

آینه جان

معاونت فرهنگی و تبلیغات نمایندگی ولی فقیه در سپاه / مدیریت انتشارات

استغفار؛ کلید درهای بسته زندگی

هنوز امیدش را از دست نداده است. استغفار، نجوای انسان عاشقی است که از خود به ستوه آمده و به آغوش بی کران حق پناه می برد. این نغمه توبه، پلی است از خاک تا افلاک؛ جایی که گنهگار، نه طردشده، که محبوب می شود و رحمت الهی، همچون نسیم بهار، بر جانش می وزد.

مرحوم آیت الله بهجت می فرماید: استغفار فقط برای توبه و آمرزش از گناهان نیست بلکه هر جا کم آوردی، حوصله نداشتی، گرفته بودی، پول نداشتی، باطریتم تموم شد، تسبیح را بردار و صد مرتبه بگو استغفر الله ربی و اتوب الیه ... تا آرام شوی.

استغفار، مانع بلاست

خداوند در قرآن می فرماید: «وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ» (انفال، ۳۳) تا زمانی که استغفار می کنند، خدا آنان را عذاب نخواهد کرد.

استغفار و گشایش در کارها

در بسیاری از روایات، استغفار نه تنها عامل آمرزش، بلکه سبب برکت و گشایش رزق و رفع گرفتاری ها دانسته شده است. امام باقر(ع) فرمودند: «الاستغْفَارُ يَجْلِبُ الرِّزْقَ وَيُزِيلُ الْهَمَّ» استغفار روزی می آورد و غم را می زداید. امیرالمؤمنین (علیه السلام) می فرمایند: «الْإِسْتِغْفَارُ يَزِيدُ فِي الرِّزْقِ» (بحارالأنوار، ج ۹۰، ص ۲۷۷)

استغفار و طلب آمرزش از خداوند روزی انسان را زیاد می کند. انسانی که صبح را با ذکر استغفار آغاز کند، دلش روشن و قدمش سبک می شود. او باور دارد که روزش با لطف خدا رقم می خورد. گاه یک "استغفرالله" صادقانه می تواند مسیر زندگی را تغییر دهد؛ بیماری

در میان همه واژه هایی که در قرآن بر لب پیامبران و اولیای الهی جاری شده، واژه ای هست که بوی حیات می دهد؛ استغفار. واژه ای که چون نسیم بهاری، غبار غم را از دل می زداید و درهای بسته زندگی را می گشاید. استغفار یعنی بازگشت به آغوش مهربانی خدا؛ یعنی اعتراف عاشقانه ی بنده ای که از راه دور مانده، اما

منشاء برکت و شکوفایی

قرآن کریم، استغفار را نه تنها کلید آمرزش، بلکه منشأ برکت، آرامش و شکوفایی زندگی انسان می داند. خداوند در سوره نوح، به زبان پیامبرش می فرماید: «فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمِدِّدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا» (نوح، ۱۰-۱۲)

یعنی: از پروردگار خود آمرزش بخواهید، که او بسیار آمرزنده است؛ بر شما باران رحمت فرو می فرستد، شما را با مال و فرزند یاری می کند و برایتان باغ ها و نهرها پدید می آورد.

در این آیات الهی، استغفار، پلی میان آسمان و زمین است؛ پلی که از دل توبه انسان می گذرد و به باران رحمت الهی می رسد. گویی هر «استغفرالله» نه تنها گناه را می زداید، بلکه زمین خشک وجود را بارور می کند. امام صادق (علیه السلام) با استناد به آیات ۱۰-۱۲ نوح می فرماید: «هنگامی که رسیدن روزی ات را همراه سختی و کندی دیدی، زیاد استغفار کن، چرا که خداوند عزوجل در کتابش می فرماید: از پروردگارتان، طلب مغفرت نمایید که او بسیار آمرزنده است تا از آسمان پیوسته بر شما بباراند و با اموال و فرزندان فراوان یاری تان رساند (یعنی در دنیا) و باغ های خرم و نهرهای جاری عطایاتان فرماید (یعنی در آخرت)» (بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۲۰۱، روایت ۲۹)

آرامش روانی در سایه استغفار

دنیای امروز پر از اضطراب، خشم و احساس گناه است. روان شناسان از روش های مدرن درمان روح سخن می گویند، اما قرآن از هزار و چهارصد سال پیش پیش نسخه ای زنده تر عرضه کرده است: استغفار، پاک کننده دل از غبار اضطراب است.

وقتی انسان استغفار می کند، در حقیقت اعتراف می کند که کامل نیست، خطا کرده و می خواهد بهتر شود. این اعتراف، بار روانی سنگینی را از دوش او برمی دارد و آرامشی عمیق می آورد. کسی که اهل استغفار است، هرگز در بن بست نمی ماند، زیرا باور دارد که دری از رحمت همیشه باز است. چنین انسانی در برابر سختی ها، امید خود را از دست نمی دهد و به وعده الهی دلگرم است.



بهبود یابد، گرهی از کار باز شود یا در رزقی تازه گشوده شود. این، همان وعده صریح قرآن است که «يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا»؛ یعنی استغفار، باران رزق و رحمت را از آسمان فرو می‌بارد.

استغفار در زندگی پیامبران

تمام پیامبران الهی، استغفار را سرآغاز بندگی و نشانه فروتنی می‌دانستند. حضرت آدم(ع) پس از لغزش در بهشت گفت: «رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ» (اعراف، ۲۳) و خداوند توبه‌اش را پذیرفت.

حضرت یونس(ع) نیز در دل تاریکی دریا فریاد زد: «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ» (انبیاء، ۸۷) و این ذکر، دریچه نجات او شد. حتی پیامبر اعظم(ص) که معصوم بود، روزی هفتاد بار استغفار می‌کرد. این یعنی حتی پاک‌ترین دل‌ها نیز، با استغفار جلا می‌یابد.

استغفار؛ روح جامعه را زنده می‌کند

اگر جامعه‌ای اهل استغفار باشد، آن جامعه از گناه، ظلم و فساد پاک می‌شود. زیرا استغفار واقعی، تنها با اصلاح رفتار و بازگشت به عدالت معنا دارد. قرآن می‌فرماید: «لَوْ لَا تَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» (نمل، ۴۶) چرا از خدا آمرزش نمی‌خواهید، شاید مورد رحمت قرار گیرید؟ جامعه‌ای که مردمش با دل خاضع استغفار می‌کنند، برکات مادی و معنوی در آن فزونی می‌یابد، روابط انسانی پاک‌تر می‌شود و فقر و خشونت از میان می‌رود. در واقع، استغفار نه فقط عبادتی فردی، بلکه نظامی اخلاقی و تربیتی است که روح جامعه را زنده می‌کند.

برکات ذکر استغفار در زندگی

مودت و دوستی: وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ (هود، آیه ۹۰) استغفار باعث می‌شود که برکات زیادی در زندگی هایمان حاصل شود.

استغفار، دل را از زنگار گناه پاک می‌کند و راه محبت الهی را می‌گشاید. هرچه بنده بیشتر به درگاه خدا بازگردد و از خطا پوزش خواهد، خداوند نیز با مهر بیشتری به او می‌نگرد. استغفار، دعوتی است به دوستی خدا و نشانه اعتماد به مهربانی بی‌پایان او.

عامل نجات از سختی‌ها: استغفار و عذرخواهی از خدای مهربان مهمترین عامل نجات از مشکلات و سختی‌ها است و سبب زدودن غم و اندوه خواهد شد. رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) می‌فرماید: «مَنْ كَثُرَ هُمُومُهُ فَلْيُكْثِرْ مِنَ الْإِسْتِغْفَارِ» هر کس غم و غصه اش زیاد است، باید زیاد استغفار کند.

و در کلامی دیگر فرموده اند: «عَلَيْكَ بِالْإِسْتِغْفَارِ فَإِنَّهُ الْمُنْجَاةُ» (بحارالأنوار، ج ۹۰، ص ۲۸۳)

بر تو باد به استغفار و عذر خواهی از خداوند که استغفار نجات دهنده (انسان از مشکلات و سختی‌ها) است. امام هادی (علیه السلام)، نیز برای رهایی از مشکلات و ناروایی‌ها ذکر استغفار را سفارش می‌کنند. محمد بن ربیع گوید: نامه ای به امام هادی (علیه السلام) نوشتم و از آن حضرت دعایی خواستم برای رهایی از سختی‌ها و بلاهایی که نازل می‌گردد و مشکلاتی که دست و پا گیر انسان می‌شود، حضرت در جواب چنین مرقوم فرمودند: «الْزِمِ الْإِسْتِغْفَارَ». (بحارالأنوار، ج ۹۰، ص ۲۸۳؛ وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۷۷)

همیشه و در همه حال با استغفار همراه باش (و آن را تلاوت کن)!. رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) برای نجات از غم و اندوه و تنگنای زندگی سفارش کرده اند: «مَنْ أَكْثَرَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرْجًا وَ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا وَ يَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ». (بحارالأنوار، ج ۹۰، ص ۲۸۱)

هر کس زیاد استغفار کند خداوند، نسبت به هر غصه و اندوهی گشایشی برایش قرار دهد و از هر تنگنایی راه خروجی پیش پایش گذارد و از جایی که گمان ندارد او را روزی دهد.

جذب رحمت الهی: ... لَوْ لَا تَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (سوره نمل، آیه ۴۶) در قرآن کریم خطاب به برخی اقوام گنهکار آمده است: چرا از پیشگاه خدا تقاضای آمرزش گناهان خویش نمی‌کنید تا مشمول رحمت او واقع شوید؟ **نجات از قرض و پرداخت بدهی:** امام باقر (علیه السلام) به شخصی که از سنگینی قرض به وی نامه نوشته بود فرمودند: «أَكْثِرْ مِنَ الْإِسْتِغْفَارِ وَ رَطَّبْ لِسَانَكَ بِقِرَاءَةِ «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ»» (کافی، ج ۵، ص ۳۱۶، ح ۵۱)



زیاد استغفار کن و زبانت را به تلاوت سوره «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ» تر و تازه گردان (سوره قدر را مرتب تلاوت کن).

زندگی شیرین می‌شود: وَأَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا ... (سوره هود، آیه ۳)

و از پروردگارتان طلب مغفرت کنید و به سوی او بازگردید تا شما را به بهره ای نیکو تا مدتی معین(که عمر دارید) کامیاب کند...

برکات معنوی استغفار: مهمترین اثر معنوی استغفار و طلب آمرزش از خداوند، عبارتند از: ۱. مغفرت و آمرزش خداوند ۲. پذیرفته شدن توبه ۳. رفع بوی بد گناهان و معطر شدن به عطر استغفار ۴. دست یافتن به رضوان خداوند ۵. همراهی با امامان معصوم (علیهم السلام) مخصوصاً امام زمان (علیه السلام) ۶. محبوبیت نزد خدا و امام زمان (علیه السلام) ۷. ورود در نور اعظم خدا ۸. درخشش نامه عمل، آن گاه که بالا می‌رود ۹. زمین خوردن شیطان و خنثی شدن وسوسه های او ۱۰. زوال کابوس یأس و امیدوار شدن به مغفرت خداوند ۱۱. پاک شدن زنگار دل و صفا یافتن قلب انسان ۱۲. روی آوردن خیر و خوبی به انسان ۱۳. بازگشت روح ایمان و تکمیل حقیقتش در انسان ۱۴. ورود به بهشت

منابع: قرآن کریم، سوره نوح، آیات ۱۰-۱۲؛ سوره انفال، آیه ۳۳؛ سوره بقره، آیه ۲۲۲؛ سوره انبیاء، آیه ۸۷؛ نهج البلاغه، حکمت ۴۱۷ و خطبه ۲۱۶؛ بحارالأنوار، ج ۹۰، باب فضیلت استغفار. آثار استغفار در قرآن؛ سایت کیهان، ۱۹ خرداد ۹۵؛ گنجینه های روزی در قرآن؛ استغفار، مجله بشارت، شماره ۱۶.

نتیجه گیری

استغفار، دروازه‌ای به سوی نور



استغفار یعنی امید. یعنی باور به این که هیچ دیواری میان انسان و خدا چنان بلند نیست که نتوان از آن گذشت. هر "استغفرالله" دروازه‌ای است از ظلمت به سوی نور. در جهانی که انسان از خود و خدای خویش دور افتاده است، استغفار همان نقشه بازگشت به فطرت است؛ فطرتی که عاشق پاک است. با هر استغفار، بخشی از وجود ما زنده می‌شود، گناهان رنگ می‌بازد و نور ایمان در دل می‌تابد. پس بیاییم این ذکر را به عادت روزانه‌مان بدل کنیم. با استغفار، هم دلمان آرام می‌گیرد، هم روزی‌مان گشوده می‌شود، هم آینده‌مان روشن می‌گردد. و در نهایت، در مسیر بندگی، خواهیم فهمید که هر چه داریم، از لطف همان خدایی است که «غافر الذنب و قابل التوب» است.