

## غفلت ۳۷ و ۳۸ :

### غفلت زدایی

#### ۷- مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه، معاقبه

#### اشاره

هدف از خلقت انسان، حرکت به جانب حق تعالی و تقرب به آن ذات مقدس است. همچنین معلوم گردید که هیچ امری مانند ترک معاصی و انجام واجبات در این مسیر، موجب نزدیکی به حضرت حق "جل و علا" نیست. بنابراین بر کسی که دل از دو سرا کنده و عزم دیار دوست نموده، لازم است دامن خویش از غبار معاصی تکانده و زنگار گناه و معصیت از دل زدوده و خانه دل را تسلیم صاحب‌خانه نماید؛ چرا که:

«قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: الْقَلْبُ حَزْمٌ حَزْمٌ اللَّهُ فَلَا تُسْكِنُ حَزْمَ اللَّهِ غَيْرَ اللَّهِ»

(بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۲۵)

سیدالشهداء علیه‌السلام در ضمن کلامی نورانی فرموده‌اند:

«أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ ذِكْرُهُ مَا خَلَقَ الْعِبَادَ إِلَّا لِيَعْرِفُوهُ فَإِذَا عَرَفُوهُ عَبْدُوهُ فَإِذَا عَبْدُوهُ اسْتَعْتَمُوا بِعِبَادَتِهِ عَنْ عِبَادَةِ مَا سِوَاهُ - ای مردم! خدای متعال، بندگان را جز برای این که او را بشناسند نیافرید؛ پس چون او را بشناسند پرستش او می‌کنند، و چون او را بپرستند از پرستش غیر او بی‌نیاز می‌شوند.»

بحارالانوار، ج ۲۳، ص ۸۳

همچنین رسیدن به مقام عبودیت و معرفت پروردگار جز با ترک گناه و معصیت میسر نیست و اگر کسی تقوای الهی پیشه نموده و ترک معاصی نماید خدای متعال معرفت و شناخت خویش را بر قلب او الهام نموده و چشمان دل او را برای نظر به وجه مقدس خویش باز می‌نماید؛ چنان که درخواست ما از آن ذات مقدس در مناجات شریف شعبانیه همین معناست: «إِلَهِي هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ وَ أَرِزْ أَبْصَارَ قُلُوبِنَا بِضِيَاءِ نَظَرِهَا إِلَيْكَ - خدایا بریدن کاملی از خلق بسوی خود به من عنایت کن و دیده‌های دل‌مان را بنور توجه‌شان به‌سوی خود روشن گردان»؛ و کسی که با چشم دل خدا را رویت نماید

و جمال و جلال و شکوه و عظمت او را ببیند قطعاً در مقابل او تعظیم نموده و با افتخار مهر بندگی او را بر جبین خواهد کوفت و عبدالله خواهد شد. اما این همه در گرو ترک گناه و خروج از ذلّ معصیت است. انسان تا در ذلت گناه گرفتار است به عزت بندگی نخواهد رسید و تا با اغیار است خبری از یار نخواهد یافت.

نکته مهم آن است که فرار از گناه و ترک معاصی ممکن نخواهد بود مگر با برنامه‌ریزی و اصرار در عمل به آن برنامه.

به همین جهت برنامه‌ای که از سوی اهل بیت و علمای اسلام به آن تاکید شده است را بیان می‌کنیم که تنها راه ترک گناه است.

### مشارطه

یکی از اموری که برای سالک الی‌الله لازم و ضروری است و او را در سیر معنوی به سمت خدای متعال کمک می‌نماید، "مشارطه" است.

### حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه درباره‌ی آن چنین فرموده‌اند:

« و از اموری که لازم است از برای مجاهد، مشارطه و مراقبه و محاسبه است. "مشارطه" آن است که در اوّل روز مثلاً با خود شرط کند که امروز بر خلاف فرموده خداوند تبارک و تعالی رفتار نکند. و این مطلب را تصمیم بگیرد. و معلوم است یک روز خلاف نکردن امری است خیلی سهل، انسان می‌تواند به‌آسانی از عهده برآید. تو عازم شو و شرط کن و تجربه نما ببین چه قدر سهل است. ممکن است شیطان و جنود آن ملعون بر تو این امر را بزرگ نمایش دهند، ولی این از تلبیسات آن ملعون است، او را از روی واقع و قلب لعن کن، و اوهام باطله را از قلب بیرون کن، و یک روز تجربه کن، آن وقت تصدیق خواهی کرد.»

(شرح چهل حدیث، ص ۹)

در ذیل کلام امام خمینی رحمت‌الله‌علیه توضیح چند نکته ضروری است:

#### ۱) شرط با خود نه با خدا

ایشان فرمودند: "مشارطه آن است که در اول روز با خود شرط کند که خلاف فرموده خدای تعالی عمل نکند." یعنی هر کس باید با خودش شرط نموده و عهد و

پیمان ببندد نه با خدا. علت آن است که اگر انسان با خدا شرطی نماید و عهده ببندد و از عهده برنیاید، مطابق احکام مطروحه در بحث عهده، نذر و قسم از رساله‌های عملیه مرتکب گناه شده و کفاره به او تعلق می‌گیرد.

## ۲) شرط عقل و نفس

مشارطه مصدر باب مفاعله است و سیغ مفاعلی دو طرف می‌خواهد، مانند معامله که دو طرف دارد یعنی متعاملین (فروشنده و مشتری). حال با توجه به این که باید انسان با خودش مشارطه کند این سؤال مطرح می‌شود که طرفین مشارطه کیانند؟ در جواب به این سؤال باید گفت روح انسان ابعاد مختلفی دارد و اموری مانند نفس، عقل، قلب و... از مراتب و ابعاد وجود انسان به‌شمار می‌روند. با توجه به این مقدمه علمای اخلاق می‌فرمایند: عقل انسان با نفس او شرط می‌کند و از نفس پیمان می‌گیرد که آن روز را خلاف فرموده خداوند عمل ننماید. زیرا عقل رسول باطنی بوده و همواره دعوت به بندگی خدای متعال می‌نماید.

شخصی از امام صادق علیه‌السلام پرسید: «عقل چیست؟» فرمود: «مَا عُيِدَ بِهِ الرَّحْمَنُ وَ اُكْتُسِبَ بِهِ الْجَنَانُ - چیزی است که به وسیله‌ی آن خدا را بپرستند و بهشت به دست آرند.»

اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱

در حالی که نفس قبل از تربیت شدن، سرکش و طغیانگر است و میل به بدی‌ها دارد.

« إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ - نفس بسیار به بدی‌ها امر می‌کند. » (سوره یوسف، آیه ۵۳)

### حضرت آیت‌الله مجتبی‌تهرانی "حفظه‌الله" در این خصوص فرموده‌اند:

«آن که شرط می‌کند عقل، و آن که شرط را می‌پذیرد نفس است. عقل مانند یک تاجری است در مسیر آخرت، که در این راه برای تجارتش کمک‌کار و شریک می‌خواهد که شریک او در این تجارت نفس اوست و سرمایه او در این تجارت عمر اوست. اما متن قرارداد و معاهده‌ای که عقل با نفس منعقد می‌کند عبارت است از سه چیز:

اول: با من عهد کن که امروز تا شب مبدا مرتکب عملی شوی که غضب الهی در ارتکاب آن است و مبدا دستت آلوده به گناه و معصیت گردد.

دوم: متعهد شو عملی را که بر من واجب و رضای خداوند در انجام آن است ترک ننمائی.

سوم: ای نفس، آن مقدار که قدرت و توان داری در انجام مستحبات و ترک مکروهات نیز کوتاهی نکنی.»

(برگرفته از درس اخلاق معظم له، جلسات ۳۲۶ و ۳۲۷)

### ۳) نفس پیمان شکن است

باید دانست نفس همان گونه که زود پیمان می‌بندد، زود نیز پیمان می‌شکند. بنابراین سالک الی‌الله باید در صدد تقویت مشارطه و کارآمد کردن آن باشد به طوری که نفس دیگر به آسانی پیمان شکنی نکند. مهم‌ترین امری که موجب تقویت مشارطه شده و به مشارطه روح و جان می‌دهد "موعظه و تحذیر نفس" است. علمای اخلاق روی این جهت تکیه دارند که صرف گرفتن تعهد از نفس کافی نیست و آن‌گاه مشارطه ثمربخش است که عقل نفس را موعظه کرده و او را تحذیر نماید. به همین جهت است که وقتی یکی از علمای بزرگ رساله‌ای در باب محاسبه نفس می‌نویسد جز چند سطر آن، از اول تا آخر همه عتاب و تحذیر و موعظه نسبت به نفس است. به همین جهت ما در متون اسلامی کلمات بسیار زیادی در رابطه با تحذیر و انذار نفوس از معصومین علیهم‌السلام مشاهده می‌کنیم که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌نمائیم:

#### الف) توجه به معاد

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام وارد بازار بصره شدند؛ « فَتَنَظَرَ إِلَى النَّاسِ يَبِيعُونَ وَ يَشْتَرُونَ فَبَكَى بُكَاءً شَدِيداً ثُمَّ قَالَ: يَا عَبِيدَ الدُّنْيَا وَ عُمَّالَ أَهْلِهَا إِذَا كُنْتُمْ بِالنَّهَارِ تَخْلُقُونَ وَ بِاللَّيْلِ فِي فُرْشِكُمْ تَتَأْمُونَ وَ فِي خِلَالِ ذَلِكَ عَنِ الْآخِرَةِ تَعْقُلُونَ فَمَتَى تُحْرِثُونَ الرَّأْدَ وَ تُفَكِّرُونَ فِي الْمَعَادِ - نگاهی به مردم انداختند و دیدند که گرم داد و ستدند، پس به‌سختی گریستند و آن‌گاه فرمودند: ای بندگان دنیا و کارگزاران دنیاداران، حال که شما در روز پیوسته سوگند می‌خورید، و در شب به بسترهای خود می‌آرمید، و طبعاً در خلال این حالات از

آخرت غافلید، پس چه وقت به جمع‌آوری زاد و توشه (برای آخرت) برخاسته، و در امر معاد اندیشه می‌کنید؟

(أمالی المفید، ص ۱۱۹)

### ب) عقل باید توجه نفس را به اهمیت عمر و گذشت سریع آن جلب نماید.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در این باره چنین فرموده‌اند: «مَا مِنْ يَوْمٍ يَمُرُّ إِلَّا وَ الْبَارِي عَزَّ وَ جَلَّ يُنَادِي عَبْدِي مَا أَنْصَفْتَنِي أَذْكُرْكَ وَ تَنْسَى ذِكْرِي وَ أَدْعُوكَ إِلَى عِبَادَتِي وَ تَذْهَبُ إِلَى غَيْرِي وَ أَرْزُقُكَ مِنْ خِزَانَتِي وَ أَمْرُكَ لِتَتَصَدَّقَ لِيُوجِهُي فَلَا تُطِيعُنِي وَ أَفْتَحُ عَلَيْكَ أَبْوَابَ الرَّزْقِ وَ اسْتَقْرَضُكَ مِنْ مَالِي فَتَجْبُهْنِي وَ أَذْهَبُ عَنْكَ الْبَلَاءَ وَ أَنْتَ مُعْتَكِفٌ عَلَى فِعْلِ الْخَطَايَا يَا ابْنَ آدَمَ مَا يَكُونُ جَوَابُكَ لِي غَدًا إِذَا أَجَبْتَنِي - روزی بر بنده نمی‌گذرد مگر این که خدای عز و جل صدا می‌زند بنده‌ی من انصاف ندادی من ترا یاد می‌کنم ولی تو مرا فراموش می‌کنی، من ترا به سوی عبادت خودم می‌خوانم و تو به سوی دیگری می‌روی، از گنجینه‌ی خودم به تو روزی می‌دهم و می‌گویم به خاطر من صدقه و انفاق کن، اطاعت مرا نمی‌کنی و به روی تو درهای روزی را گشوده‌ام و از مالم به قرض خواستم سرت را پائین افکندی، بلاها را از تو دور کردم شب‌زنده‌داری بر گناهان می‌کنی، ای پسر آدم فردا جواب تو چه خواهد بود.

(ارشاد القلوب ج ۱، ص ۵۳)

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام نیز در این باره فرموده‌اند: «مَا مِنْ يَوْمٍ يَمُرُّ عَلَى ابْنِ آدَمَ إِلَّا قَالَ لَهُ ذَلِكَ الْيَوْمُ يَا ابْنَ آدَمَ أَنَا يَوْمٌ جَدِيدٌ وَ أَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ فُئِلَ فِي خَيْرًا وَ اعْمَلْ فِي خَيْرًا أَشْهَدُ لَكَ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهُ أَبَدًا - روزی بر فرزند آدم نگذرد که به او نگوید ای پسر آدم من روز تازه‌ای هستم و بر تو گواهم، در من خوب بگو و خوب بکن تا روز قیامت برای تو گواهی دهم، پس به درستی بعد از من دیگر هرگز مرا نخواهی دید.

(امالی صدوق، ص ۱۰۸)

**ج) آیت‌الله مکارم شیرازی درباره‌ی مشارطه و انذار نفس هنگام مشارطه چنین**

نخستین گامی که علمای بزرگ اخلاق بعد از توبه ذکر کرده‌اند، همان "مشارطه" است، و منظور از آن شرط کردن با نفس خویش است با تذکرات و یادآوری‌هایی که همه روز تکرار شود و بهترین وقت آن را بعد از فراغت از نماز صبح و نورانیت به انوار این عبادت بزرگ الهی دانسته‌اند. به این طریق، که نفس خویش را مخاطب قرار دهد و به او یادآور شود که من جز سرمایه‌ی گرانب‌های عمر کالایی ندارم و اگر از دست برود تمام هستیم از دست رفته و با یادآوری سوره شریفه «وَالْعَصْرِ؛ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ - به عصر سوگند، که انسان‌ها همه در زیانند» (سوره عصر، آیات ۱ و ۲) به نفس خویش بگوید: با از دست رفتن این سرمایه، من گرفتار خسران عظیم می‌شوم، مگر این که کالایی از آن گران‌بهارتر به دست آورم، کالایی که در همان سوره در ادامه آیات آمده است: «إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ - مگر کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده‌اند و یکدیگر را به حق سفارش کرده و یکدیگر را به شکیبایی و استقامت توصیه نموده‌اند!» (سوره عصر، آیه ۳)

باید به خود بگوید: فکر کن عمر تو پایان یافته، و از مشاهده حوادث بعد از مرگ و دیدن حقایق تلخ و ناگواری که با کنار رفتن حجاب‌ها آشکار می‌شود سخت پشیمان شده‌ای و فریاد بر آورده‌ای: «رَبِّ ارْحَمْنِي؛ لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ، ای (فرشتگان) پروردگار، شما را به خدا مرا باز گردانید تا عمل صالح انجام دهم در برابر کوتاهی‌هایی که کردم!» (سوره مؤمنون، آیات ۹۹ و ۱۰۰)

باز فرض کن پاسخ منفی «کَلَّا» را از آن‌ها نشنیدی و به درخواست تو عمل کردند و امروز به جهان بازگشته‌ای، بگو چه کاری برای جبران کوتاهی‌ها و تقصیرات گذشته می‌خواهی انجام دهی؟!

سپس به نفس خویش در مورد اعضاء هفت‌گانه، یعنی چشم و گوش و زبان و دست و پا و شکم و فرج نیز سفارش کن و بگو این‌ها خدمتگزاران تو و سر بر فرمان تو دارند، آیا می‌دانی جهنم هفت درب دارد، و از هر دری گروه خاصی از مردم وارد می‌شوند؟ و آیا می‌دانی که این درهای هفت‌گانه احتمالاً برای کسانی است که با این اعضای هفت‌گانه عصیان کنند، بیا و با کنترل دقیق این اعضاء درهای دوزخ را به روی خود ببند و درهای بهشت را به روی خود بگشا!

و نیز سفارش مراقبت از اعضای خود را به نفس بنما، که این نعمت‌های بزرگ الهی را در طریق معصیت او به کار نگیرد و این مواهب عظیم را تنها وسیله‌ی طاعت او قرار دهد.

**د) از بعضی از دعاهای امام سجاد علیه‌السلام در صحیفه سجادیه بر می‌آید که آن بزرگوار نیز عنایت خاصی به مساله «مشارطه» داشته‌اند.**

در دعای سی‌ویکم (دعای معروف توبه) در پیشگاه خداوند عرض می‌فرماید: « وَ لَكَ يَا رَبِّ، شَرْطِي أَلَّا أَعُودَ فِي مَكْرُوهِكَ، وَ ضَمَانِي أَنْ لَا أَرْجِعَ فِي مَذْمُومِكَ، وَ عَهْدِي أَنْ أَهْجُرَ جَمِيعَ مَعَاصِيكَ - پروردگارا! شرطی در پیشگاه تو کرده‌ام که به آن چه دوست نداری، باز نگردم و تضمین می‌کنم به سراغ آن چه که تو آن را مذمت کرده‌ای نروم و عهد می‌کنم که از جمیع گناهان دوری گزینم.»

#### ۴) تضرع در درگاه ربوبی و توسل به اولیای الهی

امر دیگری که در مشارطه اهمیت دارد و موجب تقویت و کارآمدی مشارطه می‌شود تضرع در درگاه ربوبی و توسل به اولیای الهی و معصومین علیهم‌السلام است. زیرا هر روز از ایام هفته متعلق به یک معصوم یا تعدادی از معصومان علیهم‌السلام می‌باشد و ما در ایام هفته مهمان ایشان هستیم. بنابراین شایسته است در اول روز هنگام مشارطه، از شرّ نفس اماره و شیطان به حضرات معصومین علیهم‌السلام پناه برده و از آنان تقاضای پناهندگی و مهمان‌نوازی نمائیم، چرا که آنان از ناحیه خدای متعال مامور به پناه دادن به مردمان و دستگیری از آنان هستند. برای این منظور مناسب است زیارات روز را که در مفاتیح‌الجنان ذکر شده است زمزمه نموده و از صاحب آن روز تقاضای کمک نمائیم. به‌عنوان مثال اگر روز یکشنبه است خطاب به امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام که روز یکشنبه به نام مقدس اوست این‌گونه عرض کنیم:

«يَا مُؤَلَّيَّ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ هَذَا يَوْمُ الْأَحْدِ وَ هُوَ يَوْمُكَ وَ بِاسْمِكَ وَ أَنَا ضَيْفُكَ فِيهِ وَ جَارُكَ

فَأَضْفِنِي يَا مَوْلَايَ وَ أَجْرِنِي فَإِنَّكَ كَرِيمٌ تُحِبُّ الصِّيْفَةَ وَ مَأْمُورٌ بِالْإِحَارَةِ - ای مولای من ای امیر اهل ایمان این روز یکشنبه متعلق به شما و به نام شماسه است و من در این روز مهمان شما هستم و در جوار شما، مرا به مهمانی بپذیر ای مولای من و مرا پناه ده (از شر شیطان و نفس اماره) که تو بسیار بزرگوار و کریم و مهمان‌نازی و از جانب خدا مأمور پناه دادن خلقی».

### حضرت امام خمینی "قدس الله نفسه الزکیه" در این باره چنین فرموده‌اند:

چون صبح افتتاح اشتغال به کثرات و ورود در دنیا است و با مخاطره اشتغال به خلق و غفلت از حق انسان مواجه است، خوب است انسان سالک بیدار در این موقع باریک برای ورود در این ظلمت‌کده تاریک، به حق تعالی متوسل شود و به حضرتش منقطع گردد. و چون خود را در آن محضر شریف آبرومند نمی‌بیند، به اولیاء امر و خفرای (خفیر: پناه دهنده، حامی و نگهبان) زمان و شفعاء انس و جان، یعنی رسول ختمی صلی الله علیه و آله و سلم و ائمه معصومین علیهم السلام، متوسل گردد و آن ذوات شریفه را شفیع و واسطه قرار دهد و چون برای هر روزی خفیر و مجیری است - پس روز شنبه به وجود مبارک رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم و روز یکشنبه به حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام و روز دوشنبه به امامان هم‌امان سبطان علیهما السلام و روز سه‌شنبه به حضرات سجاد و باقر و صادق علیهم السلام و روز چهارشنبه به حضرات کاظم و رضا و تقی و نقی علیهم السلام و روز پنجشنبه به حضرت عسکری علیه السلام، و روز جمعه به ولی امر عجل الله فرجه الشریف، متعلق است (بحار الانوار، ج ۲۴، ص ۲۳۹. از الخصال، ج ۲، ص ۳۹۴، باب ۷) - مناسب آن است که در تعقیب نماز صبح برای ورود در این بحر مهلک ظلمانی و دامگاه مهیب شیطانی، متوسل به خفرای آن روز شود، و با شفاعت آن‌ها، که مقربان بارگاه قدس و محرمان سرا پرده انسند، از حق تعالی رفع شرّ شیطان و نفس اماره بالسوء را طلب کند و در اتمام و قبول عبادات ناقصه و مناسک غیر لایقه، آن بزرگان را واسطه قرار دهد.



البته حق تعالی شأنه چنانچه محمد صلی الله علیه و آله وسلم و دودمان او را وسائط هدایت و راه‌نماهای ما مقرر فرموده و به برکات آن‌ها امت را از ضلالت و جهل نجات مرحمت فرموده، به وسیله و شفاعت آن‌ها قصور ما را ترمیم و نقص ما را متمیم فرماید و اطاعات و عبادات ناقابل ما را قبول می‌فرماید. **انه ولیّ الفضل و الانعام.**»  
(آداب الصلاة، ص ۳۷۹)

### مراقبه

مرحله دیگری که در سلوک الی‌الله بعد از مشارطه، لازم و واجب است، مراقبه می‌باشد که شاه‌فرد دستورات سلوکی و شاه‌کلید رسیدن به سعادت بوده و بدون آن قرب خدای تعالی خواب و خیالی بیش نیست. مراقبه از ماده رَقَبَ است و در لغت به معنای زیر نظر گرفتن، نگرهبانی و حراست است. مراقبه همچون مشارطه مصدر باب مفاعله است و در اصطلاح به مراقبت و مواظبت عقل از نفس اطلاق می‌شود. یعنی بعد از آن که عقل از نفس پیمان عدم تخلف گرفت و با او شرط نمود، باید حالت مراقبت و محافظت از نفس را داشته باشد تا مبدا نفس، برخلاف شرطی که نموده عمل نماید.

### حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه در این خصوص چنین فرموده‌اند:

«پس از این مشارطه، باید وارد "مراقبه" شوی. و آن چنان است که در تمام مدت شرط. متوجه عمل به آن باشی، و خود را ملزم بدانی به عمل کردن به آن، و اگر خدای نخواستہ در دلت افتاد که امری را مرتکب شوی که خلاف فرموده خداست، بدان که این از شیطان و جنود اوست که می‌خواهند تو را از شرطی که کردی باز دارند. به آن‌ها لعنت کن و از شر آن‌ها به خداوند پناه ببر و آن خیال باطل را از دل بیرون نما و به شیطان بگو که من یک امروز با خود شرط کردم که خلاف فرمان خداوند تعالی نکنم، ولی نعمت من سال‌های دراز است به من نعمت داده، صحت و سلامت و امنیت مرحمت فرموده و مرحمت‌هایی کرده که اگر تا ابد خدمت او کنم از عهده یکی از آن‌ها بر نمی‌آیم، سزاوار نیست یک شرط جزئی را وفا نکنم. امید است إن شاء الله شیطان طرد شود و منصرف گردد و جنود رحمان غالب آید. و این مراقبه با هیچ یک از کارهای تو، از قبیل کسب و سفر و تحصیل و غیرها، منافات ندارد.»

(کتاب شرح چهل حدیث، ص ۹)

در شناسائی ماهیت مراقبه و تقویت آن توجه به امور زیر لازم و ضروری است:

### ۱- جنس مراقبه، "حالت توجه" است

حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه در تعریف مراقبه فرموده‌اند: «آن چنان است که در تمام مدت شرط (یک روز)، متوجه عمل به آن (شرط) باشی.»؛ از این تعریف می‌توان به جنس و ماهیت مراقبه پی برد. یعنی جنس مراقبه، "حالت توجه" است. انسانی که حالت مراقبه دارد، انسانی است که حالت توجه به نفس اماره داشته و عقل او مانند نگهبانی، نفس را زیر نظر دارد که مبادا کار خلافی از او سر بزند. اما فردی که اهل مراقبه نیست، حالت غفلت داشته و نفس اماره‌اش به حال خود رهاست و مملکت وجود او چراگاه شیطان و اذناپ اوست.

### ۲- مراقبه و موفقیت در آن یک امر تمرینی و تدریجی است.

سالک نوپا و مبتدی که تازه گام در وادی مراقبه و توجه نهاده، باید بداند ملکه و عادت قبلی او حالت غفلت و بی‌توجهی بوده است و تبدیل ملکه غفلت به ملکه مراقبت، امری زمان‌بر و تدریجی و دشوار، اما شدنی است. امام حسن عسگری علیه‌السلام درباره مشکل بودن ترک عادات قبلی فرموده‌اند: «رَدُّ الْمُعْتَادِ عَنِ عَادَتِهِ كَالْمُعْجِزِ - برگرداندن معتاد از عادتش مانند معجزه است.» (کنایه از دشوار بودن ترک عادت است).

(بحارالأنوار، ج ۷۵، ص ۳۷۴)

بنابراین سالک مبتدی ضمن این که باید محکم گام برداشته و عزم خود را برای رسیدن به حق تعالی جزم نموده نماید، نباید توقع بیش از اندازه از خود داشته باشد و باید در مسیر معنویت استقامت پیشه نموده و در ناکامی‌هایی که در طی مسیر برایش پیش آمد می‌کند، نومید و دل‌سرد نشود. به‌عنوان مثال کسی که تا دیروز حالت غفلت از مسیر معنویت و حضرت حق داشته و مبتلا به انواع معاصی بوده و امروز حالت تنبه پیدا نموده و صبح مشارطه کرده و طی روز می‌خواهد حالت توجه و مراقبه داشته باشد، چنین فردی اگر ثلث روز یا ربع آن را هم موفق باشد، پیشرفت قابل توجهی است. زیرا نفس او فعلاً ضعیف بوده و نمی‌توان توقع مراقبه تام و تمام از او داشت. البته سالک مبتدی به این بهانه نباید تنبلی پیشه نموده و کم کاری نماید، بلکه باید به میزان توان

خود تمرین نموده و توجه و مراقبه خود را تقویت نماید.

نکته مهم آن است که عدم توجه سالک نوپا به تدریجی بودن شدت و قوت مراقبه، یکی از دستاویزهای مهم شیطان برای منصرف نمودن او از طیّ مسیر معنویت است. توضیح مطلب آن که وقتی سالک نوپا مشارطه نموده و بساط مراقبه گسترانده و با امید فراوان در مسیر معنویت حرکت می‌کند، چندین ساعت یا چند روز محکم حرکت نموده و در اثر نیروی مراقبه از موانع و گذرگاه‌ها عبور می‌نماید. اما ناگهان در یک حادثه پایش لغزیده و زمین می‌خورد (یعنی در یک صحنه مرتکب معصیت می‌شود). در این جا بلافاصله شیطان فعال شده و در گوش او زمزمه می‌کند: «دیدنی تو به درد سیر معنوی نمی‌خوری. بیا و وقت خود را ضایع نکن و به امور دیگر بپرداز.» خلاصه

آن که این سالک مبتدی و نوپا به دلیل نشناختن توانایی‌های خود و عدم اطلاع از تدریجی و تمرینی بودن سیر معنوی، تحت اغوای شیطان قرار گرفته و دلسرد و نومید شده و چند صباحی کار و حرکت را رها می‌نماید. بعد از چندی مجدد به خود آمده و با خود زمزمه می‌کند: بنا بود در مسیر انسانیت و حرکت به جانب حق تعالی قدم‌هایی بردارم، اما مرا چه شد که خود را رها نموده و از منزل و مقصود دور شدم؟! خلاصه دوباره حرکت را آغاز نموده و چند گامی جلو رفته اما باز ناگهان لغزشی رخ داده و داستان نومیدی و رها نمودن حرکت تکرار می‌شود. باید توجه داشت که اگر سالکی بیست سال هم این گونه زحمت بکشد راه به جایی نخواهد برد. زیرا موفقیت در طیّ مسیر معنویّت، حرکت مستمر و مداوم را می‌طلبد نه حرکت منقطع را. مثلاً ما مبتدیان در مسیر سیر الی‌الله مَثَلِ کودکی را ماند که می‌خواهد راه رفتن بیاموزد؛ چند قدمی جلو رفته سپس زمین خورده و اندکی گریه نموده و دوباره بلند شده و راه رفتن آغاز می‌نماید. اما هیچ‌گاه خسته نشده و آن قدر زمین خورده و برخاسته تا محکم شده و محکم گام برمی‌دارد. ما نیز در مسیر حرکت به جانب حق تعالی طفل رهیم و چند گامی که برداریم پایمان در چاله‌های لغزش و معصیت فرو رفته و زمین می‌خوریم. اما مهم آن است که بلافاصله برخاسته و با توبه و استغفار گرد و غبار از خود زدوده و به حرکت و طیّ طریق ادامه دهیم؛ چرا که مسیر دیگری غیر از این مسیر در زندگی

انسان وجود ندارد؛

«وَلَا يُمَكِّنُ الْفِرَارُ مِنْ حُكُومَتِكَ» (دعای کمیل)؛ بنابراین افتان و خیزان هم شده باید مسیر بندگی و عبودیت خدا را طی نمود و با هر جان‌کنندی شده از معاصی و نافرمانی او دوری نمود. البته این سعی و کوشش انسان از دید خدای متعال دور نخواهد ماند و همین درماندگی و آشفتگی انسان و کوشش او مورد رضایت و عنایت پروردگار بوده و نزد آن ذات مقدس مأجور خواهد بود.

مولوی این مطلب را زیبا به نظم آورده:

دوست دارد یار این آشفتگی      کوشش بیهوده، به از خفتگی

**۳- مراقبه عقل از نفس نسبت به اعمال، در سه رابطه مطرح می‌شود:**

**اول) مراقبه نسبت به اصل عمل:**

یعنی عقل مراقب است که نفس در مواجهه با معاصی وارد در معصیت نشود و در مواجهه با اعمال واجب، واجبی از او ترک نشود. و همچنین در مواجهه با اعمال مستحب و مکروه به میزان توان خود ملتزم به آن‌ها گردد. فرضاً زمینه‌ی کار خیر یا مستحبی پیش آمده و انجام آن برایش امکان دارد؛ به نفس متذکر می‌شود که تو با من عهد کردی جایی که عمل خیر است و توان داری انجام دهی، پس کوتاهی نکن.

**دوم) مراقبه نسبت به کیفیت ظاهریه عمل:**

در این بخش بعد از فراغ از انجام اصل عمل (در خصوص اعمال واجب و مستحب)، عقل مراقب است که عمل به صورت دست و پا شکسته و با کیفیت پائین انجام نگیرد، بلکه از نفس می‌خواهد که عمل را به بهترین وجه از نظر رعایت آداب شرعی و ظاهری به انجام برساند.

**سوم) مراقبه نسبت به کیفیت باطنیه عمل:**

یعنی از نظر انگیزه عمل و آداب باطنی عبادات، عقل مواظب است که ریا و ناخالصی باعث فساد عمل نشود. بنابراین وقتی می‌خواهد عملی را انجام دهد (چه واجب، چه مستحب) بلافاصله وارد عمل نمی‌شود بلکه توقف کرده و توجه می‌کند که محرک اصلی در این عمل چیست و کیست؟ آیا انگیزه خداست یا هوهای نفسانی؟ حال اگر به

نور حق برایش روشن شد که محرک خداست وارد عمل می‌شود و به قصد قربت انجام می‌دهد. اما اگر بعد از تأمل برایش معلوم شد که محرک غیر خداست یا هم خدا و هم غیر اوست، این‌جا توقف نموده و خود را مورد خطاب قرار می‌دهد که: حیا کن و خجالت بکش. آن‌گاه خطاب الهی را به یاد آورده که فرموده: « وَ اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاخْذَرُوهُ - و بدانید خداوند آن‌چه را در دل دارید، می‌داند! از مخالفت او بپرهیزید.» (سوره بقره، آیه ۲۳۵)؛ بنابراین تا انگیزه عمل اصلاح نشود و جهت به سمت خدا نباشد اقدام به عمل نمی‌کند و با انذار نفس، جهت‌گیری را به سمت خدا تغییر داده و آن‌گاه وارد عمل می‌شود. اگر انسان دقت در امر نیت و انگیزه نداشته باشد، چه بسا مدت‌های مدیدی عبادتی را انجام دهد و تصور کند برای خدا انجام داده و حال آن‌که برای خدا نبوده و نفس اماره امر را بر او مشتبه جلوه داده بود. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «النَّفْسُ الْأَمَارَةُ الْمَسْؤَلَةُ تَمَلَّقُ تَمَلَّقُ الْمُنَافِقَ وَ تَتَصَنَّعُ بِشِيمَةِ الصَّادِقِ الْمُوَافِقِ حَتَّى إِذَا خَدَعَتْ وَ تَمَكَّنَتْ تَسَلَّطَتْ تَسَلَّطَ الْعَدُوُّ وَ حَكَمَتْ نَحْكَمَ الْعُتُوُّ فَأُورِدَتْ مَوَارِدَ السَّوِّءِ - نفس اماره مسؤله تملق می‌کند، تملق کردن منافق، و احسان می‌کند به طریقه دوست موافق، تا این‌که هر گاه فریب داد و جای گرفت مسلط می‌شود به طریق مسلط شدن دشمن و به‌زور حکم می‌کند مانند به‌زور حکم کردن تکبر کردن و از حدّ در گذشتن، پس فرود آورد صاحب خود را به جایگاه‌های بدی.

(تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۳۴)

مرحوم آقا جمال‌الدین خوانساری در شرح این روایت می‌نویسد: «آماره» یعنی فرمان دهنده یعنی فرمان دهد بر بدن و امر و نهی او کند، و «مسؤله» یعنی آرایش دهنده یعنی کارها را زینت و آرایش دهد نزد این کس و آدمی را رغبت نماید به آن‌ها و مراد این است که نفس اول تملق کند تا وقتی که فریب دهد و آدمی را در فرمان خود کند آن وقت مسلط شود مسلط شدن دشمن، و وادارد او را بر کاری چند که سبب زیان و خسران او باشد و حکم کند به حکم‌هایی که از تکبر و تجاوز از حدّ ناشی شود، پس فرود آورد این کس را به جایگاه‌های بدی، پس فریب او نباید خورد و از اول هر چه او خواهش کند بر خلاف او باید کرد تا او رام این فرد و مطیع و فرمانبردار او گردد.

(شرح ایشان بر غررالحکم، ج ۲، ص ۱۴۰)

#### ۴- مراقبه از ثمرات معرفت و علم به نفس است

انسان اگر نفس و خدعه و نیرنگ‌های آن را شناخت و فهمید نفس حيله‌گر و پیمان شکن است، آن‌گاه مانند شریکی که به او اعتماد ندارد، او را زیر نظر گرفته و مراقب مکرهای او خواهد بود. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «إِنَّ نَفْسَكَ لِحَدُوعٌ إِنْ تَتَّقَى بِهَا يَفْتَدِكَ الشَّيْطَانُ إِلَىٰ اِزْتِكَابِ الْمَحَارِمِ - به‌درستی که نفس تو بسیار فریب دهنده است، اگر به آن اعتماد کنی شیطان به واسطه‌ی آن، تو را به‌سوی ارتکاب حرام‌ها می‌کشاند.»

(تصنیف غرالحکم و دررالکلم، ص ۲۳۷)

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام در کلامی دیگر در معرفی نفس چنین فرموده‌اند: «إِنَّ النَّفْسَ لِأَمَارَةٌ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ فَمَنْ ائْتَمَنَهَا خَانَتْهُ وَ مَنْ اسْتَنَامَ إِلَيْهَا أَهْلَكَتُهُ وَ مَنْ رَضِيَ عَنْهَا أَوْرَدَتْهُ شَرَّ الْمَوَارِدِ - به‌درستی که نفس بسیار امر کننده به بدی و افعال قبیح است پس هر که آن را امین گرداند (و به آن اعتماد کند)، نفس به او خیانت کند و هر که آرام بگیرد به‌سوی آن و مطمئن گردد به آن، نفس او را هلاک گرداند؛ و هر که خشنود گردد از آن فرود آورد او را در بدترین جایگاه‌های فرود آمدن.»

(تصنیف غرالحکم و دررالکلم، ص ۲۳۷)

حدیث شریف معروفی که از پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم وارد شده که فرمودند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»

(بحارالأنوار، ج ۲، ص ۳۲)؛

یک معنا و تفسیرش این است که اگر کسی نفس و هواهای آن و مکر و حيله‌های آن را شناخت، چنین فردی قطعاً راه حرکت به سمت پروردگار را یافته و سرانجام خدا را یافته و خواهد شناخت. آنچه مانع از شناسائی ربّ و حرکت به‌سوی اوست همین نفس است.

امام صادق علیه‌السلام در حدیثی زیبا این واقعیت را به تصویر کشیده‌اند:

«طُوبَىٰ لِعَبْدٍ جَاهَدَ لِيَلِّهُ نَفْسَهُ وَ هَوَاهُ وَ مَنْ هَزَمَ جُنْدَ هَوَاهُ ظَفِرَ بِرِضَا اللَّهِ وَ مَنْ جَاوَرَ عَقْلَهُ نَفْسُهُ الْأَمَارَةُ بِالسُّوءِ بِالْجُهْدِ وَ الْإِسْتِكَانَةِ وَ الْحُضُوعِ عَلَىٰ بَسَاطِ حِدْمَةِ اللَّهِ تَعَالَىٰ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا»

عَظِيمًا وَ لَا حِجَابَ أَظْلَمُ وَ أَوْحَشُ بَيْنَ الْعَبْدِ وَ بَيْنَ الرَّبِّ مِنَ النَّفْسِ وَ الْهُوَى - خوشا به حال آن بنده‌ای که برای رضای خدا با خواسته‌های نفس خود بجنگد و کسی که با حمله پی‌گیر، سپاه نفس سرکش را از پای درآورد، به رضایت و خشنودی خدا نائل می‌شود و کسی که از حکم عقل و خرد سرپیچی نکرده و نفس سرکش و خواسته‌های او را در برابر عقل تسلیم نماید و با کوشش هر چه بیشتر و تواضع و فروتنی در میدان عبادت پروردگار و خضوع در برابر خدا (حضور یابد)، چنین شخصی به رستگاری کامل و بزرگی دست یافته است و هیچ پرده و حجابی میان بنده و خدا تاریک‌تر و وحشتناک‌تر و خطرناک‌تر از نفس سرکش و خواسته‌های آن نیست». (بحار الأنوار، ج ۶۷، ص ۶۹)

البته در باب مشارطه گفتیم که باید نفس را موعظه و انذار نمود و آن را برای ترک معصیت آماده نمود که این کار تا حدّ زیادی نفس را آماده می‌نماید. اما با توجه به این که نفس در دامن طبیعت قرار دارد و کشش طبیعی به امور مادی و شهوانی دارد لذا قابل اعتماد نیست و دید ما نسبت به آن دید بی‌اعتمادی است. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام در این باره چنین فرموده‌اند: « وَ اعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يُصْبِحُ وَ لَا يُمَسِي إِلَّا وَ نَفْسُهُ ظَنُونٌ عِنْدَهُ فَلَا يَزَالُ زَارِبًا عَلَيْهَا وَ مُسْتَزِيدًا لَهَا - بندگان خدا! بدانید که انسان با ایمان، شب را به روز، و روز را به شب نمی‌رساند جز آن که نفس خویش را متهم می‌داند، همواره نفس را سرزنش می‌کند و گناه کارش می‌شمارد.»

(نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶)

## ۵- مراقبه خداوند از انسان

تا کنون مراقبه‌ای را که مورد بحث قرار دادیم، مراقبت عقل از نفس در ربط با اعمالی بود که با او شرط نموده بود. اما این جا یک مراقبه دیگری نیز وجود دارد که اگر این مراقبه نباشد، مراقبه عقل نسبت به نفس نیز چندان تاثیرگذار نخواهد بود و آن مراقبه دوم عبارتست از: "توجه و مراقبت نسبت به مراقبه خداوند از انسان." مراقبه عقل با نفس آن‌گاه تمام است که انسان توجه به این معنا داشته باشد که خدا مراقب من است و او عالم به ظاهر و باطن و سرّ و خفیات است.

بنابراین منشاء حالت مراقبه علم و معرفت است که این جا دو علم برای انسان باید وجود داشته باشد و هر کدام از این دو علم منشاء و مبدء یک مراقبه خواهد بود:

**اول:** علم به خبثت نفس و نیرنگ‌باز بودن آن. این علم باعث می‌شود انسان مراقب نفس و مکاید آن باشد تا مبدا دچار لغزش و گناه گردد.

**دوم:** علم به این‌که خداوند رقیب (نزدیک) است و مرا زیر نظر دارد. این علم باعث می‌شود انسان عنان نفس را محکم‌تر گرفته و آن را از چوموشی بازدارد.

### **سخنی از استاد شهید علامه مرتضی مطهری**

از نظر اسلام اگر کسی بخواهد خودش را تربیت کند، اولین شرط مراقبه است، منتها می‌گویند قبل از مراقبه و محاسبه یک چیز هست و بعد از مراقبه و محاسبه نیز یک چیز. قبل از مراقبه «مشارطه» است؛ یعنی اول انسان باید با خودش قرارداد امضا کند، که این‌ها را اغلب روی کاغذ می‌آورند. روی کاغذ با خودشان شرط می‌کنند و پیمان می‌بندند که این‌گونه باشم؛ چون اگر مشارطه نشود و اول انسان با خودش قرارداد نبندد، موارد را مشخص نکند و برای خودش برنامه قرار ندهد، نمی‌داند چگونه از خودش مراقبه کند.

مثلاً اول با خودش یک قرارداد می‌بندد که خوراک من این‌جور باشد، خواب من این‌جور باشد، سخن من این‌جور باشد، کاری که باید برای زندگی خودم بکنم این‌جور باشد، کاری که باید برای خلق خدا بکنم این‌جور باشد، وقت من این‌جور باید تقسیم بشود. این‌ها را در ذهن خودش مشخص می‌کند یا روی کاغذ می‌آورد و امضا می‌کند و با خودش پیمان می‌بندد که بر طبق این برنامه عمل کند و بعد همیشه از خودش مراقبت می‌کند که همین‌طوری که پیمان بسته رفتار کند.

همچنین در هر شبانه روز یک دفعه از خودش حساب می‌کشد که آیا مطابق آن‌چه که پیمان بسته عمل کردم؟ آیا از خود مراقبت کردم یا نکردم؟ اگر عمل کرده بود بعدش شکر و سپاس الهی و سجده شکر است و اگر عمل نکرده بود مسئله «معاذبه» در کار می‌آید (یعنی خود را ملامت کردن) اگر کم تخلف کرده باشد، و «معاذبه» در کار می‌آید (خود را عقوبت کردن) اگر زیاد تخلف کرده باشد، که آن عقوبت کردن‌ها با روزه‌ها و با کارهای خیلی سخت بر خود تحمیل کردن و مجازات کردن خود است.

این‌ها از اصول مسلم اخلاق و تربیت اسلامی است. مجموعه آثار، ج ۲۲، ص ۷۶۲



## محاسبه نفس

این موضوعات و به ویژه محاسبه بارها و بارها از سوی علمای اخلاق مطرح شده و بر آن تاکید شده است. استاد نگارنده شهید حسین صافی تاکید می‌فرمود که این امر آن قدر مهم است که شیطان و نفس اماره همیشه سعی می‌کنند که انجام آن را از ذهن انسان خارج نمایند به همین دلیل استقامت بر انجام محاسبه بسیار مهم است.

تجربه این حقیر هم طی سال‌ها حضور در جلسات مختلف این امر را ثابت نموده است. طی سال‌های متمادی در جلساتی که خدمت برادران و خواهران ایمانی بودم بارها برای برانگیختن آنان به انجام این مهم، بعد از تشریح و توضیح مطلب بر روی تخته نوشته و به آنان عرض نمودم که «یقین دارم انجام نمی‌دهید» و پس از بررسی در جلسات بعد مشخص می‌گردید که تعداد محدودی موفق به انجام این دستور خودسازی اهل بیت گردیده‌اند. هنوز هم بعد از سال‌ها حضور در چند جلسه و تاکیدات مکرر هفتگی اکثریت مستمعین طبق یقین نوشته شده عمل نمی‌نمایند.

محاسبه نفس یکی از لازم‌ترین و واجب‌ترین امور در مسیر سیر الی‌الله و ترک گناه و معصیت می‌باشد. روایاتی که انسان را امر به حساب‌رسی نفس و اعمال آن نموده‌اند به قدری زیاد هستند که به حد تواتر (تواتر معنوی) رسیده و در بسیاری از جوامع روایی ما بابتی با همین عنوان منعقد گردیده است و علمای بزرگی مانند جناب سیدبن طاووس رحمت‌الله‌علیه نیز کتاب‌هایی با همین عنوان تالیف نموده‌اند که این همه حکایت از اهمیت فوق‌العاده آن دارد.

**سؤال:** چرا انسان باید محاسبه نفس نموده و از نفس خویش حساب بکشد؟

به عبارت دیگر حکمت و علت لزوم و وجوب عقلی محاسبه نفس چیست؟

در پاسخ به این سؤال می‌توان به پنج جهت در لزوم محاسبه اشاره نمود:

**اول:** محاسبه نفس از اموری است که اوامر زیادی در آیات و روایات نسبت به آن صادر گردیده است و اهتمام خاصی از ناحیه شارع مقدس و معصومین علیهم‌السلام نسبت به آن شده است که خود دلیل بر لزوم و حتمیت آن در مسیر کمال می‌باشد که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

قرآن کریم در این رابطه چنین فرموده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ - ای کسانی که ایمان آورده‌اید از (مخالفت) خدا بپرهیزید؛ و هر کس باید بنگرد (محاسبه کند) تا برای فردایش چه چیز از پیش فرستاده؛ و از خدا بپرهیزید که خداوند از آن چه انجام می‌دهید آگاه است!» (حشر/۱۸)

رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند: « لَا يَكُونُ الْعَبْدُ مُؤْمِنًا حَتَّى يَحَاسِبَ نَفْسَهُ أَشَدَّ مِنْ مُحَاسَبَةِ الشَّرِيكِ شَرِيكُهُ وَ السَّيِّدِ عَبْدَهُ - هیچ بنده‌ای مؤمن نیست مگر از خودش حساب بکشد سخت‌تر از محاسبه شریک از شریک و ارباب از برده‌اش.»

وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۹

در روایت دیگری از آن جناب این‌گونه وارد شده است: «حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبُوا وَ زِنُوا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا وَ تَحْجَرُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ - از خود حساب بکشید پیش از آن که به حساب شما برسند و اعمال خود را وزن کنید پیش از آن که آن‌ها را بسنجند و برای روز قیامت خویشتن را آماده سازید.»

وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۹

**دوم:** توجه به این نکته باشد که تمام اعمال و حرکات و سکنتات انسان ثبت و ضبط شده و حسابرس و حساب‌گر دارد. قرآن کریم در این باره چنین فرموده است:

« وَ إِنَّ عَلَيْكُمْ لِحَافِظِينَ \* كِرَامًا كَاتِبِينَ \* يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ - و قطعاً بر شما نگهبانانی [گماشته شده] اند، [فرشتگان] بزرگواری که نویسندگان [اعمال شما] هستند؛ آن چه را می‌کنید، می‌دانند.» (انفطار/۱۰ تا ۱۲)

در جای دیگر می‌فرماید: « مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ - انسان هیچ سخنی را بر زبان نمی‌آورد مگر این که همان دم، فرشته‌ای مراقب و آماده برای انجام مأموریت (و ضبط آن) است!» (ق/۱۸)

**سوم:** توجه به این امر باشد که اعمال انسان بر پیامبر اکرم و ائمه معصومین علیهم‌السلام عرضه می‌شود و اعمال سیئه باعث حزن و اندوه آن بزرگواران می‌گردد.

قرآن کریم در این خصوص چنین فرموده است: « وَ قُلْ اْعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَ رَسُولُهُ وَ

الْمُؤْمِنُونَ - عمل کنید؛ خداوند و فرستاده او و مؤمنان، اعمال شما را می‌بینند!«  
(توبه/۱۰۵)

در ذیل این آیه شریفه امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: « تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ؛ أَعْمَالُ الْعِبَادِ؛ كُلِّ صَبَاحٍ أَبْرَازُهَا وَ فُجَّازُهَا؛ فَاحْدَرُوهَا، وَ هُوَ قَوْلُ اللَّهِ تَعَالَى: "اعْمَلُوا فَيَسِيرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَ رَسُولُهُ" - در هر بامداد اعمال بندگان بر رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ عرضه می‌شود، چه نیکوکار باشند و چه فاسق؛ پس بر حذر باشید (از کردار ناشایست) و همین است معنی قول خدای تعالی: "عمل کنید؛ خداوند و فرستاده او و مؤمنان، اعمال شما را می‌بینند"»

الكافي (ط - الإسلامية)، ج ۱، ص ۲۱۹

سماعه می‌گوید از امام صادق علیه السلام شنیدم که چنین می‌فرمود: « مَا لَكُمْ تَسْوُؤُونَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ؟ فَقَالَ رَجُلٌ: كَيْفَ تَسْوُؤُهُ؟ فَقَالَ: أَمَا مَا تَعْمَلُونَ أَنْ أَعْمَالَكُمْ تُعْرَضُ عَلَيْهِ، فَإِذَا رَأَى فِيهَا مَعْصِيَةً سَاءَهُ ذَلِكَ؟ فَلَا تَسْوُؤُوا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، وَ سُرُوءُهُ -

شما را چه می‌شود که پیغمبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ را ناخوشنود و اندوهگین می‌کنید؟ مردی گفت: چگونه او را ناخوشنود می‌کنیم؟! فرمود: مگر نمی‌دانید که اعمال شما بر آن حضرت عرضه می‌شود و چون گناهی در آن ببیند، اندوهگینش می‌کند؟ پس نسبت به پیغمبر بدی نکنید و او را (با عبادات و طاعات خویش) مسرور سازید.»

الكافي (ط - الإسلامية)، ج ۱، ص ۲۱۹

لازم به ذکر است که مراد از "مؤمنون" در آیه شریفه سوره توبه ائمه معصومین علیهم السلام می‌باشند. «يَعْقُوبُ بْنُ شَعِيبٍ، قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنْ قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ: "اعْمَلُوا فَيَسِيرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَ رَسُولُهُ وَ الْمُؤْمِنُونَ" قَالَ: هُمْ الْأَئِمَّةُ - يعقوب بن شعيب گوید: از امام صادق علیه السلام راجع به فرمایش خدای عز و جل "عمل کنید؛ خداوند و فرستاده او و مؤمنان، اعمال شما را می‌بینند" پرسیدم، فرمود: مؤمنین، ائمه هستند.»

الكافي (ط - الإسلامية)، ج ۱، ص ۲۱۹

بنابراین توجه به این نکته که عمل بد من باعث اذیت و آزار نبی مکرم صلی الله علیه و آله وسلم و ائمه معصومین می‌گردد، انسان را بر آن می‌دارد که با توجه و مراقبه و محاسبه نفس از اندوهگین شدن آن حضرات که پدران روحانی ما بوده و حق حیات بر گردن ما دارند جلوگیری نماید.

**چهارم:** از نظر عقلی و نقلی در محل خود ثابت شده که بهشت و جهنم انسان همان اعمال اوست و خود عمل را در قیامت تحویل فرد می‌دهند که تجسم اعمال نام دارد. در آیات بسیاری اشاره به تجسم اعمال انسان در قیامت شده است که چند نمونه را ذکر می‌کنیم:

«يَوْمَئِذٍ يَصُدُّ النَّاسَ أَشْتَاتًا لِّيرَوُاْ أَعْمَالَهُمْ فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَ مَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ -

در آن روز مردم به صورت گروه‌های پراکنده (از قبرها) خارج می‌شوند تا اعمالشان [نه جزای اعمال] به آنها نشان داده شود! پس هر کس هم‌وزن ذره‌ای کار خیر انجام دهد (خود) آن عمل را می‌بیند! و هر کس هم‌وزن ذره‌ای کار بد کرده آن را می‌بیند!» (زلزال/۸ تا ۸)

«يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَ مَّا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَ بَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا -

روزی که هر کس، آن چه را از کار نیک انجام داده، حاضر می‌بیند؛ و آرزو می‌کند میان او، و آن چه از اعمال بد انجام داده، فاصله زمانی زیادی باشد.» (ال عمران/۳۰)

از این آیات مشخص می‌شود در قیامت خود عمل را تحویل فرد می‌دهند نه جزای آن را. بنابراین بر عهده فرد عاقل است که با محاسبه بهترین اعمال را برای خود به‌عنوان توشه و آذوقه پیش فرستد تا فردای قیامت دستش خالی نباشد.

**پنجم:** مطابق آیات و روایات فردای قیامت از انسان حسابرسی خواهد شد. پس چه زیباست انسان قبل از آن که به حساب او برسند خود به حساب خویشتن رسیدگی نماید. قرآن کریم درباره‌ی محاسبه بعد از مرگ چنین فرموده است:

« وَ إِن تُبْذُواْ مَا فِيْ أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللّهُ - اگر آن چه را در دل دارید، آشکار سازید یا پنهان کنید، خداوند شما را بر طبق آن، محاسبه می‌کند.» (بقره/۲۸۴)

توجه به این نکات پنج‌گانه باعث می‌شود انسان در حساب کشیدن از نفس خویش و اصلاح امور خود کاهلی نکرده و سستی در او راه نیابد.

### کیفیت محاسبه نفس

اینک نوبت آن است که درباره چیستی و چگونگی محاسبه نفس سخن گفته و ظرائف و دقائق آن را مورد کنکاش و واریسی قرار دهیم. حضرت امام خمینی رضوان‌الله‌علیه در این باره چنین فرموده‌اند:

«و به همین حال (حال مراقبه) باشی تا شب که موقع "محاسبه" است. و آن عبارت است از این که حساب نفس را بکشی در این شرطی که با خدای خود کردی که آیا به جا آوردی، و با ولی نعمت خود در این معامله جزیی خیانت نکردی؟ اگر درست وفا کردی، شکر خدا کن در این توفیق و بدان که یک قدم پیش رفتی و مورد نظر الهی شدی، و خداوند إن شاء الله تو را راهنمایی می‌کند در پیشرفت امور دنیا و آخرت، و کار فردا آسان‌تر خواهد شد. چندی به این عمل مواظبت کن، امید است ملکه گردد از برای تو به‌طوری که از برای تو کار خیلی سهل و آسان شود، بلکه آن وقت لذت می‌بری از اطاعت فرمان خدا و از ترک معاصی در همین عالم، با این که این جا عالم جزا نیست لذت می‌برد و جزای الهی اثر می‌کند و تو را ملتذّ می‌نماید. و بدان که خدای تبارک و تعالی تکلیف شاق بر تو نکرده و چیزی که از عهده تو خارج است و در خور طاقت تو نیست بر تو تحمیل نفرموده، لکن شیطان و لشکر او کار را بر تو مشکل جلوه می‌دهند. و اگر خدای نخواست در وقت محاسبه دیدی سستی و فتوری شده در شرطی که کردی، از خدای تعالی معذرت بخواه و بنا بگذار که فردا مردانه به عمل شرط قیام کنی و به این حال باشی تا خدای تعالی ابواب توفیق و سعادت را بر روی تو باز کند و تو را به صراط مستقیم انسانیت برساند.»

شرح چهل حدیث، ص ۹

توضیح فرمایش امام خمینی رحمت‌الله‌علیه: پس از آن که صبحگاهان با خود شرط نمودی امروز را بر خلاف فرموده خدای تعالی عمل نکنی و این مطلب را تصمیم گرفتی

و پس از آن که در طول روز حالت مراقبه و توجه داشتی که نکند خدای نکرده گناهی از تو سر بزند، حال که هنگام شب آمده وقت محاسبه و حسابرسی است که آیا وفای به شرط نمودی و از دام معاصی رهیدی یا نه، در این دامگه لغزیدی و اسیری یا خود را رها کرده‌ای؟

### تذکراتی در ذیل کلام امام رحمت‌الله‌علیه

**اول:** محاسبه از امور طرفینی است که دو طرف می‌خواهد؛ طرفی که حسابرسی می‌کند و طرفی که از او حسابرسی می‌شود. در این جا حسابرس عقل است که تاجر راه آخرت است و شریک و کمک کار او در این راه نفس است. بنابراین عقل مانند هر شریکی از شریک خود یعنی نفس حساب‌کشی می‌نماید تا سود و زیان خود را معلوم نماید. سرمایه انسان در این تجارت عمر او و سود او اعمال حسنه و اخلاق فاضله و عقائد صحیح و زیان او معاصی و رذائل اخلاق می‌باشد.

مرحوم ملا محمد مهدی نراقی رحمت‌الله‌علیه در این خصوص چنین فرموده‌اند:

«سرمایه بنده در دین خویش واجبات است، و سود و بهره آن نوافق و فضائل است و زیان وی معاصی است، و موسم این تجارت مدت زندگانی است، و همان‌گونه که بازرگان با شریک خود در آغاز عهد و پیمان می‌بندد، و در مرحله دوم مراقب او می‌گردد، و در مرحله سوم از او حسابرسی می‌کند، و اگر در تجارت کوتاهی کند به این که خطا و خیانتی مرتکب شود یا سرمایه را تلف کند یا دچار زیان شود او را مورد سرزنش و عتاب و عقاب قرار می‌دهد و از او تاوان می‌گیرد، همین‌طور عقل در مشارکت با نفس باید این اعمال را بجا آورد، و مجموع این کارها را محاسبه و مراقبه نامند»

علم اخلاق اسلامی، ص ۱۲۴

**دوم:** همان‌طور که امام رحمت‌الله‌علیه فرموده‌اند زمان محاسبه در پایان روز، یعنی شب هنگام است. سالک کوی دوست باید هر شب قبل از آن که خواب او را برباید و بر او چیره گردد مدت زمانی - اگرچه اندک - را به محاسبه نفس اختصاص دهد و اعمال و حرکات و سکنت خود را در طول روز مرور نموده و از خاطر بگذراند. نکته مهم آن است که این چند دقیقه به گونه‌ای انتخاب شود که انسان هیچ مانع و مشغولیت

دیگری نداشته باشد. امیرمؤمنان علی علیه السلام فرموده‌اند: « مَا أَحَقَّ الْإِنْسَانَ أَنْ تُكُونَ لَهُ سَاعَةٌ لَا يَشْعُلُهُ عَنْهَا شَاغِلٌ يَحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ فَيَنْظُرُ فِيهَا أَكْتَسَبَ لَهَا وَ عَلَيْهَا فِي لَيْلِهَا وَ نَهَارِهَا - چه سزاوار است آدمی به این که باشد از برای او ساعتی که مشغول نسازد او را در آن هیچ مشغول کننده‌ای تا محاسبه کند در آن ساعت نفس خود را، پس نگاه کند در آن چه کسب کرده از برای نفع آن و ضرر آن در روز و شب آن.»

تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۳۶

نکته مهم و کاربردی دیگر درباره زمان محاسبه آن است که ممکن است فرد در محاسبه شب، تمام جزئیات گفتار و اعمال خود در طی روز را به خاطر نیاورد و محاسبه دقیق برگزار نشود. برای رفع این معضل می‌توان محاسبه را در دو نوبت ظهر و شب برگزار نمود. یعنی اعمال صبح تا ظهر را بعد از نماز عصر و اعمال ظهر تا شب را قبل از خواب رسیدگی نمود.

**سوم:** یکی از امور لازم در محاسبه، شدت عمل و دقت در رسیدگی به تک تک اعمال و گفتار است. یعنی باید دقت نمود که آیا این عمل یا گفتاری که از من صادر شد موافق دستورات شریعت بود یا مخالف آن؟ و در این رسیدگی باید سخت‌گیری نمود و شدت عمل به خرج داد، همان طور که تاجر موفق در حسابرسی سود و زیان خود نسبت به شریک یا کارمندش هیچ نرمشی نشان نمی‌دهد. درباره‌ی سخت‌گیری در محاسبه پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم چنین فرموده‌اند: « يَا أَبَا ذَرٍّ لَا يَكُونُ الرَّجُلُ مِنَ الْمُتَّقِينَ حَتَّى يَحَاسِبَ نَفْسَهُ أَشَدَّ مِنْ مُحَاسَبَةِ الشَّرِيكِ شَرِيكُهُ فَيَعْلَمُ مِنْ أَيْنَ مَطْعَمُهُ وَ مِنْ أَيْنَ مَشْرُوبُهُ وَ مِنْ أَيْنَ مَلْبَسُهُ أَوْ مِنْ حَلَالٍ أَوْ مِنْ حَرَامٍ يَا أَبَا ذَرٍّ مَنْ لَمْ يَيَّالِ مِنْ أَيْنَ أَكْتَسَبَ الْمَالَ لَمْ يَيَّالِ اللَّهُ مِنْ أَيْنَ أَدْخَلَهُ النَّارَ - ای ابوذر! کسی از گروه پرهیزکاران شمرده نمی‌شود مگر این‌که از نفس خود حساب کشد حسابرسی و دقتی شدید، شدیدتر از حسابی که شریکی از شریک خود می‌کشد، پس باید بداند که خوردنی و نوشیدنی و پوشاکش از کجاست؟ آیا از حلال است یا از حرام؟ ای ابوذر! کسی که باکی ندارد که از کجا و چه راهی مال به‌دست می‌آورد خداوند نیز درباره‌ی او باکی ندارد که وی را از چه راهی وارد آتش سازد.»

امیرمؤمنان علیه السلام نیز در این باره فرموده‌اند: «جَاهِدْ نَفْسَكَ وَ حَاسِبْهَا مُحَاسَبَةَ الشَّرِيكِ شَرِيكُهُ وَ طَالِبْهَا بِحُقُوقِ اللَّهِ مُطَالِبَةً الْخُصْمِ خَصْمُهُ - جهاد کن با نفس خود و آن را محاسبه کن مانند محاسبه کردن شریک با شریک خود، و طلب کن از او حقوق خدا را مانند طلب کردن دشمن از دشمن خود.»

تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۳۶

عالم ربانی جناب ملا مهدی نراقی رحمت‌الله‌علیه در توضیح این موضوع فرموده‌اند: «گذشتگان صالح ما در محاسبه نفس نهایت سعی و اهتمام را داشته‌اند به نحوی که این را از طاعات واجبه خود شمرده‌اند و در محاسبه نفس خویش از پادشاه ستمگر شدیدتر و از شریک بخیل سخت‌گیرتر بوده‌اند، و چنین می‌دانستند که بنده از اهل تقوی و ورع نخواهد بود تا محاسبه نفس خود را از محاسبه شریک خود دقیق‌تر انجام دهد و کسی که محاسبه نفس نکند یا کم عقلی احمق است یا به روز حساب اعتقاد ندارد، زیرا عاقلی که معتقد به أهوال و شداید روز قیامت و خجالت و شرمساری و رسوایی آن است وقتی دانست که محاسبه نفس در دنیا آن را ساقط یا سبک‌تر می‌کند چگونه برای او جایز است که آن را ترک نماید؟»

علم اخلاق اسلامی، ج ۴، ص ۱۳۱

**چهارم:** وقتی محاسبه نفس انجام شد، نتیجه از دو حال خارج نیست:

حالت اول آن که ممکن است روز را با سربلندی سپری نموده باشد و از عهده شرطی که در اول روز با خود نموده بود برآمده باشد و صحیفه عمل او در آن روز خالی از گناه و معصیت باشد. در این صورت انسان مجاهد باید بداند که این توفیق از ناحیه خدای متعال و با کمک و امداد او بوده است نه از ناحیه قدرت و همت خودش. بنابراین به مقتضای آیه شریفه «لَنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ - اگر شکرگزاری کنید، (نعمت خود را) بر شما خواهیم افزود» (ابراهیم/۷) باید شکر خدای تعالی را به جای آورده و از او به خاطر این توفیق عظیم تشکر نماید.

امیرمؤمنان علی علیه السلام فرموده‌اند: «مَا الَّذِي صَنَعْتَ فِيهِ فَتَدَكَّرُ مَا كَانَ مِنْهُ فَإِنْ ذَكَرَ أَنَّهُ جَرَى مِنْهُ خَيْرٌ حَمَدَ اللَّهِ وَ كَبَّرَهُ عَلَى تَوْفِيقِهِ - فرد باید در محاسبه نفس خود را مورد



خطاب قرار دهد و بگوید: چه عملی در این روز انجام دادی؟ پس به یاد آورد که در آن روز چگونه بوده است. اگر به یاد آورد که در آن روز عمل خیری انجام داده حمد و ستایش خدا نماید و تکبیر بگوید به خاطر این توفیق.»

مجموعه ورام، ج ۲، ص ۹۵

اما حالت دوم آن است که پس از محاسبه معلوم شود در انجام دستورات خدای تعالی سستی و فتور داشته و حق بندگی را بجای نیاورده و در بعض موارد نفسش آلوده به معاصی گردیده است. در این صورت اولین نکته این است که: نباید از رحمت و بخشش حق تعالی ناامید گردد؛ زیرا خودش در قرآن کریم فرموده: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ - بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه‌ی گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.» (زمر/۵۳)؛ و نکته دوم این است که: باید از آن ذات مقدس به خاطر سستی و تقصیری که صورت گرفته معذرت خواهی نموده و با آه و ناله از او استغفار طلبد. قرآن کریم چنین فرموده است:

« مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَ مَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ - آنچه از نیکی‌ها به تو می‌رسد، از طرف خداست؛ و آنچه از بدی به تو می‌رسد، از سوی خود توست.» (نساء/۷۹)

امام صادق علیه‌السلام در این خصوص به جندب فرموده‌اند:

« يَا ابْنَ جُنْدَبٍ حَقُّ عَلَىٰ كُلِّ مُسْلِمٍ يَعْرِفُنَا أَنْ يَعْضَرَ عَمَلَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَ لَيْلَةٍ عَلَىٰ نَفْسِهِ فَيَكُونَ مُحَاسِبٍ نَفْسِهِ فَإِنْ رَأَىٰ حَسَنَةً اسْتَزَادَ مِنْهَا وَ إِنْ رَأَىٰ سَيِّئَةً اسْتَعْمَرَ مِنْهَا لِقَاءَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ - پسر جندب! هر مسلمانی که با ما آشناست سزد که هر روز و شب به اعمالش رسیدگی کند، و خود حسابگر خود باشد، اگر کار نیکی دید زیادش کند، و اگر به کار بدی برخورد استغفار نماید تا در قیامت دچار ذلت نشود.»

تحف العقول، النص، ص ۳۰۱

**پنجم:** از برکات بسیار مهم محاسبه آگاهی و وقوف انسان بر سنخ مشکلات و گناهان خویش است. محاسبه انسان را بر گناهان عملی و رذائل اخلاقی خویش آگاه

نموده و انسان را به خودشناسی در این زمینه می‌رساند. چه بسا انسان عیوب و خباثت‌های نفس خود را در روابط گوناگون نداند و بعد از محاسبه آن‌ها برایش منکشف گردد. امیرمؤمنان علی علیه‌السلام می‌فرماید:

«مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَقَفَّ عَلَى عُيُوبِهِ وَ أَحَاطَ بِذُنُوبِهِ وَ اسْتَقَالَ الذُّنُوبَ وَ أَصْلَحَ الْعُيُوبَ -

هر کس نفس خود را محاسبه کند بر عیب‌های خویش آگاه شود و بر گناهانش احاطه یابد و از خداوند درگذشت از گناهان را خواستار شود و عیب‌هایش را اصلاح کند.»

مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۲، ص ۱۵۴

به عبارت دیگر محاسبه نفس، انسان را از مدهانه و چاپلوسی‌های نفس ایمنی می‌بخشد. زیرا نفس مرتباً خود را زیور و زینت داده و درصدد فریب انسان برمی‌آید و به فرد القاء می‌کند که تو آدم خوبی هستی و این محاسبه است که نقاب دروغین را از چهره نفس کنار زده و زشتی‌ها و قبایح آن را برای صاحبش برملا می‌کند. امیرمؤمنان علی علیه‌السلام در این موضوع نیز فرموده‌اند: «مَنْ تَعَاهَدَ نَفْسَهُ بِالْمُحَاسَبَةِ أَمِنْ فِيهَا الْمُدَاهَنَةَ - کسی که پیمان داشته باشد درباره محاسبه کردن از نفسش، از خیانت‌ها و چاپلوسی‌های نفس در امان است.»

تصنيف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۳۶

### معاتبه نفس

یکی دیگر از امور مهم در سیر معنوی که بعد از محاسبه پیش می‌آید عبارت از "معاتبه" است. یعنی انسان بعد از فراغ از محاسبه نفس وقتی مشاهده نمود که نفس پیمان‌شکنی نموده و حرمت مولی را نگاه نداشته و دستش به معاصی آلوده شده، باید علاوه بر استغفار و تضرع، نسبت به عتاب و سرزنش نفس اقدام نموده و آن را مورد ملامت و بی‌مهری قرار دهد. به عبارت دیگر انسان از کنار معاصی و کوتاهی‌های خود نسبت به حضرت حق نباید بی‌تفاوت بگذرد زیرا بی‌تفاوتی و سهل‌انگاری پی بردن به گناهان؛ باعث دو اتفاق می‌شود:

اول آن‌که گناه و معصیت برای انسان آسان شده و زشتی‌هایش برای نفس از بین

می‌رود.

دوم باعث انس گرفتن نفس به گناه و معصیت خواهد شد.

که آن‌گاه جدا کردن نفس از معصیت بسیار دشوار خواهد بود.

نکته دیگر که توجه به آن راه‌گشاست آن است که خود این حالت روحی که انسان نسبت به خلافکاری نفس خویش واکنش نشان داده و آن‌را مورد عتاب و ملامت قرار دهد، از کمالات و درجات معنوی است که از آن تعبیر به "نفس لوامه" یا نفس سرزنش‌گر شده است و خدای متعال در قرآن به آن قسم یاد فرموده، آن‌جا که می‌فرماید:

«لَا أَفْسِمُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ وَ لَا أَفْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ - سوگند به روز قیامت، و سوگند به (نفس لوامه و) وجدان بیدار و ملامت‌گر (که رستاخیز حق است)» (قیامت/۱ و ۲)

بنابراین معاتبه نفس، انسان را به مقام نفس لوامه می‌رساند که علاوه بر آن که خود از کمالات و مقامات معنوی است، مدخلی برای ورود در عبادالرحمن و نفس مطمئنه است. به همین جهت در روایات بسیاری توصیه شده که نفس خویش را مورد غضب و اهانت و ملامت قرار دهید که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم:

امیرمؤمنان علیه‌السلام فرموده‌اند: «أَهِنْ نَفْسَكَ مَا جَمَحَتْ بِكَ إِلَى مَعْصِيَةِ اللَّهِ - نفس خود را مورد اهانت قرار ده، مادامی که سرکشی کند به وسیله تو به سوی نافرمانی‌های خدا.»

عیون الحکم و المواعظ، ص ۷۸

در روایتی دیگر فرموده‌اند: «مَنْ أَهَانَ نَفْسَهُ أَكْرَمَهُ اللَّهُ - هر کس نفسش را مورد اهانت و ملامت قرار دهد، خداوند او را گرامی خواهد داشت.»

عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۵۳

حسن بن جهم گوید از امام کاظم علیه‌السلام شنیدم که فرمود: «إِنَّ رَجُلًا فِي بَنِي إِسْرَائِيلَ عَبَدَ اللَّهَ أَرْبَعِينَ سَنَةً ثُمَّ قَرَّبَ قُرْبَانًا فَلَمْ يَقْبَلْ مِنْهُ فَقَالَ لِنَفْسِهِ مَا أُتَيْتُ إِلَّا مِنْكَ وَ مَا الدَّنْبُ إِلَّا لَكَ قَالَ فَأَوْحَى اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى إِلَيْهِ ذَمُّكَ لِنَفْسِكَ أَفْضَلُ مِنْ عِبَادَتِكَ أَرْبَعِينَ سَنَةً - مردی در بنی‌اسرائیل چهل سال خدا را عبادت کرد و سپس یک قربانی تقدیم داشت و از او پذیرفته نشد. (نفس خود را مورد ملامت و سرزنش قرار داد و) به نفس گفت:

این نالایقی جز از ناحیه تو نیست و گناهی صادر نمی‌شود مگر از تو. خداوند به او وحی کرد که: این نکوهش و ملامتی که از نفست کردی از عبادت چهل سالهات بهتر و بافضیلت‌تر بود.»

الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۲، ص ۷۳

امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرموده‌اند: «مَنْ سَخِطَ عَلَى نَفْسِهِ أَرْضَى رِزْقَهُ - کسی که نسبت به نفس خویش (و خلاف‌های آن) خشمگین شود، پروردگارش را از خود راضی نموده است.»

عیون الحکم و المواعظ ص ۴۴۴

بنابراین علمای اخلاق می‌فرمایند انسان باید بعد از محاسبه و به یاد آوردن گناهانش، خویش را مورد خطاب و عتاب قرار داده و نفس را متذکر عذاب و احوال قیامت نماید و با خود این‌گونه نجوا کند:

ای نفس چقدر بی‌حیایی، آیا از خدا خجالت نکشیدی که در محضر او این خلاف را کردی؟! بدان که خداوند ناظر به اعمال توست؛ «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى - آیا او ندانست که خداوند (همه اعمالش را) می‌بیند؟!» (علق/۱۴)

ای نفس، اگر باورت این است که خداوند اعمال تو را نمی‌بیند مبتلا به کفر اعظمی و اگر باورت این بود که خدا می‌بیند و معصیت نمودی، خیلی وقیح و بی‌حیایی!!

ای نفس، «ادُّكْرُ مَصْرَعَكَ بَيْنَ يَدَيْ أَهْلِكَ، لَا طَيْبَ يَمْنَعُكَ وَلَا حَيْبَ يَنْقَعُكَ - یاد بیاور آن هنگامی را که در پیش روی خانواده‌ات روی زمین افتاده‌ای، نه طیبی است که بتواند مرگ را از تو منع کند و نه دوستی که بتواند به تو نفع برساند.»

أعلام الدین فی صفات المؤمنین، ص ۳۱۱ - نقل از امام رضا علیه‌السلام

ای نفس، «ادُّكْرُ مَصْرَعَكَ وَ فِي قَدْرِكَ مَصْجَعَكَ وَ مَوْفَقَكَ بَيْنَ يَدَيْ اللَّهِ تَشْهَدُ جَوَارِحَكَ عَلَيْكَ يَوْمَ تَرَى فِيهِ الْأَقْدَامَ وَ تَبْلُغُ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَ تَبْيَضُّ وُجُوهُهُ وَ تَسْوَدُّ وُجُوهُهُ وَ تَبْدُو السَّرَائِرَ وَ يَوْضَعُ الْمِيزَانَ لِلْقِسْطِ - به یاد آور مصرع و محلّ جان دادنت را و خواب‌گاه خود را در قبر و به یاد بیاور وقوف قیامت و ایستادن خود را در مقابل حکم عدل الهی در حالی که اعضاء و جوارح تو برعلیه تو گواهی دهند. آن روزی که قدم‌ها بر صراط بلغزد و قلب‌ها

از وحشت به گلوها رسد و صورت‌هایی سفید و صورت‌هایی سیاه باشد و اسرار و پنهانی‌ها ظاهر گردد و میزان عدل بر پا شود.»

إرشاد القلوب ج ۱، ص ۳۰ - نقل از امام حسین (ع) که اینگونه آغاز می‌شود: يَا ابْنَ آدَمَ تَفَكَّرْ وَ قُلْ: ای نفس، به یاد آور روزی را که: «يَعِضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدِيهِ يَقُولُ يَلْبِئْتِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا - ستمکار دست خود را (از شدت حسرت) به دندان می‌گزد و می‌گوید: ای کاش با رسول (خدا) راهی برگزیده بودم!» (فرقان/۲۷)

مرحوم حاج ملا مهدی نراقی رحمت‌الله‌علیه درباره معاتبه چنین فرموده‌اند:

«پس وقتی به محاسبه نفس پرداخت و آن را در اعمال خیانتکار و مرتکب معاصی و مقصّر در حقوق خداوند یافت و در فضائل سست و مانده و بیکاره دید سزاوار نیست که سهل‌انگاری کند و آن را مهمل گذارد، زیرا این باعث نزدیکی و آمیزش آن به گناهان می‌شود، و چنان با معاصی انس خواهد گرفت که باز گرفتنش از آن‌ها سخت دشوار خواهد بود. پس عاقل باید ابتدا در مقام عتاب نفس برآید و بگوید: اف بر تو ای نفس مرا هلاک ساختی و به‌زودی در جهنّم با شیاطین و اشرار معذب خواهی بود، ای نفس اماره‌ی خبیث آیا شرم نمی‌کنی و از عیب خود باز نمی‌ایستی؟ چه قدر جاهل و احمقی آیا نمی‌دانی که پیش روی تو بهشت و دوزخ آماده است و به‌زودی در یکی از این دو منزل خواهی بود؟ تو را با خنده و شادی و با لهو و عصیان چه کار؟ نمی‌دانی که ناگاه مرگ بی‌خبر می‌رسد، و از هر چیز به تو نزدیک‌تر است؟ تو را چه افتاده است که آماده آن نمی‌شوی؟ آیا از جبار آسمان‌ها و زمین نمی‌ترسی و از او شرم نداری؟ در حضور او معصیت می‌کنی و می‌دانی که مطلع و آگاه است؟ وای بر تو ای نفس از جرأتی که بر معصیت خدا داری. اگر برای این است که معتقدی او تو را نمی‌بیند کافری و اگر می‌دانی که او مطلع است چه قدر بی‌شرم و منافقی و ادعای باطل داری که با زبان خود مدعی ایمانی و حال آن‌که آثار نفاق بر تو آشکار است. از خواب خود بیدار شو و احتیاط از دست مده... و امثال این مواعظ و توبیخ‌ها و سرزنش‌ها را با نفس خود تکرار کند.»

علم اخلاق اسلامی، ج ۴، ص ۱۳۳

## معاقبه و مؤاخذه نفس

بعد از معاتبه نوبت معاقبه و مؤاخذه نفس است. یعنی بعد از آن که انسان نفس خویش را به جهت گناهان و قصوراتش در انجام فرامین الهی مورد سرزنش و ملامت قرار داد، باید آن را مورد عقاب و تنبیه قرار دهد. البته بعضی خیال کرده‌اند که معاقبه هنگامی مطرح است که نفس در اثر معاتبه رام و ملتفت نشود. اما این سخن تمام نیست و باید دانست اصلاً خود مراقبه موضوعیت داشته و به خودی خود مطلوبیت دارد. توضیح مطلب آن که وقتی گناهی از انسان صادر شود چند امر برای نفس حاصل می‌شود که فرد باید آن‌ها را از بین ببرد که آن امور عبارتند از:

(۱) مساله جرأت نفس بر گناه است. انسان تا قبل از انجام گناه نسبت به گناه حریم داشته و از انجام معاصی باک و هراس دارد. اما وقتی دستش آلوده به گناه شد این حریم شکسته شده و کم کم جرأت او بر معصیت زیاد شده و قبح گناه در نظرش کم می‌شود.

(۲) مساله انس با گناه است. ارتکاب معاصی سبب انس نفس با گناه و معصیت می‌شود.

(۳) مساله ظلمتی است که از ناحیه ارتکاب معاصی بر روی صحیفه دل و روح می‌نشیند.

حال باید توجه داشت که معاتبه نفس، سبب از بین رفتن دو امر اول از امور مذکور در بالا می‌شود اما نسبت به امر سوم یعنی کثافات و ظلماتی که از گناه بر جان آدمی نقش می‌بندد، اثر تطهیری ندارد. بلکه آنچه باعث تطهیر دل و جان انسان از این آلودگی‌ها و ناپاکی‌هاست عمل شریف "معاقبه نفس" است. به همین جهت علمای اخلاق فرموده‌اند بعد از معاتبه، سالک **إلی الله** باید نفس را معاقبه نموده و از آن مؤاخذه نماید.

عالم ربانی جناب حاج ملا مهدی نراقی در این باره چنین فرموده‌اند: «و سپس در مقام زجر و تنبیه نفس برآید و آن را به عبادات سخت و دشوار و تصدق آن چه دوست دارد، به تلافی تقصیرات و اदार نماید، چنان که اگر لقمه مشتبه به حرام خورده باید شکم را گرسنگی دهد، و اگر به غیر محرم نظر افکنده چشم را به منع نظر تنبیه کند، و اگر زبان به غیبت مسلمانی گشوده آن را مدتی دراز به سکوت و ذکر کیفر دهد، و همچنین

هر عضوی از اعضاء خود را وقتی گناهی از آن سرزده به منع خواهش‌هایش عقوبت کند، و اگر در نمازی سهل‌انگاری کرده نماز بسیار با شرایط و آداب بجا آورد، و اگر فقیری را سبک و خوار شمرده برگزیده مال خود را به او بدهد، و همچنین در دیگر گناهان و تقصیرات.»

علم اخلاق اسلامی، ج ۴، ص ۱۳۳

نکته مهم در معاقبه نفس که از میان فرمایشات جناب نراقی علیه‌الرحمه نیز به دست می‌آید، توصیه علمای اخلاق به این امر است که عقاب و تنبیه هر گناهی اول باید معقول و مشروع باشد و دوم؛ باید متناسب با همان گناهی باشد که از فرد صادر شده است. به عنوان مثال اگر انسان مال حرامی خورده، باید این شکم را تنبیه نموده و درباره‌ی خوردن آن را منع نموده و گرسنگی دهد. اما باید این گرسنگی دادن معقول و مورد تأیید شرع مقدس باشد، به عنوان مثال چند روز روزه بگیرد یا از تعداد وعده‌های غذایی خود بکاهد تا شکم و خواهش‌های آن سرکوب و تنبیه گردند. یا اگر خدای نکرده معصیتی در رابطه با زبان مانند دروغ یا غیبت از او صادر شد، به عنوان تنبیه به مقدار ضرورت صحبت نماید و بقیه زمان را سکوت نموده یا به تلاوت قرآن و ادعیه مشغول باشد.

توجه به این نکته باشد که معاقبه از امور عقلایی است که هر عاقلی بر آن حکم می‌کند. زیرا اگر فرزند انسان تخلفی نماید عقلاء می‌گویند باید مؤاخذه‌اش کرد تا درست تربیت شود. حال چگونه است که اگر من خلافی نمودم نباید مورد عقاب و مؤاخذه قرار گیرم!!؟

فیض کاشانی رحمت‌الله‌علیه نیز درباره‌ی معاقبه فرموده است: «بعد از محاسبه اگر معلوم شد که نفس تقصیر کرده، و دست به ارتکاب معاصی زده، باید به او مهلت نداد که مهلت دادن همان و ارتکاب معاصی و مانوس شدن با آن همان، و اگر مثل کودک به شیر مادر، به معصیت انس گرفته و از آن تغذیه کرد، جدا کردن آن از ارتکاب معصیت دشوار است. اگر لقمه مشتبه‌ی از روی شهوت نفسانی خورده، باید با گرسنگی شکم را تنبیه کرد و اگر به نامحرم نظر کرده، باید چشم را از نظر کردن منع کرد، و همین طور سائر اعضاء و جوارح. نقل شده که روزی مردی لباسش را کند و شروع کرد در هوای گرم که زمین داغ بود خود را در خاک مالیدن و به نفس خود می‌گفت: بچش که عذاب جهنم شدیدتر و گرم‌تر از این است! آیا مثل مرده‌ای در شب و فرد بی‌پرده‌ای

در روز هستی! پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در زیر درختی بودند، وقتی او را دیدند، نزدیک آمدند، آن مرد گفت نفس من بر من غلبه کرده است. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند آیا چاره‌ای جز این نبود؟ "گویا مرد گفته باشد نه، فقط به این صورت نفس من تنبیه می‌شود" پیامبر فرمودند: درب‌های آسمان به روی تو گشوده و خداوند عزوجل به تو نزد ملائکه مباحثات و افتخار می‌کند، سپس به اصحاب فرمودند: "از برادران توشه برگیرید"

شبیبه این روایت در این سند آمده است: الأمالی (للسدوق)، النص، ص ۳۴۰

" و این‌گونه در مقابل نفس مقاومت کنید، و از او حساب کشید و عقابش کنید. تعجب است اهل و فرزند و زیر دستان خود را به خاطر کار زشتی که کرده‌اند مورد عتاب قرار می‌دهی، از این می‌ترسی که اگر عقاب نکنی از تحت قدرت و امر تو خارج شوند، و بر تو طغیان کنند، ولی به نفس خود که بزرگ‌ترین دشمن تو است، مهلت می‌دهی، به کسی که طغیانش و ضررش از طغیان و ضرر زیر دستانت بیشتر است، نهایت ضرری که اهل تو در اثر نافرمانی به تو می‌رسانند، این است که معیشت و زندگی تو را مشوش و دچار اختلال می‌کنند، و اگر تعقل می‌کردی می‌یافتی که زندگی، زندگی آخرت است، و نعمت بهشت ماندنی است، و نفس تو چیزی است که عیش ابدی تو را منغض و ناگوار می‌کند، پس او اولی به معاقبه و تنبیه است!"

المحجة البيضاء، ج ۹، ص ۱۶۸

### خاطره‌ای از شهید رجایی

دکتر غلامعلی افروز می‌گوید: روزی نزدیک ظهر به منزل شهید رجائی رفتم. ظهر، صدای اذان که شنیده شد، ایشان از جا برخاستند و برای اقامه نماز آماده شدند. ایشان را صدا زدند که: «غذا آماده است و سرد می‌شود. اگر اجازه می‌فرمائید، بیاوریم.»

شهید رجائی در همان حال فرمودند: «خیر، بعد از نماز»

نگاهی به صورت آرام و چهره متبسم شهید رجائی انداختم. با لبخند به من گفت:

« عهد کرده‌ام هیچ وقت قبل از نماز ناهار نخورم. اگر هم زمانی ناهار را قبل نماز

خوردم و نماز را اول وقت نخواندم، فردایش را روزه بگیرم.»

ایشان همیشه می‌فرمودند: « به کار بگوئید وقت نماز است، به نماز نگوئید کار

دارم.» کوتاه و خواندنی از نماز، نادر فاضلی، ستاد اقامه نماز ص ۵۱



## خاطره‌ای از شهید غلامحسین خزاعی

حسین موتور می‌راند و من پشت سرش نشسته بودم. ناگهان وسط «تپه‌های ذلیجان» ایستاد. پرسیدم: «چی شد؟ چرا ایستادی؟»  
 از موتور پیاده شد و گفت: «تو بنشین جلو و رانندگی کن.» گفتم: «چرا؟»  
 گفت: «احساس می‌کنم دچار غرور شده‌ام.»  
 تعجب کردم، وسط دشت و تپه‌های ذلیجان، جایی که کسی ما را نمی‌دید، چگونه چنین احساسی پیدا کرده بود؟ وقتی متوجه تعجب من شد، در حالی که به تپه کوچک پشت سرمان اشاره می‌کرد، گفت: «وقتی به آن تپه رسیدم کمی گاز دادم و از موتورسواری خودم لذت بردم. معلوم میشه دچار هوای نفس شدم؛ در حالی که به خاطر خدا سوار موتور شده‌ایم.»  
 تا مدت‌ها سوار موتور نمی‌شد.

خبرگزاری ایسنا ۹۱/۲/۱۲ - از خاطرات سردار شهید غلامحسین خزاعی

## جریمه‌ی چهار ساله

ماجرای اولین خطابه رسمی حضرت امام روح‌الله خمینی قدس الله نفسه الزکیه

حضرت امام رحمت‌الله‌علیه ضمن تحصیل در اراک در ایام نوزده سالگی در مراسم بزرگداشت «رکن اعظم مشروطه» مجتهد طباطبائی اولین خطابه خود را قرائت کرد و تحسین حاضرین را برانگیخت. این خطابه در واقع بیانیه‌ای سیاسی بود که به جهت قدردانی از زحمات و خدمات علمدار مشروطیت از جانب حوزه علمیه اراک از زبان یک طلبه جوان قرائت می‌شد. از قول حضرت امام رحمت‌الله‌علیه نقل شده است که فرموده‌اند:

«... پیشنهاد شد منبر بروم، استقبال کردم آن شب کم خوابیدم، نه از ترس مواجه شدن با مردم، بلکه به خود فکر می‌کردم فردا باید روی منبری بنشینم که متعلق به رسول‌الله است. از خدا خواستم مدد کند که از اولین تا آخرین منبری که خواهم رفت، هرگز سخنی نگویم که جمله‌ای از آن را باور نداشته باشم. و این خواستن عهدی بود که با خدا بستم، اولین منبرم طولانی شد، اما کسی را خسته نکرد ... و عده‌ای احسنت گفتند، وقتی به دل مراجعه کردم از احسنت گویی‌ها خوشم آمده بود، به همین خاطر

دعوت دوم و سوم را رد کردم و چهار سال هرگز به هیچ منبری پا نگذازدم.»

پایگاه اینترنتی مؤسسه مطالعات تاریخ معاصر ایران

[http://www.iichs.org/index.asp?id=۱۳۶&doc\\_cat=۱](http://www.iichs.org/index.asp?id=۱۳۶&doc_cat=۱)

### حسن ختام

در پایان به عنوان حسن ختام کلامی از عارف نامی، حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه ذکر می‌نمائیم، به امید آن که مشمول توجه قادر متعال واقع شویم:

« و باز تذکر دهم که در هر حال به خود امید نداشته باش که از غیر خدای تعالی از کسی کاری بر نمی‌آید و از خود حق تعالی با تضرع و زاری توفیق بخواه که تو را در این مجاهده اعانت فرماید تا بلکه *إن شاء الله* غالب آیی. *إنه ولیّ التوفیق*.»

(اربعین حدیث ص ۱۰)

### فرم محاسبه

جهت محاسبه فرمی پیشنهادی در صفحه بعد تهیه شده و جهت یادآوری تنها به تیر مطالبی که در این شماره و شماره‌های قبل شمیم معرفت منتشر شده است اشاره نموده‌ایم. این فرم پشت و رو تهیه شده تا بتوان آن را به راحتی تکثیر نموده و در اختیار کسانی که مایل به انجام محاسبه هستند قرار داد.

نکته قابل توجه این است که محاسبه اعمال خوب را در فرم نیاورده‌ایم زیرا معمولاً خوبی‌هایمان را فراموش نمی‌کنیم، ولی این به معنای محاسبه نکردن آن‌ها نیست. منظور از ترک برنامه هم، برنامه‌های معنوی است که با خود قرار می‌گذاریم مانند این که هر شب چند صفحه قرآن بخوانیم، هر روز صدقه دهیم، مطالعه دینی داشته باشیم و امثال آن. و منظور از ترک اولی نیز انتخاب خوب، از بین خوب و خوب‌تر است.

**(الف) مشارطه:** با خود و خدا و امام زمان روحی له الفدا شرط کند که لااقل امروز گناه نکند.

۱- بیدار بودن در بین الطلوعین: روایت است هر که بین الطلوعین بخوابد شیطان در گوش او بول (ادرار) می‌کند. (مفاتیح الجنان) - کنایه از این که حرف حق را نمی‌شنود و...

۲- خواندن سوره توحید و قدر در بین الطلوعین.

۳- بیدار بودن لااقل کمی قبل از اذان صبح.

۴- خواندن دعای عهد - حضرت امام خمینی (ره) به عروس خود فرموده بودند که در خواندن دعای عهد مواظبت داشته باشند که در سرنوشت تاثیر دارد.

**(ب) مراقبه:** مراقبت بر انجام شرطی که انجام داده است

۱- در وسوسه شیاطین جن ذکر: لاحول ولا قوة الا بالله العلي العظيم

۲- در وسوسه شیاطین انس: صلوات

۳- همیشه با وضو بودن (وضو را هم دقیق بگیریم) قبل از وضو ۷ مرتبه لاله الا الله هنگام وضو قرائت سوره قدر - بعد از وضو آیه الکرسی - در انتهای دعای وضو امیرالمؤمنین علیه السلام به محمد حنفیه فرمود: **ثُمَّ رَفَعَ رَأْسَهُ فَنَظَرَ إِلَى مُحَمَّدٍ فَقَالَ يَا مُحَمَّدُ مَنْ تَوَضَّأَ مِثْلَ وَضُوءِي وَ قَالَ مِثْلَ قَوْلِي خَلَقَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى مِنْ كُلِّ قَطْرَةٍ مَلَكًا يُقَدِّسُهُ وَ يُسَبِّحُهُ وَ يُكَبِّرُهُ فَيَكْتُبُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ ثَوَابَ ذَلِكَ لَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ**

۴- توجه به این که خدا ما را می‌بیند. دیگر شاهدان بر ما:

امام زمان - عتید و رقیب - زمین «يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا» (زلزله ۴) - اعضا بدن «حَتَّى إِذَا مَا جَاؤَاهَا شَهِدَ عَلَيْهِمْ سَمْعُهُمْ وَ أَبْصَارُهُمْ وَ جُلُودُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (فصلت ۲۰) - دیگر ملائکه - ...

۵- در هر روز بگوید: یا من ختم النبوة بمحمد (ص) ا ختم لی فی یومی هذا بخیر و شهری بخیر و سنتی بخیر و عمری بخیر. (أسرار الصلاة ص ۱۵۷)

**(ج) محاسبه:** ۱- امام کاظم (ع) فرمود: «از ما نیست کسی که هر روز حساب خود را نکند، پس اگر کار نیکی کرده است از خدا زیادی آن را خواهد، و اگر گناه و کار بدی کرده در آن گناه از خدا آمرزش خواهد و به سوی او بازگشت کند (و توبه نماید)». کافی ج ۲ ص ۴۵۳

۲- اینجا باید همیشه بدهکار شویم. چون هر چه مقام معنوی بالاتر برود، مصادیق گناه سخت گیرانه تر می‌شود. موضوع «گناهان هفته» شمیم شماره ۲۳ صفحه ۸۸

**(د) معاتبه:** نفس سرکش را مورد عتاب قرار دهد که یکروز هم نتوانست گناه نکند و خود را از عذاب الهی بترساند.

**(هـ) معاقبه:** نفس را به دلیل عدم رعایت عقاب کند. با روزه و ندادن آن چه دوست دارد و...

۱- هر چه نفس خواست به او ندهید - داستان امیرالمؤمنین و میل به خوردن کباب

۲- اولین منبر حضرت امام (ره) ۳- خاطره شهید رجایی ۴- خاطره شهید خزایی

تَرَکِ بَرِنامَه			تَرَکِ اَوَّلِی			مَکْرُوه			کِنَاه						
															شَنبِه
															یکشَنبِه
															دو شَنبِه
															سه شَنبِه
															چهار شَنبِه
															پنج شَنبِه
															جمعه
															جمعه
															جمعه