

## حق النفس: الحفظ والرعاية

### مدخل تمهيدي:

حين خلق الله الإنسان وأمده بالجسم السليم وبالعقل السليم، أمره أن يحافظ عليهما ويرعاهما حتى يحيى حياة سعيدة سليمة من الأمراض والآفات، ويكون مستعدا للعباء والإبداع، لكن كثيرا من الشباب اليوم يسلكون مسالك منحرفة تؤدي بالكثير منهم إلى الهلاك.

✓ فما هي التوجهات الإسلامية لرعاية حق النفس؟

✓ وما هي السلوكات التي تضر بها؟

### الوضعية المشكلة:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: جَاءَ ثَلَاثَةٌ رَهْطًا إِلَى بَيْوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَانَهُمْ تَقَالُوهَا، فَقَالُوا: وَإِنَّ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ، قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَا أَنَا فَإِنِّي أُصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلَا أَفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَرَلُ النِّسَاءَ فَلَا أَتَزَوِّجُ أَبَدًا، فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَيْهِمْ، فَقَالَ: «أَنْتُمْ الَّذِينَ قَلْتُمْ كَذًا وَكَذَا، أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتَقَاكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوِّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنِّي سُنِّي فَلَيْسَ مِنِّي». رواه البخاري.

✓ في نظركم هل كان سيوافق الرسول ﷺ على هذه التصرفات؟

✓ ماذا كان رد الرسول ﷺ؟

✓ وما الحق الذي ضيعه هؤلاء؟

### النصوص المؤطرة للدرس:

قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى:

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ...﴾

[سورة البقرة، من الآية: 286]

قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى:

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿۱﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿۲﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿۳﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿۴﴾﴾

[سورة الشمس، الآيات: 7 - 10]

عَنْ عَوْنِ بْنِ أَبِي جُحَيْفَةَ عَنْ أَبِيهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ سَلْمَانُ لِأَبِي الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِضَيْفِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ».

[رواه البخاري، كتاب: الصوم، باب: من أقسم على أخيه ليفطر في التطوع ولم ير عليه قضاء إذا كان أوفق له]

## قراءة النصوص ودراستها:

### I - توثيق النصوص والتعريف بها:

#### 1 - التعريف بسورة البقرة:

سورة البقرة: مدنية، وعدد آياتها 286 آية، وهي السورة الثانية من حيث الترتيب في المصحف الشريف، وهي أول سورة نزلت بالمدينة المنورة، سميت بهذا الاسم إحياء للمعجزة التي ظهرت في زمن سيدنا موسى عليه السلام، حيث قتل شخص من بني إسرائيل ولم يعرفوا قاتله، فعرضوا الأمر على سيدنا موسى لعله يعرف القاتل، فأوحى الله إليه أن يأمرهم بذبح بقرة وأن يضربوا الميت بجزء منها فيحيا بإذن الله ويخبرهم عن القاتل، وتكون برهانا على قدرة الله تعالى على إحياء الخلق بعد الموت، وهي من السور التي تعنى بجانب التشريع شأنها شأن سائر السور المدنية التي تعالج النظم والقوانين التشريعية التي يحتاج إليها المسلمون في حياتهم.

#### 2 - التعريف بسورة الشمس:

سورة الشمس: مكية، وعدد آياتها 15 آية، وهي السورة 91 من حيث الترتيب في المصحف الشريف، نزلت بعد "سورة القدر"، يدور محور السورة حول موضوع النفس الإنسانية وما جبلها الله عليه من الخير والشر والهدى والضلال، وموضوع الطغيان ممثلا في قوم ثمود الذين عقروا الناقة فأهلكهم الله ودمرهم.

#### 3 - التعريف بالإمام البخاري:

الإمام البخاري: هو أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، من أهم علماء الحديث عند أهل السنة والجماعة، ولد ببخارى سنة 194هـ، صاحب كتاب «الجامع الصحيح»، الذي يعتبر أوثق الكتب الستة الصحاح، والذي أجمع علماء أهل السنة والجماعة أنه أصح الكتب بعد القرآن الكريم.

### II - نشاط الفهم وشرح المفردات:

#### 1 - شرح المفردات والعبارات:

- وسعها: طاقتها.
- كسبت: عملت.
- أفلح: فاز.
- سواها: خلقها في أحسن صورة.
- ألهمها فجورها وتقواها: هداها وبين لها عصيانها واستقامتها.
- زكاه: طهرها من الذنوب.
- حقا: واجبا تحفظه وترعاه.
- دساها: دنسها بالمعاصي.

#### 2 - مضامين النصوص الأساسية:

- ① ربط الله تعالى تكليف الإنسان بالفرائض بما تطيقه النفس البشرية.
- ② تزكية النفوس وتطهيرها من الذنوب والمعاصي سبيل فلاح الإنسان.
- ③ بيان الصحابي الجليل سلمان لصديقه مختلف الحقوق التي يجب على الإنسان رعايتها.

## تحليل محاور الدرس ومناقشتها:

### I - النفس الإنسانية وأنواعها:

#### 1 - تعريف النفس:

النفس: هي الروح التي تسري في الجسد، وهي أشرف ما في الإنسان، وتطلق أيضا على البدن.

#### 2 - أنواع النفس الإنسانية:

- ✓ النفس الأمارة بالسوء: وهي التي انغمست في ارتكاب المعاصي وابتعدت عن الله تعالى.
- ✓ النفس اللوامة: وهي التي ندمت على ما ضاع من الخير.
- ✓ النفس المطمئنة: وهي التي رضيت بالله ربا وخضعت له في فعل الأوامر واجتناب النواهي.

### II - مفهوم حفظ النفس ومظاهره:

#### 1 - مفهوم حفظ النفس:

حفظ النفس: هو القيام بحق النفس بتخليتها بالفضائل التي تنفعها وإبعادها عن كل الرذائل التي تضرها.

#### 2 - مظاهر حفظ النفس بتخليتها بالفضائل:

- ✓ الحرص على الوسطية والاعتدال والتوازن في الأمور كلها، قال تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾.
- ✓ ممارسة الرياضات المفيدة، لقوله ﷺ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ ...».
- ✓ المحافظة على الصلاة وتلاوة القرآن وذكر الله، قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.

### III - ما يجب تجاه النفس من حقوق:

- ✓ تغذية الجانب الروحي بالصلاة والذكر وقراءة القرآن.
  - ✓ عدم الإلقاء بالنفس إلى التهلكة، كالانتحار وتناول السجائر والمخدرات والخمر وسائر المحرمات.
  - ✓ عدم تحميل النفس ما لا تطيقه ولو من صالح الأعمال.
  - ✓ عدم حرمان النفس من التمتع بكل ما هو مباح.
  - ✓ التغذية السليمة والمتوازنة والوقاية والعلاج، وممارسة الرياضة، والراحة بعد التعب ...
- ومن حقوق النفس مجاهدتها على فعل الخير وترك الشر، فالمحاسبة خير وسيلة لتقويم اعوجاج النفس بين حين وآخر لغرض تزكيتها، ويكون أساس المحاسبة هو مقارنة ما تفعله النفس مع ما يطلبه الشرع، فإن كانت قد وفّت، فهل يمكنها أن تزيد إحسانا؟ وإن كانت مقصّرةً، فما السبيل إلى تقويم اعوجاجها؟ والوسيلة إلى تنفيذ ذلك هو مخالفة هواها.

### استنتاج:

- ✓ لا ألحق الضرر بنفسي لأنها أمانة يجب الحفاظ عليها.
- ✓ لا أكلف نفسي ما لا تطيق.
- ✓ ألتم بتوجيهات الرسول ﷺ، فهو القدوة لنا.