



## محاسبه نفس؛ دوام کارهای خیر و اجتناب از گناهان درشت و کوچک

در مسأله محاسبه نفس آنچه بیش از همه حائز اهمیت است اصل حساب کشیدن از خویش است تا اگر کار خوبی انجام داده بودیم، خدا را شکر و توفیق ادامه آن را بخواهیم و اگر قصور ورزیده بودیم، به فکر تدارک آن بیفتیم.

خبرگزاری مهر- در مسأله محاسبه نفس آنچه بیش از همه حائز اهمیت است اصل حساب کشیدن از خویش است تا اگر کار خوبی انجام داده بودیم، خدا را شکر و توفیق ادامه آن را بخواهیم و اگر قصور ورزیده بودیم، به فکر تدارک آن بیفتیم. مسئله محاسبه نفس به قدری حائز اهمیت است که برخی از علما در خصوص این موضوع کتاب‌هایی نوشته‌اند. در کتاب‌های اخلاقی و در آیات و روایات دستورالعمل‌هایی به افراد داده شده تا بتوان بهتر به این موضوع پردازیم. برای محاسبه نفس سه یا چهار مرحله شمرده شده است:

- 1- یعنی اول صبح انسان با خودش شرط کند که آن روز وظایفش را به خوبی انجام دهد و از گناهان نیز بپرهیزد.
- 2- مراقبه کند، یعنی در طول روز مراقب خود و اعمالش باشد تا از آنچه با خود عهد کرده تخطی نکند و بدان عمل کند. 3- محاسبه کند، یعنی در آخر شب به حساب کارهای خود برسد و بررسی کند که چه مقدار به وظایف خویش عمل کرده و چه مقدار کوتاهی داشته است.
- 4- در مرحله چهارم که معاقبه است، یعنی اگر انسان در محاسبه متوجه لغزش‌ها و اشتباهاتی در رفتارش شد، به جبران آنها خود را تنبیه کند؛ مثلاً خود را ملزم کند که روز بعد را روزه بگیرد یا مبلغی انفاق کند یا قدری قرآن تلاوت کند یا کار خیر دیگری انجام دهد تا جبران شود. در مسأله محاسبه نفس آنچه بیش از همه حائز اهمیت است نفس حساب کشیدن از خویش است تا اگر کار خوبی انجام داده بودیم، خدا را شکر و توفیق ادامه آن را بخواهیم و اگر قصور ورزیده بودیم، به فکر تدارک جبران آن بیفتیم.

### اجتناب از گناه

انسان باید درباره گناه بیشتر تأمل کند که اصلاً گناه یعنی چه؟ اعتقاد ما این است که خداوند ما را آفریده و ضمن معرفی راه خوب و بد به ما، انتخاب هریک از آنها را در اختیار خود ما قرار داده است و همچنین معتقدیم عالم دیگری غیر از این دنیا وجود دارد که در آن به کارهایمان و انتخاب‌هایی که در این دنیا کرده‌ایم رسیدگی می‌شود و کیفر و پاداش می‌بینیم و چنین اعتقادی این است که از سرمایه عمری که در اختیار داریم به بهترین شکل استفاده کنیم.

ما به این دنیا پا گذاشته‌ایم تا امتحان شویم و باید توجه داشته باشیم که زندگی این دنیا موقتی و زودگذر است و در مقایسه با آخرت، نظیر زندگی جنینی نسبت به زندگی دنیوی است. همان گونه که جنین فقط چند ماهی را در شکم مادر می‌گذراند آن هم برای اینکه آماده زندگی این جهانی شود، علاوه بر آن، زندگی جنینی با زندگی دنیوی از حیث مدت، قابل مقایسه نیست. این دنیا محل ابتلا و خودسازی است باید خود را برای عالم دیگر مهیا کنیم اگر با این نگرش نگاه کنیم می‌بینیم در مقابل سرمایه‌ای که از کف می‌دهیم، چیزی به دست می‌آوریم که برای زندگی ابدیمان بسیار سودمند است و باید خدا را شکر کنیم. اما اگر نگرشی غیر از این داشته باشیم یا دچار غفلت شویم در مقابل صرف سرمایه گران‌مایه، بدبختی اخروی برای خویش مهیا ساخته‌ایم پس باید به فکر جبران آن بر آییم.

### توجه به کیفیت گناهان انجام شده

باید به کیفیت گناهان همواره توجه داشته باشیم بعضی از گناهان به قدر هفتاد سال ارتکاب نوع دیگری از گناه عظمت و اهمیت دارند. با آن که ممکن است انجام آنها یک لحظه بیشتر طول نکشد توجه به صغیره یا کبیره بودن گناه مهم است، باید توجه داشت که درست است برخی از گناهان صغیره‌اند و اهمیت‌شان از کبایر کمتر است، اما باید توجه داشت که کوچک شمردن گناهان صغیره، خود گناه کبیره به حساب می‌آید و این از جمله دام‌های شیطان است که انسان را به غفلت می‌افکند.

### توجه به کمیت گناهان انجام شده

در مورد محاسبه نفس این است که وقتی فهمیدیم گناه بسیار زشت است، باید ببینیم چقدر گناه کرده‌ایم و درصدد جبران آن بر آییم. انسان باید به گناهان خود نزد خدا اعتراف داشته باشد، نه آن که آنها را انکار کند یا به فراموشی بسپارد. البته انسان نمی‌تواند مشخص کند که دقیقاً هر روز از اول صبح تا شب چقدر گناه کرده است، اما به هر حال باید دقت کنیم ببینیم چقدر وقت ما صرف گناه شده است. این مسأله مهمی است که بتوانیم به کمیت گناهان بیندیشیم این چنین است که محاسبه در تکامل انسان اثر می‌گذارد و موجب می‌گردد هر روز زندگی او نسبت به گذشته بهتر شود.

نکته چهارم آن که باید مراقب باشیم همه واجباتمان را به جا آوریم، شاید ابتدا تصورمان این باشد که ما نماز، روزه و وظایفی مانند آن را ترک نمی‌کنیم، پس کدام واجب را ترک کرده‌ایم؟ این همان دام شیطان است، زیرا بسیاری از تکالیف مورد غفلت ما است. حتی آنان که به طور دائم، با فقه، آیات قرآن و سخنان اهل بیت (ع) سروکار دارند نیز از بسیاری واجبات غفلت می‌کنند. صله رحم، قضای حاجت مؤمنی که اظهار حاجت کرده و بسیاری دیگر، همه از جمله واجبات است که ممکن است گاهی سالها، ما به فکر انجام بسیاری از آنها نباشیم. امر به معروف و نهی از منکر، ارشاد جاهل، مبارزه با ظلم، مبارزه با انحرافات عقیدتی، فکری و دینی و... از اهم واجبات است که کوتاهی در آنها گناه کبیره به حساب می‌آید. وقتی می‌توانیم به خوبی به همه این وظایف عمل کنیم از قبل، برای فردایمان برنامه‌ریزی کرده ایم.

### توجه به شروط صحت اعمال

گاهی ما دل خوش می‌کنیم که تکالیفمان را انجام داده‌ایم، غافل از آن که کارمان از ارزش واقعی بی بهره است و در حین یا پس از انجام عمل، آن را فاسد کرده‌ایم، مثلاً، وظیفه ما این است که در نماز جماعت شرکت کنیم و نماز بخوانیم و خوشحال هم هستیم از این که نماز می‌خوانیم، اما توجه نمی‌کنیم که آیا نمازمان درست و مورد مقبول خداوند هست یا نه! آیا ریا و غرور مرتکب نمی‌شویم یا اگر انفاق می‌کنیم با منت گذاردن، اجر کارمان را تباه نمی‌سازیم؟ بنابراین باید به شرط صحت و قبولی اعمال نیز توجه داشته باشیم.