

علاج الهموم

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 يمسه فيها نصب وما هم منها بمخرجين "، وأهلها لا تتكدر خواطرهم ولا بكلمة " لا يسمعون فيها لغوا ولا تأثيماً إلا قبيلاً سلاًماً " وطبيعة الحياة الدنيا المعاناة والمفاساة 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 ماض أحدث الحزن، وإن كان من مستقبل أحدث الهم، وإن كان من أمر حاضر أحدث الغم

والقلوب تتفاوت في الهم والغم كثرة 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 يجهرّ الجيش في الصلاة وهو معذور في ذلك ويحمل همّ الدواب أن تعثر بأرض العراق، والثاني كان يعبرّ 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 بسيرة 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، كالأمراض المزمنة والخطيرة، وعقوق الأبناء وتسلط 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 تنتوع الغموم والهموم، وفيما يلي شيء من البيان والتفصيل

الهم الذي يعترى الداعية أثناء دعوته لقومه، وقد نال منه الأنبياء النصيب الأوفى، فهذه عائشة رضی الله عنها تحدث ابن أختها عروة أنها قالت للنبي صلى الله عليه وسلم هل أتى عليك يوم كان أشد من يوم أحد قال لقد لقيت من قومك ما لقيت وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة إذ عرضت نفسي على ابن عبد ياليل بن عبد كلال فلم يجني إلي ما أردت فاطلقت وأنا مهموم على وجهي فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب فرفعت رأسي فإذا أنا بسحابة قد أظللتني فنظرت فإذا فيها جبريل فناداني فقال إن الله قد سمع قول قومك لك وما ردوا عليك وقد بعث إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم فناداني ملك الجبال فسلم علي ثم قال يا محمد فقال ذلك فيما شئت إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين فقال النبي صلى الله عليه وسلم بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئا 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 لقد رأيتني في الحجر وفريس تسألني عن مسراي فسألني عن أشياء من بيت المقدس لم أئتيها فكربت كربة ما كربت مثله قط قال فرفعه الله لي أنظر إليه ما يسألوني عن شيء إلا أنبأهم به .. صحيح مسلم، ط. عبد الباقي، رقم 172

ومن الهموم هم العبادات، فهذا رسول الله صلى الله عليه وسلم يهيمه أمر إعلام الناس بالصلاة: فعن أبي عمير بن أنس عن عروة له من الأنصار قال اهتم النبي صلى الله عليه وسلم للصلاة كيف يجتمع الناس لها فقيل له أنصبت راية عند حضور الصلاة فإذا رأوها أدن بعضهم بعضاً فلم يعجبه ذلك قال فذكر له الفنع يعني الشبور وقال زياد شبور اليهود فلم يعجبه ذلك وقال هو من أمر اليهود قال فذكر له النافوس فقال هو من أمر النصارى فانصرف عبد الله بن زيد بن عبد ربه وهو مهمم لهم رسول الله صلى الله عليه وسلم فأرى الأذان في منامه قال فعدا على رسول الله صلى الله عليه وسلم فأخبره فقال له يا رسول الله إني لبين نائم ويقظان إذ أتاني أنت فأراني الأذان... " 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 سمع رأس المنافقين يقول لأصحابه: لنن رجعتنا إلى المدينة ليخرجن الأعز منها الأذل (يعني بالأعز نفسه، ويقصد بالأذل رسول الله صلى الله عليه وسلم ومن معه)، قال زيد: فأخبرت عمي فأنطلق فأخبر رسول الله صلى الله عليه وسلم فأرسل إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم فحلف ووجد قال فصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم وكذبني قال فجاء عمي إلي فقال ما أردت إلا أن مفتك رسول الله صلى الله عليه وسلم وكذبك والمسلمون قال فوقع علي من الهم ما لم يقع على أحد قال فبينما أنا أسير مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في سفر قد خفقت برأسي من الهم إذ أتاني رسول الله صلى الله عليه وسلم فعرك أذني وضحك في وجهي فما كان يسرني أن لي بها الخلد في الدنيا ثم إن أبا بكر لحقني فقال ما قال لك رسول الله صلى الله عليه وسلم فقلت ما قال لي شيناً إلا أنه عرك أذني وضحك في وجهي فقال أنبش ثم لحقني عمر فقلت له مثل قول أبي بكر فلما أصبحنا قرأ رسول الله صلى الله عليه وسلم سورة المنافقين رواه الترمذي وقال هذا حديث حسن صحيح، السنن ط. شاكر رقم 3313

وفي رواية مسلم للقصة قال فأتيت النبي صلى الله عليه وسلم فأخبرته بذلك فأرسل إلى عبد الله بن أبي فسأله فاجتهد يمينه ما فعل فقال كذب زيد رسول الله صلى الله عليه وسلم قال فوقع في نفسي مما قالوه شدة حتى أنزل الله تصديقي (إذا جاءك المنافقون). صحيح مسلم رقم 2772

ومنها هم البريء بسبب التهمة الباطلة، وقد نالت زوجة رسولنا الكريم عائشة رضی الله عنها من هذا الهم نصيباً وافراً فعندما رماها المنافقون في غزوة المريسيع بما رموها به من الفاحشة، وكانت مريضة، علمت بالخبر من إحدى نساء بيتها فزاد مرضها، وركبها الهم، قالت فقلت سبحان الله أولقد تحدثت الناس بهذا قالت فيكيت تلك الليلة حتى أصبحت لا يرقأ لي دمع ولا أكتحل بنوم حتى أصبحت أبكي.. ثم قالت: فيكيت يومي ذلك لا يرقأ لي دمع ولا أكتحل بنوم قالت فأصبح أبوأي عدي وقد بكيت ليلتين ويوماً لا أكتحل بنوم ولا يرقأ لي دمع يظن أن البكاء فائق كيدي قالت فبينما هما جالسان عدي وأنا أبكي فاستأذنت علي امرأة من الأنصار فأذنت لها فجلست تبكي معي قالت فبينما نحن على ذلك دخل علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم وسلم فسلمت ثم جلست قالت ولم يجلس عدي منذ قيل ما قيل قبلها وقد لبث شهراً لا يوحى إليه في شأني قالت فشهد رسول الله صلى الله عليه وسلم حين جلست ثم قال أما بعد يا

عَائِشَةُ فَإِنَّهُ قَدْ بَلَغَنِي عَنْكَ كَذَا وَكَذَا فَإِنْ كُنْتُ بَرِيئَةً فَسَيَّرْتُكَ اللَّهُ وَإِنْ كُنْتُ أَلَمْتُ بِذَنْبٍ فَاسْتَغْفِرِي اللَّهُ وَتُوبِي إِلَيْهِ فَإِنَّ الْعَبْدَ إِذَا اعْتَرَفَ بِذَنْبِهِ ثُمَّ تَابَ إِلَى اللَّهِ تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِ قَالَتْ فَلَمَّا قَضَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَقَالَتَهُ قَلَصَ دَمْعِي حَتَّى مَا أَحْسُ مِنْهُ فَطَرَةً فَقُلْتُ لِأَبِي أُجِبْ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيمَا قَالَ قَالَ وَاللَّهِ مَا أُدْرِي مَا أَقُولُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ فَقُلْتُ لِأُمِّي أُجِيبِي رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ مَا أُدْرِي مَا أَقُولُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ فَقُلْتُ وَأَنَا جَارِيَةٌ حَدِيثُهُ السَّنَّ لَا أَقْرَأُ كَثِيرًا مِنَ الْقُرْآنِ إِنِّي وَاللَّهِ لَقَدْ عَلِمْتُ لَقَدْ سَمِعْتُمْ هَذَا الْحَدِيثَ حَتَّى اسْتَقَرَّ فِي أَنْفُسِكُمْ وَصَدَقْتُمْ بِهِ فَلَنْ قُلْتُ لَكُمْ إِنِّي بَرِيئَةٌ وَاللَّهِ يَعْلَمُ أَنِّي بَرِيئَةٌ لَا تُصَدَّقُونِي بِذَلِكَ وَلَنْ اعْتَرَفْتُ لَكُمْ بِأَمْرٍ وَاللَّهِ يَعْلَمُ أَنِّي مِنْهُ بَرِيئَةٌ لَتُصَدَّقَنِي وَاللَّهِ مَا أُجِدُّ لَكُمْ مَثَلًا إِلَّا قَوْلَ أَبِي يُوسُفَ قَالَ (فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ) قَالَتْ ثُمَّ تَحَوَّلْتُ فَاضْطَجَعْتُ عَلَى فِرَاشِي قَالَتْ وَأَنَا حِينَنِيذٍ أَعْلَمُ أَنِّي بَرِيئَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ مُبْرئِي بِيْرَاعَتِي وَلَكِنَّ وَاللَّهِ مَا كُنْتُ أَظُنُّ أَنَّ اللَّهَ مُنْزَلٌ فِي سَنَائِي وَحِينَ يَثَلِي وَلِسَانِي فِي نَفْسِي كَانَ أَحَقَرَ مِنْ أَنْ يَنْكَلِمَ اللَّهُ فِيَّ بِأَمْرٍ يَثَلِي وَلَكِنْ كُنْتُ أَرْجُو أَنْ يَرَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي النَّوْمِ رُؤْيَا يُبْرِئُنِي اللَّهُ بِهَا قَالَتْ فَوَاللَّهِ مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَا خَرَجَ أَحَدٌ مِنْ أَهْلِ الْبَيْتِ حَتَّى أَنْزَلَ عَلَيْهِ فَأَخَذَهُ مَا كَانَ يَأْخُذُهُ مِنَ الْبُرْحَاءِ حَتَّى إِنَّهُ لَيَتَحَدَّرُ مِنْهُ مِثْلُ الْجِمَانِ مِنَ الْعَرَقِ وَهُوَ فِي يَوْمٍ شَاتٍ مِنْ نَقْلِ الْقَوْلِ الَّذِي يُنْزَلُ عَلَيْهِ قَالَتْ فَلَمَّا سُرِّيَ عَنِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُرِّيَ عَنْهُ وَهُوَ يَضْحَكُ فَكَانَتْ أَوَّلَ كَلِمَةٍ تَكَلَّمَ بِهَا يَا عَائِشَةُ أَمَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فَقَدْ بَرَأَكَ فَقَالَتْ أُمِّي قَوْمِي 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 نَحْسِبُوهُ) الْعَشْرَ الْآيَاتِ كُلَّهَا. رواه البخاري الفتح رقم 2661

وكذلك قصة المرأة التي أتهمت ظلماً وروت قصتها عائشة رضي الله عنها قالت: أسلمت امرأة سوداء ليغض العرب وكان لها حفش في المسجد قالت فكانت تأتينا فتحدث عذنا فإذا فرغت من حديثها قالت ويوم الوشاح من تعاضيب ربنا ألا إنه من بدلة الكفر أنجاني فلما أكثرت قالت لها عائشة وما يوم الوشاح قالت خرجت جوبرية ليغض أهلي وعليها وشاح من آدم فسقط منها فأنحطت عليه الحدباء وهي تحسبه لهما فأخذته فاتهموني به فعذبوني حتى بلغ من أمري أنهم طلبوا في قبلي فبيناهم حولي وأنا في كرسي إذ أقبلت الحدباء حتى أوزت برعوسنا ثم ألقته فأخذه فقلت لهم هذا الذي اتهمموني به وأنا منه بريئة البخاري الفتح 3835

ومنها هم بما قد يحصل للزوجة والذرية بعد الموت

عن عائشة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول إن أمركن مما يهمني بعدي ولن يصبر عليكن إلا الصابرون قال ثم تقول عائشة فسقى الله أباك من سلسيل الجنة تريد عبد الرحمن بن عوف وكان قد وصل أزواج النبي صلى الله عليه وسلم بمال يقال بيعت بأربعين ألفاً رواه الترمذي وقال: هذا حديث حسن صحيح غريب، سنن الترمذي رقم 3682 وحسنه في مشكاة المصابيح رقم 6121

عن عائشة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول إن أمركن مما يهمني بعدي ولن يصبر عليكن إلا الصابرون قال ثم تقول عائشة فسقى الله أباك من سلسيل الجنة تريد عبد الرحمن بن عوف وكان قد وصل أزواج النبي صلى الله عليه وسلم بمال يقال بيعت بأربعين ألفاً رواه الترمذي وقال: هذا حديث حسن صحيح غريب، سنن الترمذي رقم 3682 وحسنه في مشكاة المصابيح رقم 6121

ومنها هم 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 فممت إلى جنبه فقال يا بني إنه لا يقتل اليوم إلا ظالم أو مظلوم وإني لا أراي إلا ساقط اليوم مظلوماً وإن من أكبر همي لديني أفترى يبعي ديننا من مالنا شيئاً فقال يا بني بع مالنا فاقض ديني وأوصي بالثلث وثلثه لبيته يعني بني عبد الله بن الزبير يقول ثلث الثلث فإن فضل من مالنا فضل بعد قضاء الدين شيء فثلثه لولدك قال هشام وكان بعض ولد عبد الله قد وازى بعض بني الزبير خبيباً وعبداً وله يومئذ تسعة بنين وتسع بنات قال عبد الله فجعل يوصيني بدينه ويقول يا بني إن عجزت عنه في شيء فاستعن عليه مولاي قال فوالله ما دريت ما أراد حتى قلت يا أبت من مولاك قال الله قال فوالله ما وقعت في كربة من دينه إلا قلت يا مولاي الزبير اقض عنه دينه فيفضيه.. قال عبد الله بن الزبير فحسبت ما عليه من الدين فوجدته ألف 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 فرغ ابن الزبير من قضاء دينه قال بنو الزبير اقسم بيننا ميراثنا قال لا والله لا أقسم بينكم حتى أنادي بالموسم أربع سنين ألا من كان له على الزبير دين فليأتنا فلتفضيه قال فجعل كل سنة

يُبَادِي بِالْمَوْسِمِ قَلَمًا مَضَى أَرْبَعُ سِنِينَ قَسَمَ بَيْنَهُمْ قَالَ فَكَانَ لِلزُّبَيْرِ أَرْبَعُ نِسْوَةٍ وَرَفَعَ الثَّلَاثَ فَأَصَابَ كُلَّ امْرَأَةٍ أَلْفٌ وَمِائَتًا أَلْفٌ فَجَمِيعُ مَالِهِ خَمْسُونَ أَلْفًا وَمِائَتًا أَلْفٌ الْبَخَارِيُّ : الْفَتْحُ رَقْم 3129

ومنها الهم للرؤيا يراها المرء، وقد وقع ذلك للنبي صلى الله عليه وسلم فقال : (بَيْنَا أَنَا نَائِمٌ أُثْبِتُ بِخَزَائِنِ الْأَرْضِ فَوْضِعَ فِي كَفِّي سِوَارَانَ مِنْ ذَهَبٍ فَكَبَّرًا عَلَيَّ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيَّ أَنْ أَنْفِخَهُمَا فَنَفِّخَهُمَا فَذَهَبًا فَأَوْلَتْهُمَا الْكَذَّابِينَ الَّذِينَ أَنَا بَيْنَهُمَا صَاحِبٌ صَنْعَاءٌ وَصَاحِبُ الْيَمَامَةِ الْبَخَارِيُّ : الْفَتْحُ رَقْم 4375

ورفع لابن عمر رضي الله عنهما هم بسبب رؤيا رآها وقد حدثنا عن ذلك فقال كُنْتُ فِي عَهْدِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَا لِي مَبِيتٌ إِلَّا فِي مَسْجِدِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَصْبَحَ يَأْتُونَهُ فَيُفْصُونَ عَلَيْهِ الرُّؤْيَا قَالَ فَقُلْتُ مَا لِي لَا أَرَى شَيْئًا فَرَأَيْتُ كَأَنَّ النَّاسَ يُحْشِرُونَ فَبُرِمَى بِهِمْ عَلَيَّ أَرْجُلُهُمْ فِي رِكْبِي فَأَخَذْتُ قَلَمًا دَنَا إِلَى الْبَيْتِ قَالَ رَجُلٌ خَذُوا بِهِ ذَاتَ الْيَمِينِ قَلَمًا اسْتَبَقَطْتُ هَمَّتِي رُؤْيَايَ وَأَسْفَقْتُ مِنْهَا فَسَأَلْتُ حَفْصَةَ عَنْهَا فَقَالَتْ نَعَمْ مَا رَأَيْتُ فَقُلْتُ لَهَا سَلِّي النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَأَلْتُهُ فَقَالَ نَعَمْ الرَّجُلُ عَبْدُ اللَّهِ لَوْ كَانَ يُصَلِّي مِنَ اللَّيْلِ حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ خَالِدٍ عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ مُحَمَّدٍ الْفَزَارِيِّ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ نَافِعٍ عَنْ ابْنِ عُمَرَ بِهَذَا الْحَدِيثِ قَالَ ابْنُ عُمَرَ وَكُنْتُ إِذَا نِمْتُ لَمْ أَقُمْ حَتَّى أَصْبِحَ قَالَ نَافِعٌ وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يُصَلِّي اللَّيْلَ رَوَاهُ الدَّارِمِيُّ، كِتَابُ الصَّلَاةِ، بَابُ النَّوْمِ فِي الْمَسْجِدِ

وروى البخاري رحمه الله تعالى القصة عن ابْنِ عُمَرَ رضي الله عنهما قَالَ إِنَّ رَجُلًا مِنْ أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانُوا يَرَوْنَ الرُّؤْيَا عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَيُفْصُونَهَا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَيَقُولُونَ فِيهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا شَاءَ اللَّهُ وَأَنَا غُلَامٌ حَدِيثُ السِّنِّ وَبَيْتِي الْمَسْجِدُ قَبْلَ أَنْ أَنْكَحَ فَقُلْتُ فِي نَفْسِي لَوْ كَانَ فِيكَ خَيْرٌ لَرَأَيْتُ مِثْلَ مَا يَرَى هُوَ لَاءَ قَلَمًا اضْطَجَعْتُ ذَاتَ لَيْلَةٍ قُلْتُ اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتُ تَعْلَمُ فِيَّ خَيْرًا فَأَرِنِي رُؤْيَا فَبَيْنَمَا أَنَا كَذَلِكَ إِذْ جَاءَنِي مَلَكٌ فِي يَدَيْ كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مِقْمَعَةٌ مِنْ حَدِيدٍ يُفِيلَانِ بِي إِلَى جَهَنَّمَ وَأَنَا بَيْنَهُمَا أَدْعُو اللَّهَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَهَنَّمَ ثُمَّ أَرَانِي لَقِينِي مَلَكٌ فِي يَدَيْهِ مِقْمَعَةٌ مِنْ حَدِيدٍ فَقَالَ لَنْ تُرَاعَ نَعَمْ الرَّجُلُ أَنْتَ لَوْ كُنْتُ تُكْثِرُ الصَّلَاةَ فَانْطَلَفُوا بِي حَتَّى وَقَفُوا بِي عَلَى شَفِيرِ جَهَنَّمَ فَإِذَا هِيَ مَطْوِيَةٌ كَطَيِّ الْبَيْتِ لَهُ فُرُونَ كَقُرْنِ الْبَيْتِ بَيْنَ كُلِّ قَرْنَيْنِ مَلَكٌ بِيَدِهِ مِقْمَعَةٌ مِنْ حَدِيدٍ وَأَرَى فِيهَا رَجُلًا مُعَلَّقِينَ بِالسَّلَاسِلِ رُؤُسُهُمْ أَسْفَلَهُمْ عَرَفْتُ فِيهَا رَجُلًا مِنْ فَرِيْسٍ فَأَنْصَرَفُوا بِي عَنْ ذَاتِ الْيَمِينِ فَفَصَصْتُهَا عَلَى حَفْصَةَ فَفَصَصْتُهَا حَفْصَةَ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ عَبْدَ اللَّهِ رَجُلٌ صَالِحٌ لَوْ كَانَ يُصَلِّي مِنَ اللَّيْلِ فَقَالَ نَافِعٌ قَلَمٌ بَزَلْ بَعْدَ ذَلِكَ يُكْثِرُ الصَّلَاةَ الْبَخَارِيُّ : الْفَتْحُ رَقْم 7029

وفي الشريعة علاجات للهمّ الحاصل بسبب المنامات والأحلام المقلقة. ومنها النقل عن الشمال ثلاثاً والاستعاذة بالله من الشيطان ثلاثاً والاستعاذة بالله من شرِّ 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

: فهلم 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 فلنجزيه 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 كل ما يرد عليهم من أنواع المسرات والأحزان. فيتلقون النعم والمسارّ 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 والهم والغم بالمقاومة لما 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 ، وأيضا الصبر واحتساب الأجر والثواب وغير ذلك من الفوائد العظيمة التي تضمحل معها المكاره، وتحل محلها المسار والامال الطيبة، والطمع في فضل الله وثوابه، كما عبّر النبي صلى الله عليه وسلم عن هذا المعنى في الحديث الصحيح بقوله : 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 رواه مسلم في صحيحه 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 السَّوْكَةِ يُشَاكِّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ رواه البخاري الفتح 5642

وفي رواية مسلم : (مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حُزْنٍ حَتَّى أَلْهَمَ يُهْمُهُ إِلَّا كَفَّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ) صحيح مسلم رقم 2573

فليعلم المهموم أن ما يصيبه من الأذى النفسي نتيجة للهم 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 يقر عنه سيئاته فرح واستبشر، وخصوصاً إذا عوجل بشيء بعد الذنب مباشرة كما وقع لبعض الصحابة رضي الله عنهم فيما رواه عبد الله بن معقل رضي الله عنه أَنَّ رَجُلًا لَقِيَ امْرَأَةً كَانَتْ بَغِيًّا فِي الْجَاهِلِيَّةِ فَجَعَلَ يَلَاعِبُهَا حَتَّى بَسَطَ يَدَهُ إِلَيْهَا فَقَالَتْ الْمَرْأَةُ مَهْ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَدْ ذَهَبَ بِالشَّرِّ وَقَالَ عَقَانُ مَرَّةً ذَهَبَ بِالْجَاهِلِيَّةِ وَجَاءَنَا بِالإِسْلَامِ قَوْلَى الرَّجُلِ فَأَصَابَ وَجْهَهُ الحَائِطُ فَشَجَّهُ ثُمَّ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَخْبَرَهُ فَقَالَ أَنْتَ عَبْدٌ أَرَادَ اللَّهُ بِكَ خَيْرًا إِذَا أَرَادَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بَعْدَ خَيْرٍ عَجَلَ لَهُ عُقُوبَةٌ ذَنْبِهِ وَإِذَا أَرَادَ بَعْدَ شَرٍّ أَمْسَكَ عَلَيْهِ بِذَنْبِهِ حَتَّى يُوقَى بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَأَنَّهُ عَيْرٌ رواه أحمد رحمه الله المسند 87/4 والحاكم في المستدرک 349/1 وفي إسناده الحسن عن عبد الله بن مغفل والحسن مدلس وقد عنعن ولكن روى صالح بن أحمد بين حنبل قال : قال أبي : سمع الحسن من أنس بن مالك ومن ابن مغفل - يعني عبد الله بن مغفل - : 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 لفيّه فيه فلان المعين لأن الحسن معروف بالتدليس ويدلس عن الضعفاء فيبقى في النفس من ذلك.. السير 588/4

وقال النبي صلى الله عليه وسلم : (إن الله إذا أراد بعبده خيراً عجل له العقوبة في الدنيا، وإذا أراد بعبده 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 محبوس كما قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ رواه مسلم رقم 2956

وهي كذلك نصب وأذى وشقاء وعناء ولذلك يستريح المؤمن إذا فارقها كما جاء عن أَبِي قَتَادَةَ بْنِ رَبِيعٍ الْأَنْصَارِيِّ أَنَّهُ كَانَ يُحَدِّثُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّ عَلَيْهِ بِجَنَازَةٍ فَقَالَ مُسْتَرِيحٌ وَمُسْتَرَّاحٌ مِنْهُ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا الْمُسْتَرِيحُ وَالْمُسْتَرَّاحُ مِنْهُ قَالَ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ يَسْتَرِيحُ مِنْ نَصَبِ الدُّنْيَا وَأَذَاهَا إِلَى رَحْمَةِ اللَّهِ وَالْعَبْدُ الْفَاجِرُ يَسْتَرِيحُ مِنْهُ الْعِبَادُ وَالْبِلَادُ وَالشَّجَرُ وَالذُّوَابُ رواه البخاري : الفتح رقم 6512

وموت المؤمن راحة له من غموم دار الدنيا وهمومها وآلامها كما في الحديث : إِذَا حُضِرَ الْمُؤْمِنُ أَتَتْهُ مَلَائِكَةُ الرَّحْمَةِ بِحَرِيرَةٍ بَيْضَاءَ فَيَقُولُونَ اخْرُجِي رَاضِيَةً مَرْضِيًّا عَنكَ إِلَى رَوْحِ اللَّهِ وَرِيحَانِ وَرَبِّ غَيْرِ غَضَبَانَ فَيَخْرُجُ كَأَطْيَبِ رِيحِ الْمِسْكِ حَتَّى أَنَّهُ لَيُنَاقِلُهُ بَعْضُهُمْ بَعْضًا حَتَّى يَأْتُونَ بِهِ بَابَ السَّمَاءِ فَيَقُولُونَ مَا أَطْيَبَ هَذِهِ الرَّيْحَ الَّتِي جَاءَتْكُمْ مِنَ الْأَرْضِ فَيَأْتُونَ بِهِ أَرْوَاحَ الْمُؤْمِنِينَ فَلَهُمْ أَشَدُّ فَرَحًا بِهِ مِنْ أَحَدِكُمْ بِغَانِيهِ يَقْدَمُ عَلَيْهِ فَيَسْأَلُونَهُ مَاذَا فَعَلَ فَلَانٌ مَاذَا فَعَلَ فَلَانٌ فَيَقُولُونَ دَعُوهُ فَإِنَّهُ كَانَ فِي غَمِّ الدُّنْيَا فَإِذَا قَالَ أَمَا أَنَا أَتَاكُمْ قَالُوا ذَهَبَ بِهِ إِلَى أُمِّهِ الْهَآوِيَةِ وَإِنَّ الْكَافِرَ إِذَا احْتَضَرَ أَتَتْهُ مَلَائِكَةُ الْعَذَابِ بِمِسْحٍ فَيَقُولُونَ اخْرُجِي سَاطِطَةً مَسْخُوطًا عَلَيْكَ إِلَى عَذَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَيَخْرُجُ كَأَنَّ رِيحَ حَيْفَةٍ حَتَّى يَأْتُونَ بِهِ بَابَ الْأَرْضِ فَيَقُولُونَ مَا أَتَتْنَ هَذِهِ الرَّيْحَ حَتَّى يَأْتُونَ بِهِ أَرْوَاحَ الْكَفَّارِ الْمُجْتَبِي مِنَ سِنَنِ 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 وقوة

وهم أشد الناس بلاءً في الدنيا ، والمرء يبئلى على قدر دينه ، والله إذا أحب عبداً ابتلاه وقد سأل سعد رضي الله عنه النبي صلى الله عليه وسلم فقال : يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً قَالَ الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأَمْثَلُ قَالُوا أَمْثَلُ فَيُبئلى الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَإِنْ كَانَ دِينُهُ صَلْبًا اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتَلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَمَا يَبْرُحُ الْبَلَاءُ بِالْعَبْدِ حَتَّى يَبْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ مَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ 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 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 رواه الترمذي رقم 2389 وصححه الألباني في صحيح الجامع 6510

قال ابن القيم رحمه الله: إذا أصبح العبد وأمسى وليس همه إلا الله وحده تحمل الله عنه سبحانه حوائجه كلها، وحمل عنه كل ما أهمه، وفرغ قلبه لمحبيته، ولسانه لذكره، وجوارحه لطاعته، وإن أصبح وأمسى والدنيا همه حملته الله همومها وغمومها وأنكادها ووكله إلى نفسه، فشغل قلبه عن محبته بمحبة الخلق، ولسانه عن ذكره بذكرهم، وجوارحه عن طاعته بخدمتهم وأشغالهم، فهو يكدح كدح الوحوش في خدمة غيره.. فكل من أعرض عن عبودية الله وطاعته ومحبته ليبي عبودية المخلوق ومحبته وخدمته. قال تعالى : (ومن يعيش عن ذكر الرحمن نقبض له شيطاناً فهو له قرين). الفوائد ط. دار البيان ص: 159

سادساً : علاج مفيد ومدesh وهو ذكر الموت

لقوله صلى الله عليه وسلم : (أكثرُوا ذكرَ هادمِ اللذاتِ : الموتِ فإنه لم يذكره أحدٌ في ضيقٍ من العيشِ إلا وسعه عليه ولا ذكره في سعةٍ 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 فكننت أسمعته كثيراً يقول : (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ) 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 عن أبي هريرة قال كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي وأصلح لي آخري التي فيها معادي واجعل الحياة زيادةً لي في كل خير واجعل الموت راحةً لي من كل شر رواه مسلم رقم 2720

فإذا وقع الهم وألم بالمرء، فباب الدعاء مفتوح غير مغلق، والكريم عز وجل إن طرق بابه وسئل أعطى وأجاب.. يقول جلّ وعلا : " وإذ 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 بالفرح : الدعاء العظيم المشهور الذي حثّ النبي صلى الله عليه وسلم كل من سمعه أن يتعلمه ويحفظه

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ما أصاب أحدا قط هم ولا حزن فقال اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أميك ناصيتي بيدك ماض في حكمك عدل في قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو علمته أحداً من خلقك أو أنزلته في كتابك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي وثور صدري وجلاء حزني وذهاب همي إلا أذهب الله همه وحزنه وأبدله مكانه فرحاً قال فقيل يا رسول الله ألا نتعلمها فقال بلى ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها رواه الإمام أحمد في المسند 391/1 وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة رقم 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 يصرّقه ويتحكّم 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

عن ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول عند الكرب لا إله إلا الله العظيم الحليم لا إله إلا الله رب العرش العظيم لا إله إلا الله رب السموات والأرض ورب العرش الكريم رواه البخاري، الفتح رقم 6346

وعن أنس رضي 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 أَعْلَمُكُمْ كَلِمَاتٍ تَقُولِينَهِنَّ عِنْدَ الْكَرْبِ أَوْ فِي الْكَرْبِ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا. رواه أبو داود كتاب الصلاة : باب في الاستغفار ، وهو في صحيح الجامع 2620

ومن الأدعية النافعة في هذا الباب أيضا ما علمناه رسول الله صلى الله عليه وسلم بقوله : .. دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ اللَّهُمَّ رَحِمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرَفَةَ 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

روى الطَّيْلُبِيُّ بْنُ أَبِي بِنٍ كَعْبٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا ذَهَبَ ثَلَاثًا اللَّيْلَ قَامَ فَقَالَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا اللَّهَ أَكْثَرُوا اللَّهُ جَاءَتْ الرَّاحِفَةُ تَتَّبِعُهَا الرَّادِفَةُ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ قَالَ أَبِي قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَكْثَرُ الصَّلَاةَ عَلَيْكَ فَمَا أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي فَقَالَ مَا شِئْتَ قَالَ قُلْتُ الرَّبُّعَ قَالَ مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ قُلْتُ النَّصْفَ قَالَ مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ قُلْتُ أَجْعَلْ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا قَالَ إِذَا تُكْفَى هَمَّكَ وَيُعْفَى 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 المتقرد 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 ، وأبر به منه بنفسه . وعلم مع ذلك أنه لا يستطيع أن يتقدم بين يدي تدبيره خطوة واحدة ولا يتأخر عن تدبيره له خطوة واحدة ، فلا يتقدم له بين يدي قضائه وقدره ولا متأخر ، فألقى 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 يتقله 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 مسرته 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 والانتشراح والسرور ما لا يمكن التعبير عنه ، والمعافى من عافاه الله ووقفه لجهاد نفسه لتحصيل الأسباب النافعة الموقية للقلب ، الدافعة لقلقه ، قال تعالى " ومن يتوكل على الله فهو حسبه " أي كافيته جميع ما يهمه من أمر دينه . ودنياه .

فالمتموكل 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

عاشراً : 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 يحث 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 المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان رواه مسلم 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 بيدي 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، ومعرفة 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 وأمال 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 : سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول كلمة لا يقولها عبد عند موته إلا فرج الله عنه كربته وأشرق لونه فما منعتني أن أسأله عنها إلا القدره عليها حتى مات فقال له عمر رضي الله عنه إني لأعلمها فقال له طلحة وما هي فقال له عمر رضي الله عنه هل تعلم كلمة هي أعظم من كلمة أمر بها عمه لا إله إلا الله فقال طلحة هي والله هي رواه أحمد 161/1

. الثاني عشر : اللجوء إلى الصلاة

قال الله تعالى : " واستعينوا بالصبر والصلاة " وَعَنْ حُدَيْفَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى رواه أبو داود كتاب الصلاة باب وقت قيام النبي صلى الله عليه وسلم من الليل وحسنه في صحيح الجامع رقم 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 يُذْهِبُ اللَّهُ بِهِ الْهَمَّ وَالْغَمَّ رواه أحمد عن أبي أمامة عن عبد الله بن الصامت رضي الله عنهما 319/5 وصححه في صحيح الجامع 4063. وعزه السيوطي للطبراني في الأوسط عن أبي أمامة

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 وظيفه الصبر والرضى والتسليم ، هانت وطأنتها ، وخفت مؤنتها ، وكان تأميل العبد لأجرها وثوابها والتعبد لله بالقيام بوظيفة الصبر والرضا ، يدع الأشياء المرة حلوة فتتسبه حلوة أجرها مرارة صبرها

ومن أنفع الأشياء في هذا الموضع 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 تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ رواه الترمذي في سننه رقم 2513 وقال : 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 ألقاه . 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 يعمل ، 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 ابتلى بالقلق وملازمة الأكدار ، فحلت به الأمراض المتنوعة فصار دواءه الناجح : نسيانه السبب الذي كدره وألقاه ، 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 المساوىء ، وعمي عن المحاسن ، فلا بد أن يقلق ، ولا بد أن يتكدر ما بينه وبين من يتصل به من المحبة ، ويخلّ بكثير 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 والاسترسال مع الأكدار فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة ، فيشخ 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 والأجل . وينبغي أيضاً 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 لتظهر 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 ، وانضافت إليها الأعمال اللاحقة ، فتشدد 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 استعداده 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 يسهل عليه الكبير ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريحاً

العشرين : ومن العلاجات أيضاً الشكوى إلى أهل العلم والدين وطلب النصيح 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 خَبَابُ بِنِ الْأَرْتِ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ يَقُولُ : شَكَوْنَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ مُتَوَسِّدٌ بُرْدَةً لَهُ فِي ظِلِّ الْكَعْبَةِ فَلْنَا لَهُ أَلَّا نَسْتَصِيرُ لَنَا أَلَّا تَدْعُوَ اللَّهُ لَنَا قَالَ كَانَ الرَّجُلُ فِيمَنْ قَبْلَكُمْ يُحْفَرُ لَهُ فِي الْأَرْضِ فَيُجْعَلُ فِيهِ فَيُجَاءُ بِالْمِثْسَارِ فَيُوضَعُ عَلَى رَأْسِهِ فَيَسْقُ بِالنَّيْتَيْنِ وَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ وَيُمَسِّطُ بِأَمْشَاطِ الْحَدِيدِ مَا دُونَ لَحْمِهِ مِنْ عَظْمٍ أَوْ عَصَبٍ وَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ وَاللَّهُ لِيُيَمِّنَنَّ هَذَا الْأَمْرَ حَتَّى يَسِيرَ الرَّكَّابُ مِنْ صَنْعَاءَ إِلَى حَضْرَمَوْتَ لَا يَخَافُ إِلَّا اللَّهَ أَوْ الدَّنْبَ عَلَى غَنَمِهِ وَكَلْبِكُمْ نَسْتَعْجِلُونَ الْبَخَارِيُّ الْفَتْحَ 3612

وكذلك شكى التابعون إلى صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم

يقول الزبير بن عدي : أُنْتِنَا أَنْسَ بِنَ مَالِكٍ فَشَكَوْنَا إِلَيْهِ مَا نَلَقَى مِنَ الْحَجَّاجِ فَقَالَ اصْبِرُوا فَإِنَّهُ لَا يَأْتِي عَلَيْكُمْ زَمَانٌ إِلَّا الَّذِي بَعْدَهُ شَرٌّ مِنْهُ حَتَّى تَلْقَوْا رَبَّكُمْ سَمِعْتُهُ مِنْ نَبِيِّكُمْ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَوَاهُ الْبَخَارِيُّ الْفَتْحَ رَقْمَ 7068

فيسمع المسلم من أهل العلم والقدوة 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 لما أصابها الهم شكت إلى زوجها علي رضي الله عنه كما روى القصة عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أتى فاطمة رضي الله عنها فوجد على بابها سيرا فلم يدخل قال وقلما كان يدخل إلا بدأ بها فجاء علي رضي الله عنه فقرأها مهتمة فقال ما لك قالت جاء النبي صلى الله عليه وسلم إلي فلم يدخل فأتاه علي رضي الله عنه فقال يا رسول الله إن فاطمة اشتد عليها أنك حينئذ لم تدخل عليها قال وما أنا والدنيا وما أنا والرقم (أي النقش والرسم) فذهب إلى فاطمة فأخبرها بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت قل لرسول الله صلى الله عليه وسلم ما يأمرني به قال قل لها قلنرسل به إلى بني فلان [وكان سيرا مؤشياً] (أي مزخرفا منقوشا) رواه أبو داود كتاب اللباس باب في اتخاذ الستور وهو في صحيح أبي داود 3496

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

. فليحسن الظن بالله فإنه جاعل له فرجا ومخرجا .

. وكلما استحكمت الضيق وازدادت الكربة قرب الفرج والمخرج .

وقد قال الله تعالى في سورة الشرح (فإن مع العسر يسرا إن مع العسر يسرا) فذكر عسرا 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 التصبر مع الصبر وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسرا رواه أحمد 293/1 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 أنها كانت تأمر بالتأبين للمريض وللمحزون على الهالك وكانت تقول إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول إن التأبينه ثم فؤاد المريض وتذهب ببعض الحزن الفتح رقم 5689

وروى رحمه الله أيضا عن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم أنها كانت إذا مات الميت من أهلها فاجتمع لذلك النساء ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها أمرت ببرمة من تليينة فطبخت ثم صنع ترديد فصبت التليينة عليها ثم قالت كلن منها فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول التليينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن الفتح 5147

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

ومعنى مُجِمَّة : أي تريح وتنشط وتزيل الهمَّ

وروى 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 152/6

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 : ليرتق) فؤاد الحزين ويسرو عن فؤاد السقيم كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها قال أبو عيسى هذا حديث حسن صحيح : السنن رقم 2039

ويرتق 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 120/5

أما عن طريقة طبخه لمريض الجسد ومحزون القلب فيقول ابن حجر رحمه الله : ولعل اللائق بالمريض ماء الشعير إذا طبخ صحيحاً وبالحرين 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 ، والتقويض 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 التنكير بأن هموم الآخرة أعظم وغمومها وكروبها أشد ، ومن أمثلة ذلك ما يُصيب الناس في أرض المحشر فقد روى البخاري رحمه الله تعالى عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال .. أنا سيّدُ النَّاسِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَهَلْ تَدْرُونَ مِمَّ ذَلِكَ يَجْمَعُ اللَّهُ النَّاسَ الْأَوْلِينَ وَالْآخِرِينَ فِي صَعِيدٍ وَاحِدٍ يُسْمِعُهُمُ الدَّاعِيَ وَيَنْفِذُهُمُ النَّبْرُ وَتَدْنُو الشَّمْسُ فَيَبْلُغُ النَّاسَ مِنَ الْعَمِّ وَالْكَرْبِ مَا لَا يُطِيفُونَ وَلَا يَحْتَمِلُونَ فَيَقُولُ النَّاسُ أَلَا نَرَوْنَ مَا قَدْ بَلَغَكُمْ أَلَا نَنْظُرُونَ مَنْ يَنْفَعُ لَكُمْ إِلَى رَبِّكُمْ فَيَقُولُ بَعْضُ النَّاسِ لِبَعْضٍ عَلَيْكُمْ بِأَدَمٍ.. رواه البخاري الفتح 4712

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

. وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه خير قورم والحمد لله الذي لا تأخذه سنة ولا نوم