بسم الله الرحمن الرحيم

مِنْ مُقَوِّمَاتِ الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ

الْحَمْدُ للهِ الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّى، وَقَدَّرَ فَهَدَى، أَحْمَدُهُ سُبْحَانَهُ وَأَشْكُرُهُ عَلَى نِعَمِهِ الَّتِي لا تُعَدُّ وَلا تُحْصَى، وَأَشْهَدُ أَن لاَّ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، أَسْبَغَ عَلَى الإِنْسَانِ صُنُوفَ الإِحْسَانِ، وَأَمَرَهُ بِتَزكِيَةِ نَفْسِهِ وَنَهَاهُ عَنِ العِصْيَانِ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا وَنَبِيَّنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، حَذَّرَ مِنَ اتِّبَاعِ الهَوَى، ﷺ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ بِهُدَاهُمُ اقْتَفَى.

أَمَّا بَعْدُ؛ فَأُوصِيكُمْ وَنَفْسِي – عِبَادَ اللهِ – بِتَقْوَى اللهِ، وَالسَّيْرِ عَلَى نَهْجِهِ وَهُدَاهُ، ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِۦ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ﴾[1]، وَاعلَمُوا – رَحِمَكُمُ اللهُ – أَنَّ الحَيَاةَ المُعَاصِرَةَ أَفْرَزَتْ لَنَا أَمْرَاضًا نَفْسِيَّةً شَاعَ أَمْرُهَا وَفَشَا ضَرَرُهَا، وَرَاجَ سُوقُ المَصَحَّاتِ وَالعِيَادَاتِ الَّتِي تُعَالِجُهَا، فَهَذَا مُصَابٌ بِأَزْمَةٍ نَفْسِيَّةٍ، وَذَاكَ مُبْتَلًى بِأَرَقٍ وَقَلَقٍ، وَثَالِثٌ يُعَانِي ضَيْقًا وَاكتِئَابًا، وَرَابِعٌ تَنْتَابُهُ حَالاتُ تَشَنُّجٍ وَتَوَتُّرٍ، وَبَعْضُ النَّاسِ تُظَلِّلُ وَجْهَهُ سَحَابَةٌ مِنَ الهُمُومِ وَالغُمُومِ، وَإِذَا تَحَدَّثَ تَنَفَّسَ الصُّعَدَاءَ، فَضْلاً عَمَّنْ يُلازِمُهُ التَّوَتُّرُ العَصَبِيُّ وَالعَذَابُ النَّفْسِيُّ، وَمَنْ كَانَ هَذَا حَالَهُ فَإِنَّهُ يَضْعُفُ عَنْ تَحَمُّلِ أَعْبَاءِ الحَيَاةِ وَمَسْؤُولِيَّاتِهَا، سَوَاءً كَانَ أَبًا أَوْ أُمًّا، مُوَظَّفًا أَوْ مَسْؤُولاً، طَالِبًا أَوْ مُعَلِّمًا، فَالشَّخْصِيَّةُ القَلِقَةُ المُضْطَرِبَةُ المُتَوَتِّرَةُ يَنْعَكِسُ أَثَرُهَا عَلَى تَرْبِيَةِ الأَوْلادِ وَالتَّعَامُلِ مَعَ الزَّوْجَةِ، وَالإِنتَاجِ فِي العَمَلِ، وَالأُسْلُوبِ فِي النُّصْحِ وَالإِرشَادِ؛ وَلِذَلِكَ نَجِدُ القُرآنَ الكَرِيمَ يَعْرِضُ لَنَا بَعْضَ الحَالاتِ النَّفْسِيَّةِ لِلإِنْسَانِ وَيَكْشِفُ أَغْوَارَهَا، وَسَنَعْرِضُ – أَيُّهَا الإِخْوَةُ – فِي هَذِهِ الخُطْبَةِ لِحَالَةٍ نَفْسِيَّةٍ يُصَوِّرُهَا القُرآنُ مَعَ الفَرَحِ وَأُخْرَى مَعَ البَلاءِ، فَمِنْ طَبِيعَةِ الإِنْسَانِ أَنْ يَرنُوَ إِلَى تَمَتُّعِ نَفْسِهِ وَحِسِّهِ وَجَسَدِهِ بِأَلْوَانِ اللَّذَائِذِ وَأَسْبَابِ النَّعِيمِ، فَإِذَا مَا نَالَهُ الخَيْرُ استَبْشَرَ وَسَعِدَ وَتَهَلَّلَ، وَشَعَّ الرِّضَا وَالحُبُورُ فِي نَفْسِهِ، أَمَّا إِذَا مَسَّهُ ضُرٌّ أَوْ شَرٌّ فَرُبَّمَا اسوَدَّتِ الدُّنيَا فِي عَينَيْهِ وَمَلأَ اليَأْسُ قَلْبَهُ، فَهُوَ يُرِيدُ الحَيَاةَ ضَوءًا مُتَلأْلِئًا وَسَنًا مُشِعًّا، لا يَشُوبُهُ

(١) سورة آل عمران / ١٠٢ .

ضَعْــفٌ أَوْ خُفُوتٌ، فَإِذَا مَا أَنْعَمَ اللهُ عَلَيْهِ وَمَكَّنَ لَهُ تَحْــقِيقَ أَمَلِهِ وَاستِجَابَةَ رَجَائِهِ فَرِحَ وَبَطِرَ، وَاغْــتَرَّ وَطَغَى؛ فَزَعَمَ أَنَّ مَا يَرتَعُ فِيهِ مِنْ خِصْبٍ وَخَيْرٍ إِنَّمَا مَرَدُّهُ إِلَى جُهُودِهِ الشَّخْصِيَّةِ وَاجتِهَادِهِ الفَرْدِيِّ، وَيَذْهَبُ مُخْتَالاً أَنَّ مَكَاسِبَهُ سَتَدُومُ، ثُمَّ يَسْدَرُ فِي غَيِّهِ مُؤَكِّدًا أَنَّ سَعِيدَ الدُّنيَا هُوَ سَعِيدُ الآخِرَةِ، وَأَنَّهُ سَيَضُمُّ إِلَى مَا مَعَهُ مِنَ الدُّنيَا الفَوزَ بِالحُسْــنَى عِنْدَ رَبِّهِ، هَذِهِ الحَالَةُ النَّفْسِيَّةُ يُصَوِّرُهَا القُرآنُ بِقَولِهِ: ﴿لَّا يَسْـَٔمُ ٱلْإِنسَـٰنُ مِن دُعَآءِ ٱلْخَيْرِ وَإِن مَّسَّهُ ٱلشَّرُّ فَيَـُٔوسٌ قَنُوطٌ ، وَلَئِنْ أَذَقْنَـٰهُ رَحْمَةً مِّنَّا مِنۢ بَعْدِ ضَرَّآءَ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ هَـٰذَا لِى وَمَآ أَظُنُّ ٱلسَّاعَةَ قَآئِمَةً وَلَئِن رُّجِعْتُ إِلَىٰ رَبِّىٓ إِنَّ لِى عِندَهُۥ لَلْحُسْنَىٰ﴾[1]، أَمَّا مَعَ البَلاءِ فَيُصَوِّرُ القُرآنُ حَالَةً نَفْسِيَّةً أُخْرَى فَيَقُولُ اللهُ تَعَالَى: ﴿وَلَوْ يُعَجِّلُ ٱللَّهُ لِلنَّاسِ ٱلشَّرَّ ٱسْتِعْجَالَهُم بِٱلْخَيْرِ لَقُضِىَ إِلَيْهِمْ أَجَلُهُمْ ۚ فَنَذَرُ ٱلَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَآءَنَا فِى طُغْيَـٰنِهِمْ يَعْمَهُونَ ، وَإِذَا مَسَّ ٱلْإِنسَـٰنَ ٱلضُّرُّ دَعَانَا لِجَنۢبِهِۦٓ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَآئِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُۥ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَآ إِلَىٰ ضُرٍّ مَّسَّهُۥ ۚ كَذَٰلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ﴾[2]، إِنَّهَا آيَةٌ قُرآنِيَّةٌ، تَعْرِضُ لَنَا حَالَةً نَفْسِيَّةً، فَتُرِينَا أَنَّ الإِنْسَانَ إِذَا مَا نَزَلَتْ بِهِ الشَّدَائِدُ وَوَقَعَ فِي المَآزِقِ؛ تَضِيقُ الدُّنيَا الوَاسِعَةُ فِي عَيْــنَيْهِ، وَيَسْوَدُّ العَالَمُ أَمَامَ نَاظِرَيْهِ، وَتَتَأَزَّمُ نَفْسُهُ فَتَدفَعُهُ إِلَى الانهِيَارِ وَاليَأْسِ، وَيَستَسْــلِمُ لأَفْكَارٍ سَوْدَاءَ، بَلْ يَسْــتَعْجِلُ الشَّرَّ لِنَفْسِهِ وَمَالِهِ أَوْ أَهْــلِهِ وَذَوِيهِ، فَيَدْعُو عَلَيْهِمْ، وَلَوِ استَجَابَ اللهُ دُعَاءَهُ لأَهْــلَكَهُ وَأَبَادَهُ، وَقَضَى عَلَى أَهْــلِهِ وَمَالِهِ وَوَلَدِهِ، وَلَكِنَّ اللهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ حَلِيمٌ، خَبِيرٌ بِأَحْوَالِ النَّاسِ وَنَفْسِيَّاتِهِمْ ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ ٱللَّطِيفُ ٱلْخَبِيرُ﴾[3]، إِنَّهُ إِعْجَازٌ قُرآنِيٌّ، تِلْكَ الآيَاتُ الَّتِي تَصِلُ بِنَا إِلَى أَغْوَارِ النَّفْسِ وَتَكْشِفُ دَخَائِلَهَا.

إِخْوَةَ الإِيمَانِ:

لَقَدْ عَالَجَ دِينُنَا الحَنِيفُ أَسْبَابَ المُشْكِلاتِ النَّفْسِيَّةِ، وَمِنْ أَبْرَزِهَا ضَعْــفُ الإِيمَانِ وَالصِّــلَةِ بِاللهِ تَعَالَى، فَمِنَ النَّاسِ مَنْ حُرِمُوا نِعْمَةَ الإِيمَانِ وَبَرْدَ اليَقِينِ، فَعَاشُوا فِي هَمٍّ

(١) سورة فصلت / ٤٩-٥٠ .

(٢) سورة يونس/ ١١-١٢.

(٣) سورة الملك/ ١٤ .

وَضَنْكٍ وَاضْطِرَابٍ، قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ ﴾(١)، لَقَدْ حَاوَلَتِ الحَضَارَةُ القَائِمَةُ اليَوْمَ طَمْأَنَةَ النَّفْسِ وَالقَضَاءَ عَلَى القَلَقِ؛ فَهَيَّأَتِ النَّعِيمَ المَادِيَّ وَالمُتْعَةَ الجَسَدِيَّةَ، وَمَعَ ذَلِكَ عَاشَ بَعْضُ النَّاسِ حَيَاةَ القَلَقِ وَالتَّوَتُّرِ وَالضَّيْقِ وَالضَنْكِ، وَأَصَابَتْهُمُ السَّآمَةُ وَالمَلَلُ، وَلا أَدَلَّ عَلَى ذَلِكَ مِنْ إِقْدَامِ بَعْضِهِمْ عَلَى الانتِحَارِ مَلَلاً مِنْ هَذِهِ الحَيَاةِ، وَتَخَلُّصًا مِنَ العَذَابِ النَّفْسِيِّ، وَهَذَا مَا يَجْعَلُنَا نُدْرِكُ أَنَّ الإِيمَانَ بِاللهِ وَالصِّلَةَ بِهِ سُبْحَانَهُ وَالشَّعَائِرَ التَّعَبُّدِيَّةَ المُخْتَلِفَةَ لَهَا آثَارُهَا الحَقِيقِيَّةُ فِي تَحْقِيقِ الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ؛ لِمَا تُشِيعُهُ فِي القَلْبِ مِنَ الثَّبَاتِ وَالاتِّزَانِ وَالطُّمَأْنِينَةِ. وَمِنْ أَسْبَابِ المُشْكِلاتِ النَّفْسِيَّةِ – أَيُّهَا الإِخْوَةُ – عَدَمُ استِقْرَارِ الأُسْرَةِ وَأَجْوَاؤُهَا المَشْحُونَةُ بِالتَّوَتُّرِ، وَلا سِيَّمَا إِذَا تَشَتَّتَ شَمْلُ الأُسْرَةِ وَتَفَرَّقَ جَمْعُهَا، وَلا شَكَّ أَنَّ الأَوْلادَ الَّذِينَ يَعِيشُونَ فِي هَذِهِ الأَجْوَاءِ يَخْتَلِفُ نُمُوُّهُمُ النَّفْسِيُّ مُقَارَنَةً بِأُولَئِكَ الَّذِينَ يَعِيشُونَ فِي كَنَفِ وَالِدَيْهِمْ؛ تُظَلِّلُهُمْ سَحَائِبُ الرَّحْمَةِ فِي جَوٍّ مُفْعَمٍ بِالعَطْفِ وَالرِّعَايَةِ وَالحَنَانِ، وَالحَيَاةُ المُعَاصِرَةُ المَادِّيَّةُ أَنْجَبَتْ أُنَاسًا يَتَكَالَبُ أَحَدُهُمْ عَلَى الدُّنيَا وَيَحْرِصُ عَلَى جَمْعِ حُطَامِهَا فِي قِيَامِهِ وَقُعُودِهِ، وَصُبْحِهِ وَمَسَائِهِ، حَتَّى فِي نَوْمِهِ لا يَسْتَقِرُّ حَالُهُ، فَأَنْهَكَ أَعْصَابَهُ وَلَمْ يُعْطِ نَفْسَهُ حَقَّهَا مِنَ الغِذَاءِ وَالرَّاحَةِ، فَهُوَ يَعْمَلُ وَلا يَنْقَطِعُ، وَيَسْعَى فَيَزْدَادُ نَهَمًا، وَهُنَا تَرِدُ وَصِيَّةُ رَسُولِ اللهِ ﷺ لِلتَّحْصِينِ مِنَ الإِجْهَادِ البَدَنِيِّ وَالإِرْهَاقِ النَّفْسِيِّ المُفْضِي إِلَى اختِلالِ الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ: ((إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛ فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ))، وَقَالَ ﷺ : ((مَنْ جَعَلَ الهُمُومَ هَمًّا وَاحِدًا هَمَّ المَعَادِ كَفَاهُ اللهُ هَمَّ دُنْيَاهُ، وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الهُمُومُ فِي أَحْوَالِ الدُّنيَا لَمْ يُبَالِ اللهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَتِهِ هَلَكَ)).

عِبَادَ اللهِ:

لَقَدْ فَطَرَ اللهُ الإِنْسَانَ عَلَى الخَوْفِ مِنْ بَعْضِ الأَشْيَاءِ، لِيَتَّخِذَ فِي مُوَاجَهَتِهَا الاحتِيَاطَاتِ اللازِمَةَ، بِمَا يُعِينُهُ عَلَى حِفْظِ ذَاتِهِ وَبَقَائِهِ، إِلاَّ أَنَّ بَعْضَ النُّفُوسِ تَجَاوَزَتِ الخَوْفَ الطَّبِيعِيَّ الإِيجَابِيَّ؛ فَصَارَتْ تَعِيشُ خَوْفًا مُزْمِنًا وَهَلَعًا دَائِمًا، فَهُنَاكَ الخَوْفُ مِنَ المَرَضِ: مَاذَا لَوْ

(١) سورة طـه/ ١٢٤.

أَصَابَهُ كَذَا؟ وكَيْفَ تَكُونُ حَالُهُ لَوْ تَعَرَّضَ لِكَذَا؟ ولَوْ أُصِيبَ بِأَلَمٍ فِي جَسَدِهِ نَزَلَتْ بِسَاحَتِهِ تَصَوُّرَاتٌ وَأَوْهَامٌ مُخِيفَةٌ، وَهُنَاكَ الخَوْفُ عَلَى الرِّزْقِ، وَالخَوْفُ عَلَى المَنْصِبِ، وَالخَوْفُ مِنَ المُستَقْبَلِ، وَالخَوْفُ مِنْ أَحْدَاثِ الأَمْسِ وَالغَدِ، وَالخَوْفُ عَلَى الأَوْلادِ، وَالخَوْفُ مِنَ الأَشْخَاصِ وَالبَشَرِ، فَيَنْشَأُ فِي نَفْسِهِ تَوَجُّسٌ وَتَرَقُّبٌ وَقَلَقٌ، وَيَعِيشُ تَحْتَ ضَغْطِ الوَسَاوِسِ وَالهَوَاجِسِ، وَيَغْشَاهُ الجُمُودُ وَالكَسَلُ، فَتَضْعُفُ قُوَاهُ وَيَقْتُلُ جَوَانِبَ الحَيَوِيَّةِ فِي شَخْصِيَّتِهِ، أَيْنَ الإِيمَانُ بِالقَضَاءِ وَالقَدَرِ عِنْدَ هَؤُلاءِ؟ أَيْنَ التَّوَكُّلُ عَلَى اللهِ؟ لِمَ الخَوْفُ عَلَى الرِّزْقِ وَهُوَ فِي ضَمَانِ الَّذِي لا يُخْلِفُ وَعْدَهُ، وَلا يُضِيعُ عَبْدَهُ؟ فَقَدْ وَعَدَ سُبْحَانَهُ بِكَفَالَةِ الأَرْزَاقِ وَعْدَ كَرِيمٍ لا يَبْخَلُ، وَقَدِيرٍ لا يَعْجِزُ ﴿ وَكَانَ وَعْدُ رَبِّي حَقًّا ﴾(١)، ﴿إِنَّ ٱللَّهَ هُوَ ٱلرَّزَّاقُ ذُو ٱلْقُوَّةِ ٱلْمَتِينُ ﴾(٢)، ﴿وَفِي ٱلسَّمَآءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ، فَوَرَبِّ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ إِنَّهُۥ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَآ أَنَّكُمْ تَنطِقُونَ ﴾(٣)، ﴿ وَكَأَيِّن مِّن دَآبَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا ٱللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ ﴾(٤)، وَالمُؤْمِنُ لا يَعِيشُ فِي خَوْفٍ مِنَ المَوْتِ، لأَنَّهُ قَادِمٌ لا رَيْبَ فِيهِ، وَالخَوْفُ لا يَرُدُّهُ وَلا يُثْنِيهِ ﴿قُلْ إِنَّ ٱلْمَوْتَ ٱلَّذِى تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُۥ مُلَٰقِيكُمْ ﴾(٥)، وَالبَشَرُ لا يَمْلِكُ أَحَدُهُمْ لِنَفْسِهِ ضَرًّا وَلا نَفْعًا، فَمِنْ بَابَ أَوْلَى أَنَّهُمْ لا يَمْلِكُونَ لِغَيْرِهِمْ ضَرًّا وَلا نَفْعًا، فَكُنْ – يَا أَخِي – مُطْمَئِنًّا بِاللهِ، فَلَوْ تَكَالَبَ ضُعَفَاءُ النُّفُوسِ وَمَرْضَى القُلُوبِ عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ فَلَنْ يَصِلُوا إِلَيْكَ إِلاَّ بِأَمْرِ اللهِ ﴿وَيَمْكُرُونَ وَيَمْكُرُ ٱللَّهُ ۖ وَٱللَّهُ خَيْرُ ٱلْمَٰكِرِينَ ﴾(٦)، وَمَا أَعْظَمَ هَذِهِ الوَصِيَّةَ الخَالِدَةَ الَّتِي غَرَسَهَا رَسُولُ اللهِ ﷺ فِي قَلْبِ ابنِ عَبَّاسٍ – رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا –: ((احفَظِ اللهَ يَحْفَظْكَ، احفَظِ اللهَ تَجِدْهُ تِجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللهَ، وَإِذَا استَعَنْتَ فَاستَعِنْ بِاللهِ، وَاعلَمْ أَنَّ الأُمَّةَ لَوِ اجتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلاَّ بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللهُ لَكَ، وَلَوِ اجتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ

(١) سورة الكهف/٩٨ .
(٢) سورة الذاريات/٥٨.
(٣) سورة الذاريات/٢٢-٢٣.
(٤) سورة العنكبوت/٦٠.
(٥) سورة الجمعة/٨.
(٦) سورة الأنفال/٣٠.

لَمْ يَضُرُّوكَ إِلاَّ بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الأَقْلامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ))، وَمِنَ النَّاسِ مَنْ تَنْزِلُ بِهِ النَّازِلَةُ مِنَ المَصَائِبِ؛ فَيَظَلُّ فِيهَا شُهُورًا وَأَعْوَامًا يَجْتَرُّ آلامَهَا وَيَسْتَعِيدُ ذِكْرَيَاتِهَا القَاتِمَةَ، مُتَحَسِّرًا تَارَةً وَمُتَمَنِّيًا أُخْرَى؛ لِذَا فَإِنَّ الصَّبْرَ وَالرِّضَا يُحَصِّنَانِ النَّفْسَ مِنْ أَنِينِ الجِرَاحِ وَقَلَقِ الآلامِ، عَنْ جَابِرٍ – رَضِيَ اللهُ عَنْهُ – قَالَ: قَالَ ﷺ : ((عَجَبًا لأَمْرِ المُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ))، وَإِذَا تَوَالَتِ الأَزَمَاتُ عَلَى النُّفُوسِ وَاشْتَدَّ الضِّيقُ فَتَحَ اللهُ لَهَا بَابًا إِلَى السَّمَاءِ؛ لِتُفْضِيَ بِهُمُومِهَا وَتَبُثَّ أَحْزَانَهَا لِخَالِقِ الأَرْضِ وَالسَّمَاءِ، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ، فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ فَكَشَفْنَا مَا بِهِۦ مِن ضُرٍّ ۖ وَءَاتَيْنَٰهُ أَهْلَهُۥ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَٰبِدِينَ ﴾(١).

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللهَ العَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، فَاسْتَغْفِرُوهُ يَغْفِرْ لَكُمْ إِنهُ هُوَ الغَفُورُ الرَّحِيمُ، وَادْعُوهُ يَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنهُ هُوَ البَرُّ الكَرِيمُ.

*** *** ***

الحَمْدُ للهِ الرَّؤُوفِ الرَّحِيمِ، خَلَقَ الإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ، وَأَشْهَدُ أَن لاَّ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ الدَّاعِي إِلَى الصِّرَاطِ المُسْتَقِيمِ، ﷺ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللهِ:

فِي مَسِيرَةِ المُسلِمِ اليَوْمِيَّةِ مَحَطَّاتٌ تُغَذِّيهِ بِالصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ وَتُحَصِّنُهُ مِنْ نَزَغَاتِ الشَّيْطَانِ، إِنَّهَا الصَّلاةُ الخَاشِعَةُ، يَقُولُ الحَقُّ سُبْحَانَهُ: ﴿وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ﴾(٢)، فَإِذَا اعتَدَى أَحَدٌ عَلَى حَقِّهِ؛ فَوَّضَ أَمْرَهُ إِلَى مَنْ تَقُومُ السَّمَاوَاتُ وَالأَرْضُ بِأَمْرِهِ، وَإِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ أَوْ ضَاقَتْ بِهِ الحَيَاةُ فِي زَحْمَتِهَا لَجَأَ إِلَى اللهِ، فَمَنْ يَمْلِكُ الأَمْرَ سِوَاهُ. إِنَّ وُقُوفَ العَبْدِ بَيْنَ يَدَيِ اللهِ خَمْسَ مَرَّاتٍ فِي اليَوْمِ حَصَانَةٌ مِنَ العُقَدِ النَّفْسِيَّةِ الَّتِي تُسَبِّبُ إِخْفَاقَ الإِنْسَانِ فِي حَيَاتِهِ، وَتُبْعِدُ عَنْهُ الكَبْتَ وَالقَلَقَ وَالتَّوَتُّرَ، يُقَارِنُ ذَلِكَ زَادٌ يَمْلِكُ العَبْدُ مَدَدَهُ فِي كُلِّ

(١) سورة الأنبياء/٨٣-٨٤.

(٢) سورة البقرة / ٤٥.

لَحْــظَةٍ وَآنٍ، ذَلِكُمْ هُوَ ذِكْرُ اللهِ، الَّذِي يُزِيلُ الغَمَّ وَيُزِيحُ الهَمَّ وَيَشْرَحُ الصَّدْرَ، فَبِالصَّلاةِ وَالذِّكْرِ يَبْدَأُ المُسلِمُ حَيَاتَهُ المُتَجَدِّدَةَ كُلَّ يَوْمٍ بِإِشْرَاقَةِ أَمَلٍ وَنَفْسٍ طَيِّبَةٍ، وَإِلاَّ تَقَلَّبَ بِوَجْهٍ مُكْفَهِرٍّ وَنَفْسٍ مُظْلِمَةٍ، يَقُولُ النَّبِيُّ ﷺ : ((يَعْــقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلاثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْــلٌ طَوِيلٌ فَارقُدْ، فَإِنِ استَيْــقَظَ فَذَكَرَ اللهَ انحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلاَّ أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلانَ))، وَلِلْخَلاصِ مِنَ الوَسَاوِسِ وَالقَلَقِ وَالأَرَقِ؛ فَلا بُدَّ مِنَ العِلاجَاتِ النَّفْسِيَّةِ، وَالاستِعَانَةِ بِذَوِي الاختِصَاصِ فِي ذَلِكَ، مَعَ الأَخْذِ بِالأَسْــبَابِ الرَّبَّانِيَّةِ، وَالأَذْكَارِ الَّتِي جَاءَتْ بِهَا السُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ، فَقَدْ ذَكَرَتِ السَّيِّدَةُ عَائِشَةُ – رَضِيَ اللهُ عَنْهَا – أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْــلَةٍ جَمَعَ كَفَّــيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا: ﴿قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَــدٌ ﴾(١)، و﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ ﴾(٢)، و﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ﴾(٣)، ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا استَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَــلَ مِنْ جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلاثَ مَرَّاتٍ.

فَاتَّقُوا اللهَ – عِبَادَ اللهِ – ، وَحَصِّــنُوا أَنْفُسَكُمْ بِذِكْرِ اللهِ، وَاحْرِصُوا عَلَى صِحَّةِ نُفُوسِكُمْ كَمَا تَحْرِصُونَ عَلَى صِحَّةِ أَبْدَانِكُمْ، وَارجِعُوا إِلَى تَوْجِيهَاتِ دِينِكُمْ؛ فَفِي ذَلِكَ صِحَّــتُكُمْ وَسَلامَتُكُمْ.

هَذَا وَصَلُّوْا وَسَلِّمُوْا عَلَى إِمَامِ الْمُرْسَلِيْنَ، وَقَائِدِ الْغُرِّ الْمُحَجَّلِيْنَ، فَقَدْ أَمَرَكُمُ اللهُ تَعَالَى بِالصَّلاَةِ وَالسَّلاَمِ عَلَيْهِ فِي مُحْكَمِ كِتَابِهِ حَيْثُ قَالَ عَزَّ قَائِلاً عَلِيْمًا: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ وَمَلَٰٓئِكَتَهُۥ يُصَلُّونَ عَلَى ٱلنَّبِيِّۚ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ صَلُّواْ عَلَيْهِ وَسَلِّمُواْ تَسْلِيمًا﴾ (٤).

اللَّهُمَّ صَلِّ وسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ وسَلَّمْتَ عَلَى سَــيِّدِنا إِبْرَاهِيْمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنا إِبْرَاهِيْمَ، وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْــتَ

(١) سورة الإخلاص/ ١ .
(٢) سورة الفلق/ ١ .
(٣) سورة الناس/ ١ .
(٤) سورة الأحزاب / ٥٦ .

عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيْمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنا إِبْرَاهِيْمَ، فِي العَالَمِيْنَ إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ، وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنْ خُلَفَائِهِ الرَّاشِدِيْنَ، وَعَنْ أَزْوَاجِهِ أُمَّهَاتِ المُؤْمِنِيْنَ، وَعَنْ سَائِرِ الصَّحَابَةِ أَجْمَعِيْنَ، وَعَنْ المُؤْمِنِيْنَ وَالمُؤْمِنَاتِ إِلَى يَوْمِ الدِّيْنِ، وَعَنَّا مَعَهُمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ.

اللَّهُمَّ اجْعَلْ جَمْعَنَا هَذَا جَمْعًا مَرْحُوْمًا، وَاجْعَلْ تَفَرُّقَنَا مِنْ بَعْدِهِ تَفَرُّقًا مَعْصُوْمًا، وَلا تَدَعْ فِيْنَا وَلا مَعَنَا شَقِيًّا وَلا مَحْرُوْمًا.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالعَفَافَ وَالغِنَى. اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ أَنْ تَرْزُقَ كُلاًّ مِنَّا لِسَانًا صَادِقًا ذَاكِرًا، وَقَلْبًا خَاشِعًا مُنِيْبًا، وَعَمَلاً صَالِحًا زَاكِيًا، وَعِلْمًا نَافِعًا رَافِعًا، وَإِيْمَانًا رَاسِخًا ثَابِتًا، وَيَقِيْنًا صَادِقًا خَالِصًا، وَرِزْقًا حَلاَلاً طَيِّبًا وَاسِعًا، يَا ذَا الْجَلاَلِ وَالإِكْرَامِ.

اللَّهُمَّ أَعِزَّ الإِسْلاَمَ وَالْمُسْلِمِيْنَ، وَوَحِّدِ اللَّهُمَّ صُفُوْفَهُمْ، وَأَجْمِعْ كَلِمَتَهُمْ عَلَى الحَقِّ، وَاكْسِرْ شَوْكَةَ الظَّالِمِينَ، وَاكْتُبِ السَّلاَمَ وَالأَمْنَ لِعِبادِكَ أَجْمَعِينَ.

اللَّهُمَّ رَبَّنَا احْفَظْ أَوْطَانَنَا وَأَعِزَّ سُلْطَانَنَا وَأَيِّدْهُ بِالْحَقِّ وَأَيِّدْ بِهِ الْحَقَّ يَا رَبَّ العَالَمِيْنَ.

اللَّهُمَّ رَبَّنَا اسْقِنَا مِنْ فَيْضِكَ الْمِدْرَارِ، وَاجْعَلْنَا مِنَ الذَّاكِرِيْنَ لَكَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ، الْمُسْتَغْفِرِيْنَ لَكَ بِالْعَشِيِّ وَالأَسْحَارِ. اللَّهُمَّ أَنْزِلْ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِ السَّمَاءِ وَأَخْرِجْ لَنَا مِنْ خَيْرَاتِ الأَرْضِ، وَبَارِكْ لَنَا فِي ثِمَارِنَا وَزُرُوْعِنَا وَكُلِّ أَرْزَاقِنَا يَا ذَا الْجَلاَلِ وَالإِكْرَامِ.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

رَبَّنَا لا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا، وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً، إِنَّكَ أَنْتَ الوَهَّابُ.

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُوْنَنَّ مِنَ الخَاسِرِيْنَ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالأَمْوَاتِ، إِنَّكَ سَمِيْعٌ قَرِيْبٌ مُجِيْبُ الدَّعَاءِ.

عِبَادَ الله: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ يَأۡمُرُ بِٱلۡعَدۡلِ وَٱلۡإِحۡسَٰنِ وَإِيتَآيِٕ ذِي ٱلۡقُرۡبَىٰ وَيَنۡهَىٰ عَنِ ٱلۡفَحۡشَآءِ وَٱلۡمُنكَرِ وَٱلۡبَغۡيِۚ يَعِظُكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَذَكَّرُونَ ﴾.