

## الإحسان إلى النفس



### 1- الإحسان إلى النفس في القرآن الكريم:

أ) نهيا عن الهوى، أي إبعادها عن تزيينات الشيطان والعجب والغرور: قال تعالى: (وَأْمُرْ  
مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَذَهَبَ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ \* فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ  
الْمَأْوَىٰ) (النازعات/ 40-41). ب) أن تعرف أن على نفسك حافظين كراماً كما تبين يُسجِّلون  
ويحصون عليك كل صغيرة وكبيرة من قولٍ أو عمل: قال سبحانه: (إِنَّ كُلَّ نَفْسٍ لَّمَّا  
عَلَيْهَا حَافِظٌ) (الطارق/ 4). وقال تعالى: (عَنِ الْيَمِينِ وَعَنِ الشِّمَالِ قَاعِيدٌ)  
(ق/ 17). ت) تزكيتها بكل عوامل الصلاح والإصلاح، وتجنّبها ما يُعيبها ويُسئء إليها أو  
يشين بها. قال عز وجل: (قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا) (الشمس/ 9). ث) أن تذكرها في  
بالضراعة والسرور، أي أن تعيش ذكرها في نفسك، بأن تُعظّمه في مواقع العظمة،  
وتشكره في مواضع النعمة، وتستغفره في مواطن المعصية: قال تعالى: (وَإِذْ كُفِرَ بِكَ فِي  
نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً) (الأعراف/ 205). ج) تصبيرها على الطاعة والتزام الحق  
والإستقامة، ومواصلة السير في طريق العدل والخير: قال سبحانه: (وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ  
الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ) (الكهف/ 28). ح) بيعها، فهو

(المانح) وهو (المشتري) وهو الذي يدفع أعلى الأثمان وهو الجنّة والرضوان: قال عزّ وجل: (ومِنَ النَّاسِ مَنٌ يَبْشِرُ بِنَفْسِهِ أَتْيَافًا مَرَضًا - البقرة / 207). سواء كان البيع بالإخلاص في العمل، وتوظيف الطاقات في خدمة الناس، أو بالدفاع عن القديّم والمُقدّسات. (خ) تسخيرها في طريق الهداية والنفع والخير والصلاح، فذلك هو أحمدُ سُبُلها: قال جلّ جلاله: (فَمَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ) (النمل / 92). وقال تعالى: (وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ) (لقمان / 12). وقال عزّ وجل: (وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ) (العنكبوت / 6). وقال سبحانه: (وَمَنْ تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفْسِهِ) (فاطر / 18). (د) تعويدها على البذل، وتربيتها على العطاء، وترويضها على السخاء: قال تعالى: (وَمَنْ يُؤَقِّ شُجَّةً نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) (الحشر / 9). وقال سبحانه: (وَمَا تَقْدِرُوا لَأَنْفُسِكُمْ مِن خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ آئِلَةٍ) (البقرة / 110). (د) الترفُّع بها على المبازل والسفاسف والترهات والنقائص والدنايا، لأنّها أرفع مستوى وأعلى ثمناً من أن تُمتَهَن في الموبقات والمنكرات والخطايا: قال تعالى: (عَلَيْكُمْ أَنْفُسِكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَا ظَلَمْتُمْ إِذَا هْتَدَيْتُمْ) (المائدة / 105). (ذ) احترامها باحترام الآخرين، فلا تهزأ أو تسخر أو تسخف بأحدٍ، إن كنت تريد لنفسك أن تبقى على احترامها: 2- الإحسان إلى النفس في الأحاديث والروايات: (أ) إذا لم تستطع أن تجعل نفسك (مطمئنة)، فاجعلها (لوامة) على الأقل: يقول رسول الله (ص) في وصيته لابن مسعود: "يا بن مسعود، أكثر من الصالحات والبرّ، فإنّ المُحسِن المُسيء يندمان، يقول المُحسِن: يا ليتني ازدتُ من الحسنات، ويقول المُسيء: قصرت، وتصديقُ ذلك قوله تعالى: (وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ) (القيامة / 2)". (ب) تربيتها على الفضائل، وتزكيتها 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) إستدرِكَ ما فاتك لأنّ نفسك قد تمرض كما يمرض جسدك، فعالجها من قبل أن تستفحل أمراضها، ومادامَ في العمر متّسعٌ، فإنّك في فسحةٍ من إصلاحها وهو حقّها عليك: يقول (ع): "تدارك في آخر عمرك ما أضعتهُ في أوّلِهِ، تسعد بمُنقَلَبِك". والمُنقَلَب: الآخرة. (ث) من الإحسان إلى النفس أن لا تعطيهَا كلّ ما ربهَا، ولا تقضي لها جميع حوائجها، فإنّها طمّاعة، وهي إذا وجدت الإستجابة لما تطلب فسدت: يقول (ع): "أقبل على نفسك بالإدبار عنها". وأوصى (ع) بأسلوب التعامل مع النفس، فقال: "إذا صعبت عليك نفسك، فاصعب لها تذلّ لك، وخادع نفسك عن نفسك تنقد لك". وعنه (ص): "دواءُ النفس الصوم عن الهوى، والحَمِيّةُ عن لذّات الدنيا". (ج) إكرامها بالطاعة والخضوع: قال (ع): "مَنْ كَرَمَتْ عَلَيْهِ نَفْسَهُ، لَمْ يُهْنَهَا بِالْمَعْصِيَةِ". 3- الإحسان إلى النفس في الأدب: في المَثَل

الإسباني: "معرفةُ النفس هي بداية تحسين الذات". وقال (م. أرنولد): "قرّر أن تُكوّن نفسك، واعلم أن مَنْ يجد نفسه يخسر تعاسته". ويقول (جورج جيردين): "تبدأ اليقظة عندما يُدرك المرء بأنّه ذاهب ليس إلى أيّ مكان، ولا يعرف إلى أين يذهب". ويعتبر (ماكسويل مالتز) الإحسان إلى النفس بأن تكون صديقا لها، فيقول: "إذا كنتَ صديقا لنفسِكَ، سوف لن تكون وحيدا أبداً". وفي الأمثال العربية: "مَنْ أصلح نفسه، أرغمَ أنف أعدائه". ويرى (أبوالفتح البُستي) أن خدمة النفس أربح وأنفع من خدمة الجسد، لأنك في النهاية بنفسِكَ لا بجسمِكَ، فيقول: يا خادمَ الجسمِ كم تشقى بخدمته لتطلبَ الرّبحَ في ما فيه خُسرانٌ أقبل على النفسِ فاستكملْ فضائلها فأنتَ بالنفسِ لا بالجسمِ إنسانٌ ويلاحظ (المُتنبّي) أن النفوس الكبيرة هي التي أحسن إليها أصحابها بالتعليم والتهذيب والتربية، فيقول: وإذا كانت النفوسُ كباراً تعبت من مُرادها الأجسامُ ويقول (الفرزدق) ناظراً إلى أن حُسن الجسم بحُسن العقل والنفس؛ ولا خيرَ في حُسنِ الجسمِ وطولها إذا لم يزن حُسنَ الجسمِ عقولٌ 4- برنامج الإحسان إلى النفس: يرسم الإمام علي بن الحسين (ع) برنامج الإحسان إلى النفس من خلال معرفة حقوقها، فيقول: "وأما حقُّ نفسك عليك: 1- فأن تستوفيها في طاعةِ الله (أي أن تستكمل فضائلها في خطِّ طاعته ورضوانه). 2- فتؤدّي إلى (لسانك) حقّه. 3- وإلى (سمعك) حقّه. 4- وإلى (بصرك) حقّه. 5- وإلى (يدك) حقّها. 6- وإلى (رجلك) حقّها. 7- وإلى (بطنك) حقّه. 8- وإلى (فركك) حقّه. وتستعين بالله 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 لكلِّ جارحةٍ هو إحسانٌ للنفس شريطة أن يكون أداء الحق للجارحة هو أداء حق الطاعة لله سبحانه وتعالى.