

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

|                         |                      |          |            |                           |
|-------------------------|----------------------|----------|------------|---------------------------|
| مرحله‌ی آماده‌سازی فایل |                      |          |            |                           |
| پیاده‌سازی              | تصحیح و ویرایش اولیه | ذکر مأخذ | ویرایش دوم | تکمیل مأخذ و ویرایش نهایی |

### تأملی در ذکر یونسیه

ذکر یونسیه ناظر است بر آنچه در رابطه با حضرت یونس عليه السلام واقع شد و زمینه‌ساز نجات آن بزرگوار از زندانی بودن در کام آن حیوان عظیم‌الجثه‌ی دریایی شد و لذا ذکر یونسیه نام گرفت و قرآن کریم هم تصریح دارد که کاربرد این ذکر فقط در مورد شخص حضرت یونس عليه السلام نبود؛ بلکه **كَذَلِكَ نُنَجِّي الْمُؤْمِنِينَ**: به همین شیوه ما مؤمنان را نجات می‌دهیم.

همان‌طور که گفته‌ایم، ذکر ثمره‌ی اسم است. یعنی وقتی شما لفظی را ادا می‌کنید، از آن لفظ معنایی را قصد می‌کنید. وقتی فقط توجهتان به لفظ است، آن اسم است؛ ولی وقتی معنای آن مورد توجه است، ذکر می‌شود. همین الان شما اسم شخصی را ببرید؛ اگر اسمی که برده شد من را به یاد شخصی که صاحب این اسم است انداخت، آن موقع میوه‌ی این اسم شده ذکر؛ یعنی به یاد آوردن. شما اسم فلان دوستتان را در صحبت‌هایتان به کار بردید، من یاد او افتادم. مثلاً امروز اسم حضرت عبدالمطلب به کار رفت، من یاد آن شخصیت افتادم. این به یاد افتادن، ذکر است؛ آنچه شما تلفظ کردید، اسم است؛ یعنی واژه‌ی عبدالمطلب. خب اگر این تفکیک را کردیم، در مورد همه‌ی اذکار از جمله ذکر یونسیه این بحث هست.

تکرار برای چیست؟ برای نفوذ یافتن یک مفهوم ذهنی به قلب و حاکم شدن آن حقیقت بر همه‌ی وجود انسان است. اینکه گفته شده ذکر یونسیه مثلاً به این تعداد دفعه گفته شود؛ این تکرار تلقین به

خویشتن است و این تلقین به خویشتن محتوای ذکر را در جان و قلب و روح و همه‌ی ابعاد وجودی انسان تثبیت می‌کند.

ذکر یونسیه هم ماجرایش همین است؛ ذاکر می‌گوید: **لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ: اَوْلًا** غیر خدا را در عالم کارهای نمی‌بیند؛ نه معبودی، نه محبوبی، نه معشوقی، نه واله‌کننده‌ای در عالم جز **الله** نمی‌بیند. این **لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ**؛ بعد می‌گوید: **سُبْحَانَكَ! سُبْحَانَكَ** یعنی چه؟ یعنی خدایا! در این تنگنایی که برای من الان واقع شده است، تو مقصّر نیستی؛ گرچه تو همه کارهای. **وَ لَا مُؤْتَرٌ فِي الْوُجُودِ إِلَّا اللهُ**.<sup>۱</sup> اما از اینکه من الان در این تنگنا قرار گرفته‌ام و به تعبیری تو من را در این تنگنا قرار داده‌ای، تو منزه‌ی؛ یعنی این جرمی بر تو نیست. تو نخواستی به من بدی کنی. **سُبْحَانَكَ**: تو منزه‌ی. **إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ**: من خودم به خودم ظلم کردم؛ یعنی این تنگنا نتیجه‌ی آن ظلمی است که من بر خویشتن کردم. از با مثال‌هایی که در کتاب طبیب عشق بیان کردیم، من در خوردن و نوشیدن، این بی‌دقتی‌ها را کردم، این نکات بهداشتی را مراعات نکردم، حجم خوردن و نوشیدن‌ها، زمان خوردن و نوشیدن‌ها را غلط انتخاب کردم، اینها سبب شد که من به چنین بیماری‌یی مبتلا شوم. این اثر رفتارهای غلط و بی‌رویه من است. حالا که من به این بیماری مبتلا شدم، تو که خدای طبیبی آمدی و با این درمان‌هایی که حالا ممکن است توأم با درد باشد، داروهایی که ممکن است خوش‌طعم نباشد و به کام من تلخ باشد؛ جراحی‌هایی که ممکن است دردآور باشد و امثال اینها، با این شیوه‌های متناسب برای درمان بیماری‌یی که من خودم را به آن مبتلا کرده بودم، وارد عمل شدی و داری من را معالجه می‌کنی. پس خدایا! نقش تو نقش یک طبیب مهربان، خبیر، حاذق، ماهر همه‌چیز تمام است و تو از هرگونه اتهامی مبرا هستی؛ **سُبْحَانَكَ**. اما من چی؟ این تنگنایی که در آن قرار گرفتم، نتیجه‌ی رفتارهای بی‌رویه‌ی من است. این دردی که

---

۱. کافی، کلینی، ج ۵، ص ۱۶۳؛ صدوق، توحید، ص ۶۸؛ علامه‌حلی، نهج‌الحق و کشف‌الصدق، ص ۹۷ و فیض‌کاشانی، وافی، ج ۱، ص

دارم می‌کشم، این تبی که کردم، این ناراحتی‌هایی که در اثر این بیماری گریبان‌گیر من شده، نتیجه ظلمی است که من بر خویش کردم: **لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ.**

اگر انسان این مفهوم را برای خودش تکرار کند، به خودش مدام تلقین کند، که دلیل مشکلاتی که من در زندگی با آنها مواجه هستم، این نیست که خدا با من نامهربان بوده، خدا به من بد کرده، خدا با من به لطافت عمل نکرده، خیر! خدا در اینجا مقصّر نیست. خدا شیوه‌های درمانی مناسب این بیماری را که من خودم را به آن مبتلا کرده بودم، به کار گرفته است. به جز این شیوه، این بیماری درمان‌شدنی نیست! من خودم را مبتلا به بیماری‌یی کردم که راه منحصر به فرد درمانش، این داروی تلخ‌مزه است؛ این معالجات دردناک است. پس **سُبْحَانَكَ، خدایا!** تو منزهی؛ **إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ:** من به خودم ظلم کردم. با گناهی که کردم، با عمل نادرستی که انجام دادم، با ترک وظایفی که داشتم، با ارتکاب آنچه مورد نهی واقع شده بودم، با اینها من خودم را مبتلای به چنین حالی کردم که؛ نجات روح من از این بیماری که خودم را به آن مبتلا کردم، مستلزم این داروهای تلخ است؛ مستلزم این معالجات دردناک است: **لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ.**

حال برای اینکه این مفهوم، ملکه‌ی روح و قلب و جان و ذهن و فکر ما شود؛ گفته‌اند این مفهوم را تکرار کن. یعنی هروقت در زندگی به مشکلی برخورد کردیم، به خودمان بگوییم: **سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ:** خدایا تو منزهی، تو نخواستی من دچار مشکل شوم، من خودم را به این مشکل مبتلا کردم؛ **إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ.** همین اقرار و اعتراف سبب می‌شود که معالجات الهی زودتر اثر کند و بیمار هم که معالجه شد، دیگر ادامه‌ی درمان معنا ندارد. چون او دیگر بیمار نیست که بخواهیم آن آمپول‌های دردناکو داروهای تلخ‌مزه و امثال اینها را برای او مورد استفاده قرار دهیم. او حالش خوب شده است؛ دیگر نیازی به اینها ندارد. لذا پزشک آنها را قطع می‌کند. دقت کردید! این نکته‌ی ظریف این ذکر است و اگر ما این حقیقت را بارها و بارها برای خودمان تکرار کنیم، همان میوه‌ی ذکر یونس‌یه است که می‌تواند انسان را از تنگناهای ظاهری و باطنی نجات دهد؛ این یک نکته.

نکته‌ی دیگر هم این است؛ شکل ظاهری ذکر که گفتیم همان اسم یا ورد است، حالا هر تعبیری که به کار ببریم، اینکه گفته شده سالک چه در دل شب، چه سحرگاهان یا چه بین‌الطلوعین، یا هر وقت دیگری سر به سجده بگذارد و مثلاً چهارصد بار این ذکر **لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ** را بگوید، گفتن همین عبارت به این تعداد آثاری دارد. این آثار وقتی برای فرد مفید و سازنده است که زمینه‌ی وجودی او مستعدّ این امر باشد. لذا حتّی کسانی که به شیوه دستورالعمل‌های ذکر، سالکان را تربیت می‌کنند، بلافاصله وقتی طرف آمد و شاگردی یک بزرگ را در این مسیر پذیرفت، دستور ذکر یونسیّه به او نمی‌دهند. می‌گویند اوّل برو توبه کن، تزکیه کن، ترک حرام کن، واجبات ترک شده از خودت را تدارک ببین و امثال اینها. این‌طور نیست که هرکسی مثلاً ذکر یونسیّه را در یک کتاب بخواند، [و عمل کند]. بله؛ مرحوم آیت‌الله قاضی‌رضوان‌الله‌تعالی‌علیه به شاگردانش چنین دستوری می‌داد یا مرحوم میرزااحسینقلی همدانی شاگرد آقاسیدعلی شوشتری، (و استاد آقاسیداحمد کربلایی، و آقامیرزاچواد آقای ملکی تبریزی و آقا شیخ‌محمد بهاری)، آن بزرگوار به شاگردانش دستور ذکر یونسیّه می‌داد؛ اما این‌طور نیست که هرکسی بتواند در یک کتاب این را بخواند و از فردا هرکس آمد و به او برخورد کرد بگوید شروع کن هر شب چهارصد بار این ذکر را در سجده تکرار کن! من دیده‌ام برای کسانی که بدون مستعد بودن به این ذکر پرداختند، آثار بسیار سخت و دشواری داشته است. این را باید خیلی دقّت کرد. مثل یک داروخانه است. همه‌ی داروهای قفسه‌های داروخانه داروهای مفیدی است؛ منتها هر دارویی برای یک بیماری است، و از هر دارویی به میزانی که شرایط جسمی و نوع بیماری آن بیمار اقتضا می‌کند؛ نه اینکه من بروم بگویم خب دواهای این دواخانه همه‌اش خوب است، من هم که می‌دانم مریض هستم، دست کنم یک دوايي را از یک قفسه‌ای بردارم و به هر مقداری هم که سلیقه‌ی خودم بود شروع کنم به مصرف کردن! این من را خوب که نمی‌کند هیچ، چه بسا بیماری من را تشدید کند و بیماری‌های جدیدتری هم در من ایجاد کند و احتمالاً من را حتّی به کشتن دهد! بنابراین خیلی باید دقّت کرد.

حالا من نمی‌خواهم خیلی این مطلبی را که عرض کردم توسعه دهم؛ اقلش این است که برای مثلاً دوستانی مثل دوستان ما [مناسب نیست]. دیده‌اید که ما در شیوه‌ی خودمان اصلاً شیوه‌های ذکر دادن و امثال اینها را بدون اینکه آنها را نفی کنیم، ملاک عمل قرار نمی‌دهیم. بیشتر معتقدیم خیلی از آثار و میوه‌های ذکر گفتن‌ها با همین مباحث معرفتی که کار می‌کنیم، به دست می‌آید؛ بدون آنکه ذکر گفتن‌های آن‌چنانی را هم سالک نیاز پیدا کند. ولی آن را نفی نمی‌کنیم. بله بزرگانی بوده‌اند که از این شیوه‌ها استفاده کرده‌اند، آثاری هم داشته است؛ اما برای افراد معمولی به هیچ وجه این را تجویز نمی‌کنیم. این را هم از قول برخی بزرگان عرض می‌کنم، کسی این ذکر را بخواهد بگوید، اولاً به هیچ وجه چهارصد بار را نگوید! وقتی مستعد نیست، پیامدهای سختی برایش دارد. اگر هم خواست تعدادی را بگوید، مثلاً در سجده‌اش پنج بار، یا هفت بار، یا چهارده بار بگوید. و ادامه‌ی آن آیه را هم تا آخر بخواند: **لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنجِي الْمُؤْمِنِينَ**.<sup>۲</sup> اگر این ادامه را هم بخواند، برخی از دشواری‌هایی که ممکن است در پی آن ذکر پیش بیاید، همین ادامه‌ی آیه آنها را منتفی میکند و از بین می‌برد.

**اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ**

---

۲. سوره‌ی انبیاء، آیات ۸۷-۸۸.