

چگونه گناه نکنیم؟

مقدمه:

در آداب و معارف الهی، انسان ممکن الخطاست، نه جایز الخطا؛ یعنی اجازه انجام گناه و خطا ندارد، اما در صورت انجام آن، راه توبه و بازگشت به سوی خدای متعال همیشه باز است. علاوه بر این اگر انسان شناخت عمیق از ضعف خود و سعی در برطرف کردن آن داشته باشد، با توبه به درجه‌ای بالاتر از مقام پیشین خود، دست خواهد یافت.

خودشناسی، اصلی‌ترین راهکار دوری از گناه است. بنابراین، اولین گام برای مبارزه با شیطان، خودشناسی و شناختن راه‌های نفوذ شیطان است. طبق آیات قرآن و احادیث اهل بیت، شیطان از طریق وسایل مختلف و حرکت در مسیرهای گوناگون، به انسان حمله می‌کند؛ از این جهت پس از خودشناسی، شناخت این راه‌ها و وسایل، اصلی‌ترین گام برای مقابله با شیطان است.

اصلی‌ترین راه‌ها و شیوه‌های نفوذ شیطان:

✓ **وحی:** اولین نوع حمله شیطان به انسان برای منحرف کردن او، وحی است. وحی به معنای ارتباط سریع و پنهانی با منبع وحی است. همانطور که وحی الهی داریم، وحی شیطانی هم داریم. امام صادق فرمودند: «دل، دو گوش دارد که در یکی فرشته و در دیگری شیطان می‌دمد.» (اصول کافی، ج ۳، ص ۳۶۶)

پس از آشنایی با این حمله، انسان می‌تواند با ذکر و یاد خدا، از شر شیطان و وحی او خلاصی یافته و به خدا پناه برد. در طی این مسیر، اهل بیت به عنوان کشتی نجات، اصلی‌ترین وسیله نجات انسان از شر شیطان و هدایت او به سمت خداوند هستند.

✓ **وسوسه:** روش دیگر شیطان در گمراه ساختن انسان، وسوسه است. وسوسه صدای بسیار ضعیفی است که همراه خود، شر می‌آورد. شیطان با تحریک نفس انسان، به وسوسه آن می‌پردازد. یکی از روش‌های مبارزه با شیطان و ترک گناه، از بین بردن اسباب و وسایل گناه است.

نکته: گاهی شیطان برای بازداشتن انسان از انجام یک کار نیک، کار نیک دیگری را که اجر و پاداش کمتری دارد، به او پیشنهاد می‌دهد؛ یعنی انسان را میان دو کار خیر، مُخیر می‌سازد.

✓ **القای اُمْنیه باطل:** هر انسان باید دو نوع هدف در زندگی خود داشته باشد؛ یعنی سئُل و اُمْنیه. سئُل، اصلی‌ترین هدف و آرزو فرد در زندگی است که مسیر اصلی زندگی او برای رسیدن به آن را، ترسیم می‌کند. اُمْنیه، یعنی اهداف و آرزوهای اصلی ما که به اصلی‌ترین آرزو یعنی سئُل ما ختم می‌شود.

یکی از کارهای شیطان، القای اُمْنیه باطل است؛ یعنی اُمْنیه فرد را تغییر داده و شوق دستیابی به یک امر باطل را در فرد ایجاد می‌کند.

نکته: وقتی شوق انجام کاری در فرد ایجاد می‌شود، باید با اهل فن آن موضوع خاص مشورت کند؛ در این حالت فرد متوجه برخی اُمْنیه‌های شیطانی می‌شود.

✓ **راهزنی و محاصره کامل:** شیطان قسم یاد کرده است که انسان‌هایی که در مسیر مستقیم قرار دارند را، از چهار جهت مورد حمله قرار دهد.



✓ **القای وعده‌های روزانه و کوتاه مدت:** در مواردی شیطان اقدام به دادن وعده‌های روزانه به فرد می‌کند؛ که البته این با اُمْنیه فرق داشته و پایین‌تر از آن است.

✓ **تزیین و آراستن امور:** یکی دیگر از کارهای شیطان، زینت دادن امور باطل، برای زیبا جلوه دادن و انجام آن توسط انسان است.

✓ **تسویل:** انسان ممکن است به مرحله‌ای برسد که حتی به شیطان اجازه دخل و تصرف در سئُل خود را بدهد. اینجاست که شیطان، اصلی‌ترین هدف انسان را امری باطل قرار می‌دهد تا او بیشتر گمراه شده و در منجلاب فرو رود.

✓ **استزلال:** استزلال یعنی ایجاد تزلزل در انسان، هنگام انجام اعمال نیک.

✓ **تسویف:** تسویف یعنی شیطان به انسان اینگونه القا می‌کند که می‌تواند کار خیری را با تاخیر انجام

دهد و شخص آن کار را به فردا موکول می‌کند. این مسئله باعث از دست رفتن بسیاری از فرصت‌ها برای انسان و در نهایت خسران او می‌گردد.

✓ **ایجاد نسیان و غفلت:** گاهی شیطان در زمانی که فرد قصد انجام کار خیری را دارد، آن را از یاد او برده و او را دچار نسیان می‌کند. نوشتن و ثبت کارها، راهکار مقابله با شیطان و جلوگیری از فراموشی است.

✓ **امر کردن:** گاهی ممکن است انسان در انجام گناه، به جایی برسد که شیطان برای گمراه ساختن او، نیاز به دادن وعده نداشته باشد، بلکه فرد به عبدی برای شیطان بدل شده و مورد امر و نهی او قرار می‌گیرد.

✓ **استفزاز و اجلاب:** استفزاز یعنی بلند کردن و به سرعت به کاری واداشتن و اجلاب (از ریشه جلب) یعنی راندن و صیحه زدن با قهر و غضب. شیطان در قبال برخی افراد، از یک سو با وعده‌های فریبنده آنها را از مسیر خیر دور کرده و به سمت شر، سوق می‌دهد و از سوی دیگر با بستن مسیر خیر، راه بازگشت آنها را با مشکل روبرو می‌سازد.

✓ **همز:** همز، بیشتر مربوط به حوزه لسانی است؛ یعنی گناهایی که انسان از طریق زبان مرتکب می‌شود و باعث شوک و ناراحتی طرف مقابل می‌گردد.

✓ **نزغ:** در عربی راندن حیوان با چوب را «نزغ» می‌گویند. گاهی انسان به مرحله‌ای می‌رسد که به مرکبی برای شیطان بدل شده و شیطان او را نزغ می‌کند؛ یعنی به او ضربه می‌زند و او را وادار به حرکت در جهت دلخواه خود می‌کند.

✓ **استحواد:** در زبان عربی، کشتی گرفتن با الاغ را استحواد می‌گویند؛ یعنی ممکن است انسان برای شیطان به چهار پایی مبدل شود که نه تنها بر او سوار شده، بلکه با او کشتی گرفته و سرگرم می‌شود.

✓ **استهواء:** استهواء حمله عقاب به موش از پشت سر است، به طوری که موش به دلیل سرعت زیاد، متوجه آن نمی‌شود. انسان باید سعی کند به این مرحله نرسد؛ زیرا در صورت رسیدن به این مرحله، بازگشت او به راه راست و به سوی خداوند، مشکل خواهد بود.

✓ **اضلال:** در این مرحله، نه تنها فرد به طور کامل از مسیر مستقیم خارج شده است، بلکه به عنوان یکی از یاران شیطان در جبهه او علیه جبهه الهی در حال جنگ است و قدم به قدم پا جای پای شیطان می‌گذارد.

✓ **ناامیدی از رحمت خدا:** ناامیدی از رحمت خداوند، از بزرگ‌ترین گناهان است. گاهی شیطان، با القای ناامیدی و سنگینی بار گناهان، مانع توبه و بازگشتن فرد گناهکار به سمت خدا می‌شود.

نکته: بیشترین جایی که شیطان حضور پیدا کرده و اقدام به کارشکنی می‌کند، جایی است که برای امام زمان کار و برای تحقق امر ظهور تلاش می‌شود؛ زیرا از یک سو این کار یکی از پُر ثواب‌ترین کارهاست و از سوی دیگر شیطان می‌داند که با تحقق ظهور، کشته شده و عمرش به پایان خواهد رسید.

اصلی‌ترین راه‌ها و شیوه‌های مقابله با شیطان:



• دشمن شناسی:

یعنی درک این مسئله که شیطان دشمن آشکار ماست و ما باید راه‌های حمله او را بشناسیم و برای مقابله با آن مجهز به سلاح‌های لازم و متناسب گردیم.

• قرار نگرفتن در شرایط گناه:

اگر از روی جهل و غفلت، مرتکب گناه شدیم، پس از توبه تمام اسباب و وسایل و شرایط انجام مجدد گناه را از میان برداریم.

• شناخت انواع گناه:

یکی از دلایل اصلی انجام گناه، این است که ما انواع گناه را نمی‌شناسیم و این عدم شناخت، باعث حرکت ما به سمت گناه می‌شود. گناهان به طرق مختلف دسته‌بندی می‌شوند:

❖ گناهان شیرین و غیر شیرین:

▪ گناهان شیرین: گناهانی هستند که انسان برای دستیابی به یک لذت حرام مرتکب می‌شود.

▪ گناهان غیرشیرین: گناهانی هستند که انجام آن هیچ گونه لذتی برای انسان به همراه ندارد؛ اما نفس اماره، فرد را به انجام آن سوق می‌دهد.

❖ گناهان کبیره و صغیره:

- گناه کبیره: معصیتی است که پرده‌داری و سرکشی بیشتری در مقابل حق تعالی دارد؛ مانند سحر، یاس از رحمت الهی، دروغ، اسراف، زنا و...
- گناه صغیره: به عنوان گناه کوچک در برابر گناه بزرگ شناخته می‌شود که در آیه ۵۳ سوره نجم از آن به «لمم» و در آیه ۴ سوره نساء نیز به «سیئه» تعبیر شده است.

❖ حق الله، حق النفس، حق الناس:

- حق الله: همه اوامر و واجباتی که منحصر به ارتباط خاص فرد با خداوند است و انسان‌های دیگر در آن دخیل نیستند، حق الله است؛ مانند نماز، روزه، حج و سایر عبادات...
- حق النفس: حقی که وجود (نفس) ما اعم از مادی و معنوی (جسمی و روحی) برگردن ما دارد و اگر آن را مراعات نکنیم، در روز حساب از سوی اعضای بدن خود، مورد بازخواست قرار می‌گیریم.
- حق الناس: حقوقی که از مردم بر عهده فرد و بر او واجب است که در صورت عدم رعایت آن، باید علاوه بر توبه، رضایت صاحب حق را نیز جلب کند.

• عالم محضر خداست:

در محضر خدا معصیت نکنیم: توجه و درک کامل به این اصل، می‌تواند انسان را به طور کامل از ارتکاب به گناه بر حذر دارد. خدا در قرآن می‌فرماید: «آیا نمی‌دانند خدا می‌بیند؟» (علق/۱۴)

• کنترل ورودی‌ها:

یکی از راه‌های اصلی جلوگیری از ارتکاب گناه، کنترل ورودی‌های بدن است. این ورودی‌ها هم مواد غذایی و خوراکی‌ها را شامل می‌شود و هم مطالب و محسوساتی که از طریق حواس پنجگانه خود دریافت می‌کنیم.

نکته: خوردن مال حرام، ارتکاب به گناه را آسان‌تر می‌کند؛ یعنی کسی که از مال حرام استفاده و زمینه استفاده عده‌ای را از این مال فراهم کرده، در واقع زمینه ارتکاب گناه را فراهم آورده است. بنابراین باید به ورودی‌های بدن توجه داشت و آنها را کنترل کرد تا زمینه ارتکاب گناه در ما پدیدار نگردد.

• گناه، گناه می‌آورد:

این اصل، به دایره نکبت گناه نیز تعبیر می‌شود؛ یعنی انجام هر گناه، باعث آسانی ارتکاب گناه بعدی می‌گردد؛ تا جایی که فعل گناه به عادت تبدیل شده و عدم انجام آن، فرد را اذیت می‌کند.

• کثرت تسبیحات:

امام صادق می‌فرمایند: «شیطان می‌گوید که مرا به پنج کس راه چاره‌ای نیست، ولی دیگران در چنگ من هستند: کسی که با صدق نیت، به خدا پناهنده شود و در همه کارهایش به خدا توکل کند؛ کسی که شبانه روز خدا را فراوان تسبیح گوید؛ کسی که آنچه برای خود می‌پسندد برای برادر مؤمنش بپسندد؛ کسی که به هنگام مصیبت بی‌تابی نکند و کسی که به آنچه خدا برای او قسمت کرده راضی باشد و هم‌تث رزق و روزی نباشد و قانع باشد.» (الخصال، ج ۱، ص ۲۸۵)

پیامبر گرامی اسلام فرمودند: «ای علی! سرور و سید اعمال سه خصلت است: رفتار منصفانه با مردم؛ رعایت موسات با برادران ایمانی و یاد خداوند در همه حال.» (اصول کافی، ج ۵، ص ۳۶۱)

انصاف با مردم: یکی از سخت‌ترین کارها، داشتن انصاف در حق دیگران است و دست‌یابی به آن، زمینه کسب مراتب معنوی را فراهم می‌آورد. از این رو قضاوت منصفانه در خصوص مردم می‌تواند باعث دوری شیطان از ما گردد.

موسات در حق برادر ایمانی: موسات یعنی اینکه ما چیزی داریم که دیگری ندارد و ما نمی‌توانیم آن را به او برسانیم، در نتیجه خودمان هم از آن استفاده نمی‌کنیم. (آب نخوردن حضرت عباس در علقمه، نمونه‌ای از موسات است)

ذکر و یاد خدا در هر حال: ذکر خدا به سه طریق انجام می‌شود. ذکر خفی مانند لاله الا الله؛ ذکر جلی مانند استغفار و اذان؛ ذکر حالی (ذکر در همه حال، حتی زمان غذا خوردن و خواب). در چنین زمانی است که حال ما به امضای امام زمان رسیده و مورد تایید ایشان می‌گردد. یعنی وقتی که ما با نیت کسب انرژی برای کار در راه امام زمان می‌خواهیم و یا غذا می‌خوریم، در این صورت در تمام مدت این افعال برای انجام دهنده آن ثواب محسوب شده و این همان معجزه نیت است.

• دایره طلایی ترک گناه:

ترک یک گناه، باعث آسان‌تر شدن ترک گناه بعدی می‌شود؛ زیرا وجدان بیدارتر شده و از درون به ما کمک می‌کند. وقتی فردی هدایت را بخواهد، یعنی یک قدم به سمت خدا برود، خدا ده قدم به سوی او می‌آید و او را هدایت می‌کند و ترک گناه بعدی آسان‌تر شده و این باعث رشد تدریجی انسان می‌گردد.

• صخره نوردی:

صخره نوردان موفق و حرفه‌ای در ضمن حرکت در مسیر خود، از میخ‌های مختلف برای محکم ساختن جای پای خود استفاده می‌کنند؛ زیرا صخره نوردی که میخی نزنند و یا میخ خود را محکم و در جای مناسب ثابت نکنند، اگر پایش بلغزد، سقوط کرده و به پایین می‌افتد. اما صخره نوردی که میخ‌های خود را محکم و درست کوبیده است، حتی اگر جایی از مسیر سقوط کند، میخ قبلی او را نگه داشته و مانع

مرگ او می‌گردد. حرکت در مسیر ترک گناه و کسب فضائل اخلاقی نیز مانند صخره نوردی است؛ به این معنا که وقتی ما به سراغ کسب فضایل اخلاقی می‌رویم تا چیزی را محکم نکرده‌ایم، نباید به سراغ کسب فضیلت بعدی برویم. اولین فضیلتی که باید با آن شروع کنیم، نماز اول وقت و دومین آن احترام به پدر و مادر است.

• فراموش نکردن مقام خلیفه الهی:

یکی از اساسی‌ترین مسائلی که می‌تواند ما را از ارتکاب به گناه باز دارد، این است که به یاد داشته باشیم که مقام ما آنقدر بالاست که حتی حضرت جبرئیل به آن سجده کرده است؛ هرچند ممکن است ما با اعمال خود، این مقام را تا اسفل السافلین پایین بیاوریم.

• فاصله انداختن بین گناهان:

کسی که عادت به انجام یک گناه دارد، اگر فاصله‌ی بین انجام گناهان را زیاد کند، خواهد دید که بعد از مدتی، می‌تواند آن گناه را کم کند و حتی میل به ارتکاب گناه در او کم می‌شود. زیرا با این روش توانایی ایستادگی در برابر خواسته‌های نفسانی خود را بدست می‌آورد و در نتیجه زمینه را برای ترک گناه فراهم می‌کند.

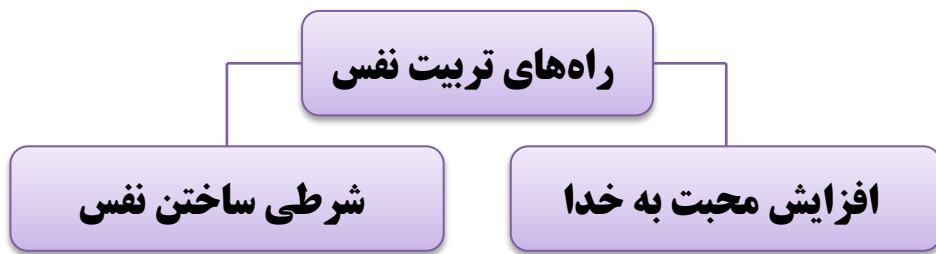
• استفاده از مکارم اخلاق:

امام صادق می‌فرمایند: «به راستی که خداوند فضائل والای اخلاق را مخصوص انبیا گردانید. پس اگر کسی (از غیر از انبیاء) این صفات را داراست، باید خداوند را ستایش کند و اگر کسی فاقد آنهاست، پس باید به درگاه خداوند تضرع کند و آنها را بخواهد.» راوی می‌گوید عرض کردم جانم به فدای شما آن صفات چه چیزهایی هستند؟ امام فرمودند: «ورع و پرهیزگاری، قناعت کردن، صبر، شکرگزاری، فرو بردن خشم، حیا، بخشندگی، شجاعت، غیرت، نیکوکاری، راستگویی و ادای امانت» (الامالی، شیخ مفید، ص ۱۹۲-۱۹۳)

با توجه به اینکه کدامیک از فضایل اخلاقی در ما وجود دارد، باید همان فضیلت اخلاقی را برای ترک گناه تکیه‌گاه قرار داده و برای کسب سایر فضایل تلاش کرده و به درگاه خدا تضرع نمائیم.

• رام کردن نفس:

در توضیح رابطه نفس و شیطان باید گفت نفس، محل کار شیطان است. نفس می‌تواند به اندازه‌ای سرکش و قدرتمند شود که تا مرحله خدایی فرد پیش رفته و قدرت بگیرد؛ بنابراین نیاز است نفس توسط عقل تربیت شود و یا به تعبیری، عقل بر نفس حاکم شود و این مرکب را، رام نماید. در این صورت به مرحله‌ای می‌رسیم که نفس ما، در مقابل خواسته‌های شیطان ایستادگی می‌کند و به آن پاسخ منفی می‌دهد.



✓ افزایش محبت به خدا:

انسان دو نوع نفس دارد؛ نفس مثبت (که از فطرت نشأت می‌گیرد) و نفس منفی (که از غریزه‌ای که عقل بر آن حاکم نیست، دستور می‌گیرد). یکی از راه‌های تربیت نفس، افزایش محبت به خداوند است. خدا با نفس مثبت پرستیده و خواسته می‌شود و این محبت، در اثر عقل و علم به وجود می‌آید.

✓ شرطی ساختن نفس:

روش دیگری که می‌تواند نفس ما را از ارتکاب به گناه باز دارد، شرطی ساختن نفس است. نفس ما کاملاً با شرطی سازی موافق است؛ یعنی می‌توان آن را شرطی و رام کرد و حتی آن را به گونه‌ای تربیت کرد که مقابل شیطان بایستد. راه اصلی شرطی ساختن نفس، استفاده از عقل است؛ یعنی عقل می‌تواند با اتخاذ راه‌های مناسب، نفس را در مسیر مثبت شرطی کند. از جمله راه‌های شرطی سازی نفس:

۱. برای شرطی کردن نفس می‌توان با چیزهای کوچک شروع کرد و به مقابله با نفس پرداخت؛ آرام آرام نفس شرطی می‌شود و به این نتیجه می‌رسد که بر چیزی اصرار نورزد؛ زیرا در این صورت، با تحریم از سوی ما روبرو می‌شود؛ بدین ترتیب نفس تربیت می‌گردد و نه تنها یاد می‌گیرد که جلوی عقل نایستد، بلکه به تعبیری هوای ما را هم دارد. زیرا دوست ندارد سختی بکشد.

۲. یکی دیگر از راه‌های رام کردن نفس، شکستن عادت‌های معمول و بدون حاصل است. ممکن است عادت های معمول، حتی گناه نباشد، از این رو می‌توان از آن به لفظ قرآنی «هوی» به معنی هوای نفس تعبیر کرد؛ خداوند در این زمینه می‌فرماید: «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ. فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ»؛ و اما کسی که از مقام و منزلت پروردگارش ترسیده و نفس را از هوا و هوس بازداشته است؛ پس بی تردید جایگاهش بهشت است. (نازعات/۴۰-۴۱)

در این آیه بر بهشتی شدن کسانی که نفس خود را از «هوی» نهی می‌کنند، تاکید شده است؛ همان گونه که گفته شد ممکن است «هوی» گناه نبوده و امری مباح باشد؛ اما فرد در مسیر مبارزه با نفس از آن اجتناب می‌ورزد؛ زیرا تلاش ما این است که نفس را به گونه‌ای تربیت کنیم که نه تنها به ما دستور ندهد، بلکه خود نیز تحت سیطره و دستور عقل باشد. در این صورت نفسی رام خواهیم داشت که نه تنها جرأت پیشنهاد غیر اخلاقی به ما را ندارد، بلکه حتی خود او، اسباب ما برای مبارزه با شیطان می‌گردد. از این رو تقوا، یعنی بازدارندگی که افسار نفس را در دست عقل قرار می‌دهد و این همان پرهیزگاری است.

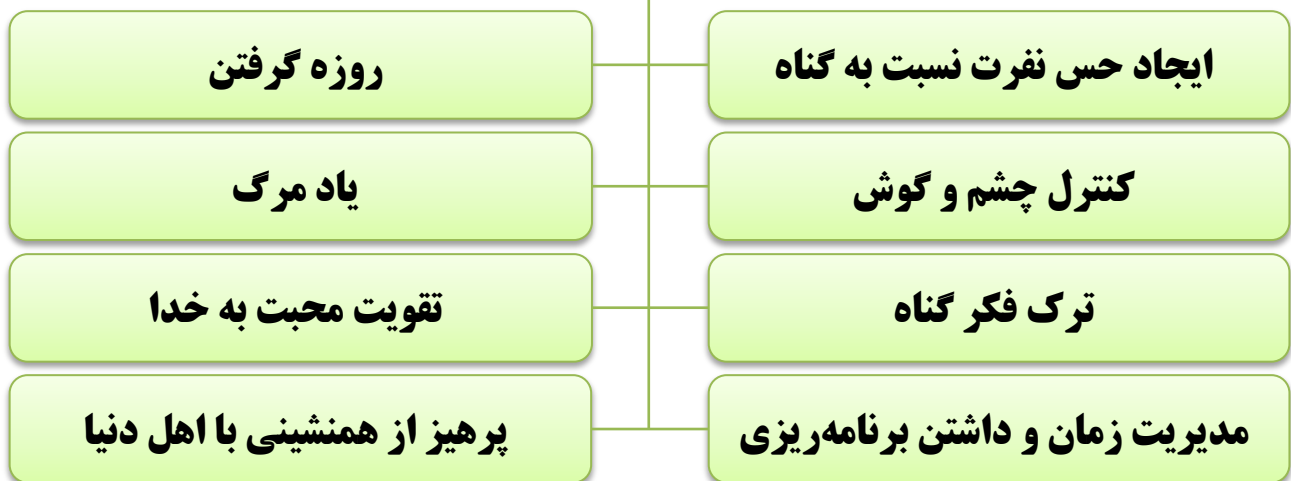
• مبارزه با گناه به وسیله مستحبات:

در این اصل که یکی از اصول مهم مبارزه با نفس است، با خدا عهد می‌بندیم که در صورت کوتاهی در

مورد هر کدام از واجبات، یک عمل مستحبی انجام دهیم؛ یعنی اگر نماز صبحمان قضا شد، عملی که به نظرمان سخت می‌آید، مانند روزه گرفتن را برای خود در نظر بگیریم. در روند به کار بستن این اصل، در ابتدای مسیر، شیطان تلاش می‌کند که ما نه تنها آن واجب را انجام ندهیم، بلکه از عهدی که با خدا بسته‌ایم نیز سر باز بزنیم. مثلاً علاوه بر تلاش برای قضا شدن نماز صبح ما، تلاش می‌کند ما را از تنبیه آن یعنی روزه نیز باز دارد؛ زیرا شیطان به خوبی می‌داند شکستن عهد، قساوت قلب می‌آورد و این امر گناهان بعدی را در پی دارد. اما در صورت مقاومت ما در مقابل شیطان، این پیام به او منتقل می‌شود که نباید برای دور کردن ما از یک واجب تلاش کند؛ زیرا این امر باعث عبادت بیشتر و در نتیجه تقرب بیشتر ما به خدا می‌گردد. این شیوه علاوه بر اینکه باعث دلسرد شدن شیطان می‌شود، حتی او را به این کار و می‌دارد که ما را به انجام آن واجب سوق دهد، تا مستحبات تنبیهی آن را انجام ندهیم؛ پس ما در این مرحله شیطان را در خدمت خود در مسیر انجام واجبات قرار داده‌ایم.

تا به اینجا از اصول ترک گناه یاد کرده‌ایم، از این پس به ارائه چند روش برای کاربردی ساختن اصول ترک گناه می‌پردازیم تا به تدریج توان خود را در مسیر مبارزه با نفس افزایش داده که بتوانیم در این مسیر موفق شویم.

چند روش برای کاربردی ساختن اصول ترک گناه



❖ ایجاد حس نفرت نسبت به گناه:

باید حس نفرت به گناه را در خود تقویت کنیم؛ زیرا لذت آن گذراست و لذت واقعی در گناه نکردن است.

❖ کنترل چشم و گوش:

چشم و گوش خود را به گونه‌ای تربیت کنیم که بدون اجازه‌ی عقل، نگاه نکند و گوش نکند. دیدن و شنیدن با نگاه کردن و گوش دادن که در آن اختیار وجود دارد، متفاوت است.

❖ ترک فکر گناه:

بسیاری از گناهان به این دلیل راحت انجام می‌شود که بارها شرایط انجام آن در فکر فرد فراهم شده است. هرگاه فکر گناه به سمت ما آمد، باید استغفار کنیم.

نکته: با ترک هر گناه، خداوند هدیه‌ای به انسان می‌دهد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «پرهیزگاران چون گرفتار وسوسه شیطان شوند، همان دم متذکر (یاد خدا) شده و بصیرت یابند.» (اعراف / ۲۰۱)

یعنی با تذکر در هنگام ترک گناه، خداوند به آنها بصیرت می‌دهد.

❖ مدیریت زمان و داشتن برنامه‌ریزی:

فرد بیکاری که برنامه‌ریزی مناسبی برای وقت و زمان خود ندارد، به دنبال امور باطلی می‌رود که منجر به گناه می‌شود.

❖ روزه گرفتن:

روزه، آثار مادی و معنوی مهمی برای انسان دارد و زمینه تربیت نفس را فراهم می‌آورد.

❖ یاد مرگ:

یکی از مواردی که اثر بسیار زیادی در ترک گناه دارد، یاد مرگ است. رفتن به قبرستان و دیدن قبرهای خالی و تشییع مردگان، باعث تذکر نفس و دوری از گناه می‌شود.

امیرالمؤمنین فرمودند: «یاد کنید (مرگ را) درهم کوبنده لذات را و تیره و تلخ کننده شهوات را و دعوت کننده جدایی‌ها را» (غررالحکم، ج ۲، ص ۹۵۱)

❖ تقویت محبت خدا:

ما باید با این نگاه که از خداییم و به سوی او باز می‌گردیم، محبت خود به خدا را افزایش دهیم و با نگاه عاشقانه به او، از ارتکاب به گناه، جلوگیری نماییم. در این زمان است که نور به دل ما می‌تابد و احساس کرامت نفس به انسان دست می‌دهد.

❖ پرهیز از همنشینی با اهل دنیا و دور از معنویت:

خداوند در آیه ۲۱ سوره نجم می‌فرماید: «پس از کسانی که از یاد ما روی گردانند و جز زندگی دنیا را نخواستند، اعراض کن و روی بگردان»

از رسول اکرم نیز در این زمینه نقل شده است که: «به خاطر برخورد با اهل دنیا، قلبم زنگار گرفته و مکدر می‌شود و برای جبران آن روزی هفتاد مرتبه استغفار می‌کنم.» (بحارالانوار، ج ۲۵، ص ۲۰۴)

نتیجه گیری:

در مسیر الهی، هر اندازه بیشتر به عقل گوش داده و از تبعیت نفس دوری کنیم، موحدتر شده و از شرک و نفاق و کفر فاصله می‌گیریم. در توضیح این مسئله باید گفت شرک و نفاق و کفر یک چیز است؛ یعنی اگر ما به عقل گوش ندهیم، کافر می‌شویم و به سمت شرک حرکت می‌کنیم، و از آنجایی که مجبوریم ظاهر موحدانه به خود بگیریم، نفاق پیشه می‌کنیم. اگر کسی به مبارزه با نفس پردازد و در مسیر حق حرکت کند، آنگاه جزئی از اوامر الهی می‌شود که در طول اراده خدا قرارداد؛ یعنی هرچه را که خدا بخواهد انجام می‌دهد، می‌بیند و می‌شنود؛ آنگاه می‌شود یدالله، عین الله و اذن الله

در این حالت است که فرد بجز خدا را نمی‌بیند و به مقام رضایت الهی می‌رسد و این یعنی توحید محض. از این رو توحید، همان ولایت است و آنچه که خارج از دایره ولایت قرار دارد، شرک است؛ بنابراین می‌توان گفت وقتی یاران اباعبدالله در اثر مبارزه با نفس، در شبکه توحیدی ولایت امام قرار گرفتند، گویی همه در وجود امام، و امام در وجود خدا ذوب شدند و از این روست که گویی امام حسین در حادثه کربلا ۷۲ بار، به شهادت رسیدند و به همین دلیل است که امام زمان در زیارت ناحیه مقدسه، خطاب به شهدای کربلا می‌فرمایند: «بابی انتم و امی»

بنابراین مبارزه با نفس و قرار گرفتن در مسیر توحید، می‌تواند ما را به این مرحله برساند که در وجود امام معصوم ذوب شده و با او یکی شویم و به مقام قرب الهی و سعادت ابدی نائل آییم.

سخنرانی استاد رائفی‌پور

موضوع: چگونه گناه نکنیم

خلاصه سخنرانی چگونه گناه نکنیم؛ سال ۱۳۹۳

تهیه شده در واحد مهدویت موسسه مضاف، مهدیاران [@Mahdiaran](https://www.mahdiaran.com)