



# قواعد عمومی جهاد اکبر



بیانات حضرت الاسلام و المسلمین محمد بن ابی طالب علیه السلام

در جمع مربیان و شبکه پشتیبان خوارزم  
اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش‌آموزان

جلسه ۱۹ - مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳



■ پیش‌برنده‌های اصلی در سیر و سلوک به سوی پروردگار متعال

۳. کثرت‌الاستغفار

۴. استعانت از صبر و نماز

۵. سجده طولانی، از حالات بندگی در سیر و سلوک

■ استغفار ادب است در مقام بندگی

■ استغفار عمومی در همه شرایط زندگی

■ نماز، یکی از اصلی‌ترین قواعد سلوک الهی

■ در مسیر زندگی‌تان از صبر یاری بگیرید

■ انسان‌ها به اندازه صبرشان سیر می‌کنند

■ روزه مصداق صبر است

■ روزه، یاری‌گری مخصوص در سیر به سوی خدای متعال

■ ذکر یونسیه برای خروج از ظلمات عالم طبیعت

■ اُنس با سجده

■ توبه باید توبه‌ی جامع و صادق باشد

■ استغفار؛ راه نجات از اثر وضعی گناه

## پیش‌برنده‌های اصلی در سیر و سلوک به سوی پروردگار متعال

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
ردالمحتار

از «کثرة الذکر» که یک عنوان مستقلی پیدا کرد تا «ادمان الفکر» که عنوان بعدی ما بود یعنی ذیل یک عنوان مسئله ذکر کثیر را مطرح کردیم با عنوان یکی از پیش‌برنده‌های اصلی در جریان سلوک به سوی پروردگار متعال و دیگری هم تفکر و اندیشیدن مداوم را که آن جا عنوان کثرت هست در باب ذکر، این جا عنوان تداوم هست در باب فکر. خب این‌ها ظرفیت پردازش‌های بیشتر هم دارد. متنها علی العجالة ما به این مقدار اکتفا کردیم. ممکن است به مناسبت دیگری مجدداً به این بحث‌ها مراجعه کنیم و برگردیم ولی دو نکته اساسی و کلیدی بود، خاطر مبارکتان هم هست که عرض کردیم جمع این دو در قرآن کریم در یک طراحی خیلی جذابی در سوره مبارکه آل عمران آمده، در همان آیات مشهور «إِنَّ فِي خَلْقِ

خاطر مبارکتان هست که موضوع عمومی بحث ما قواعد عمومی جهاد اکبر بود. به توفیق الهی ما قواعد اصلی را با شما مرور کردیم و نکته‌های کلیدی را در هر بخش تقدیم شد. یک بخش تکمیلی داشتیم که بنا شد در این بخش تکمیلی یادآوری‌هایی را داشته باشیم محضرتان به عنوان نکته‌های پیش‌برنده. طراز این نکته‌ها یکسان نیست یعنی بخشی از آن این قدر مهم است که ممکن است شما آن را در ضمن خود آن قواعد اصلی بچینید ولی در عین حال فرض ما بر این است که در این بخش بیشتر یادآوری‌ها را تقدیم کنیم محضرتان، یک مقدار جنس موضوعات با هم متفاوت است.



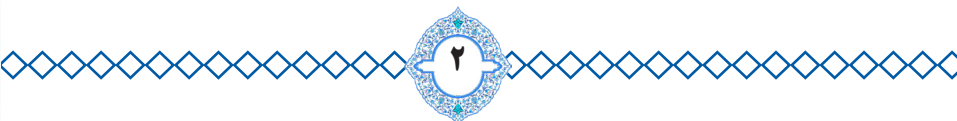
قبلاً به این باب ما پرداختیم، یک مقداری اطراف این موضوع را به آن رسیدگی کردیم. اما مسئله استغفار که ذیل باب توبه تعریف می‌شود یک عنوان عمومی تری پیدا می‌کند که در کلمات اولیاء خدا و در سیره آنها خیلی مورد توجه قرار گرفته، کاملاً هم مورد تأکید قرآن کریم هست، مسئله استغفار است.

خیلی صریح مؤمنین و جامعه انسان‌ها دعوت می‌شوند به استغفار، «اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً»<sup>۲</sup> که دعوت می‌کند که شما از پروردگارتان پوزش‌خواهی کنید، استغفار کنید. عمل به این مسئله در سیره اولیاء خدا به عنوان یک ادب سلوکی شناخته شده یعنی مطلب خیلی بالاتر از این است که یک کسی گناهی مرتکب شده حالا برود آن گناه خودش را با پوزش‌خواهی در ساحت قدس ربوبی جبران کند. این همان بخش شناخته شده‌تر

السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ» آن جا داشت «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَاماً وَ قُعُوداً وَ عَلَى جُنُوبِهِمْ...»<sup>۱</sup> بعد بلافاصله می‌فرماید «وَ يَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ» یک یادآوری تکمیلی هم داشتیم آن هم این بود که حاصل جمع ذکر و فکر در این کریمه نورانی دستیابی به مقام گفتگوی با حضرت حق تبارک و تعالی است یعنی آن مرتبت دعا است که در این آیه کریمه با «ربنا»های مکرر این موضوع مطرح شده. خود این نکته شاید ظرفیت یک توجه مستقلی را داشته باشد.

### ۳. کثرة الاستغفار

نکته بعدی عبارت است از «کثرة الاستغفار». باب استغفار یعنی پوزش‌خواهی از پروردگار متعال یک باب گسترده‌ای است، یک عنوان خیلی فراخ داریم که از آن تعبیر می‌شود به باب توبه.



مسئله است. این جا مسئله یک مقدار وسیع تر است و یک ادب سلوکی است، یعنی ناظر به یک گناه خاصی نه، آن به جای خودش محفوظ است، همان بحث توبه‌ای است که قبلاً گفتیم که انسان مثلاً یک معصیتی مرتکب می‌شود بعد می‌رود به ساحت قدس پروردگار متعال، عرض هم کردیم فوری است، در اولین وقت انسان باید یک توبه نصوح جامعی را داشته باشد.

## استغفار ادب است در مقام بندگی

بینید وقتی شخص اول یعنی پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) خیلی روشن می‌گوید «مَا عَبْدْنَاكَ حَقَّ عِبَادَتِكَ وَ مَا عَرَفْنَاكَ حَقَّ مَعْرِفَتِكَ»، یا مثلاً در مقام پیامبر اعظم شما دارید که می‌فرماید «وَ إِنَّهُ لِيُرَانُ عَلَي قَلْبِي وَ إِنِّي لِأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ فِي الْيَوْمِ وَ اللَّيْلَةِ سَبْعِينَ مَرَّةً»؛ که می‌گوید من گاهی در خودم، در قلبم یک کدورتی احساس می‌کنم، هفتاد مرتبه در روز استغفار می‌کنم؛ که حالا ما یک وقتی از باب تحریر مسئله عرض کرده بودیم

مسئله است. این جا مسئله یک مقدار وسیع تر است و یک ادب سلوکی است، یعنی ناظر به یک گناه خاصی نه، آن به جای خودش محفوظ است، همان بحث توبه‌ای است که قبلاً گفتیم که انسان مثلاً یک معصیتی مرتکب می‌شود بعد می‌رود به ساحت قدس پروردگار متعال، عرض هم کردیم فوری است، در اولین وقت انسان باید یک توبه نصوح جامعی را داشته باشد. پس این می‌شود آن قاعده، اما تبصره که امروز داریم می‌گوییم، این تبصره کاری ندارد که من اکنون مثلاً گناه خاصی را مرتکب شده باشم یا نه، قاعده این است که من در کل در ساحت قدس حق تبارک و تعالی سراپا مقصر هستم، این می‌شود یک قاعده. یعنی به هر بخشی از نسبت‌ها و ارتباطاتم با خداوند تبارک و تعالی که برمی‌گردم می‌بینم آن جا در جایگاه بندگی قصور داریم. این هم یک امر

۳ بحار الأنوار ج ۶۸ ص ۲۳

۴ بحار الأنوار ج ۱۷ ص ۴۴



این احساس شرمندگی را دارم. و این احساس شرمندگی را با کلمه استغفار بروز می‌دهم و آشکار می‌کنم، با پوزش خواستن این را آشکار می‌کنم.

این در روابط دوستانه، در روابط با مثلاً پدر، مادر، استاد، این چیزها هم بین ماها مرسوم است، یعنی شما گاهی دیدید چند بار مدام عذرخواهی می‌کنید. طرف آمده شما مثلاً سنگ تمام هم گذاشتید برای او پذیرایی هم کردید یا مثلاً یک امری برای شما داشته، بهترین کار ممکن را هم انجام دادید ولی یک احساس ادبی در درون شما می‌جوشد که دائم به او ابراز می‌کنید می‌گویید عذرخواهی می‌کنم، ببخشید، از این حرف‌ها می‌زنیم. حالا یک وقت‌هایی در مقام تعارف است، تعارف خیلی ارزشی ندارد همین چیزهایی است که لقلقه زبان است. یک وقت‌هایی نه، واقعاً این طور است، مخصوصاً در برابر بزرگتر،

که اگر آن حجابی را که این جا پیامبر مطرح می‌کند که می‌فرماید مثلاً من در قلب خودم یک کدورتی را احساس می‌کنم، همان اگر توزیع بشود بین همه ما، ما جزو سعادتمندا و خوشبخت‌ها هستیم. او در مرتبه خودش دارد این مطلب را می‌گوید و چیست قضیه که خب ماها سر در نمی‌آوریم. اما خود استغفار موضعیت دارد به عنوان یک ادب بندگی که انسان در برابر مولای خودش همیشه ولو در بهترین شرایط ممکن هم باشد؛ بهترین شرایط ممکن دیگر می‌شود شرایط شخص اول عالم خلقت، بقیه دیگر ذیل شخصیت آن حضرت از اولیاء، از معصومین تا بیابید به بندگان شایسته خدای متعال، آن‌هایی که اهل مراقبت‌های جامع بودند تا بیابید اشخاص دیگر؛ عادی، مثل ماها که دیگر نیازی به توضیح اصلاً ندارد. در همه حالات این که من در برابر مولای خودم



از آن حق معلمی که داشت همه این‌ها را می‌آورد منزل خدمت مادر، شبانه روز اطراف این مادر مثل پروانه می‌گشت. یعنی کلمه جونم، قربونم از دهن این نمی‌افتاد. هیچ احساس خستگی نمی‌کرد. تمام حالات مادرش را می‌شناخت. اکنون این چی لازم دارد، چی می‌خواهد. اصلاً نیاز به گفتن نبود. از قبل همه این کارها را انجام می‌داد. اگر بخواهم توضیح بدهم خودش یک داستان مستقلی است. آن وقت در همه این احوال هر از چند گاهی من را صدا می‌کرد می‌رفتیم منزل جلوی مادرش می‌نشست همین جور مثل عبد جلوی مولا، پای مادر را می‌بوسید، دستش را می‌بوسید جلوی ما، بعد می‌گفت که مادر شما باید به من بگویی که از من راضی هستی، جلوی فلانی هم باید بگویی. کسی که خودش را به یک معنای فنی کلمه فدای مادرش کرده بود،

در برابر استاد، در برابر پدر، در برابر مادر. خب انسان احساس می‌کند هر کاری بکند کم است، هر خدمتی بکند کاری نکرده، یک چنین احساسی را دائم در وجود خودش دارد، هرچقدر هم که به مادرش خدمت کرده باشد، آخرش اگر اهل معرفت باشد می‌بیند حق مادر را نتوانسته اداء کند، یک گوشه‌ای از حقوق او را نتوانسته انجام بدهد، لذا از او دائماً حلالیت می‌خواهد، عذرخواهی می‌کند. یک صحنه‌هایی جلوی چشم من هست که یک بانوی مکرمی در بین منسوبین ما بود، شماها خودتان هم اهل معرفت هستید، از این قبیل هم می‌شناسید ولی این بانوی بزرگوار به خاطر خدمت به مادر ازدواج نکرد. یعنی شرایط طوری بود که باید می‌ایستاد پای مادر، ازدواج نکرد، در عین حال سر یک کار فرهنگی می‌رفت، آن را با قوت انجام می‌داد، هرچه که درمی‌آورد





## استغفار عمومی در همه شرایط زندگی

بنابراین ببینید این همان ادب است. این ادب ورزی وقتی می‌آید به ساحت قدس پروردگار متعال و در رابطه عبد و رب، بنده و خالق او، رب او، مولای او، همه کس او، این جا چه باید بگوییم؟ این جا دیگر مسئله متفاوت است، اصلاً مثال پیدا نمی‌کند، خوب با چه مثالی می‌خواهیم مسئله را توضیح بدهیم؟ در یک چنین وضعیتی عین ادب در مقام بندگی این است که عبد دائم در پیشگاه خدای متعال حالش حال عذرخواهی باشد. اصلاً بحث گناه به این معنای شناخته شده‌اش نیست. مثلاً شخص به نمازهایش فکر می‌کند شرمنده می‌شود، فکر می‌کند به روزه‌هایش شرمنده می‌شود، فکر می‌کند به خدمات اجتماعی‌اش شرمنده می‌شود، فکر می‌کند به کارهای جهادی‌اش شرمنده می‌شود. به کارهای خوبش

یعنی از فرصت ازدواجش، از فرصت خیلی از توفیقات دیگرش گذاشته بود، ایستاده بود پای مادر، حتی اگر فعالیت بیرونی هم داشت آن را باز می‌آورد در خدمت مادر. کاملاً سراپا در خدمت، این قدر تکرار می‌کرد مادر من را ببخش، من را حلال کن که انگار مثلاً یک کسی که در تمام این مدت به مادرش جفا کرده باشد. ولی مادر فقط همین جور می‌ماند. دائماً پیش ماها می‌گفت نمی‌دانم چه باید بگوییم. حالا اتفاقاً این مادر از دنیا رفت و چی گذشت به این خانم قابل توصیف نیست. در یک زمان خیلی کوتاهی، مثلاً هفت هشت ماه بعدش در یک سانحه‌ای این بانو هم از دنیا رفت و تلقی ما این بود که دیگر نمی‌توانست، یعنی امکان ماندن برای او نبود، بالاخره تعلقی که داشت دیگر امکان ماندن را نداشت.



تایی، صد تایی، در مثلاً بعد از نماز مغرب دیدید در همین تعقیبات نماز مغرب وارد شده، مثلاً هفتاد بار استغفار. در نماز شب وارد شده، در مواقع دیگر هست، نیازی به مواقع خاص هم ندارد، هر وقتی که انسان یک تأملی پیدا کرد این که زبانش به استغفار در پیشگاه خدای متعال گشوده بشود با همان حال خوبی که دارد و با این کلمات هم که بر زبان جاری می‌شود، این قلبش را متحول کند و او را به خودش بیاورد و آن حالت عذرخواهی را در او پرورش بدهد و به وجود بیاورد خیلی عالی و خوب است. وقت‌هایی در خلوت‌ها، اگرچه حالا سحرها دیگر جایگاه خاص خودش را دارد و اساساً عنوان دارند «و الاستغفرین بالاسحار» مستغفرین بالاسحار خودش یک موضوع مستقلی است یعنی استغفار سحرگاهی یک عنوان می‌دهد به جماعتی از بندگان

به اعمال صالحش وقتی فکر می‌کند باز احساس می‌کند این کاری که من کردم سراسر آن عیب و نقص است، و این فقط به درد خودم ممکن است بخورد ولی چیز قابل تقدیمی به محضر مولای کریم من نیست. این می‌شود همان استغفار عمومی که فراتر از استغفار در مقام توبه از یک گناه مشخص است. آن به جای خودش محفوظ است، بحث‌هایش را هم قبلاً تقدیم کردیم. این یک حالت استغفار عمومی است، در همه شرایط زندگی هست، آن حالت پوزش‌خواهی عمومی است به عنوان یک ادب سلوکی. بنابراین استحضار دارید این حالت در روایات ما به عنوان «کثرة الاستغفار» مطرح شده. در روایاتی در این زمینه به ما توصیه شد در پیشگاه خدای متعال فراوان استغفار کنید و خبر هم دارید بسته‌های استغفاری هست، بیشتر مثلاً همین هفتاد



عرض کنیم. این‌ها مکمل‌های سلوک هستند و کمک‌های بزرگ می‌کنند. به سیر و سلوک انسان در پیشگاه خدای متعال هم کیفیت می‌دهند، هم سرعت می‌دهند، تسهیل‌گر هستند. این عواملی که عرض می‌کنم معمولاً این نقش را دارند.

خدای متعال که اگر خواستند این‌ها را معرفی کنند می‌گویند این‌ها چه کسانی هستند. خدای متعال می‌خواهد این‌ها را معرفی کند می‌گوید این‌ها همان‌هایی هستند که سحرها می‌آیند و استغفار می‌کنند.

ببینید «مستغفرین بالاسحار» گویا نشسته جای «المصلین بالاسحار، التالین لكتاب الله بالاسحار» خب این که سحر برمی‌خیزد قرآن می‌خواند، نماز می‌خواند، حتی تفکر دارد، همه این‌ها را دارد ضمناً استغفار هم دارد. این بخش استغفار این قدر مهم است مخصوصاً آن استغفاری که در نماز وتر جانمایی شده، این قدر اهمیت دارد که گویا کل برنامه‌های دیگر او وقتی خواست نامگذاری بشود با استغفار نامگذاری شده. «و المستغفرین بالاسحار» این قدر اهمیت و جایگاه دارد.

این‌ها عناوینی است که قابل گفتگوی بیشتر هم هست ولی ما فعلاً در حد یادآوری‌ها این‌ها را

#### ۴. استعانت از صبر و نماز

مطلب دیگر که این هم قابل توجه است ذیل این آیه کریمه است در سوره مبارکه بقره که خداوند تبارک و تعالی خطاب به اهل ایمان خیلی روشن می‌فرماید «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»<sup>۵</sup>. این کلمه «استعینوا» این جور که خاطرهم هست سه بار در قرآن کریم آمده، دو مرتبه آن در همین سوره مبارکه بقره است، هر دو هم «استعینوا بالصبر و الصلاة» است. یکی خطاب به

۵ آیه ۱۵۳ سوره مبارکه بقره



یک آیه است. اما جالب است دو مورد «استعینوا»ی دیگر در یک موضوع است دقیقاً «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ» آیه بعدی‌اش هم «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ» آن جا می‌گوید از خدا کمک بخواهید، این جا می‌گوید که از صبر و از نماز کمک بگیرید.

دقت بفرمایید سه مرتبه در قرآن کریم دعوت شدیم ما به استعانت‌خواهی، کمک‌خواهی، یک مرتبه آن می‌گوید «استعینوا بالله» از خدا کمک بخواهید. همین هم هست که ما هر روز در نمازهایمان می‌گوییم «ایاک نعبد و ایاک نستعین» از خدای متعال دائم کمک می‌خواهیم. دو نوبت دیگرش با همین واژه «استعینوا» یعنی در واقع فرمان به کمک خواستن، یا یاری طلبیدن است. در این دو نوبت دیگر که می‌گوید یاری بطلبید چه نوع یاری را بخواهید از خدای متعال؟ چسب بخواهید؟ از چسب یاری بخواهید؟ این جا دیگر نمی‌گوید

بنی اسرائیل است که «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ وَ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»<sup>۶</sup> یکی هم همین آیه ۱۵۳ است که در این آیه خطاب به مؤمنین می‌فرماید «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»، مورد سومش هم در واقع باز مربوط می‌شود به آن سخنی که حضرت موسی (علیه‌السلام) به همراهان خودش فرموده و گفته، آن هم این بود که «قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَ الْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ»<sup>۷</sup>.

«استعینوا بالله و اصبروا» آن جا می‌گوید از خدای متعال کمک بخواهید و صبر کنید، خداوند مکنّت و آن ظرفیت‌ها را، آن قوت‌ها را به شما خواهد داد. از خدای متعال کمک بخواهید در جهادتان، در مبارزه با فرعون و صبر پیشه کنید که این خودش

۶ آیه ۴۵ سوره مبارکه بقره  
۷ آیه ۱۲۸ سوره مبارکه اعراف



از خدا، می‌گوید «استعینوا بالصبر و الصلاة» از صبر و از نماز یاری بخواهید. جالب است.

این آیه «و استعینوا بالله» هیچ منافاتی با این آیه کریمه «ایاک نعبد و ایاک نستعین» ندارد. این معنایش این است که خداوند تبارک و تعالی صبر و نماز را دو یاری‌گر ویژه انسان‌ها در مسیر خودش قرار داده. این مثل این است که در همه مباحث دیگر ما به صورت گسترده داریم که ما وسائلی داریم که از وسائط و از وسایل انسان در ارتباط با خداوند تبارک و تعالی باید استفاده کند.

این تلقی که گاهی در بعضی از این نحله‌های انحرافی هست که هر نوع توسل، واسطه‌جویی و شفیع قرار دادن را در ارتباط با خدای متعال، این را زیر سؤال می‌برند، شرک می‌دانند و امثال این‌ها، لابد این جا هم بگویند شرک است، این را می‌خواهند چه بگویند؟ یعنی می‌گویند «استعینوا بالله»، این

که توحید محض است. آیا وقتی که می‌گوید «و استعینوا بالصبر و الصلاة» یعنی از آن مرتبه توحیدی آمده پایین؟ آیا خارج شده از صراط توحید یا عین توحید است؟ این عین توحید است. یعنی چیزی را که خداوند تبارک و تعالی به عنوان یاری‌گر انسان سالک مؤمن قرار داده وقتی به او می‌گوید از این کمک بگیر، این کمک استقلالی نیست، این را یک انسان موحد با همه وجودش درک می‌کند، این معنایش این نیست که این به طور مستقل می‌تواند به من کمک بکند، در خودش یک ظرفیت مستقلی وجود دارد، نخیر، یعنی این که خداوند تبارک و تعالی به صبر و به نماز یک امکانی را داده که شما را می‌تواند در مسیر تقرب به خدای متعال به صورت خاص یاری کند.

این دو مطلب را ما راجع به چیز دیگری نداریم. این کلمه «استعینوا» یعنی کمک بگیرید،



نماز در این جهت دارای یک ظرفیت خاصی است، لذا مورد اهتمام اولیاء خدا است، حالا نمازهای واجب چطور، نمازهای مستحب که الی ماشاءالله وارد شده، بعد چقدر اهمیت دارد این کیفی سازی نمازها، آدابش، وقتش، ظاهرش، باطنش.

یک وقتی انسان محاسبه می کرد که اگر فرض کنید ما از این عالمی که در آن زندگی می کنیم بخواهیم یک رهاوردی داشته باشیم برای حضرت قدس، بهترین آن چی باشد بدون شک شما می توانید بگویید بهترین آن نماز است. یعنی از بین همه جلوه های بندگی، زیباتر و دلنشین تر و باشکوه تر و محبوب تر در محیط ارتباط انسان با خدای متعال نماز است. لذا آنهایی که زیرک هستند به نمازشان خیلی رسیدگی می کنند. برای باطن نمازشان سرمایه گذاری می کنند با خشوع، با حضور قلب. برای ظاهر نمازشان سرمایه گذاری می کنند

یاری بگیرید. ما راجع به چیز دیگری نداریم. راجع به صبر و صلات. سومی «استعینوا بالله» از خود خدای متعال است. این معنایش این است که در صبر و در نماز، در این دو یک امکان ویژه ای قرار داده شده که انسان مؤمن سالک می تواند با استفاده از این ظرفیت رابطه خودش را با خدای متعال محکم کند. می تواند سرعت خودش را در سیر الهی زیاد کند، می تواند سبقت بگیرد. همه اینها را می تواند از نماز و صبر داشته باشد.

## نماز، یکی از اصلی ترین قواعد سلوک الهی

اگر بنا باشد ما به یک چیزی فوق العاده تکیه کنیم و با پرداختن به آن و کیفیت بخشی به آن بتوانیم ارتباط خودمان را با خداوند تبارک و تعالی تقویت بکنیم آن عبارت است از نماز. نماز یکی از اصلی ترین قواعد سلوک الهی است. بنابراین



که با حفاظت؛ حفاظت از وقت، حفاظت از حدود، از احکام، از آداب، از واجبات، از مستحبات. این تعبیری که در قرآن کریم هست «وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ»<sup>۸</sup> یا «عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ»<sup>۹</sup> در قرآن کریم تکرار شده. مسئله حفاظت از نمازها مطرح است. یا مثلاً «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ»<sup>۱۰</sup> مسئله خشوع در نماز. یا تعبیر دیگری که در قرآن کریم هست مثل «الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ»<sup>۱۱</sup> که آن هم تعبیر قشنگی است. دائمون در باره نماز، که حالا بعضی این جا می‌خواهند بگویند این دائمون ناظر به نمازهای مستحبی است یعنی اهتامی که نسبت به نوافل دارند مثلاً این تعبیر متنوعی که آمده. یا تعبیری مثل تعبیر اقامه

که تعبیر جامع است، اقامه نماز که «اقیموا الصلاة»، که در قرآن کریم هست هم شامل باطن است که خشوع باشد، هم شامل ظاهر است که حفاظت از نماز باشد و برگزاری شایسته آن باشد.

در هر صورت نماز نور چشم مؤمن است، از نمازش انسان مؤمن خیلی یاری می‌گیرد در مسیر تقرب به خدای متعال و انجام مراسم بندگی حضرت حق تبارک و تعالی و می‌داند که همه نیازمندی‌های سلوکی ما در نماز تعبیه شده. به معنای دقیق کلمه نماز یک ذکر جامع است. انسان مؤمن عاقل زیرک فرزانه قدر نماز را می‌داند، هیچ وقت این بخش را دست کم نمی‌گیرد، از دست نمی‌دهد و برای آن سرمایه‌گذاری می‌کند. بنابراین یک فصل پس نماز است.

ماها هم باید یادمان باشد که هر وقت انسان احتیاج پیدا کند برای ارتباط خودش با خدای متعال، برای حل بعضی

این تعبیری که در قرآن کریم هست «وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ»<sup>۸</sup> یا «عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ»<sup>۹</sup> در قرآن کریم تکرار شده. مسئله حفاظت از نمازها مطرح است. یا مثلاً «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ»<sup>۱۰</sup> مسئله خشوع در نماز. یا تعبیر دیگری که در قرآن کریم هست مثل «الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ»<sup>۱۱</sup> که آن هم تعبیر قشنگی است. دائمون در باره نماز، که حالا بعضی این جا می‌خواهند بگویند این دائمون ناظر به نمازهای مستحبی است یعنی اهتامی که نسبت به نوافل دارند مثلاً این تعبیر متنوعی که آمده. یا تعبیری مثل تعبیر اقامه

۸ آیه ۹ سوره مبارکه مؤمنون

۹ آیه ۳۴ سوره مبارکه معارج

۱۰ آیات ۱ و ۲ سوره مبارکه مؤمنون

۱۱ آیه ۲۳ سوره مبارکه معارج



از مشکلات، برای عبور از بعضی از دشواری‌های روحی، عاطفی، گره‌هایی که گاهی در زندگی پیش می‌آید، گاهی انسان سنگینی باطنی دارد انسان پناه برد به نماز، از نمازش کمک بگیرد، یاری بگیرد برای پیشبرد امورش. پس این می‌شود یک عنوان یاری گرفتن از نماز. نماز ذیل عنوان ذکر کثیر می‌شود گفت که یک مصادق ویژه و برگزیده و جامع برای ذکر است که در آن همه خواسته‌ها و نیازمندی‌های ما جبران می‌شود و قرار می‌گیرد. این پس یاری خواستن از نماز است.

## در مسیر زندگی‌تان از صبر یاری بگیرید

بعد نکته‌ای که تقدم پیدا کرده صبر است. در هر دو دارد «و استعینوا» به چی؟ به صبر و الصلاة. از صبر یاری بگیرید در مسیر زندگی‌تان که زندگی شما باید گام‌های شما به سوی خدای

متعال باشد. روز شما، شب شما، آنات شما، حالات شما، کل آن باید گام‌ها و قدم‌هایی باشد که شما به سوی حضرت حق تبارک و تعالی برمی‌دارید. این یعنی زندگی‌تان را در مسیر بندگی با صبر باید آکنده کنید. مطلب این قدر حیاتی است و اهمیت دارد که می‌بینید در این چینشی که در این دعا آمده صبر مقدم بر نماز آمده، عنایت کنید که حتی برای نمازتان هم باید شما از صبر یاری بگیرید. اگر به شما بخواهم حرف آخر را بزنم صبر این است که اگر نگاه کنید انسان می‌رود تا می‌رسد به آن نقطه پایانی در پیشگاه خدای متعال. اگر ان شاءالله اهل سعادت باشد رسیده به آن جا که فرشته‌ها می‌خواهند او را ببرند به آن مقام و جایگاه خودش در بهشت، «رزقنا الله و ایاکم» ان شاءالله خدا روزی کند. وقتی از او استقبال می‌کنند در آن موقعیت ویژه به او





صَبْرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ؛ سلام بر شما به خاطر صبرتان». عنایت داشته باشید که در این کلمه «صبرتم» آن وقت تمام آن هست.

## انسان‌ها به اندازه صبرشان سیر می‌کنند

زیست این جهانی ما چنان آکنده به دشواری‌ها و چالش‌ها است که صریحاً فرمود «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»<sup>۱۳</sup> مخصوصاً برای کسی که بخواهد منازل کمال را سیر کند اصلاً طبع سیر کمالی، سیر به سوی خدای متعال آمیخته شده به انواع و اقسام ابتلائات و دشواری‌ها، انواع و اقسامش. انواع و اقسام مزاحمت‌ها، اندوده شده به این‌ها. چیزهایی که در بیان امیرالمؤمنین (علیه‌الصلوة والسلام)

آمده فرمود «الجنة حفت بالمكاره»<sup>۱۴</sup> یعنی اصلاً بهشت محفوف به دشواری‌ها و سختی‌ها است و چیزهایی است

سلام می‌کنند. در آن سلام شما فکر می‌کنید که با چه ویژگی به او سلام می‌کنند؟ یعنی این شخص مؤمن یا این جمع مؤمنین که آن جا رسیدند به آن نقطه نهایی که در اوج خوشحالی و شادکامی حقیقی و فرح و انبساط و این چیزها هستند، این فرشته‌ها وقتی از آن‌ها استقبال می‌کنند یک کلمه می‌گویند، می‌گویند «سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبْرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ»<sup>۱۲</sup> این طور به آن‌ها سلام می‌کنند. «سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبْرْتُمْ» جالب است، ببینید این جا می‌توانست بگوید «سلام عليكم بما صليتم، سلامٌ عليكم بما صتمتم، سلامٌ عليكم بما جاهدتم» به هر کدام از این‌ها می‌توانست بیايد. «سلام» اما از بین همه این‌ها خب می‌توانست مثلاً بگوید «سلام عليكم بما امرتم بمعروف و نهيتم عن المنكر». اما همه این‌ها هست ديگر. اما فقط می‌گوید «سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا

۱۳ آیه ۴ سوره مبارکه بلد

۱۴ نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶



نفسانی بگیرید تا وسوسه‌های شیطانی، شیاطین جن تا به خدا پناه می‌بریم شیاطین انس، تا ناکامی‌ها در مسیر زندگی تا انواع و اقسام مریضی‌ها، سختی‌ها برای خود آدم، برای دیگران. اصلاً زندگی این‌ها است. خب چه کسی می‌تواند به سلامت عبور کند؟ آن کسی که صبر داشته باشد. اگر خواستید اوامر الهی را عمل کنید همه آن نیاز به صبر دارد که اسمش می‌شود صبر طاعتی. اگر هم خواستید از نواهی الهی پرهیز کنید باز هم صبر می‌خواهد که اسمش می‌شود صبر معصیتی. انسان بخواهد مبتلا به گناه نشود باز باید صبر کند. اگر خواستید در جریان عمومی زندگی تان شما کامیاب باشید و سیر داشته باشید باز صبر می‌خواهد که اسمش می‌شود صبر مصیبتی. چون انسان دائماً به سرش مصیبت می‌آید. حالا دیرتر، زودتر یک بلایی به سر انسان می‌آورد.

که انسان نمی‌پسندد. «حفت بالمکاره» شما اگر بخواهید به آن برسید حتماً باید از این سختی‌ها و رنج‌ها عبور کنید. خب دنیای ما این گونه است. امکان ندارد بدون صبر شما به مقصد برسید. اصلاً امکان ندارد، محال است. آن چیزی که شما را می‌برد تا سرمنزل مقصود صبر است. و انسان‌ها به اندازه صبرشان است که سیر می‌کنند. به اندازه صبرشان است که پرواز می‌کنند، به اندازه صبرشان است که سرعت می‌گیرند. البته عنوان صبر نیاز به یک بیان مستقلی هم دارد. گاهی هم ما از کلمه استقامت در قرآن کریم می‌بینیم برای این موضوع استفاده شده. ببینید مثلاً هر روز شما در زندگی تان با چالش‌ها مواجه هستید. چالش از درون خودمان شروع می‌شود، اصلش هم این جاست، از هواهای نفسانی و خواهش‌های نفسانی و وسوسه‌های درونی و تسهیلات



صبر آن معنای وسیع و گسترده خودش را دارد، تأکیدی که در روایات آمده که روزه را این جا مطرح کرده می شود گفت روزه را به عنوان یک مصداق از آن صبر باید ما بگیریم. یعنی این قدر گویا روزه آمیخته شده با این تحمل و امثال این ها، چون کل آن پرهیز است، می شود مثلاً به جای صوم بگویید صبر، این جوری معنایش خواهد بود.

در متن زندگی هست. بنابراین آن کیمیایی که انسان را در این سیر یاری می کند صبر است لذا می فرماید «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...»<sup>۱۵</sup> اول هم گذاشته که ببینید چقدر اهمیت دارد. بنابراین ما باید برای خودمان از خدای متعال صبر بخواهیم، یعنی ظرفیت بخواهیم، مقاومت بخواهیم. این خودش یک سرفصل است که در واقع نشان می دهد که انسان باید از صبر هم کمک بگیرد.

## روزه، یاری گری مخصوص در سیر و سلوک به سوی خدای متعال

بنابراین اگر بخواهیم به آن روایات هم عمل کرده باشیم می توانیم این جا یادآوری کنیم که در سیر و سلوک به سوی خدای متعال، روزه یاری گر مخصوصی است. یادتان باشد، خود روزه یاری گر مخصوصی است. حالا چه آثاری دارد در لطافت طبع، در نورانیت باطن، سبک باری، در آن حالت خوش

## روزه مصداق صبر است

در روایات ما یک نکته جالبی آمده و آن این که صبر را این جا معنا کردند به روزه. این دو آیه را دارد که «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» صبر را معنی کردند به صوم، به روزه. این هم خیلی جالب است. طبعاً اگر به همین ظاهر آیه بخواهیم معنا کنیم،

۱۵ آیه ۴۵ سوره مبارکه بقره



بعد هم حالا سایر مواردی که انسان باید در روزه ترک نکند.

غرض این که خود روزه‌داری یک فرشته‌خوبی برای انسان پیش می‌آید. بحث من کارهای افراطی نیست، منظورم یک سیر طبیعی بود. اگر آداب باطنی روزه، این که مربوط به روزه اعضاء و جوارح و چشم و گوش و دست و پا و این‌ها است، این‌ها را هم انسان عمل کند، اگر آن جهات روزه درون و قلب را که پاک نگه داشتن دل از تعلق به غیر حق تبارک و تعالی است، این چیزها را هم وارد آن بشود که دیگر چه باید گفت. روزه یک چنین ظرفیتی دارد.

لذا اگر خواستیم طبق این روایات معنا کنیم معنایش چه می‌شود؟ می‌گویند که یاری بگیرید «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...»<sup>۱۶</sup> از صبر یعنی از روزه با تأکیدی که عرض کردیم و نمازتان یاری بگیرید. متنها ما

آیه ۱۵۲ سوره مبارکه بقره ۱۶

این خیلی تلطیف می‌کند، روزه فضای روح و روان انسان را خیلی تلطیف می‌کند. چون بار انسان را سبک می‌کند. این زندگی دنیا این گونه است هرچه آدم از آن یک موهبتی را برداشت می‌کند یک باری به او اضافه می‌شود. روزه در واقع دارد بارهای روان شما و روح شما را از طریق کاهش دادن بار جسم شما کاهش می‌دهد، یعنی این را سبک‌سازی می‌کند.

حالا بعضی از مدل روزه‌گیری‌های ما به درد ساحت قدس ربوبی نمی‌خورد. بعدش هم دیدید انسان بعد از ماه مبارک رمضان هم اضافه وزن هم می‌گیرد. حالا چه مدل روزه‌گیری است نمی‌دانم. این قدر مثلاً از سرشب تا سحر بخورد که بخواهد مثلاً آن چند ساعت را به او فشاری نیاید، در حالی که اصلاً طبع یک روزه درست این است که تو حتماً گرسنه بشوی، حتماً تشنه بشوی، تشنگی را درک کنی، گرسنگی را درک کنی.



با توضیحی که عرض کردیم.

## ۵. سجده طولانی، از حالات بندگی در سیر و سلوک

تبصره بعدی عبارت است از سجده. ببینید ما یک سجده داریم در ضمن نماز، آن به جای خودش محفوظ است. یکی از ارکان اصلی نمازهای ما، چه نمازهای واجب ما، چه نمازهای مستحب ما سجده هست. و اصلاً بدون سجده نمازی شکل نمی‌گیرد. این به جای خودش محفوظ است. یک جاهایی هم داریم که به ما واجب می‌شود سجده کنیم. مثل زمانی که آیه سجده‌دار بخوانیم. خب منظورم این بخش نیست، نه آن سجده در نماز، نه سجده واجب که گاهی برای جبران مثلاً کم و کسری‌های نماز است، گاهی هم شبیه همین مثالی است که خدمت‌تان عرض کردم. عنایت بفرمایید

به حسب قاعده گفتیم این صبر این جا معنایش همان معنای عام و گسترده‌اش است، روزه یکی از مصادیقش محسوب می‌شود که در روایات ما تأکید شده.

بعدش هم که جالب است می‌گوید «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» حالا خانم‌ها از این فضیلت محروم هستند، لذا آقایان که دیر می‌رسند به نماز، مثلاً جماعت شروع شده دیر می‌رسند می‌گویند «إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»، طوری که کأنّ مثلاً امام جماعت باید کفش بدهد، حالا مثلاً در رکوعش، این مردم را هم معطل کند تا آقا که دیر رسیده برسد. معمولاً در سمت خانم‌ها نداریم، ما تا حالا نشنیدیم.

پس این هم یک عنوان. یعنی ما در سیر به سوی پروردگار متعال و در طی منازل قرب الهی می‌توانیم از این یاری‌گرهای ویژه هم بهره خودمان را ببریم که حالا در نص کلام الهی صبر و صلوات هست



و می‌چشد در آن سجده است. این سجده که در حالات اولیاء خدا فراوان نقل شده، سجده فراوان، سجده‌های طولانی، این نیاز به این ندارد که آدم در حالت نماز باشد و امکان نماز خواندن برای او باشد و حتماً طهارت غسلی، وضویی و امثال این‌ها داشته باشد. مثلاً شما از خواب بیدار می‌شوید یک لحظه انسان یک توجهی می‌کند به حضرت حق، به خود این نعمت بیدار شدن، همان جا بیفتد به سجده خودش موضوعیت دارد. دیگر نیاز به این که شما برخیزید و مثلاً وضو بگیرید و چادر سرتان کنید نیست، بی‌تکلف است، هیچی نمی‌خواهد. همین که انسان یک توجه به حضرت حق تبارک و تعالی پیدا می‌کند و به عظمت خدای متعال، به کبریای حق، به نعمت‌هایی که خدای متعال به او داده، به لطفی که از سوی خدای متعال به او رسیده، یا به خطایی که خودش

خود سجده موضوعیت دارد. این قدر این فوق‌العاده است، این قدر شیرین و با حلاوت است و این قدر کمک می‌کند و پیش می‌برد مخصوصاً سجده‌هایی که یک مقدار طولانی باشد، یعنی یک مقدار طول بکشد. حالا باز هم انسان یادش می‌آید از این مدل نماز خواندن‌های خودمان و با این سجده رفتن‌های خودمان که خودمان خنده‌مان می‌گیرد، با این مدل سجده‌هایی که ما داریم. سجده‌ای بود که آن ولی الهی می‌رود به سجده که تمام عظمت و کبریای حضرت حق تبارک و تعالی به قلبش مسلط شده و در آن حال از تمام عالم جدا می‌شود و منقطع می‌شود، قطع شده از کل عالم. در اوج خضوع و خشوع و بندگی در پیشگاه حضرت حق آن جایی که انسان تمام فقر خودش را، تمام ضعف خودش را، ملاحظه می‌کند، تمامش را با همه ظرفیت خودش درک می‌کند



مرتکب شده می‌خواهد یک پوزش‌خواهی در پیشگاه خدای متعال داشته باشد، برای همه این‌ها می‌شود رفت سجده.

## ذکر یونسیه برای خروج از ظلمات عالم طبیعت

برود سجده بگوید «لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین»، که می‌دانید این ذکر مشهور یونسیه است، حالا من کاری به آن اعداد و ترتیب‌هایی که در کلمات بعضی از عرفاء و این‌ها هست ندارم. استفاده از همین ذکر مخصوصاً در سجده ورود دارد. یعنی مثلاً شما سجده بروید یک بار بگویید، ده بار بگویید، چند تایی بگویید، حالا آن اعداد و این‌ها داستان‌های جدایی دارد که ما الان اصلاً وارد آن نمی‌خواهیم بشویم. فقط این حالت که انسان برود به سجده بگوید «لا اله الا انت، الله اکبر، سبحانک انی کنت من الظالمین».

بینید چقدر این پوزش‌خواهی در این آیه کریمه از زبان آن ولیّ خدا که در آن شرایط سخت در شکم آن ماهی قرار گرفت و با آن وضعیت و این‌ها، که قرآن می‌گوید اگر این تسبیح را حضرت یونس نگفته بود همان جا او را ننگه می‌داشتیم تا قیامت. «لَلَّيْتُ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ»<sup>۱۷</sup> تا قیامت آن جا او را حبس می‌کردیم. آن وقت بزرگان ما استفاده کردند برای خروج از ظلمات عالم طبیعت. «فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ»<sup>۱۸</sup> در آن تاریکی محض در شکم ماهی گفت «لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ». بزرگان ما استنباط می‌کنند که برای خروج از ظلمات طبیعت و ظلمات این عالم که بالاخره ما را دربر گرفته، برای خروج از آن این ذکر نورانی می‌تواند نجات‌دهنده و یک کمک خیلی بزرگ باشد. به این ترتیب از این ظرفیت‌ها

۱۷ آیه ۱۴۴ سوره مبارکه صافات

۱۸ آیه ۸۷ سوره مبارکه انبیاء



پس «کثرة الذکر»، «ادمان الفکر»، «کثرة الاستغفار»، کمک خواهی از صبر و نماز و با آن لطیفه روایی کمک خواهی از روزه و نماز و سجده طولانی. البته حالا طول دادن سجده هم به هر مقدار، منظور این که این فرق می کند که انسان همین جور می رود سجده به اندازه مثلاً یک ذکر «سبحان ربی الاعلی و بحمده»، یا یک «الحمد لله» بگوید و سر بردارد. همان هم خیلی خوب است، ما یک چیزی نگوییم که بعد محرومیت بیاورد، همین مقدارش هم خیلی خوب است، ولی این خارج از نماز است، این کاری به سجده های نماز واجب و مستحب و این چیزها ندارد، سجده است در حالات مختلف، هر وقت فرصتی پیدا کرد. ماها توفیق نداریم، بودند در دوستان ما، بعضی ها که خیلی توفیق داشتند. من خودم موفق نبودم، ولی بودند بعضی دوستان ما با سجده خیلی اُنس داشتند،

می شود در سجده استفاده کرد.

## اُنس با سجده

بنابراین خود سجده از حالات بندگی در سیر و سلوک دارای یک رتبه خاصی است و کارکرد ویژه ای دارد. در این تبصره ها سجده دارای یک کارکرد ویژه است. ان شاء الله انسان بتواند از این امکان هم هر مقدار که برای او میسر است استفاده کند. سیره اولیاء خدا هم در این زمینه فراوان است. در یک روایت هم هست که پیامبر عزیزمان در برداشتن بارهای سنگینی که روی دوش ماها هست به دوستان خودش فرموده که من را با سجده طولانی خودتان یاری کنید تا من بتوانم کمکتان کنم. این هم جالب است. می گوید با سجده طولانی من را کمک کنید تا من هم شما را در سیرتان بتوانم کمک کنم. این شد یک نکته.





سجده مقرر کرده بود. بعضی‌ها یک اُنسی دارند، حالا آخر شب، اول صبح، بین الطلوعین، سحرها، همین مقدار که برای انسان میسر بشود خوب است.

### توبه باید توبه‌ی جامع و صادق باشد

یک بحث مستقلی در باب بحث توبه است، آن جا این هست که انسان وقتی که در مقام توبه است توبه‌اش هنگامی صادق است و مورد پذیرش است که عزم قطعی بر عدم بازگشت به گناه داشته باشد. من خدای نخواسته گناهی را مرتکب شدم الان پوزش‌خواهی و توبه می‌کنم، استغفار می‌کنم به درگاه خدای متعال از این گناه، آن وقتی که دارم توبه و استغفار می‌کنم حال من باید این باشد که من دیگر به هیچ وجه این کار را تکرار نخواهم کرد. صدق در توبه این است که وقتی توبه می‌کند عزم قاطع دارد بر این که دیگر

رفیق بودند. یکی از دوستان ما هم در سجده آسمانی شد. از این‌هایی بود که نماز صبح را که می‌خواند می‌رفت به سجده، برای خودش یک برنامه‌ای و ذکرهایی داشت، می‌رفت به سجده تا آفتاب طلوع کند، بین الطلوعین را همیشه در سجده بود. حالا چه می‌گذشت به او و چه برکاتی نصیبش می‌شد خدا می‌داند. این جزء برنامه‌اش بود. بعد یک بار خانمش بلند می‌شود می‌بیند ایشان در همان وضعیت است در حالی که از وقت طلوع گذشته. می‌رود جلو صدایش می‌کند می‌بیند قصه تمام است. در همان حالت سجده او را برده بودند. خوش به سعادتش، خیلی توفیق می‌خواهد شخص را در سجده بگیرند. این یک اُنسی با سجده داشت و ظاهراً خداوند تبارک و تعالی هم در واقع این رزق او را در سجده‌اش گذاشته بود، ملاقات خودش را با او در



اگر واقعاً ارتكابی داشته بیاید به پیشگاه خدای متعال توبه کند، توبه‌اش هم باید توبه جامع باشد با همان توضیحاتی که دادیم. استغفار کامل باشد. یعنی اگر حق الناسی هست جبران کند، همان قواعدی که در باب توبه و استغفار جامع وجود دارد، همه این‌ها را باید انجام بدهد تا توبه‌اش یک توبه صادقانه‌ای باشد.

ریشه توبه صادقانه عزم بر عدم تکرار است. حالا این توبه‌اش را انجام داده، استغفارش را انجام داده، احیاناً یک وقت خدای نخواستہ دوباره مرتکب شد، لاسمع الله، دوباره تکرار کرد، اگر احیاناً تکرار کرد دوباره باید توبه کند، یعنی توبه کردن و استغفار بر او واجب است. این اشکالی که ندارد بلکه واجب و مطلوب هم هست و خدای متعال این را دوست دارد، این تکرارش مطلوب است. ولی خود استغفار به معنای عامی که ما گفتیم که اصلاً فراتر از بحث این است که

به هیچ وجه آن گناه را تکرار نخواهد کرد. حالا توبه‌اش انجام شد بعد گرفتار لغزش شد، غفلت شد، وسوسه شیطانی شد، انسان دوباره همان گناه را تکرار کرد. خوب باید مجدداً توبه کند. و این تکرار توبه این جا عیبی ندارد. بلکه واجب هم هست. انسان تا نفس می‌کشد در معرض این خطاها و این‌ها هست و باید فوری هم جبران کند.

اما یک وقتی که ته دل انسان این باشد که خیلی خوب ما هم گناه می‌کنیم هم توبه می‌کنیم. این به قول خودمان به ریش خودش خندیده، یعنی این بیشتر یک فیلم است، یک شوخی بیشتر نیست. احساسش این می‌شود هم گناه می‌کنیم هم استغفار می‌کنیم، هم توبه می‌کنیم. کسی نباید با این حقایق بازی کند. این جا جای فیلم بازی کردن و از این حرف‌ها نیست. این باید به قدم صدق بیاید، صادقانه بیاید.



انسان توجه به یک گناه خاصی هم داشته باشد. خود این استغفار گشایش گر و پیش‌برنده است و عنایت الهی را جلب می‌کند، موانع را برطرف می‌کند.

## استغفار؛ راه نجات از اثر وضعی گناه

به نص قرآن کریم خیلی از محرومیت‌های ما به خاطر گناه‌هایی است که به آن توجه نداریم. چون انسان مؤمن اگر گناهی را مرتکب شده باشد که به آن توجه داشت که من مثلاً فلان گناه زبانی را انجام دادم، اگر این را توجه داشته باشد که خب فوراً توبه می‌کند، می‌رود دنبال جبران‌ش. ما در مسیر زندگی‌مان یک گناه‌هایی مرتکب می‌شویم، یک خطاهایی داریم که به این خطاها توجه نداریم، اصلاً متوجه نشدیم که خطایی مرتکب شدیم. گاهی انسان در جهل مرکب است، یک خطایی را مرتکب شده خیال می‌کند

ثواب هم کرده. خیال می‌کند عمل صالحی انجام داده. نتیجه‌اش این است که اثر وضعی آن خطا یا آن گناه در زندگی او می‌آید. مثلاً اثر وضعی‌اش این است که این بچه‌دار نمی‌شود. هرچه می‌خواهد دکتر برود نمی‌شود. اثر وضعی‌اش این است که مثلاً در فلان زمینه زندگی‌اش به گره می‌خورد. اثر وضعی‌اش این است که این یک همسر خوب گیرش نمی‌آید. اثر وضعی‌اش این است که مثلاً به فلان کار خوب موفق نمی‌شود. اثر وضعی‌اش این است که موفق به نماز شب نمی‌شود. اثر وضعی‌اش این است که به محضر قرآن کریم نمی‌تواند آن گونه که شایسته است شرفیاب بشود. این معنایش این است که موانعی بین ما وجود دارد. این جا چه چیزی است که گشایش گر است؟ استغفار، راه دیگری هم وجود ندارد. لذا جالب است شنیدید طرف آمده



رونق پیدا بکند، می‌خواهید باران نازل بشود، راهش استغفار است. یعنی می‌خواهم بگویم گناه‌هایی است که ماها داریم و مرتکب می‌شویم و خیلی‌هایش را بی‌توجه هستیم آن‌ها اثر وضعی خودشان را در زندگی ما دارند. راه نجات از این‌ها هم استغفار است. لذا این استغفار جامع مطلوبیت دارد.

خدای متعال را قسم می‌دهیم به حق اولیائش، به حق مقربان درگاهش به آنچه که گفتیم ما را اهل عمل قرار بدهد و عمل‌مان را برای خودش خالص کند به برکت صلوات بر محمد و آل محمد.

«اللهم صل علی محمد و آل محمد»

پیش امام (علیه‌الصلوة والسلام) می‌گوید یابن رسول الله، من بچه‌دار نمی‌شوم شما برای من دعا کنید، حضرت به او می‌گوید استغفار. یک بار دیگر آمده راجع به مثلاً این که همسری گیرش نمی‌آید حضرت می‌گویند استغفار کن، یک کس دیگری آمده می‌گوید در زندگی اقتصادی‌ام ورشکست کردم، گرفتار تنگنا شدم حضرت می‌گویند استغفار کن، بعد عجیب است مثلاً طرف بعداً آمده می‌گوید یابن رسول الله شما برای تمام این دشواری‌های متنوع یک پیشنهاد می‌دهید به همه می‌گویید استغفار. بعد حضرت آن مبانی قرآنی‌اش را خوانده که «فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً \* يُرْسِلَ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَاراً \* وَ يُمِدِّدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَ بَنِينَ...»<sup>۱۹</sup> می‌خواهید مال‌تان فراوان بشود، می‌خواهید بچه‌هایتان زیاد بشوند، می‌خواهید زندگی‌تان

۱۹ آیات ۱۰، ۱۱ و ۱۲ سوره مبارکه

نوح







موضوع بحث ما در باب قواعد عمومی جهاد اکبر می‌باشد. اینها قواعدی هستند که به هر یک از ما کمک می‌کنند تا در تربیت خودمان و در توسعه شخصیت خودمان، در حفاظت از شخصیت خودمان، در نگاهداشتن خودمان بر صراط مستقیم بندگی موفق شویم و بتوانیم به شایستگی عمل کنیم. این قواعد، هم در مبارزه با قوه و همیه، هم در مبارزه با قوه غضبیه و هم در مبارزه با قوه شهویه مارا یاری خواهد کرد. در هر سه میدان ما به لطف خدای متعال ان شاء الله می‌توانیم وارد یک مبارزه، جهاد و درگیری ظفرمند و کامیاب شویم.

«حجت‌الاسلام والمسلمین محمد جواد حاج علی‌آکبری»