مراتب النفس وعلاجها

يقول الله تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾﴾ [النَّازعَات: الآيتان ٤٠، ٤١] .

يا أخي جاهد نفسك واغلب هواها حتى تتعود الطاعات فتصير من أهل التقوى قبل فوات الأوان وانتهاء العمر، أما سمعت قول سيدنا عيسى عليه السلام: أما الدنيا فثلاثة أيام (أمس قد مضى ما بيدك منه شيء، وغداً لا تدري أتدركه أم لا، ويوم أنت فيه فاغتنمه).

قال عليه الصلاة والسلام: «**أَعْدَى أَعْدَائِكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ**»(١).

شرح الحديث:

أعدى عدو نفسك التي بين جنبيك، إن لم تكبحها بالطاعات والمجاهدات غلبتك، وقهرتك، وأي ذل أعظم من إنسان تذله نفسه وتدفعه إلى الموبقات والمعاصي؟.

فما عصى العاصي ربه إلا عن هوى نفسه ودناءتها.

الدليل القرآني.

اتباع الهوى صدٌ عن الحق، لقوله تعالى: ﴿أَفَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ﴾ [الجَاثِيَة، الآية: ٢٣] .

---

(١) رواه البيهقي في الزهد، إسناده ضعيف وله شواهد من حديث أنس بن مالك وكشف الخفاء.

ولا تتبع هوى النفس فتخسر الدنيا، والآخرة لقوله تعالى: ﴿وَلَا تَتَّبِعِ ٱلْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ﴾ [ص، الآية: ٢٦] .

وإن النفس لها مكائد لا يعلمها إلا الله لقوله تعالى: ﴿إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ﴾ [يُوسُف، الآية: ٥٣] .

تعريف النفس

اعلم أن معرفة النفس أمر مهم لكل فرد من أفراد المجتمع لأن من عرف نفسه فقد عرف ربه، أي من عرف نفسه بالذل والعجز عرف ربه بالعز والقدرة.

حقيقة النفس: اعلم أن النفس لطيفة ربانية هي الروح قبل تعلقها بالأجساد وقد خلق الله الأرواح قبل الأجساد.

والروح: هي جوهرٌ مشرقٌ على البدن فإن أشرق على ظاهرِ البدن وباطنِه حصلت اليقظة وإن أشرق على باطن البدن دون ظاهره حصل النوم، وإن انقطع إشراقه بالكلية حصل الموتُ، وأصل كل معصية وغفلة هو الرضى عن النفس، ألا ترى أن فرعون لما رضي عن نفسه أفرط في الطغيان وقال: أنا رَبُّكُمُ الأعلى.

مراتب النفس.

١ ـ الأمارة: هي التي تميل إلى الطبيعة البدنية فهي مأوى الشرور الممنوعة شرعاً.

٢ ـ اللوامة: تنورت بنور القلب فتطيع القوة العاقلة تارة وتعصي أخرى ثم تندم فتلوم نفسها.

٣ ـ المطمئنة: تنورت بنور القلب حتى تخلَّت عن صفتها الذميمة واطمأنت إلى الكمالات، ومقامها مبدأ الكمال متى وضع السالك قدمه فيها عُدَّ من أهل الطريق لانتقاله من التلوين إلى التمكين.

٤ ـ الملهمة: هي التي ألهمها الله العلم والتواضع والقناعة فلذا كانت منبع

الصبر والتحمل والشكر.

٥ ـ الراضية: هي التي رضيت عن الله تعالى لقوله تعالى: ﴿وَرَضُوا عَنْهُ﴾ [المَائدة، الآية: ١١٩].

شأنهم التسليم والتلذذ بالحيرة كما قيل:

زدني بفرط الحب فيك تحيراً وارحم حشا بلظى هواك تَسَعُّراً

٦ ـ المرضية: هي التي رضي الله تعالى عنها ويظهر فيها أثر رضاه تعالى وهو الكرامة والإخلاص والذكر، وفي هذه المرتبة يضع السالك القدم الأولى في معرفة الله تعالى حق معرفته وفيها يظهر تجلي الأفعال.

٧ ـ الكاملة: هي التي صارت الكمالات لها طبعاً وسجية ومع ذلك تترقى في الكمال وتؤمر بالرجوع إلى العباد لإرشادهم وتكميلهم ومقامها مقام تجلّيات الأسماء والصفات وحالها البقاء بالله، تسير بالله إلى الله، وترجع من الله إلى الله، ليس لها مأوى سوى الله، علومها مستفادة من الله[1].

أهل الطريق يعرفون مكائد النفس

قال الشيخ أحمد بن أرقم رحمه الله: حدثتني نفسي بالخروج إلى الغزو فقلت سبحان الله إن الله يقول: ﴿إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ﴾ [يُوسُف، الآية: ٥٣].

وهذه تأمرني بالخير ويكون هذا أبداً، ولكنها استوحشت تريد لقاء الناس فيستقبلونها بالتعظيم فتأكدت لم تكن هذه نيتها.

فقلت لها: يا نفس أقاتل العدو حاسر الرأس فتكوني أول قتيل؟

فأجابت حسن نيتها.

فقلت: يا رب نبهني بها فإني بها متهم ولقولك مصدق.

---

(١) تنوير القلوب.

فألهمت كأنها تقول: إنك تقتلني كل يوم مرات بمخالفتك إياي ومنع شهواتي ولا يشعر بي أحد، فإن قاتلت وقتلت كانت قتلة واحدة فنجوتُ منك ويتسامع الناس ويقولون استشهد أحمد، فيكون شرفاً وذكراً في الناس لي فقعدت ولم أخرج ذلك العام.

كيف تجاهد النفس الأمارة

اعلم أن للنفس حُجُباً نورانيةً وحُجُباً ظُلْمانِيّةً، وسبيل المريد للوصول إلى تخليص النفس من الحجب إنما يكون بمجاهدتها ومخالفتها والخروج عن هواها لأنها أعظم حجاب بين العبد وربه.

لهذا قال إبراهيم بن أدهم: على القلب ثلاثة أغطية: الفرح، الحزن، السرور.

١ ـ إذا فرحت بالموجود فأنت حريص والحرص محروم.

٢ ـ إذا حزنت على المفقود فأنت ساخط والساخط معذب.

٣ ـ إذا سررت بالمدح فأنت معجب والمعجب محبط عمله.

رضا الله بمخالفة النفس

مرض العارف داود رحمه الله وهو في جوف بيته فقيل له: لو خرجت إلى صحن الدار حتى تهبُّ عليك ريحُ الهواء.

فقال: إني لأستحي من الله أن يراني وأنا أطلب الراحة لنفسي في الدنيا.

ويقال كان في مصر رجل مجذوم فقال: إنه يعرف اسم الله الأعظم.

فقيل له: لو دعوت الله باسمه الأعظم ليكشف عنك هذا البلاء.

قال: إني لأستحي منه أن يكون لي مرادٌ غير مُراده[1].

(١) الحكم العطائية.

للموت أنواع

قال بعض المشايخ: من دخل مذهبنا هذا فليجعل في نفسه أربعَ خصال من الموت: موت أحمر، وموت أسود، وموت أبيض، وموت أخضر.

- فالموت الأحمر: مخالفة النفس.
- والموت الأسود: احتمال أذى الناس.
- والموت الأبيض: الجوع.
- والموت الأخضر: طرح الرقاع بعضها على بعض[١].

لا ينال الرجل درجة الصالحين حتى يقطع ست عقبات:

- يغلق باب النعمة ويفتح باب الشدة.
- يغلق باب العز ويفتح باب الذل.
- يغلق باب الراحة ويفتح باب التعب.
- يغلق باب النوم ويفتح باب السهر.
- يغلق باب الغنى ويفتح باب الفقر.
- يغلق باب الأمل ويفتح باب الاستعداد للموت[٢].

وصايا إبليسية والنفس الأمارة تقبل

أوصى إبليس أعوانه قائلاً لهم: استعينوا على بني آدم بجنديين عظيمين لن تغلبوا معهما:

١ ـ جند الغفلة: فأغفلوا قلوب بني آدم عن الله تعالى والدار الآخرة في كل طريق، فليس لكم شيء أبلغ في تحصيل غرضكم من ذلك فإن

(١) تنوير القلوب.
(٢) الرسالة القشيرية.

القلب إذا غفل عن الله تعالى تمكنتم منه ومن إغوائه.

٢ ـ جند الشهوات: فزينوها في قلوبهم وحسّنوها في أعينهم واستعينوا على الغفلة بالشهوات وعلى الشهوات بالغفلة، واقرنوا بين الغافلين ثم استعينوا بهما على الذاكر ولا يغلب واحد خمسة، فإن مع الغافلين شيطانين صاروا أربعة وشيطان الذاكر معهم.

وإذا رأيتم جماعة مجتمعين على ما يضركم من ذكر أو مذاكرة ولم تقدروا على تفريقهم فاستعينوا عليهم ببني جنسهم من الإنس البطالين فقربوهم منهم وشوشوا عليهم بهم[1].

علاج النفس

الحقيقة أمر النفس وعلاجها لا يمكن بمرة واحدة بل بالتكرار مرة بعد أخرى، فهي مشبهة بالدابة الحرون فلا تقاد إلا بإلجام وتُذل بثلاث:

١ ـ منع شهواتها فإن الدابة الحرون إنما تلين إذا انتقص علفها.

يروى أن الله تعالى أوصى إلى داود عليه السلام: يا داود اعرفني واعرف نفسك، فتفكر داود فقال: يا إلٰهي عرفتك بالفردانية والقدرة والبقاء وعرفت نفسي بالعجز والفناء.

فقال: الآن عرفتني.

٢ ـ حمل أثقال الطاعات لأن الدابة الحرون إذا قلل علفها وزيد في حملها ذلت وصغرت وضعفت قوتها وانقادت وأطاعت.

عتابات من مالك

كان مالك بن دينار كثيراً ما يبكي ويقول: يا نفسي تريدين أن تجاوري الجبار وتشاهدي المختار بأيِّ شهوة تركتها؟

---

(١) الداء والدواء.

بأيٍّ بعيد قربته إلى الله؟

بأيٍّ ولي أحببته لله؟

بأيٍّ عدوٍ أبغضته لله؟

بأيٍّ غيظٍ كظمته لله؟

لا والله لولا عفو الله ورحمته، ثم يغشى عليه[1].

صاحب الطاعة لا يرى سوى الله

اعلم أن العبد بين يدي الله وخلقه:

١ ـ إن التفت العبد إلى الخلق وتجرَّد عن الحق ـ وهو الله ـ صار متروكاً محروماً مخذولاً، وإن التفت إلى الله عن الخلق وترك الخلق قرَّبهُ الله وأدناه وأوصله إلى قربه، فإن الله إذا أحبّ عبداً قربه منه أي لم يرض أن يلتفت لغيره.

٢ ـ فإنه إن نظر إلى شيء دونه عذّبه الله بذلك الشيء، أما ترى إبليس لعنه الله عندما نظر إلى نفسه وقال عن آدم: ﴿أَنَا۠ خَيْرٌ مِّنْهُ﴾ [الأعراف، الآية: ١٢] فلعنه وطرده.

٣ ـ وكذلك نظر فرعون إلى ملكه وقال: ﴿أَلَيْسَ لِي مُلْكُ مِصْرَ﴾ [الزخرُف، الآية: ٥١] فغرقه.

٤ ـ وقارون نظر إلى ماله وقال: ﴿إِنَّمَآ أُوتِيتُهُۥ عَلَىٰ عِلْمٍ عِندِىٓ﴾ [القَصَص، الآية: ٧٨] فخسف الله به وبداره الأرض.

٥ ـ وكذلك الملائكة نظروا إلى تسبيحهم وتقديسهم حيث قالوا: ﴿وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ﴾ [البَقَرَة، الآية: ٣٠] فابتلاهم الله تعالى بالسجدة لآدم.

---

(١) حالة أهل الحقيقة مع الله.

٦ ـ وكذلك كل من قال: أنا، يقول الله تعالى: لا بل أنا، يرده إلى أسفل السافلين، وكل من يقول أنت الله يرفعه إلى أعلى عليين.

٧ ـ ومن علاج النفس أن تستعين عليها بالله ﷻ وتتضرع إليه أن يعينك عليها.

بمخالفته لنفسه أسلم

حكي أن راهباً اشتهر في بلاد مصر بالمكاشفة، فقال عالم من المسلمين: لا بد من قتله خوفاً على المسلمين أن يفتنهم، فقصده بسكين مسمومة فلما طرق بابه، قال: اطرح السكين يا عالم المسلمين فطرحها فدخل عليه.

فقال: من أين لك نور المكاشفة؟

قال: بمخالفة النفس.

فقال: هل لك من الإسلام؟

قال: نعم أشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله.

قال: ما حملك على ذلك؟

قال: عرضت الإسلام على نفسي فأبت فخالفتها[1].

وحكي أن أبا زيد قال: رأيت ربَّ العزة في المنام فقلت: يا رب كيف الطريق إليك؟

فقال: خلِّ نفسك وتعال.

جاهد نفسه فكان من أهل الجنة

روي عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: بينما رسول الله ﷺ يمشي إذ استقبله شاب من الأنصار.

---

(١) تنوير القلوب.

فقال له النبي ﷺ: «**كيف أصبحت يا حارثة؟**»

قال: أصبحت مؤمناً بالله حقاً.

فقال له: «**انظر ما تقول فإن لكل قولٍ حقيقة فما حقيقة إيمانك؟**»

فقال: يا رسول الله عزفت نفسي عن الدنيا ـ أي أدبرت وهربت ـ فأسهرت ليلي وأظمأت نهاري فكأني بعرش ربي بارزاً، وكأني أنظر إلى أهل الجنة يتزاورون فيها، وكأني أنظر إلى أهل النار يتعاوون فيها.

فقال له: «**أبصرت فالزم عبد نوَّر الله الإيمان في قلبه**».

قال: يا رسول الله ادع الله لي بالشهادة.

فدعا له رسول الله ﷺ فقُتِل يوم بدر شهيداً.

فجاءت أمه إلى رسول الله ﷺ فقالت: يا رسول الله قد علمت منزلة حارثة مني فإن يكن في الجنة أصبر وإن لم يكن في الجنة ترى ما أصنع، فقال: «**أوهبلت؟ أجنة هي! إنها جنان. وإن ابنك أصاب الفردوس الأعلى**» فرجعت وهي تضحك وتقول: بخ بخ يا حارثة[1].

ما هي القواطع عن الله تعالى؟

النفس والدنيا والشيطان والخلق

أما عداوة النفس والشيطان فظاهرة، وأما الخلق فملاحظة مدحهم وذمهم تعرقل سير السالك إلى ربه، وأما الدنيا فالاهتمام بها وانشغال القلب بتقلباتها قاطع كبير عن الله تعالى ففي حالة الفقر تكثر هموم المرء فتشغله عن الله، وفي حال الغنى ينشغل بزينتها وزخرفها.

أما إذا خرج حبها من قلبه فإنها لا تضره كما قال شيخ الصوفية عبد القادر الجيلاني: أخرج الدنيا من قلبك وضعها في جيبك أو يدك فإنَّها لا تضرُّك.

---

(١) صعود الأقوال ورفع الأعمال.

لكل جارحة معصية

لكل جارحة من الجوارح السبعة معاصٍ تتعلق بها:

١ ـ معاصي اللسان: الغيبة، النميمة، الأغاني الفاحشة، وآلات اللهو.

٢ ـ معاصي العينين: النظر للنساء الأجنبيات، وعورات الرجال.

٣ ـ معاصي اليدين: إيذاء المسلمين وقتلُهم، وأخذُ أموالهم بالباطل، ومصافحة النساء.

٤ ـ معاصي الرجلين: المشيُ إلى محلات المنكرات والفجور.

٥ ـ معاصي البطن: أكلُ مال الحرام وأكلُ لحم الخنزير وشربُ الخمور.

٦ ـ معاصي الفرج: الزنا واللواط.

٧ ـ معاصي الأذنين: الاستماع للغيبة والنميمة وآلات اللهو وكلام الفحش.

ولكل جارحة طاعة

١ ـ طاعات اللسان: قراءة القرآن الكريم، وذكر الله تعالى، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

٢ ـ طاعات العينين: النظر إلى وجوه العلماء والصالحين، والنظر إلى الكعبة المشرفة، والنظر إلى آيات الله.

٣ ـ طاعات اليدين: مصافحة المؤمنين وإعطاء الصدقات، ومساعدة الآخرين.

٤ ـ طاعات الرِجلَيْن: المشي إلى المساجد وإلى مجالس العلم، وعيادة المريض، والإصلاح بين الناس.

٥ ـ طاعات البطن: تناول الطعام الحلال بنية التقوِّي على طاعة الله تعالى.

٦ ـ طاعات الفرج: النكاح المشروع بغية الإحصان وتكثر النسل.

٧ ـ طاعات الأذنين: سماع القرآن الكريم والأحاديث النبوية والنصائح والمواعظ.

حديث مع النفس

يا نفس ما أعظمَ جهلَك تدَّعين الحكمة والذكاء وأنت أشدُّ الناس غباوةً وحمقاً، فما لك لا تستعدين للموت مع أنه أقرب إليك من كل قريب.

أما تتدبرين قوله تعالى: ﴿اقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُعْرِضُونَ ۝١﴾ [الأنبياء، الآية: ١].

ويحك يا نفس...

إن كانت جراءتك على الله لاعتقادك أن الله لا يراك فما أعظَم كُفْرَكِ.

وإن كان علمك باطلاعه عليك فما أشدّ وقاحتك وأقلّ حياءك.

أفتظنين أنك تطيقين عذابه؟ هيهات هيهات.

جربي نفسك فاحتبسي ساعة في الشمس أو في بيت الحمام، أو قربي إصبعك من النار ليتبين لك قدر طاقتك وتحمُّلكِ على العذاب.

ويحك يا نفس كأنك لا تؤمنين بيوم القيامة وتظنين أنك لو متِّ انفلتِّ وتخلصتِ... هيهات.

أتحسبين أنك تتركين سدى إن كان هذا في إضمارك فما أكفرك وأجهلك!

أما تتفكرين أنه من ماذا خلقكِ؟

من نطفة خلقك فقدرك ثم السبيل يسرك ثم أماتك فأقبرك.

أما تستعدين للشتاء بقدر طول مدته فتجمعين له القوت والكسوة والحطب، أفتظنين أن زمهرير جهنم أخفُّ برداً وأقصر مدّة في زمهرير الشتاء؟ كلا لن يكون.

يا نفس!!

أما تنظرين إلى الذين مضوا قبلك بنوا وعلُّوا ثم ذهبوا وخلُّوا وكيف أورث الله أرضهم وديارهم أعداءهم.

أما ترينهم كيف يجمعون ما لا يأكلون ويبنون ما لا يسكنون؟

يبني كل واحد قصراً مرفوعاً إلى السماء ومقرُّه قبرٌ تحت الأرض فهل في الدنيا حمق أعظم من هذا؟

فبادري ويحك يا نفس فقد أشرفت على الهلاك واقترب الموت.

فمن ذا يصلي عنك بعد الموت ومن ذا يصوم عنك بعد الموت ومن ذا يترضى عنك بعد الموت.

يا نفس!!

أما تعلمين أن الموتَ موعدك والقبرَ بيتُك والترابَ فراشُكِ والدودَ أنيسُكِ والفزعَ الأكبر بينَ يَدَيْكِ؟

يا نفس!!

أما تستحين! تزينين ظاهرك للخلق وتبارزين الخالق في الباطن.

أتستحين من الخلق ولا تستحين من الخالق!

ويحك يا نفس لو عرفت نفسك حق المعرفة لظننت أن الناس لا يصيبهم بلاء إلا بشؤمك.

والعجب كل العجب أنك تفرحين بزيادة مالِكِ ولا تحزنين بنقصان عمرك وما فائدةُ مالٍ يزيدُ في عُمُرٍ يَنْقُص؟

ويحك يا نفس ما أوقحك، ويحك يا نفس ما أجهلك وما أجرأك على المعاصي.

ويحك يا نفس أما لك بما مضى قبلك عبر، أتظنين أنهم دُعُوا إلى الآخرة وأنت من المخلدين، هيهات هيهات ساء ما تتوهمين.

فاتعظي يا نفسي بهذه الموعظة واقبلي هذه النصيحة فإنَّ من أعرض من الموعظة فقد رضي بالنار وما أراك بها راضيةً ولا لهذه الموعظةِ واعية[١].

ما يرشد إليه الحديث تربوياً ودعوياً:

١ ـ النفس هي سبب كل معصية وهوى:

ما أخرج آدم وحواء من الجنة إلا شهوة النفس وهي الخلود.

وأول جريمة في الأرض سببها الحسد، قابيل قتل هابيل.

٢ ـ وهاروت وماروت كان السبب في شأنهما الشهوة.

النفس راحتها النوم وقهرها السهر إذاً بالطاعة تحافظ على قهر نفسك.

عن قتادة أنه قال: مكتوب في التوراة: (يا ابن آدم اتق الله ونم حيث شئت).

وقيل عن عامر بن عبد قيس أنه بكى عند موته وكان يصلي كل يوم وليلة ألف ركعة ثم يأوي إلى فراشه فيقول لنفسه: يا مأوى كل شر والله ما رضيتك لله طرفة عين.

وبكى يوماً، فقيل له ما يبكيك؟!!

قال: قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ ٱللَّهُ مِنَ ٱلْمُتَّقِينَ﴾ [المائدة، الآية: ٢٧].

٣ ـ ما وصل الواصلون ولم يتقرب المتقربون من حضرة المولى ﷻ إلا بخرق العوائد ـ أي عوائد النفس ـ فارتقت أرواحهم إلى أعلى مستوى لمخالفتهم هوى أنفسهم.

---

(١) باب النفس تنوير القلوب.