

خود ارزیابی از دیدگاه آیات و روایات

عباسعلی رستمی ثانی^۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۲۸، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۲۴، صفحه ۱۵۷ تا ۱۶۸ (مقاله پژوهشی)

چکیده

خود ارزیابی فرایند شناخت نسبت به خود و طراحی ایجاد و حفظ رفتارهایی است که به یقین می‌تواند انسان را به رشد و کمال انسانی برساند زیرا آسیب و راهکارها را نسبت به خود از دیگران بهتر می‌شناسد چون نسبت به خود علم حضوری دارد، خود ارزیابی یک نوع خود کنترلی است که نیاز به هزینه ندارد نه پلیس لازم دارد و نه نصب دوربین، وجود وجدان و باورهای درونی چراغ هدایت اوست هدف این پژوهش خودشناسی و بررسی روش‌ها برای رسیدن به سعادت و کمال دنیوی و اخروی انسان است، این تحقیق بعد از طرح مباحثی در مورد خود ارزیابی از نگاه اسلام، به کارکردهای آن نیز پرداخته است و آن را بهترین مدل برای تامین سعادت فردی و اجتماع بشر دانسته است.

کلیدواژه‌ها: قرآن، روایات، خود ارزیابی، کارکردها، مدل‌ها.

درآمد

آنچه بیش تر از ارزیابی کارکنان مورد توجه قرار دارد خود ارزیابی اعمال و رفتار توسط خود افراد است. که مورد تاکید قرآن، روایات و سیره عملی ائمه علیهم السلام است بدین صورت عملکرد خود را مورد بررسی و ارزیابی قرار دهد، در صورت وجود ضعف و انحراف در عملکرد خود درصدد اصلاح آنها برآید و با وجود توانمندی های مثبت آنها را تقویت کند. خود ارزیابی در متون اسلامی به صورت یک برنامه منظم روزانه برای هر فرد توصیه شده است. امام کاظم علیه السلام می فرماید: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبِ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ، فَإِنْ عَمِلَ خَيْرًا اسْتَزَادَ اللَّهُ مِنْهُ وَحَمِدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَ إِنْ عَمِلَ شَرًّا اسْتَغْفَرَ اللَّهُ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ»؛ از ما نیست کسی که هر روز به محاسبه و ارزشیابی کارهای خود نپردازد. پس اگر کار نیکی انجام داده، از خداوند فزونی آن را بخواهد، و خدا را بر موفقیتی که به دست آورده سپاس گوید و اگر کار زشتی را مرتکب شده از خداوند آموزش آن را بخواهد و توبه کند. (الکافی، ج ۲، ص ۴۵۳)

محاسبه از روش های اساسی تربیتی است که بدان توصیه فراوان شده است محاسبه در لغت به معنای اشراف و اطلاع به قصد آزمودن است که در فارسی به آن (رسیدگی) تعبیر می شود. محاسبه، حسابرسی و بازنگری نسبت به گذشته است و باید هفت مورد در آن رعایت کرد:

۱. تقدیر و اندازه گیری؛

۲. اصل مسئولیت پذیری؛

۳. اصل بقای عمل؛

۴. اصل ثبت اعمال؛

۵. اصل حسابرسی و بازخواست؛

۶. اصل مجازات و بازتاب عمل؛

۷. اصل توبه و جبران. (پژوهشکده اسلامی سایت طوبی)

شخصی از امام علی علیه السلام پرسید: (كَيْفَ يُحَاسِبُ الرَّجُلُ نَفْسَهُ) انسان چگونه نفس خود را محاسبه کند امام علیه السلام ضمن بیان مشروحی فرمودند: اینکه آدمی در پایان روز به نفس خود بگوید ای نفس امروز نیز گذشت و هرگز باز نمی گردد. اما خدا تو را بازخواست خواهد کرد که آن را چگونه گذرانده ای؟ آیا خدا را به یاد داشته و ستایش گفته ای؟ آیا نیاز مومنی را برآورده ای و به فریاد کسی رسیده ای؟ آیا

به کمک مسلمانی شتافته‌ای، در مجموع در این روز چه کرده‌ای؟ پس اگر به یاد آورد نیک عمل کرده، حمد و سپاس خدا گوید بر توفیقی که یافته است، و اگر متوجه شد گناه یا کوتاهی کرده است از خداوند طلب آمرزش کند و درصدد جبران آن برآید و تصمیم بگیرد تکرار نکند. (بحار الانوار، ج ۸۶، ص ۲۵۰)

مرحوم نراقی می‌فرماید (محاسبه) یعنی انسان در هر شبانه روز وقتی را معین کند به حساب نفس خویش برسد چه اعمالی را انجام داده طاعت‌ها و گناهانش را سنجش نماید و نفس خویش را سرزنش کند اگر در طاعت الهی تقصیر نموده یا مرتکب معصیت شده، و شکر خداوند نماید اگر واجبات را انجام داده و معصیتی از او صادر نشده، و شکر زیادتری نماید اگر موفق به بعضی اعمال خیر و مستحبی شده است. (ملا مهدی، نراقی، جامع السعادات ج ۱، ص ۷۹-۷۷)

این واقعیت که انسان موجودی است می‌تواند افزون بر تاثیرگذاری در رفتار و کردار دیگران، خود را نیز ارزیابی کرده و تنبیه و تشویق کند از الطاف خداوند است.

علامه طباطبایی رحمته الله علیه 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 طرف صبح که از خواب بیدار می‌شوید قصد جدی کنید که هر عملی پیش آید، رضای خدا عرّاسمه را مراعات خواهیم کرد. آن وقت هرکاری که می‌خواهید انجام دهید، نفع آخرت را منظور خواهید داشت، به طوری که اگر نفع آخری نداشته باشد، انجام نخواهید داد، هرچه باشد. و همین حال را تا شب وقت خواب ادامه خواهید داد. وقت خواب چهار، پنج دقیقه‌ای در کارهایی که روز انجام داده‌اید فکر کرده و یکی یکی از نظر خواهید گذرانید، هرکدام مطابق رضای خدا انجام یافته، شکر کنید و برای هرکار تخلف شده استغفار کنید، این رویه را هر روز ادامه دهید. این روش اگرچه در بادی (اول) حال سخت و در ذائقه نفس تلخ است ولی کلید نجات و رستگاری است. (برنامه سلوک در نامه‌های سالکان، ص ۳۳۴)

سید بن طاووس در این باره چنین می‌نگارد: هنگام محاسبه با عقل و دل، خدا و نیز دو فرشته نگهبان خویش را حاضر و ناظر ببین و چون شریکی که از جزئیات کارهای شریکش آگاه است و اهل سهل انگاری و گذشت نیست، به حساب خود برس. و نیز آگاه باش که اعضا و جوارحت از تو نزد خدا شکایت می‌کنند چرا که آنها را در مسیری که خدا تعیین کرده به کار نگرفته‌ای، تو نیز با آنها مقابله به مثل نما و از آنها به درگاه خدا گله کن و با تضرع و زاری بگو: ﴿رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾؛

(اعراف، ۲۳) پروردگارا ما بر خویشتن ستم کردیم و اگر بر ما نبخشایی و بر ما رحم نکنی، مسلماً از زینکاران خواهیم بود. ﴿لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾. (انبیاء، ۸۷) معبودی جز تو نیست، منزهی تو راستی که من از ستمکاران بودم.

ضرورت خود ارزیابی یا محاسبه نفس

الف: آیات

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ اللَّهُ خَبِيرٌ مَّا تَعْلَمُونَ﴾ (حشر/۱۸)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید تقوای خدا پیشه کنید؛ هرکسی باید بنگرد که چه چیزی را برای فردای خویش پیش می‌فرستد و از خدا بپرهیزد و تقوای خود را پیشه کنید؛ زیرا خداوند به آنچه می‌کنید آگاه است آن گاه که نامه اعمال هرکسی را به دست وی می‌سپارند از او می‌خواهند که خود به ارزیابی و محاسبه اعمال خویش بپردازد و داوری کند؛ زیرا هرکسی به اعمال خویش آگاه‌تر است ﴿إِقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا﴾. (اسراء/۱۴) کتاب اعمال خود را بخوان کافی است امروز خودت به حساب خویش رسیدگی کنی از جمله این موارد می‌توان به حسابرسی نسبت به طغیان‌گری و سرکشی، (طلاق/ ۸) بیدادگری و ظلم و ستم، (یونس آیه ۲۳) کافران، (لقمان آیه ۲۳) گمراهی، (انعام آیه ۱۲۸) کم فروشی در معاملات، (مطففین آیه ۶ تا ۱۰) جرم و جریمه، (الرحمن آیه ۳۹ تا ۴۱) استکبار ورزی، (نساء آیه ۱۷۲) شرک، (نحل آیه ۲۷ و انبیاء آیه ۲۲ و ۲۳) کتمان حقیقت، (بقره آیه ۲۸۳ و ۲۸۴) تکذیب اهل حق و پیامبران، (نمل آیه ۸۴) نفاق، (احزاب آیه ۱۳ و ۱۴) عدم اجابت دعوت حق، (رعد آیه ۱۸) قطع رابطه با خویشان (رعد آیه ۲۱) و عدم پای بندی به پیمان‌ها (رعد آیه ۲۱) اشاره کرد حسابرسی انسان از خود به گونه‌ای است که کفایت از هرگونه حسابرسی دیگری می‌کند و نیازی نیست تا کسی از بیرون به حسابرسی در باره او اقدام کند.

ب- روایات

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبُوا وَزِنُوا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا وَتَجَهَّزُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ». (بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۷۳) پیش از آنکه به حسابتان برسند، خود را ارزیابی کنید و در میزان قرار دهید و برای حسابرسی بزرگ‌تری آماده شوید. پیامبر می‌داند که شیطان و نفس وسوسه‌گر از یک سو و عوامل و آسیب‌های آشکار و نهان از سوی دیگر، مؤمن را به وادی غفلت می‌کشاند و از اندیشیدن در فرجام خویش باز می‌دارد. از این رو چون فرماندهی دلسوز و هشیار، آماده باش می‌دهد (تجهزوا) آماده شوید

مسلمان در همه عمر و در همه عرصه‌های زندگی باید آماده باشند و به سود و زیان خویش رسیدگی کنند تا ورشکسته نشوند. این کار از ایمان و زیرکی مؤمن سر چشمه می‌گیرد و دست کم باید در شبانه روز یک بار انجام شود.

امام صادق به عبدالله پسر جندب فرمود: «يَا ابْنَ جُنْدَبٍ حَقَّ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ يَعْرِفُنَا أَنْ يُعْرِضَ عَمَلَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَكَيْلَهُ عَلَى نَفْسِهِ فَيَكُونُ مُحَاسِبًا لِنَفْسِهِ فَإِنْ رَأَى حَسَنَةً اسْتَرَادَ مِنْهَا وَإِنْ رَأَى سَيِّئَةً اسْتَعْفَرَ مِنْهَا لئَلَّا يَجْزِيَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ». (تحف العقول، ص ۳۴۱) ای پسر جندب! بر هر مسلمانی که ما را می‌شناسد لازم است در شب و روز عملش را بر خود عرضه کند و حسابگر خویش باشد؛ پس اگر عمل خوبی یافت بر آن بیفزاید و اگر عمل بدی یافت از آن استغفار نماید تا در رستاخیز خوار نگردد. در این حدیث به دو نکته اساسی تصریح شده است: نخست اینکه ضرورت محاسبه را بر اساس شناخت اهل بیت پی نهاده که نشانگر اصالت و درستی آن و هماهنگی با اولیای الهی و شریعت‌مندان حقیقی یعنی امامان معصوم است. دوم اینکه غفلت از خود ارزیابی فرجامی بس خطرناک دارد و آن خواری و زبونی در رستاخیز است.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

«لَا يَكُونُ مُؤْمِنًا حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ أَشَدَّ مِنْ مُحَاسَبَةِ الشَّرِيكِ شَرِيكُهُ وَالسَّيِّدِ عَبْدُهُ»؛

انسان مؤمن نخواهد بود، مگر اینکه به حساب نفسش برسد؛ شدیدتر از حسابی شریک با شریکش و مولی با بنده اش. (بحار الانوار ج ۶۷ الانوار، ج ۷۲۶۷)

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ سَعِدَ؛ عِبَادَ اللَّهِ زِنُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُوَزَّنُوا وَحَاسِبُوا مِنْ قَبْلِ أَنْ تُحَاسَبُوا»؛

هرکه نفس خود را محاسبه کند، خوشبخت شود. بندگان خدا خود را بسنجید قبل از اینکه شما را بسنجند، و به حساب خود برسید قبل از اینکه به حساب شما برسند. (تمیمی، امدی، غررالحکم ص ۵۰۴، شرح و ترجمه رسولی محلاتی)

امام رضا علیه السلام : فرمود:

«مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ رَجَحَ وَمَنْ غَفَلَ عَنْهَا خَسِرَ»؛

کسی که نفسش را محاسبه کند، سود برده و کسی که از محاسبه نفس غافل بماند، زیان دیده است.

(بحار الانوار ج ۷۵ ص ۳۵۲)

امام موسی کاظم علیه السلام فرمودند:

«لَيْسَ مِتًّا مَنْ لَمْ يَحْسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنَّ عَمَلًا خَيْرًا اسْتَرَادَ اللَّهُ مِنْهُ وَحَمْدَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنْ عَمِلَ شَرًّا اسْتَغْفَرَ اللَّهُ مِنْهُ وَتَابَ إِلَيْهِ»؛

از ما نیست کسی که هر روز به حساب نفس خود نرسد؛ پس اگر کار خوبی انجام داده بود خدا را شکر کند و از خدا بخواهد که آن کار بیشتر و بهتر بتواند انجام دهد، و اگر کار بدی انجام داده استغفار و توبه نماید. (بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۷۲)

خود ارزیابی و رستاخیز

مسأله خود ارزیابی ارتباطی تنگاتنگ با اعتقاد و ایمان دارد؛ هر چه ایمان به خدا و رستاخیز در افراد قوی تر باشد، محاسبه نفس نقش پررنگ تری در تربیت دینی او می یابد، زیرا شریعت آسمانی و مبانی اعتقادی آن، آدمی را به حسابرسی از خویش و آمادگی برای پاسخگویی روز جزا ترغیب می کند.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ حَبِيرٌ مِمَّا تَعْمَلُونَ»؛ (حشر-۱۸)

ای کسانی که ایمان آورده اید تقوای الهی پیشه کنید هر کسی باید بنگرد برای فردا از پیش چه فرستاده است، و از خدا پروا کنید که در حقیقت خدا به آنچه می کنید آگاه است.

پیام آیه عام و فراگیر است و مؤمن باید بدون وقفه به کارها و رفتار خود رسیدگی کند علی علیه السلام از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله چنین نقل می کند اَكْبَسَ الْكَيْسِيْنَ مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَ عَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ. (وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۲۶) زیرک ترین زیرکان، کسی است که به حساب خود برسد و برای پس از مرگ، کار کند. برعکس کافران و کسانی که ایمان ضعیف دارند، با دور ماندن از حقیقت توحید و معاد و بیگانگی با دین، از خود ارزیابی نیز و گرفتار زبانی سخت می شوند. قرآن درباره آنان می فرماید «إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنِ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ يَوْمَ الْحِسَابِ»؛ کسانی که از راه خدا منحرف می شوند، به [سزای] آنکه روز حساب را فراموش کرده اند، عذابی سخت خواهند داشت. قرآن نیز داستان دو برادر را در سوره کهف (آیه ۳۲ تا ۴۴) نقل می کند یکی از آن دو بی بند و بار بود و در اموالش حساب و کتابی نداشت، برادر دیگر مکرر به او سفارش می کرد مراقب اعمال و کردار خود باش او می گفت: تصور نمی کنم رستاخیز برپا شود اگر هم به سوی پروردگارم بازگردانده شوم نزد او موقعیت خوبی خواهم داشت. قرآن با نقل این داستان نشان می دهد رکن اساسی اعتقاد به معاد، باور داشتن به حسابرسی دقیق در قیامت و دریافت پاداش و کیفر براساس آن است که نقش حسابرسی

و محاسبه نفس در زندگی انسان هر انسان عاقلی برای خود اهداف کوتاه، میانی و بلند مدتی را شناسایی و تعریف می‌کند و برای رسیدن به آن از ابزارها و سازوکارها مشخص و معینی بهره می‌گیرد. پس از زمانی به ارزیابی میان هزینه‌ها و نتایج می‌نشیند و دستاوردها را نسبت به هزینه‌های مادی زمانی سبک و سنگین می‌کند تا در صورت ناکامی و نادرستی و یا نبود هماهنگی میان آن دو به بازسازی سازوکارها و ابزارها اقدام می‌نماید.

رسیدگی هرکس به اعمال و رفتار و نیات و ملکات خویش به عنوان محاسبه و حسابرسی نفس، بخشی از مسأله و موضوع حسابرسی در آموزه‌های قرآنی است.

کارکردها

۱. وقوف بر کاستی‌ها؛ وقتی انسان به حساب خود رسیدگی کند اگر عیب و ایرادی در کارش باشد برایش آشکار می‌شود. این مطلب در سخنان امیر مؤمنان (علیه السلام) چنین آمده است: (مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَقَفَّ عَلَيَّ عُيُوبِهِ). هر کس به حساب خود برسد بر عیب‌های خویش آگاهی یابد. (تمیمی، امدی، غررالحکم حدیث ۹۸۷۲، ج ۲، ص ۵۰۴، ترجمه رسول محلاتی)

این عیب و کاستی امکان دارد ظاهری یا باطنی، مربوط به دنیا یا آخرت، فردی یا اجتماعی و یا خانوادگی باشد، خرد یا کلان باشد. به هر حال پس از محاسبه برای فرد مشخص می‌شود کار او عیب دارد ولی اگر به ارزیابی خود نپردازد از چنین دستاوردی محروم خواهد ماند.

۲. اصلاح خویش؛ انسان عاقل وقتی به عیب خویش آگاه شد، به طور طبیعی نسبت به آن حساس می‌شود و اگر وجدان بیداری داشته باشد تلاش می‌کند آن عیب را از خود دور سازد امام (علیه السلام) فرمود: (مَثْرَةُ الْمُحَاسَبَةِ صَلاَحُ النَّفْسِ). میوه محاسبه اصلاح خویش است. (شرح غررالحکم، ج ۳، ص ۳۳۴)

همانگونه که آدمی با ایستادن روبه روی آینه، سر و وضع ظاهری خود را مرتب می‌کند، محاسبه نیز که اعمال و رفتار و اخلاق خویش را سامان دهد اگر بد اخلاق، بد زبان و بد حساب است و یا اهل گناه خاصی، و یا به نماز اهتمام نمی‌ورزد، همه را اصلاح کند.

۳. کسب کمال؛ کسانی که به اعمال خویش رسیدگی می‌کنند و حساب و کتاب خود را به دست می‌آورند، خواه ناخواه، راه‌های سقوط و صعود را بهتر می‌شناسند در نتیجه راه کمال را زودتر می‌پیمایند و از گمراهی و سقوط می‌رهند. در تاریخ آمده است: راهزنی به نام (فضیل بن عیاض). شبی برای کار خلاف از دیوار خانه‌ای بالا رفت در آن اثنا شخصی قرآن می‌خواند، صوت حزین قاری قرآن فضیل را به استماع واداشت تا اینکه قاری این آیه را قرائت کرد ﴿أَلَمْ يَأْتِ الَّذِينَ آمَنُوا أَنْ نَحْشَعُ قُلُوبَهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ﴾.



(حدید: ۱۶) آیا هنگام آن نرسیده که مؤمنان دل‌هایشان به یاد خدا نرم شود؟ مضمون این آیه چنان در دل و جان فضیلت اثر گذاشت همان لحظه از دیوار پایین آمد و با خود گفت: (بلی قدان) آری زمان توبه رسیده است. فضیلت با گفتن این سخن توبه واقعی کرد و از گذشته خود پشیمان شد و درجات کمال را یکی پس از دیگری پیمود. (تعالیم آسمانی اسلام، ص ۴۰)

۴. خوشبختی؛ سعادت و نیک بختی نیز نتیجه دو کارکرد یاد شده است، بدیهی است آن کس که به کاستی‌هایش آگاه شود و آنها را اصلاح نماید، به نیک بختی نیز نایل خواهد شد. این کارکرد در سخنان امیر مؤمنان علیه السلام منعکس شده است (مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ سَعِدَ). هرکس خود را محاسبه کند خوشبخت خواهد شد. (تمیمی، امدی، غررالحکم، ج ۲، حدیث ۹۸۸۳، ترجمه رسول محلاتی)

روش خود ارزیابی

۱. محاسبه واجبات: نخستین گام در محاسبه، حسابرسی به واجبات الهی اعم از فردی و اجتماعی است. دانشمند اخلاق، ملامهدی نراقی در این باره می‌نویسد: باید نخست حساب واجبات را از نفس کشید؛ زیرا واجبات به منزله سرمایه اصلی آدمی است؛ اگر به خوبی ادا شده سپاسگزار خدا باشد و آمادگی خود را حفظ کند و اگر به جای نیاورده، آنها را قضا کند و اگر با کاستی انجام داده با انجام مستحبات، آنها را تکمیل کند.

۲. محاسبه گناهان: پس از واجبات؛ نوبت حسابرسی از گناهان است. مؤمن باید در پایان هر روز به افکار و اخلاق و اعمال روزانه خویش نیک بنگرد اگر گناهی در آن مشاهده کرد خویشتن را پس از سرزنش، تنبیه و معاتبه نماید، بسان تاجری که از شریکش حساب می‌کشد و خود را به تاوان دادن ملزم می‌کند. او باید بر نفس خویش سخت گیرد؛ زیرا نفس بسیار حيله‌گر و شیاد است؛ چنان که قرآن می‌فرماید:

﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي﴾. (یوسف: ۵۳) نفس، قطعاً به بدی امر می‌کند مگر کسی را که خدا رحم کند. واکنش لازم و فوری در برابر گناه، خواه صغیره باشد خواه کبیره توبه و اظهار پشیمانی در درگاه ایزدی است؛ زیرا به تعبیر علی علیه السلام: (الذُّنُوبُ الدَّاءُ وَالذُّوَاءُ الْإِسْتِغْفَارُ وَالشِّفَاءُ أَنْ لَا تُعَوَّدَ) گناهان بیماری و طلب آمرزش دوا است و درمان آن است که به گناه بازنگردد.

۳. حساب حق الناس: شخصی از امیر مؤمنان علیه السلام پرسید: انسان چگونه به حساب خود رسیدگی می‌کند؟ آن حضرت فرمود: اینکه آدمی پایان هر روز به نفس خود بگوید، ای نفس امروز نیز گذشت و هرگز باز نمی‌گردد اما خدا تو را بازخواست خواهد کرد که آن را در چه کاری گذرانده‌ای؟ آیا خدا را ستایش

کرده‌ای؟ آیا نیاز مؤمنی را برآورده‌ای و به فریاد کسی رسیده‌ای؟ آیا از غیبت کردن مؤمن جلوگیری نموده‌ای؟ آیا به کمک مسلمانی شتافته‌ای؟ در مجموع در این روز چه کرده‌ای؟ پس اگر به یاد آورد نیک عمل کرده، حمد و سپاس خدا گوید بر توفیقی که یافته است و اگر متوجه شد گناه یا کوتاهی کرده است، از خدا طلب آمرزش کند و درصدد جبران آن برآید و تصمیم بگیرد تکرار نکند.

نگاشتن حساب‌ها: مرحوم ملامهدی نراقی می‌نویسد: لازم است بر نفس خویش سخت بگیرد زیرا او بسیار حيله گر و شیاد است؛ نخست او را در برابر سخنانی که در طول روز بر زبان آورده بازخواست کند. دوم از او در برابر همه کارها و حالات روزانه سوال کند مانند: نگاه کردن، نشست و برخاست، خوردن و خوابیدن، سکوت و خاطرات، اندیشه و اخلاقیات، انفاذ عهده پاسخگویی به همه مطالبات شرعی و عرفی برآمد، حساب آن روز او تصفیه شده است اگر نتوانست پاسخگو باشد باید در روزهای آینده بدهکاریش را بپردازد. این بدهی‌ها باید در صفحه دل یا کاغذ مکتوب شود تا فراموش نگردد و زمان استیفای آن سپری نشود.

مراحل محاسبه

محاسبه چهار مرحله دارد:

اول: مشارطه؛

یعنی، انسان با خودش شرط کند آن روز وظایفش را به خوبی انجام دهد و از گناهان نیز بپرهیزد.

دوم: مراقبه؛

یعنی، در طول روز مراقب خود و اعمالش باشد تا از آنچه با خود عهد کرده تخطی نکند.

سوم: محاسبه؛

در آخر هر شب به حساب کارهای خود برسد، چه مقدار به وظایف خویش عمل کرده و چه مقدار کوتاهی داشته است.

چهارم: معاتبه؛



برخی از علمای اخلاق این مرحله را برای محاسبه ذکر کرده‌اند. یعنی اگر انسان متوجه اشتباهاتی در رفتارش شد، خود را تنبیه کند تا لغزش‌هایش جبران شود مثلاً، خود را ملزم کند یک روز روزه بگیرد، یا مبلغی را انفاق کند، یا قدری قرآن تلاوت نماید، یا کار خیری انجام دهد تا لغزش گذشته جبران شود. (شایستگی‌های پاسداری)

نتیجه

آنچه امروزه مورد توجه است؛ حرکت از یک رویکرد شناخت‌گرا به فراشناخت با ایجاد خود تنظیمی، خودکنترلی و طراحی، سازمان‌دهی، خودآموزی و خودگردانی و خودارزیابی می‌پردازند و از نظر رفتاری به انتخاب سازمان‌دهی و خلق محیط‌هایی می‌پردازند که سبب افزایش بازده عملکرد می‌شود. نظام‌ارزشی اسلام با ویژگی‌های ممتازش تمام ابعاد زندگی انسان را دربر می‌گیرد. یعنی با در نظر گرفتن زندگی ابدی برای انسان که جزای کامل اعمال انسان را امکان‌پذیر می‌کند و با بیان تقوا و محاسبه، تزکیه به عنوان مهم‌ترین عامل سعادت انسان با تکریم و اختیار و آگاهی او زمینه خودارزیابی را در عالی‌ترین سطح در انسان فراهم می‌کند. دانشمندان اسلامی برای خودارزیابی چهار مرحله؛ مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه را مطرح نموده‌اند که در مجموع قابل توجه است که دین مبین اسلام قرآن و روایات شیوه‌ها و راه‌هایی را برای سعادت دنیوی و اخروی و تزکیه نفس و رسیدن به کمال انسان بیان کرده است که با شناخت و استفاده عملی از آنها می‌توان وضعیت زندگی فردی و اجتماعی را اصلاح و بهبود بخشید.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه ناصر کارم شیرازی، تهران، دارالقرآن کریم
۲. نهج البلاغه، ترجمه عبدالمحمد آیتی، بنیاد نهج البلاغه، تهران، ۱۳۷۶
۳. ابوعلی فضل بن الحسن طبرسی، مجمع البیان، ج ۱۰
۴. ابن شعبه ۱۳۸۳ تحف العقول
۵. الحدیث، ج ۲
۶. الکافی، ج ۲
۷. برنامه سلوک در نامه های سالکان
۸. پژوهشکده تحقیقات اسلامی ۱۳۹۰ شایستگی های پاسداران. تهران.
۹. جواد آملی، عبدالله، ۱۳۸۲. تفسیر موضوعی قرآن کریم، مراحل اخلاق در قرآن، ج ۱۱، قم: مرکز نشر اسراء
۱۰. حرعاملی، محمد بن حسن، ۱۳۶۷. وسائل الشیعه، تهران: انتشارات اسلامیة
۱۱. خمینی، روح الله، چهل حدیث. مؤسسه نشر آثار امام خمینی. ۱۳۶۷
۱۲. شرح غررالحکم، ج ۳
۱۳. صحیفه نور، سازمان مدارک فرهنگی انقلاب اسلامی. ۱۳۶۸
۱۴. صفحی، محمد، ۱۳۶۲ تعالیم آسمانی اسلامی. قم: اهل بیت علیهم السلام
۱۵. فروغ کافیی، ج ۳
۱۶. عیون اخبارالرضا، صدوق، ج ۱
۱۷. غررالحکم ودررالحکم
۱۸. مجلسی، محمد باقر. بحارالانوار، ج ۶۷، ۷۵، ۷۰، بیروت: داراحیاء التراث العربی
۱۹. نراقی، مولی احمد، ۱۳۸۴. جامع السعادات، چاپ دوم، قم: انتشارات قائم آل محمد.