



قسمت دوم

# اباد روانشناسی توبه

## از دیدگاه قرآن

مینا باهنر



### بعد دوم: توبه و اصل امید

"توبه" نوعی نگرش تربیتی تحت عنوان تکریم شخصیت و عفو همراه با صفح و گذشت می باشد. توبه، دیدی وسیع و منطقی پر از امید و برکت است. برای دریافتن این وسعت نگرش کافی است به محدوده ی توبه در قرآن نظری بیفکنیم. مراحل که از توبه ارائه شده به این شرح می باشد:

۱. در مرحله ی اول عموم انسانها را دعوت به توبه نموده است و بدین وسیله می خواهد توبه را به عنوان راهی فراروی تمام انسانها معرفی نماید. گاهی این عموم به صورت لفظ "عباد" یعنی "بندگان" مطرح و پذیرش توبه از گناه نیز به صورت کلی بیان شده، می فرماید: "هو الذی یقبل التوبه عن عباده ویعفو السیئات" (توبه، ۱۰۶ و شوری، ۲۰۵). در تفاسیر متعدد در ذیل آیاتی که به بیان توبه پرداخته شده است، آمده است: "اگر نعمت دین و توبه بر گنهکاران تان و تشریح شرایع برای نظم امور زندگیتان را خدا بر شما ارزانی نمی داشت، هرگز از شقاوت رهایی نداشتید و همیشه به معصیت و خطا دچار بودید و به خاطر جهالت، نظام امورتان مختل می گشت" (تفسیر المیزان، ج ۱۵، ص ۱۱۸، تفسیر آیه ی ۱۰ سوره نور) همچنین در کشف الحقایق نیز چنین بیان شده: "خدای تعالی

به سبب فضل و رحمت خود در فرستادن بلا شتاب نفرموده، اعمال قبیحه را پرده پوشی می فرماید. (کشف الحقایق، ج ۳، ص...) و صاحب تفسیر منهج الصادقین نیز در ذیل همین آیه معتقد است که: "اگر نبود رحمت و فضل خدا، اولاً رسوا می شدید، ثانیاً هلاک می شدید و بالاخره در بادیه ناامیدی سرگردان می شدید." این مرحله ی تحریض و تشویق عمومی انسانها به سوی توبه و بنده نوازی خداوند است.

۲. در مرحله ای دیگر از مؤمنین خواسته شده از گناهان کرده ی خود به سوی خدا باز گردند تا به فلاح و رستگاری نائل آیند: "و توبوا لی الله جمیعاً ایها المؤمنین لعلکم تفلحون" (نور، ۳۱)

"ملاک تشریح توبه، رهایی از هلاکت به سبب گناه و نجات از تباهی حاصل از معصیت است؛ زیرا توبه وسیله رستگاری و مقدمه دستیابی به سعادت است. به علاوه توبه وسیله ی حفظ روح امیدواری در انسان است، زیرا انسان را برای سیر به سوی مقصد یاری اش می کند و اگر این روح امید در انسان نباشد یا رو به کاستی نهد دمی از مسیر اعتدال بیرون می رود و به هلاکت میل می کند. خدای مهربان این روح امید را در بندگان گنهکار خود می دمد تا آنان را به بازگشت برانگیزد و

در این شماره از فصلنامه "توبه" در شماره ۸۰  
مجموعه آثار حضرت امام خمینی (ره)

از هلاکت برهاند. مادام که انسان روح نشاط و امید به نجات دارد، در راه تربیت خود عزم می نماید و جدیت به خرج می دهد اما اگر روح یاس و ناامیدی بر او چیره شود و راه نجات و اصلاح تربیت را بر خود بسته ببیند در عمل به سستی و ناتوانی و پستی کشیده می شود تا جایی که خود را تا مرز تباهی و هلاکت پیش می برد و تنها راه درمان آدمی از این بیماری مهلک توبه است. "سیری در تربیت اسلامی، صص ۲۹۷ و ۲۹۸ باری، اگر راه توبه باز نباشد، انسان هرگز به سوی کمال روی نمی آورد یا از رسیدن به کمال درمانده و ناامید می شود.

۳. در مرحله دیگری به توبه کنندگان این امید را می دهد که نه تنها خداوند توبه آنها را قبول می کند، بلکه از گناهان آنها چشم می پوشد و آنها را عفو می کند. یعنی اصل امید به واسطه قبول توبه و عفو بنده از گناه. از نظر روان شناسان نقش امید در میزان موفقیت انسان امری انکار ناپذیر است.

زمانی که امید از میان می رود، زندگی بالقوه یا بالفعل

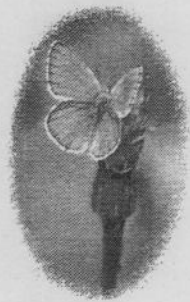
پایان می پذیرد، امید عامل ذاتی و باطنی شالوده زندگی و عامل پویا و دینامیک روان انسان است. امید با یک عامل دیگر شالوده زندگی انسان ارتباط نزدیک دارد، این عامل ایمان است. ایمان وجه ضعیف باور یا دانش نیست، به معنی ایمان داشتن به این چیز یا آن چیز هم نیست... ایمان وقتی به دانش حقیقی - اما هنوز زاده نشده - نظر دارد، عقلایی است. ایمان بر قدرت دانش و ادراک استوار است. آنچنان که از سطح می گذرد و عمق را می بیند. ایمان، چون پیش گویی آینده نیست، بلکه دیدن زمان حال در حالت بارآوری و

زایش است. (انقلاب - امید، صص ۲۸ و ۲۹)

۴. در مرحله ی عالی تری خداوند به بندگان خود این امید را می دهد که نه تنها گناهان بنده را در اثر توبه می بخشد، بلکه سیئات او را مبدل به حسنات می کند. (فرقان، ۷۰)

۵. و بالاخره در عالی ترین مرحله توبه که امیدوارترین آیات الهی برای نوع بشر شکل می گیرد، خداوند خود را به عنوان دوستدار بندگان گنهکاری معرفی می کند که از سر ندامت روی به درگاه او آورده، طلب مغفرت می کند. (بقره، ۲۲۲) و همچنین خود را "تواب"، "بسیار توبه پذیر" معرفی کرده است. (توبه، ۱۱۸) در تفاسیر در ذیل تفسیر آیه ی ۲۲۲ سوره بقره همچنین آمده است: "او پذیرنده ی توبه هاست که توبه ای را پس از توبه ی دیگر قبول می کند یا پذیرنده ی توبه از گناه است هر چند آن گناه بزرگ باشد و از عذاب آن چشم می پوشد و او مهربان است و نکته کلمه "الرحیم" که به دنبال تواب در آیه آمده است { این است که لطف و

پذیرش توبه فقط از روی صفت رحیمیت و مهر الهی واقع می شود. (ترجمه تفسیر مجمع البیان، ج ۱، ص ۱۳۹) همچنین علامه طباطبایی در ذیل همین آیه فرموده است: "کلمه ی توابعین صیغه ی مبالغه و به معنای کسی است که بسیار توبه می کند... در نتیجه کثرت توبه... معنا چنین می شود که خدا همه ی انواع توبه را دوست می دارد، چه اینکه با استغفار باشد و چه اینکه با امتثال اوامر و نواهی او باشد و چه با معتقد شدن به همه ی اعتقادات حقّه باشد." (المیزان، ج ۲، ص ۳۲۰)



**به توبه کنندگان این امید را می دهد که نه تنها خداوند توبه آنها را قبول می کند، بلکه از گناهان آنها چشم می پوشد و آنها را عفو می کند.**

**یعنی اصل امید به واسطه قبول توبه و عفو بنده از گناه**



طبق این آیه (بقره، ۲۲۲) و آیات مذکور روان شناسی قرآنی معتقد است که:

الف) همه ی انسانها (جز حضرات معصومین (ع) ممکن است دچار لغزش و انحراف شوند. این مسئله در واقع بیان یک درک عمیق از انسان و اظهار همدلی و اعتقاد به اهمیتی است که برای یک انسان به ما هو انسان می باشد.

اینکه انسان به خاطر انسان بودنش دچار خطا می شود و به خاطر ارتکاب گناه طرد نمی شود بلکه برای بازگشتی غرور آفرین باید با او همدردی و همدلی نمود و موقعیت او را درک نمود و به جای سرزنش و توبیخ او را تشویق به ارزیابی خود و تواناییهای او نمود اصلی انکار ناپذیر در درمان مشکلات از نظر آسیب شناسی روانی است: "همدلی، صمیمیت و صداقت شخصی درمانگر، رابطه ی درمانی را تسهیل می کند و احتمال نتیجه مثبت را افزایش می دهد. منظور از همدلی، توانایی درمانگر در فهمیدن دقیق و ظریف تجربیات و احساسهای مراجع و معنی آنها بر او در مدت رویارویی لحظه به لحظه روان درمانی است. صمیمیت زمانی در رابطه درمانی آشکار می شود که درمانگر به مراجع خود بفهماند که عمیقاً و واقعاً برای او اهمیت قائل است و او را به صورت فردی می بیند که از قابلیت های انسانی برخوردار است، اهمیتی که به ارزیابیهای افکار، احساسها یا رفتارهای او آلوده نشده است...



**همه ی انسانها  
(جز حضرات  
معصومین  
(ع) ممکن است  
دچار لغزش و  
انحراف شوند.  
این مسئله در  
واقع بیان یک  
درک عمیق از  
انسان و اظهار  
همدلی و اعتقاد به  
اهمیتی است که  
برای یک انسان  
به ما هو انسان  
می باشد**

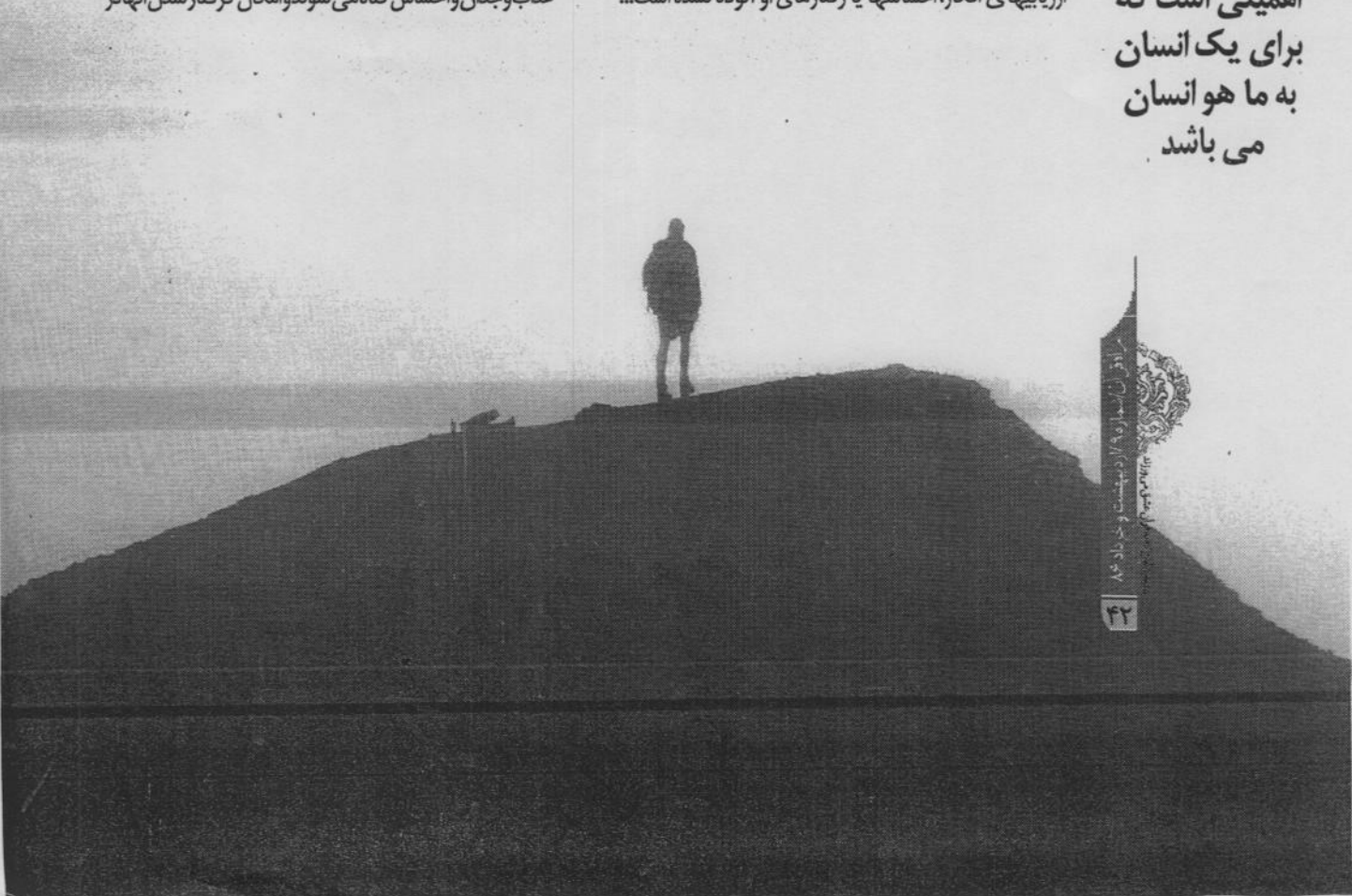
" (آسیب شناسی روانی، ج ۲، صص ۴۹۸ و ۴۹۹) و به این ترتیب "چنانچه درمانگر ارتباطی را ایجاد کرده که در آن او الف) اصیل و از درون همساز باشد. ب) مراجع را به عنوان یک شخص بپذیرد و ارزش او را تأیید کند. ج) درک همدلانه ای از جهان خصوصی احساسات و نگرشهای مراجع داشته باشد در این صورت تغییرات مشخصی در مراجع رخ خواهد داد.

برخی از این تغییرات عبارتند از اینکه مراجع:

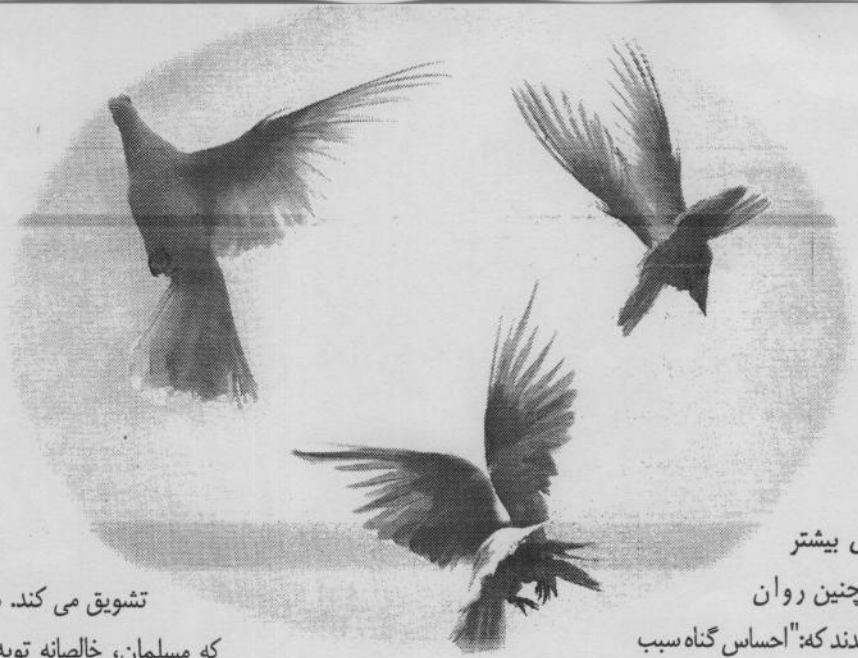
۱. در ادراک خویشتن خود واقع گراتر می شود.
۲. اعتماد به نفس و خود رهبریش بیشتر می شود.
۳. توسط خویشتن خود به گونه ای مثبت با ارزشتر می شود.
۴. احتمال سرکوبی عناصر تجربه اش کمتر می شود.
۵. از فشار روانی (استرس) کمتر ناراحت می شود و از آن زودتر بهبودی می یابد.

۶. بیشتر دوست دارد که در ساختار شخصیتی خویش فردی سالم، یگانه و خوش کردار باشد. " (در آمدی بر انسان شدن، ص ۴۰۰)

ب) خلوند راه توبه را برای همه ی انسانها عموماً و برای مؤمنین خصوصاً باز گناشته است. (البته برای مؤمنین به صورت اختصاصی، شاید به این خاطر باشد که تجربه ثابت کرده است که انسانها خوب به محض دچار شدن به لغزشی بیش از بدکاران دچار عذاب وجدان و احساس گناه می شوند و امکان گرفتار شدن آنها در



روان‌شناسی و درمانگری در قرآن  
۴۲



وادی نامیدی بیشتر

است. (همچنین روان

شناسان معتقدند که: "احساس گناه سبب

احساس کمبود و اضطراب در انسان می شود و این

احساس به بروز عوارض بیماریهای روانی منجر می گردد. روان

درمانی - در چنین موردی - به موضوع تغییر دیدگاههای بیمار

در باره ای اعمال گذشته وی که مسبب احساس گناه هستند، توجه

می کند. بیمار در این حالت از دیدگاه جدیدی به اعمال خود می

نگرد، به طوری که دیگر دلیلی برای احساس گناه و نقص خود

نمی بیند. در نتیجه سرزنش وجدانش تخفیف می یابد و برای

پذیرش "خود" آماده می شود و سرانجام اضطراب و عوارض

بیماری روانی اش از بین می رود. قرآن روش "توبه" را که روشی

بی نظیر و موفق برای درمان احساس گناه است، به ما ارائه می

دهد. زیرا توبه یا بازگشت به سوی خداوند متعال سبب آموزش

گناهان و تقویت امید انسان به جلب رضایت الهی است و به همین

دلیل موجب کاهش شدت اضطراب انسان می شود. علاوه بر این،

توبه غالباً انسان را به اصلاح و خودسازی وامی دارد و شخصیت او

را طوری آماده می کند که بار دیگر در دام خطاها و گناهان گرفتار

نشود و همین امر به انسان کمک می کند که ارزش خود را بیشتر

بشناسد و اعتماد به نفس و رضایت، در وی افزایش یابد و این

مسائل به توبه خود به تثبیت احساس امنیت و آرامش روانی انسان

منجر خواهد شد. (قرآن و روانشناسی، ص ۳۷۷)

ج) این گروه یعنی توبه کنندگان نه تنها منفور و مطرود در گاه

الهی نیستند، بلکه خداوند آنها را دوست می دارد. "اعتقاد به

اینکه خداوند متعال، توبه پذیر و آمرزنده گناهان است و هرگز

خلف وعده نمی کند، مسلمانان را به توبه و استغفار و پرهیز

از گناه و امیدوار و او را به مغفرت و رضایت الهی امیدوار و

تشویق می کند. هنگامی

که مسلمان، خالصانه توبه کند و

به طاعت و عبادت خداوند و عمل صالح ملتزم شود،

خاطرش آسوده می شود و نفسش آرام می گیرد و در نتیجه

احساس گناهی که سبب نگرانی و اضطراب او شده است، از

بین می رود. (قرآن و روانشناسی، ص ۳۷۰)

**بعد سوم: توبه و جنبه های اجتماعی آن**

قرآن کریم در یک جامعه شناختی، توبه واقعی می پذیرد که از

حریم درون شروع شده و به سوی مراودات اجتماعی کشیده

شود. توبه ای نصح، حقیقت توبه و اینکه باید همراه با اصلاح

درون و جبران حقوق ضایع شده ی دیگران باشد، همه و همه

اشاره به جنبه های اجتماعی توبه دارد. اهمیت پرداختن به

این مسئله از نظر روان شناسی تا آنجایی است که بدانیم توبه

واقعی صرف یک خوش بینی بی اثر و یا حتی خود فریبی

و القای بی گناهی فرد و اینکه خداوند رحمان و رحیم او را

خواهد آمرزید، نیست. گرچه از نظر روان شناسی فروید خود

فریبی امری غیر قابل اجتناب است اما نظر پردازان کمال

معتقدند: "اگر از خود فریبی به طور موقت و نر موقعیت های

بسیار تنش زا استفاده کنیم، می تواند منافی را در بر داشته

باشد اما اگر بصورت عادت در آید کارکرد آدمی را تضعیف

خواهد کرد. در مجموع ادراک واقع بینانه با کارکرد مؤثر در

بسیاری از حوزه های مختلف زندگی ارتباط دارد." (بهداشت

روانی، ص ۲۴۶)

آنچه در توبه اصل است این است که می خواهد درک

واقع بینانه ای به فرد از خویشتن دهد تا بداند او را در قبال

دیگران، خود و خدایش چه حقوقی را باید رعایت می کرده در

**قرآن روش "توبه"**

**را که روشی بی**

**نظیر و موفق برای**

**درمان احساس**

**گناه است، به ما**

**ارائه می دهد. زیرا**

**توبه یا بازگشت به**

**سوی خداوند متعال**

**سبب آموزش**

**گناهان و تقویت**

**امید انسان به جلب**

**رضایت الهی است**

**و به همین دلیل**

**موجب کاهش**

**شدت اضطراب**

**انسان می شود**







## یکی دیگر از آن پل های راه راست که بر سر منزل رستگاری بشر می رسد و رکن عمده ای برای سلامت روح به شمار می رود، حس کرامت و عزت نفس است

حالی که این کار را انجام نداده  
و در صورتی آمرزیده خواهد شد که  
به جبران مافات و کوشش در احقاق حقوق ضایع  
شده بپردازد و راه رسیدن به کمال را برای خود هموار  
سازد. در آیات متعددی از قرآن توبه را همراه با لفظ  
اصلاح آورده است و از توبه کننده می خواهد پس از  
رجعت از گناه به سوی خدا، به اصلاح امور گذشته ی خود  
بپردازد. (مائده، ۳۰؛ انعام، ۵۴؛ مائده، ۱۵۳؛ نساء، ۱۷ و ...)  
طبق آنچه از روایات به ما رسیده شروع توبه عبارتند از: "  
پشیمانی بر آنچه انجام داده، نیت بر عدم بازگشت به آن  
مخالفت و گناه، استحقاق محبت پیدا کردن و اینکه نه تنها  
استغفار کند بلکه حقوق پایمال شده ی دیگران را جبران کند  
و همچنین ذمه ی خود را از حقوق مردم بری کند." (دایره  
المعارف تشیع، ج ۵، ص ۱۳۳)

از طرف دیگر قرآن کریم در مورد دو گروه معتقد است که توبه  
شان پذیرفته نیست: اول کسانی که در حین مرگ توبه می کنند  
به این دلیل که فرصتی برای جبران حقوق ضایع شده ندارند و  
اگر این یک خودفریبی باشد افرادی که در لحظه ی آخر عمر  
خود هستند مستحق تر به این خوش بینی و خودفریبی هستند!  
و دوم کسانی که بعد از ایمان و پذیرش آن دچار کفر شده و بر کفر  
خود اصرار و پافشاری میکنند که این گروه نیز تا زمانیکه بر کفر  
خود اصرار ورزند و وارد وادی ایمان نشوند به اصلاح مافات خود  
نخواهند پرداخت از این رو توبه شان پذیرفته نیست.

### بعد چهارم: توبه و تأثیر اغماض در تکریم شخصیت انسانی

در برخی از آیات قرآن بعد از دعوت انسان ها به توبه، به عفو و  
چشم پوشی خداوند نسبت به گناه تائبین اشاره کرده است.)

شورا، ۲۵؛ نور، ۲۲) بنابراین " یکی دیگر از آن پل های راه راست  
که بر سر منزل رستگاری بشر می رسد و رکن عمده ای برای  
سلامت روح به شمار می رود، حس کرامت و عزت نفس است.  
یک شخص عاقل هیچ وقت خرده گیری و انتقاد از گفتار و کردار  
خود را فراموش نمیکند و همواره به چشم مؤاخذه در خویشتن  
می نگرد خود برای خود، مراقب و کنترل خوبی است ولی اگر  
بگذارد حس تحقیر نفس و شعور نقص در او قوت بگیرد، رفته  
رفته چنان مستغرق ضعف و بدبینی نسبت به خود می شود که  
از کاروان زندگی عقب می ماند. کسی که دائماً به خود بگوید: "  
من برای هیچ کار خوب نیستم و یا همیشه پیش خود خیال کند  
که موجود حقیر و ناچیزی است، دیری نخواهد گذشت که شانه از  
زیر بار مسئولیت ها و وظایف خود خالی خواهد کرد و با افکار کج  
به این نتیجه خواهد رسید که سعی اوبی ثمر است و هر چه بکوشد  
به جایی نمی رسد. کسانی که دین و ایمان واقعی را از دست نداده  
و در باطن خود یک نقطه ی اتکالی روحانی داشته باشند، همیشه  
از تراشیدن این عذرهای بدتر از کناه پیش خود مصون هستند و  
حتی کسانی که در گذشته زندگانی خود انحرافی داشته، مرتکب  
اشتباهات و خطاهایی شده باشند در آستان دین و ایمان می توانند  
از گزند وجدان، خاطر معذب خود را بختی آسوده کنند و با طلب  
بخشش از درگاه خداوند زنگار دل را بشویند." (روانشناسی در  
خدمت بشر، صص ۱۲۰-۱۱۸)

" همه ی افراد جامعه (به جز بیماران روانی) مایل به احترام به  
خود هستند. آنان نیازمندند که خویشتن را ارزشمند بیابند و  
این ارزشمندی بر پایه ی محکم و استواری بنا شده است."  
(روانشناسی شخصیت سالم، ص ۱۵۴)

از دیدگاه قرآن خداوند عفو میکند و از مؤمنین و پیامبر خود نیز می  
خواهد همین طریقه را در قبال فرد گناهکار اجرا کنند و این روش  
را شیوه ی محسنین می داند. (مائده، ۱۳) همچنین از مسلمانان  
میخواهد چنانکه خود انتظار عفو و بخشش از سوی خدا دارند آنان  
نیز این شیوه ی تربیتی را در قبال یکدیگر انجام دهند. (نور، ۲۲) و  
این در حالی است که خداوند قادر بر تمام امور است و می تواند به  
یکباره تمام بندگان خاکی خود را با شیوه ای دندان شکن عذاب  
دهد. او در کمال قدرت چشم پوشی میکند تادل هابه سوی نیکی  
گرایش پیدا کنند و فرصتی برای جبران خطاهای ایجاد گردد.