ضَبْطُ النَّفْسِ

١٤٤٣/٤/٢٨هـ

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ فأهلٌ أَنْتَ أنْ تُحْمَد ، وَأَهْلٌ أَنْتَ أنْ تُشكر ، وَأَهْلٌ أَنْتَ أنْ تُذكر ، وَأَشْهَدُ أَنَّ لَا إلَهَ إلَّا أَنْتَ توحيداً وتَمجيداً ، وَأَشْهَدُ أَنَّ محمداً عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَأَتْبَاعِهِ وَبَعْد : فَاتَّقُوا اللَّهَ عَبّادَ اللَّهِ .

إِخْوَةِ الإِسْلامِ : إنَّهُ عَلَامَةُ رَزَان ، وَصَاحِبُه ثقيلٌ فِي الْمِيزَانِ ، طَرِيقَهُ عَظِيمٌ لَكِنْ مَا أقلَّ سالِكِيه ، وَمَا أَشَدَّ حَسْرَةَ تَارِكِيه ، إنَّهُ ضَبْطُ النَّفْسِ ، ضَبْطُ النَّفْسِ الَّذِي يَومَ اِنْفَرَط عِقْدُهُ قُتِلتْ أَنْفُسٌ ، فَقَدْ رَوَى النَّسَائِيُّ وَصَحَّحَه الْأَلْبَانِيّ "أن رَجُلًا جَاءَ إلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَقُود رَجُلًا فَقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ قَتَلَ هَذَا أَخي ، فَقَالَ لَهُ الرَّسُول ﷺ : أَقَتَلْتَهُ ؟ قَالَ نَعَمْ . قَالَ وَكَيْفَ قَتَلْته ؟ قَال : كُنْتُ أَنَا وَهُوَ نَخْتَطِبُ مِنْ

شَجَرَةٍ ، فَسَبَّنِي فَأَغْضَبَنِي فَضَرَبْتُ بِالْفَأْسِ عَلَى قَرْنِهِ " . وَهَكَذَا تَذْهَبُ أَرْوَاحٌ وتُسجَّلُ قِصَصُ قِصَاصٍ وَتَطَولُ وحسراتٌ تَحُول كَانَت شَرَارَةُ وَقُودِهَا عَدَمُ ضَبْطِ النَّفْسِ .

بُيُوتٌ تضِجُّ بالشِّقاقِ ، وَأُخْرَى يُدَوِّي فِيهَا الطَّلَاقُ ، وَيَحدثُ بَيْنَ الصَّحْبِ تَبَاعَدٌ وَفِرَاقٌ مردُّه عَدَمُ ضَبْطِ النَّفْسِ ، وضَبْطُ النَّفْسِ كَظْمٌ للْغَيْظِ وَكَفَاك ثَنَاءُ رَبِّ الْعَالَمِينَ فِي الْكَاظِمِين (وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) .

وَالْكَظْمُ لِلنَّفْس مَنْع ، وللطيشِ رَدْع ، فَضبطُ النَّفْسِ هُوَ مَنْعُهَا مِنْ التَّصَرُّفِ خَطَأً فِي الْمَوَاقِفِ الطَّارِئَةِ والمفاجئةِ الَّتِي تَتَطَلَّب قَدْرًا مِنْ الشجَاعَةِ وَالْحِكْمَةِ وَحُسْنِ التَّصَرُّف . قَال ﷺ : "من كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنَّ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ مِنْ أَيِّ الْحُور شاء " رَوَاه أبوداود وَالتِّرْمِذِيُّ

وَحَسَّنَهُ الْأَلْبَانِيّ . وَجَاءَ عِنْدَ الطَّبَرَانِيّ بِإِسْنَادٍ حَسَّنَهُ الْأَلْبَانِيّ مِنْ حَدِيثِ ابْنِ عُمَرَ رضي الله عنهما : "ومن كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عورتَه" .

لَا يَضْبِطُ نَفْسَهُ عِبَادَ اللَّهِ مِنْ تَصَرُّفَاتِهِ رُدُودُ أَفْعَالٍ لَمْ يُدَرِّسْ عَوَاقِبَهَا ، وَأَقْوَالُه تُلْقَى جِزَافاً لَم يشدُدْ مرَاكِبَها، فمُثيرَاتُ الْحَيَاةِ لَا تَنْتَهِي ، ومُغضِباتُ الْمَرْءِ فِي نَفْسِهِ وفِي أَهْلِه وفِي بَيْتِهِ وفِي حَيَاتِهِ سُنَّةُ رَبِّي أَنَّهَا لَا تَنْقَضِي، هذه دُنْيَا الْبَشَر ، دَارُ الْبَلَاءِ وَالْكَدَر ، وَإِنَّ شَيَاطِين الْجِنِّ وَالْإِنْسِ يُحَرِّشُون ، وَبَيْنَ النَّاسِ ينْزَغُون، وَإِلَى عُجْلَى الْمَوَاقِف يَدْفَعُون .

كُنْ حَلِيمًا إذَا بُلِيتَ بغيظٍ . . . . . وَكُن صَبُورًا إذَا أَتَتْك مُصِيبَة

فَاللَّيَالِي مِنْ الزَّمَانِ حُبالَى . . . . . مُثْقَلاتٍ يَلِدْن كُلَّ عَجِيبَة

وَلِقَائِلٍ أَنْ يَقُولَ نَتَمَنَّى أَن نَضْبِط أَنْفُسَنَا وَلَكِنْ لَا نَسْتَطِيعُ ، تريدني أَكُونُ هادئاً حليماً حكيماً لَا أَسْتَطِيعُ هَكَذَا خُلِقت ، وَالْجَوَاب بَل تَسْتَطِيع وَلَوْ أَنَّ تَتَقَدَّمَ فِي ذَلِكَ ، وَكَمْ مِنْ النَّاسِ حنَّكَتهم وحكَّمَتهم السِّنِين ، وروَّضَتهم الْمَوَاقِفُ وَتَجَارِبُ الْآخَرِين ، فَاسْتَعِنْ بِاَللهِ وَلَا تَعْجِزْ .

اِضْبِط نَفْسَكَ بِالْعِلْمِ فَالْعِلْمُ وَرَبِّي هُو لِجَامُ الْحِلْم (قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ) .

علمٌ بِاَللَّهِ وَمَنْ عَظُمَ عِلْمُهُ بِاَللَّهِ هَانَ عَلَيْهِ مَا سِوَى اللَّهِ ، علمٌ بِفَضَائِلِ كَظْمِ الْغَيْظِ عِنْدَ اللَّهِ وَكَمْ كَانَتْ الْآيَاتُ وَالْأَحَادِيثِ السَّابِق ذَكَرُهَا عِنْدَمَا يَسْتَحْضِرْهَا الْمَرْءُ كَمْ كَانَتْ للغيظ مَلْجَماً .

اِضْبِط نَفْسَكَ بِضَبْطِ لِسَانِك يَقُولُهَا ﷺ لِمُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ يَقُول : "كُفَّ عَلَيْكَ هَذَا وَأَشَارَ إِلَى لِسَانِهِ قَالَ لَهُ مُعَاذٌ : يَا نَبِيَّ اللَّهِ وإنّا لَمُؤَاخَذُونَ بِمَا نَتَكَلَّمُ بِهِ ؟ قَالَ ثَكِلَتْكَ أُمُّكَ وَهَلْ يَكُبُّ النَّاسَ فِي النَّارِ عَلَى وُجُوهِهِمْ أَوْ قَالَ عَلَى مَنَاخِرِهِمْ إِلَّا حَصَائِدُ أَلْسِنَتِهِمْ " . رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَحَسَّنَهُ الْأَلْبَانِيّ .

احْفَظْ لِسَانَكَ أَيُّهَا الْإِنْسَانُ . . . . . لَا يَلْدَغَنَّكَ إِنَّهُ ثُعْبَانُ

الصَّمْتُ زَيْنٌ وَالسُّكُوتُ سَلَامَةٌ . . . . . فَإِذَا نَطَقَتَ فَلَا تَكُنْ مِكْثَارا

فَإِذَا نَدِمْتَ عَلَى سُكُوتِكَ مَرَّةً . . . . . فَلَتَنْدَمَنَّ عَلَى الْكَلَامِ مِرَارًا

اِضْبِط نَفْسَكَ بِمَعْرِفَتِك لمآلات الْأُمُورِ وَهِيَ رَبِّي بَابٌ جَلِيلٌ جَاءَ بِهِ التَّنْزِيل (وَلَا تَسُبُّوا الَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ فَيَسُبُّوا اللَّهَ عَدْواً بِغَيْرِ عِلْمٍ) ، فإذَا كَانَ سَبُّ الْأَصْنَامِ سَيُؤَدِّي إلَى سِبِّ اللَّهَ جَلَّ وَعَلَا ، فَلَا تَسُبُّوا الْأَصْنَام ، هَذِهِ قَضِيَّةٌ نَغْفُلُ عَنْهَا ، فِي عَاقِبَةِ فِعْلِكَ فِي عَاقِبَةِ قَوْلَكَ فِي عَاقِبَةِ رِسَالَتَكَ تفكَّر ، وَفِي أَثَرِهَا الْمُتَوَقَّعِ تبَصَّر .

اِضْبِط نَفْسَكَ بإعرَاضِكَ عَنْ الْجَاهِلِينَ (خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ) ، وَيَقُول (وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْناً وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلاماً) ، وَيَقُول (وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَاماً) لَا تَقِفُ عِنْدَ كُلِّ كَلِمَةٍ فالمتغافِلُ هُو وَرَبِّي الْعَاقِل .

اِضْبِط نَفْسَكَ بِمُقَابَلَةِ الْإِسَاءَةِ بِالْإِحْسَانِ وَهَذِهِ دَرَجَةٌ عليَّةٌ وَدَلَالَةُ نَفْسٍ بِاَللَّهِ رضيَّةٌ يَقُولُ تَعَالَى : (وَلا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ * وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ) . وَفِي قَاطِعِي الرَّحِم عِنْدَمَا شُكِى الصَّحَابِيُّ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ فِي رَحْمِهِ: " أَصْلِهِم وَيَقْطَعُونَنِي قَال ﷺ : لَيْسَ الْوَاصِلُ بِالْمُكَافِئِ وَلَكِنَّ الْوَاصِلَ الَّذِي إِذَا قُطِعَتْ رَحِمُهُ وَصَلَهَا " أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ ، وَكَم يَا عِبَادَ اللَّهِ كَانَتْ مُقَابَلَةُ الْإِسَاءَةِ بِالْإِحْسَانِ صلاحاً لِبُيُوتٍ وأشخاصٍ اسْتَحَوا وَرَجَعُوا عَنْ إِسَاءَتِهِم .

إِذَا جَرَحَتْ مُسَاوِيهِم فُؤَادِي . . . . . صَبَرْتُ عَلَى الْإِسَاءَة وانطَويتُ

وَجِئْتُ إليهمُ طَلَّقَ الْمُحْيَّا . . . . . كَأَنِّي لَا سَمِعَتُ وَلَا رَأَيْتُ

اِضْبِط نَفْسِكَ بِالصَّبْر يَقُولُ تَعَالَى : (وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ)، وَيَقُول : (وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) .

اصْبِر قَلِيلًا فَبَعْدَ الْعُسْرِ تَيْسِيرُ . . . . . وَكُلُّ وَقْتٍ لَهُ أَمْرٌ وَتَدْبِيرُ

وللمُهيمنِ فِي حالاتِنا قدَرٌ . . . . . وَفَوْقَ تدبيرِنا لِلَّهِ تَدْبِيرُ

اِضْبِط نَفْسِكَ بِالدُّعَاء بِأَنَّ يَجْعَلَكَ اللَّهُ مِن الْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ الْحُلَمَاء فاللهم اجْعَلْنَا مِنْهُم اللَّهُمّ آمِين

الْخُطْبَةُ الثَّانِيَة

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى إحْسَانِهِ وأشهدُ أن لا إلهَ إلَّا اللهُ تعظيماً لشآنِهِ ، وأشهدُ أن مُحمداً الداعي إلى رِضْوانِهِ ، اللهمَّ صلِّ وسلِّم عليهِ وعلى آلهِ وصحْبهِ وإخوانِهِ ، وبعد :

فإنَّ مِنْ أَعْظَمِ قَصَصِ الْقُرْآنِ فِي ضَبْطِ النَّفْسِ قِصَّةُ نَبِيِّ اللَّهِ يُوسُفَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ مَعَ إِخْوَانِهِ وَمَن عَامَلُوه : آذَوهُ وَفِي الْبِئْرِ أَلْقَوهُ ، وَفِي سُوقِ الْعَبِيدِ بَاعُوهُ وَشَرَوْهُ ، وَآل بِهِ الْأَمْرُ إِلَى السِّجْنِ فسنيناً سجَنُوهُ، وَبَعْدَهَا إِخْوَانُه لَقَوهُ عَرَفَهَم وَمَا عَرَفُوه ، فَلَمَّا جَاءَتْ قِصَّة أَخِيهِم بالافتراءِ فَرَوَهُ (قَالُوا إِنْ يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ) يَا لَلّهِ بِيُوسُف قَصَدُوه ، أَمَّا وَرَبِّي إِنَّهُ غيظٌ أغاظُوهُ وظُلْمٌ ظلَمُوهُ ، وَهُم بَينَ يَدَيْهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ فَلَو أَشَار لغلمانِه لَمَّا تَرَكُوا أحداً مِنْهُمْ إِلَّا أوثَقُوهُ بَلْ وَلَوْ أَشَارَ عَلَى أَحَدِهِمْ بِالْقَتْلِ لقتَلُوهُ

وَلَكِنَّه ضَبْطُ النَّفْس . لِلَّهِ مَا أحلَمَه لِلَّهِ مَا للغيظِ أكظَمَه (فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ قَالَ أَنْتُمْ شَرٌّ مَكَاناً وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ) قَالَ فِي نَفْسِهِ سراً وَلَمْ يَنْطِقْ بِهَا : أَنْتُم شرٌ مكاناً .

إِنَّهُ دَرْسٌ فِي الْأَخْلَاقِ . . أَنَّهُ دَرْسٌ فِي الْحِلْمِ وَالضَّبْطِ وَالْكَظْمِ وَالرَّبَط

أُحِبُّ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ جَهْدِي . . . . . وَأَكْرَهُ أَنْ أَعِيبَ وَأَنْ أُعَابَا

وَاصْفَحُ عَنْ سِبَابِ النَّاسِ حِلْمًا . . . . . وَشَرُّ النَّاسِ مَنْ يَهْوَي السِّبَابَا

وَمَنْ هَابَ الرِّجَالَ تَهَيَّبُوهُ . . . . . وَمَنْ حَقَرَ الرِّجَالَ فَلَنْ يُهابا

فلنربِّي أَنْفُسَنَا وبُيوتَنا وَأَوْلادَنَا وشبَابَنا عَلَى ضَبْطِ النَّفْسِ فَهِي حِزَامُ الشُّجْعَانِ الْعُقَلَاء

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى مُحَمَّدٍ . .