

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرحله‌ی آماده‌سازی فایل				
پیاده‌سازی	تصحیح و ویرایش اولتیه	ذکر مأخذ	ویرایش دوم	تکمیل مأخذ و ویرایش نهایی

قبض و عوامل برطرف شدن آن

برخی از عوامل قبض اختیاریند و برخی اختیاری نیستند. آنچه اختیاری است، به اشتباهات و خطاهای ما برمی‌گردد. لذا همین‌که انسان استغفار می‌کند، کم‌کم آن حالت قبض از بین می‌رود.

دو توصیه‌ی ویژه وجود دارد. وقتی دل انسان گرفته است، حال عبادت ندارد، حال خوشی ندارد، از عباداتی که انجام می‌دهد لذتی نمی‌برد، به دو چیز توصیه شده است؛ یکی سجده‌های طولانی و دیگری مداومت در استغفار. اگر حال قبض به شما دست داد، از این دو خیلی بهره بگیرید.

این آسمان تیره و ابری که در قلب و روح انسان شکل گرفته، این ابرهای تیره، با استغفار و سجده‌های طولانی کنار می‌روند. آسمان دل انسان، صاف، درخشان و روشن خواهد شد. خب این در مواردی است که قبض، پیامد رفتارهای اختیاری من بوده است. حالا ممکن است من جستجو کنم و آن رفتار اختیاری را پیدا کنم؛ طبیعتاً از آن رفتار خاص استغفار می‌کنم.

در بحث استغفار هم مفصل شنیده‌اید و گفته‌ایم که استغفار فقط با گفتن استغفرالله محقق نمی‌شود. این ظهور آن حقیقت استغفار، در زبان انسان است. حقیقت استغفار چیز دیگری است: ندامت از آنچه انسان کرده است و پشیمانی با همه‌ی وجود؛ عزم بر تکرار نکردن آن اشتباه؛ و تلاش در جهت جبران پیامدها و خسارت‌های آن. اینها لازمه‌ی حقیقت استغفار است. اگر این حقیقت نباشد و انسان به زبان

استغفار کند، مصداق آن حدیث است که فرمودند: **الْمُسْتَغْفِرُ مِنْ ذَنْبٍ وَ يَفْعَلُهُ كَالْمُسْتَهْزِئِ بِرَبِّهِ**؛^۱ کسی که از گناه استغفار می‌کند در حالی که همچنان عمل به آن گناه را ادامه می‌دهد، مثل کسی است که العیاذ بالله خدا را مسخره می‌کند! این چه استغفاری است؟! گفت: سبحة در کف، تسبیح در دست است؛ توبه بر لب، داری با لب و زبانت توبه هم می‌کنی و استغفرالله می‌گویی؛ دل پر از شوق گناه! این چطور استغفاری است! معصیت را خنده می‌آید ز استغفار ما!

بنابراین، اگر حالت قبض، پیامد رفتارهای اختیاری ما باشد، و آن رفتار یادمان است و پیدایش کرده‌ایم که خیلی بهتر است؛ استغفار را با همین معانی انجام می‌دهیم: ندامت، عزم بر ترک آن برای همیشه، تلاش در جهت جبران ضایعه‌ای که این معصیت به بار آورده است، و بعد هم اظهار ندامت در پیشگاه خدا، و استغفار و عذرخواهی کردن از خدا. در نتیجه، آن قبض از بین می‌رود.

حتّی اگر فرد هرچه هم گشت پیدا نکرد، باز هم استغفار کند. استغفرالله بگوید از ذنوبی که لا اَعْرِفُهَا؛ از ذنوبی که من نمی‌دانم چه بوده‌اند. چون خیلی از چیزهاست که ما اصلاً خبر نداریم گناه است. انجامش می‌دهیم و خبر هم نداریم که گناه است. اما در حقیقت هستی، این گناه و معصیت است. حالا این باب را باز نکنم چون دل خیلی‌ها خالی می‌شود. گاهی اوقات طاعات ما هم گناه است! معصیت‌مان که معصیت است، طاعاتمان هم معصیت است. لذا گفت: **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ مِنْ كُلِّ طَاعَةٍ وَ مَعْصِيَةٍ**؛^۲ از همه‌ی طاعت‌هایی که انجام دادم، و از همه‌ی معصیت‌هایی که مرتکب شدم، استغفرالله. **اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي لَا أَعْرِفُهَا**؛^۳ خدایا گناهایی که من نمی‌دانم اینها گناه است و به آن مبتلا هستم، آنها را هم ببخش. گناهایی که مرتکب شدم و می‌دانستم گناه است، یادم رفته و الان در ذهنم نیست؛ خدایا آنها

۱. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۵۰۴؛ مجلسی، روضة المتقین، ج ۱۲، ص ۹۶ و حرّعاملی، وسائل الشیعة، ج ۷، ص ۱۷۶.

۲. از تعابیر اهل معرفت است.

۳. از تعابیر اهل معرفت است.

را هم ببخش. گناہانی هم که پیدا کردم، می‌دانم و یادم است، خدایا ببخش. استغفار اگر در سعه‌ی کامل خودش باشد، خیلی در از بین رفتن حالت قبض مؤثر است.

دوم هم سجده است. چون سجده، اوج مرتبه‌ی شکستگی و فروتنی است. وقتی شما استغفار می‌کنید، دارید آن ابرها را کنار می‌زنید؛ وقتی هم که سجده می‌کنید، آن کبرها را کنار می‌زنید. اینجاست که قلب از آن قبض نجات پیدا می‌کند.

ولی خب داریم که سالک الی‌الله، در هر دو حالت قبض و بسط، تلاطم پیدا نمی‌کند. وقتی حالت بسط به او دست داد، از سر شوق و شادابی، رفتارهای غیرعادی نمی‌کند. وقتی هم حالت قبض به او دست داد، کلافگی نشان نمی‌دهد. در این قبض و بسطها آرامش خودش را حفظ می‌کند. [باید] هر دو را در مسیر تقرب الی‌الله لازم و ملزوم هم بدانیم. مثلاً وقتی شما سوار ماشینتان می‌شوید و از اینجا به سمت مشهد، برای زیارت امام رضا علیه السلام حرکت می‌کنید، بعضی از جاهای جاده سرازیری است؛ بعضی جاها هم سربالایی است. لازمی رسیدن به مشهد چیست؟ این است که هم سرازیری‌ها را پذیرا باشید و هم سربالایی‌ها را. سرازیری‌های بسط و سربالایی‌های قبض، برای رسیدن انسان به کمال و تعالی مکمل هم هستند. بنابراین اولاً آنچه را که خدا مقدر کرده پذیرا باشیم؛ ثانیاً برای آن جنبه‌ای که به اختیار ما برمی‌گردد، استغفار و سجده کنیم. مواردی هم که اصلاً هیچ چیز اختیاری زمینه‌ساز این قبض نبوده، رشد من در این است.

بعضی از بزرگان سلوک قائلند رشدی که عبد در حالت قبض پیدا می‌کند، خیلی بیش از رشدی است که در حالت بسط به آن دسترسی پیدا می‌کند. چون بالاخره در حالت بسط نشاطی هست و فرد لذتی می‌برد؛ عملاً حظّ نفسی در حالت بسط وجود دارد. ممکن است این لذت، عمل را از آن خلوص صددرصد، که فقط برای خدا باشد، خارج کند. ده درصدی هم برای کیفی است که از این عبادت می‌بری؛ لذت از دعایی که خواندی، روضه‌ای که شرکت کردی، یا اشکی که ریختی. ممکن است این

لذّت، بخشی از انگیزه‌ی انجام آن عمل شود و در نتیجه از آن خلوص مطلق درآید. اما در حالت قبض هیچ لذّت نفسی نمی‌بری؛ لذا عملت صددرصد خالص برای خداست.

علی‌ای‌حال نمی‌گوییم شما خودتان طالب قبض شوید. خیر! ما چه می‌دانیم قبض برایمان بهتر است یا بسط! در هر زمان یک حال روحی خاصی داریم که اقتضای آن بسط یا قبض است و خدا آن را پیش می‌آورد. آنچه که از ما برمی‌آید، استغفار و سجده است؛ بقیّه‌اش را هم به خدا بسپاریم. چه بسا هیچ امر اختیاری‌یی زمینه‌ساز این قبض نشده باشد؛ اما رشد من مستلزم قرار گرفتن در چنین فشار روحی است. آنجاست که خدا آن را می‌آورد و من باید پذیرا باشم؛ بی‌قراری نکنم؛ جزع و فرع نکنم؛ با خدای متعال دعوایم نشود که آخر این چه وضعی است! بدانم که دست خداست؛ هم قبض دست خداست و هم بسط. [این نکته را] در احادیث هم داریم. با این توجّه، هر وقت حالت قبض اثر سازنده‌اش را بخشید، ان‌شاءالله از بین خواهد رفت.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ