

فوائد محاسبة النفس الاطلاع بشكل دائم على عيوب النفس وبالتالي كبح جماحها وعدم السماح لها بالتحكم بالإنسان وتصرفاته؛ فمن لا يطلع ولا يقتنع بعيوب نفسه فإنه لن يجد العلاج لها أبداً، استعداد الإنسان دائماً للموت وما يأتي بعده، فالمسلم الذي يداوم على محاسبة نفسه يُقلل من المعاصي ويتوب منها، فمحاسبة النفس تدعو الإنسان إلى استشعار عظمة حق الله تعالى عليه. تجعل الإنسان مداوماً على إعادة الحقوق إلى أهلها وعدم أخذ ما ليس له، كما أنه يُحاول باستمرار تصحيح ما فات من أجل تقليل الآثام المكتسبة. فالنفس هي التي تُصاب بالتكبر وتجعل الشخص متكبراً ومتعنتاً ومتعصباً لنفسه،