

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ
بِاللَّهِ مِنْ شَرِّ أَنْفُسِنَا، وَسَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ
اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ
أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ، عَلَيْهِ وَآلِهِ صَلَاتُهُ وَسَلَامُهُ وَبَرَكَاتُهُ.

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا
سَدِيدًا* يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ
وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا).

وبعد: فيا إخواني الكرام:

إِنَّهُ عَلَامَةٌ رَزَان، وَصَاحِبُهُ ثَقِيلٌ فِي الْمِيزَانِ، طَرِيقَهُ
عَظِيمٌ، وَلَكِنْ مَا أَقَلَّ سَالِكِيهِ، وَمَا أَشَدَّ حَسْرَةَ تَارِكِيهِ،
إِنَّهُ ضَبَطَ النَّفْسَ، ضَبَطَ النَّفْسَ الَّذِي يَوْمَ انْفِرَطَ

عِقْدُهُ قَتِلَتْ أَنْفُسٌ، فَقَدْ صَح: "أَنَّ رَجُلًا جَاءَ إِلَى
رَسُولِ اللَّهِ-صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ-يَقُودُ رَجُلًا
فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ هَذَا قَتَلَ أَخِي، فَقَالَ لَهُ
الرَّسُولُ-صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ-: أَقْتَلْتَهُ؟ قَالَ
نَعَمْ، قَالَ وَكَيْفَ قَتَلْتَهُ؟ قَالَ: كُنْتُ أَنَا وَهُوَ نَحْتَطِبُ
مِنْ شَجَرَةٍ، فَسَبَّنِي فَأَغْضَبَنِي فَضْرَبْتُهُ بِالْفَأْسِ عَلَى
قَرْنِهِ-رَأْسِهِ-"، وَهَكَذَا تُسَجَّلُ قِصَصُ قِصَاصٍ
تَطَوَّلَ، وَتَذْهَبُ أَرْوَاحٌ وَحَسْرَاتٌ تَجُولُ، كَانَتْ شَرَارَةً
وَقُودَهَا عَدَمُ ضَبْطِ النَّفْسِ.

بُيُوتٌ تَضِجُ بِالشَّقَاقِ، وَأُخْرَى يُدَوِّي فِيهَا
الطَّلَاقُ، وَيَحْدُثُ بَيْنَ الصَّحْبِ تَبَاعُدٌ وَفِرَاقٌ، مَرْدُهُ
عَدَمُ ضَبْطِ النَّفْسِ، وَضَبْطُ النَّفْسِ كَظْمٌ لِلغَيْظِ،
وَكَفَاكَ ثَنَاءُ رَبِّ الْعَالَمِينَ فِي الكَاطِمِينَ، (وَسَارِعُوا إِلَى

مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ
أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ* الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ
وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ).

وَالْكُظْمُ لِلنَّفْسِ مَنَعٌ، وَللطَّيْشِ رَدْعٌ، فَضَبْطُ
النَّفْسِ هُوَ مَنَعُهَا مِنْ التَّصَرُّفِ خَطَأً فِي الْمَوَاقِفِ
الطَّارِئَةِ وَالْمَفَاجِئَةِ، الَّتِي تَتَطَلَّبُ قَدْرًا مِنَ الشَّجَاعَةِ
وَالْحِكْمَةِ وَحُسْنِ التَّصَرُّفِ، قَالَ الرَّسُولُ -صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ-: "مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى
أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ
مِنْ أَيِّ الْحُورِ شَاءَ"، "وَمَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ
عَوْرَتَهُ".

لَا يَضْبِطُ نَفْسَهُ مَنْ تَصَرَّفَاتُهُ رُدُودٌ أَفْعَالٍ لَمْ تُدْرَسْ

عَوَاقِبُهَا، وَأَقْوَالُهُ تُلْقَى جُزَافًا لَمْ تُشَدُّ مَرَاقِبُهَا،
فَمُثِيرَاتُ الْحَيَاةِ لَا تَنْتَهِي، وَمُغْضِبَاتُ الْمَرْءِ فِي نَفْسِهِ
وَفِي غَيْرِهِ لَا تَنْقُضِي، هَذِهِ دُنْيَا الْبَشَرِ، دَارُ الْبَلَاءِ
وَالْكَدْرِ، وَإِنَّ شَيَاطِينَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ يُحَرِّشُونَ، وَبَيْنَ
النَّاسِ يَنْزَعُونَ، وَإِلَى الْاِسْتِعْجَالِ فِي الْمَوَاقِفِ
يَدْفَعُونَ.

كُنْ حَلِيمًا إِذَا بُلِيتَ بَغِيظًا

وَكُنْ صَبُورًا إِذَا أَتَتْكَ مُصِيبَةٌ

فَاللَّيَالِي مِنَ الزَّمَانِ حَبَالِي

مُنْقَلَاتٍ يَلِدْنَ كُلَّ عَجِيبَةٍ

ولعلَّ قائلًا يقولُ: "أريدُ أَنْ أَضِيطَ نَفْسِي فَلَا

أَسْتَطِيعُ، أريدُ أَنْ أَكُونُ هَادِنًا حَلِيمًا حَكِيمًا فَلَا

أَسْتَطِيعُ، هَكَذَا خُلِقْتُ"، فيُقَالُ لَهُ: بَلْ تَسْتَطِيعُ ذَلِكَ

بالتَعَوُّدِ عَلَى التَّحَلُّمِ وَكَظْمِ الْغَيْظِ، وَكَمْ مِنَ النَّاسِ
حَنَكْتَهُمْ وَعَلَمْتَهُمُ السِّنِينَ، وَرَوَّضْتَهُمُ الْمَوَاقِفُ
وَتَجَارِبُ الْآخِرِينَ، فَاسْتَعِنَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ.

إِضْبِطْ نَفْسَكَ بِالْعِلْمِ، فَالْعِلْمُ هُوَ لِحَامُ الْحِلْمِ (قُلْ)
هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ).

عِلْمٌ بِاللَّهِ وَمَنْ عَظَّمَ عِلْمَهُ بِاللَّهِ هَانَ عَلَيْهِ مَا سِوَى
اللَّهِ، عِلْمٌ بِفَضَائِلِ كَظْمِ الْغَيْظِ عِنْدَ اللَّهِ.

إِضْبِطْ نَفْسَكَ بِضَبْطِ لِسَانِكَ يَقُولُ الرَّسُولُ -
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ- لِمُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ: " كُفَّ
عَلَيْكَ هَذَا وَأَشَارَ إِلَى لِسَانِهِ، فَقَالَ لَهُ مُعَاذٌ: يَا نَبِيَّ
اللَّهِ أَوْ إِنَّا لَمُؤَاخِذُونَ بِمَا نَتَكَلَّمُ بِهِ؟ قَالَ ثَكَلْتِكَ أُمُّكَ
وَهَلْ يَكُوبُ النَّاسَ فِي النَّارِ عَلَى وُجُوهِهِمْ أَوْ قَالَ عَلَى
مَنَاخِرِهِمْ إِلَّا حَصَائِدُ أَلْسِنَتِهِمْ " .

أَحْفَظُ لِسَانَكَ أَيُّهَا الْإِنْسَانُ

لَا يَلِدُغَنَّكَ إِنَّهُ تُعْبَانُ

كَمْ فِي الْوَرَى مِنْ قَتِيلٍ لِسَانِهِ

كَانَتْ تَهَابُ لِقَاءَهُ الْأَقْرَانُ

الصَّمْتُ زَيْنٌ وَالسُّكُوتُ سَلَامَةٌ

فَإِذَا نَطَقْتَ فَلَا تَكُنْ مِكَثَارًا

فَإِذَا نَدِمْتَ عَلَى سُكُوتِكَ مَرَّةً

فَلْتَنَدَمَنَّ عَلَى الْكَلَامِ مِرَارًا

إِضْبِطْ نَفْسَكَ بِمَعْرِفَتِكَ لِمَالَاتِ الْأُمُورِ وَعَوَاقِبِهَا،

قَالَ -سبحانه- : (وَلَا تَسُبُّوا الَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِ

اللَّهِ فَيَسُبُّوا اللَّهَ عَدْوًا بِغَيْرِ عِلْمٍ)، فَإِذَا كَانَ سَبُّ

الْأَصْنَامِ سَيُودِّي إِلَى سَبِّ اللَّهِ -جَلَّ وَعَلَا- فَلَا تَسُبُّوا

الأصنام، هذه قضية نغفل عنها، فتفكر وتبصر في عاقبة فعلك، وعاقبة قولك، وعاقبة رسالتك، وأثرها المتوقع.

اضبط نفسك بإعراضك عن الجاهلين، (خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين)، (وعباد الرحمن الذين يمشون على الأرض هوناً وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً)، (والذين لا يشهدون الزور وإذا مروا باللغو مروا كراماً) لا تقف عند كل كلمة فالمتغافل هو العاقل.

اضبط نفسك بمقابلة الإساءة بالإحسان فهذه درجة عالية، ودلالة نفس بالله راضية، قال -تعالى-: (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه وليٌّ

حَمِيمٌ* وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو
حِظٍّ عَظِيمٍ* وَإِنَّمَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ
بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)، وَفِي قَاطِعِي الرَّحْمِ عِنْدَمَا
شَكَى الصَّحَابِيُّ لِرَسُولِ اللَّهِ-صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ
وَسَلَّمَ-قَرَابَتَهُ وَرَحْمَةَ فَقَالَ: "أَصْلِهِمْ وَيَقْطَعُونِي،
فَقَالَ الرَّسُولُ-صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ-: لَيْسَ
الْوَاصِلُ بِالْمُكَافِي، وَلَكِنَّ الْوَاصِلَ الَّذِي إِذَا قَطَعَتْ
رَحْمَتُهُ وَصَلَّهَا"، كَمَا كَانَتْ مُقَابَلَةً لِإِسَاءَةِ بِالْإِحْسَانِ
صَلَاحًا لِبُيُوتٍ وَأَشْخَاصٍ اسْتَحَوْا وَرَجَعُوا عَنْ
إِسَاءَتِهِمْ.

إِذَا جَرَحَتْ مَسَاوِيهِمْ فُؤَادِي

صَبَرْتُ عَلَى الْإِسَاءَةِ وَانطَوَيْتُ

وَجِئْتُ إِلَيْهِمْ طَلَقَ الْمُحْيَا

كَأَنِّي لَا سَمِعْتُ وَلَا رَأَيْتُ

إِضْبِطْ نَفْسِكَ بِالصَّبْرِ، (وَإِنْ تَصَبَّرُوا وَتَتَّقُوا لَا
يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ)، (وَإِنْ
تَصَبَّرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ).

اصْبِرْ قَلِيلًا فَبَعْدَ الْعُسْرِ تَيْسِيرٌ

وَكُلُّ وَاقْتٍ لَهُ أَمْرٌ وَتَدْبِيرٌ

وللمهيمين في حالاتنا نظرٌ

وَفَوْقَ تَقْدِيرِنَا لِلَّهِ تَقْدِيرٌ

إِضْبِطْ نَفْسَكَ بِالذُّعَاءِ، بِأَنَّ يَجْعَلُكَ اللَّهُ مِنْ
الْكََاظِمِينَ الْغَيْظَ الْحُلَمَاءِ، فَاللَّهُمَّ اجْعَلْنَا وَالْمُسْلِمِينَ
مِنْهُمْ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ لِي وَلِكُمْ وَلِلْمُسْلِمِينَ...

الخطبة الثانية

الحمدُ لله كما يحبُّ ربُّنا ويرضى، أمَّا بعدُ:
فإنَّ منَ أعظمِ قصصِ القرآنِ في ضبطِ النَّفسِ
قِصَّةَ نبيِّ اللهِ يُوسُفَ-على نبينا وعليه الصَّلَاةُ
وَالسَّلَامُ-مَعَ إِخْوَانِهِ وَمَنْ عَامَلُوهُ: آذُوهُ وَظَلَمُوهُ،
وَأَلْقَوْهُ فِي البِئْرِ، وَبَاعُوهُ وَشَرَوْهُ فِي سُوْقِ العَبِيدِ،
وَسَجَنُوهُ سِنِينَ، وَلَمَّا لَقِيَ إِخْوَتَهُ عَرَفَهُمْ وَمَا عَرَفُوهُ،
وَافْتَرَوْا عَلَيْهِ **ف(قَالُوا إِنَّ يَسْرِقَ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ**
قَبْلُ) فلو أرادَ معاقبتهم بالسجنِ أو القتلِ لَفَعَلَ،
وَلَكِنَّهُ ضَبَطَ نَفْسَهُ، فَمَا أَحْلَمَهُ وَمَا أَكْظَمَهُ للغِيظِ!
(فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ قَالَ: أَنْتُمْ
شَرُّ مَكَانًا وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ).

أَحِبُّ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ جَهْدِي

وَأَكْرَهُ أَنْ أَعِيبَ وَأَنْ أُعَابَا

وَاصْفَحْ عَنِ سَبَابِ النَّاسِ حِلْمًا

وَشَرُّ النَّاسِ مَنْ يَهْوِي السَّبَابَا

وَمَنْ هَابَ الرَّجَالَ تَهَيَّبُوهُ

وَمَنْ حَقَرَ الرَّجَالَ فَلَنْ يُهَابَا

فَمَا أَرْقَى أَنْ نَرِي أَنْفُسَنَا وَأَهْلَنَا وَغَيْرَنَا عَلَى

ضَبْطِ النَّفْسِ وَالْحِلْمِ وَكِظْمِ الْغَيْظِ.

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ، يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، لَا إِلَهَ إِلَّا

أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنَّا كُنَّا مِنَ الظَّالِمِينَ، أَسْأَلُكَ بِأَسْمَائِكَ

الْحُسْنَى، وَصِفَاتِكَ الْعُلَى، اللَّهُمَّ أَصْلِحْ وُلاةَ أُمُورِنَا

وَأُمُورِ الْمُسْلِمِينَ وَبَطَانَتَهُمْ، وَوَفِّقْهُمْ لِمَا تُحِبُّ وَتَرْضَى،

وَانصُرْ جُنُودَنَا الْمُرَابِطِينَ، وَرُدِّدْهُمْ سَالِمِينَ غَانِمِينَ، اللَّهُمَّ

اهدنا والمسلمين لأحسن الأخلاق والأعمال،
واصرف عنا وعنهم سيئها، اللهم اغفر لوالدينا
وارحمهم واجعلهم في الفردوس الأعلى من الجنة
وإيانا والمسلمين، اللهم إني أسألك لي وللمسلمين
من كل خير، وأعوذ وأعيذهم بك من كل شر،
وأسألك لي ولهم العفو والعافية في الدنيا والآخرة،
والدين والدنيا والأهل والمال، اللهم اشفنا واشف
مرضانا ومرضى المسلمين، اللهم اجعلنا والمسلمين
ممن نصرَكَ فنصرته، وحفظَكَ فحفظته، حسبي الله
ونعم الوكيل لا إله إلا هو عليه توكلت وهو ربُّ
العرش العظيم، اللهم عليك بأعداء الإسلام
والمسلمين والظالمين فإنهم لا يعجزونك، اكفنا واكف
المسلمين شرهم بما شئت، اللهم إنا نجعلك في

نُحَوِّرِهِمْ، وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شُرُورِهِمْ، اللَّهُمَّ اسْقِنَا
وَأَغْتِنَا (ثَلَاثًا).

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَأَنْبِيَاءِ
اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.