

## من أين تأتي راحة البال

☞ راحة البال من المسائل التي ينشدها جميع الناس؛ لأنها تعني الشعور بالسكينة والطمأنينة، وهذا الشعور المريح يُناقضه شعورُ الضيق والتعب والقلق النفسي الذي يُهيج الأرواح، ولهذا يتساءلُ الناس عن طريقة الوصول إلى راحة البال، ويبحثون عن طرقٍ تخلصهم من القلق والخوف والتردد، وهذا مطلبٌ لكلِّ إنسان.

☞ ما معنى راحة البال: البال: هو الحال والشأن، يقال فلان رخي البال وناعم البال، أي موفور العيش، وهادئ النفس وال خاطر، [المعجم الوسيط] والبال، الذهن وال خاطر والقلب، وجرى على باله، أي تذكر وفكر فيه، وخالي البال أي لا يشغله شاغل، ومطمئن القلب، وراحة البال، هي طمأنينة النفس، والخلو من الهم، وطويل البال هو الصبور، وكثير الاحتمال. [معجم اللغة العربية].

☞ إن علاج القلق، والاضطراب، والهم، والضيق النفسي في آية من كتاب الله! قال -تعالى-: (وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ) [محمد:2]، أصلح بالهم، قيل في معناها أصلح شأنهم وحالهم وأمورهم وأعمالهم ومصالح دينهم ودنياهم وآخرتهم وتوجيههم إلى الخير، وقيل إنه أصلح نواياهم، ونبياتهم.

☞ قال السعدي: وأما (وَالَّذِينَ آمَنُوا) بما أنزل الله على رسله عموماً، وعلى محمد صلى الله عليه وسلم خصوصاً، (وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ) بأن قاموا بما عليهم من حقوق الله، وحقوق العباد الواجبة والمستحبة. (كَفَّرَ) الله (عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ) صغارها وكبارها، وإذا كفرت سيئاتهم، نجوا من عذاب الدنيا والآخرة. (وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ) أي: أصلح دينهم ودنياهم، وقلوبهم وأعمالهم، وأصلح ثوابهم، بتنميته وتزكيته، وأصلح جميع أحوالهم، والسبب في ذلك أنهم: (وَأَنَّ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّبَعُوا الْحَقَّ مِنْ رَبِّهِمْ) الذي هو الصدق واليقين، وما اشتمل عليه هذا القرآن العظيم، الصادر (مِنْ رَبِّهِمْ) الذي رباهم بنعمته، ودبرهم بلطفه فرباهم تعالى بالحق فاتبعوه، فصلحت أمورهم.

☞ البال هو موضع الفكر، والفكر موضعه العقل والقلب.

فأنت عندما تقولي: أصلح الله بالك، أي أصلح الله خاطرك، وتفكيرك، وقلبك، وعقلك.

☞ فشرط إصلاح البال ثلاثة كما ورد في الآية السابقة:

① – الإيمان بالله.

② – عمل الصالحات.

③ – العمل بتعاليم ما نُزِّلَ عَلَىٰ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بشكل فعلي.

فَلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ، وَإِنْ تُطِيعُوهُ تَهْتَدُوا، وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا

✉ إذا صلح الحال صلحت الحياة والأمور، حصل الفوز والفلاح، حصلت الراحة والطمأنينة، حصلت النعمة والنعيم النفسي، استقام الأمر ورضي القلب واستمتع الإنسان بالحياة.

قال -سبحانه-: **(سَيَهِّدِيهِمْ وَيُصَلِّحُ بَالَهُمْ)** [محمد: 5]، قيل الأحياء المجاهدين ما داموا على قيد الحياة، فالله -تعالى- سيصلح شأنهم وعملهم، وأما الذين قتلوا فسيصلح بالهم في السؤال في القبر، وعند الله -عز وجل- وفي التثبيت يوم القيامة، وعند المرور على الصراط.

قال السعدي في قوله تعالى: **(سَيَهِّدِيهِمْ)** إلى سلوك الطريق الموصلة إلى الجنة، **(وَيُصَلِّحُ بَالَهُمْ)** أي: حالهم وأمورهم، وثوابهم يكون صالحاً كاملاً لا نكد فيه، ولا تنغيص بوجه من الوجوه.

**(وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ)** [محمد: ٢].

☐ وهذا خير محقق، عبر بالماضي إيذاناً بأنه لا يتخلف، فمن حقق الإيمان؛ قولاً قلبياً وعملاً، ثم أتبعه بالصلح، وأولها الفرائض والواجبات ثم ما تيسر له من شعب الإيمان وخصاله، فهو موعود وعداً صادقاً بأمرين: الأول: تكفير السيئات؛ بمعنى سترها، والتجاوز عنها، وعدم المآخذة بها، وفي النص تنبيه على أن الإيمان والعمل الصالح لا يقتضي العصمة، بل قد تقع السيئة، وتحصل الزلة، لكن من تدارك فحقق الإيمان - ومن ذلك ألا يصر على العصيان - ثم أصلح فإن الله يغفر له.

☐ وفي تقديم تكفير السيئات على إصلاح البال بدءاً بالتخلية قبل التحلية، إشعاراً بأن المرء يؤتى من قبل السيئات، وأنها سببٌ للهموم والغوم والأحزان، واضطراب الحال، وأن صلاح البال لا يتأتى معها.

والثاني: صلاح البال؛ وهو صلاح الأمر والحال بتيسير شؤونهم الدنيوية، وأصل ذلك أن البال هو خاطر في القلب وبين صلاحه وصلاح شأن المرء تلازم.

☐ ثم هذا الصلاح اللازم لصلاح حال القلب إما أن يكون بتيسير الأمور، وقضاء الشؤون، وإما أن يكون بأن يرزق صاحبها الكنز الأعلى وهو الرضا، وقد يكون بكل ذلك، وهو الأصل.

☐ ومن ثمرات إصلاح البال، أن يرشدهم الله لأعمال الخير والبر في الدنيا، فإن قرير العين، مطمئن النفس، مرتاح الضمير، صالح البال أقدر على التصرف والنظر والاختيار، وأبصر بمواضع الإقدام ومواطن الإحجام، لا يقدم عاجلاً على فانٍ، ولا لذة عابرة تورث حسرة طويلة، يؤثر الآخرة على الأولى، فيورثه الله نعيم الجنة في الآخرة مع صلاح الحال في الدنيا كما قال: **(مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ)** [النحل: 97]، فمن أحسن عمله في الدنيا أحسن الله جزاءه في الآخرة.

☐ هذه الآية في سورة النحل والآية المتقدمة في سورة محمد من أعظم الآيات المرشدة لطريق السعادة في الدارين.

وفي المقابل فإن من اختل عنده شيء في حياته فليتنفد أول ما يتنفد دينه، وحاله! فمبدأ الخلل من نفسه، ومن لم يصلح له باله فكيف يصلح حاله! ومن أعظم أسباب عدم إصلاح البال الذنوب والمعاصي؛ فكما أن الكفار يبطل الله أعمالهم ويشقيهم **كما قال: (الَّذِينَ كَفَرُوا وَصَدُّوا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ أَضَلَّ أَعْمَالَهُمْ) [محمد: ١]**، فمن عنده شيء من أعمال الكفار أو شعب الكفر - وإن لم يكن بذلك خارجاً عن الملة - يكون له من الضلال عن الطريق والشقاء وذهاب البركة بمقدار ما عنده من ذلك الضلال الذي ارتكبه.

والمقصود أن نعلم بركة العمل الصالح وتحقيق التقوى، والأثر الطيب لذلك في العاجل والآجل، ونعرف شؤم المعصية وأثرها على مرتكبيها في الدنيا قبل الآخرة، مستحضرين إذا تقلبت بنا أمور الحياة قول ربنا: **(وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ) [الشورى: 30]**.

أراح الله بالي وبالكم، وكفر عني سيئاتي وسيئاتكم وهداني وإياكم طريق الصواب.

كيف يُمكن الوصول إلى راحة البال؟ من أين تأتي هذه الراحة؟

○ حينما نخلص النية لله وحده، ويكون هدفنا الأساسي هو إرضاءه وطاعته.

○ حينما تكف عن القلق الزائد والخوف والتردد.

○ حينما نتوقف عن تأنيب نفسك بقسوة، ولا تفعل سوى عتابها وتدميرها بالكلمات السلبية، فالأفضل لك أن تفكر في حلول واقعية، وتسعى إليها جاهداً، وتصبر وتتوكل، وتفوض أمرك إلى الله، ولا تستعجل النتائج.

○ حينما تعرف أن المثالية والكمال لن تصل إليهما مهما فعلت؛ فهذه طبيعة البشر.

○ حينما توجه كل تفكيرك نحو ما ينفحك في هذه الدنيا وفي آخرتك.

○ حينما تفكر فيما تفيد به نفسك وغيرك، وتسعى نحو الارتقاء بنفسك، وتنمية مواهبك وقدراتك، وتتعلم علماً ينفحك، وتعم فائدته عليك وعلى الآخرين.

○ حينما تزيل كل آثار عدم التسامح والرغبة في الانتقام ممن تعمد إيذاءك.

○ كلما شعرت بالحزن والضيق، تذكر أن تتخلص من التفكير في مواقف محزنة، لا فائدة من تذكرها سوى تعذيب نفسك.

○ توقّف عن تذكر أشخاص قد يكونون تسببوا في إلحاق الضرر بك، أو ظلموك؛ لأنه لا جدوى من تذكرهم.

○ اشغل تفكيرك وخاطرك بما هو نافع لك، تذكر مواقفك الإيجابية، تذكر حسنات وصفات ومواقف طيبة رأيتها من الآخرين، وتعلم منهم واكتسب مهارات جديدة.

○ علّق قلبك وفكرك بكل ما هو إيجابي.

○ غضبك من الآخرين وانشغال بالك بهم، لن يؤثر سوى فيك وحدك، وحتماً سيكون تأثيراً سلبياً، أما الآخرين، فقد تكون خارج دائرة اهتماماتهم، ولا يشغلهم مطلقاً سواء أكنت غاضباً منهم، أو لم تسامحهم، وقد لا يعبؤون بك؛ فأنت لست مهماً لديهم، ومشاعرك نحوهم لا قيمة لها.

○ أنت بذلك تؤذي نفسك، وتشحنها بمشاعر سلبية؛ أضرارها عليك وحدك.

○ إن لنفسك عليك حقاً، فاسع نحو الارتقاء بها، وتحصينها ضد أي مشاعر تلحق الضرر بها.

○ لا تقارن حياتك بالآخرين، ولا تشغل بالك بالبشر كثيراً.

○ ركز في حياتك وفي النعم العديدة التي منحها الله لك.

○ حينما تعرف كيف تتخلص من كلِّ الأفكار السلبية المدمرة المحبطة، حينما تكف عن الشكوى واللوم والعتاب والانتقادات التي توجهها للآخرين، وتبدأ أسلوباً جديداً لتتعامل به في مواقف حياتك، والشخصيات التي تتعامل معها، أسلوباً أكثر حكمة وهدوءاً وتريناً، أسلوباً يوجِّهه ويرشده العقل والتفكير.

✉ راحة البال تأتي حينما لا نبيس من رحمة الله، وحينما لا نفقد الأمل في قدرة الله ومشينته على تبديل حالنا إلى أفضل حال، وراحة البال تأتي عندما نرضى عن الله في كل ما يفعل مؤمنين أنه سبحانه العليم الحكيم الرحيم فلا يجري علينا إلا الخير، وعندها يتملكك الشعور بالرضا، ستبصري راحة البال، وتعلمي معنى انشراح الصدر والطمأنينة.

📌 كيفية تحقيق راحة البال:

📌 والمسلم أكثر حاجة في هذا العصر لراحة البال، والطمأنينة وسكينة النفس، وأكثر الأمور التي يحتاجها المسلم ليحقق هذه الراحة، ما يأتي:

① الإيمان بالله والرضا عن الله عز وجل رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد صلى الله عليه وسلم رسولاً، في الدنيا جنة من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة، وهي جنة الإيمان بالله وطاعته والأنس والخلة به وعبادته وذكره، فهذه من أهم عوامل راحة البال وطمأنينة النفس.

↳ ويعمق الإيمان بالله -تعالى- بكثرة ذكره، وقراءة القرآن وتدبر معانيه، والقيام بالأعمال الصالحة، والقيام بالعبادات على أكمل وجه، والتفكير في خلق الله وملكوته.

📌 قال ابن القيم: " فَفِي الْقَلْبِ شَعْتٌ، لَا يَلْمُهُ إِلَّا الْإِقْبَالُ عَلَى اللَّهِ، وَفِيهِ وَحْشَةٌ، لَا يُزِيلُهَا إِلَّا الْأَنْسُ بِهِ فِي خَلْوَتِهِ، وَفِيهِ حُزْنٌ لَا يُدْهِبُهُ إِلَّا السُّرُورُ بِمَعْرِفَتِهِ وَصِدْقِ مُعَامَلَتِهِ، وَفِيهِ قَلْقٌ لَا يُسَكِّنُهُ إِلَّا الْاجْتِمَاعُ عَلَيْهِ، وَالْفِرَارُ مِنْهُ إِلَيْهِ، وَفِيهِ نِيرَانٌ حَسْرَاتٍ: لَا يُطْفِئُهَا إِلَّا الرِّضَا بِأَمْرِهِ وَنَهْيِهِ وَقَضَائِهِ، وَمُعَانَقَةُ الصَّبْرِ عَلَى ذَلِكَ إِلَى وَفْتِ لِقَائِهِ.

↳ كلما زاد القرب من الله زادت الراحة والطمأنينة والسكينة، "وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضت عليه"، فإذا الفرائض أولاً، الطريق واضح، والمعالم نيرة، ماذا بعد الفرائض؟ "وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه"، فإذا النوافل بعد الفرائض.

﴿ تقوى الله (أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ )﴾ [يونس:62-64]، فالمؤمن أطيب الناس عيشاً وأنعمهم بالأمر وأشرحهم صدرأ، وأسرههم قلباً، يدخل جنة الدنيا قبل أن يدخل جنة الآخرة، وفي الدنيا جنة من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة؛ لأن الإيمان، والعمل الصالح، والاستقامة، والذكر، وحسن العلاقة مع الله لا بد أن تنتج نعيماً، لا نظن أن قول الله: **(إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ) [الانفطار: 13]** نعيم الآخرة فقط بل هنالك نعيم في الدنيا وهو راحة البال وصلاح الحال، نعيم في الدنيا قبل أن يدخلوا نعيم الآخرة، نعيم الدنيا هو انشراح الصدر، اللذة النفسية، ليس نعيم الدنيا دائماً في القصور والمراكب والمآكل اللذيذة، هذا يحصل لكثير من الناس ثم ينتحرون، فلماذا ينتحرون بعض أصحاب الثروات؟ لأنهم لم يذوقوا نعيم الدنيا، الذي هو راحة البال وصلاح الحال، وطمأنينة النفس، وانشراح الصدر ونور القلب، هذه معان لا يعرفها غير المسلم، وكيف سيعرفها وهو لا يركع لله، ولا يسجد، ولا يذكر، ولا يتلو له كتاباً، لا يعرف حلالاً وحراماً، **(وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) [البقرة: 45]** ، الصلاة هذه الصلاة من جنة الدنيا فعلاً، **(وَلَقَدْ نَعَلْنَا أَنَّاكَ بِصِدْقٍ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ فَسَيَحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ) [الحجر: 97-98]**، وذكر الله من نعيم الدنيا العاجل ، يقول -تعالى-: **(الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: 28]**.

☞ فعندما نوحدهم، بأن يكون لهم همماً واحداً، وهو هم الآخرة، سيحمل الله عنا هموم الدنيا ويفرغ قلوبنا للانشغال بالآخرة، كما جاء في الحديث الصحيح عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال النبي ﷺ -: **«مَنْ جَعَلَ الْهَمومَ هَمًّا وَاحِدًا، هَمَّ آخِرَتِهِ، كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّ دُنْيَاهُ، وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الْهَمومُ فِي أَحْوَالِ الدُّنْيَا لَمْ يَبَالِ اللَّهُ فِي أَيِّ أوديتها هَلَكَ»** صحيح ابن ماجه

قال النبي ﷺ -: **«مَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ، وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ»** صحيح الترمذي

☞ ومن يبحث لنفسه عن راحة البال والسعادة والطمأنينة بعيد عن الله فقد ضلَّ السبيل وأضاع الطريق وشقي في الدنيا والآخرة، مصداقاً لقول الله تعالى: **(وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) [طه: 124]**، فبقدر الابتعاد عن الله، وبقدر ضعف الصلة به، يكون الشقاء والضنك وسوء البال ومن ثم الحال.

② سلامة القلب: ولا تكون إلا بتحقيق التوحيد وكمال تعلق العبد بالله عز وجل حباً وخوفاً ورجاءً وطمعاً وتوكلاً، مع سلامته من الآفات كالحسد والحقد والغل، والكبر وحب الدنيا..... دُخل على أبي دجانة رضي الله عنه وهو مريض وكان وجهه يتهلل! فقيل له: ما لوجهك يتهلل؟ يعني مع شدة مرضك وما نزل بك! فقال: ما من عملي شيء أوثق عندي من اثنتين: أما إحداهما فكنت لا أتكلم في ما لا يعنيني، وأما الأخرى فكان قلبي للمسلمين سليماً.

﴿وقال بعضهم يصف سليم القلب: مستريحُ الأحشاءِ من كلِّ ضغنٍ باردٍ الصدرِ من غليلِ الحسودِ.

﴿قال الأصمعي: رأيت أعرابياً أتى عليه عمر كثير، فقلت: أراك حسن الحال في جسدك! قال: نعم تركت الحسد فبقيت نفسي.﴾

③ حتى يحصل المسلم على راحة باله، ويهنأ في الدنيا والآخرة، عليه أن يتوكل على الله - تعالى- حق التوكل، ويعلم علم اليقين أنه لا يصيب الإنسان إلا ما كتبه الله عليه، ويُعمق إيمانه بالقضاء والقدر، وي طرح عن نفسه وساوس الشيطان، وأن راحة البال وطمأنينة النفس، هي من ثمرات الإيمان بقضاء الله وقدره.

﴿يطمئن المؤمن في بلائه ورخائه فلا يفزع عند البلاء والمصيبة وليكن شاكرًا ذاكراً لله في السراء والرخاء، لما رواه مسلم عن صهيب الرومي رضي الله عنه قال: قال رسول الله -ﷺ-: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ.»﴾

✉ حينما ندرك أن الدنيا دار ابتلاء، وحتماً سيحدث ما يحزنا ويقلقنا أو يخيفنا، أو قد يكون هناك من يظلمنا، وقد تعثرنا مشكلات متعددة في رحلة حياتنا، وقد نصاب في صحتنا، فلنعلم أن هذه الأدوية ليس لها طبيب إلا الله، ولا دواء سوى الرضا عن الله، فنلجأ إلى الله ليداوينا منها.

"هنيئاً لمن ملأ الرضا فؤاده وراحة البال غايته، لا يتحسر على الماضي باكياً حزيناً، ولا يعيش حاضراً ساخطاً جزوعاً، ولا ينتظر المستقبل خائفاً وجللاً، ولا يعيش في رهبة من غموض ولا توجس من جبروت، فإيمانه مصدر أمانه تصديقاً لقول الله تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ) [الأنعام: 82]."

④ القناعة بالرزق، صلاح البال والهدوء والطمأنينة، لا يتأتى إلا بأن يقنع الإنسان بما قسم الله له، قال رسول الله -ﷺ-: «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا» صحيح الترمذي، فمن جمع الله له بين عافية بدنه وأمن قلبه وكفاف عيشه فقد جمع الله له جميع النعم التي تدعو إلى راحة البال، وطمأنينة القلب وسكون النفس.

﴿فالقناعة بما تسهّل لنا من أمور الدنيا، وعدم الحرص على السعي وراءها، قال رسول الله -ﷺ-: "قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَرُزِقَ كَفَافًا، وَقَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ" صحيح مسلم، قال رسول الله -ﷺ-: "طُوبَى لِمَنْ هَدِيَ لِلْإِسْلَامِ، وَكَانَ عَيْشُهُ كَفَافًا وَقَنَعَ" صحيح الترغيب

﴿وسبب بلائنا أننا ننظر إلى الغير مع أن لدينا خيرا عظيما، لكن بعضنا ينظر إلى ما في يد الآخرين فلا يقنع بما لديه، ومن ثم لا يشكر هذه النعمة التي بين يديه، والتي حُرِمَ منها أناس آخرون، قال رسول الله -ﷺ-: "انظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ" صحيح مسلم

وقال رسول الله -ﷺ-: "ما طلعت شمس قط إلا بُعثتْ بجنبتَيْها ملكان، إِنْهُمَا لِيُسْمِعَانِ أَهْلَ الْأَرْضِ إِلَّا النَّفْلَيْنِ يَا أَيُّهَا النَّاسُ! هَلُمُّوا إِلَى رَبِّكُمْ، فَإِنَّ مَا قَلَّ وَكَفَى خَيْرٌ مِمَّا كَثُرَ وَالْهَى" صحيح الترغيب

وكان من دعاء النبي-ﷺ: " اللَّهُمَّ ارزُقْ آلَ مُحَمَّدٍ قُوَّةً" صحيح البخاري، القوت: ما يقتات به الإنسان بقدر الحاجة.

يقول ابن القيم رحمه الله:- "لا يكمل غنى القلب إلا بغنى آخر، ألا وهو غنى النفس... أن يقلل من حظوظ النفس، وأن يدع المرءة".

5 كثرة الصلاة على رسول الله-ﷺ- " قَالَ أَبِي: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي أَكْثَرُ الصَّلَاةِ عَلَيْكَ، فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي؟ فَقَالَ: «مَا شِئْتِ». قَالَ: قُلْتُ: الرَّبِيعُ. قَالَ: «مَا شِئْتِ، فَإِنْ زِدْتِ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ». قُلْتُ: التَّصَفُّ. قَالَ: «مَا شِئْتِ، فَإِنْ زِدْتِ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ». قَالَ: قُلْتُ: فَالتَّلْثَيْنِ. قَالَ: «مَا شِئْتِ، فَإِنْ زِدْتِ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ». قُلْتُ: أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا. قَالَ: «إِذَا تُكْفَى هَمَّكَ، وَيَعْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ»، رواه الترمذي وهو حديث حسن صحيح.

6 الاتصاف بالأخلاق الحسنة مثل حسن الظن والصبر وإدخال السعادة في قلوب الآخرين وغيرها، فلها الفضيلة العظيمة في الدنيا والآخرة وعلى الفرد والمجتمع، بحيث تُبقي صاحبها بقلب مطمئن ونفس ساكنة وعيش طيب والراحة في الدنيا وفي الآخرة، بعكس صاحب الخلق السيئ فإنه في شقاء دائم ولا يجد الراحة ولا الاطمئنان في حياته، ويسكن الخوف الدائم قلبه.

7 أداء العبادة في خشوع واطمئنان واستحضار للأفعال والأقوال من دعاء وذكر وقراءة للقرآن، والإكثار من ذكر الله كالاستعاذة بكلمات الله التامات من شر ما خلق.

8 صلاح البال يمكن أيضاً الحصول عليه من صلاة الاستخارة عند الحيرة، الإنسان يريد أن يتخذ قرارات في هذه الحياة، خطبة امرأة، الإقبال على وظيفة، تسجيل في جامعة، شراء بيت، انتقال من بلد إلى بلد قرارات كثيرة، قال-ﷺ-: "إِذَا هَمَّ أَحَدُكُمْ بِالْأَمْرِ فَلْيَرْكَعْ رَكَعَتَيْنِ مِنْ غَيْرِ الْفَرِيضَةِ...." يعني ممكن تكون سنة راتبة، يقول الدعاء قبل السلام أو بعد السلام ثم ليقل ويذكر الدعاء، دعاء صلاة الاستخارة هذا من أسباب راحة البال، أياً ما كانت النتيجة تقول: أنا استخرت ودعوت ربي، ولو جاء الأمر في بادئه وفي ظاهره على خلاف ما تشتهي لا ضير، (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ) [سورة البقرة:216].

9 كثرة الدعاء واللجوء إلى الله -سبحانه- بطلب تفريج الهم والكرب، وسؤاله -سبحانه- سكينه النفس وغيرها، عَنِ النَّبِيِّ -ﷺ- قَالَ: (دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحِمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ)، والإكثار من الدعاء بالعافية في البدن والسمع والبصر، وأن يشرح الله للعبد صدره وييسر له أمره وأن يزيل عنه الهم والغم والحزن فالله كريم لا يرد سائلاً ولا داعياً.

هناك أدعية كثيرة للتخلص من كل ما يُقلق البال من كرب شديد وغم وهم، وهي أدعية مخصصة وردت عن النبي -عليه الصلاة والسلام- للتخلص مما يُشغل البال من قلق وسوء حال ومن هذه الأدعية ما يأتي:

• ما يُقال عند الحزن والكرب، وما من عبدٍ يدعي بهذا الدعاء إلا أذهب الله عنه الهم وأبدله مكان الحزن فرحاً، وأوصى الرسول -عليه الصلاة والسلام- كلَّ من يسمع هذا الدعاء أن يتعلمه

وهو: "اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمّتك ناصيتي بيدك ماضٍ في حكمك عدلٌ في قضاؤك أسألك بكلِّ اسمٍ هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحدًا من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همّي".  
[السلسلة الصحيحة]

❁ دعاء المعافاة من كل شر: "اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري، لا إله إلا أنت، تُعيدها ثلاثًا حين تُصبح، وثلاثًا حين تُمسي، وتقول: اللهم إني أعود بك من الكفر والفقر، اللهم إني أعود بك من عذاب القبر، لا إله إلا أنت، تُعيدها حين تُصبح ثلاثًا، وثلاثًا حين تُمسي، وقال النبي -ﷺ- : دعاء راحة البال للمكروب: "اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفه عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت. [الفتوحات الربانية]

وكان يقول الرسول -ﷺ- إذا حزبه أمر عند الكرب: " لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله ربُّ العرش العظيم، لا إله إلا الله ربُّ السموات وربُّ الأرض، وربُّ العرش الكريم ". [صحيح البخاري]

دخل رسول الله -ﷺ- ذات يوم المسجد، فإذا هو برجلٍ من الأنصار، يقال له: أبو أمامة، فقال: يا أبا أمامة: ما لي أراك جالسًا في المسجد في غير وقت صلاة، قال: همومٌ لزممتني، وديونٌ يا رسول الله، قال: أفلا أعلمك كلامًا إذا قلته أذهب الله همك، وقضى دينك؟ قلت: بل يا رسول الله قال: قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: "اللهم إني أعود بك من الهم والحزن، وأعود بك من العجز والكسل، وأعود بك من الجبن والبخل، وأعود بك من غلبة الدين، وفقر الرجال"، قال: ففعلت ذلك، فأذهب الله همّي، وقضى ديني" [الجامع الصغير]

وعن عثمان بن أبي العاصٍ أتى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال: يا رسول الله، إن الشيطان قد حَالَ بيني وبين صلّاتي وقراءتي؛ يلبسها عليّ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ذاك شيطانٌ يُقال له: حَنْزَبٌ، فإذا أَحْسَسْتَهُ فَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنْهُ، وَأَنْفِلْ عَلَى يَسَارِكَ ثَلَاثًا. قال: ففعلت ذلك، فأذهب الله عني [صحيح مسلم]

☐ "رِيحِي بالك" بأن يكون حبك لله، وخوفك من الله، ورجاؤك لله، وتوكلك على الله، واستعانتك بالله والتجاؤك إلى الله؛ إذا أعطيت أعطى الله، وإذا منعت امنع الله، أخلص الله، وأتبع أمر الله، فكن لله وبالله وعلى الله؛ الله في العمل والاحلاص، بالله في الاستعانة، وعلى الله في التوكل.

☐ إذا أصلح الله حالنا وبالنا، صلحت لنا الحياة والأمور كلها، وحصل لنا الفوز والفلاح، وشعرنا بالراحة والطمأنينة، وحصلت النعمة، وحصل النعيم النفسي، وإذا صلح حالنا وبالنا استقام أمرنا، ورضي قلبنا، واستمتعنا بالحياة، فلنحسِن الظن بالله، ونخلص النية له، ونسعى نحو التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية، ونستبدل بها أخرى إيجابية، ونرتق بأنفسنا ونصبر؛ حتى ننعم براحة البال.



كيفية تحقيق راحة البال في الإسلام: منى شامية

الشيخ عبد الله النعمة: راحة البال وطمأنينة النفس في الإيمان بالله

من أين تأتي راحة البال؟ نهى فرج

صلاح البال: ناصر العمر