





**شرح دعای صحیفه سجادیه**

**دعای دوازدهم**

**اعتراف به گناه و طلب توبه**

**محقق: فاطمه پورشفیعی**

زمستان سال ۹۶

## مقدمه:

در فراز های دعای دوازدهم صحیفه سجادیه امام همواره بشر را بسوی توبه دعوت می کند ، توبه ای که بتواند حُجُبهای اخلاقی و رفتاری را کنار بزند . توبه ای که بتواند اخلاص در عمل را ایجاد نماید . توبه ای که بتواند بایی را بسوی فضل الهی بگشاید .

امام در این دعا پیروان اطاعت کورکورانه از هوای نفس را گناهکار معرفی می کند و عقاب الهی را لازمه آنان می داند.

امام در این دعا به اهل توبه سفارش می کند که حقوقی را که بر گردن خود دارند (حق الناس و حق الله) را قبل از هر چیز اداء نمایند، و با استمرار استغفار و کارهای شایسته و نیک باب نورانیت خود را فراهم آورند و راه کسب فضیلتها را بروی خود بگشایند.

وَ كَانَ مِنْ دُعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي الْاِعْتِرَافِ وَ طَلَبِ التَّوْبَةِ اِلَى اللّٰهِ تَعَالَى

اللّٰهُمَّ اِنَّهُ يَخْجُبُنِي عَنْ مَسْأَلَتِكَ خِلَالَ ثَلَاثٍ، وَ تَخْدُونِي عَلَيْهَا خَلَّةً وَاحِدَةً  
يَخْجُبُنِي اَمْرٌ اَمَرْتُ بِهِ فَاُبْطِطُ عَنْهُ، وَ نَهَى نَهَيْتَنِي عَنْهُ فَاُسْرِعْتُ اِلَيْهِ، وَ نِعْمَةٌ  
اَنْعَمْتَ بِهَا عَلَيَّ فَفَصَّرْتُ فِي شُكْرِهَا.

وَ يَخْدُونِي عَلَيَّ مَسْأَلَتِكَ تَفْضُلِكَ عَلَيَّ مِنْ اَقْبَلِ بِوَجْهِهِ اِلَيْكَ، وَ وَقَدْ بِحُسْنِ  
ظَنِّهِ اِلَيْكَ، اِذْ جَمِيعُ اِحْسَانِكَ تَفْضُلٌ، وَ اِذْ كُلُّ نِعْمِكَ اِيْتِيَاءٌ

فَهَا اَنَا ذَا، يَا اِلٰهِي، وَاَقِفْ بِيَابِ عِزِّكَ وَ قُوفِ الْمُسْتَسْلِمِ الذَّلِيلِ، وَ سَائِلِكَ عَلَيَّ  
الْحَيَاءِ مِثْلِي سُوَالِ الْبَائِسِ الْمُعِيَلِ

مُقِرُّ لَكَ بِاَنِّي لَمْ اُسْتَسْلِمْ وَ قَدْ اِحْسَانِكَ اِلَّا بِالْاِقْلَاعِ عَنْ عِصْيَانِكَ، وَ لَمْ اُخْلُ  
فِي الْحَالَاتِ كُلِّهَا مِنْ اِمْتِنَانِكَ.

فَهَلْ يَنْفَعُنِي، يَا اِلٰهِي، اِفْرَارِي عِنْدَكَ بِسُوءِ مَا اِكْتَسَبْتُ وَ هَلْ يَنْجِينِي مِنْكَ  
اعْتِرَافِي لَكَ بِقَبِيحِ مَا ارْتَكَبْتُ اَمْ اَوْجَبْتَ لِي فِي مَقَامِي هَذَا سُخْطَكَ اَمْ لَزِمْتَنِي  
فِي وَقْتِ دُعَايِ مَقْتِكَ.

سُبْحَانَكَ، لَا اَيَّاسُ مِنْكَ وَ قَدْ فَتَحْتَ لِي بَابَ التَّوْبَةِ اِلَيْكَ، بَلْ اَقُولُ مَقَالَ الْعَبْدِ  
الذَّلِيلِ الظَّالِمِ لِنَفْسِهِ الْمُسْتَخْفِ بِحُرْمَةِ رَبِّهِ

الذِي عَظَمْتَ ذُنُوبَهُ فَجَلَّتْ، وَ أَدْبَرْتَ أَيَّامَهُ فَوَلَّتْ حَتَّى إِذَا رَأَى مُدَّةَ الْعَمَلِ قَدْ  
انْقَضَتْ وَ غَايَةَ الْعُمُرِ قَدْ انْتَهَتْ، وَ أَيْقَنَ أَنَّهُ لَا مَحِيصَ لَهُ مِنْكَ، وَ لَا مَهْرَبَ لَهُ  
عِنْدَكَ، تَلَفَاكَ بِالْإِنَابَةِ، وَ أَخْلَصَ لَكَ التَّوْبَةَ، فَقَامَ إِلَيْكَ بِقَلْبٍ طَاهِرٍ نَقِيٍّ، ثُمَّ  
دَعَاكَ بِصَوْتِ حَائِلٍ خَفِيٍّ.

قَدْ تَطَّأْتَ لَكَ فَانْحَنِي، وَ نَكَسَ رَأْسَهُ فَانْتَنَى، قَدْ أُرْعَشْتَ خَشِيئَتَهُ رِجْلَيْهِ، وَ  
عَرَّقْتَ دُمُوعَهُ خَدَيْهِ، يَدْعُوكَ: يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ، وَ يَا أَرْحَمَ مَنْ انْتَابَهُ  
الْمُسْتَرْحِمُونَ، وَ يَا أَعْطَفَ مَنْ أَطَافَ بِهِ الْمُسْتَغْفِرُونَ، وَ يَا مَنْ عَفُوهُ أَكْثَرُ مِنْ  
نَقْمَتِهِ، وَ يَا مَنْ رِضَاهُ أَوْفَرُ مِنْ سَخَطِهِ.

وَ يَا مَنْ تَحَمَّدَ إِلَى خَلْفِهِ بِحُسْنِ التَّجَاوُزِ، وَ يَا مَنْ عَوَّدَ عِبَادَهُ قَبُولَ الْإِنَابَةِ، وَ يَا  
مَنْ اسْتَصْلَحَ فَاسَدَهُمْ بِالتَّوْبَةِ وَ يَا مَنْ رَضِيَ مِنْ فِعْلِهِمْ بِالْيَسِيرِ، وَ مَنْ كَافَى  
قَلِيلَهُمْ بِالْكَثِيرِ، وَ يَا مَنْ ضَمِنَ لَهُمْ إِجَابَةَ الدُّعَاءِ، وَ يَا مَنْ وَعَدَهُمْ عَلَى نَفْسِهِ  
بِتَفْضُلِهِ حُسْنَ الْجَزَاءِ.

مَا أَنَا بِأَعْصَى مَنْ عَصَاكَ فَغَفَرْتَ لَهُ، وَ مَا أَنَا بِاللَّوَمِ مَنْ اعْتَذَرَ إِلَيْكَ فَقَبِلْتَ مِنْهُ،  
وَ مَا أَنَا بِأَظْلَمَ مَنْ تَابَ إِلَيْكَ فَعُدْتَ عَلَيْهِ.

أَتُوبُ إِلَيْكَ فِي مَقَامِي هَذَا تَوْبَةً نَادِمٍ عَلَى مَا فَرَطَ مِنْهُ، مُشْفِقٍ مِمَّا اجْتَمَعَ عَلَيْهِ،  
خَالِصٍ الْحَيَاءِ مِمَّا وَقَعَ فِيهِ.

عَالِمٍ بِأَنَّ الْعَفْوَ عَنِ الذَّنْبِ الْعَظِيمِ لَا يَتَعَاظَمُكَ، وَ أَنَّ التَّجَاوُزَ عَنِ الْإِثْمِ الْجَلِيلِ لَا  
يَسْتَصْعِبُكَ، وَ أَنَّ احْتِمَالَ الْجَنَائِيَاتِ الْفَاحِشَةِ لَا يَتَكَادُكَ، وَ أَنَّ أَحَبَّ عِبَادِكَ  
إِلَيْكَ مَنْ تَرَكَ الْاسْتِكْبَارَ عَلَيْكَ، وَ جَانَبَ الْإِصْرَارِ، وَ لَزِمَ الْاسْتِغْفَارَ

وَ أَنَا أُبْرَأُ إِلَيْكَ مِنْ أَنْ أُسْتَكْبِرَ، وَ أُعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أُصِرَّ، وَ أُسْتَغْفِرُكَ لِمَا قَصُرْتُ  
فِيهِ، وَ أُسْتَعِينُ بِكَ عَلَى مَا عَجَزْتُ عَنْهُ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ هَبْ لِي مَا يَجِبُ عَلَيَّ لَكَ، وَ عَافِنِي مِمَّا  
أَسْتَوْجِبُهُ مِنْكَ، وَ أَجِرْنِي مِمَّا يَخَافُهُ أَهْلُ الْإِسَاءَةِ، فَإِنَّكَ مَلِيٌّ بِالْعَفْوِ، مَرْجُوٌّ  
لِلْمَغْفِرَةِ، مَعْرُوفٌ بِالتَّجَاوُزِ، لَيْسَ لِحَاجَتِي مَطْلَبٌ سِوَاكَ، وَ لَا لِذَنْبِي عَافِرٌ غَيْرُكَ،

حَاشَاكَ

وَ لَا أَخَافُ عَلَى نَفْسِي إِلَّا إِيَّاكَ، إِنَّكَ «أَهْلُ التَّقْوَى وَ أَهْلُ الْمَغْفِرَةِ»، صَلِّ عَلَى  
مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ أَفْضِ حَاجَتِي، وَ أَنْجِحْ طَلِبَتِي، وَ اغْفِرْ ذَنْبِي، وَ آمِنْ  
خَوْفَ نَفْسِي، «إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»، وَ ذَلِكَ عَلَيْكَ يَسِيرٌ، آمِينَ رَبَّ  
العَالَمِينَ

اعتراف به گناه (ترجمه دعا):

پروردگارا سه خصلت مرا از اینکه چیزی از تو بخواهم باز می‌دارد و یک خصلت مرا به درخواست از تو ترغیب می‌کند،

آن سه عبارت است از امری که به آن فرمان داده‌ای و من در انجامش کندی کردم و کاری که مرا از آن نهی نمودی و به سویشت شتافتم، و نعمتی که به من بخشیدی ولی در شکرگزاری‌اش کوتاهی کردم؛

اما آنچه مرا بر درخواست از تو ترغیب می‌کند، احسان توست به آنکه با نیت پاک به تو روی آورده و از طریق خوش گمانی به درگاه تو آمده است؛ زیرا که تمام احسان‌هایت از روی تفضل است، و نعمت‌هایت همه بی‌سبب و بدون سرآغاز

ای خدای من اینک منم که به پیشگاه عزت همچون تسلیم شونده ذلیل ایستاده‌ام و با شرم و حیا همچون و معترفم که در هنگام احسان تو جز خودداری از معصیت طاعتی نیازمندی عیال‌وار از تو درخواست می‌کنم، نکرده‌ام، و هیچ‌گاه از نعمت بی‌بهره نبوده‌ام،

خدایا اکنون که در برابرت به زشتی اعمالم اعتراف می‌کنم، برایم سودی خواهد داشت؟ و آیا اقرار به زشتی آنچه انجام داده‌ام، مرا از عذاب تو نجات خواهد داد؟ یا آنکه مرا در این حالی که هستم مستوجب غضب خود می‌دانی؟ و یا در این هنگام که تو را می‌خوانم اراده عذابی شدید به دنبال من است؟

پاک و منزّه‌ی، از تو ناامید نیستم، در حالی که در توبه را به رویم گشوده‌ای، بلکه سخن بنده ذلیل را به زبان می‌آورم، بنده‌ای که به خود ستم کرده و حریم حرمت پروردگارش را سبک شمرده،



بنده‌ای که گناهش عظیم است و روی هم انباشته، و روزگار از او روی گردانده و عمرش سپری شده، تا چون نظر کرده که زمان عمل گذشته، و دوران عمر به آخر رسیده، و یقین نموده که پناهگاهی از عذابت و گریزگاهی از انتقامت نیست، با ناله و انابه به سویت رو آورده، و توبه‌اش را برای تو خالص ساخته، پس با دلی پاک و پاکیزه به سویت برخاسته، و تو را با ناله‌ای سوزناک و آهسته خوانده؛

در حالی که از شدت تواضع در برابر تو خم گشته و از سرافکنندگی کج و فرومانده شده و ترس از مقام تو هر دو پایش را به لرزه انداخته و اشک چشم، صفحه رخسارش را فرا گرفته و با این جملات، تو را می‌خواند: ای مهربان‌ترین مهربانان، ای بخشنده‌ترین کسی که طالبان رحمت نوبت به نوبت آهنگ او کنند، و ای عطوف‌ترین کسی که آمرزش خواهان گرد او گردند و ای کسی که عفو از افزون از انتقامت است و ای آن که خشنودی‌ات بیش از خشم توست

و ای کسی که به خاطر گذشت پسندیده‌ات آفریدگانت را به حمد خویش فراخوانده‌ای و ای کسی که بندگانت را به پذیرفتن توبه عادت داده‌ای و ای کسی که اصلاح تباهکاری مردم را به وسیله توبه خواسته‌ای و ای کسی که به عمل اندک بندگان خشنود شده‌ای و کم آنان را پاداش فراوان داده‌ای و ای کسی که اجابت دعا را برای ایشان ضامن گشته‌ای و ای آن که به فضل و بخشش خویش آنان را به پاداش نیکو وعده داده‌ای،

من نه از گناهکارترین گناهکارانم که تو او را آمرزیده‌ای و نه از نکوهیده‌ترین افرادی که به درگاهت عذر آورده و تو عذرش را قبول کرده‌ای و نه از ستمکارترین ستمکاران که نزد تو موفق به توبه شده و تو به او احسان کرده‌ای،

در چنین حال به جانب تو باز می‌گردم بازگشت کسی که از کرده گذشته خود پشیمان و از آنچه بر سرش آمده نگران و از ورطه‌ای که در آن افتاده از روی خلوص شرمگین است

و می‌داند که گذشت از گناه بزرگ در نظر تو عظیم نمی‌نماید، و بخشیدن معصیت خطیر بر تو گران (۱۳)

نمی‌باشد و تحمل جنایات سنگین بر تو دشوار نمی‌آید و محبوب‌ترین بندگانت نزد تو کسی است که در پیشگاه تو دست از سرکشی و نافرمانی بردارد و از پافشاری بر گناه اجتناب نماید و درخواست آمرزش را ادامه دهد

و من در برابر تو بیزاری می‌جویم از اینکه سرکشی کنم و به تو پناه می‌برم از اینکه بر گناه اصرار ورزم و برای آنچه در آن کوتاهی ورزیده‌ام طلب آمرزش دارم و بر آنچه از انجامش فرومانده‌ام از تو درخواست یاری می‌کنم

الها بر محمد و آلش درود فرست، و از حقوقی که بر عهده من داری بگذر و از عذابی که مستحق آنم معافم دار، و از آنچه بدکاران از آن می‌ترسند پناهم ده؛ زیرا که تو بر عفو و بخشش کمال قدرت را داری، و به جهت آمرزش موضع‌امیدی، و به گذشت معروفی، نیازم را جز تو محل طلبیدنی نیست، و گناهم را غیر تو آمرزنده‌ای نباشد، حاشا که چنین نباشی

و من جز از تو بر خود ترس ندارم که تو شایسته‌ای که از تو پروا کنند و اهل آمرزشی، بر محمد و آلش درود فرست و حاجتم را روا کن و مطلبم را برآور و گناهم را ببخش و دلم را از ترس ایمنی ده؛ زیرا تو بر هر چیز توانایی و این کار برای تو آسان است، دعایم را مستجاب کن ای پروردگار جهانیان ..

## فراز های شرح دعای دوازدهم:

۱- اعتراف به گناه و طلب توبه

۲- آیا توبه انسان در برزخ و قیامت قبول می شود؟

۳- سائل کیست؟

۴- آثار پسندیده و ناپسند در اعتراف به گناه

۵- توبه در آخرین احظات عمر

۶- ابراز علاقه به خداوند تعالی و پشیمانی از کردار و رفتار ناشایست در دنیا

۷- داستان- پرسش و پاسخ بین استاد و شاگرد گنهکار

۸- مفهوم خودسازی

۹- مراحل آغازین خودسازی

۱۰- لزوم وجود استاد در مسیر تزکیه و خودسازی

۱۱- تعریف حق الله و حق الناس

## اعتراف به گناه و طلب توبه

توبه یعنی انقلاب درونی و نیروی قوی علیه نیروهای شهوانی و غضبی و شیطانی.

در شرح این دعا به این نکته برخورد می کنیم که امام (ع) سه مورد را معرفی می کند که حُجُب ایجاد می کند

و یک مورد که راهگشاست. و برای آگاهی و شناخت این موارد باید بدانیم:

سه خصلت اولیّه عبارتند از:

۱. فرمانی که صادر شد از تو و من در اجرای آن کوتاهی کردم.

۲. نهی که از سوی تو صادر شد و من به سویش شتافتم.

۳. نعمتی که به من ارزانی داشتی و من در شکرش کوتاهی کردم.

اما موردی که راهگشاست:

فضل الهی است. فضلی که برای شایستگان است. فضلی که از ایمان سرچشمه می گیرد.

ایمان موجب محکم شدن گامهای انسان در راه خدا می شود. وقتی اعراب بادیه نشین گفتند: «ما ایمان آوردیم.»

خداوند فرمود: «به آنان بگو که: اسلام آورده اند و هنوز ایمان در دلهای آنان وارد نشده است.» چون هرکسی که

ایمان دارد، جان و مالش را در راه خدا می گذارد و این نهایت اخلاص بنده با ایمان و فضل و موهبتی عظیم از

سوی باری تعالی است.

مردم با دیدن برتری هایی که در میان آنان وجود دارد، باید به درگاه خداوند دعا کنند و از او فضل را

درخواست کنند.

وَ سَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ پس اوست که می تواند به همه فضل بدهد،

از خداوند فضلش را «وَ اسأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ، وَ أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ اِنْتِظَارُ» : پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

در خواست کنید و [بدانید که] برترین عبادت، انتظار فرج است .

(سنن ترمذی، ابوعیسی ترمذی، دارالفکر، بیروت، ۱۹۵۸م، ج ۵، ص ۵۶۵).

موانع رشد و کمال انسانی، حُجُب های ایجاد شده است:

گناه حُجُب ایجاد می کند: معرفی گناه، برآستی گناه چیست؟

۱-فرمانی از سوی خداوند صادر می شود و مکلف موظف به اطاعت است. مثل احکام عبادی - نماز و روزه و

حج و زکات و خمس و جهاد و مقام شهادت و امر به معروف و نهی از منکر. اگر انسان در اجرای این احکام

کوتاهی کند عقاب الهی در دنیا و آخرت گریبانش را خواهد گرفت.

الف: نماز؛ پیامبر (ص) فرمود: نماز بهترین تکلیفی است که وضع شده است بنابراین هر که می خواهد کم و هر

که می خواهد زیاد نماز بگذارد (خصال ۵۲۳/ح ۳) نماز بازدارنده از گناه است - نماز رود زلالی است که از

مقابل خانه امت من می گذرد که هر کس روزانه پنج بار در این نهر شستشو کند ، آیا به گمان شما بازهم بر

بدن او آلودگی و پلیدی خواهد ماند. (تهذیب الاحکام ج ۲ ص ۲۳۷ ح ۹۳۸)

ب: روزه؛ کُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ.....(۱۸۳ بقره) روزه بر شما مقرر شده است. پیامبر اکرم (ص) فرمود: قال الله تبارک و

تعالی ، کُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ هُوَ لَهُ غَيْرَ الصِّيَامِ هُوَ لِي وَ أَنَا أَجْزَى بِهِ وَ الصِّيَامُ جُنَّةُ الْعَبْدِ الْمُؤْمِنِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ خداوند

تعالی فرمودند: همه اعمال انسانها برای خودشان است غیر از روزه که برای من است و خودم پاداش آن را تقبل می کنم و روزه سپر بنده مومن از آتش در روز قیامت است. (خصال ص ۴۵ ح ۴۲)

پ: زکات؛ امام صادق (ع) کسی که زکات ندهد نمازش بی حاصل است ، و کسی که ورع نداشته باشد ، زکاتش پذیرفته نیست . "لا زکاة له و لا زکاة لمن لا ورع له" (مشکاة الانوار ص ۴۶)

چ: خمس، "فان الله خُمسه و للرسول....." امام باقر (ع) با اشاره به کلمه خمس ، این حکم سختی است که جز افراد با ایمان که قلبشان امتحان شده است به آن عمل نمی کنند و بر آن صبر نمی کنند. (بصائر الدرجات ج ۱ ص ۲۹ ح ۵)

خ: جهاد، "و قاتلوا فی سبیل الله ...." بقره ۱۹۰) امام علی (ع) فرمود: ای مردم ، همانا جهاد دری از درهای بهشت که خداوند آنرا برای اولیای خاصش گشوده است و آن جهاد لباس تقوا و زره مستحکم خداوند و سپر محکم اوست (کافی ج ۵ ص ۴ ح ۶)

د: مقام شهادت: "و لا تحسبنّ الذین قتلوا فی سبیل الله امواتاً بل احياء عند ربّهم يُرزقون" (آل عمران/ ۱۷۱)  
پیامبر (ص) می فرماید: بالای هر خوبی ، خوبی دیگر است تا آنگاه که مرد در راه خدا کشته شود ، پس چون در راه خدا کشته شد، بالاتر از آن نیکی (ارزشی) وجود ندارد. (کافی ج ۲ ص ۴۸ ح ۴)

ذ: حج: و لله علی الناس حج؛ (آل عمران/ ۹۷) امام سجاد (ع) فرمودند: حج و عمره به جای آورید تا بدنهایتان سالم بماند . و روزی ها زیاد شود و ایمانتان استوار گردد و هزینه خانواده خود را تأمین کنید. (ثواب الاعمال)

ص ۴۷) امر به معروف و نهی از منکر... أُخْرِجَت لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ... و تومنون بالله... (آل عمران/ ۱۱۰)

امام علی(ع) فرمود: قوام شریعت به امر معروف و نهی از منکر و بر پا داشتن حدود الهی است(غررالحکم ج ۴ ص ۵۱۸ - ح ۶۸۱۷)

پیامبر (ص) فرمود: لتأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ أَوْ لِيَعْمُنَنَّكُمْ عِقَابُ اللَّهِ - یا امر به معروف و نهی از منکر می کنید یا عذاب خدا همه شما را فرا می گیرد (تفسیر منسوب به امام عسکری ص ۴۸۰ ح ۳۰۷) اگر این فرامین الهی اطاعت نشود بر اثر ایجاد حُجُب دلها تاریک و بلا نازل و عذاب الهی هم در دنیا و هم در آخرت گریبان انسان را می گیرد.

۲- نهی از خداوند صادر می شود که مکلف مجبور به شناخت حلال و حرام الهی است. پس اگر نهی خداوند را قبول نکند، هوای نفس را در تبعیت از حرام داشته باشد، این حُجُب دیگری است که رهایی از آن بسیار مشکل است و عقاب الهی در دنیا و آخرت گریبان فرد را می گیرد. نهی الهی شناخت محرمات است مثل زنا، قتل، شرب خمر، قمار، غنا، خودکشی، سقط جنین.....

۳- نعمت الهی بر بنده فراوان است ولی بنده در برابر این نعمت فراوان، ناسپاس است و نعمتها را در محلاً ارزشی خود مصرف نمی کند. بلکه آنها را در معصیت خرج می کند. "إِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ..... خداوند می فرماید؛ نعمتها را بشناسید و سپاس گذارید که نعمت افزوده گردد. وقتی انسان تکلیف شرعی و عرفی و مدنی خود را نمی شناسد و درست ورود پیدا نمی کند، این ناسپاسیِ نعمت الهی است. و بر این اساس نعمت الهی در دست مردم تبدیل به نعمت می شود. مثل ایجاد فتنه ها و آشوبها در جوامع .

نقمت حُجْب دیگری است ، این سه مورد " اطاعت فرمان الهی، پذیرفتن نهی الهی ،تبدیل نعمت به نقمت بر اساس نداشتن تبحر در کار آمدی" قابل توجه است که اگر این رویه درست و بجا و صحیح ، نظام بند شود فضل و رحمت الهی شامل حال بندگان خداوند خواهد شد.توبه و بازگشت از اعمال ناپسند و ناصحیح فرد از یک طرف ، و توجه به عدالت پروری در جامعه که خود نیز بر مبنای موازین اصولی است از طرفی دیگر ، حُجْبهای تشکیل شده بشری را در جهل به عملکرد انسانی در جوامع بشری را بر طرف می کند، ونعمتها بدون سابقه استحقاق بنده بر او می بارد.

پیامبر (ص) فرمود: أن الرزق لينزل من السماء الى الارض على عدد قطر المطر الى كل نفس بما قدر لها و لكن لله فضل فأسلوا الله من فضله

به اندازه های قطره های باران ، رزق از آسمان برای هر موجودی به همان میزان که خداوند برایش مقدر فرموده ، نازل می شود، ولی خداوند اضافاتی نیز به آن رزق دارد پس از فضل او رزق بیشتر طلب نمایید.(قرب الاسناد ص ۱۱۷ح ۴۱۱)

### آیا توبه انسان در برزخ و قیامت قبول می شود؟

توبه در برزخ و قیامت که همه چیز را می بیند قبول نیست! توبه باید اظهار پشیمانی و انقلاب درونی مقدس باشد. توبه باید در دنیا باشد که فرصت جبران گناهان است. امام علی(ع) می فرماید: الیوم عملٌ و لا حسابٌ و غداً حسابٌ و لا عملٌ" (غررالحکم/۶۰۸۰) اگر شخص کافر در آخرین لحظات عمر ، به وحدانیت خدا و پیامبر خدا(ص) شهادت دهد، توبه او پذیرفته و همچون کافر و یا مشرک از دنیا نمی رود ، ولی توبه زمان جبران می



خواهد تا شخص انقلاب درونی پیدا کند و جبران مافات نماید، و این جبران، کسب فضیلت و رحمت الهی در برزخ و یا قیامت است.

### سائل کیست؟

منم سائلی که ذاتاً و یکپارچه فقیر و محتاجم و تو غنی و بی نیازی. "یا ایها الناس اَنتُم فقراء الی الله و الله هو الغنی الحمید" (فاطر - ۱۵)

فَهَا أَنَا ذَا، يَا إِلَهِي، واقِفٌ بِبَابِ عِزِّكَ وَقُوفَ الْمُسْتَسْلِمِ الذَّلِيلِ، وَ سَائِلُكَ عَلَى الْحَيَاءِ مِنِّي سُؤَالَ الْبَائِسِ الْمُعِيلِ  
مَقْرُّ لَكَ بِأَنِّي لَمْ أُسْتَسْلِمْ وَقَتَ إِحْسَانِكَ إِلَّا بِالْإِقْلَاعِ عَنْ عِصْيَانِكَ، وَ لَمْ أُخْلُ فِي الْحَالَاتِ كُلِّهَا مِنْ امْتِنَانِكَ  
فَهَلْ يَنْفَعُنِي، يَا إِلَهِي، إِقْرَارِي عِنْدَكَ بِسُوءِ مَا اِكْتَسَبْتُ وَ هَلْ يَنْجِينِي مِنْكَ اعْتِرَافِي لَكَ بِقَبِيحِ مَا ارْتَكَبْتُ أَمْ  
أَوْجِبْتَ لِي فِي مَقَامِي هَذَا سُخْطَكَ أَمْ لَزِمْتَنِي فِي وَقْتِ دُعَايِ مَقْتِكَ

خداوندا شرمنده ام شرمنده ای که حیا نکرد و در برابر عزت تو خود را خوار و ذلیل ساخت.

خداوندا با وجود احسان و بهره برداری از نعمتهای تو نه تنها تسلیم تو نشدم بلکه جز قلع و قمع و عصیان و نافرمانی کاری دیگر انجام ندادم و نتوانستم خود را به قرب تو برسانم. باهمه این احوال و کج رویها از انعام تو بی بهره نماندم!

پروردگارا! اگر به سوء عملم در نزد تو اقرار کنم، مرا نفعی می دهد؟

آیا اگر من به عمل زشت و ناروایم اعتراف کنم مرا از عذاب قیامت رهایی می بخشد؟

آیا مرا در جایگاهی که برای کم گذاردم مستوجب خشم خود ساخته ای؟

آیا در زمانی که تو را می خوانم غضب خود را بر من ملزم می داری؟

پس در جهت بخشش گناهان و رفع غضب الهی، کثیر استغفار بگو؛

"أكثر الاستغفار تجلبوا الرزق" زیاد استغفار کن تا روزی را به سوی خود جلب کنی. (خصال ص/۶۱۵/ح ۱۰)

"رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ" پروردگار ما! ما بخودمان ستم کردیم اگر ما

را نیامرزی و بر ما رحم نکنی مسلماً از زیانکاران خواهیم بود. (اعراف ۲۳) وقتی آدم و حوا از عصیان خود در

پیشگاه خداوند اظهار عجز و پشیمانی کردند، خداوند توبه آنها را پذیرفت. اقرار به گناهان و طلب مغفرت از

خداوند یکتا تنها راه رسیدن به استجاب دعاست زیرا اگر انسان در زیغ قلب بماند، ایمن نخواهد بود. "رَبَّنَا لَا

تُزِغْ قُلُوبُنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا...."

**اعتراف به گناه:**

موارد اعتراف به گناه:

۱- اعتراف در مقابل بنده خدا گناه نیست مگر آنکه سبب تحقیر و ذلت فرد گردد. مثلاً انسانی مرتکب گناهی

شده است و به اشتباه خود پی برده است و به این اشتباه خود در نزد دیگران اعتراف می کند. اعتراف در نزد

بنده خدا روشی مرسوم در بین کنیسه ها که روشی نامطلوب است.

در منظر تربیت دینی دو قسم از اهمیت بسیار برخوردار است: ۱- حقّ الله ۲- حقّ النّاس

اعتراف به گناه جزء حقّ الله است در صورتی که حقوق بندگان در آن دخیل نباشد. و اعتراف نزد پروردگار نوعی پشیمانی است و پشیمانی همان توبه است.

## ۲- آثار پسندیده و ناپسند در اعتراف به گناه:

۱- آثار پسندیده اعتراف به گناه این است که انسان به خطای خودش اعتراف می کند و از دیگران کمک می

گیرد و در صدد جبران و رضایت بر می آید. (حق الناس)

۲- آثار غیر پسندیده ، این است که اعتراف به گناه در آینده ممکن است برای معترف دردسر ساز باشد پس

بهتر است آنرا فقط با خداوند که راز دار است مطرح کند.

## کسب آمرزش الهی:

انسان باید نکات ذیل را مدّ نظر داشته باشد:

۱. نعمت خدا را در معصیت بکار نگیرد.

۲- از شهوات دور شود که مانع محبت اهل بیت (ع) است.

۳- عمل خالص بهترین طریق قرب بخداوند و دور شدن از گناه .

۴- امید به آمرزش خدا و اینکه نومیدی حرام است.

۵-زندگی کردن بین دو خوف ، یکی ترس از گناهی که کرده و نمی داند خدا با او چه معامله ای می فرماید و دیگر اینکه تتمه عمرش را که نمی داند چه کارهایی از او صادر می شود که موجب هلاکتش خواهد شد. (کافی)

۶-امام علی(ع) فرمود: اعظم البلاء انقطاع الرجاء-(غررالحکم-۲۸۶۰)

ورود به کلاس درس رسول خدا(ص):

سخنان پیامبر با ام السلمه:

ام السلمه گفت: در نصف شبی رسول خدا(ص) را دیدم که در گوشه خانه ایستاده و دستها را بدعاء بلند نموده نالان و گریان ، این جملات را می خواند: خدایا نعمتی را که بمن عطا فرمودی باز مگیر ، خدایا مرا دچار شماتت دشمن و حسود مفرما،خدایا مرا ببدیهایی که از آنها بیرونم آوردی باز مگردان ، خدایا مرا یک لحظه بخودم وامگذار "اللهم لا تنزع منی صالح ما اعطیتنی اللهم لا تشمت بی عدواً و لا حاسداً ابدأ اللهم لا تردنی فی سوء استنقذتني منه ابدأ اللهم لا تکلني الى نفسي طرفه عين ابدأ(ج۶ بحارالانوار باب مکارم الاخلاق ) ام سلمه گفت: من از دیدن حال آنحضرت و شنیدن این کلمات گریان شدم. آن حضرت فرمود: چرا گریانی؟ عرض کردم: چگونه گریان نشوم و حال آنکه شما با آن مقامی که دارید اینگونه سخن می گوید؟ فرمود: چگونه نترسم و حال آنکه یونس (ع) را خدا یک آن بخودش واگذار فرمود پس شد آنچه شد. (مورد تنبیه خدا گردید و مدتی مدید در شکم ماهی زندانی بود)- قابل ذکر است که انبیاء و ائمه همواره خشیت و خوف از عظمت حق تعالی را داشتند.(گناهان کبیره - ج ۱ ایت الله دستغیب)

سُبْحَانَكَ، لَا أَيْسُرُ مِنْكَ وَقَدْ فَتَحْتَ لِي بَابَ التَّوْبَةِ إِلَيْكَ، بَلْ أَقُولُ مَقَالَ الْعَبْدِ الذَّلِيلِ الظَّالِمِ لِنَفْسِهِ الْمُسْتَخْفِ بِحُرْمَةِ رَبِّهِ

الَّذِي عَظُمَتْ ذُنُوبُهُ فَجَلَّتْ، وَ أَدْبَرَتْ أَيَّامُهُ فَوَلَّتْ حَتَّى إِذَا رَأَى مُدَّةَ الْعَمَلِ قَدْ انْقَضَتْ وَ غَايَةَ الْعُمُرِ قَدْ انْتَهَتْ، وَ أَيْقَنَ أَنَّهُ لَا مَحِيصَ لَهُ مِنْكَ، وَ لَا مَهْرَبَ لَهُ عَنْكَ، تَلْقَاكَ بِالْإِنَابَةِ، وَ أَخْلَصَ لَكَ التَّوْبَةَ،

توبه در آخرین لحظات عمر:

روز پشیمانی:

..و اندرهم يوم الحسرة وهم في غفلة وهم لا يومنون.(مریم/۳۹).و آنان را از روز حسرت آنگاه که کار از کار بگذرد – بترسان که اینان در بی خبری هستند و ایمان نمی آورند . روز حسرت و پشیمانی گویاترین عنوان برای پشیمانی و ندامت بسیاری از انسانها در روز قیامت است.کافران از کفر خود و گمراهی خود حسرت می خورند. مؤمنان گناهکار از معصیت و نافرمانی خداوند در برخی اعمالشان و حتی برخی از مؤمنان صالح از اکتفا به میزان کم عبادت و بندگی خود حسرت یا غبطه می خورند. ( .وَ كَيْسَتْ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ وَالَّذِينَ يَمُوتُونَ وَ هُمْ كُفَّارٌ أُولَئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا.) و پذیرش توبه [ از جانب خدا ] برای کسانی نیست که مرتکب بدیها می شوند تا آنگاه که یکی از آنان را مرگ فرا رسد، می گوید: «اینک توبه کردم». و [ نیز ] برای کسانی نیست که در حال کفر می میرند؛ آنان هستند که عذابی دردناک برایشان آماده ساخته ایم! (نساء/۱۸)

دیگر اینکه توبه ای که هنگام مرگ و مشاهده عذاب پروردگار انجام پذیرد ، سودی نخواهد داشت زیرا در آن هنگام بازگشت به خدا قهری بوده و حتی اکثر کفار نیز آرزوی بازگشت به دنیا و جبران اعمال گذشته را دارند ، نمونه این توبه های بی ثمر ، توبه فرعون است که هنگام غرق شدن در رود نیل اظهار ایمان نمود . این یکی از حيله های شیطان است که بندگان پشیمان و نادم را از توبه فوری منصرف ساخته و به آنان تلقین می کند که فرصت برای توبه و پاکدامنی در آخر عمر فراهم است؛ حال آنکه مؤمن هیچگاه خود را از عذاب و مکر خداوند ایمن نمی بیند و همواره مرگ را در نزدیکی خود احساس می کند. به این وسوسه های شیطان "تسویف" به آینده افکندن توبه می گویند.

امام علی(ع)فرمود: هر گاه گناهی مرتکب شدی به نحو آن با توبه بشتاب (تحف العقول ص ۸۱)

### توضیح نکاتی چند:

- ۱- توبه باید خالصانه باشد.
- ۲- توبه تصمیم عملی بر ترک گناه باشد.
- ۳- توبه احتیاج به زمان دارد . زمان کافی برای جبران و اصلاح اعمال ناشایست.
- ۴- توبه باید بر حق الناس باشد یا حق الله. " اگر حق الناس بر گردن شخص توبه کننده است علاوه بر ندامت و پشیمانی حق مردم را باید باز گرداند، مثلا اگر شخص سعی در انحراف مردم داشته اینجا تنها توبه کافی نیست بلکه باید مردم را از آنچه انحراف پیدا کرده اند باز دارد و به این قسمت " اصلاح مفسد در جامعه" می گویند. —

اگر حق الله بر گردن انسان باشد، تضرع و عبادت و بکاء به مدت چهل روز - توبه نصوح - تا شاید خداوند او را ببخشد.

۵- پیامبر(ص) فرمود: أحدث لكل ذنب توبه السر بالسر و العلانية بالعلانية " برای هر گناهی توبه ای قرار ده ، برای گناه پنهانی توبه پنهانی ، و برای گناه آشکار توبه آشکار(تحف العقول ص ۲۶)

فَقَامَ إِلَيْكَ بِقَلْبٍ طَاهِرٍ نَقِيٍّ، ثُمَّ دَعَاكَ بِصَوْتٍ حَائِلٍ خَفِيِّ

قَدْ تَطَّأْتَ لَكَ فَانْحَنِي، وَ نَكَسَ رَأْسَهُ فَانْتَنِي، قَدْ أُرْعَشْتَ خَشِيئَتَهُ رِجْلِيهِ، وَ غَرَقْتَ دُمُوعَهُ خَدْيِيهِ، يَدْعُوكَ: يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ، وَ يَا أَرْحَمَ مَنْ انْتَابَهُ الْمُسْتَرْحِمُونَ، وَ يَا أَعْظَمَ مَنْ أَطَافَ بِهِ الْمُسْتَغْفِرُونَ، وَ يَا مَنْ عَفُوهُ أَكْثَرُ مِنْ نَقْمَتِهِ، وَ يَا مَنْ رِضَاؤُهُ أَوْفَرُ مِنْ سَخَطِهِ

وَ يَا مَنْ تَحَمَّدَ إِلَيَّ خَلْقِهِ بِحُسْنِ التَّجَاوُزِ، وَ يَا مَنْ عَوَّدَ عِبَادَهُ قَبُولَ الْإِنَابَةِ، وَ يَا مَنْ اسْتَصْلَحَ فَاسَدَهُمْ بِالتَّوْبَةِ وَ يَا مَنْ رَضِيَ مِنْ فِعْلِهِمْ بِالْيَسِيرِ، وَ مَنْ كَفَى قَلِيلَهُمْ بِالْكَثِيرِ، وَ يَا مَنْ ضَمِنَ لَهُمْ إِجَابَةَ الدُّعَاءِ، وَ يَا مَنْ وَعَدَهُمْ عَلَى نَفْسِهِ بِتَفْضِيلِهِ حُسْنَ الْجَزَاءِ

مَا أَنَا بِأَعْصَى مَنْ عَصَاكَ فَغَفَرْتَ لَهُ، وَ مَا أَنَا بِأَلْوَمٍ مَنْ اعْتَذَرَ إِلَيْكَ فَقَبِلْتَ مِنْهُ، وَ مَا أَنَا بِأَظْلَمٍ مَنْ تَابَ إِلَيْكَ فَعُدْتَ عَلَيْهِ.

برای تحقق توبه " ۴ " شرط لازم است :

۱- پشیمانی و ندامت قلبی با استغفار زبانی و تضرع و خلوت کردن با خداوند .

۲- "تبدیل ایمان مستودع به ایمان مستقر"

۳- عزم و تصمیم جدی برای بازنگشتن به گناه (توبه نصوح)

۴- جبران حقوق الهی نسبت به محرمات و ترک واجبات (قضاء فرائض و کفاره)

با این شرائط توبه محققاً پذیرفته است.

اثرات توبه در انسان:

۱- بهجت و آرامش خاص در وجود.

۲- تنفر از گناه هر چند صغیره باشد و به حساب نیاید.

۳- خدا باوری و توکل و اعتماد به وعده های الهی

۴- عزم راسخ در اطاعت پروردگار - به گونه ای که هیچ وسوسه ای کار آمد نباشد.

ابراز علاقه به خدا و پشیمانی از کردار و رفتار ناشایست در دنیا:

۱- با دلی پاک و قلبی مطمئن و عزمی راسخ که چشم و زبان و گوش در مسیر الله باشد.

۲- ناله ای محزون و آهسته و اشکبار

۳- ترس از خداوند - ترس از اعمالش - ترس از حسابش



۴- استغفار و استغاثه با خداوند با ذکر صفاتش

۵- آموزش مناجات با خداوند از ادعیه

نکاتی از ارتباط با خداوند تعالی و اقرار به گناه بصورت پرسش و پاسخ:

پرسش کننده: تو کیستی؟ خودت را معرفی کن!

پاسخ دهنده: گنهکارم!

پرسش کننده: چرا گناهکاری؟ چه عملی را مرتکب شده ای؟

گنهکار: نمی دانم! ولی مطمئن هستم که بنده خالص او نیستم.

پرسش کننده: چه چیز تو را از مسیر پروردگارت دور کرده است؟

گنهکار: دنیا دوستی! هوای نفس!

پرسش کننده: دنیا دوستی که عیب ندارد!

گنهکار: عیب بزرگ دنیا دوستی این است که مرا برده خود کرد. در پس آن غفلت مرا رها نکرد و این غفلت مرا

به معصیت کشاند.

پرسش کننده: می خواستی تسلیم غفلت نشوی؟

گنهکار: خوشی حاصل از پیروی شهوات مرا متوجه غفلت نکرد!

پرسش کننده: تو که براحتی هوای نفس "اطاعت از شهوات" را می شناسی، آنرا تعریف کن!

گنهکار: می دانم خواسته دل است . وقتی این حالت در وجودم شکل گرفت آخرت در نظرم کمرنگ شد و درونم از عاقبت بینی کور گردید و چشمم شهوت بین شد.

پرسش کننده: خوبه! خیلی خوبه!

گنهکار: براستی خسته شدم! سردرگم هستم! نا امیدم! چیزی مرا راضی نمی کند! پناهگاهی ندارم! گویی اینکه همه چیز از من روی بر گردانده! تنهای تنهایم!

پرسش کننده: تنها راه تو این است که به تقاضای نفست پاسخ ندهی!

گنهکار: همین کار را کرده ام چون از خودم و کارهایم خسته شدم؛ ولی هنوز بلا تکلیفم، چاره خود را ندانم!

پرسش کننده: خوب! حال مشگلت را متوجه شدم . تو خلأ داری !!

گنهکار: چه خلأیی؟

پرسش کننده: خلأ اعتقادی! - اعتماد بخداوند - حسن ظن به او - توکل به او - عبادت و اطاعت او. اینها راهکارهای عملی برای نجات بشریت است.

گنهکار: چگونه؟ من همه چیزم را از دست داده ام! آیا خداوند مرا می پذیرد؟

پرسش کننده: بلی! هیچگاه دیر نیست! عبادت را آغاز کن - نماز و روزه را شروع کن تا درهای رحمت الهی به رویت باز شود- در ضمن با شروع نماز دلت مطمئن به یقین الهی خواهد شد. نماز آغاز گر ارتباط با خداست و بازدارنده از گناه است - نماز آغاز قرب الهی است- در حین نماز به خداوند می گویی دوستت دارم - هیچ چیز نزد من به بزرگی تو نیست - هیچ چیز نزد من به عظمت تو نیست. توئی که می بخشی هر عصیانکاری را ، توئی که دعا را اجابتش را ضمانت کرده ای . توئی که عذر بنده ات را می پذیری و در مقابل به او احسان می کنی. بعد از مناجات و یاد عظمت خداوند تعالی- در این خلوتگاه تضرع و زاری را فراموش نکن. گوئی او را می بینی - گوئی او پهلوئی تو نشسته و آثار خجالت و شرمندگی را از روی صورتت پاک می نماید گوئی که هر کلام تو ، افزایش محبت او در دل تو و محبت الهی بر توست، که این بسیار با ارزش است. آنگاه اگر احساس سبکی کردی بدان که بخشوده شده ای.

گنهکار: بلی، لطفا ادامه دهید!

پرسش کننده: در ضمن برای بازگشت بسوی خدا ابتداء باید غسل توبه کرد و نماز توبه ، "دو رکعت" بخوانی. سپس با خودت عهد کنی که جزء طریق الی الله راه دیگری را نیمایی و همواره از اعمال و کردار خود مراقبت کنی و جهاد با نفس را شیوه و روش خود قرار دهی - تا توبه تو قبول درگاه ایزد تعالی قرار گیرد.

گنهکار: چله نشینی چیست؟

پرسش کننده : من پاسخ تو را از قول مراجع عالیقدر مکارم شیرازی- و بهجت (رحمه الله علیه) می دهم!

بر اساس آیات قرآن و روایات، گام اول خودسازی و سیر و سلوک، ترک محرمات و انجام واجبات است. باید واجبات الهی را به اندازه ای که علم دارید انجام دهید و محرمات الهی را نیز به اندازه ای که می دانید، ترک کنید. این مسئله باعث می شود خداوند علم های جدیدی به شما عطا کند .

### مفهوم شناسی خودسازی:

در قرآن کریم از مسئله خودسازی با عنوان تزکیه و تزکی یاد شده است و معنای لغوی آن عبارت است از: پاک نمودن خود از ناپاکی ها. در آیات متعددی از قرآن مجید بر اهمیت این پاک سازی تأکید شده است؛ مثلاً در سوره شمس می خوانیم: "به تحقیق کسانی که نفس خود را پاک کردند، به رستگاری رسیدند و کسانی که آن را آلوده و ضایع کردند، ضرر دیدند؛" همچنین در آیه ( ۱۹ فاطر- وَمَا يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ ) و (قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى -" وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى -" آیات ۱۴ و ۱۵ سوره اعلی)، بر این مسئله تأکید شده است .

### مراحل آغازین خودسازی و تزکیه نفس:

نقطه شروع خودسازی و تزکیه نفس برای افراد مختلف، متفاوت است. برای فرد غیر مسلمان، اولین راه و نقطه شروع، اسلام آوردن است. به طوری که عده ای از علمای اخلاق، همین مطلب را درجه بندی کرده و گفته اند: اول اسلام، بعد ایمان، در مرحله سوم هجرت و بعد از آن جهاد فی سبیل الله است که در این راه وجود دارد . اما نسبت به کسانی که وارد حریم امن اسلام و ایمان شده اند و مورد خطاب آیات قرآنی: "ای مؤمنان به فکر خود باشید" و یا آیه ای که می فرماید: "ای ایمان آوردندگان ایمان خود را تجدید کنید". قرار گرفته اند، باید گفت اولین مرحله خودسازی، تنبه و بیداری است. به این که باید شروع کرد و خود را از ناپاکی ها جدا کرد. بعد از این تنبه و آگاه شدن، این سؤال پیش می آید که از کجا باید شروع کرد؟ می توان گفت کسی که اولین مرحله را گذرانده است؛ با فکر و عقل، به این نتیجه رسیده است که "این عالم جای ماندن نیست و این همه

امکانات و بعثت انبیا برای حیوانی زیستن نیست."

بعد از این مرحله (تفکر و تنبه) نوبت به مرحله «توبه» می رسد؛ یعنی جبران آن چه از دست رفته است. جبران حقوق دیگران که ضایع کرده ایم و جبران حقوق خداوند که بر گردن ما باقی مانده است. البته این توبه به همراه عزم است. توبه از آن چه کرده ایم و عزم به سوی آن چه می خواهیم پیش برویم، به همین جهت، عده ای از علمای اخلاق، منزل دوم را توبه و عده ای عزم گفته اند. مرحله بعدی برای این امر ترک معصیت و انجام واجبات است.

مرحوم حضرت آیه الله بهجت در جواب سؤالی که پرسیده شده: تصمیم به سیر و سلوک دارم، چه کنم؟ می گوید: ترک معصیت برای تمام عمر کافی و وافی است، اگرچه هزارسال باشد. پس در این مرحله باید واجبات الهی را به اندازه ای که علم داریم، انجام داده و محرمات الهی را نیز به اندازه علممان ترک کنیم. این مسئله باعث می شود خداوند علم های جدیدی به ما عطا کند و به این وسیله، در سیر و سلوک خود رشد پیدا کنیم. ما هر چه می دانیم عمل می کنیم و خداوند علم به ندانسته ها را به ما عنایت می کند و تا وقتی که ما به وظیفه خود عمل کنیم، این چرخه ادامه دارد.

پیامبر (ص) فرموده اند: هر کس آن چه را می داند انجام دهد، خداوند علم مجهولات را به او می بفهماند. این فرماید: «کسانی که در راه ما تلاش کنند، راه های خود را به آنان نشان روایت، مطابق با آیه قرآنی است که می داده و هدایت شان می کنیم». علاوه بر این، باید دانست انسان تا زنده است، هیچ گاه ساکن نیست؛ یا به سوی نور (هدایت) در حرکت است و یا به سوی ظلمت (گمراهی)، و مطلب مهم، رهبری این حرکت به سوی نور است.

لزوم وجود استاد در مسیر تزکیه و خودسازی:

مسلماً وقتی علوم ظاهری و تجربی؛ مانند طبابت جسم نیاز به استاد داشته باشد، طبابت روح که سخت تر و دقیق تر است حتماً به طیب و استاد احتیاج دارد. اما این، مسیری است که در پیمودن آن بزرگ ترین استاد، انسان را راهنمایی می کند. استاد اولیه برای همه انسان ها و راهنمای آنان، خداوند است. در قرآن آمده است:

“خداوند سرپرست ایمان آورندگان است و آنها را از تاریکی ها به سوی نور می کشاند.” و یا می فرماید:

“کسانی که در راه ما تلاش کنند قطعاً آنها را به راه های خود هدایت می کنیم.” پس با استعانت و توکل بر او می توان در این راه گام نهاد و اگر در این مسیر، خداوند شخصی وارسته، صالح و متقی را در مسیر انسان قرار داد، از او استفاده می کند، اما اگر چنین نعمتی نبود، این راه تعطیل نمی شود، بلکه با عمل به آن چه می دانیم خداوند علم به مجهولات را به ما عنایت می کند .

در سؤالی از محضر آیت الله بهجت پرسیده شد: آیا این مسیر نیاز به استاد دارد؟ در جواب فرمودند: “استاد تو علم تو است، به آن چه می دانی عمل کن، آن چه را نمی دانی کفایت می شود.” پس استاد اولیه خداوند است و به همین جهت پیامبرانش را برای هدایت خلق فرستاده است و پس از آنها ائمه اطهار (ع) و بعد از آنها انسان های وارسته، متقی و راه پیموده، سمت استادی خواهند داشت. انسان در نبود استاد خاص می تواند با استعانت از خداوند متعال و روح پیامبر اعظم (ص) و ائمه اطهار (ع) راه را شروع نموده و ادامه دهد و علم خود را مانند معلمی بداند که او را به نیکی ها راهنمایی کرده و از معاصی باز می دارد و همین ترک معصیت و انجام واجبات، موجب رشد در این مسیر خواهد شد.

**(بهترین راه قرار گرفتن در زمره یاران امام عصر(عج):**

برای این کار باید دید که امام زمان (عج) که خود یکی از امامان و پیشوایان دینی ما است چه اعمالی انجام می

دهد و زمانی که ظهور کند چه برنامه هایی را اجرا می کند. همان گونه که می دانیم در دین اسلام بهترین چیز برای رشد و تعالی و رسیدن به خدا، ایمان و عمل صالح است، لذا برای اینکه بتوانیم یار و یاور امام زمان (عج) شویم همان اجرای دستورات دینی؛ یعنی انجام واجبات و ترک محرمات بهترین کار و آغاز راه برای خود سازی و تهذیب نفس است.

أَتُوبُ إِلَيْكَ فِي مَقَامِي هَذَا تَوْبَةً نَادِمٍ عَلَى مَا فَرَطَ مِنْهُ، مُشْفِقٍ مِمَّا اجْتَمَعَ عَلَيْهِ، خَالِصِ الْحَيَاءِ مِمَّا وَقَعَ فِيهِ  
عَالِمٍ بِأَنَّ الْعَفْوَ عَنِ الذَّنْبِ الْعَظِيمِ لَا يَتَعَاظَمُكَ، وَأَنَّ التَّجَاوُزَ عَنِ الْإِثْمِ الْجَلِيلِ لَا يَسْتَصْعِبُكَ، وَأَنَّ احْتِمَالَ الْجَنَائِدِ  
الْفَاحِشَةِ لَا يَتَكَادُكَ،

گنهکار: پروردگارا آنچه از روی جهل انجام دادم، رها کردم. از تو می خواهم که مرا ببخشی زیرا از کرده خود که دور افتادن از مسیرت است نادم و پشیمانم. ولی از آنچه که در غیر راه تو بدور خودم جمع کرده ام، نگرانم، شرمسارم از آنچه که مرا درگیر ساخته، گناهان عظیم و به قولی گناهان کبیره که فقط تو آنرا می شناسی ولی در برابرش عفو تو عظیم تر است؛ هرچه گناهان من بزرگ باشد، گذشت تو، سخت نیست. گذشت و عفو تو، در برابر کارهای زشت من بر تو دشوار نیست.

امام علی(ع) می فرماید: إِنْ قَارَفْتَ سَيِّئَهُ فَعَجَّلْ مَحْوَهَا بِالتَّوْبَةِ؛ هر گاه گناهی مرتکب شدی به محو آن با توبه  
بشتاب (تحف العقول ص ۸۱)

خداوند در آیه ۱۷ سوره نساء می فرماید: أَمَّا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ.....مقصود از جهالت در این آیه، بی عقلی است، یعنی گناهی که از روی غلبه شهوت یا غضب بر عقل

حاصل شده باشد، این چنین گناهی مضمول و عفو و مغفرت پروردگار است. ولی گناهی که از سر لجاجت و عناد در برابر حقّ و آگاهانه رخ دهد، هیچگاه بخشیده نمی شود.

امام سجاد(ع) در دعای ابوحزمه ثمالی؛ خدای من؛ در آن هنگام که من اقدام به معصیت کردم، نه از آن جهت بود که منکر ربوبیت تو بودم و نه بخاطر اینکه فرمانت را سبک شمردم بلکه خطایی بود که پیش آمد و نفس مرا در نظر زینت داد.

وَأَنْ أَحَبَّ عِبَادِكَ إِلَيْكَ مَنْ تَرَكَ الْإِسْتِكْبَارَ عَلَيْكَ، وَجَانَبَ الْأِصْرَارَ، وَكَرِمَ الْإِسْتِغْفَارَ  
وَأَنَا أُبْرَأُ إِلَيْكَ مِنْ أَنْ أُسْتَكْبِرَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أُصِرَّ، وَأَسْتَغْفِرُكَ لِمَا قَصَّرْتُ فِيهِ، وَأَسْتَعِينُ بِكَ عَلَى مَا  
عَجَزْتُ عَنْهُ

سؤال: محبوبترین چیز نزد خداوند چیست؟

پاسخ: محبوبترین چیز نزد خداوند اینکه بنده، تکبر را کنار بگذارد که تکبر سر آغاز طغیان و معصیت و نافرمانی خداوند و سبب سقوط انسان از مسیر صحیح است.

سؤال: عوارض تکبر چیست؟

پاسخ: اصرار بر گناه - بنده باید از اصرار بر گناه اجتناب کند و از خداوند طلب آمرزش نماید زیرا تکبر انسان را سرکش می کند و او را از کمال دور می کند و اساس همه حماقتها، عجب و خودپسندی و تکبر است.

سؤال: آیا با توبه می توان از این خودپسندی و تکبر جدا ماند؟

پاسخ: بلی، توبه چاره ساز است. توبه بیزاری جستن از سرکشی است. توبه جبران کوتاهیها و غفلتهاست.



اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَهَبْ لِي مَا يَجِبُ عَلَيَّ لَكَ، وَعَافِنِي مِمَّا اسْتَوْجِبُهُ مِنْكَ، وَاجْرِنِي مِمَّا يَخَافُهُ أَهْلُ  
الْإِسَاءَةِ، فَإِنَّكَ مَلِيٌّ بِالْعَفْوِ، مَرْجُوٌّ لِلْمَغْفِرَةِ، مَعْرُوفٌ بِالتَّجَاوُزِ.

آموزش نکات ضروری:

توبه وسیله ای است برای رفع حق الناس و حق الله-

آنچه بر ذمه بشر است: حق الناس و حق الله

حق الله چیست؟

حق الله یعنی حق خدا- و آن حقوقی است که خداوند نسبت به بندگانش خود دارد یعنی حق خدا بر بندگانش و  
حق بندگانش بر خدا-

از نظر اسلام صاحب حق فقط خداست و غیر از او کسی حقی ندارد چون او خالق هر کس و هر چیزی است  
، پس حق الله دو قسم است : ۱- عبادت ۲- عقوبات

حق الله عبارتند از شرک نوزیدن بخدا - توحید ناب که در تمام آفتها و خیزشها ، خداوند را پیش چشم داشته  
باشد، چه در حال نشسته و چه در حال ایستاده ، و کسی که به این مرحله از حق رسید تمام ذکرهایش همان  
نماز و عبادت است و در قرآن و روایت آمده است که آن کس که همواره به یاد حق باشد دائم الصلوة است  
".الذین هم علی صلاتهم دائمون"(معارج/۲۳)

پس عبادت شامل؛ طهارت - نماز- روزه - حج- جهاد- امر به معروف و نهی از منکر - و عقوبات شامل  
ثواب و عقاب است . پناه الهی نقطه اصلی پناه انسانی است و نقطه امید انسان در بخشش است.

## حقّ النَّاسِ چیست؟

حقّ النَّاسِ آنچیزی است که از مردم بر ذمهٔ انسان است که این سختتر است چون خداوند از حقّ خودش (حقّ الله) می گذرد ولی از حقّ مردم که بر گردن انسان است نمی گذرد. پس بر انسان است که حقوقی را که بر گردنش و بر ذمه اش است تا قبل از مرگ بپردازد. حقّ النَّاسِ فقط حقوق مالی نیست بلکه حقوق انسانی و انسانیت نیز می باشد که در خود معنای وسیعی دارد که قابل تخلف نیست.

، لَيْسَ لِحَاجَتِي مَطْلَبٌ سِوَاكَ، وَلَا لِذَنْبِي غَافِرٌ غَيْرُكَ، حَاشَاكَ

وَلَا أَحَافُ عَلَى نَفْسِي إِلَّا إِيَّاكَ، إِنَّكَ «أَهْلُ التَّقْوَى وَ أَهْلُ الْمَغْفِرَةِ»، صَلَّى عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ أَقْضِ حَاجَتِي، وَ أَنْجِحْ طَلِبَتِي، وَ اغْفِرْ ذَنْبِي، وَ آمِنْ خَوْفَ نَفْسِي، «إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»، وَ ذَلِكَ عَلَيْكَ سَيِّرٌ، آمِينَ رَبَّ الْعَالَمِينَ

خداوند حاجت همه را می پذیرد، گناهان کبیره و صغیره را با توبه می بخشد، چون آمرزنده ای غیر از او نیست. او اهل پرهیزگاری و مغفرت است پس انسان نیز باید اهل تقوی باشد که گناه نکند و اهل مغفرت باشد از جمیع گناهان خود و دیگران.

آنچه که نزد خداوند نیک و پسندیده است انسان موظف است آن را به انجام رساند و کوتاهی از آن نکند و از آنچه که ناپسند و زشت است دوری نماید تا خود را از تاریکیها به روشنیها برساند. او باید همه چیز را برای خدا بخواهد تا بیمی از خداوند نداشته باشد.

"در روایت است که - مؤمن توبه کننده دو نور در قلبش است نور ترس از پروردگار و نور امید به او، اگر

هریک را با دیگری مقایسه کنند بر آن یک ترجیح نخواهد داشت." (کافی ج ۲ ص ۷۱ ح ۱۳)

حال اگر فردی دو حق بر گردنش باشد و دستش از اداء حقوق کوتاه باشد چه وظیفه ای بر عهده اش است؟

با درود بر محمد و ال او بعد از توبه و استغفار و تضرع به درگاه الهی با استفاده از اسماء و صفات الهی از خداوند در خواست نماید که از گناهانش در گذرد، تا بار گناهانش سبک گردد و وسیله ای را جور نماید تا حق الناس را عودت دهد، ولی حکم حق الناس با مراجع است.

توبه نصوح یعنی ترک گناه، بدون بازگشت به گناه- و اینکه خداوند چنین توبه ای را می پذیرد . ایمنت می کند (آمن خوف نفسی) چون او بر هر چیزی قادر است و استجابت دعا برای او آسان است و انسانی که بعد از توبه در خواستی و یا حاجتی از پروردگار خود دارد بداند که حاجتش به هنگام در خواست، پشت در است ولی بنده باید از راهش وارد شود تا در باز شود و به حاجتش دسترسی پیدا کند. و انسان باید بداند که ابتداء خداوند رحمت خویش را آفریده تا بر غضبش چیره شود "غافر الذنب و قابل التوب ، شدید العقاب ذی الطول لا اله الا هو الیه المصیر(غافر-۳) آمرزنده گناه و پذیرنده توبه سخت کیفر و صاحب نعمت فراوان است، هیچ معبودی جز او نیست و بازگشت همه بسوی اوست.

والسلام علی من اتبع الهدی

منابع:

قران کریم - تفسیر المیزان -

اصول کافی (۴ج)

فرهنگ لغات نوین

ایت الله دستغیب (ره) - گناہان کبیرہ (دو جلدی)

کشکول شیخ بهائی