

## Review of the Mystical Works of Repentance and its Role in Peace of Mind According to the Qur'an

### ARTICLE INFO

*Article Type*  
Research Article

#### Authors

Nancy Saki <sup>1\*</sup>,  
Hedyeh Masoudi Sadr <sup>2</sup>

#### How to cite this article

Nancy Saki, Hedyeh Masoudi Sadr, Review of the Mystical Works of Repentance and its Role in Peace of Mind According to the Qur'an, *Journal of Quran and Medicine*. 2021; 6(3): 61-69.

1. Assistant Professor Department of Quranic and Hadith Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran (Corresponding Author).

2. Faculty member, Department of Education, Shahid Chamran University, Ahvaz, Ahvaz, Iran.

#### \* Correspondence:

Address:  
Phone:  
Email: n.saki@scu.ac.ir

#### Article History

Received: 2021/06/12  
Accepted: 2021/07/28  
ePublished: 2021/09/22

### ABSTRACT

Religion has an undeniable role in all aspects of individual and social life. Among the cultural phenomena and manifestations of societies, religion has always played an effective and fundamental role in the intellectual and spiritual life of society, but in proportion to changing societal conditions and the emergence of obstacles, the degree of adherence to religion and the occurrence of religious practices and behaviors has become stronger and weaker. Considering the Islamic nature of society and the attention of religious teachings to the human soul and psyche, which are emphasized in the verses of the Holy Quran, the importance of repentance in personal life and, consequently, its effects on social life is clear. Examining the Qur'anic verses shows the emphasis on repentance for committing a mistake or sin. Comparing the similarities and differences of repentance from the perspective of contemporary psychology with the Holy Qur'an, which Muslim believes describes as the most comprehensive and moderate way of life that affirms the basic principles of all divine religions, will be very significant. This research has studied the content, analysis and compilation of data on repentance from the perspective of the Qur'an and narrations through a library method and its effects on the human soul and psyche have been expressed based on psychological data.

**Keywords:** Quran, Repentance, Self-Health, Psychology, Sin.

## بازنگری آثار عرفانی توبه و نقش آن در آرامش روان

## از منظر قرآن

نانسی ساکی\*

استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران (نویسنده مسئول).

هدیه مسعودی صدر<sup>۲</sup>

عضو هیئت علمی گروه معارف، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

## چکیده

دین در تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان نقشی انکار ناپذیر دارد. در بین پدیده‌ها و مظاهر فرهنگی جوامع، دین همیشه در حیات فکری و معنوی افراد جامعه نقش موثر و اساسی داشته است ولی به تناسب تغییر شرایط جامعه و بروز موانع، میزان پایبندی افراد به دین و بروز اعمال و رفتار دینداری دچار قوت و ضعف شده است. با توجه به اسلامی بودن جامعه و توجه آموزه‌های دینی به روح و روان انسان که مورد تأکید آیات قرآن مجید می‌باشد، اهمیت توبه در زندگی شخصی و به تبع آن در زندگی اجتماعی مشخص می‌شود. بررسی آیات قرآنی، نشان دهنده تأکید بر توبه در قبال ارتکاب خطا یا گناه است. مقایسه شباهت‌ها و تفاوت‌های توبه از دیدگاه روان‌شناسی معاصر با قرآن کریم، که به اعتقاد مسلمان توصیف‌کننده جامع‌ترین و معتدل‌ترین روش زندگی است که اصول اساسی تمامی ادیان الهی را تأیید می‌نماید- بسیار قابل توجه خواهد بود. این تحقیق به روش کتابخانه‌ای به بررسی محتوایی و تحلیلی و تدوین داده‌ها، در خصوص توبه از دیدگاه قرآن و روایات پرداخته و آثار آن بر روح و روان آدمی براساس داده‌های روان‌شناسی بیان شده است.

کلید واژه: قرآن، توبه، سلامت نفس، روان‌شناسی، گناه.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۵/۰۶

\*نویسنده مسئول: n.saki@scu.ac.ir

## مقدمه

از دیدگاه اسلام، گناه آثار زیانبار و متعددی بر انسان می‌گذارد. از جمله آثار آن، آسیب‌های روانی است. پس از انجام گناه، شخص گناهکار مورد سرزنش نفس لوامه یا وجدان اخلاقی قرار می‌گیرد و دچار تعارض ناشی از گناه می‌شود. در نتیجه نشانه‌های افسردگی و اضطراب نسبت به عقوبت گناه و یاس و ناامیدی در صورت عدم رهایی از این اضطراب و بعضاً تکرار گناه در وی آشکار می‌شود. برخی از روانشناسان مانند زیگموند فروید، کوشیده‌اند تا از طریق مکانیسم‌های دفاعی این مسأله را حل کنند. در حالی که خود این مکانیسم‌ها موجب احساس گناه می‌شوند. اسلام بهترین روش برای رهایی از تعارض ناشی از گناه و عواقب منفی آنرا توبه می‌داند. توبه موجب آموزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رضایت خداوند می‌شود در نتیجه موجب کاهش غم و اندوه و اضطراب می‌گردد. از اینرو توبه ضمن رهایی فرد از اختلالات اضطرابی و افسردگی موجب اصلاح رفتار، سلامت روان و تکامل شخصیت فرد می‌گردد. بر این اساس امروزه با وجود پیشرفت‌های علمی چشمگیر که در زمینه‌های روانپزشکی و روان درمانی به وجود آمده است، ملاحظه می‌گردد که بعضی از صاحب نظران برجسته نیاز به نقش، اهمیت و ضرورت دین نیز در بهداشت روانی و روان درمانی تأکید فراوان داشته‌اند و عقیده دارند که اعتقادات مذهبی موجب تسکین و بهبودی سریعتر آلام و مشکلات روانی می‌شود. در این پژوهش با رویکرد توجه دین اسلام به روح و روان انسان و هم‌پوشانی آن با علم روان‌شناسی به بررسی آثار توبه با تکیه بر آیات قرآن و تأثیر آن بر سلامت روحی انسان پرداخته می‌شود.

مفهوم شناسی واژه توبه

برای اندازه‌گیری و مطالعه هر سازه مانند توبه، ابتدا باید آن را مفهوم‌سازی کرد. در مورد چگونگی تعریف مفهوم توبه به عنوان یک سازه نیز بحث‌هایی ارایه شده است. برای درک بهتر مفهوم توبه، بررسی مفهوم گناه، الزامی است. گناه‌ها رویدادهایی هستند که هرکس آن را برخلاف انتظار و فرضیات خود، دیگران و جهان می‌داند.

هنگامی که افراد گناه‌ها را تجربه می‌کنند، آنها به طور معمول افکار منفی مثل "این گناه زندگی‌ام را ویران کرده است"، احساساتی مثل "شرم" یا رفتاری مثل "سرخوردگی" را رشد می‌دهند که به منجر به آسیب روانی و اختلال در سلامت فرد می‌شود (۱). در نتیجه اسلام برای جلوگیری از این نوع از اختلالات روحی و روانی بحث توبه را مطرح می‌کند تا فرد با امید به بخشش تلاش کند که آنچه مرتکب شده است را تصحیح کند و این فرصت را دارد که به حالت اصلی خود که پاکی و دوری از گناه است بازگردد. بر این اساس است که پژوهشگران معنای لغوی و اصطلاحی توبه را این چنین بیان کرده‌اند:

توبه در لغت

توبه در لغت به معانی ذیل آمده است:

بازگشتن (۲).

بازگشت از گناه (۳).

ترک گناه (۴).

و دادن توفیق توبه به بندگان است، در حالی که توبه بنده عبارت است از ندامت از گناه، و منصرف شدن از اعراض و روگردانی از عبادت (۷).

توبه در روایتهای معصومین (ع)

در روایتهای معصومین (ع) نیز سخن از توبه بسیار مشاهده می‌شود و ذیلاً برخی از این روایتها ذکر می‌شود:

الف. پیامبر اکرم (ص): «التائب من الذنب کمن لا ذنب له» (کسی که از گناه توبه کند، مانند کسی است که گناهی مرتکب نشده است) (۸)، (۹).

ب. علی (ع): «ما کان الله لیفتح علی عبده باب التوبة و یغلق باب المغفرة» (این گونه نیست که خداوند در توبه را به روی بنده اش بگشاید و در آمرزش را به رویش ببندد) (۱۰).

ج. علی (ع): «فرحم الله امرأ استقبل توبته و استقال خطیئته و بادر منيته» (پس خداوند رحمت کند کسی را که به توبه و بازگشت از گناه روی آورد و گناهی را که مرتکب شده، طلب فسخ نماید) (خواهد که حق تعالی از کیفر کردار زشتش بگذرد) و بر مرگ خود پیشی گیرد (پیش از رسیدن مرگ از گناهان توبه کند) (۱۰).

د. علی (ع): «التوبة تستنزل الرحمة» (توبه موجب نزول رحمت خداوند است) (۹).

ذ. علی (ع): «الذنب الداء والدواء الاستغفار والشفاء أن لا تعود» (گناهان بیماری اند و داروی آنها استغفار و عدم تکرار، درمانشان است) (همان).

ر. امام رضا (ع) از پیامبر (ص): «لیس شیء أحبّ إلی الله من مؤمن تائب أو مؤمنة تائبة» (هیچ چیز نزد خداوند محبوبتر از مرد و زن مؤمن توبه کننده نیست) (۱۱).

توبه به حکم عقل

علاوه بر آیات و احادیث که بر امر توبه ترغیب و تشویق می‌کنند، عقل نیز به ترغیب توبه حکم می‌کند زیرا عقل حکم می‌کند که در برابر عذاب الهی باید وسیله نجاتی فراهم ساخت و با توجه به این که توبه بهترین وسیله نجات است، عقل آن را واجب می‌شمرد و به آن ترغیب می‌کند.

توبه در شریعت پیامبران الهی

توبه یکی از مهم‌ترین مباحث اصیل ادیان الهی است. در آیاتی از قرآن اشاراتی بر جایگاه این اصل تربیتی در شریعت پیامبران از حضرت آدم تا حضرت محمد (ص) شده است. برخی از این آیات ذیلاً ذکر می‌شوند:

۱- «فتلقى آدم من ربه كلمات فتاب عليه إنه هو التواب الرحيم» (بقره/۳۷) آدم از پروردگارش کلماتی را دریافت کرد و به وسیله آنها توبه کرد، خداوند نیز توبه‌اش را پذیرفت، چرا که او بسیار توبه پذیر و مهربان است).

۲- «ربنا و اجعلنا مسلمین لك و من ذریتنا أمة مسلمة لك و أروا لنا مناسکنا و نبّ علینا إنك أنت التواب الرحيم» (بقره/۱۲۸) (ای پروردگار ما، ما را فرمانبردار خویش ساز و نیز فرزندان ما را

شرم و حیا) (۵).

بدین ترتیب باید گفت که توبه به معنای بازگشت از گناه و ترک آن و تصمیم راسخ بر اجتناب از سرکشی و جبران و پشیمانی از گذشته می‌باشد. گفتنی است که کثرت کاربرد این کلمه در بازگشت از گناه و کارهای زشت، سبب شده که حقیقت ثانوی در این معنا گردد، چنان که واژه شناسان، نوعاً توبه را به معنای بازگشت از گناه تفسیر کرده اند. (۳).

توبه در اصطلاح شرعی

توبه در شرع یعنی ترک کردن گناه به خاطر زشتی آن، پشیمانی از آن، قصد و اراده بر ترک بازگشت به گناه و همچنین تدارک نمودن زمینه ممکن برای جلوگیری از اعاده آن (۴، ۶).

جایگاه توبه در اسلام

توبه در مکتب اسلام از جایگاه ویژه و ارزشمندی برخوردار است، در آیات قرآن، گفتار معصومین (ع) و نزد عقل، توبه به عنوان اصلی تربیتی و راهی برای تعالی نفس بیان شده است. ذیلاً نظرگاه این سه منبع مهم اسلامی در خصوص توبه ذکر می‌شود:

توبه در قرآن

الف. «والذین إذا فعلوا فاحشة أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم ومن يغفر الذنوب إلی الله ولم یصروا علی ما فعلوا وهم یعلمون» (آل عمران/۱۳۵) و آن کسان که چون مرتکب کاری زشت شوند یا به خود ستمی کنند، خدا را یاد می‌کنند و برای گناهان خویش آمرزش می‌خواهند و کیست جز خدا که گناهان را بامرزد؛ و چون به زشتی گناه آگاهند در آنچه می‌کردند پای نشارند).

ب. «ومن یعمل سوءاً أو یظلم نفسه ثم یتستغفر الله یجد الله غفوراً رحیمًا» (نساء/۱۱۰) (و هر که کاری ناپسند کند یا به خود ستم روا دارد، آن گاه از خدا آمرزش خواهد، خدا را آمرزنده و مهربان خواهد یافت).

ج. «قل یا عبادي الذین أسرفوا علی أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله یغفر الذنوب جمیعاً إنه هو الغفور الرحيم» (زمر/۵۳) (بگو: ای بندگان من که بر خویش ستم کرده‌اید، از رحمت خدا مأیوس نشوید. زیرا خدا همه گناهان را می‌آمرزد. اوست آمرزنده و مهربان).

د. «... و توبوا إلی الله جمیعاً ایة المؤمنون لعلکم تفلحون» (نور/۳۱) (ای مؤمنان، همگان به درگاه خدا توبه کنید، باشد که رستگار گردید).

ذ. «وهو الذی یقبل التوبة عن عباده و یعفو عن السيئات و یعلم ما تفعلون» (شوری/۲۵) (و اوست که توبه بندگان را می‌پذیرد و از گناهانشان می‌گذرد و هر چه انجام می‌دهید را می‌داند).

ر. «یا ایها الذین آمنوا توبوا إلی الله توبة نصوحاً عسی ربکم أن یکفر عنکم سیئاتکم» (تحریم/۸) (ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به درگاه خدا توبه کنید توبه‌ای از روی اخلاص. باشد که پروردگارتان گناهانتان را محو کند). و آیات بسیاری دیگری که برخی از آنها بنابر فراخور مباحث ذیل، از آنها یاد می‌شود.

همچنین لازم به یادآوری است، توبه در قرآن کریم هم در مورد خدای تعالی به کار رفته است و هم در مورد بندگان او. با این تفاوت که توبه خداوند به معنای برگشتن خدای تعالی به رحمتش بر بنده،

خدا بخواد) به لطف خود از آن کافران بگذرد و اگر بخواد آنها را عذاب کند چون مردمی ستم کارند).

#### توبه و حتمیت نفسانی

برخی روانشناسان برآنند که یک سلسله اعمال و رفتارهای قهری در انسان وجود دارد که حاکم بر شخصیت انسان بوده و او را از ناخود آگاه به طریق انحراف می‌کشاند. آنان به این افعال به گونه‌های می‌نگرند که انسان قادر بر رهایی از آنها نیست، از آن جهت که این اعمال بر او چیره گشته و هر طور که بخواهند او را تحت تاثیر قرار می‌دهد. گویا اینکه فرد خواه ناخواه در پی احساس لذت و گریز از درد و رنج به صورت خودکار و اتوماتیک تلاش می‌کند و از خود اراده‌ای برای انتخاب رفتار ندارد. اما باید گفت که این سخن مردود است و مسأله «دترمینیسم روانی» یا «حتمیت نفسانی» یک سرنوشت حتمی نیست که انسان نتواند از آن رهایی یابد (۱۲). مکتب اسلام و آیات قرآن به صراحت این مسأله را رد کرده و انسان را موجودی دارای اراده و اختیار می‌دانند و هرگز او را در قید اعمال و رفتارهایی نمی‌بینند که نتواند خود را تغییر دهد بلکه بیان می‌کنند: «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» (دهر/۳) همانا ما راه درست را به او نشان دادیم و اوست که یا سپاس می‌گزارد و یا ناسپاسی پیشه می‌کند).

از آیاتی که انسان را به تغییر، تزکیه، تدبّر و توبه فرا می‌خوانند به وضوح اراده و اختیار انسان استنباط می‌شود، زیرا روشن است که تنها موجودی قادر به تزکیه، تغییر، تدبّر و توبه است که دارای اختیار باشد و فرا خواندن موجودی که به یک سلسله اعمال و رفتارهای قهری محکوم است کاری عبث و بیهوده است و این چنین امری بر خداوند محال است و خداوند کار بیهوده انجام نمی‌دهد و امر به آن نیز نمی‌کند.

#### توبه و سلامت روان

توبه ارتباط تنگاتنگ و مستقیمی با روح و روان آدمی دارد و بر آن تأثیرات شگرف و مطلوبی بر جای می‌گذارد. ذیلاً این ارتباط از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار می‌گیرد:

##### پيامد احساس گناه بر سلامت روان

احساس گناه آثار متعدد زیانباری بر انسان می‌گذارد که آسیبهای روانی از مهمترین آنهاست. پس از انجام گناه، شخص گناهکار مورد سرزنش نفس لوامه قرار می‌گیرد و به روانی ناآرام به سبب انجام گناه دچار میشود. در نتیجه نشانه‌های افسردگی و اضطراب نسبت به عقوبت گناه و یاس و ناامیدی و تکرار گناه در وی آشکار میشود. احساس گناه آن چنان در وجود آنها ریشه می‌دواند که از اصلاح خویش و جبران باز میمانند، در نتیجه آن فشارهای گوناگون بر روح و روان و وجدان است که گاه انسان تا مرز جنون و دیوانگی می‌کشاند.

روان درمانی در این چنین شرایطی به موضوع تغییر دیدگاه‌های بیمار درباره اعمال گذشته وی که مسبب احساس گناه هستند، توجه می‌کند. بیمار در این حالت از دیدگاه جدیدی به اعمال خود می‌نگرد، به طوری که دیگر دلیلی برای احساس گناه و نقص خود

فرمانبردار خویش گردان و مناسکمان را به ما بیاموز و توبه ما بپذیر که تو توبه پذیرنده و مهربان هستی).

۳- «و لَمَّا جَاءَ مُوسَى لِمِيقَاتِنَا وَ كَلِمَةُ رَبِّهِ قَالَ رَبِّ أَرْنِي أَنْظُرَ إِلَيْكَ قَالَ لَنْ نَرْتِنِي وَ لَآكِنِ أَنْظُرْ إِلَى الْجِبَلِ فَإِنِ اسْتَقَرَّ مَكَانَهُ فَسَوْفَ تَرْتِنِي فَلَمَّا تَجَلَّى رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَ خَرَّ مُوسَى صَعَقًا فَلَمَّا أَفَاقَ قَالَ سُبْحٰنَكَ تُبْتُ إِلَيْكَ وَ أَنَا أَوَّلُ الْمُؤْمِنِينَ» (اعراف/۱۴۳) و چون موسی به وعده گاه ما آمد و پروردگارش با او سخن گفت، عرض کرد: پروردگارا خودت را به من بنما که ترا بنگرم، گفت: هرگز مرا نخواهی دید ولی به این کوه بنگر اگر بجای خویش برقرار ماند شاید مرا توانی دید و همین که پروردگارش بر آن کوه جلوه کرد آن را متلاشی نمود و موسی بیهوش بیفتاد و چون به خود آمد گفت: منزهی تو، سوی تو باز می‌گردم و من اولین مؤمن هستم).

۴- «وَ ذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْضَبًا فَظَنَّ أَن لَّنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَّا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحٰنَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ» (انبیاء/۸۷) (و ذو النون را، آن گاه که خشمناک برفت و پنداشت که هرگز بر او تنگ نمی‌گیریم و در تاریکی ندا داد: هیچ خدایی جز تو نیست، تو منزّه هستی و من از ستمکاران هستم).

۵- «فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَ اسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا» (نصر/۳) (پس به ستایش پروردگارت تسبیح گوی و از او آمرزش بخواه که او توبه‌پذیر است).

#### توبه نعمت آمرزش خداوند

توبه، نعمت و عنایت خداوند نسبت به انسان گنهکار است که توفیق آن را اول خداوند عنایت می‌کند تا بنده قادر به توبه شود و بر انسان است که این نعمت گرانقدر را ارج نهاده و در پی تلاش برای شکر آن برآید و اگر در این راه کوتاهی کند، ناامید نشود و دوباره تلاش خویش را از سر بگیرد (۷). آیات قرآن در موارد متعددی به این نعمت الهی اشاره کرده اند، از جمله:

۱- «إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَ أَصْلَحُوا وَ بَيَّنُّوا فَاُولَٰئِكَ أَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَ أَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (بقره/۱۶۰) مگر آنها که توبه کردند و به صلاح آمدند و آنچه پنهان داشته بودند آشکار ساختند، که توبه‌شان را می‌پذیرم و من توبه‌پذیر و مهربانم).

۲- «أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَ يَأْخُذُ الصَّدَقَاتِ وَ أَنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (توبه/۱۰۴) آیا هنوز ندانسته‌اند که خداست که توبه بندگانش را می‌پذیرد و صدقات را می‌ستاند، و خداست که توبه‌پذیر و مهربان است).

۳- «... ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (توبه/۱۱۸) (پس خداوند توبه آنان بپذیرفت تا به او باز آیند، که او توبه‌پذیر و مهربان است).

۴- «وَ لَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَتُهُ وَ أَنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ حَكِيمٌ» (نور/۱۰) (و اگر فضل و رحمت خدا شامل حال شما مؤمنان نبود و اگر نه این بود که خدای مهربان البته توبه‌پذیر و درستکار است حدود و تکلیف را چنین آسان نمی‌گرفت و با توبه از شما رفع عذاب نمی‌کرد).

۵- «لَيْسَ لَكَ مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ أَوْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ أَوْ يُعَذِّبَهُمْ...» (آل عمران/۱۲۸) (ای پیامبر (به دست تو کاری نیست اگر

الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸) آرامشی که به تبع آن به سلامت روان خواهد رسید.

اثرات ناامیدی بر سلامت روان

یکی از فرایندهای کارآمد برای انسان در مسیر کمال و تزکیه نفس، امیدواری است. امید به عنوان نیروی معجزه آسا در طی مسیر کمال مطرح میشود که انسان را در برابر هجوم ناملایمات و سختیها از فروپاشی و یأس و ناامیدی که به تبع آن توقف و دلسردی از ادامه راه گریبانگیر انسان میشود، باز میدارد. نیروی حرکت انسان در زندگی امید است و فقدان آن سکون و ایستایی است که برابر با مرگ خواهد بود. گناه از اصلی ترین عوامل ناامیدی است که در اثر آن انسان از زندگی خود دلسرد شده و به وادی یأس و ناامیدی کشانده می شود (۱۵). یأس و ناامیدی با چنین مفهومی حرکت و جنبش را کند ساخته و شادابی جسم و تن را از میان می برد و دنیا به دیده فرد ناامید تیره و سیاه می گردد، اضطراب او را تحت فشار می گذارد و احساس رنج و خود کم بینی شدید او را در تنگنا قرار میدهد. چنین شخصی زندگی حال خویش را بر اساس پیشامدهای گذشته بنا می کند و به آینده نمی اندیشد. قرآن کریم درباره نهی از ناامیدی می فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (زمر/۵۳) قرآن راه حل موثر و کم نظیر برای درمان احساس گناه و ناامیدی را، توبه بیان می کند. وقتی که انسان از سوی خداوند به امر توبه وعده داده میشود به این معنی که خداوند اشتباهات انسان را در صورت توبه واقعی خواهد بخشید و از آنجا که خداوند خلف وعده نمیکند، وقوع آن مانند واجب است و این مطلب را اکثر مفسرین بیان داشته اند (۶، ۷ و ۱۶).

پس بدون شک تضمینی به این وثوق و اطمینان ریشه امید را در وجود انسان می دواند و آدمی را به سمت اصلاح خویش سوق میدهد. علاوه بر این توبه، انسان را به اصلاح و خودسازی وامیدارد و او را از ارتکاب دوباره گناهان باز میدارد. توبه، ضامن سلامتی روان انسان است؛ زیرا بر اثر توبه روح، پاکیزه و آثار گناه از قلب انسان زدوده میشود و زندگی انسان مملو از شور و نشاط میشود، به گونه ای که انسان، دیگر رغبتی به انجام دادن گناه ندارد.

علی (ع) در این زمینه میفرماید: «عجب دارم برای کسی که از (آمزش خداوند) ناامید میشود در حالی که با او (برای گناهانش) استغفار و طلب آمرزش هست» (۱۰).

طب قدیم نیز بر این نکته تصریح دارد که وظیفه پزشک قبل از تجویز دارو ایجاد روحیه در مریض است. تجربه نشان داده اگر مریض از بهبود خود مأیوس شود و نور امید در قلبش ضعیف شود اثر داروها کم خواهد شد (۱۴).

تعالی نفس در پرتو توبه

انسان در پرتو آگاهیهایی که در زندگی به آنها دست پیدا می کند گذشته خویش را بر سر میز قضاوت خویش برده و برای کارهایی که در گذشته در مسیر اشتباه مرتکب شده است دچار پشیمانی میگردد و در پرتوی این پشیمانی و احساس تغییر راه اصلاح خویش را برمیکزیند و به بیان بهتر انسان با این تصمیم وارد وادی بازگشت و توبه شده و به سمت تعالی خویش گام برمیدارد.

نمی بیند. در نتیجه سرزنش وجدانش تخفیف می یابد و برای پذیرش «خود» آماده تر می شود و سر انجام، اضطراب و عوارض بیماری روانی اش از بین می رود (۱۳).

قرآن توبه را به عنوان راه رهایی شخص در چنین شرایط معرفی می کند. در روایت است که شخص تائب آن چنان مورد لطف و رحمت خداوند قرار می گیرد که گویی گناهی انجام نداده است (۹). از این رو توبه ضمن رهایی فرد از اضطراب و افسردگی موجب اصلاح رفتار، سلامت روان و تکامل شخصیت فرد گشته و او را از ناامیدی و پیامدهای آن که در نتیجه لغزش و گناه به آن گرفتار آمده، رها می سازد. توبه آن گونه که از آیات قرآن معلوم می شود، در جهت آماده سازی نفس انسان برای صلاحی که سعادت دنیا و آخرت در آن است، نقش بسزایی دارد.

وجدان و سلامت روان

روان انسان مجهز به دستگاه قضائی به نام وجدان یا نفس لوامه می باشد. وجدان تأثیر مستقیم بر سلامت روانی انسان دارد. برای بررسی بیشتر نقش وجدان بر سلامت روان، دو مورد از پیامدهای تأثیر آن بیان می گردد:

الف. پشیمانی از گناه

نفس لوامه یا وجدان که فروید و روان کاوان، آن را «من برتر» یا «من ایده آل» مینامند، انسان را در کارهایش به محاسبه میکشد و نسبت به ارتکاب خطاها ملامتش میکند و باعث میشود که انسان نسبت به ارتکاب گناه احساس پشیمانی کند. سرزنش توسط نفس لوامه و پشیمانی بر انجام کارهای زشت، از عوامل مهم استواری شخصیت انسان و دوری از اعمال ناشایست است. ندامت حائلی انفعالی است که از احساس گناه و تأسف بر ارتکاب آن و ملامت نفس بر آنچه که انسان انجام داده و آرزو بر این که ای کاش آن کار را انجام نمیدادم، ناشی میشود (۱۳).

ب. اعتراف به گناه

روانشناسان بر این عقیده اند که علاج عقده ها این است که از ضمیر مخفی به ضمیر آشکار بیایند و بیمار به ریشه آنها اعتراف کند (۱۴). چنانچه می دانیم بیماری که از درون نا آرام رنج میبرد، ریشه و منشا آن از خطا و اشتباهی ناشی میشود که برخلاف روال طبیعی زندگی مرتکب شده است و به عبارت بهتر انسانی به روان نا آرام دچار میشود که پا را از حدود اعتقادی، عرفی و عقلی خویش فراتر بگذارد. روانشناسان برای درمان این افراد پس از مدتها تلاش به گونهای اعتماد آنها را جلب کرده و فضائی فراهم می آورند که آنها به عقده های درونی خویش اعتراف کنند و آنچه موجب سلب آرامش آنها شده است را بیان کنند. با این اعتراف وجدان انسان راضی شده و به آرامشی میرسد. وقتی که انسان با اعتراف به اشتباه و گناه خویش در نزد یک روانشناس به وجدان و روانی آرام میرسد و به سمت سلامت روان سوق داده میشود، چگونه اعتراف به گناه در پیشگاه خداوند دانا و توانا باعث آرامش وجدان نمی شود! و موجبات سلامت روان را فراهم نکند!

قرآن به صراحت بیان میدارد که با روی آوردن به درگاه خداوند متعال است که انسان به آرامش میرسد «...أَلَا بَدْرُكَ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ

مرحله عمل میباشد فاصله ها بسیار است. ذیلا بعضی از لازمه های توبه ذکر میگردد:

#### جهالت

یکی از ملزومات توبه این است که گناه و اشتباه از روی جهالت باشد، آیات قرآن بیان میکند: «أَمَّا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ» (نساء/۱۷) پذیرش توبه بر خدا نسبت به کسانی است که از روی جهالت کار بدی انجام دهند. در معنای جهالت و جوهری ذکر شده است:

الف. این که جهل به معنای نادانی است که مقابل آن علم است. زیرا هر کس با انگیزه هوای نفس و دعوت شهوت مرتکب گناهان و اعمال زشت شود، در حقیقت واقعیت و حقیقت امر بر او پوشیده مانده، و کوری برخاسته در دلش چشم عقلش را که ممیز بین خوبی‌ها و بدی‌ها است پوشانده، و یا به عبارت بهتر دچار جهل شده است. از آنجایی که علم گنهکار به زشتی گناه و علت زشتی و مذموم بودن گناه، خاصیت و اثر علم را ندارد، چون او را از وقوع در قبح و شناعت باز نداشت، لذا بودن این علم را با نبودش یکسان شمرده‌اند. نمی‌نامند. پس با این بیان روشن شد که جهالت در اعمال زشت تنها در صورتی است که مرتکب آن دستخوش کوران هوا و شهوت و غضب شده باشد، و اما در صورتی که به انگیزه عناد با حق مرتکب شده باشد، او را جاهل نمی‌دانند (۷ و ۱۸).

ب. هر معصیتی که از انسان سرزند، از راه جهالت است، اگر چه از روی عمد باشد (۱۸، ۱۹). زیرا این جهل است که انسان را به معصیت دعوت می‌کند و معصیت را در نظر او آرایش می‌دهد. چنانچه در خطاب یوسف به برادران خود آمده است: «هَلْ عَلِمْتُمْ مَا فَعَلْتُمْ بِيُوسُفَ وَأَخِيهِ إِذْ أَنْتُمْ جَاهِلُونَ» (یوسف/۸۹) (یعنی آیا دانستید هنگامی که جاهل بودید با یوسف و برادرش چه کردید). در اینجا به برادران یوسف بواسطه اینکه خواستند معصیت خدا کنند، نسبت جهل داده شده است.

ج. معنای جهالت این است که آنها بکنه کفری که در عمل زشت است، پی نبرده‌اند (۱۹).

د. مقصود این است که آنها جاهلند که عملشان گناه است (۱۹).

مبادرت و شتاب در توبه

لازمه دیگر توبه این است که گنهکار به زودی از عمل زشت خود پیشیمان شده و توبه کند. پس مراد از کلمه «قرب»، فاصله نزدیک است: «ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ» (نساء/۱۷) و منظور این است که گنه کار بلافاصله و قبل از مشاهده نشانه های مرگ از عمل زشت خود توبه کند و گرنه هر معاند لجوج با مشاهده علامتهای مرگ توبه میکند، هر قدر هم عناد و لجاجت داشته باشد. که البته اینچنین توبه ای مقبول در گاه خداوند نخواهد بود (۷، ۱۶ و ۱۹). این توبه از صاحبش قبول نمی‌شود، زیرا در حالی صورت می‌گیرد که از زندگی دنیا مایوس شده، مشاهده نشانه های مرگ او را مجبور کرده به اینکه از اعمال چندین ساله خود توبه کند، و تصمیم بگیرد که به سوی پروردگارش برگردد.

عدم کفر

از دیگر بایسته های توبه این است که توبه کننده در حال کفر از دنیا نرفته باشد: «وَلَا الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ» (نساء/۱۸).

در این موضع و جایگاه است که روان انسان راه تعالی در پیش میگردد زیرا حالت دائمی چنین نفسی عبارت از پیشمانی از جرمها و بدیها است که دستش بدانها آلوده شده بود، لذا به سمت اجتناب از بدیها سوق داده میشود و در هنگام ارتکاب بدیها به ملامت خویشتن سرگرم میگردد که نفس انسان در اینچنین حالی به نفس لوامه نامبردار است. آنگاه که نفس، این کوچیدن را از مجرای خیر و نیکی و گذرگاههای اعمال شایسته و احسان ادامه دهد و چنین حالی ظاهر و باطن و اندیشه و عمل او را زیر پوشش و تحت تاثیر خود گیرد، در آرامش قرار گرفته و جز به فضیلت و حق به هیچ مبنای دیگری نمینگردد در اینچنین مقامی است که نفس و روان آدمی به تعالی و آرامش رسیده و عنوان نفس مطمئنه به خود میگردد (۱۲). روانشناسی تربیتی بیان میکند که ریشه روانی جرائم کمبود شخصیت انسان است و برای تربیت انسان متعهد باید شخص به لحاظ تربیتی بالا رود (۱۴). بنابراین نفس مطمئن و متعالی مهمترین رکن برای رسیدن به کمال است و همواره چنین بوده است که اساس سلامت روان نیز بر آن بنا شده، و تنها کسانی از سلامت روانی برخوردارند که وجدانی آرام برای خویش تحصیل کرده‌اند و روان آرام و مطمئن تنها در سایه بازگشت به خداوند و یاد او فراهم میشود که قرآن به آن تصریح کرده است: «...أَلَا بَدْرُ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸).

و جوب توبه

اساس اعمال انسان از اهداف و اعتقادات او سرچشمه میگردد، اعتقاد به معاد، بهشت و جهنم باعث میشود انسان خود را برای اینچنین روزی آماده کرده و خویشتن را برای رهایی از عذاب جهنم و سعادت و رستگاری در بهشت مهیا سازد. با توجه به اینکه گناه آدمی را از مقام انسانیت ساقط و او را در پایین ترین درجات قرار میدهد، بر انسان لازم است که خود را به توبه از گناهان شستشو داده و از پایین درجات به سمت کمال تعالی یابد. قرآن کریم تنها به ترغیب و تشویق، توبه اکفا نکرده، بلکه در مواردی دستور و جوب و لزوم آن را داده است که وجوب آن فوری و بدون تأخیر است. نعمت توبه لطف و رحمتی است از سرامتنان، اگر وجوب آن شرعی باشد، با این امتنان نمیسازد، چرا که در صورت عدم عمل، دو مجازات متوجه فرد میشود: یکی به خاطر اصل گناه و دیگری به خاطر تأخیر و نافرمانی در انجام توبه. بنابراین آنچه مناسب به نظر میرسد این است که وجوب آن را عقلی بدانیم و دستورات قرآن را نیز از باب ارشاد و تأکید بر فرمان عقل به حساب آوریم (۱۷).

بایسته های توبه

در آیات قرآن و بیانات معصومین برای توبه شرایط و ملزوماتی ذکر شده است که با تأمل در آنها میتوان دریافت که توبه عمل و مجاهدت جدی برای بازگشت به سوی خداوند است و اکفا به گفتن صیغه استغفار بدون داشتن عظمی راسخ بر ترک گناه و جبران آن تنها عادت خواهد بود که انسان را در طی مدارج کمال راهنما و موثر نخواهد بود و بین عادت به استغفار تا حقیقت استغفار که

است، نیازمند تحمل سختیها و رنج خودسازی است که قطعاً نتیجه آن باارزش خواهد بود.

#### پیامدهای توبه

هر عمل و رفتار انسان، در او اثراتی که مقتضای آن است، بر جای میگذارند زیرا انسان به مانند آینه‌ای است که منعکس کننده رفتار و عمل خود میباشد. توبه نیز از اموری است، که در انسان و زندگی او آثار خود را بر جای می‌گذارد، چه از لحاظ مادی و زندگی دنیایی و چه از لحاظ معنوی و زندگی آخرت. توبه و قبولی آن از نعمت‌ها و مواهب کم نظیر الهی است و دارای آثار و نتایج ارزشمندی است. در ادامه به بعضی از این آثار که در آیات قرآن و روایات به آنها اشاره شده است، می‌پردازیم.

#### رحمت و مغفرت

کسی که به درگاه خداوند روی مآورد و از گناهان خویش توبه کند مشمول رحمت و مغفرت خداوند میشود. خداوند به توبه کننده وعده داده است که در صورت بازگشت، در حق او آمرزنده و مهربان است: «وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظَلْمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا» (نساء/۱۱۰) (هر کس گناهی کرده باشد یا به خودش ظلم کند پس استغفار کند خداوند را آمرزنده و مهربان خواهد یافت). بنابراین انسان از هر گناهی هر چند بزرگ باشد هر گاه از آن بازگشته و استغفار کند، مانع مغفرت و آمرزش خداوند نمیشود و خداوند گناهان او را میبخشد (۱۸ و ۱۹).

#### محو گناهان و ورود به بهشت

همچنان که در قرآن آمده است: «عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ» (تحریم/۸) (شاید پروردگار شما گناهان شما را ببخشد بیوشاند و شما را در بهشتی که از زیر درختان و قصور آن نهرها روان است داخل می‌کند).

در معنی (عسی) اقوالی آمده است:

۱- (عسی) از خدا واجب است، به این معنی که قطعاً خداوند گناهان را خواهد بخشید (۱۹).

۲- این که جواب دادن به روش شاهان باشد که با شاید و ممکن است پاسخ می‌دهند و آن را به منزله جواب قطعی می‌دانند (۱۸ و ۱۹).

۳- این تعبیر به عنوان آموختن به بندگان باشد که میان بیم و امید باشند (۱۹).

#### تبدیل گناهان به حسنات

یکی از پیامدهای باارزش توبه تبدیل گناهان به حسنات و پاداش است، آیات قرآن بیان می‌دارد. در قرآن آمده است: «...فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ» (فرقان/۷۰) (خدای تعالی گناهانشان را مبدل به حسنه می‌کند).

در معنای تبدیل سیئات به حسنات اقوالی بیان شده است:

۱- تبدیل این است، آثاری که در سابق داشت و ما نام گناه بر آن نهاده بودیم، با مغفرت و رحمت خدا مبدل به آثاری شود که با نفس سعید و طیب و ظاهر مناسب باشد و آن این است که عنوان گناه از آن برداشته شود و عنوان حسنه و ثواب به خود بگیرد. و قدرت و عظمت خداوند چنان است که سیئات را مبدل به حسنات

کسی که عمری به کفر خود ادامه داده، و در حال کفر مرده، و بعد از مشاهده آخرت اظهار ایمان می‌کند خدای تعالی توبه او را نمی‌پذیرد، برای اینکه ایمان آوردنش که همان توبه او است در آن روز، سودی به حالش ندارد. (۶ و ۷)، چنانچه در قرآن آمده است: «فَلَمْ يَكُ يَنْفَعُهُمْ إِيْمَانُهُمْ لَمَّا رَأَوْا بَأْسَنَا» (غافر/۸۵) (هنگامی که عذاب سخت ما را مشاهده کردند دیگر ایمانشان برایشان سودی نداشت)، «...حَتَّىٰ إِذَا أَدْرَكَهُ الْعَرْقُ قَالَ ءَامِنْتُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ءَامِنْتُ بِهِ بِنُورِ إِسْرَائِيلَ وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ» (یونس/۹۰) (تا آن گاه که فرعون را غرق شدن در رسید، گفت: ایمان آوردم که معبودی شایسته پرستش جز آن کسی که بنی اسرائیل به او ایمان آوردند، نیست و من از کسانی هستم که تسلیم او شده ام) که خداوند توبه او را پس از مشاهده عذاب مورد پذیرش قرار نداد.

#### جبران

توبه، تنها پشیمانی درونی نیست و جبران کارهای ناشایست گذشته را مفسرین مکمل آن برشمرده اند و بیان میکنند، گفتن «استغفرالله» برای جبران گناه به تنهایی کافی نیست. و این معنا به روشنی در آیات قرآن آمده است: «ثُمَّ إِنَّ رَبَّكَ لِلَّذِينَ عَمِلُوا السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ» (نحل/۱۱۹) (پروردگار تو برای کسانی که از روی نادانی مرتکب کاری زشت شوند، سپس توبه کنند و به صلاح آیند، آمرزنده و مهربان است).

و اگر توبه را در اول، مقید به اصلاح نموده و سپس در آخر ضمیر را به توبه تنها برگردانده و فرموده است: «من بعدها» و نفرموده است: «من بعدهما» (بعد از توبه و اصلاح) برای این است که دلالت کند بر این که شمول مغفرت و رحمت تنها از آثار توبه است، نه توبه و اصلاح و اگر توبه را مقید به اصلاح کرد برای این بود که توبه‌شان معلوم شود، که راستی توبه کرده‌اند (۷) و جبران گذشته این است که به طاعات و انجام اعمال صالح روی بیاورند و به این ترتیب گناهان گذشته را جبران کنند (۶).

امام علی (ع) ویژگیهای توبه را این گونه بیان می‌کند:

۱. پشیمانی از گناه گذشته است.
۲. تصمیم بر ترک آن گناه و عدم تکرار آن برای همیشه.
۳. حقوق مردم را بپردازد تا خدا را ملاقات کنی به پاداش برسی با پاک‌ی که بر تو زیان و گناهی نباشد.
۴. این که قصد کنی هر آنچه بر تو واجب بوده است، مانند نماز و روزه و حج، و آن را و بجا نیاورده‌ای، حق آن را بجا آوری.
۵. همت کنی گوشتی که بر تن تو از حرام روییده به اندوه‌ها از بین ببری تا پوست به استخوان بچسبد و بین آنها گوشت تازه ای بروید.
۶. رنج عبادت و بندگی را به تن بچشانی چنانکه شیرینی معصیت را به آن چشاندی ای.

پس آن گاه می‌گویی: «استغفرالله» (۱۰).

که این ویژگیها نیز در همان چارچوب بیان آیات قرآن است، زیرا شرایط سوم تا ششم همه داخل در ویژگی سوم توبه یعنی جبران است. و ناگفته روشن است که همت برای اصلاح و ساختن حتی در امور مادی مستلزم رنج و سختی و صرف مدت‌ها وقت و پشتکار است، لذا در امر توبه نیز که اصلاح از دو جنبه مادی و معنوی

می‌کند و هیچ استبعادی ندارد، چون توبه عبارت است از رجوع خاص به سوی خدای سبحان و او هر چه بخواهد می‌کند (۷).

۲- معنای عوض کردن گناهانشان به کارهای نیک این است که گناهان محو و نابود و به جای آن کارهای نیک نوشته می‌شود (۱۸ و ۱۹).

۳- منظور از عوض شدن سینات به حسنات این است که گناهان دوران کفر و شرک آنها، در زمانی که اسلام را قبول کنند، به کارهای نیک بدل می‌شود (۱۹).

بازیابی شخصیت

انسانی که مرتکب گناهی شده است، چه بخواهد و یا نخواهد احساس سرشکستگی و کوچکی می‌کند، اگر متولیان تربیت او را ملامت و تحقیر کنند، این احساس بیشتر می‌شود. با این احساس فرد شخصیت خویش را از دست رفته می‌بیند و احساس می‌کند همه چیز را از دست داده است و دیگر برای ادامه زندگی انگیزه و دلیلی نخواهد یافت. منابع دینی مخصوصاً قرآن تلاش می‌کنند که از طریق توبه شخصیت گناهکار را بازسازی کنند و او را به حالت اول بلکه بالاتر از آن برگردانند، و شخصیت توبه کننده را به بیانهای متفاوت تأیید کرده و آن را شخصیتی مورد احترام و پذیرفته شده معرفی می‌کنند و بیان میدارد که خداوند توبه کننده گان را دوست دارد (بقره/۲۲۲) و مردم را فرمان میدهد که پس از بازگشت و توبه خلافکاران آنان را برادران دینی خود بدانند: «فان تابوا و أقاموا الصلوة و أتوا الزکوة فإخوانکم فی الدین» (۱۷).

امیدواری

انسان با امید به اینکه تلاش او ثمربخش است، فعالیت می‌کند و اگر امید نبود هیچ انسانی دست به اقدامی نمی‌زد. و شاید بتوان گفت: هر موجود زنده‌ای به امید رسیدن به مقصد و مقصود خود حرکت و تلاش می‌کند. تحقیقات این مطلب را اثبات کرده‌اند که اگر تلاش حیوان برای رسیدن به مقصود خود بی‌ثمر بوده و فایده‌ای برای او نداشته باشد یا امیدی برای نیل به آن نداشته باشد، دست از تلاش و فعالیت برمی‌دارد و به یأس و درماندگی مبتلا می‌شود. فردی که در پی تلاش‌های متعدد، شکست‌های متعددی را تجربه کند و تلاش او موفقیتی به همراه نداشته باشد، به هر دلیلی که باشد، مبتلا به درماندگی آموخته شده می‌گردد که پیامدهای ناگواری در جسم و روان و نیز زندگی فردی و اجتماعی او می‌گذارد که چه بسا قابل جبران نباشد. (۲۰)

از این‌رو، امید به موفقیت و نتیجه دادن فعالیت، نه فقط انسان، بلکه هر موجود زنده‌ای را وادار به تلاش و کار می‌کند. در این خصوص نیز انسان سرآمد موجودات دیگر است و با امید است که انسان دست به اختراعات و ابتکارات می‌زند و در این راه، تحمل رنج‌ها و مشقات را به جان می‌خورد و به امید رسیدن به بهداشت و سلامت، چه جنبه جسمانی آن و چه روحی و روانی آن، انسان فعالیت‌های پیش‌گیرانه انجام می‌دهد، و اگر امیدی به بهداشت و سلامت خویش نداشت، دست از فعالیت و اقدامات پیش‌گیرانه برمی‌داشت زیرا به سبب لغزش و گناه انسان به روحیه سرد و ناامید گرفتار می‌شود و احساس یأس بر او چیره می‌شود. خداوند راه توبه را بر روی هیچ یک از بندگان خویش نبسته است و همواره بندگان

خویش را به توبه و اصلاح فرا می‌خواند، آیات بسیاری از قرآن کریم بر این امر تصریح کرده و راه حل موثر توبه و بازگشت را برای درمان خودکم بینی و احساس ناامیدی بیان میدارد: «قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (زمر/۵۳).

«قنوط» به معنای نومیدی است، و مراد از «رحمت» در آیه مورد بحث به قرینه این که خطاب و دعوت در آن به گناهکاران است، رحمت مربوط به آخرت است، نه رحمت اعم از دنیا و آخرت و این هم معلوم است که از شؤون رحمت آخرت آن قسمت که مورد احتیاج مستقیم و بلا واسطه گناهکاران است، همانا مغفرت خداست. پس می‌توان گفت مراد از «رحمت» در اینجا مغفرت است. همچنین: «إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا» نهی از نومیدی را تعلیل نموده و هم اعلام می‌دارد که تمامی گناهان قابل آمرزشند پس مغفرت خدا عام است، لیکن آمرزش گناهان هر کسی سبب می‌خواهد و به طور گراف نمی‌باشد که توبه یکی از این اسباب است (۷).

حضرت امیر المؤمنین (ع) فرمود: در قرآن آیه‌ای گسترده‌تر از آیه «یا عبادِ الَّذِينَ اسْرَفُوا...» نمی‌باشد (۱۹).

#### نتیجه گیری

توبه یک حقیقت و روش درمانی مؤثر در نفس انسان است، نفس انسان را اصلاح و از سلامت روان بهرمنند میکند. آن را در جهت تلاش برای دست یابی سعادت دنیا و آخرت سوق میدهد. توبه اگرچه گناهان گذشته را پاک می‌سازد و سلامت روان را که در اثر گناهان بیمار شده است را دوباره به انسان باز میگرداند، لکن دوری و خودداری از گناه به مراتب بهتر از آن است که انسان مرتکب گناه شده و بخواهد که به درگاه خداوند توبه کند.

توبه مخصوص گناه خاصی نیست و زمان محدودی ندارد، درهای توبه همواره به روی انسان باز است و برای انسانی که به لغزش میافتد و از راه کمال منحرف میشود، خداوند توبه به آمرزش و پذیرش او داده و به این ترتیب انسان را از یأس، ناامیدی و اضطراب که سلامت روان را از بین می‌برند، باز می‌دارد.

#### References

1. Myerberg.L. FORGIVENESS AND SELF-REGULATION: Forgiveness as a Mechanism of Self-Regulation: An Ego-Depletion Model, Honors Thesis in Psychology University of Richmond, 2011.
2. Ibn Faris, Ahmad, Dictionary of Language Comparisons, research by Abd al-Salam Muhammad Harun, Bija, Dar al-Fikr, 1399 AH.
3. Ibn Manzoor, Muhammad ibn Makram, Arabic language, Qom, prose literature of the seminary, 1405 AH.

14. Al-Ishaq Khoeini, Mohammad, Islam and Psychology, first edition, Bija, Sadr, 1990.
15. Zavareh Textile, Ismail, the Role of Prayer in Mental Health and Peace, February 2007, No. 314, Hozeh Website.
16. Kashani, Mullah Fathullah, the Method of the Righteous in Obliging the Opponents, Tehran, Mohammad Hassan Elmi Bookstore, 1336.
17. Khorami, Javad, Repentance in the Quran, October and November 2005, No. 71, Hozeh website.
18. Zamakhshari, Mahmoud Ibn Umar, Al-Kashaf An Haqaiq Ghawamd Al-Tanzil, third edition, Beirut, Dar Al-Kitab Al-Arabi, 1407 AH
19. Tabarsi, Fazl Ibn Hassan, Majma 'al-Bayan, research by Reza Sotoudeh, first edition, Tehran, Farahani Publications, 1981.
20. BR. Hergenhan and Dr. Matthew H. Elson, An Introduction to Learning Theories, translated by Ali Akbar Seif, Ch II, Doran, 1997.
4. Ragheb Isfahani, Hussein Ibn Mohammad, Al-Mufradat Fi Gharib Al-Quran, translated and researched by Dr. Seyyed Gholamreza Khosravinia, first edition, Mortazavi Bookstore, 1984 AH.
5. Farahidi, Khalil Ibn Ibrahim, Al-Ain, Research of Mahdi Al-Makhzoumi - Ibrahim Al-Samarai, Bija, Dar and Maktab Al-Hilal, Bita.
6. Fakhr al-Din Razi, Muhammad ibn Umar, The Keys of the Unseen (the Great Interpretation), Beirut, Publisher of the Scientific Book 1421 AH.
7. Tabatabai, Seyyed Mohammad Hussein, Al-Mizan, translated by Seyyed Mohammad Baqir Mousavi Hamedani, fifth edition, Qom, Islamic Publications Office of the Seminary Teachers Association, 1995.
8. Klini, Mohammad Ibn Ya'qub, Al-Kafi, Research on Akbar Ghaffari, Fourth Edition, Tehran, Islamic Books House, 1986.
9. Mirza Nouri, Mustadrak al-Wasa'il, second edition, Beirut, Al-Bayt Foundation, peace be upon them, for the revival of heritage 1408 AH.
10. Faiz al-Islam, Mohammad Ali Naqi, translation of Nahj al-Balaghah, fourth edition, Mashhad, Faqih Publications, 2002.
11. Majlisi, Mohammad Baqir, Behar Al-Anwar, Tahqiq Yahya Abedi, second edition, Beirut, Al-Wafa Foundation, 1403 AH.
12. Sharghavi, Mohammad Hassan, A Step Beyond Islamic Psychology, translated by Seyyed Mohammad Baqer Hojjati, Fourth Edition, Islamic Culture Publishing Office, 1989.
13. Nejati, Mohammad Osman, Quran and Psychology, translated by Abbas Arab, third edition, Mashhad, Astan Quds Razavi Publications, 1993.