

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 ما تمام 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 میزنیم.

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 حرارتش بالاست خودبخود مایل است به مبرّدات 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 میاید 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 :	الذکار : رساله ای در اذکار ادعیه و طرق سلوکی مآثور ملحق به ده رساله در سیر و سلوک
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری :	۱۶۵ ص.
فروست :
شابک :	۹۷۸-۹۶۴-۹۰۷۶۶-۹-۰+
وضعیت فهرست‌نویسی :	فیپا
یادداشت :	کتابنامه: ص. ۱۶۵
موضوع :	اذکار مآثور.
رده‌بندی کنگره :	BP۲۸۸/۳/ن۹۳م۶۱۳۸۷
رده‌بندی دیویی :	۲۹۷/۸۴
شماره کتابخانه ملی :	۱۶۱۹۳۴۳

دسترسی به آثار مؤلف و مجلّات دیگر این مجموعه در:

www.nikeghbal.ir

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

[telegram.me/nikeghbal](https://t.me/nikeghbal)

@nikeghbal

#nikeghbal

مکاتبه با مؤلف:

mostafa.nikeghbal@gmail.com

نشر «ویراستاران»، میدان انقلاب، خ کارگر جنوبی

خ لبافی‌نژاد، 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 سوره.....
برای فرزنددار شدن.....	تسیحات 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 بهبود رابطه زن و شوهر.....	مقدمه‌ای در علم الاسماء.....
استخارات.....	اسم اعظم.....
زیارات.....	اسماء الحسنی.....
نمازهایی برای سالک.....	ختم آیت الکرسی.....
تعقیبات عمومی نمازها.....	برای هدایت و دستگیری.....
اعمال ایام سال.....	برای طلب روزی.....
قبض، نحوست، سحر.....	روزه.....
برای فروش ملک یا متاع.....	قربانی کردن.....
دعای اسم اعظم.....	صدقه دادن.....
قوارع القرآن.....	حین شدائد.....
خلاصه کتاب که باید بخاطر سپرد	پیش از خواب شبانه.....
روش مصتّف.....	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 تدبّر کفایت است:

﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾ البقرة، ۱۵۲

پس مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم؛ و شکرانه‌ام را به جای آرید؛ و ناسپاسی نکنید.

﴿إِن خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ﴾ البقرة،

﴿۲۳۹﴾

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 وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ آل عمران، ۱۹۱

همانان که خدا را در همه احوال، ایستاده و نشسته، و به پهلو آرמידه یاد می‌کنند، و در آفرینش آسمانها و زمین می‌اندیشند که: پروردگارا، اینها را ببهوده نیافریده‌ای، منزهی تو! پس ما را از عذاب آتش دوزخ در امان بدار.

﴿كِتَابٌ أَنْزَلَ إِلَيْكَ فَلَا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرَجٌ مِنْهُ لِتُنذِرَ بِهِ وَذِكْرَىٰ 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.

و لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَ ادْعُوهُ خَوْفًا وَ طَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿الأعراف، ۵۶﴾

و در زمین پس از اصلاح آن فساد مکنید، و با بیم و امید او را بخوانید که رحمت خدا به نیکوکاران نزدیک است.

وَ لِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا وَ ذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيُجْزَوْنَ 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 کثری می‌گیرند رها کنید. زودا که به [سزای] آنچه انجام می‌دادند کیفر خواهند یافت.

وَ اذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَ خِيفَةً وَ دُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَ الْأَصَالِ وَ لَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ ﴿الأعراف، ۲۰۵﴾

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 يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَ يُسَبِّحُونَهُ وَ لَهُ يَسْجُدُونَ ﴿الأعراف، ۲۰۶﴾
به یقین، کسانی که نزد پروردگار تو هستند، از پرستش او تکبر نمی‌ورزند و او را به پاکی می‌ستایند و برای او سجده می‌کنند.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿الأنفال، ٤٥﴾
 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 طَرْفِي النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ ﴿هود، ١١٤﴾
 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.

قُلْ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى وَ لَا تَجْهَرُ بِصَلَاتِكَ وَ لَا تُخَافُتْ 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 آهسته‌اش مکن، و میان این [و آن] راهی [میانه] جوی.

وَ اذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَ قُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِي 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 وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿طه، ١٤﴾

منم ، من ، خدایی که جز من خدایی نیست ، پس مرا پرستش کن و به یاد من نماز برپا دار.

كَذَلِكَ نَقُصُّ عَلَيْكَ 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 كَذَلِكَ أَنْزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا وَ صَرَّفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ أَوْ يُحَدِّثُ 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 محسوس می‌کنیم.

وَ هَذَا ذِكْرٌ مُبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَ فَانْتُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ ﴿الأنبياء، ٥٠﴾

و این [کتاب] که آن را نازل کرده ایم پندی خجسته است . آیا باز هم آن را انکار می کنید ؟

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَائِنَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا 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 وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴿الأحزاب، ٤١/٤٢﴾
ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را یاد کنید، یادی بسیار و صبح و شام او را به پاکی بستابید.

وَ قَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿غافر، ٦٠﴾

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

وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِصْ 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.

و ذَكَرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ ﴿الذاریات، ۵۵﴾

و پند ده، که مؤمنان را پند سود بخشد.

أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي 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 فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ

تُفْلِحُونَ ﴿الجمعة، ۱۰﴾

و چون نماز گزارده شد، در زمین پراکنده گردید و فضل خدا را جويا شوید و خدا را بسيار ياد كنيد، باشد كه رستگار گرديد.

وَ اذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَ تَبَتَّلْ اِلَيْهِ تَتَّبِلًا ﴿المزمل، ٨﴾
 و نام پروردگار خود را یاد کن و بسوی او منقطع شو.
 وَ اذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَ اَصِيلاً ﴿الإنسان، ٢٥﴾
 و نام پروردگارت را بامدادان و شامگاهان یاد کن.

تذکرات

بنام خدای هدایت بخش، 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 حق اند. 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. نبودِ قرار مشخص، سبب سستی و کاهلی 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 گرانسنگ ایشان است. بخصوص از کتب سید بن طاووس (ره) و کفعمی استفاده بسیار برده‌ام.

۵. ندرتاً در این کتاب به عملی برمیخورید که مستقیماً به ائمه (ع) منصوب نیست، گرچه همان عمل تلفیق یا ایده یا مصداقی از برخی روایات است. در چنین مواردی سعی کرده‌ام اولاً کاملاً مشخص کنم و ذکر کنم که این دستور حدیث نیست؛ دوماً خودم آنرا تجربه کرده و از آن اثر دیده‌ام؛ سوماً چنین مواردی را فقط از اساتیدم که از سلسله‌ی مرحوم سید علی قاضی (ره) و مکتب عرفانی نجف بوده‌اند نقل کرده‌ام، 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 تالی تلو حدیث و مستند به صاحب علم جمعی و مختوم به معصومین (ع) میدانند. در عین حال این مطالب را جدا کرده‌ام و زیاد هم نیستند.

۶. گویا ریشه‌ی جمود و اصرار بر عددی خاص برای ذکری خاص در اذکار و ختومات به اقلیدوس می‌رسد، فرقه‌ی 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 (مثلاً اینکه فلان ذکر را فلان 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 تتبع در روایات نبوی و ائمه هدی (ع) روشن 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 عینا همین است و در قرآن به بسیار گفتن ذکر و بسیار یاد خدا کردن تأکید شده و حتی تفاوتی میان اسماء

قائل 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 ذکر یا اسمی از اسماء او که در کتابش آمده. هرچه بیشتر بهتر؛ هر چه عمیق تر بهتر. 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 بهره برد. 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 بی‌توجه به آنکه ذکر را از او گرفته و خالصاً لله ذکر را بگوید و البته باید چنین کند. و الا تحت تسلط و سیطره ذکردهنده قرار خواهد گرفت و این اگر هم فایده اندک و موقتی داشته باشد، تبعات بسیار و دامنه‌داری دارد. حیف است ولایت امام عصر عجل‌الله‌تعالی‌فرقه را وانهییم و تحت ولایت غیرمعصوم قرار گیریم. پس اگر کسی ذکر به شما داد نه برای رضایت او و برای تبعیت از او و نزدیک شدن به او، بلکه صرفاً برای اینکه ذکر خداست بگویند و نزدیکی به خدا و تحصیل رضای خدا را طلب کنید که هرکس فقط به همان میرسد که قصد اوست. این سنت خداست. این راجع به گرفتن ذکر مأثور از شخص غیر معصوم بود. اما بدان که گرفتن ذکر غیرمأثور از شخص غیرمعصوم بکلی غلط و موجب مفاسد بسیار و از اهم علل درجا زدن در راه است. حقیر این کتاب را نوشتم تا اذکار مأثور در اختیار سالکان راه قرار گیرد و بتوانند به امام‌شان راه یابند و با دستور امام علیه‌السلام بسوی خدا راه ببینند.

۷. گاهی شنیده شده که برخی گفته‌اند ذکر خاصی را نگویند 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 برحسب وضع او تجویز شوند. به زعم اینجانب اگر اذکار برای برآمدن حاجات مادی استفاده شوند، چون فروختن آخرت به دنیاست، اسراف 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 صفاست و برکت؛ دنیا و آخرت را آباد میکند. مشرب قرآن و روایات نیز صریح است که ذکر خدا را به هر لفظ و در هر حال، هرچه بیشتر بگویند بهتر است. بین اذکار هم فرق نیست، همه خواندنِ 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 مینگریم او قادر است. در این احوال از غنا و علم و قدرت او کمک میگیریم. اینکه ذکر اجازه از استاد بخواد همه‌اش دکان است. البته ذکر را اگر آدم به پیشنهاد یک مؤمن و به الهام او بگوید، برکت بسیار دارد و گویا خدا از زبان او به انسان تعلیم کرده، اما اینطور نیست که اگر ذکر 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 سرور است؛ برکت و غناست. استاد ما مرحوم آقای بهجت (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 بگوئید 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 تضرّع 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 ولایت

شرط ایمان یا کمال آن، پذیرش ولایت امامان(ع) و امام این زمان حضرت حجّت(عج) است. علتش این است که آدم از آن بابتی باید وارد شود که خداوند امر فرموده؛ همان راهی که خداوند برای انسان پسندیده و آن راه، راه انبیاء و اوصیاء انبیاء(ع) است. هیچ کس جز امامان شیعه علیهم السلام مدعی این راه نیستند. تنها کسی که میگوید من حجّت خدا در زمین و ادامه دهنده راه انبیاء و هادی خلق و معصوم از خطا و اشتباه هستم امام شیعه است. کس دیگری حتّی مدعی این امر نیست تا او را کنار اینها بگذاریم و بخواهیم مقایسه‌اش کنیم با اینها. ولایت ایشان هم از اتصال سلسله ایشان به نبوت و از نورانیت کلام ایشان معلوم میشود. باید ولایت ایشان را پذیرفت و از ایشان اطاعت کرد و بدینوسیله تحت ولایت الهیة قرار گرفت. چنانچه دستور خداوند در قرآن است که فرموده پیامبرتان را اطاعت کنید تا محبوب من شوید. مراد از قبول ولایت ایشان، پذیرش در مقام نظر و ایدئولوژی نیست، بلکه قبول عملی است. یعنی انسان خویش را تحت ولایت ایشان بیاندازد و در عمل تابع ایشان و متوجه ایشان باشد و علوم و معارف و هدایت و حکمت و فتوحات را از ایشان بخواهد و از ایشان طلب کند. قائم به نفس و مستند به رأی و متکی به خویش یا غیرمعصوم نباشد و دل در گرو عشق غیر نسیارد و مُشرک در ولایت اهل البیت(ع) نباشد. دستورات این کتاب از چنین مکتبی برآمده و چنین کسانی را کارساز است. چون این نوشته به عنوان تمهید و تقدیم برای این کتاب است دستوری را در اینجا نقل می‌کنم که اسرع توّسّلات

است: هرگاه دفعتاً به مشکلی برخوردید یا راه را بر شما سد کردند یا در امثال اداره‌جات، مرزها، و بازرسی‌ها برایتان ایجاد مزاحمت کردند، مکرّر بگویند «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 توسّل به حضرت ایشان با تمام وجود است. یکی از اساتید ما برای حل مشکلات دستور می‌فرمودند که پس از نمازهای واجب توسّل به سید الشهداء علیه السلام کرده، به شفاعت ایشان، سر به سجده گذاشته، حل مشکل را از خدای منان بخواهید.

۲. طهارت ظاهر

نخستین تکلیف سالک مداومت بر طهارت ظاهری است. یعنی باید سعی کند دائم‌الوضو 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 مواظبت 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 برمیآید 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 محض یافتن آب و اگر بدن تمیز بود، هفته‌ای یکبار آن را با آب بشوید تا شکر بدن را گذارده باشد. در هر حال در دسترس‌ترین نیت برای غسل، غسل حاجت است. و بوده‌اند برخی اوتاد گذشته که پیوسته در غسل زیارت مولای خویش حضرت بقیة الله (عج) بوده‌اند و پیوسته آرزوی دیدار داشته‌اند. و هرکه دری را بگوید 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 نفقه زندگی ایشان بود. و نیز به مسواک آنچنان توصیه شده که میشود گفت مؤکدترین سنت ایشان است و ایشان (ص) بدبویی 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 می‌بخشد 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 برمیخیزند. اما ترک خودخواهی میسر نیست و عنایت‌ها
 میطلبد، پس آنچه در توان ماست ترک برخی جلّوات و تظاهرات خودخواهی است. امام
 صادق علیه‌السلام میفرماید: 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 قتل‌هاییل بود توسط برادرش قابیل. ریشه این گناه حسادت بود. بطوریکه
 از روایت بالا برمیآید ریشه گناهان به ترتیب غرور، حرص، و حسادت است. حتی خشم
 را اگر مدافقه کنیم علتش یکی از اینهاست که یا ما را به حساب نیاوردند و ندیدند و
 تحقیر کردند(غرور)، یا چرا نخواستند و بیشتر ندادند(حرص)، و یا چرا به دیگری
 دادند؟(حسادت). گناهان دیگر را هم که دقت بفرمایید به اینها برمیگردند. حالا این سه
 گناه را اگر توجه داشته باشید ریشه‌شان یک چیز بیشتر نیست و آن خودخواهی 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 خویشتن بیرون آی تا طلعت ذات بی‌مثالش بینی

ریشه بتها بت نفس شماست زآنکه آن بت مار و این بت اژدهاست

دع نفسک و تعال: خویشتن خویش بیانداز و بیا.

از این سه گناه، غفلت‌ها و باطل‌های بسیار برمیخیزد 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 ذکرهای 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 تمرین این مطلب اند 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. خوشا آنان که دائم در نمازند. 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 خلق خدا می‌گردد. محبت

به خلق در انسان احساس یگانگی با مخلوقات پدید می‌آورد و موجب می‌شود که آدمی دست از خودپرستی بردارد و حساب جداگانه‌ای 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 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 هر چیز، جستجوگر و کشف‌کننده 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 می‌بخشد 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 میافند و چیزی به او نمیدهند تا ببخشند. و کسی که نمی‌بخشد به پاکی نمیرسد و به ملکوت آسمان راه نمی‌یابد.

۵. ادب حضور

ادب، کلید ورود به محضر خداوند است. بی ادب از لطف ربّ 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 صلوات فرستادن و آرامش یافتن و آیات را با حضور قلب خواندن و خشوع قلب داشتن و در پی 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 صلوات فرستادن و دعا کردن. و مهم‌تر، عمل کردن به آنچه خوانده. ادب نماز، تأنّی و خشوع و صبوری و سبقت به آن است. ادب دعا، اضطرار و عجز و استکانت و اعتراف و شکر و شریک ساخت دیگران و یقین به استجاب است. ادب عودات، پناه بردن به خدا و او را منشأ اثر دیدن است. ادب خدمت، کمر بستن و بی‌منتی 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 تسلیم 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 مصادیق آن: چنانچه در آیات افتتاح کتاب آوردیم، ذکر خدا و توجه به او اساس سیر و سلوک 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 **هرکس از یاد من اعراض کند دلتنگی را بر زندگی‌اش مستولی کنیم.** و نیز مؤمنان را مدح می‌کند و می‌گوید **ایشان جوانمردند که تجارت و بیع، از ذکر خدا باز نشان 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 شدائد 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 رستگار شوید.** و فرموده اگر ذکر حق را فراموش کردی، تا بیاد 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 می‌فرماید: خداوند اسماء زیبایی دارد با آنها او را بخوانید. در جای دیگری فرموده عمده خواندن خداست؛ اسمی با اسم دیگر تفاوت 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 تضرع و خوف (حذر)، 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 پهلو آرمیده یاد می‌کنند، و در آفرینش آسمانها و زمین می‌اندیشند 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 بگوید و صبح و شام او را تسبیح گوید. و نیز ذکر را نیکوکاری یا متمم 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 آوردند، دلشان بیاد خدا آرام گیرد. همان 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 مصداق ذکر دانسته و به قرائت و تدبّر 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 الیه راجعون) و استغفار (استغفر الله) و استمشاء (إن شاء الله) و صلوات (اللهم صلّ علی محمد و آله) و انواع دعا جداگانه توصیه شده و آنها را مصداق ذکر خدا دانسته است. نماز نیز که تلفیقی از اکثر اینهاست مصداق 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 روبرو شوید کم سخن گویند 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 مسألت‌کنندگان دهم او را اعطا 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 تضرع 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 بنده 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 بندگان 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 نمی‌پسندیده‌ام و محجوبش کرده‌ام.

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

همان حضرت(ع) می‌فرمود: پدرم کثیرالذکر بود، با او هم‌قدم 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 زندگی‌اش را بدست می‌گیرم و جلیس و انیس 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 جلیس من ذکرنی).

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 نگویند 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 یحییٰ خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ»

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

امام رضا^(ع) از پدراناش 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 شماست.

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

همان کتاب از رسول خدا^(ص) روایت می‌کند که قرآن انسان را از همه چیز بی‌نیاز می‌کند و فقر آدمی را سدّ 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 بخودی‌خود عبادت است.

در قرآن خواندن به تفکر و تعمق توصیه‌ی بسیار شده و فهم باطن آن مدّ 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 متعلّق 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 جدّیت از آن اجتناب کنید.

مضمون روایات بسیار که به حدّ 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 وقتش نیامده، هرگاه وقتش آمد، امام همان زمان تأویلش را خواهد گفت.

امام صادق^(ع) فرمود: هر امری که مورد اختلاف مردم است، حلّش در کتاب خداست، اما عقل مردم بدان نمی‌رسد.

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 ترسم 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 دریغ 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 یا الله، اگر بر صخره‌ای دعا کند ان شاءالله 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 غسل 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.

حَفْص بن غِيَاث 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 تبت 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 شب‌تان با آن مانوس 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 خانه خویش نصیبی از قرآن برگیرید، زیرا خانه‌ای که در آن قرآن خوانده شود، اهلش یسر و آرامش یابند و خیرش

بسیار گردد و ساکنانش زیاد گردند؛ و خانه‌ای که در آن قرآن خوانده نشود دلتنگی بر اهلس 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 وقتش.

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 «و **رَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِیْلًا**» آن را خوب بیان کنند نه مانند خواندن نثر پیوسته خوانند و نه مانند شعر مقطع؛ به عجائش که رسیدند بیایستند و دل خویش را به حرکت درآورند و قصدشان به پایان 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 استعاذه ببندید 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 (ع) مروی است که بسم الله الرحمن الرحيم به اسم اعظم، نزدیکتر است از سیاهی چشم به سفیدی آن.

فضائل برخی سوره

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 معوذتین می‌خواند، سپس کف دستانش را بر صورت خویش می‌کشید و شفا می‌یافت.

از امام صادق^(ع) راجع به آیه «ولقد آتیناک سبعاً من المثنی و القرآن العظیم» که خداوند فرموده به تو سبع المثنی و قرآن عظیم را بخشیدیم، پرسیدیم؛ فرمود: سبع المثنی سوره حمد است که هفت آیه 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 امّ الكتاب است و شفاء هر دردی است. و بارزترین آیات قرآن، آیه بسم الله الرحمن الرحیم دانسته شده که بخشی از این سوره است که تبرکاً در آغاز سایر سوره نیز آمده است.

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

امام صادق^(ع) می‌فرماید چون با آنچه می‌ترسی رو در رو شوی آیت الکرسی بخوان و هم ایشان فرمود هر چیز قلّه‌ای دارد و قلّه قرآن آیت الکرسی است. رسول خدا^(ص) فرمود هر کسی در پی هر نماز آیت الکرسی بخواند، میان او و بهشت جز مرگ فاصله

نیست و هر کس حین خواب آیت الکرسی بخواند خودش و اهلس 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 رهایی نمی کنند و از امام کاظم^(ع) مروی است که چون دردی عارض 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 سرزمین های متروک و ناشناخته، آیهی سخره سورهی اعراف را توصیه می فرمود: إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ.

در حقیقت ، پروردگار 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 می طلبد می پوشاند ، و خورشید و ماه و ستارگان را که به فرمان او رام شده اند. آگاه باش که خلق و امر از آن اوست . فرخنده خدایی است پروردگار جهانیان.

روایت است که رسول خدا(ص) به امیر مؤمنان^(ع) برای امان از سرقت آیات ۱۱۰ سوره اِسْرَاءِ و آیات آخر سوره توبه را توصیه می فرمودند: قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَلَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا تَخَافُوهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا (الإسراء، ۱۱۰)

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ
فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ (التوبة،

(۱۲۹/۱۲۸)

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

امام صادق^(ع) فرمود: مداومت بر خواندن سوره‌ی اسراء در شبهای 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 استثنا 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 آسین 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) مشتکی خاک برگرفت و خارج شد. آیه‌های: *إِنَّا جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ وَ جَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَ مِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ* (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: حوامیم (سوره‌های غافر، فصلّت، شوری، زخرف، دخان، جاثیه، احقاف) 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) باشید. امام باقر^(ع) فرمود: مداومت بر قرائت سوره‌ی ق، وسعت روزی و آسانی حساب می‌آورد. 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 زمره غافلان خارج می‌گردد.

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

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 می درخشد.

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: مداومت بر خواندن سوره ی حدید برطرف کننده ی بدی است.

رسول خدا(ص) فرمود: کسی که سوره ی حشر را می خواند، همه ی موجودات بر او درود می فرستند و استغفار می کنند.

رسول خدا(ص) فرمود: در اواخر سوره ی حشر محافظت و شفاء از هر دردی است.

در روایت دیگری از رسول خدا(ص) است که سوره ی حشر موجب جبران تمام خطاهای انسان است.

و باز از آن حضرت(ص) مروی است که این سوره، انسان را به مقام شهید می رساند.

محمدبن حنفیه گوید: بُراءبن عازب گوید به علی(ع) عرض کردم تو را به خدا قسم می -
دهم که بهترین دعایی که رسول خدا(ص) به تو آموخت را به من بیاموزی. علی(ع) فرمود
ده آیه ی اول حدید و آیات آخر سوره ی حشر از «لو أنزلنا هذا القرآن علی جبل» تا آخر را
بخوان سپس بگو ای کسی که این چنین و کسی جز تو این چنین نیست از تو می -

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 صف آدمی را در ردیف ملائکه و انبیاء قرار می‌دهد.

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

امام باقر^(ع) فرمود: خواندن مسَبِّحات (سوره‌های حدید و حشر و صف و جمعه و اعلی) پیش از خواب باعث می‌شود آدمی از یاران قائم^(عج) شود و مروی است که رسول خدا^(ص) تا مسَبِّحات 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 جنّ باعث محافظت از جتّیان است. گفته‌اند گفتن بسم الله الرحمن الرحیم به قصد آغاز این سوره نیز نافع است.

امام صادق^(ع) فرمود: سوره‌ی مزمل 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 خویش 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 سعه‌معاش 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 ثمره 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) محشور 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 بهره‌برید.

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 مهمّات 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 فرزندان 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 ازدیاد 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 دعایش مستجاب می‌گردد و حاجاتش برمی‌آید.

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 بهشت 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 معوذتین است.

رسول خدا^(ص) می فرمود: 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 می جست.

مروی است که رسول خدا^(ص) را چون علتی می رسید، معوذتین می خواند و بر خویش می دمید.

تسبیحات اربعه

تسبیحات اربعه عبارتند از سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اكبر. گرچه تنها اولی واجد لفظ تسبیح است اما همگی تسبیح نامیده شده‌اند چون تسبیح به معنای **یاد خدا بسویش شناکردن و ره‌پویدن** است. بدین جهت تسبیح در اصطلاح اسلام معنایی وسیع داشته و مترادف ذکر است.



امیر مؤمنان (ع) فرمود: **سبحان الله** یعنی تعظیم خداوند و تنزیه او از آنچه مشرکان می‌گویند. چون بنده بگوید **سبحان الله** هر فرشته‌ای بر او درود فرستد.

رسول خدا (ص) فرمود: حیوانی که صید می‌شود به دلیل این است که تسبیح را وانهاد.

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

امام صادق (ع) فرمود: هر کس روزی صد بار بگوید **سبحان الله**، از کسانی است که بسیار ذکر خدا گویند.

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

در حدیث است که ثواب تسبیح می‌ماند ولی ملک سلیمان نمی‌ماند.

رسول خدا (ص) فرمود: ذکر «**سبحان الله و بحمده، سبحان الله العظیم**» بر زبان سبک و در نامه‌ی اعمال سنگین 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 (فسیح بحمد ربک حین تقوم) برمی آید که هر برخواستنی (از خواب از مجلس یا از هر نشستن) نیازمند تسبیح مدام است.

پیامبر(ص) چون صدای رعد را می شنید می گفت: «**سبحان من یسیح الرعد بحمده و الملائکه من خیفته**».

گوییم: مقتضی هر ذکری که محتوی تسبیح است، پاکی نفس و اتصال 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 می نمود که ایشان را خوشحال می کرد می فرمود **الحمد لله برای این نعمت** و چون امری رخ می نمود که ایشان را خوشحال نمی کرد می فرمود **الحمد لله علی کل 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 می کنم مستجاب می شود، خانه- ای خواستم سپس پولی و سپس خادمی و همه مستجاب شده است، می ترسم استدراج

باشد. امام (ع) فرمود: اگر **الحمد لله** می‌گویی استدراج نیست و همین توفیق **الحمد لله** از آن نعماتی که به تو داده‌اند افضل است.

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

رسول خدا (ص) فرمود: بنده‌ی مؤمن لباس نویی 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 مبتلایی 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 بگویید «**الحمد لله كما هو اهله**».



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: **تهلیل** ذکر اخلاص است. هر که بگوید از آتش نجات یابد.

رسول خدا (ص) فرمود: قول **لا اله الا الله** خیرالعبادت 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 **تهلیل** بگو سپس نجات از طوفان و غرق شدن بخواه.
 رسول خدا(ص) فرمود: هر کس روزی صد بار **تهلیل** بگوید، عمل هیچ کس در روز قیامت برتر از او نباشد مگر کسی که آن را بیشتر بگوید.
 از روایت برمیآید که تهلیل 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 خداست، اعلیٰ الکلمات است و احبّ کلمات نزد خداست. 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 لا قوه الا 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 ربّ العزّه عمّا یصفون و سلام علی المرسلین و الحمد لله ربّ العالمین) (آیات آخر سوره صافات)، تا از تبعات آن مجلس در امان و از برکات آن بهره‌مند باشید.

لا حول و لا قوة إلا بالله

رسول خدا(ص) فرمود: آدم ابوالبشر از حدیث نفس (مشغله فکر) و حزن به خدا شکایت برد؛ جبرئیل نازل شد و پیام آورد که «**لا حول و لا قوة الا بالله**» را ذکر خویش کن.

رسول خدا(ص) فرمود: نعمت که پیاپی آمد بسیار بگو «**الحمد لله رب العالمین**» و فقر که بر تو اصرار کرد بسیار بگو «**لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم**» که این گنجی از گنج‌های بهشت است. و چون هم و غم بر تو چیره شد بسیار استغفار کن.

امام صادق(ع) فرمود: هنگامی که بنده می‌گوید **لا حول و لا قوة الا بالله**، خداوند به فرشته‌ها می‌فرماید: بنده‌ام تسلیم شد، حاجتش را برآورید.

امام صادق(ع) فرمود: هر که روزی صدبار حوقله (**لا حول و لا قوة إلا بالله**) بگوید روی فقر را نبیند.

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

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

امام کاظم(ع) فرمود: ذکر «**لا حول و لا قوة الا بالله**» انواع بلا را رفع می‌کند. 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 نصیبش شود؛ یا در آن سال یا در سال‌های آینده.
رسول خدا(ص) فرمود: هرکه را نعمتی از مال یا اهل یا ولد، برایش شیرین آمد و دلچسب شد، بگوید «ماشاء الله لاحول ولا قوة 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 اتمام کارهاست.

لا اله الا انت سبحانك اني كنت من الظالمين

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

برخی از اساتید ما این ذکر شریف را در سجده و چهارصدبار و ترجیحاً بین الطلوعین 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 ارحم الراحمین، یا حی یا قیوم،

استرجاع

امام صادق (ع) فرمود: ده بار بگو «یا الله». هرکسی چنین دعا کند خداوند گوید لبیک ای بنده من حاجتت را بخواه.

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

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

امام باقر (ع) فرمود: پدرم در دعا الحاح می کرد و می گفت «یا ربّ، یاربّ، ...» تا نفسش به آخر می رسید و دوباره تکرار می کرد.

امیرمؤمنان (ع) فرمود: پیامبر در روز جنگ بدر سجده می کرد و می گفت «یا حیّ یا قیوم». سپس کمی می جنگید و باز به سجده می رفت و این ذکر را می گفت. پیوسته چنین می کرد تا پیروزی نصیب سپاه اسلام شد.

برخی اساتید ما ذکر «یا حیّ یا قیوم» را بین الطلوعین به قصد زنده شدن دل توصیه می کرده اند.

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

استغفار

علی(ع) فرمود: با استغفار(استغفر الله) خویش را عطر آگین کنید تا بوی گناهان شما را مفضح نکند.

امام صادق(ع) فرمود: هر که را دعا نصیب کنند اجابتش کنند و هر که را استغفار نصیب کنند بر او بیخشند 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 گناهاتتان 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 بر نمیخواست جز اینکه بیست و پنج بار استغفار می کرد.

رسول خدا(ص) فرمود: بر قلبم زنگاری می آید پس روزی صدبار استغفار می کنم.

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

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

امام باقر(ع) فرمود: بنده گناهی می کند و پس از سالها به یاد آن می افتد و استغفار می کند و بخشیده می شود. خدا به یادش می آورد تا او را ببخشد. اما کافر گناهانش را به یاد نمی آورد.

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

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

در کتاب المجتبی 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: هرکسی دو ماه پیایی روزی چهارصد مرتبه و در روایتی صد مرتبه این دعا را بخواند خداوند علم یا مال بسیار نصیبش کند: «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، الْحَيُّ الْقَيُّومُ، الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ، بَدِيعُ السَّمَوَاتِ 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 **اللَّهُمَّ 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 **اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ** بدانید که شیعیان ما نیز داخل در آل محمدند.

رسول خدا(ص) فرمود: هرکس بر من صلوات فرستد خداوند بابتی از عاقبت بر وی بگشاید.

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، مصون ماندن از مزاحمت و توجه نفوس است.

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

گوییم صلوات مُطَهِّرٌ است و خلق نیکو می‌آورد.

مقدمه ای 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 رحیم 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، لیئه» مثل باع، بیع، بیع، و به معنای ستر و حجاب یا از «اله، یأله، اله» مثل فرح، یفرح، فرح، به معنی تحیر. آله الرجل یعنی تحیر الرجل. «آله» و «وله» به يك معناست، زیرا دائماً، حیرت ملازم با ستر است و ستر ملازم با حیرت. بین آن دو نیز اشتقاق اکبر وجود دارد.

پس «الله» به معنای آن پوشیده‌ای است که حیرت‌آور و وّله‌انگیز 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 خودِ 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 اسما و صفات باز می‌شود.

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

وحدت عددی نیست، زیرا واحد بالعدد خودش عین تعین و تحدید و تشخص است. نتیجه توحید او بی‌تعینی و نتیجه بی‌تعینی حیرت است؛ یعنی موجودی مانند او که در او متحیر باشیم، نیست و او همتا ندارد. چنین موجودی فقط اوست و بس؛ «لا شريك له» و «لا اله الا الله». نه تنها نمی‌شود از سنخ او دو خدا باشد. زیرا هر يك به غیریت دیگری متعین و از حیرت خارج می‌شوند. بلکه اصلاً نمی‌شود سنخی برای او در نظر گرفت، زیرا سنخیت نوعی ماهیت است که او از آن ماهیت منزّه است. اگر هم بنا باشد که دو الله باشند، آن دو در عرض هم خواهند بود، پس تعین خواهند داشت: «من عدّه فقد حدّه» (هرکه 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 تحیر داریم. ما که در بت‌ها وله و حیرت و تحیر نداریم. الهه‌ها 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 يك معنا به کار می‌روند، هر دو 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. دالات علی الله و علامات خدایند. این است که اهل بیت (ع) فرموده‌اند: «نحن الاسماء الحسنی» (ما اسماء حسنی خدا هستیم)، این اسما همگی حادث هستند: «قبل الخلق لا اسم و لا 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، وجه‌الله، صفة‌الله و آیه‌الله 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). اغنیا غنای او را و زندگان حیات او را نشان می‌دهند و خلاصه هر يك از مخلوقات به اندازه وجود خویش کمالی را نشان می‌دهند و نیز می‌باید که کمالات موصوف منحصر به همین یکی نیست و واصفان 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 اسما او را پرستش کنند. عن الباقر(ع): خدای واحد و صمد که مسمای این اسما است را پرست نه این اسما را. زیرا اسما چیزی نیست جز آنچه خدا خود را به آن توصیف کرد. این وجه روایاتی است که می‌گوید: «مَنْ عَبْدَ الْأَسْمِ فَقَدْ كَفَرَ» یعنی هر که اسم را پرستد کافر شده است، چونکه مسمای این اسما 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 اسما 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 اسما صرف اعتبار و قرارداد و تعریف بین خدا و خلق

است؛ این‌گونه نیست. واقع امر این است که این الفاظ به حقایق خارجی و کمالات واقعی 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 وجدان می‌شود، کمالات ساری در عالم، مانند علم و قدرت و کرم و رحمت و ...، نیز وجدان می‌شوند؛ کمالاتی که هر موجودی به عاریه بهره‌اندکی از آن دارد. درباره‌ی خدا نیز خدای قریب و مجیب و رحیم و سمیع و بصیر و قوی و ... وجدان 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 وجدان می‌شود، صفات بدون جنبه‌ی نقص و بی‌نهایت وجدان می‌شود. خلاصه‌ی 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 کمالاتی را می‌شناسیم که در آن کمالات حیرانیم وقتی آنها را به او نسبت می‌دهیم. این معنی بی‌انتهای بودن علم و قدرت و سایر کمالات حق، بلکه فوق بی‌انتهای بودن آنهاست. از این‌رو اسما می‌تواند وسیله‌ی 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 ذوالعلامه 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 اسما و صفاتی است که نشانه‌ها و علائم اوست. ذات مقدس حق، «لا یعرف الا بآياته و لا یوصف الا بعلاماته» است. ذات من حیث‌الذات (به خودی خود) و قطع

نظر از اوصاف و اسما، 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). اسما مفاتیح معرفت حق و کلید معرفت به اوست. «لولا الاسماء لما عرف الله» (اگر اسما نبود، حق شناخته نمی‌شد).

۳- ما و همه موجودات آیات و نشانه‌های خدا هستیم، اما خدا بذاته و فی‌ذاته نشان ندارد، بی‌نشان است. تعین ندارد. تعین او من هستیم. صفت و اسم او من هستیم. او تعین ندارد. تعین او، اسم او و وصف 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 محض است و مسماً غنای محض و فقر با غنی مابین است و بی‌سنخیت.

۴- معرفت بسیط بهره همه انسان‌هاست. معرفت مرکب که معرفت بالآیات است، تفضل خداست و به هر که خواست می‌دهد. ممکن است به فردی عالم ندهد و به درس‌نخوانده‌ای مرحمت کند. معرفت بالآیات (یا بالاسماء) معرفت دنیاست، نه معرفت علیا. زیرا معرفت در حجاب است و حجابش هم همان اسم و صفت است؛ خواه اسم کونی (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 آیه لهم»، یا در آیه «افی الله شك فاطر السموات والارض»، توصیف به آیت فاطریت خداست. توجه کنید که در دار هستی، جز خدا و آیاتش هیچ چیز

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

۵- از عُزْر احادیث در بحث اسما، روایتی است که به امام صادق (ع) عرض شد خدا را چگونه بشناسیم: «کیف سبیل التوحید؟» فرمود: «إن معرفة عين الشاهد قبل صفة و معرفة صفة الغائب قبل عينه... كما قالوا ليوסף «اءنك لانت يوسف». فعرفوه به و لم يعرفوه بغیره و لا أثبتوه من أنفسهم بتوهم 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 اوصافش بردند. 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 خداست؛ انبیا و اولیا حجب نورانی‌اند و اشرار و عاصیان حجب ظلمانی. پس خدا محتجب به حدود و قیود ماست. لقاء خدا عبارتست از وجدان فقر خود و وجدان قیوم خود بلاطور؛ یعنی بدون حدّ و قید. در مرگ، این فقر آشکار می‌شود. در زندگی، چون اطراف ما را دنیا فراگرفته است، وجدان حاصل نمی‌شود. مگر اینکه انسان این حجاب‌ها را از خود الغاء کند (کنار بزند). 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 عزت است و برای کافر حسرت و ندامت. به این ترتیب، مرگ باب لقاء خداست.

۷- همهٔ ممکنات حبّ به فردائیت 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 همهٔ 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 اثری است (مثلاً عقرب می‌گزد، آب حیات می‌دهد، باد تلقیح می‌کند، و ...)، مانعی ندارد که خداوند برای برخی اسماء لفظی خود نیز اثری خاص جعل کند؛ مثلاً گفتن فلان اسم، فلان اثر را داشته باشد. اما نکتهٔ 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 گویندهٔ ذکر «سبوح قدّوس» باید خودش منزّه باشد. نخست، منزّه از پستی؛ سپس از کثرت؛ سپس منزّه از اّیت. کسی که دائم غیبت می‌کند چه سنخیتی با «یا ستار» دارد؟ کسی که در خانه بد اخلاق است چه سنخیتی با «یا رحمن» دارد؟ به همین قیاس، یا گویندهٔ «کریم» باید خودش اهل کرم باشد تا از این اسم بهره ببرد. همین‌طور همهٔ اسماء حق باید در آدم ظهور کند تا آدم کامل شود. این اسما همگی در ذکر حکیم انسان (حافظهٔ روح او) نهاده شده است: «علم آدم الاسماء کلّها» (خداوند به انسان همهٔ اسما را آموخت). کرم، جود، شجاعت، رحمت، علم، و ... (که در برخی

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

۹- از عَزْر احادیث قدسی است که «أنا عند ظنّ 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 تعینی از تعینات 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 زخم 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 همسر من که در قالبی خاص و طی تعینی خاص با من ارتباط دارند، این کثرت اسماء و افعال معنی‌دار می‌شود و مشهود است. حق هم در عین اینکه مستقیماً همه عالم را خلق کرده، به واسطه تعینات و اسماء کرده. از حیث کثرت، تعینات 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 نمی‌بیند. 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 تعلیم ندهم؟ سوره حمد، توحید، آیت الکرسی 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 می‌خواستم 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 اللَّهُ، اللَّهُ، اللَّهُ، اللَّهُ، الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ**». سپس گفت فهمیدی یا باز تکرارش کنم؟ گفتم فهمیدم.

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

امیرالمؤمنین (ع) گوید شب جنگ بدر، خضر (س) را به خواب دیدم و گفتم مرا چیزی بیاموز که بر دشمنان غالب شوم. فرمود: بگو «**يَا هُوَ يَا مَنْ لَاهُوَ الْآهُوَ**». صبح که ماجرا را برای رسول اکرم (ص) تعریف کردم فرمود: ای علی اسم اعظم را به تو تعلیم داده است.

ذکر شریف «هو الحیُّ لا اله الا هو» 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 قعدة و دهه اول ذی حجه) توصیه می کرده‌اند.

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 پنج‌بار بگو «رَبَّنَا» و سپس دعا کن، مستجاب می‌شود و استجابت علامت اسم اعظم است.

راوی گوید بر علی(ع) وارد شدم و گفتم 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 حدید 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 حسناى الهى كه در قرآن آمده است بدین قرار است:

الله، الرحمن، الرحيم، ربُّ العالمين، مالك يوم الدين، عليم، تَوَّاب، رَبِّ، بارى، قدير، واسع، بديع، سمیع، عزیز، حكيم، غفور، كافي، رُؤُوف، بصير، خبير، حَيَّ، قَيُّوم، عَلِيَّ، عَظِيم، غَنِيَّ، حميد، قابض، باسط، غافر، وَلِيَّ، ناصر، مُصَوِّر، هادى، مُتَفَضِّل، وَهَّاب، صادق، جامع، باعث، مالك الملك، مُنْعِم، مُعَزِّ، مُذِلَّ، مُحْيِي، مُمِيت، رازق، مُحِيط، خيرالناصرين، نعم الوكيل، سريع الحساب، رقيب، كبير، نعم الولي، مُقِيت، حسيب، عَفُوَّ، شاکر، شهيد، برهان، شاهد، مَنَّان، عَلَّام الغيوب، خيرالرازقين، فاطر، مُطْعِم، قاهر، اسرع الحاسبين، فالق، لطيف، وارث، خَلَّاق، فرد، بَيِّن، رفيع، رَزَّاق، معين، نور، خيرالحاكمين، خيرالفاتحين، خيرالغافرين، واحد، احکم الحاکمين، حفيظ، قريب، مجيب، قوِيَّ، مجيد، ودود، فَعَّال لما يريد، متعال، شديد (العقاب، الحال، العذاب...)، قهار، قائم، منتقم، خلاق، حلیم، حَفَّيَّ، مَلِك، حَقَّ، مُنْجِي، مُسْتَعَان، نِعْم النصير، احسن الخالقين، خيرالراحمين، نصير، باقى، فتاح، شكور، غَفَّار، قابل التوب، ذى الطول، متين، بَرّ، مقتدر، مليك، ذى الجلال والاكرام، اول، آخِر، ظاهر، باطن، قُدُّوس، سلام، مؤمن، مُهَيِّمِن، جَبَّار، متكبر، وكيل، مُبْدِي، مُعِيد، وتر، احد، صمد، اله.

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 الهی است. هرکسی که آه می‌کشد به خداوند استغاثه می‌کند.

راه‌های استفاده از اسماء الهی:

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 یک اربعین و اگر میسر بود یک سال است.
۲. قرار دادن اسم به‌عنوان ذکر قلبی بدون لحاظ عدد به این نحو که هرگاه به یادش آمد بگوید؛ لا اقل 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 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 انگشتر 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 برمیکورم همان را ذکر قلبی قرار میدهم تا اسم دیگری در قرائت بعدی نصیبم شود.

درمان برخی مشکلات و تحصیل برخی کمالات با توجه به اسماء حسنی

برای برطرف شدن 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 برطرف شدن 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، یا عفو، یا غفار، یا تواب.

برای باز شدن بخت: یا لطیف.

برای حسن عاقبت: یا آخر.

برای توفیق در کار و صحت: یا صانع.

برای توفیق اعمال صالح: یا برّ، یا وارث.

برای رفع شدت و سختی: **یا کاشف**.

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

برای رفع دلتنگی و حزن و حصول شادابی: **یا حی، یا محیی، یا لطیف**.

برای علم ظاهر: **یا علیم**.

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

برای علم باطن و پی بردن به باطن اشیاء و وقایع و افراد: **یا مهیمن، یا خبیر، یا**

باطن، یا محیط.

برای خنثی کردن اثر نفوس و ظلمات اعمال، رفع اثر بدخواهی‌ها و نیز خنثی‌سازی

سحر و جادو: **یا جبار**.

برای صبور شدن: **یا حلیم، یا صبور**.

به‌خاطر نصرت در دین و دنیا: **یا خیرالناصرین**.

به‌خاطر تغییر تقدیر و حصول حسن حال: **یا بدیع**.

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

حین غذا خوردن به‌خاطر 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**.

به‌خاطر قدرت استخاره‌ظاهری یا فهم راه خیر: **یا نور**.

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

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

- برای درمان وسواس 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 وسواس شیطان: **یا حفیظ.**
- برای رهایی از دلتنگی و انس با تنهایی: **یا وارث.**
- به خاطر رفع رذیله دروغگویی: **یا صادق.**
- به خاطر شفا از بیماری‌ها: **یا شافی.**
- برای سلامت قلب و صفای درون: **یا رحمن.**
- برای پاک‌سازی نفس و طهارت آن: **یا قدّوس.**
- برای تخلیق به اخلاق حسنه: **یا حمید.**
- به خاطر حفظ حضور قلب در جمع: **یا قدّوس.**
- برای رفع حجب قلب: **یا فتاح.**
- برای نورانی شدن قلب: **یا نور.**
- برای آرامش و اطمینان قلب: **یا الله.**
- برای برخوردار شدن از رحمت خداوند: **یا رحیم.**
- برای توحید: **تهلیل، یا الله، یا هو، هو الله، الله.**
- برای استجاب 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 قَهَّار، یا قائم.**
برای اداء قرض: **یا وفی.**

در مواردی که فردی خودش باعث بدبختی خود شود: **یا کاشف الضّر.**
برای شهود وحدت: **یا أحد، یا صمد، یا فرد**
برای محافظت: **یا حفیظ، یا کافی.**

برای استخلاص از دست ظالم: **یا جبّار.**
به خاطر ایمنی از دشمنی و کید حاسد که مخفیانه انجام می دهد: **یا حسیب.**
برای دفع شر دشمن ظاهر: **یا وکیل.**

در شدائد: **یا رئوف، یا رحیم، یا لطیف.**
برای سرنگون کردن ظالم (با اذن): **یا قوی.**
برای پیدا کردن گمشده راه: **یا فالق**
برای احقاق حق: **یا مبین.**

برای داشتن فرزند: **یا وهّاب، 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 دل ها به سوی خود (با اذن): **یا واحد.**
به خاطر نفوذ کلام و تأثیر سخن: **یا علی، یا اعلی.**

به خاطر اینکه محبتش در دل‌ها بیفتد (با اذن): **یا حفیّ**.

ختم آیت الکرسی برای تمام حوائج

برای روشن شدن مطلبی یا حصول هدایتی یا رفع رذیلتی یا تحصیل فضیلتی، به این نحو عمل شود که به نیت مذکور روز اول یکبار، روز دوم دوبار، روز سوم سه بار... تا روز چهارم که چهار بار خوانده می‌شود. یا به این نحو که روزی هفت بار تا چهار روز خوانده می‌شود. در هر حال آنچه اهمیت دارد توسل 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 شبهات شما را احاطه می کند و نه علمی است که راه بدان شناسید و نه امامی در میان شما هست. در آن روز دعای غریق را بخوانید: «یا الله یا رحمن یا رحیم یا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ». این دعا به دعای حفظ ایمان موسوم است. به کار امروز می آید که اکثر ایمان ها عاریه ای است و زود است که از قلبها 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 عَرَّفَنِي نَفْسَكَ فَإِنَّكَ إِنْ لَمْ تُعَرِّفْنِي نَفْسَكَ لَمْ أَعْرِفْ نَبِيَّكَ اللَّهُمَّ عَرِّفْنِي رَسُولَكَ فَإِنَّكَ إِنْ لَمْ تُعَرِّفْنِي رَسُولَكَ لَمْ أَعْرِفْ حُجَّتَكَ اللَّهُمَّ عَرِّفْنِي حُجَّتَكَ فَإِنَّكَ إِنْ لَمْ تُعَرِّفْنِي حُجَّتَكَ ضَلَلْتُ عَنْ دِينِي».

از امام رضا (ع) است در آن روز برای حجت خدا دعا کنید: «اللَّهُمَّ أَصْلِحْ عَبْدَكَ وَ خَلِيفَتَكَ بِمَا أَصْلَحْتَ بِهِ أَنْبِيَاءَكَ وَ رَسُولَكَ وَ حَقَّهُ بِمَلائِكَتِكَ وَ أَيْدِهِ بِرُوحِ الْقُدُسِ مِنْ عِنْدِكَ وَ اسْلُكُهُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَ مِنْ خَلْفِهِ رَصْدًا يَحْفَظُونَهُ مِنْ كُلِّ سُوءٍ وَ أُنْبِئْهُ مِنْ بَعْدِ حَوْفِهِ أَمْنًا يَعْْبُدُكَ لَا يُشْرِكُ بِكَ شَيْئًا وَ لَا تَجْعَلْ لِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ عَلَيَّ وَ لِيكَ سُلْطَانًا وَ أَدْنُ لَهُ فِي جِهَادِ عَدُوِّكَ وَ عَدُوِّهِ وَ اجْعَلْنِي مِنْ أَنْصَارِهِ إِنَّكَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».

گوییم اقوام 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 حَقًّا حَقًّا، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ إِيْمَانًا وَ تَصَدِيقًا، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عُبُودِيَّةً وَرِقًّا**» را پانزده مرتبه در روز بگوید، خداوند با نظر رحمت به او توجه می‌کند. گوییم این ذکر سجده واجب قرائت قرآن هم هست و گفتن آن در تمام سجده‌ها مناسب است.

به مقتضی آیه شریفه ﴿ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا 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 «**یا هو یا من لا هو الا هو**» 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: «**اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَعَادِيَ لَكَ وَلِيًّا، أَوْ أُوَالِيَ لَكَ عَدُوًّا ، أَوْ أَرْضِي لَكَ سَخَطًا أَبَدًا ، اللَّهُمَّ مِنْ صَلَّيْتَ عَلَيْهِ فَصَلَّوْا ثَنَا عَلَيْهِ ، وَ مِنْ لَعَنْتَهُ فَلَعَنْتُنَا عَلَيْهِ ، اللَّهُمَّ مِنْ كَانَ فِي مَوْتِهِ فَرْحٌ لَنَا وَ لَجْمِيعِ الْمُسْلِمِينَ ، فَأَرْحِنَا مِنْهُ ، وَ أَبْدِلْ لَنَا مَنْ هُوَ خَيْرٌ لَنَا مِنْهُ حَتَّى تُرِيَنَا مِنْ عِلْمِ الْجَابَةِ مَا نَتَعَرَّفَهُ فِي أَدْيَانِنَا وَ مَعَايِشِنَا يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.**»

برای طلب روزی

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

امام کاظم(ع) فرمود: صدای اذان را که شنیدی، اذان را با مؤدّن 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 **لا حول 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 ولا قوة الا بالله العلی العظيم ، توکلت علی الحی الذی لا یموت و الحمد لله الذی لم یتخذ صاحبةً و لا ولدا و لم یکن له شریک فی الملک و لم یکن له ولی من الذلّ و کبره تکبیراً**».

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: «**اللهم اغنني بحلالك عن حرامك و بفضلک عن سواک**». مرحوم قاضی (ره) می‌فرمود: این دعا کیمیایی برای غناست. گفته‌اند امام‌رضا(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 الطلوعین 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 الْحَلَالِ الطَّيِّبِ رِزْقًا وَاسِعًا حَالًا لَا طَبِيًّا
بَلَاغًا لِلدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ صَبًا صَبًا هَيِّنًا مَرِيئًا مِنْ غَيْرِ كَدٍّ وَلَا مَنٍّ مِنْ أَحَدٍ
خَلَقَكَ إِلَّا سَعَةً مِنْ فَضْلِكَ الْوَاسِعِ فَإِنَّكَ قُلْتَ وَ سَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ فَمِنْ
فَضْلِكَ أَسْأَلُ وَ مِنْ عَطِيَّتِكَ أَسْأَلُ وَ مِنْ يَدِكَ الْمَلَى أَسْأَلُ.»

از آیه شریفه ۳۹ سوره كهف بر می آید 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 می کند.

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

ذکر تسبیح شریفه نبوی: «سبحان الله و بحمده، سبحان الله العظيم» برای وسعت روزی مادی و معنوی بسیار نافع است.

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

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

طبق روایات آنچه روزی را کم می‌کند عبارت است از: ترک دعا، دروغ، تنبلی، زیاد خوابیدن، سبک شمردن اضافه غذا، بی‌ادبی به‌خصوص به پیران، 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، سخن بیهوده نگفتن، مهمان‌نوازی به‌خصوص مهمان سرزده، دعا برای مؤمنان و برادران.

گوییم: کسی که می‌خواهد روزی‌اش 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 سزااست که مؤمن به آنچه خدا نصیبش کرده راضی باشد، گرچه از فضل خدا پیوسته خواستن، هم وظیفه و هم عبادت است. البته نباید دنبال 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 سجاده (ع) روایت کرده است که چون مصیبتی به علی (ع) می‌رسید بسیار نماز می‌گذازد و بسیار صدقه می‌داد، سه روز روزه می‌گرفت و می‌فرمود این سنت رسول خداست و مقتضای آیه (استعینوا بالصبر و الصلاة...).

غیر از روزه واجب ماه مبارک رمضان، روزه‌های مستحب بسیار است، من جمله پنجشنبه اول و آخر و چهارشنبه وسط ماه، سه روز ایام البیض یعنی سیزدهم و چهاردهم و پانزدهم ماه قمری، روزهای ماه رجب 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 گوشتش 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 منا میلیون‌ها حیوان ذبح شده و از گوشت آن گرسنگان بسیاری اطعام می‌شوند. قربانی نوعی فدیة برای دفع بلاست،

چنانکه در آیه شریفه است که خداوند به ابراهیم فرمود به جای اسماعیل ذبحی را فدیة 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 کند.

صدقه دادن

به مقتضای آیه (وَ الَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ لِّلْسَائِلِ وَ الْمَحْرُومِ) و روایات شریفه ذیل آن‌ها هر کسی باید درصدی از عایدی‌اش را برای خدا کنار بگذارد و برای خدا انفاق کند. حتی کسی که فقیر است از همان چه دارد باید انفاق کند: (وَمَنْ قَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ) تا غنی گردد.

صدقه‌دادن مکمل نماز و موجب قبولی آن است. عمداً بایی 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 دعایش به آسمان صعود نمی‌کند.

حین شداوند

امام رضا (ع) فرمود: پدرم را در خواب دیدم، فرمود پسرم هرگاه در شداوند بودی بسیار بگو «یا رتوف و یا رحیم» و نیز بسیار دعا کن.

امام کاظم (ع) فرمود: در شداوند روزه بگیرد که دعای روزه دار مستجاب است. امام صادق (ع) فرمود: چون امری رخ می نمود پدرم اهل خانه را جمع می کرد و دعا می کرد و می گفت آمین بگویند و می فرمود چون چهل نفر دعا کنند خداوند استجابت می کند و اگر چهل نفر نباشند هر یک 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 شداوند 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 می کند.

ناد علیاً مظهر العجائب تجده عوناً لك في التوابع

كل غم و هم سينجلي بولايتك يا علي يا علي

برخی برای استغاثه به امیرالمؤمنین (ع) صد و ده مرتبه می گویند: «یا ابالغوث اغثنی یا علی اذرنی».

توسلی دیگر به امیرالمؤمنین (ع) شعر زیر است:

یا قاهر العدو و یا والی الولیّ یا مظهر العجائب یا مرتضی علی

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 الْقَبِيحَ يَا مَنْ لَمْ يُؤَاخِذْ بِالْجَرِيرَةِ وَ لَمْ يَهْتِكِ السُّتْرَ يَا عَظِيمَ الْعُفْوِ يَا حَسَنَ التَّجَاوُزِ يَا وَاسِعَ الْمَغْفِرَةِ يَا بَاسِطَ الْيَدَيْنِ بِالرَّحْمَةِ يَا صَاحِبَ كُلِّ نَجْوَى وَ مُنْتَهَى كُلِّ شَكْوَى يَا كَرِيمَ الصَّفْحِ يَا عَظِيمَ الْمَنِّ يَا مُبْتَدِئاً بِالنَّعْمِ قَبْلَ اسْتِحْقَاقِهَا يَا رَبَّنَا وَ يَا سَيِّدَنَا وَ يَا مَوْلَانَا وَ يَا غَايَةَ رَغْبَتِنَا أَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ أَنْ لَا تُشَوِّهَ خَلْقِي بِالنَّارِ ».

مرحوم علامه طباطبایی (ره) می‌فرمود: هرگاه به مشکلی برخوردید به پشت‌بام روید و دو رکعت نماز بخوانید و به امام‌زمان (عج) هدیه کنید. سپس بنشینید و خود را از افکار و پراکندگی و تشتت 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 آیت‌الکرسی 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 (قُلْ 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 برزخ وقایت 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 بگوئید 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.

فلاح السائل خواندن آیات سحره: إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ (اعراف: ۵۴ الی 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 می کند.

امام رضا (ع) می فرمایند: ذاکرین در شب که خداوند ایشان را مدح می کند کسانی هستند که هر وقت شب که از خواب بیدار شوند آن قدر در بستر ذکر می گویند تا باز به خواب روند و چون باز از خواب پریدند ذکر می گویند تا به خواب روند.

و نیز از سیره رسول خدا (ص) است که چون از خواب بر می خواست نخست به سجده می افتاد و خدا را یاد می کرد.

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

اهمّ کارها برای محافظت عبارت‌اند از: دعا، صدقه، قربانی، بَرِّ والدین، نماز شب، صلّه 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 أَجِدُ يَا غَوْثِي يَا اللَّهُ».

امام صادق(ع) فرمود هرگاه چیزی چشمت را گرفت یاد خدا کن و تکبیر بگو که چشم‌زخم حق است یعنی وجود دارد. در حدیثی از رسول خدا(ص) است که وضو بگیر. امام صادق(ع) فرمود: چشم‌زخم حق است و از آن ایمن نیستی و گاهی کسی خودش را چشم می‌زند پس بگو: **ماشاء الله لا قوة الا بالله العظیم**.

امام صادق(ع) فرمود: حین خروج از منزل برای اینکه از چشم‌زخم در امان باشید معوذتین (سوره‌های ناس و فلق) بخوانید.

راجع به وسوسه از حضرت علی(ع) پرسیدند فرمود: معوذتین بخوانید و در روایتی دیگر فرمود: صبح و شام سوره انشراح بخوانید.

رسول خدا(ص) فرمود شیطان انس با **صلوات** و شیطان جنّ با **لا حول ولا قوة الا بالله العظیم** دور می‌شود.

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

بِجَلَالِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِعَظَمَةِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِجَمْعِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِرَسُولِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِأَسْمَاءِ اللَّهِ مِنْ شَرِّ مَا أَخَذَرُ وَ مِنْ شَرِّ مَا أَخَافُ عَلَيَّ نَفْسِي».

امام صادق(ع) فرمود: برای رفع آرزوهای دنیایی و ترس از فقر دست بر سینه نهید و بگویید «بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ. اللَّهُمَّ امْسَحْ عَنِّي مَا أَخَذَرُ». 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 می کند. نقل شده که اگر از دزد می ترسید بر قفل آیه شریفه (قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ 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 برابرش **آیت الکرسی** بخوانید.

راوی گوید به امام کاظم(ع) گفتم من بخاطر شغلم مجبورم گاهی در خرابه ها یا حیات وحش (مکان الوحوش) 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، ان شاء الله به تو گزندی نمی رسد.

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

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

(أَفَغَيَّرَ دِينَ اللَّهِ يَتَّبِعُونَ 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 به سوی 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 كَفَى، 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 إِنِّي نَعْبُدُ وَ إِنَّاكَ نَسْتَعِينُ»، خداوند بلا را می‌گرداند.

امام سجاد(ع) فرمود: این کلمات را می‌گویم و از جنّ و انس دیگر ذره‌ای ترس در دلم نیست: «بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ وَ مِنَ اللَّهِ وَ إِلَى اللَّهِ وَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ اللَّهُمَّ إِنِّي نَسَلْتُ نَفْسِي وَ إِنِّيكَ وَ جَهْتُ وَ جِهِي وَ إِنِّيكَ فَوَضْتُ أَمْرِي فَأَحْفَظُنِي بِحِفْظِ الْإِيمَانِ مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَ مِنْ خَلْفِي وَ عَنْ يَمِينِي وَ عَنْ شِمَالِي وَ مِنْ فَوْقِي وَ مِنْ تَحْتِي وَ ادْفَعْ عَنِّي بِحَوْلِكَ وَ قُوَّتِكَ وَ إِنَّهُ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ»

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

برای در امان ماندن از آزار اجنه و شیاطین، مرحوم کفعمی(ره) حرز ابودُجانَه 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 و الزوار إلا طارقا يطرق بخير أما بعد فإن لنا و لكم في الحق سعة فإن تك عاشقا مولعا أو فاجرا مقتحما فهذا كتاب الله ينطق علينا و عليكم بالحق إنا كنا نستنسخ ما كنتم تعملون و رسلنا يكتبون ما تمكرون اتركوا صاحب كتابي هذا و انطلقوا إلى عبدة الأصنام و إلى من يزعم أن مع الله إليها آخر لا إله إلا هو كل شيء هالك إلا وجهه له الحكم و إليه ترجعون حم لا ينصرون حمعسق تفرقت أعداء الله و بلغت حجة الله و لا حول و لا قوة إلا بالله [العلي العظيم] فسيكفيكمهم الله و هو السميع العليم».

از اميرالمؤمنين(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 لِاحْوَلِ وَ لِاقْوَةِ إِلَّا بِاللَّهِ، قَالَ مُوسَى مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيَبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ، فَوَقَعَ الْحَقُّ وَ بَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ فَغَلِبُوا هُنَالِكَ وَ انْقَلَبُوا صَاحِرِينَ».

گوییم روایتی در مورد خاصیت محافظت آیه (وان یکاد...) از چشم‌زخم نیافتیم، گویا از حسن بصری نقل شده است، ان‌شاءالله به برکت قرآن مؤثر است.

از عموماًت روایاتی که در فضیلت سوره قدر ذکر شده و نقشی که در تغییر تقدیر و حراست دارد برمی‌آید که آن‌طور که مجرب است قرائت این سوره هرگاه انسان بر مرکبی سوار می‌شود، سلامتی او را تضمین می‌کند. اما چنانچه در بین راه پیاده و سوار شود مجدداً آن را بخواند.

هنگامی که انسان بخواد چیزی بخورد که احتمال ضرر در آن است بگوید «إِنْ ضَرَرْتَنِي فَخَصِّمَكَ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ».

امام صادق (ع) فرمود: برای حفظ زراعت، آیه (أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ أَأَنْتُمْ تَنْزِعُونَهُ أَمْ نَحْنُ النَّارِعُونَ) را بخواند و سپس بگوید **بِاللَّهِ الزَّارِعِ** و بعد برای برکت و حفظ زراعت دعا کند.

روایت است برای حفاظت از زلزله بخواند (إِنَّ اللَّهَ يُمْسِكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ أَنْ تَزُولَا 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 قدحی آب ده بار حمد و قدر و توحید بخوانید و آبش را بر لباس بپاشید. تا آن لباس برتن شماست محافظت میشود.

شب و روز جمعه

امام باقر(ع) فرمود: هرکس هر جمعه سوره هود را بخواند روز قیامت در زمره نبیین 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 اعلی با پیامبران است.

امام صادق(ع) فرمود: خواندن سه سوره طس(شعراء، نمل، قصص) در شب‌های جمعه، آدمی را از اولیاء الهی 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 آن قدر 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 امیرمؤمنان 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 نفعه است که خداوند به هر که خواهد از آن اعطا کند، هرکس عصر روز جمعه صدبار سوره قدر بخواند خداوند از آن نفعه 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 عظیم‌الشانی است که از رسول اکرم (ص) نقل شده خواندن آن به‌خصوص شب‌های جمعه شایسته است و موجب تجلی توحید بر قلب می‌شود: «
**بسم الله الرحمن الرحيم بسم الله خير الأسماء بسم الله رب الأرض و
 السماء بسم الله الذي لا يضر مع اسمه سم و لا داء بسم الله أصبحت و
 على الله توكلت بسم الله على قلبي و نفسي بسم الله على ديني و عقلي
 بسم الله على أهلي و مالي بسم الله على ما أعطاني ربي بسم الله الذي لا
 يضر مع اسمه شيء في الأرض و لا في السماء و هو السميع العليم الله**

الله ربي لا أشرك به شيئاً الله أكبر الله أكبر أعز و أجل مما أخاف و أحذر
 عز جارك و جل ثناؤك و لا إله غيرك اللهم إني أعوذ بك من شر نفسي و من
 شر كل سلطان شديد و من شر كل شيطان مرید و من شر كل جبار عنيد و
 من شر قضاء السوء و من كل دابة أنت آخذ بناصيتها إنك على صراط
 مستقيم و أنت على كل شيء حفيظ إن وليي الله الذي نزل الكتاب و هو
 يتولى الصالحين فإن تولوا فقل حسبي الله لا إله إلا هو عليه توكلت و هو
 رب العرش العظيم».

از حضرت زهرا سلام الله عليها روایت است که شب جمعه، شب دعا برای مؤمنان
 مرحوم است، هر که چنین کند مورد رحمت خدا واقع شود.

از حضرت صادق (ع) روایت است که جمعه غسل کنید و از خدا بخواهید که شما را از
 تَوَابین و مطهّرين قرار دهد.

از موسی بن جعفر (ع) روایت 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 نشستیم، با انگشتر عقیق و فیروزه، لحظه غروب نیمی از قرص ماه، اعیاد ثلاثه (قربان و غدیر و فطر)، چهار شب احیاء (اول رجب، نیمه شعبان، عید قربان، عید فطر)، 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 ظنّ 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 هرکس راضی شود، مستجاب‌الدعوة می‌گردد و در روایت است که هر کس از اسباب قطع امید کند مستجاب‌الدعوة می‌گردد و در روایت است که هر کس روزی‌اش را حلال سازد مستجاب‌الدعوة می‌گردد.

از روایات گوناگون راجع به آداب دعا مستفاد است که حین دعا با طهارت باشد، پیش از دعا صدقه بدهد، حین دعا رو به قبله بنشیند، به خود عطر بزند، حسن ظنّ به خدا و یقین به استجاب داشته باشد، لباس نظیف به تن کند، در خیر خود الحاح و در آنچه نمی‌داند صلاح او هست یا نه الحاح 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 چهر 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.

ادعيه و احراز

دعاى اميرالمؤمنين (ع) كه به فرزندش حسن (ع) آموخت: «يَا عَدَّتِي عِنْدَ كُرْبَتِي يَا غِيَاثِي عِنْدَ شِدَّتِي وَيَا وَلِيِّي فِي نِعْمَتِي يَا مُنْجِحِي فِي حَاجَتِي يَا مَفْرَعِي فِي وَرْطَتِي يَا مُنْقِذِي مِنْ هَلَكَتِي يَا كَالِيِّي فِي وَحْدَتِي اغْفِرْ لِي خَطِيئَتِي وَ يَسِّرْ لِي أَمْرِي وَ اجْمَعْ لِي شَمْلِي وَ أَنْجِحْ لِي طَلْبَتِي وَ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي وَ اكْفِنِي مَا أَهْمَنِي وَ اجْعَلْ لِي مِنْ أَمْرِي فَرْجًا وَ مَخْرَجًا وَ لَا تُفَرِّقْ بَيْنِي وَ بَيْنَ الْعَافِيَةِ أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي وَ فِي الْآخِرَةِ إِذَا تَوَفَّيْتَنِي بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ» .

دعاى امام حسين (ع) : «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ تَوْفِيقَ أَهْلِ الْهُدَى وَ أَعْمَالَ أَهْلِ التَّقْوَى وَ مُنَاصِحَةَ أَهْلِ التَّوْبَةِ وَ عَزَمَ أَهْلِ الصَّبْرِ وَ حَذَرَ أَهْلِ الْحَشِيَّةِ وَ طَلَبَ أَهْلِ الْعِلْمِ وَ زِينَةَ أَهْلِ الْوَرَعِ وَ حَذَرَ أَهْلِ الْجَزَعِ حَتَّى أَخَافَكَ اللَّهُمَّ مَخَافَةً تَحْجِزُنِي عَنْ مَعَاصِيكَ وَ حَتَّى أَعْمَلَ بِطَاعَتِكَ عَمَلًا اسْتَحِقُّ بِهِ كِرَامَتَكَ وَ حَتَّى أَنْصِحَكَ فِي التَّوْبَةِ خَوْفًا لَكَ وَ حَتَّى أُخْلِصَ لَكَ فِي النَّصِيحَةِ حُبًّا لَكَ وَ حَتَّى أَتَوَكَّلَ عَلَيْكَ فِي الْأُمُورِ حُسْنًا ظَنُّ بِكَ سُبْحَانَ خَالِقِ النُّورِ وَ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ» .

دعاى حضرت حجت (عج) : «يَا نُورَ النُّورِ يَا مُدَبِّرَ الْأُمُورِ يَا بَاعِثَ مَنْ فِي الْقُبُورِ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ اجْعَلْ لِي وَ لِشِيعَتِي مِنْ كُلِّ ضَيْقٍ فَرْجًا وَ مِنْ كُلِّ هَمٍّ مَخْرَجًا وَ أَوْسِعْ لَنَا الْمَنَهْجَ وَ أَطْلِقْ لَنَا مِنْ عِنْدِكَ وَ افْعَلْ بِنَا مَا أَنْتَ أَهْلُهُ يَا كَرِيمٌ» .

دعای امام رضا (ع) پس از نماز صبح: « بِسْمِ اللّٰهِ وَ بِاللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ اَفُوْضُ اَمْرِيْ اِلَى اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ بَصِيْرٌ بِالْعِبَادِ فَوْقَاهُ اللّٰهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكْرُوْا لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ فَاسْتَجِبْنَا لَهٗ وَ نَجِّنَا مِنْ الْعَمِّ وَ كَذٰلِكَ نُنْجِي الْمُوْمِنِيْنَ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيْلُ فَاَنْقَلَبُوْا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللّٰهِ وَ فَضْلٍ لَّمْ يَمَسَّسْهُمْ سُوءٌ مَا شَاءَ اللّٰهُ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ مَا شَاءَ اللّٰهُ لَا مَا شَاءَ النَّاسُ، مَا شَاءَ اللّٰهُ وَ اِنْ كَرِهَ النَّاسُ، حَسْبِيَ الرَّبُّ مِنَ الْمَرْبُوْبِيْنَ، حَسْبِيَ الْخَالِقُ مِنَ الْمَخْلُوْقِيْنَ، حَسْبِيَ الرَّازِقُ مِنَ الْمَرْزُوْقِيْنَ، حَسْبِيَ اللّٰهُ رَبُّ الْعَالَمِيْنَ، حَسْبِيَ مَنْ هُوَ حَسْبِي، حَسْبِيَ مَنْ لَمْ يَزَلْ حَسْبِي، حَسْبِيَ مَنْ كَانَ مُدًّا كُنْتُ لَمْ يَزَلْ حَسْبِي، حَسْبِيَ اللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ».

حرز اميرالمؤمنين (ع) که رسول خدا (ص) ایشان را تعليم نمود و فرمود اين هفت آيه را بخوان، اگر هفت آسمان و زمين بر عليه تو شوند نتوانند آسيبت رسانند: « قُلْ لَنْ يُصِيْبَنَا اِلَّا مَا كَتَبَ اللّٰهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَ عَلَيَّ اللّٰهُ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ . وَ اِنْ يَمْسَسْكَ اللّٰهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ اِلَّا هُوَ وَ اِنْ يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ . وَ مَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْاَرْضِ اِلَّا عَلَيَّ اللّٰهُ رَزَقَهَا وَ يَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَ مُسْتَوْدَعَهَا كُلُّ شَيْءٍ فِيْ كِتَابٍ مُّبِيْنٍ . اِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَيَّ اللّٰهُ رَبِّي وَ رَبِّكُمْ مَا مِنْ دَابَّةٍ اِلَّا هُوَ اَخَذَ بِنَاصِيَتِهَا اِنَّ رَبِّي عَلَيَّ صِرَاطٍ مُسْتَقِيْمٌ . وَ كَاتِبِيْنَ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رَزَقَهَا اللّٰهُ يَرْزُقُهَا وَاِيَّاكُمْ وَ هُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ . مَا يَفْتَحِ اللّٰهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكٍ لَهَا وَ مَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهٗ مِنْ بَعْدِهٖ وَ هُوَ الْعَزِيْزُ الْحَكِيْمُ . قُلْ اَفْرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُوْنَ مِنْ دُوْنِ اللّٰهِ اِنْ اَرَادَنِيَ اللّٰهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ

ضُرِّهِ أَوْ أَرَادَنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمَسِكَاتُ رَحْمَتِهِ قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ.»

دعای عظیم صحیفه در مهج الدعوات که بنام دعای اسم اعظم در اواخر کتاب آورده ام. رسول خدا(ص) روز احد که همه از گردش پراکنده شدند می فرمود: «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ إِلَيْكَ الْمُشْتَكِي وَ أَنْتَ الْمُسْتَعَان». جبرئیل 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 صَرِيحَ الْمَكْرُوبِينَ وَ يَا مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ يَا مُفْرِجَ عَنِ الْمَغْمُومِينَ اكْشِفْ عَنِّي هَمِّي وَ غَمِّي 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 فَيُجِيبُنِي وَ إِن كُنْتُ بَطِيئًا حِينَ يَدْعُونِي وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَسْأَلُهُ فَيُعْطِينِي وَ إِن كُنْتُ بَخِيلًا حِينَ يَسْتَقْرِضُنِي وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَسْتَعْفِيهِ فَيُعَافِينِي وَ إِن كُنْتُ مُتَعَرِّضًا لِلَّذِي نَهَانِي عَنْهُ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَخْلُو بِهِ كَمَا شِئْتُ فِي سِرِّي وَ أَضَعُ عِنْدَهُ مَا شِئْتُ مِنْ أَمْرِي مِنْ غَيْرِ شَفِيعٍ فَيَقْضِي لِي رَبِّي حَاجَتِي وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَكَلَّنِي إِلَيْهِ النَّاسُ فَأَكْرَمَنِي وَ لَمْ يَكِلْنِي إِلَيْهِمْ فَيُهَيِّئُونِي وَ كَفَانِي رَبِّي بِرَفْقٍ وَ لُطْفٍ بِي رَبِّي لَمَّا جَفَوْا ذَلِكَ فَلَكَ الْحَمْدُ رَضِيتُ بِلُطْفِكَ رَبِّي لَطِيفًا وَ رَضِيتُ بِكَفْنِكَ رَبِّي خَلْفًا.»

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 دَابَّةٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا 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 دعای از حضرت زهرا سلام الله علیها نقل کرده که بسیار زیباست: « اللَّهُمَّ بِعِلْمِكَ الْغَيْبِ وَ قُدْرَتِكَ عَلَى الْخَلْقِ أَحْيَيْتَنِي مَا عَلِمْتَ الْحَيَاةَ خَيْرًا لِي وَ تَوَفَّيْتَنِي إِذَا كَانَتْ الْوَفَاةَ خَيْرًا لِي اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ كَلِمَةَ الْإِحْلَاصِ وَ حَشِيَّتِكَ فِي الرِّضَا وَ الْعَصَبِ وَ الْقَصْدِ فِي الْعَنَى وَ الْفَقْرِ وَ أَسْأَلُكَ نَعِيمًا لَا يَنْفَدُ وَ أَسْأَلُكَ قُرَّةَ عَيْنٍ لَا تَنْقُطُ وَ أَسْأَلُكَ الرِّضَا بِالْقَضَاءِ وَ أَسْأَلُكَ بَرْدَ الْعَيْشِ بَعْدَ الْمَوْتِ وَ أَسْأَلُكَ النَّظَرَ إِلَى وَجْهِكَ وَ الشُّوقَ إِلَى لِقَائِكَ مِنْ غَيْرِ ضَرَاءٍ مُضِرَّةٍ وَ لَا فِتْنَةٍ مُظْلِمَةٍ اللَّهُمَّ زَيْنًا بَزِينَةَ الْإِيمَانِ وَ اجْعَلْنَا هُدَاةً مَهْدِيِّينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ».

سید رضی در نهج البلاغه دعای زیبایی از امیرمؤمنان (ع) نقل می کند: « اللَّهُمَّ صُنْ وَجْهِي بِالْيَسَارِ وَ لَا تَبْذُلْ جَاهِي بِالْإِفْتَارِ فَاسْتَرْزِقْ طَالِبِي رِزْقِكَ وَ اسْتَعْطِفْ شِرَارَ خَلْقِكَ وَ ابْتَلِي بِحَمْدٍ مَنْ أَعْطَانِي وَ أَفْتِنَنَّ بِدَمٍّ مَنْ مَنَعَنِي وَ أَنْتَ مِنْ وَرَاءِ ذَلِكَ كُلِّهِ وَلِيُّ الْإِعْطَاءِ وَ الْمَنْعِ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».

در مهج الدعوات دعای حضرت امیر (ع) در جنگ جمل را چنین آورده: « اللَّهُمَّ فَاجْعَلْ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا سَعْيِي لَكَ وَ فِي طَاعَتِكَ وَ أَمَلًا قَلْبِي خَوْفَكَ وَ حَوْلًا تَنْبِيْطِي وَ تَهَاوُنِي وَ تَفْرِيطِي وَ كُلَّ مَا أَخَافُهُ مِنْ نَفْسِي فَرَقًا مِنْكَ وَ صَبْرًا عَلَى طَاعَتِكَ وَ

عَمَلًا بِهِ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ وَ اجْعَلْ جُنَّتِي مِنَ الْخَطَايَا حَصِينَةً وَ
 حَسَنَاتِي مُضَاعَفَةً فَإِنَّكَ تَضَاعِفُ لِمَنْ تَشَاءُ اللَّهُمَّ اجْعَلْ دَرَجَاتِي فِي الْجَنَانِ
 رَفِيعَةً وَ أَعُوذُ بِكَ رَبِّي مِنْ رَفِيعِ الْمَطْعَمِ وَ الْمَشْرَبِ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا
 أَعْلَمُ وَ مِنْ شَرِّ مَا لَا أَعْلَمُ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَوَاحِشِ كُلِّهَا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ مَا
 بَطَنَ وَ أَعُوذُ بِكَ رَبِّي أَنْ أَشْتَرِيَ الْجَهْلَ بِالْعِلْمِ كَمَا اشْتَرَى غَيْرِي أَوْ السَّفَهَ
 بِالْحِلْمِ أَوْ الْجَزَعَ بِالصَّبْرِ أَوْ الضَّلَالََةَ بِالْهُدَى أَوْ الْكُفْرَ بِالْإِيمَانِ يَا رَبِّ مَنْ
 عَلَيَّ بِذَلِكَ فَإِنَّكَ تَتَوَلَّى الصَّالِحِينَ وَ لَا تُضِيعَ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ
 رَبِّ الْعَالَمِينَ».

و دعای آن حضرت را در یکی از روزهای جنگ صفین چنین آورده: « بِسْمِ اللَّهِ
 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ اللَّهُمَّ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَ
 إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ يَا اللَّهُ يَا رَحْمَانُ يَا رَحِيمُ يَا أَحَدُ يَا صَمَدُ يَا إِلَهَ مُحَمَّدٍ إِيَّاكَ نَقَلَتِ
 الْأَقْدَامُ وَ أَفْضَتِ الْقُلُوبُ وَ شَخَّصَتِ الْأَبْصَارُ وَ مَدَّتِ الْأَعْنَاقُ وَ طَلَبَتِ
 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 می دهد: « بِسْمِ اللَّهِ
 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِمَكَانِكَ وَ مَعَاقِدِ عِزِّكَ وَ سُكَّانِ سَمَاوَاتِكَ
 وَ أَنْبِيَانِكَ وَ رُسُلِكَ أَنْ تَسْتَجِيبَ لِي فَقَدْ رَهَقْتَنِي مِنْ أَمْرِي عُسْرُ اللَّهُمَّ إِنِّي
 أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ أَنْ تَجْعَلَ لِي مِنْ عُسْرِي يُسْرًا »
 و حرزی را از امام حسین (ع) نقل می کند: « يَا دَائِمُ يَا دَيْمُومُ يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ يَا
 كَاشِفَ الْعَمِّ يَا فَارِجَ الرَّهْمِ يَا بَاعِثَ الرُّسُلِ يَا صَادِقَ الوَعْدِ اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ لِي

عِنْدَكَ رِضْوَانٌ وَ وُدٌّ فَاعْفِرْ لِي وَ مِنْ اَتَّبَعَنِي مِنْ اِخْوَانِي وَ شَيْعَتِي وَ طَيْبٌ مَا فِي صُلْبِي بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ وَ صَلَّى اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ اَجْمَعِينَ».

ابن طاووس در همان کتاب حرز امام صادق (ع) را چنین می‌آورد: « بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ يَا خَالِقَ الْخَلْقِ وَ يَا بَاسِطَ الرِّزْقِ يَا فَالِقَ الْحَبِّ وَ يَا بَارِئَ النَّسَمِ وَ مُحْيِيَ الْمَوْتِ وَ مُمِيتَ الْاَحْيَاءِ وَ دَائِمَ الثَّبَاتِ وَ مُخْرِجَ الثَّبَاتِ افْعَلْ بِي مَا اَنْتَ اَهْلُهُ وَ لَا تَفْعَلْ بِي مَا اَنَا اَهْلُهُ وَ اَنْتَ اَهْلُ التَّفْوَى وَ اَهْلُ الْمَغْفِرَةِ».

گویم 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: « اللّٰهُمَّ اِحْرُسْنِي بِعَيْنِكَ الَّتِي لَا تَنَامُ وَ اكْفِنِي بِرُكْنِكَ الَّذِي لَا يُضَامُ وَ اعْفِرْ لِي بِقُدْرَتِكَ عَلَيَّ رَبِّ لَا اَهْلِكَ وَ اَنْتَ الرَّجَاءُ اللّٰهُمَّ اَنْتَ اَعَزُّ وَ اَكْبَرُ مِمَّا اَخَافُ وَ اَحْذَرُ بِاللّٰهِ اَسْتَفْتِحُ وَ بِاللّٰهِ اَسْتَنْجِحُ وَ بِمُحَمَّدٍ رَسُوْلِ اللّٰهِ (ص) اَتُوْجِهُ يَا كَافِيَ اِبْرَاهِيْمَ نُمْرُوْدَ وَ مُوسَى فِرْعَوْنَ اكْفِنِي مِمَّا اَنَا فِيْهِ اللّٰهُ رَبِّيْ لَا اَشْرِكُ بِهِ شَيْئًا حَسْبِيَ الرَّبُّ مِنَ الْمَرْبُوْبِيْنَ حَسْبِيَ الْخَالِقُ مِنَ الْمَخْلُوْقِيْنَ حَسْبِيَ الْمَانِعُ مِنَ الْمُمْنُوْعِيْنَ حَسْبِيَ مَنْ لَمْ يَزَلْ حَسْبِيَ مُذْ قَطُّ حَسْبِيَ اللّٰهُ لَا اِلَهَ اِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ».

شهادت اول دعایی را از امام صادق (ع) روایت می‌کند که ایشان هنگامی که بر خلفاء جور داخل می‌شد به قصد محافظت می‌خواند: « اللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَ اِلَيْكَ الْمُسْتَكِي وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ اللّٰهُمَّ اَنْتَ الْاَوَّلُ الْقَدِيْمُ وَ الْاٰخِرُ الدَّائِمُ وَ الدِّيَانُ يَوْمَ الدِّيْنِ تَفْعَلْ مَا تَشَاءُ بِلَا مُعَالَبَةٍ وَ تُعْطِي مَنْ تَشَاءُ بِلَا مَنِّ

وَتَقْضِي مَا تَشَاءُ بِلَا ظُلْمٍ وَ تَدَاوِلُ الْأَيَّامَ بَيْنَ النَّاسِ وَيَرْكَبُونَ طَبَقًا عَنْ طَبَقٍ
 وَأَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِكَ خَيْرَ مَا أَرْجُو وَ مَا لَا أَرْجُو وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا أَخْذَرُ وَ مَا
 لَا أَخْذَرُ إِنْ خَذَلْتَ فَبَعْدَ تَمَامِ الْحُجَّةِ وَ إِنْ عَصَمْتَ فَتَمَامِ النِّعْمَةِ يَا صَاحِبَ
 مُحَمَّدٍ (ص) يَوْمَ حُنَيْنٍ وَ يَا صَاحِبَ عَلِيِّ يَوْمَ صِفِّينَ وَ يَا مُبِيرَ الْجَبَّارِينَ وَ يَا
 عَاصِمَ النَّبِيِّينَ أَسْأَلُكَ بِ يَسِّ وَ الْقُرْآنِ الْحَكِيمِ وَ أَسْأَلُكَ بِطَهٍ وَ الْقُرْآنِ
 الْعَظِيمِ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ أَنْ تَرْزُقَنِي تَأْيِيدًا تَرْبُطُ بِهِ أَجَاشِي
 [جَاشِي] وَ تُسَدُّ بِهِ حَلِّي وَ أَدْرُوكَ [أَدْرَأُ بِكَ] فِي نُحُورِ الْأَعْدَاءِ يَا كَرِيمَ هَا
 أَنَا ذَا فَاصْنَعْ بِي مَا شِئْتَ لَنْ يُصِيبَنِي إِلَّا مَا كَتَبْتَ لِي أَنْتَ حَسْبِي وَ نِعْمَ
 الْوَكِيلُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ وَ أَفْوَضُ أَمْرِي إِلَى
 اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ
 الْوَكِيلُ».

دعای امام رضا (ع) در بارگاه ظالمان: « بِاللَّهِ أَسْتَفْتِحُ وَ بِاللَّهِ أَسْتَنْجِحُ وَ
 بِمُحَمَّدٍ (ص) أَتَوَجَّهُ إِلَيْهِمْ سَهْلٌ لِي حُزُونَهُ أَمْرِي كُلُّهُ وَ يَسِّرْ لِي صُعُوبَتَهُ إِنَّكَ
 تَمْحُو مَا تَشَاءُ وَ تُثَبِّتُ 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 أَسْتَنْجِحُ وَ بِمُحَمَّدٍ (ص) أَتَوَجَّهُ إِلَيْهِمْ سَهْلٌ لِي
 حُزُونَتَهُ وَ كُلَّ حُزُونََةٍ وَ دَلَّلَ لِي صُعُوبَتَهُ وَ كُلَّ صُعُوبَةٍ وَ أَخْفِنِي مُؤَنَّتَهُ وَ كُلَّ
 مُؤَنَةٍ وَ ارْزُقْنِي مَعْرُوفَهُ وَ وَدَّهُ وَ اصْرِفْ عَنِّي صَرَّهُ وَ مَعَرَّتَهُ إِنَّكَ تَمْحُو مَا
 تَشَاءُ وَ تُثَبِّتُ وَ عِنْدَكَ أُمُّ الْكِتَابِ إِلَّا إِنْ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ

يَحْزَنُونَ إِنَّا رَسُولُ رَبِّكَ لَنْ يَصْلُوا إِلَيْكَ طه حم لا يُبْصِرُونَ جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ
 أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ وَ جَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ
 خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى
 قُلُوبِهِمْ وَ سَمِعِهِمْ وَ أَبْصَارِهِمْ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ لَا جَرَمَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا
 يُسْرُونَ وَ مَا يُعْلِنُونَ فَسَيَكْفِيكَهُمُ اللَّهُ وَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ وَ تَرَاهُمْ يُنْظَرُونَ
 إِلَيْكَ وَ هُمْ لَا يُبْصِرُونَ صُمُّ بَكُمْ عُمِّي فَهُمْ لَا يَعْقِلُونَ طسم تِلْكَ آيَاتُ
 الْكِتَابِ الْمُبِينِ لَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ إِنْ نَشَأْ نُزِّلْ عَلَيْهِمْ مِنَ
 السَّمَاءِ آيَةً فَظَلَّتْ أَعْنَاقُهُمْ لَهَا خَاضِعِينَ».

و نیز از احراز، 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 رَبَّ الْمَلَائِكَةِ وَ الرُّوحِ وَ النَّبِيِّينَ وَ
 الْمُرْسَلِينَ وَ قَاهِرَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِينَ وَ خَالِقَ كُلِّ شَيْءٍ وَ مَالِكَهُ
 كُفَّ عَنَا بَأْسَ أَعْدَائِنَا وَ مَنْ أَرَادَ بِنَا سُوءًا مِنَ الْجَنِّ وَ الْإِنْسِ وَ أَعْمِ
 أَبْصَارَهُمْ وَ قُلُوبَهُمْ وَ اجْعَلْ بَيْنَنَا وَ بَيْنَهُمْ حِجَابًا وَ حِرْسًا وَ مَدْفَعًا إِنَّكَ رَبُّنَا لَا
 حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ لَنَا إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْنَا وَ إِلَيْهِ أُنَبْنَا وَ إِلَيْهِ الْمَصِيرُ رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا
 فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا وَ اغْفِرْ لَنَا رَبَّنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ رَبَّنَا عَافِنَا مِنْ كُلِّ
 سُوءٍ وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا وَ مِنْ شَرِّ مَا يَسْكُنُ فِي اللَّيْلِ وَ
 النَّهَارِ وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ ذِي شَرِّ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَ إِلَهَ الْمُرْسَلِينَ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ
 آلِهِ أَجْمَعِينَ».

و حرز امام عسکری (ع): « يَا عُدَّتِي عِنْدَ شِدَّتِي وَ يَا غَوْثِي عِنْدَ كُرْبَتِي يَا مُونِسِي عِنْدَ وَحْدَتِي اِحْرُسْنِي بِعَيْنِكَ الَّتِي لَا تَنَامُ وَ اَكْفُنِي بِرُكْنِكَ الَّذِي لَا يُرَامُ وَ بِالْمَلِكِ الَّذِي لَا يُضَامُ وَ بِالنُّورِ الَّذِي لَا يُطْفَى وَ بِالْوَجْهِ الَّذِي لَا يَبْلَى وَ بِالْحَيَاةِ الَّتِي لَا تَمُوتُ وَ بِالصَّمَدِيَّةِ الَّتِي لَا تَفْهَرُ وَ بِالذِّمُومِيَّةِ الَّتِي لَا تَنْفَى وَ بِالِاسْمِ الَّذِي لَا يُرَدُّ وَ بِالرُّبُوبِيَّةِ الَّتِي لَا تُسْتَدَلُّ اَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ اَنْ تَفْعَلَ بِي كَذَا وَ كَذَا وَ تَذْكُرْ حَاجَتَكَ تُفَضِّيَ اِنْ شَاءَ اللهُ تَعَالَى».

و حرز حضرت حجت (عج): «بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ يَا مَالِكَ الرَّقَابِ وَ يَا هَازِمَ الْأَحْزَابِ يَا مُفْتَحَ الْأَبْوَابِ يَا مُسَبِّبَ الْأَسْبَابِ سَبَّبْ لَنَا سَبَبًا لَا نَسْتَطِيعُ لَهُ طَلْبًا بِحَقِّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللهِ صَلَوَاتُ اللهِ عَلَيْهِ وَ عَلَى آلِهِ 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 مبرا شود: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ يَا مَنْ اِخْتَجَبَ بِشُعَاعِ نُورِهِ عَنْ نَوَاطِرِ خَلْقِهِ يَا مَنْ تَسْرَبَلَ بِالْجَلَالِ وَ الْعَظَمَةِ وَ اسْتَهْرَهَ بِالتَّجْبُرِ فِي قُدْسِهِ يَا مَنْ تَعَالَى بِالْجَلَالِ وَ الْكِبْرِيَاءِ فِي تَفَرُّدِ مَجْدِهِ يَا مَنْ اِنْقَادَتِ الْأُمُورُ بِأَمْرَتِهَا طَوْعًا لِأَمْرِهِ يَا مَنْ قَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَ الْأَرْضُونَ مُجِيبَاتٌ لِدَعْوَتِهِ يَا مَنْ رَبَّنَ السَّمَاءِ 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 مُفَرِّقَةً بَيْنَ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ بِعَظَمَتِهِ يَا

مَنِ اسْتَوْجَبَ الشُّكْرَ بِنَشْرِ سَحَابٍ نَعِمَهُ أَسَأَلْتُكَ بِمَعَاقِدِ الْعِزِّ مِنْ عَرْشِكَ وَ
 مُنْتَهَى الرَّحْمَةِ مِنْ كِتَابِكَ وَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ
 بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ وَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ أُثْبِتَهُ فِي
 قُلُوبِ الصَّافِينَ الْحَاقِقِينَ حَوْلَ عَرْشِكَ فَتَرَاجَعْتَ الْقُلُوبُ إِلَى الصُّدُورِ عَنِ
 الْبَيَانِ بِإِخْلَاصِ الْوَحْدَانِيَّةِ وَ تَحْقِيقِ الْفِرْدَانِيَّةِ مُقَرَّةً لَكَ بِالْعُبُودِيَّةِ وَ أَنْتَ أَنْتَ
 اللَّهُ أَنْتَ اللَّهُ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَ أَسَأَلُكَ بِالْأَسْمَاءِ الَّتِي تَجَلَّيْتَ بِهَا
 لِلْكَلِيمِ عَلَى الْجَبَلِ الْعَظِيمِ فَلَمَّا بَدَأَ شُعَاعُ نُورِ الْحُجُبِ مِنْ بَهَاءِ الْعِظَمَةِ
 حَرَّتِ الْجِبَالُ مُتَدَكِّكَةً لِعِظَمَتِكَ وَ جَلَالِكَ وَ هَيْبَتِكَ وَ خَوْفًا مِنْ سَطْوَتِكَ
 رَاهِبَةً مِنْكَ فَلَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ فَلَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ فَلَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَ أَسَأَلُكَ بِالْإِسْمِ
 الَّذِي فَتَقَتْ بِهِ رَتْقَ عَظِيمِ جُفُونِ عُيُونِ النَّاطِرِينَ الَّذِي بِهِ تَدِيرُ حِكْمَتِكَ وَ
 شَوَاهِدُ حُجَجِ أَنْبِيَائِكَ يَعْرِفُونَكَ بِفِطْنِ الْقُلُوبِ وَ أَنْتَ فِي غَوَامِضِ مُسْرَاتِ
 سَرِيرَاتِ الْغُيُوبِ أَسَأَلُكَ بِعِزَّةِ ذَلِكَ الْإِسْمِ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ
 وَ أَنْ تُصَرِّفَ عَنِّي جَمِيعَ الْآفَاتِ وَ الْعَاهَاتِ وَ الْأَعْرَاضِ وَ الْأَمْرَاضِ وَ
 الْحَطَايَا وَ الذُّنُوبِ وَ الشُّكِّ وَ الشَّرِّ وَ الْكُفْرِ وَ النِّفَاقِ وَ الشَّقَاقِ وَ الْغَضَبِ وَ
 الْجَهْلِ وَ الْمَقْتِ وَ الضَّلَالَةِ وَ الْعُسْرِ وَ الضِّيقِ وَ فَسَادِ الصِّمِيرِ وَ حُلُولِ النِّقْمَةِ
 وَ سَمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ وَ غَلْبَةِ الرِّجَالِ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ لَطِيفٌ لِمَا تَشَاءُ وَ صَلِّ
 عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ».

ابن‌الباقی از قول امام‌صادق (ع) نقل کرد که هدیه خداست به علی (ع) در شبی از
 شب‌های جنگ احزاب 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 احْرُسْنَا بِعَيْنِكَ الَّتِي لَا تَنَامُ وَ اكْتُنْفَنَا بِرُكْنِكَ الَّذِي لَا يُرَامُ وَ أَعِزَّنَا بِسُلْطَانِكَ الَّذِي لَا يُضَامُ وَ ارْحَمْنَا بِقُدْرَتِكَ عَلَيْنَا وَ لَا تُهْلِكْنَا وَ أَنْتَ الرَّجَاءُ رَبُّ كَمٍ مِنْ نِعْمَةٍ أَنْعَمْتَ بِهَا عَلَيَّ قَلَّ لَكَ عِنْدَهَا سُكْرِي وَ كَمٍ مِنْ بَلِيَّةٍ ابْتَلَيْتَنِي بِهَا قَلَّ لَكَ عِنْدَهَا صَبْرِي فَيَا مَنْ قَلَّ عِنْدَ نِعْمِهِ سُكْرِي فَلَمْ يَحْرِمْني وَ يَا مَنْ قَلَّ عِنْدَ بَلَائِهِ صَبْرِي فَلَمْ يَحْذَلْنِي فَيَا مَنْ رَأَى عَلَيَّ الْمَعَاصِي فَلَمْ يَفْضَحْنِي يَا ذَا الْمَعْرُوفِ الدَّائِمِ الَّذِي لَا يُنْقِضِي أَبَدًا وَ يَا ذَا النِّعْمَاءِ الَّتِي لَا تُحْصَى عَدَدًا أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَ أَذْرَأَ بِكَ فِي نُحُورِ الْأَعْدَاءِ وَ الْجَبَّارِينَ اللَّهُمَّ أَعْنِي عَلَيَّ دِينِي بِدُنْيَايَ وَ عَلَيَّ آخِرَتِي بِتَقْوَايَ وَ احْفَظْنِي فِيمَا غَبْتُ عَنْهُ وَ لَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي فِيمَا حَضَرْتُهُ يَا مَنْ لَا تَنْقُصُهُ الْمَغْفِرَةُ وَ لَا تَضُرُّهُ الْمَعْصِيَةُ أَسْأَلُكَ فَرَجًا عَاجِلًا وَ صَبْرًا وَاسِعًا وَ الْعَافِيَةَ مِنْ جَمِيعِ الْبَلَاءِ وَ الشُّكْرَ عَلَيَّ الْعَافِيَةَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ وَ يُسْتَحَبُّ لِلْإِنْسَانِ أَنْ يَقْرَأَ هَذَا الدُّعَاءَ عَلَيَّ مَا أَحَبَّ كِلَاءَتَهُ وَ حِفْظَهُ وَ يُدِيرُ يَدَهُ عَلَيْهِ تَعْوِيدًا لَهُ حَاضِرًا كَانَ عِنْدَهُ أَوْ غَائِبًا».

و از دعاهاى پرفتوح دعابى است كه جبرئيل براى رسول اكرم (ص) آورد و عرض كرد كلماتى از گنجهاى عرش است: « يَا مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ وَ سَتَرَ الْقَبِيحَ يَا مَنْ لَمْ يُؤَاخِذْ بِالْجَرِيرَةِ وَ لَمْ يَهْتِكِ السُّتْرَ يَا عَظِيمَ الْعُفُوِّ يَا حَسَنَ التَّجَاوُزِ يَا وَاسِعَ الْمَغْفِرَةِ يَا بَاسِطَ الْيَدَيْنِ بِالرَّحْمَةِ يَا صَاحِبَ كُلِّ نَجْوَى وَ مُنْتَهَى كُلِّ شَكْوَى يَا كَرِيمَ الصَّفْحِ يَا عَظِيمَ الْمَنِّ يَا مُبْتَدِنًا بِالنِّعَمِ قَبْلَ اسْتِحْقَاقِهَا يَا رَبَّنَا وَ يَا سَيِّدَنَا وَ يَا مَوْلَانَا وَ يَا غَايَةَ رَغْبَتِنَا أَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ أَنْ لَا تُشَوِّهَ خَلْقِي 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 اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الْعَظِیْمِ الْاَکْبَرِ اللّٰهُمَّ سُبْحَانَكَ يَا قَيُّوْمُ سُبْحَانَ الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوْتُ اَسْأَلُكَ كَمَا اَمْسَكَتَ عَن دَانِيَالٍ اَفْوَاهَ الْاَسَدِ وَ هُوَ فِي الْجُبِّ فَلَا يَسْتَطِيعُوْنَ اِلَيْهِ سَبِيْلًا اِلَّا بِاِذْنِكَ اَسْأَلُكَ اَنْ تُمَسِكَ عَنِّيْ اَمْرَ هَذَا الرَّجُلِ وَ كُلَّ عَدُوِّ لِيْ فِي مَسَارِقِ الْاَرْضِ وَ مَعَارِبِهَا مِنَ الْاِنْسِ وَ الْجِنِّ خُذْ بِاَدَانِهِمْ وَ اَسْمَاعِهِمْ وَ اَبْصَارِهِمْ وَ قُلُوْبِهِمْ وَ جَوَارِحِهِمْ وَ اَكْفِنِيْ كَيْدَهُمْ بِحَوْلِ مِنْكَ وَ قُوَّةِ فَكُنْ لِيْ جَارًا مِنْهُمْ وَ مِنْ كُلِّ جَبَّارٍ عَنِيدٍ وَ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّرِيْدٍ لَا يُؤْمِنُ بِيَوْمِ الْحِسَابِ اِنَّ وِلْيِيَّ اللّٰهُ الَّذِي نَزَلَ الْكِتَابَ وَ هُوَ يَتَوَلَّى الصّٰلِحِيْنَ فَاِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللّٰهُ لَا اِلَهَ اِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ ».

دعای حضرت زهرا سلام‌الله‌علیها: « اللّٰهُمَّ قَنَعْنِيْ بِمَا رَزَقْتَنِيْ وَ اسْتُرْنِيْ وَ عَافِنِيْ اَبَدًا مَا اُبْقَيْتَنِيْ وَ اغْفِرْ لِيْ وَ اَرْحَمْنِيْ اِذَا تَوَفَّيْتَنِي اللّٰهُمَّ لَا تُعِينِيْ فِي طَلَبِ مَا لَمْ تُقَدِّرْ لِيْ وَ مَا قَدَّرْتَهُ عَلَيَّ فَاجْعَلْهُ مَيْسَرًا سَهْلًا اللّٰهُمَّ كَافِ عَنِّيْ وَ الْوَالِدِيْ وَ كُلِّ مَنْ لَهٗ نِعْمَةٌ عَلَيَّ خَيْرَ مَكَافَاةٍ اللّٰهُمَّ فَرِّعْنِيْ لِمَا خَلَقْتَنِيْ لَهٗ وَ لَا تَشْغَلْنِيْ بِمَا تَكَفَّلْتَ لِيْ بِهٖ وَ لَا تُعَذِّبْنِيْ وَ اَنَا اَسْتَغْفِرُكَ وَ لَا تَحْرِمْنِيْ وَ اَنَا اَسْأَلُكَ اللّٰهُمَّ دَلِّلْ نَفْسِيْ وَ عَظِّمْ شَأْنَكَ فِيْ نَفْسِيْ وَ اَلْهَمْنِيْ طَاعَتَكَ وَ الْعَمَلَ بِمَا يُرْضِيْكَ وَ التَّجَنُّبَ لِمَا يُسْخِطُكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ ».

دعای مکارم‌الاخلاق از دعاهاى 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 امانتی از معارف یهود در خزائن 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

اهمّ کارها در طلب شفا عبارت‌اند از: صدقه، قربانی، صالحات، صله رحم، برّ والدین، ذبیحه، دعا.

امام صادق(ع) اصحاب خویش را میفرمود که مریض‌ها کوزه‌ای جدید اتباع 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 دوابی آموخت که محتاج دوی 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 بنوشند.

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 «بِسْمِ اللّٰهِ اَعُوذُ بَعِزَّةِ اللّٰهِ وَ قَدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا اُجِدُ».

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

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

امام باقر(ع) فرمود: اگر خواستی مریضی را شفا دهی بگو ای بیماری خارج شو! یا ای چشم زخم 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 سیدالشهداء استشفاء کند شفا یابد.

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

امام عسکری(ع) فرمود در سر درد بر قدحی آب بخوان (أُولَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ) سپس آن را بنوش.

امام صادق(ع) فرمود: با اخلاص نیت موضع بیماری‌ات را مسح کن و بخوان (وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ 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 كِتَابًا مُّؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَجَّزِي 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 میزه (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) سیب شفاست.

برای حافظه

جسته و گریخته در روایات موارد زیر برای تقویت حافظه آمده است:
کم کردن غذا، نماز شب، قرآن خواندن، مداومت بر آیت الکرسی، زیاد صلوات
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 آیت الکرسی بخوان.

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

امیرمؤمنان(ع) فرمود: چون امر عظیمی در دین یا دنیا برایت پیش آمد وضو بگیر و دست‌هایت را به آسمان بلند کن و هفت بار بگو «یاالله»، ان‌شاءالله مستجاب می‌شود.

امیرمؤمنان(ع) فرمود: هر کسی صد آیه از هر کجای قرآن بخواند سپس هفت بار بگوید «یاالله» اگر بخواهد کوه را از جا بر می‌کند.

امام صادق(ع) فرمود: هر کسی سه بار بگوید «یا من یفعل ما یشاء و لا یفعل 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 حضيض افتاده‌ایم آیا جایز است در قنوت نماز برای حوائج دینی یا دنیایی خود دعا

کنیم؟ حضرت(ع) فرمود: بله رسول خدا چنین می‌کرد و حتی نام خود یا افراد را می‌برد.

امام‌هادی(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 النَّاطِرِينَ یا أَسْمَعَ

السَّامِعِينَ یا أَسْرَعَ الْحَاسِبِينَ یا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ» 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 کساء برای رفع گرفتاری و برآورده شدن حاجات مؤثر و مجرب است.

در کتاب بحار الانوار و به تبع آن، مرحوم قمی در منتهی الآمال دستوری را برای عریضه 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 امام‌زمان (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 رقعہ را در حرم یکی از ائمه (ع) یا دریا یا رود یا چاه عمیقی می‌اندازیم درحالی که یکی از نواب اربعه مثلاً حسین بن روح نوبختی را خطاب قرار داده و می‌خواهیم رقعہ را به حضرت برساند.

ابن طاووس در مهج الدعوات از امیرالمؤمنین (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 وَاحِدًا يَا أَحَدًا يَا وَتَرًا يَا نُورًا يَا صَمَدًا يَا مَنْ مَلَأَتْ أَرْكَانَهُ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أَنْ تَسْخِرَ لِي قَلْبَ فُلَانِ بْنِ فُلَانٍ كَمَا سَخَرْتَ الْحَيَّةَ لِمُوسَى بْنِ عِمْرَانَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَأَسْأَلُكَ أَنْ تَسْخِرَ لِي قَلْبَهُ كَمَا سَخَرْتَ لِسُلَيْمَانَ جُنُودَهُ مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ وَالطَّيْرِ فَهَمَّ يُوَزَعُونَ وَأَسْأَلُكَ أَنْ تَلِينِ لِي قَلْبَهُ كَمَا لِينَتِ الْحَدِيدَ لِدَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَأَسْأَلُكَ أَنْ تَذَلَّ لِي قَلْبَهُ كَمَا ذَلَّتْ نُورَ الْقَمَرِ لِنُورِ الشَّمْسِ يَا اللَّهُ

هو عبدك ابن أمتك و أنا عبدك ابن أمتك أخذت بقدميه و بناصيته فسخره لي حتى يقضي حاجتي هذه و ما أريد إنك على كل شيء قدير و هو على ما هو فيما هو لا إله إلا هو الحي القيوم».

گرچه نصّ روایت نیست اما چون خود این جانب تجربه کرده‌ام و اثر دیده‌ام، معروض می‌دارم که برای برآمدن حاجات توسلی به حضرت ابالفضل (ع) هست به این نحو که ۱۳۳ بار بگوید «یا کاشِفَ الْکَرْبِ عن وجهِ الحسینِ اِکْشِفْ کَرْبِی بِحَقِّ الحسینِ (ع)».

از زیباترین و مجرب‌ترین دعاها برای برآمدن حاجات دعای معروف «یا من تُحَلِّ به عُقَدَ المکاره...» است (مفاتیح‌الجنان، 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 دالّ بر صحت این مطلب‌اند. اهمّ کارها برای حل امور عبارت‌اند از: دعا کردن، به خدا سپردن، گره‌گشایی از مشکل دیگران، صدقه، اطعام، قربانی، بَرِّ والدین، صلّه رحم، نماز شب، نماز جعفر طیار، زیارت معصوم.

روایتی از امام رضا (ع) در دست است که اگر نامه‌ای نوشتید و خواستید اثر کند، بین بسم الله و شروع نوشته خویشت، با انگشت بدون اینکه دیده شود بنویسید: «إن الله وعد الصابرين المخرج مما يكرهون و الرزق من حيث لا يحتسبون، جعلنا الله و اياكم من الذين لا خوف عليهم و لا هم يحزنون».

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 بحارالانوار 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 بحارالانوار 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 پنجشنبه دویست و یک مرتبه این آیه را بخواند: (الَّذِينَ تَعْلَمُونَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّ ذَلِكَ فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ) (حج: ۷۰). این دستور ماثور نیست اما چون مجلسی نقل کرده آن را آوردم.

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

مجزب است که هر کسی چهل شب پیش از اذان صبح درب خانه‌اش را آب و جارو کند به نیت دیدار با خضر(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 «اللهم اجعل لی فرجاً و مخرجاً و ارزقنی من حیث احتسب و من حیث لا احتسب».

علی(ع) فرمود رسول خدا(ص) این کلمات را به من آموخت و فرمود هنگام سختی و شدت بخوان که کلمات فرج است: «لا اله الا الله الحلیم الکریم لا اله الا الله العلی العظیم سبحان الله رب السموات السبع و رب العرش العظیم و الحمد لله رب العالمین».

کفعمی در بلدالامین گوید زندانی زیاد بگوید «اسأل الله العفو والعافیة والمعافة فی 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 التَّامُّ الشَّامِلُ الْعَامُّ...» را بخواند که زیارت حضرت حجت(عج) است.(رجوع کنید به زیارت مزبور در مفاتیح الجنان)

دعای معروف «الهی عظم البلاء و برح الخفاء...» که در مهج الدعوات نیز ذکر شده اصلش برای رهایی از زندان است.

برای فرزندان شدن

بر آیات شریفه (رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ)، (فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا)، (رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ) مداومت کند.

در روایت است که زن و مرد هر دو انگشتی فیروزه که عبارت (رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ 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 می کرد وقتی دید خدای تعالی او را اجابت نمی کند عرضه داشت: خدایا آیا من از تو دورم که سخن مرا نمی شنوی یا این که من به تو نزدیکم و تو می شنوی ولی اجابت نمی کنی؟ 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 می خوانی از فحشت دست بردار 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 غسل 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 کان غفارا، یرسل السماء علیکم مدرارا، و یمددکم باموال و بنین و یجعل لکم جنات و یجعل لکم

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 دعایی 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 «استغفرالله» میگوئی، سپس میگوئی : (استغفروا ربکم انه کان غفارا ، یرسل السماء علیکم مدرارا، و یمددکم باموال و بنین و یجعل لکم جنات و یجعل لکم انهارا). پس دربان این اذکار را گفت و صاحب فرزندان زیادی گشت . راوی می گوید من و همسر من به این روایت عمل کردیم و صاحب فرزند شدیم و به دیگر افرادی که فرزند نداشتند آموختم و آنها صاحب فرزندان زیادی گشتند.

برای توجه به امام عصر (عج)

اکثر گرفتاری‌های دوران غیبت به این دلیل است که شیعیان واسطه و بانی برای امام خود ندارند. به همین دلیل، در روایات از این دوران به دوران «حیرت» تعبیر شده است. در این دوران، جز عده‌ای خاصّ الخواص 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 «معرفتِ امام» تعبیر می‌شود و این همان چیزی است که همواره وسیله امتحان خلاق بوده است. معرفت آثار و لوازمی دارد که مهم‌ترین آن عبارت است از: به یاد ایشان بودن با ذکر و دعا، منتظر ایشان بودن با مودت 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 مجرب است، بطوری که مورد نقض ندارد، که هر کسی چهل شب چهارشنبه در مسجد سهله بیتوته کند حضرت عج را می‌بیند گر چه آنکه ظرفیت ندارد پس از مفارقت می‌شناسد.

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 می برد که مختص حضرت حجت (عج) است؛ من جمله: شب و سحر روز جمعه، هر روز هنگام سرخی آفتاب پیش از غروب، به خصوص راجع به سحر روز جمعه در برخی روایات التفات ویژه ای شده و آن را زمان توجه به حضرت (عج) دانسته اند.

رویه اینجانب به توصیه برخی اساتیدم این بوده که سحرها پس از نماز صبح به حضرت حجت عج توصل کرده ام: یا زیارتی از زیارات مخصوص ایشان را میخوانم یا صدبار از سویدای جان حضرت را به القاب گوناگون مثل یا صاحب الزمان، یا ابی صالح، یا ولی العصر، ... صدا میزنم. و قفنا الله جميعاً لمرضاته و ادام.

برای طول عمر

مضمون روایات بسیاری این است که عوامل زیر عمر را طولانی می‌کند: صلۀ 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 سهله.

برای سفر

مروی است در ابتدای سفر تصدق کنید و آیت الکرسی، حمد، توحید و موعودتین را بخوانید.

هر گاه مرکب سوار می‌شوید سورۀ قدر را بخوانید. اگر درحین سفر پیاده و سوار شدید باز بخوانید. روایت است که کلمات فرج «**لا اله الا الله الحلیم الکریم...**» سفر را آسان می‌کند.

مستحب است انسان دیگران را از سفر خویش و مقصدش و راهش مطلع کند. مروی است حین سوار شدن به مرکب آیه شریفه (سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مَقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ) 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: «**اللهم لك الشرف على كل شرف**».

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

رسول خدا(ص) فرمود در حین سفر پیش از خواب تسبیحات زهرا(س) و آیت الکرسی را
بخوان تا ایمن 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: «**الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَآيَدَنَا وَأَوَانَا وَأَنْعَمَ عَلَيْنَا وَأَفْضَلَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُطْعِمُهُمْ وَلَا يُطْعِمُهُمْ**».

کفعمی در مصباح گوید هر که بر طعامی که می‌خورد «**یا واجد**» 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 بی دلیل 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. کیسه ذخیره معنوی شما خالی است. با عبادت پروردگار و

محبت به خلق توشهٔ خویش را سنگین کنید تا نظر محبت پروردگار به شما جلب شود و خلل‌های شما را بر 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 اتاقشان قائم می‌شوند و در کارهای خانه کمک نمی‌کنند و غم پدر و مادر را نمی‌خورند و به اصطلاح 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، شیهاست. که معمولاً چند اربعین می‌خوانند. گرچه به این قصد خاص مستقیماً مؤثر نیست اما به برکت قرآن و تبت صحیح انشاء الله اثر دارد بخصوص که از خواص سورهٔ یس که در روایات آمده است این مطلب هم ذکر شده است و سورهٔ واقعه نیز در یسر و برکت نقش دارد.

برای بهبود رابطه زن و شوهر

غفلت‌ها و مکرها و بددلی‌های 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 به خصوص 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 خدایا 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، تنفر و تواتر دعا سر چیزهای بیخود بطور ناگهانی در خانواده‌ای پیدا میشود که تا بحال سال‌ها با هم به خوبی زندگی کرده یا لااقل 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 قلباً 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 قبلاً چنین مشکلی وجود نداشته. در فصل مربوطه راه‌حل‌های دفع سحر را گفته‌ایم.

استخارات

استخاره اعجاز شیعیه و کرامت مستمری است که در عوض غیبت، خداوند در شیعیان خالص مقرز نموده است. استخاره باید در امور مهمه مصرف شود و استخاره کننده 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 شبهاتی است و ممکن است پاسخ درست به دست نیاید، به خصوص اگر استخاره خواه فاقد شرایطی که در بالا گفته شد باشد. استخاره فقط برای کسانی صحیح و کاشف از واقع است که حواله آن را داشته باشد. پس برای کسی که کوله باری از گناه و حق الناس بر دوش دارد و توبه نصح نکرده جز مظهری از مکر خدا نیست.

برای استخاره طرق مختلفی در روایات وارد است که اقوام آنها استخاره ذات الرقاع است که در مفاتیح مذکور است و برای عام و خاص قابل انجام است.

روش دیگر استخاره با تسبیح است که به زعم این جانب حضور و وصل می خواهد و برای عامه مردم قابل استفاده نیست. مضاف بر آنکه کم و کیف قضیه را علی الاغلب معلوم نمی کند.

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 تَفَأَلْتُ بِكِتَابِكَ وَ تَوَكَّلْتُ عَلَيْكَ فَارِنِي مِنْ كِتَابِكَ

مَا هُوَ الْمَكْتُومُ مِنْ سِرِّكَ الْمَكْنُونِ فِي غَيْبِكَ» و قرآن را بگشا و آیه اول از سمت راست را نظر کن. برخی گفته‌اند این روش، آنچه را که واقع خواهد شد روشن می‌گرداند، خوب یا بد بودن امر، چیزی دیگر و مبتنی بر نکته‌ای است که مورد نظر شخص است. روش دیگری در استخاره به قرآن هست که می‌گویی «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ اِنْ كَانَ فِي قَضَائِكَ وَ قَدْرِكَ اَنْ تَمَنَّ عَلَى شِيعَةِ آلِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ، بِفَرَجٍ وَلَيْكَ وَ حُجَّتِكَ عَلَى خَلْقِكَ فَأَخْرِجِ الْيْنَا 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 مرسلأ از امام صادق (ع) نقل شده است که مصحف را در دست می‌گیری و نیت می‌کنی سپس سه بار تک تک سوره‌های فاتحه، اخلاص، آیت الکرسی، آیه ۵۹ سوره انعام: (و عنده مفاتيح الغيب...)، قدر، جحد (کافرون)، موعودتین را می‌خوانی و با توجه به قرآن می‌گویی «اللَّهُمَّ إِنِّي أَتُوجَّهُ إِلَيْكَ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ مِنْ فَاتِحَتِهِ إِلَى خَاتَمَتِهِ وَ فِيهِ اسْمُكَ الْأَكْبَرُ وَ كَلِمَاتُكَ التَّامَّاتُ يَا سَامِعَ كُلِّ صَوْتٍ وَ يَا جَامِعَ كُلِّ قَوْتٍ وَ يَا بَارِئَ النُّفُوسِ بَعْدَ الْمَوْتِ يَا مَنْ لَا تَغْشَاهُ الظُّلُمَاتُ وَ لَا تَشْتَبِهُ عَلَيْهِ الْأَصْوَاتُ أَسْأَلُكَ أَنْ تَخِيرَ لِي بِمَا أَشْكَلَ عَلَيَّ بِهِ فَإِنَّكَ عَالِمٌ بِكُلِّ مَعْلُومٍ غَيْرِ مُعَلِّمٍ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَ عَلِيٍّ وَ فَاطِمَةَ وَ الْحَسَنِ وَ الْحُسَيْنِ وَ عَلِيٍّ بْنِ الْحُسَيْنِ وَ مُحَمَّدٍ الْبَاقِرِ وَ جَعْفَرَ الصَّادِقِ وَ مُوسَى الْكَاطِمِ وَ عَلِيٍّ الرَّضَا وَ مُحَمَّدٍ الْجَوَادِ وَ عَلِيٍّ الْهَادِي وَ الْحَسَنِ الْعَسْكَرِيِّ وَ الْخَلْفِ الْحُجَّةِ مِنْ آلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِ وَ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ». سپس مصحف را می‌گشایی و به تعداد الفاظ جلاله صفحه

راست، ورق میزنی و به همان تعداد در صفحه چپی سطر پایین می‌آیی و در آخر سطر نظر می‌کنی. این روش مانند وحی در حق توست. گویم من این روش را چند بار در زندگی آزموده‌ام و خیر کثیر دیده‌ام. مقصود از اسم جلاله هم فقط "الله" است. استخاره یک معنای لغوی هم دارد و آن طلب کردن خیر از خداست. هر مؤمنی باید در همه امور از خداوند طلب خیر نماید. به این معنا استخاره بر همه لازم است.

گاهی کسی در امری مردد است یا نظر خداوند برایش مجهول است. بهترین روش در استخاره این است که دو رکعت نماز بخواند و امر خود را به خدا واگذار کند و بگوید: خدایا اگر خیر من در این 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. این روش در چندین روایت بیان شده است و تأکید شده است که کسی چنین نکند جز آنکه خداوند بهترین را برای او انتخاب خواهد نمود.

در برخی روایات صد بار گفتن «استخیرالله» یا «استخیرالله خیرة فیها العافیة» به جای آن دو رکعت نماز آمده است.

اگر کسی مضطر شده است استخاره پاسخش را معلوم میکند، در غیر این صورت فقط وقتی استخاره برایش کارگشاست که عمل به عهد الهی کرده باشد یعنی بنده خدا باشد یعنی مؤمن سالک باشد. این یک قاعده است: هرکس به عهد الهی عمل کرده باشد از امداد و نصرت الهی بهره‌مند میشود. اما کسی که به عهد الهی عمل نکرده، از نصرت بهره‌مند نمیشود مگر اینکه مضطر شود و خدا را از صمیم دل بخواند و کمک طلب کند. به چنین کسی کمک میشود اما بعدا باید برای خداوند جبران کند وگرنه در اضطراب بعدی دستش را نمیگیرند.

زیارات

زیارت امین‌الله بهترین زیارات در جمیع مشاهد مشرفه ائمه اطهار (ع) است.

زیارت ششم امیرالمؤمنین زیارت فوق‌العاده‌ای است و مضامین بلندی دارد و برای برآمدن حاجات مجرب است.

همچنین مناسب است انسان در ماه محرم و صفر به خصوص دهه 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 الی‌الله 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 «صَلَّى اللهُ عَلَيْكَ يَا اَبَا عَبْدِالله» 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 اسهل طرق برای تشرف از این دعا می‌گذرد برای این مقصد باید هر روز پس از نماز صبح خوانده شود و چندین اربعین بر آن مواظبت شود.

زیارت جامعه کبیره اکمل زیارات است و ترک کردنش سزاوار نیست و خوب است در تشرّف به مشاهد مشرفه لااقل یکبار خوانده شود.

چه رسم خوبی نهاده‌اند برخی که چون می‌خواهند به زیارت حضرات معصومین (ع) روند دست خالی نمی‌روند و هدیه‌ای می‌برند مثلاً در راه سوره‌هایی از قرآن یا صد مرتبه سوره قدر به آن حضرت (ع) هدیه می‌کنند. شایسته است پس از زیارات هر یک از ائمه (ع) دعایی بخوانند، مثلاً دعای عالیة المضمین.

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 اینکه گناه باشد. سپس فرمود قبر ایشان بقعه‌ای از بقاع بهشت است، مؤمنی آن را زیارت نکند جز آنکه از دوزخ رها شود و در دارالقرار ساکن شود.

در حرم امامزاده‌ها و بر سر قبور اولیاء خدا و مؤمنین و دوستان بهترین روش قرائت حمد و هفت مرتبه سوره قدر است یا حمد و سه مرتبه توحید. در قبرستان مسلمین خواندن یازده مرتبه سوره توحید وارد شده است و این روش امیرالمؤمنین (ع) بوده است.

نمازهایی برای سالک

چند نماز دأب اهل سلوک بوده است:

نماز جعفر طیّار که کبریت احمر است و علامت مؤمن و باعث آمرزش گناهان. نماز امام‌زمان (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 الی الله است و نورانیت زیاد می‌آورد. به خصوص شفع و وتر ولو به اجمال اما با حضور.

مروی است پس از نماز شب در سجده بگوید «سَبَّوحٌ قَدَّوسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ». جای ذکر «یا حیی 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، فزونی روزی، دفع بلاهاست و هر کس آن را در نیابد مغبون است. نماز لیلۃ‌الدفن (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 می شوند و حساب از انسان بسیار سبک می شود (المجتبی: ۳۶).

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

نماز غفیله که دو رکعت است و بین مغرب و عشاء خوانده می شود نورانیت می آورد و به جهت حاجات مجرب 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 سجده شکر پس از فرایض توصیه شده است. مستحب است انسان یک سجده 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 آخرتش 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 صلوات، سه بار سوره توحید، آیت‌الکرسی، آیه و من یتق الله، و تسبیحات حضرت زهرا سلام‌الله‌علیها.

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 فتاح 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 «مفاتیح‌الجنان» 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 محرم: بخصوص دهه اول آن بهتر است زیارت عاشورا ترک نشود.

ماه صفر: به نحوست معروف است و انسان همیشه و به خصوص 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 الی‌الله 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 الحاح 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 ذی‌قعدة: این ماه و آغاز ذی‌حجه را اربعین کلیمی می‌نامند و برای برخی اربعینات مناسب است که البته چون مأثور نیست نیاورده‌ایم. نماز یکشنبه‌های ذی‌قعدة اهمیت زیادی دارد.

ماه ذی‌حجه: 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 ابن‌طاووس نقل شده واجد مضامین بلندی است.

ظلمات عارضی از جمله قبض، نحوست،

و سحر و رفع آنها

خلاصه‌ای از

رساله "جاء الحق وزهق الباطل"

در شناخت ظلمات عارضی و رفع آنها

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَجَعَلَ الظُّلُمَاتِ وَالنُّورَ ثُمَّ الَّذِينَ كَفَرُوا
بِرَبِّهِمْ يَغْدِلُونَ (سوره الأنعام: ۱)

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِ رَبِّهِمْ إِلَى صِرَاطٍ الْعَرِيبِ
الْحَمِيدِ (سوره ابراهیم: ۱)

ظلمتی که بر انسان و تقدیر او عارض میشود، از چهار نوع خارج نیست: یا نکبت است، یا نحوست، یا سحر، یا حاصل نَزغ شیاطین است. اولی خیلی شایع است و دومی گاه‌گاه گریبان آدم را می‌گیرد و سومی خیلی نادر است. نَزغ کامل یا مس هم نادر است اما از سحر شایع‌تر است ولی انواع خفیف نَزغ که همان دستمالی شدن انسان توسط جن است، به شرحی که می‌آید شیوع بسیار دارد. این‌ها گرچه ظلماتی متفاوت و کاملاً مختلف‌اند، اما درمناشان 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 سرور 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 حیثی گریبانگیر او نباشد.

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

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

دوم: احسان به خلق، خصوصاً شاد کردن والدین و سرکشی به ارحام و اطعام مؤمنین.
سوم: تحصیل علم از تَقَلُّین. 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 کسانی که 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 برمی‌بندد و در خیر نصرت میشود و وقت و مال و جانش برکت پیدا می‌کند.

تذکر: این نکبت که نتیجه 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 ابداً بد نیست. اگر کسی بتواند حالت استکراه از قبض را در خود از بین ببرد، در قبض، خدا را وجدان 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: ۲۴۵]. قبض، تسلیم و فنا و سجود را در آدم طلب می‌کند و از این مجرا 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 نجنبید و تسلیمش شد و در عمق آن، تسلیم در برابر جلال خدا و وصال خدا را جست. اینطور که شد قبض به انتها رسیده و به جلوه جمال تحویل 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 كذلك 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 آنها استفاده نمی‌کنید هر کتاب معنوی که نقطه ثقل معرفتی شما را جابجا کند، در وضعیت فعلی برای شما مفید است. حکمت، گم شده مؤمن است و بدنبال آن تا چین می‌رود.
- تلفن: تلفن را بردارید و با والدین، یک رَجِم، یا دوست تماس بگیرید و حالش را پرسید.
- دیدار: بروید دیدن والدین یا ارحام یا یکی از دوستان به آنها احسانی کنید.
- مسجد: مسجد خانه خداست و هرکس راهش به مسجد بیفتد به دعوت خدا بوده و به توفیق الهی ممکن شده. مسجد را چون دریایی از نور و سرور ببینید و خود را در آن بیندازید و در فضای آن نفس تازه کنید و تسبیح بگویید. خواهید دید که به چه سروری 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 نزنند. برای دیدن طبیعت لازم نیست زیاد دور از خانه دور شد یا وقت مجزایی خالی کرد. باید چشم‌های خود را شست و دید خود را عوض کرد. هرکس در مسیر خانه به محل کار یا حاجتش، از کنار درختان بسیاری می‌گذرد ولی معمولاً آنها را نمی‌بیند. در

حیاط خیلی خانه‌ها هم درخت هست. حتی در اتاق میشود یک گلدان کوچک گذاشت و تیمارش کرد. بر هر بوته یا درختی فرشته‌ای موکل 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 بگویم 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 روانشدن حاجات بدلیل تقدیر اولیه است و تنها راه تغییرش تغییر تقدیر با کثرت دعا و تمسک به سنت بداء خداست. وقتی چیزی که ما می‌خواهیم با تقدیر نوشته شده خدا راجع به ما متفاوت باشد، می‌گویید "تفاوت تقدیر" وجود دارد. وقتی چیزی که ما می‌خواهیم برای ما مقرر است اما الان وقتش نرسیده، می‌گوییم با "تقدیر مؤخر" روبرو هستیم. بهترین کار در مواجهه با هر دوی این موارد، صبر و دعا و اصرار نکردن بر خواسته و الحاح 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 وصلت یا بر فروش این ملک اصرار نداشته باشیم. وقتی با این دو مورد طرف هستیم معمولاً گره کار حل نمی‌شود، چون به صلاح نیست: *فَعَسَىٰ أُن تَكْرَهُوَا شَيْئًا وَيَجْعَلُ 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 بازشناخت. برای مؤمن متقی 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 مُحتمَل باعث کارگشایی میشود. تا اگر در پرده، گرفت و گیری هست، برطرف شود.

اما **نحوست**، شدیدتر از قبض است و جریان خیر را به شدت 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 خدا را، 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 مستعدّ بروز اختلاف و خصومت است. برای محافظت در برابر نحوست باید بیشتر، آمدن این ایّام 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 مُحاق (دو شب آخر ماه قمری) یا لیلۀ بدر (شب وسط) یا ماه صفر نیز هست که چندان قابل اعتناء نیست، یعنی زندگی را نباید بخاطر آنها تحت الشعاع قرار داد. این نحوست‌ها بر مؤمنین بخصوص اگر مقید به صدقه دادن و به خدا پناه بردن و عبادت و نیکی کردن باشند بی‌اثر 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 نَفَس اولیاء خدا را می‌خواهد یا استحاله به مکان‌های مقدّسی مثل مسجد یا حسینیه یا ضیافتگاه مؤمنین. در این صورت من‌باب "بیدل الله سیناتهم حسنات" واقعاً جایی مبارک و نورانی میشود.

خانه‌ای که ساکنین قبلی‌اش اهل غفلت و معرض از شریعت بوده‌اند، نحوست رقیقی به خود می‌گیرد که با چند ماه اسکان مؤمنین و اقامۀ 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 حالش گرفته می‌شود. خانه‌هایی که چشم دیگران به آنهاست و مدّعی دارند یا حقّ کسی در آنها خورده شده و امکان سازش نیست، نحوستِ خاصی به خود می‌گیرند که با برقراری مجالس دینی از جمله روضه و خواندن حدیث کساء و اطعام و هدیهٔ ثواب به ذوی‌الحقوق تا حدّ زیادی برطرف می‌گردد. خانه‌های وقفی اگر به مقتضای وقف عمل نشود نحوست و قبض دارند. برای حلّ این مشکل و تحویل 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 خانهٔ اخیر، یک اتاق 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 مصاحبت: 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 مصاحبت و یا رفع علقهٔ 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 بیفتد و نتواند از دست او نجات پیدا کند و از همه بدتر به آن شخص علاقه‌مند شود: **إِنَّمَا سُلْطَانُهُ عَلَى الَّذِينَ يَتَوَلَّوْنَهُ [سوره النحل : ۱۰۰].**

برای در امان ماندن از نحوست کسی که مجبور به مواجهه با او هستید، زیاد زیر لب "یا حفیظ" بگویید و سورهٔ 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 سورهٔ قدر بخوانید. آب و خاک از مطهرات‌اند و حین تلاطمات در روایات توصیه شده به الأرض، الأرض؛ همچنین در آیات جنگ بدر خداوند غسل کردن و وضو گرفتن را رافع رجس شیطان دانسته.

نحوست فعل: کارهایی که نتیجهٔ آنها ضرر یا حتی قطع (یا منع) خیر از دیگران است، ذاتاً نحس‌اند. این نحوست وقتی باعث اضرار مستقیم به کسی میشوند بیشتر است و وقتی با قصد همراهند 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 به ناچار 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 کفّاره رفع نمود و نگذاشت زیاد باقی بماند چون لطمه میزند. گاهی این لطمه به شکل یک بالای ناگهانی است و تمام می‌شود و گاهی به شکل بلاهای کوچک یا غم‌های مکرر در طول زمان تقسیم میشود. بالاخره باید لطمه‌اش را بزند تا تمام شود مگر اینکه با کفّاره پاک شود. کفّاره در این موارد صدقه است یا عبادت. خوب است صدقه به همان شخصی داده شود که از فعل انسان مستقیم یا غیرمستقیم لطمه دیده؛ حتی اگر او نپذیرد صدقه کار خودش را می‌کند.

توجه بفرمایید که حتماً لازم نیست فعل به منصّه 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 تهذیب نفس و تصحیح نیت و استغفار مکرر است تا نیتاتی که ناخواسته خَلْجان 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 ملائکه می‌اندازد و حتی به

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

نحوست عین یا چشم زخم: در آیه ۶۷ سوره یوسف، یعقوب از فرزندانش می‌خواهد که حین ورود به پایتخت مصر، همه با هم از یک در وارد نشوند بلکه از درهای مختلف داخل شوند: وَقَالَ يَا بَنِيَّ لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ. گفته‌اند فرزندان او همه رشید و زیبا و شبیه هم بودند بطوریکه از دور معلوم بود که همگی برادرند. پس، از چشم‌زخم بر آنها می‌ت رسید 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 چشم زخم 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 چشم زخم دیگر بطرف محسود شلیک شده است. چشم زخم فی الواقع حسادت بی‌اختیار و دفعی است. قدرت چشم زخم 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 چشم زخم زدن به کسی شود بگویید "ما شاء الله" یا "الحمد لله" یا عباراتی اینچنین. و برای در امان بودن از چشم زخم 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 شا الله

لا قوة 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. نورالتقلین از رسول خدا(ص) روایت می‌کند که چشم زخم حق است و قلّه کوه را فرو می‌آورد.

آیه "وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْفِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَ يَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ (قلم: ۵۱)" را جمهور مفسران راجع به چشم زخم دانسته‌اند و گفته‌اند خداوند در اینجا تلویحاً 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 بزند، 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 مصداق‌یابی شده.

چشم زخم اگر ناخواسته باشد فاعل مسئول نیست اما اگر خواسته و از روی بدخواهی باشد، دامنگیر و وبال 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 "وَإِنْ 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 درمیآید 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. گوئیم: 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 "البلاء موکل بالمنطق" یعنی بلا موکول 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 می‌آورند.

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

نزغ شیاطین جن

بحث را از آیه ۱۲۸ سوره انعام آغاز میکنیم:

وَيَوْمَ يَحْشُرُهُمْ جَمِيعًا يَا مَعْشَرَ الْجِنِّ قَدِ اسْتَكْبَرْتُمْ مِنَ الْإِنْسِ وَقَالَ أَوْلِيَاؤُهُمْ مِنَ الْإِنْسِ رَبَّنَا اسْتَمْتَعَ بَعْضُنَا بِبَعْضٍ وَبَلَّغْنَا أَجَلَنَا الَّذِي أَجَلْتَ لَنَا قَالَ النَّارُ مَثْوَاكُمْ خَالِدِينَ فِيهَا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ إِنَّ رَبَّكَ حَكِيمٌ عَلِيمٌ

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 شماست و آنجا ماندنی هستید؛ مگر آنکه خدا چیز دیگری بخواهد. خدا کار درست داناست.

این آیه از مشکلات قرآن است. طبق این آیه خدا در قیامت جنیان را مخاطب قرار داده و می‌گوید: قَدِ اسْتَكْبَرْتُمْ مِنَ الْإِنْسِ. موجه‌ترین معنایی که می‌شود برای این عبارت فرض کرد این است که جنیان، آدم‌های زیادی را دست‌مالی کرده و به تباهی کشانده‌اند. بنابراین مراد، شیاطین اجنه است نه جنیان مؤمن و آدم‌هایی هم که از آن‌ها متأثر شده‌اند کافران و فاسقان از بنی‌آدم‌اند. 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 "اسْتَمْتَعَ بَعْضُنَا بِبَعْضٍ" دوطرفه است. یعنی هرطرف به دیگری چیزی می‌دهد و چیزی می‌گیرد. اجنه از آدمیان انرژی می‌دزدند و در عوض به ایشان لذت القاء می‌کنند. یعنی لذاذذ را در انسانی که قربانی آن‌ها شده تشدید می‌کنند طوری که 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 لذا، موجب فزونی غفلت و امتداد فسق و حصول کفران و کفر در انسانی می‌شود که قربانی آن‌ها شده. این، معنای آیه شریفه است علی‌الکشف و الله عالم.

آیه شریفه "وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ" [سوره الزخرف: ۳۶] نیز مؤید مطلبی است که عرض شد. طبق این آیه شریفه هرکه از ذکر خدای رحمن واماند، شیطانی برایش می‌گماریم که همیشه قرینش باشد. "نقِضْ" قلاده گشودن و هی کردن سگ برای گرفتن غریبه است. خداوند بند از شیطانی برمی‌گیرد و حفاظ را از غافل برمی‌دارد، تا او بر این مسطولی شود.

طبق مضمون این عبارت، هرکه از یاد خدا اعراض کند چه مقصر باشد چه قاصر، همسرخ و همنشین با یک عدد از شیاطین می‌گردد بطوریکه همیشه با اوست. یعنی خداوند به یکی از شیاطین اجازه می‌دهد که بر او مسطولی شود.

این شیطان میتواند از جنس جنّ باشد یا انس چنانچه خداوند این لقب را نسبت به گمراهی که گمراه میکند، از جن و انس بکار برده: وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيَاطِينَ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ زُخْرُفَ الْقَوْلِ غُرُورًا [سوره الأنعام: ۱۱۲] خداوند اینچنین برای پیامبرانش دشمنانی از شیاطین جن و انس قرار داد تا سخن ضلالت را در گوش هم بخوانند. البته این آیه بی‌اشعار 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 دگرذیسی 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 استیلاء بر دیگر موجوداتند و به عملۀ 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 نَفَس قوی می‌خواهد و متأسفانه هیچ کدام از این سه معمولاً در دسترس نیست. معمولاً اولیاء خدا نَفَسشان را صرف غافلین مبتلا به شیاطین نمی‌کنند.

ممکن است از عبارت "فَهُوَ 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 کنترل کنند. شیاطین تنها دلخوشی و لذتشان تسخیر دیگران است و این کار را خوب بلدند. در این حال مدت مدید 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 هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ [سوره المؤمنون : ۹۸].
 يا: إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ [سوره
 الأعراف : ۲۰۱]. نماز و قرآن، هر دو "ذکر" دانسته شده‌اند و خاصیت پیشگیری هم
 دارند. در نتیجه کسی که از آنها اعراض کند شیطانی "تقیض" میکند و با او قرین
 میگردد. وقتی چنین شد ذکر و نماز و قرآن مثل نوشداری پس از مرگ سهراب است.
 سگ هار که رها شد تدبیر دیگری باید جست و خود را از دندان او بیرون باید کشید.
 دويدن و فریاد 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 بیاید و حیلتی
 دست و پا کند.

در هر حال سلطه شیطان بدلیل 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 : ۲۰۱]؛ گاهی کک به
 جان آدم میاندازد و او را وسوسه میکند: فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ [سوره الأعراف : ۲۰]؛
 گاهی بر انسان مستولی میشود: إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ [سوره
 الأعراف : ۲۷]؛ گاهی انسان را آزار میدهد: أَنَا أَرْسَلْنَا الشَّيَاطِينَ عَلَى الْكَافِرِينَ تَوَزُّهُمْ أَزًّا
 [سوره مریم : ۸۳]؛ گاهی موجب سردرگمی در زندگی میشود: كَالَّذِي اسْتَهْوَتْهُ
 الشَّيَاطِينُ فِي الْأَرْضِ حَيْرَانَ [سوره الأنعام : ۷۱]؛ گاهی موجب لغزش میشود: فَأَزَلَّهُمَا
 الشَّيْطَانُ [سوره البقرة : ۳۶]؛ دائما ایشان را از آینده میترساند: الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ
 الْفَقْرَ [سوره البقرة : ۲۶۸]؛ وعده های دروغ میدهد و به آرزو میکشاند: يَعِدُهُمْ وَيُمَنِّيهِمْ
 [سوره النساء : ۱۲۰]؛ دشمنی میآفریند و به شراب و قمار مایل میکند و از ذکر خدا باز

میدارد: إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ [سوره المائدة : ۹۱]؛ خودپسندی میآفریند: زَيْنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ [سوره الأنعام : ۴۳]؛ خوبیها و وظایف را از یاد میبرد: يُنْسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ [سوره الأنعام : ۶۸]؛ به فتنه میافکند: لَا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُم مِّنَ الْجَنَّةِ [سوره الأعراف : ۲۷]؛ نزع میکند یعنی بذر سوء در دل میکارد: وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ [سوره الأعراف : ۲۰۰]؛ در وجود آدم کثافت میکند: رَجَزَ الشَّيْطَانِ [سوره الأنفال : ۱۱]؛ جدایی میآفریند: إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ [سوره الإسراء : ۵۳]؛ شریک زندگی میشود: شَارِكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ [سوره الإسراء : ۶۴]؛ رویاهای انسان را به تباهی میکشد: أَلْقَى الشَّيْطَانُ فِي أُمْنِيَّتِهِ [سوره الحج : ۵۲]؛ همقدم آدمی میشود و اندک اندک او را منحرف میکند: لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ [سوره النور : ۲۱]؛ چشمه ذکر را در آدم کور میکند: أَصَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي [سوره الفرقان : ۲۹]؛ موجب دعوا و قتل میشود: فَوَكَرَهُ مُوسَى فَقَضَى عَلَيْهِ قَالَ هَذَا مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ [سوره القصص : ۱۵]؛ بیماری میآفریند: أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ [سوره(ص) : ۴۱]؛ دلگیری از یکدیگر پدید میآورد: إِنَّمَا التَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا [سوره المجادلة : ۱۰]؛ به کفران و کفر میکشاند: كَمَثَلِ الشَّيْطَانِ إِذْ قَالَ لِلْإِنْسَانِ اكْفُرْ [سوره الحشر : ۱۶]؛ زشت را زیبا جلوه میدهد: الشَّيْطَانُ سَوَّلَ لَهُمْ [سوره محمد : ۲۵]؛ ... تمام اینها مصادیقی از "استمتاع" در آیه فعلی سوره انعام هستند.

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

[سوره 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 جنّ 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 هرکسی است گرچه مؤمن و متقی باشد. یعنی هرکس در لحظاتی که از یاد حق مُعرض است تحت سلطه شیطانی است که بر او موکّل است. یعنی هرکس شیطانی دارد که بر او گماشته شده و با ذکر، آن شیطان از او دور میشود و منتظر میماند و به محض استیلاي غفلت، آن شیطان باز با او قرین میگردد. این همان شیطان است که طبق روایات با تولّد هر کسی همراهش متولد میشود و زندگی میکند. همان است که پیغمبر(ص) فرمود شیطان من بدستم اسلام آورد.

اعلام‌الدین از امام صادق(ع) روایت میکند که هرگاه خدا خیر کسی را بخواهد نقطه سفیدی در دلش ایجاد میکند و فرشته ای را موکّل میکند تا او را براه بخواند و هرگاه کسی را رها کند، نقطه سیاهی در دلش پدید می‌آورد و شیطانی را بر او موکّل 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.

وَكَذَلِكَ نُؤَلِّي 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 زشتشان می‌داند. یعنی کار زشت، غیر اخلاقی، و خلاف وجدان، عنایت و حفاظت خدا را از روی انسان برمی‌دارد و اینچنین کسی که به خود و دیگران ستم کرده، تحت سلطهٔ ستمگرانی از جن قرار می‌گیرد و بلایی 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 خوابیدن در خرابه و طبیعت و زیر آسمان، بدون اذکار مأثوره 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 کسانی که زیاد خیال‌پردازی می‌کنند. برای همین هنرمندان نسبت به این قضیه آسیب‌پذیرترند. ضمناً هرچه فرد ستم‌کمتر باشد نسبت به این قضیه آسیب‌پذیر است و زن‌ها استعداد بیشتری دارند.

چند چیز بشدت جاذب اجنه و مسلط‌کنندهٔ آنها بر انسان است: یکی اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی، دوم خیانت و زنا و اصولاً اعتیاد به سکس، سوم آرزوی دراز و خیال‌پردازی و دنیاخواهی، چهارم خودخواهی و بی‌خیری و زندگی بی‌ثمر و بی‌فایده برای اطرافیان، تبلی و تن‌پروری (برای همین در کسانی که مرتب ورزش می‌کنند آسیب‌های روحی طبیعی یا متافیزیکی 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 جَنّی قرن‌ها بر گنجی چنبره زده و آنرا تملک کرده است و به کسانی که قصد دست درازی به آن دارند آسیب میزنند.

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 انسان فطری که خدا باور است و مراعات اخلاق را می‌کند به مراتب بیش از آنهاست، لذا آنها تداخلی با زندگی چنین انسانی ندارند، چه رسد به مؤمن متقی، چه رسد به ولیّ خدا. ولی وقتی انسان با خدا قهر می‌کند و ناشکر میشود و دست از عبادت و عمل صالح و تحصیل علم الهی می‌کشد و از جمع مؤمنین و امام مؤمنین (عج) اعراض می‌کند، چون گوسفندی است که از گله جدا و به مرور ضعیف می‌گردد، لذا ارتعاشش اُفت کرده و در معرض موجودات کم‌انرژی مثل اجنه قرار می‌گیرد و به اسبابی برای بازی آنها بدل می‌گردد: لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ [سوره 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. وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَلِكُمْ خَيْرٌ ذَلِكُمْ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَكَّرُونَ [سوره الأعراف : ۲۶].

نکته: بسیاری از تجربه‌های مواجهه با جنّ، حقیقت ندارد و ساخته ذهن شخص است. گاهی بخشی از ذهن در افرادی که جنبه 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 صداها یا اشباح توسط دیگران دیده نمیشود مگر کسانی که 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 رؤیت شبخ می‌کنند. در اکثر این موارد - حدود نود و نه درصد - هیچ موجود خارجی از جمله جنّ یا فرشته حضور ندارد و فقط ذهن خودمختار 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 ادراک 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 خودمختار شده، مثل سرطان که بخشی از جسم خودمختار 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 فریض 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 هیچوجه نباید از سر کنجکاوی ولو به شوخی اجنه را خطاب قرار داد و حتی 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 حیات بخشی که در انسان است تغذیه می‌کند. در سوره جنّ آمده:

وَ أَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِنَ الْإِنْسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِنَ الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا (۶) عده‌ای از آدمیان دست بدامن عده‌ای از جنیان میشوند و در نتیجه، بی‌خبرتر و بدبخت ترشان میکنند.

این آیه نقش کلیدی را در سوره جنّ دارد و گویا مهم‌ترین درس عملی است که این سوره درصدد 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 توام با ناتوانی است. یعنی کسی که مبتلا به رهق میشود کم کم هم احمق میشود و هم عاجز و ضعیف. به تجربه هم دیده‌ایم که مرتبطين با جنیان، مسلوب الاراده و فقیر و بدبخت و جهول و تنها میشوند. آری ثمره ارتباط با جن، نکبتی 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 مرتبطين با جنّ هم در مقام صدق، به این مطلب اذعان دارند.

بعضی کارها هست که اگر مدعی‌اش دروغگو نباشد نیازمند ارتباط با جنّ است. منجمله جنگیری، دعانویسی، غیبگویی و کهانت، سرکتاب بازکنی، سحر و باطل کردن آن و غیره. افرادی که در این رشته‌ها کار میکنند بدلیل ارتباط مستقیم با جنیان تدریجا مبتلا به نکبت رهق میشوند. البته این نکبت منحصر به مرتبطين مستقیم با جنیان نیست، و کسانی هم که با این افراد، مرتبط میشوند و از ایشان کمک می‌طلبند، یعنی ارتباطشان با جنّ بواسطه این افراد است، کم و بیش به نکبت 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 جتّیان شدن و از ایشان استفاده بردن و تسخیر کردن و استعاذه نمودن است، یعنی در همه آنها خواست آدمی دخیل است و جتّیانی هم که جذب یا اسیر چنین کسانی میشوند نوعاً از خبائث جتّیان‌اند. چنین ارتباطی است که "فتنة لمن اراده" است و موجب رهق میگردد. اما گاهاً جتّیان مؤمن با مؤمنان متقی بی‌آنکه آنها بخواهند انس میگیرند و گاهگاه خدمتی 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 الطریق است.

در روایات هم همانطور که ما معروض داشتیم دو معنی برای این آیه ذکر شده یکی پناه بردن به خود جتّیان و دیگر استمداد از انسانهای منحرفی که از جتّیان 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 تفریق 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 منطقی 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 لااقل 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 قلباً 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 قبلاً چنین مشکلی وجود نداشته.

البته سحر تفریق همیشه بین زن و شوهر نیست؛ وقتی دلسردی 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 رجم 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 کالمعدوم است.

علت خیلی از مشکلات، آثار وضعی مستقیم کارهای خود ماست. مثلاً بداخلاقی و بددلی و بدزبانی یا بی‌خیری و خودخواهی یا گناهی مثل دروغ و درورویی و غیبت، مستقیماً باعث قبض حال و حبس رزق و به هم خوردن روابط میان اشخاص و حتی نزول بلاها و اسقام میشوند، بدون آنکه سحری در میان باشد. اثر چنین سیناتی اگر با

توبه تدارک نشوند و به شکل عادت درآیند، قطعی و به مراتب شدیدتر از سحر است: وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى [سوره طه : ۱۲۴] هرکس 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 تعبیر 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 نکبتی 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 خداست اثر نمی‌کند. چنین سحری منتظر فرصت است که فعال شود. غضب 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. باقی ماندن بر جنابت، زیاد لخت بودن، و ترک مطلق یاد خدا در آیام حیض فرد را کمی آسیب‌پذیر می‌کند. برای همین شرع توصیه کرده که زن حائض در آیام حیض وقت نمازها در سجاده بنشیند و مشغول ذکر باشد و بجای وضو مدام بر تیمم 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 دشمن اند و از آزار مؤمنین لذت می‌برند.

گذشته از این مراقبات عمومی، این چیزها فرد را به شدت در معرض سحر قرار می‌دهد: رجوع به دعانویس برای ایجاد محبت و برگشت معشوق و زبان‌بند شوهر یا اطرافیان، کاهل‌نمازی، زنا و بی‌بند و باری جنسی و عاطفی، عقوق والدین، ظلم، تکذیب قدر، آرزوی دراز و رؤیایپردازی‌های 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، بدخُلقی و رنجاندن مدام اطرافیان، ...

سحر بر مؤمنین متقی اثر نمی‌کند و در صورت تأثیر در گذر زمان و ظرف چند روز تا چند هفته خودبخود باطل می‌گردد. اما بر ازواج و ذُریه آنها اگر کیسه 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 فامیلها دخالت می‌کنند و توصیه می‌کنند که زندگی را پایان دهید یا یکی از طرفین ممکن است وارد رابطه 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، طوری که 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 سورهٔ حدید و اواخر حشر به قصد نجات اوست. همچنین قرار دادن بعضی عرائم ماثوری که خواهد آمد در اتاق او. اطرافیان باید با شخص مسحور مدارا کنند و از نیکی به وی دست برندارند. قرآن فرموده: اذْفَعْ بِالَّتِي هِيَ اَحْسَنُ السِّيَرَةِ نَحْنُ اَعْلَمُ بِمَا يَصِفُونَ [سوره 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.

نسخهٔ عمومی شرعی برای پیش‌گیری و علاج سحر:

نماز اول وقت و دعا برای همین مقصود در سجدهٔ آخر نماز یا سجدهٔ شکر پس از نماز.

احسان به والدین و صلّه 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 نحوست‌هاست.

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

عزائم حفظ از جمله: حوقله صد بار، صلوات صد بار، که از رسول خدا(ص) روایت است که شیطان انس با صلوات و شیطان جنّ با حوقله دور میشود. دعای "اللهم اجعلنی فی درعک الحصینه اللتی تجعل فیها من ترید"، آیه "قالله خیر حافظا و هو ارحم الراحمین" صد بار، معوذتین صبح و شام، آیت الکرسی عقیب نمازها، ...)

اعراض از شکستن دل‌ها، غیبت، سفاهت و هرزگی،

مخفی کردن موفقیت‌های مادّی و معنوی و نعمت‌های چشم‌گیر و اسرار زندگی و کتوم بودن و کم‌حرفی در این امور حتّی برای نزدیک‌ترین‌ها. مگر هابیل را جز قابیل کشت؟ اصولاً بلاها مال زبان است و کفّاره 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 السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ [سوره یونس : ۸۱]. سحر

مؤمن در گذر زمان و با هر عبادت و احسانی که می‌کند سست میشود و دست آخر با سررسیدن 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 بکلی باطل می‌گردد. روزه از جمله مواردی است که خاصیت باطل‌السحری قوی دارد.

نسخه‌های خاص برای علاج سحر:

برای برطرف شدن سریعتر سحر، ضمن آنکه شخص نسخه عمومی را در حدّ توانش رعایت می‌کند، از دستورات زیر نیز می‌تواند استفاده کند. این دستورات در منابع روایی شیعه آمده‌اند و صرف‌نظر از مآثور و مجرّب بودنشان، چون التجاء به حضرت حق‌اند، عبادت محسوب میشوند و بعید 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 جنّ 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 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 إخفات، موضوعیت دارد. چنانچه در همه دستورات ذکرِ اسلام هست که مثلاً: قولوا "لا اله الا الله" تفلحوا. یعنی کلمه تهلیل را بگوئید 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 ماثور یا مجرب چند تاست، از جمله:

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

بِسْمِ اللّٰهِ وَ بِاللّٰهِ، بِسْمِ اللّٰهِ وَ مَا شَاءَ اللّٰهُ، بِسْمِ اللّٰهِ لِاحْوَالٍ وَّلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ، قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهٖ السِّحْرِ اِنَّ اللّٰهَ سَيُبْطِلُهُ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُضْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِيْنَ (سوره یونس، آیه ۸۱)
فَوَقَّعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ فَعَلِبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَاغِرِيْنَ (سوره اعراف، آیه

(۱۱۸)

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 "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم" یا "رب أعوذ بك من همزات الشياطين و أعوذ بك رب أن يحضرون" به خدا پناه‌جست و بسم‌الله گفت. خوب است سوری از قرآن را هم خواند. از جمله: سوره‌های قدر، ناس، فلق، توحید یا اواخر 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 اللّٰهِ وَ بِاللّٰهِ سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ وَ نَجْعَلُ لَكَ سُلْطَانًا فَلَا يَصِلُونَ إِلَيْكَ مَا بِآيَاتِنَا أَنْتُمْ وَمَنِ اتَّبَعَكُمْ الْعَالِيُونَ (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 آتَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيَبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ؛ وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ (سوره يونس، آیات ۸۲ و ۸۱) أَنْتُمْ أَشَدُّ خُلُقًا أَمْ السَّمَاءُ بَنَاهَا ... (سوره نازعات، آیه ۲۷ تا آخر آیه ۳۲) فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ فَعَلِبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَاغِرِينَ؛ وَأَلْقَى السَّحْرَةَ سَاجِدِينَ؛ قَالُوا أَمَّا رَبِّ الْعَالَمِينَ؛ رَبِّ مُوسَىٰ وَهَارُونَ (سوره اعراف، آیات ۱۱۸ تا ۱۲۲). سپس فرمود این دستور از خزانگی 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 تسلط نیابد. درمان سحر و محافظت از آن در معوذتین است.

همچنین کثرت استعاذه یعنی پناه بردن به خداوند (گفتن اعوذ بالله من الشیطان الرجیم). در روایت است که خصوصاً در این مواضع استعاذه کنید و بسم الله بگویید: وقتی لباس های خود را درمیآورید و برهنه می شوید، وقتی می خواهید غذا بخورید، وقتی می خواهید نزدیکی کنید، وقتی حمام یا دستشویی میروید، وقتی می خواهید وارد خانه یا جایی شوید، وقتی می خواهید قرآن بخوانید، ...

همچنین زیاد خواندن «آیه 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 صورتت بگیر و بخوان: بِسْمِ اللّٰهِ الْعَظِيمِ، بِسْمِ اللّٰهِ الْعَظِيمِ، رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، إِلَّا ذَهَبَتْ وَ انْقَرَضَتْ. گوئیم: به احتمال زیاد عبارت انتهایی جزء دستورالعمل نبوده و نتیجه آن است و ضبط درستش "إِلَّا ذَهَبَتْ وَ انْقَرَضَتْ" است. یعنی وقتی چنین بگویی سحر میروند و منقرض میشود. گویا عبارت بِسْمِ اللّٰهِ الْعَظِيمِ، بِسْمِ اللّٰهِ الْعَظِيمِ، رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ را پس از آیت الكرسي باید خواند.

۶. داشتن حرز جواد. اگر کسی خودش دعای حرز جواد را بنویسد چون خوانا می نویسد بهتر است. خوانا نوشته شدن این حرز مهم است. همچنین باید بر پوست آهو نوشته شود و در غلاف نقره ای 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 نوشته ای 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 هبهٔ 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 همهٔ امور غوغا می‌کند. 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. نکتهٔ دیگر آنکه بیوست بشدت سودازااست، 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 روحیهٔ او کمک می‌کنند. یکی حجامت، دوم پیاده‌روی، و سوم استحمام. این سه در احادیث بعنوان متعادل‌کنندهٔ 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: وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ [سوره الحديد : ۲۵]، انگشتر عقیق و فیروزه و درّ و یاقوت و حدید، تسبیح تربت سیدالشهداء، مهر تربت سیدالشهداء که اگر همیشه همراه باشد چه بهتر، داشتن عصای چوب بادام تلخ یا تگه 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) می‌فرماید: 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) می‌فرماید: 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 شر 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 جان‌اند.

نکته 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 جّیان 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 نگه‌داشتن آتشی 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 خُلق، موجب پاکسازی محیط هم میشود. خُلق و عود از سنت‌های اسلامی هم هست و از رسول خدا(ص) روایت شده که علیکم بالعود الهندی. برای همین در حرم‌ها و مجالس مذهبی از خُلق یعنی دود ریاحین خوشبو و توصیه شده استفاده می‌کنند. بخصوص اسفند و کُنْدُر که در روایات طارد شیطین 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 شیطین میگردد، در سورهٔ اسراء آمده: **وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ حِجَابًا مَسْتُورًا** (۴۵) وقتی قرآن می‌خوانی، بین تو و کسانی که آخرت را باور نمی‌کنند، حجابی

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 بستر و حجاب است و برای دیده نشدن کاربرد دارد.

غیر از این اثر عمومی که بر مطلق قرائت قرآن و قاری آن مترتب می‌شود، بخش‌های خاصی از قرآن هستند که به مؤثرات یا قوارع‌الآیات موسوم‌اند. این آیات یا سُور برای استنصار 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. قوارع‌الایات 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 به‌درد ما می‌خورد، اینهاست:

برای بیرون کردن اجنه از خانه در آنجا سوره بقره 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 مدتی 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 جَنِّان یکبار آیت الکرسی را به همراه بسم الله تلاوت کنید. در برخی روایات هست که در مواجهه با خطر مکرّر تکبیر بگویید.

همچنین آیه "أَغْيِر دِينَ اللَّهِ ..."، کافی روایت می کند به امام صادق (ع) عرض کردیم: در بعضی سفرها مجبوریم در خرابه ها یا مکان های مخوف اتراق یا از آنجا عبور کنیم. گاهی اتفاق می افتد که به سوی ما سنگی پرتاب می شود 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 می کنید از آنجا پرتاب شده پرتاب کنید و با صدای بلند این آیه را بخوانید: أَغْيِرَ دِينَ اللَّهِ يَبْعُونَ وَ لَهُ أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ (آل عمران: ۸۳).

آیه سخره هم چنین خاصیتی دارد: إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُعْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسْحَرَاتٍ بِأَمْرِهِ إِلَّا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ [سوره الأعراف: ۵۴]

کتابت آیت الکرسی: وسائل الشیعه جلد ۵ روایت میکند که مردی خدمت امام صادق (ع) آمد و شکایت کرد که همه مردم با او و اهل خانه اش بد شده اند. حضرت به او فرمود ارتفاع سقف خانه ات چقدر است؟ گفت ده ذراع. حضرت فرمود: سقف باید هشت ذراع (پنج متر) باشد نه بیشتر. چون محل سکونت جن می شود. سپس فرمود آیت الکرسی 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، هیچ چیز دیگر هم او را نجات نمیدهد. سپس فرمود: از ما بپرسید تا شما را از قوارع قرآن آگاه کنیم.

۹. خواندن آیه "سَلَامٌ قَوْلًا مِنْ رَبِّ الرَّحِيمِ" که در سوره یاسین است بر آب (۷۳۰ بار) و خوردن مسحور از آن مجرب است.

ختم‌نامه بحث، تفسیر آیاتی از کتاب تفسیر معنوی: *وَاسْتَفْزِرْ مِنْ اِسْتَطَعْتَ مِنْهُمْ بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِمْ بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَارِكِهِمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعَدَّهُمْ وَمَا يِعْدُهُمُ 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 وعده بده. آری، وعده‌های شیطان همه فریب 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 قبل‌اند بازشناخته شوند.

نخستین سُلْطَةُ شیطان بر انسان "استفزاز" است، یعنی تشویق و تحریک انسان در مسیر لغزش. شیطان این کار را با "صوتش" میکند یعنی وسوسه‌ای که در گوش جان آدم کارگر می‌افتد. شیطان به چه تحریک می‌کند؟ به همان که پدرمان را با آن فریفت. تمام وساوس شیطان تکرار همان وسوسه نخست اوست: *فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا 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 نفسانیت بی‌خدا و خدانشناس

انسان است که به تحریک شیطان تجلی میکند و به خودخواهی و خودپرستی، به دل‌پخواه خود فساد می‌آفریند و به دیگران آسیب میرساند.

اما نکته جالبی در این عبارت هست: خدا فرموده هر که را توانستی (مَنِ اسْتَطَعْتَ) چنین از راه بدر کن. پس میشود از دستبرد این وسوسه‌ء او در امان ماند. چگونه؟ جوابش در این آیه است: وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ 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 وسوسه‌ء شیطان پیوسته هست و شیاطین در اطراف انسان دائم گردش میکنند، ولی مادامیکه کسی ذاکر و پناهنده به خداست، نفوذی بر وی نتواند داشت.

هجمه‌ء دوم شیطان با عبارت "أَجْلِبْ عَلَيْهِمْ بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ" بیان شده و به نظر می‌آید مراد از تاختن و حمله کردن بر بنی‌آدم با سواره‌نظام و پیاده نظام، مطلبی حقیقی باشد نه استعاره‌ای شاعرانه. یعنی واقعاً 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 وَالْأَوْلَادِ" 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 حُکم 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. راه‌هایی از شرک شیطان، تصفیة 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 کلمة 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 بچهٔ 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 وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ [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 برمیآید که مقصود از وعده شیطان، ترسیم آینده و القاء حس نسبت به آنست.

وعدۀ شیطان در فرهنگ قرآن، در مقابل وعدۀ خداست و وعدۀ خدا نسبت به مؤمنین، در عین اینکه به شهادت آیات بسیاری، حقّ و صدق است، وعدۀ حسنی است (إسراء: ۹۵)، وعدۀ مغفرت است (مائده: ۹)، بهشت است (توبه: ۱۱۱)، تمکّن در زمین است (نور: ۵۵)، مغانم مادی است (فتح: ۲۰)، اجر عظیم است (فتح: ۲۹).

وعده‌های خدا حتمی است منتهی صبر باید تا برآید، و تا نیامده باید به تسبیح و استغفار گذراند: فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَسَخِّ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعِشْيَةِ وَالْإِبْكَارِ [سوره غافر: ۵۵]

البته وعدۀ به حقّ خدا همیشه رحمت نیست و نسبت به کافران و منافقان نار جهنم است: وَعَدَ اللَّهُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْكُفَّارَ نَارَ جَهَنَّمَ [سوره التوبة: ۶۸].

وقتی وعده‌های خدا معلوم شد، وعدۀ شیطان هم که خلاف آنست روشن میشود. شیطان به مؤمنین، وعدۀ شکست میدهد و توی دل آنها را خالی میکند و میگوید خدا شما را نمیبیند و دعا‌های شما را نمیشنود. به آنها وعدۀ فقر و ضعف در صورت تقید به فرامین الهی میدهد یا گناه را برایشان توجیه میکند یا وعدۀ شفاعت دروغ میدهد و دلشان امید کاذب به رحمت خدا در عین عمل نکردن به دستورات او بوجود میآورد. همه اینها دروغ است. به کافران هم به دروغ وعدۀ 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 لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعَدَ الْحَقُّ وَوَعَدْتُكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوا أَنْفُسَكُمْ مَا أَنَا

بِمُصْرِحِكُمْ وَمَا أَنْتُمْ بِمُصْرِحِيَّ إِنِّي كَفَرْتُ بِمَا أَشْرَكْتُمُونِ مِنْ قَبْلُ إِنَّ الظَّالِمِينَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ [سوره ابراهیم : ۲۲]

وقتی حساب و کتاب 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 دعوتتان 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 بنی آدم 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 زنت مُجامعت کنی، بگو بسم الله الرحمن الرحيم، خدایا اگر برایم فرزندی مقدر کردی، نصیبی از شیطان در او قرار مده.

الفضائل از رسول خدا(ص) روایت میکنند که شب معراج شیطان را دیدم. او گفت من خیلی علی را دوست میدارم! گفتم: تو دیگر چرا ملعون؟! گفت: چون بخاطر بغض با او، کرور کرور خلق را جهنمی میکنم. سپس گفت: من در اموال و اولاد مُبغضین علی شریکم و بغض 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: حَجَّاج بن یوسف ثقفی (حاکم خونخوار عراق در زمان عبدالملک مروان که صدها هزار بیگناه را شهید کرد) فرزند شیطان است. پرسیدیم چگونه؟ فرمود: رازی را میگویم که فقط پدر و مادرش از آن خبر دارند. فلان تاریخ پدرش میل به أم حجاج 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: و سَارَّكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ.

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 متذکر 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 بی باکانه راجع به مردم حرف میزند. برایش مهم نیست که کارهای زشتش را دیگران ببینند. از دیگران غیبت و بدگویی میکند بی آنکه بدی به او کرده باشند. مشتاق مال حرام است. علاقه مند به زنا و شرب خمر است.

راجع به فقره "وَعَدُهُمْ" بشارة المصطفی 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 لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ وَكَفَىٰ بِرَبِّكَ وَكَيْلًا (۶۵)

البته تو بر بندگان واقعی ام تسلطی نداری؛ زیرا در برابر وسوسه‌های شیطان، همین بس که خدا تکیه‌گاهشان باشد.

کلمه "عباد" در این آیه به گواهی سیاق، بار معنایی زیادی دارد و بنده واقعی معنی میدهد. بکار رفتن عبارت "سلطان" هم نشان میدهد که تسلط شیطان بر انسان واقعی است و شوخی‌بردار نیست. طبق این آیه، اگر کسی بنده خدا نباشد، بنده پادشاهی شیطان است و واقعاً آزادی او سلب میگردد، حال آنکه خیال میکند آزاد است.

عبارت "كَفَىٰ بِرَبِّكَ وَكَيْلًا" 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 توکل اند و امورشان را با تفویض به خدا حل میکنند، نفوذی ندارد و عمده‌طریق او برای تسلط بر بنی آدم 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 لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ [سوره النحل: ۹۹] شیطان بر بندگان مؤمنی که بر خدا توکل میکنند، سلطه‌ای ندارد.

در سورهٔ اعراف، تقوی به عنوان مدار کلی زندگی و ذکر بعنوان سلاح لحظه‌ای، برای مقابله با سلطهٔ شیطان ذکر شده است: **إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ** [سورهٔ الأعراف: ۲۰۱]

جلد هفتاد و چهارم بحار الأنوار از امام صادق (ع) روایت کرده که آنهایی که شیطان بر آنها سلطه‌ای ندارد شیعیان ما هستند. اهل مجلس وقتی چنین میشوند با تعجب می‌پرسند: پس این همه گناه که از شیعیان شما صادر میشود چیست؟! امام (ع) می‌فرماید: عدم سلطهٔ شیطان بر آنها به این معناست که نمی‌تواند ایمان آنها را از آنها سلب کند و آنها را کافر، روانهٔ آخرت سازد. سپس فرمود: شیاطین بیش از مگس که دور گوشت جمع میشوند، دور مؤمن جمع میشوند تا وقتش 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 نزع و علائم دقیق و نحوهٔ اثر هر یک و شگردهای ساحران را شرح میداد، لکن که بنا به صلاح دید 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 متاع

برای این مقصود دستوراتی از قدماء رسیده و به تجربه تأیید گشته است یعنی از مجربات است. این دستورات گرچه مأثور (یعنی نقل شده از معصوم) نیستند، اما چون متضمن التجاء به بخشهایی از کلام الله‌اند، به برکت قرآن و نیت خیر عامل، مؤثرند. 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 آن 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، ۲۷ الی ۳۰ فاطر، ۱۰ 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 مسلماً بهتر است.

خوب است قبل این آیات بنویسد:

بسم الله الرحمن الرحيم

يا الله يا الله يا الله يا الله يا الله يا الله يا الله يا الله

همچنین این اسماء را در انتها بنویسد:

يا الله يا من سيكفيني يا قاهر و يا معني و يا رزاق و يا باسط و يا وهاب يا الله

دستور اول: این آیات را مکرر بخواند، بر کاغذی بنویسد، و یکبار بر آب بخواند و کاغذ

را در ملک یا متاع نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از غیب

مشتري می‌رسد انشاءالله: «يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ اذْكُرُوا نِعْمَتِيَ الَّتِي أَنْعَمْتُ عَلَيْكُمْ وَ أَوْفُوا

بِعَهْدِي أَوْفِ بِعَهْدِكُمْ وَ إِيَّايَ فَازْهَبُونِ. وَأَمِنُوا بِمَا أَنْزَلْتُ مُصَدِّقًا لِمَا مَعَكُمْ وَ لَا تَكُونُوا أَوَّلَ كَافِرٍ بِهِ وَ لَا تَشْتَرُوا بِآيَاتِي تَمَنَّا قَلِيلًا وَ إِيَّايَ فَاتَّقُونِ» (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 سه بار و سپس هفت بار لاحول 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 عمار مکان" نامیده میشود. عمار مکان نوعی از اجته 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 موقتاً 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 متاع نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از غیب مشتری می‌رسد انشاءالله: «وَمَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ فَاسْتَبْشِرُوا بِبَيْعِكُمُ الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ وَ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (توبه: ۱۱۱).

دستور سوم: این آیه را مکرر بخواند، بر کاغذی نویسد، و یکبار بر آب بخواند و کاغذ را در ملک یا متاع نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از غیب مشتری می‌رسد انشاءالله: «ثُمَّ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَ اسْتَغْفِرُوا لِلَّهِ إِنَّ اللَّهَ

غَفُورٌ رَّحِيمٌ» (بقره: ۱۹۹) «الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ 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 متاع نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از غیب مشتری می‌رسد انشاءالله: «الم تر ان الله انزل من السماء ماء فاخرجنا به ثمرات مختلفا الوانها و من الجبال جدد بيض و حمر مختلف الوانها و غرايب سود و من الناس و الدواب و الانعام مختلف الوانه كذلك انما يخشى الله من عباده العلموا ان الله عزيز غفور؛ ان الذين يتلون كتاب الله و اقاموا الصلوة و انفقوا مما رزقناهم سرا و علانية يرجون تجارة لن تبور؛ ليوفيهم اجورهم و يزيدهم من فضله انه غفور شكور» (فاطر: ۲۷ الی ۳۰)

دستور پنجم: این آیه را مکرر بخواند، بر کاغذی نویسد، و یکبار بر آب بخواند و کاغذ را در ملک یا متاع نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از غیب مشتری می‌رسد انشاءالله: «و هو الذى مد الارض و جعل فيها رواسى و انهاراً و من كل الثمرات جعل فيها زوجين اثنين يغشى الليل النهار ان فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون» (رعد: ۳) بعضی گفته‌اند چهار عدد بنویسد و در چهار گوشه زمین نهد.

دستور ششم: هر روز هفت مرتبه سوره زلزال را بخواند و از نزدیک و دور به آن جا بدمد و اگر با هفت مرتبه نشد تا هفتاد مرتبه ادامه دهد. انشاء الله به فروش می‌رسد. قاعدتاً 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 متاع نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از

غیب مشتری می‌رسد انشاءالله: «ثُمَّ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (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 مجربه توّسل به امام جواد (ع) می‌باشد. آن را چهارده مرتبه در نه روز بخوانید برای رسیدن به حوائج و خصوصاً (فروش کالا و ازدواج کردن) مجرب است:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِحَقِّ وَلِيِّكَ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ الْأَجْدَدِ بِهِ عَلَيَّ مِنْ فَضْلِكَ وَ تَفَضَّلْتَ بِهِ عَلَيَّ مِنْ وَسْعِكَ وَ وَسَّعْتَ عَلَيَّ مِنْ رِزْقِكَ وَ أَعْنَيْتَنِي عَمَّنْ سِوَاكَ وَ جَعَلْتَ حَاجَتِي إِلَيْكَ وَ قَضَاءَهَا 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 متاع نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از غیب مشتری می‌رسد انشاءالله: «رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا» (کهف: 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 متاع نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از

غیب مشتری می‌رسد انشاءالله: يَا مَعْشَرَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ 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 متاع نهد، و با آب وضو بگیرد و کمی بخورد و مابقی را آنجا بپاشد، از غیب مشتری می‌رسد انشاءالله.

دستور چهاردهم: در ملک حدیث کساء بخوانید و ختم صلوات 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 مضبوط 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 بهبود 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 کامل 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 نیک اقبال بنده ناچیز خدا گوید سال‌ها قبل به امر استاد صاحب تشرّف مدتی بر این دعا مداومت داشتم: شرف و اشراف و تشرّف از آن حاصل آید. قصدم از نگاشتن

این کتاب احیاء این دعا بود که خاتم کتاب است و مابقی برایش چون انگشتی. 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 أَجَلَّهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ جَلِيلٍ مَا أَمْجَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مَا جَدَّ مَا أَرْأَفَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ رءُوفٍ مَا أَعَزَّهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَزِيزٍ مَا أَكْبَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ كَبِيرٍ مَا أَقْدَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قَدِيمٍ مَا أَعْلَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَالٍ مَا أَسْنَاهُ 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 خَفِيٍّ مَا أَعْلَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَلِيمٍ مَا أَخْبَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ خَبِيرٍ 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 أَمْلَأَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مَلِيٍّ مَا أَهْدَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ هَادٍ مَا أَصْدَقَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ صَادِقٍ مَا أَحْمَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ حَمِيدٍ مَا أذْكَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ ذَاكِرٍ مَا أَشْكَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ شَكُورٍ مَا أَوْفَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ وَفِيٍّ مَا أَعْنَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَنِيٍّ 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 أَسْبَدَهُ 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 قَيُّومٍ مَا أَحْمَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ حَمِيدٍ مَا أَدْوَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ دَائِمٍ مَا أَبْقَاهُ وَ

سُبْحَانَهُ مِنْ بَاقِي مَا أَفْرَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ فَرَدٍ مَا أَوْحَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ وَاحِدٍ
مَا أَصَمَدَهُ 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 أَتَمَّهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ تَامٍّ مَا أَعْجَبَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَجِيبٍ مَا أَفْخَرَهُ وَ
سُبْحَانَهُ مِنْ فَآخِرٍ مَا أَبْعَدَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ بَعِيدٍ مَا أَقْرَبَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قَرِيبٍ
مَا أَمْنَعَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مَانِعٍ مَا أَعْلَبَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ غَالِبٍ مَا أَعْفَاهُ وَ سُبْحَانَهُ
مِنْ عَفْوٍ مَا أَحْسَنَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُحْسِنٍ مَا أَجْمَلَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ جَمِيلٍ مَا
أَقْبَلَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قَابِلٍ مَا أَشْكَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ شَكُورٍ مَا أَعْفَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ
مِنْ غَفُورٍ مَا أَكْبَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ كَبِيرٍ مَا أَجْبَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ جَبَّارٍ مَا أَدْبَنَهُ
وَ سُبْحَانَهُ مِنْ دَيَّانٍ مَا أَفْضَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قَاضٍ مَا أَمْضَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ
مَاضٍ مَا أَنْفَذَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ نَافِذٍ مَا أَرْحَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ رَحِيمٍ مَا أَخْلَقَهُ وَ
سُبْحَانَهُ مِنْ خَالِقٍ 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 رَازِقٍ مَا أَقْبَضَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ
قَابِضٍ مَا أَبْدَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ بَادٍ مَا أَقْدَسَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ قُدُوسٍ مَا أَطْهَرَهُ
وَ سُبْحَانَهُ مِنْ طَاهِرٍ مَا أَرْكَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ زَكِيٍّ مَا أَبْقَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ بَاقِي مَا
أَعُودَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَوَادٍ مَا أَفْطَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ فَاطِرٍ مَا أَوْهَبَهُ وَ سُبْحَانَهُ
مِنْ وَهَّابٍ مَا أَنْوَبَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ تَوَّابٍ مَا أَسْخَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ سَخِيٍّ مَا
أَبْصَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ بَصِيرٍ مَا أَسْلَمَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ سَلَامٍ مَا أَشْفَاهُ وَ
سُبْحَانَهُ مِنْ شَافٍ مَا أَنْجَاهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُنْجٍ مَا أَنْبَرَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ بَارٍّ مَا

أَطْلَبُهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ طَالِبٍ مَا أَدْرَكَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُدْرِكٍ مَا أَشَدَّهُ وَ سُبْحَانَهُ
 مِنْ شَدِيدٍ مَا أَعْطَفَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُتَعَطِّفٍ مَا أَعْدَلَهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ عَادِلٍ مَا
 أَتَقَنَّهُ وَ سُبْحَانَهُ مِنْ مُتَّقِنٍ 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 دَافِعِ كُلِّ بَلِيَّةٍ وَ هُوَ حَسْبِي وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ .»

رساله‌ای در قوارع القرآن

يَا يَحْيَىٰ خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ [سوره مریم : ۱۲]

پس از اتمام کتاب تفسیر معنوی، حین تشرف به کربلاء، در حرم مطهر صاحب واقعی این تفسیر، یعنی حضرت اباعبدالله(ع)، که امر و نصرت مدامش موجب نگاشتن کتاب بود، در شب نیمه شعبان، از آن آستان، ملهم شدم که خواص و آثار ماثور سُور را تألیف کنم تا به مجموعه‌ای از غُرر آیات و سُور اذکار - که در لسان اهل بیت(ع) به قوارع قرآن موسوم‌اند - دست یابم تا در حلّ 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:

فَاقْرَأُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ [سوره المزمل : ۲۰] هرچه میتوانید قرآن بخوانید.

همچنین در سوره اِسْرَاء آمده: وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَجَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ حِجَابًا مَسْتُورًا [سوره اِسْرَاء : ۴۵] وقتی قرآن می‌خوانی، بین تو و کسانی که آخرت را باور نمی‌کنند، حجابی 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.

همچنین قرآن، تک‌تک عباراتش هدایت و شفای جسم و جان است: وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ [سوره اِسْرَاء : 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 سُيِّرَتْ بِهِ الْجِبَالُ أَوْ قُطِعَتْ بِهِ الْأَرْضُ أَوْ كَلِّمَ بِهِ الْمَوْتَى [سوره الرعد : ۳۱] با قرآن کوهها به حرکت درمی آمدند یا زمین تکه تکه می شد یا مردهها به حرف در می آمدند! یا آیه ۲۱ سوره حشر می فرماید: لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ. اگر این قرآن را بر کوهی فرومیرستادیم، حتما 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 گرا میدهد که با همین قرآن میشود کوهها را از جا کند و مردهها 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 می تواند با قرآن چنین کارهایی بکند.

پس غیر از برکات و خیرات عمومی که بر مطلق قرائت قرآن مترتب میشود و قاری قرآن را در بر می گیرد، بخش های خاصی از قرآن هستند که به مؤثرات یا قوارع قرآن موسوم اند. این آیات یا سُور برای استنصار از خدا در موردی خاص بکار میرود و مانند سوتی می مانند با فرکانسی خاصی که به اذن خدا فرستگان را برای خواننده، وقتی به آن قصد خواندن شود، به یاری می طلبند. قوارع قرآن بسیارند و بنده در تفسیر معنوی بطور پراکنده به آنها اشاره کرده ام. منتهی مجموع آنها را جداگانه در اینجا هم می آورم. باشد که مؤمنان متقی با تمسک به کتاب خدا و محشور بودن با این آیات و سُور که همگی طبق دستور پیامبر خدا(ص) یا اوصیاء او هستند، از دعاها و دستورالعمل های بی اصل و غیرمأثور که اکثراً قلیل النفع 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 بی‌رسید تا شما را از قواعد 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 خدا یا به برکت این دعا یا قرائت این سوره یا این نوشتن و داشتن این حرز، مرا از سحر یا شیاطین جنّ 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 تحقّق. با گفتن، تحقّق 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 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 إخفات طوری که گوش خود فرد بشنود، موضوعیت دارد. در اکثر دستورات ذکرِ اسلام هست که مثلاً: قولوا "لا اله الا الله" تفلحوا. 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.

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، متأثر شدن از معارف آیات و سوره‌هاست. 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 قواعد القرآن بر اساس اثر هر یک، طبق روایات، به شرح زیر است:

معنویات:

برای معرفت: سوره حمد،

برای زنده شدن دل و حیات معنوی: سوره حمد،

برای حصول توحید: سوره توحید،

برای تلقین تقوی: سوره توحید،

برای جمعیت خاطر و درک معیت با خدا: سوره توحید،

خواندن سه بار این سوره که به منزله ختم قرآن است در عقیب نمازها سنتی است حسنه.

اگر کسی بخواهد بخشی از قرآن را ذکر خویش قرار دهد، طبق روایات متواتر و سنت قطعی، این سوره و سوره قدر بهترین انتخاب‌اند. سپس آیت الکرسی و سپس حمد و سپس معوذتین و سپس اواخر حشر و دیگر بخشها.

برای حصول قرب و نیل به درجات معنوی: آیت الکرسی، بحارالانوار جلد ۸۹ از رسول خدا(ص) روایت می‌کند که هرکس صد مرتبه آیت الکرسی 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 آیت الکرسی برای صعود به درجات معنوی یاری میجویم.

سوره یس، روایت است که کسی که با این سوره انیس است، شفیع قیامت می‌گردد. سوره‌های سجده و ملک، در برخی اخبار هست که رسول خدا(ص) شبها پیش از خواب، دو سوره سجده و ملک را میخواند و میفرمود کسی که چنان کند مثل این است که شب قدر، شب زنده‌داری کرده.

سوره اعلی، بصائرالدرجات از اصیغ بن نباته روایت میکند که چهل صباح پشت سر علی(ع) در مسجد کوفه نماز خواندم، جز سوره اعلی نخواند. مستدرک الوسایل 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 مُسْتَجْمِعٌ صُحُفِ اِبْرَاهِيمَ 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.

نورانیّت: سوره قدر، طبق روایات خواندن سوره قدر موجب نورانیّت میشود، لذا به خواندنش در فرایض توصیه اکید شده.

سوره کهف، در احادیث مستفیض است که خواندن این سوره در شب جمعه، نوری نصیب انسان میکند که تا هفته بعد باقی است.

تغییر تقدیر و تحویل سرنوشت: سوره قدر، به کثرت قرائت آن (صد بار) در روز به عنوان ذکر سفارش شده و آنرا موجب تغییر تقدیر و تحویل سرنوشت و حصول سرور دانسته اند. در نامه ای امام هادی^(ع) به صد بار خواندن سوره قدر در شبانه روز توصیه فرموده و آن را موجب تغییر تقدیر انسان به خیر و سعادت و سعه معاش دانسته اند.

حصول سرور: سوره قدر، همانطور که گفته شد مداومت بر این سوره سرورآفرین است و برای رفع غم و قبض، صدبار خواندنش بشدت گره گشاست.

سوره یس، نورالتقلین 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: سوره یس، 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 سوره طه را فراموش مکن که هر که این سوره را بخواند محبوب حق تعالی می شود 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 می کند که چهره اش مانند ماه شب چهاردهم میدرخشد.

برای شرح صدر و نجات از وساوس: سوره انشراح، در روایتی، امیرمؤمنان (ع) قرائت صبح و شب این سوره را برای شرح صدر و نجات از وسوسه شیطان توصیه فرموده‌اند.

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

معیت 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.

معیت 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 بدبختی و تنگ دستی نبیند و آسیبی از 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.

معیت 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 خواندنش، معیت 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، نوشت: زیاد سوره‌ی قدر بخوان و زیاد استغفار کن.

یار امام زمان شدن: سورهٔ اِسراء، جلد هشتاد و ششم بحارالانوار از امام صادق (ع) روایت میکند که هرکس به خواندن سورهٔ اِسراء در شبهای جمعه مقید باشد، از اصحاب قائم (عج) خواهد شد.

برای شهادت: سورهٔ کهف، جلد هفتم وسائل الشیعه از امام صادق (ع) روایت میکند که هرکس شبهای جمعه سورهٔ کهف را بخواند، با شهادت از دنیا می‌رود. اواخر سورهٔ حشر، طبق روایات انسان را به درجهٔ شهداء میرساند، گرچه انسان به مرگ طبیعی از دنیا رود.

سوره رحمن، امام صادق^(ع) فرمود: زیاد خواندن سوره‌ی رحمن انسان را به درجه‌ی شهید می‌رساند.

طرد نفاق از دل: سورهٔ 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: سورهٔ توحید، روایت است که عقیب نماز صبح یازده بار توحید بخوانید تا در آن روز از معصیت ایمن باشید.

همچنین مداومت بر سورهٔ 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 نعمتهای خدا میشود و در قیامت از نعمتها بازخواست نخواهد شد.

برای حصول یُسْر: سوره لیل، در روایات برخواندن این سوره در نماز عشاء یا پانزده بار پیش از خواب توصیه شده و آنرا موجب فتح باب یُسْر برای انسان دانسته‌اند. سوره یس، که طبق روایات مداومت بر آن موجب یُسْر است.

برای آمرزش و مغفرت: سوره قدر، که به نصّ روایات بسیار از اقوی موجبات مغفرت است.

آیت الکرسی، که طبق روایات برائت از آتش است. رسول خدا(ص) فرمود هر کسی در پی هر نماز آیت الکرسی 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 شئی برای خدا سوره‌ی یس را بخواند، بخشیده شود.

سوره کهف، کافی از امام صادق(ع) روایت میکند که خواندن این سوره در شبهای جمعه، کفّاره گناهان هفته 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 دعایش مستجاب می‌گردد و حاجاتش برمی‌آید. 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 خطاها: اواخر سورهٔ حشر در روایات برای این مضمون توصیه شده است.

حین نزول باران: سورهٔ تکوین، در روایت است حین نزول باران سوره تکوین بخوانید تا غفران خدا شامل شما شود.

برای حسن عاقبت: سورهٔ 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.

سورهٔ عصر، روایت است که کثرت قرائت این سوره عاقبت به خیری می‌آورد و به خواندن آن در نمازها سفارش شده است.

اواخر سورهٔ حشر، طبق روایات شقی را سعید می‌کنند،

سورهٔ 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 محبوب حق تعالی می‌شود و کثرت خواندن آن آدمی را عاقبت بخیر کند.

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

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

سوره مدثر، امام باقر^(ع) فرمود: سوره‌ی مدثر 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 فرشتگان: سوره تکاثر، در روایت است که در نمازهای خود سوره تکاثر بخوانید تا فرشتگان 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 سوره ی ق، آسانی حساب میاورد.

برآمدن حاجات:

سوره انعام، جلد هشتاد و هشتم بحار 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: بعید 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 قواعد 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) میفرماید 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.

مادّیات و برکات:

برای عزّت و طرد ذلّت: آیهٔ مالک الملک مجرّب و مطابق با مضمون است.
عزّت و مهابت: سورهٔ انبیاء، ثواب الاعمال از امام صادق (ع) روایت میکند که هرکس به عشق انبیاء این سوره بخواند در قیامت با آنها محشور است و در این دنیا هم پیش چشم مردم مهیب میگردد.

سوره صافات، از امام صادق^(ع) مروی است که خواندن سوره‌ی صافات 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 بطوریکه هر روز یا هر شب آنرا بخوانند موجب محبوب شدن میان مردم و زندگی ستوده 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 آسیبی از آسیبهای دنیا به او نرسد و از همدمان امیرالمؤمنین (ع) باشد.

رفع فقر: سوره هُمَزَه، 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 عذب ازدواج کند و ترسان آمین گردد و مریض 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 لائقل 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 آسیبی از آسیبهای دنیا به او نرسد و از همدمان امیرالمؤمنین (ع) باشد.

سوره یس، طبق روایات وسعت معاش می‌آورد.

برای برکت: سوره کوثر، چنانچه در روایات آمده.

سوره مزمل، امام صادق (ع) فرمود: سوره‌ی مزمل حیات آدمی را طیب می‌کند.

رونق کسب: سوره قارعه، در روایات، کثرت قرائت این سوره موجب گشایش روزی و رونق کسب دانسته شده.

استغناء: سوره مریم، ثواب‌الاعمال از امام صادق (ع) روایت میکند که هرکس بر سوره مبارکه مریم مواظبت کند، به بی‌نیازی و استغناء در مورد مال و جان و فرزند میرسد.

سوره واقعه، به تلاوت هر شب این سوره در روایات زیادی توصیه شده و آنرا زائل‌کننده فقر مادی و معنوی دانسته‌اند. اگر هر شب نشد، خوب است مسلمان لاقفل شبهای جمعه این سوره را تلاوت کند تا از برکاتش بی‌نصیب 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 بدهم تا از بیت المال چیزی به تو بدهند؟ ابن مسعود پاسخ داد: آنوقت که بدان محتاج بودم ندادی و اکنون که در آستانه سفر آخرتم مرا دیگر به آن نیازی نیست! عثمان گفت: آنرا به دخترانت بده. 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 هرشب خواندن آن ذکر شده.

برای حصول یُسْر: سوره لیل، در روایات برخواندن این سوره در نماز عشاء یا پانزده بار پیش از خواب توصیه شده و آنرا موجب فتح باب یُسْر برای انسان دانسته‌اند. سوره یُسْر، که طبق روایات مداومت بر آن موجب یُسْر 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 دیگرش فرمود: برخیز و بر بالین برادرت سوره صافات بخوان. او چنین کرد و به آیه "أهم اشد خلقا أم من خلقنا" 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 الاثرتر 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 آموزش 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 برسد.

سوره قدر، روایت است که امام رضا (ع) سر قبر می نشست و هفت بار سوره قدر می خواند و می فرمود موجب مغفرت میّت می شود.

حفظ و ظفر:

برای حفظ و امان: سوره توحید، چنانچه در روایات بسیاری آمده.

آیت الکرسی، کافی از امام رضا(ع) روایت می‌کند که هنگام خواب و پس از هر نماز تلاوت آیت الکرسی را ترک نکنید تا امان یابید.

دو سوره ناس و فلق، که مَعُوذَتَین 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 عوذه توصیه می‌کردند. بطوریکه روایات زیادی در این زمینه در دست است. اما با نزول این دو سوره، همه آنها را وانهاد و فرمودند این دو سوره برای تعویذ آمده و برای این مقصود کافی و وافی است. لذا پس از نزول مَعُوذَتَین، چیز دیگری را عوذه 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 نافله مغرب و نافله 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 رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ [سوره الأعراف : ۵۴] به شرحی که خواهد آمد.

آیات آخر سوره حشر هم طبق روایات، امان اند.

سوره فتح، امام صادق^(ع) فرمود: اموال و کسان خویش را با قرائت سوره‌ی فتح محافظت کنید.

حین خواب: آیت الکرسی، رسول خدا^(ص) فرمود: هر کس حین خواب آیت الکرسی بخواند خودش و اهلش و حتی همسایگانش در امان الهی اند.

بر غذا: سوره قریش، آنطور که در روایات آمده خواندن این سوره بر غذا رافع مَصْرَات و موجب جعل شفا در آن است.

سوره تین، در روایت آمده که خواندن این سوره بر غذا، موجب تقدیس غذا و شفا بخشی آن میگردد و ضرر را از آن غذا بر میدارد.

سوره غاشیه، در روایات به این سوره خاصیت رفع خطر و ضرر غذا نسبت داده اند.

سوره توحید، خواندنش پس از غذا، کفاره فراموشی بسم الله گفتن در آغاز غذاست.

برای سفر: آیت الکرسی و حمد و توحید و معوذتین، مروی است در ابتدای سفر تصدق کنید و آیت الکرسی، حمد، توحید و معوذتین را بخوانید.

رسول خدا^(ص) فرمود: پیش از سفر در منزل خویش 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 دانسته اند.

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) مشت‌های خاک برگرفت و خارج شد. آیه‌های: **إِنَّا جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ وَ جَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَ مِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ** (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.

محافظة در برابر اجته و دفع جتیان خبیث از خانه: آیت‌الکرسی، در مواجهه با جتیان یکبار آیت‌الکرسی را به همراه بسم‌الله تلاوت کنید. در برخی روایات هست که در مواجهه با خطر مکرر تکبیر بگویید.

کتابت آیت‌الکرسی، وسائل الشیعه جلد ۵ روایت میکند که مردی 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 جتیان میشود و جتیان خبیث را از آن محل فراری میدهد. برای بیرون کردن اجته از خانه‌ای یا از شخصی یا از خودتان به همین تیت مدتی هر روز سوره جن را بخوانید بعدش هر

وقت لازم شد فقط "بسم الله الرحمن الرحيم" بگویند بقصد آیه اول همین سوره. در چندین روایت وارد شده که خواندن این سوره باعث محافظت از جئیان میشود و جئیان خبیث را از آن محل فراری میدهد.

آیه "أَفَعَيِّرَ دِينَ اللَّهِ..."، کافی روایت می کند به امام صادق (ع) عرض کردیم: در بعضی سفرها مجبوریم در خرابه ها یا مکان های مخوف اتراق یا از آنجاها عبور کنیم. گاهی اتفاق می افتد که به سوی ما سنگی پرتاب می شود 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 می کنید از آنجا پرتاب شده پرتاب کنید و با صدای بلند این آیه را بخوانید: أَفَعَيِّرَ دِينَ اللَّهِ يَبْعُونَ وَ لَهُ أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ (آل عمران: ۸۳)

آیه سخره هم چنین خاصیتی دارد: إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ [سوره الأعراف: ۵۴] 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 می فرمود.

سوره بقره، برای بیرون کردن اجنه از خانه در آنجا سوره بقره بخوانید یا مکرر بگذارید پخش شود. رسول خدا(ص) فرموده: شیاطین از این سوره می گریزند.

سوره یس، برای بیرون کردن اجنه از خانه ای در آنجا سوره یس بخوانید.

مواجهه با درنده: آیت الکرسی، الخرائج جلد ۲ از امام صادق (ع) روایت می کند: هنگامی که با یک حیوان درنده روبرو شدی به روی او آیت الکرسی را بخوان.

برای دفع سحر: آیت الکرسی و معوذتین، که خواندن مکررشان 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 اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ، بِسْمِ اللّٰهِ وَ مَا شَاءَ اللّٰهُ، بِسْمِ اللّٰهِ لِاحْوَالَ وَاَقْوَاهُ اِلَّا بِاللّٰهِ، قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهٖ السَّحْرِ اِنَّ اللّٰهَ سَيُبْطِلُهٗ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِيْنَ (سوره یونس، آیه ۸۱) فَوَقَّعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ؛ فَعَلِبُوْا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوْا صَاغِرِيْنَ (سوره اعراف، آیه ۱۱۸)»

دستورات مشابه دیگری هم در روایات آمده که همگی را در کتاب اذکار در فصل مربوطه آورده‌ام.

برای حفاظت از چشم زخم: آیه "و این یکاد" که گرچه روایت نیست ولی از مجربات است و نیز سوره فلق که نصّ است بر این مطلب.

سوره یس، 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 مانوسین با این سوره از فتنه دجال ایمنند.

امان از مرگ در بلاای طبیعی: سوره زلزال، روایت است که استمرار قرائت سوره زلزال موجب امان از مرگ‌هایی با بلاای طبیعی چون زلزله و صاعقه و سیل است.

دفع مرگ فجعه: سوره تغابن، در برخی روایات هست که مداومت بر این سوره مرگ فجعه را از انسان دور میکند.

سوره هَمَزَه، به این سوره هم در روایات این اثر نسبت داده شده.

نزد جبار صاحب سلطه: سوره زلزله، در روایتی خواندن این سوره پیش از ورود بر کسی که انسان از سَطَوْت او بیمناک است توصیه شده.

سوره توحید، امام کاظم^(ع) فرمود: خواندن سوره‌ی توحید انسان را از جبار حفظ می‌کند. که‌هیصص، امام صادق^(ع) فرمود هر کس بر صاحب سلطه‌ای وارد شود که از سَطَوْت او بیمناک است، در برابر او نهانی بخواند «که‌هیصص» و به هر حرفی که می‌گوید انگشتی از دست راستش را ببندد و سپس بگوید «حم عسق» و به هر حرف انگشتی از دست چپش را ببندد، سپس در حالیکه می‌خواند «و عنت الوجوه للحي القيوم و قد خاب من حمل ظلماً» (طه، ۱۱۱) انگشتانش را به سوی وی باز کند، از شر او کفایت است.

برای رسوا نشدن: سوره انفطار، 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 فَهَيَّ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ** [سوره یس : ۸] **وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ** [سوره یس : ۹] چنانکه آمد. جلد هجدهم بحارالانوار از ابن عباس نقل کرده که عده‌ای از بنی مخزوم منجمله ابوجهل و ولیدبن مغیره 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 بحارالانوار 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 بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ حِجَابًا مَسْتُورًا [سوره الإسراء: ۴۵]" مانند آیات ۸ و ۹ 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 برمیآید 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 محاکم بخوانید تا بر خصم باطل خویش پیروز شوید.

برای حفظ آذوقه: سوره مطفین، 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^(ع) برای امان از سرقت آیات ۱۱۰ سوره اسراء و آیات آخر سوره توبه را توصیه میفرمودند: قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَ لَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا تَخَافُوا بِهَا وَ ابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا (الإسراء، ۱۱۰) لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ (التوبة، ۱۲۸/۱۲۹)

استشفاء:

برای شفا از بیماریها چه مشکلات روحی و چه بیماریهای جسمی: سوره

حمد،

در روایات زیادی سوره‌ی حمد افضل سوره‌های قرآن دانسته شده، گفته‌اند امّ الكتاب است و شفاء هر دردی است. و بارزترین آیات قرآن، آیه بسم الله الرحمن الرحیم دانسته شده که بخشی از این سوره است که تَبْرَکًا در آغاز سایر سور نیز آمده است. کافی از امام صادق ع روایت می‌کند اگر سوره حمد هفتاد مرتبه بر مرده‌ای خوانده شود و زنده گردد، تعجب نمی‌کنم. برهان از رسول خدا روایت می‌کند: سوره حمد شفای هر دردی است به جز مرگ.

شیخ صدوق در امالی از رسول خدا ص روایت می‌کند که تا می‌توانید از خیر و برکتی که از طریق سوره حمد در اختیارتان نهاده شده، بهره بگیرید که آن یک غنیمت است. مبدا 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؛ وگرنه 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 معوذتین می‌خواند، سپس کف دستانش را بر صورت خویش می‌کشید و شفا می‌یافت.

رسول خدا(ص) فرمود جبرئیل مرا دوایی آموخت که محتاج دوی 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 بنوشند.

آیت‌الکرسی، از امام‌صادق(ع) روایت است که در مرض، آیت‌الکرسی را بر ظرفی بنویس، سپس آب بر آن بریز و از آب آن ظرف بنوش. گوئیم: 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 مریض‌ها کوزه‌ای جدید ابتیاع 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.

امام‌عسکری(ع) فرمود در سر درد بر قدحی آب بخوان (أُولَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ) سپس آن را بنوش.

امام صادق (ع) فرمود: با اخلاص نیت موضع بیماری‌ات را مسح کن و بخوان (وُنَزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ 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 كِتَابًا مُّؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي 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 هراست برطرف گردد و رهایی یابی.

حین تداوی: سوره طارق، در دو روایت است که خواندن سوره طارق موجب شفا بخشی 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 آسود 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.

تزوید: سوره احزاب، تفسیر برهان یکی دو روایت آورده که نوشتن این سوره و نهادنش در خانه به تزوید دختران خانه کمک میکند و العُدهه 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 آسین گردد و مریض شفا یابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و گمشده پیدا شود.

برای حج: سوره حج، ثواب الاعمال از امام صادق (ع) روایت میکند که هرکس 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.

توفیق حفظ قرآن: سوره مدثر، روایتی دیده‌ام که کسی که می‌خواهد توفیق حفظ قرآن پیدا کند، این سوره را بخواند و در پایانش از خدا توفیق حفظ کل قرآن بخواند، و مکرر این عمل را تکرار کند.

برای حافظه: آیت الکرسی، که در چند روایت آمده.

برای فرزندان شدن: بر آیات شریفه (رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ)، (فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا)، (رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ) مداومت کند.

در روایتی است که زن و مرد هر دو انگشتی فیروزه که عبارت (رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا 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 آسین

گردد و مریض شفا یابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و
گمشده پیدا شود.

خلاصه کتاب که باید بخاطر سپرد

- 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 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 معوذتین و سوره اشراخ و دعای **اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِي دَرِعِكَ الْحَصِينَةِ الَّتِي تَجْعَلُ فِيهَا مَنْ تُرِيدُ** (سه بار).
 - حین سوار شدن بر مرکب (هر بار): **سوره 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 بگوید.
 - برای حفاظت 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 **واجد و یا نور** حین آن. اگر فراموش کردید که پیش از غذا، بسم الله بگویید پس از آن **سوره‌ی توحید** بخوانید.
 - مواجهه با غذای مشکوک: « **إِنْ صَرَرْتَنِي فَخَصْمُكَ** علی بن ابی طالب».

- در شدائد: وضو گرفتن و دو رکعت نماز خواندن و از خدا یاری خواستن، روزه، ذکر **یا رثوف و یا رحیم**، کلمات فرج **(لا اله الا الله الحليم الكريم...)**، صد آیه قرآن خواندن و سپس دعا کردن.
- اگر با در بسته‌ای 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، تحویل احوال، کشف بلاء، حصول 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 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 **یا صاحب الزمان** گفتن.
- نرنجیدن 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 استثنا 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 تسلیم و بندگی از آن. که مصداق «سیر فی الارض» است.
- اگر مقدر بود روزی سه ربع ساعت پیاده‌روی ولو در خانه که لحظات را به ذکرگفتن یا گوش دادن به مطلبی میشود گذراند. که مصداق حفظ الصحه است. رسول خدا(ص) میفرماید شفا در سه چیز است: در غسل 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 خلائق.

- برای اصلاح امری اخلاقی یا تصحیح عادت یا کشف مطلبی: ختم **آیت الکرسی** به نحوی که در فصل مربوط در کتاب آمده است.
- حین ترس یا روبرو شدن با چیزی که از آن می‌ترسید: **آیت الکرسی** یک بار یا به دفعات یا **الله اکبر**.
- برای برکت زرع و باغ و گیاهان آیه (أَفْرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ أَأَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الَّذِينَ نَزَعُونَ) را خوانده بعد بگویند **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 برده یا قصد وی کرده، اذان و اقامه گفته و هفت بار و در موارد شدید هفتادبار **حمد** بخواند. یا قدحی را بشوید و در آن آب بریزد 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 **صلوات** و برای اینکه شیاطین جن از او دور باشند بر **لا حول 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 تائی غسل کند، سپس بر زمین سنگ فرس پابرنه راه برود و سوره قدر بخواند. آب و خاک طبق آیات قرآن از مطهرات 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 از مهالک در لحظات حادثه **تکبیر** بگوید.
- برای رهایی از قبض در مرزها 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 **واقعہ** (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، پس انداز درصدی از مال و سرمایه‌گذاری با آن، خرج کردن برای خود و خانواده و گشایش بر آن‌ها، لذت بردن از نفیس 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، درحد
وسعش بیخشد و باز بخرد و ریزش داشته باشد، چرخش داشته باشد،
مگر چیزی که ویژگی خاصی برای او دارد.

- اگر در خانه احساس ترس می کنید **آیت الکرسی** را نوشته و یک یا
چند جا به دیوار نصب کنید و روزانه هفت بار **آیت الکرسی** 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 می شوید. کسی که برای مرده اش بی تابی می کند
نیز این سوره هر دو را آرام می کند.

- 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 خیرالناصرین**» بگویید. یا **صلوات**
بفرستید.

- برای رهایی از بخل زیاد **صلوات** بفرستید.

- برای کنترل غضب حاد **سوره قدر** را بخوانید و برای درمان غضب
مزمّن 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 **سورهٔ انعام** بخوانید.
- وقتی در ضمن صحبت با کسی مطلب مهمی می‌گویید و می‌خواهید بفهمد و در ذهنش حک شود و به خاطرش بماند، در دل آرام **صلوات** بفرستید. پیش از شروع صحبت به خدا متوسل شوید و سورهٔ ناس بخوانید.
- برای دفع شر و نیروی منفی از مکانی در آنجا اذان بگویید و نماز بخوانید و قرآن تلاوت کنید.
- در برابر دشمن **سورهٔ 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 **سورهٔ یس** بخوانید.
- برای ازدواج: پس از هر نماز واجب سجده کنید و از خدا بخواهید. اگر وقت تنگ است: شبها **سورهٔ یس** بخوانید.
- برای محبوب شدن میان مردم: هر روز یا هر شب **سورهٔ نجم** را بخوانید.
- بر بالین بیمار: آیات آخر **سورهٔ حشر** را بخوانید. پشت در اتاق عمل: هفتاد بار **سورهٔ حمد** بخوانید.

- برای جبران خطاها مدتی **سوره حشر** بخوانید.
- برای برآمدن حاجت بسیار مهم: ده آیه‌ی اول **حدید** و آیات آخر سوره‌ی **حشر** از «**لو أنزلنا هذه القرآن علی 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 سوره حدید را بخوانید و دعا کنید. این سه تا قوارع الاعمال است.
- برای محافظت از جنیان: مدتی هر روز سوره جن بخوانید. بعداً هرگاه لازم شد **بسم الله الرحمن الرحيم** را بقصد این سوره بگویید.
- برای رفع نکبت زندگی: مدتی هر روز **سوره مزمل** بخوانید یا مدتی شبانه‌روز صدبار **سوره قدر** بخوانید.
- برای دفع کید دشمن و محافظت از او مدتی **سوره نصر** را زیاد بخوانید.
- برای هدیه به والدین و فرزندان 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 یازده بار **سوره توحید** بخوانید.
- در محاکم یا مجالسی که برای رفع اختلاف منعقد شده مدام سوره‌های **ناس** و **قدر** بخوانید.

-

روش مصنف

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 فوق‌العاده 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 چراغ راه است. ذکر کوره‌راهی است در بیابانی 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 به‌روزی و رزق می‌کند و مشکلات و گره‌های دیده و نادیده را ناخودآگاه و اندک‌اندک می‌گشاید و زایدات و لغویات را از زندگی سالک کنار می‌برد و از همه مهمتر اینکه توفیق او را در انجام سایر امور صالحه و حسنه فزون 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. 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 آرام‌آرام او را بسوی معرفت نفس و تجرّد روح پیش می‌برد. ذاکر ناخودآگاه تحت 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 خداست 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 ذکر می‌گویید، مهم این است اهل ذکر باشید. بین کسی که اهل ذکر است با کسی که چنین برکتی در زندگی‌اش نیست فرق بسیار است، اما بین ذاکرانی که روش‌ها و اذکار متفاوت می‌گویند معمولاً فرقی نیست: قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى... (اسراء: ۱۱۰) بگو: فرقی نمی‌کند که او را الله صدا بزنی یا رحمن، او اسماء حسناى بسیاری دارد، با هر کدام که میخواهید صدایش بزنی. 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 هرکس نسخه خاصی دارد - مثل غذاهای متنوع‌اند. لذا به هریک که دل مایل بود، به همان مشغول باشد!

پس گرچه اینجا سه روش ذکر میشود ولی همانطور که بعرض رسید، عمده مباردت به یک روش و داشتن یک برنامه 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 برخوردار خواهد شد. چون هر ذکر عطر و بو و حس خاص خودش را دارد.

اذکاری که در اینجا می‌آید همگی مأثور یعنی منبعث از آیات و روایات ائمه هدی (ع) بوده و در عین سادگی و اختصار اثرات شگرفی می‌گذارد و به کار همه 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 رساله لقاء الله و تفسیر روشن به ما رسیده. در این روش یک صفحه قرآن پس از هر نماز خوانده و در معنای آن تدبیر

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 الْمُرْتَجِلُ قُلْتُ وَ مَا الْحَالُ الْمُرْتَجِلُ قَالَ فَتَحُّ الْقُرْآنِ وَ خَشْمُهُ كُلَّمَا أَحَلَّ بِأَوَّلِهِ إِزْتَحَلَ 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 ثابت قدم 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.

بخلاف 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 ذکرهای نخست، تمرکز بر سوره‌هایی است که در روایات وارد شده از اهل بیت(ع) اثرات زیادی به آنها نسبت داده شده؛ آنچه بکار اصلاح دین و دنیای سالک می‌آید و در درجات قرب او را پیش میبرد. این طریق به فقیه و عارف شهیر، مرحوم آخوند ملافتحعلی سلطان‌آبادی(ره) میرسد که مرحوم علامه طباطبایی(ره) راجع به ایشان می‌فرمود: دو نفر از علماء دارای بالاترین درجه مراقبه بوده‌اند: سید بن طاووس و ملافتحعلی 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 الی 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 و قشش

صبح هاست. پس از برخاستن از خواب تا ظهر میتوان آن را انجام داد و ذکر قبل از خواب شبانه وقتش پیش از خواب شبانه است در بستر.

ذکر صبح عبارتست از: ۱. سه بار سوره توحید ۲. سوره ناس و فلق ۳. سوره قدر ۴. آیت الکرسی ۵. صد بار لا اله الا الله ۶. صد بار استغفرالله ۷. صدبار لاجول و لا قوه إلا بالله ۸. صد بار صلوات ۹. صدبار فالله خیر حافظاً و هو ارحم الراحمین.

ذکر قبل از خواب شبانه عبارتست از: ۱. سه بار سوره توحید ۲. سوره ناس و فلق ۳. سوره قدر ۴. آیت الکرسی ۵. صد بار لا اله الا الله ۶. صدبار استغفرالله

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 یس

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: سوره های همزه و اعلی. 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: سوره مدثر. شب: سوره مزمل.

پس از ذکر دهم بر سالک است که مالش را پیوسته پاک نگه دارد 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 استعمالاً اخذ کند یا به آن اسم یا ذکر که بر دلش الهام میشود مشغول باشد تا بعدی برسد یا از اهل باطن تبرکاً اخذ کند. اینکه ذکر قلبی چه باشد فرقی نمیکند مهم اشتغال به یاد خداست. هیچ وقت ذکر خدا مضرّ نیست و این قول که ذکر برای کسی مضرّ است، با قرآن و سنت سازگار نیست. دیگر اینکه به نیت آشنایان حاضر یا در گذشته وقتی خواب آنها را دید یا وقتی شدیداً بیاد آنها افتاد، با خواندن دو رکعت نماز یا چهارده صلوات 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: سوره اعلی. شب: سوره های یس و واقعه و آیه نور در سوره نور.

ذکر دوازدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره قیامت. شب: سوره جن.

ذکر سیزدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: ده آیه اول سوره حدید. شب: سوره حشر.

ذکر چهاردهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره فجر. شب: صدبار سوره قدر.

ذکر پانزدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سه آیه آخر سوره بقره. شب: سوره 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 «یا صاحب 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 ثقل 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 لااقل 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:

- نافلة 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 وسایل الشیعه در باب نوافل در برخی روایات امام (ع) میفرمایند حتی اگر توفیق برخوردارند، با گرد بستر خویش تیمم 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 وسایل 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 الانش را با زبان خودش

- با خدا در میان 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 آیت الکرسی و سه بار توحید و سه صلوات و آیه "و من یتق الله..." .
بعدش قرآن را باز کند ولو 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 نستعین" 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 لیلۃ الدفن برای مؤمنانی از جنّ و انس که آن روز به رحمت حق شتافته اند 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 صلوات.
- پس از نمازهای واجب صد بار تهلیل و صد بار استغفار.
- موقع غروب ذکرهایی که در مفاتیح هست از جمله "لا اله الا الله وحده..." و استعاذه "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 لا اقل یک سلام.
- صبحها زیارت حضرت رضا (ع) با زیارت امین الله یا لا اقل 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.
- طریقه چهارم مصنف برای الحاق به کتاب "الاذکار" موسوم به طریق تزایدی یا طریقه "یازده اربعین"**

این طریق، اَقْوَم طُرُق است. یعنی سریعترین و راحت‌ترین و مطمئن‌ترین روش است. از ابتداء شروع کرده و سالک را به قدم به قدم اما به سرعت رشد میدهد و به جایی میرساند که خودش راه را میتواند در یُسَر طی کند. معنای تزایدی این است که کارها به هم اضافه میشوند. یعنی کارهایی را که در اربعینات مختلف شروع میکند، اینها را ادامه میدهد تا آخر عمرش یا تا وقتی که خودش متوجه میشود باید با عمل بهتری جایگزین کند.

اربعین اول : فرقی نمیکند که شخص برای اولین بار به یک عالم دینی مراجعه میکند و در عمرش سلوک دینی نداشته یا آنکه بسیار پیش این عالم و آن عالم و این مدعی و آن مدعی رفته و دستمالی شده، در هر حال، واجب‌ترین کار برایش، از نظر بنده آن است که با "اساس سلوک دینی" آشنا شود. یعنی بتواند در سلوک دینی "اصل" را از فرع تشخیص دهد تا نیرویش هدر نرود و صرف امور بی‌ارزش نشود. بنابراین کسی که به سلوک دینی علاقه‌مند است باید در طی اربعین اول یعنی ۴۰ روز اول، کتاب "دستورنامه" را بخواند. این کتاب برای وی روشن می‌کند که سلوک دینی، مبتنی بر "رعایت همزمان" چهار اصل است. اصول اربعه سلوک عبارتند از: عبادت، خدمت، معرفت، و ولایت؛ به تفصیلی که در آنجا گفته شده. یعنی کسی رشد می‌کند که هم عابد باشد؛ عابد خدا؛ آنهم عاشقانه! هم خادم باشد؛ خادم خلق خدا؛ آنهم خالصانه! همچنین عالم باشد؛ یعنی دین را بشناسد. شناخت دین به خلاف آنچه گمان می‌شود، کار سختی نیست. کار سختی نیست وقتی انسان سراغ سرچشمه برود. چون وقتی سراغ اندیشه‌های این و آن می‌رود، در شخصیت این و آن گیر می‌کند. ولی وقتی سراغ سرچشمه می‌رود و با عقل فطری، مثل یک چوپان، مثل اباذر، مثل سلمان، پای صحبت قرآن و پای صحبت رسول خدا(ص) می‌نشیند، دین را می‌فهمد، همانطور که باید بفهمد. چهارمین اصل، ولایت است. یعنی باید برود و با مؤمنین متقی و علمای ربانی دوست شود و در جمع آنها داخل شود و رابطه خودش را

با آنها استوار کند و از کسانی که ظلمانی هستند دور شود و اعراض کند. ولایت یک کمالی دارد که در امامت تجلی پیدا می‌کند. منتها، راه وصول به امام (ع) از طریق همین مؤمنین در دسترس است. وقتی کسی کتاب دستورنامه را خواند و عمل به آن را برای خودش در این چهل روز برنامه‌ریزی کرد و از خدا استعانت جست، اربعین اول برای او طی شده و می‌تواند سراغ اربعین دوم برود. یعنی در اربعین اول این کار علمی و معرفتی را داریم به اضافه خواندن یک نماز غفیله که کیفیتش را در همه مساجد روی دیوار نوشته‌اند. هر روز در همین ساعتی که گفته شده یک نماز غفیله می‌خواند و از خدا مغفرت می‌خواهد. این نماز را به قصد توبه و استغفار می‌خواند تا تطهیر شود و پاک گردد و بسوی خدا برگردد. سعی کند هر روز این نماز را بخواند. هر جا که هست. اما اگر اگر یک روز نتوانست عیبی ندارد. در اربعینات ما اگر بعضی روزها توفیق انجام عملی را نداشت مانعی ندارد، به روزها اضافه کند تا عدد چهل را تکمیل کند و جمعاً چهل روز را انجام داده باشد. قرآن هم فرموده: و لتكملوا العدة (بقره: ۱۸۵). نیازی به از اول شروع کردن ندارد. عدد اربعین یک عدد جادویی نیست که اگر اتصالش بهم بخورد سفینه سلوک منفجر شود! تلقی‌های ریاضی‌وار از دین اشتباه است و هر رشته‌ای منطق خودش را دارد. در دین نیت و خلوص حرف اول را میزند و گاهی یک دل شکسته‌ای به یک آهی یک راهی را به راحتی طی میکند. مرحوم آقای بهجت (ره) میفرمود سلمان شده گاهی به یک شب حاصل میشود. عامل حرکت در مسیر قرب، فراموشی خود و محو شدن در خداست!

اربعین دوم : از آن کتاب که منطبق بر سلوک قرآنی است، روشن شد که برای داشتن سلوکی درست، داشتن ذکر کفایت نمی‌کند و باید در هر چهار جنبه عبادت، خدمت، معرفت، و ولایت، سالک دستورالعملی داشته باشد تا امروزش یا این اربعینش با دیروزش یا اربعین گذشته‌اش فرق کند. پس در هر اربعین ما محتاج دستوری در هر یک از چهار رکن اربعه سلوک هستیم. در اربعین دوم، از جنبه علمی، کتاب "معرفت

نفس " بنده حقیر - نه کتاب معرفت نفس استاد ذی‌الفنون ما، جناب حسن‌زاده - را مطالعه کند. کتاب معرفت نفس حقیر، یک دوره سلوک معرفتی و معارف عملی است و گره‌های روحی سالک را باز می‌کند و بصیرت ناشی از وجدان قیوم و معرفت حق به نحو فطری، که از آن حاصل میشود، راه را برای سالک هموار می‌نماید. دقایق معرفت اسماء، راهگشای سالک است و وجدان قدرت و اختیار خود، در اقدام به عبادات و صالحات، بسیار راهگشاست. لذا باید سالک کتاب فوق را آغاز کند و جوری کتاب را تقسیم کند که ظرف سه اربعین و روزهایی که بین اربعین‌ها فاصله می‌اندازد، کتاب را به اتمام رساند. توضیح آنکه میشود بین اربعین‌ها فاصله انداخت. ایرادی ندارد. گاهی کسی توفیق و توان پشت سر هم انجام دادن اربعین‌ها را ندارد. در هر حال کتاب، نهایتاً تا انتهای اربعین چهارم تمام میشود. این از لحاظ علمی، اما از منظر عبادی، دستور این اربعین، خواندن نمازهای واجب است، ترجیحاً اول وقت. و از اول وقت به تعویق نیاندازد الا به عذری موجه پیش وجدان. ضمناً اگر نمازها را به جماعت یا در مسجد نمی‌خواند، تقریباً بخواند. یعنی نماز عصر را در وقت عصر و نماز عشاء را در وقت عشاء بخواند. سنت این بوده و روش رسول خدا(ص) و اهل بیت(ع) جز این نبوده است. در تفریق، برکات بسیاری است. از حیث خدمت نیز شروع کند به احسان به والدین، به شاد کردن آنها به نحوی که خودش بهتر سراغ دارد. سعی کند اگر زنده‌اند مدام به آنها خوبی کند و اگر به رحمت حق واصل شده‌اند، مدام برایشان نماز بخواند یا خیرات کند یا طلب استغفار نماید. از حیث ولایت، یعنی وصل کردن به مؤمنان هم، در خاطراتش تفحص کند ببیند چه کسانی هستند که نسبت به آنها خرده حساسی دارد، برای هر کدام دو رکعت نماز بخواند و به آنها هدیه کند و بگوید خدایا! بین ما را صاف کن! من از آنها گذشتم! آنها را هم از من راضی کن! از این اربعین بنا بر این بگذارد که اگر خواب کسی را دید و او را می‌شناخت، وقتی از خواب بیدار شد، اگر خواب موجش بود، برای آن فرد دو رکعت نماز بخواند و الا برای آن

شخص لااقل دعا کند. کسانی که به خواب سالک می‌آیند برای این است که خرده حسابی دارند یا جایی گیر کرده‌اند و کارشان با دعای سالک حل و فصل می‌شود. دعا کردن برای آنها، خود سالک را هم جلو می‌اندازد. آنها که خرده حساب دارند، یکی یکی می‌آیند و حسابشان را صاف می‌کنند و می‌روند و کسانی که گیر کرده‌اند، گهگاه می‌آیند و چیزی می‌گیرند و می‌روند و این یک بابی است برای سالک که از طریق این باب به دیگران خیر می‌رساند و خودش هم به خیر میرسد. این یکی از ابواب ولایت است.

اربعین سوم: از حیث علمی در این اربعین به کتاب معرفت نفس مشغول است چنانکه گفتیم. از حیث عبادت، این عمل را اضافه کند که نسبتاً دائم‌الوضو باشد. به این نحو که هرگاه دستشویی می‌رود، وضوء هم بگیرد و خارج شود. شب‌ها هم برای خواب، با وضو بخوابد. از حیث خدمت، احسان را گسترش بدهد به صلۀ با ارحام، به این نحو که به ارحامی که انتظار دارند، تماسی بگیرد و یا پیامی بفرستد خلاصه به نحوی به این‌ها وصل کند و حالشان را بپرسد یا اگر میسور است به آنها سر بزند. سعی کند هر هفته لااقل به یکی از ارحام به نحوی وصل نماید. از حیث ولایت در این اربعین، لااقل هر هفته یک شب سری به مسجد نزدیک یا در دسترس یا مسجدی که مایل است بزند و از فضای معنوی آنجا استفاده کند. در هر مسجدی نور خاصی هست. سعی کند آن نور را حیات کند و تا مدتی با خودش داشته باشد.

اربعین چهارم: از حیث علمی در این اربعین هم، به معرفت نفس مشغول است و معرفت نفس به حمدالله در این اربعین تمام می‌شود. البته کتاب معرفت نفس القائاتی دارد که سینه به سینه باید منتقل شود و از مقام ولایت به صاحب علم جمعی و از ایشان استاد به استاد به ما رسیده. وظیفه بنده تحمّل این علم و انتقالش به کسانی بوده که توانسته‌ام و نوشتنش و به تاریخ سپردنش. طی جلساتی هم این کتاب تدریس شده و ضبط گشته. امیدوارم به درد آیندگان بخورد. از حیث عبادی در این اربعین،

پس از نمازهای واجب این تعقیبات اضافه می‌شود: پس از سلام نماز سجده می‌کند و در آن صد بار می‌گوید الهی شکر! سپس دعا می‌کند؛ هر دعایی. دعایی که مسئله روز اوست. آنچه که گیر این مرحله از عمر اوست را از خدا می‌خواهد که خداوند نظر رحمت فرماید. سالک باید عادت کند به این دعا بعد از نماز و به این سجده شکر که توصیه امام زمان (عج) است. در روایت هم هست که پس از نماز واجب، مؤمن یک دعای مستجاب دارد. امیرمؤمنان (ع) فرموده این دعا در سجده بعد از نماز، مستجاب می‌شود. بعدش همان جا روی سجده می‌نشیند و یک آیت الکرسی می‌خواند. منظور از آیت الکرسی همیشه فقط آیه اول است. روایت است که رسول خدا (ص) به امیرمؤمنان (ع) فرمود: کسی که به خواندن آیت الکرسی بعد از نمازهای واجب مداومت کند از اولیاء خدا می‌شود. سپس سه سوره توحید می‌خواند که مطابق روایات، معادل یک ختم قرآن است. بعد سه صلوات می‌فرستد به این نحو که اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم. گفتن این انتها، او را در ثواب همه کسانی که برای اسلام زحمت کشیده‌اند شریک می‌کند. سپس تسبیحات حضرت زهرا (س) را می‌گوید که اگر با توجه و حضور و آرام و با توجه بگوید، موجب آرامش دل و نفی خواطر و معادل نمازهای نافله بسیار است. خوب است مؤمن همیشه یک تسبیح همراهش یا در گردنش داشته باشد. تسبیح روحانیت می‌آورد. سپس آیه شریفه: وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا. را می‌گوید که باب رزق است. این پنج دستور از بهترین تعقیبات مشترک فریض است و از طریق بعضی از اساتید ما از طریقه سلوکی مرحوم امام (ره) به ما رسیده. از حیث خدمت هم، نوبت وصل به دوستان از یاد رفته است. به دوستان مؤمن سابقش که آنها را از یاد برده صله کند. حالا با پیامکی، تماسی یا سر زدن. و قصدش از این امور خدا باشد. یعنی خدایا چون تو این امور را می‌پسندی و دستور به آن داده‌ای، من چنین می‌کنم. (زبان را

بچرخاند و را اینها را زیر لب به زبان بیاورد که گفتن اینها خیلی نقش دارد در هستی و نوعی خلق عمل و انشاء فعل است و نیت را اصلاح میکند.) آنچه تا بحال بدست آورده بود راجع به احسان به والدین، و صلۀ ارحام و اصدقاء، و رفتن به مساجد، از دست ندهد. از حیث ولایت، شبها پس از نماز مغرب دو رکعت نماز لیلۀ الدفن بخواند برای مردگان از جن و انس از مؤمنین که امروز به رحمت حق واصل شده‌اند و نیز اروحی از مؤمنین که در برزخ اسیرند و فریادرسی ندارند. این نماز را هدیه کند به آنها. این را تا آخر عمرش ادامه دهد. در این اربعین شروع می‌کند ولی تا آخر عمر ادامه می‌دهد. دقت کنید که اموری که در اربعین‌ها شروع می‌شود تا آخر عمر باید ادامه داده شود. تا آخر عمر بلکه بعضی را تا ابد. یعنی این اربعینات تزایدی است.

اربعین پنجم: روشن است که تعالی روحی هر کس، در گرو وسعت علمی اوست و رفعت پیدا نمی‌کند کسی الا به قدری که درجه علمی او رفعت پیدا کند. منظور، علم الهی است: علم به خدا و اسماء خدا و سنت‌های خدا، رضا و سخط خدا، شریعت خدا، ... لازم است شخص عالم شود و لازم است که علمش روز به روز زیادتر و زیادتر شود. در این اربعین، سالک کتاب الاذکار را بخواند. این کتاب او را در امر ذکر، مجتهد می‌کند. تقریباً تمام روایات راجع به اذکار در این کتاب آمده و خواص اذکار و ختومات و برخی اسرار در این کتاب مذکور شده. به خصوص ملحقاتی در آخر این کتاب هست که در سلوک به درد سالک می‌خورد و باعث می‌شود از آسیب‌های سلوک در امان بماند. اگر این کتاب را خوانده، کتاب خاطرات سلوکی بنده موسوم به سلوکنامه چون تجربیات و دردها و افت و خیزهای سلوکی است خوب است. کتابی هم فرزند آقای بهجت (ره) راجع به پدرشان نوشته بنام صحبت سالها که الحق از بهترین کتابها در زمینه سیره عملی است و از افراط و تفریط به دور است. اصولاً کتب تراجم اگر واقعیت‌ها باشد نه خیالات و نه بزرگنمایی‌ها، مناسب است. و عدل کتب اخلاق است. کتابی هم آقای یعقوبی قائی از احوالاتش نوشته بنام سفینة الصادقین

که خیلی چیزها را صادقانه گفته، این کتاب هم خوب است. اصولاً بنده از کتابهایی که مطالب را صادقانه و بما هو هو مینویسند استقبال میکنم و بعکس آفت سیر و سلوک را کتابهایی میدانم که غلوآمیز نوشته شده‌اند و هم راجع به سلوک و هم راجع به استاد و هم راجع به اساتید غلو کرده و عده‌ای را به عرش رسانده و در خواننده یک حالت تخدیر ایجاد کرده و از سلوک، یک در باغ سبز نشان داده و بعد با نشان دادن فاصله‌هایی عجیب بین شاگرد و آن استاد، نشاط فرد را در سلوک از بین میبرند. کتاب سلوک باید قهرمانش سالک و جستجوی وی باشد، نه استاد. در حالی که اسلوبی در بعضی کتب سلوکی از گذشته تا بحال هست که استاد را خدایگون کرده و تمام کتاب، کمالات استاد است. این سلیقه مال امروز نیست، تذکرةالاولیاء عطار هم همین است. این کتابها برای چند ماه خواننده را دلخوش میکند اما بعدش که میبیند کمالات خیالی نویسنده راجع به استاد، دست‌یافتنی نیست، مأیوس میشود و راه را ول میکند یا به نحوی توسط استادانها منحرف میگردد و لطمه میبیند. شششقة هدرت! بگذریم.

از حیث عبادی، از این اربعین شروع می‌کند به خواندن قرآن. قرآن خواندن را با ساعت تنظیم می‌کند. حداقل ده دقیقه در روز باید قرآن بخواند. از اول قرآن شروع می‌کند، می‌رود تا به آخر آن برسد و باز دوباره از اول قرآن شروع می‌کند تا به آخر. این روش در روایات توصیه شده. این ده دقیقه، حداقل است. دوست دارد، بیشتر بخواند. ترجیحاً ساعت مشخصی را برای این کار قرار بدهد. برای تنظیم عبادات بهتر است آن را با نمازها تنظیم کرد. چون مؤمن نسبت به نماز، وقتش را تنظیم می‌کند؛ آن وقت قبل یا بعد از نماز مشخصی وقت دارد که عبادت خاصی را انجام دهد. بهترین وقت برای قرآن خواندن قبل از نماز صبح است. اما همیشه این امکان برای همه فراهم نیست. پس باید به حال خودش دقت کند و ببیند چه زمانی برای او بهترین زمان است. هر کس بر اساس شرایط بیولوژیکی و زندگی خودش، وقت فراغت

خاصی دارد. این قرآن خواندن را در همان وقت قرار دهد. بهتر است با وضو باشد اما لزومی ندارد. بهتر است جای خلوت باشد اما لزومی ندارد. آداب را نباید آنقدر سخت گرفت که از اصل غافل شد. بهتر است قرآن را از روی موبایلش بخواند چون همیشه موبایل همراهش هست. وانگهی هر آیه‌ای را که ترجمه‌اش را بخواند با یک کلیک همانجا ترجمه را نگاه می‌کند. و اگر بخواند ترتیل را هم می‌تواند گوش کند. کیفیت قرآن خواندن باید به این شکل باشد که بفهمد چه می‌خواند. می‌خواند تا به یک آیه برسد و آن آیه توجهش را جلب کند. روی آن آیه درنگ می‌کند. بهره‌ او همین آیه است. این نوع قرآن خواندن بیشتر نوع ذکری است نه نوع معرفتی. برای همین این نوع کار را جزو عبادات آورده‌ایم نه جزو معرفت. اما اینکه اصلاً نفهمد، درست نیست. پس اجمالاً باید بفهمد دارد چه می‌خواند. همین که اجمالاً بفهمد کافیست. اگر اصلاً وقتی عربی قرآن را می‌خواند، فارسی‌اش را نمی‌فهمد، در اینصورت، هر آیه را، هم عربی بخواند و هم فارسی. بعد از مدتی می‌بیند که با عربی خواندن، متوجه مقصود می‌شود.

از حیث خدمت: هفته‌ای یک شب یک غذای ساده‌ای، خودش در منزل درست کند و بسته‌بندی کند و آخر شب ببرد بین رفتگرها تقسیم کند و بگوید این غذا نذری است. اثر این فعل را در وجودش و در روحش نگاه کند. نرود غذای آماده بخرد؛ خودش برود مواد را بخرد و خودش درست کند و خودش بسته‌بندی کند و خودش برود تقسیم کند. به دست خودش! با دست راست خودش به رفتگر بدهد. با تواضع بدهد. خیلی هم لازم نیست درست کند. ۵ تا ۱۰ تا ۱۴ تا کافیست. این‌ها را که به آنها می‌دهد دلش می‌شکند، دعا کند، مستجاب می‌شود. شب‌های جمعه خوب است برای این کار. این کارها را باید انجام داد و تجربه کرد. سلوک یک علم تجربی است! این را گوشه ذهن‌تان بنویسیند!

از حیث ولایت: از این اربعین، وقت شروع کردن ارتباط با ولی نعمت واقعی، حضرت حجت(عج) است. نماز صبح را که خواند، یک وقت ۵ دقیقه‌ای بگذارد برای حرف زدن با امام زمان. یا یکی از زیارت‌های حضرت را بخواند که در مفاتیح است یا با زبان خودش با حضرت حرف بزند یا ۵ دقیقه "یا صاحب الزمان" بگوید. راهش فرق نمی‌کند. خلاصه انجام بدهد! از عمق وجودش انجام بدهد. کم کم حقیقی‌تر و حقیقی‌تر می‌شود. توجه از این سو، کم کم وجه حضرت را هم از آن سو جلب می‌کند. کسی که دری را بزند، عاقبت آن در به رویش باز می‌شود. این را تا آخر عمرش از دست ندهد. حال دلش آنطور باشد که مدام به حضرت صاحب(عج) می‌گوید: اگر روزی آمدی و من نبودم؛ بدان که دیدار تو را بسیار آرزو می‌کردم!

اربعین نهمین: از حیث علمی و معرفتی، علامه دهر هم اگر هست، یک دور قرآن را فقط فارسی، از اول تا آخر با دقت بخواند؛ انگار که اولین بار است دارد می‌خواند و انگار که از پشت کوه آمده! یعنی تمام پیشداوری‌هایش و تمام ذهنیاتش و تمام شخصیتش و تمام علمش را بگذارد کنار و مثل یک آدم بی‌سواد و مثل یک بچه، فارسی قرآن را بخواند و ببیند چه گفته. هر روز هم فقط چند صفحه بخواند. به طوری که در این اربعین تمام قرآن تمام شود. اگر دوست دارد، از ترجمه بنده در تفسیر معنوی استفاده کند. اگر دوست دارد، هر ترجمه دیگری را بخواند. ترجمه‌ای که عامیانه‌تر است، بهتر است. نزدیک‌ترین ترجمه به زبان مادری امروزه‌اش را بخواند. از ترجمه‌هایی که فعل را پس و پیش گفته: "می‌شود مر شما را" حذر کند! ترجمه کسانی که در یک رشته مثل فقه یا فلسفه یا عرفان ممتحن‌اند، هم خوب نیست! اینها نوعاً احوال‌اند.

از حیث عبادی: شبها پس از نماز عشاء دو رکعت نافله نشسته بخواند و در یک رکعت آن سوره واقع را بخواند. صبح‌ها همان موقع که از خواب بلند می‌شود، شده در همان رخت خواب تیمم کند و یک سوره یس را از روی قرآن بخواند. سوره یاسین صبح را

هدیه می‌کند به امام زمان (عج) و سوره واقعه شب را هدیه می‌کند به امیرمؤمنان (ع) یا رسول خدا (ص) یا حضرت زهرا (س) یا هر سه. این دو سوره را تا آخر عمر از دست ندهد که حل بسیاری از مشکلات و جلب بسیاری از برکات در این دو سوره است. از حیث خدمت: در جیبش مبلغ معتناهی پول نقد می‌گذارد و هر روز صبح می‌گوید، بر زبان می‌آورد - بر زبان آوردن خیلی مهم است و خیلی اثر دارد. زبان را برای همین داده‌اند که انسان با آن اثر در هستی خلق کند. اثر خلق می‌شود وقتی با خدا حرف بزنی، وقتی با ملائکه حرف بزنی، وقتی با امام حرف بزنی. منتها متاسفانه ما از این زبان استفاده‌های بیخود می‌کنیم - بر زبان می‌آوریم و می‌گوییم خدایا این جیب من است، مال تو! و این دل من است، مال تو! به من الهام کن که کجا خرج کنم! هر جا الهام شد، دست در جیب می‌کند و صدقه می‌دهد. این کار، هم اشراق را قوی می‌کند و هم ارتباط و اتصال سالک را با خدا. می‌فهمد که به فرمان خدا دادن و در مدار خدا قرار گرفتن و دست خدا شدن و ولی خدا شدن، یعنی چه. این کار را هم تا آخر عمر از دست ندهد که حیف است.

از حیث ولایت: شب‌ها بعد از نماز عشا یک ذکر توسل به امیرمؤمنان (ع) به این نحو که می‌گوید: ناد علیاً مظهر العجایب تجده عوناً لک فی النوائب، کل همّ و غمّ سینجلی، بعظمتک یا الله بنبوتک یا محمد بولایتک یا علی یا علی یل علی ... و این یا علی یا علی ها را ۱۱۰۰ مرتبه می‌گویید. عمده، توجه است و از ته دل گفتن. این توسل را هم تا آخر عمر از دست ندهد. در حین مرگ می‌فهمد چقدر به دردش خورده!

اربعین هفتم: از حیث معرفتی: کتاب احادیث معنوی و کتاب کلام الامیر کتابهای به درد بخوری هستند. چند دهه زمان صرف شده و تمامی کتب روایی دیده شده تا این کتاب‌ها از زبده‌ترین روایات شکل گرفته است. گاهی صدها صفحه و هزارها حدیث خوانده شده تا یکی انتخاب شود و ملاک در انتخاب، مطابقت با فطرت و

تحسین نزد عقل و دریافت معنوی انسان بوده است. این کتاب‌ها نه تنها به درد یک شیعه بلکه پدر هر انسانی می‌خورند و دلیل بر امامتِ امامانِ ما می‌باشند. کتاب احادیث معنوی را در این اربعین انتخاب کند. این کتاب ۱۱۰ اربعین است. یعنی صد و ده، چهل حدیث است. اگر هر روز یک چهل حدیث خوانده شود، صد و ده روز طول میکشد. یعنی بیش از سه اربعین. اگر کسی روزی ۲۰ الی ۴۰ دقیقه را صرف کسب علم دین کند، پس از چند ماه الی چند سال بر حسب استعداد، نسبتاً یا کاملاً عالم می‌شود. بهتر است ۲۰ دقیقه صرف تدبّر در کتاب خدا و ۲۰ دقیقه صرف تدبّر در روایات شود. در این اربعین کافی است شخص هر روز از این کتاب یک چهل حدیث بخواند. منتها در آنچه می‌خواند تدبّر کند و آن را حاشیه نویسی کند و مطالبش را در اینترنت جستجو کند و از این و آن تفحص کند و راجع به آن فکر کند و از علماء استفاده کند. در اینجا ما دنبال خواندن نیستیم دنبال فهمیدن هستیم، دنبال عالم شدن هستیم. عالم شدن به معنای حقیقی نه عرفی. یعنی بفهمد که خدا از او چه خواسته و دینش چه میگوید.

از حیث عبادی، شروع کند به خواندن نماز شب. بنده حداقلی از آن می‌گویم، کسی اگر دوست داشت بیشتر بخواند و بهتر بخواند؛ اما این حداقل را سعی کند همیشه حفظ کند. همیشه تا آخر عمرش. ولو شده نشسته، به اقل وجه ولو با تیمم، ۴ تا دو رکعتی می‌خواند، قبل از خوابیدن ولو در بستر. همه این‌ها روایت است. و وقتی برای نماز صبح برخاست، وضو که گرفت قبل از خواندن نماز صبح، یک دو رکعتی و یک، یک رکعتی می‌خواند. باز هم ولو شده نشسته. حتی در روایت امام صادق (ع) می‌فرماید: در همان بستر تیمم کن و خوابیده بخوان! ببینید این چقدر آسان گرفته‌اند که انسان ترک نکند. اقل نماز هم به این شکل است که یک تسبیحات اربعه می‌گوید و در رکوع و سجود یک تسبیح. این حداقل را انسان حفظ کند، بعد هرچه خواست روی آن به اقتضای حالش اضافه کند.

از حیث خدمت، کمک کردن در مهمانی یا در مسجد یا در هیئت به ایجاد روحیهٔ تواضع و خدمت در انسان و رفع نفسانیت کمک بسیار می‌کند. در این اربعین در چند نوبت، انسان در مهمانی یا مسجد یا هیئت داوطلب بشود در دادن چای یا پذیرایی کردن یا شستن ظروف یا تمیز کردن محیط، و قصدش از این کار خدمت به مردم باشد برای رضای خدا. این کار کیمیایی است و قدرت روحی عظیمی نصیب آدم می‌کند.

از حیث ولایت، زینده است هر روز سالک یک سلام به امام حسین (ع) داشته باشد. ساعت مشخصی مثلاً وقتی از خانه بیرون می‌رود، لحظهٔ بیرون رفتن از خانه، وقتی زیر آسمان قرار می‌گیرد، در همان لحظه بگوید "السلام علیک یا اباعبدالله". اگر زیارت اربعین را هم حفظ کند که دو سه پاراگراف بیشتر نیست و آن را بخواند خیلی خوب است.

اربعین هشتم: از حیث علمی کتاب احادیث معنوی در این اربعین هم ادامه دارد. از حیث عبادت، ذکر تهلیل از این چله شروع میشود. شبها، ۱۱۰۰ بار. یعنی ۱۱ دورهٔ تسبیح. بعد نماز عشاء یا بعد نماز صبح. هر کدام که برای فرد مناسبتر است. اگر بخواهد می‌توان هر دو زمان را هم انجام دهد، ولی لااقل یکی را عامل باشد. بهتر است که هر لا اله الا الله را با یک دم و بازدم منطبق کند. طوریکه الله بر انتهای بازدم تطبیق شود و بر قلب حک شود. یا با هر لا اله الا الله سر را مختصری به راست حرکت دهد و بعد به چپ برگرداند و در آخر الله را بر قلب حک کند یا شلاق بزند به شرحی که سید بحرالعلوم نیز در رساله‌اش آورده. اگر بخشی از تهلیل‌ها را هم به یکی از این دو نحو انجام دهد خوب است. اصولاً همراه کردن ذکر با نفس آثارش را بیشتر می‌کند و نفس را به تسبیح (ذکرشمار) برای ذاکر تبدیل می‌سازد و قلب را زودتر ذاکر می‌سازد. در این موارد باید تصوّر کند که نفس از وسط قلبش می‌گذرد و وارد وجودش

می‌شود. با این تصوّر، قلب هم در نفس قرین شده و در چرخه حیات و نفخه آن وارد می‌گردد و با هر نفس، ذکر بر قلب سالک می‌نشیند یا از قلب سالک برمی‌خیزد. از حیث خدمت، در هر شغل یا حرفه یا توانایی که هست، هفته‌ای یکروز را برای خدا وقف کند یا اولین مراجعه کننده یک روز هفته را برای خدا وقف کند یا به اختیار خودش هر هفته یک مورد را برای خدا انجام بدهد.

از حیث ولایت، روزانه یک توسّل به امام رضا(ع) با خواندن زیارت امین الله.

اربعین نهم: از حیث علمی کتاب احادیث معنوی در این اربعین هم ادامه دارد.

از حیث عبادت، شبها ۱۱۰۰ استغفار، شبها پس از تهلیل به برنامه قبلی اضافه میشود یا سحرها قبل نماز صبح. اگر بخواهد می‌توان هر دو زمان را هم انجام دهد ولی لااقل یکی را عامل باشد.

از حیث خدمت، در این اربعین، غیر ضروریات زندگی را تشخیص دهد و آنها را جدا کرده و انفاق کند. کتاب‌های اضافه، لباس‌های اضافه، وسایل اضافه. در اینکه هر کدام را به چه شخصی برساند کمی خلاق باشد.

از حیث ولایت، تشکیل یک مجلس خانگی خواندن حدیث با دوستان معنوی هر هفته یا هر ماه با جای ثابت یا متغیر برکات بسیاری دارد.

اربعین دهم: از حیث علمی از این اربعین به بعد روزی دو تا ۲۰ دقیقه مشغول کسب علم دین باشد. یک ۲۰ دقیقه قرآن را به دید معرفتی و تفسیری یعنی اینکه بفهمد قرآن چه گفته و خدا از او چه خواسته، به این دید بخواند بگونه‌ای که کم کم خودش مفسّر شود. و ۲۰ دقیقه هم روایات را به همین دید بگونه‌ای که خودش عالم و محدّث شود. یعنی تکیه بر درایت است نه روایت. از تفسیرها تفسیری که مثل خود قرآن اسلوب هدایتی و وعظگونه و تربیتی و سلوکی و ارشادی دارد بهتر است و از تفسیرهای ادبی و علمی و تاریخی و فلسفی و کلامی و حذر کند. دنبال نورانیت تفسیر باشد نه طمطراق آن! تفسیر باید آدم را مست خدا کند و منتبّه کند و مثل خود

قرآن به سکر بکشاند نه آنکه در غوامض علمی و قیل و قال اسیر کند. بنده تفسیر معنوی را که میخوانم همین حال را بدست میآورم و وقتی آنرا میخوانم اصلاً هیچ بخشش را به خاطر ندارم که خودم نوشته‌ام و گویا اولین بار است که میخوانم. گویا واسطه و قلمی بوده‌ام برای نوشتن. اگر برای شما هم چنین اثری دارد بخوانید و گرنه دنبال تفسیری باشید که چنین اثری در شما ایجاد کند. تفسیر باید همان راهی را برود که قرآن می‌رود یعنی ذکر باشد، وعظ باشد، حکمت باشد، نور باشد، ارشاد باشد، دل را زنده کند. باری، روزی بیست دقیقه از عمرتان را تا آخرین روز حیات مشغول کسب علم دین باشید به این نحو. کم کم خودتان هم می‌فهمید و از خودتان می‌جوشد. و روزی بیست دقیقه هم مشغول تدبّر در روایات باشید. در روایات هم در انتخاب کتاب مبنای شما تمایل معنوی و عرفانی نویسنده باشد و دوم قدمت کتاب یا نقل از منابع قدیمی. البته اگر روزی بیست دقیقه بخوانید کم کم همه روایات را خواهید خواند.

از حیث عبادت، شبها بعد ذکرهای تهلیل و استغفار ۱۱۰۰ بار صلوات و یک مجلس ۵۰۰ صلوات هم در طول روز هروقت که برای شما مناسب‌تر است. با این کار در دو ماه ۱۰۰ هزار صلوات می‌فرستد و به آن دستور آقای قاضی که ناممکن را ممکن می‌کند، همیشه در حال عمل است و کیسه معنوی‌اش همیشه در حال پر شدن است.

از حیث خدمت، در اطراف خانه خود، در کنار خیابان چند درخت بکاریم. اگر فصل درختکاری نیست، این کار را موکول کنیم به فصلش. درخت کاشتن از حسنات فراموش شده است. جایی درخت بکاریم و درختی بکاریم که بماند و باقیات‌الصالحات ما باشد.

از حیث ولایت کسی را بفرستیم مشهد یا کربلا یا عمره. کسی که تا بحال نرفته. یا با خود ببریم. اگر قادر بر این کار نیستیم به عدلش عمل کنیم: به زیارت و دیدار چند نفر از صالحین برویم، به نیابت از امام زمان (عج).

اربعین یازدهم: از این اربعین چون تکلیف کار علمی سالک تقریباً روشن شده، به آن نمی‌پردازیم. همان روش را باید تا آخر عمرش ادامه دهد. دست کشیدن از مطالعه علمی مساویست با توقف. از حیث ولایت هم، رفتارهای وی از جمله ارتباط با مؤمنین، شرکت در مجالس مذهبی، استفاده از محیط مساجد، تا حدودی شکل گرفته و مابقی بسته به توفیق اوست که هرچه بیشتر با متقین مربوط و از فاسقین دور شود. سالک باید در پیدا کردن معلمین و اساتید معنوی حریص باشد و به دنبال آنها باشد منتها این مسئله به شکل دستورات عمل قابل توصیه نیست و باید روزی او شود. از حیث خدمت هم امید است که توانسته باشیم این مطلب را جا بیندازیم که سالک باید شکارچی صالحات و خوبی‌ها باشد. اعمال صالح را نیز نمی‌توان در قالبی درآورد و به شکل تمرین ارائه داد. این روحیه باید در شخص ایجاد شود و ضمن به عمل درآوردن، تقویت گردد. تجربه‌های شخصی در این زمینه بسیار است و بعضی از آنها در قالب مقاله‌ای به نام محبت‌نامه آمده است و در سایت بنده موجود است. گمان می‌کنم جایی در تفسیر هم آمده. کسانی که می‌خواهند الگو بگیرند می‌توانند به آنجا مراجعه کنند.

اما کار عبادی این اربعین به دستورات اضافه شده و تا پایان عمر ادامه خواهد داشت، ذکر حیّ هو با توجه به قلب. در دم، حیّ؛ در بازدم، هو. سه تا ده دقیقه در روز: صبح بعد بیداری از خواب، قبل اذان ظهر. قبل اذان مغرب.

همراه این ذکر حتماً بعد نماز عشاء یک ذکر یونسیه هم باید سالک داشته باشد: ۷۰ بار و لازم نیست حتماً در سجده باشد. و نیز بنا بر این می‌باشد که ذکر توسّل به امیرمؤمنان (ع) چون در دستورات قبل آمده حتماً اجرا می‌شود. همراه با ذکر قلبی "الحی" بدون عدد مشخص، با توجه به قلب.

غایت این یازده اربعین، رسیدن سالک به حدی از ذکر است که در صورت ادامه، قلب وی منفذ می‌گردد. زمان این انفتاح برای هر شخصی متفاوت است؛ برای بعضی

چند ماه و برای بعضی چند سال ممکن است زمان ببرد. اما در هر حال در سُکر و مستی طی می‌شود. قبلش در مستی نسبی و بعدش در سُکر و مستی مطلق. قلب که منفتح گشت، از طریق حجت زمان (عج) اتصال به مبداء هستی دارد و مجرای فیض الهی میشود که همان ولایت است.

این "خلاصه الاذکار" را هم در اینجا میاورم که به منزله یک دستورالعمل کامل و جامع است:

خلاصه الاذکار

بخش نخست: برنامه عمومی

صبح هنگام بیدار شدن: سبحان الله

حین وضو: سوره قدر

حین صبحانه و یا سر هر سفره ای: برای هر لقمه بسم الله و در پایان

الحمد لله

حین لباس پوشیدن: سوره قدر

حین خروج از منزل و موقع ورود: سوره توحید

حین سوار شدن: سوره قدر، آیه "سبحان الذی 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 نشستن و تسبیح

پس از نمازها: تسبیحات حضرت زهرا(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 زهرا(س)،
صد بار تهلیل و صد بار استغفار، عزم بر تهجد
موقعی که خودبخود در نیمه شب بیدار شدیم: وضو یا تیمم در بستر و
خواندن لا اقل 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 لفظی مثل "یا صاحب الزمان"
وقتی شدیداً بیاد کسی افتادید یا خوابش را دیدید برایش صلوات بفرستید
در بقیه حالات به اقتضای توفیق و میل دل و الهام ربّ هر ذکر مبارک
است و معتنم. آدم که ذکر بر دلش میگذرد از خداست: "ثم تاب الله علیهم
لیتوبوا" و باید اختیارا از دستش ندهد

بخش دوم: برنامه مواقع خاص

اگر غم ممتد بر دل مستولی شده و علتش را نمیداند: کثرت سجده و تسبیح
اگر نعمتی رخ نمود یا بخاطر آمد یا تجدید شد: سجده و شکر و الحمد لله
اگر خوف از کسی به دل راه نمود: حوقله
اگر اضطراب بیجا بوجود آمد: تهلیل
اگر حزن از گذشته و غم خاطرات ناگهان بر دل طلوع کرد: حسبی الله و
کنفی
اگر خطر احساس شد: آیت الکرسی
اگر خطر واقع شد: تکبیر
اگر کسی مزاحمت و مشغله ذهنی درست میگرد: صلوات

اگر خواطر زیاد شد و وساوس میخواست پدید آید: حوقله
اگر کار گره خورد: استغفار و صلوات
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 رووف و یا رحیم،
در ترس از قدرت نمایی دشمن: حسبنا الله و نعم الوکیل
در ترس از مکر دشمن: افوض امری الی 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 بدش نشسته: ذکر
یونسیه ترجیحاً در سجده: لا اله الا الله سبحانک انی کنت من الظالمین
فاستجبنا له و نجاه من الغم و کذالک نُنجی 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 الیه راجعون
اگر به قبرستان گذرش افتاد: سوره قدر و توحید و آیت الکرسی

- 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 معوذتین و سوره انشراح و دعای اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنِي فِي دَرِعِكَ الْحَصِيْنَةِ الَّتِي تَجْعَلُ فِيْهَا مَنْ تُرِيْدُ (سه بار).
 - حین سوار شدن بر مرکب (هر بار): سوره 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 بگوید.
 - برای حفاظت از کسی که مجبور است با او همدم باشد: سوره قدر.
 - حین غذا خوردن: بسم الله پیش از آن الحمدلله پس از آن و یا واجد و یا نور حین آن. اگر فراموش کردید که پیش از غذا، بسم الله بگویید پس از آن سوره‌ی توحید بخوانید.
 - مواجهه با غذای مشکوک: «إِنْ ضَرَرْتَنِي فَخَصِّمَكَ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ» یا سوره قریش.
 - در شدائد: وضو گرفتن و دو رکعت نماز خواندن و از خدا یاری خواستن، روزه، ذکر یا رثوف و یا رحیم، کلمات فرج (لا اله الا الله الحليم الكريم...)، صد آیه قرآن خواندن و سپس دعا کردن.

- اگر با در بسته‌ای مواجه شدی یا باب بلا بر وی مفتوح شد و ندانستی که چه کرده که چنین شده: نماز جعفر طیّار.
- زمان‌های مهم برای سائک 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، تحویل احوال، کشف بلا، حصول 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 الی الله محتاج توسّل دائم به ائمه هدی (ع) است. سحرها مختص توجه به حضرت حجت (عج) است، از طریق خواندن زیارت یا صدا زدن ایشان مثلاً یا صاحب‌الزمان گفتن.
- نرنجیدن 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 محرّمات 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 استثنا 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 تسلیم و بندگی از آن. که مصداق «سیر فی الارض» است.
- اگر مقدور بود روزی سه ربع ساعت پیاده روی ولو در خانه که لحظات را به ذکر گفتن یا گوش دادن به مطلبی میشود گذراند. که مصداق حفظ الصبحه است. رسول خدا (ص) میفرماید شفا در سه چیز است: در غسل 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 آیت الکرسی به نحوی که در فصل مربوط در کتاب آمده است.
- حین ترس یا روبرو شدن با چیزی که از آن می‌ترسید: آیت الکرسی یک بار یا به دفعات یا الله اکبر.
- برای برکت زرع و باغ و گیاهان آیه (أَفْرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ أَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ التَّارِعُونَ) را خوانده بعد بگوید بل الله التارِع 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 خیرالنصرین بگوید.
- برای طلب شفا: سر در گریبان خود یا مریض برده یا قصد وی کرده، اذان و اقامه گفته و هفت بار و در موارد شدید هفتادبار حمد بخواند. یا قدحی را بشوید و در آن آب بریزد 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 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 می کند که نیروی منفی و ظلمت آن ها به او منتقل شده: با تائی غسل کند، سپس بر زمین سنگ فرش پابرهنه راه برود و سوره قدر بخواند. آب و خاک طبق آیات قرآن از مطهرات 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 از مهالک در لحظات حادثه تکبیر بگوید.

- برای رهایی از قبض در مرزها 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 زاریات، احسان مدام به والدین تا در خفا دعاگوی او باشند، حسرت زندگی دیگران را نخورد، بخشیدن دیگران، اتفاق مدام از در صد معلومی از مالش، دلشاد کردن و محبت به خلق و مهربانی، شکرگزاری، پرهیز از اسراف، پس انداز 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 آیت الکرسی را نوشته و یک یا چند جا به دیوار نصب کنید و روزانه هفت بار آیت الکرسی 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 خیرالناصرین» بگویید. یا صلوات بفرستید.
- برای رهایی از بخل زیاد صلوات بفرستید.
- برای کنترل غضب حاد سوره قدر را بخوانید و برای درمان غضب مزمن 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 بفهمد و در ذهنش حک شود و به خاطرش بماند، در دل آرام صلوات بفرستید. پیش از شروع صحبت به خدا متوسل 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 بی حالی: 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.
- بر بالین بیمار: آیات آخر سوره حشر را بخوانید. پشت در اتاق عمل: هفتاد بار سوره حمد بخوانید.
- برای جبران خطاها مدتی سوره حشر بخوانید.
- برای برآمدن حاجت بسیار مهم: ده آیه اول حدید و آیات آخر سوره حشر از «لو أنزلنا هذه القرآن علی 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 سوره حدید را بخوانید و دعا کنید. این سه تا قوارع الاعمال است.
- برای محافظت از جتیان: مدتی هر روز سوره جن بخوانید. بعداً هرگاه لازم شد بسم الله الرحمن الرحيم را بقصد این سوره بگویید.
- برای رفع نکبت زندگی: مدتی هر روز سوره مزمل بخوانید یا مدتی شبانه روز صدبار سوره قدر بخوانید.

- برای دفع کید دشمن و محافظت از او مدتی سوره نصر را زیاد بخوانید.
- برای هدیه به والدین و فرزندان 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 یازده بار سوره توحید بخوانید.
- در محاکم یا مجالسی که برای رفع اختلاف منعقد شده مدام سوره های 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

خداوند وقتی ما را در فرآیند هبوط به زمین تبعید کرد، فرمود: **اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَاِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ** (بقره: ۳۸) همگی از این مقام هبوط کنید. و هرگاه هدایتی از طرف من برایتان آمد، آن‌هایی 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 أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ** (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 علمی است که قرآن از آن به "علم کتاب" تعبیر می‌کند. طبق قرآن علم کتاب نسل به نسل به ارث می‌رسد و قابل تحصیل است:

ثُمَّ أَوْزَنَّا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ يُؤْتِنِ اللَّهُ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ (فاطر: ۳۲)

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 گوی سبقت از دیگران میربایند؛ این است همان فضل کبیر.

این طبقات ثلاثه، یعنی ظالمین و مقتصدین و سابقین، اقسام برگزیدگان هستند. یعنی پس از رحلت رسول خدا(ص) تنها برخی از مسلمین وارث معارف قرآن خواهند 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 خداست 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: أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ بَدَّلُوا نِعْمَتَ اللَّهِ كُفْرًا وَأَحَلُّوا قَوْمَهُمْ دَارَ الْبُؤَارِ (سوره ابراهیم: ۲۸).

شاید هم مقصود این بوده که عموم مسلمین نه برگزیدگان آنها، پس از رسول خدا(ص) به این سه دسته یعنی ظالمین و مقتصدین 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 سَنّت پیوسته خدا همراه با هم جاری است. یعنی پس از رحلت رسول خدا(ص) توده مسلمین نخست به سه دسته ظالمین و مقتصدین 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 مقتصدین و سابقین ایشان از هم جدا شوند و باز علم صافی‌تری را خداوند نصیب دسته سوم کرد. و همین‌طور این سَنّت ادامه دارد تا از میان افراد یک طبقه، ثلث خالصه‌ای را استخراج نماید و به درجه بالاتری ارتقاء دهد. پس این آیه به سَنّتی اشاره میکند که میشود آنرا سنت "ثلث خالصه" نامید که البته این قسم ثالث، از لحاظ عددی یک‌سوم کل نبوده بلکه اقلیتی ناچیزند. منتها هر بار، تقسیم به سه بخش صورت می‌گیرد. پس بهتر است آنرا سَنّت "قسم ثالث خالصه" بنامیم. این تثلیث را در سوره واقعه هم که آدمیان را در ته خط، به اصحاب مشتمه و اصحاب میمنه و سابقین مقرب تقسیم کرده می‌بینیم.

تعبیر به "أَوْزُنًا" هم جالب است چون ارث، مال بی‌تعب و رنج است. آری خدا به عده‌ای - چنانکه می‌بینیم - آشنایی با قرآن را براحتی هبه میکند و هدیه میدهد، کاشا که قدرش را بدانند و آنرا وانگذارند 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 قبلی هم میشود و این سَنّت را خداوند در آنها هم به اجرا گذاشته. ماضی آمدن "أَوْزُنًا" هم شاهدهی است برای آن.

از نکات جالب این آیه آن است که کتاب به تنهایی کافی نیست و وارثی می‌خواهد تا در هر عصر، معلّم آن باشد. و شرط وراثت کتاب و میراث‌بری قرآن، سبقت در خیرات است. سبقت در خیرات هم، بی‌توفیق خدا ممکن نیست برای همین گفته: *سَابِقُ بِالْخَيْرَاتِ يَأْذِنُ اللَّهُ*. سبقت در خیرات و به ارث بردن علم کتاب، فضل بزرگ خداست که نصیب هرکسی نمیشود.

به گمان بنده، این آیه از زیباترین آیات قرآن است.

معانی‌الاخبار از امام باقر(ع) روایت میکند که ظالم کسی است که حسنات و گناهانش برابر است و مقتصد 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 تبهکاران دشمنی میکند و تن به حکم ایشان نمیدهد.

معانی‌الاخبار از امام صادق(ع) روایت میکند که ظالم کسی است که تابع نفس خویش است و مقتصد 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 مقتصد 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 مقتصد حساب اندکی دارد و سابق بی‌حساب به بهشت رود.

جلد نهم مستدرک روایت میکند از امام صادق(ع) پرسیدیم در آیه *«أَوْزَنَّا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا»* چه کسانی وارث کتاب شده‌اند؟ فقط اهل بیت(ع)؟ فرمود: خیر! هرکس که راه ایشان را برود، چنانچه خدا فرموده: *وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ* (سوره النساء: ۶۹).

نتیجه آنکه هرکس علم کتاب خدا که علم باقی مانده از مکتب انبیاءست 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 می‌آییم 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.

ببینید؛ ما خدا را عبادت می‌کنیم چون دوستش داریم و به خلق خدا کمک می‌کنیم چون مخلوق محبوب ما یعنی خدا هستند. هم ریشه عبادت و هم ریشه خدمت باید محبت باشند و کم کم روی مدار محبت تنظیم شوند. چنین اتفاقی وقتی خلوص در عبادت و خدمت باشد، کم کم رخ خواهد داد.

پس اساس دین **محبت** است:

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ (بقره:

۱۶۵)

با این حال، بعضی مردم همتیانی برای خدا می‌تراشند و همچون خدا به آن‌ها دل می‌بندند! 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 خداست و می‌فهمیدند که عذاب خدا چقدر شدید است!

در این آیه صحبت از "انداد" شده. این کلمه جمع نِدَّ به معنای همتاست. اگر دَقَّت بفرماید همه دعوت انبیاء، دعوت به يك کلمه بوده، يك نقطه: «الله». تفصیل این «الله» در «لا اله الا الله» است که این ذکر اعظم یا کلمه توحید، کلمه خَلعِ انداد(رها کردن شریک‌ها برای خدا) است و قرآن، بیان تفصیلی خلع انداد است.

خصلت انداد، گیر کردن دل در گرو آن‌هاست. هرچه به جای خدا در دل بنشیند و دل را مشغول کند، بت یا نِدَّ انسان است و انسان را از خدا باز می‌دارد. انسان کم‌کم به بت ذهنی یا خارجی‌اش 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 حَلَّتْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُبْتُلِي بِعَشْقٍ غَيْرِهِ. 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 هر چیز 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 منتسب 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 يَتَّطَّهَرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ** (سوره التوبة : ۱۰۸)

این محبت‌ها همه در طول محبت خداست و بخاطر آن است. نتیجه محبت بنده به خدا، می‌شود محبت خدا به بنده: **فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ** (سوره المائدة : ۵۴).

در پایان آیه به محرومان از عشق و محبت خدا اشاره شده که کاش می‌فهمیدند که **"أَنَّ 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 وامی‌دارد 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 می‌بخشند و در نهایت عارف با ایثار محبت از جانب خود به همه، صاحب عزت و جلال و شکوه دنیا و آخرت خود خواهد شد. محبت‌ورزیدن، 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 تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ** (آل عمران: ۳۱) **قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْكَافِرِينَ** (۳۲)

پیامبر! بگو: اگر خدا را دوست دارید، تابع من باشید تا خدا هم دوستتان داشته باشد و گناهانتان را ببامزد؛ آری، خدا آمرزندهٔ مهربان است. بگو: از خدا و پیامبر اطاعت کنید. اگر سرپیچی 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 پی دارد.

این آیه صراحت دارد که ادعای عشق به خدا، بدون تقوی و تبعیت از شریعت و زندگی طبق قرآن، دروغ محض و فریب‌خویشتن 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: **فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ**. یعنی شرط اینکه محبوب خدا باشید، متابعت از من است. یعنی حبّ به خدا در اثر استمرار تقوی بوجود می‌آید، از طرفی، تقوی، بنده را محبوب خدا می‌کند. یعنی تقوی، کیمیایی است که دو گوهر پدید می‌آورد؛ یکی حبّ بنده به خدا و دوم، حبّ خدا به بنده. بدون تقوی، این محبت دوطرفه صورت نمی‌بندد و حاصل نمی‌گردد.

فرمان برداری، محبت می‌زاید. هر قدر 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 حلاجی 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، تمرین این مطلب است تا آدمی به جایی برسد که همیشه و در همه حال این حال حضور را داشته باشد: إِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا (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 به‌پهلوی خوابیده. هر وقت هم فارغ شدید، نماز را به‌طور معمول بخوانید. چون نماز، واجبی است که باید آن را در وقتش 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 شبانه‌روز انسان باید از کارهای دیگر منقطع شود و از همه چیز جز خدا، خودش را ببرد 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 جداگانه‌ای برای خود باز نکند و بدنبال 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 و به آنها نیکی می‌کند، 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 هر چیز، جستجوگر و کشف‌کننده 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.

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 ملزومات 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 بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ 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 نمیکند. بیشتر آدمها را به تسلیم دعوت میکنند تا کوشش و تغییر وضع موجود. ترحم 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 وظایفشان را در دنیا درست انجام دهند فی‌المثل 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. هر دوی این روش‌ها معایبی 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 سوییچ 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 هر جا که میخواهی بکار بگیر. ما باید وجودمان را وقف خدا کنیم.

کلید در خدمت به خلق، **دل‌شاد** کردن است و کلید دل‌شاد 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 سرور و نعمت و حال خوشی را که از خدا گرفته، نثار آنها می‌نماید.

کلید در عبادت، با خدا حرف زدن یا **انابه** است:

اللَّهُ يَجْتَبِي إِلَيْهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ يُنِيبُ (شوری: ۱۳) آری خداست که هر که را میخواهد برای قرب خویش اجتناب 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 منیب، بنده‌ای است که زیاد از خدا دور نمی‌شود و هر کجا برود زود برمیگردد پیش خدا و در آغوش خدا، آرام‌گاه اوست. منیب، کسی است که زیاد دست به درگاه خدا بر میدارد و دعا میکند.

صبحها تا از خواب برمی‌خیزی دستت را بلند کن و بگو خدایا سلام! خدایا به تو پناه می‌آورم. پناهم بده. خدایا کمکم کن امروز را بیاد تو باشم و به مردم محبت کنم. سعی کن روزی لا اقل 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 می‌خوابی بگو: خدایا مرا به درگاهت ببذیر 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 دست 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 سرگردن کلفتی.

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 شادایی است. سرور و شادی و شادایی لازم است تا انسان حرکتش را شروع کند و آنچه‌هایی را که برای کمال لازم است کسب کند و در انتها ملاک رسیدن به کمال، خود همین شادی و شادایی و به اصطلاح دقیق‌تر دینی، **رضایت** است. در پایان خداوند میفرماید **يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَ ادْخُلِي جَنَّتِي**. در واقع یک چیز بیشتر نیست گرچه آنرا به عبارات مختلفی مثل انرژی، نور، سرور، بهاء، بهجت، رضایت، اطمینان، ایمان و غیره بمانیم و آن یک چیز داشتن بهره‌ای از نور خداست 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 کنیم یک اسم روی آن میگذاریم درست مثل اسماء خدا که همه حکایت از یک چیز میکنند منتها به اعتبار نحوه تجلی و از منظری "متفاوت" یک حقیقت واحد را نشان میدهند. حالا این حیات، سرور، نور، ولایت، روح یا هرچه که اسمش را بگذارید بهره انسان از خداست. هرکس به مقدار بهره‌ای که از این نور دارد سعه 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 مکاشفه 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 تویق بفرمایید. این سوال، سوال بسیار بسیار مهمی است. در واقع این سوال می‌رسد 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 قرآن 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 انفاق 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 تکاپو و جزر و مد میافتد و دلت برای آستان او پر میکشد و تو را از ذکر او جذبه‌ای در برمیگیرد و عاشق و دیوانه او میکند و در حیرت او غرق میکند و به وجد میاندازد. این یک ملاک است. ذکر داری؟ و آیا از آن ذکر به لذت و سرور میرسی؟ اگر نه باید تدارک کنی. قرآن را به این نیت بخوانید تا به این ملاکات برسید: **الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ 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 ناراضی‌اند که اینقدر ذکر گفتم چرا نشد چرا نشد؟ اگر این ذکر به آن نتیجه که نامش را من بی‌خودی از خود و از خودخواهی‌های خود گذاشته‌ام و لفظ جذبه که جذب حق شدن و خدایی شدن است منجر نشود خیلی ملاک رشد نیست. معلوم نیست ته‌اش از کجا سر درآورد. شیطان هم هزاران سال ذکر میگفت. خوارچ هم ذکر بسیار میگفتند.

سومین ملاک رشد، **لذت تسلیم** است. یعنی تسلیم خدا بودن و نخواستن و خواست را به او موکول کردن و از این تسلیم شدن لذت بردن که عبارت اخرای رضاست. هرکس تسلیم نیست مثل اینکه اسلام را درست نفهمیده. نفهمیده باید بنده باشد. آخر بندگی تسلیم در برابر مولاست. آخر اسلام و نتیجه آن آنجاست.

پس دقت بفرمایید که ما **سه گانه (توفیق بندگی - جذبه ذکر - لذت تسلیم) را بجای (کرامت - مکاشفه - مقامات) به عنوان ملاک رشد گذاشتیم.**

در سلوک‌های صناعی بشری ملاک رشد، داشتن کرامت یعنی قدرت تصرف و اعمال نفسانیت در هستی؛ مکاشفه یعنی دیدن صحنه‌هایی مثالی به عنوان تأویل گزاره‌های 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 مکاشفات و توصیف مقامات اختصاص دارد. سالکان در پی این سه عنصراند. در عرفان اهل بیت (ع) هیچ‌یک از این‌ها کمال محسوب نشده بلکه جزئی از راه دانسته نمیشود. این‌ها همه سیر در عوالم نفس و تجلیات نفس و همگی رهن و حیض الرجال‌اند. راه حین رها کردن اینها تازه آغاز میشود. اینها مراحل طریق شیطان شدن‌اند. ملاک تعالی در عرفان اهل بیت (ع) که عرفانی مبتنی بر قرآن است عبارتست از توفیق بندگی، همه آن کرامات و مکاشفات 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 جذبۀ 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 توکل به خدا پیدا میکند و امورش را بر خداوند تقویض 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 طمأنینه 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 دستا نشان داغ مهر پدید میآید، 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. حالا 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 چهارتا با هم در زندگی سالک حضور داشته باشند.

اتگر انسان این چهار کار را بشناسد و اندک همتی را که دارد بجای صرف در جاهایی که عایدی برایش ندارد اینجا بگذارد سرور برایش میاید و سرور همتش 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 .

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُونِ (البقرة، ۱۵۲) پس مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم؛ و شکرانه‌ام را به جای آرید؛ و ناسپاسی نکنید.

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ (البقرة، ۲۳۹) پس اگر بیم داشتید، پیاده یا سواره نماز کنید، و چون ایمن شدید، خدا را یاد کنید که آنچه نمی دانستید به شما آموخت.

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَ قُعُودًا وَ عَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَ يَتَذَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (آل عمران، ۱۹۱) همانان که خدا را در همه احوال، ایستاده و نشسته، و به پهلو آرمیده یاد می کنند، و در آفرینش آسمانها و زمین می اندیشند که : پروردگارا، اینها را بیهوده نیافریده‌ای، منزهی تو ! پس ما را از عذاب آتش دوزخ در امان بدار.

كِتَابٌ أَنْزَلَ إِلَيْكَ فَلَا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرَجٌ مِنْهُ لِتُنذِرَ بِهِ وَ ذِكْرَىٰ 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 ذکر باشد.

وَ لِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا وَ ذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيُجْرَوْنَ 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 می گرایند رها کنید. زودا که به [سزای] آنچه انجام می دادند کیفر خواهند یافت.

وَأَذْكُرُ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعاً وَ خِيفَةً وَ دُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَ لَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ (الأعراف، ۲۰۵) 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 يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَ يُسَبِّحُونَهُ وَ لَهُ يَسْجُدُونَ (الأعراف، ۲۰۶) به یقین، کسانی که نزد پروردگار تو هستند، از پرستش او تکبر نمی‌ورزند و او را به پاکی می‌ستایند و برای او سجده می‌کنند.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِتْنَةً فَاقْبَلُوهَا وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيراً لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الأنفال، 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 طَرَفِي النَّهَارِ وَ زُلْفَاً مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ (هود، ۱۱۴) 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.

قُلْ اذْعُوا لِلَّهِ أَوْ اذْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى وَ لَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَ لَا تُخَافَتْ بِهَا وَ ابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلاً (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.

وَ اذْكُرْ رَبِّكَ إِذَا نَسِيتَ وَ قُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِي رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشِداً (الکهف، 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.

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي (طه، ۱۴) منم، من، خدایی که جز من خدایی نیست، پس مرا پرستش کن و به یاد من نماز برپا دار.

كَذَلِكَ نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ 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 كَذَلِكَ أَنْزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا وَ صَرَفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ أَوْ يُحَدِّثُ 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 ضَنْكًا 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 نابینا محسوس می‌کنیم.

وَ هَذَا ذِكْرٌ مُبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَ فَاتْتُمُ لَهُ مُنْكَرُونَ (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 الْخَاشِعِينَ وَ الْخَاشِعَاتِ وَ الْمُتَصَدِّقِينَ وَ الْمُتَصَدِّقَاتِ وَ الصَّائِمِينَ وَ الصَّائِمَاتِ وَ الْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَ الْحَافِظَاتِ وَ الذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَ الذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ 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 أَصِيلاً (الأحزاب، ۴۱/۴۲) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را یاد کنید، یادی بسیار و صبح و شام او را به پاکی بستایید.

وَ قَالَ رَبُّكُمْ اذْعُونِي اَسْتَجِبْ لَكُمْ اِنَّ الَّذِيْنَ يَسْتَكْبِرُوْنَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُوْنَ جَهَنَّمَ ذَاخِرِيْنَ (غافر، ۶۰) و پروردگارتان 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 الرَّحْمٰنِ نُقِيْضْ لَهُ شَيْطٰنًا فِهٖوْ لَهُ قَرِيْنٌ (الزخرف، ۳۶) و هر کس از یاد خدای رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی دمسازی باشد.

وَ ذَكَرْ فَاِنَّ الذُّكْرٰى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِيْنَ (الذاریات، ۵۵) و پند ده، که مؤمنان را پند سود بخشد.

اَعَدَّ اللّٰهُ لَهُمْ عَذَابًا شَدِيْدًا فَاَتَّقُوا اللّٰهَ يَا اُولِيْٓ الْاَلْبَابِ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا قَدْ اُنزِلَ اللّٰهُ اِلَيْكُمْ ذِكْرًا (الطلاق، ۱۰) خدا برای آنان عذابی سخت آماده کرده است. پس ای خردمندان که ایمان آورده‌اید، از خدا بترسید. راستی که خدا سوی شما تذکاری فرو فرستاده است.

فَاِذَا قُضِيَتْ الصَّلٰوةُ فَانْتَشِرُوْا فِي الْاَرْضِ وَ ابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللّٰهِ وَ اذْكُرُوا اللّٰهَ كَثِيْرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ (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 اِسْمَ رَبِّكَ وَ تَبَتَّلْ اِلَيْهِ تَبْتِيْلًا (المزمل، ۸) و نام پروردگار خود را یاد کن و بسوی او منقطع شو.

وَ اذْكُرْ اِسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَ اَصِيْلًا (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 اتمّ مصادیق آن هستند. در سایر اوقات هم چهار ذکر در اسلام هست که ام‌الاذکارند: 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 توفیق، قابل استفاده‌اند: قُلْ اَدْعُوا اللّٰهَ اَوْ اَدْعُوا الرَّحْمٰنَ اَيًّا مَا تَدْعُوْنَ فَلَهُ الْاَسْمَاءُ الْحُسْنٰى [سوره الإسراء: ۱۱۰]. ملاک کثرت ذکر است، چون کثرت ذکر موجب فلاح دانسته 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 جداگانه‌ای برای خود باز نکند و بدنبال 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 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 هرچی، جستجوگر و کشف‌کننده 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 می‌بخشد و در نهایت عارف با ایثار

محبت از جانب خود به همه؛ صاحب عزت و جلال و شکوه دنیا و آخرت خود خواهد شد. محبت‌ورزیدن، محبت می‌آورد. کسی که محبت می‌ورزد محبت اطرافیان و خدا را جلب خواهد کرد. رسول خدا ص فرمود به بهشت وارد نمی‌شوید تا اینکه مانند خدا مهربان شوید. گفتند ما مهربانیم. فرمود نه، مهربان کسی است که همه را دوست داشته باشد. در کتاب جامع احادیث معنوی مدخلی به این مسأله اختصاص یافته که روایاتش را آنجا جمع کرده‌ام مراجعه فرمایید. آقای بهجت می‌فرمود اگر مشکل مؤمنی را شنیدیم و گفتیم به من چه؟! خودمان روزی به آن مشکل مبتلا می‌شویم. لا اقل 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. این قاموس عدلت الهی است.

۳. **مطالعات منظم معنوی.** کسب علم الهی از واجباتی است که اگر ترک شود آدم کم‌کم بهجت و صفایش را از دست میدهد و به گل مینشیند. بی‌علم نمیشود راه را طی کرد. علم آنچه‌یزی 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 می‌آید، از داستان زندگی علما بدست می‌آید، از کتب اخلاق بدست می‌آید. 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 ولو 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 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 "عاشروا من یدرککم الله رؤیته و یزید فی عقلکم منطقه و یرقبکم بالاخرة علمه". هرکس 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 هرکس هم که اهل ذکر و صالحات و علم الهی است ولی حکیمی در زندگی‌اش پیدا شده و او را به این کارها واداشته و تشویق کرده. در اطراف ما هستند چنین کسانی اما آنها را نمی‌بینیم. برعکس 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 مسألت 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 معمولاً 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 کمرق 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، هر قدر 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، هر قدر که ختومات 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 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 نقدش کند و غلط‌کردی و فلان خوردی به او بگوید، کم‌کم میشود بلغم 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 تزییع حق الناس، 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 تباه 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 چندتا است: دروغ، حرف زدن راجع به دیگران، زدن حرفی که به ما مربوط نیست و درشت‌گفتن و نیش زدن. درشت‌گفتن، 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 حقّ الناس اثرش موحش‌تر است و تزییع حقّ الناس با زبان، سهل‌تر است و عمومی‌تر .

کسی که این باب جهنم را ببندد، کم‌کم از آن سه گناه سعادت‌سوز کبر و طمع و حسد هم که ابلیس و آدم و قابیل را بدبخت کرد نجات پیدا می‌کند و عاقبت به خیر میشود: **وَمَنْ يُوقِ شُحَّ 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.

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 "معیت با خدا". هرچیز که برکت دارد، انسان را خدایی میکند و هر جا خدا نباشد نکبت است.

آنچه برکت ندارد یا برکت را می برد (خلاصتا) عبارتند از:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> دروغ | <input type="checkbox"/> ناسزا گفتن به برادر مسلمان |
| <input type="checkbox"/> گناه آشکار | <input type="checkbox"/> اسراف کردن |
| <input type="checkbox"/> قسم خوردن در تجارت | <input type="checkbox"/> فساد نیت (سوء نیت داشتن) |

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> زنا | <input type="checkbox"/> رفتن نزد سلطان جائز |
| <input type="checkbox"/> سرقت | <input type="checkbox"/> حبس (ندادن) حق مومن |
| <input type="checkbox"/> منع زکاه | <input type="checkbox"/> خیانت |
| <input type="checkbox"/> ترک نماز | <input type="checkbox"/> شراب خواری |

آنچه برکت دارد یا برکت می آورد (فهرست وار) عبارتست از:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> نان | <input type="checkbox"/> گفتن بسم الله الرحمن الرحيم |
| <input type="checkbox"/> لقمه ی کوچک برداشتن | <input type="checkbox"/> نظافت |
| <input type="checkbox"/> پوشاندن روی ظرف غذا | <input type="checkbox"/> گوسفند، گاو و خروس |
| <input type="checkbox"/> کشاورزی | <input type="checkbox"/> داشتن اسب |
| <input type="checkbox"/> بسم الله اول غذا | <input type="checkbox"/> نگهداشتن حیوان در خانه |
| <input type="checkbox"/> عیادت مریض | <input type="checkbox"/> آب |
| <input type="checkbox"/> اسماء الله | <input type="checkbox"/> آتش |
| <input type="checkbox"/> اهل بیت علیهم السلام | <input type="checkbox"/> سحری |
| <input type="checkbox"/> محبت امام علی علیه السلام | <input type="checkbox"/> خرما |
| <input type="checkbox"/> ولایت حضرت امیر علیه السلام | <input type="checkbox"/> زمین |
| <input type="checkbox"/> اقرار به فضیلت امیرالمؤمنین ع | <input type="checkbox"/> درخت زیتون |
| <input type="checkbox"/> مومن برای مومن برکت است | <input type="checkbox"/> سفره ی غذای پر جمعیت |
| <input type="checkbox"/> قرآن | <input type="checkbox"/> وضو قبل و بعد غذا |
| <input type="checkbox"/> بزرگسال | <input type="checkbox"/> دواء (دارو) |
| <input type="checkbox"/> کودکان | <input type="checkbox"/> چاه آب |
| <input type="checkbox"/> مسجد | <input type="checkbox"/> آسیاب دستی |

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> جلب رضایت خدا | <input type="checkbox"/> شب ليله القدر |
| <input type="checkbox"/> بامداد شنبه و پنج شنبه | <input type="checkbox"/> رفق (مدارا کردن) |
| <input type="checkbox"/> ازدواج | <input type="checkbox"/> خانه ای که قرآن و ذکر خدا |
| <input type="checkbox"/> دانشمند و عالم | <input type="checkbox"/> باشد |
| <input type="checkbox"/> اجرای عدالت | <input type="checkbox"/> مصافحه کردن |
| <input type="checkbox"/> عیب کالا را گفتن هنگام فروش | <input type="checkbox"/> صدقه |
| <input type="checkbox"/> اذان | <input type="checkbox"/> مکیل (خرید و فروش با وزن نه |
| <input type="checkbox"/> نماز | <input type="checkbox"/> عدد) |
| <input type="checkbox"/> نماز شب | <input type="checkbox"/> حسن عمل |
| <input type="checkbox"/> صف اول نماز | <input type="checkbox"/> زیادی مال |
| <input type="checkbox"/> نماز جماعت | <input type="checkbox"/> داشتن تنور نان و پختن در خانه |
| <input type="checkbox"/> تشهد نماز | <input type="checkbox"/> جماعت |
| <input type="checkbox"/> امر به معروف و نهی از منکر | <input type="checkbox"/> نامگذاری به اسم پیامبر |
| <input type="checkbox"/> همسایه خوب | <input type="checkbox"/> زیارت الحسین (ع) |
| <input type="checkbox"/> همسایه شیعه | <input type="checkbox"/> کم هزینه بودن |
| <input type="checkbox"/> شنیدن سخن خدا و پیامبر | <input type="checkbox"/> زن با مهریه کم |
| <input type="checkbox"/> ایمان و تقوا | <input type="checkbox"/> در مخالفت زنان |
| <input type="checkbox"/> نشستن نزد فقیه | <input type="checkbox"/> سلم (آرامش و دوستی) در خانه |
| <input type="checkbox"/> مشورت با عاقل خیرخواه | <input type="checkbox"/> شیر مادر |
| <input type="checkbox"/> سحرخیزی برای کسب رزق | <input type="checkbox"/> آب آسمان |
| <input type="checkbox"/> نیکوکاری و نیکویی | <input type="checkbox"/> تجارت |
| <input type="checkbox"/> رضایت به رزق | <input type="checkbox"/> زکات |
| <input type="checkbox"/> داشتن دختر | <input type="checkbox"/> صداقت در شراکت |

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| □ راستگویی | □ سلام گفتن در ورود به خانه به |
| □ سفره ای که یتیم بر سرش باشد | □ افراد |
| □ ماه رمضان | □ سلام دادن در هنگام ورود به |
| | □ خانه خالی و خواندن سوره توحید |

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، انفاق 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 بالخاص ایتام و تواضع به همه و رعایت حرمت دیگران خصوصاً والدین و بزرگترها، مدارا با خلق و ترک مخاصمه و عناد و غیبت و سوء ظن، مساجد، انس با قرآن، صدقه و زکات، خفت موونه یعنی قناعت و پرهیز از اسراف و ولخرجی، تجارت، رمضان و شب و روز جمعه و اوقات اذان و سایر اوقات منصوبه، کسب علم و تدریس آن و یا لااقل معاشرت با عالم، اجرای عدالت و تادیبه 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 مصادیق، 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 میاید 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 مکتب عرفانی اهل

بیت (ع) با عرفانهای بشری و

تفضیلاتش بر آنها

فصل اول، جایگاه عرفان اهل بیت (ع) در عالم عرفان:

وصول مقاله ای از دانشمندی ارجمند که در آن ویژگیهای مشترک عارفان را صرف نظر از دین و آیینشان بر شمرده بود، اینحقیر 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

میکنند 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 رهایی 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 دهند.
- بیدهنی؛ که سکوت درون است و ایشان را از خاطرات و تداعی مفاهیم و آمال و بخصوص قضاوت 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 مصداق 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 بلافاصله روند حصول نتیجه را رها میکنند و به فرجام کاری ندارند. هستی آنها مطلقاً بی کوشش است البته قسمتی را که به

آنها مربوط است معمولاً بهتر از دیگران انجام میدهند اما هنر را 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 میداند فرصت کافی برای علم آموزی داشته و به عمق وافق میرسند. صرف ندانستن دیگر دانسته ها نزد آنها رهایی 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 نمایند و آزارشان تا جایی که میشود به کسی نرسد و در این امر خیلی محتاط 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 تعبیر میشود به زهد فی الدنیا. نتیجتاً نه از آمدن چیزی زیاد خوشحال میشوند نه از رفتنش 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 نامالایمات دعوا یا فرار نیست بلکه صبوری است چون اولاً از نامالایمات آنقدرها متأثر نمیشوند درثانی میدانند عمر نامالایمات کوتاه و جهان به سرعت در دگرگونی است و ثالثاً لذت صبر را چشیده اند.
- علاقه به خلوت؛ اینها از خودشان فراری نیستند و برای رهایی از ظلمت خود به رابطه با دیگران معتاد نیستند بلکه همیشه خلوت و اعتزال را به جلوت ترجیح میدهند مگر اینکه با کسی مثل خود همدم باشند یا با شاگردانشان. در هر حال معاشرت ایشان بسیار حساب شده است و بیجا دوستی نمیکنند و وقت نمیگذرانند.
- ترک جاه؛ جاه طلبی فصل ممیز عرفان حقیقی با بساط عرفان است. عارف نما چون حقیقتی در درونش نیافته که بدان دلخوش و آرام باشد، دنبال جمع کردن دیگران بدور خود و سلطه بر آنها و انرژی گرفتن از توجه ایشان است. البته این مریداندوزی طرفندهای بسیار دارد و از جمله گاهی طرف را طرد میکنند تا آتش خواست را در او تیزتر کنند.
- حلم و طمانینه؛ رفتار عارفان در نهایت آرامش و سکون است گویا هیچ عجله ای در سخن گفتن و راه رفتن و غذا خوردن ندارند. گویا زمان در برابر ایشان به تسلیم و کرنش درآمده.

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 میکند، 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 کاملا به شریعت الهیه که یا "ما انزل الله" است یا سنت نبوی معتقدند و بدان عمل میکنند. اصلی ترین کار و اشتغال روزانه ایشان عمل به فرامین الهی و رعایت اوامر و نواهی اوست.
- لذت تسلیم؛ 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، تسلیم در برابر تشریح و تکوین حضرت حق است. تسلیم در برابر تشریح، تقوی نام دارد و تسلیم در برابر تکوین و مقدرات، رضا. عارف اسلامی، متقی راضی است. یعنی به داد خدا راضی است و هم و غمش آنچه‌تری است که خدا از او میخواهد. فزون خواهی خاصی بخصوص با تمرکز بر امور جزئی و شخصی، در او نیست و اگر چیزی میخواهند و

دست به دعا برداشته، فیض و رحمت و برکت حق است که پیوسته برای خود و دیگران خواستار است.

- انس با قرآن؛ چون "کتاب" 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 شیوع 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.

- توسل؛ اصلاً معنای طریقتی تشیع در زمانی که امام حاضر ندارد، توسل به امام است. توسل درخواست کمک معنوی از روح امامان درگذشته یا امام زمانه است و با دعا و شفاعت و استغفار ایشان در حق متوسل پاسخ داده میشود. این باور شیعه است. زیارت نیز مقدمه توسل 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 مکتب 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 لاقول 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 روشی غیر از طریقه عالمان ربّانی 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 تازگی 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 پوستینی از آداب این مرز و بوم مستتر میگردند. اما باطن راه ایشان تفاوت بسیار با راهی دارد که انبیاء الهی (ص) و اوصیاء آنها (ع) بدان میخواندند. در این رساله می‌خواهم تفاوت‌های مکتب عرفان اهل بیت (ع) که صراط مستقیم علمای ربّانی شیعه بوده را ذکر کنم تا

تفاوت‌های آن با عرفانهای صناعی بشری روشن شود و سالکان طریقت به تزییع 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(ه) که اسوه سلوک در مکتب عرفان اهل بیت(ع) بود.

ارکان مکتب عرفان اهل بیت و تفاوت‌های آن با عرفانهای بشری

تنها مکتب عرفانی که ادامه تربیت انبیاء الهی بوده و ریشه‌ای ربّانی دارد، مکتب عرفان اهل بیت(ع) است و سایر مکاتب عرفانی، بشری و صناعی بوده. بر تجربه انسانی شکل گرفته‌اند. برای شناخت مکتب عرفان اهل بیت(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 مستحبّ 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، قضاوت و شهادت، 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.

شریعت یعنی تمام دین: شَرَعَ لَكُمْ مِنَ الدِّينِ مَا وَصَّى بِهِ نُوحًا وَ الَّذِي أُوحِيَنا إِلَيْكَ وَ مَا وَصَّينا بِهِ إِبْرَاهِيمَ وَ مُوسَى وَ عيسى أَنْ أَقِيمُوا الدِّينَ وَ لَا تَتَفَرَّقُوا فِيهِ كَبُرَ عَلَى الْمُشْرِكِينَ مَا تَدْعُوهُمْ إِلَيْهِ اللَّهُ يَجْتَبِي إِلَيْهِ مَنْ يَشَاءُ وَ يَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ يُنِيبُ (شوری: ۱۳). یعنی دینی را شریعت شما قرار داد که به نوح و تو وصیت کردیم، همان وصیتی که به ابراهیم و موسی و عیسی کردیم. پس آنرا بپا دارید و در آن سستی نکنید....

از مغالطاتی که این اواخر 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 بدهند و درست و یا غلط بدانند. اخلاق وجدانیات مؤمنین متقی است. خداوند در مورد اجرای حکم شلاق برای زناکار میگوید مبادا در اجرای حکم خدا رأفت بخرج دهید و گذشت کنید! الزَّانِيَةُ وَ الزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَ لَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ وَ لِيَشْهَدَ عَذَابُهُمَا طَائِفَةٌ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ (نور: ۲). خُلق رسول الله (ص) ملاک اخلاق است. چنانچه قرآن به این مطلب صراحت دارد. خُلق امیرمؤمنان (ع) ملاک اخلاق است. عقلی که خدایین باشد و خداجو باشد آن راستی و استقامت را دارد که بشود به وجدانیات 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 قرآن باید سنجیده شود. یعنی وقتی اختلاف میان عقول پیش آمد، باید رأی آنها را به کتاب خدا ارجاع داد: وَ مَا اخْتَلَفْتُمْ فِيهِ مِنْ شَيْءٍ فَحُكْمُهُ إِلَى اللَّهِ ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبِّي عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ إِلَيْهِ أُنِيبُ (شوری: ۱۰). در هر

حال عرفانی مطابق عرفان امامان معصوم (ع) است که مطابقت تام با قرآن و کلمات ایشان یعنی شریعت الهی داشته باشد. این از واضحات است. در این مکتبِ 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 خانقاه و در برخی دیگر به مجالس سماع و در برخی دیگر به پوشش و ظاهری خاص و در برخی به ذکر قلبی تأکید میشود. پس در طریقتِ عرفان‌های بشری از بخش اعظمی از شریعت اغماض شده و بجایش اعمالی خاص که معمولاً تأمین‌کننده 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 پاگیر شریعت یا آن بخش‌هایی که با زندگی امروزه سازگاری کمتری دارد براحتی کنار گذاشته میشود. اما در مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت (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 توّسل به امام معصوم (ع)

مهم‌ترین رکن مکتب عرفانی اهل بیت (ع) که علمای ربّانی پرچمدار آن بوده‌اند توجّه به اهل بیت (ع) از طریق زیارت، توّسل، مجالس روضه، توّلی 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، توّسل، 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» بایی برای ارتباط با امام (ع) است که از آن باب باید وارد شد. سرسلسله‌های طرائق فعلی که عمدتاً به روزگار تیموریان میرسند نوعاً مدعی بایّت بوده‌اند. رجوع بفرماید به تاریخ حروفیه، مشعشعیان، نوربخشیان، (و با کمی تأمل) نعمت‌اللهیان. بایّت 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 بفرماید 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 توّسل 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 درویش و نودرویشان تا حدودی نیاز به توّسل 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 توّسل 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 بخود آ که تو خود خدایی.

اما در مکتب عرفان اهل بیت (ع) از مهم‌ترین ارکان سلوک، توسل 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) متوسل 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 بدنبال سلوک الی الله باشد به نتیجه نخواهد رسید. این مهم‌ترین تفاوت عرفان الهی با عرفان بشری است. در واقع مکتب عرفان اهل بیت (ع) بر شناخت اهل بیت (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 شؤون او و رابطه و وظیفه ما نسبت به وی بر میدارد.

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 اهل بیت (ع) عبارتست از ذکر خدا از طریق ذکر، نماز،

دعا، روزه، قرائت قرآن اما سایر مکاتب عرفانی هرکدام برای خودشان وسیله و روشی ابداع کرده‌اند. حتی برخی خدمت به خانقاه 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 آدمی‌اند و با صرف نظر کردن از یکی نمیتوان به تعالی دست یافت.

۴. تأکید بر وظایف اجتماعی

در مکتب اهل بیت (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 بپردازد. از دید سیاسی نیز مسؤول است و باید در جهت حفظ و حراست از کیان تشیع که طریقه حقه الهی است بکوشد و بی تفاوت نباشد. دشمن شناس باشد و حاضر باشد اگر لازم شد برای نگهداری از دوستان مخاطره و ایثار کند. مکتب عرفان اهل بیت (ع) مانند بسیاری از طرق عرفانی تک چشم 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 بزند. مطابق مکتب قرآن، همراه جمال، جلال هم هست و در کنار بهشت خدا، جهنم 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 بی توجه 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 **أحوّل** (تک چشم) 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 اهل بیت (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 وسواس دارد 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 میگوید «لا قتال». حسن گفت صدایی از آسمان شنیدم که میگفت قاتل و مقتول این جنگها در آتش اند. 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 تعلیم مخصوص خود را دارند و علمشان را از قرآن و اهل بیت (ع) اخذ نمیکنند بلکه گاه مطالبی ناسازگار با مکتب الهی دارند لذا به تعلیم و تعلم علم دین نیز تأکیدی نداشته بلکه گاه آنرا نهی میکنند و قشری‌گری میدانند و معتقدند علم را باید از سلسله خود و پیر خود اخذ کرد. درحالیکه مکتب عرفان اهل بیت (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 مکتب به تدوین کتب دینی مشغول بوده و تعلیم و تعلم قرآن و سنت را عبادت دانسته بر آن تأکید بسیار کرده‌اند. اصولاً 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 بجوید. امام صادق(ع) میفرماید اگر بفهمم که جوان شیعه از تقهّه 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 يُطاع الله به و يُعبد» یعنی آنچه خدا با آن شناخته و عبادت میشود. مابقی فضل است، حرفه و هنر است که به گذران زندگی و رفاه آن کمک میکند. علم آنچه‌ی 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 عرفان اهل بیت(ع) متعلمان و عالمان ربّانی‌اند. قرآن در وصف ربّانیون میگوید: **وَ لَکِنْ کُونُوا رَبَّانِیْنَ بِمَا کُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْکِتَابَ وَ بِمَا کُنْتُمْ تَدْرُسُونَ** (آل عمران: ۷۹) یعنی ربّانی شدن بواسطه دانستن کتاب خدا و تدریس و تدرّس آن است.

۶. منظومه اعتقادی مبتنی 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 منّا تکن منّا. ای کمیل علمت را از ما بگیر تا از ما باشی. امام باقر(ع) میفرماید: لیذهبوا حیث شأوا اما والله لا یجدون العلم الا هاهنا عند ال محمد. هرکجا میخواهند بروند، به خدا علم جز در این خانه نزد آل محمد نیست. امام صادق(ع) میفرماید: کذب من زعم انه یعرفنا و هو مستمسک بعروة غیرنا. دروغ میگوید کسی که گمان میکند ما را میشناسد اما متمسک به غیر ماست. همایشان(ع) میفرمایند: ابی الله أن یجری الاشیاء الا بالاسباب فجعل لكل شیء سببا و جعل لكل سبب شرحا و جعل لكل شرح مفتاحا و

جعل لكل مفتاح علما و جعل لكل علم بابا ناطقا 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 هر چیز 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 معذب میکند، امام(ع) فرمود: فليذهب الحسن يمينا و شمالا فو الله ما يوجد العلم الا هاهنا. حسن (که مدعی علم است) هرکجا میخواهد برود بخدا علم جز اینجا نیست. سپس فرمود از زمان نوح(ع) علم مکتوم بوده است. در جای دیگر امام صادق(ع) راجع به حکم بن عتیبه میفرمایند: فليشرق الحكم و ليغرب اما و الله لا يصيب 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: شرقا و غربا لن تجدا علما صحیحا الا شیئا یخرج من عندنا اهل البيت. به شرق روند یا به غرب، علمی که صحیح باشد را نتواند 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 شيئا منها فقد اخذ حظا وافرا فانظروا علمكم هذا عمن تاخذونه فان فينا اهل البيت في كل خلف عدولا ينفون عنه تحريف الغالين و انتحال المبطلين و تاويل الجاهلين. علما ورثة انبياء 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. بیای امامی هست که تحریف غالین و سستی مبطلین و تأویل جاهلین را از دین میزداید. امام صادق(ع) در تفسیر آیه شریفه « و من اضل ممن اتبع هواه بغير هدى من الله » فرمود مقصود کسی که دینش را به رأی کسی جز امام معصوم که منصوب از جانب خداست اخذ کند. از زمان رسول خدا(ص) روایت است

که عمر بن خطاب شروع به نوشتن احادیثی از یهود مدینه کرد. رسول خدا(ص) چون مطلع گشت غضب نموده فرمود: لقد جئتکم بها بیضاء نقیه، ولو کان موسی حیاً ما وسعه الا ائباعی، امتحیرون اُنتم فی الاسلام و لا تعرفون دینکم حتی 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 متحیر شدید و آنرا نمیشناسید که به سراغ یهود و نصاری رفته‌اید؟ از امام باقر(ع) راجع به آیه « الشعراء یتبعهم الغاوون » پرسیدند فرمود: مگر کسی از شاعری پیروی میکند؟ مقصود گروهی است که بی‌علم در دین تفقه میکنند گمراه میشوند و دیگران را نیز گمراه میکنند. امام رضا(ع) فرمود: اذا اخذ الناس یمینا و شمالا فالزم طریقنا فانه من لزما لزمانه و من فارقناه فارقناه ان ادنی ما یخرج الرجل من الایمان ان یقول للحصاة هذه نواة ثم یدین بذک و بیرامن خالفه یا ابن ابی محمود احفظ ما حدثک به فقد جمعت لك فيه خیر الدنیا و الاخرة. چون دیدی مردم به اینسو و آنسو میروند تو ملازم طریقت ما باش. هرکس ملازم ما باشد ما ملازم اویم 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 یخرج من هذا البیت فهو باطل. هرچه از این خانه خارج نشده باشد باطل است. راوی گوید کسی از مغیریه نزد امام صادق(ع) نشست و از سنت می‌پرسید امام(ع) فرمود: ما من شیء یحتاج الیه 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 دلیلیم آیه الیوم اکملت لکم دینکم و اتممت علیکم نعمتی است.

این است حال مکتب عرفان اهل بیت (ع) و روندگان آن طریقت. اما دیگر نحله‌ها و فرقه‌های عرفانی هر یک دارای منظومه‌ای از داده‌ها و اطلاعات هستند که به منزله جهان بینی 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 کهنات، ارتباط با اجنه و موکلین، استفاده از مخدرات برای ایجاد حالت بی خودی، ریاضات غیر شرعی، تلاش برای خلع بدن، تأویلات عجیب از شریعت، عباداتهای مجعول، آداب مخترع، ... 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 نخوابیدن 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 تنبلی سالکان تطبیق داده و با اسقاط کلی ریاضت به ترویج اباحه‌گری می‌پردازند. این عرفانها بر این اصل بنا شده‌اند که بی هیچ عملی و به صرف احساس خوب بودن، خوبی حاصل می‌گردد. در این عرفانها عمل به اعضاء و جوارح جزئی از ایمان نبوده و ایمان صرفا عملی قلبی است و نیت است که حرکت بسوی تعالی را رقم می‌زند. این عرفانها بر تغییر زاویه دید سالک متمرکزاند. اما در عرفان اهل بیت (ع) ایمان ذو وجوه 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 بی‌خوابی 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 - جذبۀ ذکر - لذت تسلیم) بجای (کرامت - مکاشفه - مقامات) به عنوان ملاک رشد

در سلوک‌های صناعی بشری ملاک رشد، داشتن کرامت یعنی قدرت تصرف و اعمال نفسانیت در هستی؛ مکاشفه یعنی دیدن صحنه‌هایی مثالی به عنوان تأویل گزاره‌های 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 مکاشفات و توصیف مقامات اختصاص دارد. سالکان در پی این سه عنصراند. در عرفان اهل بیت (ع) هیچ‌یک از این‌ها کمال محسوب نشده بلکه جزئی از راه دانسته نمیشود. این‌ها همه سیر در عوالم نفس و تجلیات نفس و همگی رهن و حیض الرجال‌اند. راه حین رها کردن اینها تازه آغاز میشود. اینها مراحل طریق شیطان شدن‌اند. ملاک تعالی در عرفان اهل بیت (ع) که عرفانی مبتنی بر قرآن است عبارتست از توفیق بندگی، همه آن کرامات و مکاشفات 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 جذبۀ 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 توکل 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 طمأنینه 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 میآید. 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.

۹. عدم تشخص و تمایز از جامعه شیعی

هر فرقه برای ایجاد و بقاء در پی تمایز از بطن جامعه‌ای است که در آن دنیا آمده. 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 متمایز 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 مکتب‌عرفان اهل بیت(ع)

چون از بطن جامعه شیعه برخاسته و نیازی به تمایز و تشخص از بستر جامعه ندارد هیچ نظاهر بیرونی ندارد و عارفان این عرفان هیچ‌گونه تظاهری به عارف بودن ندارند. هر جا 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 آسیب شناسی مدارس مذهبی به تلقین خودبرتر بینی به عنوان یکی از آسیب‌های مدارس مذهبی اشاره کرده‌ایم؛ آنجا هست: از آفات مدارس مذهبی در تمام دنیا این است که فارغ‌التحصیلان این مدارس به نوعی غرور و خود برتر 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 گذراندی؟ 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 نگوید فلانی فلان‌طور است بگوید عملش فلان‌طور 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 معلّمین این مکتب و عدم وجود عنصری بنام مراد.

مکتب عرفان اهل بیت (ع) چون مکتب علم است بر تعلیم و تعلّم تأکید دارد؛ تعلّم و تعلّم قرآن و سنّت. مابقی علوم حوزوی به نیاز زمان و مکان و به عنوان مقدمات یا نظریات فهم قرآن و سنّت اند نه چیزی مستقلّ. عارفان این مکتب، عالمانِ عامل به قرآن و سنّت اند که دلیل صحّت راهشان مطابقت گفتار و اعمال ایشان با قرآن و سنّت است. قرآن و سنّت هم چیزی است که برای بطن جامعه در دسترس و در مرآی 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 براهتی 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 ربّانی طی یک فرآیند 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 وراثتی 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 گاه‌ها 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 صحت 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 هرتعداد از مؤمنین متقی که همان عالمان ربّانی اند 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 معصوم نیستند. استفاده همزمان از چند نفر نیز بهره سالک را بالا برده او را از خطاهای یک شخص محافظت میکند. در واقع نظام تربیت در مکتب‌عرفان‌اهلبیت(ع) بر استادی و شاگردی بنا شده نه مریدی و مرادی. سلاسل صوفیه، پیر را «باب» ارتباط با خدا (در جوامع سنی) یا امامان (در جوامع شیعه) میدانند و او را عملاً مصون از خطا و واجب‌الاطاعه میدانند. ارتباط عامی و مرید بی‌واسطه پیر با ملکوت ممکن نیست و راه تعالی 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 مکتب‌عرفان‌اهلبیت(ع) وابسته به سلسله استادی و شاگردی نیست. برای این مکتب، جامعه شیعه بسان بستری 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 طریقت تعالی بر علوم رسیده از اهل بیت(ع) و کتب مأثور 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 ربّانی است که دلیل

درستی‌اش 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 می‌آید.

۱۲. تأکید بر اخلاق

در مکتب عرفان اهل‌بیت(ع) بر آموختن علم اخلاق و عمل به آن تأکید بسیار میشود. علم اخلاق در این مکتب به دو بخش اخلاق فردی و اخلاق جمعی تقسیم میشود. اخلاق فردی به رابطه انسان با خود و خالق خود و اخلاق جمعی 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 پروردگار عبارتست از توحید حق تعالی و عبادت وی، توکل و تفویض به او و رضا و تسلیم بدرگاه او. و میزان در تمام اینها شرع است یعنی قرآن و روایات. در بحث اخلاق جمعی هم میزان شرع است. همه گزاره‌های این علم از دین استخراج میشود و علم اخلاق درواقع احکام روح و روان انسان است؛ متمم رساله عملیه است که علم جوارح و اعضاء است. همه اینها بخشی از تقفه در دین محسوب میشود. خلاصه اینکه قسمت مهمی از مرامنامه عمل در مکتب عرفان اهل‌بیت(ع) علم اخلاق است. عالمان ربّانی هم که تربیت‌شده و خود معلّمین این مکتب بوده‌اند عامل به اخلاق و مروج اخلاق بوده‌اند بطوریکه 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. اصولاً 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

ویشگیهای استادانها

امروزه اقبال مردم به معنویت و عرفان زیاد شده؛ اما به همان نسبت که تشنگی هست، آب پاکیزه نیست. لذا عده‌ای تاجرِ سراب شده‌اند. خلق را بدنبال خود به وعدهٔ سیراب کردن میکشاند 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 ذکر خدا و خدمت خلق مشغول بودند. اما امروزه به سعی مرحوم علامه طباطبایی رضوان‌الله‌تعالی‌علیه و دیگر شاگردان مرحوم سیدعلی‌قاضی رضوان‌الله‌تعالی‌علیه مانند مرحوم آیت‌الله‌العظمی‌بهجت رضوان‌الله‌تعالی‌علیه و شاگردان این بزرگواران ادعای معرفت خریدار دارد و موجب زیادی مرید و حشمت میگردد. مدّعی، آوازه‌اش بلند و اموال بسویش سرازیر میگردد. از شیر و پشم مریدان ارتزاق میکند و به پُز ایشان روزگار میگذراند. لذاست که مدّعی هم زیاد شده. اکثر مدّعیان هم یا وابسته به عرفان‌های نوظهور و «نودرویشی» و واجد روشی غیر از طریقهٔ عالمانِ 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 اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام 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 حوادث 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، صحت مشرب فکری 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 نمی تواند 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 سیدعلی قاضی رضوان الله در نامه ای صراحتاً نوشته اند: «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 فکری مدعی استادی است.

مشرب فکری او را از چند چیز میتوان فهمید:

نخست استاد او. معمولاً هرکس رنگ استاد خود را گرفته، مانند او میشود، نخست باید پرسید استاد ایشان کیست؟ شاید مدعی هنوز شناخته نشده و میتواند مشرب فکری 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 فکری کسی پی برد، شاگردان اویند. کسی که تربیت شده های قدیمی او در میان مؤمنین و متقین جای ندارند و مقید به شریعت نیستند، چطور ممکن است سلوک خودش شرعی باشد؟ شاگردان مرحوم قاضی رضوان الله مانند مرحوم علامه طباطبایی رضوان الله و مرحوم بهجت رضوان الله، بهترین معرّف ایشان اند و شاگردان بسیار مرحوم طباطبایی رضوان الله

بهترین معرف ایشان‌اند. شاگردان هرکسی عمق وجودی او را نشان می‌دهند. پس اگر کسی مدعی معرفت بود باید دید به‌گرد او چه کسانی حلقه زده‌اند.

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 طباطبایی رضوان‌الله‌علیه و منطبق با سلوک ائمه اطهار علیهم‌السلام باشد. اگر این را وانهادیم و آن را گرفتیم، بدانیم که رهایمان کرده‌اند و عنایت را از ما برداشته‌اند. بدانیم امام زمان خود عجل‌الله‌تعالی فرجه‌الشریف 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 اماره است. سلوک شرعی یعنی قدم به قدم بر طبق شرع عمل کردن. اگر مجتهد است برای خودش مجتهد است، مریدان را باید به تقلید از اعلم رجوع دهد و اگر مقلد است خودش هم باید تقلید کند. اولین چیزی که استادان طریقت مرحوم علامه طباطبایی رضوان‌الله‌علیه از شاگردان می‌خواستند

این بود که بروند مرجعی تعیین کنند و از او تقلید کنند. کسی که بجایش میگوید به نظر من فلان حکم صحیح نیست و فلان حکم صحیح است؛ یا خدای ناکرده از روی جهل حکم صادر میکند و خود را حاکم طریقت و شریعت و ولیّ مریدان میداند، آیا لیاقت استادی دارد؟ مسلم است که چنین کسی فقط برای حفظ ظاهر و استحمار مریدان تظاهر به شرع میکند. او اصلاً قائل به شریعت به معنایی که ما میگوییم نیست. و البته مدعیان جاهلِ مُعرض 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 ظاهراً با منت و باطناً 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 نگهداشتنِ 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؟ استادانها در واقع خدمات خود را میفروشدند. 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 کتابهایشان لفظ «حیض الرجال» اطلاق کرده‌اند. کسی که ریاضتی کشیده تا خارق عادت نشانی دهد، در واقع شعبده‌بازی است که میخواهد چشم‌بندی‌اش را دلیل حقایق او بداند. توجه بفرمایید که این قدرتها اکثراً چشم‌بندی است، یعنی هیچ چیز غیرفیزیکی در آن نیست. در موارد نادری چشم‌بندی نبوده و ناشی از تمرکز ذهن است. تنها بُعد متافیزیکی قدرتهای 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 نیافتد و با هیپنوتیزم در فهم مخاطب تصرف میکنند تا او چیزی ببیند. 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 جاهل و احمق است. جاهل است چون اگر با معارف الهیه یعنی قرآن و احادیث اهل بیت 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 اوست. ملاک صحّت فعل نیز کتاب خدا و مطابقت با سیره رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله و ائمه هدی علیهم السلام است. سیره ایشان نیز کاملاً روشن است، البته اگر کسی قصدش تحقیق باشد. امام صادق علیه‌السلام میفرماید: «حذر کنید از کسی که از مغیبات 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 می‌نماید تا اطاعت مردم را طلب کند، شیطان است و سامری. مضاف بر اینکه خیلی از این کارهای کمال انسان نیست. خیلی از این چشمه‌ها کمالات حیوانی است. خفاش است که چشم‌بسته می‌رود. وزغ است که بر آب شناور میماند. کلاغ 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 تشریحی است که در عالم تکوین بی‌بدیل است.

ششمین شرط استادی، صدق است. صدق یعنی از دروغ در معرفی خویش برحذر باشد. اگر مجتهد نیست خود را مجتهد معرفی نکند. اگر دکتر نیست خود را دکتر معرفی نکند. بدروغ خود را به این و آن منتسب 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 روشن 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 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 فزون شدن شمار ایشان.

هفتمین شرط استادی، مشغول نکردن شاگردان به اباطیل و علوم بی‌فایده است. استاد باید شاگردان را به کتاب و سنت ارجاع دهد و خود معلّم کتاب و سنت باشد. مشغول کردن انسانها به طالع‌بینی و جفر و رمل و چهره‌شناسی و هاله‌بینی و هیپنوتیزم و کف‌بینی 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 برکتِ عمر و وقت را میبیرد و جز خرافات نصیب آدم نمیکند. این علوم چون بر ظنّ و گمان و تخمین 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 بطلان عمر دانسته که نتیجه‌ای از آنها حاصل نمیشود جز ظلمت و کدورت. جالب است که اکثر کسانی که مدّعی این علوم هستند خودشان هم اطلاع درستی از این علوم ندارند، معمولا میگویند فقط این دو کلمه‌اش را میگویم، بقیه‌اش پیش من است، اگر میخواهی بقیه‌اش را به تو یاد بدهم 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. ببینیم در این سالها که مدّعی 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 مدّعی باید فاصله بگیریم. کسی که قادر به تربیت کسی نبوده و هرکه دور او بوده نه از حیث علم نه از حقیق 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 یقۀ استاد را بگیرد، کفّارۀ دروغهایی است که استاد در این سالها به او گفته. کفّارۀ وعده‌هایی که داده؛ سوء استفاده‌هایی که از او کرده؛ قصه‌هایی که بافته؛ خرج‌هایی که از جیب و آبروی او کرده، شخصیت افسانه‌ای که از خود در ذهن شاگردش ساخته و در نهایت شاگرد فهمیده همه و همه دروغ بوده و فقط فنون استادی بوده تا در بهترین توجیه، شاگرد به دستورات استاد تن در دهد و در بدترین توجیه، خوب سواری دهد.

و سوی دیگر این طیف وجود افرادی است که مدعی استادی را به درجه خدایی رسانده و می‌پرستند و معصوم تلقی میکنند و به اصطلاح مرید او هستند. وجود مرید هم دلیل 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 نمی‌بینیم. اگر دیدیم دلیل 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 دراویش و جاهلان صوفیه است. اگر برگرد کسی مریدی دیدید از او فاصله بگیرید که دیر یا زود خودتان همان‌طور خواهید شد.

نهمین شرط استادی، عدم دخالت در زندگی و امور شخصی و خصوصی شاگردان است. اگر با کسی برخورد کردید که در هرسوراخ زندگی شما انگشت میکرد و مدعی حل تمام مشکلات شما بود و دایرۀ دخالت‌های او حد و مرز نداشت، از او فاصله بگیرید. چون عاقبت این امر بدبختی است. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله و ائمه هدی علیهم‌السلام در زندگی خصوصی شاگردان و مسائل شخصی ایشان دخالت نمی‌کردند و نصایح و دستورالعمل‌هایشان مُشعر به مواردی بود که شرع انور در آنها نظر داشت. جایی ندیدم که حتی معصومین علیهم‌السلام راجع به مسائل اقتصادی کسی نظر دهند. از پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله که می‌پرسیدند درختان خرما را بارور کنیم یا نه؟ میفرمود: «انتم اعلم بدنیاکم» یعنی امور دنیایی 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 خرابی به بار آوژد، از آدم دور میشود و آدم را مقصر میدانند و کاسه‌کوزه را سر خود آدم می‌شکنند. استاد بصیر حتی اگر از او مشورت بخواهند، در خیلی موارد ورود نمی‌کند، چنانچه از رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله روایت شد. این کجا و اینکه خدای ناکرده حریص باشد و بساط ارشاد به راه بیان‌دازد و مشتری جمع کند که بیایید من ارشاد میکنم! بیایید من استادم! چنین کسی حتی اگر خوش‌نیت باشد آنقدر احمق است که لایق ارشاد نیست. به مجرد ارتباط گرفتن با چنین کسی پنجه‌های سلطه‌جویی‌اش 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. هرکار 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 بنده او شده‌اند خوشبختی متصور نیست. آنهایی 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 بنده و برده خود کنند؟! هدفِ بعثِ رسل 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 تعبّد به انبیاء و ملائکه کفر

دانسته شده (آل عمران. ۸۰) و در جای دیگر مردم را بدلیل اینک احبار و رهبان خویش را (همین استادنها یا حتی استادان واقعی) ارباب گرفتند توبیخ میکند (توبه. ۳۱) که امام صادق علیه السلام میفرماید یعنی هرچه گفتند اطاعت کردند. مقصود از ارباب این است.

دهمین شرط استادی، دعوت به آخرت است. اگر استادنمایی 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 بیایید پیش من تا ثروت مندتان کنم، این آدم آیا قابل 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 روشی بودایی باشد. اما یقینا اسلامی نیست. و جالب است که اصلا در قدرت کسی هم نیست که کسی را ثروتمند کند. کسانی که بیشتر با چنین استادانی بوده اند معمولا در یوزه تراند. دلیلش نکبت شرک است. آنها که عاقل اند بعد از مدتی میفهمند که این کلاه پشم ندارد؛ میروند. 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 میآورند، 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 اویسیم در پی اش روانیم! امثال این استادنماها در تاریخ بسیار اند. فی المثل تاریخ غلات را ملاحظه بفرمایید جالب است که روش آنها هم نشان دادن چیزهای غیرقابل باور به شاگردان و گفتن داستانهای محیرالعقول و در نهایت تصرف ذهن

ایشان بوده است. مشتری هم زیاد داشته‌اند. تنها مواردی که ائمه اطهار علیهم‌السلام 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. اصلا راجع به دیگران جز خوبی نگوید. از واضح‌ترین خصوصیات استادانماها، بی‌پروایی آنها در سلاخی کردن آدمهاست. 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 ذره‌ای بی‌لطفی دیدید بدانید از سیره رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله 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 تعلقات است. چطور میخواهد به شما رهایی بیاموزد؟ جالب است که این افراد معمولا دائم به زبان میاورند که من به شما وابسته نیستم و شما برای من ارزشی ندارید. این شاید یکی از مصداقات این گفته باشد که: هرکس چیزی را زیاد گفت، شک کنید که کمتر دراوست. اگر واقعا چنین بود نیازی به گفتن نداشت. استادنما چون از خدا خالی است میخواهد با جمع کردن مرید جای خالی‌اش را جبران کند. معمولا کسانی که در راه معنویت به جایی نرسیده‌اند به استادنما بدل

میشوند و آنهایی هم شکار آنها میشوند که در راه معنویت صادق نیستند یعنی خدا را نمیخواهند یا میخواهند اما تصور واضحی از خدا ندارند. دسته اول گرفتار میشوند 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 بدنال کسی بود بدانید خیلی بی چیز است. اگر زیاد از شاگرد تعریف میکرد و دائم شاگرد را تشویق میکرد و دم گوشی به او میگفت: بعد از مدتها تو را پیدا کرده‌ام و تو جانشین منی. بدانید که کاسه‌ای زیر نیم کاسه 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 تحویل نمی‌گیرند 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 زنی که با نازکردن، آتش نیاز را در مرد فزون میکند. این رفتار کجا و رفتار رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله کجا؟

چهاردهمین شرط استادی، استغناست. استاد واقعی بدلیل نور و سروری که در دل دارد برایش فرق نمیکند که چه کسانی قبولش دارند و چه کسانی با او دشمن‌اند. استاد واقعی هویتش از خداست و با خداست. 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 ویتترین 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. ببینید 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. ببینید با او بودن، شما را خداترس کرده است؟ ببینید حضور و ذکر شما بیشتر شده است؟ ببینید 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 میانیدیشد یا خلاف قرآن می‌گوید که راه به نماز شب نیست؟! درست است که هر مدعی معنوی، نسخه و دستورالعملی میدهد، اما این نسخه مطابق قرآن است یا خیر؟ یعنی هرآنچه در قرآن مهم دانسته 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 وقتش تلف میشود. کسی که خلاف روش رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله و ائمه علیهم‌السلام عمل میکند به جایی رسیده؟ اگر اینطور فکر میکنیم پس ما ائمه علیهم‌السلام را قبول نداریم. آدم وقتی با کسی آشنا میشود و روشهای نویی در زندگی شروع میکند خودبخود انرژی و نیرویی در او می‌آید، 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 استادانما. 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 چنین 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 الحاق 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 عالم خیالی پر و بال میداد. و اینها هیچ نبود جز خیالات جمعی. خیالات وقتی به شکل جمعی درآیند مسحور کنندگی‌شان بسیار میگردد. استادانها 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 خرق‌عادات به استادش نسبت میدهد؛ بعد میگوید من فلان ریاضتها را کشیده‌ام و چند اربعین بی‌آنکه چیزی بخورم یا بیاشامم و خوابم 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 میروم 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 نقدناپذیر است، استفاده میکنند برای بیان نظرات خودش؛ درجات خیالی برای سلوک اختراع میکند و مثل ارتش به هریک از مریدها درجه‌ای میدهد مثلاً 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. هر وقت میخواهد چیزی بگوید از قول آن استاد خیالی میگویند، مثلاً 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 کاملاً رام ایشان هستند. اگر هم کسی بخواهد از ایشان جدا شود با همان عالم خیالی تهدید میکنند که موگلهایم را به سراغت میفرستم و پدرت را در میاورم. 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 استادنامی و درویشی است که من دارم اینجا برملا 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 میباشند.

هفدهمین شرط استادی، پیش نیافتادن از امام معصوم ع است. بعضی گزاره‌های دین عمداً مجهول مانده و مخفی شده است. اگر کسی آمد و مدعی حل و فصل این امور بود قصدی ندارد جز عوام‌فریبی و جمع کردن مردم دور خودش. مثلاً شب قدر به تعبیر اهل بیت علیهم السلام عمداً 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 درگوشی 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 تکذیبش کنید. اگر از آینده شما خبر داد در روایات ائمه علیهم السلام هست که تکذیبش کنید. 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 گفتیم 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 معصومین 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. هرکس هر قدمی جلوتر از معصومین علیهم السلام بردارد از شیطنت اوست شک نکنید. از این است که روحش تسلیم در برابر امامان علیهم السلام را برنمیتابد.

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 نگذاشتم. فلان چیزی که فلان منبری مشهور گفت من توی دهنش گذاشتم. فلان کس را من باطناً رویش کار میکنم. یا مدعی شود افراد را او ثروتمند میکند یا به خاک سیاه مینشانند. یا مدعی شود هر جا فلان عدد را دیدید بدانید آنچه 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 کم توجهی میکنند آشکار میشود و آن ازدهای خفته را میشود دید. آن ازدهایی که سعی در مخفی کردنش دارند. کسانی که روششان شرعی نبوده و از راه ریاضت طی طریق کرده اند خیلی بیشتر مستعد شعله ور شدن نفسانیت اند. البته من عده ای را هم دیده ام که در بدو امر نفسانیت کمی داشته اند اما عمر که بر آنها گذشته و مریدها فزون شده اند و آوای مدح از هر سو برخواسته، قساوت و رعونت، کم کم بر ایشان مستولی شده و نفسانیت ایشان زبانه کشیده. پس حسن حال فعلی فرد را ملاک ندانید و پیوسته او را با این ملاک بسنجید. مَنْ مَن زدن ها تازه از پیری شروع میشوند. از کسی که پیشتر 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. استاد نما میگوید بعد از مرگ نکیر و منکری نیست من هستم که شما را از عوالم عبور میدهم. میگوید اصلاً بهشت و جهنمی نیست همه اش همین جاست. 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 وقایع الان را باید استاد معلوم کند. یا اجازه انجام محرمات میدهد و میگوید من اجازه دادم برو انجام بده! توجه کنید که این حرفها برای کسانی که ایمان قوی و روح تقوی ندارند خیلی جذاب است و عامل اصلی جذب عوام ضعیف‌الایمان به استاد نما، همین هاست. خدا را شکر میکنند که استادی پیدا شد و گفت همه اش غلط است هرچه میخواهی بکن و باز هم خوب

هستی! در واقع چنین مریدانی هوای نفس خویش را پرستش میکنند و استادنا 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 علیه‌السلام آمد و ضمن تشکر عرض کرد اگر شما نبودید من در گمراهی می‌ماندم. امام علیه‌السلام برافروخته شدند و با تغییر فرمودند: این شرک است. اگر من نبودم خدا کس دیگری را سر راه تو می‌گذاشت تا تو را هدایت کند. استادناها خود را مظهر هدایت الهی دانسته و ابراز میکنند این مریدها را ما 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 شرک به خدا و رها کردن امام زمان عجل‌الله‌فرجه و دست‌آویختن بدامن غیر است. البته نکته‌ای از نظر دور نماند و آن فایده استادنا در نظام هستی است: اکثر آدمها لیاقت برخوردار از استاد واقعی را ندارند و مثل اطفال در دنیایی خیالی سیر میکنند. همه چیز را برای خودشان میخوانند و حریص و لجوج و نادان و مشغول به بازی‌اند. استادنا مهارتش جذب این افراد و بیرون کشیدن آنها از خود است. وقتی چنین افرادی با استادنا برخورد میکنند مجذوب شعبده‌ها و سحرکلام و قصه‌های او میشوند. لذا از او اطاعت میکنند و از زندگی کردن طبق آنچه میل خودشان بود دست برمیدارند. همین، برای آنها قدم اول سلوک است. اگر صادق باشند کم‌کم در اثر حُسن خلق و مراقبه، خداخواه میشوند و آنوقت توفیق این را پیدا میکنند که عیوب استادنا را ببینند و از خداوند استادی واقعی طلب کنند و الا تا وقتی به عیوب استادنا بصیرت پیدا نکرده‌اند، سرنوشتشان سیر کردن با همان است. اما برای هرکس دیر یا زود موعدی فرامیرسد که میفهمد

استادنا آنچه‌ی نیست که او گمان دارد. هرگاه فهمید، وقت جدایی از استادنا و طلب کردن استاد واقعی است. اما اگر فهمید و بدلیل وابستگی و ضعف‌نفس از او جدا نشد، مسخ او میشود و به شکل یکی از جنود او درمیاید و راهی برایش باز نمیشود. در واقع استادنا آدم ناقص و خودشیفته‌ای است که بدون اینکه بداند در نظام تربیتی هستی، نقش یک قربانی را بازی میکند 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 ختام بحث: روایتی از امام صادق علیه‌السلام : «ایاک أن تنصب رجلا دون الحجة و تصدقه فی کل ما قال: مبدا کسی جز حجت خدا را برای خویش نصب‌العین قرار دهی و او را در هرچه گفت تصدیق کنی». قرآن فرموده: «اتخذوا احبارهم و رهبانهم آلهة من دون الله: عالمان و راهبان خویش را بجای خدا پرستیدند». امام صادق علیه‌السلام فرمود: «یعنی هرچه میگفتند میپذیرفتند و اطاعت میکردند». و نیز امام صادق علیه‌السلام فرمود: «ایاک أن تطؤ اعقاب الرجال: یعنی پشت سر کسان راه نیافت». ائمه هدی علیه‌السلام همواره به کسب علم و عمل به آن و سلوک بسوی خدا از طریق عبادت و خدمت تأکید میکردند. البته انسان میتواند از معلّمین 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 درّه خواهد انداخت و خسارت در پی دارد.

بیست و یک صفتی که عرض شد صفات لازم استاد است. استاد، البته به معنایی که مصطلح شده، مفهومی روایی نیست. اما اگر بخواهد معادلی در منظومه اسلام داشته باشد عبارت خواهد بود از مؤمن عالم متقی 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 برشمردیم.

رساله ششم: اثرات معنوی تغذیه

در اسلام، اصل بر تعادل است: «کلوا و اشربوا و لاتسرفوا» (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. از این رو، 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، صفای 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 نیمه شکم خوردن» تفسیر شده است. در برخی روایات توصیه شده است که از جز آنچه بدن به آن نیاز دارد، دست بشوید. و در برخی روایات توصیه شده است که به همان غذایی بسنده کنید که بدن با آن سازگار است و بدان خو گرفته است. در برابر، در روایات بسیاری، پرخوری و رنگارنگ‌خوری نکوهش شده

که این صفت مضاف بر اینکه نشان دهنده سستی بدن، بسیاری بیماری، داعی به گناهان و سرکشی و سرمستی، باعث قساوت و مرگ دل و سستی اراده دانسته شده است. دیگر اینکه این صفت، نور معرفت را در دل خاموش می‌کند و پرخواهی و آشفته‌خواهی می‌آورد و نیز مانع شب‌زنده‌داری می‌شود.

آنچه تاکنون گفتیم راجع به کمیت غذا بود، اما درباره کیفیت غذا خوردن در روایات آمده است که دست‌ها را پیش و پس از غذا بشوید؛ 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 رشته غذا خوردن را گسستید، قبل از اینکه باز دست به لقمه‌ای دیگر ببرید، بسم الله بگویید)؛ با آرامش بخورید؛ خوب بجوید؛ لقمه کوچک بگیرید؛ به چهره دیگران نگاه نکنید و به لقمه ایشان چشم ندوزید؛ از جلوی خود غذا بردارید؛ آن‌گونه نباشید که از هر آنچه دوست دارید، به صرف دوست داشتن و هوس کردن بخورید، بلکه به آنچه می‌خورید نظر داشته باشید؛ در حال جنابت و غضب غذا نخورید؛ با توجه به حضرت حق و در سکوت (بی‌تکلم) غذا بخورید؛ با فروتنی غذا بخورید؛ غذا را (به خصوص نان را) گرمی دارید؛ نه غذا را خوار شمارید، نه زیاد از آن تعریف کنید؛ دیگران را در غذای خود شریک کنید. همچنین توصیه شده است که پیش و پس از خوردن غذا، کمی نمک بخورید و اینکه بر سر سفره سبزی بگذارید. با سبک‌ترین غذا آغاز کنید؛ غذا نه سرد باشد و نه داغ؛ حتی الامکان یک نوع غذا بخورید؛ پیش از سیری دست از طعام بردارید؛ پس از غذا شکر کنید؛ برای هضم غذا درنگ کنید (در برخی روایات توصیه شده است که به پشت دراز بکشید)؛ بین غذا و خواب کمی فاصله بیندازید؛ به دو وعده در روز (صبح و شب) بسنده کنید؛ از غذای خود صدقه دهید؛ اضافه سفره را، به خصوص وقتی در طبیعت غذا می‌خورید، برای حیوانات بگذارید؛ در حال راه رفتن، درازکش و یا تکیه دادن غذا نخورید؛ یعنی تا آنجا که می‌توانید از شیوه متکبران دوری کنید؛ از اطراف ظرف بخورید، نه از وسط آن؛ با دندان و همچون دژندگان غذا

را (به خصوص گوشت را) نکنید؛ آب را در سه نفس بنوشید و آنرا بمکید و به خصوص یک جا ظرف آب را سر نکشید. 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 خوراکی‌های 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 کراهت میشود.

برحسب نظر اسلام غذای اصلی **نان** است با خورشتی 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 فزون کند؛ بطوریکه 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 (ضراوة) 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

مهمانانش گوساله بریان آورد؛ در این صورت کراهتی 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 روایاتی 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 کراهت برداشته میشود. در هر حال روایات زیادی هست که گوشت مرغ بخصوص جوجه غذایی 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 کثرت 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 لاقلاً در اول ماه قمری تأکید شده و عجیب است که آنرا موجب استجاب 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 قوّت. 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 (سوپ 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 اشقیاء بدان میل کنند. **برنج** در روایات مدح 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 میبرد. 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 میبرد. از ایشان است که برای لثه‌ها 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 میشود. 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. **باقلا:** 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) میفرماید 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 (متواتراً) 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** بخريد و بخوريد. در روایات دیگری امام کاظم(ع) میفرماید اخباری در نهی شاهی رسیده که مجعول است و ناشی از احمقی مردم است که آنها را قبول میکنند. **ترب:** در روایت است که بلغم را از میان میبرد و کلیه را پاکسازی میکند. **ریحان:** روایت است که گیاه پیامبران است، و درمانی عمومی است. **خرفه:** رسول خدا(ص) آنرا مبارک دانسته و موجب زیاد عقل برشمرده. در برخی روایات آنرا درمان عمومی دانسته‌اند. **آویشن:** روایت است که برای معده بسیار نافع است. در روایتی هست که دوی امیرالمومنین(ع) بوده است. کسی به امام کاظم(ع) از بلغم شکایت کرد حضرت(ع) فرمود ناشتا آویشن بخور. رسول خدا(ص) میفرماید آویشن و زنیان و سیاه‌دانه را مخلوط کنید که هاضم و دوایی نافع است برای گوارش، همچنین بلغم را میبرد و مانع لغوه می‌گردد.

صیفی 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 خواب‌آور است. **اسفناج یا برگ چغندر:** امام رضا(ع) آنرا مدح کرده و

گیاهی بهشتی 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 صفای قلب می‌آورد. **کلم**: روایت است که رسول خدا(ص) کلم دوست داشت. **قارچ** از گیاهان بهشتی دانسته شده است. **هویج**: 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 سجاده(ع) فرمود برای هرچیزی 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 حلواپی**: 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 حلواپی علاقه زیادی داشت. **پیاز**: 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 نپخته‌اش 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 بشوید. 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 بگویند 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 سیبی زده و بقیه را دور انداخته پس ناراحت شده فرمود اگر گرسنه نیستید خیلی از مردم گرسنه‌اند به آنها برسانید. **انار:** هیچ میوه‌ای مانند انار مدح نشده و آثار و غرائب معنوی به آن نسبت داده نشده. در روایتی انار از مَقُومَات 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 دانهٔ 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 لا اقل 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) دانهٔ بهشتی است حریص باشید همهٔ 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) معرفی شده است. آنرا از بهشت دانسته‌اند. امام صادق (ع) میفرماید اگر مردم میدانستند که چه در سیب است مریضهای خود را جز به آن مداوا نمیکردند. رسول خدا (ص) بر خوردن آن ناشتا 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:** میوهٔ انبیاء دانسته شده. رسول خدا (ص) بسیار به آن علاقه داشته لذا به ایشان به هدیه میداده‌اند. روایت است رایحهٔ انبیاء رایحهٔ 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 مروّت میاورد. روایت است که موجب بچهٔ زیباست. روایت است که قوّت مردی را فزون میکند. در روایاتی برای بینایی هم نافع دانسته شده. در برخی اخبار هست که اگر کسی را به هدیه دهید یا بخورانید میان شما محبت فزونی 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. گویم 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 خوش خلقی میآورد. **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 نقرس است. قدرت جنسی را فزون میکند و بخصوص میل جنسی را میافزاید. قلب را رقیق میکند. در روایتی از آن به عنوان دوی عمومی نام برده شده است. **مربکات (اترج):** روایت است که نشاط‌آور اند و عقل را فزون میکنند. توصیه شده پس از غذا خورده شوند. **آلوه:** امام باقر(ع) فرمود آلو مؤثره (صفرا و سودا) را برطرف میسازد. روایت است که حرارت و دم را فرومینشانند. 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. **خربرزه 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 دوی 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 ابوالبشر به 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 نمایانداخت. 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) دائماً 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 معدّل 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 استشفای میکردند. 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 نیبذ پیش از تخمیر و آب انگور و سکنجبین (از شکر یا عسل با سرکه و نعنا) و آب انار و توت و سیب و به و نیز گلاب سفارش شده.

جز اینها ذکری از کندر و لوبیا و ماش و شنبلیله 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 سوپ، شیر، پیاز، زیتون، عقل: گوشت، سرکه، خرفه، اسفناج، کرفس، اترج، حکمت: کدو، بادمجان، نورانیّت: 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، استجاب: 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 نعوظ)، هاضم: سیاه‌دانه، آویشن، زنیان، هویج، انار، انجیر، دافع دم: کاهو، اسفناج، سیب، آلو، دافع سودا و صفرا: بادمجان، آلو، دافع بلغم: آویشن، ترب، سیاه‌دانه، زنیان، پیاز، کشمش، عسل، استحکام استخوان و تقویت عضلات: پنیر و گردو، نخود، باقالا، ترب، اسفناج، پیاز، انجیر، سنجد، نرم کردن

مفاصل: آلو، مفید برای کلیه: ترب، هویج، هندوانه و خربزه و طالبی، خونسازی: گوشت، باقلا، حسن خلق: گوشت، کشمش، مهار غضب: 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 تسخیرشدگی 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 می‌آید خلاصه بحث‌های جامعه‌شناختی و روانشناختی علم روز راجع به فرقه است.

با یک روحانی یا استاد معنوی یا استاد روانشناسی یا موفقیت یا یک انرژی‌درمانگر و شفا دهنده آشنا می‌شوید و جواب برخی سوالهای خود را می‌گیرید و اندک اندک با دیگر شاگردان او آشنا شده و جذب محفل آنها می‌شوید. اندک اندک فکر آنها را بجای فکر خویش پذیرفته و تغییر پیدا کرده به آدمی دیگر بدل می‌گردید. 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 روبرو 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 میدانند. رابطه او با دیگر اعضا رابطه T معکوس است. یعنی او با قدرت بر تمام اعضاء فرقه حکومت

میکنند و سازمان فرقه تماما در اختیار مطامع اوست. بدون اینکه کسی در عمل او را بتواند نقد کند.

آشنایی افراد با فرقه معمولا از طریق یک آشنا که بیشتر به عضویت فرقه درآمده و در فرقه حل شده است صورت میگیرد. معمولا 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 معمولا 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 نشده اند.

افرادی مستعد جذب شدن به فرقه‌اند که گرفتن تصمیم‌های زندگی آنها را خسته کرده و بدنبال 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 "ببیند". 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 بجای 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 برده 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 عاطفی میگردند. فرقه ملاکات اخلاقی رابع در جامعه را عوض کرده و بد عهدی با آنهايي که عضو فرقه نیستند را مجاز میدانند. اگر کسی با فرقه مخالف باشد طرد، تهدید، و حتی در نهایت ترور میشود. فرقه نوعی خودخواهی جمعی است. فرقه‌ها مطالب جذاب و بعضاً درستی در آغاز به کسانی که جذب میشوند عرضه میکنند. وقتی ساز و کار فرقه‌ای میان اعضاء و رهبر شکل گرفت، دیگر ملاک درستی، صحت مطالب گفته شده نیست بلکه درست آنچیزی است که رهبر به آن قائل است. لذا فرقه چیزی است که اندک اندک از خیر نسبی به شر مطلق بدل میشود و در آخر تمام فرقه‌ها به ماشین کشتار مخالفینشان بدل میشوند. فرقه‌ها معمولاً در پوشش موسسات خیریه یا نشست‌های روانشناسی یا نشریات علمی، به عنوان خط مقدم جذب، فعالیت میکنند. از این طریق افرادی شناسایی و فرقه و رهبرش به عنوان نجاب بخش به آنها معرفی میشود. 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 میگیرد و کاریزمای خود را به رخ میکشد. قدم بعد که توسط هادی فرد یعنی مامور عضو کردن او صورت میگیرد دعوت وی برای یک دیدار نیمه عمومی یا خصوصی با رهبر است. در این دیدار رهبر کاملاً صمیمی ظاهر میشود و به شخص قربانی توجه ویژه میکند. در تمام مراحل، شخص به شدت از سوی اعضاء فرقه مورد توجه و بمباران عاطفی قرار میگیرد و به اصطلاح دیده میشود. در فرقه و معمولاً در حضور رهبر یا ارشد، گذشته پیش از جذب شدن افراد به فرقه، سیاه و تاریک و غمناک و بی امید و اکنون آنها که جذب فرقه شده‌اند مثبت و شاد و امیدوار جلوه داده میشود. افراد تشویق میشوند تا در جمع، گذشته‌ای سیاه برای خود بیان کنند و حتی ببافند و نقطه عطف زندگی خود را آشنایی و جذب شدن به فرقه

اظهار نمایند و در این میان هرکس بیشتر خوداظهاری 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 عالی 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 انحاء 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 ناقدین 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 پول‌اند، معمولاً پایشان به قاچاق‌های سازماندهی شده، فرار مالیاتی، خریدن قانون، تشکیل گروه مسلح، همکاری با تروریسم و دیگر بزه‌های سازمان یافته باز میشود.

مکانیستم 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 پردازد و در پی تایید رهبر باشد و ایدئولوژی

خاص آنها را بپذیرد. یک فرقه معمولاً سالاد کلمات و ادبیات ویژه‌ای دارد که توسط رهبر تاسیس 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. مبدا 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. همه 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 آبخاری محو شدن یا به اعضاء بدن دقیق شدن یا تصویری در ذهن ساختن و از آن توجه برداشتن. 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 گنه 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، بلافاصله 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 بردباری 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 ذهنت 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 می‌آفریند و رنج میبرد. لذت می‌آفریند 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 عمده‌ای از دردِ 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 عمده‌ای از فرآیندی که آن را ذهن مینامیم آگاه نیستیم. و بخش عمده‌ای 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 داده‌اند. 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 بگویم 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 تماشاگری در هستی است. تماشا در حالت بی‌ذهنی. بی‌قضاوت. بی‌خواست. حرص، وابستگی، شهوت، و طمع سرچشمه رنج‌اند. و تنها راه رهایی از آنها مشاهده آنهاست. فرونشانی یا ابراز کردن نیز چندان ارزشی ندارد. درک عیق است که کارساز است.

چیزها می‌آیند و می‌روند. هیچ چیز پاینده نیست. حتی بدترین‌ها خیلی دوام نمی‌آورند. از این رو هنگامی که می‌ایند میدانم که در لحظه دیگر می‌روند. پس مجبور به انجام کاری برای ناپدید کردنشان نیستم.

هنگام سخن گفتن از حرکات لب‌ها، لحن و بلندی صدا، و هرآنچه با سخن گفتن مرتبط است غافل نباش. دردناک‌ترین 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 قضاوت و خشم یا وابستگی ما را به تسخیر خود درآورد. فرد میتواند حضور را در هرکجا و هر زمان صرف نظر از اینکه در حال انجام چه کاری است تجربه کند. خیلی‌ها می‌پندارند آدم تنها هنگامی که نشسته است و ذکر می‌گوید میتواند به حضور برسد و هنگام حضور نباید هیچ کاری را انجام دهد. آنها در این پندارند 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 آلودگی‌هایی 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، دقت 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 باشید. ذهن شما مثل شهری می‌ماند که هیچ چیز 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 خواهند رفت. آنها تمایل ندارند جاهایی به سر برند که تحت اشراف 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 آزرده خواهید شد. سعی نکنید کنترلی اعمال کنید. مثل خدا، همه چیز را می‌بیند، به ندرت دخالت می‌کند. می‌گذارد هرچیز سیر خودش را طی کند. میدانند 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... شناخت روشن. همین. نه بیشتر.

خشم را ببینید. ببینید چطور وقتی که ناراحتی می‌آید، 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 باشید.

واقعا از خواندن، حرف زدن، فکر کردن، برنامه‌ریزی کردن خسته نشده‌اید؟ ببینید چه قدر این‌ها بی‌معنا هستند، چقدر بی‌اهمیت‌اند.

ذهن دوست دارد به گذشته یا آینده فکر کند. ذهن لحظه حال را صرفاً به صورت غیرمستقیم لمس میکند. نمیخواهد در لحظه حال باقی بماند. چون در لحظه حال وجود ندارد.

آدم‌ها میگویند میخواهند شاد باشند. پس چرا برای در حضور بودن علاقه‌ای نشان نمی‌دهند؟ زیرا گمان میکنند شادی در جای دیگری است. مثلاً در لذت حسی یا بدست آوردن خواسته‌ها، یا کسی شدن و موقعیت‌های خطیری را در کنترل خود داشتن و تجربه کردن احساسات خوشایند. لحظه‌ای که ذهن میخواهد موقعیتی را کنترل کند. هنگام مخالفت کردن، صبرکردن یا تسلیم شدن به آن چیزی که در حال رخ دادن است، یا خلق کردن، به وجود آوردن، یا طولانی کردن امری، توازن خود را از دست میدهد. مخالفت کردن، باعث بیزاری است. حفظ کردن موجب وابستگی است. میخواهیم بر همه چیز تسلط داشته باشیم. میخواهیم درگیر شویم. پس به دردر میافتیم. نمیخواهیم بگویم درگیر نشوید یا کنترل نکنید، زیرا 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، صرفاً از آن آگاه باشید.

خوب میشد اگر میتوانستیم فعالیتهای غیرضروری 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 بی‌ارزش تلف میکنیم. باید وظایف و مسئولیت‌های اندک داشت تا آنها را درست انجام داد.

باید مراقب بود حالتهای ناسالم در ذهن پدید نیایند. 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 واری کنم؛ بالاخره ما دوستان قدیمی هستیم». اما آنها از یک مدافه 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 ببینید چه طور حرص، احساسات خوشایند 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 بدنبال 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 گاهاً 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 هستی‌آفرین را تجربه کنید. بقیه چیزها خاطرات‌اند. قصه‌اند. قصه‌هایی برای درک این حقیقت. اسپرشان نشوید. اگر بنیان‌های عقیدتی شما فرو بریزد اتفاقی نمی‌افتد جز اینکه به فطرت خود نزدیکتر شوید و واقعیت را بی‌حجاب‌تر وجدان میکنید. خود را بشناسید. هرکه 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 مثل خویش آفریده. صفات خود را در آن ریخته. انسان واقعی، تجزّی بردار نیست، کثرت بردار نیست. کثرتها همه کثافتاتی 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 می‌آید انجام دهید. جالب بودن مراقبه مهم‌ترین نکته است. اگر بزور خود را میخواهید به مراقبه عادت دهید بدانید مراقبه را نشناخته 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 شعرا این حالت را به مستی تشبیه 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 ببین در این لحظه چه میگردد. فقط شادی است که می‌ماند. مراقبه، آگاهی مدام از هر چیزی است که در تمامی اوقات در حواس شش‌گانه ما در جریان است. نه صرفاً وقتی که برای مراقبه نشستهایم. درک کردن و هشیاری از خیال‌پردازی‌هایمان، 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، عجایی را تجربه میکنیم. واقعاً چه چیز جسم و ذهن ما را ناآرام 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 بدنال محرکهای محیطی بیشتری

میگردد. کسالت تحمل ناپذیر است از این رو تلاش میکنیم چیزی برای انجام دادن بیابیم تا از کسالت فرار کنیم. ذهن برای تفریح و چیزهای محرک حرص میزند. کسالت مشکل بزرگی است. اغلب آدمها کاری نمیکنند جز روی آوردن از یک محرک به محرک دیگر. حالا بیابید طور دیگری با کسالت برخورد کنیم. سعی کنید مدتی هیچ کار خاصی انجام ندهید. هیچ کاری نکنند ساده نیست. اگر کاری نکنید احساس پوچی و بی‌معنایی میکنید. بیابید بجای فرار از کسالت، آنرا حل و فصل کنید، در ورای آن احساس بیداری، هوشیاری، سرزندگی، و صافی خواهید داشت. برخی آدمها از اینکه سرشان شلوغ باشد احساس غرور میکنند. اگر بتوانید ذهن خود را تربیت کنید که بدون آن محرکها در تمامی لحظات بیدار باشد به نیروی جدیدی دست می‌یابید. حضور بیداری است. فکرها و احساسات رویاهایی است که در آن غوطه‌وریم. خواب‌هایی که در آن غرقیم، گرچه در حال راه رفتنیم. میتوانیم بدون واکنش باشیم بدون فاعلیت و از همه مهم‌تر کارهای خوب بسیاری بکنیم بدون اینکه توقع چیزی داشته باشید.

مراقبه‌هایی از گره‌هایی است که در ذهن انسان شکل میگیرد و باقی می‌ماند. هیچ فرمول مشخصی برای مراقبه وجود ندارد جز بیدار بودن و دیدن ذهن. نه تنها ذهن بلکه دیدن تمام وجود خود. نه تنها وجود خود بلکه تمام هستی که در پیرامون ما و در دسترس ماست. پیوسته باید از خود پرسید بیداری؟ اما متاسفانه ما دائم به خواب میرویم. با اینکه بیداریم اما به خواب میرویم. بیداری؟ نه! پس بیدار شو! بیدار باش! و بیدار بمان!



اگر بخواهیم فرآیندهایی را که در ذهن ما دائما حضور دارند و مانع حضور ما هستند، برشماریم؛ چند مقوله شایع‌تر و پررنگ‌تراند. یکی 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 پرمعناتر 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 بدنال اسباب‌بازی‌های بیشتر. آن بیشترها را هم که بدست آوردم دیدم باز رنج میبرم. عمرم در رنج چیزهایی میگذرد که ندارم در حالیکه هیچ‌وقت 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 آن‌را دارم نیز خرسندم نخواهد ساخت. آرزوها تو را به این گمان می‌اندازد که اگر برآورده شوند شاد خواهی بود اما پایانی بر کامروایی آرزوها نیست. گمان میکنیم روزی شاد خواهیم بود. روزی، 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 بدنال لذت نرو. 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 هر جا که بروی ناراحت خواهی بود. آدم‌ها مملو از آرزوها و تمایلات متعارض‌اند. اغلب آدم‌ها نمی‌دانند واقعا چه میخواهند. آنها چپ و راست نظر خود را تغییر میدهند. ناپایداری، خود یک قاعدهٔ ذهن مملو از احساسات متعارض است.

آرزو سرچشمه ناراحتی است. ذهن را بی‌قرار میکند. گاهی فکر میکنم آرمان آرامش و شادی، آدم را بیشتر ناراحت میکند. آدم‌ها گمان میکنند لذات جسمانی و تمام چیزهایی که میخواهند 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 داشته‌هاست.**

ما عادت کرده‌ایم 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 میخورد. باید وابستگی‌های خود را شناسایی کنیم. وابستگی‌ها وقتی شناسایی شدند راحت‌تر 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 وادار کنی، بدون اینکه واقعا ماهیت آن را ببینی، خیلی زود دوباره باز خواهد گشت.

● عامل دیگر که مانع حضور است **بیماریهای ذهن است.**

غرور، طمع، و حسد سه بیماری اصلی ذهن انسان است. کینه و خشم و شهوت و عداوت از آنها می‌آیند. مثلا وقتی نمی‌توانید 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 روشنی در تمرین خود ببیند، دیدن این حقیقت است که شخص از افکار ناسالم خود ناراحت میشود. آدم‌ها چه میخواهند؟ شادی میخواهند؛ نه درد. از این رو ببین که چه چیز تو را ناراحت میکند. آدم‌ها نمی‌بینند 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 ناراستی‌اش را بشناسد و به آن معترف 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، بددلی است. بددلی از بدخواهی ناشی میشود. آدم بددل 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 انرژی‌بر 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 **تأیید طلبی** است.

وقتی به گذشته مینگریم می‌بینیم نیروی عظیمی را صرف کردم تا مردم مرا دوست داشته باشند. خیلی خودم را تغییر 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

ساکت و آرام خواهید شد. دیگر نیاز ندارم دیگران درکم کنند اما اگر چنین کنند قدر آن را میدانم. دوستانی دارم که مرا دوست دارند و به من احترام میگذارند، اما آنها نمی‌دانند من که هستم. آنها عاشق تصویری هستند که خود از من دارند. عیبی ندارد. آیا من خودم خودم را میشناسم؟ آنچه گمان میکنم هستم نیز فرافکنی ذهن من یا تصویر ذهنی من از خودم است. بهتر است هر لحظه حاضر باشیم. بدون تلاش در یافتن پاسخی برای این پرسشها.

هیچ کس نسبت به تو قدرتی ندارد مگر این که تو این قدرت را به او داده باشی. خودت به دیگران این امکان را میدهی که بر ذهن تو تسلط داشته باشند. آنها همچون پادشاه و ملکه رفتار میکنند اگر تو آنها را بر تخت نشانده باشی. مردم به شخصی برای حاکم شدن قدرت میدهند. نگذار آدمها از تو استفاده کنند. نی‌ها هنگام ورزش باد سخت می‌جنبند، کدام یک باید سرزنش شود؟ نی یا باد؟

طعمه قدرت شخص دیگری 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 تعبیر 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 شغف همراه با آن تضعیف میشود. تحت لوای یاری کردن خیلی کارها میشود کرد. یاری دیگران میتواند سودجویی خود باشد. این سودجویی همه جا هست. روابط توأم با وابستگی، بهره‌کشی، و سلطه‌گری زیاد دوام نمی‌آورند. رابطه خوب خیلی نادر است. حتی در میان اعضای یک خانواده. حتی عشق به تنهایی کافی نیست. درک عمیق احساسات، آرزوها، رویاها، ترسها، و امیدهای یکدیگر بسیار مهم است. والدین 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 را یاری 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 نگوئی، انتظار داری بدون گفتن نیازهایت از آنها با خیر 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 فضاها 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. برعکس 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 حس 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 شلوغ 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 مطمئنم: 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 معلّم نخواهم بود. اما ماایلم 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. شهرتِ نیک زندان است. خیلی خوب بودن به خیلی بد شدن میانجامد. درنهایت از آنهایی که خیلی برایشان مایه گذاشتی متنفر 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 برده بخریم اما نمیتوانیم یک دوست بخریم. اگر روزی یک دوست یافتی بدان پذیرش بی‌قید و شرط تنها چیزی است که او نیاز دارد. آیا میتوانی او را این چنین که هست بپذیری؟ با تو ازدواج خواهیم کرد اگر.... با تو ازدواج نخواهم کرد اگر.... اینها جملات ترسناکی و طاقت‌فرسای هستند.

اغلب آنهايي 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. آنهايي 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 وقتش نرسیده. تربیت توجه صاحب‌کمال به کسی است که وقتش رسیده. معمولاً هنوز وقتش نرسیده. انسان کمی عجول است. شتاب زیاد برای معلّمی کردن مانع بزرگی در تعالی خود فرد است. اگر روزی تصمیم گرفتی معلّم 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 تجارب 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 تهی 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 قدرت‌طلبی 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 پافشاری 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 رابطه‌ی 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 ساکت است. ساکت 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 آمدم خوب است اشاره کنم که از موانع بزرگ برای حضور

شبهوت کمال است.

آدم می‌خواهد بالا و بالاتر برود. حتی اگر میشد میخواست جای خدا بنشیند. آدم می‌خواهد به تماشای 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 متقاعد 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 لحظه‌ی 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 دنیایی 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 نخواستہ 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 نمی‌بخشند، 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 دنبال 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. تنهایی با صرف بودن در اطراف دیگران از میان نمی‌رود. وقتی درک و پذیرش عمیقی نباشد، تنهایی 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 دوست 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 رابطه خوب است. یک شخص در یک رابطه 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 حُلق بدی در ذهن شما حُلق 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 بگویم 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 درس‌هایی 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 زنده‌ 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، محلّ 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 نظاره بنشین و رها کن. هر آنچه را انجام میدهی با دقت 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.

پول 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 بخری 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 در دسر 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 سرپوش گذاشتن بر این احساسات سعی میکنند خود را مشغول نگه‌دارند و وقتی سرشان شلوغ است احساس مهم بودن میکنند. بجای واری کردن روزنامه‌ها و سایت‌ها بهتر است ذهن و زندگی خود را واری کنید. اغلب آدم‌ها از این کار میترسند و در عوض میخواهند با فرو رفتن در سرگرمی و وقت‌گُشی و بیهودگی، از خود فرار کنند. نه زیاد فکر کنید نه زیاد عمل. برای اینکه حاضر باشید 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 جهل 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 بدون فرو رفتن است؟ پس کی وقت حاضر بودن در روح است؟

● از دیگر عوامل بر هم زنده حضور زندگی 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 بدون خیالپردازی احساس سرگشتگی میکنند.

صداقت فکری بسیار نادر است. معلّم‌ها 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 میکنند. چگونه آدم‌ها رنج می‌افزینند. 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 مضحک است: آنها درباره شاد کردن دلها سخن می‌گویند اما بدبختی می‌افزینند. درباره عشق سخن می‌گویند اما دیدگاه یکدیگر را بر نمی‌تابند. 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 بایدها و نبایدها 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 آهنی شده‌اند. آدم‌ها دیدگاه‌های متفاوت دارند و با یکدیگر نزاع می‌کنند. بگذار به جنگشان برسند. من با آنها نخواهم بود. اجازه نمی‌دهم ذهنم را آزار دهند. 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 دربارهٔ 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 دربارهٔ 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 زنده حضور **قضاوت** است.

اغلب اوقات در حال این اندیشه‌ای که آدم‌ها چقدر بد هستند. قضاوت و انتقاد به تنهایی 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 دیدهٔ تحقیر نگریسته شوند میترسند. میترسند حرف بزنند و اگر شناخته شوند دیگر دوست داشته نشوند. از این رو تمام درد، ترس، سرخوردگی، و تمناهای 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 سرشان حرف نمیزند، و هنگامی که همه چیز را دربارهٔ 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 نتیجهٔ این حس برتری، به خطا، گمان می‌کنند که خود اصلاً شرور نیستند.

هرچیزی، شخصی، و مکانی جنبه‌های خوب و بد دارد. هرگاه دربارهٔ 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 هستیم. تو هم همینطور. وقتی برای تلف کردن نداریم. درک خرافات و جهالتِ 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 خداست**. توجه به خدا فقط وقتی رخ میدهد که فرد در حالت بی‌خودی باشد. آدم‌ها ناگهان تغییر نمیکنند؛ دگرذیسی 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 دردسرساز است. گمان میکنیم مهم هستیم این پنداری بیش نیست. همین صفتِ شیطانی مانع درک حضور خداست. باید همه چیز را رها کرد. در رها کردن هرچیزی نوعی بیداری 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 میزنند، 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 هستم. 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 یافتیم. در این تهی‌بودن، صمدیت یافتیم.

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 می‌آموزیم. 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 اندیشیدن 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 مقدر است پیش می‌آید. نمی‌خواهم 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 ساکت زندگی میکنم و این شانس نیست. آرام و ساکت 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 قضاوتی. 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 لحظه بی‌زمانی، منی که شعف را تجربه میکند وجود ندارد. تنها شادی است. شادی واقعی دلیل ندارد. وقتی شما واقعا شادید، نمیتوانید بگویید شادم. اگر تلاش کنید شاد باشید حتما 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 حبایی بر روی دریای هستی بدل کرده. ما را از اصل مان جدا کرده. و به همین دلیل تنها و بی‌کس کرده. رنگه‌است که ما را از بی‌رنگی تنزل داده. مراقبه برگشت به حالت بی‌رنگی است. می‌الهی است که رنگ و زنگ را میسُرد و ما را صافی و بی‌غش میکند. چه آرامشی است گام نهادن در این راه. و چه آرامشی است رها کردن شک و شبهه‌هایی که ما را به خودیت‌مان چسبانده و مانع جریان ما بدین سو میشود.

خوشحال باشید چون هستید. چون به شما هستی داده‌اند. لابد خیلی دوستان داشتند که به شما هستی داده‌اند. این هستی هیچ کوششی نمیخواهد. کوشش‌ها همه برای وجدان همین هستی و رهایی از قیود و تعلقات است. آنهم کوشش نمیخواهد فقط رهایی میخواهد. فقط دست برداشتن از خود. معنای ولیّ خدا شدن همین است.

● از دیگر عوامل حضورآفرین محبت به خلق است.

عشق واقعی، از هر لذت جسمی یا پول رضایت بخش تر 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 تملک 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 محبتت 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 آزرده 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. بین آیا میتوانی همه چیز را درباره او بدون این که بخواهی تغییرش دهی بپذیری، و بین 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 پرنرژی 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 واقعا از زندگی لذت می‌برند. نه مثل آدم‌ها. آدم‌ها غمگین‌اند. ناراضی‌اند. شاکی‌اند. بی‌حال‌اند، و اغلبشان افسرده‌اند. هیچ وقت در زندگی‌ام پرنده 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 زندگی‌اش 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، شرف، 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 عمیق همراه با تلاش برای درک عمیق‌تر ماهیت واقعی خود است.

میگویند زندگی از چهل سالگی آغاز میشود. قدر زندگی‌ام، 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 تاوانی است که برای زندگی میپردازیم.

آدم‌ها را بفهمید و ببخشید. 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 قضاوت کردن و وراجی کردن خسته شده‌اید و دیگر نمیتوانید این‌ها را در اطرافیان‌تان تحمل کنید. بسیار خوب ولی آنها هنوز به این درک و بینش نرسیده‌اند. سعی کنید آنها را درک کنید، بفهمید و ببخشید. سعی کنید تحمل خود را بالا ببرید و تعادل ذهن خود را ارتقاء دهید و گرنه 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. هیچ چیز پاینده نیست. همه چیز تغییر میکند.

اگر تنها یک ماه از زندگی‌ات 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 وقتمان را تلف نمیکنیم. ابلهانه بدنبال موقعیت، دارایی، تحسین، و تأیید هستیم و هیچ‌گاه سیر نمی‌شویم. مرگ چه اشکالی دارد؟ بخش مهم و لازمی از زندگی است. نمردن خیلی وحشتناک است. دیگر گاهی کمرم 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 می‌آیند و در میان ارزشهایی که در آن متولد شده‌اند زندگی میکنند. آن‌ها در آن جامعه گیر کرده‌اند. باید به روشنی 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، تسلیم 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 نفی‌خاطر است. از آنجا که لافکری یا نفی‌خاطر 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 می‌یابد که آزاد گذاشتن ذهن، باعث رنج بسیار برای

اوست و آسوده‌زیستن با ذهن شلوغ 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 برنامه‌طبی 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 منبعث 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: مراقبه 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، نتیجه بهتری دارد. کسی که تجربه 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 غذا خوردن، 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 "أم" که طنین طبل‌های مخصوص معابد است استفاده می‌کنند. مراقب، به تدریج یادمیگیرد که یک کار مثل وضو گرفتن یا نماز خواندن یا غذا خوردن را بی فکر 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 تصویری کلی به شکل الفاظ و کلمات درآید و با خلق گفتگوی ذهنی، کاملاً بر ذهن مسلط شود. این نوع مراقبه در اصل حضور در لحظه حال است که از آن تعبیر 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 لحظه حال مستقر کرده و نیروی حال را در او زنده می‌کند.

نوع دیگر مراقبه مبتنی بر تمرکز، توجه به خود است. یعنی وجدان وجود داشتن خود بدون کیفیت و ماهیتی خاص. این به چنگ آوردن خود اوائل چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد اما به مرور بیشتر و بیشتر میشود. این نوع مراقبه در اصل درک حضور خود در سکوت 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 تمرکز بر شیء یا تصوّر شیء، واضح‌تر است تا درک لحظه حال و در آن واضح‌تر است تا درک وجود خویش. دو نوع اول مراقبه برای اکثر افراد و در همه مراحل سلوک معنوی مناسب‌اند و عبادات ادیان معمولاً بر اساس این نوع مراقبه بنا شده‌اند. اما نکته‌ای که هست این

است که این نوع مراقبه فقط و فقط در صورت تهذیب نفس کارآیی کافی را دارد و تهذیب نفس لازمه‌اش بهره‌مندی نسبی از مراقبهٔ دوم است که ذیلاً خواهد آمد.

دوم: مراقبهٔ مبتنی بر رهایی.

در این نوع مراقبه، مراقب سعی میکند ضمن مشاهدهٔ افکار و شناسایی آنها، در آنها غرق نشده بلکه در فضای خالی بین افکار ساکن باشد و سرور و سکون و حضور را در فضای خاموش بین افکار بیابد. این مراقبه مبتنی بر ذهن خالی و سرشار از سکوت است. او افکار تصادفی را رها می‌کند و آگاهی خود را در عمق وجود خود می‌یابد در این نوع مراقبه، درک لحظهٔ حال و اتصال به حقیقت هستی پر رنگ‌تر است. در این نوع مراقبه، نه یک فعل، بلکه یک انفعال و پذیرندگی جریان دارد. قلب مراقب در این نوع مراقبه، باز است و حالت یک ظرف خالی را پیدا می‌کند. این نوع مراقبه برای تغییر نگرش ذهن از منفی به مثبت و ایجاد آرامش درون بسیار مؤثر است.

به نظر می‌آید مراقبهٔ ذن، موسوم به مراقبهٔ نظارت باز، که ضمنش مونیتورینگ (مشاهدهٔ) باز محیط و افکار، یعنی عالم بیرون و درون، بدون تمرکز بر یک مورد خاص یا تفسیر و قضاوت راجع به آنها اتفاق می‌افتد، نوعی مراقبهٔ مبتنی بر رهایی باشد. در این مراقبه انسان یکپارچه چشم می‌شود تا همه‌چیز را ببیند بی‌آنکه روی چیزی تمرکز کند و یکپارچه گوش می‌شود تا همه‌چیز حتی صداهای زمینه را بشنود بی‌آنکه روی یکی تمرکز کند. همچنین به سرما و گرما و مزه‌ها و بوها و احساسات درونی‌اش حتی افکارش آگاه است و آنها را تماشا می‌کند و شاهد بی‌طرف است بی‌آنکه قضاوتی کند یا توجهی جلب نماید: *وَتَلَكِ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ* *وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ* (سوره آل عمران : ۱۴۰). در این مراقبه صورت‌ها و حالات ذهنی از جمله اضطراب، خشم، ترس نیز مورد مشاهده قرار می‌گیرند بدون آنکه مُشاهد خودش را با آنها یکی بداند یعنی در آنها غرق شود.

این نوع مراقبه، وقتی عمق پیدا کند، برای رهایی از خود و پیشرفت روند فنا و دگردیسی معنوی برای سالکان متمکن در سلوک مناسب و نافع است؛ ولی انواع عمیقش پیش از پختگی سالک عملاً امکان‌پذیر نیست و اجبار در جهت تحصیل آن موجب اُفت 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 سوم مراقبه، مراقبه 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 وجدان می‌کند، یعنی مشغول درک لحظه حال است. همچنین در اوقات فراغت از فعل، بجای نشخوار افکار، در خلاء بین آنها که دروازه درک حضور الهی و باز نوعی وجدان لحظه 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 نماز خواندن 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 لحظه حال است. بودن در لحظه حال، حضور نامیده میشود. بهترین روش مراقبه مبتنی بر حضور روش معرفت نفس است که روش سلسله عرفای معاصر شیعه بوده. در این روش سالک توجهش را در همه حال - چه انجام کار، چه استراحت، چه حتی ذکر - می‌آورد روی خودش. به عبارتی مدام خودش را وجدان می‌کند، نه خود اعتباری و ذهنی‌اش 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 وجودِ نفس‌اند و حقیقتاً هیچ‌اند. کافی است مراقب توجهش را از عالم بیرون یا عالم ذهن یا حیطة احساسات کمی بیاورد داخل و خودش را بی‌تعیّن خاص وجدان کند و سپس بر این وجدان مراقبه داشته باشد. در سکوتِ محضِ این وجدان، لقاء با پروردگار 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 مدام خدا. لذا عباداتی که در این حالت روحی رخ میدهند در حضور نسبی یا محض‌اند 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 ربّ: یا ایتها النفس المطمئنه إرجعی إلی ربّک. یا دالان نوری است بسوی خدا. در آنجا آدم خودش را پرتویی از خدا، جلوه‌ای از خدا، مظهري از خدا، یا بقول وحدت وجودی‌ها از خدا می‌یابد. و این یافتن، با تمام وجود است. اوقاتی که این وجدان دست میدهد، سالک به عیان می‌بیند که حالتش 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 تقوا، ذکر کثیر و تحصیل حالت تسلیم در برابر حضرت حق است. و این‌ها چنانکه میدانید عُمر می‌خواهد. لذا باب این روش و وجدان 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 وجدان خود در این منظر است. با این کار دو اتفاق می‌افتد یکی افکار و ذهنیات که مثل موج

یا کف دریای نفس اند دیگر مزاحم نیستند. دوم حلم و طمأنینه و سکونی بر تمام افعال انسان حاکم می‌گردد.

امام رضا (ع) در عیون اخبار الرضا می‌فرماید: 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 بهجت و سرور 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 سرور است.

حالت کمال یافته این مراقبه، استمرار وجدان حق تعالی است. یعنی مراقب، مدام توجه‌اش به خداست و حضور خدا را درک می‌کند. یعنی حالت دانی این روش، وجدان خود - بی‌اسم و رسم و فکر و تعین - است و حالت کامل و عالی آن، وجدان 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 به یاد خدا بودن و به خدا توجه کردن و خود را در محضر او دیدن، عمیق‌ترین و عالی‌ترین راه مراقبه است و نفی خواطر خود بخود ضمنش محقق می‌گردد.

یک حالت میانه‌ای هم بعضی درویش دارند که وجدان ولی خداست. یعنی سعی می‌کنند خودشان را در حال توجه مدام به ولی خدا تصوّر کنند. گویی آنها او و او آنها را مدام می‌بیند. اکثر درویش برای این کار به امیرمؤمنان (ع) توجه می‌کنند و روش بعضی از فرق 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 حجت (ع) تصوّر می‌کرد. این روش در میان درویش اهل سنت هم رایج است. منتها آنها بر قطب حی فرقه خود مراقبه می‌کنند. این روش

نوعی مراقبه 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 هرکس چیزی درخواست می‌کند در اصل از خدا درخواست می‌کند: *يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلُّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ* (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 کانال توسط ذهن میشود. پس در مراقبه، هم باید مراقب خطوط صور بود، هم مراقب خطوط کلام. برای همین حین مراقبه‌های مبتنی بر ریلیکشن، بدون خم کردن سر، چشم‌های را یا بر چیزی نزدیک بر زمین مثل مهر 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 خلق کلام نکند. علاوه بر این زمینه‌سازیهایی جسمی، آنچه ضمن روش‌های مراقبه منجر به توقف تولید یا ادامه نیافتن 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 مجرد حدوث فکری اراداً 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: ولس 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 میشوید. روی هر کدام 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 می‌روند. پذیرش و قبول افکار باعث میشود که با آنها همذات‌پنداری نکنید و در لحظه 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؟ معمولاً فکرها مال خود آدم نیست و یا قبلاً از کسی شنیده‌اید 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 نتیجه تله‌پاتی دیگران است. با سؤال اول فکر را حلاجی می‌کنید و باور می‌کنید که هست. حالا یا ساخته خود شماست یا دغدغه‌ای است که آنرا از دیگران گرفته‌اید یا فکر بی‌جا نسبت به دیگران است. بعدش از خودتان بپرسید که آیا این فکر را دوست دارید؟ آیا حال شما را خوب می‌کند؟ و در نهایت از خودتان بپرسید: 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 فرایند فکرکشی است. مثل اینکه شما آن جاسوس‌ها را یکی‌یکی دستگیر کرده و محاکمه و از کشور اخراج می‌کنید.

آنچه کلید موفقیت در مهار فکر در تمام این روش‌هاست، استمرار است و از تنوع روش‌های مراقبه معلوم میشود که تنها چیزی که در مراقبه مهم است خود مراقبه است. اما بسترهای 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 تنفس خود متمرکز 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 زحمت کمتر هوادهی بهتری به ریه می‌کند و سطح اکسیژن خون بالاتر می‌آید.

سعی کنید نفس‌ها عمیق و آرام اما بدون فشار و تنش 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 کنش گر. 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 بیاید می‌تواند چند دقیقه‌ای روی دم و بازدم خود متمرکز شود و دم و بازدم خود را 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 هر بگوید "آآآ" و با بازدم بگوید "رام". بعد چند نفس، تنش و شلوغی ذهن بطور موقت برطرف می‌گردد.

حین 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 متمرکز باشید. یا همان طور که گفته شد حین 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: تماشا کردن خودش یک جور مراقبه است بشرطی که فرد واقعاً تماشا کند و توجهش به اشیاء باشد. گاه 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 بی‌قضاوت، بدون جلب شدن به اجزاء؛ و دوم، نگاه

دقیق به تمام جزئیات اجزاء و دیدن همه 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: فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ)سوره عیس : ۲۴).

آقای بهجت می‌فرمود بهترین روش مراقبه، پیاده‌کردن این آیه است:
 سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ 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 تماشا!

برای تماشا 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 ربّانی، و نگاه به کعبه عبادت است. قرآن هم نگاه کردن را عبادت می‌داند و بدان فرمان داده:

قُلْ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ)سوره یونس : ۱۰۱)
 قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ)سوره العنكبوت : ۲۰)
 فَانظُرْ إِلَىٰ آثَارِ رَحْمَتِ اللَّهِ كَيْفَ يُحْيِي الْأَرْضَ)سوره الروم : ۵۰)
 أَوَلَمْ يَنْظُرُوا فِي مَلَكُوتِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ)سوره الأعراف : ۱۸۵)
 أَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَىٰ السَّمَاءِ)سوره ق : ۶)

افسوس که چشمان ما معمولاً بسته و دل‌مان مشغول افکار است: وَكَأَيُّنَّ مِنْ آيَةٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَمُرُّونَ عَلَيْهَا وَهُمْ عَنْهَا مُعْرِضُونَ)سوره یوسف : ۱۰۵(چه بسیار است نشانه‌های الهی در آسمان‌ها و زمین؛ اما بی‌اعتنا و بی‌خیال از کنارش می‌گذرند!

شمع: از شمع زیاد برای مراقبه استفاده می‌کنند. مراقبه بر روی شمع نوعی مراقبه مبتنی بر تمرکز است. نکته 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 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 شومینه، اسفند، عود، یا شمع بدست آورند، خواهند دید که نیاز چندانی به دخانیات ندارند. پس روشن کردن گاه‌گاه شمع یا عود یا خُلق، موجب پاکسازی محیط هم میشود. خُلق و عود از سنت‌های اسلامی هم هست و از رسول خدا(ص) روایت شده که علیکم بالعود الهندی. برای همین در حرم‌ها و مجالس مذهبی از خُلق یعنی دود ریاحین خوشبو و توصیه شده استفاده می‌کنند. بخصوص اسفند و گندُر که در روایات طارد شیاطین دانسته شده‌اند. این راجع به عنصر آتش و فوائد متفاوتی 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 شعله

شمع تصوّر کنید و هر فکری که به ذهنتان خطور کرد را درون شعله بیندازید و بسوزانید. 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 تصوّر و افکارتان را با آن بسوزانید. با تمرین این روش، کم‌کم مسیری در نورون‌های مغز شما برای متوقف کردن افکار تکراری ایجاد میشود و هر روز یکبار میتوانید این کارخانه‌ی خاطره‌سوزی را روشن کنید. به مرور خواهید دید که تمام آن افکارِ خودمختار می‌سوزند 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 هر بار همراه خودتان می‌برید 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 فرایند 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 پررنگ شماره گذاری کنید. میتوانید کاغذهای شماره‌دار را از لوازم‌التحریر تهیه کنید. سپس روی صندلی یا روی زمین به حالت چهار زانو با فاصله چند سانتی متر از دیوار و روبروی 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. (مثلا 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* " 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 پرش 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، پرش 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 پرش فکر داشتید مجدداً از عدد ۱ شروع کنید. (این قدر این فرایند را تکرار می کنید تا از عدد ۱ به ۳ هیچ پرش 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 پرش فکر داشتید مجدداً از ۱ شروع کنید و به عدد بعدی بروید. 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 عداد 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 می کشد تا یک نفس را بدون پرش فکر داشته باشید در تعداد اعداد روی دیوار ضرب کنید. این نشان می دهد 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 توانستید تمرکز داشته باشید. ۲۰ ضربدر ۳ مساوی ۶۰ ثانیه توانستید 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 می توانید با نگاه به اعداد ساعت مچی خود نیز همین تمرین را انجام دهید.

روش بالا یک روش تمرکزِ بینایی است این تمرین را می توانید 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 طباطبایی این روش را برای نفی خواطر به شاگردانش توصیه می‌کرد. ایشان میفرمود یک حرف آ روی دیوار بکشید و به آن خیره شوید. ظاهراً 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 ذهنی‌اش تمرکز کنید. بعضی دروایش الله را با گل ساخته و جلوی خود می‌گذاشتند و چنین می‌کردند. به نظر بنده الله در این روش‌ها موضوعیت ندارد و تمام این روش‌ها بر تمرکزِ بینایی یا تمرکز بر یک فکر برای نفی خواطر و رام کردن 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 مراقبه 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 می‌آیم 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: *وَأذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ* (سوره الأنفال: ۴۵). ذکر وقتی اثر دارد که با توجه همراه باشد. حین 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: *وَأذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ* (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.

سجده طویل: سجده می‌تواند بستری برای ذکر باشد یا بدون بر زبان آوردن ذکر سانی، ساجد خودش را در درگاه خدا احساس کند. در سجده باید دنبال رهایی از افکار خود، بلکه همه خود بود. سجده تمرین فناست. سجده را تا وقتی اشتیاق دارید طول دهید. از رسول خدا(ص) می‌پرسند چقدر عبادت مستحبی را طول دهیم؟ می‌فرماید: 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 بیفتد و خاتمه پیدا کند: فَإِذَا قَرَأْتَهِ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ (سوره القیامة: ۱۸). کسانی که تندتر از این ریتم یا کندتر از آن نماز می‌خوانند، نمازشان تصنعی و خارج از مدار مراقبه است و دائم حواسشان در نماز پرت میشود. لازم نیست در نماز به معنای تک‌تک واژه‌ها دقت 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 کم‌کم 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 متناوباً تکرار شوند تا کلیت ذهن 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.

استماع: 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 سراپا گوش بود: وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (سوره الأعراف: ۲۰۴).

ورزش: حین ورزش باید به جسم و انرژی جریان یافته در آن توجه و آنرا احساس کرد. اینطور، ذهن ساکت 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 الی یک دقیقه به آن اضافه می‌کنند. در نهایت باید ذهن بتواند ده دقیقه بر نقطه 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 عالی دارند یا اهل مطالعه هستند به دلیل اینکه خودبه‌خود این نوع مراقبه را تمرین کرده‌اند از صفای 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 ذهنت 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 کرده‌ام، 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: سرچشمه معرفت و دریای آن کتاب خداست. بهره هرکس از این دریا، علم نام دارد و درجه هرفرد بر حسب علم اوست.

ولایت: منظور از ولایت، درک جمع مؤمنین و اتصال مؤمنان با هم است: وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ (سوره التوبة: 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 توأم 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 دیگرش مانیا یا سرخوشی است. مود فرد معمولاً ثابت نیست و در گذر زمان متغیر است. هر روز، ساعاتی 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 به‌حدی 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 روش برای ایجاد سریع حس مثبت و نشاط معنوی، روش "قلب باز" **open heart** است. 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 وجدان می‌کند، طوریکه در ته آن به بسط میرسد. قبض، تسلیم و فنا و سجود را در آدم طلب می‌کند و از این مجرا سالک را به وصال میرساند. قبض موجب خلع اندام، 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 تسلیمش شد و در عمق آن، تسلیم در برابر جلال خدا و وصال خدا را جست. اینطور که شد قبض به انتها رسیده و به جلوه جمال تحویل شده و بسط آغاز میشود تا قبض بعدی.

برای افزایش نشاط و انگیزه و ارتقای سریع مود 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.
- 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 آن‌ها استفاده نمی‌کنید هر کتاب معنوی که نقطه ثقل معرفتی شما را جابجا کند، در وضعیت فعلی برای شما مفید است. حکمت، گم شده مؤمن است و بدنبال آن تا چین می‌رود.
- تلفن: تلفن را بردارید و با والدین، یک رجم، یا دوست تماس بگیرید و حالش را بپرسید.

- دیدن: بروید دیدن والدین یا ارحام یا یکی از دوستان به آنها احسانی کنید.
- مسجد: مسجد خانه خداست و هرکس راهش به مسجد بیفتد به دعوت خدا بوده و به توفیق الهی ممکن شده. مسجد را چون دریایی از نور و سرور ببینید و خود را در آن بیندازید و در فضای آن نفس تازه کنید و تسبیح بگویید. خواهید دید که به چه سروری دست پیدا می‌کنید. خدا از مهمانانش پذیرایی می‌کند.
- غسل 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 نزنند. برای دیدن طبیعت لازم نیست زیاد دور از خانه دور شویم یا وقت مجزایی خالی کنیم. باید چشم‌های خود را بشوییم و دید خود را عوض کنیم. هرکس در مسیر خانه به محل کار یا حاجتش، از کنار درختان بسیاری می‌گذرد ولی معمولاً آنها را نمی‌بیند. در حیات خیلی خانه‌ها هم درخت هست. حتی در اتاق میشود یک گلدان کوچک گذاشت و تیمارش کرد. بر هر بوته یا درختی فرشته‌ای موکل است و برای کسی که به آن گیاه محبت می‌کند یا آب می‌دهد طلب مغفرت و دعا می‌کند.
- غسل، 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 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.

- ...

معارض‌های 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 بقدری مهم است که اگر کسی این محذورات را رعایت کند، بدون نیاز به تمرین‌های گفته شده، خودبخود به ذهن صاف و صفای روان میرسد.

این عوامل عبارتند از:

پرخوری: خودتان امتحان کنید: شبی که با معده 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 تیره خیالات.

پرخوابی: حتماً تجربه کرده‌اید که روزهای تعطیل اگر بیش از حد در رختخواب بمانید رؤیاهای و خیالات بسیاری در ذهنتان بیدار می‌شوند. بیش از حد خوابیدن موجب تحریک بخش‌هایی از مغز میشود که به تولید افکار مربوط است.

پُرگوویی: در گفتگو پیش از پاسخ، چند ثانیه مکث کنید. به گوینده، اجازه کامل کردن فکرش را بدهید. 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 وامی‌نهدید. 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 تحصیل‌کرده نسبت به اطلاعات نادرست فضای مجازی بیشتر است و عمده انتشار مجدد این دیس‌اینفورمیشن‌ها توسط همین افراد صورت می‌گیرد. همین، نشان میدهد که فضای مجازی چقدر بی‌مبنا، بعضاً خطرناک، و وقت‌سوز است. ولگردی در فضای مجازی بشدت اعتیادآور است و موجب تشّت فکری و اضطراب ذهنی میشود. اما

خوشبختانه ترک این اعتیاد آسان است. کافی است معاشرت یا عبادت یا مطالعه یا ورزش را جایگزین آن کنید.

دخالت و قضاوت: وقتی عادت می‌کنیم راجع به دیگران فکر کنیم، کم‌کم به خود حق می‌دهیم که راجع به آنها قضاوت کنیم و حتی راجع به آنها حرف بزیم یعنی غیبت کنیم و در زندگی آنها دخالت کنیم. این اعمال مستقیماً باعث سرازیر شدن کارمای اعمال آنها به زندگی ما می‌شود. سیئات آنها به سرنوشت ما منتقل می‌شود و حسنات ما راهی نامه اعمال آنها می‌شود. قضاوت همیشه آگاهانه نیست، معمولاً ما در حال قضاوت دیگران و داستان ساختن راجع به خود و آنها و خودمان هستیم و خبر نداریم. نتیجه این قضاوت‌ها به کار افتادن چرخه‌های تکراری اضطراب‌زا در مغز است. از جمله قضاوت‌های شایع، افکار منفی راجع به خود است؛ اینکه من احمق‌م، من جذّاب نیستم، مرا دوست ندارند، من موفق نخواهم شد،... اگر دقت کنید درمی‌یابید که قضاوت کردن چیزی نیست جز داستان‌سازی راجع به خود و دیگران در خلاء. فراموش نکنید: اینها فقط داستان هستند. وقتی به این حقیقت آگاه شوید، یعنی داستان‌سازی شما از حالت ناآگاهانه به حالت آگاهانه برسد، خودبخود ماهیت خود را از دست می‌دهد و شما قضاوت کردن را کنار می‌گذارید.

معاشرت بی‌جا: معاشرت بی‌جا باعث می‌شود به کسانی فکر کنیم که لازم نیست و فکرهایی راجع به آنها بیروانیم که لازم نیست. همچنین، با معاشرت با افراد شلوغ‌ذهن، برخی از افکار و دغدغه‌های آنها به ما منتقل و در ذهن ما کاشته می‌شود. عجله: فردی را در نظر بگیرید که برای سر وقت رسیدن با عجله بسیار رانندگی می‌کند. او در حال از دست دادن مقادیر زیادی انرژی حیاتی است. به همین قیاس عجله‌هایی که به چشم نمی‌آید و در کارهای روزمره ما فراوان است، از ما انرژی گرفته و صفای وجود و صافی ذهن ما را می‌زدند. یکی از کلیدهای مراقبه و حفظ حالت حضور، کند کردن سرعت انجام کارها و با حلم و تأنی انجام دادن آنهاست. کافی

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 بیشتر 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: حس 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 کرده‌اید، پس از مدتی که از تکمیل طرح گذشت، رؤیابافی شروع می‌شود که تعطیلات چگونه پیش خواهد رفت. زندگی سرشار از انتظاراتی است که هرگز ارضا نمی‌شوند و همواره با ما می‌مانند. پیامد تقریباً محتوم انتظارات عقیم‌مانده نیز عواطف و افکار منفی است.

تأییدطلبی، 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 تأیید شده باشیم. با احترام نگریسته شویم، تکریم شویم،... این فهرست تقریباً بی‌پایان است. در طلب این چیزها از دیگران نیروی شخصی‌مان را به آنها می‌دهیم و فرمان 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 قهراً انرژی ما را می‌مکد، بایدداشت. بایدهای عرفی، لباس نامطلوب در بر کرده‌ایم و بعد وقتی به یک جمع می‌رسیم یک عاطفه‌ی نامطلوب سراسر وجود ما را

می‌گیرد. رسیدن به رشد و تکاملی و رای آگاهی توده‌ی مردم نیازمند خلق فردیتی است که لازمه‌اش پس کشیدن انرژی‌مان از کسانی است که به آنها می‌بخشیم. هر چه می‌توانید کمتر از کلمات استفاده کنید، نیاز به حق داشتن و یا نیاز به برنده شدن را در بحث و گفتگوها کنید.

دروغ: ما برای محبوب بودن یا جلب منفعت، حقیقت را جعل می‌کنیم یا بگونه‌ای 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 عظیمی نهفته است. صداقت برای ما انرژی به ارمغان می‌آورد. دروغ‌گویی انرژی عظیمی از شما به هدر می‌دهد. بیاموزید فقط از چیزهایی صحبت کنید که خودتان آنها را بررسی و تحقیق کرده‌اید حتی نه از چیزهایی که شنیده‌اید و یا حدس می‌زنید نیاز به مرجع بودن را رها کنید. تلاش کنید صحبت و تفکر مطلق‌گرا همچون «همیشه» و «هرگز» را متوقف سازید. غالب آنچه حقیقت تصوّر می‌کنید نسبی هستند.

وابستگی و میل به تملک: شما به هر شیء یا هر شخصی که وابسته باشید، دوست دارید او را مال خود بدانید و با تمام وجود برای حفظش تلاش کنید. این کار مدام انرژی زیادی از شما می‌سوزاند و ذهن شما را در حالت گفتگو نسبت به آن شیء یا شخص نگه می‌دارد. حتی انواع خفیف ولی مزمن وابستگی و علاقه، با ما چنین می‌کنند. جوانی را در نظر بگیرید که مجذوب زیبایی یک دختر در خیابان شده است، هر محرکی خواه درونی و خواه بیرونی که علاقه و توجه ما را جلب می‌کند، چیزی که دوستش داریم و یا از آن متنفریم، سبب نشأت انرژی در ما می‌شود.

سلطه‌گری: خدا ما انسان‌ها را جوری خلق کرده که بنده خودش باشیم نه یکدیگر. تلاش در جهت بنده کردن دیگران حتی اگر به موفقیت مقطعی منجر شود، انرژی

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 عمده‌ای از افکار بازخوانی 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 لحظه 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 اداره پست بر سر مبلغی ناچیز با مأمور اداره پست مشغول جروب‌بحث است. او جوری در این مسئله جزئی غرق شده که انرژی عظیمی را از دست می‌دهد. این جز و بحث و مخاصمه فرآیندی موقت و حاد است، اما وقتی این خانم به خانه می‌رود هنوز در حال جنگ با مأمور اداره 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 همیشه‌حاضر مثل همین مأمور اداره 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 کُتُب 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 همّتی 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.

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرُكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُونِ (البقرة، ۱۵۲) پس مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم؛ و شکرانه‌ام را به جای آرید؛ و ناسپاسی نکنید.

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُمْ مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ (البقرة، ۲۳۹) 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 عَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَ يَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا 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 می‌اندیشند که : پروردگارا، اینها را بیهوده نیافریده‌ای، منزه‌ی تو ! پس ما را از عذاب آتش دوزخ در امان بدار.

كِتَابٌ أَنْزَلَ إِلَيْكَ فَلَا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرَجٌ مِنْهُ لِيُنذِرَ بِهِ وَذِكْرَى 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 ذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيُجْرَوْنَ 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 می‌گیرند رها کنید. زودا که به‌سزای آنچه انجام می‌دادند کیفر خواهند یافت.

وَأَذْكُرَ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَ خِيفَةً وَ دُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَ الْأَصَالِ وَ لَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ (الأعراف، ۲۰۵) و در دل خویش، پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تضرع و ترس، بی‌صدای بلند، یاد کن و از غافلان مباش.

إِنَّ الَّذِينَ عِنْدَ رَبِّكَ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَ يُسَبِّحُونَهُ وَ لَهُ يَسْجُدُونَ (الأعراف، ۲۰۶) به یقین، کسانی که نزد پروردگار تو هستند، از پرستش او تکبر نمی‌ورزند و او را به پاکی می‌ستایند و برای او سجده می‌کنند.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِتْنَةً فَانْتَبِهُوا وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الأنفال، 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 طَرَفِي النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ (هود، ۱۱۴) و در دو طرف روز و نخستین ساعات شب نماز را برپا دار، زیرا خوبیها بديها را از میان می‌برد. این برای پندگیرندگان، پندی است.

قُلْ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى وَ لَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَ لَا تَخَافَتْ بِهَا وَ ابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا (الإسراء، ۱۱۰) بگو: « خدا را بخوانید یا رحمان را بخوانید، هر کدام را بخوانید، برای او نامهای نیکوست و نماز را به آواز بلند بخوان و بسیار آهسته‌اش مکن، و میان این و آن راهی میانه جوی.

وَ اذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَ قُلْ عَسَىٰ أَنْ يَهْدِيَنِي رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا (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.

إِنِّي 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 برپا دار.
كَذَلِكَ نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ 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 كَذَلِكَ أَنْزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا وَ صَرَّفْنَا 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 عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا 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 نابینا محسور می‌کنیم.

وَ هَذَا ذِكْرٌ مُّبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَ فَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ (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 الْخَاشِعِينَ وَ الْخَاشِعَاتِ وَ الْمُتَصَدِّقِينَ وَ
الْمُتَصَدِّقَاتِ وَ الصَّائِمِينَ وَ الصَّائِمَاتِ وَ الْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَ الْحَافِظَاتِ وَ الذَّاكِرِينَ
اللَّهَ كَثِيرًا وَ الذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ 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 وَأَصِيلاً (الأحزاب، ۴۱/۴۲) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را یاد کنید، یادی بسیار و صبح و شام او را به پاکی بستناید.

وَ قَالَ رَبُّكُمْ اذْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (غافر، ۶۰) و پروردگارتان فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم. کسانی که از پرستش من کبر می‌ورزند به زودی خوار در دوزخ درمی‌آیند.

وَ مَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ 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 ذَكَرْ فَإِنَّ الدُّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ (الذاریات، ۵۵) و پند ده، که مؤمنان را پند سود بخشد.

أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ آمَنُوا قَدْ أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَيْكُمْ ذِكْرًا (الطلاق، ۱۰) خدا برای آنان عذابی سخت آماده کرده است. پس ای خردمندان که ایمان آورده‌اید، از خدا بترسید. راستی که خدا سوی شما تذکاری فرو فرستاده است.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا 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 تَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا (المزمل، ۸) و نام پروردگار خود را یاد کن و بسوی او منقطع شو.

وَ اذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَ أَصِيلاً (الإنسان، ۲۵) و نام پروردگارت را بامدادان و شامگاهان یاد کن.

اما بعد:

از آیات و روایات بسیار بر میاید که نماز و قرآن خواندن از مصادیق ذکر و اتمّ مصادیق آن هستند. در سایر اوقات هم چهار ذکر در اسلام هست که اُمّالذکارتند: 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 امّهات اذکار اسلامند. 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 توفیق، قابل استفادهاند: قُلِ ادْعُوا اللَّهَ اَوْ ادْعُوا الرَّحْمٰنَ اَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْاَسْمَاءُ الْحُسْنٰی (سوره الإسراء: ۱۱۰). 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 لله و بی چشم‌داشت باشد. محبت‌ورزیدن، محبت می‌آورد. کسی که محبت می‌ورزد محبت اطرافیان و خدا را جلب خواهد کرد. رسول خدا(ص) فرمود به بهشت وارد نمیشوید تا اینکه مانند خدا مهربان شوید. گفتند ما مهربانیم. فرمود: نه، مهربان کسی است که همه را دوست داشته باشد. در کتاب جامع احادیث معنوی مدخلی به این مسأله اختصاص یافته که روایاتش 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. لا اقل 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 محدّث 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 بهجت و صفایش را از دست میدهد و به گِل 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 می آید، از روایات بدست میاید، از داستان زندگی علما 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 ولو آن سه کار دیگر را داشته باشد. این یکی هم لازم است. این چهار تا همگی با هم لازم اند. 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 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.

ولایت: مراد از درک ولایت، معاشرت مدام و هفتگی با اولیاء خدا و مؤمنین است. روایت است که "عاشروا من یدگرکم الله رؤیته و یزید فی عقلکم منطقه و یرقبکم بالآخرة علمه". هرکس عاقبت مثل معاشرینش خواهد شد. از خدا بخواهید معاشرت با مؤمنانی که دل را گرم میکنند و مشوق به طریق اند نصیب شما کند. این اصلی ترین رکن راه است. آن سه تای قبلی هم توفیق این چهارمی را میدهند و از این، توفیق آن سه تا بدست میاید و هرکس هم که اهل ذکر و صالحات و علم الهی است، ولی حکیمی در زندگی اش پیدا شده و او را به این کارها واداشته و تشویق کرده. در اطراف

ما هستند چنین کسانی اما آنها را نمی‌بینیم. برعکس 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 شریفه 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 مسألت کند. زیارت هر روزه امامان معصوم از دور هم اگر واقعی و با حضور باشد چون انس و وصل می‌آورد، همین نقش را در سلوک سالک بازی می‌کند. در اواخر عمر سالکان معمولاً 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 کمرق 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، هر قدر 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، هر قدر که ختمات بگیرد ترقی نمی‌کند و کسی که اینها را داشته باشد ولی در دینش عالِم و متفقه 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 نقدش کند و غلط‌کردی و فلان‌خوردی به او بگوید، کم‌کم میشود بلغم باعورا 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 تزییع 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 تباه 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 چندتا است: دروغ، حرف زدن راجع به دیگران، زدن حرفی که به ما مربوط نیست و درشت‌گفتن و نیش زدن. درشت‌گفتن، 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 تزییع حق الناس با زبان، سهل‌تر است و عمومی‌تر.

کسی که این باب جهنم را ببندد، کم‌کم از آن سه گناه سعادت‌سوز کبر و طمع و حسد هم که ابلیس و آدم و قابیل را بدبخت کرد نجات پیدا می‌کند و عاقبت به خیر می‌شود:

وَمَنْ يُوقَ شُحَّ 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.

ختم این رساله‌ها، دو جمله از مرحوم آقای بهجت (ره):

ایشان میفرمود: **آمده‌ایم دنیا برای تماشا!** اینتحقیر عرض میکنم: تماشا، یعنی

آلوده نشدن به

«مقایسه، قضاوت، و دخالت».

باز ایشان میفرمود: **چیزی که به ما مربوط نمیشود، به ما مربوط نمیشود!**

اینتحقیر 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 همّت گماشتند. امید که این اقدام خالصانه ایشان مقبول صاحبان اصلی رساله که اهل بیت عصمت و طهارت (ع) اند، واقع شود.

