

## من وسائل إصلاح النفس

### 1- المكاشفة:

معنى المكاشفة: أن يكشف الإنسان نفسه، ويكون صريحاً معها، فيحدد الداء والمرض والعلة التي يعاني منها في إيمانه، أو معاملاته، أو أخلاقه، وكذلك يكشف نفسه في جوارحه الخاصة مثل اللسان، والعين، والأذن، والبطن، والفرج، والعقل، هل هذه الجوارح على استقامة أم أن لدي بعض العيوب التي تحتاج إلى وقفة سرعة في التخلص منها، قال تعالى: (بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ (14) وَلَوْ أَلْقَى مَعَاذِيرَهُ (15)) (القيامة)!

فالإنسان العاقل هو الذي يكشف نفسه بحقيقة نفسه، وفي الحديث: "الكَيس مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْجَاهِلُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا، وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ الْأَمَانِي" (الترمذي).

لقد وضع الله في داخل الإنسان ميزان الفطرة حتى يكون قِيَمًا على نفسه عندما تلتبس عليه الأمور، وفي الحديث عن وابض بن معبد- رضي الله عنه- قال: أُتِيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: "جِئْتَ تَسْأَلُ عَنِ الْبِرِّ؟" قُلْتُ نَعَمْ، قَالَ: "اسْتَفْتِ قَلْبَكَ، الْبِرُّ مَا اطْمَأَنَّتَ إِلَيْهِ النَّفْسُ، وَاطْمَأَنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي النَّفْسِ، وَتَرَدَّدَ فِي الصَّدْرِ، وَإِنْ أَفْتَاكَ النَّاسَ وَأَفْتَوَكَ" (النووي في الأذكار).

وفي صحيح مسلم: قصة حنظلة الشهيرة حينما اتهم نفسه بالنفاق؛ لأنه شعر بتغيير في مستوى إيمانه حينما يكون مع الرسول، وضعف مستوى الإيمان حينما يكون مع أهله، فقال صلى الله عليه وسلم: "ما نافق حنظلة وإنما هي ساعة وساعة، ولو دمت على هذه الحالة لصافحتكم الملائكة على الفرش" (مسلم).

المطلوب من المسلم إذا أراد إصلاح نفسه أن يكون صريحاً في هذه المكاشفة، وأن يمسك ورقة وقلماً، ويدون عيوبه بدقة ووضوح؛ حيث إن تحديد العلة نصف الطريق للإصلاح.

1- هل كاشف الفرد منا نفسه في لسانه، وموقفه من الغيبة والنميمة؟

2- هل كاشف الفرد منا نفسه في عينه، وسألها عن النظرات المحرمة التي تقع فيها كل يوم؟

3- هل كاشف الفرد منا نفسه في أذنه وسألها عن التتصُّت أو التجسس على خصوصيات الآخرين؟

4- هل كاشف الفرد منا نفسه في بطنه وسألها عن مصدر غذائها، هل هو من الحلال أو الحرام أو الشبهات؟

5- هل كاشف الفرد منا نفسه في فرجه وسألها أي الوسائل يقضي وطره؛ في الحلال المشروع أم في غيره؟

6- هل كاشف الفرد منا نفسه عن عقله في أي القضايا يفكر هل يفكر في العمل والبناء والإصلاح أم يفكر في الهدم والتخريب والإفساد بين الناس؟

### 2- المعاهدة:

معناها: أن يضع المسلم عهداً بينه وبين الله تعالى ألا يقع في ذنب أو معصية صغيرة أو كبيرة وأن يعاهد الله تعالى على إصلاح عيوبه وأفاته؛ حتى يكون مسلماً في أحسن صورة يحبها الله تعالى ورسوله، قال تعالى: (وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا) (الإسراء: من الآية 34)، وقال تعالى: (وَمَنْ أَوْفَى بِمَا عَاهَدَ عَلَيْهِ اللَّهُ فَمَسِيئَتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا) (الفتح: من الآية 6)، فكلما يضعف المسلم أمام رغبات النفس وشهواتها تذكر هذا العهد الذي بينه وبين الله تعالى فيحفظ لنفسه كرامتها.

إن المسلم إذا خان العهد مع الله أو مع الناس كان على خطر عظيم؛ حيث يعيش في ثلث نفاق، وفي الحديث: "علامة المنافق ثلاث: إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا أؤتمن خان" (مسلم).

وفي النهاية، إن طريق إصلاح النفس هو طريق صعب؛ فهو لوّن من الجهاد الذي يحتاج إلى صبر ومصابرة لكن حينما ينتصر الإنسان على نفسه يشعر بسعادة داخلية؛ لأنه استطاع أن يكون سيّدًا لا عبدًا، وأن يتحكّم في غرائزه، وليست هي التي تتحكّم فيه، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (200)) (آل عمران).

### 3- المراقبة:

معنى المراقبة: أن يستشعر المسلم مراقبة الله تعالى، وأنه مطّلع عليه في جميع أمور حياته، بالليل والنهار، في السر والعلانية، في الحضر والسفر، مع الناس ومن وراء الناس.. قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا) (النساء: من الآية 1)، وقال صلى الله عليه وسلم: "الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك" (البخاري).

وقال الشاعر:

إذا ما خلوت الدهر يوماً فلا تقل خلوت ولكن قل عليّ رقيب

ولا تحسبن الله يغفل ساعة ولا أن ما تخفيه عنه يغيب

فائدة المراقبة:

1- أنها تجعل العبد يستحيي من الله تعالى فلا يقع في ذنب أو معصية.

2- أنها تكسب المسلم قوة الإيمان؛ حيث يراقب الله الخالق ولا يراقب البشر المخلوقين.

3- أنها تُثمر الطمأنينة والسكينة النفسية والسعادة الحقيقية؛ حيث إن المسلم يكون ظاهره كباطنه فلا يشعر بالتناقض الداخلي أو انقسام الشخصية.

أنواع المراقبة:

1- رقابة الله: إن نصوص القرآن والسنة تربي المسلم دائماً وأبداً على استشعار مراقبة الله تعالى في كل أعماله الدينية والدنيوية فيستشعر معية الله تعالى في كل أحواله، قال تعالى: (أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَا يَكُونُ مِنْ نَجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ وَلَا أَدْنَى مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَ مَا كَانُوا ثُمَّ يُنَبِّئُهُمْ بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (7)) (المجادلة)، وقال تعالى: (يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ (19)) (غافر)، فانه يراقب ظاهر العبد وباطنه سره وعلانيته حتى ما تخفيه الصدور والعقول والنوايا من أفكار لم تخرج إلى الوجود بعد يعلمها الله تعالى.

2- رقابة الملائكة: فهي تراقب العبد وتسجّل عليه أعماله وكلماته؛ فهي تلازمه في كل مكان يمشي إليه، ومن ثم يجب عليه أن يستحيي منها فلا يقع في مخالفة شرعية قال تعالى: (إِذْ يَتَلَفَّى الْمُتَلَفِّيَانِ عَنِ الْيَمِينِ وَعَنِ الشَّمَالِ قَعِيدٌ (17) مَا يُلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ (18)) (ق)، وقال تعالى: (وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ (10) كِرَامًا كَاتِبِينَ (11) يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ (12)) (الانفطار).

3- رقابة الجوارح: جوارح الإنسان تشهد عليه مثل أذنه وعينه ولسانه ويده ورجله قال تعالى: (إِذَا مَا جَاءُوهَا شَهِدَ عَلَيْهِمْ سَمْعُهُمْ وَأَبْصَارُهُمْ وَجُلُودُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (20) وَقَالُوا لَجُلُودِهِمْ لِمَ شَهِدْتُمْ عَلَيْنَا قَالُوا أَنْطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنْطَقَ كُلَّ شَيْءٍ

وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ (21)) (فصلت)، وقال تعالى: (الْيَوْمَ نَخْتِمُ عَلَى أَفْوَاهِهِمْ وَتُكَلِّمُنَا أَيْدِيهِمْ وَتَشْهَدُ أَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ (65)) (يس).

4- رقابة الأرض: وهناك رقابة من الأرض على الناس جميعًا، فهي تشهد على كل إنسان بما عمل من خير أو شر قال تعالى: (يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا (4) بِأَنَّ رَبَّكَ أَوْحَى لَهَا (5) يَوْمَئِذٍ يَصُدُّرُ النَّاسُ أَسْتَأْتَاتًا لِيُرَوَّا أَعْمَالَهُمْ (6)) (الزلزلة)، وفي الحديث: "أتدرون ما أخبارها؟ أن تشهد على كل عبد وأمة تقول فعل كذا يوم كذا" (الترمذي).

نماذج من مراقبة الصالحين:

كان ابن عمر يسير في طريق وانحدر من الجبل فوجد عبدًا يرعى الغنم فقال له مختبرًا: بعني شاة منها؟ فقال: إني مملوك فقال: قل لسيدك إن الذئب أكلها، قال فأين الله؟، فاشتراه ابن عمر وأعتقه، وقال: لقد اعتقتك هذه الكلمة في الدنيا، وأرجو من الله أن يعتقك بها في الآخرة.

في خلافة سيدنا عمر خرج يتعسس الرعية فسمع أمًا تقول لابنتها: قومي إلى اللبن فاخلطيه بالماء فقالت الفتاه: إن أمير المؤمنين نهى عن ذلك، فقالت الأم: إن أمير المؤمنين لا يرانا، قالت الفتاه: لكن الله يرانا، فأعجب بها أمير المؤمنين، وزوجها لأحد أبنائه، وكان من نسلها الخليفة الراشد عمر بن عبد العزيز.

ذهب أبو هريرة- رضي الله عنه- إلى السوق فوجد بائعًا خلط اللبن بالماء فقال له: ماذا تقول لربك يوم القيامة إذا قال لك افصل اللبن من الماء؟ فبكى الرجل وقال لن أعود إليها مرة ثانية.

لقد استخدم أبو هريرة أحسن وسيلة على الإطلاق في علاج المخطئين فلم يضربه ولم يسجنه ولم يغرمه مالا، وإنما أحيا فيه المراقبة الذاتية لله، التي من شأنها أن تصلح حال الفرد والمجتمع.

#### 4-المجاهدة:

المجاهدة معناها: مخالفة هوى النفس في شهواتها؛ حيث تميل إلى الراحة، والدعة، والكسل، والنوم، وما لذ وطاب من الطعام والشراب، وحب التملك، والتعلق بالدنيا وزينتها.

وتأتي المجاهدة هنا بقطع النفس عن مألوف العادات، فيعطيها الضروريات المهمة، ويقودها إلى أوامر الله وطاعته، ولا يسمح لها أن تجذبه إلى الوراء.. قال تعالى: (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ (69)) وقال تعالى: (وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى (40) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى (41)) (النازعات).

ومجاهدة النفس أمر صعب؛ حيث إنه يحتاج إلى فطام، وقمع عن الشهوات، وهذا أمر ثقيل على النفس، يحتاج إلى صبر ومصابرة، وجهاد واجتهاد.

وقال البوصيري:

والنفس كالطفل إن تهمله شبَّ على حب الرضاع وإن تظطمه ينفطم  
والنفس راغبة إذا رغبتها والنفس من شرها في مرتع وخم

وقال البوصيري أيضًا:

وخالف النفس والشيطان واعصهما وإن هما محضاك النصح فاتهم  
ولا تطع منهما خصمًا ولا حكماً فأنت تعرف كيد الخصم والحكم

فمخالفة رغبات النفس جهاد كبير؛ لأنه عدو داخلي، لا يفتن إليه كثير من الناس، وهي عدو جاهل أخطر من العدو العاقل.

والطريق إلى النار مليء بالشهوات، والطريق إلى الجنة مليء بالمكاره، وهذا يعني أن طريق النار سهل؛ لأنه هبوط إلى أسفل، وطريق الجنة صعب؛ لأنه صعود إلى أعلى، وفي الحديث: "حفت النار بالشهوات، وحفت الجنة بالمكاره" (مسلم)، وفي الحديث أيضاً: "الجنة أقرب إلى أحدكم من شراك نعله، والنار مثل ذلك" (البخاري).

1- من صور المجاهدة الاستفادة من نعمة الوقت والصحة، فهما رأس مال الإنسان، فإذا أضع صحته ووقته فيما لا ينفعه في دينه ودنياه، فماذا بقي له من عمره، حتى يلقي الله به.. وفي الحديث: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ" (البخاري)، وفي الحديث أيضاً: "خيركم من طال عمره وحسن عمله" (الترمذي)، فخير الناس من استفاد بوقته وصحته، في طاعة الله وعبادته، فيحظى بسعادة الدنيا والآخرة.

2- ومن صور المجاهدة: أن يكون المسلم قوي الإيمان والبدن، فالقوة تجعل المسلم يحقق هدفه وغايته من الحياة، وفي الحديث: "المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز"، يقول ابن المبارك: "إن الصالحين كانت أنفسهم تواتيهم على الخير عفواً، وإن أنفسنا لا تواتينا إلا كرهاً" (مسلم).

3- التحكم في الجوارح والأعضاء: ليس كل ما تتطلبه جوارح الإنسان أو غرائزه من شهوات يجب تحقيقه، بل يجب عليه أن يبحث عن طريق الحلال مع عدم الإسراف؛ حتى لا يكون المسلم عبداً لشهواته وغرائزه.

ومن ثم تكون المجاهدة في التحكم في العين والأذن واللسان والبطن والفرج واليد والقدم والعقل والنفس فيستخدم هذه الجوارح في طاعة الله وما يرضيه، وفي الحديث: "الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت، والجاهل من أتبع نفسه هواها، وتمنى على الله الأماني" (الترمذي).

4- ومن صور مجاهدة النفس كثرة العبادة، وهذا ربيعة بن كعب الأسلمي خادم رسول الله، قال له النبي - صلى الله عليه وسلم -: "سلني؟" فقال: أسألك مرافقتك في الجنة، فقال: "أو غير ذلك؟"، قلت هو ذاك، قال: فأعني على نفسك بكثرة السجود" (مسلم).

قال أبو الدرداء رضي الله عنه: "لولا ثلاث ما أحببت العيش يوماً واحداً: الظمأ لله بالهواجر، أي الصيام في الصيف، والسجود لله في جوف الليل، ومجالسة أقوام ينتقون أطياب الكلام، كما ينتقى أطياب الثمر"، فالإنسان يحب الراحة والنوم ليلاً، وكثرة الصلاة بالليل مجاهدة للنفس في مرضاة الله، لكنها تضمن للعبد مرافقة النبي صلى الله عليه وسلم في الجنة.

## 5- المحاسبة:

أهمية المحاسبة: نحن في هذه الأيام في آخر العام، والمحاسبة وسيلة من وسائل التربية الإسلامية لإصلاح النفس وتهذيبها وتقويمها، بها يحصى الإنسان أخطائه ومعاصيه، ويقف على حال نفسه من الصحة والمرض، فيرشدها إلى طريق الفلاح، ويبعدها عن طريق الهلاك.

معنى المحاسبة: أن يحاسب الإنسان نفسه على جميع حركاته أو سكناته حتى لا تطول فترة الغفلة، أو يتمادى في المعصية، أو يصل إلى قسوة القلب ومرض النفس، ونحن نرى المحاسبة في الأمور المادية الدنيوية، كما يفعل التجار مع شركائهم في آخر اليوم أو الشهر أو العام، ليحصوا المكسب أو الخسارة.

والمسلم الناصح هو الذي يحاسب نفسه في الدنيا، فينظر إلى رأس ماله، وإلى الربح والخسران؛ ليتبين له الزيادة من النقصان، فرأس المال في دينه الفرائض، وربحه النواقل والفضائل وخسرانه المعاصي وموسم التجارة جملة النهار.

كيفية المحاسبة:

على المسلم أن يكون له ساعة في آخر النهار يحاسب فيها نفسه على كل شيء؛ حتى الأمور البسيطة التي يظنها المسلم أمراً عادياً لهي موضع مساءلة إذا ما قصر فيها، قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا) (النساء: من الآية 86)، فعلى المسلم أن يطالب نفسه بتصحيح الجواب عن جميع ما تكلم به طول النهار، ويتكلف حساب نفسه في الدنيا قبل أن يتولاه غيره في صعيد يوم القيامة.

المحاسبة أدب قرآني أشار إليها في آيات عديدة منها: قال تعالى: (وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَنْتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ (47)) (الأعراف)، وقال تعالى: (يَوْمَ يَبْعَثُ اللَّهُ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُهُمْ بِمَا عَمِلُوا أَحْصَاهُ اللَّهُ وَنَسُوهُ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ (6)) (المجادلة)، وقال تعالى: (فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ (7) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ (8)) (الزلزلة).

فالمسلم العاقل هو الذي علم وتيقن أن الله تعالى له بالمرصاد، وأنه هو الذي سيناقشه الحساب، وسيطالبه بمثاقيل الذر من الخطرات واللحظات، ولا ينجيه من هذه الأخطار إلا لزوم المحاسبة على الأنفاس والحركات والسكنات.

نماذج من صور سلفنا الصالح في المحاسبة:

- 1- قال عمر بن الخطاب رضي الله تعالى عنه: "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم"، وكان يقول: "لا يكون العبد من المتقين حتى يحاسب نفسه أشد من محاسبة شريكه، والشريكان يتحاسبان بعد العمل"؛ فكان إذا جنَّ الليل يضرب قدمه بالدرّة ويقول لنفسه ماذا عملت اليوم؟.
- 2- كان الأحنف بن قيس- رحمه الله- يجيء إلى المصباح فيضع أصبعه فيه حتى يحس بالنار، ثم يقول لنفسه يا حنيف ما حملك على ما صنعت يوم كذا؟ ما حملك على ما صنعت يوم كذا؟.
- 3- وعن عائشة- رضي الله تعالى عنها- قالت إنَّ أبا بكر قال لها عند الموت: "ما أحد من الناس أحب إليَّ من عمر، ثم قال لها: كيف قلت؟ فأعادت عليه ما قال، فقال لا أحد أعزَّ عليَّ من عمر، لقد تدبَّر الكلمة بعد الفراغ منها فأبدلها بكلمة غيرها.
- 4- وهذا أبو طلحة شغلته الحائط في صلاته، فتدبر ذلك فجعل حائطه صدقة لله تعالى ندماً ورجاءً للعرض مما فاتته، وهل يفعل ذلك إلا مَنْ حاسب نفسه على النقيير والقطمير؟!".
- 5- قال الحسن البصري: "المؤمن قوام على نفسه يحاسبها الله وإنما خف الحساب على قوم حاسبوا أنفسهم في الدنيا، وإنما شق الحساب يوم القيامة على قوم أخذوا هذا الأمر من غير محاسبة".

6- قيل كان ابن الصمة محاسباً لنفسه، فحسب يوماً هو ابن ستين سنة، فحسب أيامها هي إحدى وعشرون ألف يوم وخمسمائة يوم، (21500) يوم فصرخ وقال: يا وليتنا! ألقى الملك إحدى وعشرين ألف ذنب وخمسمائة ذنب؟! كيف وفي كل يوم عشرة آلاف ذنب!! ثم خرَّ مغشياً عليه فإذا هو ميت، فسمعوا قائلاً يقول: يا لها من ركضةٍ إلى الفردوس الأعلى!!.

فإن الإنسان لو رمى بكل معصية حجراً في داره لامتألت داره في مدة يسيرة، ولكنه يتساهل في حفظ المعاصي وهي مثبتة عليه والله تعالى يقول: (أَحْصَاهُ اللَّهُ وَنَسُوهُ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ) (المجادلة: من الآية 6).

نسأل الله تعالى أن يعيننا على إصلاح نفوسنا، وأن يخفف عنا الحساب يوم القيامة.

-----



## Refining One's Soul

The Imam will reflect on a number of ways in which we can contemplate on our own situations and work internally to refine and replenish our souls and heighten our levels of spirituality, particularly during the almost inevitable post-Ramadhan slump. He concentrates on a number of techniques that the scholars have proposed and perfected over the centuries.

One of these techniques is that of **Mu'ahadah** (Keeping promises)

Allah says in Surah An-nahl: 91: **"And fulfill the covenant of Allah when you have taken it, [O believers], and do not break oaths after their confirmation while you have made Allah , over you, a witness. Indeed, Allah knows what you do."**

For us to fulfill our promises with Allah, between us and Allah, we need a quality time special for the two of us.

The second action of the heart of that of **Muraqabah** (Observance)

Allah has revealed in Surah as-syu'ara: 218-219: **"Who sees you when you arise; and your movement among those who prostrate."**

The prophet when asked about Ihsan, he said **"it is that you should serve Allah as though you could see Him, for though you cannot see Him yet He sees you."**

In the fierce battle between ikhlas and riya' taking place in our heart, feeling close to Allah will make ikhlas prevail. This feeling will make us consistent and persistent in doing good deeds and never backing from moving forward.

The Imam will dwell on the third of these techniques, which is **Muhasabah** (Introspection)

To take account of oneself, that is, to undergo honest self-criticism, is part of the Muslim practice al-muhasabah, or self-inventory. According to the Companion Umar ibn al-Khattab, may Allah be pleased with him, to engage in al-muhasabah is to "assess and adjudge yourselves before you are assessed and adjudged on the Day of Judgment, and to weigh out your deeds, before they are weighed out for you." Umar, a man of his word, reportedly used to whip his right foot at night and say to it "What have you done today?"

The notable first Islamic century sage, Al-Hasan Al-Basri, offers a more detailed explanation of al-muhasabah. "A believer polices himself [or one might say, his own soul]. He assesses and adjudges [himself] for the sake of Allah. The Final Judgment [of God] may end up mild for some simply because they were quick to adjudge themselves in this life. Or the Final Judgment on the Day of Resurrection may end up a tough ordeal for some who were unconcerned about what they did in this life, thinking they would not be called to account."

What we see from these sterling predecessors of ours is that honest self-criticism is an important way to purify our souls and to light the path of blissful success. Allah states in His Book: "Truly he has succeeded who purifies it. And truly, he has failed who defiles it" [91:9-10].

Self-criticism seems like a fairly straightforward concept. The activity that makes it possible, however-namely, honesty with oneself-is exceedingly hard to come by, for it requires admission of our wrongdoings whenever such actions escape us. It means acknowledgement within ourselves that we have committed a sin, whether against our own souls or others, be it our Creator or anyone or anything in creation. For most of us, such a confession is an incredibly tough thing to do. Pride prevents some of us from owning our faults, especially before people when that is necessary. The souls of others grow facile at justifying any indecent behavior or false belief. Another problem, particularly for those of us still surging with youth, is the misconception that honest self-criticism prevents us from that ultimate youthful quest, "having fun."

So carefully questioning our actions-past and present- makes life easier because it makes the path to God, the path to peace, much smoother. It is redundant to say all human beings err, but not admitting our specific mistakes, now that is playing with fire. An honest approach to our behavior is to willingly acknowledge the shortcomings in our actions and, at least to ourselves, the flaws in our character. This is the first step to disburdening ourselves of guilt, which has its function, but which left to fester can quickly and lethally metastasize.

The Qur'an tells us clearly and often that our books of deeds are like meticulously preserved records, precise chronicles of all that we ever said and did, righteous or not. With the exception of a rare few, everyone will stand witness in the Divine Judgment of their own earthly deeds. Hence, in this life, it makes profound sense to take note of our own deeds, with most of our focus on the actions we need to improve or eliminate, seeking forgiveness for all our substandard performance. Remembering what may be less than perfect about us is a prime way to prepare for the Day of Judgment. Indeed, confessing our faults, to ourselves and God, and then doing our best to eliminate them from our behavior is an act of high Iman, one we shall see again on the positive side of our records.

Sins are a legitimate source of worry, no doubt. To reflect on them is actually necessary, for coming to terms with our sins, that is, acknowledging them-that we are at fault for our offenses against God or His creation is to affirm our proper belief and faith.

The pathway to this proper faith is to assess our own actions with total honesty, which requires of us genuine (and frequent) meditations in self-criticism. That is muhasabah. I have found that verbalizing these unpleasant realities about my deeds and myself is invaluable in my muhasabah sessions. Statements like: "I have a tendency to berate others when I don't get my way," or, "I have been yelling at my parents for far too long now."

The next step entails planning to counteract these unfavorable tendencies until they are altogether eliminated. Take heed! Without self-honesty, there is no muhasabah. I like the way a famous French proverb puts it: "A fault denied is twice committed."

And the last of these techniques of the heart is **Mujahadah** (Spiritual Struggle)

Allah has mentioned about Mujahadah in Surah al-Ankabut: 69: "And those who strive for Us – We will surely guide them to Our ways. And indeed, Allah is with the doers of good."

We have to be strict with us when it comes to worldly pleasure. We need to keep on fighting the urges in ourselves that wants us to accept temptation.

So in summary

Mu'ahadah makes us adhere to shariah.

Muraqabah makes us feel peace and tranquility when we are close to Allah. "Verily in the remembrance of Allah that heart do find rests!"

Muhasabah helps us reflect who we are and what we have done. It makes us have a better plan before time.

Mujahadah helps leave our love (towards sins) behind!

*We ask Allah (swt) to fill our hearts with His love and the love of His Prophet (saas) and to strengthen our attachment to Him and to cleanse our hearts and refine our souls, and to guide us to the Straight Path, Ameen.*

## Refining One's Soul

The Imam will reflect on a number of ways in which we can contemplate on our own situations and work internally to refine and replenish our souls and heighten our levels of spirituality, particularly during the almost inevitable post-Ramadhan slump. He concentrates on a number of techniques that the scholars have proposed and perfected over the centuries.

One of these techniques is that of **Mu'ahadah** (Keeping promises) Allah says in Surah An-nahl: 91: **"And fulfill the covenant of Allah when you have taken it, [O believers], and do not break oaths after their confirmation while you have made Allah , over you, a witness. Indeed, Allah knows what you do."**

For us to fulfill our promises with Allah, between us and Allah, we need a quality time special for the two of us.

The second action of the heart of that of **Muraqabah** (Observance) Allah has revealed in Surah as-syu'ara: 218-219: **"Who sees you when you arise; and your movement among those who prostrate."**

The prophet when asked about Ihsan, he said **"it is that you should serve Allah as though you could see Him, for though you cannot see Him yet He sees you."**

In the fierce battle between ikhlas and riya' taking place in our heart, feeling close to Allah will make ikhlas prevail. This feeling will make us consistent and persistent in doing good deeds and never backing from moving forward.

The Imam will dwell on the third of these techniques, which is **Muhasabah** (Introspection)

To take account of oneself, that is, to undergo honest self-criticism, is part of the Muslim practice al-muhasabah, or self-inventory. According to the Companion Umar ibn al-Khattab, may Allah be pleased with him, to engage in al-muhasabah is to "assess and adjudge yourselves before you are assessed and adjudged on the Day of Judgment, and to weigh out your deeds, before they are weighed out for you." Umar, a man of his word, reportedly used to whip his right foot at night and say to it "What have you done today?"

The notable first Islamic century sage, Al-Hasan Al-Basri, offers a more detailed explanation of al-muhasabah. "A believer polices himself [or one might say, his own soul]. He assesses and adjudges [himself] for the sake of Allah. The Final Judgment [of God] may end up mild for some simply because they were quick to adjudge themselves in this life. Or the Final Judgment on the Day of Resurrection may end up a tough ordeal for some who were unconcerned about what they did in this life, thinking they would not be called to account."

What we see from these sterling predecessors of ours is that honest self-criticism is an important way to purify our souls and to light the path of blissful success. Allah states in His Book: "Truly he has succeeded who purifies it. And truly, he has failed who defiles it" [91:9-10].

Self-criticism seems like a fairly straightforward concept. The activity that makes it possible, however-namely, honesty with oneself-is exceedingly hard to come by, for it requires admission of our wrongdoings whenever such actions escape us. It means acknowledgement within ourselves that we have committed a sin, whether against our own souls or others, be it our Creator or anyone or anything in creation. For most of us, such a confession is an incredibly tough thing to do. Pride prevents some of us from owning our faults, especially before people when that is necessary. The souls of others grow facile at justifying any indecent behavior or false belief. Another problem, particularly for those of us still

surging with youth, is the misconception that honest self-criticism prevents us from that ultimate youthful quest, "having fun."

So carefully questioning our actions-past and present- makes life easier because it makes the path to God, the path to peace, much smoother. It is redundant to say all human beings err, but not admitting our specific mistakes, now that is playing with fire. An honest approach to our behavior is to willingly acknowledge the shortcomings in our actions and, at least to ourselves, the flaws in our character. This is the first step to disburdening ourselves of guilt, which has its function, but which left to fester can quickly and lethally metastasize.

The Qur'an tells us clearly and often that our books of deeds are like meticulously preserved records, precise chronicles of all that we ever said and did, righteous or not. With the exception of a rare few, everyone will stand witness in the Divine Judgment of their own earthly deeds. Hence, in this life, it makes profound sense to take note of our own deeds, with most of our focus on the actions we need to improve or eliminate, seeking forgiveness for all our substandard performance. Remembering what may be less than perfect about us is a prime way to prepare for the Day of Judgment. Indeed, confessing our faults, to ourselves and God, and then doing our best to eliminate them from our behavior is an act of high Iman, one we shall see again on the positive side of our records.

Sins are a legitimate source of worry, no doubt. To reflect on them is actually necessary, for coming to terms with our sins, that is, acknowledging them-that we are at fault for our offenses against God or His creation is to affirm our proper belief and faith.

The pathway to this proper faith is to assess our own actions with total honesty, which requires of us genuine (and frequent) meditations in self-criticism. That is muhasabah. I have found that verbalizing these unpleasant realities about my deeds and myself is invaluable in my muhasabah sessions. Statements like: "I have a tendency to berate others when I don't get my way," or, "I have been yelling at my parents for far too long now."

The next step entails planning to counteract these unfavorable tendencies until they are altogether eliminated. Take heed! Without self-honesty, there is no muhasabah. I like the way a famous French proverb puts it: "A fault denied is twice committed."

And the last of these techniques of the heart is **Mujahadah** (Spiritual Struggle)

Allah has mentioned about Mujahadah in Surah al-Ankabut: 69: **"And those who strive for Us – We will surely guide them to Our ways. And indeed, Allah is with the doers of good."**

We have to be strict with us when it comes to worldly pleasure. We need to keep on fighting the urges in ourselves that wants us to accept temptation.

So in summary

Mu'ahadah makes us adhere to shariah.

Muraqabah makes us feel peace and tranquility when we are close to Allah. "Verily in the remembrance of Allah that heart do find rests!"

Muhasabah helps us reflect who we are and what we have done. It makes us have a better plan before time.

Mujahadah helps leave our love (towards sins) behind!

*We ask Allah (swt) to fill our hearts with His love and the love of His Prophet (saas) and to strengthen our attachment to Him and to cleanse our hearts and refine our souls, and to guide us to the Straight Path, Ameen.*

