22090 ـ تربية النفس في الإسلام

السؤال

كيف يربي الإنسان نفسه تربية إسلامية خصوصاً وأن فيه من قصور الدين ما الله به عليم؟

ملخص الإجابة

من وسائل تربية النفس في الإسلام: 1- التعبد لله والصلة به والاستسلام له، 2- كثرة قراءة القرآن وتدبره والتفكر في أسراره، 3- قراءة الكتب الوعظية النافعة، 4- التفاعل مع البرامج التربوية كالدروس والمحاضرات، 5- الحفاظ على الوقت وشغله بما ينفع العبد في دنياه وآخرته، 6- عدم الإكثار من المباحات وإيلائها العناية الكبيرة، 7- الصحبة الصالحة والبحث عن الجلساء الصالحين، 8- العمل والتطبيق وترجمة المعلوم عملياً، 9- المحاسبة الدقيقة للنفس 10- الثقة بالنفس مع الاعتماد على الله تعالى، 11- مقت النفس في ذات الله وهذا لا ينافي ما قبله فعلى الإنسان أن يعمل مع ظنه أن في نفسه الخلل، 12- العزلة الشرعية: أي لا يكون مخالطاً للناس في جميع أوقاته بل يجعل لنفسه أوقاتا يخصها بالعبادات والخلوات الشرعية.

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أوائل خطوات تربية النفس

اكتشاف الشخص لقصوره من أوائل خطوات تربية النفس. ومن عرف من نفسه قصوراً فقد سار في سبيل تربية النفس، وهذه المعرفة مما يدعونا إلى تربية أنفسنا وإلى السير في تلكم السبيل سيراً حثيثاً فليست هذه المعرفة صارفة عن تربية المرء لنفسه، وإن من توفيق الله للعبد سعيَه للتغير والتطوير كما قال تعالى: إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) فمن غيّر لله غيّر الله له.

والإنسان مسؤول عن نفسه مسوؤلية فردية ذاتية وسيحاسب ويُسأل فرداً كما قال تعالى: إِنْ كُلُّ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِلَّا آتِي الرَّحْمَانِ عَبْدًا لَقَدْ أَحْصَاهُمْ وَعَدَّهُمْ عَدًّا وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا (93-95) سورة مريم.

والإنسان لا يمكن أن يستفيد مما يقدَّم له من خير ما لم يكن منه مبادرة ذاتية، ألا ترى إلى امرأة نوح وامرأة لوط كانتا في بيت نبيين أحدهما من أولى العزم، وتصور – أخي – ذلك الجهد الذي سيبذله نبي مع زوجته فهي قد تلقت قدراً كبيراً من التربية

لكن لما لم يكن منهما مبادرة ذاتية قيل لهما ادْخُلَا النَّارَ مَعَ الدَّاخِلِين التحريم/10 بينما امرأة فرعون ـ مع أنها في بيت أحد أكابر المجرمين ـ ضربها الله مثلاً للذين آمنوا لما كان منها من تربية ذاتية.

12 وسيلة من وسائل تربية النفس في الإسلام

ومن وسائل تربية المسلم نفسه:

1. التعبد لله والصلة به والاستسلام له. وذلك من خلال العناية بالفرائض وتطهير القلب من التعلق بغير الله.
2. كثرة قراءة القرآن وتدبره والتفكر في أسراره.
3. قراءة الكتب الوعظية النافعة التي تصف دواء القلوب وعلاجها مثل مختصر منهاج القاصدين وتهذيب مدارج السالكين ونحو ذلك، ومطالعة سير السلف وأخلاقهم وينظر في ذلك صفة الصفوة لابن الجوزي وكتاب (أين نحن من أخلاق السلف) لبهاء الدين عقيل وناصر الجليل.
4. التفاعل مع البرامج التربوية: كالدروس والمحاضرات.
5. الحفاظ على الوقت وشغله بما ينفع العبد في دنياه وآخرته.
6. عدم الإكثار من المباحات وإيلائها العناية الكبيرة.
7. الصحبة الصالحة والبحث عن الجلساء الصالحين،الذين يعينون على الخير،أما من يعيش في عزله فإنه يفقد كثيراً من المعاني الأخوية كالإيثار والصبر.
8. العمل والتطبيق وترجمة المعلوم عملياً.
9. المحاسبة الدقيقة للنفس.
10. الثقة بالنفس ـ مع الاعتماد على الله تعالى ـ: لأن فاقد الثقة لا يعمل.
11. مقت النفس في ذات الله وهذا لا ينافي ما قبله فعلى الإنسان أن يعمل مع ظنه أن في نفسه الخلل.
12. العزلة الشرعية: أي لا يكون مخالطاً للناس في جميع أوقاته بل يجعل لنفسه أوقاتا يخصها بالعبادات والخلوات الشرعية.

نسأل الله أن يعيننا على أنفسنا ويجعلها منقادة لما يحبه الله ويرضاه وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

ولمزيد الفائدة، ينظر هذه الأجوبة: 239417، 27082، 72868، 115129، 143946، 147626.

والله أعلم.