

كيف يرحل الهم..؟

١٢ سببًا لزوال الهم

إعداد:

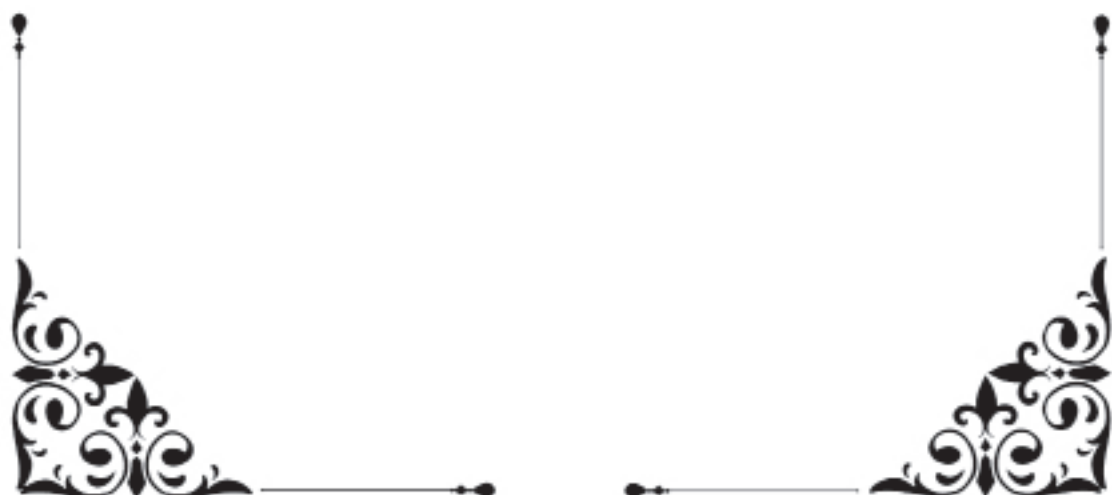
عبد الرحمن بن محمد عسيري

الطبعة الأولى

١٤٤٥هـ / ٢٠٢٣م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

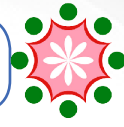
مقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على
النبي الأمين، وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد:

فإن الهم جندٌ من جنود الله، يسلطه سبحانه على
من يشاء من عباده، لينظر كيف يعملون، وهو
مرضٌ عضالٌ يُضعفُ قوة الإنسان، ويُشغلُ تفكيره،
ويجلبُ له الحُزن، وقد تعوذ رسول الله **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**
من الهم ومن الحُزن الذي هو قريبٌ منه، وحياتنا
هذه مليئةٌ بالهموم، ولا يكاد بيتٌ يخلو من الهموم
والغموم.



كيف يرحل الهم؟



فهذا مهمومٌ بدنياه،

وذاك برزقه،

وآخر بمرضه،

وهذا بولده،

وآخر بالوسوسة،

إلى غير ذلك من الهموم.

والهمُّ قد يعطل الإنسان عن كثيرٍ من الأعمال، ويُصبح

همّه وغمّه شُغله الشاغل، لعدم معرفته بالعلاج.

وطبيعة الإنسان في هذه الحياة تتقلب من عافيةٍ إلى

بلاء، ومن صحةٍ إلى سقم، ومن سعادةٍ إلى حُزن،

والموفق حقًّا من إذا أُنعِمَ عليه شكر، وإذا ابتلي صبر،

وإذا أذنب استغفر، ومتى علمنا أن حياتنا هذه مليئة

بالهموم والأحزان كان لزامًا علينا أن نبحث عن



كيف يرحل الهم؟



إزاحتها ما أمكننا إلى ذلك سبيلا، حتى تشرح صدورنا
وترحل همومنا، وما ذاك إلا بتوفيق الله وإعانتة

إذا لم يكن عونٌ من الله للفتى

فأول ما يجني عليه اجتهاده

وإن كان عونٌ لله للعبد واصلا

تأتى له من كل شيءٍ مداده

ولعلي هنا أضع بعض الأسباب والأدوية التي بها

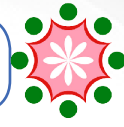
يرحل الهم، وهي مستقاة من الكتاب والسنة، ومن

المعلوم أنه ما من داءٍ إلا وله دواء، علمه من علمه،

وجهل ذلك من جهله.

فبالله أستعينُ وعليه التُّكلان.





السبب الأول

ذكر الله عزَّ وجلَّ

وأعظم الذكر القرآن، فبه يطمئنُّ القلب ويسكن

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد: آية ٢٨].

فمتى ذكر العبد ربه وأكثر منه كان الله معه، ومن

كان الله معه فليبشر بخير.

يقول الله في الحديث القدسي: «أنا عند ظنِّ عبدي

بي، وأنا معه إذا ذكرني»^(١).

وذكر الله يكون في كل زمان، وفي كل مكان، وعلى

كل حال؛ لأنه حياةٌ للإنسان:

(١) متفق عليه.



ففي الحديث الصحيح عن أبي موسى الأشعري
 رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَثَلُ الَّذِي
 يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ»^(١).

وَكُن ذَاكِرًا لِلَّهِ فِي كُلِّ حَالَةٍ

فليس لذكر الله وقتٌ مقيّدٌ

فَذَكِّرْ إِلَهَ الْعَرْشِ سِرًّا وَمَعْلَنًا

يُزِيلُ الشَّقَا وَالْهَمَّ عَنْكَ وَيَطْرُدُ

وَيَجْلِبُ لِلْخَيْرَاتِ دُنْيَا وَآجَلًا

وَإِنْ يَأْتِكَ الْوَسْوَاسُ يَوْمًا يَشْرُدُ

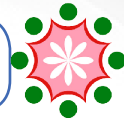
فَقَدْ أَخْبَرَ الْمُخْتَارُ يَوْمًا لَصَحْبِهِ

بَأَنَّ كَثِيرَ الذِّكْرِ فِي السَّبْقِ مُفْرَدٌ

(١) متفق عليه.



كيف يرحل الهم؟



ووصى معاذًا يستعينُ إلهَهُ
على ذِكْرِهِ والشكرِ بالحسنِ يعْبُدُ
وأوصى لشخصٍ قد أتى لنصيحةٍ
وقد كان في حَمَلِ الشرائعِ يجهدُ
بأنْ لا يزال رطبًا لسانك هذه
تعيّنُ على كلِّ الأمورِ وتُسعدُ
وأخبرَ أنَّ الذِّكرَ غَرْسٌ لأهلِهِ
بجَنّاتِ عَدْنٍ والمساكنِ تُمهّدُ
وأخبرَ أنَّ اللهَ يذكُرُ عبْدَهُ
ومعهُ على كلِّ الأمورِ يُسدِّدُ





السبب الثاني

الدعاء

بالدعاء تُقضى الحاجات، وتفرج الكربات، فينبغي

للعبء أن يلحَّ في دعائه ويكثر حتى يُستجاب له.

* يقول الله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي

قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي

وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾ [البقرة: آية ١٨٦].

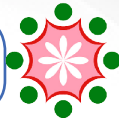
* وقال تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ

الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

﴿٦٠﴾ [سورة غافر: آية ٦٠].

* وقال تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ

السُّوءَ ﴿٦٢﴾ [سورة النمل: آية ٦٢].



❁ ومن الأدعية العلاجية لإزالة الهم والغم ما يلي:

١. ما أرشدنا إليه نبينا محمد ﷺ، وحثنا

على حفظه وتعلمه وتعليمه:

فَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ، قَالَ رَسُولُ
اللَّهِ ﷺ: «مَا أَصَابَ أَحَدًا قُطُّهُمْ وَلَا حُزْنٌ،
فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمْتِكَ، نَاصِيَتِي
بِيَدِكَ، مَاضٍ فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَاؤِكَ، أَسْأَلُكَ
بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي
كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي
عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رِبْعَ قَلْبِي، وَنُورَ
صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي - إِلَّا أَذْهَبَ
اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَحًا! قال: فقيل:



يا رسول الله، ألا نتعلّمها؟ فقال: (بلى، ينبغي لمن سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا) ^(١).

٢. دعوة ذي النون عليه السلام وهو في ظلمات البحر والليل وبطن الحوت:

فَعَنْ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «دَعْوَةُ ذِي النُّونِ إِذْ دَعَا وَهُوَ فِي بَطْنِ الْحُوتِ: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، فَإِنَّهُ لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا اسْتَجَابَ اللَّهُ لَهُ» ^(٢).

٣. اللهج بالدعاء الذي كان يدعو به النبي

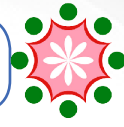
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كل يوم:

(١) رواه أحمد في مسنده (٣٧١٢) وصححه إسناده شعيب الأرنؤوط وهو في السلسلة الصحيحة (١٩٩).

(٢) رواه الترمذي (٣٥٠٥) وصححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (١٦٤٤).



كيف يرحل الهم؟



فَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كُنْتُ أَسْمَعُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَثِيرًا يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ»^(١).

وتكرار ذلك يدل على أهميته؛ ذلك لأن الحُزن يُضعف القلب، ويوهن العزم، ويضرُّ الإرادة، ولا شيء أحب إلى الشيطان من حُزن المؤمن، كما قال سبحانه: ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُبَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [سورة المجادلة: آية ١٠]. كما ذكر ذلك ابن القيم^(٢).

(١) صحيح البخاري (٢٨٩٣).

(٢) طريق الهجرتين (٢ / ٦٠٧).



٤. دعاء الكرب.

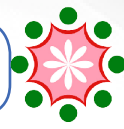
فقد جاء عن ابن عباسٍ رضي الله عنهما أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم كَانَ يَقُولُ عِنْدَ الْكَرْبِ: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ»^(١).

٥. ومن الأدعية كذلك لزوال الهم والكرب (الله) الله ربي، لا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا).

فَعَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ عُمَيْسٍ قَالَتْ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: «أَلَا أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ تَقُولِينَهُنَّ عِنْدَ الْكَرْبِ - أَوْ فِي الْكَرْبِ - اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا»^(٢).

(١) صحيح البخاري (٦٣٤٦).

(٢) الحديث إسناده حسن وهو في صحيح الجامع (٢٦٢٣).



وقد يبلغ بالعبد الكرب حتى لا يقوى على الكلام،
فمن رحمة الله جعل هذا اللفظ المختصر للمكروب
(اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي، لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا).

لبستُ ثوبَ الرِّجاءِ والنَّاسُ قد رقدُوا
وبتُّ أشكو إلى مولاي ما أجدُ
وقلتُ: يا أُملي في كلِّ نائبةٍ
ومَنْ عليه لكشفِ الضَّرِّ أعتمدُ
أشكو إليك أمورًا أنتَ تعلمُها
مالي على حِمْلِها صبرٌ ولا جلدُ
وقد مددتُ يدي بالذلِّ مبتهلاً
إليك يا خيرَ مَنْ مُدَّتْ إليه يدُ
فلا تُردِّدْها يا ربَّ خائبةً
فبحرِ جودِكَ يروي كلَّ مَنْ يَرِدُ



السبب الثالث

الإكثار من الصلاة على النبي ﷺ

فَعَنْ أَبِي بِنِ كَعْبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قُلْتُ: «يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَكْثَرُ الصَّلَاةِ عَلَيْكَ فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي؟ فَقَالَ: مَا شِئْتَ. قَالَ قُلْتُ الرُّبْعَ؟ قَالَ: مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ. قُلْتُ النِّصْفَ؟ قَالَ: مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ. قَالَ قُلْتُ فَالثُّلُثِينَ؟ قَالَ: مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ. قُلْتُ أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا؟ قَالَ: إِذَا تُكْفَى هَمُّكَ وَيُغْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ» (١).

(١) رواه الترمذي (٢٤٥٧) وقال: حديث حسن صحيح.



كيف يرحل الهم؟



يا مَنْ شَكَوتَ تَعَاسَةً وَهُمُومًا
وَرَجَوْتَ مِنْ بَعْدِ الشَّقَاءِ نَعِيمًا
اللَّهُ يَكْفِي هَمَّ مَنْ صَلَّى عَلَى
طِبِّ الْقُلُوبِ وَسَلَّمُوا تَسْلِيمًا





السبب الرابع

الصلاة

الصلاة من أعظم العبادات التي يُداوى بها الهم؛
لأنها مناجاة بين العبد وربّه، ولأنها اتصالٌ بالخالق
عَزَّوَجَلَّ من أجل أن يكشف عن العبد كلّ ما يضره،
ولأن النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** علّم أمته أن الصلاة تفريجٌ
للهم والغم بعد نزول القرآن عليه.

✽ يقول الله تعالى: ﴿يَتَأَيَّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ

وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [سورة البقرة: آية ١٥٣].

✽ وقال سبحانه: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ ١٩

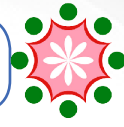
إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾

إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾

[سورة المعارج: الآيات ١٩-٢٣].



كيف يرحل الهم؟



وكان صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى، وكان يقول:
«يَا بَلالُ أَقِمِ الصَّلَاةَ، أَرْحُنَا بِهَا»^(١).



(١) صحيح أبي داود (٤٩٨٥).



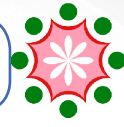
السبب الخامس

الصدقة

وذلك لأن الصدقة طريقٌ إلى البر، ولأنها تنفيسٌ عن مكروب، وتيسيرٌ على المُعسر، ومعونَةٌ للمسلم، جاء في الحديث الصحيح: «من نَفَّسَ عن مُسْلِمٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَّسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسِّرَ عَلَى مُعْسِرٍ فِي الدُّنْيَا يَسِّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ... وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ، مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ»^(١).



(١) صحيح مسلم (٢٦٩٩).



السبب السادس

استشعار النعم الإلهية

وذلك بتذكر الكم الهائل من نعم الله عليك، فكم هو حجم همك مقابل هذه النعم التي تُحيط بك!!
قبل أن تفكر فيما ليس عندك، ففكر كم من النعم عندك!

فإذا كان عندك أمنٌ في سكن، وصحةٌ في بدن، وماءٌ وهواء، وغذاءٌ وكساء، وعينان وأذنان، ويدان ورجلان ﴿فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾ [سورة الرحمن:

آية ١٦].

فكم أعطاك الكريم! وكم أنت في نعيم!

فهذا الاستشعار لنعم الله، والتفكير فيها من أسباب زوال الهم.



يقول السعدي رَحْمَةُ اللَّهِ: «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»^(١).

فما أجمل أن تتأمل نعم الله عليك، فهي تغمرك وتحيط بك من كل ناحية، وصدق الله إذ يقول:

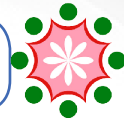
﴿وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً﴾ [سورة لقمان: آية ٢٠].

ويكتب الله خيراً أنت تجهله
وظاهر الأمر حرماناً من النعم
ولو علمت مراد الله من عوضٍ
لقلتَ حمداً إلهي واسع الكرم

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة (١/ ٢٢).



كيف يرحل الهم؟



فسلّم الأمر للرحمن وارض به
هو البصير بحال العبد من ألم





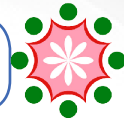
السبب السابع

الاستغفار

فهو سببٌ قويٌّ لزوال الهم، وقد كان من هديه
عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ كثرة الاستغفار فقد كان يُعَدُّ له في
المجلس الواحد مائة مرة «رَبِّ اغْفِرْ لِي، وَتُبْ عَلَيَّ،
إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ»^(١).

فمداومة الاستغفار سبب للأمان، وزوال الهموم
والأحزان: ﴿وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ
اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ [سورة الأنفال: آية ٣٣].





السبب الثامن

الصبر والتحمل

فَهَذِهِ الْمَرْأَةُ السَّوْدَاءُ؛ أَتَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَتْ: إِنِّي أُضْرَعُ، وَإِنِّي أَتَكَشَّفُ، فَادْعُ اللَّهَ لِي، قَالَ: «إِنْ شِئْتَ صَبَرْتَ وَلَكَ الْجَنَّةُ، وَإِنْ شِئْتَ دَعَوْتُ اللَّهَ أَنْ يُعَافِكَ، فَقَالَتْ: أَصْبِرُ، فَقَالَتْ: إِنِّي أَتَكَشَّفُ، فَادْعُ اللَّهَ لِي أَلَّا أَتَكَشَّفَ، فَدَعَا لَهَا»^(١).

فوصية رسول الله لها بالصبر علاج لهما، ومن صبر كان الله معه ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [سورة

الأنفال: آية ٤٦].

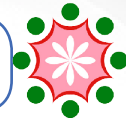
لَا تَيْأَسَنَّ وَإِنْ طَالَتْ مُطَابَةُ

إِذَا اسْتَعْنَتْ بِصَبْرٍ أَنْ تَرَى فَرْجًا

(١) أخرجه البخاري (٥٦٥٢)، ومسلم (٢٥٧٦).

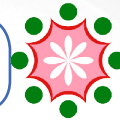


كيف يرحل الهم؟



إِنَّ الْأُمُورَ إِذَا انْسَدَّتْ مَسَالِكُهَا
فَالصَّبْرُ يَفْتَحُ مِنْهَا كُلَّ مَا ارْتَبَجَا
أَخْلَقَ بَذِي الصَّبْرِ أَنْ يَحْظِيَ بِحَاجَتِهِ
وَمُذْمِنِ الْقَرْعِ لِلْأَبْوَابِ أَنْ يَلْجَا





السبب التاسع

الرضا بالقضاء والقدر

قال الله تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [سورة التغابن: آية ١١].

قال علقمة: «هُوَ الرَّجُلُ تُصِيبُهُ الْمُصِيبَةُ، فَيَعْلَمُ أَنَّهَا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ فَيَسْلَمُ لَهَا وَيَرْضَى»^(١).



(١) تفسير الطبري (٢٣ / ١٢).



السبب العاشر

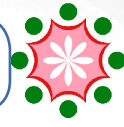
**اليقين التام أن ما أصابك لم يكن ليخطئك،
وأن هذا الهم أو البلاء كفارة لك،
ورفعة في الدرجة**

جاء في الحديث الصحيح: «ما يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ، وَلَا نَصَبٍ، وَلَا سَقَمٍ، وَلَا حَزَنٍ، حَتَّى الِهِمِّ يَهْمُهُ؛ إِلَّا كُفِّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ»^(١).

وفي حديث آخر: «إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا سَبَقَتْ لَهُ مِنَ اللَّهِ مَنْزِلَةً فَلَمْ يُلْغُهَا بِعَمَلٍ؛ ابْتَلَاهُ اللَّهُ فِي جَسَدِهِ أَوْ مَالِهِ أَوْ فِي وَلَدِهِ، ثُمَّ صَبَرَ عَلَى ذَلِكَ حَتَّى يُبْلَغَهُ الْمَنْزِلَةُ الَّتِي سَبَقَتْ لَهُ مِنَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ»^(٢).

(١) صحيح مسلم (٢٥٧٣).

(٢) صحيح الترغيب (٣٤٠٩).



السبب الحادي عشر

معرفة حقيقة الدنيا

فمَتَى عَلِمَ الْمُؤْمِنُ أَنَّهَا دُنْيَا فَانِيَّةٌ، وَمَتَاعُهَا قَلِيلٌ،
وَأَنَّهَا لَا تَصْفُو لِأَحَدٍ، وَأَنَّ لِدَاتِهَا نَاقِصَةً، هَانَ عَلَيْهِ
كَثِيرًا وَقَعَ الْمُصَابُ وَأَلَمَ الْهَمُّ وَالْغَمُّ فَ «الدُّنْيَا سِجْنُ
الْمُؤْمِنِ، وَجَنَّةُ الْكَافِرِ» (١).

لِكُلِّ شَيْءٍ إِذَا مَا تَمَّ نُقْصَانُ
فَلَا يُغَرِّ بِطَيْبِ الْعَيْشِ إِنْسَانُ
هِيَ الْأُمُورُ كَمَا شَاهَدْتُهَا دَوْلُ
مَنْ سَرَّهُ زَمَنُ سَاءَتْهُ أَزْمَانُ
وَهَذِهِ الدَّارُ لَا تُبْقِي عَلَى أَحَدٍ
وَلَا يَدُومُ عَلَى حَالٍ لَهَا شَانُ

(١) صحيح مسلم (٢٩٥٦).



السبب الثاني عشر

أن يعلم المهموم أن بعد العسر يسراً،

وأن بعد الضيق فرجاً

قال الله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ﴾

[سورة الشرح: الآيات ٥-٦].

فكيف يغلب عسرٌ يسرين!!

وقال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في وصيته لابن عباس

رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: «واعلم أن النصرَ مع الصبرِ، وأنَّ الفرجَ مع

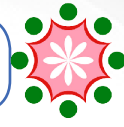
الكرْبِ، وأنَّ مع العسرِ يُسرًا»^(١).

قال الشيخ ابن عثيمين رَحِمَهُ اللَّهُ: «يُستفاد من الحديث

أن كلما تعسرت الأمور فانتظر التيسير»^(٢).

(١) رواه أحمد في مسنده (٢٨٠٣) وهو في السلسلة الصحيحة (٢٣٨٢).

(٢) شرح الأربعين النووية (٢٥٣-٢٥٤).



وَلَرُبَّ نَازِلَةٍ يَضِيقُ لَهَا الْفَتَى
ذُرْعًا وَعِنْدَ اللَّهِ مِنْهَا الْمَخْرَجُ
ضَاقَتْ فَلَمَّا اسْتَحْكَمَتْ حَلَقَاتُهَا
فُرِجَتْ وَكُنْتُ أَظُنُّهَا لَا تُفْرِجُ

هذا ما تيسر إعداده وتهيأ إirاده، فأسأل الله بأسمائه
وصفاته أن يجعل هذا العمل متقبلاً، وأن يكون سبباً
لتفريج الهموم ورحيلها، وأن يجعلنا حالنا في قادم
الأيام خيراً وأحب إلينا من سابقها، كما أسأله **جَلَّ وَعَلَا**
أن يفرج هم المهمومين من المسلمين، وينفس
كرب المكروبين.

وصلى الله وسلم على نبينا محمد.

