

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 نیآورده‌ایم 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 العلی العظیم
- ۲- در وسوسه شیاطین انس: صلوات

- ۳- همیشه با وضو بودن (وضو را هم دقیق بگیریم) قبل از وضو ۷ مرتبه لاله 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 مِنِّي وَضُوءِي وَ قَالَ مِثْلَ قَوْلِي خَلَقَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى مِنْ كُلِّ فِطْرَةٍ 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 جَاؤَهَا شَهِدَ عَلَيْهِمْ سَمْعُهُمْ وَ أَبْصَارُهُمْ وَ جُلُودُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (فصلت ۲۰) - **دیگر ملائکه** - و...

۵- در هر روز بگوید: یا من حتم النبوة بمحمد (ص) اختم لي في يومی هذا بحیر و شهری بحیر و سنتی بحیر و عمری بحیر. (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

