



ده راهكار ترك گناه

چكار كنيم تا گناه نكنيم؟



محمد تقی صرفی پور

مقدمه

بعد از حمد و سپاس خداوند حکیم و
درود و صلوات بر سرور انبیاء حضرت
محمد مصطفی و اهل بیت طاهرینش.
گناه که در حقیقت مخالفت با خداوند
مهربان و اطاعت از شیطان است، می
تواند انسان را نابود کند و انسان را
در دوجهان بدبخت می نماید. چنانچه

ابلیس که جزو ملائکه بود با یک
نافرمانی، همه عبادت‌هایش باطل گردید
و ملعون بارگاه الهی شد!
لذا هیچگاه پیامبران و امامان علیهم
السلام پناه نکردند حتی یک گناه.
و افرادی که عاقل هستند گناه نمی
کنند زیرا هیچگاه ادم عاقل سم نمی
خورد و باطن گناه، آتش جهنم و سم
مهلک است.

اگر هم بر اثر غفلت گناهی مرتکب می
شوند بلافاصله توبه می نمایند که توبه
گناه را پاک می کند.

قران و اهل بیت علیهم السلام به ما
برای ترک گناه و دوری از گناه، توصیه
هایی کرده اند.

در این کتاب به ده توصیه کاربردی
اشاره می شود امید است مورد استفاده
خوانندگان محترم قرار گیرد.

ده راهکار ترک گناه

کرمانشاه. زمستان 99

اولین راهکار: با خدا عهد ببندیم
هیچوقت گناه نکنیم. و تا آنجا که
امکان دارد سر عهد خودمان بمانیم.

و می توان این کار را با چله نشینی
شروع کند! انسان با خودش عهد کند
از امروز تا چهل روز مثلاً دروغ نگوید،
غیبت نکند، به نامحرم نگاه نکند.

وقتی موفق به ترک یک گناه شدیم،
یک معصیت دیگر را نیت کنیم که
ترک کنیم. آن وقت می بینید که چه
اثراتی در زندگی دارد.

تحوّل عظیم با چله اخلاص

علامه طباطبائی می فرمودند: «حدیث :
من أخلص لله أربعين صباحاً، فجر الله
ینابیع الحکمة من قبله علی لسانه: هر
کس چهل روز خود را برای خداوند

خالص کند، خداوند چشمه های
حکمت را از دلش بر زبان وی جاری و
روان می کند.» را خواندم و تصمیم
گرفتم بدان عمل کنم. پس از آن
چله، هر گاه اندیشه و تصور گناهی به
ذهنم می آمد، ناخود آگاه و بی فاصله
از ذهنم می رفت^۱».

¹ <https://www.khabaronline.ir/news/1321103>

این عهد در حقیقت عهدی است که در
روز الست همه ما با خدا کردیم که:

أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا
تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ
مُبِينٌ (یس 60)

ای فرزندان ادم! آیا با شما عهد نکردم
که از شیطان پیروی نکنید که او
دشمن آشکار شماست؟

بسیجی شهید «اصغر طاهری» صداقت

و صفای خاصی داشت که او را زبانزد

بچه ها کرده بود. در قنوت های

نمازش دعاها را به عربی و فارسی

مخلوط می خواند. در اکثر قنوت ها

این دعا را می خواند: «اللهم ارزقنا در

دنیا زیارت حسین(ع) در آخرت

.«شفاعت حسین(ع)

بچه ها اگر چه می دانستند اشکالی

ندارد، ولی از سر شوخی به او می

گفتند: «چرا اینجوری دعای می کنی؟»
او با همان صداقت و پاکی خودش می
گفت: «خدا دعای بنده را به هر زبانی
». که باشد، قبول می کند

مادرش می گفت: «شبی اصغر را در
خواب دیدم که در باغی نشسته بود.
به من سلام کرد. به او گفتم چه جای
خوبی داری مادر! چطور تو را به اینجا
آورده اند؟» لبخند زنان گفت: «تنها
کار من این بود که از بچگی گناه

نکردم و از گناه کردن خجالت می
کشیدم....^۱

گناه چون خلاف فطرت است باعث
عذاب وجدان می شود که البته در
افراد مختلف است در بعضی زیاد و در
بعضی کم. گاه این عذاب وجدان انسان
را بطرف خودکشی می کشاند!

یک خاطره تلخ!

جوانی که خودکشی کرد

یک روز جوانی پیش من آمد و گفت

گناه بسیار بزرگی کرده‌ام. از اون

موقع تا بحال آرامش از گرفته شده

است و نمی‌توانم شبها بخوابم و تنها

زمانی راحت میشوم که خودم را

بکشم! من کمی با ایشان صحبت کردم

و از رحمت خدا و اینکه هرچقدر گناه

بزرگ باشد خدا بزرگتر است و توبه پذیر است و... شماره تلفن همراه را به ایشان دادم که اگر باز وسوسه شد برا خودکشی بامن صحبت کند. رفت و بعد چند روز نیروی انتظامی گفت جوانی خودش را دار زده و مرده و شماره تلفن شما در جیبش پیدا شده است.

گفتم چون گناه آرامش را از وی گرفته بود عاقبت خودکشی نمود.

دومین راهکار:هیچگاه نمازش را از

اول وقت تاخیر نیاندازد!

بزرگترین واجب الهی خواندن نماز
است و خیلی عجیب است که خدا در
همین نماز ،مصونیت ما از گناه را قرار
داده است.

نماز باز دارنده از زشتیها و بدیهاست:

«...و أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ

[الفحشاء و المنکر...؛

[عنکبوت / سوره ۲۹، آیه ۴۵

((ونماز را بر پادار، که نماز (انسان) ...

«...را از زشتیها و گناه باز میدارد))

البته نماز داریم تا نماز! هرچقدر نماز

ما کامل تر باشد، دوری ما از گناهان

بیشتر خواهد بود

نماز وسیله ی شستشوی از گناهان و
مغفرت و آمرزش الهی است چرا که
خواه ناخواه نماز انسان را دعوت به
توبه و اصلاح گذشته می کند، لذا در
حدیثی می خوانیم: پیامبر - صلی الله
علیه و آله و سلم - از یاران خود سؤال
کرد: لو کان علی باب دار الحد کم نهر
و اغتسل فی کل یوم منه خمس مرات
اکان یبقی فی جسّه من الدرن شیء؟
قلت لا، قال: فان مثل الصلاه کمثل

النهر الجاری كلما صلی کفرت ما
بینهما من الذنوب: « اگر بر در خانه
یکی از شما نهری از آب صاف و
پاکیزه باشد و در هر روز پنج بار خود
را در آن شستشو دهد، آیا چیزی از
آلودگی و کثافت در بدن او
«می ماند؟

در پاسخ عرض کردند: نه، فرمود: «
نماز درست همانند این آب جاری
است، هر زمان که انسان نمازی می

خواند گناهایی که در میان دو نماز

انجام شده است از میان می رود» [حر

عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۷]

و به این ترتیب جراحاتی که بر روح و

جان انسان از گناه می نشیند، با مرهم

نماز التیام می یابد و زنگارهایی که بر

قلب می نشیند زدوده می شود.

نماز سدی در برابر گناهان

نماز سدی در برابر گناهان آینده
است، چرا که روح ایمان را در انسان
تقویت می‌کند، و نهال تقوی را در دل
پرورش می‌دهد، و می‌دانیم «ایمان»
و «تقوی» نیرومندترین سد در برابر
گناهان است، و این همان چیزی است
که در آیه ی فوق به عنوان نهی از
فحشاء و منکر بیان شده است، و
همان است که در احادیث متعددی می
خوانیم: افراد گناهکاری بودند که

شرح حال آنها را برای پیشوایان اسلام
بیان کردند فرمودند: غم مخورید،
نماز آنها را اصلاح می کند و کرد
ولی افراد بی نماز، کارشان به جهنم
می کشد!

انسان با نماز نخواندن جهنمی و اهل
دوزخ می شود، قرآن از گفتگوی میان
بهشتیان و دوزخیان خبر می دهد که
بهشتیان از علت جهنمی شدن اهل

دوزخ سؤال می کنند. در جواب آنان،
اولین سخنی که بر زبان می آورند
بی نمازی و بی تفاوتی نسبت به نماز
است: «ما سلککم فی سقر قالوا لم نک
[من المصلین؛

[مدثر / سوره ۷۴، آیه ۴۳-۴۲

((چه چیز شما را به جهنم وارد
ساخت؟! می گویند: ما از نماز گزاران
«نبودیم»))

سومین راهکار: هر روز و هر شب

متوسل به اهل بیت علیهم السلام

باشویم

اهل بیت خیلی مهربانند . وقتی ما

دامن انهارا می گیریم انها دست مارا

می گیرند و از افتادن در منجلاب گناه

نجات می دهند.

پس زیارت عاشورا در هر روز . دعای

توسل . صلوات فرستادن را فراموش

نکنیم. به حرم آنها مشرف شویم و
عرض ارادت کنیم . آنها هم به ما
محبت می کنند و دست محبت بر سر
ما می کشند و کمکمان می نمایند.
صدها داستان درباره نجات افراد از
گناه بوسیله عنایت اهل بیت علیهم
السلام است که در این کتاب جای
پرداختن به آنها نیست.

ده راهکار ترک گناه

چهارمین راهکار: **چشمان خود را**

کنترل کنیم!

اگر موفق شویم چشم خود را از نگاه

حرام باز بداریم از بسیاری از گناهان

نجات پیدا می کنیم

لذا خداوند حکیم به پیامبرش می

فرماید:

به مردان و زنان مومن بگو چشمان
خود را بر حرام ببندند! (سوره نور ایه
30 و 31)

بنده از ایه الله عبدالخالق عبداللهی از
علمای ساکن در کرمانشاه شنیم که
فرمود استادش ایه الله رحیم ارباب
بیش از چهل سال در خانه ای بود که
خواهر زن ایشان در آن زندگی می
کرد. حتی یکبار هم به خواهر زنش
نگاه نکرد!

در روایت دیگری می فرماید: "مَنْ مَلَأَ
عَيْنَيْهِ مِنْ امْرَأَةٍ حَرَامًا حَشَاهُمَا اللَّهُ يَوْمَ
الْقِيَامَةِ بِمَسَامِيرٍ مِنْ نَارٍ وَحَشَاهُمَا نَارًا
حَتَّى يَقْضَى بَيْنَ النَّاسِ ثُمَّ يُؤْمَرُ بِهِ إِلَى
النَّارِ اكسى كه دیده خود را از نگاه به
زن نامحرم سیراب سازد، خداوند در
روز قیامت چشمان او را به وسیله
میخهای آتشین و آتش پر می کند و
تا پایان حساب رسی مردم بدین

ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، شیخ صدوق، ترجمه ابراهیم¹

محدث، نشر اخلاق، قم، 1379، ص 614

حالت خواهد بود. آن گاه دستور داده
می شود که او را به آتش [جهنم]
ببرند."

چشم برای نگاههای حلال در اختیار ما
به امانت داده شده است نگاه به همسر
و والدین و فرزندان و محارم و
دوستان و علما و کعبه و قران و اب
جاری و عظمت الهی و آیات انفس و
افاقی و...

چشم ترس مرحوم قاضی:

خود ایشان می گوید: « چون بیست

سال تمام چشمم را کنترل کرده بودم،

چشم ترس برای من آمده بود، چنان

که هر وقت می خواست نامحرمی وارد

شود از دو دقیقه قبل خود به خود

چشم هایم بسته می شد و خداوند به

من منت گذاشت که چشم من بی

اختیار روی هم می آمد و آن مشقت از

من رفته بود.^۱

پنجمین راهکار: در اولین فرصت

ازدواج کند.

حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم

فرموده اند: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ

اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاهَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ

لِّلْبَصَرِ وَأَحْصَنِ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ
فَلْيُذِمِّنِ الصَّوْمَ فَإِنَّ [الصَّوْمَ لَهُ وَجَاءٌ] ^[۱]؛

ای جوانان، هر یک از شما توان
ازدواج دارد باید ازدواج بکند، چون
ازدواج چشم را بیشتر از هر چیز نگه
می دارد و شرمگاه را بیشتر محافظت
می کند

ازدواج روش اهل بیت علیهم السلام بوده و
مجرد زندگی کردن بدون علت خاص
مردود و مذموم بوده است.

«وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ
عِبَادِكُمْ وَأَمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ
اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ
عَلِيمٌ» (نور 32)

با ازدواج دریاورید مجرد ها و پسران
و دختران صالح را که اگر فقیر باشند
خداوند از فضل خویش بی نیازشان می

کند و خداوند دارای وسعت نامتناهی و
داناست.

امام محمد باقر علیه السلام : دوست ندارم
که دنیا و آنچه در دنیاست داشته باشم
ولی یکشب بی همسر بخوابم .^۱

اگرچه ازدواج مشکلات مختلفی گاه
بدنبال دارد مانند مشکلات مالی و

غیره ولی باز ارزش دارد و ارزش
ازدواج مافوق همه مشکلات است.

جوانی که در سن بیست سالگی
ازدواج کرده بود انچنان دچار تحول
مثبت شده بود که همه اهنگ ها و
ترانه هارا از گوشی خود پاک کرده
بود وافکار خیلی خوبی در او پیدا شده
بود و..

ششمین راهکار: همیشه به ذکر خدا

مشغول باشد...

یاد خدا باعث فرار شیطان ها میشود.

سه دسته از شیطان در امانند : از

رسول خدا(صلی الله علیه و آله) نقل

است که: سه گروه از (وسوسه های)

ابلیس و لشکریانش، پاک (و در

امان)اند: 1- آنان که خداوند را یاد
می‌کنند؛ 2- کسانی که از بیم (عذاب)
خدا، گریه دارند؛ 3- گروهی که
سحر گاهان استغفار می‌کنند(میزان
الحکمه حدیث 14812)

منظور از ذکر، هم ذکر زبانی است
مانند استغفار و تسبیحات اربعه و ... و
هم اینکه دلش بیاد خدا باشد.

هفتمین راهکار: رعایت محرم و

نامحرم و دوری از مهمانی هاو

مراسمات مختلط و تنها نشدن با

نامحرم

:پیامبر - صلی الله علیه و آله - فرمود

ان که به خدا و روز جزا ایمان دارد

نباید در جایی بخوابد که صدای نفس

زن نامحرم شنیده می شود.

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا
يَبِيتَ فِي مَوْضِعٍ تَسْمَعُ نَفْسُ امْرَأَةٍ
لَيْسَتْ لَهُ بِمَحْرَمٍ^۱
وَنَهَى أَنْ يَتَكَلَّمَ الْمَرْأَةُ عِنْدَ غَيْرِ زَوْجِهَا
أَوْ غَيْرِ ذِي مَحْرَمٍ مِنْهَا أَكْثَرَ مِنْ خَمْسِ
(^۲)كَلِمَاتٍ مِمَّا لَا بُدَّ لَهَا مِنْهُ؛
رسول اکرم صلی الله علیه و آله نهی

۱. - بحار الانوار، ج 101، ص 150

۲. رساله توضیح المسائل امام خمینی (ره)، مسأله 2452

۳. شیخ صدوق، همان، ص 26

[مکروه] فرموده که زن نزد مردی که شوهر یا محرم او نباشد، بیش از پنج کلمه در موردی که ناچار است سخن بگوید .

چقدر از روابط نامشروع از یک مهمانی مختلط شروع میشود و در نهایت به از هم پاشیدن خانواده ای منجر می گردد.

مرد هیچگاه نباید با زنی نامحرم در محلی تنها باشد که شیطان قسم

خورده خودم انجا حاضر میشوم و

(انهارا به گناه می اندازم!

(الخصال/ترجمه جعفری/ج1/167

هشتمین راهکار: **از دوستان ناباب**

فاصله بگیرد!

اکثر معتادها گفتند رفیق مارا معتاد

نمود!

نوجوانی می گفت من باشگاه می رفتم

انجا جوانی مرا به استمناء معتاد نمود!

دختری می گفت خانمی که ارایشگاه

داشت مرا به شیشه معتاد نمود!

و....

باید با افراد مومن و نماز خوان رفت و

آمد کند و به مجالس علماء برود و...

نهمین راهکار: **در زندگی قانع باشد!**

خداوند در قرآن، قناعت را حیات طیبه

نامیده است.

کسی که به آنچه از حلال دارد چه مال
و چه همسر، قناعت کند، آلوده به گناه
و حرام نمی گردد!

برعکس ادم حریص، گرفتار انواع
گناهان می شود.

حرص باعث اخراج ادم علیه السلام از
بهشت شد!

معاشرت و مراوده با سرمایه سالاران
و ثروت اندوزان دامنه آتش زیاده

طلبی و دنیا پرستی و طمع را در ذهن
و زندگی با برافروخته و مانع مقابله با
رذیله طمع خواهد شد. بر عکس
مراوده و دوستی با افراد قانع و ساده
زیست قوت و قدرت ما را در جهت
مقابله با آرزوهای طولانی تقویت
خواهد کرد

پیامبران و امامان علیهم السلام و اولیاء
خدا همگی قانع بودند و هیچگاه

حریص و دنیا طلب و زیاده خواه
نبودند

راهکار قناعت **انست** که دنیا را مزرعه
آخرت بداند . دنیا را خانه موقت و
آخرت را خانه دائمی بداند.

دهمین راهکار: **معنویت خود را مرتب**
افزایش دهد. تلاوت قران در شبانه
روز. خواندن دعاهاى مختلف مانند
مناجات خمسہ عشر.. همیشه با وضو

بودن.خواندن 11بار سوره قل هو الله

احد بعد از نماز صبح.سحرخیز

بودن.و...

پایان