إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

الْخُطْبَةُ الْأُولَى

الْحَمْدُ لِلَّهِ خَالِقِ النُّفُوسِ وَمُنْشِيهَا، وَبَارِيهَا وَمُسَوِّيهَا، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا وَنَبِيَّنَا مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، صَلَّى اللَّهُ وَسَلَّمَ وَبَارَكَ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ وَالَاهُ.

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 ﷺ: «**طِيبُ النَّفْسِ مِنَ النِّعَمِ**»[2].

وَلَقَدْ أَوْلَى دِينُنَا الْحَنِيفُ الصِّحَّةَ النَّفْسِيَّةَ عِنَايَةً بَالِغَةً، قَالَ ﷺ: «**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**)[٥]، وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ لِمُؤَذِّنِهِ: «**يَا بِلَالُ، أَقِمِ الصَّلَاةَ، أَرِحْنَا بِهَا**»[٦] وَيَقُولُ ﷺ: «**جُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ**»[٧].

وَالرِّضَا بِالْقَضَاءِ وَالْقَدَرِ، مِنْ أَسْبَابِ الرَّاحَةِ النَّفْسِيَّةِ، وَالطُّمَأْنِينَةِ الْقَلْبِيَّةِ، قَالَ أَبُو الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: إِنَّ اللَّهَ إِذَا قَضَى قَضَاءً؛ أَحَبَّ أَنْ يُرضَى بِهِ[٨]، فَلَا تَكُنْ مِمَّنْ إِذَا نَزَلَتْ بِهِ الشَّدَائِدُ، أَوْ أَظَلَّتْهُ سَحَابَةُ الْهُمُومِ، اسْوَدَّتِ الدُّنْيَا أَمَامَ عَيْنَيْهِ، وَانْهَارَ وَضَاقَتْ نَفْسُهُ، وَاسْتَسْلَمَ لِلْيَأْسِ وَالْقُنُوطِ، فَقَدْ ذَمَّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَذَا الصِّنْفَ فِي قَوْلِهِ: (**وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَؤُوسٌ قَنُوطٌ**)[٩]. بَلْ كُنْ بِقَضَاءِ اللَّهِ وَقَدَرِهِ مُؤْمِنًا، وَفِي كُلِّ أَحْوَالِكَ مُرَدِّدًا: (**لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا**)[١٠]. أَيْقِنْ أَنَّ مَا أَصَابَكَ مِنْ شَرٍّ فِي ظَاهِرِهِ؛ هُوَ خَيْرٌ لَكَ فِي عَاقِبَةِ أَمْرِكَ، (**وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ**)[١١].

وَمِمَّا يُقَوِّي بِهِ الْمَرْءُ صِحَّتَهُ النَّفْسِيَّةَ: التَّفَاؤُلُ وَالْإِيجَابِيَّةُ، وَعَدَمُ الِاسْتِسْلَامِ لِلْوَسَاوِسِ وَالْهَوَاجِسِ السَّلْبِيَّةِ، فَالِاسْتِبْشَارُ بِالْخَيْرِ يَجْلِبُهُ، وَتَوَقُّعُ الْمَكْرُوهِ يَجْذِبُهُ، وَلَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ «**يُعْجِبُهُ الْفَأْلُ الْحَسَنُ**»[١٢].

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**»[١٣]. وَلَا

تَكُنْ مِمَّنْ يَتَوَهَّمُ الشَّرَّ قَبْلَ حُصُولِهِ، وَيَخَافُ الْمَرَضَ قَبْلَ حُلُولِهِ، وَيَتَوَقَّعُ الْفَقْرَ قَبْلَ نُزُولِهِ، فَذَلِكَ مِنْ وَسَاوِسِ الشَّيْطَانِ، قَالَ تَعَالَى: ﴿**الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ**﴾(١٤).

وَلَا تَعِشْ عَلَى مَا سَلَفَ مِنَ الذِّكْرَيَاتِ الْمُؤْلِمَةِ، فَتِلْكَ خَصْلَةٌ عَنِ الْعَمَلِ مُعِيقَةٌ، وَلِلنَّفْسِ مُرْهِقَةٌ، وَتَجَنَّبِ الْخَوْفَ مِنَ الْمُسْتَقْبَلِ، وَالْقَلَقَ مِمَّا هُوَ آتٍ، فَذَلِكَ مِنْ نَزَغَاتِ الشَّيْطَانِ، ﴿**لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا**﴾(١٥).

وَالْحَذَرَ الْحَذَرَ، مِنَ الْمُقَارَنَةِ بِالْآخَرِينَ؛ فَذَلِكَ مُنَافٍ لِلْقَنَاعَةِ، وَرَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «**قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا، وَقَنَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ**»(١٦).

فَكُلُّ إِنْسَانٍ قَدْ خَصَّهُ اللَّهُ بِشَيْءٍ؛ لِعِلْمٍ سَابِقٍ وَحِكْمَةٍ بَالِغَةٍ، ﴿**وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ**﴾(١٧).

فَاللَّهُمَّ مَتِّعْنَا بِصِحَّةِ أَنْفُسِنَا، وَعَافِيَةِ أَبْدَانِنَا، وَوَفِّقْنَا لِلْعَمَلِ بِقَوْلِكَ يَا رَبَّنَا: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ**﴾(١٨).

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ.

الْخُطْبَةُ الثَّانِيَةُ

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

أَمَّا بَعْدُ: 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**»(١٩)، وَلْتَكُنْ فِي تَصَرُّفَاتِكَ حَكِيمًا، وَفِي مُعَامَلَتِكَ حَلِيمًا، فَحَالَتُكَ النَّفْسِيَّةُ مِرْآةٌ لِأَهْلِ بَيْتِكَ، تَنْعَكِسُ نَتَائِجُهَا عَلَيْهِمْ، فَاجْعَلْهُمْ يَسْتَمِدُّونَ مِنِ اسْتِقْرَارِ نَفْسِكَ، وَهُدُوءِ طَبْعِكَ، مَا يَعُودُ بِالْخَيْرِ عَلَيْهِمْ، وَالطُّمَأْنِينَةِ عَلَى نُفُوسِهِمْ، وَيَكُونُ لَهُ أَثَرٌ فِي تَكْوِينِ شَخْصِيَّاتِهِمْ، وَتَعَامُلِهِمْ مَعَ غَيْرِهِمْ، أَلَمْ تَرَ أَنَّ حِلْمَ إِبْرَاهِيمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، الَّذِي وَصَفَهُ اللَّهُ تَعَالَى بِقَوْلِهِ: (**إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَأَوَّاهٌ حَلِيمٌ**)(٢٠)؛ قَدِ انْعَكَسَ خَيْرًا عَلَى ذُرِّيَّتِهِ، قَالَ تَعَالَى: (**فَبَشَّرْنَاهُ بِغُلَامٍ حَلِيمٍ**)(٢١). فَلْنَحْرِصْ **يَا عِبَادَ اللَّهِ** عَلَى صِحَّتِنَا النَّفْسِيَّةِ، وَلْنَنْشُرْ عَبَقَهَا فِي بُيُوتِنَا، وَنُعَزِّزْهَا فِي أَزْوَاجِنَا وَأَوْلَادِنَا

وَمُجْتَمَعِنَا. هَذَا وَصَلِّ اللَّهُمَّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنْ أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ، وَعَنْ سَائِرِ الصَّحَابَةِ الْأَكْرَمِينَ. 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 أَدِمِ الِاسْتِقْرَارَ عَلَى دَوْلَتِنَا، وَأَتِمَّ الْعَافِيَةَ عَلَيْنَا، وَوَسِّعْ لَنَا فِي أَرْزَاقِنَا، وَبَارِكْ لَنَا فِي أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا. اللَّهُمَّ وَفِّقْ رَئِيسَ الدَّوْلَةِ، الشَّيْخ مُحَمَّد بن زَايد، وَنُوَّابَهُ وَإِخْوَانَهُ حُكَّامَ الْإِمَارَاتِ، وَوَلِيَّ عَهْدِهِ الْأَمِينَ؛ لِمَا تُحِبُّهُ وَتَرْضَاهُ. اللَّهُمَّ ارْحَمِ الشَّيخ زَايد، وَالشَّيخ رَاشِد، وَالْقَادَةَ الْمُؤَسِّسِينَ، وَأَدْخِلْهُمْ بِفَضْلِكَ فَسِيحَ جَنَّاتِكَ، وَاشْمَلْ شُهَدَاءَ الْوَطَنِ بِرَحْمَتِكَ وَغُفْرَانِكَ. اللَّهُمَّ ارْحَمِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ: الْأَحْيَاءَ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتَ.

اللَّهُمَّ اسْقِنَا الْغَيْثَ وَلاَ تَجْعَلْنَا مِنَ الْقَانِطِينَ، اللَّهُمَّ أَغِثْنَا، اللَّهُمَّ أَغِثْنَا، اللَّهُمَّ أَغِثْنَا. (**رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ**)[٢٢]. **عِبَادَ اللَّهِ:** اذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ الْجَلِيلَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ. وَأَقِمِ الصَّلَاةَ.

---

(١) الحشر: ١٨.

(٢) الأدب المفرد: ٣٠١.
(٣) متفق عليه.
(٤) الشمس: ٩-١٠.
(٥) الرعد: ٢٨.
(٦) أبو داود: ٤٩٨٥.
(٧) النسائي: ٣٩٣٩.
(٨) الرضا عن الله بقضائه لابن أبي الدنيا: ٤٩، وهو من بلاغات الإمام مالك.
(٩) فصلت: ٤٩.
(١٠) التوبة: ٥١.
(١١) البقرة: ٢١٦.
(١٢) أحمد: ٢٤٩٨٢.
(١٣) متفق عليه.
(١٤) البقرة: ٢٦٨.
(١٥) المجادلة: ١٠.
(١٦) مسلم: ١٠٥٤.
(١٧) البقرة: ٢١٦.
(١٨) النساء: ٥٩.
(١٩) أحمد: ٢٤٤٢٧.
(٢٠) التوبة: ١١٤.
(٢١) الصافات: ١٠١.
(٢٢) البقرة: ٢٠١.