

نعمة الصحة في الأبدان	عنوان الخطبة
١/ أهمية نعمة الصحة والعافية ٢/ مما يعين على معرفة قدر نعمة الصحة ٣/ شكر نعمة العافية ٤/ سؤال الله العافية ٥/ من وسائل المحافظة على نعمتي الصحة والعافية.	عناصر الخطبة
أ.د: عبدالله الطيار	الشيخ
١٠	عدد الصفحات

### الخطبة الأولى:

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ؛ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَسَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يُضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ، وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ، وَسَلِّمَ تَسْلِيمًا كَثِيرًا.



أما بعد: فاتقوا الله أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ، (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ) [آل عمران: ١٠٢].

عبادَ الله: إِنَّ من أعظمِ نعمِ الله على عباده بعدَ نعمةِ الإسلامِ نعمةَ الصحةِ والعافيةِ في الأبدانِ، والسلامةِ من كلِّ ما يُكدِّرُ العيشَ؛ من الأسقامِ والآلامِ والأحزانِ، فهي نعمةٌ لا يعدُّها شيءٌ، وتأتُّ على رؤوسِ الأصحاءِ، لا يشعرُ بقيمتِها وفضلِها إلا من فقدها، وهي من أجزلِ عطايا ربِّنا وأوفرِ منحه، يقولُ -صلى الله عليه وسلم-: "مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا" (رواه الترمذي ٢٣٤٦، وحسنه الألباني).

وإذا أرادَ الإنسانُ أنْ يعرفَ قَدْرَ نعمةِ الله عليه في الصحةِ والعافيةِ فعليه أنْ يزورَ المستشفياتِ والمصحاتِ، وينظرَ إلى المرضىِ وأصحابِ العاهاتِ، وسيرى صورًا من الآلامِ والأوجاعِ والمعاناةِ والابتلاءاتِ؛ فمنهم مريضٌ يبسُّ من شدةِ المرضِ، ومنهم من يبكي من قوةِ الألمِ، ومنهم مُغمى عليه لا يستطيعُ الحراكَ، ومنهم مَنْ لا يستطيعُ التنفسَ، ومنهم من ينزفُ دمًا،



ومنهم من فَقَدَ عُضْوًا من أعضائه، ومنهم من هو في غرفةِ العملياتِ، وآخرُ في غرفةِ العنايةِ المركَّزة لا يدري أيخْرُجُ منها حيًّا أو ميِّتًا.

أيُّها المؤمنون: رؤيةٌ هؤلاءِ المرضى والمبتلين من العبرِ والمواعظِ التي تُدَكِّرُ العبدَ بعظيمِ نعمِ اللهِ عليه، ويعلمُ يقينًا أنَّ لباسَ العافيةِ لا يعدُّه شيءٌ، وقد أوصى نبيُّنا -صلى الله عليه وسلم- مَنْ رأى مبتليًّا أَنْ يقولَ: "الحمدُ لله الذي عافاني مما ابتلاك به، وفضلني على كثيرٍ ممن خلق تفضيلًا.." (رواه الترمذي ٣٤٣٢، وابن ماجه ٣٨٩٢، وصححه الألباني)؛ شكرًا لنعمة الله عليه لعدم إصابته بهذا الداء أو هذا البلاء.

وعن رِفاعَةَ بنِ عِرابَةَ الجُهنيِّ قال: قامَ أبو بكرٍ الصِّديقُ على المنبرِ، ثمَّ بكى فقال: قامَ رسولُ الله -صلى الله عليه وسلم- عامَ الأوَّلِ على المنبرِ ثمَّ بكى فقال: "سلوا الله العفوَّ والعافيةَ؛ فإنَّ أحدًا لم يُعطَ بعدَ اليقينِ خيرًا من العافية" (رواه الترمذي ٣٥٥٨، وقال الألباني: حسن صحيح).



وقد امتدح النبي - صلى الله عليه وسلم - الصَّحَّةَ بقوله: "لَا بَأْسَ بِالْغِنَى لِمَنِ اتَّقَى، وَالصَّحَّةُ لِمَنِ اتَّقَى خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى، وَطِيبُ النَّفْسِ مِنَ النَّعْمِ" (رواه ابن ماجه ٢١٤١، وصححه الألباني في صحيح سنن ابن ماجه: ١٧٥٤).

أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ: وينبغي للمُعَانَى أَنْ يَشْكُرَ اللَّهَ -تعالى- على نعمة العافية في نفسِهِ وأهله وولده وماله وجميع شأنه، فهو -سبحانه- صاحبُ الفضلِ في كلِّ ذلك، وهو القائلُ -سبحانه-: (وَاشْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ) [النحل: ١١٤]، والقائل: (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) [إبراهيم: ٧].

وعلى المعافي أيضاً أَنْ يَحْمَدَ اللَّهَ -تعالى- على نعمة العافية، ولا ينظر لأصحابِ الغنى مِمَّنْ كَثُرَ مَالُهُ، أَوْ عَظُمَ جَاهُهُ، فربَّما سُلِبَتْ من هذا الْغِنَى تلكَ النعمةُ وذاقَ ألمَ الحرمانِ من النِّعمِ التي أُوتِيَهَا، وآلامَ الأمراضِ والأدواءِ، فَمَنْ أُوتِيَ العافيةَ فَظَنَّ أَنَّ أَحَدًا أُعْطِيَ أَكْثَرَ مِنْهُ؛ فقد قَلَّ كثيراً، وَكَثُرَ قليلاً.



عَبَادَ اللَّهِ: وعلى المسلم أن يلحَّ على الله في الدعاءِ بطلبِ العافية؛ أي دوامها واستمرارها، فهي من أفضلِ الأدعيةِ التي ينبغي الحرصُ عليها في كلِّ وقتٍ، يقولُ -صلى الله عليه وسلم-: "مَا مِنْ دَعْوَةٍ يَدْعُو بِهَا الْعَبْدُ أَفْضَلَ مِنْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْمُعَافَاةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ" (رواه ابن ماجه ٣٨٥١، وصححه الألباني في صحيح ابن ماجه ٣١٢٠).

وَلَمَّا عَلِمْتُ عَائِشَةَ -رضي الله عنها- فَضَّلَ سَوَالَ اللَّهِ الْعَافِيَةَ، قَالَتْ: "لَوْ عَلِمْتُ أَيَّ لَيْلَةٍ لَيْلَةُ الْقَدْرِ، لَكَانَ أَكْثَرَ دَعَائِي فِيهَا أَنْ أَسْأَلَ اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ" (رواه النسائي ٨٧٨، وقال الألباني في الصحيحة ١٠١١: حديث ثابت).

وعلى المسلم أن يسأل الله العافية في الدنيا والآخرة، فقد روى أنسُ بنُ مَالِكٍ -رضي الله عنه- قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم-: "سَلِ اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، سَلِ اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؛ فَإِذَا أُعْطِيَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَقَدْ



أفلحت" (رواه الترمذي ٣٥١٢، وابن ماجه ٣٨٤٨، وأحمد ١٢٢٩١، وصححه الألباني في صحيح الأدب المفرد ٤٩٥).

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) [البقرة: ١٨٦]. بَارَكَ اللهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالْعِظَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، فَاسْتَغْفِرُوا اللهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.



khutabaa.com

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

## الخطبة الثانية:

الحمدُ لله على فضله وإحسانه، والشكرُ له على توفيقه وامتنانه، وأشهدُ أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهدُ أنَّ محمدًا عبدُ الله ورسوله صَلَّى اللهُ عليه وعلى آله وصحبه ومن سارَ على هَجِّهِ إلى يومِ الدِّينِ وسلَّمَ تسليمًا كثيرًا.

أما بعدُ: فاتَّقوا الله عبادَ الله، واعلموا أنَّ نعمةَ الصحةِ والعافيةِ تاجٌ على رؤوسِ الأصحاءِ لا يراها إلا المرضى، لكنَّها تحتاجُ أنْ يأخذَ الأصحاءُ بأسبابِ المحافظةِ عليها، ومن ذلك:

أولاً: أنْ يعرفَ العبدُ عِظَمَ قَدْرِ نعمةِ العافيةِ التي أسبَعَهَا اللهُ عليه وأَهَمَّها غنيمَةً له، فيسعى سعيًا حثيثًا في اغتنامِ عُمره بالازديادِ من الأعمالِ الصالحةِ في حالِ صحتهِ وعافيتهِ، والإكثارِ من الحسناتِ قبلَ حصولِ المرضِ ونزولِ الضعفِ، يقولُ نبيُّنا -صلى اللهُ عليه وسلم-: "اغْتَنِمْ حَمْسًا قَبْلَ حَمْسٍ: وذكر منها:.. وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ" (رواه الحاكم ٧٨٤٦،



khutabaa.com

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

وصححه الألباني في صحيح الترغيب (٣٣٥٥). وقال -صلى الله عليه وسلم-: "نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ" (رواه البخاري ٦٤١٢).

ثانيًا: الاستقامة على طاعة الله -تعالى-، والإكثار من الصلاة: يقول ابن القيم -رحمه الله-: "ولا رَيْبَ أَنَّ الصلاةَ نفسَهَا فيها من حِفْظِ صحَّةِ البدنِ، وإذابةِ أخلاقِهِ وفضلاتِهِ، ما هو من أنفعِ شيءٍ ٍ له، سوى ما فيها من حِفْظِ صحَّةِ الإيمانِ، وسعادةِ الدنيا والآخرة، وكذلك قيامُ الليلِ من أنفعِ أسبابِ حفظِ الصحة، ومن أَمْنَعِ الأمورِ لكثيرٍ من الأمراضِ المزمنة، ومن أنشَطِ شيءٍ للبدنِ والرُّوحِ والقلبِ" (الطب النبوي: ص ١٩٣).

ثالثًا: مواولة الأنشطة الرياضية المفيدة، وأكلُ الأطعمةِ النظيفةِ الصَّحيَّةِ، والبعدُ عمَّا يضرُّ الجسدَ من ضغوطاتِ الحياة، يقول ابن القيم -رحمه الله-: "ولمَّا كانتِ الصِّحَّةُ والعافيةُ من أَجَلٍ نِعَمِ اللهِ على عبْدِهِ، وأَجْزَلِ عطايَاهُ، وأوفرِ مِنْحِهِ -بل العافيةُ المطلقةُ أَجَلُ النِّعَمِ على الإطلاقِ-؛ فحقيقٌ لِمَنْ



رُزِقَ حِطًّا مِنَ التَّوْفِيقِ مَرَاعَاتُهَا، وَحِفْظُهَا، وَحِمَايُهَا عَمَّا يُضَادُّهَا" (زاد المعاد: ٤/١٩٥).

رابعًا: سؤال الله العافية في كلِّ شيءٍ: فعن العباس بن عبد المطلب قال: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ: عَلَّمَنِي شَيْئًا أَسْأَلُهُ اللَّهَ -عَزَّ وَجَلَّ-. قَالَ: "سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ". فَمَكَثْتُ أَيَّامًا، ثُمَّ جِئْتُ فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلَّمَنِي شَيْئًا أَسْأَلُهُ اللَّهَ. فَقَالَ لِي: "يَا عَبَّاسُ يَا عَمَّ رَسُولِ اللَّهِ! سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ" (رواه الترمذي ٣٥١٤، وصححه الألباني). فليس شيءٌ من الدنيا يهناً به صاحبه إلا مع العافية.

أَسْأَلُ اللَّهَ تَعَالَى أَنْ يُدِيمَ عَلَيْنَا نِعْمَةَ الصَّحَةِ وَالْعَافِيَةِ فِي الْأَبْدَانِ وَالْأَهْلِ وَالْوَالِدَانِ، وَأَنْ يَصْرِفَ عَنَّا وَعَنْكُمْ كُلَّ مَا يَكُونُ عَائِقًا بَيْنَنَا وَبَيْنَ طَاعَةِ اللَّهِ تَعَالَى وَطَلَبِ جَنَّتِهِ.



هذا وصلُّوا وسلِّموا على الحبيبِ المصطفى؛ فقد أمَرَكم اللهُ بذلك، فقالَ -  
 جلَّ من قائلٍ عليمًا-: (إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ  
 آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا) [الأحزاب: ٥٦].



khutabaa.com

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