[فهرست مطالب 1](#_Toc427948763)

[خطبه اول 2](#_Toc427948764)

[بحث توبه 2](#_Toc427948765)

[مراحل توبه و پاکسازی 2](#_Toc427948766)

[انواع عذرخواهی 2](#_Toc427948767)

[شرایط توبه در اسلام 2](#_Toc427948768)

[استغفار و توبه در قرآن 3](#_Toc427948769)

[چند آیه درباره توبه و استغفار 3](#_Toc427948770)

[توبه از دیدگاه روایات 4](#_Toc427948771)

[شرائط صحت و کمال توبه 4](#_Toc427948772)

[انواع توبه و مراحل توبه 5](#_Toc427948773)

[نتیجه توبه 6](#_Toc427948774)

[خطبه دوم 6](#_Toc427948775)

[مسئله اعتیاد به مواد مخدر 7](#_Toc427948776)

[آسیب‌های اعتیاد 7](#_Toc427948777)

[عوامل افزایش و کاهش آمار اعتیاد 8](#_Toc427948778)

[یاری رساندن به نیازمندان و مستمندان در جامعه 8](#_Toc427948779)

[کمک کردن و احساس وابستگی 8](#_Toc427948780)

[حق شناس بودن 9](#_Toc427948781)

[تقویت شخصیت و هویت 9](#_Toc427948782)

[ایجاد استرس در عدم کمک به دیگران 9](#_Toc427948783)

[خلاصه کلام 9](#_Toc427948784)

# خطبه اول

**اعوذ باللّه السمیع العلیم من الشیطان الرجیم بسم اللّه الرحمن الرحیم الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِی هَدَانَا لِهَذَا وَمَا کنَّا لِنَهْتَدِی لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللّه[[1]](#footnote-1)؛ ثم الصلاة و السلام علی سَیِّدِنَا وَ نَبِیِّنَا أَبِی الْقَاسِمِ مُحَمَّدٍ وَ عَلی آله الأطیَّبینَ الأطهَرین لاسیُّما بقیة‌اللّه فی الارضین. اعوذ باللّه السمیع العلیم من الشیطان الرجیم بسم اللّه الرحمن الرحیم «یا أَیهَا الَّذِینَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِیرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ»[[2]](#footnote-2) عِبادَالله اُوصیَکُم وَ نَفسیِ بِتَقوَی اللّه وَ مُلازِمَة اَمرِه وَ مُجانِبَة نَهیِه وَ تَجَهَّزوا رَحِمَکم اللّه، فَقَد نُودِیَ فیکُم بِالرَّحیل وَ تَزَوَّدوا فَإِنَّ خَیرَ الزّاد التقوی.**

# بحث توبه

# مراحل توبه و پاکسازی

از نشانه‌های رحمت و لطف وسیع الهی، نعمت توبه و پذیرش توبه از سوی خداوند است، توبه به معنی ترک گناه، بازگشت به سوی خدا و عذرخواهی در پیشگاه خداوند است.

# انواع عذرخواهی

گاهی عذر آورنده می‌گوید: من اصلاً فلان کار را انجام نداده‌ام. گاهی می‌گوید: من به آن جهت این کار را انجام دادم. و گاهی می‌گوید: این کار را انجام دادم ولی خطا کردم و بد کردم و اینک پشیمانم، این همان توبه است.

# شرایط توبه در اسلام

1. ترک گناه،

2. پشیمانی از گناه،

3. تصمیم بر انجام ندادن دوباره گناه،

4. تلافی و جبران گناه.

توبه همچون بیرون آوردن لباس چرکین از بدن و پوشیدن لباس پاک و تمیز است. توبه همچون شستشوی بدن آلوده و عطر زدن است. قرآن در آغاز سوره هود می‌فرماید: «وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّکمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَیهِ»[[3]](#footnote-3) و از پروردگار خود آمرزش بطلبید، سپس به سوی او بازگردید.

آوردن استغفار و توبه در یک آیه، حاکی از آن است که این دو با هم تفاوت دارند، اولی به معنی شستشو و دومی به معنی کسب کمالات است. انسان نخست باید خود را از گناهان پاک سازد و سپس خود را به اوصاف الهی بیاراید، نخست هرگونه معبود باطل را از قلب خود بزداید و سپس معبود حق را در آن جای دهد.

# استغفار و توبه در قرآن

توبه و استغفار در قرآن، ذات پاک خداوند، 91 بار غفور، بسیار آمرزنده و 5 بار غفّار، بسیار بخشنده یاد شده و در آیات بسیاری، مردم به استغفار و طلب آمرزش از درگاه خدا دعوت شده‌اند. و بیش از 80 بار سخن از توبه و پذیرش توبه به میان آمده است.

# چند آیه درباره توبه و استغفار

 1. «**وَالَّذِینَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَکرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ**»[[4]](#footnote-4) و از نشانه‌های پرهیزکاران آن است که: هرگاه مرتکب عمل زشتی شوند، یا به خود ستم کنند، به یاد خدا می‌افتند و برای گناهان خود از خدا طلب آمرزش می‌کنند.

 2. «**وَمَنْ یعْمَلْ سُوءًا أَوْ یظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ یسْتَغْفِرِ اللَّهَ یجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِیمًا**»[[5]](#footnote-5) کسی که کار بدی انجام دهد، یا به خود ستم کند، سپس از خداوند طلب آمرزش نماید، خداوند را آمرزنده و مهربان خواهد یافت.

 3. «**وَعَدَ اللَّهُ الَّذِینَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِیمٌ**»[[6]](#footnote-6) خداوند به آن‌ها که ایمان آورده و عمل صالح انجام داده‌اند وعده آمرزش و پاداش عظیمی داده است.

# توبه از دیدگاه روایات

# شرائط صحت و کمال توبه

شخصی برای خودنمایی در محضر علی علیه السلام گفت: استغفر الله. حضرت علی (ع) به او فرمود: مادرت به عزایت بنشیند آیا می‌دانی استغفار (تنها به زبان نیست و) از درجه اعلی است؟ سپس فرمود: استغفار و توبه دارای شش رکن است:

1. پشیمانی از گناهان قبل،

2. تصمیم بر ترک گناه،

3. ادای حق مردم،

4. ادای حق الله،

5. ذوب شدن گوشت بدن که از غذای حرام روییده شده با حزن و اندوه،

6. بدن سختی طاعت خدا را بچشد همانگونه که شیرینی گناه را چشیده است. در این هنگام بگو: استغفر الله.

جبران گناهان گاهی به مرحله‌ای می‌رسد، که باید گناهان سابق را تبدیل به نیکی‌ها کند. یعنی نه تنها آثار گناه را از لوح دل بشوید، بلکه آثار درخشان کارهای نیک را جایگزین آن بنماید. به عنوان مثال اگر کسی مدت‌ها پدر یا مادرش را آزرده و اکنون توبه کرده، تنها قطع آزار کافی نیست. بلکه باید با شیرینی محبت خود، تلخی آزار را جبران کند.

 امام سجاد علیه السلام در مورد توبه فرمودند: «**انّما تَوبَة، اَلعَمَلِ وَ الرُّجوعُ عَنِ الاَمرُ و لَیسَتِ التَّوبَة بِالکلام**»[[7]](#footnote-7) توبه یعنی کار شایسته و بازگشت از انحراف، نه لقلقه زبان.

یکی دیگر از شرایط توبه، جبران ضایعات گناه است. قرآن در این باره می‌فرماید: **«إِلاَّ الَّذِینَ تَابُواْ مِن بَعْدِ ذَلِک وَأَصْلَحُواْ**» مگر کسانی که بعد از این توبه کنند و به اصلاح و جبران بپردازند.

جمله واصلحوا بیانگر این است که شرط مهم توبه اصلاح و جبران ضایعات گناه است.

یکی دیگر از شرایط کمال توبه اقرار به گناه است، تا آنجا که امام باقر (ع) فرمودند: «**وَاللّهُ ما یَنجو مِنَ الذَّنبِ اِلاّ مَن اَقرَبَه**»[[8]](#footnote-8) سوگند به خدا از گناه نجات پیدا نمی‌کند، مگر کسی که به گناه اعتراف کند.

# انواع توبه و مراحل توبه

امام صادق علیه السلام در ضمن گفتاری در مورد توبه فرمودند: هر گروهی دارای یک نوع توبه هستند... توبه بندگان خاص و ممتاز، توبه کردن از لحظات غفلت از خدا و متوجه شدن به غیر خداست و توبه توده مردم، توبه از گناهان است.

 مطلب دیگر این که، پشیمانی از گذشته و تصمیم بر ترک گناه، مرحله نخستین توبه است، مراحل دوم توبه آن است که توبه کننده از هر نظر به حالت روحانی قبل از گناه درآید.

همچون بیمار و کسی که تب دارد، که با خوردن دارو، تب او قطع می‌شود، ولی بعد از این مرحله نیاز به داروهای تقویتی دارد تا با استفاده از آن‌ها، بنیه جسمی او به مرحله قبل از بیماری برسد و شاید سخن امام باقر (ع) بر همین اساس باشد که فرمود: «**التّائبُ مِنَ الذَّنْبِ کَمَنْ لا ذَنْبَ لَهُ و المُقیم عَلی الذَّنبِ و هُوَ مُستَغفِرٌ مَنهُ کالمُستَهز**»[[9]](#footnote-9) توبه کننده از گناه همانند کسی است که گناه ندارد و آن کس که در گناه بماند و در عین حال استغفار کند همانند مسخره کننده است.

# نتیجه توبه

توبه و قبولی توبه از نعمت‌ها و مواهب کم نظیر الهی است و دارای آثار و نتایج بسیار درخشانی است. توبه حقیقی آن‌چنان انسان گنهکار را دگرگون می‌کند، که گویی اصلاً گناه نکرده است. چنانکه امام باقر (ع) می‌فرماید: **«التّائبُ مِنَ الذَّنْبِ کَمَنْ لا ذَنْبَ لَهُ**»[[10]](#footnote-10) توبه کننده از گناه مانند آن است که گناهی نکرده است.

توبه حقیقی موجب پرده‌پوشی و نابودی آثار گناه می‌گردد، امام صادق علیه السلام فرمودند: هنگامی که بنده توبه حقیقی کرد، خداوند او را دوست می‌دارد، و در دنیا و آخرت گناهان او را می‌پوشاند، هر چه از گناهان که دو فرشته موکل بر او برایش نوشته‌اند از یادشان ببرد و به اعضای بدن وحی می‌کند که گناهان او را پنهان کنید. و به نقاط زمین که او در آن گناه کرده فرمان می‌دهد گناهان او را پنهان کنید.

# خطبه دوم

**اعوذ بالله السمیع العلیم من الشیطان الرجیم، بسم الله الرحمن الرحیم، نحمده علی ما کان و نستعینه من امرنا علی ما یکون و نؤمن به و نتوکل علیه و نستغفره و نستهدیه و نعوذ به من شرور انفسنا و سیئات اعمالنا و نصلی و نسلم علی سیدنا و نبینا العبد المؤید و الرسول المسدد المصطفی الأمجد ابی‌القاسم محمد (ص) و علی امیرالمؤمنین علی بن ابی طالب و علی صدیقة الطاهرة فاطمة الزهراء و علی الحسن و الحسین سیدی شباب اهل الجنة و علی ائمة المسلمین علی بن الحسین و محمد بن علی و جعفر بن محمد و موسی بن جعفر و علی بن موسی و محمد بن علی و علی بن محمد و الحسن بن علی و الخلف القائم المنتظر (عج)، حججک علی عبادک و أمنائک فی بلادک، ساسة العباد و ارکان البلاد و ابواب الایمان و امناء الرحمان و سلالة النبیین و صفوة المرسلین و عترة خیرة رب العالمین صلواتک علیهم اجمعین. اعوذ باللّه السمیع العلیم من الشیطان الرجیم بسم اللّه الرحمن الرحیم یا أَیهَا الَّذِینَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ»[[11]](#footnote-11) عِبادَالله اُوصیَکُم وَ نَفسیِ بِتَقوَی اللّه وَ مُلازِمَة اَمرِه وَ مُجانِبَة نَهیِه وَ تَجَهَّزوا رَحِمَکم اللّه، فَقَد نُودِیَ فیکُم بِالرَّحیل وَ تَزَوَّدوا فَإِنَّ خَیرَ الزّاد التقوی.**

# مسئله اعتیاد به مواد مخدر

اعتیاد بحرانی است که این روزها برای بسیاری از ما عادی شده است. شاید به خاطر گسترش روزافزون آن و یا شاید به خاطر ناامیدی ما از مبارزهٔ درست و مؤثر با این بحران. اما واقعیت این است که اعتیاد همچون حیوانی درنده هر روز بسیاری از همنوعان ما را به کام خود می‌برد. آمار اعتیاد و انواع مختلف مواد مخدر، به سرعت رو به گسترش است و بسیاری از این مواد جدید،، آثار سوء جسمی و روانی غیر قابل بازگشتی دارند.

# آسیب‌های اعتیاد

اگر نگاهی کوتاه به آسیب‌های مختلف مصرف مواد مخدر برای فرد و جامعه بیاندازیم به سرعت متوجه می‌شویم که اعتیاد علاوه بر به خطر انداختن سلامت جسمانی افراد،  تهدیدی بزرگ برای سلامت روانی جامعه است. اعتیاد در فرد معتاد بیش از آنکه باعث رنج‌های جسمانی شود،، موجب از بین رفتن امید و عزت نفس می‌شود و او را از رشد و پویایی‌ای که هر انسان نیازمند آن است، بی‌بهره می‌کند. اعتیاد هزینه‌های زیادی را به خانواده تحمیل می‌کند و از طرف دیگر به خاطر کاهش فعالیت اقتصادی فرد معتاد و همین‌طور نیاز شدید و روز افزون او به تهیهٔ مواد،، باعث سوق داده‌شدن فرد به سمت اعمال مجرمانه می‌شود. اعتیاد روابط خانوادگی را دچار اختلال می‌کند زیرا فرد معتاد را به سرعت به فردی خودخواه تبدیل می‌کند. و فرزندانی که در خانواده‌هایی با والدین معتاد رشد می‌کنند در معرض انواع آسیب‌های روحی و جسمانی هستند،، که مهم‌ترین آن‌ها افسردگی و بزهکاری است.

بر اساس آمارهای موجود با وجود آنکه محرومین و نیازمندان و افراد ناآگاه و کم‌سواد بیشتر در معرض خطر اعتیاد هستند اما اعتیاد در تمام گروه‌ها و طبقات اجتماعی از نیازمندان و توانگران، تحصیل‌کرده‌ها و غیرتحصیل‌کرده‌ها، شیوع داشته و رو به گسترش است. این موضوع یدان معنی است که خواهران و یرادران ما، دختران و پسران ما،  همگی در معرض خطر هستند. الگوی اعتیاد در ایران نشان می‌دهد که سن مصرف مواد در ایران در حال کاهش است و هم‌اکنون نوجوانان شدیداً در معرض ابتلا به این اختلال هستند.

# عوامل افزایش و کاهش آمار اعتیاد

بسیاری تصور می‌کنند که بخش مهمی از گسترش بحران اعتیاد  در جامعه ما به خاطر سهل‌الوصول بودن آن است. اگر چه عرضه رو به گسترش مواد مخدر در اشکال مختلف و فریبنده نقش مهمی در گسترش اعتیاد دارد اما مهم‌ترین عامل افزایش آمار اعتیاد، شرایط زمینه‌ای فرهنگی، خانوادگی، اجتماعی و روانی است که باعث افزایش تقاضا برای مصرف شده است. نکتهٔ بسیار مهم این است که اکثر این عوامل قابل پیشگیری و اصلاح هستند. بخش مهمی از آن‌ها را می‌توان حتی با آموزش‌های ساده و فراگیر به سادگی کنترل کرد. نحوهٔ زندگی ما و شکل ارتباط ما با فرزندانمان، شکل و میزان حمایت عاطفی‌ای که از آن‌ها می‌کنیم و ارزش‌ها و اهدافی که برای آن‌ها تعریف می‌کنیم از جمله این موارد هستند. در واقع شیوهٔ زیستن و روابطی که داریم یکی از مهم‌ترین بخش‌هایی است که در صورت اصلاح به کاهش این خطر و حفاظت فرزندان و همنوعانمان کمک می‌کند.

# یاری رساندن به نیازمندان و مستمندان در جامعه

# کمک کردن و احساس وابستگی

کمک کردن و تعهد به افراد و گروه‌های دیگر باعث حس وابستگی به آن‌ها می‌شود. انسان طبعاً اجتماعی است این بدان معناست که ما برای سلامت روحی و روانی مناسب به برقراری ارتباط با دیگران نیازمندیم. ارتباط با دیگران این نیاز را تأمین می‌کند ولی گاهی اوقات نادیده گرفته می‌شود. علاوه بر ایجاد ارتباط و حس وابستگی، کمک کردن یک دلیل بزرگ‌تر دارد (شبیه موسسه خیریه‌ای است که به افراد بی خانمان کمک می‌کند و به بچه‌های کم درآمد غذا می‌دهد یا شرایط تحصیل را برایشان فراهم می‌کند) این دلیل باعث می‌شود که شما یک بخش لازم از جامعه باشید.

# حق شناس بودن

کمک کردن به دیگران و روبرو شدن با مشکلات آن‌ها باعث می‌شود که وسعت دید شما افزایش و طرز فکر شما تغییر یابد. یعنی به این روشن بینی می‌رسید که مشکلات شما در مقایسه با آن‌ها بسیار کوچک است. وقتی مشاهده می‌کنید که افراد دیگر در چه شرایط سختی زندگی می‌کنند و شما از نعمت سلامت، مسکن و خانواده برخوردار هستید به خاطر این نعمت‌های بزرگ از محضر خداوند سپاسگزاری می‌کنید. با استفاده از این شرایط حس قدر شناسی خود را افزایش داده و سعی کنید نهایت تلاش خود را برای کمک به دیگران انجام دهید.

# تقویت شخصیت و هویت

شنیدید که می‌گویند: همه تخم مرغ‌هایت را درون یک سبد نگذار. روانشناسی نشان داده است که زمانی که شما بیش از حد روی یک رؤیا، هدف یا بعدی از زندگی شخصیتان متمرکز می‌شوید عقب نشینی از آن باعث طوفانی سهمگین خواهد شد. داشتن یک هویت یا شخصیت چند بعدی، به عنوان مثال، یک مدیر، پدر یا مادر و عضویت در اجتماعی به خصوص می‌تواند حس اعتماد به نفس شما را افزایش داده و از موقعیت خود لذت بیشتری ببرید. زمانی هم که از یک رؤیا یا هدفتان عقب نشینی می‌کنید باعث شکست و تضعیف شما نمی‌شود.

# ایجاد استرس در عدم کمک به دیگران

زمانی که توانایی کمک کردن به دیگران را دارید ولی از انجام آن امتناع می‌ورزید قطعاً دچار استرس و فشار روحی خواهید شد. پس جدا از عدم برخورداری از مزیت‌های کمک به دیگران ممکن است با دوری از کمک کردن به افراد نیازمند کمک، برخی از آسیب‌های روحی و روانی را نیز متحمل شویم.

# خلاصه کلام

امیدواریم که در کشور ایران و جوامع اسلامی، کمک و یاری کردن نیازمندان و مستمندان و قشر فقیر جوامع به عنوان یک فرهنگ جای بگیرد و تمام نظام اسلامی و مراکز بهزیستی و امور خیریه در این امر کوشا باشند و با هم‌دلی و وحدت و ایثار و بخشش، فاصله‌های طبقاتی در جوامع اسلامی را به حداقل برسانند. کمک کردن به نیازمندان یک ارزش اسلامی است که باید تمام مردم در تحقق این امر وظیفه دینی خود را انجام بدهند.

**نسئلک اللهم و ندعوک بسمک العظیم الاعظم الاعزّه الاجلّ الاکرم یا الله و... یاارحم الرحمین اللهم الرزقنی توفیق الطاعة بعد المعصیة صدقة النیّة و عرفان الحرمة اللهم انصر الاسلام و اهله واخذل الکفر واهله.**

1. **. سوره اعراف آیه 43.** [↑](#footnote-ref-1)
2. **. حشر، آیه 18.** [↑](#footnote-ref-2)
3. . هود، آیه 3. [↑](#footnote-ref-3)
4. . آل عمران، آیه 135. [↑](#footnote-ref-4)
5. . نساء، آیه 110. [↑](#footnote-ref-5)
6. . مائده آیه 9. [↑](#footnote-ref-6)
7. . نهج البلاغه، حکمت 417. [↑](#footnote-ref-7)
8. . کشف الغمه، ج 2 ص 313 [↑](#footnote-ref-8)
9. . مصباح الشریعه، ص 97. [↑](#footnote-ref-9)
10. . کافی، ج 2 ص 437 [↑](#footnote-ref-10)
11. . آل عمران، آیه 102. [↑](#footnote-ref-11)