

## تحلیل نظام روایات «محاسبه نفس»

### و تبیین اقسام آن \*

□ محمد میری<sup>۱</sup>

#### چکیده

«محاسبه نفس» یک آموزه و دستور نظام‌مند دینی است که هیچ‌گاه چنانکه سزااست مورد توجه قرار نگرفته است. از آنجا که تاکنون تحقیقی برای جمع‌آوری و تحلیل نظام روایات محاسبه نفس صورت نگرفته است، پژوهش‌پیش‌رو در جهت رفع این نقیصه، سامان یافته است. احادیث از نظم جامعی در محاسبه نفس برخوردارند و اجزاء مختلف این نظام در یک‌نگاه کلی، از این قرار است که برخی از روایات، یادآور اهمیت محاسبه بوده و برخی با اشاره به فوائد آن، انسان را به سوی محاسبه ترغیب می‌کنند و برخی دیگر نیز دستورالعمل چگونگی پرداختن به آن را توضیح می‌دهند. روایات پیرامون محاسبه نفس را می‌توان در چهار بخش کلی، دسته‌بندی و تحلیل نمود. دسته‌ای از روایات، «محاسبه نفس» را به خاطر رهایی از سختی‌های محاسبه اعمال انسان در قیامت، سفارش می‌کنند و دسته‌ای دیگر، نتایج و آثار معنوی و چشم‌گیر محاسبه نفس را مورد تأکید قرار می‌دهند. دسته سوم، به رنگ و روی به شدت شیعی محاسبه نفس پرداخته است. و دسته چهارم که در این میان، از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار

آموزه‌های حدیثی



است، روایاتی است که هر کدام، متضمن نکاتی پیرامون دستور العمل چگونگی پرداختن به محاسبه نفس است. با تألیف و تنسیق منسجم این روایات می‌توانیم به فهم بهتر و نظام‌مندتری از نگاه شریعت به محاسبه نفس برسیم. **واژگان کلیدی:** روایات عرفانی، محاسبه نفس، عرفان عملی

### مقدمه

بدون تردید بزرگ‌ترین اشکال وارد بر صوفیان جاهل و مدعیان دروغین عرفان، فاصله گرفتن آنها از کتاب و سنت است که در این باره پژوهش‌های فراوانی صورت گرفته است.<sup>۱</sup> اما باید به این مهم توجه داشت که میان عرفان راستین و تصوف دروغین، تفاوت از زمین تا به آسمان و بلکه بیشتر از آن است. سراسر عرفان راستین اسلامی، برگرفته از آموزه‌های دینی است و بزرگان عرفان حقیقی اسلامی، شریعت را در کار خود، اصلی‌ترین میزان دانسته و کوچک‌ترین زاویه و فاصله با شریعت و آموزه‌های قرآنی و روایی را بر نمی‌تابند.<sup>۲</sup> در این راستا امروزه، جای خالی فقه‌السلوک در مباحث و تحقیقات مختلف عرفانی، به چشم می‌خورد. مراد از فقه‌السلوک، بررسی تفصیلی دیدگاه شریعت اسلامی در مورد مباحث سلوکی مطرح در عرفان عملی است. به هر روی نباید فقه را منحصر در احکام عملی مربوط به فروع دین دانست بلکه فقه اکبر، به مباحث توحیدی و الهی و تهذیب نفس می‌پردازد، و چنانکه آن را فقه اکبر و بزرگ‌تر نامیده‌اند، جایگاه مباحث فقه‌السلوک، به هیچ وجه پایین‌تر از مباحث مطرح در فقه اصغر نخواهد بود.

این پژوهش بر آن است تا دیدگاه تفصیلی روایات پیرامون محاسبه نفس را، که یک دستور مهم و مورد تأکید در آموزه‌های دینی بوده و در عرفان راستین اسلامی نیز از جایگاه بسیار مهمی برخوردار است، مورد بررسی قرار داده و روایاتی که بیشترین ارتباط با محاسبه نفس دارند را در یک قالب تحلیلی، دسته‌بندی کنند. پژوهش‌های حدیثی از این دست می‌تواند از چند جهت برای محققان و خصوصاً پژوهشگران حوزه عرفان اسلامی، دارای اهمیت باشد.

۱. ر.ک: شریفی، ۱۳۹۵: ۵۰-۵۳. و بارفروش، ۱۳۸۵: ۲۶۹. و روحانی‌نژاد، ۱۳۹۴: ۱۳۷.

۲. برای تحقیق بیشتر در این باره ر.ک: امینی‌نژاد، ۱۳۹۴: ۷۹-۱۰۲.

نخست آنکه ریشه‌های مستحکم دستور سلوکی محاسبه نفس را در عمق شریعت اسلامی به اثبات می‌رساند. دوم آنکه فرمایشات و روایات نورانی معصومان علیهم‌السلام پیرامون محاسبه نفس می‌تواند بهترین میزان برای سنجش و ارزیابی سخن عارفان در این باره باشد. و فایده سوم آن است که می‌توان با دقت و تأمل در روایات مرتبط با محاسبه نفس، به تکمیل سخن عارفان در این باره نیز پرداخت. برخی نکات بدیع و پرارزش سلوکی در روایات محاسبه نفس به چشم می‌خورد که در کلمات عارفان نیامده است. با تکیه بر روایات می‌توان این نکات سلوکی را نیز به سخن عارفان پیرامون محاسبه نفس افزود و به این صورت، آن را تکمیل کرد. به هر روی، اهمیت فوق العاده‌ای که شریعت اسلام برای محاسبه در نظر گرفته است و گستردگی آموزه‌های دینی مرتبط با محاسبه و فراوانی روایات پیرامون آن، به ضمیمه سه فایده پیش گفته، ضرورت بخش توجه ویژه به نگاه شریعت اسلامی درباره محاسبه نفس است. در ادامه با جستجو در مجامع حدیثی به بررسی و دسته‌بندی تحلیلی روایات محاسبه نفس خواهیم پرداخت.

### ۱. پیشینه

متأسفانه گویا تا کنون هیچ پژوهش مستقلی پیرامون نگاه تفصیلی آموزه‌های دینی به محاسبه نفس صورت نگرفته است. هر چند برخی جوامع روایی، مانند کافی، وسائل الشیعه، مجموعه ورام، تصنیف غرر الحکم و بحار الأنوار، باب جداگانه‌ای را به احادیث محاسبه نفس اختصاص داده‌اند (کلینی، ۱۴۰۷: ۴۵۳/۲؛ همان، ۱۴۳/۸؛ حرعاملی، ۱۴۰۹: ۹۵/۱۶؛ ابن ابی فراس و ابن عیسی، ۱۴۱۰: ۲۳۱/۱؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۵؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۲/۶۷). ولی هیچ کدام از آنها به تنهایی، شامل حتی نصف روایات موجود پیرامون محاسبه نفس هم نیست و افزون بر آن در این مصادر، حسب شرایط خاص خودشان، هیچ تحلیل و یا توضیحی پیرامون روایات نقل شده وجود ندارد. همچنین با آنکه در میان نحله‌ها و گرایش‌های مختلف علوم و معارف اسلامی، محاسبه نفس، یک اصل مورد توافق و اجماع همه است (غزالی، ۱۴۱۶: ۱۵۱). اما عارفان مسلمان، بیشترین توجه را به مبحث محاسبه نفس داشته‌اند و از این رو بیش از دیگران به روایات مرتبط با محاسبه نفس پرداخته‌اند؛ ولی هیچ کدام از عارفان نیز در مقام احصا و

جمع آوری همه روایات پیرامون محاسبه برنیامده‌اند. آنچه برای آنها مهم بوده است، ذکر حداکثر چند حدیث، برای اثبات وجهه دینی دستور سلوکی محاسبه نفس در شریعت اسلام است.

## ۲. روایات سفارش به «محاسبه نفس» به خاطر رهایی از سختی‌های

### محاسبه اعمال در قیامت

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید ﴿وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾ (حشر/۱۸)، این آیه، مشهورترین دستور قرآنی درباره محاسبه نفس است.<sup>۱</sup> اساس این آیه شریفه در سفارش به محاسبه نفس، هشدار نسبت به مخاطراتی است که فردای قیامت در انتظار انسان است. بسیاری از روایات محاسبه نفس، همین نکته قرآنی را در نظر دارند و هم‌سوی با آن و با الهام‌گیری از آن، انسان را به محاسبه نفس خود، پیش از فرا رسیدن محاسبه بسیار سخت و نفس‌گیر قیامت فرا می‌خوانند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

ای ابوذر پیش از آنکه به حسابت رسیدگی شود خود را محاسبه کن، که این محاسبه برای حساب فردایت آسان‌کننده‌تر است، و پیش از آنکه ترا به میزان سنجش نهند خود را بسنج و خود را برای روز حساب و عرضه بزرگ آماده کن روزی که هیچ امر پنهانی بر خدا مستور نماند. ای ابوذر از خدا شرم داشته باش (طوسی، ۱۴۱۴: ۵۳۴).

برخی احادیث دیگر نیز مشابه حدیث فوق در میان روایات به چشم می‌خورد (جرعاملی، ۱۴۰۹: ۹۹/۱۶؛ کلینی، ۱۴۰۷: ۱۶/۸ و ۴۵۹؛ همان، ۴۵۹/۲)، وجه مشترک همه این چند حدیث، تأکید بر این نکته است که انسان باید با محاسبه نفس خود در همین دنیا، خود را برای بازرسی در مواقف قیامت و حضور در محکمه حضرت داور و پاسخ‌گویی به درگاه پروردگار آماده کند. حدیث مصباح الشریعه از گویاترین روایات محاسبه نفس

۱. صراحت این آیه در ضرورت پرداختن به محاسبه نفس موجب شد تا خواجه عبدالله انصاری در دو کتاب مهم صدمیدان و منازل السائرین برای نشان‌دادن ریشه قرآنی منزل محاسبه، به آن استشهاد کند (انصاری، ۱۳۷۷: ۲۶۶/۱؛ همو، ۱۴۱۷: ۳۹)، بسیاری دیگر از نوشته‌های عارفان در باب محاسبه نفس با این آیه همراه شده است (غزالی، بی‌تا: ۶/۲۳؛ همو، ۱۴۲۲: ۳۹۴؛ خوارزمی، ۱۳۸۴: ۱۴۷/۱؛ فیض کاشانی، ۱۴۲۳: ۳۰۴؛ همو، ۱۴۱۷: ۱۶۵/۸؛ نراقی، ۱۳۷۷: ۶۹۵؛ شهید ثانی، ۱۴۲۱: ۸۰۶/۲).

است که در این دسته، گنجانده می‌شود امام صادق علیه السلام می‌فرماید: اگر برای حساب و کتاب روز قیامت، هیچ هول و هراسی، غیر از خوف عرضه شدن همه افعال و اعمال به حضرت حق و رسوائی دریده شدن پرده ستر از روی نهانی‌ها و مخفیات نبود، جای آن داشت که آدمی هرگز از سر کوه‌ها به زیر نیاید و در هیچ آبادی جای نگیرد و چیزی نخورد و نیشامد، مگر به قدر سد رمق، و کسانی که احوال و شدائد قیامت را به معاینه می‌بینند، مثل انبیاء و اوصیاء، این گونه هستند. آنها در هر نفس، قیامت را با سختی‌ها و هول‌های عظیم آن مشاهده می‌کنند، چنانکه گویا قیامت قائم شده است و خلاق، نزد پروردگار واداشته شده‌اند و از گفتار و کردار آنان حساب می‌خواهند.

خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ حَرْدَلٍ آتَيْنَا بِهَا وَكَفَىٰ بِنَا حَاسِبِينَ﴾ (انبیاء/۴۷)، و برخی از ائمه علیهم السلام فرموده‌اند که حساب نفس خود بکنید، پیش از آنکه از شما حساب خواهند و بسنجید عمل‌های خود را به ترازوی حیاء، پیش از آنکه دیگران وزن کنند (منسوب به جعفر بن محمد علیه السلام ۱۴۰۰: ۸۵)، عقل هر خردمندی به روشنی حکم می‌کند که انسان باید از خطراتی که در پیش رو دارد پرهیز داشته باشد و اگر انسان به این آموزه دینی، ایمان و یقین داشته باشد که حساب و کتاب سختی در پیش دارد، حتماً به محاسبه نفس خود خواهد پرداخت، و به این ترتیب، حساب کشیدن از خود، قبل از آنکه یک وظیفه شرعی و دینی باشد یک وظیفه عقلانی است (مطهری، ۱۳۸۳: ۱۱۵/۲۲)، و این گونه است که در روایات، یکی از علامت‌های انسان دارای مقام یقین را پرداختن به محاسبه نفس، دانسته‌اند «وَأَمَّا عَلَامَةُ الْمُؤْمِنِ فَسِتَّةٌ... وَ أَيْقَنَ بِأَنَّ الْحِسَابَ حَقٌّ فَحَاسَبَ نَفْسَهُ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۲۰).

### ۳. روایات ناظر به نتایج و آثار معنوی و چشم‌گیر «محاسبه نفس»

احادیث بسیاری در مجامع روایی مشاهده می‌شود که در هر کدام از آنها به فایده‌ای از فوائد فراوان و گوناگون پرداختن به محاسبه نفس اشاره شده است. گویا نقش کلیدی محاسبه نفس در سیر و سلوک الی الله چنان جدی و پررنگ است که امامان معصوم علیهم السلام خواسته‌اند به انحاء گوناگون ما را با آثار به شدت معنوی آن آشنا کرده و از این طریق، ترغیب به سوی آن داشته باشند. امام علی علیه السلام فرمودند: «مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ

رَبِّحَ وَ مَنْ غَفَلَ عَنْهَا خَسِرَ» (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴: ۵۰۶)، آن‌که حساب نفس خود کرد سود برد، و آن‌که از آن غافل ماند زیان دید. و در حدیثی دیگر فرمودند «مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ سَعَدَ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۵۸۵)، کسی که به محاسبه نفس خویشتن پردازد، سعادت‌مند می‌شود. و در حدیثی دیگر، اهل محاسبه را «أَسْعَدَ النَّاسَ» یعنی نیک‌بخت‌ترین مردم معرفی کرده‌اند (همان، ۳۳۹)، همچنین پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به ابوذر فرمودند زیرک، به محاسبه نفس خود می‌پردازد (طوسی، ۱۴۱۴: ۵۳۰؛ ابن ابی فراس و ابن عیسی، ۱۴۱۰: ۲۳۵/۱)، و در حدیثی دیگر فرمودند: زیرک‌ترین زیرکان کسی است که اهل محاسبه نفس است (حسن بن علی رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، ۱۴۰۹: ۳۸)، همه اینها به خاطر آن است که هدف غایی و متعالی دین، دعوت انسان به معنویت و تهذیب و اصلاح نفس است (امام خمینی رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، ۱۳۸۸: ۱۲۲؛ طباطبایی، بی‌تا: ۲۰۴ و ۲۱۷؛ صدر المتألهین، ۱۳۷۸: ۱۳)، و از دیدگاه بسیاری از روایات، نیل به این هدف متعالی، از رهگذر پرداختن به محاسبه نفس، امکان‌پذیر است، چنانکه امام علی رَضِيَ اللهُ عَنْهُ فرمودند: «مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَقَفَ عَلَى عُيُوبِهِ وَ أَحَاطَ بِذُنُوبِهِ وَ اسْتَقَالَ الذُّنُوبَ وَ أَصْلَحَ الْعُيُوبَ» کسی که محاسبه نفس کند بر عیب‌های خویش واقف می‌شود، و از گناهانش باخبر می‌گردد و از گناهان عذر خواهی می‌کند، و عیوب خود را اصلاح می‌نماید (نوری، ۱۴۰۸: ۱۲/۱۵۴)، و «ثَمَرَةُ الْمُحَاسَبَةِ إِصْلَاحُ النَّفْسِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۳۲۹)، با تأمل در این دو حدیث نورانی روشن می‌شود که چرا در روایات پیش‌گفته، محاسبه نفس، مایه برترین سود و بهترین سعادت و بالاترین زیرکی، معرفی شده است و همچنین روشن می‌شود که چگونه محاسبه نفس در برخی روایات، ملاک و معیار رسیدن انسان به ایمان حقیقی (جرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۶/۹۹)، و مقام تقوا (همان، ۹۸)، و اصل ورع (منسوب به جعفر بن محمد رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، ۱۴۰۰: ۴۰)، شناخته شده است، و این‌گونه است که محاسبه نفس، بهترین جایگاه را در قیامت برای اهل خود به ارمغان می‌آورد (ابن حنبل، ۱۴۲۰: ۱۸۳)، و آنها را از همسایگان خداوند قرار می‌دهد (کوفی اهوازی، ۱۴۰۲: ۹۳)، و می‌تواند معیاری برای تشخیص رهایی انسان از خطای سهل‌انگاری در کار نفس (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۵۹۵)، و سنجش جدایی اهل دنیا از اهل آخرت قرار گیرد (فیض کاشانی، ۱۴۰۶: ۲۶/۱۴۳).

#### ۴. روایات ناظر به ضرورت اهتمام ویژه «شیعیان» به «محاسبه نفس»

نکته جالب و زیبایی که در بسیاری از روایات محاسبه نفس، خودنمایی می‌کند ولی متأسفانه تاکنون مورد توجه قرار نگرفته است رنگ و روی به شدت شیعی آن است. علت بی‌توجهی به این دست از احادیث آن است که تا کنون هیچ پژوهشی پیرامون جمع‌آوری و دسته‌بندی تحلیلی احادیث محاسبه نفس صورت نگرفته است و إلا اگر عارفان شیعی این دسته از احادیث را که میان محاسبه نفس و تشیع، پیوند و علقه‌ای ویژه برقرار می‌کنند به صورت یک‌جا می‌دیدند حتما در نوشته‌های خود حداقل اشاره‌ای به آن پیرامون محاسبه نفس می‌کردند.

حدیث شاخصی که در این دسته، جای دارد، مشهورترین حدیث محاسبه نفس می‌باشد که از چند معصوم علیهم‌السلام روایت شده است «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ» این حدیث شریف از امام علی علیه‌السلام (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۵۹/۶۸؛ ابن‌فهد حلی، ۱۴۰۷: ۲۳۹)، امام صادق علیه‌السلام (کوفی اهوازی، ۱۴۰۲: ۷۶)، امام کاظم علیه‌السلام (کلینی، ۱۴۰۷: ۴۵۳/۲)، و امام رضا علیه‌السلام (طبرسی، ۱۳۸۵: ۲۴۷)، نقل شده است. رسیدن مضمون و الفاظ این حدیث شریف از چهار معصوم علیهم‌السلام به ما می‌تواند مؤید این احتمال باشد که این حدیث شریف بر زبان همه و یا اکثر اهل بیت مطهر پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم جاری بوده تا آنجا که نقل آن از این چهار معصوم علیهم‌السلام باقی مانده است. به هر حال تأکید صریح امامان معصوم علیهم‌السلام اجماع بر این نکته که کسی که اهل محاسبه نفس نیست از اهل بیت، بیگانه است نشان از آن دارد که امامان شیعه، کسی را که اهل محاسبه نفس نیست از خود نمی‌دانند و طبیعتاً چنین کسی نمی‌تواند ادعای شیعه بودن داشته باشد. امام صادق علیه‌السلام در همین راستا در حدیثی خطاب به عبدالله بن جندب، محاسبه نفس را جزء وظایف یک شیعه برشمرده و می‌فرمایند: به یقین، ابلیس دام‌های خود را در این سرای فریب گسترده و هدفش از آن جز دستیابی به دوستان و اولیای ما نیست پس بر هر مسلمانی که معرفت به ما دارد [و خود را منسوب به ما امامان می‌داند] لازم است که هر روز و شب به اعمالش رسیدگی کند و خود حساب‌گر نفس خود باشد، اگر کار نیکی در اعمال خود دید فزونش کند، و اگر به کار بدی برخورد استغفار نماید تا در قیامت

دچار ذلت و تباهی نشود (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۳۰۱)، و این چنین است که امام علیه السلام محاسبه را وظیفه و بلکه به نوعی، نشانه شیعیان شمرده و می‌فرماید:

از خدا بترسید و به محاسبه نفس خود بپردازید. چرا که شیعیان علی علیه السلام با ورع و کوشش در عبادت و محافظت از گناه و دوری از کینه‌ها و دوستی اولیاء الله شناخته می‌شوند (ابن حیون، ۱۳۸۵: ۱۲۸/۲).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هم در روایتی، محاسبه نفس را شیوه محبان اهل بیت خود دانسته و به چنین دوستدارانی که در عمل پیروان راستین اهل بیت علیهم السلام هستند، مژده بهشت داده است. از ایشان چنین نقل شده است که فرمودند: من درختی هستم که فاطمه علیها السلام شاخه و علی علیه السلام مایه باروری آن و حسن و حسین علیهم السلام میوه‌های آن هستند، و جوانه‌های درخت بر ساقه آن روانند، پس هر کس که به یکی از آن جوانه‌ها تمسک جوید خداوند به رحمت خود او را به بهشت می‌برد. به ایشان عرض شد ای رسول خدا درخت و شاخه‌اش را شناختیم اما جوانه‌هایش کیانند؟ فرمود: خاندان من. هر بنده‌ای که ما اهل بیت را دوست دارد و اعمالی که ما به جا می‌آوریم به جا می‌آورد و نفسش را محاسبه و بررسی می‌کند پیش از آنکه او را بازجوئی کنند خدا او را وارد بهشت می‌کند (طوسی، ۱۴۱۴: ۶۱۱)، دیلمی نیز مشابه این حدیث را به گونه‌ای دیگر نقل کرده است (دیلمی، ۱۴۱۲: ۱/۱۴۵)، نکته بسیار زیبایی دیگری که به محاسبه نفس رنگ و بوی شیعی می‌دهد را باید در دستور العملی که از امام المتقین برای محاسبه به ما رسیده است دنبال کنیم، ایشان به کسی که در مقام محاسبه نفس، متوجه برخی کوتاهی‌ها و گناهان خود شد دستور می‌دهند نخست با عزم جدی بر ترک آنها در آینده، به درگاه پروردگار استغفار کند.

سالک پس از توبه به درگاه خداوند و استغفار از پروردگار باید تجدید عهد با امیرالمؤمنین علیه السلام داشته باشد. یعنی ابتدا صلوات بر محمد و خاندان پاکش فرستاده و پس از آن، دوباره با امیرالمؤمنین علیه السلام که امام المتقین و میزان الأعمال و یعسوب الدین و قسیم النار و الجنة است، بیعت کند، چرا که ایشان اسوه و الگوی همه دوستان و اولیای خداوندند و نزدیکی هر چه بیشتر به ایشان تقرب هر چه بیشتر با خداوند را در پی دارد. و این گونه است که پس از تجدید بیعت با امیرالمؤمنین، تجدید براءت از دشمنان ایشان



و غاصبان حق ایشان نیز در امحاء آلودگی‌ها و گناهان سالک از پرونده اعمالش دارای نقش کلیدی است. مردی گفت یا امیرالمؤمنین! انسان نفسش را چگونه محاسبه کند؟ فرمود: هر گاه که روزش به پایان رفته شامگاه فرا رسد، به نفس خویش مراجعه کند، اگر نافرمانی و عصیان یا تقصیری در کار خود ببیند، از خداوند متعال طلب بخشش نماید و تصمیم بر ترک آن در آینده بگیرد، و با تجدید صلوات و درود بر پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله و خاندان پاکش و تحکیم ارتباط با امیر مؤمنان علیه السلام و پیمان متابعت از حضرتش و بیزاری از کینه توزان و دشمنان و غاصبین حقوقش، آثار و نتایج شوم آن گناه را محو و نابود کند (حسن بن علی رضی الله عنه، ۱۴۰۹: ۳۸).

### ۵. روایات ناظر به دستور العمل‌ها

این دسته از روایات که متضمن دستورالعمل محاسبه نفس هستند از اهمیت بسیار زیادی برخوردارند، زیرا همچنان که گذشت، به گفته عارفان بزرگ، شریعت میزان عرفان راستین است، پس می‌توانیم با میزان قراردادن روایات محاسبه نفس، گفته‌های عارفان پیرامون محاسبه نفس را محک بزینم. افزون بر آن می‌توان با بهره گرفتن از سرچشمه زلال و پاک اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام، سخنان عارفان در باب محاسبه را تکمیل کرد. کوتاه سخن آنکه تأیید سخنانی که پیرامون محاسبه نفس، مطرح شده و تکمیل آنها، گوشه‌ای از فوائد مهمی است که تأمل در این دست از روایات به دنبال دارد.

#### ۵-۱- ضرورت اختصاص دادن ساعتی از روز به «محاسبه نفس»

اولین نکته‌ای که باید در دستورالعمل محاسبه در نظر داشت، تأکید روایات بر ضرورت اختصاص دادن ساعتی از هر روز به محاسبه نفس است. دسته‌ای از روایات به تبیین اهم کارهایی که باید در برنامه شبانه روز هر انسان مؤمنی باشد پرداخته‌اند. این دسته از روایات، اساسی‌ترین برنامه‌ها را در چند بخش، به طور کلی ذکر کرده‌اند. در بسیاری از این روایات معمولاً برنامه روزانه انسان به سه و یا چهار بخش کلی تقسیم شده و به وظایفی که در هر بخش باید انجام پذیرد اشاره شده است. جالب آن

است که در بسیاری از این روایات، محاسبه نفس به عنوان یک وظیفه مهم که باید در برنامه شبانه روزی یک انسان مؤمن عاقل و اندیشه ورز لحاظ شده باشد مورد تأکید قرار گرفته است. در واقع، اهمیت فوق العاده پرداختن به محاسبه نفس موجب شده تا در بسیاری از روایات، به عنوان یک بخش مهم و ضروری از برنامه روزانه زندگی یک انسان باایمان معرفی شود (برای نمونه ر.ک ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۲۰۳؛ کراچکی، ۱۳۹۴: ۴۲).

### ۵-۲- محاسبه در صبح و شام

پس از آنکه روشن شد که محاسبه نفس باید جزء لاینفک برنامه روزانه مؤمن باشد جا دارد به جامع ترین حدیثی که در دستورالعمل محاسبه وارد شده است اشاره شود. پس از آنکه امام علی علیه السلام از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل کردند که «زیرک ترین زیرک ها، کسی است که؛ نفسش را محاسبه کند، و برای آنچه بعد از مرگ است، عمل نماید، و احمق ترین احمق ها کسی است که پیرو هوای نفسش باشد»، شخصی از ایشان چگونگی عمل به محاسبه نفس را جو یا شد و به این ترتیب، مفصل ترین دستور العمل روایی محاسبه نفس که در دسترس است به فرموده امام المتقین علیه السلام شکل گرفت مؤمن به هنگام شامگاه، به نفس خویش مراجعه کند و بگوید ای نفس! به راستی این روز بر تو سپری شد و هرگز به سوی تو بر نمی گردد و خدا از تو می پرسد که آن را در چه کار تمام کردی و در آن به چه کار برخاستی؟ آیا به یاد خدا بودی و سپاس او گذاشتی؟ آیا در آن نیاز مؤمنی را برآوردی؟ آیا بار غمی و رنجی را از دل او برداشتی؟ آیا در غیاب او، حافظ حرمت او و زن و فرزند او بودی؟ آیا پس از مرگ برادر مؤمنت، حق و حرمت او را در میان بازماندگانش نگاه داشتی؟ آیا از غیبت کردن برادر مؤمن خودداری کردی؟ آیا به یاری مسلمانی برخاستی؟ تو در این روز چه کردی؟ و آنگاه به یاد هر چه در آن روز کرده است بیفتد، پس اگر دید که در آن روز کاری نیکو کرده است سپاس خدا گوید و بر آن توفیق که برای او فراهم آورده است از او به بزرگی یاد کند، و اگر دریافت که کوتاهی یا معصیتی کرده است، استغفار کند و آمرزش خواهد و عزم جزم کند که دیگر به تکرار آن نپردازد و خود را از آلودگی به آن گناه پاک کند به وسیله درود و صلوات دوباره فرستادن بر محمد و آل او و با تجدید بیعت با

امیرالمؤمنین؛ و با تکرار لعن بر مبغضین و بدخواهان و دشمنان او و بازدارندگان از حقوقش. هر گاه مؤمن در مقام محاسبه، چنین کند خداوند به او می‌فرماید: حالا که تو با دوستان من دوست هستی و با دشمنان من دشمن می‌باشی با تو در چیزی از گناهانت، مناقشه ندارم (حسن بن علی رضی الله عنه، ۱۴۰۹: ۳۸).

### ۵-۳- محاسبه عمل، پیش از ورود در آن

افزون بر روایت پیش گفته، احادیث دیگری نیز در باب محاسبه هست که در هر کدام از آنها نکته و یا نکاتی پیرامون دستورالعمل محاسبه نفس به چشم می‌خورد، یکی از نکات مهم در دستورالعمل محاسبه، محاسبه و سنجش عمل، پیش از ورود در آن است. در این باب تعدادی روایت موجود است از جمله، روایتی که ورام در باب «محاسبه النفس» نقل کرده است رسول خدا صلی الله علیه و آله به کسی که از او سفارش و پندی درخواست نمود فرمودند: هر گاه آهنگ کاری کردی سرانجام آن را به خوبی بیندیش پس اگر دیدی صلاح است آن را انجام ده و اگر دیدی گمراهی و ضلال است صرف نظر کن (ابن ابی فراس و ابن عیسی، ۱۴۱۰: ۲۳۴/۱)، کلینی شبیه این حدیث را به شکلی مفصل‌تر نقل کرده (کلینی، ۱۴۰۷: ۱۵۰/۸)، و فیض کاشانی ذیل این حدیث شریف می‌نویسد در واقع پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این حدیث، آن شخص جوای پند را به محاسبه نفس سفارش فرمودند و بلکه این دستور پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله اصل و رأس محاسبه اعمال است (فیض کاشانی، ۱۴۰۶: ۳۱۵/۴)، نگارنده حداقل به دو حدیث نبوی دیگر که مضمونی مشابه روایت فوق دارند در کتاب کنز الفوائد دست یافت (کراچی، ۱۴۱۰: ۳۱/۲)، افزون بر آن، امام علی علیه السلام نیز می‌فرمایند: انسان روشن بین و دارای بصیرت، آغاز هر کارش این گونه است که می‌اندیشد آیا عمل او به سود او است یا به زیان او؟ اگر به سود او باشد انجام می‌دهد و اگر زیانبار باشد باز می‌ایستد، زیرا عمل کننده بدون آگاهی چون رونده‌ای است که بی‌راهه می‌رود، پس هر چه شتاب کند از هدفش دورتر می‌ماند، و عمل کننده از روی آگاهی، چون رونده‌ای بر راه روشن است، پس هر کس باید به درستی بنگرد آیا به پیش می‌رود یا به عقب بر می‌گردد (شریف الرضی، ۱۴۱۴: ۲۱۶)، در واقع عارفان با تأمل و ژرف‌اندیشی در این دست از آموزه‌های دینی

است که محاسبه نفس را به دو بخش «محاسبه پیش از عمل» و «محاسبه پس از عمل» تقسیم کرده‌اند (محاسبی، ۱۴۲۰: ۶۵-۷۰). «محاسبه پیش از عمل» یعنی آنکه اهل محاسبه نفس پیش از ورود در هر کاری، نخست آن را با معیارهای الهی، مورد سنجش قرار می‌دهند و تا از مفید و مثبت بودن آن مطمئن نشوند، اقدام نمی‌کنند، و اما «محاسبه پس از عمل» یعنی آنکه انسان ساعتی از شبانه روز خود را به حسابرسی اعمال پیشینش اختصاص دهد. روشن است که آموزه‌های روایی بر هر دو نوع محاسبه پیش و پس از عمل، صحه گذاشته‌اند چنان‌که روایاتی که در این بخش نقل شد، مؤید مبحثی است که عارفان پیرامون «محاسبه پیش از عمل» مطرح ساخته‌اند.

#### ۵-۴- محاسبه با حال حياء و حضور قلب در محضر داور عدل و دیدن

##### خود در عَرَصات قیامت

از حدیث شریفی که قبلاً از مصباح الشریعه گذشت نکات بسیار باارزشی پیرامون دستور العمل محاسبه نفس، قابل استفاده است. نخست آنکه محاسبه حتماً باید همراه با حیای از حضرت حق همراه باشد. این بخش از حدیث، با سخن از حیاء آغاز شده و با تأکید دوباره بر آن پایان یافته است. حیاء از عرضه اعمال انسان به محضر حضرت داور و شرم از افتضاحی که هنگام کنار رفتن پرده‌ها از اعمال نهانی انسان پیش می‌آید و بالاتر از همه، حیائی که از شهود و حضور در محضر پروردگار، متولد می‌شود، سالک را در امر محاسبه یاری می‌کند، و به همین خاطر، امام صادق علیه السلام تأکید دارند که ترازوی شرم و حیاء باید معیار محاسبه نفس انسان قرار گیرد. دستور مهم دیگری که از اواسط این حدیث نورانی قابل استفاده است آن است که محاسبه نفس باید همراه با حضور قلب باشد به این صورت که سالک، خود را با احوال و شدائد نفس‌گیر و هول‌ناک روز قیامت، تنها تصور کند و در قلب و درون، خود را به عنوان بنده‌ای خرد و ناچیز، ایستاده در برابر جبار آسمان‌ها و زمین ببیند در حالی که همه مصیبت‌های قیامت بر سر او وارد می‌شود و در همین حال، از سوی حضرت داور، مورد پرسش و بازخواست هم قرار دارد. طبق این دستور، سالک باید در هنگام محاسبه نفس به این نکته مهم قرآنی توجه کامل داشته باشد که مثقال ذره‌ای از اعمال او حتی اگر به اندازه

دانه خردلی هم باشد در محاسبه، فروگذار نخواهد شد. امام علی علیه السلام نیز به هنگام تلاوت آیه ۳۶ و ۳۷ سوره نور ﴿... يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ \* رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ...﴾؛ و صبح و شام در آن خانه‌ها تسبیح می‌گویند. مردانی که نه تجارت و نه معامله‌ای آنها را از یاد خدا و بر پا داشتن یاد خدا غافل نمی‌کند فرمودند:

اگر اهل ذکر را تصور کرده و آنها را در اندیشه خود آوری و مقامات ستوده آنان و مجالس آشکارشان را بنگری، خواهی دید که آنان نامه‌های اعمال خود را گشوده، و غرق در حسابرسی اعمال خودند و در این اندیشه‌اند که در کدام يك از اعمال کوچک و بزرگی که به آنان فرمان داده شده، کوتاهی کرده‌اند، یا چه اعمالی که از آن نهی شده بودند مرتکب گردیده‌اند. آنها بار سنگین گناهان خویش را بر دوش خود نهاده و از برداشتن آن ناتوان شدند، گریه در گلویشان شکسته، و با ناله و فریاد می‌گریند و با خویشتن همراه با نحیب و ناله، پرسش و پاسخ نموده‌اند، در پیشگاه پروردگار خویش با پشیمانی اعتراف دارند. آنان گروگان نیاز به فضل حق، و اسیران خاکسار در برابر عظمت خداوندند. بسیاری اندوه، دل‌ها و بسیاری گریه، چشم‌هاشان را مجروح ساخته است. برای هر دری که از آن امیدی به خداوند هست دست کوبنده‌ای دارند. از خداوندی درخواست می‌کنند که بخشش او را کاستی، و درخواست کنندگان او را نومیدی نیست. پس اکنون به خاطر خودت، حساب خویش را بررسی کن که دیگران حسابرسی غیر از تو دارند (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴: ۳۴۲).

در این حدیث شریف نیز نکات بسیار پرارزشی در باب چگونگی محاسبه نفس وجود دارد. در نیمه‌های پایانی حدیث، تأکید امام علیه السلام بر حالت توبه همراه با زاری و انابه و عجز و خاک‌ساری به درگاه حضرت پروردگار، خودنمایی می‌کند. مطابق دستورالعمل امام علیه السلام سالک در مقام محاسبه باید گریه‌های طولانی و اندوه فراوان به ضمیمه امید و رغبت به حضرت دوست را غنیمت دانسته و آن را در وجود خود جاری نماید.

### ۵-۵- توجه به بازگشت به سوی حق

در میان مواعظ خداوند به عیسی علیه السلام این گونه آمده است که ای عیسی با بازگشت به

سوی من به محاسبه نفس بپرداز تا به پاداش اهل عمل دست یابی، آنها پاداش خود را می‌گیرند و من بهترین عطاکنندگان هستم (کلینی، ۱۴۰۷: ۱۳۷/۸). دستورالعملی که در این حدیث شریف پیرامون محاسبه نفس به چشم می‌خورد تأکید بر توجه سالک به رجوع به خداوند متعال و جاری ساختن لوازم این معنا در وجود خود است. به باور ملا صالح مازندرانی در شرح اصول کافی، (مازندرانی، ۱۳۸۲: ۱۱۶/۱۲)، محاسبه نفس، متوقف است بر آنکه در سالک، حالت رجوع به خداوند، جدی شده باشد، زیرا محاسبه نفس، چیزی جز واریسی طاعات و معاصی انسان به درگاه حضرت حق نیست و تنها کسی می‌تواند به واریسی اعمال و حساب و کتاب کارهای خوب و بد خود بپردازد که بازگشت به پروردگار برای او یقینی شده باشد. و تنها این معرفت است که انسان را به محاسبه اعمال خود وادار می‌کند. بنابر این توجه هرچه بیشتر به این معرفت و تقویت آن می‌تواند تقویت محاسبه نفس را در پی داشته باشد.

#### ۵-۶- قطع امید از غیر خدا

امام صادق علیه السلام فرمود: هر گاه یکی از شما بخواهد دعایش به اجابت رسد و هر چه از خدا خواهد به او بدهد باید از مردم يك سره امیدش را قطع کند، و هیچ امیدی نداشته باشد جز بدانچه در نزد خدای عزّ ذکره است، و چون خدای عزّوجلّ چنین حالی را در دل او ببیند در این صورت، هر چه از او بخواهد به او عطا می‌کند. پس خودتان حساب نفس خود را بکشید پیش از آنکه حسابتان را بکشند، زیرا برای قیامت پنجاه موقف و بازداشتگاه است که مقدار هر موقفی هزار سال است. سپس این آیه را تلاوت فرمود: «در روزی که اندازه اش هزار سال از سال‌هایی است که شما می‌شمردید» (کلینی، ۱۴۰۷: ۱۴۳/۸)، مرحوم فیض کاشانی در شرح این حدیث شریف (ر.ک فیض کاشانی، ۱۴۰۶: ۳۱۱/۴)، بر این باور است که امام صادق علیه السلام محاسبه نفس را فرع بر یأس و ناامیدی کامل سالک از مردم و امیدواری به خداوند متعال دانسته‌اند، و این به خاطر آن است که انسان معمولاً چشم امیدش به دیگران است و خداوند را در نظر ندارد اما مطابق این دستورالعمل نورانی امام صادق علیه السلام سالک در مقام محاسبه نفس باید امید خود از هر کسی جز خداوند را بریده باشد. به این ترتیب می‌توان گفت این

دستورالعمل، بیانی دیگر از دستورالعملی است که از حدیث پیشین به دست آمد، زیرا در آن حدیث نیز سخن از توجه سالک به بازگشتش به سوی حق متعال بود. روشن است که کسی که یقین به این معنا داشته باشد که بازگشتش به سوی خداوند است، دیگر نگاهی به غیر حق متعال نخواهد داشت و جز او امید دیگری ندارد.

### ۵-۷- محاسبه نفس با توجه کامل و قبل از خواب

امام علی علیه السلام فرمودند: چه سزاوار است برای آدمی که [در برنامه زندگی خود] ساعتی داشته باشد که در آن ساعت، هیچ چیزی او را به خود مشغول نسازد و مزاحمش نباشد و وی محاسبه کند در آن ساعت، نفس خود را و کارهایی که به نفع و یا به ضرر خود در آن شبانه روز انجام داده است را بررسی نماید (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۶۹۸)، راهکاری که از این حدیث شریف برای محاسبه نفس به دست می‌آید آن است که زمان محاسبه نفس باید ساعتی باشد که سالک در آن کاملاً فراغت بال داشته و در آن هنگام هیچ چیزی نباید مزاحم بازرسی و حسابرسی از اعمال سالک باشد. گویا به همین خاطر است که بزرگان از اهل معرفت و سلوک، معمولاً آخر شب و کمی قبل از خوابیدن را برای محاسبه نفس در نظر گرفته‌اند، چنانکه امام صادق علیه السلام در حدیثی به این نکته تصریح کرده‌اند. امام صادق علیه السلام فرمود: هنگامی که به رخت خوابت می‌روی حساب کن چه چیزی در شکمت ریخته‌ای، و کسب امروزت چه بوده، و به یاد آر که مرده‌ای و معادی داری (قطب الدین راوندی، ۱۴۰۷: ۱۲۳).<sup>۱</sup>

### ۵-۸- سخت‌گیری در حسابرسی

از روایات محاسبه نفس چنین برمی‌آید که انسان در مقام محاسبه، حق هیچ‌گونه اغماض و سهل‌انگاری را ندارد بلکه باید با سخت‌گیری کامل، نسبت به حسابرسی نفس و بازرسی اعمال خود اقدام کند. از این رو است که در برخی احادیث فرمودند: اهل محاسبه باید نفس خویش را تنها مسئول تمامی کارهایش بدانند (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۲۷۶)، و این‌گونه نفس را مانند شریک تجاری خویش (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۳۳۹)،

۱. مشکاة الأنوار حدیث فوق را از رسول اکرم صلی الله علیه و آله نقل کرده است (ر. ک طبرسی، ۱۳۸۵: ۸۹)، هر چند مشابه این حدیث را از امام صادق علیه السلام نیز دارد (همان: ۷۲).

و یا حتی سخت‌تر از آن به پای میز حسابرسی بکشانند (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۹۸/۱۶)، و در برخی دیگر از احادیث این گونه آمده است که سخت‌تر از آن گونه که مولا از غلام و برده خود حساب می‌کشد باید به محاسبه نفس خویش پرداخت (همان، ۹۹)، و برخی دیگر از روایات این گونه آمده است که اهل محاسبه باید با نفس خود در مقام محاسبه، از در خصومت درآمده و آن گونه که در قبال خصم خود، هیچ تساهل و تسامحی را برنمی‌تابند در حسابرسی و بازرسی از اعمال خود نیز نباید هیچ تساهل و اغماضی را بپذیرد (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۳۳۹).

فصل مشترک تشبیه اهل محاسبه به مولا و غلامش و به دو شریک تجاری و یا به دو دشمن، نوع تعامل سخت‌گیرانه و بدون اغماضی است که بین آنها برقرار است و از اهل محاسبه انتظار می‌رود همین سخت‌گیری را با نفس خود داشته باشند. همان گونه که در برخی احادیث محاسبه نفس، تصریح شده است، انسان باید در مقام محاسبه نفس، با روی کردی کاملاً سخت‌گیرانه از هیچ کدام از اعمال خود، فروگذار نکرده و کوچک و بزرگ و صغیر و کبیر آنها را باید با دقت هر چه تمام‌تر مورد بازرسی و بررسی قرار دهد (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴: ۳۴۲؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۲۷۶)، و توجه داشته باشد که در قیامت هم مثقال ذره‌ای از اعمالش از قلم نخواهد افتاد (منسوب به جعفر بن محمد، ۱۴۰۰: ۸۵)، با این حال در دسته‌ای از احادیث محاسبه نفس برخی سؤال‌ها به عنوان پرسش‌هایی که انسان در مقام محاسبه باید از خود بپرسد مطرح شده است که تأکید ویژه بر روی این سؤال‌ها نشان از اهمیت بیشتر آنها در حسابرسی و بازرسی از نفس دارد. بیشتر این سؤال‌ها مربوط به مال و اموال انسان و راه به دست آوردن آن و همچنین درباره‌ی ادای حقوق برادران دینی انسان است. در تعدادی از روایات، این گونه آمده است که انسان در مقام حسابرسی از نفس، باید میزان اموال خود را بررسی کند تا مبادا از سقف مشخصی بالاتر رفته باشد (طبرسی، ۱۳۸۵: ۲۷۴)، و از نفس خود در مقام محاسبه، بپرسد؛ غذای خود را از کجا آوردی؟ و لباس خود را از کجا آوردی؟ آیا از راه حلال و یا از راه حرام به دست آورده‌ای؟ (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۶۹۸؛ قطب‌الدین راوندی، ۱۴۰۷: ۱۲۳)، در روایتی دیگر، این پرسش‌ها به عنوان سؤالاتی که در بازرسی از نفس باید دنبال شود مطرح شده است؛ روز خود را در چه کار تمام کردی و در آن به چه کار برخاستی؟ آیا



به یاد خدا بودی و سپاس او گذاشتی؟ آیا در آن نیاز مؤمنی را برآوردی؟ آیا بار غمی و رنجی را از دل او برداشتی؟ آیا در غیاب او، حافظ حرمت او و زن و فرزند او بودی؟ آیا پس از مرگ برادر مؤمن، حق و حرمت او را در میان بازماندگانش نگاه داشتی؟ آیا از غیبت کردن برادر مؤمن خودداری کردی؟ آیا به یاری مسلمانان برخاستی؟ تو در این روز چه کردی؟ (حسن بن علی علیه السلام، ۱۴۰۹: ۳۸)، به هر حال، تصریح ائمه اطهار علیهم السلام بر ضرورت پرسیدن این سؤالها در مقام محاسبه نفس، نشان گر اهمیت مضاعف آنها در حسابرسی از اعمال نفس است و اهل محاسبه باید به این دست از مسائل اهتمام بیشتری داشته باشند.

#### ۵-۹- جدی تر شدن محاسبه نفس پس از چهل سالگی

روشن است که محاسبه نفس، شرایط سنی خاصی نداشته و پیر و جوان نمی شناسد و اتفاقاً به سفارش بزرگان عرفان اسلامی، انسان تا جوان است باید از فرصت طلایی بهار زندگی، در مسیر سلوک الی الله بهره برد و هر چه سن بالاتر رود بازگشت به سوی خدا و معنویت هم مشکل تر می شود (امام خمینی علیه السلام، ۱۳۸۳: ۲۹؛ همان، ۱۳۷۸: ۲۲۲/۱۶)، ولی با این حال در برخی روایات، تأکید شده است که حساب و کتاب اعمال و بازپرسی از نفس، برای کسی که قدم به چهل سالگی عمر خود گذاشته است، ضرورت بیشتری دارد او در این بخش از عمر خود باید خود را بیش از گذشته آماده سفر مرگ کند. از محمد بن علی بن الحسین علیه السلام روایت شده که هر گاه انسان عمرش به چهل سال برسد نداکننده ای از آسمان به او خطاب می کند که کوچ کردن نزدیک شد زاد و توشه ای مهیا کن، و در گذشته رسم چنین بود که مرد هر گاه به چهل سالگی می رسید به محاسبه نفس خود می پرداخت (دیلمی، ۱۴۱۲: ۱/۱۸۵)، در همین راستا حدیثی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است که فرشته ای الهی هر شب، خطاب به چهل ساله ها آنها را به نوعی حسابرسی و نگاه به کارنامه اعمالشان فرا می خواند (همان، ۳۲)، همچنین امام صادق علیه السلام این سخن خداوند در تورات را نقل می فرماید که «أَبْنَاءَ الْأَرَبِ عَيْنِ! أَوْفُوا لِلْحِسَابِ» (فتال نیشابوری، ۱۳۷۵: ۲/۴۹۰)، ای چهل سالگان! برای حساب و کتاب اعمال خود آماده شوید. شیخ ابراهیم کفعمی با توجه به این دست از روایات است که نگاه

ویژه‌ای به حسابرسی نفس برای کسانی که عمرشان از چهل سال گذشته است دارد. وی می‌نویسد ای نفس بی‌چاره! به این روایت نگاه کن که «هر گاه شخصی وارد چهلمین سال زندگی خود شد منادی فریاد می‌زند وقت کوچ فرا رسید، برای روز بازگشت، زاد و توشه تهیه کن و خداوند به دو فرشته مأمور او فرمان می‌دهد از این به بعد با جدیت و شدت و تحفظ بیشتر از گذشته، بر او سخت بگیرد، و خوب او را پباید، و هر کار کم و بیش و خرد و درشتش را به پای او بنویسد» (کلینی، ۱۴۰۷: ۱۰۸/۸). ای نفس! تو که رو به پیری و فرتوتی هستی! چگونه با این حال، در پرداختن به کار نیک سستی می‌ورزی؟ (کفعمی، ۱۳۷۶: ۳۳).

### نتیجه‌گیری

جمع‌آوری، دسته‌بندی و تحلیل روایات محاسبه نفس، ما را به روشنی به این نتیجه رهنمون می‌گردد که محاسبه نفس یک دستور نظام‌مند و یک سفارش مهم دینی است که به اشکال گوناگون مورد توجه و تأکید پیشوایان شریعت اسلامی قرار گرفته و در واقع، هر کدام از روایات، به برخی جهات مسئله اشاره کرده است، لذا جمع و تحلیل همه روایات، ما را به یک نگاه جامع و نظام‌مند نسبت به محاسبه نفس، نزدیک می‌کند. با دقت و تأمل در این پژوهش روشن می‌شود که تأکید و اهتمام عارفان نسبت به دستور سلوکی محاسبه نفس، ریشه در تأکید و اهتمام پیشوایان معصوم علیهم‌السلام دارد. همچنین دستور العملی که عارفان برای محاسبه نفس می‌دهند تا حدود بسیار زیادی برگرفته از آموزه‌های روایی است و البته نکات افزوده‌ای در برخی روایات محاسبه نفس به چشم می‌خورد که می‌توان با بهره گرفتن از این آموزه‌ها سخن عارفان پیرامون دستور العمل محاسبه نفس را تکمیل نمود.

خلاصه دسته‌بندی روایات محاسبه نفس، آن گونه که در این پژوهش سامان یافت، به این شکل است که روایات دسته نخست، با اشاره به نقشی که محاسبه نفس، در رهایی از سختی‌های محاسبه اعمال در قیامت دارد بر اهمیت حسابرسی از نفس تأکید دارند. طایفه دوم روایات، با یادآوری آثار معنوی محاسبه، ما را به سوی آن ترغیب و تشویق می‌کنند و دسته سوم، بر ضرورت اهتمام ویژه «شیعیان» به امر «محاسبه نفس» تأکید

کرده و در نهایت، دسته چهارم دستور العمل چگونگی پرداختن به این دستور الهی را روشن می‌سازد.

### کتاب‌نامه

۱. قرآن کریم.
۲. ابن ابی فراس، ورام، تنبیه الخواطر و نزهه النواظر المعروف بمجموعة ورام، قم، مكتبه فقيه، ۱۴۱۰.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، معانی الأخبار، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۰۳.
۴. ابن حنبل، احمد بن محمد، الزهد، تحقیق، شاهین محمد عبدالسلام، بیروت، انتشارات دارالکتب العلمیه، منشورات محمدعلی بیضون، ۱۴۲۰.
۵. ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، دعائم الإسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الأحكام، قم، مؤسسه آل البيت علیهم‌السلام، ۱۳۸۵.
۶. ابن شاذان قمی، أبو الفضل شاذان بن جبرئیل، الروضة فی فضائل أمير المؤمنين علی بن أبی طالب علیه‌السلام، قم، مكتبة الأمين، ۱۴۲۳.
۷. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴.
۸. ابن فهد حلّی، احمد بن محمد، عدة الداعی و نجاح الساعی، بی‌جا، دار الکتب الإسلامی، ۱۴۰۷.
۹. موسوی خمینی رحمته‌الله، روح الله، سر الصلاة (معراج السالکین و صلاة العارفين)، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته‌الله، ۱۳۸۳.
۱۰. —، تفسیر سوره حمد، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته‌الله، ۱۳۸۸.
۱۱. —، صحیفه امام، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته‌الله، ۱۳۷۸.
۱۲. امینی نژاد، علی، آشنایی با مجموعه عرفان اسلامی (کلیات، تاریخ عرفان، عرفان نظری، عرفان عملی و...)، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته‌الله، ۱۳۹۴.
۱۳. انصاری، خواجه عبدالله، صد میدان (مجموعه رسائل فارسی خواجه عبد الله انصاری)، تهران، انتشارات توس، ۱۳۷۷.
۱۴. —، منازل السائرین، قم، دار العلم، ۱۴۱۷.
۱۵. بارفروش، عبدالرضا، آسیب شناسی عرفان، تهران، انتشارات راه نیکان، ۱۳۸۵.
۱۶. پابنده، ابوالقاسم، نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲.
۱۷. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶.
۱۸. —، غرر الحکم و درر الکلم (مجموعه من کلمات و حکم الإمام علی علیه‌السلام)، قم، دار الکتب الإسلامی، ۱۴۱۰.
۱۹. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه، قم، مؤسسه آل البيت علیهم‌السلام، ۱۴۰۹.
۲۰. حسن بن علی علیه‌السلام، امام یازدهم، التفسیر المنسوب إلى الإمام الحسن العسكري علیه‌السلام، قم، مدرسه الإمام المهدي علیه‌السلام، ۱۴۰۹.
۲۱. خوارزمی، حسین، ینبوع الأسرار فی نصائح الأبرار، تهران، انجمن آثار و مفاخر فرهنگی، ۱۳۸۴.

٢٢. ديلمى، حسن بن محمد، إرشاد القلوب إلى الصواب، قم، الشريف الرضى، ١٤١٢.
٢٣. روحانى نژاد، حسين، نقد عرفان هاى صوفيانه، تهران، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامى، ١٣٩٤.
٢٤. شريفى، احمدحسين، آسيب شناسى عرفان و تصوف، قم، انتشارات مركز بين المللى ترجمه و نشر المصطفى، ١٣٩٥.
٢٥. شريف الرضى، محمد بن حسين، نهج البلاغه (للصباحى صالح)، قم، هجرت، ١٤١٤.
٢٦. شهيد ثانى، زين الدين بن على، رسائل الشهيد الثانى، قم: دفتر تبليغات اسلامى حوزه علميه قم، ١٤٢١.
٢٧. صدر المتألهين، محمد بن ابراهيم، اسرار الآيات، تهران، انجمن حكمت و فلسفه، ١٣٦٠.
٢٨. — المظاهر الإلهيه فى اسرار العلوم الكماليه، تهران، بيناد حكمت صدرا، ١٣٧٨.
٢٩. طباطبايى، محمد حسين، الإنسان و العقيدة، قم، باقيات، بى تا.
٣٠. طبرسى، على بن حسن، مشكاة الأنوار فى غرر الأخبار، نجف، المكتبة الحيدرية، ١٣٨٥.
٣١. طوسى، محمد بن الحسن، الأمالى، قم، دار الثقافة، ١٤١٤.
٣٢. غزالى، ابو حامد محمد، روضة الطالبين و عمدة السالكين، بيروت، دار الفكر، ١٤١٦.
٣٣. — مكاشفة القلوب المقرب إلى علام الغيوب، بيروت، دار المعرفة، ١٤٢٢.
٣٤. — إحياء علوم الدين، بيروت، دار الكتاب العربى، بى تا.
٣٥. فتال نيشابورى، محمد بن احمد، روضة الواعظين و بصيرة المتعظين (ط. القديمه)، قم، انتشارات رضى، ١٣٧٥.
٣٦. فيض كاشانى، ملا محسن، الوافى، اصفهان، كتابخانه امام أميرالمؤمنين على عليه السلام، ١٤٠٦.
٣٧. — المحجة البيضاء فى تهذيب الاحياء، قم، مؤسسة انتشارات اسلامى جامعه مدرسین، ١٤١٧.
٣٨. — الحقائق فى محاسن الأخلاق، قم، دار الكتاب الإسلامى، ١٤٢٣.
٣٩. قطب الدين راوندى، سعيد بن هبة الله، الدعوات (للاوندى) / سلوة الحزين، قم، انتشارات مدرسة امام مهدي عليه السلام، ١٤٠٧.
٤٠. كراجكى، محمد بن على، معدن الجواهر و رياضة الخواطر، تهران، المكتبة المرتضوية، ١٣٩٤.
٤١. — كنز الفوائد، قم، دارالذخائر، ١٤١٠.
٤٢. كفعمى، ابراهيم بن على، محاسبة النفس، تهران، مرتضوى، ١٣٧٦.
٤٣. كلينى، محمد بن يعقوب بن اسحاق، الكافى، تهران، دار الكتب الإسلامية، ١٤٠٧.
٤٤. كوفى اهوازى، حسين بن سعيد، الزهد، قم، المطبعة العلمية، ١٤٠٢.
٤٥. ليشى واسطى، على بن محمد، عيون الحكم و المواعظ، قم، دار الحديث، ١٣٧٦.
٤٦. مازندرانى، محمد صالح، شرح الكافى - الأصول و الروضه، تهران، المكتبة الإسلامية، ١٣٨٢.
٤٧. مجلسى، محمد باقر، بحار الأنوار، بيروت، دار إحياء التراث العربى، ١٤٠٣.
٤٨. محاسبى، حارث بن اسد، الرعايه لحقوق الله، مصر، دار اليقين، ١٤٢٠.
٤٩. مطهرى، مرتضى، حكمت ها و اندرزها، تهران، انتشارات صدرا، ١٣٨٣.
٥٠. مفيد، محمد بن محمد، الأمالى، قم، كنگره شيخ مفيد، ١٤١٣.
٥١. منسوب به جعفر بن محمد عليه السلام، امام ششم عليه السلام، مصباح الشريعه، بيروت، اعلمى، ١٤٠٠.
٥٢. نراقى، محمد مهدي، جامع السعادات، بيروت، مؤسسة الأعلمى للمطبوعات، بى تا.
٥٣. نراقى، ملا احمد، معراج السعاده، قم، مؤسسة دار هجرت، ١٣٧٧.
٥٤. نورى، حسين بن محمد تقى، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم، مؤسسة آل البيت عليه السلام، ١٤٠٨.