

بِأَنْفُسِهَا النَّفْسَ الْمُطَهَّنَةَ

وَالرَّائِيَةَ  
الرَّحْمَةَ

رَاضِيَةً مُرَضِيَةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي

تَسْلِيمًا

٣

الإسلام منهج حياة



عِلَاقَةُ الْعِبَادَةِ بِنَفْسِهِ

أبو أيمن

أحمد محمود الديب

سلسلة الإسلام

منهج حياة

**علاقة العبد بنفسه**

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إن الحمد لله نحمده ، ونستعينه ، ونستهديه ، ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ، ومن سيئات أعمالنا ، من يهده الله فلا مضل له ، ومن يضلل فلا هادي له ، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، الملك ، الحق ، القدوس ، السلام ، المؤمن ، المهيمن ، العزيز ، الجبار ، المتكبر لا إله إلا هو كل شيء هالك إلا وجهه له الحكم وإليه ترجعون ، خلق الخلق بقدرته ، وأسبغ عليهم نعمه ظاهرة وباطنة ، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله ، وصفيه من خلقه ، وخليله ، بلغ رسالات ربه ، وأدى أمانات دينه ، ونصح الأمة ، وكشف بإذن ربه الغمة ، وجاهد في الله حق الجهاد ، أرسله الله تعالى إماماً للمهتدين ، وخاتم المرسلين ، ورسولاً للناس أجمعين ﴿ هو الذي بعث في الأميين رسولاً منهم يتلوا عليهم آياته ويزكيهم ويعلمهم الكتاب والحكمة وإن كانوا من قبل لفى ضلال مبين ﴾ (١) ،

(١) سورة الجمعة : ٢ .

ولقد فتح الله به قلوباً غلفاً ، وأذاناً صماً وأعيناً عمياً  
وأثار به السبيل وأقام به الحججة وتركنا على المحجة  
البيضاء ، ليلها كنهارها ، لا يزيف عنها إلا هالك  
أما بعد ..

فإن أصدق الحديث كتاب الله ، وخمر الهدى هدى  
محمد صلى الله عليه ، وآله وسلم ، وشر الأمور  
محدثاتها ، وكل محدثة بدعة ، وكل بدعة ضلالة ، وكل  
ضلالة في النار .

يقول الله عز وجل في محكم التنزيل في الآية التاسعة  
عشر من سورة آل عمران : ﴿ إن الدين عند الله  
الإسلام ﴾ (١) وفي الآية الخامسة والثمانين من السورة  
نفسها ﴿ ومن يتغى غير الإسلام ديناً فلن يقبل منه  
وهو في الآخرة من الخاسرين ﴾ (٢) هذا إخبار من الله  
تعالى بأنه لا دين عنده يقبله من أحد سوى الإسلام ،  
وهو إتباع الرسل فيما بعثهم به الله ، حتى نختمهم  
بمحمد ﷺ ، الذي سد جميع الطرق إليه إلا من جهة  
محمد ﷺ ، فمن لقي الله بعد بعثة محمد ﷺ بدين

(١) سورة آل عمران : ١٩ .

(٢) سورة آل عمران : ٨٥ .

على غير شريعته فليس بمتقبل ﴿ ومن يتغنى غير الإسلام  
ديناً فلن يقبل منه وهو في الآخرة من الخاسرين ﴾ (١)  
وعلى ذلك فإن الإسلام دين عام وشامل .

فهو دين عام لا يخص أمة دون أمة ، ولا جنساً  
دون جنس ، ولا لونا دون لون ، وإنما هو دين الخلق  
أجمعين أرسل الله تعالى به رسوله محمداً ﷺ إلى الناس  
كافة بشيراً ونذيراً ﴿ وما أرسلناك إلا كافة للناس  
بشيراً ونذيراً ﴾ (٢) ، ﴿ قل يا أيها الناس إني رسول  
الله إليكم جميعاً ﴾ (٣) .

فقام رسولنا ﷺ يدعو الناس وذكرهم بأنه لم يأت  
بجديد لم يعرفوه بل أتى بدين الله الذي جاءت به الرسل  
من قبله ليجمعهم بعد تفرق ويعيشوا في ظله أخوة  
متحابين متساوين في عبوديتهم لله وفي جميع الحقوق  
والواجبات ، وحمل إليهم نظاماً شاملاً لشئون حياتهم  
صالحاً لكل زمان ومكان ﴿ شرع لكم من الدين  
ما وصى به نوحاً والذي أوحينا إليك وما وصينا به

(١) سورة آل عمران : ٨٥ .

(٢) سورة سبأ : ٢٨ .

(٣) سورة الأعراف : ١٥٨ .

إبراهيم وموسى وعيسى أن أقيموا الدين ولا تتفرقوا فيه ﴿١﴾ وعلى ذلك فإن الإسلام دين عام .

وهو دين شامل لأنه شمل جميع جوانب الحياة الإنسانية من عقائد ، وعبادات ، ومعاملات ، وأخلاق ، وبذلك جاءت الشريعة الإسلامية نظاماً كاملاً ومنهاجاً شاملاً .

فلم يترك جانباً من جوانب الحياة إلا تولاه بالعناية والرعاية :

- فنظم أولاً : علاقة العبد بربه .
- ونظم ثانياً : علاقة العبد بقلبه .
- ونظم ثالثاً : علاقة العبد بنفسه .
- ونظم رابعاً : علاقة العبد بشيطانه .
- ونظم خامساً : علاقة العبد بأسرته .
- ونظم سادساً : علاقة العبد بالآخرين .
- ونظم سابعاً : علاقة العبد بمعاملاته المالية .

من أجل ذلك جاء الإسلام نظاماً شاملاً ومنهج حياة ، وعلى هذا سوف يدور بحثي في هذا الكتاب

(١) سورة الشورى : ١٣ .

حول هذه المعاني وحول هذه العلاقات التي قام الإسلام بتنظيمها نظاماً محكماً ، ولتبيين لنا أن الإسلام منهج حياة وليتضح لنا ضلال الذين حادوا عن شرع الله فلم يطبقوا الشريعة الإلهية ، واستبدلوها بالقوانين الوضعية ، وزعموا أن الشريعة الإسلامية لم تعد صالحة للتطبيق ﴿ كبرت كلمة تخرج من أفواههم إن يقولون إلا كذباً ﴾ (١) ، وأسأل الله عز وجل أن يجعل عملي صالحاً ولوجهه خالصاً ، فإن أصبت فالفضل كله لله عز وجل ، وإن أخطأت فاستغفر الله تعالى من ذنبي ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم على نبينا محمد وآله وصحبه .

وكتبه  
أبو أممن  
أحمد محمود إبراهيم الديب

---

(١) سورة الكهف : ٥٠ .

## ثالثاً علاقة العبد بنفسه

والنفس مما قام الإسلام بتنظيم علاقة العبد بها ، وفي هذا الباب سوف نتعرف على ما قام به الإسلام من أجل تنظيم هذه العلاقة ، فما هي النفس ؟ وما هي صفاتها ؟ النفس ذُكرت في كتاب الله تعالى في خمس وتسعين ومائتي آية ، والنفس تطلق على أربعة أمور وهي كالتالي :

**الأمر الأول :** يطلق لفظ النفس على الروح لما يقال خرجت نفسه ، أى روحه ، والروح سر الحياة في الكائنات ، أستأثر الله تعالى بعلمها ، قال تعالى : ﴿ ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي .. ﴾ (١) .

---

(١) سورة الإسراء : ٨٥ .



وقال الإمام ابن أبي العز في شرح الطحاوية : إن لفظ النفس يطلق على الروح ، وإن الروح يعبر عنها بالنفس ، لكن الغالب في استعمال الشارع لهذين اللفظين أن الروح إذا كانت في البدن يقال : لها نفساً فإذا خرجت منه يقال لها : روحاً .

**الأمر الثاني :** يطلق لفظ النفس على القوة الواعية المفكرة التي تحصل بها الحقيقة الإنسانية فيكون الإنسان بها مخاطباً واعياً فاهماً عاقلاً فهي تشمل العقل والقلب والروح لقوله تعالى : ﴿ فلا وربك لا يؤمنون حتى يحكموك فيما شجر بينهم ثم لا يجدوا في أنفسهم حرجاً مما قضيت ويسلموا تسليماً ﴾<sup>(١)</sup> فالنفس هنا لا يراد منها البدن لقوله في أنفسهم ليس في أبدانهم ، أي : في هذه القوة الواعية المفكرة التي صار بها الإنسان إنساناً .

**الأمر الثالث :** يطلق لفظ النفس على الإنسان بجملة ، أي : على كامل خلقته على بدنه وروحه وقوته الفكرية لقوله تعالى : ﴿ ما خلقكم ولا بعثكم

(١) سورة النساء : ٦٥ .

إلا كنفس واحدة ﴿١﴾ فلفظ النفس هنا شامل للبدن ،  
والروح ، وجميع القوى البدنية .

**الأمر الرابع :** يطلق لفظ النفس على الدم يقال :  
سالت نفسه لما جاء في الحديث : « ما ليس له نفس  
سائله فإنه لا ينجس الماء إذا مات فيه » ﴿٢﴾ ونفس الشيء  
عينه يؤكد به يقال رأيت فلاناً نفسه وجاءني بنفسه .  
**صفات النفس :**

النفس تدعو إلى الطغيان وإيثار الحياة الدنيا ، والرب  
يدعو عباده إلى خوفه ، ونهى النفس عن الهوى ، قال  
تعالى : ﴿ فَأَمَّا مَنْ طَغَى وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا فَإِنَّ الْجَحِيمَ  
هِيَ الْمَأْوَى ، وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ  
الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى ﴾ ﴿٣﴾ والقلب بين الداعيين  
يميل إلى هذا الداعي مرة وإلى هنا مرة ، وهذا موضوع  
الحنة والابتلاء ، وقد وصف الله تعالى النفس في القرآن  
الكريم بثلاث صفات : المطمئنة - اللوامة - الأمانة

(١) سورة لقمان : ٢٨ .

(٢) أخرجه الدارقطني (٣٧/١) ، والبيهقي (٢٥٣/١) ، وغيرهما من  
حديث سلمان ولا يصح ، وعزاه في المغني (٣٩/١) للترمذي  
والدارقطني . وقد جاء مقطوعاً عن إبراهيم النخعي .

(٣) سورة النازعات : ٤٠ .

بالسوء ، وعلى ذلك فالناس نحو شرع الله تعالى ينقسمون إلى ثلاثة أقسام لا رابع لها ، أما نفس تزكو بشرع الله عز وجل فتكون مطمئنة ، وأما نفس يحصل فيها تزكية مع شيء من الدنس والشوائب فهي لؤامة ، وإما نفس لا تزكية فيها فهي حبيثة شقية ؛ وهي النفس الأمارة ، وهذه النفوس الثلاثة علينا أن نتعرف على صفاتها لنحرص على أن نكون من خيرها وأفضلها فما هي هذه النفوس الثلاثة ؟ .

### النفس الأولى : هي النفس المطمئنة :

قال ابن عباس رضى الله عنه : المطمئنة المصدقة .  
وقال قتادة : هو المؤمن أطمأنت نفسه إلى ما وعد الله تعالى .

النفس المطمئنة هي التي زكت بشرع الله تعالى فعرفت الحق ، واتبعته ، وعرفت الباطل واجتنبته ، فهذه النفس تحلت بالإيمان فأعتقها الله تعالى من ناره وغضبه ، فرضيت بالله رباً وبمحمداً صلى الله عليه وسلم نبياً ورسولاً ، وبالإسلام ديناً ، فهي النفس التي قدمها صاحبها لخالقها طمئناً

في جنته عملاً بقوله تعالى : ﴿ إن الله اشترى من المؤمنين أنفسهم وأموالهم بأن لهم الجنة ﴾<sup>(١)</sup> فمن أراد أن يعرف نفسه ، أهو صاحب نفس مطمئنة أم لا ؟ فعليه أن ينظر إلى علامتين اثنتين تصاحبان صاحب النفس المطمئنة وهما كالتالي :

**العلامة الأولى :** يلهج صاحب النفس المطمئنة بذكر الله تعالى ، ويفوض أمره إلى الله تعالى ، ويتوكل عليه لذلك تراه منشرح الصدر ، قرير العين ، هادئ البال ، ولوصب عليه جميع بلاء الدنيا ، يقول : الحمد لله فهو مطمئن بقدر الله عز وجل ، انتقل من الشك إلى اليقين ، ومن الجهل إلى العلم ، ومن الغفلة إلى الذكر ، ومن الخيانة إلى التوبة ، ومن الرياء إلى الإخلاص ، ومن الكذب إلى الصدق .

**العلامة الثانية :** أن صاحب النفس المطمئنة ينصرف عما لا يعنيه ، ولا يتخوض فيما لا يعود عليه بفائدة في الدنيا ولا في الآخرة ، فهو يعمل بقول رسول الله ﷺ الذي رواه الترمذى ، وقال : حديث حسن ، ورواه مالك عن أنى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله

(١) سورة التوبة : ١١١ .

صَلَّى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه » (١) .

وفي سنن الترمذى عن أنس بن مالك رضى الله عنه قال : إنه توفى رجل على عهد النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وهو من الأنصار ، فقال بعض الصحابة : هنيئاً له الجنة . فقال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « وما يدريك لعله كان يتكلم بما لا يعنيه ، أو ييخل بما لا يعنيه » (٢) . فالنفس المطمئنة نفس يقظة رأت عيوبها فأصلحتها ، وشاهدت نعم الله عليها فشكرتها ؟ قال عنها خالقها : ﴿ يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية ﴾ (٣) . وبذلك سكنت إلى الله واطمأنت بذكره ، وأتابت إليه ، واشتافت إلى لقاءه ، فيا ترى هل نحن من أصحاب هذه النفس المطمئنة ؟

(١) حديث حسن . أخرجه الترمذى (٢٣١٨) ، وابن ماجه (٣٩٧٦) ، ومالك (٤٧٠/٢) ، وأحمد (٢٠/١) ، والبيهقى (٤١٣٢) في شرح السنة ، وله شواهد كثيرة .

(٢) حديث ضعيف . رواه أبو يعلى ، وفيه يحيى الأسلمى ، وهو

ضعيف ، انظر : مجمع الزوائد (٣٠٣/١٠) ، وقد ورد نحوه من حديث أفي هريرة ، وكعب بن عجرة ، وفيها كلها مقال .  
(٣) سورة الفجر : ٢٧ - ٢٨ .

النفس الثانية : فهي التي لا تثبت على حال واحدة  
تذكر وتغفل ، تقبل وتعرض ، تحب وتبغض ، تفرح وتحزن ،  
ترضى وتغضب .

وقال الحسن البصرى : إن المؤمن لا تراه إلا يلوم  
نفسه دائماً يقول : ما أردت هذا لما فعلت هذا ؟ كان  
هذا أولى من هذا .

فالنفس اللوامة عند ما يجرى من صاحبها شيء من  
التقصير ، والخلل تلومه ، وتوبخه ، وتؤنبه ، وتطلب منه  
أن يتخلى عن هذا القصور والتقصير ليلتحق بأصحاب  
النفوس المطمئنة ، فمن أراد أن يعرف نفسه أهو  
صاحب نفس لوامة أم لا ؟ فلذلك علامتين وهما  
كما يلي :

العلامة الأولى : إذا شعر العبد بتقصير إذا وقع في  
العصيان فهو على خير ، وإذا ضاع هذا الشعور فهو على  
ضلال . روى الإمام أحمد والترمذى عن عمر  
ابن الخطاب رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ :

« من سرته طاعته وسأته معصيته فهو مؤمن » (١) فمن فعل ذلك فهو صاحب نفس لوامة .

**العلامة الثانية :** أن صاحبها عند ما يقع في تقصير يشده إيمانه ، ويلومه ، روى الإمام أحمد وأبو يعلى بسند صحيح عن أنى سعيد الخدرى رضى الله عنه أن النبى ﷺ قال : « مثل المؤمن ومثل الإيمان كممثل الفرس في أخيته ، يجول ثم يرجع إلى أخيته ، وإن المؤمن يسهو ، ثم يرجع إلى الإيمان فأطعموا طعامكم الأتقياء ، وأولو معروفكم المؤمنين » (٢) فالعبد بمثابة الفرس وإيمانه بمثابة الأخية فكما أن الأخية تشد الفرس إذا أراد الهروب فكهذا إيمان العبد يشده ويؤنبه ويلومه إذا وقع في تقصير وعصيان ، من أجل ذلك أقسم الله بها فقال : ﴿ ولا أقسم بالنفس اللوامة ﴾ (٣) فيا ترى هل نحن من أصحاب النفوس اللوامة ؟ اللهم اجعلنا من أصحاب النفوس المطمئنة .

(١) حديث صحيح . أخرجه أحمد (١٨/١) ، والحاكم (١٤/١) ، ١١٤ ، ١١٥ ، والبيهقى (٩١/٧) في سننه .

(٢) حديث ضعيف . أخرجه أحمد (٥٥/٣) ، والبخارى (٣٤٨٥) في شرح السنة ، وانظر : مجمع الزوائد (٢٠١/١٠) .

(٣) سورة القيامة : ٢ .



النفس الثالثة : فهي النفس الأمارة بالسوء فهي نفس مذمومة تأمر بكل سوء فسدت فيها القوة العلمية فجحدت الحق وأنكرته ، وما عرفته ، وفسدت فيها القوة العلمية فأعرضت عن العمل الصالح وابتليت بكل عمل خبيث ، قال عنها الله تعالى : ﴿ إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي إن ربي غفور رحيم ﴾<sup>(١)</sup> .

#### خلاصة القول :

النفس واحدة : إما أن تكون مطمئنة ، أو لوامة ، أو أمارة ، وما مثال النفوس الثلاثة إلا كمثال ثلاث بيوت في الأرض بيت الملك ، وبيت خرب ، وبيوت الناس فاللصوص لا تأتي لبيت الملك لما يوجد حولها من حرس وحواجز ، ولو أقترب اللص من بيت الملك لأطلقوا عليه الرصاص ومات ، كذلك لو اقترب الشيطان من قلوب أصحاب النفوس المطمئنة لاحترق .  
وأما البيت الخرب فماذا يفعل فيه اللص كذلك أصحاب النفوس الأمارة ، ماذا يفعل فيها الشيطان إذا كانت خربة .

(١) سورة يوسف : ٥٣ .



قيل لابن عباس رضى الله عنهما : إن اليهود يزعمون أنهم لا يوسوسون فى صلاتهم . قال : صدقوا ، ماذا يفعل الشيطان فى القلب الخرب .

وأما بيوت الناس فهى تتعرض للصوص إذا وجدوا من أهلها غفلة فعلمهم أن يراقبوها ، وأن يحصنوها كذلك أصحاب النفوس اللوامة فالشيطان يغير على أصحاب النفوس اللوامة إذا وجد من أهلها غفلة فالحرب بينهما سجال فإذا علمنا ذلك فكيف يحاسب الإنسان نفسه ليرق بها ولكى يكون من أصحاب النفوس المطمئنة ؟



## المحافظة على النفس

أوصى الله تعالى عباده بالمحافظة على أنفسهم فقال :  
﴿ ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً ﴾ (١)  
وأوصى بمحاسبتها فقال : ﴿ يا أيها الذين آمنوا اتقوا  
الله ولتنظر نفس ما قدمت لغد .. ﴾ (٢) فالمحافظة على  
النفس بعدم قتلها يحمل على أربعة أوجه وهى كالتالى :  
الوجه الأول : أن يقتل الإنسان نفسه حقيقة كأن  
يتحسى سماً أو أن يضرب نفسه بحديدة أو أن يتردى من  
جبل أو غير ذلك من أنواع القتل فالله تعالى نهانا عن  
ذلك ، ففى الصحيحين عن أبى هريرة رضى الله عنه  
قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : « من تردى من  
جبل فقتل نفسه فهو فى نار جهنم يتردى فيها خالدًا  
مخلدًا فيها أبداً ، ومن تحسى سماً فسمه فى يده يتحساه  
فى نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبداً ، ومن قتل نفسه بحديدة

(١) سورة النساء : ٢٩ .

(٢) سورة الحشر : ١٨ .

فحديدته بيده يتوجأ بها في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً» (١) .

**الوجه الثاني :** أن يقتل المؤمن أخاه المؤمن لأن أخاه بمنزلة نفسه ، فكما أنه لا يريد لنفسه القتل فلا يجوز أن يقتل أخاه فهو في منزلته ، ففي سنن أبي داود وغيره بسند صحيح عن عبادة بن الصامت قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : « من قتل مؤمناً فاغبط بقتله لم يقبل الله منه صرفاً ولا عدلاً » (٢) فلا يقتل بعضهم بعضاً وأكبر ذنب يلي الشرك قتل المؤمن بغير حق .

**الوجه الثالث :** لا تكلفوا أنفسكم عملاً يؤدي إلى قتلكم وإلى موتكم فالله تعالى بكم رؤوف رحيم وبهذه الآية استدل عمر بن العاص رضي الله عنه على تميم الجنب إذا خشي البرد ، ففي مسند الإمام أحمد وسنن أبي داود وصحيح ابن حبان ومستدرک الحاكم بسند

---

(١) حديث صحيح . أخرجه البخارى (١٨١/٧) ، ومسلم (١٠٩) ، وأحمد (٢٥٤/٢ ، ٤٧٨ ، ٤٨٨) ، والترمذى (٢٠٤٤) ، والدارمى (١٩٢/٣) .

(٢) حديث صحيح . أخرجه أبو داود ، وانظر : الترغيب (٢٩٧/٣) ، ونصب الراية (٣٢٥/٤) .

صحيح أن النبي ﷺ أرسل عمرو بن العاص على رأس سرية ليجاهدوا في سبيل الله فأجنب في ليلة باردة فلما استيقظوا لصلاة الفجر تيمم وقال : أنا أميركم ، ولا يصلى بكم غمري ، فقالوا : إنك جنب ولم تغتسل كيف ستصلى بنا ؟ قال : قال الله تعالى : ﴿ ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً ﴾ فلو اغتسلت سيؤدى ذلك إلى قتلى ولذلك لا أغتسل والله جل وعلا نهانى عن الاغتسال الذى يؤدى بى إلى تلف نفسى ، فلما عادوا إلى المدينة المنورة وذكروا ذلك للنبي ﷺ ضحك النبي ﷺ إلى عمرو بن العاص ، وقال : « يا عمرو صليت بأصحابك وأنت جنب » (١) فقال : يا رسول الله ، قال الله تعالى : ﴿ ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً ﴾ .

الوجه الرابع : لا تقتلوا أنفسكم بارتكاب المعاصي إذا كانت المعصية موجبة لحد القتل ، فإذا ارتكبت معصية توجب القتل فسيؤدى هذا إلى قتلكم ، وإذا

(١) حديث صحيح . أخرجه أحمد (٢٠٣/٤ - ٢٠٤) ، وأبو داود (٣٣٤) ، والحاكم (١٧٧/١) ، والدارقطنى (١٧٨/١) ، والبيهقى (٢٢٥/١) في سننه الكبرى .

ارتكبتهم معصية توجب القتل في الدنيا فقد قتلتم أنفسكم  
لما منعتموها من الخير الذي ينبغي أن تتصف به ،  
ولأنكم تسببتم في دخولها نار جهنم بهذه المعاصي التي  
ارتكبتموها .

وعن الفضيل بن عياض رحمه الله تعالى قال :  
لا تغفلوا عن حظ أنفسكم من طاعة الله ، وذكر الله  
فمن غفل عن حظ نفسه فقد قتل نفسه .

وقال ابن كثير رحمه الله : لا تقتلوا أنفسكم  
بارتكاب المعاصي وفعل الآثام ، وأكل الأموال بالباطل  
لأن ذلك سيؤدى بكم إلى النار والله تعالى لا يريد هذا  
لكم ﴿ إن الله كان بكم رحيماً ﴾ .

وقال سفيان بن عيينة : كان الرجل يلقي أخاه في  
زمن السلف الصالح فيقول له : اتق الله وإن استطعت  
ألا تسيء إلى من تحبه فافعل ، فقيل لسفیان : وهل  
يسيء الإنسان إلى من يحبه ؟ قال : سبحان الله نفسك  
أحب الأشياء إليك ، فإذا عصيت الله فقد أسأت إليها .

وأما عن محاسبة النفس فقال الله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلِنظُرْ نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ ﴾ (١) فأمر الله سبحانه وتعالى العبد أن ينظر ما قدم لغد وذلك يتضمن محاسبة نفسه ، فحق على المؤمن بالله تعالى وباليوم الآخر أن لا يغفل عن محاسبة نفسه والتضييق عليها من حركاتها ، وسكناتها وعدم الرضا عليها . فأصل كل معصية وشهوة الرضا عن النفس ، فالرضا عن النفس يوجب تغطية عيوبها ومساوئها وقبائحها ، وعدم الرضا عن النفس يوجب كشف عيوبها ومساوئها وقبائحها ، فإن من رضى عن نفسه استحسّن حالها ، وسكن إليها ، ومن استحسّن حال نفسه ، وسكن إليها استولت عليه الغفلة ، والغفلة ينصرف قلبه عن التفقد لأحوالها وحينئذ تثور دواعي الشهوة على العبد وتغلبه ، ومن غلبته شهوته وقع في المعاصي إذا يجب على العبد أن يعرف نفسه ، ويلزم من ذلك عدم الرضا عنها ، وبقدر تحقق العبد في معرفة نفسه ينصلح حاله ، ويعلو مقامه . ذكر الإمام أحمد أن عمر بن الخطاب قال : ( حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوها قبل أن توزنوا ، فإنه

(١) سورة الحشر : ١٨ .

أهون عليكم في الحساب غداً أن تحاسبوا أنفسكم اليوم  
وتزينوا للعرض الأكبر يومئذ تعرضون لا تخفى منكم  
خافية) (١). وعن الحسن : ( لا تلقى المؤمن  
إلا يحاسب نفسه ماذا أردت بكلمتي ؟ ماذا أردت  
بشربتي ؟ والفاجر يمضي قدماً لا يحاسب نفسه ) (٢) .

فإذا أراد العبد أن يحاسب نفسه فعليه قبل المحاسبة أن  
يذم نفسه ويتهمها بالتقصير . قال بعض السلف : من  
لم يتهم نفسه على دوام الأوقات ولم يخالفها ولم يجرها إلى  
مكروها فهو مغرور ، ومن نظر إليها باستحسان شيء  
منها فقد أهلكها ، فإذا ذم العبد نفسه فعليه أن يسألها  
على كل عمل قامت به ثلاثة أسئلة الأول لم أهذا العمل  
أمر من الله ؟ الثاني كيف بعلم أم بجهل . الثالث لمن أهو  
لوجه الله وإخلاصاً أم لشهرة وسمعة .

فعلى العاقل محاسبة نفسه دائماً ، والمحاسبة هي  
مطالعة القلب وأعمال اللسان ، وأعمال الجوارح للنظر  
في عيوب النفس وإزالتها . فإذا حاسب الإنسان نفسه

- (١) أخرجه أحمد (ص/١٤٩) في الزهد ، وأبو نعيم (١/٥٢) ،  
وابن أبي الدنيا (٢) في محاسبة النفس .  
(٢) أخرجه ابن أبي الدنيا (٤) في محاسبة النفس .



فراها قد فارقت معصية فعليه أن يتوب توبة نصوحاً ،  
ويتبع السيئة بالحسنات التي تمحوها وذلك لما رواه  
الترمذى عن أبى ذرٍّ ومعاذ بن جبل رضى الله عنهما  
قال : قال رسول الله ﷺ : « اتق الله حيثما كنت  
واتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق  
حسن » (١) .

وعلى العبد إن تواني عن بعض الفضائل ، أو فاتته  
نسياناً فينبغى أن يستدرك جبر ما نقص بالنوافل ، ولنا  
في أسلافنا الأسوة ، فقد شغل عمر رضى الله عنه عن  
صلاة العصر في جماعة فتصدق بأرض كانت له ، وكان  
عبد الله رضى الله عنه إذا فاتته صلاة في جماعة أحيا تلك  
الليلة . المهم أن يعلم العبد أن أعدى عدو له نفسه التي  
بين جنبيه ، وقد خلقت أمانة بالسوء وأمانة بالشر فرارة  
من الخير ، والإنسان مأمور بتزكيتها قال تعالى :  
﴿ قد أفلح من زكاهها وقد خاب من دساها ﴾ (٢)

(١) حديث صحيح . أخرجه الترمذى (١٩٨٧) ، وأحمد  
(١٥٣/٥ ، ٢٣٦) ، والدارمى (٣٢٣/٢) ، والحاكم (٥٤/١) ،  
والطبرانى (١٩٢/١) فى الصغير .  
(٢) سورة الشمس : ١٠٩ .



وعليه بتقويمها وقودها بسلاسل العبر إلى عبادة ربها  
وخالفها ومنعها عن لذاتها وشهواتها المهلكة ، فإن أهملها  
شردت وجمحت ولم يظفر بها بعد ذلك وإن لازمها  
بالتوبيخ والتقريع والمعاتبة ، والعزل والملامة ولم يغفل  
عن تذكيرها وعتابها اعتدلت بإذن الله تعالى قال  
الشاعر :

والنفس كالطفل إن تهمله شب على  
حب الرضاع وإن تفضمه ينفطم  
وراعها وهي في الأعمال سائمة  
وإن هي استحلّت المرعى فلا تسم  
كم حسنت لذة للمرء قاتلة  
من حيث لم يدري أن السم في الدسم

يا نفس ما لي أراك غافلة عن وعد الله تعالى  
أما تعرفين ما بين يديك من الأهوال والمخاوف  
أما تقرئين وتسمعين قول أحكم الحاكمين : ﴿ إنا لدينا  
أنكالا وجحيماً وطعاماً ذا غصة وعداباً أليماً ﴾ (١) ،  
يا نفس أما تتعظين بقول رب العالمين : ﴿ وحيء

(١) سورة المزمل : ١٢ - ١٣ .

يومئذ يجهنم يومئذ يتذكر الإنسان وأنى له الذكرى  
يقول يا ليتنى قدمت لحياق ﴿١﴾ ، يا نفس أما تعتبرين  
بقول العزيز الكريم : ﴿ من ورائه جهنم ويسقى من  
ماء صديد ﴾ ﴿٢﴾ ، يا نفس أما تعلمين أن الموت يأتي  
بغتة فما لك يا نفس لا تستعدين لساعة الرحيل .

وهنا أعرض بعض النماذج من سلف أمتنا في محاسبة  
أنفسهم فقد كان من أخلاق السلف رحمهم الله تعالى  
مقت أنفسهم ومحاسبتها على الدقيق والجليل فهم ليسوا  
كمن يدعون اليوم أنهم على إيمان جبريل وميكائيل وأنهم  
من أحسن الناس ، وأول نموذج أبدأ به هو أم المؤمنين  
عائشة رضى الله عنها ، سألت عن قول الله تعالى : ﴿ ثم  
أورثنا الكتاب الذين اصطفينا من عبادنا فمنهم ظالم  
لنفسه ومنهم مقتصد ومنهم سابق بالخيرات بإذن الله  
ذلك هو الفضل الكبير ﴾ ﴿٣﴾ قالت : يا بنى هؤلاء فى  
الجنة - تعنى الذين اصطفينا - أما السابق بالخيرات فمن  
مضى على عهد رسول الله ﷺ شهد لهم رسول الله

(١) سورة الفجر : ٢٣ - ٢٤ .

(٢) سورة إبراهيم : ١٦ .

(٣) سورة فاطر : ٣٢ .

عليه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بالجنة والرزق ، وأما المقتصد فمن تبع أثره من أصحاب رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حتى لحق به ، وأما الظالم لنفسه فمثلى ومثلكم ، فجعلت نفسها معهم رضى الله عنها وهذا من هضمها لنفسها<sup>(١)</sup> .

هكذا كانوا ينظرون إلى أنفسهم بالاحتقار ويأنبونها على ما فعلت ، وهذه نماذج أخرى :

فهذا حيان بن أوى سنان مر بغرفة قد بنيت فسأل متى بنيت هذه ؟ ثم عاد إلى نفسه ، وقال : يا نفس تسألين عما لا يعنيك والله لأجعلنك تصومين سنة .

وهذا يونس بن عبيد يقول : إني لأجد مائة خصلة من خصال الخمر ما أعلم أن فى نفسى منها واحدة .

وقال محمد بن واسع : لو كان للذنوب ريح ما قدر أحد أن يجلس إلى .

وهذا مطرف بن عبد الله بن الشخير من أئمة التابعين لما حج و صار بعد ذلك النفر والاندفاع من عرفات إلى

---

(١) أخرجه الطيالسي (١٤٨٩) ، وعبد بن حميد ، وابن أبى حاتم ، والطبراني فى الأوسط ، والحاكم (٤٢٦/٢) وصححه ، فتمعه الذهبى بقوله : الصلت قال النسائي : ليس بثقة ، وقال أحمد : ليس بالقوى .

مزدلفة ، رفع يديه إلى ربه ، وسأله المغفرة ، ثم قال :  
اللهم إني أسألك ألا ترد الجمع من أجلى .

وهكذا كانوا رحمهم الله تعالى ، فأين نفوسنا من  
أنفسهم ، وأحوالنا من أحوالهم ، وقلوبنا من قلوبهم ؟  
اللهم أصلح شأننا كله ولا تتركنا إلى أنفسنا طرفة  
عين .



## الفهرس

الصفحة	الموضوع
٣	المقدمة .....
٨	علاقة العبد بنفسه .....
١١	النفس الأولى : هي النفس المطمئنة .....
١٤	النفس الثانية : هي النفس اللوامة .....
١٦	النفس الثالثة : هي النفس الأمارة بالسوء .....
١٨	المحافظة على النفس .....
٢٢	محاسبة النفس .....
٢٩	الفهرس .....

## كتب المؤلف طبعت

- ١ - فتح المجيد رسالة في علم التجويد .
- ٢ - الرقي الشرعية بالقرءان والأدعية النبوية .
- ٣ - إعلام المساجد برسالة المساجد .
- ٤ - العلاج القرءاني والطبي من الصرع الجنبي والعضوي .
- ٥ - سلسلة الإسلام منهج حياة -سبعة أجزاء- طبع أربعة .
- ٦ - سلسلة المناسبات الإسلامية - العقيقة - .
- ٧ - دفع البلايا والشروع بالتحلي بعشرة أمور .
- ٨ - الهجرة والمهاجر دروس لكل حائر .
- ٩ - الوصية الشرعية .
- ١٠ - تنوير الأفهام بوجوب صلة الأرحام .
- ١١ - السر في حياة الفرد والأمة من الكتاب والسنة .

\*\*\*

## كتب للمؤلف لم تطبع

- ١ - أحكام الطهارة من النجاسات في الثوب والبدن والمطعمات .
- ٢ - علاقة العبد بأسرته .
- ٣ - الأهداف الشرعية للحياة الزوجية .
- ٤ - هذه عقيدتنا .
- ٥ - معركة الحجاب .
- ٦ - التعامل مع المخالف .
- ٧ - توجيهات أسرية في النشوز والخلع والرجعة .
- ٨ - هذا تأويل رؤيائي .

\*\*\*



