﴾

بگو : « خدا را بخوانید یا رحمان را بخوانید، هر کدام را بخوانید، برای او نامهای
نیکوست و نمازت را به آواز بلند مخوان و بسیار آهسته اش مکن، و میان این [و آن]
راهی [میانه] جوی.

وَ اذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيْتَ وَ قُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيْنَ رَبِّيْ لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا ﴿الكهف، ٢٤﴾
و چون فراموش کردی پروردگارت را یاد کن و بگو امید که پروردگارم مرا به راهی که
نzdیکتر از این به صواب است، هدایت کند.

إِنَّنِي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» طه، ١٤
منم ، من ، خدایی که جز من خدایی نیست ، پس مرا پرستش کن و به یاد من نماز برپا دار.

كَذِلِكَ نَقْصُ عَيْنِكَ مِنْ أَنْبَاءِ مَا قَدْ سَبَقَ وَ قَدْ آتَيْنَاكَ مِنْ لَدُنَّا ذِكْرًا» طه، ٩٩
این گونه از اخبار پیشین بر تو حکایت می‌رانیم ، و مسلماً به تو از جانب خود قرآنی به عنوان ذکر داده‌ایم .

وَ كَذِلِكَ أَنْزَلْنَا فُرْقَانًا عَرَبِيًّا وَ صَرَفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ أَوْ يُحْدِثُ لَهُمْ ذِكْرًا» طه، ١١٣
و این گونه آن را [به صورت] قرآنی عربی نازل کردیم ، و در آن از انواع هشدارها سخن آوردیم ، شاید آنان راه تقوا در پیش گیرند ، یا [این کتاب] ذکری تازه برای آنان باشد.

وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» طه، ١٢٤
و هر کس از یاد من دل بگرداند ، در حقیقت ، زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت ، و روز رستاخیز او را نابینا محشور می‌کنیم.

وَ هَذَا ذِكْرٌ مُبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكِرُونَ» الأنبياء، ٥٠

و این [کتاب] که آن را نازل کرده‌ایم پندی خجسته است . آیا باز هم آن را انکار می‌کنید ؟

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَ الْمُسْلِمَاتِ وَ الْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ وَ الْقَانِتِينَ وَ الْقَانِتَاتِ وَ الصَّادِقِينَ وَ الصَّادِقَاتِ وَ الصَّابِرِينَ وَ الصَّابِرَاتِ وَ الْخَاشِعِينَ وَ الْخَاشِعَاتِ وَ الْمُتَصَدِّقِينَ وَ الْمُتَصَدِّقَاتِ وَ الصَّائِمِينَ وَ الصَّائِمَاتِ وَ الْحَافِظِينَ فُرُوجُهُمْ وَ الْحَافِظَاتِ وَ الْذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَ الْذَّاكِرَاتِ أَعَدَ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿الأحزاب، ٣٥﴾

مردان و زنان مسلمان، و مردان و زنان با ایمان، و مردان و زنان عبادت‌پیشه، و مردان و زنان راستگو، و مردان و زنان شکیبا، و مردان و زنان فروتن، و مردان و زنان صدقه‌دهنده، و مردان و زنان روزهدار، و مردان و زنان پاکدامن، و مردان و زنانی که خدا را فراوان یاد می‌کنند، خدا برای [همه] آنان آمرزشی و پاداشی بزرگ فراهم ساخته است.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَ سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَ أَصِيلًا ﴿الأحزاب، ٤١، ٤٢﴾
ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را یاد کنید، یادی بسیار و صبح و شام او را به پاکی بستایید.

وَ قَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَحِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيِّدُ الْخُلُونَ جَهَنَّمْ دَاخِرِينَ
﴿غافر، ٦٠﴾

و پروردگارتن فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم. کسانی که از پرستش من کبر می‌ورزند به زودی خوار در دوزخ درمی‌آیند.

وَ مَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضُ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ ﴿الزخرف، ۳۶﴾ و هر کس از یاد خدای رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی دمسازی باشد.

وَ ذَكْرُهُ فِي الْذِكْرِ تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ ﴿الذاريات، ۵۵﴾ و پند ۵۵، که مؤمنان را پند سود بخشد.

أَعَدَ اللَّهُ لَهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولَئِكَ الْأَلَبَابِ الَّذِينَ آمَنُوا قَدْ أَنْذَلَ اللَّهُ إِلَيْكُمْ ذِكْرًا ﴿الطلاق، ۱۰﴾

خدا برای آنان عذابی سخت آمده کرده است. پس ای خردمندانی که ایمان آورده‌اید، از خدا بترسید. راستی که خدا سوی شما تذکاری فرو فرستاده است.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَاتَّشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَ ابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿الجمعة، ۱۰﴾

و چون نماز گزارده شد، در زمین پراکنده گردید و فضل خدا را جویا شوید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار گردید.

وَ اذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَ تَبَّئَلْ إِلَيْهِ تَبَّئِيلًا ﴿الْمُزْمَلُ، ٨﴾

و نام پروردگار خود را یاد کن و بسوی او منقطع شو.

وَ اذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَ أَصِيلًا ﴿الإِنْسَانُ، ٢٥﴾

و نام پروردگارت را بامدادان و شامگاهان یاد کن.

تذکرات

بنام خدای هدایت‌بخش، که ذاکر ذاکرین است.

۱. اذکار و عباداتی که مستند به روایات بوده و از جانب پیشوایان معصوم علیهم السلام به ما رسیده باشد، عمل به آنها بالامانع است و موجب برکت و نورانیت و قرب به حضرت حق‌اند. از این قرب، تمام مشکلات حل شده و فتوحات مادی و معنوی بسیار حاصل می‌گردد. اما عمل یا دستوری که مستند به روایت نباشد معلوم نیست که انجام آن قرب‌آور باشد بلکه گاهی موجب دوری یا برخی مفاسد دیگر است.
۲. علت اینکه گاهی انسان از عمل خود نتیجه نمی‌گیرد بیشتر مربوط به نقصان ایمان و باور خود اوست بخصوص اگر کسی عملی را با تردید انجام دهد و بگوید فعلاً این دعا را می‌خوانم تا ببینم چه می‌شود، نه تنها فایده‌ای نبرده بلکه خودش را خسته می‌کند. پس انسان باید با یقین، عملی را انجام دهد. اگر به قول خدای سبحان و یا رسول او ﷺ یا اوصیای رسول(ع) یقین ندارد، از خداوند طلب یقین کند.
۳. خوب است انسان برای انجام هر عمل مستحبی ساعتی را مشخص کند. نبود قرار مشخص، سبب سستی و کاهشی و فراموشی می‌شود و اندک اندک غفلت بر انسان چیره می‌گردد.
۴. سعی من بر این بوده که در این کتاب، احادیث مربوط به اذکار و عبادات و قرآن و آنچه سبب حل مشکلات می‌شود را احصاء کنم و همه را گرد آورم، بنابراین مشرب کتاب روایی و به اصطلاح مأثور است، یعنی سند دستورات به معصومین(ع) میرسد و

اکثر مطالب کتاب مورد اتفاق عالمان شیعه و مندرج در کتب گرانسنج ایشان است.

بخصوص از کتب سید بن طاووس(ره) و کفعمی استفاده بسیار بردہام.

۵. ندرتاً در این کتاب به عملی بر می خورید که مستقیماً به ائمه(ع) منصوب نیست، گرچه همان عمل تلفیق یا ایده یا مصدقی از برخی روایات است. در چنین مواردی سعی کرده ام اولاً کاملاً مشخص کنم و ذکر کنم که این دستور حدیث نیست؛ دوماً خودم آنرا تجربه کرده و از آن اثر دیده ام؛ سوماً چنین مواردی را فقط از اساتیدم که از سلسله‌ی مرحوم سید علی قاضی(ره) و مکتب عرفانی نجف بوده‌اند نقل کرده ام، چون مطالب اینان به دلیل علم و تقوای و استنادشان به معصومین(ع) قابل توجه است. گرچه برخی پا را فراتر نهاده، این مطالب را تالیٰ تلو حدیث و مستند به صاحب علم جمعی و مختوم به معصومین(ع) میدانند. در عین حال این مطالب را جدا کرده ام و زیاد هم نیستند.

۶. گویا ریشه‌ی جمود و اصرار بر عددی خاص برای ذکری خاص در اذکار و ختمات به اقلیدوس می‌رسد، فرقه حروفیه، اقتباس از یونانیان کرده‌اند. و نهضت حروفیه، موجب ورود این اندیشه و تحکیم و تعظیم آن در طریقت‌های عرفانی پس از عهد صفویه گشته. باری، به زعم حقیر، اعداد در اذکار و اوراد (مثلًاً اینکه فلاں ذکر را فلاں قدر بگویید، نه کمتر و نه بیشتر)، جز برای منظم کردن سالک به اینکه مقدار زمان مشخصی به ذکر مشغول باشد، وارد نشده و حکمتی جز تلقین ندارند. با تبع در روایات نبوی و ائمه هدی(ع) روش میگردد که روش و دأب ایشان چنین نبوده و مبتنی بر عدد خاص نمی‌باشد و اعدادی که در روایات برای اذکار ذکر شده‌اند اکثراً اعداد مشخص و معینی مثل ۱۰۰ یا ۱۰۰۰ می‌باشند؛ إلا شدّ و ندر. مشرب قرآن هم عیناً همین است و در قرآن به بسیار گفتن ذکر و بسیار یاد خدا کردن تأکید شده و حتی تقاوی میان اسماء

قابل نشده و آنچه اهمیت دارد مذکور است نه ذکر. اتصال با خدا و وصل شدن به او و با او نجوا کردن و او را خواندن است مهم است، از طریق هر ذکری یا اسمی از اسماء او که در کتابش آمده. هرچه بیشتر پهتر؛ هر چه عمیق‌تر پهتر. و همین مطلب افاده‌ی این را می‌کند که آنچه بیشتر اهمیت دارد مشغول شدن سالک به ذکر است در زمانی مشخص و اینکه به میل خود آن زمان را کم و زیاد نکند و کتاب موقوت داشته باشد و با یک نظم، در انقطاع به سوی خدا قدم بردارد تا کم کم انقطاع، تام شود و حضورش مدام گردد و از برکات ذکر بپرسید. بنابراین کم و زیاد شدن ذکر در شبی در اربعینی نمی‌تواند عامل تأثیر نگرفتن از ذکر باشد بلکه عیب را باید در جای دیگری جستجو کرد. ۷. ذکر گرفتن از کسی ناخودآگاه انسان را تحت ولایت او قرار میدهد. مگر اینکه ذاکر بتوجه به آنکه ذکر را از او گرفته و خالصاً لِه ذکر را بگوید و البته باید چنین کند. و الا تحت سلطُّ و سیطره ذکردهنده قرار خواهد گرفت و این اگر هم فایده اندک و موقتی عجل اللہ تعالیٰ فر□^۴ را وانهیم و تحت ولایت غیر معصوم قرار گیریم. پس اگر کسی ذکری به شما داد نه برای رضایت او و برای تبعیت از او و نزدیک شدن به او، بلکه صرفاً برای اینکه ذکر خدادست بگوید و نزدیکی به خدا و تحصیل رضای خدا را طلب کنید که هرکس فقط به همان میرسد که قصد اوست. این سنت خدادست. این راجع به گرفتن ذکر مأثور از شخص غیر معصوم بود. اما بدان که گرفتن ذکر غیرمأثور از شخص غیر معصوم بکلی غلط و موجب مفاسد بسیار و از اهم علل درجا زدن در راه است. حقیر این کتاب را نوشتمن تا اذکار مأثور در اختیار سالکان راه قرار گیرد و بتوانند به امام‌شان راه یابند و با دستور امام علیؑ بسوی خدا راه بپوینند.

۷. گاهی شنیده شده که برخی گفته‌اند ذکر خاصی را نگویید چون مال مبتدیان نیست و آثار وضعی دارد؛ مثلاً فقر یا قبض می‌اورد. یا گفته‌اند که اذکار، چون مثل دارو هستند، اجازه از استاد میخواهند و باید برای هرکس بحسب وضع او تجویز شوند. به زعم اینجانب اگر اذکار برای برآمدن حاجات مادی استفاده شوند، چون فروختن آخرت به دنیاست، اسرافی بزرگ است و چوب خوردن دارد. آدمی ممکن است آنهم با تلخی و سختی، به بخشی از آنچه میخواهد برسد، اما آنچه از دست میدهد به مراتب بیشتر است و حتماً نکبت و رنج می‌اورد. اما گفتن ذکر خدا به عشق او و به قصد تقرب به او، تمامش صفات و برکت؛ دنیا و آخرت را آباد می‌کند. مشرب قرآن و روایات نیز صریح است که ذکر خدا را به هر لفظ و در هرحال، هرچه بیشتر بگویید بهتر است. بین اذکار هم فرق نیست، همه خواندن خداست به الفاظ مختلف، همه نامهای او که در قرآن و احادیث تعلیم شده، نیکوست. تفاوت بین اسماء هم تفاوت دیدگاه ماست. وقتی از وادی فقر خویش به او مینگریم او غنی است. وقتی از وادی جهل خویش به او مینگریم او عالم است. وقتی از وادی ضعف خویش به او مینگیریم او قادر است. در این احوال از غنا و علم و قدرت او کمک می‌گیریم. اینکه ذکر اجازه از استاد بخواهد همه‌اش دکان است. البته ذکری را اگر آدم به پیشنهاد یک مؤمن و به الهام او بگویید، برکت بسیار دارد و گویا خدا از زبان او به انسان تعلیم کرده، اما اینطور نیست که اگر ذکری را مستقیماً خدا در دلش بیاندازد و بگوید؛ یا در یک روایت ببیند و شروع به گفتن کند؛ کار غلطی کرده و عوارض داشته باشد؛ خیر، ذکر همه‌اش نور و سور است؛ برکت و غناست. استاد ما مرحوم آقای پهجهت(ره) میفرمود ذکر مثل غذاست به هرکدام که مایل بودید متمسک شوید و از هرکدام که مایل بودید بهره بگیرید. استاد دیگر ما مرحوم شیخ عزیز

الله خوشوقت(ره) میفرمود خداوند فرموده بسیار ذکر خدا بگویید تا رستگار شوید. ذکر هیچ محدودیتی ندارد. نه از حیث نوع، نه از حیث وقت، نه از حیث شخص، محدودیت ندارد. مشرب قرآن و روایات این است که هرچه بیشتر بهتر. هرچه توفیق بود باید گفت. خداست که ذکر را به آدم القاء میکند و پیش روی انسان قرار میدهد. حتی روایتی از رسول خدا(ص) است که مطابق ادب است که هرگاه انسان روایتی را شنید، یکسال به آن عمل کند. اگر بعد از یکسال آنرا وانهد عیبی ندارد.

۸. ذکر گفتن باید برای یاد خدا و عشق ورزیدن به او و با تضرع و همراه با بیم و امید باشد؛ نه حصول حالتی یا تحقق حاجتی. معنای واقعی ذکر خدا این است. باید برای بودن با خدا باشد نه تحصیل ثواب که بوی بودن با خود میدهد.

تمهیدات

۱. قبول ولايت

شرط ايمان يا کمال آن، پذيرش ولايت امامان(ع) و امام اين زمان حضرت حجّت(عج) است. علتش اين است که آدم از آن بابی باید وارد شود که خداوند امر فرموده؛ همان راهی که خداوند برای انسان پسندیده و آن راه، راه انبیاء و اوصياء انبیاء(ع) است. هیچ‌کس جز امامان شيعه **عليهم السلام** مدعی اين راه نیستند. تنها کسی که میگويد من حجّت خدا در زمین و ادامه دهنده راه انبیاء و هادی خلق و معصوم از خطأ و اشتباه هستم امام شيعه است. کس دیگری حتّی مدعی اين امر نیست تا او را کنار اينها بگذاريم و بخواهيم مقايسه اش کنيم با اينها. ولايت ايشان هم از اتصال سلسله ايشان به نبوت و از نورانيت کلام ايشان معلوم ميشود. باید ولايت ايشان را پذيرفت و از ايشان اطاعت کرد و بدینوسيله تحت ولايت الهيه قرار گرفت. چنانچه دستور خداوند در قرآن است که فرموده پیامبرتان را اطاعت کنيد تا محظوظ من شويد. مراد از قبول ولايت ايشان، پذيرش در مقام نظر و ايدئولوژي نیست، بلکه قبول عملی است. يعني انسان خويش را تحت ولايت ايشان بياندازد و در عمل تابع ايشان و متوجه ايشان باشد و علوم و معارف و هدایت و حکمت و فتوحات را از ايشان بخواهد و از ايشان طلب کند. قائم به نفس و مستند به رأى و متکّى به خويش يا غيرمعصوم نباشد و دل در گرو عشق غير نسپارد و مُشرک در ولايت اهل البيت(ع) نباشد. دستورات اين كتاب از چنین مكتبي برآمده و چنین کسانی را کارساز است. چون اين نوشته به عنوان تمهيد و تقديم برای اين كتاب است دستوري را در اينجا نقل می‌کنم که اسرع توصيات

است: هرگاه دفتاً به مشکلی برخوردید یا راه را بر شما سد کردند یا در امثال اداره‌جات، مرزها، و بازرسی‌ها برایتان ایجاد مزاحمت کردند، مکرر بگویید «یا اباصالح یا مولانا یا صاحب الزمان ادرکنا». و نیز ابن طاووس(ره) گوید هر که راه را گم کرده است صدا بزند «یا اباصالح» یا بگوید «الغوث یا صاحب الزمان». یا به هر لفظی که مقصود از آن توسل به حضرت ایشان با تمام وجود است. یکی از اساتید ما برای حل مشکلات دستور می-فرمودند که پس از نمازهای واجب توسل به سید الشهداء علیهم السلام کرده، به شفاعت ایشان، سر به سجده گذاشته، حل مشکل را از خدای متنان بخواهید.

۲. طهارت ظاهر

نخستین تکلیف سالک مداومت بر طهارت ظاهری است. یعنی باید سعی کند دائم الوضو باشد. روایات بسیاری به این امر اشاره دارند و تأییدات معصومین به این امر متواتر است. در سیره علماء عارف نیز این مهم، از واجبات راه محسوب میشده و بر آن مواظیت داشته‌اند. در احادیث، وضو به نور تشبیه شده و وضو بر وضو، به نور علی نور تشبیه شده است. کسی که وضو دارد در حال عبادت محسوب شده و وضو یک نوع مراقبهٔ مدام، لحاظ گشته است. بخصوص حینی که آدم برای حاجتی از خانه خارج میشود و حینی که میخواهد بخوابد حتماً وضو بگیرد و با حضور و توجه به حضرت حق طی طریق کند یا به عالم ارواح عروج نماید.

از امیر مؤمنان علیه السلام در تحف العقول روایت است که غسل کردن در اعیاد وسیله‌ی برآمدن حاجات است. البته از برخی روایات برمیاید که مطلق غسل کردن، فعلی عبادی محسوب میشود و میشود به قصد قربت به خداوند، غسل کرد و یا حتی استحمام نمود. چون تمیزی و نظافت، حق بدن دانسته شده و از آن پرسش میشود. و

در برخی روایات است که هرکس باید به هنگام کثیفی به مخصوص یافتن آب و اگر بدن تمیز بود، هفتنه‌ای یکبار آن را با آب بشوید تا شکر بدن را گذاردۀ باشد. در هر حال در دسترس ترین نیت برای غسل، غسل حاجت است. و بوده‌اند برخی او تاد گذشته که پیوسته در غسل زیارت مولای خویش حضرت بقیة الله (عج) بوده‌اند و پیوسته آرزوی دیدار داشته‌اند. و هر که دری را بکوبد و اصرار کند عاقبت آن در مفتوح گردد.

همچنین در روایات آنچنان بر غسل جمعه تأکید شده که برخی آن را جزء واجبات آورده‌اند. روایت است غسل روز جمعه کفاره گناهان هفته است.

راجع به نظافت لباس و محل زندگی نیز توصیه بسیار شده و آنرا موجب جلب ملائکه دانسته‌اند. رسول خدا صلی الله علیه و آله مدام میفرمود لباسهایش را بشویند. میگفتند اینها تمیزاند. میفرمود: بله اما میخواهم نظیف باشند. رسول خدا صلی الله علیه و آله میفرمود: پاکیزگی جامه حزن را برطرف می‌سازد. همچنین عطر زدن از مهم‌ترین سنن خاتم المرسلین صلی الله علیه و آله است و روایت است پولی که ایشان در عطر صرف مینمود بیشترین نفقة زندگی ایشان بود. و نیز به مسوک آنچنان توصیه شده که میشود گفت مؤکّدترین سنت ایشان است و ایشان (ص) بدبونی دهان را عامل حبس وحی و دوری فرشتگان می‌دانستند. همچنین بر آراستگی تأکید بسیار داشتند و بسیار شانه میکردند و میفرمودند: پس از شانه کردن، شانه را بر سینه‌ی خود بکشید که غم را زایل می‌کند.

۳. ترک ظلمات

ذکر و عبادت، موجب تعالی سالک است، او را نور میخشد و برکت میدهد. اما اعمالی هست که باز هبوطش میدهد و نورش را زایل میکند و برکت را از کفش بدر میکند.

اول ای جان دفع شر موش کن وانگهی در جمع گندم کوش کن

ظلمات همه از خودخواهی بر می خیزند. اما ترک خودخواهی میسر نیست و عنایت‌ها می‌طلبند، پس آنچه در توان ماست ترک برخی جَلَوات و تظاهرات خودخواهی است. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: نخستین گناهی که در هستی تحقق یافت گناه شیطان بود که از سجده بر آدم امتناع کرد. ریشه این گناه غرور بود. دومین گناه عصیان آدم بود که علی‌رغم منع خداوند به شجره ممنوعه دست دراز کرد. ریشه این گناه حرص بود. سومین گناه قتل هایل بود توسط برادرش قایل. ریشه این گناه حسادت بود. بطوریکه از روایت بالا بر می‌اید ریشه گناهان به ترتیب غرور، حرص، و حسادت است. حتی خشم را اگر مذاقه کنیم علتش یکی از اینهاست که یا ما را به حساب نیاوردن و ندیدن و تحقیر کردن (غرور)، یا چرا نتواختند و بیشتر ندادند (حُرْص)، و یا چرا به دیگری دادند؟ (حسادت). گناهان دیگر را هم که دقت بفرماید به اینها بر می‌گردند. حالا این سه گناه را اگر توجه داشته باشید ریشه‌شان یک چیز بیشتر نیست و آن خود خواهی است. تا کسی خودش است. در کثرت است در ظلمات و تنهایی است و در وحشت است. خود را که شکست و از خودش بیرون آمد از معصیت فاصله می‌گیرد و به طاعت میل می‌کند.

خفاش ز جلد خویشن بیرون آی تا طلعت ذات بی‌مثالش بینی

ریشه بتها بت نفس شمامست زانکه آن بت مار و این بت اژدهاست

دع نفسک و تعال: خویشن خوبش بیانداز و بیا.

از این سه گناه، غفلت‌ها و باطلهای بسیار بر می‌خیزد و نفس را ظلمانی می‌کند. منجمله سخن لغو، خوض در باطل، قضاوت بی‌وجه، فضول کلام، سخت گرفتن در امور، معاشرت با اهل غفلت، معاشرت با احمق، محادثه با زنان،...

اگر کسی میخواهد اثر عبادت و ذکر را در نفسش ببیند باید تلاش کند از مُظلمات فاصله بگیرد. البته عبادت و ذکر، اثر نفی مُظلمات دارند اما به شرطی که نوری که میافرینند بیش از ظلمتی باشد که از کارهای دیگر انسان میزاید.

رسول خدا(ص) فرمود ذکرهاش شما در بهشت برایتان درخت غرس میکنند. کسی عرض کرد پس ما درختان بسیار در بهشت داریم. حضرت(ص) فرمود: بشرطی که با گناه آنها را نسوزانید.

۴. محبت به خلق

پایه و اساس تمام ادیان گیتی دو چیز است: توجه به حق، و محبت به خلق. مراد از توجه به حق، مدام به یاد خدا افتادن و به او رو کردن و با او سخن گفتن و او را تعظیم کردن است. نام دیگر این توجه، عبادت است. منتها کلمه توجه رساتر است زیرا اصل عبادتی مانند نماز همان توجه به خداست و نمازی که از این توجه تهی باشد مقبول نیست. هرگاه آدمی بیاد خدا باشد در حال عبادت است، پس اصل، بیاد خدا و متوجه او بودن است که عبادات تمرين این مطلب‌اند تا آدمی به جایی برسد که همیشه و در همه حال این حال حضور را داشته باشد. چنانچه فرموده قرآن است که خدا را یاد کنید در حال رفتن و نشستن و خوابیدن. خوش آنان که دائم در نمازنده. این کتاب راجع به توجه به حق تدوین شده اما اگر رکن دیگر راه یعنی محبت به خلق مغفول بماند، سلوک واقعی صورت نگرفته و همان توجه به حق نیز تعمیق نمی‌گردد. لذا ذاکر خالق باید، خدوم خلق باشد تا بتواند به خدا واصل شود.

محبت به خلق، دوست داشتن همه مخلوقات است و عشق ورزیدن به آنها و به آنها خزم و خشنود بودن. محبت به خلق موجب مهربان بودن با خالق خدا می‌گردد. محبت

به خلق در انسان احساس یگانگی با مخلوقات پدید می‌آورد و موجب می‌شود که آدمی دست از خودپرستی بردارد و حساب جدایانه‌ای برای خود باز نکند و به دنبال این نباشد که گلیم خودش را از آب بکشد، چنین انسانی مشکلات دیگران را مشکل خود و موفقیت‌های آنان را کامیابی خویش می‌بیند، در غم آن‌ها محزون و در شادی آنان شاد است. کسی که به خلق محبت دارد همه عالم را مظہر حسن و جمال الهی می‌بیند و عشق به خدایی دارد که اجزاء هستی را پر کرده است. محبت به هر انسان، محبت به خدایی است که خالق آن انسان است و محبت به همه انسان‌ها و همه مخلوقات، محبتی تمام‌تر و کامل‌تر به خدای ایشان است. محبت به همه مخلوقات، شفقت و رحمت داشتن نسبت به آن‌ها و همه عالم را مظاہر حسن و جمال الهی دیدن است، چنین انسانی در نگاه به هر چیز، جستجوگر و کشف کننده زیبایی و حسن موجود در آن است، به آن خیره شده و در نتیجه به همه چیز به عنوان جلوه و صنع و فعل محبوب حقیقی عشق می‌ورزد. در سلوک، پیشرفت انسان بسته به میزان محبت او به خودش، به دیگران، به زمین و تمامی موجودات، به کائنات و در نهایت به خداوند، است. سالک هرچه بیشتر محبت می‌کند، خداوند و کل کائنات نعمات بیشتری به او می‌بخشنده و در نهایت عارف با ایثار محبت از جانب خود به همه؛ صاحب عزت و جلال و شکوه دنیا و آخرت خواهد شد. محبت، محبت می‌آورد. کسی که محبت می‌ورزد محبت اطرافیان و خدا را جلب خواهد کرد.

پس توجه به حق و محبت به خلق دو بال پرواز آدمی‌اند و کسی که هر دو را رعایت کرد به واسطه فیض در هستی به خلیفه خدا بدل می‌شود که نور الهی را گرفته و در زمین می‌پراکند. اگر کسی در توجه به حق کاستی ورزد چیزی ندارد تا ببخشد و اگر در محبت

به خلق کاستی ورزد از چشم خدا میافتد و چیزی به او نمیدهدند تا ببخشد. و کسی که نمیبخشند به پاکی نمیرسد و به ملکوت آسمان راه نمییابد.

۵. ادب حضور

ادب، کلید ورود به محضر خداوند است. بی ادب از لطف رب محروم می‌ماند. ادب ذکر، با توجه بجا آوردن آن و لذت بردن از آن و استمرار در آن است. ادب قرائت قرآن، وضو داشتن و رو به قبله بودن و نشستن و پیش از آن چند بار صلوٰات فرستادن و آرامش یافتن و آیات را با حضور قلب خواندن و خشوع قلب داشتن و در بی اتمام سوره نبودن و از خواندن لذت بردن و در دریای انس با خدا غوطه خوردن و از آن سیراب شدن است و پس از اتمام، چند بار صلوٰات فرستادن و دعا کردن. و مهمتر، عمل کردن به آنچه خوانده. ادب نماز، تائی و خشوع و صبوری و سبقت به آن است. ادب دعا، اضطرار و عجز و استکان و اعتراض و شکر و شریک ساخت دیگران و یقین به استجابت است. ادب عوذات، پناه بردن به خدا و او را منشأ اثر دیدن است. ادب خدمت، کمربستن و بی‌منّتی و گشاده‌رویی و فراموشی و خلوص است. ادب زیارت و تشرّف، تحفه بردن و انس گرفتن و به ملاطفت نشستن و حاجت خواستن است. ادب حضور، حیا و ذکر و غفلت از خود است. ادب شدائد و سختی‌ها، صبوری و رضا و تسليم و دعا و انتظار فرج و سستی نکردن در طاعات است. ادب نعمت، تشکر و حبس نفس از اسراف و بیش‌کوشیدن در عبادات و دستگیری است.

مصداقات

این فصل تذکر مجدد به اهمیت ذکر است و برشمردن مصاديق آن: چنانچه در آیات افتتاح کتاب آوردیم، ذکر خدا و توجه به او اساس سیر و سلوك بسوی اوست. خداوند در قرآن می‌فرماید **مرا یاد کنید تا یادتان کنم و شکرم را به جای آرید و ناسپاسی نکنید.** و می‌فرماید **خدای خویش را بسیار یاد کن و صبح و شب او را تسبیح گوی.** ذکر، صفت مؤمنین است لذا در وصف منافقین فرموده که جز اندکی خدا را یاد نکنند. نکند ما از اینها باشیم! راجع به فرجام غافلان فرموده که هر کس از یاد خدای رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی دمسازی باشد. و نیز فرموده هر کس از یاد من اعراض کند دلتنهنگی را بر زندگی اش مستولی کنیم. و نیز مؤمنان را مرح می‌کند و می‌گوید ایشان جوانمردند که تجارت و بیع، از ذکر خدا بازشان ندارد. و درجایی دیگر مردان و زنان ذاکر را مغفرت و اجر عظیم وعده داده. و اعراض از یاد خدا را غرور دانسته و فرموده: **کسانی که نزد پروردگار تو هستند، از پرستش او تکبر نمی‌ورزند و او را به پاکی می‌ستایند و برای او سجده می‌کنند.** و فرمود: **مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم.** کسانی که از پرستش من کبر می‌ورزند به زودی خوار در دوزخ درمی‌آیند. ذکر خدا را در شدائی زندگی لازمتر دانسته و فرموده: **ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چون با گروهی برخورد می‌کنید پایداری ورزید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستنگار شوید.** و فرموده اگر ذکر حق را فراموش کردی، تا یاد آوردی بدان مشغول شو: **چون فراموش کردی و باز**

بیادآوردی، پروردگارت را یاد کن و بگو امید که پروردگارم مرا به راهی که نزدیکتر از این به صواب است، هدایت کند. نیز خداوند در سوره‌ی اعراف می- فرماید: خداوند اسماء زیبایی دارد با آنها او را بخوانید. در جای دیگری فرموده عمدۀ خواندن خداست: اسمی با اسم دیگر تقاوّت نمیکند: خدا را بخوانید یا رحمان را بخوانید، هر کدام را بخوانید، برای او نامهای نیکوست. در چه حالت او را بخوانیم؟ کی او را بخوانیم؟ می‌فرماید در دل خویش با حال تصرّع و خوف (حدر)، بی‌آنکه صدایت را بلند کنی خدایت را بخوان، صبح و عصر، و از غافلان مباش. و فرموده: و نام پروردگارت را بامدادان و شامگاهان یاد کن. و نیز می‌فرماید: همانان که خدا را در همه احوال، ایستاده و نشسته، و به پهلوآرمیده یاد می‌کنند، و در آفرینش آسمانها و زمین می‌اندیشنند که: پروردگارا، اینها را بیهوده نیافریده‌ای، منزه‌ی تو ! پس ما را از عذاب آتش در امان بدار. و از زیباترین آیات در زمینه ذکر آنجاست که فرموده: ای مؤمنان، بسیار ذکر خدا بگویید و صبح و شام او را تسبیح گویید. و نیز ذکر را نیکوکاری یا متمّم آن دانسته می‌فرماید: در زمین پس از اصلاح آن فساد مکنید، و با بیم و امید او را بخوانید که رحمت خدا به نیکوکاران نزدیک است. راجع به اثر ذکر فرموده: کسانی که ایمان آورند، دلشان بیاد خدا آرام گیرد. هان که به یاد خدا دل‌ها آرام گیرد. و در فرجام ذکر است که: ذکر بگو که ذکر مؤمنین را نفع رساند. و نیز فرموده: خدا را زیاد یاد کنید تا رستگار شوید. و آنجا که فرموده: نام پروردگار خود را یاد کن و بسوی او منقطع شو.

در آیات بسیاری قرآن را مصدق ذکر دانسته و به قرائت و تدبیر در آن توصیه اکید فرموده. نیز در آیات گوناگون به تسمیه(بسم الله) و تعویذ(اعوذ بالله) و تحمید(الحمد لله) و تشکیر(الهی شکر) و تسبیح(سبحان الله) و تهلیل(لا اله الا الله) و تکبیر(الله اکبر) و استرجاع(إنا لله و إنا اليه راجعون) و استغفار(استغفر الله) و استمشاء(إن شاء الله) و صلوات(اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَأْنَواعِ دُعَا جَدَّاً) که توصیه شده و آنها را مصدق ذکر خدا دانسته است. نماز نیز که تلفیقی از اکثر اینهاست مصدق ذکر خدا دانسته شده و فرموده نماز را بپا دار تا ذکر من گفته باشی و آنرا موجب جبران غفلت‌ها دانسته و فرموده: و در دو طرف روز و نخستین ساعات شب نماز را برپا دار، زیرا خوبیها بدیها را از میان می‌برد. این برای پندگیرندگان، پندی است. اما ذکر را منحصر در آن ندانسته و فرموده: چون نماز گزارده شد، در زمین پراکنده گردید و فضل خدا را جویا شوید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار گردید.

امام باقر(ع) فرمود: ذکر خدا را در هیچ حال فراموش مکن که ترک آن موجب قساوت قلب است.

امام صادق(ع) فرمود: ذکر کثیر که توصیه قرآن است فقط در طاقت مؤمنین است. رسول خدا(ص) فرمود: ای علی ذکر خدا در هر حال از بهترین اعمال است. هم ایشان(ص) می‌فرمود: خداوند به موسی(ع) وحی فرمود که در هیچ حال از یاد من حیا مکن و مرا همیشه یاد کن.

رسول خدا(ص) فرمود: زیاد قرآن بخوان و زیاد خدا را یاد کن که ذکر خدا سبب یاد کردن تو در آسمان و نور تو در زمین است.

علی(ع) فرمود: هنگامی که وارد بازار می‌شوید و مردم مشغول دنیا هستند، ذکر خدا بگویید تا کفاره گناهان شما باشد و موجب حسنات شما و تا از غافلین محسوب نشوید.
هم ایشان(ع) فرمود: بر سر سفره‌ی غذا خدا را یاد کنید که خود نوعی شکر و حمد است. هم ایشان(ع) فرمود: در صحنه‌ی نبرد چون با دشمن خویش رو برو شوید کم سخن گویید و بسیار یاد خدا کنید.

رسول خدا(ص) فرمود: کسی که معصیت می‌کند خدا را فراموش کرده گرچه نماز و روزه و قرآن خواندنش زیاد باشد.

امام صادق(ع) فرمود: صاعقه به مؤمن و کافر اصابت می‌کند اما به ذاکر اصابت نمی‌کند. گوییم صاعقه بیانی است از هر بلای ناگهانی و بی‌مقدمه.

امام صادق(ع) فرمود: خداوند می‌فرماید هر که را یاد من از درخواست کردن از من بازدارد، بیش از آنچه به مسأله‌کنندگان دهم او را اعطای کنم.

امام باقر(ع) فرمود: مؤمن تا در ذکر خداست در نماز است. گرچه در حال راه رفتن باشد یا نشسته یا حتی خوابیده.

امام باقر(ع) فرمود: فرشته جز آنچه را بشنود نمی‌نویسد. پرسیدند پس آیه‌ی (و خدای خویش را در دل خویش با تصرّع و حذر یاد کن) چه می‌شود؟ فرمود: آنقدر ثوابش بزرگ است که فقط خدا از آن مطلع می‌شود.

از امام صادق(ع) پرسیدند: ذکر کثیر که در قرآن به آن بسیار سفارش شده چقدر است؟ فرمود: اینکه در روز بندۀ لااقل صد بار به یاد خدا بیافتد.

رسول خدا(ص) فرمود: هر کس زیاد خدا را یاد کند او را دوست می‌دارد.

رسول خدا(ص) می‌فرمایند: روزی به خداوند عرض کردم دوست دارم بدانم کدامیک از بندگانت را دوست می‌داری تا من هم او را دوست بدارم. خداوند فرمود: چون کسی را دیدی که زیاد به یاد من است خودم به او چنین اجازه‌ای داده‌ام چون دوستش دارم پس او را دوست بدار و چون کسی را دیدی که از یاد من اعراض می‌کند بدان او را نمی-پسندیده‌ام و محجوبش کرده‌ام.

امام صادق(ع) فرمود: هر چیز حدی دارد جز یاد خدا که خداوند خودش برای آن حدی ننهاده و فرموده بسیار یاد من کنید.

همان حضرت(ع) می‌فرمود: پدرم کثیرالذکر بود، با او هم قدم می‌شدم می‌دیدم ذکر می‌گوید، غذا که می‌خورد ذکر می‌گفت، سخن که می‌گفت از ذکر خدا باز نمی‌ایستاد. خانه‌ای که در آن ذکر خدا گفته شود پر برکت شود، ملائکه در آن حاضر باشند و شیاطین از آن بگریزند و برای اهل آسمان شناخته می‌شود.

امام صادق(ع) فرمود: علامت شیعیان این است که بسیار یاد خدا کنند. در حدیث قدسی است که چون به حال بنده‌ای مطلع شوم و ببینم غالب حالاتش اشتغال به ذکر من است، خودم سیاست امور و زندگی اش را بدست می‌گیرم و جلیس و انيس او خواهم شد.

رسول خدا(ص) فرمود: خداوند به موسی(ع) وحی فرمود که ای موسی من همنشین کسی هستم که به یاد من است (أنا جليس من ذكرني).

امام صادق(ع) فرمود: ذکر خدا، فقط گفتن سبحان الله و الله اکبر و الحمد لله نیست بلکه به یاد خدا افتادن حین حلال و حرام هم هست.

رسول خدا(ص) فرمود: بغیر ذکر خدا، زیاد سخن نگویید که سخن بسیار موجب قساوت قلب است.

و نیز ایشان فرمود: کلام فرزند آدم همه علیه اوست جز امر به خوبی و نهی از بدی و ذکر خدا.

در فصول بعد نخست به اهمیت قرآن و تفصیل آثار آن می‌پردازیم که ذکر اعظم و اعجاز اکبر اسلام است. پس از آن سایر مصادیق ذکر را تفصیل خواهیم داد.

اهمیت قرآن

«یا بِحَیٍ خُذِ الْكِتَابَ بِقَوّةٍ»

رسول خدا^(ص) هر که را انس با قرآن روزی کنند و او بزرگی این روزی و فضل آن را نبینند، امر عظیمی را نادیده گرفته. اگر چنین کسی چشمش به دنبال دنیاگی باشد که روزی دیگران شده، تحفه‌ی صغیری در نظرش بزرگ شده.

امام رضا^(ع) از پدرانش از امام صادق^(ع) روایت کرد که قرآن برای زمانی خاص و مردمی خاص نبوده و نیست بلکه قرآن در هر زمان جدید است و نزد هر مردمی تازه است تا روز قیامت.

عیاشی از امام صادق^(ع) از رسول خدا^(ص) روایت کرد که چون فتنه‌های زمان همانند شبی تاریک شما را احاطه کرد، تنها قرآن است که نجات‌بخش شمامست.

جامع الاخبار از رسول خدا^(ص) روایت می‌کند که به سلمان فارسی توصیه می‌فرمود که قرآن بخواند و می‌فرمود قرائت قرآن کفاره‌ی گناهان است.

همان کتاب از رسول خدا^(ص) روایت می‌کند که قرآن انسان را از همه چیز بی‌نیاز می‌کند و فقر آدمی را سد می‌نماید.

امیر مؤمنان^(ع) از رسول خدا^(ص) نقل می‌کند که قرائت قرآن در نماز افضل از قرائت قرآن در غیر نماز است و آن افضل است از ذکر خدا و ذکر خدا افضل است از صدقه و آن افضل از روزه است.

و هم ایشان^(ع) می‌فرمایند قرائت قرآن از روی قرآن افضل است از، از حفظ خواندن آن. نظر به مصحف بخودی خود عبادت است.

در قرآن خواندن به تفکر و تعمق توصیه‌ی بسیار شده و فهم باطن آن مدد نظر قرار گرفته، چنانچه سیدالشهداء، حسین بن علی^(ع) می‌فرمایند قرآن را عبارتی است از آن عوام؛ و اشارتی که از آن خواص است؛ و لطائفی که برای اولیاء خداست؛ و حقائقی که متعلق به انبیاء است.

همچنین به نگارش قرآن توصیه شده و در روایت، امام صادق^(ع) آن را از باقیات الصالحات فرد برشمرده که پس از مرگش نیز از آن منتفع می‌گردد. داود بن فرقه از امام صادق^(ع) نقل کرد که ایشان فرمود: ملازم قرآن باشید چون به آیه‌ای رسیدید که پیشینیان شما بواسطه‌ی عمل به آن نجات یافته بودند بدان عمل کنید و چون به آیه‌ای رسیدید که پیشینیان شما بواسطه‌ی ترک آن هلاک شده‌اند، با جدیت از آن اجتناب کنید.

مضمون روایات بسیار که به حد تواتر می‌رسند این است که علم باطن قرآن و تأویل آیات متشابه آن مخصوص جانشینان به حق رسول خدا^(ص) است که عبارتند از ائمه هدی^(ع). از رسول خدا^(ص) روایت است که من بر سر تنزیل قرآن یعنی آوردنش رنج کشیدم و جهاد نمودم و علی^(ع) بر سر تأویل آن و معنای آن رنج خواهد کشید و جهاد خواهد کرد. امام صادق^(ع) فرمود: علم کتاب خدا، تمامش نزد ماست اما اگر کسی را نیابیم که از آن علم بدو آموزش دهیم، آن علم را کتمان می‌کنیم.

و نیز امام صادق^(ع) فرمود: برخی از تأویلات قرآن هنوز وقتی نیامده، هرگاه وقتی آمد، امام همان زمان تأویلش را خواهد گفت.

اما عقل مردم بدان نمی‌رسد.

امام صادق^(ع) فرمود: هر امری که مورد اختلاف مردم است، حلش در کتاب خداست،

امام رضا^(ع) فرمود: کتاب خدا را به رأی خویش معنی مکنید که تأویل آن را جز خدا و راسخان در علم نمی‌دانند و نیز رسول خدا^(ص) فرمود: بیشترین ترسیم از این است که پس از من کتاب خدا را به معنایی جز آنکه هست تأویل کنند.

به زعم اینجانب زیباترین حدیث راجع به قرآن کلام امام صادق^(ع) است که فرمود: همانا خداوند با کلامش در قرآن، بر خلقش تجلی می‌کند اما درین که توجه نمی‌کنند. ای با همه در همه حدیث و گوش همه کر ای با همه در حضور و چشم همه کور امام علی^(ع) فرمود: هر کس از هر جای قرآن که خواست صد آیه بخواند پس هفت بار بگوید يا الله، اگر بر سخن‌های دعا کند ان شاء الله آن را از جای بکند.

امام کاظم^(ع) فرمود: اگر از امری اندیشناک بودی، صد آیه از قرآن از هر کجای آن که خواستی بخوان سپس سه بار بگو خدایا بلا را از من برطرف کن. همان حضرت^(ع) فرمود: هر کس با یقین به آیه‌ای از قرآن تمسک جوید همان آیه او را از تمام مشکلات عالم کفایت کند.

امام صادق^(ع) فرمود: قرآن دواء و شفاء هر دردی است. رسول خدا^(ص) فرمود: شفا امت من در قرآن و عسل و حجامت است. رسول خدا^(ص) فرمود: کسی که قرآن بر دلش نشسته، به رحمت خدا مخصوص گشته است و خداوند از وی بلوای دنیا را دفع می‌کند.

ابوذر به رسول خدا^(ص) عرض کرد می‌ترسم قرآن بیاموزم اما بدان عمل نکنم، رسول خدا^(ص) فرمود: خداوند دلی را که قرآن در آن نشسته عذاب نکند. امام صادق^(ع) فرمود: کسی که در جوانی قرآن بخواند، قرآن با وجودش آمیخته شود.

حفص بن غیاث از امام صادق^(ع) روایت کرد که درجات بهشت بقدر آیات قرآن است، در آن دنیا به مؤمن گویند قرآن بخوان و در درجات اخروی بالا برو! پس هر یک از اولیاء و شیعیان ما که قرآن خواندن نمی‌دانند در قبر به ایشان آموزش دهند.

رسول خدا^(ص) فرمود کسی که به فرزندش قرآن بیاموزد گویا هزاران بار حج به جا آورده است و به سرعت برق از صراط بگذرد.

امام صادق^(ع) فرمود: سزاوار است مؤمن نمیرد جز اینکه یا قرآن را آموخته باشد یا در حال آموختن آن باشد.

امام صادق^(ع) فرمود: قرآن بیاموزید و نیت شما از آموختن آن فخر فروختن به علم قرآن یا معرکه گرفتن با تلاوت آن نباشد که بگویند چه صوت زیبایی دارد، قرآن بخوانید تا بدان عمل کنید و روز و شبستان با آن مأнос باشید. چه کار دارید که دیگران راجع به شما چه بگویند؟!

رسول خدا^(ص) فرمود: قرآن را به صوت زیبا زینت دهید. و در روایت دیگری فرمود: قرآن را با حزن تلاوت کنید و گریه کنید.

رسول خدا^(ص) فرمود: وجود قرآن در خانه شیطان را طرد می‌کند.
رسول خدا^(ص) فرمود: هر کس شبی ده آیه قرآن بخواند از غافلین نوشته نشود و هر کس شبی پنجاه آیه قرآن بخواند از ذاکرین نوشته شود.

رسول خدا^(ص) فرمود: خداوند می‌فرماید هر که را قرائت قرآن از دعا کردن بازدارد، ثواب شاکرین نصیب وی کنم.

امام رضا^(ع) از پدرانش از رسول خدا^(ص) روایت کرد که برای خانهٔ خویش نصیبی از قرآن برگیرید، زیرا خانه‌ای که در آن قرآن خوانده شود، اهلش یُسر و آرامش یابند و خیرش

بسیار گردد و ساکنانش زیاد گردند؛ و خانه‌ای که در آن قرآن خوانده نشود دلتنگی بر اهلش مستولی گردد و خیرش اندک شود و ساکنانش کاستی گیرند.

رسول خدا^(ص) فرمود: ختم قرآن ثوابش، دعایی مستجاب است.

امام صادق^(ع) فرمود: افضل عبادات قرائت قرآن از روی مصحف است.

امام مجتبی^(ع) فرمود: هر کس قرآن بخواند دعایی مستجاب پیش خدا دارد یا زود مستجاب شود یا به وقتیش.

از امام صادق^(ع) پرسیدند افضل اعمال چیست؟ فرمود: قرآن را پیوسته و ممتد از اول تا آخر خواندن بطوریکه با هر ختم باز از اول آغاز کنند و این رویه‌ی دائمی و هر روزه باشد؛ هر روز هر مقدار که میسر بود بخوانند.

از امام صادق^(ع) از دعا و تعویذ پرسیدند؛ فرمود: اگر از قرآن باشد مانعی ندارد.

از رسول خدا^(ص) پرسیدند قرآن را چگونه بخوانیم؟ فرمود به مقتضای آیه شریفه‌ی «وَتَلِّ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا» آن را خوب بیان کنند نه مانند خواندن نثر پیوسته خوانند و نه مانند شعر مقطع؛ به عجائبش که رسیدند بیایستند و دل خویش را به حرکت درآورند و قصدشان به پیابن بردن سوره نباشد.

روایت است که در آغاز قرآن خواندن از شیطان به خداوند پناه برند و به نام و یاد و به مدد خدا آغاز کنند، چنانکه امام صادق^(ع) فرمود ابواب معصیت را به استعاده بیندید و ابواب طاعات را به تسمیه (بسم الله گفتن) بیاغازید.

از امام رضا^(ع) پرسیدند معنای «بسم الله» چیست؟ فرمود: یعنی من عبد خدایم و با استعانت از او کار را آغاز می‌کنم.

و از همان حضرت^(۴) مروی است که بسم الله الرحمن الرحيم به اسم اعظم، نزدیکتر است از سیاهی چشم به سفیدی آن.

فضائل برخی سور

امام کاظم^(ع) فرمود: حین بیماری در گریبان خویش هفت بار یا در موارد شدید هفتاد بار سوره حمد بخوانید تا برطرف شود.

امام صادق^(ع) فرمود: اسم اعظم در سوره حمد است اما مقطع گشته، از رسول خدا^(ص) مروی است که چون کسالت یا چشم زخم یا سردردی بدو میرسید، دستان خویش را می‌گشود و حمد و موعذین می‌خواند، سپس کف دستانش را بر صورت خویش می‌کشید و شفا می‌یافتد.

از امام صادق^(ع) راجع به آیه «ولقد آتيناک سبعاً من المثاني و القرآن العظيم» که خداوند فرموده به تو سبع المثاني و قرآن عظيم را بخشیدیم، پرسیدیم؛ فرمود: سبع المثاني سوره حمد است که هفت آید دارد و در هر نماز دوبار خوانده می‌شود (و در این آیه معادل کل قرآن اهمیت یافته).

در روایات زیادی سوره‌ی حمد افضل سوره‌های قرآن دانسته شده، گفته‌اند ام الكتاب است و شفاء هر دردی است. و بارزترین آیات قرآن، آیه بسم الله الرحمن الرحيم دانسته شده که بخشی از این سوره است که تبرکاً در آغاز سایر سور نیز آمده است.

ابوذر از رسول خدا^(ص) راجع به عظیم‌ترین آیه قرآن پرسید، رسول خدا^(ص) فرمود: آیة الكرسي.

امام صادق^(ع) می‌فرمایند چون با آنچه می‌ترسی رو در رو شوی آیت الكرسي بخوان و هم ایشان فرمود هر چیز قله‌ای دارد و قله قرآن آیت الكرسي است. رسول خدا^(ص) فرمود هر کسی در پی هر نماز آیت الكرسي بخواند، میان او و پهشت جز مرگ فاصله

نیست و هر کس حین خواب آیت الکرسی بخواند خودش و اهلش و حتی همسایگانش در امان الهی اند.

امام صادق^(ع) فرمود سوره انعام را بزرگ بدانید و قدر بشناسید، در هفتاد موضع آن نام خدا آمده است، اگر مردم بدانند در آن چیست رهایش نمی‌کنند و از امام کاظم^(ع) مروی است که چون دردی عارضت شد و از آن در هراس افتادی سوره انعام بخوان تا هراست برطرف گردد و رهایی یابی.

در روایت است که امیر مؤمنان^(ع) به اصحاب خویش برای محافظت از شیاطین سرزمین‌های متروک و ناشناخته، آیه‌ی سخره سوره‌ی اعراف را توصیه می‌فرمود: إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُعْشِي الْلَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسْخَرًا إِنَّمَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ.

در حقیقت، پوردگار شما آن خدایی است که آسمانها و زمین را در شش روز آفرید؛ سپس بر عرش استیلا یافت. روز را به شب که شتابان آن را می‌طلبد می‌پوشاند، و خورشید و ماه و ستارگان را که به فرمان او رام شده‌اند. آگاه باش که خلق و امر از آن اوست. فرخنده خدایی است پوردگار جهانیان.

روایت است که رسول خدا^(ص) به امیر مؤمنان^(ع) برای امان از سرقت آیات ۱۱۰ سوره إِسْرَاءٌ و آیات آخر سوره توبه را توصیه می‌فرمودند: قُلِ اذْعُوا اللَّهَ أَوْ اذْعُوا الرَّحْمَنَ أَيَاً مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى وَ لَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَ لَا تُخَافِثْ بِهَا وَ ابْتَغِ يَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا^(الإِسْرَاءٌ، ۱۱۰)

لَقْدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَعُوفٌ رَحِيمٌ
فَإِنْ تَوَلُوا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكِّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ(التوبة،

(۱۲۹/۱۲۸)

امام صادق^(ع) فرمود هر کس بر صاحب سلطه‌ای وارد شود که از سطوت او بینناک است، در برابر او نهانی بخواند «کهیعص» و به هر حرفی که می‌گوید انگشتی از دست راستش را بیندد و سپس بگوید «حم عسق» و به هر حرف انگشتی از دست چیش را بیندد، سپس در حالیکه می‌خواند «و عنت الوجوه للحق القیوم و قد خاب من حمل ظلمماً» (طه، ۱۱۱) انگشتانش را به سوی وی باز کند، از شر او کفایت است.

امام صادق^(ع) فرمود: مداومت بر خواندن سوره إسراء در شباهی جمعه باعث درک قائم آل محمد(عج) است.

امام صادق^(ع) فرمود: خواندن سوره‌ی طه را فراموش مکن که هر که این سوره را بخواند محبوب حق تعالی می‌شود و کثرت خواندن آن آدمی را عاقبت بخیر کند.

امام صادق^(ع) فرمود: کسی که بر سوره‌ی انبیاء مداومت دارد، نزد مردم مهیب گردد و نزد انبیاء رفیق.

امام صادق^(ع) فرمود: مداومت بر سوره‌ی نور باعث محافظت مؤمن و اهل بیت او از زناست.

امام صادق^(ع) فرمود: خواندن دو سوره‌ی عنکبوت و روم در شب بیست و سوم ماه مبارک رمضان، آدمی را اهل بهشت کند. سپس سوگند خورد و فرمود این مطلب استشنا بردار نیست و سوگند من راست شود.

امام صادق^(ع) فرمود: هر چیز قلبی دارد و قلب قرآن سوره‌ی یس است.

امام باقر^(ع) فرمود: سوره‌ی یس برای انسان وسعت معاش و فرح حین لقاء خدا می‌آورد.

رسول خدا^(ص) فرمود: ای علی سوره‌ی یس را بخوان که در آن برکات است گرسنه سیر شود و فقیر غنی گردد و عزب ازدواج کند و ترسان آمن گردد و مریض شفا یابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و گمشده پیدا شود.

امام صادق^(ع) فرمود: به اولاد خویش یاسین بیاموزید که ریحانه‌ی قرآن است.

رسول خدا^(ص) فرمود: هر کس شبی برای خدا سوره‌ی یس بخواند، بخشیده شود.

امام مجتبی^(ع) فرمود: سوره‌ی یس معادل تمام قرآن است.

روایت است که روزی که قریش خانه‌ی رسول خدا^(ص) را محاصره کرده منتظر خروج ایشان بودند تا ایشان را به قتل برسانند، رسول خدا^(ص) مشتی خاک برگرفت و خارج شد. آیه‌های: إِنَّا جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْفَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ وَ جَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَ مِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَعْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبَصِّرُونَ (یس، ۹/۸) را خواند و خاک را به سوی ایشان پاشید. سپس از میانشان گذشت و او را ندیدند.

از امام صادق^(ع) مروی است که خواندن سوره‌ی صافات موجب شرف و جاه و حفظ است.

امام باقر^(ع) فرمود: هر که سوره‌ی صاد را در شب‌های جمعه بخواند بهشتی شود و اهل خانه‌ی خویش را شفاعت کند.

از امام صادق^(ع) مروی است که سوره‌ی زمر، شرف نصیب آدمی کند.

امام باقر^(ع) فرمود: مداومت بر قرائت سوره‌ی زخرف موجب محافظت انسان در قبر است.

امام مجتبی^(ع) از رسول خدا^(ص) روایت می‌کند که سوره‌ی دخان موجب غفران است.
 امام صادق^(ع) فرمود: حواسیم (سوره‌های غافر، فصلت، شوری، زخرف، دخان، جاثیه، احباب) ریاحین قرآن‌اند. اگر توفیق خواندن آنها را پیدا کردید، شکر بسیار کنید.
 امام صادق^(ع) فرمود: کسی که زیاد سوره‌ی محمد را بخواند به شک و کفر مبتلا نگردد.

امام صادق^(ع) فرمود: اموال و کسان خویش را با قرائت سوره‌ی فتح محافظت کنید و نیز در روایتی است که زیاد خواندن این سوره اخلاص می‌آورد.

امام صادق^(ع) فرمود: با خواندن سوره‌ی حجرات از زیارت‌کنندگان محمد^(ص) باشد.

امام باقر^(ع) فرمود: مداومت بر قرائت سوره‌ی ق، وسعت روزی و آسانی حساب می‌اورد.

امام صادق^(ع) فرمود: سوره‌ی الذاریات، معیشت را اصلاح می‌کند.

امام باقر^(ع) فرمود: خیر دنیا و آخرت در سوره‌ی طور جمع است.

امام صادق^(ع) فرمود: تداوم خواندن سوره‌ی نجم بطوریکه هر روز یا هر شب آنرا بخوانند موجب محبوب شدن میان مردم و زندگی ستوده میان ایشان است.

امام صادق^(ع) فرمود: قرائت سوره‌ی قمر موجب سرعت حرکت انسان در درجات برزخ و آخرت است.

امام صادق^(ع) فرمود: زیاد خواندن سوره‌ی رحمن انسان را به درجه‌ی شهید می‌رساند. از رسول خدا^(ص) روایت شده: هر کس سوره واقعه را قرائت نماید از زمرة غافلان خارج می‌گردد.

در حدیثی دیگر است که رسول خدا^(ص) فرمود مداومت بر این سوره فقر را برطرف می‌کند و وسعت مال می‌اورد.

از امام باقر(ع) روایت شده: هر کس هر شب پیش از خواب سوره واقعه را قرائت کند در حالی خداوند را دیدار می کند که چهره اش مانند ماه شب چهاردهم میدرخدش.

امام صادق(ع) فرمودند: هر کس در هر شب جمعه سوره واقعه را بخواند خداوند وی را دوست بدارد و نیز دوستی او را در دل همه مردم اندازد و در طول عمرش بدبختی و تنگ دستی نبیند و آسیبی از آسیبهای دنیا به او نرسد و از همدمان امیرالمؤمنین(ع) باشد.

از امام صادق(ع) روایت است که سوره واقعه مرگ را آسان میکند لذا آنرا برای کسی که در حال جان کندن است بخوانید.

امام صادق^(ع) فرمود: مدامت بر خواندن سوره‌ی حید بطرف کننده‌ی بدی است.
رسول خدا^(ص) فرمود: کسی که سوره‌ی حشر را می‌خواند، همه‌ی موجودات بر او درود می‌فرستند و استغفار می‌کنند.

رسول خدا^(ص) فرمود: در اواخر سوره‌ی حشر محافظت و شفاء از هر دردی است.
در روایت دیگری از رسول خدا^(ص) است که سوره‌ی حشر موجب جبران تمام خطاهای انسان است.

و باز از آن حضرت^(ص) مروی است که این سوره، انسان را به مقام شهید می‌رساند.
محمد بن حنفیه گوید: بُرَاءٌ بْنُ عَازِبٍ كَوَيْدَ بِهِ عَلَى^(ع) عَرْضٍ كَرْدَمْ تَوْ رَبِّهِ خَدَّا قَسْمَ مِيَ-
دَهْمَ كَهْ بَهْتَرِينَ دَعَائِيَ كَهْ رَسُولُ خَدَّا^(ص) بِهِ تَوْ آمُوختَ رَبِّهِ مِنْ بِيَامُوزِيَّ. عَلَى^(ع) فَرَمَدَ
دَهْ آيَهِي اَوْلَ حَدِيدَ وَ آيَاتَ آخِرَ سورَهِي حَشَرَ اَزْ «لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ» تَآخِرَ رَأ-
بَخَوَانَ سَپِسَ بَغَوَ اَيْ كَسَيَ كَهْ اَيْنَ چَنِينَ وَ كَسَيَ جَزَ تَوْ اَيْنَ چَنِينَ نِيَسْتَ اَزْ تَوْ مِيَ-

خواهم که چنین و چنان کنی. قسم به خدا که اگر اینگونه حتی مرا نفرین کنی زمین
مرا در خود فرو می‌برد.

امام باقر^(ع) فرمود: مداومت بر سوره‌ی صفات آدمی را در ردیف ملائکه و انبیاء قرار می‌
دهد.

امام صادق^(ع) فرمود: روزهای جمعه سوره‌ی جمعه را بخوانید تا در ثواب رسول خدا^(ص)
شریک باشید.

امام باقر^(ع) فرمود: خواندن مسبّحات (سوره‌های حديد و حشر و صف و جمعه و اعلى)
پیش از خواب باعث می‌شود آدمی از یاران قائم(عج) شود و مروی است که رسول
خدا^(ص) تا مسبّحات را نمی‌خواند نمی‌خوابید و می‌فرمود در آنها آیه‌ای است که از هزار
آیه برتر است.

رسول خدا^(ص) فرمود: سوره‌ی ملک نجات دهنده از عذاب قبر است.

امام صادق^(ع) فرمود: سوره‌ی نوح انسان را در مساکن ابرار سکنی می‌دهد.

امام صادق^(ع) فرمود: زیاد خواندن سوره‌ی جن باعث محافظت از جیان است. گفته‌اند
گفتن بسم الله الرحمن الرحيم به قصد آغاز این سوره نیز نافع است.

امام صادق^(ع) فرمود: سوره‌ی مزمّل حیات آدمی را طیب می‌کند.

امام باقر^(ع) فرمود: سوره‌ی مدثر شقاوت را از انسان برطرف می‌کند.

امام صادق^(ع) فرمود: کسی که زیاد سوره‌ی قیامت را بخواند و بدان عمل کند با رسول
خدا^(ص) محشور شود.

امام علی^(ع) راجع به رسول خدا^(ص) می‌فرمود که سوره‌ی اعلی را بسیار دوست می‌داشت
و بسیار می‌خواند.

امام صادق^(ع) فرمود: در فرائض و نوافل خوبیش سوره‌ی فجر بخوانید که سوره‌ی حسین بن علی^(ع) است.

راوی گوید به امام باقر^(ع) نامه نوشتم که مرا کاری بیاموزید که با عمل به آن، در دنیا و آخرت با شما باشم، امام علی^(ع) نوشت: زیاد سوره‌ی قدر بخوان و زیاد استغفار کن.

امام صادق^(ع) فرمود: آنکس که در نماز واجب‌ش سوره‌ی قدر بخواند، از همه گناهانش بخشیده شود.

امام کاظم^(ع) فرمود: سوره‌ی قدر موجب غفران است.

امام باقر^(ع) فرمود: هر که سوره‌ی قدر را قرائت کند مانند کسی است که در راه خدا جهاد کند.

در نامه‌ای امام هادی^(ع) به صد بار خواندن سوره‌ی قدر در شبانه‌روز توصیه فرموده و آن را موجب تغییر تقدیر انسان به خیر و سعادت و سعده‌معاش دانسته‌اند.

امام صادق^(ع) فرمود: نور سوره‌ی قدر است که پس از مرگ راه را بر مؤمنین روشن می‌کند.

از علی^(ع) روایت است که تا کسی از شیعیانش را می‌دید می‌فرمود: خدا رحمت کند کسی را که سوره‌ی قدر را زیاد بخواند. و از ایشان روایت است که سوره‌ی قدر ثمرة قرآن است، کنز قرآن است. هم ایشان^(ع) فرمود سوره‌ی قدر یاور ضعیفان و باعث یسر کسانی است که به سختی افتاده‌اند. از هم ایشان^(ع) نقل است که سوره‌ی قدر پناهگاه عابدین

است و در حدیث دیگری ایشان^(ع) فرمود حجّت بعد از نبی، «انا انزلناه» است.

امام رضا^(ع) از رسول خدا^(ص) روایت کرد که چهار بار خواندن سوره‌ی زلزال به منزله‌ی ختم قرآن است.

امام صادق^(ع) فرمود: مداومت بر سوره‌ی العادیات انسان را با امیر مؤمنان^(ع) محسور می‌کند.

امام باقر^(ع) فرمود: آنکه زیاد سوره‌ی قارعه می‌خواند از فتنه‌ی دجال ایمن است.

امام صادق^(ع) فرمود: در نوافل خویش سوره‌ی والعصر بخوانید تا از آن بهره ببرید.

امام صادق^(ع) فرمود: سوره‌ی همزه، مانع مرگ بد می‌شود.

امام صادق^(ع) فرمود: در برابر دشمن سوره‌ی فیل بخوانید.

امام صادق^(ع) فرمود: آنکه در نمازهایش سوره‌ی کوثر بخواند، با کوثر همنشین باشد.

در برخی روایات سوره‌ی کافرون همتای سوره‌ی توحید دانسته شده و به خواندن این دو با هم در فرایض توصیه شده و در موارد زیادی از رسول خدا^(ص) دیده شده که این دو سوره را با هم در فرایض می‌خوانده‌اند. یعنی در یک رکعت توحید و در رکعت دوم کافرون.

امام صادق^(ع) فرمود: سوره‌ی نصر موجب نصرت بر دشمنان است و مهمات را کفایت می‌کند.

در فضل سوره‌ی توحید روایت بسیار است و توصیه به خواندن آن در فرایض و نوافل شده است. و خواندن این سوره پس از نمازها هم مورد توصیه است و موجب غفران ذنوب فرد و والدین و فرزندانش دانسته شده.

از رسول خدا^(ص) مروی است که سه بار خواندن سوره‌ی توحید مانند ختم قرآن است. درواقع سوره‌ی توحید را ثلث قرآن دانسته‌اند.

امام کاظم^(ع) فرمود: سوره‌ی توحید موجب ایمان و امن است و از دیاد یقین.

امام کاظم^(ع) فرمود: خواندن سوره‌ی توحید انسان را از جبار حفظ می‌کند.

در چند روایت است که اگر سه روز بر کسی بگذرد و در آن سه روز سوره‌ی توحید نخوانده باشد، ایمان از قلبش محو شود.

امام صادق^(ع) فرمود: سوره‌ی توحید فقر را زائل می‌کند و به آدمی و حتی همسایگان او نفع می‌رساند.

رسول خدا^(ص) فرمود: هر که سوره‌ی توحید می‌خواند مورد توجه خداوند قرار می‌گیرد و دعايش مستجاب می‌گردد و حاجاتش برمی‌آيد.

بر پنجاه بار، صد بار، دویست بار، چهارصد بار، هزار بار خواندن این سوره در یک مجلس روایات جداگانه‌ای وارد شده و برای هر یک آثاری مثل غفران ذنوب و حسن عاقبت ذکر شده.

رسول خدا^(ص) فرمود: اگر فراموش کردید که پیش از غذا، بسم الله بگویید پس از آن سوره‌ی توحید بخوانید.

از ایشان^(ص) روایت است که حین ورود به خانه‌ی خویش سوره‌ی توحید بخوانید تا فقر از خانه زائل شود و برکت آن بسیار گردد و این فیض به همسایه‌ها سرریز شود.

رسول خدا^(ص) فرمود: پیش از سفر در منزل خویش یازده بار سوره‌ی توحید بخوانید تا خداوند از منزلتان محافظت کند.

امام علی^(ع) فرمود: پس از نماز صبح دو بار سوره‌ی توحید بخوانید تا در آن روز از شیطان در امان باشید.

راوی به رسول خدا^(ص) عرض کرد که مرا دوستی است که به سوره‌ی توحید بسیار علاقه دارد، رسول خدا^(ص) فرمود: او را به هشت بشارت ده.

امام صادق^(ع) فرمود: سحر حق است یعنی واقعاً هست اما جز بر چشم و فرج تسلط نیابد. درمان سحر و محافظت از آن در معوذین است.

رسول خدا^(ص) می‌فرمود: در این دو سوره محافظت از هر شری است. روایت است که رسول خدا^(ص) تعاویذی داشت اما چون این دو سوره آمد همه را رها کرد و بدین دو سوره تعویذ می‌جست.

مروری است که رسول خدا^(ص) را چون علّتی می‌رسید، معوذین می‌خواند و بر خویش می‌دهید.

تسبيحات اربعه

تسبيحات اربعه عبارتند از سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اكبر. گرچه تنها اولی واجد لفظ تسبيح است اما همگی تسبيح نامیده شده‌اند چون تسبيح به معنای **بایاد خدا بسويش شناکردن و رهپویيدن** است. بدین جهت تسبيح در اصطلاح اسلام معنایي وسیع داشته و متراffد ذکر است.



امير مؤمنان(ع) فرمود: **سبحان الله** يعني تعظيم خداوند و تنزيه او از آنچه مشرکان می‌گويند. چون بنده بگويد **سبحان الله** هر فرشته‌اي بر او درود فرستد.
رسول خدا(ص) فرمود: حيواني که صيد می‌شود به دليل اين است که تسبيح را وانهاده.

امير مؤمنان(ع) فرمود: هر کس هر روز سی بار تسبيح گويد، خداوند هفتاد بلا را از او بگرداند که کمترینش فقر است.

امام صادق(ع) فرمود: هر کس روزی صد بار بگويد **سبحان الله**، از کسانی است که بسيار ذكر خدا گويند.

رسول خدا(ص) فرمود: چون کسی گويد **سبحان الله**، حق است بر خدا که نصرتش کند.

در حدیث است که ثواب تسبيح می‌ماند ولی ملک سليمان نمی‌ماند.
رسول خدا(ص) فرمود: ذکر «**سبحان الله و بحمده، سبحان الله العظيم**» بر زبان سبك و در نامه‌ی اعمال سنگين است.

رسول خدا(ص) فرمود: خدایم امر کرد که ایستاده قرآن بخوانم و در رکوع حمد کنم و در سجده تسبیح گویم و نشسته دعا کنم.

از آیه‌ی (فسبح بحمد ربک حين تقوم) برمی‌آید که هر برخواستنی (از خواب از مجلس یا از هر نشستن) نیازمند تسبیح مدام است.

پیامبر(ص) چون صدای رعد را می‌شنید می‌گفت: «سَبَّحَانَ رَبِّ الْرَّعْدِ
بِحَمْدِهِ وَالْمَلَائِكَةُ مِنْ خَيْفَتِهِ».

گوییم: مقتضی هر ذکری که محتوی تسبیح است، پاکی نفس و انصال با ولایت الهی است.



امام صادق(ع) فرمود: شکر هر نعمتی هر چقدر هم که عظیم باشد یک کلمه است و لاغیر؛ و آن الحمد لله است.

امام رضا(ع) از رسول خدا(ص) روایت کرد که چون امری رخ می‌نمود که ایشان را خوشحال می‌کرد می‌فرمود **الحمد لله براى این نعمت** و چون امری رخ می‌نمود که ایشان را خوشحال نمی‌کرد می‌فرمود **الحمد لله على كل حال**.

رسول خدا(ص) فرمود: هر کس نعمت بر او ظاهر گشت بسیار حمد خدا کند.
امام صادق(ع) فرمود: چون خوبی کردید خدا را حمد کنید و چون بدی کردید استغفار کنید.

راوی گوید به امام صادق(ع) عرض کردم هر چه دعا می‌کنم مستجاب می‌شود، خانه-ای خواستم سپس بولی و سپس خادمی و همه مستجاب شده است، می‌ترسم استدرج

باشد. امام(ع) فرمود: اگر **الحمدللہ** میگویی استدرج نیست و همین توفیق **الحمدللہ** از آن نعماتی که به تو داده اند افضل است.

از مسیح(ع) مروی است که اگر در عافیت هستید، حمد کنید و بر اهل بلا رحمت آورید.

رسول خدا(ص) فرمود: بندھی مؤمن لباس نوبی میخرد و چون میپوشد خدا را حمد میکند. هنوز لباس به تنش ننشسته که بخشیده میشود. و هم ایشان میفرمود: مؤمن میخورد و میاشامد و حمد میکند، پس خدا درجه‌ی روزه‌دار را به وی عطا می‌کند.

امام صادق(ع) فرمود: هر کس مبتلای را ببیند و در دل خویش بگوید خدایا شکر که مرا به این بلا مبتلا نساختی، هرگز به آن بلا مبتلا نشود.

امام صادق(ع) فرمود: هرگاه متذکر نعمتی شدید بگوید «**الحمدللہ کما هو اهلہ**».



رسول خدا(ص) فرمود جبرئیل فرموده که خدا فرموده: کلمه‌ی **لا اله الا الله** حصن(قلعه) من است؛ هر کس در حصن من درآید از عذابم ایمن است.

امام سجاد(ع) فرمود: **تهليل ذکر اخلاص** است. هر که بگوید از آتش نجات یابد.

رسول خدا(ص) فرمود: قول **لا اله الا الله** خیر العبادت است.

رسول خدا(ص) فرمود: به اموات خویش **لا اله الا الله** تلقین کنید که هر کس آن را باور کند، اهل بهشت است.

رسول خدا(ص) فرمود: خداوند به موسی(ع) وحی کرد که حقیقت نماز، **لا اله الا الله** است.

رسول خدا(ص) فرمود: هیچ ذکری افضل از **لا اله الا الله** نیست.
 امام رضا(ع) فرمود: نوح(ع) چون به کشتی نشست خداوند به وی وحی کرد که هزار
 بار تهیلیل بگو سپس نجات از طوفان و غرق شدن بخواه.
 رسول خدا(ص) فرمود: هر کس روزی صد بار **تهیلیل بگوید**، عمل هیچ کس در روز
 قیامت برتر از او نباشد مگر کسی که آن را بیشتر بگوید.
 از روایت برمیاید که تهیلیل برای برطرف شدن تفرقه و نفاق نافع است؛ حصول توحید
 میکند و اخلاص را فزون میسازد. البته بایستی با حضور قلب گفته شود. آرامش،
 بخصوص در این ذکر شرط است.



رسول خدا(ص) فرمود: **الله اکبر** ذکر اکرم خدادست، اعلیٰ الكلمات است و احباب
 کلمات نزد خدادست. برای همین نماز جز با آن آغاز نشود.



در برخی روایات، ذکر «سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر و
لاحول و لاقوه إلا بالله»، ۳۶۰ بار در روز، به منزله‌ی صدقه‌ی جاریه و جبران نقص
 بندگی ذکر شده است.

روایت است در پایان هر مجلسی، هنگام برخاستن بخوانید (سبحان ربک رب العزة عما
 یصفون و سلام على المرسلین و الحمد لله رب العالمین) (آیات آخر سوره صفات)، تا از
 تبعات آن مجلس در امان و از برکات آن بهره‌مند باشید.

لَا حُوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

رسول خدا(ص) فرمود: آدم ابوالبشر از حدیث نفس (مشغله فکر) و حزن به خدا شکایت برد؛ جبرئیل نازل شد و پیام آورد که «**لَا حُوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ**» را ذکر خویش کن.

رسول خدا(ص) فرمود: نعمت که پیاپی آمد بسیار بگو «**الحمد لله رب العالمين**» و فقر که بر تو اصرار کرد بسیار بگو «**لَا حُوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ**» که این گنجی از گنج های بهشت است. و چون هم و غم بر تو چیره شد بسیار استغفار کن.

امام صادق(ع) فرمود: هنگامی که بنده می گوید **لَا حُوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ**، خداوند به فرشته ها می فرماید: بنده ام تسلیم شد، حاجتش را برأورید.

امام صادق(ع) فرمود: هر که روزی صدبار حوقله(**لَا حُوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ**) بگوید روی فقر را نبیند.

امام صادق(ع) فرمود: هر کسی روزی هزار بار حوقله بگوید خداوند حج روزی اش کند. اگر شده اجلس را به تعویق اندازد، حج نصیبش کند.

امام سجاد(ع) فرمود: حوقله ذکر تقویض امر به خداوند است.

امام کاظم(ع) فرمود: ذکر «**لَا حُوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ**» انواع بلا را رفع می کند. که اقلش هم و غم است.

امام رضا(ع) فرمود: هرگاه کسی را چیزی محزون ساخت حوقله بگوید.

ماشاء الله

امام صادق(ع) فرمود: کسی که در یک مجلس هزار بار بگوید «ماشاء الله» حج نصیبیش شود؛ یا در آن سال یا در سال‌های آینده.

رسول خدا(ص) فرمود: هر که را نعمتی از مال یا اهل یا ولد، برایش شیرین آمد و دلچسب شد، بگوید «ماشاء الله لا حول ولا قوّة الا بالله».

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله، ذکر استفتاح همه کارهای مؤمن است. بسم الله گفتن پیش از شروع کار آن را محکم می‌کند و موجب برکت و انجام کارهاست.

لا إله إلا أنت سبحانك أنت كُنْتُ من الظالمين

امام صادق(ع) فرمود: ذکر یونسیه دعای مکروب ملهوف است. یعنی کسی که حیله‌اش کاری از پیش نمی‌برد و بلا احاطه‌اش کرده است. حضرت(ع) ادامه داد این ذکر را شب جمعه پس از فراغت از نماز عشاء بگویید. این ذکری است که جبرئیل از خداوند اخذ کرده است.

برخی از اساتید ما این ذکر شریف را در سجده و چهارصدبار و ترجیحاً بین الطوعین دستور می‌داده‌اند. اما بهتر است که به نیت تلاوت قرآن و بدون التزام به عدد خاصی گفته شود. در هر حال از آثار این ذکر نجات از هم و غم و پاکی نفس و آشنایی با عالم ولایت الهیه است.

یا الله، یارب، یا ارحم‌الراحمنین، یا حی یا قیوم،

استرجاع

امام صادق(ع) فرمود: ده باریگو «یا الله». هر کسی چنین دعا کند خداوند گوید لبیک
ای بنده من حاجت را بخواه.

امام صادق(ع) فرمود: هرگاه کسی یک نفس بگوید «یا الله یارب» خدا گوید حاجت
خوبیش را بخواه.

امام صادق(ع) فرمود: چون بسیار به چیزی نیازمند شدی، سجده کن و هفت بار بگویی
«یا ارحم‌الراحمنین»، سپس حاجت را بخواه. زیرا وقتی کسی هفت بار این ذکر را
بگوید خدا گوید آری من ارحم‌الراحمنین هستم، حاجت را بخواه.

امام باقر(ع) فرمود: پدرم در دعا الحاج می‌کرد و می‌گفت «یا رب، یارب، ...» تا
نفسش به آخر می‌رسید و دوباره تکرار می‌کرد.

امیر مؤمنان(ع) فرمود: پیامبر در روز جنگ بدر سجده می‌کرد و می‌گفت «یا حی یا
قیوم». سپس کمی می‌جنگید و باز به سجده می‌رفت و این ذکر را می‌گفت. پیوسته
چنین می‌کرد تا پیروزی نصیب سپاه اسلام شد.

برخی اساتید ما ذکر «یا حی یا قیوم» را بین الطوعین به قصد زنده شدن دل توصیه
می‌کرده‌اند.

رسول خدا(ص) فرمود: چون مصیبتی به شما رسید بگویید «انا لله و انا اليه
راجعون» تا اهل بهشت باشید.

استغفار

علی(ع) فرمود: با استغفار (**استغفر اللہ**) خویش را عطرآگین کنید تا بُوی گناهان شما را مفتخض نکند.

امام صادق(ع) فرمود: هر که را دعا نصیب کنند اجابت شکنند و هر که را استغفار نصیب کنند بر او ببخشنند و هر که را شکر نصیب کنند زیادت دهند و هر که را صبر نصیب کنند اجر دهند.

امام باقر(ع) فرمود: بسیار استغفار کنید تا گناهاتنان محو شود.

امام باقر(ع) فرمود: پس از نماز صبح هفتادبار استغفار کنید تا خدا شما را ببخشد.

امام صادق(ع) فرمود: رسول خدا(ص) از مجلسی برنمی‌خواست جز اینکه بیست و پنج بار استغفار می‌کرد.

رسول خدا(ص) فرمود: بر قلیم زنگاری می‌آید پس روزی صدبار استغفار می‌کنم.

رسول خدا(ص) فرمود: هر کس به کسی ظلم کرد و گذشت، برایش استغفار کند تا کفّاره گناهش باشد. و فرمود کفاره غیبت کردن استغفار است.

امام کاظم(ع) فرمود: من روزی پنج هزار بار استغفار می‌کنم.

امام باقر(ع) فرمود: بنده گناهی می‌کند و پس از سال‌ها به یاد آن می‌افتد و استغفار می‌کند و بخشیده می‌شود. خدا به یادش می‌آورد تا او را ببخشد. اما کافر گناهانش را به یاد نمی‌آورد.

رسول خدا(ص) فرمود: قلوب زنگ می‌زنند، آن را با استغفار جلاء دهید.

امام صادق(ع) فرمود: هر کس روزی بیست و پنج بار بگوید: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ» خداوند درجه‌ای او را رفعت دهد و سیئه‌ای از او ببخشد.

در کتاب المجتنی از رسول خدا(ص) روایت شده که فرمودند: هر کسی که سختی یا گرفتاری یا نکبتی به او رسد و سی هزار بار گوید «استغفرالله و اتوب الیه» برطرف شود (گوییم: شاید بتوان روزی هزار مرتبه، بین الطلوعین تا یک ماه انجام داد).

امام صادق(ع) می‌فرمایند: هر کسی دو ماه پیاپی روزی چهارصد مرتبه و در روایتی صد مرتبه این دعا را بخواند خداوند علم یا مال بسیار نصیبیش کند: «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، الْحَقِيقِيُّومُ، الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ، بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، مِنْ جَمِيعِ ظُلْمِي وَ جُرْمِي وَ إِسْرَافِي عَلَى نَفْسِي، وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ».

امام صادق(ع) فرمود: استغفار هفتاد مرتبه پس از نماز عصر موجب بخشش گناهان است.

امام رضا(ع) فرمود: کسی که روزی او به تأخیر افتاده استغفار کند.

صلوات

امام رضا(ع) فرمود: کسی که قادر بر کاری نیست که گناهانش را جبران کند بسیار صلوات فرستد. یعنی بگوید **اللّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ**.

رسول خدا(ص) فرمود: کسی که بر پیامبر صلوات فرستد خداوند بر او صلوات فرستد.

امام صادق(ع) فرمود: افضل اعمال شب و روز جمعه صلوات بر محمد و آل اوست.

امام صادق(ع) فرمود: هنگامی که می‌گویید **اللّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ عَلَى آلِ مُحَمَّدٍ** بدانید که شیعیان ما نیز داخل در آل محمدند.

رسول خدا(ص) فرمود: هر کس بر من صلوات فرستد خداوند بایی از عافیت بر وی بگشايد.

رسول خدا(ص) فرمود: صلوات بر من نور عبور از صراط است.

کلینی در کافی روایت می‌کند که در ترازوی اعمال چیزی سنگین‌تر از صلوات نیست.

گوییم: همان گونه که در روایات حفظ آمده، از آثار مهم صلوات، مصون‌ماندن از مزاحمت و توجه نفوس است.

در روایات است که صلوات موجب اجابت دعا، تکفیر گناهان، حسن عاقبت، شمول شفاعت، رفع حجب، پاک‌شدن نفاق از دل، و قضا حوائج است.

گوییم صلوات **مُطْهَرٌ** است و خلق نیکو می‌آورد.

مقدمه‌ای در علم الاسماء

(برگرفته از کتاب معرفت نفس نگارنده، فصل معرفت الاسماء)

۱- در فرهنگ اسلامی بارعترین نام خدا «الله» است. خداوند خودش را اول از همه با «الله» نامیده. سپس فرموده الله رحمان است. الله رحيم است. خالق است. الله بارع است. الله مصوّر است. و همینطور الله اسماء حسنی بسیار دارد. پس اول از همه باید این «الله» را بشناسیم. «الله» لفظی مشتق از دو کلمه است: یکی «ال» و دیگری «لاه». «ال» حرف تعریف است برای عهد فطری و «لاه» مصدر است از «لاه، یلیه، لئه» مثل باع، بیبع، بیئع، و به معنای سترا و حجاب یا از «اله، یأله، الله» مثل فرح، یفرح، فرح، به معنی تحریر. الله الرجال یعنی تحریر الرجال. «الله» و «ولله» به یک معناست، زیرا دائماً، حیرت ملازم با سترا است و سترا ملازم با حیرت. بین آن دو نیز اشتراق اکبر وجود دارد.

پس «الله» به معنای آن پوشیده‌ای است که حیرت‌آور و وله‌انگیز است و مراد از آن خداست. آن خدای واقعی که از عقل و وهم و حس پوشیده است. آن ذاتی که در او متحیریم و از ما مستور است. «خدا» نیز از «خود» و «آ» تشکیل شده است؛ یعنی خود او، «هو». بهترین ترجمه «الله» همین کلمه «خدا» است. او ذات غیب‌الغیوبی است که فقط چون اراده کرده خود را به ما شناسانده، و الا ما هیچ‌گاه نمی‌توانستیم او را بشناسیم. ما نمی‌توانیم او را توصیف کنیم. او باید خود را توصیف کند و توصیف هم کرده است. اینجاست که باب اسماء و صفات باز می‌شود.

در همان لفظ «الله» توحید نهفته است، زیرا آن حقیقتی که ما در او حیرانیم، هیچ‌گونه تعیین ندارد. اگر تعیین داشته باشد، دیگر در آن حیرتی نخواهد بود. البته توحید او از سخن

وحدت عددی نیست، زیرا واحد بالعدد خودش عین تعیین و تحدید و تشخّص است. نتیجهٔ توحید او بی‌تعیینی و نتیجهٔ بی‌تعیینی حیرت است؛ یعنی موجودی مانند او که در او متغیر باشیم، نیست و او همتا ندارد. چنین موجودی فقط اöst و بس؛ «لا شریک له» و «لا اله الا الله». نه تنها نمی‌شود از سنخ او دو خدا باشد. زیرا هر یک به غیریت دیگری متعیین و از حیرت خارج می‌شوند. بلکه اصلاً نمی‌شود سنخی برای او درنظر گرفت، زیرا سنخیت نوعی ماهیت است که او از آن ماهیت منزه است. اگر هم بنا باشد که دو الله باشند، آن دو در عرض هم خواهند بود، پس تعیین خواهند داشت: «من عَدَهْ فقد حَدَّهْ» (هر که او را بشمارد برایش حدّ معین کرده است) و این تحدید نقص است. نتیجه آنکه بت‌ها در همان لفظ «الله» دور ریخته شده‌اند، زیرا «الله» یعنی آن حقیقتی که در او تحیّر داریم. ما که در بت‌ها وله و حیرت و تحریر نداریم. اله‌ها نیز بت‌های معنایی هستند، خدایانی ذهنی و ساختگی هستند که دور ریخته می‌شوند.

۲- حالا می‌رویم سراغ اسماء و صفات خدا یا این الله: «اسم» در لغت، به معنای علامت است و از «وَسَم» گرفته شده است. «صفت» هم به معنای نشانه است. این دو در معارف به یک معنا به کار می‌روند، هردو یعنی نشانه. علی(ع) فرمودند: اسم از مسمی خبر می‌دهد و فعل از حرکت مسمی حکایت می‌کند. هر چیزی که در عالم، علامت و نشانه خدا باشد، اسم و صفت خداست. تمام موجودات عالم امکان از ثری تا ثریا، از جماد تا روح اعظم، همه اسماء الله و صفات الله و نشان‌دهنده خدا هستند. دلّات علی الله و علامات خدایند. این است که اهل‌بیت(ع) فرموده‌اند: «نحن الاسماء الحسني» (ما اسماء حسنای خدا هستیم)، این اسماء همگی حادث هستند: «قبل الخلق لا اسم ولا رسم» و «كنت كنزاً مخفياً» (قبل از خلقت اسم و رسمی نبود و خدا همانند

گنجی مخفی بود). هر چیزی در هستی و کمالات خودش و اظهار کمالاتش، وجه الله، صفة الله و آیة الله است. این قسم را اسماء گونی خداوند گویند. علما علم خدا را نشان می‌دهند. سلاطین سلطنت او را و قدرتمندان قدرت او را. (علم احاطه بر اشیاست و قدرت منشاء ایجاد اشیا و وقایع بودن). اغنية غنای او را و زندگان حیات او را نشان می‌دهند و خلاصه هر یک از مخلوقات به اندازه وجود خویش کمالی را نشان می‌دهند و نیز می‌باید که کمالات موصوف منحصر به همین یکی نیست و وصفان دیگری نیز او را توصیف می‌کنند.

همچنین خداوند مجموعه‌ای از الفاظ را علامت خود قرار داده است تا با آنها خوانده شود و با او سخن گفته شود. اینها را «اسماء لفظی» خداوند گویند. عن الرضا(ع): سپس خداوند خودش را با اسمهایی وصف کرد و خلق را دعوت کرد تا با آن اسماء او را پرستش کنند. عن الباقر(ع): خدای واحد و صمد که مسمای این اسماء است را بپرست نه این اسماء را. زیرا اسماء چیزی نیست جز آنچه خدا خود را به آن توصیف کرد. این وجه روایاتی است که می‌گوید: «مَنْ عَبَدَ الْأَسْمَ فَقَدْ كَفَرَ» یعنی هر که اسم را بپرستد کافر شده است، چونکه مسمای این اسماء باید مراد او باشد.

در اسماء لفظی صحبت از وضع و استعمال نیست. اینها صرفاً نشانه‌هایی است که خدا برای خودش اختیار کرده است تا خلائق بتوانند با او ارتباط برقرار کنند. عن الرضا(ع): برای خویش اسمهایی برگزید تا دیگران با آن اسماء بخوانندش و به این وسیله شناخته شود...

البته وقتی صحبت از اسماء لفظی خدا می‌کنیم و اینکه خدا آنها را علامت خود قرار داده است، تصوّر نشود که این اسماء صرف اعتبار و قرارداد و تعریف بین خدا و خلق

است؛ این‌گونه نیست. واقع امر این است که این الفاظ به حقایق خارجیه و کمالات واقعیه جاری در عالم اشاره دارد؛ مثل علم و قدرت و حیات و رحمت و عدالت و در واقع، آن کمالات و حقایق اسم است نه این الفاظ. از این‌رو، برخی این الفاظ را «اسم‌الاسم» نامیده‌اند. در هر حال، همان‌گونه که خدا وجودان می‌شود، کمالات ساری در عالم، مانند علم و قدرت و کرم و رحمت و ... ، نیز وجودان می‌شوند؛ کمالاتی که هر موجودی به عاریه بهره‌اندکی از آن دارد. درباره خدا نیز خدای قریب و مجیب و رحیم و سميع و بصیر و قوی و ... وجودان می‌شود(بسته به اینکه آدمی در چه حالی باشد). البته وقتی این صفات به او نسبت داده می‌شود یا به عبارتی خدا با این صفات وجودان می‌شود، صفات بدون جنبه نقص و بی‌نهایت وجودان می‌شود. خلاصه کلام اینکه ما علم و قدرت و کرم و سایر صفات کمال را می‌شناسیم، زیرا در خود ما و در اطراف ما، در سایر مخلوقات جاری است. اما در خدا علم و قدرت و کرم و کمالی را می‌شناسیم که در آن کمالات حیرانیم وقتی آنها را به او نسبت می‌دهیم. این معنی بی‌انتها بودن علم و قدرت و سایر کمالات حق، بلکه فوق بی‌انتها بودن آنهاست. از این‌رو اسماء می‌تواند وسیله معرفت حق شود و معرفت حق به مفتاحیت اسم تحقق یابد. و این منت است بر بشر که تا حدی، ولو اندک، به پروردگارش معرفت پیدا کند.

اسم و صفت به یک معنا، نشانه و علامت است. آنچه مهم است این است که علامت، غیر از ذوالعلامة است. هر چیزی که علامت من شد، مسلماً غیر از من است. خود من علامت خودم نمی‌شوم. بنابراین اوصاف از نظر کتاب و سنت غیر از حق متعال است و خدا غیر از اسماء و صفاتی است که نشانه‌ها و علائم اوست. ذات مقدس حق، «لا یعرف الا بآیاته و لا یوصف الا بعلاماته» است. ذات من حیث الذات(به خودی خود) و قطع

نظر از اوصاف و اسماء، لایعرف(ناشناخته) است. «کمال الاخلاص له نفي الصفات عنه بشهادة كل صفة انها غير موصوف»(کمال اخلاص نفي صفات از اوست، زیرا صفت غیر از موصوف است). اسماء مفاتیح معرفت حق و کلید معرفت به اوست. «لولا الاسماء لما عرف الله»(اگر اسماء نبود، حق شناخته نمی‌شد).

۳- ما و همه موجودات آیات و نشانه‌های خدا هستیم، اما خدا بذاته و فی ذاته نشان ندارد، بی‌نشان است. تعین ندارد. تعین او من هستم. صفت و اسم او من هستم. او تعین ندارد. تعین او، اسم او و صفت او، همگی فعل او و خلق اوست. همچنان‌که حروف «و»، «ب»، ... که در ذهن خلق می‌کنیم افعال و مخلوقات ماست و تعینات آنها سبب تعین ما نمی‌شود، او نیز نشان‌دار نمی‌شود. نشان‌دار شدن خدا به معنی نشان‌دادن اینهاست. اسم، فقر مخصوص است و مسمّاً غنای مخصوص و فقر با غنی مباین است و بی‌سنخیت.

۴- معرفت بسیط بهرهٔ همه انسان‌هاست. معرفت مرکب که معرفت بالآیات است، تفضل خداست و به هر که خواست می‌دهد. ممکن است به فردی عالم ندهد و به درس‌خوانده‌ای مرحمت کند. معرفت بالآیات (یا بالاسماء) معرفت دُنیاست، نه معرفت علیا. زیرا معرفت در حجاب است و حجابش هم همان اسم و صفت است؛ خواه اسم گونی(تمام مخلوقین) باشد خواه اسم لفظی(الفاظی) که خودش را با آنها خوانده مثل الله، رحمن، سمیع...). خدا خودش را به ما معرفی می‌کند و ما عارف به او می‌شویم، ولی در حجاب اسم و صفت. قرآن غالباً از این نوع معرفت دم می‌زند آنجا که می‌گوید: «و من آیاته»، «و آیة لهم»، یا در آیه «افی الله شک فاطر السموات والارض»، توصیف به آیت فاطریت خداست. توجّه کنید که در دارِ هستی، جز خدا و آیاتش هیچ چیز

دیگری وجود ندارد. این صمدیت حق است که همه جا را پر کرده و همه جا از او مملو است. اما معرفت علیا بالاتر از اینهاست. آنجا خدا ذات خودش را معرفی می‌کند به غیر وصف کوئی و لفظی. این مطلب تصورش هم مشکل است، چه رسد به فهم آن. خدا خودش را من دون وصف معرفی می‌کند. این معرفت برای برخی انبیا و اوحدي از اولیا دست داده است که آن هم دائمی نبوده، گاه‌گاه بوده؛ آن را «معرفت بلا حجاب» نیز گفته‌اند.

۵- از غرر احادیث در بحث اسماء، روایتی است که به امام صادق(ع) عرض شد خدا را چگونه بشناسیم: «كيف سبيل التوحيد؟» فرمود: «إن معرفة عين الشاهد قبل صفتة و معرفة صفة الغائب قبل عينه... كما قالوا ليوسف «اعنك لانت يوسف». فعرفوه به و لم يعرفوه بغيره و لا أثبتوه من أنفسهم بتوجه القلوب». خلاصه اینکه باید نخست خدا را دید، آنگاه شناخت، چنانکه برادران یوسف با «مشاهده او» وی را شناختند. یعنی اول او را دیدند و آنگاه پی به او صافش بردن. خداوند چون برای اهل حضور، همیشه حاضر و شاهد است نه غایب، از این رو معرفت به او پیش از معرفت به صفات و بینیاز از صفات. این معرفت، نصیب اهل محبت است.

۶- بین ما و خدا حجاب‌هاست! هر موجودی حجاب خدادست؛ انبیا و اولیا حجب نورانی‌اند و اشرار و عاصیان حجب ظلمانی. پس خدا محتاج به حدود و قیود ماست. لقاء خدا عبارتست از وجود فقر خود و وجودان قیّوم خود بالاطور؛ یعنی بدون حد و قید. در مرگ، این فقر آشکار می‌شود. در زندگی، چون اطراف ما را دنیا فراگرفته است، وجودان حاصل نمی‌شود. مگر اینکه انسان این حجاب‌ها را از خود الغاء کند (کنار بزنند). اما در مرگ، همه این صوارف (دستاویزها) را از آدم می‌گیرند و آنجا فقر و هیچ بودن

صرف انسان روشن می‌شود؛ چه برای مؤمن چه برای کافر. با این تفاوت که لقاء خدا برای مؤمن روح و ریحان و لذت و عزّت است و برای کافر حسرت و ندامت. به این ترتیب، مرگ باب لقاء خداست.

۷- همه ممکنات حبّ به فردانیت دارند. هر کسی دلش می‌خواهد که خودش تک باشد و شریک نداشته باشد. عدیل و شبیه نداشته باشد. یکی از اسماء الهی «الفرد» است که در همه ممکنات تجلّی کرده. لذا در عالم امکان، هیچ دو چیزی پیدا نمی‌کنید را که از همه نظر مانند هم باشند. تکرار در تجلّی نیست.

۸- همان‌طور که اسماء تکوینی خدا (موجودات) هر یک منشاء اثیری است (مثلاً عقرب می‌گرد، آب حیات می‌دهد، باد تلقیح می‌کند، و ...)، مانعی ندارد که خداوند برای برخی اسماء لفظی خود نیز اثیری خاص جعل کند؛ مثلاً گفتن فلان اسم، فلان اثر را داشته باشد. اما نکته بسیار مهم این است که در اذکار، تا سالک متحقّق به آن اسمی نشود که ورد اوست، ذکر در او اثر نمی‌کند یعنی به او نورانیت نمی‌دهد یا نورانیتش در او دوام ندارد. مثلاً گوینده ذکر «سبوح قدوس» باید خودش منزه باشد. نخست، منزه از پستی؛ سپس از کثرت؛ سپس منزه از اتیت. کسی که دائم غبیت می‌کند چه سنختی با «یا ستار» دارد؟ کسی که در خانه بد اخلاق است چه سنختی با «یا رحمن» دارد؟ به همین قیاس، یا گوینده «کریم» باید خودش اهل کرم باشد تا از این اسم بهره ببرد. همین طور همه اسماء حق باید در آدم ظهرور کند تا آدم کامل شود. این اسماء همگی در ذکر حکیم انسان (حافظة روح او) نهاده شده است: «علم آدم الاسماء كلّها» (خداوند به انسان همه اسماء را آموخت). کرم، جود، شجاعت، رحمت، علم، و ... (که در برخی

روايات از آنها با عنوان جنود عقل نام برده شده است) کمالات الهی است که در انسان ظاهر می‌شود و در او می‌شکفده.

۹- از غرر احادیث قدسی است که «أنا عند ظن عبدي بي» (من در نزد گمان بندگان به خود هستم). یعنی هر طور مرا گمان کند، همانم. یعنی مرا طوری نیست، مهم آن است که طور او چه باشد. از نیل وحدت، آب خواهد خورد یا خون و به آفتاب حقیقت رو خواهد کرد یا پشت؛ به خودش بستگی دارد. آفتاب در هر شیشه به رنگ او می‌تابد. این روایت یک دریا عمق دارد و فهمش فتح ابواب می‌کند.

۱۰- از آیات برای معرفت اسماء حق و اعتباری بودن آنها و اندکاک کثرت اسماء در وحدت ذات و راه یافتن به توحیدی وراء طور اسماء و صفات، توجه به این مطلب است که من بواسطه دانشجو بودنم که تعیینی از تعیینات من است صفاتی دارم و منشأ یک سری از کارها هستم و افعالی از من سر می‌زند. و بواسطه پدر بودنم برای فرزندم، یک سری دیگر از افعال از من سر می‌زند و صفاتی دیگر دارم. و از حیث شوهر بودنم برای زنم یک جور دیگر هستم. در عین حال، برای خودم که از بالا نگاه می‌کنم این کثرت اسماء و افعال را نمی‌بینم. اما برای دوست من، بچه من، و همسرم که در قالبی خاص و طی تعیینی خاص با من ارتباط دارند، این کثرت اسماء و افعال معنی دار می‌شود و مشهود است. حق هم در عین اینکه مستقیماً همه عالم را خلق کرده، به واسطه تعیینات و اسماء کرده. از حیث کثرت، تعیینات وجود دارند و مؤثراند اما از حیث وحدت، همه خداست و اسم و فعل او. ما از موضع کثرت، واسطه‌ها را می‌بینیم اما خود حق، از موضع وحدت هیچ واسطه‌ای را نمی‌بینیم. عارفی هم که برود در موضع حق، واسطه‌ها را نمی‌بیند و دیده حق شناس پیدا می‌کند.

اسم اعظم

امام(ع) فرمود: اسم اعظم خدا در سوره حمد تقطیع شده است و در روایتی دیگری است که «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» به اسم اعظم نزدیکتر از سیاهی چشم به سفیدی آن است.

از روایتی است که امام صادق(ع) فرمود: آیا اسم اعظم رابه شما تعليم ندهم؟ سوره حمد، توحید، آیتالکرسی و قدر بخوانید و سپس رو به قبله کنید و دعا کنید.
رسول خدا(ص) فرمود: اسم اعظم در شش آیه آخر سوره حشر است.

امام زین العابدین(ع) فرمود: یک سال پس از هر نماز واجب از خداوند می خواستم که اسم اعظم را به من بیاموزد. روزی پس از نماز صبح در بیداری کسی را مقابل خویش دیدم که گفت دعایت مستجاب شد، بگو: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ اللَّهَ، اللَّهَ، اللَّهَ، اللَّهَ، اللَّهُ، اللَّهُ، الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ». سپس گفت فهمیدی باز تکرارش کنم؟ گفتم فهمیدم.

امام علی(ع) فرمود: اگر خواستی خدا را با اسم اعظم بخوانی و مستجاب شود، اول سوره حديد تا آیه (وَهُوَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ) و آخر حشر از (لَوْ انْرَلَنَا هَذَا الْقُرْآنُ) تا آخر را بخوان، سپس دستانت را بلند کن و به حق این اسماء دعا کن.

امیر المؤمنین(ع) گوید شب جنگ بدر، خضر(س) را به خواب دیدم و گفتم مرا چیزی بیاموز که بر دشمنان غالب شوم. فرمود: بگو «یا هو یا من لا هو الا هو». صبح که ماجرا را برای رسول اکرم(ص) تعریف کردم فرمود: ای علی اسم اعظم را به تو تعليم داده است.

ذکر شریف «**هُوَ الْحَمْدُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ**» که در سوره غافر است از آیات اسم اعظم است. اساتید ما به تبعیت از مرحوم علامه طباطبایی (ره) آن را در اربعین کلیمیه (ماه ذی قعده و دهه اول ذی حجه) توصیه می‌کردند.

از رسول خدا(ص) از اسم اعظم پرسیدند، فرمود: همه اسماء خدا اعظم‌اند. دل از غیر خدا برکن. سپس به هر اسمی که خدا را بخوانی مستجاب می‌شود. امام صادق(ع) فرمود پنج بار بگو «ربنا» و سپس دعا کن، مستجاب می‌شود و استجابت علامت اسم اعظم است.

راوی گوید بر علی(ع) وارد شدم و گفتمن تو را به خدا قسم می‌دهم که عظیم‌ترین دستوری را که از رسول خدا(ص) آموخته‌ای به من تعلیم کنی. فرمود: چون خواستی خدا را به اسم اعظم بخوانی، سوره حیدر را از اول تا آخرش بخوان سپس دعا کن. سپس فرمود: رسول خدا(ص) مرا سفارش کرد که این دستور را تنها برای چیزی که ارزشش را دارد بکار ببر که اگر با آن سعادت شقی را بخواهی سعادتمند شود.

اسماء الحسنی

آنچه از اسماء حسنای الهی که در قرآن آمده است بدین قرار است:

الله، الرحمن، الرحيم، رب العالمين، مالک يوم الدين، علیم، توّاب، ربّ،
 باری، قدیر، واسع، بدیع، سميع، عزیز، حکیم، غفور، کافی، رئوف،
 بصیر، خبیر، حی، قیوم، علی، عظیم، غنی، حمید، قابض، باسط، غافر،
 ولی، ناصر، مصوّر، هادی، مُتفضّل، وهاب، صادق، جامع، باعث،
 مالک الملک، مُنعم، مُعزّ، مُذلّ، مُحیی، مُمیت، رازق، مُحيط،
 خیر الناصرين، نعم الوکيل، سریع الحساب، رقیب، کبیر، نعم الولی،
 مُقيٰت، حسیب، عَفْو، شاکر، شهید، برهان، شاهد، منان، علام الغیوب،
 خیر الرازقین، فاطر، مُطعم، قاهر، اسرع الحاسبين، فالق، لطیف، وارت،
 خلاق، فرد، بین، رفیع، رزاق، معین، نور، خیر الحاکمین، خیر الفاتحین،
 خیر الغافرین، واحد، احکم الحاکمین، حفیظ، قریب، مجیب، قوی،
 مجید، ودد، فعال لما یرید، متعال، شدید (العقاب، الحال، العذاب...)،
 قهار، قائم، منتقم، خلاق، حلیم، حَفَی، ملک، حق، مُنجی، مُستَعان،
 نعم النصیر، احسن الخالقین، خیر الراحمین، نصیر، باقی، فتاح، شکور،
 غفار، قابل التوب، ذی الطول، متین، بِر، مقتدر، مليک، ذی الجلال
 والاکرام، اول، آخر، ظاهر، باطن، قُدوس، سلام، مؤمن، مُهیمن، جبار،
 متکبر، وکیل، مُبدی، مُعید، وتر، احد، صمد، الله.

راوی گوید با امام صادق(ع) به عیادت کسی رفتیم که بسیار آه می‌کشید. یکی از همراهان به بیمار گفت خدا را یاد کن. امام(ع) فرمود: آه اسمی از اسماء الھی است. هر کسی که آه می‌کشد به خداوند استغاثه می‌کند.

داهای استفاده از اسماء الھی:

۱. مداومت بر یک اسم در وقت مشخص از شبانه روز که بهترین وقت، سحر و بهترین مقدار هزار مرتبه است و اگر هزار عدد میسر نبود، صد عدد است و مدت مداومت معمولاً^۱ یک اربعین و اگر میسر بود یک سال است.
۲. قرار دادن اسم به عنوان ذکر قلبی بدون لحاظ عدد به این نحو که هرگاه به یادش آمد بگوید؛ لااقل یک دور تسبیح. مداومت بر ذکر قلبی محدود به یک یا چند اربعین نیست و تا وقتی است که آن ذکر برای انسان طراوت دارد؛ که معمولاً^۲ چند ماه است.
۳. به آب یا غذا خواندن ذکر و میل کردن یا با زعفران نوشتن به جدار کاسه و شستن به آب و نوشیدن آن که در برخی احادیث آمده است.
۴. نوشتن و با خود داشتن. حک کردن بر انگشت و همراه داشتن.
۵. پس از نمازهای واجب صدبار گفتن.
۶. هر اسمی که به او الهام شد بگوید تا اسم بعدی به او الهام شود. این هم نوعی ذکر قلبی است و شاید درست‌ترین روش باشد چون مطابقت بیشتری با مشرب قرآنی دارد.

۷. اینجانب هرگاه توفیق قرائت قرآن پیدا میکنم و به اسمی از اسماء خداوند بر میخورم همان را ذکر قلبي قرار میدهم تا اسم دیگری در قرائت بعدی نصیبیم شود.

درمان برخی مشکلات و تحصیل برخی کمالات

با توجه به اسماء حسنی

برای بطرفشدن خشونت و قساوت دل: **یارئوف، یارحیم.**

برای استغفار: **یا صمد، یا غنی، یا قوی، یا مغنی.**

برای روزی: **یا رزاق، یا عزیز، یا شکور، یا وهاب، یا رحمن، یا مالک الملک، یا واسع، یا باسط، یا کریم.**

برای برکت در وقت و نظم: **یا اول، یا قدیر، یا حسیب.**

برای خلوت و جلوگیری از تأثیر نفوس: **یا أحد.**

برای بطرفشدن حب دنیا از دل: **یا قهار.**

برای وصول طلب و احقاق حق و شکست ظالم: **یا حق.**

برای هدایت و دستگیری: **یا هادی.**

برای دفع و رفع مخالفت و عداوت: **یا علی، یا اعلی.**

برای آنکه بخشیده شود: **یا غفور، یاعفو، یا غفار، یا تواب.**

برای بازشدن بخت: **یا لطیف.**

برای حسن عاقبت: **یا آخر.**

برای توفیق در کار و صحت: **یا صانع.**

برای توفیق اعمال صالح: **یا بزر، یا وارث.**

برای رفع شدت و سختی: **یا کاشف.**

برای محبت الهی: **یا ودود، یا الله، یا هو، یا رئوف، یا شهید، یا قوی.**

برای رفع دلتنگی و حزن و حصول شادابی: **یا حنی، یا محبی، یا لطیف.**

برای علم ظاهر: **یا علیم.**

برای علم نتیجه و علل: **یا بصیر، یا حکیم.**

برای علم باطن و بی بردن به باطن اشیاء و وقایع و افراد: **یا مهیمن، یاخبیر، یا باطن، یا محیط.**

برای خنثی کردن اثرنفووس و ظلمات اعمال، رفع اثر بدخواهی‌ها و نیز خنثی‌سازی سحر و جادو: **یا جبار.**

برای صبور شدن: **یا حلیم، یا صبور.**

به خاطر نصرت در دین و دنیا: **یا خیرالناصرین.**

به خاطر تغییر تقدیر و حصول حسن حال: **یا بدیع.**

به خاطر ازدیاد حضور: **یا ظاهر، یا رقیب، یا قریب، یا شهید، یا دائم.**

جبن غذا خوردن به خاطر حضور و تبدیل لقمه به نور: **یا واجد، یا نور.**

به جهت سلطه و ولایت الهی در مواردی که به اذن الهی لازم باشد: **یا مهیمن، یا عدل، یا قادر.**

برای گرفتن حق از غاصب: **یا قابض.**

به خاطر قدرت استخاره ظاهری یا فهم راه خیر: **یا نور.**

برای ارتباط با ملائکه و ارواح طیبه: **یا قدوس.**

به خاطر ایمنی از ترس از موجودات نهانی: **یا سلام، یا مؤمن.**

- برای درمان وسوس ذهنی یا عملی: یا مؤمن، یا عفو، یا شافی.
- برای کنترل زبان و رهایی از صفت لغو گویی: یا حمید.
- برای رفع ترس از فقر: یا واسع.
- برای محافظت از خیالات فاسد و وسوس شیطان: یا حفیظ.
- برای رهایی از دلتگی و انس با تنها بیان: یا وارت.
- به خاطر رفع رذیله دروغگویی: یا صادق.
- به خاطر شفا از بیماری ها: یا شافی.
- برای سلامت قلب و صفاتی درون: یا رحمن.
- برای پاکی نفس و طهارت آن: یا قدوس.
- برای تخلق به اخلاق حسن: یا حمید.
- به خاطر حفظ حضور قلب در جمع: یا قدوس.
- برای رفع حجب قلب: یا فتاح.
- برای نورانی شدن قلب: یا نور.
- برای آرامش و اطمینان قلب: یا الله.
- برای برخوردارشدن از رحمت خداوند: یا رحیم.
- برای توحید: تهلیل، یا الله، یا هو، هو الله، الله.
- برای استجابت دعا: یا سمیع، یا مجیب.
- برای توفیق به پایان رساندن یک کار: یا باعث، یا کافی.
- برای حل مشکلات عظیمه: یا قاهر، یا قیوم.
- به خاطر حل مشکلات کهنه: یا کبیر، یا فاطر.

به خاطر خاضع شدن نفس اماره و سرکش: یا مُمیت، یا قَهْار، یا قائم،
برای اداء قرض: یا وفی.

در مواردی که فردی خودش باعث بدختی خود شود: یا کَاشِفُ الْضَّر،
برای شهود وحدت: یا أَحَد، یا صمد، یا فرد
برای محافظت: یا حَفِيظَة، یا كافی.

برای استخلاص از دست ظالم: یا جبار.
به خاطر اینمی از دشمنی و کید حاسد که مخفیانه انجام می‌دهد: یا حسیب.
برای دفع شر دشمن ظاهر: یا وکیل.

در شدائید: یا رئوف، یا رحیم، یا لطیف.

برای سرنگون کردن ظالم (با اذن): یا قوی.
برای پیدا کردن گمشده و راه: یا فالق
برای احراق حق: یا میین.

برای داشتن فرزند: یا وهاب، یا مصوّر، یا ارحم الراحمین، یا خالق، یا
احسن الخالقین.

در برابر ظالمی که ظلم فاحش کرده است (با اذن): یا منتقم.

برای عاقبت به خیری فرزند: یا حفیظ، یا هادی.

به خاطر شفای مریض: یا شافی، یا سلام.

برای جلوگیری از سقط: یا حفیظ.

برای متوجه کردن دل‌ها به سوی خود (با اذن): یا واحد.

به خاطر نفوذ کلام و تأثیر سخن: یا علی، یا اعلیٰ.

به خاطر اینکه محبیتش در دل‌ها بیفتند (با اذن): یا حفّی.

ختم آیت الکری برای تمام حواج

برای روشن شدن مطلبی یا حصول هدایتی یا رفع رذیلی یا تحصیل فضیلتی، به این نحو عمل شود که به نیت مذکور روز اول یکبار، روز دوم دوبار، روز سوم سه‌بار... تا روز چهلم که چهل‌بار خوانده می‌شود. یا به این نحو که روزی هفت‌بار تا چهل روز خوانده می‌شود. در هر حال آنچه اهمیت دارد توصل به خداوند برای حل مشکل و مداومت و الحاح در درگاه او به برکت عظیم‌ترین آیه کتاب او است. گرچه این روش در روایات ذکر نشده اما بخصوص روش دوم مداومت بر بخشی از قرآن و تمسک به نورانیت قرآن همراه با قراردادن نظمی است که کار تعطیل نشود و مدتی مداومت بر آن شود. این روش به برکت قرآن به خواست خدا اثری عظیم دارد.

برای طلب هدایت و دستگیری و روشن شدن راه و نورانیت

امام صادق(ع) فرمود: روزگاری خواهد آمد که شباهات شما را احاطه می‌کند و نه علمی است که راه بدان شناسید و نه امامی در میان شما هست. در آن روز دعای غریق را بخوانید: «**يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنَ يَا رَحِيمَ يَا مُقْلِبَ الْقُلُوبِ ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ**». این دعا به دعای حفظ ایمان موسوم است. به کار امروز می‌آید که اکثر ایمان‌ها عاریه‌ای است و زود است که از قلبهای مفارقت کند.

کسی از امام صادق(ع) پرسید: زمان غیبت که رسید و راهی به حجت خدا نداشتیم چه کنیم؟ فرمود ملازم این دعا باشید: «**اللَّهُمَّ عَرَفْنِي نَفْسَكَ فَإِنَّكَ إِنْ لَمْ تُعَرِّفْنِي نَفْسَكَ لَمْ أَعْرِفْ نَبِيَّكَ اللَّهُمَّ عَرَفْنِي رَسُولَكَ فَإِنَّكَ إِنْ لَمْ تُعَرِّفْنِي رَسُولَكَ لَمْ أَعْرِفْ حُجَّتَكَ اللَّهُمَّ عَرَفْنِي حُجَّتَكَ فَإِنَّكَ إِنْ لَمْ تُعَرِّفْنِي حُجَّتَكَ ضَلَّتْ عَنْ دِينِي**».

از امام رضا(ع) است در آن روز برای حجت خدا دعا کنید: «**اللَّهُمَّ أَصْلِحْ عَبْدَكَ وَ خَلِيقَتَكَ بِمَا أَصْلَحْتَ بِهِ أَنْبِيَاءَكَ وَ رُسُلَكَ وَ حُفَّهَ بِمَا لَائِكَتَكَ وَ أَيْدِهُ بِرُوحِ الْقُدُسِ مِنْ عِنْدِكَ وَ اسْلُكْهُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَ مِنْ خَفْفِهِ رَصَداً يَحْفَظُونَهُ مِنْ كُلِّ سُوءٍ وَ أَبْدِلْهُ مِنْ بَعْدِ حَوْفِهِ أَمْنًا يَعْبُدُكَ لَا يُشْرِكُ بِكَ شَيْئًا وَ لَا تَجْعَلْ لِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ عَلَى وَلِيَكَ سُلْطَانًا وَ أَذْنَ لَهُ فِي جَهَادِ عَدُوِّكَ وَ عَدُوِّهِ وَ اجْعَلْنِي مِنْ أَنْصَارِهِ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ**»

گوییم اقوم طرق در دستگیری که اسرع و ایسر و امن‌ترین است، دعای اسم اعظم است که در آخر کتاب آورده‌ام، از آن غافل نباشید.

امام صادق(ع) از پدر خویش نقل می‌کند که هر کسی ذکر شریف «**لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ حَقّاً، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ أَيْمَانًا وَ تَصْدِيقًا، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عُبُودِيَّةً وَ رِقًا**

 را پانزده مرتبه در روز بگوید، خداوند با نظر رحمت به او توجه می‌کند. گوییم این ذکر سجدۀ واجب قرائت قرآن هم هست و گفتن آن در تمام سجده‌ها مناسب است.

به مقتضی آیه شریفه **إِذْعُوا اللَّهَ أَوِ اذْعُوا الرَّحْمَنَ...** ذکر «الله» یا «یا الله» را توصیه می‌کنند و برخی به نسبت هزارویک نام خدا که در برخی روایات آمده است، آن را هزارویک بار در یک مجلس می‌گویند.

از فحوای روایتی که در آن ذکر شریف «**يَا هُوَ يَا مَنْ لَا هُوَ إِلَّا هُوَ**» ذکر شده بر می‌آید که این ذکر قوت و قدرت می‌دهد و بهخصوص برای تشخیص حالات و مکاشفات رحمانی از نفسانی نافع است؛ یعنی با گفتن آن اگر حالت یا کشفی ادامه یافت می‌تواند رحمانی باشد و الا خیالی و نفسانی بوده است. (به کتاب شریف مفاتیح، اعمال شب هفدهم ماه مبارک رمضان مراجعه کنید).

دعایی از امیرالمؤمنین(ع) که با توجه به مضمونش موجب شناخت دوست از دشمن می‌شود: **أَللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أُعَادِي لَكَ وَلِيًّا، أَوْ أُوَالِي لَكَ عَدُوًّا، أَوْ أَرْضِي لَكَ سُخْطَا أَبْدَا، أَللَّهُمَّ مَنْ صَلَيْتَ عَلَيْهِ فَصَلَوَاتُنَا عَلَيْهِ، وَ مَنْ لَعَنْتَهُ فَلَعْنَتُنَا عَلَيْهِ، أَللَّهُمَّ مَنْ كَانَ فِي مَوْتِهِ فَرْحُ لَنَا وَ لِجَمِيعِ الْمُسْلِمِينَ، فَأَرْحَنَا مِنْهُ، وَ أَبْدِلْ لَنَا مَنْ هُوَ خَيْرٌ لَنَا مِنْهُ حَتَّى تُرِيَنَا مِنْ عِلْمِ الْأَجَابَةِ مَا نَتَعَرَّفُهُ فِي أَدِيَانِنَا وَ مَعَايِشَنَا يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.**»

برای طلب روزی

اهم کارها در فزونی روزی عبارت اند از: دعا، انفاق، قربانی، بَرِّ والدین، ضیافت مؤمنان، خدمت به خلق، صله رحم، و نماز شب.

امام کاظم(ع) فرمود: صدای اذان را که شنیدی، اذان را با مؤذن تکرار کن که روزی را زیاد می‌کند.

امام صادق(ع) فرمود: اذان گفتن در خانه فقر را از آن زایل می‌کند.
رسول خدا(ص) فرمود: کسی که فقر گریبان‌گیر وی شده زیاد لاحول ولا قوة الا بالله بگوید.

یکی از انصار به رسول خدا(ص) از فقر شکایت برد. رسول خدا(ص) فرمود: صبح و شب بگو «لا حول و لا قوة الا بالله العلي العظيم ، توکلت على الحي الذي لا يموت و الحمد لله الذي لم یتَخَذْ صاحبةً و لا ولداً و لم یكُن له شريكٌ في الملک و لم یكُن له ولیٌّ مِنَ الذلّ و كَبِيرًا».

امام صادق(ع) فرمود: کسی که از فضل خدا دائم روزی نخواهد فقیر شود.
کسی خدمت امام کاظم(ع) از فقر و قرض شکایت کرد. ایشان فرمود: زیاد صلوات بفرست و در حدیث دیگری فرمود بگو: «اللَّهُمَّ أَغْنِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَ بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سَوَاكَ». مرحوم قاضی (ره) می‌فرمود: این دعا کیمیابی برای غناست.
گفته‌اند امام رضا(ع) به چندین نفر از معاصران، این دعا را توصیه کرده است.

در روایت است که فرد فقیر زیاد استغفار کند و نیز زیاد سوره قدر بخواند و روایت است که هر شب سوره قدر بخواند. در روایت دیگری گفته شده که هر روز قرآن بخواند و بین الطلو عین مشغول ذکر خدای سبحان باشد.

دعای زیر که از حضرت صادق(ع) نقل شده است بسیار مجرب و دارای مضامین عالی است:

«اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي مِنْ فَضْلِكَ الْوَاسِعِ الْحَالَالِ الطَّيِّبِ رِزْقًا وَاسِعًا حَلَالًا طَيِّبًا بِالْأَغَارِ لِلْدُنْيَا وَالْآخِرَةِ صَبَابًا هَبَبَنَا مَرِينَا مِنْ غَيْرِ كَدٍ وَ لَا مِنْ أَحَدٍ خَلْقِكَ إِلَّا سَعَةً مِنْ فَضْلِكَ الْوَاسِعِ فَإِنَّكَ قُلْتَ وَ سَأَلُوا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَمِنْ فَضْلِكَ أَسْأَلُ وَ مِنْ عَطَيَّتِكَ أَسْأَلُ وَ مِنْ يَدِكَ الْمُلْئِي أَسْأَلُ».

از آیه شریفه ۳۹ سوره کهف بر می‌آید که دوام ثروت در گرو ذکر شریفه «ماشاء الله لا قوة الا بالله» است.

مضمون روایات بسیاری است که حج و نیز عمره بجا آوردن، فقر را زایل و روزی آدم را زیاد می‌کند.

مضمون روایات بسیاری است که زیارت مشاهد مشرفه و قبور ائمه هدی(ع) فقر را زایل می‌کند و به عمر برکت می‌دهد.

ذکر تسبیح شریفه نبوی: «سُبْحَانَ اللَّهِ وَ بِحَمْدِهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ» برای وسعت روزی مادی و معنوی بسیار نافع است.

روایت است که دوام طهارت و غسل جمعه روزی را زیاد می‌کند.

روایت است که زیاد تکلم کردن راجع به دنیا روزی را کم می‌کند.

طبق روایات آنچه روزی را کم می‌کند عبارت است از: ترک دعا، دروغ، تنبیلی، زیاد خواهیدن، سبک شمردن اضافه غذا، بی‌ادبی به‌خصوص به‌پیران، کم حرمت نهادن به والدین، کثیفی خانه و لباس و بدن، کاهل نمازی، صبح زود سر کار رفتن و عصر دیر بازگشتن از سر کار، نفرین کردن به‌خصوص به والدین یا اولاد، ترک دعا برای والدین، بخل، سختگیری بر خود و عیال، اسراف، بی‌حالی و سستی، درخواست از دیگران، خیانت در امانت.

و آنچه روزی را زیاد می‌کنند عبارت‌اند از: شکرگزاری، صدقه‌دادن، سحرخیزی، خوش‌رویی، خوش‌سخنی، نظافت خانه و آشپزخانه، خضوع حین نماز که به قول خواجه نصیر اقوی‌الاسباب است، مداومت بر سوره‌های واقعه (شب‌ها) و یس و مُلک (سحرها)، کم کردن محادثه با زن‌ها، سخن‌بیهوده نگفتن، مهمان‌نوازی به‌خصوص مهمان سرزده، دعا برای مؤمنان و برادران.

گوییم: کسی که می‌خواهد روزی اش فزون شود باید انفاق و ریزش داشته باشد و میزان مشخصی از درآمدش را برای خداوند کنار بگذارد و برای خداوند صدقه دهد. میزان در صدقه‌دادن دل‌شادکردن است و صدقه از نزدیکان و دوستان و صاحبان فضیلت شروع می‌شود.

عامل دیگر در فزونی روزی مبارک، راستگویی و وفای به تعهد است. از عوامل دیگر مشاورت و مشارکت با مؤمنان پرروزی و اقتصاد در معیشت و پرهیز از اسراف و تبذیر است. از مهم‌ترین عوامل، رضایت والدین و احسان مدام به ایشان است. از دیگر عوامل نظم و انضباط و پاکیزگی در محیط کار و خانه حتی ذهن و پرهیز از شلختگی و

بی‌نظمی است. همچنین صبوری و تلاش و پرهیز از بی‌صبری و تنبلی از عوامل دیگر است.

اما اگر تمام این عوامل هم به‌دقت رعایت شود، روزی جز به تقدیر خداوند نیست و خداوند به مصلحت هر کس تقسیم کرده است و از حدی فراتر نمی‌رود، لذا سزاست که مؤمن به آنچه خدا نصیحت کرده راضی باشد، گرچه از فضل خدا پیوسته خواستن، هم وظیفه و هم عبادت است. البته نباید بدنبال نتیجه باشد.

حافظ وظیفه تو دعا گفتن است و بس در بند این مباش که نشنید یا شنید

روزه

امام کاظم(ع) فرمود: چون برکسی از شما شدت یا بلایی نازل شد روزه بگیرید که دعای روزه‌دار بخصوص در زمان افطار مستجاب است. خداوند فرموده (از صبر و نماز کمک بگیرید) صبر روزه است.

قطب راوندی از امام سجاد(ع) روایت کرده است که چون مصیبتی به علی(ع) می‌رسید بسیار نماز می‌گذارد و بسیار صدقه می‌داد، سه روز روزه می‌گرفت و می‌فرمود این سنت رسول خداست و مقتضای آیه (استعينوا بالصبر والصلوة...).

غیر از روزه واجب ماه مبارک رمضان، روزه‌های مستحب بسیار است، من جمله پنجشنبه اول و آخر و چهارشنبه وسط ماه، سه روز ایام البيض یعنی سیزدهم و چهاردهم و پانزدهم ماه قمری، روزه‌های ماه ربیع و شعبان و....

قربانی کردن

در روایات بسیاری به قربانی کردن شتر و گاو و گوسفند امر شده است. رسول خدا(ص) فرمود: خداوند دوست دارد خون قربانی ریخته شود و از گوشتشنی صدقه داده شود. قربانی از سنن حتمیه اسلام است و کسی که معتقد به اسلام باشد نباید از آن روی گردان و از برکات آن گریزان باشد. هر ساله در میان میلیون‌ها حیوان ذبح شده و از گوشت آن گرسنگان بسیاری اطعام می‌شوند. قربانی نوعی فدیه برای دفع بلاست،

چنانکه در آیه شریفه است که خداوند به ابراهیم فرمود به جای اسماعیل ذبحی را فدیه قرار دهد (و فدینا بذبح عظیم).

عبدالمطلب برای دفع بلا از محمد(ص) وقتی که طفل بود چند شتر قربانی کرد. قربانی رسم خانه‌ای نشده جز آنکه ثروت و عافیت در آن خانه استقرار یافته و از خانه‌ای ترک نشده جز آنکه بلا بر آن‌ها هجوم آورده است. مستحب مؤکد است که هنگام درآمدن به خانه جدید قربانی و اطعام کنند.

صدقه دادن

به مقتضای آیه (وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ لِلسَّائِلِ وَالْمُحْرُومُ) و روایات شریفه ذیل آن‌ها هر کسی باید در صدی از عایدی‌اش را برای خدا کنار بگذارد و برای خدا اتفاق کند. حتی کسی که فقیر است از همان چه دارد باید اتفاق کند: (وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقٌ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ) تا غنی گردد.

صدقه دادن مکمل نماز و موجب قبولی آن است. عمداً بابی را در این کتاب به صدقه یا ریزش اختصاص داده‌ایم تا روشن شود که شرط اثر کردن بسیاری از دستورات، کرم و بخشش و شادکردن دل‌هاست. کسی که ریزش ندارد ذکر و دعايش به آسمان صعود نمی‌کند.

حین شدائد

امام رضا(ع) فرمود: پدرم را در خواب دیدم، فرمود پسرم هرگاه در شدائد بودی بسیار بگو «یا رئوف و یا رحیم» و نیز بسیار دعاکن.

امام کاظم(ع) فرمود: در شدائد روزه بگیرید که دعای روزه دار مستجاب است. امام صادق(ع) فرمود: چون امری رخ می‌نمود پدرم اهل خانه را جمع می‌کرد و دعا می‌کرد و می‌گفت آمین بگویید و می‌فرمود چون چهل نفر دعا کنند خداوند استجابت می‌کند و اگر چهل نفر نباشند هریک چند بار دعا کنند.

امام صادق(ع) فرمود: چون امر مهمی پیش آمد آخر شب برخیز و وضوی با حضوری بگیر و دو رکعت نماز بخوان و خدا را مدح کن و صلوات فرست و سپس حاجت را بخواه.

«کلمات فرج» که از علی(ع) و رسول خدا(ص) نقل شده است نیز در شدائد بسیار مناسب است: «**لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ، سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَ رَبِّ الْأَرْضِينَ السَّبْعِ، وَ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ**».

در کتاب مستدرک الوسائل دعای زیر را به عنوان توسل به امیرالمؤمنین(ع) ذکر می‌کند.

ناد علياً مظهر العجائب تجده عوناً لك في التواب

كل غم و هم سينجلى يولايتك يا على يا على يا على

برخی برای استغاثه به امیرالمؤمنین(ع) صد و ده مرتبه می‌گویند: «یا بالعوثر آغشنى یا علی اذرکنى».

توصیی دیگر به امیرالمؤمنین(ع) شعر زیر است:

يا قاهر العدو و يا والى الولى يا مظهر العجائب يا مرتضى على

مرحوم نوری در دارالسلام برای حل مشکلاتی که انسان از آن‌ها بی‌تاب شده است دستوری از حضرت حجت(عج) معرفی می‌کند، به این شکل که دو رکعت بگذارد و پس از آن بگوید «**مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ وَ سَتَرَ الْقَبِيْحَ يَا مَنْ لَمْ يُؤَاخِذْ بِالْجَرِيْرَةِ وَ لَمْ يَهْتِكِ السُّتْرَ يَا عَظِيمَ الْعَفْوِ يَا حَسَنَ التَّجَاهُرِ يَا وَاسِعَ الْمَغْفِرَةِ يَا بَاسِطَ الْيَدَيْنِ بِالرَّحْمَةِ يَا صَاحِبَ كُلِّ نَجْوَى وَ مُنْتَهَى كُلِّ شَكْوَى يَا كَرِيمَ الصَّفْحِ يَا عَظِيمَ الْمَنْ يَا مُبْتَدِئًا بِالنَّعَمِ قَبْلَ اسْتِحْقَاقِهَا يَا رَبَّنَا وَ يَا سَيِّدَنَا وَ يَا مَوْلَانَا وَ يَا عَلِيَّةَ رَغْبَتِنَا أَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ أَنْ لَا تُشَوَّهَ حَلْقِي بِالنَّارِ».**

مرحوم علامه طباطبائی(ره) می‌فرمود: هرگاه به مشکلی برخوردید به پشت‌بام روید و دورکعت نماز بخوانید و به امام‌زمان(عج) هدیه کنید. سپس بنشینید و خود را از افکار و پراکندگی و تشتبث خالی کنید تا آنچه به ذهن‌تان می‌رسد اشاره و الهام و تلقین باشد.

پیش از خواب شبانه

امام صادق(ع) فرمود: عده‌ای از دوستان رسول خدا(ص) نزد وی آمدند و گفتند به قصد تجارت عازم شام هستیم، به ما توصیه‌ای بفرمایید. رسول خدا(ص) فرمود پیش از خواب تسبیحات حضرت زهرا(س) و آیت‌الکریمی را بخوانید که شما را تا صبح در حفاظت الهی قرار می‌دهد.

از رسول اکرم(ص) مروی است که پیش از خواب آیه آخر سوره کهف (فُلِ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ ...) را بخوانید تا ملائکه تا صبح برای شما استغفار کنند.

در روایات چندی به خواندن آیات آخر سوره حشر پیش از خواب سفارش شده است و آن را موجب حفظ و عاقبت‌بهخیری دانسته‌اند.

امام باقر(ع) فرمود: حین خواب سوره قدر بخوانید و تا صبح از نورش ثواب ببرید.

رسول خدا(ص) فرمود: پیش از خواب سوره تکاثر را بخوانید تا از سختی‌های بزرخ و قایت شوید.

در چند روایت رسول خدا(ص) به خواندن سوره کافرون پیش از خواب برای فاصله‌گرفتن از شرک توصیه فرموده‌اند.

رسول خدا(ص) فرمود: هر کس پیش از خواب شبانه سوره توحید بخواند گناهانش بخشیده شود. و نیز در روایات است که در محافظت خدا قرار می‌گیرد.

امام صادق(ع) فرمود: پیش از خواب شبانه صدبار تهلیل بگویید تا خانه‌ای در بهشت برای شما بنا شود و صدبار استغفار کند تا گناهانش بریزد.

امام صادق(ع) فرمود: حین خواب سه بار گفتن «يَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ بِقُدْرَتِهِ وَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ بِعِزَّتِهِ» ثواب خواندن هزار رکعت نماز را دارد.

فلاخ السائل خواندن آیات سخره: إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَيْثِيَاً وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالْجُوْمَةَ مُسْخَرَاتٍ بِأَمْرِهِ لَاَلَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ اذْعُوا رَبَّكُمْ تَصَرُّرُ عَاً وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ وَلَا تُقْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ حَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ(اعراف: ۵۶) با صدای بلند به خصوص هنگام تنها خوابیدن یا وقتی که انسان در وسط شب حال بدی به او دست داده است را برای دفع آزار موجودات پنهان از نظر توصیه می‌کند.

امام رضا(ع) می‌فرمایند: ذاکرین در شب که خداوند ایشان را مدح می‌کند کسانی هستند که هر وقت شب که از خواب بیدار شوند آنقدر در بستر ذکر می‌گویند تا باز به خواب روند و چون باز از خواب پریدند ذکر می‌گویند تا به خواب روند.

و نیز از سیره رسول خدا(ص) است که چون از خواب بر می‌خواست نخست به سجده می‌افتد و خدا را یاد می‌کرد.

همینطور از رسول خدا(ص) روایت است که چون خواب هولناک دیدید در بستر سر به جانب راست کرده پنج صلوات بفرستید و سپس سر به جانب چپ کنید و باز پنج صلوات بفرستید.

برای محافظت

اهم کارها برای محافظت عبارت اند از: دعا، صدقه، قربانی، بر والدین، نماز شب، صله رحم.

امام صادق(ع) فرمود: پس از نماز واجب، دستانت را به آسمان بگشا و با خشوع و استکانت بگو: «أَعُوذُ بِجَلَالِكَ وَ جَمَالِكَ وَ قُدْرَتِكَ وَ بَهَائِكَ وَ سُلْطَانِكَ مِمَّا أَحِدٌ يَا غَوْثِي يَا اللَّهِ».

امام صادق(ع) فرمود هرگاه چیزی چشمت را گرفت یاد خدا کن و تکبیر بگو که چشم زخم حق است یعنی وجود دارد. در حدیثی از رسول خدا(ص) است که وضو بگیر.

امام صادق(ع) فرمود: چشم زخم حق است و از آن ایمن نیستی و گاهی کسی خودش را چشم می زند پس بگو: **ماشاء الله لا قوه الا بالله العلي العظيم**.

امام صادق(ع) فرمود: حین خروج از منزل برای اینکه از چشم زخم در امان باشید معوذین(سوره های ناس و فلق) بخوانید.

راجع به وسوسه از حضرت علی(ع) پرسیدند فرمود: معوذین بخوانید و در روایتی دیگر فرمود: صباح و شام سوره انس را بخوانید.

رسول خدا(ص) فرمود شیطان انس با صلوات و شیطان جن با لاحول ولا قوه الا بالله العلي العظيم دور می شود.

امام رضا(ع) فرمود: برای ترس در حین تنهایی دست خود را بر سینه نهید و چندین بار بسم الله بگویید و سپس بگویید **أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِقُدْرَةِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ**

**بِحَلَالِ اللَّهِ وَأَعُوذُ بِعَظَمَةِ اللَّهِ وَأَعُوذُ بِجَمْعِ اللَّهِ وَأَعُوذُ بِرَسُولِ اللَّهِ وَأَعُوذُ
بِأَسْمَاءِ اللَّهِ مِنْ شَرِّ مَا أَحْذَرَ وَمِنْ شَرِّ مَا أَخَافُ عَلَى نَفْسِي».**

امام صادق(ع) فرمود: برای رفع آرزوهای دنیابی و ترس از فقر دست بر سینه نهید و بگویید **بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ مُحَمَّدُ رَسُولُ اللَّهِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ
الْعَظِيمِ. اللَّهُمَّ امْسِحْ عَنِّي مَا أَحْذَرُ**. سپس دست خود را بر شکم بکش و در آنجا هم این ذکر را سه بار بگو.

امام کاظم(ع) فرمود: در برابر جبار سوره توحید بخوانید تا خدا حفظتان کند.
رسول خدا(ص) فرمود: آتش را که دیدید تکبیر بگویید خداوند آن را خاموش می‌کند.
نقل شده که اگر از دزد می‌ترسید بر قفل آیه شریفه (قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوِ ادْعُوا الرَّحْمَنَ
...) تا آخر سوره اسراء بخوانید و در صورت فراموشی از راه دور بخوانید.

امام صادق(ع) فرمود: چون حیوانی خواست به شما حمله کند در برابر ش آیت الکرسی بخوانید.

راوی گوید به امام کاظم(ع) گفتم من بخاطر شغلیم مجبورم گاهی در خرابه‌ها یا
حیات‌وحش (مکان‌الوحش) بیتوته کنم. حضرت فرمود حین ورود به این مکان‌ها
بسم الله بگو و با پای راست وارد شو و حین خروج نیز بسم الله بگو و با پای چپ
خارج شو، انشاء الله به تو گزندی نمی‌رسد.

امام کاظم(ع) فرمود: آنکه در سفر از دزد یا حیوانات ترسان است بر مرکوبش با انگشت بنویسد: **«لَا تَحَافُ دَرَكًا وَلَا تَخْشَى»**.

راوی به امام صادق(ع) عرض کرد که من بسیار به سفر می‌روم و گاهی مجبورم از جایی ترسناک عبور کنم. حضرت(ع) فرمود: دست خویش را بر سر بگذار و با صدای بلند بگو

(أَفَقَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَنْجُونَ وَلَهُ أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ).

رسول خدا(ص) فرمود: هرگاه از موجودات غیرمادی ترسیدید اذان بگویید.
رسول خدا(ص) فرمود: اگر سنگی بهسوی شما پرتاب شد و کسی را ندیدید، سنگ را بردارید و به سمتی که از آن سو آمده پرتاب کنید و بگویید «حَسْبِيَ اللَّهُ وَ كَفِي، سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ دَعَا، لَيْسَ وَرَاءَ اللَّهِ مُنْتَهَى».

رسول خدا(ص) به علی(ع) فرمود چون در ورطه‌ای افتادی بگو «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ، اللَّهُمَّ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَ إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ»، خداوند بلا را می‌گرداند.

امام سجاد(ع) فرمود: این کلمات را می‌گوییم و از جن و انس دیگر ذره‌ای ترس در دلم نیست: «بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ وَ مِنَ اللَّهِ وَ إِلَى اللَّهِ وَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ اللَّهُمَّ إِلَيْكَ أَسْلَمْتُ نَفْسِي وَ إِلَيْكَ وَجْهِتُ وَجْهِي وَ إِلَيْكَ فَوَحْشتُ أَمْرِي فَاحْفَظْنِي بِحِفْظِ الْإِيمَانِ مِنْ بَيْنِ يَدَيِّي وَ مِنْ خَلْفِي وَ عَنْ يَمِينِي وَ عَنْ شِمَالي وَ مِنْ فَوْقِي وَ مِنْ تَحْتِي وَ اذْفَعْ عَنِّي بِحَوْلِكَ وَ قُوَّتِكَ وَ إِنَّهُ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ»

امام صادق(ع) فرمود: خواندن دعای «أَللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِي دِرْعِكَ الْحَصِينَةِ، الَّتِي تَجْعَلُ فِيهَا مَنْ تُرِيدُ» را سه بار وقت صبح و سه بار در شامگاه ترک مکن که از دعاها مخزون است.

برای در امان ماندن از آزار اجنه و شیاطین، مرحوم کفعمی(ره) حرز ابوذجانه را از پیامبر اکرم(ص) نقل میکند که باید آنرا نوشته و همراه داشت: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ

الرحيم هذا كتاب محمد رسول الله رب العالمين إلى من طرق الدار من العمار والزوار إلا طارقا يطرق بخير أما بعد فإن لنا لكم في الحق سعة فإن تك عاشقا مولعا أو فاجرها مقتحاما فهذا كتاب الله ينطق علينا وعليكم بالحق إننا كنا نستنسخ ما كنتم تعملون ورسلنا يكتبون ما تمكرون اتركوا صاحب كتابي هذا وانطلقوا إلى عبدة الأصنام وإلى من يزعم أن مع الله إليها آخر لا إله إلا هو كل شيء هالك إلا وجهه له الحكم وإليه ترجعون حم لا ينصرون حمسق تفرقت أعداء الله وبلغت حجة الله ولا حول ولا قوة إلا بالله [العلي العظيم] فسيكفيكهم الله وهو السميع العليم».

از امیرالمؤمنین(ع) روایت است که برای بطلان سحر بر کاغذی بنویسد و با خود نگه دارد: «بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ، بِسْمِ اللَّهِ وَ مَا شَاءَ اللَّهُ، بِسْمِ اللَّهِ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، قَالَ مُوسَى مَا جِئْنُوكُمْ بِهِ السِّحْرِ إِنَّ اللَّهَ سَيُبَيِّنُ لَكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ، فَوَقَعَ الْحَقُّ وَ بَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ فَغَلَبُوا هُنَالِكَ وَ انْقَلَبُوا أَصَاغِرِينَ».

گوییم روایتی در مورد خاصیت محافظت آیه (وان یکاد...) از چشم زخم نیافتنم، گویا از حسن بصری نقل شده است، ان شاء الله به برکت قرآن مؤثر است.

از عمومات روایاتی که در فضیلت سوره قدر ذکر شده و نقشی که در تغییر تقدير و حراست دارد بر می‌آید که آن طور که مدرج است قرائت این سوره هرگاه انسان بر مرکبی سوار می‌شود، سلامتی او را تضمین می‌کند. اما چنانچه در بین راه پیاده و سوار شود مجددًا آن را بخواند.

هنگامی که انسان بخواهد چیزی بخورد که احتمال ضرر در آن است بگوید «إن ضَرَرْتَنِي فَخَصُّمْكَ عَلَىٰ بْنِ أَبِي طَالِبٍ».

امام صادق(ع) فرمود: برای حفظ زراعت، آیه (أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ إِنَّمَا تَحْرُثُ ثُغُونَهُ أَمْ نَحْنُ الَّذِينَ رَعَيْنَا) را بخواند و سپس بگوید **بِلِ اللَّهِ الْزَّارِعِ** و بعد برای برکت و حفظ زراعت دعا کند.

روایت است برای حفاظت از زلزله بخواند (إِنَّ اللَّهَ يُمْسِكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ أَنَّ قَرْ وَلَا وَلَئِنْ زَالَتَا إِنْ أَمْسَكَهُمَا مِنْ أَحَدٍ مِنْ بَعْدِهِ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا).

از مواردی که موجب محافظت است، نگهداری حیوانات اهلی در خانه است که از اضافه سفره انسان روزی بخورند.

از امام رضا(ع) روایت است که وقتی لباس نو میخرید بر قدری آب ده بار حمد و قدر و توحید بخوانید و آبش را بر لباس بپاشید. تا آن لباس بر تن شماست محافظت میشود.

شب و روز جمعه

امام باقر(ع) فرمود: هر کس هر جمعه سوره هود را بخواند روز قیامت در زمرة نبین است.

امام صادق(ع) فرمود: هر کس هر شب جمعه سوره اسراء را بخواند نمیرد تا قائم را درک کند. و از اصحاب ایشان باشد.

امام صادق(ع) فرمود: هر کس شب‌های جمعه سوره کهف را بخواند شهید می‌میرد و با شهدا محشور می‌شود. و نیز هم ایشان در روایت دیگری فرمود: کفاره جمعه تا جمعه وی است.

امام صادق(ع) فرمود: مداومت بر قرائت سوره مؤمنون در شب‌های جمعه، عاقبت آدمی را به خیر کند و در فردوس اعلیٰ با پیامبران است.

امام صادق(ع) فرمود: خواندن سه سوره طس(شعراء، نمل، قصص) در شب‌های جمعه، آدمی را از اولیاء الہی می‌کند.

امام صادق(ع) فرمود: خواندن سوره سجده در شب‌های جمعه، آدمی را از رفیقان محمد(ص) و اهل بیت(ع) وی کند.

امام صادق(ع) فرمود: خواندن سوره(ص) در شب‌های جمعه آنقدر خیر دنیا و آخرت نصیب آدم کند که جز نبی مرسل یا ملک مقرب بدان نرسند. بخشی از این خیر نیز نصیب اهل بیت وی شود.

امام صادق(ع) فرمود: خواندن سوره احقاف در شب‌های جمعه ترس‌های دنیا و آخرت را برطرف کند.

امام صادق(ع) بر خواندن سوره الرحمن پس از نماز صبح روزهای جمعه تأکید کرده‌اند.
امام صادق(ع) فرمود: کسی که شب‌های جمعه سوره واقعه را بخواند محبوب خدا و مردم شود و فقر در دنیا از او بگیرند و رفیق امیر مؤمنان شود، زیرا این سوره متعلق به ایشان است و هیچ کس را با ایشان در این سوره شریک نیست.

امام باقر(ع) فرمود: صبح‌های پنجشنبه سوره انسان بخوانید تا با محمد(ص) باشید.
امام کاظم(ع) فرمود: خداوند را روز جمعه هزار نفحه است که خداوند به هر که خواهد از آن اعطای کند، هر کس عصر روز جمعه صدبار سورة قدر بخواند خداوند از آن نفحه وی را نصیب کند.

در برخی روایات به خواندن صد توحید در روز جمعه تأکید شده است که موجب مغفرت است.

عصرهای جمعه خواندن دعای عشرات برکات بسیار دارد. شب‌های جمعه از دعای کمیل بهره زیادی می‌توان برد. این دعا معروف‌ترین دعای شیعه است و نورانیت آن محسوس است.

دعای احتجاب دعای عظیم الشأنی است که از رسول اکرم(ص) نقل شده خواندن آن به خصوص شب‌های جمعه شایسته است و موجب تجلی توحید بر قلب می‌شود: «**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بِسْمِ اللَّهِ خَيْرِ الْأَسْمَاءِ بِسْمِ اللَّهِ رَبِّ الْأَرْضِ وَالسَّمَاوَاتِ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ سُمٌ وَلَا دَاءٌ بِسْمِ اللَّهِ أَصْبَحَتْ وَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ بِسْمِ اللَّهِ عَلَى قَلْبِي وَنَفْسِي بِسْمِ اللَّهِ عَلَى دِينِي وَعَقْلِي بِسْمِ اللَّهِ عَلَى أَهْلِي وَمَالِي بِسْمِ اللَّهِ عَلَى مَا أَعْطَانِي رَبِّي بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاوَاتِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ اللَّهُ**

الله ربی لا أشرك به شيئاً الله أكبر الله أکبر أعز و أجل مما أخاف و أحذر
 عز جارك و جل ثناؤك و لا إله غيرك اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَ مِنْ
 شَرِّ كُلِّ سُلْطَانٍ شَدِيدٍ وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْطَانٍ مُرِيدٍ وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ جَبَارٍ عَنِيدٍ وَ
 مِنْ شَرِّ قَضَاءِ السَّوْءِ وَ مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ آخَذْ بِنَاصِيَّتِهَا إِنَّكَ عَلَى صِرَاطٍ
 مُسْتَقِيمٍ وَ أَنْتَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَفيظٌ إِنْ وَلِيَ اللَّهُ الَّذِي نَزَّلَ الْكِتَابَ وَ هُوَ
 يَتَوَلِّ الصَّالِحِينَ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقْلُ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوْكِلْتُ وَ هُوَ
 رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ».

از حضرت زهرا سلام الله عليه روايت است که شب جمعه، شب دعا برای مؤمنان
 مرحوم است، هر که چنین کند مورد رحمت خدا واقع شود.
 از حضرت صادق(ع) روايت است که جمعه غسل کنید و از خدا بخواهید که شما را از
 توابین و مطهّرین قرار دهد.

از موسی بن جعفر(ع) روايت است که شب جمعه و نیز جمعه ناشتا انار بخورید که موجب
 نورانی شدن دل است.

اوقات و احوال خاص استجابت

طبق روایات برخی اوقات به شرافت و نظر الهی مخصوص اند که شایسته است از ذکر و دعا در آن‌ها کوتاهی نکرد:

شب و روز جمعه، حین اذان، حین نزول باران، حین به هم رسیدن دو لشکر حق و باطل، پس از نماز واجب، حین ظهور آیات و معجزه‌ای الهی، ظهر روز جمعه، حین طلوع فجر، ثلث آخر شب، حینی که دل بشکند و چشم برای خدا بگرید، سحر پیش از طلوع آفتاب، حین وزش باد، حین کشته شدن مؤمن، حین رقت قلب، ظهر شرعی هر روز، در مسجد، از نیمه شب به بعد تا ساعتی، بین ظهر تا عصر، پیش از شروع نماز جمعه حین منظم کردن صفوف، لحظاتی پیش از غروب آفتاب روز جمعه، حین غروب ماه شب دهم، بین دو نماز، حین خواندن خروس، پس از صدقه، پس از دعا برای چهل نفر، حین یاد صالحین، حین قطع علائق از غیر خدا، لحظه غروب نیمی از قرص خورشید روز جمعه، حین طلوع خورشید روز جمعه، بعد از پانزده بار خواندن سوره قدر، ثلث آخر شب جمعه، حینی که دل از محبت دنیا خالی است، حینی که به انتظار نماز نشسته‌ایم، با انگشت‌تر عقیق و فیروزه، لحظه غروب نیمی از قرص ماه، اعیاد ثلاثة (قربان و غدیر و فطر)، چهار شب احیاء (اول رجب، نیمة شعبان، عید قربان، عیدفطر)، حین قرائت قرآن، دعای مریض برای عیادت‌کننده، دعای سائل برای معطی، دعای حاجی برای کسی که به دیدارش آمده یا در نبودش به خانواده‌اش رسیدگی کرده است، پس از دو رکعت نماز با حضور، کسی که بر سجاده به انتظار نماز نشسته، چهار مؤمن دوستدار یکدیگر که گرد هم جمع شوند و دعایی کنند، پس از ده

بار «یا الله» یا «یا رب» گفتن، دعای در سجود، ساعت هفتم شب، دعای والدین، دعای مظلوم علیه ظالم یا برای کسی که او را نصرت کرده، دعای مؤمن محتاج برای ناصرش یا علیه کسی که می‌توانسته ولی نصرتش نکرده، دعایی که فردی نباشد و دیگران را هم در آن شریک کند، دعا با حسن ظن به اجابت، دعای کسی که از غیر خدا دست شسته (منقطع الی الله) مثل دعای غریق، دعای کسی که کسبش پاکیزه است، دعای حاجی و معتمر در حق دیگران تا وقتی که در سفر حج یا عمره است.

دعای این‌ها مستجاب نمی‌شود: دعای کسی که احتیاط را ترک کرده مثلاً شاهد نگرفته یا تحقیق نکرده یا زیر دیوار کج خوابیده و نیز دعای کسی که در خشم نفرین کند و دعای کسی که راهی به رهایی دارد مثلاً می‌تواند زنش را طلاق دهد یا خانه‌اش را عوض کند تا از همسایه آزار نبیند اما نمی‌کند و زن یا همسایه را نفرین می‌کند.

روایت است که هر کس راضی شود، مستجاب الدعوة می‌گردد و در روایت است که هر کس از اسباب قطع امید کند مستجاب الدعوة می‌گردد و در روایت است که هر کس روزی اش را حلال سازد مستجاب الدعوة می‌گردد.

از روایات گوناگون راجع به آداب دعا مستفاد است که حین دعا با طهارت باشد، پیش از دعا صدقه بددهد، حین دعا رو به قبله بنشیند، به خود عطر بزنند، حسن ظن به خدا و یقین به استجابت داشته باشد، لباس نظیف به تن کند، در خیر خود الحاج و در آنچه نمی‌داند صلاح او هست یا نه الحاج نکند، تک تک حاجات را به زبان آورد، به صیغه جمع دعا کند یعنی دیگران را در دعا شریک کند، دستان خویش را به درگاه خدا بلند کند، دعا را تکرار کند، از غیر خدا قطع امید کند، به گناهان اقرار کند، به نعمات اقرار

کند، آواز را پست کند میان جهر و اخفات نه‌چندان بلند نه‌چندان آهسته، پس از دعا با کف دستان صورت را مسح کند، بداند که یا دعا را مستجاب می‌کنند یا بهتر از آن را به او می‌دهند، بداند که وسائل اسباب حکمت خدا را تغییر نمی‌دهد، بداند که اینکه توفیق دعا یافته اذن خدا بوده به شنیدن صدایش و هر که را دعا نصیب کنند استجابت نیز نصیب کرده‌اند.

ادعیه و احرار

دعای امیر المؤمنین(ع) که به فرزندش حسن(ع) آموخت: «يَا عَدْتِي عِنْدَ كُرْبَتِي يَا
غِياثِي عِنْدَ شِدَّتِي وَ يَا وَلِيِّي فِي نِعْمَتِي يَا مُنْجِحِي فِي حَاجَتِي يَا مَفْزَعِي فِي
وَرْطَتِي يَا مُنْقِذِي مِنْ هَلَكَتِي يَا كَائِنِي فِي وَحْدَتِي اغْفِرْ لِي خَطِيئَتِي وَ يَسِّرْ
لِي أَمْرِي وَ اجْمَعْ لِي شَمْلِي وَ أَنْجُحْ لِي طَلَبِي وَ أَصْلَحْ لِي شَأْنِي وَ اكْفِنِي مَا
أَهَمَّنِي وَ اجْعَلْ لِي مِنْ أَمْرِي فَرْجًا وَ مَخْرَجًا وَ لَا تُنْرَقْ بَيْنِي وَ بَيْنَ الْعَافِيَةِ
أَبْدًا مَا أَبْقَيْتِنِي وَ فِي الْآخِرَةِ إِذَا تَوَفَّيْتِنِي بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ».

دعای امام حسین(ع): «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ تَوْفِيقَ أَهْلِ الْهَدَى وَ أَعْمَالَ أَهْلِ
الثَّقَوْيِ وَ مُنَاصَحَةَ أَهْلِ التَّوْبَةِ وَ عَزْمَ أَهْلِ الصَّابِرِ وَ حَذَرَ أَهْلَ الْخَشِيشَةِ وَ طَلَبَ
أَهْلِ الْعِلْمِ وَ زِينَةَ أَهْلِ الْوَرَعِ وَ حَذَرَ أَهْلِ الْجَزَاعِ حَتَّى أَخَافَكَ اللَّهُمَّ مَحَافَةَ
تَحْجُزُنِي عَنْ مَعَاصِيكَ وَ حَتَّى أَعْمَلَ بِطَاعَتِكَ عَمَلاً أَسْتَحِثُ بِهِ كَرَامَتِكَ وَ
حَتَّى أُنَا صَحَّكَ فِي التَّوْبَةِ حَوْفَالَكَ وَ حَتَّى أَخْلَصَ لَكَ فِي النَّصِيحَةِ حُبَّالَكَ وَ
حَتَّى أَتَوَكَّلَ عَلَيْكَ فِي الْأُمُورِ حُسْنَ ظَنِّ بَكَ سُبْحَانَ خَالِقِ الْوُرِ وَ سُبْحَانَ
اللَّهِ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ».

دعای حضرت حجت(عج): «يَا نُورَ الْنُّورِ يَا مُدَبِّرَ الْأُمُورِ يَا بَاعِثَ مَنْ فِي الْقُبُورِ
صَلَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ اجْعَلْ لِي وَ لِشَيْعَتِي مِنْ كُلِّ ضِيقٍ فَرْجًا وَ مِنْ
كُلِّ هَمٍ مَخْرَجًا وَ أَوْسِعْ لَنَا الْمُنْهَاجَ وَ أَطْلِقْ لَنَا مِنْ عِنْدِكَ وَ افْعَلْ بِنَا مَا أَنْتَ
أَهْلُهُ يَا كَرِيمُ».

دعای امام رضا(ع) پس از نماز صبح: «بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَأَفْوَضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَاسْتَجِنْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُتَبَّعِي الْمُؤْمِنِينَ حَسْبَنَا اللَّهُ وَنَعَمُ الْوَكِيلُ فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلِ لَمْ يَمْسِسْهُمْ سُوءٌ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا مَا شَاءَ النَّاسُ، مَا شَاءَ اللَّهُ وَإِنْ كَرِهَ النَّاسُ، حَسْبِيَ الرَّبُّ مِنَ الْمَرْبُوَيْنَ، حَسْبِيَ الْخَالِقُ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ، حَسْبِيَ الرَّازِقُ مِنَ الْمَرْزُوَقِينَ، حَسْبِيَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ، حَسْبِيَ مَنْ هُوَ حَسْبِيُّ، حَسْبِيَ مَنْ لَمْ يَزُلْ حَسْبِيُّ، حَسْبِيَ مَنْ كَانَ مُذْكُنْتُ لَمْ يَرَلْ حَسْبِيُّ، حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوْكِلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ».

حرز امیرالمؤمنین(ع) که رسول خدا(ص) ایشان را تعليم نمود و فرمود این هفت آیه را بخوان، اگر هفت آسمان و زمین برعلیه تو شوند نتوانند آسیبیت رسانند: «**فُلْ لَنْ يُصِيبُنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَ عَلَيَّ اللَّهِ فَلَيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ . وَ إِنْ يَمْسِسْكَ اللَّهُ بِضُرٍ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَ إِنْ يَمْسِسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَيْكُلُّ شَيْءٍ قَدِيرٌ . وَمَا مِنْ ذَابَةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقْرَرَهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلُّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ . إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ مَا مِنْ ذَابَةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ . وَكَائِنٌ مِنْ ذَابَةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ . مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكٌ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلٌ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ . قُلْ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادَنِي اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ**

ضُرِّهُ أَوْ أَرَادِنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَاتُ رَحْمَتِهِ قُلْ حَسْنِي اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ».

دعای عظیم صحیفه در مهج الدعوات که بنام دعای اسم اعظم در اواخر کتاب آورده‌ام. رسول خدا(ص) روز احد که همه از گردش پراکنده شدند می‌فرمود: «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ إِلَيْكَ الْمُشْتَكَىٰ وَ أَنْتَ الْمُسْتَعَانُ». جبریل نازل شد و گفت ای محمد، این دعای ابراهیم است در آتش و یونس در شکم ماهی.

امام باقر(ع) فرمود: دعای رسول خدا(ص) شب جنگ احزاب چنین بود: «يا صَرِيخ المکروبين و يا مُجِيب دعوة المضطربين يا مُفَرِّج عن المَغْمومين إِكْشَف عَنِّي هَمَّي وَ غَمَّي وَ كُرْبَتِي فَإِنَّكَ تَعْلَمُ حَالِي وَ حَالَ اصْحَابِي».

دعای دیگری از رسول اکرم(ص) در روز جنگ احزاب نقل شده و دارای مضامین عالیه است: «الْحَمْدُ لِلَّهِ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَدْعُوهُ فِيْجِيْنِي وَ إِنْ كُنْتُ بَخِيًّا لِحِينَ يَدْعُونِي وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَسْأَلَهُ فَيُعْطِينِي وَ إِنْ كُنْتُ بَخِيًّا لِحِينَ يَسْتَقْرِضُنِي وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَسْتَغْفِيَهُ فَيَعْفَافِينِي وَ إِنْ كُنْتُ مُتَعَرِّضًا لِلَّذِي نَهَانِي عَنْهُ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَخْلُو بِهِ كَمَا شِئْتُ فِي سِرِّي وَ أَصْعَعْتَهُ مَا شِئْتُ مِنْ أَمْرِي مِنْ غَيْرِ شَفِيعٍ فَيَقْضِي لِي رَبِّي حَاجَتِي وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَكَلَّنِي إِلَيْهِ النَّاسُ فَأَكْرَمَنِي وَ لَمْ يَكُلَّنِي إِلَيْهِمْ فَيُهِيْنُونِي وَ كَفَانِي رَبِّي بِرِفْقٍ وَ لُطْفٍ بِي رَبِّي لَمَّا جَفَوْا ذَلِكَ فَلَكَ الْحَمْدُ رَضِيتُ بِلُطْفِكَ رَبِّي لَطِيفًا وَ رَضِيتُ بِكَنْفِكَ رَبِّي حَلَفًا».

دعای دیگری از رسول خدا(ص) روایت شده است که امان از جن و انس است: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ

الْعَظِيمِ مَا شَاءَ اللَّهُ كَانَ وَ مَا لَمْ يَشَأْ لَمْ يَكُنْ أَشْهَدُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ
قَدِيرٌ وَ أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي
وَ شَرِّ كُلِّ ذَابَةٍ أَنْتَ آخِذُ بِنَاصِبَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ».

در مهج الدعوات حرزی را به حضرت خدیجه سلام الله علیها نسبت داده: «بسم الله الرحمن الرحيم يا الله يا حافظ يا حفيظ يا رقيب».

ابن الباقي دعایی از حضرت زهرا سلام الله علیها نقل کرده که بسیار زیباست: «اللَّهُمَّ
بِعِلْمَكَ الْغَيْبِ وَ قُدْرَتِكَ عَلَى الْخُلْقِ أَحْبَيْتِنِي مَا عَلِمْتَ الْحَيَاةَ خَيْرًا لِي وَ تَوَفَّنِي
إِذَا كَانَتِ الْوَفَاهُ خَيْرًا لِي اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ كَلِمَةَ الْإِحْلَاصِ وَ حَشِيشَتَكَ فِي
الرِّضَا وَ الْعَصْبِ وَ الْقَصْدِ فِي الْغَنَى وَ الْفَقْرِ وَ أَسْأَلُكَ نَعِيْمًا لَا يَنْعَدُ وَ أَسْأَلُكَ
قُرْئَةَ عَيْنٍ لَا تَنْقَطِعُ وَ أَسْأَلُكَ الرِّضا بِالْفَضَاءِ وَ أَسْأَلُكَ بَرْدَ الْعَيْشِ بَعْدَ الْمَوْتِ
وَ أَسْأَلُكَ النَّظَرَ إِلَى وَجْهِكَ وَ الشَّوْقَ إِلَى لِقَائِكَ مِنْ غَيْرِ ضَرَاءٍ مُضْرِبَةٍ وَ لَا
فِتْنَةٍ مُظْلِمَةٍ اللَّهُمَّ زَيِّنَا بِزِينَةِ الْإِيمَانِ وَ اجْعَلْنَا هُدَاءً مَهْدِيْنَ يَا رَبَّ
الْعَالَمِيْنَ».

سید رضی در نهج البلاغه دعای زیبایی از امیر مؤمنان(ع) نقل می کند: «اللَّهُمَّ صُنْ
وَ جَهِي بِالْيُسْارِ وَ لَا تَبْذُلْ جَاهِي بِالْأَقْتَارِ فَأَسْتَرْزَقْ طَالِبِي رِزْقَكَ وَ أَسْتَعْطِفَ
شَرَارَ حَقْلَكَ وَ أَبْتَلِي بِحَمْدِ مَنْ أَعْطَانِي وَ أَفْتَنِي بِذَمِّ مَنْ مَعَنِي وَ أَنْتَ مِنْ
وَرَاءِ ذَلِكَ كُلِّهِ وَلِيُ الْأَعْطَاءِ وَ الْمَنْعِ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».

در مهج الدعوات دعای حضرت امیر(ع) در جنگ جمل را چنین آورده: «اللَّهُمَّ فَاجْعُلْ
فِي هَذِهِ الدُّنْيَا سَعْيِي لَكَ وَ فِي طَاعَتِكَ وَ امْلَأْ قُلْبِي حَوْفَكَ وَ حَوْلَ تَشْيِطِي وَ
تَهَاوُنِي وَ تَفْرِيْطِي وَ كُلَّ مَا أَخَافُهُ مِنْ نَفْسِي فَرَقًا مِنْكَ وَ صَبَرًا عَلَى طَاعَتِكَ وَ

عَمَلًا بِهِ يَا ذَا الْجَلَالِ وَ الْإِكْرَامِ وَ اجْعَلْ جُنَاحِي مِنَ الْخَطَايا حَصِينَةً وَ حَسَنَاتِي مُضَاعِفَةً فَإِنَّكَ تُضَاعِفُ لِمَنْ تَشَاءُ اللَّهُمَّ اجْعَلْ دَرَجَاتِي فِي الْجَنَانِ رَفِيعَةً وَ أَعُوذُ بِكَ رَبِّي مِنْ رَفِيعِ الْمَطْعَمِ وَ الْمُشْرِبِ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا أَعْلَمُ وَ مِنْ شَرِّ مَا لَا أَعْلَمُ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَوَاحِشِ كُلُّهَا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ مَا بَطَنَ وَ أَعُوذُ بِكَ رَبِّي أَنْ أَسْتَرِي الْجَهْلَ بِالْعِلْمِ كَمَا اشْتَرَى غَيْرِي أَوِ السَّفَهَ بِالْحَلْمِ أَوِ الْجَزَعَ بِالصَّبَرِ أَوِ الصَّلَالَةِ بِالْهُدَى أَوِ الْكُفْرَ بِالْإِيمَانِ يَا رَبِّ مُنْ عَلَيَّ بِذِلِّكَ فَإِنَّكَ تَتَوَلَّ الصَّالِحِينَ وَ لَا تُضِيقُ أَجْرَ الْمُخْسِنِينَ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ».

و دعای آن حضرت را در یکی از روزهای جنگ صفين چنین آورده: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ اللَّهُمَّ إِنَّا نَعْبُدُكَ وَ إِنَّا نَسْتَعِينُ يَا اللَّهُ يَا رَحْمَانُ يَا رَحِيمُ يَا أَحَدُ يَا صَمْدُ يَا إِلَهُ مُحَمَّدٌ إِلَيْكَ نُقْلِتُ الْأَفَدَامُ وَ أَفْضَلَ الْقُلُوبُ وَ شَخَصَتِ الْأَبْصَارُ وَ مُدَّتِ الْأَعْنَاقُ وَ طُلِيتِ الْحَوَائِجُ وَ رُفِعَتِ الْأَيْدِي اللَّهُمَّ افْتَحْ بَيْنَنَا وَ بَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَ أَنْتَ خَيْرُ الْفَاتِحِينَ».

همینطور در مهج الدعوات حرزی را به امام مجتبی(ع) نسبت می‌دهد: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِمَكَانِكَ وَ مَعَاقِدِ عِزْكَ وَ سُكَّانِ سَمَاوَاتِكَ وَ أَنْبِيائِكَ وَ رُسُلِكَ أَنْ تَسْتَحِيَّ لِي فَقَدْ رَهَقَنِي مِنْ أَمْرِي عُسْرُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَجْعَلَ لِي مِنْ عُسْرِي يُسْرًا» و حرزی را از امام حسین(ع) نقل می‌کند: «يَا ذَائِمُ يَا دَيْمُومُ يَا حَيٌّ يَا قَيْوُمُ يَا كَاشِفَ الْغَمِّ يَا فَارِجَ الْهَمِّ يَا بَاعِثَ الرُّسُلِ يَا صَادِقَ الْوَعْدِ اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ لِي

عِنْدَكَ رِضْوَانٌ وَوُدٌ فَاغْفِرْ لِي وَمَنِ اتَّبَعَنِي مِنْ إِخْوَانِي وَشِيعَتِي وَطَيْبٌ مَا فِي صُلْبِي بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ وَصَلَى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ أَجْمَعِينَ».

ابن طاووس در همان کتاب حرز امام صادق(ع) را چنین می‌آورد: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ يَا خَالِقَ الْخَلْقِ وَيَا بَاسِطَ الرِّزْقِ يَا فَالِقَ الْحَبْ وَيَا بَارِي النَّسَمِ وَمُحْيِي الْمَوْتَىٰ وَمُمِيتَ الْأَحْيَاءِ وَدَائِمَ الشَّبَاتِ وَمُخْرَجَ النَّبَاتِ افْعُلْ بِي مَا أَنْتَ أَهْلُهُ وَلَا تَفْعُلْ بِي مَا أَنَا أَهْلُهُ وَأَنْتَ أَهْلُ التَّقْوَىٰ وَأَهْلُ الْمَغْفِرَةِ».

گوییم از احراز مشهور دعای رسول خدا(ص) است که با اندکی تغییر لفظ به طرق بسیار روایت شده و از علی(ع) نیز شنیده شده که این دعا را در شدائد می‌خوانده: «اللَّهُمَّ اخْرُسْنِي بِعِينِكَ التِّي لَا تَنَامُ وَ اكْنُفْنِي بِرُكْنِكَ الَّذِي لَا يُضَامُ وَ اغْفِرْ لِي بِقُدْرَتِكَ عَلَيَّ رَبَّ لَا أَهْلِكُ وَ أَنْتَ الرَّجَاءُ اللَّهُمَّ أَنْتَ أَعْزُّ وَ أَكْبُرُ مِمَّا أَخَافُ وَ أَخْدُرُ بِاللَّهِ أَسْتَفْتَحُ وَ بِاللَّهِ أَسْتَثْرِحُ وَ بِمُحَمَّدٍ رَسُولِ اللَّهِ(ص) أَتَوْجَهُ يَا كَافِي إِبْرَاهِيمَ نُمْرُودَ وَ مُوسَىٰ فِرْعَوْنَ اكْفِنِي مِمَّا أَنَا فِيهِ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا حَسِيبِ الرَّبِّ مِنَ الْمُزْبُوبِينَ حَسِيبِ الْخَالِقِ مِنَ الْمُخْلُوقِينَ حَسِيبِ الْمَانِعِ مِنَ الْمَمْنُوعِينَ حَسِيبِ مَنْ لَمْ يَزَلْ حَسِيبِ مُذْ قَطُّ حَسِيبِ اللَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ».

شهید اول دعایی را از امام صادق(ع) روایت می‌کند که ایشان هنگامی که بر خلفاء جور داخل می‌شد به قصد محافظت می‌خواند: «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَإِلَيْكَ الْمُشَتَّكَىٰ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ الْقَدِيمُ وَالْآخِرُ الدَّائِمُ وَالدَّيَانُ يَوْمَ الدِّينِ تَفْعُلُ مَا تَشَاءُ بِلَا مُعَالَبَةٍ وَتُعْطِي مَنْ تَشَاءُ بِلَا مَنْ

وَ تَقْضِي مَا تَشَاءُ بِلَا ظُلْمٍ وَ تُدَالِلُ الْأَيَامَ بَيْنَ النَّاسِ وَ يَرْكَبُونَ طَبَقاً عَنْ طَبَقٍ
وَ أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِكَ خَيْرٌ مَا أَرْجُو وَ مَا لَا أَرْجُو وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرٍّ مَا أَحْذَرُ وَ مَا
لَا أَحْذَرُ إِنْ حَذَلْتَ فَبَعْدَ تَمَامُ الْحُجَّةِ وَ إِنْ عَصَمْتَ فَتَمَامُ النِّعْمَةِ يَا صَاحِبَ
مُحَمَّدٍ(ص) يَوْمَ حُنَيْنٍ وَ يَا صَاحِبَ عَلَيٍّ يَوْمَ صِفَيْنَ وَ يَا مُبِيرَ الْجَبَارِينَ وَ يَا
عَاصِمَ الْبَيْنَ أَسْأَلُكَ بِيَسٍ وَ الْفُرْقَانِ الْحَكِيمِ وَ أَسْأَلُكَ بِطَهٍ وَ الْقُرْآنِ
الْعَظِيمِ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَ أَنْ تَرْزُقَنِي تَأْيِيداً تَرْبُطُ بِهِ أَجَاشِي
[أَجَاشِي] وَ تَسْدُدُ بِهِ حَالِي وَ أَدْرُوكَ [أَدْرُوكَ] فِي نُخُورِ الْأَعْدَاءِ يَا كَرِيمَهَا
أَنَا ذَا فَاقْسِنْعَ بِي مَا شِئْتَ لَنْ يُصِيبَنِي إِلَّا مَا كَتَبْتَ لِي أَنْتَ حَسْبِيَ وَ نِعْمَهُ
الْوَكِيلُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ وَ أَفْوَضُ أَمْرِي إِلَيْكَ
اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَهُ
الْوَكِيلُ.

دعای امام رضا(ع) در بارگاه ظالمان: « بِاللَّهِ أَسْتَفْتِحُ وَ بِاللَّهِ أَسْتَبْحُ وَ
بِمُحَمَّدٍ(ص) أَتَوَجَّهُ اللَّهُمَّ سَهْلٌ لِي حُزُونَةً أَمْرِي كُلُّهُ وَ يَسِّرْ لِي صُعُوبَتَهُ إِنَّكَ
تَمْحُو مَا تَشَاءُ وَ تُثْبِتُ وَ عِنْدَكَ أُمُّ الْكِتَابِ ».

ابن طاووس تعویذی را نقل می کند که در لباس حضرت رضا(ع) پس از ارتحال ایشان
یافت شد و نوشته بود که اصل این تعویذ بر غلاف شمشیر علی(ع) حک شده بوده: «
اللَّهُمَّ بِكَ أَسْتَفْتِحُ وَ بِكَ أَسْتَبْحُ وَ بِمُحَمَّدٍ(ص) أَتَوَجَّهُ اللَّهُمَّ سَهْلٌ لِي
حُزُونَةً وَ كُلَّ حُزُونَةٍ وَ ذَلْلٌ لِي صُعُوبَتَهُ وَ كُلَّ صُعُوبَةٍ وَ اكْفِنِي مُؤْتَهُ وَ كُلَّ
مُؤْنَةٍ وَ ارْزُقْنِي مَعْرُوفَهُ وَ وُدَّهُ وَ اصْرَفْ عَنِّي ضَرَّهُ وَ مَعَرَّتَهُ إِنَّكَ تَمْحُو مَا
تَشَاءُ وَ تُثْبِتُ وَ عِنْدَكَ أُمُّ الْكِتَابِ أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خُوفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ

يَحْزَنُونَ إِنَّا رَسُولُ رَبِّكَ لَنْ يَصِلُوا إِلَيْكَ طَهْ حَمْ لَا يُنْصِرُونَ جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ
أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ وَ جَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَ مِنْ
خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَعْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُنْصِرُونَ أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى
قُلُوبِهِمْ وَ سَمِعَهُمْ وَ أَبْصَارِهِمْ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ لَا جَرَمَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا
يُسْرُونَ وَ مَا يُعْلَمُونَ فَسَيِّكُفِيكُمُ اللَّهُ وَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ وَ تَرَاهُمْ يَنْتَظِرُونَ
إِلَيْكَ وَ هُمْ لَا يُنْصِرُونَ صُمْ بُكْمُ عُمِيْ فَهُمْ لَا يَعْقِلُونَ طَسْمٌ تِلْكَ آيَاتُ
الْكِتَابِ الْمُبِينِ لَعَلَّكَ بِاِخْرَاجِ نَفْسَكَ أَلَا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ إِنْ نَشَاءُ تُنَزَّلُ عَلَيْهِمْ مِنَ
السَّمَاءِ آيَةً فَظَلَّتْ أَعْنَاقِهِمْ لَهَا خَاضِعِينَ».

و نیز از احرار، حرزی است که حضرت عبدالعظیم حسنی از امام جواد(ع) نقل کرده که برای فرزندش امام هادی(ع) نوشته بوده: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لَا حَوْلَ وَ لَا
قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ اللَّهُمَّ رَبَ الْمَلَائِكَةِ وَ الرُّوحِ وَ النَّبِيِّنَ وَ
الْمُرْسَلِينَ وَ قَاهِرَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضَيْنَ وَ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ وَ مَالِكُهُ
كُفَّ عَنَّا بِأَسْ أَعْدَائِنَا وَ مَنْ أَرَادَ بِنَا سُوءًا مِنَ الْجِنِّ وَ الْإِنْسِ وَ أَعْمِ
أَبْصَارَهُمْ وَ قُلُوبَهُمْ وَ اجْعَلْ بَيْنَهُمْ حِجَابًا وَ حَرَسًا وَ مَدْفَعًا إِنَّكَ رَبُّنَا لَا
حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ لَنَا إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْنَا وَ إِلَيْهِ أَنْبَنَا وَ إِلَيْهِ الْمَصِيرُ رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا
فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا وَ اغْفِرْ لَنَا رَبَّنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ رَبَّنَا عَافِنَا مِنْ كُلِّ
سُوءٍ وَ مِنْ شَرٍ كُلِّ ذَاقَ أَنْتَ أَحْدُ بِنَاصِيَتِهَا وَ مِنْ شَرٍ مَا يَسْكُنُ فِي الْأَنْيَلِ وَ
النَّهَارِ وَ مِنْ شَرٍ كُلِّ ذِي شَرٍ رَبَّ الْعَالَمِينَ وَ إِلَهَ الْمُرْسَلِينَ صَلَّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ
آلِهِ أَجْمَعِينَ».

و حرز امام عسکری(ع): «يَا عُدَّتِي عِنْدَ شِدَّتِي وَ يَا عَوْثَى عِنْدَ كُرْبَتِي يَا مُونِسِي
عِنْدَ وَحْدَتِي احْرُسْنِي بِعَيْنِكَ الَّذِي لَا تَنَامُ وَ اكْنُفْنِي بِرُكْنِكَ الَّذِي لَا يُرَأُمُ وَ
بِالْمُلْكِ الَّذِي لَا يُضَامُ وَ بِالنُّورِ الَّذِي لَا يُطْفَى وَ بِالْوَجْهِ الَّذِي لَا يَبْلَى وَ
بِالْحَيَاةِ الَّتِي لَا تَمُوتُ وَ بِالصَّمْدِيَّةِ الَّتِي لَا تَقْهَرُ وَ بِالدِّينِمُومِيَّةِ الَّتِي لَا تَفْتَى وَ
بِالْإِسْمِ الَّذِي لَا يُرِدُ وَ بِالرُّبُوبِيَّةِ الَّتِي لَا تُسْتَدَلُ أَنْ تُصْلَى عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ
مُحَمَّدٍ وَ أَنْ تَفْعَلَ بِي كَذَا وَ كَذَا وَ تَذَكُّرُ حَاجَتَكَ تُقْضَى إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى».

و حرز حضرت حجت(عج): «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ يَا مَالِكَ الرِّقَابِ وَ يَا
هَازِمَ الْأَحْزَابِ يَا مُفْتَحَ الْأَبْوَابِ يَا مُسَبِّبَ الْأَسْبَابِ سَبَبْ لَنَا سَبَبًا لَا نَسْتَطِيعُ
لَهُ طَلَبًا بِحَقٍّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَ عَلَى آلِ
أَجْمَعِينَ».

دعایی است از رسول خدا(ص) که به سلمان فارسی آموخت و عجائبی از خواص و آثار
برای وی برشمرد و از سلمان خواست آن را جز به مؤمن کامل تعلیم نکند و چون گنجی
محفوظ بدارد. از جمله خواص آن این است که آن حضرت(ص) فرمود کسی که چهل
شب جمعه این دعا را بخواند از هر گناهی مبزا شود: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ يَا مَنْ
اخْتَبَبَ بِشَعَاعِ نُورِهِ عَنْ نَوَاطِرِ خَلْقِهِ يَا مَنْ تَسْرِبَلَ بِالْجَلَالِ وَ الْعَظَمَةِ وَ
اشْتَهَرَ بِالْتَّجْبُرِ فِي قُدْسِهِ يَا مَنْ تَعَالَى بِالْجَلَالِ وَ الْكِبْرِيَاءِ فِي تَفْرِدِ مَجْدِهِ يَا
مَنِ انْقَادَتِ الْأَمْوَارُ بِأَرْمَتِهَا طَوْعًا لِأَمْرِهِ يَا مَنْ قَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَ الْأَرْضُونَ
مُجِيئَاتٍ لِدُعْوَتِهِ يَا مَنْ زَيَّنَ السَّمَاءَ بِالنُّجُومِ الطَّالِعَةِ وَ جَعَلَهَا هَادِيَةً لِخَلْقِهِ يَا
مَنْ أَنَارَ الْقَمَرَ الْمُنِيرَ فِي سَوَادِ اللَّيْلِ الْمُظْلِمِ بِلُطْفِهِ يَا مَنْ أَنَارَ الشَّمْسَ
الْمُنِيرَةَ وَ جَعَلَهَا مَعَاشًا لِخَلْقِهِ وَ جَعَلَهَا مُفَرَّقَةً بَيْنَ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ بِعَظَمَتِهِ يَا

منِ اسْتَوْجَبَ الشُّكْرَ بِنَسْرِ سَحَابَ نَعِمَهُ أَسْأَلَكَ بِمَعَاقدِ الْعِزَّ مِنْ عَرْشِكَ وَ
مُتَهَّمِ الرَّحْمَةِ مِنْ كِتَابِكَ وَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِيَّتْ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ اسْتَأْثَرَتْ
بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ وَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ أَنْزَلْتُهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ أَنْتَهُ فِي
قُلُوبِ الصَّافَّينَ الْحَافِينَ حَوْلَ عَرْشِكَ فَتَرَاجَعَتِ الْقُلُوبُ إِلَى الصُّدُورِ عَنِ
الْبَيَانِ بِإِخْلَاصِ الْوَحْدَانِيَّةِ وَ تَحْقِيقِ الْفَرْدَانِيَّةِ مُقْرَأً لَكَ بِالْعُبُودِيَّةِ وَ أَنْكَ أَنْتَ
اللَّهُ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَ أَسْأَلَكَ بِالْأَسْمَاءِ الَّتِي تَجَلَّيْتْ بِهَا
لِلْكَلِيمِ عَلَى الْجَبَلِ الْعَظِيمِ فَلَمَّا بَدَا شَعَاعُ نُورِ الْجُبْنِ مِنْ بَهَاءِ الْعَظَمَةِ
خَرَّتِ الْجِبَالُ مُتَدَكِّدَةً لِعَظَمَتِكَ وَ جَلَالِكَ وَ هَيْبَتِكَ وَ حَوْفًا مِنْ سُطُوتِكَ
رَاهِبَةً مِنْكَ فَلَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ فَلَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَ أَسْأَلَكَ بِالْأَسْمَ
الَّذِي فَتَقْتَلَ بِهِ رَثْقَ عَظِيمٍ جُفُونَ عَيْنَ النَّاظِرِيْنَ الَّذِي بِهِ تَدْبِيرُ حِكْمَتِكَ وَ
شَوَاهِدُ حُجَّجِ أَنْيَائِكَ يَعْرُفُونَكَ بِفَطْنِ الْقُلُوبِ وَ أَنْتَ فِي غَوَامِضِ مُسَرَّاتِ
سَرِيرَاتِ الْغَيْبِ أَسْأَلَكَ بِعِزَّ ذَلِكَ الْاسْمِ أَنْ تُصْلِيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ
وَ أَنْ تَصْرُفَ عَنِّي جَمِيعَ الْآفَاتِ وَ الْعَاهَاتِ وَ الْأَعْرَاضِ وَ الْأَمْرَاضِ وَ
الْخَطَايَا وَ الذُّنُوبِ وَ الشَّكَّ وَ الشَّرْكَ وَ الْكُفْرِ وَ النَّفَاقِ وَ الشَّقَاقيِ وَ الْعَصَبِ وَ
الْجَهْلِ وَ الْمُقْتَلِ وَ الْضَّالَالِ وَ الْعُسْرِ وَ الصَّنِيقِ وَ فَسَادِ الضَّمِيرِ وَ حُلُولِ النَّقْمَةِ
وَ شَمَائِلِ الْأَعْدَاءِ وَ غَلَبةِ الرِّجَالِ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ لَطِيفٌ لِمَا تَشَاءُ وَ صَلَّ
عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ».

بن‌الباقی از قول امام صادق(ع) نقل کرد که هدیه خداست به علی(ع) در شبی از
شب‌های جنگ احرار و حرز جامعی است و در هنگام خواندنش آدمی دستش را رو به
کسی که می‌خواهد محافظت شود می‌گیرد آن فرد حاضر باشد یا غایب: «بِسْمِ اللَّهِ

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ اللَّهُمَّ اخْرُسْنَا بِعِينِكَ الَّتِي لَا تَنَامُ وَ اكْنُفْنَا بِرُّكْنِكَ الَّذِي لَا يُرَا مُ وَ أَعْزَنَا بِسُلْطَانِكَ الَّذِي لَا يُضَامُ وَ ارْحَمْنَا بِقُدْرَاتِكَ عَلَيْنَا وَ لَا تُهْلِكْنَا وَ أَنْتَ الرَّجَاءُ رَبُّ كَمْ مِنْ نِعْمَةٍ أَنْعَمْتَ بِهَا عَلَيَّ قَلْ لَكَ عِنْدَهَا شُكْرِي وَ كَمْ مِنْ بَلِيلَةٍ ابْتَلَيْتَنِي بِهَا قَلْ لَكَ عِنْدَهَا صَبْرِي فَيَا مِنْ قَلْ عِنْدَ نِعْمَةٍ شُكْرِي فَلَمْ يَحْرِمْنِي وَ يَا مَنْ قَلْ عِنْدَ بَلَائِهِ صَبْرِي فَلَمْ يَخْذُلْنِي فَيَا مَنْ رَأَنِي عَلَى الْمَعَاصِي فَلَمْ يَفْصَحْنِي يَا ذَا الْمَعْرُوفِ الدَّائِئِ الَّذِي لَا يَنْقُضِي أَبَدًا وَ يَا ذَا النَّعْمَاءِ الَّتِي لَا تُخَصِّي عَدَدًا أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ الطَّاهِرِينَ وَ أَدْرِأْ بِكَ فِي نُحُورِ الْأَعْدَاءِ وَ الْجَبَارِينَ اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى دِينِي بِدُنْيَايِ وَ عَلَى آخِرِتِي بِتَقْوَايِ وَ احْفَظْنِي فِيمَا غَبَّتْ عَنْهُ وَ لَا تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي فِيمَا حَضَرْتُهُ يَا مَنْ لَا تَنْفَصُهُ الْمَغْفِرَةُ وَ لَا تَضُرُّهُ الْمَغْصِيَةُ أَسْأَلُكَ فَرَجًا عَاجِلًا وَ صَبَرًا وَاسِعًا وَالْعَافِيَةُ مِنْ جَمِيعِ الْبَلَاءِ وَ الشُّكْرُ عَلَى الْعَافِيَةِ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ وَ يُسْتَحْبِطُ لِلإِنْسَانِ أَنْ يَقْرَأَ هَذَا الدُّعَاءَ عَلَى مَا أَحَبَ كِلَاءَتَهُ وَ حِفْظَهُ وَ يُدِيرَ يَدَهُ عَلَيْهِ تَعْوِيذًا لَهُ حَاضِرًا كَانَ عِنْدَهُ أَوْ غَائِبًا».

و از دعاهای پرفتح دعایی است که جبرئیل برای رسول اکرم(ص) آورد و عرض کرد کلماتی از گنج های عرش است: «يَا مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ وَ سَرَّ الْقَبِيحَ يَا مَنْ لَمْ يُؤَاخِذْ بِالْجَرِبَةِ وَ لَمْ يَهْتَكِ السُّرْتَرْ يَا عَظِيمَ الْعَفْوِ يَا حَسَنَ التَّجَاوزِ يَا وَاسِعَ الْمَغْفِرَةِ يَا بَاسِطَ الْيَدَيْنِ بِالرَّحْمَةِ يَا صَاحِبَ كُلِّ نَجْوَى وَ مُنْتَهَى كُلِّ شَكْوَى يَا كَرِيمَ الصَّفَحِ يَا عَظِيمَ الْمَنْ يَا مُبْتَدِئًا بِالنَّعِيمِ قَبْلَ اسْتِحْقَاقِهَا يَا رَبَّنَا وَ يَا سَيِّدَنَا وَ يَا مَوْلَانَا وَ يَا عَايَةَ رَغْبَتِنَا أَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ أَنْ لَا تُشَوَّهَ حَلْقِي بِالنَّارِ».

از احراز دعایی است که از امام عسکری(ع) نقل شده و در اصل دعای امام مجتبی(ع) است که با آن از کید معاویه به خدا پناه می‌برد: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الْعَظِيمِ الْأَكْبَرِ اللَّهُمَّ سُبْحَانَكَ يَا قَيْوُمُ سُبْحَانَ الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ أَسْأَلُكَ كَمَا أَمْسَكْتَ عَنْ دَانِيَالَ أَفْوَاهَ الْأَسَدِ وَ هُوَ فِي الْجُبْ فَلَا يَسْتَطِعُونَ إِلَيْهِ سَبِيلًا إِلَّا بِإِذْنِكَ أَسْأَلُكَ أَنْ تُمْسِكَ عَنِّي أَمْرَ هَذَا الرَّجُلِ وَ كُلَّ عَدُوٍّ لِي فِي مَشَارِقِ الْأَرْضِ وَ مَغَارِبِهَا مِنَ الْإِنْسِ وَ الْجِنِّ حُذْ بِإِذْنِهِمْ وَ أَسْمَاعِهِمْ وَ أَبْصَارِهِمْ وَ قُلُوبِهِمْ وَ جَوَارِحِهِمْ وَ أَكْفَنِي كَيْدُهُمْ بِخَوْلِ مِنْكَ وَ قُوَّةً فَكُنْ لِي جَارًا مِنْهُمْ وَ مِنْ كُلِّ جَبَارٍ عَنِيدٍ وَ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَرِيدٍ لَا يُؤْمِنُ بِيَوْمِ الْحِسَابِ إِنَّ وَلِيَ اللَّهُ الَّذِي نَزَّلَ الْكِتَابَ وَ هُوَ يَتَوَلَّ الصَّالِحِينَ فَإِنْ تَوَلُوا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكِّلُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ».

دعای حضرت زهراسلام الله علیها: «اللَّهُمَّ قَنَعْنِي بِمَا رَزَقْتَنِي وَ اسْتُرْنِي وَ عَافَنِي أَبْدَا مَا أَبْقَيْتَنِي وَ اغْفِرْ لِي وَ ارْحَمْنِي إِذَا تَوَفَّيْتَنِي اللَّهُمَّ لَا تُعَذِّنِي فِي طَلَبِ مَا لَمْ تُقْدِرْ لِي وَ مَا قَدَرْتَهُ عَلَيَّ فَاجْعَلْهُ مُيَسِّرًا سَهْلًا اللَّهُمَّ كَافِ عَنِّي وَالَّذِي وَ كُلَّ مَنْ لَهُ نِعْمَةٌ عَلَيَّ خَيْرٌ مُكَافَأٌ اللَّهُمَّ فَرَغْنِي لِمَا خَلَقْتَنِي لَهُ وَ لَا تُشَغِّلْنِي بِمَا تَكَفَّلْتَ لِي بِهِ وَ لَا تُعَذِّبْنِي وَ أَنَا أَسْتَغْفِرُكَ وَ لَا تَحْرِمْنِي وَ أَنَا أَسْأَلُكَ اللَّهُمَّ ذَلِلْ نَفْسِي وَ عَظِّمْ شَأْنَكَ فِي نَفْسِي وَ أَلْهِمْنِي طَاعَتَكَ وَ الْعَمَلَ بِمَا يُرِضِيكَ وَ الشَّجْنُبَ لِمَا يُسْخِطُكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ».

دعای مکارم الاخلاق از دعاهای عالی و نافع است، درد و درمان در آن گرد آورده شده است.

مناجات خمس عشر اگر به اقتضای حال انسان خوانده شود بسیار نافع است و اگر سالک مستعد باشد البته به اقتضا، هر دعا خودش حال هم نصیب می‌کند.

دعای سمات در عصر جمعه در اصل برای حفظ و کفایت از شرّ دشمنان است و امامتی از معارف یهود در خزانی اسلامی است و علماء سلف بر آن مواظبت می‌کرده‌اند.

دعای کمیل مشهورترین دعای شیعه و علامت شیعیان و از بهترین و مقرب‌ترین ادعیه و مناجات است.

در طلب شفا

اهم کارها در طلب شفا عبارت اند از: صدقه، قربانی، صالحات، صله رحم، بُر والدین، ذبیحه، دعا.

امام صادق(ع) اصحاب خویش را میفرمود که مریض‌ها کوزه‌ای جدید ابتدای کنند و در آن آب بریزند و سی بار با ترتیل بر آن سوره قدر بخوانند سپس تا سه روز از آن آب بیاشامند و با آن وضو بگیرند، تا از آن مرض شفا یابند.

رسول خدا(ص) فرمود جبرئیل مرا دوایی آموخت که محتاج دوای دیگر نشوم: پیش از آنکه آب باران بر زمین بریزد آن را در ظرف نظیفی جمع کنند و بر آن هفتاد بار حمد بخوانند، سپس قدحی صبح و قدحی شب از آن بنوشنند.

یکی از اصحاب رسول خدا(ص) به ایشان عرض کرده که فرزندش مریض شده است. ایشان فرمود: دست راست را بر فرزند نه و بگو «بسم الله اعوذ بعزة الله و قدرته من شر ما أجد».

از امام صادق(ع) روایت است که هر موضعی از بدنت که مشکلی داشت، پس از فرائض موضع سجود را مسح کن سپس دست را بر آن موضع بگذار و این کار را هفت بار تکرار کن.

امام صادق(ع) فرمود: پس از نماز واجب با دست راست محسانت را بگیر و سه بار بگو «اللهم فَرِّجْ عَنِّي كُربَتِي وَ عَجِّلْ عَافِيَتِي وَ اكْشِفْ ضُرَّتِي...» و سعی کن گریه کنی.

امام باقر(ع) فرمود: اگر خواستی مریضی را شفا دهی بگو ای بیماری خارج شو! یا ای چشم‌زخم خارج شو! یا ای درد خارج شو!

امام باقر(ع) فرمود: هیچ‌گاه هفتاد بار حمد نخواندم جز اینکه تب فرو نشست.
کسی نزد امام صادق(ع) از بیماری شکایت کرد. امام(ع) فرمود: سر در گریبان لباس خویش کن و اذان و اقامه بگو و هفت بار حمد بخوان.

از امام صادق(ع) روایت است که در مرض، آیت‌الکرسی بر ظرفی بنویس، سپس آب بر آن بریز و از آب آن ظرف بنوش.

امام صادق(ع) فرمود: خاک قبر حسین(ع) شفاء هر بیماری است. هر کس در بیماری، نخست به تربت سید الشهداء استشفاء کند شفا یابد.

رسول خدا(ص) فرمود: آب زمزم شفاست. هنگامی که از می‌نوشید بگویید «**اللَّهُمَّ اجْعِلْهُ رِزْقًا وَاسِعًا وَ عِلْمًا نَافِعًا وَ شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَ سُقْمٍ**».

امام عسکری(ع) فرمود در سر درد بر قدحی آب بخوان (أوْلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رِتْقًا فَقَتَنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلًّا شَيْءٌ حَيٌّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ) سپس آن را بنوش.

امام صادق(ع) فرمود: با اخلاص نیت موضع بیماری‌ات را مسح کن و بخوان (وَتَنْزَلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الطَّالِبِينَ إِلَّا خَسَارًا).

راوی گوید از درد پشت شکایت کردم امیرالمؤمنین(ع) فرمود دستت را بر موضع درد بگذار و سه بار بخوان (وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَتَبَنَا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ تَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ تَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنْجِزِي الشَّاكِرِينَ) و سپس هفت بار سوره قدر را بخوان.

امام باقر(ع) فرمود بر ورم آیات آخر سوره حشر را بخوان.
رسول خدا(ص) فرمود: درد در غلبه دم و بلغم و مِزَّه (صفرا و سوداء) است و درمان هم
در حجامت و استحمام و پیاده روی است.
رسول خدا(ص) فرمود: در (شستن سر با) آب سرد و (ناشتا خوردن) سبب شفاست.

برای حافظه

جسته و گریخته در روایات موارد زیر برای تقویت حافظه آمده است:
کم کردن غذا، نماز شب، قرآن خواندن، مداومت بر آیتالکرسی، زیاد صلوت
فرستادن، مسواک زدن، خوردن عسل و کندر و مویز، ترک گناه، ترک غصه برای دنیا.

برای برآمدن حاجت

رسول خدا(ص) فرمود: ای علی هنگامی که به قصد حاجتی از منزل خویش بیرون می‌شوی آیت‌الکریمی بخوان.

امام صادق(ع) فرمود: کسی که در طلب حاجتی روان شده و بی‌وضو است، اگر حاجتش روان نشود جز خود را ملامت نکند.

امیر مؤمنان(ع) فرمود: چون امر عظیمی در دین یا دنیا برای پیش آمد وضو بگیر و دست‌هایت را به آسمان بلند کن و هفت بار بگو «یا‌الله»، ان شاء الله مستجاب می‌شود.

امیر مؤمنان(ع) فرمود: هر کسی صد آیه از هر کجای قرآن بخواند سپس هفت بار بگویید «یا‌الله» اگر بخواهد کوه را از جا برمی‌کند.

امام صادق(ع) فرمود: هر کسی سه بار بگویید «یا من یافع ما یشاء و لا یافع ما یشاء أحد غیره» این دعایی است که رد نمی‌شود.

راوی می‌گوید به امام صادق(ع) عرض کردم که احوال ما دگرگون شده است و به حضیض افتداده ایم آیا جایز است در قنوت نماز برای حوائیج دینی یا دنیایی خود دعا کنیم؟ حضرت(ع) فرمود: بله رسول خدا چنین می‌کرد و حتی نام خود یا افراد را می‌برد.

امام هادی(ع) فرمود اگر امری رخ داد که تو را هراسان کرد دو رکعت نماز در گوشه‌ای از خانه خویش بخوان و سپس هفت بار بگو «یا أَبْصَرَ النَّاطِرِيْنَ يَا أَسْمَعَ السَّامِعِيْنَ يَا أَسْرَعَ الْحَاسِبِيْنَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ» سپس حاجت خویش را بخواه.

برای برآمدن حاجات پیش از شروع به کار بسم الله الرحمن الرحيم بگویند که نزدیکترین اسم به اسم اعظم است. و گفته‌اند برای شروع کارهای مهم چندین بار تکرار کنند.

خواندن حدیث شریف کسae برای رفع گرفتاری و برآورده شدن حاجات مؤثر و مجرّب است.

در کتاب بحار الانوار و به تبع آن، مرحوم قمی در منتهی‌الآمال دستوری را برای عرضه نوشتن به حضرت حجّت(عج) نقل می‌کند که چون خود این جانب امتحان کرده و از آن عجائب دیده‌ام نقل می‌کنم. خلاصه آن این است که بر کاغذی خطاب به امام زمان(ع) پس از ذکر سختی‌ها و مشکلات خویش، حوائج و فرج خویش را خواسته به حضرت استغاثه می‌کنیم و ایشان را شفیع در نزد خدا قرار می‌دهیم، سپس رقعه را در حرم یکی از ائمه(ع) یا دریا یا رود یا چاه عمیقی می‌اندازیم درحالی‌که یکی از تواب اربعه مثلاً حسین بن روح نوبختی را خطاب قرار داده و می‌خواهیم رقعه را به حضرت برساند.

ابن طاووس در مهج الدعوات از امیر المؤمنین(ع) روایت می‌کند: هر گاه خواستی نزد کسی بروی تا برایت کاری انجام دهد، این دعا را بنویس و در دست راست خود نگهدار و هر کجا که می‌خواهی برو: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ يَا وَاحِدٍ يَا وَتِرٍ يَا نُورٍ يَا صَمْدٍ يَا مِنْ مَلَأْتُ أَرْكَانَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْ تَسْخِرْ لِي قَلْبَ فَلَانَ بْنَ فَلَانَ كَمَا سَخَرْتَ الْحَيَاةَ لِمُوسَى بْنِ عُمَرَانَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَأَسْأَلُكَ أَنْ تَسْخِرْ لِي قَلْبَهُ كَمَا سَخَرْتَ لِسَلِيمَانَ جَنُودَهُ مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسَنِ وَالْطَّيْرِ فَهُمْ يَوزَعُونَ وَأَسْأَلُكَ أَنْ تَلِينَ لِي قَلْبَهُ كَمَا لَيَنَتِ الْحَدِيدَ لَدَوْدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَأَسْأَلُكَ أَنْ تَذَلَّلَ لِي قَلْبَهُ كَمَا ذَلَّلَتْ نُورَ الْقَمَرَ نُورَ الشَّمْسِ يَا اللَّهُ

هو عبده این امتك و أنا عبده این امتك أخذت بقدميه و بناصيتيه فسخره لي حتى يقضى حاجتي هذه و ما أريد إنك على كل شيء قادر و هو على ما هو فيما هو لا إله إلا هو الحي القيوم».

گرچه نص روایت نیست اما چون خود این جانب تجربه کرده‌ام و اثر دیده‌ام، معروض می‌دارم که برای برآمدن حاجات توسلی به حضرت اباالفضل(ع) هست به این نحو که ۱۳۳ بار بگوید «يا كاشف الكرب عن وجه الحسين اكتشاف كربلي بحق الحسين(ع)».

از زیباترین و مجرّب‌ترین دعاها برای برآمدن حاجات دعای معروف «يا من تُحلّ به عُقد المكاره...» است (مفایح الجنان، فصل هفتم...).

چهارده هزار مرتبه صلوات به صورت فردی یا تقسیم آن میان چند نفر برای برآمدن حاجات بسیار نافع است و روایات فضیلت صلوات دال بر صحّت این مطلب اند.

اهم کارها برای حل امور عبارت‌اند از: دعا کردن، به خدا سپردن، گره‌گشایی از مشکل دیگران، صدقه، اطعام، قربانی، بر والدین، صلة رحم، نماز شسب، نماز جعفر طیار، زیارت مقصوم.

روایتی از امام رضا(ع) در دست است که اگر نامه‌ای نوشته‌ید و خواستید اثر کند، بین بسم الله و شروع نوشته خویش، با انگشت بدون اینکه دیده شود بنویسید: «إِنَّ اللَّهَ وَعَدَ الصابِرِينَ الْمَخْرَجَ مِمَا يَكْرَهُونَ وَالرِّزْقَ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُونَ، جَعَلَنَا اللَّهُ وَإِيَّاكُمْ مِنَ الَّذِينَ لَا خُوفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزُنُونَ».

برای روشن شدن برخی موارد از طریق رؤیا

دعای اسم اعظم را که در انتهای این کتاب آورده‌ام، اگر کسی پیش از خواب پنج بار بخواند، در خواب رسول خدا(ص) را می‌بیند که بشارتش می‌دهد.

مجلسی در بخار الانوار نقل می‌کند که برای دیدن پیامبر(ص) به خواب، هفت روز روزه بگیرد سپس دعای مجیر را با وضو در وقت خواب هفت مرتبه بخواند.

مجلسی در بخار الانوار نقل می‌کند که برای دیدن رسول خدا(ص) در خواب شب جمعه هزار مرتبه سوره کوثر را خوانده و هزار مرتبه صلوات بفرستد.

کفعمی در مصباح دستوری را برای دیدن یکی از انبیاء یا والدین یا شخص خاص در خواب نقل می‌کند: سوره شمس و لیل و قدر و کافرون و توحید را قرائت کند و صد بار صلوات بفرستد و با وضو بر جانب راست بخوابد.

زادالمعاد نقل می‌کند برای روشن شدن مطلبی شب پنجمشنبه دویست و یک مرتبه این آیه را بخواند: (الَّمْ تَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِنَّ ذَلِكَ فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ) (حج: ۷۰). این دستور مأثر نیست اما چون مجلسی نقل کرده آن را آوردم.

امام سجاد(ع) می‌فرمایند کسی که در مکه قرآن را ختم کند نمیرد تا اینکه رسول خدا(ص) و مکان خویش را در بهشت ببیند.

محجّب است که هر کسی چهل شب پیش از اذان صبح درب خانه‌اش را آب و جارو کند به نیت دیدار با حضر(ع)، ایشان را خواهد دید.

برای فرج و رهایی

امام صادق(ع) فرمود: جبرئیل به یوسف وقتی که در زندان بود وحی کرد که پس از نمازهای واجب سه بار بگو «اللَّهُمَّ اجْعِلْ لِي فَرْجًا وَ مَخْرَجًا وَ ارْزُقْنِي مِنْ حَيْثُ احْتَسِبْ وَ مِنْ حَيْثُ لَا احْتَسِبْ».

علی(ع) فرمود رسول خدا(ص) این کلمات را به من آموخت و فرمود هنگام سختی و شدت بخوان که کلمات فرج است: «**لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ سَبَّحَنَ اللَّهَ رَبَ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ**».

کفعمی در بلادالامین گوید زندانی زیاد بگوید «اسأل الله العفو والعافية والمعافاة في الدنيا والآخرة».

شیخ صهرشتی در قبس المصباح روایت کرده است که بجهت فرج پس از نیمه شب برخیزد و غسل کند و دو رکعت نماز بخواند بجای توحید در رکعت اول فتح و در دومی نصر بخواند. سپس رو به قبله زیارت «**سَلَامُ اللَّهِ الْكَامِلُ التَّائِمُ الشَّامِلُ الْعَامُ...**» را بخواند که زیارت حضرت حجت(عج) است.(رجوع کنید به زیارت مزبور در مفاتیح الجنان)

دعای معروف «**اللَّهُمَّ عَظِيمُ الْبَلَاءِ وَ بِرْحُ الْخَفَاءِ ...**» که در مهج الدعوات نیز ذکر شده اصلش برای رهایی از زندان است.

برای فرزنددار شدن

بر آیات شریفه (رب لا تذرني فردا و أنت خير الوارثین)، (فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ولیاً، (رب هب لی من الصالحین) مداومت کند.

در روایت است که زن و مرد هر دو انگشتی فیروزه که عبارت (رب لا تذرني فزاداً و آنتَ خَيْر الْوَارِثِينَ) بر آن حک شده در دست کنند.

در روایت است که در خانه در اوقات نماز با صدای بلند اذان بگویند.

از امام صادق(ع) روایت شده: مردی از بنی اسرائیل برای این که خدا به او پسری دهد سه سال دعا می‌کرد وقتی دید خدای تعالی او را اجابت نمی‌کند عرضه داشت: خدای آیا آیا من از تو دورم که سخن مرا نمی‌شنوی یا این که من به تو نزدیکم و تو می‌شنوی ولی اجابت نمی‌کنی؟ کسی در خوابش آمد و به او گفت: تو از سه سال تاکنون خدای را با زبانی فحاش و دلی گناهکار و قلبی سرکش و نیتی آلوده می‌خوانی از فحشت دست ببردار و دل خویش را پاک نما و نیت خویش را درست کن (آنگاه دعا کن) مرد یک سال چنان کرد خدای تعالی به او پسری داد.

همچنین در روایات به خوردن تخم مرغ و نیز عسل سفارش شده است.

از امام محمد باقر(ع) روایت شده که: مردی شصت ساله از کمی فرزند به ایشان شکایت کرد و اینکه صاحب فرزند نمیشود، حضرت(ع) فرمودند: به مدت سه روز بعد از نماز عشا و بعد از نماز صبح هفتاد مرتبه بگو «سبحان الله» و هفتاد مرتبه «استغفر الله» و آن را با این قول خدای تعالی پایان ده: (استغفروا ربکم انه كان غفارا)، پرسیل السماء عليکم مدرارا، و يمدکم ياموال و بنین و يجعل لكم جنات و يجعل لكم

انهارا) سپس شب سوم به آمیزش اقدام کن، به اذن خداوند متعال ، پسری سالم دارا خواهی شد . راوی می گوید : این شخص این کار را انجام داد و سال نگذشته بود که خداوند به وی فرزندی عنایت فرمود.

از امام محمد باقر(ع) روایت شده که برای هشام بن عبدالملک دربانی بود که مال فراوانی داشت ولی فرزندی نداشت ، حضرت به او فرمودند: آیا می خواهی که دعای تو را بیاموزم که صاحب فرزند گردی؟ دربان گفت: بلی . پس حضرت فرمود: در هر صبح و عصر هفتاد مرتبه «سبحان الله» و هفتاد مرتبه «استغفار لله» میگویی، سپس میگویی: (استغفروا ربکم انه کان غفارا ، یرسل السماء عليکم مدرارا، و یمدکم باموال و بنین و يجعل لكم جنات و يجعل لكم انهارا). پس دربان این اذکار را گفت و صاحب فرزندان زیادی گشت . راوی می گوید من و همسرم به این روایت عمل کردیم و صاحب فرزند شدیم و به دیگر افرادی که فرزند نداشتند آموختم و آنها صاحب فرزندان زیادی گشتنند.

برای توجه به امام عصر(عج)

اکثر گرفتاری‌های دوران غیبت به این دلیل است که شیعیان واسطه و بایی برای امام خود ندارند. به همین دلیل، در روایات از این دوران به دوران «حیرت» تعبیر شده است. در این دوران، جز عده‌ای خاص‌الخواص که کارگزار و انیس حضرت‌اند - و از روایتی برمی‌آید که سی نفر هستند - معمولاً کسی را به حضرت راهی نیست. اما می‌توان با برقرار کردن ارتباط قلبی با ایشان، بخشی از آنچه را که به دلیل غیبت از دست رفته است، جبران کرد و از این خورشید پشت ابر بهره برد.

توجه به ایشان کلید بهره‌وری از «نور ولایت» ایشان است؛ که از نور هدایت الهی است. بهره‌مندی از این نور، همان چیزی است که از آن به «معرفت امام» تعبیر می‌شود و این همان چیزی است که همواره وسیله امتحان خلائق بوده است. معرفت آثار و لوازمی دارد که مهم‌ترین آن عبارت است از: به یاد ایشان بودن با ذکر و دعا، منظر ایشان بودن با موذت و محبت، تسلیم امر ایشان بودن با علم و عمل، و ریشه همه این اعمال همان «توجه» است و در آخر هم به «حضور» ختم می‌شود. و فواید بسیاری دارد که منکران ولایت و حتی جاهلان غیر مقصّر در این امر، که نیازی به حضرت عج احساس نمی‌کنند، از آن محروم و از برکات آن بی‌بهره‌اند.

در میان اختیار روزگار مجزب است، بطوری که مورد نقض ندارد، که هر کسی چهل شب چهارشنبه در مسجد سهله بیتوهه کند حضرت عج را می‌بیند گرچه آنکه ظرفیت ندارد پس از مفارقت می‌شنناسد.

مداومت بر آیه شریفه (رب ادخلنی مدخل صدق و اخرجنی مخرج صدق واجعل لی من لدنک سلطاناً نصیراً) موجب دستگیری و توجه حضرت حجت(عج) است.

محدث نوری از برخی ازمنه نام می‌برد که مختص حضرت حجت(عج) است؛ من جمله: شب و سحر روز جمعه، هر روز هنگام سرخی آفتاب پیش از غروب، بهخصوص راجع به سحر روز جمعه در برخی روایات التفات ویژه‌ای شده و آن را زمان توجه به حضرت(عج) دانسته‌اند.

رویه اینجانب به توصیه برخی اساتیدم این بوده که سحرها پس از نماز صبح به حضرت حجت عج تسلّل کرده‌ام: یا زیارتی از زیارات مخصوص ایشان را میخوانم یا صدبار از سویدای جان حضرت را به القاب گوناگون مثل یا صاحب‌الزمان، یا اباصالح، یا ولی‌العصر، ... صدا میزنم. وفقنا الله جمیعاً لمرضاته و ادام.

برای طول عمر

مضمون روایات بسیاری این است که عوامل زیر عمر را طولانی می‌کند: صلة رحم، احسان به والدین، ترک آزار و اذیت دیگران، احترام به پیران، حضور قلب حین وضو، صدقه، حفظ طبیعت، خوش خلقی، نماز شب، نماز در مسجد سهلة.

برای سفر

مرموی است در ابتدای سفر تصدّق کنید و آیت‌الکریمی، حمد، توحید و معوذین را بخوانید.

هر گاه مرکب سوار می‌شوید سورهٔ قدر را بخوانید. اگر در حین سفر پیاده و سوار شدید باز بخوانید. روایت است که کلمات فرج «**لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ...**» سفر را آسان می‌کند.

مستحب است انسان دیگران را از سفر خوبیش و مقصدش و راهش مطلع کند. مرموی است حین سوار شدن به مرکب آیهٔ شریفه (سُبْحَانَ اللَّهِيْ سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَ مَا كَنَا لَهْ مقرنین وَ إِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمْ نَقْلِبُونَ) را قرائت کنید.

رسول خدا(ص) هنگامی که از جایی بالا می‌رفت تکبیر و چون سرازیر می‌شد تسبیح می‌فرمود.

امام صادق(ع) فرمود: حین بالا رفتن از بلندی می‌فرمود: «**اللَّهُمَّ لَكَ الشَّرْفُ عَلَى كُلِّ شَرْفٍ**».«.

امام صادق(ع) فرمود: در حین سفر چون به جایی رسیدی که ترسان شدی آیه شریفه
(رب ادخلنی مدخل صدق....) را بخوان.

رسول خدا(ص) فرمود در حین سفر پیش از خواب تسبیحات زهراء(س) و آیتالکرسی را
بخوان تا اینم باشی.

روایت است مسافر پیش از خروج از خانه دو رکعت نماز بخواند و خود و اهل و مالش را
به خدا بسپارد.

خوردن و نوشیدن

مستحب است غذا را با بسم الله شروع کند و در پایان حمد کند. اگر می‌تواند پیش از هر لقمه بسم الله بگوید و پس از آن حمد کند. امیرمؤمنان(ع) فرموده من چنین میکنم و تا کنون غذایی مرا آسیب نرسانده بلکه برکت غذا نصیبم گشته.

امام سجاد(ع) در پایان غذا می‌فرمود: «الحمدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَآيَدَنَا وَآوَانَا وَأَنْعَمَ عَلَيْنَا وَأَفْضَلَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ».

کفعی در مصباح گوید هر که بر طعامی که می‌خورد «یا واحد» بخواند، غذا در باطنش نور شود. گوییم «یا نور» نیز چنین است.

مستحب است پیش و پس از غذا دست‌ها را بشویند و با تواضع غذا بخورند.

برای ازدواج

برای تسهیل ازدواج نخست پدر و مادر را از خود راضی کنید و رابطه خود را با آن‌ها بهبود ببخشید. دوم، وقتی موردی را پسندیدید بی‌خود شک نکنید و عقب نکشید. رد کردن مورد چه از جانب پسر و چه دختر اگر بی‌دلیل بوده و خداپسندانه نباشد ناشکری است و بخت را می‌بندد. سوم، از فتنه‌گری‌هایی که کرده‌اید و میان آدمها را به هم زده‌اید استغفار و توبه کنید، این عمل زشت به سرعت بخت را می‌بندد. چهارم، فقر معنوی خود را جبران کنید. کیسهٔ ذخیرهٔ معنوی شما خالی است. با عبادت پروردگار و

محبت به خلق توشهٔ خویش را سنجین کنید تا نظر محبت پروردگار به شما جلب شود و خلل‌های شما را پر کنند.

دربارهٔ دختری که برایش خواستگار نمی‌آید اول باید رابطه‌اش را با خدا اصلاح کند و در نمازش سهل‌انگاری نکند و اهل ذکر خدا بشود. دوم باید رابطه‌اش را با پدر و مادر اصلاح کند. این دخترها معمولاً توی انتقالشان قائم می‌شوند و در کارهای خانه کمک نمی‌کنند و غم پدر و مادر را نمی‌خورند و به‌اصطلاح برای خودشان زندگی می‌کنند. مهمان هم که می‌آید نمی‌آیند و مهمانی هم با پدر و مادر نمی‌روند، این است که در معرض دید قرار نمی‌گیرند. از همه بدتر پنهانی می‌روند با یک پسر طرح دوستی می‌ریزند، درحالی‌که نه خانواده خودشان و نه خانواده پسر، حاضر به چنین وصلتی نیستند. این است که فرصت‌ها می‌گذرد و این‌ها می‌مانند.

پس از برطرف کردن این مشکلات از ختوماتی که در این امر مشهور است خواندن سوره‌های یس و واقعه، شبهاست. که معمولاً چند اربعین می‌خوانند. گرچه به این قصد خاص مستقیماً مؤثر نیست اما به برکت قرآن و نیت صحیح انشاء الله اثر دارد بخصوص که از خواص سوره یس که در رویات آمده است این مطلب هم ذکر شده است و سوره واقعه نیز در یسر و برکت نقش دارد.

برای بهبود رابطه زن و شوهر

غفلت‌ها و مکرها و بدلتی‌های انسان به دیگران، نخستین و سریع‌ترین اثرش در زندگی خود او و به شکل سردی روابط میان زوجین و سپس تخاصم ایشان ظاهر می‌شود. برای بهبود رابطه خود با شریک زندگی‌تان نخست میانه خود و خدا را اصلاح کنید تا خدا بین شما و همسرتان را اصلاح کند. دومین نکته‌ای که باید تصحیح شود رابطه شما با دیگران بهخصوص همسر است. هر شکل فکری جز محبت بی قید و شرط و خدمت به دیگران، درنهایت منجر به دوری آن‌ها می‌شود. آیا همسرتان را همان‌طور که هست دوست دارید؟ معنی عشق این است. و آیا آماده‌اید به او خدمت کنید؟ یا آماده‌اید از او خدمات بگیرید؟ خودخواهید یا دیگرخواه؟ ریشه بدبختی و خوشبختی آدم اینجاست. سوم، آیا برای همسرتان دعا می‌کنید؟ آیا برای اینکه خدا دل‌های شما را به هم نزدیک کند و موفق باشید هم‌دیگر را دوست بدارید و یاور هم باشید دعا می‌کنید؟ آیا می‌گویید خدا یا همسرم را در رحمت خودت داخل کن؟ می‌گویید زندگی ما را اصلاح کن؟ می‌گویید همسر و فرزندم را باعث چشم روشنی من قرار بده؟ آیا شده است دو رکعت نماز حاجت بخوانید و بعدش برای بهبودی روابط خانواده دعا کنید؟ همه این اعمال صالحه که گفته شد به منزله ذکر عملی است و اگر برای خدا بجا آورده شود عین ذکر الله است.

ندرتاً در صورت وجود دشمن، سردی زندگی در اثر سحر است. در سحر، تنفس و تواترِ دعوا سر چیزهای بیخود بطور ناگهانی در خانواده‌ای پیدا می‌شود که تا بحال سال‌ها با هم به خوبی زندگی کرده یا لاقل هم‌دیگر را تحمل کرده بودند. ناگهان ظرف چند هفته

زن از شوهر یا شوهر از زن متنفّر میشود و تحمل دیدن او یا بودن با او را ندارد. گاهی زن شوهر را در یک لحظه به شکلی عجیب یا وحشتناک میبیند. در سحر حسّی در طرف ایجاد میشود برای طلاق درحالیکه قلبًاً تمایل به آن ندارد. گاهی اینطور است که در نبود طرف دلش برای او تنگ میشود ولی وقتی میبیندش، چشم دیدنش را ندارد. از دیگر علائم سحر به مشکل خوردن روابط زناشویی است درحالیکه قبلًاً چنین مشکلی وجود نداشته. در فصل مربوطه راه حل های دفع سحر را گفته ایم.

استخارات

استخاره اعجاز شیعه و کرامت مستمری است که در عوض غیبت، خداوند در شیعیان خالص مقرر نموده است. استخاره باید در امور مهمه مصرف شود و استخاره‌کننده باید از غیر خدا دل بریده و قصدش از انجام یا ترک کار نه نفع دنیوی بلکه رضای پروردگار باشد. استخاره پس از استشاره با مؤمنین است و در امری که مشورت با چند مؤمن کارساز نبود، جائز‌الاتباع است. در استخاره ارجح آن است که خود شخص پس از اضطرار اختیاری برای خویش استخاره کند و در جواز استخاره کسی برای دیگری شیهاتی است و ممکن است پاسخ درست به دست نیاید، بهخصوص اگر استخاره‌خواه فاقد شرایطی که در بالا گفته شد باشد. استخاره فقط برای کسانی صحیح و کافی از واقع است که حواله آن را داشته باشد. پس برای کسی که کوله‌باری از گناه و حق‌الناس بر دوش دارد و توبه نصوح نکرده جز مظہری از مکر خدا نیست.

برای استخاره طرق مختلفی در روایات وارد است که اقوم آن‌ها استخاره ذات‌الرفاع است که در مفاتیح مذکور است و برای عام و خاص قابل انجام است.

روش دیگر استخاره با تسبیح است که به زعم این‌جانب حضور و وصل می‌خواهد و برای عامه مردم قابل استفاده نیست. مضاف بر آنکه کم و کیف قضیه را علی‌الاغلب معلوم نمی‌کند.

در استخاره با قرآن چندین روش از روایات مستفاد است من جمله روشی که سیدبن طاووس از رسول خدا(ص) نقل کرده که سه بار اخلاص را بخوان و سه صلوات بفرست، سپس بگو «اللَّهُمَّ إِنِّي تَعَالَّتُ بِكِتَابِكَ وَ تَوَكَّلتُ عَلَيْكَ فَأَرِنِي مِنْ كِتَابِكَ

ما هُوَ الْمَكْتُومُ مِنْ سِرِّكَ الْمَكْنُونِ فِي عَيْنِكَ» و قرآن را بگشا و آیه اول از سمت راست را نظرکن. برخی گفته اند این روش، آنچه را که واقع خواهد شد روشن می گرداند، خوب یا بد بودن امر، چیزی دیگر و مبتنی بر نکته ای است که مورد نظر شخص است. روش دیگری در استخاره به قرآن هست که می گویی «بسم الله الرحمن الرحيم انْ كَانَ فِي قَضَايَاكَ وَ قَدَرِكَ انْ تَمُنَّ عَلَى شِيعَةَ آلِ مُحَمَّدٍ صَلَى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، بِفَرَجِ وَلَيْكَ وَ حُجَّتِكَ عَلَى خَلْقِكَ فَأَخْرُجْ إِلَيْنَا آيَةً مِنْ كِتَابِكَ نَسْتَدِلُّ بِهَا عَلَى ذَلِكَ» آنگاه قرآن را بگشا و شش ورق بزن و از صفحه اول ورق هفتم شش سطر بشمار و در آن نظر کن و مطلب خود را استخراج نما.

گوییم روش دیگری نیز از شیخ جعفر بحرینی از برخی مولفات شیعه مرسل‌آز امام صادق(ع) نقل شده است که مصحف را در دست می گیری و نیت می کنی سپس سه بار تک تک سوره‌های فاتحه، اخلاص، آیت‌الکرسی، آیه ۵۹ سوره انعام: (و عنده مفاتح الغیب...)، قدر، جحد (کافرون)، معوذین را می خوانی و با توجه به قرآن می گویی «اللَّهُمَّ إِنِّي أَتَوَجَّهُ إِلَيْكَ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ مِنْ فَاتِحَتِهِ إِلَى خَاتِمَتِهِ وَ فِيهِ اسْمُكَ الْأَكْبَرِ وَ كَلِمَاتُكَ التَّامَاتُ يَا سَامِعَ كُلِّ صَوْتٍ وَ يَا جَامِعَ كُلِّ فَوْتٍ وَ يَا بَارِئَ النُّفُوسِ بَعْدَ الْمَوْتِ يَا مَنْ لَا تَغْشَاهُ الظُّلْمَاتُ وَ لَا تَشْتَبِهُ عَلَيْهِ الْأَصْوَاتُ أَسْأَلُكَ أَنْ تَخِيرَ لِي بِمَا أَشْكَلَ عَلَيَّ بِهِ فَإِنَّكَ عَالَمٌ بِكُلِّ مَعْلُومٍ غَيْرُ مُعَلَّمٍ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَ عَلَيٍّ وَ فَاطِمَةَ وَ الْحَسَنِ وَ الْحُسَينِ وَ عَلَيٍّ بْنِ الْحُسَينِ وَ مُحَمَّدِ الْبَاقِرِ وَ جَعْفَرِ الصَّادِقِ وَ مُوسَى الْكَاظِمِ وَ عَلَيٍّ الرَّضَا وَ مُحَمَّدِ الْجَوَادِ وَ عَلَيٍّ الْهَادِي وَ الْحَسَنِ الْعَسْكَرِيِّ وَ الْخَلَفِ الْحُجَّةِ مِنْ آلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِ وَ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ». سپس مصحف را می گشایی و به تعداد الفاظ جلاله صفحه

راست، ورق میزنى و به همان تعداد در صفحه چپى سطر پایین می‌آیى و در آخر سطر نظر می‌کنى. اين روش مانند وحى در حق توست. گويم من اين روش را چند بار در زندگى آزمودهام و خير كشir دیدهام. مقصود از اسم جلاله هم فقط "الله" است. استخاره يك معنای لغوی هم دارد و آن طلب کردن خير از خداست. هر مؤمنی باید در همه امور از خداوند طلب خير نماید. به اين معنا استخاره بر همه لازم است.

گاهى کسی در امری مردد است یا نظر خداوند برايش مجھول است. بهترین روش در استخاره اين است که دو رکعت نماز بخواند و امر خود را به خدا واگذار کند و بگويد: خديا اگر خير من در اين کار هست انجام شود. سپس به دنبال آن کار رود، چنانچه اسباب آن به راحتی فراهم شد، نشانه آن است که آن کار خوب است و الا نه. اين روش در چندين روایت بيان شده است و تأکيد شده است که کسی چنین نکند جز آنکه خداوند بهترین را برای او انتخاب خواهد نمود.

در برخی روایات صد بار گفتن «استخیر الله خيرة فيها العافية» یا «استخیر الله خيرة فيها العافية» به جای آن دو رکعت نماز آمده است.

اگر کسی مضطرب شده است استخاره پاسخش را معلوم ميکند، در غير اين صورت فقط وقتی استخاره برايش کارگشاست که عمل به عهد الهى کرده باشد یعنی بندۀ خدا باشد یعنی مؤمن سالك باشد. اين يك قاعده است: هرکس به عهد الهى عمل کرده باشد از امداد و نصرت الهى بهرهمند ميشود. اما کسی که به عهد الهى عمل نکرده، از نصرت بهره مند نميشود مگر اينکه مضطرب شود و خدا را از صميم دل بخواند و کمک طلب کند. به چنین کسی کمک ميشود اما بعدا باید برای خداوند جبران کند و گرنه در اضطرار بعدی دستتش را نميگيرند.

زیارات

زیارت امین‌الله بهترین زیارات در جمیع مشاهد مشرفهٔ ائمهٔ اطهار(ع) است. زیارت ششم امیرالمؤمنین زیارت فوق العاده‌ای است و مضامین بلندی دارد و برای برآمدن حاجات مجزب است.

همچنین مناسب است انسان در ماه محرم و صفر به خصوص دههٔ اول محرم ملتزم به خواندن زیارت عاشورا باشد. البته اگر کسی به قصد حاجتی زیارت عاشورا می‌خواند ترجیحاً دعای علقمه را هم که پس از آن در مفاتیح ذکر شده است بخواند.

به یاد امام حسین(ع) افتادن و توجه کردن به وجود مقدس ایشان و توسل نمودن به ایشان اسرع طرق در سیر الی الله است. از آیت‌الله شاه‌آبادی استاد امام خمینی(ره) نقل شده که بهترین ذکر در سلوک «یا حسین» است. مرحوم قاضی(ره) می‌فرمودند سالکان حواله‌شان دست امام حسین(ع) است.

امام صادق(ع) می‌فرمایند تا به یاد امام حسین(ع) افتادی سه مرتبه بگو «صلی الله علیک یا ابا عبدالله» سلام به آن حضرت می‌رسد از نزدیک و دور.

روایت است که چون به مکان شاهقی (بلندی) رسیدید یا چون قصد نوشیدن آب داشتید امام حسین(ع) را یاد کنید.

زیارت آل یاسین دارای آثار عجیبی است و اسهله طرق برای تشرّف از این دعا می‌گزرد برای این مقصد باید هر روز پس از نماز صبح خوانده شود و چندین اربعین بر آن مواظبت شود.

زيارت جامعهٔ كبیره اکمل زيارات است و ترك کردنش سزاوار نیست و خوب است در تشریف به مشاهد مشرفه لااقل يکبار خوانده شود.

چه رسم خوبی نهاده‌اند برخی که چون می‌خواهند به زيارت حضرات معصومین(ع) روند دست خالی نمی‌روند و هديه‌ای می‌برند مثلاً در راه سوره‌هابي از قرآن يا صد مرتبه سوره قدر به آن حضرت(ع) هديه می‌كنند. شايسته است پس از زيارات هر يك از ائمه(ع) دعائي بخوانند، مثلاً دعائي عاليه المضامين.

امام‌هادی(ع) فرمود هر که حاجتی دارد به نزد قبر جدم امام‌رضا(ع) برود، غسل کند و در بالای سر دو رکعت نماز بخواند و حاجتش را از خدا بخواهد که مستجاب می‌شود مگر اينکه گناه باشد. سپس فرمود قبر ايشان بقعه‌اي از بقاع بهشت است، مؤمنی آن را زيارت نکند جز آنکه از دوزخ رها شود و در دارالقرار ساكن شود.

در حرم امامزاده‌ها و بر سر قبور اولياء خدا و مؤمنين و دوستان بهترین روش قرائت حمد و هفت مرتبه سوره قدر است يا حمد و سه مرتبه توحيد. در قبرستان مسلمين خواندن يازده مرتبه سوره توحيد وارد شده است و اين روش اميرالمؤمنين(ع) بوده است.

نمازهایی برای سالک

چند نماز دأب اهل سلوک بوده است:

نماز جعفر طیار که کبریت احمر است و علامت مؤمن و باعث آمرزش گناهان. نماز امام زمان (عج) که موجب ارتباط روحی عمیق با آن حضرت می‌شود و مثل رمزی است که انسان را با آن حضرت ربط می‌دهد. مثل کدی است که برای ارتباط استفاده می‌شود. ان شا الله در اثنای نماز انسان با آن حضرت ربط پیدا می‌کند. نماز شب که مهم‌ترین رکن سلوک الى الله است و نورانیت زیاد می‌آورد. بهخصوص شفع و وتر ولو به اجمال اما با حضور.

مروی است پس از نماز شب در سجده بگوید «سَبُّوحٌ قَدْوَسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحُ». جای ذکر «یا حیٰ یا قیوم» نیز همان وقت پیش از سحر است. از روایات برمی‌آید که نماز شب موجب نورانیت، نزدیکی به خدا، جبران سیئات، بازداشت از گناهان، فزوئی روزی، دفع بلاهاست و هر کس آن را در نیابد معین است. نماز لیله‌الدفن (نماز وحشت قبر) که پس از حمد در رکعت اول آیت‌الکرسی و در رکعت دوم ده مرتبه سوره قدر خوانده می‌شود. پس از نماز می‌گوید خدایا ثواب این نماز را برای فلان کس منظور کن.

نماز برای والدین در روز و نماز برای فرزندان در شب خوانده می‌شود؛ دو رکعت است، در رکعت اول حمد و قدر و در رکعت دوم حمد و کوثر خوانده می‌شود. نماز تحصیل رضایت حق‌داران و شاکیان، چهار رکعت است. پس از حمد در رکعت اول سوره توحید بیست و پنج مرتبه و در رکعت دوم پنجاه مرتبه و در رکعت سوم هفتاد و پنج

مرتبه و در رکعت چهارم صد مرتبه بخواند. البته بعد از دو رکعت سلام دهد. با خواندن این نماز تمام حق داران انسان به فضل خداوند خرسند می‌شوند و حساب از انسان بسیار سبک می‌شود (المجتنی: ۳۶).

نماز اول ماه قمری در دفع بلاها بسیار اثر دارد. این نماز سیرهٔ خیلی از اوتاد و اولیاء و عارفان بوده است: امام جواد(ع) می‌فرمایند برای تضمین سلامتی خود در هر ماه روز اول آن دو رکعت نماز خوانده در رکعت اول سی مرتبه سورهٔ توحید و در رکعت دوم سی مرتبه سورهٔ قدر بخواند و پس از نماز صدقه دهد.

نماز غفیله که دو رکعت است و بین مغرب و عشاء خوانده می‌شود نورانیت می‌آورد و به جهت حاجات مجرّب است.

تعقیبات عمومی نمازها

در روایات بر تسبیحات حضرت زهرا(س) پس از نمازهای واجب بسیار توصیه شده است و از خواص این عمل آمده که آدمی شقی نخواهد شد. علی(ع) فرماید کسی که به آیتالکرسی بعد از نمازهای واجب مداومت کند نبی یا شهید یا صدیق است. همچنین در روایات به سجدۀ شکر پس از فرایض توصیه شده است. مستحب است انسان یک سجدۀ طویل در شبانه روز داشته باشد که میتواند آن را تعقیب یکی از فرایض قرار دهد. مستحب است که پس از نمازهای واجب در حالت نشسته دست‌ها را به آسمان بلند کند و دعا نماید. مستحب است که پس از نمازهای واجب قدری قرآن بخواند. میرزا حسن آقای مصطفوی صاحب کتاب رساله لقاءالله میفرمود پس از هر نماز واجب یک صفحه قرآن بخوانید که این جامع‌ترین دستورالعمل سلوک است که کسی که چنین کند دستور دیگری برای سلوک لازم ندارد. به این طریق دنیا و آخرت ش به سامان می‌آید و در سال چند بار قرآن ختم می‌شود. مرحوم نخودکی به امام خمینی(ره) فرموده بود که پس از نمازها ۵ کار را ترک نکن که با ارزشتر از کیمیاست: سه صلوّات، سه بار سوره توحید، آیتالکرسی، آیه و من یتّق الله، و تسبیحات حضرت زهرا سلام الله علیها.

تعقیبات نماز صبح مهم است: دعای حضرت رضا(ع) و حرز حضرت علی(ع) که در فصل ادعیه و احراز آمده و هفتاد بار یا فتّاح و صد بار یا صاحب الزمان و اگر خواست بخوابد آنقدر تهلیل بگوید تا بخوابد.

اعمال ایام سال

اعمال مخصوص ماهها و روزهای سال در «مفاتیح الجنان» آمده است. مواردی که در زیر بدان‌ها اشاره می‌شود غرر آن اعمال می‌باشند:

اول هر ماه نمازی دو رکعتی دارد که برای محافظت است که در فصل نمازها ذکر شد.
ماه محرّم: بخصوص دهه اول آن بهتر است زیارت عاشورا ترک نشود.

ماه صفر: به نحوست معروف است و انسان همیشه و بهخصوص در این ماه باید با دعا و صدقه از بلا به خداوند پناه برد.

ماه رجب: دعاهای ویژه‌ای دارد که بسیار توحیدی و انسان‌ساز است. این ماه، ماه تهلیل و استغفار و زیاد خواندن سوره توحید است.

ماه شعبان: ماه استغفار و صدقه و روزه است.

ماه مبارک رمضان: ماه خدا، گاه انقطاع الی الله و خلوت و عبادت است. ماه انس با قرآن و شب‌زنده‌داری است. سزاوار است در این ماه معاشرت و مهمانی و کسب و پیشه را کاست و برای عبادت و خودسازی فارغ شد.

افضل اعمال شب‌های قدر غسل و خلوت با خداوند و با او حرف زدن و بخشش و بخشایش خواستن و الحاج در دعا و تضرع و حضور داشتن است. بهترین کار آن کاری است که به حضور انسان و توجه‌اش به حضرت حق عمق بخشد نه اینکه با خستگی و به مشقت بخواهد حضور را کاهش دهد.

ماه ذی قعده: این ماه و آغاز ذی حجّه را اربعین کلیمی می‌نامند و برای برخی اربعینات مناسب است که البته چون مأثور نیست نیاورده‌ایم. نماز یکشنبه‌های ذی قعده اهمیت زیادی دارد.

ماه ذی حجّه: دهه اول آن دو رکعت بین مغرب و عشاء دارد که آدمی را در ثواب حاجیان شریک می‌کند. شب عرفه دعای زیبایی دارد که شب‌های جمعه نیز می‌شود آن را خواند. روز عرفه روز حضور و دعا و خلوت به درگاه خداست. بخش آخر عرفه که از ابن طاووس نقل شده واجد مضامین بلندی است.

ظلمات عارضی از جمله قبض، نحوست، و سحر و رفع آنها

خلاصه‌ای از

رساله "جاء الحق و زهد الباطل"

در شناخت ظلمات عارضی و رفع آنها

الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَجَعَلَ الظُّلْمَاتِ وَالنُّورَ ثُمَّ الَّذِينَ كَفَرُوا
بِرَبِّهِمْ يَغْدِلُونَ (سورة الأنعام: ١)

كِتَابُ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ الظُّلْمَاتِ إِلَى النُّورِ يَإِذْنِ رَبِّهِمْ إِلَى صِرَاطِ الْعَرِيمِ
الْحَمِيدِ (سورة إبراهيم: ١)

ظلمتی که بر انسان و تقدیر او عارض میشود، از چهار نوع خارج نیست: یا نکبت است، یا نحوست، یا سحر، یا حاصل نزغ شیاطین است. اولی خیلی شایع است و دومی گاه‌گاه گریبان آدم را می‌گیرد و سومی خیلی نادر است. نزغ کامل یا مس هم نادر است اما از سحر شایع‌تر است ولی انواع خفیف نزغ که همان دستمالی شدن انسان توسط جن است، به شرحی که می‌آید شیوع بسیار دارد. این‌ها گرچه ظلماتی متفاوت و کاملاً مختلف‌اند، اما درمانشان نور واحد است: پناه بردن به خدا و بنده خدا شدن، به شرحی که آن هم خواهد آمد.

اما بررسی تک‌تک این ظلمات:

نکبت، ادب‌ار و گرفتگی در حال و امور زندگی است، بطوریکه توفیق خیرات و سور عبادات و موفقیت در امورات را از شخص میگیرد. نکبت که آمد هم زندگی دنیایی متوقف میشود، هم تعالی معنوی. نکبت خیلی شایع است و به ندرت میشود کسی را پیدا کرد که نکبت از حیشی گریبانگیر او نباشد.

نکبت معمولاً حاصل تلمبار شدن غفلت و بی‌عملی و جهل و قطع است. لذا باید این چهار کار نصب‌العين شخص گردد:

اول: از دیاد عبادت و کثرت ذکر، خصوصاً نماز اول وقت و تعقیبات.

دوم: احسان به خلق، خصوصاً شاد کردن والدین و سرکشی به ارحام و اطعم مؤمنین.

سوم: تحصیل علم از تقلیلین. برای این منظور روزانه باید یک صفحه قرآن بخواند، بقصد فهمیدن، عوض شدن و عمل کردن. همچنین یک صفحه حدیث از کتب موجود بخواند به همین قصد. عالم شدن آسان است، توفیق می‌خواهد. از خدا باید خواست.

چهارم: بریدن از کسانیکه فاقد کمالات معنوی‌اند و زندگی‌شان بی‌هدف و بی‌فرجام است و همنشین شدن با مؤمنانی که بوی خدا میدهند و به آخرت و صالحات فرامی‌خوانند و بلند نظر و والاهمت‌اند.

کسی که به این چهار عامل که اسباب اربعه سلوک قرآنی‌اند یعنی عبادت، خدمت، معرفت، و ولایت، عامل شد، طی چند ماه نکبت حال و مال از وی رخت بر می‌بندد و در خیر نصرت میشود و وقت و مال و جانش برکت پیدا می‌کند.

تذکر: این نکبت که نتیجهٔ ترک فضائل و مبادرت به رذائل و ترک اولی‌های بسیار در زندگی غافلان است را نباید با قبض معنوی که از لوازم سلوک عارفان است اشتباه گرفت.

حالت قبض یکی از حالات طبیعی و سیکلیک روح انسان است و ابدأً بد نیست. اگر کسی بتواند حالت استکراه از قبض را در خود از بین ببرد، در قبض، خدا را وجودان می‌کند، طوریکه در ته آن به بسط میرسد. قبض و بسط هر دو از اسباب ربوبیت حضرت حق برای تربیت انسان است: **وَاللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْسُطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ** [سوره البقرة: ٢٤٥]. قبض، تسليم و فنا و سجود را در آدم طلب می‌کند و از این ماجرا سالک را به وصال میرساند. قبض موجب خلع انداد، ترک لذات، و انقطاع الی الله است و مثل بسط برای سالک لازم و مفید است. برای استفاده از این جنبه مشیت قبض باید با آن نجتگید و تسليمش شد و در عمق آن، تسليم در برابر جلال خدا و وصال خدا را جست. اینطور که شد قبض به انتهای رسیده و به جلوه جمال تحويل شده و بسط آغاز میشود تا قبض بعدی.

اما در صورتیکه قبض غلیظ شود یا طول بکشد، برای افزایش نشاط و حدوث انگیزه و ارتقای حال از این کارها می‌توان مدد جست:

- نماز: بلند شوید و دو رکعت نماز بخوانید. اگر حوصله و توفیق نماز را ندارید سر به سجده بگذارید. اگر نمی‌توانید، همان‌طور درازکش با خدا حرف بزنید. اگر حوصله حرف زدن با خدا را هم ندارید، فقط خدا را تماشا کنید و کنارش باشید. یعنی حضورش را کنار خود احساس کنید. استغفار و نیز ذکر یونسیه، در صورتیکه فقره بشارتش - یعنی فاستجبنا له و نجیناه من الغم و کذلک ننجی المؤمنین - هم گفته شود اثر غمزدایی دارد. لازم نیست این ذکر در سجده گفته شود.

- قرآن: یک جای قرآن را باز کنید و ببینید چه پیامی برای شما دارد. حتی اگر حوصله خواندن ندارید فقط تماشایش کنید. اگر باب ارتباط با قرآن برای شما مفتوح نیست، روایات. اگر از آنهم استفاده نمی‌کنید هر کتاب معنوی که نقطهٔ تقلیل معرفتی شما را جابجا کند، در وضعیت فعلی برای شما مفید است. حکمت، گُم شدهٔ مؤمن است و بدنبال آن تا چین می‌رود.
- تلفن: تلفن را بردارید و با والدین، یک رَجم، یا دوست تماس بگیرید و حالش را بپرسید.
- دیدار: بروید دیدن والدین یا ارحام یا یکی از دوستان به آنها احسانی کنید.
- مسجد: مسجد خانهٔ خداست و هر کس راهش به مسجد بیفتند به دعوت خدا بوده و به توفیق الهی ممکن شده. مسجد را چون دریابی از نور و سوره ببینید و خود را در آن بیندازید و در فضای آن نفس تازه کنید و تسبیح بگویید. خواهید دید که به چه سوره‌ی دست پیدا می‌کنید. خدا از مهمانانش پذیرایی می‌کند.
- غُسل نشاط: از غسلهای توصیه شده در شریعت است. با این غسل انسان آلودگی‌ها و قبض‌های روان را از خود می‌شوید و تازه می‌شود.
- طبیعت: طبق روایات، دیدن سبزه و گیاه از جمله درخت و بوته و چمن و گل به انسان نشاط میدهد. حیف است آدم هفته‌ای چند بار در طبیعت قدم نزند. برای دیدن طبیعت لازم نیست زیاد دور از خانه دور شد یا وقت مجازی خالی کرد. باید چشم‌های خود را شست و دید خود را عوض کرد. هر کس در مسیر خانه به محل کار یا حاجتش، از کنار درختان بسیاری می‌گذرد ولی معمولاً آنها را نمی‌بینند. در

حیاط خیلی خانه‌ها هم درخت هست. حتی در اتاق می‌شود یک گلدان کوچک گذاشت و تیمارش کرد. بر هر بوته یا درختی فرشته‌ای موگل است و برای کسی که به آن گیاه محبت می‌کند یا آب می‌دهد طلب مغفرت و دعا می‌کند.

- عسل، خرما، سرکه، انگور قرمز، انجیر، انار، زیتون، به، و خیلی از میوه‌ها و غذاهای طبیعی، و بهتر است بگوییم همه میوه‌ها و غذاهای طبیعی واجد برکت و رحمت و سرور و نشاط هستند. آنها نور خدا هستند که به این شکل تجلی یافته و تجسد پیدا کرده‌اند. منتها باید این نور را از آنها استخراج کرد. چطور؟ با احترام گذاشتن به آنها؛ با ارتباط برقرار کردن با ملکوت آنها؛ با حضور خوردن آنها؛ با شکر کردن پس از خوردن آنها؛ ...

- شاد کردن: این یکی، کلید اصلی شادی است، چون هرکس هرچه را به هستی بدهد همان را از هستی پس می‌گیرد. پس باید مدام در شادی و سرور اطرافیان، بلکه هرکس که سر راه آدم قرار می‌گیرد، کوشید. باید نقش مثبتی در زندگی دیگران داشت، باید ثمر داشت، باید پُر خیر بود.

تذکر: در مواردی، توقف امور و روشندن حاجات بدلیل تقدیر اولیه است و تنها راه تغییرش تغییر تقدیر با کثرت دعا و تمسک به سنت بداء خدادست. وقتی چیزی که ما می‌خواهیم با تقدیر نوشته شده خدا راجع به ما متفاوت باشد، می‌گویند "تفاوت تقدیر" وجود دارد. وقتی چیزی که ما می‌خواهیم برای ما مقدّر است اما الان وقتی نرسیده، می‌گوییم با "تقدیر مؤخر" روپرتو هستیم. بهترین کار در مواجهه با هر دوی این موارد، صبر و دعا و اصرار نکردن بر خواسته و الحاج بر دعای خیر است، دعایی مثل دعاهای

قرانی که یقیناً می‌دانیم خیر است. یعنی بهتر است امر را به خدا تفویض کنیم و مثلاً بر این وَصلت یا بر فروش این مِلک اصرار نداشته باشیم. وقتی با این دو مورد طرف هستیم معمولاً گره کار حل نمی‌شود، چون به صلاح نیست: **فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا** [سوره النساء : ۱۹]. چه بسیار چیزی را دوست ندارید اما خدا خیر بسیاری در آن برای شما قرار داده است.

این دو مورد شبیه به قبض و نکبت‌اند و باید اینها را از آنها متمایز کرد و بازناخت. برای مؤمن متّقی چون صاحب فرقان است، تشخیص این موارد از هم معمولاً امکان پذیر است اما مردم عادی معمولاً در می‌مانند که توقف کار به چه علت است. در این صورت تنها چیزی که به آن‌ها کمک می‌کند رعایت تقوا و کثرت دعا و صدقه و گذشت زمان و دیدن نشانه‌ها و انجام برخی کارهایی است که در دفع نکبت، رفع قبض و حتی سحر مُحتمل باعث کارگشایی می‌شود. تا اگر در پرده، گرفت و گیری هست، برطرف شود.

اما نحوست، شدیدتر از قبض است و جریان خیر را بهشدّت سدّ می‌کند و برکت را در زندگی متوقف می‌سازد. نحوست عارضی است و مال زمان خاصّ یا مکان خاصّ یا مُصاحب خاصّ یا فعل خاصّ است و حتی مؤمن موقّق به چهار کار بالا را، حتی اولیاء خدارا، ممکن است موقتاً درگیر کند.

نحوست زمان: از جمله قمر عقرب که به نظر ما قمر در برج عقرب مراد است نه در صورت فلکی. واضح‌اً این دو روز و چند ساعت نحس است و حال آدم‌ها گرفته و اوضاعشان مستعد بروز اختلاف و خصومت است. برای محافظت در برابر نحوست باید پیشتر، آمدن این ایام را رصد کرد و صدقه داد و از خدا محافظت خواست و مراقب بود

مرافعه‌ای یا معامله‌ای یا عقدی یا افتتاحی شکل نگیرد. وقتی قمر در عقرب است از عقد، بیع، مسافرت مهم، افتتاح کار، انعقاد نطفه و نام‌گذاری باید حذر کرد.

غیر از قمر در عقرب، نحوست‌های فرعی مثل لیالی مُحاجق (دو شب آخر ماه قمری) یا لیله بدر(شب وسط) یا ماه صفر نیز هست که چندان قابل اعتناء نیست، یعنی زندگی را نباید بخاطر آنها تحت الشاعع قرار داد. این نحوست‌ها بر مؤمنین بخصوص اگر مقید به صدقه دادن و به خدا پناه بردن و عبادت و نیکی کردن باشند بی اثر است.

نحوست مکان: مکانی که محل گناه خصوصاً قتل، شکنجه و فحشاء بوده، نحوستی به خود می‌گیرد که به این راحتی رفع شدنی نیست و نفس اولیاء خدا را می‌خواهد یا استحاله به مکان‌های مقدسی مثل مسجد یا حسینیه یا ضیافتگاه مؤمنین. در این صورت من باب "بِيَدِ اللَّهِ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٌ" واقعاً جایی مبارک و نورانی می‌شود.

خانه‌ای که ساکنین قبلی اش اهل غفلت و معرض از شریعت بوده‌اند، نحوست رقیقی به خود می‌گیرد که با چند ماه اسکان مؤمنین و اقامه عبادت و احسان زائل می‌گردد. اما تا وقتی ظلمت چنین مکانی زائل نگشته، مؤمنی که موقتاً در آن قرار می‌گیرد آن ظلمت را احساس می‌کند و حالت گرفته می‌شود. خانه‌هایی که چشم دیگران به آنهاست و مدعی دارند یا حق کسی در آنها خورده شده و امکان سازش نیست، نحوست خاصی به خود می‌گیرند که با برقراری مجالس دینی از جمله روشه و خواندن حدیث کسae و اطعام و هدية ثواب به ذوی الحقوق تا حد زیادی برطرف می‌گردد. خانه‌های وقفی اگر به مقتضای وقف عمل نشود نحوست و قبض دارند. برای حل این مشکل و تحويل به أحسن حال، باید در آنها خیرات و عبادات کرد به قصد عمل به وقف و ثوابش را به صاحب وقف هدیه نمود. با این کار نه تنها نحوست بر طرف شده بلکه غرق برکت

میشوند. گاهی در خانه حتی خانه اخیار، یک اتفاق هست که حس خوبی نسبت به آن وجود ندارد. این قضیه با نحوست تفاوت دارد و آنرا کمی جلوتر در این رساله بررسی می‌کنیم.

نحوست مصاحب: نحوستی که در افراد گناهکار و بی‌خدا هست، از نحوست زمان و مکان بیشتر و قوی‌تر است. اما انسان، محاط مکان و زمان می‌شود و تا آن زمان نگذرد یا آن مکان را ترک نکند از نحوست نجات پیدا نمی‌کند، در حالی که به محض ترک مصاحب و یا رفع عُلّقه قلبی با فردی که نحس و نامیمون است، اثر آن شخص بر انسان قطع می‌گردد. اما امان از وقتی که انسان گیر یک چنین شخصی بیفتند و نتوانند از دست او نجات پیدا کند و از همه بدتر به آن شخص علاقه‌مند شود: **إِنَّمَا سُلْطَانُهُ عَلَى الَّذِينَ يَتَوَلَّنَهُ** [سوره النحل : ۱۰۰].

برای در امان ماندن از نحوست کسی که مجبور به مواجهه با او هستید، زیاد زیر لب "یا حفیظ" بگویید و سوره قدر بخوانید و گاه‌گاه کفاره (صدقه) بدهید.

اگر پس از معاشرت با کسی یا تماس تلفنی با وی یا شرکت در مجلسی متوجه گرفتگی حال و پراکندگی خیال شدید، به قصد تطهیر و تنویر غسل کنید و پابرهنه روی سنگفرش یا خاک یا چمن راه بروید و سوره قدر بخوانید. آب و خاک از مطهرات‌اند و حین تلاطمات در رویات توصیه شده به الأرض، الأرض؛ همچنین در آیات جنگ بدر خداوند غسل کردن و وضع گرفتن را رافع رجس شیطان دانسته.

نحوست فعل: کارهایی که نتیجه آنها ضرر یا حتی قطع (یا منع) خیر از دیگران است، ذاتاً نحس‌اند. این نحوست وقتی باعث إِضْرَارٍ مستقیم به کسی میشوند بیشتر است و وقتی با قصد همراه‌اند بیشتر میشود و اگر قصد الهی نبوده و نفسانی باشد نحوست

بیشتر و بیشتر میشود و رفعش خیلی سخت میگردد و نیازمند حلالیت طرف است. اما گاهی ناخواسته یا لامحاله یعنی بمناچار است، مثلاً مستأجری ملک شما را اشغال کرده و نمی‌رود. چاره چیست؟ باید حکم تخلیه گرفت و بیرونش کرد. این فعل ذاتاً نحوست دارد اما لازم و گاهاً واجب و مرضی حق تعالی است. در این موارد باید نحوست را با کفاره رفع نمود و نگذاشت زیاد باقی بماند چون لطمہ میزند. گاهی این لطمہ به شکل یک بالای ناگهانی است و تمام می‌شود و گاهی به شکل بالاهای کوچک یا غم‌های مکرر در طول زمان تقسیم میشود. بالاخره باید لطمہ‌اش را بزند تا تمام شود مگر اینکه با کفاره پاک شود. کفاره در این موارد صدقه است یا عبادت. خوب است صدقه به همان شخصی داده شود که از فعل انسان مستقیم یا غیرمستقیم لطمہ دیده؛ حتی اگر او نپذیرد صدقه کار خودش را می‌کند.

توجه بفرمایید که حتماً لازم نیست فعل به منصه ظهور برسد بلکه گاهی نیت فعل هم نحوست‌زاست. مثلاً عداوت، حسادت، یا خفیفترش بدخواهی یا حتی قصد قطع، بد است و نحوستش دامن‌گیر میشود و تا آن قصد باقی است بر انسان حاکم است. راه حل در این موارد تهدیب نفس و تصحیح نیات و استغفار مکرر است تا نیاتی که ناخواسته خلجان کرده و گذشته، مدام پاک شود. راجع به حلالیت، اگر کار منوط به آن شد، همین که آدم خودش را بشکند و ضمن جبران خسارت تاحدی که ممکن است، از طرف طلب حلالیت کند، بخشیده میشود، گرچه آن شخص بگوید من نمی‌بخشم! این مطلب صریحاً در روایات آمده.

غیر از فعل، ترک فعل هم نحوست دارد. وقتی وظیفه‌ای در آدم متعین شده و وظیفه اوست، زیر بارش نرفتن و فرار کردن، آدم را از چشم خدا و ملاتکه می‌اندازد و حتی به

لعن مبتلا می‌کند. چنین کسی هرجا برود خیر نمی‌بیند. فرض کنید کسی زنش را که بیمار است رها کند و برود دنبال یک معشوقه یا والدین پیرش را بی‌باور بگذارد و برود سراغ آرزوهایش، چنین کسی خیر می‌بیند؟!

نحوست عین یا چشم زخم: در آیه ۶۷ سوره یوسف، یعقوب از فرزندانش می‌خواهد که جین ورود به پایتخت مصر، همه با هم از یک در وارد نشوند بلکه از درهای مختلف داخل شوند: **وَقَالَ يَا بَيْتِي لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُّتَفَرِّقةٍ.** گفته‌اند فرزندان او همه رشید و زیبا و شبیه هم بودند بطوریکه از دور معلوم بود که همگی برادرند. پس، از چشم‌زخم بر آنها می‌ترسید و می‌خواست با جدا کردن آنها در بدو ورود جوری آنها را وارد شهر کند که جلب توجه نکنند. چون جلب توجه، جاذب عین یا چشم زخم است.

چشم زخم در واقع اراده ذهنی کسی برای زوال نعمت از دیگری است. منشا چشم‌زخم حسادت است. یعنی یک نیروی مخرب و منفی است که ریشه در حسادت انسان دارد. البته این اراده پلید در اکثر مواقع به اختیار انسان نبوده و در یک آن، پدید می‌آید و ناپدید می‌شود. حتی گاهی انسان پس از آن خود را ملامت می‌کند اما چشم‌زخم دیگر بطرف محسود شلیک شده است. چشم‌زخم فی الواقع حسادت بی‌اختیار و دفعی است. قدرت چشم‌زخم در همه هست اما در مؤمنین کمتر است. روایت است هرگاه در خطر چشم زخم زدن قرار گرفتید یعنی احساس خطر کردید که اعجاب شما منجر به چشم‌زخم زدن به کسی شود بگویید "ما شاء الله" یا "الحمد لله" یا عباراتی اینچنین. و برای در امان بودن از چشم‌زخم به خدا پناه بردید که بهترین پناه برای این کار سوره فلق است. در روایات است که گاهی آدم خودش را چشم می‌زند لذا اگر چنین احساس کرد "ما شاء الله

لا قوّة الا بالله" بگوید. در روایات بسیاری از چشم زخم سخن رفته و آنرا حق دانسته، یعنی وجود دارد. صدقه و استعاده به خدا از موانع آن است. نورالثقلین از رسول خدا(ص) روایت می‌کند که چشم زخم حق است و قلّه کوه را فرو می‌آورد.

آیه "وَ إِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُرِلْقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَ يَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ" (قلم: ۵۱) را جمهور مفسران راجع به چشم زخم دانسته‌اند و گفته‌اند خداوند در اینجا تلویحًا می‌گوید تنها راه حفاظت از آن، در پناه خدا بودن است. در این صورت نصب تابلوی این آیه و خواندن آن وسیله استعاده به خداست.

همچنین آیه "وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ" (فلق: ۵) به شکل غیرمستقیم اشاره به چشم‌زخم دارد. "حسد" بدخواهی دیگران است. لازم نیست حسود علیه شما بد بگوید یا به شما نیش و کنایه بزنده، رایجترین شکل حسادت تنگ چشمی است که وقتی در هستی جریان یابد سبب آسیب به مفعول می‌شود و نامش چشم زخم است. برای همین در برخی روایات این آیه به چشم زخم مصادق‌بابی شده.

چشم زخم اگر ناخواسته باشد فاعل مسئول نیست اما اگر خواسته و از روی بدخواهی باشد، دامنگیر و ویال فاعل هم خواهد شد و دیر یا زود به او باز خواهد گشت. پس بهترین بخش از قرآن برای حفاظت از چشم زخم که ناشی از حسد - و لو ناخودآگاه - است، همین سوره است، نه آیه "وَ إِنْ يَكَادُ" ، چنانچه در روایات صریحاً این مساله ذکر شده.

یک چیز دیگر هم هست که نباید با چشم زخم اشتباه شود: گاهی آدم لحظه‌ای بخودش غرّه می‌شود، این غفلت لحظه‌ای به شکل بلایی درمی‌اید و دامنگیر انسان می‌شود تا بخشیده شود. در این مورد گاهی اصطلاحاً می‌گویند طرف، خودش را چشم

زده اما اینطور نیست و چشم زخم ناشی از حسادت لحظه‌ای شخصی به شخص دیگر است، این إعجاب است و ناشی از عجب لحظه‌ای. پناه بر خدا از همه این شرور!

دعوات از امام صادق(ع) روایت میکند که چشم‌زخم حقیقت دارد، هرگاه از اینکه شما را چشم بزنند ترسیدید یا ترسیدید که شما کسی را چشم‌بزنید، بگویید "مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ". و بدانید گاهی انسان، خودش را چشم میزند، پس زیاد بگویید "مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ".

جلد نود بحار الأنوار از رسول خدا(ص) روایت میکند که هرگاه نعمت خودتان پیش چشمتان بزرگ نمود، بگویید "مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ". مگر ندیده‌اید که خداوند در سوره کهف این ذکر را آموزش میدهد. آن مرد هم وقتی که وارد باغش شد، اگر اینرا میگفت سلامت می‌یافت. گوییم: طبق این حدیث و احادیث بالا، چشم‌زخم به خود، شأن خفیفی از کاری بود که آن مرد با خودش کرد و بلایی که با کفران سر خودش آورد. بنابراین علت اصلی چشم‌زخم نیز اعجاب به نعمت و خود را مستحق آن دانستن و غفلت از اینست که آن نعمت، داد خداست. در روایت است که "الباء موکل بالمنطق" یعنی بلا موقول است به سخن‌گفتن و تا کسی سخن نگفته باشد، باب بلا بر وی بسته باشد و چون سخن گفت بخصوص وقتی خودی نشان داد، چشم‌زخم‌ها و بدخواهی‌ها و حسادتها و دشمنی‌ها بر او هجوم می‌اورند.

برهان از امام صادق(ع) روایت میکند که همراه داشتن سوره یس امان است از حسادت و چشم‌زخم و بیماری.

نزع شیاطین جن

بحث را از آیه ۱۲۸ سوره انعام آغاز میکنیم:

وَيَوْمَ يَحْشُرُهُمْ جَمِيعًا يَا مَعْشَرَ الْجِنِّ فَدِ اسْتَكْثَرْتُمْ مِنَ الْإِنْسِ وَقَالَ أُولَيَاُهُمْ مِنَ الْإِنْسِ
رَبَّنَا اسْتَمْتَعْ بِعَضُنَا وَلَعْنَا أَجْلَنَا الَّذِي أَجْلَتْ لَنَا قَالَ النَّارُ مَتْوَأْكُمْ خَالِدِينَ فِيهَا إِلَّا
مَا شَاءَ اللَّهُ إِنَّ رَبَّكَ حَكِيمٌ عَلَيْهِ

روز قیامت که خدا همه را جمع کند، جنیان را خطاب قرار داده و می‌گوید: خیلی از انسان‌ها را گمراه کردید! انسان‌هایی که دوست آن‌ها بوده‌اند، اعتراف می‌کنند: خدایا، ما از یکدیگر تمتع بردیم و گذشت و گذشت، تا به سرانجامی رسیدیم که تو برایمان تعیین کرده بودی. خدا حکم می‌کند: آتش جایگاه تمام شمامست و آنجا ماندنی هستید؛ مگر آنکه خدا چیز دیگری بخواهد. خدا کاردستی داناست.

این آیه از مشکلات قرآن است. طبق این آیه خدا در قیامت جنیان را مخاطب قرارداده و می‌گوید: قَدِ اسْتَكْثَرْتُمْ مِنَ الْإِنْسِ . موجّه‌ترین معنایی که می‌شود برای این عبارت فرض کرد این است که جنیان، آدم‌های زیادی را دستمالی کرده و به تباہی کشانده‌اند. بنابراین مراد، شیاطین اجنه است نه جنیان مؤمن و آدم‌هایی هم که از آن‌ها متاثر شده‌اند کافران و فاسقان از بنی آدم‌اند. برای همین در نهایت خدا می‌فرماید همگی بروید داخل جهنم و آنجا خالد شوید.

پس بی‌آنکه انسان‌ها بفهمند، شیاطین جن مشغول گمراه کردن آن‌ها هستند. اما تعامل چنین انسان‌هایی با چنین اجنه‌ای، طبق عبارت "استمتع بعضنا بعض" دوطرفه است. یعنی هر طرف به دیگری چیزی می‌دهد و چیزی می‌گیرد. اجنه از آدمیان انرژی می‌دزدند و در عوض به ایشان لذت القاء می‌کنند. یعنی لذایذ را در انسانی که قربانی آن‌ها شده تشیدید می‌کنند طوریکه به آن لذت بخصوص معتاد می‌شود. در عوض انرژی حیاتی وجود او را می‌مکند و از آن ارتزاق می‌کنند. این کاهش انرژی و نور

وجودی و اعتیاد به لذاید، موجب فزونی غفلت و امتداد فسق و حصول کفران و کفر در انسانی می‌شود که قربانی آن‌ها شده. این، معنای آیهٔ شریفه است علی الکشف و الله عالٰم.

آیهٔ شریفه "وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ تُقْيِضُ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ" [سوره الزخرف : ۳۶] نیز مؤید مطلبی است که عرض شد. طبق این آیهٔ شریفه هر که از ذکر خدای رحمن و اماند، شیطانی برایش میگماریم که همیشه قرینش باشد. "تقیض" قلاده گشودن و هی کردن سگ برای گرفتن غریبه است. خداوند بند از شیطانی برミگیرد و حفاظ را از غافل برمیدارد، تا او بر این مسلطولی شود.

طبق مضمون این عبارت، هر که از یاد خدا اعراض کند چه مقصراً باشد چه فاصله، همسنخ و همنشین با یک عدد از شیاطین میگردد بطوریکه همیشه با اوست. یعنی خداوند به یکی از شیاطین اجازه میدهد که بر او مسلطولی شود.

این شیطان میتواند از جنس جن باشد یا انس چنانچه خداوند این لقب را نسبت به گمراهی که گمراه میکند، از جن و انس بکار برد: وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيَاطِينَ إِلَّا نُسٖ وَالْجِنِّ يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ زُخْرُفَ الْقَوْلِ عُزُورًا [سوره الانعام : ۱۱۲] خداوند اینچنین برای پیامبرانش دشمنانی از شیاطین جن و انس قرار داد تا سخن ضلالت را در گوش هم بخوانند. البته این آیه بی اشعار به این مطلب هم نیست که شیاطین انس و جن، رفتار متعاملی با هم دارند و یکدیگر را در ضلالت و غوایت نصرت میکنند. البته هر جن یا انسان بدی شیطان نیست، وقتی شیطان میشود که امید خیر و هدایت کاملاً در او محو گردد و کارش سراسر گمراه کردن دیگران شود. وقتی کسی به شیطان بدل شد محکوم میشود به جهنمی بودن و این حکم، قطعی

است. شیطان شدن تغییر ماهیت انسان یا جن و بدل شدن او به نوع پست و ملعونی از موجودات است که از اصحاب نار است. پس شیطان شدن یک دگردیسی منفی است و منجر به تغییر حقیقت فرد میگردد نه اینکه صرفاً یک لقب یا صفت باشد مثل بازیگوش. کسی که شیطان یا به تعبیر ایران باستان، دیو میشود ذاتش خبیث میگردد و جز نکبت و ظلم و ضلالت از او انتظار نمیرود و عاقبتی جز سوختن در انتظارش نیست. شیاطین بطور طبیعی تشنه استیلاه بر دیگر موجوداتند و به عملهٔ عذاب تکوینی خدا بدل شده‌اند. هرکس در یاد حق کوتاهی کند، حفاظت الهی از او برداشته شده و راه سلطه یکی از شیاطین بر او هموار میگردد و اگر کسی گیر شیطانی افتاد، نجات و رهایی معمولاً سخت است و بکاء بسیار یا جانفشانی در راه حق یا نفَس قوی میخواهد و متاسفانه هیچ کدام از این سه معمولاً در دسترس نیست. معمولاً اولیاء خدا نفَشان را صرف غافلین مبتلا به شیاطین نمیکنند.

ممکن است از عبارت "قَهْوَةُ لَهُ قَرِينٌ" برداشت شود که در این آیه فقط شیاطین جن مرادند، اما چنین نیست و حتی شیاطین انس میتوانند با سلطه و تسخیری که بر کسی پس از اندکی آشنایی پیدا میکنند، حتی وقتی با او نیستند، قرین او باشند و او را ناخواسته و خواسته کنند. شیاطین تنها دلخوشی و لذتشان تسخیر دیگران است و این کار را خوب بلدند. در این حال مدت مديدة دوری اجباری یا مدت معتنا به دوری اختیاری از او لازم است تا بند او از آدم رها شود. پناه بر خدا! اما اگر شیطان کسی، همسر یا فرزند یا شریک او باشد، مگر میشود؟!

البته پناه به یاد خدا، بخصوص نماز و تلاوت قرآن و استعاذه به حضرت حق برای استخلاص بسیار راه گشاست و منجر به نجات از شیاطین انس و جن میگردد: وَقُلْ

رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَرَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ [سوره المؤمنون : ٩٨].
 يَا إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَدَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ [سوره الأعراف : ٢٠١]. نماز و قرآن، هر دو "ذکر" دانسته شده‌اند و خاصیت پیشگیری هم دارند. در نتیجه کسی که از آنها اعراض کند شیطانی "تقویض" میکند و با او قرین میگردد. وقتی چنین شد ذکر و نماز و قرآن مثل نوشداری پس از مرگ سهراپ است. سگ هار که رها شد تدبیر دیگری باید جست و خود را از دندان او بیرون باید کشید. دویدن و فرباد زدن و دست به سنگ بردن، اگر سگ سگ باشد معمولاً بی فایده است. باید مدتی به درد دندان نیشش ساخت و به صاحب‌ش استغاثه کرد بلکه او باید و حیلی دست و پا کند.

در هرحال سلطه شیطان بدليل اعمال بد خود انسان است و دل یا جای رحمان است یا جای شیطان. شیطان که قرین انسان شد کارهای زیادی با آدم میکند: گاهی آدم را دستمالی میکند: مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ [سوره الأعراف : ٢٠١]؛ گاهی کک به جان آدم میاندازد و او را وسوسه میکند: فَوْسُوسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ [سوره الأعراف : ٢٠]؛ گاهی بر انسان مستولی میشود: إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أُولَيَاءَ لِلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ [سوره الأعراف : ٢٧]؛ گاهی انسان را آزار میدهد: أَنَّا أَرْسَلْنَا الشَّيَاطِينَ عَلَى الْكَافِرِينَ تَوْزُّهُمْ أَزْأَى [سوره مریم : ٨٣]؛ گاهی موجب سردرگمی در زندگی میشود: كَالَّذِي اشْتَهَوْنَهُ الشَّيَاطِينُ فِي الْأَرْضِ حَيْرَانَ [سوره الأنعام : ٧١]؛ گاهی موجب لغش میشود: فَأَزَّلَهُمَا الشَّيْطَانُ [سوره البقرة : ٣٦]؛ دائم ایشان را از آینده میترساند: الشَّيْطَانُ يَعْدُكُمُ الْفَقْرَ [سوره البقرة : ٢٦٨]؛ وعده های دروغ میدهد و به آرزو میکشاند: يَعْدُهُمْ وَيُنَمِّيْهُمْ [سوره النساء : ١٢٠]؛ دشمنی میآفریند و به شراب و قمار مایل میکند و از ذکر خدا باز

میدارد: إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقَعَ يَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةُ وَالْبُغْضَاءُ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدُّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ [سورة المائدة : ٩١]؛ خودپسندی میافریند: رَبَّنِ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ [سورة الأنعام : ٤٣]؛ خوبیها و وظایف را از یاد میبرد: يُسَيِّنَكَ الشَّيْطَانُ [سورة الأنعام : ٦٨]؛ به فتنه میافکند: لَا يَقْتَنِنُكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبْوَيْكُمْ مِنَ الْجَنَّةِ [سورة الأعراف : ٢٧]؛ نزع میکند یعنی بذر سوء در دل میکارد: وَإِنَّمَا يَنْزَعُكُمْ مِنَ الشَّيْطَانِ نَرْزُغُ فَأَسْتَعِذُ بِاللَّهِ [سورة الأعراف : ٢٠٠]؛ در وجود آدم کثافت میکند: رِجْزُ الشَّيْطَانِ [سورة الأنفال : ١١]؛ جدایی میافریند: إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزُغُ يَنْهَمْ [سورة الإسراء : ٥٣]؛ شریک زندگی میشود: شَارِكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ [سورة الإسراء : ٦٤]؛ رویاهای انسان را به تباہی میکشد: أَلَقِ الشَّيْطَانُ فِي أُمَّيَّتِهِ [سورة الحج : ٥٢]؛ همقدم آدمی میشود و اندک او را منحرف میکند: لَا تَتَبَعُوا حُطُوطَ الشَّيْطَانِ [سورة النور : ٢١]؛ چشمہ ذکر را در آدم کور میکند: أَصَلنِي عَنِ الدُّكُرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي [سورة الفرقان : ٢٩]؛ موجب دعوا و قتل میشود: فَوَكَرَهُ مُوسَى فَقَضَى عَلَيْهِ قَالَ هَذَا مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ [سورة القصص : ١٥]؛ بیماری میافریند: أَتَيَ مَسَنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ [سورة(ص) : ٤١]؛ دلگیری از یکدیگر پدید میآورد: إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْرُثَ الَّذِينَ آمَنُوا [سورة المجادلة : ١٠]؛ به کفران و کفر میکشاند: كَمَثَلِ الشَّيْطَانِ إِذْ قَالَ لِلْإِنْسَانِ اكْفُرْ [سورة الحشر : ١٦]؛ رشت را زیبا جلوه میدهد: الشَّيْطَانُ سَوْلَ لَهُمْ [سورة محمد : ٢٥]؛ تمام این‌ها مصادیقی از "استمتع" در آیه فعلی سورة انعام هستند.

جامعترین آیه راجع به کاری که شیطان با انسان میکند آیه زیر است: اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنْسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أَوْلَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ

[سورة المجادلة : ۱۹] شیطان بر ایشان محیط شد و ایشان را از یاد خدا بازداشت، پس آنها حزب شیطان شدند و حزب شیطان همگی خاسراند.

یعنی کسی که شیطان قرینش شود دست آخر خودش هم شیطان میشود. این، نهایت استمتاع شیطان جن از انسان است که انسان را بدل به شیطان انس میکند.

این آیه فقط راجع به کافرین و فاسقین نیست بلکه راجع به حال کفر و فسق هر کسی است گرچه مؤمن و متّقی باشد. یعنی هر کس در لحظاتی که از یاد حق مُعرض است تحت سلطه شیطانی است که بر او موگل است. یعنی هر کس شیطانی دارد که بر او گماشته شده و با ذکر، آن شیطان از او دور میشود و منتظر میماند و به محض استیلای غفلت، آن شیطان باز با او قرین میگردد. این همان شیطان است که طبق روایات با تولد هر کسی همراهش متولد میشود و زندگی میکند. همان است که پیغمبر(ص) فرمود شیطان من بدستم اسلام آورد.

اعلام الدین از امام صادق(ع) روایت میکند که هرگاه خدا خیر کسی را بخواهد نقطه سفیدی در دلش ایجاد میکند و فرشته ای را موگل میکند تا او را براه بخواند و هرگاه کسی را رها کند، نقطه سیاهی در دلش پدید میآورد و شیطانی را بر او موگل میکند تا او را گمراه کند. گوییم: مراد از این نقطه سفید و سیاه، میتواند بذر صفت یا عادت یا نیتی نیک و بد باشد که در دل لانه میکند و منبع برکت یا نکبت مدام میگردد.

وَكَذِلِكَ تُولِي بَعْضَ الظَّالِمِينَ بَعْضًا بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ (۱۲۹)

بله، اینچنین بعضی از ظالمین را بر بعضی دیگر مسلط میکنیم، آنها بخاطر کارهای ناپسندشان لایق چنین خفتی میشوند.

این آیه به آیه قبل ملحق است و دلیل تسلط شیاطین جن را بر بعضی انسان‌ها، بی‌لیاقتی آن انسان‌ها و عدم برخورداری‌شان از حفاظت الهی بخاطر کارهای زشتان می‌داند. یعنی کار زشت، غیر اخلاقی، و خلاف وجودان، عنایت و حفاظت خدا را از روی انسان برمی‌دارد و اینچنین کسی که به خود و دیگران ستم‌کرده، تحت سلطهٔ ستمگرانی از جن قرار می‌گیرد و بلای سرش می‌آید که در آیه قبل گفته شد.

جذب شدن شیاطین جن به فرد علل بسیاری می‌تواند داشته باشد، از جمله شرکت در مجالس احضار روح، هیپنوتیزم‌های عمیق، فکر کردن به اجنه و برقراری ارتباط خیالی با آنها، تنها خوایدن در خرابه و طبیعت و زیر آسمان، بدون اذکار مؤثره برای طلب مغفرت از جمله قدر و توحید و غافلانه به قبرستان تردد کردن. اما نکته این است که این اتفاق فقط برای کسانی می‌افتد که اهل ایمان و تقوی و نماز و نیاز نیستند و زندگی غافلانه و انگل‌واری دارند. بخصوص کسانیکه زیاد خیال‌پردازی می‌کنند. برای همین هترمندان نسبت به این قضیه آسیب‌پذیرند. ضمناً هرچه فرد ستش کمتر باشد نسبت به این قضیه آسیب‌پذیر است و زن‌ها استعداد بیشتری دارند.

چند چیز بشدت جاذب اجنه و مسلط‌کننده آنها بر انسان است: یکی اعتیاد به مواد مخدّر و مشروبات الکی، دوم خیانت و زنا و اصولاً اعتیاد به سکس، سوم آرزوی دراز و خیال‌پردازی و دنیاخواهی، چهارم خودخواهی و بی‌خیری و زندگی بی‌ثمر و بی‌فائده برای اطرافیان، تبلی و تنپوری (برای همین در کسانیکه مرتب ورزش می‌کنند آسیب‌های روحی طبیعی یا متأفیزیکی کمتر است چون ورزش ارتعاش انسان را تا حدی بالا می‌برد)، جستجوی دفینه چون اجنه بشدت به طلا علاقه دارند و گنج‌هایی را که

بی صاحب مانده‌اند مال خود میدانند و گاهی جّتی قرن‌ها بر گنجی چنبره زده و آنرا تملک کرده است و به کسانی که قصد دست درازی به آن دارند آسیب میزند.

جن‌زدگی با سحر متفاوت است ولی درمان هر دو یکی است. وقتی ارتعاش روح فرد با عبادت و خدمت و معرفت و ولایت بالا برود، از دسترس موجودات اثیری و آسیب‌های آنها خارج می‌گردد. بطور طبیعی این موجودات در کنار ما و در خانه‌های اکثر ما زندگی می‌کنند اما ارتعاش انسانِ فطری که خداباور است و مراعات اخلاق را می‌کند به مراتب بیش از آنهاست، لذا آنها تداخلی با زندگی چنین انسانی ندارند، چه رسد به مؤمن متّقی، چه رسد به ولی خدا. ولی وقتی انسان با خدا قهر می‌کند و ناشرک می‌شود و دست از عبادت و عمل صالح و تحصیل علم الهی می‌کشد و از جمّع مؤمنین و امام مؤمنین (عج) اعراض می‌کند، چون گوسفندی است که از گله جدا و به مرور ضعیف می‌گردد، لذا ارتعاشش افت کرده و در معرض موجودات کم‌انرژی مثل اجنه قرار می‌گیرد و به اسیابی برای بازی آنها بدل می‌گردد: *لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ شُوَّهٍ* *ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَشْفَلَ سَافِلِينَ* [سورة التین : ۵]. برای همین بنده این قدر اصرار دارم که تنها راه پیشگیری و درمان این امور، تقویت ایمان و زندگی به مقتضای ایمان است. *وَلِتَأْسُ*
الْتَّقْوَى ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَكَّرُونَ [سورة الأعراف : ۲۶].

نکته: بسیاری از تجربه‌های مواجهه با جّ، حقیقت ندارد و ساختهٔ ذهن شخص است. گاهی بخشی از ذهن در افرادی که جنبهٔ ذهنی و خیالی آنها قوی است، چنان خودمختار و قدرتمند می‌شود که در بیرون صدا یا تصویر خلق می‌کند. راه شناختش این است که این صدایها یا اشباح توسط دیگران دیده نمی‌شود مگر کسانی‌که طرف توانسته باشد با کثرت معاشرت به آنها هم وجود اجنه در خانه را بقبولاند. در این صورت تحت

اثر تلقین، آنها هم وجود اجنه را در آن خانه باور کرده و طبق باورشان اقدام به خیالپردازی و شنیدن صدا یا روئیت شبح می‌کنند. در اکثر این موارد - حدود نود و نه درصد - هیچ موجود خارجی از جمله جنّ یا فرشته حضور ندارد و فقط ذهن خودمنختار اشخاص یعنی بخشی از قوای روحی خود آنهاست که در حال فریب دادن آنها می‌باشد. در موارد خیلی نادر، در بعضی بیماریهای روحی، روح فرد چنان دچار شکاف می‌شود که بخشی از روح یا ذهن بدون ادراکِ بخش اصلی که بخود آگاه است، در محیط اطراف، اشیاء را به حرکت می‌آورد و در ذهن اطرافیان القاء اصوات می‌کند طوریکه دیگران هم می‌شنوند. در این مورد هم خبری از جنّ نیست و بخشی از روح خود فرد خودمنختار شده، مثل سلطان که بخشی از جسم خودمنختار می‌شود.

اصولاً اجنه تحت نظارت و حاکمیتی دقیق و حساب شده هستند و اجازه دخالت در عوالم انسانی را ندارند مگر آنکه انسانی خودش باب ارتباط را با آنها باز کند. اما قدرت ذهن خود انسان به قدر چند جنّ می‌تواند منشأ اثر و عامل بروز ترس باشد. وقتی آدم این را فهمید ذهنش را کنترل می‌کند تا فریبیش ندهد. وقایع ساخته شده توسط ذهن نمی‌توانند مستقیماً باعث آسیب شوند، اما می‌توانند بترسانند و کسی که ترسیده ضمن فرار ممکن است آسیب ببیند.

به هیچ وجه نباید از سر کنجکاوی و لوبه شوخی اجنه را خطاب قرار داد و حتّی به شکل فرضی با آنها حرف زد. ارتباط جنّ با انسان اگر اتفاق بیفتد، معمولاً مقصّرش خود انسان است و در گذر زمان قابل کنترل و توقف نبوده و نیروی عقلی انسان را تحلیل می‌برد و موجب افسردگی و سرانجام جنون می‌شود. چون جنّ کم‌کم انرژی حیاتی انسان را می‌مکد و از دم حیات‌بخشی که در انسان است تغذیه می‌کند. در سوره جنّ آمده:

وَ أَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِنَ الْإِنْسِينَ يَعْوَذُونَ بِرِجَالٍ مِنَ الْجِنِّ فَرَأُوهُمْ رَهْقًا^(۶) عدهای از آدمیان دست بدامن عدهای از جنیان میشوند و در نتیجه، بی خبرتر و بدبوخت ترشان میکنند.

این آیه نقش کلیدی را در سوره جن دارد و گویا مهمترین درس عملی است که این سوره در صدد بیان آن است. در این آیه ارتباط با جنیان را باز کردن دری دانسته که بستنش بدست آدمی نیست و عاقبتش "رهق" است. توجه بفرمایید! رهق به معنای نادانی توأم با ناتوانی است. یعنی کسی که مبتلا به رهق میشود کم کم هم احمق میشود و هم عاجز و ضعیف. به تجربه هم دیده ایم که مرتبطین با جنیان، مسلوب الاراده و فقیر و بدبوخت و جهول و تنها میشوند. آری ثمره ارتباط با جن، نکبته خاص و منحصر بفرد است که در هیچ چیز دیگر نیست، برای همین خداوند برایش یک لفظ مجزا بنام "رهق" آورده. عاقبت، اینها "همه چیزشان را از دست میدهند". به این جمله خوب توجه بفرمایید: "همه چیزشان را از دست میدهند". خود مرتبطین با جن هم در مقام صدق، به این مطلب اذعان دارند.

بعضی کارها هست که اگر مدعی اش دروغگو نباشد نیازمند ارتباط با جن است. منجمله جنگیری، دعاوی‌سی، غیبگویی و کهانت، سرکتاب بازنگنی، سحر و باطل کردن آن و غیره. افرادی که در این رشته‌ها کار میکنند بدلیل ارتباط مستقیم با جنیان تدریجاً مبتلا به نکته رهق میشوند. البته این نکته منحصر به مرتبطین مستقیم با جنیان نیست، و کسانی هم که با این افراد، مرتبط میشوند و از ایشان کمک میطلبند، یعنی ارتباطشان با جن بواسطه این افراد است، کم و بیش به نکته رهق دچار میگردند. نکته

دیگر اینکه اکثر عاملین به علوم غریبه‌ای که نام برده شد عاقبت بدست جنّ بقتل میرسند کما اینکه بر اهلش مبرهن است: ما زادوهم الا رهقا.

توجه بفرمایید که همه آنچه گفتیم راجع به دست بدامن جنیان شدن و از ایشان استفاده بردن و تسخیر کردن و استعازه نمودن است، یعنی در همه آنها خواست آدمی دخیل است و جنیانی هم که جذب یا اسیر چنین کسانی میشوند نوعاً از خبائث جنیان اند. چنین ارتباطی است که "فتنة لمن اراده" است و موجب رهق میگردد. اما گاهاً جنیان مؤمن با مؤمنان متّقی بی‌آنکه آنها بخواهند انس میگیرند و گاهگاه خدماتی ارائه میکنند. اما اکثر اوقات مؤمنین متوجه نیستند و التفاتی نمیکنند، اگر هم متوجه شوند خواستار ادامه رابطه نیستند، چرا؟ چون مؤمن غنی بالله است و انسش با خداست و از خدا نصرت میخواهد و از جلوت جز خدا پیوسته به عزلت با خدا پناه میبرد و این قبیل مسائل برایش حیض الرجال و سد الطريق است.

در روایات هم همانطور که ما معروض داشتیم دو معنی برای این آیه ذکر شده یکی پناه بردن به خود جنیان و دیگر استمداد از انسانهای منحرفی که از جنیان بهره میگیرند. عاقبت همه اینها، کم و بیش رهق است.

سحر و علائم آن: سحر قبض شدیدی در موردی خاص ایجاد می‌کند، مثلاً زندگی زناشویی را به هم میریزد یا مانع ازدواج میشود یا انگیزه کار را از طرف می‌گیرد یا کسی را بیمار می‌کند.

شایع‌ترین سحر، سحر تفرق است. کار اصلی این سحر ایجاد تنفر است. لذا ازدواج سر نمیگیرد یا به هم می‌خورد. در این نوع سحر فهم طرف کور میشود و منطق او از دست میرود. یعنی ذهن و خیال بر عقل مسلط می‌گردد.

در این نوع سحر، تواترِ دعوا سر چیزهای بیخود بطور ناگهانی در خانواده‌ای پیدا میشود که تا بحال سال‌ها با هم به خوبی زندگی کرده یا لاقل همدیگر را تحمل کرده بودند. ناگهان ظرف چند هفته زن از شوهر یا شوهر از زن متنفر میشود و تحمل دیدن او یا بودن با او را ندارد. گاهی زن شوهر را در یک لحظه به شکلی عجیب یا وحشتناک می‌بیند. در سحر، حسّی در طرف ایجاد میشود برای طلاق درحالیکه قلبًاً تمایل به آن ندارد. گاهی اینطور است که در نبود طرف دلش برای او تنگ میشود ولی وقتی میبیندش، چشم دیدنش را ندارد. از دیگر علائم سحر این نوع سحر به مشکل خوردن روابط زناشویی است درحالیکه قبلًاً چنین مشکلی وجود نداشته.

البته سحر تفرق همیشه بین زن و شوهر نیست؛ وقتی دلسُردی و بی‌اعتمادی و دوری و تنفر بی‌دلیل و بی‌سابقه بین دو نفر مثلاً بین پدر با فرزند یا برادر با برادر یا شریک با شریک پدید می‌آید، طوریکه روی دیدن هم را ندارند، باید به این نوع سحر شک کرد. بهترین کار برای بطلان این سحر صله کردن و دست دادن و در آغوش گرفتن است. رسول خدا(ص) فرموده: پوست دو رَحِم یا دوست که به هم تماس پیدا کند، کینه از بینشان زائل می‌گردد.

تذکر بسیار مهم: سحر بشدت نادر و همیشه تشخیص آخر است. حتی شاید بشود گفت نادر کالمعلوم است.

علّت خیلی از مشکلات، آثار وضعی مستقیم کارهای خود ماست. مثلاً بداخلاقی و بدلالی و بذربانی یا بی‌خیری و خودخواهی یا گناهانی مثل دروغ و درورویی و غیبت، مستقیماً باعث قبض حال و حبس رزق و به هم خوردن روابط میان اشخاص و حتی نزول بلایا و اسقام میشوند، بدون آنکه سحری در میان باشد. اثر چنین سیئاتی اگر با

توبه تدارک نشوند و به شکل عادت درآیند، قطعی و به مراتب شدیدتر از سحر است: **وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً حَسْنًا وَتَحْشِرُهُ يَوْمُ الْقِيَامَةِ أَعْمَى** [سوره طه: ۱۲۴] هر کس از قرآن و عمل به آن روگردان باشد، زندگی اش قرین تلخی است و قیامت کور محور می‌شود.

جالب آنکه پیش‌گیری و درمان سحر با دفع و رفع موانع ناشی از آثار وضعی، یکی است و آن عبارتست از زندگی قرآنی که از آن تعییر می‌شود به تقوی. انسان قرآنی، هم از نکبت افکار و اعمال خودش نجات پیدا می‌کند، هم از مصیبت سحر بدخواهان. البته به عرض رساندیم که آنچه که فرد را مستعد سحر می‌سازد هم، زندگی غافلانه و خودخواهانه و پشت کردن به کتاب خدا و تعالیم انبیاست.

سحر نکبته است که معمولاً پس از سالها زندگی بی‌خدا و مبتنی بر خودخواهی و هوس‌بازی پدید می‌آید.

گاهی سحری نوشته شده و موجود است اما چون فرد در حفظ خدادست اثر نمی‌کند. چنین سحری منتظر فرصت است که فعال شود. غصب یا شهوت شدید فرد را از دایره حفظ الهی خارج می‌کند و امکان فعال شدن سحر هست. مثلاً مشاجره، دعوا، فحاشی، یا زنا و حتی مقدمات آن ممکن است سحر را فعال کند. باقی‌ماندن بر جنابت، زیاد لخت بودن، و ترک مطلق یاد خدا در أيام حیض فرد را کمی آسیب‌پذیر می‌کند. برای همین شرع توصیه کرده که زن حائض در أيام حیض وقت نمازها در سجاده بنشیند و مشغول ذکر باشد و بجای وضو مدام بر تیمّم باشد. معاشرت با شیاطین انس هم انسان را بدون آنکه بفهمد در معرض شک و تزلزل ایمان قرار میدهد. چون همراه انسان‌های شیطانی، معمولاً شیاطین جن رفت و آمد می‌کنند و می‌توانند بر مؤمنی که

در مجاور این انسان شیطانی قرار گرفته نیز اثر سوء بگذارند. چون اساساً با مؤمنین دشمناند و از آزار مؤمنین لذت می‌برند.

گذشته از این مراقبات عمومی، این چیزها فرد را بهشده در معرض سحر قرار میدهد: رجوع به دعنویس برای ایجاد محبت و برگشت معشوق و زبان‌بند شوهر یا اطرافیان، کاهل‌نمایی، زنا و بی‌بند و باری جنسی و عاطفی، عقوق والدین، ظلم، تکذیب قدر، آرزوی دراز و رؤیاپردازی‌های بی‌پایان، حسرت زندگی دیگران را خوردن، ناشکری به نعمت‌های موجود و مدام در هوس چیزهای نداشته بودن، ترک صدقه، خودخواهی، بی‌مهری به کسانی که انتظار دارند، بد زبانی و فحاشی، سوء ظن به خدا، سوء ظن زیاد به اطرافیان، بدُخلقی و رنجاندن مدام اطرافیان، ...

سحر بر مؤمنین متّقی اثر نمی‌کند و در صورت تأثیر در گذر زمان و ظرف چند روز تا چند هفته خودبخود باطل می‌گردد. اما بر ازواج و دُزیه آنها اگر کیسهٔ معنوی پُری از عبادات و صالحات نداشته باشند اثر می‌کند و محیط زندگی را سخت و رنج‌آور و نیازمند صبر می‌کند که البته برای مؤمنین، مثل دیگر مصیبت‌ها جز خیر نیست.

در سحر باید طرفی که سحر به او کارگر نشده یا کمتر کارگر افتاده، تحملش را بالا ببرد و سعی کند از حدوث دعوا جلوگیری کند و صبوری کند. در سحر اصرار به نزدیک شدن به طرف می‌تواند کار را بدتر کند، اما بدترین کار تسلیم شدن و جدا شدن زن و شوهر از هم و عوض کردن خانه است، چون مسائل اجتماعی هم مزید بر علت می‌شود و جدایی کامل می‌گردد. مثلاً فامیلهای دخالت می‌کنند و توصیه می‌کنند که زندگی را پایان دهید یا یکی از طرفین ممکن است وارد رابطهٔ دیگری شود. پس بهترین کار به هم نزدن زندگی و مدارا کردن با طرف و واداشتن او به این است که: اول، قبول کند سحر

در کار است. دوم، واقعاً بخواهد که از سحر نجات پیدا کند؛ گاهی سحر آن قدر بر فرد کارگر می‌افتد که فکر طرف را کاملاً تسخیر می‌کند، طوریکه اصلاً نمی‌خواهد از آن نجات پیدا کند. سوم، خود شخص برای نجات از سحر از طریق قرآن و نماز به خدا پناه ببرد. اگر این روند انجام شد ظرف چند هفته تا چند ماه مسئله برطرف می‌گردد. و الا ممکن است سالها طول بکشد و آخرش به خیانت یا طلاق یا ازدواج دوم منجر شود. اگر خود طرف حاضر به انجام این امور نبود شریک زندگی او باید به نیابت از او این کارها را انجام دهد و از خدا چاره‌جویی کند. بهترین کاری که برای شخصی که حاضر به رعایت دستورهای دین برای نجات پیدا کردن از سحر نیست، دعا کردن برایش و صدقات مکرر برای او و خواندن دعای سیفی صغیر یا قاموس به همین قصد و خواندن اوائل سوره حديد و اواخر حشر به قصد نجات اوست. همچنین قرار دادن بعضی عزائم مأثوری که خواهد آمد در اناق او. اطرافیان باید با شخص مسحور مدارا کنند و از نیکی به وی دست برندارند. قرآن فرموده: اذْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السَّيِّئَةَ نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَصِفُونَ [سورة المؤمنون : ۹۶]. رها کردن مسحور و جدا کردن خانه و حرکت در جهت جدایی و طلاق کار درستی نیست و باید تا می‌شود صبور بود و به فضل خدا امید داشت و منتظر فرج ماند که افضل اعمال است.

نسخه عمومی شرعی برای پیش گیری و علاج سحر:

نماز اول وقت و دعا برای همین مقصود در سجده آخر نماز یا سجده شکر پس از نماز.
احسان به والدین و صله به ارحام،
روزی پنجاه آیه قرآن خواندن و فهمیدن، اگر صد آیه بشود نور علی نور است.
قطع ارتباط با اشرار و وصل کردن با متّقین،

صدقه هر روزه به همین قصد، اگر اطعام باشد بهتر است و اگر گاهگاهی قربانی هم بکند خیلی عالی است. قربانی رافع اعظمِ نحوست هاست.

توسل روزانه به امیرمؤمنان ع به همین قصد با یکی از زیارات مأثره یا دعای نادعلی، بستن حرز جواد و همراه کردن دعای مأثره از امیرمؤمنان ع. یا اگر در دسترس نیست حرز امام رضا(ع) که در مفاتیح هست و بر کاغذ نوشته می شود. منتها فرد ترجیحاً خودش بنویسد.

عزم حفظ از جمله: حوقله صد بار، صلوات صد بار، که از رسول خدا(ص) روایت است که شیطان انس با صلوات و شیطان جن با حوقله دور میشود. دعای "اللهم إجعلنى في درعك الحصينه اللتي تجعل فيها من تريده" آیه "فالله خير حافظا و هو ارحم الراحمين" صد بار، معوذتين صباح و شام، آیتالکرسی عقیب نمازها، ...)

اعراض از شکستن دلها، غیبت، سفاهت و هرزگی،

مخفى کردن موقعيت‌های مادی و معنوی و نعمت‌های چشمگیر و اسرار زندگی و کتونم بودن و کم‌حرفی در این امور حتی برای نزدیکترین‌ها. مگر هابیل را جز قابل کشت؟ اصولاً بلاها مال زبان است و کفاره حرف‌هایی است که راجع به خود و دیگران میزنیم. امروزه فضای مجازی بستر به رخ کشیدن خوشحالی‌ها و نمایش آنها شده و این خیلی آفت‌زاست و علاوه بر احتمال سحر، موجب تحریک حسادت و بدخواهی و چشم‌زخم است.

در صورت رعایت این موارد انسان مصون از سحر می‌گردد و در صورت سحر تأثیرش اندک است و ظرف مدت کوتاهی خود به خود باطل می‌گردد: **قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السُّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ** [سورة یونس : ۸۱]. سحر

مؤمن در گذر زمان و با هر عبادت و احسانی که می‌کند سست می‌شود و دست آخر با سرسیدن ایام مبارکی چون اعیاد، شب قدر، روز عرفه، ایام خاص، همچنین ماه محرم و صفر یا با زیارت یا توفیق شرکت در مجالس معنوی خصوصاً مجلس روضه بكلی باطل می‌گردد. روزه از جمله مواردی است که خاصیت باطل السحری قوی دارد.

نسخه‌های خاص برای علاج سحر:

برای برطرف شدن سریعتر سحر، ضمن آنکه شخص نسخه عمومی را در حد توانش رعایت می‌کند، از دستورات زیر نیز می‌تواند استفاده کند. این دستورات در منابع روایی شیعه آمده‌اند و صرف نظر از مأثور و مجرّب بودنشان، چون التجاء به حضرت حق‌اند، عبادت محسوب می‌شوند و بعيد نیست که اخبار "من بلغ" بجز ثواب، نظر به آثار عبادات هم داشته و شامل این دستورات هم بشود.

تمامی این دستورات بر التجاء به آیاتی از کتاب خدا بنا شده. در تمام این دستورات و قرائات، قصد کنید و قصد خود را به شکل دعا بر زبان آورید و از خدا بخواهید. مثلاً بگویید خدایا به برکت این دعا یا قرائت این سوره یا این نوشتن و داشتن این حرز، مرا از سحر و شیاطین جن و انس و کید آنها محافظت بفرما و عمل آنها را به خودشان برگردان، یا چیزی مثل این. در هر حال زبان را بچرخانید و بر زبان آورید که فرق بسیار است بین قصد و تحقیق. با گفتن تحقیق رخ می‌دهد و هستی عوض می‌شود: **إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ** [سوره یس: ۸۲]. در تمام دستورات دین هم آمده که بگو، بگو. اصولاً دین اسلام دینی است که بر شنیدن و قبول آن شنیده‌ها و تکرار آنها و عمل به آنها بنا شده.

این که گفته بگو! نشان میدهد که گفتن و بر زبان آوردن در ایمان کاملاً موضوعیت دارد و ایمان امری صرفاً قلبی نیست و اظهار لازم دارد. در ذکرها هم اینگونه است و به زبان آوردن آنها ولو زیر لب و به اخفات، موضوعیت دارد. چنانچه در همه دستورات ذکری اسلام هست که مثلاً: قولوا "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ" تقلعوا. یعنی کلمه تهلیل را بگویید تا رستگار شوید. لذا شاید اینکه برخی گفته‌اند نیت‌ها را باید بر زبان آورد مثلاً گفت "دو رکعت نماز برای خدا میخوانم" گزاف نباشد. برای خود اینجانب مکشوف شده که باید بر زبان بیاورم و بگویم "خدایا این کار را برای تو میکنم؛ مثلاً این نوشته را برای تو مینویسم" و نیز در دعاها باید بر زبان آورم و بگویم "خدایا از تو میخواهم که چنین و چنان کنی" و اینگونه گفتن، خیلی اثربخش‌تر از وقتی است که فقط از دل بگذرانم. گویی با بر زبان آوردن، چیزی در هستی ثبت و ضبط میشود و مؤثر میافتد.

پس گفتن خیلی مهم است و مثل انگشت زدن پای یک سند رسمی میماند و آغازگر خیر و شر در هستی است. مراقب باشیم بد نگوییم و از خوب گفتن کم نگذاریم. اما دستورات مأثور یا مجرّب چند تاست، از جمله:

۱. در مفاتیح الجنان از امیرالمؤمنین علی(ع) نقل شده که جهت باطل کردن سحر این جملات را بنویسید و همراه خود داشته باشید:

بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ، بِسْمِ اللَّهِ وَ مَا شَاءَ اللَّهَ، بِسْمِ اللَّهِ الْأَكْبَرِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا بِاللَّهِ، قَالَ مُوسَىٰ مَا حِنْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ (سوره یونس، آیه ۸۱) فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ فَغَلِبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَاغِرِينَ (سوره اعراف، آیه

نکته مهم: پیش از کتابت این عزائم و آیات در این دستور یا دستورات مشابه و اصولاً پیش از کتابت در احراز و ادعیه، بهتر است صدقه کنار گذاشت و وضو گرفت و با عباراتی مثل "أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ" یا "رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنِّي يَحْضُرُونَ" به خدا پناه جست و بسم الله گفت. خوب است سوری از قرآن را هم خواند. از جمله: سوره‌های قدر، ناس، فلق، توحید یا واخر حشر.

۲. از امیرمؤمنان (ع) روایت شده که جهت محفوظ ماندن از سحر و جادو، شب‌ها پس از نماز و روزها پیش از نماز هفت مرتبه بخوانید: بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ شَنَسْدُ عَصْدَكَ بِأَخِيكَ وَنَجْعَلُ لَكُمَا سُلْطَانًا فَلَا يَصِلُونَ إِلَيْكُمَا بِآيَاتِنَا أَنْتُمَا وَمِنْ أَتَبَعَكُمَا الْغَالِبُونَ (سوره قصص، ۳۵)

۳. محمد بن مسلم از امام صادق (ع) نقل کرده است که فرمود: جهت بطلان سحر، این دعا را بنویسید و همراه خود نگه دارید:

فَلَمَّا أَلْقَوَا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السَّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضْلِعُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ؛ وَيُحَقِّقُ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهُ الْمُجْرُمُونَ (سوره یونس، آیات ۸۱ و ۸۲) أَنَّتُمْ أَنْشَدُ حَلْقًا أَمِ السَّمَاءَ بَنَاهَا ... (سوره نازعات، آیه ۲۷ تا آخر آیه ۳۲) فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَّلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ فَعَلَبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَاحِرِينَ؛ وَالْقَيْ السَّحَرَةُ سَاجِدِينَ؛ قَالُوا أَمَّا بِرَبِّ الْعَالَمِينَ؛ رَبِّ مُوسَىٰ وَهَارُونَ (سوره اعراف، آیات ۱۱۸ تا ۱۲۲). سپس فرمود این دستور از خزانی است که از پدرانم به من رسیده.

۴. زیاد خواندن سوره‌های فلق و ناس. امام صادق (ع) فرمود: سحر حق است یعنی واقعاً هست اما جز بر چشم و فرج تسلّط نیابد. درمان سحر و محافظت از آن در معوذین است.

همچنین کثرت استعاذه یعنی پناه بردن به خداوند (گفتن اعوذ بالله من الشیطان الرجیم). در روایت است که خصوصاً در این موضع استعاذه کنید و بسم الله بگویید: وقتی لباس‌های خود را در می‌آورید و بر هنر می‌شوید، وقتی می‌خواهید غذا بخورید، وقتی می‌خواهید نزدیکی کنید، وقتی حمام یا دستشویی می‌روید، وقتی می‌خواهید وارد خانه یا جایی شوید، وقتی می‌خواهید قرآن بخوانید، ... همچنین زیاد خواندن «آیة الكرسي» و سوره توحید.

۵. در صحیفه الرضا از امام رضا(ع) نقل شده است: به جهت دفع ضرر سحر و بطلان آن دستت را مقابل صورت بگیر و بخوان: بِسْمِ اللَّهِ الْعَظِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ الْعَظِيمِ، رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، إِلَّا ذَهَبَتْ وَانْقَرَضَتْ.

۶. داشتن حرز جواد. اگر کسی خودش دعای حرز جواد را بنویسد چون خوانا می‌نویسد بهتر است. خوانا نوشته شدن این حرز مهم است. همچنین باید بر پوست آهو نوشته شود و در غلاف نقره‌ای خاص خودش قرار گیرد و بر بازو بسته شود. اگر پوست آهو پیدا نشد پوست بز هم خوب است. به نظر میرسد که توصیه به نوشتن بر پوست برای این بوده که چنین نوشته‌ای در گذر زمان دوام بیشتری دارد. حرز حضرت رضا(ع) هم که در مفاتیح آمده خوب است.

۷. مراقبات عمومی از جمله خوردن هر روزه خرما به همین قصد در روایتی از رسول خدا(ص) آمده. همچنین در حدیثی نبوی، خوردن کاسنی مانع تأثیر سحر دانسته شده. همچنین آب باران و عسل که در روایتی از امام رضا(ع) موجب شفا و رفع نکبت‌ها دانسته شده بخصوص وقتی عسل با مالی یقیناً طاهر مثلاً هبئه یک مؤمن تهیه شده باشد. همچنین آب نیسان که شفاست و در مفاتیح چگونگی تهیه‌اش آمده. همچنین

آب زمزم. و نیز تربت سیدالشهداء که در همه امور غوغایی کند. انار هم چنانکه در روایات آمده چنین اثری دارد. در روایتی از رسول خدا(ص) آمده که در خانه‌های خود سرکه نگهدارید تا از سحر مصون باشید. نکته دیگر آنکه بیوست بشدت سوداز است، لذا در تمام بیماری‌هایی که روی روح و روان تأثیر دارند، کنترل بیوست و ایجاد لینت در مزاج خیلی کمک‌کننده است. سه کار دیگر هم به تعادل طبع و افزایش ارتعاش شخص و بازیافتن روحیه او کمک می‌کنند. یکی حجامت، دوم پیاده‌روی، و سوم استحمام. این سه در احادیث بعنوان متعادل‌کننده طبع ذکر شده‌اند و خاصیت شفابخشی دارند.

ادامه مراقبات عمومی: مداومت بر وضو و استحمام و رعایت نظافت بدن و خانه، تمیزی لباس، استعمال عطور، داشتن سلاح آهنی در خانه: وَإِنَّنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعٌ لِلنَّاسِ [سوره الحدید: ۲۵]، انگشت‌تر عقیق و فیروزه و در و یاقوت و حدید، تسبیح تربیت سیدالشهداء، مهر تربت سیدالشهداء که اگر همیشه همراه باشد چه بهتر، داشتن عصای چوب بادام تلخ یا تکه چوبی از آن در جیب، خوردن اسپند و در خانه داشتنش و دود کردن آن، نگهداشتن حیوانات اهلی خصوصاً کبوتر و خروس و گربه.

رسول خدا(ص) می‌فرمایند: حیوان خانگی داشته باشید، چراکه شیاطین مشغول آنها شده و کودکان شما محفوظ خواهند ماند.

فردی نزد پیامبر (ص) آمد و از ترس شکایت نمود، پیامبر (ص) به او فرمود یک جفت کبوتر در خانه داشته باش.

از امام کاظم (ع) روایت است که نگهداری از کبوتر در منزل باعث دوری شیاطین و ساحران می‌شود و هر بال زدنش سبب نفرت آنها می‌گردد.

از امام صادق(ع) روایت است که نگهداری کبوتر در خانه باعث برکت، رزق، و نیز انس و الفت میان اهالی خانواده می‌شود.

از امام صادق(ع) روایت است که خروس سفیدی که بالهای خود را در خانه‌ای می‌گشاید، آن خانه و خانه‌های اطراف از انواع بلاها و آسیب‌ها محفوظ می‌مانند.

پیامبر (ص) می‌فرمایند: هرگاه صدای خروس را شنیدید بدانید که او فرشته‌ای را دیده است، پس از خداوند در آن لحظه حاجت طلبید.

از رسول خدا(ص) روایت است که نگهداری از خروس شما را از شرّ کافر، کاهن و ساحر رها می‌سازد.

همچنین روایت شده که گربه عضوی از اعضای خانواده است، با آن مدارا کنید. اما نگهداری از سگ نهی شده جز آنکه سگ نگهبان باشد.

از امام صادق(ع) روایت است که اگر در خانه‌ای سگ نگهداری شود، فرشتگان به خانه نمی‌آیند؛ مگر آنکه سگ نگهبان خانه باشد.

مواردی که گفته شد همگی به نصّ روایات طارد شیاطین، موجب امن، و جاذب شفای جسم و جان اند.

نکتهٔ دیگری که تازگی‌ها فراموش شده، خاصیت آتش در فراری دادن غیرارگانیک‌ها و حصول آرامش نسبی در محیطی است که آنها موقتاً حضور ندارند. آتش فصل ممیز انسان با خیلی از موجودات است، از وقتی انسان توانست آتش را به کنترل بگیرد، جانورانی که به مراتب از او بزرگتر و درنده‌تر بودند از انسان فاصله گرفتند. غیرارگانیک‌ها یا به تعبیر دینی جنیان هم از جایی که آتشی روشن باشد فاصله می‌گیرند. آتش از قوی‌ترین تطهیرکننده‌های است، اگر اینطور نبود جنس جهنم از آتش نبود. فوائد آتش

منحصر به آن دنیا نیست و همینجا هم خاصیت محافظت و تطهیرکنندگی دارد. نیاکان ما فهمیده بودند که آتش اجاق خانه را باید روش نگهداشت، آنها معتقد بودند خانه‌ای که آتش در آن خاموش شود برکتی را از دست داده است. یکی از فلسفه‌های روش نگهداشتن آتش آتشکده‌ها برای همین بوده. علت جذب شدن خیلی‌ها به سیگار یا تریاک، غیر از مواد مؤثره آنها، آتشی است که حین استعمال این مواد در کنارش احساس آرامش می‌کنند. این افراد اگر بتوانند این آرامش را در کنار آتش شومنیه، اسفند، عود، یا شمع بدست آورند، خواهند دید که نیاز چندانی به دخانیات ندارند. پس روشن کردن گاه‌گاه شمع یا عود یا خُلوق، موجب پاکسازی محیط هم می‌شود. خُلوق و عود از سنت‌های اسلامی هم هست و از رسول خدا(ص) روایت شده که علیکم بالعود الهندي. برای همین در حرمها و مجالس مذهبی از خُلوق یعنی دود ریاحین خوشبو و توصیه شده استفاده می‌کنند. بخصوص اسفند و گُندر که در روایات طارد شیاطین دانسته شده‌اند. این راجع به عنصر آتش و فوائد متافیزیکی آن که متأسفانه با برقی شدن اجاق‌ها و بخاری‌ها کم‌کم دارد از خانه‌های ما ناپدید می‌شود.

۸. تلاوت کردن قرآن به طور کلی موجب جلب فرشتگان و طرد شیاطین می‌گردد، در سوره إسراء آمده: **وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالآخِرَةِ حِجَابًا مَسْتُورًا** (۴۵) وقتی قرآن می‌خوانی، بین تو و کسانی که آخرت را باور نمی‌کنند، حاجابی ناپیدا می‌کشیم. "حجاب مستور" که میان قاری قرآن و دشمنانش کشیده می‌شود، نوعی حفاظت الهی است که مانع از آسیب دیدن او توسط آنها می‌شود. این آیه صراحت دارد که مداومت بر قرآن، انسان را از دشمنی جن و انس محافظت می‌کند و خانه‌ای که در آن قرآن خوانده می‌شود در امان خداست.

در برخی روایات هست که خود این آیه، مانند آیات ۸ و ۹ سوره یاسین، حفظ و ستر و حجاب است و برای دیده نشدن کاربرد دارد.

غیر از این اثر عمومی که بر مطلق قرائت قرآن و قاری آن متربّق می‌شود، بخش‌های خاصی از قرآن هستند که به مؤثرات یا قوارع‌الآیات موسوم‌اند. این آیات یا سوره برای استنصرار از خدا در موردی خاص بکار می‌رود و مثل سوتی می‌مانند که فرکانس خاصی دارد و فرشتگان خاصی را برای خواننده، وقتی به آن قصد خواندن شود، به یاری می‌طلبد. قوارع‌الآیات بسیارند و بنده در تفسیر معنوی به آنها اشاره کرده و مجموع آنها را جداگانه در کتاب اذکار هم آورده‌ام.

آنچه به مقتضای موضوع این رساله به درد ما می‌خورد، اینهاست:
برای بیرون کردن اجنه از خانه در آنجا سوره بخوانید یا مکرر بگذارید پخش شود.
رسول خدا(ص) فرموده: شیاطین از این سوره می‌گریزند.

برای بیرون کردن اجنه از خانه‌ای در آنجا سوره یس بخوانید.
برای بیرون کردن اجنه از خانه‌ای یا از شخصی یا از خودتان به همین نیت مدّتی هر روز سوره جن را بخوانید بعدش هر وقت لازم شد فقط "بسم الله الرحمن الرحيم" بگویید
بقصد آیه اول همین سوره. در چندین روایت وارد شده که خواندن این سوره باعث محافظت از جنیان می‌شود و جنیان خبیث را از آن محل فراری میدهد.

در مواجهه با جنیان یکبار آیت‌الکرسی را به همراه بسم الله تلاوت کنید. در برخی روایات هست که در مواجهه با خطر مکرر تکبیر بگویید.

همچنین آیه "أَفْغِيرْ دِينَ اللَّهِ ... ، كافى روایت می‌کند به امام صادق(ع) عرض کردیم:
در بعضی سفرها مجبوریم در خرابه‌ها یا مکان‌های مخوف اتراف یا از آنچاهای عبور کنیم.

گاهی اتفاق می‌افتد که به سوی ما سنگی پرتاب می‌شود بدون آنکه کسی آنجا باشد. امام فرمود: این از جانب اجنه است. هرگاه اینطور شد همان سنگی را که پرتاب شده بردارید و به همان سمتی که گمان می‌کنید از آنجا پرتاب شده پرتاب کنید و با صدای بلند این آیه را بخوانید: **أَفَغَيْرُ دِينِ اللَّهِ يَبْغُونَ وَلَهُ أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ** (آل عمران: ۸۳).

ایه سخره هم چنین خاصیتی دارد: **إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ تُمُّ اسْتَوِي عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَيْثِيًّا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِإِمْرِهِ إِلَّا لَهُ الْخُلُقُ وَالْأَمْرُ تَبَارِكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ** [سوره الأعراف : ۵۴]

کتابت آیت‌الکرسی: وسائل الشیعه جلد ۵ روایت میکند که مردمی خدمت امام صادق(ع) آمد و شکایت کرد که همه مردم با او و اهل خانه‌اش بد شده‌اند. حضرت به او فرمود ارتفاع سقف خانه‌ات چقدر است؟ گفت ده ذراع. حضرت فرمود: سقف باید هشت ذراع(پنج متر) باشد نه بیشتر. چون محل سکونت جن می‌شود. سپس فرمود آیت‌الکرسی را در فاصله بین هشت تا ده ذراعی دور تا دور بنویسند.

جلد ششم وسائل الشیعه از امام صادق(ع) روایت میکند که تعویذات همه باید از قرآن باشد. اگر قرآن گره از کار کسی نگشاید، هیچ‌چیز دیگر هم او را نجات نمیدهد. سپس فرمود: از ما بپرسید تا شما را از قوارع قرآن آگاه کنیم.

ختام بحث، تفسیر آیاتی از کتاب تفسیر معنوی: **وَاسْتَقْرِزْ مَنِ اسْتَطَعْتَ مِنْهُمْ بِصَوْنِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِمْ بِخَيْلَكَ وَرِجْلَكَ وَشَارِكْهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعِدْهُمْ وَمَا يَعْدُهُمْ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا** [سوره الإسراء : ۶۴]

هر کدامشان را می‌توانی، با وسوسه‌هایت تحریک کن، با سواره‌نظام و پیاده‌نظامت بر آن‌ها بتاز، در اموال و اولادشان شریک شو و به آن‌ها به دروغ و عده بده. آری، وعده‌های شیطان همه فربیب است!

این آیه در قرآن نظیر ندارد، برای همین نیاز به توضیح و تدقیق دارد.

این آیه حدود اجازه‌ای است که خدا به شیطان داده تا بتواند بر بنی آدم بتازد و ایشان را تفتیده و آزموده کند، تا ناسره از سره که همان "قلیل" آیه قبیل‌اند بازشناخته شوند.

نخستین سلطهٔ شیطان بر انسان "استفزاز" است، یعنی تشویق و تحریک انسان در مسیر لغزش. شیطان این‌کار را با "صوتش" می‌کند یعنی وسوسه‌ای که در گوشِ جان آدم کارگر می‌افتد. شیطان به چه تحریک می‌کند؟ به همان که پدرمان را با آن فریفت. تمام وساوس شیطان تکرار همان وسوسهٔ نخست اوست: **فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدُمْ هَلْ أَدْلُكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخَلْدِ وَمُلِكٌ لَا يَبْلَى** [سوره طه : ۱۲۰] آدم را وسوسه کرد که مُلک جاودان می‌خواهی؟!

تمام وساوس شیطان ریشه‌اش به همین وسوسه میرسد: خوشی جاودان، اینکه آدم هرچه خواست بکند و کسی بالادستش نباشد، و تا ابد این سلطنتِ نفس برایش برقرار باشد. بنابراین غایت وساوس شیطانی استفزاز، همان نفسانیتِ بی‌خدا و خدانشناس انسان است که به تحریک شیطان تجلی می‌کند و به خودخواهی و خودپرستی، به دل‌بخواه خود فساد می‌افریند و به دیگران آسیب میرساند.

اما نکتهٔ جالبی در این عبارت هست: خدا فرموده هرکه را توانستی (منِ اسْتَطَعْتَ) چنین از راه بدر کن. پس می‌شود از دستبرد این وسوسه او در امان ماند. چگونه؟ جوابش در این آیه است: **وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَّزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ**

[سوره المؤمنون : ۹۸] در مواجهه با شیطان، اینطور دعا کن: خدایا، به تو پناه می‌برم از وسوسه‌های شیاطین. و به تو پناه می‌برم خدایا از اینکه به من نزدیک شوند. یعنی وسوسهٔ شیطان بیوسته هست و شیاطین در اطراف انسان دائم گردش می‌کنند، ولی مادامیکه کسی ذاکر و پناهنده به خداست، نفوذی بر وی نتوانند داشت.

هجمة دوم شیطان با عبارت "أَجْلِبْ عَلَيْهِمْ بِحَيْلَكَ وَرِجْلَكَ" بیان شده و به نظر می‌آید مراد از تاختن و حمله کردن بر بنی آدم با سواره‌نظام و پیاده نظام، مطلبی حقیقی باشد نه استعاره‌ای شاعرانه. یعنی واقعًا شیاطین به انسان حمله می‌کنند و آسیبهای روانی و حتی جسمی به انسان می‌زنند که به شکل بیماریهای روانی و جسمانی ظاهر می‌گردد. پیش‌گیری از این موارد هم مثل مورد قبل، تنها با پناه بردن به خدا و التجاء به حفظ الهی ممکن است.

نوع سوم دشمنی شیطان با انسان "شَارِكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوَّلَادِ" است، یعنی باعث می‌شود مالی بدست انسان برسد که بخشی از آن مال شیطان است یا بچه‌ای از انسان بوجود آید که شیطان در آن سهم دارد. در این موارد شیطان سهمش را مطالبه می‌کند و مثل هر شریکی در سهمش تصرف مینماید و وقتی که انسان می‌خواهد آن مال مُشاع را صرف خیر کند، شیطان مال را قبض می‌کند و حکم خلع ید می‌گیرد و مانع خیر می‌شود. مفسرین گفته‌اند وقتی مالی از حرام بدست یا در حرام مصروف شود یا فرزندی از زنا بوجود آید یا به آئین شرک و کفر تربیت شود، شیطان در آن شریک است. راه رهایی از شرک شیطان، تصفیهٔ مال و تربیت الهی فرزند است. وقتی مالی تقسیم شد و سهمی برای رضای خدا از آن کنار گذاشته شد، تطهیر و تزکیه می‌شود، اصل کلمهٔ زکات برای اشاره به نقش پاک‌کنندگی انفاق در اصل مال است. و نیز وقتی فرزندی تربیت الهی

گشت یا وقف خدا و دین خدا گشت و از آن دل بریده شد، خالص و الهی میگردد و از شرک شیطان پاک میشود. در سوره کهف، خضر بچه‌ای را کشت تا والدین مؤمنش، بعداً صاحب بچه بهتری شوند و در داستان اسماعیل(ع)، پدرش او را به مذبح برد تا از او دل بکند و در راه خدا آزادش کند و بفهمد که مال خداست. در داستان مریم، مادرش نذر کرده بود که اگر صاحب بچه شود، بچه نه مال او بلکه مال خدا و وقف خدمت به زائران معبد سلیمان باشد.

خلاصه اینکه انسان باید از مال و فرزندش بگذرد و آنها را مال خدا بداند و در راه خدا خرج کند تا تطهیر شوند و از دستبرد شیطان در امان باشند.

چهارمین دستمالی شیطان نسبت به انسان، وعده‌های بسیار است. شیطان وعده پشت وعده میدهد و همه از دم، دروغ و بافته است. یکی از وعده‌های او در این آیه آمده: *الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمُ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُمْ مَغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلَيْهِ* [سوره البقرة : ۲۶۸] شیطان وعده فقر میدهد و به فحشاء دعوت میکند درحالیکه خداوند وعده مغفرت و فضل میدهد و دستش هم باز است و نیازهای شما را میبیند. از این آیه برمیاید که مقصود از وعده شیطان، ترسیم آینده و القاء حسن نسبت به آنست. وعده شیطان در فرهنگ قرآن، در مقابل وعده خداست و وعده خدا نسبت به مؤمنین، در عین اینکه به شهادت آیات بسیاری، حق و صدق است، وعده حُسْنی است (إسراء: ۹۵)، وعده مغفرت است (مائده: ۹)، بهشت است (توبه: ۱۱۱)، تمکن در زمین است (نور: ۵۵)، مغانم مادّی است (فتح: ۲۰)، اجر عظیم است (فتح: ۲۹).

وعده‌های خدا حتمی است منتهی صبر باید تا برآید، و تا نیامده باید به تسبيح و استغفار گذراند: فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنِبِكَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعَشِيِّ وَالْإِجْكَارِ [سوره غافر : ۵۵]

البته وعده به حق خدا همیشه رحمت نیست و نسبت به کافران و منافقان نار جهنم است: وَعَدَ اللَّهُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْكُفَّارَ نَارًا جَهَنَّمَ [سوره التوبه : ۶۸].

وقتی وعده‌های خدا معلوم شد، وعده شیطان هم که خلاف آنست روشن میشود. شیطان به مؤمنین، وعده شکست میدهد و توی دل آنها را خالی میکند و میگوید خدا شما را نمیبیند و دعاها را شما را نمیشنود. به آنها وعده فقر و ضعف در صورت تقیید به فرامین الهی میدهد یا گناه را برایشان توجیه میکند یا وعده شفاعت دروغ میدهد و در دلشان امید کاذب به رحمت خدا در عین عمل نکردن به دستورات او بوجود میآورد. همه اینها دروغ است. به کافران هم به دروغ وعده پیروزی بر مؤمنان و استمرار ثروت و قدرت در صورت اصرار بر راه و نقشه‌های باطلشان را میدهد.

در قیامت حقیقت آشکار می‌شود و شیطان اعتراف میکند:

وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ الْحَقِّ وَوَعَدْتُكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَأَسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُومُونِي وَلَوْمُوا أَنْفَسَكُمْ مَا أَنَا بِمُضْرِبِكُمْ وَمَا أَنْتُمْ بِمُضْرِبِخَيِّ إِنِّي كَفَرْتُ بِمَا أَشْرَكْتُمُونِ مِنْ قَبْلِ إِنَّ الظَّالِمِينَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ [سوره إبراهیم : ۲۲]

وقتی حساب وکتاب قیامت تمام شود، شیطان به هر دو گروه می‌گوید: «خدا به شما وعده‌های راست داد. من هم به شما وعده‌ها دادم؛ اما زیرش زدم! زورتان که نکرده بودم. فقط دعوتان کردم به کارهای زشت. شما هم دعوتم را قبول کردید؛ پس خودتان

را ملامت کنید، نه مرا. اینجا، نه من فریادرس شمایم و نه شما فریادرس من. به من چه مربوط که در دنیا، از من حرف‌شنوی داشتید، نه از خدا! امروز عذابی زجرآور در انتظار بدکارهایی مثل ماست.

در این آیه صحبت از وسوسه، حمله، مشارکت، و وعده فریب شد. این چهار کار، سلطه‌های شیطان بر بُنی‌آدم است و هیچ‌کس را گریزی از آنها نیست الا اینکه طبق آیه بعد واقعاً عبد خدا باشد و همیشه به خدا تکیه کند.

مستدرک روایت میکند که از امام صادق(ع) راجع به عبارت "شَارِكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ" پرسیدم. فرمود: در این مورد، چاره‌ای جز پناه بردن به خدا نیست.

برهان از امام صادق(ع) روایت میکند که هرگاه خواستی با زفت مُجامت کنی، بگو بسم الله الرحمن الرحيم، خدایا اگر برایم فرزندی مقدّر کردی، نصیبی از شیطان در او قرار مده.

الفضائل از رسول خدا(ص) روایت میکند که شب معراج شیطان را دیدم. او گفت من خیلی علی را دوست میدارم! گفتم: تو دیگر چرا ملعون؟! گفت: چون بخاطر بعض با او، کرور کرور خلق را جهنمی میکنم. سپس گفت: من در اموال و اولاد مُبغضین علی شریکم و بعض علی را نسل به نسل در دل فرزندانشان میکارم.

جلد صدم بحارالأنوار از امام صادق(ع) روایت میکند که هرکس نخوت و کبر درش باشد، شرکی از شیطان در وجود اوست.

جلد شصتم بحارالأنوار روایت غریبی را از امام باقر(ع) روایت میکند. امام(ع) فرمود: حَجَّاجُ بْنُ يُوسُفَ ثَقْفِي (حاکم خونخوار عراق در زمان عبدالملک مروان که صدها هزار بیگناه را شهید کرد) فرزند شیطان است. پرسیدم چگونه؟ فرمود: رازی را میگوییم که

فقط پدر و مادرش از آن خبر دارند. فلان تاریخ پدرش میل به **أُمّ حَجَاج** کرد، وقتی نزد مادر او رفت، زن به او گفت: مگر ساعتی پیش با من در نیامیختی؟! و او را متعجبانه از خود راند. آنکه ساعتی پیش به شکل یوسف با آن زن جماع کرده بود، شیطان بود. سپس امام(ع) تلاوت نمود: **وَشَارِكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوَّلَادِ.**

بخلاف این روایت، جلد پنجاه و هفتم بحارالأنوار از امام باقر(ع) روایت میکند که شراکت شیطان به این نحو است که در آلت رجولیت مرد وارد میشود و هر دو با هم با زن در میامیزند و دو نطفه با هم مخلوط میشود. پرسیدند باید چه کرد؟ فرمود: هنگام مُجامعت باید بسم الله گفت و به خدا پناه برد و متذگر خدا شد.

معانی الاخبار از امام صادق(ع) روایت میکند که از علائم شرک شیطان در کسی اینست که برایش مهم نیست چه راجع به او میگوید، خودش هم بیباکانه راجع به مردم حرف میزنند. برایش مهم نیست که کارهای زشتیش را دیگران ببینند. از دیگران غیبت و بدگویی میکند بیآنکه بدی به او کرده باشند. مشتاق مال حرام است. علاقهمند به زنا و شرب خمر است.

راجعت به فقره "وَعْدُهُمْ" بشارۃالمصطفی از امیرمؤمنان(ع) روایت میکند که شیطان از خودش وعده نمیدهد بلکه به دروغ از طرف خدا وعده مغفرت میدهد تا مردم را به گناه مشغول نگه دارد و ایشان را عاقبت به شر کند.

إِنَّ عِبَادِي لَيَسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ وَكَفَى بِرَبِّكَ وَكِيلًا (۶۵)

البته تو بر بندگان واقعی ام تسلطی نداری؛ زیرا در برابر وسوسه‌های شیطان، همین بس که خدا تکیه‌گاهشان باشد.

کلمه "عبد" در این آیه به گواهی سیاق، بار معنایی زیادی دارد و بندۀ واقعی معنی میدهد. بکار رفتن عبارت "سلطان" هم نشان میدهد که تسلط شیطان بر انسان واقعی است و شوخی بردار نیست. طبق این آیه، اگر کسی بندۀ خدا نباشد، بندۀ پادشاهی شیطان است و واقعاً آزادی او سلب میگردد، حال آنکه خیال میکند آزاد است.

عبارت "کَفَنْ بِرَبِّكَ وَكَيْلَا" نور امیدی است برای عبادالله و میگوید هرچه از خطرات و قدرتهای شیطان گفتیم، یک طرف؛ اینکه مؤمن به خدا پناه ببرد، یک طرف.

این عبارت تلمیحی هم به این حقیقت دارد که سلاح یا حفاظ اصلی در برابر شیطان، توکل است. یعنی شیطان بر کسانی که اهل توکل‌اند و امورشان را با تقویض به خدا حل میکنند، نفوذی ندارد و عمدۀ طریق او برای تسلط بر بنی‌آدم وقتی است که آدم به تدبیر و نیرنگ خود مشغول است و بر خودش برای حل مشکلات تکیه دارد. این مطلب به صراحت در سوره نحل آمده: *إِنَّهُ لَيَسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ* [سوره النحل : ۹۹] شیطان بر بندگان مؤمنی که بر خدا توکل میکنند، سلطه‌ای ندارد. در سوره اعراف، تقوی به عنوان مدار کلی زندگی و ذکر عنوان سلاح لحظه‌ای، برای مقابله با سلطه شیطان ذکر شده است: *إِنَّ الَّذِينَ أَنْقَفُوا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ* [سوره الأعراف : ۲۰۱]

جلد هفتاد و چهارم بحارالأنوار از امام صادق(ع) روایت کرده که آنها بی که شیطان بر آنها سلطه‌ای ندارد شیعیان ما هستند. اهل مجلس وقتی چنین میشنوند با تعجب میپرسند: پس این همه گناه که از شیعیان شما صادر میشود چیست؟! امام(ع) میفرماید: عدم سلطه شیطان بر آنها به این معناست که نمی‌تواند ایمان آنها را از آنها سلب کند و آنها را کافر، روانه آخرت سازد. سپس فرمود: شیاطین بیش از مگس که

دور گوشت جمع میشوند، دور مؤمن جمع میشوند تا وقتی را تلف کنند و برکت عمرش را ببرند و از عبادت خدا بازش دارند.

لازم به ذکر است که این رساله مطول‌تر از این بود و انواع سحر و نزغ و علائم دقیق و نحوه اثر هر یک و شگردهای ساحران را شرح میداد، لکن که بنا به صلاح‌دید خواص و رعایت مصالح عوام، به این شکل تلخیص گشت تا امکان انتشار داشته باشد و از مضرات احتمالی اش پیش‌گیری شود.

دستوراتی برای فروش ملک یا متعاع

برای این مقصود دستوراتی از قدماء رسیده و به تجربه تأیید گشته است یعنی از مجرّبات است. این دستورات گرچه مأثُور (یعنی نقل شده از معصوم) نیستند، اما چون متضمّن التجاء به بخشی‌ای از کلام الله‌اند، به برکت قرآن و نیت خیر عامل، مؤثّرند. برای التجاء به آیات قرآن ضمن این دستورات چند کار می‌شود کرد. یکی خواندن آن عبارت، یک یا هفت بار یا هرچه بیشتر مثلاً هفتاد بار یا روزی یک بار، دوم نوشتن و قرار دادنش در آن مکان یا همراه آن جنس، سوم بر آب خواندن و وضو گرفتن و کمی خوردن و پاشیدن بقیه آب بر آن مکان یا آن جنس. اما آیات یا سور عبارتند از: آیات ۴۰ و ۴۱ و ۱۹۹ و ۲۵۵ سوره بقره، ۱۱۱ توبه، ۱۷ آل عمران، ۳۰ الى ۲۷ فاطر، کهف، ۳۳ الرحمن، ۳ رعد، ... و سوره‌های زلزال، قارعه، کوثر، ... پس اگر هم بخواند، هم بنویسد و در آنجا بگذارد و هم بر آب بخواند مسلمًا بهتر است.

خوب است قبل این آیات بنویسد:

بسم الله الرحمن الرحيم

يا الله يا الله يا الله يا الله يا الله يا الله

همچنین این اسماء را در انتهای بنویسد:

يا الله يا من سیکفینی يا قاهر و يا مغنى و يا رزاق و يا باسط و يا وهاب يا الله

دستور اول: این آیات را مکرّر بخواند، بر کاغذی نویسد، و یکبار بر آب بخواند و کاغذ را در ملک یا متعاع نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از غیب مشتری می‌رسد انشاء الله: «يَا أَيُّهُ الْكَٰفِرُونَ إِذْ كُرُوا نِعْمَتِي الَّتِي أَنْعَمْتُ عَلَيْكُمْ وَأَوْفُوا

بِعَهْدِي أُوفِ بِعَهْدِكُمْ وَ إِنَّمَا أَنْزَلْتُ مُصَدِّقًا لِمَا مَعَكُمْ وَ لَا تَكُونُوا أَوَّلَ كَافِرٍ بِهِ وَ لَا تُنْتَزِعُوا بِإِيمَانِكُمْ قَلِيلًا وَ إِنَّمَا فَانَّتُمْ» (بقره آیات ۴۱-۴۰)

نکته مهم: پیش از کتابت این عزائم و آیات در این دستور یا دستورات مشابه و اصولاً پیش از کتابت در احراز و ادعیه، باید صدقه کنار گذاشت و وضو گرفت و آیاتی را خواند. از جمله: سوره‌های زلزال، قدر، ناس، فلق، توحید هر کدام سهبار و سپس هفت بار لا حول و لا قوة إلا بالله و یکبار "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، رب أعوذ بك من همزات الشياطين و اعوذ بك رب أن يحضرون". این دستورالعمل در لسان ارباب این علوم "إصراف عُمار مَكَان" نامیده میشود. عُمار مکان نوعی از اجنه هستند که معمولاً در خانه‌ها ساکن‌اند و مثل اکثر آدمیان، اهل غفلت و کفران و فسوق و عصیان‌اند. یعنی اکثراً از شیاطین‌اند نه مؤمنین. اینها در حین کتابت دعا باعث انصراف ذهن شخص از کتابت یا تخریب کار میشوند یا بعداً آسیبی ولو جزئی متوجه کاتب می‌کنند. با انجام این دستور آنها موقعاً محل را ترک می‌کنند و کاتب در حفاظت الهی قرار می‌گیرد.

دستور دوم: این آیه را مکرر بخواند، بر کاغذی نویسد، و یکبار بر آب بخواند و کاغذ را در ملک یا متعاق نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از غیب مشتری می‌رسد انشاء‌الله: «وَمَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ فَأَسْبَبَ شَرُوْبًا بِبَيْعِكُمُ الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (نوبه: ۱۱۱).

دستور سوم: این آیه را مکرر بخواند، بر کاغذی نویسد، و یکبار بر آب بخواند و کاغذ را در ملک یا متعاق نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از غیب مشتری می‌رسد انشاء‌الله: «ثُمَّ أَفْيَضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ

غَفُورٌ رَّحِيمٌ» (بقره: ۱۹۹) «الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْفَاتِحِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ» (آل عمران: ۱۷)

دستور چهارم: این آیات را مکرر بخواند، بر کاغذی نویسد، و یکبار بر آب بخواند و کاغذ را در ملک یا متعاق نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از غیب مشتری می‌رسد انشاء الله: «إِنَّمَا تَرَكَنَ اللَّهُ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ شَرَاثَ مُخْتَلِفَ الْوَانِهَا وَمِنَ الْجَبَالِ جَدَدْ بَيْضًا وَحُمَرًا مُخْتَلِفَ الْوَانِهَا وَغَرَائِيبَ سُودًا وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفَ الْوَانِهَا كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهُ مِنْ عِبَادِهِ الَّذِينَ أَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ؛ إِنَّمَا يَتَلَوَّنُ كِتَابَ اللَّهِ وَاقِمُوا الصَّلَاةَ وَانْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ سَرَا وَعَلَانِيةَ يَرْجُونَ تِجَارَةً لَنْ تَبُورَ؛ لِيُوفِيهِمْ أَجُورَهُمْ وَيُزِيدُهُمْ مِنْ فَضْلِهِ أَنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ» (فاطر: ۲۷) (الى ۳۰)

دستور پنجم: این آیه را مکرر بخواند، بر کاغذی نویسد، و یکبار بر آب بخواند و کاغذ را در ملک یا متعاق نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از غیب مشتری می‌رسد انشاء الله: «وَهُوَ الَّذِي مَدَ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيًّا وَانْهَارًا وَمِنْ كُلِّ الشَّرَاثَ جَعَلَ فِيهَا زَوْجَيْنِ اثْتَيْنِ يَغْشَى الْيَلَى النَّهَارَ إِنْ فِي ذَلِكَ لَيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (رعد: ۳) بعضی گفته‌اند چهار عدد بنویسد و در چهارگوشه زمین نهد.

دستور ششم: هر روز هفت مرتبه سوره زلزال را بخواند و از نزدیک و دور به آن جا بدند و اگر با هفت مرتبه نشد تا هفتاد مرتبه ادامه دهد. انشاء الله به فروش می‌رسد. قاعده‌تا اگر با کتابت هم توأم شود بهتر است.

دستور هفتم: این آیات را مکرر بخواند، بر کاغذی نویسد، و یکبار بر آب بخواند و کاغذ را در ملک یا متعاق نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از

غیب مشتری می‌رسد انشاء الله: «ثُمَّ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ» (بقره: ۱۹۹) «الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ» (آل عمران: ۱۷)

دستور هشتم: ختم ۲۲۲۲ مرتبه "یا ودود" با وضو و رو به قبله در یک نشست بخواند و به آب بدمد و آب را به ملک یا شی مورد نظر که می‌خواهد فروش برود بپاشد.

دستور نهم: از امور مجبوبه توسل به امام جواد (ع) می‌باشد. آن را چهارده مرتبه در نه روز بخوانید برای رسیدن به حواج و خصوصاً (فروش کالا و ازدواج کردن) مجبوب است:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِحَقِّ وَلِيِّكَ مُحَمَّدَ بْنِ عَلَىٰ إِلَّا جُذْتَ بِهِ عَلَىٰ مِنْ فَضْلِكَ وَنَفَضْلَتِهِ عَلَىٰ مِنْ وُسْعِكَ وَوَسَعْتَ عَلَىٰ مِنْ رِزْقِكَ وَأَغْنَيْتَنِي عَمَّنْ سِوَاكَ وَجَعَلْتَ حَاجَتِي إِلَيْكَ وَقَضَاءَهَا عَلَيْكَ إِنَّكَ لِمَا تَشَاءُ قَدِيرٌ»

بهتر است از چهارشنبه شروع کنید و قبل شروع در روز اول، صد مرتبه سوره قدر خوانده و به امام جواد(ع) هدیه کنید و نیز صد بار یا رزاق بگویید.

دستور دهم: این آیه را مکرر بخواند، بر کاغذی نویسد، و یکبار بر آب بخواند و کاغذ را در ملک یا مtauع نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از غیب مشتری می‌رسد انشاء الله: «رَبَّنَا آتَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهُنَّيْنِ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا» (كهف: ۱۰)

دستور یازدهم: سوره قارعه را خوانده و نوشته و در آنجا قرار دهد.

دستور دوازدهم: این آیه را مکرر بخواند، بر کاغذی نویسد، و یکبار بر آب بخواند و کاغذ را در ملک یا مtauع نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از

غیب مشتری می‌رسد انشاءالله: يَا مَعْشَرَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ إِنْ أَسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَانٍ (الرحمن : ۳۳)

دستور سیزدهم: سوره مبارکه کوثر را مکرر بخواند، بر کاغذی نویسد، و یکبار بر آب بخواند و کاغذ را در ملک یا مtauع نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا پیاشد، از غیب مشتری می‌رسد انشاءالله.

دستور چهاردهم: در ملک حدیث کسae بخوانید و ختم صلووات کنید و مؤمنین را اطعام کنید.

دعای اسم اعظم

ابن طاووس در کتاب مهج الدعوات دعایی را نقل می‌کند که به درخواست رسول اکرم(ص) توسط جبرئیل از جانب حق بر وی نازل شده تا یادگاری از رسول خدا(ص) میان امت باشد و ایشان رسول خدا(ص) را یاد کنند. برای این دعا که به دعای عظیم صحیفه نیز مشهور است خواص بسیار نقل کرده‌اند بسیاری از این خواص در سند دعا مضمبوط است من جمله گفته‌اند هر که این دعا را بخواند واجد نور ولایت الهیه می‌شود یعنی از اولیای خدا می‌گردد، هر امر سختی بر وی آسان می‌شود، مریض بمبود می‌یابد و آدمی در حرز الهی قرار می‌گیرد و از آفات ارضی و سمائی محفوظ می‌شود. مؤمن خالص به برکت این دعا کوه را می‌تواند از جا بردارد و بر آب راه برود که این تمثیلات برای بیان قدرت و شوکتی است که از این دعا برای مؤمن كامل حاصل می‌شود. جبرئیل به این دعا توصیه بسیار کرده و می‌گوید در آن اسم اعظم است و چون کسی آن را بخواند ملائکه برایش دعای خیر کنند و حاجاتش برآید. جبرئیل اضافه می‌کند که این دعا موجب حفظ و علم و برکت در عمر است و آفات بسیاری را برطرف می‌کند باب معارف است. دعای حمله عرش است و دعایی است که بر ابواب شرفات عرش مکتوب است و انسان را به اعلی درجات می‌رساند. هر کس این دعا را انکار کند برکت از وی برخیزد. از برخی اوتاد نقل شده که این دعا پس از کتاب خدا افضل اقوال است. مصطفی نیک‌اقبال بنده ناچیز خدا گوید سال‌ها قبل به امر استاد صاحب تشریف مدتنی بر این دعا مداومت داشتم: شرف و اشراف و تشریف از آن حاصل آید. قصدم از نگاشتن

این کتاب احیاء این دعا بود که خاتم کتاب است و مابقی برایش چون انگشتتری. آن دعا این است:

«سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ(سه بار)، سُبْحَانَهُ مِنْ إِلَهٍ مَا أَقْدَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قَدِيرٍ مَا أَعْظَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَظِيمٍ مَا أَجْلَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ جَلِيلٍ مَا أَمْجَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مَاجِدٍ مَا أَرَأَفَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ رَءُوفٍ مَا أَعْزَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَزِيزٍ مَا أَكْبَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ كَبِيرٍ مَا أَقْدَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قَدِيرٍ مَا أَغْلَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَالٍ مَا أَسْتَأْهَ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ سَنِيٍّ مَا أَبْهَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ بَهِيٍّ مَا أَنْوَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُنِيرٍ مَا أَظْهَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ ظَاهِرٍ مَا أَخْفَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ حَفِيٍّ مَا أَعْلَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَلِيهِ مَا أَخْبَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ خَيْرٍ مَا أَكْرَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ كَرِيمٍ مَا أَلْطَفَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ لَطِيفٍ مَا أَبْصَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ بَصِيرٍ مَا أَسْمَعَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ سَمِيعٍ مَا أَحْفَظَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ حَفِيظٍ مَا أَمْلَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مَلِيٍّ مَا أَهْدَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ هَادِ مَا أَضْدَقَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ صَادِقٍ مَا أَحْمَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ حَمِيدٍ مَا أَذْكَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ ذَكِيرٍ مَا أَشْكَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ شَكُورٍ مَا أَوْفَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ وَفِيٍّ مَا أَغْنَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ غَنِيٍّ مَا أَعْطَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُعْطٍ مَا أَوْسَعَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ وَاسِعٍ مَا أَجْوَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ جَوَادٍ مَا أَفْضَلَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُفْضِلٍ مَا أَنْعَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُنْعِمٍ مَا أَسْيَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ سَيِّدٍ مَا أَرْحَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ رَحِيمٍ مَا أَشَدَّهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ شَدِيدٍ مَا أَقْوَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قَوِيٍّ مَا أَحْكَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ حَكِيمٍ مَا أَبْطَشَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ بَاطِشٍ مَا أَقْوَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قَيُومٍ مَا أَحْمَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ حَمِيدٍ مَا أَدْوَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ دَائِمٍ مَا أَبْقَاهُ وَ

سُبْحَانَهُ مِنْ بَاقِيٍّ مَا أَفْرَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ فَرْدٍ مَا أَوْحَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ وَاحِدٍ
 مَا أَصْمَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ صَمَدٍ مَا أَمْلَكَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مَالِكٍ مَا أَوْلَاهُ وَ
 سُبْحَانَهُ مِنْ وَلِيٍّ مَا أَعْظَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَظِيمٍ مَا أَكْمَلَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ
 كَامِلٍ مَا أَتَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ تَامٌ مَا أَعْجَبَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَجِيبٍ مَا أَفْخَرَهُ وَ
 سُبْحَانَهُ مِنْ فَاحِرٍ مَا أَبْعَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ يَعِيدٍ مَا أَقْرَبَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قَرِيبٍ
 مَا أَمْنَعَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مَانِعٍ مَا أَغْلَبَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ غَالِبٍ مَا أَعْفَاهُ وَ سُبْحَانَهُ
 مِنْ عَفْوٍ مَا أَحْسَنَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُخْسِنٍ مَا أَجْمَلَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ جَمِيلٍ مَا
 أَفْبَلَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قَابِلٍ مَا أَشْكَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ شَكُورٍ مَا أَعْفَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ
 مِنْ عَفُورٍ مَا أَكْبَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ كَبِيرٍ مَا أَجْبَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ جَبَارٍ مَا أَدْيَنَهُ
 وَ سُبْحَانَهُ مِنْ دَيَانٍ مَا أَقْضَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قَاضٍ مَا أَمْضَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ
 مَاضٍ مَا أَنْفَذَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ نَافِذٍ مَا أَرْحَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ رَحِيمٍ مَا أَحْلَقَهُ وَ
 سُبْحَانَهُ مِنْ حَالِقٍ مَا أَقْهَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قَاهِرٍ مَا أَمْلَكَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مَلِكٍ
 مَا أَقْدَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قَادِرٍ مَا أَرْفَعَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ رَفِيعٍ مَا أَشْرَفَهُ وَ
 سُبْحَانَهُ مِنْ شَرِيفٍ مَا أَرْزَقَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ رَازِيقٍ مَا أَقْبَصَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ
 قَابِضٍ مَا أَبْدَأَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ بَادٍ مَا أَقْدَسَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قُدُوسٍ مَا أَطْهَرَهُ
 وَ سُبْحَانَهُ مِنْ طَاهِرٍ مَا أَزْكَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ زَكِيٍّ مَا أَبْنَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ بَاقِيٍّ مَا
 أَعْوَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَوَادٍ مَا أَفْطَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ فَاطِرٍ مَا أَوْهَبَهُ وَ سُبْحَانَهُ
 مِنْ وَهَابٍ مَا أَتَوَبَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ تَوَابٍ مَا أَسْخَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ سَخِيٍّ مَا
 أَبْصَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ بَصِيرٍ مَا أَسْلَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ سَلَامٍ مَا أَشْفَاهُ وَ
 سُبْحَانَهُ مِنْ شَافِ مَا أَنْجَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُنْجٍ مَا أَبْرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ بَارٍ مَا

أَطْلَبُهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ طَالِبٍ مَا أَدْرَكَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُدْرِكٍ مَا أَشَدَّهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ شَدِيدٍ مَا أَعْظَفَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُتَعَظِّفٍ مَا أَعْذَلَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَادِلٍ مَا أَتْقَنَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُتْقِنٍ مَا أَحْكَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ حَكِيمٍ مَا أَكْفَلَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ كَفِيلٍ مَا أَشْهَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ وَ هُوَ اللَّهُ الْعَظِيمُ وَ بِحَمْدِهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ وَ لِلَّهِ الْحَمْدُ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ دَافِعٌ كُلَّ بَلَيَّةٍ وَ هُوَ حَسْبِيَ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ».«

رساله‌ای در قوارع القرآن

یا يَحْيَىٰ خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ [سوره مریم : ۱۲]

پس از اتمام کتاب تفسیر معنوی، حین تشرف به کربلاه، در حرم مطهر صاحب واقعی این تفسیر، یعنی حضرت اباعبدالله(ع)، که أمر و نصرت مدامش موجب نگاشتن کتاب بود، در شب نیمة شعبان، از آن آستان، مُلِهمَ شدم که خواص و آثارِ مأثُور سُورَ را تأليف کنم تا به مجموعه‌ای از غُرر آیات و سُورَ اذکار - که در لسان اهل‌بیت(ع) به قوارعِ قرآن موسوم‌اند - دست یابم تا در حل مسائل مادی و معنوی زندگی بکار آید.

مقدمتاً باید عرض کنم که تلاوت کردن قرآن مطلقاً، به هر نحوی، موجب جذب فرشتگان و طرد شیاطین و مهمتر از آن، جلب نظر رحمت حق است؛ خداوند فرموده: فَأَقْرُءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ [سوره المزمل : ۲۰] هرچه میتوانید قرآن بخوانید.

همچنین در سوره إسراء آمده: وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيِّنَكَ وَبَيِّنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بالآخِرَةِ حِجَابًا مَسْتُورًا [سوره الإسراء : ۴۵] وقتی قرآن می‌خوانی، بین تو و کسانی که آخرت را باور نمی‌کنند، حجابی ناییدا می‌کشیم. "حجاب مستور" که میان قاری قرآن و دشمنانش کشیده می‌شود، نوعی حفاظت الهی است که مانع از آسیب دیدن او توسط آنها می‌شود. این آیه صراحت دارد که مداومت بر قرآن، انسان را از دشمنی جن و انس محافظت می‌کند و خانه‌ای که در آن قرآن خوانده می‌شود در امان خداست.

همچنین قرآن، تک‌تک عبارتش هدایت و شفای جسم و جان است: وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شَفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ [سوره الإسراء : ۸۲] آنچه از قرآن نازل می‌کنیم شفا و رحمت است برای مؤمنان.

غیر از این برکات عمومی، با قرآنی کارهای دیگر هم میشود کرد، چنانچه آمده: وَلَوْ أَنَّ
قُرْآنًا سُيِّرْتُ بِهِ الْجِبَالُ أَوْ قُطْعَتْ بِهِ الْأَرْضُ أَوْ كُلِّمَ بِهِ الْمَوْتَىٰ [سوره الرعد : ۳۱] با قرآن
کوهها به حرکت درمی‌آمدند یا زمین تکه‌تکه می‌شد یا مردها به حرف در می‌آمدند! یا آیه
۲۱ سوره حشر می‌فرماید: لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَائِشًا مُتَصَدِّعًا مِنْ
خَشْيَةِ اللَّهِ وَتُلِكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعْلَهُمْ يَتَفَكَّرُونَ. اگر این قرآن را بر کوهی
فرومی‌فرستادیم، حتماً میدیدی که از خشیت خدا متواضع و خاکسار می‌شد و از هم
می‌پاشید. این نکته‌ها را برای مردم بیان می‌کنیم تا بیاندیشند.

این آیات دارد گرای میدهد که با همین قرآن میشود کوهها را از جا کند و مردها را زنده
کرد. چنانچه کافی از امام کاظم(ع) روایت میکند که پس از تلاوت این آیات فرمودند:
رموزی در قرآن است و صاحب علم قرآن می‌تواند با قرآن چنین کارهایی بکند.

پس غیر از برکات و خیرات عمومی که بر مطلق قرائت قرآن مترب می‌شود و قاری قرآن
را در بر می‌گیرد، بخش‌های خاصی از قرآن هستند که به مؤثرات یا قوارع قرآن
موسوم‌اند. این آیات یا سور برای استنصرار از خدا در موردی خاص بکار می‌رود و مانند
سوتی می‌مانند با فرکانسی خاصی که به اذن خدا فرشتگان را برای خواننده، وقتی به
آن قصد خواندن شود، به یاری می‌طلبند. قوارع قرآن بسیارند و بندۀ در تفسیر معنوی
بطور پراکنده به آنها اشاره کرده‌ام. منتهی مجموع آنها را جداگانه در اینجا هم می‌آورم.
باشد که مؤمنان متقی با تمسک به کتاب خدا و محشور بودن با این آیات و سور که
همگی طبق دستور پیامبر خدا(ص) یا اوصیاء او هستند، از دعاها و دستورالعمل‌های
بی‌اصل و غیرمأثور که اکثراً قلیل‌النفع و کثیر‌الضررند، مستغنی گردند.

جلد ششم وسائل الشیعه از امام صادق(ع) روایت میکند که دستورات و تعویذات همه باید از قرآن باشد. اگر قرآن گره از کار کسی نگشاید، هیچ چیز دیگر هم او را نجات نمیدهد. سپس فرمود: از ما بپرسید تا شما را از قوارع قرآن آگاه کنیم.

نکته بسیار مهم: در تمام این دستورات و قرائات، قصد کنید! و قصد خود را به شکل دعا بر زبان آورید و از خدا بخواهید. مثلاً بگویید خدایا به برکت این دعا یا قرائت این سوره یا این نوشتن و داشتن این حرز، مرا از سحر یا شیاطین جن و انس و کید آنها محافظت بفرما و عمل آنها را به خودشان برگردان، یا چیزی مثل این. در هر حال زبان را بچرخانید و بر زبان آورید که فرق بسیار است بین قصد و تحقق. با گفتن، تحقق رخ می‌دهد و هستی عوض میشود: **إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ** [سوره يس : ۸۲]. در تمام دستورات دین هم آمده که بگو، بگو! اصولاً دین اسلام دینی است که بر شنیدن و قبول آن شنیده‌ها و گفتن چند باره آنها و عمل به آنها بنا شده است. این که گفته بگو! نشان میدهد که گفتن و بر زبان آوردن در ایمان کاملاً موضوعیت دارد و ایمان امری صرفاً قلبی نیست و اظهار لازم دارد. در ذکرها هم اینگونه است و به زبان آوردن آنها ولو زیر لب یا به اخفات طوریکه گوش خود فرد بشنود، موضوعیت دارد. در اکثر دستورات ذکری اسلام هست که مثلا: **قُولُوا "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ" تَفْلِحُوا**. یعنی کلمه تهلیل را بگویید تا رستگار شوید. لذا شاید اینکه برخی گفته‌اند نیتها را باید بر زبان آورد مثلاً گفت "دو رکعت نماز برای خدا میخوانم" گزار نباشد. برای خود اینجانب مکشوف شده که باید بر زبان بیاورم و بگویم "خدایا این کار را برای تو میکنم؛ مثلاً این نوشته را برای تو مینویسم" و نیز در دعاها باید بر زبان آورم و بگویم "خدایا از تو میخواهم که

چنین و چنان کنی" و اینگونه گفتن، خیلی اثربخش‌تر از وقتی است که فقط از دل بگذرانم. گویی با بر زبان آوردن، چیزی در هستی ثبت و ضبط می‌شود و مؤثر می‌افتد. پس گفتن خیلی مهم است و مثل انگشت زدن پای یک سند رسمی می‌ماند و آغازگر خیر و شر در هستی است. مراقب باشیم بد نگوییم و از خوب گفتن کم نگذاریم.

نکته دوم: برای اثر دیدن از آیات و سوره‌های ذکر شده، باید بر خواندن آنها عقیب نمازها یا در نمازها یا در اوقات فراغت به همان قصد مداومت داشت. اما از همه مؤثرتر، متاثر شدن از معارف آیات و سوره‌هast. چطور؟ با تعمق و تفکر در معنای آن‌ها که سنخیت باطنی ایجاد می‌کند بین شخص و آن بخش از کلام خدا با آن تأثیرات قاهره.

اما قوارع القرآن بر اساس اثر هر یک، طبق روایات، به شرح زیر است:

معنویات:

برای معرفت: سورة حمد،

برای زنده شدن دل و حیات معنوی: سورة حمد،

برای حصول توحید: سورة توحید،

برای تلقین تقوی: سورة توحید،

برای جمعیت خاطر و درک معیت با خدا: سورة توحید،

خواندن سه بار این سوره که به منزله ختم قرآن است در عقیب نمازها سنتی است
حسنہ.

اگر کسی بخواهد بخشی از قرآن را ذکر خویش قرار دهد، طبق روایات متواتر و سنت قطعیه، این سوره و سوره قدر بهترین انتخاب‌اند، سپس آیت‌الکرسی و سپس حمد و سپس معوذین و سپس اوآخر حشر و دیگر بخشها.

برای حصول قرب و نیل به درجات معنوی: آیت‌الکرسی، بحارالانوار جلد ۸۹ از رسول خدا(ص) روایت می‌کند که هرکس صد مرتبه آیت‌الکرسی را تلاوت کند مثل کسی خواهد بود که در تمام عمر خدا را عبادت کرده است.

بحارالانوار جلد ۱۱ از امام صادق(ع) روایت می‌کند که فرمود من از آیت‌الکرسی برای صعود به درجات معنوی یاری می‌جویم.

سوره‌یس، روایت است که کسی که با این سوره آنیس است، شفیع قیامت می‌گردد. سوره‌های سجده و ملک، در برخی اخبار هست که رسول خدا(ص) شبها پیش از خواب، دو سوره سجده و مُلک را می‌خواند و می‌فرمود کسی که چنان کند مثل این است که شب قدر، شب زنده‌داری کرده.

سوره اعلی، بصائرالدرجات از اصحاب بنباته روایت می‌کند که چهل صباح پشت سر علی(ع) در مسجد کوفه نماز خواندم، جز سوره اعلی نخواند. مستدرک الوسائل از کسی روایت می‌کند که بیست شب پشت سر علی(ع) نماز خواندم، جز سوره اعلی نخواند و می‌گفت اگر میدانستید چه چیزی در این سوره است روزی ده بار آنرا می‌خواندید؛ این سوره مُستَجِمْحٍ صُحْفٍ ابراهیم و موسی است.

سوره جمعه، در روایات بسیاری که به حد استفاضه میرسد بر قرائت سوره جمعه در نمازهای شب و روز جمعه، بخصوص نماز ظهر روز جمعه تاکید بلیغ شده و ثواب بسیاری برای آن ذکر گشته است.

نورانیت: سوره قدر، طبق روایات خواندن سوره قدر موجب نورانیت میشود، لذا به خواندنش در فرایض توصیه آکید شده.

سوره کهف، در احادیث مستفيض است که خواندن این سوره در شب جمعه، نوری نصیب انسان میکند که تا هفتۀ بعد باقی است.

تغییر تقدیر و تحويل سرنوشت: سوره قدر، به کثرت قرائت آن (صد بار) در روز به عنوان ذکر سفارش شده و آنرا موجب تغییر تقدیر و تحويل سرنوشت و حصول سرور دانسته‌اند. در نامه‌ای امام هادی^(ع) به صد بار خواندن سوره‌ی قدر در شبانه‌روز توصیه فرموده و آن را موجب تغییر تقدیر انسان به خیر و سعادت و سعه‌معاش دانسته‌اند.

حصول سرور: سوره قدر، همانطور که گفته شد مداومت بر این سوره سرورآفرین است و برای رفع غم و قبض، صدبار خواندن بشدت گره‌گشاست.

سوره‌یس، نورالثقلین از رسول خدا(ص) روایت میکند که رفع غم و سختی و خیر دنیا و آخرت در این سوره است.

رضایت و محبت حق تعالی: سوره‌یس، در روایات هست که سوره یاسین، قلب قرآن است و مداومت برش موجب تخفیف حساب و مغفرت و رضایت حق است.

سوره طه، امام صادق^(ع) فرمود: خواندن سوره‌ی طه را فراموش مکن که هر که این سوره را بخواند محبوب حق تعالی می‌شود و کثرت خواندن آن آدمی را عاقبت بخیر کند.

سوره واقعه، از امام باقر(ع) روایت شده: هر کس هر شب پیش از خواب سوره واقعه را قرائت کند، در حالی خداوند را دیدار می‌کند که چهره‌اش مانند ماه شب چهاردهم میدرخشد.

برای شرح صدر و نجات از وساوس: سوره انشرح، در روایتی، امیرمؤمنان(ع) قرائت صبح و شب این سوره را برای شرح صدر و نجات از وسوسهٔ شیطان توصیه فرموده‌اند.

معیّت با انبیاء: سوره انبیاء، امام صادق^(ع) فرمود: کسی که بر سوره‌ی انبیاء مداومت دارد، نزد مردم مهیب گردد و نزد انبیاء رفیق.

معیّت با رسول خدا(ص): سوره حجرات، امام صادق^(ع) فرمود: با خواندن سوره‌ی حجرات از زیارت‌کنندگان محمد^(ص) باشید.

سوره قیامت، امام صادق^(ع) فرمود: کسی که زیاد سوره‌ی قیامت را بخواند و بدان عمل کند با رسول خدا^(ص) محشور شود.

سوره اعلیٰ، امام علی^(ع) راجع به رسول خدا^(ص) می‌فرمود که سوره‌ی اعلیٰ را بسیار دوست میداشت و بسیار می‌خواند.

معیّت با امیرمؤمنین(ع): سوره واقعه، امام صادق^(ع) فرمودند: هر کس در هر شب جمعه سوره واقعه را بخواند خداوند وی را دوست بدارد و نیز دوستی او را در دل همه مردم اندازد و در طول عمرش بدیختی و تنگ دستی نبیند و آسیب‌های دنیا به او نرسد و از همدمان امیرالمؤمنین^(ع) باشد.

سوره عادیات، امام صادق^(ع) فرمود: مداومت بر سوره‌ی عادیات انسان را با امیر مؤمنان^(ع) محشور می‌کند.

معیّت با امام حسین(ع): سوره فجر، امام صادق^(ع) می‌فرماید: در نمازهای واجب و مستحب خود سوره فجر را بخوانید که این سوره، سوره امام حسین^(ع) است و مداومت بر خواندش، معیّت با ایشان می‌اورد.

معیت با اهل بیت(ع): سوره قدر، راوی گوید به امام باقر^(ع) نامه نوشتیم که مرا کاری بیاموزید که با عمل به آن، در دنیا و آخرت با شما باشم، نوشته: زیاد سوره‌ی قدر بخوان و زیاد استغفار کن.

یار امام زمان شدن: سوره إسراء، جلد هشتاد و ششم بحارالأنوار از امام صادق(ع) روایت میکند که هرکس به خواندن سوره إسراء در شیهای جمیعه مقید باشد، از اصحاب قائم(عج) خواهد شد.

برای شهادت: سوره کهف، جلد هفتم وسائل الشیعه از امام صادق(ع) روایت میکند که هرکس شیهای جمیعه سوره کهف را بخواند، با شهادت از دنیا میرود. اواخر سوره حشر، طبق روایات انسان را به درجه شهداء میرساند، گرچه انسان به مرگ طبیعی از دنیا رود.

سوره رحمن، امام صادق^(ع) فرمود: زیاد خواندن سوره‌ی رحمن انسان را به درجه شهید می‌رساند.

طرد نفاق از دل: سوره منافقون، در برخی روایات هست که خواندن سوره منافقون موجب از میان رفتن نفاق در دل است.

سوره محمد، امام صادق^(ع) فرمود: کسی که زیاد سوره‌ی محمد را بخواند به شک و کفر مبتلا نگردد.

سوره فتح، امام صادق^(ع) فرمود: زیاد خواندن این سوره اخلاص می‌آورد.

برای عصمت و مصونیت از گناه: سوره توحید، روایت است که عقیب نماز صبح یازده بار توحید بخوانید تا در آن روز از معصیت ایمن باشید.

همچنین مداومت بر سوره نور، طبق روایات، مصونیت از زنا می‌دهد.

برای شاکر شدن: سوره حمد، چنانکه در حدیث آمده.

سوره تکاثر، در روایت است کثرت خواندن سوره تکاثر آدم را شکرگزار خدا میکند. سوره الرحمن، کفعمی در مصباح از رسول خدا(ص) روایت میکند که مداومت بر این سوره، توفیق شکر نصیب آدم میکند.

سوره نحل، مصباح کفعمی از رسول خدا(ص) روایت میکند که هرکس بر سوره نحل مداومت داشته باشد، شاکر نعمتهاای خدا میشود و در قیامت از نعمتها بازخواست نخواهد شد.

برای حصول یسر: سوره لیل، در روایات برخواندن این سوره در نماز عشاء یا پانزده بار پیش از خواب توصیه شده و آنرا موجب فتح باب یسر برای انسان دانسته‌اند. سوره یس، که طبق روایات مداومت بر آن موجب یسر است.

برای آمرزش و مغفرت: سوره قدر، که به نص روایات بسیار از اقوی موجبات مغفرت است.

آیت‌الکرسی، که طبق روایات برائت از آتش است. رسول خدا(ص) فرمود هر کسی در پی هر نماز آیت‌الکرسی بخواند، میان او و بهشت جز مرگ فاصله نیست. سوره یس، در روایات هست که سوره یاسین، قلب قرآن است و مداومت بر این سوره موجب تخفیف حساب و مغفرت و رضایت حق است. رسول خدا(ص) فرمود: هر کس شبی برای خدا سوره‌ی یس را بخواند، بخشیده شود.

سوره کهف، کافی از امام صادق(ع) روایت میکند که خواندن این سوره در شباهای جمعه، کفاره‌گناهان هفتة است. اواخر سوره حشر، طبق روایت سبب غفران ذنوب است.

سوره دخان، امام مجتبی^(ع) از رسول خدا^(ص) روایت می‌کند که سوره‌ی دخان موجب غفران است.

سوره توحید، رسول خدا^(ص) فرمود: هر که سوره‌ی توحید بخواند مورد توجه خداوند قرار می‌گیرد و دعايش مستجاب می‌گردد و حاجاتش بر می‌آيد. بر پنجاه بار، صد بار، دویست بار، چهارصد بار، هزار بار خواندن این سوره در یک مجلس روایات جداگانه‌ای وارد شده و برای هر یک آثاری مثل غفران ذنوب و حسن عاقبت ذکر شده.

برای جبران خطاهای: اواخر سوره حشر در روایات برای این مضمون توصیه شده است.

حین نزول باران: سوره تکاثر، در روایت است حین نزول باران سوره تکاثر بخوانید تا غفران خدا شامل شما شود.

برای حسن عاقبت: سوره کافرون، مستحب است خواندن این سوره در رکعت دوم، در نوافل و فرائض؛ و این کار آنطور که در روایات آمده موجب غفران و حسن عاقبت است.

سوره عصر، روایت است که کثرت قرائت این سوره عاقبت به خیری می‌آورد و به خواندن آن در نمازها سفارش شده است.

اواخر سوره حشر، طبق روایات شقی را سعید می‌کنند، سوره قدر، طبق روایات موجب تغییر تقدیر است.

سوره طه، امام صادق^(ع) فرمود: خواندن سوره‌ی طه را فراموش مکن که هر که این سوره را بخواند محظوظ حق تعالی می‌شود و کثرت خواندن آن آدمی را عاقبت بخیر کند.

روم و عنکبوت، امام صادق^(ع) فرمود: خواندن دو سوره‌ی عنکبوت و روم در شب بیست و سوم ماه مبارک رمضان، آدمی را اهل بهشت کند. سپس سوگند خورد و فرمود این مطلب استثنای بردار نیست و سوگند من راست شود.

سوره صاد، امام باقر^(ع) فرمود: هر که سوره‌ی صاد را در شب‌های جمیعه بخواند بهشتی شود و اهل خانه‌ی خوبیش را شفاعت کند.

سوره مدّثر، امام باقر^(ع) فرمود: سوره‌ی مدّثر شقاوت را از انسان برطرف می‌کند.
برای عبور از مهالک برزخ: سوره تکاثر، در روایت است شبها پیش از خواب سوره تکاثر بخوانید تا از مهالک برزخ براحتی عبور کنید.

سوره زخرف، امام باقر^(ع) فرمود: مداومت بر قرائت سوره‌ی زخرف موجب محافظت انسان در قبر است.

سوره قمر، امام صادق^(ع) فرمود: قرائت سوره‌ی قمر موجب سرعت حرکت انسان در درجات برزخ و آخرت است.

سوره ملک، رسول خدا^(ص) فرمود: سوره‌ی ملک نجات دهنده از عذاب قبر است.
سوره قدر، امام صادق^(ع) فرمود: نور سوره‌ی قدر است که پس از مرگ راه را بر مؤمنین روشن می‌کند.

برای محبوب شدن پیش فرشتنگان: سوره تکاثر، در روایت است که در نمازهای خود سوره تکاثر بخوانید تا فرشتنگان به شما اقتدا کنند.

سوره صف، امام باقر^(ع) فرمود: مداومت بر سوره‌ی صف آدمی را در ردیف ملائکه و انبیاء قرار می‌دهد.

برای آسانی حساب: سوره ق، امام باقر^(ع) فرمود: مداومت بر قرائت سوره‌ی ق، آسانی حساب می‌اورد.

برآمدن حاجات:

سوره انعام، جلد هشتاد و هشتم بحراً الأنوار از امام صادق(ع) روایت می‌کند: هر کس به درگاه خدا حاجتی دارد چهار رکعت با هر رکعت حمد و سوره انعام بخواند، سپس از خداوند حاجتش را بخواهد؛ سوگند به کسی که جانم در دست اوست تمام حاجت‌هایش روا می‌شود، انشالله. گوییم: بعيد نیست که یکبار خواندن این سوره نیز چنین خصوصیتی داشته باشد چنانکه کافی از امام صادق(ع) روایت می‌کند که سوره انعام را بزرگ بشمارید زیرا در هفتاد جای آن نام‌های خدا آمده است و اگر مردم می‌دانستند چه برکاتی در خواندن آن است آن را ترک نمی‌کردند. و نیز کفعمی در مصباح از رسول خدا(ص) روایت می‌کند که هرکس سوره انعام را از اولش تا آیه صد و بیستم بخواند خداوند چهل هزار فرشته بر او می‌گمارد که مانند عبادتشان را تا روز قیامت برای او بنویسد.

اواخر حشر، همچنین اواخر سوره حشر از قوارع الایات و زیباترین بخش‌های قرآن و نقشی مرصع به اسماء الله و آنطور که در برخی روایات آمده حاوی اسم اعظم است. گاهی اوائل حدید را هم به آن منضم می‌کنند. در روایتی امیرالمؤمنین(ع) می‌فرمایند از عظیم‌ترین دستوراتی که رسول خدا(ص) به من آموخت این بود که آیات نخست سوره حدید و آیات آخر سوره حشر را بخوانم و سپس دعا کنم. این دعا رد خور ندارد و کوه را از جا می‌کند.

رسول خدا^(ص) فرمود: کسی که سوره‌ی حشر را می‌خواند، همه‌ی موجودات بر او درود می‌فرستند و استغفار می‌کنند.

رسول خدا^(ص) فرمود: در اواخر سوره‌ی حشر محافظت و شفاء از هر دردی است. یس و واقعه، برای حل مشکلات کهنه یا عظیمه که به هیچ طریق حل نشده‌اند، می‌شود مدتی شبها سوره‌های یس و واقعه را تلاوت نمود.

مادیات و برکات:

برای عزّت و طرد ذلت: آیهٔ مالک الملک مجرّب و مطابق با مضمون است.

عزّت و مهابت: سورهٔ انبیاء، ثواب الاعمال از امام صادق^(ع) روایت می‌کند که هر کس به عشق انبیاء این سوره بخواند در قیامت با آنها محشور است و در این دنیا هم پیش چشم مردم مهیب می‌گردد.

سوره صفات، از امام صادق^(ع) مروی است که خواندن سوره‌ی صفات موجب شرف و جاه و حفظ است.

سوره زمر، از امام صادق^(ع) مروی است که سوره‌ی زمر، شرف نصیب آدمی کند.

برای محبوب شدن: سوره نجم، امام صادق^(ع) فرمود: تداوم خواندن سوره‌ی نجم بطوريکه هر روز یا هر شب آنرا بخوانند موجب محبوب شدن میان مردم و زندگی ستد و میان ایشان است.

سوره واقعه، امام صادق^(ع) فرمودند: هر کس در هر شب جمعه سوره واقعه را بخواند خداوند وی را دوست بدارد و نیز دوستی او را در دل همه مردم اندازد و در طول عمرش

بدبختی و تنگ دستی نبیند و آسیب‌های دنیا به او نرسد و از همدمان امیرالمؤمنین(ع) باشد.

رفع فقر: سوره هُمَرَه، چنانچه در روایات آمده.

سوره یس، رسول خدا^(ص) فرمود: ای علی سوره‌ی یس را بخوان که در آن برکات است گرسنه سیر شود و فقیر غنی گردد و عزب ازدواج کند و ترسان آمن گردد و مريض شفا یابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و گمشده پیدا شود.

سوره ذاریات، امام صادق^(ع) فرمود: سوره‌ی الذاریات، معیشت را اصلاح می‌کند.

برای ثروت: سوره توحید، پیامبر^(ص) به کسی که از فقر گله داشت فرمود: هرگاه وارد خانه خود میشوی گرچه کسی در آن نباشد سلام کن و سوره توحید بخوان. آن مرد چنین کرد و غنی شد. امام صادق^(ع) فرمود: سوره‌ی توحید فقر را زائل می‌کند و به آدمی و حتی همسایگان او نفع می‌رساند. از رسول خدا^(ص) روایت است که حین ورود به خانه‌ی خویش سوره‌ی توحید بخوانید تا فقر از خانه زائل شود و برکت آن بسیار گردد و این فیض به همسایه‌ها سرریز شود.

سوره قدر، کثرت قرائت این سوره از اسرع طُرُق در گشودگی باب رزق است.

سوره واقعه، که طبق روایات باید شب‌ها یا لااقل شب‌های جمعه خوانده شود. امام صادق^(ع) فرمودند: هر کس در هر شب جمعه سوره واقعه را بخواند خداوند وی را دوست بدارد و نیز دوستی او را در دل همه مردم اندازد و در طول عمرش بدبختی و تنگ دستی نبیند و آسیب‌های دنیا به او نرسد و از همدمان امیرالمؤمنین(ع) باشد.

سوره یس، طبق روایات وسعت معاش می‌اورد.

برای برکت: سوره کوثر، چنانچه در رویات آمده.

سوره مزمل، امام صادق^(ع) فرمود: سوره‌ی مزمل حیات آدمی را طیب می‌کند.

رونق کسب: سوره قارעה، در روایات، کثرت قرائت این سوره موجب گشايش روزی و رونق کسب دانسته شده.

استغناه: سوره مریم، ثواب الاعمال از امام صادق^(ع) روایت میکند که هرکس بر سوره مبارکه مریم مواظبت کند، به بی نیازی و استغناه در مورد مال و جان و فرزند میرسد.

سوره واقعه، به تلاوت هر شب این سوره در روایات زیادی توصیه شده و آنرا زائل کننده فقر مادی و معنوی دانسته‌اند. اگر هر شب نشد، خوب است مسلمان لااقل شباهی جمعه این سوره را تلاوت کند تا از برکاتش بی نصیب نماند. مستدرک الوسائل نقل میکند که عثمان بر بالین عبد الله بن مسعود آمد در حالیکه در احتضار بود و به او گفت آیا دستور بدhem تا از بیت المال چیزی به تو بدhenد؟ ابن مسعود پاسخ داد: آنوقت که بدان محتاج بودم ندادی و اکنون که در آستانه سفر آخرتیم مرا دیگر به آن نیازی نیست! عثمان گفت: آنرا به دخترانت بد. ابن مسعود گفت نیازی نیست؛ چیزی به آنها آموخته‌ام که هرگز محتاج نشوند: از رسول خدا^(ص) شنیدم که هرکس سوره واقعه را هر شب بخواند هرگز نیازمند و فقیر نشود. گوییم حدیث به این مضمون بسیار است منتها در اکثر آنها مداومت بر این سوره و هر شب خواندن آن ذکر شده.

برای حصول یُسر: سوره لیل، در روایات برخواندن این سوره در نماز عشاء یا پانزده بار پیش از خواب توصیه شده و آنرا موجب فتح باب یُسر برای انسان دانسته‌اند. سوره یُس، که طبق روایات مداومت بر آن موجب یُسر است.

امور اموات:

بر بالین محتضر برای آسانی موت: سوره واقعه، برهان از امام صادق(ع) روایت میکند که بر مؤمنی که در حال احتضار است سوره واقعه را بخوانید تا راحت جان دهد. از امام صادق(ع) روایت است که سوره واقعه مرگ را آسان میکند لذا آنرا برای کسی که در حال جان کندن است بخوانید.

سوره صافات، کافی روایت میکند که وقتی یکی از پسران امام کاظم(ع) در بستر مرگ بود، ایشان به فرزند دیگر ش فرمود: برخیز و بر بالین برادرت سوره صافات بخوان. او چنین کرد و به آیه "أَهُمْ أَشَدُّ حَلْقًا أَمْ مِنْ خَلْقَنَا" که رسید، محتضر جان سپرد. در مراسم تشییع، برادر امام به او گفت: ما شنیده بودیم که سوره یس چنین خاصیتی دارد! امام(ع) فرمود: سوره صافات برای کسی که با مرگ دست و پنجه نرم میکند، سریع الاثر است.

سوره یس، مستدرک الوسائل از امام باقر(ع) روایت میکند که خداوند خودش قبض روح اهل این سوره را بدست گرفته و آنرا به فرشتگان حواله نمیدهد.

برای اموات: سوره قدر، خواندن این سوره برای اموات پرفایده است و موجب آرامش و آمرزش آنها و نیز قاری میگردد.

در قبرستان: سوره توحید، روایت است که در قبرستان یازده بار سوره توحید بخوانید تا به عدد آن مردگان ثواب ببرید.

سوره قدر، روایت است که امام رضا(ع) سر قبر مینشست و هفت بار سوره قدر میخواند و میفرمود موجب مغفرت میشود.

حفظ و ظفر:

برای حفظ و امان: سوره توحید، چنانچه در روایات بسیاری آمده.

آیتالکرسی، کافی از امام رضا(ع) روایت میکند که هنگام خواب و پس از هر نماز تلاوت آیتالکرسی را ترک نکنید تا امان یابید.

دو سوره ناس و فلق، که مُعَوَّذَتَيْن نامیده میشوند. رسول خدا(ص) پیش از نزول این دو سوره به آیات و سورههایی از قرآن یا به بعضی اسماء الله یا دعاهایی استعاذه میجستند و آنرا به عنوان حرز و عوذ توصیه میکردند. بطوريکه روایات زیادی در این زمینه در دست است. اما با نزول این دو سوره، همه آنها را وانهاده و فرمودند این دو سوره برای تعویذ آمده و برای این مقصود کافی و وافی است. لذا پس از نزول معوذتين، چیز دیگری را عوذ خود قرار ندادند. در روایات به خواندن صبح و شام این دو سوره توصیه شده. خوب است خود را به خواندن این دو سوره در نافلۀ مغرب و نافلۀ صبح عادت داد تا مدام خوانده شوند یا آنطوری که در برخی روایات است شبها موقع خواب و صبح‌ها حین بیدار شدن این دو سوره را خواند.

سوره کافرون، به خواندن سوره‌های توحید و کافرون پیش از خواب تاکید شده و آنرا موجب محافظت دانسته‌اند.

در نتیجه، چهار قل همگی خاصیت حفظ و حراست دارند.

سوره تکاثر، در روایت است عصرها سوره تکاثر بخوانید تا در امان خدا باشید. سوره قدر، در برخی روایات خاصیت محافظت به این سوره نسبت داده شده.

آیه سُخره: إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةٍ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى العَرْشِ يُعْشِي الْلَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَيْثِنَا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسْخَرًا إِلَّا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ [سوره الأعراف : ٥٤] به شرحی که خواهد آمد. آیات آخر سوره حشر هم طبق روایات، امان اند.

سوره فتح، امام صادق^(ع) فرمود: اموال و کسان خوبیش را با قرائت سوره‌ی فتح محافظت کنید.

حین خواب: آیت‌الکرسی، رسول خدا^(ص) فرمود: هر کس حین خواب آیت‌الکرسی بخواند خودش و اهله و حتی همسایگانش در امان الهی اند.

بر غذا: سوره قریش، آنطور که در روایات آمده خواندن این سوره بر غذا رافع مضرات و موجب جعل شفا در آن است.

سوره تین، در روایت آمده که خواندن این سوره بر غذا، موجب تقدیس غذا و شفابخشی آن میگردد و ضرر را از آن غذا برمیدارد.

سوره غاشیه، در روایات به این سوره خاصیت رفع خطر و ضرر غذا نسبت داده‌اند.

سوره توحید، خواندنش پس از غذا، کفاره فراموشی بسم الله گفتن در آغاز غذاست.

برای سفر: آیت‌الکرسی و حمد و توحید و معوذین، مروی است در ابتدای سفر تصدیق کنید و آیت‌الکرسی، حمد، توحید و معوذین را بخوانید.

رسول خدا^(ص) فرمود: پیش از سفر در منزل خوبیش یازده بار سوره‌ی توحید بخوانید تا خداوند از منزلتان محافظت کند.

برای غلبه بر دشمن: سوره نصر، در روایات به خواندن این سوره در نمازهای واجب و مستحب توصیه شده و آنرا موجب غلبه و ظفر بر دشمنان دین دانسته‌اند.

در برابر دشمن یا جایی که بیم او هست: سوره فیل، در روایت است که در برابر دشمن زیر لب سوره فیل بخوانید.

آیاتی از سوره یس، روایت است که روزی که قریش خانه‌ی رسول خدا^(ص) را محاصره کرده منتظر خروج ایشان بودند تا ایشان را به قتل برسانند، رسول خدا^(ص) مشتی خاک برگرفت و خارج شد. آیه‌های: إِنَّا جَعْلَنَا فِي أَغْنَاقِهِمْ أَغْلَالًا فَهُوَ إِلَى الْأَذْقَانِ قَمْهُمْ مُقْمَحُونَ وَ جَعْلَنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًا وَ مِنْ حَلْفِهِمْ سَدًا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبَصِّرُونَ (یس، ۹/۸) را خواند و خاک را به سوی ایشان پاشید. سپس از میانشان گذشت و او را ندیدند.

آیت‌الکرسی هم طبق برخی روایات برای مواجهه با دشمن مفید است.
محافظت در برابر اجته و دفع جنیان خبیث از خانه: آیت‌الکرسی، در مواجهه با جنیان یکبار آیت‌الکرسی را به همراه بسم الله تلاوت کنید. در برخی روایات هست که در مواجهه با خطر مکرر تکبیر بگویید.

كتابت آیت‌الکرسی، وسائل الشیعه جلد ۵ روایت میکند که مردمی خدمت امام صادق(ع) آمد و شکایت کرد که همه مردم با او و اهل خانه‌اش بد شده‌اند. حضرت به او فرمود ارتفاع سقف خانه‌ات چقدر است؟ گفت ده ذراع. حضرت فرمود: سقف باید هشت ذراع(پنج متر) باشد نه بیشتر. چون محل سکونت جن می‌شود. سپس فرمود آیت‌الکرسی را در فاصله بین هشت تا ده ذراعی دور تا دور بنویسند.

سوره جن، در چندین روایت وارد شده که خواندن این سوره باعث محافظت از جنیان میشود و جنیان خبیث را از آن محل فراری میدهد. برای بیرون کردن اجته از خانه‌ای یا از شخصی یا از خودتان به همین نیت مددتی هر روز سوره جن را بخوانید بعدش هر

وقت لازم شد فقط "بسم الله الرحمن الرحيم" بگویید بقصد آیه اول همین سوره. در چندین روایت وارد شده که خواندن این سوره باعث محافظت از جنیان میشود و جنیان خبیث را از آن محل فراری میدهد.

آیه "أَفَغَيْرُ دِينِ اللَّهِ ... ، كافی روایت می‌کند به امام صادق(ع) عرض کردیم: در بعضی سفرها مجبوریم در خرابه‌ها یا مکان‌های مخوف اتراق یا از آنجاها عبور کنیم. گاهی اتفاق می‌افتد که به سوی ما سنگی پرتاب می‌شود بدون آنکه کسی آنجا باشد. امام فرمود: این از جانب اجتنب است. هرگاه اینطور شد همان سنگی را که پرتاب شده بردارید و به همان سمتی که گمان می‌کنید از آنجا پرتاب شده پرتاب کنید و با صدای بلند این آیه را بخوانید: **أَفَغَيْرُ دِينِ اللَّهِ يَبْغُونَ وَلَهُ أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَحُونَ** (آل عمران: ٨٣)

آیه سخره هم چنین خاصیتی دارد: **إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَيْثُّا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسْخَرٌ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ** [سوره الأعراف : ٥٤] در روایت است که امیر مؤمنان^(ع) به اصحاب خویش برای محافظت از شیاطین سرزمین- های متروک و ناشناخته، آیه‌ی سخره سوره‌ی اعراف را توصیه می‌فرمود.

سوره بقره، برای بیرون کردن اجتنب از خانه در آنجا سوره بقره بخوانید یا مکرر بگذارید پخش شود. رسول خدا(ص) فرموده: شیاطین از این سوره می‌گریزند.

سوره یس، برای بیرون کردن اجتنب از خانه‌ای در آنجا سوره یس بخوانید. مواجهه با درنده: آیت‌الکرسی، الخرائج جلد ۲ از امام صادق(ع) روایت می‌کند: هنگامی که با یک حیوان درنده روبرو شدی به روی او آیت‌الکرسی را بخوان.

برای دفع سحر: آیت‌الکرسي و معوذتين، که خواندن مکرّشان توصیه شده. همچنین در مفاتیح الجنان از امیرالمؤمنین (ع) نقل شده که جهت باطل کردن سحر این جملات را بنویسید و همراه خود داشته باشید:

«بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ، بِسْمِ اللَّهِ وَمَا شَاءَ اللَّهُ، بِسْمِ اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، قَالَ مُوسَىٰ مَا جُعْلْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيْبِطُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ» (سوره یونس، آیه ۸۱)
 فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ فَغَلَبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَاغِرِينَ (سوره اعراف، آیه ۱۱۸)

دستورات مشابه دیگری هم در روایات آمده که همگی را در کتاب اذکار در فصل مربوطه آورده‌اند.

برای حفاظت از چشم زخم: آیه "وَ إِنْ يَكُادُ" که گرچه روایت نیست ولی از مجرّبات است و نیز سوره فلق که نصّ است بر این مطلب.

سوره‌یس، برهان از امام صادق(ع) روایت میکند که همراه داشتن این سوره امان است از حسادت و چشم‌زخم و بیماری.

ایمنی از فتن آخرالزمان: سوره قارعه، در حدیثی هم هست که زیاد خواندن این سوره ایمنی از فتنه دجال میاورد. یعنی انسان فریب دجال‌های زمان را نمیخورد.

سوره کهف، در برخی روایات آمده که مؤمنین با این سوره از فتنه دجال ایمنند.

امان از مرگ در بلایای طبیعی: سوره زلزال، روایت است که استمرار قرائت سوره زلزال موجب امان از مرگ‌هایی با بلایای طبیعی چون زلزله و صاعقه و سیل است.

دفع مرگ فُجعه: سوره تغابن، در برخی روایات هست که مداومت بر این سوره مرگ فجعه را از انسان دور میکند.

سوره هُمَرَه، به این سوره هم در رویات این اثر نسبت داده شده.

نزد جبارِ صاحب سلطه: سوره زلزال، در روایتی خواندن این سوره پیش از ورود بر کسی که انسان از سطوت او بیمناک است توصیه شده.

سوره توحید، امام کاظم^(ع) فرمود: خواندن سوره‌ی توحید انسان را از جبار حفظ می‌کند. کهیعص، امام صادق^(ع) فرمود هر کس بر صاحب سلطه‌ای وارد شود که از سطوت او بیمناک است، در برابر او نهانی بخواند «کهیعص» و به هر حرفی که می‌گوید انگشتی از دست راستش را بیندد و سپس بگوید «حُم عَسْق» و به هر حرف انگشتی از دست چپش را بیندد، سپس در حالیکه می‌خواند «وَعَنْت الْوَجْه لِلْحَقِّ الْقِيَومِ وَقَدْ خَابَ مَنْ حَمَلَ ظَلْمًا» (طه، ۱۱۱) انگشتانش را به سوی وی باز کند، از شر او کفایت است.

برای رسوا نشدن: سوره انفالار، در برخی احادیث هست که مداومت بر خواندن این سوره مانع رسوا شدن آدم است.

برای اختفاء از دشمن: آیات ۸ و ۹ سوره یاسین: إِنَّا جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ [سوره یس : ۸] وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ [سوره یس : ۹] چنانکه آمد. جلد هجدهم بحار الانوار از ابن عباس نقل کرده که عدهای از بنی‌مخزوم منجمله ابوجهل و ولیدبن‌مغیره قصد جان پیامبر(ص) را کردند، ایشان این آیات را قرائت فرمود، پس صدایش را می‌شنیدند اما شخص ایشان را نمی‌دیدند.

جلد نود و یکم بحار الانوار روایت می‌کند که وقتی امام رضا(ع) به رحمت حق شتافت در میان لباس ایشان حرزی یافتند که این دو آیه را به شکل تعویذی نوشته بود.

در برخی روایات هست که آیه "وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا لَيْنِكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالآخِرَةِ حِجَابًا مَسْتُورًا" [سوره الإسراء : ٤٥] مانند آيات ٨ و ٩ سوره یاسین، حفظ و ستر و حجاب است و برای دیده نشدن کاربرد دارد.

سوره نازعات، در تفسیر برهان دو روایت هست که از آنها برمیاید که این سوره برای مخفی ماندن از چشم دشمنان کارساز است.

در دادگاه: سوره مرسلات، به چند طریق از پیامبر(ص) روایت شده که این سوره را در محکم بخوانید تا بر خصم باطل خویش پیروز شوید.

برای حفظ آذوقه: سوره مطففين، در روایتی است که این سوره اگر بر آذوقه خوانده شود آنرا حفظ میکند.

امان از سرقت: روایت است که رسول خدا(ص) به امیر مؤمنان^(٤) برای امان از سرقت آیات ١٠٠ سوره إسراء و آیات آخر سوره توبه را توصیه میفرمودند: قُلِ اذْعُوا اللَّهَ أَوْ اذْعُوا الرَّحْمَنَ أَيَّاً مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَ لَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَ لَا تُخَافِثْ بِهَا وَ ابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا (الإسراء، ١١٠) لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ فَإِنْ تَوَلُوا فَقْلَ حَسِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكِّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ (التوبه، ١٢٨/١٢٩)

استشفاء:

برای شفا از بیماریها چه مشکلات روحی و چه بیماریهای جسمی: سوره حمد،

در روایات زیادی سوره‌های قرآن دانسته شده، گفته‌اند ام الكتاب است و شفاء هر دردی است. و بارزترین آیات قرآن، آیه بسم الله الرحمن الرحيم دانسته شده که بخشی از این سوره است که تبرّکاً در آغاز سایر سور نیز آمده است.

کافی از امام صادق ع روایت می‌کند اگر سوره حمد هفتاد مرتبه بر مردمهای خوانده شود و زنده گردد، تعجب نمی‌کنم. برهان از رسول خدا روایت می‌کند: سوره حمد شفای هر دردی است به جز مرگ.

شیخ صدق در امالی از رسول خدا ص روایت می‌کند که تا می‌توانید از خیر و برکتی که از طریق سوره حمد در اختیاراتان نهاده شده، بهره بگیرید که آن یک غنیمت است. مبادا فرصتش بگذرد و حسرتش در دلهایتان باقی بماند.

دعوات از امام صادق(ع) روایت می‌کند که بر هیچ دردی سوره حمد را هفتاد بار نخواندم مگر آنکه آرام یافت. تفسیر نورالثقلین از امام باقر(ع) روایت می‌کند: هر کس را که سوره حمد شفا نبخشد، هیچ چیز شفا نخواهد بخشید.

امام کاظم^(ع) فرمود: حین بیماری در گریبان خویش هفت بار یا در موارد شدید هفتاد بار سوره حمد بخوانید تا برطرف شود.

وسائل الشیعه جلد ۶ از امام صادق(ع) روایت می‌کند: هر کس به مرضی مبتلا شد، سر در گریبان کند و ۷ مرتبه سوره حمد را بخواند. اگر درد برطرف شد که هیچ؛ و گرنه ۷۰ مرتبه این سوره را بخواند که من ضامن بهبود یافتن او هستم.

امام صادق(ع) فرمود: اسم اعظم در سوره حمد است اما مقطع گشته.

از رسول خدا(ص) مروی است که چون کسالت یا چشم زخم یا سردردی بدو میرسید، دستان خویش را می‌گشود و حمد و معوذین می‌خواند، سپس کف دستانش را بر صورت خویش می‌کشید و شفا می‌یافتد.

رسول خدا(ص) فرمود جبرئیل مرا دوایی آموخت که محتاج دوای دیگر نشوم؛ پیش از آنکه آب باران بر زمین بربیزد آن را در ظرف نظیفی جمع کنند و بر آن هفتاد بار حمد بخوانند، سپس قدحی صبح و قدحی شب از آن بنوشنند.

آیتالکرسی، از امامصادق(ع) روایت است که در مرض، آیتالکرسی را بر ظرفی بنویس، سپس آب بر آن بربیز و از آب آن ظرف بنوش. گوییم: میشود بر کاغذ نوشت و ساعتی آن کاغذ را در آب نهاد.

اواخر حشر، که در جلد ۸۹ بحارالأنوار از رسول خدا(ص) روایت است که وقتی این قسمت را میخوانید دست خود را بر سر خویش نهید که امان از هر دردی است جز مرگ؛ جبرئیل چنین به من آموخت. امام باقر(ع) فرمود بر ورم آیات آخر سوره حشر را بخوان.

قدر، امامصادق(ع) اصحاب خویش را میفرمود که مريض‌ها کوزه‌ای جدید ابتیاع کنند و در آن آب بربیزند و سی بار با ترتیل بر آن سوره قدر بخوانند سپس تا سه روز از آن آب بیاشامند و با آن وضو بگیرند، تا از آن مرض شفا یابند.

امام عسکری(ع) فرمود در سر درد بر قدحی آب بخوان (أَوْلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رِتْنًا فَقَنَّا هُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلًّا شَيْءٌ حَيٌّ أَفَلَا يُؤْمِنُون) سپس آن را بنوش.

امام صادق(ع) فرمود: با اخلاص نیت موضع بیماریات را مسح کن و بخوان (وَنُنْزِلُ
مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شَفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا حَسَارًا).

راوی گوید از درد پشت شکایت کردم امیرالمؤمنین(ع) فرمود دستت را بر موضع درد
بگذار و سه بار بخوان (وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا يُأْدِنُ اللَّهَ كِتَابًا مُّؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ تَوَابَ
الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ تَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجِزِي الشَّاكِرِينَ) و سپس هفت بار
سوره قدر را بخوان.

انعام، امام صادق^(ع) فرمود سوره انعام را بزرگ بشناسید، در هفتاد موضع آن نام خدا
آمده است، اگر مردم بدانند در آن چیست رهایش نمی‌کنند و از امام کاظم^(ع) مروی
است که چون دردی عارضت شد و از آن در هراس افتادی سوره انعام بخوان تا هر است
برطرف گردد و رهایی یابی.

حین تداوی: سوره طارق، در دو روایت است که خواندن سوره طارق موجب
شفابخشی داروست.

امور خاص:

برای یافتن مفقود: سوره ضحی، در برخی روایات به این سوره این خاصیت را نسبت
داده‌اند که می‌شود آنرا بقصد کسی یا چیزی که گم شده خواند و سالم پیدایش کرد،
سوره یس، رسول خدا^(ص) فرمود: ای علی سوره‌ی یس را بخوان که در آن برکات است
گرسنه سیر شود و فقیر غنی گردد و عزب ازدواج کند و ترسان آمن گردد و مریض شفا
یابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و گمشده پیدا شود.
آرام کردن نوزاد: سوره غاشیه، بر حسب نقل روایتی.

تزویج: سوره احزاب، تفسیر برهان یکی دو روایت آورده که نوشتن این سوره و نهادنش در خانه به تزویج دختران خانه کمک میکند و العُهده علی الراوی.

سوره یس، رسول خدا^(ص) فرمود: ای علی سوره‌ی یس را بخوان که در آن برکات است گرسنه سیر شود و فقیر غنی گردد و عزب ازدواج کند و ترسان آمن گردد و مریض شفا یابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و گمشده پیدا شود.

برای حجّ: سوره حجّ، ثواب الاعمال از امام صادق^(ع) روایت میکند که هر کس هر سه روز یکبار سوره حج را بخواند در همان سال به زیارت خانه خدا خواهد رفت. مستدرک از رسول خدا^(ص) روایت میکند که قرائت کننده سوره حج، در ثواب همه کسانی که حج به جا میآورند شریک است.

توفيق حفظ قرآن: سوره مذثرا، روایتی دیده‌ام که کسی که میخواهد توفيق حفظ قرآن پیدا کند، این سوره را بخواند و در پایانش از خدا توفيق حفظ کل قرآن بخواهد، و مکرر این عمل را تکرار کند.

برای حافظه: آیت‌الکرسی، که در چند روایت آمده.

برای فرزنددار شدن: بر آیات شریفة (رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرِدًا وَ أَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ)، (فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا)، (رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ) مداومت کند. در روایتی است که زن و مرد هر دو انگشت‌تری فیروزه که عبارت (رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرِدًا وَ أَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ) بر آن حک شده در دست کنند.

آزادی زندانی: سوره یس، رسول خدا^(ص) فرمود: ای علی سوره‌ی یس را بخوان که در آن برکات است گرسنه سیر شود و فقیر غنی گردد و عزب ازدواج کند و ترسان آمن

گردد و مريض شفا يابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و
گمشده پيدا شود.

خلاصه کتاب که باید بخاطر سپرد

سلوک در طریقہ اهل بیت عصمت و طهارت(ع) مبتنی بر اصولی است:

- دائم الوضو بودن و نظافت بدن و لباس و محیط زندگی.
- برنامه منظم ذکر که آن را از روایات استخراج کرده و در انتهای کتاب آورده‌ام.
- برای محافظت پیش از خروج از منزل یا ورود به مجلس: آیه ۸ و ۹ سوره یس و معوذین و سوره انشراح و دعای **اللَّهُمَّ اجْعِلْنِي فِي دِرِعَكَ الْحَصِينَةِ الَّتِي تَجْعَلُ فِيهَا مَنْ تُرِيدُ** (سه بار).
- حین سوار شدن بر مرکب (هربار): **سورة قدر**.
- برای محافظت از تأثیر سوء‌نفس کسی که ناگهان با او هم مجلس می‌شود یا آدم احساس می‌کند مورد توجه آن شخص از دور قرار گرفته است: علاوه بر آنچه در حفظ گفته شد یا **حفیظ** را زیاد زیر لب بگویید.
- برای حفاظت از کسی که مجبور است با او همدم باشد: **سورة قدر**.
- حین غذا خوردن: **بِسْمِ اللَّهِ** پیش از آن **الحمد لله** پس از آن و یا **واجد و یا نور** حین آن. اگر فراموش کردید که پیش از غذا، **بِسْمِ الله** بگویید پس از آن **سوره‌ی توحید** بخوانید.
- موضعه با غذای مشکوک: «**إِنْ ضَرَرْتَنِي فَخَصْمُكَ عَلَى بْنِ أَبِي طَالِبٍ**».

- در شدائی: وضو گرفتن و دو رکعت نماز خواندن و از خدا یاری خواستن، روزه، ذکر یا **رئوف و یا رحیم**، کلمات فرج (لا اله الا الله الحلیم الکریم...)، صد آیه قرآن خواندن و سپس دعا کردن.
- اگر با درستهای مواجه شد یا باب بلا بر وی فتوح شد و ندانست که چه کرده که چنین شده: **نماز جعفر طیار**.
- زمان‌های مهم برای سالک که باید سعی کند در آن‌ها حضور خود را در محضر خدا حفظ کند و ذاکر باشد: قبل و بعد نماز صبح، حوالی ظهر شرعی، زمان بین غروب خورشید تا اذان مغرب، ساعتی پس از نیمه شب.
- برای تغییر تقدیر، تقلیب قلوب، تحويل احوال، کشف بلاء، حصول سعادت: مداومت بر سورة **قدر**. سوره قدر مثل زنگ در خانه خداست.
- برای جمعیت خاطر، حصول توحید، تلقین تقوی، القاء یقین، معیت با خدا: مداومت بر **توحید**.
- سلوک الی الله محتاج توسل دائم به ائمه هدی(ع) است. سحرها مختص توجه به حضرت حجت(عج) است، از طریق خواندن زیارت یا صدا زدن ایشان مثلاً **صاحب الزمان** گفتن.
- نرنجدیدن از خلق که پایه عرفان عملی است و نرنجاندن ایشان که پایه اخلاق عملی است.
- احسان به والدین و خدمت کردن به ایشان.
- خوبی کردن به خلق و محبت به ایشان و شاد کردن دل ایشان.

- رعایت تقوای عام یعنی عمل به واجبات و ترک محرمات شرط لازم برای بندگی خداست.
- دعای اسم اعظم حرکت دهنده در سلوک و حلال مشکلات و فتح ابواب است.
- بد نگفتن راجع به دیگران و حفظ الغیب کردن و روی نکات مثبت تأکید کردن. مگر مواردی که در شرع استثنای شده است و طبق وظیفه الهی است مثل مشورت وحالتی که از نگفتن حقیقت عده‌ای متضرر میشوند.
- روزانه بیست دقیقه مطالعه دینی داشتن و در حدیث و تاریخ و عرفان و شریعت توغل کردن.
- حضور گاهگاه در طبیعت و آموختن آرامش و تسليیم و بندگی از آن. که مصدق «سیر فی الارض» است.
- اگر مقدور بود روزی سه ربع ساعت پیاده روی ولو در خانه که لحظات را به ذکرگفتن یا گوش دادن به مطلبی میشود گذراند. که مصدق حفظالصحه است. رسول خدا(ص) میفرمایند شفا در سه چیز است: در عسل و حجامت و پیاده روی.
- اخراج مدام مبلغی از مال (برای درآمدهای کم، یک بیستم و درآمدهای متوسط یک دهم و برای ثروتمندان یک پنجم پیشنهاد میشود) و صرف آن برای رضای خدا و دلشاد کردن خلائق.

- برای اصلاح امری اخلاقی یا تصحیح عادت یا کشف مطلبی: ختم آیت‌الکرسی به نحوی که در فصل مربوط در کتاب آمده است.
- حین ترس یا روبرو شدن با چیزی که از آن می‌ترسید: آیت‌الکرسی یک بار یا به دفعات یا الله اکبر.
- برای برکت زرع و باغ و گیاهان آیه (أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ إِنَّكُمْ تَرْعَوْنَ أَمْ تَحْنُنُ الْزَّارِعُونَ) را خوانده بعد بگوید بل الله الزارع و سپس برای برکت و حفظ آن دعا کند.
- برای برکت مجلس: آنچه برای محافظت پیش از ورود به مجلس گفته شد بخواند سپس سوره نصر را بخواند. در ضمن اگر کسی در مجلس مزاحمت درست کرد زیر لب مدام یا خیرالناصرین بگوید.
- برای طلب شفا: سر در گریبان خود یا مریض بردہ یا قصد وی کرده، اذان و اقامه گفته و هفتبار و در موارد شدید هفتادبار حمد بخواند. یا قدحی را بشوید و در آن آب بریزد و سی‌بار با ترتیل بر آن سوره قدر بخواند و تا سه روز از آن بیاشامد و وضو بگیرد.
- برای پیدا کردن گمشده زیاد سوره قدر بخواند.
- برای اینکه شیاطین انس از او دور باشند صلوات و برای اینکه شیاطین جن از او دور باشند بر لاحول ولا قوة الا بالله مداومت کند.
- اگر پس از معاشرت با کسی یا مشورت دادن یا شرکت در مجلسی یا تلفن به کسی احساس می‌کند که نیروی منفی و ظلمت آنها به او

منتقل شده: با تأثیر غسل کند، سپس بر زمین سنگ فرش پابرهنه راه برود و سوره قدر بخواند. آب و خاک طبق آیات قرآن از مطهّرات اند. در روایات در حین کلافگی و تلاطمات روحی توصیه شده که الارض، الارض. یعنی زمین. عیناً توصیه به غسل کردن شده (به آیات جنگ بدر مراجعه بفرمایید).

- برای نجات ازمهالک در لحظات حادثه **تکبیر** بگویید.
- برای رهایی از قبض در مرزها و بازرگانی ها و کید پلیس یا هر سد طریقی مثلاً در ادارات: «**یا ابا صالح ادرکنی**».
- برای حل مشکلات کهنه یا عظیمه که به هیچ طریق حل نشده اند: سوره یس و واقعه (چهل شب).
- برای زدودن فقر و برکت در مال: اصلاح رابطه با خدا و توجه بیشتر به خدا و عبادت بیشتر و ذکر منظم داشتن، مداومت بر سوره ذاریات، احسان مدام به والدین تا در خفا دعاگوی او باشند، حسرت زندگی دیگران را نخورد، بخشیدن دیگران، انفاق مدام از درصد معلومی از مالش، دلشاد کردن و محبت به خلق و مهرگانی، شکرگزاری، پرهیز از اسراف، پسانداز درصدی از مال و سرمایه‌گذاری با آن، خرج کردن برای خود و خانواده و گشايش بر آنها، لذت بردن از نفس کار، دیگران را در روزی شریک کردن و برایشان کار درست کردن و همه سود را برای خود نخواستن و همکاری کردن تا کار بچرخد چون کسی که اول و آخر کار را می‌خواهد خودش انجام دهد به گل می‌نشیند،

مایملکش را نگذارد خیلی کهنه شوند مگر دلیلی داشته باشد، در حد وسعش ببخشد و باز بخرد و ریزش داشته باشد، چرخش داشته باشد،
مگر چیزی که ویژگی خاصی برای او دارد.

- اگر در خانه احساس ترس می‌کنید **آیت‌الکرسی** را نوشه و یک یا

چند جا به دیوار نصب کنید و روزانه هفتبار **آیت‌الکرسی** بخوانید و
نیز در خانه اذان بگویید و قرآن بخوانید.

- اگر برای کسی نگران شدید و دلشوره گرفتید برای او مدتی سوره قدر

بخوانید هر دو آرام می‌شوید. کسی که برای مرده‌اش بی‌تابی می‌کند
نیز این سوره هر دو را آرام می‌کند.

- برای جدا کردن یک آدم شرور از یکی از نزدیکان برایش دعا کنید و

سوره فلق بخوانید.

- برای نیرو دادن به کسی که بتواند حرکتی در زندگی و سلوکش ایجاد

کند با اجازه از خدا برایش «یا خیر الناصرين» بگویید. یا صلووات
بفرستید.

- برای رهایی از بخل زیاد صلووات بفرستید.

- برای کنترل غضب حاد **سوره قدر** را بخوانید و برای درمان غضب

مزمون ختم **آیت‌الکرسی** بگیرید.

- برای به راه آوردن کسی یا اینکه کار بدی از سر کسی بیافتد ختم

آیت‌الکرسی بگیرید.

- در هراس از بیماری یا هراسی که متعاقب خواب‌های هولناک عارض می‌شود **سوره انعام** بخوانید.
- وقتی در ضمن صحبت با کسی مطلب مهمی می‌گویید و می‌خواهید بهفهمد و در ذهنش حک شود و به خاطرش بماند، در دل آرام **صلوات** بفرستید. پیش از شروع صحبت به خدا متولّ شوید و **سوره ناس** بخوانید.
- برای دفع شر و نیروی منفی از مکانی در آنجا اذان بگویید و نماز بخوانید و قرآن تلاوت کنید.
- در برابر دشمن **سوره فیل** را بخوانید. حین نبرد **تکبیر** بگویید.
- وقت کسالت یا احساس افسردگی و بی‌حالی: دستانتان را گشوده و **حمد و معوذین** خوانده، سپس کف دستان را بر صورت خویش بکشید.
- اگر کاری کرده‌اید و می‌خواهید خدا شما را ببخشد: روزه بگیرید و شبها **سوره یس** بخوانید.
- برای ازدواج: پس از هر نماز واجب سجده کنید و از خدا بخواهید. اگر وقت تنگ است: شبها **سوره یس** بخوانید.
- برای محبوب شدن میان مردم: هر روز یا هر شب **سوره نجم** را بخوانید.
- بر بالین بیمار: آیات آخر **سوره حشر** را بخوانید. پشت در اتاق عمل: هفتاد بار **سوره حمد** بخوانید.

- برای جبران خطاهای مدتی **سورهٔ حشر** بخوانید.
- برای برآمدن حاجت بسیار مهم: ده آیه‌ی اول **حديد** و آیات آخر سوره‌ی **حشر** از «**لو أنزلنا هذه القرآن على جبل**» تا آخر را بخوانید، سپس بگویید ای کسی که این چنینی و کسی جز تو این چنین نیست از تو می‌خواهم که چنین و چنان کنی. یا هزار بار تهلیل بگویید سپس دعا کنید. یا سورهٔ **حديد** را بخوانید و دعا کنید. این سه تا قوارع الاعمال است.
- برای محافظت از جنیان: مدتی هر روز سورهٔ **جن** بخوانید. بعداً هرگاه لازم شد **بسم الله الرحمن الرحيم** را بقصد این سوره بگویید.
- برای رفع نکبت زندگی: مدتی هر روز **سورهٔ مزمول** بخوانید یا مدتی شبانه‌روز صدبار **سورهٔ قدر** بخوانید.
- برای دفع کید دشمن و محافظت از او مدتی **سورهٔ نصر** را زياد بخوانيد.
- برای هدیه به والدین و فرزندان تان پس از نمازها **سورهٔ توحید** بخوانید و به آنها هدیه کنید.
- هنگام ورود به خانه **سورهٔ توحید** بخوانید و به ملازکه **سلام** کنید. هنگام خروج آنچه برای محافظت گفته شد بخوانید.
- پیش از سفر یا زده بار **سورهٔ توحید** بخوانید.
- در محاکم یا مجالسی که برای رفع اختلاف منعقد شده مدام سوره‌های **ناس** و **قدر** بخوانید.

روش مصنّف

ذکر کثیر، زیاد گفتن الفاظ نیست، با توجه به معانی گفتن است و متأثر شدن از ما به ازای معانی. از این راه است که ذکر اثرات فوق العاده می‌گذارد. ذکر به کار همه انسانها می‌آید چون ارواح جدا شده از اصل خویشند. ذکر ایشان را در راهی که باید پیمایند تا به اصل خویش واصل شوند یاری می‌کند و چرا غ راه است. ذکر کوره‌راهی است در بیانی که به خدا ختم می‌شوند. کوره‌راهی که از کثرت ذکر ذاکران پیشین شکل گرفته و در برخی موارد شاهراه گشته. ذکر همه چیز سالک را سر جایش می‌نشاند و او را از هر حیث متعادل می‌کند، ذاکر به عیان شاهد این رشد تدریجی اما همه جانبه خویش است. ذکر زندگی سالک را قرین برکت و به روزی و رزق می‌کند و مشکلات و گره‌های دیده و نادیده را ناخودآگاه و اندک‌اندک می‌گشاید و زایدات و لغوبیات را از زندگی سالک کنار می‌برد و از همه مهمتر اینکه توفیق او را در انجام سایر امور صالحه و حسنی فرون می‌سازد. ذکر توجه سالک را کانون داده و از پراکندگی در روان و پراکنده‌کاری در عمل مانع می‌شود. ذهن را آرام و خواطر را کم می‌سازد. ذکر عادت‌ها را ضعیف می‌سازد. به ایجاد جمعیت خاطر کمک شایانی می‌کند. ذکر آرامش و طمأنینه نصیب سالک می‌کند و حالات او را در روندی تدریجی بسوی احسن حال سوق می‌دهد. نظم و هماهنگی و تعادل روحی در او ایجاد می‌کند. و ولایت الهیه قرار می‌گیرد. کم‌کم سراغ سالک می‌آیند و فهمش را تیز و چشم و گوشش را باز و اراده‌اش را در خیرات نافذ می‌کنند. آنچه گفته شد نه مختص این اذکار، بلکه خاصیت استمرار ذکر خدادست و انس با قرآن.

در اینجا چند روش برای ذکر پیشنهاد می‌شود. مهم، این روش یا آن روش نیست، مهم داشتن روش و گنجیدن در نظم آن است. مهم نیست چه ذکری می‌گویید، مهم این است اهل ذکر باشد. بین کسی که اهل ذکر است با کسی که چنین برکتی در زندگی اش نیست فرق بسیار است، اما بین ذاکرانی که روش‌ها و اذکار متفاوت می‌گویند معمولاً فرقی نیست: **قُلِ اذْعُوا اللَّهَ أَوِ اذْعُوا الرَّحْمَنَ أَيَّاً مَا تَدْعُوا فَأَلِهَ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى...** (اسراء: ۱۱۰) بگو: فرقی نمی‌کند که او را الله صدا بزنید یا رحمن، او اسماء حسنای بسیاری دارد، با هر کدام که می‌خواهد صدایش بزنید. مضمون این آیه اینست که مهم یاد کردن خدا و خواندن خداست و اسماء خدا فرقی با هم ندارند. مسمی یکی است و مسمی است که مهم است. مرحوم آقای بهجت (ره) می‌فرمود: اسماء الله - بخلاف آنکه برخی‌ها آنها را به دوا تشبیه کرده‌اند که برای هر کس نسخهٔ خاصی دارد - مثل غذاهای متنوع‌اند. لذا به هریک که دل مایل بود، به همان مشغول باشد!

پس گرچه اینجا سه روش ذکری ذکر می‌شود ولی همانطور که بعرض رسید، عده مبادرت به یک روش و داشتن یک برنامهٔ منظم است نه برنامه‌ای خاص. فردی که این سر را وجدان کند خودش در طول زمان به روشی شخصی دست پیدا خواهد کرد و از برکات اذکار متنوع بخوردار خواهد شد. چون هر ذکر عطر و بو و حس خاص خودش را دارد.

اذکاری که در اینجا می‌آید همگی متأثر یعنی منبعث از آیات و روایات ائمه هدی (ع) بوده و در عین سادگی و اختصار اثرات شگرفی می‌گذارد و به کار همهٔ سالکان می‌آید. کسی که آن‌ها را می‌گوید در تحت ولایت الهیه که منبعث از نور قرآن است قرار می‌گیرد.

روش اول

این روش از مرحوم میرزا حسن آقای مصطفوی صاحب رسالهٔ لقاء الله و تفسیر روشن به ما رسیده. در این روش یک صفحهٔ قرآن پس از هر نماز خوانده و در معنای آن تدبر

می‌شود. همینطور قرآن را پیش می‌رود تا به پایان رسد و باز از نو آغاز می‌کند. این روش در حدیث نبوی از رسول خدا(ص) قرائت ارتحالی نامیده شده: قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيُّ الْأَعْمَالِ أَفْضَلُ قَالَ: الْحَالُ الْمُرْتَحِلُ قُلْتُ وَ مَا الْحَالُ الْمُرْتَحِلُ قَالَ فَتْحُ الْقُرْآنِ وَ حَتَّمُهُ كُلُّمَا أَحَلَ بِأَوْلِهِ إِرْتَحَلَ فِي آخِرِهِ. یعنی قرآن را از اول تا آخر خواندن و سپس از نو شروع کردن. طبق روایت حال مرتحل افضل اعمال این امت است. البته این روش برای کسانی مناسب است که در سلوک ثابت‌قدم شده باشند. می‌شود بعد از اتمام روش دوم که بر اربعین مبتنی است، یا هرگاه سالک در خود آمادگی لازم را دید به این روش روی آورد. در هر حال استمرار قرائت قرآن طهارت و توفیق می‌خواهد و نصیب هرکس نمی‌شود.

با خلاف این روش، روش ارتحالی قرآن خواندن آنست که یکجای قرآن را به تصادف بازکند و بخواند. روش ارتحالی افضل است و باید روش غالب باشد.

روش دوم

این روش مبتنی بر اربعین بوده و بیست و چهار اربعین است: در این مجموعه، در ذکرها نخست، تمرکز بر سوره‌هایی است که در روایات وارد شده از اهلیت(ع) اثرات زیادی به آنها نسبت داده شده؛ آنچه بکار اصلاح دین و دنیای سالک می‌اید و در درجات قرب او را پیش میرسد. این طریق به فقیه و عارف شهیر، مرحوم آخوند ملافتحعلی سلطان‌آبادی(ره) میرسد که مرحوم علامه طباطبائی(ره) راجع به ایشان می‌فرمود: دو نفر از علماء دارای بالاترین درجهٔ مراقبه بوده‌اند: سید بن طاووس و ملا فتحعلی سلطان‌آبادی.

هر ذکر یک اربعین یا چهل روز است. یعنی سالک ذکر اول را شروع می‌کند و چهل روز به آن عمل می‌کند. سپس سراغ ذکر دوم میرود و به آن چهل روز عمل می‌کند و بعد ذکر سوم الى آخر. در تمام اذکار ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه مشترک است. ذکر ظهر و ذکر شب است که در هر اربعین تغییر می‌کند. ذکر صبح وقتی ش

صبح‌هاست. پس از برخواستن از خواب تا ظهر میتوان آن را انجام داد و ذکر قبل از خواب شبانه وقتیش پیش از خواب شبانه است درست.

ذکر صبح عبارتست از: ۱. سه بار سوره توحید ۲. سوره ناس و فلق ۳. سوره قدر ۴. آیت‌الکرسی ۵. صد بار لا اله الا الله ۶. صد بار استغفار‌الله ۷. صد بار لاحول و لا قوه إلا بالله ۸. صد بار صلوات ۹. صد بار فالله خير حافظاً و هو ارحم الراحمين.

ذکر قبل از خواب شبانه عبارتست از: ۱. سه بار سوره توحید ۲. سوره ناس و فلق ۳. سوره قدر ۴. آیت‌الکرسی ۵. صد بار لا اله الا الله ۶. صد بار استغفار‌الله ذکر اول: تنها ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه.

ذکر دوم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه؛ ظهر: سوره فیل و قریش. ذکر سوم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه، ظهر: سوره تکاثر. شب: سوره واقعه.

ذکر چهارم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره زلزال. شب: سوره پیس

ذکر پنجم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره ذاریات. شب: سوره لقمان.

ذکر ششم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره نصر. شب: هفتاد بار سوره حمد.

ذکر هفتم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره‌های همزه و اعلى. شب: سوره صافات

ذکر هشتم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره عادیات. شب: سوره طور.

ذکر نهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره قارعه. شب: سوره ق.

ذکر دهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ مدّثر. شب: سورهٔ مزمّل.

پس از ذکر دهم بر سالک است که مالش را پیوسته پاک نگهدارد به این نحو که در صدی از عایدی مالش مثلاً یک بیستم یا یکدهم را برای خدا کنار بگذارد و با آن دل بندگان را شاد کند. دیگر اینکه واجد ذکر قلبی باشد. ذکر قلبی را از قرآن استخارتاً و استعلاماً اخذ کند یا به آن اسم یا ذکری که بر دلش الهام می‌شود مشغول باشد تا بعدی برسد یا از اهل باطن تبرّکاً اخذ کند. اینکه ذکر قلبی چه باشد فرقی نمی‌کند مهم اشتغال به یاد خداست. هیچ وقت ذکر خدا مضر نیست و این قول که ذکری برای کسی مضر است، با قرآن و سنت سازگار نیست. دیگر اینکه به نیت آشنایان حاضر یا درگذشته وقتی خواب آنها را دید یا وقتی شدیداً بیاد آنها افتاد، با خواندن در رکعت نماز یا چهارده صلوٰات خیرات کند. و این سه باب خیر را تا آخر عمر برای خویش مفتوح نگه دارد.

ذکر یازدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ اعلیٰ. شب: سوره‌های یس و واقعه و آیهٔ نور در سورهٔ نور.

ذکردوازدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ قیامت. شب: سورهٔ جن.

ذکر سیزدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: ده آیهٔ اول سورهٔ حدید. شب: سورهٔ حشر.

ذکر چهاردهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ فجر. شب: صدبار سورهٔ قدر.

ذکر پانزدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سه آیهٔ آخر سورهٔ بقره. شب: سورهٔ طه.

ذکر شانزدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره عصر.
شب: سوره انبیاء.

ذکر هفدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره کوثر. شب:
سوره نور.

ذکر هیجدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره طارق.
شب: سوره زمر.

ذکر نوزدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره بلد. شب:
سوره زخرف.

ذکر بیستم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره لیل. شب:
سوره دخان.

پس از ذکر بیستم یک کار به برنامه‌های قبلی سالک اضافه می‌شود و آن این که پس
از نماز صبح صد بار با همه وجود امام زمان عج را صدا بزند و «یاصاحب الزمان»
بگوید.

ذکر بیست و یکم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره شمس.
شب: سوره محمد.

ذکر بیست و دوم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره انشراح.
شب: سوره فتح.

ذکر بیست و سوم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره ضحی.
شب: سوره حجرات.

ذکر بیست و چهارم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره تین.
شب: سوره نجم.

روش سوم

در این روش ترجیحاً نمازها در پنج نوبت خوانده می‌شوند و این پنج وقت نقاط تقل عبادت قرار می‌گیرند.

حالا هر وقت در خودش انگیزه و توان دید به ترتیب یا بر حسب میلش یکی از دستورات زیر را اضافه می‌کند. هر دستوری را که اضافه کرد لاقل بیست و یک روز عمل می‌کند و بعدش دستور بعدی را اضافه می‌کند. البته شاید چند ماه بگذرد و نخواهد دستوری را اضافه کند؛ عیبی ندارد ولی هیچ وقت دستوری را کم نکند. دستوراتی که باید به ترتیب یا بر حسب میل اضافه شوند اینهاست:

- نافلهٔ مغرب و عشاء ولو نشسته یا در حرکت و به اقل وجه که یک تسبیح اربعه بجای حمد و سوره است. خواندن نوافل ولو در راه و یا نشسته و یا حتی خوابیده اثر عظیم در نورانیت انسان دارد. در کتاب وسائل الشیعه در باب نوافل در برخی روایات امام(ع) میفرمایند حتی اگر توفیق برخواستن ندارید، با گرد بستر خویش تیمّم کنید و نوافل را درازکش بخوانید اما ترکش نکنید. خواندن نوافل به راحتترین صورت ولو در حال پیاده‌روی یا نشسته و یا حتی درازکش با یک تسبیحات اربعه بجای حمد و سوره، نباید ترک شود. زیرا ترک نکردن آنها توفیق بهتر خواندنش را نصیب آدم می‌کند. در وسائل الشیعه امام صادق(ع) میفرمایند: به برکت ولایت ما، نشسته خواندن نوافل، ثواب ایستاده خواندن را دارد و برای عامه است که ثواب نشسته، نصف ایستاده است

- بعد از پایان نمازهای واجب باید سجده شکر بجا آورده شود و بعدش در سجده یک دعای مختصر کند و مشکل الآتش را با زبان خودش

با خدا درمیان بگذارد. این دستور بهترین دستور برای قضای حاجات و حل مشکلات است که کسی قدرش را نشناخته.

- پس از نمازهای واجب تسبیحات حضرت زهرا(س) و یک آیتالکریسی و سه بار توحید و سه صلوات و آیه "و من يَنْقُلِ اللَّهُ..." بعدش قرآن را باز کند و لو یک آیه بخواند.

- نافله ظهر

- بعد از نماز صبح توسل به امام زمان(عج) با صد بار "یا صاحب الزمان" گفتن یا زیارت آل یس

- نافله عصر

- بجای دو رکعت از نافله ظهر، امام زمان(عج) که صدبار "ایاک نعبد و ایاک نستعين" دارد

- بجای چهار رکعت از نافله عصر، نماز جعفر. اول چهار رکعت عادی بخواند بعد سیصد بار تسبیحات اربعه بگوید. این نماز اکسیر اعظم و نورش ملموس است و خیلی از غفلتها و ذنوب و آثار وضعی را هم پاک میکند و نمیگذارد روی هم تلمبار شوند.

- بجای دو رکعت نافله مغرب، نماز لیلة الدفن برای مؤمنانی از جن و انس که آن روز به رحمت حق شتافتند و بجای دو رکعت دیگرش، نماز غفیله.

- عصرها سوره یس بخواند و ثوابش را به امام عصر(عج) هدیه کند.

- در نافله عشاء سوره واقعه بخواند و ثوابش را به رسول خدا(ص) و حضرت زهرا(س) هدیه کند.

- صبح صد بار و پس از نمازهای ظهر و عصر و مغرب و عشاء چهارصد بار صلوٰت.
 - پس از نمازهای واجب صد بار تهلیل و صد بار استغفار.
 - موقع غروب ذکرهايی که در مفاتیح هست از جمله "لا اله الا الله وحده..." و استعاده "رب اعوذ بک من همزات..."
 - نافله شب ولو در بستر ولو پیش از خواب.
 - نافله نماز صبح که هدیه می کند به والدین و اجدادش.
 - صبحها زیارت امام حسین(ع) با زیارت عاشوراء یا زیارت اربعین یا لااقل یک سلام.
 - صبحها زیارت حضرت رضا(ع) با زیارت امین الله یا لااقل یک سلام.
 - با حضور غذا خوردن است به این نحو که با هر لقمه تسمیه بگوید و سپس حمد کند.
 - موقع سواری سوره قدر و آیه تسخیر را بخواند و سپس کمی تسبیح کند و سپس استغفار نماید که اینها هم حرز سفر است، هم وسیله ذکر.
 - یک صفحه قرآن خواندن پس از هر نماز.
- کسی که تا اینجا بیاید و عامل به این موارد باشد خودش می فهمد که در گذر ایام چه ذکری را اضافه کند و چه ذکری را رها کند.

این "خلاصة الاذكار" را هم در اینجا میاورم که به منزله یک دستورالعمل کامل و جامع است:

خلاصة الاذكار

بخش نخست: برنامه عمومی

صبح هنگام بیدار شدن: سبحان الله
حين وضو: سوره قدر

حين صبحانه و يا سر هر سفره اي: برای هر لقمه بسم الله و در پایان
الحمد لله

حين لباس پوشیدن: سوره قدر

حين خروج از منزل و موقع ورود: سوره توحيد

حين سوار شدن: سوره قدر، آيه "سبحان الذي سخر لنا...", مقداری تسبیح
استغفار سپس هر بار که در آن سفر پیاده و دوباره سوار میشود: سوره
قدر

موقع پیاده روی: هر یک از تسبیحات اربعه یا صلوات یا استغفار
پیش از نمازها: به انتظار نماز نشتن و تسبیح
پس از نمازها: تسبیحات حضرت زهراء(س)، آیت الکرسی، سه بار توحید،
سه بار صلوات، یک دعا

پیش از خواب عصر یا موقع عصر: استغفار

بین الغروبین: هر یک از تسبیحات اربعه
بین نماز مغرب و عشاء: قرائت قرآن که اگر پنجاه آیه باشد خیلی خوب و
اگر صد آیه باشد عالی است

موقع خواب: آیت الکرسی، قدر، چهارقل، تسبیحات حضرت زهراء(س)،
 صد بار تهلیل و صد بار استغفار، عزم بر تهجد
 موقعی که خودبخود در نیمه شب بیدار شدیم: وضو یا تیمّ در بستر و
 خواندن لااقل دو رکعت نافله ولو خوابیده و سپس خوابیدن
 تهجد: منوط به توفیق
 پس از نماز صبح در اول بین الطلوعین: تهلیل بسیار و مقداری صدا زدن
 حضرت حجت به لنظی مثل "یا صاحب الزمان"
 وقتی شدیداً بیاد کسی افتادید یا خوابش را دیدید برایش صلوّات بفرستید
 در بقیه حالات به اقتضای توفیق و میل دل و الهام رب هر ذکری مبارک
 است و مغتنم. آدم که ذکری بر دلش میگذرد از خداست: "ثُمَّ تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ
 لَيَتُوبُوا" و باید اختیارا از دستش ندهد

بخش دوم: برنامه موقع خاص

اگر غم ممتد بر دل مستولی شده و علتش را نمیداند: کثرت سجده و تسبیح
 اگر نعمتی رخ نمود یا با خاطر آمد یا تجدید شد: سجده و شکر و الحمد لله
 اگر خوف از کسی به دل راه نمود: حوقله
 اگر اضطراب ییجا بوجود آمد: تهلیل
 اگر حزن از گذشته و غم خاطرات ناگهان بر دل طلوع کرد: حسبي الله و
 کفی
 اگر خطر احساس شد: آیت الکرسی
 اگر خطر واقع شد: تکبیر
 اگر کسی مراحمت و مشغله ذهنی درست میکرد: صلوّات

اگر خواطر زیاد شد و وساوس میخواست پدید آید: حوقله
اگر کار گره خورد: استغفار و صلووات
اگر طلیعه فقر پیدا شد: کثرت استغفار
اگر قبضی پدید آمد که راه برون شدن از آن معلوم نبود و نیازمند امداد
خاص بود: نماز جعفر
اگر در سلوک احساس توقف میکرد: نماز جعفر و دعای اسم اعظم
برای انجام کارهای مهم: صد بار استخیر الله
برای مرض خویش یا شفای دیگران: حمد
حین اعجاب از خود یا دیگران: ما شاء الله
در شدائد: یا روف و یا رحیم،
در ترس از قدرت نمایی دشمن: حسبنا الله و نعم الوکيل
در ترس از مکر دشمن: افوض امری الى الله ان الله بصیر بالعباد
وقتی متوجه برتری نعمات خدا به خود نسبت به دیگران میشود: ما شاء الله
لا قوه الا بالله
وقتی کار بدی کرده و میداند چیست و بخاطر آن غم بدلش نشسته: ذکر
یونسیه ترجیحاً در سجده: لا اله الا الله سبحانک انى كنت من الظالمین
فاستجنبی له و نجناه من الغم و کذالک نُنْجِي المؤمنین. این قسمت اخیر را
هم حتماً بگوید و لو در آخر.
پس از گناه: استغفار و صدقه و نیکی
در مصائب: انا لله و انا اليه راجعون
اگر به قبرستان گذرش افتاد: سوره قدر و توحید و آیت الكرسي

- سلوک در طریقه اهل بیت عصمت و طهارت (ع) مبتنی بر اصولی است:
- دائم الوضو بودن و نظافت بدن و لباس و محیط زندگی.
 - برنامه منظم ذکر.
 - برای محافظت پیش از خروج از منزل یا ورود به مجلس: آیه ۸
 - و ۹ سوره یس و معوذین و سوره انسراح و دعای اللہم اجعلنی فی درِ عک الحصینة الّتی تَجْعَلُ فِيهَا مَنْ تُرِيدُ (سه بار).
 - حین سوار شدن بر مرکب (هر بار): سوره قدر.
 - برای محافظت از تأثیر سوء نفس کسی که ناگهان با او هم مجلس می شود یا آدم احساس می کند مورد توجه آن شخص از دور قرار گرفته است: علاوه بر آنچه در حفظ گفته شد یا حفیظ را زیاد زیر لب بگوید.
 - برای حافظت از کسی که مجبور است با او همدم باشد: سوره قدر.
 - حین غذا خوردن: بسم الله پیش از آن الحمد لله پس از آن و یا واحد و یا نور حین آن. اگر فراموش کردید که پیش از غذا، بسم الله بگویید پس از آن سوره‌ی توحید بخوانید.
 - مواقعه با غذای مشکوک: «إِنَّ ضَرْرَهُنَّى فَخَصْمُكَ عَلَى بْنِ أَبِي طَالِبٍ» یا سوره قریش.
 - در شدائ: وضو گرفتن و دو رکعت نماز خواندن و از خدا یاری خواستن، روزه، ذکر یا رئوف و یا رحیم، کلمات فرج (لا اله الا الله الحليم الکریم...)، صد آیه قرآن خواندن و سپس دعا کردن.

- اگر با در بستهای مواجه شد یا باب بلا بر وی مفتوح شد و ندانست که چه کرده که چنین شده: نماز جعفر طیار.
- زمان‌های مهم برای سالک که باید سعی کند در آن‌ها حضور خود را در محضر خدا حفظ کند و ذاکر باشد: قبل و بعد نماز صبح، حوالی ظهر شرعی، زمان بین غروب خورشید تا اذان مغرب، ساعتی پس از نیمه شب.
- برای تغییر تقدیر، تقلیب قلوب، تحويل احوال، کشف بلاء، حصولِ سعادت: مداومت بر سوره قدر. سوره قدر مثل زنگ در خانه خداست.
- برای جمعیت خاطر، حصول توحید، تلقین تقوی، القاء یقین، معیت با خدا: مداومت بر توحید.
- سلوک الى الله محتاج توسل دائم به ائمه هدی(ع) است. سحرها مختص توجه به حضرت حجت(عج) است، از طریق خواندن زیارت یا صدا زدن ایشانِ مثلاً یا صاحب الزمان گفتن.
- فرنجیدن از خلق که پایه عرفان عملی است و فرنجاندن ایشان که پایه اخلاق عملی است.
- احسان به والدین و خدمت کردن به ایشان.
- خوبی کردن به خلق و محبت به ایشان و شاد کردن دل ایشان.
- رعایت تقوای عام یعنی عمل به واجبات و ترک محرمات شرط لازم برای بندگی خداست.
- دعای اسم اعظم حرکت دهنده در سلوک و حلال مشکلات و فتح ابواب است.

- بد نگفتن راجع به دیگران و حفظ الغیب کردن و روی نکات مثبت تأکید کردن. مگر مواردی که در شرع استثنای شده است و طبق وظیفه الهی است مثل مشورت و حالتی که از نگفتن حقیقت عده‌ای متضرر می‌شوند.
- روزانه بیست دقیقه مطالعه دینی داشتن و در حدیث و تاریخ و عرفان و شریعت توغل کردن.
- حضور گاهگاه در طبیعت و آموختن آرامش و تسالم و بندگی از آن. که مصداق «سیر فی الارض» است.
- اگر مقدور بود روزی سه ربع ساعت پیاده‌روی و لول در خانه که لحظات را به ذکر گفتن یا گوش دادن به مطلبی می‌شود گذراند. که مصدق حفظ‌الصحيه است. رسول خدا(ص) می‌فرمایند شفا در سه چیز است: در عسل و حجامت و پیاده‌روی.
- اخراج مدام مبلغی از مال (برای درآمدهای کم، یک بیستم و درآمدهای متوسط یک دهم و برای ثروتمندان یک پنجم پیشنهاد می‌شود) و صرف آن برای رضای خدا و دلشاد کردن خلاقه.
- برای اصلاح امری اخلاقی یا تصحیح عادت یا کشف مطلبی: ختم آیت‌الکرسی به نحوی که در فصل مربوط در کتاب آمده است.
- حین ترس یا رو برو شدن با چیزی که از آن می‌ترسید: آیت‌الکرسی یک بار یا به دفعات یا الله اکبر.
- برای برکت زرع و باغ و گیاهان آیه (أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ أَلَّا تُنْهَرَ عَوْنَةً أَمْ تَحْنُنُ الْتِرَارِعُونَ) را خوانده بعد بگوید بل الله الزراع و سپس برای برکت و حفظ آن دعا کند.

- برای برکت مجلس: آنچه برای محافظت پیش از ورود به مجلس گفته شد بخواند سپس سوره نصر را بخواند. در ضمن اگر کسی در مجلس مراحمت درست کرد زیر لب مدام یا خیر الناصرين بگوید.
- برای طلب شفا: سر در گریبان خود یا مريض برده یا قصد وی کرده، اذان و اقامه گفته و هفتبار و در موارد شدید هفتادبار حمد بخواند. یا قدحی را بشوید و در آن آب برمیزد و سی بار با ترتیل بر آن سوره قدر بخواند و تا سه روز از آن بیاشامد و وضو بگیرد.
- برای پیدا کردن گمشده زیاد سوره قدر بخواند.
- برای اینکه شیاطین انس از او دور باشند صلووات و برای اینکه شیاطین جن از او دور باشند بر لاحول ولا قوه الا بالله مداومت کند.
- اگر پس از معاشرت با کسی یا مشورت دادن یا شرکت در مجلسی یا تلفن به کسی احساس می کند که نیروی منفی و ظلمت آنها به او منتقل شده: با تائی غسل کنده سپس بر زمین سنگ فرش پا بر هنر راه برود و سوره قدر بخواند. آب و خاک طبق آیات قرآن از مطهراتاند. در روایات در حین کلافگی و تلاطمات روحی توصیه شده که الارض، الارض. یعنی زمین. عیناً توصیه به غسل کردن شده (به آیات جنگ بدر مراجعه بفرمایید).
- برای نجات از مهالک در لحظات حادثه تکبیر بگوید.

- برای رهایی از قبض در مزها و بازرسی‌ها و کید پلیس یا هر سد طریقی مثلاً در ادارات: «یا ابا صالح ادرکنی».
- برای حل مشکلات کهنه یا عظیمه که به هیچ طریق حل نشده‌اند: سوره یس و واقعه (چهل شب).
- برای زدودن فقر و برکت در مال: اصلاح رابطه با خدا و توجه بیشتر به خدا و عبادت بیشتر و ذکر منظم داشتن، مداومت بر سوره ذاریات، احسان مدام به والدین تا در خفا دعاگوی او باشند، حسرت زندگی دیگران را نخورد، بخشیدن دیگران، انفاق مدام از درصد معلومی از مالش، دلشاد کردن و محبت به خلق و مهربانی، شکرگزاری، پرهیز از اسراف، پسانداز درصدی از مال و سرمایه‌گذاری با آن، خرج کردن برای خود و خانواده و گشایش بر آن‌ها، لذت بردن از نفس کار، دیگران را در روزی شریک کردن و برایشان کار درست کردن و همه سود را برای خود نخواستن و همکاری کردن تا کار بچرخد چون کسی که اول و آخر کار را می‌خواهد خودش انجام دهد به گل می‌نشیند، مایملکش را نگذارد خیلی کهنه شوند مگر دلیلی داشته باشد، در حد وسعش ببخشد و باز بخرد و ریزش داشته باشد، چرخش داشته باشد، مگر چیزی که ویژگی خاصی برای او دارد.
- اگر در خانه احساس ترس می‌کنید آیت‌الکریمی را نوشته و یک یا چند جا به دیوار نصب کنید و روزانه هفت‌بار آیت‌الکریم بخوانید و نیز در خانه اذان بگویید و قرآن بخوانید.

- اگر برای کسی نگران شدید و دلشوره گرفتید برای او مدتی سوره قدر بخوانید هر دو آرام می‌شود. کسی که برای مردها ش بی تابی می‌کند نیز این سوره هر دو را آرام می‌کند.
- برای جدا کردن یک آدم شرور از یکی از نزدیکان برایش دعا کنید و سوره فلق بخوانید.
- برای نیر و دادن به کسی که بتواند حرکتی در زندگی و سلوکش ایجاد کند با اجازه از خدا برایش «یا خیر الناصرين» بگویید. یا صلووات بفرستید.
- برای رهایی از بخل زیاد صلووات بفرستید.
- برای کنترل غضب حاد سوره قدر را بخوانید و برای درمان غضب من من ختم آیت الکرسی بگیرید.
- برای به راه آوردن کسی یا اینکه کار بدی از سر کسی بیافتد ختم آیت الکرسی بگیرید.
- در هراس از بیماری یا هراسی که متعاقب خوابهای هولناک عارض می‌شود سوره انعام بخوانید.
- وقتی در ضمن صحبت با کسی مطلب مهمی می‌گویید و می‌خواهید بفهمد و در ذهنش حک شود و به خاطر ش بماند، در دل آرام صلووات بفرستید. پیش از شروع صحبت به خدا متousel شوید و سوره ناس بخوانید.
- برای دفع شر و نیروی منفی از مکانی در آنجا اذان بگویید و نماز بخوانید و قرآن تلاوت کنید.
- در برابر دشمن سوره فیل را بخوانید. حین نبرد تکبیر بگویید.

- وقت کسالت یا احساس افسردگی و بی‌حالی: دستانتان را گشوده و حمد و معوذتین خوانده، سپس کف دستان را بر صورت خویش بکشید.
- اگر کاری کرده‌اید و میخواهید خدا شما را ببخشد: روزه بگیرید و شبها سوره یس بخوانید.
- برای ازدواج: پس از هر نماز واجب سجده کنید و از خدا بخواهید. اگر وقت تنگ است: شبها سوره یس بخوانید.
- برای محبوب شدن میان مردم: هر روز یا هر شب سوره نجم را بخوانید.
- برای بالین بیمار: آیات آخر سوره حشر را بخوانید. پشت در اتاق عمل: هفتاد بار سوره حمد بخوانید.
- برای جبران خطاهای مدتی سوره حشر بخوانید.
- برای برآمدن حاجت بسیار مهم: ده آیه‌ی اول حدید و آیات آخر سوره‌ی حشر از «لو أثْرَنَا هَذِهِ الْقُرْآنَ عَلَى جَلٍ» تا آخر را بخوانید، سپس بگویید ای کسی که این چنینی و کسی جر توانین چنین نیست از تو می‌خواهم که چنین و چنان کنی. یا هزار بار تهلیل بگویید سپس دعا کنید. یا سوره حدید را بخوانید و دعا کنید. این سه تا قوارع‌الاعمال است.
- برای محافظت از جنیان: مدتی هر روز سوره جن بخوانید. بعده هرگاه لازم شد بسم الله الرحمن الرحيم را بقصد این سوره بگویید.
- برای رفع نکبت زندگی: مدتی هر روز سوره مزمول بخوانید یا مدتی شبانه‌روز صدبار سوره قدر بخوانید.

- برای دفع کید دشمن و محافظت از او مدّتی سوره نصر را زیاد بخوانید.
- برای هدیه به والدین و فرزندانتان پس از نمازها سوره توحید بخوانید و به آنها هدیه کنید.
- هنگام ورود به خانه سوره توحید بخوانید و به ملائکه سلام کنید. هنگام خروج آنچه برای محافظت گفته شد بخوانید.
- پیش از سفر یا زده بار سوره توحید بخوانید.
- در محاکم یا مجالسی که برای رفع اختلاف منعقد شده مدام سوره‌های ناس و قدر بخوانید.

ملحقات (هشت رساله در سیر و سلوک)

در این فصل که در ویرایش دوم به کتاب الحاق شده، چند مقاله ضمیمه میکنم تا به نفع کتاب بیافزاید و برای طالبین سلوک بکار افتد:

رساله اول: اساس دین

خداآوند وقتی ما را در فرآیند هبوط به زمین تبعید کرد، فرمود: اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِّنْيَ هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَىَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُنْ يَحْرَجُونَ (قره: ۳۸) همگی از این مقام هبوط کنید. و هرگاه هدایتی از طرف من بریتان آمد، آن‌ها بی که از هدایت من تبعیت کنند، نه ترسی بر آنان غلبه می‌کند و نه غصه می‌خورند؛ و ادامه می‌دهد:

ولی کسانی که نشانه‌های ما را قبول نکنند و انکارشان کنند، جهنمی‌اند و آنجا ماندنی.

طبق این آیات انسان یک وظیفه بیشتر در هبوط ندارد: **تبعیت** از هدایت. آدم هبوط کرده - یعنی من و شما - باید در زندگی منتظر هدایت عام خدا که همان دین است و هدایت خاص خدا که همان معلم دستگیر است باشیم و وقتی در معرض این هدایت قرار گرفتیم، از آن "تبعیت" کنیم.

تبعیت که کردیم در امن و حفظ و تربیت الهی قرار می‌گیریم و تحت ولایت خدا واقع می‌شویم و از اولیاء او می‌گردیم که: **أَلَا إِنَّ أُولَيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُنْ يَحْرَجُونَ** (سوره یونس: ۶۲).

عیاشی از رسول خدا(ص) روایت می‌کند که خداوند فرمود: ای آدم، تو و همسرت به زمین فرود آید. پس اگر کارتان را اصلاح کنید من شما را اصلاح می‌کنم. اگر برای من کار کنید، به شما نیرو و توان می‌دهم و چنانچه هدفتان کسب رضای من باشد از شما راضی می‌شوم. اگر از معصیت من بترسید شما را از عذابم ایمن می‌کنم. پس یگانه وظیفه انسان و تعریف بندگی در او، تبعیت از هدایتی است که خدا توسط پیامبران در اختیار انسان قرار داده است.

انبیاء آمده‌اند و رفته‌اند، چیزی که از آنها مانده علومی است که قرآن از آن به "علم کتاب" تعبیر می‌کند. طبق قرآن علم کتاب نسل به نسل به ارث می‌رسد و قبل تحصیل است:

۳۲- (فاطر:) سَابِقُ بِالْحَيَّاتِ بِإِذْنِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ

پس از تو کتاب را در میان بندگان برگزیده‌مان به یادگار می‌گذاریم؛ گرچه برخی به خویش ستم می‌کنند و برخی میانه‌رو و فرمانبردارند و برخی با خیرات، به توفیق الهی گویی سبقت از دیگران میربایند؛ این است همان فضل کبیر.

این طبقات ثلاثة، یعنی ظالمین و مقتصدين و سابقین، اقسام برگزیدگان هستند. یعنی پس از رحلت رسول خدا(ص) تنها برخی از مسلمین وارث معارف قرآن خواهد شد که اینها برگزیدگان هستند. سپس برگزیدگان به مرور به سه طایفه تقسیم می‌شوند: ظالمان بر نفس و اهل عدالت و سابقین. طایفه سوم به توفیق خدادست که به این مقام رسیده‌اند و فضل کبیر شامل حال آنها شده است.

نتیجتاً اینکه کسی را ممکن است خدا برگزیده باشد و علم قرآن داده باشد اما او با عمل نکردن و متابعت هوی بخود جفا کند، مثالش هم در تاریخ کم نیست: **اللَّمَّا تَرَى إِلَى الَّذِينَ بَدَّلُوا نِعْمَةَ اللَّهِ كُفُرًا وَأَحَلُّوا قَوْمَهُمْ دَارَ الْبَوَارِ** سوره إبراهیم: ۲۸.)

شاید هم مقصود این بوده که عموم مسلمین نه برگزیدگان آنها، پس از رسول خدا(ص) به این سه دسته یعنی ظالمین و مقتضیین و سابقین تقسیم میشوند و خدا دسته سوم را برمیگزیند و آنها را وارث کتاب میکند. اینان اهل بیت پیامبر(ع) و شیعیان حقیقی ایشان‌اند.

هر دوی این برداشت‌ها فی‌نفسه درست است و ظاهر لفظ تاب آنرا دارد و جالب است که هر دو، به عنوان سنت پیوسته خدا همراه با هم جاری است. یعنی پس از رحلت رسول خدا(ص) توده مسلمین نخست به سه دسته ظالمین و مقتضیین و سابقین تقسیم شدند. سپس خداوند علم واقعی و اُنس حقیقی با قرآن را نصیب دسته سوم نمود. اما آنها هم پیوسته امتحان شدند تا ظالمین و مقتضیین و سابقین ایشان از هم جدا شوند و باز علم صافی‌تری را خداوند نصیب دسته سوم کرد. و همین‌طور این سنت ادامه دارد تا از میان افراد یک طبقه، ثلث خالصه‌ای را استخراج نماید و به درجه بالاتری ارتقاء دهد. پس این آیه به سنتی اشاره میکند که میشود آنرا سنت "ثلث خالصه" نامید که البته این قسم ثالث، از لحظه عددي یک‌سوم کل نبوده بلکه اقلیتی ناچیزند. منتها هر بار، تقسیم به سه بخش صورت میگیرد. پس بهتر است آنرا سنت "قسم ثالث خالصه" بنامیم. این تثلیث را در سوره واقعه هم که آدمیان را در ته خط، به اصحاب مشئمه و اصحاب میمنه و سابقین مقرب تقسیم کرده می‌ینیم.

تعبیر به "أُورُثَنَا" هم جالب است چون ارت، مال بی‌تعب و رنج است. آری خدا به عده‌ای - چنانکه می‌ینیم - آشنایی با قرآن را براحتی هیله میکند و هدیه میدهد، کاشا که قدرش را بدانند و آنرا وانگذار که بخود جفا کرده‌اند. بلکه در تلاوت و تعمق و عمل بدان بکوشند و سابق باشند تا برکت بیشتری از قرآن نصیبشان شود.

البته این آیه منحصر به امت اسلام نیست و کلمه "کتاب" در آن شامل کتابهای آسمانی قلی هم میشود و این سنت را خداوند در آنها هم به اجرا گذاشته. ماضی آمدن "أُورُثَنَا" هم شاهدی است برای آن.

از نکات جالب این آیه آن است که کتاب به تنهایی کافی نیست و وارثی میخواهد تا در هر عصر، معلم آن باشد. و شرط وراثت کتاب و میراث بری قرآن، سبقت در خیرات است. سبقت در خیرات هم، ب توفیق خدا ممکن نیست برای همین گفته: سَابِقُ
إِلَّا حَيْثَرَاتٍ يَأْذِنُ اللَّهُ . سبقت در خیرات و به ارت بردن علم کتاب، فضل بزرگ خداست
که نصیب هر کسی نمیشود.

به گمان بnde، این آیه از زیباترین آیات قرآن است.

معانی الاخبار از امام باقر(ع) روایت میکند که ظالم کسی است که حسنات و گناهانش برابر است و مقتضد کسی که اهل عبادت باشد و سابق، کسی است که به دین دعوت میکند و امر به معروف و نهی از منکر مینماید و با تپهکاران دشمنی میکند و تن به حکم ایشان نمیدهد.

معانی الاخبار از امام صادق(ع) روایت میکند که ظالم کسی است که تابع نفس خویش است و مقتضد کسی است که تابع دل خویش است (یا اهل دل است) و سابق اهل الله است.

سعدالسعود از امام باقر(ع) روایت میکند که ظالم تائب است و مقتضد اهل عبادت و تهجد، و سابق هم معصوم است.

تفسیر فرات از رسول خدا(ص) روایت میکند که ظالم در جهنم حبس میشود تا اندوه پیدا کند و مقتضد حساب اندکی دارد و سابق بی حساب به بهشت رود.

جلد نهم مستدرک روایت میکند از امام صادق(ع) پرسیدیم در آیه "أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا" چه کسانی وارث کتاب شده‌اند؟ فقط اهل بیت(ع)؟ فرمود: خیر!
هر کس که راه ایشان را برود، چنانچه خدا فرموده: وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ
الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّنَ وَالصَّدِيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ سوره النساء :
(۶۹)

نتیجه آنکه هر کس علم کتاب خدا که علم باقی مانده از مکتب انبیاء است را تحصیل و به آن عمل کند، اهل سعادت است.

پس هدف انسان باید تحصیل علم الهی و عمل به آن باشد. باید بفهمد برای چه خلق شده و چه باید بکند و کجا قرار است برود و چه قرار است سرش بیاورند!

وقتی سعادت ما در گرو علم به کتاب خدا و عمل به آن بود، راه هم میشود تحصیل معرفت نسبت به کتاب خدا و عمل به آن.
حالا می‌ایم سراغ کتاب خدا.

نتیجه سالها مطالعه نظری و زندگی عملی و دیدن اساتید بسیار، بنده را به این حقیقت رساند که پایه و اساس تمام کتاب‌های هدایتی و ادیان گیتی - نه فقط قرآن - دو چیز است:

عبادت و خدمت.

منظور از عبادت یا بهتر است بگوییم گُنه آن، توجه به خداست. خدا به عنوان خالق، صاحب، ربّ، و قیوم ما.

منظور از خدمت، محبت خالصانه به خلق خداست. این محبت گاهی به خیرخواهی است، گاهی به دعا، گاهی به انفاق، گاهی به دستگیری، گاهی به حمایت،... ولی کلید اصلی در قبول همه آنها خلوص است. یعنی وقتی ارزش واقعی دارد که برای خدا باشد. یعنی از محبت به خدا ناشی شود.

بیینید؛ ما خدا را عبادت می‌کنیم چون دوستش داریم و به خلق خدا کمک می‌کنیم چون مخلوقِ محبوب ما یعنی خدا هستند. هم ریشهٔ عبادت و هم ریشهٔ خدمت باید محبت باشند و کم‌کم روی مدار محبت تنظیم شوند. چنین اتفاقی وقتی خلوص در عبادت و خدمت باشد، کم‌کم رخ خواهد داد.

پس اساس دین محبت است:

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَخَذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنَدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحْبِ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُ حُبًّا لِلَّهِ
وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ (بقره: ١٦٥)

با این حال، بعضی مردم همتایانی برای خدا می‌تراشند و همچون خدا به آن‌ها دل می‌بنند! ولی مؤمنان خدا را بیشتر و بهتر از هر چیزی دوست دارند. کاش ظالمان در همین دنیا عذاب جهنم را به چشم خودشان می‌دیدند و متوجه می‌شدند که قدرت یکسره دست خدادست و می‌فهمیدند که عذاب خدا قدر شدید است!

در این آیه صحبت از «انداد» شده. این کلمه جمع نِدَّ به معنای همتاست. اگر دقّت بفرمایید همه دعوت انبیاء، دعوت به یک کلمه بوده، یک نقطه: «الله». تفصیل این «الله» در «لا اله الا الله» است که این ذکر اعظم یا کلمه توحید، کلمه خلیع انداد(رهای کردن شریک‌ها برای خدا) است و قرآن، بیان تفصیلی خلیع انداد است.

خلاصت انداد، گیر کردن دل در گرو آن‌هاست. هرچه بهجای خدا در دل بشینند و دل را مشغول کنند، بت یا نِدَّ انسان است و انسان را از خدا باز می‌دارد. انسان کم‌کم به بت ذهنی یا خارجی اش انس می‌گیرد و آنرا دوست می‌دارد. همین نمی‌گذارد محبت خدا در دل جا باز کند.

طبرسی در مشکاة روایت می‌کند که از امام صادق(ع) از عشق پرسیدند. فرمود: القلوب إذا خلت عن ذكر الله أبتلى بعشق غيره. یعنی دل‌ها که از یاد خدا خالی شود به عشق غیر خدا مبتلا می‌گردد.

در این آیه محبت نسبت به خدا کیمیای ایمان شمرده شده. همین کیمیاست که انسان را به کمال می‌رساند و از او خلیفة‌الله می‌سازد.

اینکه گفته مؤمنان بیش از هرچیز به خدا محبت می‌ورزند، چون محبت منحصر در خدا نیست و به چیزهای خدایی مثل اولیاء خدا، شعائر خدا، آیات خدا و کمالات الهی هم چون منتنسب به خدا هستند می‌شود - و باید - عشق ورزید و علاقه داشت.

برای همین در سوره حشر صحبت از محبت مؤمنین به هم شده: **يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ** سوره الحشر : ۹

و در سوره توبه صحبت از عشق مؤمنین به خوبی‌ها: **فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ** سوره التوبه : ۱۰۸

این محبت‌ها همه در طول محبت خداست و بخارط آن است. نتیجه محبت بنده به خدا، می‌شود محبت خدا به بنده: **فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ** سوره المائدہ : ۵۴

در پایان آیه به محرومان از عشق و محبت خدا اشاره شده که کاش می‌فهمیدند که "آنَ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا" یعنی قدرت مال خداست و همه چیز دست خدا. این عبارت خیلی تکان‌دهنده و انسان‌ساز است، حیف که خیلی‌ها در جهنم آنرا می‌فهمند؛ که دیر است.

پس دین درست، دین مبتنی بر محبت به خداست و محبت به خدا انسان را وامی دارد به عبادت عاشقانه نسبت به خالق و خدمت خالصانه نسبت به مخلوق.

منظور از مخلوق هم فقط آدم‌ها نیستند، مؤمن باید نسبت به تمام جانداران خدوم و خیرخواه و نیک‌رو باشد. خوبی به حیوانات، حتی نباتات، بخشی از تعالیم انبیاست و توسط آنها مدام به اجرا گذاشته می‌شده.

در سلوک، پیشرفت انسان بسته به میزان محبت او به خودش، به دیگران، به زمین و تمامی موجودات، به کائنات و در نهایت به خداوند است. سالک هرچه بیشتر محبت می‌کند، خداوند و کل کائنات نعمات بیشتری به او می‌بخشنده و در نهایت عارف با ایثار محبت از جانب خود به همه، صاحب عزت و جلال و شکوه دنیا و آخرت خود خواهد شد. محبت ورزیدن، محبت می‌آورد. کسی که محبت می‌ورزد محبت اطرافیان و خدا را جلب خواهد کرد.

ملاک محبت: کسی که خدا را دوست می‌دارد باید به قدر طاقت و کشش و شعورش از دین او پیروی کند: **قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحْبُّونَ اللَّهَ فَأَتَبِعُونِي يُحْبِبُكُمُ اللَّهُ وَيَعْفُرُ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ** (آل عمران: ۳۱) **قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَإِنْ تَوَلُّوْا فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْكَافِرِينَ** (۳۲)

پیامبر! بگو: اگر خدا را دوست دارید، تابع من باشید تا خدا هم دوستان داشته باشد و گناهاتتان را بیامزد؛ آری، خدا آمرزنده مهربان است. بگو: از خدا و پیامبر اطاعت کنید. اگر سریچی کنند، خدا قطعاً چنین بی‌دین‌های نافرمانی را دوست ندارد. طبق این آیه محبت خدا در گرو تقوی و تبعیت از فرامین الهی است که رسول، مبین آن است. پس محبت به خدا، طاعت می‌آورد و طاعت، محبت خدا را در بی‌دارد.

این آیه صراحت دارد که ادعای عشق به خدا، بدون تقوی و تبعیت از شریعت و زندگی طبق قرآن، دروغ مغض و فریب خویشن است و تا کسی به کتاب خدا و سنت رسولش عمل نکند نه خدای واقعی را دوست دارد، نه خدای واقعی او را دوست دارد. چون در ادامه از زبان رسول(ص) آورده: **فَأَتَبِعُونِي يُحْبِبُكُمُ اللَّهُ**. یعنی شرط اینکه محبوب خدا باشید، متابعت از من است. یعنی حب به خدا در اثر استمرار تقوی بوجود می‌آید، از طرفی، تقوی، بنده را محبوب خدا می‌کند. یعنی تقوی، کیمیابی است که دو گوهر پدید می‌آورد؛ یکی حب بنده به خدا و دوم، حب خدا به بنده. بدون تقوی، این محبت دوطرفه صورت نمی‌بندد و حاصل نمی‌گردد.

فرمان برداری، محبت می‌زاید. هرقدر طاعت ناقص باشد محبت ناقص‌تر است. راه تکمیل محبت پیروی است. فایده دیگر محبت این است که کارها را سهل می‌کند. محبت در مقام ذات، انسان را صاحب مقام رضا و در مقام صفات، انسان را صاحب مقام صبر می‌کند.

پس محبت، منجر به متابعت از خدا یا همان **تقوی** می‌شود و تقوی خودش محبت را بیشتر می‌کند.

تقوی عبارتست از عمل به کتاب خدا و همانطور که گفته شد اساس حرف خدا در تمام کتاب‌های آسمانی دو چیز است: عبادت و خدمت. محبت روحی است که در این دو بستر جاری می‌شود.

حالا می‌خواهیم کمی بیشتر این دو بستر محبت یعنی عبادت و خدمت را حالاجی می‌کنیم:

مراد از عبادت، توجه به حق، مدام به یاد خدا افتادن و به او رو کردن و با او سخن گفتن و او را تعظیم کردن است. اصل عبادت همان توجه به خداست و عبادتی، مثلاً نمازی، که از این توجه تهی باشد مقبول نیست. هرگاه آدمی بیاد خدا باشد در حال عبادت است، پس اصل، بیاد خدا و متوجه او بودن است و عبادات، تمرين این مطلب است تا آدمی به جایی برسد که همیشه و در همه حال این حال حضور را داشته باشد:
 إِذَا قَصَّيْتُمُ الصَّلَاةَ فَإِذْ كُرُوا اللَّهُ قِيَاماً وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَثُمْ فَاقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَؤْقُوتًا (نساء: ۱۰۳) نماز را که تمام کردید، با ذکر گفتن، بسیار خدا را یاد کنید، چه وقتی دارید راه می‌روید و چه نشسته‌اید و چه به پهلوخوابیده. هر وقت هم فارغ شدید، نماز را به طور معمول بخوانید. چون نماز، واجبی است که باید آن را در وقتی خواند!

طبق این آیه ذکر اعم از نماز است و همیشه انسان باید ذکر بگوید یعنی به لسان و دلش خدا را یاد کند. خداوند دستور به ذکر کثیر داده، نه مطلق ذکر؛ یعنی ذکر کثیر است که مؤثر است و انسان را عاقبت به خیر می‌کند. نماز نوعی ذکر انقطاعی و "موقوت" است. یعنی در وقت‌های خاصی از شب‌انه روز انسان باید از کارهای دیگر منقطع شود و از همه چیز جز خدا، خودش را بپردازد و مشغول نماز بعنوان ذکر خاص شود. کسانی که نماز را در وقت مناسب و به حضور قلب می‌خوانند، در اوقات دیگر نیز معمولاً ذاکر هستند.

خدمت به خلق از روی محبت هم دوست داشتن همه مخلوقات است و عشق ورزیدن به آنها و به آنها خرم و خشنود بودن. این یک فعل قلبی است که به کار فیزیکی هم ممکن است منجر شود. خدمت به خلق در انسان احساس یگانگی با مخلوقات پدید می‌آورد و موجب می‌شود که آدمی دست از خودپرستی بردارد و حساب جداینهای برای خود بازنکند و بدنبال این نباشد که گلیم خودش را از آب بکشد، چنان انسانی مشکلات دیگران را مشکل خود و موفقیت‌های آنان را کامیابی خویش می‌بیند، در غم آنها محزون و در شادی آنان شاد است. کسی که به خلق محبت دارد و به آنها نیکی می‌کند، همه عالم را مظہر حسن و جمال الهی می‌بیند و عشق به خدایی دارد که اجزاء هستی را پر کرده است. محبت به هر انسان، محبت به خدایی است که خالق آن انسان است و محبت به همه انسانها و همه مخلوقات، محبتی تمامتر و کامل‌تر به خدای ایشان است. محبت به همه مخلوقات شفقت و رحمت داشتن نسبت به آنها و همه عالم را مظاہر حسن و جمال الهی دیدن است، چنان انسانی در نگاه به هرچیز، جستجوگر و کشف‌کننده زیبائی و حسن موجود در آن است، به آن خیره شده و در نتیجه به همه چیز به عنوان جلوه و صنع و فعل محبوب حقیقی عشق می‌ورزد.

تمام دستورات دین در کتب آسمانی یا حول به آسمان نظر کردن و عبادت نمودن است یا دست به نیکی در زمین دراز کردن و خدمت کردن. بقیه دستورات، تمهیدات و مقدمات و ملزمومات یا رفع موانع این دو می‌باشد.

بر مبنای این دو اصل، باید دین را فهمید و به نسخه جامعی دست یافت که سلوک و تعالی انسان را تضمین کند.

چرخه توجه به حق-محبت به خلق؛ هرروزه است. یعنی در هر شبانه روز تناوب میان آندو یک بار رخ میدهد. شب غالباً وقت خلوت و توجه با حق، و روز غالباً وقت محبت و خدمت به خلق است. انسانهای کامل هم در میان این دو در هر شبانه روز مدام سیر

میکنند. البته به این دو کار، دو تا کار دیگر هم باید ضمیمه شود تا رشدی پایدار نصیب آدم کند: **معرفت و ولایت**. مقصود از معرفت کسب علم صحیح است. علمی که عبادت و خدمت درست را به ما یاد دهد و رابطه ما با خدا را تبیین کند. مقصود از ولایت هم درک جمع مؤمنین بعنوان بستر رشد و تعالی انسان است: **وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمُ أَوْلَيَاءُ بَعْضٍ** (توبه: ۷۱) مردان و زنان مؤمن دوستان و یاوران یکدیگرند.

در مسیر سلوک برخی سالکان، توجه به حق غلبه دارد. اینها بیشتر ترجیح میدهند در خلوت باشند وقتی هم در جمع هستند درون خودشان هستند. سرشان برای کمک به خلق و اصولاً برای کثرات درد نمیکنند. بیشتر آدمها را به تسليیم دعوت میکنند تا کوشش و تغییر وضع موجود. ترجم به مردم در آنها مشهود نیست. به نظر آنها دنیا آمده‌اند تا دنیا را نبینند و صبر میکنند تا دورانش بگذرد. دنیا وهمی است که نباید به آن مشغول شد. بخلاف اینها آنها که اکثر توجهشان روی محبت به خلق است، سرشان درد میکند برای پیدا کردن نیازهای مردم و برطرف کردن آنها. به نظر اینها دنیا آمده‌اند تا ظاییفشان را در دنیا درست انجام دهند فی المثل در درجه نخست بچه خوبی برای پدرشان، همسر خوبی برای همسرشان و والد خوبی برای فرزندشان باشند. آنوقت میتوانند سالک خوبی باشند. وقتی دنیا را خوب بازی کردند به تعالی میرسند. هردوی این روش‌ها معایی دارد. درست این است که سالک بتواند از هر دوی این ابزارهای تعالی یعنی توجه به حق و محبت به خلق درست استفاده کند و هر دو را با هم داشته باشد. این روش به تعادل نزدیکتر است و سریعتر آدم را رشد میدهد. این دو مؤلفه روی یک محور نیستند تا تعادل راجع به آنها یک چیزی وسط آندو باشد، بلکه دو محور مستقل‌اند. بنابراین درست این است که سالک بتواند در شبانه‌روز به دفعات روی این دو روش سوچ کند و از هر دو استفاده کند.

در مسیر محبت به خلق یادمان باشد که ما نیامده‌ایم به مردم خدمت کنیم. ما خدمتگزار خدا هستیم. بجای تدبیر در خدمت به مردم باید صبح که از خواب بیدار میشویم بگوییم خدایا من امروز میخواهم بنده و خدمتگزار تو باشم. بنده‌ات را هرجا که میخواهی بکار بگیر. ما باید وجودمان را وقف خدا کنیم.

کلید در خدمت به خلق، **دل شاد** کردن است و کلید دل شاد شدن موجودات این است که **دیده شوند**. چرا؟ چون گمشده همه موجودات این است که دیده شوند و به آنها توجه شود. پس در عبادت، فرد از خدا طلب توجه می‌کند و در خدمت، به ماسوی توجه می‌کند. یعنی بخشی از نور و سور و نعمت و حال خوشی را که از خدا گرفته، نثار آنها می‌نماید.

کلید در عبادت، با خدا حرف زدن یا **إنابه** است:

اللهُ يَجْتَبِي إِلَيْهِ مَنْ يَشَاءُ وَ يَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ يُنِيبُ (شوری: ۱۳) آری خداست که هر که را میخواهد برای قرب خویش اجتباء میکند و هر که را انابه کند بسوی خویش هدایت مینماید.

منیب، یعنی اهل انابه. اصل این واژه از نوب گرفته شده که زنبور عسل است. زنبور عسل را نوب گویند چون هر کجا برود، باز برمیگردد به کندو. عبد مُنیب، بنده‌ای است که زیاد از خدا دور نمی‌شود و هر کجا برود زود برمیگردد پیش خدا و در آغوش خدا، آرام‌گاه اوست. مُنیب، کسی است که زیاد دست به درگاه خدا برمیدارد و دعا میکند.

صبحها تا از خواب برمی‌خیزی دستت را بلند کن و بگو خدایا سلام! خدایا به تو پناه میاورم. پناهم بد. خدایا کمکم کن امروز را بیاد تو باشم و به مردم محبت کنم. سعی کن روزی لااقل یک کار را برای خدا انجام دهی؛ به زبان بیاور که خدایا این کار را برای تو انجام میدهم. هر وقت هم یاد آن کار افتادی بگو خدایا آن کار را برای تو کردم. شبها که میخواهی بگو: خدایا مرا به درگاهت پیزیر بسوی تو می‌ایم. اگر مرگم در خواب فرارسید مرا قبول کن و اگر باز عمرم به دنیا باقی بود کمکم کن. اگر وقتی

ناچار به انجام گناه شدی، باز دستت را بلند کن و بگو خدایا میدانم این کار ناپسند توست اما نمیتوانم جلوی خودم را بگیرم، مرا ببخش. در حال ایمان و باور به خدا گناه کنی بهتر است تا در حال غفلت از خدا و از سرگردان کلftی.

رساله دوم: سه ملاک و چهار عامل رشد

در این مقاله میخواهیم به مهم‌ترین صفتی که انسان باید داشته باشد اشاره کنیم. صفتی که لازم است برای حرکت و کسب تمام کمالات. صفتی که نه تنها در طی مسیر لازم است بلکه پایان مسیر هم چیزی نیست جز خودش. این صفت سرور و شادی و شادابی است. سرور و شادی و شادابی لازم است تا انسان حرکتش را شروع کند و آنچیزهایی را که برای کمال لازم است کسب کند و در انتهای ملاک رسیدن به کمال، خود همین شادی و شادابی و به اصطلاح دقیق‌تر دینی، رضایت است. در پایان خداوند میفرماید یا *أَيْتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَةُ اِرْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَةً فَإِذْلُخِلِي فِي عِبَادِي وَأَذْلُخِلِي جَتَّنِي*. در واقع یک چیز بیشتر نیست گرچه آنرا به عبارات مختلفی مثل انرژی، نور، سرور، بهاء، بهجهت، رضایت، اطمینان، ایمان و غیره بمانیم و آن یک چیز داشتن بهره‌ای از نور خدادست به آن ولایت هم میگویند. این نور الهی که در دل مؤمن است مختصات و ابعاد مختلف دارد و از هر سویی که به آن نگاه میکنند منتها به اعتبار نحوه تجلی و از منظری "متفاوت" یک حقیقت واحده را نشان میدهند. حالا این حیات، سرور، نور، ولایت، روح یا هرچه که اسمش را بگذارید بهره انسان از خدادست. هرکس به مقدار بهره‌ای که از این نور دارد سعة وجودی دارد و به خدا نزدیک است و منشأ افعال خدایی است و صفات خدایی را بروز میدهد.

سؤال: ملاک رشد و تعالی در قرآن چیست؟ چطور میتوانیم بفهمیم که خودمان یا آنکس که میخواهیم به او اعتماد کنیم و یا با او دوست شویم متعالی است؟ آیا ملاک رشد، کرامت داشتن است؟ آیا مکافه داشتن است؟ آیا ملاک این است که کس دیگری هندوانه زیر بغل ما بگذارد و بگوید تو به فلان مقام رسیده‌ای؟ آیا ملاک این است که مریدان آن شخص بگویند آقا واجد فلان مقام است؟ به این دید، قرآن را تورّق بفرمایید. این سوال، سوال بسیار بسیار مهمی است. در واقع این سوال میپرسید که راه چیست؟

به نظر اینجانب- که البته ایده‌ای برای شما باشد و خود شما این خط را بگیرید و تحقیق بفرمایید و شاید به مطلب کاملتری برسید- ملاک رشد از نظر قران سه چیز است:

یکی توفیق تقوی. یعنی توفیق حفظ زبان و چشم خود را داری؟ توفیق نماز اول وقت داری؟ توفیق تهجد داری؟ توفیق انس با قرآن داری؟ توفیق اتفاق و دستگیری و اطعام داری؟ اگر داری به همان قدر در راه هستی و اگر امروز بیشتر از دیروز داری رشد کرده‌ای.

دوم، **جذبه ذکر** است. یعنی چقدر بیاد خدا هستی و چقدر ذاکر هستی و چقدر از ذکر خدا دلت به تکابو و جزر و مد میافتند و دلت برای آستان او پر میکشد و تو را از ذکر او جذبه‌ای در برمیگیرید و عاشق و دیوانه او میکند و در حیرت او غرق میکند و به وجود میاندازد. این یک ملاک است. ذکر داری؟ و آیا از آن ذکر به لذت و سور و میرسی؟ اگر نه باید تدارک کنی. قرآن را به این نیت بخوانید تا به این ملاکات برسید: **الَّذِينَ آمُنُوا وَ تَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ** همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دلهایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. (الرعد، ۲۸). اینکه عرض کردم جذبه ذکر این جذبه خیلی مهم است بعضی‌ها ذکر میگویند اما از ذکر قساوت بهره آنها می‌شود. بعضی‌ها ذکر میگویند اما با

ناراحتی و طلبکاری ذکر میگویند و دائم ناراضی اند که اینقدر ذکر گفتم چرا نشد چرا نشد؟ اگر این ذکر به آن نتیجه که نامش را من بی خودی از خود و از خودخواهی های خود گذاشته ام و لفظ جذبه که جذب حق شدن و خدایی شدن است منجر نشود خیلی ملاک رشد نیست. معلوم نیست ته اش از کجا سر درآورد. شیطان هم هزاران سال ذکر میگفت. خوارج هم ذکر بسیار میگفتند.

سومین ملاک رشد، **لذت تسليم** است. یعنی تسليم خدا بودن و نخواستن و خواست را به او موكول کردن و از این تسليم شدن لذت بردن که عبارت اخراج رضاست. هرکس تسليم نیست مثل اینکه اسلام را درست نفهمیده. نفهمیده باید بنده باشد. آخر بندگی تسليم در برابر مولات است. آخر اسلام و نتیجه آن آنجاست.

پس وقت بفرمایید که ما سه گانه (**توفيق بندگی - جذبه ذکر - لذت تسليم**) را بجای (**كرامت - مکافه - مقامات**) به عنوان ملاک رشد گذاشتیم.

در سلوک های صناعی بشری ملاک رشد، داشتن کرامت یعنی قدرت تصوف و اعمال نفسانیت در هستی؛ مکافه یعنی دیدن صحنه هایی مثالی به عنوان تأویل گزاره های دینی؛ و اتصافات به مقاماتی است که فرد مُلهم میشود به آن مقامات رسیده یا استاد به او اعلام میکند که به آن مقامات رسیده. کتب بسیاری از اهل عرفان صناعی بشری به شرح کرامات و بیان مکافهات و توصیف مقامات اختصاص دارد. سالکان در بی این سه عنصراند. در عرفان اهل بیت (ع) هیچ یک از این ها کمال محسوب نشده بلکه جزئی از راه دانسته نمیشود. این ها همه سیر در عوالم نفس و تجلیات نفس و همگی رهزن و حیض الرجال اند. راه حین رها کردن اینها تازه آغاز میشود. اینها مراحل طریق شیطان شدن اند. ملاک تعالی در عرفان اهل بیت (ع) که عرفانی مبتنی بر قرآن است عبارتست از توفيق بندگی، همه آن کرامات و مکافهات و مقامات خلاف بندگی است. بنده یعنی هیچ شدن و اراده را زیر اراده خدا اند اختن و به حرف خدا گوش کردن. توفيق تقوی و توفيق ورع و ترك گناهان و توفيق عمل به دستورات

خدا مثل عبادت شامل نماز و روزه و ذکر و خدمت به خلق. این توفیقات دلیل در راه بودن و در راه حرکت کردن و به خدا نزدیک شدن است. وقتی کسی توفیق بندگی را پیدا کرد، ذکر کثیر به او الهام میکنند بطوریکه اوقات غفلتش کم و کمتر شده و جذبه ذکر او را فرا میگیرد. پس از ماسوی غافل شده و با خدا همنشین میگردد و در یاد خدا غرق میگردد. و همه اینها در حالی است که باز از مراجعات تقوی و بندگی کم نمیگذارد بلکه در حال استغراق در یاد حق، بندگی را طی میکند. به موازات همه این توفیقات و حالاتی که پیدا میکند امیدش از غیر خدا برداشته و ترسش از غیر خدا زایل شده و توگل به خدا پیدا میکند و امورش را بر خداوند تفویض میکند و به آنچه خدا با او میکند راضی است. اینها مراحل عالم تسلیم است که نتیجه اسلام عبارتست از تسلیم. این تسلیم لذت و آرامش و طمأنیه و سکونی به همراه دارد که قابل وصف نیست. اینها مقامات واقعی و حالات مطابق با حقایق هستی‌اند. اینها کجا و آنچه سالکان طرق غیر الهی برای خود با تلقین میسانند و همه خیالات است کجا؟ مثلاً عارفان مسیحی در نهایت سیر خویش با مسیح همذات شده و بر دستانشان داغ مهر پدید میاید، ولی مگر مسیح(ع) را به صلیب کشیدند؟ یا عارفان مسلمان اکثراً از معراج و تلقی معارف از عرش الهی سخن میگویند. امام کاظم(ع) به کسی که در زمان ایشان ادعای دیدن عرش خدا و تلقی معارف از خداوند را داشت فرمود: میدانی شیطان برای خودش عرشی دارد چون عرش خدا؟ آنچه دیده‌ای عرش شیطان بوده است نه عرش خدا. سپس آیه شریفه را تلاوت کرد که الشیاطین یوحون الی اولیائهم. حالاً که ملاک رشد در راه خدا را ترسیم کردیم، به این بحث میرسیم که چه کنیم که در این راه طی طریق کنیم؟ یعنی رشد چگونه حاصل میشود که بعد بخواهد با این سه ملاک سنجیده شود؟

گفتیم که رشد در گرو چهار عامل عبادت، خدمت، معرفت، و ولایت است، به شرطی که هر چهارتاً با هم در زندگی سالک حضور داشته باشند.

اتگر انسان این چهار کار را بشناسد و اندک همّتی را که دارد بجای صرف در جاهایی که عایدی برایش ندارد اینجا بگذارد سرور برایش میاید و سرور همّتش را بیشتر میکند و سرعت میگیرد.

۱. برنامه منظم ذکر. غیر از نمازهای واجب که اول وقت خوانده میشود. سالک باید یک برنامه منظم ذکر داشته باشد.

فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكُفُّرُونِ (البقرة، ۱۵۲) پس مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم؛ و شکرانه‌ام را به جای آرید؛ و ناسپاسی نکنید.

فِإِنْ خَفْتُمْ فَرِجًا لَا أُوْرِكُنَا فَإِذَا أَمِثْنَمْ فَادْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَمْكُمْ مَا لَمْ تَكُنُوا تَعْلَمُونَ (البقرة، ۲۳۹) پس اگر بیم داشتید، پیاده یا سواره نماز کنید، و چون اینم شدید، خدا را یاد کنید که آنچه نمی‌دانستید به شما آموخت.

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِياماً وَ قَعُوداً وَ عَلَى جُنُوبِهِمْ وَ يَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بِاطِّلَالُ سُبْحَانَكَ فَقَنَا عَذَابَ النَّارِ (آل عمران، ۱۹۱) همانان که خدا را در همه احوال، ایستاده و نشسته، و به پهلو آرمیده یاد می‌کنند، و در آفرینش آسمانها و زمین می‌اندیشنند که : پروردگار، اینها را بیهوده نیافریده‌ای، منزه‌ی تو ! پس ما را از عذابِ آتش دوزخ در امان بدار.

کِتَابُ اُنْزِلَ إِلَيْكَ فَلَا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرَجٌ مِنْهُ لِتُنْذِرَ بِهِ وَ ذَكْرٌ لِلْمُؤْمِنِينَ (الأعراف، ۲)

کتابی است که به سوی تو فرو فرستاده شده است پس نباید در سینه تو از ناحیه

آن، تنگی باشد تا به وسیله آن هشدار دهی و برای مؤمنان وسیله ذکری باشد.

وَ لِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا وَ دَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيِّجْرَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (الأعراف، ۱۸۰) و خدا را نامهای نیکوست، پس او را با آنها بخوانید، و کسانی را که در مورد نامهای او به کڑی می‌گرایند رها کنید. زودا که به [سزای] آنچه انجام می‌دادند کیفر خواهند یافت.

وَإِذْكُرْ رَبّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَ خِيفَةً وَ دُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِ وَ الْأَهَالِ وَ لَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ (الأعراف، ٢٠٥) و در دل خویش، پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تضرع و ترس، بی صدای بلند، یاد کن و از غافلان مباش.

إِنَّ الَّذِينَ عِنْدَ رَبِّكَ لَا يَسْتَكِبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَ يُسَبِّحُونَهُ وَ لَهُ يَسْجُدُونَ (الأعراف، ٢٠٦) به یقین، کسانی که نزد پروردگار تو هستند، از پرستش او تکبر نمی ورزند و او را به پاکی می ستایند و برای او سجده می کنند.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيْتُمْ فِتْنَةً فَاثْبُتو وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الأنفال، ٤٥) ای کسانی که ایمان آورده اید، چون با گروهی برخورد می کنید پایداری ورزید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار شوید.

وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِيِ النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ الظَّلَلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِنُ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرُى لِلَّذِكَرِينَ (هود، ١١٤) و در دو طرف روز و نخستین ساعات شب نماز را بربپا دار، زیرا خوییها بدیها را از میان می برد . این برای پندگرنگان، پندی است.

قُلْ اذْعُوا اللَّهَ أَوْ اذْعُوا الرَّحْمَنَ أَيَاً مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى وَ لَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَ لَا تُخَافِثْ بِهَا وَ ابْتَغِ يَبْيَانَ ذَلِكَ سَبِيلًا (الإسراء، ١١٠) بگو : « خدا را بخوانید یا رحман را بخوانید، هر کدام را بخوانید، برای او نامهای نیکوست و نمازت را به آواز بلند مخوان و بسیار آهسته اش مکن، و میان این [و آن] راهی [میانه] جوی.

وَ اذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيْتَ وَ قُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنَ رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا (الكهف، ٢٤) و چون فراموش کردی پروردگارت را یاد کن و بگو امید که پروردگارم مرا به راهی که نزدیکتر از این به صواب است، هدایت کند.

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي (طه، ١٤) منم ، من ، خدایی که جز من خدایی نیست ، پس مرا پرستش کن و به یاد من نماز بربپا دار.

کَذِلِكَ تَقْصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءٍ مَا قَدْ سَبَقَ وَ قَدْ آتَيْنَاكَ مِنْ لَدُنَّا ذِكْرًا (طه، ۹۹) این گونه از اخبار پیشین بر تو حکایت می‌رانیم ، و مسلماً به تو از جانب خود قرآنی به عنوان ذکر داده‌ایم.

وَ كَذِلِكَ أَنْزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا وَ صَرَفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقَوْنَ أَوْ يُحَذِّرُهُمْ ذِكْرًا (طه، ۱۱۳) و این گونه آن را [به صورت] قرآنی عربی نازل کردیم ، و در آن از انواع هشدارها سخن آوردیم ، شاید آنان راه تقوا در پیش گیرند ، یا [این کتاب] ذکری تازه برای آنان باشد.

وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنِ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَيْسَةً ضُئْكًا وَ تَحْشِرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى(طه، ۱۲۴) و هر کس از یاد من دل بگرداند ، در حقیقت ، زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت ، و روز رستاخیز او را نایبنا محشور می‌کنیم.

وَ هَذَا ذِكْرٌ مُبَاكِرٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكِرُونَ (الأنبياء، ۵۰) و این [کتاب] که آن را نازل کرده‌ایم پندی خجسته است . آیا باز هم آن را انکار می‌کنید؟

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَ الْمُسْلِمَاتِ وَ الْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ وَ الْقَاتِلِينَ وَ الْقَاتِلَاتِ وَ الصَّادِقِينَ وَ الصَّادِقَاتِ وَ الصَّابِرِينَ وَ الصَّابِرَاتِ وَ الْخَاسِعِينَ وَ الْخَاسِعَاتِ وَ الْمُتَصَدِّقِينَ وَ الْمُتَصَدِّقَاتِ وَ الصَّائِمِينَ وَ الصَّائِمَاتِ وَ الْحَافِظِينَ فُرُوجُهُمْ وَ الْحَافِظَاتِ وَ الْذَّاكِرِينَ اللَّهُ كَثِيرًا وَ الْذَّاكِرَاتِ أَعَدَ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَ أَجْرًا عَظِيمًا (الأحزاب، ۳۵) مردان و زنان مسلمان ، و مردان و زنان با ایمان ، و مردان و زنان عبادت‌پیشه ، و مردان و زنان راستگو ، و مردان و زنان شکیبا ، و مردان و زنان فروتن ، و مردان و زنان صدقه‌دهنده ، و مردان و زنان روزه‌دار ، و مردان و زنان پاکدامن ، و مردان و زنانی که خدا را فراوان یاد می‌کنند ، خدا برای [همه] آنان آمرزشی و پاداشی بزرگ فراهم ساخته است .

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَ سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَ أَصِيلًا (الأحزاب، ۴۱/۴۲) ای کسانی که ایمان آورده‌اید ، خدا را یاد کنید ، یادی بسیار و صحیح و شام او را به پاکی بستایید .

وَ قَالَ رَبُّكُمْ اذْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (غافر، ۶۰) و پروردگار تان فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم. کسانی که از پرسش من کبر می‌ورزند به زودی خوار در دوزخ درمی‌آیند.

وَ مَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نَقِيقٌ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ (الزخرف، ۳۶) و هر کس از یاد خدای رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی دمسازی باشد. وَ ذَكْرُ فِيْ إِنَّ الدُّكْرِ تَنَعُّّلُ الْمُؤْمِنِيْنَ (الذاريات، ۵۵) و پند ده ، که مؤمنان را پند سود بخشند.

أَعَدَ اللَّهُ لَهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولَئِكَ الْأَلْبَابِ الَّذِينَ آمَنُوا قَدْ أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَيْكُمْ ذِكْرًا (الطلاق، ۱۰) خدا برای آنان عذابی سخت آماده کرده است. پس ای خردمندانی که ایمان آورده‌اید، از خدا بترسید. راستی که خدا سوی شما تذکاری فرو فرستاده است. فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَاتَّشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَ ابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الجمعة، ۱۰) و چون نماز گزارده شد، در زمین پراکنده گردید و فضل خدا را جویا شوید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار گردید.

وَ اذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَ تَبَّلِّلْ إِلَيْهِ تَبَّلِّلاً (المزمول، ۸) و نام پروردگار خود را یاد کن و بسوی او منقطع شو.

وَ اذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَ أَصِيلًا (الإنسان، ۲۵) و نام پروردگارت را بامدادان و شامگاهان یاد کن.

از آیات و روایات بسیار بر می‌اید که نماز و قرآن خواندن از مصادیق ذکر و اتم مصادیق آن هستند. در سایر اوقات هم چهار ذکر در اسلام هست که ام الاذکارند: تهلیل و تسبیح و تکبیر و تحمید که آنها را تسبیحات اربعه مینامیم. به این تسبیحات اربعه سه ذکر را اضافه کنید یکی صلوات و دیگری استغفار و دیگر حوقله. این هفت ذکر امهات اذکار اسلام‌اند. راجع به تشویق به انجام آنها و وقت انجام آنها و آثار آن کتاب‌ها نوشته شده. از کتاب اذکار بنده می‌شود به شکل اجتهادی بهره جست و برای خود و

دیگران برنامه تدوین کرد. در فصول ابتدایی کتاب مستدلاً به عرض رسانده‌ام که اذکار مأثور مثل غذا هستند نه دوا و به اقتضای میل و توفيق، قابل استفاده‌اند: قُلْ أَدْعُوا اللَّهَ أَوْ أَدْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى [سوره الإسراء : ۱۱۰]. ملاک کثرت ذکر است، چون کثرت ذکر موجب فلاح داشته شده نه مطلق ذکر.

۲. برنامه منظم محبت به خلق. اساس در این مطلب عشق و دستگیری و احسان است. کلاً اساس راه خدا دو چیز است یکی توجه به حق و دوم محبت به خلق. توجه به حق را در قالب ذکر گفتیم، محبت به خلق، دوست داشتن همه مخلوقات است و عشق ورزیدن به آنها و به آنها خرم و خشنود بودن. محبت به خلق موجب مهربان بودن با آنها میگردد. محبت به خلق در انسان احساس یگانگی با مخلوقات پدید میآورد و موجب میشود که آدمی دست از خودپرستی بردارد و حساب جدایانه‌ای برای خود بازنکند و بدنبال این نباشد که گلیم خودش را از آب بکشد، چنین انسانی مشکلات دیگران را مشکل خود و موقفيت‌های آنان را کامیابی خویش می‌بیند، در غم آنها محزون و در شادی آنان شاد است. کسی که به خلق محبت دارد همه عالم را مظهر حسن و جمال الهی می‌بیند و عشق به خدایی دارد که اجزاء هستی را پر کرده است. محبت به هر انسان، محبت به خدایی است که خالق آن انسان است و محبت به همه انسانها و همه مخلوقات، محبتی تمام‌تر و کامل‌تر به خدای ایشان است. محبت به همه مخلوقات شفقت و رحمت داشتن نسبت به آنها و همه عالم را مظاهر حسن و جمال الهی دیدن است. چنین انسانی در نگاه به هرجی، جستجوگر و کشف‌کننده زیبائی و حسن موجود در آن است، به آن خیره شده و در نتیجه به همه چیز به عنوان جلوه و صنع و فعل محبوب حقیقی عشق می‌ورزد. در سلوک، پیشرفت انسان بسته به میزان محبت او به خودش، به دیگران، به زمین و تمامی موجودات، به کائنات و در نهایت به خداوند است. سالک هرچه بیشتر محبت می‌کند، خداوند و کل کائنات نعمات بیشتری به او می‌بخشند و در نهایت عارف با ایثار

محبت از جانب خود به همه؛ صاحب عزت و جلال و شکوه دنيا و آخرت خود خواهد شد. محبت ورزیدن، محبت می‌آورد. کسی که محبت می‌ورزد محبت اطرافيان و خدا را جلب خواهد کرد. رسول خدا ص فرمود به پهشت وارد نميشويد تا اينکه مانند خدا مهربان شويد. گفتند ما مهربانيم. فرمود نه، مهربان کسی است که همه را دوست داشته باشد. در كتاب جامع احاديث معنوی مدخلی به اين مسأله اختصاص يافته که روایاتش را آنجا جمع کرده‌ام مراجعه بفرمایید. آقای بهجهت میفرمود اگر مشکل مؤمنی را شنیدیم و گفتیم به من چه؟! خودمان روزی به آن مشکل مبتلا میشویم. لااقل دعا کنیم. لیستی از کارهای خیر میشود درست کرد اما خلاصه همه آنها ثمر داشتن آدمی و دل شادکردن است، ولو دل یک حیوان را. مرحوم محدث نوری کتابی راجع به احسان به حیوانات و آثار ژرف آن در تغییر سرنوشت آدمها نوشته. کسی که دل شاد کند دلش شاد میشود و کسی که آبی از او گرم نمیشود و خیرش به کسی نمیرسد هستی هم به او خیری نمیرساند. اين قاموس عدلت الهی است.

۳. مطالعات منظم معنوی. کسب علم الهی از واجباتی است که اگر ترك شود آدم کم کم بهجهت و صفاتی را از دست میدهد و به گل مینشيند. بي علم نمیشود راه را طی کرد. علم آنچيزی است که خدا به آن شناخته و اطاعت میشود. پس علمی که واجب است علم شريعت و طریقت است. اين علم از تفسیر قرآن بدست میآید، از روایات بدست میاید، از داستان زندگی علما بدست میاید، از کتب اخلاق بدست میاید. آدم باید روزی نیم ساعت چنین کتابهایي مطالعه کند تا راه را پیدا کند و بعد از پیدا کردن گم نکند. کسی که اين روش را ترك کند جامد میشود، مسخ میشود، متوقف میشود ولو آن سه کار دیگر را داشته باشد. اين يکی هم لازم است. اين چهارتا همگی با هم لازم‌اند. يکی از دوستان ما رفته بود جنگل زندگی میکرد و دامدار شده بود. گفتم چی يافتی؟ گفت قبض بودم. اصلاً حوصله ذکر و فکر و مطالعه نداشتیم. معلوم است، چون آنجا کسی نبود که به او خوبی کند و معاشرت نماید. دو رکن از اين چهار

رکن در خلوت‌های طولانی میلنگد لذا آدم متوقف میشود. خلوت خوب است، اما باید کمی خلوت باشد، کمی مطالعه، کمی معاشرت با ابرار، کمی نیکی به همه. هر چهارتای اینها لازم است و سرور از این چهارتا خلق میشوند.

۴. معاشرت مدام و هفتگی با اولیاء خدا و مؤمنین. روایت است که "عاشرووا من یذگرکم الله رؤیته و یزید فی عقلکم منطقه و یرقبکم بالآخرة علمه". هر کس عاقبت مثل معاشرینش خواهد شد. از خدا بخواهید معاشرت با مؤمنانی که دل را گرم میکنند و مشوق به طریق‌اند نصیب شما کند. این اصلی‌ترین رکن راه است. آن سه‌تای قبلی هم توفیق این چهارمی را میدهند و از این، توفیق آن سه‌تا بدست میاید و هر کس هم که اهل ذکر و صالحات و علم الهی است ولی حکیمی در زندگی اش پیدا شده و او را به این کارها و اداشته و تشویق کرده. در اطراف ما هستند چنین کسانی اما آنها را نمی‌بینیم. بر عکس افراد زیادی هستند که نباید دل به دل آنها بدهیم و با آنها معاشرت کنیم بلکه رابطه را باید در حد لزوم تقلیل دهیم. مصداق آیه نباشیم که "کاش فلانی را خلیل خود نمی‌گرفتم مرا از یاد خدا باز داشت". آن سه تا کار هر روزه سالک است و این آخری به حسب امکان یا نیاز است. گاهی برای کسی مدتی معاشرت هر روزه با اهل‌الله‌ی نصیب میشود و بعد این باب بسته میشود تا سال‌ها. اگر چنین کسانی اکنون در زندگی کسی نیستند باید از خدا مسأله کند. زیارت هر روزه امامان معصوم از دور هم اگر واقعی و با حضور باشد، چون اُنس و وصل می‌آورد، همین نقش را در سلوک سالک بازی می‌کند. در اواخر عمر سالکان عموماً دیگر استاد یا رفیقی نیست، آنها از زیارت‌نامه خواندن هر روزه امامان خصوصاً امام زمان (عج) از عمق دل، وصل خود را حفظ می‌کنند و خود را در دایره انسان‌ساز ولایت حضرات نگه میدارند.

توجه کنید که این چهار رکن یعنی **عبادت و خدمت و معرفت و ولایت** مثل چهار چرخ یک ماشین، همگی لازمند تا ماشین طی طریق کند و کم‌مرقم شدن سالک در

یکی از آنها، مثل کم باد شدن یکی از چرخ‌ها، پس از مدتی سالک را کنار جاده سلوک زمین‌گیر می‌کند.

کسی که اهل عبادت نباشد، هرقدر هم که مدرسه بسازد و خیریه دایر کند، رشد نمیکند و کسی که خیرش به دیگران نرسد و نافع برای آنها نباشد، پدر خوبی نباشد، پسر و همسر و رفیق خوبی نباشد، هرقدر که ختمات بگیرد ترقی نمی‌کند و کسی که اینها را داشته باشد ولی در دینش عالم و منتفقه نباشد و به عوامی بخواهد طی کند، رفعت و تعالی پیدا نمی‌کند و کسی که هم علم هم ذکر و هم صالحات را دارد ولی صحبت ابرار و ولایت دوستان خدا را از دست بدهد، جوری که کسی نباشد تشری به او بزند و نقش کند و غلطکردی و فلان خوردی به او بگوید، کم‌کم می‌شود بلعم و از ناکجا آباد سر درمی‌آورد.

در پایان به یک مطلب باید اشاره کنم. خیلی‌ها از این ارکان اربعه سرور یا ارکان اربعه سلوک، سرور کسب می‌کنند و مسیری می‌روند، اما سرور و راهی که رفته‌اند برایشان نمی‌ماند و آنرا از دست میدهند. از دست دادن سرور و پس‌رفت از راه طی شده خیلی راحتتر از بدست آوردن آن است. با گناه از دست می‌رود، خصوصاً با تضییع حق‌الناس، و عموماً با زبان. به همین راحتی از دهان انسان خارج می‌شود و می‌رود. دروغ آنرا می‌سوزاند. غیبت و سهل‌تر: راجع به دیگران حرف زدن و بخصوص قضاوت کردن آنرا می‌سوزاند. گفتن چیزی که به ما مربوط نیست، یعنی لغو آنرا می‌سوزاند. بد و بیراه گفتن به دیگران ولو حق با آدم باشد آنرا از کف انسان بیرون می‌کند. نیش زدن و دل شکستن آنرا تباہ می‌کند. وقتی از کسی غیبت می‌کنیم یا به او بیراه می‌گوییم یا نیشی می‌زنیم و دلی می‌شکنیم، سرور ما به آن طرف منتقل می‌شود و دست خودمان خالی می‌ماند و کیسه او پر می‌شود. این هم یک رازی است که مغفول مانده. پس امهات گناهان زبان که شایع است این چندتاست: دروغ، حرف زدن راجع به دیگران، زدن حرفی که به ما مربوط نیست و درشت‌گفتن و نیش زدن. درشت گفتن، خشیم

ظاهر است و نیش زدن همان خشم است که با مکر بیان می‌شود؛ این دو یکی هستند. پس دروغ و غیبت و لغو و آزار با زبان چهار واقعه‌ای هستند که اثر آن چهار عمل سرور آفرین را از بین می‌برند.

البته همه گناهان چنین می‌کنند، اما حق الناس اثرش موحش‌تر است و تضییع حق الناس با زبان، سهل‌تر است و عمومی‌تر.

کسی که این باب جهنم را بیند، کم‌کم از آن سه گناه سعادت‌سوزِ کبر و طمع و حسد هم که ابليس و آدم و قابيل را بدخت کرد نجات پیدا می‌کند و عاقبت به خیر می‌شود:

وَمَنْ يُوقَ شُحًّا نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ [سوره النغایب: ۱۶]

خلاصه بحث تشویق به ذکر منظم و عمل صالح و کسب علم الهی و معاشرت با نیکان بود و تحذیر از دروغ و غیبت و قضاوت و شماتت و لغو و آزار زبانی. به امید حصول سرور الهی برای همه مؤمنان و طی مراحل سلوک با نیرویی که از آن حاصل می‌گردد.

رساله سوم: برکت و نکبت

برکت چیست؟

«برکت» به معنای خیر، فضل و زیاده چه مادی و چه معنوی و به معنای ثبوت و استقرار است. به زعم حقیر برکت یعنی «معیّت با خدا». هرچیز که برکت دارد، انسان را خدایی می‌کند و هر جا خدا نباشد نکبت است.

آنچه برکت ندارد یا برکت را می‌برد (خلاصتا) عبارتند از:

- ناسزا گفتن به برادر مسلمان دروغ
- اسراف کردن گناه آشکار
- فساد نیت (سوء نیت داشتن) قسم خوردن در تجارت

- | | |
|------------|-----------------------|
| □ زنا | □ رفتن نزد سلطان جائز |
| □ سرقت | □ حبس (ندادن) حق مومن |
| □ منع زکاه | □ خیانت |
| □ ترك نماز | □ شراب خواری |

آنچه برکت دارد یا برکت می آورد (فهرست وار) عبارتست از:

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| □ نان | □ گفتن بسم الله الرحمن الرحيم |
| □ لقمه ی کوچک برداشتن | □ نظافت |
| □ پوشاندن روی ظرف غذا | □ گوسفند، گاو و خروس |
| □ کشاورزی | □ داشتن اسب |
| □ بسم الله اول غذا | □ نگهدارشتن حیوان در خانه |
| □ عیادت مریض | □ آب |
| □ اسماء الله | □ آتش |
| □ اهل بیت علیهم السلام | □ سحری |
| □ محبت امام علی علیه السلام | □ خرما |
| □ ولایت حضرت امیر علیه السلام | □ زمین |
| □ اقرار به فضیلت امیرالمؤمنین ع | □ درخت زیتون |
| □ مومن برای مومن برکت است | □ سفره ی غذای پر جمعیت |
| □ قرآن | □ وضو قبل و بعد غذا |
| □ بزرگسال | □ دوae(دارو) |
| □ کودکان | □ چاه آب |
| □ مسجد | □ آسیاب دستی |

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> جلب رضایت خدا
<input type="checkbox"/> بامداد شنبه و پنج شنبه
<input type="checkbox"/> ازدواج
<input type="checkbox"/> دانشمند و عالم
<input type="checkbox"/> اجرای عدالت
<input type="checkbox"/> عیب کالا را گفتن هنگام فروش
<input type="checkbox"/> اذان
<input type="checkbox"/> نماز
<input type="checkbox"/> نماز شب
<input type="checkbox"/> صف اول نماز
<input type="checkbox"/> نماز جماعت
<input type="checkbox"/> تشهیدنماز
<input type="checkbox"/> امر به معروف و نهی از منکر
<input type="checkbox"/> همسایه خوب
<input type="checkbox"/> همسایه شیعه
<input type="checkbox"/> شنیدن سخن خدا و پیامبر
<input type="checkbox"/> ایمان و تقوا
<input type="checkbox"/> نشستن نزد فقیه
<input type="checkbox"/> مشورت با عاقل خیرخواه
<input type="checkbox"/> سحرخیزی برای کسب رزق
<input type="checkbox"/> نیکوکاری و نیکویی
<input type="checkbox"/> رضایت به رزق
<input type="checkbox"/> داشتن دختر | <input type="checkbox"/> شب لیله القدر
<input type="checkbox"/> رفق (مدارا کردن)
<input type="checkbox"/> خانه ای که قرآن و ذکر خدا باشد
<input type="checkbox"/> مصافحه کردن
<input type="checkbox"/> صدقه
<input type="checkbox"/> مکیل (خرید و فروش با وزن نه عدد)
<input type="checkbox"/> حسن عمل
<input type="checkbox"/> زیادی مال
<input type="checkbox"/> داشتن تنور نان و پختن در خانه
<input type="checkbox"/> جماعت
<input type="checkbox"/> نامگذاری به اسم پیامبر
<input type="checkbox"/> زیارت الحسین (ع)
<input type="checkbox"/> کم هزینه بودن
<input type="checkbox"/> زن با مهریه کم
<input type="checkbox"/> در مخالفت زنان
<input type="checkbox"/> سلم (آرامش و دوستی) در خانه
<input type="checkbox"/> شیر مادر
<input type="checkbox"/> آب آسمان
<input type="checkbox"/> تجارت
<input type="checkbox"/> زکات
<input type="checkbox"/> صداقت در شرکت |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> سلام گفتن در ورود به خانه به افراد | <input type="checkbox"/> راستگویی |
| <input type="checkbox"/> سلام دادن در هنگام ورود به خانه خالی و خواندن سوره توحید | <input type="checkbox"/> سفره‌ای که یتیم بر سرش باشد |
| | <input type="checkbox"/> ماه رمضان |

نتیجتاً و از دیدی دیگر:

در قرآن این موارد دارای برکت دانسته شده: خود قرآن و زمان نزول و نازل کننده اش، بیت الله، نبی الله، محل نزول وحی، سلام کردن به هم که تحیت الهی است، و نیز باران. در روایات اسلامی هم این موارد به لیست برکت افزوده شده: بسم الله گفتن پیش از هر کار، نظافت، کشت و زمین و دام و نگه داری حیوانات خانگی که زیر سایه انسان زندگی کنند، اجاق روشن، اتفاق و اطعام و چرخاندن روزی و بزرگ کردن سفره، کارهای شخصی خود را خود انجام دادن، با جمع مومنین بودن و انس گرفتن و رعایت کردن ایشان و احسان به آنها، ذکر و عبادت و نماز و روزه و حج و تهجد (عبادت و شب هر دو مبارک اند و تهجد عبادت شبانه است) و دوام وضو، مودت با اهل بیت(ع) و محبت ایشان و توجه مدام به ایشان با زیارت و مجالس توسل و تعلیم و تعلم علومشان، مهربانی با مردم خصوصاً اطفال بالاختصار ایتمام و تواضع به همه و رعایت حرمت دیگران خصوصاً والدین و بزرگترها، مداراً با خلق و ترک مخاصمه و عناد و غبیت و سوء ظن، مساجد، انس با قرآن، صدقه و زکات، خفت موونه یعنی قناعت و پرهیز از اسراف و ولخرجي، تجارت، رمضان و شب و روز جمعه و اوقات اذان و سایر اوقات منصوصه، کسب علم و تدریس آن و یا لااقل معاشرت با عالم، اجرای عدالت و تادیه حق و بیحساب بودن با خلق، امر به معروف، مشورت با مومنی که هم عاقل باشد هم خیرخواه البته مومن معمولاً اینطور هست، رضایت به

تقدیر، مال و خانه و عیال، راستگویی محض، بیمارداری که روایت است فرورفتن در برکت و رحمت حق است، ...

معنایی که این حقیر پس از تعمق در این مصاديق، از "برکت" فهمیدم این است که برکت، همان "معیت" با خدا و شامل رضای او شدن است. وقتی زندگی برکت دارد که با خدا و خدایی و مرضی حق باشد. وقتی نور خدا در کارهای ما نیست، ظلماتی پدید می‌آید که نامش نکبت است. وقتی با خداییم و از نور خدا مستفیضیم، نامش برکت است. برای همین هم "برکة" در اصل به خود خدا منسوب است و "برکة الله" نامیده می‌شود.

رساله چهارم: اشتراکات مكتب عرفانی اهل بیت(ع) با عرفانهای بشری و تفضیلاتش بر آنها

فصل اول، جایگاه عرفان اهل بیت(ع) در عالم عرفان: وصول مقاله‌ای از دانشمندی ارجمند که در آن ویژگیهای مشترک عارفان را صرف نظر از دین و آیینشان بر شمرده بود، اینحییر را بر آن داشت تا نوشتار زیر را به رشته تحریر در آورم:

آنچه در میان عارفان یا پویندگان راه عرفان عملی مشترک است چند چیز است که در زیر خواهد آمد و چند خصلت هم هست که عارفان اسلامی را از دیگر عارفان ممتاز

میکند و سرانجام چند خصلت دیگر هست که عارفان شیعی را از بقیه ممتاز میکند. البته عارفان دیگر ادیان و مذاهب هم ویژگیهای مختص خویش را دارند که ما متعرض آن نمیشویم.

بخش نخست: آنچه در میان عارفان تمام گیتی مشترک است و به اصطلاح قوام طریقت یا عرفان عملی یا سیر و سلوک است، عبارتند از:

- در لحظه بودن؛ که عبارتست از رهابی از گذشته و آینده و لذت بردن از این لحظه و اینجا. نتیجه اش میشود لذت از عبادت، لذت از طبیعت، لذت از حضور اطرافیان.
- سکوت؛ یعنی عارفان معمولاً کم سخن اند و حرف دیگران را قطع نمیکنند و حریص نیستند تا اظهار دانش کنند و نظر دهنند.
- بیذهنی؛ که سکوت درون است و ایشان را از خاطرات و تداعی مقاهم و آمال و بخصوص قضاؤت بیجا باز میدارد. عارفان آنقدر در اصل هستی و وجود، حاضرند و از این "حضور" لذت میبرند که از ماهیات و عوارض و جزئیات آن غافلند.
- محبت بدون وابستگی؛ عارفان وابستگی به چیز بخصوصی ندارند اما همیشه از عشق به تمام هستی سرشارند. آنها مصدق رحمت واسعه حق اند اما هرگز در پی مال خود کردن کسی یا چیزی نیستند. یعنی جنبه مالکیت در ایشان ضعیف است و هیچ چیز را مال خود نمیدانند که بدان وابسته باشند.
- کنش بدون خواست؛ یعنی کاری را که فکر میکنند لازم است انجام میدهند اما بلافارسله روند حصول نتیجه را رها میکنند و به فرام کاری ندارند. هستی آنها مطلقاً بی کوشش است البته قسمتی را که به

آنها مربوط است معمولاً بهتر از دیگران انجام میدهند اما هنر رها کردن بموقع را هم بلدند. این همان توکل است.

- حفظ جمعیت و پرهیز از تکثر؛ برای اینکه چنین باشند باید اکثر وقایعی را که در جریان آن قرار میگیرند، بیخود و لغو و بی ارزش تلقی کنند. عارفان در غیر مسائل اخلاقی و انسانی و ارزشی، در باقی موارد معمولاً میگویند: به من چه؟! یعنی دایره "ما لایعنی" آنها که ترکش میکنند معمولاً خیلی وسیعتر از غیر عارفان است. در مورد علم هم از دانستن بیجا و بیفایده احتراز میکنند در نتیجه راجع به آنچه سعادت خود را در گرو آن میدانند فرصت کافی برای علم آموزی داشته و به عمق واقعی میرسند. صرف ندانستن دیگر دانسته ها نزد آنها رهابی از دانستگی و جهلی مقدس تلقی میشود.

- آراستگی به اخلاق؛ معمولاً عارفان اخلاقی ترین انسانها هستند و سعی میکنند از کسی بدگویی نکنند و راجع به کسی تجسس بیجا ننمایند و آزارشان تا جایی که میشود به کسی نرسد و در این امر خیلی محظاط تر از دیگران اند. سه صفت صدق و احسان و تواضع هم که ریشه اخلاقیات است در ایشان به جد ریشه دار است.

- عدم وابستگی به مادیات؛ عارفان برخلاف زاهدان از دنیا گریزان نیستند اما سعی میکنند لذت و خواست را در خود مدیریت کنند و لذت اصلی ایشان حضور در هستی باشد نه مالکیت بر اجزاء آن. لذا با اینکه دنیا بهره هایش را به ایشان اهداء میکند سعی میکنند آنرا مال خود ندانند. از این حالت تعییر میشود به زهد فی الدنیا. نتیجتاً نه از آمدن چیزی زیاد خوشحال میشوند نه از رفتتنش زیاد ناراحت.

- روحیه شکرگزاری؛ یعنی همیشه قدر دان همه کس اند و آنچه به ایشان داده شده را هدیه هستی به خود و فضل خدا میدانند نه حق خود. شکرگزاری کار دائم آنهاست و آنرا فراموش نمیکنند.
- صبورند؛ یعنی اولین واکنش آنها به ناملايمات دعوا یا فرار نیست بلکه صبوری است چون اولاً از ناملايمات آنقدرها متاثر نمیشوند درثانی میدانند عمر ناملايمات کوتاه و جهان به سرعت در دگرگونی است و ثالثاً لذت صبر را چشیده اند.
- علاقه به خلوت؛ اينها از خودشان فراری نیستند و برای رهابی از ظلمت خود به رابطه با ديگران معتاد نیستند بلکه همیشه خلوت و اعتزال را به جلوت ترجیح میدهند مگر اينکه با کسی مثل خود هدم باشند یا با شاگردانشان. در هر حال معاشرت ايشان بسيار حساب شده است و بيجا دوستی نمیکنند و وقت نمیگذرانند.
- ترك جاه؛ جاه طلبي فصل مميز عرفان حقيقي با بساط عرفان است. عارف نما چون حقیقتی در درونش نیافته که بدان دلخوش و آرام باشد، دنبال جمع کردن ديگران بدور خود و سلطه بر آنها و انرژی گرفتن از توجه ايشان است. البته اين مریداندوزي طرفنهای بسيار دارد و از جمله گاهی طرف را طرد میکنند تا آتش خواست را در او تيزتر کنند.
- حلم و طمانينه؛ رفتار عارفان در نهايit آرامش و سكون است گويا هیچ عجله ای در سخن گفتن و راه رفتن و غذا خوردن ندارند. گويا زمان در برابر ايشان به تسلیم و کرنش درآمد.

این چند خصلت، مال تمام عارفان است چه مسلمان باشند چه یهودی چه مسیحی چه بودایی و چه هندو. حتی در بومیان آمریکا یا آفریقا هم که بگردیم، عارفی با این خصوصیات پیدا میکنیم. ذلک فضل الله یوتیه من یشاء.

بخش دوم: عارفان اسلامی چند خصوصیت دارند که هم در حصول خصلتهای بالا به ایشان کمک میکنند، هم سلوک ایشان را ویژه میسازد:

- مراقبه مبتنی بر ذکر؛ که به شکل نماز موقوت و نوافل و نیز ذکر جلی و خفی، ورد دائم ایشان است و بر آن محافظت دارند. البته این روش در عارفان مسیحی و یهودی و هندو و بودایی هم تا آنجا که من مطلعم بیش و کم هست. عارف از ذکر لذت میبرد و بدان مست حق میشود. ذکر برای او غایت است نه مقدمه مقامات و کرامات و مکاشفات.
- توفیق تقوی؛ عارفان مسلمان کاملاً به شریعت الهیه که یا "ما انزل الله" است یا سنت نبوی معتقدند و بدان عمل میکنند. اصلی تربین کار و اشتغال روزانه ایشان عمل به فرامین الهی و رعایت اوامر و نواهی اوست.
- لذت تسليیم؛ در فصل کنش بی خواست به توکل اشاره کردیم اما چون این مطلب غایت عرفان اسلامی لازم است آنرا از دیدی دیگر تشریح کنیم. غایت اسلام، تسليیم در برابر تشریع و تکوین حضرت حق است. تسليیم در برابر تشریع، تقوی نام دارد و تسليیم در برابر تکوین و مقدرات، رضا. عارف اسلامی، متقدی راضی است. یعنی به داد خدا راضی است و هم و غم مش آنچیزی است که خدا از او میخواهد. فزون خواهی خاصی بخصوص با تمرکز بر امور جزئی و شخصی، در او نیست و اگر چیزی میخواهد و

دست به دعا برداشته، فیض و رحمت و برکت حق است که پیوسته برای خود و دیگران خواستار است.

- انس با قرآن؛ چون "كتاب" در اسلام اصل است، عرفان اسلامی هم حول قرائت و تعمق در آن و انس با آن شکل گرفته است.
- عنصر زمان و مکان؛ شب و پیش از طلوع و غروب نزد عارفان مسلمان اهمیت ویژه دارد، آنها به توصیه قرآن شبخیزی و تسبیح بین الطلوعین و بین الغروبین دارند و از این اوقات بهره میبرند و لازم است شب قدر و روز عرفه و عیدین و ماه رمضان و رجب و شعبان را دریابند. همچنین حضور در مکانهای مقدس مثل مسجدالحرام و مساجد شریفه و مزارهای امامان و عارفان جزء لاینفک عرفان اسلامی است.

بخش سوم: عرفان شیعی هم که در گذشته بیشتر در میان سلاسل دروایش شیعو داشت و امروزه روحانیون رسمی علمدار آنند چند ویژگی منحصر بفرد دارد که عبارتند از:

- استاد یا مرشد؛ این عنصر در عرفان اسلامی نیز هست اما در عرفان شیعی که در بستر اعتقاد به وجود امام و نائبان وی شکل گرفته، پر رنگ تر است. رابطه با استاد در نزد دروایش رابطه با مراد است و در نزد روحانیون، رابطه با معلم. مراد را نمیشود نقد کرد و باید بی قید و شرط مطیعش بود اما معلم نقدپذیر است و بیشتر الگو گرفتن و استفاده از تجربه های وی توصیه میشود یعنی نقش مشاور و مشوق دارد نه ولی.

• توصل؛ اصلاً معنای طریقتی تشیع در زمانی که امام حاضر ندارد، توصل به امام است. توصل درخواست کمک معنوی از روح امامان درگذشته یا امام زمانه است و با دعا و شفاعت و استغفار ایشان در حق متول پاسخ داده میشود. این باور شیعه است. زیارت نیز مقدمه توصل است. البته امامان غیر از این راهبری و دستگیری عملی، نقش تبیین راه را هم دارند که ادامه نقش پیامبر است در تبیین شریعت.

فصل دوم، ارکان مكتب عرفانی اهل بیت(ع):

در عصر ارتباطات، معارف اکثر فرقه‌های باطنی از خفا بیرون آمده و در میان مردم دست بدست میشود. شیوع دین‌زدگی در میان مردم در عین نیاز ایشان به معنویت، موجب انتشار فرقه‌های باطنی بسیار گشته. برخی از این فرقه‌ها مانند دراویش در این مرز و بوم مسبوق به سابقه بوده در گذر زمان بدلیل نقدهای بسیاری که بر آنها شده خود را با فرهنگ مذهبی لاقل در ظاهر، همراه کرده و از تضادهای واضح کاسته‌اند. اما امروزه مدعیان تازه‌ای هم وارد میدان شده‌اند: عرفانهای نوظهور و طریقت‌های نودرویشی. اکثر این مدعیان واجد روشنی غیر از طریقۀ عالمان ربانی شیعه‌اند. طریقت‌های نودرویشی و عرفانهای نوظهور البته برای ما نوظهوراند در حالیکه ریشه‌هایی بسیار کهن و نوعاً بالیده در عرفان هندو دارند، این فرقه‌ها در این مرز و بوم به تارگی مطرح شده و هنوز فرصت تطابق با فرهنگ مذهبی را نیافته‌اند. اما اینها هم با گذشت زمان خود را به ظاهر با فرهنگ مذهبی همراه میکنند و در پوستیینی از آداب این مرز و بوم مستتر میگردند. اما باطن راه ایشان تفاوت بسیار با راهی دارد که انبیاء الهی(ص) و اوصیاء‌آنها(ع) بدان میخوانندند. در این رساله میخواهم تفاوت‌های مكتب عرفان اهل بیت(ع) که صراط مستقیم علمای ربانی شیعه بوده را ذکر کنم تا

تفاوت‌های آن با عرفانهای صناعی بشری روشن شود و سالکان طریقت به تضییع عمر و تفرقه هموم دچار نشوند. و آنچه مینگارم صرف تفکر نیست بلکه نتیجه سالها شاگردی و طی طریق عملی در مکاتب عرفانی گوناگون است که منجر به هویدا گشتن ارکان و باطن راههای ایشان برای این حقیر گشته. و این رساله را تقدیم میکنم به استاد همیشه زنده شیخ محمد تقی بهجت^(۵) که اسوه سلوک در مکتب عرفان اهل‌بیت(ع) بود.

ارکان مکتب عرفان اهل‌بیت و تفاوت‌های آن با عرفانهای بشری

تنها مکتب عرفانی که ادامه تربیت انبیاء الهی بوده و ریشه‌ای ربانی دارد، مکتب عرفان اهل‌بیت(ع) است و سایر مکاتب عرفانی، بشری و صناعی بوده. بر تجربه انسانی شکل گرفته‌اند. برای شناخت مکتب عرفان اهل‌بیت(ع) لازم است ارکان آن و تفاوت‌هایی که با سایر مکاتب عرفانی دارند ذکر شود. این مهم در دوازده عنوان به شرح زیر تفصیلاً مورد بررسی قرار خواهد گرفت:

۱. انطباق طریقت بر شریعت

شریعت به معنای حلال و حرام الهی، نتیجه کار فقیه است. فقیه با اجتهاد و تلاش از قرآن و سنت، حلال و حرام و مستحب و مکروه را استخراج میکند. خودش عمل میکند و در اختیار دیگران قرار میدهد. برخی ابواب کتب فقهی که برای بیان اعمال جوارحی نگاشته شده‌اند (بنام احکام عملیه) عبارتند از طهارت، نماز، روزه، حجّ، نکاح، خمس، زکات، جهاد، قضاوات و شهادات، بیع، اجارات.... بجز این ابواب، علم اخلاق هم جزئی از شریعت است. اینکه حکم دروغ و غیبت و حسادت و تهمت چیست؟ اینکه دایره زهد و خلوت و سکوت تا کجاست؟ اینکه وظایف انسان نسبت به خودش و اطرافیانش و جامعه‌اش چیست؟ اینها همه بخشی از فقه و شریعت الهیه است.

شريعت يعني تمام دین: شَرَعَ لَكُم مِّنَ الدِّينِ مَا وَصَّى بِهِ نُوحًا وَ الَّذِي أُوحِيَ إِلَيْكَ وَ مَا وَصَّيْنَا بِهِ إِبْرَاهِيمَ وَ مُوسَى وَ عِيسَى أَنْ أَقِيمُوا الدِّينَ وَ لَا تَنْفَرُوْا فِيهِ كَبُرَ عَلَى الْمُشْرِكِينَ مَا تَدْعُوهُمْ إِلَيْهِ اللَّهُ يَجْتَسِي إِلَيْهِ مَنْ يَشَاءُ وَ يَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ يُنِيبُ (شوری: ۱۳). يعني دینی را شريعت شما قرار داد که به نوح و تو وصیت کردیم، همان وصیتی که به ابراهیم و موسی و عیسی کردیم. پس آنرا پیا دارید و در آن سستی نکنید....

از مغالطاتی که این اوآخر صورت گرفته این بوده که اخلاق را بیرون از فقه و گاهی معارض آن معرفی میکنند و این سوال را مطرح میکنند که اگر عمل به یک حکم فقهی اخلاقی نبود باید چه کرد؟ اخلاق آنچیزی نیست که توده مردم رأی بدھند و درست و یا غلط بدانند. اخلاق وجودانیات مؤمنین متّقی است. خداوند در مورد اجرای حکم شلاق برای زناکار میگوید مبادا در اجرای حکم خدا رافت بخرج دھید و گذشت کنید! الزَّانِيُّ وَ الرَّانِيُّ فَاجْلِدُوْا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةً جَلْدٍ وَ لَا تَأْخُذُ كُمْ بِهِمَا رَأْفَهٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُوْنَ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ وَ لَيُشَهِّدْ عَذَابَهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِيْنَ (نور: ۲). خلق رسول الله(ص) ملاک اخلاق است. چنانچه قرآن به این مطلب صراحة دارد. خلق امیرمؤمنان(ع) ملاک اخلاق است. عقلی که خدابین باشد و خداجو باشد آن راستی و استقامت را دارد که بشود به وجودانیات آن اعتماد کرد و طبق آن عمل نمود. نه احساس خام هر انسانی. حسن و قبح، عقلی است؛ اما با عقل چه کسی باید سنجش شود؟ چه کسی عقل دارد؟ گرچه همه مدعی عقل هستند و بقول امام صادق(ع) عقل چیزی است که کسی فکر نمیکند بهره‌اش از آن کم باشد. پس با عقل چه کسی باید اخلاق را سنجید؟ جواب این است که با عقل امام صادق(ع) باید سنجیده شود. با قران باید سنجیده شود. یعنی وقتی اختلاف میان عقول پیش آمد، باید رأی آنها را به کتاب خدا ارجاع داد: وَ مَا اخْتَلَقُتُمْ فِيهِ مِنْ شَيْءٍ فَحُكْمُهُ إِلَى اللَّهِ ذُلِكُمُ اللَّهُ رَبِّيْ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ إِلَيْهِ أُنِيبُ (شوری: ۱۰). در هر

حال عرفانی مطابق عرفان امامان معصوم(ع) است که مطابقت تمام با قرآن و کلمات ایشان یعنی شریعت الهی داشته باشد. این از واضحات است. در این مکتب عرفانی، طریقت چیز جدایی از شریعت نیست. بلکه عمل به شریعت و طی مدارج بندگی بر مبنای آن سلوکنامه، نامش طریقت است. طریقت یعنی راهی که آدم طبق شریعت بسوی خدا میپیماید و عنایاتی که در هر مرحله خداوند به او میکند. پس راه خدا از حیث نظر به مرامنامه عملی نامش شریعت و از حیث نظر به مسیر نامش طریقت است. پس طریقت در سلوکنامه علمای ربّانی عمل به شریعت و تحصیل اثر آن یعنی غرق شدن در رحمت و بهرهمندی از نور هدایت است. اما در عرفانهای بشری و سلوک‌های صناعی، طریقت عبارتست از آنچه جای شریعت را میگیرد و عمل به آن، سالک را از عمل به شریعت بی‌نیاز میکند. در این عرفانواره‌ها برای طی کردن راه خدا و خوب بودن نیازی به رعایت شریعت نیست بلکه انجام آنچه استاد میگوید کفایت است. و آنچه استاد دستور میدهد معمولاً شأن تخفیف یافته‌ای از شریعت است. او برخی گزاره‌های شریعت را برمیگزیند و عمل به همانها را برای شاگرد کافی میداند. و به آن گزاره‌ها برخی اعمال که مخصوص طریقت خاص ایشان است را نیز میافزاید. مثلاً در بعضی طریقت‌ها در خدمت به خانقاہ و در برخی دیگر به مجالس سمع و در برخی دیگر به پوشش و ظاهری خاص و در برخی به ذکر قلبی تأکید میشود. پس در طریقت عرفان‌های بشری از بخش اعظمی از شریعت اغماض شده و بحایش اعمالی خاص که معمولاً تأمین کننده بقای فرقه است جایگزین گشته است. بخصوص در بسیاری از طریقت‌ها از رعایت احکام مربوط به پوشش زنان و حفظ حریم میان زنان و مردان که رعایتش برای کثیری از مردم جامعه سخت است چشمپوشی میشود. در واقع بخشهای سخت و دست و پا گیر شریعت یا آن بخشهایی که با زندگی امروزه سازگاری کمتری دارد براحتی کنار گذاشته میشود. اما در مکتب عرفان‌اهل‌بیت(ع) عمل به کتاب خدا و حلال و حرام آن به مثابه یک اصل

تغییر ناپذیر و یکپارچه است. نمیشود به بخشی از کتاب عمل کرد و بخشی را وانهاد. و نمیشود بی تقوای الهی به کمال بندگی دست یافت و طریقی را طی کرد. طی راه سیر و سلوک همان عمل به دستورات الهی است من البدو الی الختم.

۲. توجّه و توسل به امام معصوم(ع)

مهمنترین رکن مکتب عرفانی اهل بیت(ع) که علمای ربانی پرچمدار آن بوده‌اند توجّه به اهل بیت(ع) از طریق زیارت، توسل، مجالس روضه، تولی و تبری، و عمل به فقه امامان معصوم(ع) است. از آنجا که ریشه اصلی اکثر طریقتهای فعلی درویشی به تصوّف تاریخی اسلامی میرسد و آن تصوّف در بستری سنّی بالیده و رشد کرده بود، لذا زیارت، توسل، تبری در میان آنها کمتر شایع است و اگر هست در قرون اخیر وارد شده است و اگر هست با واسطه استاد است نه مستقیم یعنی «پیر» بابی برای ارتباط با امام(ع) است که از آن باب باید وارد شد. سرسریله‌های طرائق فعلی که عمدتاً به روزگار تیموریان میرسند نوعاً مدعی باشند. رجوع بفرمایید به تاریخ حروفیه، مشعشعیان، نوربخشیان، (و با کمی تأمل) نعمت‌اللهیان. باشیت دوران معاصر نیز بر همین نهج شکل گرفت. پیش از این عارفان و صوفیان این سرزمین همه و همه به جدّ سنّی مذهب بوده‌اند؛ رجوع بفرمایید به تاریخ نقشبندیه، شاذلیه، چشتیه، و قادریه. البته محبت به اهل بیت پیامبر در میان طریقتهای سنّی این مرز و بوم همیشه بوده است اما این غیر از توسل است که عالمان شیعه راه سلوک را منوط به آن، و منوط به دستگیری پس از آن میدانند. وجود استاد یا قطب یا پیر در میان درواش و نودرویشان تا حدودی نیاز به توسل به امامانی که در میان ما نیستند یا غایب‌اند را جبران میکند. مریدان بجای توجه به ساحت امام زمان یا سایر ائمه(ع) به محضر فردی که زنده و حاضر است مراجعه میکنند و تشنگی و نیاز خود را با این سراب برطرف میسازند. لذا سوز و گداز و توجّه و توسل و اتصال به معصومین(ع) نوعاً کمتر فرصت ظهور می‌یابد.

حال طریقتهای وارداتی و عرفانهای نوظهور که روشن است، چون ریشه اکثر آنها عرفان‌های شرقی است اصلاً چنین عنصری در آنها نیست. عرفان شرقی روی وحدت بجای توحید و خدایگونه بود انسان بنا شده است یعنی پیامش این است که بخودآ که تو خود خدایی.

اما در مکتب عرفان اهل‌بیت(ع) از مهمترین ارکان سلوک، توسّل مدام به ائمه هدی(ع) است. عالمان ربّانی در آثار خود تأکید بسیار کرده‌اند که دستگیری و طی طریق تنها و تنها به عنایت و هدایت و راهبری معصومین(ع) ممکن است. معصومین(ع) باب الله اند که هرچه بخواهد عطا شود به آن واسطه عطا می‌شود. هر کس مستقیماً به امام(ع) متولّ و از وی مدد می‌گیرد و در این باره نیازی به واسطه یا باب نیست. شرط توفیق در این امر رعایت دستورات دین یعنی عمل به تقوی است. کسی که از دری دیگری بدنیال سلوک الی الله باشد به نتیجه نخواهد رسید. این مهمترین تفاوت عرفان الهی با عرفان بشری است. در واقع مکتب عرفان اهل‌بیت(ع) بر شناخت اهل‌بیت(ع) و معرفت به نقش خاص ایشان در هدایت بنا شده است، لذا در آخر این مقاله درسی از کتاب معرفت نفس را به عنوان رساله‌ای مستقل ذکر کرده‌ام که پرده از برخی مقامات امام(ع) و شوّون او و رابطه و وظیفه ما نسبت به وی برミدارد.

۳. تأکید بر عبادات شرعی

عالمان ربّانی معمولاً به ذکرها و نمازها و دعاها و اعمالی توصیه می‌کنند که در قرآن یا روایات مذکور و به اصطلاح مأثور است. در حالیکه در سایر طرق عرفانی یا تأکید بر ذکر قلبی است که از استاد اخذ می‌شود یا بر مراقبه و نفی خواطر یا بر ریاضتهایی که متضمن بست نشینی و حصر فیزیکی در جایی مثل چله‌خانه یا زاویه است. یعنی وسیله رشد در مکتب عرفان اهل‌بیت(ع) عبارتست از ذکر خدا از طریق ذکر، نماز،

دعا، روزه، قرائت قرآن اما سایر مکاتب عرفانی هرکدام برای خودشان وسیله و روشه ابداع کرده‌اند. حتی برخی خدمت به خانقاہ یا خدمت به استاد را وسیله نزدیکی به خالق میدانند. برخی بر خدمت به خلق تأکید میکنند و برای عبادت ارزش زیادی قائل نیستند. در مکتب قرآن، **توجه به حق** که یاد خدا در قالب تقوی و ذکر و عبادت است به اضافه **محبت به خلق** که عبارتست از رحمانیت و خیرخواهی نسبت به همه مخلوقات و رحیمیت و خدمت به مؤمنان و مقربان درگاه او، **دو بال پرواز آدمی**‌اند و با صرف نظر کردن از یکی نمیتوان به تعالی دست یافت.

۴. تأکید بر وظایف اجتماعی

در مکتب اهل‌بیت(ع) راه خدا از میانه زندگی اجتماعی میگذرد و سالک باید تشکیل خانواده دهد و در جامعه به عنوان عنصری مفید به خدمت و تلاش پردازد. از دید سیاسی نیز مسؤول است و باید در جهت حفظ و حراست از کیان تشیع که طریقه حقه الهی است بکوشد و بی‌تفاوت نباشد. دشمن شناس باشد و حاضر باشد اگر لازم شد برای نگهداری از دوستان مخاطره و ایثار کند. مکتب عرفان اهل‌بیت(ع) مانند بسیاری از طرق عرفانی تک‌چشم نیست که همه چیز را با چشم جمال ببیند و با همه هستی در صلح و سازش باشد؛ همه را دوست داشته باشد و هرچه با او کردند لبخند بزنند. مطابق مکتب قرآن، همراه جمال، جلال هم هست و در کنار بهشت خدا، جهننم هم هست. خدایی که قرآن معرفی میکند اینطور است. خدای واقعی اینطور است. طبیعت هم اینطور است. طبیعت بیرحم است. کسی که این واقعیات را نبیند خودش را به احمقی میزند و در یک عالم خیالی زندگی میکند. مثل یک کودک که بی‌توجه به واقعیات اطرافش در دنیای وهم خودش زندگی میکند. خیلی از عرفان‌ها اینطور است. خدا خیلی‌ها را دوست ندارد، شما چطور همه را دوست دارید؟ این آخویل (تک‌چشم) بودن آفت اکثر عرفانهای بشری است. اگر عرفان بخواهد از قرآن

ناشی شود جنگ و جهاد هم دارد. خون و خونریزی هم دارد. قدرت و استقامت هم دارد. بغض به دشمنان خدا و اهل‌بیت(ع) هم دارد. لعن و نفرین هم دارد. هر چیزی جای خودش. عرفان واقعی این است. بقیه، عرفان خیالی است. عرفان انبیاء نیست. عرفانی است که به حسب نقل در امثال حسن بصری است که وقتی علی(ع) دید وسوس ادارد و چند با وضو میگیرد به او گفت در آب وضو اسراف نکن. زبان درازی کرد و گفت تو هم در ریختن خون مسلمانان اسراف مکن! علی(ع) فرمود هر قومی را سامری است و تو سامری این قومی که پیوسته میگویی «لا قتال». حسن گفت صدابی از آسمان شنیدم که میگفت قاتل و مقتول این جنگها در آتش‌اند. علی(ع) فرمود: آری، اما صدای برادرت شیطان بود! این عرفان با آن عرفان تفاوت دارد. در تمام تاریخ تفاوت داشته. به درازی تاریخ تفاوت بوده و هست. مراقب باشیم پی کدام عرفان میرویم.

۵. تأکید بر تعلیم و تعلم علم دین

چون اکثر فرق عرفانی تعالیم مخصوص خود را دارند و علمشان را از قرآن و اهل‌بیت(ع) اخذ نمیکنند بلکه گاهها مطالبی ناسازگار با مكتب الهی دارند لذا به تعلیم و تعلم علم دین نیز تأکیدی نداشته بلکه گاهها آنرا نهی میکنند و قشری‌گری میدانند و معتقدند علم را باید از سلسله خود و پیر خود اخذ کرد. در حالیکه مكتب عرفان اهل‌بیت(ع) سراسر تأکید و تشویق به علم دین و آموختن و آموزش دادن آن است. علم دین یعنی قرآن و سنت رسول و اوصیای او. در این راستا چندین قرن شاگردان این مكتب به تدوین کتب دینی مشغول بوده و تعلیم و تعلم قرآن و سنت را عبادت دانسته بر آن تأکید بسیار کرده‌اند. اصولا راه خدا جز با علم طی نمیشود و کسانی که میدانند با کسانی که نمیدانند برابر نیستند. سالک پیش از هر چیز باید حدی که نیاز دارد دین‌شناس و فقیه باشد و کتاب و سنت را بشناسد. درازی عمرش را

به موازات عبادات و خدمات، به کسب علم مشغول باشد و از گهواره تا گور دانش بجويد. امام صادق(ع) ميفرماید اگر بفهمم که جوان شیعه از تفّقه در دین ابا میکند با تازیانه او را تعزیر خواهم کرد. همان حضرت(ع) فرموده یا عالم باشید یا متعلم که سایر مردم چیزی نیستند. در فرهنگ دینی، علم عبارتست از «ما يطاع الله به و يعبد» یعنی آنچه خدا با آن شناخته و عبادت میشود. مابقی فضل است، حرفة و هنر است که به گذران زندگی و رفاه آن کمک میکند. علم آنچیزی است که تهاش به خدا ختم میشود و انسان را به قرب خدا میرساند. نوری است که از کثرت تتبع در کتاب و سنت و عمل به آن بدست میاید. سالکان عرفان‌اهل‌بیت(ع) متعلم‌ان و عالمان ربانی‌اند. قرآن در وصف ربانیون میگوید: و لَكُنْ كُونُوا رَبَّانِيَّينَ بِمَا كُنْتُمْ تُلَمُّعُونَ الْكِتَابَ وَ بِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ (آل عمران: ۷۹) یعنی ربانی شدن بواسطه دانستن کتاب خدا و تدریس و تدریس آن است.

۶. منظومه اعتقادی مبنی بر تعالیم شیعه و عدم وجود عناصر وارداتی در این منظومه

وقتی علمی که انسان را به سعادت میرساند علم دین بود، طریق کسب این علم نیز منحصر میشود در اولیاء دین یعنی انبیاء(ع) و اوصیاء انبیاء(ع). امیرمؤمنان(ع) به کمیل بن زیاد صحابی با وفایشان میفرمایند: یا کمیل خذ منا تکن منا. ای کمیل علمت را از ما بگیر تا از ما باشی. امام باقر(ع) میفرمایند: لیذھیوا حیث شاؤرا اما و الله لا یجدون العلم الا ها هنا عند ال محمد. هر کجا میخواهند بروند، به خدا علم جز در این خانه نزد آل محمد نیست. امام صادق(ع) میفرمایند: کذب من زعم انه یعرفنا و هو مستمسک بعروة غیرنا. دروغ میگوید کسی که گمان میکند ما را میشناسد اما متسمک به غیر ماست. همایشان(ع) میفرمایند: ابی الله آن یجری الاشیاء الا بالاسباب فجعل لكل شيء سببا و جعل لكل سبب شرعا و جعل لكل شرح مفتاحا و

جعل لكل مفتاح علماً و جعل لكل علم باباً ناطقاً من عرفه عرف الله و من انكره انكر الله ذلك رسول الله و نحن خداوند ابا دارد که اشیاء را جز به اسباب جاری کند، او برای هرچیز سببی قرار داده است و... برای هر سبب بایی نهاده است، ما باب ناطق علم الهی هستیم که هرکس ما را شناخت خدا را شناخته. کسی در مجلس امام باقر(ع) سخن از حسن بصری کرد که میگوید هرکس علم خویش را کتمان کند بوی گندش اهل آتش را معذّب میکند، امام(ع) فرمود: فلیذهب الحسن يمينا و شمالاً فو الله ما يوجد العلم الا هاهنا. حسن (که مدّعی علم است) هرگجا میخواهد برود بخدا علم جز اینجا نیست. سپس فرمود از زمان نوح(ع) علم مكتوم بوده است. در جای دیگر امام صادق(ع) راجع به حکم بن عتبیه میفرمایند: فلیشرق الحكم و لیغرب اما و الله لا یصيّب العلم الا من اهل بيت نزل عليهم جبرئيل. میخواهد به جستجوی علم به شرق رود یا به غرب، علم جز در خاندانی که جبرئیل در آن نازل شده یافت می‌نشود. امام باقر(ع) راجع به همین شخص و نیز سلمة بن کهیل فرمود: شرقاً و غرباً لن تجدا علمًا صحيحًا الا شيئاً يخرج من عندنا أهل البيت. به شرق روند یا به غرب، علمی که صحیح باشد را نخواند یافت جز آنچه از این خانه خارج شود. امام صادق(ع) فرمود: ان العلماء ورثة الانبياء و ذلك ان الانبياء انما ورثوا احاديث من احاديثهم فمن اخذ شيئاً منها فقد اخذ حظاً وافراً فانظروا علمكم هذا عن تأخذونه فان فينا اهل البيت في كل خلف عدواً ينفون عنه تحريف الغالين و انتقال المبطلين و تأويل الجاهلين. علموا ورثة الانبياء هستند، انبياء احاديثی از خویش به یادگار نهاده‌اند، هرکس بهره‌ای از آنها یافت حظی وافر یافته است، بنگرید علم خویش را از چه کسی اخذ میکنید. پیاپی امامی هست که تحریف غالین و سنتی مبطلين و تأويل جاهلين را از دین میزداید. امام صادق(ع) در تفسیر آیه شریفه « و من اضل من اتبع هواه بغیر هدی من الله» فرمود مقصود کسی که دینش را به رأی کسی جز امام معصوم که منصوب از جانب خدادست اخذ کند. از زمان رسول خدا(ص) روایت است

keh عمر بن خطاب شروع به نوشتمن احادیثی از یهود مدینه کرد. رسول خدا(ص) چون مطلع گشت غضب نموده فرمود: لقد جئتم بھا بیضاء نقیّه، ولو کان موسی حیاً ما وسعت الا اتّباعی، امتحiron أنتم فی الاسلام و لا تعرفون دینکم حتى تأخذوه من الیهود و انصاری؟ یعنی دینی خالص و پاکیزه برای شما آورده‌ام اگر موسی زنده بود باید از من پیروی میکرد، آیا در دین خود متّحیر شدید و آنرا نمیشناسید که به سراغ یهود و نصاری رفت‌هاید؟ از امام باقر(ع) راجع به آیة «الشعراء يتبعهم الغاوون» پرسیدند فرمود: مگر کسی از شاعری پیروی میکند؟ مقصود گروهی است که بی‌علم در دین تفکه میکنند گمراه میشوند و دیگران را نیز گمراه میکنند. امام رضا(ع) فرمود: اذا اخذ الناس يمينا و شمالا فالزم طريقتنا فانه من لزمنا لزمناه و من فارقناه فارقناه ان ادنی ما يخرج الرجل من اليمان ان يقول للحصاة هذه نوا ثم يدين بذلك و يبرام من خالقه يا ابن ابی محمد احفظ ما حدثك به فقد جمعت لك فيه خير الدنيا والآخرة. چون دیدی مردم به اینسو و آنسو میرونند تو ملازم طریقت ما باش. هرکس ملازم ما باشد ما ملازم اوییم و هرکس از ما جدا شود از او جدا میشویم. کمترین چیزی که هرکس را از ایمان خارج میکند این است که چیز بی‌ارزشی را بی‌جهت ارزش دهد سپس آنرا وسیله ساختن دینی قرار دهد و از هرکس که بدین او نیست خویش را بالاتر بداند. آنچه گفتم قدر بدان که خیر دنیا و آخرت برایت در آن جمع است. امام صادق(ع) فرمود: کل مالم يخرج من هذا البيت فهو باطل. هرچه از این خانه خارج نشده باشد باطل است. راوی گوید کسی از مغیریه نزد امام صادق(ع) نشسته بود و از سنت میپرسید امام(ع) فرمود: ما من شیء یحتاج اليه ولد ادم الا و قد خرجت فيه السنة من الله و من رسوله. هرچه نیاز بنی آدم است در سنت الهی و سنت رسول آمده است. مغیری گفت دلیل شما چیست؟ امام(ع) فرمود دلیل آیه الیوم اکملت لكم دینکم و اتممت علیکم نعمتی است.

این است حال مکتب عرفان اهل بیت(ع) و روندگان آن طریقت. اما دیگر نحله‌ها و فرقه‌های عرفانی هریک دارای منظومه‌ای از داده‌ها و اطلاعات هستند که به منزله جهان‌بینی برای سالکان آن طریقت محسوب می‌شود و به مرور زمان این داده‌ها به یک فرهنگ در میان هواداران آن سلسله بدل شده. چون بنای این فرهنگ بر دین نیست و ریشه‌اش قرآن نیست، عناصر بیگانه از قرآن و سنت در آن بسیار به چشم می‌خورد. من جمله اعتقاد به تناسخ، اعتقاد به زنده بودن عارفان یا پیران گذشته سلسله و حضور آنها با بدن فیزیکی در زمین، اعتقاد به تأثیر اعداد در سرنوشت و سلوک، اعتقاد به علوم غریبه و کهانت، ارتباط با اجنه و موکلین، استفاده از مخدرات برای ایجاد حالت بی‌خودی، ریاضات غیر شرعی، تلاش برای خلع بدن، تأویلات عجیب از شریعت، عبادتهاهی مجعلو، آداب مختصر،اما مکتب عرفان اهل بیت(ع) دارای یک منظومه اعتقادی مبتنی و منطبق با تعالیم شیعه است که بر قرآن و سنت رسول خدا(ص) و اوصیاء ایشان(ع) بنا شده است.

۷. لزوم عمل در کنار نیت و تعادل در عمل

برخی فرق عرفانهای بشری بر زهد تأکید بسیار می‌کنند برخی دستوراتی برای خلوت دارند و برخی نخوردن و نخوایدن را به عنوانی یک ریاضت برای تعالی لازم می‌شمرند. این حال عرفانهای گذشته بود. اما امروزه که کسی حال و حوصله ریاضت کشیدن ندارد، عرفانهای نوظهور خود را به نحوی با تنبی سالکان تطبیق داده و با اسقاط کلی ریاضت به ترویج ابا‌جه‌گری می‌پردازند. این عرفانها بر این اصل بنا شده‌اند که بی‌هیچ عملی و به صرف احساس خوب بودن، خوبی حاصل می‌گردد. در این عرفانها عمل به اعضاء و جوارح جزئی از ایمان نبوده و ایمان صرفاً عملی قلبی است و نیت است که حرکت بسوی تعالی را رقم می‌زند. این عرفانها بر تغییر زاویه دید سالک متمنکزاند. اما در عرفان اهل بیت(ع) ایمان ذو وجوده و شامل وجه قلبی و وجه لسانی و

وجه عملی است. ایمان ریشه‌اش در قلب است و به اقرار زبانی و عمل صالح یعنی عبادت و خدمت میوه میدهد. در وادی عمل نیز بجای افراط در چهارگانه زهد و جوع و خلوت و بی‌خواهی که رسم ریاضت طریقه‌های گذشته بوده. تعریف متعادلی از آنها ارائه میدهد. زهد به معنی نخواستن دنیاست و دلمشغول نشدن به آن و سالک میتواند به تعادل بخورد و بخوابد و خلوت او بیشتر سکوت و وارد نشدن به لغو اما در میان مردم زیستن و به آنها خدمت کردن است.

۸. سه‌گانه (توفیق بندگی - جذبه ذکر - لذت تسلیم) بجای (کرامت - مکافه - مقامات) به عنوان ملاک رشد

در سلوک‌های صناعی بشری ملاک رشد، داشتن کرامت یعنی قدرت تصرف و اعمال نفسانیت در هستی؛ مکافه یعنی دیدن صحنه‌هایی مثالی به عنوان تأویل گزاره‌های دینی؛ و اتصافات به مقاماتی است که فرد مُلهَم می‌شود به آن مقامات رسیده یا استاد به او اعلام می‌کند که به آن مقامات رسیده. کتب بسیاری از اهل عرفان صناعی بشری به شرح کرامات و بیان مکافهات و توصیف مقامات اختصاص دارد. سالکان در پی این سه عنصراند. در عرفان اهل‌بیت(ع) هیچ‌یک از این‌ها کمال محسوب نشده بلکه جزئی از راه دانسته نمی‌شود. این‌ها همه سیر در عوالم نفس و تجلیات نفس و همگی رهزن و حیض الرجال‌اند. راه حین رها کردن اینها تازه آغاز می‌شود. اینها مراحل طریق شیطان شدن‌اند. ملاک تعالی در عرفان اهل‌بیت(ع) که عرفانی می‌تنی بر قرآن است عبارتست از توفیق بندگی، همه آن کرامات و مکافهات و مقامات خلاف بندگی است. بنده یعنی هیچ شدن و اراده را زیر اراده خدا انداختن و به حرف خدا گوش کردن. توفیق تقوی و توفیق ورع و ترک گناهان و توفیق عمل به دستورات خدا مثل عبادت شامل نماز و روزه و ذکر و خدمت به خلق. این توفیقات دلیل در راه بودن و در راه حرکت کردن و به خدا نزدیک شدن است. وقتی کسی توفیق بندگی را

پیدا کرد، ذکر کثیر به او الهام میکنند بطوریکه اوقات غفلتش کم و کمتر شده و جذبه ذکر او را فرا میگیرد. پس از ماسوی غافل شده و با خدا همنشین میگردد و در یاد خدا غرق میگردد. و همه اینها در حالی است که باز از مراعات تقوی و بندگی کم نمیگذارد بلکه در حال استغراق در یاد حق، بندگی را طی میکند. به موازات همه این توفیقات و حالاتی که پیدا میکند امیدش از غیر خدا برداشته و ترسش از غیر خدا زایل شده و توگل به خدا پیدا میکند و امورش را بر خداوند تفویض میکند و به آنچه خدا با او میکند راضی است. اینها مراحل عالم تسلیم است که نتیجه اسلام عبارتست از تسلیم. این تسلیم لذت و آرامش و طمأنیه و سکونی به همراه دارد که قابل وصف نیست. اینها مقامات واقعی و حالات مطابق با حقایق هستی‌اند. اینها کجا و آنچه سالکان طرق غیر الهی برای خود با تلقین میسازند و همه خیالات است کجا؟ مثلاً عارفان مسیحی در نهایت سیر خویش با مسیح همذات شده و بر دستانشان داغ مهر پدید میاید. ولی مگر مسیح(ع) را به صلیب کشیدند؟ یا عارفان مسلمان اکثراً از معراج و تلقی معارف از عرش الهی سخن میگویند. امام کاظم(ع) به کسی که در زمان ایشان ادعای دیدن عرش خدا و تلقی معارف از خداوند را داشت فرمود: میدانی شیطان برای خودش عرشی دارد چون عرش خدا؟ آنچه دیده‌ای عرش شیطان بوده است نه عرش خدا. سپس آیه شریفه را تلاوت کرد که الشیاطین یوحنون الی اولیائهم.

۹. عدم تشخّص و تمایز از جامعه شیعی

هر فرقه برای ایجاد و بقاء در پی تمایز از بطن جامعه‌ای است که در آن بدنبیآمد. لذا هر فرقه برای خویش آداب و رسوم و عبادتگاه و عبادت خاص جعل میکند تا باقی باشد. حتی سعی میکند اگر بتواند ظاهر تابعین خویش را تمایز کند تا اظهار و تبلیغ آن فرقه باشد و هم هویت جمعی میان تابعین برقرار شود و یک کلونی و جامعه اقلیت شکل بگیرد. این رمز بقای یک گروه اجتماعی است. اما مکتب عرفان اهل‌بیت(ع)

چون از بطن جامعه شیعه برخواسته و نیازی به تمایز و شخص از بستر جامعه ندارد هیچ تظاهر بیرونی ندارد و عارفان این عرفان هیچ‌گونه تظاهری به عارف بودن ندارند. هرچا صحبت از منی و مایی بود و اینکه ما بهتر از دیگرانیم، بدانیم نشانی از شیطان آنجاست. البته این آفت مخصوص فرقه‌های عرفانی و معنوی نیست، هر نحله عقیدتی یا مذهبی یا گرایش سیاسی میتواند چنین بیاندیشد و خویش را از دیگران برتر بداند و به همان نسبت نشانی از شیطان در او هست. ما در مقاله آسیب‌شناسی مدارس مذهبی به تلقین خودبرتر بینی به عنوان یکی از آسیب‌های مدارس مذهبی اشاره کرده‌ایم؛ آنچا هست: از آفات مدارس مذهبی در تمام دنیا این است که فارغ‌التحصیلان این مدارس به نوعی غرور و خودبرتر بینی مبتلا می‌شوند و این ناشی از تلقینی است که اولیاء این مدارس روی آنها اعمال می‌کنند تا به قول خودشان عزت نفس آنها را بالا ببرند و یا آنها را به مدرسه علاقه‌مند کنند. و این آفت، خطرناکتر از سایر آفات است چون گناه شیطان و رأس گناهان است. کسی در مجلس رسول خدا(ص) وارد شد. رسول خدا(ص) فرمود در پیشانی او علامتی از شیطان می‌بینم سپس از او پرسید وقتی وارد مجلس شدی چه در سر گذراند؟ گفت در سر گذراندم که هیچ کس از من بالاتر نیست. در این مدارس دائم روی خودی و غیرخودی تأکید می‌شود. نتیجه این تربیت تشکیل یک کلونی اقلیت و انعزال از جامعه مؤمنین یا فروکاستن این جامعه به جمعیتی اندک است که در روایات بسیاری از آن نهی شده است. حتی در روایات هست که اگر خواستید کسی را نقد کنید نگویید فلانی فلان طور است بگویید عملش فلان طور است. یعنی عمل او را نقد کنید نه خود او را. یا بگویید فلان عقیده‌اش درست نیست نه اینکه بگویید آدم درستی نیست.

۱۰. حضور علمای ربانی به عنوان نتایج و معلمین این مکتب و عدم وجود عنصری بنام مراد.

مکتب عرفان اهل بیت(ع) چون مکتب علم است بر تعلیم و تعلم تأکید دارد؛ تعلم و تعلم قرآن و سنت. مابقی علوم حوزوی به نیاز زمان و مکان و به عنوان مقدمات یا نظریات فهم قرآن و سنت اند نه چیزی مستقل. عارفان این مکتب، عالمان عامل به قرآن و سنت اند که دلیل صحّت راهشان مطابقت گفتار و اعمال ایشان با قرآن و سنت است. قرآن و سنت هم چیزی است که برای بطن جامعه در دسترس و در مرأی ایشان است. عالمان این مکتب توسط توده‌های مردم در گذر زمان انتخاب شده و به مرجعیت علمی رسیده و مصدر رجوع سالکان طریقت شده‌اند و نیز براحتی توسط بدنه جامعه نقد می‌شوند و در صورت خطا در گفتار و رفتار کنار گذاشته می‌شوند. این یک فرایند اجتماعی است و نسبتاً مصون از خطاست. عالم ربانی طی یک فرایند زمان‌بر و طولانی و طی سالها زهد و تقوی شکل می‌گیرد و مصدر مراجعه مستعدین سلوک می‌شود. این را مقایسه بفرمایید با وجود عنصری بنام قطب در میان دراویش که معمولاً به نحو وراثنی منتقل می‌شود و بیش از آنکه انتخاب او با مقیاس علم و عمل باشد انتقالی موروثی برای حفظ ثروت مادی و اجتماعی سلسله است. در مکاتب عرفان بشری عنصری بنام مراد وجود دارد که گاها استاد یا پیر یا قطب نامیده می‌شود مشخصه مراد نقد ناپذیری و عصمت عملی و واجب‌الاطاعه بودن برای شاگرد یا مرید است. در واقع ملاک صحّت نه علم کتاب و سنت بلکه نظرات شخصی مراد است چون فرض است که او به علم الهی چیزهایی میداند که مرید نمیداند. و مراد منحصر در یک نفر است یعنی سالک نمیتواند در زمان واحد دو استاد داشته باشد. همین از عواملی است که نتواند رفتار و گفتار استاد را با ملاک درست بسنجد و با کس دیگری مقایسه کند در نتیجه کاملاً به رنگ او در می‌اید و بدی و خوبی او را توأمان می‌گیرد. اما در مکتب عرفان اهل بیت(ع) چنین عنصری وجود ندارد و سالک میتواند از هر تعداد از مؤمنین متّقی که همان عالمان ربانی‌اند توأمان استفاده کند و بهره برد. در واقع او میتواند در آن واحد چندین استاد داشته باشد و از همه آنها علم و ایده‌های خوب را

اخذ کند و هیچ یک هم واجب‌الاطاعه نیستند چون معموم نیستند. استفاده همزمان از چند نفر نیز بهره سالک را بالا برد او را از خطاهای یک شخص محافظت می‌کند. در واقع نظام تربیت در مکتب عرفان‌اهل‌بیت(ع) بر استادی و شاگردی بنا شده نه مریدی و مرادی. سلاسل صوفیه، پیر را «باب» ارتباط با خدا (در جوامع سُنّی) یا امامان (در جوامع شیعه) میدانند و او را عملاً مصون از خطا و واجب‌الاطاعه میدانند. ارتباط عامیّ و مرید بی‌واسطه پیر با ملکوت ممکن نیست و راه تعالیٰ سرسپردگی و خدمت به پیر است.

۱۱. عدم نیاز به سلسله و جوشیدن مدام عارفان از بستر جامعه

طرائق بشری نوعاً بر سلسله مبتنی هستند یعنی استاد حاضر اعتبارش را از شاگردی و تأیید فردی گرفته که پیشتر استاد سلسله بوده است. سلسله استادی و شاگردی همینطور بالا می‌رود تا به یک عارف صاحب‌نام میرسد. سلسله‌های طریقت که امروز در ایران باقی مانده‌اند به سید محمد نوربخش یا سید نعمت‌الله ولی یا معروف کرخی میرسند. البته سلسله‌ها در مسیر تاریخ انشعابات زیادی پیدا می‌کنند و حتی با تغییر مذهب سرزمین، مذهبشان کم‌کم تغییر می‌کند. در هر حال قوام و هویت طریقت بشری به سلسله است. اما مکتب عرفان‌اهل‌بیت(ع) وابسته به سلسله استادی و شاگردی نیست. برای این مکتب، جامعه شیعه بسان بستره بارور است و استعداد این را دارد که همواره و همه‌جا عارفان بسیاری از متن جامعه برویند و ستارگان آسمان عرفان شوند. این عدم وابستگی بدلیل مؤلفه‌هایی است؛ یکی از این مؤلفه‌ها بنا شدن طریق تعالیٰ بر علوم رسیده از اهل بیت(ع) و کتب مؤثر و روایی است که در دسترس همگان است. دومین مؤلفه تأکید بر زنده بودن روح ائمه هدی(ع) و قابل دسترس و استفاده بودن آنها برای همه است بلاواسطه، سومین مؤلفه همانطور که گفتیم نفی عنصری بنام پیر و مراد در فرهنگ شیعه و جایگزینی آن با عالم ربانی است که دلیل

درستی اش مطابقت گفتار و رفتارش با شرعی است که علمش برای همه در دسترس است. به همین دلیل آفات بسیاری که در پیر و مراد و تبعیت بی‌قید و شرط از او رخ میدهد در اینجا کمتر پدید می‌اید.

۱۲. تأکید بر اخلاق

در مکتب عرفان اهل بیت(ع) بر آموختن علم اخلاق و عمل به آن تأکید بسیار می‌شود. علم اخلاق در این مکتب به دو بخش اخلاق فردی و اخلاق جمیع تقسیم می‌شود. اخلاق فردی به رابطه انسان با خود و خالق خود و اخلاق جمیع به تنظیم رابطه او با دیگر انسانها می‌پردازد. موضوعات اخلاق فردی در بحث رابطه انسان با خود عبارتست از تعادل در خور و خواب و خشم و شهوت، و در بحث رابطه انسان با پورده‌گار عبارتست از توحید حق تعالی و عبادت وی، توکل و تفویض به او و رضا و تسليیم بدرگاه او. و میزان در تمام اینها شرع است یعنی قرآن و روایات. در بحث اخلاق جمیع هم میزان شرع است. همه گزاره‌های این علم از دین استخراج می‌شود و علم اخلاق درواقع احکام روح و روان انسان است؛ متهم رساله عملیه است که علم جوارح و اعضاء است. همه اینها بخشی از تفکه در دین محسوب می‌شود. خلاصه اینکه قسمت مهمی از مرامنامه عمل در مکتب عرفان اهل بیت(ع) علم اخلاق است. عالمان ربیانی هم که تربیت شده و خود معلمین این مکتب بوده‌اند عامل به اخلاق و مروج اخلاق بوده‌اند بطوريکه مکتب ایشان بیش از آنکه به معنای مصطلح عرفانی باشد، اخلاقی است. این تأکید که بر اخلاق در این مکتب دیده می‌شود در دیگر مکاتب عرفانی دیده نمی‌شود. اصولا آنها یا بر رهایی تأکید می‌کنند یا بر ریاضت و حبس نفس که هر دو میتواند مقدمه‌ای باشد برای خروج از تعادل اخلاقی و خلق ناهنجاری در خلق و خو.

رساله پنجم: شرایط استاد معنوی و بیان

ویژگیهای استادنماها

امروزه اقبال مردم به معنویت و عرفان زیاد شده؛ اما به همان نسبت که تشنگی هست، آب پاکیزه نیست. لذا عده‌ای تاجر سراب شده‌اند. خلق را بدنبال خود به وعده سیراب کردن میکشانند و عاقبت در بیابان هلاک میکنند. در گذشته ادعای معرفت سبب نظم معاش و صلاح دنیای کسی نبود و اهل معرفت در گمنامی روزگار سر میکردند و به ذ کر خدا و خدمت خلق مشغول بودند. اما امروزه به سعی مرحوم علامه طباطبائی رضوان‌الله‌تعالی‌علیه و دیگر شاگردان مرحوم سیدعلی‌قاضی رضوان‌الله‌تعالی‌علیه مانند مرحوم آیت‌الله‌العظمی‌بهجهت رضوان‌الله‌تعالی‌علیه و شاگردان این بزرگواران ادعای معرفت خریدار دارد و موجب زیادی مرید و حشمت میگردد. مدعی، آوازه‌اش بلند و اموال بسویش سرازیر میگردد. از شیر و پشم مریدان ارتزاق میکند و به پُز ایشان روزگار میگذراند. لذاست که مدعی هم زیاد شده. اکثر مدعیان هم یا وابسته به عرفان‌های نوظهور و «نودرویشی» و واجد روشی غیر از طریقه عالمان ربّانی شیعه‌اند یا بظاهر عالم اند اما شیطنت در ایشان میاندار است و در ظاهر به خدا و در باطن به خود میخوانند. این از حوادث واقعه است که امروز پیش آمده و این حقیر چون راوی احادیث اهل‌بیت عصمت و طهارت علیهم السلام و بقدر وسع خویش عالم به کتاب خدایم، مکلفم علمم را آشکار سازم. حضرت حجّت عجل‌الله‌تعالی‌فرجه در یکی از آخرین توقیعات خویش فرموده: اما در حادث واقعه به راویان احادیث ما رجوع کنید که ایشان حجّت ما بر شمایند و ما حجّت خدا بر ایشانیم.

لذا لازم است شرایط استاد واقعی، آنکه میتواند انسان را از راه مستقیم سلوک دهد و به کمال برساند گفته شود تا مدعیان با آن سنجیده شوند. تا گوهر از خَرَف شناخته شود و خلق از حیرت بدرآیند و عمر تبه نسازند:

نخستین شرط استادی، صحّت مشرب فكري است. کسی استاد واقعی است که بر مبنای تعالیم رسول اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه هدی علیه السلام و مبتنی بر معارف الهیه آنها رشد و نمو کرده باشد. کسی که قرآن را نمیشناسد و نمیتواند آنرا بخواند، کسی که به سیره رسول خدا ص و ائمه هدی علیه السلام اشراف ندارد، چطور میخواهد استاد معنوی باشد؟ به کجا میخواهد ببرد؟ کسی که راه را نمیشناسد چطور میتواند راهبر باشد؟ مرحوم سید علی قاضی رضوان الله در نامه‌ای صراحتاً نوشته‌اند: «با دراویش و صوفیه کاری نداریم، راه ما از آنها جداست. ما بر مبنای مشرب اهل بیت علیه السلام سلوک میکنیم». پس نخستین قدم، شناخت مشرب فكري مدعی استادی است.

مشرب فكري او را از چند چیز میتوان فهمید:

نخست استاد او. معمولاً هر کس زنگ استاد خود را گرفته، مانند او میشود، نخست باید پرسید استاد ایشان کیست؟ شاید مدعی هنوز شناخته نشده و میتواند مشرب فكري خویش را مخفی کند، اما استاد او چون مدت بیشتری زیسته، خط و ربطش معلوم است.

از دیگر مواردی که میشود از آنها به مشرب فكري کسی بی برد، شاگردان اویند. کسی که تربیت‌شده‌های قدیمی او در میان مؤمنین و متّقین جای ندارند و مقید به شریعت نیستند، چطور ممکن است سلوک خودش شرعی باشد؟ شاگردان مرحوم قاضی رضوان الله مانند مرحوم علامه طباطبائی رضوان الله و مرحوم بهجت رضوان الله، بهترین معزّف ایشان اند و شاگردان بسیار مرحوم طباطبائی رضوان الله

بهترین معرف ایشان اند. شاگردان هر کسی عمق وجودی او را نشان میدهند. پس اگر کسی مدعی معرفت بود باید دید به گرد او چه کسانی حلقه زده اند. قدم دیگر در فهم مشرب کسی سخنان اوست. وقتی افکار التقاطی از عرفانهای نوظهور که در آیات و روایات نشانی از آنها نیست، از کسی دیده شد، وقتی ادبیات او مشحون از اصطلاحات عرفانهای غیر شرعی بود، معلوم است که منظومه فکری ایشان، حول همان محورها دور میزند. لذا انتظار نداشته باشید چنین کسی سلوکش مثل مرحوم آقای بهجت یا علامه طباطبائی رضوان‌الله‌علیه و منطبق با سلوک ائمه اطهار‌علیهم‌السلام باشد. اگر این را وانهادیم و آن را گرفتیم، بدانیم که رهایمان کرده‌اند و عنایت را از ما برداشته‌اند. بدانیم امام زمان خود عجل‌الله‌تعالی فرج‌الشیری را گم کرده‌ایم.

دومین شرط استادی، یک‌رنگی است. آدم باید همان که هست خویش را بنماید. نباید مخفی کاری کند. اگر کسی درویش است باید درویش باشد و به درویشی خود افتخار کند. اگر در همان درویشی خود صادق باشد بهتر است تا اینکه برای جذب مذهبیان، درویشی خود را در بدو امر نهان کند و با ایشان نفاق کند. اگر شریعت را قبول ندارد شجاعت گفتنش را داشته باشد نه اینکه بخواهد جلوی شاگردان مذهبی‌اش حفظ ظاهر کند و در نهان طور دیگری باشد. اگر هست و نمی‌گوید دلیلش حرص اوست به جذب مرید. این حرص بدترین صفت است. به فرموده قرآن مانع فلاح انسان است.

سومین شرط استادی، سلوک شرعی است. کسی که سلوکش بر مبنای طریقت بی‌شریعت است هیکل نفس امّاره است. سلوک شرعی یعنی قدم به قدم بر طبق شرع عمل کردن. اگر مجتهد است برای خودش مجتهد است، مریدان را باید به تقليید از اعلم رجوع دهد و اگر مقلد است خودش هم باید تقليید کند. اولین چیزی که استادان طریقت مرحوم علامه طباطبائی رضوان‌الله‌علیه از شاگردان میخواستند

اين بود که بروند مرجعی تعیین کنند و از او تقليد کنند. کسی که بجایش میگويد به نظر من فلاں حکم صحیح نیست و فلاں حکم صحیح است؛ یا خدای ناکرده از روی جهل حکم صادر میکند و خود را حاکم طریقت و شریعت و ولی مریدان میداند، آیا لیاقت استادی دارد؟ مسلم است که چنین کسی فقط برای حفظ ظاهر و استحمار مریدان تظاهر به شرع میکند. او اصلاً قادر به شریعت به معنایی که ما میگوییم نیست. و البته مدعیانِ جاهلِ معرض از شریعت در گذشته و حال بسیار بوده‌اند.

چهارمین شرط استادی، ارتزاق نکردن از مریدان و به مال ایشان چشم نداشتن است. البته مدعیان معنویت به ظاهر مدعی خدمت و دستگیری و سفره داری اند اما وقتی در کار ایشان دقیق میشوی میبینی قسمتی از مال مریدان را به عناوین مختلف ظاهرا با مثُت و باطنًا با شوق، به نام عشریه یا هر نام دیگری (چون دعوا بر سر اسم نیست)، قبول میکنند. به ظاهر میبینی که بخشی از مال را خرج دیگران کرده‌اند اما وقتی دقیق میشوی میبینی مال صرفِ جذبِ مریدان جدید یا نگهدارن مریدان سابق شده است؛ اهل دنیا فهمیده‌اند که ارزش یک مرید بیش از چند پارچه آبادی است. این رویه کجا در روش انبیاء و اولیاء و عرفای واقعی مثل مرحوم سید علی قاضی رضوان‌الله‌علیه دیده میشده؟ استادنماها در واقع خدمات خود را میفروشنند. گرچه این فروش گاهی مستقیم نیست و غیرمستقیم و از طریق طلب کردن اطاعت و هزینه کردن در آنجا که میل و امر ایشان است، صورت میگیرد.

پنجمین شرط استادی، پاکی از حیض است. شاید تعجب کنید اما به کرامات و خوارق عادات، عارفان وارسته در کتابهای ایشان لفظ «حیض الرجال» اطلاق کرده‌اند. کسی که ریاضتی کشیده تا خارق عادتی نشان دهد، در واقع شبده‌بازی است که میخواهد چشم‌بندی‌اش را دلیل حقانیت او بدانید. توجه بفرمایید که این قدرتها اکثرا چشم‌بندی است، یعنی هیچ‌چیز غیرفیزیکی در آن نیست. در موارد نادری چشم‌بندی نبوده و ناشی از تمرکز ذهن است. تنها بُعد متفاوتیزیکی قدرتها این افراد تمرکز ذهن

آنهاست. این کار از همه ساخته است. هرکس با ریاضت کشیدن و کانون دادن توجهش میتواند کاری انجام دهد. البته فقط و فقط کاری را میتواند انجام دهد که برایش تمرین کرده باشد نه کاری دیگر را. و معمولاً قدرت در حد همین شعبده‌هاست نه بیشتر. اکثراً هم در خارج اتفاقی نمیافتد و با هیپنوتیزم در فهم مخاطب تصرف میکنند تا او چیزی ببینند. برای همین همیشه قادر به این کار نیستند و طرف را روز و ساعت خاصی به خانه دعوت میکنند و ضمن صحبت با او، او را هیپنوتیزم میکنند، سپس نمایش را برایش اجرا میکند. فنون این کار کاملاً روشن است و در کتب مربوطه نوشته شده است. در هر حال، سخن ما اینجاست که ریاضت کشیدن و کانون دادن ذهن و ابراز قدرت برای جذب مردم، نشانه نادرستی راه آن فرد است. کسی هم که بخاطر این چیزها جذب کسی شود معمولاً جاہل و احمق است. جاہل است چون اگر با معارف الهیه یعنی قرآن و احادیث اهل‌بیت علیهم السلام آشنا بود میدید که این کار، کار امثال سامری و ساحران و کاهنان است. و احمق است چون نمیفهمد این قدرتها کار ذهن انسان است و معمولاً کار آدمهای تهذیب نکرده است و دلیل بر درستی راه و مشورتهای آن طرف نیست؛ بلکه به عکس، دلیل این است که از چنین کسی باید فاصله گرفت. اگر هم کرامتی از کسی از اولیاء خدا ظاهر شده از دستش در رفته و علی‌رغم سعی بسیار در کتمان بعد از مرگ فاش شده و بیشتر در جهت حل مشکلات بوده نه قدرتنمایی. چون دلیل درستی راه کسی قدرتش نیست، بلکه صحّت اقوال و مطابقت افعال با اقوال درست است. ملاک صحّت فعل نیز کتاب خدا و مطابقت با سیره رسول خداصلی‌الله‌علیه‌وآله و ائمه‌هی علیهم السلام است. سیره ایشان نیز کاملاً روشن است، البته اگر کسی قصدش تحقیق باشد. امام صادق علیه‌السلام میفرماید: «حضر کنید از کسی که از مغایبات خبر میدهد اما از حلال و حرام کتاب خدا بی‌خبر است». پس اگر کسی قدرتی نشان داد تا بگوید چون من میتوانم (فی‌المثل) با چشم بسته راه بروم، پس حرفهایم درست است و باید به

حرفهایم گوش کنید، باید به او گفت اتفاقاً کسی که قدرتی می‌نمایاند تا اطاعت مردم را طلب کند، شیطان است و سامری. مضاف بر اینکه خیلی از این کارهای کمال انسان نیست. خیلی از این چشمهای کمالات حیوانی است. خفّاش است که چشم‌بسته می‌رود. وزغ است که بر آب شناور می‌ماند. کلاع است که از سویدای دلها مطلع است. گربه است که وقتی می‌خوابد از اطرافش خبر دارد. سنگ‌پشت است که می‌تواند چند اربعین بست بنشیند و چیزی نخورد. کمال آدم چیز دیگری است. آدم باید مطیع انبیاء باشد و در اثر تقوی به دوستی حضرت حق برسد. کمال انسان عبادت تشریعی است که در عالم تکوین بی‌بدیل است.

ششمین شرط استادی، صدق است. صدق یعنی از دروغ در معرفی خویش برحدر باشد. اگر مجتهد نیست خود را مجتهد معرفی نکند. اگر دکتر نیست خود را دکتر معرفی نکند. بdroوغ خود را به این و آن منتبه نکند و این و آن را مرید خود معرفی نکند. برای خود سابقه جعل نکند. برای خود اساتید خیالی نسازد. جوری باشد که وقتی تفحص می‌کنند روش بشود. حرف بزرگان را به خودش منسوب نکند. اگر فقیر است خودش را ثروتمند معرفی نکند تا ابراز مناعت طبع کند. اگر ثروتمند شده خودش را فقیر جا نزند. خلاصه همان باشد که هست.

اگر از کسی یک دروغ شنیدید آن شخص لایق معاشرت و دوستی نیست چه رسد به استادی. دروغهایی که از مدعیان استادی شنیده می‌شود بیشتر غلو راجع به خودشان یا شاگردانشان است. دروغها معمولاً در جهت ساخت فضای معنوی خاصی است که در آنها استاد دائم دم از اشراف و قدرت خود می‌زند تا سلطه خویش را بر مریدان مستحکم سازد. داستانها همه یک مطلب را تکرار می‌کنند و آن خوشبختی کسانی است که مرید او شده‌اند و بدبختی کسانی که از او بریده‌اند. و تذکرات مکرر به قدرت و علم استاد. همه این قصه‌ها یک چیز را دنبال می‌کنند هیپنوتیزم مریدان و فروزن شدن شمار ایشان.

هفتمین شرط استادی، مشغول نکردن شاگردان به اباطیل و علوم بی فایده است. استاد باید شاگردان را به کتاب و سنت ارجاع دهد و خود معلم کتاب و سنت باشد. مشغول کردن انسانها به طالع‌بینی و جفر و رمل و چهره‌شناسی و هاله‌بینی و هیپنوتیزم و کفیبینی و تعبیر خواب و علوم غریبه و عالم اجنه دردی از کسی دوا نمی‌کند و کسی را به سعادت نمی‌رساند. اندکی هیجان ایجاد می‌کند اما چون لغو است مانع علم صحیح الهی می‌شود و برکت عمر و وقت را می‌بیرد و جز خرافات نصیب آدم نمی‌کند. این علوم چون بر ظن و گمان و تخمين بنا شده‌اند بیشتر از آنکه علم باشند علم‌واره‌اند. مثل علم اند و در واقع جهل‌اند. اینها جاهلیت دنیای مدرن‌اند. در روایات نیز از بسیاری از این علوم بشدت نهی شده و توجه به آنها را بطلاً عمر دانسته که نتیجه‌ای از آنها حاصل نمی‌شود جز ظلمت و کدورت. جالب است که اکثر کسانی که مدعی این علوم هستند خودشان هم اطلاع درستی از این علوم ندارند، معمولاً می‌گویند فقط این دو کلمه‌اش را می‌گوییم، بقیه‌اش پیش من است، اگر میخواهی بقیه‌اش را به تو یاد بدhem باید سالها شاگردی مرا کنی. در واقع این ترفندی است برای سواری گرفتن از کسانی که شهوت علوم غریبه بر آنها مستولی است و توفیق علوم الهی را ندارند.

هشتمین شرط استادی، داشتن شاگرد بارز است. بینیم در این سالها که مدعی استادی است کسی را توانسته تربیت کند؟ بگوییم شاگردان قدیمی شما کجا هستند؟ این مهم است چون ما هم آخرش مثل همان‌ها خواهیم شد. اگر آنها را نمی‌پسندیم، از این مدعی باید فاصله بگیریم. کسی که قادر به تربیت کسی نبوده و هر که دور او بوده نه از حیث علم نه از حق تقوی بجایی نرسیده و بوی خدا نمیدهد و بیشتر بوی مریدی میدهد. آیا میتواند استاد معنوی باشد؟

وقتی سیستمی بر دروغ بنا شد بالاخره در طول زمان، آنها که بصیرت بیشتری دارند می‌فهمند و با آن به مقابله بر می‌خیزند یا از آن اعتزال می‌کنند و می‌روند. اینکه شاگردی

بعد از چند سال يقه استاد را بگيرد، كفاره دروغهایی است که استاد در این سالها به او گفته. كفاره وعدههایی که داده؛ سوء استفادههایی که از او کرده؛ قصدهایی که بافت؛ خرجهایی که از جیب و آبروی او کرده، شخصیت افسانه‌ای که از خود در ذهن شاگردش ساخته و در نهايیت شاگرد فهمیده همه و همه دروغ بوده و فقط فنون استادی بوده تا در بهترین توجيه، شاگرد به دستورات استاد تن در دهد و در بدترین توجيه، خوب سواری دهد.

و سوی ديگر اين طيف وجود افرادی است که مدعی استادی را به درجه خدایي رسانده و می‌پرستند و معصوم تلقی می‌کنند و به اصطلاح مرید او هستند. وجود مرید هم دليل خرسواری استادنماست. در حول هیچ یک از اولیاء بر حق الهی چیزی بنام مرید که استاد را صد در صد قبول داشته و اطاعت محض از استاد کند نمی‌بینيم. اگر ديديم دليل نادرستی استاد است. استادان برحق شاگردان محقق و زبده و برحق دارند که همواره در عین احترام، ناقد استاداند. مگر استاد معصوم است؟ نظریه اطاعت از استاد، میراث دراويش و جاهلان صوفیه است. اگر برگرد کسی مریدی دیديد از او فاصله بگيريد که دير يا زود خودتان همان طور خواهيد شد.

نهمين شرط استادی، عدم دخالت در زندگی و امور شخصی و خصوصی شاگردان است. اگر با کسی برخورد کردید که در هر سوراخ زندگی شما انگشت می‌کرد و مدعی حل تمام مشکلات شما بود و دایره دخالت‌های او حد و مرز نداشت، از او فاصله بگيريد. چون عاقبت اين امر بدختی است. رسول خدا صلی الله علیه و آله و ائمه هدی علیهم السلام در زندگی خصوصی شاگردان و مسائل شخصی ايشان دخالت نمی‌کردد و نصائح و دستور العمل هايشان مُشعر به مواردي بود که شرع انور در آنها نظر داشت. جايی نديدم که حتى معصومين علیهم السلام راجع به مسائل اقتصادي کسی نظر دهنند. از يامبر صلی الله علیه و آله که می‌پرسيدند درختان خرما را بارور کنيم يا نه؟ ميفرمود: «انتم اعلم بدنياكم» يعني امور دنيابي خود

را خودتان بهتر میفهمید. به عبارتی نهی میکرد که از او چنین سوالاتی بپرسند. اینکه کسی در جزئیات زندگی کسی دخالت کند علتش روحیه سلطه‌جویی اوست. از آدم خودشیفته و سلطه‌جو باید دور شد. حتی اگر یک مشکل از زندگی آدم حل کند چندین مشکل بوجود می‌آورد. آدم را وابسته خودش میکند و عاقبت وقتی خرامی به بار آورده، از آدم دور می‌شود و آدم را مقصّر میداند و کاسه‌کوزه را سر خود آدم می‌شکند. استاد بصیر حتی اگر از او مشورت بخواهند، در خیلی موارد ورود نمیکند، چنانچه از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت شد. این کجا و اینکه خدای ناکرده حریص باشد و بساط ارشاد به راه بیاندارد و مشتری جمع کند که بیایید من ارشاد میکنم! بیایید من استادم! چنین کسی حتی اگر خوشبخت باشد آنقدر احمق است که لائق ارشاد نیست. به مجرد ارتباط گرفتن با چنین کسی پنجه‌های سلطه‌جویی اش را در جان و تن شما فرو میکند و شما را سالها بدنبال خود میکشد. آدم به مرور میبیند به عبد او بدل شده که هرچه او امر و نهی میکند با طیب و رغبت انجام میدهد. انجام میدهد تا استاد تأییدش کند. اعتیاد به تأیید استاد، شرک محض است و آدم را از خدا باز میدارد. چنین استادانی از توجه دیگران تغذیه میکنند. هر کار میکنند که از مدار توجه خارج نشوند و دورشان خلوت نشود. و چه بد متاعی است این متاع برای آخرت انسان! برای کسانی هم که بندۀ او شده‌اند خوشبختی متصوّر نیست. آنها‌ی که سالها اطاعت او کرده‌اند، به امر او ازدواج کرده، به امر او طلاق داده‌اند، جایی که او خواسته کار کرده‌اند، جایی که گفته پول داده‌اند، با کسانی که او خواسته معاشرت کرده‌اند، بچه‌هایشان را آنطور که او خواسته تربیت کرده‌اند، و غیره و غیره؛ آخرش به هیچ‌چیز نرسیده‌اند جز نوکری و بندگی او در تمام عمر.

انبیاء کی آمده بودند مردم را بندۀ و بردۀ خود کنند؟ هدفِ بعثِ رسول طبق فرموده قرآن این است که «جز به حرف خدا گوش نکنیم و برای او شریک قائل نشویم و بعضی بعضی را ارباب نگیریم». در جای دیگر حتی تعبد به انبیاء و ملائکه کفر

دانسته شده (آل عمران. ۸۰) و در جای دیگر مردم را بدلیل اینک اخبار و رهبان خویش را (همین استادنماها یا حتی استادان واقعی) ارباب گرفتند توبیخ میکنند (توبه. ۳۱) که امام صادق علیه السلام میفرماید یعنی هرچه گفتند اطاعت کردند. مقصود از ارباب این است.

دهمين شرط استادي، دعوت به آخرت است. اگر استادنمايی مدعی شد که من شما را ثروتمند میکنم خودتان قیاس کنید که تعالیم این استادنما چقدر با تعالیم قرآن زاویه دارد!! قرآن سراسر دعوت به نخواستن دنیا و خواستن آخرت است. اگر کسی پیدا شود بگوید بباید پیش من تا ثروتمندان کنم، این آدم آیا قبل تبعیت است؟ البته دعوت به کار و تلاش مرضی اسلام است اما دعوت به دنیا و غرق شدن در آن به عنوان مقدمه رهایی از آن، شاید روشن بودایی باشد، اما یقیناً اسلامی نیست. و جالب است که اصلاً در قدرت کسی هم نیست که کسی را ثروتمند کند. کسانی که بیشتر با چنین استادانی بوده‌اند معمولاً دریوزه‌تراند. دلیلش نکبت شرک است. آنها که عاقلاند بعد از مدتی میفهمند که این کلاه پشم ندارد؛ میرونند. اما آنها که اراده و قدرت و استقلال کافی ندارند و شخصیتی وابسته دارند میمانند و استثمار میشوند. اگر هم از هر صد تا، دو تا وضعش بهتر شود ربطی به بودنش با این فرد ندارد و طبق سرانه جمعیت، طبیعی است که طی ده سال از هر صد نفر دو تایشان وضعش بهتر شود. آدمها بطور طبیعی درس میخوانند، لیسانس یا دکتری میگیرند، شغل پیدا میکنند، ازدواج میکنند، بچه میاورند، سفر میروند.. استادنما همه اینها را با بودن تحت حمایت ملوکانه خود تفسیر میکند: که اگر من نبودم و تو شاگرد من نبودی چنین نمیشد. نکند کسی شیطان شده و گمان میکند ولی خداست و ما هم که مسخ اوییم در پی اش روانیم! امثال این استادنماها در تاریخ بسیار اند. فی المثل تاریخ غُلات را ملاحظه بفرمایید جالب است که روش آنها هم نشان دادن چیزهای غیرقابل باور به شاگردان و گفتن داستانهای محیرالعقل و در نهایت تصرف ذهن

ایشان بوده است. مشتری هم زیاد داشته‌اند. تنها مواردی که ائمه اطهار علیهم السلام آشکارا کسانی را لعن کرده‌اند امثال این موارد بوده است.
یازدهمین شرط استادی، حفظ الغیب است. یعنی غیبت افراد را نکند، به آنها تهمت نزند. اصلاً راجع به دیگران جز خوبی نگوید. از واضح‌ترین خصوصیات استادنماها، بی‌پرواپی آنها در سلاخی کردن آدمهای است. به هرکس بتوانند بد و بیراه می‌گویند

آنکه عیب دگران پیش تو آورد و شمرد لاجرم عیب تو پیش دگران خواهد برد.
اگر دیدید کسی ورد صحبتش آدمها هستند از او فاصله بگیرید که خیری در او نیست. کسی که غیبت می‌کند، تهمت هم می‌زند. دروغ هم می‌گوید. غلو هم می‌کند.
کسی که در زبان بی‌پروا و دریده بود. هزاران گناه از همین زبانش در می‌اید.
دوازدهمین شرط استادی، احترام به شاگرد است. کسی که شاگردش را له می‌کند و او را در حضور دیگران تحقیر می‌کند با الفبای راه خدا بیگانه است. این صفت فرعون است که قومش را استخفاف می‌کرد تا اطاعت‌ش کنند. از چنین کسی فاصله بگیرید. از کسی اگر ذمہ‌ای بی‌لطفی دیدید بدانید از سیره رسول خدا صلی الله علیه و آله بی‌بهره است. دوستی را نسزد چه رسد به استادی.

سیزدهمین شرط استادی. آزادی از شاگرد است. استادی که به شاگرد وابسته است و از رفتن شاگردن واهمه دارد و بودن شاگردان دلشادش می‌کند، استاد رهایی نیست، استادنمای تلقفات است. چطور می‌خواهد به شما رهایی بیاموزد؟ جالب است که این افراد معمولاً دائم به زبان می‌اورند که من به شما وابسته نیستم و شما برای من ارزشی ندارید. این شاید یکی از مصادقات این گفته باشد که: هرکس چیزی را زیاد گفت، شک کنید که کمتر دراوست. اگر واقعاً چنین بود نیازی به گفتن نداشت. استادنما چون از خدا خالی است می‌خواهد با جمع کردن مرید جای خالی اش را جبران کند. معمولاً کسانی که در راه معنویت به جایی نرسیده‌اند به استادنما بدل

ميشوند و آنهاي هم شكار آنها ميشوند که در راه معنویت صادق نیستند یعنی خدا را نمیخواهند یا میخواهند اما تصور واضحی از خدا ندارند. دسته اول گرفتار ميشوند و دسته دوم را خدا نجات میدهد. اگر کسی مدعی استادی بود ولی وقتی کسی از او جدا شد جلز و ولز کرد و به خود پیچید بدانید اول راه است و اصلا راهی را طی نکرده است. اگر حرص میزد که کسی را شاگرد خود کند و با ذکر گفتن برای او یا ترتیب آشنایی یا واسطه تراشیدن بدنبال کسی بود بدانید خیلی بی‌چیز است. اگر زیاد از شاگرد تعریف میکرد و دائم شاگرد را تشویق میکرد و دم‌گوشی به او میگفت: بعد از مدت‌ها تو را پیدا کرده‌ام و تو جانشین منی. بدانید که کاسه‌ای زیر نیم‌کاسه است و قصدش خر کردن شاگرد و نگه داشتن اوست. البته، البته از فنون خرسواری این است که اولش که کسی پیش آنها میاید، او را تحويل نمی‌کیرند و با سردی میگویند چه میخواهی؟ دنبال چی هستی؟ این نپذیرفتن، آتش حرص او را تیز تر میکند و بیشتر مایل به استادنما میشود و بیشتر تشنه میشود و این مقدمه سرسپردگی او میشود. درست مثل ذنی که با نازکردن، آتش نیاز را در مرد فزون میکند. این رفتار کجا و رفتار رسول اکرم صلی الله علیه و آله کجا؟

چهاردهمين شرط استادی، استغناست. استاد واقعی بدليل نور و سوری که در دل دارد برایش فرق نمیکند که چه کسانی قبولش دارند و چه کسانی با او دشمن‌اند. استاد واقعی هویتش از خدادست و با خدادست. استادنما هویتش از بیرون است. اعتبارش را از افراد میگیرد. من آنم که فلانی مرید من است. من آنم که فلانی مرا قبول دارد. من آنم که فلان کتاب را نوشته‌ام. من آنم که فلان تعداد دور من هستند. اینها را از کسی اگر شنیدید بدانید خیلی بچه است. خودتان بهتر از او میتوانید راه خدا را بروید. فکر نکنید که شما برای او مهم‌هستید شما فقط یک مهره هستید در ویترین او تا به دیگران بگوید ببینید فلانی هم مرا قبول دارد، تو هم مرید شو! لابد من چیزی دارم که آنها دور من هستند. این صفت همراه است با تعریف و

تمجید از مریدها. آنقدر از مریدها تعریف میکند تا باشند و بمانند و در تابلوی او یک حرف باشند تا مریدهای دیگر جذب شوند. هرکس دیدید با شما نمایش میدهد، از او فرار کنید چون خودش را دوست دارند نه شما را.

پانزدهمین شرط استادی، اندوخته معنوی شاگرد است. بینید مدتی که با ایشان بوده‌اید تقوای شما بیشتر شده است یا خیر؟ ملاک درستی راه تقوی است، این مطلب به صراحت در قرآن بیان شده است. بینید با او بودن، شما را خداترس کرده است؟ بینید حضور و ذکر شما بیشتر شده است؟ بینید توفیق نماز شب آمده است؟ آیا این استاد به ذکر و نماز و روزه و احسان دعوت میکند؟ یا به بعضی دعوت میکند و بعضی را مهم نمیداند. وقتی میگویید من توفیق نماز شب ندارم. چاره‌ای میاندیشد یا خلاف قرآن میگوید که راه به نماز شب نیست؟ درست است که هر مدعی معنویتی، نسخه و دستورالعملی میدهد، اما این نسخه مطابق قرآن است یا خیر؟ یعنی هرآنچه در قران مهم داشته شده او هم همان‌ها را مهم میداند یا طبق سلیقه خودش یکسری کارها را مهم‌تر تصور کرده و از یکسری غافل شده؟ اگر اینطور باشد، آدم رشد نمیکند و وقتی تلف میشود. کسی که خلاف روش رسول خدا صلی الله علیه و آله و آئمه علیهم السلام عمل میکند به جایی رسیده؟ اگر اینطور فکر میکنیم پس ما آئمه علیهم السلام را قبول نداریم. آدم وقتی با کسی آشنا میشود و روش‌های نوی در زندگی شروع میکند خودبخود انرژی و نیرویی در او میاید، این طبیعی است. اما اگر راه و روش آن فرد درست نباشد بعد از گذشت مدتی، آن انرژی که حاصل تلقین است فروکش میکند و چون راه مطابق روش قرآن نبوده و رشد حقیقی حاصل نشده چیزی عاید فرد نمیشود جز وابستگی و اعتیاد به آن استادنما. کسی که از راه درست سلوک کند به نور و سرور میرسد. درست مثل جوجه‌ای که درست پرورش یافته باشد خودش میتواند پرواز کند و مسیرش را ادامه دهد اما کسی که راهش غلط باشد چیزی

عایدش نمیشود و حرکتی نمیکند و جنین باقی میماند و باید از همان کس که مانع رشد او بوده ارتزاق کند و وبال او باشد. این نکته مهمی در سلوک است.

شانزدهمین شرط استادی، دوری از اوهام است. فرقه باطنیه اسماعیلیه یک عالم خیالی بنام عالم حشاشین برای مریدهای خویش میساختند و دائم این عالم را در خیال ایشان پرورش میدادند. مریدها تمام عشقشان الحق به آن عالم و گشت و گذار در آن عالم بود. تلقین آنقدر شدید میشد که مکاشفات مریدها، همگرا و همانند شده، یکدیگر را تقویت میکرد و افکار همه، حول آن عالم چرخیده، به آن عالمِ خیالی پر و بال میداد. و اینها هیچ نبود جز خیالات جمعی. خیالات وقتی به شکل جمعی درآیند مسحور کنندگی شان بسیار میگردد. استادنماها معمولاً یک عالم عجیب و غریب برای مریدان خلق میکنند درست مثل داستان آلیس در سرزمین عجایب. مثلاً بعضی دراویش چنین سناریویی درست کرده میگوید من پیش فلان کس شاگردی کرده‌ام و کلی عجائب و خرق عادات به استادش نسبت میدهد؛ بعد میگوید من فلان ریاضتها را کشیده‌ام و چند اربعین بی‌آنکه چیزی بخورم یا بیاشامم و بخوابم ذکر هو میگفتم و حالا نفسم مرده است؛ بعد میگویند حالا هم یک سری موجودات غیبی در تسخیر دارم؛ بعد ابراز میکند میتوانم شما را به عوالم بالا سیر دهم؛ مدعی ارتباط مدام حتی پس از مرگ با روح استاد خویش است؛ مدعی است که دائم به عالم بالا میرود و خدمت استاد خود میرسد و آمار شاگردان را از او میگیرد؛ در واقع از این شخص خیالی که هیچ کس به او دسترسی ندارد و به همین دلیل تقدناپذیر است، استفاده میکنند برای بیان نظرات خودش؛ درجات خیالی برای سلوک اختراع میکند و مثل ارتش به هریک از مریدها درجه‌ای میدهد مثلًا به یک نفر میگوید تو در درجه اول سلوک هستی به یک نفر میگوید تو در درجه دوم هستی و کم کم اینها را بر حسب ارادت و نوکری که میکنند در این درجات خیالی ارتقاء میدهد. هروقت میخواهد چیزی بگوید از قول آن استاد خیالی میگویند، مثلًا به یک مرید میگویند

استاد را در عالم بالا ملاقات کردم و گفت به فلانی بگو فلان کار را بکن! این است که مریدها به خیال اینکه این یک امر الهی و مصون از خطاست آن کار را انجام میدهند و کاملا رام ایشان هستند. اگر هم کسی بخواهد از ایشان جدا شود با همان عالم خیالی تهدید میکنند که موکلهایم را به سراغت میفرستم و پدرت را درمیاورم. و از این قبیل خزعبلات که هیچ نیست جز یک دنیای خیالی که ساخته و پرداخته ذهن استاد است و به یک عده زودباور تلقین کرده است و آنها را رام خود کرده است. اینها شگردهای استادنمایی و درویشی است که من دارم اینجا بر ملا میکنم. مضاف بر اینکه همه و همه، خودشان دلیل بر بطلان راه طرف و صناعی بودن سلوک درویشی او و خلاف راه رسول خدا صلی الله علیه و آله میباشد.

هفدهمین شرط استادی، پیش نیافتاند از امام معصوم ع است. بعضی گزاره‌های دین عمدأً مجھول مانده و مخفی شده است. اگر کسی آمد و مدعی حل و فصل این امور بود قصدی ندارد جز عوام‌فریبی و جمع کردم مردم دور خودش. مثلاً شب قدر به تعبیر اهل بیت علیهم السلام عمدًا میان چند شب مخفی شده، اگر کسی آمد و مخفیانه و درگوشی به شما گفت شب قدر فلان یکی است. بدانید کذاب است. دنبال مطرح کردن خود است. دنبال این است که خودش را نمایش دهد. قبر حضرت زهرا سلام الله علیها مخفی شده اگر کسی آمد و درگوشی به شما گفت قبر ایشان فلان جاست بدانید کذاب است. زمان مرگ هرکس مخفی است اگر آمد و در گوشی گفت فلان وقت میمیری در صدق او شک کنید. اگر کسی از آینده خبر داد و گفت فلان سال فلان اتفاق میافتد در روایات ائمه اطهار علیهم السلام هست که تکذیب شنید. اگر از آینده شما خبر داد در روایات ائمه علیهم السلام هست که تکذیب شنید. اگر رفت حرم امام رضا علیه السلام فی المثل گفت قبر اینجا زیر قبه نیست آنجا زیر آن ستون است بدانید یک شیشه خورده‌ای دارد و دنبال مسحور کردن شما با گفتن چیزهای عجیب و درگوشی است که فقط و فقط به تو گفتم و بس! اگر از نزد خودش

یک نمازی اختراع کرد که در روایات نیست بدانید کارش بو دارد. اگر یک دعایی خاص اختراع کرد و یا کار خاص یا یک عبادت خاص، بخاطر بیاورید که پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده: هر بدعتی در آتش است. اگر آمد و برای خودش مثل مخصوصین علیهم السلام یک روزهای خاصی از سال را جعل کرد و گفت این روزها و شبها خاص من و استاد من و سلسله ماست، خواسته برای خودش دین درست کند و بی شک مدعی است. اگر کسی مدعی یک رابطه خاص با خدا بود که من فی المثل استعلام میکنم و خدا به من میگوید چه کن!؛ ادعای بزرگی کرده و خداوند رسوایش خواهد کرد. هر کس هر قدمی جلوتر از مخصوصین علیهم السلام بردارد از شیطنت اوست شک نکنید. از این است که روحش تسلیم در برابر امامان علیهم السلام را بر نمیتابد.

هیجدهمین شرط استاد، سلامت عقل است. اگر کسی پیدا شد که مدعی شد کشور ایران را من حفظ میکنم. زلزله را من رفع میکنم. فلان کس خواسته رئیس جمهور شود من نگذاشم. فلان چیزی که فلان منبری مشهور گفت من توی دهنیش گذاشتیم. فلان کس را من باطن رویش کار میکنم. یا مدعی شود افراد را او ثروتمند میکند یا به خاک سیاه مینشاند. یا مدعی شود هرجا فلان عدد را دیدید بدانید آنچیز مال من است یا ذیل عنایات باطنی من واقع است و فیضش از من است. باید در سلامت عقلش شک کرد و از او گریخت. این روش، روشی جدیدی نیست و در میان دروایش شایع است و در واقع نوعی شرطی سازی شاگرد است که دائم به یاد استادش باشد تا سلطه استاد بر او حفظ شود. چون سلطه افرادی که باقوای ذهنی کار میکنند فقط تاوقتی است که آدم به آنها فکر میکند.

نوزدهمین شرط استاد، خود را ندیدن است. اگر کسی همه ورد و ذکرش خودش بود و تعریف از خودش و نمایاندن خودش، چنین کسی به شیطان شبیه تر است تا ولی خدا. البته در ظاهر همه مدعیان معرفت و معنویت تظاهر به تواضع و

رستن از خود میکنند اما رشحات نفس در لغزش‌های زبانشان آنگاه که دیگران خلاف میل آنها رفتار میکنند یا آنها را نقد میکنند یا به آنها کم‌توجهی میکنند آشکار میشود و آن اژدهای خفته را میشود دید. آن اژدهایی که سعی در مخفی کردش دارند. کسانی که روشنان شرعی نبوده و از راه ریاضت طی طریق کرده‌اند خیلی بیشتر مستعد شعله‌ور شدن نفسانیت‌اند. البته من عده‌ای را هم دیده‌ام که در بدو امر نفسانیت کمی داشته‌اند اما عمر که بر آنها گذشته و مریدها فزون شده‌اند و آوای مدح از هر سو برخواسته، قساوت و رعونت، کم‌کم بر ایشان مستولی شده و نفسانیت ایشان زبانه کشیده. پس حسن حال فعلی فرد را ملاک ندانید و بیوسته او را با این ملاک بستجید. من مَن زدن‌ها تازه از پیری شروع میشوند. از کسی که بیشتر مدعی فنا بود روزی شنیدم که «اگر میدانستید من کی هستم، همه کارهایتان را ول میکردید تا نوکری مرا کنید». امثال چنین سخنانی کجا و روش و دأب انبیاء خدا کجا؟

بیستمین شرط استاد. انکار نکردن ضروریات دین و تأویل نکردن دین است. استادنما میگوید بعد از مرگ نکیر و منکری نیست من هستم که شما را از عالم عبور میدهم. میگوید اصلاً بهشت و جهنمی نیست همه‌اش همین‌جاست. میگوید نماز این نیست که میخوانید این است که همیشه بیاد خدا باشید. میگوید روزه این نیست که شما میگیرید روزه یعنی اذن از استاد برای وقف خود در راه خدا. حج این نیست بلکه حج یعنی کمک به فقرا. میگوید جبرئیل و داستانهای قرآن یکسری اسطوره هستند که پیامبر با بیان آنها خواسته مردم را تربیت کند. میگوید قرآن مال آن زمان بوده و اصلاً نباید نوشته میشده و واقعی‌الان را باید استاد معلوم کند. یا اجازه انجام محرمات میدهد و میگوید من اجازه دادم برو انجام بده! توجه کنید که این حرفاها برای کسانی که ایمان قوی و روح تقوی ندارند خیلی جذاب است و عامل اصلی جذب عوام ضعیف‌الایمان به استادنما، همین‌هاست. خدا را شکر میکنند که استادی پیدا شد و گفت همه‌اش غلط است هرچه میخواهی بکن و باز هم خوب

هستی! در واقع چنین مریدانی هواي نفس خویش را پرستش میکنند و استادنما بهانه خوبی برای آنهاست. غافل از اینکه به تعبیر قرآن هیچ کس نمیتواند بار گناه را از دیگری بردارد و اگر در گمراهی کسی سبب‌ساز بوده، گناه او را علاوه بر گناه خویش بر دوش میکشد اما گناه از دوش گمراه برداشته نمیشود.

بیست و یکمین شرط استاد، نسبت ندادن هدایت به خود است. یکی از شاگردان خدمت امام صادق علیه السلام آمد و ضمن تشكر عرض کرد اگر شما نبودید من در گمراهی میماندم. امام علیه السلام برافروخته شدند و با تغییر فرمودند: این شرك است. اگر من نبودم خدا کس دیگری را سر راه تو میگذاشت تا تو را هدایت کند. استادنماها خود را مظہر هدایت الهی دانسته و ابراز میکنند این مریدها را هدایت کرده‌ایم و با خون دل حرکت داده‌ایم و اگر ما نبودیم یا اگر ما نباشیم اینها گمراه میشوند یا متوقف میگردند. گو که در مریدان ایشان معمولاً اصلاً هدایت و حرکتی ملموس نیست و هرچه هست عبودیت غیر و شرك به خدا و رها کردن امام زمان عجل الله فرجه و دست آویختن بدامن غیر است. البته نکته‌ای از نظر دور نماند و آن فایده استادنما در نظام هستی است: اکثر آدمها لیاقت برخورداری از استاد واقعی را ندارند و مثل اطفال در دنیابی خیالی سیر میکنند. همه چیز را برای خودشان میخواند و حريص و لجوج و نادان و مشغول به بازي اند. استادنما مهارت‌ش جذب اين افراد و بیرون کشیدن آنها از خود است. وقتی چنین افرادی با استادنما برخورد میکنند مجدوب شعبددها و سحرکلام و قصه‌های او میشوند. لذا از او اطاعت میکنند و از زندگی کردن طبق آنچه میل خودشان بود دست برミدارند. همین، برای آنها قدم اول سلوک است. اگر صادق باشند کم کم در اثر حُسن خلق و مراقبه، خداخواه میشوند و آنوقت توفيق این را پیدا میکنند که عیوب استادنما را ببینند و از خداوند استادی واقعی طلب کنند و الا تا وقتی به عیوب استادنما بصیرت پیدا نکرده‌اند، سرنوشت‌شان سیر کردن با همان است. اما برای هرکس دیر یا زود موعدی فرامیرسد که میفهمد

استادنما آنچیزی نیست که او گمان دارد. هرگاه فهمید، وقت جدایی از استادنما و طلب کردن استاد واقعی است. اما اگر فهمید و بدلیل وابستگی و ضعف نفس از او جدا نشد، مسخ او میشود و به شکل یکی از جنود او درمیاید و راهی برایش باز نمیشود. در واقع استادنما آدم ناقص و خودشیفته‌ای است که بدون اینکه بداند در نظام تربیتی هستی، نقش یک قربانی را بازی میکنند تا عده‌ای را یک پله بالا بیاورد. گرچه خودش ممکن است در حال سقوط باشد اما کسانی که ارادت صادق به او دارند اندک اندک تعالی پیدا میکنند تا جایی که از او جدا شوند؛ و سیر آنها از آن وقت تازه آغاز میشود. بعد از بصیرت به عیوب او و علم به اینکه راه او با راه انبیاء و اوصیاء الهی یکی نیست، وقت جدایی میرسد. اگر باز با او همراهی کنند مثل او مسخ میشوند و شاید به کسی مثل او بدل شوند.

حسن ختم بحث: روایتی از امام صادق علیه السلام : «ایاک اُن تنصب رجال دون الحجه و تصدقه فی کل ما قال: مبادا کسی جز حجّت خدا را برای خویش نصب العین قرار دهی و او را در هرچه گفت تصدیق کنی». قران فرموده: «اتّخذوا اخبارهم و رهبانه‌هم آلهة من دون الله: عالمان و راهبان خویش را بجای خدا پرستیدند». امام صادق علیه السلام فرمود: «یعنی هرچه میگفتند میپذیرفتند و اطاعت میکردند». و نیز امام صادق علیه السلام فرمود: «ایاک اُن تطهّع اعقاب الرجال: یعنی پشت سر کسان راه نیافت». ائمه هدی علیه السلام همواره به کسب علم و عمل به آن و سلوک بسوی خدا از طریق عبادت و خدمت تأکید میکردند. البته انسان میتواند از معلمین بسیاری استفاده کند و علم بیاموزد یا از مؤمنین بسیار بهره برد و با آنها انس بگیرد و مشورت بخواهد. اینها همه تعالی در بر دارد. اما مرید کسی شدن و فهم خود را تعطیل کردن و تبعیت نمودن و تعبد داشتن و فرمان را به او سپردن قطعاً انسان را به دزه خواهد انداخت و خسارت در پی دارد.

بیست و یک صفتی که عرض شد صفاتِ لازم استاد است. استاد، البته به معنایی که مصطلح شده، مفهومی روایی نیست. اما اگر بخواهد معادلی در منظمه اسلام داشته باشد عبارت خواهد بود از مؤمن عالم متّقی که شایسته است جوینده راه خدا با او انس بگیرد و در علم و عمل از او بیاموزد. اما فهم خود از عقل و شرع را نباید تعطیل کند و همواره صحت مطالب وی را بسنجد و بهتر است همزمان از چند نفر بهره برد تا خطاهای یکدیگر را پوشش دهند. جز این طالب راه خدا به دوستان بسیاری نیز نیاز دارد تا رفیق راه او باشند. اگر یکی از صفات بیست و یک گانه در کسی نبود یا ضدش در کسی بود حتی لایق دوستی نیست چه رسد به اینکه بخواهد راهنمای انسان باشد. پس در این رساله، صفات دوست را هم برشمردیدم.

رساله ششم: اثرات معنوی تغذیه

در اسلام، اصل بر تعادل است: «**کلوا و اشربوا و لاتسرفووا**» (بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید). چون اکثر مردم خیلی بیش از مقدار نیاز خود می‌خورند، تعادل در آن چیزی است که اکثر مردم آن را کم‌خوری می‌دانند. ازین‌رو، در دین مبین اسلام، نسبت به کم‌خوری بسیار تشویق شده است. در روایات مختلف، آثار زیادی برای کم‌خوری ذکر شده است. از جمله روایت شده است که کم‌خوری سلامت بدن، دفع امراض، طراوت چهره، طول عمر، صفاتی ذهن، بهسامان شدن و فزونی اندیشه، نورانیت دل، توفیق عبادت و قرب به حق را موجب می‌شود. در برخی روایات، از کم‌خوری به «تا به گنجایش نیمة شکم خوردن» تفسیر شده است. در برخی روایات، توصیه شده است که از جز آنچه بدن به آن نیاز دارد، دست بشویید. و در برخی روایات توصیه شده است که به همان غذایی بستنده کنید که بدن با آن سازگار است و بدان خو گرفته است. در برایت، در روایات بسیاری، پرخوری و رنگارنگ‌خوری نکوهش شده

که این صفت مضاف بر اينکه نشان دون همتی است، موجب سستی بدن، بسیاري بیماری، داعی به گناهان و سرکشی و سرمستی، باعث قساوت و مرگ دل و سستی اراده دانسته شده است. ديگر اينکه اين صفت، نور معرفت را در دل خاموش می کند و پرخوابی و آشفته خوابی می آورد و نيز مانع شب زنده داری می شود.

آنچه تاکنون گفته شده راجع به کمیت غذا بود، اما درباره کیفیت غذا خوردن در روایات آمده است که دستها را پیش و پس از غذا بشویید؛ با نام خدا آغاز کنید (و نیز پیش از دست بردن به هر نوع غذایی که بر سفره است، بسم الله بگویید یا اگر با سخن گفتن رشتة غذا خوردن را گسترش کنید، قبل از اينکه باز دست به لقمه ای دیگر ببرید، بسم الله بگویید)؛ با آرامش بخورید؛ خوب بجويدي؛ لقمه کوچک بگيريد؛ به چهره ديگران نگاه نکنيد و به لقمه ايشان چشم ندوزيد؛ از جلوی خود غذا برداريد؛ آن گونه نباشيد که از هر آنچه دوست داريد، به صرف دوست داشتن و هوس کردن بخوريد، بلکه به آنچه می خوريد نظر داشته باشيد؛ در حال جنابت و غضب غذا نخوريد؛ با توجه به حضرت حق و در سکوت (بی تکلم) غذا بخوريد؛ با فروتنی غذا بخوريد؛ غذا را (به خصوص نان را) گرامی داريد؛ نه غذا را خوار شماريد، نه زياد از آن تعريف کنيد؛ ديگران را در غذای خود شريک کنيد. همچنان توصيه شده است که پیش و پس از خوردن غذا، کمي نمک بخوريد و اينکه بر سر سفره سبزی بگذاري. با سبک ترين غذا آغاز کنيد؛ غذا نه سرد باشد و نه داغ؛ حتی الامکان يك نوع غذا بخوريد؛ پیش از سيری دست از طعام برداريد؛ پس از غذا شکر کنيد؛ برای هضم غذا درنگ کنيد (در برخی روایات توصيه شده است که به پشت دراز بکشيد)؛ بين غذا و خواب کمي فاصله بیندازيد؛ به دو وعده در روز (صبح و شب) بسنده کنيد؛ از غذای خود صدقه دهيد؛ اضافه سفره را، به خصوص وقتی در طبيعت غذا می خوريد، برای حيوانات بگذاري. در حال راه رفتن، درازکش و يا تکيه دادن غذا نخوريد؛ يعني تا آنجا که می توانيد از شيوه متکبران دوری کنيد؛ از اطراف ظرف بخوريد، نه از وسط آن؛ با دندان و همچون دزندگان غذا

را(بهخصوص گوشت را) نکنيد؛ آب را در سه نفس بنوشيد و آنرا بمكيد و بهخصوص يكجا ظرف آب را سر نکشيد. همچنین در روایات، خوردن طعام سوق(غذای بازار) و طعامی که زن حائضه(زن در ایام عادت ماهیانه) آن را پخته نیز مکروه دانسته شده است.

بررسی تفصیلی مواد غذایی در روایات: آن غذایی را نخورد که خدا حرام دانسته است؛ از آنچه طیب نیست، یعنی طبع بشر از آن نفرت دارد، نخورد. توضیح اینکه حرامها همان است که در قرآن آمده اما در برخی از روایات از خوارکی‌های دیگری هم نهی شده؛ وقتی این مسأله را با ائمه(ع) در میان گذاشته‌اند ایشان فرموده‌اند حرامها همان است که در قرآن تصریح شده؛ مابقیه نهی‌ها تنزیه‌ی و توصیه‌ای است. یعنی حمل به کراحت می‌شود.

برحسب نظر اسلام غذای اصلی فان است با خورشته که افضل آن آنچنانکه که از روایات بسیاری برمیاید **گوشت** است. رسول خدا(ص) فرمود گوشت، گوشت میرویاند. امام صادق(ع) فرمود بر سمع و بصر میافزاید و مقوی است. در روایتی امام رضا(ع) به کسی که ضعیف شده بود دستور دادند که گوشت را کباب کند و بخورد. رسول خدا(ص) فرمود شفاست. مروی است مقوی بر جماع است و عقل را فزوون کند؛ بطوريکه اگر کسی مدتی آنرا ترک کند عقلش فاسد گردد. روایت است حسن خلق آورد. امام صادق(ع) فرمود رسول خدا بسیار گوشت میخورد و بسیار آنرا دوست میداشت همچنین امامان. امام صادق(ع) فرمود خوب است یکروز در میان گوشت خورده شود زیرا هر روز خوردنش عادت(ضرروا) میاورد. البته روایتی هم به سند صحیح هست که راوی گوید پانزده روز با امام باقر(ع) همراه بودم و هر روز گوشت میخوردیم. در برخی احادیث از ترک چهل روز گوشت یا چهل روز پشت سر هم خوردنش نهی شده. بهترین گوشت، گوشت گوسفند دانسته شده و از گوشت گاو نهی شده مگر آنکه گوساله باشد چنانچه در آیه شریفه است که حضرت ابراهیم(ع) برای

مهمنانش گویا برویان آورد؛ در این صورت کراحتی ندارد و روایاتی دال بر اینکه ائمه(ع) گوشت گاو میخورده‌اند، حمل بر آن میشود. روغن و کره حیوانی جداً نافع دانسته شده بطوریکه از آن به عنوان شفاء نام میبرند. البته برای افراد مسنّ بخصوص شبانگاه توصیه نشده. راجع به گوشت مرغ و روایتی که آنرا خوک ماکیان دانسته ظاهراً بدلیل این است که مانند خوک گاهاً نجاست‌خوار است. پس اگر مرغ در جایی پرورش یابد که غذای او معلوم و مشخص باشد این کراحت برداشته میشود. در هر حال روایات زیادی هست که گوشت مرغ بخصوص جوجه غذای معصومین(ع) بوده است. ماهی مبارک دانسته شده اما از زیاد خوردن آن نهی شده است. **تخم مرغ** در روایات غذایی طیب دانسته شده که موجب کثربت نسل است. **شیر گاو** ستایش بسیار شده و دواء و شفاء دانسته شده و در حدیثی پیامبر(ص) از آن بهتر غذایی نشناخته. روایت است شیر هیچ‌گاه ضرری ندارد. **پنیر** خوردنش لائق در اول ماه قمری تأکید شده و عجیب است که آنرا موجب استجابت دعا دانسته‌اند. همچنین برخوردن پنیر با گردو و شبها در برخی روایات تأکید شده. آنرا آرامبخش و هاضم و موجب لاغری دانسته‌اند. **ماست** خوراک غالب امیرمؤمنان(ع) بوده اما توصیه شده که به آن زنیان یا دیگر هاضم‌ها اضافه کنند. **نان گندم** مبارک و قوت غالب دانسته شده و موجب قوت. بخصوص گفته شده اگر نان گندم میخورید شکر آن را بجا آورید. بر تکریم نان بسیار تأکید شده است. روایت شده خود در خانه آسیاب کنید و خمیر بسازید و نان بپزید و قرصهای نان را کوچک بگیرید. **نان جو** افضل از نان گندم دانسته شده و از خواص جو بخصوص حریره(سوب غلیظ) آن در احادیث تعدیل مزاج و شفای عمومی و قدرت است. جو قوت انبیاء است. و روایت است که پس از آنها بهره ابرار است و خداوند ابا دارد که اشقياء بدان میل کنند. **برنج** در روایات مرح بسیار شده و آنرا سید طعام دنیا و آخرت پس از گوشت دانسته‌اند. نخستین دانه‌ای است که اقرار به وحدانیت خدا کرد. آنرا شفاء دانسته‌اند. آنرا موجب

حلم دانسته‌اند. رسول خدا(ص) فرمود **روغن زیتون** بخورید که درخت مبارکی است و در حدیث است که از آن ابرار و اخیار و همواره مبارک است. **سرکه** در اخبار بسیاری مدح شده و بر خوردن بر آن تأکید گشته. در برخی روایات آنرا بهترین خورشت دانسته‌اند. در احادیث هست که خانه‌ای که در آن سرکه باشد فقر در آن نیست. از رسول خدا(ص) روایت است که ملائکه بر سفره‌ای که در آن سرکه و نمک خورده می‌شود درود می‌فرستند. توصیه شده که غذا را با سرکه آغاز کنید. سرکه سودا و صفرا را می‌پرد. در حدیثی از علی(ع) است که قلب را نورانی می‌کند. امام صادق(ع) فرمود ظلمت قلب را برطرف می‌سازد و موجب روشنی دل است. در برخی اخبار هست که عقل را تقویت می‌کند. از امام صادق(ع) است که شهوت زنا را از میان می‌پرد. از ایشان است که برای لشه‌ها نافع است و کرمهای روده را می‌کشد. در روایات است که آن سرکه‌ای که از خمر بدست آمده بهتر است تا آنکه از اول دستکاری شده تا اصلا شراب نشود. **عدس (نخود):** در روایتی امام صادق(ع) می‌فرمایند آنچه در مدح عدس رسیده راجع به نخود است زیرا آنچه شما عراقیان آن را نخود میدانید در لسان رسول خدا(ص) و زبان اهل حجاز عدس نامیده می‌شده. رسول خدا(ص) فرمود عدس را هفتاد پیامبر مبارک دانسته‌اند یا ستوده‌اند. در حدیث است که چون پیامبری از قساوت قلب و کمی اشک به خدا شکایت برد بدو وحی شد که عدس بخور. در حدیثی امام صادق(ع) می‌فرمایند حریره عدس درمان دردهای بسیاری است. از امام رضا(ع) روایت است که درمان کمر درد است. **باقلاء:** امام صادق(ع) فرمود عضلات را محکم می‌کند و بر عقل می‌افزاید و خونساز است. مروی است که آنرا با پوستش بخورید. رسول خدا(ص) فرموده غذای عیسی(ع) بوده.

سبزی‌ها: امام صادق(ع) فرمود زینت سفره سبزی است. رسول خدا(ص) فرمود حضور آن بر سفره به اضافه تسمیه (بسم الله گفتن) در آغاز غذا، طرد کننده شیطان است. بخصوص از تره بسیار مدح شده آنرا سید سبزی‌ها دانسته‌اند. رسول خدا(ص)

میفرماید سبزی انبیاء است. در روایتی راوی از ضعف شکوه میکند و امام کاظم(ع) میفرمایند تره بخور. در روایتی آنرا موجب پیشگیری از بواسیر دانسته‌اند. در احادیث بخصوص روی زیاد خوردن آن تأکید شده. مروی است علی(ع) تره را با نمک دریا به عنوان یک غذا میخورد. در روایاتی نیز از **کاسنی** مدح شده و آنرا طعام انبیاء و (متواترًا) گیاهی بهشتی دانسته‌اند. در برخی روایات برای آن آثاری معنوی مثل عاقبت بخیری قائل شده‌اند. آنرا باعث زیادی فرزند، ذکور گشتن و زیبا شدن آن دانسته‌اند. در حدیثی آنرا درمان سردرد دانسته‌اند. در برخی احادیث از آن به عنوان درمان عمومی (شفا) نام برده شده. از عجایب که در حدیثی رسول خدا(ص) خوردن آن را باعث اثر نکردن سحر دانسته‌اند. شاهی که امروزه شایع است به زعم اینجانب نوعی کاسنی است. مروی است که امام کاظم(ع) میفرمود زیاد **شاهی** بخرید و بخورید. در روایات دیگری امام کاظم(ع) میفرماید اخباری در نهی شاهی رسیده که مجعل است و ناشی از احمقی مردم است که آنها را قبول میکند. **ترب**: در روایت است که بلغم را از میان میبرد و کلیه را پاکسازی میکند. **ريحان**: روایت است که گیاه پیامبران است، و درمانی عمومی است. **حرقه**: رسول خدا(ص) آنرا مبارک دانسته و موجب زیاد عقل برشمده. در برخی روایات آنرا درمان عمومی دانسته‌اند. **آویشن**: روایت است که برای معده بسیار نافع است. در روایتی هست که دوای امیرالمؤمنین(ع) بوده است. کسی به امام کاظم(ع) از بلغم شکایت کرد حضرت(ع) فرمود ناشتا آویشن بخور. رسول خدا(ص) میفرمایند آویشن و زینان و سیادانه را مخلوط کنید که هاضم و دوابی نافع است برای گوارش، همچنین بلغم را میبرد و مانع لغوه میگردد.

صفی جات: **کاهو**: روایت است عدیل حجامت است یعنی اگر امکان حجامت نبود بجایش کاهو بخورید که خون را تصفیه میکند و عروق را باز میکند. در روایت دیگری هست که خواب آور است. **اسفناج** یا **برگ چغندر**: امام رضا(ع) آنرا مدح کرده و

گیاهی بپشتی دانسته و فرموده‌اند استخوانها و عضلات را محکم می‌کند. در حدیث است که عقل را زیاد می‌کند و خون را تصویه می‌کند. **کرفس**: رسول خدا(ص) آنرا طعام الیاس و یسع و یوشع دانسته و فرموده عقل را زیاد می‌کند و باعث حافظه است. در روایتی است که صفائی قلب می‌آورد. **کلم**: روایت است که رسول خدا(ص) کلم دوست داشت. **قارچ** از گیاهان بپشتی دانسته شده است. **هويج**: امام کاظم(ع) فرمود برای کلیه نافع است. در روایتی است که قوام آلت را زیاد می‌کند و مساعد بر جماع است. در روایت است که خام و پخته آن هر دو نافع‌اند. در روایتی است که آرامبخش گوارش است و از بواسیر جلوگیری می‌کند. **خیار**: رسول خدا(ص) می‌فرموده از ته خیار شروع به خوردن آن کنید که برکت در آنجاست. روایت است که خیار را با نمک بخورید یا رطب. در روایتی است که هر روز خوردن آن مانع سرماخوردگی در تابستان است. **شلغم**: مروی است که خواص آن از اسرار است از نااهل بپوشانید. مروی است که رگ جذام را می‌خشکاند. بر زیاد خوردن آن در فصلش سفارش بسیار شده. **بادمجان**: در روایتی هست که بهترین خورش است. مروی است که اولین صیفی است که ایمان آورد. امام سجاد(ع) فرمود برای هرجیزی نافع است. روایت است که معدل المزاج است یعنی مزاج سرد را گرم و گرم را سرد می‌کند. عجیب است که رسول خدا(ص) فرموده هرکس با این باور آن را بخورد که درد است برایش درد است اما آنرا با این نیت بخورید که شفاء است تا برایتان شفا باشد. امام صادق(ع) فرمود درمان سوداست. روایت است که درمان سفتی و تصلب عروق است. روایت است که منی را زیاد می‌کند. روایت است که امان از برص است. روایت است که هم آب‌پز آن و هم سرخ شده آن در روغ زیتون نافع است. روایت است که حکمت می‌آورد. **کدو حلوايى**: روایت است که طعام عیسی بوده. رسول خدا(ص) فرمود که موجب عقل است. معروف است که به موجب داستان یونس، غضب را مهار می‌کند. رسول خدا(ص) به کدو حلوايى علاقه زیادی داشت. **پياز**: این خواص در

روایات به پیاز نسبت داده شده: ضعف عمومی بدن را از بین میبرد، درد مفاصل را مهار میکند، قدرت جنسی را میافزاید، بلغم را میبرد،... رسول خدا(ص) فرموده وارد هر سرزمینی شدید از پیاز آنجا بخورید تا از امراض آنجا در امان باشید. امام صادق(ع) در حدیثی میفرماید اگر نپخته اش را خوردید مسجد نروید تا بوی آن دیگران را اذیت نکند. **سیر:** در روایات بسیاری آنرا درمان عمومی دانسته و به خوردن گاهگاه آن (در حدیثی لا اقل یکبار در هفته) تأکید کرده‌اند. رسول خدا(ص) فرموده هرکه سیر خورد به مسجد نیاید. امام کاظم(ع) فرموده آنرا با سرکه ترشی کنید.

میوه‌ها: رسول خدا(ص) میوه‌ها را همان میوه‌های بهشتی دانسته که اندکی تغییر در آنها رخ داده و به آیه شریفه ۲۵ سوره بقره استناد کرده‌اند که هر میوه‌ای برای اهل بهشت میاورند آنها میگویند در دنیا مثل این وجود داشت. رسول خدا(ص) فرموده در اقبال میوه‌ها به آنها اقبال کنید که مصحح بدن است و برطرف کننده حزن و در فصل ادب‌ار آنها آنها را واگذارید که باعث درداند. یعنی میوه را در فصل خودش بخورید. روایت است که میوه‌ها را قبل از خوردن خوب بشویید. روایت است که امام صادق(ع) از پوست کندن میوه‌ها حذر میکرد و تا میتوانست آنها را پوست میخورد گویا اکثر فایده میوه در پوست آن است. روایت است که رسول خدا(ص) میوه‌ها را نخست میبوید و میبوسید سپس تناول میفرمود. رسول خدا(ص) میفرمود بخصوص هنگام خوردن میوه بسم الله بگویید تا ضرری متوجه شما نشود. رسول خدا(ص) میفرمود میوه را یکی یکی بخورید. روایت است که امام صادق دید طفلی در خانه‌اش گازی به سببی زده و بقیه را دور اندخته پس ناراحت شده فرمود اگر گرسنه نیستید خیلی از مودم گرسنه‌اند به آنها برسانید. **افار:** هیچ میوه‌ای مانند انار مدح نشده و آثار غرائب معنوی به آن نسبت داده نشده. در روایتی انار از مُقْوَمات حیات مؤمن دانسته شده. در اخبار بسیاری هست که انار قلب را نورانی میکند. در روایاتی هست که علاج وسوسه است. در حدیثی هست که شیطان آدمی مدتی از او بگریزد. از علی(ع) روایت

است که حتی یک دانه انار نفس را نورانی میکند. در برخی احادیث هست که یک انار کامل تا چهل روز نورانیت نصیب مؤمن میکند. بخصوص بر خوردن آن در شب و روز جمعه تأکید شده تا لاقل هفته‌ای یکبار خورده شود. روایات در شریک نکردن کسی در انار و به تنهایی خوردن یک انار زیاد است. مروی است در هر اناری یک (و در برخی روایات: چند) دانه بهشتی است حریص باشید همه دانه‌های آنرا بخورید روایت است که کافر و منافق معمولاً به خوردن آن موفق نمیشوند. توصیه شده انار را با هسته‌ها و پیه‌اش بخورند. **سیب**: در روایات به عنوان علاج عمومی (شفا) معروفی شده است. آنرا از بهشت دانسته‌اند. امام صادق(ع) میفرماید اگر مردم میدانستند که چه در سیب است مريضهای خود را جز به آن مداوا نمیکردند. رسول خدا(ص) بر خوردن آن ناشتنا تأکید فرموده‌اند. در برخی روایات یک سیب در روز توصیه شده است. روایتی از رسول خدا(ص) است که شفا در دو چیز است یکی ناشتا خوردن سیب و دیگر شستن سر با آب سرد. **به**: میوه انبیاء دانسته شده. رسول خدا(ص) بسیار به آن علاقه داشته لذا به ایشان به هدیه میداده‌اند. روایت است رایحه انبیاء رایحه به است. رسول خدا(ص) فرموده به قلب را قوی میکند. در روایت دیگری آن را حیات فواد دانسته‌اند که مشخصاً فایده‌ای معنوی است. در روایتی رسول خدا(ص) فرموده ظلمت و کربت سینه را برطرف میسازد. امام صادق(ع) میفرماید موجب رفع حزن است. رسول خدا(ص) فرموده ذهن را تیز میکند. روایت است که عقل را زیاد میکند. مدام خوردن آن موجب حکمت دانسته شده. امام صادق(ع) فرمود در به خاصیتی است که در چیزی نیست: جبون را شجاع میکند. رسول خدا(ص) فرموده بخیل را کریم میکند. روایتی هست که مروت میاورد. روایت است که موجب بچه زیباست. روایت است که قوت مردی را فزون میکند. در روایتی برای بینایی هم نافع دانسته شده. در برخی اخبار هست که اگر کسی را به هدیه دهید یا بخورانید میان شما محبت فزوئی گیرد. بر ناشتا خوردن آن به همراه دانه‌هایش روایتی هست. **گلابی**: در برخی اخبار خواص

گلابی و به یکی دانسته شده‌اند. روایت است که دل را زنده می‌کند. در روایت است که موجب باز شدن عروق قلب است. توصیه شده گلابی را پس از غذا بخورید. **انگور:** رسول خدا(ص) فرمود انگور با انار و خرما از طینت آدم خلق شده‌اند. گوییم یعنی نزدیک‌ترین صفات را به انسان دارند. علی(ع) را زیاد میدیدند که نان و انگور می‌خورد. مهمترین فایده انگور که در روایات آمده رفع هم و غم است. یعنی افسردگی را درمان می‌کند. روایت است که نوح پس از غرق قومش محزون شد به او وحی شد که انگور سیاه بخور. کشمش نیز همان خاصیت انگور را دارد هم رطوبت و هم سودا و هم صفرا را در بدن از بین میبرد و خوش‌خلقی می‌اورد. **انجیر:** روایت است که بوی بد دهان را از بین میبرد. استخوانها را محکم می‌کند. رگها را نرم می‌کند باعث آرامش گوارش است ضد بواسیر است. ضد تقرس است. قدرت جنسی را فزون می‌کند و بخصوص میل جنسی را میافزاید. قلب را رقیق می‌کند. در روایتی از آن به عنوان دوای عمومی نام برده شده است. **مرکبات (اترج):** روایت است که نشاط‌آور اند و عقل را فزون می‌کنند. توصیه شده پس از غذا خورده شوند. **آلوهای امام باقر(ع):** امام باقر(ع) فرمود آلو مُرْتَه (صفرا و سودا) را بطرف می‌سازد. روایت است که حرارت و دم را فرومینشاند. روایت است که مفاصل را نرم می‌کند. روایت است که آلوی کهنه (خشک شده) بخورید که نفع رساند و ضررش گرفته شده زیرا زیاد آلوی تازه موجب سردی و درد مفاصل است. **خربزه و طالبی و هندوانه:** روایت است که از بهشت آمده‌اند و از آب کوثراند. روایت است که کلیه را پاک کنند. روایت است که رسول خدا(ص) آنها را با نان به عنوان یک غذا می‌خورد. روایت است که منی را میافزایند. بخصوص خربزه دوای عمومی دانسته شده. در روایتی خوردن آن عبادت محسوب شده است. رسول خدا(ص) در نشستهایی که با اصحاب داشت با آن از اصحاب پذیرایی می‌کرد. **موز:** در روایاتی هست که میوه پذیرایی در منزل اهل بیت(ع) بوده. **زیتون:** خوردن زیتون وصیت آدم ایوالبیش را فرزندانش بوده. زیتون قدرت میدهد. **گردو:** علی(ع) فرمود

خوردنش در ایام سرد موجب محافظت است. **خرما:** امام رضا(ع) فرمود شیعیان ما بسیار خرما میخورند و دشمنان ما مسکر؛ چون طینت اینها از این است و آنها از آن. لذا باید حرص مؤمن به خرما مانند حرص اهل خمر به مسکر باشد. امام صادق(ع) فرمود شیرینی رسول خدا(ص) خرما بود و برای شیرینی دیگری خود را به تعب نمیانداخت. روایت است در سفره از نان و خرما آغاز کنید. روایت است با خرما افطار کنید. رسول خدا(ص) فرمود خانه خویش را هیچ گاه از خرما خالی نگذارید. در روایتی عجیب خرما مانع تأثیر سحر دانسته شده.

عسل: رسول خدا(ص) دائمًا مینوشید و از رد کردن آن نهی کرده‌اند. عسل شفاء عمومی است و چنانچه رسول خدا(ص) فرمود موجب فرح میگردد. مروی است بلغم را میبرد، حافظه را زیاد میکند، و معدل المزاج است. به هر روز خوردنش و قرائت آیه مربوط به آن حین خوردن توصیه شده. به خوردن عسل با شیر در روایتی توصیه شده است.

نیشکر: نیشکر در عهد ائمه هدی(ع) به منزله درمان بوده که با ریختن کمی از آن در آب سرد بدان استتشفا میکردن. در روایات بر خوردن آن و نیز خوردن و خوراندن شیرینی(الحلوی) اما به مقدار کم تأکید شده است.

نمک: رسول خدا(ص) نمک را مصلح طعام میدانسته‌اند و از آن به عنوان درمان عمومی نام برده‌اند که دائم باید خورده شود اما اندک.

آب: برخلاف طب سنتی در روایات برخوردن آب سرد و صافی تأکید شده و لذت بردن در نوشیدن آن را ستوده‌اند. روایت است که آب را بمکید و نبلعید که به کبد آسیب میرساند. در روایات بر زیاد نوشیدن کلی آب تأکید شده و حتی آب نوشیدن پس از غذا نادرست شمرده نشده. حتی روایت شده برای لذت آب بنوشید که این سنت رسول خدا بود. روایت است اگر غذای چرب خوردید پس از آن کم آب بنوشید. نیز رسول خدا(ص) وقتی گوشت میخورد در نوشیدن آب سرعت به خرج نمیداد. روایت

است که آب را به سه نفس بنوشید و قبلش بسم الله بگویید. نیم خورده آب مؤمن شفا دانسته شده. غیر از آب، بر نوشیدن شیر بخصوص با عسل و نیز پیش از تخمیر و آب انگور و سکنجین (از شکر یا عسل با سرکه و نعناء) و آب انار و توت و سیب و به و نیز گلاب سفارش شده.

جز اینها ذکری از کندر و لوبيا و ماش و شنبليله و چغندر و سنا و عناب هم در روایات هست و اجمالاً مدح شده‌اند.

خلاصتاً آثار زیر از خوراکیهای زیر حاصل می‌شود:

قدرت و قوت: گوشت، نان، حریره یا سوب، شیر، پیاز، زیتون، عقل: گوشت، سرکه، خرفه، اسفناج، کرفس، اترج، حکمت: کدو، بادمجان، نورانیت: انار، به، گلابی، کرفس، زیتون و روغن آن، جو، خرما و شیر، انگور، انجیر، عدس، عسل، محبت: به، رقت قلب: عدس، انجیر، حافظه: عسل، کرفس، مویز، رفع وسوسه: انار، حلم؛ برنج، استجابت: پنیر و گردو، آرامش: پنیر، کاهو، هویج، پیشگیری از سرماخوردگی؛ تابستان خیار زمستان عسل، رفع حزن و ایجاد نشاط: به، انار، انگور، اترج، عسل، سرکه، تعدیل مزاج: عسل، جو، بادمجان، درمان بواسیر: هویج، انجیر، برنج، طعام انبیاء: شیر، جو، برنج، گوشت، روغن زیتون، انگور، سرکه، عدس، تره، کرفس، شلغم، کدو، انار، به، درمان عمومی (شفاء): عسل، شیر گاو، کره و روغن حیوانی، جو، عدس، برنج، کاسنی، ریحان، خرفه، بادمجان، پیاز، سیر، سیب، خربزه، نمک، درمان تصلب و انسداد عروق: کاهو، بادمجان، گلابی، به، انجیر، تقویت قوای جنسی و تناسل: تخم مرغ، گوشت، پیاز، کاسنی، انار، به، انجیر (افزایش میل)، خربزه، هویج (افزایش نعروظ)، هاضم: سیاهدانه، آویشن، زنیان، هویج، انار، انجیر، دافع دم: کاهو، اسفناج، سیب، آلو، دافع سودا و صفراء: بادمجان، آلو، دافع بلغم: آویشن، ترب، سیاهدانه، زنیان، پیاز، کشمش، عسل، استحکام استخوان و تقویت عضلات: پنیر و گردو، نخود، باقلاء، ترب، اسفناج، پیاز، انجیر، سجد، نرم کردن

مفاصل: آلو، مفید برای کلیه: ترب، هویج، هندوانه و خربزه و طالبی، خونسازی: گوشت، باقلاء، حسن خلق: گوشت، کشمش، مهار غصب: بلدرچین، کدو، شجاع کردن: به، کریم کردن: به، مفید برای چشم: به، تقویت قلب: به، زبان باز کردن بچه: انار، لاغر شدن: ماهی، تخم مرغ، پنیر و گردو، از میان رفتن شهوت زنا: سرکه، رفع کمر درد: نخود، رفع ضعف اعصاب و لغوه: آویشن و زنیان و سیاه دانه، ...

رساله هفتم: فرقه‌ها در میان ما

در اینجا میخواهم به مطلب بسیار مهمی اشاره کنم و آن خطرات فرقه است. عضویت در فرقه نوعی تسخیرشده است و منجر به حبط اعمال آدمی میگردد. برای پیشگیری از چنین آسیبی که در پیرامون ما بسیار است لازم است راجع به فرقه کمی بیشتر بدانیم. آنچه در پی میاید خلاصه بحث‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی علم روز راجع به فرقه است.

با یک روحانی یا استاد معنوی یا استاد روانشناسی یا موفقیت یا یک انرژی درمانگر و شفا دهنده آشنا میشود و جواب برخی سوالهای خود را میگیرید و اندک اندک با دیگر شاگردان او آشنا شده و جذب محفل آنها میشود. اندک اندک فکر آنها را بجای فکر خویش پذیرفته و تغییر پیدا کرده به آدمی دیگر بدل میگردد. شما جذب یک فرقه شده‌اید. فرقه چه آسیبی به شما و خانواده شما میرساند؟ چرا جذب شدن به فرقه خطرناک است؟ نخستین سوال: از کجا بفهمیم که با یک فرقه روپرتو هستیم؟

فرقه همواره دارای یک رهبر است که خود را با عنوانهایی مثل روحانی، استاد معنوی، مصلح اجتماعی، شفا دهنده، و از این قبیل معرفی میکند. رهبر مدعی علم و قدرت و خلاقیت ویژه‌ای است و خود را برای سعادتمند کردن اعضاء فرقه کافی میداند. رابطه او با دیگر اعضاء رابطه **T** معکوس است. یعنی او با قدرت بر تمام اعضاء فرقه حکومت

میکند و سازمان فرقه تماماً در اختیار مطامع اوست. بدون اینکه کسی در عمل او را بتواند نقد کند.

آشنایی افراد با فرقه معمولاً از طریق یک آشنا که پیشتر به عضویت فرقه درآمده و در فرقه حل شده است صورت میگیرد. معمولاً ملاقاتی برای کسی که مستعد جذب شدن است با رهبر فرقه تدارک دیده میشود. فرقه‌ها در پی جذب افراد جدید میباشند و آنها را از میان آشنایانشان شناسایی کرده و فرقه را البته نه به عنوان فرقه بلکه به عنوان جمعی که راه درست زندگی را از رهبر آموخته و نجات یافته‌اند معرفی میکنند. فرقه‌ها دائم تبلیغ میکنند که شما که جذب این گروه شده‌اید به اختیار خودتان آمده‌اید و اگر نمیخواهید بروید. حال آنکه نه آمدن و نه رفتن اعضاء آزادانه نیست و افراد در مکانیسمهای روانشناسی شناخته شده‌ای مسخ شده معمولاً وفادار به فرقه باقی خواهند ماند. فرایند جذب و حل شدن در فرقه فرایندی ناخودآگاه است. هیچ یک از کسانی که این اتفاق برایشان افتاده متوجه آن نشده‌اند.

افرادی مستعد جذب شدن به فرقه‌اند که گرفتن تصمیم‌های زندگی آنها را خسته کرده و بدبال رشد و تعالی برای خود و یا جامعه بوده و یا ایدئولوژی‌های موجود آنها را سیر نکرده یا فاقد محیطی بوده‌اند که آنها را تایید کند و "بینند". فرقه تمام این نواقص را جبران میکند. فرقه به اعضاء خود یک ایدئولوژی جذاب و کمی عجیب، با راه حل سریع و قاطع برای مشکلات فردی و خانوادگی و اجتماعی ارائه میدهد و با تصمیم گرفتن بجائی فرد او را در خدمت منافع رهبر به کار میگمارد و از او میخواهد که ارتباطش را با کسانی که عضو فرقه نیستند کاهش دهد و با آن اعضائی رابطه داشته باشند که رهبر یا ارشد که نهاده رهبر است صلاح میدانند. فرقه اگر نتواند شریک زندگی کسی را جذب کند او را به سمت طلاق برد و زمینه ازدواج او را با یکی از اعضاء فرقه فراهم میکند. فرقه زمان و ارتباطات و مطالعات فرد را کنترل میکند. افراد در عوض اطاعت از فرقه مورد محبت اعضاء فرقه و رهبر قرار میگیرند و «دیده»

و اشباع عاطفي ميگردد. فرقه ملاکات اخلاقی رايج در جامعه را عوض کرده و بد عهدي با آنهايی که عضو فرقه نيستند را مجاز ميداند. اگر کسی با فرقه مخالف باشد طرد، تهدید، و حتی در نهايّت ترور ميشود. فرقه نوعی خودخواهی جمعی است.

فرقه‌ها مطالب جذاب و بعضا درستی در آغاز به کسانی که جذب ميشوند عرضه میکنند. وقتی ساز و کار فرقه‌ای میان اعضاء و رهبر شکل گرفت، دیگر ملاک درستی، صحت مطالب گفته شده نیست بلکه درست آنچيزی است که رهبر به آن قائل است. لذا فرقه چيزی است که اندک اندک از خير نسبی به شر مطلق بدل ميشود و در آخر تمام فرقه‌ها به ماشین کشتار مخالفينشان بدل ميشوند.

فرقه‌ها معمولا در پوشش موسسات خيريه يا نشيستهای روانشناسي يا نشریات علمی، به عنوان خط مقدم جذب، فعالیت میکنند. از اين طریق افرادی شناسابی و فرقه و رهبرش به عنوان نجاب بخش به آنها معرفی ميشود. قدم بعد دیدار عمومی و شرکت در سخنرانی رهبر است که در قالب اردوهای بیرون شهر یا کنفرانس‌های درون شهری صورت میگیرد. در این سخنرانی رهبر با اقتدار تمام وارد شده و مجلس را بدست میگيرد و کاريزمای خود را به رخ ميکشد. قدم بعد که توسط هادی فرد یعنی مامور عضو کردن او صورت میگیرد دعوت وی برای یک دیدار نيمه عمومی یا خصوصی با رهبر است. در این دیدار رهبر کاملاً صمیمي ظاهر ميشود و به شخص قربانی توجه ویژه میکند. در تمام مراحل، شخص به شدت از سوی اعضاء فرقه مورد توجه و بمباران عاطفي قرار میگيرد و به اصطلاح دیده ميشود.

در فرقه و معمولا در حضور رهبر یا ارشد، گذشته پیش از جذب شدن افراد به فرقه، سیاه و تاریک و غمناک و بی اميد و اکنون آنها که جذب فرقه شده‌اند مثبت و شاد و اميدوار جلوه داده ميشود. افراد تشویق ميشوند تا در جمع، گذشته‌ای سیاه برای خود بيان کنند و حتی بآفند و نقطه عطف زندگی خود را آشنايی و جذب شدن به فرقه

اظهار نمایند و در این میان هر کس بیشتر خود اظهاری کند بیشتر از سوی رهبر یا ارشد مورد تشویق در جمع قرار خواهد گرفت.

اعضاء فرقه به مرور اموال خود را وقف فرقه کرده در اختیار رهبر قرار میدهند تا در جهت اهداف عالیه فرقه مورد استفاده قرار گیرد.

اگر عضوی نسبت به حقانیت فرقه یا ویژگیهای رهبر مشکوک گردد حق در میان گذاردن با بقیه را ندارد و به انحصار مختلف تحقیر و تهدید و بایکوت و حتی نابود میگردد. شک نوعی ویروس و بیماری ذهنی و ناشی از وسوسه جبهه باطل تلقی میگردد.

اگر کسی با فرقه بستیزد علیه او هجمه‌ی تبلیغی و شکایات قانونی و بایکوت اجتماعی و در نهایت درگیری فیزیکی و سرانجام قتل صورت خواهد گرفت.

فرقه‌ها از لحاظ مسخ مریدان خویش و نابود کردن سرمایه‌های مادی و اجتماعی و خانوادگی آنها و آسیب رساندن به ناقدين و مخالفین خویش، به کلیت جامعه آسیب میرسانند و آسیب ایشان منحصر به خانواده‌هایی که یک عضو ایشان جذب فرقه شده‌اند نیست.

فرقه‌ها به توجیه وسیله روی آورده و چون اخلاقیات رایج جامعه را قبول ندارند و خود را خوب و بهتر از توده جامعه میدانند و منابع مالی و انسانی در اختیار دارند و به شدت بدنبال پول اند، معمولاً پایشان به قاچاق‌های سازماندهی شده، فرار مالیاتی، خریدن قانون، تشکیل گروه مسلح، همکاری با توریسم و دیگر بزه‌های سازمان یافته باز میشود.

مکانیسم اصلی جذب یک فرد تازه وارد، میل به همانندسازی با محیط است. اینگونه که او ضمن شرکت در مجالس و معاشرت با اعضاء فرقه سعی میکند ادبیات آنها را تقلید کند و همانند آنها به خود اظهاری بپردازد و در پی تایید رهبر باشد و ایدئولوژی

خاص آنها را بپذیرد. یک فرقه معمولاً سالاد کلمات و ادبیات ویژه‌ای دارد که توسط رهبر تأسیس و به مرور تزریق شده است. تمایز فرقه از سایر سازمانهای دینی، خیریه، و اجتماعی این است که اعضاء مسخ رهبراند و افکار او را نقد نمیکنند. مبادا نادانسته اسیر فرقه‌ای شده باشیم و خود نمیدانیم.

رساله هشتم: لذت حضور و تسلیم

غایت دین رسیدن انسان به قرب الهی و طمأنینه و سکینه و رضاست. همهٔ اینها را در کلمه آرامش میتوان خلاصه کرد. یعنی انسان به دین عمل میکند تا به آرامش در دنیا و آخرت دست یابد. آرامش در درک **حضور خدا و تسلیم** در برابر او حاصل میشود. یعنی دین از طریق درک حضور و تسلیم در برابر حق، انسان را به آرامش میرساند. راه درک حضور **مراقبه** است. مراقبه یعنی ذکر مدام. کثرت مراقبه به **تسلیمی** ختم میشود که سراسر لذت و بهاء و بهجت است.

در این فصل ما میخواهیم راجع به درک حضور و لذت تسلیم صحبت کنیم. در مکاتب معرفتی بشری معمولاً بر کاری بنام مراقبه تأکید میشود. مراقبه را معمولاً یکجا دراز کشیدن و نفس‌ها را شمردن و به چیزی فکر نکردن معنی میکنند. یا در صدای آبشاری محو شدن یا به اعضاء بدن دقیق شدن یا تصویری در ذهن ساختن و از آن توجه برنداشتن. یا به شمعی یا نقطه‌ای خیره شدن. این‌ها همه نوعی تمرکز است نه مراقبه. ما در فصلی در همین کتاب راجع به این روش‌ها و فواید آنها مفصل‌اً صحبت کرده‌ایم. در اینجا میخواهیم راجع به روح مراقبه صحبت کنیم، یعنی گُنه آن. مراقبه راهی کلی برای زندگی است نه فعالیتی محدود و مجزا. مراقبه، مراقب بودن است. مراقب چه بودن؟ مراقب همه چیز. هرچه که در اطراف ما میگذرد و هرچه که

در درون ما میگذرد. هرچه در اطراف هست نیز در واقع در درون است که احساس میشود. پس مراقبه دیدن و مشاهده کردن درون است. وقتی این پاییدن و حاضر بودن را ترک میکنیم، افکار سر و کلهشان پیدا میشود. آنها ساعتها بدون هدف به این سو و آن سو میروند. اما به صرف دیدن آنها، بصیرت داشتن به آنها، و مشاهده آنها، بلافتاصله متوقف میشوند. تکنیک اصلی برای سوار شدن بر موج افکار و احساسات، مشاهده آنهاست. وقتی شما افکار و ذهنیات خود را مشاهده میکنید، چه کسی در حال مشاهده است؟ روح شما. پس رفتن در حالت مشاهده‌گر، رفتن از ذهن به روح و استقرار در روح است. آنجا هیچ غمی، نارضایتی، احساس، و خواستی نیست.

نیازی نیست به سراغ احساسات بروید و آنها را جستجو کنید. فقط با بردبازی در انتظار بمانید تا هر یک به سطح بیاید. زور نزنید. بگذارید ذهن آرام باشد. هرگاه به سطح آمد فقط آنرا درک کنید. از آمدنش مطلع باشید. آنرا ببینید.

همه خاطرات گذشته و تمام دغدغه‌های آینده را در ذهن حمل نکن. هر لحظه را با حضور زندگی کن. و آینده را هم به آینده بسپار.

بیشتر رنج ما مخلوق خودمان است. ذهن جادوگر بزرگی است. رنج میافریند و رنج میبرد. لذت میافریند و از آن کیف میکند. ذهن از گزش ماری میرنجد که خود آنرا خلق کرده است. تنها اگر این را میدانست آن قدر آنرا نمی‌آفرید، آنوقت بخش عمدایی از درد ذهن محو میشد. اگر ذهن خود را درک کنیم اغلب مشکلاتمان برطرف میشود. زیرا خیلی از مشکلات ساخته ذهن است. در خارج از ذهن ما وجود ندارد.

ما به حجم عمدایی از فرآیندی که آن را ذهن مینامیم آگاه نیستیم. و بخش عمدایی از تجارب و احساسات و تصمیماتی که در گذشته داشته‌ایم را به فراموشی سپرده‌ایم. اما همچنان بر ذهن ما اثر میگذارند. این قسمت ذهن را ناهشیار مینامند. من سعی

کرده‌ام خود را از دست ناهشیار خود رها کنم. خیلی از چیزها اهمیتشان را برایم از دست داده‌ام. دیگر برای خیلی چیزها دغدغه‌ای ندارم. این به من آزادی بیشتری میدهد.

چه کسی میتواند به شما بگوید چه کنید؟ من که نه. خودتان کشف کنید. من تنها میتوانم بگوید در حضور باشید و ساده زندگی کنید. حضور شفاف دیدن صرف همه چیز است بدون در نظر گرفتن خواست این که چیزها جور دیگری باشند. نوعی تماساگری در هستی است. تماسا در حالت بی‌ذهنی. بی‌قضاؤت. بی‌خواست. حرص، واپستگی، شهوت، و طمع سرچشمه رنج‌اند. و تنها راه رهابی از آن‌ها مشاهده آنهاست. فرونشانی یا ابراز کردن نیز چندان ارزشی ندارد. درک عیق است که کارساز است.

چیزها می‌آیند و می‌روند. هیچ‌چیز پاینده نیست. حتی بدترین‌ها خیلی دوام نمی‌آورند. از این رو هنگامی که می‌آیند میدانم که در لحظه دیگر میروند. پس مجبور به انجام کاری برای ناپدید کردنشان نیستم.

هنگام سخن گفتن از حرکات لب‌ها، لحن و بلندی صدایت، و هرآنچه با سخن گفتن مرتبط است غافل نباش. در دنگ ترین تجارب زندگی مربوط به روابط است. از این رو بسیار مهم است هنگام ارتباط با دیگران حاضر باشیم. هنگام رابطه با دیگران باید از نگرشی که به آنها داریم آگاه باشیم. نباید بگذاریم قضاؤت و خشم یا واپستگی ما را به تسخیر خود درآورد. فرد میتواند حضور را در هر کجا و هر زمان صرف نظر از اینکه در حال انجام چه کاری است تجربه کند. خیلی‌ها می‌پنداشند آدم تنها هنگامی که نشسته است و ذکر می‌گوید میتواند به حضور برسد و هنگام حضور نباید هیچ‌کاری را انجام دهد. آنها در این پنداشند که تنها زمان معینی، مختص حضور است و این یعنی به هنگام ارتباط با دیگران تمایلی به مشاهده ذهنشان ندارند. خیلی‌ها در زندگی روزمره‌شان به مراقبه می‌نشینند اما حرص، آرزو، خشم، نفرت، غرور، و حسادت خود

را نمی‌بینند. خیلی از مراقبه‌گران از اهمیت نظاره صادقانه آلدگی‌هایی که به صورت خودجوش در زندگی روزمره‌شان در حال تعامل یا گفتگو با دیگران بروز می‌کند، آگاهی ندارند. باید در زمینه حاضر بودن به ویژه هنگام سخن گفتن، دقّت بسیار به خرج دهیم. غیبت را چه چیز شروع می‌کند؟ یک احساس تنفر راجع به آن طرف. تا آن احساس آمد وقتی که هنوز زبان به غیبت سبقت نگرفته همه چیز را در کنترل و نظاره داشته باشد. ذهن شما مثل شهری می‌ماند که هیچ‌چیز در آن تحت نظارت نیست. سعی کنید از بالا این شهر درونی خود را مشاهده کنید. وقتی همه چیز را راجع به آن دانستید خود بخود نیروهای شرور شهر را تخلیه کرده و خواهد رفت. آنها تمایل ندارند جاهایی به سر برند که تحت إشراف و نظارت است.

مراقبه کردن در هنگام بیقراری مهم‌تر است. وقتی گمان می‌کنیم مراقبه کردن برایمان ممکن نیست چون ذهنمان به هم ریخته است، همان وقت مهم‌ترین زمان برای مراقبه کردن ماست.

در مراقبه و حضور، تنها شناخت حالتی که ذهن در آن قرار دارد کافی است. اگر سعی کنید چیزی بیش از این انجام دهید، بیش‌تر آزده خواهد شد. سعی نکنید کنترلی اعمال کنید. مثل خدا، همه چیز را می‌بیند، به ندرت دخالت می‌کند. می‌گذارد هرچیز سیر خودش را طی کند. میداند که دست آخر کسی از دست او در نخواهد رفت. سعی نکنید کنترل کنید، این به معنای بی‌خودی است. وقتی ذهن پر از شهوت است فرد بداند که ذهن پر از شهوت است... شناختِ روشن. همین. نه بیشتر.

خشم را ببینید. ببینید چطور وقتی که ناراحتی می‌اید، فرد بدست خود خودش را آزار میدهد. ارزش ندارد آدم در مورد هرچیزی خود را ناراحت کند. ارزش ندارد حضور را وانهد. سعی کنید همیشه حاضر باشد.

واقعاً از خواندن، حرف زدن، فکر کردن، برنامه‌ریزی کردن خسته نشده‌اید؟ ببینید چه قدر این‌ها بی معنا هستند، چقدر بی‌اهمیت‌اند.

ذهن دوست دارد به گذشته یا آينده فكر کند. ذهن لحظه حال را صرفا به صورت غيرمستقيم لمس ميکند. نميخواهد در لحظه حال باقی بماند. چون در لحظه حال وجود ندارد.

آدمها ميگويند ميخواهند شاد باشند. پس چرا برای در حضور بودن علاقه‌ای نشان نمی‌دهند؟ زира گمان ميکنند شادی در جای ديگري است. مثلا در لذت حسى يا بدبست اوردن خواسته‌ها، يا کسی شدن و موقعیت‌های خطیری را در کنترل خود داشتن و تجربه کردن احساسات خوشایند. لحظه‌ای که ذهن ميخواهد موقعیتی را کنترل کند. هنگام مخالفت کردن، صبرکردن يا تسلیم شدن به آن چیزی که در حال رخ دادن است، يا خلق کردن، به وجود آوردن، يا طولانی کردن امری، توازن خود را از دست میدهد. مخالفت کردن، باعث بیزاری است. حفظ کردن موجب وابستگی است. ميخواهیم بر همه چیز تسلط داشته باشیم. ميخواهیم درگیر شویم. پس به دردرس میافتحیم. نميخواهم بگویم درگیر نشوید يا کنترل نکنید، زира در این صورت تلاش میکنید که درگیر نشوید و کنترل نکنید، و این دوباره همان تلاش برای مسلط بودن است. از این رو اگر تلاش میکنید کنترل کنید، صرفا از آن آگاه باشید.

خوب میشد اگر میتوانستیم فعالیتهای غيرضروری خود را کم کنیم. ما به دستورات ذهنمان گوش میدهیم و چیزهایی را که میگوید انجام میدهیم. اما اگر ذهن خود را از نزدیک مشاهده کنیم، میبینیم مجبور نیستیم تمام چیزهایی را که ذهنمان میگوید باور داشته باشیم یا به آنها عمل کنیم. باور کن مجبور نیستیم همچون دیوانگان تمام چیزهایی را که ذهن به ما میگوید انجام دهیم. وقت زیادی را به دنبال چیزهای بی ارزش تلف میکنیم. باید وظایف و مسئولیت‌های اندک داشت تا آنها را درست انجام داد.

باید مراقب بود حالت‌های ناسالم در ذهن پیدید نیابند. حرص، بیزاری، مقایسه، حسادت، خست، نگرانی، غرور، و غیره. نخست باید اینها را شناسایی و درک کرد.

غلبه کردن پس از آن خود بخود رخ میدهد. از اینرو باید بر آن بود که هرآنچه را که در لحظه در ذهن رخ میدهد نظاره کرد و ماهیت آنرا دید. نخستین و مهم‌ترین قدم در مراقبه نچسبیدن یا هم هویت نشدن با پدیده‌های ذهنی و جسمی است و دیدن آنها به همان شکلی است که هستند، به عنوان یک پدیده گذرا، ناچیز، غیرشخصی، و طبیعی. بدون اینکه خود را ملامت کنیم. هنگام حرص یا سرخوشی از هرچیزی، فقط بگویید «لطفاً بمان تا تو را تماشا و وارسی کنم؛ بالاخره ما دوستان قدیمی هستیم». اما آنها از یک مذاقه نزدیک هراسانند. آنها چیزهای واقعاً جالبی هستند. سریعاً مخفی می‌شوند. دود می‌شوند و از بین می‌روند. مثل کف روی دریا هستند. زود می‌خوابند. حرص جادوگر عجیبی است بینید چه طور حرص، احساسات خوشابند را از غیب ظاهر می‌کند. تنها لحظه‌ای آنها را می‌بینید بعد دیگر چیزی نیست.

سختی‌های زندگی و مواجهه با مشکلات پیش‌بینی نشده باعث می‌شود تعادل ذهن از دست برود. باعث می‌شود آدم روحش را رها کند و در ذهنش حلول کند. فکر می‌کند اینطور بهتر می‌تواند مشکل را حل کند. اما درست برعکس است. در طریقت‌های رزمی می‌آموزند که هیچ‌گاه وقتی در ذهن مستقر هستی وارد مبارزه نشو. دیده‌اید یک سامورایی نخست چند دقیقه سکوت می‌کند بعد شمشیرش را می‌کشد؟ سکوت برای چیست؟ برای استقرار در روح. برای فرونشاندن خشم و ترس. خشم و ترس هر دو انسان را بسیار آسیب‌پذیر می‌کنند. باید شیوه صحیحی برای مواجهه با یک وضعیت سخت وجود داشته باشد بدون اینکه ذهن در حالت ناسالم قرار گیرد. این همان خردمندی است. اینرا باید پیدا کنید. اگر بخواهید با تمرین و استعانت از نیروی برتر هستی پیدایش خواهید کرد. در روح ساکن شوید. حضور در روح ساکن شدن است.

مراقبه توجه به این مطلب است. مراقبه، مراقبت کردن از حضور است. از دیگر عوامل تلاطم، شک است. بجای شک و یقین فقط افکار و عقاید خود را مشاهده کنید. حقیقت همان چیزی است که درون شماست. معرفت از درون آغاز و

در درون به پایان میرسد. در افکار خود بدبیال حقیقت نباشید. افکار ساخته ذهن شما و مخلوق شماست. آدمها دسته دسته چیزهایی در ذهن خلق کرده‌اند و به آن وابسته شده‌اند. آنقدر وابستگی شدید شده که گاهًا بر سر آن می‌جنگند و یکدیگر را می‌کشند. بی‌وابستگی، همه اینها را مشاهده کنید. هستی شما و بهره‌گیری لحظه لحظه این هستی از هستی کل، تنها واقعیت بلاخداش جهان است. معرفت از این هستی و فقر و نیازش به هستی آفرین را تجربه کنید. بقیه چیزها خاطرات‌اند. قصه‌هایی برای درک این حقیقت. اسیرشان نشوید. اگر بنیان‌های عقیدتی شما فرو بریزد اتفاقی نمی‌افتد جز اینکه به فطرت خود نزدیکتر می‌شوید و واقعیت را بی‌حجاب‌تر و جدان می‌کنید. خود را بشناسید. هر که خود را شناخت، خدای خویش را نیز بشناسد. چون خود، وقتی از وابستگی‌ها و رنگ‌ها رها شد، ساده و بسیط است؛ خدای او هم ساده و بسیط است. معنای صمد همین است. خداوند انسان را بر صورت و مَثَل خویش آفریده. صفات خود را در آن ریخته. انسانِ واقعی، تجزی بدار نیست، کثرت بدار نیست. کثرتها همه کثافتی هستند که بر ذات انسان حادث شده‌اند. ذات انسان، نفس انسان، پرتویی از نور حق است. وجود محض است.

فکر کردن مانع بزرگی برای هشیاری و حضور است اما نباید بزور مانع جریان فکر شد. باید نسبت به آن هشیار بود. آگاهی از فکر کردن مهم است نه مانع آن شدن. باید ذهن را بدون سرزنش و داوری تنها مشاهده کرد. و آنرا پدیده‌ای جدا از خود دید نه چیزی متعلق به خود. افکار خود را بدون اینکه بخواهید کنترل کنید مشاهده کنید. وقتی آنها را واضح می‌بینید متوقف می‌شوند.

در هنگام مراقبه هرچه راحت و طبیعی پیش می‌اید انجام دهید. جالب بودن مراقبه مهم‌ترین نکته است. اگر بزور خود را می‌خواهید به مراقبه عادت دهید بدانید مراقبه را شناخته و در حال تمرکزید. در مراقبه باید از صرف انجام آن شاد باشید. مراقبه شناور شدن در هستی است. بهتر است بگوییم غرق شدن در هستی. مگر هستی رنجور

است؟ مگر هستی رنج میکشد؟ عرفا و شura این حالت را به مستی تشییه کرده و با کلمه «شراب» از آن نام برده‌اند.

عادت کرده‌ایم بگوییم اگر فلان طور میشد شاد می‌بودم یا کاش فلان طور بود تا شاد بودم. شادی را همیشه موکول به شرایطی خاص میکنیم. هیچ وقت نمی‌گوییم شادم. برنامه‌ریزی و بهبود اوضاع بس است. بدون اینکه بخواهی قصد تغییر و بهبود اوضاع را داشته باشی، فقط بین در این لحظه چه میگذرد. فقط شادی است که می‌ماند.

مراقبه، آگاهی مدام از هرچیزی است که در تمامی اوقات در حواس شش‌گانه ما در جریان است. نه صرفا وقتی که برای مراقبه نشسته‌ایم. درک کردن و هشیاری از خیال پردازی‌هایمان، عقایدی که به آن چسبیده‌ایم، ناکامی، تنهایی، و هر احساس خفیف یا شدید دیگری. اگر ما ذهن خود را از نزدیک، بدون اینکه بخواهیم متفاوت باشیم نظاره کنیم، گره‌ها باز می‌شود. اما ذهن خود را صرفاً به منظور بازکردن گره‌هایتان مشاهده نکنید. این به تعارض میانجامد.

اگر بتوانیم هنگامی که بیماریم، حضور داشته باشیم، چیزی ژرف را تجربه میکنیم. اگر بتوانیم در حالیکه در حضوریم به خواب برویم، عجایبی را تجربه میکنیم.

واقعاً چه چیز جسم و ذهن ما را نآلرام و اسیر میکند؟ دو چیز. در واقع مشکل اصلی ما این دو چیز است: یکی وابستگی و دیگری غرور. ما یا به چیزی می‌چسبیم یا به خود می‌چسبیم. مهمترین کار برای رهایی از دست اینها دیدن آنهاست دقیقاً در آن هنگامی که در حال عمل‌اند. دیدن آنها، نه فقط اندیشیدن درباره آنها. نمی‌توان با اندیشیدن ذهن را شاد کرد.

تمرین واقعی مراقبه باید هرجا و هر زمان، به طور طبیعی، در حال حرکت و زندگی کردن انجام شود. بهترین کاری که هر لحظه می‌توان کرد هوشیار بودن است. یکی از احساسات خود را در نظر بگیرید مثلاً کسالت را. کسالت چیست؟ یک خواست در درون ذهن شما که از وضع موجود ناراضی است و بدنبال محركهای محیطی بیشتری

میگردد. کسالت تحمل ناپذیر است از اين رو تلاش ميکنيم چيزی برای انجام دادن بياييم تا از کسالت فرار کنيم. ذهن برای تفريح و چيزهای محرك حرص ميزند. کسالت مشکل بزرگی است. اغلب آدمها کاري نمي کنند جز روی آوردن از يك محرك به محرك ديگر. حالا بيايد طور ديگري با کسالت برخورد کنيم. سعی کنيد مدتی هیچ کار خاصی انجام ندهيد. هیچ کاري نکردن ساده نيشست. اگر کاري نکنيد احساس پوچی و بي معناي ميکنيد. بيايد بجای فرار از کسالت، آنرا حل و فصل کنيد، در ورای آن احساس بيداري، هوشياری، سرزنشگی، و صافی خواهيد داشت. برخی آدمها از اينکه سرشان شلغ باشد احساس غرور ميکنند. اگر بتوانيد ذهن خود را تربیت کنيد که بدون آن محركها در تمامی لحظات بيدار باشد به نيري جديدي دست مي يابيد. حضور بيداري است. فکرها و احساسات روياهای است که در آن غوطه وریم. خوابهای که در آن غرقیم، گرچه در حال راه رفتنیم. میتوانید بدون واکنش باشید بدون فاعلیت و از همه مهمتر کارهای خوب بسياری بکنيد بدون اينکه توقع چيزی داشته باشيد.

مراقبه رهایی از گرههایی است که در ذهن انسان شکل میگیرد و باقی میماند. هیچ فرمول مشخصی برای مراقبه وجود ندارد جز بيدار بودن و دیدن ذهن. نه تنها ذهن بلکه دیدن تمام وجود خود. نه تنها وجود بلکه تمام هستی که در پيرامون ما و در دسترس ماست. پيوسته باید از خود پرسيد بيداري؟ اما متاسفانه ما دائم به خواب ميروييم. با اينکه بيداريم اما به خواب ميروييم. بيداري؟ نه! پس بيدار شو! بيدار باش! و بيدار بمان!



اگر بخواهيم فرآيندهایی را که در ذهن ما دائما حضور دارند و مانع حضور ما هستند، برشماريم؛ چند مقوله شایع تر و پرنگتراند. يکی از آنها آرزوهاست:

به سبب این که آرزو داریم و آن‌ها را خیلی جدی می‌گیریم رنج می‌بریم. من خیلی از چیزهایی را که خیلی‌ها می‌خواهند دارم، فکر می‌کردم اگر آنچه را که می‌خواهم، بدست آورم، زندگی پر معنا تر می‌شود. اما وقتی بدست آوردم دیدم خیلی بی‌ارزش است. دیدم چیزی حل نشد. من همان هستم. با همان رنج‌ها. یک بچه در یک اتاق پر از اسباب‌بازی، اما باز هم کسل و ناشاد. و بدنبال اسباب‌بازی‌های بیشتر. آن بیشترها را هم که بدست آوردم دیدم باز رنج می‌برم. عمرم در رنج چیزهایی می‌گذرد که ندارم در حالیکه هیچ وقت از آنچه دارم خرسند نیستم. انگار برایم تکراری و بی‌معنا می‌شوند. تصمیم گرفتم این چرخه را متوقف کنم. فهمیدم اگر همان‌چه الان دارم خرسندم نسازد، چیزی که آرزوی آن را دارم نیز خرسندم نخواهد ساخت. آرزوها تو را به این گمان می‌اندازد که اگر برآورده شوند شاد خواهی بود اما پایانی بر کامروابی آرزوها نیست. گمان می‌کنیم روزی شاد خواهیم بود. روزی، روزی،.... و آن روز همواره جلوتر می‌رود. در هیچ چیز رضایتی نیست. اما هنوز گمان می‌کنیم اگر چنین و چنان شود شادکام خواهیم شد. طلب رضایت، طلب درد است. با درک عمیق این پدیده، رها کردن را می‌اموزیم.

اگر خواهان لذتی، ناگزیر درد همراه با آن را نیز باید پذیرا باشی. اگر درد نمی‌خواهی پس بدنبال لذت نزو. آلودگی‌های ذهنی زندگی را پیچیده می‌کند. بدون طمع، آرزو، و وابستگی میتوانی زندگی ساده‌ای داشته باشی. آرزوی کمتر، فشار کمتر. نارضایتی یک بیماری است. آدم‌ها نمی‌بینند که خودشان را ناراحت می‌کنند. اگر آلودگی ذهنی خود را حفظ کنی، فرقی نمی‌کند کجا باشی. به هرجا که بروی ناراحت خواهی بود. آدم‌ها مملو از آرزوها و تمایلات متعارض‌اند. اغلب آدم‌ها نمی‌دانند واقعاً چه می‌خواهند. آنها چپ و راست نظر خود را تغییر میدهند. ناپایداری، خود یک قاعدة ذهن مملو از احساسات متعارض است.

آرزو سرچشمه ناراحتی است. ذهن را بی قرار می کند. گاهی فکر می کنم آرمان آرامش و شادی، آدم را بیشتر ناراحت می کند. آدمها گمان می کنند لذات جسمانی و تمام چیزهایی که می خواهند آنها را شادکام خواهد کرد. اگر در درون شاد باشی چیز زیادی برای شاد بودن لازم نخواهی داشت.

● مقوله دیگری که مانع حضور ماست وابستگی به داشته هاست.

ما عادت کرده ایم به اشخاص و حتی اشیاء وابسته شویم. وابستگی، ترس از دست دادن است. از دست دادن اگر یکبار آدم را ناراحت کند، ترس از آن، هر روز مثل خوره آدم را می خورد. باید وابستگی های خود را شناسایی کنیم. وابستگی ها وقتی شناسایی شدند راحت تر از بین میروند. وقتی شناسایی شدند و وقتی احمقانه دانسته شدند، از بین میروند. پیش از اینکه وابستگی خود را به کسی یا چیزی قطع کنی، وابستگی را در ذهن مشاهده کن. درک کردن وابستگی بسیار مهم است. تنها درک عمیق وابستگی است که میتواند ذهن را از آن آزاد سازد. اگر ذهن خود را به زور به رها کردن وابستگی ودار کنی، بدون اینکه واقعاً ماهیت آن را ببینی، خیلی زود دوباره باز خواهد گشت.

● عامل دیگر که مانع حضور است بیماریهای ذهن است.

غورو، طمع، و حسد سه بیماری اصلی ذهن انسان است. کینه و خشم و شهوت و عداوت از آنها میابیند. مثلاً وقتی نمی توانید کسی را ببخشید علتش این است که درک درستی از آنچه در ذهن شما در جریان است ندارید. بخشیدن درک کردن است. بخشیدن آزاد بودن است. هنگامیکه از بخشیدن کسی عاجزی، اسیری.

نخستین چیزی که شخص باید به روشی در تمرین خود ببیند، دیدن این حقیقت است که شخص از افکار ناسالم خود ناراحت می شود. آدمها چه می خواهند؟ شادی می خواهند؛ نه درد. از این رو ببین که چه چیز تو را ناراحت می کند. آدمها نمی بینند که

این افکار ناسالم است که آن‌ها را ناراحت می‌کند. پذیرش این واقعیت برای اغلب آدم‌ها سخت است.

متاسفانه ما نه فقط نسبت به این صفات درونی بصیرت نداریم بلکه آنها را انکار می‌کنیم. انکار کور می‌کند. اگر آدم ناراستی اش را بشناسد و به آن معرف باشد قطعاً از آن نجات خواهد یافت. بخشی از ما فرشته و بخشی دیو است. اگر دیو را انکار کنیم، در تاریکی شکارمان خواهد کرد. بگذار دیو به بیرون در روشنایی روز بیاید. او طاقت نور را ندارد. جان خواهد داد.

یکی دیگر از صفات بد، بدلی از بدخواهی ناشی می‌شود. آدم بدل هر روز خود و اطرافیان را با تلقینات منفی آزار میدهد. گاهی آدم تقصیرات را گردن دیگران می‌اندازد. او یاد گرفته دیگران را سرزنش کند. فکر می‌کند علت ناشادی او دیگران‌اند. عجیب است که او اشتباهات خود را نمی‌بیند.

حتی سعی کن از احساسات شدید حذر کنی. زندگی نمی‌تواند با احساسات شدید تداوم یابد. این امر ما را فرسوده می‌کند. به همین سادگی. همه چیز در طبیعت یک چرخه است. تو نمی‌توانی همواره با چنین احساسات شدیدی به زندگی ادامه دهی، بقای تو در خطر قرار خواهد گرفت. احساسات شدید بسیار انرژی بر است. در زندگی به آرمانهایی نیاز داریم تا جهت و مقصد داشته باشیم اما نباید دیوانه آرمان‌هایمان باشیم. بهترین آرمان‌ها همواره حضور داشتن است.

● عامل دیگری که مانع حضور است و انرژی زیادی از انسان می‌گیرد **تأثید طلبی** است.

وقتی به گذشته مینگرم می‌بینم نیروی عظیمی را صرف کردم تا مردم مرا دوست داشته باشند. خیلی خودم را تعییر دادم تا آنطور باشم که آنها می‌خوانند. کاری بی‌فایده بود. آنچه بدست آوردم نسبت به آنچه از دست دادم اندک بود. اصلاً هیچ بود. چرا می‌خواهید افکار خود را بیان کنید؟ این یک وابستگی است. اگر از آن رها شوید

ساكت و آرام خواهيد شد. ديگران درکم کنند اما اگر چنين کنند قدر آن را ميدانم. دوستانی دارم که مرا دوست دارند و به من احترام ميگذارند، اما آنها نمی‌دانند من که هستم. آنها عاشق تصوری هستند که خود از من دارند. عيبی ندارد. آيا من خودم خودم را ميشناسم؟ آنچه گمان ميکنم هستم نيز فرافکنی ذهن من يا تصوير ذهنی من از خودم است. بهتر است هر لحظه حاضر باشيم. بدون تلاش در يافتن پاسخی برای اين پرسشها.

هيچکس نسبت به تو قدرتني ندارد مگر اين که تو اين قدرت را به او داده باشی. خودت به ديگران اين امكان را ميداهی که بر ذهن تو تسلط داشته باشند. آنها همچون پادشاه و ملکه رفتار ميکنند اگر تو آنها را بر تخت نشانده باشی. مردم به شخصی برای حاكم شدن قدرت ميدهند. نگذار آدمها از تو استفاده کنند. نیها هنگام وزش باد سخت می‌جنند، کدام يك باید سرزنش شود؟ نی يا باد؟

طعمهٔ قدرت شخص ديگري شدن البته از طریق آرزوی کودکانه خود فرد برای حمایت شدن تقویت می‌شود. آنها آموخته‌اند که شادکامی و موفقیت از خوب بودن آنها ناشی می‌شود، و خوب بودن بطور کلی به عنوان مطیع بودن تعییر می‌شود. اما مطیع بودن صرف، آگاهی اخلاقی و قدرت درونی را تضعیف می‌کند. مطیع الزامات بیرونی بودن در درازمدت سبب می‌شود فرد قدرت واقعی انتخاب اخلاقی و مسئولانه خود را از دست بدهد. از اینرو عجیب نیست که قدرت چنین افرادی در حصول خوبی و شفه همراه با آن تضعیف می‌شود. تحت لوای ياری کردن خیلی کارها می‌شود کرد. ياری ديگران می‌تواند سودجویی خود باشد. اين سودجویی همه جا هست. روابط توانم با وابستگی، بهره‌کشی، و سلطه‌گری زياد دوام نمی‌آورند. رابطه خوب خیلی نادر است. حتی در میان اعضای يك خانواده. حتی عشق به تنهایی کافی نیست. درک عمیق احساسات، آرزوها، رویاهای ترس‌ها، و امیدهای يكديگر بسیار مهم است. والدين ما عاشق ما بودند. چرا ما نمی‌توانیم با آنها ارتباط برقرار کنیم؟

در ازدواج یکی شدن دلها، تماس غیرکلامی، شناخت شهودی از هم و دانستن اینکه هر دو قصد دارند تا مرگ با یکدیگر باشند و عاشقانه از یکدیگر مراقبت کنند و یکدیگر رایاری دهند، اصل است.

اگر محدودیت‌های خود را به مردم گوشزد نکنی بیشتر از تو توقع خواهند داشت و در پایان احساس میکنی مورد بهره‌کشی قرار گرفتی و با ناراحتی واکنش نشان خواهی داد، و رابطه تو با آنها آسیب میبیند. باید محدودیت‌های خود و نحوه گذران روز خود را به دیگران گوشزد کنی. اگر به آنها نگویی، انتظار داری بدون گفتن نیازهایت از آنها باخبر باشند؟ آن‌ها بیشتر دغدغه آنچه را خود میخواهند دارند. نه آنچه تو میخواهی. پس باید آنها را آگاه کنی و از آنها بخواهی.

لازم است شخص خود را از این فضاهای رها کند چون مقاومت همیشگی در برابر آدمها و موقعیت‌ها حتی اگر ناچیز باشد میتواند به فشار ذهنی بیانجامد و در بلند مدت خسته کننده باشد. ذهن خود را مشاهده کنید و ببینید چقدر واکنش به موقعیت‌های واقعی و خیالی در آن جریان دارد.

فکر نکن اگر خود را فدای مردم کنی آنها راضی خواهند شد. بر عکس آدم‌ها معمولاً کسی را که برای آنها قربانی می‌شود دوست ندارند. آن‌ها نمی‌خواهند مدیون کسی باشند. همچنین دوست ندارند به آن‌ها یادآوری کنی چه قدر برایشان فداکاری کرده‌ای. بله اگر کسی را یاری کرده‌ای بهتر است فراموش کنی والا آن فرد را از دست خواهی داد. خود را فدای آنها نکن. زیاد با آنها وقت نگذران. شفقت نسبت به یک موجود رنجور سهل است اما زندگی با او ناممکن است.

در گذشته نسبت به درک و اندیشه دیگران دغدغه و احترام بسیار داشتم. حال می‌فهمم که خیلی مهم نیست. مجبور نیستم هر آن چه را که می‌کنم توضیح دهم. به تو هم توصیه می‌کنم: کاری نکن که واقعاً دوست نداری. وقت زیادی را در انجام کارهایی که واقعاً دوست نداریم تلف کرده‌ایم. به خاطر انجام وظیفه یا راضی کردن

دیگری، احساس بد، شرمندگی، و یا حسّ اجبار کافی است. به شیوه خودت زندگی کن. به هر حال چه کسی به تو واقعاً اهمیت میدهد؟ سخت نگیر.

من معیارهای ارزشی خود را دارم و گمان نمیکنم کسی باید در این خصوص با من موافق باشد. اینکه دیگران راجع به من چه فکر میکنند حتی در ذهن خودشان صرفاً یک فکر گذرا و میراست. آنها آنقدر سرشان شلغ است که فرصت فکر کردن درست به من را ندارند. بی خود خودم را ناراحت میکنم.

روزی کسی به من گفت تو خیلی با استعدادی! اما من نمیخواهم برده استعدادهایم باشم. هرچند خیلی کارها میتوانم انجام دهم. اما در این زندگی آموخته‌ام که با معنا زندگی کنم.

عادت داشتم در خصوص اشتباهاتم (بی عیب و نقص نبودن) احساس بدی (شرمندگی) داشته باشم. در برخی موارد، توقعات غیر واقع‌بینانه‌ی دیگران بود که به من فرافکنده میشد و بدون اینکه بدانم در نقشی که دیگران از من توقع دارند غرق میشدم. این نه تنها ناممکن بود، بلکه خطرناک بود. آخرش احساس بی‌کفایتی میکردم. اما حالا دیگر یاد گرفته‌ام خودم باشم.

● از دیگر موانع حضور میل به تغییر دیگران و کمک به آنهاست.

حالا دیگر پس از سی سال معلمی از یک چیز مطمئن‌نم: برای تغییر دیگران قدرتی ندارم. علاقه‌ای هم به این کار ندارم. هیچ‌گاه یک مرشد نخواهم بود. اگر زمانی چیزی شوم یک انسان ساده خواهم بود. و البته امیدوارم متواضع. من یک آموزنده‌ام. هیچ‌گاه معلم نخواهم بود. اما مایلم آموخته‌های خود را با دیگران در میان بگذارم. که همچون درس دادن نیست. زندگی خوش نیازی به تبلیغ ندارد. اگر زندگی تو واقعاً خوش است نیازی به اثبات آن نخواهی داشت. شجاعتِ رئیس دیگران نبودن را دوست دارم. شهرت نیک زندان است. خیلی خوب بودن به خیلی بد شدن میانجامد. درنهایت از آنهایی که خیلی برایشان مایه گذاشتی متنفس میشوی. بهتر است کمترین

میزانی که میتوانی، به دیگران کمک کنی. زیرا میتوانی این کار را بدون تلاش و زمان زیادی انجام دهی و از این رو خسته و فرسوده نخواهی شد. اگر توانستی، کمی بیشتر کمک کن اما نه همیشه! اگر تمام تلاش خود را برای کمک به دیگران صرف کنی، خیلی زود احساس خواهی کرد دیگر قادر به ادامه این کار نیستی، از توان تو خارج است. برای آنچه قادری انجام دهی حد و حدودی بگذار.

بیا قدری به آدمها بدون قضاوت گوش بسپار. مجبور به حل مشکلات آن‌ها نیستی. اما با آنها باز و مهربان باش. یاری کردن یک شخص اشکالی ندارد، اما رابطه عمیق با شخصی که قابل اعتماد نیست واقعاً طاقت فرساست. لذا زیاد به آدمها نزدیک نشو. با آنها باش، حرفشان را بشنو، تحت تأثیر قرار نگیر، و قضاوتشان نکن.

میتوانیم یک بردۀ بخریم اما نمیتوانیم یک دوست بخریم. اگر روزی یک دوست یافتنی بدان پذیرش بی‌قید و شرط تنها چیزی است که او نیاز دارد. آیا میتوانی او را این چنین که هست بپذیری؟ با تو ازدواج خواهم کرد اگر.... با تو ازدواج نخواهم کرد اگر.... اینها جملات ترسناکی و طاقت‌فرسایی هستند.

اغلب آنهاي که قادر به یاری خود نیستند درباره کمک به دیگران زیاد حرف میزنند. آدمها را یاری میکنند تا به خود یاری رسانند. هشدار! نیت‌های خیلی خوب اغلب به اعمالی خیلی بد می‌انجامد. آنهاي که خواسته‌اند حکومت خدا را در زمین پیاده کنند معمولاً دستاویز شیطان شده‌اند.

نقش یک معلم را داشتن، مملو از رنج است. همواره هوشیارم تا مبادا در چنین نقشی فرو رفته باشم. خواهشمندم خود را مشغول کمک به دیگران و معرفی حقیقت به آنها نکن. نخست با خودت در صلح باش. تنها هنگامی قادر به یاری واقعی دیگران خواهی بود که احساس کنی درباره خود و شیوه زندگی‌ات احساس خوبی داری. وقتی به این هماهنگی درونی رسیدی بدان که قادر به انجام هرکار هستی: یاری دیگران یا هیچ‌کاری نکردن! خوب توجه کن؛ یاری دیگران یا هیچ‌کاری نکردن! و هیچ‌کاری

نکردن اغلب بهترین کار است. چون معمولاً هنوز وقتی نرسیده. تربیت توجه صاحب‌کمال به کسی است که وقتی نرسیده. معمولاً هنوز وقتی نرسیده. انسان کمی عجل است. شتاب زیاد برای معلمی کردن مانع بزرگی در تعالی خود فرد است. اگر روزی تصمیم گرفتی معلم شوی، باید خلاق باشی. باید آدمها، زندگی‌شان، مشکلاتشان، ظرفیت‌هایشان، و فسادشان را درک کنی و سپس با آن‌ها به شیوه‌ای سخن بگویی که قادر به درک باشند و بتوانند با آن ارتباط برقرار کنند. به آهستگی آن‌ها را هدایت کن، به شکلی که قادر به دیدن ماهیت حقیقی واقعیت در زندگی و تجربه خود باشند. برای اینکه قادر به این کار شوی باید نخست زندگی خود و تجرب خود را درک کنی. از این‌رو، نخست خود را درک کن. سپس دیگران را یاری ده. به دیگران فرصت حماقت دادن، یکی از مهم‌ترین و سخت‌ترین قدمها برای پیشرفت معنوی خود و آنهاست.

میخواهیم در زندگی دیگران مهم باشیم. میخواهیم احساس یا باور کنیم در زندگی دیگران نقش مهمی داریم. هویت ما با این مطلب گره خورده است. معلوم است هنوز به غنای درونی نرسیده‌ایم. معلوم است هنوز خدایی نشده‌ایم. هنوز برای پر کردن تمی بودن خود، دیگران را دستکاری میکنیم.

برای دیگران، باید آنچه را میتوانیم انجام دهیم بدون آنکه انتظار داشته باشیم که آدمها آن را در خاطر نگه دارند. با آدمها مهربان باش اما سعی نکن آنها را خشنود کنی. نقش یک فرشته را بازی نکن. انسان بودن به اندازه کافی سخت است. خیلی خوب بودن ممکن است منجر به خبیث شدن شود. آدمها از اطرافیانشان تحت لوای کمک کردن برای قدرت طلبی خودشان استفاده میکنند.

هیچ چیز واقعاً آن گونه که میخواهیم رخ نمیدهد. از این‌رو بهتر است خیلی خود را ناراحت نکنم. خیلی بر اینکه کارها باید آنگونه که من میخواهم باشند پاافشاری نکنم. بخصوص با آدمها. آنها ذهن خود و گرایش‌های خود را دارند. بله از کسانی که ذهنی

باز ندارند میرنجم. اما دیگر نمیخواهم برنجم. نمیتوان آنها را تغییر دهم. مسئولشان نیستم. اگر بتوانم کمکشان میکنم.

با فرزندم رابطه بازی دارم و از این بسیار خوشنودم، ما با هم خیلی راحتیم. واقعاً با هم دوست هستیم. من پدر، معلم، و دوست او هستم. بیش از پیش عاشق او هستم. قصد ندارم اسم و رسمی برای خود دست و پا کنم یا سر و صدایی راه بیاندازم، نمیخواهم معلم بزرگی شوم. بزرگترین هدف من زندگی آرام و ساكت است. ساكت بنشینم تا به من الهام شود چه کنم. خیلی کم سخنرانی میکنم. اگر آدمها بخواهند میتوانند پیش من بیایند و با من حرف بزنند.

➡ حالا که تا اینجا پیش آمد خوب است اشاره کنم که از موانع بزرگ برای حضور شهوت کمال است.

آدم میخواهد بالا و بالاتر برود. حتی اگر میشد میخواست جای خدا بنشیند. آدم میخواهد به تهاش برسد. این، او را از حضور در اکنون باز میدارد. میخواهد عارف شود برای همین عارف شدن را از دست میدهد. دیروز سالکی برای دیدن من آمد. بیست و اندی سال داشت. به من گفت آرزو دارد یک عارف شود. گفت مطمئن است که عارف خواهد شد. خیلی او را جدی نگرفتم و گفتم: هیچکس نمیتواند از آن مطمئن باشد. خیلی ناراحت شد و برای دو ساعت دیگر حرف زد و تلاش کرد مرا مقاعد کند. بعدش او به همه جا سر زد و به همه گفت که قصد دارد عارف شود. این خودبزرگ‌بینی‌ها در ایران نادر نیست.

سالک هرچه دارد لحظه اکنون است. که باید در آن حاضر باشد. وقتی این سرمایه را از دست داد به آینده نمیرسد. آینده هیچوقت نخواهد آمد. آنهایی که خیلی به فکر آخر راه‌اند به جایی نمی‌رسند و به همین دلیل بجای عارف به شیطان بدل میشوند. تصویر غیرواقع‌بینانه از خود بسیار خطرناک است.

برخی در سودای قدیس شدن اند. میخواهند هیچ‌گناهی نکنند. بی‌گناهی گاهی حالتی از ضعف است. بی‌تجربی و ناپختگی. گناه تجربه است. ضلالت تجربه است. ما به آن نیاز داریم. مثل پدرمان آدم. باید دانست که زندگی دنیابی آمیزه‌ای است از خیر و شر. خیر خالص یافت نمیشود. اگر استعداد شر وجود نداشت خیری هم نبود. زندگی دستیابی به خیر است نه جدا از شر بلکه با وجود شر. خدا از انسان نخواسته زمین نخورد، چون انسان زمین میخورد؛ خواسته بعد از زمین خوردن بلند شود و از زمین خوردنش درس بگیرد. آنهایی که بخاطر گذشته، خود را نمی‌بخشنند، حضور را از دست میدهند. گاهی اشتباه میکنیم. قرار نیست باقی عمر بخاطر اشتباهات گذشته، خود را ملامت کنیم و احساس گناه کنیم. باید خود را ببخشیم. در این صورت است که رخصت خواهیم داشت تا شخص جدیدی شویم. ما میتوانیم به خوبی از خود پنهان شویم. اغلب آدمها گسیخته‌اند، یکپارچه نیستند. برای یکپارچگی نباید چیزی را انکار یا طرد کنیم. نه مکان بی‌عیب و نقصی در این دنیا هست، نه دوست بی‌عیب و نقصی، نه معلم بی‌عیب و نقصی. هیچ چیز در این دنیا کامل نیست. دفاع از خود تو را نسبت به ضعف‌هایت کور میکند.

● از دیگر عوامل نقض حضور انسان **معاشرت با اهل غفلت** است. اغلب آدمها به دنبال پول، شهرت، لذت، موقعیت، و... هستند. آدمهای اندکی از صمیم قلب بدبیال آرامش و حقیقت‌اند. تنها کسی که در تماس عمیق با خود است قادر است احساس خوبی داشته باشد. و معاشرت، تنها با چنین کسانی میتواند انسان را به معرفتی عمیق از خود برساند. داشتن یک دوست چقدر سخت است! دوست یعنی کسی که برای گوش سپاری به تو وقت دارد. اغلب آدمها به مشکلات خود سرگرم‌اند. تنها‌ی با صرف بودن در اطراف دیگران از میان نمیروند. وقتی درک و پذیرش عمیقی نباشد، تنها‌ی وجود خواهد داشت. حتی اعضای خانواده نیز یکدیگر را نه می‌پذیرند و نه درک میکنند.

اگر میتوانی دوست خوبی بیابی، با او زندگی کن و اگر نتوانستی، در تنها‌یی زندگی کن؛ نمی‌توان دوستِ آدم احمق بود. گرچه من معتقدم آدمهای خوبی در همه جای دنیا وجود دارند، تنها لازم است آن‌ها را بیابی. شما به یک دوست خوب نیاز دارید. فرد نباید در جایی زندگی کند که در آن دوستی ندارد.

انسان برای رشد روانی خود نیازمند یک رابطهٔ خوب است. یک شخص در یک رابطهٔ خوب میاموزد و رشد میکند. از اینرو به روابط خوبی نیازمندیم که صادقانه، ملایم، روان، و بدون ترس باشد. انتظار بیش از حد از شخص دیگر، میتواند عاملی برای سرخوردگی باشد. بدون صداقت، تماس واقعی با دیگران وجود ندارد، لذا ارتباطی وجود ندارد، همینطور کمکی وجود ندارد، لذا آدم حمایت نمیشود و نمی‌آموزد. این که کجا و با چه کسانی زندگی میکنی بسیار مهم است. آدم از اطرافیان خود و اطراف خود خیلی تأثیر می‌پذیرد. برخی مکان‌ها و آدم‌ها خُلق بدی در ذهن شما خَلق میکنند. بدخلقی دائم برای ذهن مضر است. ممکن است در اثر زندگی با افرادی که به تو راست نمی‌گویند دیوانه شوی.

◀ از دیگر عواملی که حضور انسان در آنها به چالش کشیده میشود **مشکلات زندگی** است.

ابتدائاً باید بگوییم قدری مشکل داشتن خوب است. وقتی مشکلی را با حساسیت و صبوری حل میکنیم به آرامش نزدیک میشویم. در دنیا رنج زیادی وجود دارد. پذیرش اتفاقات ناگزیر برای آرامش ذهن بسیار مهم است. من رنج بسیار کشیده‌ام و میکشم. اما به هنگام رنج آرام می‌مانم. گمان نمیکنم وجود رنج نشانه‌ی اشکال باشد. گمان نمیکنم باید در تکاپوی رفع رنج باشم. سعی در غلبه بر رنج ندارم. اما در تلاشم که رنج را معنا کنم. در تلاشم رنجم را عمیقاً درک کنم. هرگاه رنج میبرم یک قدم به سوی رهایی از وابستگی به پیش میروم. رنج به من درس رهایی میدهد. آرزو به رنج می‌انجامد. چه ساده و درست. زندگی مملو از مشکل است. اما از آنها متنفر نباش.

زندگی انسان فرصتی است برای یادگیری و رشد. تمام مشکلاتی که از آنها گذر میکنی، پر از معنا هستند. نباید دور مشکلات بچرخیم، بلکه باید از میان آنها عبور کنیم. هیچ چیز در زندگی بی‌عیب و نقص نیست. بهتر است انتظار کمال نداشته باشیم.

● از دیگر عوامل برهم زننده حضور، **مشغله** است. امروزه این مشکل خیلی شایع شده.

اگر ندانی بدنبال چه هستی، سرانجام چیزهای زیادی خواهی داشت که آنها را نمیخواهی. آدمها طلا و جواهر بسیاری به خود آویزان میکنند، زیرا خودشان بی‌ارزش‌اند. تنها هنگامی که این جواهرات را بر تن دارند احساس ارزش میکنند. برخی سنگهای رنگارنگ و قیمتی دارند. برخی حساب بانکی سرشاری دارند. برخی مدتی به عنوان وزیر و وکیل انتخاب شده‌اند. اگر این دیوانگی نیست پس دیوانگی در چیست؟ آیا راه دیگری نیست که آدمها احساس ارزش کنند؟ دنیا پر از یاوه است. کار درست را بدون دغدغه زیاد درباره نتیجه انجام بده. نگذار ذهن‌ت مشغول نتیجه شود. شتاب برای رسیدن به نتیجه، محل پیشرفت است. کار درست را انجام بده و با صبوری انتظار بکش. رها کردن را یاد بگیر. این واکنشهای انسان است که او را فرسوده میکند. خیلی وقایع واکنش خاصی لازم ندارد. به نظره بنشین و رها کن. هر آنچه را انجام میدهی با دقّت و مراقبه انجام بده. بهتر است کم، اما خوب فعالیت کنی. نخست زندگی خود را با آرامش بگذران. سپس با ذهنی آرام هرآنچه گمان میکنی درست است انجام بده.

بول درآوردن برای زندگی لازم است اما تمام وقت خود را این طرف و آن طرف سپری کردن و هزار و یک کار انجام دادن دیوانگی است. تو حتی خود را نمیشناسی چون برای نگاهی عمیق به خود فرصت نداری. زندگی شلوغ زندگی بی‌مایه‌ای است. وقتی میخواهی چیزی بخوبی از خود بپرس: آیا واقعاً به آن نیاز دارم؟ چیزی را صرفاً به این

خاطر که مفید است نخر. بسیاری چیزها مفیدند. بسیاری چیزها نیز بی‌فایده‌اند. بهترین بهره را از آنچه داری ببر. کاغذ از درخت درست شده است. اگر درختان را دوست داری در مصرف کاغذ اسراف نکن. غذای اضافی نخور. مهم‌ترین چیز را انجام بده. چیزهای بسیار مفیدی است که آدم می‌تواند انجام دهد. اما باید خود را محدود کنیم و بهترین را انجام دهیم. آدمها کارها را خیلی جدی می‌گیرند و در نتیجه خیلی رنج می‌برند. نمی‌دانند مسائل خیلی ارزش دردرس ندارد. زندگی با چیزهای اندک برای ذهن خیلی ساده‌تر است. اگر بتوانید خوب مراقبه کنید مهم نیست چه لباسی می‌پوشید. آدمها احساس پوچی می‌کنند. برای سروپوش گذاشتن بر این احساسات سعی می‌کنند خود را مشغول نگه‌دارند و وقتی سرشان شلوغ است احساس مهم بودن می‌کنند. بجای وارسی کردن روزنامه‌ها و سایتها بهتر است ذهن و زندگی خود را وارسی کنید. اغلب آدمها از این کار می‌ترسند و در عوض می‌خواهند با فرو رفتن در سرگرمی و وقت‌گشی و بیهودگی، از خود فرار کنند. نه زیاد فکر کنید نه زیاد عمل. برای اینکه حاضر باشید نباید سرتان شلوغ باشد. چگونه باید زندگی را تا حد ممکن ساده کرد؟ ذهن خود را تا حد امکان ساده کن. زندگی بسیار ساده می‌شود. این طمع است که دوش به دوش چهل زندگی را پیچیده می‌کند.

باید بیشتر خلوت کرد. نمی‌گوییم باید از ملاقات با آدمها اجتناب کرد بلکه می‌گوییم که باید برای خود وقت صرف کرد. آدمها اهمیت خلوت را درک نمی‌کنند. آنها می‌خواهند با کسی باشند که بتواند آنها را به شکلی سرگرم کند یا برانگیزد. وقتی محرکی نباشد کسل می‌شوند. حتی هنگامی که جسم آنها تنهاست تلوزیون تماشا می‌کنند. پس کی وقت هیچ‌کاری نکردن است؟ پس کی وقت بدرون فرو رفتن است؟ پس کی وقت حاضر بودن در روح است؟

● از دیگر عوامل بر هم زننده حضور **زنگی با ایدئولوژی** است.

ما ارزش‌ها را می‌آفرینیم و با آن زندگی می‌کنیم. پس لازم است بفهمیم آیا ارزش‌ها واقعاً ارزش زیستن دارند؟ خیلی چیزها اهمیتشان را برای من از دست داده‌اند، چیزهایی که هیچ‌کس نمی‌تواند مطمئن شود که حقیقت دارند یا نه. متوجه شدم کمتر حرفی برای گفتن دارم. بدون تلاش برای دستیابی به چیزی، قادرم هرچیزی را به سادگی و شفافیت ببینم. آدم‌ها معنویت واقعی را درک نمی‌کنند. معنویت را با ایمان کورکورانه اشتباه می‌گیرند. سعی می‌کنند دین را با اسطوره بیامیزند. خدایان یونان هنوز زنده‌اند به اسامی دیگر و در جاهای دیگر. آدم‌ها دوست دارند اسطوره‌ها را باور کنند. واداشتن آن‌ها به رها کردن چنین باوری تقریباً غیرممکن است. آن‌ها همچون کودکان هستند بدوند خیالپردازی احساس سرگشتشگی می‌کنند.

صدقاقت فکری بسیار نادر است. معلم‌ها طوری سخن می‌گویند که انگار مطمئن هستند. با این که هیچ تجربه‌ای از آنچه می‌گویند ندارند. آن‌ها هیچ‌گاه تردیدهای خود را بیان نمی‌کنند. آیا شکی ندارند؟ آیا ممکن است شکی نداشته باشند؟ آدم‌ها دوست دارند فریب بخورند. واداشتن آن‌ها به رها کردن نظرات نادرستی که به آن‌ها آویزان شده‌اند، سخت است.

خواندن تاریخ برای درک وسیع‌تر و عمیق‌تر آدم مهم است: چگونه آرمان‌ها و عقاید تغییر می‌کند. چگونه آدم‌ها رنج می‌افرینند. چه قدر آدمها به عقاید و دیدگاه‌هایی وابسته‌اند که همواره در حال تغییراند. چسبیدن به دیدگاه‌ها، مذاهب، و ملیت، رنج و تعارض زیادی به همراه دارد. مسئولیت کامل درباره نحوه زندگی کار ساده‌ای نیست. تعجبی نیست اغلب آدم‌ها مسئولیت را بر دوش رهبران سیاسی یا دینی می‌گذارند. شخص دیگری مسئول شادی و ناراحتی ماست. آرمان‌های سیاسی و عقیدتی آسیب زیادی به انسانیت زده‌اند. جنگهای سیاسی و مذهبی این را ثابت کرده. واقعاً مضحك است: آنها درباره شاد کردن دلها سخن می‌گویند اما بدختی می‌افرینند. درباره اتحاد و همبستگی سخن می‌گویند اما دیدگاه یکدیگر را برنمی‌تابند. درباره اتحاد و همبستگی سخن

میگویند اما فرقه و تفرقه میافرینند. چه خوب گفته شده که آنکه با شیطان میجنگد باید مراقب باشد خودش در این کار به شیطان بدل نشود.

تلاش کرده‌ام وضع آدم‌های اطراف خود را بهتر کنم و برای مشکلات دنیا راه حلی بیابم، عادت داشتم یک مسئله فلسفی بزرگ در ذهن داشته باشم. مدتی است قانع شده‌ام که خدا نیستم، مسئول جهان نیستم. نباید دنیا را بر دوش خود بگذارم. دنیا را زمین گذاشته‌ام. از اینرو فشاری برای انجام کاری در این خصوص ندارم. آرمان‌ها دیگر چندان برایم مهم نیستند. بر اساس فرمول، زندگی نمی‌کنم. دلم را عمیقاً نگاه میکنم. برای من دیگر باید ها و نباید ها چندان مهم نیست. در مقابل به دلم اعتماد دارم. احساس سرزندگی بیشتری میکنم. آدم‌ها و رنج‌هایشان را می‌فهمم. مملو از عقاید بی‌ارزش هستند و بیش از پیش شبیه آدم آهñی شده‌اند. آدم‌ها دیدگاه‌های متفاوت دارند و با یکدیگر نزاع میکنند. بگذار به جنگشان برسند. من با آنها نخواهم بود. اجازه نمی‌دهم ذهنم را آزار دهن. حداقل یاد گرفته‌ام افکارم را برای خودم نگه دارم و با آرامش زندگی کنم. اگر بتوانی خیالات، دروغ‌ها، و مزخرفات را از گفتگوها پاک کنی، چیز زیادی برای گفتن نخواهی داشت.

◆ از دیگر عواملی که حضور انسان را بر هم میزنند **اسارت در علم** است. مادامیکه درباره واقعیت می‌اندیشیم از آن جدا هستیم. هنگامی که با واقعیت هستیم دیگر درباره آن نمی‌اندیشیم. اکثر آدم‌ها زیاد میدانند اما نمی‌دانند با زندگی خود چه کنند. آدمهایی که نقشه جایی را می‌بینند، دیدگاه خیلی متفاوتی از موقعیت واقعی آن سرزمین دارند. نقشه‌ها مفید هستند، بدون آنها گم می‌شوی، اما برای فهمیدن اینکه آن مکان در نقشه واقعاً چگونه است باید سفر و کاوش کنی. سرزمین‌ها و نقشه‌های آن کاملاً با هم متفاوت‌اند. گرچه به هم ربط دارند. نقشه نسخه ناقصی از واقعیت آن سرزمین است. حقیقت در زندگی کردن توست نه در کتابها. بدن درک زندگی خود سخن درباره حقیقت فقط یک بازی فکری است. خیلی از چیزهای که از کتابها

یادگرفته‌ام از یاد برده‌ام. نمیخواهم چیزهای زیادی بیاد داشته باشم. ترجیح میدهم ذهنم خالی، روشن و شفاف باشد و بار یادگیری را بر دوش نکشد. چیزی برای ثابت کردن، دفاع کردن و تبلیغ ندارم. جذابیت چیزها برای من از بین رفته است. مثلاً سیاست، پیشرفت در علم و تکنولوژی، و حتی کیش و آیین قراردادی جامعه. مشغله‌هایی بی‌حاصل، پر از آشفتگی و بی‌معنایی. دوست ندارم چیزهای زیادی در ذهن داشته باشم. ترجیح میدهم ذهنم خالی، صاف، و روشن باشد. نه تحت فشار آموخته‌ها.

● از دیگر عواملی بر هم زننده حضور قضاوت است.

اغلب اوقات در حال این اندیشه‌ای که آدمها چقدر بد هستند. قضاوت و انتقاد به تنها می‌انجامد. انتظار این که طرف مقابل تغییر کند، ارتباط آزادانه را مختل می‌کند. درد دل کردن و حمایت شدن، تمامی احساسات را سبک می‌کند. آدمها میخواهند خود را سبک کنند اما از اینکه به دیده تحریر نگریسته شوند می‌ترسند. می‌ترسند حرف بزنند و اگر شناخته شوند دیگر دوست داشته نشوند. از این رو تمام درد، ترس، سرخوردگی، و تمثای خود را در سراسر زندگی در سینه حمل می‌کنند. تمام مدت تنها می‌مانند اما هنگامی که با شخصی مواجه می‌شوند که از آن‌ها انتقاد نمی‌کند یا پشت سرshan حرف نمی‌زند، و هنگامی که همه چیز را درباره آنها دانست، همچنان دوستشان دارد و از آنها واقعاً حمایت می‌کند، عاشق می‌شوند.

آیا متوجه شده‌ای آدم‌هایی که از شیطان متنفرند ممکن است خودشان خیلی شبیه شیطان باشند؟ چرا؟ خیلی‌ها را دیده‌ام که تنها مراقب شیطان دیگران‌اند. آن‌ها با محکوم کردن دیگرانی که شرور فرض می‌کنند، حس برتری می‌یابند و در نتیجه این حس برتری، به خطا، گمان می‌کنند که خود اصلاً شرور نیستند.

هرچیزی، شخصی، و مکانی جنبه‌های خوب و بد دارد. هرگاه درباره یک شخص یا مکانی چیزهای بدی می‌بینیم، نباید چیزهای خوب آن را فراموش کنیم. مستعدیم

تنها یک جنبه را ببینیم. هنگامی که ناراحتیم گرایش داریم جنبه‌های بد را اغراق‌آمیز ببینیم. وقتی خوشحالیم گرایش داریم جنبه‌های خوب را اغراق‌آمیز ببینیم. بیا با حرف زدن درباره جهالت آدم‌ها وقت خود را تلف نکنیم و نسبت به اشکالات خود بهوش‌تر باشیم. در حال پیر شدن هستم. تو هم همینطور. وقتی برای تلف کردن نداریم. درک خرافات و جهالت آدم‌ها بخشی از تربیت ماست. اما اگر بخواهم خود را با اندیشیدن درباره اشتباهات آدم‌های دیگر ناراحت کنم، بیزاری ورزیدن دردناک است.



حال که به آفات و موانع حضور پرداختیم بجاست به عوامل حضور‌آفرین اشاره کنیم: **●** از نخستین عوامل حضور آفرین **توجه به خدا** است. توجه به خدا فقط وقتی رخ میدهد که فرد در حالت بی‌خودی باشد. آدم‌ها ناگهان تغییر نمیکنند؛ دگردیسی تنها از طریق مراقبه امکان‌پذیر است و زمانی طولانی نیاز دارد. آگاهی عمیقی لازم است که بی‌خودی را به روشنی ببیند. خود را چیزی نامیدن، یک روحانی، یک عارف، یک مرشد یا فیلسوف، آدم را خیلی محدود و محبوس میکند و دردرساز است. گمان میکنیم مهم هستیم این پنداری بیش نیست. همین صفت شیطانی مانع درک حضور خداست. باید همه چیز را رها کرد. در رها کردن هرچیزی نوعی پنداری نهفته است. تا هنگامی که چیزی برای رها کردن باقی نماند. دیگر نمی‌توانم موعظه کنم زیرا احساس میکنم کاری گستاخانه است. در مقابل آنچه را که آموخته‌ام با دیگران در میان می‌گذارم. تمرین حضور در آغاز سخت است زیرا ذهن به شیوه‌های قدیمی و به بی‌توجهی عادت کرده است. اما اگر پایداری کنی، خواهی دید حضور به طور طبیعی اتفاق خواهد افتاد.

آیا کسی را دیده‌ای که تصویری پایدار و یکسان از خود داشته باشد؟ بدون توجه به اینکه چه کسی است یا کجاست، و در چه وضع و حالی است؟ آیا برچسب‌هایی را که

آدمها به تو میزند، باور میکنی، و بر طبق آنچه آن‌ها درباره تو گفته‌اند زندگی میکنی؟ وقتی به این بی‌فکری و بی‌ذهنی رسیدی خدا را خواهی یافت. خودی‌ها مانع معرفت نفس و معرفت رب است. من مرد عاطل و باطلی هست. سالها پیش استادم گفت غیر خدا عاطل و باطل است. در این بطالت، حق را یافته‌ام و در این بی‌کوششی، کارهای بسیار کرده‌ام، در این فقر، غنا یافتم. در این تهی‌بودن، صمدیت یافتم.

ما در زندگی مملو از مقاومتیم: مقاومت در برابر زندگی، مقاومت در برابر مرگ. مقاومت در برابر درد و فقدان. و حتی مقاومت در برابر دوست داشتن. بله. پذیرش بسیار مشکل است. اما کودکان این‌گونه نیستند. همچنان که بزرگ می‌شویم مقاومت کردن را می‌اموزیم. باورها، گمان‌ها، امیدها. بس است!! ذهن بدون اینها روشن می‌شود. بلا تکلیفی ناخوشایند است اما ذهن را هوشیار می‌کند. چه کنم؟ ذهن خود را عمیق و بدون انگیزیدن زیاد نظاره کن. دلت را بر بلا تکلیفی بگشا. این بخشی از فرآیند رشد توست. تو را از خواب بیدار می‌کند. توانایی پذیرش بلا تکلیفی و زندگی کردن با آن نشانی از پختگی است. اغلب میخواهیم درباره آینده مطمئن باشیم. مطمئن باش که هر آنچه مقدّر است پیش می‌اید. نمی‌خواهیم خود را وادار به انجام کاری کنم. می‌گذارم طبیعت به سادگی به هر مسیر طبیعی که می‌خواهد حرکت کند. شادی چیز ساده‌ای است. هنگامی که سعی نمی‌کنی شاد باشی، شاد هستی. شادی حقیقی ساخته نمی‌شود، جمع نمی‌شود، و چیزی نیست که بتوانی آن را تصاحب کنی. چرا این قدر شادم! ذهن است دیگر. می‌خواهد بداند چرا. آرزوی زیادی برای چیزی ندارم. ذهنم آرام است. احساس عشق و محبت بسیار می‌کنم. اینجا من آرام و ساكت زندگی می‌کنم و این شانسی نیست. آرام و ساكت زندگی کردن را انتخاب کرده‌ام. هر روز آن را انتخاب می‌کنم. این انتخاب همیشگی من است. نیاز به تصمیم قاطعانه دارد و رها کردن. جایی را یافته‌ام که خیلی آرام است. نه کشوری، نه ملتی، نه

حکومتی، نه دینی، و نه قضاوی. اغلب به آنجا میروم. روزی به آنجا خواهم رفت و برای همیشه آنجا خواهم ماند.

کاری نکردن، ساکت بودن، هیچ کس نبودن، و هیچ مسئولیتی نداشتن کار ساده‌ای نیست، بخصوص برای تو. اگر در رنج نباشی احساس گناه میکنی. شادی هنگامی میاید که تمامی افکار گذشته و آینده متوقف شوند - نه منی، نه دیروزی، نه فردایی، نه برنامه‌ای. در چنین لحظه‌ای زمانی، منی که شعف را تجربه میکند وجود ندارد. تنها شادی است. شادی واقعی دلیل ندارد. وقتی شما واقعاً شادید، نمیتوانید بگویید شادم. اگر تلاش کنید شاد باشید حتماً شکست خواهید خورد. شادی حقیقی بدون دعوت میاید.

خود، جمع همه ماهیات و چیستی‌ها و پیچیدگی‌هایی است که ما را از هستی جدا کرده و به حبابی بر روی دربای هستی بدل کرده. ما را از اصل مان جدا کرده. و به همین دلیل تنها و بی‌کس کرده. رنگ‌هاست که ما را بی‌رنگی تنزل داده. مراقبه برگشت به حالت بی‌رنگی است. می‌الهی است که رنگ و زنگ را می‌سترد و ما را صافی و بی‌غش میکند. چه آرامشی است گام نهادن در این راه. و چه آرامشی است رها کردن شک و شبه‌هایی که ما را به خودیت‌مان چسبانده و مانع جریان ما بدین سو می‌شود.

خوشحال باشید چون هستید. چون به شما هستی داده‌اند. لابد خیلی دوستtan داشته‌اند که به شما هستی داده‌اند. این هستی هیچ کوششی نمی‌خواهد. کوشش‌ها همه برای وجودان همین هستی و رهایی از قیود و تعلقات است. آنهم کوشش نمی‌خواهد فقط رهایی می‌خواهد. فقط دست برداشتن از خود. معنای ولی خدا شدن همین است.

● از دیگر عوامل حضورآفرین محبت به خلق است.

عشق واقعی، از هر لذت جسمی یا پول رضایت‌بخش‌تر است. ما به عشق و محبت آدمهای بسیاری نیاز داریم. در صورت امکان، به عشق و محبت تمام آدمهای اطرافمان. و باید به آنها عشق و محبت نثار کنیم تا تعالی پیدا کنیم. یاری دیگران یاری خودمان است. مراقبت از آنها مراقبت از خودمان است. بدون دیگران من وجود ندارم. قدرت عشق و محبت، حتی محبت شخصی، محبت به یک شخص خاص، چه قدر در زندگی معنوی آن شخص میتواند اثرگذار باشد! بدون عشق واقعی رابطه چندان معنا ندارد. دوست داشتن بدون وابستگی یا میل به تمک را باید بیاموزیم. عشق خالص درد ایجاد نمیکند. عشق و محبت واقعی هیچ‌گاه به ناراحتی تو نمی‌انجامد. وابستگی و آرزوست که تو را ناراحت میکند. نمیتوانی در پاسخ محبت توقع محبت داشته باشی. در آن صورت به خود علاقه‌مندی. اگر کسی را بدین سبب که از او عشق میخواهیم دوست بداریم، در آن صورت وقتی که در پاسخ، عشقی دریافت نکردیم آزده میشویم. لذا هیچ‌گاه از ازدواج یا هر رابطه‌ای، به عنوان ابزاری برای حل مسائل زندگی استفاده نکن. آدمها باید با هم رابطه برقرار کنند، صرفاً بدان سبب که یکدیگر را دوست دارند.

عشق برای دو نفر که با هم زندگی میکنند کافی نیست، درک عمیق از یکدیگر ضروری است. ببین آیا میتوانی همه‌چیز را درباره او بدون این که بخواهی تغییرش دهی بپذیری، و ببین قادری به آنچه اکنون هست احترام بگذاری؟ همه از دیگران محبت، شفقت، عشق، و درک میخواهند. چقدر مایلیم چنین چیزهایی را به دیگران بدهیم؟ آدمها برای من زیاد کار انجام میدهند بنابراین دوست دارم در جبران آن چیزی به آنها بدهم، میتوانم به آنها عشق و محبت، درک و مقداری نصیحت بدهم، میتوانم با آنها همسفره شوم. میتوانم سنگ صبورشان باشم. پس اگر نتوانند نزد من بیایند، من پیش آن‌ها میروم. باید بروم. این بخشی از رشد من است. سفرهایم با دیگران است. سفر بستر محبت کردن است. سفر کردن اذیتم میکند اما ارزشش را

دارد. اگر نتوانم سفر بروم لااقل قدم میزنم. معمولاً با کسی قدم میزنم. قدم زدن بدنم را سالم و پر انرژی نگه میدارد. ذهنم پس از قدم زدن خیلی آرام است. گاهی فراموش میکنیم زیبایی طبیعت را ببینیم. در عوض، با مشکلاتمان مشغول هستیم. ما اغلب در دنیایی زندگی میکنیم که خود آفریده‌ایم. پرنده‌ها هیجان زده‌اند انگار دارند همدیگر را صدا میزنند. آن‌ها واقعاً از زندگی لذت می‌برند. نه مثل آدم‌ها. آدم‌ها غمگین‌اند. ناراضی‌اند. شاکی‌اند، و اغلبشان افسرده‌اند. هیچ وقت در زندگی‌ام پرندۀ افسرده‌ای ندیده‌ام. من از پرنده‌ها چیز یاد می‌گیرم نه از آدمهای ناسپاس و افسرده. آیا میدانید آدمهای معنوی بدقت غذا میخورند، حمام میکنند، استراحت میکنند؟ هر آنچه انجام میدهند معنوی است. معنویت واقعی. معنویت به تمام جنبه‌های زندگی ربط دارد. معنویت یعنی در حضور زندگی کردن. خوابیدن، بیدار شدن، خوردن، بودن. نگاه کردن. کسی که اینطور شد نمازش هم با حضور است. چطور ممکن است نماز کسی با حضور باشد وقتی حضور در دیگر ورطه‌های زندگی اش مفقود است؟!

در تماس نبودن با خود، عامل فقدان تماس با دیگران است و به همین دلیل اغلب آدمها تنها هستند. آرزوی ارج‌گذاری، قدردانی، و احترام از آدمها زندان است. تلاش خود را کرده‌ام تا آدم خوبی باشم. اما فهمیده‌ام هرگاه فردی را خوشحال میکنم همواره کس دیگری هست که از این امر خوشحال نخواهد بود. از این رو سعی در خوشحال کردن همه نمیکنم. در تلاشم تا همواره یک نفر را شاد کنم آنرا که الان با من است.

عشق و محبت، شفقت، شعف، تعادل ذهن، اخلاق، تمرکز، حضور، و خردمندی، این چیزها در زندگی واقعاً مهم و پرمعنا هستند. و اگر کسی آنها را در خود پرورش دهد واقعاً زندگی متفاوتی خواهد داشت. مهم‌ترین چیزی که انسانی زیرک قادر به

انجام آن است، زندگی درست، پرتلاش، و عميق همراه با تلاش برای درک عميق تر ماهیت واقعی خود است.

میگويند زندگی از چهل سالگی آغاز ميشود. قدر زندگی ام، آدمهایی که به من نزدیک‌اند، دنیایی که در آن زندگی میکنم و به طور کلی همه چیز را میدانم. قدر مراقبت‌ها و کمک‌های دیگران را میدانم. قدر یاری‌ها و مهربانی‌های آن‌ها را میدانم، سپاسگزارشان هستم. درگذشته قدر این چیزها را نمی‌دانستم. گاهی از اینکه زنده‌ام احساس سرزندگی میکنم. بله رنج هست، اشکالی ندارد؛ این توانی است که برای زندگی میپردازیم.

آدم‌ها را بفهمید و ببخشد. تعادل ذهن بسیار آرامبخش است. گاهی آدمهایی از من میپرسند چرا خیلی زود عصبانی و ناراحت میشوند؟ شاید عقل شما رشد کرده و از غیبت کردن، زیاد سخن گفتن و قضاویت کردن و وراجی کردن خسته شده‌اید و دیگر نمیتوانید اینرا در اطرافیاتنان تحمل کنید. بسیار خوب ولی آنها هنوز به این درک و بینش نرسیده‌اند. سعی کنید آنها را درک کنید، بفهمید و ببخشد. سعی کنید تحمل خود را بالا ببرید و تعادل ذهن خود را ارتقاء دهید و گرنۀ خود را فرسوده میکنید.



مرگ و پایان

چیزهای خاصی هست که تنها در بزرگسالی، حوالی چهل سالگی، قادر به آموختن آن هستیم. چیزهای خاصی هم هست که تنها در کهن سالی آموخته میشود. آرام باش، صبر کن، صبور باش. در هر لحظه هرآنچه را که امکان دارد، انجام بده. هیچ‌چیز پاینده نیست. همه چیز تغییر میکند.

اگر تنها یک ماه از زندگی ات باقی مانده باشد چه میکنی؟ آیا زندگی بدون رنج و مرگ میتواند با معنا و کامل باشد؟ مرگ چندان بد نیست. به سبب وابستگی‌هاست که گمان میکنیم مرگ بد است. باید به خود بیاموزیم چگونه با دلی آرام به پیشواز مرگ

برویم. چندبار تا یک قدمی مرگ رفته‌ام. با دیدن زندگی از آن نقطه خیلی روشن است که وقتمن را تلف می‌کنیم. ابلهانه بدنبال موقعیت، دارایی، تحسین، و تأیید هستیم و هیچ‌گاه سیر نمی‌شویم. مرگ چه اشکالی دارد؟ بخش مهم و لازمی از زندگی است. نمرden خیلی وحشتناک است. دیگر گاهی کرم درد می‌کند یا زانویم. بخشی از زندگی است دیگر. شکایتی ندارم. زمان بدون توجه می‌گذرد. روزها به سرعت سپری می‌شود. این زندگی خیلی زود پایان خواهد یافت. اما نگران نباش، زندگی تا ابد ادامه دارد. بسیار زندگی خواهیم کرد. پس بهتر است از وقت استفاده کنیم و سخت نگیریم. چرا اینقدر پر شتاب؟

اغلب آدم‌ها خیلی سطحی زندگی می‌کنند. در جامعه‌ای به دنیا می‌ایند و در میان ارزش‌هایی که در آن متولد شده‌اند زندگی می‌کنند. آن‌ها در آن جامعه گیر کرده‌اند. باید به روشی بدانی از زندگی چه می‌خواهی تا ارزش‌های خود را خلق و با آن زندگی کنی. در لحظه زندگی کردن، زیاد اندیشه نکردن و ذهن را مغشوش نساختن، تسليم و پذیرش زندگی آنگونه که هست، و همچنین آماده بودن در هر لحظه برای مردن.

رساله نهم: راجع به مراقبه و روش‌های آن

مراقبه، بهداشت ذهن و زمینه حصول لافکری یا همان نفی‌خواطر است. از آنجا که لافکری یا نفی‌خواطر از کلیدواژه‌های مهم در عرفان اسلامی است، باید با مراقبه و روش‌های آن آشنا شد.

البته این بحث مخصوص عرفان اسلامی نیست و در تمامی طریقت‌های عرفانی حتی عرفان‌های غیر الهی که ریشه در ادیان ندارند، مراقبه، از مباحث مطرح و کلیدی است. چرا؟ چون مراقبه، نظافت و بهداشت ذهن است و انسان حتی اگر خدا را قبول نداشته باشد، به تجربه می‌باید که آزاد گذاشتن ذهن، باعث رنج بسیار برای

اوست و آسوده‌زیستن با ذهنِ شلغ و خودمختار، عملاً امکان‌پذیر نیست. از طرفی انجام بسیاری از تکالیف دینی بخصوص عبادات، لازمه‌اش حضور قلب است و حضور قلب بدون مراقبت ذهن از افکار مزاحم و نامربوط ناممکن است.

نتیجه آنکه هر انسانی حتی انسان بی‌دین، نیازمند آشنا شدن با روش‌های مراقبه و کنترل ذهن است. مراقبه در عالم ذهن، معادل بهداشت در عالم جسم و از ضروریات بهزیستی و سعادتِ حال و آینده است. مراقبه نه یک مکتب معنوی، بلکه یک برنامهٔ طبی و یک مهارت در زندگی است.

مراقبه عین بهداشت، علمی تجربی است و با تجربه و در گذر زمان تکامل پیدا می‌کند. همانطور که روش‌های بهداشت بدن و محیط، لازم نیست الزاماً از منابع دینی استخراج شوند و دین به اشاراتی در این زمینه بسنده کرده است، در مورد مراقبه نیز روش‌هایی تجربی وجود دارند که الزاماً منبع از متون دینی نیستند اما اشاراتی از دین می‌تواند به آن‌ها دلالت داشته باشد.

اخیراً علوم شناختی و نورولوژی نیز به مراقبه و روش‌های آن علاقه‌مند شده و با گسترش فنون تصویربرداری و امکان ثبت فعالیت‌های مغز، روش‌های مختلف مراقبه امکان نقد و اصلاح پیدا کرده‌اند.

مراقبه از حیث روش، به دو نوع اصلی قابل تقسیم است:
اول: مراقبهٔ مبتنی بر تمرکز.

در این مراقبه سعی بر تمرکز است. گاهی تمرکز بر یک تصوّر است، مثل تصوّر کردن یک حرف در ذهن و گاهی هم تمرکز بر یک شیء است، مثل نگاه کردن به یک شمع یا یک نقاشی یا یک نقطه روی دیوار. کانون توجه و تمرکز اگر با فرهنگ شخصی سازگار باشد، نتیجهٔ بهتری دارد. کسی که تجربهٔ مذهب ندارد، بجای تصوّر یک مکان مذهبی بهتر است از صحنه‌های طبیعت برای تمرکز استفاده بکند. هدف تمرکز باید برای فرد دوست‌داشتنی و آرام‌بخش باشد.

گاهی هم سعی میشود یکی از کارهای روزمره مثل حمام کردن یا غذاخوردن، یا حتی کار ساده‌ای مثل تنفس، با تمرکز و درک جزئیات به انجام رسد. در این صورت سعی میشود هر فکری که ضمنشان در ذهن نقش می‌بندد، با ذکر یا اراده یا شرطی‌سازی با یک جمله مثلاً گفتن "بعدی" متوقف شوند. بودایی‌ها از کلمه "آم" که طنین طبل‌های مخصوص معابد است استفاده می‌کنند. مراقب، به تدریج یادمیگیرد که یک کار مثل وضع گرفتن یا نماز خواندن یا غذا خوردن را بی‌فکرِ مزاحم و صرفاً با تمرکز بر اجزاء فعل و با حضور انجام دهد. برای مراقب کم‌کم روشن میشود که آغاز انحراف ذهن چه موقع است و چطور این فرآیند تقویت میشود تا در نهایت از تصوّری کلی به شکل الفاظ و کلمات درآید و با خلق گفتگوی ذهنی، کاملاً بر ذهن مسلط شود. این نوع مراقبه در اصل حضور در لحظهٔ حال است که از آن تعییر میشود به **mindfulness**. تمرکز در این نوع مراقبه بر شیء خاصی نیست بلکه بر فعلی است که جریان دارد. این نوع مراقبه، مراقب را در لحظهٔ حال مستقر کرده و نیروی حال را در او زنده می‌کند.

نوع دیگرِ مراقبهٔ مبتنی بر تمرکز، توجه به خود است. یعنی وجود داشتن خود بدون کیفیت و ماهیتی خاص. این به چنگ آوردنِ خود اوائل چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد اما به مرور بیشتر و بیشتر میشود. این نوع مراقبه در اصل درک حضور خود در سکوتِ درون است. تمرکز در این مراقبه محسوس نیست، اما در بطن مراقبه نوعی تمرکز وجود دارد.

توجه کنید که در سه دسته‌ای که بر شمردیم تمرکز از حالت آشکار و محسوس میل می‌کند به حالت باطنی و ضمنی و نامحسوس. یعنی تمرکز در تمرکزِ بر شیء یا تصوّر شیء، واضح‌تر است تا درک لحظهٔ حال و در آن واضح‌تر است تا درک وجود خویش. دو نوع اولِ مراقبه برای اکثر افراد و در همهٔ مراحل سلوک معنوی مناسب‌اند و عبادات ادیان معمولاً بر اساس این نوع مراقبه بنا شده‌اند. اما نکته‌ای که هست این

است که اين نوع مراقبه فقط و فقط در صورت تهذيب نفس کارآيی کافی را دارد و تهذيب نفس لازمه اش بهره مندی نسبی از مراقبه دوم است که ذيلاً خواهد آمد.

دوم: مراقبه مبتنی بر رهایي.

در اين نوع مراقبه، مراقب سعی ميکند ضمن مشاهده افكار و شناسايي آنها، در آنها غرق نشده بلکه در فضاي خالي بين افكار ساكن باشد و سرور و سکون و حضور را در فضاي خاموش بين افكار بيايد. اين مراقبه مبتنی بر ذهن خالي و سرشار از سکوت است. او افكار تصادفي را رها ميکند و آگاهي خود را در عمق وجود خود ممی‌باید در اين نوع مراقبه، درك لحظه حوال و اتصال به حقiqت هستي پر رنگتر است. در اين نوع مراقبه، نه يك فعل، بلکه يك افعال و پذيرندگي جريان دارد. قلب مراقب در اين نوع مراقبه، باز است و حالت يك ظرف خالي را پيدا ميکند. اين نوع مراقبه برای تغيير نگرش ذهن از منفي به مثبت و ايجاد آرامش درون بسيار مؤثر است.

به نظر ميآيد مراقبه ذن، موسوم به مراقبه نظارت باز، که ضمنش مونيتوريونگ (مشاهده) باز محيط و افكار، يعني عالم بيرون و درون، بدون تمرکز بر يك مورد خاص يا تفسير و قضاوت راجع به آنها اتفاق ميافتد، نوعی مراقبه مبتنی بر رهایي باشد. در اين مراقبه انسان يكپارچه چشم ميشود تا همه‌چيز را ببیند بی‌آنکه روی چيزی تمرکز کند و يكپارچه گوش ميشود تا همه‌چيز حتى صداهای زمينه را بشنود بی‌آنکه روی يكى تمرکز کند. همچنین به سرما و گرما و مزهها و بوها و احساسات درونی اش حتى افكارش آگاه است و آنها را تماشا میکند و شاهد بی‌طرف است بی‌آنکه قضاوتی کند يا توجهی جلب نماید: **وَتَلْكَ الْأَيَامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذُ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ** (سوره آل عمران : ۱۴۰). در اين مراقبه صورت‌ها و حالات ذهنی از جمله اضطراب، خشم، ترس نيز مورد مشاهده قرار می‌گيرند بدون آنکه مشاهد خودش را با آنها يكى بداند يعني در آنها غرق شود.

این نوع مراقبه، وقتی عمق پیدا کند، برای رهایی از خود و پیشرفت روند فنا و دگردیسی معنوی برای سالکان متممکن در سلوک مناسب و نافع است؛ ولی انواع عمیقش پیش از پختگی سالک عملاً امکان‌پذیر نیست و اجبار در جهت تحصیل آن موجب افت انرژی و آفاتی مثل افسردگی می‌گردد. پس همراه این نوع مراقبه حتماً سالک باید افعال مثبتی و پرانرژی‌ای مثل عبادت و خدمت هم داشته باشد. یعنی این نوع مراقبه حتماً باید با نوع اول ترکیب شود. پس خودبخود به نوع سوم مراقبه میرسیم که ترکیب دو نوع اول، یا چیزی بین آن دو است:

نوع سومِ مراقبه، مراقبهٔ مبتنی بر حضور.

این روش تلفیقی از هر دو روش فوق‌الذکر است و با همپوشانی نقاط قوت آنها، آفات احتمالی آنها را کاهش میدهد. در این روش در اوقات مشغولیت به فعل، توجه مراقب به فعل است و حضور را در فعل وجودان می‌کند، یعنی مشغول درک لحظهٔ حال است. همچنین در اوقات فراغت از فعل، بجای نشخوار افکار، در خلاء بین آنها که دروازه درک حضور الهی و باز نوعی وجودان لحظهٔ حال است، خود را رها می‌کند و کاملاً پذیرنده می‌شود. حالت درست سالک هم همین است. او باید وقت غذا خوردن فقط غذا بخورد و وقت خوابیدن فقط بخوابد و وقت نمازخواندن فقط نماز بخواند و وقت صحبت کردن فقط صحبت کند و وقت شنیدن فقط بشنود. و وقت بی‌کاری بتواند بی‌کار و بی‌فعل شود و حالت خفیفی از موت و فنا و رها کردن خود و حل شدن در هستی را تجربه کند. در واقع مراقبه تمرین رها کردن گذشته و آینده و استقرار آگاهی در لحظهٔ حال است. بودن در لحظهٔ حال، حضور نامیده می‌شود. بهترین روش مراقبهٔ مبتنی بر حضور روش معرفت نفس است که روش سلسلهٔ عرفای معاصر شیعه بوده. در این روش سالک توجهش را در همهٔ حال - چه انجام کار، چه استراحت، چه حتی ذکر - می‌آورد روی خودش. به عبارتی مدام خودش را وجودان می‌کند، نه خود اعتباری و ذهنی اش را، وجود خودش را صرف نظر از ماهیات اعتباری مثل تعاریف اجتماعی یا

ماهیات عارضی چون احساسات یا ماهیات ذهنی مثل افکار که کف‌های روی دریای وجود نفسم اند و حقیقتاً هیچ‌اند. کافی است مراقب توجهش را از عالم بیرون یا عالم ذهن یا حیطه احساسات کمی بیاورد داخل و خودش را بی‌تعین خاص و جدان کند و سپس بر این وجود جدان مراقبه داشته باشد. در سکوتِ محض این وجود، لقاء با پوردرگار را خواهد یافت. این حالتِ معرفتِ مدام به نفس، با ذکر و عبادت هم تنافی ندارد. کسی که این حالت را تجربه کرده باشد می‌داند که در آن سکوتِ درون، فقط خود اوست و خدا. یعنی آنجا بهترین موضع است برای بودنِ مدام با خدا و تماشای مدامِ خدا. لذا عباداتی که در این حالت روحی رخ میدهد در حضور نسبی یا محض اند و شواغلی مانع رؤیت و معیت با خدا نیست. کمی دقیق‌تر: آنجا در آن سکوت، مراقب می‌یابد که روحش پرتویی است از خدا. گویا این سکون و طمأنینه، رجوعی است بسوی رب: یا آیتها النفس المطمئنة إرجعى إلى ربّك. یا دالان نوری است بسوی خدا. در آنجا آدم خودش را پرتویی از خدا، جلوه‌ای از خدا، مظہری از خدا، یا بقول وحدت وجودی‌ها از خدا می‌یابد. و این یافتن، با تمام وجود است. اوقاتی که این وجود جدان دست میدهد، سالک به عیان می‌بیند که حالت فوق حالتِ دیگر روش‌های مراقبه است. منتها نکته این است که این روش مثل دیگر روش‌های مراقبه نیست که فقط منوط به تمرین باشد، بلکه به عنایت است و کلید این عنایت، رعایت مدام تقو، ذکر کثیر و تحصیل حالت تسليیم در برابر حضرت حق است. و این‌ها چنانکه میدانید ُعمر می‌خواهد. لذا باب این روش وجود واقعی آن، در اواخر سلوک و معمولاً پس از چهل سالگی برای سالک مفتوح می‌گردد. استمرار این حالتِ مراقبه، هستی مجازی سالک را نابود و شخصیت خیالی او را تصعید می‌کند. یعنی ضمن این مراقبه، نوعی دگردیسی و فنا از هستی مجازی اتفاق می‌افتد که راه را برای بقای الهی هموار می‌کند. کلید این نوع مراقبه، استقرار آگاهی در قلب و استمرار وجود جدان خود در این منظر است. با این کار دو اتفاق می‌افتد یکی افکار و ذهنیات که مثل موج

یا کف دریای نفس‌اند دیگر مزاحم نیستند. دوم حلم و طمأنینه و سکونی بر تمام افعال انسان حاکم می‌گردد.

امام رضا(ع) در عيون اخبار الرضا می‌فرمایند: مهم‌ترین نعمت، خود وجود است یعنی اینکه خلق شده‌ایم و هستیم و وجود داریم. بقیه چیزها فرع بر این نعمت است. ما این نعمت را معمولاً نمی‌بینیم و شکرگزارش نیستیم. این است که بهجهت و سوره بودن و لذت حضور داشتن در هستی را نیز درک نمی‌کنیم. به ماهیات و کیفیات و زمانها و اشخاص و اشیاء و حالات خود دلخوشیم و بدنبال این حواشی هستیم. حال آنکه ما بی‌تمام اینها هستیم و هستی عین نور و سوره است.

حالت کمال یافته این مراقبه، استمرار وجودان حق تعالی است. یعنی مراقب، مدام توجه‌اش به خداست و حضور خدا را درک می‌کند. یعنی حالت دانی این روش، وجودان خود - بی‌اسم و رسم و فکر و تعیین - است و حالت کامل و عالی آن، وجودان خداست. ذکری که قرآن گفته هم همین است و مراقبه واقعی که در آخر مناجات شعبانیه آمده "منک خائفاً مراقباً" همین است. به همین دلیل است که ذکر خدا یعنی بهیاد خدا بودن و به خدا توجه کردن و خود را در محضر او دیدن، عمیق‌ترین و عالی‌ترین راه مراقبه است و نفی خواطر خودبخود ضمんمش محقق می‌گردد.

یک حالت میانه‌ای هم بعضی دراویش دارند که وجودان ولی خداست. یعنی سعی می‌کنند خودشان را در حال توجه مدام به ولی خدا تصوّر کنند. گویی آنها او و او آنها را مدام می‌بینند. اکثر دراویش برای این کار به امیرمؤمنان(ع) توجه می‌کنند و روش بعضی از فرقه بر توجه به امام زمان که ولی حی است بنا شده. بعضی از اساتید ما که از شاگردان مرحوم میرزا مهدی اصفهانی بودند از این روش استفاده می‌کردند. بنده خودم از آقای مصباح یزدی هم شنیدم که روش ایشان در مراقبه همین بوده، ایشان مدام خود را در محضر حضرت حجّت(ع) تصوّر می‌کرد. این روش در میان دراویش اهل سنت هم رایج است، منتها آنها بر قطبِ حی فرقه خود مراقبه می‌کنند. این روش

نوعی مراقبهٔ ذهنی مبتنی بر تمرکز است و حتی اگر آن قطب حقیقت و حضور و فیضی نداشته باشد، منجر به نفی خواطر و استمداد ناخواسته از خدا در قالب چنین فعلی میشود. چون هر کس چیزی درخواست می‌کند در اصل از خدا درخواست می‌کند: **يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَاءِ**(سوره الرحمن : ۲۹).

تمرین‌هایی ساده و مفید که تا حدودی منجر به نفی خواطر و درک حال و ایجاد و حفظ حالت "حضور" میشوند در اینجا آورده شده است. بهتر است بر هر تمرین یک هفته تمرکز شود تا ملکه گردد، سپس آن تمرین را رها کرد و سراغ تمرین بعدی رفت. هر مقدار از تمرین قبلی که در عین رها کردن، جزء عادت انسان شده، معمولاً برایش ماندگار است. بعد از اتمام تمرین‌ها میشود دوباره برگشت سراغ اولی و آنها را هفته به هفته از نو انجام داد. با هر بار انجام هر تمرینی، حضور، بیشتر و بیشتر در وجود مراقب ملکه میگردد و به درستی انجام تمرین‌های دیگر هم کمک می‌کند. مدتی پس از انجام این تمرینات، خواهید دید که دیگر آن آدم سابق و مغروق در دریای طوفانی افکار خود نیستید، بلکه آدم جدیدی شده‌اید و به آرامش درون و درک حضور رسیده‌اید. این تمرینات در اصل بستر مراقبه هستند.

افکار ابتداء در قالب صورت‌های خیالی پدید می‌آیند، یعنی صحنه‌ای در ذهن مجسم میشود، این مرحله اول خاطره است. سپس آدم راجع به آن صحنه چیزی می‌گوید، حالا یا بعنوان شاهد و قاضی یا بعنوان یکی از کاراکترهای صحنه. گفتن گاهی در ذهن است و گاهی هم بر زبان جاری میشود. کلام، تثبیت کننده صورت‌های خیالی است و سناریو را پیش می‌برد و مانع تعویض کanal توسط ذهن میشود. پس در مراقبه، هم باید مراقب خطوط صور بود، هم مراقب خطوط کلام. برای همین حین مراقبه‌های مبتنی بر ریلکیشن، بدون خم کردن سر، چشم‌های را بر چیزی نزدیک بر زمین مثل مُهر متمرکز می‌کنند یا در عین بستن آنها، به پایین نگاه می‌کنند. نگاه به پایین

امواج مغزی را آرامتر می‌کند. همچنین نوک زبان را به سقف دهان می‌چسبانند. این کار هم برای شرطی سازی ذهن است که خلقِ کلام نکند. علاوه بر این زمینه‌سازیهای جسمی، آنچه ضمن روش‌های مراقبه منجر به توقف تولید یا ادامه‌نیافتن افکار می‌شود، یکی از چهارچیز است: ذکر، اراده، کلمه، و بصیرت. یعنی با جریان داشتن ذکر می‌شود مانع حدوث یا بقای افکار شد؛ یا می‌شود به مجذب حدوث فکری ارادتاً توجه را از آن برداشت و ادامه یافتن آن را متوقف کرد؛ یا ذهن را با کلمه‌ای شرطی کرد، مثلاً تا فکری مزاحم آمد، بر زبان آورد یا زیر لب گفت؛ ولش کن، یا بس است، یا بعدی، یا بعداً. بعضی هم پیشنهاد کرده‌اند که با حلول فکری مزاحم، مراقب بر زبان آورد که "من دارم به..." فکر می‌کنم؛ من آگاهم که دارم به... فکر می‌کنم" و جای نقطه‌چین فکر خود را بگذارد. به مرور ذهن نسبت به آغاز فرورفتن در افکار ناخواسته شرطی و هشیار می‌شود و چنین افکاری کمتر می‌شوند. این کار در اصل بر بصیرت بنا شده. بصیرت که چهارمین روش برای متوقف ساختن افکار است، از کارآترین روش‌هاست. این روش روی شناسایی افکار و احساسات بنا شده. این روش نوعی شناختدرمانی است: سعی کنید افکار و احساسات خود را شناسایی کنید. آنها را انکار نکنید، بلکه فقط شناسایی کنید. کم‌کم با آنها دوست می‌شود. روی هرکدام یک اسم بگذارید. کم‌کم می‌فهمید چقدر احمقانه و مسخره هستند. با آنها نجنگید و نیز نگذارید کنترل شما را بدست بگیرند. با آنها مثل جاسوس‌هایی تا کنید که قرار نیست بازداشت‌شان کنید و فقط باید مخفیانه تحت نظر باشند. خواهید دید که پس از مدتی وقتی فهمیدند تحت شناسایی هستند، سرزمین دل شما را ترک می‌کنند و می‌رونند. پذیرش و قبول افکار باعث می‌شود که با آنها همذات‌پنداری نکنید و در لحظهٔ حال یا موطن معرفت به نفس یا حضور باقی بمانید. این روش، مشاهده افکار هم نامیده می‌شود. وقتی فکری را مشاهده یا شناسایی کردید از خودتان بپرسید: این فکر مال خودتان است یا اثر تلقین شخص دیگری

است؟ عموماً فکرها مال خود آدم نیست و یا قبلًاً از کسی شنیده اید یا در اثر ترس‌ها در ذهن شما خلق شده، مثلاً با کسی دادگاه دارید، مدام تصور می‌کنید که در دادگاه دارد چنین و چنان می‌گوید یا شما چنین و چنان می‌گویید. به ندرت، افکار نتیجهٔ تله‌پاتی دیگران است. با سؤال اول فکر را حلاجی می‌کنید و باور می‌کنید که هست. حالا یا ساختهٔ خود شمامست یا دغدغه‌ای است که آنرا از دیگران گرفته‌اید یا فکر بی‌جا نسبت به دیگران است. بعدش از خودتان پرسید که آیا این فکر را دوست دارید؟ آیا حال شما را خوب می‌کند؟ و در نهایت از خودتان پرسید: آیا میخواهی این فکر کماکان بدون کنترل در ذهن‌ت حضور داشته باشد؟ این روند را برای هر فکری که دنبال کنید بشدت تضعیف می‌گردد و پس از مدتی خواهد مُرد. این فرایند در واقع فرآیند فکرگشی است. مثل اینکه شما آن جاسوس‌ها را یکی‌یکی دستگیر کرده و محکمه و از کشور اخراج می‌کنید.

آنچه کلید موفقیت در مهار فکر در تمام این روش‌هast، استمرار است و از تنوع روش‌های مراقبه معلوم می‌شود که تنها چیزی که در مراقبه مهم است خود مراقبه است. اما بسترهاي مراقبه:

تنفس: زمان را روی پنج الی ده دقیقه تنظیم کنید. می‌توانید بجای زمان، تعداد نفس‌ها را بشمارید. مثلاً از ۲۵ شروع کنید. در اولین بازدم بگویید ۲۵ و در بعدی ۲۴ و همینطور کم کنید تا به ۱ برسید.

در این زمان بر تنفسِ خود متتمرکز شوید. دم با بینی و بازدم با دهان. تنفس را شکمی انجام دهید نه سینه‌ای. یعنی با دم شکم را باد کنید و با بازدم خالی. این نوع تنفس با رحمتِ کمتر هواده‌ی بهتری به ریه می‌کند و سطح اکسیژن خون بالاتر می‌آید.

سعی کنید نفس‌ها عمیق و آرام اما بدون فشار و تنفس باشند. یعنی برای پر کردن بیش از حد شش‌ها از هوا یا خالی کردن بیش از حد آنها به خود فشار نیاورید. بگذارید بدن خودش ریتم تنفس را تنظیم کند و خودش آغازگر دم بعدی باشد. شما بیشتر

تماشاگر باشید تا کنش‌گر. البته یک روش دیگر هم تنفس با شمارش است، مثلاً: چهار ثانیه دم و چهار ثانیه بازدم، نفس را بین دم و بازدم حبس نکنید چون باعث افزایش فشار خون می‌شود. کار روی تنفس را بدون لحاظ زمان هم می‌توان انجام داد. یعنی هر وقت انسان یادش بباید می‌تواند چند دقیقه‌ای روی دم و بازدم خود فرمود. یادش با کلمه‌ای قرین سازد. انتخاب کلمه بر حسب فرهنگ ذهنی خود شخص است و اصلاً می‌تواند با هر دم بگوید من آرامم و با هر بازدم بگوید من خوشبختم. یا آرام و عمیق ولی بی‌کوشش زیاد نفس بکشد. با دم بگوید "آآآ" و با بازدم بگوید "رام". بعد چند نفس، تنفس و شلوغی ذهن بطور موقّت برطرف می‌گردد.

حين تنفس می‌توانید بر بالا و پایین رفتن شکم تمرکز کنید یا تصوّر کنید که با هر دم، سینه شما پر از نوری خوشرنگ یا رایحه‌ای خوشبو می‌شود یا بر صدای دم و بازدم تمرکز باشید. یا همان طور که گفته شد حين دم و بازدم کلمه‌ای بگوید. مراقبه بر روی تنفس، سریعترین روش ایجاد سکوت ذهن و حصول آرامش است. با کمی تمرین انسان یاد می‌گیرد در عرض چند ثانیه از هر حالتی به آرامشی ژرف در عمق وجود خود فرو رود. این روش چون امواج مغزی را کند می‌کند در افراد افسرده و با مود پایین توصیه نمی‌شود. در مابقی افراد هم روزی یکبار کفایت می‌کند و بیشترش توصیه نمی‌شود.

تماشا: تماسا کردن خودش یک جور مراقبه است بشرطی که فرد واقعاً تماسا کند و توجهش به اشیاء باشد. گاهی این مراقبه وقتی است که برای قدم زدن رفته‌اید پارک یا حتی خیابان یا در اتوبوس نشسته‌اید و اتوبوس ایستگاه به ایستگاه می‌رود تا شما را به مقصد برساند. به آدم‌ها، درخت‌ها، ماشین‌ها، ساختمان‌ها و حیوانات خوب نگاه کنید بی‌آنکه مسیری را در ذهن و فکر خود فعال یا دنبال کنید. دو جور می‌شود نگاه را سازماندهی کرد، یکی نگاه کلی و بی‌قضاؤت، بدون جلب شدن به اجزاء؛ و دوم، نگاه

دقیق به تمام جزئیات اجزاء و دیدن همهٔ چیزهایی که معمولاً دیده نمی‌شود. اولی مبتنی بر رهایی و دومی مبتنی بر تمرکز است. در هر حال از مشاهده لذت ببرید: قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا(سوره العنكبوت : ۲۰) (بگو در زمین بگردید و نگاه کنید. حتی نگاه به غذا می‌تواند یکجور مراقبه باشد: قُلْ يَنْظُرِ إِلَى طَعَامِهِ(سوره عبس : ۲۴).

آقای بهجهت میفرمود بهترین روش مراقبه، پیاده‌کردن این آیه است:
سَرُّهُمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوْ لَمْ يَكُنْ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ(سوره فصلت : ۵۳)
یعنی در آفاق و انفس تماشاچی بودن و خدا را شهود کردن. میگفت ما آمده‌ایم به دنیا برای تماسا!

برای تماسا میشود قرآن را باز کرد و نگاه کرد. این نگاه کردن غیر از خواندن است. رسول خدا(ص) فرموده: نگاه به قرآن عبادت است. البته این منحصر به قرآن نیست و طبق روایات اسلامی نگاه به والدین، به دریا، به عالم ریانی، و نگاه به کعبه عبادت است. قرآن هم نگاه کردن را عبادت می‌داند و بدان فرمان داده:

قُلِ انْظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ(سوره یونس : ۱۰۱)
قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ(سوره العنكبوت : ۲۰)
فَانظُرْ إِلَى آثَارِ رَحْمَتِ اللَّهِ كَيْفَ يُحِيِّي الْأَرْضَ(سوره الروم : ۵۰)
أَوْلَمْ يَنْظُرُوا فِي مَلَكُوتِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ(سوره الأعراف : ۱۸۵)
أَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ(سوره ق : ۶)

افسوس که چشمان ما معمولاً بسته و دلمان مشغول افکار است: وَكَانُوا مِنْ آئِهِ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَمْرُؤُنَ عَلَيْهَا وَهُمْ عَنْهَا مُعْرِضُونَ(سوره یوسف : ۱۰۵) (چه بسیار است نشانه‌های الهی در آسمانها و زمین؛ اما بی‌اعتنا و بی‌خيال از کنارش می‌گذرند!

شمع: از شمع زیاد برای مراقبه استفاده می‌کنند. مراقبه بر روی شمع نوعی مراقبهٔ مبتنی بر تمرکز است. نکتهٔ بسیار مهمی که خیلی از مکاتب متوجه نشده‌اند، خاصیت آتش در فراری دادن غیرارگانیک‌ها و حصول آرامش نسبی در محیطی است که آنها موقتاً حضور ندارند. آتش فصل ممیز انسان با خیلی از موجودات است، از وقتی انسان توانست آتش را به کنترل بگیرد، جانورانی که به مراتب از او بزرگتر و درنده‌تر بودند از انسان فاصله گرفتند. غیرارگانیک‌ها یا به تعبیر دینی جنیان هم از جایی که آتشی روشن باشد فاصله می‌گیرند. آتش از قوی‌ترین تطهیرکننده‌هاست، اگر اینطور نبود جنس جهنم از آتش نبود. فوائد آتش منحصر به آن دنیا نیست و همین‌جا هم خاصیت محافظت و تطهیرکنندگی دارد. نیاکان ما فهمیده بودند که آتش اجاق خانه را باید روشن نگهداشت، آنها معتقد بودند خانه‌ای که آتش در آن خاموش شود برکتی را از دست داده است. یکی از فلسفه‌های روشن نگهداشت آتش آتشکده‌ها برای همین بوده. علت جذب شدن خیلی‌ها به سیگار یا تریاک، غیر از مواد مؤثره آنها، آتشی است که حین استعمال این مواد در کنارش احساس آرامش می‌کنند. این افراد اگر بتوانند این آرامش را در کنار آتش شومینه، اسفند، عود، یا شمع بدست آورند، خواهند دید که نیاز چندانی به دخانیات ندارند. پس روشن کردن گاه‌گاه شمع یا عود یا خُلوق، موجب پاکسازی محیط هم می‌شود. خُلوق و عود از سنت‌های اسلامی هم هست و از رسول خدا(ص) روایت شده که علیکم بالعود الہندی. برای همین در حرم‌ها و مجالس مذهبی از خُلوق یعنی دود ریاحین خوشبو و توصیه شده استفاده می‌کنند. بخصوص اسفند و گُندُر که در روایات طارد شیاطین دانسته شده‌اند. این راجع به عنصر آتش و فوائد متأفیزیکی آن که متأسفانه با برقی شدن اجاق‌ها و بخاری‌ها کم‌کم دارد از خانه‌های ما ناپدید می‌شود. اما مراقبه با شمع: یک شمع در اتاق نیمه تاریک روشن کنید و چند دقیقه به آن نگاه کنید. اگر خواستید بطور طبیعی پلک بزنید ولی سعی کنید نگاه خود را از شمع برندارید. تونلی بین خودتان تا شعلهٔ

شمع تصور کنید و هر فکری که به ذهنتان خطور کرد را درون شعله بیندازید و بسوzanید. پس از چند روز که ده دقیقه‌ای این مراقبه را با چشم باز انجام دادید، میتوانید با چشم بسته در کنار شمع انجام دهید و پس از چند روز خواهید دید که به شمع بیرونی نیازی ندارید و کافی است روزی ده دقیقه این شمع را در ذهنتان تصور و افکارتان را با آن بسوzanید. با تمرين این روش، کمک مسیری در نورون‌های مغز شما برای متوقف کردن افکار تکراری ایجاد میشود و هر روز یکبار میتوانید این کارخانه خاطره‌سوزی را روشن کنید. به مرور خواهید دید که تمام آن افکار خودمنخار می‌سوزنند و از بین میروند.

غذا خوردن: غذا خوردن را باید با تماشا و چشیدن دقیق غذا و لذت بردن از تک‌تک لقمه‌ها همراه کرد. خوب است پیش از هر لقمه بسم الله گفت و حین جویدن ذکر گفت و پس از هر لقمه هم خدا را حمد کرد. همچنین باید با آرامش غذا خورد و به آرامی جوید. چنین غذا خوردنی یک مراقبه و نیز یک نیایش است. حین غذا خوردن نباید حرف زد نباید فکر کرد و نباید تلویزیون دید.

استحمام،وضو،اجابتمزاج،مسواک: دستشویی و حمام از بهترین مکان‌ها برای مراقبه هستند. بجای افکار تکراری، جریان آب را احساس کنید و حاضر باشید. هیچ‌جا مثل دستشویی آدم با خودش تنها نیست، چرا این تنها‌یی را با گفتگو با شخصیت‌های ذهن‌تان ضایع می‌کنید؟ چرا این همه آدم و این همه ایده را هربار همراه خودتان می‌یرید دستشویی؟!

سکس: حفظ آگاهی در ضمن افکار یا اعمال جنسی سکوت عجیبی به ذهن می‌دهد و موجب شکفته شدن انرژی عظیمی در وجود انسان می‌شود. این انرژی حیاتی سرورآور و آرامبخش قرن‌هاست که توسط انسان شناخته شده و مکاتبی از جمله مکتب تانترا برای استحصال و ذخیره این انرژی شکل گرفته.

موبایل: شاید تعجب کنید ولی با موبایل هم میشود مراقبه کرد یک صفحه اینستاگرامی را که پر از مناظر طبیعت است باز کنید، ساعت موبایل را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید، هر یک از تصویرهای طبیعت را بقدر سه نفس آرام و طبیعی بدون تمرکز اضافه تماشا کنید. سعی کنید شروع افکار را شناسایی و در همان مرحله آنها را متوقف کنید. نگذارید فکرها از سطح ناخودآگاه و عمق ذهن به سطح بیایند. بعد سه نفس سراغ تصویر بعدی بروید و بعدی و بعدی. میدانید چرا اینقدر آدمها به اینستاگرام یا برنامه‌های اینچنینی علاقه‌مندند؟ چون حین مشغول بودن به آن، ناخودآگاه به بی‌فکری میرسند. اگر شما این فرایнд را آگاهانه کنید زمانهای گشتن شما در فضای مجازی می‌تواند خودش یک مراقبه باشد.

تمرکز بینایی: روش دیگر مراقبه با نگاه کردن به تایمر موبایل است. تایمر را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید و به کاسته شدن زمان توجه کنید سعی کنید فکری در ذهن شما نیاید یا اگر آمد از آن بگذرید.

این روش را با نگاه به اعداد یک الی دوازده که هرکدام بر یک تکه کاغذ به اندازه کف دست نوشته شده‌اند هم میشود انجام داد. این روش که به "رام کردن ذهن" موسوم است روشی مبتنی بر تمرکز است و به شکل زیر انجام میشود: ابتدا دوازده تکه کاغذ به اندازه کف دست خود ببرید و آنها را از یک تا دوازده با اعداد بزرگ و پرزنگ شماره گذاری کنید. میتوانید کاغذهای شماره‌دار را از لوازم التحریر تهیه کنید. سپس روی صندلی یا روی زمین به حالت چهار زانو با فاصله چند سانتی متر از دیوار و روی دیوار بشینید. اتاق باید به اندازه کافی روشن باشد. یک نفس عمیق بکشید. مدت زمانی را که طول میکشد تا یک نفس کامل و عمیق را از شروع یک دم تا شروع دم بعدی کامل کنید اندازه بگیرید و آن را بنویسید. (مثلاً ممکن است ۲۰ ثانیه طول بکشد) اعداد *۱* و *۲* را به فاصله چند سانت از هم روی دیوار بچسبانید. (مثل ساعت) حال به کاغذ با برچسب *۱* نگاه کنید و یک نفس عمیق بکشید و تمام توجه

خود را روی کاغذی با برچسب "۱*۱*" متمرکز کنید. اگر در حین تنفس و توجه به عدد ۱، افکار، یا هر نوع پراکندگی یا با خود حرف زدن نداشتید به شماره ۲ توجه کنید و همین فرایند را تکرار کنید. اگر هر نوع پرسش فکر، یا پراکندگی یا فکری به ذهنتان آمد مجدداً روی عدد ۱ این فرایند را تکرار کنید. اگر در توجه به اعداد ۱ و ۲، پرسش فکر نداشتید، روز بعد شماره ۳ را روی دیوار بچسبانید (به صورت دایره در جهت عقربه‌های ساعت) و حلقه را از عدد ۱ شروع کنید تا به عدد ۳ برسید. اگر مجدداً در حین این حرکت هر جا پرسش فکر داشتید مجدداً از عدد ۱ شروع کنید. (این قدر این فرایند را تکرار می‌کنید تا از عدد ۱ به ۳ هیچ پرسش فکر نداشته باشید ممکن است چند روز طول بکشد). اگر حلقه تا ۳ تکرار شد و موفق بودید، روز بعد عدد ۴ را بچسبانید و مجدداً از عدد ۱ شروع کنید تا عدد ۴. هر جا پرسش فکر داشتید مجدداً از ۱ شروع کنید و به عدد بعدی نروید. هر زمان که موفق بودید عدد بعدی را اضافه کنید. مثلاً عدد ۵ را اضافه می‌کنید و مجدداً حلقه را از عدد ۱ شروع می‌کنید تا به ۵ برسید. بدین ترتیب عدد را یکی یکی اضافه کنید تا به عدد ۱۲ برسید و حلقه را از عدد ۱ تا ۱۲ تکرار می‌کنید تا به ذهن بدون فکر برسید.

این تمرین را تا زمانی ادامه دهید که بتوانید کل دایره دوازده را با حفظ حالت بدون فکر ذهن کامل کنید. توجه داشته باشید که انجام این کار ممکن است روزها یا حتی یکی دو هفته طول بکشد. هنگامی که این تمرین را هر روز به پایان میرسانید، تعداد ثانیه‌هایی که طول می‌کشد تا یک نفس را بدون پرسش فکر داشته باشید در تعداد اعداد روی دیوار ضرب کنید. این نشان می‌دهد که چه مدت می‌توانید ذهن خود را روشن نگه دارید، بنابراین پیشرفت خود را اندازه‌گیری کنید. (مثلاً فرض کنید تا عدد ۳ آمده‌اید و هر بار ۲۰ ثانیه توانتید تمرکز داشته باشید. ۲۰ ضربدر ۳ مساوی ۶۰ ثانیه توانتید ذهن خالی داشته باشید). مدت این تمرین در هر روز ۱۰ دقیقه است.

وقتی در این روش خبره شدید لازم نیست از کاغذ استفاده کنید، بلکه می‌توانید با نگاه به اعداد ساعت مچی خود نیز همین تمرین را انجام دهید.
 روش بالا یک روش تمرکز بینایی است این تمرین را می‌توانید با چشم دوختن ثابت به هر نقطه‌ای با تمرکز روی آن انجام دهید. مثلاً به یک نقطه روی دیوار خیره شوید.
 برای روز اول ۳ دقیقه و سپس هر روز یک دقیقه اضافه کنید تا در نهایت بتوانید برای ده دقیقه بدون فکر به نقطه‌ای خیره شوید. مرحوم علامه طباطبائی این روش را برای نفی خواطر به شاگردانش توصیه می‌کرد. ایشان میفرمود یک حرف آ روی دیوار بکشید و به آن خیره شوید. ظاهرًا مرحوم قاضی از یک نقطه روی دیوار استفاده می‌کرده یا توصیه می‌کرده. در رساله بحرالعلوم گفته همین حرف آ یا لفظی مثل الله را در ذهن مجسم کرده و چند دقیقه بر تصویر ذهنی اش تمرکز کنید. بعضی دروایش الله را با گل ساخته و جلوی خود می‌گذاشتند و چنین می‌کردند. به نظر بندۀ الله در این روش‌ها موضوعیت ندارد و تمام این روش‌ها بر تمرکز بینایی یا تمرکز بر یک فکر برای نفی خواطر و رام‌کردن ذهن بنا شده‌اند.

خواب: رختخواب از بهترین جاها برای مراقبه است. ذکر بگویید و با خدا حرف بزنید، بعدش بمیرید و خود را به خدا تقدیم کنید. خواب، نوعی مرگ و بهترین جا برای مراقبهٔ فنا و رهایی از خود است. آرام بگیرید و با توجه به خدا خود را به دستان او بسپارید و بخواب بروید. پیش از خواب مناجات کنید و بگویید خدایا دارم می‌ایم پیش تو، مهمان تو هستم، پذیرای من باش.

ذکر زیاد: خداوند به ذکر توصیه نکرده، به ذکر زیاد توصیه کرده، ذکر زیاد است که فایده دارد: وَأْذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ(سوره الأنفال : ۴۵). ذکر وقتی اثر دارد که با توجه همراه باشد. حين ذکر قاعدتاً حواس شخص پرت می‌شود، هرگاه ذاکر ملتفت شد که حواسش به ذکر نیست و رفته جایی دیگر، باید حواسش را برگرداند به ذکر: وَأْذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيَتَ(سوره الکهف : ۲۴). و سعی کند توجهش را نگهدارد به

ذکر. به مرور زمان، توجه و تمرکز ذاکر بیشتر و بیشتر میشود. ذکر از قوی‌ترین و سریع‌ترین روش‌های مراقبه و نفی‌خواطر است. البته خاصیت ذکر فقط نفی‌خواطر نیست و ذکر موجب محبت به پروردگار و معرفت به اوست و در پرتوی ذکر، دنیا و آخرت ذاکر اصلاح میشود.

سجدۀ طویل: سجده می‌تواند بستری برای ذکر باشد یا بدون بر زبان آوردن ذکر لسانی، ساجد خودش را در درگاه خدا احساس کند. در سجده باید دنبال رهایی از افکار خود، بلکه همهٔ خود بود. سجده تمرین فناست. سجده را تا وقتی اشتیاق دارید طول دهید، از رسول خدا(ص) می‌پرسند چقدر عباداتِ مستحبّی را طول دهیم؟ می‌فرمایید: تا وقتی ملول نشده‌اید. چون وقتی ملول می‌شوید، خدا هم از عبادت کردن شما ملول می‌شود. عبادت باید روی موج عشق و محبت تنظیم و تثبیت شود نه ریاضت.

نماز: راجع به تنفس گفتیم که باید خودش جریان پیدا کند، هر رکعت نماز هم باید خودش از قلب بجوشد و با سرعتی که مطابق با ریتم روح است به جریان بیفتند و خاتمه پیدا کند: *فَإِذَا قَرَأْنَاهُ فَائِتْحَافُ قُرْآنَهُ* سوره القيامة : ۱۸. کسانی که تندتر از این ریتم یا کندتر از آن نماز می‌خوانند، نمازشان تصنیعی و خارج از مدار مراقبه است و دائم حواسشان در نماز پرت می‌شود. لازم نیست در نماز به معنای تک‌تک واژه‌ها دقต کرد و نیز لازم نیست حتماً تصویری از خود در درگاه خدا در ذهن به نمایش گذاشت، همینکه ذهن خاموش باشد معانی از الفاظ تجلی کرده و بر دل می‌نشینند و روح را به معراج می‌کشانند. ممکن است بارها در نماز حواس نمازگزار پرت شود، کافیست حواس خود را دوباره متوجه جریان نماز کند. با این تمرین کم کم تعداد پرش‌های افکار کمتر شده و نماز با حضور قلب همراه می‌گردد. البته وقتی این اتفاق می‌افتد که در سایر ساحت‌های زندگی نیز با تمرین‌های گفته شده ذهن کنترل شود. نمی‌شود ذهن را در دیگر ساعات روز آزاد گذاشت و در نماز از او انتظار نظم داشت. به عبارتی

تمام این تمرین‌ها باید به همراه هم و متناویاً تکرار شوند تا کلیت ذهنِ مؤمن واجد سکون و طمأنینه بشود و حضور پیدا کند. این کلید ماجرا و اصطلاحاً فوت کوزه‌گری آن است.

بودن با کسی: بودن با کسی اگر همراه با توجه و محبت به آن شخص باشد خودش یک مراقبه است و موجب سکون ذهن می‌شود. اگر آن شخص یک آدم معنوی باشد، گرفتن فیوضات از آن شخص به معنویت آدم هم کمک می‌کند.

استمعاع: خوب گوش دادن یک هنر است. وقتی کسی صحبت می‌کند باید آرام بود و به صحبت‌ش توجه کرد. وقتی قرآن خوانده می‌شود باید سکوت کرد و سرپا گوش بود: **وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَأَسْتِمْعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرَحَّمُونَ** سوره الأعراف : (۲۰۴).

ورزش: حین ورزش باید به جسم و انرژی جریان یافته در آن توجه و آنرا احساس کرد. اینطور، ذهن ساكت و آرام می‌شود. علت میل مردم به ورزش، خاصیت ورزش است در آرام‌سازی ذهن. یک روش سریع برای آرام ساختن ذهن، فشار دادن نوک مداد یا ناخن بر انگشت و تمرکز بر آن است. از سه دقیقه شروع می‌کنند و هر روز نیم الى یک دقیقه به آن اضافه می‌کنند. در نهایت باید ذهن بتواند ده دقیقه بر نقطهٔ فشار بر انگشت متمرکز بماند بدون آنکه فکری اذیتش کند.

مطالعه: این مراقبه را حین مطالعه یا قرائت قرآن باید تمرین کرد. به عبارتی حالت درست مطالعه استقرار در این نوع مراقبه است. اینگونه که بدون پرش ذهن، متمرکز در معانی جملات خوانده شده باشیم. کسانی که تحصیلات عالیه دارند یا اهل مطالعه هستند به دلیل اینکه خود به خود این نوع مراقبه را تمرین کرده‌اند از صفاتی ذهن بیشتری برخوردارند تا کسانی که اهل کتاب و کتابخوانی و کسب علم نیستند. یعنی تحصیلات تا حدودی تهذیب نفس می‌آورد.

کار: کار هم وقتی با حضور و تمرکز کافی و لذت لازم انجام شود، نوعی مراقبه است و می‌تواند بستری برای تمرین بی‌ذهنی باشد.

اتصال با طبیعت: مطالعات نشان میدهد که نه تنها رفتن به طبیعت، بلکه حتی دیدن فیلم و عکس راجع به طبیعت، موجب ایجاد امواج آلفای مغزی و سکوت ذهن میشود. سفر بدلیل گذر از طبیعت آثار مثبتی در سلامت روان دارد و میتواند نوعی مراقبه محسوب شود.

نوشتن: نوشتن یک مراقبه است. با نوشتن ذهن آرام میشود. گفته‌اند هر روز چیزی که تو را آزار میدهد بنویس، اضطراب‌های خودت را، آرزوهای خودت را بنویس. این کار ابعاد مخفی ذهن و ضمیر تو را رو آورده و آنها را حل و فصل می‌کند.

حتی بعضی گفته‌اند اول صبح که بلند میشوی قلم به دست بگیر و یک صفحه هرچه به ذهن میرسد بنویس، آنگاه از آنها آزاد و رها میشوی.

هنر: تمام رشته‌های هنری از جمله نقاشی، خطاطی و موسیقی برای این به وجود آمده‌اند که هنرمند حین مبادرت به آنها چنان در خلق اثرش غرق میشود که به لافکری و رهایی از ذهن میرسد.

اسباب اربعه سلوک: از جمع‌بندی دستورات معنوی دین برمی‌آید که چهار کار باید جزء کارهای روزانه مؤمن باشد تا آن مؤمن را بسوی تعالی حرکت دهد و اصطلاحاً سالک کند.

این چهار کار که از آنها با عنوان چهار عامل رشد، در خیلی از آثار خود یاد کردہ‌ام، خلاصتاً عبارتند از: عبادت، خدمت، معرفت، ولایت. به شرحی که معروض میدارم، مبادرت خالصانه و عاشقانه به این چهار کار، بار سالک را می‌بندد و از او یک مراقب می‌سازد و او را به درک حضور میکشاند:

عبادت: روح عبادت، توجه به خداست. عبادت باید عاشقانه باشد نه ریاضت‌گونه.
خدمت: روح خدمت به مخلوقات خدا محبت به آنها و مسرور ساختن آنهاست، بدون چشم داشت و فقط برای خدا، یعنی باید خالصانه باشد.

معرفت: سرچشمۀ معرفت و دریای آن کتاب خدادست. بهره‌هه رکس از این دریا، علم نام دارد و درجهٔ هرفرد بر حسب علم اوست.

ولایت: منظور از ولایت، درک جمع مؤمنین و اتصال مؤمنان با هم است: **وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمَنَاتُ بَعْضُهُمُ أُولَيَاءُ بَعْضٍ** (سوره التوبه: ۷۱). مؤمن باید با کسی ما معاشرت کند که او را به خدا نزدیک می‌کند، برای همین اتصال با امام مؤمنین (ع) از واجبات رشد و تعالی است.

اگر کسی این چهار کار را با مراقبه توانم کند و هیچ کدام را در زندگی روزانه از قلم نیندازد، ظرف مدت کوتاهی به مراقبه نسبی یا تام دست خواهد یافت، خیلی سریعتر از روش‌های عمومی قبلی.

مراقبه و مود:

یکی از پارامترهای تعیین‌کننده برای انتخاب نوع مراقبه، مود یا سطح کلی انگیزش فرد است. مود افراد در طیفی در نوسان است که یک سرش افسردگی و سر دیگرشن مانیا یا سرخوشی است. مود فرد معمولاً ثابت نیست و در گذر زمان متغیر است. هر روز، ساعتی هست که به طور طبیعی مود فرد افت می‌کند، همچنین بعضی افراد در پاییز و زمستان مود پایین‌تری دارند. بحران میانسالی هم موجب کاهش مود در بعضی‌ها می‌شود. حوادث زندگی هم می‌تواند مود را به حدی کاهش دهد که ایجاد افسردگی کند. وقتی مود پایین است یا در افراد مستعد به مود پایین، مراقبه‌هایی مناسب است که سطح انگیزش مغز را کاهش ندهند. در نتیجه مراقبه‌های مبتنی بر تمرکز یا نهایتاً مبتنی بر حضور برای آنها بهترند تا مراقبه‌های مبتنی بر رهایی. بهترین **open heart** روش برای ایجاد سریع حس مثبت و نشاط معنوی، روش "قلب باز". در این روش با دم و بازدم، مراقب تصوّر می‌کند که با قلبش دارد نفس می‌کشد و هر نفس را با یک کلمه یا عبارت مثبت همراه می‌کند.

توجه: حالت قبض یکی از حالات طبیعی و سیکلیک روح انسان است و ابداً بد نیست. اگر کسی بتواند حالت استکراه از قبض را در خود از بین ببرد، در قبض، خدا را وجودان می‌کند، طوریکه در ته آن به بسط میرسد. قبض، تسليم و فنا و سجود را در آدم طلب می‌کند و از این مجرما سالک را به وصال میرساند. قبض موجب خلع انداد، ترک لذات، و انقطاع الی الله است و مثل بسط برای سالک لازم و مفید است. برای استفاده از این جنبه مثبت قبض باید با آن نجنگید و تسليمش شد و در عمق آن، تسليم در برابر جلال خدا و وصال خدا را جست. اینطور که شد قبض به انتهای رسیده و به جلوه جمال تحويل شده و بسط آغاز میشود تا قبض بعدی.

برای افزایش نشاط و انگیزه و ارتقای سریع مود از این کارها می‌توان مدد جوست:

- نماز: بلند شوید و دو رکعت نماز بخوانید. اگر حوصله و توفیق نماز را ندارید سر به سجده بگذارید. اگر نمی‌توانید، همان‌طور درازکش با خدا حرف بزنید. اگر حوصله حرف زدن با خدا را هم ندارید، فقط خدا را تماشا کنید و کنارش باشید. یعنی حضورش را کنار خود احساس کنید.

- قرآن: یک جای قرآن را باز کنید و ببینید چه پیامی برای شما دارد. اگر باب ارتباط با قرآن برای شما مفتوح نیست، روایات. اگر از آنهم استفاده نمی‌کنید هر کتاب معنوی که نقطهٔ ثقل معرفتی شما را جا بجا کند، در وضعیت فعلی برای شما مفید است. حکمت، گُم شدهٔ مؤمن است و بدنیال آن تا چین می‌رود.

- تلفن: تلفن را بردارید و با والدین، یک رحم، یا دوست تماس بگیرید و حالش را پرسید.

- دیدن: بروید دیدن والدین یا ارحام یا یکی از دوستان به آنها احسانی کنید.
- مسجد: مسجد خانه خداست و هرگز راهش به مسجد بیفتد به دعوت خدا بوده و به توفیق الهی ممکن شده. مسجد را چون دریابی از نور و سرور ببینید و خود را در آن بیندازید و در فضای آن نفس تازه کنید و تسبيح بگويند. خواهيد دید که به چه سروری دست پیدا می‌کنيد. خدا از مهمانانش پذيرايی می‌کند.
- غسل نشاط: از غسلهای توصیه شده در شریعت است. با این غسل انسان آلدگی‌ها و قبضه‌ای روان را از خود می‌شوید و تازه می‌شود.
- طبیعت: طبق روایات دیدن سبزه و گیاه از جمله درخت و بوته و چمن و گل به انسان نشاط میدهد. حیف است آدم هفته‌ای چند بار در طبیعت قدم نزند. برای دیدن طبیعت لازم نیست زیاد دور از خانه دور شویم یا وقت مجزایی خالی کنیم. باید چشم‌های خود را بشویم و دید خود را عوض کنیم. هرگز در مسیر خانه به محل کار یا حاجتش، از کنار درختان بسیاری می‌گذرد ولی معمولاً آنها را نمی‌بینند. در حیاط خیلی خانه‌ها هم درخت هست. حتی در اتاق می‌شود یک گلدان کوچک گذاشت و تیمارش کرد. بر هر بوته یا درختی فرشته‌ای موگل است و برای کسی که به آن گیاه محبت می‌کند یا آب می‌دهد طلب مغفرت و دعا می‌کند.
- عسل، خرما، سرکه، انگور قرمز، انجیر، انار، زیتون، به، و خیلی از میوه‌ها و غذاهای طبیعی و بهتر است بگوییم همه میوه‌ها و غذاهای طبیعی واجد برکت و رحمت و سرور و نشاط هستند. آنها نور خدا

هستند که به این شکل تجلی یافته است و تجسس پیدا کرده‌اند. منتها باید این نور را از آنها استخراج کرد. چطور؟ با احترام گذاشتن به آنها؛ با ارتباط برقرار کردن با ملکوت آنها؛ با حضور خوردن آنها؛ با شکر کردن پس از خوردن آنها؛...

- شاد کردن: این یکی، کلید اصلی شادی است، چون هرکس هرچه را به هستی بدهد همان را از هستی پس می‌گیرد. پس باید مدام در شادی و سرور اطرافیان بلکه هرکس که سر راه آدم قرار می‌گیرد، کوشید. باید نقش مثبتی در زندگی دیگران داشت، باید ثمر داشت، باید پُر خیر بود.

... -

مُعارض‌های مراقبه و حضور:

کسی که در جستجوی ذهنی صاف و روانی آرام و پُر سکون است باید از عوامل ذهن‌انگیز و خواطرساز کم‌وبیش احتراز کند. حذر از این عوامل بقدرتی مهم است که اگر کسی این محدودرات را رعایت کند، بدون نیاز به تمرین‌های گفته شده، خودبخود به ذهن صاف و صفاتی روان میرسد.

این عوامل عبارتند از:

پرخوری: خودتان امتحان کنید: شبی که با معدّه پر و غذای سنگین به رختخواب می‌روید بیشتر خواب می‌بینید یا شبی که غذای سبک و اندک خورده‌اید؟ هر غذایی دارای فرکانسی است و افکاری را در وجود شما ایجاد می‌کند. توجه به طهارت و پاکی مادی و معنوی غذا برای این است که غذاها در درون شما به افکار تبدیل می‌شوند و عواطف مثبت یا منفی را در درون شما را بیدار می‌کنند. غیر از مقدار غذا و کیفیت

غذا، کیفیت غذا خوردن هم مهم است. اگر یاد بگیرید با حضور و آرامش و شکرگزاری نسبت به خدا غذا بخورید، آن غذا در درون شما به نور تبدیل می‌شود نه ابرهای تیرهٔ خیالات.

پرخوابی: حتماً تجربه کرده‌اید که روزهای تعطیل اگر بیش از حد در رختخواب بمانید رؤیاها و خیالات بسیاری در ذهنتان بیدار می‌شوند. بیش از حد خوابیدن موجب تحریک بخش‌هایی از مغز می‌شود که به تولید افکار مربوط است.

پُرگویی: در گفتگو پیش از پاسخ، چند ثانیه مکث کنید. به گوینده، اجازهٔ کامل کردن فکرشن را بدھید. هنگامی صحبت کنید که هدف از صحبت به روشنی برایتان مشخص شده باشد. قویترین فرایند برای تحریک افکار، گفتار است. اگر دقت کنید افکار اکثراً به شکل دیالوگ در ذهن شما خلق و تکرار می‌شوند. اگر با خودتان بنا بگذارید که راجع به چیزی، با کسی حرف نزنید، کم‌کم حرف زدن راجع به آن چیز با خودتان را هم وامی نهید. روایات زیادی که در ادیان راجع به فضیلت سکوت هست، برای اینست که سکوت بیرونی منجر به سکوت درونی می‌شود. اثر عظیم و مبارک سکوت بیرونی، کم‌کم در درون منعکس شده و به بار می‌نشیند.

ولگردی مجازی: تحقیقات نشان میدهد که بخش مُعظمی از فضای مجازی را شبه‌علم یا اطلاعات نادرست پر کرده، بخش زیادی هم گرچه دروغ نیست اما بدرد ما نمی‌خورد و فایده‌ای برای ما ندارد. این اطلاعات همیشه سریعتر و بیشتر منتشر می‌شوند. تحقیقات نشان میدهد که متأسفانه پذیرش افراد نخبه و قشر تحصیل کرده نسبت به اطلاعات نادرست فضای مجازی بیشتر است و عمدۀ انتشار مجدد این دیس‌اینفورمیشن‌ها توسط همین افراد صورت می‌گیرد. همین، نشان میدهد که فضای مجازی چقدر بی‌مثنا، بعضًا خطرناک، وقت‌سوز است. ولگردی در فضای مجازی بشدت اعتیادآور است و موجب تشتن فکری و اضطراب ذهنی می‌شود. اما

خوشبختانه ترک اين اعتياد آسان است. كافى است معاشرت يا عبادت يا مطالعه يا ورزش را جايگزین آن کنيد.

دخلالت و قضاوت: وقتی عادت می‌کنيم راجع به ديگران فکر کنيم، کم کم به خود حق ميدهيم که راجع به آنها قضاوت کنيم و حتی راجع به آنها حرف بزنيم يعني غيبت کنيم و در زندگی آنها دخلالت کنيم. اين اعمال مستقيماً باعث سرازير شدن کارماي اعمال آنها به زندگی ما می‌شود. سينات آنها به سرنوشت ما منتقل ميشود و حسنات ما راهي نامه اعمال آنها ميشود. قضاوت هميشه آگاهانه نيست، عموماً ما در حال قضاوت ديگران و داستان ساختن راجع به خود و آنها و خودمان هستيم و خبر نداريم. نتيجه اين قضاوت‌ها به کار افتادن چرخه‌های تکراری اضطراب‌زا در مغز است. از جمله قضاوت‌های شایع، افکار منفی راجع به خود است؛ اينکه من احمقمن، من جذاب نیستم، مرا دوست ندارند، من موفق نخواهم شد،... اگر دقت کنيد درمیابيد که قضاوت کردن چيزی نیست جز داستان ساري راجع به خود و ديگران در خلا. فراموش نکنيد: اينها فقط داستان هستند. وقتی به اين حقیقت آگاه شويد، يعني داستان ساري شما از حالت ناآگاهانه به حالت آگاهانه برسد، خوب‌بخود ماهیت خود را از دست میدهد و شما قضاوت کردن را کنار می‌گذاريد.

معاشرت بي‌جا: معاشرت بي‌جا باعث ميشود به کسانی فکر کنيم که لازم نیست و فکرهایي راجع به آنها بپورانيم که لازم نیست. همچنین، با معاشرت با افراد شلوغ‌ذهن، برخی از افکار و دغدغه‌های آنها به ما منتقل و در ذهن ما کاشته ميشود. عجله: فردی را در نظر بگيريد که برای سرِ وقت رسيدن با عجله بسیار راندگی می‌کند. او در حال از دست دادن مقادير زيادي انرژي جياتي است. به همین قياس عجله‌هایي که به چشم نمی‌آيد و در کارهای روزمره ما فراوان است، از ما انرژي گرفته و صفاتي وجود و صافی ذهن ما را می‌درزند. يكی از کلیدهای مراقبه و حفظ حالت حضور، کند کردن سرعت انجام کارها و با حلم و تائني انجام دادن آنهاست. كافى

است آرام غذا بخورید و آرام نماز بخوانید و آرام راه بروید و آرام رانندگی کنید تا اثرش را ببینید. این تکنیک در تمام بسترهایی که پیشتر راجع به مراقبه گفته شد، کار می‌کند و حضور مراقب را افزایش میدهد.

شلوغی و چندکارگی: درست این است که یک کار را با تمرکز و حلم و به درستی انجام دهید سپس کمی استراحت کنید و بعدش سراغ کار دیگر بروید. انجام همزمان چند کار آرامش ذهن شما را به هم می‌ریزد.

حسادت و بدخواهی: حسّ حسادت و بدخواهی نسبت به دیگران مثل ماشه‌ای مدام افکار منفی راجع به آنها را در ذهن ایجاد و تکرار می‌کند. تنها ضرر این قضیه متوجه خود شماست آن‌ها.

خواست، طمع، و آرزو: فرض کنید برای تعطیلاتی برنامه‌ریزی کردید، پس از مدتی که از تکمیل طرح گذشت، رؤیابافی شروع می‌شود که تعطیلات چگونه پیش خواهد رفت. زندگی سرشار از انتظاراتی است که هرگز ارضانمی‌شوند و همواره با ما می‌مانند. پیامد تقریباً محظوم انتظارات عقیم‌مانده نیز عواطف و افکار منفی است.

تأثیدطلبی، دفاع از خود، و اثبات نفس: بخش دیگری از آنچه توجه زیادی از ما مصروف آن می‌شود، توجه به چگونگی بینش مردم از ما و یا تصورمان از بینش آنها از ما است. می‌خواهیم محبوب باشیم، مورد قبول و دلپذیر و تأثید شده باشیم. بااحترام نگریسته شویم، تکریم شویم، ... این فهرست تقریباً بی‌پایان است. در طلب این چیزها از دیگران نیروی شخصیمان را به آنها می‌دهیم و فکرمان را مدام متوجه آنها می‌کنیم. ما در مدرسه، بچه‌ها را اینگونه بار آورده‌ایم که به دنبال آموختن نباشند بلکه به دنبال برتری جویی باشند: دستیابی به نمرات بالاتر یعنی آنچه معلم می‌خواهد. بعداً می‌آموزیم که آنچه را که رئیس می‌خواهد انجام دهیم. یکی دیگر از چیزهایی که توجه و قهرًا انرژی ما را می‌مکد، بایدهایی عرفی، لباس نامطلوب در بر کرده‌ایم و بعد وقتی به یک جمع می‌رسیم یک عاطفه‌ی نامطلوب سراسر وجود ما را

مي گيرد. رسيدن به رشد و تکاملي وrai آگاهي توده‌ي مردم نيازمند خلق فردتي است که لازمه‌اش پس کشيدن انرژي‌مان از کسانی است که به آنها مي‌بخشيم. هر چه مي‌توانيد کمتر از کلمات استفاده کنيد، نياز به حق داشتن و يا نياز به برنده شدن را در بحث و گفتگو رها کنيد.

دروغ: ما برای محظوظ بودن يا جلب منفعت، حقیقت را جعل می‌کنیم يا بگونه‌اي رفتار می‌کنیم که گویا حقیقت را می‌دانیم. درحالیکه آن را نمی‌دانیم. این کار را می‌کنیم تا خوب به نظر برسیم. ما فراموش کرده‌ایم که در تصدیق اینکه نمی‌دانیم، نیروی عظیمي نهفته است. صداقت برای ما انرژي به ارمغان می‌آورد. دروغ‌گویي انرژي عظیمي از شما به هدر مي‌دهد. بیاموزید فقط از چیزهایی صحبت کنید که خودتان آنها را بررسی و تحقیق کرده‌اید حتی نه از چیزهایی که شنیده‌اید و يا حدس می‌زنید نياز به مرجع بودن را رها کنيد. تلاش کنید صحبت و تفکر مطلق‌گرا همچون «همیشه» و «هرگز» را متوقف سازيد. غالب آنچه حقیقت تصوّر می‌کنید نسبی هستند.

وابستگي و ميل به تملک: شما به هر شيء يا هر شخصي که وابسته باشيد، دوست داريد او را مال خود بدانيد و با تمام وجود برای حفظش تلاش کنيد. اين کار مدام انرژي زیادي از شما ميسوزاند و ذهن شما را در حالت گفتگو نسبت به آن شيء يا شخص نگه می‌دارد. حتی انواع خفيف ولی مزمون وابستگي و علاقه، با ما چنین می‌كنند. جوانی را در نظر بگیريد که مجنوب زیبایی يك دختر در خیابان شده است، هر حرکي خواه دروني و خواه بیرونی که علاقه و توجه ما را جلب می‌کند، چيزی که دوستش داريم و يا از آن متنفریم، سبب نشت انرژي در ما مي‌شود.

سلطه‌گري: خدا ما انسان‌ها را جوری خلق کرده که بنده خودش باشيم نه يكديگر. تلاش در جهت بنده کردن ديگران حتی اگر به موفقیت مقطعي منجر شود، انرژي

عظیمی از انسان می‌گیرد و انسان را از حالت خودآگاهی خارج می‌کند و روحش را تنزل میدهد و افکار منفی بسیاری در ذهنش پدید می‌آورد.

ترس از آینده و غصه راجع به گذشته خود و اطرافیان خود: بخش زیادی از افکار راجع به آینده است. امید به آینده معمولاً به شکل الهام قلبی است، اما ترس از آینده در افکار تولید و تکرار می‌شود. از جمله تعالیم ادیان ترک تدبیر بی‌جا و تفویض امر به خدا و توکل به اوست. همچنین بخش عمدہ‌ای از افکار باخوانی وقایع گذشته و غصه خوردن راجع به آن‌هاست. مؤمن باید با استغراق در چهار کار ذکر کثیر و عمل صالح و تحصیل علم الهی و معاشرت با ابرار، چنان در لحظهٔ حال باشد که خوف از گذشته و ترس از آینده در او فرصت بروز چندانی پیدا نکند.

کینه و عداوت مزمن راجع به دیگران: خانمی را تصور کنید که در ادارهٔ پست بر سر مبلغی ناچیز با مأمور ادارهٔ پست مشغول جروبخت است. او جوری در این مسئلهٔ جزئی غرق شده که انرژی عظیمی را از دست می‌دهد. این جزء بحث و مخاصمه فرایندی موقّت و حاد است، اما وقتی این خانم به خانه می‌رود هنوز در حال جنگ با مأمور ادارهٔ پست است. فردا پس فردا و شاید تا آخر عمرش هر روز یاد این قضیه می‌افتد و خاطرات آن روز در ذهنش بازآفرینی شده و عداوت تکرار می‌گردد. بنابراین یک کینه و عداوت مزمن در وجود فرد لانه کرده و مدام با تحریک افکار، انرژی او را می‌مکند. فکر کنید در ذهن خود چندین دشمن همیشه حاضر مثل همین مأمور ادارهٔ پست داشته باشید، دیگر چیزی از صفا و سلامت نفس شما باقی می‌ماند؟ حالت بدتر وقتی است که با خانواده خود یا همسایگان یا همکاران وارد چنین عداوتی می‌شوید.

رساله دهم: نسخه راه

اصل دستورات خدا در کُتب سماوی، یعنی اصل تقوی، دو چیز است یکی عبادت و دومی خدمت.

با این مقدمه، بر مبنای تجربه و برداشت از کتاب خدا، نسخه‌ای که ما را در راه خدا نگهداشته و منجر به رشد پایدار می‌گردد، عبارتست از چهار کار که می‌شود آنها را ارکان یا اسباب اربعه سلوک دانست.

این چهار کار **نور و سرور** می‌اورند. به شرطی که در برنامه هفتگی انسان **همه با هم** - تأکید می‌کنم همه با هم - حضور داشته باشند. انسان که نور و سرور بدست آورد می‌تواند راه خدا را بیشتر و بیشتر طی کند و به نور و سرور بیشتر دست یابد و این یعنی سلوک و تعالی. اگر انسان این چهار کار را بشناسد و اندک همتی را که دارد بجای صرف در جاهایی که عایدی برایش ندارد، اینجا بگذارد در سلوک ثبات قدم پیدا می‌کند و سرعت می‌گیرد.

عبادت: عبادت راهش در عمل، داشتن برنامه منظم ذکر است. غیر از نمازهای واجب که اول وقت خوانده می‌شود، سالک باید یک برنامه منظم ذکر داشته باشد.

فَإِذْ كُرُونَى أَذْكُرُكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُونَ (البقرة، ١٥٢) پس مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم؛ و شکرانه‌ام را به جای آرید؛ و ناسپاسی نکنید.
فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجًا لَا وَرِبَّنَا فَإِذَا أَمِثْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُمْ مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ (البقرة، ٢٣٩) پس اگر بیم داشتید، پیاده یا سواره نماز کنید، و چون ایمن شدید، خدا را یاد کنید که آنچه نمی‌دانستید به شما آموخت.

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَ قُعُودًا وَ عَلَى جُنُوبِهِمْ وَ يَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بِاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (آل عمران، ١٩١) همانان که خدا را در همه احوال، ایستاده و نشسته، و به پهلو آرمیده یاد می‌کنند، و در آفرینش آسمانها و زمین می‌اندیشنند که : پروردگار، اینها را بیهوده نیافریده‌ای، منزه‌ی تو ! پس ما را از عذاب آتش دوزخ در امان بدار.

کِتَابُ أُنْزِلَ إِلَيْكَ فَلَا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرَجٌ مِنْهُ لِتُنْذِرَ بِهِ وَ ذِكْرِي لِلْمُؤْمِنِينَ (الأعراف، ۲) کتابی است که به سوی تو فرو فرستاده شده است پس نباید در سینه تو از ناحیه آن، تنگی باشد تا به وسیله آن هشدار دهی و برای مؤمنان وسیله ذکری باشد.

وَ لِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى قَادْعُوهُ بِهَا وَ دَرْوَا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيِّجْرَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (الأعراف، ۱۸۰) و خدا را نامهای نیکوست، پس او را با آنها بخوانید، و کسانی را که در مورد نامهای او به کژی می‌گرایند رها کنید. زودا که به سزای آنچه انجام می‌دادند کیفر خواهد یافت.

وَ اذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَصْرِّعًا وَ خِيفَةً وَ دُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَ الْآهَالِ وَ لَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ (الأعراف، ۲۰۵) و در دل خویش، پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تصرع و ترس، بی‌صدای بلند، یاد کن و از غافلان مباش.

إِنَّ الَّذِينَ عِنْدَ رَبِّكَ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنِ عِبَادَتِهِ وَ يُسَبِّحُونَهُ وَ لَهُ يَسْجُدُونَ (الأعراف، ۲۰۶) به یقین، کسانی که نزد پروردگار تو هستند، از پرسش او تکبر نمی‌ورزند و او را به پاکی می‌ستایند و برای او سجده می‌کنند.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيْتُمْ فِتْنَةً فَاثْبُتو وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الأفال، ۴۵) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چون با گروهی برخورد می‌کنید پایداری ورزید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار شوید.

وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرْفَيِ النَّهَارِ وَ رُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرِي لِلَّذِاكَرِينَ (هود، ۱۱۴) و در دو طرف روز و نخستین ساعات شب نماز را بربا دار، زیرا خوبیها بدیها را از میان می‌برد. این برای پندگیرندگان، پندی است.

قُلْ اذْعُوا اللَّهَ أَوِ اذْعُوا الرَّحْمَنَ أَيَاً مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى وَ لَا تَجْهَرْ بِصَلَاةِكَ وَ لَا تُحَافِظْ بِهَا وَ ابْتَغِ يَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا (الإسراء، ۱۱۰) بگو: « خدا را بخوانید یا رحمان را بخوانید، هر کدام را بخوانید، برای او نامهای نیکوست و نمازت را به آواز بلند مخوان و بسیار آهسته‌اش مکن، و میان این و آن راهی میانه جوی.

و اذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيْتَ وَ قُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيْنَ رَبِّيْ لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَداً (الكهف، ۲۴) و چون فراموش کردی پروردگارت را یاد کن و بگو امید که پروردگارم مرا به راهی که نزدیکتر از این به صواب است، هدایت کند.

إِنَّمَا أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي (طه، ۱۴) منم، خدایی که جز من خدایی نیست، پس مرا پرستش کن و به یاد من نماز بریا دار. کذلک تقصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ مَا قَدْ سَبَقَ وَ قَدْ آتَيْنَاكَ مِنْ لَذَّنَا ذِكْرًا (طه، ۹۹) این گونه از اخبار پیشین بر تو حکایت می‌رانیم، و مسلمًا به تو از جانب خود قرآنی به عنوان ذکردادهایم.

وَ كَذَلِكَ أَنْزَلْنَا قُرْآنًا عَرَبِيًّا وَ صَرَفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ أَوْ يُحْدِثُ لَهُمْ ذِكْرًا (طه، ۱۱۳) و این گونه آن را به صورت قرآنی عربی نازل کردیم، و در آن از انواع هشدارها سخن آوردیم، شاید آنان راه تقوا در پیش گیرند، یا این کتاب ذکری تازه برای آنان باشد.

وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (طه، ۱۲۴) و هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت، و روز رستاخیز او را نایینا محشور می‌کنیم.

وَ هَذَا ذِكْرُ مُبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكِرُونَ (الأنبياء، ۵۰) و این کتاب که آن را نازل کردهایم پندی خجسته است. آیا باز هم آن را انکار می‌کنید؟

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَ الْمُسْلِمَاتِ وَ الْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ وَ الْقَانِتِينَ وَ الْقَانِتَاتِ وَ الصَّادِقِينَ وَ الصَّادِقَاتِ وَ الصَّابِرِينَ وَ الصَّابِرَاتِ وَ الْخَاسِعِينَ وَ الْخَاسِعَاتِ وَ الْمُتَصَدِّقِينَ وَ الْمُتَصَدِّقَاتِ وَ الصَّائِمِينَ وَ الصَّائِمَاتِ وَ الْحَافِظِينَ فُروجُهُمْ وَ الْحَافِظَاتِ وَ الدَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَ الدَّاكِرَاتِ أَعَدَ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَ أَجْرًا عَظِيمًا (الأحزاب، ۳۵) مردان و زنان مسلمان، و مردان و زنان با ایمان، و مردان و زنان عبادت پیشه، و مردان و زنان راستگو، و مردان و زنان شکیبا، و مردان و زنان فروتن، و مردان و زنان صدقه‌دهنده،

و مردان و زنان روزه‌دار، و مردان و زنان پاکدامن، و مردان و زنانی که خدا را فراوان یاد می‌کنند، خدا برای همه آنان آمرزشی و پاداشی بزرگ فراهم ساخته است. **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَ سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَ أَصِيلًا** (الأحزاب، ۴۲/۴۱) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را یاد کنید، یادی بسیار و صبح و شام او را به پاکی بستایید.

و قَالَ رَبُّكُمْ اذْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَذْلُلُونَ جَهَنَّمَ دَاهِرِينَ (غافر، ۶۰) و پروردگار تان فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم. کسانی که از پرسش من کبر می‌ورزند به زودی خوار در دوزخ درمی‌آیند. وَ مَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِيبٌ (الزخرف، ۳۶) و هر کس از یاد خدای رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی دمسازی باشد. وَ ذَكْرُ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ (الذاريات، ۵۵) و پند ده، که مؤمنان را پند سود بخشد.

أَعَدَ اللَّهُ لَهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولَى الْأَلْبَابِ الَّذِينَ آمَنُوا قَدْ أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَيْكُمْ ذِكْرًا (الطلاق، ۱۰) خدا برای آنان عذابی سخت آماده کرده است. پس ای خردمندانی که ایمان آورده‌اید، از خدا بترسیم. راستی که خدا سوی شما تذکاری فرو فرستاده است. **فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَ ابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ** (الجمعة، ۱۰) و چون نماز گزارده شد، در زمین پراکنده گردید و فضل خدا را جویا شوید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار گردید. وَ اذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَ تَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبَتَّلًا (المزمول، ۸) و نام پروردگار خود را یاد کن و بسوی او منقطع شو.

وَ اذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَ أَصِيلًا (الإنسان، ۲۵) و نام پروردگارت را بامدادان و شامگاهان یاد کن.

اما بعد:

از آیات و روایات بسیار بر میابد که نماز و قرآن خواندن از مصاديق ذکر و اتم مصاديق آن هستند. در سایر اوقات هم چهار ذکر در اسلام هست که **اُم الاذکارند**: تهلیل و تسبیح و تکبیر و تحمید که آنها را تسبیحات اربعه مینامیم. به این تسبیحات اربعه سه ذکر را اضافه کنید یکی صلوت و دیگری استغفار و دیگر حوقله. این هفت ذکر امehات اذکار اسلامند. راجع به تشویق به انجام آنها وقت انجام آنها و آثار آن کتابها نوشته شده. از کتاب اذکار بnde میشود به شکل اجتهادی بهره جست و برای خود و دیگران برنامه تدوین کرد. در فصول ابتدایی کتاب مستدلاً به عرض رسانده‌ام که اذکار مأثور مثل غذا هستند نه دوا و به اقتضای میل و توفیق، قابل استفاده‌اند: **قُلِ اذْعُوا اللَّهَ أَوِ اذْعُوا الرَّحْمَنَ أَيَّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى** (سوره الإسراء : ١١٠). ملاک، کثرت ذکر است، چون کثرت ذکر موجب فلاح دانسته شده نه مطلق ذکر. کسی که اهل ذکر کثیر نباشد به جایی نمی‌رسد. کسی که با قرآن و مفاتیح محشور نباشد به جایی نمی‌رسد.

خدمت: اساس در خدمت به مخلوقات خدا، عشق است و دستگیری و احسان باید از روی عشق و **الله** و بی‌چشم داشت باشد. محبت‌ورزیدن، محبت می‌آورد. کسی که محبت می‌ورزد محبت اطرافیان و خدا را جلب خواهد کرد. رسول خدا(ص) فرمود: نه، بهشت وارد نمی‌شود تا اینکه مانند خدا مهریان شوید. گفتند ما مهریانیم. فرمود: نه، مهریان کسی است که همه را دوست داشته باشد. در کتاب جامع احادیث معنوی مدخلی به این مسأله اختصاص یافته که روایتش را آنجا جمع کرده‌ام مراجعه بفرمایید. آقای بهجت می‌فرمود اگر مشکل مؤمنی را شنیدیم و گفتیم به من چه؟! خودمان روزی به آن مشکل مبتلا می‌شویم. لااقل دعا کنیم. لیستی از کارهای خیر می‌شود درست کرد اما خلاصه همه آنها ثمر داشتن آدمی و دل شاد کردن است، ولو دل یک حیوان را. مرحوم محمد نوری کتابی راجع به احسان به حیوانات و آثار ژرف آن در تغییر سرنوشت آدمها نوشته. کسی که دل شاد کند دلش شاد می‌شود و کسی

که آبی از او گرم نمیشود و خیرش به کسی نمیرسد هستی هم به او خیری نمیرساند. این قاموس عدلت الهی است.

معرفت: کسب علم الهی از واجباتی است که اگر ترک شود آدم کم کم بجهت و صفاتیش را از دست میدهد و به گل مینشیند. بی علم نمیشود راه را طی کرد. علم آنچیزی است که خدا به آن شناخته و اطاعت میشود. پس علمی که واجب است علم شریعت و طریقت است. این علم از تفسیر قرآن بدست میآید، از روایات بدست میاید، از داستان زندگی علمای بدست میاید، از کتب اخلاق بدست میاید. آدم باید روزی نیم ساعت چنین کتابهایی مطالعه کند تا راه را پیدا کند و بعد از پیدا کردن گم نکند. کسی که این روش را ترک کند جامد میشود، مسخ میشود، متوقف میشود و لو آن سه کار دیگر را داشته باشد. این یکی هم لازم است. این چهارتا همگی با هم لازماند. یکی از دوستان ما رفته بود جنگل زندگی میکرد و دامدار شده بود. گفتم چی یافتی؟ گفت قبض بودم. اصلاً حوصله ذکر و فکر و مطالعه نداشتم. معلوم است! چون آنجا کسی نبود که به او خوبی کند و معاشرت نماید. دو رکن از این چهار رکن در خلوت‌های طولانی میلند، لذا آدم متوقف میشود. خلوت خوب است، اما باید کمی خلوت باشد، کمی مطالعه، کمی معاشرت با ابرار، کمی نیکی به همه. هر چهارتای اینها لازم است و سرور از این چهارتا خلق میشوند.

ولایت: مراد از درک ولایت، معاشرت مدام و هفتگی با اولیاء خدا و مؤمنین است. روایت است که "عاشرووا من يذكّركم الله رؤيته و يزيد في عقلكم منطقه و يربّكم بالآخرة علمه". هر کس عاقبت مثل معاشرینش خواهد شد. از خدا بخواهید معاشرت با مؤمنانی که دل را گرم میکنند و مشوق به طریق‌اند نصیب شما کند. این اصلی‌ترین رکن راه است. آن سه‌تای قبلی هم توفیق این چهارمی را میدهند و از این، توفیق آن سه‌تا بدست میاید و هر کس هم که اهل ذکر و صالحات و علم الهی است، ولیٰ حکیمی در زندگی اش پیدا شده و او را به این کارها و اداسته و تشویق کرده. در اطراف

ما هستند چنین کسانی اما آنها را نمی‌بینیم. بر عکس افراد زیادی هستند که نباید دل به دل آنها بدهیم و با آنها معاشرت کنیم بلکه رابطه را باید در حد لزوم تقلیل دهیم. مصدق آیه شریفه نباشیم که "کاش فلانی را خلیل خود نمیگرفتم؛ مرا از یاد خدا باز داشت". آن سه تا، کارِ هر روزه سالک است و این آخری به حسب امکان یا نیاز است. گاهی برای کسی مدتی معاشرتِ هر روزه با اهل‌الله‌ی نصیب می‌شود و بعد این باب بسته می‌شود تا سال‌ها. اگر چنین کسانی اکنون در زندگی کسی نیستند، باید از خدا مسأله کند. زیارتِ هر روزه امامان معصوم از دور هم اگر واقعی و با حضور باشد چون اُنس و وصل می‌آورد، همین نقش را در سلوک سالک بازی می‌کند. در اواخر عمرِ سالکان معمولاً^۱ دیگر استاد یا رفیقی نیست، آنها از زیارت‌نامه خواندن هر روزه امامان خصوصاً امام زمان(عج) از عمق دل، وصلِ خود را حفظ می‌کنند و خود را در دایرهٔ انسان‌سازِ ولایتِ حضرات نگه میدارند.

توجه کنید که این چهار رکن یعنی **عبادت و خدمت و معرفت و ولایت** مثل چهار چرخ یک ماشین، همگی لازمند تا ماشین طی طریق کند و کمرمک شدن سالک در یکی از آنها، مثل کم باد شدن یکی از چرخ‌ها، پس از مدتی سالک را کنار جادهٔ سلوک زمین‌گیر می‌کند.

کسی که اهل عبادت نباشد، هرقدر هم که مدرسهٔ بسازد و خیریهٔ دایر کند، رشد نمی‌کند و کسی که خیرش به دیگران نرسد و نافع برای آنها نباشد، پدر خوبی نباشد، پسر و همسر و رفیق خوبی نباشد، هرقدر که ختموتات بگیرد ترقی نمی‌کند و کسی که اینها را داشته باشد ولی در دینش عالم و متفقه نباشد و به عوامی بخواهد طی کند، رفعت و تعالیٰ پیدا نمی‌کند و کسی که هم علم هم ذکر و هم صالحات را دارد ولی صحبت ابرار و ولایت دوستان خدا را از دست بدهد، جوری که کسی نباشد تشریی به او بزند و نقدش کند و غلط‌کردی و فلان خوردی به او بگوید، کم‌کم می‌شود باعهم باعوراً و از ناکجا آباد سر درمی‌آورد.

در پایان به یک مطلب باید اشاره کنم: خیلی‌ها از این ارکان اربعه سرور یا ارکان اربعه سلوک، سرور کسب میکنند و مسیری میروند، اما سرور و راهی که رفته‌اند برایشان نمیمانند و آنرا از دست میدهند. از دست دادن سرور و پس رفت از راه طی شده، خیلی راحتتر از بدست آوردن آن است. با گناه از دست میرود، خصوصاً با تضییع حق مردم، و عموماً با زبان. به همین راحتی از دهان انسان خارج میشود و میرود. دروغ آنرا میسوزاند. غیبت و سهل‌تر: راجع به دیگران حرف زدن و بخصوص قضاوت کردن، آنرا میسوزاند. گفتن چیزی که به ما مربوط نیست، یعنی لغو، آنرا میسوزاند. بد و بیراه گفتن به دیگران ولو حق با آدم باشد آنرا از کف انسان بیرون می‌کند. نیش زدن و دل شکستن آنرا تباہ می‌کند. وقتی از کسی غیبت میکنیم یا به او بیراه میگوییم یا نیشی میزنیم و دلی میشکنیم، سرور ما به آن طرف منتقل میشود و دست خودمان خالی میماند و کیسه او پر میشود. این هم یک رازی است که مغفول مانده. پس امّهات گناهان زبان که شایع است این چندتاست: دروغ، حرف زدن راجع به دیگران، زدن حرفی که به ما مربوط نیست و درشت‌گفتن و نیش زدن. درشت گفتن، خشم ظاهر است و نیش زدن همان خشم است که با مکر بیان میشود؛ این دو یکی هستند. پس دروغ و غیبت و لغو و آزار با زبان چهار واقعه‌ای هستند که اثر آن چهار عمل سرور آفرین را از بین میبرند.

البته همه گناهان چنین می‌کنند، اما حق الناس اثرش موحش‌تر است و تضییع حق الناس با زبان، سهل‌تر است و عمومی‌تر.

کسی که این باب جهنم را بیند، کم‌کم از آن سه گناه سعادت‌سوزِ کبر و طمع و حسد هم که ابليس و آدم و قabil را بدخت کرد نجات پیدا می‌کند و عاقبت به خیر میشود:

وَمَنْ يُوقَ سُحْ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (سوره التغابن: ۱۶)

خلاصه بحث، تشویق به ذکر منظم و عمل صالح و کسب علم الهی و معاشرت با نیکان بود و تحذیر از دروغ و غیبت و قضاوت و شماتت و لغو و آزار زبانی. به امید

حصول سرور الهی برای همه مؤمنان و طی مراحل سلوک با نیرویی که از آن حاصل میگردد.

ختام این رساله‌ها، دو جمله از مرحوم آقای بهجت(ره):
ایشان میفرمود: **آمدۀ ایم دنیا برای تماشا!** اینحییر عرض میکنم؛ تماشا، یعنی

آلوده نشدن به

«مقایسه، قضاوت، و دخالت».

باز ایشان میفرمود: **چیزی که به ما مربوط نمیشود، به ما مربوط نمیشود!**
اینحییر عرض میکنم؛ یعنی تقریباً همه چیز! چون چیزی که از ما خواسته‌اند فقط
یک چیز است:

«بندگی»

در پایان، تشکر میکنم از دانشمند محترم جناب آقای فومنی که به تصحیح رساله
اذکار همت گماشتند. امید که این اقدام خالصانه ایشان مقبول صاحبان اصلی رساله
که اهل بیت عصمت و طهارت(ع) اند، واقع شود.

