

## نقش محاسبه‌ی نفس در تربیت اخلاقی

نجیب‌الله نوری<sup>۱</sup>

### چکیده

هدف مقاله‌ی حاضر، تبیین نقش محاسبه‌ی نفس در تربیت اخلاقی فرد است. بر اساس این، اگر کسی نفس خود را محاسبه‌ی کند، از نظر اعمال اخلاقی رشد خواهد نمود. بخش نخست مقاله را بحث مفهوم‌شناسی تشکیل می‌دهد. در این بخش، معنای محاسبه‌ی نفس، مراحل محاسبه‌ی نفس، تفاوت آن با خودسنجی روان‌شناسی، ارتباط محاسبه با مشارطه، مراقبه و معاتبه بیان شده است. در بخش دوم مقاله، هشت حالت روان‌شناختی مطرح گشته است. این حالت‌ها، آشکارا یا ضمنی، در فرایند محاسبه تحقق می‌یابد. محاسبه‌ی از طریق این حالت‌ها، نقش مؤثری در اعمال اخلاقی فرد دارد. احساس محاسبه شدن، تأثیر دیدن ناظران، افزایش خودآگاهی، اهمیت‌شناسی زمان، خودارزیابی و بازنگری اعمال، مقایسه‌ی اعمال با ملاک شرعی، احساس موفقیت و تصمیم بر تغییر حالت‌هایی هستند که محاسبه می‌تواند از طریق آنها، نقش سازنده‌ای در اعمال و رفتار فرد داشته باشد. در پایان مقاله، به برخی از حالت‌هایی اشاره می‌شود که محاسبه را بی‌نتیجه می‌سازد.

### کلیدواژه‌ها

محاسبه، مراقبه، مشارطه، بازنگری، اعمال، آخرت و نظارت، توبه.

## مقدمه

محاسبه‌ی نفس از موضوع‌های مهم می‌باشد که در روایت‌های متعدد مطرح شده است و کتاب‌های اخلاقی زیادی درباره‌ی آن بحث کرده‌اند. حضرت پیامبر ﷺ فرمودند: «تا زمانی که فرد نفس خود را محاسبه نکند، از پرهیزکاران نیست.»<sup>۲</sup> و کسی که نفس خود را محاسبه نکند، نمی‌توان او را مؤمن دانست.<sup>۳</sup> از نظر آن حضرت، زرنگ‌ترین افراد کسی است که نفس خود را محاسبه و برای پس از مرگ عمل نماید.<sup>۴</sup> از دیدگاه امام کاظم علیه السلام، کسی که هر روز نفس خود را محاسبه نکند، نمی‌تواند از شیعیان و پیروان اهل بیت علیهم السلام به حساب آید.<sup>۵</sup>

روایت‌های بالا مشخص می‌سازد که محاسبه‌ی نفس اهمیت فراوانی در ایمان و اخلاق فرد دارد؛ بنابراین، به طور طبیعی دو پرسش به نظر می‌رسد: محاسبه‌ی نفس چیست و چگونه باید نفس خود را محاسبه کرد؟ چه فرایندهای روانی و ذهنی در محاسبه‌ی نفس وجود دارد که این‌گونه نقش بااهمیتی پیدا کرده است. چون کتاب‌های اخلاقی به تفصیل پاسخ پرسش‌ها را مطرح کرده‌اند، در این جا فقط به اختصار مورد توجه قرار می‌گیرد و هدف اصلی این مقاله، بررسی پاسخ پرسش دوم است.

## معنا و چگونگی محاسبه‌ی نفس

محاسبه‌ی نفس یعنی فرد در هر شبانه‌روز، وقتی را معین نماید و در آن هنگام، از نفس خود حسابرسی و طاعت‌ها و گناهان را با هم مقایسه نماید.<sup>۶</sup> همچنین محاسبه‌ی نفس یعنی فرد نعمت‌هایی را که خداوند داده است و طاعاتی که انجام می‌دهد، مقایسه کند.<sup>۷</sup>

حضرت علی علیه السلام، در پاسخ به پرسشی درباره‌ی محاسبه‌ی نفس می‌فرمایند: «زمانی که فرد صبح را به شب رساند، نفس خود را مورد خطاب قرار دهد و بگوید

۲. «لَا يَكُونُ الرَّجُلُ مِنَ الْمُتَّقِينَ حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ» (وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۸).
۳. «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ لَا يَكُونُ الْعَبْدُ مُؤْمِنًا حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ» (وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۹).
۴. «أَكْبَسُ الْكَبِيسِينَ مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَ عَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ» (وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۸).
۵. «عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْمَاضِي قَالَ لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ...» (کافی، ج ۲، ص ۴۵۳).
۶. ملاحمد نراقی، معراج السعادة، ص ۵۸۶.
۷. ملاحادی سبزواری، شرح الأسماء الحسنی، ص ۱۵۴.

که ای نفس، این روزی که سپری شد، هرگز به سوی تو باز نخواهد گشت، خداوند از تو خواهد پرسید که آن را در چه راهی صرف کردی، چه کاری در آن انجام دادی، آیا خدا را یاد کردی؟ او را ستایش نمودی؟ نیاز مؤمنی را بر آوردی؟ گرفتاری او را حل کردی؟ در غیاب او مواظب خانواده و فرزندان او بودی؟ آیا پس از مرگش به بازماندگان او توجه داشتی؟ آیا از غیبت برادر مؤمن خود جلوگیری کردی؟ آیا مسلمانی را یاری دادی؟ چه کارهایی در این روز انجام دادی؟ تمام کارهای آن روز را به یاد آورد، اگر متوجه شد که کار خیر انجام داده است، به خاطر این توفیق خدا را ستایش و به بزرگی او اذعان نماید و اگر متوجه شد که گناهی انجام شده و تقصیری صورت گرفته است، استغفار نماید و تصمیم بگیرد که آن را ترک کند.<sup>۸</sup>

### مراحل محاسبه‌ی نفس

هر چند دانشمندان علم اخلاق، مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه را فرایندی دانسته‌اند، ولی روایتی که درباره‌ی کیفیت محاسبه مطرح شد، نشان می‌دهد که محاسبه، فرایندی می‌باشد که از مراحل زیر تشکیل شده است:

۱. خود را در مقام بازجویی نفس قرار دادن (رَجَعَ إِلَى نَفْسِهِ وَ قَالَ يَا نَفْسِي)؛
۲. یادآوری اهمیت عمر و زمان (إِنَّ هَذَا يَوْمٌ مَضَى عَلَيْكَ لَا يَعُودُ إِلَيْكَ أَبَدًا)؛
۳. توجه به این که باید در برابر اعمال و عمر خود پاسخ گو باشد (وَاللَّهِ يَسْأَلُكَ عَنْهُ بِمَا أَفْنَيْتَهُ)؛
۴. مشخص نمودن کارهایی که فرد در آن روز انجام داده است (فَمَا الَّذِي عَمِلْتَ فِيهِ)؛
۵. مقایسه این اعمال با فعالیت‌هایی که باید انجام می‌داد (أَذَكَّرْتَ اللَّهَ أَمْ حَمَدْتَهُ أَمْ قَضَيْتَ حَوَائِجَ مُؤْمِنٍ...)
۶. حمد و ستایش خداوند، در صورت انجام کارهای خیر (حَمَدَ اللَّهَ وَ كَبَّرَهُ عَلَى تَوْفِيقِهِ)؛

۸. «فَقَالَ رَجُلٌ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ كَيْفَ مَجَسِبُ نَفْسُهُ قَالَ إِذَا أَصْبَحَ ثُمَّ أَمْسَى رَجَعَ إِلَى نَفْسِهِ وَ قَالَ يَا نَفْسِي إِنَّ هَذَا يَوْمٌ مَضَى عَلَيْكَ لَا يَعُودُ إِلَيْكَ أَبَدًا وَ اللَّهُ يَسْأَلُكَ عَنْهُ بِمَا أَفْنَيْتَهُ فَمَا الَّذِي عَمِلْتَ فِيهِ أَ ذَكَّرْتَ اللَّهَ أَمْ حَمَدْتَهُ أَ قَضَيْتَ حَوَائِجَ مُؤْمِنٍ فِيهِ أَنْ نَفْسَتْ عَنْهُ كَرْبُهُ أَ حَفِظْتَهُ بَطْنِ الْغَيْبِ فِي أَهْلِهِ وَ وُلْدِهِ أَ حَفِظْتَهُ بَعْدَ الْمَوْتِ فِي مَخْلَفِيهِ أَ كَفَفْتَ عَنْ غَيْبَةِ أَخٍ مُؤْمِنٍ أَ عَنَتَ مُسْلِمًا مَا الَّذِي صَنَعْتَ فِيهِ فَيَذَكُرُ مَا كَانَ مِنْهُ فَإِنْ ذَكَرَ أَنَّهُ جَرَى مِنْهُ خَيْرٌ حَمَدَ اللَّهَ وَ كَبَّرَهُ عَلَى تَوْفِيقِهِ وَ إِنْ ذَكَرَ مَعْصِيَةً أَوْ تَقْصِيرًا اسْتَغْفَرَ اللَّهَ وَ عَزَمَ عَلَى تَرْكِ مُعَاوَدَتِهِ»، وسائل الشريعة، ج ۱۶، ص ۹۸.

۷. توبه و استغفار، در صورت کوتاهی و ارتکاب گناه (وَإِنْ ذَكَرَ مَعْصِيَةً أَوْ تَقْصِيرًا اسْتَغْفَرَ اللَّهُ)؛

۸. تصمیم بر ترک اعمال نادرست (وَ عَزَمَ عَلَى تَرْكِ مَعَاوَدَتِهِ).

کارهایی که فرد در زمان محاسبه‌ی انجام می‌دهد، از دو فعالیت ذهنی و عملی تشکیل شده است. فعالیت‌های ذهنی شامل درک ارزش عمر، توجه به مؤاخذه شدن، برشمردن اعمالی که فرد انجام داده است، مقایسه‌ی این اعمال با ملاک‌های شرعی و سرانجام، تصمیم بر ترک گناه است. کارهای عملی شامل ستایش خداوند و استغفار می‌باشد. هر کدام از این اعمال به سهم خود، نقش چشم‌گیری در بهبود وضعیت اخلاقی و معنوی فرد دارند.

### تفاوت «محاسبه‌ی نفس» و «خودسنجی» روان‌شناختی

امروزه، در ادبیات روان‌شناسی، مفهومی به نام «خودسنجی»<sup>۹</sup> یا «خودارزیابی»<sup>۱۰</sup> دیده می‌شود. با توجه به این که در «محاسبه‌ی نفس» نوعی ارزیابی و سنجش اعمال و رفتار خود وجود دارد، این پرسش به نظر می‌رسد که «خودسنجی» با «محاسبه‌ی نفس» چه ارتباطی دارد؟ آیا تفاوتی بین آنها به چشم می‌خورد؟

برای یافتن رابطه یا تفاوت آنها لازم است به تعریفشان دقت کنیم. «خودسنجی» مفهومی روان‌شناختی است که به طور کلی هر نوع ارزیابی از خود را شامل می‌شود. امروزه، این اصطلاح بیش‌تر درباره‌ی ابزار سنجش شخصیت به کار می‌رود.<sup>۱۱</sup> این ابزارها به دو نوع خودسنجی و دیگرسنجی تقسیم می‌شوند. با استفاده از ابزارهای خودسنجی، فرد از وضعیت شخصیت، علایق، تمایل‌ها، هیجان‌ها، افکار و رفتار خود گزارش می‌دهد.

محاسبه‌ی نفس مفهومی اخلاقی است که فرد هر شبانه روز، اعمال خود را با معیار دینی مورد ارزیابی قرار می‌دهد و توجه دارد که اعمال، افکار و نیات او چه قدر به معیارهای شرعی و دینی نزدیک است. اگر فرد احساس کرد که اعمال او مطابق موازین شرعی است، خدا را سپاس می‌گوید (احساس موفقیت می‌کند) و اگر به این

9. self assessment.

10. self evaluation.

۱۱. نصرالله پور افکاری، فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی، ج ۲، ص ۱۳۶۴.

نتیجه رسید که اعمال او مطابق با ملاک‌های شرعی نیست، توبه نموده، تصمیم می‌گیرد که دیگر آن کار را انجام ندهد.

با توجه به تعریف‌ها باید مشخص شود که در «خودسنجی» و «محاسبه‌ی نفس»، گونه‌ای ارزیابی از اعمال، افکار و انگیزه‌های فرد وجود دارد که فرد انجام می‌دهد. با این حال، این دو چندین فرق دارند:

۱. در محاسبه‌ی نفس ملاک مشخص ارزشی وجود دارد که فرد عملکرد خود را براساس آن می‌سنجد، ولی سنجش خود در روان‌شناسی بیش‌تر به معنای گزارش از خود است، یعنی در خودسنجی روان‌شناسی، ملاک مشخص مد نظر نیست که فرد بخواهد اعمال خود را با آن مقایسه کند.

۲. در محاسبه‌ی نفس، فرد پس از ارزیابی، اگر احساس کرد که عملکرد موفقی داشته است، خدا را سپاس می‌گوید و احساس موفقیت می‌کند. اگر احساس کرد که موفق نبوده است، به توبیخ خود می‌پردازد، ولی در «خودسنجی» روان‌شناسی، فرد تنها برداشت کلی و توصیف از خود را نشان می‌دهد، بدون این که در صورت موفقیت، به خود پاداش دهد یا در صورت موفق نشدن، خود را سرزنش کند یا تصمیم بگیرد خود را تغییر دهد.

۳. محاسبه‌ی نفس و خودسنجی از نظر انگیزه نیز فرق دارند؛ محاسبه‌ی نفس به منظور انطباق اعمال با دستورهای شرع و به منظور نزدیکی بیش‌تر به خداوند انجام می‌شود، ولی خودسنجی بیش‌تر به منظور شناخت شخصیت، علایق، نگرش‌ها، رفتارها و گاهی اختلال‌ها انجام می‌شود.

۴. کیفیت محاسبه و خودسنجی نیز فرق دارد؛ در محاسبه‌ی نفس، فرد هر شب با خود خلوت و اعمال و رفتار خود را به صورت ذهنی مرور می‌کند، ولی خودسنجی با استفاده از ابزارهای بسیار متنوعی انجام می‌شود. گروهی از این ابزارها شخصیت فرد، گروهی اختلال‌های روانی، بعضی علایق شغلی و تحصیلی فرد را نشان می‌دهد. فرد با استفاده از این ابزار، به خودسنجی می‌پردازد.

بنابراین، هر چند محاسبه‌ی نفس نوعی سنجش خود و ارزیابی اعمال و رفتار است، ولی نباید آن را معادل «خودسنجی روان‌شناسی» دانست، زیرا محاسبه‌ی نفس دارای کیفیت، هدف و فلسفه‌ی ویژه‌ای است که در خودسنجی روان‌شناسی وجود ندارند.

## رابطه‌ی محاسبه با مشارطه، مراقبه و معاتبه

آنچه در روایات بسیار مورد تأکید قرار گرفته است، مفهوم «محاسبه» است که کیفیت آن مطرح شد. پیش از این نیز برخی از علمای اخلاق مشارطه، مراقبه و معاتبه را در کنار «محاسبه» مطرح نکرده‌اند.

«خواجه عبدالله انصاری» (۳۹۶-۴۸۱ق) پیمودن راه محاسبه را پس از تصمیم بر توبه امکان‌پذیر می‌داند. وی معتقد است که تصمیم سه رکن دارد:

۱. مقایسه‌ی نعمت‌ها و گناهان؛
۲. تشخیص چیزهایی که از جانب بنده می‌باشد و چیزهایی که از جانب خداست؛
۳. شناخت طاعت و معصیت.

خواجه عبدالله انصاری از مشارطه و مراقبه در کنار محاسبه‌ی سخنی به میان نیاورده، بلکه مراقبه را در بخش معاملات و محاسبه را در بخش بدایات بیان کرده است.<sup>۱۲</sup> «سیدبن طاووس» (۵۸۹-۶۶۴ق) در کتاب *محاسبه‌ النفس* به آیات و روایات مربوط به محاسبه اشاره کرده است. عرضه شدن اعمال در دوشنبه و پنجشنبه، محاسبه‌ی نفس در هر شب، دعا‌های مربوط به محاسبه و محاسبه‌ی نفس در پایان هر شب را مطرح کرده است. در این کتاب، مشارطه، مراقبه و معاتبه در کنار محاسبه مطرح نشده است.<sup>۱۳</sup> از علمای متأخر، «سیدعبدالله شبّیر» (۱۱۸۸-۱۲۴۲ق) باب «محاسبه و مراقبه» کتاب خود را در دو فصل قرار داده است. فصل نخست، محاسبه و فصل دوم، مراقبه، بدون این که پیوند فرایندی بین آنها برقرار نماید، ولی از مشارطه و معاتبه سخنی به میان نیاورده است.<sup>۱۴</sup>

برخی دانشمندان علم اخلاق، محاسبه را در کنار چند مفهوم دیگر تحت عنوان کلی‌تری به نام «مرابطه» قرار داده‌اند؛ «ابوحامد غزالی» (متوفای ۵۰۵ق) در کتاب *احیاءالعلوم* با برداشت از آیه‌ی «اصْبِرُوا وَ صَابِرُوا وَ رَابِطُوا»<sup>۱۵</sup> مفهوم «مرابطه» را مطرح کرده است. وی «مرابطه» را دارای شش مقام می‌داند:

۱۲. خواجه عبدالله انصاری، *منازل السائرین*، ص ۳۹.

۱۳. سیدبن طاووس، *محاسبه‌ النفس*، ص ۱۳-۳۱.

۱۴. سیدعبدالله شبّیر، *الاخلاق*، ص ۲۸۴-۲۸۷.

۱۵. آل عمران: ۲۰۰.

۱. **مشارطه:** تعهد با خود در ابتدای روز که مخالف دستوره‌های خدا رفتار نکند.
  ۲. **مراقبه:** مواظبت و مراقبت از رفتار خود در روز، براساس تصمیم و تعهدی که گرفته است.
  ۳. **محاسبه:** حسابرسی از نفس درباره‌ی اعمال و رفتاری که در روز انجام داده است.
  ۴. **معاقبه:** عقاب و تنبیه نفس با انجام محدودیت‌هایی در برابر هر گناهی که از او صادر شده است.
  ۵. **مجاهده:** همان‌گونه که در صورت گناه، نفس را عقاب می‌کرد، در صورت کوتاهی از عبادات و وظایف واجب، او را به کوشش و تلاش بیش‌تر وامی‌دارد.
  ۶. **معاتبه:** توبیخ و سرزنش نفس به دلیل خطاها و گناهانی که در روز انجام داده است.<sup>۱۶</sup>
- پس از غزالی، «فیض کاشانی» (۱۰۰۷-۱۰۹۱ق) نیز همان مقام‌ها (مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاقبه، مجاهده و معاتبه) را برای مرابطه بیان کرده است.<sup>۱۷</sup>
- «ملا مهدی نراقی» (۱۱۲۸-۱۲۰۹ق) چهار مقام مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه برای مرابطه ذکر کرده است.<sup>۱۸</sup> «مهدوی کنی» (معاصر) نیز چهار مرحله‌ی مشارطت، مراقبت، محاسبت و معاتبت (انتقاد از خود) را برای مرابطه در نظر گرفته است.<sup>۱۹</sup>
- امام خمینی رحمته الله علیه بدون این که سخنی از مرابطه به میان آورند، مشارطه، مراقبه و محاسبه را برای جهاد اکبر لازم می‌دانستند.<sup>۲۰</sup>
- بنابراین، با این که در روایات، مفهوم مشارطه، مراقبه، معاتبه، مجاهده و معاقبه در کنار محاسبه مطرح نشده است، برخی از دانشمندان علم اخلاق آنها را یک فرایند و اجزای مکمل هم می‌دانند.

۱۶. ابوحامد محمد غزالی، *احیاء علوم الدین*، ج ۴، ص ۴۱۷-۴۴۸.

۱۷. محسن فیض کاشانی، *المحجۃ البیضاء*، ج ۸، ص ۱۴۹-۱۹۱.

۱۸. ملا محمد مهدی نراقی، *جامع السعادات*، ج ۳، ص ۹۲-۱۰۰.

۱۹. محمدرضا مهدوی کنی، *نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی*، ص ۳۴۵.

۲۰. امام خمینی رحمته الله علیه، *شرح چهل حدیث*، ص ۹.

## نقش محاسبه در تربیت اخلاقی

دقت در روایات و کتاب‌های اخلاقی نشان می‌دهد که محاسبه با چندین حالت روان‌شناختی همراه است. این حالت‌ها زیربنای تأثیرگذاری محاسبه‌ی نفس بر تربیت اخلاقی هستند. هر کدام از این حالت‌ها به سهم خود نقشی در تغییر اعمال و ملکات اخلاقی فرد دارد. اهمیت محاسبه‌ی نفس در این است که مجموعه‌ی این حالت‌ها را همراه دارد که تأثیرگذاری آن را در تربیت اخلاقی بیش‌تر می‌سازد. با مطالعه‌ی روایات و کتاب‌های اخلاقی، می‌توان حالت‌های روان‌شناختی زیر را در محاسبه مطرح کرد:

۱. احساس محاسبه شدن؛
۲. تأثیر دیدن ناظران؛
۳. افزایش خودآگاهی؛
۴. اهمیت‌شناسی زمان؛
۵. خودارزیابی و بازنگری اعمال؛
۶. مقایسه‌ی اعمال و ملاک‌ها؛
۷. احساس موفقیت و سپاس‌گزاری از خداوند؛
۸. تصمیم بر تغییر (توبه).

در ادامه، هر کدام از این حالت‌ها با شواهدی از روایات، کتاب‌های اخلاقی و مطالب روان‌شناسی بررسی می‌شود.

### ۱. احساس محاسبه شدن

از احساس‌هایی که می‌تواند به شدت بر رفتار انسان تأثیر بگذارد، احساس «محاسبه شدن» است. اگر فرد باور کند که باید در برابر هر رفتار کوچک و بزرگ بدنی و ذهنی پاسخ‌گو باشد، در قبال هر کدام باید حساب پس دهد و مؤاخذه شود، به دلیل اعمال بد باید عذاب شود و در برابر اعمال خوب باید پاداش دریافت کند، این احساس یا توجه ذهنی می‌تواند یکی از تعیین‌کنندگان جدی رفتار انسان باشد. هر چند در روان‌شناسی، «مفهوم» یا «قانون» به خصوصی یافت نشد که این واقعیت را مورد توجه قرار دهد و «محاسبه شدن» را یکی از تعیین‌کنندگان رفتار



انسان به شمار آورد، ولی در منابع اسلامی، بارها، این واقعیت گوشزد شده است که هر انسانی روزی محاسبه خواهد شد و تمام اعمال و رفتار او به دقت در این محاسبه دخالت داده می‌شود.<sup>۲۱</sup> این تأکیدها نشان می‌دهد که احساس محاسبه شدن می‌تواند به طور جدی رفتار انسان را تحت تأثیر قرار دهد.

بنابراین، یکی از جهاتی که محاسبه‌ی نفس سبب بهبود تربیت اخلاقی و رشد معنوی انسان می‌شود، توجه به «محاسبه شدن» است. فردی که نفس خود را محاسبه می‌کند، این جنبه‌ی فراشناختی در او فعال است و می‌داند که روزی به خاطر این اعمال محاسبه خواهد شد و کوچک‌ترین و بزرگ‌ترین اعمال او در آن محاسبه‌ی مد نظر خواهد بود.<sup>۲۲</sup> از اصولی که محاسبه بر آن استوار است، پاسخ‌گو بودن انسان در برابر اعمال خود در قیامت می‌باشد. خداوند به فرشتگان مأموریت داده است که برای هر عمل انسان پرونده‌ای تشکیل دهند و این پرونده‌ها در قیامت بررسی خواهند شد.<sup>۲۳</sup>

قرآن کریم محاسبه‌ی نفس را با محاسبه‌ی اعمال در قیامت پیوند می‌دهد: «وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ؛ و هر کس باید بنگرد که برای فردایش چه فرستاده است. از خدا بترسید که خدا به کارهایی که می‌کنید، آگاه است».<sup>۲۴</sup> روایات نیز محاسبه‌ی نفس را با حسابرسی قیامت مرتبط می‌دانند: «يَا أَبَا ذَرٍّ حَاسِبْ نَفْسَكَ قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبَ فَإِنَّهُ أَهْوَنُ لِحِسَابِكَ غَدًا وَ زَنْ نَفْسِكَ قَبْلَ أَنْ تُزْنَ وَ تَجَهَّزْ لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ يَوْمَ تُعْرَضُ لَا تُخْفِي عَلَى اللَّهِ خَافِيَةٌ؛ ای ابوذر، پیش از آن که از شما حسابرسی شود، نفس خود را محاسبه کن که حسابرسی فردای شما را آسان‌تر می‌سازد. نفس خود را بسنج پیش از آن که سنجیده شود و برای ارائه‌ی بزرگ آماده باشد، روزی که هیچ کار مخفی بر خدا پوشیده نیست».<sup>۲۵</sup> بیش‌تر کتاب‌های اخلاقی نیز در محاسبه‌ی نفس به آیات و روایاتی درباره‌ی محاسبه‌ی آخرت اشاره کرده‌اند.<sup>۲۶</sup>

۲۱. از جمله آیاتی که به این واقعیت اشاره دارند: بقره: ۲۳۵ و ۲۸۱، آل عمران: ۳۰، کهف: ۴۹، انبیاء: ۴۷.

۲۲. زلزله: ۷.

۲۳. محمد رضا مهدوی کنی، نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، ص ۳۵۶.

۲۴. حشر: ۱۸.

۲۵. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۸.

۲۶. ر.ک: ابو حامد محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۴، ص ۴۱۷؛ محسن فیض کاشانی، المحجة البيضاء، ج ۸،

ص ۱۴۹؛ ملا محمد مهدی نراقی، جامع السعادات، ج ۳، ص ۹۲؛ سید عبدالله شبر، الاخلاق، ص ۲۸۴.

این آیات و روایات فلسفه و هدف محاسبه‌ی نفس را یادآوری و به مخاطبان خود القا می‌کنند که باید برای محاسبه‌ی بزرگ آماده باشند و به همین دلیل، باید نفس خود را محاسبه کنند؛ به بیان دیگر، پیش از امتحان بزرگ، امتحان خودارزیابی برگزار نمایند. این مطلب انگیزه‌ی افراد را برای محاسبه‌ی نفس بیش‌تر و در عین حال واهمه‌ای در افراد ایجاد می‌کند که باید برای امتحان بزرگ و پاسخ‌گویی عظیم آماده باشند. این هیجان و ترس، افراد را به سوی اصلاح بیش‌تر و تربیت اخلاقی بهتر هدایت می‌نماید.

## ۲. تأثیر دیدن ناظران

از اصولی که محاسبه‌ی نفس بر آن مبتنی است، ثبت و ضبط اعمال و دیدن اعمال توسط خداوند و فرشتگان است.<sup>۲۷</sup> آیات و روایات متعددی به این واقعیت اشاره دارند که اعمال انسان زیر نظر است: «إِنَّ كُلَّ نَفْسٍ لَّمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ؛ هیچ کس نیست، مگر آن که بر او نگهبانی است».<sup>۲۸</sup> «مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ؛ هیچ کلامی نمی‌گوید، مگر آن که در کنار او مراقبی حاضر است».<sup>۲۹</sup> «أَمْ يَحْسُبُونَ أَنَا لَأَنْسَمِعُ سَرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ بَلَىٰ وَرُسُلْنَا لَدَيْهِمْ يَكْتُبُونَ؛ آیا می‌پندارند ما راز و نجوایشان را نمی‌شنویم؟! آری! رسولان ما نزد آنها هستند و می‌نویسند». منابع دینی به انسان گوشزد می‌کنند که او تحت نظارت است، تمامی رفتارهای آشکار و نهان او به دقت مورد بررسی قرار می‌گیرند و ثبت می‌شود. از نظر روانی، «احساس دیده شدن» رفتار انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. امروزه، در روش‌شناسی پژوهش‌ها روشن شده است یکی از مسائل که اعتبار پژوهش‌ها را ضعیف می‌کند، «حضور بینندگان» است.<sup>۳۰</sup> اگر افراد احساس کنند که رفتار آنان تحت نظر است و کسانی هستند که آنان را می‌بینند، رفتار آنان تأثیر می‌پذیرد و سبب تغییر در رفتار آنان می‌گردد؛ از این‌رو، لذا ممکن است رفتار دیده شده‌ی آزمودنی‌ها واقعی نباشد، بلکه مصنوعی و وانمودی به نظر برسد.

۲۷. محمدرضا مهدوی کنی، همان، ص ۳۵۷.

۲۸. طاروق: ۴.

۲۹. ق: ۱۸.

۳۰. حیدرعلی هومن، شناخت روش علمی در علوم رفتاری، ص ۲۴۶.

در روان‌شناسی اجتماعی نیز آزمایش‌های متعدد نشان می‌دهند که دیده شدن و عمل در حضور دیگران، تا حد زیادی رفتار فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.<sup>۳۱</sup> براساس نظریه‌ی تأثیر اجتماعی، شدت تأثیرگذاری بینندگان بر رفتار فرد به سه عامل بستگی دارد: هر چه شمار بینندگان بیش‌تر باشد، بیش‌تر روی رفتار تأثیر می‌گذارد؛ هر چه تماشاگران نزدیک‌تر باشند، رفتار فرد بیش‌تر متأثر می‌شود و هر چه پایگاه اجتماعی بینندگان بالاتر باشد، تأثیر افزون‌تری بر رفتار فرد بر جا می‌گذارد.<sup>۳۲</sup> بنابراین، محاسبه‌ی نفس، با «احساس دیده شدن» بر رفتار فرد تأثیر می‌گذارد و تربیت اخلاقی و معنوی فرد را تسهیل می‌کند.

### ۳. افزایش خودآگاهی

محاسبه‌ی نفس شناخت فرد را به خودش افزایش می‌دهد. بدون محاسبه‌ی نفس، فرد از خود و رفتارهای خویش غافل می‌باشد. گاهی ممکن است فرد شرایط بهتری دارد، ولی بر اثر ضعف خودآگاهی، تصور منفی از خود داشته باشد. گاهی ممکن است عکس قضیه رخ دهد: فرد وضعیت بدی دارد، ولی در اثر غفلت می‌پندارد که عملکرد درستی دارد، ولی محاسبه‌ی نفس فرد را از غفلت خارج می‌نماید و خودآگاهی او را افزایش می‌دهد. «خودآگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از ویژگی‌ها، ضعف‌ها و قوت‌ها، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارهاست. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه».<sup>۳۳</sup> خودآگاهی شامل دو فرایند است: یکی، فرایند آگاهی از افکار و اندیشه‌های خود که در اصطلاح روان‌شناسی به آن «فراشناخت» گفته می‌شود و دیگری، آگاهی از احساس‌ها، هیجان‌ها، تمایل‌ها و عواطف خود که «فراخلق» نامیده می‌شود. خودآگاهی می‌تواند هر دو آگاهی از درون را شامل شود؛ آگاهی از شناخت‌ها و باورها و آگاهی از احساسات و عواطف.<sup>۳۴</sup> خودآگاهی، که با محاسبه‌ی نفس به دست می‌آید، کلی‌تر از معنای روان‌شناسی آن است، زیرا معنای بالا، که برای خودآگاهی بیان شد، اختصاص به حالات

۳۱. یوسف کریمی، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۶۴.

۳۲. همان، ص ۶۵.

۳۳. فلور قاضی زاده، مقاله‌ی خودآگاهی، وبلاگ

۳۴. دانیل گلמן، هوش هیجانی، ص ۷۷.

شناختی و عاطفی درونی دارد، ولی خودآگاهی ناشی از محاسبه‌ی نفس شامل اعمال، احساسات و شناخت‌ها می‌شود. دانشمندان اخلاق گوشزد کرده‌اند که فرد محاسبه‌گر افزون بر این که اعمال ظاهری خود را محاسبه می‌کند، خطورات ذهنی، افکار، باورها، افکار گناه‌آلوده و... را نیز محاسبه می‌نماید.<sup>۳۵</sup> پس محاسبه هم در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری خودآگاهی فرد را افزایش می‌دهد.

در قرآن کریم، پس از آن که دستور به محاسبه‌ی اعمال می‌دهد، می‌فرماید که همچون کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آنها را به خودفراموشی گرفتار کرد؛ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍّ... وَ لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَهُمْ أَنْفُسَهُمْ»<sup>۳۶</sup> بنابراین، توجه به قیامت و عمل برای قیامت سبب می‌شود که فرد خدا را فراموش نکند و در نتیجه، خود را نیز فراموش ننماید و خودآگاهی او بیش‌تر شود. «قرآن در این‌جا به صراحت می‌گوید که فراموش کردن خدا سبب خودفراموشی می‌شود. دلیل آن نیز روشن است، زیرا از سویی فراموشی پروردگار سبب می‌شود که انسان در لذات مادی و شهوات حیوانی فرورود و هدف آفرینش خود را به دست فراموشی بسپارد و در نتیجه، از ذخیره‌ی لازم برای فردای قیامت غافل بماند».<sup>۳۷</sup> «چنین کسی پروردگار خود و بازگشتش به سوی او را فراموش می‌کند و از توجه به خدا اعراض نموده، به غیر او توجه می‌کند. نتیجه‌ی همه‌ی اینها این می‌شود که خودش را هم فراموش کند».<sup>۳۸</sup> کسی که خود را فراموش می‌کند، خودآگاهی او ضعیف است، یعنی هم از بنده بودن خود غافل است و توجه ندارد که روزی باید حساب پس دهد و هم به موقعیت فعلی خود غفلت می‌ورزد، یعنی توجه ندارد که از نظر اعمال نیک و گناهان چه وضعیتی دارد؛ پس خودآگاهی ضعیفی دارد. بدین ترتیب، محاسبه‌ی نفس سبب می‌شود که خودآگاهی او بیش‌تر گردد و بیش‌تر درک کند که در چه درجه‌ای از مسلمانی قرار دارد.

در کلام امیرمؤمنان علیه‌السلام، «غفلت از نفس» در برابر «محاسبه‌ی نفس» قرار داده شده است: «مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ رِبِحٌ وَ مَنْ غَفَلَ عَنْهَا خَسْرٌ» کسی که نفس خود را

۳۵. سید عبدالله شبّر، همان، ص ۲۸۵؛ ملا احمد نراقی، معراج السعادة، ص ۵۹۳؛ ملا مهدی نراقی، همان، ص ۸۹-۹۹.

۳۶. حشر: ۱۸-۱۹.

۳۷. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۳، ص ۵۴۰.

۳۸. علامه طباطبایی، ترجمه‌ی تفسیر المیزان، ج ۱۹، ص ۳۷۸.

محاسبه کند، سود برد و هر که از خویش غافل گردد، زبان کند».<sup>۳۹</sup> پس محاسبه، نوعی خروج از غفلت و رهایی از غفلت، به منزله‌ی افزایش خودآگاهی است. در واقع، تأکید بر محاسبه‌ی نفس در آیات و احادیث به این دلیل است که مردم از خواب غفلت بیدار شوند و برای زندگی سرای دیگر توشه‌ای برچینند و زادی بردارند.<sup>۴۰</sup> تاکنون، نتیجه گرفتیم که محاسبه‌ی نفس سبب افزایش خودآگاهی می‌شود، ولی خودآگاهی در بهبود اعمال و رفتار فرد اثر مثبت دارد، زیرا فرد از وضعیت خود آگاه می‌شود و اگر کمبودی در خود احساس کرد، می‌کوشد آن را برطرف نماید. همچنین به قوت‌ها و ضعف‌های خود دست می‌یابد با استفاده از قوت‌ها، وضعیت خود را بهبود می‌بخشد. «دانیل گلمن» برای روشن شدن نقش خودآگاهی در رفتار فرد، به داستان قدیمی ژاپنی اشاره می‌کند: «روزی، سامورایی جنگجویی از راهب بزرگ خواست مفهوم بهشت و جهنم را برایش تشریح کند، ولی راهب با تحقیر به او پاسخ داد: «آدم بی‌سر و پای هستی؛ نمی‌توانم وقت خود را با امثال تو تلف کنم». چون شرافت سامورایی مورد حمله قرار گرفته بود، خشمگین شد؛ شمشیر خود را از غلاف بیرون کشید و فریاد زد: «می‌توانم تو را به خاطر این گستاخی بکشم». راهب به آرامی پاسخ داد: «جهنم همین است». سامورایی از دیدن حقیقتی که راهب درباره‌ی خشمی که او را در چنگال خود گرفته بود، بیان کرد، تکان خورد و آرام شد و شمشیر خود را در غلاف فروبرد. زانو زد و از راهب تشکر کرد. راهب گفت: «بهشت این است».<sup>۴۱</sup> هر چند این افسانه است، ولی به حقیقت روان‌شناسی اشاره می‌کند که افزایش خودآگاهی و آگاهی از فرایندهای درونی سبب تغییر رفتار فرد می‌شود. مفهوم «بینش»، که در روان‌تحلیلیگری مطرح می‌شود نیز به این واقعیت اشاره دارد، زیرا در جریان روان‌درمانگری، فرد از «حالات درونی» خود آگاه می‌شود. این آگاهی، مشکلات روان‌شناختی فرد را حل می‌نماید و سبب تغییر رفتار او می‌شود. شاید درمان‌های شناختی که فرد را از روان‌بنه‌های شناختی و افکار خودکار آگاه می‌سازد نیز نقش افزایش خودآگاهی را داشته باشد که در اثر آن رفتار فرد تغییر می‌کند.<sup>۴۲</sup>

۳۹. نهج البلاغه‌ی بنیاد، قصار ۱۹۹.

۴۰. مهدوی کنی، همان، ص ۳۷۲.

۴۱. دانیل گلمن، همان، ص ۷۸.

۴۲. برای اطلاع بیش‌تر درباره‌ی «بینش»، «روان‌بنه‌های شناختی» و «افکار خودکار». ر.ک: نظریه‌های روان‌درمانی،

نوشته‌ی پروچاسکا و نورکراس، ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی، ص ۷۰ و ۴۱۱.

## ۴. اهمیت‌شناسی زمان

فردی که هر شبانه روز اعمال خود را محاسبه‌ی می‌کند، به اهمیت عمر و زمان خویش بیش‌تر آگاه می‌شود. قرآن کریم می‌فرماید: «وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ؛ هر انسانی باید ببیند که برای فردای خود چه پیش‌فرستاده است.»<sup>۴۳</sup> واژه‌ی «فردا» (غد) در این آیه، به اهمیت زمان اشاره دارد. اصولاً خداوند به این دلیل مؤمنان را به محاسبه‌ی نفس و نظارت بر اعمال دستور می‌دهد که برای روز قیامت آماده شوند. خداوند آن قدر وقوع قیامت را مسلم و نزدیک در نظر گرفته است که از آن به «فردا» تعبیر کرده است. علامه طباطبایی می‌فرماید: «منظور از غد، روز قیامت است. این که تعبیر به فردا کرده، به خاطر نزدیک بودن قیامت است.»<sup>۴۴</sup> سپس علامه به این آیه استناد می‌کند: «إِنَّهُمْ يَرَوْنَهُ بَعِيدًا وَنَرَاهُ قَرِيبًا؛ آنان قیامت را دور می‌بینند و ما آن را نزدیک مشاهده می‌کنیم.»<sup>۴۵</sup>

بنابراین، تعبیر به فردا، اشاره به اندک بودن فرصت دارد و این که افراد بر اعمال خود نظارت کنند و خود را برای فردای به همین نزدیکی آماده نمایند. با توجه به این که محاسبه‌ی نفس، دستوری می‌باشد که دین به مسلمانان داده است، زمانی که آنان نفس خود را محاسبه می‌کنند، به این لوازم آن یعنی اهمیت زمان و آمادگی برای فردای قیامت نیز توجه خواهند داشت. امیرمؤمنان علیه‌السلام زمانی که کیفیت محاسبه را توضیح می‌دهد. مخاطبان خود را به اهمیت زمان در هنگام محاسبه توجه می‌دهند و می‌فرمایند: «فَقَالَ رَجُلٌ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ كَيْفَ يُحَاسِبُ نَفْسَهُ قَالَ إِذَا أَصْبَحَ ثُمَّ أَمْسَى رَجَعَ إِلَى نَفْسِهِ وَقَالَ يَا نَفْسِي إِنَّ هَذَا يَوْمٌ مَضَى عَلَيْكَ لَا يَعُودُ إِلَيْكَ أَبَدًا وَاللَّهِ يَسْأَلُكَ عَنْهُ بِمَا أَفْنَيْتَهُ؛<sup>۴۶</sup> مردی از حضرت علیه‌السلام درباره‌ی شیوه‌ی محاسبه‌ی نفس پرسید. حضرت علیه‌السلام فرمودند زمانی که روز را به شب می‌رساند، نفس خود را مورد توجه قرار داده، بگوید ای نفس این روزی بود که سپری شد و دوباره باز نخواهد گشت و خداوند درباره‌ی آن از تو خواهد پرسید که در چه راهی آن را سپری کردی.»

علمای اخلاق نیز به اهمیت زمان در حین محاسبه توجه کرده و مخاطبان خود را

۴۳. حشر: ۱۸.

۴۴. علامه طباطبایی، *المیزان فی تفسیر القرآن*، ج ۱۹، ص ۲۱۸.

۴۵. معارج: ۶ و ۷.

۴۶. *وسائل‌الشیعه*، ج ۱۶، ص ۹۸.

از اهمیت زمان هشیار ساخته‌اند. فیض کاشانی می‌گوید: «نباید از محاسبه‌ی نفس غافل شد، بلکه حرکات، سکنت، تصورات و گام‌های نفس نظارت شوند، زیرا هر نفسی از نفس‌های عمر، گوهر گران‌بهایی است که بهایی ندارد و می‌توان گنج‌های گران‌بهایی با آن خرید. اگر هر دقیقه از دقایق عمر بیهوده تلف گردد، خسارت‌های بزرگی نصیب فرد می‌شود که هیچ عاقلی به آن تن در نمی‌دهد».<sup>۴۷</sup> مرحوم ملامهدی نراقی می‌نویسد: «برای مشارطه بهتر است فرد پس از نماز صبح بنشیند و نفس خود را مورد خطاب قرار دهد و بگوید ای نفس من سرمایه‌ای جز عمر ندارم؛ اگر آن بیهوده تلف شود، تمام سرمایه‌ام از دستم خواهد رفت و از تجارت و بهره‌ناامید خواهم شد. این روز جدیدی است که خداوند لطف کرده و در اختیار من قرار داده است. اگر خداوند مرا از دنیا می‌برد، من آرزو می‌کردم که خداوند مرا بازگرداند تا عمل صالح انجام دهم. پس تصور کن که فوت کردی و دوباره بازگشتی؛ پس از تلف کردن آن بپرهیز، زیرا هر نفسی از انفاس عمر، گوهر گران‌بهایی است. در این هنگام، مطلبی را که در برخی روایات مطرح شده است، به یاد آور. خداوند در قبال هر شبانه روز از عمر فرد، ۲۴ پرونده قرار می‌دهد. زمانی که فرد می‌میرد، تمام این پرونده‌ها جلو چشم او باز می‌شود؛ در ساعتی که فرد خداوند را اطاعت کرده است، آن پرونده را سرشار از نوری می‌بیند که ناشی از اعمال نیک او در این ساعت می‌باشد. فرد با دیدن این نورها چنان خشنود و شادمان می‌گردد که اگر این شادمانی بر اهل جهنم توزیع شود، از وجود آتش، احساس رنجش نخواهند کرد، ولی در ازای ساعتی که فرد گناه انجام داده است، پرونده‌ی سیاه و تاریکی باز می‌شود که فرد از دیدن آن چنان دچار وحشت و هراس می‌شود که اگر این وحشت بر اهل بهشت توزیع گردد، لذت نعمت‌های بهشت بر آنان مکدر شوند».<sup>۴۸</sup>

از این‌رو، محاسبه، فرد را متوجه اهمیت زمان می‌کند؛ زمانی فرد اهمیت زمان را درک نماید. درک رفتار او را تحت تأثیر قرار می‌دهد و فرد بیش از پیش مواظب اعمال و رفتار خود خواهد بود و مراقبت از اعمال راحت‌تر انجام خواهد شد. کسی که نفس خود را محاسبه می‌کند، گویا در آستانه‌ی کنکور سراسری قرار دارد که وقت چندانی نیز باقی نمانده است. طبیعی است که در این حالت فرد دست به هر کاری

۴۷. محسن فیض کاشانی، همان، ج ۸، ص ۱۵۲.

۴۸. ملامهدی نراقی، همان، ج ۳، ص ۹۴.

نخواهد زد و با تمام توان خواهد کوشید که برای امتحان آماده شود. توجه به اهمیت زمان و حسابرسی اعمال در قیامت چنین احساسی در فرد به وجود می‌آورد و این احساس در هنگام محاسبه‌ی نفس برای فرد رخ می‌دهد و بر اعمال او تأثیر می‌گذارد.

## ۵. خودارزیابی و بازنگری اعمال

یکی از اعمالی که در ضمن محاسبه‌ی انجام می‌شود، بازنگری و مطالعه‌ی اعمالی است که فرد هر روز انجام داده است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «رَجَعَ إِلَى نَفْسِهِ وَ قَالَ يَا نَفْسُ ... فَمَا الَّذِي عَمَلْتِ فِيهِ»<sup>۴۹</sup> برای کیفیت محاسبه‌ی باید نفس خود را مورد خطاب قرار دهد که چه کارهایی در این روز انجام داده است. برای محاسبه ابتدا انجام واجبات را مورد توجه قرار دهد و سپس ببیند چه گناهانی در انجام داده است. همچنین مسائل مالی و اقتصادی را مد نظر قرار دهد و همچنین خطورات ذهنی، افکار، ایستادن، نشستن، خوابیدن، خوردن، آشامیدن و حتی سکوت و سکون خود را ارزیابی کند.<sup>۵۰</sup> پس محاسبه‌ی نفس بر چندین اصل استوار است که یکی از آنها سنجش و اندازه‌گیری اعمال می‌باشد.<sup>۵۱</sup> فرد برای این که نفس خود را محاسبه کند و ببیند که درست عمل کرده است یا نه، باید رفتارهای خود را اندازه‌گیری نماید. از نظر روان‌شناسی، سنجش و اندازه‌گیری رفتار به خودی خود اثر سازنده دارد. به محض این که فرد یک یا چند رفتار ناهنجار را مدتی اندازه‌گیری و ثبت می‌کند، به مرور میزان وقوع آن رفتار کاهش می‌یابد. در برنامه‌های تغییر رفتار، درمانگران به سنجش دقیق رفتار مبادرت می‌ورزند. این امر افزون بر فواید دیگر اثر اصلاحی دارد؛ برای نمونه، دانشجویانی که مطالعه‌ی خود را پی می‌گیرند و نمودار آن را رسم می‌نمایند، یعنی تعداد صفحاتی که در روز می‌خوانند یا مقدار زمانی که هر روز صرف مطالعه می‌کنند، ثبت می‌کنند، به تدریج بر مطالعه‌ی خود می‌افزایند، زیرا آگاهی از نتایج کار، اثر تقویتی دارد.<sup>۵۲</sup>

در محاسبه، اگرچه فرد مانند برنامه‌های تغییر رفتار، به ثبت دقیق و نموداری

۴۹. وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۸.

۵۰. سیدعبدالله شبر، همان، ص ۲۸۵؛ ملاحمد نراقی، معراج السعاده، ص ۵۹۳.

۵۱. محمدرضا مهدوی کنی، همان، ص ۳۵۳.

۵۲. علی اکبر سیف، تغییر رفتار و رفتار درمانی؛ نظریه‌ها و روش‌ها، ص ۸۳.



اعمال خود نمی‌پردازد، ولی چون هر شب کارهای روزانه‌ی خود را مرور می‌کند و می‌بیند که چه کارهایی انجام داده و چه کارهایی را ترک کرده است، رفتارهای اخلاقی و معنوی‌اش بهبود می‌یابد.

## ۶. مقایسه‌ی اعمال با ملاک‌های شرعی

در محاسبه، فرد اعمالی را که انجام داده است، با ملاک از پیش تعیین‌شده می‌سنجد. اسلام اعمال ویژه‌ای را خوب و اعمال دیگری را بد معرفی نموده است. فردی که محاسبه‌ی نفس انجام می‌دهد، طبعاً این اعمال را می‌شناسد و آنها را «ملاک از پیش تعیین‌شده» می‌داند. سپس در ضمن محاسبه، اعمال خود را با این ملاک‌ها مقایسه می‌کند و می‌بیند که اعمالش چه قدر با آنچه شرع برای او تعیین کرده است، مطابقت دارد. حضرت علی علیه السلام، ضمن بیان کیفیت محاسبه، می‌فرماید: «فَمَا الَّذِي عَمِلْتَ فِيهِ أَذَكَرْتَ اللَّهَ أَمْ حَمَدْتَهُ أَقْضَيْتَ حَوَائِجَ مُؤْمِنٍ فِيهِ أَنْفَسْتَ عَنْهُ كَرْبُهُ أَحْفَظْتِيهِ بظَهْرِ الْغَيْبِ فِي أَهْلِهِ وَوَلَدِهِ أَحْفَظْتِيهِ بَعْدَ الْمَوْتِ فِي مَخْلَفِيهِ أَكْفَفْتَ عَنْ غَيْبَةِ أَخٍ مُؤْمِنٍ أَعْنَتَ مُسْلِمًا مَا الَّذِي صَنَعْتَ فِيهِ؛ آبین در این روز! چه کاری انجام دادی. آیا خدا را یاد کردی؟ او را ستایش نمودی؟ نیاز مؤمنی را برآوردی؟ گرفتاری او را حل کردی؟ در غیاب او مواظب خانواده و فرزندان او بودی؟ آیا پس از مرگش به بازماندگان او توجه داشتی؟ آیا مانع غیبت برادر مؤمن خود شدی؟ آیا مسلمانی را یاری دادی؟ چه کارهایی در این روز انجام دادی؟»<sup>۵۳</sup>

همان گونه که مشخص می‌شود، حضرت علی علیه السلام، نمونه‌هایی از اعمال خیر را بیان می‌کنند تا فرد اعمال خود را براساس آنها بسنجد. اگر این ملاک‌ها وجود نداشته باشند، سنجش عمل، بی‌ضابطه خواهد شد و بیش از حد جنبه‌ی شخصی می‌یابد و هر فرد به نتیجه‌ای متفاوت از دیگران خواهد رسید؛ برای نمونه، فردی که تمام روز را به کار حرفه‌ای و عادی خود مشغول می‌باشد، ممکن است احساس کند که کارهای نیک انجام داده است، ولی حضرت علی علیه السلام، برای کار نیک ملاک تعیین می‌کنند و می‌گویند خود را محاسبه کن و ببین ذکر خدا انجام دادی؟ او را ستایش کردی؟ به دیگران کمک نمودی؟ از برادر مؤمن خود حمایت کردی و کارهای نه

دیگر را انجام دادی یا خیر. بی‌شک، این اعمال را ضابطه و ملاک دانسته‌اند. ملاک واقعی تمام اعمال نیک و بد را شرع مقدس برای مسلمانان معرفی نموده است. زمانی که فرد اعمال خود را سنجید و آن را با ملاک و ضابطه‌ای مقایسه کرد، زمینه‌ی بهبود اعمال و تغییر رفتار در او افزایش می‌یابد، زیرا در گام نخست آگاهی فرد به اعمالش بیش‌تر می‌شود. و در می‌یابد که از کارهای خیری که در شرع معین شده، کدامیک را انجام داده است و کدامیک را سراغش نرفته است. افزایش خودآگاهی به اعمال، زمینه‌ی تغییر و بهبود وضعیت فرد را فراهم می‌سازد. در گام دوم، زمانی که فرد مقایسه می‌کند، به گونه‌ای اعمال خود را می‌سنجد. سنجش و ارزیابی اعمال، اثر مثبت بر بهبود عملکرد فرد دارد. در روان‌شناسی بالینی، رفتارگراها فنونی مختلفی مطرح کرده‌اند که یکی از آنها «خودگردانی»<sup>۵۴</sup> است. در جریان خودگردانی، نخست فرد رفتاری را نامطلوب در نظر می‌گیرد و سپس تصمیم می‌گیرد که آن را به رفتار مطلوب تبدیل نماید (تعیین ملاک). سپس به ثبت دقیق رفتارهای خود می‌پردازد. پس از آن، می‌کوشد رفتارهای نامطلوب را کاهش دهد. کسی که از این فن استفاده می‌کند، درمی‌یابد که پیش از هر اقدامی برای تغییر، سنجش و ثبت دقیق رفتارها، از میزان رفتارهای نامطلوب می‌کاهد؛<sup>۵۵</sup> بنابراین، صرف سنجش اعمال و مقایسه‌ی آن با ملاک خاص، اثر سازنده دارد.

## ۷. احساس موفقیت و سپاس‌گزاری از خداوند

روایات مختلف و همچنین کتاب‌های اخلاقی مطرح کرده‌اند که فرد پس از محاسبه، اگر متوجه شد که کارهای او مثبت بوده است، خدا را سپاس گوید. همان‌گونه که پیش از این هم مطرح شد، حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «فَإِنْ ذَكَرَ أَنَّهُ جَرَى مِنْهُ خَيْرٌ حَمْدَ اللَّهِ وَ كَبَّرَهُ عَلَى تَوْفِيقِهِ»<sup>۵۶</sup> یعنی اگر پس از انجام محاسبه متوجه شد که کار خیری انجام داده است، به خاطر این توفیق، خدا را ستایش نماید و او را بزرگ بدارد. امام کاظم علیه‌السلام می‌فرماید: «فَإِنْ عَمِلَ حَسَنًا اسْتَرَادَ اللَّهُ»<sup>۵۷</sup> یعنی اگر

54 . self management.

۵۵ . جودیت تاد و آرتور سی بوهارت، اصول روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ترجمه‌ی مهرداد فیروزبخت، ص ۳۷۲.

۵۶ . وسائل‌الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۸.

۵۷ . کافی، ج ۲، ص ۳۵۴.

پس محاسبه متوجه شد که عمل خیری انجام داده است، از خداوند بخواهد که آن را افزایش دهد. امام خمینی رحمته نیز می‌فرماید: «اگر پس از محاسبه متوجه شدی که مطابق دستورهای خداوند حرکت کردی، به خاطر این توفیق خدا را شکر کن و بدان که یک گام پیشرفت کردی».<sup>۵۸</sup> آیت‌الله مهدوی کنی نیز می‌فرماید: «پس از آن که بررسی تمام شد، چنانچه نتیجه‌ی آن مثبت بود، خدای را شکر گزارد».<sup>۵۹</sup> بنابراین، زمانی که فرد محاسبه انجام داد و متوجه شد که در کار خود پیشرفت داشته و در انجام وظایف دینی خود موفق بوده است، احساس موفقیت می‌کند و وی برای پیشرفت بیشتر تر آماده شود. همچنین احساس می‌نماید که می‌تواند دین‌دار و باتقوا باشد. احساس پیشرفت، «احتمال رسیدن به موفقیت»<sup>۶۰</sup> را افزایش می‌دهد. در بحث انگیزش، نظریه‌ی «انتظار- ارزش» معتقد است که رفتار انسان با دو مؤلفه‌ی انگیزشی هدایت می‌شود: «انتظار موفقیت» و «ارزش مشوق»<sup>۶۱</sup>، یعنی انسان برای هر رفتار خود هدف ارزشمند در نظر می‌گیرد و سپس انتظار رسیدن به آن هدف یا امکان رسیدن به آن هدف رفتار فرد را هدایت می‌کند. احساس پیشرفت، امکان رسیدن به هدف و انتظار موفقیت را افزایش می‌دهد. به همین دلیل، محاسبه‌ی نفس در بهبود تربیت اخلاقی مؤثر واقع می‌شود.

## ۸. تصمیم بر تغییر (توبه)

فردی که دست به محاسبه می‌زند، طبق دستور کتاب‌های اخلاقی، ابتدا با خود شرط می‌کند که گناه را ترک نماید و واجبات را انجام دهد. سپس مواظب است که اشتباه نکند و سپس در پایان روز عملکرد خود را ارزیابی می‌نماید. چنین فردی پیش از انجام این امور تصمیم گرفته است که تغییر کند. خواجه عبدالله انصاری این واقعیت را خاطر نشان می‌سازد و می‌گوید: «وإنَّها یسلک طریق المحاسبة بعد العزيمة علی عقد التوبة؛ طریق محاسبه پس از تصمیم بر توبه، پیمودنی است».<sup>۶۲</sup> توبه یعنی

۵۸. امام خمینی رحمته، شرح چهل حدیث، ص ۱۰.

۵۹. محمدرضا مهدوی کنی، پیشین، ص ۳۶۷.

60. Probability of success.

۶۱. محمد کریم خداپناهی، انگیزش و هیجان، ص ۱۹۰.

۶۲. خواجه عبدالله انصاری، همان، ص ۳۹.

تغییر و تصمیم بر توبه یعنی تصمیم بر تغییر. به نظر می‌رسد که این تصمیم پیش از جریان محاسبه رخ داده است.

پس از آن که فرد شب هنگام اعمال روزانه‌ی خود را محاسبه کرد، اگر گناه و کوتاهی در اعمال خود دید، توبه می‌کند و تصمیم می‌گیرد که دیگر آن گناه را انجام ندهد. امیرمؤمنان علیه السلام در روایتی که کیفیت محاسبه را توصیف می‌کنند، می‌فرمایند: «وَإِنْ ذَكَرَ مَعْصِيَةً أَوْ تَقْصِيرًا اسْتَغْفَرَ اللَّهُ وَ عَزَمَ عَلَى تَرْكِ مُعَاوَذَتِهِ؛ اگر پس از محاسبه متوجه شد که گناهی انجام داده یا کوتاهی کرده است، از خداوند طلب آمرزش می‌کند و تصمیم می‌گیرد که دوباره سراغ آن نرود.<sup>۶۳</sup> امام کاظم علیه السلام می‌فرمایند: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنَّ عَمَلًا حَسَنًا اسْتَزَادَ اللَّهُ وَإِنْ عَمَلًا سَيِّئًا اسْتَغْفَرَ اللَّهُ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ؛ از ما (شیعه) نیست کسی که هر روز خود را محاسبه نکند. پس اگر درست عمل کرده بود، از خداوند بخواهد که آن را افزایش دهد و اگر نادرست عمل کرده است، از خداوند طلب آمرزش کند و به سوی او بازگردد.<sup>۶۴</sup> این روایت نیز به توبه (تصمیم بر تغییر) اشاره می‌کند. تقریباً تمام کتاب‌های اخلاقی به این پایان کار محاسبه، یعنی توبه، اشاره کرده‌اند. پس جریان محاسبه پیش از خود، همراه خود و پس از خود، تصمیم بر تغییر را در فرد به وجود می‌آورد.

تصمیم بر ترک گناه یعنی داشتن انگیزه برای تغییر. کسی که تصمیم می‌گیرد سراغ گناه نرود، در واقع تصمیم می‌گیرد که خود را تغییر دهد، متفاوت از گذشته باشد و اعمال متفاوت با گذشته انجام دهد. این تصمیم از روان‌شناسی بسیار ارزشمند است، زیرا فرد نخست برای تغییر انگیزه پیدا کرده و سپس تصمیم گرفته است که خود را تغییر دهد. این انگیزه تا حد زیادی فرد را برای تغییر آماده می‌کند و نقش زیادی در بهبود اعمال فرد دارد. محاسبه‌ی نفس به وسیله‌ی انگیزه تغییر، نقش چشم‌گیری در تربیت اخلاقی فرد ایفا می‌کند.

۶۳. وسائل‌الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۸.

۶۴. کافی، ج ۲، ص ۴۵۳.

## نکته‌ی پایانی: زمانی که محاسبه‌ی نفس بی‌نتیجه می‌ماند

در محاسبه، فرد درباره‌ی اعمال خود قضاوت می‌کند. همچنین درباره‌ی ملاک‌هایی که فرد می‌خواهد به آن برسد نیز دست به قضاوت می‌زند؛ بنابراین، قضاوت‌های بالا ممکن است خطراتی برای فرد داشته باشد. قضاوت غیرواقع‌بینانه ممکن است محاسبه را بی‌اثر کند و فرد نتواند پس از محاسبه به نتیجه‌ی مطلوب دست یابد. علامه طباطبایی در تفسیر آیه‌ی «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ»<sup>۶۵</sup> می‌فرماید که در این آیه، دو بار خداوند به تقوا دستور داده است: منظور از امر اول به تقوا این است که فرد در انجام اعمال، تقوا را رعایت کند. منظور از تقوای دوم آن است که فرد در محاسبه‌ی نفس، تقوا را رعایت نماید. «أن المراد بهذه التقوى المأمور بها ثانيا هي التقوى في مقام المحاسبة».<sup>۶۶</sup> پس فرد باید در محاسبه نیز دقت کند که مؤثر واقع شود و جنبه‌ی اصلاحی داشته باشد.

## محاسبه‌ی نفس در چند حالت فرد را به نتیجه‌ی مطلوب نمی‌رساند

۱. بررسی وضعیت موجود نیز باید به صورت واقع‌بینانه و بدون افراط و تفریط صورت گیرد. اگر فردی بیش‌تر کارهای خود را پایین‌تر از حد مطلوب ارزیابی کند، شکاف بین وضعیت مطلوب و موجود بسیار زیاد می‌شود. فرد احساس می‌کند که موفق نخواهد شد، این فاصله را کاهش دهد؛ از این رو، دچار سرخوردگی و شکست می‌شود و محاسبه‌ی نفس نتیجه‌ی مطلوب نمی‌دهد.

۲. زمانی که فرد اعمال خود را با ملاک‌های شرعی مقایسه می‌کند، اگر درباره‌ی این ملاک‌ها قضاوت افراطی داشته باشد، باز هم احساس خواهد کرد که رفتار او با این ملاک‌ها بسیار فاصله دارد؛ از این رو، ممکن است در ادامه‌ی کار هر چه بکوشد، فاصله‌ی بین وضعیت موجود و مطلوب کاهش نیابد و فرد دچار دلزدگی و دلسردی شود.

۳. محاسبه‌ی نفس باید به تغییر عمل منتهی شود، یعنی هر روز که فرد خود را محاسبه می‌کند، احساس نماید که وضعیت او رو به بهبود است، ولی اگر عمل تغییر

۶۵. حشر: ۱۸.

۶۶. علامه طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۹، ص ۲۱۹.

نکند و هر روز فرد اعمال خود را فقط ارزیابی نماید و ببیند که با وضعیت مطلوب فاصله دارد، ممکن است دلسرد و بی‌انگیزه شود و احساس کند که دیگر محاسبه‌ی نفس دردی از او دوا می‌نماید؛ بنابراین، آن را رها کند و دیگر سراغ آن نرود. پس باید محاسبه کاملاً انجام شود و فرد پس از محاسبه، توبه و تصمیم بر ترک و پس از آن، عمل را سرلوحه‌ی کار خود قرار دهد. امید است خداوند به او توفیق دهد.

### جمع بندی

هدف مقاله‌ی حاضر، تبیین نقش محاسبه‌ی نفس در تربیت اخلاقی است. هشت حالت روان‌شناختی همراه با محاسبه‌ی نفس برای فرد رخ می‌دهد. این حالت‌ها سبب تغییر در اعمال فرد می‌شوند و تربیت اخلاقی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. احساس محاسبه‌ی شدن در قیامت حالتی روان‌شناختی است که پیش از محاسبه‌ی نفس در فرد رخ می‌دهد و به او انگیزه می‌دهد که مراقب اعمال خود باشد. در محاسبه، فرد خود را در منظر بینندگان غیبی (خدا و فرشتگان) احساس می‌کند و این احساس بر رفتار او مؤثر واقع می‌شود. در محاسبه‌ی نفس، خودآگاهی فرد افزایش می‌یابد و زمینه را برای بهبود آماده می‌کند. در محاسبه، فرد به طور ضمنی به اهمیت زمان پی می‌برد و بدین‌وسیله، برای استفاده‌ی مناسب از زمان آماده می‌شود. بازنگری و ارزیابی اعمال نیز نقش اصلاحی در اعمال فرد دارد. مقایسه‌ی اعمال با ملاک‌های شرعی نیز مشابه ارزیابی و بازنگری، اثر سازنده دارد. احساس موفقیت پس از محاسبه نیز انگیزه‌ی فرد را برای رشد اخلاقی افزایش می‌دهد و در نهایت تصمیم بر تغییر، انگیزه‌ی دوچندان به فرد می‌بخشد تا مراقب اعمال خود باشد.

## منابع :

۱. امام خمینی رحمته، *چهل حدیث*، مؤسسه‌ی تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته، چاپ بیستم، ۱۳۷۸ش.
۲. انصاری، خواجه عبدالله، *منازل السائرین*، چاپ مؤسسه‌ی دارالعلم، چاپ اول، ۱۴۱۷ق.
۳. جیمز او، پروچاسکا، جان، سی، نور کراس، *نظریه‌های روان‌درمانی*، ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۵ش، چاپ سوم.
۴. نصرت‌الله، پورافکاری، *فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی*، انتشارات فرهنگ معاصر، چاپ سوم، تهران، ۱۳۸۰ش.
۵. جودیت و بوهارت، تاد، آرتور سی، *اصول روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ترجمه‌ی مهرداد فیروزبخت، مؤسسه‌ی خدمات فرهنگی رسا، تهران، چاپ اول، ۱۳۷۹ش.
۶. محمدکریم، خدایپناهی، *انگیزش و هیجان*، انتشارات سمت، تهران، چاپ نهم، ۱۳۸۶ش.
۷. رضی، شریف، *نهج‌البلاغه*، بنیاد نهج‌البلاغه، (بی‌جا)، چاپ اول، ۱۳۷۲ش.
۸. ملاهادی، سبزواری، *شرح الاسماء الحسنی*، چاپ انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، ۱۳۷۲ش.
۹. سیدعلی‌بن موسی‌بن طاوس، *محاسبه‌النفس*، انتشارات مرتضوی.
۱۰. سیدعلی‌خان مدنی کبیر، *ریاض السالکین*، چاپ دفتر انتشارات اسلامی، چاپ اول، ۱۴۰۹ - ۱۴۱۱ق.
۱۱. سیدعبدالله، شبر، *الاخلاق*، چاپ مکتبه‌العزیزی، قم، ۱۳۷۴ش.
۱۲. شیخ حر عاملی، *وسائل‌الشیعه*، مؤسسه‌ی آل‌البیت علیهم‌السلام، قم، ۱۴۰۹ش.
۱۳. طباطبایی، محمدحسین، *تفسیرالمیزان*، ترجمه‌ی سید محمدباقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ پنجم، ۱۳۷۴ش.
۱۴. غزالی، محمد، *احیاء علوم‌الدین*، دارالکتب العلمیه، بیروت، الطبعة الاولى، ۱۹۸۶م.
۱۵. ملامحسن، فیض کاشانی، *المحجۃ‌البیضاء*، چاپ دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۷ق، چاپ چهارم.
۱۶. فلور، قاضی‌زاده، وبلاگ بخش مقالات علمی روان‌شناسی، مقاله‌ی *خودآگاهی*.  
<http://flor.blogfa.com/post۲-asp>.
۱۷. یوسف، کریمی، *روان‌شناسی اجتماعی*، نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردها، انتشارات ارسباران، تهران، چاپ یازدهم، ۱۳۸۲ش.
۱۸. ناصر، مکارم شیرازی، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول، ۱۳۷۴ش.
۱۹. مهدوی کنی، *نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی*، چاپ دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۶ش، چاپ هفتم.

۲۰. نراقی، ملا احمد، *معراج السعاده*، انتشارات هجرت، چاپ پنجم، ۱۳۷۷ش.
۲۱. نراقی، ملا مهدی، *جامع السعادات*، چاپ مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، چاپ چهارم، بیروت.
۲۲. حیدرعلی، هومن، *شناخت روش علیم در علوم رفتاری*، نشر پارسا، تهران، چاپ چهارم، ۱۳۸۰ش.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی