

كيف نحاسب أنفسنا؟



► تمهيد: بعد أن تعرّفنا على أمراض القلوب، وعرفنا بعض العقبات الكفؤة التي تحول دون تهذيب النفس؛ كحبّ الدنيا والعنسيّة، وعرفنا أهميّة التقوى ومدى حثّ الإسلام عليها وربط الأحكام بها، لابدّ لنا بعد ذلك من أن نقدّم مرحلة عملية مهمّة في بناء النفس، وهي المراقبة والمحاسبة. وتبرز أهميتها بأنها العامل الأساس للوصول إلى التقوى وتهذيب النفس.

1- تعريف المراقبة والمحاسبة: المراقبة هي أن يراقب الإنسان نفسه عند الخوض في الأعمال في كلّ حركة وسكون. لذلك تكون المراقبة عامل وقاية من الذنب والأمراض. والمحاسبة هي أن يعيّن الإنسان وقتاً في كلّ يوم يحاسب نفسه بموازنة طاعاته ومعاصيه العملية منها والنفسية، لذلك تكون المحاسبة عامل علاج من الذنب والأمراض بعد الأعمال.

2- أهميّة المراقبة والمحاسبة: لكي ندرك أهميّة المراقبة والمحاسبة علينا أن نلاحظ الأمور التالية:

أ- تسجيل الأعمال: حيث يستفاد من القرآن الكريم أنّ كلّ أعمالنا حتى الأنفاس والأفكار والنوايا محفوظة في صحيحة أعمالنا، وتبقى ليوم القيمة لتكون ماثلة أمامنا. وإذا كان الأمر كذلك فكيف يمكننا الغفلة عن عواقب هذه الأعمال، وعدم المبادرة إلى مراقبة أنفسنا والانتباه إلى أقوالنا وأعمالنا ونواياها؟ يقول تعالى: (يَوْمَئذٍ يَصْدُرُ النَّاسُ أَشْتَهَاتٍ لَيُرَوُا أَعْمَالَهُمْ * فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ إِلَى مَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ) (الزلزلة/8-6).

وفي آية أخرى: (يَوْمَ تَجَدُ كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحْضَرًا

وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنْ بَيِّنَهَا وَبَيِّنَهُ أَمَدًا بَعْدًا (آل عمران/ 30). وفي آية ثالثة: (مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتَيْدٌ) (ق/ 18). بـ- الحساب على الأعمال يوم القيمة: إنّ الحساب يوم القيمة حساب دقيق، حيث لا ترك صغيرة أو كبيرة إلا ويحاسب عليها المرء يوم القيمة يقول تعالى: (وَنَهَى عَنِ الْمُوَاجِرِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالٌ حَبَّةً مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَاهَا بِهَا وَكَفَى بِنَهَا حَاسِبَينَ) (الأنبياء/ 47). وفي آية أخرى: (وَإِنْ تُبْدِدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبُكُمْ بِهِ اللَّهُ) (البقرة/ 284). ويقول تعالى: (وَوُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفَقِينَ مِمْمَا فِيهِ وَبَقُولُونَ يَأْتِيُوكُمْ هَذَا الْكِتَابُ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظْلَمُ رَبُّكَ أَحَدًا) (الكهف/ 49). إنّ جميع أعمال الإنسان وأقواله وأفكاره وعقائده تأتي معه يوم القيمة، ليحدد مصيره يوم القيمة على ضوء هذا الحساب، الذي تختلف مدة وشدّته بين شخص وآخر، حيث إنّ بعض الناس يكون حسابه شديداً وطويلاً، وبعض آخر يكون حسابه سهلاً بسيراً. فعن رسول الله (ص): "والذي نفسي بيده إنّه ليخفف على المؤمن حتى يكون أهون عليه من الصلاة المكتوبة يصلّيها في الدنيا" [1]. ولذلك كلّه فإنّ على الإنسان أن يكثر من مراقبة نفسه، لتبقى تحت سيطرته.

3- ثمرة المحاسبة: إنّ لمحاسبة النفس ومراقبتها نتائج وثمار متعددة نشير إلى بعض منها:

- الشعور بالندم والبدء بالاستغفار: مع ملاحظة شروط الاستغفار.
- التعويض: وذلك من خلال تدارك ما فاته بأمور خيرة كثيرة ليحمو ما مضى من ذنبه قال تعالى: (إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهَبُنَ السَّيِّئَاتِ) (هود/ 114). تـ- التزوّد: وهو الدخول في كثير من المستحبّات والأعمال الفاضلة لتنقيل الميزان يوم القيمة. ففي وصيّة النبي (ص) أزّه قال: "يا أبا ذر! حاسب نفسك قبل أن تُحاسب، فإنه أهون لحسابك غداً، وزن نفسك قبل أن توزن، وتجهز للعرض الأكبر يوم لا تخفي على الله خافية" [2].

مراحل محاسبة النفس: إنّ محاسبة النفس ليست بالأمر السهل، ولابدّ أن تتمّ هذه العملية في ثلاث مراحل حتى يعتاد الإنسان عليها:

- المشارطة والوعهد: فيخلو الإنسان إلى نفسه، فيعطيها ويطلب منها أن تفتّنها، وبالتالي يأخذ منها العهد بأن لا ترتكب المعصية ولا تترك الطاعة، وكذلك يستطيع أن يتوجّه إلى لسانه ويحدّره الغيبة، والكذب، وبقيّة المعاصي التي تؤدي إلى إفساد حياته في الآخرة، ويأخذ منه العهد على أن لا يقع في هذه المحرّمات، والشيء نفسه يمكن أن يفعله مع بقية الجوارح.
- المراقبة: بعد الانتهاء من المعايدة، تبدأ مرحلة مراقبة النفس، من أجل أن تردعها عن محاولة التخلّي عن الالتزام

بالعهد، فمن كان دائمًا في حال ذكر الله تعالى، ويرى أذنه في محضره عز وجل، فإذا زمه سيلتفت دائمًا إلى نفسه وإلى عهده، ويداوم على مجاهتها ولا يغفل عنها، يقول الإمام علي (ع) : "إن الحازم من شغل نفسه فأصلحها وحبسها عن أهوائها ولذاتها فملكها، وإن للعاقل بنفسه عن الدنيا وما فيها وأهلها شغلا" [3]. 3- حث النفس وعتا بها: بعد انتهاء المراقبة، يجب أن يحدد الإنسان ساعة كل يوم من أجل أن يحاسب نفسه، ولعل الوقت الأفضل هو وقت المساء، فيجلس ليiri ما فعله في نهاره ساعة بساعة، فإن فعل خيراً حمد الله تعالى على توفيقه لفعل الطاعة، وإن فعل المعصية وبخ نفسه وانتهراها، وأعلن توبته الله تعالى وخطابها: أيتها النفس المحرومة، لقد أعطاك الله ما أعطاك حتى تصبحي من المقرب بين، فماذا تفعلين؟ لقد كفرت بنعمة الله، وتجعلين نفسك وقدوا لسجّيلها؛ فلا يزال يشدّد عليها حتى تنزحر، يقول الإمام علي (ع) : "من وبخ نفسه على العيوب ارتدت عن كثرة الذنوب" [4].

إن حساب النفس من الأهمية بمكان، فإن الإمام الكاظم (ع) جعله مقاييساً لمن ينتمي إلى أهل البيت (ع)، يقول (ع) : "ليس منا من لم يحاسب نفسه في كل يوم، فإن عمل حسناً استزاد الله، وإن عمل سيئاً استغفر الله وتاب إليه" [5]. وبالتالي إن من يدرك شدة الحساب يوم القيمة، فلا بد أن يسعى لتخفيض حسابه وجعله يسيرًا، وهو ما يتطلّب أن يحاسب نفسه في الدنيا، مستفيداً من المشارطة والمراقبة، وهو ما يعني تزكية نفسه وتهذيبها لتبتعد عن المعصية وتقترب من الطاعة وتقديم على فعل الخيرات.

الخاتمة: 1- المراقبة هي أن يراقب الإنسان نفسه عند الخوض في الأعمال. والمحاسبة هي تعيين وقت لموازنة طاعاته ومعاصيه. 2- إن من العوامل المهمة لتزكية النفس، مراقبتها ليمتنعها من المعصية.

3- إن كل أعمال الإنسان صغيرها وكبیرها تكون مسجلة يوم القيمة. 4- يحاسب الإنسان يوم القيمة حسابة دقيقاً على كل معتقداته وأفكاره وأعماله وأخلاقه. 5- يستطيع الإنسان أن يحاسب نفسه في الدنيا، فيخفف حسابه في الآخرة. 6- لا بد للمرء أن يأخذ العهد من نفسه على عدم ارتكاب معصية ما أو فعل قبيح. ثم يراقبها فإن وفت بعهدها شكر، وإلا أغلط عليها واستغفر.

المشارطة والمراقبة والمحاسبة: من الأمور الضرورية للمجاهد المشارطة والمراقبة والمحاسبة، فالمشارط هو الذي يشرط نفسه في أوّل يومه على أن لا يرتكب اليوم أي عمل يخالف أوامر الله، ويتخذ قراراً بذلك ويعزم عليه. واضح أن ترك ما يخالف أوامر الله، ليوم واحد، أمر يسير للغاية، ويمكن للإنسان بكل سهولة أن يلتزم به. فاعزم وشارط وجرّب، وانظر كيف أن الأمر سهل بسيط. ومن الممكن أن يصوّرك لك إبليس اللعين وجنه أن الأمر صعب وعسير. فأدرك أن هذه هي من تلبيسات هذا اللعين، فالعنده قلباً وواقعاً، وأخرج الأوهام الباطلة من قلبك، وجرّب ليوم واحد، فعند ذلك ستتصدق هذا الأمر. وبعد هذه المشارطة عليك أن تنتقل إلى "المراقبة"، وكيفيتها هي

أن تنتبه طوال مدة المشارطة إلى عملك وفْقَها، فتعتبر نفسك ملزماً بالعمل وفق ما شارطت، وإذا حصل - لا سمح الله - حديث لنفسك بأن ترتكب عملاً مخالفًا لأمر الله، فاعلم أنَّ ذلك من عمل الشيطان وجنته، فهم يريدونك أن تتراجع عملاً اشترطته على نفسك، فالعنهم واستعد بما من شرّهم، وأخرج تلك الوساوس الباطلة من قلبك، وقل للشيطان: "إِنَّمَا اشترطت على نفسي أن لا أقوم في هذا اليوم - وهو يوم واحد - بأيٍّ عمل يخالف أمر الله تعالى، وهو ولِيٌّ نعمتي طول عمري، فقد أنعمتني بالصحة والسلامة والأمن والطاف أخرى، ولو أني بقيت في خدمته إلى الأبد لما أدى يت حقٌّ واحدة. منها، وعليه فليس من اللائق أن لا أفي بشرط بسيط كهذا"، وآمل - إن شاء الله - أن ينصرف الشيطان، ويبتعد عنك، وينتصر جنود الرحمن. والمراقبة لا تتعارض مع أيٍّ من أعمالك، كالكسب والسفر والدراسة، فكن على هذه الحال إلى الليل ريثما يحين وقت المحاسبة. وأمّا "المحاسبة" فهي أن تحاسب نفسك لترى هل أدى يت ما اشترطت على نفسك مع الله، ولم تخن ولِيٌّ نعمتك في هذه المعاملة الجزئية؟ إذا كنت قد وفيت حقَّاً، فأشكر الله على هذا التوفيق، وإن شاء الله ييسِّر لك سبحانه التقدُّم في أمور دنياك وآخرتك، وسيكون عمل الغد أيسر عليك من سابقه، فواطِّب على هذا العمل فترة، والمأمول أن يتحول إلى ملكة فيك بحيث يصبح هذا العمل بالنسبة إليك سهلاً ويسيراً للغاية، وستحسُّ عندما باللذة والأنس في طاعة الله تعالى وترك معاصيه، وفي هذا العالم بالذات، في حين أنَّ هذا العالم ليس هو عالم الجزاء، لكن الجزاء الإلهي يؤثِّر و يجعلك مستمتعاً و ملتذًا بطاعتكم الله وابتعدكم عن المعصية. واعلم أنَّ الله لم يكلفك ما يشقُّ عليك به، ولم يفرض عليك ما لا طاقة لك به ولا قدرة لك عليه، لكنَّ الشيطان وجنته يصوّرون ذلك الأمر وكأنَّه شاقٌّ صعب.

وإذا حدث - لا سمح الله - في أثناء المحاسبة تهاون وفتور تجاه ما اشترطت على نفسك، فاستغفر الله واطلب العفو منه، واعزم على الوفاء بكلٍّ شجاعة بالمشارطة غداً، وكن على هذا الحال كي يفتح الله تعالى أمامك أبواب التوفيق والسعادة، ويوصلك إلى الصراط المستقيم للإنسانية.

الهوامش: [1]- مجمع الزوائد، ج1، ص337. [2]- الحر العاملية، وسائل الشيعة، ج11، ص379. [3]- غرر الحكم، ص126، حكمة 100. [4]- مس، الغرر، ص368 ح1556.

[5]- الكليني، الكافي، ج1 ص453.

