

عنوان الخطبة	راحة البال: معناها ... وطرق استجلابها
عناصر الخطبة	١/ من سُنَّة الحياة التقلب والتغيُّر ٢/ راحة البال من أعظم النعم في الدنيا ٣/ المفهوم الصحيح لراحة البال ٤/ سلامة القلب تُنتج راحة البال ٥/ أفضل الطرق لاستجلاب راحة البال ٦/ تصحيح خطأ أن راحة البال في العزلة ٧/ بيان أن راحة البال في أربعة أشياء
الشيخ	الشيخ الدكتور: سعود بن إبراهيم الشريم
عدد الصفحات	١٣

الخطبة الأولى:

الحمد لله، مالك الملك، يُؤتي الملك مَنْ يشاء، ويَنْزِع الملكَ مَنْ يشاء، ويُعزِّز مَنْ يشاء، ويُذلُّ مَنْ يشاء، بيده الخير؛ إِنَّه على كل شيء قدير، يُولج الليل في النهار، ويُولج النهارَ في الليل، ويُخرج الحيَّ من الميت، ويُخرج الميتَ من الحي، ويَرْزُق مَنْ يشاء بغير حساب، لا إله إلا هو، له الحمد في الأولى والآخرة، وله الحكم وإليه ترجعون، وأشهد ألا إله إلا الله وحده لا شريك



له، وأشهد أنّ محمداً عبدُ الله ورسولُهُ، وخليله وخيرته من خلقه، بلغ رسالة ربه، وأقام الحجة على أمته، فما ترك خيراً إلا دلها عليه، ولا شراً إلا حذرنا منه، فصلوات الله وسلامه عليه، وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين، وعلى أزواجه أمهات المؤمنين، وعلى أصحابه الغر الميامين، وعلى التابعين ومن تبعهم بإحسانٍ إلى يوم الدين، وسلّم تسليمًا كثيرًا.

أما بعدُ، فيا أيها الناسُ: اتقوا الله حقَّ التقوى، واستمسكوا من الإسلام بالعمدة الوثقى، والزموا جماعة المسلمين وإمامهم؛ فإنَّ يدَ الله على الجماعة، وإيّاكم ومُحدثاتِ الأمور؛ فإنَّ كلَّ مُحدثَةٍ بدعةٌ، وكلَّ بدعةٍ ضلالةٌ.

عبادَ الله: إن الحياةَ تقلُّبٌ وتداولٌ، تَحْمِلُ في طياتها أفراحًا وأتراحًا، وضحكًا وبكاءً، وكَدْرًا وصفاءً، مَنْ سرَّه زمنٌ ساءَ زمنٌ آخَرُ، فمُنَعَّصَاتُهَا كثيرةٌ، ونفسُ المرءِ تحومُ بها في كلِّ اتجاهٍ زوابعُ الكدرِ والقترِ، والهمومُ والغمومُ، ومثلُ هذا التراكم -عبادَ الله- كفيلاً بغيابِ راحةِ البالِ عن المرءِ، حتى يُحِيلَ له العسلَ مُرًّا، والعذبَ مِلْحًا أجاجًا.



ومَّا لا ريب فيه -عباد الله- أن مِنْ أعظمِ النعمِ في هذه الحياة راحةَ البال؛ فإنَّ مَنْ ذاقها في حياته فكأنَّه مَلَكٌ كلَّ شيءٍ، ومَنْ فقَّدها في حياته فكأنَّه لم يَمَلِكْ شيئًا البتَّةَ، ولا ينبغي أن يفهم أحدٌ أن راحة البال تعني ترك العمل، أو هي الدَّعةُ والكسلُ، كالأبل إنَّ هذه الراحة برُمَّتها متولدةٌ عن عملٍ قلبيٍّ وعملٍ بدنيٍّ، ولا عجب إذا قيل: إنَّ العمل من مقتضيات راحة البال، والبال -أيها المسلمون- هو الحال والشأن، يقال: فلانٌ رخي البال، وناعم البال؛ أي: موفور العيش، وهادئ النفس وال خاطر، وهو باعتبار ما يضاف إليه، فثمة كسْفُ بالٍ، وشغْلُ بالٍ، وفسادُ بالٍ، والغرضُ المنشودُ لكلِّ عاقلٍ هو راحةُ البالِ التي هي صلاحُه وصفاءُه، والله -جل وعلا- يقول:

(الَّذِينَ كَفَرُوا وَصَدُّوا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ أَضَلَّ أَعْمَاهُمْ * وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ) [مُحَمَّدٍ: ١-٢].

وإنَّ أهلَ النظر والنباهة يُدرِكون جميعًا: أنَّ راحةَ البالِ غايةٌ منشودةٌ للمرءِ، وأنها تفتقر إلى سَكِينَةٍ قلبٍ لا يغشاها جَلْبَةٌ، وصفاءِ رُوحٍ لا يشوبه كدرٌ، وأخذٍ بالأسباب الجاذبة، وقطعٍ للأسباب الدافعة؛ فالاحتقانُ النفسيُّ



والقلق، والتوتر والفرق، وتغليب الظنون السلبية على الظنون الإيجابية، كلها عوامل مُزاجمة لراحة البال، إن لم تكن طاردة لها بالكليّة، ومربط الفرس في ذلكم كَلِّه هو القلب؛ لأن القلب إذا كان سليماً يَقْطَأُ استسقى راحة البال بمجاديح الصفاء، وسلامة الصدر، فإذا كان تصفير التلوث البيئيّ أمرًا منشودًا عند الناس، فإنّ تصفير التلوث القلبي كذلك؛ فالأوّل للحِفاظ على البيئة، والآخِر للحِفاظ على البال؛ حيث إنّ راحة البال لا يذوقها امرؤ ذمّ غيره لينال المدح دونّه، ولا امرؤ خَفَضَ شأنَ غيره ليعلو شأنه، ولا امرؤ أطفأ نورَ غيره ليسطع نوره، ولا امرؤ أسكّت غيره ليكون الحديث له وحده، ولا امرؤ صعد على أكتاف الآخرين؛ ليقطف الثمرة له دونهم، ولن يذوق راحة البال مَنْ لم يتصالح مع نفسه، ومع الناس، ويُصفر صراعاته معهم، وكذلك لن يذوق راحة البال: مَنْ لم يكن كما هو بلا تكلف، ومَنْ لبس لبوسًا ليس لبوسه، ومَنْ مشى مشيةً ليست مشيته.

فعلى المر المسلم أن يُعيد تقييم نفسه، وينظر في كل ما يعنيه، ويتسلل لؤادًا من كل ما يُلحق الضرر بروحه وجسده، فلا راحة بالٍ لحاسد، ولا راحة بالٍ لنمّام، ولا راحة بالٍ لقلبٍ مُلئ بالضعائن، وإِنَّمَا يمنح الله راحة البال



لمن كان مخموم القلب، أتدرون من هو مخموم القلب؟ إنه التقي النقي، لا إثم فيه ولا غلّ ولا بغي ولا حسد، كما صحّ بذلكم الخبر عن الصادق المصدوق، صلوات الله وسلامه عليه.

إنّ راحة البال لنعمة كبرى، ومنحة جلي، لا ينالها كلُّ أحدٍ، فهي لا تُشترى بالمال، ولا تُفتقد بالفقر؛ لأنّها إحساسٌ قلبيّ، وشعورٌ عاطفيّ لا تستجلبه زخارف الدنيا، بالغة ما بلغت من المال والجاه، وفي الوقت نفسه لا يُعيّقه فقرٌ ولا عوزٌ بالعين ما بلغا من المسغبة والإملاق، فقد ينال راحة البال فقيرٌ يبست على حصير، ويفتقدها غنيٌّ يتكئ على الأرائك، ويفترش الحرير، فذلكم الشعور العاطفيّ عباد الله هو راحة البال التي لا تتحقق إلا بجسر مشيد، ينشئه المرء فوق بحر الأثرة والغل والحسد؛ ليعبر به من دنياه إلى آخرها، عزيز النفس، سليم القلب، منشرح الصدق، تراه قد آوى إلى فراشه حين يرخي الليل سدوله، فيغمض عينيه ويغط في نوم عميق، لا يُعيّقه تفكير، ولا ينغص نومه أرق.



وَأَنَّ مِنْ أَحْصَرَ الطَّرِيقِ لاسْتِجْلَابِ رَاحَةِ البَالِ: إدراك المرء أنّ الحياة مَهْمًا طالتْ فهي قصيرة، وأنها مختصرةٌ في ثلاث آيات قصيرات، من قول الله - جل شأنه- عن الإنسان: (خَلَقَهُ فَقَدَرَهُ * ثُمَّ السَّبِيلَ يَسِّرُهُ * ثُمَّ أَمَاتَهُ فَأَقْبَرَهُ) [عَبَسَ: ١٩-٢١]، نعم عبادَ الله: لم تكن الحياةُ بحاجةٍ إلى وَصْفٍ أكثرَ من هذا، ولا أوجزَ منه؛ لِيُدرِكَ المرءُ: أنّ الأمور بيد الله، فما شاء الله كان، وما لم يَشَأْ لم يكن، وأنَّ ما كان له فسيأتيه وإنَّ أبى الناسُ أجمعون، وأنَّ ما لم يكن له فلن يأتيه ولو مَلَكَ كَنُوزَ قَارُونَ، وأنَّ ما مضى فاتَ فلن يرجعَ إليه، وأنَّ المستقبلَ غيبٌ لا يَعْلَمُهُ إِلَّا اللهُ، وأنَّه ليس له إلا سَاعَتُهُ التي هو فيها، ولهذا استدلَّ أهلُ المعرفة على راحة بال المرء بثلاث: بحُسن التوكُّلِ فيما لم يَنْلِ، وحُسنِ الرضا فيما قد نال، وحُسنِ الصبر على ما قد فات.

إنَّ المرءَ يمثل هذا الفَهْمَ واستصحابه في كل آنٍ، سيتدبَّر براحةٍ باله، ويتزَمَّل بسكينة قلبه وصفاء عيشه، ولأجلِ أنَّ يُؤمِّن المرءُ لنفسه ديمومة راحة البال، فعليه استصحابُ أمور أربعة: أولها: أنّه لا نِجاةَ له من الموت، بل هو مُلاقِيه وإن فرَّ منه؛ لأنَّ الموتَ يَرُقُّبه من أمامه لا مِنْ خَلْفِهِ؛ (قُلْ إِنَّ المَوْتَ الَّذِي



تَفَرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ) [الْجُمُعَةِ: ٨]، وَلَيْسَتْ حَضْرُ فِي نَفْسِهِ قَوْلَ عَلِيٍّ - رضي الله تعالى عنه-: "أَيُّ يَوْمِي مِنَ الْمَوْتِ أَقْرَبُ؟ يَوْمٌ لَمْ يُقَدَّرْ، أَوْ يَوْمٌ قُدِّرَ، يَوْمٌ لَمْ يُقَدَّرْ فَلَا أَحْذَرُهُ، وَمَنِ الْمَقْدُورُ لَا يَنْجُو مِنَ الْحَذَرِ".

وثانيها: أَنْ لَا رَاحَةَ دَائِمَةً فِي الدُّنْيَا، وَأَنَّ الْأَيَّامَ قُلُوبٌ، إِنَّ سَرَّتْ نَفْسًا ضَاحِكَةً سَاءَتْ نَفْسًا بَاكِيَةً. وثالثها: أَنْ لَا سَلامَةَ مِنَ النَّاسِ عَلَى الدَّوامِ، وَأَنَّهُ مَهْمَا كَانَ تَحَرُّزُهُ مِنْهُمْ وَعَزلَتُهُ فَالسَّلامَةُ مِنْهُمْ أَعَزُّ مِنَ الكَبْرِيتِ الْأَحْمَرِ، وَقَدِيمًا قِيلَ:

ولو أن واشٍ باليمامة داره *** وداري بأعلى حضرموت اهتدى ليا

وإنَّ مِنَ الخَطَأِ البَيِّنِ ظَنُّ كَثِيرٍ مِنَ النَّاسِ أَنَّ رَاحَةَ البِالِ لَا تَتَحَقَّقُ إِلَّا بِالعِزَّةِ دون الخُلُطَةِ، وَفِي الدَّعَةِ دون الكَدِّ، فَفِي الحَدِيثِ الحَسَنِ: "المُؤْمِنُ الَّذِي يُخَالِطُ النَّاسَ وَيَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ أَفْضَلُ مِنَ الْمُؤْمِنِ الَّذِي لَا يُخَالِطُ النَّاسَ وَلَا يَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ". وَرَابِعُ الْأُمُورِ عِبَادَةَ اللَّهِ: أَنَّهُ لَا رَاحَةَ بِالٍ لِمَنْ لَا رِضا لَهُ، فَإِنَّ الرِّضا بِاللَّهِ وَبِقَضَائِهِ وَقَدَرِهِ أَسُّ أَسَاسٍ لِرَاحَةِ البِالِ، قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بنِ مَسْعُودٍ -رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ-: "إِنَّ اللَّهَ بِقَسْطِهِ وَعَدْلِهِ جَعَلَ الرُّوحَ وَالْفَرَحَ



في اليقين والرضا، وجعل الهم والحزن في الشك والسخط"، ورى مكحول أن ابن عمر -رضي الله تعالى عنهما- كان يقول: "إن الرجل ليستخير الله فيختار له فيتسخط على ربه ولا يلبث أن ينظر في العاقبة فإذا هو خير له"، وسئل الحسن البصري: "مِنْ أَيْنَ أُتِيَ هَذَا الْخَلْقُ؟ قال: من قِلَّةِ الرضا عن الله. قيل له: وَمِنْ أَيْنَ أُتِيَ قِلَّةُ الرضا عن الله؟ قال: من قِلَّةِ المعرفة بالله".

وجماعُ ذلكم كله -عباد الله- ما ذكَّره مَنْ أُوتِيَ جوامعَ الكلم، وأفصح مَنْ نطقَ بالضاد، -صلوات الله وسلامه عليه- بقوله: "ذاقَ طعمَ الإيمان مَنْ رَضِيَ بالله ربًّا، وبالإسلام دينًا، وبمحمد رسولًا" (رواه مسلم).

بارك الله لي ولكم في القرآن والسُّنَّة، ونفعني وإياكم بما فيهما من الآيات والحكمة، أقول ما تسمعون، وأستغفر الله لي ولكم ولسائر المسلمين والمسلمات، من كل ذنب وخطيئة، فاستغفروه وتوبوا إليه، إن ربي كان غفورًا رحيمًا.



الخطبة الثانية:

الحمد لله حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه، والصلاة والسلام على رسوله
المصطفى، ونبيه المجتبي، وبعد؛

فاتقوا الله -عباد الله-، واعلموا أن جماع راحة البال في أربعة؛ في البدن،
بعدم إرهاقه بكثرة العمل، وعدم إكساله بالدَّعة وقلة العمل، وفي النَّفس
بقلَّة المعاصي والذنوب، وفي القلب بقلَّة الاكتراث بهموم الدنيا، وفي اللسان
بحفظه ممَّا يسْئَلُ به، ورَمَّه عن مَزَالِقِ القَوْلِ وفُحْشِهِ، ثم اجتهدوا -يا رعاكم
الله- بالتماس راحة البال في طاعة الله وذكَّره، التمسوها في قلبٍ سليمٍ
وخلقٍ حسنٍ، وكفِّ الأذى عن الناس، وكفكفة دمع مكلوم، ومسح رأس
يتيم، التمسوها في الصدق والأمانة، والتواضع والرضا، التمسوها في تجاهل
السفهاء، ومجادلة الحمقى، والتغافل؛ فهو تسعة أعشار راحة البال، إن لم
يكن هو راحة البال كلها.



khutabaa.com

ص ب 156528 الرياض 11788
+966 555 33 222 4
info@khutabaa.com

مَنْ لَمْ تَكُنْ هَذِهِ مِظَانًا رَاحَةَ الْبَالِ عِنْدَهُ فَعَلِيهِ أَلَّا يَتَعَنَّى؛ لِأَنَّهُ كَالَّذِي يَطْلُبُ
الرِّيَّ بِالْمَاءِ الْمَالِحِ، أَوْ كَالَّذِي يَسْتَسِمِّنُ ذَا وِرمٍ، وَيَنْفُخُ فِي غَيْرِ ذِي ضَرَمٍ.

ثُمَّ إِنَّ التَّقَرُّبَ إِلَى اللَّهِ بِالنَّوَافِلِ، مِنْ أَعْظَمِ سَبَابِ رَاحَةِ الْبَالِ؛ لِأَنَّ كَثْرَةَ
النَّوَافِلِ مَدْعَاةٌ لِحُبَّةِ اللَّهِ، وَمَنْ أَحَبَّهُ اللَّهُ أَصْلَحَ بِأَلِّهِ وَأَرَاخَهُ؛ فَفِي الْحَدِيثِ
الْقُدْسِيِّ قَوْلُ اللَّهِ جَلَّ شَأْنُهُ: "وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا
افْتَرَضْتُهُ عَلَيْهِ، وَلَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ
كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْتَطِشُ بِهَا،
وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَلِئِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيَنَّهُ، وَلِئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيدَنَّهُ" (رواه
البخاري)، وَإِنْ مِنَ النَّوَافِلِ الَّتِي تُدْبِإِ إِلَيْهَا فِي دِينِنَا الْحَنِيفِ صِيَامُ يَوْمِ
عَاشُورَاءَ؛ فَهُوَ شَعِيرَةٌ مِنْ شَعَائِرِ الدِّينِ الْقِيَمِ، وَقَدْ قَالَ عَنْهُ الْمِصْطَفَى -
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: "أَحْتَسِبُ عَلَى اللَّهِ أَنْ يُكْفِّرَ السَّنَةَ الَّتِي قَبْلَهُ" (رواه
مسلم).

هَذَا وَصَلُّوا -رَحِمَكُمُ اللَّهُ- وَسَلِّمُوا عَلَى الْبَشِيرِ النَّذِيرِ، وَالسَّرَاحِ الْمُنِيرِ، مُحَمَّدِ
بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، صَاحِبِ الْحَوْضِ وَالشَّفَاعَةِ، فَقَدْ أَمَرَكُمُ اللَّهُ بِأَمْرٍ بَدَأَ فِيهِ بِنَفْسِهِ،



وثني بملائكته المسبحة بقدسِه، وأيَّه بكم -أيها المؤمنون-، فقال جل وعلا:
 (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا) [الأحزاب: ٥٦]، اللهم
 صلِّ وسلِّم على عبدك ورسولك محمد، صاحب الوجه الأنور، والجبين
 الأزهر، وارضَ اللهم عن خلفائه الأربعة؛ أبي بكر وعمر وعثمان وعلي،
 وعن سائر صحابة نبيك محمد -صلى الله عليه وسلم-، وعن التابعين،
 ومن تبعهم بإحسانٍ إلى يوم الدين، وعنا معهم بعفوك وجودك وكرمك، يا
 أرحم الراحمين.

اللهم أعزِّ الإسلامَ والمسلمينَ، اللهم انصر دينك وكتابك، وسنة نبيك
 وعبادك المؤمنين، اللهم فرِّجْ همَّ المهمومينَ من المسلمين، ونقِّسْ كربَ
 المكروبينَ، واقضِ الدينَ عن المدنيين، واشفِ مرضانا ومرضَى المسلمين،
 برحمتك يا أرحم الراحمين.

اللهم آمناً في أوطاننا، وأصلح أئمتنا وولاة أمورنا، واجعل ولايتنا فيمن
 خافك واتفقك واتبع رضاك يا ربَّ العالمينَ، اللهم وفق ولي أمرنا لما تحبه



وترضاه، من الأقوال والأعمال يا حي يا قيوم، اللهم أصلح له بطانته يا ذا الجلال والإكرام، اللهم وقِّفه ووليَّ عهده لِمَا فيه صلاح البلاد والعباد.

اللهم أصلح أحوال المسلمين في كل مكان، اللهم ألف بين قلوبهم، وأصلح ذات بينهم، واهدهم سبل السلام، وجنبهم الفواحش والآثام، يا ذا الجلال والإكرام.

اللهم احفظنا بالإسلام قائمين، واحفظنا بالإسلام راقدين، ولا تشمت بنا الأعداء ولا الحاسدين، برحمتك يا أرحم الراحمين.

اللهم من أرادنا وأراد الإسلام والمسلمين بسوء فأشغله بنفسه، واجعل كيده في نحره، يا سميع الدعاء.

(رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ) [البَقَرَة: ٢٠١].



khutabaa.com

ص.ب 156528 الرياض 11788
 +966 555 33 222 4
 info@khutabaa.com

عبادَ الله: اذكروا الله العظيم الجليل يذكركم، واشكروه على آلائه يزيدكم،
ولذكر الله أكبر، والله يعلم ما تصنعون.



khutabaa.com



ص.ب 156528 الرياض 11788



+966 555 33 222 4



info@khutabaa.com