

الإحسان إلى النفس



www.balagh.com

1- الإحسان إلى النفس في القرآن الكريم:

(أ) نهيها عن الهوى، أي إبعادها عن تزيينات الشيطان والعجب والغرور: قال تعالى: (وَأَمْسَأَ مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى * إِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى) (النازيات/ 40-41). ب) أن تعرف أنّ على نفسك حافظين كراماً كاتبين يُسجّلون ويحصون عليك كلّ صغيرة وكبيرة من قولٍ أو عمل: قال سبحانه: (إِنَّ كُلَّ نَفْسٍ لَّمَا عَلَتْ يَهَا حَافِظٌ) (الطارق/ 4). وقال تعالى: (عَنِ الْيَمَنِ وَعَنِ الشَّهَالِ وَعَنِ الدَّارِيَةِ) (ق/ 17). ت) تزكيتها بكلّ عوامل الصلاح والإصلاح، وتجنيبها ما يُعيّبها ويُسيء إليها أو يشين بها. قال عزّ وجل: (وَقَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا) (الشمس/ 9). ث) أن تذكر الله فيها بالضراوة والسرّ، أي أن تعيش ذكر الله في نفسك، بأن تُعظِّمه في موضع العظمة، وتشكره في مواضع النعمة، وتستغفره في مواطن المعصية: قال تعالى: (وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرَّرْ عَا وَخَيْفَةً) (الأعراف/ 205). ج) تصبيرها على الطاعة والتزام الحق والإستقامة، ومواصلة السير في طريق العدل والخير: قال سبحانه: (وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْفَدَاءِ وَالْعَشَيْرَ) (الكهف/ 28). ح) بيعها الله، فهو

(الما نج) وهو (المشتري) وهو الذي يدفع أعلى الأثمان وهو الجنة والرضوان: قال عزّ وجل: (وَمَنِ الْذَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاةِ إِنَّ) (البقرة/ 207). سواء كان البيع بالإخلاص في العمل، وتوظيف الطاقات في خدمة الناس، أو بالدفاع عن القيم والمعتقدات. خ) تسخيرها في طريق الهدایة والنفع والخير والصلاح، فذلك هو أحمد سُبُّلها: قال جلّ جلاله: (فَمَنِ اهْتَدَ إِلَّا مَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ) (النمل/ 92). وقال تعالى: (وَمَنِ يَشْكُرُ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ) (القمان/ 12). وقال عزّ وجل: (وَمَنِ جَاهَدَ فِي نَمَاءٍ يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ) (العنکبوت/ 6). وقال سبحانه: (وَمَنِ تَزَكَّى فِي نَمَاءٍ يَتَزَكَّى لِنَفْسِهِ) (فاطر/ 18). د) تعويدها على البذل، وتربيتها على العطاء، وترويضها على السخاء: قال تعالى: (وَمَنِ يُوقَ شُجْنَافَسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) (الحشر/ 9). وقال سبحانه: (وَمَا تُقَدِّرُ مَا لِأَنفُسِكُمْ مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ إِنَّ) (البقرة/ 110). د) الترفُّع بها على المباذل والسفاسف والترهات والنقائص والدنيا، لأنّها أرفع مستوى وأعلى ثمناً من أن تُمتهن في الموبقات والمنكرات والخطايا: قال تعالى: (عَلَيْكُمْ أَنفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ طَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ) (المائدة/ 105). ذ) احترامها باحترام الآخرين، فلا تهزاً أو تسخر أو تسخّف بأحدٍ، إن كنت ت يريد لنفسكَ أن تبقى على احترامها: 2- الإحسان إلى النفس في الأحاديث والروايات: أ) إذا لم تستطع أن تجعل نفسك (مطمئنة)، فاجعلها (لوّامة) على الأقل: يقول رسول الله (ص) في وصيّته لابن مسعود: "يا بن مسعود، أكثّر من الصالحات والبرّ، فإنَّ المُحسَنَ المُسيءَ يندمان، يقول المُحسَن: يا ليتني ازددتُ من الحسنات، ويقول المُسيء: قصّرت، وتصدّق ذلك قوله تعالى: (وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ الدَّوَامَةِ) (القيامة/ 2)." ب) تربيتها على الفضائل، وتركيتها من العيوب والنقائص، وتعليمها كيف تكون أسوةً بسيرتها إلى غيرها: يقول الإمام علي (ع): "أيُّها الناس، تولّوا من أنفسكم تأديبها، واعدلوا بها عن ضراوة عاداتها". ت) إسترداكَ ما فاتتكَ لأنَّ نفسكَ قد تمرض كما يمرض جسدك، فعالجها من قبل أن تستفحُل أمراضها، وما دامَ في العمر متّسعٌ، فإنَّكَ في فسحةٍ من إصلاحها وهو حقّها عليك: يقول (ع): "تداركَ في آخر عمرك ما أصعّتهُ في أولِهِ، تسعَ بمُنْقَلَبِكَ". والمُنْقَلَب: الآخرة. ث) من الإحسان إلى النفس أن لا تعطيها كلَّ مآربها، ولا تقضي لها جميع حواجزها، فإنَّها طمّاعة، وهي إذا وجدت الإستجابة لما تطلب فسدت: يقول (ع): "أَقْبِلَ عَلَى نَفْسِكَ بِالإِدْبَارِ عَنْهَا". وأوصى (ع) بأسلوب التعامل مع النفس، فقال: "إذا صعبت عليكَ نفسك، فاصعب لها تذلل لك، وخداع نفسك عن نفسك تندد لك". وعنده (ص): "دواءُ النفس الصوم عن الهوى، والحميةُ عن لذّات الدنيا". ج) إكرامها بالطاعة والخضوع: قال (ع): "مَنْ كرمت عليه نفسه، لم يُهُنْها بالمعصية". 3- الإحسان إلى النفس في الأدب: في المثل

الإسباني: "معرفة النفس هي بداية تحسين الذات". وقال (م. أرنولد): "قرر أن تكون نفسك، واعلم أن مَنْ يجد نفسه يخسر تعاسته". ويقول (جورج حيردين): "تبدأ اليقظة عندما يُدرك المرء بأزنه ذاًهباً ليس إلى أي مكان، ولا يعرف إلى أين يذهب". ويعتبر (ماكسويل مالتز) الإحسان إلى النفس بأن تكون صديقاً لها، فيقول: "إذا كنت صديقاً لنفسك، سوف لن تكون وحيداً أبداً". وفي الأمثال العربية: "مَنْ أصلح نفسه، أرغم أنف أعدائه". ويرى (أبوالفتح البُستي) أن خدمة النفس أربح وأنفع من خدمة الجسد، لأنك في النهاية بنفسك لا بجسمك، فيقول: يا خادم الجسم كم تشقي بخدمته لتطلب الرحيم في ما فيه خُسان، أقبل على النفس فاستكمل فضائلها فأنت بالنفس لا بالجسم إنسان ويلاحظ (المُتنبي) أن النفوس الكبيرة هي التي أحسن إليها أصحابها بالتعليم والتهذيب وال التربية، فيقول: وإذا كانت النفوس كباراً تعبت من مرادها الأجسام ويقول (الفرزدق) ناظراً إلى أن حُسن الجسم بحسن العقل والنفس؛ ولا خير في حُسن الجسم وطولها إذا لم يزن حُسن الجسم عقول. 4- برنامج الإحسان إلى النفس: يرسم الإمام علي بن الحسين (ع) برنامج الإحسان إلى النفس من خلال معرفة حقوقها، فيقول: "وأمّا حق نفسك عليك": 1- فأن تستوفيها في طاعة الله (أي أن تستكمل فضائلها في خط طاعته ورضوانه). 2- فتؤدي ي إلى (لسانك) حقه. 3- وإلى (سمعك) حقه. 4- وإلى (بصرك) حقه. 5- وإلى (يدهك) حقها. 6- وإلى (رجلك) حقها. 7- وإلى (بطنك) حقه. 8- وإلى (فرجك) حقه. وتستعين بما على ذلك. فالنفس بحسب هذا البرنامج ليست شيئاً لا تحديد له، فهي جوارحك، وأعضاؤك التي بها تستطيع أن تحيا وتعيش وتُبدع وتترك الأثر الطيب، وبالتالي فأيّما إحسان لكل جارحة هو إحسان للنفس شريطة أن يكون أداء الحق للجارحة هو أداء حق الطاعة لل سبحانه وتعالى.