

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سلسلة الإجابات
التي بعينها
(١٧)

الأدب مع النفس

١ . إسلام النفس لله:

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ ﴾ ﴿٢٢﴾ لقمان

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ ﴿٢١﴾ الذاريات

عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَمَرَ رَجُلًا إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ أَنْ يَقُولَ: «اللَّهُمَّ اسَلِّمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مَاتَ مَاتَ عَلَى الْفِطْرَةِ» رواه البخاري ومسلم

٢. تزكية النفس :

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْتَهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾

وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾ الشَّمْسُ

قَالَ تَعَالَى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا

مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾ التَّحْرِيمُ:

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمٍ، قَالَ: لَا أَقُولُ لَكُمْ إِلَّا كَمَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: كَانَ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ، وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ، وَالْبُخْلِ، وَالْهَرَمِ، وَعَذَابِ الْقَبْرِ
اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكَّاهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ
مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا»
رواه مسلم

٣. مجاهدة النفس :

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴾ ﴿٦٩﴾

المنكبات: ٦٩

قَالَ تَعَالَى: ﴿ أَنْفِرُوا خِفَافًا وَثِقَالًا وَجَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ

إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ ﴿٤١﴾ التوبة: ٤١

عَنْ فَضَالَةَ بْنِ عُبَيْدٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ فِي حَجَّةِ الْوَدَاعِ: " أَلَا أُخْبِرُكُمْ مَنْ الْمُسْلِمُ؟ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ، وَالْمُؤْمِنُ مَنْ أَمِنَهُ النَّاسُ عَلَى أَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ، وَالْمُهَاجِرُ مَنْ هَجَرَ الْخَطَايَا وَالذُّنُوبَ، وَالْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ " رواه أحمد وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط: إسناده صحيح.

حديث في مجاهدة النفس :

عَنْ سَبْرَةَ بْنِ أَبِي فَاكِهِ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : " (إِنَّ الشَّيْطَانَ قَعَدَ لِابْنِ آدَمَ بِأَطْرُقِهِ فَقَعَدَ لَهُ بِطَرِيقِ الْإِسْلَامِ فَقَالَ: تُسَلِّمُ وَتَدْرُ دِينَكَ وَدِينَ آبَائِكَ وَأَبَاءِ أَبِيكَ؟ ، فَعَصَاهُ فَأَسْلَمَ ، ثُمَّ قَعَدَ لَهُ بِطَرِيقِ الْهَجْرَةِ فَقَالَ: تُهَاجِرُ وَتَدْعُ أَرْضَكَ وَسَمَاءَكَ؟ ، وَإِنَّمَا مَثَلُ الْمُهَاجِرِ كَمَثَلِ الْفَرَسِ فِي الطُّولِ فَعَصَاهُ فَهَاجَرَ ، ثُمَّ قَعَدَ لَهُ بِطَرِيقِ الْجِهَادِ فَقَالَ: تُجَاهِدُ؟ ، فَهُوَ جَهْدُ النَّفْسِ وَالْمَالِ فَتُقَاتِلُ فَتُقْتَلُ ، فَتُنْكَحُ الْمَرْأَةَ ، وَيُقَسَّمُ الْمَالُ ، فَعَصَاهُ فَجَاهَدَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : فَمَنْ فَعَلَ ذَلِكَ مِنْهُمْ فَمَاتَ ، كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ وَمَنْ قُتِلَ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ ، وَإِنْ غَرِقَ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ أَوْ وَقَصَتْهُ دَابَّتُهُ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ. رواه النسائي وأحمد وصححه الألباني

كَمَثَلِ الْفَرَسِ فِي الطُّولِ هُوَ الْحَبْلُ الَّذِي يُشَدُّ أَحَدَ طَرَفَيْهِ فِي وَتَدَ ، وَالطَّرْفَ الْآخِرَ فِي يَدِ الْفَرَسِ ، وَهَذَا مِنْ كَلَامِ الشَّيْطَانَ ، وَمَقْصُودُهُ أَنَّ الْمُهَاجِرَ يَصِيرُ كَالْمُقَدِّدِ فِي بِلَادِ الْعُرْبَةِ ، لَا يَدُورُ إِلَّا فِي بَيْتِهِ ، وَلَا يُخَالِطُهُ إِلَّا بَعْضَ مَعَارِفِهِ ، فَهُوَ كَالْفَرَسِ فِي طَوْلٍ ، لَا يَدُورُ وَلَا يَزْعَى إِلَّا بِقَدْرِهِ ، بِخِلَافِ أَهْلِ الْبِلَادِ فِي بِلَادِهِمْ ، فَإِنَّهُمْ مَبْسُوطُونَ لَا ضَيْقَ عَلَيْهِمْ فَأَحَدَهُمْ كَالْفَرَسِ الْمُرْسَلِ.

من أقوال الصالحين في مجاهدة النفس:

سأل أحدهم عبد الله بن عمر رضي الله عنهما عن الجهاد فقال له: ابدأ بنفسك فجاهدها، وابدأ بنفسك فاغزها.

وقال سفيان الثوري رحمه الله: ما عالجت شيئاً أشد علي من نفسي، مرّة لي ومرة علي.
وقال الحسن رحمه الله: ما الدابة الجموح بأحوج إلى اللجام من نفسك.

وفي قوله: {وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ} قال الحسن البصري: إن المؤمن لا تراه إلا يلوم

نفسه دائماً، يقول: ما أردت بهذا؟ لم فعلت هذا؟ كان غير هذا أولى، أو نحو هذا من الكلام. وقال غيره: هي نفس المؤمن توقعه في الذنب، ثم تلومه عليه، فهذا اللوم من الإيمان، بخلاف الشقي، فإنه لا يلوم نفسه على ذنب، بل يلومها وتلومه على فواته.

قال ابن بطال: "جهاد المرء نفسه هو الجهاد الأكمل، قال تعالى: {وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ

رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ} [النازعات: ٤٠]. ويقع بمنع النفس عن المعاصي،

وبمنعها من الشبهات، وبمنعها من الإكثار من الشهوات المباحة لتتوفر لها في الآخرة".

إذا المرء لم يَغْلِبْ هواه أقامه... .. بمنزلةٍ فيها العزيز ذليلٌ

٤. محاسبة النفس :

قَالَ تَعَالَى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۗ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾﴾ **الحشر: ١٨ - ١٩**

عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ»
رواه الحاكم وصححه ووافقه الذهبي

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه قال «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أنفسكم قبل أن توزنوا؛ فإنه أهون عليكم في الحساب غدا أن تحاسبوا أنفسكم اليوم، وتزينوا للعرض الأكبر يومئذ تعرضون لا تخفى منكم خافية» إغاثة اللفهان لابن القيم

هـ. التوبة النصوح:

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَن عَمِلَ مِنكُمْ سُوءًا بِجَهْلَةٍ ثُمَّ تَابَ مِن بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٥٤﴾ الأنعام: ٥٤

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَمَن يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿١١٠﴾ النساء: ١١٠

عَنْ ابْنِ عُمَرَ - رضي الله عنهما - قَالَ: " كَانَ يُعَدُّ لِرَسُولِ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فِي الْمَجْلِسِ الْوَاحِدِ مِائَةً مَرَّةً مِنْ قَبْلِ أَنْ يَقُومَ: رَبِّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ ، إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الْغَفُورُ ، [وفي رواية: إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ]. رواه أبو داود والترمذي وابن ماجه وأحمد وصححه الألباني

٦. مراقبة الله تعالى:

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَمَا تَكُونُ فِي شَأْنٍ وَمَا تَتْلُوا مِنْهُ مِنْ قُرْآنٍ وَلَا تَعْمَلُونَ مِنْ عَمَلٍ إِلَّا كُنَّا عَلَيْكُمْ شُهُودًا إِذْ تُفِيضُونَ فِيهِ وَمَا يَعْرُبُ عَنْ رَبِّكَ مِنْ مِثْقَالِ ذَرَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَلَا أَصْغَرَ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرَ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ﴾ ﴿٦١﴾ يونس: ٦١

قَالَ تَعَالَى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ ﴾ ﴿١٢٨﴾ النحل: ١٢٨

وفي حديث جبريل - عليه السلام - قال: يَا مُحَمَّدُ، أَخْبِرْنِي مَا الْإِحْسَانُ؟ ، قَالَ: " الْإِحْسَانُ أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ تَخْشَى اللَّهَ ، وفي رواية: أَنْ تَخْشَى اللَّهَ [وفي رواية: أَنْ تَعْمَلَ لِلَّهِ] "

انظر الصحيحين والمسند

من آيات المراقبة:

(أَرَأَيْتَ إِنْ كَذَّبَ وَتَوَلَّى * أَلَمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى). "سورة العلق، آية: ١٣-١٤".

(يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ). "سورة غافر، آية: ١٩".

(وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ). "سورة البقرة، آية:

٢٣٥".

(الَّذِي يَرَاكَ حِينَ تَقُومُ * وَتَقْلُبُكَ فِي السَّاجِدِينَ). "سورة الشعراء، آية: ٢١٨-٢١٩".

(يَسْتَخْفُونَ مِنَ النَّاسِ وَلَا يَسْتَخْفُونَ مِنَ اللَّهِ وَهُوَ مَعَهُمْ إِذْ يُبَيِّتُونَ مَا لَا يَرْضَى مِنَ الْقَوْلِ وَكَانَ اللَّهُ

بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطًا). "سورة النساء، آية: ١٠٨".

(وَمَا كُنْتُمْ تَسْتَتِرُونَ أَنْ يَشْهَدَ عَلَيْكُمْ سَمْعُكُمْ وَلَا أَبْصَارُكُمْ وَلَا جُلُودُكُمْ وَلَكِنْ ظَنَنْتُمْ أَنَّ اللَّهَ لَا يَعْلَمُ

كَثِيرًا مِمَّا تَعْمَلُونَ). "سورة فصلت، آية: ٢٢".

قصة ابن عمر مع راعي الغنم:

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ قَالَ: مَرَّ ابْنُ عُمَرَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - بِرَاعِي غَنَمٍ فَقَالَ: يَا رَاعِي الْغَنَمِ، هَلْ مِنْ جَزْرَةٍ؟، فَقَالَ الرَّاعِي: لَيْسَ هَاهُنَا رَبُّهَا، فَقَالَ لَهُ ابْنُ عُمَرَ: تَقُولُ لَهُ: أَكَلَهَا الذَّبُّ فَرَفَعُ الرَّاعِي رَأْسَهُ إِلَى السَّمَاءِ نَمًّا قَالَ: فَأَيْنَ اللَّهُ؟، فَقَالَ ابْنُ عُمَرَ: أَنَا وَاللَّهِ أَحَقُّ أَنْ أَقُولَ: فَأَيْنَ اللَّهُ، فَاشْتَرَى ابْنُ عُمَرَ الرَّاعِي وَاشْتَرَى الْغَنَمَ، فَأَعْتَقَهُ وَأَعْطَاهُ الْغَنَمَ. رواه الطبراني وحسنه الألباني

هَلْ مِنْ جَزْرَةٍ : هل لديك شاة تنفع للذبح؟

قصة بائعة اللبن:

نهى أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه عن مذاق (خَلَط) اللبن بالماء، فخرج ذات ليلة في حواشي المدينة، فإذا بامرأة تقول لابنة لها: ألا تمذقين (تخلطين) اللبن، فقالت الجارية: كيف أمذق وقد نهى أمير المؤمنين عن المذاق، فقالت الأم: قد مذاق الناس فامذقي، فما يذري أمير المؤمنين، فقالت الفتاة: إن كان عمر لا يعلم فإله عمر يعلم، ما كنت لأفعله وقد نهى عنه، فوقع مقالها من عمر، فلما أصبح دعا عاصمًا ابنه، فقال: يا بني اذهب إلي موضع كذا وكذا، فاسأل عن الجارية ووصفها له، فذهب عاصم فإذا هي جارية من بني هلال، فقال: له عمر: اذهب يا بني فتزوجها فما أحرأها أن تأتي بفارس يسود العرب، فتزوجها عاصم بن عمر، فولدت له أم عاصم بنت عاصم بن عمر بن الخطاب، فتزوجها عبدالعزيز بن مروان بن الحكم، فرزقه الله تعالى منها عمر بن عبدالعزيز الخليفة العادل؛ (سيرة عمر بن عبدالعزيز - لابن عبدالحكم - ص ١٩: ص ٢٠).

من شعر المراقبة:

قال الشاعر:

إِذَا مَا خَلَوْتُ الدَّهْرَ يَوْمًا فَلَا تَقُلْ خَلَوْتُ وَلَكِنْ قُلْ عَلَيَّ رَقِيبٌ

وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ يَغْفُلُ سَاعَةً وَلَا أَنَّ مَا يَخْفَى عَلَيْهِ يَغِيبُ

وفي نونية القحطاني:

وَإِذَا خَلَوْتُ بِرَبِّيَّةٍ فِي ظُلْمَةٍ وَالنَّفْسُ دَاعِيَةٌ إِلَى الطُّغْيَانِ

فَاسْتَحْيِ مِنْ نَظَرِ الإِلَهِ وَقُلْ لَهَا إِنَّ الَّذِي خَلَقَ الظَّلَامَ يَرَانِي

٧. إشغالها بما ينفع:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَمَّا جَاءَهُمْ رَسُولٌ مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ مُصَدِّقٌ لِّمَا مَعَهُمْ نَبَذَ فَرِيقٌ مِّنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ كِتَابَ اللَّهِ وَرَاءَ ظُهُورِهِمْ كَأَنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿١٠١﴾ وَاتَّبَعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيْطَانُ عَلَىٰ مُلْكِ سُلَيْمَانَ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَانُ وَلَٰكِنَّ الشَّيْطَانَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَى الْمَلَائِكَةِ بِبَابِلَ هَارُوتَ وَمَارُوتَ ۚ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّى يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ ۚ وَمَا هُمْ بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ ۚ وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ وَلَبِئْسَ مَا شَرَوْا بِهِ أَنفُسَهُمْ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴿١٠٢﴾﴾ البقرة

قال السعدي: ما كان من العوائد القدرية والحكمة الإلهية أن من ترك ما ينفعه، وأمكته الانتفاع به فلم ينتفع، ابتلي بالاشتغال بما يضره، فمن ترك عبادة الرحمن، ابتلي بعبادة الأوثان، ومن ترك محبة الله وخوفه ورجاءه، ابتلي بمحبة غير الله وخوفه ورجاءه، ومن لم ينفق ماله في طاعة الله أنفقه في طاعة الشيطان، ومن ترك الذل لربه، ابتلي بالذل للعبيد، ومن ترك الحق ابتلي بالباطل. تفسير السعدي

احرص على ما ينفعك:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ اِخْرَصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» رواه مسلم

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ " رواه البخاري

آثار في إشغال النفس بالطاعة:

كان ابن مسعود رضي الله عنه يقول: "إني لأبغض الرجل أن أراه فارغاً، ليس في شيء من عمل الدنيا، ولا عمل الآخرة" [حلية الأولياء: ١٣٠/١]. قال ابن القيم رحمه الله: "فهي النفس إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل، وهو القلب إن لم تسكنه محبة الله عز وجل سكنه محبة المخلوقين ولا بد، وهو اللسان إن لم تشغله بالذكر شغلك باللغو وما هو عليك ولا بد، فاختر لنفسك إحدى الخطتين، وأنزلها في إحدى المنزلتين" [الوابل الصيب ١١١/١].

وقال في كتابه "الجواب الكافي": "من الفراغ تأتي المفاسد، وتتوالى المعاصي على العبد في سلسلة مدمرة، تُضعف الإيمان في القلب وتبعده عن مولاه، فمن فرغ من عمل جاد مثمر فلا بد وأن يشتغل بما يضره ولا ينفعه، وقد قال الشافعي رحمه الله: نفسك إن لم تشغلها بالحق؛ وإلا شغلتك بالباطل". اهـ.

إن الشباب والفراغ والجدة *** مفسدة للمرء أي مفسدة

النفس إن لم تشغلها بالطاعة أشغلتك بالمعصية:

قال ابن تيمية: قَالَ تَعَالَى: {فَلَمَّا زَاغُوا أَزَاغَ اللَّهُ
قُلُوبَهُمْ} وَقَالَ: {وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى} {وَكَذَبَ
بِالْحُسْنَى} {فَسَنِيئَتُهُ لِعُصْرَى} وَهَذَا وَأَمْثَالُهُ يَذْكَرُ فِيهِ
أَعْمَالًا عَاقِبَتُهُمْ بِهَا عَلَى فِعْلِ مَحْظُورٍ وَتَرْكِ مَأْمُورٍ، وَلَا
بُدَّ لَهُمْ مِنْ حَرَكَتِهِ وَإِرَادَةٍ؛ فَلَمَّا لَمْ يَتَحَرَّكُوا بِالْحَسَنَاتِ
حَرَّكُوا

بِالسَّيِّئَاتِ عَدَلًا مِنْ اللَّهِ، كَمَا قِيلَ: نَفْسُكَ إِنْ لَمْ تَشْغَلْهَا
بِالْحَقِّ شَغَلَتْكَ بِالْبَاطِلِ. مجموع الفتاوى

٨. العدل مع النفس :

قَالَ تَعَالَى: ﴿ * يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ
 أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ ۚ إِن يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا فَلَا
 تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَنْ تَعْدِلُوا وَإِن تَلَوُّوا أَوْ تَعْرِضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا

تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ﴿١٣٥﴾ النساء: ١٣٥

قال ابن كثير: قَالَ: { وَلَوْ عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ } أَي: اشْهَدِ الْحَقَّ وَلَوْ عَادَ ضَرَرُهَا عَلَيْكَ وَإِذَا سُئِلْتَ عَنِ الْأَمْرِ فَقُلِ
 الْحَقَّ فِيهِ، وَإِنْ كَانَ مَضْرَةً عَلَيْكَ، فَإِنَّ اللَّهَ سَيَجْعَلُ لِمَنْ أَطَاعَهُ فَرْجًا وَمَخْرَجًا مِنْ كُلِّ أَمْرٍ يَضِيقُ عَلَيْهِ تَفْسِيرُ
 ابن كثير

عَنْ حُدَيْفَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " لَا يَنْبَغِي لِمُسْلِمٍ أَنْ يُذِلَّ نَفْسَهُ "، قِيلَ: وَكَيْفَ يُذِلُّ نَفْسَهُ؟
 قَالَ: " يَتَعَرَّضُ مِنَ الْبَلَاءِ لِمَا لَا يُطِيقُ " رواه الترمذي وصححه الألباني قيل: بالدُّعَاءِ عَلَى نَفْسِهِ بِالْبَلَايَا،
 أَوْ بِفَعْلٍ مَا يَنْتَجُ عَنْ ذَلِكَ، وَمِثَالُهُ: إنْكَارُهُ لِمُنْكَرٍ بِالْيَدِ أَوْ بِاللِّسَانِ؛ فَيَتَرْتَّبُ عَلَيْهِ بِسَبَبِ ذَلِكَ ضَرَرٌ لَا يَسْتَطِيعُ
 تَحْمَلُهُ. وَفِي الْحَدِيثِ: أَنَّ الْمُسْلِمَ مَأْمُورٌ بِعَمَلٍ مَا فِي اسْتِطَاعَتِهِ دُونَ تَشَدُّدٍ أَوْ إِهَانَةٍ وَمَذَلَّةٍ لِلنَّفْسِ.

كيف يعدل الإنسان مع نفسه:

قال الماوردي رحمه الله: وَقَالَ بَعْضُ الْبُلْغَاءِ: إِنَّ الْعَدْلَ مِيزَانُ اللَّهِ الَّذِي وَضَعَهُ لِلْخَلْقِ، وَنَصَبَهُ لِلْحَقِّ، فَلَا تُخَالِفُهُ فِي مِيزَانِهِ، وَلَا تُعَارِضُهُ فِي سُلْطَانِهِ، وَاسْتَعِنْ عَلَى الْعَدْلِ بِخُلَّتَيْنِ: قَلَّةُ الطَّمَعِ، وَكَثْرَةُ الْوَرَعِ.

فَإِذَا كَانَ الْعَدْلُ مِنْ إِحْدَى قَوَاعِدِ الدُّنْيَا الَّتِي لَا انْتِظَامَ لَهَا إِلَّا بِهِ، وَلَا صَلَاحَ فِيهَا إِلَّا مَعَهُ، وَجَبَ أَنْ نَبْدَأَ بِعَدْلِ الْإِنْسَانِ فِي نَفْسِهِ، ثُمَّ بِعَدْلِهِ فِي غَيْرِهِ.

فَأَمَّا عَدْلُهُ فِي نَفْسِهِ فَيَكُونُ بِحَمَلِهَا عَلَى الْمَصَالِحِ، وَكَفِّهَا عَنِ الْقَبَائِحِ، ثُمَّ بِالْوُقُوفِ فِي أَحْوَالِهَا عَلَى أَعْدَلِ الْأَمْرَيْنِ مِنْ تَجَاوُزٍ أَوْ تَقْصِيرٍ. فَإِنَّ التَّجَاوُزَ فِيهَا جَوْرٌ، وَالتَّقْصِيرَ فِيهَا ظَلَمٌ. وَمَنْ ظَلَمَ نَفْسَهُ فَهُوَ لِغَيْرِهِ أَظْلَمُ، وَمَنْ جَارَ عَلَيْهَا فَهُوَ عَلَى غَيْرِهِ أَجْوَرُ.

وَقَدْ قَالَ بَعْضُ الْحُكَمَاءِ: مَنْ تَوَانَى فِي نَفْسِهِ ضَاعَ أَدَبُ الدُّنْيَا وَالِدِينِ

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْأَيْمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يوقِ شِحْنًا نَفْسِيهِ فَأُولَٰئِكَ لَهُمُ

المُفْلِحُونَ ﴿٩﴾ **الحشر: ٩**

قَالَ تَعَالَى: ﴿ مَا كَانَ لِأَهْلِ الْمَدِينَةِ وَمَنْ حَوْلَهُمْ مِنَ الْأَعْرَابِ أَنْ يَتَخَلَّفُوا عَنْ رَسُولِ اللَّهِ وَلَا يَرْغَبُوا بِأَنْفُسِهِمْ عَنْ نَفْسِهِ ذَلِكَ

يَأْتِيهِمْ لَئِيصِبَهُمْ ظَمَأٌ وَلَا يَضْرِبَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَطَّوَّنَ مَوْطِئًا يَغِيظُ الْكُفَّارَ وَلَا يَنَالُونَ مِنْ عَدُوِّ نَيْلًا إِلَّا كَتَبَ لَهُمْ بِهِ عَمَلٌ صَالِحٌ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٢٠﴾

التوبة:

٩. موافقة الفعل للقول:

قَالَ تَعَالَى: ﴿ * أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ
الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿٤٤﴾ وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا
عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ ﴿٤٦﴾

﴿ البقرة: ٤٤ - ٤٦ ﴾

قَالَ تَعَالَى: ﴿ يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٢﴾
كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٣﴾ ﴾ الصف: ٢ -

قصة:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ: إِنَّهُ جَاءَهُ رَجُلٌ، فَقَالَ: يَا ابْنَ عَبَّاسِ، إِنِّي أُرِيدُ أَنْ أَمُرَ بِالْمَعْرُوفِ وَأَنْهِيَ عَنِ الْمُنْكَرِ، قَالَ: أَوْ بَلَغْتَ ذَلِكَ؟ قَالَ: أَرْجُو. قَالَ: إِنْ لَمْ تَخْشَ أَنْ تَفْتَضِحَ بِثَلَاثِ آيَاتٍ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَاَفْعَلْ. قَالَ: وَمَا هُنَّ؟ قَالَ: قَوْلُهُ عَزَّ وَجَلَّ **{اتَّامُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ}** أَحْكَمْتَ هَذِهِ؟ قَالَ: لَا. قَالَ: فَالْحَرْفُ الثَّانِي. قَالَ: قَوْلُهُ تَعَالَى: **{لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ} * كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ}** [الصَّفِّ: ٢، ٣] أَحْكَمْتَ هَذِهِ؟ قَالَ: لَا. قَالَ: فَالْحَرْفَ الثَّلَاثُ. قَالَ: قَوْلُ الْعَبْدِ الصَّالِحِ شَعِيبِ، عَلَيْهِ السَّلَامُ: **{وَمَا أُرِيدُ أَنْ أُخَالِفَكُمْ إِلَىٰ مَا أَنْهَاكُمْ عَنْهُ}** [هُودٍ: ٨٨] أَحْكَمْتَ هَذِهِ الْآيَةَ؟ قَالَ: لَا. قَالَ: فَاِبْدَأْ بِنَفْسِكَ. رَوَاهُ ابْنُ مَرْذُوقٍ فِي تَفْسِيرِهِ. (تفسير ابن كثير)

الترهيب من مخالفة الفعل للقول:

عَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " يُؤْتَى بِالرَّجُلِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، فَيُلْقَى فِي النَّارِ، فَتَنْدَلِقُ أَقْتَابُ بَطْنِهِ، فَيَدُورُ بِهَا كَمَا يَدُورُ الْحِمَارُ بِالرَّحَى، فَيَجْتَمِعُ إِلَيْهِ أَهْلُ النَّارِ، فَيَقُولُونَ: يَا فُلَانُ مَا لَكَ؟ أَلَمْ تَكُنْ تَأْمُرُ بِالْمَعْرُوفِ، وَتَنْهَى عَنِ الْمُنْكَرِ؟ فَيَقُولُ: بَلَى، قَدْ كُنْتُ أَمُرُ بِالْمَعْرُوفِ وَلَا آتِيهِ، وَأَنْهَى عَنِ الْمُنْكَرِ وَآتَيْهِ " رواه البخاري ومسلم

(فتندلق أقتاب بطنه) قال أبو عبيد الأقتاب الأمعاء قال الأصمعي واحدها قتبة وقال غيره قتب وقال ابن عيينة هي ما استدار في البطن وهي الحوايا والأمعاء وهي الأقسام واحدها قصب والاندلاق خروج الشيء من مكانه.

عَنْ أَنَسٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : " مَرَرْتُ لَيْلَةَ أُسْرِي بِي عَلَى قَوْمٍ تُقْرِضُ شِفَاهُهُمْ بِمَقَارِيضٍ مِنْ نَارٍ ، كَلِمَا قَرَضَتْ وَفَتْ ، فَقُلْتُ : مَنْ هَؤُلَاءِ يَا جَبْرِيْلُ؟ ، مَنْ هَؤُلَاءِ؟ ، قَالَ: هَؤُلَاءِ خُطَبَاءُ أُمَّتِكَ الَّذِينَ يَقُولُونَ مَا لَا يَفْعَلُونَ، وَيَقْرُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَلَا يَعْمَلُونَ بِهِ وَفِي رِوَايَةٍ : هَؤُلَاءِ خُطَبَاءُ أُمَّتِكَ ، الَّذِينَ يَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَيَنْسَوْنَ أَنْفُسَهُمْ وَهُمْ يَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا يَعْقِلُونَ؟ " رواه أحمد

والبيهقي وصححه الألباني

قصة:

قَالَ تَعَالَى: ﴿يَوْمَ يَقُولُ الْمُنْفِقُونَ وَالْمُنْفِقَاتُ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا انظُرُونَا نَقْتَبِسْ مِنْ نُورِكُمْ قِيلَ
 أَرْجِعُوا وَرَاءَكُمْ فَالْتَمِسُوا نُورًا فَضُرِبَ بَيْنَهُم بِسُورٍ لَهُ بَابٌ بَاطِنُهُ فِيهِ الرَّحْمَةُ وَظَاهِرُهُ مِنْ
 قِبَلِهِ الْعَذَابُ ﴿١٣﴾ ينادونهم ألم نكن معكم قالوا بلى ولكم فتنتم أنفسكم وتربصتتم وارتبتم
 وغرتكم الأماني حتى جاء أمر الله وغركم بالله الغرور ﴿١٤﴾ فالיום لا يؤخذ منكم فدية ولا
 من الذين كفروا ما أولئك إلا النار هي مولاكم وبئس المصير ﴿١٥﴾ **الجدید**

وفي شرح ابن عقيل: حكي عن بعض من يوثق بعربيته: "ترك -يوما - نفسك وهواها،
 سعى لها في رداها "

المعنى: أن تترك أنت نفسك مع هواها، فقد سعيت في هلاكها

١٠. حرمة ظلم النفس :

قَالَ تَعَالَى: ﴿مَثَلُ مَا يُنْفِقُونَ فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَثَلِ رِيحٍ فِيهَا صِرٌّ أَصَابَتْ حَرْثَ قَوْمٍ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ فَأَهْدَكَتُهُ وَمَا ظَلَمَهُمُ اللَّهُ وَلَكِنْ أَنفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿١١٧﴾﴾ **آل عمران** قَالَ تَعَالَى: ﴿هَلْ يَنْظُرُونَ إِلَّا أَنْ تَأْتِيَهُمُ الْمَلَائِكَةُ أَوْ يَأْتِيَ أَمْرٌ مِنْ رَبِّكَ كَذَلِكَ فَعَلَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَمَا ظَلَمَهُمُ اللَّهُ وَلَكِنْ كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٣٣﴾﴾ **النحل**

قَالَ تَعَالَى: ﴿يَأْيُهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنِ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٦٩﴾﴾ **النساء**

قَالَ تَعَالَى: ﴿يَأْيُهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعَدَّتِهِنَّ وَأَحْصُوا الْعِدَّةَ وَاتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يَخْرُجْنَ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَحِشَةٍ مُّبِينَةٍ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ وَلَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا ﴿١﴾﴾ **الطلاق**

قصة وعبرة:

قَالَ تَعَالَى: ﴿* وَأَتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ ۗ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ﴿٢٧﴾ لَئِن بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ لِأَقْتُلَنَّكَ ۗ إِنَّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ ﴿٢٨﴾ إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوأَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ ﴿٢٩﴾ فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ ۗ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴿٣٠﴾ فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُورِي سَوْءَةَ أَخِيهِ قَالَ يُورِيَتْنِي أَعْجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُورِيَ سَوْءَةَ أَخِي ۗ فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ ﴿٣١﴾ ﴿المائدة: ٢٧ - ٣١﴾

قال أبو بكر الصديق في وصيته لعمر -رضي الله عنه- ما- حين استخلفه: "إِنَّ أَوَّلَ مَا أَحْذِرُكَ نَفْسَكَ التي بين جنبيك" (جامع العلوم والحكم ٢/٢٣).

ويروى من حديث سعد بن سنان، عن أنس، عن النبي -صلى الله عليه وسلم-، قال: "ليس عدوك الذي إذا قتلك أدخلك الجنة، وإذا قتلته كان لك نوراً، أعدى عدوك نفسك التي بين جنبيك" (أخرجه: الطبراني في "الكبير ٣٤٤٥ من حديث أبي مالك الأشعري، مرفوعاً، وهو حديث ضعيف).

وكان الحسن يقول: "ليس عدوك الذي إن قتلته استرحت منه، ولكن عدوك نفسك التي بين جنبيك" (تهذيب الآثار، للطبري ٣/١٦٠).

دعاء من ظلم نفسه:

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ

الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ ﴿ آل عمران: ١٣٥

سئل بعض السلف عما ينبغي أن يقوله المذنب فقال : يقول ما قاله أبواه قَالَ تَعَالَى: ﴿ قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِن لَّمْ

تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴿٢٣﴾ ﴿ الأعراف: ٢٣

، قَالَ تَعَالَى: ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغَفَرَ لَهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿١٦﴾ ﴿ القصص: ١٦

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَذَا النُّونِ إِذ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا

أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ ﴿ الأنبياء: ٨٧

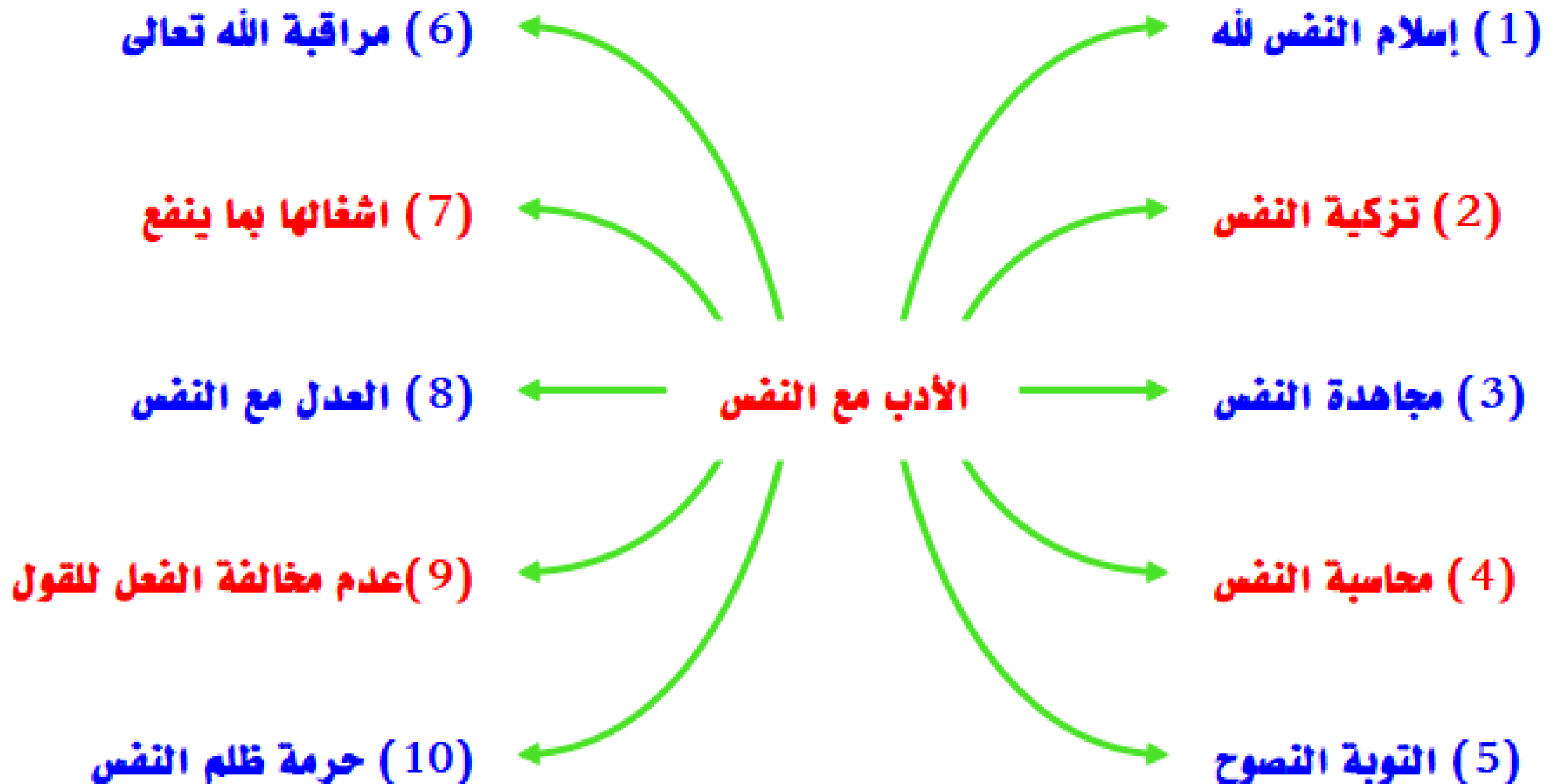
عَنْ أَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّهُ قَالَ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَلَّمَنِي دُعَاءً أَدْعُو بِهِ

فِي صَلَاتِي، قَالَ: " قُلْ: اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا، وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ، فَاغْفِرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ

عِنْدِكَ، وَارْحَمْنِي إِنَّكَ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ " رواه البخاري ومسلم

والنفس كالطفل إن تهمله شب على
حب الرضاع وإن تطفمه ينظم
فأصرف هواها وحاذر أن توليه
إن الهوى ما تولى يصم أو يصم

البوصيري



سبحانك اللهم وبحمدك لا إله إلا أنت عملت سوءا وظلمت نفسي اغفر لي إنك خير
الغافرين سبحانك اللهم وبحمدك لا إله إلا أنت عملت سوءا وظلمت نفسي فتب علي
إنك أنت التواب الرحيم لا إله إلا أنت سبحانك وبحمدك عملت سوءا وظلمت نفسي
فتب علي إنك أنت التواب الرحيم لا إله إلا أنت سبحانك وبحمدك عملت سوءا وظلمت
نفسي فارحمي إنك أنت الغفور الرحيم لا إله إلا أنت سبحانك وبحمدك عملت سوءا
وظلمت نفسي فارحمي إنك أرحم الراحمين

﴿ سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ ﴿١٨٠﴾ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ ﴿١٨١﴾ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٨٢﴾ ﴾