



# المحموم والغموم وضررها

للشيخ تاهم عبدالله بنت الشيخ  
مقبل بن هادي الوادعي  
حفظها الله تعالى



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



[alwadei967.blogspot.com](http://alwadei967.blogspot.com)



[telegram.me/alwad3ya](https://telegram.me/alwad3ya)



الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على رسوله ونبيه محمد  
الأمين، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده  
ورسوله.

أما بعد:

نسأل الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** أن يجعلنا خيرًا وبركة حيثما كنا وحيثما حللنا جميعًا،  
كما قال ربنا **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** عن نبيه عيسى **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**: ﴿وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا  
**كُنْتُ**﴾ [مريم: ٣١]. فنسأل الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** أن يجعلنا مباركات، وأن يجعلنا  
خيرًا وبركة على أولادنا، على أزواجنا، على أسرنا، على كل من جالسنا،  
والبركة من الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**.

موضوع المحادثة - إن شاء الله - والمذاكرة: التحذير من الهموم والأحزان،  
وأثرها السيء على النفوس والأبدان، وعلى الحياة السعيدة، والله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**  
هو الذي ساقني إلى هذا، كنت أفكر ماذا نتذاكر فيه، فأسأل الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**  
أن ينفعنا بذلك.

إن ربنا **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** جعل هذه الدار الأولى مليئة بالهموم والأحزان، يقول تعالى في كتابه الكريم: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (٤) ﴿[البلد: ٤]، أي: في شدة.

ومن أدعية النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الرِّضَا بَعْدَ الْقَضَاءِ، وَبَرْدَ الْعَيْشِ بَعْدَ الْمَوْتِ، وَلَذَّةَ النَّظَرِ فِي وَجْهِكَ، وَالشُّوقَ إِلَى لِقَائِكَ مِنْ غَيْرِ ضَرَاءٍ مُضِرَّةٍ وَلَا فِتْنَةٍ مُضِلَّةٍ» (١).

ففي الحديث: «وَبَرْدَ الْعَيْشِ بَعْدَ الْمَوْتِ» لم يقل في دعائه **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: أسألك برد العيش قبل الموت؛ لأن هذا لا يُمكن، فالحياة الدنيا دار مليئة بالهموم والأحزان، ومليئة بالابتلاءات والآفات، دار النقص والمصائب؛ فلهذا في الدعاء: «وَبَرْدَ الْعَيْشِ بَعْدَ الْمَوْتِ»، نسال الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** أن يرزقنا برد العيش بعد الموت، وهناك الحياة الحقيقية.

(١) رواه ابن أبي عاصم في «السنة» (٤٢٧) عن فضالة بن عبيد **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**، وهو في «الصحيح المسند» (١٠٥٨) للوالد عليه رحمة الله.

أما هذه الدار الدنيا فلا يهنأ فيها العيش لأحد باستمرار، مسراتها مكذّرة، وملذاتها منغصة، وكفى تكذّرُها بتذكّر الموت والهرم، وهو الضعف والكبر!

لَا طَيْبَ لِلْعَيْشِ مَا دَامَتْ مُنْغَصَةً ❁ لِذَاتِهِ بِادِّكَارِ الْمَوْتِ وَالْهَرَمِ

فلا يطيب العيش لأحد ما دام هناك منغصات، وأعظمها مصيبة الموت.

النبي ﷺ يقول كما في «الصحيحين»<sup>(٢)</sup> عن أبي قتادة: «مُسْتَرِيحٌ وَمُسْتَرَاخٌ مِنْهُ»، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا الْمُسْتَرِيحُ وَالْمُسْتَرَاخُ مِنْهُ؟ قَالَ: «الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ يَسْتَرِيحُ مِنْ نَصَبِ الدُّنْيَا وَأَذَاهَا إِلَى رَحْمَةِ اللَّهِ، وَالْعَبْدُ الْفَاجِرُ يَسْتَرِيحُ مِنْهُ الْعِبَادُ وَالْبِلَادُ وَالشَّجَرُ وَالْدَّوَابُّ».

وقد دلّ هذا الحديث: أن الأموات صنفان: مستريح ومستراح منه.

فالمؤمن يستريح من تعب الدنيا ونصبها؛ لأن دار الدنيا دار نصب وتعب، بخلاف دار النعيم، دار السلام، دار الخلد المقيم.

(٢) البخاري (٦٥١٢)، ومسلم (٩٥٠).

وأم المؤمنين خديجة بنت خويلد رضي الله تعالى عنها جاءتها البشارة،  
«وَبَشَّرَهَا بِبَيْتٍ فِي الْجَنَّةِ مِنْ قَصَبٍ لَا صَخَبَ فِيهِ، وَلَا نَصَبَ» (٣).

وبيوت الجنة كلها ليس فيها صخب ولا نصب، يقول الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى فِي**  
وصفها: **﴿لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُمْ مِنْهَا بِمُخْرَجِينَ﴾ (٤٨)**  
[الحجر: ٤٨].

ولكن هذا فيه إظهار شرف وميزة وفضيلة لأم المؤمنين خديجة رضي  
الله تعالى عنها.

الصخب: الأصوات العالية (٤).

والصائم من آدابه اجتناب الصَّخَب، قال **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «كُلُّ عَمَلٍ  
ابْنِ آدَمَ لَهُ، إِلَّا الصَّيَّامَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، وَالصَّيَّامُ جُنَّةٌ، وَإِذَا كَانَ يَوْمُ

(٣) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**، قَالَ: «أَتَى جَبْرِيلُ النَّبِيَّ **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ: هَذِهِ خَدِيجَةُ قَدْ أَتَتْ مَعَهَا  
إِنَاءً فِيهِ إِدَامٌ، أَوْ طَعَامٌ أَوْ شَرَابٌ، فَإِذَا هِيَ أَتَتْكَ فَاقْرَأْ عَلَيْهَا السَّلَامَ مِنْ رَبِّهَا وَمَنِّي، وَبَشَّرَهَا بِبَيْتٍ فِي الْجَنَّةِ مِنْ قَصَبٍ  
لَا صَخَبَ فِيهِ، وَلَا نَصَبَ» رواه البخاري (٣٨٢٠)، ومسلم (٢٤٣٢).

(٤) قال النووي **رَحِمَهُ اللَّهُ** في شرح هذا الحديث: الصَّخَبُ: يَفْتَحُ الصَّادُ وَالْحَاءُ، وَهُوَ الصَّوْتُ الْمُخْتَلِطُ الْمُرْتَفِعُ.

صَوْمٌ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرُفْتُ وَلَا يَصْحَبُ، فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ، فَلْيَقُلْ إِنِّي  
أَمْرُؤٌ صَائِمٌ» (٥).

الصَّخْبُ محلُّه الأسواق، النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ من وصفه: أنه لم يكن  
صَخَّابًا بِالْأَسْوَاقِ (٦).

فالصخب ليس من صفات البيوت السعيدة، ما هو من صفات  
البيوت الطيبة الهادئة، التي من تمام نعمتها الهدوء والسكينة؛ فلهذا من  
وصف بيوت الجنة: لَا صَخْبَ فِيهَا، وَلَا نَصَبَ.

فالهموم -أخواتي في الله- والغموم والأحزان والمتاعب هي من أوصاف  
دار الدنيا، كما قال ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ في وصفها في «زاد المعاد» (٤ / ١٧٤):  
الدُّنْيَا أَخْلَامُ نَوْمٍ، أَوْ كَظَلٌّ زَائِلٍ، إِنْ أَضْحَكَتْ قَلِيلًا أَبْكَتْ كَثِيرًا، وَإِنْ  
سَرَّتْ يَوْمًا سَاءَتْ دَهْرًا وَإِنْ مَتَّعَتْ قَلِيلًا مَنَعَتْ طَوِيلًا. اهـ المراد.

(٥) رواه البخاري (١٩٠٤) واللفظ له، ومسلم (١١٥١) من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

(٦) رواه الترمذي رَحِمَهُ اللَّهُ (٢٠١٦) عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ الْجَلِيلِيَّ يَقُولُ: سَأَلْتُ عَائِشَةَ عَنْ خُلُقِ  
رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَتْ: لَمْ يَكُنْ فَاحِشًا وَلَا مُتَفَحِّشًا، وَلَا صَخَّابًا فِي الْأَسْوَاقِ، وَلَا يَجْزِي بِالسَّيِّئَةِ  
السَّيِّئَةَ، وَلَكِنْ يَغْفُو وَيَصْفَحُ.

فهذا وصف دار الدنيا التي يتهافت الناس فيها، وينشغلون بها،  
تشغلهم عن سعادتهم، عن آخرتهم، عن حياتهم الحقيقية، وهي الحياة  
الأخروية.

وقد تكلم واحد عند والدي الشيخ مقبل بن هادي الوادعي رَحِمَهُ اللهُ:  
أريد كذا وكذا؛ من أجل أن أرتاح.

فتعجب رَحِمَهُ اللهُ من هذا الكلام، وقال: الدنيا ما فيها راحة.

ولقد كان النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يستعيز بالله من الهم والحزن، ويقول:  
«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الهمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ، وَالْجُبْنِ،  
وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ» رواه البخاري (٦٣٦٣) عن أنس بن مالك  
رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.

فكان النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يستعيز بالله من الهموم والأحزان؛ لأن هذه  
الأشياء إذا تغلبت سيطرت على المشاعر.

وهي تهدم البدن وتُحطِّمُهُ.

قال ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ تعالى في «زاد المعاد» (٤ / ٣٧٨): أَرْبَعَةٌ تَهْدِمُ  
الْبَدَنَ: الْهَمُّ، وَالْحُزْنُ، وَالْجُوعُ، وَالسَّهَرُ.

والمراد بالجوع: الجوع المفرط، والسهر الزائد، فهذه الأشياء تضر  
بالبدن.

والأدلة كلها فيها النهي عن الأحزان، والاستعاذة بالله من الأحزان؛  
لأنها تدمر الحياة، وتشغل البال.

وذكر ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ تعالى أشياء تضر بالعقل، ومنها: **الهمُّ** <sup>(٧)</sup>.

فهذه الأشياء مضرّة بالعقل، وخاصة إذا كثرت.

قال ابن حبان في «روضة العقلاء» (٢٠): لا يجب للعاقل أن يغتم؛ لأن  
الغَمَّ لا ينفع، وكثرته تزي بالهقل، ولا أن يحزن؛ لأن الحزن لا يرد  
المرزئة، ودوامه ينقص العقل.

---

(٧) قال ابن القيم في «الطب النبوي» (٣١٥): وَمِمَّا يَضُرُّ بِالْعَقْلِ: إِذْمَانُ أَكْلِ الْبَصْلِ، وَالْبَاقِلَاءِ، وَالزَّيْتُونِ، وَالْبَاذِنْجَانِ،  
وَكَثْرَةُ الْجَمَاعِ، وَالْوَحْدَةُ، وَالْأَفْكَارُ، وَالسُّكْرُ، وَكَثْرَةُ الضَّحِكِ، وَالْغَمُّ.

**ومن أضرارها:** شغل القلب، وقطع الوصول إلى المنافع، والانشغال عن الخير.

قال ابن القيم **رَحِمَهُ اللَّهُ** في « زاد المعاد » (٢/٣٢٧): **فَالْهَمُّ وَالْحَزَنُ لَا يَنْفَعَانِ الْعَبْدَ الْبَتَّةَ، بَلْ مَضَرَّتُهُمَا أَكْثَرُ مِنْ مَنَفَعَتَيْهِمَا، فَإِنَّهُمَا يُضْعِفَانِ الْعِزَّمَ، وَيُوهِنَانِ الْقَلْبَ، وَيُحَوِّلَانِ بَيْنَ الْعَبْدِ وَبَيْنَ الْاجْتِهَادِ، فِيمَا يَنْفَعُهُ وَيَقْطَعَانِ عَلَيْهِ طَرِيقَ السَّيْرِ، أَوْ يُنَكِّسَانِهِ إِلَى وَرَاءِ، أَوْ يَعُوقَانِهِ وَيَقْفَانِهِ، أَوْ يَحْجُبَانِهِ عَنِ الْعِلْمِ الَّذِي كُلَّمَا رَأَاهُ شَمَّرَ إِلَيْهِ، وَجَدَّ فِي سَيْرِهِ، فَهُمَا حِمْلٌ ثَقِيلٌ عَلَى ظَهْرِ السَّائِرِ. اهـ** المراد.

**ومن أضرارها:** النسيان، لا سيما إذا كثرت.

قال ابن القيم في « زاد المعاد » (٤/٣٥٥): **وَقَدْ يُحْدِثُ النَّسْيَانُ أَشْيَاءَ بِالْخَاصِّیَّةِ، كَحِجَامَةِ نُقْرَةِ الْقَفَا...، وَالتُّفَّاحِ الْحَامِضِ، وَكَثْرَةِ الْهَمِّ وَالْغَمِّ، وَالنَّظَرِ فِي الْمَاءِ الْوَاقِفِ...، وَأَكْثَرُ هَذَا مَعْرُوفٌ بِالتَّجَرِبَةِ.**

إن هذه الأمور ابتلاءات من الله تعالى، وهي من مكفرات الذنوب أخرج البخاري (٥٦٤١)، ومسلم (٢٥٧٣) واللفظ للبخاري عَنْ أَبِي

سَعِيدُ الْخُدْرِيِّ، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ: عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ».

والأحزان والهموم والغموم كلها أوجاع وآلام، ولكن يوجد فرق

بينها:

أن الأحزان أوجاع وآلام على ما مضى.

والهموم والغموم على أشياء مستقبلية.

قال ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ فِي «زَادِ الْمَعَادِ» (٢/٣٢٧) عَنْ الْهَمِّ وَالْحُزَنِ: هُمَا قَرِينَانِ؛ فَإِنَّ الْمَكْرُوهَ الْوَارِدَ عَلَى الْقَلْبِ يَنْقَسِمُ بِاعْتِبَارِ سَبَبِهِ إِلَى قِسْمَيْنِ: فَإِنَّهُ إِمَّا أَنْ يَكُونَ سَبَبُهُ أَمْرًا مَاضِيًا، فَهُوَ يُحْدِثُ الْحُزْنَ.

وإِمَّا أَنْ يَكُونَ تَوَقُّعُ أَمْرٍ مُسْتَقْبَلٍ، فَهُوَ يُحْدِثُ الْهَمَّ.

وَكِلَاهُمَا مِنَ الْعَجْزِ، فَإِنَّ مَا مَضَى لَا يُدْفَعُ بِالْحُزَنِ؛ بَلْ بِالرَّضَى، وَالْحَمْدِ وَالصَّبْرِ وَالْإِيمَانِ بِالْقَدَرِ، وَقَوْلِ الْعَبْدِ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ.

وَمَا يُسْتَقْبَلُ لَا يُدْفَعُ أَيْضًا بِأَهْمٍّ، بَلْ إِمَّا أَنْ يَكُونَ لَهُ حِيلَةٌ فِي دَفْعِهِ، فَلَا يَعْجِزُ عَنْهُ، وَإِمَّا أَلَّا تَكُونَ لَهُ حِيلَةٌ فِي دَفْعِهِ، فَلَا يَجْزَعُ مِنْهُ، وَيَلْبَسُ لَهُ لِبَاسُهُ، وَيَأْخُذُ لَهُ عُدَّتُهُ، وَيَتَأَهَّبُ لَهُ أَهْبَتُهُ اللَّائِقَةُ بِهِ، وَيَسْتَجِنُّ بِجُنَّتِهِ حَصِينَهُ مِنَ التَّوْحِيدِ وَالتَّوَكُّلِ، وَالْإِنْطِرَاحِ بَيْنَ يَدَيِ الرَّبِّ تَعَالَى، وَالِاسْتِسْلَامِ لَهُ وَالرَّضَى بِهِ رَبًّا فِي كُلِّ شَيْءٍ، وَلَا يَرْضَى بِهِ رَبًّا فِيمَا يُحِبُّ دُونَ مَا يَكْرَهُ، فَإِذَا كَانَ هَكَذَا، لَمْ يَرْضَ بِهِ رَبًّا عَلَى الْإِطْلَاقِ، فَلَا يَرْضَاهُ الرَّبُّ لَهُ عَبْدًا عَلَى الْإِطْلَاقِ.

وإن من أعظم أسباب الهموم والغموم والأحزان ما يلي:

الإعراض عن دين الله، قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ (١٢٤) قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا (١٢٥) قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى (١٢٦) وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى (١٢٧) ﴿طه﴾.

قال الحافظ ابن كثير رَحِمَهُ اللَّهُ في تفسير هذه الآية (١٢٤) من سورة طه:

أَيُّ: خَالَفَ أَمْرِي، وَمَا أَنْزَلْتُهُ عَلَى رَسُولِي أَعْرَضَ عَنْهُ وَتَنَاسَاهُ وَأَخَذَ مِنْ

غَيْرِهِ هُدَاهُ، ﴿فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ أي: ضنكا في الدنيا، فَلَا طُمَأْنِينَةَ لَهُ وَلَا انْشِرَاحَ لِصَدْرِهِ، بَلْ صَدْرُهُ ضَيِّقٌ حَرَجٌ لِضَلَالِهِ، وَإِنْ تَنَعَّمَ ظَاهِرُهُ وَلَبِسَ مَا شَاءَ وَأَكَلَ مَا شَاءَ وَسَكَنَ حَيْثُ شَاءَ، فَإِنَّ قَلْبَهُ مَا لَمْ يَخْلُصْ إِلَى الْيَقِينِ وَالْهُدَى فَهُوَ فِي قَلْقٍ وَحَيْرَةٍ وَشَكٍّ، فَلَا يَزَالُ فِي رِيْبَةٍ يَتَرَدَّدُ، فَهَذَا مِنْ ضَنْكِ الْمَعِيشَةِ.

### ومن الأسباب: المعاصي

فالمعصية شؤم، ومن أسباب ضيق الصدر، من أسباب تعاسة الحياة، حتى إن القلب الذي في داخل في جوف الإنسان يُظلم بسبب المعاصي، كما ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا أَذْنَبَ كَانَتْ نُكْتَةً سَوْدَاءُ فِي قَلْبِهِ، فَإِنْ تَابَ وَنَزَعَ وَاسْتَغْفَرَ، صُقِلَ قَلْبُهُ، وَإِنْ زَادَ زَادَتْ، حَتَّى يَغْلُو قَلْبُهُ ذَاكَ الرَّانُ الَّذِي ذَكَرَ اللَّهُ عَزَّجَلَّ فِي الْقُرْآنِ: ﴿كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ [المطففين: ١٤]»<sup>(٨)</sup>.

(٨) رواه الإمام أحمد (٧٩٥٢) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، وَهُوَ فِي «الصَّحِيحِ الْمُسْنَدِ» (١٣٤١) لَوَالِدِي رَحِمَهُمُ اللَّهُ.

فعلينا أن نتفقد أنفسنا جميعًا، إذا وجدنا تكالب الأمور، واشتداد الحال قد يكون هذا بسبب ذنوبنا<sup>(٩)</sup>.

والمرأة المؤمنة التقية تشعر بهذا، أنه قد يكون هذا الضيق والغم بسبب المعصية، فتفنيء إلى الله، وترجع إلى مولاها، ولا تستسلم لهذا الضيق والشدة، فترجع إلى الله وتستغفر وتتوب إلى الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**، **﴿وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ (١١٠)** [النساء: ١١٠].

## ومن الأسباب: إطلاق البصر

المرأة تطلق بصرها إلى الرجال، والرجل كذلك، ونحن -والله- في زمن الفتن، ففي البيت نفسه قد لا تسلمين من هذه الفتن، دعي عنك فتن

(٩) قال ابن القيم **رَحِمَهُ اللَّهُ** في «الفوائد» (٣٢) في ذكر أضرار المعاصي: قلة التوفيق، وفساد الرأي، وخفاء الحق، وفساد القلب، وخمول الذكر، وإضاعة الوقت، ونفرة الخلق، والوحشة بين العبد وبين ربه، ومنع إجابة الدعاء، وقسوة القلب.

ومحق البركة في الرزق والعمر، وحرمان العلم، ولباس الذل، وإهانة العدو، وضيق الصدر، والابتلاء بقرناء السوء الذين يفسدون القلب ويضيعون الوقت، وطول الهم والغم، وضنك المعيشة، وكسف البال تتولد من المعصية والغفلة عن ذكر الله، كما يتولد الزرع عن الماء والإحراق عن النار، وأضداد هذه تتولد عن الطاعة.

الشوارع والطرق، ربنا سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى يَقُول: ﴿وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَخْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾ [النور: ٣١]، وقال سبحانه: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ﴾ [النور: ٣٠].

فغضي بصرك؛ لينشرح صدرك، ولا ترسلي بصرك، لا ترسله هنا وهناك، فهذا فيه ضرر على قلبك، ضرر على دينك، ضرر -والله- حتى على علمك وخشيتك، وراحة قلبك، فإذا غضضت البصر فأنت في خير وسلامة، وفي نعمة وعافية، حتى في صور المشايخ، لا تقولي: هذا من علمائنا وشيوخنا.

هذا لا يُحتاج له، استفيدي من علمه، هذا الذي ينفعك.

وكنت إذا أرسلت طرفك رائداً \* لقلبك يوماً أتعبتك المناظرُ

رأيت الذي لا كله أنت قادرٌ \* عليه، ولا عن بعضه أنت صابرٌ

فغضي بصرك؛ لتكوني ناجحة إن شاء الله في حياتك، حتى إن الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى قد يسخرُ زوجك فيغض البصر؛ لأنك غضضت البصر، الجزاء من جنس

العمل، فقد يسخر الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** قلب زوجك ويرزقه القناعة عن النظر في صور النساء، قناعة بالحلال.

ومن أسباب الهموم والغموم: الحسد

الحسد خلق مدموم، من صفات اليهود والنصارى كما قال **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**:  
﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ  
إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا ﴿٥٤﴾﴾ [النساء: ٥٤].

هذا يجلب الحزن والهم والغم، الحسد يجلب هذه الأمراض، ويأكل صاحبه نفسه بنفسه، يدمر حياته، يضيق صدره؛ بسبب الحسد.

قال الشاعر:

اضربْ عَلَى كَيْدِ الْحُسُودِ \* فَإِنَّ صَبْرَكَ قَاتِلُهُ

فَالنَّارُ تَأْكُلُ بَعْضَهَا \* إِنْ لَمْ تَجِدْ مَا تَأْكُلُهُ

وهذا داء لا يسلم منه إلا من سلمه الله تعالى، وهو من علامات العلم الذي لا ينفع.

الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** هو الذي يعطي، وهو الذي يمنع، فلا تحسدي من أعطاه  
الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** خيرًا، ﴿وَاللَّهُ يَخْتَصُّ بِرَحْمَتِهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ  
الْعَظِيمِ﴾ [البقرة: ١٠٥].

إذا وجدت من هي متفوقة في الذكاء، إذا وجدت مستفيدة، إذا  
وجدت ذات جمال، إذا وجدت من هي متميزة عليك، الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** هو  
الذي أنعم به وأسداه.

فما أحسن صفاء السريرة!

وفي كتاب «الإنجاز»<sup>(١٠)</sup> أن الشيخ ابن باز **رَحِمَهُ اللَّهُ** تعالى وغفر له قدم له  
سؤال: لماذا نجد لك كل هذا القبول والحب في قلوب الناس؟ فتَهَرَّبَ  
الشيخ عن الإجابة، فألح عليه أن يجيب، وقالوا: يا شيخ إنما يريد الناس  
أن يستفيدوا من سيرتك يعني: يقتدوا بك، فقال **رَحِمَهُ اللَّهُ** تعالى: لا شيء غير  
أني لا أحمل في نفسي شيئًا.

(١٠) «الإنجاز في ترجمة الإمام عبدالعزيز بن باز» (٢٨٢) لعبد الرحمن بن يوسف الرحمة.

هذا من ثمار سلامة الصدر، وصفاء السريرة، نسأل الله العافية في الدنيا والآخرة.

**ومن الأسباب: أن يكون همه الدنيا لا الآخرة**

روى ابن ماجه (٤١٠٥) عن زيد بن ثابت رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَقُولُ: «مَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ، فَرَّقَ اللَّهُ عَلَيْهِ أَمْرَهُ، وَجَعَلَ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا كُتِبَ لَهُ، وَمَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ نِيَّتَهُ، جَمَعَ اللَّهُ لَهُ أَمْرَهُ، وَجَعَلَ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ» والحديث صحيح.

قال ابن القيم في «عِدة الصابرين» (٢٦٥): وإنما تحصل الهموم والغموم والأحزان من جهتين:

إحداهما: الرغبة في الدنيا والحرص عليها.

والثاني: التقصير في أعمال البر والطاعة.

وقال رَحِمَهُ اللَّهُ في «إغاثة اللهفان» (٣٧/١): ومحِب الدنيا لا ينفك من

ثلاث: همٌّ لازم، وتعب دائم، وحسرة لا تنقضي.

وذلك أن محبها لا ينال منها شيئاً إلا طمحت نفسه إلى ما فوقه، كما في الحديث الصحيح عن النبي ﷺ: «لَوْ كَانَ لِابْنِ آدَمَ وَادِيَانِ مِنْ مَالٍ لَا يَبْتَغِي لهُمَا ثَالِثًا».

ومن الأسباب: وجود المشاكل.

وجود المشاكل من أسباب ضيق الصدر والهم والغم، وجود المشاكل والخصام والخلافات، هذه من أسباب ضيق الصدر، قال سبحانه وتعالى في كتابه الكريم: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾ (١٧) ﴿فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ﴾ (١٨) ﴿وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ (١٩) [الحجر].

ومن أسباب ضيق الصدر: الانشغال بالناس، وبأحوالهم، وحياتهم، وعيوبهم، ومساوئهم.

هذا يجلب ضيق الصدر، وهو داخل في الفضول، وقد ثبت في «الصحيحين» (١١) عن المغيرة بن شعبة قال: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِنَّ

الله حَرَّمَ عَلَيْكُمْ: عُقُوقَ الْأُمّهَاتِ، وَوَادَ الْبَنَاتِ، وَمَنَعَ، وَهَاتِ، وَكَرِهَ لَكُمْ: قِيلَ، وَقَالَ، وَكَثْرَةَ السُّؤَالِ، وَإِضَاعَةَ الْمَالِ».

فهذا داخل في الفضول، ويؤثر على الحياة السعيدة، وعلى انشراح الصدر، مع أنها تعتبر سفاسف، ومضیعة.

وفي الواقع والحقیقة هذه أغلب مجالس النساء، الكلام في الناس، والقیل والقال، إلا من رحم الله، وما أحسن ما قيل:

مراتبُ المجد لا يرقى لها أبدا \* من همّة الناس ما قالوا وما فعلوا

وأجل الناس أعمى عن مساوئهم \* وقلبه الحر بالعلیاء منشغل

هذا القلب الحر منشغل بالمعالي، بخلاف القلب الرقيق الأسير مشغول بالسفاسف، مشغول بما فعل الناس، ومشغول بحياة الناس وخصوصیاتهم، فيجلب لقلبه الضيق والهموم والأحزان، فلو انشغلنا بأنفسنا وبإصلاحها، لو انشغلنا بعيوبنا -والله- لأفلحنا.

وانظري إلى والدي **رَحِمَهُ اللهُ**؛ فقد دخل إلينا، وقالت له إحدى القریبات:

يتكلمون فيك -تعني بعض الناس-، فقال مجیبًا: ما يضر؛ ذنوبي أكثر!

أما تعلمين- وفقك الله- أنك إذا انشغلت بعيوب الناس أنك قد تصابين بنفس العيب، أما يكفي هذا زجرًا لهذه الصفة؟! فضلًا عن كونه مذمومًا شرعًا.

حتى إنه جاء عن بعض السلف: إني لأرى العيب في إنسان فلا أذكره؛ مخافة أن أصاب به.

فهذا فيه خطر على النفس، وعلى الوقت، الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** سيسألنا عن قلوبنا وأعمالنا، ما سيسألنا في قبورنا: أيش عمل فلان؟ سنسأل عن أعمالنا، سنسأل عن عقيدتنا: من ربك؟ ما دينك؟ من نبيك؟ فنشتغل بما ينفعنا، ونستعد للقاء الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**.

### ومن أسباب الهموم والغموم: الكسل

قال ابن القيم في «روضة المحبين» (١٦٨): تجد الكسالى أكثر الناس همًا وغمًا وحزنًا، ليس لهم فرح ولا سرور، بخلاف أرباب النشاط والجد في العمل أي عمل كان. اهـ.

لهذا أرباب النشاط القليل فيهم من يكون مهمومًا؛ بما أعطاه الله من النشاط يُجاهد، ويسعى في سعادته.

أيضًا من أسباب الهموم والغموم: بعض الأولاد، وهو من كان شقيًا، نسأل الله العافية، ﴿وَبَرًّا بِوَالِدَيْهِ وَلَمْ يَجْعَلْ لَهُ جَبَّارًا شَقِيًّا﴾ (٣٢) [مريم]، يكون الابن في وادي وكلام والديه في واد آخر، هذا من أسباب الضيق.

أما تعب الأولاد وهم صغار هذا شيء ليس بذاك العسير، العسير الشيء الصعب أنك توجهين، تنصحين، تحرصين على سعادة أولادك، وهم في جهة أخرى كما يقال: لا حياة لمن تنادي.

وقد وصَّى الله سُبحَانَهُ وَتَعَالَى بالوالدين في أدلة كثيرة، حتى إن الله قرن حق الوالدين بحقه سُبحَانَهُ وَتَعَالَى؛ ليدل على أهمية بر الوالدين، الانقياد لأوامرهما، احترامهما.

إن الأولاد بحاجة إلى دعاء الوالدين، مهما اشتد الحال فهم أحوج ما يكون إلى دعاء الوالدين، فدعاء الوالدين سعادة؛ ولهذا النبي ﷺ

نهى عن الدعاء على الأولاد، فقال: «لَا تَدْعُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ، وَلَا تَدْعُوا عَلَى أَوْلَادِكُمْ، وَلَا تَدْعُوا عَلَى أَمْوَالِكُمْ، لَا تُوَافِقُوا مِنَ اللَّهِ سَاعَةً يُسْأَلُ فِيهَا عَطَاءٌ، فَيَسْتَجِيبُ لَكُمْ» رواه مسلم (٣٠٠٩) عن جابر بن عبد الله رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا.  
فدعاء الوالدين سعادة، كلما رأيت ضيقاً من أولادك، وصعوبة في التفاهم معهم، وجدت عناداً الجئي إلى الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، وأحسني الظن بالله، لا تدعي خالقك وربك وإلهك وأنت تخشين أن يرد دعاءك، لا بد أن تدعي وأنت عندك حسن ظن بالله، موقنة بإجابة الدعاء.

وقد ذهبت عينا محمد بن إسماعيل -البخاري- في صغره.

فرأت والدته الخليل إبراهيم في المنام، فقال لها: يَا هَذِهِ قَدْ رَدَّ اللَّهُ عَلَى ابْنِكَ بَصَرَهُ؛ بِكَثْرَةِ دَعَائِكَ.

قَالَ: فَأَصْبَحَ وَقَدْ رَدَّ اللَّهُ عَلَيْهِ بَصَرَهُ (١٢).

فهذا من ثمار دعاء الوالدة لولدها، دعاء الوالدين للولد سعادة عظيمة، لا ينبغي أن يفتر اللسان من الدعاء للأولاد؛ لأنهم بحاجة إلى

(١٢) الأثر في كرامات الأولياء من «شرح أصول اعتقاد أهل السنة» (٢٩٠/٩)، ومن طريق اللالكائي أخرجه الذهبي بسنده الطويل في «سير أعلام النبلاء» (٣٩٣/١٢). وذكره الحافظ في مقدمة «فتح الباري» (٤٧٨).

السعادة، بحاجة إلى التثبيت، بحاجة إلى الثبات على دين الله، ونحن في زمن الفتن والمغريات والملهيات، فلا ينبغي أن يفتر اللسان من الدعاء، فكلما لجأت إلى الله أضيفي الدعاء لأولادك، وكذلك أضيفي الدعاء لوالديك، ضُمِّي أولادك ووالديك في الدعاء، عند لجوئك إلى ربك **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**، وأنت في خير وفي سعادة، الداعي لربه في خير، ثبت عن أبي سعيد، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ «مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَدْعُو بِدَعْوَةٍ لَيْسَ فِيهَا إِثْمٌ، وَلَا قَطِيعَةٌ رَحِمٍ، إِلَّا أَعْطَاهُ اللَّهُ بِهَا إِحْدَى ثَلَاثٍ: إِمَّا أَنْ تُعَجَّلَ لَهُ دَعْوَتُهُ، وَإِمَّا أَنْ يَدَّخِرَهَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ، وَإِمَّا أَنْ يَصْرِفَ عَنْهُ مِنَ الشُّوْءِ مِثْلَهَا»، قَالُوا: إِذَا نَكُثَرُ، قَالَ: «اللَّهُ أَكْثَرُ» (١٣).

الله يعطي أكثر **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**، إذا دعيت الله بدعاء قد يعطيك ما لا يخطر ببالك من الخير والنعم والتوفيق والسداد، إنما التقصير عندنا يا أخواتي في الله.

وهناك بعض الأسباب الأخرى-أيضاً- للضييق والهم: ضيق الدار.

(١٣) رواه أحمد (٢١٣ / ١٧)، وهو في «الصحيح المسند» (٤١٢) لوالدي **رَحِمَهُمُ اللَّهُ**.

روى الترمذي (٣٥٠٠) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَجُلًا قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ سَمِعْتُ دُعَاءَكَ اللَّيْلَةَ، فَكَانَ الَّذِي وَصَلَ إِلَيَّ مِنْهُ أَنَّكَ تَقُولُ: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي، وَوَسِّعْ لِي فِي دَارِي، وَبَارِكْ لِي فِيمَا رَزَقْتَنِي». قَالَ: «فَهَلْ تَرَاهُنَّ تَرْكُنَ شَيْئًا».

قال المناوي في «فيض القدير» (٢٠٩/١) شرح فقرة: « وَوَسِّعْ لِي فِي دَارِي»: محل سكني في الدنيا؛ لأن ضيق مرافق الدار يضيق الصدر، ويجلب الهم، ويشغل البال، ويغم الروح، أو المراد القبر؛ فإنه الدار الحقيقية. ومن أسباب الضيق والهم: النظر إلى النقص والمساوي والتقصير:

نبينا محمد ﷺ يقول: «لَا يَفْرُكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ» رواه مسلم (١٤٦٩).

والحديث عام يتناول الرجل والمرأة، وإنما وُجِّهَ الخطابُ للرجل؛ لأن القوامة بيده، والأمر بيده.

قال السعدي رَحِمَهُ اللَّهُ في «الوسائل المفيدة للحياة السعيدة» (٢٨) عن هذا الحديث: فيه فائدتان عظيمتان:

إحدهما: الإرشاد إلى معاملة الزوجة والقريب والصاحب والمعامل، وكل من بينك وبينه علاقة واتصال، وأنه ينبغي أن توطن نفسك على أنه لا بد أن يكون فيه عيب أو نقص أو أمر تكرهه، فإذا وجدت ذلك، فقارن بين هذا وبين ما يجب عليك أو ينبغي لك من قوة الاتصال والإبقاء على المحبة، بتذكر ما فيه من المحاسن والمقاصد الخاصة والعامة، وبهذا الإغضاء عن المساوي وملاحظة المحاسن، تدوم الصحبة والاتصال وتتم الراحة وتحصل لك.

الفائدة الثانية: وهي زوال الهم والقلق، وبقاء الصفاء، والمداومة على القيام بالحقوق الواجبة والمستحبة، وحصول الراحة بين الطرفين.

### - كثرة الأكل والشرب والنوم

فهذه الفضول منها مجلبة للهموم والغموم والأحزان والخمول.

### - إجبار النفس على الأكل الذي تعافه

قال الحافظ ابن كثير في «الفصول في سيرة الرسول»: وَهَكَذَا يُكْرَهُ لِكُلِّ مَنْ كَرِهَ أَكَلَ شَيْءٍ أَنْ يَأْكُلَهُ.

قال: وَقَدْ كَرِهَ الْأَطِبَّاءُ ذَلِكَ؛ لِمَا يُؤَدِّي إِلَيْهِ مِنْ سُوءِ الْمِزَاجِ، وَاللَّهُ تَعَالَى أَعْلَمُ.

### -الفراغ

فراغ الوقت مجلبة للهموم والغموم، وسيطرة الوسواس والأفكار.  
لهذا اقضي على الفراغ، واعمري وقتك بكل خير، واحرصي على منافعك، ولا تبقي فارغة من غير عمل.

جاء عن عبدالله بن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: إِنِّي لَا أَكْرَهُ أَنْ أَرَى الرَّجُلَ فَارِغًا، لَا فِي عَمَلِ الدُّنْيَا، وَلَا فِي عَمَلِ الْآخِرَةِ<sup>(١٤)</sup>.

وذكرت لوالدي الشيخ مقبل رَحِمَهُ اللَّهُ امرأة عامية تعمل وتتعب في المزارع، فقال: أحسن لا تكون لا دنيا ولا دين.

هذه بعض أسباب الضيق والهموم والغموم والأحزان.

وهناك بعض العلاجات لدفعها والراحة، منها:

(١٤) رواه أبو نعيم في «حلية الأولياء» (١/ ١٣٠).

## الإيمان والتوحيد

قال الله تعالى في شأن نبيه يونس عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ - وهو في بطن الحوت -:

﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (٨٧) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنَجِّي الْمُؤْمِنِينَ (٨٨)﴾ [الصافات].

فنجاه الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى؛ بسبب أنه كان يُسَبِّح، وحفظه عن مضغ الحوت له، وهضمه، ثم ألقاه سبحانه في الصحراء ضعيفاً سقيماً، كما قال الله تعالى: ﴿فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ (١٤٣) لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ (١٤٤) فَتَبَذْنَاهُ بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ (١٤٥)﴾ [الصافات].

## التسبيح والصلاة ودوام الطاعة

قال سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ (٩٧) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ (٩٨) وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ (٩٩)﴾ [الحجر].

﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾ أذى الكفار،

واتهامات للنبي ﷺ بأنه ساحر، وأنه كاهن، وأنه مجنون - بينما كانوا يلقبونه من قبل أن يأتي بالرسالة من ربه تعالى كانوا يلقبونه بالصادق الأمين -، فكان يضيق صدره من كلامهم، فأرشده الله سبحانه وتعالى إلى علاج ضيق الصدر، علاج الحزن:

التسبيح والصلاة ودوام العبادة.

إن الصلاة من أسباب تفريج الكربات، والنبي ﷺ إذا حزبه أمرٌ صلى<sup>(١٥)</sup>. وكان ﷺ يقول: «يَا بَلَاءُ أَقِمِ الصَّلَاةَ أَرْخَنَا بِهَا» رواه أبو داود (٤٩٨٥).

فالصلاة راحة، ومن أسباب انشراح الصدر، ومن أسباب رفع ضيق الحال.

ثم قال سبحانه: ﴿وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ (٢١) ﴿أَيْضًا﴾ هذا إرشاد ثالث: الحرص على العبادة، ومن كلام والدي رحمه الله تعالى كما في

(١٥) رواه أبو داود (١٣١٩) عَنْ حُدَيْفَةَ، قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى».

«الأمان من مكائد الشيطان»: ينبغي أن نحرص على العبادة كل الحرص؛ فإن العبادة تقوي القلب، والقلب الفارغ يتخطفه الشيطان. فنسأل الله العافية في الدنيا والآخرة.

ومن أسباب انجلائها بإذن الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**: الذكر

فإن الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** يقول: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (٢٨) [الرعد].

ومن الذكر: الدعاء ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ [غافر: ٦٠]. ويقول سبحانه: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ (١٨٦) [البقرة].

ومنه الإكثار من الاستغفار والتوبة، فهذا يقشع الهم والغم والحزن والضيق بإذن الله **تَعَالَى**.

أيضاً من الأسباب: تلاوة القرآن

من أسباب انجلاء ما تجدينه في صدرك من الآلام والهموم تلاوة القرآن؛ لأن الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** وصف كتابه بأنه مبارك ﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ (٢٩)﴾ [ص].

مبارك على القارئ في أمور دينه، وأمور دنياه، في صلاح قلبه، وجوارحه، كثير البركات والخيرات.

ووصف كتابه الكريم بأنه شفاء، قال سبحانه: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (٨٢)﴾ [الإسراء].

شفاء يشفي القلوب، ويشفي الأبدان، أكثرى من تلاوة القرآن، وتلذذي بتلاوة القرآن، وصلي قيام الليل، واقرئي في قيام الليل ما تيسر لك من القرآن، نسأل الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** أن يرزقنا تلاوة القرآن آناء الليل وآناء النهار.

هذه- يا أخوات- والله تجلب السعادة إذا أكثرنا من تلاوة القرآن وجدنا السعادة بإذن الله، وجدنا انشراح الصدر، الذي قال الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**

عنه ممتنا على نبيه محمد ﷺ: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (٥١)﴾ [الشرح]. أي: نوسع لك صدرك.

وكان من دعوات نبي الله موسى عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: ﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (٥٢) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (٥٣)﴾ [طه].

هذا من أعظم نعم الله، لكن علينا أن نطرق الأسباب.

ومن الأسباب: دعاء الكرب

فما نبقى- يا أخواتي- نتقلب في الفراش مع الهم والغم، لا بد أن نطرق العلاج والأسباب التي تشرح الصدور حتى نلقى الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، والحياة قليلة، العمر قصير، والزمن يسير، ﴿قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِمَنِ اتَّقَى وَلَا تُظْلَمُونَ فَتِيلًا (٧٧)﴾ [النساء: ٧٧].

ومن الأسباب: مجالس العلم والتذكير

من أسباب انجلاء الهم والغم مجالس العلم والتذكير، حلقات العلم، إنها من أعظم أسباب رفع الضيق: أن نجلس في مجلس علمي تذكيري إيماني يذكرنا بالله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، حتى إنك قد تحضرين إلى المجلس إلى الحلقة

وأنت مغمورة بالكآبة والحزن، أو أنت مريضة، وسبحان الله ما إن تجلسي تسمعين: قال الله، قال رسول الله ﷺ، سبحان الله إنه ينقشع عنك وكأنه لم يكن شيء! ربما تركت مريضاً يقوم به غيرك في البيت، قلت: أحضر هذه الحلقة، فسبحان الله تنسين مرضك، تنسين كل الهموم والغموم، هذا من فوائد مجالس التذكير.

ووالدي الشيخ مقبل رَحِمَهُ اللهُ تعالى وغفر له يقول: إنني إذا فتحت «صحيح البخاري» أو «صحيح مسلم»، فقلت: حدثنا فلان، حدثنا فلان، حدثنا شعبة، أنسى جميع مشاكلي.

فانظري العلم النافع علاج لقلبك، علاج لمشاكلك، ومعلوم أن مشاكل أهل العلم مشاكل دعوة، ومشاكل خصوم دعوة الله ورسوله، خصوم الحق ليست خصوم عائلية أو أفراد، فالعلم النافع ومجالس الخير والتذكير راحة.

قال ابن حزم في «الأخلاق والسير في مداواة النفوس» (٢١): لو لم يكن من فائدة العلم والاشتغال به إلا أنه يقطع المشتغل به عن الوسواس

المضنية، ومطارح الآمال التي لا تفيد غير الهم، وكفاية الأفكار المؤلمة للنفس لكان ذلك أعظم داع إليه، فكيف وله من الفضائل ما يطول ذكره؟!

الإيمان بالقدر: تسلية للمؤمن ورفع معنويته

إذا آمنا بقضاء الله وقدره فنحن في خير وفي راحة وطمأنينة ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ (١١) [التغابن].

أي: يستسلم لقضاء الله وقدره.

الله سبحانه وتعالى هو الذي يسير أمورنا وأمور الجميع ﴿هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّى إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرَيْنَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِنْ أُنْجِيتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾ [يونس: ٢٢].

قال السعدي رَحِمَهُ اللَّهُ في «الوسائل المفيدة للحياة السعيدة» (٢٨): وكثير من الناس 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 القليلة والكبيرة، ويسأل الله الإعانة عليها، وألا يكله إلى نفسه طرفة عين، فعند ذلك يسهل عليه الصغير، كما سهل عليه الكبير، ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريحاً.

أنت استعيزي بالله من الفتن؛ نبينا محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في «صحيح مسلم» (٢٨٦٧) (١٦) أرشد إلى الاستعاذة بالله من الفتن، وقال: «استعيزوا بالله من الفتن ما ظهر منها وما بطن».

(١٦) عَنْ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: بَيْنَمَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي حَائِطٍ لِبَنِي النَّجَّارِ، عَلَى بَغْلَةٍ لَهُ وَنَحْنُ مَعَهُ، إِذْ حَدَّثَ بِهِ فَكَادَتْ تُلْقِيهِ، وَإِذَا أَقْبَرُ سِتَّةٌ أَوْ خَمْسَةٌ أَوْ أَرْبَعَةٌ - قَالَ: كَذَا كَانَ يَقُولُ الْجُرَيْرِيُّ - فَقَالَ: «مَنْ يَعْرِفُ أَصْحَابَ هَذِهِ الْأَقْبُرِ؟» فَقَالَ رَجُلٌ: أَنَا، قَالَ: فَمَتَى مَاتَ هَؤُلَاءِ؟ قَالَ: مَاتُوا فِي الْإِشْرَاقِ، فَقَالَ: «إِنَّ هَذِهِ الْأُمَّةَ تُبْتَلَى فِي قُبُورِهَا، فَلَوْلَا أَنْ لَا تَدَافِنُوا، لَدَعَوْتُ اللَّهَ أَنْ يُسْمِعَكُمْ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ الَّذِي أَسْمَعُ مِنْهُ» ثُمَّ أَقْبَلَ عَلَيْنَا بِوَجْهِهِ، فَقَالَ: «تَعَوَّدُوا بِاللَّهِ مِنْ عَذَابِ النَّارِ» قَالُوا: نَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ عَذَابِ النَّارِ، فَقَالَ: «تَعَوَّدُوا بِاللَّهِ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ» قَالُوا: نَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ

فينبغي أن يكون هذا من الأدعية التي تتردد على ألسنتنا، الاستعاذة بالله من الفتن.

ومن أسباب الفرح ودفع الضيق والهمم: التفكير والتأمل في نعم الله

روى البخاري (٦٤٩٠)، ومسلم (٢٩٦٣) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «انظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ؛ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ».

علق على هذا الحديث السعدي رَحِمَهُ اللَّهُ في «الوسائل المفيدة للحياة السعيدة» (٢٢)، وقال: فإن العبد إذا نصب بين عينيه هذا الملحظ الجليل، رآه يفوق جمعا كثيرا من الخلق في العافية وتوابعها، وفي الرزق وتوابعه مهما بلغت به الحال، فيزول قلقه وهمه وغمّه، ويزداد سروره واغتيابته بنعم الله التي فاق فيها غيره ممن هو دونه فيها.

---

عَذَابِ الْقَبْرِ، قَالَ: «تَعَوَّدُوا بِاللَّهِ مِنَ الْفِتَنِ، مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ» قَالُوا: نَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الْفِتَنِ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ، قَالَ: «تَعَوَّدُوا بِاللَّهِ مِنْ فِتْنَةِ الدَّجَالِ» قَالُوا: نَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ فِتْنَةِ الدَّجَالِ.

وكلما طال تأمل العبد بنعم الله الظاهرة والباطنة، الدينية والدنيوية، رأى ربه قد أعطاه خيراً كثيراً، ودفع عنه شرواً متعددة، ولا شك أن هذا يدفع الهموم والغموم، ويوجب الفرح والسرور.

**ومن أسباب دفع الهم والحزن والغم: أن يكون الإنسان ابن يومه**

فهذا مفرح للقلب، ترك الانشغال بالماضي والمستقبل، وصرف الهمة لليوم الحاضر الذي هو فيه.

قال السعدي في «الوسائل المفيدة للحياة السعيدة» (١٨): ومما يدفع به الهم والقلق: اجتماع الفكر كله على الاهتمام بعمل اليوم الحاضر، وقطعه عن الاهتمام في الوقت المستقبل، وعن الحزن على الوقت الماضي؛ ولهذا استعاذ النبي ﷺ من الهم والحزن، فالحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها ولا استدراكها، والهم الذي يحدث بسبب الخوف من المستقبل، فيكون العبد ابن يومه، يجمع جدّه واجتهاده في إصلاح يومه ووقته الحاضر؛ فإن جمع القلب على ذلك يوجب تكميل الأعمال، ويتسلى به العبد عن الهم والحزن.

## ومن الأسباب: التلبينة

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: أَنَّهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بِالتَّلْبِينِ لِلْمَرِيضِ وَلِلْمَحْزُونِ عَلَى الْهَالِكِ، وَكَانَتْ تَقُولُ: إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِنَّ التَّلْبِينَةَ» (١٧) تُجِمُّ فُؤَادَ الْمَرِيضِ، وَتَذْهَبُ بِنِغْصِ الْحُزْنِ» رواه البخاري (٥٦٨٩)، ومُسْلِمٌ (٢٢١٦).

فدَلَّ هذا الحديث أن التلبينة من مفرحات القلب وسعاده.

## ومن الأسباب: رياضة المشي

هذا يُخَفِّفُ التوتر النفسي، والأطباء الأخصائيون ينصحون بذلك، وأهل التجارب يعترفون بفائدة المشي للهموم والأحزان.

## ومن الأسباب: النظافة

قالت الحكماء: من نظف ثوبه قلَّ همُّه، ومن طاب ريحه زاد عقله (١٨).

(١٧) قال النووي في «شرح صحيح مسلم» (١٤ / ٢٠٢): وَهِيَ حَسَاءٌ مِنْ دَقِيقٍ أَوْ نُخَالَةٍ، قالوا: وربما جعل فيها

عسل، وفيه استِخْبَابُ التَّلْبِينَةِ لِلْمَحْزُونِ. اهـ المراد.

(١٨) ذكره ابن الجوزي في «صيد الخاطر» (١٠٥).

فالنظافة لها تأثير في إصلاح المزاج وراحة البال وانسراح الصدر.  
وبهذا نكون عرفنا أضرار الهموم والغموم والأحزان، وبعض أسبابها،  
ودوائها وعلاجها.

فلا بد أن نحرص على العلاج، نحرص على تسليّة النفس وسرورها،  
وإلا انفجرنا، والعياذ بالله، وإلا انفجرنا خلافاً كثيرة، والهموم كثيرة،  
أحزان كثيرة، والابتلاءات كثيرة، لكن تسليّة على النفس، ماذا ننتفع إذا  
بقينا مع الهم والغم؟ هل سينفعنا؟ لا ينفعنا بل يضرنا، يأتي بالأمراض  
النفسية، يأتي بضيق الصدر، يأتي بالتوتر، يأتي بمرض الضغط، ومرض  
السكر، هذه أغلبها من جرّاء الهموم والأحزان.

المرأة أيضاً -حفظكن الله- يكون عندها ضعف في حال انقطاعها عن  
الصلاة؛ عند عذرها الشرعي، قد تصاب بالكآبة، والضعف النفسي،  
والتغير الجسدي، قد تصاب بهذا، فتقبل على الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**، تكثر من ذكر  
الله، وإلا صار البيت خصام وخلاف ومضاربات، تصل إلى المضاربات

---

وجاء هذا عن مكحول قال: من طاب ريحه زاد في عقله ومن نظف ثوبه قل همّه. رواه بإسناده أبو نعيم في «الطب النبوي» (٣٠١/١). ويُنظر في حاله.

عند بعض النساء، وربما الطلاق، فنحتاج أن نخفف من هذه الكآبة بطروق العلاج الشرعي كما سمعت.

إذا التسلية على النفس أمر مطلوب، والمحاولة والمبادرة في أسرع وقت إلى العلاج، فإن كنت بحاجة إلى النوم نمت؛ للتخفيف عنك، ولا تكثري من النوم، ولكن حسب الحاجة، وإن كنت بحاجة إلى الخروج إلى من تترتاحين لمجالستهن، أو إلى المسجد تتعبدين لله سبحانه، وتفرغين للعبادة، وسيذهب عنك إن شاء الله.

ومن نصائح والدي الشيخ مقبل بن هادي الوادعي رَحِمَهُ اللهُ التي كتبتها عنه: المحافظة على مزاجك وصحتك؛ فربما يبتلى الشخص بمرض الصدر<sup>(١٩)</sup>، وينسى حفظ القرآن، فيهتم بالمأكل والمشرب، والنظافة، في حدود ما تيسر.

والله يجعل الطافاً، وطالب العلم الله يلطف به. اهـ.

---

(١٩) ومرض الصدر هنا الضيق، فيضعفه وينسي محفوظاته، نسأل الله العافية في الدنيا والآخرة.

ونسأل الله العافية في الدنيا والآخرة، نعوذ بالله من الهم والغم والحزن، ونسأل الله  
سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى أَنْ يعيدنا من الفتن ما ظهر منها وما بطن، نسأل الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى أَنْ يحفظ علينا

ديننا، وينفعنا بما قلنا وبما سمعنا .

والحمد لله رب العالمين .



تم نشر هذه المحاضرة ولله الحمد والمنة.  
يوم الاثنين الموافق ٦٢ / من شهر ذي القعدة / عام ١٤٤٥ للهجرة النبوية  
على صاحبها الصلاة والسلام.