

# حقیقت توبه



سخنرانی حضرت آیت الله مصباح یزدی

## اشاره

آنچه پیش رو دارید گزیده‌ای از سخنان حضرت آیت الله مصباح یزدی دامت برکاته در دفتر مقام معظم رهبری است که در تاریخ ۸۶/۶/۲۴ ایراد فرموده‌اند.

\* \* \*

وقتی به عبد نسبت داده می‌شود با «الی» (تاب الی الله) و وقتی به خدای متعال نسبت داده می‌شود با «علی» (تاب علیه) متعدی می‌شود. در اصل معنا هر دو به معنی رجوع است؛ منتها توبه عبد این است که از گناه به صواب رجوع می‌کند و توبه خدا بر عبد این است که رحمتش را به عبد باز می‌گرداند. در ترجمه فارسی، «تاب علیه» را توبه پذیرفتن معنا می‌کنند؛ ولی اصل معنایش این است که خدا رحمتش را به آنها بر می‌گرداند. در معنی توبه این نکته لحاظ شده

کلمه توبه در لغت عربی به معنی بازگشت است؛ اما در عرف و ادبیات ما هر بازگشتی را توبه نمی‌گویند. بازگشت از راه خطا به راه صواب؛ این توبه‌ای است که به انسان نسبت داده می‌شود. در قرآن کریم کلمه توبه به خدا هم نسبت داده شده است. توبه

چگونه شروع می‌شود؟ چه چیز مانع توبه کردن می‌شود؟

بدون شک، توبه یک حالت اختیاری است و هیچ کس مجبور نمی‌شود توبه کند. کار اختیاری تابع اراده آدم است. باید اراده کنیم که توبه کنیم. اما اراده گزافی نیست. این جور نیست که هر وقت برای هر کاری دلش خواست اراده کند. اراده بعضی چیزها خیلی ساده است و مقدماتی ندارد. راحت می‌توانم حرف بزنم یا سکوت کنم. خیلی مؤونه‌ای ندارد. نه توابع زیادی دارد و نه آثار زیادی بر آن مترتب می‌شود. ولی همه اراده‌ها این طور نیست.

#### مقدمات اراده

وقتی مادر حالات خودمان دقت کنیم و اراده مان را بکاویم، می‌بینیم اراده یک کاری که پیدا می‌شود مقدماتی دارد. اگر این مقدمات پیدا بشود، اراده از انسان سر می‌زند. اگر این مقدمات نباشد، اراده هم تحقق پیدا نمی‌کند. معمولاً اراده به این شکل تحقق پیدا می‌کند که ابتدا آدم چیزی را می‌داند یا اگر نمی‌دانست یاد می‌گیرد،

است که انسان باید به طرف خدا برود. فطرت اصلی اش اقتضا می‌کند که به سوی خدا حرکت کند. وقتی که در این مسیر فطری انحراف پیدا می‌شود، توبه این است که به راه راست برگردد. این بازگشت از لغزش، به حکم عقل برای هر انسانی ثابت است. وقتی عقل توجه پیدا کند به اینکه آدم راه عوضی رفته، می‌گوید: باید برگردد. اما اینکه این وجوب، وجوب شرعی است یا وجوبی که عقل آن را کشف می‌کند، بحثهایی کلامی دارد که پرداختن به جزئیات آن خیلی ضرورت ندارد.

#### اراده توبه

باید توبه کرد. خیلی وقتها خوشمان نمی‌آید این حرفها را بشنویم! اگر فکر کنیم می‌فهمیم که باید دست از گناه کشید و از راه خطا برگشت. هم عقل می‌گوید و هم شرع. اما بسیاری از اوقات آدم حال و انگیزه‌ای قوی برای توبه پیدا نمی‌کند. چه کار باید کرد تا آدم اراده توبه پیدا کند؟ و چرا در حال عادی از انسان چنین اراده‌ای بر نمی‌خیزد؟ توبه

انجام آن داشته باشد؛ در غیر این صورت باز انگیزه انجام دادن آن را پیدا نمی‌کند.

ولی گاهی با اینکه می‌دانیم یک چیزی فایده دارد، چندان کار مشکلی هم نیست، زحمتی هم ندارد، بی‌میل هم نیستیم، ولی در عین حال انگیزه انجام آن کار را پیدا نمی‌کنیم. دقت که بکنیم می‌بینیم کار و یا یک میل دیگری مانع از این کار شده است. لذت دیگری غالب است. با اینکه هر دو هم حاضر است، اما آن یکی را ترجیح می‌دهد؛ چون از آن بیش تر لذت می‌برد. به طور طبیعی وقتی دو تا لذت برای انسان تزامن داشته باشد، می‌رود سراغ آن لذتی که بیش تر و قوی تر است.

#### چه کار باید کرد؟

اگر بخواهیم توبه کنیم باید چه کنیم؟ اول باید بدانیم که توبه چقدر خوب است، بعد این دانسته خودمان را در ذهن زنده نگهداریم و توجه به آن داشته باشیم. چیزی هم مزاحم این نباشد. ولی با اینکه می‌دانیم توبه خوب است اقدام نمی‌کنیم. به امروز و فردا می‌اندازیم و به اصطلاح «تسویف»

فرض بفرمایید به طور اتفاقی پیچ رادیو را باز می‌کنید، از رادیو که دارد راجع به خوراکیها صحبت می‌کند - که خوردن سبزیجات و میوه‌ها چقدر مفید است. - یاد می‌گیرید؛ یا می‌دانستید اما فراموش کرده بودید و توجه نداشتید. تصمیم می‌گیرید امشب نان و پنیر و سبزی بخورید. یا در غذایتان سبزی باشد یا از میوه‌جات استفاده کنید. مقدماتش از اینجا شروع شد که شما توجه پیدا کردید به فایده سبزی خوردن. این قدم اول است که آدم بداند کاری مفید است. اما گاهی آدم چیزی را یاد می‌گیرد، ولی بعد امور دیگری مانع می‌شود و فراموش می‌کند. وقت غذا خوردن که می‌بیند چلوکباب فعلاً آماده است و غذای لذیذی است یادش می‌رود که بنا بود سبزی بخورد.

پس قدم دوم این است که چیزی را که آدم می‌داند، تا موقع عمل در ذهنش نگهدارد و در ذهنش زنده باشد. شرط دیگری هم دارد که تکوینی است و آن این است: چیزی که آدم فایده‌اش را می‌داند، میلی هم به

کردن اینکه توبه حتماً چیز خوبی است و واجب است و باید این کار را انجام داد و ترک آن ضرر دارد، مقداری مشکل است. مثال من برای سیگار بود. کسانی که عادت به سیگار دارند خیلی سختشان است ترک کنند، اینجا خیلی سخت تر است؛ چون ضرر گناه محسوس نیست.

بسیاری از گناهان است که آدم ضرر آنها را به زودی درک نمی‌کند. ضرر آنها را بیش تر از راه بیانات شرعی و آیات و روایات و یا دلایل عقلی و این چیزها باید بفهمد. باید باور کند که گناه ضرر دارد و متقابلاً مبارزه با گناه و توبه کردن اهمیت زیادی دارد. گاهی ممکن است صد مرتبه صیغه استغفار را هم بخواند، اما اراده توبه از او مُتَمَشِّی نمی‌شود؛ چون در قدم اولش سست است؛ یقین ندارد که گناهان واقعاً ضرر دارند.

#### پشیمانی، اصل توبه

بعضی گفته‌اند این دانستن خودش جزء توبه است. مرحوم فیض رحمته می‌فرماید که توبه از سه چیز تشکیل شده است: اول علم؛ علم داشته

می‌کنیم. شیطان ما را فریب می‌دهد، می‌گوید: یک مقدار تأخیر، حالا دیر نمی‌شود. گاهی جوانها می‌گویند که حالا وقت جوانی مان است، لذت خودمان را ببریم، پیر که شدیم توبه می‌کنیم! سرّش چیست که آدم اراده توبه کردن از او مُتَمَشِّی نمی‌شود؟ اول آنکه آن علم خیلی جدی نیست. آدم یقین ندارد و شیطان آدم را به شک می‌اندازد؛ پس باید سعی کنیم آن قدم اول را محکم برداریم. درست فکر کنیم و باور کنیم که توبه کار خوبی است. سپس همیشه تا موقعی که موفق به عمل شویم، این فکر را زنده نگاهداریم و نگذاریم فراموش بشود.

بعد بینیم چه چیز مانع از این می‌شود که توبه کنیم. دود سیگار دود کثیفی است، بدبو و متعفن است، همه پزشکان دنیا می‌گویند ضرر دارد، در رادیو و تلویزیون می‌گویند و در روزنامه‌ها می‌نویسند، اما ضررهای گناه این جور نیست. هر گناهی را ما باورمان نیست که این قدر بد است. مخصوصاً وقتی که لذتهای آنی و لذتهای شدیدی هم دارد. اینجا باور

کردم؟ چرا دقت نکردم تا غذایی سالم تهیه کنم؟ اگر باور داشته باشد که آن غذا موجب مسمومیتش شده، این باور مریضش می‌کند و چند روز از راحتی او کم می‌شود؛ خواه ناخواه پشیمان می‌شود. حالا بعضیها سریع التاثر هستند و خیلی زود ناراحت می‌شوند و اوقاتشان تلخ می‌شود؛ اما هر عاقلی وقتی بفهمد کاری کرده است که برایش ضرر داشته، از کار خودش پشیمان می‌شود.

ما باید باور کنیم که گناه چیزی است که سمی را وارد روح ما می‌کند و خواه ناخواه یک بیماری روحی برای ما ایجاد می‌شود. ممکن است قابل علاج باشد. هر بیماری بدنی هم معمولاً قابل علاج است؛ ولی این باعث نمی‌شود آدم پشیمان نشود. اگر توجه پیدا کند با این گناهی که کرده است خیلی ضرر کرده؛ اول اینکه عمری را تلف کرده که دیگر بر نمی‌گردد. ساعتی را که به گناه پرداخته، می‌توانست به جای آن به عبادتی بپردازد، خدمتی برای انسانی انجام بدهد، به عیادت مریضی برود... اما

باشد به اینکه گناه زیان دارد و بر عکس، توبه مفید است. باید یک حالت تأمل و حال پشیمانی هم پیدا کند که چرا من کاری کردم که این همه ضرر داشت و بعدش تصمیم بگیرد که جبران کند.

ولی خود ایشان هم می‌گوید: ظاهراً این نکته دوم از لحاظ تحلیل مفهومی قوی‌تر باشد که توبه همان است که آدم تصمیم بگیرد دیگر گناه نکند و برگردد. وقتی بر می‌گردد که از کار قبلی اش پشیمان شده باشد. اصلاً توبه همان پشیمانی است. مقدمه‌ای دارد و مؤخره‌ای. اول باید بدانند، بعد پشیمان شود و سپس تصمیم بگیرد که دیگر نکند.

به هر حال توجه به ضرر گناه و اینکه توبه می‌تواند اثر گناه را جبران کند، نقش بسیار مؤثری دارد. اگر آدم متوجه شود غذایی که خورده است مسموم بوده، در گوارشش اثر سوء می‌گذارد، بعد سر درد می‌گیرد و سپس مریض می‌شود، اول چیزی که برای آدم پیدا می‌شود یک حالت تأثیری است. ناسراحت می‌شود چرا چنین

نشود، روز قیامت همیشگی خواهد بود.

به جای اینکه از این سرمایه سودی ببرم، زبانی کردم که اگر آن را جبران نکنم الی الابد دامنگیر من خواهد بود. اگر به اینها توجه کنم حتماً حالت پشیمانی برآیم پیدا می‌شود و اگر پشیمان شدم، اولین اثرش این است که فعلاً ترک کنم و دیگر مرتکب نشوم و بعد تصمیم بگیرم که بعداً هم انجام ندهم؛ چون این ضرر را همیشه خواهد داشت. بعد اگر کاری که کردم آثارش هنوز باقی است، سعی کنم آثار آن را برطرف کنم. مثلاً اگر نمازی را ترک کرده‌ام یا درست نخوانده‌ام، قضایش را به جا بیاورم. اگر مال کسی را بیجا تصرف کرده‌ام بروم و جبران‌ش کنم؛ این می‌شود توبه.

در عین حال اگر بگویم خب، باشد، از فردا توبه می‌کنم، نشانه این است که قضیه را جدی نگرفته‌ام، باورم نیست که ضرر داشته است. اگر بدانم که این غذا مسموم است، می‌گویم: امروز می‌خورم و از فردا دیگر نمی‌خورم؟! هیچ عاقلی چنین کاری

و قتش را تلف کرد و صرف گناهی کرد. نشست به تماشای یک فیلم مبتذل. سرمایه‌ای را مفت آتش زد، این پشیمانی ندارد؟ سرمایه‌ای که آدم می‌توانست به فاصله یک ساعت عبادت، یک قصر بهشتی برای خودش بخرد و الی الابد از آن استفاده کند اگر مفت از دست بدهد و آن را بسوزاند، پشیمانی ندارد؟

اول اینکه باید عمر را سرمایه‌ای بداند که اگر از لحظه‌های آن درست استفاده می‌کرد و قدر می‌دانست حتی با دو رکعت نماز، پاداشش با هیچ چیزی از لحاظ ارزش قابل مقایسه نبود. برای دو رکعت نماز، پنج دقیقه وقت صرف کردید اما پاداش این، تا بی‌نهایت برای شما در بهشت محفوظ است. این بهای پنج دقیقه وقت ماست! دوم اینکه نه تنها این را مفت از دست دادم، بلکه در مقابلش چیزی خریدم که آن بلای جانم است، عذابی خریدم که اگر این عذاب جبران نشود الی الابد خواهد بود. در مقابل آن ثواب، عذابش هم همین طور است. عذاب اگر بماند و از آن گناه توبه

**باید توبه کرد. خیلی وقتها  
خوشمان نمی آید این  
حرفها را بشنویم! اگر فکر  
کنیم می فهمیم که باید  
دست از گناه کشید و از راه  
خطا برگشت**

می شود. اگر ما بفهمیم گناهی که مرتکب شدیم چقدر قلب مقدس وی عصر عصر و قلب فاطمه زهرا ع را ناراحت کرده است، انگیزه بیش تری پیدا می کنیم که زودتر ترک کنیم. غیر از اینکه به خودمان ضرر زده ایم، کاری کرده ایم که دل بزرگانی مثل ائمه اطهار ع به درد بیاید. توجه به اینها باعث می شود که انگیزه انسان برای تصمیم بر ترک گناه و توجه به خدا قوی شود. امیداوریم به برکت توسل به اهل بیت، خدای متعال توفیق توبه نصوح به همه ما مرحمت بفرماید.

ادامه دارد....

می کند؟ مگر اینکه آنچنان انسان در دام شیطان اسیر شده باشد یا آنچنان به آن عادت کرده باشد که نتواند به راحتی آن را رها کند.

**خدایا! مددی**

به هر حال آن قدرتی که ما داریم و توانی که خدای متعال به ما داده، در مقابلش هم عوامل مزاحمی وجود دارد؛ ولی مؤمن می تواند از همان وقت بگوید: خدایا! به فریادم برس. اگر این را جدی بگویند، در همان حال خدا به کمکش می آید. و اگر مثل ما شیعیان راه توسل به اولیای خدا را هم بلد باشد دیگر خیلی راهش آسان تر می شود. بنابراین بعد از اینکه ما درباره ضرر گناهان فکر کردیم اولین قدمی که باید برداریم توجه به خداست. خدایا به ما کمک کن تا این گناه را ترک کنیم، تا توبه کنیم. البته اگر این حال را هم پیدا نکنیم این جور نیست که اصلاً نتوانیم ترک گناه بکنیم؛ ولی سخت است. اگر کمک و توفیق الهی شامل حال آدم بشود خیلی کارش آسان