

## دعای روز هفتم

اللَّهُمَّ أَعِنِّي فِيهِ عَلَى صِيَامِهِ وَ قِيَامِهِ وَ جَنَّبَنِي فِيهِ مِنْ هَفَوَاتِهِ وَأَثَامِهِ وَأَرْزُقْنِي فِيهِ  
ذِكْرَكَ بِدَوَامِهِ بِتَوْفِيقِكَ يَا هَادِيَ الْمَضَلِّينَ:

ای خدا! مرا در این روز به روزه و اقامه نماز یاری کن و از لغزش‌ها و گناهان دور ساز و ذکر دائمی نصیبم فرما. به توفیق‌بخشی خود، ای راهنمای گمراهان.

### ترجمه منظوم دعا

و ای خداوند عزیز چاره ساز	ای معین بنندگان، ای دل نواز
بهر صومش با کمال اهتزاز	کن مدد ما را در این ماه صیام
وز برای ذکر و قرآن و نماز	هم برای شغل و بیداری شب
رو سویت آریم از بهر نیاز	تا که با صد شوق و با وجد و طرب
دور فرما بنندگان اهل راز	همچنین از جرم و عصیان و خطا
ای خدا با مشیت نادانان بساز	از گناهان دور و بر طاعت قریب
ذکر خود را بلکه در عمر دراز	روزی ما کن در این ماه کریم
بوده باشیم از حقیقت نی مجاز	کن موفق تا به یادت متصل
هادی گمگشتگان اندر مفاز	حق توفیقت که باشد هر دمی
در دعا کردی تو خود ما را مجاز	ای خدا این مسئلت مقبول دار

## فقره اول دعا

اَللّٰهُمَّ اَعِنِّيْ فِيْهِ عَلٰى صِيَامِهِ وَ قِيَامِهِ:

ای خدا! مرا در این روز به روزه و اقامه نماز یاری کن.

## فضیلت روزه

یکی از علمای یهود، از پیامبر اسلام ﷺ پرسید: چرا خداوند سی روز روزه را بر شما واجب کرده است؟ ایشان فرمودند: وقتی حضرت آدم از آن گندم خورد، سی روز در شکم او ماند. خداوند سی روز گرسنگی و تشنگی به ذریه او واجب کرده است و آنچه شبها می‌خورند، تفضل الهی به امت است و این روزه، به همین گونه واجب بوده است.

نکته: وقتی خوردن گندم در نهی تنزیهی، سبب وجوب سی روز روزه بر امت شد، مخالفت نهی تحریمی خدا چه عواقبی دارد؟ لابد باعث ذلت و خواری اولاد انسان می‌شود! پس بیاییم از مخالفت نواهی خدا پرهیز کنیم.<sup>۱</sup> خداوند بالاترین پاداش در بین اعمال عبادی را برای روزه مقرر فرموده است. از امام صادق علیه السلام روایت شده که خداوند فرموده است: روزه برای من است و خودم پاداش آن را می‌دهم.<sup>۲</sup>

## فواید و آثار فردی روزه

پیامبر گرامی اسلام ﷺ، فواید فردی روزه را چنین برشمرده‌اند:

۱. سلامتی و تندرستی: روزه بگیری تا سالم بمانی.<sup>۳</sup>

۲. سپر در برابر آتش جهنم: «لِصَّوْمٍ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ»<sup>۴</sup>

روزه سپری در مقابل آتش جهنم است.

۱. عنوان الکلام

۲. وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۴۰۳.

۳. بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۲۵۵.

۴. وسائل، ج ۷، ص ۲۸۵.

۳. سبب اجابت دعا: «لَا تُرَدُّ دَعْوَةُ الصَّائِمِ».
۴. سبب بخشش گناهان: هرکس ماه رمضان را برای خدا روزه بدارد، تمام گناهانش آمرزیده می‌شود.<sup>۱</sup>
۵. باعث می‌شود فرشتگان برایش دعا کنند: خداوند فرشتگان خود را موظف کرده است که برای روزه‌داران دعا کنند.<sup>۲</sup>

### اقامه نماز شب

درخواست بعدی در این فقره، این است که خداوند در قیام و بیداری شب و اقامه نماز (به ویژه نماز شب) ما را یاری نماید و توفیق آن را به ما عطا فرماید. قیام و بیداری شب، از توصیه‌های اکید اسلام برای بالا رفتن درجه تقرب بندگان به سوی خداست؛ اما در این ماه مبارک، سفارش‌های بسیاری به شب‌زنده‌داری شده است. همان حضرت، در سفارش به یکی از اصحاب خویش فرمود: «قیام در شب برای عبادت را ترک مکن؛ زیرا خسارت زده کسی است که از عبادت شب محروم بماند».<sup>۳</sup>

رسول مکرم اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ نیز در بیانی نورانی فرموده است: «بر شما باد به قیام در شب [برای عبادت]؛ زیرا آن روش نیکان قبل از شما بوده است و همانا قیام در شب، وسیله تقرب به سوی خداوند، مایه آمرزش گناهان، دور کننده انسان از گناه و طرد کننده بدن از بیماری‌هاست».<sup>۴</sup>

پیامبر گرامی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ به اباذر غفاری فرمود: یا اباذر! خدای متعال از سه کس به فرشتگان خود مباحات می‌کند:

۱. کسی که در بیابان لم یزرع، اذان بگوید و سپس برخیزد و نماز بگذارد. در این لحظه خداوند به ملائکه می‌فرماید: به این بنده من نگاه کنید که نماز می‌خواند و

۱. تفسیر مراغی؛ ج ۲، ص ۶۹.

۲. بحار الانوار؛ ج ۹۳، ص ۲۸۵.

۳. تهذیب؛ ج ۲، ص ۱۲۲.

۴. پیشین؛ ج ۸۴، ص ۱۵۵.

هیچ کس جز من، او را نمی بیند و هفتاد هزار فرشته فرود می آیند و پشت سر او نماز می خوانند و تا فردای آن روز برای او استغفار می کنند.

۲. کسی که شب برمی خیزد و به تنهایی نماز می خواند و در سجده خوابش می برد. در آن موقع خدای متعال به فرشتگان می فرماید: به بنده ام بنگرید که روحش نزد من است و بدن او در سجده.

۳. مردی که در میدان جهاد است و همه همراهان او فرار می کنند؛ ولی او می جنگد تا به فیض شهادت نایل می شود.

### پاداش شب زنده داری:

در آدابی از قرآن آمده است: وقتی مؤمنی نیمه شب سر به سجده می گذارد و در آن حال خوابش می برد، از عالم اعلی ندا می رسد: ای ملآنکه! نگاه به بنده ضعیف ما بکنید که چگونه خواب را بر چشم خود حرام کرده است و از بستر خویش برخاسته و به درگاه ما آمده است و چگونه ما را می خواند. شما بگویید با او چه کنم؟ فرشتگان می گویند: پروردگارا! او را ببخش.

ندا می رسد: آمرزیدیم، دیگر به او چه بدهیم؟ می گویند: پروردگارا! بهشت را به او ارزانی کن. ندا می رسد: عطا کردیم، دیگر به او چه بدهیم؟ ملآنکه می گویند: ما بالاتر از آن را نمی فهمیم. خطاب می رسد: ما به دلیل شور و اشتیاقش، بهتر از بهشت را به او عطا می کنیم، ما سیمای خود (وجه الله) را به او نشان می دهیم تا پیوسته ناظر جمال حق و سرگرم لذایذ معنوی باشد. آیا نظیر این پاداش در تمام هستی می توان یافت؟!

البته این نوع پاداش ها مربوط به اولیای الهی و بندگان شایسته خدا می باشد. گرچه سایر افراد نیکوکار نیز به تناسب مقام خود، از پاداش مخصوص برخوردار خواهند شد.<sup>۱</sup>

در این فقره از خداوند در خواست کردیم در ماه رمضان، برای روزه و شب زنده داری، ما را یاری فرماید.

۱. عنوان الکلام.

ولی این به این معنا نیست که یک گوشه بنشینیم و فقط از خداوند بخواهیم؛ بلکه باید حرکت کنیم و مقدمات آن را فراهم نماییم؛ زیرا تا خود انسان هم تلاش نکند، موفق نخواهد شد.

«وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ»<sup>۱</sup>

هرکس که در راه ما تلاش و کوشش کند، ما هم او را راهنمایی می‌کنیم به راه خود.

بنابراین یاری خداوند متعال در کارهای نیک، عزم و همتی استوار و جهاد خستگی‌ناپذیر از طرف ما را هم می‌طلبد، همچنان که دیگر خواست‌ها و اهداف نیز به تناسب خود، نیازمند تلاش و کوشش است.

### فقره دوم دعا

وَ جَبْنِي فِيهِ مِنْ هَفَوَاتِهِ وَ آثَامِهِ: و از لغزش‌ها و گناهان دور ساز.

خدایا! در ماه رمضان از لغزش گناه حفظم کن. توفیق بده در ماه رمضان گناه نکنم. اعضاء و جوارح هم روزه داشته باشد.

### برترین عمل ماه رمضان

امیرمؤمنان علیه السلام عرضه داشت: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ؟

یا رسول الله! افضل اعمال در این ماه کدام است؟

حضرت فرمودند:

«أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْوَرَعُ عَنْ مَحَارِمِ اللَّهِ الْوَرَعُ عَنْ مَحَارِمِ اللَّهِ»<sup>۲</sup> افضل

اعمال در این ماه دوری کردن از حرام‌های الهی است.

۱. عنکبوت: ۶۹.

۲. وسائل الشیعة؛ ج ۱۰، ص ۳۱۴.

از وصایای پیامبر ﷺ به ابوذر غفاری:<sup>۱</sup>

«مَنْ لَمْ يَأْتِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِثَلَاثٍ فَقَدْ خَسِرَ، قُلْتُ وَ مَا الثَّلَاثُ فِدَاكَ أَبِي وَ أُمِّي، قَالَ وَرِعٌ يَحْجُزُهُ عَمَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ عَلَيْهِ، وَ حِلْمٌ يَرُدُّ بِهِ جَهْلَ السَّقِيهِ وَ خُلُقٌ يُدَارِي بِهِ النَّاسَ»:

ای ابوذر! هرکس در روز قیامت سه چیز به همراه نداشته باشد، زیانکار است. ابوذر می گوید: پدر و مادرم فدایت باد! آن سه چیز چیست؟ پیامبر در جواب می فرماید:

۱. ورعی که او را از محرمات باز دارد.

۲. حلمی که با آن، با نادانی سفیهان مقابله کند.

۳. اخلاق نیکو که با آن با مردم مدارا کند.

اولین ویژگی که اگر انسان به آن متصف نگردد، در قیامت زیانکار می گردد، ورع است. ورع، معمولاً بر ملکه تقوا اطلاق می گردد و نفس اجتناب از گناه را ورع نمی گویند.

### مفهوم ورع

امام صادق علیه السلام: درباره معنای ورع فرموده اند:

«الورع، الوقوف عند الشبهة».<sup>۲</sup>

ورع آن است که در برخورد با شبهه، انسان توقف کند. اگر شبهه حرام است؛ یعنی احتمال می دهد انجام فعلی حرام باشد، آن را ترک کند و اگر احتمال واجب بودن می دهد، انجام دهد.

ورع دارای درجات و مراتبی است. برخی از بزرگان برای ورع چهار مرتبه ذکر کرده اند.

۱. **ورع التائبین**: ورعی که توبه کنندگان از گناه، باید داشته باشند. این مرحله از

ورع؛ یعنی اجتناب از گناهان که امام باقر علیه السلام در این باره می فرماید:

۱. بحار الأنوار، ج ۷۴، مکارم الاخلاق.

۲. مستدرک، ج ۱۷، ص ۳۲۴.

«أما الورع، التطهير عن المعاصي»<sup>۱</sup> ورع، پاک‌شدن و پاک‌کردن خویشتن از گناهان است.

**۲. ورع الصالحین:** با ورع تأیین، انسان از فاسق‌بودن خارج می‌شود و جزء توبه‌کنندگان قرار می‌گیرد و بدین وسیله "محبوب" خدا می‌شود؛ اما خداوند هر کسی را به اندازه تقوایش دوست دارد. با ورع مرحله دوم، شخص به مقام "صالحین" می‌رسد. ورعی که انسان را در زمره صالحین قرار می‌دهد، عبارت است از: اجتناب‌کردن و دوری از شبهات، تا در حرام نیفتد.

**۳. ورع المتقین:** گاهی انسان باید کار حلال یا مباحی را ترک کند تا آن کار مباح و حلال، زمینه و مقدمه‌ای برای کار حرام یا مشتبه به حرام نشود. مثلاً در جلسه‌ای ذکر خیری از بعضی افراد می‌شود. ذکر خیر است؛ یعنی بیان کارهایی که باعث مذمت، تحقیر و توهین به افراد باشد، نیست؛ بلکه حرف‌هایی است که اگر آن طرف بشنود، ناراحت نمی‌شود. این حرف‌ها مباح است؛ ولی بیان همین حرف‌ها گاهی ممکن است زمینه‌ای شود که گوینده یا یکی از شنوندگان، در میان حرف‌ها یک مطلبی بگوید یا وصفی از اوصاف اخلاقی آن شخص را بیان کند که غیبت یا تهمت و مانند آن باشد. اجتناب‌ورزیدن از ورود و انجام چنین مباحاتی، انسان را به درجه "ورع المتقین" می‌رساند.

**۴. ورع السالکین:** آنان که برنامه سیر و سلوک دارند و می‌خواهند به مقام قرب الهی برسند و درهایی از عالم غیب و اسرار الهی به روی آنان باز شود، باید بدانند رسیدن به این هدف عالی و مقصد مهم آسان نیست. آنان نه تنها باید واجبات را انجام دهند و محرمات را ترک کنند و از شبهات اجتناب ورزند و حتی برخی از حلال‌ها و مباحات را رها کنند؛ بلکه لازم است عمر عزیز خویش را در هر چیزی که آنان را به خدا نزدیک نمی‌کند، هزینه نکنند و از اسراف در اوقات و فرصت‌ها بپرهیزند.<sup>۲</sup>

۱. همان؛ ص ۳۳۹.

۲. بحارالانوار؛ ج ۶۷، ص ۲۵۷.

## ویژگی‌های اهل ورع

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: انسان باید از سه اصل اساسی پیروی کند تا اهل ورع شمرده شود.

اول: اهل گذشت باشد و از همه لغزش‌ها و خطاهای مردم بگذرد. [البته خطاهایی که در حق خودش است، نه دیگران و جامعه و یا لغزش‌هایی که باعث ترک واجب یا انجام منکر و حرام شود].

دوم: در کارهای مردم جستجو نکند. دنبال این نباشد تا بفهمد مردم چه اشتباهات و خطاهایی کرده‌اند یا چه عیب و نقص‌هایی دارند.

سوم: مؤمن ورع، باید به نقطه‌ای از ایمان برسد که مدح و ذم یا ستایش و بدگویی مردم در نزد او مساوی باشد.<sup>۱</sup>

اگر همه مردم دنیا از او تعریف کنند و در مدح و ثنای او سخن بگویند یا به بدگویی و شماتت او پردازند، ذره‌ای در عزم و اراده، ایمان و عقیده، عمل و رفتارش تأثیر نداشته باشد؛ چون ایمانش به محل استقرار و ثبات رسیده است. مؤمنی که از ایمان مستقر و ثابت برخوردار شده، آن‌چنان ایمان در عمق جان او ریشه کرده که مثل کوه بسیار محکم و استواری شده، به طوری که تندبادترین، تندبادهای بنیان‌کن نیز نمی‌تواند در او تأثیر بگذارد. نه تندباد نفس اماره می‌تواند در او تأثیر بگذارد و نه تندباد وسوسه‌های شیطان.

## ریشه‌ها و مصادیق ورع

امام صادق علیه السلام در پی بیان اصول اساسی سه‌گانه‌ای که اهل ورع به آن نیاز دارند، در مقام تبیین سرچشمه‌ها و ریشه‌های اصلی "ورع" برآمده‌اند و بازده اصل و ریشه برای "ورع" معرفی کرده‌اند:

۱. دوام محاسبه نفس: ریشه اصلی ورع آن است که انسان، پیوسته از نفس خویش حساب‌کشی کند و از نفس خود نسبت به عملکردهایش توضیح بخواهد. آن

۱. مستدرک؛ ج ۱۱، ص ۲۷۱ و مصباح الشریعه؛ ص ۴۰.



حضرت می‌فرمایند: هر مسلمانی که به مقام ائمه معصومین علیهم‌السلام معرفت دارد، شایسته است هر روز و شب اعمال خود را به نفس خویش عرضه کند و خود، حسابگر نفس خویشتن باشد. اگر در کارهایی که انجام داده، خوبی مشاهده کرد، در افزایش آن بکوشد و اگر بدی دید، از پیشگاه الهی طلب آمرزش نماید تا در قیامت دچار ذلت و خواری نشود.

«حَقُّ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ يَعْرِفُنَا أَنْ يَعْرِضَ عَمَلَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَ لَيْلَةٍ عَلَى نَفْسِهِ فَيَكُونَ مُحَاسِبٍ نَفْسَهُ».

۲. راست‌گویی در گفتار: انسان صاحب ورع از هر دروغی، جدی باشد یا شوخی، پرهیز می‌کند.

۳. نیکوساختن ارتباط خود با مردم: برخوردار بودن از اخلاق نیکو در روابط اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و غیره با مردم، یکی از اصول اساسی "ورع" است.

۴. از هر شبهه‌ای دوری گزیند: شبهات محدود به خوردن و آشامیدن نیست؛ بلکه انجام یا ترک هر کاری، گفتن یا نگفتن و سکوت اختیارکردن در هر امری که شبهه خلاف تکلیف باشد، از آن اجتناب ورزد. خواه در مسائل تعلیم و تربیت و مسائل علمی و فرهنگی باشد یا در مسائل سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و غیره.

۵. دور ساختن خویش از: هر عیب، اتهام، شک و شبهه، انجام هر کاری، دوستی و مصاحبت با هر کسی، شرکت در هر مجلسی، رفتن در هر مکانی یا میان هر جمعیتی که سبب شود مورد تهمت قرار بگیرد یا مردم در تقوا، عدالت و در صحت عقاید و عملکردهایش به شک و شبهه بیفتند، باید اجتناب ورزد.

۶. پرهیز از سخنان بیهوده: از گفتن هر سخن لغو و بیهوده‌ای که نه به درد دنیا می‌خورد و نه به درد آخرت، پرهیزد.

۷. درهایی را به روی خود باز نکند که بعد نتواند آنها را ببندد. گاهی انسان می‌خواهد برای احوال‌پرسی یا دلسوزی‌کردن، کمک جمع‌کردن یا عنوان دیگر، حرفی

را با مخاطب یا مخاطبین خود شروع می‌کند؛ اما همین حرف به عیب‌جویی و غیبت کشیده می‌شود یا با هدفی مقدس می‌خواهد شغلی یا مسئولیتی را بپذیرد؛ اما در مقدماتش یا هنگام انجام وظایف، شرایطی پیش خواهد آمد یا دیگران شرایطی را ممکن است برای وی پیش آورند که خلاف شرع انجام گیرد و گریزی از آن نیست. اینها و مانند آن، از مصادیق باز کردن درهایی است که نمی‌تواند بعداً جمع و جور کند و آن را ببندد.

۸. **همنشینی نکردن با افراد ناشناس:** با کسی که خوب او را نمی‌شناسد، همنشین نگردد و باب رفاقت و دوستی و رفت و آمد را باز نکند؛ بلکه نخست اختیار و امتحان، سپس دوستی و مجالست.

۹. **همنشینی نکردن با سبک شمارندگان نماز:** با کسانی که دین را سبک می‌شمارند و پایبند به احکام و مقررات دینی، به ویژه نماز نیستند، رفاقت نداشته باشد.

۱۰. **در مسائل و موضوعات علمی و دینی** که ظرفیت فهم و استعداد درک آن را ندارد و ذهن و قلبش نمی‌تواند آن را بپذیرد، وارد نشود و با کارشناسان و متخصصان آن معارضه و مبارزه نداشته باشد و آن را رد نکند.

۱۱. **سخنان پیامبر و ائمه** را که از طرف خدا قاطعانه سخن می‌گویند، با یقین و قاطعیت بشنود و بپذیرد.<sup>۱</sup>  
امید است به همه توصیه‌ها توجه شود.

### فقره سوم دعا:

وَارْزُقْنِي فِيهِ ذِكْرَكَ بَدْوَامِهِ: و ذکر دائمی نصیبم فرما.  
خدایا! در این ماه رمضان روزی‌ام کن تا همیشه به یاد تو باشم.

۱. مستدرک؛ ج ۱۱، ص ۲۷۱ و مصباح الشریعه؛ ص ۴۰.

بیشتر انسان‌هایی که تمایلات دینی و مذهبی دارند، تلاش می‌کنند تا از گناهان و محرمات الهی اجتناب کنند؛ اما گاهی اوقات سخنان و یا حتی کارهای بیهوده، ما را به خود وا می‌دارد که شاید در ظاهر، گناه محسوب نشوند؛ اما در فرهنگ دینی ما مذموم و ناپسند است.

قرآن کریم نیز یکی از خصوصیات بهشت را دوری از سخنان بیهوده معرفی می‌کند؛ آنجا که می‌گوید:

«لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا كِذَابًا»<sup>۱</sup>

در آنجا نه بیهوده‌ای شنوند و نه تکذیبی.

خواسته بعدی ما در این روز، دوام یاد خداست. آنچه در دعای این روز مورد توجه قرار گرفته، همیشگی بودن یاد خداست. به قول معروف:

رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود

رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

این نگاه در اعمال عبادی نیز مصداق دارد و نظر شریعت اسلام، بر مداومت بر اعمال و اذکار الهی است تا بر اثر این تداوم، اثری حاصل شود.

رسول مکرم اسلام ﷺ فرمود: «محبوب‌ترین عمل در پیشگاه خداوند، مداومت‌ترین آنهاست؛ گرچه اندک باشد»<sup>۲</sup>.

مرحوم آیت‌الله کشمیری از اساتید بنام اخلاق و عرفان اسلامی، معتقد بود اثر اذکار هنگامی آشکار می‌شود که یک حول کامل؛ یعنی یک سال از مداومت بر آنها گذشته باشد.<sup>۳</sup>

خداوند تبارک و تعالی چنین می‌فرماید:

«وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ تَقِيضٌ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ»<sup>۱</sup> هرکس از یاد خدا رخ برتابد، شیطان را بر انگیزانیم تا یار و همنشین دائم او باشد.

۱. نبأ: ۳۵.

۲. کنز العمال؛ حدیث ۵۳۰۹.

۳. کتاب روح و ریحان.

اگر کسی متوجه یاد خدا نباشد، اگر کسی دائم‌الذکر نباشد، شیطان جنی و انسی همنشین او می‌شود و در نهایت به یک انسان بی‌هویت تبدیل می‌شود و یک عضو زائد در جامعه شناخته می‌شود. نکته مهم اینکه ذکر و توجهی که دائمی نباشد، بسنده نمی‌کند و بهتر است انسان دائم‌الذکر باشد.

نماز و اذکار دیگر اعمال عبادی، همه برای رسیدن به حقیقت ذکر و توجه به عهد ازلی عبودیت و اطاعت خداوند است؛ بدین سبب خداوند پس از سفارش به نماز، ذکر خود را از نماز بالاتر می‌داند و می‌فرماید:

«وَأَقِمِ الصَّلَاةَ، إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ»<sup>۲</sup> نماز را برپا دار که نماز تو را از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد و قطعاً یاد خدا بالاتر است.

در واقع ذکر خداوند و توجه به حقیقت الوهیت خداوندی و در نظرداشتن فقر ذاتی انسان، موجب آرامش می‌شود. یکی از مصادیق ذکر خداوند این است که وقتی انسان در موقعیت حرام قرار می‌گیرد و وسوسه می‌شود، از انجام گناه خودداری کند.

### پاداش یاد خدا:

یاد خدا عبادت و حسنه است و اگر کسی به یاد خدا بود، بر اساس

«مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا» و «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ خَيْرٌ مِنْهُ»<sup>۳</sup> پاداش چند برابر می‌گیرد.

بر اساس این اصل قرآنی که هرکس کار خیری کند، جزای بهتر می‌گیرد نه جزای معادل، اینکه خدای سبحان فرمود «فاذکرونی أذکرکم»؛ بدین معنا نیست که هر اندازه شما به یاد من باشید، من نیز همان قدر به یاد شما هستم؛ زیرا اولاً اگر این معنا مراد باشد، چنین می‌شود «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ مِثْلُهَا» حال آنکه به یقین، یاد پاداشی خداوند به انسان، بیشتر و قوی‌تر از یاد انسان نسبت به خداوند است. ثانیاً یاد خدای

۱. زخرف: ۳۶.

۲. عنکبوت: ۴۵.

۳. نمل: ۸۹.

سبحان همواره کامل‌تر و قوی‌تر از یاد عبد است؛ چنانکه می‌فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ»<sup>۱</sup>.

یعنی شما با نماز به یاد خدا هستید و خدا هم به یاد شماست؛ اما ذکر خدا نسبت به شما بزرگ‌تر از ذکر شما نسبت به خداست.<sup>۲</sup>

### آثار و برکات یاد خدا

یاد خدا آثار و برکات بسیاری دارد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود:

#### ۱. یاد خدا مایه آرامش:

یاد خدا برای روح و جان انسان، همچون غذا و آب است برای بدن.

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»<sup>۳</sup> آگاه باشید! تنها با یاد خدا، دل‌ها آرامش می‌یابد.

آرامش و اطمینان دل نیز نتیجه‌اش همان است که در آیات ۲۷-۳۰ سوره فجر آمده است:

«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي»؛ ای نفس مطمئن و آرام! به سوی پروردگارت باز گرد. در حالی که هم تو از او خشنود هستی و هم او از تو خشنود است. سپس در زمره بندگانم در آی و در بهشتم وارد شو! آرامش و اطمینان، گمشده انسان امروزی است که وی در آرزوی به دست آوردن آن در تلاش است. قرآن راه رسیدن به آن را چنین بیان می‌دارد: آگاه باشید که تنها یاد خدا آرام بخش دل‌هاست.

پرتو یاد خدا گر دهد آرایش دل	بگذرد عمر تو در سایه آسایش دل
ثروت و مال نبخشد به دل آرام و قرار	که از آن زاد، پریشانی و آرایش دل
هست تنها به خداوند قسم، یاد خدای	ما به راحت و آرامش و آسایش دل

۱. عنکبوت: ۴۵.

۲. تفسیر تسنیم؛ ج ۷.

۳. رعد: ۲۸.

## ۲. دوری از شیطان:

کسانی که خدا را یاد کنند، از گزند شیطان محفوظ می‌مانند.  
 امام علی علیه السلام فرمودند: «یاد خدا، سرمایه هر مومنی است و سود آن، سالم ماندن از گزند شیطان است».  
 ابوبصیر گوید: امام صادق علیه السلام فرمود: «او مردی است که می‌خواهد مرتکب گناه شود؛ ولی یاد خدا را می‌کند و از آن گناه دست می‌کشد».<sup>۱</sup>  
 شیطان مثل طواف کننده‌ای کوشا، پیرامون قلب و روح آدمی می‌گردد و دنبال راه نفوذی است تا فرد را منحرف کند. اگر انسان خدا را یاد کند، یاد خدا مثل چراغی در ظلمت، همه جا را نورانی می‌کند.

## فقره چهارم دعا

بِتَوْفِيقِكَ يَا هَادِيَ الْمَضَلِّينَ:

به توفیق بخشش خود، ای راهنمای گمراهان.

## مفهوم توفیق الهی

در فرهنگ قرآن کریم، توفیق به معنای «آسان کردن» است؛ یعنی خدای سبحان، پیمودن راه را برای انسان آسان تر می‌کند؛ چه از طرف مثبت، که همان صراط مستقیم است و چه از جانب منفی، که کج‌راهه است. آن جایی که خداوند به کسی توفیق می‌دهد، به این معناست که گرایش قلبی او به سمت امور خداپسند، آسان تر می‌شود و اسباب و علل حرکت در این مسیرها، برایش فراهم تر می‌گردد و بهتر معارف را درک می‌کند و راحت تر عمل می‌کند. البته این به معنای آن نیست که راه گناه برای او بسته است؛ بلکه گناه کردن برای وی سخت است.

عکس توفیق، حالت بی توفیقی است؛ یعنی به واسطه گناه پی درپی، گرایش قلبی انسان به سمت امور ناپسند آسان می‌شود. چنین فردی، راحت دروغ می‌گوید، راحت

۱. همان.

به نامحرم نگاه می‌کند و با سختی معارف الهی را می‌فهمد و عمل می‌کند. نسبت به مسائل معنوی، بی‌میل است. ترک گناه برای او سخت می‌شود و اذعان دارد که دلم می‌خواهد گناه نکنم؛ ولی نمی‌توانم! پس توفیق در هر دو مسیر، به معنای سهولت است.

قرآن کریم درباره گروه اول می‌فرماید:

«فَأَمَّا مَنْ أُعْطِيَ وَاتَّقَىٰ وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَىٰ»:

و اما آن کس که برای رضای خدا از مال خویش بخشید و تقوا پیشه کرد و نیکوترین وعده خدا را در مورد انفاق‌کنندگان راست شمرد، به زودی او را برای ورود به بهشت آماده خواهیم ساخت و به آسایش و زندگی آسوده می‌رسانیم.<sup>۱</sup>

و درباره گروه دوم نیز می‌فرماید:

«أَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَىٰ كَذَّبَ بِالْحُسْنَىٰ فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْعُسْرَىٰ»:

و اما آن کس که بخل ورزید و با گردآوری ثروت، در پی توان‌گری بود و نیکوترین وعده‌ی خدا را دروغ شمرد، به زودی او را برای دشواری و عذاب، آماده خواهیم ساخت.

بنابراین راه برای هر دو گروه باز است. گروه اول به راحتی کار خیر انجام می‌دهند و در عین حالی که می‌توانند گناه کنند، گناه‌کردن برایشان سخت است و گروه دوم به راحتی گناه انجام می‌دهند و در عین حالی که می‌توانند توبه کنند، توبه‌کردن برایشان سخت است؛ پس هر دو گروه با اختیار خود مسیر حرکت خود را انتخاب می‌کنند.<sup>۳</sup>

۱. برگرفته از ترجمه قرآن براساس تفسیر المیزان؛ سید محمدرضا صفوری.

۲. لیل: ۸ - ۱۰.

۳. تفسیر یونس؛ ص ۸۸.

حضرت امام علیه السلام درباره ارتباط اعمالی که انسان انجام می‌دهد و توفیق یا سلب توفیقی که نصیب او می‌شود، می‌فرماید: ممکن است یک نظر به نامحرم یا یک لغزش کوچک لسانی، مدت‌ها انسان را از اسرار و حقایق توحید باز دارد و از حصول جلوات محبوب و خلوات مطلوب که قره العین (نور چشم) اهل معرفت است، باز دارد.<sup>۱</sup>

---

۱. شرح حدیث جنود عقل و جهل؛ ص ۶۹.