

## السؤال

بدأت مؤخراً التأمل كل ليلة بعد صلاة العشاء ؛ حيث أجلس في صمت ، وأركز في طريقة تنفسي ، وأفكر في ما فعلت من معاصي ، والأعمال الصالحة التي قمت بها ، ثم أركز على المستقبل وما يجب أن أفعل لمرضاة الله ، وهناك ممارسات صوفية شبيهة مثل : المراقبة ، والمحاسبة ، مع العلم أنني أعتمد في فعلي هذا على قول عمر بن الخطاب رضي الله عنه "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا" ، فهل هذا النوع من الذكر الصامت والتأمل بدعة ؟ وهل يخالف هذا الفعل القران والسنة ؟ وكيف يمكنني التأمل في حياتي بطريقة لا تخالف الشريعة ؟

## الإجابة المفصلة

الحمد لله.

التفكير في الآيات الكونية والشرعية عبادة من العبادات الجليلة التي حث عليها القرآن. قال تعالى: ( الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ) آل عمران/191 . وقال سبحانه: (اللَّهُ الَّذِي رَفَعَ السَّمَاوَاتِ بِغَيْرِ عَمَدٍ تَرَوْنَهَا ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى يُدَبِّرُ الْأَمْرَ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ بِلِقَاءِ رَبِّكُمْ تُوقِنُونَ \* وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) الرعد/2، 3 . وقال تعالى: (اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمْ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلُكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ \* وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) الجاثية/12، 13 . فهذا في التفكير في الآيات الكونية كالسماوات والأرض والجبال والأنهار، ومنه التفكير في النفس، وتكوينها، وخلقها، كما قال سبحانه: (وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ) الذاريات/21 . وأما التفكير في الآيات الشرعية، فمنه قوله تعالى: (كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ) ص/29 . ومن التفكير: النظر فيما قدم الإنسان من عمل. وقد أُرشد القرآن إلى هذا بقوله: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَتَلْتَظِرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ) الحشر/18 .

وهذه محاسبة النفس ، وفيها أثر عمر رضي الله عنه المشهور:

" حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبُوا ، وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا ، فَإِنَّهُ أَهْوَنُ عَلَيْكُمْ فِي الْحِسَابِ غَدًا ، أَنْ تُحَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ الْيَوْمَ ، وَتَزِينُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ ، يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ " . رواه ابن أبي الدنيا في "محاسبة النفس" ص22 ، وأحمد في " الزهد " ( ص 120 ) ، وأبو نعيم في " الحلية " (1/52) ، وضعفه الألباني في " الضعيفة " (1201) ، وأبو إسحاق الحويني في " تخرجه لتفسير ابن كثير " (1/478) وقال : " وهذا سند رجاله ثقات لكنه منقطع بين ثابت بن الحجاج وعمر بن الخطاب فلم يدرکه " انتهى .

وهذه المحاسبة مطلوبة قبل العمل ، وأثناءه وبعده ، وفي كل وقت .

قال ابن قدامة رحمه الله : " المقام الثالث : المحاسبة بعد العمل :

قال الله تعالى : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ) [ الحشر : 18 ] .

وهذه إشارة إلى المحاسبة بعد العمل ، ولذلك قال عمر رضی الله عنه : حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا .

وقال الحسن : المؤمن قوام على نفسه ، يحاسب نفسه ، وقال : إن المؤمن يفجؤه الشيء يعجبه فيقول : والله إنى لأشتهيك وإنك لمن حاجتي ، ولكن والله ما من حيلة إليك ، هيهات حيل بني وبينك ، ويفرط منه الشيء فيرجع إلى نفسه فيقول : ما أردت إلى هذا ، ما لي ولهذا ؟ والله لا أعود إلى هذا أبداً إن شاء الله .

إن المؤمنين قوم أوثقهم القرآن ، وحال بينهم وبين هلكتهم ، إن المؤمن أسير في الدنيا ، يسعى في فكاك رقبته ، لا يأمن شيئاً حتى يلقي الله عز وجل ، يعلم أنه مأخوذ عليه في سمعه ، وفي بصره ، وفي لسانه ، وفي جوارحه ، مأخوذ عليه في ذلك كله .

واعلم : أن العبد كما ينبغي أن يكون له وقت في أول النهار يشارط فيه نفسه ، كذلك ينبغي أن يكون له ساعة يطالب فيها نفسه في آخر النهار ، ويحاسبها على جميع ما كان منها ، كما يفعل التجار في الدنيا مع الشركاء في آخر كل سنة أو شهر أو يوم . ومعنى المحاسبة أن ينظر في رأس المال ، وفي الربح ، وفي الخسران لتتبين له الزيادة من النقصان ، فرأس المال في دينه : الفرائض ، وربحه : النوافل والفضائل ، وخسرانه : المعاصي .

فليحاسبها أولاً على الفرائض ، وإن ارتكب معصية اشتغل بعقابها ومعاقبتها ، ليستوفي منها ما فرط .

قيل : كان توبة بن الصمة بالرقعة ، وكان محاسباً لنفسه ، فحسب يوماً فإذا هو ابن ستين سنة ، فحسب أيامها فإذا هي أحد وعشرون ألف يوم وخمسمائة يوم ، فصرخ وقال : يا ويلتا ! ألقى الملك بأحد وعشرين ألف ذنب وخمسمائة ذنب ! كيف وفي كل يوم عشرة آلاف ذنب !! ثم خر مغشياً عليه فإذا هو ميت ، فسمعوا قائلاً يقول : يا لها ركضة إلى الفردوس الأعلى ! فهكذا ينبغي للعبد أن يحاسب نفسه على الأنفاس ، وعلى معصية القلب والجوارح في كل ساعة ، فإن الإنسان لو رمى بكل معصية يفعلها حجراً في داره ، لامتألت داره في مدة يسيرة ، ولكنه يتساهل في حفظ المعاصي وهي مثبتة : ( أَحْصَاهُ اللَّهُ وَنَسُوهُ ) " انتهى من " مختصر منهاج القاصدين " (ص373) .

وبهذا تعلم أن ما تقوم به من التفكير فيما فعلت من معاص ، وما قدمت من طاعات ، وما تعزم على عمله مستقبلاً ، كل ذلك أمر محمود مطلوب ، وهو من التفكير والتأمل ، ومن المحاسبة ، وليس بدعة ، ولا يضر كون الصوفية أو غيرهم يفعلون ذلك . والمهم أن يقود التأمل والتفكير إلى مزيد من الإقبال على الطاعة ، وإحسان العمل ، لا إلى اليأس والقنوط .

وينبغي أن تعلم أن التوبة ، والتأمل ومراقبة النفس ومحاسبتها : لا يستلزم طقوساً خاصة ، ولا تدريبات نفسية ، وبرمجيات

خاصة بذلك ، ولا يستلزم وقتا مخصوصا من ليل أو نهار ، بل متى أمكن العبد أن يخلو بربه ، ويجمع قلبه عليه ، ويناجيه ، كان هذا وقت هذه العبادات وأمثالها .  
وإن كان لبعض الأوقات مزية ، فإنما هي بتخصيص الشارع ، مثل جوف الليل الآخر ، ونحوه .  
والله أعلم.