

تختین قدم ها برای پاکی

قسمت پنجم

محاسبه ، معاتبه ، معافه

سید حصاری

مقدمه

در شماره های پیشین گفته شد که هدف از خلقت انسان، عبادت خدای متعال و یافتن معرفت نسبت به آن ذات مقدس است که وجود مقدس سیدالشهداء علیه السلام در ضمن کلامی نورانی آن را بیان فرموده اند:

«خَرَجَ الْحُسَيْنُ بْنُ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَلَى أَصْحَابِهِ فَقَالَ أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ ذِكْرُهُ مَا خَلَقَ الْعِبَادَ إِلَّا لِيَعْرِفُوهُ فَإِذَا عَرَفُوهُ عَبْدُوهُ فَإِذَا عَبْدُوهُ اسْتَغْنَوْا بِعِبَادَتِهِ عَنْ عِبَادَةِ مَا سِوَاهُ - حسين بن علي عليه السلام نزد یاران خود آمد و فرمود: ای مردم! خدای متعال، بندگان را جز برای این که او را بشناسند نیافرید؛ پس چون او را بشناسند پرستش او می کنند، و چون او را پرستند از پرستش غیر او بی نیاز می شوند.»^۱

همچنین بیان شد که رسیدن به مقام عبودیت و معرفت پروردگار جز با ترک گناه و معصیت میسر نیست و اگر کسی تقوی 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؛ چنان‌که درخواست ما از آن ذات مقدس در مناجات شریف شعبانیه همین معناست: «إِلَهِي هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ وَ أَنْزِرْ أَبْصَارَ قُلُوبِنَا بَضِيَاءَ نَظَرِهَا إِلَيْكَ - خدایا بریدن کاملی از خلق بسوی خود بمن عنایت کن و دیده‌های دلمان را بنور توجهشان بسوی خود روشن گردان» و کسی که باچشم 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 با استمداد از آیات و روایات و کلمات بزرگان شروع به ارائه برنامه‌ای جهت مقابله و مبارزه با گناهان نمودیم که در شماره گذشته دو رکن بسیار مهم در مسیر ترک معاصی و حرکت به جانب حق تعالی یعنی "مشارطه" و "مراقبه" معرفی و مورد بحث قرار گرفت و اکنون برآنیم که رکن دیگری از ارکان ترک گناه را به شما خواننده گرامی عرضه نمائیم و آن چیزی نیست جز عمل شریف "محاسبه".

محاسبه نفس

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 بابی با همین عنوان منعقد گردیده است و علمای بزرگی مانند جناب سیدبن طاووس رحمته‌الله‌علیه 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 عَبْدُهُ - هیچ بنده‌ای مؤمن نیست مگر از خودش حساب بکشد سخت‌تر از محاسبه شریک از شریک و ارباب از برده‌اش.»^۲

در روایت دیگری از آن جناب این گونه وارد شده است: «حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَ زِنُوا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا وَ تَجَهَّزُوا 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.»^۳

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 حَافِظِينَ * كِرَامًا كَاتِبِينَ * يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ - و قطعاً بر شما نگهبانانی [گماشته شده‌اند،] [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 اَعْمَلُوا فَمِنْ رِجْوَى اللّٰهِ عَمَلِكُمْ وَ رَسُوْلُهُ وَ الْمُؤْمِنُوْنَ - عمل کنید؛ خداوند و فرستاده او و مؤمنان، اعمال شما را می بینند! » (توبه/۱۰۵)

در ذیل این آیه شریفه امام صادق علیه السلام فرموده اند: « تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ؛ أَعْمَالُ الْعِبَادِ؛ كُلِّ صَبَاحٍ: أَهْرَارُهَا وَ فُجَارُهَا؛ فَاحْذَرُوْهَا، وَ هُوَ قَوْلُ اللَّهِ تَعَالَى: "اعْمَلُوا فَمِنْ رِجْوَى اللَّهِ عَمَلَكُمْ وَ رَسُوْلُهُ" - در هر بامداد اعمال بندگان بر رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم عرضه می شود، 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 می بینند" ^۴ »

سماعه می گوید از امام صادق علیه السلام شنیدم که چنین می فرمود: « مَا لَكُمْ تَسْوُؤُونَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ؟ فَقَالَ رَجُلٌ: كَيْفَ تَسْوُؤُهُ؟ فَقَالَ: أَمَا تَعْلَمُونَ أَنَّ أَعْمَالَكُمْ تُعْرَضُ عَلَيْهِ، فَإِذَا رَأَى فِيهَا مَعْصِيَةً سَاءَةً ذَلِكَ؟ فَلَا تَسْوُؤُوا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ، وَ سُرُوْهُ - شما را چه می شود که پیغمبر صلی الله علیه و آله و سلم را ناخوشنود و اندوهگین می کنید؟ مردی گفت: چگونه او را ناخوشنود می کنیم؟! فرمود: مگر نمی دانید که اعمال شما بر آن حضرت عرضه می شود و چون گناهی در آن ببیند، اندوهگینش می کند؟ پس نسبت به پیغمبر بدی نکنید و او را (با عبادات و طاعات خویش) مسرور سازید. ^۵ »

لازم به ذکر است که مراد از "مومنون" در آیه شریفه سوره توبه ائمه معصومین علیهم السلام می باشند. «بِعُقُوبِ بْنِ شُعَيْبٍ، قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنْ قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ: "اعْمَلُوا فَمِنْ رِجْوَى اللَّهِ عَمَلَكُمْ وَ رَسُوْلُهُ 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 می بینند" پرسیدم، فرمود: مؤمنین، ائمه هستند. ^۶ »

بنابراین توجه به این نکته که عمل بد من باعث اذیت و آزار نبی مکرم صلی الله علیه و آله و سلم و ائمه معصومین می گردد، انسان را بر آن می دارد 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 می دهند که تجسم اعمال نام دارد. در آیات

بسیاری اشاره به تجسم اعمال انسان در قیامت شده است که چند نمونه را ذکر می‌کنیم:

«يَوْمَئِذٍ يَصْدُرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا لِّيُرَوْا 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 آنه 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 ۶)

«يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّخَضَّرًا وَ مَا 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 به عنوان 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 تُبْذِلُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبُكُم بِهِ اللَّهُ - 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 چستی و چگونگی محاسبه نفس سخن گفته و ظرائف و دقائق آن را مورد کنکاش و واری 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 جزئی 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 این‌که این‌جا عالم جزا نیست لذت می‌برد و جزای الهی اثر می‌کند و تو را ملتذ 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.»^۷

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 آن‌که 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 این‌جا 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 صحیحه 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 این‌که 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»^۸

دوم: همان‌طور که امام رحمت‌الله‌علیه فرموده‌اند زمان محاسبه در پایان روز، یعنی شب هنگام است. سالک کوی دوست باید هر شب قبل از آن‌که 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 بگذرانند. نکته مهم آن است که این چند دقیقه به گونه‌ای انتخاب شود که انسان هیچ مانع و مشغولیت دیگری نداشته باشد. امیرمؤمنان علی علیه‌السلام فرموده‌اند: « مَا أَحَقَّ الْإِنْسَانَ أَنْ تَكُونَ لَهُ سَاعَةٌ لَا يَشْغُلُهُ عَنْهَا شَاغِلٌ يَحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ فَيَنْظُرُ فِيمَا اكْتَسَبَ لَهَا وَ عَلَيْهَا فِي لَيْلِهَا وَ نَهَارِهَا - چه سزاوار است آدمی به این‌که باشد از برای او ساعتی که مشغول نسازد او را در آن هیچ مشغول‌کننده‌ای تا محاسبه کند در آن ساعت نفس خود را، پس نگاه کند در آن‌چه کسب کرده از برای نفع آن و ضرر آن در روز و شب آن.»^۹

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 ظهر و 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 تک‌تک 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، همان‌طور 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 فَيَعْلَمَ مِنْ أَيْنَ مَطْعَمُهُ وَ مِنْ أَيْنَ مَشْرَبُهُ وَ مِنْ أَيْنَ مَلْبَسُهُ أَوْ مِنْ حَرَامٍ يَا أَبَا ذَرٍّ مَنْ لَمْ يَبَالِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَ الْمَالَ لَمْ يَبَالِ اللَّهُ مِنْ أَيْنَ أَدْخَلَهُ النَّارَ - ای ابوذر!

کسی از گروه پرهیزکاران شمرده نمی‌شود مگر این که 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 به دست می‌آورد خداوند نیز درباره‌ی او باکی ندارد که وی را از چه راهی وارد آتش سازد.»^{۱۰}

امیرمؤمنان علیه‌السلام نیز در این باره فرموده‌اند: «جَاهِدْ نَفْسَكَ وَ حَاسِبْهَا مُحَاسَبَةَ الشَّرِיקِ شَرِیکَهُ وَ طَالِبْهَا بِحَقُّوقِ اللَّهِ مُطَالِبَةَ الْخَصْمِ خَصْمَهُ - 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.»^{۱۱}

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 واجب 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 خجلت 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؟»^{۱۲}

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 شُكِّرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ - اگر شکرگزاری کنید، (نعمت خود را) بر شما خواهم افزود» (ابراهیم/۷) باید شکر خدای تعالی را به جای آورده و از او به‌خاطر این توفیق عظیم تشکر نماید.

امیرمؤمنان علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «مَا الَّذِي صَنَعْتَ فِيهِ فَتَذَكَّرُ مَا كَانَ مِنْهُ فَإِنْ ذَكَرَ أَنَّهُ جَرَى مِنْهُ خَيْرٌ حَمِدَ اللَّهَ 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.»^{۱۳}

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 عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» - بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه ی گناهان را می آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.» (زمر/۵۳)؛ و نکته دوم این 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 وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ - آن چه از نیکی ها به تو می رسد، از طرف خداست؛ و آن چه از بدی به تو می رسد، از سوی خود توست. » (نساء/۷۹)

امام صادق علیه السلام در این خصوص به جندب فرموده اند:

«يا ابْنَ جُنْدَبٍ حَقُّ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ يَعْرِفُنَا أَنْ يَعْزِضَ عَمَلَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَ لَيْلَةٍ عَلَى نَفْسِهِ فَيَكُونَ مُحَاسِبَ نَفْسِهِ فَإِنْ رَأَى حَسَنَةً اسْتَزَادَ مِنْهَا وَإِنْ رَأَى سَيِّئَةً اسْتَغْفَرَ مِنْهَا لِئَلَّا يَخْزَى يَوْمَ 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.»^{۱۴}

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 می رساند. چه بسا انسان عیوب و خباثت های نفس خود را در روابط گوناگون نداند و بعد از محاسبه آن ها برایش منکشف گردد. امیرمؤمنان علی علیه السلام می فرمایند:

«مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَقَفَ عَلَى عُيُوبِهِ وَ أَحَاطَ بِذُنُوبِهِ وَ اسْتَقَالَ الذُّنُوبَ وَ أَصْلَحَ الْعُيُوبَ - هر کس نفس خود را محاسبه کند بر عیب های خویش آگاه شود و بر گناهانش احاطه یابد و از خداوند درگذشت از گناهان را خواستار شود و عیب هایش را اصلاح کند.»^{۱۵}

به عبارت دیگر محاسبه نفس، انسان را از مداهنه 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.»^{۱۶}

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 زشتیش 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 خلافتکاری نفس خویش واکنش نشان داده و آن را 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 أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَمَةِ وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَامَةِ - سوگند به روز قیامت، و سوگند به (نفس

لوامه و) وجدان بیدار و ملامت‌گر (که رستاخیز حق است)» (قیامت/۲۱)

بنابراین معاتبه نفس، انسان را به مقام نفس لوامه می‌رساند که علاوه بر آن‌که 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 حَمَحَتْ بِكَ إِلَى مَعْصِيَةِ اللَّهِ - نفس خود

را مورد اهانت قرار ده، مادامی که سرکشی کند به وسیله تو به سوی نافرمانی های خدا.»^{۱۷}
در روایتی دیگر فرموده اند: «مَنْ أَهَانَ نَفْسَهُ أَكْرَمَهُ اللَّهُ - هر کس نفسش را مورد اهانت و ملامت قرا دهد، خداوند او را گرامی خواهد داشت.»^{۱۸}

حسن بن جهم گوید از امام کاظم علیه السلام شنیدم که فرمود: «إِنَّ رَجُلًا فِي بَنِي إِسْرَائِيلَ عَبْدَ اللَّهِ أَرْبَعِينَ سَنَةً ثُمَّ قُرَّبَ قُرْبَانًا فَلَمْ يَقْبَلْ مِنْهُ فَقَالَ لِنَفْسِهِ مَا أُتِيَتْ إِلَّا مِنْكَ وَمَا الذَّنْبُ إِلَّا لَكَ قَالَ فَأَوْحَى اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى إِلَيْهِ ذِمَّتَكَ لِنَفْسِكَ أَفْضَلُ مِنْ عِبَادَتِكَ أَرْبَعِينَ سَنَةً - مردی در بنی اسرائیل 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 نمی شود مگر از تو. خداوند به او وحی کرد که: این نکوهش و ملامتی که از نفست کردی از عبادت چهل سالهات بهتر و بافضیلت تر بود.»^{۱۹}

امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده اند: «مَنْ سَخِطَ عَلَى نَفْسِهِ أَرْضَى رَّبَّهُ - کسی که نسبت به نفس خویش (و خلاف های آن) خشمگین شود، پروردگارش را از خود راضی نموده است.»^{۲۰}
بنابراین علمای اخلاق می فرمایند 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 این گونه نجوا کند:

ای نفس چقدر بی حیایی، آیا از خدا خجالت نکشیدی که در محضر او این خلاف را کردی؟! بدان که خداوند ناظر به اعمال توست؛ «أَلَمْ يَعْلَمَ بَأَنَّ اللَّهَ بَرَى - آیا او ندانست که خداوند (همه اعمالش را) می بیند؟!» (علق/۱۴)

ای نفس، اگر باورت این است که خداوند اعمال تو را نمی بیند مبتلا به کفر اعظمی و اگر باورت این بود که خدا می بیند و معصیت نمودی، خیلی وقیح و بی حیایی!!
ای نفس، «اذْكُرْ مَصْرَعَكَ بَيْنَ يَدَيَّ أَهْلِكَ، لَا طَيْبَ يَمْنَعُكَ وَلَا حَبِيبٌ يَنْفَعُكَ - یاد بیاور آن هنگامی را که در پیش روی خانوادهات روی زمین افتاده ای، نه طیبی است که بتواند مرگ را از تو منع کند و نه دوستی که بتواند به تو نفع برساند.»^{۲۱}

ای نفس، «اذْكُرْ مَصْرَعَكَ وَفِي قَبْرِكَ مَضْجَعَكَ وَمَوْفَقَكَ بَيْنَ يَدَيَّ اللَّهُ تَشْهَدُ جَوَارِحُكَ عَلَيْكَ يَوْمَ تَزُلُّ فِيهِ الْأَقْدَامُ وَتَبْلُغُ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَبْيِضُ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُ وُجُوهٌ وَتَبْدُو السَّرَائِرُ وَ يَوْضَعُ الْمِيزَانُ لِلْقِسْطِ - به یاد آور مصرع و محل جان دانت را و خواب گاه 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 بر علیه 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.»^{۲۲}

ای نفس، به یاد آور روزی را که: «يَعِصُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلَيِّنِي اَتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلاً -
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 مقصر
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
جهنم با شیاطین و اشرار معدّب 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 مدّعی 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.»^{۲۳}

معاقبه و مؤاخذه نفس

بعد از معاتبه نوبت معاقبه و مؤاخذه نفس است. یعنی بعد از آن‌که انسان نفس خویش را
به جهت گناهان و قصوراتش در انجام فرامین الهی مورد سرزنش و ملامت قرار داد، باید آن‌را
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 آن چه 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 إلى 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 وادار نماید، چنان که اگر لقمه مشتبّه 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 فقری را سبک و خوار شمرده برگزیده مال خود را به او بدهد، و همچنین در دیگر گناهان و تقصیرات.»^{۲۴}

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، به‌عنوان تنبیه به‌مقدار 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 مشتبّه‌ی 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 اعضا 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 بیهوده‌ای 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 بگیرید"^{۲۵} 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 طغیان و ضررش از طغیان و ضرر زیر دستان 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 منغص و ناگوار می‌کند، پس او اولی به معاقبه و تنبیه است!»^{۲۶}

پایان مقاله حجت‌الاسلام والمسلمین حاج شیخ سعید حساری.
از این‌جا به بعد مقاله توسط عباس داودی اضافه شده است.

زیرک‌ترین زیرک‌ها

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود:

شما را به زیرک‌ترین زیرک‌ها و نادان‌ترین نادان‌ها آگاه کنم؟

گفتند آری یا رسول‌الله

فرمودند: زرنگ‌تر از همه کسی است که خود به حساب خویشتن برسد و برای بعد از مرگ کار کند.

نادان‌ترین نادان‌ها هم آن کسی است که از هوای نفس خود پیروی کند و آرزوهای دور و دراز داشته باشد.

مردی سؤال کرد و گفت: چگونه مردی به حساب خود برسد؟

فرمود: هر گاه صبح کرد و وارد کار شد هنگام شب با نفس خود به محاسبه بنشیند. به او بگوید: ای نفس روزی بر تو گذشت و دیگر بر نمی‌گردد، اینک به خداوند سوگند بگو در این روز چه کردی و لحظه‌ها را چگونه گذراندی، آیا خداوند را به یاد آوردی و او را سپاس گفتی، آیا حق برادران مؤمن را دادی و اندوه آنان را بر طرف ساختی.

آیا آبروی او را در نهان حفظ کردی و حیثیت او را در میان خانواده و فرزندان نگهداشتی و بعد از مرگ او اسرارش را فاش نساختی، آیا با مقامی که به‌دست آوردی از غیبت او دست باز داشتی آیا به مسلمانی کمک کردی، و چیزی به او دادی و همین‌گونه با وی سخن بگویی.

اگر متوجه شد در آن روز از او کار خیری ظاهر شده خداوند را سپاس می‌گوید و خدا را بر این توفیق تکبیر می‌گوید، و اگر متوجه شد در آن روز معصیت کرده استغفار می‌کند و تصمیم می‌گیرد دیگر مرتکب آن گناه نشود و خود را از آن پاک می‌کند و بر محمد و آل او درود می‌فرستد.

بیعت امیرالمؤمنین را بر خود عرضه کند و او را قبول نماید، و به دشمنان و مخالفان او نفرین کند و از کسانی که او را از مقامش دور کردند نفرت داشته باشد، هر گاه چنین کرد خداوند می‌فرماید حالا که تو با دوستان من دوست هستی و با دشمنان من دشمن می‌باشی با تو مناقشه ندارم.^{۲۷}

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 عهده‌ی 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 نگذاشتم. »^{۲۸}

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. »^{۲۹}

اعتراف نامه

قانون‌های شهید سید مجتبی علمدار

قانون اول: بارالها، اعتراف می کنم از اینکه قرآن را نشناختم و به قرآن عمل نکردم. حداقل روزی ده آیه قرآن را باید بخوانم. اگر روزی کوتاهی کردم و به هر دلیلی نتوانستم این ده آیه را بخوانم روز بعد باید حتماً یک جزء کامل بخوانم. (تاریخ اجراء ۶۹/۵/۴)

قانون دوم: پروردگارا! اعتراف می کنم از اینکه نمازم را بی معنی خواندم و حواسم جای دیگری بود، در نتیجه دچار شک در نماز شدم. حداقل روزی دو رکعت نماز قضا باید بخوانم. اگر روزی به هر دلیلی نتوانستم این دو رکعت نماز را بخوانم، روز بعد باید نماز قضای یک ۲۴ ساعت (۱۷ رکعت) بخوانم. (تاریخ اجراء ۱۱/۵/۶۹)

قانون سوم: خدایا! اعتراف می کنم از اینکه مرگ را فراموش کردم و تعهد کردم مواظب اعمالم باشم ولی نشدم. حداقل هر شب قبل از خواب باید دو رکعت نماز تقرب بخوانم. اگر به هر دلیلی نتوانستم این دو رکعت را بجا بیاورم روز بعد باید ۲۰ ریال صدقه و ۸ رکعت نماز قضا بجا بیاورم. (تاریخ اجراء ۶۹/۵/۲۶)

قانون چهارم: خدایا! اعتراف می کنم از اینکه شب با یاد تو نخوابیدم و بهر نماز شب هم بیدار نشدم. حداقل در هر هفته باید دوشب نماز شب بخوانم و بهتر است شبهای پنجشنبه و شب جمعه باشد. اگر به هر دلیلی نتوانستم شبی را بجا بیاورم باید بجای هر شب ۵۰ ریال صدقه و ۱۱ رکعت تمام را بجا بیاورم. (تاریخ اجراء ۶۹/۶/۱۶)

قانون پنجم: خدایا! اعتراف می کنم از اینکه «خدا می بیند» را در همه کارهایم دخالت ندادم و برای عزیز کردن خودم کار کردم. حداقل در هر هفته باید دو صبح زیارت عاشورا و صبح جمعه باید سوره الرحمن را بخوانم. اگر به هر دلیلی نتوانستم زیارت عاشورا را بخوانم باید هفته بعد ۴ صبح زیارت عاشورا و یک جزء قرآن بخوانم و اگر صبح جمعه ای نتوانستم سوره الرحمن بخوانم باید قضای آن را در اولین فرصت به اضافه ۲ حزب قرآن بخوانم. (تاریخ اجراء ۱۳/۷/۶۹)

قانون ششم: حداقل باید در آخرین رکوع و در کلیه سجده های نمازهای واجب

صلوات بفرستم. اگر به هر دلیلی نتوانستم این عمل را انجام دهم، باید به ازای هر صلوات ۱۰ ریال صدقه بدهم و ۱۰۰ صلوات بفرستم. (تاریخ اجراء ۶۹/۸/۱۸)

قانون هفتم: حداقل باید در هر ۲۴ ساعت ۷۰ بار استغفار کنم. اگر به هر دلیلی نتوانستم این عمل را بجا آورم، در ۲۴ ساعت بعدی باید ۳۰۰ بار استغفار کنم و باز هم ۳۰۰ به ۶۰۰ تبدیل می شود. (تاریخ اجراء ۶۹/۹/۳۰)

قانون هشتم: هر کجا که نماز را تمام می خوانم باید در هفته ۲ روز را روزه بگیرم، بهتر است که دوشنبه و پنج شنبه باشد. اگر به هر دلیلی نتوانستم این عمل را بجا بیاورم در هفته بعد به ازای دو روز ۳ روز و به ازای هر روز ۱۰۰ ریال صدقه باید بپردازم. (تاریخ اجراء ۶۹/۱۱/۱۹)

قانون نهم: در هر روز باید ۵ مسئله از احکام حضرت امام (ره) را بخوانم. اگر به هر دلیلی نتوانستم این عمل را بجا بیاورم روز بعد باید ۱۵ مسئله بخوانم. (تاریخ اجراء ۷۰/۱/۱۴)

قانون دهم: در هر ۲۴ ساعت باید ۵ بار تسبیح حضرت زهرا(س) برای نماز یومیه و ۲ بار هم برای نماز قضا بگویم. اگر به هر دلیلی نتوانستم این فریضه الهی را انجام دهم باید به ازای هر یکبار، ۳ مرتبه این عمل را تکرار کنم. (تاریخ اجراء ۷۰/۳/۱۵)^{۳۰}

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 به‌خاطر خدا سوار موتور شده‌ایم.»

تا مدت‌ها سوار موتور نمی‌شد.^{۳۱}

فرم محاسبه

در این فرم پیشنهادی جهت یادآوری تنها به تیتیر مطالب اشاره شده است. نکته قابل توجه این است که محاسبه اعمال خوب را در فرم نیاورده‌ایم زیرا به‌طور معمول 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 له‌الفدا 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. (مفاتیح‌الجنان) - 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: لا حول 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 لااله الاالله هنگام وضو قرائت سوره قدر - بعد از وضو آیه‌الکرسی - در انتهای دعای وضو امیرالمؤمنین علیه‌السلام به محمد حنفیه فرمود: **ثُمَّ رَفَعَ رَأْسَهُ فَنَظَرَ إِلَى مُحَمَّدٍ فَقَالَ يَا مُحَمَّدُ مَنْ تَوَضَّأَ مِثْلَ وَضُوِّي وَ قَالَ مِثْلَ قَوْلِي خَلَقَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى مِنْ كُلِّ قَطْرَةٍ مَلَكًا يُقَدِّسُهُ وَ يُسَبِّحُهُ وَ يَكْبِرُهُ فَيَكْتُبُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ ثَوَابَ ذَلِكَ لَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ**

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

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

۵- در هر روز بگوید: یا من ختم النبوة بمحمد (ص) اختم لي في يومی 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 به‌سوی او بازگشت کند (و توبه نماید).» کافی ج ۲ ص ۴۵۳

۲- اینجا باید همیشه بدکار شویم. چون هر چه مقام معنوی بالاتر برود، مصادیق گناه سخت‌گیرانه‌تر می‌شود. موضوع «گناهان هفته»

د) معاقبه: 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 آن‌چه 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

گناه	مکروه	ترک اولی	ترک برنامہ	جمع
شنبه				
یکشنبه				
دوشنبه				
سه شنبه				
چهارشنبه				
پنج شنبه				
جمعه				
جمع				

۱. بحار الانوار، ج ۲۳، ص ۸۳
۲. وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۹
۳. وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۹
۴. الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۱، ص ۲۱۹
۵. الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۱، ص ۲۱۹
۶. الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۱، ص ۲۱۹
۷. شرح چهل حدیث، ص ۹
۸. علم اخلاق اسلامی، ص ۱۲۴
۹. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۳۶
۱۰. وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۸
۱۱. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۳۶
۱۲. علم اخلاق اسلامی، ج ۴، ص ۱۳۱
۱۳. مجموعه ورام، ج ۲، ص ۹۵
۱۴. تحف العقول، النص، ص ۳۰۱
۱۵. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۲، ص ۱۵۴
۱۶. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۳۶
۱۷. عیون الحکم و المواعظ، ص ۷۸
۱۸. عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۵۳
۱۹. الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۲، ص ۷۳
۲۰. عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۴۴
۲۱. أعلام الدین فی صفات المؤمنین، ص ۳۱۱ - نقل از امام رضا علیه السلام
۲۲. إرشاد القلوب ج ۱، ص ۳۰ - نقل از امام حسین علیه السلام که اینگونه آغاز می گردد: يَا ابْنَ آدَمَ تَفَكَّرْ وَ قُلْ:
۲۳. علم اخلاق اسلامی، ج ۴، ص ۱۳۳
۲۴. علم اخلاق اسلامی، ج ۴، ص ۱۳۳
۲۵. شبیه ابن روایت در این سند آمده است: الأُمالی (لِلصّدوق)، النص، ص ۳۴۰
۲۶. المحجة البيضاء، ج ۹، ص ۱۶۸
۲۷. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص أَلَا أُتَبِّحُكُمْ بِأَكْبَسِ الْكَبْسَيْنِ وَ أَحَقِّ الْحُمَقَاءِ قَالُوا بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَكْبَسُ الْكَبْسَيْنِ مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَ عَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَ أَحَقُّ الْحُمَقَاءِ مَنْ اتَّبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهُ وَ تَمَتَّى عَلَى اللَّهِ الْإِثْمَانِيَّ فَقَالَ الرَّجُلُ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ وَ كَيْفَ يَحَاسِبُ الرَّجُلُ نَفْسَهُ قَالَ إِذَا أَصْبَحَ ثُمَّ أَمْسَى رَجَعَ إِلَى نَفْسِهِ وَ قَالَ يَا نَفْسُ إِنَّ هَذَا يَوْمٌ مَضَى عَلَيْكَ لَا يَعُودُ إِلَيْكَ أَبَدًا وَ اللَّهُ سَائِلُكَ عَنْهُ فِيمَا أَفْنَيْتَهُ فَمَا الَّذِي عَمِلْتَ فِيهِ أَ ذَكَرْتَ اللَّهَ أَمْ حَمِدْتَهُ أَ قَضَيْتَ حَقَّ أَحٍ مُؤْمِنٍ أَنْ تَنْتَسِتَ عَنْهُ كُرْبَتَهُ أَ حَفِظْتَهُ بِظَهْرِ الْغَيْبِ فِي أَهْلِهِ وَ وَلَدَهُ أَ حَفِظْتَهُ بَعْدَ الْمَوْتِ فِي مُخْلَفِيهِ أَ

كَفَفَتْ عَنْ غَيْبَةِ أَخٍ مُؤْمِنٍ بِفَضْلِ جَاهِكِ أَوْ أَعْنَتْ مُسْلِمًا مَا الَّذِي صَنَعْتَ فِيهِ فَيَذْكُرُ مَا كَانَ مِنْهُ فَإِنْ ذَكَرَ أَنَّهُ جَرَى مِنْهُ خَيْرٌ حَمْدَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَكِبَرَهُ عَلَى تَوْفِيقِهِ وَإِنْ ذَكَرَ مَعْصِيَةً أَوْ تَقْصِيرًا اسْتَغْفَرَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَعَزَمَ عَلَى تَرْكِ مُعَاوَدَتِهِ وَمَحَا ذَلِكَ عَنْ نَفْسِهِ بِتَجْدِيدِ الصَّلَاةِ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّيِّبِينَ وَ عَرَضَ بَيْعَةَ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى نَفْسِهِ وَ قَبُولَهَا وَ إِعَادَةَ لَعْنِ شَانِيئِهِ وَ أَعْدَائِهِ وَ دَافِعِيهِ عَنْ حَقُّوقِهِ فَإِذَا فَعَلَ ذَلِكَ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَسْتُ أَنَا قِشْكُ فِي شَيْءٍ مِنْ الذُّنُوبِ مَعَ مُؤَالَاةِكَ أَوْلِيَائِي وَمُعَادَاةِكَ أَعْدَائِي.

بحار الأنوار (ط - بيروت)، ج ٦٧، ص ٦٩

مرآة العقول في شرح أخبار آل الرسول، ج ١١، ص ٣٥٨

هر دو به نقل از: التفسير المنسوب إلى الإمام العسكري، ص ٣٨

٢٨. پایگاه اینترنتی مؤسسه مطالعات تاریخ معاصر ایران

http://www.iichs.org/index.asp?id=136&doc_cat=1

به نقل از کتاب سرگذشت‌های ویژه از زندگی امام خمینی رحمت‌الله‌علیه جلد ٦، ص ١١ و کتاب «خمینی

روح‌الله» نوشته دکتر سیدعلی قادری صفحه ٢٦٠ به بعد

٢٩. کوتاه و خواندنی از نماز، نادر فاضلی، ستاد اقامه نماز ص ٥١

٣٠. نشانی مطلب

http://www.aviny.com/Rahiyar_Noor/revaiat-eshgh/khatere/32.aspx

٣١. خبرگزاری ایسنا ٩١/٢/١٢ - از خاطرات سردار شهید غلامحسین خزاعی