

خلوة مع النفس

عنوان الكتاب: خلوة مع النفس

الكاتب: صابر بوشارب

الناشر: ماروشكا للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: نوفمبر ٢٠٢١ م

ردمك: ٨-٧٩-٨٤٢-٨٤٣١-٩٧٨

المدير العام: بن وارث أمال

لمراسلة الدار:

إيميل: marouchka.edition@gmail.com

هاتف: +٢١٣٦٩٧٧١٧٠٥٠

جميع حقوق النشر الورقي والإلكتروني والمرئي والمسموع
محفوظة للناشر، وغير مسموح بتداول هذا الكتاب بالقص أو النسخ
أو التعديل إلا بإذن منه.

ماروشكا
للنشر والتوزيع

خلوة مع النفس

صابر بوشارب

إهداء:

إلى والديّ العزيزان... شكرا لكما على حسن تربيتهما لي من أجل
أن أكون عبدا صالحا محبا للخير ساعيا للأفضل، أسأل الله أن يرزقني
ويرزقكما الجنة.

إلى أمي الحبيبة التي تنهض في الشتاء فتجد أن غطائي انفصل عني
فترجعه لي فأحس بأني ملياردير من كمية الحنان التي تقدمها لي، إلى
أمي الحبيبة التي كانت تسهر معي على حل مسائل الرياضيات في
صغري ويا ليت الزمن يعود...

إلى أبي العزيز الذي علمني الصلاة وحفظ القرآن، إلى أبي الذي
علمني قول الحق والتواضع وفعل الخير.

إلى كل معلم كان له الفضل في تكويني، بارك الله فيكم.

إلى كل الإخوة والأصدقاء الذين عرفتهم في حياتي، شكرا لكم.

إلى اللغة العربية.. أنا فخور بأن أكون جزءاً منك.

لطالما كان صراع النفس من أبرز المشاكل والتحديات التي يواجهها الإنسان في حياته كونها تشكل اختبارًا صعبًا على نفسية الإنسان، انطلاقًا من الوقوع في بحر الملذات والانغماس في الشهوات، فكما نعلم بأن البشر ولدوا وفي ذاتهم طاقة محرّكة تكون سببًا في استمرار النسل على كوكب الأرض، لكن توظيف هذا الأمر في غير محله يقود إلى الخسارة والوقوع في الفشل والانزمام، ويعود السبب الرئيسي لمعاناة الشخص من هذا المشكل إلى فقدان البصيرة وعدم التحكم والسيطرة على متطلبات النفس الأمارة بالسوء والابتعاد عن الدين كترك الصلاة قراءة القرآن وإهمال التحصين بالأذكار.

عندما يبلغ الإنسان مرحلة إدراك وتمييز الخير من الشر يصبح أمامه تحمل مسؤولية أفعاله من خلال أخذ الحيطة والحذر في كل خطوة يخطوها، حيث يلزمه التحلي بالبصيرة والنظر إلى المدى البعيد ويرافق ذلك القوة، الصبر والإرادة. فالشهوة هي عبارة عن نشوة من السعادة المؤقتة، إذ تجد أن المدمن عليها يعاني انفصام الشخصية فيكون وضعه على حالتين، الأولى بالتمتع لمدة قصيرة من الزمن جراء غياب الوعي والاستسلام السريع لقبود المعصية يليها شعور الفرد بالندم والدخول في متاهة الحزن والاكتئاب. فصحيح أن الشهوة شيء فطري في الإنسان لكن بالرغم من ذلك لا بد عليه أن يقف لها كالمحارب الصبور وأن يبحث عن الأسباب التي تؤدي به إلى السيطرة عليها، بين ذلك وذاك

يبقى الفرد في حرب وجهاد دائم مع النفس وهنا تكمن الحكمة من وجودنا في هاته الحياة كون الدنيا تعتبر دار المصائب بالنسبة للمؤمن وجنة للكافر وهنا يتجلى لنا في أذهاننا سؤال بسيط... لماذا خلقنا الله ووضع فينا هذا الشيء الفطري بالرغم من أنها صعبة وثقيلة علينا؟

الإجابة على هذا السؤال عزيزي القارئ يكمن في كون الدنيا دار عيش مؤقتة نخضع فيها لمجموعة من الحوادث: مصائب، مرض، موت، فرح، نجاح، فشل... إلخ، فالغاية من وجودنا على الأرض هي إخلاص العبادة لله عز وجل من خلال التوحيد والقيام بالفرائض الدينية لأن العبادة تعتبر كوقود للروح، فإذا كان الخزان فارغا فبطبيعة الحال تقع فريسة سهلة لشهوات النفس. في هاته الدنيا تقف بين كفتين لا ثالث لهما وهما العقل والنفس، فإذا تفوقت النفس على العقل غاب الوعي واستولت عليك النفس وصرت عبدا لمتطلباتها، في حين لو كان العقل الطرف الفائز فحينئذ لك على الشخصية الفولاذية التي تجعل منك خصما عويصا للنفس.

يتبين بأن الخضوع لإغراءات النفس يجعلك رهن الاعتقال والزج بك في الأفعال الدنيئة وبذلك تصبح مستلقيا على فراش المعاصي تاركا نعيم التشبث بالصبر ومزاولة العبادة لتقول لك النفس بصريح العبارة: مرحبا بك، أنت الآن بين أحضاني.. قلبك أضحى ميتا تتسلى بالذنوب والشهوات. ومن أجل ذلك كان لا بد أن يقيم الإنسان المخطئ خلوة مع النفس والتي تعتبر وسيلة استرجاع ومحاسبة لكل صغيرة وكبيرة من خلال الجلوس وطرح الأسئلة ومحاولة إيجاد الحلول لمشاكله والعزم على فتح صفحة جديدة من خلالها يكون الرجوع إلى الطريق الصحيح ومحاربة النفس وعدم الاستسلام لرغباتها. يلزم ذلك التحلي بالتفكير السليم ووضع العوائق على الطاولة مع تفعيل البصيرة

والعقل، فمهما كان جريانك في هاته الحياة تذكر دائما وجود يوم سترفع روحك فيه وستوضع جثتك في حفرة مظلمة صغيرة، حينها لن ينفعك لا المال ولا السيارات ولا الماديات التي كنت تفتخر بها في الدنيا، إنما فقط أعمالك من ستكون لك كالدرع الواقي أمام أسئلة القبر. فالموت لا يعرف الصغير ولا الكبير، إنما لكل واحد فينا مقدار من العمر، ومن هنا ينبغي لك أن تحاسب نفسك على أعمالك وأن تحرص على فعل الخير وألا تحقر من المعروف شيئا، فلا بد لك أن تعود من ذنبك وأن تحرص على قضاء الخلوة مع نفسك لتجديد التوبة وتذكير نفسك دائما من خلال وضع الموت صوب عينيك لأن ذلك يجعل منك إنسانا منتبها غير متغافل.

مهما يشرب الإنسان من الملذات والشهوات ومهما يأكل من أموال الحرام فإنه لن يشعر بالراحة والطمأنينة بعد حين، شيء واحد فقط كفيل بأن يجعلك مطمئن القلب وهو اتباع طريق الحق.

عندما يكون الإنسان تحت تأثير تخدير النفس فإن ذلك يجعل منه ضعيف الشخصية يعاني من المرض ولهذا تعتبر العبادة الدواء الفعال لمجابهة ذلك والقضاء عليه. والسؤال الذي يبقى محيرا... لماذا ننشغل في الدنيا بما لا ينفعنا ونتغاضي عن يوم الحساب؟ صحيح أنه بالرغم من معرفتنا لوجود يوم الحساب إلا أنه لم نعد شيئا ولم نبالي له وهذا ما يفسر الفرق بين المعرفة والإدراك، والمقصود بكلامي أننا نكون على علم بما سيحصل لكن لا ندرك حقيقته وخطورته إن لم نكن على طريق الصواب وهذا راجع إلى غياب الوعي وموت القلب أي فقدان للضمير الإنساني والذي جعل منا نفقد قيمنا، وهذا يعد من بين أسباب وقوع الكوارث والأوبئة في عصرنا الحالي. فغياب الوعي يعني إطفاء البوصلة التي تقودك في وسط الغابة وموت القلب يعني موت

الأحاسيس وغياب كلاهما يعني أنك في خطر حقيقي تظهر آثاره من خلال الفتن، النزاعات، الحروب والأمراض وهي من علامات قيام الساعة.

كان هدفي من هذا الكتاب المتواضع والبسيط هو تذكير نفسي وإياكم بمدى خطورة ملذات النفس على البشر وأنها سبب للهلاك وانتشار الفساد، لأنها تجعل من الإنسان خاضعا للأفعال الدنيئة نتيجة غياب التفتن الذي يؤدي إلى جعل الفرد كالحیوان والمقصود بذلك هو تخصيص الحياة بالأكل، الشرب، النوم وسلوك طريق الشهوة والمحرمات من مشاهدة للأفلام الإباحية، ارتكاب الزنا، تعاطي الكحول والمخدرات للهروب من الواقع والعديد من الأفعال السيئة التي تغضب الرب بالدرجة الأولى وتخلق عواقب وخيمة على الفرد والمجتمع.

يظن البعض أن مهمة التغلب على النفس أمر صعب لكن العكس تماما، الأمر ليس بالشيء المستحيل لأنه في حال وجود العنصر الذهبي الصالح لكل عمل تريده يقود بك إلى الوصول إلى طريق النجاح وهنا أقصد الإرادة، فكثيرا ما نرى ذلك العبد الملتزم المحافظ على صلواته وواجباته، العبد الصابر والشاكر على النعم التي أعطاها الله له لا يقع فريسة سهلة لشهوات النفس، فنأتي نحن ونتساءل ما سر ذلك؟ وما السبب الذي يجعله وكأنه في عالم بدون شهوات تحيط به وبدون عواقب تشبط عزيمته؟

إليك الجواب أخي القارئ... لا تظن أبدا بأن الشخص الملتزم لا يواجه في حياته اليومية الملذات والفتن، بل العكس تماما فهو مثلك إنسان لديه كل ما تملكه أنت لكنه يسعى ويجتهد من أجل عدم الوقوع

في الفخ وذلك من خلال اجتناب الطرق والسبل المؤدية إلى الهلاك بالاعتماد على المحافظة على الصلاة، قيام الليل، طلب الثبات والتوفيق من الله وفي الأخير امتلاكه لعنصر الإرادة والتي سبق وأن قلت بأنها الجوهر الفعال والورقة الرابحة في بحر الفتن وشهوات النفس. ففي حياته يصادف صور المغريات من طريق سهل لكسب مال الحرام، تبرج النساء، نشوة المخدرات والمسكرات... إلخ، لكنه بدل اتباعها وضع عينه صوب طريق أخرى يمكن القول بأنها الأجل والأبهي وهي طريق الحق واتباع الفكر السليم والقويم والتي فيها يكسب راحته ويحصل السعادة الحقيقية والأجر ومرضاة الخالق سبحانه وتعالى لأن طريقة تفكيره لا تقتصر على العمر المؤقت في هاته الدنيا التي لا تساوي جناح بعوضة عند الله عز وجل.

يكون العبد الملتزم متشبثا بخيط الصبر والتحلي بالإيمان وأن كل ما يصيبه من فتن ومصائب كله من عند الله وهذا ما يزيده يقينا بأن صبره لن يذهب هباءً وأن الله سيجازيه على ذلك إما في المستقبل أو في الآخرة وتلك هي الغنيمة الكبرى، العمل من أجل الفوز بالجنة والتمتع بنعيمها، فهناك ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ونسأل المولى عز وجل أن نكون من أهلها.

وصولنا لهذا الزمن الغريب والذي أصبح الإسلام فيه للبعض كالزائر الغريب وأن المتشبهت بدينه يصبح كالقابض على الجمر استنادا للحديث ومعنى ذلك أن الفرد الملتزم تصادفه كل العوائق من البلايا والفتن والتي هي عبارة عن امتحانات يخوضها الإنسان في حياته وهي تأتي من أجل معرفة القوي من الضعيف، الصابر من المستسلم، المتفائل من المتشائم... كل هذا يقوده تيار الإرادة والتي تؤدي إلى تفوق جماعة على جماعة أخرى وكل ذلك ضمن إطار الحرب بين الحق والباطل،

فوجود الجماعات التي تدعوا إلى الشرك وعبادة الشيطان والعديد من الفرق المنافية للعقيدة السليمة الخالية من الشوائب دليل على قوة الإسلام وطهارته من الشبهات.

انطلاقاً من الابتعاد عن ملذات النفس وعمّا يؤدي إلى زعزعة الإيمان نجد أنفسنا على طريق الحق و نصرة الدين الذي وللأسف أضحي غريبا بين مجتمعاتنا العربية بداعي الحرية الشخصية التي تعدت الحدود، فأصبحنا نرى انتشار الفاحشة علانية أمام أعيننا من انتهاك للحرمة، السرقة، أكل مال الربا، الغش، التعري من الثياب ولك أن تتخيل عزيزي القارئ أنه يوجد مذهب للتعري أو ما يعرف بمذهب الطبيعة والذي هو عبارة عن حركة ثقافية في ظنهم يدافع روادها عن فكرة العيش بدون ملابس بنية المحافظة على البيئة... يا لغباؤهم كيف ذلك؟ ولكن ما المقصود بهذا وما الدافع من وراء هذا؟ الإجابة لا تكون بتجريب وضع جديد ومحاولة التأقلم واحترام آراء الآخرين فقط، إنما الغاية من ذلك هو نشر الفساد ومحاولة القضاء وطمس هوية الإسلام، إذ أن المجتمعات العربية لازالت نائمة عن الحقيقة وما يسعى الغرب من إمكانيات جبارة لمحاربة الإسلام بشتى أنواع الطرق وهذا ما يتجلى في صورة واحدة وكافية وهي الكيان الصهيوني وما يفعله من جرائم بشعة ضد الشعب الفلسطيني من انتهاك للحقوق والتعدي على الأرواح البريئة، وإن كانت أمريكا تزعم بأنها تحافظ على حقوق الإنسان فأين موقفها من هذا الشيء؟ ولماذا لا تتدخل وتوقف الأفعال الشنيعة المرتكبة من قبل الكيان الصهيوني القذر؟ الإجابة سهلة وبسيطة التعاون من أجل حرق الإسلام، لكن ذلك ليس بالشيء السهل فهناك الله الجبار القادر على كل شيء ولا يستطيع أي إنسان مهما كانت إمكانياته أن يقف أمام قوته وعظمته.

قد يجول في ذهنك سؤال وهو لماذا لا يخسف الله الأرض وينال من هؤلاء الذين يشنون الحرب ضد الإسلام ويتخلص منهم؟ ولماذا يشهد إخواننا الحروب إلى حد الآن والله في لحظة قادر على أن يقلب الموازين؟ الإجابة عن هذا السؤال متمحورة ضمن إطار الصبر حيث أنه يشكل العنصر الفعال والطاقة التي تدفع بك للخروج من المحن وزيادة الإيمان بالله وعدم أخذ الدنيا على محمل الجد وأنها زائلة بها وبملذاتها. إضافة إلى ذلك فإنه كما نصبر على ملذات النفس من أجل عدم الوقوع في الذنب وكسب السيئات فإننا أيضا نصبر على مصائب الدنيا، ولعل أبرز سبب يقودك إلى القفز من الشك إلى الإيمان بوجود يوم الحساب وأن ما بعد الدنيا هناك حياة أخرى هو استحالة عدم نيل كل فرد حقه انطلاقا من عمله، فكيف لا يحاسب الظالم إذا مات ولم يعذب في الدنيا؟ وكيف لا يحاسب المستعمر القاتل للأرواح البريئة وهو لم يقتل في الدنيا ومات بشكل عادي؟ مستحيل وهنا ضرب للملحدين الذين يدعون بأنه لا وجود للخالق وأن هذا الكون صدفة.

قد تلاحظ بأن الدنيا دار فيها تنتشر الحرية بشكل كثير ومن أبرز صور ذلك انتشار المثلية الجنسية والعياذ بالله والتي يزعم أتباعها وممثليها بأن الرجل لا يحتاج للمرأة وأن المرأة لا تحتاج للرجل، يكفي فقط أن يتزوج الرجل من الرجل والمرأة من المرأة وهذا فعل شنيع وجريمة في حق الإنسانية، كيف لا والله سبحانه وتعالى وضع الزواج بين الرجل والمرأة لتأسيس وتكوين عائلة وإنجاب الأولاد وبذلك استمرار السلالة البشرية على كوكب الأرض، وبحسب اعتقاد تابعي المثلية الجنسية فإن ذلك يؤدي إلى توقف إنتاج الأفراد البشرية والسير عكس ما أَرَادَهُ اللهُ.

شهوات النفس، الشرك، البدع والخرافات... إلخ، كلها أمور

مرتبطة ببعضها البعض لأنها تحاول ضرب استقرار الإيمان في الفرد لكن هذا لا ينفع أمام المؤمن القوي في زمن كثر فيه الاستسلام والخضوع للمغريات، فأصبح ترك الدين بشكل سهل والأمر المحير هو عدم الاكتراث بذلك نتيجة موت القلب وفقدان البصيرة والخوض في غمار طريق خاطئة والعمي عن الصواب والمسلك الصحيح لمجاهبة فتن وحوادث الدنيا. وأنا هنا أقف كصائد الأفكار من كل تجربة آخذ معلومة وأحاول تحليلها والبحث عن سببها من أجل الخروج بنتيجة وإعطاء النصيحة لكل متغافل عن الحقيقة بغية الإنقاذ والخروج من مأزق النفس، فكان لا بد في كل مرة أن أذكر أخي العزيز بضرورة إقامة الخلوة مع النفس والتي تعتبر أفضل جلسة للإنسان لأنها تعمل على غريبة الأفكار والإتيان بما هو مفيد والتخلص مما هو ضار عن طريق توظيف العقل الذي جعله الله صفة تميزك عن باقي المخلوقات والتي تجعلك شخصا مجتهدا يسعى لإيجاد الحلول وتغطية أسباب الفشل التي تسبب الوقوع السهل في حفر ملذات النفس. صراحة أنا أعتبر صراع النفس حافزاً لي في هاته الدنيا لأني مقتنع بفكرة أنه لا شيء يأتي بالسهل، إنما عن طريق المقاومة والجهاد في سبيل تحقيق الهدف المنشود، وبما أنه لازلنا مع أسباب الفشل والاستسلام للملذات النفس فدعونا نتكلم عن مشكل الفراغ الذي يكون بالدرجة الأولى هو المساهم في الوقوع في المعصية وانغماس الفرد في الشهوات، لأن ذلك متبوع بوساوس الشيطان الذي يزين لك الخطأ ويجعل في ذهنك صورة جميلة من النشوة والاستمتاع، لكن العكس تماماً فبمجرد انقضاء مصالحتك من متطلبات النفس فإن ذلك يخلف الندم، العجز والضعف وبالتالي يجعل منك شخصا يتميز بالخمول والكسل همك فقط هو إرضاء رغبات النفس ومن ثم الهروب من تحديات الواقع

والرغبة في النوم أملا في نسيان مشاكلك. ولكن بالرغم من ذلك فإنه يوجد علاج يسهل عليك اجتناب الإنصات لمغريات النفس والمقصود هو ممارسة النشاطات اليومية من قراءة للكتب، ممارسة الرياضة، تعلم لغات جديدة وغيرها من هذا القبيل التي تكون فيها الفائدة بالنسبة لك، إضافة إلى ذلك فإنه يأتي الصوم كوسيلة نفعية ذات عمل فعال في مجابهة الفتن، حيث يعتبر الصوم كالرياضة بالنسبة للنفس تعمل على خفض الهيجان في الإنسان فتصبح ملذات النفس خصما ضعيفا أمامه وهنا تكمن حكمة الخالق من تشريع شهر رمضان المبارك والذي يعتبر في نفس الوقت فرصة للعودة إلى الطريق الصحيح وتدارك ما فات والعمل على الإكثار من الطاعات والتي تجعلك قريبا أكثر وبالتالي يسهل عليك الابتعاد عن قيود المعاصي. وإني أبتسم عندما أرى شابا يافعا على السكة الصحيحة بعيدا عن كل ما يزينه الشيطان للعبد لأنه في مرحلة مهمة من حياته إذ تعتبر بمثابة خطوة الاكتساب والمعرفة وتزويد الذات بالعلم وقراءة كتب الدين وبالتالي يكون مدركا لمعنى السعادة الحقيقية والتي هي ما نبحت عنه كبشر، فعزيمة الشاب رغم المرحلة الحساسة التي يواجهها وإرادته القوية من أجل تحطيط الصعاب ومحاولة التقرب من الله تجعل منه إنسانا تقيا مؤمنا يتميز بقلب عامر بالإيمان وهذا ما يقوده إلى الثبات وقت المصائب والشدائد لأنه ببساطة متعلق بالله وبطريق الحق فلا يخاف أبدا من حوادث الدنيا. وفي سياق هذا المعنى يتأكد لنا بأن رغبات ونزوة النفس ما هي إلا عالم وهمي من الأفكار المزيفة وأن إفراغ طاقتك فيها يؤدي إلى ضياع شبابك وفقدان شخصيتك ولهذا نضع نقطة استفهام لنحاول معرفة طريقة التخلص من ذلك.

الأمر ليس بالشيء الصعب، عندما تأتيك النفس بطاولة الملدات فما عليك إلا توظيف عقلك ومحاولة إجراء حوار خفيف مع نفسك: هل هذا الشيء سينفعني؟ وإذا اتبعت طريقها ما الفائدة التي أتحصل عليها جراء ذلك؟ ولماذا؟ وما الدافع من ذلك؟ كل هاته الأسئلة أخي العزيز ما هي إلا حيل تجعلك في نقاش دائم مع نفسك والذي يسهل عليك الحصول على الأجوبة ومعرفة الصحيح من الخطأ فلا تؤول إلى مجرد فرد ينصت لشهوات نفسه بكل سهولة ومن الفرصة الأولى، بل عبارة عن فرد يقف كالمجاهد الصنديد وبشخصية المؤمن العنيد اتجاه الملدات، وما إن تنتهي وتفوز على نزوة النفس فإن ذلك سيشعرك بالفرحة لأنك حصلت تقدا حقيقيا وهذا ما يكسبك الثقة والدافع من أجل الابتعاد النهائي عن الشهوات لأنك أصبت في توظيف البصيرة ونجحت في تخطي الامتحان بعلامة جيدة وبالتالي نلت مرضاة الخالق وهذا ما يجعلك تنال الأجر والحسنات.

أيضا، من بين الأسباب الأخرى التي تجعلك تتخطى مغريات النفس هي كثرة الاستغفار والتوبة والعودة في كل مرة لأن ذلك يمنحك شحنة زائدة من عدم الاستسلام، وبما أنك في يوم ما ستصل إلى الغاية التي تريد تحقيقها وهذا ما يززع الشيطان لأنه لم يفلح في زرع اليأس فيك، فتجديك للتوبة هي علامة الخوف الموجودة في القلب وأنه لم يتعرض للموت وبالتالي في كل مرة تذنّب يعمل خيط الندم على الاشتعال من جديد فتسارع إلى العودة للطريق الصحيح وبذلك تصبح فردا متوهجا بالثقة والسعادة أملا في الثبات وطلب المغفرة والرحمة.

يتبين من كل هذا الحديث والكلام بأن صعوبات النفس شيء مرافق للإنسان في هاته الدنيا لكن إن تعامل معها بحذر وذكاء فإن ذلك يجعل

منها شيئاً سهلاً يمكن التغلب عليه ومواصلة مشوار الحياة، أما إن حدث العكس فإن ذلك يسبب الفوضى في حياة الإنسان ويسرق منه التوفيق في أعماله لأنها سبب في غضب الرب وعدم الحصول على رضا الله وهذا ما يجعل الإنسان يتخبط في المشاكل اللانهائية، ولكن أبشرك بأن هاته المشاكل التي تحدث لك والمصائب التي تصيبك ما هي إلا وسيلة لك لتجعل منك عائداً إلى الوجهة الصحيحة لأنها تذكرك بحال الدنيا الفانية وأنها ستزول يوماً ما وسباقك فيها لن ينفعك إلا في الخير والعمل الصالح. وهنا تقف مع نفسك وقفة وترى بأنه في الدنيا يصادفك أناس يرتكبون شتى أنواع المعاصي من أكل للحرام، السرقة وغيرها من الأمور التي لا ترضي الخالق لكن في نفس الوقت تراه يتمتع بالسيارات الفاخرة، المال الكثير والعديد من الماديات فيجول في ذهنك سؤال بسيط لماذا لا يعاقبه المولى عز وجل في الدنيا بالمصائب التي تصيبني؟ الجواب سهل وبسيط ودليل ذلك من القرآن وهو أن هاته الفئة نسوا ذكر الله والمسلك الصحيح ففتحت في أوجههم كل الأبواب المؤدية إلى التلذذ بشهوات الدنيا لكن ذلك لن يدوم وكما هو معروف دوام الحال من المحال، فتراه كل مرة يصعد إلى درج آخر من ملذات النفس حتى يأتي اليوم الذي يخسر فيه كل شيء أو يموت وهو على المعاصي جزاء المغريات التي ذهب إليها وتلك هي المصيبة وحينها لن ينفع الإنسان الندم. ولا بد أن نعلم نحن كبشر بأن صراع النفس جزء من يومياتنا وهي حتما ستصادفنا ولكن وجب علينا الحذر ومعرفة التخلص منها، فهاته الحياة هي عبارة عن خيوط مرتبطة ببعضها البعض وفي المقابل تجد ملذات النفس كالمقص تحاول من خلاله أن تقطع الخيط وبالتالي يستحيل عليك متابعة الطريق والمضي قدماً، وفي هاته الحالة يصبح أمرك بين شيئين اثنين وهما إما الاستسلام

للحادثة أو إعادة ترميم الخيط المقطوع بالعودة إلى الطريق الصحيح وإصلاح ما قد تم تخريبه وإكمال السير أملا في الاستقامة والبعد عن الفخ.

ولطالما كانت المغريات التي تقدمها النفس كالمرض الذي يجمد طاقة الإنسان ويجعله طريح المعاصي والفواحش لذا معركة الإنسان مع الشهوات كالمعركة الحاصلة بين الحلال والحرام، وما بين الأمرين يجب عليك أن تسعى دائما لجعل كفة الحلال تنال قدرا كثيرا من الأعمال الحسنة كالصلاة، الصيام، الصدقة، فعل الخير، الأمر بالمعروف، النهي عن المنكر، والعديد من الأفعال التي تكسبك نقاطا زائدة والتي تشحنك بالسعادة والطمأنينة وتنمي فيك الثبات والاستقامة.

نأتي الآن إلى أبرز قضية نتناوها والمتعلقة بالتوبة وتجديدها فمثلا قد نجد لدى تفكير البعض من الناس هاته المشكلة التي سيكون لها الحل بإذن الله وهي أنه لما يقوم الإنسان بالذنب ثم يدرك خطأه فيتوب ولكنه بعد أيام يعود إلى الذنب من جديد وباستمرار هاته العملية يفشل الفرد ويظن نفسه بأنه يتجول في دائرة النفاق ويتحاور مع نفسه ويقول: أنا لست عبدا صالحا والله لن يغفر لي وكفاني من النفاق ودعني إما أن أصلح نفسي وأبقى مستقيما أو أستمر في ارتكاب الشهوات، دعني من هذا التناقض...

ما وجب عليّ أن أخبرك به أخي العزيز بأن هذا الأمر راجع إلى وساوس الشيطان الذي يعمل على زرع صفة اليأس فيك بإدخال الشكوك في نفسك وفي قدرتك على مجابهة تحديات النفس. فالبشر ليسوا بملاك، إنما يصيبون ويخطئون والمصيبة تكمن في الخضوع لرغبات النفس والانقياد لأوامر الشيطان، والحل الأنجع لذلك هو

تنمية حب التوبة والرغبة في العودة مهما حصل ومهما استمر ارتكابك للخطأ وأمام هذا الشيء نقف بين ثلاثة أشياء وهي المشكلة، السبب والنتيجة، فوجود السبب أدى إلى وجود المشكلة ووجود المشكلة أدت إلى وجود النتيجة. إذن كلها مرتبطة ببعضها البعض وحل المشكلة يرتكز أساساً على النظر إلى السبب قبل النتيجة لأن النتيجة هي تحصيل الفعل المرتكب ولا يمكن العودة إلى الماضي من أجل تصليحها ولكن إذا ما نظرنا إلى السبب وعرفناه أصبح التخلص من المشكلة والنتيجة أمراً سهلاً ولذلك لا بد أن ننظر إلى الأسباب التي تؤدي بك إلى الوقوع في مآهة مغريات النفس وارتكاب المعصية وكما قيل «إذا عرف السبب بطل العجب»، وهذا ما يؤدي بك إلى تحليل معطيات المشكلة، تفسير الأسباب والخروج بالنتيجة وهي الحل وطريقة التعامل الصحيحة والوجيهة مع المشكل. ولا يكفي ذلك فقط بل لا بد من حضور قوى تدعمك وتزودك بالدرع المتين لتحمي نفسك من الفتن ومثال ذلك هو خير الأمور القرآن والذي عندما تبتعد عنه تحس بالغربة حتى وإن كان كل الناس وطنك، فسبحان الله ففي كل مرة نقرأ القرآن نحس بأننا نقرأه لأول مرة وكأنه لم يمر علينا سابقاً وهذا شيء عجيب يتميز به عن باقي الكتب ويا لها من رحمة مهداة، كل حرف بعشر حسنة والحسنة تضاعف وهذا ما يدل بأن رحمة الله واسعة وأنه هو الغفور الرحيم، فمن العيب ألا نحفظ القرآن ولا نقرأه لذا أخي العزيز أنصحك بالقرآن لأنه موطن تحس فيه بالاستقرار والسكينة، فإن كل شيء في الدنيا توضيح للمشكل فهو حل للمشكل. لذا خصص جزءاً من وقتك لقراءة القرآن والتلذذ به وهذا كله من أجل التدبر في آياته ومعانيه فهي فرصة حقيقية وسهلة بدون تعب؛ تجلس، تفتح المصحف وتقرأ والأفضل أن تتعلم أحكام التجويد حتى

تصبح ماهرا بالقرآن فننال الدرجة الرفيعة. فالقرآن هو المصباح الذي ينير بصيرتك وسط غابة النفس لأنه معيار حقيقي يقرب الإنسان إلى ربه ويزيد من قوة إيمانه وبالتالي لن تغره الفتن والشهوات وتصبح أمام عينيه كحبة الخردل، وكأن الأمر ممتثل في أنه كلما زاد تحصين وتدعيم الإنسان لنفسه بالأعمال الصالحة والحسنة كلما ضعفت تلك الطاقة السلبية من الملذات والشهوات وبالتالي يجعل من نفسه كالحصان الشديد والقوي القادر على عدم الإنصات لرغبة النفس وإكمال السير والالتزام بالعبادات دون النظر ولو لوهلة لما تقدمه النفس من مطالب ولما يوسوس به الشيطان وهاته هي الغنيمة الحقيقية.

أن تعيش على نهج الاستقامة متشبها بحبل الله، ساعيا للخير، ناشرا للحب والتفاؤل بين الناس، ناصحا للطريق الحق، أمرا بالمعروف ناهيا عن المنكر، تقابل أخاك بابتسامة عريضة تملؤها المحبة والود والكرامة، وبذلك تقدم درسا في التواضع من خلال احترام الكبير والرفق بالصغير، فأنت لا تدري متى الفراق من هاته الدنيا، وبالتالي وجب عليك أخذ الحيلة والحذر والتوبة في أقرب وقت لكي لا يؤول بك الأمر في الغرق في اشتها مغريات النفس فتصبح كالحيوان ما تفعله هو الأكل، الشرب والنوم وهكذا تمر حياتك و يبقى روتين يومي متكررا بنفس الوتيرة. فالفوز الحقيقي هو معرفة الحقيقة وأن تبصر الوسائل الفعالة التي تغنيك عن كل شيء وتملأ فراغك الروحي الذي يقودك إلى أمور عدة سلبية كفكرة الانتحار والتي نشاهدها عند الغرب، فتجد أنه شخص غني بماله، بزوجته، بأولاده وبكل ما طاب من النعم والملذات لكن في النهاية يقول لنفسه ما الفائدة من هاته الدنيا؟ دعني أنتحر.. وهنا الكارثة لأنه لم يعلم طريق الحق وضاعت خريطته فلم يعرف السكة الصحيحة التي تقوده لفهم غايته في هاته

الدنيا وهي العبادة والتوحيد. فكما تقيم ذاتك من أكل وشرب فالنفس كذلك يلزمها الدواء الذي يعالجها من داء الفراغ والشعور بالنقص والدواء هو اتباع المنهل والمنهج الصحيح والقيام بالفرائض والعبادات وبذلك تجعل من نفسك إنسانا سعيدا ومطمئنا، وهذا الكلام لن تشعر به هكذا، إنما بالتجربة والفعل ليس فقط بالاكتمال بالقول.

ولكي تكون الخطوة الأولى صحيحة لا بد عليك من إقامة خلوة مع نفسك ورؤية مشاكلك التي تعاني منها لأنك أنت فقط من تدرك وتعرف ذاتك حق المعرفة وتحيط علما بكل الأشياء التي بداخلك، وهي من أفضل الجلسات التي يقيمها الفرد مع نفسه، فصحيح أن الطبيب النفسي مهاري بالتعامل مع مشاكل الناس والصراعات التي يعانون منها ذلك لأنه مختص في الدراسات وذلك لم يأت بين ليلة وضحاها، إنما نتيجة تعب وبحث ولكن بالرغم من هذا فإنه لن يكون على علم بأمورك بنسبة مائة بالمائة، لنقل ثمانين أو تسعين كحد أقصى وتبقى تلك العشر نسب عبارة عن جزئيات وتفصيل صغيرة لا يعلمها إلا الخالق وأنت والتي من خلالها يمكنك أن تصنع الفارق وهنا يكمن بيت القصيد، حيث أن تلك الجزئيات هي من تجعل كل شخص مختلف عن الشخص الآخر ولهذا تختلف وجهات النظر وطريقة التفكير لكن ذلك لن يؤدي إلى التشتت بل العكس هو طريق يمهد الناس لإكمال كل شخص للشخص الآخر.

وقد تقف وقفة وتتساءل لماذا كل هذا الشيء عن موضوع واحد وهو النفس؟ ولماذا نتعمق في الدراسات لنكشف عنها هذا الكم الهائل؟ الإجابة تعتمد على التحليل وربط الأشياء ببعضها البعض فمثلا لو نرى في مباراة كرة القدم نجد فريقين، كل واحد فيهما يسعى لهزم الآخر من خلال تجاوز العوائق والاستفادة من أي شيء لإحراز

الأهداف ليعلم عن نفسه فائزاً، وكذلك الحال في هاته الدنيا، وكلامي موجه لمن يبحث عن طريق السعادة الحقيقية لأنه يصبح تحت وابل من التساؤلات والحوارات مع نفسه... ما سر وجودي في هاته الدنيا؟ وعندما يكتشف ذلك يسعى لفعل الصواب والابتعاد عن الخطأ بغية نيل الأجر والثواب طمعا في رحمة الله وخوفا من عذابه وهذا لا يأتي بطريقة سهلة إنما بالاجتهاد والصبر على ما تشتهي النفس وتجاهل وساوس الشيطان، فيصبح الإنسان أمام سلسلة من الامتحانات فإن نالت منه النفس خرج من المهمة رابحا فهنئاً له وليطلب الثبات والتوفيق، أما إذا ما كانت الخسارة من نصيبه فلا يعد خاسرا إلا إذا استسلم وأكمل على تلك الحالة من ارتكاب للمعاصي والفواحش، وبعكس ذلك لو أراد جعل خسارته فائدة له فلا بد أن يستفيد من خطئه ويتعلم من تجربته ويأخذ الأمور على محمل الجد بالرجوع مجددا والسير على طريق التوبة النصوح وهذا ما يمنحه الفرصة من أجل أن يتعظ وينظر لحاله عندما كانت تشغله نفسه الأشياء الحسنة وعن ما ينفعه.

والإنسان في هاته الحياة يعمل على توفير كل الطرق التي تؤدي به لاجتناب الفساد والفاحشة من خلال جملة من العوامل التي تنعش نبض قلبه وتجعله حيا ومتفطنا لحيل النفس الشريرة وخدع الشيطان، ومن أبرز هاته العوامل غض البصر والذي أصبح بعض من الناس غير مبالين لأمره وهذا ما يحدث حقيقة في مجتمعاتنا، ومثال ذلك لو مرت امرأة في الطريق تجد البعض منهم يترصدونها بالنظرات وبرمي الكلام البذيء وهنا أستغرب وأتساءل أليس لهذا الشخص أم أو أخت أو زوجة أو بنت..؟ لم كل هذا؟ أو ليست فينا ذرة من الحياء؟ وقد يأتيني الرد بأن ملابس النساء في عصرنا الحالي قد طغى عليها التشبه بالغرب

وعاد الحجاب الشرعي بالأمر الدخيل على مجتمعاتنا وأن أسلوب لباس المرأة هو من يجلب لها ذلك، لكنني أرد عليك أخي العزيز وأقول بأن غض البصر لن يكون حجة للملابس وأن المسلم الفعلي والحقيقي الذي لا تقدر أمامه فتن الدنيا مقدار حبة خردل كما قلت سابقا يصوم ويقي نفسه منها حتى لو كان في بلاد الغرب، وسر ذلك هو طلب التوفيق والثبات والالتزام بالعبادات والتمسك بالسنة وهذا الأمر يلزمه حسن التفكير واستعمال المنطق، لا بالتحجج بالأسباب وإدخال العاطفة. لكن يبقى على المرأة ستر نفسها من أجل نيل مرضاة الرب باتباع ما أوصاها الدين من تعاليم وبهذا تكون فائزة بجائزتي العفة والحياء، لذا فطريق الحرام سهل لكن أمده قصير وطريق الحلال صعب لكن أجره عظيم وما يلزمه فقط الصبر والثقة بالله عندما تصيبنا المصائب، فلا نخاف ولا نفرع إنما نبقى مرتدين لحلة الرضا بالقدر خيره وشره وأن كل ما يأتينا من محن وحوادث ما هو إلا من عند الله.

وقد نلاحظ أيضا تفشي السرقة، تعاطي الشباب للمخدرات والكحول والعديد من الآفات الاجتماعية التي تحيط بنا، ويا ترى ما سبب كل هذا؟

ومن أجل إيجاد حل لهاته المشاكل التي أصبح الأطفال الصغار في عمر الحادي عشر، الثاني عشر... ضمن دائرتها كان لا بد من معرفة الأسباب التي تؤدي لذلك والتي من بينها إهمال الوالدين وعدم مراقبة أولادهم، سوء التربية وعدم تعويدهم على الصلاة وأخذهم للمساجد وهذا نجده ضمن إطار مسؤولية الوالدين لأنه لو كانت الجدية في التعامل مع الأبناء لما شاهدنا هاته النتائج المعروضة أمام أعيننا في الوقت الحالي. وإني أتأسف وأحس بالحزن والحسرة لما تشاهده عيني من شباب ضائع همهم الوحيد توفير مبلغ معين لشراء المخدرات

وتعاطيها ظنا منه أنها سبيل النجاة ونسيان الهموم ومشاكل الحياة، وهنا نقف بين أحضان الحيرة متسائلين كيف سيكون حال هؤلاء الذين ضاعوا في المستقبل إن كان لهم في العمر بقية؟

من أجل أن ننفادي كثرة الآفات والمشاكل الاجتماعية لابد علينا أن نسعى جاهدين لإصلاح الشباب فهم حقا أولى بالرعاية والاهتمام، ومنحهم فرصة للتعبير والإنصات لمشاكلهم ولكل ما يعيشونه لأنهم أملنا في المستقبل، وتحضيرهم اليوم يعني تدوين وصنع التاريخ غدا مع الحرص على تربية الجيل الصغير الذي أتى جديدا لهاته الحياة وفق قاعدة سليمة وخطة محكمة من أجل تفادي ما قد حصل بالمراهقين والشباب.

فكما قلت فئة الشباب هي الأولى بالعناية لأنهم عبارة عن بذرة الزرع لابد من سقيها جيدا لكي تأتي بالثمار الجيدة في المستقبل ونوفر على أنفسنا جيلا واعيا متحضرا مثقفا مطلعا على كل أمور الحياة، يفهم جيدا كيف يسير حياته وكيف يخطط لمشاريعه وبالتالي يصبح فردا مسؤولا يحارب في حياته من أجل توفير الحياة الكريمة له وهذا ما يقوده إلى التفكير في الزواج وتأسيس أسرة من أجل إنجاب الذرية وتربيتهم تربية صالحة قائمة على التزام طريق الحق، وهذا في نفس الوقت هو استمرار للنسل على كوكب الأرض.

أن نعتني بالشباب يعني أن نحضر الزاد لتحديات المستقبل، أن نعتني بالشباب يعني أن نوفر الأمن للبلاد، أن نعتني بالشباب يعني أن نغرس فيه حب بلاده وحب خدمة أرضه ونزرع فكرة الهجرة من رأسه، أن نعتني بالشباب يعني أن نجعلهم يحسون بأنهم ليسوا غرباء في وطنهم وأن على عاتقهم رسالة مفادها المساهمة في بناء وحماية

الوطن من الأعداء، أن نعتني بالشباب يعني أن نكون لهم كالبوصلة التي يحتاجونها لتحديد إحداثيات تفكيرهم وجعل المواهب تبتدع وتنتج، أن نعتني بالشباب يعني توجيههم لطريق الحق وإبعادهم من المعاصي والمنكرات... كل هذا وذاك من أجل بناء جيل سليم خالٍ من التشويش الفكري، ولهذا وجب على الآباء أن يدرکوا خطورة ترك الأبناء في الشوارع وفي طريق الضلال والهلاك.

ندائي إلى الأولياء أحسنوا التصرف في نعمة أبنائكم وإلا لكانت النتيجة بالعكس ترون حصاد الشر من طرف أبنائكم ويومها تندمون وحينها لا ينفع الندم، فلا بد عليكم أن تتدخلوا وتنقذوا ما يمكن إنقاذه قبل أن يسيطر الشيطان على عقولهم وتحاصرهم النفس بالإغراءات، لأن الشيء العجيب في الشيطان أنه قبل ارتكاب المعصية يعمل على جعل الذنب كالفعل الخسيس وأن رحمة الله واسعة لذا لا يوجد مانع من أن تجرب مذاق شهوة النفس ولكن ما إن ينتهي الفرد من فعلته فيحس بالضيق والندم الشديد وهذا ما يدل على تعظيم الذنب وتصغير رحمة الله والذي يوقع بك في اليأس، القنوط وفقدان الأمل فيؤدي بالشباب إلى تعويض ذلك بزيادة الكمية ولكن في الأخير النتيجة واحدة وهي عدم تقبل الواقع والهروب منه والاستسلام لرغبات النفس، ومن هنا تصبح ضمن دائرة الإدمان. فاللهم أرشد شبابنا إلى طريق الحق وإلى الطريق المستقيم وثبتهم ووقفهم لما تحبه وترضاه.

فالشخص الذي يصبح مدمنا على الذنوب وارتكاب السيئات يصبح حاله كالذي يتلع السم ويلحق الضرر بنفسه لأن الأمر يتحول إلى قضية الإحساس بالنشوة لمحاولة نسيان ما فات، وهنا يضع حياته وفق دائرة الخطر مشكلة شبها حقيقيا في حياته وبهذا تكثر الأمراض لديه فيكتسب الاضطراب العقلي ويدخل تحت تأثير الهلوسة والتخيل

الزائد.

لذا عزيزي القارئ كان لابد أن نناقش موضوعا حول النفس، حول تصرفاتها وطريقة ذلك، حول النمط الذي تتبعه، حول الأسباب التي تجعلك ضحية لها وحول الحوادث المتعلقة بها من أجل فهم كل شيء والإحاطة بكل صغيرة وكبيرة لكي نسلم ونفلت من عواقبها ونستمر في حياتنا وفق منهج صحيح وسليم مفعم بنور البصيرة لكي نكون على يقين بكل الأمور التي تهمننا وتنفعنا. وفي جانب آخر نجد أمرين اثنين هما التصرف والفعل والذي شغل بالي هو الفرق بينهما وما الشيء الذي يقوم بالربط بينهما وتحت أي عامل؟

فكما هو معروف بأن التصرف هو سلوك الفرد اتجاه الأشياء المحيطة به كتدبير الشؤون لمسائل الدنيا، في حين نجد بأن الفعل يتمثل في طريقة التعامل مع المواقف التي تحدث للإنسان فجأة. دعني أعطيك مثالا لكي تتضح الصورة لديك، مثلا لو قام رجل بالاعتداء على رجل آخر وجعله رهينة عنده وحجزه في غرفة فأول شيء يخمن فيه الضحية هو كيف يتخلص ويهرب من هاته الغرفة دون أن يدرك المعتدي ذلك وما يعني ذلك هو اعتماد الضحية القيام بالتصرف حيال هذا الأمر، فنفترض بأن طريقته تمت بنجاح لكن ما إن يكون قريبا للهرب حتى يوقع شيئا ما فيلاحقه المعتدي فيتقابلا وجها لوجه وهنا في هاته الحالة يصبح الضحية أمام حتمية واحدة لا غير وهي قتل المعتدي أو ضربه ليغمى عليه لكي يستطيع النجاة لأنه لا يوجد حل أمامه وهنا يعتمد على أسلوب الفعل؛ الطريقة الارتجالية اتجاه المواقف التي تحدث أمامنا ولا يكفي لأن نضيع وقتا كثيرا ويبقى هذا وفق نظرتي التحليلية ولكن ما علاقة ذلك بالنفس؟

اعلم بأن ظروف البيئة التي تعيش فيها تكون سببا في الحالة النفسية الخاصة بك إضافة إلى الحوادث التي تمر عليك في الماضي قد تؤثر على نفسيتهك وتجعلك مضطرب النفس وبالتالي لا يمكنك التحكم على رغباتها ومغرياتها فتقع ضحية للأخطاء الشنيعة الفادحة ومن هنا نستنتج بأن محاربة النفس يلزمها سلامة المعنويات باجتناّب المشاكل والطريق الفاسد إضافة إلى بحثك عن منطقة الهدوء والسعادة الروحية، فالحل الأمثل والأفضل عندما تدور بك الفتن التي تحاول الإخلال بنظام استقامتك هو التزام العبادة والبعد عن كل أذى لكى تحقق سعادتك وتصبح شهوات النفس كحادثة في الماضي ذهبت ولن تعود. ومن المحزن أن تجد شخصا قد تغافل عن حقيقة الدنيا وانشغل رأسه بمتاع الحياة ارتكاب الحرام، الأمر الذي من خلاله قد تتساءل ما بال هذا الإنسان؟ وكيف له أن يتجاهل الفعل الذي يرتكبه دون الإحساس بذرة من الندم؟

وللأسف، هذا الشخص قد أصيب بموت القلب ويا لها من مصيبة قد تحل بالإنسان فيصبح كالبهيمة لا يسعى للتميز والتفرد، وهنا وجب القول بأن الندم الذي يصيب العبد بعد ارتكاب المعصية ما هو إلا إشارة على تلك الرحمة في القلب وأنه مازال يميز ويدرك الفرق بين الحلال والحرام لأنه في الحقيقة هاته الدنيا فانية بكل ما تحملها، فواجب علينا أن نستفيق من سباتنا العميق المتمثل في البعد عن الدين وأن نعود ونجدد توبتنا ونربط حزام التوحيد والإيمان وأن نعمل من أجل التقرب إلى الله.

حقيقة هاته الدنيا بأنها عبارة عن معركة يبرز فيها الجهاد مع النفس وهذا الأمر لا بد لكل عبد أن يتقبله ولا يرفضه لأنه لدى تفكير البعض لماذا يجعل الله هذا الأمر في الدنيا؟ فصحيح أن النفس قد تضعف في

بعض الأحيان لكن لا يعني ذلك أن تجعلها تبريرا لما تفعله بل العكس، ففي كل خطأ تقوم به لا بد أن تحاسب وتلقي اللوم على ذاتك وتحاول بكل الطرق أن تتخلص من المشاكل التي تعيق سيرك وتمنعك من تحقيق النجاح.

فمن اليوم وصاعدا لا بد عليك أن تجعل من خلوة النفس وسيلة توقظك من غفلتك فتكون كالمنبه الخاص بك، فإن كانت غاية النفس حب الشهوات فقابل ذلك بالكره والصبر وإن كانت غاية النفس كره العبادة ومحاوله إفشالك فقابل ذلك بحب العمل والتمسك به مهما حدث لأنه لا مفر منها ومما تنصبه من مصيدة للإنسان.

وقديسأل الإنسان نفسه ما هو السر الذي يقودني إلى الاجتهاد والعمل وعدم التكاثر؟ الإجابة عن هذا متمثلة في الالتزام بالصلاة، فبمجرد سماعك للأذان فإنك تباشر في الوضوء وتقصد الطريق لتأدية الفرض وهذا ما ينعكس بالإيجاب عليك فيجعلك إنسانا مثابرا، مجتهدا وقويا لا تؤخر ولا تؤجل أعمالك، وينمي فيك روح الإصرار والعمل دون فشل وتوقف وبالتالي تحصل التوفيق في أعمالك ومشاريعك.

إلى هنا أصل إلى مسك الختام وما أردته من هذا الكتاب البسيط والمتواضع هو أن نناقش سويا هاته النفس وندرسها جيدا لأنها قد تكون سببا لحدوث الخسارة في حياتنا وينقلب كل شيء ضدنا نتيجة الانغماس الشديد في المتاع الدنيوي وملذاته، ولتحقيق الفوز لا بد من تذكير نفسي وإياكم بأمر الخلوة مع النفس لأنها تشكل المنطلق الحقيقي نحو الوجهة السليمة التي تقودها البصيرة وحكمة التعامل مع الصراعات الداخلية.

فبين الذنب والتوبة، وبين الخسارة والريح، وبين السقوط والنهوض هناك عامل واحد يحدد ذلك وهي الإرادة التي تغير كل شيء قبيح إلى صورة جميلة تتميز بأبهى حلة، ويتفنن الصبر بإكمال رسم بقية التفاصيل لتقف النفس ضعيفة أمام قوة العبد وتفطنه بالحقيقة لأنه عندما تمتلك الحقيقة يصبح كل شيء سهلاً، وبين ذلك وذاك أنت صاحب القرار وأنت الوحيد من تستطيع تغيير نفسك والتخلص من كل عادة سلبية تحيط بك في حياتك وإذا ما حققت ذلك ستعيش سعيداً، مطمئناً ومرتاح البال لا تؤثر عليك الأشياء السخيفة ولا توقع بك مغريات النفس في المتاهة لأنك على علم بكل التفاصيل والجزئيات نتيجة وفرة البصيرة التي هي بمثابة الخريطة في وسط الصحراء.

ولهذا أخي العزيز لا بد عليك أن تراجع حساباتك وتصلح نفسك في أقرب وقت قبل موعد موتك، والحل قائم على التشاور مع ذاتك وطرح الأسئلة بغية الوصول إلى طريق الحق باستخدام المنطق والإحساس معا عن طريق الموازنة بينهما. فلا تدع شعور اللذة يسيطر عليك ويسرق منك قوتك، بل لا بد أن تنظر للأمد البعيد ولما ستخلفه هاته النفس بك لأن هاته الدنيا التي تحارب من أجلها ليلاً ونهاراً في الأخير ستعطيك مجرد حفرة مظلمة تدفن فيها وماذا أعددت لذلك؟ هل أنت جاهز؟ هل التزمت بعباداتك؟ هل أنت على الطريق الصحيح؟ ما السبب الذي يجعلك ضعيفاً أمام ملذات النفس؟ لماذا لا تفكر في التوبة؟ لماذا لا تريد أن تتخلص من بحر الشهوات؟ كل هاته الأسئلة والعديد منها هي ضمن حلقة الخلوة بالنفس، فنصيحتي لك أن تصلح ذاتك قبل موتك لأن الصلح بين الإنسان ونفسه غنيمة كبرى وتوفيق. حتى وإن كانت النفس خصماً صعباً لك فحاول دائماً الرجوع والتوبة من جديد، لا تفشل ولا تستسلم بكل سهولة وتقدم نفسك للشهوات على طبق

من ذهب فتأكل جسدك وتقتل تفكيرك، لا تجعل من نفسك شخصا هممه هو إرضاء نفسه في لحظة معينة ولا وجود لديه لفكرة أن يتحمل من أجل حماية نفسه من القذارة... فخنن، تحمل وحارب.

