

## تأثیر ذکر در تکامل انسان

سردار بافکر\*

دکترای تخصصی و مدرس زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهید مدنی، آذربایجان، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۸/۰۱؛ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۱/۲۴)

### چکیده

«ذکر»، یکی از زیباترین جلوه‌های ارتباط عاشقانه با خداوند است که تداوم آن روح را شاداب نگه می‌دارد و زنگار گناهان را از روی دل می‌زداید و در سیر و سلوک و شکوفایی استعدادهای نهفته بشری نقش اساسی و بنیادی دارد. بیشتر حالت‌ها و مقام‌های عرفانی از طریق مداومت بر ذکر برای سالک محقق می‌شود و بدون ذکر، تغییر و تحولی در درون او به وجود نمی‌آید. هر قدر آئینه دل از زنگار اعمال و عقاید باطل پاک‌تر و روی دل به سوی خورشید الوهیت بیشتر باشد، آثار ذکر شدیدتر خواهد بود. در این جستار، با رویکرد عرفانی، اخلاقی و روان‌شناختی نقش انواع ذکر، در آرامش و سلامتی جسمی و روحی و نیز تکامل معنوی انسان نقد و بررسی شده‌است. پژوهش حاضر بر اساس نحوه کاربرد انواع ذکر در قرآن کریم و آثار مهم عرفانی و ملاحظه دیدگاه‌های صاحب نظران و دریافت بی‌واسطه از آن‌ها به روش تحلیل محتوای این آثار انجام شده‌است. نتیجه کلی مقاله این است که ذکر و یاد خداوند در جلا و صفای دل و روح مؤثر است و سرانجام، موجب تعالی و کمال آدمی می‌شود.

**واژگان کلیدی:** ذکر، قرآن، عرفان، اخلاق، معرفت، تکامل انسان.

---

\* E-mail: s.bafekr@yahoo.com

## مقدمه

منظور از تکامل معنوی انسان چیست؟ تکامل انسان از نظر گاه عرفان فلسفی همان حرکت و تغییر ذاتی و جوهری در نفس آدمی است که در پی تأثیر و تأثر نفس او با جلوه‌های اسماء و صفات جمال و جلال خداوند حادث می‌گردد (ر.ک؛ لاهیجی، ۱۳۸۵: ۲۴۶). به طور خلاصه، تعالی و کمال انسان این است که روزبه‌روز درصد صفات شیطانی؛ مثل خشونت، ریا، بخل و... کم بشود و درصد صفات رحمانی، مثل لطافت، صداقت، کرامت و... بیشتر شود و دل و روح انسان تطهیر و شبیه صفات خدایی گردد. به همین سبب است که ملاصدرای شیرازی، غایت و دلیل استحسان شمایل معشوق و عشق نفسانی نسبت به شخص انسانی را «تلطیف و ترفیق قلب، تزکیه ذهن و تنبیه نفس» به سبب ادراک امور شریف الهی می‌داند (ر.ک؛ صدرای شیرازی، ۱۳۸۹، ج ۷: ۱۷۳).

ذکر و یاد خداوند ارتباط معنوی عبد سالک با رب مالک است و این ارتباط، اگر همراه با توجه و حضور قلب باشد، آثار و ثمرات اعجاب آور و باشکوهی دارد که هر یک از آنها در تلطیف و ترفیق دل و سازندگی روحی و اخلاقی و تکامل انسان تأثیر بسزایی دارد و در این مقاله، ذیل پانزده مدخل بررسی شده است. یکی از مهم‌ترین فواید و آثار ذکر خداوند، پیشگیری از نگرانی و هجوم فشارهای روانی و ایجاد آرامش و نشاط در روح و روان انسان است که باعث تقویت و افزایش روحیه امیدواری به آینده در نهاد آدمی می‌شود و به طور طبیعی، آسیب‌پذیری جسمی و روحی افراد را در برابر ناملایمات و شداید زندگی کاهش داده، دیدی مثبت نسبت به زندگی را به دنبال خواهد داشت.

## ۱. بیان مسئله، سؤالات، اهداف و ضرورت تحقیق

سرچشمه همه کمالات، رفتارهای شایسته و روحيات معنوی، یاد خدا و منشاء همه اخلاق ناستوده و افکار آلوده، غفلت و فراموشی خداوند است. ذکر خداوند در دین و عرفان اسلامی، پایه و اساس سیر تکاملی انسان و تقرّب او به خداوند محسوب می‌شود و انسان بدون آن قادر نخواهد بود به رفیع‌ترین درجه‌ها و شریف‌ترین مقام‌ها و به طور کلی،

به تکامل دست یابد. عزیزالدین نسفی می گوید: «بدان که ذکر را اثر قوی و خاصیتی تمام است در تصقیل و تنویر دل سالکان و چنان که قالب بی شیر امکان ندارد که پرورده شود و به کمال رسد، قلب نیز امکان ندارد که بی ذکر پرورده گردد و به کمال رسد» (نسفی، ۱۳۵۹: ۱۶۴). ذکر چگونه موجب آرامش و سلامتی جسمی و روانی انسان می شود؟ ذکر چه نقشی در تکامل روحی و معنوی انسان دارد؟ سؤالات و ابهام‌هایی از این قبیل، تدوین چنین مقاله‌ای را اقتضا می کرد. در این تحقیق، به این سؤالات پاسخ داده شده است و سعی شده ابهامات موجود برای خواننده روشن شود. آشنایی با فواید و فضیلت‌های انواع ذکر به نقد و بررسی اندیشه و زبان شعری شاعران و نیز شناخت بهتر قرآن کریم و بسیاری از آثار ادبی عرفانی و درک دقیق‌تر زیبایی‌های نهفته در آن‌ها یاری می‌رساند.

## ۲. پیشینه پژوهش

از مهم‌ترین و معتبرترین آثاری که درباره ذکر منتشر شده، از کتاب‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: *غررالحکم و دررالکلم* از تمیمی آمدی، *روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن* از ابوالفتوح رازی، *کاشف الأسرار* از اسفراینی، شرح *چهل حدیث* صحیفه نور از امام خمینی<sup>(ه)</sup>، *تفسیر نور* از قرائتی، شرح *التعرف لمذهب التصوف* از مستملی بخاری، *فلسفه اخلاق* از مصباح یزدی، *تفسیر نمونه* از مکارم شیرازی و دیگران، *کشف الأسرار و عده الأبرار* از میبدی، و *انسان کامل و کشف الحقایق* از نسفی. همچنین، از مقالاتی که در حوزه مطالعات نوین ذکر نوشته شده است، می‌توان به «تأثیر تکامل بخش ذکر در سلوک *إلی الله*» از خوشحال دستجردی و کاظمی، «بررسی آثار نماز و ذکر» از شیعه علی، «بررسی ذکر و یاد خدا به عنوان یکی از شاخصه‌های *أنس باقرآن* و تأثیر آن در تربیت اخلاقی» از فاضلی دهکردی و رضوان خواه، «تأثیر ذکر در آرامش روان» از محققیان، «ذکر وجودی و شهودی در عرفان اسلامی» از محمودی اشاره کرد که در آن‌ها بحث انواع ذکر مطرح، و برخی از آثار و فواید آن‌ها بررسی شده، اما در هیچ یک از این آثار، به طور کامل به تأثیر انواع ذکر در تعالی و کمال انسان اشاره نشده است. بنابراین، ضرورت دارد که در این زمینه پژوهشی مفصل انجام گیرد.

### ۳. اهمیّت و ارزش ذکر در آیات و روایات

بر اساس قرآن و سخنان بزرگان، «ذکر» رهایی انسان از غفلت و یاد کردن خدا همراه با فراموش کردن ماسوی الله است: «الذِّكْرُ طَرْدُ الْغَفْلَةِ، فَإِذَا ارْتَفَعَتِ الْغَفْلَةُ، فَأَنْتَ ذَاكِرٌ وَإِنْ سَكَتَ» (کلابادی، ۱۳۸۰: ۱۰۴). هر گاه بنده، خدا را یاد می کند، باید خلق خدا و به طور کلی، همه چیز جز مذکور را فراموش کند. کسی که روی به عمل غیر حق آورد، ذکر حق را فراموش می کند و همان اندازه که غیر حق را فراموش کند، حق را یاد می کند. خداوند در قرآن، آیه های متعددی درباره اهمیت و ارزش ذکر نازل کرده است و بارها مؤمنان را به آن فرامی خواند: ﴿فَاذْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا﴾: خدا را یاد کنید، همان گونه که پدران خویش را یاد می کنید، بلکه بیشتر و بهتر از آن ﴿البقره/ ۲۰۰﴾؛ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا تَقِيْتُمْ فِتْنَةً فَاتَّبِعُوا وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾: ای کسانی که ایمان آورده اید، هر گاه با گروهی (از دشمن) روبه رو شدید، ثابت قدم باشید و خدا را بسیار یاد کنید تا رستگار شوید ﴿(الأنفال/ ۴۵). پیام های این آیه عبارت است از:

«فضای جبهه مسلمانان باید آکنده از یاد خدا باشد و هر چه مشکلات بیشتر باشد، نیاز به یاد خدا بیشتر است؛ زیرا اگر در بحران ها و حوادث، یاد خدا زیاد نباشد، امکان انحراف در هدف، عمل و شیوه بیشتر است و یاد خدا رمز پیروزی و رستگاری جاوید است» (ر.ک؛ قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۳: ۳۲۹).

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾: همانا برای شما در (سیره) رسول خدا الگو و سرمشقی نیکوست، (البته) برای کسانی که به خدا و روز قیامت امید دارند و خدا را بسیار یاد می کنند ﴿(الأحزاب/ ۲۱). در اخبار اسلامی نیز به «ذکر کثیر خداوند» اهمیت فراوانی داده شده است، تا آنجا که پیامبر گرامی اسلام (ص) به یارانش فرمودند: «آیا بهترین اعمال و پاکیزه ترین کارهای شما را نزد پروردگار به شما بگویم؟! عملی که برترین درجه شماس است و بهتر از دینار و درهم و یا حتی بهتر از جهاد و شهادت در راه خداست؟ عرض کردند: آری، فرمود: خدا را بسیار یاد کردن» (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ج ۱۷: ۲۶۶-۲۶۷). مراد از ذکر و یاد خدا با

این همه فضیلت در این آیه و حدیث، تنها ذکر زبانی نیست، بلکه ذکر قلبی و عملی نیز مقصود است؛ یعنی هنگامی که انسان در برابر کار حرامی قرار می‌گیرد، به یاد خدا بیفتد و آن را ترک گوید (ر.ک؛ همان: ۲۶۷). چنان که امام صادق<sup>(ع)</sup> فرمودند: «از امور مهمی که خداوند بر بندگان لازم دانسته است، بسیار یاد نمودن اوست. یاد الهی هنگام مواجهه با حلال‌ها و حرام‌ها که اگر اطاعت الهی باشد، بدان عمل کند و اگر معصیت خدا باشد، آن را ترک کند» (مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۹۳: ۱۶۳).

ذکر میان خداوند متعال و بنده او، پیوند استوار و ناگسستنی به وجود می‌آورد و راهگشای انسان در نیل به استقامت، راستی و اعتدال است. تنها از رهگذر ذکر است که انسان شیرینی و گوارایی اتصال خود را با خداوند حس می‌کند و در سایه آن، توانایی پیدا می‌کند که از عادات مأنوس و خلق و خویهای خود برهد و قوانین طبیعت و خواسته‌های نفسانی را مقهور خود سازد: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ: و آنان که چون کار زشتی کنند، یا بر خود ستم روا دارند، خدا را به یاد می‌آورند و برای گناهانشان آمرزش می‌خواهند﴾ (آل عمران/ ۱۳۵).

ذکر در طریق حق، رکنی قوی است و هیچ کس به خدای نرسد و دوستی حق بر دلش غالب نشود، مگر به معرفت و دوام ذکر، و هر کس که کسی را دوست دارد، ذکر وی بسیار کند: «مَنْ أَحَبَّ شَيْئًا أَكْثَرَ ذِكْرَهُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۶۵). اهل یقین و باطن، ذکر را دروازه عالم غیب و کلید انواع فتوحات ظاهری و باطنی متواتر دانسته‌اند و می‌گویند: «هر که خواهد صاحب صدق و یقین گردد و به مقام اهل تحقیق و کشف و درجات توحید رسد، باید به مداومت ذکر مشغول باشد. سالک به وسیله ذکر می‌تواند مراحل سیر درونی خود را طی کند و اولین دستوری که به سالک داده می‌شود، ادای ذکر است. در تمام مراحل سیر و سلوک، ذکر و یاد خداوند تأثیرگذار و مهم است. سالکی که در آغاز سلوک *إِلَى اللَّهِ* قرار دارد، تنها با استمداد از نور ذکر و یاد الهی می‌تواند به تهذیب و تزکیه *نَفْسٍ* پرداخته، این مسیر دشوار را طی کند. سالکان منتهی نیز بدون ذکر پروردگارش هرگز نمی‌توانند به برترین مقامات عرفانی دست یابند.

ذکر و توجه به خداوند، حقیقت و غایت عرفان است. بنابراین، مراتب و مقامات عرفانی بر اساس ذکر و توجه درجه‌بندی می‌شود و «انقطاع کامل إلى الله»، یعنی اینکه انسان همیشه و در همه حال ذاکر خدای متعال باشد و یا حتی آنی نیز از آن غافل نگردد: «ذکر در تربیت اخلاقی و سیر إلى الله و ربوبی شدن اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا در تربیت اخلاق اسلامی، تنها با اطاعت از اوامر حضرت حق و پیامبرش می‌توان به ربوبی شدن که هدف غایی تربیت است، دست یافت» (فاضلی‌دهکردی و رضوان‌خواه، ۱۳۸۹: ۱۵۴). بنابراین، ذکر خدا و یادآوری صفات و نعمت‌های او، نیاز حیاتی برای انسان بودن و انسان زیستن و پاسدار ارزش‌های معنوی است.

#### ۴. اقسام و مراتب ذکر

از نظر قرآن، مراحل شناختی و توجه انسان به خداوند، متعدد است و درجات مختلفی دارد که پایین‌ترین مراتب آن، ذکر زبانی، دومین مرتبه آن، ذکر قلبی، و برترین نوع آن، ذکر عملی است.

##### ۴-۱. ذکر زبانی

ذکر زبانی، مترنم بودن زبان به اسماء حسناى الهی و به‌جا آوردن حمد و ثنای الهی است. اگر ذکر لفظی به صورت یک عادت صرف و لقلقه زبان درآید و انسان توجهی به معنای آن نداشته باشد، بی‌روح و بی‌ارزش می‌شود و هیچ تأثیر و دگرگونی در درون انسان ایجاد نمی‌کند. بنابراین، باید توجه داشت که ذکر زبانی لقلقه زبان نشود و همراه با غفلت دل نباشد، بلکه ذکر زبانی باید مقدمه ذکر قلبی باشد و با استدامت ذکر زبان به ذکر دل رسد. امام خمینی<sup>(ره)</sup> معتقدند: «گرچه ذکر حق از صفات قلبیه است و اگر قلب متذکر شد، تمام فوایدی که برای ذکر است، بر آن مترتب می‌شود، ولی بهتر است ذکر قلبی متعاقب به ذکر زبانی نیز گردد» (خمینی، ۱۳۹۴: ۲۹۲-۲۹۳).

## ۲-۴. ذکر قلبی

ذکر وجودی، همان توجه قلبی به خدای سبحان، شهود جمال و وجودش در مظاهر ممکنات است که انسان را از قید اسارت نَفْسِ رها می‌کند و دل و روح او را صفا و صیقل می‌دهد و جلوه‌گاه محبوب می‌کند. ذکر حقیقی زمانی عینیت می‌یابد که دل متوجه یاد خداوند باشد و به حدی برسد که سایر اعضای بدن از قلب پیروی کنند تا بدین وسیله دل برای تجلی معشوق ازلی، پاک و آماده گردد:

«ذکر وجودی و شهودی، از مؤثرترین نوع ذکر خفی است که بر قلب و روح سالک وارد می‌شود و سالک به وسیله آن به مقام مشاهده، مکاشفه و قرب الهی می‌رسد و می‌تواند آنچه نادیدنی است، ببیند و در عالم ملکوت سیر کند تا پرده‌های اسرار غیب برای او کنار رود و در این حالت است که خداوند نشانه‌های خود و آنچه را که از ازل بوده، به او نشان می‌دهد» (محمودی، ۱۳۹۰: ۲۲۵).

## ۲-۴. ذکر عملی

مقصود از ذکر عملی، رسیدن به درجه‌ای از ایمان و اعتقاد است که انسان بر اثر آن، پیوسته خود را زیر نظر خدا بداند و در نهان و آشکارا او را شاهد و ناظر اعمال خود ببیند و از زشتی‌ها دوری گزیده و وظایف خود را در برابر او انجام دهد و به تعبیر امام خمینی، «عالم محضر خداست، در محضر خدا معصیت نکنید» (خمینی، ۱۳۶۱، ج ۱۱: ۸۲). آثار و برکات چنین ذکری، دستیابی به آرامش روحی، متأله شدن و خدایی گشتن است. این نوع ذکر در آیات قرآن، به تعابیر گوناگون، به کار رفته است: ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ و هر کجا باشید، او با شماست و خدا به هر چه می‌کنید، بیناست ﴿(الحدید / ۴)﴾؛ ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾ خداوند از خیانت چشم‌ها و آنچه دل‌ها مخفی می‌کنند، آگاه است ﴿(الغافر / ۱۹)﴾ و ﴿اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ از خداوند پروا کنید که همانا خدا به آنچه انجام می‌دهید، آگاه است ﴿(الحشر / ۱۸)﴾.

### ۳. نقش ذکر در تعالی و کمال انسان

#### ۳-۱. انس و همنشینی با خدا/ رفع حجاب و نیل به دیدار محبوب

انس و همنشین طلبی در فطرت و نهاد هر انسانی نهفته است و هر کس می‌خواهد با محبوب خود مأنوس و مجالس باشد. مردان و زنان باایمان بیشتر با خدای خویش انس دارند؛ چرا که او را «آنس‌الآنسین» می‌دانند: «أَنْتَ الْمُنْسُ لَهُمْ حَيْثُ أَوْحَشْتَهُمُ الْعَوَالِمَ» (نهج‌البلاغه، ۱۳۸۳: ۴۱۸). از سوی دیگر، خود خداوند نیز بندگان را به همنشینی با خود دعوت کرده است: «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (الغافر / ۶۰). انس و همنشینی با پروردگار فقط در پرتو ذکر او میسر است: «أَنَا جَلِيسٌ مِّنْ ذَكَرْنِي» (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲: ۴۹۶). نور ذکر، دل سالک را برای تقرب و نزدیکی به حضرت حق صیقل می‌دهد و او را آماده رسیدن به قرب الهی می‌کند و کسانی به مقام قرب می‌رسند که ذکر بر دلشان مستولی می‌شود، به طوری که ذاکر نمی‌تواند ذکر نگوید. ابوسعید خراز می‌گوید: «چون حق تعالی خواهد که دوست گیرد بنده را از بندگان خود، در ذکر بر وی گشاده گرداند. پس هر که از ذکر لذت یافت، در قرب بر او گشاده گرداند» (عطارد نیشابوری، ۱۳۶۴، ج ۱: ۳۷). غلبه ذکر و به دنبال آن، استیلاي انس و محبت بر دل سالک و همنشینی با خداوند بزرگترین افتخار و موهبت الهی است که هیچ نعمتی به پای آن نمی‌رسد و نتیجه این انس و همنشینی نیز آرامش و اطمینان خاطر و کیمیای سعادت انسان‌ها خواهد بود. ذکر، مایه معرفت خدا و معرفت سبب محبت خدا و محبت موجب فانی شدن در محبوب و رفع حجاب بین عبد و مولی، و نیل ذاکر به لقای مذکور است. هنگامی که عبد در اثر مداومت در ذکر در مذکور فانی شد، به هنگام گفتن ذکر، در واقع خود خداست که ذکر خویش را به زبان عبد می‌گوید: «شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ» (آل عمران / ۱۸) وقتی عبد ذاکر، ذکر گفتن حضرت حق را بشنود، مدهوش و فانی می‌گردد. هیچ عبادتی بالاتر از یاد خدا و هیچ معصیتی بالاتر از غفلت خدا نیست و با این عبادت است که می‌توان به قرب و لقای الهی دست یافت: «فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا» (الکهف /



۱۱۰). آنان که به لقای الهی امید دارند، در پرتو ذکر و اعمال صالح، این امید خود را تقویت می‌کنند.

### ۲-۳. مقبولیت و پذیرش و توجه محبت‌آمیز خدا به بنده

یکی از نشانه‌های مورد رضایت خدا بودن اهل ذکر بودن است. کسانی که توفیق ذکر خدای متعال را دارند، باید مطمئن باشند که مقبول خدای تعالی و مورد عنایت او هستند و خدا نخست ذاکر آنها بوده است؛ زیرا تا وقتی که خداوند از بنده‌ای خشنود نباشد، اجازه نمی‌دهد نام پاکش بر دهان او جاری شود و مداومت در ذکر داشته باشد. ذکر، منشور ولایت است و هر کس را توفیق ذکر دادند، برای او منشور ولایت دادند و از هر کس توفیق ذکر را باز گرفتند، او را از ولایت معزول کردند:

«أذْكُرُوا اللَّهَ كَارِهُ أَوْ بَاشٍ نِيسْتِ إِرْجَعِي بَرِ پَای هِر قَلَّاشِ نِيسْتِ»  
(مولوی، ۱۳۹۰: ۶۶۶).

اولین اثر یاد خدا این است که خدای سبحان نیز انسان را یاد می‌کند و توجه خدا به انسان که مدیر و مدبر همه امور است، تمام مشکلات جسمی و روحی او را برطرف می‌سازد. پیامبر (ص) فرمودند: «مَنْ أَكْثَرَ ذِكْرَ اللَّهِ أَحَبَّهُ اللَّهُ» (مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۹۰: ۱۶۰) و خداوند متعال می‌فرماید: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ (البقره / ۱۵۲)؛ یعنی به یاد من باشید و به این وسیله، دل و جان خود را پاک و آماده پذیرش رحمت پروردگار و تجلیات الهی سازید. توجه به این ذات پاک، شما را در فعالیت‌ها مخلص‌تر و مصمم‌تر خواهد ساخت. محبت و شوق جایگاه بسیار مهمی در سلوکِ اِلی الله دارند و بین آنها و ذکر رابطه‌ای مستقیم وجود دارد؛ یعنی هر قدر بنده نسبت به خالق و محبوبش، محبت و شوق بیشتری داشته باشد، او را بیشتر یاد می‌کند و پیوسته به دل و زبان، ذکر او می‌گوید. پیامبر پ (ص) فرمودند: «عَلَامَةُ حُبِّ اللَّهِ حُبُّ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَلَامَةُ بُغْضِ اللَّهِ بُغْضُ ذِكْرِ اللَّهِ» و «أُرِيدُ دَوَامَ ذِكْرِ اللَّهِ مِنْ قَرَطِ حُبِّهِ» (مستملی بخاری، ۱۳۷۳: ۱۳۳۵ و ۱۳۴۳). یاد خدا آتش محبت را در وجود عبد خدا شعله‌ور می‌سازد و در اثر آن، توجه سرشار از لطف و محبت خدا به او دم‌به‌دم

افزون تر می گردد. چنین توجهی از جانب محبوب برای محب با هیچ چیز در عالم قابل معاوضه و برابری نیست و کسی که حلاوت محبت را چشیده، هیچ چیز جز توجه محبوب برای او ارزش ندارد.

### ۳-۳. آرامش و سلامتی جسمی و روحی

قرآن کریم ذکر خدا را تنها نسخه شفابخش و داروی معنوی اضطراب و استرس می داند و می فرماید: یاد خدا موجب آرامش خاطر و سکون دائمی دل آدمی است: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد/ ۲۸). امام صادق (ع) می فرماید: «إِنَّ الْقَلْبَ لَيَتَجَلَّجَلُ فِي الْجَوْفِ يَطْلُبُ الْحَقَّ فَإِذَا أَصَابَهُ إِطْمَآنٌ وَقَرَّ» (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲: ۴۲۱). به یاد خدا بودن، راه و رسم خوشایند و جالبی برای سلامت نفس و بهداشت روح و روان است؛ زیرا یاد خدا انسان را با ریسمان و پیوند استواری به پروردگارش مربوط می سازد و او را به خیر و فضیلت در دنیا و آخرت سوق می دهد و آدمی را از انحراف از جاده حق دور نگاه می دارد؛ چنان که قلب او را از آرامش و امنیت سرشار می سازد.

تنها سببی که سعادت و شقاوت به دست اوست، همان خدای سبحان است: ﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمَلِكِ تُؤْتِي الْمَلِكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمَلِكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتَعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتَذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (آل عمران/ ۲۶)؛ ﴿إِنَّا يَعْلَمُ أَهْلُ الْكِتَابِ أَلَّا يَقْدِرُونَ عَلَى شَيْءٍ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَأَنَّ الْفَضْلَ بِيَدِ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ (الحديد/ ۲۹)؛ ﴿وَإِلَيْهِ يَرْجِعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ: بازگشت تمام امور به اوست﴾ (هود/ ۱۲۳)؛ ﴿وَ اللَّهُ وَلِيُّ الْمُؤْمِنِينَ: و اوست که ولی مؤمنین است﴾ (آل عمران/ ۶۸)؛ ﴿وَ هُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ: و اوست که فوق بندگان و قاهر بر آنان است﴾ (الأنعام/ ۱۸). از این رو، ذکر او برای نفسی که اسیر حوادث است و در جستجوی رکن وثیقی است که سعادت او را ضمانت کند، مایه انبساط، آرامش و اطمینان خاطر است. نجم رازی ذکر را به سلطانی تشبیه می کند که اگر در ولایت دل ساکن شود، دل چنان آرامش و اطمینانی می یابد که از هر چه جز اوست، وحشت می کند (نجم رازی، ۱۳۶۵: ۲۰۵). تنها چیزی که

انسان را در مقابل هزاران حادثه بیمه می‌کند، توکل و استمداد از خداست و ذکر و نماز برای تحقق این استمداد و استعانت، ریسمان محکم خداوند است. هر گاه برای رسول خدا (ص) و حضرت علی (ع) انواع فشارها و ناملايمات پيش می‌آمد، به ذکر و نماز پناه می‌بردند.

از سوی دیگر، روح انسان، ربّانی است: ﴿قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي﴾ (الإسراء / ۸۵)؛ ﴿وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾ (الحجر / ۲۹) و ﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (البقره / ۱۵۶). خداوند، مطلوب نهایی فطرت انسان است و تا انسان با خدا پیوند نداشته باشد، آرام و قرار نمی‌گیرد که پیوند روح و دل انسان با خدا از طریق ذکر پدید می‌آید. جلوه‌های محبوب ازلی در آئینه مخلوقات نمی‌تواند روح عطشناک انسان را سیراب کند. آرامش روح و روان که گمشده و مقصود بشر از تمام تقلاهایش می‌باشد، تنها با بازگشت به خدا قابل دستیابی است. هر انسانی در جریان ذکر خود، در واقع، مشغول یاد آوردن مسیری است که از خدا شروع شده‌است و به اسفل السافلین رسیده‌است؛ چرا که روح انسان، مرغ عرش آشیانی است که در این دنیا دچار هجران و غربت شده‌است و به تدریج جایگاه اصلی خود را به یاد می‌آورد و به سوی آن حرکت می‌کند و این یادآوری، موج حالات معنوی و عرفانی به همراه دارد. هر کسی در درجه خاصی از این به یاد آوردن و ذکر قرار دارد که مختص خود اوست و بسا کسانی که از حقیقت الهی خود و رابطه فطری خود با خداوند آگاه شده، طالب بازگشت به سوی خدا شده‌اند و در مسیر ذکر حرکت می‌کنند، تا آنجا که ذاکر و مذکور با هم یکی می‌شوند. مولوی هم در کلّ مثنوی به گونه‌های مختلف این موضوع را توضیح داده‌است و می‌گوید که انسان باید از شهپرهای معرفت، ذکر، عشق و غیره برای مرغ روحش، بال و پری درست کند تا بتواند از قفس جسم و دنیا رهایی یابد و به سوی اصل خود پرواز کند:

«هر کسی کو دور ماند از اصل خویش باز جوید روزگار وصل خویش»  
(مولوی، ۱۳۹۰: ۵۱).

«ما زِ بالایم و بالا می‌رویم ما زِ دریایم و دریا می‌رویم»  
(همان، ۱۳۸۶: ۵۰۶).

### ۳-۴. روشنی و جلای دل

مردن دل و افسردگی از هولناک‌ترین سیه‌روزی‌هاست. یکی از مؤثرترین عوامل علاج مرگ دل و جان آدمی و نیز احیای دوباره آن‌ها، پناه بردن به ذکر خداست. حضرت علی<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: «مَنْ ذَكَرَ اللَّهَ سُبْحَانَهُ أَحْيَا قَلْبَهُ وَ نُورَ عَقْلِهِ وَ لُبَّهُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۸۸۷۶). ذکر حق، نور است و مداومت در آن، قلب را از ناامیدی، تاریکی و قساوت نجات می‌دهد و به آن لطافت، شور، عشق و نشاط تازه می‌بخشد. یاد و توجه به خدا، زنگار گناهان و کدورت و ظلمت توجه به غیر خدا را از آینه دل و روح انسان می‌زداید و آن را آماده تجلی انوار رحمت و صفات جمال و جلال حق می‌کند. خداوند ذکر خویش را موجب نورانی شدن و بیداری دل‌ها می‌داند: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَعَلَ الذِّكْرَ جَلَاءً لِلْقُلُوبِ تَسْمَعُ بِهِ بَعْدَ الْوَقْرَةِ وَ تُبْصِرُ بِهِ بَعْدَ الْعِشْوَةِ وَ تَنْقَاضُ بِهِ بَعْدَ الْمُعَانَدَةِ» (نهج البلاغه، ۱۳۸۳: ۴۰۸). تصفیه و پاک شدن دل که همان بعد روحانی و متعالی وجود انسان است، تنها از طریق ذکر خداوند میسر می‌شود: «إِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ صِقَالًا وَ صِقَالَةُ الْقُلُوبِ ذِكْرُ اللَّهِ» (اسفراینی، ۱۳۸۳: ۷۵). علاء‌الدوله سمنانی «ذکر» را طهارت باطن می‌نامد که هر چیزی جز یاد و محبت حق را از دل بیرون می‌کند و آن را مستعد نیاز و درجات و ارستگی می‌کند (ر.ک؛ سمنانی، ۱۳۶۲: ۳۵۷):

«سینه صیقل‌ها زده در ذکر و فکر تا پذیرد آینه دل نقش بکر»  
(مولوی، ۱۳۹۰: ۱۷۸).

### ۳-۵. شفای بیماری‌های درونی / ایجاد نشاط و شادی

بهترین دارو برای دل‌های خسته و بیمار، ذکر خداست. رسول خدا<sup>(ص)</sup> می‌فرماید: «ذِكْرُ اللَّهِ شِفَاءُ الْقُلُوبِ» (متقی الهمدی، ۱۴۰۵ ق: ۱۷۵۱). در دعای شریف کمیل نیز از زبان امیرالمؤمنین<sup>(ع)</sup> می‌خوانیم: «يَا مَنْ إِسْمُهُ دَوَاءٌ وَ ذِكْرُهُ شِفَاءٌ» (محققیان، ۱۳۷۸: ۲۷)؛ بدین معنا که ذکر خداوند سبب شفای دل و مایه پاک‌ی روح و قلب از آفات روحی و اخلاقی و نیز بیماری‌های معنوی، همچون یأس، ناامیدی، افسردگی و... می‌شود. بدیهی است زمانی انسان آرامش می‌یابد که قلب او از تمام ناراحتی‌های روحی و روانی پاک

شده باشد و این نیز در پرتو ذکر خداوند میسر می‌گردد. در روش زندگی پرمشغله و سریع امروزی، قابلیت ذکر و یاد خدا در تغییر وضعیت روحی و کاهش استرس، ارزش زیادی دارد. از طرفی، اثر مستقیم وضعیت روحی افراد در سیستم ایمنی بدن یک واقعیت است. بر اساس تحقیقات پزشکی، «ذکر، تغییرات مختلفی در بدن ایجاد می‌کند و موجب تنظیم رساندن خون به بخش‌های مشخصی از مغز شده، بدین ترتیب، بر ثبات و آرامش مغز و نحوه عملکرد آن اثر می‌گذارد» (شیعه‌علی، ۱۳۸۶: ۴۷).

با یاد خدا، دل در جاذبه جمال الهی قرار می‌گیرد و از محبت دنیا و مادیات نجات می‌یابد و چیزی که شخص به آن محبتی ندارد، در نداشتنش حسرتی، در بودنش نگرانی و در از دست رفتنش غصه‌ای پدید نمی‌آید. خدا هم که به آن دل بسته است، همواره هست و در باب آن، حسرت، نگرانی و غصه مفهوم ندارد. با رهایی از محبت دنیا به نیروی ذکر و عشق الهی، عامل ابتلا به بیماری‌های مذکور رفع می‌شود؛ زیرا «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ» (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲: ۱۳۰). ذکر با اعتقاد و مداوم نام خداوند، همه چیز را فراهم و تسهیل می‌سازد و عشق به خدا و سرور و احساس معنوی را به همراه می‌آورد.

### ۳-۶. خوف و خشیت از خدا

یکی دیگر از آثار ارزنده ذکر خدا، افزایش حالت خشوع و تواضع در آدمی است: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ مؤمنان، همان کسانی هستند که چون خدا یاد شود، دل‌هایشان بترسد و چون آیات او بر آنان خوانده شود، بر ایمانشان بیفزاید، و بر پروردگار خود توکل می‌کنند ﴿(الأنفال / ۲). مؤمن حقیقی که ایمان در قلب او ثابت شده‌است، در اثر ذکر خداوند، تحرک و اضطرابی در باطن او پدید می‌آید و این ترس و تحول از درک عظمت و کبریایی حق و علم ایشان سرچشمه می‌گیرد. لذا خداوند در قرآن تنها عالمان را متصف به خشیت می‌داند و در سایه خشیت از خداوند است که انسان از ارتکاب معاصی اجتناب می‌ورزد. البته ترس در اینجا یک نوع احساس کوچکی در برابر ذات مقدس پروردگار یا نگرانی از اعمال ناقص و کم خود است. خوف یکی از بهترین حالات

عرفانی مؤمن است و در این حالت، از بسیاری از لغزش‌ها در امان خواهد بود و حال عبادی خوبی خواهد داشت. اگر معصومین<sup>(ع)</sup> و یا علمای ربانی در هنگام عبادت بر خود می‌لرزیدند و از خوف حق، آرام و قرار نداشتند. از این‌رو، بنده صالح خدا بوده‌اند و همواره خود را شرمندۀ پرودگار خویش می‌دانستند. عبادی با استناد به آیه **﴿وَحَافُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾** (آل عمران / ۱۷۵)، خوف را از شرط‌های ایمان می‌داند و می‌گوید بنده عاصی و بنده مطیع، هر دو باید از حق خوف داشته باشند؛ بنده عاصی خوف از عاقبت اعمال خویش و عذاب دوزخ، و بنده مطیع خوف از مکر و قهر الهی و آفت عجب و ریا (ر.ک؛ عبادی، ۱۳۷۴: ۶۳).

خداوند در آیه‌ای می‌فرماید: **﴿الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ﴾** یاد خداوند دل‌های مؤمنان را مضطرب می‌کند **﴿(الأنفال / ۲)﴾** و در جای دیگر می‌فرماید: **﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾** با یاد خداوند دل‌ها آرام می‌گیرد **﴿(الرعد / ۲۸)﴾**. چگونه ممکن است ذکر خداوند هم در دل انسان خوف و هم اطمینان و آرامش ایجاد کند؟!

این دو آیه با هم منافاتی ندارند؛ زیرا در یک جا ترس از عظمت خداوند و در جای دیگر، اطمینان داشتن به لطف و رحمت خداوند است. چنان‌که در آیه‌ای دیگر می‌خوانیم: **﴿اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا تَتَشِعَّرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ﴾** کسانی که از خداوند خشیت دارند و با خواندن یا شنیدن قرآن پوست بدنشان می‌لرزد، پس از مدتی آرام شده، دل‌هایشان نرم می‌شود **﴿(الزمر / ۲۳)﴾**. آری، یاد قهر و عقاب الهی دل مؤمن را می‌لرزاند و با یاد لطف و مهر الهی، دلش آرام می‌گیرد، همچون کودکی که از والدین خود، هم می‌ترسد و هم به آنان دلگرم است. «وجل» به حالت اضطراب، خوف و ترس انسان گفته می‌شود که گاهی به سبب درک مسئولیت‌ها و احتمال عدم انجام وظایف است و گاهی به دلیل درک عظمت مقام و هیبت الهی است. لذا در قرآن می‌خوانیم: **﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾** تنها بندگان عالم و آگاه از خداوند خشیت دارند **﴿(فاطر / ۲۸)﴾**. بنابراین، مؤمن میان بیم و امید است و نشانه ایمان کامل آن است که دل مؤمن با یاد خدا خشیت یابد. ترسی که ریشه در جهل داشته باشد، بد است، ولی ترسی که از معرفت سرچشمه بگیرد،

پسندیده است (ر.ک؛ قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۳: ۲۶۷-۲۶۸). ابوالفتوح رازی معتقد است: «هم خوف و هم اطمینان و آرامش در هنگام ذکر الله از شروط صحّت ایمان است و این از فضل مؤمن است که هنگام ذکر خدای از عقاب و وعید او بترسد و به وعده‌ها و ثواب او، دلش ایمن و واثق باشد» (ابوالفتوح رازی، ۱۳۶۷، ج ۵: ۳۷۰). رشیدالدین میبدی «وَجَلَّتْ قُلُوبُهُمْ» را وصف مبتدیان و مریدان، و «تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ» را نشان منتهیان و مقام ارباب حقیقت بیان می‌کند (ر.ک؛ میبدی، ۱۳۷۱، ج ۴: ۱۱-۱۰).

### ۳-۷. نسیان ماسوی الله / فنا و توحید

بنا بر اعتقاد اهل تصوف، سالک طریقت باید در مراتب سیر و سلوک تلاش کند تا همه خطورات ذهنی و اندیشه‌های غیر حق را از درونش پاک کند و اجازه ندهد چیزی به جز یاد حق بر ذهن او خطور نماید. این امر مهم، بدون توجه به یاد حق تحقق نمی‌یابد. یاد خدا و احساس حضور دائم در محضر پراحتشام الهی سبب می‌شود که در کنار عظمت حضرت حق هیچ چیز (دنیا و اهل دنیا و آنچه از ثروت، قدرت، علم و... که دارند)، بزرگ به نظر نیاید و توجه عبد را به خود جلب نکنند و از آن‌ها متأثر نگردد. همچنین، بنده خود را در برابر عظمت الهی حقیر و ناچیز می‌بیند و از کبر و خودبزرگ‌بینی در امان می‌ماند. امام علی<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: «عَظَمَ الْخَالِقِ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ» (نهج البلاغه، ۱۳۸۳: ۲۲۴). مهم‌ترین مسئله در پرداختن به ذکر این است که ذاکر، هستی خود و به طور کلی، ماسوی الله را فراموش کند و تمام توجه و عنایتش به خداوند عالم باشد. خدا فراموشی را آفریده تا غیر او را فراموش کنیم و این به مدد ذکر خدا امکان‌پذیر است: «حُبُّكَ الشَّيْءَ يُعْمِي وَ يُصِمُّ» (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲: ۱۳۶)؛ ﴿وَإِذْ كُنَّا رَبِّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ (الکهف / ۲۴)؛ یعنی وقتی همه ماسوی الله را فراموش کردی، ربّ و د را یاد کن.

«چندان بکن تو ذکر حق، کز خود فراموشت شود و اندر دعا دوتو شوی، مانده دال دعا»  
(مولوی، ۱۳۸۶: ۱۰۱۰)

سراج طوسی، نخستین نشانه فنا را فراموشی دنیا و آخرت و بهره‌های آن به سبب ورود ذکر خدا می‌داند. او بر این عقیده است که سالک به واسطه رسیدن به مقام فنا، لذت ذکر، لذت بهره از خدا و یا حتی لذت مشاهده او را فراموش می‌کند و در نهایت، به بقا با او نائل خواهد شد (ر.ک؛ سراج طوسی، ۱۳۸۲: ۲۵۳). بنابراین، مداومت بر ذکر خداوند، سالک را در نفی صفات بشری، خواطر نفسانی و نسیان ماسوی‌الله یاری می‌دهد و باعث استغراق ذاکر در مذکور و در نهایت، فنا در حق می‌شود. اگر سالک با مداومت بر ذکر به جایی برسد که مذکور بر دل وی مستولی شود، چنان‌که جز حق تعالی از هیچ چیز و هیچ کس دیگری خبر نداشته باشد، به مرحله فنا (بالاترین مراتب سیر و سلوک) رسیده است و معنی واقعی «مُوتُوا قَبْلَ أَنْ تَمُوتُوا» برایش واقع خواهد شد. از میان ذکرهای مختلف، ذکر «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» به دلیل نفی و اثبات موجود در آن، تأثیر بسزایی در فنای صفات بشری و در نفی ماسوای حق دارد. به همین دلیل، پیران طریقت سالکان را به مداومت بر این ذکر توصیه می‌کنند. بر اساس آموزه‌های عرفانی، سالک زمانی می‌تواند به حقیقت توحید دست یابد که از طریق مجاهده و تهذیب نفس، حب ماسوی‌الله را از صحیفه دلش پاک کند و با استمداد از نور ذکر، در حق فانی شود (ر.ک؛ خوشحال دستجردی و کاظمی، ۱۳۹۰: ۵۱ و ۵۸).

«ز حق باید که چندان یاد داری که گم گردی، گر از یادش گذاری  
بسی یادش کن و گم شو در آن یاد چنین کردند مردان جهان، یاد»  
(عطار نیشابوری، ۱۳۸۸: ۱۵۳).

### ۳-۸. رهایی از اسارت لذات مادی و نیل به حیات معنوی

لذات مادی تا جایی جلوه و جذابیت دارند و می‌توانند انسان را در دام خود اسیر سازند که شخص لذت بالاتری را تجربه نکرده باشد. لذا لذت جسمانی لذت حیوانات است و لذت انسان، لذت روحانی است؛ همچون لذت علم، هنر و معنویت. بالاترین لذت انسانی که به طور نامحدود روح را در جاذبه خود جلب و از جاذبه هرچه جز آن رها و وارسته می‌سازد، لذت یاد خداست. یاد محبوب چنان حلاوتی در کام جان عاشق ایجاد



می‌کند که با وجود آن، رونق بازار همه لذایذ و شیرینی‌های مادی از بین می‌رود. امام سجاد<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: «أَسْتَغْفِرُكَ مِنْ كُلِّ لَذَّةٍ بَغَيْرِ ذِكْرِكَ» (مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۲۱: ۱۵۱). با قطع دل‌بستگی روح از دنیا، حیات معنوی انسان آغاز می‌شود و این جز به مدد توجه به جمال الهی و در جاذبه محبت به خدا، از دام محبت به دنیا رهیدن، امکان‌پذیر نیست. حیات انسان در ایمان و عمل صالح است که خداوند و انبیاء هم مردم را به همان دعوت کرده‌اند: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ﴾ (الأنفال/ ۲۴). هر کس عمل صالحی انجام دهد، خداوند به او حیات تازه‌ای می‌بخشد: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (النحل / ۹۷). از سویی دیگر ذکر نیز مصداقی از عمل صالح است. بنابراین، ذکر خداوند حیات‌بخش دل و جان آدمی است و از طریق خارج نمودن دل از تاریکی و کدورت، سبب رهایی آن از مردگی و بی‌حالی می‌شود. زندگی بدون ایمان و یاد خدا، بی‌روح، تکراری و کسالت‌آور است و یأس و پوچ‌انگاری فلسفی نتیجه غفلت از خداست. یاد خدا به زندگی معنا و هدف می‌بخشد و زندگی در جهانی که یک‌یک موجودات آن جلوه‌ای از محبوب ازلی است، بسیار دوست‌داشتنی و شادی‌بخش است. اولیای الهی که یاد خدا بر وجودشان مستولی است، سرشار از شادابی و انرژی می‌باشند و ناتوانی و افسردگی به سراغشان نمی‌آید. امام علی<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: «مُدَاوِمَةَ الذِّكْرِ قُوَّةُ الْأَرْوَاحِ وَ مِفْتَاحُ الصَّلَاحِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۶: ۱۳۷).

### ۹-۳. غفلت‌زدایی و نسیان‌زدایی

همه گناهان در حالت غفلت و بی‌خبری رخ می‌دهد و عوامل غفلت‌زا بسیار است. مهم‌ترین عامل در غفلت‌زدایی و نسیان‌زدایی ذکر عملی می‌باشد؛ زیرا همه جوانح و جوارح آدمی را با خود درگیر می‌کند و از نظر حسی و قلبی متوجه امر می‌شود. ذکر عملی انسان را به فطرت، میثاق توحید و راه حق هدایت می‌کند و از ذهن، اندیشه و راه او غفلت‌زدایی می‌کند. تمام ذرات جهان هستی که صنع صانع یکتاست، عوامل تکوینی تذکر است که نظر به آن‌ها اهل معرفت را به یاد خدا می‌اندازد و عوامل تشریحی تذکر،

همان عبادات و یاد خداست که انسان را از حالت غفلت خارج می‌کند و از ابتلا به پیامدهای آن که ارتکاب معاصی و مفساد شخصی و اجتماعی تباه کننده است، دور می‌سازد. انسان در عالم خاک به خاک بازی مشغول است و خواه ناخواه بر دل و جاناش گردوغبار غفلت و معصیت می‌نشیند. لذا باید پیوسته دل خویش را (که حرم حقیقی خداست)، با تذکر و استغفار غبارروبی کند، و گرنه مبتلا به دل‌مردگی و خدافراموشی می‌شود. امام صادق (ع) می‌فرماید: «الْقَلْبُ حَرَمُ اللَّهِ، قُبُورُنَا فِي قُلُوبِ مَنْ وَالآثَا». در حقیقت، ذکر به منزله جارویی است که غیر حق را از دل انسان دور می‌سازد تا به حدی که سرانجام، غبار هستی او را نیز برمی‌اندازد. ذکر به معنای تذکر و یادآوری در آیات متعدد قرآن کریم آمده است: ﴿أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ﴾ (الأنعام / ۸۰) و ﴿وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ (آل عمران / ۷).

به طور کلی، ذکر نقطه مقابل غفلت است و این معنا از آیات متعددی به دست می‌آید؛ مانند: ﴿وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا: و از کسانی که دلشان را از یاد خود غافل کرده‌ایم، پیروی مکن﴾ (الکهف / ۲۸) و ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾ (الأعراف / ۲۰۵). پیام‌های این آیه عبارت است از اینکه یاد خدا وقتی غفلت‌زدایی می‌کند که آهسته، آرام و بدون تظاهر و سروصدا باشد، و گرنه خودش نوعی سرگرمی و غفلت می‌شود. در آغاز، هر روز و هنگام شروع به کار و تصمیم‌گیری و در پایان هر روز و هنگام جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، باید به یاد خدا بود. آنان که این گونه خدا را یاد نمی‌کنند، از غافلانند (ر.ک؛ قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۳: ۲۵۸).

«هر آن کس غافل از حق یک زمان است همان دم کافر است، اما نهان است  
اگر این غافلی پیوسته بودی در اسلام بر وی بسته بودی»  
(عطار نیشابوری، ۱۳۸۲: ۲۴۵).

## ۳-۱۰. شهودگرایی و باطن‌بینی

انسان برای مشاهده و درک دنیای اطراف و محسوسات، علاوه بر چشم ظاهری به آگاهی درونی و معرفت شهودی نیز نیاز دارد و این با ذکر به دست می‌آید. ذکر به معنای تذکر، آن است که آدمی از غفلت‌رهایی یابد و شهود واقعی داشته باشد و اجازه ندهد تا سایه‌ها، دنیا و مادیات او را به خود مشغول و سرگرم کند و از مسیر متأله شدن و رسیدن به خورشید حقیقت بازدارد (ر.ک؛ محمودی، ۱۳۹۰: ۲۰۹). انسان باید همه توجه خود را به خداوند معطوف کند و به هرچه می‌نگرد، خداوند را ببیند و از حضور در محضر او غافل نشود، از این رو، خداوند می‌فرماید: ﴿وَلِلَّهِ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَأَيْنَمَا تُوَلُّوا فَثَمَّ وَجْهَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقره/ ۱۱۵). مشاهده به معنای حضور و رفع همه موانع بین بنده و خداوند است. اگر سالک از طریق مجاهده به درک احوال و مقامات معنوی نائل شود، به جایگاهی خواهد رسید که چشمانش به نور حق بینا می‌شود و همه حجاب‌ها از برابر او کنار می‌رود. ذکر در رسیدن سالک به مرتبه شهود و حضور نقشی اساسی و بنیادی ایفا می‌کند. بهاء‌الدین ولد می‌گوید: «همه مطی زه‌ها و همه سعادت‌های ابدی و دیدن همه عجایب‌ها در مشاهده الله است و آن مشاهده در ذکر الله است» (بهاء ولد، ۱۳۵۲، ج ۱: ۲۱۱).

در پرتو تداوم در ذکر خدا می‌توان دیده ملکوت بین پیدا کرد و درهای آسمان معنی را به روی خود گشود: «وَفُتِحَتْ لَهُمْ أَبْوَابُ السَّمَاءِ» (بهج البلاغه، ۱۳۸۳: ۴۱۰). نور ذکر، باطن امور را بر ما می‌گشاید و یا حتی به حقایق آخرت و جهان دیگر می‌توان آگاهی یافت. حضرت علی<sup>(ع)</sup> در خطبه‌ای که درباره صفات اهل ذکر است، صریحاً این حقیقت را بیان فرموده‌است: «گویا دنیا را به پایان رسانده‌اند به آخرت درآمده‌اند و مشاهده‌کننده صحنه آخرت هستند... و پرده غیب از جلو چشمشان کنار رفته، به طوری که می‌بینند آنچه را که دیگر مردم نمی‌بینند و می‌شنوند آنچه را که دیگران قادر به شنیدن آن نیستند» (همان: ۴۰۹).

### ۳-۱۱. کنترل و تقویت قوای فکری و عقلی

یکی از عوامل بسیار مؤثر در کنترل و پرورش حواس و قوای عقلی و فکری، مداومت در ذکر است: «دَوَامُ الذِّكْرِ يُبَيِّرُ الْقَلْبَ وَ الْفِكْرَ» (تیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۵۱۴۴). ذکر باعث فروزان شدن قوه ادراک انسان، پختگی عقل، جوشش فکر و اندیشه و نیز کمال و حکمت می شود و جان فرد شایستگی می یابد که منعکس کننده حقایق غیبی در خود گردد و خداوند به اندیشه و عقل این افراد مدد می رساند (ر.ک؛ نهج البلاغه، ۱۳۸۳: ۴۰۸). یکی از راه های تربیت انسان، اقبال وی به ذکر است؛ زیرا «کمال حقیقی انسان تنها در سایه علوم حصولی نیست، بلکه قوای عقلی، ابزاری است در دست انسان، برای رسیدن به کمال بالاتری که علم حضوری نامیده می شود و این علم در سایه ارتباط با خدا و دعا حاصل می شود» (مصباح یزدی، ۱۳۸۱: ۱۱۵-۱۱۶).

«ذکر گو تا فکر رو بالا کند	ذکر گفتن فکر را والا کند
ذکر حق پاک است و چون پاکی رسید	رخت برنهد، برون آید پلید
این قدر گفتیم، باقی فکر کن	فکر اگر جامد بود، رو ذکر کن
ذکر آرد فکر را در اهتزاز	ذکر را خورشید این افسرده ساز»

(مولوی، ۱۳۹۰: ۹۳۴ و ۳۶۴).

### ۳-۱۲. افزایش درجات هدایت

﴿وَلَا تَقُولَنَّ لِيْ اِنِّيْ فَاعِلٌ ذٰلِكَ عَدَاۗءًا﴾: درباره هیچ چیز و هیچ کار مگو که من آن را فردا انجام می دهم ﴿(الکهف / ۲۳)﴾، ﴿اِلَّا اَنْ يَّسْـَٔءَ اللّٰهُ وَ اذْكُرْ رَبَّكَ اِذَا نَسِيتَ وَ قُلْ عَسَىْ اَنْ يَّهْدِيَنِيْ رَبِّيْ لِقُرْبٍ مِّنْ هٰذَا رَشَدًا﴾: مگر آنکه (بگویی): اگر خدا بخواهد و اگر فراموش کردی (گفتن: ان شاء الله. همین که یادت آمد)، پروردگارت را یاد کن و بگو: امید است که پروردگارم مرا به راهی که نزدیک تر است، راهنمایی کند ﴿(الکهف / ۲۴)﴾. در این آیه، خداوند می فرماید: «اگر خدا را فراموش کردی به یاد خدا باش تا بر هدایت تو افزوده گردد و خداوند رشد بیشتر و بهتری به تو مرحمت کند. پیام های این آیات عبارتند از: ۱- انسان پیوسته نیازمند خداست و در هر کاری باید خود را وابسته به اراده

الهی بداند. ۲- هدایت مراحل دارد و همه آنها به دست خداوند است و تداوم ذکر خدا، کوتاه‌ترین راه رسیدن به رشد است (ر.ک؛ قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۵: ۱۵۹-۱۶۰). بنابراین، تلاش، کوشش، تقوا و دانش انسان در رسیدن به تعالی و کمال مهم است، اما هدایت و توفیق الهی از همه آنها مهم‌تر است:

«ز حرص من چه گشاید، توره به خویشتم ده که چشم سعی ضعیف است بی چراغ هدایت»  
(سعدی شیرازی، ۱۳۸۱: ۴۶۶).

### ۱۳-۳. جلوگیری از گناه و آلودگی

عبدی که دائم به یاد خداست و همواره خود را در محضر و منظر فرمانروای عالم هستی احساس می‌کند، حیا می‌کند که در برابر نگاه پروردگار مرتکب اعمال زشت شود و خود را به معصیت آلوده سازد. امام صادق (ع) می‌فرماید: «لَا إِيمَانَ لِمَنْ لَا حَيَاءَ لَهُ» (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲: ۱۰۶). هنگامی که انسان در زندگی، خود را در محضر پروردگار بداند و مداومت در یاد حضرت دوست داشته باشد، طبیعی است که اعمالش پسندیده و صالح خواهد شد. انسانی که در همه حالت‌ها، سخنان و اعمالش خدا را مد نظر دارد، از امور حرامی که خداوند عالم، بندگان خویش را از آن نهی کرده، اجتناب می‌کند. حتی اگر در شرایطی قرار گیرد که همه چیز برای ارتکاب به گناه برای او مهیا باشد، با تمسک به ذکر خداوند، از آن گناه دوری می‌جوید. به این ترتیب، از غرق شدن در منجلاب فساد و تباهی نجات می‌یابد. سهل بن عبدالله تستری می‌گوید: «معنای ذکر، کناره‌گیری از حرام دنیاست؛ یعنی اگر حرامی به پیشواز او آید، خدای را یاد می‌کند و به دل، خدا را دانای همه چیز می‌شمارد و از گناه دوری می‌جوید» (سراج طوسی، ۱۳۸۲: ۱۶۴).

### ۱۴-۳. بخشش گناهان

از آثار اخروی یاد خداوند، مغفرت الهی است که شامل حال یادکنندگان خدا می‌گردد و علاوه بر آن، خداوند وعده اجر و پاداش بزرگ نیز به ایشان داده است: ﴿وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ و مردان و زنانی که

خدا را بسیار یاد می‌کنند، خداوند برای (همه) آنان آمرزش و پاداشی گرانقدر و بزرگ آماده کرده‌اس ﴿(الأحزاب / ۳۵). خداوند نخست با آب مغفرت گناهان آن‌ها را که موجب آلودگی روح و جان آن‌هاست، می‌شوید. سپس پاداش عظیمی که عظمتش را جز او کسی نمی‌داند، در اختیارشان می‌نهد. تعبیر به «أجرأ» خود دلیل بر عظمت آن است و توصیف آن با وصف عظیم، تأکیدی بر این عظمت است و مطلق بودن این عظمت خود دلیل دیگری است بر وسعت دامنه آن، بدیهی است چیزی را که خداوند بزرگ، بزرگ بشمرد، فوق‌العاده عظمت دارد. این نکته نیز درخور توجه است که جمله «أَعَدَّ» (آماده کرده‌است) با فعل ماضی، بیانی است برای قطعی بودن این اجر و پاداش و نیز عدم وجود تخلف و یا اشاره‌ای به اینکه بهشت و نعمت‌هایش از هم‌اکنون برای مؤمنان آماده‌است (ر.ک؛ مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ج ۱۷: ۳۱۳).

### ۱۵-۳. بصیرت و روشن بینی / شناختن مکر شیطان و دفع آن

یکی از عوامل اصلی سقوط انسان و سیه‌روزی او، افتادن به دام‌های ناپیدای شیطان است. بهترین راه برای رهایی از وسوسه‌های شیطان و انسان‌های شیطان‌صفت، فراهم ساختن سدّی قوی به وسیله ذکر خداوند، سپس مراقبت و پناه بردن به خدا، یاد الطاف و نعمت‌های او و مجازات‌های دردناک خطاکاران است: ﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ و اگر از طرف شیطان (و شیطان‌صفتان) کمترین وسوسه، تحریک و سوءنیتی به تو رسید، پس به خداوند پناه آور که قطعاً او شنوا و داناست ﴿(الأعراف / ۲۰۰). نور ذکر حق، حجاب‌ها را از روی حقایق عالم کنار می‌زند و اسرار هستی و عالم غیب را بر اهل ذکر مکشوف می‌سازد و به انسان بصیرتی می‌دهد که وسوسه‌های پنهان شیطان را به سهولت بشناسد و در دام او نیفتد: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ همانا کسانی که تقوا پیشه کرده‌اند، هرگاه وسوسه‌های شیطانی به آنان نزدیک شود، متوجه می‌شوند (و خدا را یاد می‌کنند)، آنگاه بینا می‌گردند ﴿(الأعراف / ۲۰۱). طبق آیات قرآن، شیطان نمی‌تواند مخلصان را از مسیر حق منحرف کند و یکی از ویژگی‌های مخلصان این است که خدا را بسیار یاد

می‌کنند: ﴿قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزِينَ لَّهُمْ فِي الْأَرْضِ وَأَلْعُوبِنَهُمْ أَجْمَعِينَ \* إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ﴾ (الحجر/۳۹-۴۰).

«ز شیطان دور شو از قول الله که بفریبد تو را این جای ناگاه  
اگرچه رهن است این جای شیطان چو یاد حق بُود اینجا بتوان»  
(عطار نیشابوری، بی تا: ۱۲۰).

### نتیجه گیری

۱. هرآنچه که آدمی را از غفلت نسبت به خداوند بیرون، و او را در برابر دیدگان و خاطرش می‌آورد، ذکر است؛ زیرا زمینه‌سازی شهود واقعی می‌شود و از شهود امور هست‌نما و سایه‌ها بیرون می‌برد و اجازه می‌دهد تا آن حقیقت را کمال مطلق مقصد خویش بشناسد و در پی آن برود و خدایی شود. پایین‌ترین مرتبه ذکر، نسیان ماسوای حق و بالاترین آن، فراموش کردن هستی خود، ذکر خویش و استغراق در مذکور است. زمانی که ذکر از مرحله زبانی و قلبی به مرحله عملی می‌رسد و با خون عاشق آمیخته و در رگ‌هایش جاری می‌شود، تأثیرگذارتر و بابرکت‌تر می‌گردد و چنین ذکر می‌تواند در سازندگی روحی و اخلاقی انسان مؤثر باشد و در نهایت، موجب تعالی و کمال آدمی شود.

۲. ذکر خداوند باعث شرافت نفس، پختگی عقل، جوشش فکر و اندیشه و نیز افزایش درجات هدایت می‌شود و از طریق تقویت روح شناخت و قدرت تشخیص حقایق، سبب رهایی انسان از چنگال وسوسه‌های شیطان می‌گردد. ذکر حق، نور است و مداومت در آن، موجب بخشش گناهان می‌شود و قلب را از تاریکی و قساوت نجات می‌دهد و به آن لطافت، رقت، صفا و جلا می‌بخشد. مهم‌ترین اثر ذکر، رفع حجاب بین ذاکر و مذکور، نیل ذاکر به لقای مذکور و فنا در اوست.

۳. ذکر در تقویت ایمان و روح عبودیت و نیز تکامل روحی و معنوی بشر نقش مهمی دارد و پایه و اساس سیر و سلوک عارفان محسوب می‌شود. انسان باید بُعد روحانی و معنوی خود را که به مادیات و زنگار گناهان آلوده شده، از طریق توجه به ذکر و یاد

خداوند پاک کند تا بتواند مسیر دشوار و پیچیده کمال و سعادت ابدی را طی کند و به تکامل برسد. بنابراین، یاد خدا آدمی را از حسیض مادیت و حیوانیت به اوج معنویت و انسانیت می‌رساند.

### منابع و مأخذ

- قرآن کریم. (۱۳۸۱). ترجمه محمد مهدی فولادوند. قم: انتشارات قرآن کریم.
- نهج البلاغه. (۱۳۸۳). ترجمه علی شیروانی. قم: دارالعلم.
- ابوالفتوح رازی، حسین بن علی. (۱۳۶۷). *روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن*. ۱۷ ج. تصحیح محمد جعفر یاحقی و محمد مهدی ناصح. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
- اسفراینی، نورالدین عبدالرحمن. (۱۳۸۳). *کاشف الأسرار*. به اهتمام هرمان لندت. تهران: دانشگاه تهران.
- بهاء الدین ولد، محمد بن حسین. (۱۳۵۲). *مجموعه مواعظ و سخنان سلطان العلماء*. تصحیح بدیع الزمان فروزانفر. تهران: کتابخانه طهوری.
- تمیمی آمدی، ابوالفتح. (۱۳۶۶). *نور الحکم و درر الکلم*. قم: دار الکتاب الإسلامی.
- خمینی، روح‌الله. (۱۳۹۴). *شرح چهل حدیث*. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۶۱). *صحیفه نور (ج ۱۱)*. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- خوشحال دستجردی، طاهره و مرضیه کاظمی. (۱۳۹۰). «تأثیر تکامل بخش ذکر در سلوک إلى الله». *دوفصلنامه ادبیات عرفانی دانشگاه الزهراء*. س ۲. ش ۴. ص ۶۳-۲۹.
- سراج طوسی، ابونصر. (۱۳۸۲). *اللمع فی التصوف*. تصحیح رینولد آلن نیکلسون. ترجمه مهدی محبتی. تهران: اساطیر.
- سعدی، مصباح الدین. (۱۳۸۱). *کلیات*. به اهتمام محمد علی فروغی. تهران: امیرکبیر.
- شیعه علی، علی. (۱۳۸۶). «بررسی آثار نماز و ذکر». *فروغ وحدت*. ش ۸. ص ۵۱-۳۹.



- صدرای شیرازی، محمدبن ابراهیم. (۱۳۸۹ ق.). *الحکمة المتعالیة فی الأسفار العقلیة الأربعة*. ۸ ج. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- عبّادی، مظفر بن اردشیر. (۱۳۷۴). *التصنیة فی احوال المتصوّفة*. تصحیح غلامحسین یوسفی. تهران: بنیاد فرهنگ ایران.
- عطار نیشابوری، فریدالدین محمد. (۱۳۸۸). *اسرارنامه*. مقدمه، تصحیح و تعلیقات محمدرضا شفیعی کدکنی. تهران: سخن.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۶۴). *تذکرة الأولیاء*. تصحیح میرزا محمدخان قزوینی. تهران: سخن.
- \_\_\_\_\_ . (بی تا). *جوهرالذات*؛ <http://pdf.tarikhema.ir>.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۸۲). *خسرونامه*. مقدمه فرشید اقبال. تهران: مؤسسه فرهنگی اندیشه در گستر.
- علاءالدوله سمّانی، احمدبن محمد. (۱۳۶۲). *العروة لأهل الخلوّة والجلوة*. تصحیح نجیب مایل هروی. تهران: مولی.
- فاضلی دهکردی، مهدی و سلمان رضوان خواه. (۱۳۸۹). «بررسی ذکر و یاد خدا به عنوان یکی از شاخصه‌های انس باقرآن و تأثیر آن در تربیت اخلاقی». *مطالعات قرآن و حدیث دانشگاه امام صادق (ع)*. س ۴. ش ۱ (پیاپی ۷). صص ۱۲۹-۱۵۷.
- قرائتی، محسن. (۱۳۸۳). *تفسیر نور*. چ ۱۱. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- کلابادی، ابوبکر محمد. (۱۳۸۰ ق.). *التعرف لمذهب التصوف*. قاهره: مؤسسه النصر.
- کلینی، محمدبن یعقوب. (۱۳۶۹). *اصول کافی*. ترجمه جواد مصطفوی. تهران: کتاب‌فروشی علمیة اسلامیة.
- لاهیجی، شمس‌الدین محمد. (۱۳۸۵). *مفاتیح‌الإعجاز فی شرح گلشن راز*. تصحیح و تعلیقات محمدرضا برزگر خالقی و عفت کرباسی. تهران: زوّار.
- متقی‌الهندی، علاء‌الدین. (۱۴۰۵ ق.). *کنز العمال*. ج ۵. بیروت: مؤسسه الرسالة.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۳۶۲). *بحار الأنوار*. تهران: دارالکتب الإسلامیة.

محققان، زهرا. (۱۳۷۸). «تأثیر ذکر در آرامش روان». *بینات*. س ۲۱. ش ۲۱. صص ۳۴-۲۱.

محمودی، خیرالله. (۱۳۹۰). «ذکر وجودی و شهودی در عرفان اسلامی». *بوستان ادب دانشگاه شیراز*. س ۳. ش ۱ (پیاپی ۷). صص ۲۲۸-۲۰۷.

مستملی بخاری، اسماعیل بن محمد. (۱۳۷۳). *شرح التعرف لمذهب التصوف*. تصحیح محمد روشن. تهران: اساطیر.

مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۱). *فلسفه اخلاق*. تهران: مؤسسه اطلاعات.

مکارم شیرازی، ناصر و دیگران. (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب الإسلامية.

مولوی، جلال الدین محمد. (۱۳۸۶). *کلیات شمس*. تصحیح بدیع الزمان فروزانفر. مقدمه اردوان بیاتی. تهران: دوستان.

\_\_\_\_\_ . (۱۳۹۰). *مثنوی معنوی*. به کوشش توفیق سبحانی. تهران:

سازمان چاپ و انتشارات.

میبدی، رشیدالدین. (۱۳۷۱). *کشف الأسرار و عده الأبرار*. ۹ ج. تهران: امیرکبیر.

نجم رازی، عبدالله بن محمد. (۱۳۶۵). *مرصاد العباد من المبدأ إلى المعاد*. به اهتمام محمدامین ریاحی. تهران: علمی و فرهنگی.

نسفی، عزیزالدین. (۱۳۵۹). *کشف الحقایق*. به اهتمام احمد مهدوی دامغانی. تهران: بنگاه ترجمه و نشر.