

## الاسلامُ وعلمُ النفسِ والارشاداتُ لصحتها

جويرية دخلان

الجامعة الإسلامية الحكومية سونان أمفيل سورابايا

تمهيد

الإِنْسَانُ شَغُوفٌ دَائِمًا بِالتَّعَرُّفِ عَلَى ذَاتِهِ، وَعَلَى نَفْسِهِ، وَمَا النِّفْسُ؟ وَمَا أوصافُها؟ وكيف تتمايزُ النِّفْسُ إلى خَيْرَةٍ أَوْ شَرِّيرَةٍ؟ وقامتُ من أجلِ ذلكِ علوِّمٌ لدارسةِ النِّفْسِ البَشَرِيَّةِ دراسةً منهجيَّةً، وواجهتُ هذه الدراساتُ صعوباتٌ لعل مِنْ أهمِّها صعوبةُ التَّحَكُّمِ في عَيْنَةِ الدَّرَاسَةِ فَصَلَ الجَزْئِيَّةِ المرادِ دَراسَتِها، لذلكِ كانتُ النِّتائِجُ بعيدةً عن اليقينِ، وما زالتُ رحلةُ المَعْرِفَةِ تَسْتَكشِفُ كلَّ يومٍ جَدِيدًا، لكن خالِقُ النِّفْسِ العَليمِ بِأمرِها يَقدِمُ لَنَا زادًا من المَعْرِفَةِ الحَقِيقَةِ عَنِ النِّفْسِ الانسَانِيَّةِ.

### النفسُ وِصلُها بِالرُوحِ

الذي اتَّفَقَ عَلَيْهِ جَمهورُ أَهْلِ السُّنَّةِ وَالجماعةِ أَنَّ النِّفْسَ هِيَ الرُّوحُ، لِقَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى: (اللَّهُ يَتَوَفَّى الْانفُسَ حِينَ مَوْتِهَا) وحديثُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الدُّعَاءِ عِنْدَ النُّومِ: فَإِنَّ أَمْسَكَتْ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادُكَ الصَّالِحِينَ.

والنفسُ أَوْ الرُّوحُ هِيَ ذَلِكَ السِّرُّ العَظِيمُ المَمْنُوحُ بِقُوَّةِ اللَّهِ تَعَالَى لِهَذَا الجَسَدِ التُّرابِيِّ، لِيَبْعَثَ فِيهِ الحَيَاةَ، فَتَنظُرُ العَيْنُ وَتَتَحَرَّكُ اليَدَانِ وَالرِّجْلَانِ وَيَدُقُّ القَلْبُ وَيَفَكِّرُ العَقْلُ وَالنِّفْسُ تَطْلُقُ فِي القُرْآنِ عَلَى الذَّاتِ بِجَمَلِها، كَقَوْلِهِ تَعَالَى: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ، يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تَجَادَلُ عَنِ نَفْسِها، كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهينَةً). فحديثُ القُرْآنِ عَنِ النِّفْسِ أَوْ الرُّوحِ يَصْرَفُ الأُمَّةَ عَنِ التَّفَكُّرِ أَوْ البَحْثِ فِي ذَاتِ النِّفْسِ أَوْ الرُّوحِ، لِأَنَّهُ خَارِجٌ عَنِ طاقَتِهِمْ وَقَدْرَتِهِمْ وَعِلْمِهِمْ، إِنَّهُ مِمَّا اخْتَصَّ اللَّهُ بِهِ، قَالَ تَعَالَى: (مَا أَشْهَدْتُهُمْ خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَا خَلَقَ أَنْفُسَهُمْ وَمَا كُنْتُ مَتَخِذِي المَظْلِينَ عَضُدًا)، وَقَالَ عَزَّ وَجَلَّ: (وَيَسْئَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُتِينُمْ مِنَ العِلْمِ الا قَلِيلًا).

لكن القرآن يركزُ على مايزكي هذه النفسَ ويرغبُ فيه، ويرغبُ عما يدنسُ هذه النفسَ، ويرهبُ منه ويبغضُ فيه، أَلَسْتُمْ تَقْرءُونَ: (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا، قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا). ولإلهامُ هنا بمعنى: الإلهامُ وإعقالُ، مثلُ قوله تعالى: (وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ). ويشرُ اللهُ مَنْ خَالَفُوا هَوَى النَّفْسِ بَجَنَّتِهِ فقال: (وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى، فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى).

### مراتبُ النفسِ في القرآن

قسَمَ القرآنُ الكريمُ النفسَ إلى أنواعٍ ثلاثيةٍ:

- أ- الامارةُ: وهي أدنى أوصافِ النفسِ، حين تألفَ الشرُّ وتأمَرَ صاحبها به، وتزينته له، وفيها يقولُ ربنا: (إن النفسَ لأمارَةٌ بالسوء)
  - ب- اللوامةُ: وهي درجةٌ متوسطةٌ للنفسِ، فهي تبغضُ الشرَّ وتلومُ صاحبها على فعله، ولكنها لاتسلمُ من الوقوعِ في الآثامِ، لكن اللومُ يعذبُ صاحبَ هذه النفسِ بعد معصيته، وهي نفسٌ سمتُ وارتفعتُ عن أوصافِ النفسِ الامارةِ بالسوءِ التي أقسم اللهَ بها في قوله: (ولا أقسمُ ب الانفسِ اللوامة - 2)
  - ت- المطمئنةُ: وهي أعلى مراتبِ النفسِ، وهي التي تطمئنُ بالخيرِ وتأمُرُ صاحبته به: وهي التي سمتُ وارتفعتُ عن أوصافِ النفسِ اللومةِ، وحدَّثنا عنها القرآنُ في قوله تعالى: يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وادْخُلِي جَنَّتِي (٣٠)
- وهذا التقسيمُ لا يخالفُ ما عليه تصنيفُ أحيابنا أهلِ التصوفِ، إذا لهمُ تفرعاتُ من هذه الاقسامِ. ولا يحسبُ أحدٌ أن النفسَ تنتقلُ من الامارةِ إلى اللوامةِ أو من اللوامةِ إلى المطمئنةِ دفعةً واحدةً، بل النفسُ تؤخذُ بما غلبَ عليها من الصفاتِ. والنفسُ واحدةٌ، فإن تُركتُ للشيطانِ كانتُ أمارَةً، وإن اقتربتُ من منهجِ الرحمنِ كانتُ لوامةً، وان تشعبتُ بمنهجِ اللهِ فأحبتُ الرحمنَ وخاصمتُ الشيطانَ صارتُ مطمئنةً.

منهجُ قرآنيٌّ لتهذيبِ النفسِ وتربيتها

أهل الإيمان مخاطبُونَ مِنَ اللَّهِ تعالى بعدم ترك النفس تسرح وتفرح وتلذذ وتلعب في ميدان الجهالة والعصاة لأنَّ النفس كما قال البوصيري: والنفس كالطفل إنَّ همُّهُ شَبَّ عَلَى # حُبِّ الرضاع وإن تطفله ينطيم واستمع معي لهذا النداء الإيماني في القرآن الكريم: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ).

ما سعدنا ونحن ننعّم ونفيد من التفسيرِ رسولِ الله صلى الله عليه وسلم لهذه الآية، فهو أعلم الناس بالقرآن، وكيف لا عليه قد أنزل؟ كيف لا وسنته بيان للقرآن؟ فعن أمية الشعباني قال: سَأَلْتُ أَبَا ثَعْلَبَةَ الخسني، قلت يا أبا ثعلبة، كيف تقول في قول الله عزوجل (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ)، قال: أمّا والله لقد سألت عنها خيرًا، سألت عنها رسولُ الله صلى الله عليه وسلم فقال: ” ائتمروا بالمعروفِ وانتهوا عن المنكرِ، حتى إذا رأيتَ شحًّا مطاعًا، وهوي متبعًا، ودينًا مؤثرًا، وإعجابَ كلِّ ذي رأيٍ برأيه، فعليك بنفسك ودع عنك العوام، فإن من ورائكم أيام الصبرِ فيهنّ مثل القبصِ على الجمرِ، للعاملِ فيهنّ مثل أجرِ خمسين رجلاً يعملون مثل عملِه قيل: يا رسولَ الله، أجرُ خمسين رجلاً منا أو منهم؟ قال: بل أجرُ خمسين منكم.”

هذا لمن أقامَ كتابَ الله في نفسه وربّي نفسه على مواعيدِ رسولِ الله صلى الله عليه وسلم، في زمانٍ فشّت فيه المعصيةُ وساء العلمُ، وازدادَ السوقُ، وعمّ الترفُّ، وكثرت الشهواتُ، سيكونُ له أجرٌ مضاعفٍ مثل أجرِ حسينٍ من أصحابِ رسولِ الله صلى الله عليه وسلم فإن ترك الإنسان نفسه فماذا ينتظر؟ ورسولُ الله صلى الله عليه وسلم يقول في شأنه: أعدِ عدوكَ نفسك التي بين جنبيك؟

### المخارج:

ولاشك أن كل واحد منا يجد من نفسه أمورًا لا ترضى الله تعالى، فكيف السبيل وكيف الخلاص؟ الخلاص في أمور أربعة: المشاركة، المراقبة، المحاسبة، المعاتبَةُ.

أ- المشاركة:

المؤمنُ مكلّفٌ بطاعةِ اللهِ تعالى، فعليه أن يتوبَ ويشارطُ نفسه على التزامِ طاعةِ اللهِ وإقامةِ كتابِ اللهِ في أقواله وأفعاله، وأن مرجعَ أسوته وقدوته رسولُ الله صلى الله عليه وسلم.

ب- المراقبةُ:

على المؤمن أن يتابعَ نفسه وبلاخطها ويراقبها في سرّها وعلنيها، يقولُ

البوصيري:

وراعبها وهي في الاعمالِ سائمةٌ # وأن هي استحلثت المرعى فلاتسم

كم حسنت لذّة للمرء قاتله # من حيث لم يدر أنّ السّم في الدّسم

وليعلّم أن الرقابة الالهية تسجلُ كلَّ مخالفةٍ، وحسبنا ردعا قول ربنا

البارى سبحان الله: إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا (١)، إِنَّهُ يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفَى (٧)

الاعلى، 7 أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى (١٤)

ت- المحاسبةُ

على الانسان أن يسجلَ على نفسه ما اقترفَ من اثمٍ وما فعلَ من

معصيةٍ، وأن يحاسبَ نفسه: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَاتَّقُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ

لِعَدِي وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (١٨) وسيدنا عمرُ بن الخطاب رضي الله

عنه يقول: حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوا اعمالكم قبل أن توزن عليكم "

ث- المعاتبعةُ والمعاقبةُ

كان الفاروقُ عمرُ رضي الله عنه يعاقبُ نفسه فيضربها ويوبخها. ولعل

هذه المعاني غريبةٌ في عصرِ الاشباعِ المادى الذى يسعى فيه كلُّ إنسانٍ متفنيًا

مجتهدًا كيف يمتغ نفسه، لا كيف يهدب نفسه.

سيدنا عمرُ حدّثه نفسه يومَ بسوءٍ، وحديثُ النفسِ معفى عنه

لايحاسبنا الله عليه، لكنَّ عمر لم يسمع لنفسه بذلك، وذهب إلى المسجدِ والناسِ

جموعًا بالمسجد، فصعدَ المنبرَ ونادى بأعلى صوته: أيها الناس، إن نفسِ حدثني

بسوءٍ، فأقسمت بالله عز و جل أن أجزها أمامكم كي لاتعود إلى مثل ذلك أبدًا.

فعليك أيها المؤمن أن تكون متهمًا لنفسك، مراقبًا لها، محاسبًا، معاتبًا،

فاللومَ عملٌ ولاحسابٌ، وغداً حسابٌ ولاعملٌ، يقولُ سيدنا صلى الله عليه وسلم:

"الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمَلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ الْأَمَانِ".  
حديثُ النفسِ:

روى البخارى عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: النبي صلى الله عليه وسلم: إِنَّ اللَّهَ تَجَاوَزَ عَنْ أُمَّيِّ مَا حَدَّثَتْ بِهِ أَنْفُسَهَا مَا لَمْ تَعْمَلْ أَوْ تَتَكَلَّمْ.  
فما هو حديثُ النفسِ الذي عُفِيَ عنه؟ هو مثلُ حديثِ عثمان بن مظعون الذي رَوَاهُ مسلمٌ والترمذي والنسائي: قال عثمانُ بن مظعون يا رسول الله: نفسي تحدثني أن أطلق خولة فقال "مهلاً"، فإن من سنني النكاح. قال: نفسي تحدثني أن أجب نفسي، قال "مهلاً"، إن خصاء أمتي دؤوبُ الصيام: قال: نفسي تحدثني أن أترهب بنفسي. قال: "مهلاً"، رهبانية أمتي الحجُّ والجهاد. قال: نفسي تحدثني أن أترك اللحم، قال: "مهلاً"، فإيُّ أحبُّه ولو أصبته لأكلته، ولو سألتُه ربي لأطعمني"

فمثلُ هذا حديثُ نفسٍ لا تنعقدُ النيةُ على فعله ولا يقومُ العزمُ على تنفيذِهِ، بل هي خطراتٌ تمرُّ بالنفسِ، فهذا معقَى عنه. أما اعتقادُ القلبِ، فهو انعقادٌ وقيامُ العزمِ على فعلِ شيءٍ، فهذا محاسبٌ عليه العبدُ، فإن رجَعَ عن نيته السيئة فقد تابَ إلى الله تعالى، وإن أنفَذَ ما حدثته به نفسه وقع في المعصية، ولهذا قال البوصوري:

وخالفِ النفسَ والشيطانَ واعصهما # وإن هما محضاك التصح فاتهم  
فاخترْ لنفسك أيها المؤمنُ ماتحِبُّ أن تكونه، (ولِكُلِّ وَجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّمَهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَمَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ).