



محاسبه نفس و نقش آن در اصلاح انسان

پوهنمل عبدالعزیز نظری

دپارتمنت تعلیمات اسلامی، پوهنخی شرعیات پوهنتون: بدخشان، افغانستان

a.nazari1441@gmail.com

<https://orcid.org/6286-2910-0008-009>

نویسنده

نشانی برقی

نشانی ارکاید

چکیده

محاسبه نفس یک برنامه اخلاقی و یکی از شیوه‌های تربیتی دین اسلام می‌باشد که در قرآن کریم و در احادیث نبوی به آن تأکید شده، اهل عرفان و علمای اخلاق به آن ترغیب نموده اند. بنابراین، انسان باید همیشه اعمال خود را مورد ارزیابی قرار داده و محاسبه نماید، هرگاه مرتکب خطا و اشتباهات گردید، هرچه عاجل جهت رفع آن تلاش نموده و در زدودن اسباب آن اقدام نماید، اگر دریافت که در یکی از احکامات الهی غفلت ورزیده، باید برای جبران آن هرچه در توان دارد به کار گیرد تا که خود را تزکیه و اصلاح نماید. هدف تحقیق حاضر، بررسی محاسبه نفس و نقش آن در اصلاح انسان از نظر دین مبین اسلام می‌باشد. در تحقیق حاضر دو سوال مطرح بحث می‌باشد: محاسبه نفس چیست و چگونه باید نفس خود را محاسبه کرد. محاسبه نفس چه نقش مثبتی در اصلاح انسان دارد که به آن توجه خاصی شده است. در این تحقیق، از روش کتابخانه‌ای استفاده شده و با شیوه توصیفی و تحلیلی مورد تحقیق قرار گرفته است. یافته و نتیجه تحقیق حاضر این است که رستگاری انسان با محاسبه نفس و به اصلاح آن وابسته می‌باشد. گمراهی در اتباع و پیروی از خواهشات و نفس اماره بالسوء بوده و رسوای انسان با رها نمودن نفس انسانی به حال خودش رقم خواهد خورد.

کلیدواژه‌ها: اصلاح، انسان، دین اسلام، محاسبه، نفس.

The Role of Self-Examination in Human Development

Author
Email
Orcid

Abdul Aziz Nazari
Lecturer at the Shariah Faculty of Badakshan
University
a.nazari1441@gmail.com
<https://orcid.org/6286-2910-0008-009>

Abstract

Self-examination, as a moral practice, is one of the educational methods emphasized in Islam, highlighted both in the Holy Quran and the Prophetic hadiths. Scholars of mysticism and ethics have consistently advocated for this practice. Consequently, individuals are encouraged to continuously evaluate and reflect on their actions. If errors are identified, they must strive to rectify them promptly and address their underlying causes. Similarly, if one realizes they have neglected any divine command, efforts should be made to compensate and foster personal growth and improvement.

This study aims to explore the concept of self-examination and its role in human development from an Islamic perspective. The research addresses two primary questions: What is the nature of self-examination, and how should one engage in it? Moreover, what is the positive role of self-examination in human reformation that merits particular attention?

The study employs a library-based approach, utilizing descriptive and analytical methods to examine these questions. The findings suggest that human salvation is intricately tied to the process of self-examination and the refinement of the soul. Neglecting this practice leads to human misfortune and disgrace by allowing the soul to remain unchecked.

Keywords: self-refinement, human development, self-examination, ego, role.

مقدمه

الحمد لله رب العالمین و الصلاة و السلام علی محمد و علی آله و اصحابه أجمعین. محاسبه نفس و ارزیابی اعمال خود در زندگی لازم و بسیار مهم بوده و باعث اصلاح و تزکیه انسان خواهد شد. اگر انسان در زندگی اعمال خود را به طور درست و همه جانبه محاسبه نموده خطاها و اشتباهات خود را تشخیص و اصلاح نماید امید است که فردای قیامت حساب و کتاب آن در نزد خداوند متعال آسان تر شود. انسان باید بداند که رستگاری بدون محاسبه نفس و اعمال خود امکان‌پذیر نیست. بنابر این انسان باید همیشه بنگرد که چه چیزی را برای فردای قیامت خود پیش فرستاده است. چنانچه خداوند متعال می‌فرماید: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ } [الحشر: ۱۸].

« ای مؤمنان! از خدا بترسید و هر کسی باید بنگرد که چه چیزی را برای فردای قیامت خود) پیش فرستاده است. از خدا بترسید، خدا آگاه از هر آن چیزی است که می‌کنید».

ابن المقفع -رحمه الله- می‌گوید: لازم است که انسان عاقل و خردمند هر لحظه نفس خود را محاسبه نموده، اعمال و رفتار خویش ارزیابی نماید(ابن المقفع: (ب ت)، ۱۸).

تبیین مسأله

در عصر حاضر اهمال و بی‌اعتنای و نه پرداختن به محاسبه نفس خود، به یک مشکل جدی تبدیل شده و باعث عدم تفکیک خیر و شر گردیده میزان جرم و جرایم را افزایش داده است، در حالی که آموزه‌های دینی بیانگر آن است که شخص مومن اعمال خود را قبل انجام و بعد از آن بررسی نموده و مورد محاسبه قرار بدهد اگر خطا و اشتباهی صورت گرفته باشد عاجل آن را اصلاح نماید، بنابراین، می‌توان گفت شناخت نفس و عوامل انحراف آن که یک معضل بزرگ در جامعه می‌باشد ایجاب می‌کند که این موضوع مورد تحقیق قرار گرفته چگونگی محاسبه نفس و شناخت موارد اصلاح آن در قالب یک مقاله علمی تنظیم گردیده و در دست همگان قرار داه شود تا باشد که از آن استفاده و بهره برداری صورت بگیرد.

پرسش‌های تحقیق

در تحقیق حاضر به صورت ذیل سوالات طرح گردیده است:

سوال اصلی

محاسبه نفس چیست و چگونه باید نفس خود را محاسبه کرد؟

سوالات فرعی

- ۱- محاسبه نفس چه نقش مثبتی در اصلاح انسان دارد؟
- ۲- محاسبه نفس بر چند نوع است؟
- ۳- عدم توجه به محاسبه نفس و نه پرداختن به آن چه پیامد منفی خواهد داشت؟

اهداف تحقیق

اهداف تحقیق حاضر به دو قسم تقسیم می‌شود:

هدف اصلی

- ۱- بررسی محاسبه نفس و نقش آن در اصلاح انسان.

اهداف فرعی

- ۱- شناخت محاسبه نفس و حالات آن از نظر اسلام.
- ۲- تبیین انواع محاسبه نفس، فواید و اضرار ترک آن.

پیشینه تحقیق

در ارتباط به محاسبه نفس و نقش آن در اصلاح انسان برخی علما کتاب و مقالاتی به زبان عربی و به زبان دری تحریر نموده اند، اما کتب و مقالات تحریر یافته مغلق و پیچیده بوده استفاده از آنها برای نسل حاضر مشکل و دشوار می‌باشد. در این تحقیق عنوان مذکور به صورت کوتاه و قابل فهم برای همگان و به شیوه علمی به زبان دری نگارش یافته است تا باشد که در زمینه دستیابی به محاسبه نفس و چگونگی آن، برای جامعه مفید و مؤثر واقع شود.

روش تحقیق

در مقاله حاضر از روش تحقیق کتاب‌خانه‌ای توصیفی استفاده شده و موضوع با دلایل از قرآن کریم و سنت پیامبر اکرم - صلی الله علیه وسلم - و نظریات علما مستند سازی شده است.

اهمیت تحقیق

بدون شک محاسبه نفس و ارزیابی رفتار و کردار خود چه قبل از عمل و چه بعد از عمل در زندگی انسانی بسیار مهم و داری اهمیت فراوان می‌باشد و محاسبه نفس

یکی از راه‌های اصلاح انسان بوده و بسیار مؤثر است، چراکه امراض و آلودگی‌های انسانی را جز با محاسبه‌ی نفس و مخالفت با آن نمی‌توان رفع کرد. انسان ناتوان از دید شرعی شخصی است که دنبال هوای نفس می‌رود و آرزوهای طولانی و گوناگون از خدا داشته باشد نمی‌تواند به رسگاری برسد. از این رو در مقاله حاضر تلاش شده که محاسبه نفس و نقش آن در اصلاح انسان به عنوان یک ارزش اخلاقی در عصر حاضر مورد جستجو و بررسی قرار می‌گیرد.

نتایج و یافته‌ها

مفهوم محاسبه: محاسبه در لغت مصدر «حَاسَبَ يَحَاسِبُ» از ریشه‌ی حسب است، «حَسَبْتُ الشَّيْءَ أَحْسَبُهُ حِسَابًا وَ حِسَابًا» یعنی شمردم. حساب و محاسبه به معنای شمارش چیزی است. مراقبت در اینکه حفظ کند شخص ظاهر و باطن خود را تا آنکه چیزی که حسنت وی را باطل می‌کند از آن صادر نشود (فرهنگ دهخدا، حرف: م)

محاسبه در اصطلاح عبارت است از: بررسی احوال نفس و ارزیابی رفتار و کردار خود چه قبل از عمل و چه بعد از عمل، بدین معنی که انسان باید همه روزه تمام اعمال و کردار خود را بررسی نموده و مورد ارزیابی قرار داده تشخیص نماید که چقدر جوانب مثبت و منفی داشته برای خود و برای جامعه چقدر مفید و چقدر مضر می‌باشند (فرهنگ دهخدا، حرف: م). منظور از محاسبه نفس و ارزیابی رفتار و کردار خود چه قبل از عمل و چه بعد از عمل این است که هر شخص باید همیشه به محاسبه نفس و اعمال خود بپردازد. در مورد محاسبه، اهمیت و نقش آن در اصلاح انسان در نصوص دینی خیلی واضح و برجسته بیان گردیده است.

محاسبه نفس در روشنی قرآن کریم

در مورد محاسبه نفس و نقش آن در اصلاح انسان در آیات قرآنی ترغیب و تأکید بسیار شده است که چند آیه قرار ذیل ذکر می‌شود:

۱- خداوند متعال می‌فرماید: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ } [الحشر: ۱۸].

« ای مؤمنان! از خدا بترسید و هر کسی باید بنگرد که چه چیزی را برای فردا (ی قیامت خود) پیشاپیش فرستاده است. از خدا بترسید، خدا آگاه از هر آن چیزی است که می‌کنید.

۲- همچنان خداوند متعال می‌فرماید: **{ وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ }** [الأنبياء: ۴۷].

«و ما ترازوی عدل و داد را در روز قیامت خواهیم نهاد و اصلاً به هیچ کسی کمترین ستمی نمی‌شود و اگر معادل دانه خردلی (کار نیک یا بدی انجام گرفته) باشد، آن را حاضر و آماده می‌سازیم و بسنده خواهد بود که ما حسابرس و حسابگر (اعمال و اقوال شما انسانها) باشیم.

۳- در جای دیگر نیز خداوند متعال می‌فرماید: **{ يَوْمَ يَنْعَثُهُمُ اللَّهُ جَمِيعًا فَيَنْبِتُهُمْ بِمَا عَمِلُوا أَحْصَاهُ اللَّهُ وَنَسُوهُ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ }** (المجادلة: ۶).
 «روزی خدا همگان را زنده می‌گرداند و آنان را از کارهایی که کرده اند آگاه می‌سازد. کارهایی که ایشان آنها را فراموش کرده اند، ولی خداوند آنها را شمارش کرده است. (و به حساب آنان گرفته است). خدا حاضر و ناظر بر هر چیزی است.»

محاسبه نفس در روشنی احادیث

در مورد محاسبه نفس و نقش آن در اصلاح انسان در احادیث نبوی ترغیب و تأکید بسیار شده است که چند حدیث به طور نمونه قرار ذیل ذکر می‌شود:

رسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، می‌فرماید: «الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ» هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ (ترمذی، ۱۳۹۵: ۶۳۸).

«آدم زیرک و هوشیار کسی است که نفس خویش را محاسبه و مهار نموده و برای بعد از مرگش کار کند و آدم ناتوان کسی است که از هوا و هوس خود پیروی نموده و از خداوند امیدوار باشد.»

همچنان از حضرت عائشه - رضي الله عنها - روایت است که پیغمبر خدا - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ - فرموده است: «مَنْ نُوقِشَ الْحِسَابَ عُدْبًا» قَالَ: قُلْتُ: أَلَيْسَ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: { فَسَوْفَ يُحَاسَبُ حِسَابًا يَسِيرًا } [الانشقاق: ۸] قَالَ: «ذَلِكَ الْعَرْضُ» (بخاری، ۱۴۲۲: ۱۱۱). «هر کسی که دقیق مورد محاسبه قرار گیرد به عذاب و عقاب گرفتار می‌شود. حضرت عائشه - رضي الله عنها - عرض کرد: مگر خداوند متعال نفرموده است: { فَسَوْفَ يُحَاسَبُ حِسَابًا يَسِيرًا } [الانشقاق: ۸] «با او حساب

ساده و آسانی خواهد شد». رسول الله- صَلَّى الله عليه وآله وسلم- فرمود: « این حساب و کتاب نیست بلکه این نشان دادن (عملکردهای او در دنیا) است». وجه دلالت آیات و احادیث فوق

از آیات و احادیث فوق چنین برداشت می‌شود که هر شخص باید اعمال خود را بررسی و محاسبه نماید که به چه پیمان‌های خیر و شر را انجام داده، اگر اعمال نیک او به تناسب گناهانش کم‌تر باشد باید که بعد از آن غفلت نورزیده و از محاسبه اعمال خود باز نماند و نفس خود را تحت کنترل در آورد. بلی نصوص دینی بیانگر همین مطلب می‌باشد باید هر کس خود را قبل از آن که مورد باز پرس قرار بگیرد محاسبه نماید تا محاسبه اخروی به آن سهل‌تر گردد. حضرت عمر-رضی الله عنه- می‌فرماید: «نفس خود را محاسبه کنید، پیش از این که مورد محاسبه قرار بگیرید اعمال خود را سبک و سنگین کنید، پیش از این که ارزش یابی شوید، اگر امروز خود را محاسبه کنید، حساب و بازخواست فردا برایتان آسانتر خواهد بود» (البغوی، ۱۴۰۳: ۳۰۹).

انواع محاسبه‌ی نفس

محاسبه بر دو نوع می‌باشد:

۱- محاسبه قبل از انجام عمل.

محاسبه قبل از انجام عمل بدین معنی است که انسان عزم، اراده و تصمیم‌هایی را که در ذهنش دارد باید قبل از عمل مورد محاسبه قرار دهد و کاری را که قرار است انجام دهد بخاطر چه می‌باشد و باید بیندیشد کاری را که می‌خواهد انجام دهد صحیح و مشروع است و یا خیر؟ اگر مشروع باشد آن کار را انجام دهد و اگر نامشروع باشد آن را انجام ندهد. بنابراین، شایسته است که انسان عاقل قبل از انجام عمل یک نوع محاسبه‌ی داشته باشد (القاسمی، ۱۴۱۵: ۳۰۸).

هرگاه انسان بخواهد کاری را انجام دهد باید چهار نکته را مد نظر داشته باشد:

الف: آیا کاری را که می‌خواهد انجام بدهد توان انجام دادن آنرا دارد یا خیر؟

ب: آیا این عمل به نفع و سود آن است یا خیر؟

ج: آیا کاری را که قرار است انجام بدهد بخاطر بدست آوردن رضایت خداوند است

؟

د: چه عامل و انگیزه‌ای او را به انجام این عمل واداشته است؟

۲- محاسبه بعد از انجام عمل

محاسبه بعد از عمل بدین معنی است که هرگاه انسان یک عمل و کاری را انجام می‌دهد بعد از آن لازم است که آن را مورد ارزیابی و بررسی قرار بدهد، اگر کار انجام یافته به نفع و به سودش بوده باشد باید خوشحال و راضی شده و احساس راحتی نماید، از خداوند متعال سپاسگزاری کرده، در انجام همچو کار تلاش بیشتر کند و اگر کار انجام یافته زشت و نا مشروع و غیر مفید بوده باشد، عاجل توبه نموده و در جبران و اصلاح آن از هیچ نوع تلاش دریغ نرزد. بلی! انسان هرگاه کاری را انجام می‌دهد باید قبل از انجام و بعد از انجام دادن آن کار باید جوانب مثبت و منفی آن را محاسبه نماید. بدین اساس علما و دانشمندان اجماع نموده اند که محاسبه نفس قبل از عمل و بعد از عمل واجب است (السلمی، ۱۴۱۶: ۱۸).

اولویت‌های محاسبه نفس

در نخست انسان باید محاسبه را با فرایض آغاز کند، اگر در انجام آن کوتاهی ببیند، باید جبران کند، سپس به محاسبه نفس در منتهیات روی آورد، اگر در یافت که مرتکب گناهی گردیده است، باید با توبه و استغفار از خداوند و با انجام اعمال صالح به جبران آن اقدام نماید، اگر در یافت که مسؤولیت خود را انجام نداده است به انجام آن بپردازد، اعضای خود را محاسبه کند، زبان را به خاطر سخنان. پاها را به خاطر رفتن، دست‌ها را به خاطر کارها، چشم‌ها را به خاطر نگاه کردن و گوش‌ها را بر شنیدن محاسبه نماید (ابن قیم، ۱۳۹۵: ۸۳).

فایده‌های محاسبه نفس

در محاسبه نفس مصالح و فواید زیادی وجود دارد مانند: اطلاع از عیوب خود، مداومت بر ذکر الله متعال، تمرین و عادت نفس بر عبادت، بیداری و هوشیاری، اجتناب از سخنان بیهوده و... (السلمان، ۱۴۲۴: ۱۹۸). هرگاه انسان نفس خود را مورد ارزیابی و محاسبه قرار دهد ثمرات و فواید ذیل بدست خواهد آورد:

۱- حصول و کسب رضایت الله متعال و نیل به سعادت دو جهان؛

۲- شناسای عیوب و تقصیرات خود و اصلاح آن؛

۳- خلوص نیت و تقوی نفس؛

۴- شناخت هدف آفرینش و خلقت انسان؛

۵- سعی و تلاش در طاعت و عبادت الله متعال؛

۶- زهد و تقوی در زندگی دنیا؛

۷- اجتناب و دوری از گناهان خورد و بزرگ؛

۸- ازدیاد توجه بنده به طرف الله متعال و ترس از او.

۹- شناخت انعام و احسان الهی در ابعاد زندگی خود؛

۱۰- شکر و سپاسگزاری در مقابل نعمت‌های الهی.

محاسبه نفس و نقش آن در اصلاح انسان

ترک محاسبه نفس اضرار و پیامدهای شومی در قبال دارد که باعث هلاکت انسان می‌گردد
زیان‌های شوم آن قرار ذیل می‌باشد:

۱- بی‌توجهی به محاسبه نفس باعث و زمینه‌ساز ارتکاب گناه می‌شود؛

۲- اجتناب از جرایم و دوری از گناهان، برای انسان دشوار و مشکل می‌شود؛

۳- انجام اعمال صالحه، برای انسان ثقیل و سنگین تمام می‌شود؛

۴- اهمال و ترک محاسبه نفس باعث هلاکت و سبب قساوت قلب می‌شود.

اسباب محاسبه نفس و نقش آن در اصلاح انسان

یکی از راه‌های اصلاح انسان، تزکیه، مجاهده و محاسبه نفس می‌باشد. لِهَذَا می‌توان گفت محاسبه نفس در اصلاح انسان نقش بسزای دارد. دقت در آیات و احادیث نبوی و رهنمودهای اهل علم نشان می‌دهد که بعد از محاسبه نفس، حالات مثبت و سازنده‌ای در انسان ایجاد می‌شود که هر کدام یک عامل تأثیرگذار بر اصلاح انسان محسوب می‌شود. طوری که خداوند متعال می‌فرماید: {وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ} (القیامة: ۲) (و به نفس ملامتگر سوگند).

در قرآن کریم از سه نفس نام برده شده است: الف - نفس اماره، که پیوسته انسان را به بدیها فرا می‌خواند، و بدیها را برای او می‌آراید. ب - نفس لوّامه، که از آن به عنوان وجدان اخلاقی نیز یاد می‌کنند، نفس بیدار و آگاهی است که هنوز در برابر گناه مصونیت نیافته است و گاه گاهی مرتکب گناه می‌شود، اما هرچه عاجل به خود می‌آید و به مسیر سعادت باز می‌گردد و به ملامت و سرزنش آدمی می‌پردازد. ج - نفس مطمئنّه، نفس تکامل یافته‌ای است که نفس اماره را رام کرده و به مقام تقوای کامل و احساس مسؤولیت رسیده

و به آسانی لغزش برای او امکان پذیر نیست. به هر حال نفس لَوَّامِه ، بعد از وقوع کار نیک یا بد، بلافاصله دادگاهی در درون انسان تشکیل می‌دهد و به عنوان قاضی و داور به حساب و کتاب او می‌پردازد. اینک حالات مثبت و سازنده‌ای محاسبه نفس قرار ذیل ذکر می‌شود:

۱- ازدیاد معرفت و شناخت نفس

یکی از حالاتی که بعد از محاسبه نفس در زندگی انسان به وجود می‌آید خود شناسی می‌باشد. بدون شک محاسبه نفس معرفت و شناخت انسان را نسبت به خودش ازدیاد می‌بخشد. محاسبه نفس انسان را از غفلت نجات داده و بیدار می‌سازد و در نتیجه محاسبه نفس باعث می‌شود که انسان به پرورش و تزکیه نفس خود بپردازد و اصلاح شود. چنانچه رسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، می‌فرماید: «الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ» هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ (ترمذی، ۱۳۹۵: ۶۳۸). «آدم زیرک و هوشیار کسی است که نفس خویش را محاسبه و مهار نموده و برای بعد از مرگش کار کند و آدم ناتوان کسی است که از هوا و هوس خود پیروی نموده و از خداوند امیدوار باشد».

۲- شناخت وقت و اهمیت آن

یکی دیگر از حالاتی که بعد از محاسبه نفس در زندگی انسان به وجود می‌آید شناخت وقت و ارزش آن می‌باشد. بلی! هرگاه انسان در هر شبانه روز اعمال و کردار خود را محاسبه کند، به اهمیت عمر و به ارزش اوقات گران‌مایه خود بیشتر توجه نموده و از فرصت‌ها و از زندگی خود استفاده اعظمی می‌نماید. از این‌رو، محاسبه نفس انسان را متوجه ارزش وقت می‌کند، پس هرگاه انسان ارزش عمر و وقت را درک نماید، بهتر از پیش مواظب و مراقب اعمال و رفتار خود خواهد شد. و در نتیجه به پرورش و تزکیه نفس خود پرداخته، خود را اصلاح می‌نماید. چنانچه خداوند متعال می‌فرماید: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ } [الحشر: ۱۸]. «ای مؤمنان! از خدا بترسید و هر کسی باید بنگرد که چه چیزی را برای فردای (قیامت خود) پیش فرستاده است. از خدا بترسید، خدا آگاه از هر آن چیزی است که می‌کنید».

۳- مقایسه اعمال و رفتار خود با موازن شرعی

یکی دیگر از حالاتی که بعد از محاسبه نفس در زندگی انسان به وجود می‌آید احساس مقایسه اعمال خود با موازن شرعی می‌باشد. بدون شک در محاسبه نفس، انسان اعمالی را که انجام داده است، با معیارهای شرعی مقایسه نموده در می‌یابد که اعمال و رفتارش در کدام سطح با اصول و موازن شرعی مطابقت دارد. ابی طالب المکی - رحمه الله - می‌گوید: محاسبه نفس با تقوا و با موازنه صورت می‌گیرد (ابی طالب المکی، ۱۴۲۶: ۱۳۷). بلی هرگاه انسان اعمال و رفتار خود را با اصول و موازن شرعی مقایسه نماید، زمینه‌ای اصلاح اعمال و تغییر رفتار در انسان بیشتر گردیده و در نتیجه انسان به پرورش و تزکیه نفس خود پرداخته، اصلاح می‌شود.

۴- بازگشت به سوی خداوند

یکی دیگر از حالاتی که بعد از محاسبه نفس در زندگی انسان بوجود می‌آید توجه به خداوند متعال و توبه به سوی وی است. بدون شک انسانی که نفس و اعمال خود را طبق موازن شرعی محاسبه نماید و در یابد که در آن کوتاهی نموده است، در آغاز اظهار پشیمانی نموده و با خود شرط می‌کند که جرم و گناه را ترک نموده واجبات را انجام داده سپس مواظب باشد که مرتکب جرم و گناه نگردد، مصمم می‌شود که اعمال خیر را بیشتر انجام دهد. بلی! چنین انگیزه و اراده انسان را برای تغییر آماده نموده و نقش زیادی در اصلاح انسان دارد.

۵- همنشینی با اهل ایمان و صالحان

یکی دیگر از حالاتی که بعد از محاسبه نفس در انسان ایجاد می‌شود افزایش رغبت و میل به همنشینی با افراد صالح می‌باشد. مصاحبت با صالحان در اصلاح انسان نقش سازنده دارد. چرا که مصاحبت با صالحان باعث تعاون انسان‌ها در امور خیر خواهد شد. چنانچه الله متعال می‌فرماید: { وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ } [المائدة: ۲]. «در راه نیکی و پرهیزگاری همدیگر را یاری و پشتیبانی نمائید و همدیگر را در راه تجاوز و ستمکاری یاری و پشتیبانی مکنید. از الله بترسید. بیگمان الله دارای مجازات شدیدی است.

رسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - می‌فرماید: «مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَمَثَلُ الْجَلِيسِ السُّوءِ كَمَثَلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً وَنَافِخِ الْكَبِيرِ إِمَّا أَنْ يَحْرِقَ ثِيَابَكَ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا خَبِيثَةً» (ابن حبان:

۱۴۰۸: ۳۲۱). «مثال همنشین صالح و همنشین بد، مانند دارنده مشک و دمنده دمه آهنگر است که دارنده مشک یا برایت مشک می دهد، و یا از وی خریداری می کنی و یا از او بوی خوش را می یابی، و دمنده دمه آهنگر یا لباس را می سوزاند و یا از او بوی بد به مشامت می رسد.

۶- نماز و مناجات با خداوند

یکی دیگر از حالاتی که بعد از محاسبه نفس در زندگی انسان به وجود می آید رغبت و میل به نماز و مناجات با خداوند می باشد. نماز و مناجات با خداوند متعال در اصلاح انسان نقش سازنده دارد. چنانچه الله متعال می فرماید: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ} [البقرة: ۱۵۳]. «ای کسانی که ایمان آورده اید! از شکیبایی و نماز کمک بگیرید که الله با شکیبایان است».

رسول الله - صلی الله علیه وسلم - به بلال - رضی الله عنه - گفت: «یا بلال، اَقِمِ الصَّلَاةَ، اُرْحَنَّا بِهَا» (ابوداود، ۱۴۳۰: ۳۳۸). «ای بلال! نماز را اقامه کن تا که ما را بوسیله آن آرامش بخشی».

همچنان پیامبر - صلی الله علیه وآله وسلم - فرموده اند: «وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ» (الحاکم، ۱۴۱۱: ۱۷۴). «روشنی چشم من در نماز قرار داده شده است».

رسول الله - صلی الله علیه وسلم - در دعای خویش می فرمودند: «اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ» (نيسابوری، - ۸۱). «پروردگارا! برایم دینم را که در آن نگهداشت کار من است و دنیايم را که در آن زندگی و معیشت من است و آخرتم را که بازگشتم بدان است، اصلاح کن و زندگيم را برایم سبب ازدیادکارهای خیر و مرگ را وسیله راحتی ام از تمام بدی ها بگردان.

۷- اخلاص و نیت پاک

یکی دیگر از حالاتی که بعد از محاسبه نفس در زندگی انسان بوجود می آید ازدیاد اخلاص و نیت پاک در اعمال می باشد. چون هرگاه انسان تمام اعمالش صادقانه و خالصانه برای الله متعال باشد بر هیچ کسی منت گذاری نمی کند و هیچ توقعی از کسی نداشته، دچار بدگمانی نمی شود. پس می توان گفت که اخلاص در اصلاح

انسان نقش سازنده خواهد داشت. چنانچه الله متعال می‌فرماید: { وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ } [البينة: ۵]. «در حالی که جز این بدیشان دستور داده نشده است که مخلصانه و حقگرایانه خدای را بپرستند و تنها شریعت او را آئین (خود) بدانند، و نماز را چنان که باید بخوانند، و زکات را (به تمام و کمال) بپردازند. آئین راستین و ارزشمند این است و بس.

رَسُولُ اللَّهِ- صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ، وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ» (ابن حنبل، ۱۴۲۱: ۲۲۷). «الله متعال به صورت‌ها و اموال شما نگاه نمی‌کند؛ بلکه به دل‌ها و اعمال شما می‌نگرد.

۸- ذکر و یاد مرگ

یکی دیگر از حالاتی که بعد از محاسبه نفس در زندگی انسان بوجود می‌آید، ازدیاد ذکر و یاد مرگ می‌باشد. بلی! ذکر و یاد مرگ در اصلاح انسان نقش سازنده خواهد داشت. مرگ به سراغ هر انسان می‌آید پس یاد مرگ غفلت، محبت و دلبستگی به دنیا را از قلب انسان پاک می‌نماید، دنیا و مادیات آن را در نظرش کم ارزش و ناچیز جلوه می‌دهد که این امر باعث اصلاح انسان می‌شود. چنانچه الله متعال می‌فرماید: {كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُزُورِ } [آل عمران: ۱۸۵]. «هر کسی مزه مرگ را می‌چشد و بی‌گمان به شما پاداش و پادافره خودتان به تمام و کمال در روز رستاخیز داده می‌شود. و هرکه از آتش دوزخ به دور گردد و به بهشت برده شود، واقعاً سعادت را بدست آورده و نجات پیدا کرده است. و زندگی دنیا چیزی جز کالای فریب نیست.

رسول الله -صلی الله علیه وسلم- می‌فرماید: «أَكْثَرُوا ذِكْرَ هَازِمِ اللَّذَاتِ» یعنی الْمَوْتِ. (قزوینی، ۲/ ۱۴۲۲). «قطع کننده و به هم زننده لذت‌ها را زیاد یاد کنید» (مرگ).

۹- ذکر و یاد الله متعال

یکی دیگر از حالاتی که بعد از محاسبه نفس در زندگی انسان به وجود می‌آید، ازدیاد ذکر و یاد خداوند متعال می‌باشد. و ذکر و یاد خداوند متعال به طور مستمر در اصلاح

انسان نقش سازنده خواهد داشت. چرا که ذکر و یاد خداوند متعال اسباب غفلت، محبت به دنیا را از قلب انسان پاک می‌نماید و این امر باعث اصلاح انسان می‌شود. چنانچه الله متعال می‌فرماید: { الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ } [الرعد: ۲۸]. «آن کسانی که ایمان می‌آورند و دل‌هایشان با یاد خدا سکون و آرامش پیدا می‌کند. هان! دلها با یاد خدا آرام می‌گیرند».

از پیامبر اکرم - صلی الله علیه وسلم - روایت شده است که فرمودند: " يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ (بخاری، ۱۴۲۲هـ ق ۹/ ۱۲۱). » خداوند می‌فرماید: من مطابق گمان بنده ام نسبت به من، عمل خواهم کرد (گمان او نسبت به قبول دعا و عبادت و قبول توبه و استغفار باشد، یا عکس آنها) هرگاه مرا یاد نماید و مرا ذکر کند با او هستم، اگر مرا در نفس و قلب خود یاد کند، من هم او را پیش خود یاد می‌نمایم، و اگر مرا در ملاء عام یاد کند و در نزد دیگران ذکر مرا کند، من هم به نزد جماعت بهتر از آنان ذکرش می‌کنم».

نتیجه‌گیری

بعد از بررسی محاسبه نفس و نقش آن در اصلاح انسان، می‌توان به نکات ذیل اشاره نمود: منظور از محاسبه نفس، این است که هر شخص باید همیشه به محاسبه نفس و اعمال خود پرداخته رفتار و کردار خود را چه قبل از عمل و چه بعد از عمل مورد محاسبه قرار بدهد. محاسبه نفس به دو نوع است، قبل از انجام عمل و بعد از انجام عمل. عدم توجه به محاسبه نفس باعث می‌شود که انسان سعادت دنیا و آخرت را از دست بدهد. کمال و صلاح انسان مرهون این است که انسان باید همیشه با نگاهی دقیق و با بررسی کامل اعمال و کردار خود را مورد ارزیابی قرار داده و محاسبه نماید و در اصلاح خود بکوشد. دقت در آیات و احادیث نبوی نشان می‌دهد که بعد از محاسبه نفس، حالاتی سازنده‌ای در انسان ایجاد می‌گردد که هر کدام از این حالات یک عامل تأثیرگذار بر اصلاح انسان محسوب می‌شود.

منابع

قرآن کریم

- ابن القيم، محمد بن ابی بکر آیوب الزرعی أبو عبد الله (۱۳۹۵ - ۱۹۷۵). إغاثة اللفهان من مصائد الشيطان، التحقيق: محمد حامد الفقی، الناشر: دار المعرفة - بیروت.
- ابن حبان، محمد بن حبان بن أحمد، (۱۴۰۸ هـ - ۱۹۸۸ م). الإحسان فی تقریب صحیح ابن حبان. التحقيق: الأمير علاء الدین علی بن بلبان، الناشر: مؤسسة الرسالة، بیروت.
- ابن حنبل، أحمد بن محمد بن حنبل الشیبانی (۱۴۲۱ هـ - ۲۰۰۱ م). مسند أحمد بن حنبل. التحقيق: شعيب الأرئوط - عادل مرشد، وآخرون، الناشر: مؤسسة الرسالة.
- ابی طالب المکی، محمد بن علی بن عطية (۱۴۲۶هـ) قوت القلوب فی معاملة المحبوب و وصف طریق المرید إلى مقام التوحید. تحقیق: عاصم إبراهيم. دار الکتب العلمیة - بیروت.
- بخاری، محمد بن إسماعیل أبو عبد الله الجعفی (۱۴۲۲هـ ق). صحیح البخاری. التحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، الطبعة الأولى، الناشر: دار طوق النجاة.
- بغوي، حسين بن مسعود، محيي السنة، الشافعي (۱۴۰۳هـ - ۱۹۸۳م) شرح السنة. تحقیق: شعيب الأرئوط - محمد زهير الشاويش، الطبعة، الثانية، الناشر: المكتب الإسلامی - دمشق، بیروت.
- ترمذی، أبو عیسی محمد بن عیسی بن سوره (۱۳۹۵ هـ ۱۹۷۵ م). سنن الترمذی. التحقيق و التعليق: أحمد محمد شاكر، الطبعة، الثانية. الناشر: مطبعة مصطفى البابي الحلبي، مصر.
- حاکم، محمد بن عبد الله، النيسابوري، (۱۴۱۱ هـ ق ۱۹۹۰ م) المستدرک علی الصحیحین. التحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، الناشر: دار الکتب العلمیة - بیروت.
- دهخدا، علی اکبر بن خان باباخان (۱۳۱۱هـ ش) لغت نامه دهخدا (فرهنگ متوسط دهخدا). ناشر: موسسه انتشارات دانشگاه تهران.
- سجستانی، أبو داود سليمان بن الأشعث (۱۴۳۰ هـ ۲۰۰۹ م) سنن أبی داود. التحقيق: شعيب الأرئوط - محمّد كامل قره بللی، الطبعة: الأولى. الناشر: دار الرسالة العالمية.
- سلمان، عبد العزيز بن محمد (۱۴۲۴ هـ). موارد الظمان لدروس الزمان. الطبعة: الثلاثون.

- سلمی، سلطان العلماء عز الدین عبد العزیز بن عبد السلام. (۱۴۱۶ھ - ۱۹۹۵م). مقاصد الرعاية لحقوق الله عز وجل. تحقیق: ایاد خالد الطباع. الناشر دار الفكر، دمشق.
- قاسمی، محمد جمال الدین بن محمد سعید. (۱۴۱۵ھ - ۱۹۹۵م) موعظة المؤمنین من إحياء علوم الدين، التحقيق: مأمون بن محيي الدين الجنان، الناشر: دار الكتب العلمية.
- قزوينی، محمد بن يزيد (-) سنن ابن ماجه. التحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، الناشر: دار الفكر - بيروت.
- مقفع، عبد الله بن المقفع (-). الأدب الصغير والأدب الكبير. الناشر: دار صادر - بيروت.
- نيسابوري، مسلم بن الحجاج بن مسلم، (-) صحيح مسلم - م، الناشر: دار الجيل بيروت.

