

# بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تبارك و تعالی:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾

سوره مبارکه شمس، آیه ۹

امام خامنه‌ای مدظله‌العالی:

درس خواندن و تهذیب اخلاق و هوشیاری سیاسی همراه با تلاش‌های انقلابی،  
وظائفی هستند که دختران و پسران این نسل باید آنها را هرگز فراموش نکنند. ۱۳۹۸/۹/۲۴

عنوان:

## محاسبه نفس از نگاه آیت الله مصباح یزدی

شناسنامه مطلب	
t-91	کد مطلب
تزکیه‌ای / تقوای عمومی / ورود به آستان بندگی / مراقبه و محاسبه روزانه / محاسبه نفس	رده
محاسبه، محاسبه نفس، آیت الله مصباح یزدی، ابن جندب، اخلاق	برچسب
	توضیحات

پایگاه تزکیه‌ای، علمی، بصیرتی و مهارتی نُمُو

nomov.ir

## ضرورت محاسبه نفس

یکی از موضوعاتی که در روایات بسیار تأکید گردیده و علمای اخلاق درباره آن بسیار بحث کرده‌اند، مسأله «محاسبه نفس» است. در این روایت نیز بر این مسأله تأکید شده که هر کس باید از خود حساب بکشد و دست کم، در هر شبانه روز، يك بار خود را محاسبه کند. بهترین موقع برای این کار شبها است که پیش از خواب، دست کم، چند دقیقه در رفتارمان تأمل کنیم و ببینیم آیا کارهایی که انجام داده‌ایم درست بوده است یا نه. اگر خطایی انجام داده‌ایم، به آن معترف باشیم و در صدد جبران آن برآییم.

امام صادق (علیه السلام) در این روایت به ابن جنبد می‌فرماید:

يا ابن جنبد، حَقُّ عَلِيٍّ كُلِّ مُسْلِمٍ يَعْرِفُنَا أَنْ يَعْرِضَ عَمَلَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَ لَيْلَةٍ عَلَي نَفْسِهِ فَيَكُونُ  
مَحَاسِبَ نَفْسِهِ، فَإِنْ رَأَى حَسَنَةً اسْتَرَادَ مِنْهَا وَإِنْ رَأَى سَيِّئَةً اسْتَغْفَرَ مِنْهَا لِئَلَّا يُخْزِيَ يَوْمَ الْقِيَمَةِ

ای پسر جنبد، بر هر مسلمانی که ما را می‌شناسد، لازم است که در هر روز و شب، اعمالش را بر خود عرضه بدارد و از نفس خود حساب بکشد؛ اگر کار خوبی در آنها یافت، بر آن بیفزاید و اگر کار زشتی یافت، طلب بخشایش نماید تا در قیامت دچار رسوایی نگردد.

## عامل وادار سازنده انسان به محاسبه

امام صادق (علیه السلام) در این روایت، بر این نکته تأکید دارند که هر مسلمانی که ما را می‌شناسد و خود را به ما منتسب می‌کند و می‌خواهد برنامه زندگیش را از ما بگیرد، باید کارهای خود را واری کند.

از جمله ویژگی‌هایی که خدای متعال به روح انسان عطا کرده این است که می‌تواند بر اعمال خود نظارت و مراقبت داشته باشد. این یکی از مسایلی است که بسیاری از فیلسوفان جهان در آن متحیر مانده‌اند. هر کس معمولاً می‌تواند به دیگران و کارها و رفتارهای آنان نظر داشته باشد، اما این که بتواند به خودش هم نظر داشته باشد از ویژگی‌های مهم روح آدمی است. کسانی که درباره معرفت نفس مطالعاتی دارند، به خوبی به این واقعیت پی برده‌اند که انسان موجودی است که می‌تواند خود را تشویق کند، تنبیه نماید، توبیخ کند و... این که این چه خصوصیتی است نیاز به بحثی مفصل دارد، اما گذشته از آن، یکی از

الطاف خداوند است که به انسان مرحمت کرده است. بنابراین مورد تأکید است که انسان در هر شبانه روز، دست کم، یک بار اعمال خود را بررسی کند؛ ببیند آیا کار خوبی انجام داده است یا نه.

طبق این روایت، انسان باید حساب‌رس اعمال خود باشد، اگر کار خوبی در اعمالش مشاهده کرد، توجه داشته باشد که لطفی از جانب خدا است، از او توفیق بخواهد که آن کار را بیش‌تر انجام دهد. در روایات دیگری آمده است که در چنین حالتی، ابتدا خدا را شکر گزارد، سپس از او بخواهد که توفیق عنایت کند تا فردا کارهای بهتر و بیش‌تری انجام دهد. اگر هم لغزشی در اعمال خود مشاهده کرد، تدارک کند و پیش از همه، توبه نماید. البته گاهی توبه لوازمی دارد؛ مثلاً، اگر عملی از او فوت شده، قضا نماید یا اگر حقی از کسی ضایع ساخته، ادا کند و یا چنانچه کار زشت دیگری انجام داده، آن را جبران نماید تا کارهای بد در روح او رسوخ نکند و در نهایت، در قیامت نیز رسوا نشود.

امام صادق (علیه السلام) در کلمات خود، ضمن اشاره به محاسبه، این نکته را هم متذکر می‌شوند که:

لئلا يُخزى يَوْمَ الْقِيَمَةِ تا در قیامت، رسوا نگردد. این هشدار ایجاب می‌کند تا ما کاملاً مراقب باشیم و کاری نکنیم که در قیامت رسوا شویم؛ چرا که در آن روز، دیگر راهی برای جبران وجود نخواهد داشت و به حسرت مبتلا خواهیم شد.

از نظر روحی، چنین هشدارهایی مهم و مؤثر است؛ زیرا تا وقتی انسان سود یا ضرر کاری را درک نکند نسبت به انجام یا ترك آن رغبتی نشان نمی‌دهد. عاملی که انسان را وادار به انجام کاری می‌کند، نفع و مصلحتی است که از کار عاید او می‌شود. نیز آنچه او را از انجام آن باز می‌دارد، ترس از گرفتاری است. اگر بخواهیم برنامه صحیحی اجرا کنیم، باید فواید آن را در نظرمان مجسم نماییم تا انگیزه‌ای برای انجام آن داشته باشیم و آن را بهتر انجام دهیم. عدم توجه به این مسایل و در نتیجه، کار بدون انگیزه، موجب می‌شود انسان تبل‌بار بیاید و مسایل را جدی نگیرد. بنابراین برای جلوگیری از پشیمانی - که از هر عذابی دردناک‌تر است - انسان باید از همین حالا به حساب خود رسیدگی کند.

یکی از نام‌های قیامت، «یوم الحسرة» است. این نشانه اهمیت عذاب روحی ناشی از مسأله پشیمانی است. یکی دیگر از نام‌های آن «یوم الحساب» است. اگر انسان توجه نداشته باشد که روزی به کارهایش رسیدگی می‌شود و از او حساب می‌کشند، احساس مسؤولیت نمی‌کند و به فکر نمی‌افتد که به کارهایش

سرو سامانی بدهد، کاری را ترك کند یا به کاری همت گمارد؛ اما اگر بداند که مسأله جدی است، به جزئیات کارهایش هم رسیدگی می‌کند. در قرآن نیز به این حقیقت اشاره شده است که عذاب قیامت به دلیل فراموشی روز حساب است؛ همان فراموشی که موجب می‌شود انسان مرتکب کارهایی شود که در نهایت، عذاب ابدی را به دنبال داشته باشد:

إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ

این عذاب برای کسانی است که روز حساب را از یاد برده‌اند، هر چند ممکن است به آن اعتقاد نیز داشته باشند، اما اعتقاد کم‌رنگ است، زنده نیست و در اعمالشان تأثیر نمی‌گذارد.

قرآن کریم داستان دو برادر را نقل می‌کند که یکی از آنها بی‌بند و بار بود و دراموالش حساب و کتابی نداشت. برادر دیگر هر قدر به او سفارش می‌کرد که مراقب اعمال و کردار خود باشد، می‌گفت:

مَا أَظُنُّ السَّاعَةَ قَائِمَةً وَ لَئِنْ رُدِدْتُ إِلَىٰ رَبِّي لَأَجِدَنَّ خَيْرًا مِنْهَا مُنْقَلَبًا

تصور نمی‌کنم قیامتی برپا شود و اگر به فرض هم خدا و قیامتی باشد و من به سوی خدای خود بازگردم، در آن جهان نیز منزلی بهتر از این دنیا خواهم یافت. مقصود قرآن از نقل این داستان این است که بگویند، چنین اعتقادی به معاد فایده‌ای ندارد؛ زیرا رکن اساسی اعتقاد به معاد، اعتقاد به حساب است. آنچه مهم است این اعتقاد است که در آن جهان زنده می‌شویم تا نتیجه اعمالمان را ببینیم، وگرنه صرف اعتقاد به زنده شدن کارایی ندارد. لازمه چنین اعتقادی توجه به عاقبت کار در همین دنیا است.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) در روایتی می‌فرمایند:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا

پیش از آن که به حساب شما برسند، خود را مورد محاسبه قرار دهید.

اگر چنین باوری در انسان وجود داشته باشد که روزی به همه اعمالش رسیدگی می‌گردد و مطابق آنها دقیقاً پاداش یا کیفر داده می‌شود، به فکر محاسبه نفس خود می‌افتد و از خود حساب می‌کشد.