

بسم الله الرحمن الرحيم

عقل

درس‌گفتارهایی از: مسعود بسیطی

در دوره‌ی «عقل»، با عقل به عنوان ابزاری مطمئن و ضمانت شده در هدایت و سعادت‌مندی آدمیان آشنا می‌شویم؛ جایگاهش را نزد خداوند متعال بیان می‌نماییم؛ و ساز و کار افزایش و کاهش آن را بررسی می‌کنیم. این مبحث، در پنج گفتار و طی پنج هفته‌ی متوالی ارائه می‌گردد.

درس پنجم: پوزش و جبران، راهی برای تقویت نور عقل

در جلسه‌ی گذشته به این موضوع اشاره شد که: **کفران** نعمت عقل (بی توجهی به عقل، عدم تصدیق و بر خلاف تشخیص آن رفتار کردن) سبب محجوب شدن عقل می‌گردد (در واقع غفلت و گناه، مانند حجابی روی نورافکن عقل را می‌پوشانند). از طرفی برخی عوامل، موجب رشد و تقویت عقل می‌گردند؛ مانند: **شکر** نعمت عقل (توجه به عقل، تصدیق و به کارگیری آن)؛ **دعا** برای افزایش عقل؛ **پشیمانی** از گناهان و **پوزش** از خدا و **جبران** خطاها.

همچنین به این موضوع پرداختیم که: توسط پوزش و جبران (توبه و استغفار) می‌توان حجاب‌های غفلت و گناه را از روی عقل کنار زد و بدین ترتیب از نور عقل بیشتر بهره‌مند شد. در ضمن، «توبه» و «استغفار»، در استجابت دعاها – از جمله دعا برای افزایش عقل – به شدت موثر است.

در این جلسه با معنای «توبه» و «استغفار»؛ و ارکان و آثار آن آشنا خواهیم شد.

معنای «توبه» و «استغفار»:

«توبه» و «استغفار»، در زبان فارسی، پوزش و جبران معنی می‌شود؛ اما در لغت عرب، مفهومی عمیق‌تر دارد.

توبه از ریشه‌ی «ت و ب» و به معنای بازگشت است. وقتی در مورد خلق به کار می‌رود، مقصود، بازگشت بنده از گناه به سوی خداست؛ و هنگامی که در مورد خالق استفاده می‌شود، منظور، بازگشت نظر رحمت خدا به سوی بنده است.^۱

استغفار از ریشه‌ی «غ ف ر» به معنای ستر و پرده ضخیم است که پوشش کامل ایجاد کند.^۲ مغفرت به معنای پوشاندن گناه آمده است، به گونه‌ای که بنده، آمرزیده شده؛ از عذاب نگاه داشته شود و شایسته پاداش گردد. استغفار به معنای درخواستِ آمرزش، پوشاندن گناه، نگاه داشته شدن از عذاب و خواری، و شایستگی برای بهره‌مندی از پاداش‌های الهی است.^۳

دعوت خداوند از بندگان برای بازگشت به سوی خالق:

خداوند مهربان، بندگان خویش را به کرات به «توبه» و «استغفار» فراخوانده است. به عنوان نمونه در قرآن کریم می‌فرماید:

" يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا"^۴

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به سوی خدا بازگردید؛ بازگشتی خالص (توبه‌ای نصح).

" وَ تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ"^۵

^۱ «توبه»: الندم و الرجوع من الذنب: لسان العرب، ذیل واژه «توب»

«تَابَ إِلَى اللَّهِ»: به معنای پشیمانی و بازگشت بنده از گناه به سوی خداوند است (اناب و رجوع عن المعصية الى الطاعة: لسان العرب، ذیل واژه «توب»); چنانکه در آیاتی از قرآن کریم نیز به همین معنا به کار رفته است (برای نمونه رجوع کنید به: سوره مائده، آیه ۷۴؛ سوره اعراف، آیه ۱۶۳؛ سوره هود، آیه ۳).

«تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِ» به معنای غفران و بخشش و رحمت خداوند نسبت به بنده و همچنین دادن توفیق توبه به اوست: لسان العرب و مفردات راغب، ذیل واژه «توب». برای نمونه می‌توانید به این آیات از قرآن کریم مراجعه نمایید: (سوره بقره، آیه ۳۷؛ سوره توبه، آیه ۱۰۲؛ سوره احزاب، آیه ۷۳).

از واژه‌های هم ریشه‌ی توبه، تَوَابٌ (صیغه مبالغه، به معنای بسیار توبه کننده) است که غالباً به عنوان صفت خداوند آمده و به جز دو مورد (بنگرید به سوره نور، آیه ۱۰؛ و سوره نصر، آیه ۳)، همراه با صفت رحیم ذکر شده و دلالت دارد بر اینکه خداوند به سبب صفت رحمتش، توبه را می‌پذیرد. تَوَابٌ را به معنای کسی ذکر کرده‌اند که توبه‌ی بندگانش را قبول و اسباب توبه را برای‌شان فراهم می‌کند، و هر قدر توبه از سوی بنده تکرار شود، قبول توبه نیز از جانب خداوند تکرار می‌شود. واژه‌ی تَوَابٌ تنها در آیه ۲۲۲ سوره بقره، در مورد بنده و به معنای تائب، آمده است: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ». در سایر موارد، صفت بنده به صورت اسم فاعل، التائب، آمده است (برای نمونه بنگرید به سوره توبه، آیه ۱۱۲).

^۲ العين، ج ۲، ص ۴۰۶ و ۴۰۷؛ معجم مقاییس اللغة، ج ۴، ص ۳۸۵. مفردات راغب، ذیل واژه «غفر».

^۳ معجم الفروق اللغویه، ص ۳۸۷.

^۴ قرآن کریم، سوره تحریم، آیه ۸.

و همگی به سوی خداوند باز گردید ای مؤمنان تا رستگار شوید.

به فرموده‌ی رسول اکرم،

"چیزی در نزد خداوند محبوب‌تر از مرد و زن مؤمن توبه کار نیست."^۶

«توبه» و «استغفار» در مکتب تربیتی اهل بیت علیهم السلام

در مکتب اهل بیت علیهم السلام «توبه» و بازگشت بنده از گناه به سوی خداوند رحمان، بدون ندامت و پشیمانی از آن خطا ارزشی ندارد. «پشیمانی» از نافرمانی در درگاه الهی آنقدر مهم است که رسول اکرم می‌فرماید:

"پشیمانی، همان توبه است."^۷

در این مکتب، «استغفار» و پوزش طلبی از خالق بلند مرتبه، بدون اقرار بنده نزد آفریدگارش^۸، پوزشی ناقص است؛ آنچنانکه امام صادق - ششمین جانشین و هدایتگر پس از رسول خاتم - می‌فرماید:

"به خدا سوگند هیچ بنده‌ای از گناه خارج نمی‌شود مگر با اقرار به گناهش نزد خداوند متعال"^۹

و البته بر کسی پوشیده نیست که این اقرار زبانی اگر با پشیمانی قلبی همراه نباشد، ارزشی نخواهد داشت. تا آنجا که امام رضا - هشتمین جانشین و هدایتگر پس از رسول خاتم - چنین می‌فرماید:

"هرکس با زبان، طلب بخشش نماید، اما در دل پشیمان نگردد؛ به درستی که خود را مسخره کرده است."^{۱۰}

از همین روست که امیر مومنان - مبین قرآن^{۱۱} - در تبیین کلام خداوند، آنجا که مومنان را به توبه‌ای نصوح و خالص امر می‌کند^{۱۲}، چنین می‌فرماید:

^۵ قرآن کریم، سوره نور، آیه ۳۱.

^۶ "لَيْسَ شَيْءٌ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنْ مُؤْمِنٍ تَائِبٍ أَوْ مُؤْمِنَةٍ تَائِبَةٍ": بحارالانوار، ج ۶، ص ۲۱.

^۷ "النَّدْمُ تَوْبَةٌ": بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۶۱.

^۸ در مکتب تربیتی اهل بیت علیهم السلام، اقرار به گناه تنها نزد خدا و جانشینان خدا - که گوش و چشم خدا هستند - جایز است؛ نه نزد سایر بندگان.

^۹ "وَ اللَّهُ مَا خَرَجَ عَبْدٌ مِنْ ذَنْبٍ إِلَّا يَلِ الْقَرَارَ": بحارالانوار، ج ۹۰، ص ۳۱۸.

^{۱۰} "من استغفر بلسانه و لم يندم بقلبه فقد استهزء بنفسه": بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۵۶.

^{۱۱} علاقمندان به موضوع «مبین قرآن» می‌توانند به **درسنامه «تبیین قرآن»**، در سایت محمد (ص) مراجعه فرمایند.

"[توبه‌ی نصح یعنی] پشیمانی قلبی و استغفار به زبان و تصمیم بر ترك (عدم بازگشت به) گناه"^{۱۳}

ارکان «توبه» و «استغفار»:

معنای بازگشت از گناه و پوزش از خدا، تنها اقرار و خواست زبانی نیست؛ بلکه توبه و استغفار، ارکانی دارند که بدون آنها، عذرخواهی بنده، برایش سودی نخواهد داشت.^{۱۴} در ادامه، به برخی از این ارکان اشاره می‌گردد:

الف) پشیمانی از خطا و طلب پوزش از روی توجه

همانطور که اشاره شد، اگر بنده‌ای بدون آنکه از کرده‌ی ناپسند خود در پیشگاه خالق بلند مرتبه، پشیمان شود، تنها با زبان از خدا طلب بخشش کند، نه تنها آرمزیده نمی‌شود، بلکه خویشتن را مسخره نموده است.^{۱۵} در مکتب تربیتی اهل بیت علیهم السلام، فعلی که از روی معرفت و توجه نباشد، ارزشی ندارد. بنابراین، اگر طلب مغفرت، از روی پشیمانی و با توجه نباشد، سودی به بنده نمی‌رساند.

ب) عزم به ترک خطا

اگر کسی تصمیم به ترک خطایی که مرتکب شده، نداشته باشد، چگونه می‌تواند از آفریدگار متعال، طلب بخشش نماید؟! خداوند حکیم، مغفرت و بخشش خود را پاداش کسانی قرار داده که پس از استغفار از گناه، دیگر به انجام آن خطا اصرار نوززند:

^{۱۳} "يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا": بنگرید به پاورقی شماره ۴.

^{۱۳} "التوبه النصح: ندم بالقلب و استغفار باللسان و القصد علی ان لا يعود": بحارالأنوار، ج ۷۵، ص ۴۸.

^{۱۴} امیر مومنان به کسی که تنها به زبان از خدا طلب مغفرت می‌کرد چنین هشدار داد: "استغفار بر شش پایه است: اول: پشیمانی از آنچه گذشته. / دوم: تصمیم همیشگی برای برنگشتن به سمت گناه. / سوم: حقوق مخلوقات را به خود آنان برگردانی تا در کمال پاکی خدا را دیدار کنی، و بار هیچ گناهی را بر دوش خود نکشی. / چهارم: هر تکلیفی که برای تو لازم الاجرا بوده احیا سازی و حق آنچه را که ضایع کرده‌ای ادا کنی. / پنجم: گوشتی را که از حرام در بدنت روییده است، با اندوه و پشیمانی ذوب کنی تا پوست بر استخوان بچسبد و گوشت تازه‌ای مابین آنها برآید. / ششم: اینکه سختی اطاعت را بر جسمت بچشانی؛ همانگونه که شیرینی گناه را بر آن چشانده‌ای! در این موقع است که می‌توانی بگویی «استغفر الله»" (هو اسم واقع علی ستّة معانی أولها الندم علی ما مضی، و الثانی العزم علی ترک العود الیه ابداً؛ الثالث أن تؤدّي إلى المخلوقین حقوقهم حتّی تلقی الله أمّلس لیس علیک تبعه؛ الرابع أن تعمد إلى کلّ فريضة علیک ضیعتها فتؤدّي حقّها؛ الخامس أن تعمد إلى اللحم الذی نبت علی السحت فنذیه بالاحزان حتّی تلصق الجلد بالعظم و ینشأ بینهما لحم جدید؛ و السادس أن تذیق الجسم ألم الطاعة كما أذقته حلاوة المعصية فعند ذلك تقول «استغفر الله»): بحارالأنوار، ج ۶، ص ۲۷.

^{۱۵} بنگرید به پاورقی شماره ۱۰.

"و آنان که چون فعل زشتی مرتکب شوند، یا بر خود ستم روا دارند، خدا را به یاد می‌آورند و برای گناهان شان آمرزش می‌خواهند ... و بر آنچه مرتکب شده‌اند در حالی که [بیدی و زشتی و کیفر آن را] می‌دانند، اصرار نمی‌ورزند؛ هم اینان پاداش شان مغفرت از جانب پروردگارشان است ..."^{۱۶}

﴿ج﴾ جبران

اگر عمل ناشایستی که آدمی مرتکب شده، موجب ضایع شدن حقی از خدا یا خلق خدا شده، باید آن حقوق بازگردانده شوند. مثلا اگر به کسی خسارت مالی وارد کرده‌ایم، هزینه اش را بپردازیم؛ اگر از او بدگویی کرده‌ایم و آبرویش را نزد دیگران برده‌ایم، به شیوه‌ای صحیح آن را جبران نماییم؛ اگر در انجام عباداتی که خداوند به آنها امر فرموده، کوتاهی نموده‌ایم، آنها را به شایستگی به جا آوریم ...

آثار توبه و استغفار:

﴿الف﴾ آمرزش گناهان

چه بسیار مواقعی که یکی از عزیزان مان، سبب آزرده‌گی خاطر یا ضایع شدن حقی از ما می‌گردد؛ و سپس از کرده‌ی خود پشیمان شده، عذرخواهی می‌نماید. ما نیز چون او را دوست می‌داریم، خواهشش را رد نمی‌کنیم و او را می‌بخشیم. اما هر بار که او را می‌بینیم یا رفتار خاصی از او مشاهده می‌کنیم، دوباره به یاد آن موضوع می‌افتیم و از او دل چرکین می‌شویم. مثلا فرزندی که حرمت پدر و مادر خود را نگه نداشته، اگر از رفتار خویش پشیمان شود، به دامان آنها بازگردد و عذرخواهی نماید، پدر و مادر، او را خواهند بخشید؛ اما تا مدت‌ها هر بار که فرزندشان را می‌بینند، یاد آن ماجرا می‌افتند و قلب شان به درد می‌آید. حتی ممکن است برای جلوگیری از گستاخی مجدد فرزند، به دفعات آن اتفاق را به یاد او بیاورند و تذکر دهند که: «یادت است دفعه‌ی پیش چگونه رفتار کردی؟ یادت می‌آید چقدر ما را آزرده ساختی؟ یادت است چگونه ما را پریشان کرده بودی؟...»

اما خداوند مهربان، وقتی بنده‌ای به درگاهش باز می‌گردد و با قلب و زبان، اظهار پشیمانی و طلب بخشش می‌نماید، به گونه‌ای آن خطا را می‌بخشد که گویا اصلا چنین اتفاقی رخ نداده است! امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

"وقتی که بنده‌ای توبه‌ی خالص کند، خدای سبحان او را دوست بدارد و او را در دنیا و آخرت بیوشاند [یعنی] به اعضاء و جوارح او وحی می‌کند، گناهان او را کتمان کنند و به

^{۱۶} "وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاَسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ ... وَلَمْ يَصِرُوا عَلٰی مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ أُولَٰئِكَ جَزَاءُ هُمْ مَغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ": قرآن کریم، سوره آل عمران، آیات ۱۲۵ و ۱۲۶.

بقعه‌های زمینی وحی می‌کند گناہانی که انجام داده را ببوشانند و زمانی که خدا را ملاقات می‌کند در حالی است که چیزی نیست تا به گناہان او شهادت دهند.^{۱۷}

از همین روست که رسول خاتم می‌فرمایند:

"توبه کننده از گناه مانند کسی است که مرتکب گناه نشده است."^{۱۸}

ب) برخورداری از نعمت‌های معنوی

بازیابی سلامت روح^{۱۹}، رستگاری^{۲۰}، ورود به بهشت^{۲۱} و محبوب شدن نزد خدا^{۲۲} از جمله ارزشمندترین نتایج معنوی توبه و استغفار است.

ج) برخورداری از نعمت‌های دنیوی

علاوه بر نعمت‌های معنوی و اخروی که نصیب توبه کننده‌ی حقیقی می‌گردد، نعمت‌های مادی و دنیوی هم به او ارزانی می‌شود. خداوند می‌فرماید:

"اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ..."^{۲۳}

از پروردگارتان آمرزش بخواهید و آنگاه به او باز گردید تا شما را به بهره‌ای نیکو [از زندگی دنیوی] تا پایان عمر مقدر شده تان برخوردار کند ...

"اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلَ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ..."^{۲۴}

^{۱۷} "إذا تاب العبد توبة نصوحاً أحبه الله فستر عليه في الدنيا والآخرة فقلت: و كيف يستر عليه؟ قال ينسى ملكيه ماكتب عليه من الذنوب، ثم يوحى الى جوارحه: اكنمى عليه ذنوبه و يوحى الى بقاع الارض، اكنمى عليه ما كان يعمل عليك من الذنوب، فيلقى الله حين يلقاه و ليس شىء يشهد عليه لشىء من الذنوب": كافي، ج ۲، ص ۴۳۰.

^{۱۸} "التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ": بحارالانوار، ج ۶، ص ۲۱.

^{۱۹} گناه، باعث تیرگی و بیماری روح آدمی می‌شود؛ و توبه سبب آمرزش گناہان و زدوده شدن تیرگی روح می‌گردد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: "إذا اذنب الرجل خرج في قلبه نكتة سوداء فان تاب انمحت و ان زاد زادت حتى تغلب على قلبه فلا يفلح بعدها ابداً" یعنی: هنگامی که انسان گناه می‌کند، بخشی از روحش سیاه می‌شود؛ اگر توبه کند [آن سیاهی] محو می‌گردد؛ و اگر بر گناه بیفزاید [سیاهی] بیشتر می‌شود تا آنکه تمام روحش را فرا گیرد و بعد از آن هرگز روی رستگاری را نخواهد دید: بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۳۲۷.

^{۲۰} "و تُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ": بنگرید به پاورقی شماره ۵.

^{۲۱} "... مَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ صَالِحًا قُلُوبِكُمْ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ" یعنی: آن کس که توبه کند و ایمان بیاورد و عمل صالح انجام دهد. پس آنان داخل بهشت می‌شوند: قرآن کریم، سوره مریم، آیه ۶۰.

^{۲۲} "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ" یعنی: به راستی که خداوند توبه کنندگان و پاکان را دوست می‌دارد: قرآن کریم، سوره بقره، آیه ۲۲۲.

^{۲۳} قرآن کریم، سوره هود، آیه ۳.

از پروردگار خویش آمرزش بطلبید که او بسیار آمرزنده است تا باران‌های پربرکت آسمان را
پی در پی بر شما فرستد و شما را با اموال و فرزندان فراوان کمک کند ...

امیر مومنان نیز استغفار را ابزاری برای نزول مداوم روزی و جلب رحمت پروردگار خوانده‌اند.^{۲۵}

د) افزایش و رشد عقل

به طور کلی، پوزش خواستن از خدا - چه در مقابل مردم و چه در مقابل خالق - فعلی عقلانی است؛ و همان طور
که در درس‌های پیشین گفته شد، عمل به عقل باعث رشد عقل می‌گردد. پس پوزش از رفتار ناشایست - در برابر
خالق و خلق - و سعی در جبران آن سبب افزایش عقل می‌شود.

همچنین، در درس گذشته به این نکته‌ی مهم تذکر داده شد که «توبه» و «استغفار»، سبب زدودن حجاب جهل و
غفلت از نورافکن عقل و در نتیجه تشدید نور عقل می‌گردند.

از اینها گذشته، خداوند، «توبه» و «استغفار» را جزو هفتاد و پنج یار و محافظ عقل (جنود عقل) قرار داده:

"**توبه**، از جنود عقل است و ضد آن **اصرار** [بر خطا] است که از جنود جهل محسوب
می‌شود؛ **استغفار** از جنود عقل است و ضد آن **غرور** به خرج دادن و سر باز زدن از طلب
بخشش است که از جنود جهل محسوب می‌گردد"^{۲۶}

به گونه ای که عمل به این جنود، سبب رشد عقل می‌شود. در جلسه‌ی آینده به تفصیل به موضوع یاران عقل و
نقش آنها در رشد عقل خواهیم پرداخت.

ه) تبدیل خطاها به نیکی‌ها

خداوند مهربان، از روی فضل و رحمت خویش، نه تنها گناهان را به واسطه‌ی توبه‌ی حقیقی می‌بخشاید، بلکه آنها را
به حسنات تبدیل می‌کند:

"مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يَبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا
رَحِيمًا"^{۲۷}

کسی که توبه کند و ایمان آورد و عمل صالح انجام دهد، خداوند گناهان این گروه را به
حسنات تبدیل می‌نماید و خداوند آمرزنده و مهربان است.

^{۲۴} قرآن کریم، سوره نوح، آیه ۱۰ و ۱۱ و ۱۲.

^{۲۵} "وَقَدْ جَعَلَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ الْإِسْتِغْفَارَ سَبَبًا لِدُرُورِ الرِّزْقِ وَرَحْمَةً الْخَلْقِ" یعنی: و خداوند استغفار را وسیله دائمی فرو
ریختن روزی و موجب رحمت آفریدگان [خود] قرار داده است: نهج البلاغه، خطبه ۱۴۳، ص ۱۹۹.

^{۲۶} "التوبة و ضدها الاصرار، و الاستغفار و ضده الاغترار": کافی، ج ۱، ح ۱۴، ص ۲۱.

^{۲۷} قرآن کریم، سوره فرقان، آیه ۷۰.

انتخاب زمان مناسب برای توبه و استغفار:

هر زمان و هر مکان که آدمی با تمام وجود، از کرده‌ی ناشایست خویش پشیمان شود و به درگاه خالق هستی بخش پناه آورد، خداوند مهربان، نظر رحمتش را از وی بر نمی‌گرداند. اما انتخاب زمان و مکان مناسب برای اقرار و عذرخواهی از خالق بلند مرتبه می‌تواند نقش بسزایی در پذیرش توبه داشته باشد.

به عنوان نمونه، از آنجا که مسائل و موضوعات مختلف، مانع تمرکز و توجه کامل آدمی می‌شود، توصیه می‌گردد برای توبه و استغفار موقعیتی انتخاب شود که بتوان بیشترین تمرکز را داشت. خلوت و تاریکی شب - خصوصا شب‌های جمعه - زمان مناسبی برای طلب پوزش از مالک و خالق خویش است. رسول خاتم می‌فرمایند:

"خداوند، هر شب - در یک سوم انتهایی آن - ، و [همچنین] هر شب جمعه - از ابتدای شب تا طلوع فجر - فرشته ای را به سوی زمینیان فرو می‌فرستد تا از جانب خدا ندا دهد: آیا درخواست کننده ای وجود دارد که من درخواستش را اجابت کنم؟ آیا توبه کننده ای هست که توبه اش را بپذیرم؟ آیا استغفار کننده ای هست که او را مورد مغفرت قرار دهم؟..."^{۲۸}

بنابراین، خلوت و تاریکی شب را برای توبه و استغفار غنیمت بدانیم. بهتر است گناهان و خطاهای گذشته را تا آنجا که امکان دارد یک به یک نام ببریم و بابت تک تک آنها طلب بخشش نماییم. همانطور که پیشتر نیز اشاره شد، بدون اقرار زبانی گناهان آمرزیده نمی‌شوند.^{۲۹}

یکی دیگر از موقعی که برای طلب مغفرت از درگاه خداوندی توصیه شده، پس از ادای نماز واجب است. امام باقر علیه السلام می‌فرمایند:

"هر که پس از نماز واجبش سه مرتبه بگوید: «استغفر الله الذی لا اله الا هو الحی القیوم ذوالجلال و الاکرام و اتوب الیه»، خداوند عزوجل گناهانش را بیامرزد، گرچه مانند کف دریا باشند."^{۳۰}

^{۲۸} "إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى يَنْزِلُ مَلَكًا إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا كُلَّ لَيْلَةٍ فِي الثُّلُثِ الْأَخِيرِ وَ لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ فِي أَوَّلِ اللَّيْلِ قِيَامُهُ قِيَادِي «هَلْ مِنْ سَائِلٍ فَأَعْطِيَهُ هَلْ مِنْ تَائِبٍ فَأَتُوبَ عَلَيْهِ هَلْ مِنْ مُسْتَغْفِرٍ فَأَغْفِرَ لَهُ»": بحارالانوار، ج ۸۶، ص ۲۶۶.

^{۲۹} بنگرید به پاورقی شماره ۹.

^{۳۰} کافی، ج ۲، ص ۵۲۱.

حال که با جایگاه و آثار توبه و استغفار آشنا شدیم، به سوی خداوند بازگردیم؛ و از تمامی رفتارهایی که موجب نارضایتی خالق گردیده، پوزش بطلبیم. مهم نیست که چقدر خطاکاریم؛ مهم این است که توبه را به تأخیر نیندازیم و از رفتار گذشته‌ی خویش پشیمان باشیم.

پسندیده است از حجت زنده‌ی زمان و پدر مهربان این عصر - حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف - بخواهیم از جانب ما از خالق بی همتا طلب غفران و مغفرت نماید. همچنانکه فرزندان یعقوب برای بخشش خطاهای خویش پدر را واسطه قرار دادند و عرض کردند:

" يَا أَبَانَا اسْتَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا إِنَّا كُنَّا خَاطِئِينَ " ^{۳۱}

ای پدر برای ما استغفار کن که همانا ما خطاکار بوده‌ایم.

نکات مهم این جلسه:

- توبه از ریشه‌ی «ت و ب» و به معنای بازگشت است. (در مورد خلق = بازگشت بنده از گناه به سوی خدا؛ و در مورد خالق = بازگشتِ نظر رحمت خدا به سوی بنده)
- استغفار از ریشه‌ی «غ ف ر» (پوشش ضخیم و کامل) و به معنای درخواستِ آمرزش، پوشاندن گناه، نگاه داشته شدن از عذاب و خواری، و شایستگی برای بهره‌مندی از پاداش‌های الهی است.
- خداوند مهربان، بندگان را به توبه و استغفار فراخوانده و چیزی نزد او محبوب‌تر از بنده‌ی توبه کننده نیست.
- برخی از ارکان توبه و استغفار عبارتند از:
 - پشیمانی از خطا و طلب پوزش از روی توجه
 - عزم به ترک خطا
 - جبران
- برخی از آثار مهم توبه و استغفار عبارتند از:
 - آمرزش گناهان
 - برخورداری از نعمت‌های معنوی (سلامت روح، رستگاری، بهشت و محبوب شدن نزد خدا، ...)
 - برخورداری از نعمت‌های دنیوی
 - افزایش و رشد عقل
 - تبدیل خطاها به نیکی‌ها
- در برخی زمان‌ها امید به پذیرش توبه و استغفار از سوی خداوند بلند مرتبه، بیشتر است. مانند تاریکی و خلوت شب، خصوصاً شب‌های جمعه؛ و همچنین پس از ادا کردن نماز واجب.
- می‌توانیم از جانشین خدا - پدر مهربان زمان، حضرت مهدی (عج) - بخواهیم از جانب ما از خالق بی همتا طلب غفران و مغفرت نماید؛ چراکه دعای ایشان به اجابت نزدیکتر است.

^{۳۱} قرآن کریم، سوره یوسف، آیه ۹۷.

تمرین عملی:

- هر بار در مقابل دیگران، مرتکب خطایی شدیم، غرور خود را کنار بگذاریم و عذرخواهی کنیم. به یاد داشته باشیم «غرور»، کاری غیر عقلانی و از جنود جهل است و موجب کاسته شدن نور عقل می‌گردد. عذرخواهی از دیگران سبب می‌شود:
اول: عقل مان رشد کند (چون عذرخواهی بابت اشتباه، عملی عقلانی است و تصدیق و عمل به تشخیص عقل، عقل را رشد می‌دهد)
دوم: مراقب نحوه‌ی رفتار و تعامل مان با دیگران باشیم تا مجبور نشویم از آنها عذرخواهی و دلجویی نماییم. سوم: طلب مغفرت از خالق، برای مان آسان‌تر می‌شود.
- در خلوت شب و با توجه، سعی کنیم خطاها و گناهان گذشته را به یاد آوریم و آنها را بر زبان جاری ساخته، به اشتباه و پشیمانی خویش اقرار کنیم. از حجت زنده‌ی خدا بر روی زمین – امام مهدی علیه السلام – بخواهیم در حق مان دعا کنند تا مورد مغفرت و رحمت خالق متعال قرار بگیریم. سپس عهد ببندیم دیگر آن خطاها را تکرار نکنیم.