

علاج الهموم

محمد صالح المنجد

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، الرحمن الرحيم، مالك يوم الدين ، أشهد أن لا إله إلا هو رب الأولين والآخرين وقيوم السماوات والأرضين ، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين أشهد أنه رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين، وعلى من سار على هديه واقتفى أثره إلى يوم الدين، وبعد..

فإن من طبيعة الحياة الدنيا الهموم والغموم التي تصيب الإنسان فيها، فهي دار اللأواء والشدة والضنك، ولهذا كان مما تميزت الجنة به عن الدنيا أنه ليس فيها هم ولا غم " لا يمسهم فيها نصب وما هم منها بمخرجين " ، وأهلها لا تتكدر خواطرهم ولا بكلمة " لا يسمعون فيها لغوا ولا تأثيماً إلا قِيلاً سلاماً سلاماً " وطبيعة الحياة الدنيا المعاناة والمقاساة التي يواجهها الإنسان في ظروفه المختلفة وأحواله المتنوعة، كما دل عليه قول الحق تعالى : { لقد خلقنا الإنسان في كبد } . فهو حزين على ما مضى، مهموم بما يستقبل ، مغموم في الحال.

والمكروه الوارد على القلب إن كان من أمر ماضٍ أحدث الحزن، وإن كان من مستقبلٍ أحدث الهم، وإن كان من أمر حاضرٍ أحدث الغم.

والقلوب تتفاوت في الهم والغمّ كثرةً واستمراراً بحسب ما فيها من الإيمان أو الفسوق والعصيان فهي على قلبين : قلب هو عرش الرحمن ، ففيه النور والحياة والفرح والسرور والبهجة وذخائر الخير، وقلب هو عرش الشيطان فهناك الضيق والظلمة والموت والحزن والغم والهم . من فوائد ابن القيم.

والناس يتفاوتون في الهموم بتفاوت بواعثهم وأحوالهم وما يحمله كل واحد منهم من المسؤوليات.

فمن الهموم هموم سامية ، ذات دلالات طيبة ، كهموم العالم في حلّ المعضلات التي يحتاج المسلمون فيها إلى جواب وخصوصاً إذا استعصت المسألة واستغلقت ، وكذلك همّ إمام المسلمين بمشكلات رعيته وهذا مما أقلق العمرين وغيرهما فكان الأول يجهّز الجيش في الصلاة وهو معذور في ذلك ويحمل همّ الدواب أن تعثر بأرض العراق ، والثاني كان يعبر عما يعانیه بقوله : إني أعالج أمراً لا يعين عليه إلا الله قد فني عليه الكبير وكبر عليه الصغير وفصح عليه الأعجمي وهاجر عليه الأعرابي حتى حسبوه ديناً لا يرون الحقّ غيره. سيرة عمر بن عبد العزيز لابن عبد الحكم ص : 37

وكلما كان القرار أكثر تعلقاً بمصير المسلمين كان الهمّ أعظم ولذلك لما أوكل إلى عبد الرحمن بن عوف اختيار خليفة المسلمين بعد عمر لم يكتحل بنوم ليشاور المسلمين حتى العجائز البخاري الفتح 7207.

ومن الهموم الشريفة همّ الداعية في نشر الدين وحمل الرسالة والأخذ بيد المدعو إلى طريق الهداية، وهموم العابد في تصحيح عبادته في القصد والأداء، وهم المسلم بما يصيب إخوانه في أقطار الأرض..

ومن الهموم ما يكون ناشئاً عن المعاصي ، كالهموم التي تصيب المذنب بعد ذنبه كما يحدث في هم من أصاب دماً حراماً، أو هم الزانية بحملها.

ومن الغموم ما يكون بسبب ظلم الآخرين كظلم الأقرباء كما قال الشاعر :

وظلم ذوى القربى أشد مضاضة على النفس من وقع الحسام المهند

وكذلك الغموم الحاصلة بسبب مصائب الدنيا ، كالأمرض المزمنة والخطيرة ، وعقوق الأبناء وتسلبت الزوجة، واعوجاج الزوج.

ومن الهموم ما يكون بسبب الخوف من المستقبل وما يخبئه الزمان كهموم الأب بذريته من بعده وخاصة إذا كانوا ضعفاء وليس لديه ما يخلفه لهم .

وهكذا تتنوع الغموم والهموم، وفيما يلي شيء من البيان والتفصيل :

الهم الذي يعترى الداعية أثناء دعوته لقومه، وقد نال منه الأنبياء النصيب الأوفى، فهذه عائشة رضي الله عنها تحدث ابن أختها عروة أنها قالت لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَلْ أَتَى عَلَيْكَ يَوْمٌ كَانَ أَشَدَّ مِنْ يَوْمٍ أَحَدٍ قَالَ لَقَدْ لَقِيتُ مِنْ قَوْمِكَ مَا لَقِيتُ وَكَانَ أَشَدَّ مَا لَقِيتُ مِنْهُمْ يَوْمَ الْعَقَبَةِ إِذْ عَرَضْتُ نَفْسِي عَلَى ابْنِ عَبْدِ يَالِيلِ بْنِ عَبْدِ كِلَالٍ فَلَمْ يُجِئْنِي إِلَى مَا أَرَدْتُ فَأَنْطَلَقْتُ وَأَنَا مَهْمُومٌ عَلَى وَجْهِهِ فَلَمْ أَسْتَفِقْ إِلَّا وَأَنَا بِقَرْنِ النَّعَالِ فَرَفَعْتُ رَأْسِي فَإِذَا أَنَا بِسَخَابَةٍ قَدْ أَطْلَقْتَنِي فَبَطَرْتُ فَإِذَا فِيهَا جَبْرِيْلٌ فَنَادَانِي فَقَالَ إِنَّ اللَّهَ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ وَمَا رَدُّوا عَلَيْكَ وَقَدْ بَعَثَ إِلَيْكَ مَلَكَ الْجِبَالِ لِتَأْمُرَهُ بِمَا شِئْتَ فِيهِمْ فَنَادَانِي مَلَكُ الْجِبَالِ فَيَسَلِمُ عَلَيَّ ثُمَّ قَالَ يَا مُحَمَّدُ فَقَالَ ذَلِكَ فِيمَا شِئْتَ إِنَّ شِئْتَ أَنْ أَطِيقَ عَلَيْهِمُ الْأَحْسَيْنِ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَلْ أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِنْ أَصْلَابِهِمْ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ وَحْدَهُ لَا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا **رواه البخاري الفتح 3231**

وكذلك أصابه الكرب صلى الله عليه وسلم لما كذبه قومه في مسراه فروى مسلم رحمه الله تعالى عن أبي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لَقَدْ رَأَيْتَنِي فِي الْجَحْرِ وَفَرَيْتَنِي تَسْأَلُنِي عَنْ مَسْرَائِي فَسَأَلْتَنِي عَنْ أَسْيَاءٍ مِنْ بَيْتِ الْمَقْدِسِ لَمْ أَثْبُتْهَا فَكُرْبْتُ كُرْبَةً مَا كُرْبْتُ مِثْلَهُ قَطُّ قَالَ فَرَفَعَهُ اللَّهُ لِي أَنْظُرَ إِلَيْهِ مَا يَسْأَلُونِي عَنْ شَيْءٍ إِلَّا أَثْبُتُهُمْ بِهِ .. **صحيح مسلم، ط. عبد الباقي، رقم 172**

ومن الهموم هم العبادات ، فهذا رسول الله صلى الله عليه وسلم يهمله أمر إعلام الناس بالصلاة : فعَنْ أَبِي عُمَيْرِ بْنِ أَنَسٍ عَنْ عُمُومَةٍ لَهَا مِنَ الْأَنْصَارِ قَالَ أَهْتَمَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِلصَّلَاةِ كَيْفَ يَجْمَعُ النَّاسَ لَهَا فَقِيلَ لَهُ انْصَبْ رَأْيَةً عِنْدَ حُضُورِ الصَّلَاةِ فَإِذَا رَأَوْهَا آدَنَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا فَلَمْ يُعْجِبْهُ ذَلِكَ قَالَ فَذَكَرَ لَهُ الْفُئُوعُ يَعْنِي السَّبُورَ وَقَالَ زِيَادُ سَبُورُ الْيَهُودِ فَلَمْ يُعْجِبْهُ ذَلِكَ وَقَالَ هُوَ مِنْ أَمْرِ الْيَهُودِ قَالَ فَذَكَرَ لَهُ النَّافُوسُ فَقَالَ هُوَ مِنْ أَمْرِ النَّصَارَى فَأَنْصَرَفَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ زَيْدِ بْنِ عَبْدِ رَبِّهِ وَهُوَ مُهْتَمٌّ لَهُمْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَرَى الْأَذَانَ فِي مَتَامِهِ قَالَ فَعَدَا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَخْبَرَهُ فَقَالَ لَهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي لَبَيِّنٌ تَائِمٌ وَيَقْطَانٌ إِذْ أَتَانِي آتٍ فَأَرَانِي الْأَذَانَ... " رواه أبو داود في سننه : كتاب الصلاة باب بدء الأذان

ومنها هم الصادق بتكذيبه ، كما وقع للصحابي الجليل زيد بن الأرقم رضي الله عنه لما سَمِعَ رَأْسَ الْمُنَافِقِينَ يَقُولُ لِأَصْحَابِهِ : لَيْنٌ رَجَعْنَا إِلَى الْمَدِينَةِ لِيُخْرِجَنَّ الْأَعَزُّ مِنْهَا الْأَذَلَّ (يعني بالأعز نفسه ، ويقصد بالأذل رسول الله صلى الله عليه وسلم ومن معه) ، قَالَ زَيْدٌ : فَأَخْبَرْتُ عَمِّي فَأُطْلِقَ فَأَخْبَرَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَرْسَلَ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَحَلَفَ وَجَحَدَ قَالَ فَصَدَّقَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَوَكَّدَنِي قَالَ فَجَاءَ عَمِّي إِلَيَّ فَقَالَ مَا أَرَدْتَ إِلَّا أَنْ مَقَّتَكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَوَكَّدَنِي قَالَ فَوَقَعَ عَلَيَّ مِنَ الْهَمِّ مَا لَمْ يَقَعْ عَلَى أَحَدٍ قَالَ فَبَيْتَمَا أَنَا أَسِيرٌ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ قَدْ جَفَقْتُ بِرَأْسِي مِنَ الْهَمِّ إِذْ أَتَانِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَعَرَّكَ أُذُنِي وَصَحَّكَ فِي وَجْهِي فَمَا كَانَ يَسْرُنِي أَنْ لِي بِهَا الْخُلْدُ فِي الدُّبْيَا ثُمَّ إِنَّ أَبَا بَكْرٍ لِحَقْنِي فَقَالَ مَا قَالَ لَكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قُلْتُ مَا قَالَ لِي شَيْئًا إِلَّا أَنَّهُ عَرَّكَ أُذُنِي وَصَحَّكَ فِي وَجْهِي فَقَالَ أَبَشِيرٌ ثُمَّ لِحَقْنِي عُمَرُ فَقُلْتُ لَهُ مِثْلَ قَوْلِي لِأَبِي بَكْرٍ فَلَمَّا أَصْبَحْنَا قَرَأَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُورَةَ الْمُتَافِقِينَ رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَقَالَ هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ ، السنن ط . شاکر رقم 3313 .

وفي رواية مسلم للقصة قَالَ فَأَتَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَخْبَرْتُهُ بِذَلِكَ فَأَرْسَلَ إِلَيَّ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَبِي قَيْسٍ فَسَأَلَهُ فَأَجْتَهَدَ يَمِينَهُ مَا فَعَلَ فَقَالَ كَذَبَ زَيْدُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ فَوَقَعَ فِي نَفْسِي مِمَّا قَالُوهُ شِدَّةٌ حَتَّى أَنْزَلَ اللَّهُ تَصَدِيقِي { إِذَا جَاءَكَ الْمُتَافِقُونَ } . صحيح مسلم رقم 2772

ومنها هم البريء بسبب التهمة الباطلة ، وقد نالت زوجة رسولنا الكريم عائشة رضي الله عنها من هذا الهم نصيبا وافرا فعندما رماها المنافقون في غزوة المريسيع بما رموها به من الفاحشة ، وكانت مريضة ، علمت بالخبر من إحدى نساء بيتها فازداد مرضها ، وركبها الهم ، قَالَتْ فَقُلْتُ سُبْحَانَ اللَّهِ أَوْلَقِدْ تَحَدَّثَ النَّاسُ بِهَذَا قَالَتْ فَبَكَيْتُ تِلْكَ اللَّيْلَةَ حَتَّى أَصْبَحْتُ لَا يَرِقًا لِي دَمْعٌ وَلَا أَكْتَجِلُ يَتُّومٌ حَتَّى أَصْبَحْتُ أَبْكِي . . . ثُمَّ قَالَتْ : فَبَكَيْتُ يَوْمِي ذَلِكَ لَا يَرِقًا لِي دَمْعٌ وَلَا أَكْتَجِلُ يَتُّومٌ قَالَتْ فَأَصْبَحَ أَبَوَايَ عِنْدِي وَقَدْ بَكَيتُ

لَيْلَتَيْنِ وَيَوْمًا لَا أَكْتَجِلُ بِتَوْمٍ وَلَا يَرْقَأُ لِي دَمْعٌ يَطُّنَانِ أَنَّ الْيُكَاءَ فَالِقُ كَيْدِي قَالَتْ
فَبَيْتَمَا هُمَا جَالِسَانِ عِنْدِي وَأَنَا أَبْكِي فَاسْتَأْذَنْتُ عَلَيَّ امْرَأَةً مِنَ الْأَنْصَارِ فَأَذِنْتُ
لَهَا فَجَلَسَتْ تَيْكِي مَعِي قَالَتْ فَبَيْتَا تَحْنُ عَلَيَّ ذَلِكَ دَخَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَلَّمَ ثُمَّ جَلَسَ قَالَتْ وَلَمْ يَجْلِسْ عِنْدِي مُنْذُ قِيلَ مَا قِيلَ قَبْلَهَا
وَقَدْ لَبِثْتُ شَهْرًا لَا يُوحَى إِلَيْهِ فِي سَنَائِي قَالَتْ فَتَشَهَّدَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حِينَ جَلَسَ ثُمَّ قَالَ أَمَا بَعْدُ يَا عَائِشَةُ فَإِنَّهُ قَدْ بَلَغَنِي عَنْكَ كَذَا وَكَذَا
فَإِنْ كُنْتَ بِرَبِّتَهُ فَسَيَبْرُكُ اللَّهُ وَإِنْ كُنْتَ أَلَمَمْتِ بِدَثْبٍ فَاسْتَغْفِرِي اللَّهَ وَتُوبِي
إِلَيْهِ فَإِنَّ الْعَبْدَ إِذَا اعْتَرَفَ بِذَنْبِهِ ثُمَّ تَابَ إِلَى اللَّهِ تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِ قَالَتْ فَلَمَّا
فَضَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَقَالَتَهُ فَلَصَّ دَمْعِي حَتَّى مَا أَحْسُ مِنْهُ
قَطْرَةً فَقُلْتُ لَأَبِي أَحَبُّ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيَمَا قَالَ قَالَ وَاللَّهِ
مَا أَدْرِي مَا أَقُولُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقُلْتُ لِأُمِّي أَجِيبِي رَسُولَ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ مَا أَدْرِي مَا أَقُولُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ قَالَتْ فَقُلْتُ وَأَنَا جَارِبُهُ حَدِيثُهُ السَّنَّ لَا أَقْرَأُ كَثِيرًا مِنَ الْقُرْآنِ إِنِّي وَاللَّهِ
لَقَدْ عَلِمْتُ لَقَدْ سَمِعْتُمْ هَذَا الْحَدِيثَ حَتَّى اسْتَقَرَّ فِي أَنْفُسِكُمْ وَصَدَّقْتُمْ بِهِ
فَلَيْنُ قُلْتُ لَكُمْ إِنِّي بِرَبِّتِهِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَنِّي بِرَبِّتِهِ لَا تُصَدِّقُونِي بِذَلِكَ وَلَيْنُ
اعْتَرَفْتُ لَكُمْ بِأَمْرِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَنِّي مِنْهُ بِرَبِّتِهِ لِيُصَدِّقَنِي وَاللَّهُ مَا أَجِدُ لَكُمْ مَثَلًا
إِلَّا قَوْلَ أَبِي يُوسُفَ قَالَ {فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَيَّ مَا تَصِفُونَ} قَالَتْ
ثُمَّ تَحَوَّلْتُ فَاصْطَلَعْتُ عَلَيَّ فِرَاشِي قَالَتْ وَأَنَا حَبِيْبَةٌ أَعْلَمُ أَنِّي بِرَبِّتِهِ وَأَنَّ اللَّهَ
مُبَرِّئِي بِبِرَائَتِي وَلَكِنْ وَاللَّهِ مَا كُنْتُ أَظُنُّ أَنَّ اللَّهَ مُنْزِلُ فِي سَنَائِي وَحَيًّا يُتْلَى
وَلِسَائِي فِي نَفْسِي كَأَنِّي أَحَقَّرَ مِنْهُ أَنْ يَتَكَلَّمَ اللَّهُ فِيَّ بِأَمْرِ يُتْلَى وَلَكِنْ كُنْتُ
أَرْجُو أَنْ يَتَرَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي النَّوْمِ رُؤْيَا يُبَرِّئُنِي اللَّهُ بِهَا
قَالَتْ فَوَاللَّهِ مَا رَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَا خَرَجَ أَحَدٌ مِنْ أَهْلِ
الْبَيْتِ حَتَّى أَنْزَلَ عَلَيْهِ فَأَخَذَهُ مَا كَانَ يَأْخُذُهُ مِنَ الْبُرْجَاءِ حَتَّى إِنَّهُ لَيَتَحَدَّرُ مِنْهُ
مِثْلُ الْجُمَانِ مِنَ الْعَرَقِ وَهُوَ فِي يَوْمٍ سَابَ مِنْ ثِقَلِ الْقَوْلِ الَّذِي يُنْزَلُ عَلَيْهِ
قَالَتْ فَلَمَّا سَرَّيَ عَرَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَرَّيَ عَنْهُ وَهُوَ يَضْحَكُ
فَكَانَتْ أَوَّلُ كَلِمَةٍ تَكَلَّمَ بِهَا يَا عَائِشَةُ أَمَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فَقَدْ يَرَاكَ فَقَالَتْ أُمِّي
فُؤَمِي إِلَيْهِ قَالَتْ فَقُلْتُ لَا وَاللَّهِ لَا أَقُومُ إِلَيْهِ وَلَا أَحْمَدُ إِلَّا اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ فَأَنْزَلَ
اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ {إِنَّ الَّذِينَ جَاءُوا بِالْإِفْكِ عُصْبَةٌ مِنْكُمْ لَا تَحْسَبُوهُ} الْعَشْرَ الْآيَاتِ
كُلَّهَا. رواه البخاري الفتح رقم 2661

وكذلك قصة المرأة التي اتهمت ظلماً وروت قصتها عائشة رضي الله عنها
قالت : أسلمت امرأة سوداء لبعض العرب وكان لها حفش في المسجد
قالت فكانت تأتي فتحدث عندنا فإذا فرغت من حديثها قالت ويوم الوشاح
من تعاجيب ربنا ألا إنه من بلدة الكفر أنجاني فلما كثرت قالت لها عائشة
وما يوم الوشاح قالت خرجت جويرة لبعض أهلي وعليها وشاح من آدم
فسقط منها فأنحطت عليه الحديا وهي تحسبه لحما فأخذته فأنهموني به
فعدوني حتى بلغ من أمري أنهم طلبوا في قبلي فبيناهم حولي وأنا في كرب
إذ أقبلت الحديا حتى وارت برءوسنا ثم ألقته فأخذوه فقلت لهم هذا الذي
أنهمموني به وأنا منه بريئة البخاري الفتح 3835

ومنها لهم بما قد يحصل للزوجة والذرية بعد الموت

عن عائشة أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ إِنَّ أَمْرَكُمْ مِمَّا يَهْمُنِي بَعْدِي وَلَنْ يَصْبِرَ عَلَيْكُمْ إِلَّا الصَّابِرُونَ قَالَ ثُمَّ تَقُولُ عَائِشَةُ قَسَيْفَى اللَّهُ أَبَاكَ مِنْ سَلْسَبِيلِ الْجَنَّةِ يُرِيدُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ وَكَانَ قَدْ وَصَلَ أَرْوَاجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَالٍ يُقَالُ بِيَعْتُ بِأَرْبَعِينَ أَلْفًا رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَقَالَ: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ غَرِيبٌ، سنن الترمذى رقم 3682 وحسنه في مشكاة المصابيح رقم 6121

ومنها لهم بسبب الدين ومن أمثلة ذلك ما وقع للزبير رضي الله عنه كما روى قصته ولده عبد الله بن الزبير قال لما وقف الزبير يوم الجمل دعاني فقلت إني جئته فقال يا بني إنه لا يقتل اليوم إلا ظالم أو مظلوم وإني لا أراي إلا سأقتل اليوم مظلوما وإن من أكبر همي لديني أفتري بيدي دينا من مالتنا شيئا فقال يا بني بع مالتنا فأفرض ديني وأوصى بالثلث وثلثه لبيته يعني بني عبد الله بن الزبير يقول ثلث الثلث فإن فصل من مالتنا فصل بعد قضاء الدين شيء فثلثه لولدك قال هشام وكان بعض ولد عبد الله قد وارى بعض بني الزبير حبيب وعباد وله يومئذ تسعة بين وتسع بنات قال عبد الله فجعل يوصيني يديته ويقول يا بني إن عجزت عنه في شيء فاستعن عليه مولاي قال فوالله ما دريت ما أرا حتى قلت يا أبت من مولك قال الله قال فوالله ما وقعت في كربة من دينه إلا قلت يا مولى الزبير أفض عنه دينه فيفضيه.. قال عبد الله بن الزبير فحسبت ما عليه من الدين فوجدته ألفي ومائتي ألف.. (واستبعد بعض أصحاب الزبير رضي الله عنه إمكان قضاء الدين من هوله وكثرته ولكن بارك الله في أرض كانت للزبير بركة عظيمة ومدهشة فقسمت وبيعت وسدد الدين وبقيت بقية) فلما قرع ابن الزبير من قضاء دينه قال بنو الزبير أفسم بيتنا ميراثنا قال لا والله لا أفسم بيتكم حتى أتادي بالموسم أربع سنين إلا من كان له على الزبير دين فليأتنا فلتفضيه قال فجعل كل سنة يتادي بالموسم فلما مضى أربع سنين قسم بينهم قال فكان للزبير أربع نسوة ورفع الثلث فأصاب كل امرأة ألف ألف ومائتا ألف فجميع ماله خمسون ألف ألف ومائتا ألف البخاري : الفتح رقم 3129

ومنها لهم للرؤيا براها المرء، وقد وقع ذلك للنبي صلى الله عليه

وسلم فقال : (بيتا أنا تائم أتيت بخراين الأرض فوضع في كفي سواران من ذهب فكبرنا علي فأوحى الله إلي أن انفخهما فتفخههما فذهبا فأولئهما الكذابين اللذين أنا بيتهما صاحب صنعاء وصاحب اليمامة البخاري : الفتح رقم 4375

ووقع لابن عمر رضي الله عنهما هم بسبب رؤيا رآها وقد حدثنا عن ذلك فقال كنت في عهد النبي صلى الله عليه وسلم وما لي مبيت إلا في مسجد النبي صلى الله عليه وسلم وكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أصبح يأتونه فيقصون عليه الرؤيا قال فقلت ما لي لا أرى شيئا قرأيت كان الناس

يُحْشَرُونَ فَيَرْمَى بِهِمْ عَلَى أَرْجُلِهِمْ فِي رَكْبِي فَأَخَذْتُ فَلَمَّا دَنَا إِلَى الْبِرِّ قَالَ
 رَجُلٌ خُذُوا بِهِ ذَاتَ الْيَمِينِ فَلَمَّا اسْتَيْقَظْتُ هَمَّيْتُ رُؤْيَايَ وَأَشْفَعْتُ مِنْهَا
 فَسَأَلْتُ حَفْصَةَ عَنْهَا فَقَالَتْ نَعَمْ مَا رَأَيْتُ فَقُلْتُ لَهَا يَهْلِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
 وَسَلَّمَ فَسَأَلْتُهُ فَقَالَ نَعَمْ الرَّجُلُ عَبْدُ اللَّهِ لَوْ كَانَ يُصَلِّي مِنَ اللَّيْلِ حَدَّثَنَا مُوسَى
 بْنُ خَالِدٍ عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ مُحَمَّدٍ الْقَزَارِيِّ عَنْ عُيَيْدِ اللَّهِ عَنِ تَافِعِ بْنِ عُمَرَ
 بِهَذَا الْحَدِيثِ قَالَ ابْنُ عُمَرَ وَكُنْتُ إِذَا نِمْتُ لَمْ أَقُمْ حَتَّى أَصْبِحَ قَالَ تَافِعٌ وَكَانَ
 ابْنُ عُمَرَ يُصَلِّي اللَّيْلَ رَوَاهُ الدَّارِمِيُّ، كِتَابُ الصَّلَاةِ، بَابُ النُّومِ فِي الْمَسْجِدِ

وروي البخاري رحمه الله تعالى القصة عن ابن عمر رضي الله عنهما قال إن
 رجالاً من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم كانوا يرون الرؤيا علي
 عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فيفصونها على رسول الله صلى الله
 عليه وسلم فيقول فيها رسول الله صلى الله عليه وسلم ما شاء الله وأنا
 غلامٌ حديث السنن وبيني المسجد قبل أن أنكح فقلت في نفسي لو كان فيك
 خيرٌ لرأيت مثل ما يري هؤلاء فلما اضطجعت ذات ليلة قلت اللهم إن كنت
 تعلم في خيراً فأرني رؤيا فبينما أنا كذلك إذ جاءني ملكان في يد كل واحد
 منهما مِقمعة من حديد يُقيلان بي إلى جهنم وأنا بينهما أدعو الله اللهم إني
 أعوذ بك من جهنم ثم أراني لِقيني ملك في يده مِقمعة من حديد فقال لن
 ترأع نعم الرجل أنت لو كنت تكثير الصلاة فأنطلقوا بي حتى وقفوا بي على
 سفير جهنم فإذا هي مطوية كطي البر له قرون كقرن البئر بين كل قرنين
 ملك بيده مِقمعة من حديد وأرى فيها رجالاً مُعلقين بالسلاسل رؤوسهم
 أسفلهم عرفت فيها رجالاً من قریش فأنصرفوا بي عن ذات اليمين
 فقصصتها على حفصة فقصصتها حفصة على رسول الله صلى الله عليه وسلم
 فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن عبد الله رجل صالح لو كان يصلي
 من الليل فقال تافع فلم يزل بعد ذلك يكثير الصلاة البخاري : الفتح رقم

7029

وفي الشريعة علاجات للهـم الحاصل بسبب المنامات والأحلام المقلقة. ومنها
 التغل عن الشمال ثلاثاً والاستعاذة بالله من الشيطان ثلاثاً والاستعاذة بالله
 من شر ما رأى ثلاثاً وأن يغير الجنب الذي كان نائماً عليه أو يقوم يصلي ولا
 يحدث برؤياه تلك أحداً من الناس

وبعد هذا العرض لطائفة من أنواع هموم الدنيا فقد آن الأوان للحديث عن
 العلاج.

ولا شك أن العقيدة تؤثر في المعالجة، فترى كثيراً من الكفار وكذلك ضعفاء
 الإيمان يُصابون بالانهيار أو يُقدمون على الانتحار للتخلص من الكآبة والحبوط
 واليأس إذا ما وقعوا في ورطة أو أصابتهم مصيبة وكم ملئت المستشفيات
 من مرضى الانهيارات العصبية والصدمات النفسية وكم أثرت هذه الأمور
 على كثير من الأقوياء، فضلاً عن الضعفاء، وكم أدت إلى العجز التام أو
 فقدان العقل والجنون.

أما من اهتدى بهدي الإسلام فإنه يجد العلاج فيما أتى من لدن العليم الخبير الذي خلق الخلق وهو أعلم بما يصلحهم " ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير " .

فهلُم إلى استعراض شيء من أنواع العلاجات التي جاءت في هذه الشريعة :

أولاً : التسلُّح بالإيمان المقرون بالعمل الصالح

قال الله تعالى: { من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحييَّه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون }

وسبب ذلك واضح، فإن المؤمنين بالله الإيمان الصحيح، المثمر للعمل الصالح المصلح للقلوب والأخلاق والدنيا والآخرة، معهم أصول وأسس يتعاملون بها مع كلِّ ما يرد عليهم من أنواع المسرات والأحزان. فيتلقون النعم والمسارَّ بقبول لها، وشكر عليها، ويستعملونها فيما ينفع، فإذا فعلوا ذلك أحسوا ببهجتها وطمعوا في بقائها وبركتها ورجاء ثواب شكرها وغير ذلك من الأمور العظيمة التي تفوق بخيراتها وبركاتها تلك المسرات.

ويتلقون المكاره والمضار والههم والغم بالمقاومة لِمَا يمكنهم مقاومته وتخفيف ما يمكنهم تخفيفه ، والصبر الجميل لما ليس لهم عنه بد ، فيحصلون منافع كثيرة من جراء حصول المكاره، ومن ذلك:المقاومات النافعة ، والتجارب المفيدة ، وقوة النفس ، وأيضاً الصبر واحتساب الأجر والثواب وغير ذلك من الفوائد العظيمة التي تضمحل معها المكاره، وتحل محلها المسار والآمال الطيبة، والطمع في فضل الله وثوابه، كما عبّر النبي صلى الله عليه وسلم عن هذا المعنى في الحديث الصحيح بقوله : **عَجَباً لَأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ دَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ صَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ رَوَاهُ مُسْلِمٌ فِي صَحِيحِهِ** رقم 2999

وهكذا يكون النظر الإيجابي إلى الابتلاء ، ومن ذلك :

ثانياً : النظر فيما يحصل للمسلم من تكفير الذنوب وتمحيص القلب ورفع الدرجة ، إذا أصابته غموم الدنيا وهمومها :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ رواه البخاري الفتح 5642

وفي رواية مسلم : (مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حَزْنٍ حَتَّى الِهِمِّ يُهْمُّهُ إِلَّا كَفَّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ) صحيح مسلم رقم 2573

فليعلم المهموم أن ما يصيبه من الأذى النفسي نتيجة للهَمِّ لا يذهب سدى بل هو مفيد في تكثير حسناته وتكفير سيئاته، وأن يعلم المسلم أنه لولا المصائب لوردنا يوم القيامة مفاليس كما ذكر بعض السلف ولذلك كان أحدهم يفرح بالبلاء كما يفرح أحدنا بالرخاء.

وإذا علم العبد أن ما يصيبه من المصائب يكفر عنه سيئاته فرح واستبشر، وخصوصاً إذا عوجل بشيء بعد الذنب مباشرة كما وقع لبعض الصحابة رضي الله عنهم فيما رواه عبد الله بن مَعْقِل رضي الله عنه أَنَّ رَجُلًا لَقِيَ امْرَأَةً كَانَتْ يَغِيًّا فِي الْجَاهِلِيَّةِ فَجَعَلَ يَلَاعِبُهَا حَتَّى بَسَطَ يَدَهُ إِلَيْهَا فَقَالَتِ الْمَرْأَةُ مَهْ قَانَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ قَدْ ذَهَبَ بِالشَّرِّ وَقَالَ عَفَانُ مَرَّةً ذَهَبَ بِالْجَاهِلِيَّةِ وَجَاءَنَا بِالِإِسْلَامِ قَوْلِي الرَّجُلُ قَاصِبٌ وَجْهَهُ الحَائِطُ فَسَجَّهَ ثُمَّ أَبِي النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَخْبَرَهُ فَقَالَ أَنْتَ عَبْدُ اللَّهِ إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِكَ خَيْرًا إِذَا أَرَادَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ يَعْطِي خَيْرًا عَجَلٌ لَهُ عُقُوبَةٌ دَنِيَّةٌ وَإِذَا أَرَادَ بِعَبْدٍ شَرًّا أَمْسَكَ عَلَيْهِ بِدَنِيَّةٍ حَتَّى يُوَفَى بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَأَنَّهُ عَيْزٌ رواه أحمد رحمه الله المسند 4/87 والحاكم

في المستدرک 1/349 وفي إسناده الحسن عن عبد الله بن مغل والحسن مدلس وقد عنعن ولكن روى صالح بن أحمد بن حنبل قال : قال أبي : سمع الحسن من أنس بن مالك ومن ابن مغل - يعني عبد الله بن مغل - : كتاب المراسيل لابن أبي حاتم ص: 45 باب ما يثبت للحسن البصري سماعه من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم. وقال الذهبي رحمه الله : قال قائل : إنما أعرض أهل الصحيح عن كثير مما يقول فيه الحسن : عن فلان، وإن كان مما قد ثبت لقيه فيه لفلان المعين لأن الحسن معروف بالتدليس ويدلس عن الضعفاء فيبقى في النفس من ذلك.. السير 4/588

وقال النبي صلى الله عليه وسلم : (إن الله إذا أراد بعبد خيراً عجل له العقوبة في الدنيا، وإذا أراد بعبد شراً أمسك عنه حتى يوافي يوم القيامة بذنبه) رواه الترمذي السنن رقم 2396 وهو في صحيح الجامع رقم 308

ثالثاً : معرفة حقيقة الدنيا

فإذا علم المؤمن أن الدنيا فانية، ومتاعها قليل، وما فيها من لذة فهي مكدرّة ولا تصفو لأحد. إن أضحكت قليلاً أبكت طويلاً، وإن أعطت يسيراً منعت كثيراً، والمؤمن فيها محبوب كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ رواه مسلم رقم 2956

وهي كذلك نصب وأذى وشقاء وعناء ولذلك يستريح المؤمن إذا فارقها كما جاء عن أبي قتادة بن ربعي الأنصاري أنه كان يحدث أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مرّ عليه بجنّارة فقال مُسْتَرِيحٌ وَمُسْتَرَاخٌ مِنْهُ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا الْمُسْتَرِيحُ وَالْمُسْتَرَاخُ مِنْهُ قَالَ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ يَسْتَرِيحُ مِنْ تَصَبِ الدُّنْيَا وَأَدَاهَا إِلَى رَحْمَةِ اللَّهِ وَالْعَبْدُ الْكَافِرُ يَسْتَرِيحُ مِنْهُ الْعِبَادُ وَالْبِلَادُ وَالشَّجَرُ وَالذَّوَابُ رواه البخاري : الفتح رقم 6512

وموت المؤمن راحة له من غموم دار الدنيا وهمومها وآلامها كما في الحديث :
إِذَا خُصِرَ الْمُؤْمِنُ أَتَتْهُ مَلَائِكَةُ الرَّحْمَةِ بِخَرِيرَةٍ بَيْضَاءَ فَيَقُولُونَ إِخْرُجِي رَاضِيَةً مَرْضِيًّا عَنكَ إِلَى رَوْحِ اللَّهِ وَرَبْحَانٍ وَرَبِّ غَيْرِ غَضَبَانَ فَتَخْرُجُ كَأَطْيَبِ رِيحِ الْمِسْكِ حَتَّى أَتَهُ لَبْيَآؤُهُ بَعْضُهُمْ بَعْضًا حَتَّى يَأْتُونَ بِهِ بَابَ السَّمَاءِ فَيَقُولُونَ مَا أَطْيَبَ هَذِهِ الرِّيحَ الَّتِي جَاءَتْكُمْ مِنَ الْأَرْضِ فَيَأْتُونَ بِهِ أَرْوَاحَ الْمُؤْمِنِينَ فَلَهُمْ أَشَدُّ فَرَحًا بِهِ مِنْ أَحَدِكُمْ بِعَائِيهِ يَفْدَمُ عَلَيْهِ فَيَسْأَلُونَهُ مَاذَا فَعَلَ فَلَانُ مَاذَا فَعَلَ فَلَانُ فَيَقُولُونَ دَعُوهُ فَإِنَّهُ كَانَ فِي عَمِّ الدُّنْيَا قَادًا قَالَ أَمَا أَتَاكُمْ قَالُوا ذُهِبَ بِهِ إِلَى أُمَّهِ الْهَآوِيَةِ وَإِنَّ الْكَافِرَ إِذَا اخْتَضِرَ أَتَتْهُ مَلَائِكَةُ الْعَذَابِ بِمِسْحٍ فَيَقُولُونَ أَخْرُجِي سَاخِطَةً مَسْخُوطًا عَلَيْكَ إِلَى عَذَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَتَخْرُجُ كَأَنَّ رِيحَ حَيْفَةٍ حَتَّى يَأْتُونَ بِهِ بَابَ الْأَرْضِ فَيَقُولُونَ مَا أَتَتْ هَذِهِ الرِّيحَ حَتَّى يَأْتُونَ بِهِ أَرْوَاحَ الْكُفَّارِ الْمُجْتَبِي مِنْ سَنَنِ النَّسَائِيِّ رَقْم 1810 وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ فِي صَحِيحِ النَّسَائِيِّ 1309

إن هذا المعنى الذي يدركه المؤمن لحقيقة الدنيا يهون عليه كثيراً من وقع المصائب وألم الغم ونكد الهم لأنه يعلم أنه أمر لا بد منه فهو من طبيعة هذه الحياة الدنيا.

رابعاً : ابتغاء الأسوة بالرسول والصالحين واتخاذهم مثلاً وقُدوة

وهم أشد الناس بلاءً في الدنيا ، والمرء يبتلى على قدر دينه ، والله إذا أحب عبداً ابتلاه وقد سأل سبعت رضي الله عنه النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً قَالَ الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأَمْتَلُ فَلِأَمْتَلُ فَيَبْتَلِي الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَإِنْ كَانَ دِينُهُ ضَلْبًا اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتُلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَمَا يَبْرُحُ الْبَلَاءُ بِالْعَبْدِ حَتَّى يَبْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ مَا عَلَيْهِ حَاطِيَةٌ رواه الترمذي وقال : هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ ، السنن : رقم 2398 وهو في صحيح سنن الترمذي للألباني رقم 1956

خامساً : أن يجعل العبد الآخرة همه

لكي يجمع الله له شمله لما رواه أنس رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (مَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غَنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ قَفْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ) رواه الترمذي رقم 2389 وصححه الألباني في صحيح الجامع 6510

قال ابن القيم رحمه الله: إذا أصبح العبد وأمسى وليس همه إلا الله وحده تحمّل الله عنه سبحانه حوائجه كلها، وحمل عنه كل ما أهمّه، وفرّغ قلبه لمحبتة، ولسانه لذكره، وجوارحه لطاعته، وإن أصبح وأمسى والدنيا همه حمّله الله همومها وغمومها وأنكادها ووكلّه إلى نفسه، فشغل قلبه عن محبته بمحبة الخلق، ولسانه عن ذكره بذكرهم، وجوارحه عن طاعته بخدمتهم وأشغالهم، فهو يكدح كدح الوحوش في خدمة غيره.. فكلّ من أعرض عن عبودية الله وطاعته ومحبته بليّ بعبودية المخلوق ومحبته وخدمته. قال تعالى : { ومن يعيش عن ذكر الرحمن نقيض له شيطاناً فهو له قرين } . الفوائد ط . دار البيان ص: 159

سادساً : علاج مفيد ومدهش وهو ذكر الموت

لقوله صلى الله عليه وسلم : (أكثرُوا ذكر هادم اللذات : الموت فإنه لم يذكره أحد في ضيق من العيش إلا وسعه عليه ولا ذكره في سعة إلا ضيقها عليه) رواه البزار عن أنس وحسنه الألباني كما في صحيح الجامع رقم 1211 وصححه كذلك في إرواء الغليل رقم 682

سابعاً : دعاء الله تعالى

وهذا نافع جداً ومنه ما هو وقاية ومنه ما هو علاج، فأما الوقاية فإن على المسلم أن يلجأ إلى الله تعالى ويدعوه متضرعاً إليه بأن يعيذه من الهموم ويباعد بينه وبينها ، كما كان يفعل النبي صلى الله عليه وسلم ؛ فقد أخبرنا خادمه أنس بن مالك رضي الله عنه عن حاله معه بقوله: كنت أخدم رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا نزل فكنت أسمعُه كثيراً يقول: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَصَلَعِ الدَّيْنِ وَعَلْبَةِ الرَّجَالِ) رواه البخاري الفتح رقم 2893

وهذا الدعاء مفيد لدفع الهم قبل وقوعه والدفع أسهل من الرفع.

ومن أنفع ما يكون في ملاحظة مستقبل الأمور استعمال هذا الدعاء الذي كان النبي صلى الله عليه وسلم يدعو به عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي وَأَجْعَلِ الْحَيَاةَ

زِيَادَةٌ لِي فِي كُلِّ حَيْرٍ وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ رَوَاهُ مُسْلِمٌ رَقْم 2720 .

فإذا وقع الهم وألم بالمرء، فباب الدعاء مفتوح غير مغلق، والكريم عز وجل إن طرق بابه وسُئِلَ أعطى وأجاب.. يقول جلّ وعلا: " وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون " .

ومن أعظم الأدعية في إذهاب الهمّ والغم والإتيان بعده بالفرج : الدعاء العظيم المشهور الذي حثّ النبي صلى الله عليه وسلم كل من سمعه أن يتعلمه ويحفظه :

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَإِبْنُ عَبْدِكَ وَإِبْنُ أُمَّتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِيَّ قِصَاؤُكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْذَنْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجَلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَته وَأَبْدَلَهُ مَكَاتِيهِ فَرَجًا قَالَ فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلَا تَتَعَلَّمُهَا فَقَالَ بَلَى يَتَّبِعِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا رَوَاهُ الْإِمَامُ أَحْمَدُ فِي الْمَسْنَدِ 1/391 وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ فِي السَّلْسَلَةِ الصَّحِيحَةِ رَقْم 198

هذا الحديث العظيم الذي يتضمن اعتراف العبد أنه مملوك لله وأنه لا غنى له عنه وليس له سيد سواه والتزام بعبوديته وإعلان الخضوع والامتثال لأمره ونهيه ، وأن الله يصرفه ويتحكم فيه كيف يشاء وإذعان لحكم الله ورضى بقضائه وتوسل إلى الله بجميع أسمائه قاطبة ثم سؤال المطلوب ونشدان المرغوب

وقد ورد في السنة النبوية أدعية أخرى بشأن الغم والهم والكرب ومنها :

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ عِنْدَ الْكَرْبِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ، الْفَتْحُ رَقْم 6346

وعن أنس رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا حزبه أمر قال : (يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث) الترمذي رقم 3524 وحسنه في صحيح الجامع 4653

عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ عُمَيْسٍ قَالَتْ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَلَا أَعْلَمُكِ كَلِمَاتٍ تَقُولِينَ عِنْدَ الْكَرْبِ أَوْ فِي الْكَرْبِ اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أَشْرِكَ بِهِ شَيْئًا. رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ كِتَابَ الصَّلَاةِ : بَابُ فِي الْاسْتِغْفَارِ، وَهُوَ فِي صَحِيحِ الْجَامِعِ 2620

ومن الأدعية النافعة في هذا الباب أيضا ما علمناه رسول الله صلى الله عليه وسلم بقوله :.. دَعَاؤُ الْمَكْرُوبِ اللَّهُمَّ رَجِّمْكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.. رواه أبو داود في كتاب الأدب رقم 5090. وحسنه في صحيح الجامع 3388 وفي صحيح سنن أبي داود رقم 4246.

فإذا لهج العبد بهذه الأدعية بقلب حاضر، ونية صادقة، مع اجتهاده في تحصيل أسباب الإجابة، حقق الله له ما دعاه ورجاه وعمل له ، وانقلب همه فرحاً وسروراً.

ثامناً : الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم

وهي من أعظم ما يفرج الله به الهموم :

روي الطُّفَيْلُ بْنُ أَبِي يَنْ كَعْبٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا ذَهَبَ ثَلَاثَ لَيَالٍ قَامَ فَقَالَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا اللَّهَ اذْكُرُوا اللَّهَ جَاءَتِ الرَّاجِفَةُ تَتَّبِعُهَا الرَّادِفَةُ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ قَالَ أَبِي فُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَكْثَرُ الصَّلَاةِ عَلَيْكَ فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي فَقَالَ مَا شِئْتَ قَالَ فُلْتُ الرَّبِيعَ قَالَ مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ فُلْتُ التَّصْفَ قَالَ مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ قَالَ فُلْتُ فَالْتَلِثَيْنِ قَالَ مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ فُلْتُ أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا قَالَ إِذَا تُكْفَى هَمَّكَ وَيُغْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ رواه الترمذي وقال : هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ. السنن رقم 2457/وحسنه الألباني في المشكاة 929

تاسعاً : التوكل على الله عز وجل وتفويض الأمر إليه

" فمن علم أن الله على كل شيء قدير، وأنه المتفرد بالاختيار والتدبير. وأن تدبيره لعبده خير من تدبير العبد لنفسه وأنه أعلم بمصلحة العبد من العبد وأقدر على جلبها وتحصيلها منه وأنصح للعبد لنفسه وأرحم به منه بنفسه، وأبّر به منه بنفسه. وعلم مع ذلك أنه لا يستطيع أن يتقدم بين يدي تدبيره خطوة واحدة ولا يتأخر عن تدبيره له خطوة واحدة، فلا متقدم له بين يدي قضائه وقدره ولا متأخر، فالقى نفسه بين يديه وسلم الأمر كله إليه، وانطرح بين يديه انطراح عبد مملوك ضعيف بين يدي ملك عزيز قاهر. له التصرف في عبده بما شاء ، وليس للعبد التصرف فيه بوجه من الوجوه ، فاستراح حينئذ من الهموم والغموم والأنكاد والحسرات. وحمل كل حوائجه ومصالحه من لا يبالي بحملها ولا يثقله ولا يكثرث بها. فتولاها دونه وأراه لطفه وبره ورحمته وإحسانه فيها من غير تعب من العبد ولا نصب ، ولا اهتمام منه، لأنه قد صرف اهتمامه كله إليه وجعله وحده همه. فصرف عنه اهتمامه بحوائجه ومصالح دنياه ، وفرغ قلبه منها ، فما أطيب عيشه وما أنعم قلبه وأعظم سروره وفرحه.

وأما من أبى إلا تدبيره لنفسه واختياره لها واهتمامه بحظه دون حق ربه، خلاه وما اختاره وولاه ما تولى فحضره الهم والغم والحزن والنكد والخوف والتعب، وكسف البال وسوء الحال ، فلا قلب يصفو، ولا عمل يزكو، ولا أمل يحصل ، ولا راحة يفوز بها ، ولا لذة يتهنى بها، بل قد حيل بينه وبين مسيرته وفرحه وقره عينه . فهو يكدح في الدنيا كدح الوحش ولا يظفر منها بأمل ولا يتزود منها لمعاد. **الفوائد لابن القيم ص : 209**

" ومتى اعتمد القلب على الله ، وتوكل عليه ، ولم يستسلم للأوهام ولا ملكته الخيالات السيئة ، ووثق بالله وطمع في فضله ، اندفعت عنه بذلك الهموم والغموم ، وزالت عنه كثير من الأسقام القلبية والبدنية ، وحصل للقلب من القوة والانشراح والسرور ما لا يمكن التعبير عنه ، والمعافى من عافاه الله ووفقه لجهاد نفسه لتحصيل الأسباب النافعة المقوية للقلب ، الدافعة لقلقه ، قال تعالى " ومن يتوكل على الله فهو حسبه " أي كافيه جميع ما يهمه من أمر دينه ودنياه .

فالمتوكل على الله قوي القلب لا تؤثر فيه الأوهام ، ولا تزعجه الحوادث لعلمه أن ذلك من ضعف النفس ومن الخور والخوف الذي لا حقيقة له ، ويعلم مع ذلك أن الله قد تكفل لمن توكل عليه بالكفاية التامة، فيثق بالله ويطمئن لوعده ، فيزول همه وقلقه ، ويتبدل عسره يسرا ، وترحه فرحا، وخوفه أمنا فنسأله تعالى العافية وأن يتفضل علينا بقوة القلب وثباته بالتوكل الكامل الذي تكفل الله لأهله بكل خير، ودفع كل مكروه وضير. " الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدي

عاشرًا : ومما يدفع الهم والقلق الحرص على ما ينفع واجتماع الفكر كله على الاهتمام بعمل اليوم الحاضر ، وقطعه عن الاهتمام في الوقت المستقبل ، وعن الحزن على الوقت الماضي

ولهذا استعاذ النبي صلى الله عليه وسلم من الهم والحزن، فالحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها ولا استدراكها والهم الذي يحدث بسببه الخوف من المستقبل ، فيكون العبد ابن يومه ، يجمع جده واجتهاده في إصلاح يومه ووقته الحاضر ، فإن جمع القلب على ذلك يوجب تكميل الأعمال، ويتسلى به العبد عن الهم والحزن والنبي صلى الله عليه وسلم إذا دعا بدعاء أو أرشد أمته إلى دعاء فهو يبحث مع الاستعانة بالله والطمع في فضله على الجد والاجتهاد في التحقق لحصول ما يدعو لدفعه لأن الدعاء مقارن للعمل ، فالعبد يجتهد فيما ينفعه في الدين والدنيا ، ويسأل ربه نجاح مقصده . ويستعينه على ذلك كما جاء عن أبي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم **عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرُ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَأَسْتَعِينُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَّ فَإِنَّ لَوْ تَفْتِحُ عَمَلِ الشَّيْطَانِ رَوَاهُ مُسْلِمٌ 2664**. فجمع صلى الله عليه وسلم بين الأمر بالحرص

على الأمور النافعة في كل حال والاستعانة بالله وعدم الانقياد للعجز الذي هو الكسل الضار وبين الاستسلام للأمور الماضية النافذة ، ومشاهدة قضاء الله وقدره وجعل الأمور قسمين : قسماً يمكن للعبد السعي في تحصيله أو تحصيل ما يمكن منه ، أو دفعه أو تخفيفه فهذا يبدي فيه العبد مجهوده ويستعين بمعبوده. وقسماً لا يمكن فيه ذلك ، فهذا يطمئن له العبد ويرضى ويسلم ، ولا ريب أن مراعاة هذا الأصل سبب للسرور وزوال الهم والغم. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدي

والحديث المذكور يدل على السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكاره التي لا يمكنه ردها، ومعرفته أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال ، وأن ذلك حمق وجنون ، فيجاهد قلبه عن التفكير فيها وكذلك يجاهد قلبه عن قلقه لما يستقبله ، مما يتوهمه من فقر أو خوف أو غيرهما من المكاره التي يتخيلها في مستقبل حياته . فيعلم أن الأمور المستقبلية مجهول ما يقع فيها من خير وشر وآمال وآلام ، وأنها بيد العزيز الحكيم ، ليس بيد العباد منها شيء إلا السعي في تحصيل خيراتها، ودفع مضراتها ويعلم العبد أنه إذا صرف فكره عن قلقه من أجل مستقبل أمره ، واتكل على ربه في إصلاحه ، واطمأن إليه في ذلك صلحت أحواله ، وزال عنه همه وقلقه. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدي

الحادي عشر : ومن أكبر الأسباب لانسراح الصدر وطمأنينته الإكثار من ذكر الله

فإن لذلك تأثيراً عجبياً في انسراح الصدر وطمأنينته ، وزوال همه وغمه ، قال الله تعالى " ألا بذكر الله تطمئن القلوب " .

وأعظم الأذكار لعلاج الهم العظيم الحاصل عند نزول الموت : لا إله إلا الله

وذلك لما حدث به طلحة عمر رضي الله عنه قال : سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ كَلِمَةً لَا يَقُولُهَا عِنْدَ مَوْتِهِ إِلَّا فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كَرْبَتَهُ وَأَشْرَقَ لَوْنُهُ فَمَا مَنَعَنِي أَنْ أَسْأَلَهُ عَنْهَا إِلَّا الْفُدْرَةَ عَلَيْهَا حَتَّى مَاتَ فَقَالَ لَهُ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ إِنِّي لَا أَعْلَمُهَا فَقَالَ لَهُ طَلْحَةُ وَمَا هِيَ فَقَالَ لَهُ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ هَلْ تَعْلِمُ كَلِمَةً هِيَ أَعْظَمُ مِنْ كَلِمَةٍ أَمَرَ بِهَا عَمَّةٌ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ فَقَالَ طَلْحَةُ هِيَ وَاللَّهِ هِيَ رَوَاهُ أَحْمَدُ 1/161

الثاني عشر: اللجوء إلى الصلاة .

قال الله تعالى : { وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ } وَعَنْ حُدَيْقَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ كِتَابَ الصَّلَاةِ بَابِ وَقْتِ قِيَامِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنَ اللَّيْلِ وَحَسَنَهُ فِي صَحِيحِ الْجَامِعِ رَقْمَ 4703

الثالث عشر : ومما يفرج الهم أيضا الجهاد في سبيل الله

كما قال عليه الصلاة والسلام : عَلَيْكُمْ بِالْجِهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى فَإِنَّهُ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ يُدْهَبُ اللَّهُ بِهِ إِلَيْكُمْ وَالْهَمُّ وَالْغَمُّ رَوَاهُ أَحْمَدُ عَنْ أَبِي أَمَامَةَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الصَّامِتِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا 319 / 5 وَصَحَّحَهُ فِي صَحِيحِ الْجَامِعِ 4063 وَعَزَاهُ السِّيُوطِيُّ لِلطَّبْرَانِيِّ فِي الْأَوْسَطِ عَنْ أَبِي أَمَامَةَ.

الرابع عشر : التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة

فإن معرفتها والتحدث بها يدفع الهم والغم ، ويحث العبد على الشكر الذي هو أرفع المراتب وأعلاها حتى ولو كان العبد في حالة فقر أو مرض أو غيرهما من أنواع البلايا . فإنه إذا قابل بين نعم الله عليه التي لا تحصى ولا تعد وبين ما أصابه من مكروه ، لم يكن للمكروه إلى النعم نسبة ، بل المكروه والمصائب إذا ابتلى الله بها العبد ، وأدى فيها وظيفته الصبر والرضى والتسليم ، هانت وطأتها ، وخفت مؤنتها ، وكان تأميل العبد لأجرها وثوابها والتعبد لله بالقيام بوظيفة الصبر والرضا ، يدع الأشياء المرة حلوة فتتسبب حلوة أجرها مرارة صبرها.

ومن أنفع الأشياء في هذا الموضوع استعمال ما أرشد إليه النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ فِي سُنَنِهِ رَقْمَ 2513 وَقَالَ : هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ وَهُوَ فِي صَحِيحِ الْجَامِعِ 1507

فإن العبد إذا نصب بين عينيه هذا الملحظ الجليل ، رأى نفسه يفوق قطعاً كثيراً من الخلق في العافية وتوابعها ، وفي الرزق وتوابعه مهما بلغت به الحال ، فيزول قلقه وهمه وغمه ، ويزداد سروره واعتباطه بنعم الله التي فاق فيها غيره ممن هو دونه فيها .

وكلما طال تأمل العبد في نعم الله الظاهرة والباطنة ، الدينية والدنيوية ، رأى ربه قد أعطاه خيراً كثيراً ودفع عنه شروراً متعددة ، ولا شك أن هذا يدفع الهموم والغموم ، ويوجب الفرح والسرور. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدي

الخامس عشر : الانشغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة

فإنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقته . وربما نسي بسبب ذلك الأسباب التي أوجبت له الهم والغم ، ففرحت نفسه ، وازداد نشاطه ، وهذا السبب أيضا مشترك بين المؤمن وغيره . ولكن المؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه واحتسابه في اشتغاله بذلك العلم الذي يتعلمه أو يعلمه ، ويعمل الخير الذي يعمله ، إن كان عبادة فهو عبادة وإن كان شغله دنيوياً أو عادة دنيوية أصحابها النية الصالحة ، وقصد الاستعانة بذلك على طاعة الله ، فلذلك أثره الفعال في دفع الهموم والغموم والأحزان ، فكم من إنسان ابتلي بالقلق وملازمة الأكدار ، فحلت به الأمراض المتنوعة فصار دواءه الناجح : نسيانه السبب الذي كدره وأقلقته، واشتغاله بعمل من مهماته.

وينبغي أن يكون الشغل الذي يشتغل فيه مما تأنس به النفس وتشتاقه ؛ فإن هذا أدعى لحصول هذا المقصود النافع والله أعلم. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدي

السادس عشر : النظر إلى الجوانب الإيجابية للأحداث التي يظهر منها بعض ما يُكره

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ **رواه مسلم 1469.**

ومن فوائد هذا الحديث : زوال الهم والقلق وبقاء الصفاء ، والمداومة على القيام بالحقوق الواجبة والمستحبة وحصول الراحة بين الطرفين ، ومن لم يسترشد بهذا الذي ذكره النبي صلى الله عليه وسلم بل عكس القضية فلحظ المساوئ ، وعمي عن المحاسن ، فلا بد أن يقلق ، ولا بد أن يتكدر ما بينه وبين من يتصل به من المحبة ، وبخل كثير من الحقوق التي على كل منهما المحافظة عليها. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدي

السابع عشر : معرفة القيمة الحقيقية للحياة وأنها قصيرة وأنّ الوقت أغلى من أن يذهب في الهمّ والغمّ

فالعاقل يعلم أن حياته الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة وأنها قصيرة جداً ، فلا ينبغي له أن يقصرها بالهم والالترسال مع الأكدار فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة ، فيشج بحياته أن يذهب كثير منها نهياً للهموم والأكدار ولا فرق في هذا بين البر والفاجر ، ولكن المؤمن له من التحقق بهذا الوصف الحظ الأوفر ، والنصيب النافع العاجل والآجل . وينبغي أيضا إذا أصابه مكروه أو خاف منه أن يقارن بين النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية . وبين ما أصابه من مكروه فعند المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم ، واضمحلال ما أصابه من المكروه وكذلك يقارن بين ما يخافه من حدوث ضرر عليه ، وبين الاحتمالات

الكثيرة في السلامة منها فلا يدع الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية وبذلك يزول همه وخوفه ، ويقدر أعم ما يكون من الاحتمالات التي يمكن أن تصيبه ، فيوطن نفسه لحدوثها إن حدثت ، ويسعى في دفع ما لم يقع منها وفي رفع ما وقع أو تخفيفه .

جعل الأمور النافعة نصب عينيك واعمل على تحقيقها، ولا تلتفت إلى الأمور الضارة لتلهو بذلك عن الأسباب الجالبة للهم والحزن واستعن بالراحة وإجماع النفس على الأعمال المهمة. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدي

الثامن عشر : ومن الأمور النافعة عدم السماح بتراكم الأعمال والواجبات

وذلك بحسبها في الحال والتفرغ للمستقبل ، لأن الأعمال إذا لم تُحسم اجتمع عليك بقية الأعمال السابقة ، وانضفت إليها الأعمال اللاحقة ، فتشتد وطأتها ، فإذا حسمت كل شيء في وقته تفرغت للأمور المستقبلية بقوة تفكير وقوة عمل .

وينبغي أن تتخير من الأعمال النافعة الأهم، فالأهم وميز بين ما تميل نفسك إليه وتشتد رغبتك فيه، فإن ضده يحدث السامة والملل والكدر ، واستعن على ذلك بالفكر الصحيح والمشاورة ، فما ندم من استشار ، وادرس ما تريد فعله درساً دقيقاً ، فإذا تحققت المصلحة وعزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين الوسائل المفيدة للحياة السعيدة : ابن سعدي، بتصرف .

التاسع عشر : التوقع المستمر والاستعداد النفسي لجميع الاحتمالات

فإن الإنسان إذا استحضر في نفسه فقد عزيز أو مرض قريب أو وقوعاً في دين أو قهر عدو أو أي احتمال سيئ مما لم يحدث بعد - مع استعاذته بالله من ذلك ورجاء السلامة - فإنه لو وقع له شيء من ذلك حقيقة سيكون أهون عليه وأخف وطأة لتوقعه المسبق.

ومما ينبغي التنبه له أن كثيراً من الناس من ذوي الهمم العالية يوطنون أنفسهم عند وقوع الكوارث والمزعجات على الصبر والطمأنينة . لكن عند الأمور التافهة البسيطة يقلقون ، ويتكدر الصفاء ، والسبب في هذا أنهم وطنوا نفوسهم عند الأمور الكبار ، وتركوها عند الأمور الصغار فضررتهم وأثرت في راحتهم فالحازم يوطن نفسه على الأمور الصغيرة والكبيرة ويسأل الله الإعانة عليها ، وأن لا يكله إلى نفسه طرفة عين فعند ذلك يسهل عليه الصغير ، كما سهل عليه الكبير ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريحاً.

العشرين : ومن العلاجات أيضا الشكوى إلى أهل العلم والدين وطلب النصح والمشورة منهم

فإن نصائحهم وآراءهم من أعظم المثبتات في المصائب. وقد شكى الصحابة لرسول الله صلى الله عليه وسلم ما كانوا يلقون من تعذيب...

فهذا حَبَابُ بْنُ الْأَرْتِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ : شَكَوْنَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ مُتَوَسِّدٌ بُرْدَةً لَهُ فِي ظِلِّ الْكَعْبَةِ فَلَمَّا لَهُ أَلَّا تَسْتَنْصِرُ لَنَا أَلَّا تَدْعُو اللَّهَ لَنَا قَالَ كَانَ الرَّجُلُ فِيمَنْ قَبْلَكُمْ يُحَقِّرُ لَهُ فِي الْأَرْضِ فَيُجْعَلُ فِيهِ فَيُجَاءُ بِالْمِنْشَارِ فَيُوضَعُ عَلَى رَأْسِهِ فَيُسَقُّ بِإِثْنَيْنِ وَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ وَيُمَشِّطُ بِأَمْشِطِ الْحَدِيدِ مَا دُونَ لَحْمِهِ مِنْ عَظْمٍ أَوْ عَصَبٍ وَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ وَاللَّهُ لِيَتِمَّنَّ هَذَا الْأَمْرَ حَتَّى يَسِيرَ الرَّكِيبُ مِنْ صَنْعَاءَ إِلَى حَضْرَمَوْتَ لَا يَخَافُ إِلَّا اللَّهَ أَوْ الدَّئِبَ عَلَى عَنَمِهِ وَلَكِنَّكُمْ تَسْتَعْجِلُونَ **البخاري الفتح 3612**

وكذلك شكى التابعون إلى صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم.

يقول الزبير بن عدي : أَتَيْتَا أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ فَشَكَوْنَا إِلَيْهِ مَا تَلَقَى مِنَ الْحَجَّاجِ فَقَالَ اصْبِرُوا فَإِنَّهُ لَا يَأْتِي عَلَيْكُمْ زَمَانٌ إِلَّا الَّذِي بَعْدَهُ شَرُّ مِنْهُ حَتَّى تَلْقُوا رَبَّكُمْ سَمِعْتُهُ مِنْ نَبِيِّكُمْ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ **رواه البخاري الفتح رقم 7068**

فيسمع المسلم من أهل العلم والقُدوة ما يسليه ويخفف عنه آلام غمومه وهمومه.

ومن هذا الباب أيضا : اللجوء إلى إخوان الصدق والأقرباء العقلاء والأزواج والزوجات الأوفياء والوفيات فهذه فاطمة رضي الله عنها لمَّا أصابها الهمُّ شكت إلى زوجها عليٍّ رضي الله عنه كما روي القصة عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عُيْمَرَ رضي الله عنهما أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَتَى قَاطِمَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا فَوَجَدَ عَلِيَّ بَابِهَا سِئْرًا فَلَمْ يَدْخُلْ قَالَ وَقَلَمًا كَانَ يَدْخُلُ إِلَّا بَدَأَ بِهَا فَجَاءَ عَلِيُّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَرَأَاهَا مُهْتَمَّةً فَقَالَ مَا لِكَ قَالَتْ جَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَيَّ فَلَمْ يَدْخُلْ فَأَتَاهُ عَلِيُّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ قَاطِمَةَ اسْتَدَّتْ عَلَيْهَا أَنْكَ جَنَّتْهَا فَلَمْ تَدْخُلْ عَلَيْهَا قَالَ وَمَا أَنَا وَالذُّنْيَا وَمَا أَنَا وَالرِّقْمَ (أي النقش والرسم) فَذَهَبَ إِلَى قَاطِمَةَ فَأَخْبَرَهَا بِقَوْلِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَتْ قُلْ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا يَأْمُرُنِي بِهِ قَالَ قُلْ لَهَا فَلْتُرْسِلْ بِهِ إِلَى بَنِي فَلَانَ [وَكَانَ سِئْرًا مَوْشِيًّا] (أي مزخرفاً منقوشاً) رواه أبو داود كتاب اللباس باب في اتخاذ الستور وهو في صحيح أبي داود 3496.

الحادي والعشرون : أن يعلم المهموم والمغموم أن بعد العسر يسراً ، وأن بعد الضيق فرجا

فليحسن الظن بالله فإنه جاعل له فرجاً ومخرجاً .

وكلما استحکم الضيق وازدادت الكربة قرب الفرج والمخرج .

وقد قال الله تعالى في سورة الشرح { فإن مع العسر يسراً إن مع العسر يسراً } فذكر عسراً واحداً ويسرين فالعسر المقترن بال في الآية الأولى هو العسر في الآية الثانية أما اليسر في الآية الثانية فهو يسر آخر غير الذي في الآية الأولى.

وقال النبي صلى الله عليه وسلم في وصيته لابن عباس رضي الله عنهما
التَّصَرَّ مَعَ الصَّبْرِ وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا رواه أحمد
1/293 السلسلة الصحيحة 2382 وصححه الألباني في صحيح الجامع برواية
الخرائطي عن أنس بلفظ رقم 6806

الثاني والعشرون : ومن علاجات الهموم ما يكون بالأطعمة

فقد روى البخاري رحمه الله عن عائشة رضي الله عنها أَنَّهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بِاللَّيْلِ لِلْمَرِيضِ وَاللِّمَخْرُورِ عَلَى الْهَالِكِ وَكَانَتْ تَقُولُ إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ إِنَّ التَّلْبِيَةَ تُجِمُّ فُؤَادَ الْمَرِيضِ وَتَذْهَبُ بِنَعْصِ الْحُزْنِ الْفَتْحِ رقم 5689

وروى رحمه الله أيضا عن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ ثُمَّ تَقَرَّرْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِيَةِ قَطِيحَتْ ثُمَّ صَنَعَتْ تَرِيدُ فَصَبَّتِ التَّلْبِيَةَ عَلَيْهَا ثُمَّ قَالَتْ

كُلَّ مِنْهَا فَأَيُّ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ التَّلْبِينَةُ مُجْمَةٌ لِقُودِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بَبَعْضِ الْحُزَنِ الْفَتْح 5147

والتلبينة : هي حساء يعمل من دقيق أو نخالة ويجعل فيه عسل وسميت تلبينة لشبهها باللبن ، وهي تطبخ من الشعير مطحوناً .

ومعنى مُجْمَةٌ : أي تريح وتنشط وتزيل الهمَّ

وروي أحمد رحمه الله عن عائشة قالت كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا قيل له إن فلاناً وجع لا يطعم الطعام قال عليكم بالتلبينة فحسوه إياها فوالذي نفسي بيده إنها لتغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم وجهه بالماء من الوسخ رواه أحمد 6/152 .

ورواه الترمذي عن عائشة قالت كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أهله الوعاء أمر بالحساء فصنع ثم أمرهم فحسوا منه وكان يقول إنه ليرتق { وفي رواية أحمد وابن ماجه : ليرتو } قواد الحزين ويسرو عن قواد السقيم كما تسرو إحدكم الوسخ بالماء عن وجهها قال أبو عيسى هذا حديث حسن صحيح : السنن رقم 2039

ويرتو أو يرتق : أي يشد ويقوي، ويسرو: أي يكشف

وهذا الأمر - وإن استغربه بعض الناس - هو حق وصدق ما دام قد ثبت من طريق الوحي عن المعصوم صلى الله عليه وسلم ، والله خلق الأطعمة وهو أعلم بخصائصها وبالتالي فإن حساء الشعير المذكور هو من الأغذية المفرحة ، والله اعلم . يُراجع زاد المعاد لابن القيم رحمه الله 5/120.

أما عن طريقة طبخه لمريض الجسد ومحزون القلب فيقول ابن حجر رحمه الله : ولعل اللائق بالمريض ماء الشعير إذا طبخ صحيحاً وبالحزين ماؤه إذا طبخ مطحوناً والله أعلم انظر فتح الباري 147.

وقد لخص ابن القيم هذه الأدوية والعلاجات في خمسة عشر نوعاً من الدواء يذهب الله بها الهم والحزن وهي :

الأول: توحيد الربوبية.

الثاني: توحيد الإلهية.

الثالث: التوحيد العلمي الاعتقادي (وهو توحيد الأسماء والصفات).

الرابع : تنزيه الرب تعالى عن أن يظلم عبده ، أو يأخذه بلا سبب من العبد .
يوجب ذلك .

الخامس: اعتراف العبد بأنه هو الظالم.

السادس : التوسل إلى الرب تعالى بأحب الأشياء ، وهو أسماؤه وصفاته ، ومن أجمعها لمعاني الأسماء والصفات : الحي القيوم.

السابع : الاستعانة به وحده .

الثامن : إقرار العبد له بالرجاء .

التاسع : تحقيق التوكل عليه ، والتفويض إليه ، والاعتراف له بأن ناصيته في يده ، يصرفه كيف يشاء ، وأنه ماض فيه حكمه ، عدل فيه قضاؤه .

العاشر: أن يرتع قلبه في رياض القرآن ، ويتعزى به عن كل مصيبة ، ويستشفى به من أدواء صدره ، فيكون جلاء حزنه ، وشفاء همه وغمه .

الحادي عشر : الاستغفار.

الثاني عشر: التوبة.

الثالث عشر : الجهاد.

الرابع عشر : الصلاة.

الخامس عشر : البراءة من الحول والقوة وتفويضهما إلى من هما بيده.

نسأل الله تعالى أن يعافينا من الهموم وأن يفرج عنا الكروب ويزيل عنا الغموم إنه هو السميع المجيب، وهو الحي القيوم.

تذكرة

وبعد ذكر هذه الطائفة من أنواع هموم الدنيا وعلاجها يجدر التذكير بأن هموم الآخرة أعظم وغمومها وكروبها أشد ، ومن أمثلة ذلك ما يُصيب الناس في أرض المحشر فقد روي البخاري رحمه الله تعالى عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال.. أنا سيّد الناس يوم القيامة وهل تدرون ممّ ذلك يجمع الله الناس الأولين والآخريين في صعيدٍ واحدٍ يُسمِعُهُم الدّاعي وَيَنفِذُهُمُ البَصِيرُ وَتَدْنُو الشَّمْسُ فَيَبْلُغُ النَّاسَ مِنَ العَمِّ وَالكَرْبِ مَا لَا يُطِيقُونَ وَلَا يَحْتَمِلُونَ فَيَقُولُ النَّاسُ أَلَا تَرَوْنَ مَا قَدْ بَلَغَكُمْ أَلَا تَنْظُرُونَ مَنْ يَشْفَعُ لَكُمْ إِلَى رَبِّكُمْ فَيَقُولُ بَعْضُ النَّاسِ لِبَعْضٍ عَلَيْكُمْ بَادَمٌ..

رواه البخاري الفتح 4712

ولا علاج لهموم وكربات ذلك اليوم إلا بالإقبال على الله في هذا اليوم .

وَصَلَّى اللّٰهُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ خَيْرِ قَوْمٍ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي لَا
تَأْخُذُهُ سَنَةٌ وَلَا نَوْمٌ .