فن التعامل مع النفس

ملخص

المحاضرة الرابعة

شرح الشيخ م. علاء حامد

فريق التفريغات

ملخص الدرس الرابع

◄ازاى تقنع نفسك بالإلتزام

~ مقدمة ~

تكلمنا المرة السابقة عن مقدمة فى إصلاح النفس التى نحن بصدد الكلام عنها لكن كل هذا الكلام لن يجدى إلا إذا تعرفت علي نفسك بشكل صحيح ماذا تحب نفسك؟ ماذا تكره؟ على أى شيء جُبلت؟ فعندما تعرف نفسك بشكل صحيح سوف تختصر على نفسك محاولات فاشلة كثيرة لأننا كثير من الأحيان نتعامل مع النفس بطريقة التجربة ونستهلك أعمار طويلة جدًا في محاولات فاشلة، كان من الممكن أن نختصر هذه المحاولات لو أن لدينا وعى جيد مع من نتعامل .

~ بـاب النـفـس ~

♦♦ القرآن ذكر أن الإنسان جُبل على صفات معينة قال تعالى: ﴿ إِنَّ الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ كذلك نجد في القرآن أن الإنسان(قتور/ظلوم/كفار/هلوع/منوع) تجد هذه الصفات، فتفهم الآن أن النفس جُبلت على صفات معينة، لماذا جُبلت على هذه الصفات؟

◄النفس أصلًا بطبيعة الحال ناقصة وأي ناقص ستجد فيه صفات كهذه فالصفات السيئة هذه هي فرع عن صفة الجبلية فيك كما أن الله عزوجل أراد أن يخلق إنسانًا يختبر، وبديهيًا أن هذا الإنسان سيختبر لابُد أن يكون هناك مقاومة، وإلا لم يكن للاختبار معنى، دائما ما يكون فى الاختبار صعوبة، لكن لو الاختبار سهل لن يفشل فيه أحد وبالتالي يفقد الاختبار معناه لذلك جَبل الله هذا الإنسان على أخلاق هي هذه الأخلاق التي ذكرت في القرآن، لكن لم يظلمه جل في علاه، نعم جبله على ذلك، خلقه كذلك، ولكن ركب فيه رغبة في الإصلاح، ﴿وَلَٰكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ﴾ فجبلك على صفات، وجعل فيك أيضًا جبلة ثانية (إنك قابل للإصلاح بسهولة) .

◄ومن هذا المنطلق يجب عليك أن تجاهد نفسك فبمجرد المجاهدة تجد النفس تستجيب وتقبل فوراً وأنفع شيء للمجاهدة هو التعرض للوحى انظر كيف تحولت شخصيات الصحابة فصاروا شخصيات مهولة فمنهم الداعية والمجاهد تعرض الصحابة للوحى وقدوة النبي صلى الله عليه وسلم فصاروا في أقل من عشر سنين من مجتمع ذليل أبعد الناس عن ملك الأرض إلى ملوك الأرض كل هذا بالمجاهدة .

~ لـمـاذا نـجـاهـد الـنـفـس ~ ؟!

◄لأن مجاهدة النفس هى السبيل الوحيد لدخول الجنة

♦♦ قال تعالى ﴿وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ ﴾ قال ابن مبارك حق الجهاد: هى مجاهدة الهوى والنفس وقد يعتقد البعض أن هذه الآية خاصة بمجاهدة الأعداء نعم ولكن الجهاد الخارجى جزء لأنك لن تستطيع أن تتغلب على أعدائك إلا إذا تغلبت على نفسك أولا وقال ابن القيم لما كان جهاد أعداء الله في الخارج فرعا على جهاد العبد نفسه في ذات الله كان جهاد النفس مقدماً على جهاد العدو في الخارج وأصلا له فإنه ما لم يجاهد نفسه أولا لتفعل ما أمرت به وتترك ما نهيت عنه ويحاربها في الله لم يمكنه جهاد عدوه في الخارج فكيف يمكنه جهاد عدوه والانتصاف منه وعدوه الذي بين جنبيه قاهر له متسلط عليه .

♦♦ أيضا فى غزوة تبوك حينما قال المنافقين للرسول صلى الله عليه وسلم لا تنفروا فى الحر فكلامهم هذا ناتج عن إنسان لا يستطيع مجاهدة نفسه فكيف سيحارب العدو؟!

♦♦ فى قصة طالوت لم يقبل طالوت بالذين شربوا من النهر لأنه لم يستطيع أن يتغلب على نفسه عدوه الداخلي فكيف يتغلب ويقهر جيش جالوت؟

◄لأن أحب الأعمال إلى الله ما أُكرهت عليه النفوس

♦♦ وهذا شيء يحفزك جدًا على أن تعمل فالأعمال منها الميسر ومنها الشاق على النفس والذى يجعلك تواجه نفسك وتحملها على المشاق كلمة عمر أحب الأعمال إلى الله ما أُكرِهت عليه النفوس وذلك لأن فيها مقاومة فيكون أجرها كبير عند الله مثل عبادة إسباغ الوضوء .

♦♦ وعليك أن تعلم أخي أن المجاهدة لن تستمر طويلاً فأول الأمر ستكون هناك مقاومة شديدة جدا فيظن العبد أنه لن يستطيع السير في طريق المجاهدة ولكن ما يلبث العبد أن يألف ثم بعد ذلك يحب المجاهدة .

♦ قال بعض السلف :كنت أجاهد هواي، فما زلت أجاهد حتى صار هواي المجاهدة .

♦ابن عمر يقول «ابدأ بنفسك فجاهدها وابدأ بنفسك فاغزُها».

♦عمر رضي الله عنه «العاجز من عجز عن سياسة نفسه ».

◄المجاهدة أمرها عظيم

♦♦ حديث عقبة ابن عامر يقوم الرجل من أمتي من الليل يعالج نفسه إلى الطهور، وعليه عقد، فإذا وضأ يديه انحلت عقدة، وإذا وضأ وجهه انحلت عقدة، وإذا مسح رأسه انحلت عقدة، وإذا وضأ رجليه انحلت عقدة فيقول الله عز وجل من وراء الحجاب: «انظروا إلى عبدي هذا يعالج نفسه يسألني ما سألني عبدي هذا فهو له» .

♦ انظر لهذا العبد لم يكن قد صلى بعد ولكن الله عزوجل اطلع عليه وهو يقاوم فى مرحلة الوضوء ولكنه يحاول ويبذل مجهود كبير فباهى الله به الملائكة لذلك الإنسان عندما يتخيل هذا الحديث وهو يتكرر فى عبادات أخرى تهون عليه مشقة العبادة فمن الممكن أن تكون تركت الأفلام المحرمة وأنت قادر على مشاهدتها فنظر الله لك نظرة رضى وباهى بك الملائكة فتخيل دائما هذا النداء وتأكد دائماً أن الله يراك وهذا يكفيك .

~ لماذا الذى يجاهد نفسه لا يندم أبدا ~ ؟!

♦♦ وعلى أي شيء يندم من جاهد نفسه؟ إنما يندم من ضيع اللحظة والوقت ولم يجاهد لذلك من أقول السلف قول عامر بن عبد الله «والله لأجتهدن فإن نجوت فبرحمة الله وإلا فلن ألم نفسى» فيقول حتى لو لم أنجو لن ألم نفسي وهذا يعني الظن بالله أنه لن يكون شخص يجاهد نفسه ويهلك، ولكن كأن المعنى أنه لو لم يصل لمنزلة عالية لن يلوم نفسه لأنه فعل ما تقدر عليه نفسه .

~ طوبى للغرباء ~

♦♦ أخي لابد أن يوطن الشخص نفسه أنه سيكون مختلف فأنت بالنسبة إلى الناس شخص ليس طبيعياً وإنما أنت مجنون فليس طبيعياً أن تغض بصرك فى هذا الزمان ولا أن تقوم الليل والناس نيام ليس طبيعيا محافظة الفتاة على حجابها في الكلية في هذا الزمان، ليس طبيعيا أنها لا تكلم أولاد فى هذا الزمان ،فستشعر أنك مختلف وكونك مختلف هذه علامة جيدة لأن أهل الطاعة وأهل السنة دائمًا غرباء

♦قال الحسن البصرى رَحمه الله : إن العَبد لا يزَال بخير ما كَان له واعظ من نفسه، وَكانت المحَاسبَة همته، وَالمؤمن فى الدنيا كالغريب لا يجزع من ذلهَا، وَلا ينافس فى عزها لهُ شأن وَللناس شأن .

~ قـواعـد فـى طـريـق الـمـجـاهـدة ~ :

◄أنك فى هذا الطريق تعطى نفسك قدرها

♦♦ بمعنى أنك عندما تجاهد نفسك فإنك لا تعذبها وإنما تكرمها لأنك تضعها فى الموضع اللائق بها لأن الله كرم الإنسان بعقل ووعى فإذا استطاع أن يستخدم هذه المواهب فى تحسين نفسه وتكميلها فهو بذلك يضع نفسه فى الموضع اللائق بها ولو تركها لكانت مثل البهية ﴿إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ ۖ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ .

♦ علقمة كان يكثر من الصيام والقيام فكانوا يقولون: «يا علقمة هلا أرحت نفسك فيقول راحتها أريد».

♦ وكان يزيد يقال له «قد أتعبت نفسك فكان يقول بل كرامتها أريد» .

♦♦ لذلك فأنت تكرم نفسك وإن لم تضعها فى هذا الموضع فستكون أهنتها وهي لم تخلق للطعام والشراب والجماع وإلا فالبهائم أعظم منها في ذلك إنما أنت تتميز عنها بالعبادة الاختيارية وبالطاعة وبالدعوة إلى الله وبالبذل والتعب لإقامة هذا الدين .

◄أنك فى سعيك لهذا الطريق تسعد نفسك

♦♦ لأن المجاهدة هى طريق السعادة الذى آخره سعادة أتم وأكمل وأن طريق المعصية طريق شقى آخره شقاء أكثر قال الله تعالى:-

♦ ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ﴾

♦ ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ ﴾ .

♦♦ وقال يحي بن كثير «ما أكرم العباد أنفسهم إلا بطاعة الله ولا أهانوها بمثل معصية الله» .

◄أن النفس لا تحب أن تسير فى طريق لا تعرف نهايته

♦♦ فلا تحب ولا ترضى أن تسير فى طريق وإلا وهى تعرف ما آخرته وما نهايته وهذا اختبار صعب لأنك تحاول إقناعها بأن تترك شيء وتقنعها بأن لها أجر أكبر وهذا الأجر غيب ليس موجود الآن فالذي تنتظره النفس (موعود) وليس موجود فتجد النفس مشقة فقال الله تعالى فى وصف ذلك:-

♦ ﴿كَلاَّ بَلْ تُحِبُّونَ العاجلة وَتَذَرُونَ الآخرة ﴾

♦♦ فعلى ذلك جُبلت النفس فالإنسان عندما يذكرها بحلاوة العبادة فهو بذلك يشجعها على المداومة فيكفى أن فى هذا الطريق الله يراك ويحبك ويذكر اسمك ويعد لك المنازل فى الجنان فعندما تستشعر ذلك يهون عليك التعب .

◄تعلم النفس أن تثق أنه من ترك شيئاً لله عوضه الله خيرا منه

♦♦رأينا سليمان عليه السلام عندما عرضت عليه الخيل تأمل فيها حتى نسى صلاة العصر فقام وقتل الخيل جميعا وكان ذلك جائزا عندهم فسخر الله له الريح تجرى بأمره رخاءً حيث أصاب كما سخر له الشياطين كل بناء وغواص وغير ذلك الكثير وذلك لأنه ترك شيئا لله .

♦ المهاجرين كذلك عندما تركوا كل ما لديهم وسافروا لم يكن لديهم أي شيء وتركوا كل ما لديهم ثم فى غضون سنوات أصبح منهم الأمير والقائد والخليفة والولي فصاروا ملوكاً للأرض حتى أبو هريرة رضى الله عنه أصبح أمير الكوفة .

♦ سيدنا إبراهيم عندما أمره الله بذبح ابنه إسماعيل فأسلم لله فعندما جاء ليذبح ابنه فداه الله بذبح عظيم ونجى له ابنه إسماعيل وقال وتركنا عليه فى الآخرين وجعل له لسان صدق فى الآخرين وسماه الله محسناً فى الملأ الأعلى ورزقه بإسحاق نبياً من الصالحين وبارك عليه وعلى إسحاق والأفضل من ذلك كله جعل من نسله محمد صلى الله عليه وسلم .

♦♦ فتعويض الله للعبد قد يكون فى الدنيا أو فى الآخرة ولكن الله يعطينا أشياء فى الدنيا رحمة بنا لأنه يعلم أن الإنسان عجول فعجل له بعض الثواب فى الدنيا ،الصحابة رضى الله عنهم لم تكن الدنيا تشغلهم وإنما كانوا ينتظرون الأجر من الله فى الآخرة وإذا عُجل لهم فى الدنيا خافوا ،فلو أنك سرت فى الطريق إلى الله ولم تأخذ أي شيء فى الدنيا لكان هذا خيرا لك لأن اى شيء ستأخذه فى الدنيا هو جزء معجل من نصيبك فى الآخرة .

◄تذكر الدار الآخرة

♦♦ لأن الإنسان فى سيره إلى الله مما يعينه أن يتذكر ما ينتظره من ثواب فى الآخرة وأن ما تركه فى الدنيا لا شيء مما أعده الله فى الآخرة .

♦ قال الغزالي «اعلم أن من عرف ما يطلب هان عليه ما يبذل قاعدة من عرف ما يطلب هان عليه ما يبذل ومن طاب له شيء ورغب فيه حق رغبته احتمل شدته ولم يبالي بما يلقى من مؤنته، ومن أحب أحدًا حق محبته أحب أيضًا محنته حتى أنه ليجد لتلك المحنة لذة» .

♦♦ أيضًا يساعد الإنسان على ذلك ما يرى مما بقي لأهل الطاعة من الذكر الحسن الجميل، وما بقي لأهل المعصية، والفجور من اللعنات، والدعاء عليهم ألا تريد أن يبقى لك ذكرًا جميلًا حسنًا؟