



﴿ لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ ﴾ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿

[القيامة: ١، ٢]

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسوله

وبعد...

من الأخلاق التي يحبها الله تعالى، ويحبها رسوله ﷺ خلق محاسبة النفس، وليس أدل على ذلك من أن الله تعالى قد أقسم في كتابه بالنفس اللوامة، فقال: ﴿لَا أَقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ﴾ وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَامَةِ^(١).

والنفس اللوامة: هي التي تلوم صاحبها على الغفلة والتقصير والعصيان، وهي التي كثر ذلك منها حتى صار صفة لها، ولذا وصفها الله تعالى بصيغة المبالغة فهي لَوَامَةٌ أي كثيرة اللوم وليست لائمة فقط.

وتزداد حاجتنا إلى هذا الخلق في هذا الزمان الذي عظمت فيه غفلة العباد عن طاعة ربهم، وعن أمر الآخرة، وأهتهم الدنيا بلذاتها وشهواتها فتكالبوا على جمع حطامها، ولم يبال المرء في جمعه للدنيا من حلال أم من حرام؟

لذا فقد كتبت هذه الرسالة أعظ بها نفسي وإخواني لعلنا نفيق من غفلتنا ونقف وقفة نحاسب فيها أنفسنا على تقصيرها وغفلتها، والله المستعان وهو الهادي إلى سواء السبيل.

* معنى المحاسبة:

* محاسبة النفس هي: أن تلوم نفسك في الفعل والترك.

فإن ألمت بشرّ لمتها قائلاً: لم فعلت؟

وإن تركت خيراً لمتها قائلاً: لم تركت؟

وإن فعلت خيراً لمتها قائلاً: لم فترت ولم تستزدي؟

وإن تركت شراً لمتها قائلاً: قد تباطأت في الترك وتأخرت؟!

وهكذا أبداً تلومها على كل حال فهي جديرة بالتهمة، وأهل للملامة، فما أطول غفلتها! وما أسرع ملالها! وما أشد ضعفها! وما أعظم استهانتها بأمر ربها! وما أكثر تفاخرها بالباطل واغترارها بالغرور وتطاولها على الخالق وتماديها في الغفلة والثبور! (١).

فلأجل ذلك: كن دائم المحاسبة لها، ولا تظهرن لها الرضا مهما أتت من كسب أو عمل، فسرعان ما تفتّر، وتتهاون وتقصّر، لاسيما إن أبديت لها رضا، أو اطمأنت إليها، فكن منها دائم الخوف والوجل، واعلم دائماً أنها عدوك الأول، فأعدى أعدائك نفسك التي بين جنبيك!

ولم لا وهي لا تنفك عن غش وخداع ومكر، تصد عن خير، وتأمر بسوء؟!

وهل تطمئن لها وقد أخبر عنها اللطيف الخبير، فقال: ﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾؟ (٢).

وقال الحسن البصري - رحمه الله -: إن المؤمن والله ما تراه إلا يلوم نفسه على كل حالاته، يستقصرها في كل فعل فيندم ويلوم نفسه، وإن الفاجر ليمضي قدماً لا

(١) الثبور: الهلاك.

(٢) يوسف: ٥٣.

يعاتب نفسه.

✽ والمحاسبة: هي لوم النفس على الغفلة والتقصير.

لومها على الغفلة عن الغاية التي خلقت لأجلها.

لومها على الغفلة عن اللهج بالذكر والتسبيح.

لومها على الغفلة والتشاغل عن الطاعات.

لومها على الغفلة والتماادي في العصيان واللهو والغرور.

ولومها على التقصير في الطاعة، والملافة منها، والفتور عنها.

✽ والمحاسبة: هي اتهام النفس، وعدم اعتقاد زكاتها وصلاحها، واعتقاد أنها ربيبة سوء، وأهل لكل معصية وإثم.

فلا تأمن لها أبداً، فهي كثعبان يلدغ من حيث لا تشعر!

✽ فوائد محاسبة النفس:

١- إصلاح النفس وتقويمها:

من فوائد المحاسبة: إصلاح النفس وتقويمها، والبلوغ بها إلى درجة عالية من الرقي في سلم العبودية لله رب العالمين.

وذلك؛ لأن محاسبة النفس تكون بالتفتيش عن آفاتنا ومعرفة عيوبها، فيكون ذلك سبباً لإصلاحها وتهذيبها والارتقاء بها.

فالؤمن الحق يوقن بالجنة والنار والحساب والوقوف بين يدي ربه تعالى، ولا يصبر أبداً على ما فيه نفسه من المعصية والضلال الذي يعلم أن عاقبته النار، ولذا فقد تعجب الله سبحانه وتعالى من أولئك الذين يعلمون أنهم على الباطل وأن مصيرهم النار، ويصبرون على ذلك ولا يتحولون عما هم عليه من الباطل، قال تعالى: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ اشْتَرُوا الضَّلَالَةَ بِالْهُدَى وَالْعَذَابَ بِالْمَغْفِرَةِ فَمَا أَضْبَرَهُمْ عَلَى

النَّارُ^(١).

٢- تدارك النقص بمعرفة الخسارة والربح:

من فوائد إصلاح النفس أيضًا: تدارك ما هي فيه من النقص، وذلك بمعرفة ما هي فيه من الخسارة والربح.

فالمؤمن الذي يحاسب نفسه هو كالتاجر الكيس الذي يقوم بمجرد بضاعته وماله كل سنة أو شهر أو يوم لينظر هل يربح أم يخسر؟

ففي خضم الحياة، وغمرة شئونها، قد تتكاثر الأمور على المسلم فيغفل عن محاسبة نفسه، فينفرط أمره، ويتتابع تقصيره وخسارته، فيوقن بالخسارة ويأس من تدارك أمره، لما يشعر من انفراط الأمر وفوات الأوان.

لذا ينبغي على المسلم ألا يغفل عن محاسبة نفسه أولاً بأول حتى لا يتعقد الأمر ويصل به إلى حالة من اليأس والقنوط، فإنه إذا حاسب نفسه عرف تقصيره وخسارته وأدرك ما لحق من النقص في أول الأمر، فسارع إلى تداركه حيث يمكن التدارك.

٣- الحياء والخشية من الله تعالى:

وذلك أنه إذا عرف تقصيره وغفلته وقاس ذلك إلى نعم الله تعالى وفضله وستره عليه أورثه ذلك حياء من الله تعالى؛ وأورثه خشية أن يعجل الله تعالى نعمته وعقوبته فيسرع لتدارك ما فاتته باللجوء إلى ربه سبحانه.

٤- الانكفاف عن الخلق:

اعلم أن من فوائد محاسبة النفس كذلك: أن تكف نفسك عن الخلق، وأن تشغل بمعرفة عيوبك عن تتبع عيوب غيرك.

٥- الاستعداد ليوم الحساب:

من أهم فوائد محاسبة النفس: الاستعداد ليوم الحساب، والوقوف بين يدي رب الأرباب، فمن علم أنه قادم على الله تعالى لا محالة، وأنه مسئول عن أعماله، فإنه لا بد أن يعد لهذا السؤال جواباً، وأن يقدم له ما يقبل من العمل.

ويروى أن الفضيل بن عياض - رحمه الله - قال لرجل:

"كم أت عليك؟"

فقال الرجل: ستون سنة.

قال الفضيل: فأنت من ستين سنة تسير إلى ربك، توشك أن تبلغ.

فقال الرجل: إنا لله وإنا إليه راجعون!

قال الفضيل: أتعرف تفسير ما قلت؟

ثم فسر لها له الفضيل فقال: من عرف أنه لله عبد، وأنه إليه راجع، فليعلم أنه موقوف.

ومن علم أنه موقوف علم أنه مسئول.

ومن علم أنه مسئول فليعد للسؤال جواباً.

فقال الرجل: فما الحيلة؟

قال: يسيرة.

قال: ما هي؟

قال: تحسن فيما بقي، يغفر لك ما مضى، فإنك إن أسأت فيما بقي أخذت بما

مضى وما بقي^(١).

وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ

(١) أبو نعيم: سير أعلام النبلاء (٨/ ١١٣).

إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ^(١).

فقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ﴾: أمر بتقواه، وهي تشمل فعل ما أمر، وترك ما عنه زجر.

وقوله: ﴿وَلْتَنْتَظِرْ نَفْسُ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾، أي: حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وانظروا ماذا ادخرتم لأنفسكم من الأعمال الصالحة ليوم معادكم وعرضكم على ربكم؟ ﴿اتَّقُوا اللَّهَ﴾: تأكيد ثان، ﴿إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾، أي: اعلّموا أنه عالم بجميع أعمالكم وأحوالكم، لا تخفى عليه منكم خافية، ولا يغيب عنه من أموركم جليل ولا حقير.

وبعد؛ فهذه هي فوائد المحاسبة، فمن نظر فيها علم كم هو محتاج إليها؟ وأنها واجبة عليه، لا بد له منها حتى ينجو من شرور نفسه، ويصل إلى رضوان ربه.

* كيف أحاسب نفسي؟

لعلك الآن بعد أن عرفت أهمية محاسبة النفس وفوائدها ووجوبها عليك، قد تشوقت وتحفزت أن تعرف ما السبيل إلى ذلك؟ فانطلق لسانك سائلاً: كيف أحاسب نفسي إذا؟

١ - تعلم العلم الشرعي:

اعلم يا عبدالله، واعلمي يا أمة الله أن أكثر الخلق قد انصرف عن محاسبة نفسه مطمئناً لها، راضياً عنها وبها، وذلك لعظم جهله بدين الله تعالى، وما يجب عليه لربه.

والدليل على ذلك أنك إذا قلت لأحدهم: حاسب نفسك!

أو قلت له: اتق الله تعالى! والتقوى هي أساس المحاسبة، فإنه ينطلق بلسان مُدل مطمئن يقول لك: الحمد لله تعالى! إن بيني وبين الله تعالى عمارةً وصلاًحاً

والعبرة بصلاح القلب، وربك رب قلوب!

أو يقول لك: الحمد لله تعالى؛ فإني لا أعمل شيئاً مما يغضب الله تعالى فأنا لا أسرق ولا أزني ولا أشرب الخمر!

وهكذا، فهؤلاء الجهال لا يعرفون من كبائر الذنوب إلا السرقة والزنا والقتل وشرب الخمر ونحو ذلك، وقد روي عن ابن عباس -رضي الله عنهما- وقد سُئل عن عدّ الكبائر وهل هي سبع فقط؟ فقال: هي إلى السبعين أقرب منها إلى السبع. نعم، فالكبائر كثيرة وقد تزيد على السبعين، فمنها الكذب، والغيبة، والنميمة، وعقوق الوالدين، وقطع الأرحام، وأذى الجار، والغش والرشوة والربا والقمار... إلخ^(١).

وفي صحيح البخاري عن أنس -رضي الله عنه- قال: إنكم لتعملون أعمالاً هي أدق في أعينكم من الشعر، كنا نعدها على عهد النبي ﷺ من الموبقات^(٢). أي من المهلكات.

٢- اتهام النفس وسوء الظن بها:

وذلك؛ لأن الله تعالى أخبر بأنها أماراة بالسوء، وقال رسول الله ﷺ: "الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت، والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله الأماني"^(٣).

فالؤمن الكيس هو من يدين نفسه كما قال رسول الله ﷺ أي يتهمها ويحاسبها، ولا يتركها على هواها ثم يتمنى أن يغفر الله له، بلا توبة ولا عمل.

(١) انظر كتاب الكبائر للإمام الذهبي، أو الزواجر في النهي عن اقتراف الكبائر لابن حجر الهيتمي على سبيل المثال لمعرفة كثير من تلك الكبائر.

(٢) رواه البخاري في صحيحه، والحديث في شرح الطيبي بتحقيقنا ح/ ٥٣٥٥.

(٣) رواه الترمذي وحسنه. ومعنى دان نفسه: أي حاسبها.

وقال مالك بن دينار -رحمه الله- : رحم الله عبدًا قال لنفسه: أأست صاحبة كذا؟ أأست صاحبة كذا؟ ثم ذمها ثم خطمها، ثم ألزمها كتاب الله عز وجل، فكان لها قائدًا.

٣- محاسبة النفس أولاً بأول:

على المؤمن أن يحاسب نفسه أولاً بأول على كل تقصير وغفلة، ولا يدعها حتى تتعقد أمورها، وتضطرب، وينفرط نظامها.

فمن فاتته صلاة الجماعة ذات يوم فترك نفسه دون ملامة أو محاسبة، حتى ترك جماعة أخرى، ثم ثالثة ورابعة، فيوشك أن يؤخر الصلاة عن وقتها ويوشك أن يضيع الصلاة، أما لو حاسب نفسه ولامها عند أول تقصيرها لانزجرت لذلك وتحولت عنه. والله در القائل:

والنفس كالطفل إن تهمله شبَّ على حب الرضاع وإن تفضمه ينفطم

وقد بين الإمام ابن القيم -رحمه الله- أن محاسبة النفس نوعان: نوع قبل العمل، ونوع بعده.

فأما النوع الأول الذي قبل العمل:

فهو أن يقف وقفة قبل العمل لينظر فيه هل الأفضل فعله أو تركه؟ فإن ترجح لديه أن فعل هذا العمل هو الأقرب والأحب إلى الله تعالى فعله، وإلا فإن تبين له أنه ليس أحب إلى الله تعالى تركه.

وأما النوع الثاني الذي بعد العمل:

فهو ثلاثة أنواع:

الأول: محاسبة النفس على التقصير في الطاعة.

الثاني: محاسبة النفس على كل عمل كان تركه خيراً من فعله.

الثالث: محاسبة النفس على أمر مباح أو معتاد لم فعله؟ وهل أراد به وجه الله والدار الآخرة فيكون رابحاً، أو أراد به غير ذلك فيكون من الخاسرين^(١)؟

وهكذا أخي المسلم! وأختي المسلمة!

عليك أن تسأل نفسك قبل كل عمل:

هل هذا أحب إلى الله تعالى أم لا؟

لماذا تُقَدِّمينَ يا نفسُ على هذا العمل؟

ولا تقدم على فعله إلا إن تمحصت نيتك فيه لله رب العالمين، وكان موافقاً لهدي رسوله الأمين ﷺ.

ثم إذا عملت عملاً سألت نفسك:

لماذا قصرت في تلك الطاعة؟

لماذا فعلت ذلك الفعل وكان تركه أولى؟

لماذا لم تحسن نيتك في هذا الأمر المباح فتجعله لله تعالى تقرباً إليه وابتغاء مرضاته؟

وهكذا كن دائم المحاسبة لنفسك تكن من المفلحين.



(١) باختصار وتصرف من كلام الإمام ابن القيم.