

بررسی قرآنی و روایی نقش قبض و بسط نفس در تحصیل آرامش و مقابله با نامالایمات زندگی

محمد دانش نهاد^۱

doi 10.61186/QAE.2024.1520.1090

محمدحسن وکیلی^۲

چکیده

براساس آیات و روایات، یکی از راه‌های تحصیل آرامش و زدودن ناآرامی از خود توجه به عوامل قبض و بسط در درون انسان‌هاست؛ به گونه‌ای که با شناخت عوامل گوناگون آن می‌توان عوامل بسط روحی را در انسان‌ها فراهم کرد تا در پی آن، به آرامش واقعی و پایدار رسید. این تحقیق مبتنی بر روش توصیف و تحلیل اطلاعات از روایات، در پی دست یافتن به عوامل قبض و بسط روحی و نقش آن در ایجاد آرامش است؛ به همین خاطر ابتدا خصوصیت و حقیقت عناصر قبض و بسط بررسی و پس از آن اقسام قبض و بسط، اعم از جسمانی و روحانی و الهی و شیطانی، تبیین می‌شود تا در نهایت اهم عوامل قبض و بسط الهی و شیطانی و نقش هریک در تحصیل و سلب آرامش مورد مذاقه و تحلیل قرار گیرد؛ از جمله نتایج تحقیق آنکه: ۱. حقیقت قبض و بسط در افراد گوناگون متفاوت است؛ ۲. اقسام قبض و بسط به‌طور کلی به قبض و بسط جسمانی و روحانی و شیطانی و الهی تقسیم می‌شود که هریک نقش بسزایی در تحصیل یا سلب آرامش دارد؛ ۳. عوامل اهم قبض و بسط الهی اموری، همچون ادخال سرور در قلب مؤمن، رسیدگی به فقرا و یتام، توسل به اهل بیت:، قرآن کریم و زیارت اهل قبور است؛ ۴. عوامل اهم قبض و بسط شیطانی نیز اموری، همچون رعایت نکردن حق الناس، هتک حرمت مقدسات عالم و حضور شیاطین جنی و انسی است.

واژگان کلیدی: قبض و بسط الهی، آرامش، اضطراب، آیات و روایات، شیاطین.

۱. دکترای الهیات، گرایش فقه و مبانی حقوق اسلامی، گروه الهیات، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه یاسوج

(نویسنده مسئول)، m_borosdar@yahoo.com

۲. استاد گروه کلام و حکمت، مؤسسه مطالعات راهبردی علوم و معارف اسلام، حوزه علمیه خراسان،

mohammadhasanvakili@gmail.com

از افعال قلب که گاهی از آن به صفات قلب هم یاد می‌شود، بحث قبض و بسط و اقبال و ادبار قلب است. انسان در نتیجه بسط اقبال پیدا می‌کند و در نتیجه قبض ادبار می‌یابد. اقبال به معنای روی آوردن و تمایل پیدا کردن (ابن منظور، ۱۴۱۴: ج ۱۱، ۵۴۲؛ حمیری، ۱۴۲۰: ج ۸، ۵۳۶۰) و ادبار به معنای پشت کردن (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۶۵۲؛ فیومی، بی تا: ج ۲، ۴۸۷؛ واسطی، ۱۴۱۴: ج ۱۰، ۱۳۲) است. اگر انسان بخواهد به طرف کارهای خیر حرکت کند نیاز به محبت و تمایل دارد. گاهی انسان حالت سنگینی را در خود احساس می‌کند که به امور خیر هیچ کششی ندارد که این می‌تواند یکی از حالات قبض باشد؛ چنان که قرآن کریم درباره دنیاطلبان و دوری کنندگان از جهاد به لوازم چنین حالت قبضی اشاره می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ أَنْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَنْتَقَلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ﴾ (توبه، ۳۸)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! چرا هنگامی که به شما گفته می‌شود: "به سوی جهاد در راه خداوند ﷻ حرکت کنید!" بر زمین سنگینی می‌کنید [و سستی به خرج می‌دهید]؟! آیا به زندگی دنیا به جای آخرت راضی شده‌اید؟! باینکه متاع زندگی دنیا در برابر آخرت جز اندکی نیست!»

اگرچه نفس احساس سنگینی و سستی کردن به معنای قبض روحی نیست، می‌تواند از لوازم چنین قبضی باشد؛ بدین صورت که پس از پدید آمدن حالت قبض، کشش و تمایل به انجام امور نیک ندارد و در مقابل چنین اموری سستی می‌ورزد.

گاهی اوقات نیز حالت نشاط و سُروری احساس می‌کند که به امور خیر تمایل زیادی پیدا می‌کند که به آن حالت، بسط گفته می‌شود؛ چنان که خداوند ﷻ به چنین حالتی از نشاط، به انفاق اشاره می‌کند؛ به گونه‌ای که شخص به دنبال چنین نشاطی، در پی انفاق تمام دارایی خود می‌رود؛ اما خداوند ﷻ انسان را از چنین عملی نهی می‌کند: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ (اسراء، ۲۹)؛ «هرگز دستت را بر گردنت زنجیر مکن [و ترک انفاق و بخشش منما] و بیش از حد [نیز] دست خود را مگشای تا مورد سرزنش قرار گیری و از کار فرو مانی!»

ارتباط این آیه با بحث بسط روحی بدین صورت است که شخص در انفاق حد اعتدال را رعایت نمی‌کند؛ به گونه‌ای که پس از آن دچار مشکل می‌شود. بدیهی است که اگر شخص مذکور در حالت اعتدال روحی بود و دچار بسط و سُورور روحی از انجام کارهای نیکو نمی‌گردید در انفاق زیاده‌روی نمی‌کرد.

برای آنکه حقیقت قبض و بسط و نقش آن در تحصیل آرامش تبیین شود، ابتدا بایستی خصوصیت قبض و بسط و اقسام آن از جهت الهی و شیطانی بودن و جسمانی و روحانی بودن مورد بحث قرار گیرد تا پس از آن بتوان اهم عوامل قبض و بسط الهی و شیطانی و علائم آن را بررسی کرد.

۱. خصوصیت تکنیک قبض و بسط (نسبی بودن)

قبض و بسط از صفات نسبی است و برحسب حال افراد متفاوت می‌شود؛ مثلاً افرادی که در روستا زندگی می‌کنند، زمانی که به شهر می‌آیند احساس دل‌تنگی دارند؛ اما شخصی که از کودکی در فضای شهر بوده است به‌هیچ‌وجه احساس گرفتگی و تنگی نفس پیدا نمی‌کند. این نمونه‌ای از خصوصیت قبض و بسط در امور مادی است. به همین منوال در مسائل معنوی هم انسان‌ها به مقداری که نفس آن‌ها لطیف‌تر و متعالی‌تر می‌شود، موارد قبض و بسط آن‌ها متفاوت می‌شود.

باینکه قلب انسانی که پیوسته مشغول برخی از معصیت‌ها بوده و در فضای آلوده زندگی می‌کرده گرفته، خودش چنین حالی را نمی‌تواند درک کند؛ بلکه ممکن است معاصی خود را امور پسندیده محسوب کند؛ چنان‌که خداوند ﷻ چنین افرادی را خسران‌زده‌ترین افراد معرفی می‌کند: ﴿قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يُحْسِبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا﴾ (کهف، ۱۰۳ و ۱۰۴)؛ «بگو: "آیا به شما خبر دهیم که زیانکارترین [مردم] در کارها، چه کسانی هستند؟ آن‌ها که تلاش‌هایشان در زندگی دنیا گم [و نابود] شده؛ باین حال می‌پندارند کار نیک انجام می‌دهند!"»

این فرد وقتی در فضایی وارد می‌شود ممکن است احساس نشاط کند؛ اما همین فضا ممکن است برای فرد دیگری موجب خستگی و بی‌حالی شود.

در آیات قرآن کریم بسط در کنار رزق الهی به کار رفته و بسط درونی یکی از مصادیق آن محسوب می‌شود؛ اما با واژگانی دیگر، همچون «وسع»، «ضنک»، «عمی» و «کسالت»، به‌طور خاص، به قبض و بسط روحی توجه داده شده است؛ به‌گونه‌ای که یاد الهی موجب بسط و سُور حقیقی و اعراض از آن به قبض روحی و زندگی سختی منجر می‌شود؛ و لَوْ آنکه اشخاص، به‌جهت دنیاطلبی، متوجه چنین حالتی نشوند (طباطبایی، ۱۳۷۴: ج ۹، ۴۱۰؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ج ۷، ۴۴۱)؛ بلکه حالت بسط و سُور نیز در خود بیابند؛ اما با توجه به نگاه برابندی و آخرت‌گرایانه، در نهایت مضرات قبضِ آن بیش از مصالح بسط می‌باشد؛ به‌گونه‌ای که مصالح به‌دست‌آمده بسیار ناچیز تلقی می‌شوند؛ چنان‌که در قرآن کریم از آن تعبیر به «حمل»، «وزر»، «بار سنگین» و «زرق» در روز قیامت شده است.

ممکن است مکانی که برای افراد عادی نشاط‌آور است برای افرادی که دائماً در نشاط بودند قبض‌آور باشد؛ به‌عنوان نمونه توجه به ملائکه که موجوداتی آسمانی و ملکوتی‌اند برای انسان‌های عادی نشاط‌آفرین است؛ اما چنین توجهی ممکن است برای انسان‌هایی که محو توجه به خداوند ﷻ هستند حالت قبض روحی را ایجاد کند؛ چراکه مراتب بالاتری از بسط و سُور را که همان توجه تام به خداوند ﷻ است دریافته و در واقع این حالت بسط، در صورت توجه به ملائکه ضیق‌گردیده است؛ چه اینکه بخواهد با اهل دنیا رابطه داشته باشد که در چنین حالتی قبض روحی شدیدی برای آن‌ها صورت می‌پذیرد.

بنابراین قبض و بسط از مفاهیم نسبی است و نباید این‌طور تصور شود که شخص هیچ‌گاه به قبض دچار نمی‌شود و همیشه بانشاط است. این تصور نادرست به‌خاطر ادراک نکردن انسان‌های عادی، به‌واسطه کثرت زندگی در فضاهایی می‌باشد که قبض بر آن‌ها حاکم است و به فضاهایی ماورای عالم ماده و امور معنوی توجه نمی‌شود (صادقی تهرانی، ۱۴۰۶: ج ۲۳، ۱۸۰؛ سبزواری، ۱۴۱۹: ج ۱، ۴۱۳).

۲. اقسام قبض و بسط

بدیهی است زمانی که حالت بسط به انسان دست می‌دهد آرامشی خاص نیز به دست می‌آورد و زمانی که حالت قبض به وی دست می‌دهد مضطرب و ناآرام می‌گردد. از آنجا که آرامش پایدار و واقعی بایستی مد نظر قرار بگیرد، قبض و بسطی هم که صورت

می‌گیرد، زمانی به چنین آرامشی منتهی می‌شود که واقعی و پایدار باشد که در ادامه چنین آرامشی در ذیل اقسام قبض و بسط الهی و شیطانی بررسی می‌شود.

۱.۲. قبض و بسط الهی و شیطانی

در برخی موارد حالت قبضی که اسباب اضطراب ناپایداری را برای شخص فراهم می‌آورد؛ اما از آنجاکه چنین قبضی مبتنی بر امر حقی است در نگاه برآیندی و مجموعی اسباب آرامش واقعی و پایدار را برای شخص فراهم می‌کند.

در مقابل، حالت بسطی که مبتنی بر امور باطل، همچون امور لهو و لعب صورت می‌گیرد، آرامشی نسبی را برای فرد پدید می‌آورد؛ اما در نگاه مجموعی ناآرامی‌های دنیوی و اخروی آن بیش از آرامش آن خواهد بود؛ به گونه‌ای که چنین آرامشی در ناآرامی‌های مذکور مستهلک می‌گردد؛ به عنوان نمونه با استفاده از موسیقی‌های حرام ممکن است آرامش و حالت بسطی موقت برای شخص فراهم شود؛ اما در مجموع آثار مخرب موسیقی حرام بر آثار مفید آن غلبه می‌کند؛ به گونه‌ای که در نگاه کلی بیشتر حالت قبض روحی و افسردگی ایجاد می‌کند تا حالت بسط و نشاط قلبی.

لذا قبض و بسط دارای دو حالت خوب و بد می‌باشند؛ یعنی به این صورت نیست که اگر فردی حالت قبض داشت حتماً از امور منفی به حساب آید؛ بنابراین قبض و بسط‌ها به دو صورت می‌باشند: قبض الهی و شیطانی که بایستی اسباب قبض و بسط را دریافت تا در پی هر یک به آرامشی واقعی و پایدار دست یافت.

۱.۱.۲. قبض و بسط الهی

گاهی منشأ قبض و بسط‌ها به امور الهی برمی‌گردد؛ چنان که در قرآن کریم آمده است که حالت بسطی که برای پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ پدید می‌آمد توسط خداوند عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صورت می‌گرفت: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ * وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ * الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ﴾ (شرح، ۱ تا ۳)؛ «آیا ما سینه تو را گشاده نساختم و بار سنگین تو را از تو برداشتیم؟! همان باری که سخت بر پشت تو سنگینی می‌کرد!» علاوه بر این، گاهی به جهت‌های الهی قبض‌هایی نیز برای پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ روی می‌داد؛ چنان که در آیات قرآن کریم آمده است که رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به جهت قبض‌هایی که بر امتش وارد می‌شد، حالت سنگینی و قبض را احساس می‌کرد: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ

رَجِيمٌ» (توبه، ۱۲۸)؛ «به یقین رسولی از خود شما به سویتان آمد که رنج‌های شما بر او سخت است و اصرار بر هدایت شما دارد و نسبت به مؤمنان رؤف و مهربان است!»

در روایات نیز آمده است که گاهی دل‌گیری‌های مثبت هم برای مؤمن وجود دارد؛ یعنی خداوند ﷻ برای مؤمنی تقدیر می‌کند تا در قبض قرار بگیرد و حال عبادت نداشته باشد و این مسئله تنها به انسان‌های عادی تعلق ندارد؛ بلکه دربارهٔ ائمهٔ معصومان ﷺ هم چنین مسئله‌ای صادق می‌باشد؛ چنان‌که در کتب احادیث بابی به نام «ترک نوافل» وجود دارد و چنین ترکی جائز دانسته شده است؛ در روایتی از امام رضا ﷺ که از پدرشان امام کاظم ﷺ نقل می‌کنند آمده است: «عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرُّضَا ﷺ: أَنْ أَبَا الْحَسَنِ ﷺ كَانَ إِذَا اغْتَمَّ تَرَكَ الْخَمْسِينَ» (طوسی، ۱۴۰۷: ج ۲، ۱۱؛ حرعاملی، ۱۴۰۹: ج ۴، ۶۸)؛ «زمانی که حضرت غمگین بودند ۵۱ رکعت را کامل نمی‌خواندند.»

این مسئله کاملاً طبیعی می‌باشد؛ زیرا ممکن است انسان در مقام امامت هم باشد و حالت قبض پیدا کند؛ اما این دل‌گیری دنیوی نیست؛ بلکه دل‌گیری الهی است؛ مثلاً حضرت از اینکه فردی گناهی مرتکب شده و در حق شخصی ظلم کرده است حالت قبض می‌یابد و در این زمان نافله نمی‌خوانند. در ضمن باید به این نکته توجه داشت که وقتی حضرت نافله هم نمی‌خوانند به غفلت کشیده نمی‌شوند؛ بلکه به جای نافله به امور دیگری، همچون قرائت قرآن یا انجام اذکار مستحبی می‌پردازند یا اینکه به فقرا رسیدگی می‌کنند و مشغول به کار خیر می‌شوند؛ اما این کار خیر ممکن است در قالب به خصوص نماز صورت نگیرد.

اگرچه شناخت اسباب قبض و بسط الهی مفید است، بایستی بیشتر به دنبال شناخت اسباب قبض و بسط نفسانی و شیطانی و درمان آن بود؛ چراکه تشخیص موارد الهی قبض بسیار سخت می‌باشد؛ چنان‌که اگر فردی بسیار اهل مراقبت بود تا اشتباهی از او سر نزند، اما در عین حال حالت قبض پیدا کرد، ممکن است از جملهٔ دل‌گرفتگی‌های الهی باشد. گاهی نیز اسباب این چنین دل‌گرفتگی‌هایی مشخص است؛ مثلاً شخصی جنایتی را مرتکب می‌شود و ظلم و معصیتی را انجام می‌دهد و شخص مؤمن او را می‌بیند و ناراحت می‌شود و حالت قبض برای وی پدید می‌آید. گاهی اوقات هم، اسباب آن مشخص نیست؛ اما این موارد غالباً برای اهل دل رخ می‌دهد و برای انسان‌های عادی نیست.

افرادی که در مقامات معنوی خاصی هستند به وسیله اسباب خاصی گاهی دل آنها می‌گیرد و در روایات هم به این مسئله اشاره شده است (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۲، ۱۶۵؛ ابن بابویه، ۱۴۰۲: ۴۸؛ مفید، ۱۴۱۳: ۳۲)؛ به عنوان نمونه جابر بن یزید جعفی که از اصحاب گران قدر امام محمد باقر علیه السلام بود، خدمت حضرت عرضه داشت که گاهی اوقات غم و غصه در دلم می‌نشیند، بدون اینکه از علت آن مطلع باشم و هیچ علت ظاهری هم ندارد. حضرت فرمودند که مؤمنی در گوشه‌ای از دنیا قلبش گرفته است و به خاطر مرتبط بودن قلوب مؤمنان این حال او به تو هم منتقل شده است (کوفی اهوازی، ۱۴۰۴: ۳۹). چنین حالتی برای افرادی است که اولاً قلوب آنها به یکدیگر وصل می‌باشد و ثانیاً به قدری لطافت دارند که حال یکی از آنها به دیگری منتقل می‌شود.

به طور طبیعی این مسئله در افراد عادی که یکدیگر را دوست دارند پیش می‌آید؛ مثل محبتی که بین مادر و فرزند یا برادر و خواهر یا دو دوست صمیمی برقرار است که وقتی دل یکی از آنها می‌گیرد به دیگری هم منتقل می‌شود. گاهی اوقات ممکن است دو مؤمن اصلاً یکدیگر را نشناسند؛ اما در افق ملکوت، حکم غم و غصه یکی از آنها به دیگری منتقل شود؛ بنابراین این موارد یک دسته از قبض و بسط‌های معنوی هستند که مقداری کاربرد آن کمتر و شناخت آن، به سبب دسترسی نداشتن به ضوابط و علائم آن، مشکل است و بایستی بیشتر درصدد شناخت قبض و بسط‌های غیرالهی بود که ملاک‌ها و معیارهای روشن‌تری دارد.

۲.۱.۲. قبض و بسط شیطانی

قسم دیگر قبض و بسط به امور شیطانی مربوط می‌شود؛ چنان‌که انجام انواع گناهان برای انسان خستگی و حالت قبض می‌آورد. در واقع قبض و بسط شیطانی مربوط به مواردی می‌شود که شخص از طریق امور شیطانی و انجام معاصی و گناهان اسباب قبض و بسط خود را ایجاد می‌کند؛ به عنوان نمونه انجام کارهای حرامی، همچون شرکت در مراسم لهو و لعب و رقصیدن ممکن است اسباب بسط شیطانی را برای افراد فراهم آورد یا به جهت حسادت و کینه‌ورزی به سایر افراد حالت قبض برای شخص صورت پذیرد.

قرآن کریم درباره کسانی که از یاد خداوند تبارک و تعالی اعراض می‌کنند، دشواری‌ها و قبض‌های فراوانی را در زندگی مطرح می‌کند: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ

يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴿ (طه، ۱۲۴)؛ «و هرکس از یاد من روی گردان شود زندگی [سخت و] تنگی خواهد داشت و روز قیامت او را نابینا محسوس می‌کنیم.»

علی‌رغم اینکه انسان با خود فکر می‌کند که آثار گناه در آخرت مشخص می‌شود و انسان باید در آخرت تقاص آن را پس دهد، در حقیقت به این شکل نمی‌باشد و به همان اندازه که انسان گناه می‌کند نسبت به انجام کارهای خیر بی‌رغبت می‌شود؛ مثلاً فرد برای تماشای فیلم و بازی کردن و شرکت در مهمانی‌هایی که اثری از یاد خداوند ﷻ در آن نیست نشاط کافی دارد؛ اما برای انجام امور معنوی، همچون نافله خواندن و قرائت قرآن کریم و ادعیه احساس قبض و خستگی می‌کند؛ چنان‌که در قرآن کریم حالات قبض گونه منافقان این چنین بیان شده است: ﴿إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاؤُنَ النَّاسَ وَلا يُذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (نساء، ۱۴۲)؛ «منافقان می‌خواهند خداوند ﷻ را فریب دهند؛ درحالی‌که او آن‌ها را فریب می‌دهد و هنگامی که به نماز برمی‌خیزند با کسالت برمی‌خیزند و در برابر مردم ریا می‌کنند و خداوند ﷻ را جز اندکی یاد نمی‌نمایند!»

در روایات (قمی، ۱۴۰۴: ج ۱، ۱۵۷؛ عیاشی، ۱۳۸۰: ج ۱، ۲۸۲) نیز به این مسئله تصریح شده که منافقان زمانی که بایستی به عبادت می‌پرداختند حال نشاطی در خود نمی‌یافتند؛ بلکه با کسالت انجام می‌دادند و کمتر تمایل به ذکر الهی داشتند.

۲.۲. قبض و بسط جسمانی و روحانی

تقسیم دیگری برای قبض و بسط از حیث جسمانی و غیرجسمانی بودن است که در ادامه از آن بحث می‌شود.

۱.۲.۲. قبض و بسط جسمانی

حالت‌های مزاجی انسان در میزان بسط و قبض او تأثیرگذار است؛ به‌عنوان نمونه افرادی که از لحاظ مزاج خون‌گرم هستند ممکن است گرفتگی روحی بیشتری را تجربه کنند؛ چراکه میزان حرارت بدن آن‌ها زیاد و رطوبت آن کمتر است و به‌این‌سبب در مقابل قضایای ناگواری که برای آن‌ها پیش می‌آید، در مقایسه با سایر افراد از طاقت کمتری برخوردارند. در مقابل، انسان‌های خون‌سرد، به‌جهت رطوبت کافی در بدن، از نشاط و ظرفیت بیشتری برخوردار می‌شوند و در مقابل وقایع ناگوار دچار قبض شدید نمی‌گردند و

از شکیبایی بیشتری بهره‌مندند (نک: خیراندیش، ۱۳۹۰: ۷؛ منتظر، ۱۳۹۲: ۲۰)؛ مثلاً غالب اوقات که شخص نمی‌تواند هنگام سحر بیدار شود و قابلیت انجام عبادت ندارد، به جهت خصوصیات مزاجی و نوع تغذیه و اموری، همچون زیادی رطوبت در اثر زیاد خوردن سحری یا غلبه ضعف است که اموری جسمانی است و به خاطر مسائل معنوی نیست؛ به همین جهت یکی از شرایط افرادی که قصد سیروسلوک در مسیر خداوند ﷻ دارند تعدیل مزاج می‌باشد تا چنین بیماری‌ها و ضعف‌هایی که موجب بی‌حوصلگی می‌شود اصلاح گردد و قبض‌های جسمانی منجر به از دست رفتن فرصت‌های معنوی و انجام عبادات نشود.

۲.۲.۲. قبض و بسط روحانی

قسم دیگر از قبض و بسط، مربوط به امور روحانی و تأثیرات روح بر بدن است. یکی از عوامل مهم در مسیر زندگی الهی و پرداختن به امور معنوی همچون انجام عبادات این است که شخص مرتکب افراط نشود؛ چرا که در اثر افراط، نفس کم‌کم خسته می‌شود و قابلیت انجام امور معنوی را از دست می‌دهد و توفیقات بسیاری از وی سلب می‌شود که این مسئله یکی از آفات بسیار رایج است. انسان محدوده مشخصی از توانایی دارد و زمانی که فراتر از توان بر خود فشار می‌آورد نمی‌تواند به مسیر خود ادامه دهد.

به همین جهت، در آیات به این نکته توجه داده شده است که عباداتی همچون روزه به جهت وارد آوردن فشارهای فراتر از تحمل وضع نشده است؛ بلکه چنین عباداتی در صورت قدرت بر انجام آن واجب است و در صورت مسافرت یا مرضی بایستی روزه گرفته نشود و به ایامی دیگر موکول شود و علت چنین حکمی نیز لحاظ کردن آسانی برای مکلفان بیان شده است: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَ مَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَ لَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَ لِيُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَ لِيُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَ نَعَلَكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (بقره، ۱۸۵)؛ «[روزه، در چند روز معدود] ماه رمضان است؛ ماهی که قرآن برای راهنمایی مردم و نشانه‌های هدایت و فرق میان حق و باطل در آن نازل شده است؛ پس آن کس از شما که در ماه رمضان در حضر باشد روزه بدارد و آن کس که بیمار یا در سفر است روزهای دیگری را به جای آن روزه بگیرد! خداوند ﷻ راحتی شما را

می‌خواهد، نه زحمت شما را! هدف این است که این روزها را تکمیل کنید و خداوند عز و جل را بر اینکه شما را هدایت کرده بزرگ بشمرید. باشد که شکرگزاری کنید.»

در روایات نیز به صورت متواتر نقل شده است (حلوانی، ۱۴۰۸: ۱۲۶؛ طبرسی، ۱۳۹۰: ۳۰۷) که در انجام امور عبادی و خیر حد اعتدال رعایت شود و شخص به مقدار توان خود از ابتدا کار خیر را انتخاب کند؛ به گونه‌ای که بتواند آن را پیوسته ادامه دهد (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۴۹۸؛ مازندرانی، ۱۳۸۲: ج ۸، ۲۴۸) و به صورتی نباشد که قبل از انجام آن احتمال دهد که اگر به این صورت پیش رود نمی‌تواند و به آن علاقه پیدا نمی‌کند؛ مثلاً فرد می‌داند که اگر روزی دو رکعت به انجام نوافل خود بیفزاید در انجام آن کوتاهی نخواهد کرد، همان دو رکعت را چند هفته ادامه بدهد و بعد از آن مجدداً تعداد آن را به چهار رکعت افزایش دهد و در صورتی که بعد از یک ماه دیگر چهار رکعت را بدون سختی خواند آن را به شش رکعت ارتقا دهد و به همین طریق رفق (مدارا)، ظرفیت خود را ارتقا بخشد. تنها دوام و پیشرفت داشتن در مسائل معنوی مهم می‌باشد و از طرف دیگر هم نباید کسالت و تبلی داشت و در خود تمایل به انجام امور معنوی عبادی بیشتر را فراهم نکرد؛ به گونه‌ای که سالیانی بگذرد؛ اما هنوز تمایل آن حاصل نشده باشد.

بر همین اساس در روایات بر دوری کردن از این گونه افراط و تفریط توصیه شده است: «قَلِيلٌ يَدُومُ خَيْرٌ مِنْ كَثِيرٍ مُنْقَطِعٍ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۳۷۰؛ تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۴۹۸)؛ «عمل کمی که دوام دارد، بهتر از عمل زیادی می‌باشد که دوام ندارد یا خسته کننده است»؛ بنابراین یکی از عوامل قبض، رعایت نکردن رفق (مدارا) می‌باشد که شامل افراط و تفریط کردن در مسائل عبادی و امور خیر است.

۳. عوامل اهم قبض و بسط الهی و شیطانی

برای شناخت قبض و بسط غیرالهی بایستی به قرآن کریم و سنت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه معصومان علیهم السلام رجوع کرد تا با شناخت ملاک‌های حقیقی نشاط معلوم شود نشاط معنوی برای شخص وجود دارد یا خیر. به عبارت دیگر در صورتی که شخص در فضاهایی که بزرگان دین در آن نشاط داشتند و آرامش خود را از آن طریق کسب می‌کردند، نشاط

در خود می‌بیند، این نشاط حقیقی و الهی است؛ اما اگر در چنین فضایی نشاطی وجود نداشت، باید شخص پی به قبض قلب خود ببرد تا در پی آن، اسباب اضطراب و ناآرامی خود را از میان بردارد.

در حال حاضر بسیاری از سنت‌های دین به فراموشی سپرده شده است؛ اما زمانی که به دوره ائمه معصومان علیهم‌السلام دقت کنیم معلوم می‌شود اموری، همچون تقید به ۵۱ رکعت نماز (۱۷ رکعت نماز واجب و ۳۴ رکعت نماز مستحب) جزو سنت‌های مستمر آن‌ها بوده است؛ به کیفیتی که اگر نماز نافله بعضی از اصحاب قضا می‌شد بسیار نگران می‌شدند و از ائمه معصومان علیهم‌السلام جویای علت بروز این مسئله می‌شدند یا اینکه به قدری نوافل نزد اصحاب اهمیت داشت که گاه واجب یا مستحب بودن آن مشتبه و از ائمه معصومان علیهم‌السلام سؤال می‌شد (صفار، ۱۴۰۴: ج ۱، ۲۳۹).^۱

به عنوان نمونه یکی از سؤالات این است که آیا انسان‌های عادی قابلیت خواندن ۵۱ رکعت نماز را دارند یا خیر. به طور معمول حال انسان‌های عادی به این صورت است که از انجام چنین نوافلی خسته می‌شوند؛ لذا از این خستگی بایستی پی به عدم بسط خود در چنین امری ببرند؛ به گونه‌ای که آن نشاط عبادی که باید در انسان باشد تا آرامشی واقعی و پایدار را در پی داشته باشد وجود ندارد. با نداشتن چنین نشاطی، انسان‌ها باید آهسته‌آهسته تمرین کنند تا بتوانند آن نشاط را به دست بیاورند.

عواملی الهی و شیطانی برای ایجاد قبض و بسط در نهاد انسان وجود دارد که به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود.

۱.۳. عوامل اهم بسط الهی

در میان آیات و روایات می‌توان موارد بسیاری از عوامل بسط الهی را جستجو کرد که به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود.

۱. «قَالَ: خَرَجْنَا أَنَا وَ جَمِيلٌ بُنُّ دَرَّاجٍ وَ عَائِدَةُ الْأَحْمَسِيِّهِ حُجَّاجًا فَكَانَ عَائِدَةً كَثِيرًا مَا يَقُولُ لَنَا فِي الطَّرِيقِ إِنَّ لِي إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام حَاجَةٌ أُرِيدُ أَنْ أَسْأَلَهُ عَنْهَا فَأَقُولُ لَهُ حَتَّى تَلْقَاهُ فَلَمَّا دَخَلْنَا عَلَيْهِ سَلَمْنَا وَ جَلَسْنَا فَأَقْبَلَ عَلَيْنَا بِوَجْهِهِ مُبْتَدِئًا فَقَالَ مَنْ أَنْتَى اللَّهُ بِمَا افْتَرَضَ عَلَيْهِ لَمْ يَسْأَلْهُ عَمَّا سَوَى ذَلِكَ فَعَمَرْنَا عَائِدَةً فَلَمَّا قُمْنَا قُلْنَا مَا كَانَتْ حَاجَتَكَ قَالَ الَّذِي سَمِعْتُمْ قُلْنَا كَيْفَ كَانَتْ هَذِهِ حَاجَتَكَ فَقَالَ أَنَا رَجُلٌ لَا أُطِيقُ الْقِيَامَ بِاللَّيْلِ فَخِفْتُ أَنْ أَكُونَ مَأْخُودًا بِهِ فَأَهْلِكَ».

۱.۱.۳. ادخال سُرور در قلب مؤمن

یکی از عوامل مهم بسط الهی شاد کردن دل مؤمنان است؛ به طوری که انسان به هر اندازه دل دیگری را شاد کند سبک می‌شود؛ چنان‌که روایات بسیاری در رابطه با ایجاد سُرور در قلوب مؤمنان وجود دارد؛ به گونه‌ای که با ادخال سُرور در قلب مؤمن، مخلوقی همزمان خلق می‌شود و هنگام مرگ آن را مشاهده می‌کند (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۲، ۱۹۱؛ کوفی اهوازی، ۱۴۰۴: ۵۱).^۱ بی‌تردید ملاقات نکردن وی با چنین مخلوقی به معنای بی‌تأثیر بودن چنین ملکی برای وی در دنیا نیست؛ چراکه حضور یافتن موجودات آسمانی از زمان ادخال سُرور و ارتباطش با شخصی که ادخال سُرور کرده، خود اسباب بسط و نشاط را در درون شخص فراهم می‌آورد. برخی دیگر از روایات نیز از جمله تأثیرات شاد کردن دل مؤمن را، شاد شدن خداوند ﷻ و پیامبر اکرم ﷺ دانسته‌اند که به‌طور متقابل آثار چنین شادی بر شخصی که ادخال سُرور کرده منعکس می‌شود (حرعاملی، ۱۴۰۹: ج ۱۶، ۳۴۹).^۲

بخشی از این تأثیرات نفوس بر یکدیگر، به روزی انسان‌ها برمی‌گردد؛ چراکه گاهی فقیر از کمک کردن شخص شاد می‌شود و به‌دنبال آن، اثراتی نیکو برای انفاق‌کننده پدید می‌آید؛ اما گاهی فقیری پُر توقع است و از مبلغی که شخص کمک می‌کند شاد نمی‌شود؛ لذا اثر چنین کمک کردنی نیز کمتر از مورد پیشین می‌شود.

سبکی و حالت بسط ترجیحاً از شاد کردن دل پدر و مادر حاصل می‌شود. در قرآن کریم، پس از توحید و شرک نوزیدن، ابتدا به لزوم احسان به والدین و بعد از آن به رسیدگی به خویشاوندان و یتیمان و مساکین تصریح شده است: ﴿وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنتُمْ مُّعْرِضُونَ﴾ (بقره، ۸۳)؛ «و [به یاد آورید] زمانی را که از بنی اسرائیل پیمان گرفتیم که جز خداوند یگانه را پرستش نکنید و به پدر و مادر و نزدیکان و یتیمان و بینوایان نیکی کنید و به مردم نیک

۱. «مَنْ أَدْخَلَ عَلَىٰ مُؤْمِنٍ سُورًا خَلَقَ اللَّهُ ﷻ مِنْ ذَلِكَ السُّورِ خَلْقًا فَيَلْقَاهُ عِنْدَ مَوْتِهِ.»

۲. «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَنْ سَرَّ مُؤْمِنًا فَقَدْ سَرَّنِي وَمَنْ سَرَّنِي فَقَدْ سَرَّ اللَّهُ ﷻ.»

بگویند و نماز را برپا دارید و زکات بدهید. سپس [با اینکه پیمان بسته بودید] همه شما، جز عده کمی، سرپیچی کردید و [از وفای به پیمان خود] روی گردان شدید.»

ارتباط این آیه با بسط روحی با توجه به این مبنا صورت می‌گیرد که دستورات شرعی بسط‌آفرین و دوری از آن در حالت عادی قبض آور است؛ چنان‌که خداوند ﷻ زندگی کسانی را که از یاد وی اعراض می‌کنند همراه با قبض و سختی و مشکلات عدیده توصیف می‌کند^۱ (طه، ۱۲۴). حال زمانی که احسان به والدین در صدر اوامر الهی قرار گرفته، توجه به آن بیش از سایر موارد می‌تواند اسباب بسط الهی را فراهم آورد.

لذا انسانی که دچار حالت قبض می‌شود، بایستی فوراً به دیدار والدین خود برود و به تناسب آداب خانواده خود، به وسیله‌ای موجب شادی آنها شود؛ مثلاً شخصی با خرید شیرینی و شخص دیگر با ادب و احترام و خدمت کردن به آنها دل پدر و مادر را شاد می‌کند. احسان به والدین از لحاظ عظمت معنوی (بحرانی، ۱۴۱۳: ۷۱۷)، پس از توحید ذکر شده و موجب نورانیت و صفای باطن فرزند می‌گردد؛ به گونه‌ای که در ردیف افضل اعمال قرار گرفته (برقی، ۱۳۷۱: ج ۱، ۲۹۲، حلی، ۱۴۰۷: ۸۵)^۲، اجر آن با مواردی همچون جهاد مقایسه شده است (قمی، ۱۴۱۴: ج ۸، ۵۸۶)^۳ و برخی فوائد آن به گونه‌ای است که کمتر عملی می‌تواند به پای آن برسد (ورام، ۱۴۱۰: ج ۲، ۱۶۳)^۴؛ چنان‌که می‌تواند کفاره

۱. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا»

۲. «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قُلْتُ أَيُّ الْأَعْمَالِ أَفْضَلُ؟ قَالَ الصَّلَاةُ لَوْ قُبِيهَا وَبِرُّ الْوَالِدَيْنِ وَالْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ﷻ.»

۳. «قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ إِنَّ لِي وَالِدَيْنِ كَبِيرَيْنِ يَزُوعَمَانِ أَتُهُمَا يَا نَسَانَ بِي وَ يَكْرَهُانِ خُرُوجِي. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَفَرِّ مَعَ وَالِدَيْكَ فَوَ الَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لِأَتُسُّهُمَا بِكَ يَوْمًا وَ لَيْلَةً خَيْرٌ مِنْ جِهَادٍ سَنَةً.»

۴. «عَنِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ بَيْنَمَا مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ يَتَنَاجَى رَبَّهُ عَزَّ اسْمُهُ إِذَا رَأَى رَجُلًا تَحْتَ ظِلِّ عَرْشِ اللَّهِ ﷻ. فَقَالَ يَا رَبُّ مَنْ هَذَا الْفَتَى الَّذِي قَدْ أَظَلَّهُ عَرْشُكَ. فَقَالَ يَا مُوسَى كَانَ هَذَا بَارَأً بِوَالِدَيْهِ وَ لَمْ يَمْشِ يَوْمًا بِالنَّمِيمَةِ.»

گناهان سنگینی، همچون زنده به گور کردن دختران قرار گیرد (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۲، ۱۶۲ تا ۱۶۳).^۱

رابطه واقعی، بین والدین با فرزند برقرار است؛ به گونه‌ای که علی‌رغم ظلم‌هایی که والدین در حق فرزند کرده‌اند، اگر والدین به جهت معقولی از فرزند ناراحت شوند، سیر فرزند در حرکت به سمت خداوند ﷻ متوقف می‌شود و اگر چنین والدینی از فرزند شادمان گردند، رحمت و نورانیت بر این فرزند نازل می‌شود و سیر فرزند در حرکت به سمت خداوند ﷻ شتاب می‌گیرد؛ چنان‌که در روایات به این مسئله تصریح شده است (نوری، ۱۴۰۸: ج ۱۲، ۱۷۴).^۲ این ارتباط، مسئله‌ای واقعی و فارغ از مباحث قانونی و شکرگزاری، در برابر زحمات صورت گرفته است؛ چراکه اثری است که در عالم بین نفوس برقرار است؛ به گونه‌ای که راه سعادت و تقرب در کسب رضایت والدین است؛ چنان‌که در تاریخ آمده است که جوانی پارسا و زاهد، مریض مشرف به موت گردیده بود و هر مقدار که تلاش کرد شهادتین را بگوید نتوانست. تا اینکه پیغمبر اکرم ﷺ به بالین او می‌آید و می‌فرماید علت ناتوانی در بیان شهادتین، رضایت نداشتن مادر اوست؛ چراکه مادر او به جهت اموری، همچون کثرت عبادت و پوشیدن لباس‌های خشن از وی ناراضی بود. پیغمبر اکرم ﷺ از مادر طلب رضایت می‌کند که به محض رضایت، زبان فرزند در گفتن شهادتین باز می‌شود (نوری، ۱۴۰۸: ج ۲، ۱۲۸ و ۱۲۹).^۳ این امر نشان می‌دهد میان فرزند و

۱. «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ﷺ قَالَ جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ إِنِّي قَدْ وُلِدْتُ بِنْتًا وَ رَيْبُهَا حَتَّى إِذَا بَلَغَتْ فَأَلْبَسْتُهَا وَ حَلَيْتُهَا ثُمَّ جِئْتُ بِهَا إِلَى قَلْبٍ فَدَفَعْتُهَا فِي جَوْفِهِ وَ كَانَ آخِرُ مَا سَمِعْتُ مِنْهَا وَ هِيَ تَقُولُ يَا أَبَتَاهُ فَمَا كَفَّارَةُ ذَلِكَ؟ قَالَ أَلَيْسَ لَكَ أُمٌّ حَيَّةٌ؟ قَالَ لَا. قَالَ فَلَيْتَ خَالَةَ حَيَّةٌ؟ قَالَ نَعَمْ. قَالَ فَأَبْرِزْهَا فَإِنَّهَا بِمَنْزِلَةِ الْأُمِّ يُكْفَرُ عَنْكَ مَا صَنَعْتَ. قَالَ أَبُو خَدِيجَةَ فَقُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ ﷺ مَتَى كَانَ هَذَا؟ فَقَالَ كَانَ فِي الْجَاهِلِيَّةِ وَ كَانُوا يَقْتُلُونَ الْبَنَاتِ مَخَافَةَ أَنْ يُسَبِّحَنَّ فَيَلِدَنَّ فِي قَوْمٍ آخِرِينَ.»

۲. «طَلَبْتُ رَضَى اللَّهِ فَوَجَدْتُهُ فِي بَرِّ الْوَالِدَيْنِ.»

۳. «قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ﷺ، جَعَفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ ﷺ يَقُولُ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ حَضَرَ سَابَأَ عِنْدَ وَفَاتِهِ فَقَالَ لَهُ قُلْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ. قَالَ فَأَعْتَمَلَ لِسَانَهُ مَرَارًا. فَقَالَ لَا مَرَأَءَ عِنْدَ رَأْسِهِ هَلْ لِهَذَا أُمٌّ؟ قَالَتْ نَعَمْ. أَنَا أُمُّهُ. قَالَ ﷺ أَسَاخِطَةُ أَنْتِ عَلَيْهِ؟ قَالَتْ نَعَمْ. مَا كَلَّمْتُهُ مُنْذُ سَبْتِ حَجَّجٍ. قَالَ ﷺ لَهَا اِزْصِي عَنْهُ. قَالَتْ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ بِرِضَاكَ عَنْهُ. فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قُلْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ قَالَ فَقَالَهَا.»

والدین رابطه واقعی برقرار است و تحت تأثیر مسائل اجتماعی قرار نمی‌گیرد که چنین باشد که اگر والدین برای فرزند زحمت زیادی را متقبل نشده بودند احترام کردنشان واجب نباشد؛ البته این مسئله نیز قطعی است که فرزندان که زحمت بیشتری را متحمل می‌شوند از اجر بیشتری برخوردار می‌شدند (مجلسی، ۱۴۱۴: ج ۳، ۸۹؛ بهایی، ۱۴۰۵: ۴۵).

پس از والدین در بین ارحام، شاد کردن دل خویشاوندان نزدیک، همچون خاله و عمه از دایی و عمو اثر بیشتری در انبساط انسان خواهد داشت؛ به جهت آنکه زنان نسبت به مردان از احساس و عواطف بیشتری برخوردارند؛ زمانی که دل آنها شاد گردد به جهت حالت انفعال (تأثیر پذیری)، بیش از عمو و دایی شاد می‌گردند و تأثیرات متقابل آن نیز برای شخصی که ادخال سرور کرده مضاعف می‌شود. خصوصیت تأثیر پذیری بیشتر زنان از مردان را می‌توان در روایاتی که در باب علت اکرام زوجه بیان شده جستجو کرد (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ج ۳، ۵۵۶).^۱

۲.۱.۳. رسیدگی به فقرا و ایتام

رسیدگی به ایتام و فقرا نیز نقش بسزایی در حالت انبساط دارد؛ چنان که توصیه شده که انسان با دست‌های خود به فقیر کمک کند که در اثر شاد کردن دل فقیر می‌تواند از او طلب دعا کند؛ به هر اندازه که انسان دل وی را شاد کند آثار گناه از میان می‌رود و حالت قبض از انسان زایل می‌شود؛ چرا که با شاد شدن فقیر مسلمان، اولیای الهی شاد می‌شوند (ابن بابویه، ۱۴۱۵: ۲۹۸).

۳.۱.۳. توسل به اهل بیت علیهم‌السلام

یکی دیگر از مسائلی که مسلماً بسط‌آفرین است و غالب مسلمانان آن را تجربه کرده‌اند توسل به اهل بیت علیهم‌السلام می‌باشد؛ خواه از طریق زیارت جسمانی ایشان و خواه از طریق روضه رفتن و اشک ریختن برای اهل بیت علیهم‌السلام باشد. حداقل آن این است که انسان ذکر شریف صلوات را با حضور قلب در خلوت خود به جای بیاورد. برای انجام چنین کاری در حقیقت باید در قلب خود به پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و ائمه معصومان علیهم‌السلام وصل

۱. «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِنَّمَا الْمَرْءُ لُغْبَةٌ مَنِ اتَّخَذَهَا فَلَا يُضَيِّعُهَا» و «فَإِنَّ الْمَرْءَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ فَدَارِهَا

عَلَى كُلِّ حَالٍ وَ أَحْسِنِ الصُّحْبَةَ لَهَا لِيَصْنُقُوا عَيْشَكَ..»

شود و از آن‌ها مدد بگیرد تا اثرگذار باشد و فقط صرف گفتن نباشد؛ به‌طور کلی توسل کردن برای تخفیف بار گناه و نورانی شدن و از بین رفتن آثار گناهان بسیار مؤثر است که در پی آن حالت انبساط نیز برای انسان روی می‌دهد (منسوب به امام حسن عسکری علیه السلام، ۱۴۰۹: ۶۸؛ مفید، ۱۴۱۳: ۲۸).^۱

۴.۱.۳. قرائت قرآن کریم

یکی دیگر از مواردی که نقش بسزا در ایجاد حالت بسط دارد قرائت قرآن کریم است. در قرآن کریم توصیه شده است که انسان به‌نحو ترتیل، قرآن را قرائت کند تا تأثیرات نیکوی آن بیشتر شود: «وَرَتَّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِیْلًا» (مزمل، ۴)؛ «و قرآن را با دقت و تأمل بخوان.»

البته بایستی بدین نکته توجه کرد که قرائت قرآن دربارهٔ دل‌گرفتنی‌هایی است که مربوط به عبادت نباشد؛ زیرا کسی که از عبادت دل‌گیر است معمولاً به قرآن خواندن نیز تمایل نخواهد داشت؛ اما زمانی که مثلاً انسان از خواب بیدار می‌شود و احساس می‌کند خیلی ناراحت است و در منزل خود احساس خستگی زیادی می‌کند، ممکن است به‌وسیلهٔ قرائت قرآن نورانیت حاصل شود و شیاطین را دفع کند و اسباب تخفیف گناهان را فراهم آورد تا در پی آن حالت بسط الهی برای وی پدید آید؛ چنان‌که در روایات به این مسئله توجه داده شده است که اگر کسی قرآن را قرائت کند، درحالی‌که در برابر خداوند تعالی خاضع نباشد و قلبش رقت پیدا نکند و اندوه و ترسی در درون وی ایجاد نشود، در واقع عظمت شأن خداوند تعالی را پایین آورده و دچار خسران عظیمی شده است و نمی‌تواند بهرهٔ چندانی از قرائت قرآن ببرد؛ به همین خاطر توصیه شده است که هنگام قرائت قرآن بایستی قلبی خاشع و بدنی آسوده و مکانی آرام وجود داشته باشد؛ چراکه قلب خاشع موجب می‌شود شیطان از او دور شود و زمانی که قلب شخص از مشغله‌های بیرونی فارغ شود می‌تواند با حالت توجه قرآن قرائت کند؛ بدون آنکه مانعی وی را از برکت نور قرآن و فواید آن محروم کند و در نهایت زمانی که مکانی آرام اختیار کند روح شخص با

۱. «أَلَا فَلْيَدْعُنِي مَنْ هَمَّ بِحَاجَةٍ يُرِيدُ نَفْعَهَا أَوْ دَهْتَهُ دَاهِيَةٌ يُرِيدُ كَفَّ ضَرَرِهَا بِمُحَمَّدٍ وَ آلِهِ الْأَفْضَلِينَ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ، أَفْضَلُهَا لَهُ أَحْسَنَ مِمَّا يُقْضِيهَا مَنْ تَشْتَفِعُونَ إِلَيْهِ بِأَعْرِ الْحَلْقِ عَلَيْهِ.»

خداوند ﷻ متعال انس می یابد و شیرینی صحبت خداوند ﷻ با بندگان صالح را درمی یابد و چنین حلاوتی را بر تمام شیرینی های امور دنیوی ترجیح می دهد (منسوب به امام جعفر صادق علیه السلام، ۱۴۰۰: ۲۸ و ۲۹).^۱

۵.۱.۳. زیارت مشاهد مشرفه و قبور

یکی دیگر از عوامل بسط الهی زیارت مشاهد مشرفه و قبور است که در صورت انجام آن، همراه با آداب خاص خود، موجب نورانی شدن می شود؛ زیرا گاهی انسان برای زیارت مؤمنی به قبرستان می رود؛ اما آثار خاصی از حیث زیارت قبور بر آن بار نمی شود.

از آنجاکه قبور به لحاظ صاحبان قبر دارای شأن می شوند، زیارت مشاهد مشرفه، همچون کعبه و قبور پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه اطهار علیهم السلام و پاکان از ذریه ایشان نسبت به سایر مشاهد و قبور از عظمت و جایگاه خاصی برخوردارند (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۴، ۵۷۹؛ ابن قولویه، ۱۳۵۶: ۱۱؛ ابن بابویه، ۱۴۱۳: ج ۲، ۵۷۸)^۲ که با سایر قبور اهل ایمان قابل مقایسه نیست.

۱. «قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام مَنْ قَرَأَ الْقُرْآنَ وَ لَمْ يَخْضَعْ لِلَّهِ وَ لَمْ يَرِقْ قَلْبُهُ وَ لَا يُنْشِئُ حُزْنَاً وَ وَجَلًا فِي سِرِّهِ فَقَدْ اسْتَهَانَ بِعَظِيمِ شَأْنِ اللَّهِ تَعَالَى وَ خَسِرَ حُسْرَانًا مَبِينًا فَقَارَى الْقُرْآنَ مُحْتَاجًا إِلَى ثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ: قَلْبٍ خَاشِعٍ وَ بَدَنِ فَارِغٍ وَ مَوْضِعٍ خَالٍ. فَإِذَا حَشَعُ لِلَّهِ قَلْبُهُ فَرَمَهُ الشَّيْطَانُ الرَّجِيمُ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: «فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ». فَإِذَا تَفَرَّغَ نَفْسُهُ مِنَ الْأَشْبَابِ تَجَرَّدَ قَلْبُهُ لِلْقِرَاءَةِ وَ لَا يَعْتَرِضُهُ عَارِضٌ فَيَحْرِمُهُ بَرَكَاتِ نُورِ الْقُرْآنِ وَ فَوَائِدِهِ فَإِذَا اتَّخَذَ مَجْلِسًا خَالِيًا وَ اعْتَزَلَ عَنِ الْخَلْقِ بَعْدَ أَنْ أُتِيَ بِالْخَصَلَتَيْنِ خُضُوعِ الْقَلْبِ وَ فَرَاحِ الْبَدَنِ اسْتَأْنَسَ رُوحَهُ وَ سِرَّهُ بِاللَّهِ ﷻ وَ وَجَدَ حَلَاوَةَ مُخَاطَبَاتِ اللَّهِ تَعَالَى ﷻ عِبَادَةَ الصَّالِحِينَ وَ عِلْمَ لُطْفِهِ بِهِمْ وَ مَقَامَ اخْتِصَاصِهِ لَهُمْ بِقُنُونِ كَرَامَاتِهِ وَ بَدَائِعِ إِشَارَاتِهِ فَإِنْ شَرِبَ كَأْسًا مِنْ هَذَا الْمَشْرُوبِ لَا يَخْتَارُ عَلَى ذَلِكَ الْحَالِ خَالًا وَ عَلَى ذَلِكَ الْوَقْتِ وَقْتًا بَلْ يُؤْتِرُهُ عَلَى كُلِّ طَاعَةٍ وَ عِبَادَةٍ لِأَنَّ فِيهِ الْمُنَاجَاةَ مَعَ الرَّبِّ بِلَا وَاسِطَةٍ فَانظُرْ كَيْفَ تَهَرَّأَ كِتَابُ رَبِّكَ وَ مَنْشُورٌ وَلَا يَنْتَبِهُ وَ كَيْفَ تَجِيبُ أَمْرَهُ وَ تَجْتَنِبُ نَوَاهِيَهُ وَ كَيْفَ تَتَمَثَّلُ حُدُودَهُ فَإِنَّهُ كِتَابٌ عَزِيزٌ لَا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَ لَا مِنْ خَلْفِهِ تَنْزِيلٌ مِنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ فَرْتَلَّهُ تَرْتِيلًا وَ قَفَّ عِنْدَ وَعْدِهِ وَ وَعِيدِهِ وَ تَفَكَّرْ فِي أَمْثَالِهِ وَ مَوَاعِظِهِ وَ اخْذُرْ أَنْ تَقَعَ مِنْ إِقَامَتِكَ حُرُوفُهُ فِي إِضَاعَةِ حُدُودِهِ.»

۲. «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَا عَلِيُّ! مَنْ رَازَنِي فِي حَيَاتِي أَوْ بَعْدَ مَوْتِي أَوْ رَازَكَ فِي حَيَاتِكَ أَوْ بَعْدَ مَوْتِكَ أَوْ رَازَ ابْنَتِكَ فِي حَيَاتِهَا أَوْ بَعْدَ مَوْتِهَا صِمْتُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَنْ أُخْلَصَ مِنْ أَهْوَالِهَا وَ شِدَائِدِهَا حَتَّى أُصِيرَ مَعِيَ فِي دَرَجَتِي.»

در روایات به زیارت قبور اهل بیت علیهم السلام امر شده است؛ به گونه‌ای که توجه نکردن به آن جفا در حق آن‌ها محسوب می‌شود (حرانی، ۱۴۰۴: ۱۰۶)؛^۱ براین اساس بایستی به زیارت قبورشان بروند؛ به گونه‌ای که در زیارتشان، ولایت‌پذیری و نصرت خود در برابر آن‌ها را ابراز کنند (مجلسی، ۱۴۱۴: ج ۸، ۴۷۰)^۲ و از سوی دیگر چنین زیارتی از روی تمایل شدید صورت گیرد که به دنبال آن، علاوه بر دستیابی به آرامش دنیوی، دستیابی به آرامش اخروی از طریق شفاعت ائمه علیهم السلام فراهم می‌شود (ابن بابویه، ۱۳۷۸: ج ۲، ۲۶۱؛ ابن قولویه، ۱۳۵۶: ۱۲۲)؛^۳ لذا به هر میزان که به آداب زیارت توجه شود و صاحب قبر عظمت داشته باشد، میزان بهره‌وری از معنویت و دستیابی به آرامش بیشتر می‌شود.

توجه تام به آداب زیارت موجب می‌شود قلب انسان به ارواح مؤمنان اتصال پیدا کند و در مرگ و آخرت خود تدبیر کند؛ علاوه بر آنکه انسان به حقیقت معنا می‌تواند از قبر مؤمنی که در آنجا وجود دارد نور کسب کند. چنین کاری نیازمند این است که برطبق آدابی که ذکر شده حقیقتاً با صاحبان قبر صحبت و به ارتباط توحیدی آن‌ها با خداوند تعالی توجه کند. همچنین اذکاری، همچون «السلام علی أهل لاله‌الاله‌الله من أهل لاله‌الاله‌الله» را بگوید (شعیری، بی تا: ۵۰؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۹۰، ۲۰۳) و به آن‌ها سلام بدهد و سُور فاتحه و قدر را با توجه به آن‌ها هدیه کند که چنین رابطه‌ی خالصانه‌ای سبب می‌شود انسان از نور آن‌ها بهره‌گیرد و مقداری از بار گناهانش کم شود و نشاط پیدا کند.

۲.۳. عوامل اہم قبض شیطانی

بعضی از گناهان حالت قبض بیشتری برای انسان به وجود می‌آورد که به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود.

۱. «قَالَ أَلْمُوا بِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ إِذَا خَرَجْتُمْ إِلَى بَيْتِ اللَّهِ الْحَرَامِ فَإِنَّ تَرْكُهُ جَفَاءٌ وَ بِذَلِكَ أَمَرْتُمْ وَ أَلْمُوا بِالْقُبُورِ الَّتِي أَلَزَمْتُمْ اللَّهُ حَقَّهَا وَ زِيَارَتَهَا وَ اطْلُبُوا الرِّزْقَ عِنْدَهَا.»

۲. «عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ إِنَّمَا أَمَرَ النَّاسُ أَنْ يَأْتُوا هَذِهِ الْأَشْجَارَ فَيَطُوفُوا بِهَا ثُمَّ يَأْتُوا فَيُخْبِرُونَا بِوَلَايَتِهِمْ وَ يَغْرِضُوا عَلَيْنَا نَصْرَهُمْ.»

۳. «عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا عليه السلام قَالَ إِنَّ لِكُلِّ إِمَامٍ عَهْدًا فِي عُنُقِ أَوْلِيَانِهِ وَ شِبَعَتِهِ وَ إِنَّ مِنْ تِمَامِ الْوَفَاءِ بِالْعَهْدِ زِيَارَةَ قُبُورِهِمْ فَمَنْ زَارَهُمْ رَغْبَةً فِي زِيَارَتِهِمْ وَ تَصَدِيقًا بِمَا رَغِبُوا فِيهِ كَانَ أَيْمَتُهُمْ شُفَعَاءَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.»

۱.۲.۳. رعایت نکردن حق الناس

اولین مورد که خیلی در ایجاد قبض اثرگذار می‌باشد حق الناس است؛ چنان‌که به تعبیر قرآن کریم کسانی که اموال یتیمان را به‌ناحق مصرف می‌کنند، در واقع در درون شکم خود آتش وارد می‌کنند: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَىٰ ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَ سَيَصْلُونَ سَعِيرًا﴾ (نساء، ۱۰)؛ «کسانی که اموال یتیمان را به ظلم و ستم می‌خورند، [در حقیقت] تنها آتش می‌خورند و به‌زودی در شعله‌های آتش [دوزخ] می‌سوزند.»

در بین حق الناس، حقوق والدین اثرگذاری بیشتری خواهد داشت؛ به‌خصوص در جایی که شخص عملی انجام دهد که در پی آن، خاطر والدین بسیار آزرده گردد.

بسیاری از افرادی که دائماً از گرفتاری‌های خود گلایه دارند و ابراز می‌کنند که مشکلات آن‌ها حل نمی‌شود و کسب‌وکار آن‌ها رونق نمی‌گیرد، در اثر چنین گناهی می‌باشد. بعد از پدر و مادر در مرحله بعد به نسبت حقوقی که سایر مردم بر انسان دارند، مراتب قبض متفاوت می‌شود؛ مثلاً اگر انسان دل یکی از سادات را رنجانده باشد اثر خاص خود را می‌گذارد و اگر دل یتیم و انسان بی‌پناه را رنجانده باشد اثر متناسب به جا می‌گذارد و به‌ترتیب ناراحت کردن همسر و دوست و سایر افراد اثر خاص خود را دارند و به مقدار خود قبض ایجاد می‌کنند.

این عامل به میزانی اهمیت دارد که ممکن است شخص در پی آن به انجام عبادات نیز بی‌رغبت شود؛ درحالی‌که پیش از آن نسبت به این امور رغبت شدیدی داشته است و تا زمانی که دل آن شخصی که به حق رنجیده خاطر گردیده است گشایش پیدا نکند، توفیقاتی از انسان سلب می‌شود و امور زندگی‌اش سامان نمی‌یابد؛ به همین خاطر در روایات، مسلمان و مؤمن این‌گونه تعریف می‌شود که مردم از اذیت او در امان باشند! (ابن بابویه، ۱۳۶۲: ۳۱؛ طبرسی، ۱۳۸۵: ۵۲۳).

۱. « قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَلَا أُبَيِّنُكُمْ لِمَ سَمِيَ الْمُؤْمِنُ مُؤْمِنًا لِإِيْمَانِ النَّاسِ إِيَاةَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَ أَمْوَالِهِمْ أَلَا أُبَيِّنُكُمْ مِنَ الْمُسْلِمِ الْمُسْلِمِ مِنَ سَلَمِ النَّاسِ مِنْ يَدِهِ وَ لِسَانِهِ أَلَا أُبَيِّنُكُمْ بِالْمُهَاجِرِ مَنْ هَجَرَ السَّيِّئَاتِ وَ مَا حَرَّمَ اللَّهُ ﷻ .»

۲.۲.۳. هتک حرمت مقدسات عالم

یکی دیگر از مسائلی که در انسان حالت قبض به وجود می‌آورد شکستن حرمت مقدسات عالم است؛ چنان که در قرآن کریم بر لزوم تعظیم شعائر الهی توصیه شده است: ﴿ذَلِكَ وَمَنْ يُعْظَمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ﴾ (حج، ۳۲)؛ «این است [مناسک حج]! و هرکس شعائر الهی را بزرگ دارد، این کار نشانه تقوای دل‌هاست.»

به‌طور کلی مواردی در عالم وجود دارد که دارای حریم می‌باشند که اگر انسان احترام آن‌ها را رعایت نکند تبعات روحی منفی خاصی را برای خود به ارمغان می‌آورد؛ مثلاً اموری که مربوط به حق‌الله می‌شود، همچون واجبات و محرمات و سنن الهی که در صورت رعایت نکردن، قبض شدیدی را فراهم می‌آورد که در صورت پشیمانی شخص از عملکرد نادرست خود و پیدا کردن حالت سرشکستگی، تأثیرات اعمال نادرست کم می‌شود؛ اما اگر شخص با تکبر و بی‌اعتنایی مرتکب گناه شود، اثر آن بیشتر خواهد بود و سبب سلب توفیقات فراوانی می‌شود و از بسیاری امور آرامش‌آفرین محروم می‌شود؛ چنان که قرآن کریم این چنین از تعدی به حدود الهی بر حذر داشته است: ﴿تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ (بقره، ۲۲۹)؛ «این‌ها حدود و مرزهای الهی است. از آن تجاوز نکنید و هرکس از آن تجاوز کند ستمگر است.»

در روایات (راوندی، ۱۴۰۵ق: ج ۲، ۲۶۳) نیز بر لزوم رعایت حدود الهی و تعظیم شعائر الهی تأکید شده و انسان‌ها را از اینکه به چنین حدودی تعرض کنند بر حذر داشتند؛ به همین خاطر در بین گناهانی که به حق‌الناس مرتبط نمی‌شوند و حق‌الله هستند، مواردی که عامل ارتکاب آن تکبر و توبه نکردن باشد اثر بیشتری در قبض انسان می‌گذارد که یکی از نمونه‌های آن بی‌اعتنایی به اعمال عبادی است که انسان سابق‌براین بر آن‌ها مداومت می‌کرده است.

اگر عملی عبادی را که به‌صورت مداوم انجام می‌داد و با آن انس گرفته بود بدون غرض خاصی رها کند، تأثیرات سوئی به جا خواهد گذاشت؛ به‌گونه‌ای که توفیقات فراوانی از وی سلب می‌شود؛ یکی از نمونه‌های آن انس با قرائت قرآن کریم است؛ مثلاً فردی قاری قرآن بوده و بسیار قرآن تلاوت می‌کرده است؛ اما در حال حاضر با حس بی‌اعتنایی، قرآن خواندن را ترک کرده و کوتاهی کردن در حالات او مشهود است. در

روایات آمده که اگر کسی حافظ قرآن باشد، اما بعد آن را عمداً فراموش کند، مرتکب کار حرامی شده است؛ به گونه‌ای که در روز قیامت به صورت دست‌بسته خداوند ﷻ را ملاقات می‌کند و خداوند ﷻ در برابر هر آیه‌ای که فراموش کرده ماری را بر او مسلط می‌کند و تا زمانی که در آتش قرار گیرد قرین او می‌شود؛ مگر آنکه خداوند ﷻ وی را مغفور خود قرار دهد (مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۸۹، ۱۸۷).^۱ از سویی در روایات دیگر جزای فراموشی حفظ قرآن خفیف‌تر بیان شده است (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۲، ۶۰۷ و ۶۰۸).^۲

امور خیر هرکدام دارای ملکوت و تأثیرات خاصی در عالم است؛ به گونه‌ای که از ادراک و شعور بهره‌مندند و بی‌توجهی به آن‌ها اسباب رنجش و واکنش منفی را فراهم می‌آورند؛ چنان‌که در قرآن کریم هرگونه موجودی را در حال تسبیح و ذکر الهی یاد می‌کند: «تَسْبُحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَ لَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا» (اسراء، ۴۴)؛ «آسمان‌های هفت‌گانه و زمین و کسانی که در آن‌ها هستند، همه تسبیح او می‌گویند و هر موجودی، تسبیح و حمد او می‌گوید؛ ولی شما تسبیح آن‌ها را نمی‌فهمید. او بردبار و آمرزنده است.»

از جمله امور خیر، زیارت ائمه معصومان ﷺ و قرائت قرآن است که هرکدام از ملکوت خاصی برخوردارند که بی‌اعتنایی به آن اسباب رنجش و واکنش منفی هریک را پدید می‌آورد؛ به گونه‌ای که شخص توفیق آن عمل خیر را از دست می‌دهد و کشش و تمایل پیشین به امور خیر را در خود مشاهده نمی‌کند؛ از آنجاکه آرامش واقعی و پایدار در پی انس گرفتن با امور معنوی و رعایت حدود و سنن الهی محقق می‌شود، دستیابی چنین شخص به چنین آرامشی ناممکن می‌شود.

لذا هرچه برای انسان شرایط استفاده از یک نعمت معنوی بیشتر شود، به همان مقدار باید احترام آن نعمت را نگه داشت تا از سویی اسباب سلب توفیق را از خود دور و

۱. «أَلَا وَ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ ثَمَّ نَسِيَ نَسِيَهُ مُتَعَمِّدًا لَقِيَ اللَّهَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَغْلُوبًا يُسَلِّطُ اللَّهُ عَلَيْهِ بِكُلِّ آيَةٍ نَسِيَهَا حِيَةً تَكُونُ قَرِينَةً إِلَى النَّارِ إِلَّا أَنْ يُغْفَرَ لَهُ.»

۲. «قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ﷺ مَنْ نَسِيَ سُورَةً مِنَ الْقُرْآنِ مَثَلَتْ لَهُ فِي صُورَةٍ حَسَنَةٍ وَ دَرَجَةٍ رَفِيعَةٍ فِي الْجَنَّةِ فَإِذَا رَأَاهَا قَالَ مَا أَنْتَ مَا أَحْسَنَكَ لَيْتَنِكَ لِي فَيَقُولُ أَمَا تَعْرِفُنِي أَنَا سُورَةٌ كَذَا وَ كَذَا وَ لَوْ لَمْ تَنْسِنِي رَفَعْتُكَ إِلَى هَذَا.»

ازسوی دیگر اسباب جلب توفیق بیشتر را در خود فراهم کرد. بدیهی است که توفیق بیشتر با آرامش واقعی و پایدار بیشتر تلازم دارد؛ به گونه‌ای که توفیقات بیشتر، اسباب آرامش بیشتر را فراهم می‌آورد.

۳.۲.۳. حضور شیاطین جنّی و انسی

از عوامل قبض، حضور شیاطین جنّی و انسی است؛ به گونه‌ای که حالت سستی و ضعف در شخص ایجاد می‌کند. چنین حالتی ممکن است در اثر گناه شخص نباشد؛ بلکه به جهت مکانی باشد که دیگران در آن گناه کرده‌اند و از آنجا که گناهان آثار منفی از خود به جا می‌گذارند، انسان با ورود به چنین مکان‌هایی حالت قبض پیدا می‌کند. در مقابل، زمانی که شخص در حرم ائمه اطهار علیهم‌السلام حضور پیدا می‌کند به جهت تقدّس چنین مکان‌هایی و حضور یافتن ملائکه، غم‌ها از دل انسان زدوده می‌شود و حالت بسط و نشاط روحی پیدا می‌کند؛ چنان‌که در روایات از جمله آثار حضور در اماکن مقدّس، برطرف شدن غم‌ها و ناراحتی‌ها بیان شده است (ابن قولویه، ۱۳۵۶: ۱۹۰؛^۱ ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۲، ۵۸۳).

لذا محل‌هایی که مختص معصیت است و زن و مرد باهم در آنجا حاضر می‌شوند و موسیقی پخش می‌شود و فضای لهو و لعب فراهم می‌آید حالت قبض روحی را پدید می‌آورد؛ چنان‌که در بسیاری از رستوران‌ها و تالارها این چنین است. نفس حضور انسان در چنین مکان‌هایی برای افرادی که اهل معصیت نیستند و از لطافت برخوردارند نیز قبض آور است. علت چنین قبضی را از طرفی در آثار وضعی گناه بر روی مکان‌ها و از طرف دیگر در حضور شیاطین جنّی و انسی در این مکان‌ها بایستی جستجو کرد.

۱. «سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام يَقُولُ إِنَّ إِلَى جَانِبِكُمْ قَبْرًا مَا أَتَاهُ مَكْرُوبٌ إِلَّا نَفَسَ اللَّهُ كَرْبَتَهُ وَ قَضَى حَاجَتَهُ.»

۲. «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله سَتُدْفَنُ بَصْعَةً مِنِّي بِخُرَاسَانَ مَا زَارَهَا مَكْرُوبٌ إِلَّا نَفَسَ اللَّهُ كَرْبَتَهُ وَ لَا تُدْنِبُ إِلَّا غَفَرَ اللَّهُ

لَهُ ذُنُوبَهُ.»

نتیجه‌گیری

براساس آیات و روایات قبض و بسط، به‌عنوان یکی از حالات درونی انسان‌ها، نقش مهمی در تحصیل آرامش و مقابله با ناآرامی‌ها و ناملایمات زندگی دارد. در این رابطه بایستی به دو بُعد جسمانی و روحانی انسان توجه کرد و عواملی را که در هر یک از این دو خصوصیت تأثیرگذار است و به دنبال آن قبض و بسطی در نهاد انسان پدید می‌آورد بررسی کرد. عوامل قبض و بسط را به‌طور کلی می‌توان به دو قسم الهی و شیطانی تقسیم کرد که در ذیل هر یک می‌توان مصادیقی را فهرست کرد که نقشی بسزا در قبض و بسط انسان دارد. براساس آیات و روایات در میان عوامل قبض و بسط الهی می‌توان اموری، چون ادخال سُور در قلب مؤمن، توسل به اهل بیت علیهم‌السلام، قرائت قرآن، رسیدگی به فقرا و زیارت اهل قبور را نام برد که حالات بسط الهی واقعی و پایدار را در انسان پدید و به تبع آن آرامش حقیقی را به ارمغان می‌آورند. در مقابل، عوامل قبض شیطانی وجود دارند که از جمله موارد مهم آن رعایت نکردن حق الناس، حضور شیاطین جنّی و انسی و هتک حرمت مقدّسات عالم است که عوامل قبض حقیقی و پایدار را فراهم می‌آورند و آرامش انسان را سلب می‌کنند.

فهرست منابع

* قرآن کریم.

١. ابن بابویه، محمد بن علی، ١٣٧٨، عیون أخبار الرضا عليه السلام، تهران: نشر جهان.
٢. __، ١٤٠٢، مصادقة الإخوان، الكاظمیه: مكتبة الإمام صاحب الزمان العامة.
٣. __، ١٤١٣، من لا يحضره الفقيه، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
٤. __، ١٣٦٢، صفات الشيعة، تهران: انتشارات أعلمی.
٥. __، ١٤١٥، المقنع، قم: مؤسسة امام مهدي عليه السلام.
٦. ابن قولويه، جعفر بن محمد، ١٣٥٦، كامل الزيارات، نجف: دار المرتضوية.
٧. ابن منظور، محمد بن مكرم، ١٤١٤، لسان العرب، بيروت: دار الفكر.
٨. امام جعفر صادق عليه السلام (منسوب به)، ١٤٠٠، مصباح الشريعة، بيروت: انتشارات اعلمی.
٩. امام حسن عسكري عليه السلام (منسوب به)، ١٤٠٩، التفسير المنسوب إلى الإمام الحسن العسكري عليه السلام، قم: مدرسة الإمام المهدي عليه السلام.
١٠. بحرانی اصفهانی، عبدالله بن نورالله، ١٤١٣، عوالم العلوم و المعارف و الأحوال، قم: مؤسسة الإمام المهدي عليه السلام.
١١. برقی، احمد بن محمد، ١٣٧١، المحاسن، قم: دار الكتب الإسلامية.
١٢. بهایی، محمد بن حسين، ١٤٠٥، مفتاح الفلاح في عمل اليوم و الليلة من الواجبات و المستحبات، بيروت: نشر دار الأضواء.
١٣. تميمی آمدی، عبدالواحد، ١٤١٠، غرر الحكم و درر الكلم، قم: دار الكتاب الإسلامي.
١٤. حرانی، حسن بن علی، ١٤٠٤، تحف العقول، قم: انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
١٥. حر عاملی، محمد بن حسن، ١٤٠٩، وسائل الشيعة، قم: مؤسسة آل البيت عليهم السلام.
١٦. حلوانی، حسين بن محمد، ١٤٠٨، نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، قم: مدرسة الإمام المهدي عليه السلام.

١٧. حلى، احمد بن محمد، ١٤٠٧، عدة الداعي و نجاح الساعي، قم: دار الكتب الإسلامي.
١٨. حمیری، نشوان بن سعید، ١٤٢٠، شمس العلوم و دواء كلام العرب من الكلوم، بیروت: دار الفكر المعاصر.
١٩. خیراندیش، حسین، ١٣٩٠، مزاج انواع؛ خلاصه‌ای از مزاج شناسی از دیدگاه طب سنتی اسلامی، تهران: ابتکار دانش.
٢٠. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ١٤١٢، مفردات ألفاظ القرآن، لبنان: دار العلم.
٢١. راوندی، سعید بن هبة الله، ١٤٠٥، فقه القرآن، قم: مكتبة آية الله المرعشي النجفي.
٢٢. سبزواری، محمد، ١٤١٩، ارشاد الازهان الى تفسير القرآن، بیروت: دار التعارف للمطبوعات.
٢٣. شعیری، محمد بن محمد، بی تا، جامع الاخبار، نجف: مطبعة حيدرية.
٢٤. صادقی تهرانی، محمد، ١٤٠٦، الفرقان فی تفسير القرآن بالقرآن و السنه، قم: فرهنگ اسلامی.
٢٥. صفار، محمد بن حسن، ١٤٠٤، بصائر الدرجات في فضائل آل محمد عليهم السلام، قم: مكتبة آية الله المرعشي النجفي.
٢٦. طباطبایی، محمدحسین، ١٣٧٤، الميزان فی تفسير القرآن، ترجمه محمدباقر موسوی، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
٢٧. طبرسی، فضل بن حسن، ١٣٨٥، مشکاة الأنوار في غرر الأخبار، نجف: المكتبة الحيدرية.
٢٨. ____، ١٣٩٠، إعلام الوری بأعلام الهدی، تهران: اسلامیه.
٢٩. طوسی، محمد بن الحسن، ١٤٠٧، تهذیب الأحكام، تهران: دار الكتب الإسلامي.
٣٠. عیاشی، محمد بن مسعود، ١٣٨٠، تفسیر العیاشی، تهران: المطبعة العلمية.
٣١. فیومی، احمد بن محمد، بی تا، المصباح المنیر فی غریب الشرح الكبير، قم: منشورات

دار الرضي.

٣٢. قمى، على بن ابراهيم، ١٤٠٤، تفسير القمي، قم: دار الكتاب.
٣٣. كليني، محمد بن يعقوب، ١٤٠٧، الكافي، تهران: دار الكتب الإسلامية.
٣٤. كوفي اهوازي، حسين بن سعيد، ١٤٠٤، المؤمن، قم: مؤسسة الإمام المهدي عليه السلام.
٣٥. ليثي واسطى، على بن محمد، ١٣٧٦، عيون الحكم و المواعظ، قم: دار الحديث.
٣٦. مازندراني، محمد صالح بن احمد، ١٣٨٢، شرح الكافي؛ الأصول و الروضة، تهران: المكتبة الإسلامية.
٣٧. مجلسي، محمد باقر، ١٤٠٣، بحار الأنوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار عليهم السلام، بيروت: دار إحياء التراث العربي.
٣٨. مجلسي، محمد تقى، ١٤١٤، لوامع صاحبقراني، قم: مؤسسه اسماعيليان.
٣٩. مفيد، محمد بن محمد، ١٤١٣، المسائل العكبرية، قم: المؤتمر العالمي لألفية الشيخ المفيد.
٤٠. ___، ١٤١٣، الإختصاص، قم: المؤتمر العالمي لألفية الشيخ المفيد.
٤١. مكارم شيرازى، ناصر، ١٣٧١، تفسير نمونه، تهران: دار الكتب الإسلامية.
٤٢. منتظر، رضا، ١٣٩٢، طب اسلامى گنجينه تدرستى، تهران: طب اسلامى.
٤٣. نورى، حسين بن محمد تقى، ١٤٠٨، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسة آل البيت عليهم السلام.
٤٤. واسطى، سيد محمد مرتضى، ١٤١٤، تاج العروس من جواهر القاموس، بيروت: دار الفكر.
٤٥. ورام بن أبى فراس، مسعود بن عيسى، ١٤١٠، مجموعة وزام، قم: مكتبه فقيه.