

## راه‌کارهای نفی خواطر در آیات و روایات

محمد همدانی\*

### چکیده

«خواطر» آن اموری است که بر قلب عارض می‌شود و گاهی ناپسند است و به شرّ دعوت می‌کند و گاهی پسندیده است و به خیر دعوت می‌کند و به اقسام: ربانی، ملکی، نفسانی و شیطانی تقسیم می‌شود.

عواملی مانند شیطان، صفات اکتسابی فرد و محیط، در شکل‌گیری این خطورات مؤثر است. خواطر منفی به دلیل ترغیب انسان به افکار، اعتقادات و رفتار ناپسند، از موانع بزرگ سعادت بشر در دنیا و آخرت است. اهمیت و ضرورت نفی خواطر، از جهات گوناگون شایسته بحث و گفت‌وگوست؛ از جمله این‌که نداشتن خواطر ناپسند در انسان موجب آرامش روانی خواهد شد؛ چراکه وقتی ذهن انسان پیوسته درگیر مسائل گوناگون نباشد و به گونه‌ای تربیت شده باشد که بتواند خود را از ورود افکار و خواطر ناخواسته حفظ کند، آرام می‌شود و نتیجه این آرامش در اعمال عبادی (مانند توجه در نماز) و مسائل دنیایی (مانند تمرکز در مطالعه) بروز خواهد کرد. افزون بر این برخی از عرفا خواطر را از موانع مهم سلوک می‌دانند که اهمیت رفع آن و ضرورت دانستن راهکارهای رهایی از آن، بر طالبان تقرب به خدا و سالکان کوی دوست پوشیده نیست.

در این نوشتار با استفاده از روش نقلی به بیان و تحلیل راه‌کارهای موجود در آیات و روایات پرداخته و پس از تبیین مفاهیمی چون: خواطر و انواع آن، نفی خواطر و وسوسه، راه‌کارهای درمانی دفع و رفع خطورات منفی ارائه شده است. این راه‌کارها عبارتند از: استعاذه، اذکار و ادعیه خاص، بی‌اعتنایی، یاد اهل بیت علیهم‌السلام، نماز برای رفع وسوسه،

\* سطح سه مرکز تخصصی اخلاق دارالهدی اصفهان [alifatemeh121@yahoo.com](mailto:alifatemeh121@yahoo.com)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۲۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۳/۱۶



روزه، خوردن برخی میوه‌ها، تلاوت قرآن با خشوع، مراقبت و استقامت و خوف و... .  
کلیدواژه‌ها: خواطر؛ شیطان؛ وسوسه؛ نفی خواطر.

### مقدمه

بسیاری از دینداران از خطورات گله‌مندند. خطورات موجب تمرکز نداشتن در عبادات و بی‌توجهی به خدای متعال می‌شود. وسوسه‌های درونی که گاهی انسان از گفتن آن نیز شرم دارد؛ دستورهای نهانی و میل‌هایی که مایه شرمساری و گاهی ترس‌های موهومی می‌شود؛ غرزدن‌های مداوم درونی که انسان را به تکرار اعمالی چون طهارت می‌کشاند و موارد آزاردهنده دیگر، همه خطوراتی است که انسان را به یافتن راه‌کاری برای خلاصی از این همه پراکندگی و آزار مداوم سوق می‌دهد. وسوسه‌های فکری و عملی و موفق نبودن در توجهات و توسلات و همچنین ضرورت خلوت صفحه دل برای پیمودن مراتب سلوک از طرفی و ادعای کامل بودن دین اسلام و ارائه درمان همه دردهای مادی و معنوی بشر در این دین، از سوی دیگر، انسان را ترغیب می‌کند که به دنبال درمان یا راه‌های پیش‌گیری از وقوع چنین آسیب‌هایی در متن آیات و روایات باشد. قرآن در ضرورت توجه به خطورات شیطانی و تلاش در نفی آن می‌فرماید:

«... وَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لِيُوحُونَ إِلَىٰ أَوْلِيَآئِهِمْ لِيُجَادِلُوكُمْ وَإِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ»  
(انعام: ۱۲۱)؛ شیاطین دوستان خود را وسوسه می‌کنند تا با شما ستیز کنند و شما را از مسیر خود برگردانند و اگر اطاعتشان کنید، قطعاً از مشرکان خواهید بود.

بنابراین لازم است انسان با خطورات آشنا باشد و راه‌های رهایی از خطورات منفی را بداند تا در زندگی خود به آرامش برسد یا در سلوک معنوی موفق گردد؛ از این رو مطالعه این تحقیق ان‌شاءالله برای سه گروه زیر مفید خواهد بود:

۱. کسانی که در پی تهذیب نفس و رهایی از تشنگی برای درک محضر حق هستند؛
۲. تمام افرادی که به دنبال آرامش و آسودگی و تربیت خیال می‌باشند؛
۳. درمان افراد مبتلا به وسواس فکری.

در زمینه مسئله مهم نفی خواطر، در کتب قدما مانند «ثلاثة مصنفات» حکیم ترمذی، «قوت القلوب» ابوطالب مکی، «رساله قشیریه» قشیری و در آثار متأخران مانند «تقسیم الخواطر» روزبهان بقلی، «فتوحات مکیه» ابن عربی، «مفاتیح الغیب» ملاصدرا و... به صورت پراکنده مطالبی ارائه شده و علمای اخلاقی معاصر نیز به صورت گذرا در این باره بیاناتی داشته‌اند.



در تفاسیر نیز مطالبی مرتبط با موضوع و شناسایی مفاهیم مرتبط وجود دارد؛ به خصوص در تفاسیر المیزان، نمونه، کنزالدقائق و بیان السعاده.

این نوشتار درصدد است تا با استفاده از مفاهیم مرتبط با بحث خواطر، راه کارهای قرآنی و روایی در دفع و رفع خواطر را به روش کتابخانه‌ای و رایانه‌ای استخراج کند و داده‌های نقلی موجود را توصیف و تحلیل نماید. اما با توجه به تنیدگی مباحث خطورات با برخی اصطلاحات فلسفی و عرفانی، به ناچار پیش از پرداختن به راه کارها، اندکی درباره مفهوم خواطر، سابقه کاربرد آن در لغت و اصطلاح و انواع خواطر، با توجه به نظر علمای علم لغت و علم اخلاق و عرفان به بحث می‌پردازیم.

### مفاهیم

در آیات و روایات، الفاظی چون: نزغ، وسوسه، الهام و... متناظر با خواطر به کار رفته است؛ ولی با توجه به این که عرفا در تقسیم بندی و شرح و بسط جامع این الفاظ و مفاهیم، بیشتر کوشیده‌اند و در بین آن‌ها کلمه «خواطر» بیش از مفاهیم دیگر پذیرفته شده، ما نیز در این مقاله لفظ خواطر را به کار خواهیم برد و بر محور آن بحث خواهیم کرد. البته ریشه لفظ خواطر نیز از روایات گرفته شده که در ادامه، مفاهیمی مانند خواطر، نفی خواطر و وسوسه، به اجمال تعریف و تبیین می‌شود.

### خواطر

#### ۱. خاطر در لغت

در لسان العرب آمده است: «الخاطر: ما یخطر فی القلب من تدبیر أو أمر. ابن سیده: الخاطر الهاجس»؛ خاطر چیزی است که در قلب می‌گذرد از تدبیر یا امری دیگر. ابن سیده گفته است که خاطر حدس است. (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۲۴۹/۴)

در کتاب‌های لغت دیگر نیز مانند همین تعریف وجود دارد و البته تعریف‌های دیگری نیز ارائه شده که مناسب بحث ما نیست.

#### ۲. خاطر و انواع آن در اصطلاح علمای اخلاق و عرفان

عبدالکریم قشیری (۳۷۶-۴۶۵ ق) در «رساله قشیری» گفته است که خواطر خطاب‌هایی است که بر ضمیر انسان‌ها وارد می‌شود. این خواطر گاهی به القای ملک است (الهام) و گاهی به القای شیطان (وسواس). گاهی از طرف حق است (خاطر حق) و گاهی حدیث نفس (هواجس) می‌باشد. وی در تبیین این چهار نوع خاطر گفته است که الهامات انسان با علم مطابقت دارد و



از این راه شناخته می‌شود. وسوس، انسان را بیشتر به معاصی ترغیب می‌کند و هواجس به مشتبهیات نفسانی و تبعیت از شهوات دعوت می‌نماید. (قشیری، ۱۳۷۴: ۱۶۰) ایشان از قول مشایخ خود به یکی از موانع تشخیص الهامات از هواجس پرداخته و گفته است که خوردن مال حرام باعث می‌شود که فرد هواجس را از الهامات تشخیص ندهد. (همان: ۱۶۱) سپس به وجه افتراق خواطر نفسانی و شیطانی از قول ابن جنید پرداخته و می‌گوید: نفس، بر خواسته خود پافشاری می‌کند و آن قدر دعوت می‌کند تا به مراد خود برسد، هر چند زمانی طولانی بگذرد؛ مگر این که فرد در مجاهده خود صادق باشد و مقاومت کند؛ ولی شیطان فرد را به گناهی دعوت می‌کند و اگر نپذیرد، به دعوت از گناهی دیگر می‌رود؛ چون هدف او انجام گناه است و فرقی برای او نمی‌کند که فرد کدام گناه را انجام دهد. (همان)

ابوطالب مکی در «قوت القلوب» تعریفی از خاطرات ارائه نکرده و ظاهراً همان معنای لغوی در نظر او و بسیاری دیگر از علمای اخلاق بوده است. اما از علمای متأخر، ملاصدرا در تعریف خاطر می‌فرماید: خاطر ادراکاتی است که به نفس وارد می‌شود که یا برای نفس جدید است یا یادآوری است. این افکار و ادکار از این جهت خواطر نامیده می‌شود که به ذهن می‌رسد، درحالی که قلب به آن توجهی ندارد [یعنی بیشتر مواقع، بی اختیار به ذهن وارد می‌شود].

ملاصدرا خواطر را منشأ اعمال انسان می‌داند و در این باره می‌نویسد: این خواطر محرک‌های اراده‌ها و شوق‌ها هستند و نیت و اراده چیزی یا شوق به انجام کاری بعد از حصول خواطر در ذهن به وجود می‌آید و پس از آن، خواطر رغبت انسان را تحریک می‌کنند و رغبت، عزم و نیت را به حرکت درمی‌آورد و نیت، اعضا را به حرکت خواهد انداخت.

ایشان در ادامه به تقسیم‌بندی خواطر پرداخته، می‌نویسد: برخی از خواطر به شردعوت می‌کنند و برخی به خیر. خواطری که به خیر دعوت می‌کنند، محمودند و الهام نامیده می‌شوند و خواطری که به شردعوت می‌کنند، مذموم‌اند و وسوسه نام دارند. (ملاصدرا، ۱۳۶۳: ۱۵۴/۱)

### ۳. ریشه اصطلاح خطورات در آیات و روایات

ریشه این اصطلاح از قرآن و روایات گرفته شده است. خطورات و کلمات هم‌نشین آن مانند خطوات، وسوسه، وعده، امنیه، وحی، الهام و... در آیات و روایات مطرح شده است.

در «نهایه» ابن اثیر حدیثی نقل شده که رسول خدا ﷺ در حدیث سجود سهو فرموده‌اند: «يَحْطِرُ الشَّيْطَانُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ»؛ شیطان در قلب انسان وسوسه می‌کند. (ابن اثیر، ۱۳۶۷: ۴۶/۲)



حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در خطبه «وسیله» می‌فرمایند: «أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ لِقُلُوبٍ ... خَوَاطِرَ لِّلْهَوَىٰ وَ الْعُقُولِ تَزْجُرُ وَ تَهْمِي»؛ ای مردم، به‌راستی ... برای دل‌ها خوارط (وانگیزه‌هایی) از هوا و هوس هست، و خرده‌ها هستند که (از آن‌ها) بازمی‌دارند و جلوگیری می‌کنند... (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۲/۸)

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «لِلْقَلْبِ لَمَتَانِ لَمَةٌ مِنَ الْمَلِكِ إِعَادٌ بِالْخَيْرِ وَ تَصْدِيقٌ بِالْحَقِّ فَهَنْ وَ جَدٌ ذَلِكَ فَلْيَعْلَمْ أَنَّهُ مِنَ اللَّهِ فَلْيَحْمَدِ اللَّهَ وَ لَمَةٌ مِنَ الْعَدُوِّ إِعَادٌ بِالسَّرِّ وَ تَكْذِيبٌ بِالْحَقِّ وَ هَمِي عَنِ الْخَيْرِ فَهَنْ وَ جَدٌ ذَلِكَ فَلْيَتَعَوَّذْ مِنَ الشَّيْطَانِ...»؛ برای قلب دو گونه انس و نزدیک شدن هست: نزدیکی ملک، وعده دادن به خیر و تصدیق حقی است که انسان به آن ایمان آورده؛ پس اگر کسی در درونش امید به خیر و تصدیق حق یافت، بداند آن از طرف خداوند است که توسط ملک انجام شده. پس خدا را سپاس گوید. نزدیکی دیگر، نزدیکی شیطان است، و آن برگرداندن قلب به سوی شر و تکذیب حق و نهی کردن از خیر است. پس هرکس این حالت را در خود یافت، از شر شیطان به خدا پناه ببرد... (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۷/۶۷)

علما در علوم گوناگون همیشه سرخط‌ها را گرفته‌اند و پس از سال‌هایی مدید، با مباحثاتی طولانی به قواعد و تعاریف و احکام و آدابی در هر بحث رسیده‌اند. مثلاً بحث طولانی و مفصل استصحاب که در بسیاری از احکام فقه جریان دارد، برگرفته از بخشی از یک حدیث امام صادق علیه السلام است که فرمودند: «لَا تَنْقُصُ الْيَقِينَ بِالشُّكِّ».

این بحث نیز از این قاعده مستثنا نیست و اصل مبحث خطورات، از آیات و روایات گرفته شده و پس از بحث‌های علمی طولانی در ادوار گوناگون، به مطالبی رسیده است که امروز در دست ماست و البته هنوز هم به کمال خود نرسیده است.

درباره سابقه بحث خوارط باید گفت که در اولین کتاب لغت، یعنی کتاب «العین» خلیل بن احمد فراهیدی (م ۱۷۵ق) به این کلمه و معنای لغوی آن پرداخته شده است: «و حَطَّرَ يَحْطِرُ الشَّيْطَانُ مِنَ الرَّجْلِ وَقَلْبِهِ أَيْ أَوْصَلَ وَسَوْسَةَ إِلَى قَلْبِهِ». (فراهیدی، ۱۴۱۰: ۲۱۴/۴)

در اصطلاح علمای اخلاق و عرفان نیز ظاهراً حکیم ابو عبد الله محمد بن علی ترمذی (م ۲۹۵ق) نخستین کسی است که اشاره‌ای کوتاه به بحث خوارط کرده است و می‌توان تقسیم‌بندی چهارگانه انواع خوارط که در آثار بعدی بیشتر علمای پس از او وجود دارد را به‌طور ضمنی در سخنان او یافت.

اما مفصل‌ترین بحث درباره انواع خوارط، از آن ابوطالب مکی (م ۳۸۶ق) در کتاب «قوت

القلوب» است. (سوری، مدخل خواطر: ۵۰۷۱/۱) وی خواطر را به شش دسته تقسیم کرده است. ابتدا باید به این نکته مهم اشاره کرد که او فصل سی‌ام کتاب خود را به بحث خواطر اختصاص داده و پیش از بیان تقسیم خود به آیات و روایات زیراستناد نموده است:

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَتَعَلَّمَ مَا تُوسُّوسُ بِهِ نَفْسُهُ﴾ (ق: ۱۶)

﴿فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ﴾ (شمس: ۷)

﴿... مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ﴾ (ناس: ۴)

﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا﴾ (فاطر: ۶)

﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ﴾ (بقره: ۲۶۸)

روایات مورد استناد وی نیز عبارتند از:

رسول الله ﷺ فرمودند: «أَنَّ الشَّيْطَانَ قَعَدَ لِابْنِ آدَمَ بِأَطْرَقِهِ فَقَعَدَ لَهُ بِطَرِيقِ الْإِسْلَامِ فَقَالَ: تُسَلِّمُ وَتُكَدِّرُ دِينَكَ وَدِينَ آبَائِكَ فَعَصَاهُ فَأَسْلَمَ ثُمَّ قَعَدَ لَهُ بِطَرِيقِ الْهَجْرَةِ ... وَقَدْ أَخْبَرَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ أَنَّهُ قَالَ: "وَلَا ضَلَمَهُمْ وَلَا مَرَّيَهُمْ وَلَا مَرَّيَهُمْ" (...).» (نساء: ۱۱۹)

و فرمودند: «أَنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنْ ابْنِ آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ.» (شعیری، بی تا: ۱۸۰)

و فرمودند: «أَنَّ لِلْوَسْوَةِ شَيْطَانًا يُقَالُ لَهُ الْوَهَّانُ فَاسْتَعِيدُوا بِاللَّهِ ...» (مکی، بی تا: ۲۰۷)

در شاهد مثال‌های قرآنی و روایی بالا سخن از عوامل خطورات منفی شیطان و وسوسه او و جایگاه ورود و جولان خواطر (قلب انسان) و یکی از راهکارهای نفی خطورات (پناه بردن به خدا) مطرح شده است. از این شاهد مثال‌ها و مؤیداتی که ایشان و برخی علمای دیگر در بحث خواطر مطرح کرده‌اند، می‌توان نتیجه گرفت که خطورات و مفاهیم مشابه آن در آیات و روایات، همان مفهومی را دارد که لغتاً و اصطلاحاً در علم اخلاق و عرفان اسلامی بحث شده است. در نتیجه، دسته‌بندی و ارائه راه‌کارها در این مقاله، بر رابطه این‌همانی مفهوم مندرج در آیات و روایات، با نظر علمای علم اخلاق مبتنی است.

#### ۴. انواع خواطر

تقسیم‌های متفاوتی از انواع خطورات ارائه شده است. برخی آن را به دو قسم، برخی به سه قسم و برخی به چهار قسم و برخی به شش قسم تقسیم کرده‌اند. تقسیم‌بندی چهار قسمی که بین علمای اخلاق پذیرفته‌ترین و مشهورترین آن‌هاست، در بالا به اختصار بیان شد. در ادامه



به اولین تقسیم‌بندی این مفهوم می‌پردازیم.

ابوطالب مکی خواطر را به شش دسته تقسیم نموده است:

- ۲ و ۱. خاطر نفس و خاطر عدو (شیطان) که هر دو مذموم‌اند و به وسیله هوای نفس وارد می‌شوند و ضد علم هستند و از جهل نشئت گرفته‌اند.
- ۳ و ۴. خاطر روح و خاطر ملک، که این دو خاطر پسندیده‌اند و به حق وارد می‌شوند و از علم و دانایی نشئت گرفته‌اند.
۵. خاطر عقل که در بین این دو دسته در دوران است و گاهی مغلوب هوا می‌شود و گاهی بر هوا غالب می‌گردد.
۶. خاطر یقین که مخصوص موقنان و شهدا و صدیقان است و روح ایمان و موجب ازدیاد علم است و از علم و ایمان نیز نشئت می‌گیرد [یعنی رابطه‌ای متقابل در تقویت هم دارند]. (همان: ۲۰۹)

بسیاری از علمای پس از ابوطالب مکی این تقسیم را نپذیرفته و به تقسیم چهارگانه: ربانی، ملکی، شیطانی و نفسانی بسنده کرده‌اند و حتی برخی مانند سهروردی و عزالدین کاشانی به تقسیم او اشکال کرده‌اند. (سوری: ۵۰۷۱/۱)

ابن عربی نیز خواطر را در چهار نوع: الهی، ملکی، نفسانی و شیطانی منحصر دانسته است. (ابن عربی، بی‌تا: ۲۸۱) البته وی برای مرتبه اولیا و انبیا و برخی از خاصان درگاه الهی خواطر شیطانی را محال می‌داند. (همان: ص ۶۶۶)

## ۵. نفی خواطر

در این قسمت هرچند بداهتی در مفهوم نفی خواطر وجود دارد که ظاهراً آن را بی‌نیاز از تعریف می‌نماید، ولی با توجه به عنوان اصلی مقاله، به تبیین مختصر آن می‌پردازیم.

از توضیح مفهوم لغوی و اصطلاحی «خواطر» می‌توان دریافت که وجود اقسامی از خواطر شیطانی و نفسانی، مانعی جدی در راه رشد و سعادت انسان است و اگر کسی قصد دارد مراتب کمال را طی کند، باید موانع آن را برطرف نماید؛ زیرا اگر در وجود انسان، فراخنایی برای ورود افکار و خطابات شیطانی و نفسانی باشد و او پیوسته به گناهان یا امیال و شهوات دعوت شود، انسان فرصتی برای رشد نخواهد یافت؛ چراکه اگر از غافلان نباشد و خواطر را بشناسد، همواره باید در حال مبارزه با خواسته‌های شیطان و نفس باشد؛ ولی اگر راه‌های دفع این خطورات



را بداند و منافذ ورودی را هم بسته نگه دارد، گاه با حمله ناگهانی خطورات مواجه می‌شود و چون نیروی کافی دارد، با تلاشی اندک بر آن‌ها غلبه نموده، وقت و همت خود را صرف تحلیله و آراستن خود به صفات والا می‌نماید.

مراد ما از «نفی خواطر» دفع و رفع خطورات منفی به معنای ارائه راه‌کارهای قرآنی و روایی برای جلوگیری از ورود این خواطر به ذهن و قلب انسان (دفع) و همچنین راه‌هایی برای بیرون راندن (رفع) خواطر واردشده به نفس انسانی یا سرزده از نفس اوست.

تعاریف تخصصی نیز درباره این اصطلاح عرفانی وجود دارد. علامه بحر العلوم رحمته الله علیه در رساله «سیر و سلوک» نفی خواطر را یکی از لوازم سلوک الی الله دانسته، می‌فرماید: «نفی خواطر عبارت است از صمت قلب و تسخیر آن، تا نگوید مگر به اختیار صاحب آن و آن اعظم مطهرات سراسر است و منتج اکثر معارف حقه و تجلیات حقیقیه است و عقبه‌ای است مشکل». (بحر العلوم، ۱۴۳۷: ۱۷۲)

### وسوسه

وسوسه یکی از مصادیق روشن خواطر است. در «قاموس قرآن» درباره لغت «وسوسه» آمده است که وسوسه به معنای حدیث نفس است؛ یعنی کلامی که انسان در باطن می‌شنود؛ چه از شیطان باشد و چه از خود انسان. سپس به نقل از «مجمع البیان» گفته است: «وسوسه با صدای آهسته به سوی چیزی خواندن است. «وسوس له» یعنی نصیحت و خیرخواهی به نظر او آورد؛ ولی «وسوس الیه» یعنی معنا را با صوت خفی به او القاء کرد». (قرشی، ۱۳۷۱: ۲۱۹/۷)

در معنای لغوی «وسوسه» در «العین»<sup>۱</sup> و «غریب القرآن»<sup>۲</sup> و دیگر لغتنامه‌ها همین مضمون صوت خفی و پچ‌پچ درونی آمده است. معنای اصطلاحی وسوسه نیز تفاوت بسیاری با معنای لغوی ندارد.

### راه‌کارهای قرآنی و روایی در مدیریت خطورات منفی

در قرآن کریم و روایات، راه‌کارهایی برای دفع و رفع خطورات منفی بیان شده که در ادامه آن‌ها را بازگو کرده و به تحلیل آن‌ها می‌پردازیم. این راه‌کارها به دو دسته عبادی و غیرعبادی تقسیم می‌شود.

۱. در کتاب «العین» درباره وسوسه آمده است: «حدیث النفس. و الوسواس: الصوت الخفی من ریح تهز قصباً ونحوه، و به یشبه صوت الحلی. و تقول: وسوس إلي، و وسوس في صدري، و فلان موسوس، أي: غلبت علیه الوسوسة. و الوسواس: اسم الشيطان، في قوله [تعالى]: من شر الوسواس». (العین، ج ۷، ص ۳۳۵).

۲. «الوسوسة: الخطرة الذیئة، وأصله من الوسواس، وهو صوت الحلی، والهمس الخفی. و يقال لهمس الصائد وشوأس». (المفردات في غریب القرآن، ص ۸۶۹).

## الف) راهکارهای عبادی

### ۱. استعاذه

«عوذ: عاذ به، یُعُوذُ، عَوْذًا، عِيَاذًا و مَعَاذًا» در لغت به معنای پناه بردن و طلب نگاه‌داری است. (لسان‌العرب، ۴۹۹/۳)

در برخی آیات قرآن انسان‌ها به استعاذه از خداوند امر شده‌اند. در سوره مبارکه ناس خداوند امر می‌فرماید که مردم از شرّ خطورات و وسوسه‌های شیطان‌های جنّی و انسی به او پناه ببرند. وسوسه، از خطورات شیطان است و برای مقابله و رفع آن استعاذه لازم است. مصداق بارز وسوسه‌گری و پناه بردن از آن در سوره ناس آمده است. درباره این وسوسه‌گر در تفاسیر به سه گروه اشاره شده است:

۱. وسوسه‌گری با صفت «خنوس» که از ذریه شیطان است.<sup>۱</sup>

۲. وسوسه جنّ و انس. (طباطبائی، ۱۳۷۴: ۲۰/۶۸۹)

۳. «ذی‌الوسواس» همان شیطان و «ناس» عطف به شیطان است و به مردمی که صفت وسوسه‌گری دارند، اشاره دارد.<sup>۲</sup>

در سوره اعراف نیز سخن از پناه بردن و استعاذه به خداوند در هنگام هجوم خطورات و وسوسه‌هاست. در این آیات خطاب به نبی مکرم اسلام ﷺ می‌فرماید: «وَأَمَّا يَنْزِعُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعًا فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ \* إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ» (اعراف: ۲۰۰ و ۲۰۱)؛ و اگر از شیطان وسوسه‌ای به تو رسد، به خدا پناه بر؛ زیرا که او شنوای داناست. در حقیقت، کسانی که [از خدا] پروا دارند، چون وسوسه‌ای از جانب شیطان به ایشان رسد، [خدا را] به یاد آورند و به ناگاه بینا شوند.<sup>۳</sup> (ترجمه فولادوند)

این دو آیه به خوبی موقعیت انسان و تلاش طایفه‌ای وسوسه‌کننده را نشان می‌دهد و دو راه‌کار پناه‌جویی و یاد خدا را برای دفع و رفع این تلاش‌ها آموزش می‌دهد. در هنگام هجوم دشمن به فرد بی‌صلاح و بی‌پناه، تنها راه نجات به یاد آوردن پناهگاه و رسیدن به آن است. در مراتب دنیایی اگر کودکی به مادر خود پناه ببرد، در امان است. همچنین اگر عبدی به مولای خود پناه ببرد، در حراست اوست. در احوالات معنوی نیز همین‌گونه است. وقتی

۱. رک: نرم‌افزار جامع التفاسیر، تفاسیر نمونه، البرهان، من هدی القرآن، مقتنیات و قمی، ذیل آیه.

۲. الوجیز و جوامع الجامع و مقتنیات الدرر براین عقیده‌اند.

۳. تذکر: تقریباً عین آیه ۲۰۰ اعراف، در آیه ۳۶ سوره فصلت بیان گردیده است.





انسان مورد آماج وسوسه‌های شیطان یا نفس خود قرار می‌گیرد، پناهی جز خدا ندارد و به یاد آوردن او و خود را به دامن او انداختن، راه نجات است. اهل بیت علیهم‌السلام خداوند را در قالب ادعیه به ما شناسانده‌اند که او فریادرس بیچارگان و پناه پناه‌جویان است. امام باقر علیه‌السلام در دعایی طولانی در هر روز ماه مبارک رمضان خدا را به این اسماء می‌خواندند: «... وَيَا غِيَاثَ الْمُسْتَعِيثِينَ وَيَا مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ وَيَا مُلْجَأَ الْهَارِبِينَ وَيَا صَرِيحَ الْمُسْتَضْرِحِينَ وَيَا رَبَّ الْمُسْتَضَعْفِينَ...». (ابن طاووس، ۱۴۰۹: ۹۱/۱)

### چگونگی استعاذه

روایتی از امیرالمؤمنین علیه‌السلام نقل شده که در آن به چگونگی استعاذه اشاره شده است: «إِذَا وَسَّوسَ الشَّيْطَانُ لِأَحَدِكُمْ، فَلْيَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ وَ لْيَقُلْ: أَمَنْتُ بِاللَّهِ وَ بَرَسُوْلِهِ مُخْلِصاً لَهُ الدِّينَ» (ابن بابویه، ۱۳۶۲: ۶۲۴/۲)؛ هرگاه شیطان یکی از شما را وسوسه نمود، باید به خدا پناه ببرد و بگوید: به خدا و رسولش ایمان آوردم و دینم برای او خالص است.

### ۲. دعا مصداق استعاذه در ادعیه و روایات

دعا مصداق کامل ارتباط با خداوند است و روایات بسیاری در فضیلت دعا وارد شده است. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «ما مِنْ شَيْءٍ أَكْرَمَ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنَ الدُّعَاءِ»؛ هیچ چیز نزد خداوند، گرامی‌تر از دعا نیست». (طبرسی، ۱۳۷۰: ۲۶۸) در روایات بسیاری نیز به استعاذه توصیه شده و ظاهراً هرگونه پناه بردن به خدا مصداق استعاذه است که البته ذکر غالب آن «أَعُوذُ بِاللَّهِ...» می‌باشد. نمونه آن را معاویه بن عمار نقل می‌کند که امام صادق علیه‌السلام در هنگام استعاذه فرمودند: «أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ». (عاملی، ۱۴۰۹: ۱۳۵/۶) البته در مواردی با الفاظی گوناگون به بیان برخی از مصادیق آن در روایات پرداخته شده است.

در برخی روایات به مطلق استعاذه در هنگام تلاوت قرآن<sup>۱</sup> خواندن تلقین<sup>۲</sup>، هم‌بستر شدن<sup>۳</sup> و

۱. التفسیر المنسوب إلى الإمام الحسن العسكري علیه‌السلام، ج ۱، قم: مدرسة الإمام المهدي علیه‌السلام، ۱۴۰۹ ق، ص ۱۶. ثم قال الحسن أبو محمد الإمام علیه‌السلام أما قوله الذي ندبك [الله] إليه، وأمرک به عند قراءة القرآن: «أعوذ بالله [السمیع العلیم] من الشیطان الرجیم»؛ امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «فإذا قرأت القرآن فاستعذ بالله من الشیطان الرجیم و یقرأ المعوذتین»؛ چون خواهی قرآن بخوانی، به خدا از شر شیطان پناه ببر و معوذتین بخوان. مکارم الأخلاق، ص ۳۷۷.

۲. رک: کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی (ط. الإسلامیة)، ج ۴، ۳، محقق: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الإسلامیة، ۱۴۰۷ ق، ص ۱۹۴.

۳. قال أبو عبد الله علیه‌السلام فی الرجل: «إذا أتى أهله فخشى أن یشارکه الشیطان قال یقول بسم الله و یتعوذ بالله من الشیطان». ☞





حتی قدم نهادن بر روی پل<sup>۱</sup> و... در برخی دیگر به انواعی از استعاذه نیز اشاره شده است. رسول خدا ﷺ به مردی که دچار وسوسه در نماز بود، فرمودند: «هرگاه خواستی وارد نماز شوی، انگشت سبابه دست راست خود را بران چپ خود بگذار و فشار بده و بگو: «بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»؛ از خداوند و از نام او یاری می‌جویم، و به خداوند توکل می‌کنم و پناه می‌برم به خدایی که شنوا و داناست از شر شیطان رانده شده درگاه الهی. پس چون این کلمات را بگویی، شیطان را از خود می‌رانی. (ابن بابویه، ۱۳۶۷: ۵۳۲/۱)

در برخی روایات<sup>۲</sup> به نوع و حالت جسمانی در هنگام استعاذه نیز اشاره شده است. محمد بن مسلم و زراره روایت کرده‌اند: «قُلْنَا لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ ﷺ... كَيْفَ الْإِسْتِعَاذَةُ؟ قَالَ: تَفْضِي بِكَفِّكَ...»؛ به حضرت صادق ﷺ عرض کردیم: استعاذه چگونه است؟ فرمود: هر دو کف دست خود را دراز کنی (دست‌ها را به طرف قبله بگیری). (کلینی، ۱۳۶۹: ۲۳۲/۴)

از بررسی مجموع روایات برداشت می‌شود که انسان همواره و در همه امور دنیایی و آخرتی باید به خدا پناه ببرد تا از آفات گوناگون مادی و معنوی در امان بماند و پناه بردن به خداوند از شر وسوسه‌ها یکی از مصادیق استعاذه است.

#### مصادیقی از دعا در استعاذه

گفتیم که یکی از روش‌های استعاذه، دعا کردن است. ممکن است خواننده گرامی ابتدا ربطی بین برخی از دعاها با استعاذه از خواطر نبیند؛ ولی با توجه به اسباب و منشأهای خواطر، برخی از این استعاذه‌ها، برای در امان ماندن از آن اسباب و علل پیدایش خواطر است که با واسطه، به دفع یا رفع خواطر نفسانی یا شیطانی خواهد انجامید. یک نمونه بارز: شیطان که عامل اصلی وساوس و خطورات منفی است، در این دعاها مطرح شده و از شر و احاطه او به خدا پناه برده شده است. یا استعاذه از غضب، شهوت، ضعف صبر و پی‌روی از هوا که عواملی برای نفوذ شیطان و خلجان خواطر منفی نفسانی است، در این دعاها مطرح شده است.

گاهی نیز اهل بیت ﷺ به صورت کلی از همه آفات و شرور به خدا پناه برده‌اند که چون خواطر منفی، از آفات نفس انسان و موجب شر برای دین و دنیا و آخرت اوست، باز هم استعاذه

۱- الکافی (ط. الإسلامية)، ج ۵، ص ۵۰۲.

۲- اگر به پل رسیدی، هنگام قدم نهادن بر آن بگو: «بِسْمِ اللَّهِ اللَّهُمَّ ادْخِرْ عَنِّي الشَّيْطَانَ الرَّجِيمَ»؛ مکارم الأخلاق، ص ۲۶۱.

۲- رک: کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۴۸۱.



از آن لازم و مرتبط با بحث ماست. امام سجاد علیه السلام دعای مخصوصی در این باره دارند که در صحیفه سجادیه با عنوان «و کان من دعائه علیه السلام فی الاستعاذه من المکاره و سئی الأخلاق و مذام الأفعال»<sup>۱</sup> وارد شده است. در تعقیبات نمازها نیز دعاهای بسیار زیبایی وارد شده که تمام آنها مصداق استعاذه به خدا می باشد و در «مفاتیح الجنان» نیز آمده است. در ادامه به دو مورد از این تعویذات اشاره می کنیم.

فرموده اند: پس از نمازها سه مرتبه بگو: «أَعِيذُ نَفْسِي وَ دِينِي وَ أَهْلِي وَ مَالِي وَ وُلْدِي وَ إِخْوَانِي فِي دِينِي وَ مَا رَزَقَنِي رَبِّي وَ حَوَاتِيمَ عَمَلِي وَ مَنْ يَعْينِي أَمْرُهُ بِاللَّهِ الْوَاحِدِ الْأَحَدِ الصَّمَدِ إِلَى آخِرِهَا وَ بِرَبِّ الْفَلَقِ إِلَى آخِرِهَا وَ بِرَبِّ النَّاسِ إِلَى آخِرِهَا» (کنعمی، ۱۴۱۸: ۱۲)؛ پناه می دهم خودم و دینم و اهل و عیالم و مالم و فرزندانم و برادران دینی ام و آنچه خدا روزی من کرده است و عواقب امورم و هر کس با من مرتبط است را به خدای واحد احد صمد که ... تا آخر سوره توحید و برب الفلق ... تا آخر سوره و برب الناس ... تا آخر سوره.

از حضرت صادق علیه السلام روایت شده است که بر هر مسلمان واجب است ده مرتبه پیش از طلوع آفتاب و ده مرتبه پیش از غروب این دعا را بخواند: «أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَ أَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ يَخْضُرُونَ إِنَّ اللَّهَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» (طوسی، ۱۴۱۱: ۸۳)؛ پناه می برم به خدای شنوای دانا از وسوسه های درونی شیاطین و پناه می برم از این که نزد من حاضر شوند به راستی اوست خداوند شنوا و دانا.

عمل به این ذکر دقیقاً مصداق عمل به آیه شریفه است که فرمود: «وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ \* وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَخْضُرُونَ». (مؤمنون: ۹۷ و ۹۸)

در تفسیر قمی از امام باقر علیه السلام نقل شده که فرمودند: «مَا يَقَعُ فِي قَلْبِكَ مِنْ وَسْوَسَةِ الشَّيَاطِينِ» (قمی، ۱۳۶۷: ۲/۹۳)؛ همزه شیطان آن وسوسه هایی است که در دلت می اندازد.

### ۳. ذکر کثیر، نجات دهنده انسان از وسوسه ها

رهایی از شیطان، رهایی از وسوسه است و یاد خدا راهی برای دور شدن از شیطان و در نتیجه، رهایی از خطورات منفی شیطانی است. قرآن می فرماید: «وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِصْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» (زخرف: ۳۱)؛ هر کس از ذکر خدای رحمان دوری جوید، شیطانی براو می گماریم که قرین و هم نشین او باشد.

۱. دعای آن حضرت است در پناه بردن به خدا از ناگواری ها و بدخوبی ها و کارهای نکوهیده.





بنابراین هرکس از ذاکران نباشد و یاد خدا را فراموش کند، راهی برای نفوذ شیطان و خطورات شیطانی بر خود باز خواهد کرد و راه مقابله با چنین اتفاقی، تمسک به ذکر خداوند است. علت این تأثیر در هنگام ذکر این است که دو چیز متضاد در یک جایگاه نمی‌گنجد و تنافر وجودی بین شیطان و یاد خدا باعث می‌شود که در هنگام ذکر و توجه به خدا گونه‌ای از طهارت در نفس ایجاد شود و وقتی طهارت باشد، پلیدی جایی نخواهد داشت و مصداق آتم پلیدی که شیطان است، در آن حضور نخواهد یافت. جایی که نور یاد خدا پرتوافشانی کند، ظلمت نفس و شیطان نمی‌تواند پایدار باشد. خداوند به موسی علیه السلام فرمود: «یا موسی انا جلیس من دگرنی»؛ من هم‌نشین کسی هستم که مرا یاد کند. (کلینی، ۴۹۶/۲)

وقتی خدا هم‌نشین انسان باشد، بهترین مدافع و یاور در کنار انسان است و در چنین حالی شیطان و نفس قدرت جولان نخواهند داشت.

برخی بزرگان علم اخلاق نیز اثری به نام «حفظ» برای اذکار برشمرده‌اند. ابن عربی در این باره می‌گوید: «محل معارف و واردات عینی، قلب است. این قلب به واسطه اذکار، توجه به حضور حق و دوری از محرّمات، به صفا و طهارتی می‌رسد و نوعی عصمت مادون انبیا به نام «حفظ» به دست می‌آورد و دیگر شیطان نمی‌تواند بر او راهی بیابد». (افتخار، ۱۳۹۲: ۱۰۰)

رسول الله صلی الله علیه و آله درباره ذکر خداوند، گریه از ترس خدا و استغفار در سحرها فرمودند: «ثَلَاثَةٌ مَعْصُومُونَ مِنْ إِبْلِيسَ وَ جُنُودِهِ الدَّاكِرُونَ لِلَّهِ وَ الْبَاكُونَ مِنْ حَسْبَةِ اللَّهِ وَ الْمُسْتَغْفِرُونَ بِالْأَشْحَارِ»؛ سه گروه، از شیطان و یارانش در امان هستند: ذاکران خدا، گریه کنندگان از ترس خدا و استغفار کنندگان در سحرگاهان. (دیلمی، ۱۴۱۲: ۱/۱۹۶)

خداوند در قرآن به مؤمنان توصیه می‌کند که او را فراوان یاد کنند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا \* وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا» (احزاب: ۴۱ و ۴۲)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خدا را بسیار یاد کنید و صبح شام او را تسبیح و تنزیه نمایید.

بنابراین آیه می‌توان نتیجه گرفت که گاهی تأثیر اذکار در دفع و رفع خطورات، مشروط به تعدد و تکرار آن اذکار است؛ از این رو بنا بر قاعده احتیاط، برای گرفتن نتیجه لازم از ذکر خدا، باید به ذکر کثیر ملتزم شد.

#### منظور از ذکر

کلمه «ذکر» در مقابل «نسیان» به معنای به یاد داشتن است، و آن عبارت است از این که آدمی





نیروی ادراک خود را متوجه یادشده کند، یا این که نام آن را ببرد، یا صفات او را بر زبان جاری کند، و خلاصه چیزی بگوید که حکایت از آن مذکور کند. این یکی از مصادیق ذکر است؛ وگرنه مصداق مهم ترش این است که فرد در قلب به یاد او باشد. کلمه «بکره» در آیه بالا به معنای اول روز و کلمه «اصیل» به معنای آخر روز و بعد از عصر است و ممکن است این دو کلمه کنایه از دوام باشد. (طباطبائی، ۱۳۷۴: ۴۹۳/۱۶)

منظور از ذکر کثیر

گفتیم که ذکر خداوند موجب فرار شیطان و دور شدن وسوسه ها می شود و در آیه پیشین دستور به کثرت ذکر صادر شده است. همچنین در روایتی از امام صادق علیه السلام در توصیف شیعه آمده است: «شِيعَتُنَا الَّذِينَ إِذَا خَلُّوا ذَكَرُوا اللَّهَ كَثِيرًا»؛ شیعیان ما در هنگام خلوت، زیاد به ذکر خدا می پردازند». (کلینی، ۱۴۰۷: ۲/۴۹۸)

برای گرفتن نتیجه لازم (بنابر قاعده احتیاط) باید به ذکر کثیر در درمان خطورات منفی ملتزم شویم. پس باید معنای «ذکر کثیر» را بدانیم. صاحب تفسیر نمونه گفته است: ذکر کثیر معنای وسیعی دارد و اگر در بعضی از روایات به تسبیح حضرت فاطمه زهرا علیها السلام و در کلمات بعضی از مفسران به ذکر صفات علیا و اسماء حسنا و تنزیه پروردگار از آنچه شایسته او نیست یا مانند آن (تسبیحات اربع) تفسیر شده، همه از قبیل بیان ذکر مصداق روشن است؛ نه محدود ساختن مفهوم آیه به خصوص این مصادیق. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۷/۳۵۱)

اذکار و ادعیه خاص برای دفع یا رفع وسوسه

اهل بیت علیهم السلام برای رفع یا دفع خطورات و وسوسه ها و رهایی از تشتت اذکار خاصی را بیان فرموده اند که ضمن ارائه آن ها به تبیین اثربخشی از آن ها نیز می پردازیم؛ چراکه به صورت کلی در بحث ذکر به تبیین چگونگی تأثیر اذکار به طور کلی پرداخته شد و پرداختن به همه آن ها در حوصله این نوشتار نمی گنجد.

۱. «لا إله إلا الله»

جمیل بن دراج می گوید: به حضرت صادق علیه السلام عرض کردم: در دلم چیز بزرگی آمده (وسوسه، شک و بدگمانی به خدا و...)؛ فرمود: «بگو لا إله إلا الله». جمیل گوید: هرگاه در دلم چیزی



می‌آمد، این ذکر را می‌گفتم و آن چیز از دلم بیرون می‌رفت. (کلینی، ۱۳۶۹: ۴/۱۵۵)

چگونگی تأثیر ذکر «لا إله إلا الله» در نفی خطورات

رسول خدا ﷺ فرمودند: «... قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ يَطْرُدُ الشَّيْطَانَ عَنْ قَائِلِهَا»؛ گفتن لا إله إلا الله شیطان را از گوینده آن دور می‌کند.<sup>۱</sup> بنابراین روایت، گفتن این ذکر چنان برای شیطان تنفرانگیز است که با شنیدن آن، محل را ترک می‌کند و جایی که شیطان نباشد، خطورات شیطانی هم نخواهد بود.

اما این امر چگونه واقع می‌شود؟ به گفته برخی بزرگان، چینش حروف ذکر «لا إله إلا الله» به گونه‌ای است که بر تشنّت فکر اثر می‌گذارد؛ زیرا شروع آن ذکر با حرف نفی (لا) است؛ یعنی نفی معبودهای متعدّد که برخی از آن معبودها، تشنّت‌هایی است که برای انسان وسوسه ایجاد می‌کند. شغل و درآمد و درس خواندن می‌تواند برای انسان، بُتی باشد که مانع تذکّر او شود و در او تشنّت ایجاد کند. اگر کسی به مقدار اندکی از توجهات هم برسد و تسلط یابد، رشد توجهات به صورت تصاعدی فزونی خواهد گرفت. توجّه، برای همه به صورت یکسان معنا نمی‌شود و اگر کسی بتواند استقرار و عدم تشنّت خیال در عبادات و اذکار را ادامه دهد و کم‌کم بر آن بیفزاید، اندک اندک مشکلات قوه خیال او مانند بیماری طمع و خطورات بد و تحریک‌پذیری از محرک‌های خارجی او برطرف می‌شود.

۲. «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ»

ابن بابویه در امالی، از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام، از حضرت رسول صلی الله علیه و آله روایت فرمودند: «حضرت آدم علیه السلام به خدای عزوجل از تشویش خاطر و اندوه شکایت کرد. پس حضرت جبرئیل علیه السلام بر او نازل شد و گفت: بگو: «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ». پس این کلمه را گفت و وسوسه خاطر و اندوه او زائل گردید». (ابن بابویه، ۱۳۷۶: ۵۴۳)

۳. «أَمَنْتُ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ مُخْلِصاً لَهُ الدِّينَ»

از امیرمؤمنان علیه السلام روایت شده که فرمودند: «إِذَا وَسَّوسَ الشَّيْطَانُ إِلَى أَحَدِكُمْ فَلْيَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ وَ لِيَقُلْ بِلِسَانِهِ وَ قَلْبِهِ "أَمَنْتُ بِاللَّهِ وَ رَسُولِهِ مُخْلِصاً لَهُ الدِّينَ" (طبرسی، ۱۳۶۵: ۲/۳۷۷)؛ چون شیطان یکی از شما را وسوسه کند، باید به خدا پناه ببرد و با قلب و زبان بگوید: «أَمَنْتُ بِاللَّهِ

۱. دیلمی، إرشاد القلوب إلى الصواب، ج ۱، ص ۱۹۰.





و رَسُولِهِ مُخْلِصاً لَهُ الدِّينَ»<sup>۱</sup>.

۴. ذکر هنگام شانه کردن محاسن

در آداب شانه کردن آمده است: ریش خود را از بالا به پایین شانه بزن و بگو: «اللَّهُمَّ سَرِّحْ عَنِّي الْعُمُومَ وَ الْهُمُومَ وَ وَسْوَاسَةَ الصُّدُورِ». (الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام، ۱۴۰۶: ۳۹۷)

۵. دعای «اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَ ابْنُ عَبْدِكَ...»

سعید بن یسار روایت کرده است که به حضرت امام جعفر صادق علیه السلام عرض کردم: غم و اندوه در من داخل می شود. فرمود: «بسیار بگو: اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئاً؛ خدا، خدا، پروردگار من است؛ او را با چیزی شریک نمی گردانم. هرگاه از وسوسه یا حدیث نفس ترسیدی، بگو: «اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَ ابْنُ عَبْدِكَ وَ ابْنُ أُمَّتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ عَدْلٌ فِي حُكْمِكَ مَاضٍ فِي قَضَائِكَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتُ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ نُورَ بَصَرِي وَ رِبْعَ قَلْبِي وَ جَلَاءَ حُرْنِي وَ ذَهَابَ هَمِّي اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئاً». (کلینی، ۱۴۰۷: ۵۶۱/۲)

۶. «بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ، مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ...»

روایت شده است که مردی از آرزوهای زیاد و وسوسه، به امام صادق علیه السلام شکایت کرد. ایشان فرمودند: «دستت را بر سینه ات بکش، سپس بگو: «بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ اللَّهُمَّ امْسَحْ عَنِّي مَا أَحْذَرُ» سپس دستت را روی شکمت بکش و سه بار همین ذکر را تکرار کن». (ابن اسطغان، ۱۴۱۱: ۱۱۷)

چگونگی تأثیر اذکار در نفی خواطر

اذکار و به خصوص اذکار خاصی که برای نفی خواطر از اهل بیت علیهم السلام رسیده، انسان را از فضاهای خیالی و آشوب های بیرونی و درونی به سمت خداوند می کشد و او را به فضای امن و آرام می رساند. خداوند می فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». (رعد: ۲۸) قلب مطمئن بنابر فرموده قرآن<sup>۲</sup> به رضایت می رسد و نفس راضی، از تشنگی و خواطر منفی دور است. حجت الاسلام

۱. به خدا و پیغمبر صلی الله علیه و آله ایمان دارم، در حالی که به او اخلاص دارم و دین فقط از آن اوست.

۲. «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ \* ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً» فجر: ۲۷ و ۲۸.



والمسلمین جعفر ناصری در این باره می‌فرماید: «اصل برکت ذکر و شروع ذکر، برای همین است که نفس از انجماد خارج شود... وقتی انسان به ذکر مشغول می‌شود، خاصیتش این است که از کثرات خیالی، به یک سمت واحد حرکت می‌کند... وقتی نفس متوجه یک زاویه شود، برکات بسیاری نصیبش می‌شود». (ناصری، ۱۳۹۶: ۱۰)

البته نتیجه بخش بودن ذکر شرایطی دارد که در صورت رعایت آن شرایط تأثیرات هم مشهود خواهد بود. برخی از این شرایط در کلام بزرگان بیان شده است؛ مانند:

فراغت از هر چیزی جز ذکر؛ آرامش در ادای ذکر؛ مشخص و شفاف بودن ذکر در هنگام گفتن آن؛ حضور قلب و توجه در ذکر؛ اخلاص؛ توکل به اهل بیت علیهم‌السلام پیش از ذکر گفتن؛ استقامت در ذکر. (همان)

#### ۴. نماز برای رفع وسوسه

انسان برای مبارزه با دشمن خویش و غلبه بر او و در امان ماندن از ضرباتش به وسایل دفاعی نیاز دارد تا پیش از آن‌که خود از پای درآید، دشمن را از پا درآورد. از جمله سلاح‌هایی که خداوند در برابر حمله‌های شیطان در اختیار بشر قرار داده، نماز است. نماز بینی شیطان را به خاک می‌مالد و فرصت وسوسه کردن و دعوت انسان به گناه را به او نمی‌دهد. امام زمان عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف می‌فرماید: «فَمَا أَرْغَمَ أَنْفَ الشَّيْطَانِ بِئْسَىءَ أَفْضَلَ مِنَ الصَّلَاةِ فَصَلِّهَا وَ أَرْغَمَ أَنْفَ الشَّيْطَانِ»؛ هیچ چیز مانند نماز بینی شیطان را به خاک نمی‌مالد؛ پس نماز بخوان و بینی شیطان را به خاک بمال». (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۱/۴۹۸)

در روایات برای رفع برخی مشکلات و مسائل زندگی، نمازهایی وارد شده که از جمله آن‌ها نمازی برای رفع وسوسه است. از امام صادق علیه‌السلام نقل است که فرمودند: «لَيْسَ مِنْ مُؤْمِنٍ يَكُفُّ عَلَيْهِ أَرْبَعُونَ صَبَاحًا إِلَّا حَدَّثَتْ نَفْسَهُ فَلْيُصَلِّ رَكْعَتَيْنِ وَ لَيْسَتْ عُدُ بِاللَّهِ مِنْ ذَلِكَ» (طبرسی، ۱۳۷۰: ۳۲۸)؛ بر هیچ مؤمنی چهل روز نمی‌گذرد، مگر این‌که گرفتار وسوسه می‌شود؛ پس دو رکعت نماز بخواند و از آن به خدا پناه برد.

#### ۵. روزه

یکی از راه‌کارهای وارده در روایات برای رفع وسوسه، روزه گرفتن است. ابابصیر نقل می‌کند: از امام صادق علیه‌السلام درباره روزه در سال پرسیدم؛ فرمودند: «روژه سه روز از هر ماه؛ پنجشنبه [اول]





چهارشنبه [وسط] و پنجشنبه [آخر] تشویش قلب و وسوسه سینه را برطرف می‌کند و اگر خواستی، دوشنبه و چهارشنبه و پنجشنبه روزه بگیر و اگر در هر ده روز یک روز روزه بگیر، سی حسنه دارد و اگر خواستی زیادتر کنی، این کار را بکن.<sup>۱</sup> (طوسی، ۱۴۰۴: ۳۰۳/۴)

دور شدن عوامل خطورات از انسان می‌تواند او را از آن‌ها دور کند. بنابراین دوری از مردمان بدسیرت و خواهش‌های نفسانی به فرد کمک می‌کند تا در دام خطورات منفی نیفتد و روزه می‌تواند چنین نقشی را ایفا کند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لِأَصْحَابِهِ: أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِشَيْءٍ إِنْ أَنْتُمْ فَعَلْتُمُوهُ تَبَاعَدَ الشَّيْطَانُ مِنْكُمْ كَمَا تَبَاعَدَ الْمَشْرُقُ مِنَ الْمَغْرِبِ؟ قَالُوا: بَلَى. قَالَ: الصَّوْمُ يُسَوِّدُ وَجْهَهُ وَالصَّدَقَةُ تَكْسِرُ ظَهْرَهُ وَالْحُبُّ فِي اللَّهِ وَالْمَوَازَرَةُ عَلَى الْعَمَلِ الصَّالِحِ يَقْطَعُ دَابِرَهُ وَالِاسْتِعْفَارُ يَقْطَعُ وَتَيْئَهُ وَلكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَزَكَاةُ الْأَبْدَانِ الصِّيَامُ» (کلینی، ۱۳۶۹: ۶۲/۴)؛ رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به اصحابش فرمود: آیا شما را به چیزی خبردار نکند که اگر انجام دهید، شیطان به اندازه فاصله مشرق تا مغرب از شما دور شود؟ گفتند: بله. فرمود: روزه، روی شیطان را سیاه می‌کند... و صدقه پشتش را می‌شکند و دوستی در راه خدا و همکاری در عمل صالح، ریشه‌اش را قطع می‌کند و استغفار، رگ گردنش را قطع می‌کند و برای هر چیزی زکاتی است و زکات بدن‌ها روزه است.

#### ۶. تلاوت قرآن با خشوع

تلاوت قرآن آثار فراوانی دارد که از جمله آن‌ها دور شدن شیطان از انسان است. امام صادق علیه السلام فرمودند: «... فَقَارِي الْقُرْآنِ مُحْتَاجٌ إِلَى ثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ: قَلْبٌ خَاشِعٌ وَبَدَنٌ فَارِغٌ وَمَوْضِعٌ خَالٍ فَإِذَا خَسَعَ لِلَّهِ قَلْبُهُ فَرَمَتْهُ الشَّيْطَانُ الرَّجِيمُ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ...» (مصباح الشریعه، ۱۴۰۰: ۲۸)؛ پس تلاوت‌کننده قرآن به سه چیز محتاج است: قلب خاشع، بدن فارغ و محل خالی. پس چون قلب انسان هنگام قرائت برای خدا خاشع شد، از تصرف و وسوسه شیطان، مأمون و خارج خواهد شد؛ چنان‌که خداوند متعال می‌فرماید: چون قرآن را تلاوت کردی، پناهنده و متمسک باش به پروردگار متعال از شیطان مطرود.

البته خواندن برخی سوره‌های خاص نیز برای دفع حضور شیاطین سفارش شده است؛ مثلاً

۱. عن أبي بصير قال: «سألت أبا عبد الله عليه السلام عن صوم السنة فقال صيام ثلاثة أيام من كل شهر الخميس والأربعاء و الخميس يذهب ببلابل القلب وحر الصدر الخميس والأربعاء و الخميس وإن شاء الإثنين والأربعاء و الخميس وإن صام في كل عشرة أيام يوماً فإن ذلك ثلاثون حسنة وإن أحب أن يزيد على ذلك فليزد.»

در روایتی از رسول خدا ﷺ آمده است: «مَنْ قَرَأَ هَذِهِ السُّورَةَ [البقره] فِي دَارِهِ فَإِنَّ قَرَأَهَا فِي الْيَوْمِ لَا يَحُومُ حَوْمَهُ الشَّيَاطِينُ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ وَإِنْ قَرَأَهَا فِي اللَّيْلِ لَا يَحُومُونَ حَوْلَهُ ثَلَاثَ لَيَالٍ»؛ هر کس سوره بقره را در روز و در خانه اش بخواند، شیطان سه روز اطراف او نمی‌گردد و اگر در شب بخواند، شیطان سه شب در اطراف او نخواهد آمد. (نوری، ۱۴۰۸: ۳۳/۴)

### ب) راه‌کارهای غیرعبادی

پس از بیان راه‌کارهای عبادی برای رفع یا دفع خطورات منفی، اکنون به راه‌کارهای غیرعبادی می‌پردازیم. این قسم به دو دسته تقسیم می‌شود:

#### ۱. راه‌کارهای رفتاری

یکم: تلاش در کسب اخلاص

اخلاص و مخلص شدن، یکی از راه‌های درمان خطورات شیطانی است؛ زیرا منبع اصلی خطورات منفی، شیطان است و راه‌کار دفعی آن، رسیدن به مقامی است که خط قرمز ورود اوست؛ چراکه خودش گفته: «فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ \* إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ»؛ [شیطان گفت]: به عزت سوگند، همه آنان را گمراه خواهم کرد، مگر بندگان مخلص تورا. (ص: ۸۲ و ۸۳)

بنابراین آیه، شیطان به قلوب بندگان مخلص راهی ندارد و مخلصان کسانی هستند که خدا آن‌ها را برای خود خالص گردانیده و تمام خروجی‌های نفس آن‌ها از رفتار، گفتار، حرکات، سکنتات و فکر آن‌ها برای خداست و هیچ شائبه پذیرش دیگران، کسب اعتبار اجتماعی و در مراتب بالاتر حتی کسب ثواب و رفع عقاب هم در آن نیست. البته این مقامی است که انسان با تلاش و مراقبت و تقوای الهی می‌تواند دست‌کم به برخی از مراتب آن دست یابد.

دوم: بی‌اعتنایی به وسوسه‌های شیطان

در برخی روایات به بی‌اعتنایی به وسوسه شیطان امر شده که هرچند در باب شک در نماز بیان شده (مجلسی، ۱۴۰۶: ۲/۳۹۸) ولی شاید بتوان به دلیل تعلیلی که در برخی از آن روایات وجود دارد، الغای خصوصیت کرد و در تمام موارد وسوسه، بی‌اعتنایی را به عنوان راه‌کار، ارائه نمود. به یکی از روایات وارده در این باره اشاره می‌نماییم:

امام رضا علیه السلام فرمودند: «إِذَا كَثُرَ عَلَيْكَ السَّهْوُ فِي الصَّلَاةِ فَاْمُضِ عَلَى صَلَاتِكَ وَلَا تُعَدِّ»؛ هرگاه شک در نمازهایت زیاد شد، نماز را ادامه بده و اعاده نکن. (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۱/۳۳۹)





تکبر و خباثت شیطان باعث شد که از درگاه الهی رانده شود؛ بنابراین اگر به ندای او بی‌اعتنایی شود، به دلیل کبر و خباثتش از آن فرد فاصله می‌گیرد. امام صادق علیه السلام فرمودند: «... إِنَّمَا يُرِيدُ الْحَبِيبُ أَنْ يُطَاعَ فَإِذَا عَصِيَ لَمْ يَعُدْ إِلَيَّ أَحَدِكُمْ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۳/۳۵۸)

شیطان خبیث مایل است که تبعیت شود و چنانچه نافرمانی شود، به سمت هیچ یک از شما بر نمی‌گردد.

البته باید دانست که او همچنان منتظر فرصتی برای نفوذ خواهد ماند. و اگر این بی‌اعتنایی‌ها ادامه یابد به تجربه ثابت شده که وسوسه‌ها کم‌رنگ خواهند شد و در صورت استقامت، از بین خواهند رفت.

سوم: خوردن برخی میوه‌ها

در روایات برای دوری از وسوسه، به خوردن برخی میوه‌ها سفارش شده است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌نماییم:

به

«به» از جمله میوه‌هایی است که خوردن آن برای در امان ماندن از وساوس شیطان سفارش شده است. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «هر که سه روز ناشتا به بخورد، حافظه‌اش زیاد شود، و دلش از علم و حکمت سرشار گردد و از کید شیطان در امان ماند». (طبرسی، ۱۳۶۵: ۱/۳۲۸)

انار

افزون بر وارد شدن نام انار در قرآن، در روایات نیز به آن توجه شده و از جمله خوردن آن برای دوری از وسوسه سفارش شده است. امام سجاد علیه السلام فرمودند: «هر که در روز جمعه، اناری ناشتا بخورد، دلش تا چهل روز پاک باشد و وسوسه شیطان از او دور گردد، و هر که وسوسه شیطان از او دور باشد، گناه نکند، و هر که گناه نکند، به بهشت رود». (همان: ۳۲۸)

در این جا ممکن است این پرسش مطرح شود که چگونه با خوردن برخی میوه‌ها، برخی خواطر دفع می‌شود؟

پاسخ: پس از پذیرش اسناد این احادیث و امثال آن و حکم به صحت آن‌ها باید گفت که انسان با اعمال خود به سمت بهشت یا جهنم رهسپار خواهد شد. انسان مؤمن با انجام واجبات و ترک محرمات و نیز انجام مستحبات و ترک مکروهات، خود را به سعادت خواهد



رساند. بی‌گمان، عمل کردن به خوبی‌ها یا بدی‌ها زمینه لازم دارد. زمینه‌هایی مانند محیط، الگوها، وراثت و در آخر، رفتار و اعمال انسان.

همه موارد پیشین در نوع عملکرد انسان نقش دارد و از جمله این موارد، نوع خوراک انسان است که اهمیت آن بر کسی پوشیده نیست. خوردن چیزهای پاک و حلال، انسان را به انجام واجبات و مستحبات راغب خواهد کرد و خوردن چیزهای آلوده و حرام، میل انسان را به سمت پلیدی‌ها و بدی‌ها خواهد کشاند. خداوند کریم خطاب به انبیای خود می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ (مؤمنون: ۵۱)؛  
ای پیامبران، از چیزهای پاکیزه بخورید و کار شایسته کنید، که من به آنچه انجام می‌دهید، دانایم. (ترجمه فولادوند)

شاید بتوان از این آیه چنین برداشت کرد که خوردن غذای پاک، زمینه‌ای برای انجام عمل صالح است. خوردن برخی چیزها مانند به و آنار یا حتی انجام برخی اعمال که در روایات به آن اشاره شده و آثاری که برای آن‌ها بیان گردیده، می‌تواند به‌عنوان مقتضای آثار شمرده شود، نه علت تامه آن؛ یعنی اگر شرایط و مقدمات بسیار دیگری انجام شود، این کار (مثلاً خوردن آنار) هم در به سرانجام رسیدن آثار نقش خواهد داشت؛ وگرنه این عمل نیز ثمری نخواهد داشت. مثلاً در روایت است که هرکس برای حاجت و نیازی، بدون وضو از خانه خارج شود، اگر حاجتش را به دست نیاورد، فقط خودش را ملامت کند.<sup>۱</sup> ولی عکس آن بسیار دیده می‌شود؛ چراکه این نیز از کارهای مقتضی است و ممکن است با صدقه یا حتی فرستادن یک صلوات یا دعایی که فرد انجام داده، اثر این ترک وضو محقق نشود و در واقع مانعی برای اثر آن ترک عمل ایجاد شود. بنابراین اگر شرایطی، چون ایمان و تقوا و... رعایت شود، خوردن چیزهای حلال و پاک و برخی از خوراکی‌های ویژه می‌تواند به انسان در انجام اعمال نیک و دوری از شیطان و وسوسه او یاری رساند.

چهارم: رعایت برخی نکات بهداشتی

در روایات انجام برخی امور بهداشتی به عنوان عاملی برای دفع خواطر شمرده شده است که در ادامه به برخی از این موارد اشاره می‌شود.

۱. رک: گلچین صدوق (گزیده من لا یحضره الفقیه)، ج ۲، ص ۵۲.

### خضاب کردن

در لغت به رنگ کردن ریش یا موی سر «خضاب کردن» گفته می‌شود. (طریحی، ۱۳۷۵: ۵۰/۲) و طبق روایات این عمل از مستحبات می‌باشد<sup>۱</sup> و در برخی کتب حدیثی، بابتی با این عنوان نوشته شده است.

رسول خدا ﷺ به امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «ای علی، يك درهم برای خضاب خرج کردن، بهتر از هزار درهم است که برای امور دیگر در راه خداوند عزوجل صرف نمایند، و در خضاب چهارده خصلت است: باد را از گوش‌ها ببرد و چشم را روشنی بخشد و دماغ را نرمی بخشد و دهان را خوشبو کند و لثه را محکم سازد و سستی و بدحالی را از بین ببرد و وسوسه شیطان را کاهش دهد». (ابن بابویه، ۱۳۶۷: ۱/۱۴۵)

#### شستن سر با سدر

شستن سر با سدر نیز می‌تواند در دفع وسوسه شیطان مؤثر باشد. همان‌طور که پیشتر اشاره شد، این امور جزو اقتضائات سیرانسان در مسیر صحیح و دوری از شیطان بوده، انسان را در رسیدن به نیکی‌ها یاری می‌کند.

زید نرسی از قول یکی از دوستانش روایت کرده است که امام صادق علیه السلام فرمود: رسول خدا ﷺ سر مبارکش را با سدر می‌شست و می‌فرمود: «سرهايتان را با برگ سدر بشوید؛ زیرا هر فرشته مقرب و هر پیامبر مرسلی آن را پاکیزه شمرده است. هر کس سر خود را با برگ سدر بشوید، خداوند تا هفتاد روز وسوسه شیطان را از او دور می‌کند، و کسی که خداوند تا هفتاد روز وسوسه شیطان را از او دور کند، آلوده به گناه نمی‌شود و گناه نمی‌کند، و کسی که گناه نکند، وارد بهشت می‌شود». (ابن بابویه، ۱۳۸۱: ۷۴)

#### مسواک کردن

در روایات بسیاری به مسواک زدن سفارش شده و آثار فراوانی برای آن شمرده شده است. البته با توجه به زمان صدور و اشارات روایات، منظور از مسواک و آثار ارزنده آن، استفاده از چوب «اراک» یا زیتون بوده که اکنون نیز یافت می‌شود. امام ششم علیه السلام فرمودند: «بر شما باد به مسواک کردن، که آن وسوسه دل را می‌برد». (مجلسی، ۱۳۶۵: ۱۳۶۵/۷۳)



چند راهکار اخیر بیشتر جنبه پزشکی دارد و شاید بتوان انواع خوراکی‌ها را در راستای تنظیم اخلاط بدن یا حرارت خون یا کم کردن سودا در نفی خواطر مؤثر دانست که فعلاً تنها به دلیل نقلی اکتفا کرده، طبق فرمایش اهل بیت علیهم‌السلام این راهکارها را در راستای دفع و رفع خواطر ارائه می‌کنیم و تبیین طبی آن را به مقالات دیگر وامی‌گذاریم.

## ۲. راهکارهای فکری

وسوسه و خطورات در ناحیه فکر جولان و سیلان دارد. لیوانی را در نظر بگیرید که نیمی از آن آب دارد. معنای این جمله آن است که نیمی دیگر لیوان پراز هواست. اگر بخواهیم نیمی خالی لیوان از هوا خالی شود، تنها یک راه وجود دارد؛ این که آن بخش هم با آب پر شود.

ذهن انسان نیز همین‌گونه است و افکار و خطورات منفی فقط وقتی ذهن را تخلیه می‌کنند که با افکار مثبت جایگزین شوند. بهترین جایگزین برای فضاهای مسموم ذهن، یاد اهل بیت، ذکر و دعا... است که در ادامه به دو مورد از راهکارهای فکری می‌پردازیم.

### یکم: یاد اهل بیت علیهم‌السلام

یاد اهل بیت علیهم‌السلام احساس حیای در حضور را به فرد می‌دهد و همین حیا مانع تفکرات منفی یا حدیث نفس‌های منفی در فرد خواهد شد. امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرمودند: «یاد ما (خاندان پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) درمان خبائث و بیماری‌ها و وسوسه‌های شک‌آلود است، و دوستی ما سبب خشنودی پروردگار است. آنان که گوش به فرمان ما بوده و پیرو راه و عقیده ما باشند، فردای قیامت در فردوس برین با ما خواهند بود.» (ابن شعبه حرّانی، ۱۳۸۱: ۹۱)

در بحث استعاذه گفته شد که در هنگام هجوم دشمن، تنها راه نجات، به یاد آوردن پناهگاه و رسیدن به آن است. همان‌طور که خداوند بزرگ ملجأ و پناه پناهجویان است، اهل بیت پیامبر علیهم‌السلام نیز این مقام را دارند و یاد و توجه به آن‌ها و پناه بردن به آن بزرگواران در حیات و مماتشان موجب امان از شرور، به خصوص وسوسه خواهد شد.

در صلوات شعبانیه می‌خوانیم: «... اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ الْكَهْفِ الْحَصِينِ وَغِيَاثِ الْمُصْطَرِّ الْمُسْتَكِينِ وَ مَلْجَا الْهَارِبِينَ وَ عِصْمَةِ الْمُتَعَصِّمِينَ...» (طوس، ۱۴۱۱: ۲/۸۲۸)؛ خدایا، بر محمد و خاندان او درود فرست؛ همانان که در محکم و فریادرس بیچاره درمانده و پناه فرارکنندگان [از نفس و شیطان و...] و حفظ‌کننده پناهجویان و... می‌باشند.



## دوم: مراقبت و استقامت و ذکر و خوف

مراقبت به تنهایی دژی محکم برای جلوگیری از ورود شیطان است که اگر با استقامت و ذکر و ترس از خداوند همراه شود، آثار دوچندان خواهد داشت. حضرت صادق علیه السلام فرمودند: «... وَلَئِنْ تَقَدَّرَ عَلَيَّ هَذَا وَمَعْرِفَةُ إِثْيَانِهِ وَمَذَاهِبِ وَسْوَاسَتِهِ إِلَّا بِدَوَامِ الْمُرَاقَبَةِ وَالِاسْتِقَامَةِ عَلَيَّ بِسَاطِ الْحُدْمَةِ وَهَيْبَةِ الْمُطَّلِعِ وَكَثْرَةِ الذِّكْرِ وَأَمَّا الْمُهْمَلُ لِأَوْقَاتِهِ فَهُوَ صَيْدُ الشَّيْطَانِ لَا مَحَالَةَ»؛ تو هرگز نخواهی توانست شر شیطان را از خود برطرف کرده و کیفیت و خصوصیات نفوذ شیطان و راه‌های وسوسه او را خوب بفهمی؛ مگر آن‌که پیوسته حالت مراقبه و مواظبت داشته باشی و در آستانه بندگی و خدمت، استقامت و ثبات یافته و از عظمت پروردگاری که آگاه و محیط است، هراسیده و تا ممکن است، در یاد خداوند متعال باشی. اما اگر برخلاف مراقبت و استقامت و ذکر و خوف، اوقات خود را به بیهوده و لغو و لهو صرف کرده و عمر گران‌مایه را با اهمال و مسامحه سپری کردی، ناچار صید شیطان خواهی شد». (گیلانی، ۱۴۰۰: ۸۰)

با عنایت خداوند، راه‌کارهای ارائه شده در آیات و روایات بیان شد و معلوم گردید که انسان با به کار بستن همه یا بیشتر آن‌ها ان شاء الله به نتیجه مطلوب، که همان رهایی از وسوسه‌های شیطان و اضطراب درونی است، خواهد رسید و آرامش همراه لحظات او خواهد شد تا با بهره‌گیری از آن به بندگی خدا پردازد؛ چرا که فرمود: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (فتح: ۴)؛ او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند. لشکران آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خداوند دانا و حکیم است. (ترجمه مکارم)

## نتیجه‌گیری

انسان ندایی درونی در خود حس می‌کند که گاه او را می‌ترساند، به او امر و نهی می‌کند، در او شک ایجاد می‌کند یا دلش را به خوبی‌ها متمایل می‌سازد. به هریک از این‌ها «خاطر» می‌گویند. انسان همیشه از ناشناخته‌ها ترسیده و به دنبال راه‌حل بوده است. شناختن این خواطر و راه‌های رهایی از آن، حق انسان است. خداوند کریم نیز به این حق توجه داشته و در قرآن کریم و به وسیله انبیا و اولیایش انسان را در این مورد آگاهی داده است.

در این مقاله راه‌کارهای مدیریت خواطر منفی با جست‌وجو در آیات و روایات ارائه شد که به صورت خلاصه عبارتند از: استعاذه؛ ذکر کثیر؛ اذکار و ادعیه خاص؛ نماز برای رفع وسوسه؛



روزه؛ تلاوت قرآن با خشوع؛ بی‌اعتنایی؛ تلاش برای کسب اخلاص؛ یاد اهل بیت علیهم‌السلام؛ مراقبت و استقامت؛ ذکر و خوف و همچنین بهره گرفتن از برخی خوراکی‌ها و رعایت برخی نکات بهداشتی، مانند استفاده از سدر و مسواک کردن.

## کلام پایانی

در پایان لازم است به چند نکته مهم اشاره کنیم:

۱. این راه‌کارها مقتضی است و علت تامه‌رهایی از تشتت نمی‌باشد.
۲. صبر و استقامت برای رسیدن به هدف، ضروری است.
۳. فرد باید از تمام درمان‌ها، از خوردن برخی خوراکی‌ها تا ذکرهای خاصی که بیان شد، استفاده کند تا ان‌شاءالله به نتیجه برسد.
۴. در برخی موارد، هجوم خطورات ذهنی، ناشی از برخی مشکلات جسمانی است که باید با مراجعه به طبیب حاذق طب سنتی یا روان‌شناس بالینی یا روان‌پزشک مشکل را حل کرد.

## منابع

- \* قرآن کریم، ترجمه آیت‌الله مکارم شیرازی.
- \* الصحيفة السجادية، چ، ۱، دفتر نشر الهادی، قم.
- ۱. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا علیه‌السلام، (۱۴۰۶ق)، چ، ۱، مؤسسة آل البيت، مشهد.
- ۲. ابن‌بسطام، عبدالله و حسین، (۱۴۱۱ق)، طب الأئمة علیهم‌السلام، محقق / مصحح: محمد مهدی خراسان، دارالشریف الرضی، قم.
- ۳. ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۷۶ش)، الأمالی (للصدوق)، چ، ۶، کتابچی، تهران.
- ۴. \_\_\_\_\_، (۱۳۸۱ش)، پاداش نیکی‌ها و کیفر گناهان (ترجمه ثواب الأعمال)، مترجم: محمد علی مجاهدی، چ، ۱، انتشارات سرور، قم.
- ۵. \_\_\_\_\_، (۱۴۱۳ق)، من لایحضره الفقیه، محقق / مصحح: علی اکبر غفاری، چ، ۱، چ، ۲، انتشارات جامعه مدرسین، قم.
- ۶. \_\_\_\_\_، (۱۳۶۲ش)، الخصال، محقق / مصحح: علی اکبر غفاری، چ، ۱، انتشارات جامعه مدرسین، قم.





۷. ابن عربی، محمد بن علی، (بی تا)، الفتوحات المکیه، ج ۱، دار احیاء التراث العربی، بیروت.
۸. ابن منظور، محمد بن مکرم، (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، ج ۴، ج ۳، دارصادر، بیروت.
۹. ابن طاووس، علی بن موسی، (۱۴۰۹ق)، إقبال الأعمال (ط - القديمة)، ج ۱، ج ۲، دارالکتب الاسلامیه، تهران.
۱۰. استرآبادی، محمد بن قاسم، (۱۴۰۹ق)، التفسیر المنسوب إلى الإمام العسکری علیه السلام، ج ۱، مدرسة الإمام المهدي (عج)، قم.
۱۱. افتخار، مهدی، (۱۳۹۲ش)، حقیقت مکاشفات، ج ۱، آیت اشراق، قم.
۱۲. بابایی، احمد علی، (۱۳۸۲ش)، برگزیده تفسیر نمونه، ج ۵، دارالکتب الاسلامیه، تهران.
۱۳. بحرانی، سید هاشم، (۱۴۱۶ق)، البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۵، بنیاد بعثت، تهران.
۱۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، (۱۴۱۰ق)، غرر الحکم و دُرر الکلم، محقق / مصحح: سید مهدی رجائی، ج ۲، دارالکتاب الإسلامی، قم.
۱۵. حائری تهرانی، میر سید علی، (۱۳۷۷ش)، مقتنیات الدرر و ملتقطات الثمر، ج ۱۲، دارالکتب الاسلامیه، تهران.
۱۶. حرانی، ابن شعبه، (۱۳۸۲ش)، تحف العقول، ترجمه: احمد جنتی، ج ۱، مؤسسه امیرکبیر، تهران.
۱۷. حرّ عاملی، محمد بن حسن، (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعه، ج ۱، ج ۶، مؤسسه آل البيت علیهم السلام، قم.
۱۸. حسینی طهرانی، سید محمد صادق، (۱۴۳۳ق)، نور مجرد، علامه طباطبائی، مشهد.
۱۹. جزری، ابن اثیر، (۱۳۶۷ش)، النهایة فی غریب الحدیث و الأثر، مصصح: محمود محمد طنّاحی، ج ۴، مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان، قم.
۲۰. دخیل علی بن محمد علی، (۱۴۲۲ق)، الوجیز فی تفسیر الکتاب العزیز، ج ۲، ج ۱، دارالتعارف للمطبوعات، بیروت.
۲۱. دیلمی، حسن بن محمد، (۱۴۱۲ق)، إرشاد القلوب إلى الصواب، ج ۱، ج ۱، دارالشریف الرضی، قم.
۲۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲ق)، المفردات فی غریب القرآن، ج ۱، دارالعلم الدار الشامیة، دمشق.

۲۳. سوری، محمد، (بی تا)، دانشنامه جهان اسلام، ج ۱، بنیاد دائرة المعارف اسلامی، (بی جا).
۲۴. شعیری، محمد بن محمد، (بی تا)، جامع الأخبار (لشعیری)، مطبعة حیدریه، نجف.
۲۵. صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم، (۱۳۶۳ش)، مفاتیح الغیب، تصحیح و حاشیه: محمد خواجوی، ج ۱، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران، تهران.
۲۶. طباطبائی، سید محمد حسین، (۱۳۷۴ش)، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه: سید محمد باقر موسوی همدانی، ج ۱۴، انتشارات جامعه مدرسین، قم.
۲۷. طبرسی، حسن بن فضل، (۱۳۶۵ش)، مکارم الأخلاق، ترجمه: ابراهیم میرباقری، ج ۲، چ ۲، فراهانی، تهران.
۲۸. \_\_\_\_\_، (۱۳۷۰ش)، مکارم الأخلاق، دارالشریف الرضی، قم.
۲۹. \_\_\_\_\_، (۱۳۷۷ش)، تفسیر جوامع الجامع، ج ۶، چ ۲، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد.
۳۰. \_\_\_\_\_، (۱۳۶۰ش)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تحقیق: رضا ستوده، ج ۱۰، چ ۱، انتشارات فراهانی، تهران.
۳۱. \_\_\_\_\_، (۱۴۰۷ق)، تهذیب الأحکام، تحقیق: محمد مهدی خراسان، ج ۴، چ ۴، دارالکتب الإسلامیه، تهران.
۳۲. طوسی، محمد بن الحسن، (۱۴۱۱ق)، مصباح المتعبد و سلاح المتعبد، چ ۱، فقه الشیعه، بیروت.
۳۳. فراهیدی، خلیل بن احمد، (۱۴۱۰ق)، کتاب العین، چ ۲، انتشارات هجرت، قم.
۳۴. قرشی، سید علی اکبر، (۱۳۷۱ش)، قاموس قرآن، ج ۷، چ ۶، دارالکتب الإسلامیه، تهران.
۳۵. قشیری، عبد الکریم بن هوازن، (۱۳۷۴ش)، الرسالة القشیریه. ج ۱، انتشارات بیدار، قم.
۳۶. قمی مشهدی، محمد بن محمد رضا، (۱۳۶۸ش)، تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب، تحقیق: حسین درگاهی، ج ۵، چ ۱، سازمان چاپ و انتشارات وزارت ارشاد اسلامی، تهران.
۳۷. قمی، علی بن ابراهیم، (۱۳۶۷ش)، تفسیر قمی، ج ۲، دارالکتب، قم.
۳۸. کفعمی، ابراهیم بن علی، (۱۴۱۸ق)، البلد الأمين و الدرع الحصین، مؤسسة الأعلمی





- للمطبوعات، بیروت.
۳۹. کلینی، محمد بن یعقوب، (بی تا)، گزیده کافی، ترجمه: محمد باقر بهبودی، ج ۲، مرکز انتشارات علمی و فرهنگی، تهران.
۴۰. \_\_\_\_\_، (۱۳۶۹ش)، أصول الکافی، ج ۴، چ ۱، ترجمه: سید جواد مصطفوی، کتاب فروشی اسلامیة، تهران.
۴۱. \_\_\_\_\_، (۱۴۰۷ق)، الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۳، چ ۴، محقق / مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، دارالکتب الإسلامية، تهران.
۴۲. \_\_\_\_\_، (۱۳۶۴ش)، الروضة من الکافی، ج ۱، ترجمه: رسولی محلاتی، تحقیق و تصحیح: علی اکبر غفاری، انتشارات اسلامیة، تهران.
۴۳. گلستانه، سید علاء الدین محمد، (۱۳۸۷)، منهج الیقین، محقق: مجتبی صحفی و علی صدراپی خویی، چ ۱، دارالحدیث، قم.
۴۴. گیلانی، عبدالرزاق، (۱۴۰۰ق)، مصباح الشریعة، چ ۱، اعلامی، بیروت.
۴۵. مجلسی، محمد باقر، (۱۳۶۵)، آداب و سنن (ترجمه جلد ۷۳ بحار الأنوار)، مترجم: محمد باقر کمره ای، محقق / مصحح: محمد بهشتی، چ ۱، انتشارات اسلامیة، تهران.
۴۶. \_\_\_\_\_، (۱۴۰۳ق)، بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۹۵، چ ۲، دار احیاء التراث العربی، بیروت.
۴۷. مجلسی، محمد تقی، (۱۴۰۶ق)، روضة المتقین فی شرح من لا یحضره الفقیه (ط - القدیمة)، ج ۲، چ ۲، محقق / مصحح: حسین موسوی کرمانی و علی پناه اشتهااردی، مؤسسه فرهنگی اسلامی، قم.
۴۸. مدرسی، سید محمد تقی، (۱۴۱۹ق)، من هدی القرآن، ج ۱۸، چ اول، دارمحبی الحسین، تهران.
۴۹. مصطفوی، حسن، (۱۳۶۰ش)، ترجمه مصباح الشریعة، چ ۱، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران، تهران.
۵۰. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۴ش)، تفسیر نمونه، ج ۷، چ ۱، دارالکتب الإسلامية، تهران.
۵۱. مکی، ابوطالب، (بی تا)، قوت القلوب فی معاملة المحبوب، ج ۱، دارالکتب العلمیة، بیروت.
۵۲. ناصری، جعفر، (۱۳۹۶)، «برخی موانع حرکت معنوی انسان»، مجله راه رشد، س ۶، ش ۲۰.
۵۳. نراقی، محمد مهدی، (بی تا)، جامع السعادات، ج ۱، چ ۴، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت.

۵۴. نوری، حسین بن محمدتقی، (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۴،  
مؤسسه آل البيت علیه السلام، قم.

#### وبسایتهای

۵۵. کتابخانه دیجیتال نور.

۵۶. کتابخانه مدرسه فقهت.

۵۷. بنیاد هاد.

۵۸. پرتال مناظره و گفت و گو.



