

نقش توبه در زندگی فردی از دیدگاه متون دینی

طرماس طالبی*

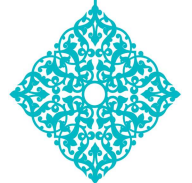
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۲۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۰۴

چکیده

توبه به عنوان یک عمل اسلامی مهم، نه تنها برای اصلاح رفتارها و ایجاد ارتباط نزدیکتر با خداوند بلکه برای تغییرات مثبت در زندگی فرد و جامعه نیز اهمیت دارد. این مقاله به بررسی نقش توبه در زندگی فرد از دیدگاه متون دینی می‌پردازد. این مقاله بطور ابتدایی به مفهوم شناسی توبه می‌پردازد، سپس نقش تربیتی و نقش تکلیفی توبه در زندگی فرد را مورد بررسی قرار می‌دهد. هدف کلی این پژوهش، اطلاع رسانی و امیدبخشی درباره تاثیراتی است که توبه بر زندگی فرد می‌گذارد. این مقاله سعی دارد تعریف دقیق‌تری از مفهوم توبه و نقش آن در اصلاح زندگی فرد ارائه دهد و تأکید بر امیدبخشی و اصلاح رفتار و تقویت ارتباط فرد تائب با خداوند متعال را دارد. این تحقیق در قلمرو تحقیقات توصیفی، تحلیلی قرار می‌گیرد. روش تحقیق در این پژوهش (کتابخانه‌ای) انتخاب گردید.

کلیدواژگان: استغفار، توبه، توبه کننده.



مقدمه

توبه یک واجب فوری است، که بعد از گناه و پیشروی در آن ممکن است انسان را در چنان منجلابی قرار دهد که گریز از آن سخت و توفیق توبه را سلب کند.

برای یک انسان مسلمان که ممکن است خطا کند و از صراط مستقیم الهی منحرف شود، خداوندی که ارحم الراحمین است و از طرفی ثواب الرحیم هم هست، توبه یک امر حیاتی در رساندن انسان به مراتب و کمالات اخلاقی است که بایستی انسان خود را از همه رذائل نفسانی و اخلاقی خارج کرده و امورات خود را اصلاح کند.

لذا انسان خاطی کمال جو بایستی نقش توبه را در زندگیش بداند تا بتواند هدفمند و با اعتماد به نفس قدم بردارد و مسیرش را ادامه دهد. چنان چه امیرالمومنین علیه السلام میفرماید: (هرکه خود را بزرگوار دید، شهوتهایش در دیده وی خوار گردد).

خواست دین حفظ کرامت انسانی و عزت نفس مسلمان است و اینقدر این تسلیم مقدس است که کافر را پاک می‌گرداند. او را رها نمی‌کند و اگر خطا صورت گرفت و سپس توبه کرد، نه تنها میبخشد بلکه خطا را به حسنه تبدیل میکند و اینگونه انسانی که اینگونه می‌پنداشت آب از سرش گذشته و گوشه نشین از جوامع دینی (ظاهری_باطنی) بود را به متن جامعه اسلامی باز میگرداند و کرامتش می‌بخشد. «ولقد کرما بنی آدم...»

خلقت اولیه انسان با فطرت الهی بوده است و کمال واقعی و حقیقی او در گرو پرورش و رشد این فطرت و تقویت ارتباط بنده با آفریدگارش می‌باشد. هر یک از تربیت دینی صحیح و خانواده و جامعه سالم در رسیدن به این هدف بسیار موثرند. اما گاه اتفاق می‌افتد که در این سیر تکاملی تحت تأثیر نابسامانی‌های فرهنگی خانواده یا جامعه و وسواس شیطانی انسان از مسیر اصلی خود منحرف گردیده و به سوی نافرمانی خدا سوق می‌یابد اما پس از اندک زمانی آن فطرت خداجو بیدار گشته و او را پشیمان می‌سازد و در این هنگام است که فرد به دنبال راه بازگشت به درگاه الهی است. خداوند مهربان این حیرت و سرگردانی بشر را نیز درمان نموده و راه توبه را برای بنده اش باز گذاشته است. برای رسیدن به این مرحله اکمل که ندای درون هر انسان الهی خداگراست، راهی غیر از رجوع و بازگشت به رب العالمین نخواهد بود، و این همان توبه مصطلح در قرائت دین



خواهد بود تا آنجا که خداوند خود را و بنده اش را بدین نام ستوده: *إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ* _ وانه هوالتواب الرَّحِيمِ که لفظ تَوَّاب را برای انسان تائب و خداوند توبه پذیر، بکار برده است. از این جهت سعی میشود در این نوشتار، مختصر توضیحی از جهت ارزش توبه و این لطف گرانقدر باری تعالی با استناد به قرآن و کتب روایی و تحقیقی که در باب توبه آمده داده شود، تا آنکه تائب به قرب الی الله که همان فطرت است نائل آید، در آیات و روایات متعدد بر اهمیت توبه اشاره و تأکید گردیده است و تاکنون مقالات متعدد در این زمینه به تحریر در آمده اما در این مقاله با رویکردی متفاوت، «نقش تربیتی توبه» و «نقش تکلیفی توبه» و نسبتش با احکام و اخلاق اسلامی بررسی خواهد شد، در این تحقیق میخواهیم بدانیم که چه تغییری در فرد تائب بوجود می آید که زندگی اش را هدفمند می کند و انگیزه ای میشود تا بسوی کمال انسانی اش قدم بردارد و رشد کند.

مقالاتی که با موضوع توبه نگاشته شده، طیف وسیعی را با رو یکرد قانون، جرم و حقوق مورد بررسی قرار داده اند. که نقش توبه در زندگی فرد بطور مجزا مورد بررسی قرار نگرفته و به سوال ما پاسخ داده نشده یا منسجم نیست و برای دستیابی به این مطلب باید در نوشته های مختلف سرگردان شویم. مثل مقاله ای با عنوان: « بررسی نهاد توبه » به قلم خانم فاطمه کریمی که رویکرد حقوقی و قانونی دارد. یا مقاله ای با عنوان: « تحلیل فلسفی _ تفسیری نقش توبه اخروی در نجات از خلود عذاب دوزخیان » به قلم آقای حسین عشاقی که بحثی سنگین و تخصصی در این موضوع است که قشر خاص و اندکی را مخاطب خود قرار می دهد، در مقاله ای دیگر که کمی متناسب با بحث ماست با عنوان: « نقش توبه در کمال انسان از منظر قرآن » نوشته امیررضا اشرفی است که باز هم با در نظر گرفتن سوال و دغدغه ما ناقص است و متون دینی را دخیل نکرده است. مقاله ای با عنوان: « نقش توبه در بهبود زندگی فردی و اجتماعی (با تکیه بر جایگاه توبه در عرفان اسلامی و اندیشه امام خمینی رحمه الله علیه) » به قلم سید محمود یوسف ثانی است که مشکل مقاله قبلی را بعلاوه سنگین بودن بحث را دارد.



مفهوم شناسی

در این قسمت به بیان معناشناسی مفاهیم کلیدی پرداخته می‌شود.

توبه

معنای لغوی

کلمه «توبه» از ریشه عربی «تَابَ» گرفته شده و به معنای بازگشت، انقیاد، و اصلاح اشاره دارد. در معنای لغوی، توبه به معنای پشیمانی از گناه و گذراندن زندگی به شکل جدید است. (نراقی، جامع السعادات، ۱۳۴۸: ج ۱، ص ۶۵۵)

توبه به معنای «بازگشت» است. (پاول هرن، اساس اشتقاق فارسی، ۱۳۵۶ش: ج ۱، ص ۶۰۱) این کلمه در قرآن گاه برای انسان به کار رفته است و گاه برای خدا که در این موارد با حروف اضافه متفاوت به کار می‌رود. این فعل وقتی برای انسان به کار می‌رود «تَابَ إِلَى اللَّهِ» به معنای بازگشت بنده از گناه به سوی خداوند است. (پاول هرن، اساس اشتقاق فارسی، ۱۳۵۶ش: ج ۱، ص ۶۰۱-۶۰۴) و وقتی درباره خداوند به کار می‌رود «تَابَ اللَّهُ عَلَیْهِ» به معنای غفران و بخشش خداوند نسبت به بنده و دادن توفیق توبه به اوست. علامه طباطبایی رحمه الله در تعریف توبه می‌فرماید: «توبه در لغت، به معنای برگشت است و توبه از بنده، برگشت اوست به سوی پروردگارش با پشیمانی و بازگشت از سرپیچی، و از جانب خداوند نیز به معنای توفیق وی به توبه یا آمرزش گناه او.» (طباطبایی، المیزان، ۱۳۶۰: ج ۴، ص ۳۷۹)

معنای اصطلاحی

توبه به مفهوم دینی و اصول اخلاقی همراه با مراد به خداوند یا نیکویی‌ها، پاکسازی از گناه، و تصمیم به اصلاح و بهبود رفتار افراد اشاره دارد. این اصطلاح در ادیان مختلف مانند اسلام، مسیحیت، یهودیت، و ادیان دیگر به کار می‌رود و نشان‌دهنده یک فرآیند روحی و معنوی برای اصلاح شخصیت و پیشرفت در مسیر اخلاقی است.



ملّا احمد نراقی در معراج السعاده در مورد توبه چنین می گوید : «بدان که توبه از معاصی، سرمایه سالکین و اوّل مقامات دین است. مشرق و نور قرب پروردگار عالمیان، و کلید استقامت در راه دین و ایمان است. موجب محبت حضرت باری، و سبب نجات و رستگاری است» (نراقی، جامع الاسعادات، ۱۳۴۸: ج ۱، ص ۶۵۶).

و شیخ محمد غزالی در کتاب کیمیای سعادت توبه را این طور تعریف می کند: «توبه اوّل قدم مریدان است و بدایت راه سالکان است و هیچ آدمی را از این چاره نیست؛ که پاک بودن از گناه، از اول تا آخر، کار فرشتگان است. پس توبه ضرورت آدمیان است و اوّل قدم سالکان است و پس از بیداری که حاصل آید از نور عقل و شرع، تا بدان راه از بیراهه بشناسد. هیچ فیضه نیست جز توبه، که معنی وی بازگشتن است از بیراهی و باز آمدن با راه» (غزالی، کیمیای سعادت، ۱۳۹۳: ص ۳۱۷).

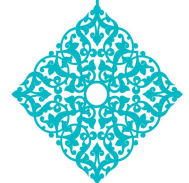
خواجه نصیرالدین طوسی رحمه الله در اوصاف الأشراف می نویسد: «توبه به معنای بازگشت از معصیت است و نخست باید دانست که گناه چه باشد» (شیخ طوسی، اوصاف الاشراف، ۶۶۱ق: ص ۲۳).

نقش تربیتی توبه

توبه به عنوان یک اصل مهم در دین اسلام نقش تربیتی مهمی در فرد تائب دارد که مهم ترین آنها ایجاد اعتماد به نفس در فرد تائب است، اعتماد به نفسی که موجب رشد شخصیتی و معنوی فرد می شود تا بتواند با امید به زندگی اش ادامه دهد. و این امید بخشی می تواند تا پایان عمر همراه فرد باشد بر خلاف شیوه برخی روانشناسان که بصورت مقطعی و با ساده انگاری و عادی انگاری به فرد تلقین می کند تا با خطا کنار بیاید و عذاب وجدانش تسکین پیدا کند.

اعتماد به نفس

احساس گناه، سبب احساس کمبود و اضطراب در انسان می شود و این احساس به بروز بیماری های روانی منجر می گردد. روان درمانگر در چنین مواردی به موضوع تغییر دیدگاه های بیمار درباره اعمال گذشته وی که مسبب احساس گناه هستند، توجه می کند. بیمار در این حالت از دیدگاه جدیدی به اعمال خود می نگرد؛ به طوری که دیگر





دلیلی برای احساس گناه و نقص خود نمی بیند؛ در نتیجه سرزنش وجدانش تخفیف می یابد و برای پذیرش «خود» آماده تر می شود و سرانجام، اضطراب و عوارض بیماری روانی اش از بین می رود.

قرآن روش «توبه» را که روشی بی نظیر و موفق برای درمان احساس گناه است، به ما ارائه می دهد؛ زیرا توبه و بازگشت به سوی خداوند متعال، سبب آمرزش گناه و کاهش شدت اضطراب انسان می شود. توبه، انسان را به اصلاح و خودسازی وامی دارد و شخصیت او را طوری آماده می کند که بار دیگر در دام خطاها و گناهان گرفتار نشود و همین امر به انسان کمک می کند ارزش خود را بیشتر بشناسد و اعتماد به نفس و رضایتش، افزایش یابد. این مسائل به نوبه خود به تثبیت احساس امنیت و آرامش روانی انسان منجر خواهد شد.

۵۳

«بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده اید، از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می آمرزد، خداوند آمرزنده، مهربان است» (زمر / ۵۳).

« کسی که کار بدی انجام دهد یا به خود ستم کند، سپس از خداوند طلب آمرزش نماید، خدا را آمرزنده و مهربان خواهد یافت » (نساء / ۱۱۰).

« خداوند (هرگز) شرک را نمی بخشد و پایین تر از آن را برای هرکس بخواهد (و شایستگی داشته باشد) می بخشد...» (نساء / ۴۸).

« توبه تنها برای کسانی که کار بدی را از روی جهالت انجام می دهند و سپس به زودی توبه می کنند، خداوند توبه چنین اشخاصی را می پذیرد و خدا دانا و حکیم است» (نساء / ۱۷).

اعتقاد به اینکه خداوند متعال توبه پذیر و آمرزنده گناهان است و هرگز خلف وعده نمی کند، مسلمان را به توبه و استغفار و پرهیز از گناه وامی دارد و او را به مغفرت و رضایت الهی امیدوار و تشویق می کند. هنگامی که مسلمان، خالصانه توبه کند و به طاعت و عبادت خداوند و عمل صالح ملتزم شود، خاطرش آسوده می شود و نفسش آرام می گیرد و در نتیجه، احساس گناهی که سبب نگرانی و اضطراب او شده است، از بین می رود (نجاتی، قرآن و روان شناسی، ۱۳۸۰: ص ۵).

اصول کسب اعتماد به نفس

اصول عمده کسب اعتماد به نفس عبارتند از:

(۱) بیداری: نخستین گام برای هر کاری بیداری و هوشیاری نسبت به وضع موجود و دیدن فاصله میان وضع موجود و وضع مطلوب است کسی که آگاهی نسبت به وضع فعلی خود ندارد نمی‌تواند تصور درستی از وضع مطلوب خود داشته باشد بیداری پیش نیاز هر حرکت اصلاحی در درون و برون انسان به شمار می‌رود.

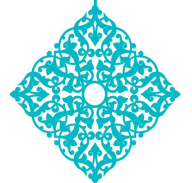
این بیداری در یک لحظه رخ می‌دهد و حالتی مکاشفه گونه دارد ناگهان انسان احساس می‌کند که از بیهوشی به درآمده است و اطراف خود را به گونه دیگری می‌بیند.

این بیداری در هر کس به گونه‌ای است برای مثال کسی ممکن است با دیدن فروریختن برگ درختان پاییزی به بیداری برسد و دیگری با شکوفا شدن درختان در بهاران امام خمینی رحمت الله علیه گام اول برای کسب و تقویت اعتماد به نفس را بیداری می‌داند در این مورد می‌فرمایند ملتی که بخواهد سر پای خود بایستد و اداره کشور خودش را خودش بکند لازم است که اول بیدار شود؛

و در سیر الی الله هم اهل معرفت هم گفتند که بیداری اول منزل است.

(۲) اراده: بیداری به تنهایی کافی نیست چه بسا کسانی که بیدار و نسبت به وضع خود آگاه می‌شوند لیکن هیچ گامی برای دگرگونی احوال خود بر نمی‌دارند باید پس از بیداری دست به تصمیم‌گیری بزینم جوهر تصمیم‌گیری از عزم و همت برای انجام کاری و یا به اصطلاح عزم و اراده است حضرت امام رحمت الله علیه می‌فرمودند عزم جوهره انسانیت و میزان امتیاز انسان است و تفاوت درجات انسان به تفاوت درجات عزم است.

(۳) امید: اگر عنصر امید را از زندگی حذف کنیم دیگر هیچ مادری نوزادش را شیر نخواهد داد و هیچ آجری روی آجری گذاشته نخواهد شد پیامبر اکرم صلوات الله علیه و آله و سلم این حقیقت را این‌گونه بیان می‌نمایند: « امید رحمتی برای امت من است اگر امید نبود هیچ درختکاری، درختی غرس نمی‌کرد.»





بدین ترتیب در پس هر حرکت ارادی انسان امیدی نهفته است حال گاهی این امید آشکار است و گاه پنهان اما در هر صورت امیدی وجود دارد اگر کسی هیچ امیدی نداشته باشد بی گمان خودش را خواهد کشت.

۴) اصلاح باورها: با همه ارزشی که اراده و امید دارند به تنهایی نمی‌توانند کاری از پیش ببرند و واقعیت این است که در بسیاری از موارد با اینکه اراده کاری را داریم اما به مقصود خود نمی‌رسیم حقیقت مطلب این است که اغلب مردم تصور می‌کنند می‌توانند زندگی خود را صرفاً به وسیله نیروی اراده عوض کنند در صورتی که چنین نیست زیرا تصورات منفی این قبیل افراد موجب شکست آنها می‌شود.

۵) استقلال روحی: گوهر اعتماد به نفس و شاخص کسب و یا تقویت آن از نظر امام خمینی استقلال روحی است تا هنگامی که روح ذهن ما اسیر دیگران و در دوام باورهای دروغینی باشد که ما را خردتر از دیگران و دیگران را برتر از ما می‌شمارد سخن از اعتماد به نفس نابجاست منظور از استقلال روحی گسستن از دیگران و در پيله خود فرو رفتن نیست همچنین استقلال به معنای انکار دیگران و دستاوردهای آنان و خود را برتر از دیگران دیدن نیست.

استقلال روحی به این معناست که، هر آنچه دیگران دارند ما نیز می‌توانیم داشته باشیم دیگران تافته جدا بافته نیستند و مزرعه دیگران از ما سبزتر نیست و معنای دیگر آن که، برای رشد و شکوفایی خود لازم نیست که ارزش‌های خود را فراموش کنیم و ارزش‌های دیگران را چون وحی منزل بپنداریم. (اسلامی، اعتماد به نفس، ۱۳۸۶: ص ۱۱۷-۱۳۷)

عدم اعتماد به نفس نباید مایه پشیمانی از توبه شود و مخفی نماند که: هرگاه کسی از گناهی که کرده پشیمان شود و توبه کند و لیکن به نفس، اعتماد نداشته باشد که دیگر امر به گناه نکند و عود به آن ننماید، و خاطر جمع از خود نباشد، نباید به این سبب از توبه باز ایستد و چنان گمان کند که توبه او فایده نمی‌بخشد، زیرا این فریب شیطان است و از کجا می‌داند که دیگر متمکن از آن معصیت خواهد شد. شاید پیش از آن با توبه از دنیا برود. و باید قصد او این باشد که: دیگر عود نکند. و از خدا استعانت جوید. اگر به این قصد وفا کرد به مطلب خود رسیده. و اگر نفس بر او غالب شد گناهان سابق او آمرزیده

شده و از آنها خلاصی یافته. و به غیر از این، گناهی که بعد از این توبه مرتکب شده بر او چیزی نیست، و این از مطالب عظیمه و فواید جلیله است. پس نباید خوف از شکستن توبه، کسی را از توبه باز دارد، بلکه باید مبادرت به توبه نماید. و اگر بعد به گناه عود کند باز دفعه توبه کند و از عقب آن حسنه به جا آورد که محو آثار آن گناه را بکند (نراقی، جامع السعادات، ۱۳۷۸: ج ۱، ص ۸۷).

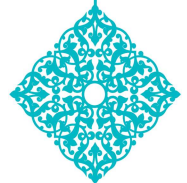
و در بعضی از اخبار وارد شده که: «اگر کسی در عقب گناه، هشت امر به جا آورد امیدوار به عفو آن گناه باشد: عزم بر توبه آن داشته باشد. و شایق باشد که دیگر مرتکب آن نگردد. و از عقاب بر آن خایف باشد. و به آمرزش آن امیدوار باشد. و بعد از آن گناه، دو رکعت نماز کند. و بعد از آن، هفتاد مرتبه استغفار کند. و صد مرتبه بگوید: «سبحان الله العظیم و بحمده». و چیزی تصدق کند. و یک روز، روزه بگیرد» (نراقی، جامع السعادات، ۱۳۸۷: ج ۳، ص ۸۵-۵۹).

و در بعضی از اخبار وارد شده که: «بعد از گناه، وضوی کامل بگیرد و داخل مسجد شود و دو رکعت نماز کند. و در بعضی روایات چهار رکعت رسیده».

اثرات ناامیدی بر سلامت روان

یکی از فرایندهای کارآمد برای انسان در مسیر کمال و تزکیه نفس، امیدواری است. امید به عنوان نیرویی معجزه آسا در طی مسیر کمال مطرح میشود که انسان را در برابر هجوم ناملایمات و سختیها از فروپاشی و یأس و ناامیدی که به تبع آن توقف و دلسردی از ادامه راه گریبانگیر انسان میشود، باز میدارد. نیروی حرکت انسان در زندگی امید است و فقدان آن سکون و ایستایی است که برابر با مرگ خواهد بود. گناه از اصلی ترین عوامل ناامیدی است که در اثر آن انسان از زندگی خود دلسرد شده و به وادی یأس و ناامیدی کشانده می شود.

یأس و ناامیدی با چنین مفهومی حرکت و جنبش را کند ساخته و شادابی جسم و تن را از میان میبرد و دنیا به دیده فرد ناامید تیره و سیاه میگردد، اضطراب او را تحت فشار میگذارد و احساس رنج و خود کم بینی شدید او را در تنگنا قرار میدهد.





چنین شخصی زندگی حال خویش را بر اساس پیشامد های گذشته بنا می‌کند و به آینده نمی‌اندیشد. قرآن کریم درباره نهی از ناامیدی می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ». (زمر/۵۳) قرآن راه حل موثر و کم نظیر برای درمان احساس گناه و ناامیدی را، توبه بیان میکند. وقتی که انسان از سوی خداوند به امر توبه وعده داده میشود به این معنی که خداوند اشتباهات انسان را در صورت توبه واقعی خواهد بخشید و از آنجا که خداوند خلف وعده نمیکند، وقوع آن مانند واجب است و این مطلب را اکثر مفسرین بیان داشته‌اند.

پس بدون شک تضمینی به این وثوق و اطمینان ریشه امید را در وجود انسان می‌دواند و آدمی را به سمت اصلاح خویش سوق میدهد. علاوه بر این توبه، انسان را به اصلاح و خودسازی و امید و امید دارد و او را از ارتکاب دوباره گناهان باز میدارد. توبه، ضامن سلامتی روان انسان است؛ زیرا بر اثر توبه روح، پاکیزه و آثارگناه از قلب انسان زدوده میشود و زندگی انسان مملو از شور و نشاط میشود، به گونه‌ای که انسان، دیگر رغبتی به انجام دادن گناه ندارد.

امام علی (علیه السلام) در این زمینه می‌فرماید: «عجب دارم برای کسی که از (آمزش خداوند) ناامید میشود در حالی که با او برای گناهایش استغفار و طلب آمرزش هست». (سید رضی، نهج البلاغه، حکمت ۸۷)

طب قدیم نیز بر این نکته تصریح دارد که وظیفه پزشک قبل از تجویز دارو ایجاد روحیه در مریض است. تجربه نشان داده اگر مریض از بهبود خود مأیوس شود و نور امید در قلبش ضعیف شود اثر داروها کم خواهد شد. (ساکی و مسعودی صدر، بازنگری آثار توبه و نقش آن در آرامش روان از منظر قرآن، ۱۴۰۰: ص ۶)

رفع موانع ذهنی

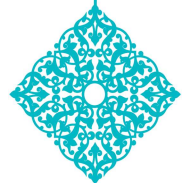
مقصود از القائنات شیطانی «اللَّهُمَّ اجْعَلْ مَا يُلْقَى الشَّيْطَانُ فِي رُوعِي مِنَ التَّمَنِّيِّ وَ التَّظَنِّيِّ وَ الْحَسَدِ ذِكْرًا لِعَظَمَتِكَ.»

القائات شیطان یا وسوسه‌های او به معنای تلقین افکار منفی در ضمیر انسان است. امروزه در روانشناسی یکی از روش‌های درمان برخی از بیماری‌های روانی مانند منفی‌نگری و وسواس، روش تلقین درمانی است. اثر تلقین، چه خوب و چه بد، بر کسی پوشیده نیست. القای مطالب خوب به ذهن، اثر مثبت؛ و القای مطالب بد، اثر منفی بر روان انسان دارد. مثلاً کسی که دائماً به خود تلقین کند که «من می‌توانم»، موجب «اعتماد به نفس» او می‌شود؛ القائات منفی نیز چنین است، مثلاً تلقین فقر و تنگدستی، اثر سوء بر روان انسان دارد. در روایتی از امام کاظم (عَلَيْهِ السَّلَام) وارد شده که فرمود: لَا تُحَدِّثُوا أَنْفُسَكُمْ بِفَقْرٍ وَلَا بِطَوْلِ عُمُرٍ، فَإِنَّهُ مَنْ حَدَّثَ نَفْسَهُ بِالْفَقْرِ بَخِلَ، وَ مَنْ حَدَّثَهَا بِطَوْلِ الْعُمُرِ يَحْرِصُ. گرفتار آمدن به فقر و یا داشتن عمر طولانی را به خود، تلقین نکنید؛ زیرا کسی که به خود، فقر را تلقین کند، بخیل می‌شود، و کسی که به خود، طول عمر را تلقین کند، دچار حرص می‌گردد.

کسی که همیشه با خودش بگوید: «آینده زندگی خودم و خانواده‌ام چی می‌شود؟ از چه راهی تأمین می‌شود؟ من که چیزی ندارم» بخیل می‌شود و نمی‌تواند احسان کند، زیرا تصور می‌کند خرج کردن مال، موجب فقر می‌شود. همچنین کسی که به خودش تلقین کرده که عمرش طولانی است، برای آینده‌های دور آرزوهای طولانی می‌کند، در نتیجه حریص می‌شود.

در روایتی از امام علی علیه السلام آمده است: إِذَا هَبْتَ أَمْرًا فَفَعَّ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقُّيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ. (سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه صبحی، ص ۵۰۱، ح ۱۷۵) هرگاه از کاری ترسیدی، خود را به کام آن بینداز؛ زیرا ترس شدید از آن کار، دشوارتر و زیان‌بارتر از اقدام به آن کار است.

گناهان هر چقدر کوچک می‌توانند پایه گذار گناهان بزرگتر باشند و عادت به گناه، خود موجب این اتفاق و ساده‌انگاری گناه خواهد شد. اما گاهی تصور اینکه خدا مرا نمی‌بخشد! آبرویی برایم نمانده! و این حس ناامیدی که در ذهن بوجود می‌آید در قالب و چارچوب همان ذهن است که مانع رشد آدمی در دنیای واقعی خواهد شد.





این حدیث هم بیانگر عدم تطابق موانع ذهنی با دنیای واقعی و بیرونی است. فرد گناهکار گمانش این است که خدا او را نمی‌بخشد و تفکرات منفی دیگر... اما در واقع خداوند امر به توبه نموده و از خداوند کریم و تواب و حکیم به دور است امر به توبه کند اما مغفرت نداشته باشد «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ». بگو: ای بندگان من که بر زیان خویش اسراف کرده‌اید، از رحمت خدا مأیوس مشوید. زیرا خدا همه گناهان را می‌آمرزد. اوست آمرزنده و مهربان». (زمر/ ۵۳)

حال وقتی فرد گناهکار از این موانع ذهنی عبور کرد، به یک آسودگی خاطر خواهد رسید.

«بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» آری هر کسی تسلیم حکم خدا شود و نیکوکار باشد پاداش او نزد خداوند ثابت است اینان نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند.». (بقره/ ۱۱۲)

آسودگی خاطر

آرامش روانی، مقابل اضطراب و دلهره، حالت و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمانینه) است. قرآن کریم به عنوان بزرگ‌ترین معجزه پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) تمام آنچه را که برای هدایت و آرامش روحی بشر نیاز بوده، در خود جای داده است، با توجه به آیات قرآن کریم، ایمان به خدا، ذکر خدا و به یاد او بودن، توکل و واگذاری همه امور به خدا، تقوا و پرهیزگاری، توبه و بازگشت از گناه، توبه، دعا، صبر، عبادت، اصلاح و برطرف کردن عیوب و... از عوامل مهم و تأثیرگذار در رسیدن به آرامش روحی و روانی است.

توبه

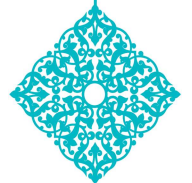
توبه و بازگشت از گناه و حرکت به سوی خدا، تنها راه نجات گناه‌کاران، وسیله تقرّب و دوستی با خدا، تبدیل‌کننده سیئات به حسنات و مایه امید ناامیدان و نخستین مقام عارفان و اولین منزل سالکان کوی دوست است. توبه با همه خواصی که دارد یک خاصیت ویژه و ممتاز، برای توبه‌کننده دارد، و آن ایجاد آرامش و اطمینان روحی و روانی است. چرا که

کسی که خود را گنه‌کار می‌داند در یک بحران روحی به سر می‌برد که با توبه این بحران روحی تبدیل به آرامش و سکون خاطر فرد می‌شود.

در قرآن، آیات فراوانی پیرامون توبه و فواید آن وجود دارد. یکی از آیاتی که به گونه‌ای اشاره به موضوع مورد بحث ما دارد و به گونه‌ای آرامش را در نهاد گنه‌کاران ایجاد می‌کند و آن‌ها را به رحمت الهی امیدوار می‌سازد این آیه شریفه است که: «قل یا عبادى الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمۃ الله ان الله یغفر الذنوب جمیعا انه هو الغفور الرحیم؛ بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خداوند همه گناهکاران را می‌آمرزد زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.» (زمر/ ۵۳)

چون خاصیت توبه بازگشت به خداوند است و موجب تخلیه روان از فشار گناه می‌شود و حالت پاکی و طهارت نخستین را به انسان بر می‌گرداند. برای همین احساس آرامشی عمیق وجود انسان را فرا می‌گیرد. و وقتی آرامش روحی و روانی ایجاد شد، انسان در زندگی به توفیقات عجیبی دست پیدا می‌کند.

یقیناً داشتن آرامش در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است و کسی که از این نعمت محروم باشد از نعمت خوشبختی نیز محروم است و هیچ‌گاه طعم خوشبختی را نخواهد چشید. انسان بی‌ایمان در دنیا با اندیشه و افکار موهوم و با نگرانی‌های فراوان دست به گریبان است. و لذا دائماً در درون خود دچار پیکاری بزرگ است و همیشه هم در انتخاب مسیر زندگی و در تصمیم‌گیری‌هایش دچار سردرگمی است. ولی بر خلاف آن انسان باایمان از همه این‌ها آسوده است و همه افکار و اهداف و اندیشه‌ها را تحت لوای یک هدف گرد آورده است و فقط به خاطر آن تلاش می‌کند و به سوی آن می‌شتابد و آن عبارت است از خشنودی خدای متعال. دیگر کاری به این ندارد که مردم از او خشنود باشند یا بر او خشم گیرند. و لذا هیچ وقت سردرگم نیست و همیشه در یک آرامش روحی به سر می‌برد (عسگری، راههای رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن، ۱۳۹۶: ص ۳).



توبه و سلامت روان

توبه ارتباط تنگاتنگ و مستقیمی با روح و روان آدمی دارد و بر آن تأثیرات شگرف و مطلوبی بر جای میگذارد. ذیلاً این ارتباط از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار میگیرد:

پیامد احساس گناه بر سلامت روان

احساس گناه آثار متعدد زیانباری بر انسان میگذارد که آسیبهای روانی از مهمترین آنهاست. پس از انجام گناه، شخص گناهکار مورد سرزنش نفس لوامه قرار میگیرد و به روانی ناآرام به سبب انجام گناه دچار میشود. در نتیجه نشانه‌های افسردگی و اضطراب نسبت به عقوبت گناه و یأس و ناامیدی و تکرار گناه در وی آشکار میشود.

احساس گناه آن چنان در وجود آنها ریشه میدواند که از اصلاح خویش و جبران بازمیمانند، در نتیجه آن فشارهای گوناگون بروح و روان و وجدان است که گاه انسان را تا مرز جنون و دیوانگی می‌کشاند.

روان‌درمانی در این چنین شرایطی به موضوع تغییر دیدگاه‌های بیمار درباره اعمال گذشته وی که مسبب احساس گناه هستند، توجه میکند. بیمار در این حالت از دیدگاه جدیدی به اعمال خود می‌نگرد، به طوری که دیگر دلیلی برای احساس گناه و نقص خود نمی‌بیند. در نتیجه سرزنش وجدانش تخفیف می‌یابد و برای پذیرش «خود» آماده‌تر میشود و سرانجام، اضطراب و عوارض بیماری روانی اش از بین میرود.

قرآن توبه را به عنوان راه‌هایی مشخص در چنین شرایط معرفی میکند. در روایت است که شخص تائب آن چنان مورد لطف و رحمت خداوند قرار می‌گیرد که گویی گناهی انجام نداده است.

از این رو توبه ضمن رهایی فرد از اضطراب و افسردگی موجب اصلاح رفتار، سلامت روان و تکامل شخصیت فرد گشته و او را از ناامیدی و پیامدهای آن که در نتیجه لغزش و گناه به آن گرفتار آمده، رها می‌سازد. توبه آن گونه که از آیات قرآن معلوم میشود، در جهت آماده‌سازی نفس انسان برای صلاحی که سعادت دنیا و آخرت در آن است، نقش بسزایی دارد (ساکی و مسعودی صدر، بازنگری آثار توبه و نقش آن در آرامش روان از

منظر قرآن، ۱۴۰۰: ص ۷)



وجدان و سلامت روان

روان انسان مجهز به دستگاه قضائی به نام وجدان یا نفس لوامه می‌باشد. وجدان تأثیر مستقیم بر سلامت روانی انسان دارد. برای بررسی بیشتر نقش وجدان بر سلامت روان، دو مورد از پیامدهای تأثیر آن بیان می‌گردد:

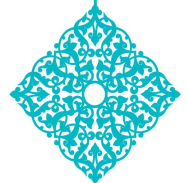
الف. پشیمانی از گناه

نفس لوامه یا وجدان که فروید و روان کاوان، آن را «من برتر» یا «من ایده آل» می‌نامند، انسان را در کارهایش به محاسبه میکشد و نسبت به ارتکاب خطاها ملامتش می‌کند و باعث میشود که انسان نسبت به ارتکاب گناه احساس پشیمانی کند. سرزنش توسط نفس لوامه و پشیمانی بر انجام کارهای زشت، از عوامل مهم استواری شخصیت انسان و دوری از اعمال ناشایست است. ندامت حالتی انفعالی است که از احساس گناه و تأسف بر ارتکاب آن و ملامت نفس بر آنچه که انسان انجام داده و آرزو بر اینکه ای کاش آن کار را انجام نمی‌دادم، ناشی می‌شود.

ب) اعتراف به گناه

روانشناسان بر این عقیده‌اند که عالج عقده‌ها این است که از ضمیر مخفی به ضمیر آشکار بیایند و بیمار به ریشه آنها اعتراف کند.

چنانچه میدانیم بیماری که از درون ناآرام رنج میبرد، ریشه و منشا آن از خطا و اشتباهی ناشی میشود که برخلاف روال طبیعی زندگی مرتکب شده است و به عبارت بهتر انسانی به روان ناآرام دچار می‌شود که پا را از حدود اعتقادی، عرفی و عقلی خویش فراتر بگذارد. روانشناسان برای درمان این افراد پس از مدتها تلاش به گونه‌ای اعتماد آنها را جلب کرده و فضائی فراهم می‌آورند که آنها به عقده‌های درونی خویش اعتراف کنند و آنچه موجب سلب آرامش آنها شده است را بیان کنند. با این اعتراف وجدان انسان راضی شده و به آرامشی میرسد. وقتی که انسان با اعتراف به اشتباه و گناه خویش در نزد یک روانشناس به وجدان و روانی آرام میرسد و به سمت سلامت روان سوق داده میشود، چگونه اعتراف به گناه در پیشگاه خداوند دانا و توانا باعث آرامش وجدان نمی‌شود! و موجبات سلامت روان را فراهم نکند!





قرآن به صراحت بیان میدارد که با روی آوردن به درگاه خداوند متعال است که انسان به آرامش میرسد «...أَلَا بَدْرُ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸) آرامشی که به تبع آن به سلامت روان خواهد رسید. (ساکی و مسعودی صدر، بازنگری آثار توبه و نقش آن در آرامش روان از منظر قرآن، ۱۴۰۰: ص ۶)

نقش تکلیفی توبه

هدفمندشدن زندگی

در لغت‌نامه‌ها معنی هدف، «مقصود» و «غرض» بیان شده است. در واقع هدف، نقطه‌ای است که در نظر می‌گیریم و همه فکر و کار و تلاش خود را برای رسیدن به آن صرف می‌کنیم. منطقه‌ای سرسبز و رؤیایی، نقطه‌ای نورانی در شبی تاریک یا مکانی آرام‌بخش که تصمیمات مهم زندگی در جهت رسیدن به آن گرفته می‌شود.

ما خلقت الجن والانس الا ليعبدون (ذاریات/۵۶)

آفرینش آسمان و زمین و هر آنچه در آنهاست بیهوده نبوده است. انسان موجودی الهی است و در نتیجه هدفی هم که انتخاب می‌کند باید برای رسیدن به ریشه و اصل خودش باشد. باید استفاده از نعمت‌های دنیوی و لذت‌ها و شادی‌ها و حتی تحمل غم‌ها و ناراحتی‌ها را در جهتی قرار دهد تا او را به اصل خویش برساند.

آموزش و تحصیل، کسب و کار، زندگی اجتماعی، زندگی خانوادگی، علایق فردی، مسائل مادی و معنوی انسان همه باید در جهت رسیدن به هدف تنظیم شود.

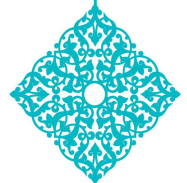
پیروی هدفمند

انسان در مسیر تکاملی خویش رو به سوی خدا دارد و نهایت مسیر او رسیدن به خدا و قرب الی الله است و پیمودن این مسیر همراه با سختی و ناملایماتی است که آدمی باید با آنها دست و پنجه نرم کند. به همین خاطر می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَادِحًا فَمَلَأَقِيهِ: ای انسان! تو با تلاش و رنج به سوی پروردگارت می‌روی و او را ملاقات خواهی کرد» (الانشقاق/۶)

«کدح» به معنای «کوشش و رنج» است (راغب اصفهانی، مفردات، ج ۲، ص ۳). از نام‌لایمات طیّ این مسیر وجود رهنمایی مثل نَفْسِ اَمّاره است که مانع حرکت تکاملی بشر می‌شود. به خاطر وجود همین رهنزان، آدمی باید پیروی هدفمند داشته باشد، بدین معنی که پیرو فطرت توحیدی بوده تا بتواند بر نَفْسِ اَمّاره غالب گردد، چه آنکه پیروی غیر از فطرت توحیدی آدمی را کور و کر و هلاک و گمراه می‌کند. خداوند به خاطر رهایی بشر از خطرات نَفْسِ اَمّاره آدمی را از پیروی نَفْسِ اَمّاره منع فرموده است و دعوت به پیروی هدفمند می‌فرماید: «يَا دَاوُودُ اِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْاَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَاَلَّا تَتَّبِعِ الْهَوٰى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيْلِ اللّٰهِ اِنَّ الَّذِيْنَ يَضِلُّوْنَ عَنْ سَبِيْلِ اللّٰهِ... اٰى دَاوُودُ! مَا تُوْرَا خَلِيفَةً و (نماینده خود) در زمین قرار دادیم. پس در میان مردم بحق داوری کن، و از هوای نَفْسِ پیروی مکن که تو را از راه خدا منحرف سازد...». (ص ۲۶۷) «...وَلَا تُطِعْ مَنْ اَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ اَمْرُهُ فُرُطًا: ... و از کسانی که قلب آنان را از یاد خود غافل ساختیم، اطاعت مکن؛ همانها که از هوای نَفْسِ پیروی کردند و کارهایشان افراطی است». (الکهف/۲۸)؛ «فَلَا يَصُدُّكَ عَنْهَا مَنْ لَّا يُؤْمِنُ بِهَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَتَرْدٰى: پس مبدا کسی که به آن ایمان ندارد و از هوسهای خویش پیروی می‌کند، تو را از آن بازدارد که هلاک خواهی شد» (طه/۱۶)

همه این هشدارها برای این است که آدمی پیروی هدفمند داشته باشد تا بتواند در میدان مبارزه با نَفْسِ اَمّاره فائق آید، چرا که عدم پیروی هدفمند مساوی با پیروی از نَفْسِ اَمّاره است و نتیجه آن هلاکت و گمراهی است.

کسی که اهداف معینی نداشته باشد، نمیتوان او را دارای اعتماد به نفس دانست، زیرا از طریق هدف‌گذاری و کوشش برای رسیدن به آن است که اعتماد به نفس هرکس محک می‌خورد و معلوم می‌گردد که شخص مورد نظر دارای اعتماد به نفس است یا فاقد آن، شخص دارای اعتماد به نفس، از آن جا که آینده‌نگر است و به خود و توانایی‌هایش باور دارد، درزندگی برای خود اهدافی تعیین میکند و در جهت رسیدن به آنها بی‌وقفه تلاش می‌نماید.





البته هدفداری افراد دارای اعتماد به نفس با آرمان پردازی و رویاپردازی، بسیار متفاوت است. این دسته از افراد دارای اهدافی غیر واقعی در زندگی خود هستند و در جهت رسیدن به آنها اساساً نمی‌کوشند و یا کوشش آنها هدایت یافته نیست. برخلاف افرادی که آرمان پردازی و رویا پروری را جایگزین هدفداری افراد با اعتماد به نفس کردند (اسلامی، سیدحسن، اعتماد به نفس، ۱۳۸۶: ص ۶۰).

فردی که با انجام خطا و گناه خود را باخته بود و جرأت و جسارتی بسوی هدفمندی و زندگی بدون خطا یا اقلاً کم خطارا نداشت، اینک که زندگی را از سر گرفته و راهی هموار پیش رویش می‌بیند با بصیرت پیش می‌رود تا بتواند درست در صراط مستقیم قدم بردارد و به بیراهه نرود؛

فرد تائب در اینجا برای هدفگذاری زندگی به دو بصیرت نیازمند است:

(۱) بصیرت به زشتی و نافرجامی گناه

(۲) بصیرت به زیبایی و خوش فرجامی طاعت

(۱) بصیرت به زشتی و نافرجامی گناه:

از برخی آیات به دست می‌آید که حاصل تذکر و توبه انسان در مواجهه با شیطان، حصول گونه ای از بصیرت اوست: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ». (اعراف/۲۰۱)

همانا کسانی که تقوا پیشه کرده‌اند، هرگاه وسوسه‌های شیطانی به آنان نزدیک شود، متوجه می‌شوند (و خدا را یاد می‌کنند)، آنگاه بینا می‌گردند.

«مس» بمعنای اصابت و برخورد همراه با لمس است و مراد «طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ» به نظر برخی مفسران، شیطان یا وسوسه‌های شیطانی است که اطراف قلب انسان می‌گردد تا راه نفوذی به قلب انسان بیابد؛ طبق احتمال اول «من بیانیه» و طبق احتمال دوم نشویه است؛ ولی دو معنا به هم نزدیک‌اند؛ و «تذکر» تفکر در اموری است که قبلاً مجهول و یا مغفول بوده است (طباطبایی، المیزان، ۱۴۰۲ق: ج ۸، ص ۳۸۱).

برخی روایات «مس شیطان» را در این آیه، گناه [در اثر وسوسه شیطان] دانسته‌اند؛ الصَّادِق (علیه السلام) - هُوَ الذَّنْبُ يَهُمُّ بِهِ الْعَبْدُ فَيَتَذَكَّرُ فَيَدَعُهُ. امام صادق: آن گناه است که هرگاه متذکر آن شود آن را ترک می‌گوید (تفسیر اهل بیت علیهم السلام، ج ۵، ص ۴۵۴ / بحار الأنوار، ج ۶۷، ص ۲۸۷ / العیاشی، ج ۲، ص ۴۳).

طبق این روایات مراد از «تذکروا» یادآوری و تنبیهی است که حین ارتکاب گناه یا پس از آن برای انسان خدا ترس (متقی) حاصل می‌شود؛ مؤید این برداشت روایاتی است که مرحوم کلینی ذیل این آیه در باب توبه آورده است؛ (کلینی، اصول کافی، ۱۴۰۷ق: ص ۴۳۰)؛ طبق این احتمال، تذکر مقدمه‌ای برای توبه و بازگشت از گناه بسوی خداست و نتیجه و حاصل این تذکر و توبه، دستیابی به بصیرتی است که حاصل آن رهایی از دام شیطان، انصراف از ارتکاب یا ادامه گناه و غرق شدن در آن است؛ متعلق چنین بصیرتی به تناسب حکم موضوع و نتیجه حاصل از آن می‌تواند بصیرت به عواقب شوم گناه و زشتی آن در محضر حق تعالی باشد.

گویا وسوسه‌های شیطانی همچون طواف کننده‌ای پیرامون فکر و روح انسان پیوسته می‌گردند تا راهی برای نفوذ بیابند و او را آلوده کنند. اگر انسان در این هنگام به یاد خدا بیفتد، خداوند چشم دل او نسبت به پلیدی و زشتی گناه بینا می‌کند و به او توفیق دفع وساوس شیطانی و توبه می‌دهد و لذا غرق گناه نمی‌شود و از عواقب زیانبار آن می‌رهزد. به عکس، اگر انسان با تذکر و توبه، وسوسه‌های شیطان را از خود دفع نکند، شیطان بر او مستولی می‌شو، گناه را در نظرش بیشتر می‌آراید و او را کاملاً آلوده به گناه می‌کند؛ چنان‌که آیه بعد می‌فرماید: وَإِخْوَانُهُمْ يَمُدُّونَهُمْ فِي الْغَيِّ ثُمَّ لَا يُقْصِرُونَ (اعراف/۲۰۲) یعنی: و برادرانشان، (شیطان صفتان گمراه)، آنان را در انحراف می‌کشند و نگه می‌دارند و هیچ کوتاهی نمی‌کنند.

۲) بصیرت به زیبایی و خوش فرجامی طاعت:

از آیه ۲۰۱ سوره اعراف نقش توبه را در فزونی بصیرت استفاده کردیم و گفتیم که به تناسب نتیجه متوقع از توبه (رهایی از وسوسه شیطان و گناه)، بسیار محتمل است که متعلق این بصیرت، روشن بینی نسبت به پلیدی گناه و عواقب آن باشد؛ اما شاید بتوان برای





بصیرت در جمله مذکور «فإذاهم مبصرون» (اعراف/۲۰۱) با توجه به اطلاق آن، معنایی وسیع‌تر در نظر گرفت که بصیرت به حسن و عاقبتی رادر بر میگیرد؛ شاید عطف ایمان و عمل صالح در برخی آیات بر توبه مشعر به تحقق چنین بصیرتی در اهل توبه - به مثابه نتیجه آن - باشد؛ فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ صَالِحًا فَعَسَىٰ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ . (قصص/۶۷)

اما هر کس (در این دنیا) توبه کند و ایمان بیاورد و کار شایسته‌ای انجام دهد، پس امید است که از رستگاران باشد.

إِلَّا مَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَ لَا يُظْلَمُونَ شَيْئًا (مریم/۶۰)
مگر کسی که توبه کند و ایمان آورد و کار شایسته انجام دهد، پس آنها داخل بهشت می‌شوند و به هیچ وجه مورد ستم قرار نمی‌گیرند (و از پاداششان کاسته نمی‌شود).

حاصل اینکه نظر به اطلاق جمله «فإذاهم مبصرون» در آیه ۲۰۱ سوره «اعراف»، میتوان قویاً احتمال داد که این بصیرت فراگیر باشد و شامل بصیرت به پلیدی گناه و حسن عاقبت طاعت بشود (سلیمانی، نقش توبه در کمال انسان از منظر قرآن، بهمن ۱۴۰۱: ص ۵).

مسئولیت پذیری

اسلام، دینی تکلیف‌گراست و اصولاً دین داری بدون مسئولیت‌پذیری و تعهد، معنایی ندارد. امام سجاد (ع) می‌فرماید: خدای عزوجل بر تو حقوقی دارد که تو را احاطه کرده است (شیخ صدوق، الخصال، ص ۶۷۴).

اما تفکر اومانیستی، مسئولیت‌گریز است، زیرا یکی از پی‌آمدهای اومانیسم (انسان‌مداری) آزادی خواهی است. اومانیست‌ها ارزش‌های دینی را ارزش‌های الهی و لازم‌الرعیه نمی‌دانند، زیرا با آزادی و استقلال آدمی، سازگار است. در این دیدگاه، این انسان است که حقوق خویش را تعیین می‌کند، نه آن که تکلیفی از مافوق برای او تعیین شود. بر این اساس، انسان حق دارد نه تکلیف (رجبی، انسان‌شناسی، ص ۴۳).

پی‌آمد دیگر تفکر انسان‌مدار، آزادی‌عنان‌گسیخته و بی‌حد و مرز است که دیگر جایی برای تکلیف، مسئولیت و رعایت مصالح عمومی باقی نمی‌گذارد. در این بینش،

سخن از حقوق هر انسان (نه تکلیف و مسئولیت او) مطرح است. او باید حق خود را بستاند، نه تکلیف خود را انجام دهد (رجبی، انسان شناسی، ص ۴۳).

اساساً بنا بر بینش دینی، انسان هم حق دارد و هم تکلیف. علاوه بر آن که افراد هر یک طالب حقوق خود هستند، در برابر رعایت حقوق دیگران، احساس مسئولیت می کنند و خود را در پیش گاه خداوند، مسئول می دانند. البته در اسلام پیش از آن که از حق و طلب افراد بر دیگران سخن گفته شود، وظیفه و مسئولیت آنان یادآور شده است که خود نوعی پاس داشت و احیای حقوق آدمیان است.

نکته مهم دیگر آن است که تأکید دین بر مسئولیت پذیری، بهترین شیوه احقاق حقوق است. دین در عین احترام به حقوق انسان ها، از زبان تکلیف و مسئولیت، در صدد کنترل و جهت دهی به غرایز خودخواهانه بوده است.

پذیرش مسئولیت سرنوشت زندگی خویش یکی دیگر از شاخصه های اعتماد به نفس است؛ کسی که به خود و توانایی هایش باور دارد مسئولیت یکایک کارهای خود را می پذیرد و در نتیجه هم موفقیت هایش را محصول عملکرد خود می داند و هم شکست هایش را پیامد عملکرد خود می بیند چنین کسی با آنکه سپاسگزار کمک هایی است که به او می شود اما در نهایت خودش را مسئول همه اعمال خویش می داند اینطور نیست که اگر موفقیت نصیبش گشت خود را مسئول آن بداند و مصداق آیه: « فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمُنْ » اما اگر شکستی او را فرا بگیرد دیگران را مقصر به شمار آورد: « فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَن » روحیه بی مسئولیتی و این و آن را مقصر دانستند نتیجه نداشتن اعتماد به نفس است، لذا به مقداری که انسان در جهت کسب اعتماد به نفس پیش می رود مسئولیت کرده هایش را به عهده می گیرد. حرکت از بی مسئولیتی به مسئولیت پذیری حرکتی است که پایان ناپذیر و در سراسر زندگی این گونه کسان ادامه دارد.

مسئولیت پذیری، مفهومی است که انسان ها همواره در زندگی فردی و اجتماعی خود با آن ارتباط دارند. انسان به لحاظ گستره وسیع ارتباط خویش، مسئولیت پذیری زیادی در حوزه های مختلف دارد. حوزه های مسئولیت پذیری انسان می تواند در ارتباط با خالق خویش، در ارتباط با خانواده، جامعه و محیط زیست تعریف گردد که نسبت به هر یک





دارای مسئولیت بوده و وظیفه‌ای بر عهده دارد. رشد و کمال انسان چه از لحاظ روحی و فردی و چه از لحاظ اجتماعی به مسئولیت پذیری او ارتباط دارد؛ زیرا اهتمام افراد نسبت به اداره و مدیریت امور و واکنش مسئولانه نسبت به پدیده‌های پیرامون خویش، رشد اخلاقی و انسانی را در بر خواهد داشت و همچنین به لحاظ افزایش رفاه اجتماعی و تسکین روانی افراد جامعه فوق العاده تأثیرگذار خواهد بود (هاشمی، مسئولیت پذیری اجتماعی، ۱۳۹۵: ص ۷).

فردی که توفیق توبه پیدا کرده و در صدد جبران خطاها برآمده و ایمان دارد که خداوند خطاها را میبخشد و سیئات را به حسنات تبدیل میکند و خودش را نسبت به اعمال گذشته و آینده اش مسئول می‌بیند؛ وظیفه‌ای سنگین بر دوش دارد چرا که عمری در غفلت و خطا به سر میبرده و حال وقت آن رسیده تا تن و جانی که در لذت گناه بوده، سختی عبادت را به تن دهد.

فرد تائب حال مسئولیت دارد حق الله، حق الناس و حتی حق النفس را که پایمال کرده را جبران کند. مثل نمازی که قضا شده، مالی که خسارت دیده، تنی که آسیب دیده.

تأثیرات توبه در اصلاح فرد

غلبه بر تمایلات منفی

اولین نکته ای که ذکر آن ضروری می باشد این است که خود شناسی اصلی ترین راهکار دوری از گناه می باشد. یعنی انسان با شناخت خود و یافتن بیماری های روحی و اعتقادی خود، می تواند، با امداد الهی، به درمان و اصلاح خود پرداخته و به تدریج، از هرگونه فریفته شدن توسط شیطان جلوگیری نماید. بنابراین، اولین گام برای مبارزه با شیطان، خود شناسی و یافتن راه های نفوذ شیطان به فرد می باشد.

به عبارتی دو راه اصلی و شاهره برای دوری از گناه؛

۱- اولویت قرار دادن دشمن شناسی؛ یعنی به این درک دست یابیم که شیطان دشمن آشکار ماست و راه های حمله او را بشناسیم و برای مقابله با آن، مجهز به سلاح های لازم و متناسب گردیم.

۲- سعی اصلی ما بر این باشد که در شرایط گناه قرار نگیریم و در صورتی که از روی جهل و غفلت مرتکب گناه شدیم، پس از توبه از انجام آن، تمام اسباب و وسایلی را که شرایط انجام فعل گناه را برای ما به وجود آورده از میان برداریم. این نکته را فراموش نکنیم که همواره بایستی دو چراغ خوف و رجا در وجود ما روشن باشد.

از امام باقر(علیه السلام) روایت است: هیچ بنده مومنی نیست جز آنکه در ضمیرش دو نور تابان است «نور خوف» نسبت به کرده های پیشین و فرجام پسین و «نور امید» به فضل و رحمت پروردگار، که اگر هر یک با دیگری سنجیده شود هیچ یک فزونی نخواهد یافت. (عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۴۸۸)

بنابراین باید با حفظ حالت التجاء و تضرع دائمی در برابر خداوند امید و رجا به عنایات واسعه خدای رحمان و بنده نواز را نیز در دل بالا برد و رجا را همسان در دل جای داد. زیرا غلبه خوف موجب یأس و غلبه رجا موجب جرأت بر گناه است ولی تساوی آن دو بهترین عامل بازدارنده از گناه و تشویق کننده به توبه و انجام عمل صالح می باشد.

رجاء را می توان در پشیمانی از گناه معتبر دانست و آن را اساسی ترین رکن بازگشت و جبران گناه دید ولی نباید در آن متوقف ماند بلکه خداوند منان آن را پلی قرار داده است تا بندگان مومن با گذر از آن از جهنم سیئات بیرون جسته و به بهشت صالحات فرود آیند. بنابراین گام بعدی تغییر مسیر و ترک گناه است.

برای مبارزه با گناه و هواهای نفسانی رعایت چند نکته لازم است:

الف) کوچک نشمردن هیچ گناهی هر چند به نظر صغیره باشد.

ب) عزم جدی و آهنین بر ترک معصیت و مراقبت جدی و دائمی نسبت به تمام افعال خود.

ج) شرط نمودن با خدا مبنی بر ترک معصیت و هم از او استعانت جستن.

د) هرگاه فکر گناه و وسوسه آن به ذهن آمد بلافاصله آن را از لوح ذهن خارج کردن و توجه خود را به خدا و امور شریفه مشغول داشتن.





جدیت و موفقیت در این امر پیروزی بزرگی است و در واقع دفع دشمن شیطان نفس از همان خاکریز اول است. قرآن مجید در وصف پارسایان می‌فرماید: **إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ**: پرهیزگاران چون گرفتار وسوسه شیطان شوند همان دم متذکر (یاد خدا) شده و بصیرت یابند.

ه) مطالعه و تفکر پیرامون عواقب سوء و وخیم گناه.

و) خود را همواره در محضر حق تعالی دانستن و او را به یقین در همه حال مراقب و بینای به افعال خود نگریستن.

ز) توجه به چهره زشت و واقعی سیئات.

ح) برای ترک معاصی لازم است در بسیاری از موارد انسان از مکروهات و چه بسا از برخی مباحات نیز چشم‌پوشد تا او را به انجام زشتی‌ها نزدیک نسازد.

ط) درحد ممکن دوری جستن از مکان‌ها و شرایطی که آدمی را به گناه ترغیب می‌نماید.

ی) تقویت اراده.

ک) محاسبه نفس، همه روزه و در صورت رخداد خطا، خود را محاکمه و توبیخ نمودن و بلافاصله استغفار کردن. (محدثی، برنامه‌ای برای رسیدن به خود برتر، مجلات پرسمان شماره ۲۰، ۱۳۸۳: ص ۲۱)

انسان همواره با دو نیروی درونی (نفس‌آماره) و بیرونی (شیطان) دست و پنجه نرم میکند. و هر لحظه ممکن است در ذهنش افکاری خطور کند.

افکار شیطانی در ذهن هر کسی خطور می‌کند، اما انسان باید برای این افکار جایگزینی پیدا نماید و آن را به سمت خوبی‌ها ببرد تا استمرار پیدا نکرده و موجب اعمال ناپسند و گناه نشود. می‌توان با پرکردن اوقات فراغت توکل، توسل، خواندن دعاهای وارده از معصومین و ... افکار شیطانی را از خود دور کرد.

افکار انسان‌ها مانند اتومبیلی است، که اگر کنترل نشود ممکن است به هر طرف برود، اما یک راننده ماهر می‌تواند آن را در یک مسیر صحیح به حرکت در آورده و به سر منزل مقصود برساند. برای کنترل و هدایت افکار سعی و تلاش زیادی لازم است تا دچار وسوسه

های شیطانی نشود. اگر انسان اثرات و عواقب افکار ناپسند را در نظر داشته باشد سعی خواهد کرد فکر خود را در مسیر صحیح هدایت کند.

درمان توبه گریزی

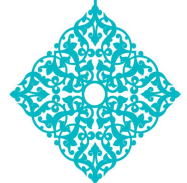
انسان طبیعتاً از توبه گریزان است. شخص گناهکار بیمار است، و توبه منزل سلامت اوست. رسیدن به این منزل محتاج خودداری از گناه و التزام به طاعات است. چنانکه درمان بیماری نیازمند پرهیز و داروست و این دو با طبع آدمی ناسازگارند. وجود مانع برای رسیدن به امیال و خواسته‌ها، انسان را آزرده می‌کند. قرآن کریم می‌فرماید: «یرید الانسان لیفجر أمامه» انسان می‌خواهد پیش رویش را باز کند.

عامل اساسی صرف نظر از سلامت توبه و ادامه گناه، علاوه بر میل و شهوت جهل و بی‌خبری از زیان گناهان است و درمان این دو، علم و صبر است؛ که صبر پرهیز و علم داروست. بنابراین، راه درمان توبه گریزی، دستیابی به علم و صبر است، در اینجا راه دستیابی به این دو عامل جداگانه بررسی می‌گردد:

علم

برای تشویق نفس به توبه، تفکر و مطالعه درباره چند موضوع مفید است:

- (۱) مطالعه آیات و اخباری که به گناهکاران هشدار داده، ایشان را تهدید کرده و سرانجام شومشان را یادآور شده است.
 - (۲) مطالعه آیات و روایاتی که از رحمت گسترده خدا خبر می‌دهد و بندگان گناهکار را به توبه فرا می‌خواند.
 - (۳) مطالعه در حالات گناهکاران و مصیبت‌هایی که بر اثر گناه کشیده‌اند.
 - (۴) مطالعه درباره آثار دنیوی گناه؛ قرآن کریم می‌فرماید: (وما اصابکم من مصیبه فیما کسبت ایدیکم ویغفوا عن کثیر). (شوری/۳۰)
- هرچه رنج و مصیبت به شما می‌رسد، به سبب کارهایی است که مرتکب می‌شوید؛ در حالی که بسیاری از آنها را می‌بخشد.





امام صادق علیه السلام میفرماید: (لیس من التواء عرق و لا نكبة حجر و لا عثرة قدم و لا خدشه عود الا بذنب) هیچ رگی در بدن انسان نمی‌پیچد، سنگی به پای انسان اصابت نمی‌کند، هیچ وقت پایش نمی‌لغزد و خراشی به بدنش نمی‌افتد مگر به سبب گناهی که انجام داده است. (کافی، ج ۲، ص ۴۴۵/ مستدرک، ج ۱۱، ص ۳۲۵).

و میفرماید: (إن الرجل یذنب فیحرم صلاؤه اللیل وانّ العمل السیئ اسرع فی صاحبه من السکین فی اللحم) (کافی، ج ۲، ص ۲۷۲/ وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۲۳۹/ بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۲۳۰) گاهی انسان گناهی می‌کند که در نتیجه‌اش از نماز شب محروم می‌شود. عمل بد در صاحب خود سریع‌تر از کارد در گوشت عمل می‌کند.

۵) مطالعه و شناخت عقوبت تک تک گناهان مثل شرب خمر، غیبت، زنا، قتل، کبر و حسد.

پیامبر گرامی میفرماید: (إن العبد لیحبس علی ذنب من ذنوبه مأه عام و إنه لینظر إلی ازواجه فی الجنة یتنعمن) (کافی، ج ۲، ص ۲۷۲/ وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۲۳۷/ بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۲۳۱) بنده به سبب یک گناه صد سال زندانی می‌شود، در حالی که همسرانش را در بهشت می‌بیند که منتظر او هستند.

صبر

منظور از صبر در این مبحث استقامت در مقابل شهوان است. برای دستیابی به قدرت مقابله با شهوات، اقدامات زیر لازم است:

۱) مطالعه و تفکر درباره زیان گناهان.

آگاهی از زیان گناهان موجب خوف می‌شود و خوف موجب پرهیز.

۲) دوری گزیدن از هر چیزی که انسان را در خارج به گناه تحریک یا اسباب گناه را فراهم و ارتکاب جرم را آسان می‌کند.

۳) مقابله با انگیزه‌های درونی گناه. (جباران، درسنامه علم اخلاق ۲، ص ۲۰۲ و ۲۰۳)

تعدیل غرائز و کاهش میل به گناه

نفس اماره، انسان را به سوی پیروی از هواهای سیری ناپذیر نفسانی می‌کشاند و او را به مخالفت با اوامر الهی و ارتکاب گناه می‌خواند. میان پیروی از هوای نفس و دامن زدن

به گناه از یک سو، و پیروی از عقل و فرمان خدا از سوی دیگر در تقابل است. اگر هوای نفس و شهوان بر انسان غالب باشد، عقل انسان مغلوب می‌شود و هرگاه زمام امور انسان به دست هوای نفس بیفتد، غرائز او را اداره می‌کنند و شخص بی توجه به غیر خواسته‌های غریزی‌اش، از آنها پیروی میکند، چنین کسی تا ابد در مقام نفس اماره می‌ماند و با دامن زدن به گناه، آتش هوس در دلش زنده‌تر می‌شود؛ چنانچه خداوند فرموده: «...أَخْلَدَ إِلَيَّ الْأَرْضِ وَأَتَّبَعَ هَوَاهُ»

اما اگر عقل انسان بر هوای نفسش غالب باشد، انسان تحت شعاع نیروی عقل قرار می‌گیرد و از خداوند متعال و مالک و مدبرش فرمان می‌برد.

از آثار توبه، بیدار شدن عقل و توجه به خواسته‌های متعالی است. توبه و بازگشت به خداوند شرایطی را فراهم میکند که انسان از تابعیت محض شهوت خارج شده و هوای نفس و گرایش‌هایش را تحت تدبیر عقل سامان دهد و به همان نسبت از هوای نفس بکاهد. تقابل میان توبه و گرایش بیشتر به شهوان، از آیه ذیل پیداست: «وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا» (نسا/۲۷)

کسانی که از امیال پست پیروی می‌کنند، میخواهند مؤمنان از گرایش به امیال متعالی و خداوند منصرف و منحرف شوند. در نقطه مقابل، خداوند با اعطای توفیق توبه به مؤمنان میخواهد مؤمنان از شهوات و گناهان دست بکشند؛ بنابراین یکی از آثار توبه - که به توفیق الهی به دست می‌آید - تعدیل غرائز و شهوات یا عدم تحریک دماغ آن با گناهان و تقویت گرایش‌های متعالی انسان است.

جورج واینبرگ در کتاب آفرینش خویشتن می‌نویسد: (اعتقادات ما با یک عمل تنها بوجود نمی‌آیند و حفظ نمی‌شوند، بلکه باید ما آنها را با اعمالمان تقویت کنیم. شخص حسود حسادت را برای خود تبدیل به عادت می‌کند، کسی که اعتماد به نفس دارد بر پایه اعتماد به نفس تصمیم می‌گیرد و از این طریق اعتماد به نفس خود را تثبیت می‌کند.)

ایشان شش نکته را یادآور می‌شود که میتواند هر عادت را تبدیل به یک رفتار بکنند:

۱- عادت مورد نظر به هیچ فایده‌ی خاصی منجر نمی‌شود، اما زمان و انرژی فراوانی

را از فرد می‌گیرد.





۲_ عادت مورد نظر شما را از داشتن تجرب‌های تازه باز می‌دارد.

۳_ عادت مورد نظر برای سلامتی شما مفید نیست. (سیگار کشیدن)

۴_ عادت مورد نظر دیگران را عصبانی می‌کند.

۵_ عادت مورد نظر شما را مسخره جلوه می‌دهد. (جویدن ناخن)

۶_ خودتان از عادت‌هایی که دارید بدتان می‌آید و از آن خسته شده‌اید. (مثلاً عادت دارید

پشت سر دیگران حرف بزنید و اگر چه هیچ کس به این کار شما اعتراض نمی‌کند،

خودتان از تکرار آن خسته شده‌اید. (واینبرگ، آفرینش خویش، ۱۳۸۴: ص ۹۵_۹۷)

اصلاح گذشته

فرد با توبه بر گناهان و خطاهای خویش توقف می‌کند، و با غلبه بر تمایلات منفی‌اش

مسیر زندگی را ادامه می‌دهد تا از خطا مصون بماند، اما نسبت به گذشته مسئول است و

می‌بایست گذشته را اصلاح کند.

تعالی نفس در پرتو توبه

انسان در پرتو آگاهی‌هایی که در زندگی به آنها دست پیدا می‌کند گذشته خویش را

بر سر میز قضاوت خویش برده و برای کارهایی که در گذشته در مسیر اشتباه مرتکب شده

است دچار پشیمانی می‌گردد و در پرتوی این پشیمانی و احساس تغییر راه اصلاح خویش

را برمیگزیند و به بیان بهتر، انسان با این تصمیم وارد وادی بازگشت و توبه شده و به

سمت تعالی خویش گام برمی‌دارد.

در این موضع و جایگاه است که روان انسان راه تعالی در پیش می‌گیرد، زیرا حالت

دائمی چنین نفسی عبارت از پشیمانی از جرمها و بدیها است که دستش بدانها آلوده شده

بود، لذا به سمت اجتناب از بدیها سوق داده میشود و در هنگام ارتکاب بدیها به ملامت

خویشتن سرگرم میگردد که نفس انسان در اینچنین حالی به نفس لوامه نامبردار است.

آنگاه که نفس، این کوچیدن را از مجرای خیر و نیکی و گذرگاه‌های اعمال شایسته و

احسان ادامه دهد و چنین حالی ظاهر و باطن و اندیشه و عمل او را زیر پوشش و تحت

تاثیر خود گیرد، در آرامش قرار گرفته و جز به فضیلت و حق به هیچ مبنای دیگری

نمی‌نگرد. در اینچنین مقامی است که نفس و روان آدمی به تعالی و آرامش رسیده و عنوان نفس مطمئنه به خود می‌گیرد.

روانشناسی تربیتی بیان می‌کند که ریشه روانی جرائم کمبود شخصیت انسان است و برای تربیت انسان متعهد باید شخص به لحاظ تربیتی بالا رود. بنابراین نفس مطمئن و متعالی مهمترین رکن برای رسیدن به کمال است و همواره چنین بوده است که اساس سلامت روان نیز بر آن بنا شده، و تنها کسانی از سلامت روانی برخوردارند که وجدانی آرام برای خویش تحصیل کرده‌اند و روان آرام و مطمئن تنها در سایه بازگشت به خداوند و یاد او فراهم می‌شود، که قرآن به آن تصریح کرده است: «... إِنَّ اللَّهَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ». (رعد/۲۸)

توبه افزون بر بینش‌ها و گرایش‌های انسان در رفتارهای او موثر است و با بروز رفتارهایی از انسان، موجب کمال او می‌شود؛ در برخی آیات قرآن به دنبال ماده توبه تعبیری مانند «اصحح» آمده (آل عمران ۸۹ / مائده ۳۹ / نحل ۱۱۹) که میتواند حاکی از آثار رفتاری توبه در کمال انسان باشد. (ساکي و مسعودی صدر، بازنگری آثار توبه و نقش آن در آرامش روان از منظر قرآن، ۱۴۰۰: ص ۷)

تقویت ارتباط با خدا

یکی از مهارت‌های معنوی ارائه شده در قرآن برای غلبه نمودن بر نفس اماره، برقراری ارتباط با خداست، چرا که برقراری ارتباط با خالق هستی، دوری و اجتناب از زشتی و دست رد زدن به امیال نفسانی است. آدمی به خاطر دارا بودن نفس اماره (بسیار امرکننده به بدی) گاهی روحیه تعدی، ظلم و طغیان‌گری در او گل می‌کند و راضی می‌شود که به خدا و هم‌نوع و طبیعت ظلم نماید: «كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظٍ * أَن رَّاهُ اسْتَعْجَىٰ: چنین نیست (که شما می‌پندارید). به یقین انسان طغیان می‌کند، از اینکه خود را بی‌نیاز ببیند» (العلق/۶۷).

از عواملی که می‌تواند این روحیه سرکش انسان را مهار کند و او را در مسیر معنویت و انسانیت رهنمون سازد، برقرار نمودن ارتباط با خدا می‌باشد. در برخی آیات به ثمره ارتباط با خدا که همان دوری از زشتی و امیال نفسانی است، تصریح شده است؛ از جمله:





۱- «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (البقره/۲۱) ای مردم! پروردگار خود را پرستش کنید؛ آن که شما و کسانی را که پیش از شما بودند، آفرید تا پرهیزکار شوید».

بندگی خدا همیشه مساوی است با آزاد شدن از غیر خدا، چون ادراک عظمت الهی همیشه ملازم است با ادراک حقارت غیر خدا، و وقتی انسان غیر خدا را هر چه بود، حقیر و کوچک دیده، محال است حقیر را از آن جهت که حقیر است بندگی کند. (مطهری، گفتارهای معنوی، ۱۳۶۴: ج ۱، ص ۹۷).

۲- «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند، نوشته شد تا پرهیزکار شوید». (البقره/۱۸۳)

بیشتر مفسران گفته‌اند که این جمله اشاره به حکمت و فلسفه و جوب روزه دارد و آن اینکه روزه‌دار می‌تواند با روزه گرفتن، خود را به کنترل نفس و ترک تمایلات حرام و شکیبایی در برابر آنها عادت دهد. همچنین، «روزه گرفتن، غلبه یافتن بر نفس و مبارزه با آن است و نیز روزه مانع از خواسته‌های نفسانی از قبیل خوردن و آشامیدن و اشباع غریزه جنسی می‌شود» (مغنیه، فاسفه و جوب روزه، ۱۳۸۳: ج ۱، ص ۵۰۱).

۳- «...إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ...: ... نماز (انسان را) از زشتیها و گناه بازمی‌دارد...» (العنکبوت/۴۵).

از مجموع آیات مذکور استفاده می‌شود که ارتباط با خدا به آدمی توان و قدرتی می‌دهد تا بر امیال نفسانی فایق آید.

آنچه که آدم‌ها را می‌سازد تقواست، و تربیت سالم در گرو داشتن تقواست. خداوند در دو آیه فرمود من دو گروه را دوست دارم. یکی انسان باتقوا؛ «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ». (توبه/۴)

حالا اگر فردی در مقابل هوای نفس تسلیم شد و وجدانش بیدار گشت و از کرده خود پشیمان شد، میتواند محب خداوند واقع شود چرا که خداوند در آیه دوم فرمود: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ» (بقره/۲۲۲).

داشتن تقوا اینقدر مهم است که اگر فرد آلوده شد راه بازگشت وجود دارد و فوراً باید برگردد و خود را اصلاح کند.

شکر نعمت های الهی

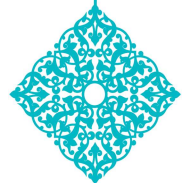
"آیاتی از قرآن در ستایش انسانهایی صالح است که با مروری بر زندگی گذشته خود و توجه به نعمتهایی که خداوند در طول زندگی به ایشان ارزانی داشته، از خداوند توفیق شکر نعمت طلب می‌کنند. آنان در عین حال که شکرگذار نعمتهای الهی و کارهای خیری هستند که به توفیق الهی از آنها صادر شده از آنچه از سر جهل و نادانی در گذشته از آنان سرزده توبه کار و پشیمانند:

وَصَيَّنَّا الْإِنْسَانَ بِالذِّمَّةِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ» (احقاف/۱۵)

انسانی که آیه از او سخن می‌گوید، در سن کمال و پختگی عقل (چهل سالگی) در مقام توبه «إِنِّي تَبْتُ إِلَيْكَ» از خداوند توفیق می‌خواهد که شکر نعمتهایی که به او ارزانی داشته به جا آورد. شاید از این آیه بتوان این نکته را به دست آورد که یکی از پیامدهای توبه حقیقی، توجه به نعمتهای الهی و شکر آنهاست.

انسان توبه کار در مقام توبه، به ارزش نعمتهای الهی که خداوند با لطف و کرمش به او عطا کرده توجه می‌کند که از آن نعمتها در جهت خشنودی و رضای الهی بهره ببرد و از به کار بردن آنها در نافرمانی الهی پرهیز کند.

شکر نعمت، افزون بر اینکه فضیلتی رفتاری است، موجب کمال انسان و توسعه وجودی انسان می‌شود؛ چنانچه خداوند متعال می‌فرماید: «وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ». (ابراهیم/۷) و (نیز به یادآور) هنگامی که پروردگارتان اعلام فرمود: همانا اگر شکر کنید، قطعاً (نعمت‌های) شما را می‌افزایم، و اگر کفران کنید البته عذاب من سخت است.»





آیه نمی فرماید شکر تنها موجب مزید نعمت شماسست؛ بلکه ظاهراً آیه نشان می دهد که شکر گونه‌ای از وسعت وجودی انسان را در پی دارد؛ چرا که مفعول اُزید در آیه ضمیر «کم» است؛ نه اسم ظاهری مانند «نعمت». اگر چنین استفاده‌ای از آیه صحیح باشد، آنگاه شکر نعمت را به عنوان تابعی از توبه میتوان در کمال و سعء و وجودی انسان مؤثر دانست. آثار رفتاری دیگری نیز برای توبه و ترک گناه با استناد به آیات قرآن می توان شمرد که ذکر تمام آنها در گنجایش این مقال نیست. (سلیمانی، نقش توبه در کمال انسان از منظر قرآن، بهمن ۱۴۰۱: ص ۷)

نتیجه گیری

توبه یک فرآیند مهم و معنوی در اسلام است که فرد را به اصلاح رفتارها و ایجاد ارتباط نزدیکتر با خداوند تشویق می کند.

دین اسلام با آغوشی باز، از خطاکاری که قصد ترک گناه را دارد، استقبال می کند. به او اعتماد به نفس می دهد و در قبال کارهایی که کوتاهی کرده او را مسئول میداند و نسبت به رفتار آینده اش مسئولیت پذیرش میکند. به او روش زندگی می آموزد تا با اصلاح رفتار و تقویت ارتباطش با خداوند متعال لباس تقوا را برتن کند.

برخلاف برخی روانشناسان که با سرپوش نهادن بر خطاها و رهایی بخشیدن فرد از عذاب وجدان که بصورت مقطعی فرد را آرام میکند برخلاف دین، موجب اصلاح رفتار نشده، واز فرد خطاکار یک فرد سالم نمی سازد.

فهرست منابع

* قرآن کریم

** نهج البلاغه

** الصحيفة السجادية

۱. اسلامی، سیدحسن، «اعتماد به نفس»، چ ۷، موسسه چاپ و نشر عروج، ۱۳۸۷.
۲. ابن باویه (شیخ صدوق)، محمدبن علی، «الخصال»، نشر صادق، قم، ۱۳۹۷.
۳. جباران، محمدرضا، «درسنامه علم اخلاق ۲»، مرکز نشر هاجر، قم، ۱۳۹۰.
۴. راغب اصفهانی، «مفردات الفاظ قرآن کریم»، ترجمه حسین خدایپرست، چاپ دوم، انتشارات نوید اسلام، قم، ۱۳۸۷.
۵. رجبی، محمود، «انسان شناسی»، چاپ ۱۵، انتشارات موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی رحمه الله علیه، قم، زمستان ۱۳۹۰.
۶. ری شهری، محمد، درس خارج فقه، مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲، مبحث حجیت یا عدم حجیت
۷. مرسلات شیخ صدوق، سایت مدرسه فقاقت،
<https://www.eshia.ir/feqh/archive/text/reyshahri/feqh/۹۶/۹۶۱۱۰۲/><>
۸. سلیمانی، احسان، نقش توبه در کمال انسان از منظر قرآن، پایان نامه برای درجه کارشناسی ارشد، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ره، قم، ۱۴۰۰.
۹. ساکی، نانسی، مسعودی صدر، هدیه، «بازنگری آثار عرفانی توبه و نقش آن در آرامش روان از منظر قرآن»، قرآن و طب، دوره ۶، شماره ۳، مهر ۱۴۰۰، صفحه ۶۱-۶۹.
۱۰. عیاشی، محمد بن مسعود، «التفسیر العیاشی ج ۲» دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵.
۱۱. مکارم شیرازی، ناصر، «تفسیر نمونه»، انتشارات حوزه علمیه قم، قم، ۱۳۷۰.
۱۲. مجلسی، محمد باقر، «بحار النوار الجامعه لدرر الخبر الثمّة الطهار»، دار الحیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۱۹ق.
۱۳. مطهری، مرتضی، «انسان و ایمان»، انتشارات صدرا، قم، ۱۳۶۴.





۱۴. مطهری، مرتضی، «گفتارهای معنوی ج ۱»، انتشارات صدرا، قم، ۱۳۶۴.
۱۵. محدثی، جواد، «برنامه ای برای رسیدن به خود برتر»، مجلات پرسمان شماره ۲۰، ۱۳۸۳.
۱۶. نجاتی، محمدعثمان، «قرآن و روان شناسی»، ترجمه عباس عرب، ج ۵، مؤسسه آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۸۰.
۱۷. نراقی، ملا مهدی، «جامع السعادات»، نشر حکمت، ۱۳۶۴.
۱۸. واینبرگ، جورج، «آفرینش خویشتن»، پدram پورنگ، نسل نو اندیش، ۱۳۸۴.
۱۹. هاربر، رابرت، «التحليل النفسى و العلاج النفسى»، ترجمه سعیدجلال، القاہرہ، الہئتہ المصریہ العامہ للکتاب، ۱۹۷۴م.