

مفهوم محاسبه نفس از منظر آیات و روایات

سیده فاطمه زهرا جلالی^۱

چکیده

این مقاله با هدف بررسی مفهوم محاسبه نفس از منظر آیات و روایات تنظیم و در آن تلاش شده است تا به این پرسش پاسخ داده شود که مفهوم محاسبه نفس از نظر آیات مبارک قرآن کریم و روایات معصومین (علیهم السلام) چیست و چگونه است؟ این تحقیق از نوع تحقیقات توصیفی می باشد و روش به کار رفته در آن کتابخانه ایی بوده است. ابزار به کار رفته در جهت جمع آوری داده ها، فیش و تحلیل داده ها با استفاده از روش تحلیل محتوا انجام شده است. از مهم ترین نتایج این مطالعه می توان به این موضوع اشاره کرد که، محاسبه نفس چه در امور دینی و چه در امور دنیوی امری لازم و ضروری است؛ زیرا انسان موجودی فراموشکار است و ممکن است گاهی دچار غفلت شود و با محاسبه نفس خویش می تواند ببیند کارهایی که انجام داده درست بوده است یا نه. اگر خطایی انجام داده به آن معترف باشد و در صدد جبران آن بر آید.

کلید واژه ها: محاسبه نفس، مراقبه، محاسبه اعمال

۱- طلبه سطح ۲ حوزه علمیه کوثر(س) علی آبادکتول

مقدمه

محاسبه نفس از روش های اساسی تربیتی است که بدان توصیه فراوان شده است. به برکت پیروزی از معصومین (علیهم السلام)، همه می توانند تا حدی راه سعادت را از شقاوت تشخیص دهند. برخی معارفی که در نظر ما کوچک و کم ارزش به حساب می آید، برای کسانی که از این معارف بی بهره اند مانند گوهر گران بهایی است که باید مدت ها زحمت بکشند تا به آن دست بیابند. به برکت ائمه (علیهم السلام)، این گوهرها به راحتی به دست ما رسیده است. متأسفانه به همین دلیل، گاهی در زندگی به آن ها چندان اهمیت نمی دهند و آنها را خوب به کار نمی گیرند؛ تصور می کنند برای رسیدن به سعادت، باید به دنبال چیزی گشت که نه در کتابی باشد و نه کسی درباره آن بحثی کرده باشد، در حالی که چنین نیست و این تصور اشتباه است. آنچه برای سعادت ما اهمیت داشته، در کتاب و سنت آمده و مسائلی که در این زمینه مهم تر بوده بیش تر بر آن تأکید گردیده و واضح تر بیان شده است؛ زیرا خدا خود می خواهد که بندگان را به قرب خویش برساند. بنابراین نباید آن ها را کم اهمیت تلقی کنند و به دنبال دستورها و مسائلی عجیب و غریب باشند.

از آن جایی که انسان موجودی غافل است از ابتدای گسترش و تبلیغ دین اسلام به محاسبه نفس در اعمال جهت بررسی درست یا نادرست انجام شدن آن ها توسط معصومین (علیهم السلام) و بزرگان دین بسیار توصیه شده است.

با توجه به تأکیدات فراوان و اهمیت بسیار زیاد این مسئله مطالعات زیادی در این باره انجام شده است که می توان به چند نمونه اشاره کرد: موحدی کرمانی (۱۳۸۷) محاسبه نفس، نجیب الله نوری (۱۳۸۹) نقش محاسبه نفس در تربیت اخلاقی، عبدالکریم پاک نیا (۱۴۰۲) مراقبه معنوی و محاسبه نفس با تأکید بر سیره علمای ربانی، سید محمدباقر حجتی (۱۳۶۲) محاسبه نفس و خودشناسی.

انسان موجودی است که با غرق شدن در امور زندگی و روزمره دچار غفلت می شود که گاهی اوقات ممکن است این غفلت؛ او را از مسیر درست زندگی و صراط مستقیم که همان بندگی خداوند متعال و اطاعت از دستورات جانشینان الهی اوست منحرف کند. خداوند در جهت استمرار هدایت انسان ها بعد از انبیاء، در اواخر عمر ارزشمند پیامبر اکرم (صلوات الله علیه) به او دستور داد تا جانشینان بعد از خود را با عنوان امام که منصبی الهی از جانب خداست، به مردم معرفی کند. معصومین (علیهم

السلام) بر این نکته تاکید دارند که هر مسلمانی که ما را می‌شناسد، خود را به ما منتسب می‌کند و می‌خواهد برنامه زندگیش را از ما بگیرد، باید کارهای خود را وارسی کند. این از جمله ویژگی‌هایی است که خدای متعال به روح انسان عطا کرده که می‌تواند بر اعمال خود نظارت و مراقبت داشته باشد. این یکی از مسائلی است که بسیاری از فیلسوفان جهان در آن متحیر مانده‌اند.

مطالعات انجام شده به نقش محاسبه نفس در تربیت اخلاقی، مراقبه معنوی و محاسبه نفس با تأکید بر سیره علمای ربانی و محاسبه نفس و خودشناسی پرداخته‌اند. و هیچ کدام در مورد مفهوم محاسبه نفس از منظر آیات و روایات سخن نگفته‌اند. از آن جا که در سیره بزرگان و عالمان دین به امر محاسبه نفس بسیار تاکید شده ممکن است برای مخاطبین سوال شود که منشاء این همه تاکید از کجاست؟ الگوی رفتاری علماء حجت‌های الهی خداوند بر روی زمین هستند؛ به همین دلیل این سوال مطرح می‌شود که مفهوم محاسبه نفس از منظر آیات و روایات چیست؟

هر کس معمولاً می‌تواند به جز خود نظر داشته باشد و به او بنگرد، اما اینکه 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 یکی از الطاف خداوند است که به انسان مرحمت کرده است. بنابراین، مورد تاکید است که در هر شبانه روز، دست کم، یک بار اعمال خود را بررسی کند؛ ببیند آیا کار خوبی انجام داده است یا نه.

مفهوم محاسبه نفس

محاسبه‌ی نفس یعنی فرد در هر شبانه روز، وقتی را معین نماید و در آن هنگام، از نفس خود حسابرسی و طاعت‌ها و گناهان را با هم مقایسه نماید.^۱

همچنین محاسبه‌ی نفس یعنی فرد نعمت‌هایی را که خداوند داده است و طاعتی که انجام می‌دهد، مقایسه کند.^۲

۱- ملا احمد نراقی، معراج السعاده، ص ۵۸۶

۲- ملاهادی سبزواری، شرح الأسماء الحسنی، ص ۱۵۴

دستور اخلاقی علامه طباطبایی (ره)

محاسبه نفس به قدری در زندگی انسان تاثیرگذار و ارزشمند است که علامه طباطبایی (ره) خطاب به جوانی که از ایشان دستور اخلاقی خواسته بودند چنین مرقوم داشتند:

«السلام علیکم، برای موفق شدن لازم است همتی برآورده و توبه نموده، به مراقبه و محاسبه بپردازید. به این نحو که: هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید، قصد جدّی کنید که هر عملی پیش آید، رضای خدا عزّاسمه را مراعات خواهم کرد. آن وقت در هر کاری که می خواهید انجام دهید، نفع آخرت را منظور خواهید داشت، به طوری که اگر نفع آخری نداشته باشد، انجام نخواهید داد، هر چه باشد. و همین حال را تا شب وقت خواب ادامه خواهید داد. وقت خواب، چهار- پنج دقیقه ای در کارهایی که روز انجام داده اید، فکر کرده و یکی یکی از نظر خواهید گذرانید، هر کدام مطابق رضای خدا انجام یافته، شکر کنید و هر کدام، تخلف شده استغفار کنید و این رویه را هر روز ادامه دهید. این روش اگر چه در بادی (اول) حال، سخت و در ذائقه نفس تلخ می باشد، ولی کلید نجات و رستگاری است.»^۱

مراحل محاسبه نفس

بر این مسأله فراوان تأکید شده است که هر کس باید از خود حساب بکشد و دست کم، در هر شبانه روز، یک بار خود را محاسبه کند. بهترین موقع برای این کار شبها است که پیش از خواب، دست کم، چند دقیقه در رفتارشان تأمل کنند و ببینند آیا کارهایی که انجام داده اند درست بوده است یا نه. اگر خطایی انجام داده، به آن معترف باشند و در صدد جبران آن برآیند.

محاسبه نفس باید به این صورت باشد که در ساعتی از شب با خود خلوت کند و ابتدا به محاسبه واجبات بپردازد اگر واجبی از او فوت شده بود درصدد قضا آن بریاید و از خداوند متعال طلب عفو و بخشش کند و اگر هیچ عمل واجبی از او فوت نشده بود و همه را بدون کم و کاست انجام داده بود، خداوند را شکر کند.

۱- برنامه سلوک در نامه های سالکان، ص ۳۴۴

با بررسی کتاب های اخلاقی مختلف مجموعه ای از مراحل محاسبه نفس جمع آوری شده است که در اینجا بیان می شود:

مرحله اول: مشارطه است؛ یعنی از اول صبح انسان با خودش شرط کند که آن روز وظایفش را به خوبی انجام دهد و از گناهان نیز بپرهیزد.

مرحله دوم: مراقبه است؛ یعنی در طول روز مراقب خود و اعمالش باشد تا از آنچه با خود عهد کرده تخطی نکند.

مرحله سوم: محاسبه است، که در آخر شب، به حساب کارهای خود برسد؛ بررسی کند که چه مقدار به وظایف خویش عمل کرده و چه مقدار کوتاهی داشته است.

مرحله چهارم: معاتبه است؛ یعنی اگر انسان در محاسبه متوجه لغزش ها و اشتباهاتی در رفتارش شد، به جبران آن ها خود را تنبیه کند؛ مثلاً خود را ملزم کند که روز بعد را روزه بگیرد یا مبلغی انفاق کند یا قدری قرآن تلاوت نماید یا کار خیر دیگری انجام دهد تا جبران مافات شود.

محاسبه محرمات؛ تکمیل محاسبه واجبات

محاسبه نفس باید به این صورت باشد که در ساعتی از شب با خود خلوت کند و ابتدا به محاسبه واجبات پردازد؛ اگر واجبی از او فوت شده بود درصدد قضاء آن بربیاید و از خداوند متعال طلب عفو و بخشش کند و اگر هیچ عمل واجبی از او فوت نشده بود و همه را بدون کم و کاست انجام داده بود، خداوند را شکر کند.

بعد از محاسبه واجبات نوبت به محاسبه محرمات می رسد به این صورت که اگر از سر غفلت مرتکب فعل حرامی شده بود باید این سه کار را انجام دهد:

۱. اولین کار طلب بخشش از خداوند مهربان است که از آن با نام استغفار یاد می کنند.
۲. بعد از استغفار اگر آن گناه جزو آن دسته از محرماتی بود که دارای کفاره است، کفاره ی آن را می پردازند.
۳. مجازات و جریمه از پیش تعیین شده را انجام می دهند تا در آینده نسبت به آن فعل حرام حساسیت بیشتری در وجود آن ها شکل بگیرد.

حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) می گذارند به اندازه ای که محبت در آن باشد وزن دارد. لذا آنان که ترازوی شان دنیایی است و همه چیز را بر اساس دنیا وزن می کنند، در قیامت شیرازه ترازویشان را می کشند و موازین آنان خفیف است که فرمود: «و هر کس، اعمال وزن شده اش سبک باشد، پس آنان کسانی هستند که به خود زیان زدند» زیرا وقتی که حادثه عظیم قیامت برپا می شود، تمام تعلقاتی که انسان با آن وزن می کرد، به هم می ریزد به همین خاطر «اعمال وزن شده اش سبک» می شود چون او در دنیا بر اساس تعلقات دنیایی وزن می کرده و حال تعلقاتی باقی نمانده است.

آثار محاسبه نفس در زندگی انسان

از کارکردهای روانی و روحی که قرآن برای ایمان به مساله حسابرسی و ارزیابی در رستاخیز بیان می کند، حالت روانی و خوف بندگان از خداست؛ به این معنا که کسی که به اندیشه ارزیابی اعمال و نیات در آخرت باور داشته باشد و این موضوع به شکل بینش و نگرش وی در آید، می کوشد تا اعمال و رفتار و نیات خویش را تصحیح کند و بر پایه موازین و معیارهای پذیرفته شده الهی و وحیانی تصمیم گرفته و عمل کند. خداوند در آیه ۳۹ سوره احزاب می فرماید: «کسانی که پیام خداوند را به دیگران می رسانند و تنها از او می ترسند و نسبت به او خشیت دارند؛ زیرا تنها خدا را حسابرس و ارزیاب نیات و کارهایشان می شمارند و او برای حسابرسی بس است.»

از کارکردهای روانی ایمان به حسابرسی که بازتاب های آن نیز در عمل اجتماعی بروز و ظهور می کند، می توان به تعهد و مسئولیت پذیری در انسان اشاره کرد. کسی که به حسابرسی معتقد است در اعمال خویش به اصل تعهد، پای بند می شود و با آن که می داند که به ظاهر کسی نیست که از او بازخواست کند با این همه خویش را موظف به انجام آن می داند و برپایه تعهدات و موازین پذیرفته شده عمل می کند.

در اعمال اجتماعی، انسان های متعهد و مسئولیت پذیر به قانون بهتر عمل می کنند و پیش از آن که پاسبان ایشان افراد و دوربین ها و دستگاه های متنوع و مختلف جاسوسی و قانونی باشد، وجدان بیدار آنان است که به خود ارزیابی اعمال و رفتارشان می پردازد. از این رو انسان های مومن، به قوانین پذیرفته شده و پای بندی بیش تری نشان می دهند و اعمال و رفتار خویش را با عرف پذیرفته شده عقلایی نیز هماهنگ و سازگار می سازند.

از این جاست که محاسبه گران نفس و خود ارزیابان، به تعهدات و مسئولیت های اجتماعی خویش

پای بند هستند و از حقوق مردم حفاظت می کنند و از کتمان حق خودداری می ورزند و راضی نمی شوند تا حقی به کتمان ایشان از کسی گرفته شود.

اطاعت از خداوند و عمل به آموزه های وحیانی، پای بندی به توحید و پیروی از انسان های خداجو و خداشناس، هدایت به سوی راه راست و مستقیم و نیز مراقبت بر ایمان و پرهیز از گمراهی از دیگر آثار باور به بینش و نگرش حسابرسی است که قرآن بدان اشاره می کند.

از کارکردهای اجتماعی حسابرسی و ارزیابی می توان به انجام اعمال نیکو و کردار و منش نیک اجتماعی و هنجاری اشاره کرد. قرآن در آیه ۸۶ سوره نساء با اشاره به این کارکرد اجتماعی حسابرسی بیان می دارد که چگونه باور به حسابرسی موجب می شود تا شخص در کوچک ترین تا بزرگ ترین رفتار فردی و اجتماعی خویش، تغییر ایجاد کند و رفتارش را با موازین عقلایی و و حیانی هماهنگ سازد.

ایمان و آگاهی به حسابرسی و ارزیابی و داوری اعمال و تصمیمات از سوی خداوند در روز رستاخیز و حتی دنیا موجب می شود تا آدمی از رفتارهای نابهنجار اجتماعی پرهیز کند و به منش و کنش اجتماعی خویش با توجه به معیارهای پذیرفته شده سامان دهد.

نتیجه گیری

این مقاله در صدد آمد تا مفهوم محاسبه نفس از منظر آیات و روایات را بررسی کند. محاسبه نفس در تمام امور زندگی امری لازم الاجراست چرا که انسان موجودی غافل است و ممکن است از صراط مستقیم منحرف شود.

محاسبه نفس این است که در فراغت کامل به بررسی کارهای خویش در طی یک روز، یک هفته یا یک ماه بپردازد و ببیند که کارها را به درستی انجام داده است یا نه. اگر کاری را درست انجام داد بابت آن از خداوند متعال شکرگزاری کند و اگر کاری را نادرست انجام داد بابت آن از خداوند طلب عفو و بخشش کند و برای جبران آن تلاش کند.

محاسبه نفس در دنیا باعث می شود تا حساب در روز قیامت بر فرد آسان تر شود و فرد سرگرم عیوب خود باشد و در صدد رفع آن عیوب تلاش کند و باعث رشد خود در عرصه های مختلف شود.

از آثار محاسبه نفس می توان به تعهد و مسئولیت پذیری، انجام اعمال نیکو و کردار و منش نیک اجتماعی و هنجاری، اطاعت از خداوند و عمل به آموزه های وحیانی، پای بندی به توحید و پیروی از انسان های خداجو و خداشناس، هدایت به سوی راه راست و مستقیم و نیز مراقبت بر ایمان و پرهیز از گمراهی اشاره کرد.

منابع و ماخذ

قران کریم

نهج البلاغه

۱- الأمالی، طوسی، محمد بن الحسن، دار الثقافة، قم، چاپ اول، ۱۴۱۴ ق، ص ۵۳۴، [۱۹] مجلس
يوم الجمعة الرابع من المحرم سنة سبع و خمسين و أربعمائه

۲- الکافی، ج ۲، ص ۴۵۳

۳- بحار الأنوار، مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، محقق / مصحح: جمعی از محققان، دار إحياء
التراث العربی، بیروت، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق، ج ۶۷، ص ۷۳، باب ۴۵ (مراتب النفس و...)

موحدی کرمانی، «محاسبه نفس»، شماره ۹۵، تابستان ۱۳۸۸

۴- بحار الانوار، ج ۹۰، ص ۱۴۱

۵- تحف العقول، ص ۳۰۱

۶- تفسیر نور، محسن قرائتی، تهران: مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، ۱۳۸۳ ش، چاپ یازدهم

۷- تفسیر روان جاوید، محمد ثقفی تهرانی، تهران: انتشارات برهان، ۱۳۹۸ ق، چاپ سوم

۸- خصال صدوق، ص ۲۵۳

۹- عبدالکریم پاک نیا، مراقبه معنوی و محاسبه نفس با تاکید بر سیره علمای ربانی، شماره ۱۶،
زمستان ۱۴۰۲

۱۰- غرر الحکم

۱۱- ملا احمد نراقی، معراج السعاده، ص ۵۸۶

۱۲- ملاهادی سبزواری، شرح الأسماء الحسنی، ص ۱۵۴

- ۱۳- مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، نوری، حسین بن محمد تقی، محقق / مصحح: مؤسسه آل البيت (عليهم السلام)، مؤسسه آل البيت (عليهم السلام)، قم، چاپ اول، ۱۴۰۸ ق، ج ۱۲، ص ۱۵۴، باب ۹۵ (وجوب محاسبه النفس كل يوم و
- ۱۴- نجيب الله نوری، «نقش محاسبه ی نفس در تربیت اخلاقی»، شماره ۱۱، تابستان ۱۳۸۹