



آثار تربیتی توبه از دیدگاه آیات و روایات

محمد انور جعفری^۱

چکیده

براساس آنچه از آیات و روایات استفاده می شود یکی از آثار مهم توبه نزول برکات زمین و آسمان برای شخص تائب است (استَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَاراً)، آرامش روحی و روانی بعنوان دومین ثمره توبه بیان شده است، نورانیت قلب یکی دیگر از ثمرات توبه برشمرده شده است.

حفاظت از وسوسه های شیطان، اکتساب علم نافع، رحمت خداوند متعال و خوشنودی خداوند متعال از شخص توبه کننده (وَاللَّهُ أَفْرَحُ بِتَوْبَةِ عَبْدِهِ حِينَ يَتُوبُ مِنْ ذَلِكَ الرَّجُلِ حِينَ وَجَدَ رَاحِلَتَهُ) هرکدام بعنوان مستقل در روایات ائمه معصومین (ع) از آثار تربیتی توبه برشمرده شده است، محبت مخصوص خداوند نسبت به شخص تائب (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ) یکی دیگر از آثار مهم تربیتی توبه، در قرآن کریم بیان شده است.

سلامت جسمی و روانی، تبدیل سیئات به حسنات (إِلَّا مَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ) و... آثاری است که در آیات و روایات برای توبه بیان شده و پیرامون آنها در این تحقیق مطالبی بیان شده است. بنابراین به توبه به عنوان یک راهکار برای رهایی و ساز و کاری عملی برای برون رفت از مشکلات و دشواری نگریست،

کلید واژه‌ها: آثار، توبه، استغفار، بازگشت

^۱ دانش پژوه کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی

مقدمه

توبه یکی از برنامه های مهم زندگی بندگان است و برای تربیت و سازندگی انسان نقش بسزائی دارد. خداوند خودش را با اوصاف غفاریت و غفوریت و ستاریت یاد نموده است و بندگان را به توبه کردن مأمور نموده است و بوسیله بازگذاشتن در توبه و استغفار بر روی بندگان، راه نفوذ شیطان را بسته و مایوس نموده است.

غیر از معصومین(ع) هر کسی در زندگی خویش دچار لغزشهای فکری و عملی می شود، در چنین موارد انسان بدنبال راه بازگشت می گردد. لذا ضرورت دارد که انسان راه بازگشت و ثمرات آنرا بداند، تا در بازگشت به بی راهه نرود و به مقصود خویش برسد.

توبه به عنوان یک مرحله مهم در سیر و سلوک از ویژگیهای برخوردار است و نقش تربیتی فراوانی در دنیا و آخرت دارد.

در این تحقیق کوشیده ام که آثار تربیتی توبه و استغفار را از دیدگاه آیات و روایات مورد بررسی قرار بدهم، امیدوارم که بتوانم برخی از فوائد و ثمرات تربیتی توبه را کما هو حقه بیان کنم.

هدف اینست که کسانی که در زندگی خویش دچار لغزشهای شده اند و بدنبال بازگشت می گردند، بتوانم یک راه مورد اطمینان را به آنها نشان بدهم و ثابت کنم که توبه کردن و بازگشت به سوی خدا ثمرات و منافع دنیوی و اخروی دارد.

مفهوم لغوی توبه

«التوبة الرجوع من الذنب... و تاب الى الله يتوب توبا و توبة و متابا اناب و رجع عن المعصية الى الطاعة... و تاب الله عليه وفقه لها والله تواب يتوب على عبده.»^۱ توبه بازگشت از گناه است به سوی طاعت خداوند، و اینکه می گوئیم خداوند تواب است، یعنی انسان را توفیق در توبه و بازگشت می دهد.

۱- ابن منظور، لسان العرب، ج ۱، ۲۳۳.

«توبه ترک گناه به بهترین وجه است و آن رساترین شکل پوزش خواهی است.^۱»

مفهوم اصطلاحی توبه

آنچه در عرفان مهم است حقیقت توبه است اما بد نیست بعنوان مقدمه به ذکر پاره‌ای از تعاریف توبه که در کتب عرفانی آمده است بپردازیم.

الف: جرجانی می‌گوید: «...و در اصطلاح شرع پشیمانی از گناهان است و صوفیان می‌گویند: توبه رجوع به خدای تعالی است برای گشودن گره امتناع از قلب و برخاستن به تمام حقوق پروردگار»

ب: عبدالرزاق کاشانی می‌گوید: «توبه بازگشت از مخالفت حکم حق است به موافقت او پس تا زمانی که مکلف حقیقت گناه را نشناسد و نداند که فعلی که از او صادر می‌شود مخالف حکم خدا است برای آن مکلف رجوع از گناه صحیح نیست»

ج) ذوالنون مصری: «توبه عوام، از گناه است و توبه خواص، از غفلت». گفت: «بر هر عنصری، توبه‌ای است توبه دل، نیت کردن است بر ترک شهوات حرام و توبه چشم، از محارم بر هم نهادن، و توبه دست، ترک گرفتن دست از مناهی و توبه پای، نرفتن به مناهی.»

د) سهل بن عبدالله: «اول توبه، اجابت است. پس انابت است، پس توبه است، پس استغفار. اجابت به فعل بود و انابت به دل و توبه به نیت و استغفار از تقصیر... اول چیزی که مبتدی را لازم آید توبه است و آن ندامت است و شهوات را از دل برکندن و از حرکات مذمومه به حرکات محموده نقل کردن و دست ندهد بنده را توبه تا خاموشی را لازم خود نگرداند و...»

ه) جنید بغدادی: «توبه را سه معنی است: اول ندامت، دوم عزم بر ترک معاودت. سوم خود را پاک کردن از مظالم و خصومت.»

و) خواجه نصیرطوسی (ره): «معنای توبه رجوع از گناه باشد و اول باید دانست گناه چه باشد.»^۱

آثار تربیتی توبه از دیدگاه آیات و روایات

در متون دینی، و آموزه های اسلامی فوائد و ثمرات زیادی بر توبه و بازگشت انسان پس از ارتکاب گناه بسوی خداوند متعال و پشیمان شدن از اعمال و کردار ناشایست، مترتب است که بررسی همه آنها در این مقاله نمی گنجد، لذا مهمترین ثمرات تربیتی توبه را از دیدگاه آیات و روایات ائمه معصومین(ع) مورد بررسی قرار می دهیم. از خداوند متعال می خواهیم، که توبه مقبوله را نصیب ما هم بفرماید.

۱- نزول برکات زمین و آسمان

یکی از آثار مهم تربیتی توبه اینست که خداوند متعال برکات زمین و آسمان را بر شخص توبه کار نازل می کند، چنانکه در قرآن می فرماید: «فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا»^۲

به آنها گفتم: «از پروردگار خویش آمرزش بطلبید که او بسیار آمرزنده است... تا بارانهای پر برکت آسمان را پی در پی بر شما فرستد، و شما را با اموال و فرزندان فراوان کمک کند و باغهای سرسبز و نهادهای جاری در اختیارتان قرار دهد!

چنانکه ملاحظه می کنید از این آیات بخوبی استفاده می شود که اگر توبه و بازگشت انسان حقیقی باشد و انسان از عمق دل از گناهان خود پشیمان شود خداوند متعال برکاتش را از زمین و آسمان بر او نازل خواهد کرد. و این تنها

^۱ - این قسمت از نرم افزار نورالجنان گرفته شده است.

^۲ نوح/ آیات ۱۰-۱۲

بخشی از برکات خداوند است در دنیا است و در آخرت قطعا رحمت الهی شامل حال او خواهد شد و در بهشت از نعمات لایتناهی خداوند الی الابد بهره مند خواهد شد.

از امیرالمؤمنین(ع) نقل شده است که فرمود: «و الاستغفار یزید فی الرزق»^۱ و نیز از امام صادق(ع) نقل شده است که فرمود: «من اکثر الاستغفار جعل الله له من کل هم فرجا و من کل ضیق مخرجا و یرزقه من حیث لا یحتسب»^۲
 هر که بسیار استغفار کند حق سبحانه او را از همه غم فرج دهد و تنگنای و تنگدلی او را بگشاید و بخوشحالی بدل کند و روزی باو رساند از جایی که اصلا گمان آن نداشته باشد.

از امیر المؤمنین(ع) نقل شده است که فرمود: «و قد جعل الله سبحانه الاستغفار سببا علی الرزق»^۳ خداوند سبحان استغفار را سبب برای رزق قرار داده است.

استغفار و توبه واقعی عامل دست یابی انسان به زندگی خوب و زیبایی توأم با ثروت، رفاه، امنیت و عزت نفس است، افراد بواسطه توبه و استغفار از نعمت های خوب دنیا که متاع نیکو معرفی شده نیز بهره مند خواهد شد.

۲- آرامش روحی

یکی از آثار مهم توبه آرامش روحی و روانی توبه کننده است، انسان گهنگار بدهکار است، چنانکه در حدیث از امیرالمؤمنین(ع) نقل شده است که: «إِنَّ أَنْفُسَكُمْ مَرْهُونَةٌ بِأَعْمَالِكُمْ فَفَكُّوْهَا بِاسْتِغْفَارِكُمْ»^۴ نفسهای شما در گرو اعمال شما است پس آنرا با استغفار آزاد کنید.

۱ - تفسیر نور الثقلین، عروسی حویزی، ج ۵، ص ۴۲۴

۲ - کاشانی، ملا فتح، تفسیر منهج الصادقین، ج ۸، ص ۳۴۸

۳ - شیرازی، ناصر مکارم، الأمثل فی تفسیر کتاب الله المنزل، ج ۱۹، ص ۵۶

۴ - حر عاملی/ وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۳۱۳

در قرآن کریم هم می فرماید: «كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ»^۱ و از طرف دیگر انسان بدهکار آرامش روحی و روانی ندارد، همیشه در اضطراب است که از طرف طلبکار چه بلایی بر او برسد. وقتی که انسان توبه کرد و توبه اش پذیرفته شد. مثل اینست که بدهی خود را پرداخته است. لذا آرامش پیدا می کند

۳- نورانیت قلب

توبه و استغفار نقش به سزایی در شستشوی روح و صفای دل دارد. پیامبر عظیم الشان اسلام (ص) می فرماید: «قلوب آدمیان همانند فلزات به زنگار ویژه خود مبتلا می شود پس آنها را بوسیله استغفار و تلاوت قرآن صیقل دهید».

همچنین توبه کردن باعث می شود که پرونده اعمال انسان با نورانیت بالا برود، چنانکه زراره از امام صادق (ع) نقل می کند که: «إِذَا أَكْثَرَ الْعَبْدُ مِنَ الْإِسْتِغْفَارِ رُفِعَتْ صَحِيفَتُهُ وَ هِيَ تَتَلَأَلَأُ»^۲ وقتی که بنده زیاد از خداوند طلب مغفرت کند پرونده اعمالش بالا برده می شود در حال که تالوئ می کند و نور می دهد.

۴- حفاظت از وسوسه های شیطان

شیطان به عنوان دشمن دیرینه و قسم خورده انسان لحظه ای از وسوسه و برنامه ریزی در جهت گمراهی انسان باز نمی ماند. بنابراین مسلح شدن به سلاح مبارزه و فراگرفتن راه های درامان ماندن از شر او، باید همواره مورد توجه انسان باشد. رسول گرامی اسلام (ص) می فرماید: «ثلاثة معصوم من ابليس و جنوده الذاكرون لله و الباكون من خشية الله و المستغفرون بالاسحار».

سه گروه از شر ابلیس و لشکریان او درامانند، کسانی که به یاد خداوند هستند، کسانی که از ترس خدا گریه می کنند و کسانی که در سحرگاهان استغفار می کنند.

امام صادق (ع) از آباء گرامیش نقل می کند که پیامبر اکرم (ص) فرمود: «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى قَالَ لِأَصْحَابِهِ أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِشَيْءٍ إِنْ أَنْتُمْ فَعَلْتُمُوهُ تَبَاعَدَ الشَّيْطَانُ مِنْكُمْ كَمَا

^۱ مدثر. ۳۸

^۲ - ثقه الاسلام كليني، الكافي/ ج ۲ / ص ۵۰۴

تَبَاعَدَ الْمَشْرِقُ مِنَ الْمَغْرِبِ قَالُوا بَلَى قَالَ الصَّوْمُ يُسَوِّدُ وَجْهَهُ وَ الصَّدَقَةُ تَكْسِرُ ظَهْرَهُ وَ الْحُبُّ فِي اللَّهِ وَ الْمُوَاظَرَةُ عَلَى الْعَمَلِ الصَّالِحِ يَقْطَعُ دَابِرَهُ وَ الْاسْتِغْفَارُ يَقْطَعُ وَتِيْنَهُ وَ لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَ زَكَاةُ الْأَبْدَانِ الصِّيَامُ^۱

پیامبر اکرم (ص) فرمود: آیا شما را خبر ندهم به چیزی که اگر به جا بیاورید شیطان از شما دور می شود، چنانکه از مشرق دور است؟ گفتند بلی، فرمود: روزه روی او را سیا می کند، صدقه پشت او را می شکند، دوستی در راه خدا و مواظبت بر عمل شایسته او را دم بریده می کند، استغفار و طلب آمرزش رگ و تین (قدرت و حیات) او را قطع می کند.

شیطان قسم خورده است که آدمیان را گمراه کند چنانکه در قرآن می خوانیم: «قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ»^۲ گفت: پروردگارا بخاطر اینکه اغوایم کردی هر آینه در زمین، زینت می دهم در نظر آنان، و هر آینه همگی شان را اغواء می کنم.

با این حال، اگر کسی گناهی را مرتکب شد و بدام شیطان افتاد و سپس توبه کرد و از کردار خویش پشیمان شد خداوند گناه او را می بخشد، چنانکه در جواب شیطان فرمود: «و عزتی لا أزال أغفر لهم ما استغفروني»^۳ قسم به عزت و جلالم، تا زمانی که بنده ام از من طلب بخشش کند، همیشه آنها را خواهم بخشید.

در اینجا است که باید گفت شخص تائب گرچه با ارتکاب گناه مغلوب دشمن دیرینه خود یعنی شیطان شد، اما با بازگشت بسوی خداوند و توبه کردن از گناه، از دام شیطان رهائی بخشیده و در واقع بر او پیروز شده است.

۵- اکتساب علم نافع

علوم و معارف نافع از ارزاق معنوی الهی است که در اثر گناه انسان از فیض آن محروم می گردد، ولی در پرتو طلب مغفرت و تمسک به توبه و استغفار، زمینه برای بهره مندی از آن علوم و معارف فراهم می شود. از امام صادق (ع) نقل شده

۱ - ثقه الاسلام کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۶۲

۲ - حجر / ۳۹

۳ - طباطبائی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن / ج ۴

است که فرمود: هر کس به مدت ۲ ماه بطور متوالی ذکر استغفار نماید گنجی از علم یا ثروت، رزق و روزی او خواهد شد.

۶- رحمت خداوند

یکی دیگر از آثار مهم تربیتی توبه و استغفار رحمت و مغفرت خداوند است، قرآن کریم می فرماید: «و من يعمل سوءا او یظلم نفسه ثم یتستغفر الله یجد الله غفورا رحیما»^۱ هر کس گناهی کرده باشد یا به خودش ظلم کند پس استغفار کند خداوند را آمرزنده و مهربان خواهد یافت.

در روایتی از امام باقر (ع) نقل شده است که آن حضرت فرمود: «التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ»^۲ تائب چون کسی است که گناه نکرده است.

۷- خوشنودی خداوند

اثری دیگری که بر توبه و استغفار مترتب است اینست که توبه و بازگشت بسوی خداوند متعال باعث خوشنودی خداوند متعال می شود.

ابو عبیده حذاء از امام باقر (ع) نقل می کند که فرمود: «أَلَا إِنَّ اللَّهَ أَفْرَحُ بِتَوْبَةِ عَبْدِهِ حِينَ يَتُوبُ مِنْ رَجُلٍ ضَلَّتْ رَاحِلَتُهُ فِي أَرْضٍ قَفَرٍ وَعَلَيْهَا طَعَامُهُ وَشَرَابُهُ فَبَيْنَمَا هُوَ كَذَلِكَ لَا يَدْرِي مَا يَصْنَعُ وَلَا أَيْنَ يَتَوَجَّهُ حَتَّى وَضَعَ رَأْسَهُ لَيْنَامَ فَأَتَاهُ آتٌ فَقَالَ لَهُ هَلْ لَكَ فِي رَاحِلَتِكَ قَالَ نَعَمْ قَالَ هُوَ ذَا فَاقْبِضْهَا فَقَامَ إِلَيْهَا فَقَبِضَهَا فَقَالَ أَبُو جَعْفَرٍ ع وَاللَّهِ أَفْرَحُ بِتَوْبَةِ عَبْدِهِ حِينَ يَتُوبُ مِنْ ذَلِكَ الرَّجُلِ حِينَ وَجَدَ رَاحِلَتَهُ»^۳

آگاه باشید! خداوند خوشحالتتر است به توبه بنده اش هنگامی که توبه می کند، از مردی که زاد و توشه خود را در زمین پهناور بی آب و علف گم کند و بر آن غذا و آبش باشد، در آن میان متحیر است چه کند، به چه طرفی رو نماید، تا خسته شود سر به زمین بگذارد که بخوابد، شخصی بیاید و بگوید: آیا می خواهی

۱ نساء/ ۱۱۰

۲ - کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی/ ۲ / ۴۳۵

۳ - مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار/ ج ۶ / ص ۳۸ باب ۲۰- التوبة و أنواعها و شرائطها

بدانی راحله ات کجاست؟ گوید: بلی، بگوید: اینست، بگیر، آنگاه به پا خیزد و آنرا بگیرد.

حضرت فرمود: «وَاللَّهُ أَفْرَحُ بِتَوْبَةِ عَبْدِهِ حِينَ يَتُوبُ مِنْ ذَلِكَ الرَّجُلِ حِينَ وَجَدَ رَاحِلَتَهُ» خداوند خوشحالتر است به توبه بنده اش وقتی که توبه می کند، از این مرد، وقتی که راحله اش را پیدا می کند.

۸- محبت ویژه‌ای خداوند

یکی از آثار توبه که مخصوص توبه کنندگان است و سایر افراد از آن بی نصیب خواهد بود، محبت ویژه‌ای خداوند است نسبت به شخص تائب، البته خداوند تمام بندگان را دوست دارد، مگر عده‌ای که بدلائل خاص خداوند اعلام کرده است که آنها را دوست ندارد.

مثلاً قرآن کریم می فرماید، خداوند این عده را دوست ندارد:

«وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ»^۱

«وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ»^۲

«إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»^۳

«إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْتَكْبِرِينَ»^۴

«إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْكَافِرِينَ»^۵

«إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ»^۶

غیر از این گروه ها سایر بندگان خویش را دوست دارد. اما یک محبت مخصوصی است که دیگران ولو بندگان خوب هم باشند از این محبت محروم هستند و آن محبت خداوند نسبت به افراد توبه کننده است.

۱ - آل عمران/ ۵۷

۲ - مائده/ ۶۴

۳ - انعام/ ۱۴۱

۴ - نحل/ ۲۳

۵ - آل عمران/ ۳۲

۶ - بقره/ ۱۹۰

خداوند متعال می فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ»^۱ خدا مردم تائب را دوست می دارد و آنهایی را هم که در پی پاک شدن هستند دوست می دارد.

از امام باقر(ع) نقل شده است که فرمود: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ مَنْ عِبَادِهِ الْمُفْتَنِّ التَّوَّابِ» یعنی کثیر الذنب کثیر التوبه^۲ از محبوبترین بندگان نزد خداوند بسیار گنهکار و بسیار توبه کننده است.

۹- حفظ آبرو

یکی دیگر از آثار توبه حفظ آبروی انسان است، خداوند بواسطه توبه گناهان را می بخشد و آبروی انسان را نیز حفظ می کند، گناهان را بر حفظه (دو فرشته که مأمور نوشتن و ضبط حالات و اعمال ما می باشد) از یاد می برد.

از امام صادق(ع) نقل شده است که فرمود: «أَوْحَى اللَّهُ إِلَى دَاوُدَ النَّبِيِّ (ع) يَا دَاوُدُ إِنَّ عَبْدِي الْمُؤْمِنَ إِذَا أَذْنَبَ ذَنْبًا ثُمَّ رَجَعَ وَ تَابَ مِنْ ذَلِكَ الذَّنْبِ وَ اسْتَحْيَا مِنِّي عِنْدَ ذِكْرِهِ غَفَرْتُ لَهُ وَ أَنْسَيْتُهُ الْحَفْظَةَ وَ أَبْدَلْتُهُ الْحَسَنَةَ وَ لَا أُبَالِي وَ أَنَا أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ»^۳

خداوند به داود پیامبر وحی کرد: ای داود! بنده مؤمن من هرگاه گناهی را مرتکب شود، سپس برگردد و از گناهانش توبه کند و از من شرم نماید، هنگامی که گناه را یاد می کند من او را می آمرزم، و آن را از یاد مأموران می برم و گناهش را به حسنه تبدیل می کنم.

۱۰- خشوع قلبی در محضر خداوند

یکی دیگر از ثمرات توبه شکستگی و خشوع قلبی در پیشگاه خداوند متعال است یعنی احساس عبودیت واقعی و تضرع در برابر ذات مقدس خداوند سبحان.

۱ - بقره / ۲۲۲

۲ - ملا محمد مهدی، جامع السعادات، ج ۳، ص ۶۵

۳ - وسائل الشیعة / ج ۱۶ / ص ۷۴

توبه واقعی در قلب تائب یک نوع شکستگی و خشوع مخصوص ایجاد می کند، و چنین حالتی در غیر گناهکاران حاصل نخواهد شد، بلکه مخصوص گناهکارانی است که گناه از هر طرف آنان را محاصره نموده باشد ولی شخص تائب بخواهد با پروردگارش از در صلاح درآید پس از اینکه مدت‌ها تمرّد و سرکشی نموده است.

مصیبت معصیت باعث شده که شخص بیدار گردد و قلب و درونش متذکر گردد و فضل پروردگار خود را بیشتر احساس کند و خود را در پیشگاه خداوند مقصر بداند، در درون چنین بنده عاصی انقلابی ایجاد می شود و زندگی او را از شقاوت به سعادت متحول می سازد.

قرآن کریم می فرماید: «أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ»^۱ آیا وقت آن نشده آنان که ایمان آورده‌اند دل‌هایشان به ذکر خدا و معارف حقّی که نازل کرده نرم شود؟ خشوع قلب، لین و نرمی قلب است که زود متأثر می شود و بزبان ما نازک دل است^۲. شخصی که نافرمانی از دستورات الهی نموده است، با توبه کردن قلبش نازک می شود و از کلمات خداوند متعال زودتر متأثر می شود.

در چنین حالتی تمام ذرات باطنی و ظاهری انسان گواهی می دهند براینکه انسان نیاز مبرم و احتیاج کامل به پروردگار خود دارد و قلب شکسته او چه زود جبران ما فات می کند و به پیروزی نایل می شود.

۱۱- سلامت جسمی

انسان مرکب از جسم و روح است و بین ایندو رابطه تنگاتنگی وجود دارد، فعل و انفعالات در مقابل یکدیگر نشان می دهد که در وقتی خوشحالی در چهره بشاشت و در هنگام غضب، درهم ریختن چهره و در هنگام ترس نبض انسان به سرعت می زند.

۱ - حدید/ ۱۶

۲ - سید عبدالحسین، أطيّب البیان فی تفسیر القرآن / ج ۱۲ / ص ۴۳۰

در اثر ناراحتی و عصبی بودن، فرد دچار سردرد و ضعف معده می شود، خوردن شراب سبب ناراحتی کبدی، و اعتیاد به مواد مخدر سبب از کار افتادن قوای جسمی و روحی می شود.

طبق روایتی از امام صادق(ع) گناهانی هستند که موجب مرگ انسانها می شوند: «من یموت بالذنوب اکثر مما یموت بالاجال، و من یعیش بالاحسان اکثر ممن یعیش بالاعمال»^۱ آنها که با گناه میمیرند بیش از آنها هستند که با اجل طبیعی از دنیا می روند و آنها که با نیکی زنده میمانند (و طول عمر می یابند) بیش از آنها هستند که به عمر معمولی باقی میمانند.

از پیامبر اکرم(ص) نقل شده است که فرمود: «یا معشر المسلمین ایاکم و الزنا فان فیه ست خصال: ثلاث فی الدنیا، و ثلاث فی الآخرة، اما التی فی الدنیا فانه یذهب بالبهاء، و یورث الفقر، و ینقص العمر»^۲

ای مسلمانان از زنا پرهیزید که شش پیامد سوء دارد: سه چیز در دنیا، و سه چیز در آخرت، اما آن سه که در دنیا است بهاء و نورانیت را از انسان می برد، فقر و تنگدستی ببار می آورد، و از عمر انسان می کاهد طبق مفهوم این حدیث، توبه در دنیا:

۱- موجب جمال و زیبائی انسان می شود

۲- موجب غنائی انسان می شود

۳- عمر انسان را طولانی می کند

لذا از آنجائی که بعضی از امراض روانی سرایت به جسم می کند، با استغفار، روان انسان سلامتی خود را بدست می آورد و این سلامتی روانی موجب سلامتی جسمی انسان می شود.

۱۲- سلامت روانی

۱ - مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۲۸۹، به نقل از سفینه الحار، ج ۱، ص ۴۸۸

۲ همان، ج ۱۸، ص ۲۰۸، به نقل از تفسیر نور الثقلین.

یکی دیگر از آثار توبه و استغفار، سلامت فکر، روان و روح انسان است، در روش تربیتی و بینش الهی شخص تائب خود را متکی به ذاتی می کند که غفاریت و رحیمیت او برای همه یکسان است.

خودش فرمود: «وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ»^۱ و از فرج خدا نومید مشوید، که جز گروه کافران از گشایش خدا نومید نمی شوند.

این صفت ناامیدی مال کافران است و کسی که به خدا اعتقاد دارد، اگر خطائی را مرتکب شد، از رحمت خدا ناامید نمی شود، چون می داند که خداوند فرموده است که: «يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»^۲ ای بندگانم که بر نفس خود ستم و اسراف کردید از رحمت خدا نومید مشوید که خدا تمامی گناهان را می آمرزد، زیرا او آمرزنده رحیم است.

شخص مؤمن حتی گاهی گناه را عامل ترقی و کمال خود می داند، اگر گناهی از او سر نمی زد، استغفار نمی کرد و راز و نیاز و تضرع و دل شکستگی واقع نمی شد و در وادی غفلت می ماند و این گناه بود که او را بیدار کرد و این استغفار او را خوشبو تر کرد.

در این جا از یک طرف شخص گنهکار به تقصیر و خطائی خود اعتراف می کند و از سوی دیگر، با کمال صراحت می گوید: من اطمینان دارم که تو ای خدا مرا می بخشی، چون از من تقصیر کار تر را بخشیده ای، این سبب سلامت روان آدم گنهگار می شود و زنگار دل را دور می کند و آنرا جلاء می بخشد.

از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که فرمود: «إِنَّ لِلْقُلُوبِ صَدَاءَ كَصَدَاءِ النَّحَاسِ فَاجْلُوهَا بِالْإِسْتِغْفَارِ وَ تَلَاوَةِ الْقُرْآنِ»^۳ بدرستی که برای قلبها زنگ می باشد مثل زنگ مس، آنرا جلاء و صیقل بدهید بواسطه توبه و استغفار و تلاوت قرآن.

۱ - یوسف/۸۷

۲ - زمر/۵۳

۳ - حسینی، شاه عبدالعظیم، تفسیر اثنا عشري، ج ۲، ص ۲۵۱.

۱۳- تقویت رابطه با خداوند

انسان وقتی که تنها خداوند را پوشاننده عیب ها و آمرزنده گناهان و دلسوز با بندگان حتی بندگان گنهکار می داند، رابطه قلبی او با خداوند محکم می شود و از دل و جان خدا را دوست می دارد و با او نجوی می کند.

از امام سجاده (ع) نقل شده است که فرمود: «فانک مرجو للمغفرة»^۱ خدایا فقط از تو امید آمرزش دارم. و در جای دیگر می فرماید: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ سُؤَالَ مَنْ لَا يَجِدُ ... لَذَنْبِهِ غَافِرًا غَيْرَكَ»^۲ خدایا! از تو سؤال می کنم مانند کسی که غیر از تو آمرزنده نیافته است.

از این جملات به خوبی دانسته می شود که رابطه قلبی و توکل بر خداوند از اثر استغفار است.

در قرآن کریم نیز به همین مطلب اشاره شده است، آنجای که می فرماید: «وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا»^۳ کسی که احیاناً عمل بدی می کند و یا به خود ستم روا می دارد و سپس از خدا طلب مغفرت می کند، خدا را آمرزگار و رحیم می یابد.

۱۴- تبدیل سیئات به حسنات

مهمترین اثر توبه تبدیل سیئات و گناهان توبه کننده به حسنات و نیکی ها است، این اثر از عظیمترین بشارتها و مژده ها برای تائبان است که هرگاه توبه آنان با ایمان و کردار نیک همراه گردد، بدیهای شان به نیکیها تبدیل می شود.

چنانکه خداوند می فرماید: «إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا»^۴ مگر آنکه توبه کند و مؤمن

۱ - صحیفه سجادیه، دعای ۱۲، فرازه ۱۵

۲ - همان، دعای ۵۴، فراز ۳

۳ - نساء/ ۱۱۰

۴ - فرقان/ ۷۰

شود و عمل شایسته کند آن گاه خدا بدیهای این گروه را به نیکیها مبدل کند که خدا آمرزگار و رحیم است.

آری اگر انسان توبه واقعی کند، نه تنها گناه او بخشوده می شود، بلکه خداوند بدیهای او را به خوبیها تبدیل می کند، گویی هرچه گناهش بزرگتر بوده ثوابش بیشتر می شود، و این است کیمیای توبه که خاک گناه را زر می کند.

البته این تبدیل سیئات به حسنات، مجوزی برای گناه کردن نیست، که بگوئیم چون در اثر توبه گناهان ما به حسنات تبدیل می شود و هرچه گناه ما بزرگتر باشد ثواب بیشتری گیر ما می آید پس گناهان بزرگ را مرتکب شویم، بلکه همه این حرفها (تبدیل سیئات به حسنات) به مرحله پس از ارتکاب گناه تعلق دارد. که شخص می تواند از گناه حسن استفاده را ببرد و گناه را پشت سر بگذارد و آنرا سکوی پرتاب قرار دهد و با توبه رشته مودت خود را با خدا گره مجدد بزند.

۱۵- امان از عذاب الهی

اثری دیگری را که می توان در آیات و روایات برای توبه و استغفار بر شمرد، عبارت از اینست که عذاب الهی را دفع یا رفع می کند. قرآن کریم می فرماید: «وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ»^۱ و خداوند بنا ندارد ایشان را با اینکه تو در میانشان هستی و ما دام که استغفار می کنند عذاب کند.

از این آیه شریفه دانسته می شود که عذاب های دنیوی و طبیعی مثل (سیل، طوفان، زلزله ...) با حضور پیامبر اکرم (ص) در میان مردم برداشته شده است، چون او رحمه للعالمین است. و عذاب اخروی با توبه و استغفار خود شخص گنهکار برداشته می شود. در حقیقت استغفار و توبه بهترین مأمن از عذاب دردناک قیامت است.

۱۶- غمزدائی

ثمره ی دیگری که می توان برای توبه و استغفار بر شمرد، عبارت است از اینکه توبه سبب بر طرف شدن غم و اندوه انسان می شود، چنانکه از حضرت پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که فرمود: «من کثرت همه فعلیه بالاستغفار» کسی که غم و اندوهش فراوان است، طلب مغفرت نماید، و از خداوند طلب آمرزش کند که این کار زمینه ساز از بین رفتن غمهای اوست.

۱۷- دوری از گناه

یکی دیگر از آثار توبه و استغفار دوری کردن از گناه است، شخص که خطائی را مرتکب شده و بعد پشیمان شده و حقیقتاً توبه می کند، این شخص در مقابل دیگران عاجزانه و متواضعانه زانوی ادب می زند و از تمامی گناهان، بالخصوص از تکبر و غرور و خود خواهی و... اجتناب می کند.

از امام سجاده (ع) نقل شده است که فرمود: «من قال استغفرالله و اتوب الیه فلیس بمستکبر» کسی که بگوید استغفرالله و اتوب الیه» این شخص مستکبر نیست.

نتیجه گیری

از مجموع آنچه گفته شد، چنین نتیجه گرفته می شود که در توبه، به روی انسانهای گنه کار باز است و انسان باید از فرصت های که خداوند متعال در اختیار او قرار می دهد استفاده کند و از گناه و خطائی که مرتکب شده است پشیمان شود و به سوی خداوند متعال بازگردد.

انسان با توبه کردن می تواند گذشته تاریک خود را جبران کند و با بازگشت به سوی خداوند رستگاری و سعادت خویش را تضمین کند و بداند که اگر حقیقتاً توبه کند، قطعاً خداوند متعال توبه اش را خواهد پذیرفت.

چنانکه قرآن کریم می فرماید: «و تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعاً أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»^۱ ای گروه مؤمنان همگی به سوی خدا توبه برید شاید رستگار شوید.

فلاح و رستگاری و عاقبت بخیری گمشده بشر است، اختصاص به مؤمنین هم ندارد، همه افراد دنبال خوشبختی و عاقبت بخیری هستند، از طرف دیگر، غیر از معصومین (ع) سایر افراد در زندگی خویش دچار یکسری از لغزشها و خطاهای بزرگ یا کوچک که سعادت آنها را به خطر می اندازد، می شود، در این صورت بهترین راه اینست که انسان از کردار زشت خویش پشیمان شود و بسوی پروردگار خویش رجوع کند و این همان توبه است که ضامن سعادت و خوشبختی و رستگاری فرد است.

بر اساس آیات و روایات انسان گنهکار می تواند با توبه کردن سعادت و خوشبختی دنیا و آخرت خود را بدست بیاورد، فقط مقداری تلاش و کوشش لازم است. قرآن کریم می فرماید: «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى»^۱ و اینکه انسان به جز کار و تلاشش سرمایه ای ندارد. طبق این آیه شریفه، تلاش و کوشش نقش مهم در سعادت و خوشبختی انسان را بعهدہ دارد.

نابرده رنج گنج میسر نمی شود مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد
بنابراین می بایست به توبه به عنوان یک راهکار برای رهایی و ساز و کاری عملی برای برون رفت از مشکلات و دشواری نگریست. بسیاری از مسایل و مشکلاتی را که فرد و جامعه با آن روبه رو می شود، می توان با توبه و بازگشت به راه و مسیر اصلی بازسازی و از جلوی راه پیشرفت فرد و جامعه برداشت. توبه وجدان و دادگاه درونی است که فرد را بیدار می کند و به راه راست و کمالی می خواند و زمینه ای می شود تا انسان به فطرت و عقل و دین و ایمان و حیات واقعی باز گردد و در نهایت کمال مطلق را درک کند.

انسان اگر به سوی خدا بازگردد و به قبولی توبه اش نیز اطمینان داشته باشد، این اطمینان در او روحیه امید را ایجاد می کند و امید سرمایه بشر است، بشر اگر هیچ چیز نداشته باشد، فقط امید داشته باشد باز هم ثروتمند است.

شخص امیدوار هرگز خود را نمی بازد و شکست را قبول نمی کند، ممکن است در قعر چاه بیفتد، اما از آن جای که امیدوار است، و می داند که خداوند متعال هیچ وقت بندگانش را در بن بست قرار نمی دهد، لذا این شکست ها را نردبان ترقی و تکامل خود قرار می دهد.

داستان حضرت یوسف(ع) بهترین مثال است، حضرت یوسف(ع) که حتی نزدیکترین کسانش(برادران) هم با او دشمنی می کردند و او را در قعر چاه انداختند، بازهم ناامید نشد و این شکست را قبول نکرد، بلکه آنرا نردبان ترقی خود قرار داد و در واقع معراج حضرت یوسف(ع) از ته چاه شروع شد و به اوج جاه رسید.

منابع مورد استفاده

- ۱- قرآن کریم
- ۲- تفسیر نور الثقلین/ عروسی حویزی/ انتشارات اسماعلیه، قم/ چاپ چهارم، ۱۴۱۵ق.
- ۳- تفسیر منهج الصادقین/ ملا فتح الله کاشانی/ کتابفروشی محمد حسن علمی/ تهران ۱۳۳۶ش.
- ۴- ترجمه تفسیر المیزان/ محمد باقر موسوی همدانی/ دفتر انتشارات اسلامی، قم/ چاپ پنجم/ ۱۳۷۴ق.
- ۵- الأمثل فی تفسیر کتاب الله المنزل/ ناصر مکارم شیرازی/ مدرسه امام علی بن ابی طالب (ع) قم/ سال چاپ ۱۴۲۱ق/ چاپ اول.
- ۶- تفسیر نمونه/ ناصر مکارم شیرازی/ دارالکتب الاسلامیه، تهران/ چاپ اول/ ۱۳۷۴ق.
- ۷- توبه/ دکتر یوسف قرضاوی/ ترجمه دکتر احمد نعمتی/ نشر احسان/ چاپ دوم، ۱۳۸۵.
- ۸- نقش تربیتی استغفار در صحیفه سجاده- محمد حسین مبلغی- مدرسه عالی فقه. ۱۳۸۵
- ۹- استغفار و آثار آن/ عابدی حسن/ کیهان شماره ۹۷، سال ۱۳۵۱،
- ۱۰- صحیفه سجاده، دعای ۱۲، فراز ۱۵
- ۱۱- پاسدار اسلام، شماره ۱ - اهمیت استغفار- محمد گیلانی- سال ۱۳۷۳.
- ۱۲- مفردات فی غریب القرآن/ راغب اصفهانی
- ۱۳- تفسیر اثنا عشری/ حسینی شاه عبدالعظیم/ انتشارات میقات/ تهران، ۱۳۶۳ش/ چاپ اول.
- ۱۴- ملا محمد مهدی، جامع السعادات، ج ۳، ص ۶۵
- ۱۵- أطیب البیان فی تفسیر القرآن/ طیب سید عبدالحسین/ انتشارات اسلام/ تهران، ۱۳۷۸/ چاپ دوم.
- ۱۶- مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۲۸۹، به نقل از سفینه الحار، ج ۱، ص ۴۸۸
- ۱۷- الکافی/ ثقه الاسلام کلینی/ دارالکتب الاسلامیه/ تهران/ ۱۳۶۵هـ ش.
- ۱۸- بحار الأنوار/ علامه مجلسی/ مؤسسه الوفاء/ بیروت/ ۱۴۰۴ق

۲۰- وسائل الشیعه / حر عاملی / مؤسسه آل البیت، قم / ۱۴۰۹ ق.

۲۱- نرم افزارهای علوم اسلامی

۲۲- سایت های مختلف اینترنت