

جوان، پرستش، عبادت و تقوا

علی احمد پناهی^۱

چکیده :

حقیقت دین، قدسی و معنوی است و هدف از نزول، سوق دادن انسان‌ها به سوی سعادت و کمال واقعی می‌باشد. معنویت، به معنای ارتباط خالصانه با خالق متعال و در قالب دعا، نیایش، اطاعت‌پذیری و پیروی از فرمان الهی، از نیازهای اساسی بشریت به شمار می‌رود و التزام به این مسائل سبب صعود و ترقی معنوی انسان می‌گردد.

عبادت و معنویت، افزون بر آثار معنوی و روحانی، آثار اجتماعی، روان‌شناختی، مادی و تربیتی زیادی نیز در پی دارد که در این نوشتار به برخی از آنها اشاره خواهد شد. همچنین، در این نوشتار، ضمن تبیین گونه‌های عبادت و جایگاه آن در اراده جوانی، به تحلیل و توصیف آثار عبادت و معنویت خواهیم پرداخت.

واژگان کلیدی:

عبادت، آثار اجتماعی، آثار تربیتی، تقوا، توبه، انواع عبادت

مقدمه

پرستش و معنویت‌خواهی، جوششی است از اعماق ذرات عالم که عطر جان‌بخش آن همه جا گسترده شده و پرتو انوارش هستی را روشن ساخته است. پرستش و معنویت‌خواهی، برخاسته از فطرت پاک و بی‌آلایش وجود انسان و جوهره‌ی ذاتی و حقیقی می‌باشد.

عبادت و پرستش سرلوحه‌ی تعالیم همه‌ی انبیا و سفیران الهی و نشانه‌ی ایمان و عبودیت انسان‌هاست. نیایش و عبادت، افزون بر جنبه‌ی سپاس‌گزاری و اعلام بندگی، به نیاز روحی و روانی انسان‌ها پاسخ می‌دهد و آنان در پرتو این ارتباط معنوی، به اطمینان و آرامش دست می‌یابند.

نیاز به پرستش و عبادت در وجود همه‌ی انسان‌ها قرار داده شده است و از اجزای جدایی‌ناپذیر انسان به شمار می‌آید. هر انسانی، به صورت فطری، این نیاز و تمایل را در خود احساس می‌کند و اگر فطرت خدادادی را زنگار نگرفته باشد، میل و گرایش به عبادت و پرستش، انکارناپذیر خواهد بود. این نکته نیز درخور توجه است که شناخت خدای یگانه به عنوان کامل‌ترین ذات، با کامل‌ترین صفات و موجودی که فیاضیت، عطوفت، رحمانیت و قدرت او بی‌همتاست، پیش از پرستش و عبادت، لازم است، زیرا بدون شناخت، عبادت و پرستش کامل نخواهد بود و پرستش، که نوعی رابطه‌ی خاضعانه، ستایشگرانه و سپاس‌گزارانه است، بدون معرفت و شناخت باری تعالی، مفهوم کاملی نخواهد داشت. چه بسا انسان به دلیل نداشتن شناخت لازم، موحد واقعی در مقام عبادت نباشد و عبادتی که در شأن خالق متعال است، انجام ندهد.

مفهوم عبادت و پرستش

پرستش، یعنی عبادت و عبودیت؛ قرآن کریم می‌فرماید: «کسی که از پرستش [عبادت] خدا سر بتابد و ادعای برتری کند، به‌زودی، برای حساب‌رسی نزد خداوند فراخوانده می‌شود».^۱

۱. مَنْ يَسْتَكْبِفُ عَنْ عِبَادَتِهِ وَيَسْتَكْبِرُ فَسَيُخَفَّرُهُمُ إِلَيْهِ جَمِيعًا (نساء / ۱۷۲).

معنای عبادت چنین است: بندگی کردن، طاعت و نهایت تعظیم برای خدا، رام بودن در برابر دستورهای الهی، سپاس‌گزاری و خضوع، انجام دستورها، پرهیز از نواهی الهی و التزام جدی به آنان.^۱

شهید مطهری (ره) می‌فرماید: «پرستش و عبادت، یا قولی (ذکری) است یا عملی. عبادت قولی و ذکری عبارت است از سلسله جمله‌ها و اذکار که به زبان جاری می‌شود، مانند لا اله الا الله، سبحان الله، تلاوت حمد و سوره و... و عبادت فعلی (عملی) مشتمل بر انجام کارهایی است مانند رکوع، سجود، حج، جهاد، روزه گرفتن».^۲ ایشان، در ادامه می‌فرماید: «عبادت... چه قولی و چه عملی... کاری معنادار است، ستایش و سپاس قادر متعال و اظهار تسلیم بودن در برابر او و اطاعت از دستورات او».^۳

جایگاه پرستش و معنویت در جوانی

نیایش و عبادت به عنوان روح و جوهره‌ی زندگی، در تمام دوره‌های عمر، لازم و حیاتی می‌باشد، ولی در جوانی، به دلیل حساسیت و جایگاه ممتاز آن، از ارزشی دوچندان برخوردار است. نمی‌توان شیرینی و لذتی را که عبادت در جوانی دارد و تأثیری که در اندیشه و روان انسان برجای می‌گذارد، با دوره‌های دیگر مقایسه کرد. علاقه به پرستش و عبادت در دوره‌ی جوانی، به دلیل نورانیت و صفای درونی این دوره بیش‌تر است. نیاز به این اکسیر حیات‌بخش برای همه، به ویژه جوانان، مانند دیگر نیازهای اساسی انسان، که روان‌شناسان برشمرده‌اند، در ردیف نیازهای درجه اول تلقی شده، از عوامل تأثیرگذار در بالندگی و شکوفایی زندگی به شمار می‌آید.

«هانری لینک»^۴ روان‌شناس امریکایی، که به گفته‌ی خویش، ابتدا، منکر خدا بود و دین را مرجع و پناهگاه نابخردان و مرتجعان می‌دانست، با دیدن حوادث گوناگون، به خدا ایمان آورد. او در کتاب خود، بازگشت به سوی ایمان، می‌نویسد: «در نتیجه‌ی تحقیقات طولانی که درباره‌ی افراد داشته‌ام، پی بردم که شخصیت هر کس با دین

۱. سید مصطفی، حسینی دشتی، معارف و معارف، ج ۷، ص ۲۰۲.

۲. حسین، واعظی‌نژاد، طهارت روح: عبادت و نماز در آثار شهید مطهری، ص ۲۲.

۳. همان.

۴. Henry Link.



سروکار داشته باشد و به عبادت بپردازد، آنچنان قوی و نیرومند خواهد شد که هیچ‌گاه انسان بی‌دین نمی‌تواند چنین شخصیتی به دست آورد»^۱.
استاد شهید مرتضی مطهری (ره) می‌فرماید: «نهر، مردی است که از سنین جوانی لامذهب شده و در اواخر عمر، حالش تغییر کرده بود. خودش می‌گوید: «من در روح و جانم کمبودی احساس می‌کنم که هیچ چیز نمی‌تواند آن را پر کند، مگر معنویت». علت اضطرابی که در جهان پدیدار شده، تضعیف نیروهای معنوی است. امروزه، دلیل فزونی بیماری‌های روانی در دنیا، روی گردانی برخی مردم از عبادت و پرستش می‌باشد. ما این حساب را نکرده بودیم، ولی بدانید که وجود دارد»^۲.

نقش عبادت و پرستش در زندگی

جوان به دلیل طراوت روح و صفای دل، بیش‌تر از دیگر افراد جامعه، نیازمند پرستش و عبادت در زندگی است. دلیل گرایش دوچندان جوانان به پرستش و عبادت را می‌توان در چند چیز خلاصه کرد: ۱. یافتن پاسخی مطمئن برای زندگی و چرایی آن؛ ۲. یافتن تکیه‌گاهی مطمئن در دنیای متغیر و پرشتاب؛ ۳. برآورده کردن نیازهای معنوی به وسیله‌ی ارتباط با کمال مطلق (خداوند)؛ ۴. چیره شدن بر احساس بیهودگی و پوچی؛ ۵. واداشتن روح به تفرّج و نشاط مناسب؛ ۶. سپاس‌گزاری و ستایش از ولی‌نعمت.
در آموزه‌های اسلامی و دینی، تنها راه برآورده شدن خواسته‌های جوانان، ارتباط با خالق متعال و عبادت پروردگار معرفی شده است؛ قرآن کریم در آیه‌ی ۵۶ سوره‌ی ذاریات می‌فرماید: «جن و انس را نیافریدم، جز برای آن که مرا عبادت کنند»^۳. تنها راه هدایت و رستگاری و سیر در صراط مستقیم، اطاعت از خالق متعال و تسلیم شدن در برابر اوامر اوست.

اگر انسان در خیمه‌ی اطاعت‌کنندگان پروردگار و بندگان مطیع الهی قرار گیرد، به اهداف بلندی که همان سعادت و کمال و بالندگی مادی و معنوی است، نایل خواهد

۱. علی احمد، پناهی، آرامش در پرتو نیایش، ص ۱۵۳.

۲. مرتضی، مطهری، اسلام و مقتضیات زمان، ص ۲۹۲.

۳. و مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ.



آمد. اگر کسی وارد خیمه‌ی الهی نشود، باید به خیمه‌ی شیطان و ابلیس برود و جزء مریدان او شود، زیرا راهی جز این وجود ندارد. اگر چنین شود، زندگی و آینده‌ای تاریک و سرشار از بدبختی در انتظارش خواهد بود، زیرا شیطان، دشمن قسم‌خورده‌ی انسان است و تمام تلاشش را برای گمراهی انسان‌ها به کار می‌گیرد. خداوند متعال در قرآن کریم، به صراحت، می‌فرماید: «ای فرزندان آدم [ای انسان‌ها]، مگر با شما عهد نکرده بودم که شیطان را نپرستید، زیرا وی دشمن آشکار شما می‌باشد و این که مرا پرستید و این است راه درست [صراط مستقیم]»^۱.

پس هدف اساسی و اصلی در خلقت انسان، عبادت خداوند و گردن نهادن به دستورات الهی است و نمی‌توان گفت که اهداف دیگری در عرض عبادت الهی وجود دارد.

اکنون، باید بررسی کرد که خداوند چه نیازی به عبادت ما دارد که هدف خلقت را عبادت و پرستش خود قرار داده است؟ آیا خداوند نیاز داشته است کسی در پیشگاهش خضوع و خشوع کند و آیا اطاعت ما از دستورات الهی، برای او سودی دارد؟ آیا اگر عبادتش نکنیم، خشمگین می‌شود؟ در پاسخ باید گفت که خداوند نه نیازی به عبادت ما دارد و نه از عبادت ما لذت می‌برد، زیرا کمال مطلق است. با عبادت ما نه چیزی به او افزوده و نه از او کاسته می‌شود. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «خداوند مخلوقات را آفرید، در حالی که از اطاعتشان بی‌نیاز و از نافرمانی آنها در امان بود، زیرا گناه گناه‌کاران برای او زیان ندارد و اطاعت فرمان‌برداران سودی به او نمی‌رساند [بلکه غرض و هدف از امر به اطاعت و نهی از گناه، سود بردن بندگان است]»^۲.

این که خداوند هدف خلقت را عبادت دانسته، در گرو عبادت بودن کمال و سعادت انسان‌هاست؛ به درستی که تنها در پرتو بندگی و اطاعت از حضرت حق می‌توان به خوشبختی دست یافت. خداوند متعال به دلیل لطف و رحمتی که بر بندگان خود دارد و نیز دریای فیض و کرامت بودن، می‌خواهد بندگان به وسیله‌ی عبادت و فرمان‌برداری از پروردگار، به زندگی باصفا، نورانی و لبالب از معنویت دست یابند و حیاتی زیبا،

۱. اَلَمْ اَعْهَدْ اِلَيْكُمْ يَا بَنِي اٰدَمَ اَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ وَاَنْ اَعْبُدُونِي هٰذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ (یس / ۶۰-۶۱).

۲. فَاِنَّ اللّٰهَ سُبْحٰنَهُ وَتَعَالٰى خَلْقُ الْخَلْقِ - حِيْنَ خَلَقَهُمْ - غَنِيًّا عَنِ طَاعَتِهِمْ، اِمْنَا مِنْ مَّعْصِيَتِهِمْ، لِاِنَّهٗ لَا تَضُرُّهُ مَعْصِيَةٌ مِنْ عِبَادِهٖ وَاَلَتَنْفَعُهُ طَاعَةٌ مِنْ اَطَاعَتِهٖ (نهج البلاغه، ترجمه‌ی علینقی، فیض الاسلام، خ ۱۸۴).



دلنشین و اطمینان‌بخش داشته باشند.

برای رسیدن به مقام عالی کمال و مقام بندگی خداوند، نخست باید بکوشیم اراده‌ی خود را هر چه بیش‌تر تابع اراده‌ی خداوند قرار دهیم، در مسیری که او تعیین فرموده است، حرکت کنیم و از خواسته‌های دل و نفس اماره فرمان نبریم، بلکه تابع اراده و خواسته‌ی الهی باشیم. همچنین اعمال خود را مطابق دستورهای دین مبین اسلام قرار دهیم و پیرو اوامر الهی باشیم.

گفتنی است یکی از مصادیق عینی دستورهای پروردگار، رساله‌ی عملیه‌ی مراجع معظم تقلید است، زیرا این رساله‌ها بر مبنای آیات الهی و روایات اهل بیت علیهم‌السلام تنظیم شده‌اند و در واقع دستورات خداوند متعال‌اند.

درجات متفاوت بندگی خداوند

روشن است که معرفت و شناخت انسان‌ها در یک مرتبه نیست و هر فردی از توانایی ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. هر کس نیز به اندازه‌ی توانایی و معرفت خویش به عظمت پروردگار پی می‌برد و براساس آن، خداوند را عبادت می‌کند. عبودیت پروردگار، دایرمدار صفر یا صد نیست؛ این گونه نیست که خداوند تنها در صورتی ما را بپذیرد که در اعمال و رفتارمان هیچ نظری جز به خود ذات اقدس الهی نداشته باشیم و در غیر این صورت، هیچ حظی از عبودیت برای ما قائل نباشد. عبادت پروردگار به دلیل متفاوت بودن درجات شناخت افراد، مراتب بی‌شماری دارد و همه‌ی مراتب آن مطلوب و ارزشمند است. با این حال، بعضی مراتب، کمالات و ارزش بیش‌تری دارد؛ برای نمونه، شناخت افراد از رهبران دینی جامعه فرق می‌کند و هر کس به اندازه‌ی فهم و استعداد خویش، به لیاقت‌های آنها پی می‌برد. البته معنای این سخن چنین نیست که انسان‌ها در انجام دستورات الهی به حداقل بسنده کنند، بلکه همه باید التزام به واجبات و ترک کارهای حرام را جدی بگیرند. از سوی دیگر، ممکن است در میزان معرفت و شناخت خداوند فرق داشته باشند و هر دسته‌ای خداوند را به دلیل ویژه‌ای خداوند را عبادت کنند. برای توضیح و تبیین مطلب، از فرمایش نورانی از حضرت علی علیه‌السلام بهره می‌بریم.



آن حضرت ضمن تقسیم‌بندی عبادت‌کنندگان می‌فرمایند: «گروهی خدا را به رغبت و طمع بهشت عبادت می‌کنند؛ عبادت اینان، عبادت تجارت‌پیشگان است. گروهی خدا را از ترس جهنم و عذابش عبادت می‌کنند؛ این، عبادت بردگان است و گروهی نیز خداوند را از سر سپاس عبادت می‌کنند؛ این، عبادت آزادگان است»^۱.

در اسلام، هیچ کدام از این سه نوع عبادت رد نشده است، زیرا به هر حال مرتبه‌ای از مقصود به دست آمده است؛ همچنین مقصود این است که بنده، اراده‌ی خود را تابع اراده‌ی خدا قرار دهد؛ این پیروی، گاهی، به طمع بهشت است و گاهی از ترس جهنم. زمانی هم چون خدا را سزاوار پرستش یافته است، تن به عبادت می‌دهد. مرتبه و ارزش هر یک از این عبادت‌ها با یکدیگر فرق دارد و تا شخص به مرحله‌ی عبادت آزادگان نرسد، بنده‌ی خالص نشده است. آن‌گاه بنده خالص خواهد شد که همچون امیرمؤمنان، علی علیه السلام، بگوید: «خدایا، تو را نه از ترس آتش جهنم و نه به طمع رسیدن به بهشت، بلکه چون شایسته‌ی عبادت، فرمان‌برداری و پرستش یافتم، عبادت می‌کنم»^۲. البته انسان‌های کمی به این مراتب می‌رسند، ولی باید به این سمت حرکت کرد و کوشید میزان معرفت، شناخت و عبادت را افزایش داد.

گونه‌های عبادت

از نظر اسلام، عبادت چند دسته می‌باشد: گونه‌ی نخست، کارهایی است که مصلحتی غیر از عبادت ندارد و فلسفه‌ی وجودی آن تسلیم بودن در برابر خداوند متعال و انجام اعمال و اذکاری ویژه می‌باشد و براساس خواسته‌ی خالق متعال انجام می‌گیرد، مانند نماز، روزه، دعا، حج و مانند آنها که نوعی بندگی، گرنش و ارتباط خاص معنوی با خداوند در آنها وجود دارد. نوع دوم، کارهایی را شامل می‌شود که اصالتاً عبادت نیست، ولی به دلیل خیر و مفید بودن و با انگیزه‌ی پاک الهی انجام شدن، رنگ عبادت به خود گرفته و ثواب بسیاری بر آنها مترتب گردیده است. این کارها در زندگی انسان

۱. اِنَّ قَوْمًا عَبَدُوا اللَّهَ رَغْبَةً فَبَلَغُوا عِبَادَةَ الشُّجَارِ وَاِنَّ قَوْمًا عَبَدُوا اللَّهَ رَهْبَةً فَبَلَغُوا عِبَادَةَ الْعَبِيدِ وَاِنَّ قَوْمًا عَبَدُوا اللَّهَ شُكْرًا فَبَلَغُوا عِبَادَةَ الْاَحْرَارِ (نهج البلاغه، ترجمه‌ی فیض‌الاسلام، کلمات قصار، ش ۲۲۹).

۲. مَا عَبَدْتُكَ خَوْفًا مِنْ نَارِكَ وَلَا طَمَعًا فِي جَنَّاتِكَ لَكِنْ وَجَدْتُكَ اَهْلًا لِلْعِبَادَةِ فَعَبَدْتُكَ (محمدباقر، مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۱۸۶).



بی‌شمار است، مانند درس خواندن، کار و تلاش، فعالیت اجتماعی و... که اگر به قصد نزدیکی به خدا و رضایت پروردگار انجام شود، عبادت به شمار می‌رود و اجر بسیاری دارد. البته پیکره‌ی این کارها باید به گونه‌ای باشد که صلاحیت عبادت بودن را داشته باشد، یعنی اصالتاً عمل خوبی به شمار رود. مصلحت نیز داشته باشد و برای رضایت خداوند انجام بگیرد؛ از این رو، انسان نمی‌تواند کارهای لغو، بیهوده، ممنوع و کارهایی که از نظر خداوند ناشایست است، انجام دهد و قصدش رضایت الهی باشد. روشن است که عبادت نوع دوم، جای عبادت نوع اول را نمی‌گیرد. مقصود اصلی از عبادت، نوع اول است که همه به آن نیاز دارند و رمز سعادت انسان می‌باشد. زمانی عبادت نوع دوم ارزش می‌یابد که در کنار عبادت نوع اول باشد؛ وگرنه بدون آن بی‌ارزش است و نمی‌تواند وسیله‌ای برای کمال و نجات انسان باشد، برای نمونه، اگر جوانی کارهای اجتماعی و خدمات خوبی برای جامعه انجام دهد، ولی اهل نماز، روزه، بندگی پروردگار و انجام واجبات نباشد، کارهای خوبش ارزشی نخواهد داشت و مورد رضایت پروردگار قرار نخواهد گرفت.

آثار عبادت

در معنا و مفهوم عبادت بیان شد که مراد، اطاعت، تواضع و التزام به دستورات پروردگار، است. همچنین بیان شد که عبادت قولی یا فعلی و عملی است. در این بخش، به نمونه‌هایی از آثار ذکر و یاد خدا، که از مصادیق عبادت‌اند، می‌پردازیم:

الف. برطرف‌کننده‌ی اضطراب و نگرانی

یاد و ذکر خداوند و ارتباط با او، آرامش‌بخش دل و روح است و انسان‌ها با یاد پروردگار به اطمینان و ثبات قلبی می‌رسند. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: «بدانید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل‌هاست»^۱. پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد ﷺ، می‌فرمایند: «مَثَلُ خَانه‌ای که در آن از خدا یاد می‌شود و خانه‌ای که در آن

۱. الا بذكر الله تطمئن القلوب (رعد/۲۵).



ذکری از خدا به میان نمی‌آید، مَثَل زنده و مرده است»^۱ یعنی خانه و دلی که مرکز یاد خدا و ارتباط معنوی با اوست، آباد و آرام می‌باشد و خانه و دلی که از یاد خدا و ارتباط با او تهی است، ویران و تاریک می‌باشد و اندوه و نگرانی آن را فراگرفته است.

با ذکر و ارتباط با خالق جهان، همه‌ی بیم‌ها از میان برمی‌خیزد و همه‌ی ناراحتی‌ها از انسان ستانده می‌شود. آن‌گاه که شخص به یاد خدا و در ارتباط با اوست، قلبش با طمأنینه آباد و سرشار از رضایت و خشنودی می‌شود. قلب و دلی که پیش از این، بدون یاد و ذکر او، ویران و تیره گشته بود و در سختی و گرفتاری به سر می‌برد،^۲ با ارتباط و مناجات با او، به روشنی می‌رسد. فرد با نیایش و ارتباط با خدا می‌تواند به گنج‌های آسمان و زمین دست یابد، به مقام و منزلتی عالی نائل شود و در سایه‌ی این منزلت، به آرامش درونی برسد.

حضرت امیرمؤمنان، علی علیه السلام، در نامه‌ی ۳۱ نهج‌البلاغه، خطاب به فرزند عزیزشان، امام حسن مجتبی علیه السلام، می‌فرماید:

«بدان خدایی که گنج‌های آسمان و زمین در دست اوست، به تو اجازه در خواست داده و اجابت آن را بر عهده گرفته است. تو را فرمان داده است که از او بخواهی تا عطا کند؛ درخواست رحمت کنی تا ببخشاید و خداوند بین تو و خودش کسی را قرار نداده است تا حجاب و فاصله ایجاد کند. ... هرگاه او را بخوانی، ندایت را می‌شنود و چون با او راز دل گویی، راز تو را می‌داند. پس حاجت خود را با او بگویی و آنچه در دل داری، نزد او بازگویی. غم و اندوه خود را در پیشگاه او مطرح کن تا غم‌های تو را برطرف کند و در مشکلات، تو را یاری رساند»^۳.

این نامه‌ی شریف، که از انسانی برگزیده و معصوم به حجت خدا در روی زمین است، ضمن توصیه به ارتباط و راز و نیاز با خداوند و بیان مشکلات در محضر او، رفع گرفتاری و اندوه را در سایه‌ی این ارتباط تضمین می‌کند و می‌فرماید که بی‌شک، خداوند،

۱. مَثَلُ الْبَيْتِ الَّذِي يَذْكُرُ اللَّهَ تَعَالَى فِيهِ وَالْبَيْتِ الَّذِي لَا يَذْكُرُ اللَّهَ فِيهِ كَمَثَلِ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ (حسن بن فضل، طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳۱۱).
۲. وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا؛ «آن‌که از یاد من روی گردان است، زندگی سخت و تحمل‌ناپذیری خواهد داشت» (طه/۱۲۴).

۳. وَاعْلَمْ أَنَّ الَّذِي يَدِينُهُ حَزَائِنُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ قَدْ أَدْرَكَكَ فِي الدُّعَاءِ تَكْفَلُ لَكَ بِالْإِجَابَةِ، وَأَمَرَكَ أَنْ تَسْأَلَهُ لِعَطِيكَ، وَتَسْتَرْجِعَهُ لِرَبِّحِكَ، وَلَمْ يَجْعَلْ بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ مَن مَّحْبُوكٍ عَنْهُ... فَإِذَا نَادَيْتَهُ سَمِعَ نَدَاكَ وَإِذَا نَاجَيْتَهُ عَلِمَ نَجْوَاكَ، فَأَفْصَيْتَ إِلَيْهِ بِحَاجَتِكَ وَأَبْنَيْتَهُ ذَاتَ نَفْسِكَ، وَشَكَّوْتَ إِلَيْهِ هَوْمَكَ، وَاسْتَكْشَفْتَهُ كُرُوبَكَ وَاسْتَعْتَمْتَهُ عَلَى أُمُورِكَ (نهج‌البلاغه، ترجمه دشتی، نامه‌ی ۳۱، ص ۵۲۸).



غم‌های تو را برطرف خواهد کرد.

«کارل یونگ»^۱ عقیده دارد در سالیان متمادی درمان بیماری‌های روانی، حتی یک بیمار را ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد؛ او می‌گوید: «به جرأت، می‌توان گفت که همه‌ی بیماران روانی به این دلیل به بیماری مبتلا شده‌اند که فاقد چیزی بودند که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می‌دهند. این افراد، تنها وقتی به طور کامل درمان شدند که به دین و ارزش‌های دینی بازگشتند»^۲.

ب. برطرف‌کننده‌ی تکبر

تکبر، بیماری روحی و اخلاقی است که آثار زیان‌باری در پی دارد. متکبر، خود را برتر از دیگران می‌داند. او توقع دارد که دیگران به او احترام بگذارند، صدرنشین مجلس باشد و همه در برابر او تعظیم نمایند. کسی که روزی پنج بار با خضوع و خشوع فراوان (تواضع ظاهری و باطنی) در برابر پروردگار خود می‌ایستد، در هر نماز، چندین بار، به رکوع و سجود می‌رود و به خاک می‌افتد و به دلیل اتصال به قدرت مطلق و خالق متعال از عظمت و کبریایی او آگاه می‌شود، هرگز گرفتار تکبر و خودبرتربینی نمی‌گردد و تواضع او در برابر خداوند و بندگان خداوند آشکار خواهد بود. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «خدا ایمان را برای پاک کردن از نجاست شرک و نیایش و نماز را برای پاکیزه کردن از پلیدی کبر، واجب کرده است»^۳.

ج. سبب‌ساز پرهیزکاری

اگر شما به یکی از دوستان یا اطرافیان خود علاقه و با او ارتباط عاطفی قوی داشته باشید، هرگز حاضر نمی‌شوید کاری کند که قلب وی محزون و ناراحت شود؛ به ویژه اگر این دوستی و رفاقت به حدّ عشق برسد، خواهید کوشید که رضایت خاطر معشوق را به دست آورید و کوچک‌ترین حرکت و کاری مخالف خواسته‌ی او انجام ندهید.

۱. Carl Jung.

۲. علی‌احمد، پناهی، آرامش در پرتو نیایش، ص ۱۵۹.

۳. قَرْضُ اللَّهِ الْإِيْمَانُ تَطْهْرًا مِنَ الشُّرْكِ وَالصَّلَاةُ تَنْزِيهُاً عَنِ الْكِبْرِ (نهج البلاغه، ترجمه عابدینی مطلق، حکمت ۲۵۲).



فردی که با عبادت و نیایش و دست یازیدن به مسائل معنوی، رابطه‌ای صمیمی و عاطفی با خالق خود برقرار کرده و حتی در مواردی، عاشق خالق متعال شده است، هنگامی که در محضر او قرار می‌گیرد، به گواراترین و زیباترین لذت‌ها دست می‌یابد، هرگز حاضر نمی‌شود محبوب و معشوق خود را برنجاند و این رابطه را، که وسیله‌ی تکامل و سعادت اوست، برهم بزنند. افزون بر این، می‌کوشد حدود و حریم او را حفظ نماید، از او نافرمانی نکند و زمینه‌ی رنجش خاطر وی را فراهم نسازد؛ بنابراین، تحت تأثیر ارتباط معنوی با او، به پرهیزکاری و رعایت اوامر و نواهی الهی می‌رسد و دستورات او را اطاعت می‌کند.

پس یکی از آثار پرارزش عبادت، تقویت تقوا و پرهیزکاری و التزام به رعایت قوانین الهی خواهد بود. اگر کسی به مرحله‌ی تقوا و پرهیزکاری و به نیز التزام عملی به دستورات شرع مقدس برسد، در سایه‌ی تقوا به امتیازات ویژه‌ای دست خواهد یافت که در ادامه به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌کنیم.

آثار تقوا

۱. دانش‌سازی

زمانی که قرآن کریم پیروان خود را به رعایت سلسله‌ای از حدود و دستورات الهی توصیه می‌کند، می‌فرماید: «خدا را در نظر داشته باشید [نافرمانی نکنید]. خداوند به شما دانش [مصالح امور] می‌آموزد»^۱.

تقوا و رعایت حدود الهی و ملتزم بودن به دستورات الهی، سبب پاکی و آراستگی درون می‌شود، حجاب و غبار گناه را برطرف می‌سازد و قلب را شایسته‌ی دریافت نور علم و نور الهی می‌گرداند. دلی که با خدا ارتباط دارد و انسانی که از پرهیزکاری (خودکنترلی) برخوردار است، حدود احکام الهی را رعایت می‌کند، به گناه نزدیک نمی‌شود و تجلی‌گاه علم و معرفت الهی می‌گردد. شاید داستان کربلایی کاظم ساروقی را شنیده باشید؛ ایشان در یکی از روستاهای فراهان (از توابع شهرستان اراک) زندگی می‌کرد و به دلیل رعایت حلال و حرام و تقید به مسائل شرعی و حدود الهی، با این که سواد نداشت، با عنایت

۱. وَأَتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ (بقره/۲۸۲).



الهی حافظ قرآن شد. حتی قدرت طی الارض (پیمودن مسافت زیاد در یک لحظه) را به دست آورد و در مسائل معرفتی به درجات بسیار خوبی نائل شد.^۱

جمال یار ندارد نقاب و پرده، ولی غباره ره بنشان، تا نظر توانی کرد
بیا که چاره‌ی ذوق حضور و نظم امور به فیض بخشی اهل نظر، توانی کرد
دلا ز نور هدایت، گر آگهی یابی چون شمع، خنده‌زنان، ترک سر توانی کرد^۲
البته باید یادآور شد داستان کربلایی کاظم استثنا می‌باشد و منظور از ایجاد دانش،
مسائلی همچون کرامت، مکاشفه و مانند آن نیست.

۲. بینش‌سازی

دست یافتن به موهبت بینش و بصیرت، که برتر از مقام دانش است، اثر سازنده‌ی دیگری از روح تقوا و خدانگری به شمار می‌رود. قرآن کریم می‌فرماید: «اگر تقوای الهی را رعایت کنید، او برای شما فرقان قرار می‌دهد».^۳

«علی بن ابراهیم»، یکی از مفسران قرآن، می‌گوید: «منظور از «فرقان» علم عمیقی است که به شما بصیرت می‌بخشد تا بتوانید میان حق و باطل فرق بگذارید».^۴
«راغب اصفهانی»، ادیب و لغت‌شناس بزرگ قرآن کریم، در تفسیر واژه‌ی فرقان می‌نویسد: «خداوند، نورانیت و توفیقی به دل‌های شما افاضه می‌گرداند که دل و فکر بتواند میان حق و باطل را تفکیک کند و آنها را تشخیص دهد».^۵

حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «آگاه باشید کسی که تقوا پیشه کند، خداوند برای او راهی به منظور رهایی از فتنه‌ها مقرر خواهد کرد، در گمراهی‌ها، نور و بصیرتی به او ارزانی می‌دارد و وی را بدان چه تمایل دارد، نائل خواهد ساخت».^۶

۳. گشایش و آسایش

۱. برای مطالعه بیش‌تر رک: حمیدرضا، مرادی، معجزه قرآن در عصر حاضر؛ زندگی‌نامه‌ی کربلایی کاظم.

۲. دیوان حافظ، ص ۱۰۲.

۳. إِنْ تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا (انفال/۲۹).

۴. علی بن ابراهیم، البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۷۳.

۵. راغب، المفردات فی غریب القرآن/ص ۳۷۸.

۶. وَأَعْلَمُوا أَنَّهُ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا مِنَ الْفِتَنِ وَ نُورًا مِنَ الظُّلْمِ وَ يُخَلِّدُهُ فِيهَا أَشْتَهَتْ نَفْسُهُ (نهج البلاغه، علینقی، فیض الاسلام، خطبه‌ی ۱۸۱).



از جمله نتایج و مواهب تقوا، گشایش و آسایش در کار و زندگی است؛ قرآن کریم می‌فرماید: «هر کس به تقوای الهی آراسته گردد، خداوند برای او راه بیرون رفتن از گناهان و حوادث و گرفتاری را فراهم می‌آورد و روزی او را از جایی که انسان گمان نمی‌برد، عطا می‌فرماید... و هر کس تقوای الهی پیشه سازد، خداوند [مشکلات] کار او را آسان و به او آسایش عطا می‌کند»^۱.

البته باید توجه داشت که گشایش در کارها و آسایش برای تقوای پیشگان، به منظور تربیت و تکامل آنان، لطفی خداوند و نتیجه‌ی قهری تلاش‌های آنان است و این لطف، منافاتی با لزوم تلاش، کار، فعالیت و سازندگی ندارد، چه این که باید آنها را انجام داد و تقوای الهی را نیز رعایت کرد.

۴. امنیت و آرامش

کسی که حدود اوامر الهی را نگه می‌دارد و از پروردگار اطاعت می‌کند، در واقع جزو لشکریان الهی می‌باشد و در قلعه‌ی امن پروردگار قرار گرفته است. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: «کسی که به تقوا و رعایت حدود الهی پناه برد، خداوند وی را حفظ می‌کند و کسی که در پناه امن او باشد، باکی نیست از این که حتی از آسمان بر زمین افتد یا بلا و مشکلات بر اهل زمین روی بیاورد و بر او نیز اصابت کند، [چه این که] او در پناه خداست و از هر بلیه‌ای محفوظ می‌باشد. مگر نه آن است که قرآن فرموده است: «إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي مَقَامٍ آمِنٍ»^۲؛ پرهیزکاران در جایگاه امنی قرار دارند».

البته این روایت به صورت مطلق، امنیت بدنی و روانی را دربرمی‌گیرد؛ بنابراین، رعایت حدود الهی موجب آرامش و امنیت فرد است.

۵. قدرت و توانایی

برخلاف تصور برخی که افراد پرهیزکار را ضعیف، ناتوان، رنجور و نحیف می‌دانند، تقوای پیشگان، در پرتو عنایت خداوندی و اعتماد به سلامت نفس و جان خویش، نیرومند،

۱. وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا (طلاق / ۴-۲).

۲. محمد، محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۱۰، ص ۶۳۴.



مقتدر، شجاع، مقاوم و باصلابت هستند. در حقیقت، این ویژگی‌ها، کارآیی مادی و معنوی آنان را افزون تر می‌سازد. امام علی علیه السلام، در نامه‌ای خطاب به یکی از یاران خویش، او را به تقوای الهی دعوت می‌کنند و می‌فرمایند: «هر کس تقوای الهی را پیشه سازد، عزت، قدرت و توانایی می‌یابد».^۱ پیامبر اسلام، حضرت محمد صلی الله علیه و آله نیز فرموده‌اند: «هر کس در سنگر تقوای الهی قرار گیرد، با نیرومندی و قدرت زندگی می‌کند و در سرزمین دشمن خود نیز امنیت دارد».^۲

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند بنگر که تا چه حد است، مقام آدمیت
طیران مرغ دیدی؟ تو ز پایبند شهوت به در آی تا ببینی، طیران آدمیت^۳

د. تقویت پاک‌دامنی

عفاف و پاک‌دامنی، مرواریدی ارزشمند است که در صدف وجود انسان به ودیعه نهاده‌اند؛ ای کاش بازش یابیم تا نور آن، دریای هستی‌مان را روشنی بخشد. عفاف، مصونیت از لغزش‌ها و خطاها و سرمایه‌ای در مسیر ثبات و وارستگی می‌باشد. عفاف، حصاری در برابر شهوت‌ها و خواسته‌های پلید نفس به شمار می‌رود و سرانجام، عفاف در آموزه‌های دینی، برترین عبادت و معجونی است که در اثر عبادت و ارتباط با خداوند به وجود می‌آید. همچنین خود نیز عبادت است^۴ و منشأ عبادتی بهتر می‌شود.

مفهوم پاک‌دامنی

درباره‌ی معنا و مفهوم عفاف می‌توان گفت که عفت، یعنی نگاه داشتن نفس از چیزهای حرام یا چیزی که شایسته‌ی نفس نیست. استاد شهید مطهری (ره) در تعریف عفاف می‌گوید: «عفت، حالتی نفسانی است به معنای رام بودن قوه‌ی شهوت و تحت حکومت عقل و ایمان درآمدن، یعنی تحت تأثیر قوه‌ی شهوانی نبودن».^۵ حضرت

۱. مَنْ اتَّقَى اللَّهَ عَزَّ وَ قَوِيَ (همان، ص ۶۲۲).
۲. مَنْ اتَّقَى اللَّهَ، عَاشَ قَوِيًّا وَ سَارَ فِي بِلَادِ عَدُوِّهِ آمِنًا (محمدباقر، مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۲۸۳).
۳. کلیات سعدی، تصحیح محمدعلی، فروغی، ص ۷۸۳.
۴. قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام: «كَانَ امِيرَ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام يَقُولُ: أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ الْعِفَافُ» امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «حضرت علی علیه السلام فرمود: «بهترین عبادت، عفت و پاک‌دامنی است». (کلینی، اصول کافی، ج ۳، ص ۱۲۵، ح ۱۶۳۵).
۵. مرتضی، مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۱۵۰.

علی علیه السلام درباره‌ی حقیقت عفت می‌فرمایند: «عفت، مقاومت در برابر شهوت‌هاست»^۱. ایشان در جای دیگری می‌فرمایند: «عفت، بی‌رغبتی به خواسته‌های نفسانی است»^۲. در جمع‌بندی می‌توان گفت که عفت در لغت به معنای خودداری از غلبه‌ی مطلق شهوت و تمایلات درونی و همچنین پارسایی و بازایستادن از هر زشتی است^۳، ولی در اخبار و روایات بیش‌تر درباره‌ی خودداری از شهوت جنسی و شکم به کار رفته است که در فارسی به پاک‌دامنی تعبیر می‌شود؛ همچنین واژه‌ی عفت و پاک‌دامنی درباره‌ی زنان بیش‌تر استفاده می‌شود.^۴

اهمیت پاک‌دامنی

عفت و پاک‌دامنی در آموزه‌های قرآنی و روایی، جایگاه ویژه و درخور توجهی دارد. قرآن کریم از این ارزش انسانی و اسلامی، با عظمت و ویژه‌ای یاد کرده است. همچنین یکی از ویژگی‌های مؤمنان راستین را پاک‌دامنی و عفت می‌داند و می‌فرماید: «آنان [مؤمنان] کسانی هستند که خویشان را از بی‌عفتی حفظ می‌کنند»^۵. حضرت علی علیه السلام، درباره‌ی صفات پرهیزکاران می‌فرمایند: «پرهیزکاران نفس‌هایشان عقیف، حاجاتشان سبک و خیرشان بیش‌تر و شرشان کم‌تر است»^۶. پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم، می‌فرمایند: «بیش‌ترین چیزی که امّتم را به دوزخ درمی‌آورد، دو میان‌خالی است؛ یعنی شکم و فرج»^۷.

اگر کمی درنگ کنیم، درمی‌یابیم که بیش‌تر گناهان به سبب خوردن و شهوت‌های جنسی است؛ بنابراین، اگر اینها کنترل گردند (به‌ویژه شهوت‌های جنسی)، انسان‌ها نه تنها کم‌تر به گناه آلوده می‌شوند، که می‌توانند به مقاماتی بالاتر از ملائکه دست یابند. «عبداللّه بن سنان» می‌گوید، «از امام صادق علیه السلام پرسیدم: «ملائکه بالاترند یا انسان؟»

۱. الصّبرُ علی الشّهوة عفة (جمال الدین محمد، خوانساری، شرح غرر الحکم و دررالکلم، ج ۲، ص ۸۲، ح ۱۹۲۷).

۲. همان، ح ۱۹۲۹.

۳. علی اکبر، دهخدا، لغت‌نامه، ج ۱۰، ص ۱۴۰۸۹ و ۱۴۰۹۰، ذیل واژه‌ی «عفت».

۴. برای مطالعه بیش‌تر ر.ک: کلینی، اصول کافی، ج ۳، باب عفت.

۵. والذین لفرّو جهم حافظون (مؤمنون/۵).

۶. المتّقون انفسهم عقیفة حاجاتهم خفیفة و خیراتهم مأمولة و شرورهم مأمونة (جمال الدین محمد، خوانساری، شرح غرر الحکم و دررالکلم، ج ۲، ص ۸۳، ح ۱۹۳۱).

۷. أكثر ما تلج به أمتی النار الأجو فان: البطنُ والفرج (کلینی، اصول کافی، ج ۳، ص ۱۲۶، ح ۱۶۳۵، باب عفت).



امام صادق علیه السلام پاسخ دادند: «جدم، علی علیه السلام، فرمودند: «خداوند متعال به ملائکه، عقل بدون شهوت و به چارپایان، شهوت بدون عقل داد، اما به انسان هم عقل داد و هم شهوت. انسان اگر عقلش بر شهوتش غلبه کند، از ملائکه برتر است و اگر شهوتش بر عقلش غلبه نماید، از چارپایان پست تر می‌گردد.»^۱

فواید پاک‌دامنی

۱. محفوظ ماندن از پستی‌ها

پاک‌دامنی، انسان را از آلوده شدن به زشتی‌ها و صفات ناپسند ایمن می‌دارد و زمینه‌ی گناه و کارهای زشت را سد می‌کند. حضرت علی علیه السلام فرمودند: «میوه‌ی عفت، محفوظ ماندن است.»^۲

۲. عزت و سربلندی

همچنان که در صفحات پیش گفته شد، انسان در سایه‌ی عفاف، عزت و سربلندی می‌یابد؛ برخلاف انسان‌هایی که هرچه دلشان می‌خواهد، می‌خورند، هرچه می‌خواهند، می‌گویند، حدود افراد را رعایت نمی‌کنند و دنبال هوس‌رانی هستند. اینها نزد مؤمنان ارزش و اعتباری ندارند. حضرت علی علیه السلام، در این باره می‌فرمایند: «هر کس به عفت و میانه‌روی آراسته باشد، عزت و بزرگی می‌یابد.»^۳

۳. سلامت جامعه

جامعه از افراد تشکیل شده است و انسان‌ها سازنده‌ی جامعه هستند؛ بنابراین، چنانچه افراد جامعه باعفت و پاک‌دامن باشند، جامعه نیز در سلامت و امنیت خواهد بود و ناهنجاری اخلاقی در آن جامعه وجود نخواهد داشت.

۱. عن عبدالله بن سنان قال: سألت أبا عبد الله جعفر بن محمد الصادق عليه السلام فقلت: الملائكة أفضل أم بنو آدم؟ فقال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: إن الله ركب في الملائكة عقلاً بلا شهوة و ركب في البهائم شهوة بلا عقل و ركب في بني آدم كليهما، فمن غلب عقله شهوته فهو خير من الملائكة، ومن غلب شهوته عقله فهو شر من البهائم (حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۲۱۰، ح ۲۰۲۹۷).
 ۲. ثمره العفة الصبابة (محمد، محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۶، ص ۳۶۳، ح ۱۲۸۵۷).
 ۳. من تحف العفة و القناعة حالفه العز (همان، ح ۱۲۸۶۳).

۴. پاکی اعمال

اگر اعمال و کردار ما از عفت و پاکی برخوردار باشد، نورانیت و پاکی بیش‌تری نیز خواهد داشت و اخلاص و رضایت الهی بیش‌تری متوجه خود خواهد ساخت. امیرمؤمنان، علی علیه السلام، در این باره می‌فرمایند: «اعمال، با عفاف پاک می‌شوند»^۱.

۵. قدر و منزلت الهی

حضرت علی علیه السلام، فرمودند: «گناهان کسی که عفت داشته باشد، سبک و منزلت‌ش در درگاه خداوند زیاد خواهد شد»^۲.

۶. فرونشاندن آتش شهوت

امیرمؤمنان، علی علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «عفت و پاک‌دامنی شهوت را کاهش می‌دهد»^۳.

۷. استحکام بنیان خانواده

اگر جوانان پیش و بعد از ازدواج، عفت و پارسایی پیشه کنند، پایه‌های زندگی استوار و ارتباطات زناشویی و همسری، زیباتر و پرجاذبه‌تر خواهد شد. در برابر تقوا و پرهیزکاری، سرکشی از انجام دستورات الهی و محروم ماندن از عبادت و دستیابی به معنویت وجود دارد. در ادامه، به برخی آثار گناه اشاره می‌شود.

گناه و آثار آن

گناه از نظر مفهومی، به معنای نافرمانی از دستورات خداوند، پیامبران و ائمه‌ی معصوم علیهم السلام است؛ به عبارت دیگر، گناه یعنی اطاعت و پیروی نکردن از دستورات شرع مقدس اسلام که از سوی خداوند و توسط پیامبران و چهارده معصوم علیهم السلام به انسان‌ها

۱. بالعفاف تزکوا الاعمال (همان، ح ۱۲۸۶۲).

۲. مَنْ عَفَّ حَفَّ وَزُرَّهُ وَعَظَّمْ عِنْدَ اللَّهِ قَدْرَهُ (همان، ح ۱۲۸۵۸).

۳. الْعِفَّةُ تَضَعِفُ الشَّهْوَةَ (همان، ح ۱۲۸۵۵).



ابلاغ و تشریح شده است.

گناه، آثار دنیایی و آخرتی زیان باری دارد که به نمونه‌هایی از آنها اشاره می‌شود:

۱. از بین برنده‌ی نعمت

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «خداوند متعال به بنده‌اش نعمتی نصیب نمی‌کند که بازپس گیرد، مگر به دلیل گناهی که او [بنده] مرتکب می‌شود و در آن صورت، مستحق سلب نعمت می‌گردد»^۱ بدین ترتیب، انسان سبب نافرمانی و گردن‌کشی، باعث سلب نعمت‌های پروردگار از خودش می‌گردد. همچنین حضرت علی علیه السلام در روایتی فرمودند: «انسان بر اثر گناه، از رزق و روزی محروم می‌شود»^۲.

۲. سبب‌ساز بلا و آفت

گناه، به ویژه گناهان جنسی (شهوایی)، زمینه‌ساز بلاهای دنیوی است و انسان را به سوی آفات، گرفتاری‌های اجتماعی و بی‌آبرویی می‌کشاند. در روایتی که از محضر نورانی حضرت علی علیه السلام وارد شده، چنین آمده است: «کسی که به لذایذ و شهوات نفسانی [گناهان شهوایی] روی آورد و به آنها مبادرت ورزد، به سوی آفات و بلیات شتافته است»^۳ پس این امور، منشأ بلا و آسیب دنیوی هستند و انسان را به پرتگاه نابودی می‌کشاند.

۳. فراموشی و سلب دانش

پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «وقتی کسی گناهی انجام می‌دهد، چه بسا این گناه باعث می‌شود دانش و علمی را که اندوخته است، فراموش کند»^۴.

۱. ما أئتم الله على عبد بنعمة فسلبها إياه حتى يُذنب ذنباً يستحق لذلك السلب (عبدعلی بن جمعه الحویزی، تفسیر نورالثقلین، ج ۲، ص ۱۶۳).
۲. إن الرجل لیحرم رزقه بالذنب یصیبه (ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۵۹). نیز ر.ک: محمدباقر، مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۳۵۸ و ۳۷۷ و ج ۱۰، ص ۹۹ که در آنها روایات بسیاری درباره‌ی نقش گناه در کاهش رزق وارد شده است.
۳. من تسرع إلى الشهوات تسرع إلى الآفات (آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ج ۲، ص ۶۶۶، ح ۹۲۶).
۴. إن العبد لیذنب فیسی به العلم الذی کان قد علمه (محمدباقر، مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۳۷۷).



درباره‌ی نقش گناه در فراموشی، می‌توان تحلیلی روان‌شناختی ارائه کرد: گناه در انسان اضطراب و نگرانی ایجاد می‌کند، زیرا گناه، ناهنجاری اخلاقی است و فطرت خدادادی انسان و با طبیعت وجودی او ناسازگار می‌باشد. ناسازگار بودن و ناهماهنگ بودن گناه با ویژگی‌های طبیعی انسان، باعث تنش و التهاب روانی شده، نظام روانی را از تعادل و آرامش خارج می‌کند. این هیجان منفی و اضطراب، نقش چشم‌گیری در فراموشی دارد و سبب می‌شود بسیاری از آموخته‌های انسان به فراموشی سپرده شود. در روان‌شناسی، به ویژه در بحث حافظه، مطالب و نظریات بسیاری درباره‌ی علل فراموشی بیان شده که یکی از این نظریات، مربوط به نقش هیجان‌های منفی در فراموشی است؛ در این نظریه، بر نقش هیجانات منفی مانند اضطراب، در فراموشی تأکید شده است و اضطراب یکی از دلایل فراموشی در افراد بدون آرامش لازم، دانسته شده است؛ برای نمونه، طبق این نظریه، دانشجویی که آمادگی چندانی برای پاسخ امتحان ندارد، هنگامی که با پرسش‌های امتحان روبه‌رو می‌گردد و آن را درک نمی‌کند، دچار اضطراب می‌گردد و بدین ترتیب، پرسش‌های بعدی را هم که می‌داند، فراموش می‌کند.^۱ گناه نیز یکی از عوامل اضطراب‌زا به شمار می‌رود می‌تواند نقش بسیاری در فراموشی و یادزدودگی داشته باشد.

۴. کاهش عمر

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «کسانی که بر اثر گناه از پای درمی‌آیند و زودتر می‌میرند، بیش‌ترند از کسانی که با اجل طبیعی می‌میرند؛ کسانی که به سبب احسان و نیکی دیگران زندگی طولانی‌تری دارند، بیش‌ترند از کسانی که با عمر طبیعی خود زندگی می‌کنند».^۲

همان گونه که احسان، نیکوکاری و صله‌ی رحم، به دلیل ایجاد رضایت خاطر و آرامش روانی، باعث طولانی شدن عمر می‌گردد، گناه و ناهنجاری اخلاقی نیز به دلیل

۱. برای مطالعه بیشتر، رک: علی‌اکبر، سیف، روان‌شناسی پرورشی.

۲. مَنْ يَمُوتُ بِالذَّنْبِ أَكْثَرُ مَن يَمُوتُ بِالْأَجَالِ، وَ مَنْ يَعْيشُ بِالْإِحْسَانِ أَكْثَرُ مَن يَعْيشُ بِالْأَعْمَارِ (محمدباقر، مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۳۶۳).



ایجاد تشویش ذهنی و نگرانی، سبب کوتاه شدن عمر شده، برکت زندگی را زایل می‌کند.

۵. سلطه‌ی بیگانگان

خداوند متعال جهان را قانونمند آفریده است؛ بنابراین، هر پدیده‌ای براساس قوانین و علت ویژه، به وجود آمده است و تدبیر می‌شود. هیچ کار و اتفاقی در این جهان براساس تصادف به وجود نمی‌آید. قوانین اجتماعی نیز از این قانون مستثنا نیست و تابع قوانین علت و معلولی و کنش و واکنشی می‌باشد. قرآن کریم، درباره‌ی تغییر شرایط اجتماعی و دخالت انسان‌ها در این تغییر می‌فرماید: «خداوند سرنوشت هیچ امتی را تغییر نمی‌دهد، مگر این‌که خودشان سرنوشت خود را تغییر دهند»^۱. بدین ترتیب، انسان‌ها با اعمال و کردار اختیاری‌شان، باعث تغییر شرایط اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و... می‌شوند. بنابراین اصل و قانون الهی، اگر انسان‌ها گناه کنند، گرفتاری‌های بسیاری برایشان به وجود می‌آید، زیرا گناه علت بسیاری از مشکلات است. یکی از مشکلات سختی‌هایی که در اثر گناه به وجود می‌آید، تسلط بیگانگان بر سرنوشت انسان است. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «خداوند متعال فرموده است: «اگر کسی مرا بشناسد، در عین حال گناه ورزد، کسی را به او مسلط می‌کنم که مرا نشناسد [طاغوت باشد]»^۲. در این روایت شریف، علت تسلط افراد بی‌دین و خدانشناس بر سرنوشت انسان‌ها، گناه و نافرمانی الهی معرفی شده است.

۶. کاهش مقام و ارزش

گناه و ارتکاب ناهنجاری اخلاقی، سبب بی‌آبرویی اجتماعی و کاهش منزلت اجتماعی می‌گردد. افرادی که به کارهای زشت، ناشایست و خلاف اصول انسانی و شرعی دست می‌زنند، حتی در میان هم‌ردیف‌های خود نیز بی‌ارزش و بی‌اعتبار هستند. از سوی دیگر، دین‌داران و کسانی که ملتزم به دستورات اخلاقی و دینی‌اند، نه تنها میان

۱. اِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ (رعد/۱۱).

۲. يَقُوْلُ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ اِذَا عَصٰىنِيْ مَنْ عَرَفَنِيْ سَلَطْتُ عَلَيْهِ مَنْ لَا يَعْرِفُنِيْ (حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۱۵، ص ۳۰۷).



هم‌ردیف‌ها و دوستان خود محترم هستند، که نزد افراد گناه‌کار نیز جایگاه و احترام ویژه‌ای دارند. حضرت امیرمؤمنان، علی علیه السلام، درباره‌ی نقش گناه در کاهش ارزش اجتماعی و اخلاقی می‌فرماید: «کسی که خدا را نافرمانی کند، خود را ذلیل و خوار ساخته است»^۱.

همچنین در روایت دیگری که از محضر نورانی امام صادق علیه السلام نقل شده است، می‌خوانیم: «پس از رسیدن یوسف علیه السلام به پادشاهی مصر، نابودی عزیز مصر و گرفتار شدن زلیخا به فقر و بدبختی، روزی، زلیخا اجازه خواست یوسف علیه السلام را ملاقات کند، ولی به او گفته شد: «ای زلیخا، به خاطر اتفاقاتی که بین تو و یوسف علیه السلام در گذشته افتاده است، نگران هستیم و می‌ترسیم [به تو] اجازه‌ی ملاقات با یوسف علیه السلام را بدهیم. «زلیخا گفت:» من نمی‌ترسم از کسی که از خدا ترس دارد [تقوا دارد]» هنگامی که به زلیخا اجازه داده شد، به خدمت یوسف علیه السلام شرفیاب گشت. وقتی یوسف علیه السلام زلیخا را دید، به او گفت: «ای زلیخا، چرا رنگت تغییر کرده است و به این روز و به این گرفتاری دچار شده‌ای؟» زلیخا گفت: «سپاس و حمد خدایی را که پادشاهان و بزرگان را به دلیل گناهانشان، برده و خوار کرده و برده‌ها و نوکرها را به دلیل بندگی و خداترسی‌شان، پادشاه و بزرگ ساخته است». یوسف علیه السلام به زلیخا گفت: «ای زلیخا، چه چیزی باعث شد آن کار [تقاضای ارتباط جنسی] را با من بکنی؟» زلیخا گفت: «زیبایی و دلربایی تو باعث این کار من شد.» یوسف علیه السلام گفت: «چگونه خواهی بود و چه خواهی کرد، اگر پیامبر آخرالزمان را ببینی؛ پیامبری که اسمش محمد صلی الله علیه و آله و سلم است و از من زیباتر، خوش‌خلق‌تر و بخشنده‌تر می‌باشد؟» زلیخا گفت: «راست می‌گویی.» یوسف علیه السلام گفت: «از کجا فهمیدی که من راست می‌گویم؟» زلیخا گفت: «برای این که وقتی نام او را بردی و توصیف کردی، محبتش در قلبم قرار گرفت.» در این هنگام خداوند متعال به یوسف علیه السلام وحی کرد و پیغام فرستاد که زلیخا راست می‌گوید و زلیخا را به خاطر محبتی که به پیامبر آخرالزمان دارد، دوست می‌دارم. پس پروردگار متعال به یوسف علیه السلام امر فرمود تا با زلیخا ازدواج کند»^۲.

۱. مَنْ عَصَى اللَّهَ ذَلَّ قَدْرُهُ (آمدی؛ غرر الحکم و دررالکلم، ج ۲، ص ۶۱۹، ح ۱۷۹).

۲. عن أبي، عن سعد، عن ابن هاشم، عن ابن المغيرة، عن عمن ذكره، عن أبي عبدالله قال: استأذنت زليخا على يوسف فقيل لها: يا زليخا إنا نكره



روایت بالا نشان می‌دهد گناه، انسان را خوار و ذلیل می‌کند و شوکت او را می‌ستاند.

پس از مباحث بالا، این پرسش مطرح می‌شود که راه نجات از آسیب‌های گناه و راهکار جبران گذشته چیست؟ چه کنیم تا روح و روانمان، لطافت و روشنی پیشین را بازیابد؟ در پاسخ باید گفت که خداوند متعال به دلیل رحمانیت و لطف بی‌پایان به بندگان، توبه را قرار داده است تا اگر بنده‌ای به دلیل نادانی، مرتکب گناهی شد، با توبه به اصلاح و جبران گذشته‌ی خود بپردازد.

مفهوم توبه

توبه در لغت، به معنای رجوع و بازگشت از گناه می‌باشد^۱ و در علم اخلاق، برای آن تعاریف بسیاری شده است، از جمله: «رجوع از طبیعت به سوی روحانیت نفس پس از آن که به واسطه‌ی گناهان و کدورت نافرمانی، نور فطرت و روحانیت دل، به تاریکی تبدیل شده است»^۲. هنگامی که روح و دل انسان بر اثر گناه و نافرمانی از دستورات الهی، تیره و تاریک شود، توبه و بازگشت به معنویت و اطاعت پروردگار، باعث بازگشت روشنایی دل و صفای درونی می‌شود. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: «هنگامی که شخصی مرتکب گناه و نافرمانی می‌شود، در قلب او نقطه‌ی سیاهی پدید می‌آید. پس اگر توبه کند، آن سیاهی زایل می‌شود»^۳.

پرسش: مفهوم گناه و خطایات فریبی

آثار و پی‌آمدهای توبه

توبه نیز نوعی عبادت و از مهم‌ترین آموزه‌های تربیتی و اخلاقی است که آثار فراوان و ره‌آورد گران‌بها و پی‌آمدهای مثبت فراوانی دارد. در ادامه، به مهم‌ترین آنها اشاره

أَنْ نَقْدَمَ بِكَ عَلَيْهِ لِمَا كَانَ مِنْكَ إِلَيْهِ؛ قَالَتْ: إِنِّي لَا أَخَافُ مِنْ بِيخَافِ اللَّهِ، فَلِمَا دَخَلْتَ قَالَ لَهَا: يَا زَلِيخَا مَا لِي أَرَاكَ قَدْ تَغَيَّرَ لَوْنُكَ؟ قَالَتْ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ الْمُلُوكَ بِمَعْصِيَتِهِمْ عِبِيدًا، وَجَعَلَ الْعَبِيدَ بِطَاعَتِهِمْ مَلُوكًا، قَالَ لَهَا: يَا زَلِيخَا مَا الَّذِي دَعَاكَ إِلَى مَا كَانَ مِنْكَ قَالَتْ: حَسَنٌ وَجْهَكَ يَا يَوْسُفَ عليه السلام فَقَالَ: كَيْفَ لَوْ رَأَيْتَ نَبِيًّا يُقَالُ لَهُ مُحَمَّدٌ يَكُونُ فِي آخِرِ الزَّمَانِ أَحْسَنَ مِنِّي وَجْهًا، وَأَحْسَنَ مِنِّي خَلْقًا، وَ أَسْمَحَ مِنِّي كَفًّا؟ قَالَتْ: صَدَقْتَ قَالَ: وَ كَيْفَ عَلِمْتَ أَنِّي صَدَقْتُ؟ قَالَتْ: لِأَنَّكَ حِينَ ذَكَرْتَهُ وَقَعَ حَبَّةٌ فِي قَلْبِي، فَأَوْحَى اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ إِلَيَّ يَوْسُفَ: أَتَاهَا قَدْ صَدَقْتَ، وَإِنِّي قَدْ أَحْبَبْتُهَا لِحَبِيبِهَا مُحَمَّدًا عليه السلام فَأَمَرَهُ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَنْ يَتَزَوَّجَهَا (مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۲، ص ۲۸۱).

۱. علی اکبر، دهخدا، لغت‌نامه، ص ۶۲۲۰، ذیل «توبه».
۲. امام خمینی (ره)، چهل حدیث، ص ۲۷۲.
۳. إِذَا أَذْنَبَ الرَّجُلُ حَرَجًا فِي قَلْبِهِ نَكْتَةً سَوْدَاءً فَإِنَّ تَابَ انْمَحَتْ (کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۲۷۱).



می‌کنیم:

۱. محبوب خدا شدن

توبه، اظهار ندامت و بازگشتن به جاده‌ی هدایت و رستگاری است و افزون بر آن که سبب بخشیده شدن گناهان گذشته می‌گردد، باعث می‌شود که فرد، مورد رضایت الهی قرار گیرد، به گونه‌ای که خداوند به او محبت می‌ورزد و اظهار علاقه می‌کند. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «خداوند توبه‌کاران را دوست دارد».^۱ پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد ﷺ، می‌فرماید: «چیزی نزد خداوند محبوب‌تر از مرد مؤمن توبه‌کار و زن مؤمن توبه‌کننده نیست».^۲

اظهار محبت خدا، افزون بر این که برای توبه‌کار افتخار است، جنبه‌ی تربیتی ویژه و سازندگی مهمی نیز دارد، به گونه‌ای که باعث امیدواری و احساس ارزشمندی فرد می‌شود و او را از گناهان احتمالی باز می‌دارد.

۲. بخشش جرایم پیشین

اگر توبه و بازگشت از گناه، واقعی باشد، انسان را نه تنها به نورانیت و رضایت خاطر می‌رساند، باعث محو گناهان گذشته نیز می‌شود و او را مورد رحمت بی‌کران حضرت حق قرار می‌دهد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، توبه کنید؛ توبه‌ی خالص، امید است با این کار، پروردگار متعال گناهان شما را ببخشد».^۳

درباره‌ی توبه‌ی خالص (توبه‌ی نصح) تفسیرهای بسیاری شده است، ولی همه‌ی این تفسیرها تقریباً به یک چیز بازمی‌گردد: توبه‌ی خالص باید چهار شرط داشته باشد: پشیمانی قلبی، استغفار زبانی، ترک گناه و تصمیم جدی بر ترک آن در آینده.^۴ از امام صادق علیه السلام درباره‌ی معنای توبه‌ی خالص پرسیده شد. حضرت علیه السلام فرمودند: «توبه‌ی نصح این است که شخص به گونه‌ای توبه کند که تا آخر عمر به گناه

۱. بقره/۲۲۲.

۲. لیسَ شیءٌ أَحَبُّ إلى الله من مؤمن نائب أو مؤمنة تائبة (نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۲۵).

۳. یا ایها الذین آمنوا توبوا إلى الله توبةً نصحاً عسی ربکم أن یکفر عنکم سیئاتکم (تحریم/۸).

۴. ناصر، مکارم‌شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص ۲۹۰.



۳. تبدیل گناهان پیشین به خوبی‌ها

اگر شخصی به درگاه الهی، توبه‌ی واقعی - مطابق با شرایط مشخص شده - بکند، خداوند از باب رحمت بی‌کرانش، افزون بر نابودی گناهان، آنها را به نیکی و ثواب تبدیل می‌کند. قرآن کریم می‌فرماید: «خداوند گناهان کسانی را که توبه کنند، ایمن آورد و عمل صالح انجام دهند، به حسنات و خوبی‌ها تبدیل می‌کند و خداوند، همواره، آمرزنده‌ی مهربان است»^۲.

امام صادق علیه السلام در روایتی زیبا می‌فرماید: «خداوند متعال به حضرت داوود علیه السلام وحی کرد و فرمود: «ای داوود، به راستی بنده‌ی مؤمن من، هرگاه گناهی انجام دهد، سپس پشیمان شود و برگردد و از آن گناه توبه کند و هنگام یادآوری آن گناه از من حیا کرده، چشم ببوشد، گناه او را می‌بخشم و کاری می‌کنم که نویسندگان گناهان (ملائک و ویژه‌ی ثبت گناه) آن را از یاد ببرند و آن گناه را به حسنه تبدیل می‌کنم، و من از کسی ترسی و باکی ندارم و من مهربان‌ترین مهربانانم»^۳.

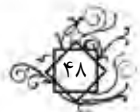
۴. بازیابی شخصیت

انسانی که مرتکب گناه و ناهنجاری اخلاقی شده است - چه بخواهد و چه نخواهد - احساس سرشکستگی و خودکم‌بینی می‌کند. اگر هم‌نوعان اجتماعی، خانواده و متولیان تربیتی، او را ملامت و تحقیر کنند - که البته معمولاً چنین می‌شود این احساس افزایش می‌یابد. اگر ملامت‌ها ادامه یابد، ممکن است فرد خلاف کار و گناه‌کار، انسجام شخصیتی خود را از دست بدهد و در ادامه، از خانواده و هم‌نوعان جدا شود و به سوی انحرافات شدیدتری روی آورد، ضمن آن که چون احساس می‌کند که دیگر در جامعه و خانواده ارزشی ندارد و آبرویی برایش نمانده است، به هر جنایتی دست بزند.

۱. یتوب العبد ثم لا يرجع منه (محمدباقر، مجلسی، بحارالانوار، ج ۶، ص ۲۰).

۲. مَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَ كَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا (فرقان/ ۷۰).

۳. يَادَاوُدُ اِنَّ عِبْدِي الْمُؤْمِنِ اِذَا اٰذَنَبَ ذَنْبًا ثُمَّ رَجَعَ وَ تَابَ مِنْ ذَلِكَ الذَّنْبِ وَ اسْتَحْيَىٰ مِنِّي عِنْدَ ذِكْرِهِ غَفَرْتُ لَهُ وَ اَسَيَّئُهُ الْحَفِظَةَ وَ اَبْدَلْتُهُ الْحَسَنَةَ وَ لَا اَبَالُ وَ اَنَا اَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (محمد، محمدی ری‌شهری، میزان‌الحکمه، ج ۱، ص ۳۴۵، ح ۲۱۸۵).



در آموزه‌های اسلامی، به ویژه در قرآن کریم، تلاش شده است راه برای اصلاح، تربیت و بازگشت چنین افرادی باز باشد؛ یعنی اگر گناه کار توبه کرد، پشیمان شد و اظهار ندامت کرد، به بازسازی شخصیت وی پرداخته می‌شود و تلاش شده است او را به حالت اول، بلکه بالاتر از آن برگرداند و از او انسانی وارسته و صالح بسازد؛ از این رو، خداوند متعال در قرآن کریم، از یک سو، بستر و زمینه‌ی بازگشت را آماده کرده، می‌فرماید: «ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید [گناه کرده‌اید]، از رحمت خداوند ناامید نشوید که خدا همه‌ی گناهان را می‌آمرزد [اگر توبه کنید]، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است».^۱ در آیه‌ی دیگری نیز می‌فرماید: «هر کس از شما از روی نادانی کار بدی کند، سپس توبه کند و عملش را اصلاح نماید، مشمول رحمت خدا می‌شود، زیرا که خداوند آمرزنده و مهربان است».^۲ خداوند حتی از این نیز فراتر رفته، می‌فرماید: «خداوند، توبه‌کاران و پاکان را دوست دارد».^۳ از سوی دیگر، به مردم گوشزد می‌کند که اگر گناه‌کاران و خلاف‌کاران توبه کردند و برگشتند، آنها را بپذیرید و با آنان مدارا کنید، زیرا آنان برادران دینی شما هستند و حالا که توبه و گذشته را جبران کرده‌اند، پاک شده و نورانی گشته‌اند زیرا اگر توبه، واقعی باشد، تمام گناهان و بدی‌ها را محو می‌کند.

پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرمودند: «کسی که از گناه خویش توبه کند (توبه‌ی کامل و جامع‌الشرایط)، مانند کسی است که گناهی از او سر نزده (همانند روز اول)، ولی کسی که گناه را ادامه می‌دهد، درحالی که از آن استغفار می‌کند، مانند کسی است که مسخرگی و استهزا می‌نماید»؛^۴ بنابراین، می‌فرماید که هرگاه فرد توبه و گذشته‌ی ناهنجار و زشت خود را جبران کرده است، با او به گرمی و مهربانی رفتار کنید و مانند اعضای واقعی جامعه و خانواده و برادر دینی واقعی با او رفتار کنید: «فان تَابُوا و اَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ فَاِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ»؛^۵ اگر توبه کنند و نماز را به پا دارند و زکات را

۱. قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (زمر/۵۳).

۲. إِنَّهُ مَن عَمِلَ مِنكُمْ سُوءً بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِن بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (انعام/۵۴).

۳. إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (بقره/۲۲۲).

۴. التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَن لَّا ذَنْبَ لَهُ وَالْمُقِيمُ عَلَى الذَّنْبِ وَهُوَ مُسْتَغْفِرٌ مِنْهُ كَالْمَسْكُورِ، کلینی، (اصول کافی، ج ۲، ص ۴۳۵، باب توبه).

۵. توبه/۱۱.



بپردازند، برادران دینی شما هستند».

هنگامی که خداوند این چنین با شخص نادم و توبه‌کار برخورد می‌کند، شخصیت او ترمیم و بازسازی می‌شود و در مسیر درست زندگی قدم می‌گذارد. در ادامه، اگر غفلت و وسوسه‌های شیطانی به سراغش نیاید، به سوی کمال و بالندگی می‌شتابد.

۵. امیدواری و رضایت خاطر

توبه به دلیل زدودن آثار گناه و سرخوردگی‌های ناشی از نافرمانی الهی، سبب امیدواری و رضایت خاطر و آرامش روحی می‌گردد. روشن است که احساس گناه مایه‌ی خستگی روح است؛ احساس گناه، باعث سرخوردگی و نگرانی در زندگی می‌شود. گناه‌کار احساس پوچی می‌نماید و می‌پندارد که انگیزه‌ی زندگی خود را از دست داده است؛ از این رو، مضطرب و نگران است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «چه بد قلاده‌ی است قلاده‌ی گناهان»^۱.

احساس گناه و آلودگی به ناهنجاری اخلاقی و معنوی و گردن‌کشی در برابر دستورات خالق متعال، پیوسته، فکر را به خود مشغول می‌سازد. گناه‌کار همیشه، در فکر است که چگونه خود را از این قلاده‌ی رهایی بخشد. این فکر مانند کابوسی وحشتناک، بر روح او سایه افکنده، وی را مضطرب می‌سازد و آرامش را از او سلب می‌کند. چه بسا خلاف‌کار برای رهایی از این عذاب درونی، در جست‌وجوی راه‌هایی باشد که لحظه‌ای او را از این نگرانی رها سازد. به همین دلیل، یکی از دلایل روی آوردن به مواد مخدر و مشروبات مست‌کننده، این است که فرد می‌خواهد حتی برای لحظه‌ای کوتاه، از عذاب این نگرانی نجات پیدا کند.

توبه، روزه‌ی بازگشت به رحمت الهی و آستانه‌ی کبریایی پروردگار، مشمول الطاف الهی شدن و یکی از راه‌های رهایی از کابوس درون و آزادی از چنگال احساس گناه است، زیرا توبه سبب آمرزش گناه، محو آثار آن و رضایت حضرت حق می‌شود و امید، رضایت‌مندی و آرامش را در سایه‌ی بازگشت به سوی پروردگار رقم می‌زند؛ به همین

سبب، موجب کاهش اضطراب و رسیدن به آرامش درونی می‌گردد.

۱. عبدالواحد، التمیمی، غررالحکم و دررالحکم، ص ۱۸۵.



۶. رستگاری و رسیدن به بهشت

یکی از مهم‌ترین آثار و برکات توبه‌ی واقعی، عاقبت به‌خیری، رستگاری ابدی، ورود به بهشت و برخورداری از نعمت‌های گوارا و بی‌پایان پروردگار است؛ قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: «به سوی خدا توبه کنید و بازگردید، شاید رستگار و سعادتمند شوید»^۱ و در آیه‌ی دیگری می‌فرماید: «کسی که توبه کند و ایمان بیاورد و عمل صالح انجام دهد، در بهشت و رضوان الهی وارد می‌شود»^۲.



فهرست منابع :

* قرآن کریم.

* نهج البلاغه، ترجمه‌ی دکتر شهیدی، سیدجعفر، تهران: انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲ش.

۱. آمدی، عبدالواحد، شرح غررالحکم و دررالکلم، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۳ش.

۲. ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، قم: منشورات مکتبه‌ی آیت‌الله‌العظمی المرعشی‌النجفی، ۱۴۰۴ق.

۱. تُوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (نور/۳۱).

۲. مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَأُولَئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ (مریم/۶).



۳. اصفهانی، راغب، المفردات فی غریب القرآن؛ قم: کتاب، ۱۴۰۴ق.
۴. امام خمینی (ره)، شرح چهل حدیث؛ قم: مؤسسه‌ی نشر و تنظیم آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۳ش.
۵. پناهی، علی‌احمد، آرامش در پرتو نیایش؛ قم: انتشارات مؤسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۴ش.
۶. الحرالعالمی، وسائل الشیعه؛ قم: مؤسسه‌ی آل‌البت ل‌احیاء التراث، ۱۴۱۲ق.
۷. حسینی‌دشتی، سیدمصطفی، معارف و معاریف؛ قم: حجت، ۱۳۷۶ش.
۸. الحویزی، عبدعلی‌بن‌جمعه، تفسیر نورالثقلین، قم: مجاهدی، ۱۳۸۳ش.
۹. خمینی، روح‌الله، شرح حدیث جنود عقل و جهل، تهران: مؤسسه‌ی تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۷ش.
۱۰. دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۲ش.
۱۱. سیف، علی‌اکبر، روان‌شناسی پرورشی، تهران: آگاه، ۱۳۷۷ش.
۱۲. سیوطی، جلال‌الدین، الدر المنثور فی التفسیر المأثور، بیروت: دارالفکر، ۱۴۱۴ق.
۱۳. طبرسی رضی‌الدین، حسن‌بن‌فضل، مکارم‌الاخلاق، قم: الشریف‌الرضی، ۱۳۷۱ش.
۱۴. کلیات سعدی، تصحیح فروغی، محمدعلی، تهران: زوار، ۱۳۴۲ش.
۱۵. کلینی، اصول کافی، ترجمه‌ی کمره‌ای، محمدباقر، قم: اسوه، ۱۳۷۲ش.
۱۶. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۱۷. محمدی‌ری‌شهری، محمد، میزان الحکمه، قم: مکتب‌الاعلام الاسلامی، ۱۳۷۱ش.
۱۸. مرکز الابحاث والدراسات الاسلامیه، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۸ش.
۱۹. مطهری، مرتضی، اسلام و مقتضیات زمان، تهران: صدرا، ۱۳۵۸ش.
۲۰. مکارم‌شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم: مدرسه‌الامام امیرالمؤمنین علیه‌السلام، ۱۳۷۸ش.
۲۱. مکارم‌شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۱ش.
۲۲. میبیدی‌یزدی، کمال‌الدین میرحسین‌بن‌معین‌الدین، شرح دیوان منسوب به علی‌بن‌ابی‌طالب علیه‌السلام، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۹ش.
۲۳. نراقی، ملااحمد؛ معراج‌السعاده؛ قم: هجرت، ۱۳۸۱ش.
۲۴. نوری‌طبرسی، میرزا‌حسین، مستدرک الوسائل، بیروت: مؤسسه‌ی آل‌البت ل‌احیاء التراث، ۱۴۰۸ق.
۲۵. واعظی‌نژاد، حسین، طهارت روح، تهران: ستاد اقامه‌ی نماز، ۱۳۸۱ش.

آثار عینی روانشناختی و تربیتی نماز

غلام‌رضا متقی فرا^۱

چکیده

۱. دانش‌آموخته حوزه علمیه قم و عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور.

