مع النفس
تأليف
كامل محمد يوسف

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله الحي الباقي، الذي أضاء نوره الآفاق،ورزق المؤمنين حسنِ الأخلاق، وتجلت رحمته بهم إذا بلغت أرواحهم التراق،نحمده تبارك وتعالى، ونستعينه على الصعاب والمشاق،ونعوذ بنورِ وجهه الكريم من ظلمات الشكّ والشرك والشقاق،ونسأله السلامة من النفاق وسوء الأخَلاق،وأشهد أن لا إله إلا الله القوي الرزاق، الحكم العدل يوم التلاقِ،خلق الخلق فهم في ملكه أسرى مِشدودو الوِثاق،أنذر الكافرين بصيحة واحدة ما لها من فواقٍ،وبشّر الطائعين بسلام الملائكة عليهم إذا التفّت الساق بالساق،أرسل الرسل، وأنزل الكتبٍ؛ ليعلم الناس أن إليه يومئذ المساق،وأشهد أن سيدِنا محمدا عبده ورسولهِ المتمم لمكارم الأخلاق،لم يكن لعانا ولا سبابًا ولا صخابا في الأسواق،خير من صلى وصام ولبّى ورِكب البراق،وأول الساجدين تحت العرش يوم يكشفٍ عن ساق،جاهد في سبيل اللهِ منصورا معصوما من الإخفاق،وترك فينا ما إن تمسّكنا به علمنا أن ما عندنا ينفد وما عند الله باق،اللهم صلِ وسلِّم وبارِك عليه ما تعقب العشي الإشراق،وما دام القمر متنقلا في منازله من التمام إلى المحاق.

ثم أما بعد:

الباب الأول
جهاد النفس

جِهاد النفس أمر ضروري لِذالك أشارة إليهِ الحبيب صلاوتُ ربي وسلامه عليه في قوله : عَنْ سَبْرَةَ بْنِ أَبِي فَاكِهٍ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهَّ ِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ إِنَّ الشَّيْطَانَ قَعَدَ لِابْنِ آدَمَ بِأَطْرُقِهِ فَقَعَدَ لَهُ بِطَرِيقِ الْإِسْلَامِ فَقَالَ تُسْلِمُ وَتَذَرُ دِينَكَ وَدِينَ آبَائِكَ وَآبَاءِ أَبِيكَ فَعَصَاهُ فَأَسْلَمَ ثُمَّ قَعَدَ لَهُ بِطَرِيقِ الْهِجْرَةِ فَقَالَ تُهَاجِرُ وَتَدَعُ أَرْضَكَ وَسَمَاءَكَ وَإِنَّمَا مَثَلُ الْمُهَاجِرِ كَمَثَلِ الْفَرَسِ فِي الطِّوَلِ فَعَصَاهُ فَهَاجَرَ ثُمَّ قَعَدَ لَهُ بِطَرِيقِ الْجِهَادِ فَقَالَ تُجَاهِدُ فَهُوَ جَهْدُ النَّفْسِ وَالْمَالِ فَتُقَاتِلُ فَتُقْتَلُ فَتُنْكَحُ الْمَرْأَةُ وَيُقْسَمُ الْمَالُ فَعَصَاهُ فَجَاهَدَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهَّ ِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَمَنْ فَعَلَ ذَلِكَ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهَّ ِ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ وَمَنْ قُتِلَ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهَّ ِ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ وَإِنْ غَرِقَ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهَّ ِ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ أَوْ وَقَصَتْهُ دَابَّتُهُ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهَّ ِ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ) [1]، قَالَ رَسُول اللَّه - صلى اللَّه عليه وسلم : ((ألا أَدُلُّكُمْ عَلَى مَا يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الخَطَايَا وَيَرْفَعُ بِهِ

---

[1] / رواه النسائي وصححه الألباني للتَحقيقه للنسائي.

الدَّرَجَاتِ ؟)) قَالُوا : بَلَى , يَا رسولَ اللهِ , قَالَ : ((إِسْبَاغُ الوُضُوءِ عَلَى المَكَارِهِ, وَكَثْرَةُ الخُطَا إِلَى المَسَاجِدِ , وَانْتِظَارُ الصَّلاةِ بَعْدَ الصَّلاةِ فَذلِكُمُ الرِّبَاطُ)) [2] , المثل التطبيقي في حياة النبي عليه الصلاة والسلام في مجاهدة النفس: عن عائشة رَضي الله عنها : أنَّ النَّبيّ صلى الله عليه وسلم - كَانَ يقُومُ مِنَ اللَّيلِ حَتَّى تَتَفَطَّرَ قَدَمَاهُ فَقُلْتُ لَهُ : لِمَ تَصنَعُ هَذَا يَا رسولَ الله , وَقدْ غَفَرَ اللهُ لَكَ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ ؟ قَالَ : ((أَفَلا أُحِبُّ أنْ أكُونَ عَبْداً شَكُوراً)) [3] ,تعتبر مجاهدة النفس من أصعب الأمور التي تواجه الإنسان في حياته الدنيا إطلاقاً, والحقيقة أن أصل الحياة الدنيا مبنية على مجاهدة المسلم لنفسه, وكبحه جماح شهواتها وشبهاتها, وتهذيب سلوكها وتقويم طريقتها, ومعالجة إصرارها, ودوام أطرها على الحق, والبعد بها عن كل أسباب الشرور والفساد والفسوق ,والناس عموما يختلفون في تقويم نفوسهم ومجاهدتها؛ فمنهم قوي الإرادة الذي يملك نفسه ولا تملكه, فهو يسعى بها دوما لما

---

[2] / رواه مسلم.
[3] / مُتَّفَقٌ عَلَيهِ , لفظ البخاري.

فيه الرفعة والصلاح, ومنهم مسلوب الإرادة؛ من تملكه نفسه ولا يملكها, فهي تسعى به إلى حيث راحتها وتلبية شهواتها وملذاتها, ومنهم ما بين وبين ممن هو في صراع مع نفسه, فتارة يملكها وتارة تملكه ,وإصلاح النفس ومعالجة المسلم لذلك يحتاج لجهد كبير ليس بالهين, وقد يستغرق ذلك سنين حتى تستقيم النفس فلا تأمر صاحبها إلا بالخير, قال أحد السلف : (مكثت أربعين سنة أُقوِّم نفسي على الخير حتى استقامت) ,جهادالنّفس يُعدّ جِهاد العبد لهواه أعظم أثراً من جِهاد المرء لأعدائه وأبلغَ منه؛ حيث إنّ الجِهاد الذي يتمثّل في مواجهة الأعداء ومدافعَتهم هو في الواقع أقلُّ خطورةً من مُجاهَدة المسلم لما يتنازعه من أهواءٍ تتمثّل في حبّ الدُّنيا وملذّاتها ومُغرَياتها, وقد قال المصطفى صلّى اللّه عليه وسلّم في فضل من يدافع هواه ويُجاهدُه: (لا يؤمنُ أحدُكم حتَّى يَكونَ هواهُ تبعاً لِما جِئْتُ بِهِ) [4] ,فقد نفى النبيّ صلّى اللّه عليه وسلّم- صفة الإيمان عمّن تبِع هواه ولم يُجاهد نفسه, ونسبها لمَن يُوافق هواه ما جاء به النبيّ صلّى اللّه

---

[4] / المحدث : الحكمي | المصدر : معارج القبول/الصفحة أو الرقم: 422/2 | خلاصة حكم المحدث : صحيح.

عليه وسلّم من حبِّ الآخرة, والإقبال عليها, والإدبار عن الدُّنيا, لِجهاد النفس مراتب ودرجات وهيئات, فإذا أراد المسلم الابتعاد عن الذّنوب, وتجنّب ارتكاب المعاصي, والمداومة على الفضائل والتحلّي بالأخلاق الحميدة, فإنّ عليه القيام ببعض الأمور والأعمال المُعِينة على ذلك, بعد أن يُدرك ما هي مراتب جهاد النّفس وأنواعه, وفي هذه المقالة سيأتي تفصيل كيفيّة جهاد العبد لنفسه, وأنواع جهاد النّفس ومراتبه.

تعريف الجِهاد الجِهاد لُغةً: من الْجَهْد أو الْجُهْد, وهو بَذْل الجُهْد والطّاقة, ومن مصادر الفعل جاهد: الجِهاد, والمُجاهَدة, ومعناهما بَذْل الجُهد والطّاقة, وتحمُّل الجَهد وهو المشقّة في مُقابَلة العدوّ, والقِتال والمُقاتَلة كذلك,أمّا الجِهاد اصطلاحاً: فهو بذل الجُهد في قِتال المُشركين ويعني جِهاد النّفس: بذل الوُسع والطّاقة في شتّى الأمور التي تختصّ بالنّفس البشريّة, وإبعادها عن المعاصي والذّنوب, ومُدافعَتها للصّبر على الطّاعات, وتحمُّل المشاقّ النّفسيّة والمعنويّة لذلك.

الفصل الأول
كيفيّة جِهاد النّفس

جعل العلماء لجِهاد النّفس مراتبَ وأنواعاً, ولكلّ نوعٍ منها طريقته وكيفيّته الخاصّة, فمنها ما يكون بمجاهدة الهوى, ومنها ما يكون بمجاهدة أهل المعاصي, والبُعد عنهم, وعدم الرّكون إليهم, أو طلب العلم والصّبر على مشاقّه, وتفصيل ذلك كلّه فيما يأتي ذكره:

1/ الجِهاد بطلبِ العِلم: يعني الجِهاد بطلب العلم أنْ يُجاهد المسلم نفسَه لتحمُّل مشاقّ الحصول على العلوم بأنواعها, ويسعى إلى طلبها, ويبذل كلّ ما في وسعه لأجل ذلك, وأهمّ ما يتعلّمه المسلم هو أمور دينه: حلالها, وحرامها, وقراءة القرآن وأحكامه, وتعلّم الحديث صحيحه, وضعيفه, وموضوعه, وتعلّم أحكام الإسلام بتفصيلاتها, ويشتمل طلب العلم تحصيل المسلم كلّ ما ينفعه في دينه ودنياه من العلوم التي لا بُدّ منها لاستمرار الحياة وبقائها, على أن يكون تعلُّمها ممّا أجازه الشّرع ولم يُحرِّمه.

2/ الجِهاد بالعمل: يعني الجِهاد بالعمل أن يبذل المسلم الجهد في إدراك الغاية التي أوجده الله لأجلها وهي العبادة, ويكون ذلك بالقيام بما أمره الله بالقيام به من الصّلاة, والزّكاة, والحجّ, وغير ذلك من الأمور العمليّة التي يكون القصد منها التقرّب إلى الله تعالى, ومن ضمن تلك الأعمال: أن يسعى المسلم إلى تحصيل رزقه ورزق عياله للتّقوّي على العبادات, أو توفير الكِفاية له ولأسرته؛ لذلك سُمِّيت أحكامُ الشّرع تكاليفَ؛ حيث إنّ الوصول إليها لا يُدرَك إلا بِبَذل الجهد والطّاقة والوقت, وقد قال سبحانه وتعالى: (لاَ يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا) ﴿5﴾ ,فالله عزَّ وجلَّ لم يُكلِّف عباده بالعمل إلا بما يُعادل قدرتهم ومقدار تحمُّلهم, ولهذا أسقط الله عزّ وجلّ التّكليف عن كلّ مَن يجد المشقّة في بعض الأعمال الشرعيّة, ومن هنا جاء باب الرّخص, الذي يقوم على أن يترك المسلم بعض الواجبات أو يؤجِّلها؛ إن كانت هناك مشقّة زائدة عن طاقته في فِعلها, فجاز لمَن كان به مرضٌ أو عِلّة أن يُصلّي قاعداً بدل أن يصلّي قائماً, وجاز له كذلك أن يفطر في نهار

5/ سورة البقرة:(286).

رمضان إن خشِي على نفسه الهلاك, وجاز للحائض والنّفساء ترك الصّلاة, والصّيام, وغير ذلك.

3/الجِهَاد بالدّعوة إلى اللّه وتحمُّل مشاقّها: يجب على كلّ مسلمٍ أن يُبادر إلى الدّعوة إلى اللّه بما تحصَّل له من العلوم ولو كان ذلك قليلاً؛ لقوله -صلّى اللّه عليه وسلّم- في الصّحيح: (بَلِّغُوا عَنِّي وَلَوْ آيَةً) ﴿6﴾ فالمسلم مُكلَّف بالدّعوة إلى اللّه بالحكمة والموعظة الحسنة, ويجب على الدّاعية أن يصبر على الدّعوة إن اخث٣٩٧تارها طريقاً له, كما يجب عليه الصّبر على ما يجده فيها من مشاقَّ, ومعاناةٍ, وتكذيبٍ وصدٍّ من الناس, كما صبر النبيّ صلّى اللّه عليه وسلّم وأصحاب,و أمر اللّه تعالى بالجهاد, وفرضه على جميع عباده, حيث قال اللّه تعالى: (وَجَاهِدُوا فِي اللَّـهِ حَقَّ جِهَادِهِ..) ﴿7﴾ حيث يعد الأمر لجميع المسلمين على اختلافهم بحسب استطاعتهم وقدرتهم, وتجدر الإشارة إلى أنّ الجهاد يتفرّع إلى أربع مراتب؛ وهي: جهاد النفس, وجهاد الشيطان, وجهاد الكفار, وجهاد المنافقين, والأصل في جميع الأنواع هو جهاد النفس, يعدّ

---

6 / رواه البخاري في صحيحه.

7 / سورة الحج : (78).

جهاد النفس الأساس الذي تقوم عليه مختلف أنواع الجهاد الأخرى, وذلك بإلزام النفس وإجبارها على ما أمر الله تعالى به, والاجتناب والابتعاد عمّا نهى عنه, وبفعل ذلك يتمكّن العبد من جهاد الأعداء الخارجيين, كما أنّ العبد لا يصل إلى الله تعالى بشرور النفس, فقد يقع البعض من الناس بهواها, فيحقق لها رغباتها وشهواتها, والبعض الآخر من الناس يأسر نفسه, ويمنعها من الشهوات والأهواء, حيث قال الله تعالى: (فَأَمَّا مَن طَغَى*وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا*فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى*وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى*فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى) [8] ويشمل جهاد النفس محاسبتُها على التقصير والمخالفة.

كيفية جهاد النفس

يعني بأنها حمل النفس على القيام بأوامر الله تعالى، والالتزام بها, واجتناب ما نهى عنها, والابتعاد عنها, وعرّفها المناوي بأنها: (حمل النفس على المشاق البدنية ومخالفة الهوى وقيل: هي بذل المستطاع في أمر المطاع), أما

---

[8] / سورة النازعات :(37: 41).

القشيري فقال عنها: (أصل مجاهدة النفس فطمها عن المألوفات وحملها على غير هواها),حيث يمكن تحقيق مجاهدة النفس بالعديد من العوامل التي توصل العبد إليها, وفيما يأتي بيان ماتَيسر منها:~

[1] الاستعاذة بالله من الشهوات والأهواء, والخوف منه, وذلك ما كان من يوسف عليه السلام عندما عرضت عليه امرأة العزيز نفسها, رغم أنه كان شاباً أعزباً, إلا أن اللّٰه تعالى أنجاه منها, وصرف كيدها ومكرها عنه, وفي ذلك نيلٌ لظل اللّٰه تعالى يوم القيامة.

[2] إستشعار مراقبة اللّٰه تعالى, والحرص على غضّ البصر, حيث قال اللّٰه سبحانه: (يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ) ﴿[9]﴾ وقال أيضاً: (((قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّـهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ))) ﴿[10]﴾ .

[3] يعد الزواج أو الصيام من الوسائل التي تعين العبد على عدم الوقوع في المحرّمات, وفي ذلك قال الرسول عليه الصلاة والسلام في حديث عبداللّٰه إبن مسعود (يا معشرَ الشبابِ, مَن

---

[9] / سورة غافر:(19).
[10] / سورة النور :(30).

استطاع منكم الباءةَ فلْيَتَزَوَّجْ, ومَن لم يَسْتَطِعْ فعليه بالصومِ فإنه له وجاءٌ) 》[11]《 .

[4] الابتعاد عن الأسباب والعوامل التي توقع العبد في الشهوات والمحرمات, والحرص على إشغال النفس واستغلال الأوقات في الأمور النافعة والمفيدة. مجاهدة النفس على العطاء يتحقق حب العطاء لدى العباد من خلال القيام بعدّة أمور تساعد على ذلك, وفيما يأتي بيان البعض منها:

[5] العلم بأنّ الله تعالى هو المالك الحقيقي لجميع المال, والعباد مستخلفون فيه امتحاناً واختباراً لهم, ليسألهم عن مصدر المال والسبل التي أُنفقت عليها, فإنْ أنفق في طاعة الله تعالى ورضاه, فيكون سبباً في تحصيل الأجر والثواب من الله تعالى, وفي المقابل قد يكون المال من أسباب الشقاء والتعاسة إن كان أصله من حرام, وأُنفق في ذلك أيضاً.

[6] العلم بأنّ البذل والعطاء من أسباب حصول البركة في المال وزيادته, حيث قال الله تعالى: (وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ) 》[12]《 ,وعلم العبد أيضاً أنّ

---

11 / رواه البخاري ومسلم.
12 / سورة سبأ :(39).

العطاء من الأسباب التي تقي من النار، وتؤدي إلى دخول الجنة.

[7] إنشغال النفس بعيوبها، والعمل على إصلاحها قبل الالتفات إلى عيوب الآخرين، كما أنّ الانشغال بعيوب الآخرين دلالة على كثرة عيوب النفس، ويمكن التعرّف على عيوب النفس بالعديد من الطرق، منها:-

مصاحبة أصحاب الدين والبصيرة الذين يلاحظون أخطاء أصدقائهم، وينبّهونهم عليها، ويمكن أيضاً معرفة عيوب النفس عن طريق أحد العالِمين بخفايا النفس إن كان طالب علم لديهم.

الفصل الثاني
مجاهدة النفس على الأخلاق الحسنة

لا يمكن للعبد التخلّق بالأخلاق الحسنة إلا بتحسين هيئة النفس من الداخل, وذلك يتحقق بقوة العلم, وقوة الغضب, وقوة الشهوة, وقوة العدل بين القوى الثلاث السابقة, فقوة العلم تتمثل بالقدرة على إدراك الفرق بين الصدق والكذب في الأقوال, وبين الحق والباطل في الاعتقادات, وبين الحسن والقبيح في الأفعال, كما أنه بصلاح قوة العلم تتحقق الحكمة التي تعدّ رأس الأخلاق, أما قوة الغضب فهي القدرة على التحكّم بالانفعالاتِ والغضب بحسب ما تقتضيه الحكمة, ولا بدّ للشهوة أيضاً من أن تتحدّد بالحكمة القائمة على العقل والشرع, وقوة العدل تعني القدرة على ضبط قوتي الشهوة والغضب بالنظر إلى الشرع والعقل.

مامعنى حسن الخلق؟

معنى حسن الخلق: هو أن يكون المرء كثير الحَياة ،قليل الأَذي،كثير الصلاح،قليل الكلام،كثير العمل، قليل الزلل،قليل الفضول،برأوصولاً وقواراًوصبورا،رضياً،حليما،رفيقاً،عفيفا،شقيقا،لالعاناًولاسباباً،وَلان ماماولامغتاباً،ولاعجولاًّولاحقوداً،ولابخيلاًولاحسوداً،بشاشاً،هشا

شاً،يحب في الله ويبغض في الله، ويرضى في الله ،ويغضب في الله.
وَبذالك المعنى تتحسن هيئة النفس من الداخل وتنعكس الصورة في الخارج ،لِتُصدر إِلي النفوس جميعا.

حوار مع النفس

قال إبراهيم التيمي: "مثّلت نفسي في الجنة أكل ثمارها، وأشرب من أنهارها، وأعانق أبكارها، ثم مثّلتُ نفسي في النار آكل من زقومها، وأشرب من صديدها، وأعالج سلاسلها وَأغلالها، فقلت لنفسي: أي شيء تريدين؟ قالت: أريد أن أرد إلى الدنيا فأعمل صالحاً فقلت: فأنت في الأمنية فاعملي" ألست صاحبة كذا؟

قال مالك بن دينار: **"رحم الله عبداً قال لنفسه: ألست صاحبة كذا؟ ألست صاحبة كذا؟ ثم زمَّها، ثم خاصمها، ثم ألزمها كتاب الله، فكان لها قائداً"،مقت النفس قال أبو بكر رضي الله عنه: "من مقت نفسه في ذات الله، آمنه الله مقته" حاسبوا أنفسكم،*وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه:* "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أنفسكم قبل أن توزنوا، فإنه أهون عليكم في الحساب غداً أن تحاسبوا أنفسكم اليوم،**

وتزينوا للعرض الأكبر {يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنكُمْ خَافِيَةٌ} ﴿[13]﴾ ،أكرهوا أنفسكم قال ابن الملوك: "إن الصالحين فيما مضى كانت أنفسهم تؤآتِيهم على الخير عفواً، وإن أنفسنا لا تكاد تُؤاتينا إلا على كرهٍ، فينبغي لنا أن نكرهها"*وقال ميمون بن مهران:* "لا يكون الرجل من المتقين حتى يحاسب نفسه أشد من محاسبة شريكه، حتى يعلم من أين مطعمه، ومن أين مشربه، ومن أين ملبسه، أمِن حلال ذلك أم حرام" عفوك اللهم .

قال خويل بن محمد: "كأن خويلاً قد وُقف للحساب فقيل له: يا خويل بن محمد! قد عمّرناك ستين سنة فما صنعت فيها؟ فجمعت نوم ستين سنة مع قائلة النهار، وإذا قطعة من عمري نوم، وجمعت ساعات أكلي فإذا قطعة من عمري قد ذهبت في الأكل، ثم جمعت ساعات وضوئي، فإذا قطعة من عمري قد ذهبت فيها، ثم نظرت في صلاتي، فإذا صلاة منقوصة وصومٌ منخرق، فما هو إلا عفو الله أو الهلكة"

أترك ما لايُعنيك

---

[13] / سورة الحاقة :(18).

مرَّ حسان بن أبي سنان بغرفة، فقال: **"متى بنيت هذه؟ ثم أقبل على نفسه فقال: تسألين عما لا يعنيك؟ لأُعاقبنك بصوم سنة فصامها" ،سيدنا عمر يحاسب نفسه قال أنس بن مالك: "دخل عمر بن الخطاب رضي الله عنه حائطاً فسمعته يقول- وبيني وبينه جدار-: عمر بن الخطاب أمير المؤمنين بخ! والله لتتقينَّ الله يا ابن الخطاب أو ليعذبنّك"،أفضل الأعمال قال عمر بن عبدالعزيز: "أفضل الأعمال ما أكرهت عليه النفوس" زاد العقلاء عن وهب بن منبه قال: "مكتوب في حِكمه آل داود حق على العاقل ألا يغفل عن أربع ساعات: -ساعة يناجي فيها ربه. -وساعة يحاسب فيها نفسه -وساعة يخلو فيها مع إخوانه الذين يخبرونه بعيوبه، ويصدقونه عن نفسه. -وساعة يخلو فيها بين نفسه وبين لذاتها فيما يحلّ ويحمد، فإن في هذه الساعة عوناً على تلك الساعات، وإجماماً للقلوب" أخي! لنفسي أبكي لست أبكي لغيرها .**

الباب الثاني
أنواع النفس البشرية في القرآن الكريم

وصف الله تعالى النفس البشرية في القرآن الكريم بثلاث أنواع, وهي: النفس المطمئنة, والنفس اللوامة, والنفس الأمارة بالسوء, فيما يلي سنتعرف عليهُما بالتفصيل:

أولاً: النفس المطمئنة: وهي النفس الساكنة إلى الله تعالى, والمطمئنة بذكره, والمشتاقة إلى لقائه الراجعة إليه, حيث سمّيت بذلك لأنها اطمأنت بالمحبة والعبودية إلى الله تعالى, ورضيت بالله رباً, وبالإسلام ديناً, وبمحمدٍ نبياً ورسولاً, وآمنت أيضاً بالقضاء والقدر, كما قال الله تعالى عنها: (يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ*ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً*فَادْخُلِي فِي عِبَادِي*وَادْخُلِي جَنَّتِي) [14] .

ثانياً:النفس اللوامة:وهي نفسٌ دائمة اللوم والعتاب لصاحبها, فَتلومه إن أحسن بسبب عدم زيادة الإحسان, وتلومه إن أساء لتجنّب العودة إلى الإساءة, ومن الجدير بالذكر أنها

---

14 / سورة الفجر:(27).

نفس مؤمنة, حيث أقسم بها الله تعالى قائلاً: (لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ*وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ) ﴿[15]﴾ .

ثالثاً:النفس الأمّارة بالسوء: وهي النفس التي تحثّ صاحبها على اتباع الشهوات والأهواء, حيث قال الله تعالى فيها: (إِنَّ النَّفسَ لَأَمّارَةٌ بِالسّوءِ إِلّا ما رَحِمَ رَبّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ) ﴿[16]﴾

,سنبين الحديث عن النفس الأمارة بالسوء من حيث حقيقتها, وصفاتها,وأسباب تجاوزها وتماديها وعلاجها , وسوف نسوق الحديث عن كل ذَالك في الفصول التالي ذِكرُوها:~

---

[15] / سورة الجمعة :(2).
[16] / سورة يوسف :(53).

الفصل الأول
حقيقة النفس الأمارة بالسوء

النفس الأمارة بالسوء هي التي تأمر صاحبها بالسيئات وارتكاب المعاصي والمحرمات, وهي نفس غابت عنها رقابة الله والخوف منه فأنغمس صاحبها في المعاصي والذنوب, قال تعالى: (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا) ﴿17﴾ , والنفوس مائلة إلى الشهوات أمارة بالسوء لأن كل نفس أمارة بالسوء إلا نفساً رحمها الله بالعصمة.

من الآيات التي تحدثت عن النفس الأمارة بالسوء:~

قوله تعالى: (ذَلِكَ لِيَعْلَمَ أَنِّي لَمْ أَخُنْهُ بِالْغَيْبِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي كَيْدَ الْخَائِنِينَ * وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ...) ﴿18﴾ , قيل في تفسير هذه الآية: إن هذا الكلام صدر من امرأة العزيز, وهو إقرار واعتراف بالحق, ليعلم سيدنا يوسف أنها لم تخنه في غيبته وأنها

---

17 / سورة الشمس :(7: 10).
18 / سورة يوسف:(52: 52).

رمته بذنب هو بريء منه, ثم اعتذرت عما وقعت فيه مما يقع فيه البشر من الشهوات حين قذفته وأودعته السجن, ومن الناس من توسوس له نفسه الأمارة بالسوء إلى ارتكاب الذنوب والمعاصي, ولكن اللّٰه غفور رحيم وشديد العقاب لمن عصاه وخالف أمره قال تعالى: (اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ وَأَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ) ﴿19﴾ ,والإنسان إذا أراد النجاة في الدنيا والآخرة يجب أن يحارب النفس الأمارة بالسوء, ويقف ضد هواها, وإلا بعد عن الصراط المستقيم إلى طريق الضلال, ومجالات مجاهدة النفس كثيرة منها: تقوية الصلة بالله تعالى بالتمسك بالعلم النافع, لأن الجهل من أعوان النفس الأمارة بالسوء, والعلم النافع من أعظم الدوافع التي تعين على جهاد هذه النفس, ومصدر هذا العلم كتاب اللّٰه وسنة رسوله صلى اللّٰه عليه وسلم لأن اللّٰه تعالى الذي خلق هذه النفس هو أعلم بها ويعلم ما يصلحها وما يفسدها قال تعالى: (أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ) ﴿20﴾ , ولكي يقاوم الإنسان هذا السلوك السيئ عليه بمصاحبة الصالحين,

---

19 / سورة المائدة:(98).
20 / سورة الملك:(14).

وحضور مجالس العلم, والإكثار من قراءة القرآن, والاستغفار, والصلاة على النبي محمد صلى الله عليه وسلم, وذكر الله, والعمل الصالح الذي تضمنه المنهج الإسلامي, والله خلق الإنسان وفطره على الحركة والعمل في هذه الحياة ليقوم بعمارة الأرض ويحقق استخلاف ربه فيها, كما أنه تعالى زود الإنسان بمنهج لحياته ينير له الطريق ويقوده إلى ما فيه سعادته ودعاه إلى الصراط المستقيم, فهو دائماً في سعي وحركة لا يسكن إلا ليتحرك: (يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ) [21] , وقال الرسول صلى الله عليه وسلم في حديث أبي مالك: «كل الناس يغدو فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها» [22] , وكذلك الحرص على أداء الفرائض والمحافظة عليها, والإخلاص لله في العبادة, وتنقية العمل من الشوائب, والإخلاص في العبادة قال تعالى: (وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ..) [23] ,وقال النبي صلى الله عليه وسلم في حديث أبوهريرة: «الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه, فإن لم

---

[21] / سورة الإنشقاق :(6).
[22] / رواه مسلم.
[23] / سورة البَينة:(5).

تكن تراه فإنه يراك» [24] ,والإخلاص لله في العمل، يربي النفس على الاتجاه إلى بارئها وانصرافها عمن سواه, وهذان الأمران هما العاصمان بإذن الله من الهوى والانزلاق في الشهوات والمعاصي، وهو أساس الخوف من اللهِيَه تعالى وخشيته التي تبعد المسلم عن الشهوات والمعاصي، قال تعالى: (وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى * فَإِنَّ الْجَنَّةَ الْمَأْوَى) [25] ,نحن نؤمن بالله عز وجل , ونذكره , ونصلي في المساجدِ ,ونقرأ القرآن , ونتصدق , و نعمل غير ذَالك من الأعمال الصالحة , كابر الوالدين , وحق الجار ...الخ)وبالرغم من ذلك فما زلنا نقع في المعاصي والذنوب ,والسبب في ذلك هو أننا تركنا العدو الحقيقي وذهبنا إلى عدو ضعيف ,يقول الله تعالى في محكم التنزيل:{{ إن كيد الشيطان كان ضعيفا }} ,إنما العدو الحقيقي هو (النفس) , نعم فالنفس هي القنبلة الموقوتة , واللغم الموجود في داخل الإنسان,أحبابي في الله :يقول الله تبارك وتعالى:{ اقرأ

---

[24] / رواه البخاري.
[25] /سورة النازعات:(40).

كتابك كفى بنفسك اليوم عليك حسيبا } ﴿[26]﴾ ,وقوله تبارك وتعالى:{ اليوم تجزى كل نفس بما كسبت لا ظلم اليوم إن الله سريع الحساب } ﴿[27]﴾ ,وقوله تبارك وتعالى : سورة المدثر : { كل نفس بما كسبت رهينة } ﴿[28]﴾ ,وقوله تبارك وتعالى : سورة (النازعات) : { وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى } ﴿[29]﴾ ,وقوله تبارك وتعالى : سورة (التكوير) : { علمت نفس ما أحضرت } ﴿[30]﴾ لاحظوا يا أيها الأحبة أن الآيات السابق ذِكرُها تدور حول كلمة (النفس) .

فما هي هذه النفس ؟يقول العلماء : أن الآلهة التي كانت تعبد من دون الله ((اللات , والعزى , ومناة , وسواع,وود , ويغوث , ويعوق , وَنسرى))كل هذه الأصنام هدمت ماعدا إله مزيف مازال يعبد من دون الله , ويعبده كثير من المسلمين ,يقول الله تبارك وتعالى : {{ أفرأيت من اتخذ إلهه هواه}} ﴿[31]﴾ ,ومعنى ذلك أن هوى النفس إذا تمكن من الإنسان فإنه لا

---

[26] / سورة الإسراء:(14).
[27] / سورة غافر :(17).
[28] / سورة المدثر:(38).
[29] / سورة النازعات:(40).
[30] / سورة التكوير:(16).
[31] /سورة الجاثية:(23).

يصغي لشرع ولا لِواسع ديني ولا لآمِرْ ولا لناهي ولا لداعية ولا لعالم ولا , لذلك تجده يفعل ما يريد يقول الإمام البصري في بردته : " وخالف النفس والشيطان واعصهما ",لو نظرنا إلى الجرائم الفردية المذكورة في القرآن الكريم ,كجريمة (قتل قابيل لأخيه هابيل),وجريمة (امرأة العزيز وهي الشروع في مُراودت نبي الله يوسف عليه الصلاة والسلام من أجل هواها)وجريمة (كفر إبليس)لوجدنا أن الشيطان برئ منها براءة الذئب من دم ابن يعقوب ففي جريمة (قتل قابيل لأخيه هابيل)يقول الله تبارك وتعالى :{فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ } ﴿[32]﴾ ,عندما تسأل إنساناً وقع في معصية ما وبعد ذلك ندم وتاب , ما الذي دعاك لفعل هذا ؟ سوف يقول لك :أغواني الشيطان , وكلامه هذا يؤدي إلى أن كل فعل محرم ورائه شيطان ,فيا ترى الشيطان عندما عصى الله , من كان شيطانه ؟إنه مثلما يوسوس لك الشيطان , فإن النفس أيضاً توسوس لك , نعم ,(إن النفس لأمارة بالسوء),إن السبب في المعاصي والذنوب إما من الشيطان , وإما من

---

[32] / سورة المائدة:(30).

النفس الأمارة بالسوء ,فالشيطان خطر ولكن النفس أخطر بكثير رفاقي لذا فإن مدخل الشيطان على الإنسان هو النسيان فهو ينسيك الثواب والعقاب ومع ذلك تقع في المحظور,قال الله عز وجل في محكم كتابه الكريم :{{ وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ}} ﴾[33] .

[33] / سورة يوسف :(53).

الفصل الثاني
صفات النفس الأمارة بالسوء

إن للنفس الأمارة بالسوء صفات وعلامات, لابد على كل مؤمن حريص أن يعرفها ويدركها؛ فإن مسايرة النفس الأمارة في صفاتها, والتساهل معها في سلبياتها مؤشر على مرض القلب وانتكاسته.

أم عن صفات النفس الأمارة بالسوء:-

1/انغماسها في اللذات والشهوات الحسية, جاذبة للقلب إلى الجهة السفلية آمرة بالشر تؤز صاحبها إليه أزاً.

2/أن الشيطان قرينها وصاحبها, فحيث ما يكون فثم هي, كيف لا وهو الذي يعِدها وَيمنيها, ويأمرها بالسوء ويزينه لها, وَيريها الباطل في صورة الحق, ويطيل الأمل أمامها, ويمدها بالشهوات المهلكة, ويستعين عليها بهواها, فَيَنقلها من عز الطاعة إلى ذل المعصية.

3/أنها تأمر صاحبها بالوقوع في المعصية, وترك الطاعة, وقد سمّاها القرآن أمّارة, ولم يسمها آمرة؛ فهي لا تكتفي بأمر أو أمرين في معصية الله, بل هي مداومة على الأمر بالمعصية.

4/أنها متى ما قويت وأطاعت الشيطان وتحالفت معه إنزلا القلب من حصنه, وَأخرجاه من مملكته؛ فإذا هو منغمس في اللذائذ المحرمة, مرتكس في الشهوات الموبقة, "أَسْوَدُ مُرْبَادًّا كَالْكُوزِ مُجَخِّيًا لَا يَعْرِفُ مَعْرُوفًا وَلَا يُنْكِرُ مُنْكَرًا إِلَّا مَا أُشْرِبَ مِنْ هَوَاهُ" 《[34]》 .

5/أنها تلح على صاحبها في الطلب, فلا تزال تردد وتعيد عليه حتى يعجز عن مقاومتها, فيقع في ما تريد من الشر والانفلات الأخلاقي، وتصبح هي القائدة التي تسوقه إلى ما تهوى من الشهوات المحرمة.

---

[34] / رواه مسلم.

الفصل الثالث
أسباب النفس الأمارة بالسوء:-

أحبابي هناك أسباب تجعل المرء ضعيفًا أمام نفسه, خاضعًا أمام مطالبها, ملبياً لها في شهواتها, لا يرد لها طلبًا حتى ولو كان فيه غضب الله ومقته, ومن تلك الأسباب:-

▪الاستهانة بمراقبة الله تعالى له, والغفلة عن ذكره, والبعد عن تدبر كتابه, والتأمل في آياته وعظيم خلقه, فكلما ضعف إيمان الإنسان كلما قويت نوازع الشر في نفسه.

▪ تقديم هوى النّفس على محبّة اللّهّ ورسوله -صلى الله عليه وسلم-, قال ابن رجب رحمه الله: "فجميع المعاصي إنما تنشأ من تقديم هوى النفوس على محبة الله ورسوله, وقد وصف الله المشركين باتباع الهوى في مواضع من كتابه؛ فقال تعالى: (فَإِن لَّمْ يَسْتَجِيبُوا لَكَ فَاعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَاءهُمْ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِّنَ اللّهِ﴾ [35] .

---

[35] / سورة القصص :(50).

▪التقاعس عن الطاعات, والنفور من العبادات, والابتعاد عن القربات, والانشغال بالدنيا؛ فينغمس المرء انغماسًا في الدنيا بكليته, وحينها يتعثر في الرجوع إلى نفسه الأمارة بالسوء ونهيها عن غيها, ويصعب عليه الإقلاع والابتعاد عما دعته إليه من الموبقات, فيستسلم لها استسلامًا كليًّا.

وتسيطر النفس الأمارة على المرء أيضًا حينما يكون فارغًا؛ لا في همِّ الدنيا, ولا في همِّ الآخرة, وهنا تجد فرصتها سانحة, فتعبث بلبه, وتؤزه إلى الحرام أزًّا ,فتفسده وتهلكه, وكما قال الشاعر:

إن الشباب والفراغ والجدة *** مفسدة للمرء أي مفسدة.

وتعبث النفس الأمارة بالسوء بصاحبها كذلك عندما يعيش في بيئة شحيحة بالإيمان, بعيدة عن التقوى, وحينما يتيه مع صحبة سيئة لا تعرف معروفًا ولا تنكر منكرًا ففي هذه البيئة تستقوي النفس الأمارة على صاحبها, فتجده ضعيفًا هزيلًا أمام مطالبها, فتزِيد من أوامرها, ويزيد هو في البعد عن الله.

فيا حبيبي كن قويًّا مع نفسك الأمارة, صارمًا في مواجهتها, متحديًّا لها, صابرًا على جهادها؛ حتى يستقيم لك أمرها,

ويطيب لك حالها, وتمسك بزمامها, وتقودها من لجامها, وهناك فقط ستنعم بنفس راضية مطمئنة.

رفاقي : اتقوا الله تعالى, واعلموا أن النفس لا تستقيم إلا بمجاهدة, ولا تذعن إلا بمصابرة, ولا يمكن ذلك إلا بمعرفة دوائها وعلاجها,قال الله تعالى وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فإن الجنة هي المأوى) 《[36]》 ,فالدنيا دار ابتلاء بالخير والشر,ولازال المرء يعرف من نفسه نزعات وأهواء وأملاً لا ينقطع لذا فلا سبيل بالإنسان إلى السعادة والطمأنينة إلا بمجاهدة النفس ' وحملها على أوجه الطاعة والبر لله تعالى , وفطامها عما تشتهيه من الشهوات والرغبات المهلكة.

وقد ذهب بعض علماء السلف إلى أن مجاهدة النفس تكون على أربع مراتب:

[1]أولها : حمل النفس على تعلم أمور دينها .

[2]وثانيها : حملها على العمل بذلك.

[3]وثالثها: حملها على تعليم من لا يعلم.

[4]ورابعها: دعوة الناس إلى توحيد الله.

---

[36] / سورة النازعات:(40).

الفصل الرابع
علاج النفس الأمارة بالسوء وهضمها

النفس الامارة بالسوء هى احد اعداء الانسان الثلاثة (الشيطان والهوى والنفس الامارة) وللتغلب على هذا العدو

اولاً: لابد من الاستعانة بالله والاعتصام به من شرها (ومن يعتصم بالله فقد هدى الى صراط مستقيم) وقد وردت أذكار نبوية كثيرة الاستعاذة من شر النفس كما فى أذكار الصباح (...أعوذ بك من شر نفسى ومن شر الشيطان وشركه ....)

ثانيا:مجاهدتها وعدم الانقياد وراءها (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا ...) ثالثا محاسبة النفس وزجرها بالوعيد الوارد فى القرآن والسنة وترغيبها بما أعد الله لعباده المتقين .. اللهم آت نفوسنا تقواها وزكها أنت خير من زكاها أنت وليها ومولاها.

ثالثاً: تذكر عظمة الله عز وجل، والإكثار من مراقبته في السر والعلن، كما في قوله -تعالى: (وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ

رابعاًظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ﴾ ﴿[37]﴾ .

رابعاً: طلب العلم الشرعي الذي أرسل الله به رسوله -صلى الله عليه وسلم-, ورفع درجات أهله, وجعله الميراث الذي ورثه الأنبياء عليهم الصلاة والسلام-؛ فصاحب العلم محروس به عن الوقوع في شباك النفس ووساوسها.

خامساً: الإكثار من العمل الصالح؛ فهو وظيفة الدنيا, وحسنة الآخرة, وهو حصن حصين, ودرع متين, كيف لا؟! وقد تكفل الله بالعناية بصاحبه حيث قال في الحديث القدسي: "وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه, فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به, وبصره الذي يبصر به, ويده التي يبطش بها, ورجله التي يمشي بها وإن سألني لأعطينه ولئن استعاذني لأعيذنه ﴿[38]﴾ ,قال ابن القيم رحمه الله تعالى: "يعرف أنها أي النفس جاهلة ظالمة وأن الجهل والظلم يصدر عنهما كل قول عمل قبيح, ومن وصفه الجهل والظلم لا مطمع في استقامته واعتداله ألبتة فيوجب له ذلك بذل الجهد في العلم النافع

---

[37] / سورة آل عمران:(135).
[38] / رواه البخاري.

الذي يخرجها به عن وصف الجهل والعمل الصالح الذي يخرجها به عن وصف الظلم".

سادساً: ويعالجها كذلك بالصبر؛ لأنه لا نصر على النفس وعلى الأعداء إلا بالصبر, وهو خير ما يلجم النفس, ويحول بينها وبين ما تشتهي وتريد, يقول الله -تعالى-: (وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ) [39], أحبابي ينبغي مجاهدة النفس حتى تتروض على الطاعة, وتستقيم على أمر الله,قال الإمام الغزالي رحمه الله: "فجاهد النفس الأمارة بالسوء تمح صفات آفاتها حتى تصير لوامة ثم تنتقل اللوامة إلى مقام المطمئنة".

ونفسك فازجُرها عن الغي والخنا *** ولا تتبعها فهي أس المفاسد

وحاذر هواها ما استطعت فإنه *** يصد عن الطاعات غير المجاهد

وإن جهاد النفس حتم على الفتى *** وإن التقى حقا لخير المقاصد

فإن رمت أن تحظى بنيل سعادة *** وتعطى مقام السالكين الأماجد

---

[39] / سورة العصر:(1: 3).

فبادر بتقوى اللّٰه واسلك سبيلها *** ولا تتبع غي الرجيم المعاند

وقال الإمام إبن القيم في هذه الآية{وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ } ﴿40﴾ , " علق سبحانه الهداية بالجهاد فأكمل الناس هداية أعظمهم جهادا وأفرض الجهاد جهاد النفس وجهاد الهوى وجهاد الشيطان وجهاد الدنيا فمن جاهد هذه الأربعة في اللّٰه هداه اللّٰه سبل رضاه الموصلة إلى جنته ومن ترك الجهاد فاته من الهدى بحسب ما عطل من الجهاد " .

قال الجنيد : " والذين جاهدوا أهواءهم فينا بالتوبة لنهدينهم سبل الإخلاص , ولايَتمكن من جهاد عدوه في الظاهر إلا من جاهد هذه الأعداء باطناً , فمن نصر عليها نصره على عدوه , ومن نصرت عليه نصر عليه عدوه".

---

40 / سورة العنكبوت :(69).

الباب الثالث
هضم النفس والإزراء عليها في الكتاب والسنة المطهرة

قال تعالى [وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَى رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ] ﴿41﴾, أي هم مع إحسانهم وإيمانهم وعملهم الصالح مشفقون من الله خائفون منه وجلون من مكره بهم, كما قال الحسن البصري: إن المؤمن جمع إحسانا وشفقة, وإن الكافر جمع إساءة وأمنا, وسألت عائشة رضي الله عنها النبي صلى الله عليه وسلم عن هذه الآية فقالت: يا رسول الله! هو الذي يسرق ويزني ويشرب الخمر وهو يخاف الله عز وجل؟ قال: لا يا بنت أبي بكر, ولكنه الذي يصلي ويصوم ويتصدق ويخاف الله عز وجل » , وفي رواية «وهم يخافون ألا يقبل منهم » ﴿42﴾, وقال سيدنا إبراهيم عليه الصلاة والسلام في دعائه: { وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ (82) رَبِّ هَبْ لِي حُكْماً وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ } ﴿43﴾, وقال سيدنا يوسف عليه

---

41 / سورة المؤمنون:(60).

42 / تفسير ابن كثير (5/ 480).

43 / سورة الشعراء:(82: 83).

الصلاة والسلام في دعائه : { تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ } ﴿44﴾ ,قال الشربيني رحمه الله : وإنما قال عليه السلام ذلك هضماً لنفسه, وإظهاراً للحاجة والفاقة إلى فضل الله في كل المطالب, وفي ذلك دليل على أنّ عصمة الأنبياء بتوفيق الله تعالى وحفظه إياهم ﴿45﴾ ,وهذا النبي صلى الله عليه وسلم على جلال قدره وعظمته ومكانته عند الله وعند الناس :لما رأى رجلاً مقبلاً يرتعد رهبة قال عليه الصلاة والسلام : «هون عليك, فإني لست بملك, إنما أنا ابن امرأة تأكل القديد اللحم اليابس» ﴿46﴾ ,وقال أنس إبن مالك رضي الله عنه : «كانت الأمة الطفلة الصغيرة من إماء أهل المدينة لتأخذ بيد رسول الله فتنطلق به حيث شاءت » ﴿47﴾ ,وعن عائشة رضي الله عنها قالت قلت : يا رسول الله كل جعلني الله فداك متكئا فإنه أهون عليك . فأحنى رأسه حتى كاد أن تصيب جبهته الأرض وقال : بل آكل كما يأكل العبد وأجلس كما يجلس

---

44 / سورة يوسف :(101).
45 / السراج المنير (2/ 184).
46 / السلسلة الصحيحة (رقم:1876).
47 / أخرجه البخاري (رقم : 6072).

العبد [48]» ,علق المَارودي رحمه اللّٰه على هذه القصة فقال : وإنما قال ذلك صلى اللّٰه عليه وسلم حسما لمواد الكبر, وقطعا لذرائع الإعجاب, وكسرا لأشر النفس, وَتذليلا لسطوة الاستعلاء. ومثل ذلك ما روي عن عمر بن الخطاب رضي اللّٰه عنه أنه نادى الصلاة جامعة فلما اجتمع الناس صعد المنبر فحمد اللّٰه وأثنى عليه وصلى على نبيه صلى اللّٰه عليه وسلم ثم قال: أيها الناس لقد رأيتني أرعى على خالات لي من بني مخزوم فيقبض لي القبضة من التمر والزبيب فأظل اليوم وأي يوم, فقال له عبد الرحمن بن عوف واللّٰه يا أمير المؤمنين ما زدت على أن قصرت بنفسك. فقال عمر رضي اللّٰه عنه : ويحك يا ابن عوف إني خلوت فحدثتني نفسي, فقالت أنت أمير المؤمنين فمن ذا أفضل منك فأردت أن أعرفها نفسها [49]» .

---

[48] / السلسلة الصحيحة (رقم:544).

[49] / أدب الدنيا والدين .

الباب الرابع
آراء السلف في مجاهدة النفس

تعتبر مجاهدة النفس من أصعب الأمور التي تواجه الإنسان في حياته الدنيا إطلاقاً, والحقيقة أن أصل الحياة الدنيا مبنية على مجاهدة المسلم لنفسه, وكبحه جماح شهواتها وشبهاتها, وتهذيب سلوكها وتقويم طريقتها, ومعالجة إصرارها, ودوام أطرها على الحق, والبعد بها عن كل أسباب الشرور والفساد والفسوق ,والناس عموما يختلفون في تقويم نفوسهم ومجاهدتها؛ فمنهم قوي الإرادة الذي يملك نفسه ولا تملكه, فهو يسعى بها دوما لما فيه الرفعة والصلاح, ومنهم مسلوب الإرادة؛ من تملكه نفسه ولا يملكها, فهي تسعى به إلى حيث راحتها وتلبية شهواتها وملذاتها, ومنهم ما بين وبين ممن هو في صراع مع نفسه, فتارة يملكها وتارة تملكه .وإصلاح النفس ومعالجة المسلم لذلك يحتاج لجهد كبير ليس بالهين, وقد يستغرق ذلك سنين حتى تستقيم

النفس فلا تأمر صاحبها إلا بالخير, قال أحد السلف : (مكثت أربعين سنة أُقوِّم نفسي على الخير حتى استقامت) ,قبس من التاريخ في تربية النفس ومن يتأمل في سير السلف الصالح من سطروا صفحات ناصعة من جهاد النفس والأعداء, علم أن الحلقتين متصلتين اتصالا بليغا, فهذا الصحابي الجليل عبد الله بن رواحة رضي الله عنه يعلمنا درسا في جهاد النفس وترويضها وإخضاعها لإرادة الحق في قلب المعركة حين أخذ الراية وتقدم بها في غزوة مؤتة, وهو على فرسه فجعل يستزل نفسه ويتردد بعض التردد, ثم قال :

أقسمت يا نفس لتنزلنه لتنزلن أو لتكرهنه

إن أجلب الناس وشدوا الرنَه مالي أراك تكرهين الجنَّة

قد طال ما كنت مطمئنه هل أنت إلا نطفةٌ في شنهْ

وقال أيضا:

يا نفسِ إلا تقتلي تَموتي هذا حَمام الموت قد صليت

وَما تمنيتِ فقدْ أُعطيت إن تفعلي فِعلهما هُديتي

وإن تَأخرتي فقد شقيت

قاعدة في جهاد النفس:

إن ما نجده في خلاصات أئمة الإسلام وعلى رأسهم ابن القيم رحمه اللّٰه, يؤكد أن حفظ الجذوة الروحية منضبطة بالقرآن والسنة وفهم سلف الأمة على نحو مستقيم هي سبيل الثبات في طريق النجاح والظفر, ولا يمكن أبدًا أن يخرج العبد من الظلام إلى النور ومن الكفر إلى الإيمان ولا من الجاهلية إلى الإسلام إلا إذا عمل عملًا دؤوبًا لتغيير نفسه وتطهير قلبه وَلإقامة خُلقه وسلوكياته وَلتصحيح ذاته, مدركًا تمام الإدراك أنها عملية مجاهدة ضخمة وتغيير جذري وإخراج لِجيل يختلف عن الجيل الذي سبق, كما لخص ذلك ببصيرة ثاقبة, الشيخ حازم صلاح أبو إسماعيل فرج اللّٰه عنه وجزاه اللّٰه عن أمة الإسلام كل الخير, تربية النفوس والتوبة إننا نتحدث عن منهج صياغة نفوس المسلمين وتربيتهم وَإنشائهم وتزكيتهم وتطهيرهم ومعالجة الآثار الجانبية لإستقامتهم وَللثبات كمسلمين,إنه علم قائم بذاته, يربي الأجيال بعلم وليس بهوى, يربي النفس على الاستقامة والثبات والكفّ عن حظوظها المهددة للآمال في مسيرة العمل,وعلى هذه الطريقة, من كانت مشكلته الغضب الزائد, فلننظر لماذا يغضب قبل أن نعطه في مسألة

الغضب؟ فإن كان غضبه للمال, عالجنا حبه للمال بتعليمه الزهد وتبصيره بالورع وحكمة الله في الأرزاق, وإن كان الغضب لأجل أحد من صلبه فلابد من تعليمه التقوى وحب العدل والخير مع غيره قبل نفسه, ومن كان غضبه لأجل حب الإمارة وسياسة الجموع والظهور فلابد من تعليمه حجم جريمته وسوء مطلبه وخطر ما يَحسبه أمرًا هينا فيزِهد فيها وتخشاها نفسه وتتلاشى مع هذا كل ثورة غضب لأن الدافع لها قد تلاشى,ومن الناس من يتعظ بالذكر والعمل ومنهم من ينفعه الصمت والتفكر والخلوة والاعتكاف, ومنهم من يقوّمه المسابقة في التصدق والنظر في حاجات المساكين, ومنهم من يجد الشفاء في القرآن والذكر, ومنهم ما يزجره الحرمان وقلة ذات اليد ومنهم من يعالجه معايشة مواطن الموت كالمقابر والمستشفيات وخطوط القتال,وكم من تارك لسنة يُعاقب بالهزيمة في الحرب كما ذكر ذلك ابن النحاس رحمه الله في كتابه مشارع الأشواق إلى مصارع العشاق, حين ذكر قصة القوم الذين استعصى عليهم فتح حصن من حصون الأعداء وبعد اجتماع ونظر اكتشفوا أن السبب كان تفريطهم

في سنة السواك, فما أن إستدركوها حتى فتح الله لهم الحصن بنصر عظيم, قلت: أولئك قوم تركوا سنة, ونحن قوم نفرط في الفرض ونطمع بعدها في النصر, فتأمل يا صاحب القلب, ولن يحقق أي عامل مسلم أو عاملة مسلمة اليوم أهدافهما في مسيرة الحياة ما لم يعتني كل منهما بالعلوم الحقيقية لهذا الدين التي تحيي القلوب وترشد الإنسان لسبيل الرشاد والثبات. يتزود بها الإنسان باستمرار دون انقطاع كضخ القلب للدماء في شرايين الجسد ليحيى ويسعى وإلا فإن مصير انقطاعه الموت,قال تعالى: (إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ) ﴿[50]﴾ وفي هذا تنبيه على واجب استفراغ الوسع في محاربته ومجاهدته كأنه عدو لا يتوقف ولا يضعف في محاربة العبد على عدد الأنفاس, إنها معركة مستمرة لا تنقطع وهي الأشد والأخطر على الإطلاق.

تشخيص طبيب القلوب ابن القيم:-

---

[50] / سورة فاطر :(6).

ولا يفوتني الاستشهاد في هذا المقام بعصارة اللبيب في مراتب الجهاد لابن القيم التي لا يخلو كتاب يتناول فريضة مجاهدة النفس إلا واستشهد بها, ذكرها في كتابه الماتع "زاد المعاد في هدي خير العباد" -المجلد الثالث- حيث قال: "فَجِهاد النفس أربعُ مراتب أيضًا:

أولاهما: أَنْ يُجاهِدَها على تعلُّم الهُدى, ودين الحق الذي لا فلاح لها, ولا سعادة في معاشها ومعادها إلا به, ومتى فاتها عِلمُه, شقيت في الدَّارين.

الثانية: أن يُجاهدها على العمل به بعد علمه, وإلا فمجرَّدُ العلم بلا عمل إن لم يَضُرَّها لم ينفعْها.

الثالثة: أن يُجاهدها على الدعوة إليه, وتعليمِهِ مَنْ لا يعلمهُ, وإلا كان مِن الذين يكتُمون ما أنزل اللّه مِن الهُدى والبينات, ولا ينفعُهُ علمُهُ, ولا يُنجِيه مِن عذاب اللّه.

الرابعة: أن يُجاهِدَها على الصبر على مشاقِّ الدعوة إلى اللّه, وأذى الخلق, ويتحمَّل ذلك كله لله. فإذا استكمل هذه المراتب الأربع, صار من الرَّبانِيينَ, فإن السلفَ مُجمِعُونَ على أن العَالِمَ لا يَستحِقُّ أن يُسمى ربَّانياً حتى يعرِفَ الحقَّ, ويعملَ به, ويُعَلِّمَه,

فمَن علِمَ وَعَمِلَ وعَلَّمَ فذاكَ يُدعى عظيماً في ملكوتِ السموات,ومن تأمل في هذه الكلمات أدرك عظمة جهاد النفس, أمام هواها وميولاتها ونزعاتها التي لا يقوى المرء على التخلص منها, ولكن يمكنه أن يحصرها في حدود المباح والمكروه في شريعة اللّٰه كما يمكنه الرقي لمراتب المسابقين في الدرجات العلا, بترقية نفسه والحرص على ثباتها, وأما السبيل لذلك فهو دوام المحاسبة ويقظة الضمير والخشية من اللّٰه العظيم ‹ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى › ﴿51﴾ ,للسالك طريق اللّٰه تربية كيف تخوض معركة تربية النفس الأشد والأخطر؟ فيا أيها المسلم المقبل في طريق اللّٰه, عليك بتربية قلبك بالعبادات القلبية, وسياسة نفسك بالتدرب على الصبر والقناعة والحكمة والبصيرة. وعليك بوقود الفكر, وهو القراءة النافعة من مشكاة العلوم الإسلامية ومصادر العقيدة الصحيحة والتزود بالفقه النيّر ورقائق العارفين والعبر من تاريخ الإسلام المجيد,وكما قال أحد العارفين

---

51 / سورة النازعات:(40: 41).

بأمراض القلوب: "يا هذا عليك بعروق الإخلاص وورق الصبر وعصير التواضع, ضع هذا كله في إناء التقوى وصب عليه ماء الخشية وأوقد عليه بنار الحزن على المعصية وصفه بمصفاة المراقبة, وتناوله بكف الصدق واشربه من كأس الاستغفار وتمضمض بالورع وأبعد عن نفسك الحرص والطمع, تشفَى من مرضك بإذن اللّٰه", ثم عليك بترويض جسدك ليسمع لك ويطيع, فَتعوده على الصوم وعلى الصدقة وعلى المشي في حاجات المسلمين وعلى صلاة القيام وعلى التدريب والرياضة والحزم وكل ما يدخل في سبيل إعداد النفس لعظيم المهمات, وكل بحسب ما يُسّر له, كن قائد نفسك سائسها لا المنقاد لهواها وَميُولاتها, دليلك في ذلك شريعة الرحمن وسنة خير الأنام وَنبراسك تجارب السابقين الأولين من الأخيار ومن إِتبعهم من الأحرار, فإن مجاهدتكَ هذه النفس هو السبيل لتحقيق الفوز, أوَلم تتدبر قول اللّٰه سبحانه وتعالى وهو يقسم (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا إن اللّٰه لمع المحسنين) ﴿[52]﴾ .

---

[52] / سورة العنكبوت :(69).

يقول ابن القيم رحمه اللّٰه في تفسير هذه الآية: "علق سبحانه الهداية بالجهاد فأكمل الناس هداية أعظمهم جهادًا وأفرض الجهاد جهاد النفس وجهاد الهوى وجهاد الشيطان, وجهاد الدنيا فمن جاهد هذه الأربعة في اللّٰه هداه اللّٰه سبل رضاه الموصلة إلى جنته ومن ترك الجهاد فاته من الهدى بحسب ما عطل من الجهاد,وقال الجنيد: والذين جاهدوا أعداءهم فينا بالتوبة لنهدينهم سبل الإخلاص, ولا يتمكن من جهاد عدوه في الظاهر إلا من جاهد هذه الأعداء باطنا, فمن نصر عليها نصر على عدوه, ومن نصرت عليه نصر عليه عدوه",فأي عاقل يفرط بعد هذا القسم العظيم في مجاهدة نفسه وتربيتها على الاستقامة والمحاسبة وحسن الأداء إلى آخر رمق في تطويعَها للهِ وتعويدها الصبر على طاعته واجتناب معصيته فليست المشكلة أن تعلم وإنما أن تعمل بما علمت, ثم تثبت على ما عملت, ولا تحدثني بعدها على بركات جهادك التي سنراها في نفسك وفي أسرتك وفي جماعتك وفي أمتك, ثم لنَترقب فجر النصر مستبشرين,فالنفس البشرية إذا تركت وأعطيت مرادها , أهلكت الإنسان , فهي داعية إلى المهالك

*والمزالق, معينة للأعداء, طامحة إلى كل قبيح, مُتبعة لكل سوء؛ تجري بطبعها في ميدان المخالفة والهوى, فالنعمة التي لا خطر لها: الخروج منها, والتخلص من رقها, فإنها أعظم حجاب بين العبد وبين اللّٰه تعالى ,وأعرف الناس بها أشدهم إزراءً عليها, ومقتا لها , ومقت النفس في ذات اللّٰه من صفات الصديقين, ويدنو العبد به من اللّٰه سبحانه فى لحظة واحدة أضعاف أضعاف ما يدنو به بالعمل,*ولقد ذكر الإمام الذهبي رحمه اللّٰه: *كما في كتاب الكبائر, أن من أعجب بنفسه وتعاظمها, فقد أتى أشر أنواع الكبر وَأخبثه, قال رحمه اللّٰه : وأشر الكبر: من تكبر على العباد بعلمه, وتعاظم في نفسه بفضيلته, فإن هذا لم ينفعه علمه, فإن من طلب العلم للآخرة كسره علمه, وخشع قلبه, واستكانت نفسه, وكان على نفسه بالمرصاد, فلم يفتر عنها, بل يحاسبها كل وقت ويثقفها؛ فإن غفل عنها جمحت عن الطريق المستقيم وَأهلكته, ومن طلب العلم للفخر والرياسة, ونظر إلى المسلمين شزراً, وَتحامق عليهم, وَإزدرى بهم؛ فهذا من أكبر الكبر, ولا يدخل الجنة من*

في قلبه مثقال ذرة من كبر, فلا حول ولا قوة إلا بالله ﴾[53]﴿

***,وليت شعري كيف بنا لو أدرك الخطيب البغدادي , توفي سنة (463هـ) رحمه الله زماننا :حين قال يشكو طلاب العلم في زمانه. قال :وقد رأيت خلقا من أهل هذا الزمان ينتسبون إلى الحديث, ويعدون أنفسهم من أهله المختصين بسماعه ونقله, وهم أبعد الناس مما يدعون, وأقلهم معرفة بما إليه ينتسبون, يرى الواحد منهم إذا كتب عددا قليلا من الأجزاء, واشتغل بالسماع برهة يسيرة من الدهر أنه صاحب حديث على الإطلاق, ولما يجهد نفسه ويتعبها في طلابه, ولا لحقته مَشقه الحفظ لِصنوفه وأبوابه ,وهم مع قلة كتبهم له وعدم معرفتهم به, أعظم الناس كبرا, وأشد الخلق تيها وعجبا, لا يراعون لشيخ حرمة, ولا يوجبون لطالب ذمة, يخرقون بالراوي وَيعنفون على المتعلمين, خلاف ما يقتضيه العلم الذي سمعوه, وضد الواجب مما يلزمهم أن يفعلوه ﴾[54]﴿ ,فالعبد الصادق لا يرى نفسه إلا مقصراً والموجب لهذه الرؤية كما قال ابن القيم رحمه الله والموجب له لهذه الرؤية : استعظام مطلوبه**

---

[53] | الكبائر للذهبي (ص: 192).

[54] | الجامع لأخلاق الراوي وآداب السامع (1/6).

واستصغار نفسه ومعرفته بعيوبها, وقلة زاده في عينه, فمن عرف اللّٰه وعرف نفسه, لم يرَ نفسه إلا بعين النقصان,الإمام الشافعي رحمه اللّٰه يقول: أرفع الناس قدرًا من لا يرى قدره, وأكثرهم فضلًا من لا يرى فضله منهم »,وقال أبو بكر الصديق رضي اللّٰه عنه: لوددت أني كنت شعرة في جنب عبد مؤمن 《[55] 》 وعمر بن الخطاب رضي اللّٰه عنه: وعن أنس بن مالك رضي اللّٰه عنه قال: سمعتُ عمر بن الخطاب رضي اللّٰه عنه يوماً وخرجت معه حتى دخل حائطاً فسمعتُه يقول وبيني وبينه جدار: (عمر! ! أمير المؤمنين! ! بخٍ بخٍ, واللّٰهِ لَيُنَيّ الخطاب لتتقينّ اللّٰه أو ليعذبنّك) 《[56]》 ,وقال علي رضي اللّٰه عنه:" واللّٰه لقد رأيت أصحاب محمد صلى اللّٰه عليه وسلم .. كانوا يصبحون شعثا غبرا صفرا وقد باتوا سجدا وقياما يتلون كتاب اللّٰه يراوحون بين أقدامهم وجباههم وقال أبو الدرداء رضي اللّٰه عنه:" لولا ثلاث ما أحببت العيش يوما واحدا الظمأ لله بالهواجر, والسجود له في جوف الليل , ومجالسة أقوام ينتقون الكلام كما ينتقى

---

[55] | الزهد, للإمام أحمد ص (112).
[56] | الموطأ (2/992) .

أطايب الثمر"، وقال جبير بن نفير رحمه اللّٰه:إن نفرا قالوا لعمر بن الخطاب واللّٰه ما رأينا رجلا أقضى بالقسط ولا أقول بالحق ولا أشد على المنافقين منك يا أمير المؤمنين فأنت خير الناس بعد رسول اللّٰه (صلى اللّٰه عليه وسلم) فقال عوف بن مالك كذبتم واللّٰه لقد رأينا خيرا منه بعد رسول اللّٰه (صلى اللّٰه عليه وسلم) فقال من هو يا عوف فقال أبو بكر فقال عمر : صدق عوف وكذبتم واللّٰه لقد كان أبو بكر أطيب من ريح المسك وأنا أضل من بعير أهلي.! ﴿[57]﴾ ,وأمَّ أبو عبيدة بن الجراح رضي اللّٰه عنه: قوماً مرة, فلما انصرف, قال: «ما زال الشيطان بي آنفا حتى رأيت أن لي فضلا على من خلفي, لا أؤم أبدا» ﴿[58]﴾ ,وقال أبو حازم الأعرج رحمه اللّٰه يخاطب نفسه:يا أعرج ينادى يوم القيامة يا أهل خطيئة كذا وكذا, فتقوم معهم, ثم ينادى يا أهل خطيئة أخرى فتقوم معهم, فأراك يا أعرج تريد أن تقوم مع أهل كل خطيئة ﴿[59]﴾ ,وقال ابن شهاب الزهري رحمه اللّٰه: كان أهل المدينة عيالا على عبد الرحمن بن

---

[57] | التاريخ الكبير للبخاري (4/ 266).
[58] | مصنف ابن أبي شيبة (1/ 358).
[59] | حلية الأولياء (3/230).

عوف: ثلث يقرضهم ماله, وثلث يقضى دينهم, ويصل ثلثا. وكان لا يعرف من بين عبيده .! أي من تواضعه في اللباس ﴾[60] ﴿ ,وقال عمران بن عبد الله رحمه الله :أرى نفس سعيد بن المسيب كانت أهون عليه في الله من نفس ذباب ﴾[61]﴿ ,وقال السري السقطي رحمه الله: ما أحبُ أن أموتَ حيثُ أُعرف , فقيل له: ولم ذاك يا أبا الحسن ؟فقال: أخاف أن لا يقبلني قبري فَأُفْتَضَح ﴾[62]﴿ ,وقال أبو سليمان الداراني رحمه الله :لو اجتمع الناس كلهم على أن يضعوني كاتضاعي عند نفسي كحطِي من قدر نفسي ما أحسنوا ﴾[63]﴿ ,وقال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه:لو تعلمون بعيوبي ما تبعني منكم رجلان؛ ولوددت أني دعيت عبد الله بن روثة وأن الله غفر لي ذنباً من ذنوبي ﴾[64]﴿ وقال مالك بن دينار رحمه الله:لو أن مناديًا ينادي بباب المسجد: ليخرج شركم رجلاً, والله ما كان أحد يسبقني إلى الباب إلا رجلاً بفضل قوة أو سعي! قال: فلما بلغ ابن المبارك

---

[60] | طبقات ابن سعد (2/124) البداية والنهاية (7/179).
[61] | شعب الإيمان (2/248).
[62] | شعب الإيمان (1/523).

[63] | حلية الأولياء (9/274).
[64] | شعب الإيمان (1/504).

قوله , قال: بهذا صار مالك مالكًا,وقال الفضيل: من أحب الرئاسة لم يفلح أبدًا ﴿[65]﴾ وقال محمد بن واسع رحمه اللّٰه:لو كان يوجد للذنوب ريح, ما قدرتم أن تدنوا مني من نتن ريحي ﴿ [66] ﴾ وقال ابن المبارك: "إنَّ الصالحين كانت أنفسهم تواتيهم على الخير عفوا, وإنَّ أنفسنا لا تواتينا إلا كرها" وقال أبو يزيد البسطامي رحمه اللّٰه:ما دام العبد يظن أن في الخلق من هو شر منه فهو متكبر ﴿[67]﴾ وقال السري السقطي رحمه اللّٰه:إني لأنظر إلى أنفي كل يوم مراراً مخافة أن يكون وجهي قد اسود ﴿[68]﴾ وقال سلمة بن دينار رحمه اللّٰه:«أفضل خصلة ترجى للمؤمن أن يكون أشد الناس خوفا على نفسه وَأرجاه لكل مسلم» ﴿[69]﴾ وقال عامر بن عبد اللّٰه بن الزبير رحمه اللّٰه:أنا من أهل الجنة؟! أوَ أنا من أهل الجنة؟! أوَ مثلي يدخل الجنة ﴿[70] ﴾ وقال أحد السلف : أرفع ما يكون المؤمن عند اللّٰه أوضع ما يكون عند نفسه وَأوضع ما يكون عند اللّٰه أرفع ما يكون عند

---

[65] | الإحياء (3/361).
[66] | صفوة الصفوة (3/268).
[67] | حلية الأولياء (10/ 36).
[68] | شعب الإيمان (1/523).
[69] | حلية الأولياء (3/233).
[70] | محاسبة النفس ص (146).

نفسه ﴿[71]﴾ وقال الفضيل بن عياض رحمه الله: رأس الأدب عندنا أن يعرف الرجل قدره ﴿[72]﴾ وقيل لأحمد بن حنبل رحمه الله: جزاك الله عن الإسلام خيرا. فقال: بل جزى الله الإسلام عني خيرا, من أنا؟ وما أنا؟ ﴿[73]﴾ وقال جابر بن عمرو الراسبي رحمه الله-لابن عمر رضي الله عنه:لا يزال الناس بخير ما أبقاك الله لهم. فغضب, وقال: إني لأحسبك عراقيا, وما يدريك ما يغلق عليه ابن أمك بابَه ﴿[74]﴾ وقال محمد بن شعيب بن شابور رحمه الله: دخل رجل الحمام وزيد بن أبي حبيب فيه وكان أسود –قال عنه الذهبي إمام محدث متقن فقال له يا أسود قم فاغسل رأسي قال فقام فشد عليه إزاره فغسل رأسه ودلك جسده فلما فرغ قال له الرجل كثر الله في السودان مثلك قال أحببت أن يكثر من يخدمك ﴿[75]﴾ وقال محمد بن واسع رحمه الله-وهو في الموت : يا إخوتاه تدرون أين تذهب بي يعني الملائكة؟ والله الذي لا إله إلا هو إلى النار أو يعفو عني.

---

[71] | الإحياء (3/342)
[72] | المنتخب من معجم شيوخ السمعاني ص(668).
[73] | سير أعلام النبلاء (11/ 225).
[74] | الإصابة في تمييز الصحابة (3/ 220).
[75] | روضة العقلاء ص (62).

وسئل عمر بن عبد العزيز رحمه الله:يا أمير المؤمنين, كيف أصبحت؟ قال: أصبحت بطينًا, ملوثًا في الخطايا, أتمنى على الله الأماني ﴿[76]﴾ وقال مالك بن دينار رحمه الله: إذا ذكر الصالحون فأفٍّ لي وأف ! ﴿[77]﴾ وقال القحطاني رحمه الله (المتوفى سنة 378 هـ :-

واللهِ لـو عَـلموا قبيحَ سريرتي ** لأبى السلامَ عليَّ من يلقاني

ولأعرضوا عنِّي ومَلُّوا صحبتي ** ولبُؤتُ بعد كرامةٍ بهوانِ

لـكِـن سَـتـرت معايبي ومثالبي ** وحلُمتَ عن سقطي وعن طغياني ﴿[78]﴾ وقال مطرف بن عبد الله رحمه الله:«لولا ما أعلم من نفسي لقليت أبغضت الناس», وقال مصرف فى دعائه بعرفة رحمه الله: «اللهم لا ترد الناس لأجلى»,وقال بكر بن عبد الله المزني رحمه الله:«لما نظرت إلى أهل عرفات ظننت أنهم قد غفر لهم, لولا أني كنت فيهم»,وقال أيوب السختياني:ولما احتضر سفيان الثوري :دخل عليه أبو الأشهب, وحماد بن سلمة, فقال له حماد: «يا أبا عبد الله, أليس قد أمنت مما كنت تخافه؟

---

[76] | سيرة عمر بن عبد العزيز (ص: 50).
[77] | شعب الإيمان (10/512).
[78] | نونية القحطاني ص (18).

وتقدم على من ترجوه, وهو أرحم الراحمين, فقال: يا أبا سلمة, أتطمع لمثلي أن ينجو من النار؟ قال: إي والله, إنى لأرجو لك ذلك»,وذكر زيد عن مسلم بن سعيد الواسطي قال:أخبرني حماد بن جعفر بن زيد: أن أباه أخبره قال: «خرجنا في غزاة إلى كابل, وفى الجيش: صلة بن أشيم, فنزل الناس عند العتمة, فصلوا ثم اضطجع فقلت: لأرمقن عمله, فالتمس غفلة الناس, حتى إذا قلت: هدأت العيون وثب فدخل غيضة قريبا منا, فدخلت على أثره, فتوضأ, ثم قام يصلي, وجاء أسد حتى دنا منه, فصعدت في شجرة فتراه التفت أو عدة جروا؟ فلما سجد قلت: الآن يفترسه, فجلس ثم سلم ثم قال: أيها السبع, اطلب الرزق من مكان آخر فولى وإن له لزئيرا, أقول: تصدع الجبال منه قال فما زال كذلك يصلي حتى كان عند الصبح جلس, فحمد الله تعالى بمحامد لم أسمع بمثلها, ثم قال: اللهم إِنى أسألك أن تجيرني من النار, وَمثلى يصغر أن يُجترىء أن يسألك الجنة, قال: ثم رجع وأصبح كأنه بات على الحشايا, وأصبحت وَبى من الفترة شيء الله به عالم».

وقال يونس بن عبيد: «إني لأجد مائة خصلة من خصال الخير ما أعلم أن فى نفسي منها واحدة»,وقال محمد بن واسع: «لو كان للذنوب ريح ما قدر أحد يجلس إلى»,وذكر ابن أبى الدنيا عن الخُلد بن أيوب قال:«كان راهب فى بنى إسرائيل فى صومعة منذ ستين سنة. فأُتِي فى منامه فقيل له: إن فلانا الإسكافي خير منك ليلة بعد ليلة فأتى الإسكافي, فسأله عن عمله فقال: إني رجل لا يكاد يمر بى أحد إلا ظننته أنه فى الجنة وأنا في النار, فَفُضِل على الراهب بإزرائه على نفسه»,وذكر داود الطائي عند بعض الأمراء أثنوا عليه فقال: «لو يعلم الناس بعض ما نحن فيه ما ذل لنا لسان بذكر خير أبدا»,وقال أبو حفص:«من لم يتهم نفسه على دوام الأوقات ولم يخالفها فى جميع الأحوال, ولم يجرها إلى مكروهها فى سائر أوقاته, كان مغرورا, ومن نظر إليها باستحسان شيء منها فقد أهلكها»,فالنفس داعية إلى المهالك, معينة للأعداء, طامحة إلى كل قبيح, مُتبعة لكل سوء؛ فهي تجري بطبعها في ميدان المخالفة,فالنعمة التي لا خطر لها: الخروج منها,

والتخلص من رقها, فإنها أعظم حجاب بين العبد وبين الله تعالى, وأعرف الناس بها أشدهم إزراء عليها, ومقتا لها.

ومقت النفس في ذات الله من صفات الصديقين, ويدنو العبد به من الله سبحانه فى لحظة واحدة أضعاف أضعاف ما يدنو به بالعمل ﴿[79]﴾ وقال سعد بن الحسن التميمي رحمه الله: كان عبد الرحمن بن عوف لا يعرف من بين عبيده, يعني من التواضع في الزي ﴿[80]﴾ قال عبد الله بن المبارك رحمه الله: كن محباً للخمول كراهية الشهرة ولا تظهر من نفسك أنك تحب الخمول فترفع نفسك فإن دعواك الزهد من نفسك هو خروجك من الزهد لأنك تجر إلى نفسك الثناء وَالمدحة ﴿[81]﴾ وقال يونس بن عبيد رحمه الله: كنت أذاكر يوما عن الحسن التواضع, قال: فالتفت إلينا الشيخ, فقال: أتدرون ما التواضع ؟ أن تخرج من بيتك حين تخرج فلا تلقى مسلما إلا رأيت أن له عليك الفضل ﴿[82]﴾ وقال عمر المخزومي رحمه الله: نادى عمر بن الخطاب رضي الله عنه بالصلاة جامعة, فلما اجتمع الناس وكثروا؛ صعد

---

79 | إغاثة اللهفان (ص 94).
80 | تاريخ دمشق (35/295) .
81 | صفة الصفوة (2/ 325).
82 | شعب الإيمان (10/511).

المنبر؛ فحمد الله وأثنى عليه بما هو أهله, وصلى على نبيه صلى الله عليه وسلم, ثم قال: أيها الناس! لقد رأيتني أرعى على خالات لي من بني مخزوم. فيقبضن لي القبضة من التمر أو الزبيب, فأظل يومي وأي يوم. ثم نزل, فقال له عبد الرحمن بن عوف: يا أمير المؤمنين! ما زدت على أن قئمتَ نفسك -يعني: عبت قال: فقال: ويحك يا ابن عوف! إني خلوت فحدثتني نفسي قال: أنت أمير المؤمنين؛ فمن ذا أفضل منك؟ فأردت أن أعرفها نفسها ﴿[83]﴾ وقال عمرو بن قيس رحمه الله: ما كدت أن أعمر نفسي حتى أبلي جسمي, وما من عبد أنزل الدنيا حق منزلتها حتى يرضى أن يوطأ فيها بالأقدام من الذلة, ومن أهان نفسه في الله عز وجل أعزه الله يوم القيامة, وإن أبغض الأجساد إلى الله الجسد الناعم " ﴿[84]﴾ وقال إبراهيم بن أدهم رحمه الله :كان عطاء السليمي يمس جسده بالليل خوفا من ذنوبه مخافة أن يكون قد مسخ وكان إذا انتبه يقول: ويحك يا عطاء ويحك ﴿[85]﴾ وقال زهير بن نعيم البابي رحمه الله:إن

---

[83] | تاريخ دمشق (44/ 315) , أدب الدنيا والدين (ص: 239).
[84] | حلية الأولياء (6/121).
[85] | الوافي بالوفيات (20/ 80).

قدرت أن تكون عند الله أخس من كلب فافعل ﴿86﴾ ورأى محمّد بن واسع رحمه الله:ولده يختال فدعاه وقال: أتدري من أنت؟ أمّا أمّك فاشتريتها بمائتي درهم, وأمّا أبوك فلا أكثر اللّهّ فى المسلمين مثله ! ﴿87﴾ وكان ذو النون رحمه الله-يقول : كيف أفرح بعملي وذنوبي مزدحمة, أم كيف أفرح بأملي وَعاقبتي مبهمة ﴿88﴾ وقال المغيرة كنا نهاب إبراهيم النخعي رحمه الله مهابة الأمير , وكان يقول:«وددت أني لم أكن تكلمت, ولو وجدت بدا من الكلام ما تكلمت, وإن زمانا صرت فيه فقيها لزمان سوء» ﴿89﴾ وقال عبد الواحد بن زيد رحمه الله:ربما سهرت مفكرا في طول حزنه يعني عتبة الغلام ولقد كلمته ليرفق بنفسه فبكى , وقال : إنما أبكي على تقصيري ﴿90﴾ .

وقال طاووس بن كيسان رحمه الله: إني لأغسل ثوبيَّ هذين فأنكر نفسي ما داما نقيين ﴿91﴾ قال أحمد بن خالد رحمه الله:

---

86 / حلية الأولياء (12/ 148).
87 / الإحياء (3/ 359).
88 / حلية الأولياء (9/384).
89 / سير أعلام النبلاء (4/526).
90 / حلية الأولياء (6/ 236).
91 / التواضع والخمول ص (187).

سألت أحمد بن حنبل عَنْ مسألة في الورع. فقال: أنا أستغفر اللّٰه, لا يحل لي أن أتكلم في الورع؛ أنا آكل من غلة بغداد. لو كان بشر بْن الحارث صلح أن يجيبك عنه؛ فإنه كان لا يأكل من غلة بغداد ولا من طعام السواد؛ فهو يصلح أن يتكلم في الورع [92] وقال الفضيل بن عياض رحمه اللّٰه يعاتب نفسه :يا مسكين! أنت مسيء, وترى أنك محسن, وأنت جاهل, وترى أنك عالم, وتبخل, وترى أنك كريم, وأحمق, وترى أنك عاقل, أجلك قصير, وأملك طويل [93] وقال أبو سليمان الداراني رحمه اللّٰه:إن استطعت أن لا تعرف بشيء ولا يسار إليك فافعل [94] وقال الطيب بن إسماعيل رحمه اللّٰه: كان من دعاء الخليل بن أحمد: اللهم اجعلني عندك من أرفع خلقك واجعلني في نفسي من أوضع خلقك واجعلني عند الناس من أوسط خلقك [95] وقال أيوب السختياني رحمه اللّٰه: إذا ذكر الصالحون كنت منهم بمعزل [96] وقال الفضيل بن عياض رحمه اللّٰه : إذا

---

92 / تاريخ بغداد (1/ 35).

93 / سير أعلام النبلاء (8/ 440).
94 / حلية الأولياء (9/265).
95 / التواضع والخمول (ص: 112).
96 / صفة الصفوة (3/292).

كان قول الناس أنت رجل صدق أحب إليك من قولهم أنت رجل سوء فأنت والله رجل سوء »[97]« وقال سعيد بن إسماعيل رحمه الله: الخوف من الله يوصلك إلى الله, والكبر, والعجب في نفسك يقطعك عن الله, واحتقار الناس في نفسك مرض عظيم لا يداوى »[98]« وكان الربيع بن خثيم رحمه الله: إذا قيل له : كيف أصبحت ؟ يقول : أصبحنا ضعفاء مذنبين نأكل أرزاقنا وننتظر آجالنا »[99]« .وكان عطاء السلمي رحمه الله: إذا سمع صوت الرعد قام وقعد وأخذه بطنه كأنه امرأة ماخض وقال هذا من أجلي يصيبكم لو مات عطاء لاستراح الناس »[100]« وقال المروذي لِأحمد بن حنبل رحمهما الله:إني لأرجو أن يكون يدعى لك في جميع الأمصار. فقال له أحمد: يا أبابكر إذا عرف الرجل نفسه فما ينفعه كلام الناس »[101]« وقال سفيان بن عيينة رحمه الله:إني لأغضب على نفسي إذا رأيتكم تأتوني ,

---

97 | ربيع الأبرار (5/98).
98 | شعب الإيمان (10/494).
99 | مصنف ابن أبي شيبة (8 /207).
100 | إحياء علوم الدين (3/ 343).
101 | سير أعلام النبلاء (11/ 211).

أقول: لم يأتني هؤلاء إلا من خير يظنون بي ﴿[102]﴾ وقال هارون بن سوار رحمه الله:سمعت شعيب بن حرب, يقول: بينا أنا أطوف, إذ لَكزني رجل بمرفقه, فالتفت فإذا أنا بالفضيل بن عياض, فقال: يا أبا صالح, فقلت: لبيك يا أبا علي, قال: إن كنت تظن أنه قد شهد الموسم شر مني ومنك فبئس ما ظننت ﴿[103]﴾ وقال أبو حازم رحمه الله: من رأى أنه خير من غيره فهو مستكبر وذلك أن إبليس قال: (قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ) , فكان ذلك استكباراً ﴿[104]﴾ وقال وهب بن منبه رحمه الله:لا يستكمل الرجل العقل حتى يستكمل عشر خصال :حتى يكون الخير منه مأمُولا ,والشر منه مأمونا ,وحتى لا يتبرم بكثرة حوائج الناس من قبله ,وحتى يكون الفقر أحب إليه من الغنى ,والذل أعجب إليه من العز ,والتواضع أحب إليه من الشرف ,وحتى يستقل كثير المعروف من نفسه ,ويستكثر قليل المعروف من غيره ,والعاشرة وما العاشرة بها شَادَ مجده , وعلا جده , إذا خرج من

---

[102] / حلية الأولياء (7/285).
[103] / شعب الإيمان (10/513).
[104] / (المداراة ص:115).

بيته لم يلق أحدا إلا رأى أنه خير منه ! »[105]« وقال زهير بن نعيم البابي رحمه الله:لا أعلم أني توكلت على الله ساعة قط »[106]« وذكر أن العلاء بن زياد رحمه الله:قال له رجل : رأيت كأنك في الجنة .فقال له : ويحك أما وجد الشيطان أحداً يسخر به غيري وغيرك! »[107]« ,وقال أبو حازم الأعرج رحمه الله: لا تكون عالما حتى تكون فيك ثلاث خصال: لا تبغي على من فوقك, ولا تحقر من دونك, ولا تأخذ على علمك دنيا »[108]« ,وقال أبو بكر الصديق رضي الله عنه :من مقت نفسه في ذات الله آمنه الله من مقته »[109]« ,وقال محمد بن بكار رحمه الله:بعث هارون الرشيد إلى ابن السماك فدخل عليه وعنده يحيى بن خالد البرمكي فقال يحيى لابن السماك : إن أمير المؤمنين أرسل إليك لما بلغه من صلاح حالك في نفسك وكثرة ذكرك لربك عز وجل ودعائك للعامة فقال ابن السماك: أمَّا ما بلغ أمير المؤمنين من صلاحنا في أنفسنا فذلك بستر الله علينا فلو

---

105 / المداراة (ص:47).
106 / حلية الأولياء (12/ 148).

107 / حلية الأولياء (2/245).
108 / تهذيب الكمال (11/276).
109 / محاسبة النفس ص (72).

اطلع الناس على ذنب من ذنوبنا لما أقدم قلب لنا على مودة. ولا جرى لسان لنا بمدحة, وإني لأخاف أن أكون بالستر مغرورا وَبمدح الناس مفتونا وإنى لأخاف أن أهلك بهما وبقلة الشكر عليهما فدعا بدواة وقرطاس فَكتبه إلى الرشيد 《[110]》 ,وكان كهمس رحمه اللّٰه: يصلي ألف ركعة في اليوم والليلة, فإذا مل قال لنفسه: قومي يا مأوى كل سوء فواللّٰه ما رضيتك لله ساعة قط 《[111]》 ,وقال أبو رجاء العطاردي رحمه اللّٰه:واللّٰه لَلْمُؤمِنُ أذلُّ في نفسه من قعود إبل 《[112]》 ,وقال الشافعي رحمه اللّٰه :أرفعُ الناس قدرًا من لا يرى قدرَه, وأكبر النّاس فضلاً من لا يرى فضلَه 《[113]》 ,قال داود الطائي رحمه اللّٰه:ما سألت اللّٰه الجنة قط , وإني لأستحي منه , ولوددت أني أنجو من النار وأصير رمادا , وكان يقول : قد مللنا الحياة ؛ لكثرة ما نقترِف من الذنوب 《[114]》 ,وقال أبو الفيض ذو النون بن إبراهيم رحمه

---

110 / حلية الأولياء (8/ 209).

111 اسير أعلام النبلاء (6/317).

112 / الزهد لأحمد (ص 316) , حلية الأولياء (2/306).

113 اشعب الإيمان (6/304).

114 / المجالسة وجواهر العلم (5/114).

اللّٰه :من جهل قدره هتك ستره ﴿[115]﴾ ,وقال عبد اللّٰه بن المبارك رحمه اللّٰه:الرفيع من رفعه اللّٰه بطاعته والوضيع من وضعه اللّٰه بمعصيته وقال أحب الصالحين ولست منهم وأبغض الطالحين وأنا منهم ﴿[116]﴾ ,وقال ابن القيم رحمه اللّٰه: فإن العبد الصادق لا يرى نفسه إلا مقصراً والموجب له لهذه الرؤية : استعظام مطلوبه واستصغار نفسه ومعرفته بعيوبها , وقلة زاده في عينه , فمن عرف اللّٰه وعرف نفسه , لم يرَ نفسه إلا بعين النقصان ﴿[117]﴾ ,وقال سلمة بن دينار رحمه اللّٰه:«نحن لا نريد أن نموت, حتى نتوب, ونحن لا نتوب حتى نموت, واعلم أنك إذا مت لم ترفع الأسواق بموتك, إن شأنك صغير فاعرف نفسك» ﴿[118]﴾ ,وقال الفضيل بن عياض رحمه اللّٰه :قيل لسليمان التيمي: أنت أنت ومن مثلك, فقال: لا تقولوا هكذا, لا أدري ما يبدو لي من ربي عز وجل,سمعت اللّٰه عز وجل يقول {وبدا لهم من اللّٰه ما لم يكونوا يحتسبون}

---

[115] / حلية الأولياء (13/ 241).
[116] / سير أعلام النبلاء (8/ 417).

[117] / مدارج السالكين (2/293).
[118] / تاريخ دمشق (22/48).

[الزمر: 47] " ﴿[119]﴾ ,وقال سفيان الثوري رحمه الله: قالوا للزهري : لو أنك الآن في آخر عمرك أقمت في المدينة فغدوت إلى مسجد رسول الله صلى الله عليه وسلم, ورحت وجلست إلى عمود من أعمدته, فذكّرتَ الناس وعلمتهم, فقال: لو أني فعلت ذلك لَوُطِئَ عقبي لصرت أُتَّبَع, ولا ينبغي ذلك حتى أزهد في الدنيا, وأرغب في الآخرة " ثم قال سفيان: ومن كان مِثْلُ الزُّهْرِيّ؟ ﴿[120]﴾ ,وكتب الوليد بن عتبة الدمشقي إلى ذي النون المصري رحمهما الله بكتاب يسأله فيه عن حاله فكتب إليه: كتبت إلي تسألني عن حالي فما عسيت أن أخبرك به من حالي وأنا بين خلال موجعات أبكاني منهن أربع: حب عَيني للنظر, ولساني للفضول, وقلبي للرياسَة, وَإجابتي إبليس لعنه الله فيما يكرهه الله, وَأقلقني منها: عين لا تبكي من الذنوب المنتنة, وقلب لا يخشع عند نزول العظة, وعقل وهن فهمه في محبة الدنيا, ومعرفة كلما قلبتها وجدتني بالله أجهل, وأضناني منها أني عدمت خير خصال الإيمان: الحياء, وعدمت

---

[119] / حلية الأولياء (3/30) , تذكرة الحفاظ (1/114).

[120] / حلية الأولياء (371/3) , تاريخ دمشق (55/362) , سير أعلام النبلاء (5/337).

خير زاد الآخرة: التقوى، وفنيت أيامى بمحبتي للدنيا، وَتضييعي قلبا لا أقتني مثله أبدا »[121]« ,وقال العلاَّمة ابن قيم الجوزية رحمه اللّٰه:« وممقت النفس في ذات اللّٰه من صفات الصدِّيقين , ويدنو العبد به من اللّٰه تعالى في لحظة واحدة أضعاف ما يدنو بالعمل» »[122]« ,وقال الشّافعيّ رحمه اللّٰه:أحبّ الصّالحين ولست منهم ... .لعلّي أن أنال بهم شفاعة وأكره من تجارته المعاصي .. ولو كنّا سواء في البضاعة »[123]« ,قال إبراهيم بن أدهم رحمه اللّٰه: ما فزت في الدنيا قط إلا مرة بت ليلة في بعض مساجد قرى الشام وكان في البطن فجر المؤذن رجلي حتى أخرجني من المسجد »[124]« ,وقال داود الطائي رحمه اللّٰه: ما يعول إلا على حسن الظن , فأما التفريط فهو المستولي على الأبدان »[125]« ,وقال الإمام ابن القيم رحمه اللّٰه: ولقد شاهدت من شيخ الإسلام ابن تيمية قدس اللّٰه روحه

---

121 / حلية الأولياء (9/ 376).

122 / إغاثة اللهفان (1/787).
123 / ديوان الشافعي (ص 90).
124 /التواضع والخمول (ص 54).
125 /حلية الأولياء (7/ 357).

من ذلك أي ضبط النفس بالذل والانكسار أمرا لم أشاهده من غيره وكان يقول كثيراً :ما لي شيء ، منّي شيء ، ولا فيَّ شيء ,وكان كثيرا ما يتمثل بهذا البيت :أنا المكدّى وابن المكدّى وهكذا كان أبي وجدي وكان إذا أثنى عليه في وجهه يقول :واللّه إني إلى الآن أجدِّد إسلامي كل وقت , وما أسلمت بعد إسلاماً جيداً ,وبعث إليَّ في آخر عمره قاعدة في التفسير بخطّه , وعلى ظهرها أبياتٌ بخطه من نظمه : أنا الفقير إلى رب البرَّيات أنا المُسَيْكينُ فى مجموع حالاتي ,أنا الظلوم لنفسى وهي ظالمتي والخير إن يأتنا من عنده ياتي لا أستطيع لنفسى جلب منفعة ولا عن النفس لى دفع المضراتِ وليس لي دونه مولى يدبرني ولا شفيع إذا حاطت خطيئاتي إلا بإذن من الرحمن خالقنا إلى الشفيع كما جاء في الآياتِ ولست أملك شيئاً دونه أبداً ولا شريك أنا فى بعض ذراتِ ولا ظهير له كي يستعين به كما يكون لأرباب الولايات والفقر لي وصف ذاتٍ لازمٌ أبداً كما الغنى أبداً وصفٌ له ذاتي وهذه الحال حالُ الخلقِ أجمعهم وكلهم عنده عبدٌ له آتي ,فمن بغى مطلباً من غير خالقه فهو الجهول الظلوم المشرك العاتي,والحمد لله ملء الكونِ

أجمعهِ ما كان منه وما من بعد قد ياتي ﴿[126]﴾ ,وقال وهب بن منبه رحمه اللّٰه:«إني لأتفقد أخلاقي, ما فيها شيء يعجبني» ﴿[127]﴾ ,وقال رجاء بن حيوة رحمه اللّٰه:وكان من العلماء, وكان يجالس عمر بن عبد العزيز؛ ذكر أنه بات ليلة عنده فهم السراج أن يخمد, فقال إليه ليصلحه, فأقسم عليه عمر ليقعدن, وقام هو إليه فأصلحه؛ قال: فقلت له: تقوم أنت يا أمير المؤمنين فقال: قمت وأنا عمر بن عبد العزيز ورجعت وأنا عمر بن عبد العزيز ﴿[128]﴾ ,وقال علي بن الحسين رحمه اللّٰه:ما يسرني بنصيبي من الذل حمر النعم ﴿[129]﴾ ,قال ابن القيّم رحمه اللّٰهّ: لا يسيء الظّنّ بنفسه إلّا من عرفها ومن أحسن الظّنّ بنفسه فهو من أجهل النّاس بنفسه ﴿[130]﴾ ,وقال عون بن عبد اللّٰه رحمه اللّٰه:كفى بك من الكبر أن ترى لك فضلا على من هو دونك ﴿[131]﴾ ,قال بُرَيْدَة رضي اللّٰه عنه: شهدتُ خيبر, وكنتُ

---

126 | مدارج السالكين (1 / 521) .
127 | حلية الأولياء (4/66).
128 | وفيات الأعيان (2/ 301).
129 | سير أعلام النبلاء (4/ 395).
130 | مدارج السالكين (1/ 191).
131 | صفة الصفوة (3/111).

فيمن صعد الثُّلْمَة ثغر في الحائط فقاتلت حتى رُئيَ مكاني وعَليَّ ثوب أحمر, فما أعلم أني ركبتُ في الإسلام ذنباً أعظم عليَّ منه أي: الشهرة ,عَلَّقَ الإمام الذهبي رحمه الله :بلى, جُهَّالُ زماننا يَعدُّون اليوم مثل هذا الفعل من أعظم الجهاد, وبكل حال فالأعمال بالنيات, ولعل بريدة رضي الله عنه بإزرَائِه على نفسه , يصير له عمله ذلك طاعة وجهاداً ! وكذلك يقع في العمل الصالح, ربما افتخر به الغِرُّ, ونَوَّهَ به, فيتحول إلى ديوان الرياء قال الله تعالى : " وَقَدِمْنَا إِلَى مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَنْثُورًا" ﴿[132]﴾ ,وقال أبو سليمان العنسي رحمه الله:ما رضيت عن نفسي طرفة عين , ولو أن أهل الأرض اجتمعوا على أن يضعوني كإِتضاعي عند نفسي ما أحسنوا ﴿[133]﴾ ,وقال السري السقطي رحمه الله:من الناس ناس لو مات نصف أحدهم ما انزجر النصف الآخر ولا أحسبني إلا منهم ﴿[134]﴾ ,وقال عبد الرحمن بن يزيد رحمه الله:قلنا لعلقمة: لو صليت في المسجد وجلسنا معك فتُسأل؟ قال: أكره أن يُقال: هذا

---

[132] / سير أعلام النبلاء(470: 4)

[133] تاريخ دمشق (34/ 131).

[134] / حلية الأولياء (10/ 126).

علقمة ﴿[135]﴾ ,وقال أبو الدرداء رضي الله عنه:لا يفقه الرجل كل الفقه حتى يمقت الناس فى جنب الله , ثم يرجع إلى نفسه فيكون أشد لها مقتاً ﴿[136]﴾ ,وقال الحسين بن زياد رحمه الله :دخلت على الفضيل بن عياض يوما فقال: «عساك ترى أن في ذلك المسجد يعني مسجد الحرام رجلا شرا منك إن كنت ترى فيه فقد ابتليت بعظيم» ﴿[137]﴾ ,وقال أبو بكر المروزي رحمه الله:سمعت أبا عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل رضي الله عنه وذكر أخلاق الورعين فقال: أسأل الله أن لا يمقتنا أين نحن من هؤلاء؟!! ﴿[138]﴾ ,قال أبو بكر المروزي رحمه الله:قلت لأبي عبدالله أحمد بن حنبل : ما أكثر الداعين لك! فَتغرغرت عيناه, وقال: أخاف أن يكون هذا استدراجا ﴿[139]﴾ ,قال الحسن بن الربيع رحمه الله:بينا عبد الله ابن المبارك رحمه الله وهو بالكوفة يُقرأُ عليه كتاب المناسك, انتهى إلى حديث وفيه: قال عبد الله أي ابن المبارك- وبه نأخذ,فقال: من كتب هذا من قولي؟ قلت:

---

135 | سير أعلام النبلاء (4/58).
136 | تهذيب الكمال (22/474)

137 | حلية الأولياء (8/94).
138 | سير أعلام النبلاء (11/226).
139 | الورع: (ص : 152).

الكاتب الذي كتبه. فلم يزل يحكه بيده حتى دَرَس. ثم قال: ومن أنا حتى يُكتَبَ قولي؟! »[140]« ,وقال أبو عثمان الحيري رحمه الله:الخوف من الله يوصلك إلى الله والكبر والعجب في نفسك يقطعك عن الله, واحتقار الناس في نفسك مرض لا يداوى »[141]« ,وقال عمرو بن شيبة رحمه الله:«كنت بمكّة بين الصّفا والمروة فرأيت رجلا راكبا بغلة وبين يديه غلمان يعنّفون النّاس. قال: ثمّ عدت بعد حين فدخلت بغداد فكنت على الجسر فإذا أنا برجل جاف حاسر طويل الشّعر. قال: فجعلت أنظر إليه وأتأمّله, فقال لي: مالك تنظر إليّ؟. فقلت له: شبّهتك برجل رأيته بمكّة ووصفت له الصّفة, فقال له: أنا ذلك الرّجل. فقلت ما فعل اللّهّ بك؟ فقال: إنّي ترفّعت في موضع يتواضع فيه النّاس فوضعني اللّهّ حيث يترفّع النّاس »[142]« ,وكان سعيد بن المسيب رحمه الله يقول لنفسه إذا دخل الليل :قومي إلى خدمة ربك يا مأوى كل شر , تريدين أن تغفلي بالنهار وَتنامي بالليل , والله لأَدَعنك تزحفي زحف البعير ,فيصبح وقدماه

---

140 / صفة الصفوة (2/ 323).

141 / حلية الأولياء (13/ 245).

142 / إحياء علوم الدين (3/ 343).

منتفختان ﴿[143]﴾ ,وقال الجنيد بن محمد رحمه اللّٰه: أعلى درجة الكبر وشرها أن ترى نفسك, ودونها وأدناها في الشر أن تخطر ببالك ﴿[144]﴾ ,وقال ابن الحاج رحمه اللّٰه:من كان عند نفسه شيء فهو عند اللّٰه لا شيء, ومن كان عند نفسه لا شيء فهو عند ربه شيء, ولأجل هذا المعنى قال بعض الحكماء من رأى أنه خير من الكلب فالكلب خير منه, وما قاله بين ألا ترى أن الكلب مقطوع له بأنه لا يدخل النار بخلاف من لم يقطع له من الآدميين فإنه محتمل لإحدى الدارين فإن كان هذا الآدمي من أهل النار, والعياذ بالله فالكلب خير منه, وإن كان من أهل الجنة فلا شك أنه خير من الكلب , ولأجل هذا المعنى حكي عن إبراهيم بن أدهم رحمه اللّٰه : وأعاد علينا من بركاته - أنه كان جائعا, ووجد فضلة طعام على مزبلة فجعل يأكل منه, وإذا بكلب قد جاء فأكل من الناحية الأخرى ثم نبح الكلب على إبراهيم فقال إبراهيم: لا تنبح علي, ولا أُنْبح عليك كل من جهتك, وأنا آكل من جهتي إن دخلت أنا الجنة فأنا خير منك, وإن

---

143 / فيض القدير (4/326).

144 / حلية الأولياء (13/ 273).

دخلت النار فأنت خير مني تصريحا منه - رحمه الله تعالى بالمعنى المتقدم ذكره ﴿145﴾ ,وقال رجل لابن عمر رضي الله عنه: يا خير الناس, أو ابن خير الناس! فقال ابن عمر: ما أنا بخير الناس, ولا ابن خير الناس, ولكني عبد من عباد الله, أرجو الله وأخافه. والله لن تزالوا بالرجل حتى تهلكوه ﴿146﴾ ,وقال يوسف بن الحسين للجنيد رحمهما الله: لا أذاقك الله طعم نفسك فإن ذقتها لا تفلح. وفي رواية: فإنك إن ذقتها لم تذق بعدها خيرًا أبدًا ﴿147﴾ , وقال أبو حازم الأعرج رحمه الله:«يا أعرج ينادى يوم القيامة يا أهل خطيئة كذا وكذا, فتقوم معهم, ثم ينادى يا أهل خطيئة أخرى فيقوم معهم, فأراك يا أعرج تريد أن تقوم مع أهل كل خطيئة » ﴿148﴾ , قال بعض الحكماء: ما بينك وبين أن لا يكون فيك خير إلا أن ترى أن فيك خيرا ﴿149﴾ ,وقال فرقد السبخي رحمه الله:«ما انتبهت من نوم لي قط إلا ظننت

---

145 / المدخل لابن الحاج (3/ 28).

146 / سير أعلام النبلاء (3/ 236).

147 / سير أعلام النبلاء (14/ 249).

148 / حلية الأولياء (3/230).

149 / أدب الدنيا والدين (ص: 99).

مخافة أن أكون قد مسخت» [150] , وخطب أبو الحكم الأندلسي رحمه الله: وقد كان فقيها محققاً, وخطيباً بليغاً مفوهاً : فأعجبته نفسه وهو يخطب, فقال: حتى متى أعِظ ولا أتَّعِظ, وَأزجر ولا أُزدجر, أدل على الطريق المستدلين, وأبقى مقيما مع الحائرين, كلا إن هذا لهو البلاء المبين,اللهم فرغبَني لما خلقتني له, ولا تشغلني بما تكفلت لي به [151] ,قال أبو بكر المروزي رحمه الله: قلت لأبي عبدالله أحمد بن حنبل : ما أكثر الداعين لك! فتَغرغرت عيناه, وقال: أخاف أن يكون هذا استدراجا [152] , وقال قبيصة بن عقبة رحمه الله:بلغ داود الطائي, أنه ذكر عند بعض الأمراء فأثنى عليه , فقال: إنما يُتَبَلَّغُ بِسُتْرَةٍ بين خلقه , ولو يعلم الناس بعض ما نحن فيه ما ذل لنا لسان بذكر خير أبدا [153] ,وكان عطاء السليمي رحمه الله : إذا هبت ريح وبرق ورعد, قال: هذا من أجلي يصيبكم, لو مات عطاء إستراح الناس, قال: وكنا ندخل

---

150 / حلية الأولياء (3/47).

151 / سير أعلام النبلاء (16/ 177).

152 / الورع: (ص : 152).

153 / حلية الأولياء (7/ 359).

على عطاء, فإذا قلنا له: زاد الطعام, قال: هذا من أجلي يصيبكم غلاء الطعام لو مت أنا لاستراح الناس ﴿[154]﴾ ,وقال إبراهيم بن الأشعث رحمه الله:سمعت فضيلاً ابن عياض, يقول ذات ليلة وهو يقرأ سورة محمد ويبكي ويردد هذه الآية: {ولنبلونكم حتى نعلم المجاهدين منكم والصابرين ونبلو أخباركم} ﴿[155]﴾ ,وجعل يقول ونبلو أخباركم , ويردد وتبلو أخبارنا إن بلوت أخبارنا فضحتنا وهتكت أستارنا , إنك إن بلوت أخبارنا أهلكتنا وعذبتنا ويبكي ﴿[156]﴾ ,وقال ذو النون المصري رحمه الله: لا تلقين أحداً بعين الازدراء والتصغير, وإن كان مشركا خوفا من عاقبتك وعاقبته فلعلك تسلب المعرفة ويرزقها ﴿[157]﴾ , وقال بشر بن الحارث رحمه الله:ما أرى أن لي على أحد فضلا , فقيل له: ولا على هؤلاء المخنثين ؟ فقال: ولا على هؤلاء المخنثين ﴿[158]﴾ , وقال الوليد بن مسلم رحمه

---

154 / حلية الأولياء (6/221) , سير أعلام النبلاء (6/247)).

155 / سورة محمد :(31).

156 / حلية الأولياء (8/ 111) , تاريخ دمشق (48/ 410).

157 / حلية الأولياء (9/ 382).

158 / شعب الإيمان (10/514).

اللّٰه:حدثنا بعض إخواننا , قال: دخلنا على إبراهيم بن أدهم فسلمنا عليه فرفع رأسه إلينا , فقال: «اللهم لا تَمقتنا» , وأطرق رأسه ساعة ثم رفع رأسه , فقال: إنه إذا لم يمقتنا أحبنا , ثم قال: تكلمنا أو نطقنا بالعربية فما نكاد نلحن , ولحنا بالعمل فما نكاد نَعرب 《[159]》 , وسُئل سعيد بن جبير رحمه اللّٰه: من أعبد الناس؟ قال: " رجل اجترح من الذنوب وكلما ذكر ذنبه احتقر نفسه 《[160]》,وقال موسى بن القاسم رحمه اللّٰه:كانت عندنا زلزلة وريح حمراء هاجت في المدينة , فذهبت إلى محمد بن مقاتل فقلت : يا أبا عبداللّٰه , أنت إمامنا فادع اللّٰه عزوجل لنا . فبكى ثم قال : ليتني لم أكن سبب هلاككم , قال موسى : فرأيت في المنام النبي صلى اللّٰه عليه وسلم يقول لي : إن اللّٰه عزوجل رفع عنكم البلاء بدعاء محمد بن مقاتل 《[161]》 ,و عن أبي خالد رحمه اللّٰه- أنه قال:ذكر الأعمش حديث (ذاك بال الشيطان في أذنه) فقال: ما أرى عيني عمشت إلا من كثرة

---

159 / حلية الأولياء (8/ 17).
160 / حلية الأولياء (4/ 279).
161 / الإحياء (3/343).

ما يبول الشيطان في أذني،قال أبو خالد: وما أظنه فعل هذا قط.

قلت القائل الذهبي يريد أن الأعمش كان صاحب ليل وتعبد 《[162]》 , وقال عبد الله بن خبيق رحمه الله: مكتوب في الحكمة: من رضي بدُون قدره رفعه الناس فوق غايته 《[163]》 ,وقال وهب بن منبه رحمه الله:لم يعبد الله بمثل العقل , ولا يكون عاقلا حتى تكون فيه عشرة خصال , فعد منها تسعة حتى يكون الكبر منه مأمونا , والرشد منه مأمولا , وحتى يكون الذل أحب إليه من العز , والفقر أحب إليه من الغنى , وحتى يستكثر قليل المعروف من غيره , ويستقل كثيره من نفسه , وحتى يكون نصيبه من الدنيا القوت , وحتى يكون طالبا للعلم طول عمره , والأخرى شاد بها مجده , وعلا بها ذكره , ولا يلقاه أحد إلا رأى نفسه دونه 《[164]》 , قال حذيفة بن اليمان رضي الله عنه:إنما يفتي الناس أحد ثلاثة: رجل يعلم ناسخ القرآن ومنسوخه, وأمير لا يجد بدا, وأحمق متكلف.

---

[162] / سير أعلام النبلاء ط الرسالة (6/ 232).
[163] / حلية الأولياء (10/ 169).
[164] / المداراة لابن أبي الدنيا (ص:47).

بينما يقول عقب ابن سيرين رحمه الله: فأنا لست بأحد هذين، وأرجو أن لا أكون أحمق متكلفا ﴿[165]﴾ , وقال يونس بن عبيد رحمه الله: دخلنا على محمد بن واسع نعوده.فقال : وما يغني ما يقول الناس إذا أخذ بيدي ورجلي فألقيت في النار ﴿[166]﴾ ,وقال عبد الله ابن المبارك رحمه الله :إذا عرف الرجل قدر نفسه, يصير عند نفسه أذل من كلب ﴿[167]﴾ ,وقال حماد بن زيد رحمه الله: رجعنا من جنازة فدخلنا على عطاء السليمي فلما رآنا كأنه خاف أن يدخله شيء أي لِكثرتنا, فقال: اللهم لا تمقَتنا أو اللهم لا تمقتني - ثم قال: سمعت جعفر بن زيد العبدي يقول: مر رجل فجلس فأثنوا عليه خيرا فلما جاوزهم قام وقال: اللهم إن كان هؤلاء لا يعرفوني فأنت تعرفني ﴿[168]﴾ ,وقال عبد الرحمن بن عمر رحمه الله:انتهى إلينا يوما رجل من هؤلاء الخبثاء القدرية فقال: يا أبا عبد الرحمن , بلغني أنك زنديق , فقال زهير: أما زنديق فلا ولكني رجل سوء ﴿[169]﴾ ,وعن

---

165 | جامع بيان العلم (2/320).
166 | تاريخ دمشق (56/ 172).
167 | سير أعلام النبلاء (8/399).
168 | حلية الأولياء (6/ 224).
169 | حلية الأولياء (10/ 147).

عبد الله بن بكر قال : سمعت إنسانا يحدث عن أبي، أنه كان واقفا بعرفة فرق، فقال لولا أني فيهم لقلت قد غفر لهم علق الذهبي رحمه الله: كذلك ينبغي للعبد أن يزري على نفسه ويهضمها ﴿[170]﴾ , وقال جعفر بن سليمان رحمه الله:لقي مالك بن دينار ثابتا البناني فقال له ثابت: يا أبا يحيى، كيف بك؟ قال: «كيف بمن هو ظاهر العيوب كثير الذنوب مستور على غير استحقاق؟ فكيف بك يا أبا محمد؟» قال: فكتف ثابت يده ومد عنقه وخفض رأسه, وقال: هذا عذر الخطائين الأشراء. قال: وأقبلا يبكيان حتى سقطا ﴿[171]﴾ ,وقال سفيان الثوري رحمه الله:جلست ذات يوم أحدث ومعنا سعيد بن السائب الطائفي فجعل سعيد يبكي حتى رحمته فقلت : يا سعيد , ما يبكيك وأنت تسمعني أذكر أهل الخير وَفعالهم ؟ قال : يا سفيان وما يمنعني من البكاء وإذا ذكر مناقب أهل الخير كنت منهم بمعزل ؟ قال : يقول سفيان : حق له أن يبكي ﴿[172]﴾ , وقال يحيى بن معين رحمه الله:ما رأيت مثل أحمد

---

170 / سير أعلام النبلاء (4/195).

171 / محاسبة النفس ص (87).

172 / محاسبة النفس ص (76).

صحبناه خمسين سنة ما افتخر علينا بشيءٍ مما كان فيه من الخير ﴿[173]﴾ , وقال محمد بن أسلم الطوسي رحمه اللّٰه:قد سرت في الأرض ودرت فيها, فبالذي لا إله إلا هو ما رأيت نفساً تصلى إلى القبلة شراً عندي من نفسي ﴿[174]﴾ ,وقال أيوب السختياني لابن مسعود الجريري رحمهما اللّٰه:إني أخاف ألا تكون الشهرة قد أبقت لي عند اللّٰه حسنة .. إني لأمر بالمجلس .. فأسلم عليهم .. وما أرى أن فيهم أحداً يعرفني , فيردون علي السلام بقوة , ويسألونني مسألة كأن كلهم قد عرفني ,فأي خيرٍ مع هذا" ﴿[175]﴾ .

---

[173] / سير أعلام النبلاء (11/214).

[174] / الحلية (9/244).

[175] / التواضع والخمول ص (80).

الخاتمة

قال تعالى:{ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَن زكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا} ﴿[176]﴾ أشارة تثبت المشيئة للعبد , لكنها لاتخرج من مشيئة الخالق,لقوله تعالي:{ وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَن يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ] ﴿[177]﴾ وأيضاً قوله تعالي:{ فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ ٱلْخَٰسِرِينَ} ﴿[178]﴾ أي سولت وسهلت له الأمر ورجحتهُ فقتله لرضاء نفسهِ والشيطان برئٌ من ذَالك, وأيضاً قوله تعالى:{..قَالَتِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ الْآنَ حَصْحَصَ الْحَقُّ أَنَا رَاوَدتُّهُ عَن نَّفْسِهِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الصَّادِقِينَ} ﴿[179]﴾ نعم الفضل من شهدت بهِ الأعداء, أذا إمراءة العزيز هي من راودته عن نفسها,وقابيل طوعت له نفسه وليس الشيطان فقتله لرغباته فأصبح من الخاسرين, الخلاصة أحبابي أثابكم اللّٰه العَدوء الحقيقي والأخطر للإنسان النفس وليس الشيطان لقوله تعالى:{.. إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا} ﴿[180]﴾ وفي الختام أحبابي الكرام ما كان من توفيق فمن اللّٰه وماكان من تقصير فمن النفس الأمارة بالسوء , تعليقاتكم رمز تقدمنا وسعادتنا وشكراً.

---

176 / سورة الشمس :(7: 10).
177 / سورة التكوير :(29).
178 / سورة المائدة (:30).
179 / سورة يوسف :(51).
180 / سورة النساء :(76).

الفهرسة

الموضوع رقم الصفحة

الباب الأول
جهاد النفس

[1] المقدمة [2]

[2] جهاد النفس [3: 6]

الفصل الأول
كيفية جهاد النفس

[3] كيفية جهاد النفس [7: 13]

الفصل الثاني
مجاهدت النفس علي الأخلاق الحسنة

[4] مجاهدت النفس علي الأخلاق الحسنة [14: 17]

الباب الثاني
أنواع النفس البشرية في القرآن الكريم

[5] أنواع النفس البشرية في القرآن الكريم [18: 19]

الفصل الأول
حقيقة النفس الأمارة بالسوء

[6] حقيقة النفس الأمارة بالسوء [20: 26]

الفصل الثاني
صفات النفس الأمارة بالسوء

[7] صفات النفس الأمارة بالسوء [27: 28]

الفصل الثالث
أسباب النفس الأمارة بالسوء

[8] أسباب النفس الأمارة بالسوء [29 : 31]

الفصل الرابع
علاج النفس الأمارة بالسوء وهضمها

[9] علاج النفس الأمارة بالسوء وهضمها [32: 35]

الباب الثالث
هضم النفس والإزدراء عليها في الكتاب والسنة النبوية المطهرة

[10] هضم النفس والإزدراء عليها في الكتاب والسنة النبوية المطهرة [36: 38]

الباب الرابع
آراء السلف في مُجاهدت النفس

[11] آراء السلف في مُجاهدت النفس [39: 82]

[12] الخاتمة [83]

[13] الفهرسة [84: 86]