

توبه کردن چگونه است؟

«توبه بر چهار پایه استوار است: پشیمانی در دل، آموزش‌خواهی به زبان، عمل کردن با اعضای بدن، تصمیم بر بازنگشتن (به گناه)»...



«# توبه بر چهار پایه استوار است: پشیمانی در دل، آموزش‌خواهی به زبان، عمل کردن با اعضای بدن، تصمیم بر بازنگشتن (به گناه)»

به نکات ذیل توجه فرمایید:

الف - توبه در لغت به معنای بازگشت است. هر کسی بازگردد، تائب است. حق تعالی نیز توبه‌پذیر است، به همین دلیل یکی از اسامی حق تعالی نیز «# تواب است. چرا که او بیش از بنده‌ی خود، به او رو می‌کند، نظر لطفش را به تائب باز می‌گرداند و او را مورد لطف و عنایتش قرار می‌دهد. چنان چه خداوند کریم، در کلام وحی و در معرفی خودش می‌فرماید:

«# إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَ أَصْلَحُوا وَ بَيَّنُّوا فَأُولَئِكَ أَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَ أَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (البقره - 160) ترجمه: مگر آن گروهی که توبه کردند و اصلاح و بیان نمودند، ایشانند که من توبه آنانرا می‌پذیرم منم. که فوق العاده توبه پذیر و مهربانم.

ب بیان شد که توبه یعنی بازگشت. فرض کنید کسی برای رسیدن به مقصدی، راهی را انتخاب می‌کند و می‌پیماید، اما پس از مدتی متوجه می‌شود که راه را به خطا انتخاب کرده و این راه به آن مقصد نمی‌رسد، لذا باز می‌گردد و در جهت صحیح حرکت می‌کند. به این بازگشت می‌گویند: «# توبه». لذا توبه به محض آن که انجام گرفت، پذیرفته است. چرا که هر گاه بازگشتید، بازگشتید. پس توبه خود عین قبول است. پس «# توبه» یعنی اعتراف به گناه. کسی که بر می‌گردد، یعنی حقیقتاً اعتراف و اقرار دارد که راه را به خطا رفته است. و کسی که اعتراف نکند که خطا می‌رفته، هیچ گاه باز نمی‌گردد. پس این اقرار قلبی و سپس لسانی به خداوند متعال، قدم اول توبه و بسیار ارزشمند است. چنان چه می‌فرماید:

«# وَ آخِرُونَ اعْتَرَفُوا بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا عَمَلًا صَالِحًا وَ آخَرَ سَيِّئًا عَسَى اللَّهُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنْ اللَّهُ عَفُورٌ رَحِيمٌ (التوبه - 102) ترجمه: و گروه دیگری به گناهان خود اعتراف نمودند که اعمال نیکي را با گناهانی آمیخته‌اند. شاید خدا توبه‌ی ایشان را بپذیرد. محققاً خدا فوق العاده آمرزنده و مهربان است.

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام می‌فرماید:

«# معصیت‌کاری که به گناه خویش اعتراف ورزد، بهتر از فرمانبرداری است که به کار خویش ببالد» (گزیده‌ی میزان الحکم، ج 1، ص 171)

و نیز امام باقر علیه‌السلام می‌فرماید:

«# به خدا سوگند از گناه نمی‌رهد، مگر کسی که به آن اعتراف دارد» (همان مدرک)

ج اما صرف اقرار و اعتراف کافی نیست. بلکه پشیمانی، طلب مغفرت و بازسازی هم لازم است. بسیاری هستند که خطایی می‌کنند و به خطا بودن فعل خود نیز اقرار و اعتراف دارند، اما از کرده‌ی خویش پشیمان نیز نیستند. در صورتی که بیان شد توبه یعنی «# بازگشت»، پس تا کسی پشیمان نشود، باز نمی‌گردد.

از سوی دیگر ممکن است کسی راهی به خطا می‌رفته، اکنون متوجه شده که آن راه خطا بوده و اکنون نیز پشیمان شده و بازگشته است، اما نه در راه خطای خود و نه در بازگشت آن، کاری به خدا نداشته و ندارد. چنین کسی توجه ندارد که وقتی به خطا می‌رفت، دو معصیت انجام می‌داد: اول نافرمانی امر خدا و دوم پیمودن راه اشتباهی که به ضرر خودش بود. اکنون بازگشته، ولی کاری به خدا ندارد. لذا فقط فایده‌ی بازگشت را می‌برد. مثل کسی که اعتقادی به خدا و قیامت ندارد، مشروبات الکلی مصرف می‌کرده و اکنون فهمیده که مضر است و دیگر مصرف نمی‌کند و فایده‌اش را هم می‌برد. اما بخش معصیت و نافرمانی خدا به جایش باقی است. لذا پس از اعتراف و پشیمانی، عذرخواهی هم لازم است. و مرحله‌ی آخر، تصدیق توبه‌ی خود با بازنگشتن به آن گناه و اصلاح خرابی‌های گذشته است.

«# وَ إِنِّي لَعَفَّارٌ لِمَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ صَالِحًا تَمَّ اهْتَدَى (طه - 82)

ترجمه: و من یقیناً آن-کسی را که توبه کند، و ایمان بیاورد، و عمل صالح انجام دهد می‌آمرزم، سپس هدایت خواهد شد.

مولی‌الموحدین علی علیه‌السلام می‌فرماید:

«# توبه بر چهار پایه استوار است: پشیمانی در دل، آموزش‌خواهی به زبان، عمل کردن با اعضای بدن، تصمیم بر بازنگشتن (به

گناه)» (همان مدرک)

د اما در خصوص ثبت در نامه‌ی اعمال دقت شود که توبه به محض قصد و انجام پذیرفته است و خداوند متعال بسیار کریم‌تر از آن است که پس از پذیرش عذرخواهی جدی، آن را به رخ بنده‌اش بکشد.

بدیهی است که مجرم، با دیدن نامه‌ی اعمال خود در قیامت، معذب می‌شود و عذاب مخصوص کسی است که بخشیده نشده است. پس اگر خداوند رحمان و رحیم گناه کسی را بخشید، نه تنها آن را در نامه‌ی اعمالش محو می‌کند، بلکه کاری می‌کند که حتی شخص معصیت‌کار نیز آن گناه خودش را به یاد نیاورد. جالب آن که بدانیم خداوند متعال آن قدر رحیم و کریم است که نه تنها آن عمل را از کتاب اعمال و حتی یاد و خاطر گناهکار و ملائک کاتب پاک می‌کند، بلکه خطا و گناهش را «#171&مبدل» به حسنه (عمل نیکو) می‌نماید و بدیهی است که حسنات از فایده‌های دنیوی و اجر اخروی برخوردارند:

#171&؛إِلَّا مَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمَلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَ كَانَ اللَّهُ عَفُورًا رَحِيمًا» (الفرقان -70)

ترجمه: مگر آن کسی که توبه کند و ایمان بیاورد و عمل نیک انجام دهد. اینگونه افرادند که خدای مهربان گناهانشان را به حسنات (صواب)، تبدیل می‌نماید. و خدا فوق العاده آمرزنده و مهربان است.

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:

#171&؛خداوند جل‌جلاله به داود پیامبر که بر پیامبر ما و خاندانش و او درود باد وحی کرد: ای داود! هر گاه بنده‌ی مؤمن من گناهی کند و سپس از آن گناه برگردد و توبه نماید و به هنگام یاد کردن از آن گناه از من شرم کند، او را بیمارزم و آن گناه را از یاد فرشتگان نگهبان اعمال ببرم و آن را به نیکی بدل کنم. و از این کار مرا باکی نیست که من مهربان‌ترین مهربانان هستم. (همان مدرک، ص 173)