

استغفار و شرایط آن در بندگی

مرتضی قاسمی^۱

چکیده

فضای توبه در آیات و روایات از منزلت خاص برخوردار بوده چرا که نجات و رهایی انسان‌ها از امواج خطرناک و سهمگین گناهان در گرو آن است. این مقاله با روش توصیفی-تحلیلی و با اتکا به منابع قرآنی، روایی و عرفانی، به بررسی جامع مقوله «توبه و استغفار» به عنوان محوری‌ترین آموزه بازگشت در تعالیم اسلامی می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد توبه نه یک عمل مقطعی، بلکه فرآیندی پویا و سیری تکاملی است که از «بازگشت از معصیت» آغاز شده و تا مراتب عالی «انقطاع از غیر خدا» و «فناء فی الله» امتداد می‌یابد. حقیقت توبه، پشیمانی قلبی و انقلاب درونی است که در سه رکن «علم» به زیان گناه، «حال» ندامت و «عمل» جبران و ترک آینده تحقق می‌یابد. استغفار واقعی نیز، چنانکه در سخن امام علی (علیه السلام) تبیین شده، مقامی بلند است و مشروط به چند شرط اساسی از جمله ندامت، عزم بر ترک، ادای حقوق مردم و جبران واجبات است. بررسی آیات و روایات، وسعت بی‌پایان رحمت الهی و گشوده بودن باب توبه را حتی برای بزرگترین گناهکاران تأیید می‌کند، به شرطی که توبه «نصوح» و خالصانه باشد. چنین توبه‌ای نه تنها سبب محو گناهان و مغفرت الهی می‌شود، بلکه می‌تواند سیئات را به حسنات تبدیل کرده و توبه‌کننده را در زمره محبوبان درگاه الهی قرار دهد. در مقابل، تأخیر در توبه نشانه غرور و موجب قساوت قلب است. نتیجه اینکه؛ توبه، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر برای نجات از سم مهلک گناه و بازسازی رابطه عبد با معبود است. این مسیر، با درک صحیح از مراتب و شرایط آن و با شتابی عاقلانه، سعادت دنیوی و اخروی انسان را تضمین کرده و او را برای سیر صعودی الهی آماده می‌سازد.

کلیدواژه‌ها: توبه، استغفار، مراتب توبه، شرایط توبه، توبه نصوح، بندگی، حق الناس.

۲۸

دوره جدید، سال ۷، شماره ۸،
پیاپی ۲۸، زمستان ۱۴۰۳

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۳/۰۸/۰۵
تاریخ پذیرش:
۱۴۰۳/۱۱/۰۵
صص: ۶-۲۴

شاپا چاپی: ۷۴۷۵-۲۵۸۸
الکترونیکی: ۴۷۴۲-۲۶۴۵



۱. دکترای تخصصی مهندسی مکانیک، استادیار، مدرس دانشگاه و پژوهشگر استان مقدس حضرت احمدبن موسی کاظم شاهچراغ (علیه السلام)، نویسنده مسئول؛ پست الکترونیکی: mortezaghasemi@um.ac.ir

انسان به مثابه موجودی مرکب از بعد ملکوتی و ناسوتی، همواره در معرض لغزش‌ها و افتادن در ورطه گناه است. در این میان، آموزه‌های الهی اسلام با نگاهی واقع‌بینانه و رحمت‌محور، راه بازگشت و نجات از پیامدهای گناه را برای بنده گشوده نگه داشته‌اند. توبه و استغفار، به عنوان کلید این بازگشت، از جایگاهی رفیع و محوری در متون دینی برخوردارند. قرآن کریم با ده‌ها آیه و روایات معصومین (علیهم‌السلام) با تأکید گسترده، این فضیلت اخلاقی-عبادی را چراغ راه رستگاری و عامل رهایی از قیود گناه و مادیت معرفی کرده‌اند. تا آنجا که برخی از عالمان اخلاق مانند فیض کاشانی و امام محمد غزالی، توبه را یکی از ارکان چهارگانه «منجیات» (نجات‌بخش‌ها) برشمرده‌اند.

حقیقت آن است که شکست در مواجهه با هوای نفس، ممکن است موجی از یأس و احساس محرومیت از رحمت الهی را در فرد پدید آورد؛ حال آنکه یکی از امتیازات بارز دین اسلام، فراهم آوردن بستر امید و بازگشت حتی برای بزرگ‌ترین گناهکاران است و آن را هرگز به بن‌بست نمی‌کشاند. خداوند متعال در آیاتی صراحتاً بندگان خطاکار را از ناامیدی برحذر داشته و آن را از ویژگی‌های کافران دانسته است: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ» (زمر: ۵۳)؛ و نیز «... إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنَ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف: ۸۷). این باب رحمت واسعة الهی است که امکان تحول و صعود معنوی را حتی برای کسانی چون فضیل بن عیاض و حربن یزید ریاحی - که پیشینه‌ای آکنده از گناه داشتند - فراهم ساخت و آنان را به مقامات عالی معنوی رساند (حسنی، ۱۳۷۸).

با توجه به این جایگاه حیاتی، بررسی دقیق مفهوم «استغفار» به مثابه تجلی عملی توبه، و تبیین شرایط تحقق‌بخش آن در مسیر بندگی، ضرورتی انکارناپذیر می‌نماید. این مقاله در پی آن است تا با واکاوی این مقوله، شاخصه‌ها و الزامات یک استغفار پذیرفته شده را که نقش تعیین‌کننده‌ای در بازسازی رابطه عبد با معبود دارد، مورد بررسی قرار دهد.

توبه در تعریف عام

توبه در تعریف عام و وسیع آن، عبارت است از بازگشت به سوی خداوند متعال، از راه مخالفت و معصیت به سوی موافقت و اطاعت، و از حالت غفلت و نسیان به ذکر و طلب. در تعریف دقیق‌تر، توبه گذر از اغیار به مقصود حقیقی، از شرک به توحید و از حبّ ذات به محبت محبوب حقیقی است (شجاعی، ۱۳۷۵).

حقیقت توبه

حقیقت توبه، بازگشت بنده از غیر خدا به سوی خداست که می‌توان آن را بازگشت از ظلمت به نور، از جهل به علم، از شقاوت به سعادت و از معصیت به طاعت نیز تعریف کرد.

کمال توبه حاصل مجموع سه رکن **علم**، **حال** و **عمل** است و هر یک از این سه، امری مطلوب به شمار می‌آید، در حالی که ضد آنها نامطلوب است. توبه در واقع، رجوع از این اضداد به سوی این امور مطلوب است.

علم؛ در مرتبه اجمالی، علم به حالی است که شخص در آن قرار دارد و موجب شقاوت یا مانع سعادت او شده است. در مرتبه تفصیلی، این علم شامل همه مراتب علوم سودمند برای بشر است؛ مانند علم به خدا، فرشتگان، کتاب‌های آسمانی، پیامبران و روز قیامت، همراه با درک محرومیت از سعادت که در گرو این علوم و درون آنها نهفته است.

حال؛ عبارت است از حسرت و اندوه بر شقاوتی که گریبانگیر فرد شده و نیز عزم بر رسیدن به سعادت در گذشته، حال و آینده، همراه با رغبت به جبران آن در این سه زمان.

عمل؛ به معنای خروج از وضعیت پیشین و تصمیم جدی بر ادامه حرکت در مسیر درست است. رجوع عملی در اجمال، به جبران آنچه در حال یا آینده مایه حسرت خواهد شد، تحقق می‌یابد. این جبران خود بر دو قسم است:

- اگر مربوط به **حقوق الهی** باشد، باید با قضای آن عمل و محو آثار سوء آن جبران شود؛ مانند از بین بردن گوشت‌هایی که بر اثر گناه بر بدن روییده است. در این مرحله، باید همان‌گونه که نفس لذت گناه را چشیده، رنج طاعت را نیز بچشد و تیرگی حاصل از ظلمت معصیت را با نور طاعت زدوده کند.
- اگر مربوط به **حقوق مردم** باشد، در صورت امکان باید با ادای حق (حتی با استغفار و طلب حلیت و رضایت) و سپس محو آثار سوء آن جبران شود. اگر ادای مستقیم حق ممکن نباشد (مانند خیانت به آبروی مؤمن در غیاب او که تذکار آن ممکن است فتنه‌انگیز شود)، باید برای آن شخص از خداوند طلب آمرزش کرد و به اندازه خیانتی که شده، اعمال صالح به نیابت از او انجام داد و آثار سوء آن را برطرف ساخت (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۰).

فضیلت توبه

در باب فضیلت توبه، احادیث فراوانی نقل شده که همگی حاکی از جایگاه رفیع توبه‌کننده و الطاف ویژه الهی نسبت به اوست. در این روایات تأکید شده که خداوند از توبه بنده خشنود می‌شود؛ چنان‌که در حدیثی از امام معصوم (علیه‌السلام) آمده است: «خداوند به توبه‌کنندگان سه موهبت عطا کرده که اگر یکی از آنها را به اهل آسمان‌ها و زمین می‌داد، همگی نجات می‌یافتند».

بر اساس این روایات، مهم‌ترین فضایل و آثار توبه را می‌توان در موارد زیر برشمرد:

۱. محبوبیت نزد خداوند
۲. تبدیل گناهان به حسنات
۳. مورد ثنا و دعای فرشتگان قرار گرفتن
۴. تضمین بهشت برای توبه‌کننده واقعی

۵. سبب طول عمر، گشایش در معیشت و رفاه
۶. زمینه‌ساز استجابات دعا
۷. مورد پذیرش و بشارت الهی قرار گرفتن
۸. پاک‌کنندگی همه گناهان، به هر اندازه که باشد
۹. ابطال ناپذیری با تکرار گناه (در صورتی که صادقانه تجدید شود)
۱۰. باز بودن باب توبه تا آخرین لحظات عمر

توبه نصح

در میان انواع توبه، «توبه‌ی نصح» از جایگاهی ممتاز برخوردار است. این توبه به گونه‌ای است که صاحبش را به‌طور کامل از بازگشت به گناه باز می‌دارد. نخستین گام برای نجات، توبه‌ای است که از هر نظر خالص و کامل باشد؛ توبه‌ای که انگیزه آن تنها فرمان خدا و ترس از مخالفت با اوست، نه وحشت از پیامدهای اجتماعی یا دنیوی گناه. توبه‌ی نصح، انسان را برای همیشه از معصیت جدا می‌کند و بازگشتی در آن رخ نمی‌دهد.

امام هادی (علیه‌السلام) در تعریف این توبه فرموده‌اند: «توبه‌ی نصح آن است که باطن انسان، همچون ظاهر او - بلکه بهتر از آن - باشد» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۳).

توبه در آیات قرآن و روایات

بیش از هشتاد آیه از قرآن کریم به موضوع توبه پرداخته است که در یک دسته‌بندی کلی می‌توان آنها را به چهار گروه زیر تقسیم کرد:

۱. آیاتی که شروط پذیرش توبه را بیان می‌کنند؛
۲. آیاتی که توبه‌های بی‌ثمر و بدون فایده را معرفی می‌نمایند؛
۳. آیاتی که بیشترین تمرکز بر موضوع توبه را دارند و عمدتاً در سوره توبه گرد آمده‌اند؛
۴. آیاتی که به توبه پیامبران اشاره کرده‌اند.

به عنوان نمونه، آیه ۱۰۴ سوره توبه می‌فرماید:

«أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَأْخُذُ الصَّدَقَاتِ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ»

«آیا مؤمنان نمی‌دانند که تنها خداوند توبه‌ی بندگان را می‌پذیرد و صدقات آنان را می‌گیرد و بی‌تردید خداوند بسیار توبه‌پذیر و مهربان است.»

در شأن نزول این آیه آمده است که برخی گنهکاران، مانند متخلفان از جنگ تبوک، اصرار داشتند توبه‌ی آنان توسط پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله) پذیرفته شود. این آیه با صراحت بیان می‌کند که پذیرش توبه، تنها در حوزه‌ی اقتدار الهی است: «آیا آنان نمی‌دانند که تنها خداست که توبه را از بندگان می‌پذیرد؟». «نه تنها توبه، بلکه صدقات و زکات‌هایی که برای جبران گناه یا تقرب به پروردگار پرداخت می‌شود نیز تنها به پیشگاه الهی عرضه می‌گردد. تأکید پایانی آیه نیز با عنوان «وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (بار دیگر بر این صفت ویژه‌ی پروردگار صحه می‌گذارد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۹، ج. ۸).

براساس تفسیر المیزان، ذکر «توبه» در کنار «صدقه» در این آیه از آن روست که صدقه نیز — همچون توبه — خاصیت پاک‌کنندگی دارد؛ چنان‌که دادن صدقه خود نوعی «توبه‌ی مالی» محسوب می‌شود. به بیان دیگر، در میان همه‌ی اعمال نیک، توبه نقش صدقه را ایفا می‌کند؛ یعنی همان‌گونه که صدقه از اعمال صالح است، توبه نیز عملی است که جان و دل را پاک می‌سازد (طباطبائی، ۱۳۶۳، ج. ۹).

در کنار آیات قرآن، روایات فراوانی از معصومان (علیهم‌السلام) نیز به موضوع توبه پرداخته‌اند. در سخنان گوهر بار امام علی (علیه‌السلام) که در نهج‌البلاغه گردآوری شده و نیز در احادیث دیگر ائمه (علیهم‌السلام)، مباحثی همچون مقام توبه‌کننده، شرایط پذیرش توبه، تشویق مردم به بازگشت و ارکان اساسی توبه به تفصیل بیان شده است. به عنوان نمونه، امام باقر (علیه‌السلام) در توصیف مقام برترین بندگان فرموده‌اند:

«از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) پرسیده شد: بهترین بندگان خدا کیستند؟ حضرت فرمود: کسانی که چون کار نیک کنند شادمان شوند و چون گناه کنند استغفار نمایند و وقتی به آنان عطا شود سپاسگزار باشند و چون گرفتار آیند صبر پیشه کنند و چون خشمگین شوند درگذرند.»

مراتب و درجات توبه

توبه فرآیندی پویا و تکاملی است که از آغاز سلوک تا وصول به مقام فناء، همراه سالک است. به تناسب هر مرحله و منزلی که پیش می‌آید، معنای توبه تعمیق می‌یابد و سالک در مدارج آن پیش می‌رود و گام به گام به سوی موطن اصلی خویش بازمی‌گردد. این سیر با توبه‌ای آشکار و ابتدایی آغاز می‌شود: بازگشت از مخالفت و معصیت به موافقت و طاعت. سپس در مراحل بالاتر، توبه از غفلت به ذکر دائم، از تعلق به اغیار به انقطاع و اقبال به حق، از مراتب پنهان شرک به عین توحید و سرانجام، از خود و تعلقات نفسانی به فناء فی الله تحول می‌یابد. چنانکه مولوی سروده است:

عشق آن شعله است کاو چون برفروخت هر چه جز معشوق باقی جمله سوخت

...

ماند الا الله باقی جمله رفت شاد باش ای عشق شرکت سوز زفت (مثنوی، دفتر پنجم)

بنابراین، توبه تنها به ترک واجبات و ارتکاب محرمات محدود نمی‌شود. در هر مرحله از سلوک، توبه‌ای متناسب با آن منزل وجود دارد. توبه از حرام‌ها در آغاز راه است و در مراحل بعدی، توبه‌های ظریف‌تری مطرح می‌شود؛ مانند توبه از تعلق به مباحات، توبه از غفلت قلبی، توبه از توجه به خود و حتی توبه از توجه به خودِ توبه.

توبه در انبیاء و معصومین (علیهم السلام)

ذکر توبه و استغفار در احوال انبیاء و ائمه (علیهم السلام)، که در آیات، روایات و ادعیه به چشم می‌خورد، به هیچ‌وجه به معنای بازگشت از گناه به معنای متعارف نیست، زیرا ایشان از هر گونه معصیت و ترک واجبی مبرا هستند. هر توجیه دیگری جز این، نادرست یا ناکافی خواهد بود. حقیقت آن است که توبه مراتب دارد و برای هر مقام از مقامات عبودیت، توبه‌ای خاص متناسب با آن مرتبه تعریف می‌شود. توبه انبیا و اولیای الهی نیز متناسب با مقامات رفیع و وظایف خاص آنان است.

به بیان روشن‌تر، عبودیت دارای مراتبی است و در هر مرتبه‌ای، آنچه با شأن آن منزلت سازگار نباشد، خواه به صورت قصور، تقصیر یا ترک اولی، گناه همان مرتبه محسوب می‌شود و صاحب آن مقام موظف است از آن بازگردد. آنچه برای آنان «ذنب» یا «ترک اولی» نامیده می‌شود، درکی فراسوی ظرفیت فهم عمومی است؛ چرا که مرتبه‌ای از التزام به حق بودن است که برای ما ناشناخته می‌ماند:

طاعت عامه گناه خاصگان وصلت عامه حجاب خاص دان (مثنوی، دفتر دوم)

چگونگی این امور و ضرورت توبه از آنها، تنها برای خود آنان، با توجه به ظرفیت وجودی‌شان، معلوم و ملموس بوده و فراتر از درک ماست:

بعد از این گر شرح گویم ابلهی است زآنکه شرح این ورای آگهی است (مثنوی، دفتر دوم)

از آنچه بیان شد می‌توان نتیجه گرفت که عبودیت، گناه و توبه هر سه دارای مراتب و درجات هستند. مراتب توبه از مراتب گناه و مراتب گناه نیز از مراتب عبودیت نشأت می‌گیرد (شجاعی، ۱۳۷۵). به این ترتیب، توبه نه یک عمل مقطعی، بلکه سیری مستمر و رو به تعالی در مسیر بازگشت به حقیقت ذات است.

شرایط و پذیرش توبه

اگر توبه به صورت واقعی و صحیح انجام گیرد، بی تردید مورد پذیرش خداوند قرار خواهد گرفت و این، جلوه‌ای از لطف بی‌پایان پروردگار مهربان است. خداوند انسان را برای عذاب دوزخ نیافریده، بلکه آفرینش او برای رسیدن به سعادت و بهشت بوده است. از همین رو پیامبران را فرستاده تا مردمان را به راه رستگاری رهنمون سازند و گنهکاران را به بازگشت و توبه به سوی خدا دعوت کنند.

خداوند باب توبه و انابه را به روی همگان گشوده و پیوسته بندگان را به سوی خود فرامی‌خواند. پیامبران و اولیای الهی نیز همواره مردم را به توبه دعوت کرده‌اند. در آیات متعددی از قرآن کریم، خداوند مهربان گنهکاران را به سوی خود می‌خواند و وعده می‌دهد که توبه آنان را خواهد پذیرفت؛ و وعده الهی هیچگاه خلاف‌پذیر نیست.

ابوحامد غزالی در این باره می‌نویسد: «اگر معنای قبول توبه را به درستی دریافته باشید، شک نخواهید کرد که هر توبه صحیحی پذیرفته و مقبول درگاه الهی است. آنان که به نور بصیرت می‌نگرند و از انوار قرآن مدد می‌جویند، می‌دانند که هر قلب سلیمی مقبول خداوند است و در آخرت در جوار او از نعمت‌هایش بهره‌مند خواهد شد و آمادگی آن را دارد که با چشم حقیقت به وجه الله بنگرد. آنان آگاهند که قلب در اصل، سالم و سلیم آفریده شده است؛ چرا که هر نوزادی بر فطرت خداپرستی متولد می‌شود، اما این سلامت اولیه به تدریج تحت تأثیر کدورت‌های ناشی از گرد و غبار گناهان از بین می‌رود. همچنین می‌دانند که آتش ندامت و پشیمانی، این کدورت و غبار را از میان می‌برد و نور حسنات، تاریکی سینات را از چهره قلب می‌زداید؛ چرا که ظلمت معاصی طاقت مقابله با نور حسنات را ندارد، همان‌گونه که تاریکی شب در برابر روشنایی صبح تاب نمی‌آورد. خداوند متعال قلب تاریک‌شده [با گناه] را برای همجواری [با خویش] نمی‌پذیرد»^۱.

۱. غزالی، محمدبن محمد، احیاء علوم الدین، نسخه خطی، قرن نهم هجری قمری، کتابخانه آستان قدس رضوی.

توبه و ترمیم گذشته

شرایط توبه برای افراد عادی عبارت است از: شناخت و انجام مستحبات، شناسایی و ترک محرمات و مکروهات، پشیمانی عمیق نسبت به گذشته و جبران آن، و همچنین عزمی قطعی برای ترک گناه در آینده. با این حال، ترمیم گذشته امر ساده‌ای نیست؛ زیرا تنها به پشیمانی از اعمال نادرست گذشته محدود نمی‌شود، بلکه مستلزم جبران حقوق پایمال‌شده متعددی است. هرگاه فردی مرتکب گناهی شود، بسته به نوع آن، ممکن است به یک تا سه طرف ظلم کرده باشد:

- ۱- صاحب حق: کسی که حق، مال یا آبروی او ضایع شده است.
- ۲- حق الله: زیرا خداوند تضييع حقوق دیگران را حرام کرده است.
- ۳- خود گنهکار: زیرا با این عمل به روح خویش آسیب رسانده است. روح و بدن تنها زمانی محدود در کنار یکدیگرند و سرانجام روح، همسایه دنیوی خود را ترک می‌گوید و به دیار باقی می‌شتابد (جوادی آملی، ۱۳۷۸).

بر این اساس، توبه در حقیقت، حسرت و تأثر باطنی از گناه است. لازمه این تأثر، تغییر رفتار در آینده است؛ بدین معنا که فردی که پیش از این در مسیر معصیت گام برمی‌داشت، اینک باید در راه طاعت و بندگی خداوند بکوشد. این تغییر عملی، نشانه‌ای آشکار از توبه و بازگشت از مخالفت به موافقت است. از این رو، شخص توبه‌کار باید با انجام اعمال صالح، حالت پشیمانی و بازگشت را در خود تثبیت کند.

در پرتو تثبیت این حالت - از طریق توبه، ایمان و عمل صالح - ذات فرد از آلودگی‌ها و شقاوتی که منشأ صدور گناهان بوده، پاک و طاهر می‌شود. در نتیجه، حتی آثار گناهان گذشته نیز تحت رحمت و مغفرت الهی، به آثار متناسب با نفس پاک و سعید تبدیل می‌شوند؛ به گونه‌ای که عنوان «گناه» از آنها زدوده شده و جای خود را به «حسنه» می‌دهد (سادات، ۱۳۷۳).

شرایط توبه و استغفار

اولین و مهم‌ترین شرط توبه، تبدیل لذت گناه به تلخی در کام جان و پشیمانی حقیقی از عمل گذشته است. این ندامت همچون آتشی، کدورت گناه را می‌سوزاند و آینه قلب را جلا می‌دهد. در مقابل، پشیمانی صوری و بدون تحول درونی، مانند کسی است که می‌گوید «این لباس را می‌شویم» اما هرگز آن را نمی‌شوید؛ در این حالت نه قلب از آلودگی پاک می‌شود و نه عمل گناه زدوده می‌گردد (جباران، ۱۳۸۴).

در اهمیت عمق استغفار آمده است که روزی فردی نزد امام علی (علیه‌السلام) بی‌توجه گفت: «استغفرالله». امام (علیه‌السلام) فرمودند: «مادرت بر تو بگریه! آیا می‌دانی استغفار چیست؟ استغفار مقام بلندمرتبانان است و شش شرط دارد:

۱. ندامت بر گذشته
۲. عزم بر عدم بازگشت به گناه در آینده
۳. ادای حقوق مردم، به گونه‌ای که با وجدانی آسوده خدا را ملاقات کنی
۴. جبران تمام واجباتی که ضایع کرده‌ای
۵. از بین بردن گوشت‌های روئیده از حرام با اندوهی چنان شدید که پوست به استخوان بچسبد و گوشت تازه بروید
۶. چشاندن رنج طاعت به جسم، همان‌گونه که پیش از این شیرینی گناه را به آن چشانده بودی

آنگاه است که می‌توانی راستین بگویی: «استغفرالله» (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۱۷). توبه حاصل نمی‌شود مگر به سه چیز، اول: دانستن ضرر گناهان؛ دوم: آنکه آن‌ها حجابند میان بنده و محبوب او، سوم: آنکه زهرها کشنده‌اند از برای کسی که مباشر آن‌ها می‌گردد. پس

تألم و تأسف را ندامت و پشیمانی می‌گویند و از این حالت، حالت دیگری به هم می‌رسد که قصد می‌کند سه چیز را، اول: متعلق است به حال که ترک می‌کند گناهی که مرتکب آن بود، دوم: متعلق است به آینده که تا آخر عمر به آن گناه برنگردد، سوم: تعلق دارد به گذشته که تلافی کند (مجلسی، ۱۳۸۱).

از این رو، شخص تائب باید گذشته خود را دقیقاً مورد مطالعه و دقت قرار دهد. اگر چیزی از حق النفس بر عهده‌ی او هست با سعی در عبادات و مجاهدات، آن را جبران کند، تا ظلمت حاصل از گناهان با نور طاعت و مجاهدت از بین رفته و آئینه دل صیقل و جلای خود را باز یابد. و اگر چیزی از حق الله برعهده دارد، از قبیل: نماز و روزه و امثال آن، اقدام به قضای آنها کند. و اگر در شکر گزاری تقصیر کرده با شکر گزاری قلبی، قولی و عملی در برابر نعمت‌های بیکران الهی در مقام توبه برآید. و اگر از بابت حق الناس حقوقی برعهده دارد، آنها را دقیقاً یادداشت کرده و به ادای آنها پردازد؛ مثلاً اگر مالی از کسی به ناحق تصرف کرده برگرداند، اگر کسی را از خود ناراحت کرده از او حلیت بخواهد و اگر حلیت خواستن مفسده‌ای به دنبال دارد، در حق او احسان کند و او را از دعای خیر فراموش نکند، اگر تهمت به کسی زده آن را جبران کند، و بالأخره هر نوع ناراحتی که برای دیگران فراهم آورده و حقوق مادی یا معنوی آنها را تضییع کرده، باید جبران کند و رضایت صاحبان حقوق را تحصیل کند (کلینی، ۱۳۹۰).

تعجیل در توبه و آثار آن

یکی از مباحث مهم در فقه توبه، وجوب تعجیل و سرعت در ادای آن است. این وجوب از دو منظر قابل استدلال است:

۱- استدلال عقلی: خرد بر فوریت توبه حکم می‌کند؛ زیرا مرگ در هر لحظه انسان را تهدید می‌کند و هیچ فردی نمی‌تواند نسبت به حیات خود در لحظات آینده یقین داشته باشد. مرگ‌های ناگهانی همواره ممکن است حتی افراد قوی و سالم را از پای درآورد. قرآن کریم نیز به صراحت می‌فرماید:

«أَنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا * وَكَسَبَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ...».

توبه نزد خدا تنها برای کسانی است که از روی نادانی مرتکب گناه می‌شوند و سپس زود توبه می‌کنند؛ اینانند که خدا توبه‌شان را می‌پذیرد... و توبه کسانی که گناه می‌کنند و هنگامی که مرگ یکی از آنان فرارسد می‌گوید: اکنون توبه کردم، پذیرفته نیست.

۲- استدلال روانی- معنوی: تأخیر در توبه و پاک نکردن آلودگی گناه، موجب فزونی تاریکی و تیرگی در دل می‌شود. پس هر گناهی که شخص می‌کند ظلمتی در دلش پیدا می‌شود مانند، نفسی که بر آینه دمیده می‌شود. هرگاه ظلمت گناهان بر قلب زیاد شود، رین (چرک) می‌شود، چنانچه بر اثر زیادی بخار نفس بر آینه آن را زنگ می‌گیرد و هر گاه رین قلب زیاد شد (طبع) می‌شود (یعنی مهر شده و بسته می‌گردد؛ بطوریکه هیچ حقی را نمی‌فهمد) (کلینی، ۱۳۹۰).

بنابراین، توبه فوری و بدون تأخیر واجب است؛ چرا که گناهان همچون سمومی هستند که به جان و دل آسیب می‌رسانند. همان‌گونه که بر شخص مسموم، واجب است بدون

۱. سوره نساء: ۱۷-۱۸.

درنگ به درمان بپردازد، بر گنهکار نیز واجب است به سرعت به توبه روی آورد تا جان و دین خویش را از تباهی نجات بخشد.

تأخیر در توبه

انسان در هر لحظه از جانب خداوند به توبه فراخوانده شده و فرمان «توبوا» او را به شتاب در بازگشت مکلف می‌سازد. بنابراین، تأخیر در توبه در واقع تأخیر در اجرای فرمان الهی است و چنین فردی در هر لحظه به عنوان تارک امر پروردگار محسوب می‌گردد. در این باره روایت شده است:

«تَأخِيرُ التَّوْبَةِ اغْتِرَارٌ، وَ طُولُ التَّسْوِيفِ حَيْرَةٌ» (تأخیر در توبه، نشانه غرور و بی‌خبری، و طولانی کردن تأخیر، نشان حیرت و سرگردانی است) (مجلسی، ۱۳۹۳).

روزی مردی از امیرالمؤمنان علی (علیه‌السلام) خواست تا او را پند دهد. امام (علیه‌السلام) فرمودند:

«لَا تَكُنْ مِمَّنْ يَرْجُو الْآخِرَةَ بِغَيْرِ عَمَلٍ، وَ يُؤَخِّرُ التَّوْبَةَ بِطُولِ أَمَلٍ» (از کسانی مباش که بدون عمل، امید آخرت دارند و توبه را به آرزوهای دور و دراز می‌سپارند) (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۵۰).

همچنین نباید از این نکته غافل بود که در روایات متعدد آمده است: اگر مؤمن مرتکب گناهی شود، تا هفت ساعت به او مهلت داده می‌شود و اگر در این مدت توبه کند، گناهش در نامه اعمال ثبت نمی‌گردد. در برخی روایات نیز این مدت از صبح تا شام ذکر شده است (کلینی، ۱۳۹۰).

سزاوار نیست که انسان خردمند در زدودن آثار شوم گناه از صفحه دل درنگ کند؛ چرا که تردید در این کار از ویژگی‌های سفیهان و نابخردان است. گناه همچون سم مهلکی است که اگر به سرعت برای دفع آن اقدام نشود، راه نجاتی باقی نخواهد ماند. آیا مرگ

بی‌خبر و ناگهان فرا نمی‌رسد و گریبانگیر آدمی نمی‌شود، به گونه‌ای که حتی فرصت یک نفس کشیدن را نیز نمی‌دهد؟

برکات مادی و معنوی استغفار

استغفار (طلب آمرزش از خداوند) تنها یک عبادت زبانی یا تکرار کلماتی خاص نیست، بلکه یک فرآیند تحول‌آفرین درونی و بیرونی است که بازگشتی آگاهانه به سوی خدا را نشان می‌دهد. این بازگشت، به صورت قهری و بر اساس سنت‌های الهی حاکم بر جهان هستی، آثار و برکاتی را در زندگی انسان به دنبال دارد که هم‌زمان ابعاد مادی و معنوی را در بر می‌گیرد. بر اساس آموزه‌های دینی و تجربیات عملی، می‌توان از جمله آثار و برکات استغفار به موارد زیر اشاره کرد:

۱. زندگی نیکو و بهره‌مندی از نعمت‌های الهی در دنیا
۲. گشایش در روزی و رفع مشکلات اقتصادی
۳. دستیابی به رضوان و خشنودی خداوند
۴. رسیدن به مغفرت و آمرزش الهی
۵. ورود به بهشت و برخوردار شدن از پاداش‌های اخروی (یوسفی، ۱۳۸۴).

مراتب انسان‌ها در توبه

انسان‌ها از نظر کیفیت توبه و میزان پایداری به آن، در مراتب متفاوتی قرار می‌گیرند که می‌توان به چهار دسته اصلی اشاره کرد:

- ۱- افرادی که توبه پایدار و جبران‌کننده دارند: این گروه پس از توبه، تا پایان عمر بر مسیر بازگشت استقامت می‌ورزند و اشتباهات گذشته را جبران می‌کنند. هرگز به سوی گناه بازمی‌گردند و هیچ گناهی از آنان سر نمی‌زند؛ مگر لغزش‌های غیرعمدی که به طور طبیعی از هیچ بشری دور نیست.
- ۲- افرادی که توبه همراه با لغزش‌های غیرعمد دارند: این افراد پس از توبه، در انجام واجبات مهم و ترک گناهان بزرگ ثابت‌قدم می‌مانند، اما گاه بدون قصد و عمد، خطاهایی از آنان سر می‌زند که بلافاصله از آن پشیمان شده، خود را ملامت می‌کنند و عزم جدی بر عدم تکرار آن می‌گیرند.
- ۳- افرادی که توبه ناپایدار دارند: این گروه توبه می‌کنند و مدتی بر مسیر می‌مانند، اما پس از چندی، غلبه‌ی شهوت بر آنان چیره می‌شود و نتوانسته در برابر آن مقاومت کنند. با وجود این، همچنان مواظب انجام واجبات هستند و تا حد امکان از گناهان دوری می‌جویند. گناهی که مرتکب می‌شوند تنها به دلیل تسلیم در برابر شهوت است و در عین حال آرزوی ترک آن را دارند و با خود می‌گویند: «ای کاش این کار را نکرده بودم و به زودی توبه خواهم کرد»؛ اما توبه را مرتب به تأخیر می‌اندازند.
- ۴- افرادی که بازگشت به گناه دارند و از توبه غافل‌اند: این افراد پس از توبه و مدتی استقامت، ناگهان به گناهان بازمی‌گردند و بدون هیچ اندوهی یا تصمیمی برای جبران، با غفلت کامل به پیروی از شهوات ادامه می‌دهند. این حالت، بدترین وضع برای یک توبه‌کننده است و عاقبت چنین شخصی نامعلوم بوده و تنها به اراده و لطف الهی وابسته است (شبر، ۱۳۷۴).

نتیجه‌گیری

توبه تنها راه نجات و بازگشت به فطرت پاک انسانی است. این آموزه، که ریشه در متن قرآن و سنت معصومان (علیهم‌السلام) دارد، نه تنها به عنوان یک تکلیف شرعی، بلکه به عنوان فرآیندی پویا و تکاملی مطرح است که از بازگشت از گناهان آشکار، آغاز شده و تا مراتب عالی انقطاع از غیر خدا و فناء فی الله امتداد می‌یابد.

توبه واقعی، دارای شروط و مراتبی است که پشیمانی قلبی، جبران گذشته و عزم قطعی بر ترک آینده را دربرمی‌گیرد. استغفار نیز به عنوان جلوه‌ی عملی توبه، در صورتی مقبول درگاه الهی است که با ندامت درونی و اصلاح عملی همراه گردد. از سوی دیگر، تعجیل در توبه یک ضرورت عقلی و شرعی است؛ زیرا اولاً مرگ هیچ وعده‌ای برای تأخیر نمی‌دهد و ثانیاً تأخیر در توبه، سبب افزایش تاریکی دل و سنگینی حریم قلب می‌شود که خود مانعی بزرگ در مسیر بازگشت خواهد بود.

گستره رحمت الهی آن‌چنان وسیع و بیکران است که حتی بزرگ‌ترین گناهکاران را در هر لحظه از عمر در آغوش می‌گیرد؛ مشروط بر آنکه با قلبی سلیم و نیتی خالص به سوی او بازگردند. توبه اصیل نه تنها گناهان را محو می‌کند، بلکه می‌تواند در پرتو لطف خداوند، سیئات را به حسنات تبدیل کند و توبه‌کننده را در زمره محبوبان درگاه الهی قرار دهد.

همچنین گناه، سم مهلک جان است که سعادت ابدی را نشانه رفته است. همان‌گونه که شخص مسموم در دفع سم از بدن خود درنگ نمی‌کند، عاقل نیز نمی‌بایست در طرد سموم گناه از جان خویش تأخیر روا دارد. امروز که باب توبه گشوده است و ندهای رحمت الهی را می‌شنویم، فرصت را باید غنیمت شمرد. با تأمل در عواقب شوم غفلت از خدا و با یادآوری صحنه‌های حساب و کتاب قیامت و شرمندگی در محضر خداوند و اولیای او،

باید قاطعانه تصمیم به بازگشت گرفت. باید با آب حیات بخش توبه، آلودگی‌های گذشته را شست، با عزمی راسخ از معصیت دوری جست و با تهذیب نفس و عمل صالح، خود را برای سفر آخرت و صعود به سوی خدا آماده ساخت. این نه یک انتخاب، که ضرورتی اجتناب‌ناپذیر برای هر انسانی است که به سعادت خود می‌اندیشد.

فهرست منابع

قرآن کریم

- جباران، محمدرضا (۱۳۸۴). درسنامه علم اخلاق. قم: حوزه علمیه قم، مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران، مرکز نشر هاجر.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۷). مراحل اخلاق در قرآن. قم: مرکز نشر اسراء.
- حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۸۰). حکمت و عرفان متعالیه. تهران: نشر الف. لام. میم.
- حسنی، علیرضا (۱۳۷۸). توبه در قرآن و سنت. ویراستار مسلم رضایی. تهران، نشر رایزن.
- سادات، محمدعلی (۱۳۷۳). اخلاق اسلامی. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها(سمت).
- شبر، عبدالله (۱۳۷۴). اخلاق، ترجمه کتاب الاخلاق. مترجم محمدرضا جباران. قم: هجرت.
- شجاعی، محمد (۱۳۷۵). مقالات استاد محمد شجاعی، ج. ۲. تهران: صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران انتشارات سروش.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۳۶۳). ترجمه تفسیر المیزان. قم: مؤسسه الامین: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- غزالی، محمدبن محمد. احیاء علوم الدین [نسخه خطی]، قرن ۹ هجری، قمری. محل نگهداری کتابخانه آستان قدس رضوی.

- کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۹۰). اصول الکافی. ترجمه عباس حاجیانی دشتی. قم: موعود اسلام. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۳۹۳). بحار الانوار. تهران، [بی‌نا].
- مجلسی، محمدبن باقر بن محمدتقی (۱۳۸۱). حق الیقین. تهران: نشر مهر ایران.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۹۳). گزیده میزان الحکمه. قم: مؤسسه علمی، فرهنگی دارالحدیث.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۹). برگزیده تفسیر نمونه. تلخیص و تنظیم احمد علی بابائی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- نهج البلاغه. (۱۳۷). ترجمه عبدالمحمد آیتی. تهران: نشر فرزانه.
- یوسفی، محمدحسین (۱۳۸۴). تجربه شیرین ندامت. قم: دلیل ما.