

بہ سو رہ...ایے

راہکارہائی کی ترک گناہ

محمد حسین یوسفی



سرشناسه: یوسفی، محمد حسین؛ ۱۳۶۳
 عنوان و پدیدآور: به سوی رهایی؛ راهکارهایی برای ترک گناه / محمد حسین یوسفی
 مشخصات نشر: مشهد، نور معرفت؛ ۱۳۹۵
 مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۸۹-۲۸-۳
 یادداشت: فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۱۷]-۲۲۳؛ همچنین به صورت زیرنویس
 ۱۴: احادیث اخلاقی - قرن
 موضوع: اخلاق اسلامی
 رده کتبه: BP ۲۴۸
 شماره ثبت: ۹۹ /
 رده دیویتی: ۹۷/۲۸



نام کتاب: به سوی رهایی
 مولف: محمد حسین یوسفی

ویراستار: علی حسینی

طرح جلد: هاشم دهقانیان

صفحه آرای: سید محمد سرابی

چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

تعداد صفحات: ۲۲۴ صفحه

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۸۹-۲۸-۳

انتشارات نور معرفت: مشهد مقدس، چهارراه شهدا خیابان آیت الله بهجت ۲ گنجینه کتاب طبقه ۲- پلاک ۷۰۴

همراه: ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۳۵

ra.hamidinejad@gmail.com

آدرس مرکز پخش: طبرسی ۵۲ - المهدی ۱۹ - پلاک ۱۶ - مدرسه علمیه حضرت مهدی (عج) مشهد

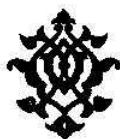
تلفن: ۰۵۱-۳۲۷۳۳۶۳۶



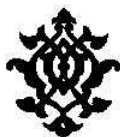
فهرست

۱۳	پیشگفتار.....
۱۵	مقدمه.....
۱۵	تعریف گناه.....
۱۹	بخش اول.....
۲۱	عوامل اصلی گناه.....
۲۳	فصل اول.....
۲۳	هوای نفس.....
۲۷	فصل دوم.....
۲۷	زینت دنیا.....
	خطر زینت دنیا.....
۲۹	آیا دنیا مذبوم است؟.....
۳۱	فصل سوم.....
۳۱	وسوسه شیطان.....

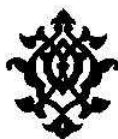
بخش دوم	۳۵
راهکارهای ترک گناه	۳۵
فصل اول	۳۷
راهکارهای مقابله با هوای نفس	۳۷
۱- تعقل	۳۸
الف) تعقل در عاقبت تلخ گناه و شیرینی طاعت	۳۹
آثار سوء معنوی گناه در دنیا	۴۱
۱- تساوت قلب و سنگدلی	۴۱
۲- از بین رفتن آرامش روحی	۴۱
۳- کم شدن نیروی تعقل	۴۳
۱- تسلیب توفیق	۴۳
۵- از بین رفتن روحیه های خوب	۴۴
۶- برآورده شدن حاجات	۴۵
آثار سوء مادی گناه در دنیا	۴۶
۱- تسلیب شدن نعمت	۴۶
۲- نزول مصیبت	۴۷
۳- کم شدن روزی	۴۸
عاقبت کسب حرام	۴۸
۴- کوتاه شدن عمر	۵۰
ب) تعقل در عاقبت گنهکاران و متقین	۵۱
عاقبت گنهکاران از زبان قرآن	۵۱
عاقبت متقین از زبان قرآن	۵۶
۲- معاویه نفس	۶۰
۳- سختی دادن به خود	۶۲



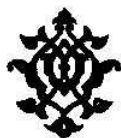
۶۷.....	فصل دوم
۶۷.....	راه‌های فریفته نشدن به دنیا
۶۷.....	۱- تعقل
۶۸.....	الف) تعقل در زشتی‌های دنیا
۶۹.....	۱- فنای دنیا
۷۰.....	مرگ تازه داماد
۷۱.....	۲- رنج و سختی دنیا
۷۳.....	ب) نایسه دنیا با آخرت
۷۹.....	۲- سیم‌نبدوختن به زینت دنیا
۸۰.....	۱- ۲- به و کرامت و ارزش والای انسانی
۸۱.....	۴- عبرت‌رگ‌گذشتن
۸۲.....	۵- پرهیز از ریختن ضروری دنیا
۸۴.....	۶- دنیا را سرای آتش یدن
۸۵.....	۷- محبت خداوند
۸۶.....	راه رسیدن به محبت الهی
۸۶.....	مرحله اول
۸۷.....	نشانه‌های مهربانی خداوند بر بندگانش
۸۸.....	۱- الطاف و نعمت‌های خداوند
۸۸.....	۲- پرده پوشی و مهلت الهی
۸۸.....	۳- تأخیر در ثبت گناه
۸۸.....	۴- انتظار توبه و بازگشت بنده گنهکار
۹۲.....	مرحله دوم
۹۷.....	فصل سوم
۹۷.....	راهکارهای فریفته نشدن به وسوسه‌های شیطان



۹۸.....	برنامه‌های شیطان
۹۸.....	۱- بازداشتن و فراموشاندن یاد خدا (ایجاد غفلت)
۹۸.....	۲- از کار انداختن قوه تعقل
۱۰۱.....	طمع ثروت
۱۰۳.....	۳- نفوذ در آرزوها و تسلط بر آنها
۱۰۳.....	الف) آرزوی گناه
۱۰۴.....	ب) آرزوی امور دنیوی
۱۰۵.....	ج) آرزوهای آخری (معنوی)
۱۰۷.....	۴- ر. بکار کلی برای فریفته نشدن به آرزو
۱۰۷.....	الف) تر - به کرامت و ارزش خود
۱۰۷.....	ب) تدبیر آ...
۱۰۸.....	ج) یاد مرگ
۱۰۹.....	۴- ایجاد سخت و شبیه
۱۱۱.....	۵- تفرقه و جدائی
۱۱۲.....	۶- برافروختن غضب
۱۱۳.....	چند راهکار برای رسیدن به اسم
۱۲۰.....	۷- تحریک غریزه جنسی
۱۲۲.....	راهکارهای محافظت از غریزه جنسی
۱۲۲.....	اول: کنترل چشم
۱۲۳.....	دوم: توجه به کرامت نفس
۱۲۴.....	سوم: حیا
۱۲۶.....	چهارم: دوری جستن از محل‌های گناه
۱۲۷.....	پنجم: پرهیز از مقدمات گناه
۱۲۸.....	ششم: غیرت



۱۲۹	تفاوت غیرت مردانه با حسادت
۱۳۰	هفتم: توجه به حضور خداوند
۱۳۱	هشتم: ارضاء حلال
۱۳۳	۸- استفاده از شیاطین انس
۱۳۴	سرانجام یک دوستی
۱۳۶	روش های شیطان
۱۳۷	الف) وعده و وعید
۱۳۹	ب) تزیین
۱۴۰	ج) مرحله به مرحله عمل کردن
۱۴۲	د) استغاثه بر یصای عابد
۱۴۴	چند راهکار کلی در برابر وسوسه های شیطان
۱۴۴	۱- دشمن به حجاب او دن شیطان
۱۴۶	۲- افزایش ایمان به خداوند
۱۴۶	۳- یاد خدا و پناه بردن به او
۱۴۷	الف) نماز
۱۴۹	ب) قرآن
۱۵۱	ج) همنشین و دوست صالح
۱۵۲	د) محبت به خداوند
۱۵۳	۴- از ابتدا «نه» بگوئیم
۱۵۱	۵- تواضع
۱۵۶	۶- اخلاص
۱۶۱	بخش سوّم
۱۶۳	هشدارها و توصیه ها
۱۶۵	فصل اوّل



هشدارها ۱۶۵

۱- پرهیز از دروغ‌گویی ۱۶۵

۲- پرهیز از کوچک شمردن گناه ۱۶۷

۳- پرهیز از توجیه گناه ۱۷۰

۴- پرهیز از عُجب و خودپسندی ۱۷۲

۵- پرهیز از یأس و ناامیدی ۱۷۶

۶- پرهیز از امید بیجا ۱۸۰

۷- پرهیز از بداخلاقی ۱۸۴

۸- پرهیز از لُقمه حرام ۱۸۶

۹- پرهیز از امور شبهه‌ناک ۱۸۸

فصل دوازدهم ۱۹۱

توصیه‌ها ۱۹۱

۱- لزوم توبه و توبه نوری ۱۹۱

۲- لزوم سیاست‌گذاری و خداوند ۱۹۲

۳- تَشَبُّه به متقین ۱۹۵

۴- کنترل زبان ۱۹۶

۵- به تأخیر انداختن انجام گناه ۲۰۰

۶- تَهَجُّد ۲۰۱

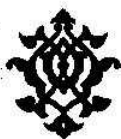
۷- نیت کار خیر داشتن ۲۰۵

۸- لزوم تذکر ۲۰۷

۹- استمداد از خداوند ۲۰۸

سخن آخر ۲۱۳

منابع ۲۱۷





پیش‌نویس

همه ما می‌دانیم که گناه ناپسند است و همه ما می‌خواهیم که مرتکب گناه نشویم، ولی خیلی از مواقع راه ترک گناه را نمی‌دانیم؛ لذا در ترک گناه ناموفقیم و چه بسا مأیوس می‌شویم.

ترک گناه یعنی مبارزه کردن با بزرگترین و قریب‌ترین دشمنان؛ یعنی مبارزه با شیطان و یارانش؛ یعنی مبارزه با هوای نفس، به قطعاً چنین مبارزه‌ای، آسان نخواهد بود. این مبارزه و جنگی است که علاوه بر عزم و اراده قوی، نیازمند برنامه‌ریزی، شناخت ترفندهای دشمن و دانستن راهکارهای متابله با اوست.

متأسفانه یکی از ضعف‌های بزرگ بسیاری از کتب اخلاقی، ارایه ندادن راهکارهای مناسب در جهت ترک گناه و رسیدن به تقوی است. همچنین با تأسف بیشتر باید گفت که بعضی از ناآگاهان این ضعف را متوجه دین

می‌کنند و می‌گویند دین اسلام در مسائل اخلاقی به کلی‌گویی پرداخته و راهکار ارایه نکرده است.

این در حالی است که متون دینی ما اعم از آیات قرآن و روایات ائمه علیهم‌السلام، به خصوص سخنان امیرالمؤمنین علی (ع)، در نهج البلاغه سرشار از راهکار در رسیدن به فضائل مختلف اخلاقی است که برخی به طور مستقیم و برخی به طور غیر مستقیم به ارایه راهکار پرداخته‌اند.

در این کتاب، برخی از راهکارهایی که در رابطه با ترک گناه است، در قالبی منظم ارایه شده و سعی شده است که مطالب آن مستند به آیات قرآن و روایات باشد. در این اثر بیش از ۳۰۰ آیه قرآن و حدیث استفاده شده است که حدود نیمی از احادیث جمع‌آوری شده از کتاب ارزشمند «نهج البلاغه» است. امیدوارم که این اثر سینه‌سری برای کسانی که در پی سعادت اخروی هستند، مفید باشد و بتواند ما را در مسیر سخت رهایی از گناه یاری کند و از خداوند متعال می‌خواهم که ما را در عمل کردن به تعالیم رهایی‌بخش دین مبین اسلام یاری بفرماید.

و السلام علیکم ورحمة الله

محمد حسن یوسفی فاضل



تعریف گناه

خداوند در این عالم، برای انسان‌ها قوانین و حدودی را مشخص و معین کرده است که هر کس از این قوانین سرپیچی کند و از این حدود پا فراتر گذارد و تجاوز کند، گناه محسوب می‌شود. خداوند متعال بعد از بیان آیات در مورد ارث می‌فرماید: ﴿تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ﴾ «ایها بهای‌های الهی است». سپس می‌فرماید:

﴿وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَتَعَدَّ حُدُودَهُ يُدْخِلْهُ

نَارًا خَالِدًا فِيهَا وَلَهُ عَذَابٌ مُهِينٌ﴾^۱

۱. نساء، ۱۳.

۲. همان، ۱۴.

«و آن کس که خدا و پیامبرش را نافرمانی کند و از حدود و مرزهای او تجاوز نماید او را در آتشی وارد می‌کند که جاودانه در آن خواهد ماند و برای او مجازات خوارکننده‌ای است»

تجاوز از حدود و قوانینی که خداوند آنها را معین کرده است از آن به عنوان معصیت یاد شده است.

در قرآن برای گناه، اژه‌های مختلفی آمده است که عبارت‌اند از: اثم،^۱ ذنب،^۲ سئیه،^۳ الحرم،^۴ رام،^۵ خطیئه،^۶ فسق،^۷ فجور،^۸ منکر،^۹ فاحشه،^{۱۰}

۱. «وَذَرُوا ظَاهِرَ الْاِثْمِ وَبَاطِنَهُ اِنَّ الَّذِي يَكْسِبُوْنَ اِثْمًا يَجْزِيْهِ اَكْثَرُ مَا كَسَبَ» انعام، ۱۲۰.

۲. «تَنْزِيلُ الْكِتَابِ مِنَ اللّٰهِ الْعَزِيْزِ الْعَلِيْمِ - غَافِرِ الذَّنْبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ» غافر، ۳ و ۲.

۳. «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ اَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى اِلَّا بِمَا كَسَبَ وَهُوَ لَا يَظْلُمُوْنَ» انعام، ۱۶۰.

۴. «اِنَّ الَّذِيْنَ اٰجَرَمُوْا اَكْثَرُوْا مِنَ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا يَضْحَكُوْنَ» مطففين.

۵. «وَلَا تَقُولُوا لِمَا تَصِفُ السَّبِيْئَةُ الْكَذِبَ هَذَا حَلَالٌ وَهَذَا حَرَامٌ لِّتَفْتَرُوْا عَلٰى اللّٰهِ الْاِثْمَ» نحل، ۱۱۶.

۶. «بَلَىٰ مَنْ كَسَبَ سَيِّئَةً وَّ اَحَاطَتْ بِهَا حَظِيَّتُهُ قَاوَلِيْكَ اَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيْهَا خَالِدُوْنَ» بقره، ۸۱.

۷. «خَرَجْتَ عَلَیْكُمْ النَّمِيْتَةَ وَالْدَّمَ وَلَحْمَ الْخَيْرِ وَمَا اَهْلٌ لِغَيْرِ اللّٰهِ بِهِ وَالْمُنْخَفِيَّةُ وَالْمَوْفُوْدَةُ وَالْمُعْرَدِيَّةُ وَالْمُطْبِخَةُ وَمَا اَكْمَلَ السَّنْعَ اِلَّا مَا ذَكَرْنٰهُ وَمَا ذُبِحَ عَلٰى النُّصُبِ وَاَنْ تَسْتَقْسِمُوْا بِالْاَزْلَامِ ذٰلِكُمْ فِسْقٌ» مائده، ۳.

۸. «قَالَ هُمْ اَفْجُرُهَا وَتَقُوْنَهَا» شمس، ۸.

۹. «كُنْتُمْ خَيْرَ اُمَّةٍ اُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُوْنَ بِالْمَعْرُوْفِ وَنَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ» آل عمران، ۱۱۰.

۱۰. «وَلَا تَقْرُبُوا الزُّنٰى اِنَّهٗ كَانَ فَاحِشَةً وَّ سَاءَ سَبِيْلًا» اسراء، ۳۲.

لَمَم،^۱ شَر،^۲ وِزَر،^۳ ثِقَل،^۴ حَنْث،^۵ که هریک اشاره به جنبه خاصی از آثار سوء گناه دارد.

اما می‌توان گفت واژه اصلی و جامع برای گناه، همان «معصیت» است که به معنای اطاعت نکردن است.^۶

۱. «الَّذِينَ يَخْتَفُونَ كِبَائِرَ الْأَثَمِ وَالْفَوَاحِشِ إِلَّا اللَّمَمَ». نجم، ۳۲.

۲. «وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ». زلزال، ۸.

۳. «وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى». انعام، ۱۶۴.

۴. «وَلَيَحْمِلُنَّ أَثْقَالَهُمْ وَأَثْقَالًا مَعَ أَثْقَالِهِمْ». عنکبوت، ۱۳.

۵. «وَكَانُوا يُصْرُونَ عَلَى الْجَنَنِ الْعَظِيمِ». واقعه، ۴۶.

۶. «وَالْعِصْيَانُ: خِلَافُ الطَّاعَةِ وَ عَصَى فُلَانٌ أَمِيرَهُ يَعْصِيهِ عَصِيًّا وَ عِصْيَانًا وَ مَعْصِيَةٌ إِذَا لَمْ يُطِغَهُ».

محمد بن مكرم، ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۵، ص ۶۷.