

## خودارزیابی و محاسبه نفس

مقدمه

محاسبه نفس یعنی حساب کشیدن از خود با هدف تسلط بر خود و حرکت در مسیری و جهتی که موجب رضای الهی است، از روش‌های مؤثر تربیتی می‌باشد که امروزه به عنوان خود تربیتی و خود ارزیابی از آن نام می‌برند. در قدیم نیز علمای اخلاق و مربیان، همواره دستور محاسبه نفس می‌دادند و راه و روش‌های مناسب را طی دستورالعمل‌های دقیق به شاگردان خود توصیه می‌کردند.

یکی از علمای بزرگ اخلاق می‌گوید: «بزرگان و گذشتگان صالح ما را عقیده بر آن بود که هرکس اهل محاسبه نفس نیست، یا اصلاً به جهان دیگر ایمان ندارد و یا آنکه عقل سلیم ندارد و الاً چگونه می‌شود کسی ایمان و اعتقاد داشته باشد به اصلی که قرآن می‌گوید اگر به وزن ذره‌ای انسان عمل نیک یا عمل بد داشته باشد در آن جهان آن عمل را می‌بیند و به آن ملحق می‌شود و در عین حال بی‌حساب کالای عمل را پیش بفرستد و نفهمد چه کرده و چه می‌کند؟» پس ما اگر از نظر شرع و دین و عقل به این دستور بنگریم می‌بینیم که عمل مراقبت و محاسبه نفس اختصاص به اشخاص معین و طبقه معین ندارد، بلکه یک وظیفه عمومی است.

اساساً عمل حساب کشیدن از خود قبل از آنکه یک وظیفه شرعی و دینی باشد یک وظیفه عقلانی و همگانی است. عالی‌ترین مظهر عقل و تربیت صحیح، خطایابی از خویشتن است، یعنی انسان بتواند در دریای ژرف افکار و اندیشه‌ها و تمایلات و افعال و اقوال خود فرو برود و خطاهای خود را بیابد و انگشت روی آنها بگذارد و آنها را از خود دور کند. از بشر انتظار اینکه خطا نکند خطاست. بشر جایز الخطاست، از بشر باید انتظار داشت که خطاهای خود را تکرار نکند و از خطاهای خود به عنوان پلی برای گذر از راه‌های پرپیچ و خم و رسیدن به مسیر صلاح و رستگاری استفاده کند. اکنون که مجموعه سپاه برخوردار از پاسداران جان برکف برای جهاد و میادین مبارزه است، ایجاب می‌کند عناصر خود را همواره در میدان مجاهده و جهاد اکبر مهیا و آماده نماید تا بتوانند رسالت خود یعنی پاسداری از انقلاب و دستاوردهای آن را به نحو شایسته انجام دهند.

از این رو بحث ارزنده محاسبه نفس به عنوان مقدمه‌ای بر مباحث دوازده‌گانه شایستگی‌های پاسداری قرار گرفت، بدین امید که بر اهمیت آن بیش از پیش واقف شویم و در اجرای مراحل آن موفق باشیم. ان شاء الله. مفهوم شناسی محاسبه نفس محاسبه از روش‌های اساسی تربیتی است که به توصیه فراوان شده است. محاسبه در لغت به معنای اشراف و اطلاع به قصد آزمون است که در فارسی از آن به «رسیدگی» تعبیر می‌شود. محاسبه، حسابرسی و بازنگری نسبت به گذشته است که باید هفت مورد در آن مراعات گردد: ۱- تقدیر و اندازه‌گیری؛ ۲. اصل مسئولیت‌پذیری؛ ۳. اصل بقای عمل؛ ۴. اصل ثبت اعمال؛ ۵. اصل حسابرسی و بازخواست؛ ۶. اصل مجازات و بازتاب عمل؛ ۷. اصل توبه و جبران. که قرآن کریم نیز این مراحل را بیان کرده است.

مرحوم نراقی در جامع السعادات می‌فرماید: «محاسبه عبارت است از این که انسان در هر شبانه روز یک وقتی را معین کند که به حساب نفس خویش برسد که چه اعمالی را انجام داده و طاعات‌ها و گناهانش را موازنه و سنجش نماید و نفس خویش را سرزنش کند اگر در طاعت الهی تقصیر نموده یا مرتکب معصیت شده، و شکر نماید خداوند را اگر واجبات را انجام داده و معصیتی از او صادر نشده و شکر زیادتری نماید اگر موفق به بعضی اعمال خیر و مستحبی شده است و مراقبه آن است که همیشه ملاحظه کند ظاهر و باطن خود را تا این که اقدام به معاصی نکند و واجبات از او ترک نشود تا اینکه در موقع محاسبه ملامت و ندامت متوجه او نشود» [۱]

این واقعیت که انسان موجودی است که می‌تواند افزون بر تأثیر گذاری در رفتار و کردار دیگران، خود را نیز ارزیابی کرده، تشویق کند، تنبیه نماید، توبیخ کند و ... از الطاف خداوند است.

مسأله خود ارزیابی ارتباطی تنگاتنگ با اعتقادو ایمان دارد؛ هرچه ایمان به خدا و رستاخیز در افراد قوی‌تر باشد، محاسبه نفس، نقش پررنگ‌تری در تربیت دینی او می‌یابد؛ زیرا شریعت آسمانی و مبانی اعتقادی آن، آدمی را به حسابرسی از خویش و آمادگی برای پاسخگویی روز جزا ترغیب می‌کند و برعکس، کافران و کسانی که ایمان ضعیف دارند، با دور ماندن از حقیقت توحید و معاد و بیگانگی با دین، از خود ارزیابی نیز غفلت کرده، گرفتار زبانی سخت می‌شوند. قرآن مجید درباره آنان می‌فرماید:

إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ. (ص: ۲۶)

کسانی که از راه خدا منحرف می‌شوند، به [سزای] آنکه روز حساب را فراموش کرده‌اند، عذابی سخت خواهند داشت. اما نکته دقیق بحث این است که باور به روز قیامت زمانی در شخص مستقر می‌شود که اندیشه حسابرسی آن روز موجب تکاپوی او در حسابرسی از نفس گردد که «حاسبوا انفسکم قبل أن تحاسبوا»، اما اگر غرور و خود باوری کاذب در او مانع از توجه به این مفهوم شود، در زمره زیان‌کاران خواهد بود؛ چنان که قرآن کریم داستان دو برادر را در سوره کهف (آیه ۳۲ تا ۴۴) نقل می‌کند که یکی از آن دو بی‌بند و بار بود و در اموالش حساب و کتابی نداشت، برادر دیگر هر قدر به او سفارش می‌کرد که مراقب اعمال و کردار خود باشد می‌گفت: «تصور نمی‌کنم رستاخیز بر پا شود و اگر هم به سوی پروردگارم بازگردانده شدم نزد او موقعیت خوبی خواهم داشت.» قرآن با نقل این داستان نشان می‌دهد که رکن اساسی اعتقاد به معاد، باور داشتن به حسابرسی دقیق در قیامت و دریافت پاداش و کیفر براساس آن است. ظهور اعمال در آن روز به چنان درجه‌ای می‌رسد که خداوند حساب‌کشی از اعمال هر کس را به خود او واگذار می‌کند و می‌فرماید:

إِقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا. (اسراء: ۱۴)

نامه عملت را بخوان، کافی است که امروز، خودت حسابرسی خود باشی.

ضرورت حسابرسی

روس خدا (ص) فرمود:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَ زَيْنَاهَا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا وَ تَجَهَّزُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ. [۲]

پیش از آنکه به حسابتان برسند، خود را ارزیابی کنید و در میزان قرار دهید و برای حسابرسی بزرگ‌تری آماده شوید. پیامبر می‌داند که شیطان و نفس وسوسه‌گر از یک سو و عوامل و آسیب‌های آشکار و نهان از سوی دیگر، مؤمن را به وادی غفلت می‌کشاند و از اندیشیدن در فرجام خویش باز می‌دارد. از این رو چون فرماندهی دلسوز و هشیار آماده باش می‌دهد «تجهزوا». مسلمان در همه عمر و در همه عرصه‌های زندگی باید آماده باشد و به سود و زیان خویش رسیدگی کند تا ورشکسته نشود. این کار از ایمان و زیرکی مؤمن سرچشمه می‌گیرد و دست کم باید در شبانه‌روز

یکبار انجام شود. امام صادق (علیه السلام) به عبدالله پسر جندب فرمود:

يَا ابْنَ جُنْدَبٍ حَقُّ عَلَى كُلِّ مُطْسَلِمٍ يَعْرِفُنَا أَنْ يُعْرِضَ عَمَلَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَ لَيْلَةٍ عَلَى نَفْسِهِ فَيَكُونَ مُحَاسِبًا نَفْسِهِ فَإِنْ رَأَى حَسَنَةً اسْتِزَادَ مِنْهَا وَ إِنْ رَأَى سَيِّئَةً اسْتَعْفَرَ مِنْهَا لَيْلًا يُحْزَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ. [۳]

ای پسر جندب! بر هر مسلمانی که ما را می شناسد لازم است که در هر شب و روز، عملش را بر خود عرضه کند و حسابگر خویش باشد؛ پس اگر عمل خوبی یافت بر آن بیفزاید و اگر عمل بدی یافت از آن استغفار نماید تا در رستاخیز خوار نگردد.

در این حدیث شریف به دو نکته اساسی تصریح شده است:

نخست اینکه ضرورت محاسبه را براساس شناخت اهل بیت (ص) پی نهاده که نشانگر اصالت و درستی آن و هماهنگی با اولیای الهی و شریعتمداران حقیقی یعنی امامان معصوم (علیهم السلام) است.

دوم اینکه غفلت از خود ارزیابی، فرجامی بس خطرناک دارد و آن، خواری و زبونی در رستاخیز است.

شهیدان گرانقدر راه خدا بر این نکته آگاهی کامل داشتند. سردار شهید قجه‌ای هر روز کارهای خود را بررسی می کرد و از نفس خویش حساب می کشید. به محض اینکه بحثی پیش می آمد فوراً آن را داخل دفترش می نوشت و شب آنها را بررسی می کرد و در روزهای بعد سعی می کرد میزان حسناتش را بالا ببرد. مروری بر دفتر زیبای این شهید خالی از لطف نیست:

- چهارشنبه، نماز بدون وقت: ظهر چون سرپرست نگهبانی بودم نتوانستم سر وقت نماز بخوانم.

- دوشنبه: با مادرم .... ناراحتی کردم و بعد از یکی دو ساعت معذرت خواستم و با پسر برادرم هم تند صحبت کردم. باید سعی کنم تکرار نشود.

- شنبه: به هیچ وجه کار فکری پیش نیامد و دلیل آن این است که نظم، در کارم نبود.

- پنج شنبه: بیهوده گویی: طی روز چند مورد تقریباً سخنان کوتاه و بیهوده‌ای به زبان آوردم.

- شنبه: امروز ورزش نکردم، دلیلش هم تنبلی است!

به راستی اگر دفتر دل ما نیز همانند دفتر این شهید به حسابرسی نفس بپردازد جایی برای غفلت باقی خواهد ماند؟! می توان گفت، خود ارزیابی از ویژگی‌های خواص شیعه و نزدیکان به اهل بیت (علیهم السلام) است؛ چنان که امام

موسی بن جعفر (علیهم السلام) به هشام بن حکم فرمود:

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ. [۴]

از [خاصان] ما نیست کسی که روزانه به حساب خود رسیدگی نکند.

دلیل آن نیز روشن است؛ هرکس هیچ‌گاه به حساب خود رسیدگی نکند یا مدتی طولانی آن را مهمل بگذارد، فرصت‌ها را از دست می‌دهد و چه بسا از داده‌ها یا داشته‌های خود غفلت ورزد [به طور مثال از یاد ببرد که مستطیع است و باید حج گذارد یا روزه و نمازش قضا شده و باید آن را به جا آورد یا نذر کرده و هنگام ادایش رسیده است و ... بدین گونه چنان می‌شود که] امیرمؤمنان (علیه‌السلام) فرمود:

مَنْ لَمْ يَسِسْ نَفْسَهُ أَضَاعَهَا. [۵]

هرکس، خود را سیاست نکند، آن را تباه خواهد کرد.

موارد حسابرسی

نظام حسابرسی الهی بسیار دقیق و هشیار است و کمترین عمل خوب یا بد را فروگذار نخواهد کرد؛

وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ نَفْسٌ شَيْئاً وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ. (انبیاء: ۴۷)

و ترازوهای داد را در روز رستاخیز می‌نهییم، پس هیچ‌کس در چیزی ستم نمی‌بیند و اگر [عمل] هم‌وزن دانه خردلی باشد، آن را می‌آوریم و کافی است که ما حسابگر باشیم.

افزون بر اعمال و کردار حتی اندیشه آدمیان نیز به حساب کشیده می‌شود؛

وَإِنْ تُبْدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ. (بقره: ۲۸۴)

و اگر آنچه در دل‌های خویش دارید آشکار یا نهان کنید، خداوند حساب آن را از شما می‌کشد.

بر این اساس، آدمی در برابر همه حرکات و سکنات و تفکران خویش مسئول است و به همین دلیل باید به همه

کارهای خود رسیدگی کند و خویشتن را در برابر همه چیز بازخواست نماید. امام صادق (علیه‌السلام) ضمن سفارش به محاسبه فرمود:

فَإِنَّ فِي الْقِيَامَةِ خَمْسِينَ مَوْقِفًا كُلُّ مَوْقِفٍ مِثْلُ أَلْفِ سَنَةٍ مِمَّا تَعْدُونَ.

در رستاخیز، پنجاه توقفگاه است که هریک بسان هزار سال شمارش شما به درازا می‌کشد.

سپس این آیه را تلاوت کرد:

فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ خَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ. (معارج: ۴)

در روزی که مقدارش پنجاه هزار سال است [۶].

طولانی شد توقف در ایستگاه‌های قیامت به سبب رسیدگی دقیق به کارهای ریز و درشت آدمیان است و البته که ایستادن همگان در محل بازرسی قیامت یکسان نخواهد بود؛ کسانی که در این دنیا به حساب خود رسیدگی کرده و به اصطلاح با خدا و مردم تصفیه حساب نموده‌اند؛ در آنجا زیاد معطل نمی‌شوند و خداوند از آنان دستگیری می‌کند ولی کسانی که پرونده‌ای سیاه دارند و در این سرا به حساب خود رسیدگی نکرده‌اند، ممکن است تا پنجاه هزار سال در آن مکان توقف کنند.

امام صادق (علیه‌السلام) در تفسیر آیه «ان ربك لبالمرصاد»؛ [پروردگارت، سخت در کمین‌گاه است] (فجر: ۱۴)، فرمود:

مرصاد شانه صراط است و اگر کسی حق دیگران را نپردازد، از آن عبور نمی‌کند. [۷]

حقوقی که بر عهده انسان است به دو قسم تقسیم می‌شود:

۱. حق الله

احکام الهی شامل پنج قسم واجب، حرام، مستحب، مکروه و مباح است. کارهای مستحب و مکروه اختیاری است و مؤمن هرچه بیشتر مستحبات را انجام دهد و از مکروهات بپرهیزد، درجات کمال را بهتر می‌پیماید و در آخرت نیز از پاداش و مقامی والاتر برخوردار می‌شود ولی اگر کارهای مستحب را ترک یا مکروهات را به جا آورد، بازخواست نخواهد شد. اما واجبات و محرمات الهی باید به طور دقیق مدنظر قرار گیرد؛ زیرا در برابر همه آنها باید پاسخگو بود. مهم‌ترین حقوق الهی که در روز قیامت از آنها حسابرسی می‌شود، عبارتند از:

۱/۱. ولایت اهل بیت: قرآن مجید درباره حسابرسی مردم در روز رستاخیز می‌فرماید:

وَقَفَّوهُمْ إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ. (صافات: ۲۴)

آنان را بازداشت کنید که مسئولند.

رسول خدا (ص) در تفسیر این آیه فرمود:

از آنها درباره ولایت علی (علیه السلام) پرسش می کنند. [۸]

۲/۱. نماز: نماز ستون دین و پس از ایمان به خدا برترین عمل عبادی است و از حقوقی محسوب می شود که تا آخرین لحظه عمر آدمی باید ادا شود و در محاسبه رستاخیز نیز رتبه نخست دارد. امام باقر (علیه السلام) فرمود:

إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ الصَّلَاةَ فَإِنْ قُبِلَتْ قُبِلَ مَا سِوَاهَا. [۹]

بنده، نخست در برابر نماز محاسبه می شود؛ اگر نمازش پذیرفته شود سایر اعمال را می پذیرند.

۳/۱. قرآن: قرآن مجید تنها کتاب آسمانی است که به اراده الهی از زمان فرود آمدن تاکنون، بدون تحریف باقی مانده، تا پایان جهان نیز چنین می ماند. هدایت تنها در پرتو وحی و قرآن امکان پذیر است و قرآن دستورالعمل های مربوط به زندگی فردی و جمعی را به گونه کامل ارائه می کند و عمل به این رهنمودها سعادت و خوشبختی بشر را تضمین می نماید. هر مسلمانی باید خود را موظف بداند که با تقویت ایمان خود، به اجرای دستورهای قرآن اقدام کند، چرا که اگر قرآن در جامعه اسلامی به فراموشی سپرده شود و تنهازینت بخش مجالس گردد، آحاد آن جامعه در محشر مورد بازخواست قرار می گیرند؛ چنان که قرآن می فرماید:

وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا. (فرقان: ۳۰)

و پیامبر [در رستاخیز] گوید: پروردگارا! قوم من این قرآن را رها کردند.

انسان مؤمن به باورهای اسلامی که خود را برای حساب محشر آماده کرده است، به ولایت عشق می روزد، قرآن را در جای جای زندگی خویش زنده نگه می دارد و به نماز - که نور چشم پیامبر اکرم (ص) است. چنان می پردازد که دور کننده او از فحشا و امور حرام باشد. آنان که دچار حرام الهی شده اند و راه توبه بر خویش باز نکرده اند، باید خود را آماده حسابرسی و در مرحله بعد مجازات و کیفری سخت در روز رستاخیز کنند. خطاب «فَأَيْنَ تَذْهَبُونَ» (تکویر: ۲۶) هنگامی به گوش می رسد که فرصت برای بازگشت و جبران وجود دارد. پس همتی باید تا حسابگر نفس خویش شویم که پس از مرگ راهی برای برگشت نیست؛ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا. (مؤمنون: ۱۰۰)

۲. حق الناس

قرآن مجید پیرامون حقوق مردم می فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالِكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ. (نساء: ۲۹)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اموال همدیگر را به ناروا نخورید.

حقوق مردم بر دو گونه است: مادی و معنوی. گاه حقوق معنوی مانند جان و آبرو بسیار مهم‌تر از حقوق مادی است و اسلام همه آنها را محترم شمرده است. پیامبر اکرم (ص) در آخرین سخنرانی خود در حجة‌الوداع فرمود:

إِنَّ دِمَاءَكُمْ وَ أَمْوَالَكُمْ عَلَيْنَكُمْ حَرَامٌ... إِلَى يَوْمِ تَلْقَوْنَهُ فَيَسْأَلُكُمْ عَنْ أَعْمَالِكُمْ. [۱۰]

بی‌گمان، خون‌ها و اموال شما بر یکدیگر حرام است تا روزی که خدا را ملاقات کنید و در برابر کارهایتان بازخواست شوید.

اهمیت حق الناس تا آنجاست که خداوند آن را مقدم بر حقوق خود قرار داده است و تا مردم حقوق همدیگر را نپردازند، خداوند از آنان خشنود نمی‌شود. امیر مؤمنان (علیه‌السلام) در این مورد فرمود:

جَعَلَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ حُقُوقَ عِبَادِهِ مُقَدَّمَةً لِحُقُوقِهِ فَمَنْ قَامَ بِحُقُوقِ عِبَادِ اللَّهِ كَانَ ذَلِكَ مُؤَدِّياً إِلَى الْقِيَامِ بِحُقُوقِ اللَّهِ. [۱۱]

خدای سبحان، حقوق بندگانش را مقدمه حقوق خود قرار داده است؛ هرکس به [رعایت] حقوق بندگان او قیام کند، چنین کاری به رعایت حقوق الهی می‌انجامد.

پیرمردی از طایفه «نخع» سالیانی والی حکومت اموی بود، روزی خدمت امام باقر (علیه‌السلام) رسید و پرسید: آیا راه توبه برای من باز است؟ امام پاسخ نداد. برای بار دوم سؤال کرد، حضرت در پاسخ فرمود:

لَا، حَتَّى تُؤَدِّيَ إِلَى كُلِّ ذِي حَقِّ حَقَّهُ. [۱۲]

نه! تا آنکه حق هر صاحب حقی را به او بپردازی.

در رستاخیز نیز اگر حق الناس بر عهده کسی باشد، وارد بهشت نمی‌شود، امام صادق (علیه‌السلام) فرمود:

هرکس مؤمنی را از حقیش باز دارد، خداوند در قیامت، پانصد سال او را سرپا نگه دارد و در این مدت عرق او جاری

شود، سپس منادی از سوی خدا اعلام می‌کند: «این ستمگری است که حق خدا را ادا نکرده است» آنگاه مدت چهل

سال دیگر توبیخ می‌شود و در نهایت به دوزخ می‌رود. [۱۳]

یکی از دام‌های گسترده شیطان برای مؤمنین، دام زبان است. زبان حربه‌ای است که هم می‌تواند جلوه رحمانی کند و

جز حکمت نگوید و هم می‌تواند جلوه شیدانی کند و واگویی‌های تلخ آن گناهانی مانند دروغ، تهمت، تمسخر، فحاشی،

غیبت و ... باشد. زمان، یکی از محل‌های طمع شیطان است. حسابرسی، تنها راه چاره و نقطه رهایی از دسیسه‌های



شیطان است؛ ریشه فتنه را باید یافت و با تیشه ایمان قطعش کرد. رهیافت شخصی که به فکر نجات خویش از کمند نفس افتاد و به دنبال طی مسیر کمال برآمده است، محاسبه نفس و مراقبت از عملکرد آن است.

نتیجه اینکه مؤمن باید روز و شب در اندیشه حق الله و حق الناس باشد؛ نخست آنکه هیچ حقی را از خدا و مردم نادیده نگیرد و خرد و کلان حقوق را به موقع بپردازد و دیگر آنکه اگر بر اثر نادانی یا ندانم کاری حقی را از کسی پایمال نمود پس از آگاهی بی درنگ به جبران آن بپردازد؛ به درگاه خدا توبه کند و خویشتن را در همین دنیا محاکمه نماید و پیش از آنکه دستش از اقدام کوتاه شود، به چاره اندیشی قیام کند.

فرایند محاسبه

دانشمندان اخلاقی و خودساخته، فرآیند خویشتن سنجی را در پنج مرحله تعریف کرده‌اند:

#### ۱. مشارطه

مشارطه به این معناست که فرد متدین با خود پیمان بندد تا برخلاف دستور خدا و شریعت او هیچ عملی انجام ندهد و در ایفای مسئولیت‌ها کوتاهی نکند؛ در کارهای خیر کوشا شود، از کارهای ناپسند خودداری ورزد، از رذایل اخلاقی همچون حسد، بداخلاقی، بدگمانی، تکبر و ... پرهیز نماید، حقوق دیگران را مراعات کند، با انضباط و مؤدب باشد، عملی بر خلاف قانون جامعه اسلامی انجام ندهد، خدمتگزار مردم باشد، به کسی زیان نرساند و ... . همچنین هر بامداد نفس خود را مخاطب قرار داده، به خود بگوید:

تو سرمایه‌ای جز عمر نداری و آن هم به زودی پایان می‌پذیرد و اگر از آن بهره‌برداری نکنی، خسران خواهی دید. [۱۴] امیر مؤمنان (علیه‌السلام) فرموده است:

إِنَّ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ يَعْمَلَانِ فِيكَ فَاعْمَلْ فِيهِمَا وَ يَأْخُذَانِ مِنْكَ فَخُذْ مِنْهُمَا. [۱۵]

شب و روز در تو عمل می‌کنند تو نیز در آنها کاری بکن و آنها بخشی از - عمر - تو را می‌ستانند، تو نیز از آنها چیزی بستان.

#### ۲. مراقبه

مراقبه یعنی مومن در طول روز مراقب نفس خویش و اعمالش باشد تا از آنچه با خود عهد کرده، تخطی نکند. شایسته آن است که مؤمن روز را با نام خدا و توکل بر او آغاز کند و شرایط و محدوده شرعی و قانونی آن را مدنظر داشته

باشد و از اندیشه و عمل و فعالیت‌های فکری و عملی خویش به گونه‌ای مراقبت کند که خدا می‌پسندد. به طور مثال؛ هرکاری را با «بسم الله» آغاز کند، بکوشد همیشه با وضو باشد، رو به قبله بنشیند، از کارها و مجالس بیهوده دوری کند، لهو و لعب و کارهای بی‌حاصل را از برنامه روزانه خود خارج سازد و ... با هر کنش و واکنشی خدا و خواست او را مدنظر قرار دهد.

امیر مومنان (علیه‌السلام) فرمود:

طُوبَى لِمَنْ رَاقَبَ رَبَّهُ وَ خَافَ ذَنْبَهُ. [۱۶]

خوشا به حال کسی که پروردگارش را در نظر بگیرد و از گناه خویش بیمناک باشد.

حفظ زبان، قلم و اندیشه از کینه‌توزی، حسادت و عیب‌جویی در این عرصه بسیار مهم است. عیب‌جویی و در پی آن غیبت و تهمت از صفات رذیله‌ای است که فتنه‌انگیز، اختلاف‌زا و مایه تأسف در روز قیامت است.

مؤمن باید در همه این عرصه‌ها و در هر گامی که بر می‌دارد مراقب رفتار، گفتار و حتی دلمشغولی‌های خویش باشد.

چنین رویه‌ای موجب آگاهی بخشی شخص نسبت به مصیبت‌هایی است که مبتلا شده و خود از آنها بی‌خبر است؛

علاوه بر آن، مراتب از نفس مبنای مناسبی را برای توبه و بازگشت به سوی خالق هستی فراهم خواهد کرد.

مؤمن پس از مراقبه و آگاهی از گناهی که مرتکب شده است باید بیندیشد که آنچه را انجام داده است در مقابل

پروردگاری مرتکب شده است که بی‌نیاز مطلق است. پس به خود خطاب کند که تو را چه شده که فراموش کرده‌ای

خداوند متعال تو را در همه حال می‌بیند؛ أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى. (علق: ۱۴)

گویند هنگامی که زلیخا یوسف را در اتاقی خلوت به دام انداخت و او را به خویش خواند چشمش به بتی افتاد که در

آنجا قرار داشت، بی‌درنگ پرده‌ای بر روی آن کشید. یوسف (علیه‌السلام) فرمود: چگونه تو از بتی بی‌درک و شعور شرم

می‌کنی ولی از خدای بینا و شنوا پروا نمی‌کنی؟ [۱۷]

بدون تردید خداوندی که دوری از گناه را به بنده تکلیف فرموده است، بنده‌اش را در صحنه گناه در برابر شیطان و

نفس اماره مدد می‌سازد و او را از آلودگی می‌رهاند همان گونه که درباره حضرت یوسف فرمود:

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلِصِينَ. (یوسف: ۲۴)

آن زن آهنگ یوسف کرد و یوسف اگر برهان پروردگارش را ندیده بود آهنگ وی می‌کرد. ما این چنین برهان خویش

را به یوسف نشان دادیم تا بدی و زشتی‌ها را از او دور ساختیم چرا که او از بندگان با اخلاق ما بود.

۳. محاسبه

گام سوم حساب کشی در پایان روز و هنگام خوابیدن است.

رسول خدا (ص) فرمود:

لا يَكُونُ الْعَبْدُ مُؤْمِنًا حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ أَشَدَّ مِنْ مُحَاسَبَةِ الشَّرِيكِ شَرِيكَةً. [۱۸]

بنده مؤمن (واقعی) نیست تا اینکه از خود حساب بکشد بیش از آنچه شریکی از شریکش حساب کشی می‌کند.

در این مرحله باید همه کارهای خرد و کلان خود را به طور دقیق واریسی کند، دخل و خرج مادی و معنوی خود را بسنجد؛ اگر سود برده خدا را سپاس گوید و اگر زیان دیده - به ویژه در کسب معنویت و کمال - بر حال خود بگریزد و بی‌درنگ به اصلاح و جبران آن بکوشد و در برنامه خود بگنجاند.

واقعه مهمی که در این مرحله رخ می‌دهند «تسویف» نفس اماره و شیطان؛ به این معنا که به او القا می‌کند که خیلی بر خود سخت نگیرد؛ چرا که سال‌ها برای جبران کردن باقی است، امروز نشد فردا، این ماه نشد ماه آینده؛ در حالی که خداوند دستور داده است:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ... (آل عمران: ۱۳۳)

برای نیل به آمرزش پروردگارتان و بهشت بشتابید.

و امام صادق (علیه‌السلام) فرمود:

تَأخِيرُ التَّوْبَةِ إِغْتِرَارٌ وَ طُولُ التَّسْوِيفِ حَيْرَةٌ. [۱۹]

پس انداختن توبه، خود فریبی و امروز و فردا کردن طولانی، سرگردانی است.

این نکته را باید به یاد داشته باشیم که اگر حسابگر خویش نباشیم هنگامی که به حساب ما خواهند رسید که دیگر فرصت جبران نخواهیم داشت.

۴. معاتبه

به این معناست که مومن نیست به انجام گناه و سهل‌انگاری در کسب معنویت و بی‌توجهی به انجام وظیفه‌ای که بر عهده داشته، خود را ملامت و سرزنش کند و نفس خود را مورد عتاب قرار دهد و گوید: «وای بر تو که مرا به زبونی و

نابودی کشاندی، سرمایه‌ام را به هدر دادی، در زمرهٔ بدان قرارم دادی، اگر این راه را ادامه دهی در دنیا و آخرت سیاه  
بختم خواهد کرد و ...»

بدون تردید معاتبهٔ نفس، عنایتی الهی را در پی دارد و خداوند او را بیشتر مدد می‌رساند. امیر مؤمنان (علیه‌السلام)  
فرمود:

مَنْ كَانَ لَهُ مِنْ نَفْسِهِ زَاجِرٌ كَانَ عَلَيْهِ مِنَ اللَّهِ حَافِظًا. [۲۰]

هرکس خویشتن را [از بدی] باز دارد، خداوند نیز مراقبی بر او می‌گمارد.

اما اگر مؤمن در این سرا خود را مؤاخذه نکند و مورد عتاب قرار ندهد، در برزخ و قیامت مورد عذاب و مؤاخذه قرار  
می‌گیرد؛ قرآن مجید گفت‌وگوی فرشتگان عذاب و دوزخیان را چنین باز گو می‌کند:

تَكَادُ تَمَيِّزُ مِنَ الْعَيْظِ كُلَّمَا أَلْقَى فِيهَا فَوْجٌ سَأَلْتَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَذِيرٌ قَالُوا بَلَى قَدْ جَاءَنَا نَذِيرٌ فَكَذَّبْنَا وَقُلْنَا مَا نَزَّلَ اللَّهُ  
مِنْ شَيْءٍ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ كَبِيرٍ. (ملک: ۸-۹)

هربار که گروهی در دوزخ افکنده شوند، نگهبانان آن پرسند: مگر شما را هشدار دهنده‌ای نیامد؟ گویند: چرا! هشدار  
دهنده آمده ولی ما او را تکذیب کردیم و گفتیم خدا چیزی فرو نفرستاده است.

پس از مشاهده آیات عذاب در قیامت آدمی خویشتن را ملامت می‌کند و حسرت می‌خورد که چرا بیشتر به وضعیت  
خود رسیدگی نکردم و از بدی‌ها بازنايستادم؛ چنان که در قرآن آمده است:

أَوْ تَقُلُ حِينَ تَرَى الْعَذَابَ لَوْ أَلِي كَرَّةً فَأَكُونُ مِنَ الْمُحْسِنِينَ. (زمر: ۵۸)

یا چون عذاب را ببیند، گوید: کاش مرا بازگشتی بود تا از نیکوکاران می‌شدم.

اما دیگر بسیار دیر شده است و حسرت‌ها و ندامت‌ها هیچ ثمری ندارد.

كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ قَوْ قَائِلُهَا. (مؤمنون: ۱۰۰)

(ولی به او می‌گویند) چنین نیست! این سخنی است که او به زبان می‌گوید.

۵. معاقبه

به معنای تنبیه خویش برای جبران زبان‌هاست؛ پس از معاتبه و سرزنش زبانی نفس اماره، نوبت به تنبیه عملی او  
می‌رسد که خطاها و کمبودهای گذشته را جبران کند؛ اگر قمهٔ حرام خورده، او را گرسنگی دهد یا به روزه وادار کند،

اگر نمازش ترک شده، آن را قضا نمایید، اگر مال حرام یا شبهه‌ناک به دست آمده، آن را به صاحبش بازگرداند یا مبلغ بیشتری در راه خدا هزینه کند، کمتر بخورد و بیاشامد و کمتر بخوابد و استراحت کند تا نفس تنبیه شود و به راه راست باز آید، البته نباید از محدوده شرعی خارج شود یا به افراط و تفریط گرفتار شود و از حد اعتدال خارج گردد. این کار نیز به نوبه خود مفید خواهد بود و روند محاسبه را تکمیل می‌کند. امام علی (علیه‌السلام) فرمود:

مَنْ أَجْهَدَ نَفْسَهُ فِي إِصْلَاحِهَا سَعِدَ. [۲۱]

هرکس خویش را در راه اصلاح نفس به زحمت اندازد خوشبخت می‌شود.

اگر مؤمن، خود را در این سرا معاقبه نکند، در برزخ و رستاخیز معاقبه خواهد شد. معاقبه در این دنیا فرجامی خوش و اثری مفید دارد ولی معاقبه آن سرا بسیار دردناک و در دوزخ انجام می‌گیرد که توأم با خواری و زبونی است.

از پس مرگ، سرایی که تو بنشیننی نیست

جز بنایی که عمل‌های تو در وی بناست

آن بنا کز عمل خیر، یکی کاخ بلند

و آن بنا کز عملی زشت، یکی غار بلاست

ترسمت فرصت توفیق به فردا ندهند

باری امروز کن آن توبه که طوق فرداست [۲۲]

کارکردهای محاسبه نفس

قرآن مجید یکی از ویژگی‌های دوزخیان را گردنکشی و بی‌اعتنایی به حساب و کتاب دانسته، می‌فرماید:

إِنَّهُمْ كَانُوا لَا يَرْجُونَ حِسَابًا. (نساء: ۲۷)

آنان به [روز] حساب، امید نداشتند.

بی‌اعتنایی به محاسبه نفس و حسابرسی رستاخیز، در نهایت، آدمی را به دوزخ می‌کشاند؛ در حالی که حسابرسی

کاری بس سودمند است. امام علی (علیه‌السلام) فرمود:

مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ رِيحَ وَ مَنْ غَفَلَ عَنْهَا خَسِرَ. [۲۳]

هرکس به حساب خویش برسد، سود کند و هرکس از آن غفلت ورزد، زیان بیند.

برخی از کارکردهای محاسبه بدین قرار است:

۱. وقوف بر کاستی‌ها؛ وقتی انسان به حساب خود رسیدگی کند، اگر عیب و ایرادی در کارهایش باشد، برایش آشکار می‌شود. این مطلب در سخنان گهربار امیر مؤمنان (علیه‌السلام) چنین آمده است:

مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَقَفَ عَلَى عُيُوبِهِ [۲۴]

هرکس به حساب خود برسد، بر عیب‌های خویش آگاهی یابد.

این عیب و کاستی، امکان دارد ظاهری یا باطنی باشد، مربوط به دنیا یا آخرت باشد، فردی یا اجتماعی یا خانوادگی باشد، خرد یا کلان باشد... به هر حال پس از محاسبه، برای فرد مشخص می‌شود که کجای کار او عیب دارد ولی اگر به ارزیابی خود نپردازد، از چنین دستاوردی محروم خواهد ماند.

۲. اصلاح خویش؛ انسان عاقل، وقتی به عیب خویش آگاه شد، به طور طبیعی نسبت به آن حساس می‌شود و اگر وجدان بیداری داشته باشد تلاش می‌کند آن عیب را از خود دور سازد.

امام علی (علیه‌السلام) فرمود:

ثَمَرَةُ الْمُحَاسَبَةِ صَلَاحُ النَّفْسِ [۲۵]

میوه محاسبه، اصلاح خویش است.

و همان گونه که آدمی با ایستادن روبه‌روی آینه، سر و وضع ظاهری خود را مرتب می‌کند، محاسبه نیز چون آینه این فرصت را به او می‌دهد که اعمال و رفتار و اخلاق خویش را سامان دهد؛ اگر بداخلاق، بدزبان و بدحساب است، اگر اهل گناه خاصی است، و یا به نماز اهتمام نمی‌ورزد، اگر بی‌انضباط است و ... همه را اصلاح کند.

۳. کسب کمال؛ کسانی که به اعمال خویش رسیدگی می‌کنند و حساب و کتاب خود را به دست می‌آوردند،

خواه‌ناخواه، راه‌های سقوط و سعود را بهتر می‌شناسد و در نتیجه راه کمال را می‌پیمایند و از گمراهی و سقوط

می‌رهند. در تاریخ آمده است:

راهزی به نام «فضیل بی عیاض» شبی برای کار خلاف از دیوار خانه‌ای بالا رفت در آن اثنا شخصی قرآن می‌خواند.

صورت حزین قاری قرآن، فضیل را به استماع واداشت تا اینکه قاری این آیه را قرائت کرد:

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ. (حدید: ۱۶)

آیا، هنگام آن نرسیده که مؤمنان دل‌هایشان به یاد خدا نرم شود؟

مضمون این آیه چنان در جان و دل فضیل اثر گذاشت که همان لحظه از دیوار پایین آمد و با خود گفت: «بلی قد آن» آری، زمان توبه رسیده است. فضیل با گفتن این سخن توبه واقعی کرد و به حساب خود رسیدگی نمود و درجات

کمال را یکی از پس دیگری پیمود. [۲۶]

۴. خوشبختی؛ سعادت و نیک بختی نیز نتیجه دو کارکرد یاد شده است و بدیهی است آن کس که به کاستی‌هایش

آگاه شود و آنها را اصلاح نماید، به نیک بختی نیز نایل خواهد شد. این کارکرد نیز در سخنان گهربار

امیرمؤمنان (علیه‌السلام) منعکس شده است:

مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ سَعِدَ. [۲۷]

هرکس خود را محاسبه کند، خوشبخت خواهد شد.

۵. حسابرسی آسان در روز رستاخیز؛ در قرآن مجید سخن از حساب سخت و آسان به میان آمده و در قیامت، عده‌ای

به سختی و دقت تمام، مورد محاسبه قرار می‌گیرند که خود این حساب و کتاب، بسیار رنج‌آور و نوعی عذاب است ولی

از برخی نیز با ملایمت و احترام، آسان، حساب‌کشی می‌شود؛

فَأَمَّا مَنْ أَوْتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَسَوْفَ يُحَاسَبُ حِسَابًا يَسِيرًا. (انشقاق: ۷-۸)

اما کسی که کارنامه‌اش به دست راستش داده شود، پس به زودی، به گونه‌ای آسان محاسبه می‌شود.

بدیهی است کسی که در این دنیا به طور مرتب، خویشتن را ارزیابی کند، در واقع به تصفیه حساب خود می‌پردازد،

اعمال واجب قضا شده را جبران می‌کند، از گناهان توبه می‌نماید، حق الناس را بر می‌گرداند و ... چنین کارهایی سبب

آسانی محاسبه در رستاخیز می‌شود. ولی اگر اهل محاسبه نباشد، در قیامت، حسابی سخت پیش رو خواهد داشت.

امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید:

مَنْ بَهَتَ مُؤْمِنًا أَوْ مُؤْمِنَةً بِمَا لَيْسَ فِيهِ بَعَثَهُ اللَّهُ فِي طِينَةِ خَبَالٍ حَتَّى يَخْرُجَ مِمَّا قَالَ. [۲۸]

کسی که به مرد یا زن مؤمنی تهمت بزند، (روز قیامت) خداوند او را در گنداب بدن گناهکاران نگه می‌دارد تا از عهده

گفته خویش برآید.

۶. افزایش حسنات و آموزش گناهان؛ خودارزیابی، سبب می‌شود که مؤمن از گناهان و خطاهای گذشته توبه کرده، به

جبران بدی‌ها همت گمارد تا در جرگه توبه‌کنندگان قرار گیرد که محبوب خداوند هستند:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ. (بقره: ۲۲۲)

خداوند، توبه‌کنندگان را دوست دارد.

و چون پس از محاسبه و توبه، کارهای نیکو انجام می‌دهد، طبق سنت الهی کارنیک، اثر کار زشت را از میان می‌برد؛

إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ. (هود: ۱۱۴)

همانا خوبی‌ها، بدی‌ها را از بین می‌برند.

و بالاتر اینکه، محاسبه و توبه واقعی سبب می‌شود مؤمن، مورد عنایت الهی قرار گیرد و به سبب لطف خداوند، حتی

سینات و گناهان او نیز به حسنه تبدیل شدند. به این ترتیب مؤمن توبه کار پاداشی دوسویه دریافت می‌کند؛

مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا. (فرقان: ۷۰)

هرکس توبه کند و ایمان آورد و کار شایسته انجام دهد، خداوند بدی‌هایش را به نیکی تبدیل کند و خدا همواره

آمرزندهٔ مهربان است.

چون قیامت پیش حق صف‌ها زده

در حساب و در مناجات آمده

ایستاده پیش یزدان اشک‌ریز

بر مثال راست خیز رستخیز

حق همگی گوید چه آوردی مرا

اندر این مهلت که دادم من تو را

عمر خود را در چه پایان برده‌ای

قوت و قوت در چه فانی کرده‌ای

گوهر دیده کجا فرسوده‌ای

پنج حس را کجا پالوده‌ای

چشم و گوش و هوش و گوهرهای عرش



خرج کردی چه خریدی تو زفرش

نعمتت دادم بگو شکرت چه بود

دادمت سرمایه هین! بنمای سود [۲۹]

دسورالعمل محاسبه

قرآن مجید به مؤمنان فرمان می‌دهد:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ. (حشر: ۱۸)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! تقوای الهی پیشه کنید و هرکسی باید بنگرد که برای فردا از پیش، چه فرستاده است، و از خدا پروا کنید که در حقیقت، خدا به آنچه می‌کنید آگاه است.

پیام آیه، عام و فراگیر است و مؤمن باید بدون وقفه به کارها و رفتار خود رسیدگی کند. امیر مؤمنان علی (علیه‌السلام) از پیامبر اکرم (ص) چنین نقل می‌کند:

أَكْبَسُ الْكَيْسِينَ مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَ عَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ. [۳۰]

زیرک‌ترین زیرکان، کسی است که به حساب خود برسد و برای پس از مرگ، کار کند.

در سخنان و کتاب‌های بزرگان، دستورالعمل‌های گوناگونی برای محاسبه نفس و اعمال یافت می‌شود که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

۱. استمداد از خدا؛ قرآن مجید می‌فرماید:

إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ. (حج: ۱۷)

به درستی که خدا بر همه چیز گواه است.

عالم خود ساخته و پرهیزگار، سید بن طاووس در این باره چنین می‌نگارد:

هنگام محاسبه، با عقل و دل خویش، خدای آگاه به نهان و نیز دو فرشته نگهبان خویش را حاضر و ناظر بین و چون شریکی که از جزئیات کارهای شریکش آگاه است و اهل سهل‌انگاری و گذشت نیست، به حساب خود برس. و نیز آگاه باش که اعضا و جوارحت از تو نزد خدا شکایت می‌کنند که آنها را در مسیری که خدا تعیین کرده به کار نگرفته‌ای، تو نیز با آنها مقابله به مثل نما و از آنها به درگاه خدا گله کن و با تضرع وزاری بگو:

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ. (اعراف: ۲۳)

پروردگارا ما بر خویشتن ستم کردیم و اگر بر ما نبخشایی و بر ما رحم نکنی، مسلماً از زیانکاران خواهیم بود.

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ. (انبیاء: ۸۷)

معبودی جز تو نیست، منزهی تو، راستی که من ستمکاران بودم.

خداوندا من تو را خواندم و به تو امید بستم، اگر من روی آورده و توجه نموده‌ای، رحم فرما و دعایم را مستجاب کن و

امیدواری‌ام را تصدیق فرما و اگر هنگام گفتگوی من با مقام ارجمند خویش از من روی گردانیده‌ای، با رحمت

بی‌منتهای خویش بر من رحم آور. [۳۱]

۲. محاسبه واجبات: نخستین گام در محاسبه، حسابرسی به واجبات الهی اعم از فردی و اجتماعی است. دانشمند

اخلاق، ملامهدی نراقی در این باره می‌نویسد:

باید نخست حساب واجبات را از نفس کشید؛ زیرا واجبات به منزله سرمایه اصلی آدمی است؛ اگر به خوبی ادا شده

سپاسگزار خدا باشد و آمادگی خود را حفظ کند و اگر به جای نیاورده، آنها را قضا کند و اگر با کاستی انجام داده، با

انجام مستحبات، آنها را تکمیل کند. [۳۲]

۳. محاسبه گناهان؛ پس از واجبات؛ نوبت حسابرسی از گناهان است. مؤمن باید در پایان هر روز به افکار و اخلاق و

اعمال روزانه خویش نیک بنگرد و اگر گناهی د آن مشاهده کرد، خویشتن را پس از سرزنش، تنبیه و معاقبه نماید و

بسان تاجری که از شریکش حساب می‌کشد، خود را به دادن تاوان ملزم کند. او باید بر نفس خویش سخت بگیرد؛

زیرا نفس بسیار حيله‌گر و شیاد است؛ چنان که قرآن می‌فرماید:

وَمَا أَبْرَأُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (یوسف: ۵۳)

نفس، قطعاً به بدی امر می‌کند مگر کسی را که خدا رحم کند.

وظیفه واجب و فوری در برابر هر گناه - خواه صغیره باشد خواه کبیر - توبه و اظهار پشیمانی در درگاه ایزدی است؛

زیرا به تعبیر امیرمؤمنان علی (علیه‌السلام):

الدُّنُوبُ الدَّاءُ وَالدَّوَاءُ الْأِسْتِغْفَارُ وَالشِّفَاءُ أَنْ لَا تَعُودَ. [۳۳]

گناهان، بیماری و طلب آمرزش دواست و درمان، آن است که به گناه بازنگردی.

۴. حساب حق الناس؛ شخصی از امیرمؤمنان (علیه السلام) پرسید: انسان چگونه به حساب خود رسیدگی کند؟ آن حضرت (علیه السلام) فرمود:

اینکه آدمی در پایان روز به نفس خود بگوید: ای نفس! امروز نیز گذشت و هرگز باز نمی‌گردد اما خدا تو را بازخواست خواهد کرد که آن را در چه کاری گذرانده‌اند؟ آیا خدا را به یاد داشته و ثنایش گفته‌ای؟ آیا نیاز مؤمنی را برآورده‌ای و به فریاد کسی رسیده‌ای؟ آیا پس از غیبت کردن مؤمن جلوگیری نموده‌ای؟ آیا به کمک مسلمانی شتافته‌ای؟ در [مجموع] این روز چه کرده‌ای؟ پس اگر به یاد آورد که نیک عمل کرده، حمد و سپاس خدای گوید بر توفیقی که یافته است و اگر متوجه شد که گناه یا کوتاهی کرده است، از خدا طلب آمرزش کند و درصدد جبران آن برآید و مصمم شود که تکرار نکند. [۳۴]

۵. نگاشتن حساب‌ها؛ مرحوم ملامهدی نراقی در این باره می‌نویسد:

لازم است بر نفس خویش سخت بگیرد زیرا او بسیار حيله گر و شیاد است؛ نخست باید او را در برابر سخنانی که در طول روز بر زبان آورده بازخواست کند. دوم او را در برابر همه کارها و حالات روزانه به حساب بکشد مانند: نگاه کردن، نشستن و برخاستن، خوردن و خوراک، سکوت و خاطرات، اندیشه و اخلاقیات.

اگر نفس از عهده پاسخگویی به همه مطالبات شرعی و عرفی برآمد، حساب آن روز او تصفیه شده است و اگر نتوانست پاسخگو باشد باید در روزهای آینده بدهی‌هایش را بپردازد. این بدهی‌ها باید در صفحه دل یا کاغذ مکتوب شود تا فراموش نگردد و زمان استیفای آن سپری نشود. [۳۵]

۶. دستورالعمل جامع؛ عالمان ربّانی برای خود و رهروان راه سعادت دستورالعمل‌ها و کتاب‌های فراوانی نگاشته‌اند؛ از جمله مرحوم ملامحسن فیض کاشانی، برای محاسبه، دستورالعمل کاملی ارائه داده و تأکید کرده است که مؤمن باید پیوسته بر امور بیست و پنج گانه زیر مواظبت کند و حساب آنها را مد نظر داشته باشد:

۱. نمازهای روزانه، ۲. نماز جمعه، عید و آیات، ۳. نمازهای نافله، ۴. روزه ماه رمضان، ۵. روزه‌های مستحبی، ۶. پرداخت (خمس و) زکات، ۷. انفاق و حق معلوم غیرزکات، ۸. حج واجب، ۹. زیارت مرقد مقدس پیامبر و امامان معصوم، ۱۰. ادای حقوق برادران دینی و برآوردن نیاز آنان، ۱۱. جبران آنچه از آنها باقی مانده، ۱۲. زدودن اخلاق ناپسند و آراستگی به اخلاق نیکو، ۱۳. ترک محرمات، ۱۴. ترک شبهات، ۱۵. وارد نشدن در کارهای بیهوده، ۱۶. کم خوردن،

کم خفتن، کم گفتن، ۱۷. تلاوت آیاتی از قرآن در روز، ۱۸. ذکر و دعا، ۱۹. هم نشینی با علما و پرسش از آنان، ۲۰. خوش رفتاری با مردم، ۲۱. راستی در سخن و کردار، ۲۲. توکل بر خدا، ۲۳. صبر بر بی وفایی خویشان و بستگان، ۲۴. امر به معروف و نهی از منکر، ۲۵. تقسیم اوقات شبانه روز و گفتن ذکر در ساعات آن. [۳۶]

---

[۱]. جامع السعادات، ج ۳، ص ۶۴۰.

[۲]. بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۷۳.

[۳]. همان، ج ۷۸، ص ۲۷۹.

[۴]. شرح غرر الحکم، ج ۷، ص ۳۸۹.

[۵]. همان.

[۶]. بحار الانوار، ج ۷، ص ۱۲۶.

[۷]. مجمع البیان، طبرسی، ج ۱۰، ص ۴۸۷.

[۸]. عیون اخبار الرضا، صدوق، ج ۱، ص ۶۴.

[۹]. فروغ کافی، ج ۳، ص ۲۶۸.

[۱۰]. وسائل الشیعه، ج ۲۹، ص ۱۰.

[۱۱]. شرح غرر الحکم، ج ۳، ص ۳۷۰.

[۱۲]. وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۳۴۲.

[۱۳]. بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۳۷۷.

[۱۴]. ر.ک. به: رساله لقاء الله، میرزا جواد ملکی تبریزی.

[۱۵]. غرر الحکم و درالکلم، ص ۱۵۱.

[۱۶]. شرح غرر الحکم، ج ۴، ص ۲۳۸.

[۱۷]. جامع السعادت، نراقی، ج ۳، ص ۹۶.

[۱۸]. وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۹.

- [۱۹]. مستدرک الوسائل، نوری، ج ۱۲، ص ۱۲۴.
- [۲۰]. شرح غررالحکم، ج ۵، ص ۴۰۴.
- [۲۱]. شرح غررالحکم، ص ۲۵۸.
- [۲۲]. دیوان شهریار، ج ۵، ص ۳۳۰.
- [۲۳]. شرح غررالحکم، ج ۵، ص ۱۶۷.
- [۲۴]. همان، ص ۳۹۹.
- [۲۵]. همان، ج ۳، ص ۳۳۴.
- [۲۶]. پند تاریخ، موسی خسروی، ج ۴، ص ۲۳۳.
- [۲۷]. شرح غررالحکم، ج ۵، ص ۱۸۳.
- [۲۸]. اصول کافی، ج ۲، ص ۳۵۷.
- [۲۹]. مثنوی معنوی، دفتر سوم، ص ۱۷۱، کلاله خاور.
- [۳۰]. التحفة السنیة، جزایری، ص ۲۰۰.
- [۳۱]. فلاح الساحل، سیدبن طاوس، ص ۲۱۶-۲۲۰.
- [۳۲]. جامع السعادت، نراقی، ج ۳، ص ۹۹.
- [۳۳]. شرح غررالحکم، ج ۲، ص ۷۲.
- [۳۴]. التحفة السنیة، ص ۲۰۰.
- [۳۵]. جامع السعادت، ج ۳، ص ۱۰۰.
- [۳۶]. خلاصه از کتاب زادالسالک، ملامحسن فیض کاشانی.

به نقل از سایت [www.porsemani.ir](http://www.porsemani.ir)