إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

الْخُطْبَةُ الْأُولَى

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَقَّ حَمْدِهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى نَبِيِّهِ وَعَبْدِهِ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ، وَمَنْ تَبِعَ هَدْيَهُ مِنْ بَعْدِهِ.

أَمَّا بَعْدُ: فَأُوصِيكُمْ عِبَادَ اللَّهِ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ، قَالَ جَلَّ فِي عُلَاهُ: **(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ)**[1].

أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ: إِنَّ طِيبَ النَّفْسِ وَصِحَّتَهَا؛ وَاتِّزَانَهَا وَهُدُوءَهَا؛ مِنْ أَعْظَمِ النِّعَمِ عَلَى الْإِنْسَانِ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ρ: «**طِيبُ النَّفْسِ مِنَ النِّعَمِ**»[2]. وَلَقَدْ أَوْلَى دِينُنَا الْحَنِيفُ الصِّحَّةَ النَّفْسِيَّةَ عِنَايَةً بَالِغَةً، قَالَ ρ: «**وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا**»[3]. فَأَمَرَ بِاتِّخَاذِ أَسْبَابِ الْمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا، وَنَهَى عَنْ كُلِّ مَا يُضْعِفُهَا أَوْ يُسَبِّبُ هَشَاشَتَهَا، قَالَ تَعَالَى: **(قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا)**[4]؛ ذَلِكَ أَنَّ النَّفْسَ السَّوِيَّةَ الْمُتَوَازِنَةَ، مَصْدَرُ السَّعَادَةِ لِلْإِنْسَانِ، وَالدَّافِعُ لَهُ نَحْوَ الْإِنْجَازِ وَالنَّجَاحِ.

فَكَيْفَ نُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِنَا النَّفْسِيَّةِ يَا عِبَادَ اللَّهِ؟ إِنَّ التَّقَرُّبَ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى وَالْأُنْسَ بِهِ، وَإِدَامَةَ طَاعَتِهِ وَذِكْرِهِ؛ مِنْ أَعْظَمِ مَا يُعَزِّزُ الرَّاحَةَ النَّفْسِيَّةَ، قَالَ سُبْحَانَهُ: **(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)**[5]، وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ ρ يَقُولُ

لِمُؤَذِّنِهِ: «**يَا بِلَالُ، أَقِمِ الصَّلَاةَ، أَرِحْنَا بِهَا**»[6] وَيَقُولُ ρ: «**جُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ**»[7].

وَالرِّضَا بِالْقَضَاءِ وَالْقَدَرِ، مِنْ أَسْبَابِ الرَّاحَةِ النَّفْسِيَّةِ، وَالطُّمَأْنِينَةِ الْقَلْبِيَّةِ، قَالَ أَبُو الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: إِنَّ اللَّهَ إِذَا قَضَى قَضَاءً؛ أَحَبَّ أَنْ يُرضَى بِهِ[8]. بَلْ كُنْ بِقَضَاءِ اللَّهِ وَقَدَرِهِ مُؤْمِنًا، وَفِي كُلِّ أَحْوَالِكَ مُرَدِّدًا: (**لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا**)[9]. أَيْقِنْ أَنَّ مَا أَصَابَكَ مِنْ شَرٍّ فِي ظَاهِرِهِ؛ هُوَ خَيْرٌ لَكَ فِي عَاقِبَةِ أَمْرِكَ، (**وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ**)[10].

فَلَا تَتَوَقَّعْ **يَا عَبْدَ اللَّهِ** إِلَّا خَيْرًا، وَلَا يَكُنْ ظَنُّكَ بِرَبِّكَ إِلَّا حَسَنًا، أَلَمْ تَسْمَعْ قَوْلَ اللَّهِ تَعَالَى فِي الْحَدِيثِ الْقُدْسِيِّ: «**أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي**»[11]. وَلَا تَكُنْ مِمَّنْ يَتَوَهَّمُ الشَّرَّ قَبْلَ حُصُولِهِ، وَيَخَافُ الْمَرَضَ قَبْلَ حُلُولِهِ، وَيَتَوَقَّعُ الْفَقْرَ قَبْلَ نُزُولِهِ، فَذَلِكَ مِنْ وَسَاوِسِ الشَّيْطَانِ، قَالَ تَعَالَى: (**الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ**)[12].

وَرَسُولُ اللَّهِ ρ يَقُولُ: «**قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا، وَقَنَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ**»[13]. فَكُلُّ إِنْسَانٍ قَدْ خَصَّهُ اللَّهُ بِشَيْءٍ؛ لِعِلْمٍ سَابِقٍ وَحِكْمَةٍ بَالِغَةٍ، (**وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ**)[14].

فَيَا عِبَادَ اللَّهِ: إِنَّ الصِّحَّةَ النَّفْسِيَّةَ لِأَبْنَائِنَا، وَأَهْلِ بَيْتِنَا؛ أَمَانَةٌ فِي أَعْنَاقِنَا، فَلْنُولِهَا غَايَةَ عِنَايَتِنَا، كَمَا نُولِي صِحَّتَهُمُ الْجَسَدِيَّةَ اهْتِمَامَنَا، لِتَكُونَ بُيُوتُنَا

مَوْطِنَ رَاحَتِنَا، وَمَصْدَرَ سَكِينَتِنَا؛ لَا نَنْقُلْ مَشَاكِلَ عَمَلِنَا إِلَى بُيُوتِنَا، وَلَا نُحَمِّلْ أَهْلَنَا تَبِعَاتِ مَا لَقِينَاهُ مِنْ نَصَبٍ فِي يَوْمِنَا، فَلِذَلِكَ أَثَرٌ سَلْبِيٌّ عَلَى صِحَّتِهِمُ النَّفْسِيَّةِ. فَإِذَا وَصَلْتَ **أَيُّهَا الْأَبُ** إِلَى بَيْتِكَ؛ فَاتْرُكْ كُلَّ ضُغُوطَاتِ الْحَيَاةِ وَرَاءَ ظَهْرِكَ، وَأَقْبِلْ بِالْبِشْرِ وَالِابْتِسَامَةِ عَلَى أَهْلِكَ؛ عَامِلْهُمْ بِمَحَبَّةٍ وَمَوَدَّةٍ، وَرِفْقٍ وَرَحْمَةٍ، «**فَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَرَادَ بِأَهْلِ بَيْتٍ خَيْرًا؛ أَدْخَلَ عَلَيْهِمُ الرِّفْقَ**»[15]،

فَاللَّهُمَّ مَتِّعْنَا بِصِحَّةِ أَنْفُسِنَا، وَعَافِيَةِ أَبْدَانِنَا، اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا بِكَ مُؤْمِنِينَ، وَلَكَ عَابِدِينَ، وَإِلَيْكَ مُنِيبِينَ، وَبِوَالِدِينَا بَارِّينَ، وَارْحَمْهُمْ كَمَا رَبَّوْنَا صِغَارًا يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

رَبَّنَا مَا سَأَلْنَاكَ مِنْ خَيْرٍ فَأَعْطِنَا، وَمَا قَصُرَتْ عَنْهُ دَعَوَاتُنَا مِنَ الْخَيْرَاتِ فَبَلِّغْنَا، إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ.

اللَّهُمَّ اسْقِنَا الْغَيْثَ وَلاَ تَجْعَلْنَا مِنَ الْقَانِطِينَ.

(رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ)[16].

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ.

---

(1) الحشر: 18.
(2) الأدب المفرد: 301.
(3) متفق عليه.
(4) الشمس: 9-10.
(5) الرعد: 28.
(6) أبو داود: 4985.
(7) النسائي: 3939.