

## راه‌های پاک شدن از گناه

حجت‌الاسلام والمسلمین احمد دهقان\*

### اشاره

یکی از جلوه‌های رحمت الهی، آن است که اعمال نیک را مایه پاک‌ی از گناهان قرار داده و راه هدایت و کمال را فراسوی همگان گشوده است؛ تا آدمیان در پرتو این طهارت، به مغفرت و عنایت خداوندی دست یابند و جامه پارسایی بر تن کنند. در قرآن کریم، بیش از پانصد آیه با مضامین و عبارات مختلفی چون: «عَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ»، «إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا»، «يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًا»، «عَزِيْزٌ غَفُوْرٌ»، «رَّحِيْمٌ وَّ دُوْدٌ» و «إِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ»، در مورد پذیرش توبه و بخشش خداوند مهربان نسبت به گنهکاران وجود دارد؛ ضمن اینکه تمامی سوره‌های قرآن، به جز سوره توبه، با «بسم الله الرحمن الرحيم» آغاز گردیده و خداوند متعال، خود را بخشنده و مهربان معرفی می‌کند.

بخشنده‌گی و بخشاینده‌گی حق تعالی نسبت به بندگان خویش، در آیات و روایات بسیاری مورد توجه و تأکید قرار گرفته و این خود، نشانه کامل بودن دین اسلام است که راه نجات و سعادت را

---

\* پژوهشگر و استاد سطوح عالی حوزه علمیه قم.

فراروی همه گسترده می‌داند. گفتنی است، پاک‌شدن از گناهان، به توبه زبانی اختصاص ندارد و راه‌های فراوانی برای پاک‌شدن از معاصی وجود دارد که در این نوشتار به چند مورد مهم آن اشاره می‌شود.

### راهکارهای پاکی از گناه

به طور کلی، می‌توان راه‌های ذیل را برای پاکی از گناه این‌گونه برشمرد:

#### ۱. توبه

«توبه» در لغت، به معنای بازگشت و ترک گناه به طور کامل است؛ یعنی پشیمانی از گذشته و تصمیم بر ترک بازگشت به گناه و جبران اعمال پیشین به قدر امکان. و «تَوَاب»، یعنی بسیار توبه‌کننده؛ البته این واژه در مورد خداوند هم به کار رفته است؛ مانند آیه «إِنَّهُ هُوَ النَّوَابُ الرَّحِيمُ» که در اینجا تَوَاب، یعنی اینکه خداوند متعال «بسیار توبه‌پذیر» است.<sup>۱</sup>

#### شرایط توبه

توبه، شرایط و مراتب مختلفی دارد که در کلام نورانی حضرت علی عَلَيْهِ السَّلَام بیان شده است. گویند آن حضرت خطاب به کسی که در محضر ایشان گفت: «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ»، فرمود: مادرت در عزای مرگت بگرید! می‌دانی استغفار چیست؟ استغفار، درجه بلند مرتبگان است و بر شش معنا استوار می‌باشد:

۱. پشیمانی بر گناهان گذشته؛ ۲. تصمیم بر عدم تکرار گناه؛ ۳. ادای حقوق مردم؛ چنان‌که وقتی خدا را ملاقات می‌کنی، چیزی بر عهده تو نباشد؛ ۴. واجبات [مانند نماز و روزه] را قضا نمایی؛ ۵. با اندوه و ریاضت، گوشتی را که از حرام بر تن تو روییده است، آب کنی تا پوست بر استخوان چسبد و گوشت نو برآید؛ ۶. رنج طاعت را به تن بیچشانی؛ چنان‌که شیرینی گناه را بر او چشانده‌ای. پس از آن، بگو: «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ».<sup>۲</sup>

گفتنی است که دو قسم اخیر در بیان حضرت، نشانه کمال توبه است؛ نه شرط تحقق آن.

#### اقسام توبه

در یک تقسیم‌بندی کلی، توبه بر دو نوع است: توبه از نافرمانی الهی و توبه از رعایت‌نکردن

۱. راغب اصفهانی، مفردات، ذیل ماده «توبه».

۲. نهج البلاغه، ص ۴۹۱.

حَقِّ النَّاسِ.

الف. توبه از نافرمانی خدا

راه پاک شدن از این نوع گناه، انابه و پشیمانی قلبی از گناهان گذشته و تصمیم به عدم تکرار آنهاست. بدون تردید، چنین توبه‌کننده‌ای، مورد بخشش الهی قرار می‌گیرد. خدای سبحان در قرآن کریم می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»<sup>۱</sup> بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.»

دقت در تعبیرات این آیه، نشان می‌دهد که از امیدبخش‌ترین آیات قرآن مجید نسبت به همه گنهکاران است و شمول و گستردگی آن، به حدی است که امام علی علیه السلام فرمود: «ما فی القرآن آیهٌ أَوْسَعُ مِنْ «يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا...»؛<sup>۲</sup> در تمام قرآن، آیه‌ای وسیع‌تر از این آیه نیست.» دلیل آن نیز روشن است؛ زیرا تعبیر به «یا عبادی» (ای بندگان من!)، آغازگر لطفی است از ناحیه پروردگار. تعبیر به «اسراف» به جای ظلم و گناه و جنایت نیز لطف دیگری است. تعبیر به «علیٰ أَنفُسِهِمْ» که نشان می‌دهد گناهان آدمی همه به خود او بازمی‌گردد، نشانه دیگری از محبت پروردگار است؛ همان‌گونه که یک پدر دلسوز به فرزند خویش می‌گوید: این همه بر خود ستم مکن! تعبیر به «لا تقنطوا» (مأیوس نشوید)، با توجه به اینکه «قنوط» در اصل به معنای مأیوس شدن از خیر است، یعنی گنهکاران نباید از لطف الهی نومید گردند. تعبیر «مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» بعد از جمله «لا تقنطوا» نیز تأکید بیشتری بر این خیر و محبت می‌باشد. همچنین، جمله «إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ» نیز با حرف تأکید آغاز شده و کلمه «الذُّنُوبَ» (جمع با الف و لام) همه گناهان را بدون استثنا در بر می‌گیرد. کلمه «جمعاً» نیز به عنوان تأکید دیگری بر آن افزوده می‌شود و امیدواری به آخرین مرحله می‌رسد. علاوه بر اینها، توصیف به «غفور و رحیم» در پایان آیه، از اوصاف امیدبخش پروردگار است و جایی برای کمترین یأس و نومیدی باقی نمی‌گذارد. آری، به همین دلیل، می‌توان آیه فوق را امیدبخش‌ترین آیات قرآن برای گنهکاران

۱. زمر، آیه ۵۳.

۲. فیض کاشانی، تفسیر صافی، ج ۴، ص ۳۲۶.

دانست.<sup>۱</sup>

رسول خدا ﷺ فرمود: «طُوبَى لِمَنْ وَجَدَ فِي صَحِيفَةِ عَمَلِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ تَحْتَ كُلِّ ذَنْبٍ اسْتَغْفِرُ اللَّهَ؛<sup>۲</sup> خوشا به حال کسی که روز قیامت در نامه عمل خود زیر هر گناهی استغفاری را بیابد.» البته باید توجه داشت که اگر کسی در زمان تکلیف، واجبات شرعی خود مانند نماز و روزه را انجام نداده باشد، باید قضای آن را به جای آورد و صرف استغفار و توبه زبانی، کافی نیست.

توبه شعوانه

مرحوم نراقی در **معراج السعاده** نقل می‌کند: در بصره زنی بدکاره به نام «شعوانه» زندگی می‌کرد و مجلس فسق و فجوری نبود که از او خالی باشد. روزی در بصره با جمعی از کنیزان خود، از کوچه‌ای می‌گذشت. به در خانه‌ای رسیدند که صدای بلند گریه و ناله، شعوانه را متوقف و متعجب ساخت. یکی از کنیزان را به منظور کشف ماجرا به اندرون فرستاد؛ ولی او بازنگشت. کنیز دیگری فرستاد، او نیز برنگشت و به کنیز سوم دستور مؤکد داد: «داخل شو و زود بازگرد.» او رفت و بی‌درنگ برگشت و گفت: ای خاتون! این ناله و شیون، برای مردگان نیست؛ بلکه ماتم عاصیان و نامه‌سیاهان است. شعوانه، خود نیز داخل خانه شد. واعظی را دید که دورش جمعی گرد آمده‌اند و آنان را به عذاب روز رستاخیز انداز می‌دهد و شنونده‌ها چون مادر بچه‌مرده به گریه و زاری مشغول‌اند و خطیب این آیه عذاب را می‌خواند: «إِذَا رَأَتْهُمْ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ سَمِعُوا لَهَا تَغِيظًا وَزَفِيرًا \* وَإِذَا أَلْفَا مِنْهَا مَكَانًا صَنِيفًا مَقْرَنِينَ دَعَوْا هُنَالِكَ ثُبُورًا؛<sup>۳</sup> هنگامی که این آتش آنها را از دور می‌بیند، صدای وحشتناک و خشم‌آلود او را که با نفس‌زدن شدید همراه است، می‌شنوند. و هنگامی که در مکان تنگ و محدودی از آن افکنده می‌شوند، درحالی‌که در غل و زنجیرند، فریاد و اوایلای آنها بلند می‌شود!»

وقتی شعوانه این سخن را شنید، بسیار متأثر گشت و گفت: ای شیخ! من نیز یکی از روسیاهان گنهکارم هستم. آیا خداوند توبه مرا می‌پذیرد؟ واعظ گفت: آری، اگرچه گناهان توبه‌اندازه معاصی شعوانه باشد. گفت: من، خود شعوانه هستم. اگر با این همه روسیاهی توبه نمایم، آیا

۱. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۱۹، ص ۴۹۸.

۲. شعیری، جامع الأخبار، ص ۱۴۶.

۳. فرقان، آیه ۱۲-۱۳.

خدا می‌پذیرد؟ واعظ پاسخ داد: آری، او «أرحم الراحمین» است و اگر توبه کنی، می‌آمرزد. شعوانه در مسیر بندگی خدا قرار گرفت و تمام بردگان و کنیزانش را در راه خدا آزاد نمود و به صومعه پناه برد و به عبادت و ریاضت مشغول گشت و در نهایت، از بندگان مقرب الهی گردید.<sup>۱</sup>

#### ب. توبه از عدم رعایت حق الناس

کسی که با رفتار و گفتارش به آبرو و حیثیت خانوادگی و یا اجتماعی دیگری لطمه بزند، راه توبه و پاک شدن از چنین گناہانی، تنها گریه و ناله به درگاه الهی نیست؛ بلکه کسب رضایت صاحب حق و کمک به اعاده این حیثیت، ضرورت دارد و اگر شخص مقابل وفات کرده باشد، باید وارثان آنان را راضی نماید و در غیر این صورت، از طریق ردّ مظالم و یا صدقه به نیت ذوی الحقوق، قابل جبران است.<sup>۲</sup> شخصی از امام باقر علیه السلام پرسید: من از زمان حجّاج بن یوسف ثقفی تاکنون، والی مردم بوده‌ام. آیا می‌توانم از گناہانم توبه کنم؟ امام ساکت بودند و جواب ندادند. آن شخص دوباره سؤالش را تکرار کرد. امام فرمود: «راهی برای توبه‌ات نیست؛ مگر اینکه حقوق تمام کسانی را که ضایع کرده‌ای، به آنان بازگردانی.»<sup>۳</sup>

#### اهمیت بیت المال

حق الناس، یا مربوط به اشخاص است و یا مربوط به بیت المال. اگرچه جبران هر دو ضروری و لازم است، ولی جلب رضایت اشخاص، آسان‌تر از عموم مردم است؛ چون بیت المال به شخص خاصی اختصاص ندارد؛ بلکه به تمام مردم تعلق دارد. بر این اساس، مسئولان نظام اسلامی و کسانی که بیت المال مسلمانان در دست آنان است، باید در حفظ آن بکوشند و در این مسیر، از سیره بزرگانی همچون: امام راحل علیه السلام، رهبر معظم انقلاب و رزمندگان هشت سال دفاع مقدس، الگو بگیرند. در خاطرات یکی از شهدای تخریب‌چی آمده است: پیش از آنکه روی مین برود و معبر را باز نماید، پوتین‌هایش را درآورد و آن را به یکی از رزمندگان داد. وقتی علت آن را از او پرسیدند، گفت: «چون این پوتین، نو و تازه است و از اموال بیت المال می‌باشد و نباید در انفجار مین از بین برود.» سپس، با پای برهنه روی مین رفت و به فیض شهادت نایل شد.

۱. ملا احمد نراقی، معراج السعادة، ص ۶۱۴.

۲. البته این مسئله، فروعات دیگری نیز دارد که باید به توضیح المسائل و یا استفتانات مراجع معظّم رجوع نمود.

۳. علامه مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۳۲۹.

بنابراین، بازتاب منفی پاره‌ای از کارها، به شخص خاصی بازنمی‌گردد و به حقوق و منافع عموم مردم آسیب می‌رساند؛ مانند: آلوده‌ساختن هوای پاک شهرها از طریق وسایلی همچون ماشین‌های فرسوده و موتورهای دودزا؛ استعمال دخانیات در اماکن عمومی؛ از بین بردن جنگل‌ها و قطع درختان؛ آلوده‌ساختن فضاها با سبز و محیط زیست به وسیله ریختن زباله‌ها؛ عرضه مواد غذایی ناسالم؛ ایجاد ترافیک که موجب هدر رفتن سوخت و وسایل نقلیه و ضایع شدن وقت و عمر مردم می‌گردد؛ حقوق‌های نجومی؛ اختلاس از بانک‌ها؛ اسراف و زیاده‌روی کارمندان ادارات از خدمات دولتی؛ ارسال پیامک‌های تبلیغاتی به گوشی‌های موبایل و یا نصب اطلاعیه‌ها به درب منازل و مغازه‌ها، بدون اجازه و کسب رضایت مردم؛ ایجاد آلودگی صوتی و مواردی از این دست، جزء حق‌الناس محسوب می‌شوند و برای توبه، باید خسارت‌های احتمالی را جبران نمود که در غیر این صورت، عقوبت سخت و دردناک اخروی در پی خواهد داشت.

#### توبه واجب فوری

مرحوم شیخ بهایی درباره تأثیر گناه بر وجود انسان و اهمیت توبه زود هنگام می‌گوید: «بدون شک، توبه، واجب فوری است؛ چون گناهان مانند سمّ مضر به بدن می‌باشد؛ همان‌طور که خورنده سمّ کشنده باید برای معالجه آن شتاب نماید، تا حیات مادی را از دست ندهد، همچنین، بر گناهکار نیز ترک گناه، واجب فوری است، تا دینش را از دست ندهد و اگر در این امر خطیر سهل‌انگاری کند و آن را تأخیر اندازد، با دو خطر بزرگ مواجه است: یکی رسیدن ناگهانی مرگ و دیگری آلودگی روزافزون گناه که چنانچه با آب توبه فوراً پاک نگردد، ممکن است در اثر کثرت گناه، تاریکی و ظلمت دل، دیگر قابل تطهیر نباشد.»<sup>۱</sup>

#### ۲. ایمان و تقوا

دومین راهکاری که به پاک‌شدن از گناهان می‌انجامد، دستیابی به ایمان و پرهیزکاری است. قرآن کریم در این باره فرموده: «وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْكِتَابِ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَكَفَّرْنَا عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَأُدْخِلَنَّهُمْ جَنَّاتٍ النَّعِيمِ»<sup>۲</sup> و اگر اهل کتاب ایمان بیاورند و تقوا پیشه کنند، گناهان آنها را می‌بخشیم و آنها را

۱. علی محمد حیدری نراقی، گنج‌های بهشتی، ص ۲۱۳.

۲. مانده، آیه ۶۵.

در باغ‌های پُر نعمت بهشت، وارد می‌سازیم.»

در قرآن هفده مرتبه کلمه «تقوا» آمده است و در مجموع، با مشتقات و کلمات هم‌خانواده آن، ۲۵۸ مرتبه به صورت اسم و فعل به کار رفته است. این مطلب، بیانگر اهمیت مسئله تقوا و دوری از گناهان است. امام جواد علیه السلام فرمود: «لَوْ كَانَتْ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ رَتْقًا عَلَى عَبْدٍ ثُمَّ اتَّقَى اللَّهَ تَعَالَى لَجَعَلَ مِنْهَا مَخْرَجًا؛<sup>۱</sup> اگر آسمان‌ها و زمین به روی بنده‌ای بسته شود، چنین بنده‌ای می‌تواند به وسیله پارسایی و تقوای الهی، برای خویش گشایش ایجاد کند.»

### ۳. نماز

راه دیگر پاکی از گناه، اقامه نماز است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَرُفْعًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبُنَّ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ نُكْرِيَ لِلذَّاكِرِينَ؛<sup>۲</sup> در دو طرف روز و اوایل شب، نماز را برپا دار؛ چراکه حسنات، سیئات [و آثار آنها را] از بین می‌برند. این، یادآوری است برای کسانی که اهل تذکرند.»

علامه طباطبایی رحمته الله در ذیل آیه یادشده می‌فرماید: «جمله «إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبُنَّ السَّيِّئَاتِ» تعلیل برای امر «أَقِمِ الصَّلَاةَ» است؛ یعنی نمازها، حسناتی است که در دل‌های مؤمنان وارد شده و آثار معصیت و تیرگی‌هایی را که دل‌هایشان از ناحیه سیئات کسب کرده، از بین می‌برد.»<sup>۳</sup>

شخصی به نام ابوعثمان می‌گوید: من با سلمان فارسی زیر درختی نشسته بودم. او شاخه خشکی را گرفت و تکان داد تا تمام برگ‌هایش فرو ریخت. سپس، رو به من کرد و گفت: سؤال نکردی چرا این کار را کردم. گفتم: بگو ببینم منظورت چه بود؟ گفت: این، همان کاری بود که پیامبر صلی الله علیه و آله انجام داد؛ هنگامی که خدمتش زیر درختی نشسته بودم، پیامبر این سؤال را از من کرد و فرمود: سلمان! نمی‌پرسی چرا چنین کردم؟ من عرض کردم: بفرماید، چرا؟ فرمود: «مَنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ وُضُوءَهُ، تَحَاتَّتْ خَطَايَاهُ كَمَا تَحَاتَّتْ هَذِهِ الْوَرَقَةُ ثُمَّ قَرَأَ هَذِهِ الْآيَةَ «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ»؛ هنگامی که مسلمان وضو بگیرد و خوب وضو بگیرد، سپس، نمازهای پنجگانه را به جای آورد، گناهان او فرو می‌ریزد؛ همان‌گونه که برگ‌های این شاخه فرو ریخت. آنگاه این آیه را تلاوت نمود که: «و

۱. موسوعة الإمام الجواد، ج ۱، ص ۳۳.

۲. هود، آیه ۱۱۴.

۳. ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۱، ص ۷۸.

نماز را برپای دار.»<sup>۱</sup>

امام صادق علیه السلام ذیل آیه «إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ» فرمود: «صَلَاةَ الْمُؤْمِنِ بِاللَّيْلِ تَذْهَبُ بِمَا عَمِلَ مِنْ ذُنُوبٍ بِالنَّهَارِ»<sup>۲</sup> نماز شب انسان مؤمن، گناهان روز او را از بین می برد.»  
 امام کاظم علیه السلام نیز فرموده: «اَنْتِظَارُ الصَّلَاةِ جَمَاعَةً مِنْ جَمَاعَةٍ إِلَى جَمَاعَةٍ كَفَّارَةٌ كُلُّ ذَنْبٍ»<sup>۳</sup>  
 منتظر بودن از نماز جماعت تا نماز جماعت دیگر، شوینده همه گناهان می باشد.»

#### ۴. روزه داری

روزه، از مهم ترین فروع دین اسلام است و در برخی روایات، از آن به عنوان یکی از ارکان دین یاد شده است. روزه داری در ماه صیام همراه با حفظ آداب و شرایط آن، آثار و برکات فراوان مادی و معنوی دارد که یکی از آنها، بخشش و پاک شدن از گناهان است. از رسول اکرم صلی الله علیه و آله پرسیدند: چرا به ماه مبارک رمضان، رمضان گفته اند؟ فرمود: «أَمْرَضَ اللَّهُ فِيهِ ذُنُوبَ الْعِبَادِ؛ چون خداوند در این ماه، گناهان بندگانش را می سوزاند و از بین می برد.» همچنین، فرمود: «يَا جَابِرُ هَذَا شَهْرُ رَمَضَانَ مَنْ صَامَ نَهَارَهُ وَقَامَ وَرَدًا مِنْ لَيْلِهِ وَعَفَّ بَطْنَهُ وَفَرَّجَهُ وَكَفَّ لِسَانَهُ خَرَجَ مِنْ ذُنُوبِهِ كَخُرُوجِهِ مِنَ الشَّهْرِ فَقَالَ جَابِرٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا أَحْسَنَ هَذَا الْحَدِيثَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ: يَا جَابِرُ وَمَا أَشَدَّ هَذِهِ الشُّرُوطُ؛ ای جابر! این، ماه رمضان است و کسی که روزهای آن را روزه بگیرد و در شب های آن مشغول عبادت و یاد خدا باشد و شکم و دامن خویش را حفظ کند و عقیف باشد و زبانش را نیز حفظ نماید، از گناهانش خارج می شود؛ مانند خارج شدن او از این ماه مبارک. جابر عرض کرد: چه سخن نیکی را فرمودی. پیامبر فرمود: البته چه سخت است، رعایت این شروط.»<sup>۴</sup>  
 امام صادق علیه السلام فرمود: «مَنْ فَطَرَ مُؤْمِنًا، كَانَ كَفَّارَةً لِدُنُوبِهِ إِلَى قَابِلٍ؛<sup>۵</sup> افطاری دادن به مؤمن روزه دار، پوشاننده گناهان است.»

#### ۵. عمل صالح

عمل صالح نیز باعث پاک شدن از گناهان است؛ چنان که قرآن کریم فرموده: «مَنْ تَابَ وَأَمَّنَ

۱. شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۴، ص ۱۰۳.
۲. شیخ کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۲۶۶.
۳. علامه مجلسی، بحار الأنوار، ج ۸۵، ص ۹۹.
۴. شیخ کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۸۷.
۵. شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۰، ص ۱۴۱.



وَعَمَلٍ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا<sup>۱</sup>؛ کسانی که توبه کنند و ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند، پس، آنان کسانی‌اند که خداوند بدی‌هایشان را به نیکی تبدیل می‌کند و خداوند، آمرزنده و مهربان است.»

رسول خدا ﷺ فرمود: «إِذَا عَمِلْتَ سَيِّئَةً فَأَعْمَلْ حَسَنَةً تَمْحُوهَا<sup>۲</sup>؛ هرگاه گناهی را مرتکب شدی، عمل نیکی را انجام بده تا از بین برنده آن گناه باشد.» البته این سخن، بدان معنا نیست که آدمی به انجام معصیت جرئت و عادت پیدا کند و بدون دغدغه هر گناهی را مرتکب شود و سپس، برای جبران آن، دنبال عمل صالح برود؛ بلکه باید توجه داشت عمل صالح، زمانی گناهان را جبران می‌کند که انسان از خطایی که مرتکب شده، در قلب پشیمان بوده، قصد ترک آن را نیز برای همیشه داشته باشد.

امام باقر علیه السلام در این باره می‌فرماید: «مَا أَحْسَنَ الْحَسَنَاتِ بَعْدَ السَّيِّئَاتِ وَمَا أَقْبَحَ السَّيِّئَاتِ بَعْدَ الْحَسَنَاتِ<sup>۳</sup>؛ کارهای نیک بعد از گناهان، چقدر زیبا و ارزنده است. و چه زشت است ارتکاب معاصی، پس از کسب اعمال صالح.»

علامه طباطبایی رحمته الله می‌فرماید: «عمل صالح، عملی است که برای کسب رضایت پروردگار با تحمل دشواری‌ها انجام می‌شود.»<sup>۴</sup> بر اساس این تعریف، عمل صالح، مصادیق فراوانی دارد و هر آنچه را در مسیر بندگی خدای سبحان و یا خدمت به بندگان قرار دارد، شامل می‌گردد.

## ۶. اُنس با قرآن

قرآن، کتاب راهنمای زندگی انسان است و خواندن و تأمل در آن، آثار و برکات فراوانی دارد؛ از جمله، موجب بخشش گناهان می‌گردد؛ به‌خصوص در ماه مبارک رمضان که ثواب خواندن یک آیه، برابر ختم قرآن است. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «يَا سَلْمَانَ! عَلَيْكَ بِالْقُرْآنِ فَإِنَّ قِرَاءَتَهُ كَفَّارَةٌ لِلذُّنُوبِ<sup>۵</sup>؛ ای سلمان! ملازم قرآن باش؛ چون قرائت آن، پوشاننده گناهان است.»

امام باقر علیه السلام فرمود: «مَنْ قَرَأَ إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ يَجْهَرُ بِهَا صَوْتُهُ كَأَنَّ كَالشَّاهِرِ سَيْفِهِ فِي سَبِيلِ

۱. فرقان، آیه ۷۰.

۲. شیخ طوسی، الأملی، ص ۱۸۶.

۳. شیخ کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۴۵۸.

۴. سید محمدحسین طباطبایی، المیزان، ج ۱، ص ۴۵۸.

۵. شعیری، جامع الأخبار، ص ۱۱۳.

اللَّهُ وَمَنْ قَرَأَهَا سِرًّا كَانَ كَأَلْمُتَشَحِّطٍ بِدَمِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَنْ قَرَأَهَا عَشْرَ مَرَّاتٍ غُفِرَتْ لَهُ عَلَى نَحْوِ  
 أَلْفِ ذَنْبٍ مِنْ ذُنُوبِهِ؛<sup>۱</sup> کسی که سوره «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ» را با صدای بلند بخواند، ثوابش  
 مانند شمشیرزدن در راه خداست. و کسی که آن را در نهان بخواند، مانند کسی است که خونش  
 را در راه خدا اهدا نموده است و اگر کسی آن را ده مرتبه بخواند، هزار گناه از او بخشوده  
 می شود.»

رسول خدا ﷺ فرمود: «مَنْ قَرَأَ قُلَّ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ مِائَةَ مَرَّةٍ حِينَ يَأْخُذُ مَضْجَعَهُ غُفِرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبَ  
 خَمْسِينَ سَنَةً؛<sup>۲</sup> کسی که سوره «قُلَّ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ» را صد مرتبه پیش از خواب بخواند، خداوند  
 متعال گناه پنجاه سال او را می آمرزد.»

البته این آموزش، در صورتی تحقق می یابد که گناهان آدمی از نوع حق الناس نبوده، قصد  
 بازگشت به گناه را نیز نداشته باشد.

#### ۷. نمونه های دیگر کفاره گناهان

بر اساس روایات معصومان علیهم السلام، عوامل دیگری نیز موجب پاکی آدمی از گناهان می گردد؛ ولی  
 چون بنای این مقاله بر اختصار است، در پایان، به ارائه عناوین آنها بسنده می کنیم:

احیای شب های قدر، انجام غسل شب قدر، خواندن برخی دعاها مانند دعای مجیر در ایام  
 البیض ماه مبارک رمضان، صلّه رحم، خوش خلقی، نیکی و احسان به والدین، انفاق در راه خدا،  
 بردباری و صبر در برابر بیماری ها و سختی های زندگی، جهاد و شهادت در راه خدا، مصافحه با  
 برادران دینی، زیارت و دیدار با برادران ایمانی، محبت به یتیمان، صدقه دادن، یاری مظلوم،  
 برآورده ساختن حاجت مؤمنان، سجده های طولانی، همکاری مرد با همسرش در کارهای خانه،  
 خدمت زن به همسرش، گریستن برای کوتاهی در بندگی، تشییع جنازه، رسیدگی به مریض، در  
 پی تحصیل دانش بودن، خواندن سوره قدر هنگام وضو، به یاد مرگ بودن، تبسم به چهره مؤمن  
 غریب، خواندن تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام بعد از نمازهای واجب، اطاعت از پیشوایان  
 معصوم علیهم السلام، صلوات فرستادن، زیارت بارگاه قدسی معصومان علیهم السلام به خصوص زیارت امام  
 حسین علیها السلام، گریه برای مصائب اهل بیت علیهم السلام.

۱. شیخ کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۶۲۱.

۲. همان، ص ۶۲۰.