مجاهدة النفس

موضوعنا موجّه للناس عامة وللشباب خاصة.

فكثير من الشباب يُعاني من مشكلة أنه ضعيف أمام نفسه لا يقدر على مقاومتها، فكلما تطلب شيئاً ينفذه لها..

يُمكن أن تطلب مخدرات أو معاصي أو ذنوب أو أشياء كثيرة جداً، ولكنه لا يعرف كيف يُقاومها، فليس عنده أي طريقة أو تصوُّر للسيطرة على شهوات نفسه، وهذه السيطرة والتحكُّم والتعامل، لها تعريف في ديننا اسمه: مجاهدة النفس.. مجاهدة وليس جهاد؛ لأن كلمة مجاهدة أعمق من كلمة جهاد.

ما هي مجاهدة النفس؟ وماذا تعني؟ وكيف نفعل هذا؟

فمن شدة غياب هذه المعاني عن النفس، أصبحت هذه عملية صعبة جداً.

في البداية.. لا بدَّ أن نُعرِّف كلمة مجاهدة ونُعرِّف كلمة نفس حتى نجمعها معاً ونفهم عما نتكلَّم..

مجاهدة: في أصل اللغة جاءت من كلمة جُهد؛ يعني: بذل الجهد، أو استفراغ الطاقة، إذاً مجاهدة النفس معناها: بذل الطاقة واستفراغ الجهد في مقاومة شيء معين؛ يعني: أنك تفطم نفسك عن شهواتها، هل تعرف فطام الرضيع؟ أي أن يبكي؛ لأنه يريد أن يأخذ كذا وكذا ولكن أمه لا تعطيه شيئاً، وهذا معناه في حياتنا

المعاصرة أن تفطم نفسك وتنازعها عن شهواتها مثلاً، أصحابي كلهم شربوا خمراً... لا! سأكون متماسكاً أمامهم.. لا أريد هذا الذنب.. نفسي تراودني أن أذهب إلى هذا المكان وأعمل هذه المعصية، لا لن أذهب لن أفعل هذا، سأقول لنفسي لا.

أنواع الأنفس

قد يسأل سائل: ما معنى أنواع الأنفس؟ أليست نفساً واحدة؟ النفس البشرية تطرأ عليها أشياء ولها أشكال مختلفة.

النوع الأول: النفس الأمارة بالسوء: وهذا نوع من أنواع الأنفس، وهذه النفس التي تدفع صاحبها إلى فعل كل ما يُغضب الله؛ يعني: تسيطر على صاحبها دائماً، وتدفعه إلى كل شيء يؤدي إلى معصية الله، فهي لا تقاوم المعصية ﴿وَمَآ أُبَرِّئُ نَفۡسِيٓۚ إِنَّ ٱلنَّفۡسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ﴾ [يوسف: ٥٣]، انظروا امرأة العزيز وصلت إلى درجة أنها ترغب في عبدها وتراوده عن نفسها وتغلق الأبواب كلها... انظروا إلى أيّ حدٍّ ضاعت هذه النفس، وبمنتهى الجرأة ولا تستشعر الحياء، وفقدت قيمتها كامرأة ونزلت إلى أدنى الدرجات، وفي النهاية تقول: ﴿وَمَآ أُبَرِّئُ نَفۡسِيٓۚ إِنَّ ٱلنَّفۡسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ﴾. فالذي جعلني أصل إلى هذه الدرجة هذه النفس التي سيطرت عليَّ، والتي هي النفس الأمارة بالسوء.

فعلاً توجد أنفس هكذا، نعوذ بالله من غضبه، ومن النفس الأمارة بالسوء..

النوع الثاني: النفس اللَّوامة: فحين يرتكب الإنسان معصية تجعله يفكر كيف فعلت هذا؟ ولماذا؟.. أنا لن أكرر هذا الفعل مرة أخرى، فهي النفس التي كلما تقع في سيئة ـ بحكم أنها بشر ـ يحدث لها نوع من الضيق والشعور بالخطيئة، والشعور بخشية الله ﷻ:

﴿لَآ أُقۡسِمُ بِيَوۡمِ ٱلۡقِيَٰمَةِ ۝١ وَلَآ أُقۡسِمُ بِٱلنَّفۡسِ ٱللَّوَّامَةِ ۝٢﴾. [القيامة: ١، ٢]، ولنلاحظ شيئاً عجيباً جداً وهو علاقة يوم القيامة بالنفس اللوامة في القسم، وذلك؛ لأن هذه النفس تذكر دائماً يوم القيامة، فمن علاج النفس لكي تتحول من نفس أمارة بالسوء إلى نفس لوامة: أنها تذكر يوم القيامة فتقول لنفسك: أنت ستقابلين ربك، أنت ستقفين بين يدي الله ﷻ.

النوع الثالث: النفس المطمئنة: وهي التي عندها خوف ورجاء من الله راضية مستقرة، ولقد سماها الله: المطمئنة؛ لأن كل الناس حيارى حولها وهي الوحيدة الراضية، فكل الناس حولها عندهم مشاكل وقلق ورعب ولكنها مطمئنة.. آه لو تعيش نفسك مطمئنة!!

﴿يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ ۝٢٧ ٱرۡجِعِيٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةٗ مَّرۡضِيَّةٗ ۝٢٨ فَٱدۡخُلِي فِي عِبَٰدِي ۝٢٩ وَٱدۡخُلِي جَنَّتِي ۝٣٠﴾ [الفجر: ٢٧ ـ ٣٠].

النوع الرابع: النفس الغافلة: وهي من أخطر الأنواع فهي غير جادة فصاحبها ليس من الضائعين العصاة الفجرة أصحاب النفس الأمارة بالسوء، وليس من الطائعين الحريصين على طاعة الله، وليس من أصحاب النفس اللَّوامة التي تلومه عندما يعصي، فهو سارح في الدنيا يفعل ما يشاء، مثلاً: هي فتاة طيبة وأخلاقها جيدة وتربت تربية جيدة جداً لكن، إذا نظرت إليها من الداخل أين هي من الله ليست عاصية وليست طائعة، فهي تائهة.

سأقول لكم شيئاً عجيباً: هل تصدقون أن توبة هذه النفس الغافلة، أصعب من توبة النفس الأمارة بالسوء؟

فالعاصي بعد قليل يريد أن يتوب فهو طوال النهار يفعل كذا وكذا، فلقد تعب من هذه المعاصي، فالمعاصي لها ذل وأَرَق ونكد، أما الغافل لا يتوب وذلك لأن الشيطان يضحك عليه دائماً...

والنفس الغافلة هذه من أصعب أنواع النفس، فأُناس كثيرون ليسوا فجرة عصاة وليسوا عباداً طائعين، فأغلب الناس تائهين.

يا ترى.. من أي نوع أنت؟ هل من النفس التي تغلبها معصيتها فلا يعرف أن يقاوم شهوته كأنه أسير لها فهي تمسكه من رقبته، وتذهب به أينما تريده، وهو ليس له شخصية، وليس حراً فهو عبد لهواه وعبد لشهوته.

﴿أَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ أَفَأَنتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴿٤٣﴾﴾ [الفرقان: ٤٣].

ونتساءل: هل النفس تثبت على حالة واحدة ولا تتغير؟ أم أنه من الممكن أن تكون الأربعة أنواع في يوم واحد؟

هذا ممكن... فمثلاً سحرة فرعون ذهبوا لفرعون وقالوا: ﴿فَلَمَّا جَآءَ ٱلسَّحَرَةُ قَالُوا۟ لِفِرْعَوْنَ أَئِنَّ لَنَا لَأَجْرًا إِن كُنَّا نَحْنُ ٱلْغَٰلِبِينَ ﴿٤١﴾ قَالَ نَعَمْ وَإِنَّكُمْ إِذًا لَّمِنَ ٱلْمُقَرَّبِينَ ﴿٤٢﴾﴾ [الشعراء: ٤١، ٤٢] يعني: أنا لن أعطيكم نقوداً فقط، بل ستكونون من حاشيتي، ﴿فَأَلْقَوْا۟ حِبَالَهُمْ وَعِصِيَّهُمْ وَقَالُوا۟ بِعِزَّةِ فِرْعَوْنَ إِنَّا لَنَحْنُ ٱلْغَٰلِبُونَ ﴿٤٤﴾﴾ [الشعراء]. انظر فأنت تقول: بسم الله، وهو يقول: بعزة فرعون وألقى موسى عصاه وبعد دقيقة ﴿فَأُلْقِىَ ٱلسَّحَرَةُ سُجَّدًا ﴿٤٦﴾﴾ [الشعراء].

هكذا النفس يمكن أن تنقلب!

يوجد أناس كثيرون، يقولون: لا يمكن أن نكون متدينين فهذا يحتاج إلى سنوات طويلة، وإذا بسحرة فرعون ينقلبون ويقولون: ﴿قَالُوٓا۟ ءَامَنَّا بِرَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ﴾ [الشعراء: ٤٧]، فقال لهم فرعون: ﴿لَأُقَطِّعَنَّ أَيْدِيَكُمْ وَأَرْجُلَكُم مِّنْ خِلَٰفٍ وَلَأُصَلِّبَنَّكُمْ أَجْمَعِينَ﴾ [الشعراء: ٤٩]، فردوا عليه

قائلين: ﴿قَالُوا لَن نُّؤْثِرَكَ عَلَىٰ مَا جَاءَنَا مِنَ الْبَيِّنَاتِ وَالَّذِي فَطَرَنَا فَاقْضِ مَا أَنتَ قَاضٍ﴾ [طه: ٧٢]، هل يمكن أن نجد شخصاً كان يريد مالاً وبعدها بدقيقتين يقال له: «سنقطعك»، فيقول: اقضِ ما أنت قاضٍ؟ ما هذا؟ ماذا حدث من الداخل؟ من المؤكد أنه حدث شيء غير عادي...

لماذا لا يحدث لنا مثل هذا؟

أخشى أن نكون النفس الرابعة: الغافلة، فالسحرة، قالوا له: ما أحقر هذه الدنيا!! ﴿إِنَّا آمَنَّا بِرَبِّنَا لِيَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَمَا أَكْرَهْتَنَا عَلَيْهِ مِنَ السِّحْرِ وَاللَّهُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾ [طه: ٧٣].

وفي حياتنا توجد أيضاً معجزات، فهناك أناس كان عندهم مشاكل ضخمة والله نجاهم منها، وفتح لهم، ولكننا لا نقرأ، ولا نعي معجزات الله.

سيدنا عمر بن الخطاب: أخذ سيفه ليقتل النبي ﷺ فقابله شخص، وقال له: بل اقتل أختك فقد أسلمت، فذهب لأخته ولطمها لطمة أسقطت القرط من أذنها وشقت شفتها، ما هذه النفس الصعبة؟!! وما إن سمع هذه الآيات: ﴿طه ۝١ مَا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَىٰ ۝٢ إِلَّا تَذْكِرَةً لِّمَن يَخْشَىٰ ۝٣ تَنزِيلًا مِّمَّنْ خَلَقَ الْأَرْضَ وَالسَّمَاوَاتِ الْعُلَىٰ ۝٤﴾ [طه: ١ ـ ٤]، بكى وقال: ماذا أفعل لأدخل في هذا الدين؟.. فقالوا له: اذهب إلى النبي ﷺ، فكان الفاروق عمر بن الخطاب.. ما هذا في ـ أربع وعشرين ساعة ـ ينقلب من قاتل للنبي إلى الفاروق!!.

النفس قابلة للتغيير ولكن الأمر يحتاج الى مجاهدة وصدق، واصرار يحتاج الى مجرد لحظة صدق ينوي معها ان يكمل حياته كلها لله ﷻ

وهذا مثال لطيف جداً لرجل اسمه: **فضالة**. فضالة هذا كان

في يوم فتح مكة عندما قال النبي ﷺ للناس: «**اذهبوا فأنتم الطلقاء**». طبعاً لا يوجد أعظم وأحلم من هذه الأخلاق، فهؤلاء آذوه عشرين سنة، وهو يقول لهم: أنا عفوت عنكم ـ وكان فضالة ضمن الذين عفا عنهم النبي ﷺ ولكنه لم يشكر جميل النبي ﷺ فأخذ خنجره، وأراد أن يقتل النبي ﷺ بعد أن عفا عنه، كم كانت نفسه صعبة؟ وكان النبي ﷺ يطوف حول الكعبة وكان فضالة ينتظر الفرصة المناسبة لذلك، فالتفت إليه النبي ﷺ وقال له: «**بِمَ تحدِّثك نفسك يا فضالة؟**» قال: إني أذكر الله. فقال النبي ﷺ: «**اتق الله يا فضالة...**» ورفع يده، فيقول فضالة: فظننت أنه سيضربني، ثم وضع يده على قلبي، وظل يمسح على صدري ويبتسم، ويقول: «**استغفر الله يا فضالة، اتق الله يا فضالة، استغفر الله يا فضالة**». ويقول فضالة: فقبل أن يضع يده على صدري كان أبغض أهل الأرض إلى قلبي، فما رفعها عن صدري، حتى صار أحب أهل الأرض إلى قلبي.

وكانت هناك علاقة زنا ـ والعياذ بالله ـ بين فضالة وامرأة وكان ذلك في الجاهلية، فكان مُعتاداً على أن يذهب إليها، فبعد أن أسلم مر عليها، وهي جالسة فقالت له: هلم إلى الحديث يا فضالة، أي: تعال نتحدث معاً تخيّلوا ماذا سيفعل هذا الرجل الذي كان سيقتل النبي ﷺ من دقيقتين...

يقول الشباب: أنا لا أقدر على أن أقاوم الزنا، أنا لا أقدر على أن أقاوم البنات، ولكن فضالة، قال أبياتاً من الشعر جميلة جداً:

قالت هلم إلى الحديث قلت ... يأبى عليك الله والإسلام

لو كانت رأت محمداً ورجاله ... بالأمس يوم تكسر الأصنام

ما هذا...؟ من الذي نقلك يا فضالة؟ كيف تحوَّلت نفسك هكذا؟

ونحن لِمَ لا نجاهد أنفسنا؟

يمكن أن يكون السبب أنه ليس عندنا ثقة كافية في الله سبحانه وتعالى، فالله أعطانا عهداً ﴿وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُوا۟ فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾﴾ [العنكبوت: ٦٩].

فلا بد أن تكون عندنا ثقة كافية في أنَّ الله لن يضيِّعنا أبداً؛ أي: لو جاهدت سيعينك، فالموضوع يحتاج فقط إلى مجاهدة صادقة من قِبلك.

أيهما السبب: نفسك أم الشيطان؟!

قد نجد شخصاً، يقول: أنا لا أعرف كيف أُجاهد نفسي، فأنا لا أعرف هل الشيطان هو الذي ضحك علي أم نفسي؟

النفس تعرف الذنب الذي يؤثر على الإنسان، فلو كان هناك ذنب يلح عليَّ فإنه من نفسي، وليس من الشيطان، أما الشيطان فلا يهمه أن أسقط، فأي ذنب يجده أمامه فإنه يعينني عليه.

طبعاً.. وهذا فرق مهم جداً حتى لا تقول الشيطان هو الذي ضحك علي، وجعلني أفعل هذا، فالشيطان ليس له هدف أو غاية في معصية معينة. المهم بالنسبة له أن تعصي، يقول لك: افعل هذا فتقول: لا، يقول لك مرة أخرى، فتقول: لا فيقول لك: افعل شيئاً آخر، فينتقل معك من معصية لأخرى، فهدفه أن تسقط بأي طريقة، لكن النفس تُلح على معصية بعينها تقول لها: لا، فتقول لك: أنا أريد هذه المعصية، وتظل هكذا.

وهذا يفسر أنه بالرغم من أن الشياطين تكون مسلسلة في رمضان إلا أن الناس يعصون، ولذلك يمكن أن تكتشف ـ في رمضان ـ من الأقوى: نفسك أو شيطانك، هناك أناس في رمضان يصبحون أسوأ مما كانوا عليه قبل رمضان فهؤلاء نفوسهم سيئة جداً جداً.

قصص من الواقع

العودة إلى الله

اسمي مصطفى محمود... عمري ٢٦ سنة تقريباً تخرَّجت من كلية التجارة جامعة القاهرة، أعمل في مجال إنتاج الكاسيت... سأروي لكم قصتي مع الالتزام علّ الله يجعل فيها الفائدة:

لم يكن في حياتي مكان للدين إلا مجرد أشياء بسيطة، كنت في مدرسة مختلطة، وكانت حياتي مثل كثير من الشباب؛ خروج وبنات وأغاني وموسيقى وديسكو، يعني: كان الغناء يسيطر عليَّ منذ كنت صغيراً، كما أنني كنت أحب فنانة حباً غريباً منذ الصغر، كنت أشتري كل مجلة عليها صورتها بجنيه أو بجنيهين أو حتى بعشر جنيهات، وكان أصحابي يكلمونني: مجلة كذا عليها صورة هذه الفنانة فأذهب وأشتريها، صورة أبيض وأسود وصورة ألوان، وكان في غرفتي أربع حوائط مليئة بصور هذه الفنانة، وفي يوم أحببت أن أنزع هذه الصور، وعندما مددت يدي أنزلتها مرة أخرى.

في المرة الأولى حاولت انتزاعها ولكنني لم أستطع، حاولت مرة ثانية فنزعت نصفها إلا أنني عاودت إلصاقها مجدداً إلى أن تغلبت على نفسي وجاهدت ونجحت في انتزاعها.

كل من حولي كان يعرف أن حبي لهذه الفنانة كان حباً فظيعاً، فَنَزْعي لهذه الصور كان تغيُّراً جذرياً. وفي هذا اليوم أحسست بنظرة احترام غريبة جداً من أهلي.

وفي يوم كنت جالساً مع أصحابي، وكنا نرتكب معصية معينة، وفي عز النشوة والسعادة حدث موقف أُهنت فيه، فأحسست بكره شديد لهذه المعصية، فنزلت ورجعت إلى البيت ووقفت تحت

البيت، وكان معي «لوازم هذه المعصية»، وفي هذه اللحظة قررت أنني لن أعود إلى هذه المعصية مرة أخرى، وبالمناسبة أنا عدت إليها مرة أخرى فلقد بعدت عنها أكثر من مرة وفي كل مرة كنت أعود، وفي يوم حدثت لي حادثة مع أصحابي، فقلنا: لن نفعل هذه المعصية، وفعلاً لم نفعلها ثم رجعنا لها مرة أخرى؛ لأن الدافع من وراء تركها لم يكن الدين أو الالتزام.

وفي أحد الأيام كنت أجلس في قهوة كنا نجلس فيها دائماً أثناء الدروس، فلقد كانت ملتقانا عندما نذهب إلى المدرسة، ونرجع إليها في الليل، وكنا في رمضان فسمعت من ميكروفون المسجد الشيخ يقرأ القرآن ويدعو والناس يبكون ورأيت «أمماً» يذهبون ويعودون فكان منظراً غريباً جداً، فقلت: لماذا أنا لست مع هؤلاء الناس؟ لماذا هؤلاء مشغولون ومهمومون بهمٍّ آخر ويعيشون حياة أخرى غير الحياة التي أعيشها؟...

وأتذكر أيضاً أنني في يوم كنت مع أحد أصدقائي في الجامعة، فرأينا حفلة دينية فدخلنا، ولم أفهم شيئاً من الذي قيل، ولكن ما أحسسته هو طهارة ونظافة ونقاء الدين، وكل ما أتذكره في هذه اللحظة أنني بكيت وبكيت، وأتعجب لبكائي مع أنني ما فهمت شيئاً. والحمد لله بدأت أفكر تفكيراً آخر، فتغيرت اهتماماتي وتغيرت حياتي، وأحسست بأحاسيس جميلة ما أحسستها من قبل بمعنى: أنني أصبحت إنساناً، وأتمنى أن يصبح كل الناس هكذا؛ لأنني أشعر أنهم بعيدون عن الله وأنهم حُرموا من أشياء جميلة جداً في الدنيا.

أما حكايتي مع الفن فأنا أُحب الموسيقى، وأُحب الأغاني فعندما التزمت بدأت لا أحب الأغاني ولا الموسيقى، حتى قال شخص لي: لماذا لا تستخدم هذه الموهبة في طاعة الله؟

والحمد لله الآن عندي شركة إنتاج كاسيت، وأقدم أناشيد أتمنى من الله أن تكون هادفة ومؤثرة في المجتمع.

ما هي وسائل الثبات التي تجعل الإنسان لا يعود للمعصية مرة أخرى؟

الصداقة فيها من أهم العوامل المؤثرة في نفس الإنسان وسلوكه...

فالأصدقاء ثلاثة أنواع: صديق متدين يأخذ بيدك إلى طاعة الله، وصديق محترم مؤدب، لكنه ليس متديناً ولا عاصياً فهو غافل كما قلنا، أو صديق فاسد، فالأصل أن تبعد عنه قدر المستطاع.

وأوجه كلامي للآباء والأمهات والشباب وأقول: لا يوجد شيء يُضَيِّع الإنسان مثل أصحاب السوء، ولا يقول أحد أنا وقعت في معصية كبيرة أو شربت المخدرات أو... أو... بمفردي، فلا بد أن يكون أحد أخذ بيدك لذلك، فلا بد أن تبعد عن أصحاب السوء تماماً، ولكن يبقى شيء صغير وهي أن تحافظ على هذه العلاقة من بعيد.

لا تنهي هذه العلاقة؛ لأنها من الممكن أن تكون أنت اليد التي تمتد لهذا الصديق، وتأخذ بيده إلى طاعة الله، ولكن الأصل أنك بعيد ومحصن نفسك تماماً، أما الصاحب الغافل فهذا تأخذ بيده، وتعلو به وتحرص على صداقته، والصاحب المتدين تلجأ إليه وتحرص عليه وتقول له: خذ بيدي.

ما هي الأمور التي تُعينني على جهاد نفسي؟

1ـ أن أستعين بالله، أن أقول: يا رب كرِّهني في كل شيء لا يرضيك، وسبحان الله ستجد نفسك تكره كل ما يغضب الله.

وهذه نقطة مهمة، والله يوجد كثير من الناس يدعون سنوات: يا رب، أعني يا رب، أخرج هذه المعصية من قلبي، ولا يستطيع أن يتركها، ويحلف لي فجأة أنها تخرج من قلبه مثل الشعرة وكأنها لم تكن.

فهذا هو الأصل، فإذا كنت تريد أن تترك أي معصية في حياتك، فعليك أن تلجأ إلى من بيده قلبك، قد يطول هذا حتى يختبر الله صدق الطلب، لكن المعصية ستخرج بعد ذلك إن شاء الله.

2ـ الاستماع إلى الدروس الدينية؛ لأن الإيمان يزيد وينقص، فالإنسان عندما يستمع إلى درس دينيٍّ ويأخذ منه معلومات جديدة وينفذها لمدة يومين، ثلاثة أو أربعة ستزيد معه الطاعة بعد ذلك.

لأن الله تعالى قال: ﴿وَذَكِّرْ فَإِنَّ ٱلذِّكْرَىٰ تَنفَعُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٥﴾﴾ [الذاريات: ٥٥].

3ـ أن أحدد الغاية والهدف: فعندما يكون فكري مشغولاً دائماً أنني أريد أن أرضي الله وأدخل الجنة، فمن المؤكد أنني كل يوم سأجاهد نفسي أكثر.

وكلما كبر رضا الله في قلبك، كلما زادت المجاهدة؛ لأن هناك غاية كبيرة: أريد أن أدخل الجنة وأريد أن أرضي ربي.

4ـ أن أثق في نفسي أنني سأترك المعصية... ولن أرجع لها أبداً.

5ـ أن أترك أصحاب السوء وهذه أكبر وسيلة.

وأختم كلامي... بحديث وكلمة

فأما الحديث: جاء رجل للنبي ﷺ وقال له: أريد أن أكون رفيقك في الجنة، فقال ﷺ: **«أعني على نفسك بكثرة السجود»**.

وأما الكلمة، فهي لأبي بكر الصديق ﷺ قالها لعمر بن الخطاب وهو يوليه الخلافة: نظر أبو بكر إلى عمر وقال له: «يا

عمر، إن أول ما أحذرك: نفسك التي بين جنبيك، فإن انتصرت عليها كنت على غيرها أقدر، وإن انهزمت أمامها كنت على غيرها أعجز، يا عمر، نفسك التي بين جنبيك».

ما نريده هو أن نُجاهد أنفسنا ونُحدد مستقبلاً لشبابنا وبناتنا وزوجاتنا وأولادنا، إننا نعطي النفس كل ما تريده... فلا بد أن نجاهد أنفسنا، فأنت بنفسك تستطيع أن تفعل ما تريده وتجمع بين سعادة الدنيا والآخرة، فالنفس في الآخرة واحدة من اثنتين: إما نفس فرحة سعيدة سعادة غير عادية ﴿فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّآ أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَآءً بِمَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ﴾ [السجدة: ١٧].

أو ـ والعياذ بالله ـ نفس تكون في جهنم تنادي وتقول:

﴿يَٰحَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِى جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّٰخِرِينَ ﴿٥٦﴾ أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِى لَكُنتُ مِنَ ٱلْمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾ أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِى كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾﴾ [الزمر: ٥٦ ـ ٥٨].

فأي نفس تريد أن تكون في الآخرة؟

يا ترى هل تُحب أنْ تَلقى الله تبارك وتعالى، وأنت مطمئن النفس؟ أتحب أن تلقاه وهو راض عن هذه النفس وتسمعه وهو يقول: ﴿يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى ﴿٢٩﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى ﴿٣٠﴾﴾ [الفجر: ٢٧ ـ ٣٠].

أتحب أن تسمع ربك وهو يقول لك يوم القيامة: يا فلان، إني راضٍ عنك قد غفرت لك اذهب فادخل الجنة؟ أم تحب أن تسمع ربك، وهو يقول لك: عبدي إني غاضب عليك إني أمقتك خذوه يا ملائكتي إلى جهنم..

فأيهما تحب أن تكون؟