

تنها مسیر برای زندگی بهتر ج ۲۶

پناهیان: چهارمین ویژگی / انسان برای زندگی بهتر باید به منبع نور و انرژی متصل باشد / ذکر یعنی انرژی گرفتن از خدا / آدم از ذکر بیشتر انرژی می‌گیرد تا غذا / شارژ باطری وجود انسان، خود خداست / انسان بدون دین هم می‌فهمد که به ذکر خدا نیاز دارد / ذکر خدا ما را از صدمات بیرونی و ضعف درونی نجات می‌دهد + صوت

انسان برای رسیدن به زندگی بهتر قدرت می‌خواهد، نشاط می‌خواهد، نور می‌خواهد، .. اصلاً چه کسی می‌خواهد زندگی کند؟ یک زنده‌دل یا یک مرده‌دل؟ این کسی که می‌خواهد زندگی کند، چقدر از «حیات» برخوردار است؟ چقدر به انرژی حیات متصل است؟.. وقتی انسان به منبع نور و انرژی متصل نباشد، ناکارآمدی او برای «زنده بودن» قطعی است؛ چه رسد برای زندگی و چه برسد برای زندگی بهتر!

حجت الاسلام علی‌رضا پناهیان که در رمضان گذشته با موضوع «**تنها مسیر - راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی**» سخنرانی کرد و مورد استقبال جوانان قرار گرفت، امسال قرار است به مدت ۳۰ شب در مسجد امام صادق (ع) میدان فلسطین به موضوع «**تنها مسیر برای زندگی بهتر**» بپردازد و به سوال «چگونه یک زندگی بهتر داشته باشیم؟» پاسخ دهد. در ادامه فرازهایی از **بیست و ششمین جلسه** این سخنرانی را می‌خوانید:

مرور سه ویژگی برنامه دین برای «زندگی بهتر»: مثبت‌نگری، نظم و حساب‌شده‌گی، صبر و مقاومت

- بنا شد برای رسیدن به زندگی بهتر به دین مراجعه کنیم و ببینیم برنامه دین برای این منظور چیست؟ همان‌طور که بیان شد، می‌توانیم پنج ویژگی برجسته برای دستورات دینی قائل شویم و بگوییم که دستورات دین می‌خواهند این پنج ویژگی در ما محقق شود. البته اگر شما به زندگی نگاه کنید، می‌بینید که انصافاً زندگی بدون رعایت این پنج محور اساسی رونق پیدا نخواهد کرد. شما حتی منهای دین هم می‌توانید این را مورد تأمل قرار دهید که آیا می‌شود بدون این پنج محور اساسی به زندگی بهتر رسید یا نه؟
- گفتیم که ویژگی اول «مثبت‌نگری» است. دومین ویژگی هم «منظم بودن» یا «حساب‌گر بودن» است. یکی از مصادیق منظم بودن، این است که انسان مؤدب باشد و رفتار و گفتار حساب‌شده داشته باشد. انسان حتی رفتارهای باطنی خودش را هم باید حساب‌شده انجام دهد؛ یعنی دقت کند که هر کاری را با چه نیتی انجام می‌دهد. انسان برای اینکه بتواند جلوی شرک را در نیت خودش بگیرد و نیت مخلصانه داشته باشد باید خیلی اهل حساب و کتاب باشد و نیت‌های خودش را دقیقاً کنترل کند. سومین ویژگی یا اثر دستورات دین هم «مقاومت» است. انسان در اثر اجرای صحیح دستورات و برنامه دین، مقاوم و صبور خواهد شد.

چهارمین ویژگی برنامه دین برای زندگی بهتر «آسمانی» است / انسان برای زندگی بهتر باید به منبع نور و انرژی متصل باشد

- در این جلسه می‌خواهیم به ویژگی چهارم بپردازیم که از یک جنس دیگر است. این ویژگی زمینی نیست، آسمانی است. چهارمین ویژگی برنامه دین برای زندگی بهتر، اتصال به منبع حیات و نور است، اتصال به منبع قدرت و انرژی است که ما معمولاً به آن «ذکر» می‌گوییم. **انسان برای رسیدن به زندگی بهتر قدرت می‌خواهد، نشاط می‌خواهد، نور می‌خواهد؛ چشمش باید سو داشته باشد، فهم و عقلش باید کار کند. در اینجا «زنده بودن» بیش از زندگی معنا**

می‌دهد، لذا باید پرسید که اصلاً چه کسی می‌خواهد زندگی کند؟ یک مرده یا یک زنده؟ یک زنده‌دل یا یک مرده‌دل؟ این کسی که می‌خواهد زندگی کند، چقدر از «حیات» برخوردار است؟ چقدر به انرژی حیات متصل است؟ چقدر دارد از منبع انرژی و نور، دریافت می‌کند؟

• انسان برای زندگی بهتر باید به منبع انرژی، حیات و نور متصل باشد. و خداوند متعال در برنامه دینی‌اش برای مردم طرحی را ریخته و دستوراتی را داده که انسان‌ها به مرور زمان به این مرکز و منبع حیات متصل می‌شوند و اتصالشان به پروردگار عالم بیشتر خواهد شد. و ما می‌توانیم این اتفاق را در کلمه «ذکر» خلاصه کنیم.

ذکر یعنی اتصال به خدا و انرژی گرفتن از او

• آدم برای رسیدن به زندگی بهتر باید ذاکر باشد، اما معنای «ذکر» چیست؟ ذکر یعنی اتصال به خود پروردگار عالم، یعنی نیرو و انرژی گرفتن از خود او. خیلی خنده‌دار است که انسان تصور کند بدون ذکر می‌تواند زنده باشد و زندگی کند؛ البته ممکن است ما اسم برخی از انواع مردگی‌ها را زندگی بگذاریم! مثلاً ما می‌توانیم در عالم خیال تصور کنیم که یک سنگ، درخت آلبالو است و دارد به ما میوه می‌دهد! به همین شکل هم، می‌توانیم تصور کنیم که یک انسان می‌تواند بدون خدا هم زندگی کند، ولی این یک تصور موهوم و یک خیال‌پردازی است.

• ممکن است که شما بعضی‌ها را ببینید که بدون خدا دارند زندگی می‌کنند، ولی آیا مطمئن هستید که واقعاً دارند «زندگی» می‌کنند؟! ما در اینجا داریم از «زندگی بهتر» صحبت می‌کنیم نه یک زندگی حداقلی که شبیه مردگی است! اگر زندگی بهتر برای کسی محقق شود، توانایی‌ها و قدرت و لذتش از زندگی این مقداری که ما تصور می‌کنیم نیست؛ خیلی فراتر از تصور ماست. بهره‌ او از زندگی در این حدودی که ما تصور می‌کنیم، نیست.

بدون ذکر، بهره ما از زندگی خیلی کم می‌شود/ خدا ما را طوری نیافریده که بتوانیم بدون او زندگی کنیم

• بدون ذکر، بهره ما از زندگی چقدر است؟ به این است که مثلاً چقدر میوه خوردیم؟ چقدر گوشت خوردیم؟ چقدر غلات و حبوبات خوردیم و چقدر اینها را دفع کردیم و زباله درست کردیم؟ یا چقدر از ابزار و وسایل استفاده کردیم و در این وسط یک‌مقداری خوشایندی‌ها و ناخوشایندی‌هایی که بیشتر جسمانی هستند، برای ما ایجاد شده است اما هیچ امر خوشایند روحی برای ما رخ نداده است. در این صورت، زندگی ما خیلی به زندگی حیوانات شباهت پیدا می‌کند. اما وقتی کسی ذکر گفت و به آن منبع قدرت متصل شد، یک حیات تازه‌ای را تجربه خواهد کرد. چنین کسی تازه می‌فهمد که اگر پنج ساعت گذشت و نماز بعدی را نخواند، او در واقع مرده است یا لاقط کارش به بیمارستان خواهد کشید؛ البته به بیمارستان روح!

• **ذکر ما را با خود پروردگار عالم متصل می‌کند و خدا ما را طوری نیافریده که بتوانیم بدون او زندگی کنیم، و عقل و فکر و قلب‌مان بدون او درست کار کند. وقتی انسان به منبع نور و انرژی متصل نباشد، ناکارآمدی او برای «زنده بودن» قطعی است؛ چه رسد برای زندگی و چه برسد برای زندگی بهتر!**

دل‌گرفتگی آخر ماه رمضان به خاطر خروج از «نور امر خدا» است/ بعضی‌ها اول ماه رمضان متوجه

می‌شوند که وارد یک دالان نور شده‌اند

• چرا ما معمولاً در آخر ماه رمضان دل‌مان می‌گیرد؟ آیا دل‌مان برای گرسنگی و ریاضت کشیدن می‌گیرد؟ آیا این دل‌تنگی برای افطاری یا سحری خوردن است؟ خُب وقت‌های دیگر هم می‌توان روزه گرفت و افطاری و سحری خورد. دل‌گرفتگی آخر ماه

رمضان برای این چیزها نیست، بلکه برای «نور» است؛ نور امر خدا که به این عبادت تعلق گرفته است. عبادتی که به قول بزرگان ما عبادت «عَدَمی» است نه عبادت وجودی. یعنی شما فقط یک سلسله کارها را انجام نمی‌دهید و ترک می‌کنید؛ مثلاً ترک خوردن و آشامیدن.

- روزه ماه رمضان عبادتی است که امر خدا به آن تعلق گرفته است، و وقتی شما در فضای این «امر» قرار می‌گیری یک‌نوع «نور» به تو می‌تابد و نورانی می‌شوی، لذا وقتی که می‌خواهی از این فضا خارج شوی، می‌فهمی که داری از نور بیرون می‌روی. چون سی روز متراکم در این نور قرار داشتی، حالا که داری از این نور خارج می‌شوی، آن را حس می‌کنی و متوجه می‌شوی که در نور قرار داشتی. البته بعضی‌ها اول ماه رمضان هم متوجه می‌شوند که دارند وارد یک دالان نور می‌شوند. و از همان اول ماه رمضان لذت می‌برند. امام سجاد(ع) در دعای ورود به ماه مبارک رمضان، برای آخر ماه مبارک رمضان غصه می‌خورند که «خدایا! اگر این ماه تمام شود من چه کار کنم؟!»
- در زندگی و حیات ما، در نفس کشیدن و سرزنده بودن ما، مقوله‌ای به نام قدرت، انرژی و نور وجود دارد که باید این مقوله را درک و تجربه کنیم، و الا صرفاً در لابه‌لای کتاب‌ها نمی‌شود آن را فهمید. یک نمونه کوچک از این حقیقت همان چیزی است که می‌گویند: «وقتی انسان کار خلافی انجام می‌دهد، عذاب وجدان می‌گیرد» این عذاب وجدان به‌خاطر این است که انسان از «قساوت قلب» بدش می‌آید. و از سوی دیگر، وقتی انسان یک کار خوبی انجام می‌دهد، خودش خوشحال می‌شود و انبساط خاطر پیدا می‌کند.

ذکر و توجه ما به خدا موجب انرژی گرفتن ما از خداست

- خدا به ما اجازه داده که به خودش متصل شویم و از او «نیرو بگیریم». ذکر و توجه ما به پروردگار عالم موجب انرژی گرفتن ما از باری تعالی است. ما با ذکر خدا، در واقع داریم از خود حضرت حق نیرو می‌گیریم. در این مسیر، کار شما به جایی می‌رسد که می‌گویید: «من بقیه عناصر زندگی‌ام را طوری طراحی می‌کنم که در برقراری این اتصال و ارتباط، مزاحم من نشوند. من می‌خواهم زندگی بهتری پیدا کنم، که بتوانم به این منبع نور و انرژی ارتباط پیدا کنم.»
- در دوران دفاع مقدس وقتی بچه‌ها جبهه می‌رفتند و بعد می‌خواستند از جبهه برگردند، همان احساسی را پیدا می‌کردند که وقتی انسان می‌خواهد از ماه رمضان بیرون برود، پیدا می‌کند. و وقتی می‌خواستند دوباره به جبهه بروند، همین احساسی را پیدا می‌کردند که انسان هنگام ورود به ماه رمضان پیدا می‌کند؛ حتی شاید قوی‌تر.
- برای اینکه انسان این حقیقت را بفهمد، اول باید مدتی وقت بگذارد و توجه پیدا کند؛ باید برای ذکر خدا وقت صرف کند، تا کم‌کم نورش را احساس کند. اول آدم باید وقت بگذارد و فهم خودش را به کار بگیرد. نه اینکه از اول دنبال عشق و علاقه قلبی باشد؛ کسی که هنوز نور را تجربه نکرده است، چطور می‌تواند علاقه‌مند شود؟! چطور می‌تواند عاشق شود؟!

شارژ باطری وجود انسان، خود خداست / آدم از غذا کمتر انرژی می‌گیرد تا از ذکر

- «آدم» وقتی فهم خودش را به کار بگیرد و فکر کند، می‌فهمد که خدا انرژی‌بخش و قدرت‌آفرین است، می‌فهمد که خدا نور است، «اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ» (نور/۳۵) آدم وقتی یک‌ذره فکر کند، می‌فهمد که نمی‌تواند بدون خدا زندگی کند، چون شارژ باطری وجودش تمام می‌شود و شارژ باطری وجود انسان، خود حضرت حق است. آدم اگر فکر کند می‌فهمد که به اتصال به خدا نیاز دارد. آدم اگر فکر کند، می‌فهمد که از غذا کمتر انرژی می‌گیرد تا از ذکر.

- شما بعضی وقت‌ها یک انگیزه، یک نیت، یک آرزو یا آرمانی پیدا می‌کنید، یا یک نقشه‌ای در ذهن تان پیدا می‌شود که در اثر آن، خستگی تان برطرف می‌شود، لذا می‌گویید: «چه خوب! حالا فهمیدم باید چه کار کنم، الان دنبال این کار می‌روم!» با اینکه تا چند لحظه قبل از آن، کاملاً خسته بودی، و مثلاً تازه از سر کار آمده بودی و می‌گفتی: «من تا یک لقمه نان نخورم، اصلاً نمی‌توانم از جایم بلند شوم!» اما وقتی یک فکر و نقشه عالی به ذهنت راه پیدا کرد، تمام خستگی‌ات را کنار می‌گذاری و با انرژی مضاعف به سراغ آن کار می‌روی. آدمی که این صحنه‌ها را در زندگی خودش تجربه می‌کند، و می‌بیند با یک «فکر» یک دفعه‌ای انرژی و قدرت پیدا می‌کند، می‌فهمد که اگر یک ذره اتصال به پروردگار عالم پیدا کند، میلیاردها برابر بیشتر قدرت پیدا خواهد کرد.

آدم بدون دین هم می‌فهمد که به ذکر خدا نیاز دارد / ذکر یعنی اتصال و توجه قلبی به خدا

- آدم بدون دین هم می‌فهمد که به ذکر خدا نیاز دارد، و به اتصال به خدا نیاز دارد و ذکر هم یعنی اتصال قلبی به خدا، یعنی توجه قلبی به خداوند. ما با توجه‌مان، و با دعای‌مان، به خدا متصل می‌شویم و وقتی متصل شدیم، این انرژی را دریافت می‌کنیم.
- امروزه مردم تعابیر جدیدی در زندگی‌شان استفاده می‌کنند؛ مثلاً از چیزی به نام «انرژی» یا «قدرت روحی» استفاده می‌کنند. اینها عبارتهایی است که ائمه هدی (ع) نیز به انحاء مختلف استفاده کرده‌اند. مانند عبارت «چشم دل» که اگر چشم دل باز شود برای انسان بسیار کارایی خواهد داشت. (إِذَا أَرَادَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ بِعَبْدٍ خَيْرًا فَتَحَ لَهُ الْعَيْنَيْنِ اللَّتَيْنِ فِي قَلْبِهِ فَأَبْصَرَ بِهِمَا الْعَيْبَ؛ خصال/ ۱/ ۲۴۰) در روایت هست که اگر با دیگران مشورت کردی و دیگران به تو مشورت‌هایی دادند، و تو بررسی کردی و به باز هم مردد بودی، در نهایت به دلت مراجعه کن؛ دلت هرچه گفت همان درست است. دل مؤمن این‌گونه است. (إِذَا هَمَمْتَ بِأَمْرٍ فَاسْتَخِرْ رَبَّكَ فِيهِ سَبْعَ مَرَّاتٍ، ثُمَّ انْظُرْ إِلَى الَّذِي يَسْبِقُ إِلَى قَلْبِكَ فَإِنَّ الْخَيْرَ فِيهِ؛ میزان الحکمه/ حدیث ۵۷۰۰)
- امیرالمؤمنین (ع) درباره فکر و گمانه‌زنی مؤمن می‌فرماید: «اتَّقُوا ظُنُونَ الْمُؤْمِنِينَ فَإِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ أَجْرَى الْحَقِّ عَلَى أَلْسِنَتِهِمْ» (غرر الحکم/ ۲۵۰۸) یعنی خداوند حق را بر زبان مؤمن جاری می‌کند. مثلاً وقتی می‌گویی: «من گمان می‌کنم این طوری می‌شود...» همان طوری خواهد شد. به عبارت دیگر، مؤمن وقتی گمانه‌زنی می‌کند، گمان او عین یقینیات عالم است. چون او واقعاً «زنده» است؛ مرده متحرک نیست! آدم وقتی زنده شود، سنسورهایش کار می‌کند، گیرنده‌هایش کاملاً حسّاس می‌شود و لذا مطلب را دقیق و درست می‌گیرد. و همه اینها با ذکر است؛ یعنی با اتصال به خود خداوند متعال. بقیه زندگی هم برای نگه داشتن این «تن» است، یعنی برای ایجاد زمینه زندگی ماست و الا اصل زندگی ما در اتصال به خداست. امام سجّاد (ع) در دعای ابوحمزه ثمالی عرضه می‌دارد: «مَوْلَايَ بِذِكْرِكَ عَاشَ قَلْبِي» (مصباح‌المتهجد/ ۲/ ۵۹۲) خدایا! عیش دل من به ذکر تو است. اگر اتصال را از تو قطع کنم از بین می‌روم.

در علم تجربی هم فهمیده‌اند که انسان به ارتباط با خدا نیاز دارد

- مگر می‌شود خدا ما را آفریده باشد و ما بدون نیاز به خدا بتوانیم به حیات ادامه دهیم؟! آیا این امکان دارد؟! آدم اگر درست فکر کند، خودش به این نتیجه خواهد رسید. الان حتی در علم تجربی هم تا حدی توانسته‌اند این حقیقت را بفهمند. هرچند برخی می‌گویند که تجربه (یا علم تجربی) نمی‌تواند معنویات را ببیند، ولی آثارش را که می‌تواند ببیند و تجربه کنند. مثلاً در جریان یک آزمایش

تجربی، چند نفر دعاکننده-مسیحی یا از ادیان دیگر- را آوردند در کنار یک بخش بیمارستانی که بیماران لاعلاج در آنجا بستری بودند، و بدون اینکه بیماران یا پزشکان و پرستاران متوجه شوند به آنها گفتند که برای بیماران این بخش دعا کنید. و بعد این بخش را با یک بخش شبیه به آن که دعاکننده‌ای در آنجا نبود، مقایسه کردند و دیدند که به صورت معناداری، در این بخش دردها کمتر و شفا بیشتر است، داروها کمتر مصرف شده، و اگر هم مرگ و میری صورت گرفته، راحت‌تر صورت گرفته است.

- در علم فیزیک هم یک‌سری آزمایش بر روی مولکول‌های آب انجام شده است که در اینترنت هم خیلی مشهور شده است (آزمایش‌های پروفیسور «ایموتو»)، این آزمایش نشان می‌دهد که دعا و ذکر گفتن در کنار آب، بر روی ملکول‌های آب اثر می‌گذارد. دانشمندی که این آزمایش‌ها را انجام می‌داد، وقتی دید زیباترین شکل مولکولی را ملکولهای آب چشمه‌ای به نام «زمزم» در مکه مکرمه دارد، برایش بسیار عجیب بود ولی این برای ما عجیب نیست، چون آنجا مرکز ذکر است! یک محقق ایرانی هم این آزمایش‌ها را به صورت دیگری تکرار کرده و به نتایج جالبی رسیده است. اینها که دیگر مباحث غیبی نیست، اینها را علم تجربی نشان داده است. لذا شما قبل از اینکه آب بخورید، اگر «بسم الله الرحمن الرحيم» بگویید، حتماً این ذکر بر روی آب اثر خواهد داشت. مگر می‌شود نام خدا اثر نداشته باشد؟! اگر اثر نداشته باشد، پس این چه خدایی است که نامش اثر ندارد؟!
- درباره ذکر، آیات بسیار روشنی در قرآن کریم وجود دارد. مثلاً بیشترین دستوری که به ما داده شده، دستور ذکر است. خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا» (احزاب/۴۱) ای مؤمنین؛ زیاد ذکر بگویید! یعنی تقریباً حدی برای ذکر باقی نگذاشته است.

اولین اثر ذکر / به یاد خدا باشید تا خدا به یاد شما باشد

- آثاری که ذکر برای ما دارد، آثار خاصی است که در اینجا اولین اثرش را بیان می‌کنیم. خداوند در یکی از آیات کریمه قرآن می‌فرماید: «ذکر مرا بگویید، من ذکر شما را خواهم گفت؛ فَادْكُرُونِي اذْكُرْكُمْ» (بقره/۱۵۲) یعنی به یاد من باشید؛ من به یاد شما خواهم بود. به من توجه داشته باشید، من به شما توجه خواهم داشت.
- شاید برای شما پیش آمده باشد که در یک جایی مثل ماشین، یا در کلاس درس نشسته‌ای، یک دفعه‌ای ناخودآگاه حس می‌کنی که یک کسی در آن صندلی عقب یا کمی آن طرف‌تر دارد به شما نگاه می‌کند، و برمی‌گرددی می‌بینی که واقعاً یک کسی دارد به شما نگاه می‌کند. یا اینکه یک کسی به فکر شماست و می‌خواهد به شما زنگ بزند، و شما زودتر به او زنگ می‌زنی. و او می‌گوید «اتفاقاً من هم می‌خواستم زنگ بزنم، یا خیلی اصرار داشتم که حتماً شما را ببینم!» از این اتفاق‌ها خیلی رخ می‌دهد.
- آیا می‌شود خدا به کسی توجه داشته باشد و هیچ اثری در او ایجاد نشود؟! آیا می‌شود خدا توجه خاصی به یک آدمی داشته باشد ولی در زندگی این آدم هیچ اثری ایجاد نشود؟! آیا ممکن است که توجه خداوند به ما، بی‌اثر باشد؟!

برای زندگی از ذکر خدا استفاده کن / خودت را با ذکر خدا قوی کن تا بتوانی مشکلات را حل کنی

- برای زندگی از ذکر خدا استفاده کن! مثلاً گاهی اوقات یک مشکلی داری و برای حل آن مشکل، به خودت می‌پیچی تا آن را حل کنی در حالی که مشکل اصلی، خودت هستی! یعنی اول باید خودت را حل کنی! تو می‌خواهی با دست ضعیف و با فهم ضعیف خودت، یک مشکلی را حل کنی. که در این صورت باید ده ساعت، ده روز یا ده سال وقت بگذاری، و در نهایت هم معلوم نیست که بتوانی آن را حل کنی یا نه؟! راهش

این است که فعلاً این مشکل را کنار بگذارید و اول بروی خودت را قوی کنی. اما چطور می‌توانی خودت را قوی کنی؟ با ذکر خدا و با نماز. ابوعلی سینا می‌گفت: وقتی به مسئله سختی برخورد می‌کردم که نمی‌توانستم آن را حل کنم، می‌رفتم دو رکعت نماز می‌خواندم و بر می‌گشتم آن را حل می‌کردم (و کان إذا أشکلت علیه مسألة توضاً و قصد المسجد الجامع، و صلی و دعا الله عز و جل أن یسهلها علیه و یفتح مغلقتها له؛ شذرات الذهب/۵/۱۳۳)

- اگر روابط تو با دیگران خراب شده و دیگران دارند به تو اذیت می‌رسانند، شما رابطه خودت را با خدا درست کن، یک دفعه می‌بینی که بسیاری از این روابط تنظیم می‌شود. (امیرالمؤمنین(ع): مَنْ أَصْلَحَ فِيمَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ أَصْلَحَ اللَّهُ مَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ النَّاسِ؛ محاسن/۱/۲۹) اگر رابطه تو با خدا درست باشد و یک کسی بخواهد به تو صدمه بزند، خودش صدمه بیشتری خواهد دید.

ذکر خدا ما را از صدمات بیرونی و از ضعف درونی نجات می‌دهد

- حسادت و چشم زدن، یک حقیقت است که در قرآن هم از آن سخن گفته شده است. و ما نباید در مقابل این آسیب‌ها بی‌پناه باشیم. برای اینکه افراد حسود، به ما صدمه نزنند باید چه کار کنیم؟ باید به خدا پناه ببریم. کما اینکه خدا می‌فرماید: «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ... وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ» (فلق/۱ و ۵) و «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ...» (ناس/۱) یعنی به من پناه بیاورید، من برای شما سپر می‌شوم. اگر بعضی‌ها با حسادت و چشم‌زخم و دعا خواندن، به ما آسیبی رسانده‌اند، معلوم می‌شود که ما از ذکر خدا کم گذاشته‌ایم و خودمان را بی‌پناه قرار داده‌ایم. مثل این است که در هوای سرد زمستان با یک پیراهن نازک، بیرون برویم و سرما بخوریم. این تقصیر خودمان است چون خودمان را بی‌پناه قرار داده‌ایم.
- خدا می‌فرماید: به من متوجه باشید تا من به شما متوجه باشم (فَأَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ؛ بقره/۱۵۲) حالا اگر توجه خدا در زندگی کسی بیاید چه اتفاقی می‌افتد و چه برکاتی برایش دارد؟ توجه خدا، او را از صدمات بیرونی و از ضعف درونی نجات خواهد داد.

نعمتی که خداوند فقط به امت پیامبر(ص) داده است: فَأَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ

- در روایتی آمده است که جبرئیل امین به پیامبر اکرم(ص) عرضه داشت: خداوند متعال می‌فرماید که من به امت تو یک نعمتی داده‌ام که به هیچ امتی از امت‌های قبل نداده‌ام؛ إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ أُعْطِيَتْ أُمَّتَكَ مَا لَمْ أُعْطِهِ أُمَّةً مِنْ الْأُمَمِ؛ پیامبر(ص) پرسید: ای جبرئیل امین، آن چیست؟ فَقَالَ وَ مَا ذَاكَ يَا جَبْرَائِيلُ؛ جبرئیل عرضه داشت: این قول خداوند متعال «فَأَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ» که فقط به امت شما اختصاص دارد؛ قَالَ قَوْلُهُ تَعَالَى فَأَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ؛ و خداوند با هیچ امتی از امم پیشین این گونه صحبت نکرده است؛ وَ لَمْ يَقُلْ هَذِهِ لِأَحَدٍ مِنَ الْأُمَمِ» (مستدرک الوسائل/۵/۲۸۶) خداوند به هیچکدام از امت‌ها این را نفرموده است: «به یاد من باشید من هم به یاد شما خواهم بود»
- اولین ویژگی‌ای که به عنوان ویژگی ممتاز برنامه دین بیان کردیم، «مثبت بودن» بود. حالا ببینید که این روایت چقدر به مثبت بودن کمک می‌کند. خداوند در حدیث قدسی می‌فرماید: هر بنده‌ای که من از قلبش مطلع شوم، و بینم آن چیزی که بر او غلبه دارد، تمسک به ذکر من است (غالب توجه قلبی او ذکر من است) خودم اداره زندگی او را به عهده می‌گیرم؛ أَيْمًا عَبْدٍ أَطَّلَعْتُ عَلَيَّ قَلْبِهِ فَرَأَيْتُ الْعَالِبَ عَلَيْهِ التَّمَسُّكُ بِذِكْرِي تَوَلَّيْتُ سِيَاسَتَهُ» (عده الداعی/۲۴۹)
- می‌دانید اگر خدا اداره زندگی آدم را به عهده بگیرد، آدم نزدیک به عصمت می‌شود؛ یک عصمت اکتسابی! کسی که منشی و مدیر او خدا باشد، چرا باید دچار خطا و اشتباه شود؟! او بعد از یک مدتی اشاره‌های خدا را می‌فهمد. او با اتفاق‌هایی که برایش می‌افتد،

متوجه می‌شود که خدا چه پیغامی دارد برای او می‌فرستد؟ مثلاً امروز دو مرتبه به رفیقش زنگ می‌زند ولی نمی‌تواند با او تماس بگیرد، مثلاً تلفنش اشغال است. می‌فهمد معنایش این است که امروز نباید با او تماس بگیرد، یا او نمی‌تواند کارش را راه بیندازد. البته منظورمان این نیست که هر وقت نتوانستید با کسی تماس بگیرید، معنایش همین است! ممکن است این اتفاق در هر روز، یک معنایی داشته باشد.

• در ادامه روایت فوق، خداوند می‌فرماید: «من همنشین او می‌شوم، و من مدام با او گفتگو می‌کنم. و من مونس او می‌شوم؛ و کُنْتُ جَلِيسَهُ وَ مُحَادِثَهُ وَ اُنَيْسَهُ» (همان) اگر خدا ببیند کسی غالباً به ذکر خداست، زندگی او را به عهده می‌گیرد؛ هرچند ممکن است بعضی وقت‌ها هم غفلت کند ولی مهم این است که غالباً متوجه خدا باشد.

علی(ع): ذکر خدا قلب را زنده می‌کند / برخی علامت‌های قلب زنده

• امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید «مَنْ ذَكَرَ اللَّهَ سُبْحَانَهُ أَحْيَا اللَّهُ قَلْبَهُ» (غررالحکم/۸۸۷۶) هرکسی که به ذکر خدا پردازد قلبش زنده می‌شود، وقتی که قلبش زنده شد، چه اتفاقی برایش می‌افتد؟ او دیگر گناه را دوست نخواهد داشت و کارهای خوب را دوست خواهد داشت. لذا هر موقع دیدی که به گناه مایل هستی، معلوم می‌شود که ذکر کم گفته‌ای و قلبت مرده است. اگر قلبت زنده شود، از گناه بدت می‌آید.

• اگر قلب تو زنده شود، از بازی‌های کامپیوتری‌ای که وقت تو را تلف می‌کند نیز بدت می‌آید و از آن متنفر خواهی شد. اگر قلبت زنده شود از نامردی کردن بدت می‌آید، اگر قلبت زنده شود از غیبت کردن هم بدت می‌آید. چون همان‌طور که قرآن می‌فرماید، این کار مثل آدم‌خواری است؛ انگار داری گوشت برادر دینی‌ات را می‌خوری «أَيُّجِبُ أَحَدَكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ» (حجرات/۱۲)

• کسی که قلبش زنده باشد، خود به خود دنبال امام زمانش می‌گردد و می‌گوید: «من امام را می‌خواهم» گاهی می‌نشیند و اشک می‌ریزد. می‌گویند: چرا این قدر گریه می‌کنی؟ او می‌گوید: «من امام و آقاییم را می‌خواهم، خیلی دلم برایش تنگ شده است» اینها برخی از علامت‌های یک قلب زنده بود.

کسی که عقل نداشته باشد با علم هم خرابکاری می‌کند / در حکومت امام زمان(ع) استاد دانشگاهی که اهل ذکر نباشد در هیچ دانشگاهی تدریس نخواهد کرد

• در ادامه روایت فوق می‌فرماید: «وَوَنُورَ عَقْلِهِ وَ لُبِّهِ» (همان) یعنی کسی که اهل ذکر باشد، عقل و فکر او هم نورانی می‌شود. «لُبُّ» به قدرت تفکر و اندیشه انسان گفته می‌شود. و کسی که «لُبُّ» او نورانی شود، به یک تعبیری «اولوالالباب» خواهد شد. ذکر این کارها را انجام می‌دهد و این آثار و برکات را برای انسان به دنبال خواهد داشت.

• در دوران حکومت امام زمان(ع) مردم خدمت طبیعی می‌روند که اهل ذکر باشد. البته در آن زمان دیگر همه-غالباً- اهل ذکر خواهند بود. در حکومت آقا امام زمان ارواحنا له الفداء امکان ندارد استاد دانشگاهی که اهل ذکر نیست در هیچ دانشگاهی در عالم تدریس کند. چون کسی که عقل نداشته باشد با علم هم خرابکاری خواهد کرد. نه فقط استاد دانشگاه، بلکه استاد حوزه هم همین‌طور است. چون هرکسی که وارد حوزه شد که لزوماً اهل ذکر نمی‌شود!

• مرحوم زاهدی عارف جلیل‌القدر-و البته گمنام که چند سال پیش از دنیا رفت- وقتی داشت به شاگردانش درس تفسیر می‌داد، از آنها می‌پرسید: به یاد خدا بودید؟ گفتند: خُب ما که الان در جلسه تفسیر شما بودیم! فرمود: «بله؛ اما ممکن است شما در درس تفسیر با این الفاظ و این مباحث درگیر شده باشید و از یاد خدا غافل باشید» آدم می‌تواند در جلسه تفسیر قرآن هم به یاد خدا نباشد.

کسی که عقلش به ذکر خدا نورانی نشده باشد، عقلش تاریک و ظلمانی است و این عقل هر چه کار می‌کند، در واقع به در بسته می‌کوبد.

کسی که اهل ذکر نباشد، زندگی‌اش تلخ و تنگ می‌شود/ اگر از ذکر خدا روی‌گردان شویم، شیطان همنشین ما خواهد شد

• حالا یک مقدار هم درباره نقطه مقابل ذکر صحبت کنیم. اگر کسی ذاکر نباشد، چه می‌شود؟ خداوند درباره این افراد می‌فرماید: «هر کسی از ذکر من اعراض کند زندگی‌اش را دچار دشواری قرار خواهیم داد؛ وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً» (طه/۱۲۴) بعضی‌ها فکر می‌کنند که خدا نمی‌تواند این کار را انجام دهد! مثلاً می‌گویند: «اگر من پول و خانه و کار و ماشینم را درست کنم، و در کنارش ورزش هم انجام دهم تا سلامتی جسمی داشته باشم، خدا چطور می‌خواهد زندگی مرا سخت و دشوار کند؟!» یعنی فکر می‌کنند که خدا- نعوذ بالله- این قدر ضعیف شده است که نمی‌تواند! خدا چنان طومار زندگی او را به هم خواهد پیچید که تصورش را هم نکند! به ریاکاری و سالوس‌گری بعضی‌ها نگاه نکنید که دچار «معیشه ضنکا» شده‌اند و زندگی دشواری دارند ولی ظاهراً خودشان را طوری نشان می‌دهند که زندگی خوبی دارند، اینها در واقع دارند با سیلی صورت خودشان را سرخ نگه می‌دارند!

• خداوند در آیه دیگری می‌فرماید: «ای مؤمنین! نگذارید اموال و اولادتان شما را از ذکر خدا غافل کند که در این صورت ضرر خواهید کرد؛ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ» (منافقون/۹) این ضرر هم «مطلق» است و دنیا و آخرت را در بر می‌گیرد. در آیه دیگری می‌فرماید: «هر کسی از ذکر خدای رحمان روی‌گردانی کند، یک شیطان را به سراغ او می‌فرستیم که به او بچسبد و همیشه همنشین او شود؛ وَمَنْ يُعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» (زخرف/۳۶) بنا بود با «ذکر»، خدا جلیس و انیس و مونس ما باشد، ولی اگر از ذکر خدا روی‌گردان شویم، شیطان همنشین ما خواهد شد.

علی(ع): کسی که غفلت بر او غلبه پیدا کند قلبش می‌میرد/ کسی که قلبش مرده باشد، سخن حق را نمی‌پذیرد

• روایات زیادی هست که نشان می‌دهد کسانی که به ذکر خدا نمی‌پردازند، برای قلب‌شان چه اتفاق‌هایی می‌افتد؟ به عنوان نمونه، امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «کسی که غفلت بر او غلبه پیدا کند قلبش می‌میرد؛ مَنْ غَلَبَتْ عَلَيْهِ الْعَقْلَةُ مَاتَ قَلْبُهُ» (غررالحکم/۸۴۳۰) کسی که قلبش مرده باشد، وقتی یک سخن درست به او می‌گویید، قبول نمی‌کند حتی اگر دهها دلیل درست برایش بیاورید، ولی سخن غلط را بدون دلیل قبول می‌کند. حتی شایعات بی‌پایه و اساس را به راحتی قبول می‌کند ولی سخن مستدل و منطقی و عقلانی و درست را قبول نمی‌کند.

• وقتی قلب کسی بمیرد، او دیگر نمی‌تواند سخن حق را بپذیرد. لذا وقتی سخن حقی به او بگویید، عصبانی می‌شود یا علیه سخن حق موضع‌گیری می‌کند و سعی می‌کند یک دلیل یا بهانه‌ای علیه آن پیدا کند و در مقابلش قرار دهد. اصلاً ذهنش علیه حق کار می‌کند. وقتی قلب انسان بمیرد، این طوری می‌شود.

چرا باید طبق دستور خدا ذکر بگوییم؟/ چرا ذکر خدا بصورت‌های دل‌بخواهی فایده زیادی ندارد؟

• حالا سؤال بسیار مهم این است که «چگونه به ذکر خدا بپردازیم؟» ما می‌خواهیم با ذکر خدا به منبع قدرت، انرژی، نور و حیات متصل شویم تا زنده باشیم، و قوای وجودی ما کار کند. سؤال این است که چگونه به ذکر خدا باشیم؟ دو راه حل دارد؛ یکی اینکه هر طوری که دل‌مان می‌خواهد به ذکر خدا بپردازیم، و دیگر اینکه هر طوری که خدا دستور داده است به ذکر خدا بپردازیم.

- اگر ما هرطوری که دل مان می‌خواهد به ذکر خدا باشیم، در واقع به ذکر خدا نخواهیم بود و معلوم نیست که آن کیست که ما به ذکرش هستیم؟! چون خدا بزرگ است و ما همه عبد هستیم و مخلوق او هستیم، فاصله ما تا خدا خیلی زیاد است. ادب بندگی و حداقل ادب ذکر اقتضا می‌کند که وقتی می‌خواهی به یاد خدا باشی، از خودِ خدا بپرسی که «من چگونه به یاد تو باشم؟» بعد خدا به ما دستور می‌دهد: «با نماز! اول باید وضو بگیری و بعد به همان صورتی که من گفته‌ام نماز بخوانی!» نماز هم آداب ویژه‌ای دارد که می‌دانید.

ذکر آداب دارد و بی‌ادب‌ها را در خانه خدا راه نمی‌دهند / اصلی‌ترین ذکر ما نماز است

- چرا ذکر، باید قالب و آداب ویژه‌ای داشته باشد؟ چون ذکر خداست؛ ذکر همسر یا همسایه یا همکار یا افراد دیگری مثل خودت نیست! باید رابطه عبد و مولایی برقرار باشد و در این رابطه، خداست که ما انرژی می‌دهد، این ما نیستیم که به خدا انرژی می‌دهیم؛ ما فقط گیرنده هستیم. کما اینکه خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر/۱۵) این اتصال باید برقرار باشد. ذکر آداب دارد و بی‌ادب‌ها را در خانه خدا برای ذکر - راه نمی‌دهند.
- زمانی که خدا فرموده «من الان دعای تو را مستجاب می‌کنم» باید در خانه خدا برویم. هر ذکرِ زمان و آدابی دارد. ما نمی‌توانیم بگوییم که «ما کلاً همین طوری به یاد خدا هستیم؛ نیازی به آداب و زمان خاص ندارد!» خدا همان کسی است که در اوج غنابی‌نیازی و در اوج قدرت قرار دارد. و آداب دریافت از این خدای بزرگ این است که در مقابل او کوچک شوی. لذا اولین ذکر نماز «الله اکبر» است. الله اکبر، یعنی اینکه «خدایا من کبریا می‌تو را فهمیده‌ام که دارم آداب ذکر را رعایت می‌کنم.»
- خداوند می‌فرماید: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه/۱۴) اصلی‌ترین ذکر ما نماز است و شما ببینید که چقدر در این نماز، تواضع نسبت به پروردگار هست! در این نماز، رکوع و دو سجده هست - که اوج تواضع نسبت به خداست - و در هر نشست و برخاستی هم مدام «الله اکبر» می‌گوییم.

خودخواه‌ها به خدا راه ندارند / با نماز اول وقت به همه جا می‌شود رسید

- باید به ذکر خدا بود؛ نه به ذکر خودخواهانه! خودخواه‌ها به خدا راه ندارند. خودخواه‌ها خدای خیالی را می‌پرستند. من می‌ترسم که اگر نمازمان را به تأخیر بیندازیم به عنوان «نماز خودخواهانه» پذیرفته نشود. لذا آقای بهجت (ره) می‌فرمود همین که نماز کسی اول وقت باشد، کافیت است که به همه جا برسد. پرسیدند: منظورتان نماز با توجه است؟ فرمود: «نه! فقط اول وقت باشد.» نماز اول وقت یعنی اینکه تو به ذکر خدا پرداخته‌ای؛ همان طوری که مولا و خدای تو دستور داده است.
- باید حیات خودمان را در گرو ذکر بدانیم و ذکر را مؤدبانه و طبق دستور خدا به‌جا بیاوریم. و همان‌طور که قبلاً بیان شد، کل برنامه زندگی باید دستوری باشد تا اثر خوبی روی ما بگذارد. ذکر هم در بین دستورات خدا، یک دستور اختصاصی است.

