



كل الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٤٥هـ / ٢٠٢٤م



775362000

تحفة الأخوان

باسباب وعلاج الرهوم والغموم والاعزان

تأليف

نحس بن محمد بن القاسم بن محمد الزبيدي



المقدمة:

إن الحمد لله نحمده تعالى ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [سورة آل عمران: ١٠٢].

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَجِدَ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [سورة النساء: ١].

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا﴾ [سورة الأحزاب: ٧٠-٧١].

ذُنُوبِكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

أما بعد: فإن أصدق الحديث كتاب الله وأحسن الهدي هدي محمد ﷺ وشر الأمور محدثاتها وكل محدثة بدعة وكل بدعة ضلالة وكل ضلالة في النار.

وبعد:

فإن من طبيعة الدنيا أنها نكد وكدر، يقول الله تعالى في وصف حياة ابن آدم: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [سورة البلد: ٤] أي: في شدة وعناء من مكابدة الدنيا ومقاساة شدائدھا.

قال الإمام الشوكاني رحمه الله في فتح القدير: وَالْكَبَدُ: الشَّدَّةُ وَالْمَشَقَّةُ، يُقَالُ:

كَابَدْتُ الْأَمْرَ: قَاسَيْتُ شِدَّتَهُ، وَالْإِنْسَانُ لَا يَزَالُ فِي مُكَابَدَةِ الدُّنْيَا وَمُقَاسَاةِ شِدَائِدِهَا حَتَّى يَمُوتَ". اهـ.

فالدنيا دار الهموم والأحزان، يعيش المرء فيها حزينا على ما مضى، مهموما بما يستقبل، مغموما في الحال، فما سَلِمَ من الهمِّ أحدٌ، وما نجا من الشدةِ بشرٌ .
وسمع الحسن البصري رجلاً يقول لآخر: لا أراك الله مكروهاً أبداً فقال له:
دَعَوْتَ اللهَ له بالموت !فإن الدنيا لا تخلو عن المكروه . اهـ

يقول الشاعر:

جُبِلْتُ عَلَى كَدَرٍ وَأَنْتَ تَرِيدُهَا صَفَوْتُ مِنَ الْأَقْذَارِ وَالْأَكْدَارِ
وَقَالَ آخَرُ:

ثمانية لا بد منها على الفتى ولا بد أن تجري عليه الثمانية
سرور وهم، واجتماع وفرقة وعسر ويسر، ثم سقم وعافية
احتضر بعض العباد فقال: ما تأسفي على دار الهموم والأحزان والأنكاد
والخطايا والدُّنُوب، وإنما تأسفي على ليلة نمتها ويوم أفطرته وساعة غفلت فيها
عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ.

وقد قيل الأحزان تسقم القلوب كما أن الأمراض تسقم الأبدان .

وقيل الغم يشيب القلب والهرم يشيب الرأس.

وقال المتنبّي:

والهْمُ يَخْتَرُمُ الْجَسِيمَ نَحَافَةً وَيُشِيبُ نَاصِيَةَ الْغَلَامِ وَيُهِرِّمُ
فهموم الدنيا ومنغصاتها وأحزانها مؤلمة للقلوب، هادمة للأبدان، مضرة
بالإيمان، لا يحب همومها أحد ولا يرضى أن تحل في قلبه لحظة واحدة إنسان.
فلا يوجد أنعم ممن هو طيب النفس، منشرح الصدر، راض بقضاء الله
وقدره خيره وشره.

يقول العلامة ابن القيم رحمه الله: اعلم أن الحزن من عوارض الطريق، ليس من
مقامات الإيمان ولا من منازل السائرين. ولهذا لم يأمر الله به في موضع قط ولا
أثنى عليه، ولا رتب عليه جزاء ولا ثواباً، بل نهى عنه في غير موضع كقوله تعالى:
﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [سورة آل عمران: ١٣٩]، وقال تعالى:
﴿وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ﴾ [سورة
النحل: ١٢٧]، وقال تعالى: ﴿فَلَا تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ﴾ [سورة المائدة: ٢٦]،
وقال: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ [سورة التوبة: ٤٠]، فالحزن هو
بلية من البلايا التي نسأل الله دفعها وكشفها، ولهذا يقول أهل الجنة: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ
الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحُزْنَ﴾ [سورة فاطر: ٣٤]، فحمدوه على أن أذهب عنهم تلك البلية
ونجاهم منها، وفي الصحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يقول في دعائه: «اللهم إني أعوذ

بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين وغلبة الرجال^(١)».

فاستعاذ صلى الله عليه وسلم من ثمانية أشياء كل شيءٍ منها قرينان: فالهم والحزن قرينان، وهما الألم الوارد على القلب، فإن كان على ما مضى فهو الحزن، وإن كان على ما يستقبل فهو الهم.

فالألم الوارد إن كان مصدره فوت الماضي أثر الحزن، وإن كان مصدره خوف الآتي أثر الهم... والمقصود أن النبي صلى الله عليه وسلم جعل الحزن مما يستعاذ منه. وذلك لأن الحزن يضعف القلب ويوهن العزم، ويضر الإرادة، ولا شيء أحب إلى الشيطان من حزن المؤمن، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْتَجَوَّى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [سورة المجادلة: ١٠]، فالحزن مرض من أمراض القلب يمنعه من نهوضه وسيره وتشميره، والثواب عليه ثواب المصائب التي يتلى العبد بها بغير اختياره، كالمرض والألم ونحوهما، وأما أن يكون عبادة مأموراً بتحصيلها وطلبها فلا، ففرق بين ما يثاب عليه العبد من المأمورات، وما يثاب عليه من البليات.

ولكن يحمد في الحزن سببه ومصدره ولازمه لا ذاته، فإن المؤمن إما أن

يحزن على تفريطه وتقصيره خدمة ربه وعبوديته، وأما أن يحزن على تورطه في مخالفته ومعصيه وضياع أيامه وأوقاته، وهذا يدل على صحة الإيمان في قلبه وعلى حياته، حيث شغل قلبه بمثل هذا الألم فحزن عليه، ولو كان قلبه ميتاً لم يحس بذلك ولم يحزن ولم يتألم، فما لجرح بميت إيلام، وكلما كان قلبه أشد حياة كان شعوره بهذا الألم أقوى، ولكن الحزن لا يجدي عليه، فإنه يضعفه كما تقدم.

بل الذي ينفعه أن يستقبل السير ويجد ويشمر، ويبذل جهده، وهذا نظير من انقطع عن رفقته في السفر، فجلس في الطريق حزينا كئيباً يشهد انقطاعه ويحدث نفسه باللاحق بالقوم. فكلما فتر وحزن حدث نفسه باللاحق برفقته، ووعداها إن صبرت أن تلحق بهم، ويزول عنها وحشة الانقطاع. فهكذا السالك إلى منازل الأبرار، وديار المقربين وأخص من هذا الحزن حزنه على قطع الوقت بالتفرقة المضعفة للقلب عن تمام سيره وجده في سلوكه، فإن التفرقة من أعظم البلاء على السالك، ولا سيما في ابتداء أمره، فالأول حزن على التفريط في «الأعمال»، وهذا حزن على نقص حاله مع الله وتفرقة قلبه وكيف صار ظرفاً لتفرقة حاله، واشتغال قلبه بغير معبوده.

وأخص من هذا الحزن حزنه على جزء من أجزاء قلبه كيف هو خال من محبة الله؟ وعلى جزء من أجزاء بدنه كيف هو منصرف في غير محاب الله؟ فهذا حزن الخاصة، ويدخل في هذا حزنهم على كل معارض يشغلهم عما هم بصدده من خاطر أو إرادة أو شاغل من خارج.

فهذه المراتب من الحزن لا بد منها في الطريق ولكن الكيس من لا يدعها تملكه وتقعده، بل يجعل عوض فكرته فيها فكرته فيما يدفعها به، فإن المكروه إذا ورد على النفس، فإن كانت صغيرة اشتغلت بفكرها فيه وفي حصوله عن الفكرة في الأسباب التي يدفعها به فأورثها الحزن، وإن كانت نفساً كبيرة شريفة لم تفكر فيه، بل تصرف فكرها إلى ما ينفعها فإن علمت منه مخرجاً فكرت في طريق ذلك المخرج وأسبابه وإن علمت أنه لا مخرج منه، فكرت في عبودية الله فيه. وكان ذلك عوضاً لها من الحزن، فعلى كل حال لا فائدة لها في الحزن أصلاً والله أعلم.^(١) اهـ باختصار.

ومع هذا فالله ﷻ مفرج الهموم ومنفس الكرب ومبدد الأشجان والأحزان والغموم والكروب، فهو سبحانه وتعالى أرحم بنا من الوالدين والأقربين، يجعل بعد الشدة فرجاً، وبعد الضر والضيق سعة ومخرجاً، لم تخل محنة من منحة، ولا نقمة من نعمة، ولا نكبة ورزية من هبة وعطية، فربنا كريم فعال لما يريد، يتبلى بحكمته من عباده بالهم والحزن من يشاء، ويعافي بفضلله ورحمته من يشاء. و(الهم والحزن) يتقاربان في المعنى، إلا أن الحزن يكون على أمر قد وقع، والهم من أمر متوقع، فالهم يجعل القلب يشتغل بما يأتي، والحزن يجعله يشتغل بما مضى.

(١) - انظر طريق الهجرتين وباب السعادتین (ص: ٢٨٠).

قال العلامة السعدي رحمه الله: " فإن راحة القلب وسروره وزوال همومه

وغمومه، هو المطلب لكل أحد، وبه تحصل الحياة الطيبة، ويتم السرور والابتهاج، ولذلك أسباب دينية، وأسباب طبيعية، وأسباب عملية، ولا يمكن اجتماعها كلها إلا للمؤمنين، وأما من سواهم فإنها وإن حصلت لهم من وجه وسبب يجاهد عقلاؤهم عليه، فانتهم من وجوه أنفع وأثبت وأحسن حالا ومآلا - ثم قال عن الأسباب لهذا المطلب الأعلى، الذي يسعى له كل أحد - فممنهم من أصاب كثيرا منها فعاش عيشة هنيئة، وحيي حياة طيبة، ومنهم من أخفق فيها كلها فعاش عيشة الشقاء وحيي حياة التعساء. ومنهم من هو بين بين، بحسب ما وفق له ^(١). اهـ.

وقال الشاعر:

وصار العيش في دنيأك مرا
كم أمضيت في الخيرات عمرا
وبت تأن من دنيأك قهرا
لتعلم أن بعد العسر يسرا
وسل مولاك توفيقا وأجرا
ويملي قلبك المكسور صبرا

إذا ألقى الزمان عليك شرا
فلا تجزع لحالك بل تذكر
وإن ضاقت عليك الأرض يوما
فرب الكون ما أبكاك إلا
وإن جار الزمان عليك فاصبر
لعل الله أن يجزيك خيرا

(١) - الوسائل المفيدة للحياة السعيدة.

وهذا الكتاب تكلمت فيه عن الهموم والأحزان التي يصاب بها الإنسان، وما أكثر أنواعها، وقد جعلته على قسمين:

القسم الأول: أسباب الهموم والأحزان.

القسم الثاني: أسباب العلاج، ليحذر المسلم من المتاعب والأضرار التي تحصل له، ويتعد عن أسبابها، ويعالج نفسه إن أصيب ببعضها بما هو مشروع.

وقد جعلت عنوان هذا الكتاب (أسباب وعلاج الهموم والأحزان)، وقد ذكرت^{٢٣} سببا للهموم والأحزان وعلاجها لها. راجياً من الله ﷻ أن ينفعني بها وسائر الإخوان والأحباب، ويجعلها تذكرة لأولي الألباب، وتسلية لكل مؤمن محزون مصاب، كما أسأله أن يجعل الآخرة همنا ورضاء الله سبحانه غايتنا، وأن يبعد عنا هموم الدنيا وغمومها وأحزانها، وأن يجعلنا من الذاكرين الله الشاكرين له، الصابرين من أجله والمتوكلين عليه، وأن يجعل هذا العمل مباركاً، خالصاً لوجهه الكريم، وحسبنا الله ونعم الوكيل، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وأصحابه، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.



دفع الهموم والأحزان مطلب كل إنسان

من المؤكد أن الهموم والغموم والأحزان متنوعة ومتجددة، فبعضها مرغوب، وبعضها غير مرغوب، والناس يسعون دائما في دفع الأخير عن أنفسهم أو يسعون إلى تخفيفه وتقليل أثره عليهم بطرق مختلفة وأكثر هذه الطرق موصلة إلى ضد المطلوب وهم لا يشعرون.

والناس يتفاوتون في الهموم بتفاوت أحوالهم ومسؤولياتهم فبعضها هموم سامية، ذات دلالات طيبة، كهموم العلماء والدعاة إلى الله وطلبة العلم في تعلم العلم الشرعي وتعليمه ونشر الدين وحمل الرسالة والأخذ بيد المدعو إلى طريق الهداية، وحلّ المسائل التي يحتاج المسلمون فيها إلى جواب.

وكذلك أيضا هموم العابد في تصحيح عبادته في القصد والأداء، وهم المسلم بما يصيب إخوانه في أقطار الأرض، ومن الهموم الشريفة: همّ إمام المسلمين بمشكلات رعيته ومحاولة إسعادهم.

وهم البريء بسبب التهمة الباطلة ومحاولة إظهار الحقيقة بدفع ما ينسب إليه، وهم الصادق بتكذيبه، وهم الحريص على قضاء ديونه، والهم بما قد يحصل للزوجة والذرية بعد الموت... إلى غير ذلك.

قال الإمام ابن حزم رحمته الله: فلما استقر في نفسي هذا العلم الرفيع، وانكشف لي هذا السر العجيب وأثار الله تعالى لفكري هذا الكنز العظيم بحثت عن سبيل موصلة على الحقيقة إلى طرد الهم الذي هو المطلوب النفيس الذي اتفق جميع أنواع الإنسان، الجاهل منهم والعالم والصالح والطالح على السعي له.

فلم أجدها إلا التوجه إلى الله ﷻ بالعمل للآخرة.

وإلا فإنما طلب المال طلابه ليطردوا به عن أنفسهم هم الفقر، وإنما طلب الصوت من طلبه ليطرد به عن نفسه هم الاستعلاء عليها، وإنما طلب اللذات من طلبها ليطرد به عن نفسه هم الجهل، وإنما هش إلى سماع الأخبار ومحادثة الناس من يطلب ذلك ليطرد بها عن نفسه هم التوحد ومغيب أحوال العالم عنه، وإنما أكل من أكل وشرب من شرب، ونكح من نكح، ولبس من لبس، ولعب من لعب، واكتنز من اكتنز، وركب من ركب، ومشى من مشى، وتودع من تودع، ليطردوا عن أنفسهم أضداد هذه الأفعال وسائر الهموم، وفي كل ما ذكرنا لمن تدبره هموم حادثة لا بد منه: من عوارض تعرض في خلالها وتعذر ما يتعذر منها، وذهاب ما وجد منها والعجز عنه لبعض الآفات الكائنة، وأيضاً سوء شح بالحصول على ما حصل عليه من كل ذلك من خوف منافس، أو طعن حاسد، أو اختلاس راغب، أو اقتناء عدو، مع الذم والإثم وغير ذلك. ووجدت العمل للآخرة سالماً من كل عيب، خالصاً من كل كدر، موصلاً إلى طرد الهم على الحقيقة. ووجدت العامل للآخرة إن امتحن بمكروه في تلك السبيل لم يهتم بل يسر، إذ رجأؤه في عاقبة ما

ينال منه، عون له على ما يطلب، لم يهتم، إذ ليس مؤاخذاً بذلك، فهو غير مؤثر فيما يطلب. ووجدته إن قصد بالأذى سر، وإن تعب فيما سلك فيه سر، فهو في سرور متصل أبداً، وغيره بخلاف ذلك أبداً.

فاعلم أنه مطلوب واحد، وهو طرد الهم، وليس إلا طريق واحد، وهو العمل لله تعالى فما عدا هذا فضلال وسخف^(١).

وفي معنى كلام ابن حزم قال العلامة ابن القيم رحمته الله: قَالَ بَعْضُ الْعُلَمَاءِ: «فَكَرْتُ فِيمَا يَسْعَى فِيهِ الْعُقَلَاءُ، فَرَأَيْتُ سَعْيَهُمْ كُلَّهُمْ فِي مَطْلُوبٍ وَاحِدٍ وَإِنْ اخْتَلَفَتْ طُرُقُهُمْ فِي تَحْصِيلِهِ، رَأَيْتُهُمْ جَمِيعُهُمْ إِنَّمَا يَسْعَوْنَ فِي دَفْعِ الْهَمِّ وَالْغَمِّ عَنْ نُفُوسِهِمْ، فَهَذَا بِالْأَكْلِ وَالشُّرْبِ، وَهَذَا بِالتَّجَارَةِ وَالْكَسْبِ، وَهَذَا بِالنِّكَاحِ، وَهَذَا بِسَمَاعِ الْغِنَاءِ وَالْأَصْوَاتِ الْمُطْرِبَةِ، وَهَذَا بِاللَّهْوِ وَاللَّعِبِ، فَقُلْتُ: هَذَا الْمَطْلُوبُ مَطْلُوبُ الْعُقَلَاءِ، وَلَكِنَّ الطَّرِيقَ كُلَّهَا غَيْرُ مُوَصَّلَةٍ إِلَيْهِ، بَلْ لَعَلَّ أَكْثَرَهَا إِنَّمَا يُوَصِّلُ إِلَى ضِدِّهِ، وَلَمْ أَرْ فِي جَمِيعِ هَذِهِ الطَّرِيقِ طَرِيقًا مُوَصَّلَةً إِلَيْهِ إِلَّا الْإِقْبَالَ عَلَى اللَّهِ وَحْدَهُ، وَمُعَامَلَتَهُ وَحْدَهُ، وَإِثَارَ مَرْضَاتِهِ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ... فليس للعبد أنفع من هذا الطريق ولا أوصل منه إلى ذاته وبهجته وسعادته، وبالله التوفيق^(٢)». اهـ. باختصار.

(١) - رسائل ابن حزم (١/ ٣٣٧)

(٢) - الجواب الكافي (ص: ١٩٣).

فدفع الهموم والأحزان عموماً مطلب كل إنسان، ولكن الناس لا يتفقدون في طريق الوصول إلى السعادة الحقيقية، لدفع ما يهمهم وما يحزنهم، ولا خلاص لهم ولا منقذ إلا باتباع الأسباب المشروعة في ذلك لا غير.

قال الشاعر:

ودع الهموم فإنها محض الضرر	واغنم زمانك راحة وتروحا
واشكر على ما ساء من حال وشر	وادخل ميادين التوكل والرضا
زين الوجود محمد خير البشر	واقصد بتاج الأصفيا علم الهدى



أهمية صلاح القلب في حياة المسلم

اعلم أن القلب أساس صلاح الأعمال، وسبب استقامة العبد على الحق، وأن الوقوع في المعاصي والسيئات سبب مرض القلب وقسوته وقلقه وسائر أسقامه، بل سبب انحراف العبد وفساده، قال تعالى: ﴿لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبَتْ قُلُوبُكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ حَلِيمٌ﴾ (سورة البقرة: ٢٢٥)، أي: بما استقر في قلوبكم.

قال المفسر السعدي رحمته الله:... وإنما المؤاخذة على ما قصده القلب. وفي هذا دليل على اعتبار المقاصد في الأقوال، كما هي معتبرة في الأفعال. اهـ

فالقرآن الكريم يؤكد أهمية النية في العمل قال الله ﷻ: ﴿زَيِّكُمُ أَغْلَرُ بِمَا فِي نَفْسِكُمْ إِنْ تَكُونُوا صَالِحِينَ فَإِنَّهُ كَانَ لِلأَوَّابِينَ غَفُورًا﴾ (سورة الإسراء: ٢٥)، وقال تعالى: ﴿يَتَأْتِيَ النَّبِيَّ قُلُوبٌ مِّنَ الْأَسْرَىٰ إِنَّ يَلْمِ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا مِّمَّا خَبَرَا مِمَّا أَخَذَ مِنْكُمْ وَيَغْفِرَ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (سورة الأنفال: ٧٠)، وقال تعالى: ﴿فِيمَا نَقُصُّهُمْ مَّيْثَقَهُمْ لَعْنَهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَلْسِيَةً﴾ (سورة المائدة: ١٣).

فالخطيئة ما تعمد القلب من معصية، قال تعالى: ﴿وَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ فِيمَا أَخْطَأْتُمْ بِهِ وَلَكِنْ مَا تَعَمَّدَتْ قُلُوبُكُمْ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ (سورة الأحزاب: ٥).

فيجب على العبد أن يهتم بصلاح قلبه، فإذا صلح القلب صلح كل شيء. كما جاء في الصحيحين عن النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ، صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ، فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ»^(١).

فَصَلَّاحُ الْجَسَدِ مُنَوِّطٌ بِصَلَّاحِ الْقَلْبِ، وفساد الظاهر يدل على فساد الباطن. قال الحافظ ابن رجب رحمته الله: «فَمَتَى اسْتَقَامَ الْقَلْبُ عَلَى مَعْرِفَةِ اللَّهِ، وَعَلَى خَشْيَتِهِ، وَإِجْلَالِهِ، وَمَهَابَتِهِ، وَمَحَبَّتِهِ، وَإِرَادَتِهِ، وَرَجَائِهِ، وَدُعَائِهِ، وَالتَّوَكُّلِ عَلَيْهِ، وَالْإِعْرَاضِ عَمَّا سِوَاهُ، اسْتَقَامَتِ الْجَوَارِحُ كُلُّهَا عَلَى طَاعَتِهِ، فَإِنَّ الْقَلْبَ هُوَ مَلِكُ الْأَعْضَاءِ، وَهِيَ جُنُودُهُ، فَإِذَا اسْتَقَامَ الْمَلِكُ، اسْتَقَامَتِ جُنُودُهُ وَرَعَايَاهُ، وَكَذَلِكَ فَسَّرَ قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿فَاقْمْ وَّجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا﴾ [سورة الروم: ٣٠] بِإِخْلَاصِ الْقَصْدِ لِلَّهِ وَإِرَادَتِهِ وَحُدُّهُ لَا شَرِيكَ لَهُ»^(٢). اهـ.

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَجْسَادِكُمْ، وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ»^(٣)، ويقول ﷺ: «يَا مَقْلَبُ

(١) - رواه البخاري (٥٢)، ومسلم (١٥٩٩).

(٢) - جامع العلوم والحكم ت الأرئوط (١/ ٥١٢).

(٣) - رواه مسلم ٢٥٦٤.

القلوب ثبت قلبي على دينك^(١)»، وفي الصحيح يقول **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ** : «التقوى هاهنا، التقوى هاهنا، التقوى هاهنا، وأشار إلى صدره ثلاثا^(٢)»، وقال **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ** : «لا يستقيم إيمان عبد حتى يستقيم قلبه^(٣)». ومعنى هذا انه لا بد من إقامة الباطن وإقامة الظاهر على ما يحبه الله ويرضاه.

قال الحسن: «ليس الإيمان بالتحلي ولا بالتمني بل ما وقر في القلوب وصدقته الأعمال».

فالعبرة عند اختلاف القلب واللسان بما يعقده القلب لا بما يلفظه اللسان، لحديث عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ» فلا عمل الا بنية، والنية محلها القلب، ومفهوم الحديث: أن أعمال الإنسان تتبع نيته فالْأَعْمَالُ الْخَارِجَةُ عَنِ الْعِبَادَةِ لَا تُفِيدُ الثَّوَابَ إِلَّا إِذَا نَوَى بِهَا فَاعِلُهَا الْقُرْبَةَ إِلَى اللَّهِ سبحانه وتعالى، فالنية أصل هذا الدين؛ لأنَّ أَعْمَالَ الْعِبَادِ كُلَّهَا مُعَلَّقَةٌ بِهَا، قال الله تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾ [سورة البينة: ٥] فلا تُقْبَلُ أَعْمَالُهُمْ إِلَّا إِذَا

(١) - رواه الترمذي (٢١٤٠)، وابن ماجه (٣١٠٧)، وأحمد (١٢١٢٨)، والحاكم (١/ ٧٠٧). من

حديث أنس رضي الله عنه، وهو في صحيح الترمذي.

(٢) - رواه مسلم (٢٥٦٤). من حديث أبي هريرة رضي الله عنه

(٣) - رواه أحمد وهو في الصحيحة (٢٨٤١) وفي صحيح الترغيب والترهيب (٢٥٥٤).

صَلَحَتْ نِيَّاتُهُمْ؛ فَكَانَتْ خَالِصَةً لِّوَجْهِ اللَّهِ ﷻ؛ لَمْ تَشْبُهَا أَغْرَاضٌ غَيْرُ شَرْعِيَّةٍ: مِنْ رِيَاءٍ أَوْ سُمْعَةٍ أَوْ حَمِيَّةٍ أَوْ عَصَبِيَّةٍ. وَعَنْ أَبِي عِنَبَةَ الْخَوْلَانِيِّ ﷺ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ لِلَّهِ آيَةً مِنْ أَهْلِ الْأَرْضِ، وَآيَةُ رَبِّكُمْ قُلُوبُ عِبَادِهِ الصَّالِحِينَ وَأَحَبُّهَا إِلَيْهِ أَلَيْنَهَا وَأَرْفَقُهَا^(١)»، وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ﷺ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَا أَجْرَ لِمَنْ لَا حِسْبَةَ لَهُ^(٢)».

أفاد الحديث أنه لا أجر لمن لم يقصد بعمله امتثال أمر الله، والتقرب به إليه سبحانه وتعالى.

قال ابن رجب رحمه الله: "فَالْقَلْبُ السَّلِيمُ: هُوَ السَّالِمُ مِنَ الْأَفَاتِ وَالْمَكْرُوهَاتِ كُلِّهَا، وَهُوَ الْقَلْبُ الَّذِي لَيْسَ فِيهِ سِوَى مَحَبَّةِ اللَّهِ وَمَا يُحِبُّهُ اللَّهُ، وَخَشْيَةِ اللَّهِ، وَخَشْيَةِ مَا يُبَاعِدُ مِنْهُ. وَفِي "مُسْنَدِ" الْإِمَامِ أَحْمَدَ عَنْ أَنَسٍ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ، قَالَ: «لَا يَسْتَقِيمُ إِيْمَانُ عَبْدٍ حَتَّى يَسْتَقِيمَ قَلْبُهُ».

وَالْمُرَادُ بِاسْتِقَامَةِ إِيْمَانِهِ: اسْتِقَامَةُ أَعْمَالِ جَوَارِحِهِ، فَإِنَّ أَعْمَالَ جَوَارِحِهِ لَا تَسْتَقِيمُ إِلَّا بِاسْتِقَامَةِ الْقَلْبِ، وَمَعْنَى اسْتِقَامَةِ الْقَلْبِ أَنْ يَكُونَ مُمْتَلِئًا مَحَبَّةِ اللَّهِ، وَمَحَبَّةِ طَاعَتِهِ، وَكَرَاهَةِ مَعْصِيَتِهِ.

(١) - رواه الطبراني وهو في، صحيح الجامع: ٢١٦٣، الصحيح: ١٦٩١.

(٢) - رواه البيهقي ١٧٩، وهو في صحيح الجامع: ٧١٦٤، الصحيح: ٢٤١٥.

وَقَالَ الْحَسَنُ لِرَجُلٍ: دَاوِ قَلْبَكَ؛ فَإِنَّ حَاجَةَ اللَّهِ إِلَى الْعِبَادِ صَلَاحُ قُلُوبِهِمْ:
يَعْنِي أَنَّ مُرَادَهُ مِنْهُمْ وَمَطْلُوبُهُ صَلَاحُ قُلُوبِهِمْ، فَلَا صَلَاحَ لِلْقُلُوبِ حَتَّى يَسْتَقَرَّ فِيهَا
مَعْرِفَةُ اللَّهِ وَعَظَمَتُهُ وَمَحَبَّتُهُ وَخَشْيَتُهُ وَمَهَابَتُهُ وَرَجَاؤُهُ وَالتَّوَكُّلُ عَلَيْهِ، وَهَذَا هُوَ
حَقِيقَةُ التَّوْحِيدِ، وَهُوَ مَعْنَى قَوْلِ "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ" فَلَا صَلَاحَ لِلْقُلُوبِ حَتَّى يَكُونَ
إِلَهَهَا الَّذِي تَأْلَهُهُ وَتَعْرِفُهُ وَتُحِبُّهُ وَتَخْشَاهُ هُوَ اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَلَوْ كَانَ فِي
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِلَهٌ يُؤَلَّهُ سِوَى اللَّهِ، لَفَسَدَتْ بِذَلِكَ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ كَمَا
قَالَ تَعَالَى: ﴿لَوْ كَانَ فِيهِمَا إِلَهٌ إِلَّا اللَّهُ لَفَسَدَتَا﴾ [سورة الأنبياء: ٢٢]، فَعُلِمَ بِذَلِكَ أَنَّهُ لَا
صَلَاحَ لِلْعَالَمِ الْعُلُويِّ وَالسُّفْلِيِّ مَعًا حَتَّى تَكُونَ حَرَكَاتُ أَهْلِهَا كُلِّهَا لِلَّهِ، وَحَرَكَاتُ
الْجَسَدِ تَابِعَةٌ لِحَرَكَةِ الْقَلْبِ وَإِرَادَتِهِ، فَإِنْ كَانَتْ حَرَكَتُهُ وَإِرَادَتُهُ لِلَّهِ وَحْدَهُ، فَقَدْ
صَلَحَ وَصَلَحَتْ حَرَكَاتُ الْجَسَدِ كُلُّهُ، وَإِنْ كَانَتْ حَرَكََةُ الْقَلْبِ وَإِرَادَتُهُ لِعَیْرِ اللَّهِ
تَعَالَى، فَسَدَ، وَفَسَدَتْ حَرَكَاتُ الْجَسَدِ بِحَسَبِ فَسَادِ حَرَكََةِ الْقَلْبِ ^(١). اهـ.



المؤمن أشد الناس بلاء بعد الأنبياء

قال رسول الله ﷺ في الحديث الصحيح: «أشد الناس بلاء الأنبياء، ثم الأمثل فالأمثل، يبتلى الناس على قدر دينهم، فمن ثخن دينه اشتد بلاؤه، ومن ضعف دينه ضعف بلاؤه، وإن الرجل ليصيبه البلاء؛ حتى يمشي في الناس ما عليه خطيئة^(١)».

فالمؤمن في هذه الحياة الدنيا، يبتلى على قدر دينه، وإذا أحب الله عبداً ابتلاه، قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾﴾ [سورة البقرة: ١٥٥-١٥٧]، وقال تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ﴿٣٥﴾﴾ [سورة الأنبياء: ٣٥]، فما سلم من الهم أحد، وما نجا من الشدة بشرٍّ ولكن رحمة الله قريب من المحسنين، وقد سأل سعد رضي الله عنه النبي ﷺ فقال: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً قَالَ «الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأَمْثَلُ فَالْأَمْثَلُ فَيَبْتَلَى الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَإِنْ كَانَ دِينُهُ صُلْبًا اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتَلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَمَا يَبْرَحُ الْبَلَاءُ بِالْعَبْدِ حَتَّى يَتْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ

(١) - رواه الترمذي ٢٣٩٨، وابن ماجه ٤٠٢٣ وهو في صحيح الترمذي، ٢ / ٥٦٥ وصحيح ابن

ماجه، ٢ / ٣٧١ وفي الصحيحة، برقم ١٤٣.

مَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ^(١). فكل ما أصاب المؤمن من همٍّ وغمٍّ وحزنٍ وفقرٍ ومرضٍ وكثرة دينٍ ومصائبٍ أخرى فأجره على الله، وليس ذلك إلا للمؤمن، ولهذا كان المؤمن، من أشد الناس بلاءً في هذه الحياة الدنيا، إلا أن البلاء من فضل الله عند المؤمن لا يدوم، وهو في نفس الوقت، ثمرة لأهل الفضل والعطاء، فإن أشد الناس بلاء الأفضل فالأفضل.

قال صهيب رضي الله عنه: قال رسول الله ﷺ: «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له^(٢)».

قال بعضهم: إن الشدائد مهما تعاظمت وامتدت، لا تدوم على أصحابها، ولا تخلد على مصابها، بل إنها أقوى ما تكون اشتداداً وامتداداً واسوداداً، أقرب ما تكون انقشاعاً وانفراجاً وانبلاجاً، عن يُسرٍ وفرجٍ وهناءةٍ، وحياةٍ رخيّةٍ مشرقةٍ وضّاءةٍ، فيأتي العون من الله والإحسان عند ذروة الشدة والامتحان، وهكذا نهاية كل ليلٍ غاسقٍ، فجرٌ صادقٌ. اهـ.

وسأل رجل الشافعي فقال: يا أبا عبد الله أيهما أفضل للرجل أن يمكّن أو

(١) - رواه الترمذي وابن ماجه وهو في صحيح الترمذي ١٩٥٦ وفي الصحيحه ١٤٣، وفي الجامع

الصحيح للإمام الوادعي ٢١٨/٣.

(٢) - أخرجه مسلم ٢٩٩٩.

يبتلى ؟ فقال الشافعي: لا يمكّن حتى يبتلى، فإن الله ابتلى نوحاً، وإبراهيم، وموسى، وعيسى، ومحمداً، صلوات الله وسلامه عليهم أجمعين، فلما صبروا مكّنهم فلا يظن أحد أن يخلص من الألم البتة ^(١). اهـ.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: «من يرد الله به خيراً يُصب منه ^(٢)» ومفهومه أن من لم يرد الله به خيراً لم يصب منه، فلا تحزن أيها المؤمن من كدر الدنيا وهمومها، فإن الأصل فيها المتاعب والضنى، والسرور فيها أمر طارئ، والفرح فيها شيء نادر ومن لم يبتل في الدنيا سيندم في الآخرة. فقد جاء في الحديث الصحيح عن جابر أن النبي ﷺ قال: «إن أهل العافية في الدنيا يودون لو أن لحومهم قرضت بالمقاريض في الدنيا ^(٣)». لما يرون من ثواب الله لأهل البلاء في الآخرة.

ومع ذلك فإن المسلم يسأل الله العفو والعافية في الدنيا والآخرة، ولا يسأله البلاء؛ لحديث العباس بن عبد المطلب رضي الله عنه قال: قلت: يا رسول الله علمني شيئاً أسأله الله؟ قال: «سل الله العافية، فمكثت أياماً ثم جئت فقلت: يا رسول الله

(١) - الفوائد ص ٤٠٧.

(٢) - رواه البخاري ٥٦٤٥.

(٣) - رواه الترمذي وغيره وهو في "الصحيحة" (٢٢٠٦) وفي صحيح الجامع (٨١٧٧).

علمني شيئاً أسأله الله، فقال لي: يا عباسُ يا عمَّ رسول الله سل الله العافية في الدنيا والآخرة^(١).

وقال الفضيل رحمه الله: «لَا يَلُغُ الْعَبْدُ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَعِدَ الْبَلَاءَ نِعْمَةً وَالرِّخَاءَ مُصِيبَةً، وَحَتَّى لَا يَبَالِي مِنْ أَكْلِ الدُّنْيَا وَحَتَّى لَا يُحِبُّ أَنْ يُحْمَدَ عَلَى عِبَادَةِ اللَّهِ ﷻ»^(٢).

وفي البخاري قال رسول الله ﷺ: «مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ»^(٣)، وفي رواية مسلم ٢٥٧٣: «مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حَزَنٍ حَتَّى الِهِمَّةِ إِلَّا كُفِّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ». فليعلم المهموم أن ما يصيبه من الأذى النفسي نتيجة للهَم لا يذهب سدئ 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

(١) - رواه الترمذي ٣٥١٤، وقال: حديث صحيح، وهو في صحيح الترمذي، ٣ / ٤٤٦، وفي الصحيحة، ١٥٢٣.

(٢) - أخرجه أبو نعيم في حلية الأولياء وطبقات الأصفياء (٨ / ٩٤).

(٣) - رواه البخاري ٥٦٤٢.

أن ما يصيبه من المصائب يكفر عنه سيئاته فرح واستبشر، وخصوصاً إذا عوجل بشيء بعد الذنب، قال النبي ﷺ: «إن الله إذا أراد بعبد خيراً عجل له العقوبة في الدنيا، وإذا أراد بعبد شراً أمسك عنه حتى يوافي يوم القيامة بذنبه^(١)». فالمصائب والهموم والغموم من أسباب رفع درجات المؤمن وتكفير سيئاته عند الحي القيوم، فالله سبحانه يتلي المؤمن بالهموم والغموم ليزيد من درجاته حتى يرتفع إلى منزلة في الجنة لا يبلغها ببعض العبادات.



(١) - رواه الترمذي السنن ٢٣٩٦ وهو في صحيح الجامع ٣٠٨.

المؤمن أقل الناس تأثراً بالهموم والأحزان

فالمؤمن وإن كان أكثر الناس ابتلاء فهو مقارنة بغيره تختلف همومه وأحزانه عن هموم الناس وأحزانهم، على حسب زيادة الإيمان عنده ونقصانه، لسببين اثنين.

❖ **الأول:** استسلامه التام لقضاء الله وقدره خيره وشره، فكل شيء بقدر، ولهذا فهو لا يتأثر بالمصائب كما يتأثر غيره .

❖ **والثاني:** عنده أسباب كثيرة تدفع عنه المكاره، وتعالج بها الأحزان كما سيأتي بيان ذلك في موضعه، وعلى كل حال فإن الهم والحزن فيما لا فائدة منه غير مرغوبان ولا محبوبان، ولهذا كان النبي ﷺ يتعوذ من الهم والحزن، فحياة المؤمنين غير حياة الكفار والمنافقين وعصاة المسلمين، يقول الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [سورة النحل: ٩٧] والحياة الطيبة هي: انشراح الصدر وطمأنينة القلب، وإن أصاب المؤمن مكروه فهو خير له، كما قال النبي ﷺ: "عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحدٍ إلا للمؤمن، إن

أصابته سرّاء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له (١).
فالمؤمن إذا أصابته الضراء يصبر ويجد لذة لصبره؛ لأن الحياة الطيبة في قلبه
ونفسه، بخلاف الكافر أو المنافق فإنه إذا أصابته الضراء يحزن وتضيق عليه الدنيا
بما رحبت وربما يقتل نفسه ليتخلص مما هو فيه من الهموم والغموم والقلق
والحزن.

ولذلك يقول الله ﷻ: ﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾ (١٣٣) وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ
ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى ﴿[سورة طه: ١٢٣-١٢٤]،
فالمؤمن وإن كان فقيراً فهو أنعم بالآل وأسعد حالاً وأشدّ انشراحاً واطمئنناً،
وأوسع صدرًا من غيره، كلما جاءه هم فرجه الله عنه بسبب كثرة العبادات والذكر
قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة
الرعد: ٢٨]، وقال تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا
الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ [سورة العصر: ١-٣]، فالإيمان والعمل
الصالح سر الحياة الطيبة السعيدة، وهذه السعادة من نعم الله العاجلة، قال
تعالى: ﴿وَلَنْ تَعْدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصَوْهَا﴾ [سورة النحل: ١٨]، وقال سبحانه: ﴿وَمَا يَكُم مِّنْ

نَعْمَتِهِ فَمَنْ ﴿[سورة النحل: ٥٣]﴾، وقال تعالى: ﴿وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَهَرَهُ وَبَاطِنَهُ﴾ [سورة

لقمان: ٢٠]. ومن النعم الظاهرة الجليلة العاجلة الدنيوية السعادة التي يجدها العلماء وطلبة العلم الشرعي فهي والله جنة الدنيا، راحة وسعادة وطمأنينة.

كما قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله عن الإيمان: إِنَّ فِي الدُّنْيَا جَنَّةً، مَنْ لَمْ يَدْخُلْهَا لَمْ يَدْخُلْ جَنَّةَ الْآخِرَةِ.

وقال أيضا لما سجن: ما يصنع أعدائي بي، أنا جنتي وبستاني في صدري، أينما كنت فهي معي لا تفارقني، أنا حبسي خلوة، وقتلي شهادة، وإخراجي من بلدي سياحة^(١).

وقال رحمه الله: المحبوس من حبس قلبه عن ربه، والمأسور من أسره هواه. وقال بعض السلف: لو علم الملوك وأبناء الملوك ما نحن فيه، لجالدونا عليه بالسيوف.

وقال آخر: إنه يمر بالقلب أوقات أقول فيها: إن كان أهل الجنة في مثل هذا، إنهم لفي عيش طيب.

(١) - نقله ابن القيم في الوابل الصيب.

وقال العلامة ابن القيم رحمه الله: في الوابل الصيب: والإقبال على الله تعالى، والإنابة إليه، والرضا به وعنه، وامتلاء القلب من محبته واللهج بذكره، والفرح والسرور بمعرفته ثواب عاجل، وجنة وعيش لا نسبة لعيش الملوك إليه البتة. اهـ.

فالمؤمن عموماً يتلذذ بالطاعات والعبادات التي بسببها تحصل له المسرات؛ لانه قد أحسن العمل فأحسن الله إليه، قال تعالى: ﴿لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَلَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ وَلَنِعْمَ دَارُ الْمُتَّقِينَ﴾ [سورة النحل: ٣٠]، فالمحسن يثق بربه، ويتوكل عليه، ويرضى بقضاء الله وقدره خيره وشره، ويصبر ويحتسب إن أصيب بشر، ومن كان هذا حاله صعب على الحزن أن يجثم على صدره، قال الله تعالى: ﴿إِلَّا لِبِأُولَئِكَ اللَّهُ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [سورة يونس: ٦٢]، فإذا أصيب المؤمن بشيء من الهموم والأحزان وكان صابراً محتسباً فإن الله يكفر بها خطاياهم لقوله ﷺ: «ما يصيب المؤمن من هم ولا نصب ولا حزن، إلا كفر الله به من خطياه»^(١). ومن سعادة المؤمنين أن الله يبشرهم عند الأجل ألا يخافوا ولا يحزنوا وأن موعدهم الجنة. قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ [سورة فصلت: ٣٠]. فالمؤمن إذا أصيب بابتلاء فهو بالنسبة له دواء لا داء.

كما قال ابن القيم رحمه الله: إذا أراد الله بعبد خيراً سقاه دواء من الابتلاء والامتحان على قدر حاله حتى إذا هذبته ونقاه وصفاه أهله لأشرف مراتب الدنيا وهي عبوديته وأرفع ثواب الآخرة وهو رؤيته وقربه ^(١). اهـ.

وفي الجواب الكافي "ولا تحسب أن قوله تعالى: ﴿إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ﴾ ^(١٣) وَإِنَّ الْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ ^(١٤) [سورة الانفطار: ١٣-١٤]، مقصور على نعيم الآخرة وجحيمها فقط بل في دورهم الثلاثة هم كذلك أعنى دار الدنيا ودار البرزخ ودار القرار فهؤلاء في نعيم وهؤلاء في جحيم وهل النعيم الا نعيم القلب؟ وهل العذاب الا عذاب القلب؟ وأي عذاب اشد من الخوف والهم والحزن وضيق الصدر وأعراضه عن الله والدار الآخرة وتعلقه بغير الله وانقطاعه عن الله بكل واد منه شعبة". اهـ.

وقال بعض أهل العلم: 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 ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [سورة الملك: ١٤]. اهـ.

قال العلامة ابن القيم رحمته الله: قال بعض العارفين: ليست الخاصة من الحزن في شيء. وقوله رحمته الله: "معرفة الله جلا نورها كل ظلمة، وكشف سرورها كل غمة" كلام في غاية الحسن، فإن من عرف الله أحبه ولا بد، ومن أحبه انقشعت عنه سحائب الظلمات، [وانكشفت] عن قلبه الهموم والغموم والأحزان، وعمر قلبه بالسرور والأفراح وأقبلت إليه وفود التهاني والبشائر من كل جانب، فإنه لا حزن مع الله أبداً، ولهذا قال [تعالى] حكاية عن نبيه صلى الله عليه وآله وسلم أنه قال لصاحبه أبي بكر: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ [سورة التوبة: ٤٠]، فدل أنه لا حزن مع الله، وأن من كان الله معه فما له وللحزن؟ وإنما الحزن كل الحزن لمن فاته الله، فمن حصل الله له فعلى أي شيء يحزن؟ ومن فاته الله فبأي شيء يفرح؟ قال تعالى: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ [سورة يونس: ٥٨]، فالفرح بفضله ورحمته تبع للفرح به سبحانه.

فالمؤمن يفرح بربه أعظم من فرح كل أحد بما يفرح به: من حبيب أو حياة، أو مال، أو نعمة، أو ملك. يفرح المؤمن بربه أعظم من هذا كله، ولا ينال القلب حقيقة الحياة حتى يجد طعم هذه الفرحه والبهجة، فيظهر سرورها في قلبه ومضرتها في وجهه، فيصير له حال من حال أهل الجنة حيث لقاهم الله نضرة وسروراً.

فلمثل هذا فليعمل العاملون، وفي ذلك فليتنافس المتنافسون، فهذا هو العلم
الذى شمر إليه أولو الهمم والعزائم، واستبق إليه أصحاب الخصائص
والمكارم.^(١) اهـ.



(١) - طريق الهجرتين وباب السعادتين (ص: ٢٨١).

النفع والضرر بيد الله تعالى وحده

من المؤكد أنه ليس هناك من ينفع أو يضر من دون الله، فالأمر كله لله قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ﴾ [سورة آل عمران: ١٥٤] بيده مقاليد الأمور كلها، فهو وحده القادر على أن يبدل الحزن فرحاً، والفقر غنى، والضعف قوة، والعسر يسراً، والضيق سعة، والبغض محبة، والوحشة أنساً وطمأنينة، واليأس أملاً، والقسوة رحمة، والظلم عدلاً.

ولا بأس بأن يعمل المسلم بالأسباب المشروعة التي تعينه على الابتعاد عن الهموم والغموم والكروب والمصائب والأحزان، أو يعمل بأسباب العلاج بشرط ألا يعتقد بأن الأسباب وحدها تنفع أو تضر من غير مسبب الأسباب وهو الله ﷻ. قال سبحانه وتعالى لأفضل الخلق ﷺ معلماً له أن يقول ما يدل على أن الخير والشر من عند الله، وأنه لا يقدر على جلبهما أو دفعهما إلا الله وحده: ﴿قُلْ إِنِّي لَا أَمْلِكُ لَكُمْ ضَرًّا وَلَا رَشَدًا﴾ ﴿٦١﴾ قُلْ إِنِّي لَنْ يُجِيرَنِي مِنَ اللَّهِ أَحَدٌ وَلَنْ أَجِدَ مِنْ دُونِهِ مُلْتَحَدًا﴾ [سورة الجن: ٢١-٢٢]، وقال تعالى: ﴿قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبِ لَاسْتَكْثَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ إِنْ أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ [سورة الأعراف: ١٨٨]، وقال تعالى: ﴿قُلْ مَا كُنْتُ بِدْعًا مِنَ الرُّسُلِ وَمَا أَدْرِي مَا يُفْعَلُ بِي وَلَا بِكُمْ إِنْ أَنِيعُ إِلَّا مَا يُوْحَىٰ إِلَيَّ وَمَا أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ مُّبِينٌ﴾ [سورة الأحقاف: ٩]، فلا يملك النفع والضرر نبي ولا

ولي ولا شيخ ولا عالم ولا رجل صالح من الجن الانس في أي مكان وفي أي زمان قال تعالى: ﴿لَهُ دَعْوَةُ الْحَقِّ وَالَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ لَا يَسْتَجِيبُونَ لَهُمْ بِشَيْءٍ إِلَّا كَبْسِطٍ كَفْتِهِ إِلَى الْمَاءِ لِيَبْلُغَ فَاهُ وَمَا هُوَ بِبَالِغِهِ وَمَا دُعَاءُ الْكَافِرِينَ إِلَّا فِي ضَلَالٍ﴾ (سورة الرعد: ١٤)، وقال تعالى: ﴿قُلْ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادَنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ ضُرِّيهِ أَوْ أَرَادَنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هِيَ مُمْسِكَةٌ بِرَحْمَتِهِ قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾ (سورة الزمر: ٣٨)، بل ان النبي ﷺ لم يستطع أن يكون سببا في إسلام عمه أبي طالب الذي طالما دافع عنه ودفع عنه أذى المشركين حمية وعصبية قال تعالى: ﴿إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾ (سورة القصص: ٥٦)، وكذلك نوح ولوط عليهما السلام تموت زوجتهما على الكفر ولم يستطع أحدهما أن ينفع زوجته ويجعلها تسلم وتستسلم لله رب العالمين، فكان مصيرهما النار وبئس القرار قال تعالى: ﴿ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ كَفَرُوا امْرَأَتَ نُوحٍ وَامْرَأَتَ لُوطَ كَانَتَا تَحْتَ عَبْدَيْنِ مِنْ عِبَادِنَا صَالِحَيْنِ فَخَانَتَاهُمَا فَلَمْ يُغْنِيَا عَنْهُمَا مِنَ اللَّهِ شَيْئًا وَقِيلَ ادْخُلَا النَّارَ مَعَ الدَّاخِلِينَ﴾ (سورة التحريم: ١٠)، وهذا نوح **عليه السلام** يغرق ابنه أمام عينيه ويموت على الكفر ولم يستطع إنقاذه من الكفر أو الغرق وهو ابنه فلذة كبده قال تعالى: ﴿لَيْسَ مِنْ أَهْلِكَ إِنَّهُ عَمَلٌ غَيْرُ صَالِحٍ فَلَا تَتَلَوَّنِ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنِّي أَعْظَمُكَ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ﴾ (سورة هود: ٤٦).

وهذه آسية زوجة فرعون يضرب بها المثل في صلاحها إلى يوم القيامة كانت تعيش في وسط الكفر ومع أطغى رجل عرفه التاريخ لم تلجأ إلى مخلوق ليكشف ما بها من هم وحزن وإنما كان لجوؤها إلى ربها وخالقها سبحانه وتعالى قال تعالى: ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿١١﴾﴾ [سورة التحريم: ١١]، فلا يجوز لأحد أن يعتقد أو يصدق أن هناك من ينفع أو يضر من دون الله سبحانه وتعالى، وعلى كل مسلم ومسلمة أن يتذكر وصية نبينا محمد ﷺ لابن عباس ؓ ما عندما قال له: «إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ شَيْءًا، لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ شَيْءًا، لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتْ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ (١)».

فمن كان مريضا أو فقيرا أو مهموما أو حزينا فعليه أن يستعين بمن يسمع ويرى ديبب النملة السوداء تحت الصخرة الصماء في الليلة الظلماء.



(١) - رواه الترمذي (٢٥١٦)، وأحمد (١/ ٢٩٣)، وغيرهما من حديث ابن عباس، قال الترمذي: (هذا حديث حسن صحيح)، وهو عند الألباني في ظلال الجنة (١/ ١٣٨).

علام الهم

فعلام الهم والله رؤف رحيم، ولماذا ندمن التفكير والله ولي التدبير، ولماذا القلق من المجهول وكل شيء عند الله رب العالمين معلوم ومفهوم.

ففي الصحيحين عن ابن مسعود رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ: «إن أحدكم ليجمع خلقه في بطن أمه أربعين يوماً نطفة، ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يؤمر الملك فينفخ فيه الروح، ثم يؤمر الملك بكتب أربع كلمات: برزقه وعمله وأجله وشقي أم سعيد».

فيا أيُّها المغموم المغموم تذكر أن الدنيا دار ألم لا راحة فيها، وأن المتأمل في حياة كثير من الناس يجد أن قلوبهم قد أصبحت أودية للهموم والأحزان، بل قد أصبح الهم والحزن لا يفارقا محياهم.

فعلام الهم أوليس الذي خلقك الله؟ أوليس الذي يرزقك الله؟ أوليس الذي يحييك الله؟ أوليس الذي يميئك الله؟ فعلام الهم إذأ؟ وعلام الحزن؟ قال بعض الرواة: دخلت مدينة يقال لها: دقار، فبينما أنا أطوف في خرابها إذا رأيت مكتوباً بباب قصر خرب بماء الذهب هذه الأبيات:

وغيّرت حاله الأيام والغير
عند الإيأس فأين الله والقدر

يا من ألحّ عليه الهمّ والفكر
أما سمعت لما قد قيل في مثل

ثمّ الخطوب إذا أحداثها طرقت فاصبر فقد فاز أقوام بما صبروا
 وكلّ ضيق سيأتي بعده سعة وكلّ فوت وشيك بعده الظفر^(١).
 ورأى إبراهيم بن أدهم رجلاً مهموماً فقال له أيّها الرجل: إني أسألك عن
 ثلاث فأجبنى قال الرجل: نعم فقال له إبراهيم: أيجري في هذا الكون شيء لا
 يريده الله قال: كلا، فقال له إبراهيم: أفينقص من رزقك شيء قدره الله قال: كلا،
 فقال له إبراهيم: أفينقص من أجلك لحظة كتبها الله لك في الحياة قال: كلا، فقال
 له إبراهيم: فعلام الحزن إذن؟

وقال بعض السلف: ما من مصيبة تصيبني إلا رأيت خلالها ثلاثة فوائد قد
 أنعم الله بها علي:

❖ **الأولى:** أن هذه المصيبة لم تكن في ديني فإن المصيبة إن كانت في الدين
 كانت بلية عظيمة ربما يخسر بها الإنسان دنياه وآخرته.

❖ **الثانية:** أن هذه المصيبة لم تكن أكبر من ذلك فما من مصيبة ولها أكبر منها.

❖ **الثالثة:** أن الله رزقني الصبر عليها فإن الصبر والاحتساب هما صمام

الأمن الذي يخفف الله به هذه المصيبة عند وقوعها.

وقيل لبعض السلف مات ابنك فلم تحزن فقال وعلام الحزن، وهو أمر كنا

نتوقعه فلما وقع لم ننكره.



(١) - المستطرف في كل فن مستطرف (ص: ٣١٩).

أسباب الهموم والأحزان

إن أسباب الهموم والغموم والأحزان في هذه الحياة الدنيا كثيرة جداً، ولن يسلم منها أحد، والسعيد هو من يعيش كما أراد الله رب العالمين مهما حصل له من مصائب ونكبات وأزمات فإنه الراح في الدنيا والآخرة، فهو يعيش في الدنيا بالنسبة لغيره منشراح الصدر لأنه مؤمن بالقدر خيره وشره، ويفوز في الآخرة بالأجور العظيمة نتيجة صبره واحتسابه لما أصابه في هذه الحياة .

وفي كتاب الزهد لأحمد بن حنبل (٢٢٣٧) عن أبي إدريس قال: «من جعل همومه هما واحداً كفاه الله همومه ومن كان له في كل واحد هم لم يبال الله في أيها هلك. وقال بعضهم: السرور لحظةٌ مستعارة، والحزن كفارة، والغضب شرارة، والفراغ خسارة، والعبادة تجارة. اهـ.

وقال داود الطائي: كل نفس ترد إلى همتها: فمهموم بخير، ومهموم بشر. وللهوم والغموم غير المحبوبة أسباب ينبغي تجنبها، وسأذكر هنا إن شاء الله تعالى ما أستطيع منها:

❖ **فمن أسباب الهموم والأحزان السخط والشك:** فهما سببان رئيسيان لجلب الهموم والغموم والأحزان، والسخط ضد الرضا، وقد يؤدي السخط إلى

كُفِّرُ النَّعْمِ، وربما أدَّى إلى كُفْرِ المنعم، وإذا فات العبد الرضا، سلك سُبُل الكافرين. ويبقى قلقاً ناقماً متمرداً على الله رب العالمين ساخطاً على أقداره، ولهذا قال عليه السلام: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَطَمَ الْخُدُودَ وَشَقَّ الْجُيُوبَ وَدَعَا بِدَعْوَى الْجَاهِلِيَّةِ»^(١)، وقال النبي عليه السلام: «إِنْ عَظُمَ الْجَزَاءُ مَعَ عَظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنْ اللَّهُ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَى، وَمَنْ سَخَطَ فَلَهُ السُّخْطُ»^(٢).

فالسُّخْطُ بابُ الهمِّ والغَمِّ والحزنِ والخطر العظيم، وسبب شتاتِ القلبِ، وكسفِ البالِ، وسوءِ الحالِ، وسوءِ الظَّنِّ بالعلي المتعال، والرضا بالقضاء والقدر يُخَلِّصُ المؤمنَ مِنْ ذَلِكَ كُلِّهِ، ويفتَحُ لَهُ بابَ جَنَّةِ الدُّنْيَا قَبْلَ الْآخِرَةِ، فَإِنَّ الْارْتِيَا حَ النَّفْسِيَّ لَا يَتِمُّ بِمُعَاكِسَةِ الْأَقْدَارِ وَمُضَادَّةِ الْقَضَاءِ، بَلْ بِالتَّسْلِيمِ وَالْإِذْعَانِ وَالْقَبُولِ، لِأَنَّ مَدَبِّرَ الْأَمْرِ حَكِيمٌ لَا يُتَّهَمُ فِي قَضَائِهِ وَقَدَرِهِ.

قَالَ ابْنُ مَسْعُودٍ: «وَاللَّهُ بِقِسْطِهِ وَعِلْمِهِ جَعَلَ الرُّوحَ وَالْفَرَحَ فِي الْيَقِينِ وَالرِّضَا، وَجَعَلَ الهمَّ وَالْحُزْنَ فِي الشَّكِّ وَالسُّخْطِ»^(٣).

(١) - رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ (١٢٩٧)، وَمُسْلِمٌ (١٠٣).

(٢) - رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ (٢٣٩٦)، وَابْنُ مَاجَةَ (٤٠٣١)، وَهُوَ فِي صَحِيحِ التِّرْمِذِيِّ، وَفِي صَحِيحِ ابْنِ مَاجَةَ، وَفِي الصَّحِيحَةِ، ١٤٦.

(٣) - شُعَبُ الْإِيمَانِ (١/ ٣٨٥).

فالرضا بقضاء الله وقدره يجعل العبد يعيش في سكينه وسعادة، ومتى نزلت عليه السكينه، ذهب همومه وغمومه ونسي آلامه وأحزانه وارتاح باله وصلحت أحواله، بعكس الشُّخْط فإنه يُبْعِدُهُ عن السكينه، وإذا تَرَحَّلَتْ عَنْهُ السكينه، تَرَحَّلَ عَنْهُ السُّرُورُ وَالْأَمْنُ وَالرَّاحَةُ وَالطَّمَأْنِينَةُ وَطِيبُ الْعَيْشِ.

فَمَنْ أَعْظَمَ نِعَمَ اللَّهِ عَلَى الْمُؤْمِنِ تَنْزُلُ السَّكِينَةِ عَلَيْهِ، وَمَنْ أَكْبَرُ أَسْبَابِهَا: الرضا عنه في جميع الحالات. وفي الحديث " ذاق طعم الإيمان من رضي بالله رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمد نبياً ^(١) ".

وَالشُّخْطُ يَفْتَحُ عَلَى صَاحِبِهِ بَابَ الشَّكِّ فِي اللَّهِ، وَقَضَائِهِ، وَقَدَرِهِ، وَحُكْمَتِهِ وَعِلْمِهِ، فَقُلْ أَنْ يَسْلَمَ السَّاحِطُ مِنْ شَكٍّ يَدْخُلُ قَلْبَهُ، سَوَاءَ شَعَرَ أَوْ لَمْ يَشْعُرْ، فَإِنَّ الرضا واليقين اخوان مُصْطَحِبَانِ، وَالشَّكُّ وَالشُّخْطُ قَرِينَانِ. قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا﴾ [سورة الحجرات: ١٥] أي: لم يشكوا فالريب: هو الشك، وهو ضد اليقين، وفي الآية حصر وتأکید، ثم إزالة لأي لبس أو تشكيك.

قال المفسر السعدي: وشرط تعالى في الإيمان عدم الريب، وهو الشك، لأن الإيمان النافع هو الجزم اليقيني، بما أمر الله بالإيمان به، الذي لا يعتريه شك، بوجه من الوجوه. اهـ.

(١) - رواه مسلم ٣٤ من حديث العباس بن عید المطلب.

قد يتعرض المؤمن لوساوس الشك والريبة وهذا أمر وارد، ولا يوجب الخوف من الوقوع في المحذور، إلا إذا توقف عندها، وبنى أفعاله وأقواله على ذلك الشك، فالمؤمن يُبتلى بوساوس الشيطان، وبوساوس الكفر التي يضيق بها صدره، كما قال أبو هريرة رضي الله عنه: جَاءَ نَاسٌ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ ﷺ، فَسَأَلُوهُ: إِنَّا نَجِدُ فِي أَنْفُسِنَا مَا يَتَعَاطَمُ أَحَدُنَا أَنْ يَتَكَلَّمَ بِهِ، قَالَ: «وَقَدْ وَجَدْتُمُوهُ؟» قَالُوا: نَعَمْ، قَالَ: «ذَاكَ صَرِيحُ الْإِيمَانِ»^(١).

يقول الشيخ السعدي رحمه الله: "إن الإيمان يقطع الشكوك التي تعرض لكثير من الناس فتضر بدينهم قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِاللّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا﴾ [سورة الحجرات: ١٥] أي: دفع الإيمان الصحيح الذي معهم الريب والشك الموجود، وأزاله بالكلية، وقاوم الشكوك التي تلقيها شياطين الإنس والجن، والنفوس الأمارة بالسوء. فليس لهذه العلل المهلكة دواء إلا تحقيق الإيمان^(٢) اهـ.

والخلاصة هي أن السعادة سلامة القلب من الأمراض العقدية كالشك والسخط والاعتراض والريب والشبه والشهوات، وأن الخطر الكبير في الشك والسخط الذي يخشى على صاحبهما أن يقع في الكفر بسببهما.

(١) - رواه مسلم ١٣٢.

(٢) - التوضيح والبيان لشجرة الإيمان ص ٩٧-٩٨.

قال ابن منظور: الشك نقيض اليقين وجمعه شكوك وهو الريب .اهـ.

فالسخط والشك أمرهما خطير جدا وعواقبهما وخيمة، والواجب على المسلم أن يصبر إذا أصيب بمصيبة وإن تألم نفسياً بسبب ما يحصل له، فلا يقول: يا ويلاه، وا ثوراه، وما أشبه ذلك من الأقوال المنكرة. ولا يشق ثوباً، ولا يلطم خدّاً، ولا يتنف شعراً، ولا يرمي بنفسه إلى الأرض وما أشبه ذلك من الأفعال المنكرة أفعال أهل الجاهلية". يقول الشاعر:

قلم القضاء جرى بكل مكون يا صاحب الأحزان ماذا تحزن!
إن كان سخطك ليس يجلب راحة فرضاك بالبلوى أحق وأحسن

❖ ومن أسباب الهموم والأحزان الإعراض عن الله: فكثير من الهموم

والغموم والأكدار والضنك سببها الإعراض عن الله، واتباع الأهواء والإقبال على الدنيا، وكان المعرض عن الله المتبع لهواه المقبل على الدنيا دخل السجن المؤبد، فلا هو حيٌّ فيرجى، ولا ميتٌ فينعى، قال الله ﷻ في كتابه الكريم: ﴿الَّذِينَ

ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد: ٢٨]،

وقال الله تعالى: ﴿أَمَّنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِٖٓ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُم مِّنْ

ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ [سورة الزمر: ٢٢]، وقال تعالى: ﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا

يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾ [سورة طه: ١٢٣].

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: "وَمِنْ أَعْظَمِ سَبَابِ ضَيْقِ الصَّدْرِ الْإِعْرَاضُ عَنِ

اللَّهُ تَعَالَى، وَتَعَلَّقَ الْقَلْبُ بِغَيْرِهِ، وَالْغَفْلَةُ عَنْ ذِكْرِهِ، وَمَحَبَّةُ سِوَاهُ، فَإِنَّ مَنْ أَحَبَّ شَيْئًا غَيْرَ اللَّهِ عَذَّبَ بِهِ، وَسُجِنَ قَلْبُهُ فِي مَحَبَّةِ ذَلِكَ الْغَيْرِ، فَمَا فِي الْأَرْضِ أَشَقَى مِنْهُ، وَلَا أَكْسَفُ بَالًا، وَلَا أَنْكَدُ عَيْشًا، وَلَا أَتْعَبُ قَلْبًا، فَهُمَا مَحَبَّتَانِ، مَحَبَّةٌ هِيَ جَنَّةُ الدُّنْيَا، وَسُرُورُ النَّفْسِ، وَلَذَّةُ الْقَلْبِ، وَنَعِيمُ الرُّوحِ وَغَذَاؤُهَا وَدَوَاؤُهَا، بَلْ حَيَاتُهَا وَقُرَّةُ عَيْنِهَا، وَهِيَ مَحَبَّةُ اللَّهِ وَحُدَّةُ كُلِّ الْقَلْبِ، وَانْجِدَابُ قُوَى الْمَيْلِ وَالْإِرَادَةِ، وَالْمَحَبَّةُ كُلُّهَا إِلَيْهِ. وَمَحَبَّةٌ هِيَ عَذَابُ الرُّوحِ، وَغَمُّ النَّفْسِ، وَسُجْنُ الْقَلْبِ، وَضِيقُ الصَّدْرِ، وَهِيَ سَبَبُ الْأَلَمِ وَالنَّكَدِ وَالْعَنَاءِ، وَهِيَ مَحَبَّةٌ مَا سِوَاهُ سُبْحَانَهُ... فَلِلذِّكْرِ تَأْثِيرٌ عَجِيبٌ فِي انْشِرَاحِ الصَّدْرِ وَنَعِيمِ الْقَلْبِ، وَلِلْغَفْلَةِ تَأْثِيرٌ عَجِيبٌ فِي ضِيقِهِ وَحَبْسِهِ وَعَذَابِهِ ^(١). اهـ ^(٢).

ولما ترك الناس ما ذكروا به وقعت بينهم العداوة والبغضاء والشرور ومنها الهموم ثم الأحزان قال الله تعالى: ﴿ فَتَسْأَلُوا حَظًّا مِمَّا ذُكِّرُوا بِهِ فَأَغْرَقْنَا فِيهِمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ ﴾ [سورة المائدة: ١٤]، قال المفسر السعدي عليه رحمة الله عند قوله تعالى: ﴿ فَتَسْأَلُوا حَظًّا مِمَّا ذُكِّرُوا بِهِ ﴾ [سورة المائدة: ١٤] : نسيانا علميا، ونسيانا

(١) - رواه الترمذي وابن ماجه واحمد من حديث ابي هريرة وهو في صحيح

الجامع (٨٠٧٦).

(٢) - باختصار. زاد المعاد ٢/٢٥٤.

عمليا. ﴿فَأَغْرَيْنَا بَيْنَهُمُ الْأَعْدَاةَ وَالْبَغْضَاءَ إِلَى يَوْمِ الْقِيَمَةِ﴾ [سورة المائدة: ١٤] أي: سلطنا بعضهم على بعض، وصار بينهم من الشرور والإحن ما يقتضي بغض بعضهم بعضا ومعاداة بعضهم بعضا إلى يوم القيامة. اهـ.

و بسبب الإعراض عن ذكر الله يقع للإنسان ضنك الحياة وضيق الصدر والقلق والتخبط قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ [سورة طه: ١٢٤].

قال الحافظ ابن كثير رحمته الله: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي﴾ [سورة طه: ١٢٤] أي: خالف أمري وما أنزلته على رسولي، وأعرض عنه وتناساه وأخذ من غيره هواه. فإن له معيشة ضنكا في الدنيا. فلاطمأنينة له ولا انشراح لصدره بل صدره ضيق حرج لضلاله، وإن تنعم ظاهره ولبس ما شاء وأكل ما شاء وسكن حيث شاء فإن قلبه ما لم يخلص إلى اليقين والهدى فهو في قلق وحيرة وشك فلا يزال في ريبة يتردد فهذا من ضنك المعيشة. اهـ.

وقال المفسر السعدي عليه رحمة الله عند قوله تعالى: ﴿فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ [سورة طه: ١٢٤] أي: فإن جزاءه، أن نجعل معيشته ضيقة مشقة، ولا يكون ذلك إلا عذابا. اهـ.

وقال ابن القيم: والحقيقة أن المعيشة الضنك في الدور الثلاث، فإن من أعرض عن ذكره الذي أنزله فله من ضيق الصدر، ونكد العيش، وكثرة الخوف، وشدة الحرص والتعب على الدنيا، والتحسر على فواتها قبل حصولها وبعد

حصولها، والآلام التي في خلال ذلك ما لا يشعر به القلب لسكرته وانغماسه في السكر، فأى عيش أضيّق من هذا العيش لو كان في القلب شعور؟! في قلبه الوحشة والذل والحسرات التي تقطع القلوب، والأمانى الباطلة، فهو في جحيم قبل الجحيم الأكبر: ﴿يَقُولُونَ مَتَى هَذَا الْوَعْدُ إِن كُنتُمْ صَادِقِينَ﴾ (٧١) قُلْ عَسَى أَنْ يَكُونَ رَدِفَ لَكُمْ بَعْضُ الَّذِي تَسْتَعْجِلُونَ ﴿٧٢﴾ [سورة النمل: ٧١-٧٢]، ذقتم قليلاً من العيش النكد قبل الجحيم الأكبر في الدار الآخرة. اهـ.

وبسبب الإعراض عن الله يسلم الله على المعرض الشيطان ويجعله ملازماً له، وإي سعادة وراحة مع من سلط الله الشيطان عليه، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾ [سورة الزخرف: ٣٦]

❖ **ومن أسباب الهموم والأحزان ضعف الإيمان:** فإن ضعف الإيمان مصدر الهموم ومنبعها فقد يؤدي إلى الفراغ الروحي، والانشغال الذهني بالأوهام والوسوسة والشكوك والحيرة، وبسبب ضعف الإيمان يصبح الإنسان عرضة للهموم والأحزان، بخلاف قوي الإيمان فإن قلقه نادر وهمومه قليلة قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (٩٧) [سورة النحل: ٩٧]، والإيمان يقوى بسلامة العقيدة وعمل الطاعات وترك المعاصي والسيئات وقراءة القرآن وحضور مجالس الصالحين والتفكير في خلق الله تعالى.

فالمؤمن يهنأ في الدنيا بعيش سعيد مستقر، ويعلم أن الله قدر له الخير أو الشر، فلا يبطر لنعمة ولا يجزع لمصيبة، فنفسه مطمئنة، شاكرة في السراء والضراء، اذا نزلت به مصيبة يسلم لقدر الله في ذلك، ويصبر ويحتسب، لأنه يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، قال تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [سورة التوبة: ٥١]. وقال ﷺ: «واعلم أن الأمة لو اجتمعوا على أن ينفعوك بشيء، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رُفِعَتِ الأقلام وجُفِّتِ الصحف^(١)».

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: فذكر اسم الإيمان ههنا دون سائر أسمائهم دليل على استدعاء الإيمان للتوكل، وأن قوة التوكل وضعفه بحسب قوة الإيمان وضعفه، وكلما قوي إيمان العبد كان توكله أقوى، وإذا ضعف الإيمان ضعف التوكل، وإذا كان التوكل ضعيفاً، فهو دليل على ضعف الإيمان ولا بد. اهـ.

وقال أيضاً في كتابه الروح (ص: ٢٥٠): الجزع ضعف في النفس وخوف في القلب يمدّه شدة الطمع والحرص ويتولد من ضعف الإيمان بالقدر وإلا فمَتَى

(١) - تقدم تخريجه.

علم أن المُقدر كائنٌ وَلَا بُدَّ كَانَ الْجَزَعُ عَنَاءَ مَحْضًا وَمُصِيبَةٌ ثَانِيَّةٌ قَالَ تَعَالَى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ (٢٢) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ﴿[سورة الحديد: ٢٢-٢٣]، فَمَتَى آمَنَ الْعَبْدُ بِالْقَدْرِ وَعَلِمَ أَنَّ الْمُصِيبَةَ مَقْدَرَةٌ فِي الْحَاضِرِ وَالْغَائِبِ لَمْ يَجْزَعْ وَلَمْ يَفْرَحْ. اهـ.

وقال الله سبحانه وتعالى عن العلماء الربانيين والمؤمنين الموحدين الصالحين: ﴿وَكَايْنٍ مَنِ نَجَّى قَتَلَ مَعْدُورِيَّوْنَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾ [سورة آل عمران: ١٤٦].

قال المفسر السعدي رحمه الله: عند قوله تعالى ﴿فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا﴾ [سورة آل عمران: ١٤٦]، أي: ما ضعفت قلوبهم، ولا وهنت أبدانهم، ولا استكانوا، أي: ذلوا لعدوهم، بل صبروا وثبتوا، وشجعوا أنفسهم، ولهذا قال: ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾ [سورة آل عمران: ١٤٦].

❖ ومن أسباب الهموم والأحزان: حب الدنيا: قال الشاعر:

كَفَلْتُ لِطَالِبِ الدُّنْيَا بِهِمْ	طَوِيلٌ لَا يُتَوَلَّى إِلَى انْقِطَاعِ
وَذُلٌّ فِي الْحَيَاةِ بَغَيْرِ عِزٍّ	وَفَقْرٌ لَا يُتَوَلَّى إِلَى اتِّسَاعِ
وَشُغْلٌ لَيْسَ يُعْقِبُهُ فَرَاغٌ	وَسَعْيٌ دَائِمٌ مِنْ كُلِّ سَاعِ
وَحِرْصٌ لَا يَزَالُ عَلَيْهِ عَبْدًا	وَعَبْدُ الْحِرْصِ لَيْسَ بِذِي ارْتِفَاعِ

لأن الدنيا هي دار الهم والغم والحزن والنصب، وكثرة الهم والحزن،
يفتكان بالإنسان ويذهبان بصحته وعافيته، فإن حبها والتفرغ لجمع حطامها رأس
كل خطيئة، لأنها لا تخلو من بلية، ولا تصفو من محنة ورزية، لا ينتظر الصحيح
فيها إلا السقم، والكبير إلا الهرم، والموجود إلا العدم، إن سرّت يوماً أحزنت
شهوراً، وإن متعت كثيراً منعت طويلاً، الرغبة فيها تطيل الهم والحزن، والزهد
فيها راحة القلب والبدن، وإذا أراد الله بعبد خيراً جعل فيه ثلاث خصال: فقّههُ في
الدّين، وزهّدَهُ في الدُّنيا، وبصّرَهُ عُيوبَهُ.

ولهذا فإن المؤمن لا يحزن لفوات الدنيا ولا يهتمُّ بها كثيراً، ولا يرهّبُ من
كوارثها، لأنها زائلةٌ ذاهبةٌ حقيرةٌ فانيةٌ، هذا ما يعتقده كل موحد، يقول الشاعر:

مَنْ كَانَ جَمْعُ الْمَالِ هِمَّتَهُ لَمْ يَخْلُ مِنْ هَمٍّ وَمِنْ كَمَدٍ
وقال آخر:

حكم المنيّة في البرية جاري	ما هذه الدنيا بدار قرار
بيننا يرى الإنسان فيها مخبراً	حتى يرى خبراً من الأخبار
طبعت على كدر وأنت تريدها	صفواً من الأقدار والأكدار
ومكلف الأيام ضد طباعها	متطلب في الماء جذوة نار

فأشد الناس حبا لها، أشدهم هما وغما وحزنا عليها.

وفي فيض القدير (٤/ ٧٣) للعلامة المناوي: «الزهد في الدنيا يريح القلب
والبدن» لأنه يفرغه لعمارة وقته، وجمع قلبه على ما هو بصده، وقطع مواد طمعه

التي هي من أفسد الأشياء للقلب قال رجل لابن واسع: أوصني قال: أوصيك أن تكون ملكاً في الدنيا والآخرة قال: كيف قال: فالزم الزهد «والرغبة في الدنيا تطيل الهم والحزن» فالدنيا عذاب حاضر يؤدي إلى عذاب منتظر فمن زهد فيها استراحت نفسه وصار عيشه أطيب من عيش الملوك فإن الزهد فيها ملك حاضر إذ العبد إذا ملك شهوته وغضبه وانقاد معه لداعي الدين فهو الملك حقاً لأن صاحب هذا الملك حر والملك المنقاد لشهوته وغضبه عبدهما فهو مملوك في صورة مالك يقوده زمام الشهوة والغضب كما يقاد البعير. اهـ.

لقد أصبح الهم الوحيد لبعض الناس جمع المال والعقار، والاهتمام بها ليل نهار فإن كانت هناك خسارة فلزم ذلك الضيق والغفلة، والحسرة والندامة، على ماذا؟ على متاع الدنيا الزائل، فمن كانت هذه حياته فلا بد أن يضيق صدره، ولا بد أن يظهر عليه الهم والغم والحزن والكروب، لأنه لم يعرف المعنى الحقيقي لوجود الإنسان على هذه البسيطة، فحتمًا ستضيق الصدور، وتبلغ القلوب الحناجر ﴿وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌّ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾ [سورة العنكبوت: ٦٤]، والواجب هو: ألا تكن الدنيا أكبر الهم، ولا مبلغ العلم، فهي حقيرة ولا تساوي عند الله جناح بعوضة، فلما اشتغل الناس فيها بالملذات والشهوات وتركوا الآخرة ونعيمها، انغمسوا في هوى الحياة الدنيا، وزهدوا في الحياة الأخرى، فكانت النتيجة الضيق في الصدور وكثرة الهوم والغموم والأحزان. وما أحسن قول بعضهم:

أَرَى الزُّهَّادَ فِي رَوْحٍ وَرَاحَةٍ قُلُوبُهُمْ عَنِ الدُّنْيَا مُزَاحَةٌ

إِذَا أَبْصَرْتَهُمْ أَبْصَرْتَ قَوْمًا مُلُوكُ الْأَرْضِ سَيِّمَتُهُمْ سَمَاحَةٌ
قال مالك بن دينار: الزهد في الدنيا يريح القلب، والبدن، والرغبة في الدنيا
تكثر الهم والحزن.

وقال إبراهيم بن أدهم: «الْحُزْنُ حُزْنَانِ، فَحُزْنٌ لَكَ، وَحُزْنٌ عَلَيْكَ فَالْحُزْنُ
الَّذِي هُوَ لَكَ حُزْنُكَ عَلَى الْآخِرَةِ، وَخَيْرُهَا، وَالْحُزْنُ الَّذِي هُوَ عَلَيْكَ حُزْنُكَ عَلَى
الدُّنْيَا وَزِينَتِهَا»، ويقول الشاعر:

هي الأيام لا يبقى عزيز
وساعات السرور بها قليلة
يقول العلامة ابن القيم رحمه الله: إن من طبيعة الحياة الدنيا الهموم والغموم
التي تصيب الإنسان فيها، فهي دار الشدة والضنك، ولهذا كان مما تميزت الجنة
به عن الدنيا أنه ليس فيها هم ولا غم؛ قال تعالى: ﴿لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُمْ مِنْهَا
بِمُخْرَجِينَ﴾، وأهلها لا تتكدر خواطرهم ولا بكلمة، قال تعالى: ﴿لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لِقَاً وَلَا
تَأْثِماً﴾ (١٥) إِلَّا قِيلاً سَلَامًا سَلَامًا ﴿٣٦﴾ [سورة الواقعة: ٢٥-٢٦]. وطبيعة الحياة الدنيا المعاناة
والمقاساة التي يواجهها الإنسان في ظروفه المختلفة وأحواله المتنوعة، كما دل
عليه قول الحق تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [سورة البلد: ٤]. 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 والهمم .اهـ.

فالدنيا فانية، ومتاعها قليل، وما فيها من لذة فهي مكدرّة ولا تصفو لأحد، إن أضحكت قليلاً أبكت طويلاً، وإن أعطت يسيراً منعت كثيراً، وهي نصب وأذى وشقاء وعناء، قال الله تعالى: ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ بَنَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴾ [سورة الحديد: ٢٠].

قال الشاعر:

فلا يغرّ بطيب العيش إنسان
من سرّه زمن ساءته أزمان

لكل شيء إذا ما تم نقصان
هي الأمور كما شاهدتها دول
وقال آخر:

وعيشها نكدٌ وملكها دولٌ

حياتها رصد وشربها كدر
وقال آخر:

في عسره من عمره أو يسره ؟
رهن الهموم على جلاله قدره ؟

من ذا الذي قد نال راحة فكره ؟
أو ما ترى الرجل العزيز بجنده

فيسرّه خيرٌ وفي أعقابهِ
وأخو التجارة لاهث متفكّر
وأبو العيال أبو الهموم وحسرة الر
ولرب طالب راحة في نومه
همٌ تضيق به جوانب صدره
مما يلاقي في خسارة سعره
جل الوحيد كمينه في صدره
جاءته أحلام فهامٍ بأمره

❖ ومن أسباب الهموم والأحزان ارتكاب الذنوب والمعاصي:

لا شك أن الذنوب والمعاصي سبب كبير في وجود الهم والغم والحزن والضيق والاكئاب داخل الإنسان، وهي بابُ المصائب والأزمات، وكدر العيش وتنغيص الحياة، وتعقيد الأمور، وسبب كل بلاء وحرمان قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ [سورة طه: ١٢٤]، وأعظم من هذا أن الذنوب والمعاصي سبب الوحشة بينك وبين الله سبحانه وتعالى، والأصل أن المؤمن يتحلّى بالفضيلة، وينفر من الرذيلة، فدينه ومروءته يمنعانه عن ارتكاب الذنوب والمعاصي، كما أن الطاعات سبب كل خير ويسر وسعة وعطاء، قال الله سبحانه وتعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [سورة النحل: ٩٧]، فالمعاصي سبب مباشر لحدوث القلق والاكتئاب. قال الله تعالى: ﴿مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ﴾ [سورة النساء: ٧٩]، وهي سبب الهلاك والدمار قال تعالى: ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ [سورة الروم: ٤١]، والبعض يقول: نريد أن نذهب الهموم فيفعل المعاصي، لكنه في الحقيقة يزيد الطين بلة، وهو كالمستجير من الرمضاء بالنار.

فالذنوب والمعاصي تضر بالقلب كضرر السموم في الأبدان، تخرج الإنسان من حياة طيبة إلى حياة مؤلمة، تخرجه من اللذة والنعيم والبهجة والسرور إلى حياة فيها الآلام والأحزان والمصائب والكروب، والهموم والغموم.

فالمعاصي لون من ألوان الشقاء، التي قال عنها الله سبحانه: ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ سَيِّئَةٍ فَانْظُرْ إِلَىٰ نَفْسِكَ﴾ [سورة النساء: ٧٩]، وقال ﷺ: ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ﴾ [سورة الشورى: ٣٠]، وقال المصطفى ﷺ: «إن العبد ليُحرم الرزق بالذنوب يصيبه^(١)». فمن عقوبة المعصية: أنها تجعل العبد أسيراً لهواه، وإذا أصبح أسيراً لهواه ولشهوته انسدت في وجهه الخيرات، وأقبلت عليه الهموم والأحزان، وضاع عمره ووقته وحياته، وسامه العدو سوء العذاب.

وسعادة القلب المثمرة بركة الرزق منوطة بالطاعة والتقوى، ولقد جاء عند مسلم في صحيحه (٢٩٣٧) في وصف المهدي المنتظر: "...ثم يقال للأرض: أنبئي ثمرتك، وردي بركتك، فيومئذ تأكل العصابة من الرمانة، ويستظلون بقحفها، ويبارك في الرسل، حتى أن اللقحة من الإبل لتكفي الفئام من الناس، واللقحة من البقر لتكفي القبيلة من الناس واللقحة من الغنم لتكفي الفخذ من الناس". فمن عقوبات الذنوب والمعاصي أنها تزيل النعم وتحل النقم فما زالت عن العبد نعمة إلا بذنب ولا حلت بعبد نعمة إلا بذنب.

(١) - رواه أحمد (٨٠/٥) وابن ماجه (٤٠٢٢) وهو في صحيح ابن ماجه ١/ ٢٢.

وقد أحسن من قال:

إذا كنت في نعمة فارعها فإن المعاصي تزيل النعم
وحافظ عليها بشكر الإله فإن الإله سريع النقم
وقال العلامة ابن القيم رحمه الله: إِنَّ الْمَعَاصِي وَالْفَسَادَ تُوجِبُ الْهَمَّ، وَالْغَمَّ،
وَالْخَوْفَ، وَالْحُزْنَ، وَضِيقَ الصَّدْرِ، وَأَمْرَاضَ الْقَلْبِ، حَتَّىٰ إِنَّ أَهْلَهَا إِذَا قَضَوْا مِنْهَا
أُطَارَهُمْ، وَسَيَّمَتْهَا نَفْسُهُمْ ارْتِكَبُوهَا، دَفْعًا لِمَا يَجِدُونَهُ فِي صُدُورِهِمْ مِنَ الضِّيقِ
وَالْهَمِّ وَالْغَمِّ... وَإِذَا كَانَ هَذَا تَأْثِيرَ الذُّنُوبِ وَالْآثَامِ فِي الْقُلُوبِ، فَلَا دَوَاءَ لَهَا إِلَّا
التَّوْبَةُ وَالِاسْتِغْفَارُ ^(١). اهـ.

وقال أيضا: قَلَّةُ التَّوْفِيقِ وَفَسَادُ الرَّأْيِ وَخَفَاءُ الْحَقِّ وَفَسَادُ الْقَلْبِ وَخَمُولُ
الذِّكْرِ وَإِضَاعَةُ الْوَقْتِ وَنَفَرَةُ الْخَلْقِ وَالْوَحْشَةُ بَيْنَ الْعَبْدِ وَبَيْنَ رَبِّهِ وَمَنْعُ إِجَابَةِ
الدُّعَاءِ وَقَسْوَةُ الْقَلْبِ وَمَحَقُّ الْبُرْكََةِ فِي الرِّزْقِ وَالْعَمْرُ وَحِرْمَانُ الْعِلْمِ وَلِبَاسُ الذِّلِّ
وَإِهَانَةُ الْعَدُوِّ وَضِيقُ الصَّدْرِ وَالِابْتِلَاءُ بِقِرْنَاءِ السُّوءِ الَّذِينَ يَفْسِدُونَ الْقَلْبَ
وَيُضِيعُونَ الْوَقْتَ وَطُولُ الْهَمِّ وَالْغَمِّ وَضَنْكُ الْمَعِيشَةِ وَكَسْفُ الْبَالِ تَتَوَلَّدُ مِنْ
الْمَعْصِيَةِ وَالْغَفْلَةِ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ كَمَا يَتَوَلَّدُ الزَّرْعُ عَنِ الْمَاءِ وَالْإِحْرَاقُ عَنِ النَّارِ
وَأَضْدَادُ هَذِهِ تَتَوَلَّدُ عَنِ الطَّاعَةِ. ^(٢) اهـ.

(١) - زاد المعاد في هدي خير العباد (٤/ ١٩١).

(٢) - الفوائد لابن القيم (ص: ٣٢-٣٣).

فإذا رأيت إنساناً لا يبالي بارتكاب الذنوب و الخطايا ولا بفوات الجمعة والجماعة وأوقات الطاعة وولوج في المحرمات ومن انتهاك للحرمات، وتجاوز لها، فاعلم أنه المصاب حقاً، ومن زادت ذنوبه ومعاصيه كثر همه وغمه وازداد حزنه وقلقه؛ لان الذنوب والمعاصي سبب قسوة القلب وفساده، وسبب البعد عن عبادة الله، والتقرب إليه، ومناجاته، وهي سبب الخوف والرعب التي يعيشها في حياته، وهي تحقق بركة العمر والرزق، وهي سبب لهوان العبد على ربه، وهي تطفئ نار الغيرة والحياء، وتسبب تسليط الأعداء، فقد أهلك بسببها أمم، وتسببت لدخول العباد نار جهنم. وبالجمله فإن جميع الشرور والعقوبات التي يتعرض لها الناس في الدنيا والآخرة أسبابها الذنوب والمعاصي، فعلى المسلم أن يتعد عنها وأن يخشى عقوبة الله تعالى وسخطه له في الدنيا وفي الآخرة بسبب موت قلبه.

قال عبد الله بن المبارك:

رَأَيْتُ الذُّنُوبَ تُمِيتُ الْقُلُوبَ وَقَدْ يُورِثُ الذُّلَّ إِدْمَانَهَا
وَتَرَكْتُ الذُّنُوبَ حَيَاةَ الْقُلُوبِ وَخَيْرٌ لِنَفْسِكَ عِصْيَانُهَا

فأكبر أسباب مرض القلب ووجود الهموم والأحزان فيه هي: الذنوب والمعاصي، فالمعاصي سبب للجذب، كما أن الطاعات سبب للخيرات والبركات، والمعاصي سبب النقم كما أن الطاعات سبب النعم، والطاعات سبب للثواب، والمعاصي سبب للعقاب، فمن الثواب بسبب الطاعات: راحة البال وانشراح الصدر وطمأنينة القلب وحسن الخلق ونور الوجه.

ومن العقاب بسبب الذنوب والمعاصي: وجود الهم والغم والقلق والحزن وسوء الأخلاق وكآبة الوجه.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "فطاعة الله ورسوله قطب السعادة التي عليه تدور، ومستقر النجاة الذي عنه لا تحور^(١). اهـ.

وقال العلامة ابن القيم رحمه الله: "من عرف الله أحبه ولا بد، ومن أحبه انقشعت عنه سحائب الظلمات، وانكشف عن قلبه الهموم والغموم والأحزان، وعمر قلبه بالسرور والأفراح، وأقبلت إليه وفود التهاني والبشائر من كل جانب، فإنه لا حزن مع الله أبد^(٢). اهـ.

فالذي يقع في الذنوب والمعاصي، ويُعرض عن طاعة الله يضيق صدره بحسب إعراضه.

قال بعض السلف: إن من عقوبة السيئة السيئة بعدها، وإن من ثواب الحسنة الحسنة بعدها. وهكذا حتى تصير الطاعات والمعاصي هيئات راسخة، وصفات لازمة، فلو عطل المحسن الطاعة لضاقت عليه نفسه، وضافت عليه الأرض بما

(١) - الفتاوى ٤١.

(٢) - طريق الهجرتين ٢٨٠.

رحبت حتى يعود إلى الطاعة، ولو عطل المجرم المعصية، وأقبل على الطاعة لضاقت عليه نفسه، وضاق صدره حتى يعاود المعصية. ^(١) اهـ.

فالذنوب والمعاصي أحد أسباب ضيق الصدر وقسوة القلب، وهي تضر بالقلب كضرر السموم في الأبدان، فكل داء وشر سببه الذنوب والمعاصي فتخرج الإنسان من اللذة والنعيم والبهجة والسرور إلى دار الآلام والأحزان والمصائب والكرب، والهموم والغموم.

والذنوب والمعاصي تعمل في القلب حتى يكون ضيقاً حرجاً، وتطبق عليه حتى يصبح عليه ظلمة سوداء، قال تعالى: ﴿كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ ^(١٤) [سورة المطففين: ١٤]. فمن تعلقت نفسه بالمعاصي هانت عليه نفسه، وضاق صدره، ومن أتبع نفسه هواها كان عرضة لغضب الله ومقته، فمن غرق في الذنوب والمعاصي عميت بصيرته، وطاش رأيه، وعاش حياة التعساء والاشقياء، حياة مليئة بالهموم والغموم والاحزان، بسبب الابتعاد عن شرح الصدر ويجلب الفرح والسرور، وهو الله الحليم الغفر.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "سُئِلَ سُفْيَانُ بْنُ عُيَيْنَةَ عَنْ غَمٍّ لَا يُعْرَفُ سَبَبُهُ قَالَ هُوَ ذَنْبٌ هَمَمْتُ بِهِ فِي سِرِّكَ وَلَمْ تَفْعَلْهُ فَجَزَيْتَ هَمًّا بِهِ.

(١) - انظر: الجواب الكافي، لابن القيم، ص ١٠٨.

فَالذُّنُوبُ لَهَا عُقُوبَاتٌ: السِّرُّ بِالسِّرِّ وَالْعَلَانِيَةُ بِالْعَلَانِيَةِ ^(١) " اهـ.

وفي الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي (ص: ٥٢) تحت عنوان «ضرر الذنوب في القلب كضرر السموم في الأبدان» قال ابن القيم وهو يعدد اضرار ارتكاب المعاصي: وحشة يجدها العاصي في قلبه بينه وبين الله لا توازنها ولا تقارنها لذة أصلا، ولو اجتمعت له لذات الدنيا بأسرها لم تف بتلك الوحشة، وهذا أمر لا يحس به إلا من في قلبه حياة، وما لجرح بميت إيلام، فلو لم تترك الذنوب إلا حذرا من وقوع تلك الوحشة، لكان العاقل حريا بتركها. وشكا رجل إلى بعض العارفين وحشة يجدها في نفسه فقال له:

إذا كنت قد أوحشتك الذنوب فدعها إذا شئت واستأنس وليس على القلب أمر من وحشة الذنب على الذنب، فالله المستعان . اهـ.

فالمعاصي هي سبب الهموم والغموم والأحزان، ولكن أصل المعاصي من النفس والشيطان، أما النفس فلأنها تأمر صاحبها بالسوء ومعصية الله ﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾ [سورة يوسف: ٥٣]، والشيطان أيضاً يأمر بالسوء والفحشاء، قال سبحانه: ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ﴾ [سورة البقرة: ٢٦٨]، فإياك ثم إياك والذنوب والمعاصي، فإنها مصدر الهموم والأحزان وهي سبب النكبات وباب المصائب والأزمات.

وإذا أردا العبد أن يهنأ بحياة طيبة كريمة، فليبتعد عن المعاصي والذنوب، وعليه بالأعمال الصالحة فهي سبب طيب العيش وسكون النفس وراحة البال.

❖ **ومن أسباب المموم والأحزان الغضب:** إذا كان الغضب انتقاماً للنفس فمذموم، وبذمه جاءت الأخبار والآثار، وهو نوع من شر الشيطان، يخرج الشخص عن الاعتدال إلى سرعة الانفعال وهو خلق ذميم يجبر صاحبه غالباً إلى ما لا يحب من الأعمال.

قيل لابن المبارك: اجمع لنا حسن الخلق في كلمة واحدة قال: ترك الغضب.
قال بعضهم: السرور لحظة مستعارة، والحزن كفارة، والغضب شرارة، والفراغ خسارة، والعبادة تجارة. اهـ.

فَالغضب المذموم: مرض يتسم به من لا يستطيع التحكم بنفسه فتصبح الحياة معه جحيماً لا يطاق، بسبب عدم تحمله وسرعة ثورانه لأتفه الأسباب، فقد يسبب الغضب فرقة بين الرجل وزوجه، والصاحب وصاحبه، أو القطيعة بين الأهل والناس، وذلك بسبب ما يبثه الشيطان في قلب ذلك الشخص المنفعل الذي فقد أعصابه وقت الغضب، فيشحنه الشيطان ويدفعه لارتكاب بعض الأمور التي يندم عليها صاحبها فيما بعد، وهذا مما لا شك فيه أنه جهل ينبغي لمن اتصف به أن يروض نفسه ويعودها على التحمل والصبر والجلد، بل يجب عليه أن يكظم غيظه ويسرع بالاستعاذة من الشيطان الرجيم، لأنه ليس له سلطان على الذين آمنوا وعلى ربهم يتوكلون، قال الله تعالى: ﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ

سَمِيعٌ عَلَيْهِ ^(٢٠٠) [سورة الأعراف: ٢٠٠]، فالحلم من صفات المؤمنين قال تعالى:
 ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْفَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
 الْمُحْسِنِينَ﴾ [سورة آل عمران: ١٣٤]. وقد ارشد النبي صلى الله عليه وسلم أيضا إلى
 علاج الغضب أيضا وأوضح كيفية الخلاص منه بما يوافق الآية الكريمة، كما في
 الصحيحين عن سليمان بن صرد قال: "استب رجلان عند النبي ﷺ ونحن عنده
 جلوس وأحدهما يسب صاحبه مغضبا قد احمر وجهه فقال النبي ﷺ إني لا أعلم
 كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد أعوذ بالله من الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ^(١)".

واوصى بترك الغضب وامتداح من يملك نفسه عند الغضب حينما جاءه
 رجل فطلب منه ان يوصيه فقال: " لَا تَغْضَبْ فَرْدًا قَالًا لَا تَغْضَبْ ". رواه
 البخاري . فهذا الحديث جمع له الخير كله، ودفع عنه الشر كله، بكلمة
 واحدة: «لا تغضب» وفي الصحيحين قال ﷺ: «ليس الشديد بالصرعة ولكن
 الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب».

❖ ومن أسباب الهموم والأحزان ضعف الغيرة: ومعنى الغيرة الزجر عن
 الفواحش والتحريم لها والمنع منها بما يوافق الشرع؛ لأن الغيور هو الذي يزجر
 عما يغار عليه. فالغيرة تحمي القلب والجوارح، وتدفع السوء والفواحش، وعدم

(١) - رواه البخاري (٦١١٥) ومسلم (٢٦١٠).

الغيرة تमित القلب، فتموت له الجوارح؛ فلا يبقى عندها دفع البتة، وضعف الغيرة على الدين والعرض، أو فقدها، نقيصة تنزل بصاحبها إلى الحضيض وتجلب عليه الهموم والغموم والأحزان .

فمن علامات فقد الغيرة: الهمُّ والحزن لعلو الحق، والمسرَّة لانخفاضه والشماتة بالمنكوبين من المسلمين، والتوجُّع لفوات الباطل والفرح بحصوله أو إدراكه . ومن علامات فقد الغيرة: الانقباض عند ذكر الصالحين وأحوالهم . فالمسلم الغيور هو الذي لا يُغريه طمعٌ، ولا تخيفه رهبةٌ عن قول الحق، فيدعو إلى الله بالحكمة والموعظة الحسنة، ويأمر بالمعروف، وينكر المنكر بغيرة وشجاعة، وبحكمة وبصيرة وعلم، وبضوابط الشرع.

فالغيرة الصادقة: تنهض بصاحبها إلى مكافحة المبطل، وتقويم اعوجاجه في تثبيت وحزم.

❖ **ومن أسباب الهموم والأحزان أصدقاء السوء:** فلا تجالس أصدقاء السوء فإنهم حُمى الروح، وهم رُسُل الكدَر وحملة الأحزان.

قال تعالى: ﴿وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ۝﴾ [سورة الكهف: ٢٨]. فجلّيس السوء يدخل عليك الظلمة والمحق، إن تكلم تكلم بإثم، وإن قادك قادك لإثم، فصحبته شقاء والانس به تعاسة، فلا يزيدك

إلا هما وغما وحزنا، فمجالسته تضيق الصدر وتذهب الفرح والسرور، هو في الظاهر صاحب الوفي وهو في الحقيقة العدو الشقي، جليس السوء يغويك ويوقعك في الردى، ويكسلك عن الطاعات، ويجعلك قدوة سيئة بمجرد جلوسك معه أو مشاركتك اقواله أو أفعاله. ولهذا قال رسول الله ﷺ: «المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخال»^(١). فلا تجالس البغضاء و الثقلاء و الحسدة فإنهم حمى الروح، وهم حملة الأحران.

وعليك بمعاشرة الأخيار فإنها غنيمة، أما صحبة الأشرار فجريرة ومصيبة عظيمة، وقد جاء في الصحيحين أن رسول الله ﷺ قال: «مثل الجليس الصالح والجلس السوء كمثل حامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك أو تجد منه ريحاً طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك أو تجد منه ريحاً خبيثة». فكم من شيطان متلبس في صورة إنسان، يفسد على من يجالسه دينه، وخلقه، ويفسد عليه فضيلته، ويوقعه في الشر من حيث لا يعلم.

وصدق الشاعر في قوله:

وأرى الوحدة خيراً للفتى من جليس السوء فانقض إن قعد

(١) - رواه احمد ٨٣٩٨، والترمذي ٢٣٧٨، وابو داود ٤٨٣٣، انظر صحيح الجامع: ٣٥٤٥،

الصحيححة: ٩٢٧.

❖ ومن أسباب الهموم والأحزان وسائل الفساد الحديثة: فقد يظن بعض

الناس أن مشاهدته لوسائل الفساد تزيل عنه التعب والهموم والأحزان وهي في الحقيقة تزيده هموما إلى همومه وأحزانا إلى أحزانه.

ووسائل الفساد في عصرنا الحاضر كثيرة جدا لم يسبق لها مثيل من قبل إطلاقا.

❖ ومنها: (الدش والتلفاز) السبب المباشر لفساد الشباب في هذا الزمان، وهو

العدو اللدود الذي يقتل الوقت ويدمر الحياء والمروءة ويفسد العقول والقلوب والأخلاق، كيف لا يكون الناس كذلك و(الدش) ينشر الفساد والفجور ليل نهار، وبسببه عم البلاء معظم البلاد، فضاقت صدور أكثر العباد قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ

يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ﴾ [سورة الرعد: ٣٣] وقال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قَوْا أَنْفُسَكُمْ

وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا

يُؤْمَرُونَ﴾ [سورة التحريم: ٦]، وقال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى

الْإِثْرِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ [سورة المائدة: ٢] ويقول النبي ﷺ في

الحديث المتفق عليه عن معقل بن يسار ؓ: "ما من عبد يسترعيه الله رعيته،

يموت يوم يموت، وهو غاشٌ لرعيته، إلا حرم الله عليه الجنة"، وجاء أيضا في

الصحيحين من حديث ابن عمر ؓ ما قال قال النبي ﷺ: «كلكم راع وكلكم

مسئول عن رعيته». فالرجل راع في أهله استرعاه الله عليهم إذا مات وهو غاشٌ لهم

حرم الله عليه الجنة".

ومن الغش أن يشتري الوالد أو ولي الأمر (الدش) الذي أفسد العقائد والأخلاق ودمر الأمة فإن الذي يرضى به لأهله وأولاده ومن ولاه الله عليهم سيكون عليه وبالا وحسرة وندامة بعد موته ؛ لأنه مسؤول عنهم ؛ وقد تعاون معهم على الاثم والعدوان ولم يق نفسه وإياهم من النار كما أمره الله.

♦ ومنها: (الإنترنت) وهو أيضا داء عضال، ومرض قتال، ينتشر ويفتك بالناس يمّنة ويسرة إلا من رحم الله فهو يستخدم للخير والشر ولكن أهل الشرور كثير.

♦ ومنها: (الجولات الحديثة) (هواتف اللّمس) التي هي أفسد من الدش ومن غيره وأضر على الرجل والمرأة، وعلى البنت والولد، وعلى الفرد والمجتمع، من كل وسائل الفساد فهي خطيرة جدا، غزت البيوت كلها- إلا ما ندر- وجمعت فيها كل الشرور، فاستخدامها السيء سبب تدمير الحياة والدين والشرف والأخلاق، وهي مع أهل الشر أينما ذهبوا، وقد تساهل الآباء فيها أكثر من غيرها وسمحوا بها لزوجاتهم وبناتهم وأولادهم، رغم علمهم بأضرارها، وتسهيل الوصول إلى كل شر بسببها.

فيجب الحذر منها وعدم استخدامها في غير ما يرضي الله؛ لأن أوساخ وقاذورات العالم المنحط تأتي عن طريق هذه (الجولات المرئية)، فكل بلية يمكن أن تصل إلى الأهل والأولاد بواسطة الجوال بسهولة ويسر، فيكون في ذلك الفساد والإفساد الذي ليس له حد وليس له نهاية.

إنها فتنة العصر التي ليس لشروورها مثيل، ومع هذا تساهل الناس بها أكثر من كل معصية إلا من رحم الله، ماتت الغيرة في صدور أولياء الأمور، فسمحوا للفساق يجالسون بناتهم وأولادهم ونساءهم وهم في مسافات بعيدة بواسطة الجوال، وأصبح الفساق الكفار معهم في غرف النوم وفي المجالس وفي كل مكان.

♦ ومنها: سماع الغناء الذي هو صوت الشيطان وبريد الزنا والخنا، وجاءت الأدلة الكثيرة المتكاثرة الصحيحة على تحريمه.

فهذه الوسائل وغيرها تسبب انهياراً في القيم والأخلاق، وتوجب ضعفاً في الدين وتجلب الهموم والغموم والأحزان لأصحابها من حيث لا يشعرون.

فاذكر من يستخدم وسائل الشر والفساد وأقول بأن الدنيا متاعها قليل، وأن ما يوعدون لآت، وأنهم إن سروا بمعصية الله يوماً فسوف يحزنون أياماً، وأن هذه الوسائل وما يشاهد فيها ويسمع منها سوف يكون لها الأثر البالغ على العقيدة وعلى الأخلاق والحياة كلها.

♦ ومن أسباب الهموم والأحزان مراقبة الناس والاهتمام بأقوالهم: فكن أخي المسلم سليم الصدر من الخوف واترك الناس جانبا، فإنهم لا يملكون الفقر ولا الغنى ولا الضر ولا النفع، ولا الفرح ولا السرور، ولا الموت ولا الحياة، ولا يملكون البعث ولا النشور، ولا الثواب ولا العقاب، حتى تخاف منهم وتراقب كلامهم عنك، طالما أنت تسير في هذه الحياة كما أورد الله ورسوله .

قال سلم:

وفاز باللذة الجسورُ

مَنْ راقب الناس ماتَ هَمًّا

وقال بشار بن برد:

وفاز بالطيباتِ الفاتِكُ اللَّهْجُ

من راقب الناس لم يظفرْ بحاجتهِ

وَقَالَ بَعْضُهُمْ:

قَدْ بَخِلَ النَّاسُ بِمِثْلِ الْخُرْدَلَةِ

اتْرُكِ النَّاسَ فَكُلْ مُشْغَلَةً

وقال آخر:

ما لهم في الخير مذهبُ

أيها السائل قوموا

وإلى ربِّك فارغب

اتركِ الناسَ جميعاً

قال العلامة السعدي رحمته الله في رسالته «الوسائل المفيدة للحياة السعيدة»:

ومن الأمور النافعة: ان تعرف أن أذية الناس لك وخصوصاً في الأقوال السيئة، لا

تضرّك، بل تضرهم، إلا إن أشغلت نفسك في الاهتمام بها، وسوغت لها أن تملك

مشاعرك، فعند ذلك تضرّك كما ضرّتهم، فإن أنت لم تضع لها بالاً لم تضرّك شيئاً

اهـ.

يقول الشاعر:

أَنْ رَمَى فِيهِ غَلامٌ بِحَجَرٍ

لا يضرُّ البحرَ أَمْسى زائراً

وفي الحديث أَنَّ الرسول ﷺ قال: « لا تَبْلُغُونِي عَنْ أَصْحَابِي سَوْءًا، فَإِنِّي أُحِبُّ أَنْ أُخْرَجَ إِلَيْكُمْ وَأَنَا سَلِيمُ الصَّدْرِ ^(١) ».

وقال بعضهم: افعل ما هو صحيحٌ، ثم أدرْ ظهرك لكلِّ نقدٍ سخيِّفٍ!

وقال المتنبّي:

رماني الدهرُ بالأرزاءِ حتى فؤادي في غشَاءٍ من نبالِ
فصرْتُ إذا أصابني سهامُ تكسَّرتِ النصالُ على النصالِ
فعشتُ ولا أبالي بالرزايَا لأنّي ما انتفعتُ بأنَّ أبالي
فلا تتأثر من القول القبيح والكلام السيئ الذي يقال فيك فإنه يؤذي قائلة
ولا يؤذيكَ، واعلم بأن من سبك من أعدائك ومن اغتابك وشتمك من حسادك،
فقد أهدى لك حسناته و حط من سيئاتك.

❖ **ومن أسباب الهموم والأحزن الحقد والانتقام:** فإن البغض والحقد وحب

الانتقام عذاب دائم يُفسد المسرَّاتِ ومباهجِ النفسِ واستقرارها، والحاقد الذي
يحب الانتقام يصاب بأعظم الأضرار، لأنه فقدَ أعصابه ومع تغير حاله فقد راحته
وهدوء باله وطمأنينته، فالثمنُ الذي سيدفعه المنتقمُ من الناسِ، الحاقْدُ عليهم هو

(١) - رواه أبو داود (٤٨٦٠) وله شاهد عند أحمد (٣٩٦ / ١) وسنده حسن، وقد: حسنه الشيخ

من قلبه، ومن لحمه ودمه، من أعصابه ومن راحته، وسعادته وسروره، كل ذلك بسبب جهله بمستقبله.

وصدق القائل:

لا يبلغ الأعداء من جاهل ما يبلغ الجاهل من نفسه
وانظر إلى هذا التوجيه الرباني والتعليم السماوي قال الله تعالى: ﴿خُذِ الْعَقْلَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ [سورة الأعراف: ١٩٩]، وقال تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [سورة فصلت: ٣٤]
وقال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالصَّغِيرِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [سورة آل عمران: ١٣٤]، فأسعد الناس حالاً وأشرحهم صدرًا، هو الذي لا يحسد الناس على ما آتاهم الله من فضله، ولا يحب الانتقام لنفسه، وإنما عنده رسائل من الخير، ومثل سامية من البر والإحسان، يريد إيصال نفعه إلى الناس، فإن لم يستطع، كف عنهم أذاه.

قال بعضهم: انظر إلى ابن عباس بحر العلم وترجمان القرآن، كيف استطاع أن يحول أعداءه من بني أمية وبني مروان ومن شايعهم إلى أصدقاء، فانتفع الناس بعلمه وفهمه، فملا المجامع فقهاً وذكرًا وتفسيرًا وخيرًا. لقد نسي ابن عباس أيام الجمل وصفين، وما قبلها وما بعدها، وانطلق بيني ويصلح، ويرتق الفتق، ويسمخ الجراح، فأحبه الجميع، وأصبح - بحق حبر الأمة المحمدية.

وهذا ابنُ الزبير رضي الله عنه، وهو من هو في كرمِ أصلِهِ وشهامتِهِ وعبادتِهِ وسموّ قدرِهِ، فضَّلَ المُواجَهَةَ مجتهداً في ذلك، فكان من النتائج أن شُغِلَ عن الرِّوَايَةِ، وخسر جمعاً كثيراً من المسلمين، ثمَّ حصلتِ الواقعةُ فُضِرَتِ الكعبةُ لأجل مُجاوَرَتِهِ في الحرم، وذُبِحَ كثيرٌ من الناسِ، وقُتِلَ هو ثمَّ صُلِبَ ﴿وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ قَدَرًا مَقْدُورًا﴾ [سورة الأحزاب: ٣٨] وليس هذا تنقُصاً للقومِ، ولا تطاولاً على مكانَتِهِمْ، وإنما هي دراسةٌ تاريخيَّةٌ تجمعُ العِبَرَ والعِظَاتِ. إِنَّ الرِّفْقَ واللِّينَ والصَّفْحَ والعَفْوَ، صفاتٌ لا يجمعُها إلَّا القِلَّةُ القليلةُ من البشرِ، لأنها تُكَلِّفُ الإنسانَ هُضمَ نفسِهِ، وكَبُحَ طموحِهِ، وإلجامَ اندفاعِهِ وتطلُّعِهِ. اهـ.

فكن يا أخي المسلم واسعِ الصدر، والتمس الأعذار لمن أساء إليك، لتعيش في سَكينةٍ وهدوءٍ، وإياك والحقْد على إخوانك المسلمين أو محاولة الانتقام منهم فإنه يضر لا ينفع، بل اذْفَعْ بِالتِّي هِيَ أَحْسَنُ، بتركِ الانتقامِ، ولطفِ الخطابِ، ولينِ الجانبِ، والرفقِ في التعاملِ ونسيانِ الإساءةِ.

❖ **ومن أسباب الهموم والأحزان: الفراغ:** فعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ^(١)».

فالفراغُ إذا لم يستغل في النفع أصبح ضاراً ومصدر التعاसे، وضياع العمر، وجلب الهموم والغموم والأحزان، وقد قيل: العطالةُ بطالةٌ، وقال بزرجمهر: إن يكن الشغل مجهداً؛ فإن الفراغ مفسدة.

(١) - أخرجه البخاري (٦٤١٢).

قال بعض العلماء: فمن مفسد الفراغ أن الشباب ينشأ على حياة ضياع لا جدية فيها، ومن مفسد الفراغ أنه قد يكون سبباً للتخريب، ومن مفسد الفراغ أنه يفضي إلى التسكع في الأسواق والتجول، الذي ربما يفضي إلى فاسد الأخلاق. ومن مفسد الفراغ البدني أنه يفضي إلى الفراغ الذهني فيتبدل الذهن، ويكون الشاب سطحياً، ليس عنده تفكير عميق، ولا ذهن حاد. ^(١) اهـ.

ومن مفسد الفراغ: أنه مصدر المعاصي والهموم والأحزان، وما حل بأمة إلا حل بها الفساد والهوان والضعف، وأقعدتها عن كثير من الواجبات.

فالفراغ مفتاح لكل سوء وشر، فربما يصرف صاحبه إلى اللهو، والشهوات والملذات .

فينبغي على المسلم أن يحرص على الوقت، وأن يستغل وقته وعمره كله في ذكر الله، وفي طاعته، وليتذكر قول النبي ﷺ لرجل وهو يعظه: «اغتنم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك» ^(٢)، فلا تجعل نفسك يا أخي المسلم محلاً يسكنه

(١) - العلم (ص: ٢٠٥). و مجموع فتاوى و رسائل العثيمين (٢٦ / ٥١٢)

(٢) - رواه الحاكم وغيره وقال الحاكم: حديث صحيح على شرط الشيخين ولم يخرجاه. ووفقه الذهبي وهو في صحيح الجامع ١٠٧.

الفراغ فتأتيك الهموم والهواجس والوساوس، وتصبح ميداناً لا لاعيب الشيطان، فالواجب ألا يضيع الإنسان صحّة جسمه، وفراغ وقته، بالتقصير في طاعة ربّه، والثقة به، بل عليه أن يجعل الاجتهاد غنيمة صحته، فيغتني الفرصة النافعة في النعم، ويربح عندها أرباحاً عاجلة وآجلة، فمتى عرف العبد المقصود من النعم، وأنها مجعولة وسائل إلى الخيرات، تمتع بها عاجلاً، واستفاد من خيراتها آجلاً، بخلاف المنحرف فإن النعم في حقه سريعة الزوال وشيكة الانفصال، لا تعقبه إلا الحسرة والندامة، فلا راحة في قلبه، ولا طمأنينة في نفسه.

قال بعضهم: لا تمض يومك في غير منفعة، ولا تضع مالك في غير صنعة، فالعمر أقصر من أن ينفد في غير المنافع، والمال أقل من أن يُصرف في غير الصانع، والعقل أجل من أن يُفني أيامه فيما لا يعود عليه نفعه وخيره، ويُنفق أمواله فيما لا يحصل له ثوابه وأجره.

وقد روى الترمذي عن النبي ﷺ قال: «لا تزولا قدما عبد يوم القيامة حتى يُسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن علمه ماذا عمل فيه»^(١).

قد لا يعرف الإنسان قيمة وقته بأنه رأس ماله، وأنه إن ضاع ضاعت نفسه،

(١) - الحديث مخرج في الصحيحة (٩٤٦) وفي صحيح الترغيب (٣٥٩٣).

وإن بقي بقيت نفسه، إلا بعد فوات الأوان، فيندم حين لا ينفع الندم. فمن لا يعرف هذا خسر حياته الطيبة، وجاءته الوسوس والهموم من جهة ضياع الوقت، وهو يظن أنه يسلي نفسه وهو في الحقيقة يهرب إلى المعاصي والهموم والأحزان، فيقع فريسة جهله. فإن الكثير من الناس قد وقعوا فريسة الفراغ، مع أن الفراغ نعمة يجب استغلالها بالطاعة والعبادة، وبالأمر المباحة شرعاً دون ما هو محرم، ففيما أحل الله غنية عما حرم، وقد أرشد المولى نبيه ﷺ إلى استغلال الفراغ بقوله: ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾ [الشرح: ٧، ٨] فمن فرغ من الفريضة فلي نصب إلى النافلة، ومن فرغ من الصلاة فلي نصب إلى الدعاء ومن فرغ من أمر الدنيا فلي نصب إلى أمر الآخرة، لقد أصبح الفراغ سبباً في الانحراف بكل ضروبه، والفساد بشتى صوره، عند عدم استثماره، فهو منة ونعماء، لكن إذا استغل في معصية فهو نقمة وبلاء.

وقد قيل:

إن الشباب والفراغ والجده مفسدة للمرء أي مفسده
وقال الشاعر:

لقد هاج الفراغ عليك شغلاً وأسباب البلاء من الفراغ
لقد أجهدت العقل والبدن أيها الفارغ، وامرضت النفس والقلب، بسبب
تضييعك للوقت في المعاصي وعدم استغلالك للفراغ في الطاعات، فتسبب لك
ضيق في الصدر وهم في القلب، كيف لا يكون ذلك وانت بعيد عن الواقع، غارق
في الفراغ غير مبال بمستقبلك.

قال العلامة السعدي في الوسائل المفيدة: ومن أسباب دفع القلق الناشئ عن توتر الأعصاب، واشتغال القلب ببعض المكدرات: الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة، فإنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقته، وربما نسي بسبب ذلك الأسباب التي أوجبت له الهم والغم، ففرحت نفسه، وازداد نشاطه، وهذا السبب أيضا مشترك بين المؤمن وغيره، ولكن المؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه واحتسابه في اشتغاله بذلك العلم الذي يتعلمه أو يعلمه، ويعمل الخير الذي يعلمه، إن كان عبادة فهو عبادة، وإن كان شغلا دنيويا أو عادة دنيوية أصحبها النية الصالحة، وقصد الاستعانة بذلك على طاعة الله، فلذلك أثره الفعال في دفع الهموم والغموم والأحزان، فكم من إنسان ابتلي بالقلق وملازمة الأكدار، فحلت به الأمراض المتنوعة فصار دواؤه الناجع: (نسيانه السبب الذي كدره وأقلقته، واشتغاله بعمل من مهماته). وينبغي أن يكون الشغل الذي يشتغل فيه مما تأنس به النفس وتشتاقه؛ فإن هذا أدعى لحصول هذا المقصود النافع، والله أعلم. اهـ.

❖ **ومن أسباب الهموم والأحزان الحسد:** الذي هو: تمني زوال النعمة عن

مستحقها، سواء كانت نعمة دين أو دنيا، وهو خلق ذميم، نهى عنه الرسول ﷺ وحذر منه.

والحاسد يبقى في قلق وحرقة ونكد باستمرار، فهو إذا رأى نعمة على غيره حسده وكره أن تكون هذه النعمة حالة عليه.

فالله ﷻ قد رفع الناس بعضهم فوق بعض، قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلْقًا مِّنَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّتَبْلُوكُمْ فِي مَاءٍ اتَّكِرْتُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [سورة الأنعام: ١٦٥]. فالحسد المذموم من صفات اليهود الذين يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله. ومن صفة إبليس، وهو يسبب لصاحبه تعب النفس وحزنها بغير فائدة ولا منفعة؛ فهو تصرف رديء، وهذا النوع من الحسد مرضٌ، خطيرٌ، مهلكٌ، للقلوب، والأمم، والجماعات، والأسر، بل مضر بالدين والأخلاق، فالحاسد يعيش معترض على الله ﷻ، وحياته كلها هموم وغموم وأحزان ونكد، لا راحة له ولا سعادة، فهو أقل الناس سرورا وأكثرهم هموما، وهو مع ذلك يحمل غموم الناس عند ما يشاهد سرورهم، ولهذا قيل الحسود لا يسود، والحسد داء الجسد، فالحسود في نفسه فقيرٌ، وعند الناس لا شك بأنه حقير، والحسود يعمى عن محاسن الصبح بعينٍ تدرك دقائق القبح، ويسخط على أقدار الله تعالى، يرى زوال نعمتك نعمةً عليه، ولا يجد لحسرتة انتهاء، ولا يؤمل لسقامه شفاء، فالحسد منبع الشرور العظيمة ومفتاح العواقب الوخيمة، ويورث الحقد والضغينة في القلب، وهو دنس لا يتطهر منه إلا الاتقياء، وكل من بقي فيه بقية من هذا الدنس لا يشم رائحة المعرفة ولا الراحة، إذ لو عرف الله حق المعرفة لم يجد من يحسد. الحسود لا تزول عداواته، ولا تنفع مداواته، وهو ظالم يشتكي كأنه مظلوم، الحسد مهضمة للجسد في الدنيا مهلكة له في الآخرة، إذا سرك أن تسلم من الحاسد فغم عليه أمرك، حتى لا يصيبك بالعين فإنه يشق عليه إنعام الله تعالى عليك.

الحاسد خبيث النفس إذا ذُكِرَ إنسان عنده بخير أساءه ذلك، وإذا ذُكِرَ بسوء فرح به، فهو يكره الخير للناس، ويحب لهم الشر والأذى.

الحسد يدل على ضعف إيمان الحاسد؛ لقول النبي ﷺ: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه» متفق عليه.

﴿١﴾ قال بعض الحكماء: الحاسدُ يضرُّ نفسه ثلاث مضررات:

❖ **إحداها:** اكتساب الذنوب لأن الحسد حرام.

❖ **الثانية:** سوء الأدب مع الله تعالى فإن حقيقة الحسد: كراهية إنعام الله على غيره، واعتراض على الله في فعله.

❖ **الثالثة:** تألم قلبه وكثرة همه وغمه.

وقال بعضهم: لله در الحسد ما أعدله، بدأ بصاحبه فقتله.

﴿٢﴾ وقال آخر: يصل إلى الحاسد خمس عقوبات قبل أن يصل حسده إلى

المحسود:

❖ **أولاهها:** غم لا ينقطع. الثانية: مصيبة لا يؤجر عليها.

❖ **الثالثة:** مذمة لا يُحمد عليها.

❖ **الرابعة:** سخط الرب. الخامسة: يُغلق عنه باب التوفيق. اهـ.

وقال الشاعر:

ألا قل لمن بات لي حاسداً أتدري على من أسأت الأدب؟
أسأت على الله في حكمه بأنك لم ترض لي ما وهب
فإذا شاع الحسد بين الناس وحسد بعضهم بعضا زال الخير عنهم، وحل
الجفاء، واشتعلت نار الفتنة، وعمتهم المصيبة والمحنة، وفي حديث ضَمْرَةَ بْنِ
ثُعْلَبَةَ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا لَمْ يَتَحَاسَدُوا»^(١).

فالحاسد يرتفع الخير عنه وكيف لا يرتفع الخير عنه وهو يتمنى أن يزول
الخير الذي عند صاحبه. يقول الله جل وعلا عن المؤمنين: ﴿وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ
بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًا
لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ﴾ [سورة الحشر: ١٠]، وقال تعالى: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا
أَلَا يُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [سورة النور: ٢٢]، وعن أبي هريرة رضي الله عنه أَنَّ
رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «لَا يَجْتَمِعَانِ فِي النَّارِ مُسْلِمٌ قَتَلَ كَافِرًا، ثُمَّ سَدَّدَ وَقَارَبَ، وَلَا
يَجْتَمِعَانِ فِي جَوْفِ مُؤْمِنٍ غِبَارٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، وَفِيحَ جَهَنَّمَ، وَلَا يَجْتَمِعَانِ فِي قَلْبِ عَبْدٍ
الْإِيمَانِ وَالْحَسَدِ»^(٢).

(١) - رواه الطبراني ٨١٥٧، وهو في الصَّحِيحَةِ: ٣٣٨٦، وصَحِيح التَّرْغِيبِ: ٢٨٨٧.

(٢) - أخرجه النسائي، وابن حبان في "صحيحه"، وحسنه الألباني في الترغيب (٢٨٨٦) وفي

وقد سُئل النبي ﷺ عن أفضل الناس، فقال: «كُلُّ مخموم القلب صدوق اللسان»، فقالوا: صدوق اللسان نعرفه فما مخموم القلب؟ قال: «هو التقيُّ النَّقِيُّ لا إثم فيه، ولا بغي، ولا غُلٌّ، ولا حسد»^(١).

فمن خلص قلبه من الأمراض الذميمة وبرأ منها حصل له انشراح في الصدر وسعادة لا تعدلها سعادة، فسلامة الصدر من الغش والحسد والضغينة لها منافع عدة في الدنيا وفي الآخرة.

فقد روى الإمام أحمد بإسناد فيه كلام عن أنس بن مالك ؓ قال: كنا جلوسا مع رسول الله ﷺ فقال: «يطلع الآن عليكم رجل من أهل الجنة» فطلع رجل من الأنصار تنظف لحيته من وضوئه، وقد علق نعليه بيده الشمال، فلما كان الغد قال النبي ﷺ مثل ذلك، فطلع ذلك الرجل مثل المرة الأولى فلما كان اليوم الثالث، قال النبي ﷺ مثل مقالته أيضا، فطلع ذلك الرجل على مثل حاله الأولى، فلما قام النبي ﷺ تبعه عبد الله بن عمرو بن العاص ؓ ما فقال: إني لاحيت أبي فأقسمت أني لا أدخل عليه ثلاثا فإن رأيت أن تؤويني إليك حتى تمضي فعلت، قال: نعم، قال: أنس فكان عبدالله يحدث أنه بات معه تلك الثلاث الليالي فلم يره

صحيح النسائي (٢٩١٢).

(١) - أخرجه ابن ماجه ٤٢٦ وهو في صحيح ابن ماجه (٢/ ٤١١).

يقوم من الليل شيئاً، غير أنه إذا تعار تقلب على فراشه ذكر الله ﷻ، وكبر حتى يقوم لصلاة الفجر، قال عبد الله: غير أني لم أسمعهُ يقول إلا خيراً، فلما مضت الثلاث ليالي وكدت أن أحتقر عمله قلت: يا عبد الله لم يكن بيني وبين أبي غضب ولا هجرة، ولكن سمعت رسول الله ﷺ يقول لك ثلاث مرات: «يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة» فطلعت أنت الثلاث المرات فأردت أن آوي إليك فأنظر ما عملك فافتدي بك فلم أرك عملت كبير عمل، فما الذي بلغ بك ما قال رسول الله ﷺ؟ قال: «ما هو إلا ما رأيت، فلما وليت دعائي، فقال: ما هو إلا ما رأيت غير أني لا أجد في نفسي لأحد من المسلمين غشا، ولا أحسد أحداً على خير أعطاه الله إياه، فقال عبد الله: هذه التي بلغت بك وهي التي لا نطق^(١)».

فيجب على الحاسد أن يترك الحسد ويتوب إلى الله منه؛ ويعلم أن الله وحده الذي يعطي ويمنع، ويعز ويذل، ولا يُعطي شخصاً إلا لحكمة، ولا يمنع آخر إلا لحكمة يعلمها سبحانه.

فعلق قلبك يا أخي بالله سبحانه وتعالى، واسأله من فضله، وجاهد نفسك على دفع الحسد، وحاول أن تدعو لمن ترى نعمة الله عليه، بصدق وإخلاص، وعود لسانك على قول اللهم بارك، وتمن لصاحب النعمة زيادة الخير.

(١) - رواه أحمد والنسائي وغيرهما وقال شعيب اسناده صحيح .

قال الشاعر:

لمن بات في نعمائه يتقلب

وأظلم خلق الله من مات حاسدا

وقال غيره:

كَفَّاكَ مِنْهُ هَيْبُ النَّارِ فِي كَبِدِهِ
وَإِنْ سَكَتَ فَقَدْ عَذَّبَتْهُ بِيَدِهِ

دَعِ الْحَسُودَ وَمَا يَلْقَاهُ مِنْ كَمَدِهِ
إِنْ لُتَ ذَا حَسَدٍ نَفْسَتْ كُرْبَتُهُ

وقال آخر:

ضَمَّتْ صُدُورُهُمْ مِنَ الْأَوْغَارِ
فِي جَنَّةٍ وَقُلُوبُهُمْ فِي نَارِ

أَنْيَ لِأَرْحَمِ حَاسِدِيٍّ لَفَرَطٍ مَا
نَظَرُوا صَنِيعَ اللَّهِ فِي فَعْيُونِهِمْ

وقال آخر:

قَبَلِي مِنَ النَّاسِ أَهْلُ الْفَضْلِ قَدْ حُسِدُوا
وَمَاتَ أَكْثَرُنَا غِيظًا بِمَا يَجِدُ

إِنْ تَحْسُدُونِي فَإِنِّي غَيْرُ لَائِمِكُمْ
فَدَامَ لِي وَلَهُمْ مَا كَانَ بِي وَبِهِمْ

وقال آخر:

فَإِنْ صَبَرَ كَ قَاتِلِهِ
إِنْ لَمْ تَجِدْ مَا تَأْكُلُهُ

اصْبِرْ عَلَى حَسَدِ الْحَسُودِ
فَالنَّارُ تَأْكُلُ بَعْضُهَا

❖ ومن أسباب الهموم والأحزن الظلم: ومعناه عند أهل اللغة وكثير من

العلماء وضع الشيء في غير موضعه الشرعي.

يقول العلامة ابن القيم رحمه الله: "إن الله نزه نفسه عن الظلم الذي حقيقته وضع

الشيء في غير موضعه، فلا يضع الأشياء إلا في مواضعها اللائقة بها وذلك خير

كله، والشر وضع الشيء في غير محله، فإذا وضع في محله لم يكن شراً^(١). قال بعضهم في وصف الظالم: والظلم يحمله على وضع الشيء في غير موضعه، فيغضب في موضع الرضى، ويرضى في موضع الغضب، ويحجم في موضع الإقدام، ويقدم في موضع الإحجام، ويلين في موضع الشدة، ويشدد في موضع اللين، ويتواضع في موضع العزة، ويتكبر في موضع التواضع. اهـ.

فالظالم يعيش غير منشرح الصدر ولا مرتاح البال، فمن يظلم مسلماً بهتك عرض، أو بأكل مال، أو بعدوان، أو بأي صورة من صور الظلم، يضيق صدره ويتكدر حاله ويتغير مزاجه ويسيء خلقه، وربما سلط الله عليه ظالماً مثله فيذيقه شر العذاب ويسبب له كثرة الهموم والأحزان والأتعاب والقلق، قال تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ نُؤَيِّ بِعَظَ الظَّالِمِينَ بَعْضًا بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ [سورة الأنعام: ١٢٩].

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: "الإنسان خلق في الأصل ظلوماً جهولاً، ولا ينفك عن الجهل والظلم إلا بأن يعلمه الله ما ينفعه، ويلهمه رشده، فمن أراد به خيراً علّمه ما ينفعه فخرج به عن الجهل، ونفعه بما علمه فخرج به عن الظلم، ومن لم يرد به خيراً أبقاه على أصل الخلقة.

فأصل كل خير هو العلم والعدل، وأصل كل شر هو الجهل والظلم، وقد جعل الله سبحانه للعدل المأمور به حداً، فمن تجاوزه كان ظالماً معتدياً، وله من الذم والعقوبة بحسب ظلمه وعدوانه^(١).

وقال ابن الجوزي رحمه الله: "وإنما ينشأ الظلم عن ظلمة القلب، لو استنار بنور الهدى لا اعتبر، فإذا سعى المتقون بنورهم الذي حصل لهم بسبب التقوى اكتنفت ظلمات الظلم الظالم حيث لا يغني عنه ظلمه شيئاً".

يقول الشاعر:

وظلم ذوى القربى أشد مضاضة على النفس من وقع الحسام المهند

❖ ومن أسباب الهموم والأحزان قلة ذات اليد: قال الله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ

بَشْيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾﴾ [سورة البقرة: ١٥٥-١٥٦].

فهناك من يخاف على الرزق ويصيبه الهم والغم والحزن وكأنه ما قرأ قوله

تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ ﴿٥٨﴾﴾ [سورة الناريات: ٥٨]، ولم يسمع قول الله

ﷻ: ﴿وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهُو مُسْتَوْدَعُهَا﴾ [سورة هود: ٦].

حتى النمل في جحره يرزقه الله تعالى، ولا يعني ذلك أن يجلس الإنسان في بيته ينتظر أن تمطر عليه السماء ذهباً، بل يسعى ويفعل الأسباب امتثالاً لقوله تعالى: ﴿فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ﴾ [سورة الملك: ١٥]، ويتوكل على الله ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [سورة الطلاق: ٣]، فكثير من الجرائم في مختلف المجتمعات سببها قلة ذات اليد، فبعض الناس قد لا يجد ما يسد جوعه، ولا يجد ما يلبس، ولا ما يشبع أطفاله فيلجأ إلى السرقة، والوسوسة والغصب، ويستمر في كثرة التفكير والهم والحزن وهذا يدل على ضعف إيمانه وعدم توكله على خالقه. فبسبب الفقر والحاجة كان الكفار قبل مجيء الإسلام يضطرون إلى قتل أولادهم عياداً بالله ولهذا قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِّنْ أَمَلِكُمْ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ﴾ [سورة الأنعام: ١٥١]، وقال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ أَمَلِكُمْ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا﴾ [سورة الإسراء: ٣١]، وفي الحديث المتفق عليه: سئل رسول الله ﷺ أي الذنب أعظم؟ «قال أن تجعل لله نداً وهو خلقك، قال ثم أي قال أن تقتل ولدك مخافة أن يطعم معك».

يقول الشاعر:

إذا قلَّ مال المرء قلَّ بهاؤه وضائق عليه أرضه وسماؤه
وأصبح لا يدري وإن كان دارياً قدامه خير له أم وراؤه

وقال صالح بن عبد القدوس:

بلوت أمور الناس سبعين حجة ولا بست صرف الدهر في العسر
فلم أر بعد الدين خيراً من الغنى ولم أر بعد الكفر شراً من الفقر.

قال العلامة ابن عثيمين رحمته الله: الفقر: قلة ذات اليد، بحيث لا يكون مع الإنسان مال، فالفقر ينسي الإنسان مصالح كثيرة؛ لأنه يشتغل بطلب الرزق عن أشياء كثيرة تهمة، وهذا شيء مشاهد؛ ولهذا يخشى على الإنسان من هذين الحالين؛ إما الغنى المطغي؛ أو الفقر المنسي. فإذا من الله على العبد بغنى لا يطغي، وبفقر لا ينسي، وكانت حاله وسطاً، وعبادته مستقيمة، وأحواله قويمة، فهذه هي سعادة الدنيا. وليست سعادة الدنيا بكثرة المال؛ لأنه قد يطغي؛ ولهذا تأمل قوله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [سورة النحل: ٩٧]، لم يقل: من عمل عملاً صالحاً من ذكر أو أنثى فلنوسع عليه المال ولنعطينه المال الكثير، قال: ﴿فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً﴾؛ إما بكثرة المال أو بقلة المال، ويذكر عن النبي عليه السلام فيما يرويه عن الله في الحديث القدسي: «إن من عبادي من لو أغنيته لأفسده الغنى، وإن من عبادي من لو أفقرته لأفسده الفقر».

وهذا هو الواقع، من الناس من يكون الفقر خيراً له، ومن الناس من يكون الغنى خيراً له، ولكن الرسول **عَلَيْهِ السَّلَام** حذر من غنى مطغٍ وفقير منسٍ^(١) .اهـ.

ويقول الشيخ العباد حفظه الله في شرح سنن أبي داود: والفقر وهو قلة ذات اليد فتنه، فقد يجعل الإنسان يقدم على سرقة أو يقدم على تسخط أو تألم وعدم صبر وما إلى ذلك من الأمور التي تترتب على الفقر الذي لا يكون معه صبر، فإن الشكر مع الغنى والصبر مع الفقر من الصفات المحمودة .اهـ.

ويقول البريك في بعض دروسه: ...شباباً يكتمون أناتهم وآهاتهم، ويحبسون غرائزهم رغبة في النكاح ولكن لا يجدون إليه سبيلاً، رغبة في الإحصان والعفاف، ولكن قلة ذات اليد، وظروف العيش بالنسبة لهم حال بينهم وبين ذلك، فهم على فئتين: فئة آثرت أن تصبر وتحاسب حتى ييسر الله لهم من همهم فرجاً ثم يتزوجوا بعد ذلك. والبعض الآخر لم يجدوا ولم يبالوا إلا أن يتوجهوا إلى بلاد الغرب ودول الإباحة؛ ليفرجوا عما يحبسونه من الغرائز في جوارحهم .اهـ. وقال بعض الاخوة: لقد اعتنى الشرع الشريف بإسعاد كل البشر في دنياهم، وبفوزهم في آخرهم، ومما هو معلوم أن الفقر هو أشد أسباب الهموم والقلق

(١) - شرح رياض الصالحين (٢/ ٤١).

والاضطراب، بل هو مفتاح كل الشرور، ولهذا كان للإسلام تجاهه مواقف وحلولاً مفيدة مأمونة العواقب، بعضها يقوم بها كل فرد بنفسه، وبعضها يقوم بها كل أفراد الأسرة، وبعضها يشترك فيها أكثر من جهة من أفراد المجتمع، وبعضها تقوم به الدولة تجاه الآخرين، وهذه الحلول فيها الأناة والتؤدة وملازمة الصبر والرضى بأمر الله، بخلاف الحلول البشرية التي قامت على الطيش والعجلة في الحصول على المال بأي طريق، حتى وإن كان وخيم العواقب كثير الرذائل. اهـ.

فاعلم أخي المؤمن الفقير ان الفقر قد يكون ابتلاء ونعمة انعم الله بها عليك فقد عاش النبي ﷺ فقيراً وكان لا يشبع من خبز الشعير، وكان ينام على الحصير فيؤثر في جنبه، وكان ﷺ يدعو الله ان يرزقه حب المساكين وان يحشره في زمرة المساكين .

واعلم ان فقراء المسلمين يدخلون الجنة قبل الاغنياء بخمسمائة عام، فقد قال ﷺ: «يدخل فقراء المسلمين الجنة قبل اغنيائهم بنصف يوم وهو خمسمائة عام»^(١).

قال بعض الشعراء:

مَاءٌ وَخَبْزٌ وَظِلٌّ ذَاكَ النِّعَمُ الْأَجَلُّ

(١) - رواه الترمذي وابن ماجه واحمد من حديث ابي هريرة وهو في صحيح الجامع (٨٠٧٦).

كفـرـتُ نـعـمـةَ رَبِّي إِنْ قـلـسـتُ إِنْـي مُقـلُّ
 قال العلامة ابن القيم رحمه الله: "والله سُبحَانَهُ أَمَرَ الْعَبْدَ بِأَمْرٍ وَضَمَنَ لَهُ ضَمَانًا
 فَإِنْ قَامَ بِأَمْرِهِ بِالنَّصِاحِ وَالصَّدْقِ وَالْإِخْلَاصِ وَالْإِجْتِهَادِ قَامَ اللَّهُ سُبحَانَهُ لَهُ بِمَا ضَمَنَهُ
 لَهُ مِنَ الرِّزْقِ وَالْكَفَايَةِ وَالنَّصْرِ وَقَضَاءِ الْحَوَائِجِ فَإِنَّهُ سُبحَانَهُ ضَمَنَ الرِّزْقَ لِمَنْ عَبَدَهُ
 وَالنَّصَرَ لِمَنْ تَوَكَّلَ عَلَيْهِ وَاسْتَنْصَرَ بِهِ وَالْكَفَايَةَ لِمَنْ كَانَ هُوَ هِمُّهُ وَمَرَادُهُ وَالْمَغْفِرَةَ
 لِمَنْ اسْتَغْفَرَهُ وَقَضَاءِ الْحَوَائِجِ لِمَنْ صَدَّقَهُ فِي طَلِبِهَا وَوَثَّقَ بِهِ وَقَوَّى رِجَاؤُهُ وَطَمَعَهُ
 فِي فَضْلِهِ وَجُودِهِ فَالْفُطْنُ الْكَيْسُ إِنْمَا يَهْتَمُّ بِأَمْرِهِ وَإِقَامَتِهِ وَتَوْفِيَّتِهِ لَا بِضَمَانِهِ فَإِنَّهُ
 الْوَفِيُّ الصَّادِقُ وَمَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ فَمَنْ عَلَامَاتُ السَّعَادَةِ صَرَفَ اهْتِمَامَهُ إِلَى
 أَمْرِ اللَّهِ دُونَ ضَمَانِهِ وَمَنْ عَلَامَاتُ الْحُرْمَانِ فَرَاغَ قَلْبِهِ مِنَ الْاهْتِمَامِ بِأَمْرِهِ وَحَبَهُ
 وَخَشِيَّتِهِ وَالْاهْتِمَامِ بِضَمَانِهِ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ ^(١).

يقول الشاعر:

غالبت كل شديدة فغلبتها والفقر غالبني فأصبح غالي
 إن أبده يفضح وإن لم أبده يقتل فقبح وجهه من صاحب
 ♦ ومن أسباب الهموم والأحزان كثرة الديون: لقد تساهل كثير من الناس في
 مسألة الدين، وظنوا أن الاقتراض أسهل الأمور، وهو في الحقيقة حلو عند أخذه،

مر حنظل عند حلول وقت دفعه. وبعضهم يضطر للدين لشدة الحاجة الماسة لذلك. وعلى كل حال قالوا: الدين مثل العرس والقضاء مثل الولادة.

والدين عند العرب وأهل العقل والفضل هم بالليل وذل بالنهار.

فهو يؤثر على العقل من شدة انشغال الفكر به، كما قال بعضهم: ما دخل همُّ الدين قلباً إلا خرج من العقل.

قال الشيخ ابن عثيمين رحمته الله: والدَّين خطير جداً وهو هم بالليل وذل بالنهار فالإنسان مهما أمكنه يجب أن يتحرز من الدين وأن لا يسرف في الإنفاق، لأن كثيراً من الناس تجده فقيراً ثم يريد أن ينفق نفقة الأغنياء فيقترض من هذا ويقترض من هذا، ولو لم يكن لك إلا وجبة واحدة بالليل والنهار فلا تقترض واصبر وقل: اللَّهُمَّ اغْنِنِي، قال تعالى: ﴿وَإِنْ خِفْتُمْ عَيْلَةً فَسَوْفَ يُغْنِيكُمُ اللَّهُ مِنْ

فَضْلِهِ﴾ [سورة التوبة: ٢٨].

وروى عبد الرزاق عن ابن جريج قال: رأني عمر وأنا متقنع، -أخفي وجهي بالقناع- فقال: يا أبا خالد إن لقمان كان يقول: القناع بالليل ريبة وبالنهار مذلة، فقلت: إن لقمان لم يكن عليه دين.

وقال عياض بن عبد الله: «إن الدين مجمع لكل هم، هم بالليل وذل بالنهار.

وقيل: الدَّين همُّ بالليل وذل بالنهار، وإذا أراد الله أن يذل عبده جعل في

عنقه ديناً.

ومن أمثال العرب: لا همّ إلّا همّ الدّين، ولا وجع إلّا وجع العين.

قال عمر بن الخطاب: إياكم والدّين، فإنّ أوله همٌّ وآخره حرب.

وكان يقال: الأذلة أربعة: النّمام، والكذاب، والفقير، والمديون.

ويقال: حرّية المسلم كرامته، وذله دينه، وعذابه سوء خلقه.

وقال عمر بن عبد العزيز: الدين وكر طالما حمّله الكرام.

وقال ابن المقفع: الدّين رقّ فانظر عند من تضع نفسك.

وقال بعضهم: الدين رق، فلا تبذل رقبك لمن لا يعرف حقك.

وقالوا: الدّين رق استعباد، فليُنظر أحدكم أين يضع رقبه، ولمن يسلم نفسه،

وساير بعض الوجهاء رجلاً وهو يحادثه، ففجأة قطع حديثه واصفر لونه، فقال

الرجل لهذا الوجه: ما هذا الذي رأيت منك؟ قال: رأيت غريماً لي، فهذا من أثر الدّين.

أوقال بعضهم نثراً: الدين هم بالليل وذل بالنهار، يتمنى هذا القائل الشاعر

أن يعود الزمن إلى الوراء حتى لا يأتي غداً؛ لأنه إذا جاء الغد فإنه سيضطّر إلى

مواجهة الغريم.

ورسول الله ﷺ كان يدعو الله ﷻ بأدعية عظيمة منها: «اللهم استر عورتي، وأمن روعاتي، واقض عني ديني»^(١)، وقال **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ** : «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين وغلبة الرجال»^(٢) وضلع الدين هو: ثقله، وهو أن لا يجد الدائن من حيث يؤدي.

وكان ﷺ كان يدعو في الصلاة ويقول: «اللهم إني أعوذ بك من المأثم والمغرم». المغرم: ما يغرمه الإنسان بسبب الدين.

وقال ﷺ في نفس الحديث: «إن الرجل إذا غرم حدث فكذب ووعد فأخلف»^(٣).

ولهذا قال الفقهاء: إن من كان عليه دين وكان يخشى من غرمائه في المسجد تسقط عنه صلاة الجماعة.

وقال الشاعر:

ألا ليت النهار يعود ليلاً فإنَّ الصُّبح يأتي بالهموم
حوائج ما نطبق لها قضاءً ولا دفعاً وروعات الغريم

(١) - رواه الطبراني عن خباب وخرجه الالباني في المشكاة وهو في صحيح الجامع (١٢٦٢)

(٢) - تقدم تخريجه في حاشية المقدمة.

(٣) - رواه البخاري (٨٣٢) ، مسلم (٥٨٩).

❖ ومن أسباب الهموم والأحزان فراق الإخوة والأحبة: فكم هو مؤلم فراق

الأهل والأحباب، والإخوة والأصحاب، الاعزاء وكذلك حرارة الشوق الى لقائهم، فهو بعد لا يطاق، وفراق يجلب الهموم والغموم والوحشة، هموم تؤلم القلوب، وتهدم الأبدان، وتضر بالآيمان، كما قال القائل:

غابوا فغاب الفرح بعد غيابهم واستوطنت في دارنا الأحزان
وقال الشاعر:

اروح وقلبي بالهموم معذب واغدو وعيني بالدموع سفوح
فلا الموت اهوى قبل لقيا احبتي ولا العيش لي قبل اللقاء مريح
سقام ووجد واشتياق وغربة وقلب بانواع الهموم جريح
وقال آخر:

فراق الأحبّة داءٌ دخيلٌ ويوم الرّحيل لنفسي رحيل
سمعت بينك فاعتادني غليلٌ بقلبي وحرزٌ طويل
أهذا ولم يك يوم الفراق فإن كان لا كان زاد الغليل
وأيقنت أنّي به تالفٌ ما قد وصفت عليه دليل
وقال آخر:

فراقك مثل فراق الحياة وفقدك مثل افتقاد الدّيم
عليك السّلام فكم من وفاءٍ أفارق منك وكم من كرم
وقال غيره:

يا حبيبي أحسّ من ألم البعد وشجّو النوى بقلبي يكي

يا لقلبي الباكي وصدري المدمى من حبيبٍ قضى - بهجري وتركى!

❖ ومن أسباب الهموم والأحزان حصول المصائب: مثل موت قريب أو مرض

شديد أو تغير أحوال أو كثرة ديون، أو غير ذلك من المصائب والنكبات التي تجلب على صاحبها الهموم والغموم والأحزان، لكن المؤمن شأنه كله خير إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، فهو يعلم أن كل شيء بقضاء الله، وإن ما قدره الله سيكون لا محالة، لو اجتمع أهل الأرض والسماء أن يردوه ما وجدوا إلى ذلك سبيلاً.

وعلى المسلم مواساة المصابين والمكالمين، فإذا سمع عن أخيه أنه أصيب بمصيبة في نفسه أو أهله أو ولده؛ يقترب منه، ويذكره بحسن الثواب، وحسن العاقبة عند الله والمآب، علّ ذلك يكون سبباً في صبره وسلوانه وعظم أجره عند ربه، فتثبتت القلوب عند الكربات وتثبتت القلوب عند المصائب من حقوق الأخوة الإسلامية.

وفي كتاب الزهد لأحمد بن حنبل (١/ ٤٦٨)... حدثنا طالب فرغ يزيد الضبي يومًا من قصصه فرآني فقال: كيف أصبحت يا عبد الله ما لي أراك حزينا قال: قلت: من دين علي قال: كم هو؟ قلت: خمسون درهما قال: أحمد إليك ربي لو كانت عند أخيك لقضاه عنك ثم قال: تحزن من خمسين وعلي ألفا درهم ليس لها وجه قال: فقيل له: يا أبا مودود، عسى أن يكون ذلك خيرا لك قال: وكيف؟ قلت: أشد لحزنك وتضرعك قال: فأنا أرجو قال: فمات يزيد فقضيت عنه بعد موته.

فأللهم إنا نعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، ومن الجبن، والبخل، ونعوذ بك من غلبة الدين، وقهر الرجال، ونعوذ بك من أسباب المصائب والكرب والضيق والقلق والهموم والغموم وسائر الأحزان.

❖ ومن أسباب الهموم والأحزان حصول الشحناء والبغضاء والخصومات بين

الناس: فإنها تسبب لهم الهموم والقلق والأحزان، فإن العداوة في الفؤاد كمثل الجمر في الرماد .

فبسبب التحريش بين الناس؛ حصلت العداوات والخصومات والشحناء والفتن؛ والاصل في اشعال نيران المشاكل في القلوب هو الشيطان الذي قد أيس أن يعبد المصلون في جزيرة العرب ولكن في التحريش بينهم. وقد حرم الله على المؤمنين ما يوقع بينهم العداوة والبغضاء كما قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْغَيْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيُصَدِّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْهَوْنَ ﴾ [سورة المائدة: ٩١]، ونهى النبي ﷺ عن التباعد فقال: «لا تباعدوا، ولا تحاسدوا، ولا تدابروا، وكونوا عباد الله إخوانا، ولا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاثة أيام^(١)»، وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «إياكم والظن؛ فإن الظن أكذب الحديث، ولا تحسسوا، ولا تجسسوا، ولا تحاسدوا، ولا تباعدوا، ولا تدابروا، وكونوا عباد الله إخوانا^(٢)».

(١) - رواه البخاري (٦٠٦٥)، ومسلم (٢٥٥٩).

(٢) - رواه البخاري (٦٠٦٤) ومسلم (٢٥٦٣).

قال ابن رجب رحمته الله: قوله عليه السلام: «ولا تباغضوا» نهى المسلمين عن التباغض بينهم في غير الله تعالى بل على أهواء النفوس، فإن المسلمين جعلهم الله إخوة، والإخوة يتحابون بينهم ولا يتباغضون ^(١).

وقال الإمام النووي رحمته الله: "التدابير: المعادة، وقيل المقاطعة؛ لأن كل واحد يولي صاحبه دبره، والحسد تمنى زوال النعمة، وهو حرام، ومعنى كونوا عباد الله إخواناً: أي تعاملوا وتعاشروا معاملة الإخوة ومعاشرتهم في المودة والرفق، والشفقة، والملاطفة، والتعاون في الخير، ونحو ذلك من صفاء القلوب والنصيحة بكل حال... ^(٢)". وقد حذر الرسول عليه السلام من الجدل المفضي إلى الخصومة فقال: «إن أبغض الرجال إلى الله الألد الخصم ^(٣)». وحرم الله المشي بالنميمة لما فيها من إيقاع العداوة والبغضاء ﴿وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ﴾ [سورة الحجرات: ١٢].

وقال عليه السلام: «شَرَّ أَرْبَعِ عِبَادِ اللَّهِ الْمُشَاوُونَ بِالنَّمِيمَةِ، الْمُفَرَّقُونَ بَيْنَ الْأَحِبَّةِ، الْبَاغُونَ الْبُرَاءَ الْعَنَتَ ^(٤)».

(١) - جامع العلوم والحكم ص ٣٩٩.

(٢) - شرح النووي على صحيح مسلم (١٦ / ٣٥١).

(٣) - رواه البخاري ٢٤٥٧ ومسلم ٢٦٦٨.

(٤) - رواه احمد وحسنه شعيب، والالباني في صحيح الترغيب ٢٨٢٤ وفي الصحيحة ٢٨٤٩.

وامتنّ على عباده بالتأليف بين قلوبهم كما قال تعالى: ﴿وَأذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا﴾ [سورة آل عمران: ١٠٣]، وقال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَيْدَكَ بِصِرِهِ وَالْمُؤْمِنِينَ﴾ (٦٢) ﴿وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ﴾ [سورة الأنفال: ٦٢-٦٣].

ورغب الله في الإصلاح بين الناس، كما قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ [سورة النساء: ١١٤]، وقال: ﴿وَلَنِ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلَحُوا بَيْنَهُمَا﴾ [سورة الحجرات: ٩]، وقال: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ﴾ [سورة الأنفال: ١]، وقال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ﴾ [سورة الحجرات: ١٠]، وقال ﷺ: «ألا أخبركم بأفضل من درجة الصلاة والصيام والصدقة؟» قالوا: بلى يا رسول الله، قال: "إصلاح ذات البين؛ فإن فساد ذات البين هي الحالقة" (١).

فالواجب على المسلم هو الصلح بين الناس إذا تهاجروا، وقطع أسباب

(١) - رواه أبو داود، وابن حبان في "صحيحه" والترمذي وصححه، وصححه الألباني في

الضغائن والشحناء، وقطع أسباب الفتن والبغضاء، فإنها من أعظم الأمور المقربة إلى الله جل وعلا، والتي شهد الله من فوق سبع سماوات أنها خير النجوى، قال سبحانه وتعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ [سورة النساء: ١١٤].

ومن الأدوية النافعة لسلامة القلوب واحد أسباب جلب المحبة: افشاء السلام قال عليه السلام: «دب إليكم داء الأمم قبلكم: الحسد والبغضاء، والبغضاء هي الحالقة حالقة الدين لا حالقة الشعر، والذي نفس محمد بيده لا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أنبئكم شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم»^(١).



(١) - أخرجه الترمذي برقم (٢٥١٠)، وحسنه الألباني في صحيح الجامع الصغير برقم (٣٣٦١).

علاج الشحناء والبغضاء والخصومات

وعلاج ذلك أمور:

١- الدفع بالتي هي أحسن، قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ

بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [سورة فصلت: ٣٤]

٢- الهدية فإنها سبب لجلب المحبة؛ لحديث أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم

قال: «تهادوا تحابوا»^(١).

٣- الصدقة: فان أفضل الصدقة: "على ذي الرحم الكاشح"^(٢).

والمعنى أن أفضل الصدقة على ذي الرحم الذي يضمّر عداوته ويطوي عليها باطنه، وهو ذو الرحم القاطع الذي يضمّر عداوته في كسحه: وهو باطنه، وخصره^(٣).

(١) - رواه البخاري في الأدب المفرد، ٥٩٤، وهو في صحيح الأدب المفرد، وفي إرواء الغليل

برقم ١٦٠١.

(٢) - رواه أحمد ٥٣٢٠، وصححه الألباني في إرواء الغليل ٨٩٢.

(٣) - انظر النهاية في غريب الحديث لابن الأثير (٤/ ١٧٦).

٤- ترك العتاب على ما حصل بين المتخاصمين في الماضي، ونسيان الأخطاء.

٥- العفو والصفح فقد عفى يوسف **عليه السلام** عن اخوانه الذين ظلموه قال

تعالى: ﴿قَالُوا إِنَّكَ لَأَنْتَ يُسُفُّ قَالَ أَنَا يُسُفُّ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٩٠﴾ قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ ءَاتَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَطِيئِينَ ﴿٩١﴾ قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمْ أَيُّومٌ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿٩٢﴾﴾ [سورة يوسف: ٩٠-٩٢].

وبقيت ادوية لذهاب الشحناء والبغضاء كثيرة مثل الصبر وغيره فهي نافعة لإزالة العداوة بين الناس، وخلاصة الكلام في الشحناء والبغضاء والخصومات أنها تمرض القلوب فتصاب بعد مرضها بالهموم والغموم والأحزان، وهذا مجرب عند الناس جميعا لا شك فيه.

ولقد أثنى الله على أصحاب النبي **عليه السلام** وبين سلامة قلوبهم من الغل، والحسد، فقال الله تعالى: ﴿لِلْفُقَرَاءِ الْمُهِجِرِينَ الَّذِينَ أُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَأَمْوَالِهِمْ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا وَيَصْرُوهَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ ﴿٨﴾ وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَحِّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٩﴾ وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ ﴿١٠﴾﴾ [سورة الحشر: ٨-١٠].

فنسأل الله أن يطهر قلوبنا من الحقد والغل، والحسد، والبغضاء والشحناء، وأن يطهر؟ ألتستنا من قول الزور، ومن كل ما يغضب الله ﷻ.

❖ **ومن أسباب الهموم والأحزان:** اختلاف الزوجين أمام الأولاد. فلا شك أن الخلاف شر والفرقة شر على الآباء والأولاد، فمشاكل الأبوين أمام الأولاد تؤدي إلى القلق والهموم والأحزان وربما انحراف الأولاد، فالزوجة إن صلحت صلح الأولاد، وإن فسدت فسد الأولاد.

وارتفاع الاصوات أمام الأولاد أثناء الخلاف، له أثره السيء على أحوالهم. قال بعضهم: إن رفع الأصوات بين الزوج وزوجته عند الحوار أمام الأبناء له اثر سلبي كبير على نفسية الأبناء ويزداد الأمر خطورة إذا ضرب الرجل زوجته أمام أبنائه، حينها تبدأ الخواطر والأفكار تتسلل إلى عقول الأبناء، ويترتب وراء ذلك ألوانا من الهموم والأحزان.

فواجب على المرأة أن تحافظ على أولادها، وعلى بيت زوجها، فهي تعلم أن طاعة الزوج من طاعة الله، ومعصيته من معصية الله تبارك وتعالى.

❖ **ومن أسباب الهموم والأحزان:** التناجي، قال الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا﴾ [سورة المجادلة: ١٠]، أي: لا يتسارثنان ويتركا صاحبهما، فيظن أنهما يتكلمان فيه، فالتناجي من عمل الشيطان ليدخل الهموم والغموم والأحزان إلى قلب المؤمن، وفي الصحيحين قال ﷺ: «إذا كنتم

ثلاثة فلا يتناجى اثنان دون صاحبهما، فإن ذلك يحزنه»^(١)، وعند مسلم (٣٦) عن ابن عمر قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا كنتم ثلاثة، فلا يتناجى اثنان دون الثالث إلا بإذنه، فإن ذلك يحزنه». فالشيطان يدخل إلى ابن آدم من باب النجوى؛ ليقطع ما بينه وبين إخوانه من صلوات، وليفسد ما بينه وبين إخوانه من محبة.

قال الإمام النووي في الحديث النهي عن تناجى اثنين بحضرة ثالث وكذا ثلاثة وأكثر بحضرة واحد وهو نهي تحريم فيحرم على الجماعة المناجاة دون واحد منهم إلا أن يأذن، ومذهب بن عمر رضي الله عنه ومالك وأصحابنا وجماهير العلماء أن النهي عام في كل الأزمان وفي الحضر والسفر. اهـ.

وقال الشيخ العدوي في سلسلة التفسير: ونحن مأمورون بدفع كل ما يحزن المسلم، كل شيء فيه جلب الحزن للمسلمين أمرنا بالابتعاد عنه، وكل شيء فيه إدخال السرور على المسلمين أمرنا بفعله، وجاء الترغيب فيه والحث عليه، ومن ثم شرعت المواساة بعيادة المرضى وبالتعزية للجناز، وبالزيارات ابتغاء وجه الله، وبالهدايا التي تدخل السرور، وبإفشاء السلام الذي يجلب المودة ويدفع الهموم ونحو ذلك. اهـ.

(١) - رواه البخاري (٢٣٨١) ومسلم (٣٧).

❖ ومن أسباب الهموم والأحزان الوسوسة: فالوسوسة صفة مذمومة،

ومرض من الشيطان، والناس ينفرون من الموسوس ويتعدون عنه، فالموسوس يشدد على نفسه ويتعبها ويعذبها بما لم يأمره الله ورسوله به، فلا تكمل للموسوس عبادة في الغالب، ولا يستقر له فكر، وبعض الموسوسين قد يصل به الأمر إلى الهلوسة أو الجنون، وكل ذلك بسبب كثرة همومه وغمومه وأحزانه، كيف لا يعيش الموسوس مهموما محزوناً وحياته كلها شكوك وأوهام وخيالات.

ولهذا أمرنا الله أن نستعيذ به من شر وسوسة الشيطان فقال سبحانه

وتعالى: ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝١ مَلِكِ النَّاسِ ۝٢ إِلَهِ النَّاسِ ۝٣ مِنْ شَرِّ أَلْوَسَاةِ الْخَنَاسِ ۝٤ أَلَّذِي يُوسِّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝٥ مِنَ الْغِيَةِ وَالنَّاسِ ۝٦﴾ [سورة الناس: ١-٦]. هذا توجيه من الله لرسوله وللمؤمنين إلى الاعتصام بحبل الله، والالتجاء إليه، والاحتماء بما له من صفات الربوبية والألوهية. وسؤاله تعالى أن يعصم المؤمنين من وساوس الشيطان، وأن يعينهم على التخلص من كيده وإغرائه وإغوائه.

قال ابن عباس رضي الله عنهما ما: «الشيطان جاثم على قلب ابن آدم، فإذا سها وغفل

وسوس، فإذا ذكر الله خنس ^(١)».

(١) - رواه ابن أبي شيبة والطبري وغيرهم والبخاري تعليقا.

وقال الجزائري في أيسر التفاسير: أمر منه تعالى لرسوله وأمته تابعة له أعود أي: أتحصن برب الناس أي خالقهم ومالكهم وإلاهمم الذي لا إله لهم سواه من شر الوسواس الذي هو الشيطان الموسوس في صدور الناس وذلك بصوت خفي لا يسمع فيلقي الشبه في القلب، والمخاوف والظنون السيئة ويزين القبيح ويقبح الحسن وذلك متى غفل المرء عن ذكر الله تعالى، وقوله تعالى: ﴿الْخَنَّاسِ﴾ هذا وصف للشيطان من الجن فإنه إذا ذكر العبد ربه خنس أي استتر وكأنه غاب ولم يغب فإذا غفل العبد عن ذكر الله عاد للوسوسة. وقوله تعالى: ﴿مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ﴾ يعني الموسوس للإنسان كما يكون من الجن يكون من الناس والإنسان يوسوس بمعنى يعمل عمل الشيطان في تزوين الشر وتحسين القبيح. وإلقاء الشبه في النفس، وإثارة الهواجس والخواطر بالكلمات الفاسدة والعبارات المضللة حتى إن ضرر الإنسان على الإنسان أكبر من ضرر الشيطان على الإنسان، إذ الشيطان من الجن يطرد بالاستعاذة، وشيطان الإنس لا يطرد بها وإنما يصانع ويدارئ للتخلص منه اللهم إنا نعوذ بك من شر كل ذي شر ومن شر الإنس والجن، فأعذنا ربنا فإنه لا يعيذنا إلا أنت ربنا ولك الحمد والشكر. اهـ.

وفي الصحيحين عن أنس أن الرسول ﷺ قال: «إن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم».

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: "فإن قال (أي الموسوس): هذا مرض بليت به، قلنا: نعم، سببه قبولك من الشيطان، ولم يعذر الله أحداً بذلك، ألا ترى أن آدم

وحواء لما وسوس لهما الشيطان فقبلا منه أُخرجاً من الجنة، ونودي عليهما بما سمعت، وهما أقرب إلى العذر لأنهما لم يتقدم قبلهما من يعتبران به وأنت قد سمعت وحذرك الله من فتنه وبين لك عدواته وأوضح لك الطريق فما لك عذر ولا حجة في ترك السنة والقبول من الشيطان".

وبعد أن ذكرنا بعض أسباب هموم الدنيا وغمومها وأحزانها، فقد آن الأوان للحديث عن علاجها واستعراض شيء من أنواع العلاجات التي جاءت في شريعة الإسلام:



علاج الهموم والأحزان

بعد أن بينا بعض أسباب الهموم والأحزان، سنبين بعون الله تعالى أسباب العلاج منها فإنها تأتي على الإنسان مصائب ونكبات ومتاعب وهموم وغموم وأحزان وكروب، ولكن لا بد للعبد أن ينظر لنفسه ما يعينه على الخروج من هذه الأزمات من كتاب الله ﷻ، وسنة رسوله ﷺ. وذهاب الهم والحزن من أعظم نعم الله على العبد، ولذا قال تعالى حكاية عن أهل الجنة لما دخلوها: ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾ (٣٤) الَّذِي أَحَلَّنَا دَارَ الْمُقَامَةِ مِن فَضْلِهِ لَا يَمَسُّنَا فِيهَا نَصَبٌ وَلَا يَمَسُّنَا فِيهَا لُغُوبٌ ﴿٣٥﴾ [سورة فاطر: ٣٤-٣٥]. وسأذكر إن شاء الله تعالى ما تيسر من أسباب علاج الهموم والأحزان:

❖ **فمن علاج الهموم والأحزان كلمة التوحيد:** فمن أقام التوحيد في قلبه يسر الله له الخير كله في الدنيا وفي الآخرة، فالتوحيد: يفتح للعبد باب الخير والسرور واللذة والفرح والابتهاج، وكلمة التوحيد أعظم أسباب ذهاب الهم والغم والحزن، لحديث ابن عباس ؓ ما أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب: «لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله ربّ العرش العظيم، لا إله إلا الله ربّ السماوات

وربّ الأرض وربّ العرش العظيم^(١)»، وعن عليّ بن أبي طالب ؓ قال: علّمني رسول الله ﷺ إذا نزل بي كرب أن أقول: «لا إله إلا الله الحليم الكريم، سبحان الله وتبارك الله ربّ العرش العظيم، والحمد لله ربّ العالمين^(٢)». وحديث أسماء بنت عميس ؓ قالت: قال لي رسول الله ﷺ: «ألا أعلمك كلمات تقولينهنّ عند الكرب، أو في الكرب: الله ربّي لا أشرك به شيئاً^(٣)»، وعن طلحة بن عبيد الله؛ أنّ عمر رآه كئيها فقال: مالك يا أبا محمّد كئيها؟ لعلّه ساءتكَ إمرة ابن عمّك؟ يعني أبا بكر، قال: لا، وأثنى على أبي بكر، ولكنّي سمعت النّبّي ﷺ يقول: «كلمة لا يقولها عبد عند موته إلاّ فرّج الله عنه كربته وأشرق لونه، فما منعني أن أسأله عنها إلاّ القدرة عليها حتّى مات، فقال له عمر: إنّني لأعلمها، فقال له طلحة: وما هي؟ فقال له عمر: هل تعلم كلمة هي أعظم من كلمة أمر بها عمّه: لا إله إلاّ الله؟ فقال طلحة: هي والله هي^(٤)».

(١) - رواه البخاري ٦٣٤٦، ومسلم (٢٧٣٠).

(٢) - رواه أحمد (٩١ / ١) وقال الشيخ أحمد شاكر (٨٧ / ٢) (٧٠١) و (١٣٦٣): إسناده

صحيح.

(٣) - رواه أبو داود (١٥٢٥) وهو في صحيح الجامع ٢٦٢٠.

(٤) - رواه أحمد (١٣٨٦) وقال الشيخ أحمد شاكر: إسناده صحيح.

قال الحسن: «أرسل إليّ الحجاج فقلت: لا إله إلا الله الحليم الكريم، سبحان الله وتبارك الله ربّ العرش العظيم والحمد لله ربّ العالمين فقال الحجاج: والله لقد أرسلت إليك وأنا أريد قتلك فلأنت اليوم أحبّ إليّ من كذا وكذا. وفي لفظ سل حاجتك^(١)». اهـ.

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: فَأَعْظَمُ أَسْبَابِ شَرْحِ الصَّدْرِ: التَّوْحِيدُ، وَعَلَى حَسَبِ كَمَالِهِ وَقُوَّتِهِ وَزِيَادَتِهِ يَكُونُ انْشِرَاحُ صَدْرِ صَاحِبِهِ. قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِٖٓ قَوْلٌ لِّلنَّفْسِیَّةِ قُلُوْبُهُمْ مِّن ذِکْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِیْنٍ﴾ [سورة الزمر: ٢٢]، وَقَالَ تَعَالَى: ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْبَعُهُ فِي السَّمَاءِ كَذَٰلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ [سورة الأنعام: ١٢٥].

فَالْهُدَى وَالتَّوْحِيدُ مِنْ أَعْظَمِ أَسْبَابِ شَرْحِ الصَّدْرِ، وَالشُّرْكَ وَالضَّلَالُ مِنْ أَعْظَمِ أَسْبَابِ ضَيِّقِ الصَّدْرِ وَانْحِرَاجِهِ. اهـ.

فأخلص توحيدك لربك ينشرح صدرك، فبقدر صفاء توحيدك ونقاء إخلاصك تكون سعادتك .

(١) - نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم (٤/ ١٠٦٢).

❖ ومن علاج الهموم والأحزان تفويض الأمور إلى الله وحده: قال عبد الله بن

محمد الأنصاري الهروي (المتوفى: ٤٨١هـ) في كتابه (منازل السائرين، ص: ٤٥): التَّفْوِيضُ لُطْفٌ إِشَارَةٌ وَأَوْسَعُ مَعْنَى مِنَ التَّوَكُّلِ فَإِنَّ التَّوَكُّلَ بَعْدَ وُقُوعِ السَّبَبِ وَالتَّفْوِيضُ قَبْلَ وُقُوعِهِ وَبَعْدَهُ وَهُوَ عَيْنُ الاسْتِسْلَامِ وَالتَّوَكُّلُ شُعْبَةٌ مِنْهُ وَهُوَ عَلَى ثَلَاثِ دَرَجَاتٍ:

❖ الدرجة الأولى: أَنْ تَعْلَمَ أَنَّ الْعَبْدَ لَا يَمْلِكُ قَبْلَ عَمَلِهِ اسْتَطَاعَةً فَلَا يَأْمَنُ مِنْ مَكْرٍ وَلَا يِيَّاسُ مِنْ مَعُونَةٍ وَلَا يَعُولُ عَلَى نِيَّةٍ. والدرجة.

❖ الثَّانِيَّةُ: مُعَايِنَةُ الْإِضْطِرَّارِ فَلَا تَرَى عَمَلًا مُنْجِيًا وَلَا ذَنْبًا مُهْلِكًا وَلَا سَبِيحًا حَامِلًا. والدرجة.

❖ الثَّالِثَةُ: شَهُودُكَ انْفِرَادَ الْحَقِّ بِمَلِكِ الْحَرَكَةِ وَالسَّكُونِ وَالْقَبْضِ وَالْبَسْطِ وَمَعْرِفَتِهِ بِتَصْرِيفِ التَّفَرُّقَةِ وَالْجَمْعِ.

قال الشاعر:

وما مسني عسر ففوضت امره إلى الملك الجبار لا تيسرا

قال مؤمن آل فرعون: ﴿فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأَفَوضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ

اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ ﴿٤٤﴾ [سورة غافر: ٤٤]، أي: اسلم أمري إلى الله واستسلم له وأجعل

اعتمادي عليه ولجؤني إليه، فإنه الكافي لمن اسلم امره إليه واعتمد عليه فكانت

السيجة ﴿فَوَقَّهَ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا وَحَاقَ بِثَالِ فِرْعَوْنَ سُوءُ الْعَذَابِ ﴿٤٥﴾﴾ عناية

إلهية عصمت مؤمن آل فرعون من أذى فرعون ومكره، كما عصمت موسى من قبله، فلم تمتد إليه يد فرعون بالقتل والتعذيب، بينما تعرض فرعون ورجاله لعقاب الله وعذابه، فكانوا مضرب الأمثال لمن بعدهم من أهل الكبر والجبروت، ﴿فَوَقَّهٗ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمَا مَكْرُوءًا﴾، وقال تعالى عن أعدائه: ﴿وَحَاقَ بِكَالٍ فِرْعَوْنَ سَوْءُ الْعَذَابِ﴾. قال المفسر السعدي رحمه الله: عند قوله تعالى: ﴿وَأَفْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ﴾ أي: ألجأ إليه وأعتصم، وألقي أموري كلها لديه، وأتوكل عليه في مصالححي ودفع الضرر الذي يصيبني منكم أو من غيركم. ﴿فَوَقَّهٗ اللَّهُ سَيِّئَاتٍ مَا مَكْرُوءًا﴾، أي: وقى الله القويّ الرحيم، ذلك الرجل المؤمن الموفق، عقوبات ما مكر فرعون وآله له، من إرادة إهلاكه وإتلافه، لأنه بادأهم بما يكرهون، وأظهر لهم الموافقة التامة لموسى عليه السلام، ودعاهم إلى ما دعاهم إليه موسى، وهذا أمر لا يحتملونه وهم الذين لهم القدرة إذ ذاك، وقد أغضبهم واشتد حنقهم عليه، فأرادوا به كيدًا فحفظه الله من كيدهم ومكرهم وانقلب كيدهم ومكرهم، على أنفسهم. اهـ.

وفي الحديث المتفق عليه أن يقال عند المنام: «اللهم إني أسلمت نفسي إليك ووجهت وجهي إليك وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك»^(١).

(١) - أخرجه البخاري (٦٣١١)، ومسلم (٢٧١٠).

قال ابن الأثير في حديث الدعاء: «فوضت أمري إليك أي رددته، ويقال: فوض إليه الأمر تفويضاً إذا رده إليه وجعله الحاكم فيه»^(١).

وفي القرآن الكريم قال تعالى: ﴿فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِي مَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾ [سورة النساء: ٦٥]، وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ﴾ [سورة لقمان: ٢٢].

❖ ومن علاج الهموم والأحزان الرضا بالقضاء والقدر خيره وشره: فالإيمان بالقضاء والقدر، التصديق بما يصيب الإنسان من الخير والشر، يقول النبي: «لا يؤمن عبد حتى يؤمن بالقدر خيره وشره من الله، وحتى يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه»^(٢).

فتحقيق سعادة الإنسان في الدنيا والآخرة وطريق السعادة هو الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر وبالقضاء خيره وشره، حلوه ومره، ونعلم أن ما أخطأنا لم يكن ليصيبنا، وأن ما أصابنا لم يكن ليخطئنا، والواجب هو أن يتعلق

(١) - النهاية (٣ / ٤٧٩).

(٢) - رواه الترمذي ٢١١٢ وهو في (الصحيحه) (٢٤٣٩) وفي (صحيح الجامع) (٧٤٦١).

قلب العبد بربه مسبب الأسباب، ليحل به راحة النفس وطمأنينة القلب عند نزول البلاء، ومحبة المنعم ورجاء المزيد من نواله عند الرخاء.

فالمؤمن بربه يرضى بقضاء الله وقدره، يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وأن في الابتلاء والامتحان خيرا كثيرا وأجرا كبيرا، وأن المصائب والنكبات يخفف الله بها من الخطايا والسيئات، فما أصاب العبد المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها، كما جاء في الحديث، وقال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ﴾ [سورة التغابن: ١١]، أي من أصابته مصيبة فعلم أنها من قدر الله فصبر واحتسب، واستسلم لقضاء الله، هدى الله قلبه، وعوضه عما فاتته من الدنيا هدى في قلبه ويقينا صادقا، وقد يخلف عليه ما كان أخذ منه، أو خيرا منه. قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ [سورة الحديد: ٢٢-٢٣]. فمن تأمل هذه الآية وتدبرها وجد فيها كل محتالٍ فخورٍ ﴿سورة الحديد: ٢٢-٢٣﴾. فكل شيء بقدر قال تعالى: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾، ﴿لِيَقْضِيَ اللَّهُ أَمْرًا كَانَ مَفْعُولًا﴾، قال ﷺ: «إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَنْفَعوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَإِنْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا

بشيءٍ قد كتبه الله عليك، رُفعت الأَقلامُ، وجفَّت الصحفُ^(١).

فالمسلم دائماً وأبداً يستسلم لقضاء الله وقدره ويصبر، لينال بسبب صبره الثواب على ما أصابه، فالهموم مؤلمة، والأحزان موجعة، والله يقضي، فمن رضي بقدر الله انكشفت همومه وأحزانه ورضيت نفسه. فهو في حياة طيبة على كل حال، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له. فالذي يقدر علينا الأقدار حكيم خبير لا يفعل شيئاً عبثاً ولا يقدر شيئاً سدىً بل هو رحيم تنوعت رحمته سبحانه وبحمده، يرحم العبد فيعطيه، ثم يرحمه فيوفقه للشكر، ثم يرحمه فيبتليه، ثم يرحمه فيوفقه للصبر ثم يرحمه فيكفر بالبلاء ذنوبه وآثامه، ثم ينمي حسناته ويرفع درجاته، ثم يرحمه فيخفف من مصيبته وطأتها، ويهون مشقتها ثم يتم أجراها، فرحمته متقدمة على التدابير السارة والضارة ومتأخرة عنها، ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم .

فكم مغبوط بنعمة هي داؤه، ومحروم من دواء حرمانه هو شفاؤه، كم من خير منشور وشر مستور، ورب محبوب في مكروه، ومكروه في محبوب .

(١) - أخرجه أحمد ١/ ٢٩٣، ٣٠٣، وقال الشيخ أحمد شاكر: إسناده صحيح (٢٧٦٣)، وأخرجه

الترمذي ٤/ ٦٦٧، وقال حسن صحيح.

وقد قال تعالى: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ

لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٣٦﴾ [سورة البقرة: ٢١٦].

قد يُنعم الله بالبلوى وإن عظمت ويبتلي الله بعض القوم بالنعيم وليعلم المحزون أن حظه من المصيبة ما يحدث له، فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط، من رضي بقضاء الله جرى عليه وكان له أجر، ومن لم يرض بقضاء الله جرى عليه وحبط عمله، فقضاء الله نافذ كالسيف وأمره واقع لا رادّ لقضائه ولا معقب لحكمه، ولكن العبد هو الذي يربح أو يخسر بحسب رضاء وسخطه .

ورحم الله عمر بن عبدالعزيز حيث يقول: أصبحت ومالي سرور إلا في مواضع القضاء والقدر؛ إن تكن السراء فعندي الشكر، وإن تكن الضراء فعندي الصبر".
وما احسن ما قاله الإمام أحمد بن حنبل: وَإِنْ كَانَ كُلُّ شَيْءٍ بِقَضَائِهِ وَقَدَرِهِ فَالْحُزْنُ لِمَاذَا ^(١)؟.

قال الشاعر:

لا تكره المكروه عند حلوله
كم نعمة لا يستهان بشكرها
إن العواقب لم تزل متباينة
لله في طي المكاره كامنة

وقال آخر:

ما قد قُضي يا نفس فاصطبري له ولك الأمان من الذي لم يُقدر
ثم اعلمي أن المقدّر كائن حتماً عليك صبرت أم لم تصبري
فالأمور كلها مقاديرها بيد الله سبحانه وتعالى، والأرزاق مقسومة والآجال
محتومة، وكل نفس لن تموت حتى تستكمل رزقها وأجلها، فالمرء يتوكل على
ربه دون توتر ولا ريبة ولا قلق، فمن هذا حاله يستقبل الدنيا بشجاعة ويقين
وراحة وطمأنينة.

قال الشيخ الفوزان حفظه الله: "ومن ثمرات الإيمان بالقضاء والقدر:
طمأنينة القلب وارتياحه، وعدم القلق في هذه الحياة عندما يتعرض الإنسان
لمشاق هذه الحياة؛ لأن العبد علم أن ما يصيبه فهو مقدر لا بد منه ولا رادّ له،
واستشعر قول الرسول ﷺ: «واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم
يكن ليصيبك»؛ فإنه عند ذلك تسكن نفسه ويطمئن باله؛ بخلاف من لا يؤمن
بالقضاء والقدر؛ فإنه تأخذه الهموم والأحزان، ويزعجه القلق، حتى يتبرم
بالحياة، ويحاول الخلاص منها، ولو بالانتحار؛ كما هو مشاهد من كثرة الذين
ينتحرون فراراً من واقعهم وتشاؤماً من مستقبلهم؛ لأنهم لا يؤمنون بالقضاء
والقدر؛ فكان تصرفهم ذلك نتيجة حتمية لسوء اعتقادهم... ومن ثمرات الإيمان

بالقضاء والقدر: الثبات عند مواجهة الأزمات، واستقبال مشاق الحياة بقلب ثابت، ويقين صادق، لا تزلزله الأحداث، ولا تهزه الأعاصير^(١) اهـ. باختصار. يقول العلامة القرافي: اعلم أن السخط بالقضاء حرام إجماعاً والرضا بالقضاء واجب إجماعاً بخلاف المقضي به، فعلى هذا إذا ابتلي الإنسان بمرض فتألم من المرض بمقتضى طبعه فهذا ليس عدم رضا بالقضاء بل عدم رضا بالمقضي ونحن لم نؤمر بأن تطيب لنا البلايا والرزايا ومؤلمات الحوادث، ولم ترد الشريعة بتكليف أحد بما ليس في طبعه، ولم يؤمر الأرمد باستطابة الرمد المؤلم ولا غيره من المرض، بل ذم الله قومًا لا يتألمون ولا يجدون للبأساء وقعًا فذمهم بقوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ أَخَذْنَاهُم بِالْعَذَابِ فَمَا اسْتَكَانُوا لِرَبِّهِمْ وَمَا يَضَّرِعُونَ﴾ (٧٦)، فمن لم يستكن ولم يذل للمؤلمات ويظهر الجزع منها ويسأل ربه إقالة العثرة منها فهو جبار عنيد بعيد عن طرق الخير، فالمقضي والمقدور أثر القضاء والقدر، فالواجب هو الرضا بالقضاء فقط، أما المقضي فقد يكون الرضا به واجباً كالإيمان بالله تعالى والواجبات إذا قدرها الله تعالى للإنسان، وقد يكون مندوباً في المندوبات وحراماً في المحرمات، ومباحاً في المباحات، وأما الرضا بالقضاء فواجب على الإطلاق، وقد «حزن رسول الله ﷺ لموت ولده إبراهيم ورمي السيّد عائشة بما رميت به» إلى

(١) - الإرشاد إلى صحيح الاعتقاد والرد على أهل الشرك والإلحاد (ص: ٣٠١).

غير ذلك؛ لأنّ هذا كله من المقضيّ، والأنبياء عليهم السلام طباعهم تتألم وتتوجع من المؤلّمات وتسرّ بالمسرات، وإذا كان الرّضا بالمقضيّ به غير حاصل في طبائع الأنبياء فغيرهم بطريق الأولى ... اهـ.

ويقول الشيخ صالح الفوزان حفظه الله: وليس معنى هذا أن العبد لا يتخذ الأسباب الواقية من الشر والجالبة للخير، وإنما يتكل على القضاء والقدر؛ كما يظن بعض الجاهل، هذا من أكبر الغلط والجهل؛ فإن الله أمرنا باتخاذ الأسباب، ونهانا عن التكاثر والإهمال، ولكن إذا اتخذنا السبب، وحصل لنا عكس المطلوب؛ فعلينا أن لا نجزع؛ لأن هذا هو القضاء المقدر، ولو قدر غيره؛ لكان ولهذا يقول النبي ﷺ: «أحرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تجزعن، وإن أصابك شيء؛ فلا تقل: لو أني فعلت كذا؛ لكان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل؛ فإن لو تفتح عمل الشيطان»^(١) رواه مسلم. اهـ.

قال صاحب كتاب صيد الأفكار في الأدب والأخلاق والحكم والأمثال: والحق أن الإيمان بالقدر يذهب الهم والحزن ويقضي على التشاؤم والطيرة ويزيد الإنسان قوة وفتوة فيجعله كالجبل الذي لا تهزه ريح ولا يجحبه مطر، فالمؤمن بقدر الله يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطؤه وما أخطأه لم يكن ليصيبه. اهـ.

(١) - الإرشاد إلى صحيح الاعتقاد والرد على أهل الشرك والإلحاد (ص: ٣٠٢)

ويقول الصفي الحلي:

وكل الامور الى القضا	كن عن همومك معرضا
تنسى به ما قد مضى	وابشر بخير عاجل
لك في عواقبه رضا	فلرب امر مسخط
ق وربما ضاق الفضل	ولربما اتسع المضى
فلا تكن متعرضا	الله يفعل ما يشاء
فقس على ما قد مضى	الله عودك الجميل

❖ ومن علاج الهموم والأحزان الاستقامة: فالاستقامة على الدين علاج الهم

والحزن، ودليل اليقين ومرضاة الله رب العالمين، ومعناها الطاعة المطلقة لله

تعالى وحده في جميع اوامره ونواهيه ولزوم سنة نبيه ﷺ قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا

رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (١٣) [سورة الأحقاف: ١٣]، وقال

تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا نَتَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا

تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ (٣) نحن أولياؤكم في الحياة الدنيا وفي

الآخرة ﴿[سورة فصلت: ٣٠-٣١]،

يقول العلامة السعدي رحمه الله: فرتب على الإيمان والاستقامة: السلامة من

جميع الشرور، وحصول الجنة وجميع المحاب. اهـ.

وقال العلامة ابن القيم سمعت شيخ الإسلام ابن تيمية يقول: اعظم الكرامة لزوم الاستقامة ^(١)."

وقال العلامة السعدي: وقد دلت نصوص الكتاب والسنة الكثيرة على أن الإيمان يشمل ما في القلوب من العقائد الصحيحة، وأعمال القلوب: من الرغبة في الخير، والرغبة من الشر، وإرادة الخير، وكراهة الشر. ومن أعمال الجوارح، ولا يتم ذلك إلا بالثبات عليه ^(٢). اهـ.

❖ **ومن علاج الهموم والأحزان طاعة الله ورسوله:** فإن من أعظم أسباب انشراح الصدور وسعادة النفوس طاعة الله ورسوله، فهي واجبة على كل واحد، ولهذا قالوا: أي شيء وَجَدَ من فقدَ الله؟! وأي شيء فقدَ من وجدَ الله؟! لا يستويان أبداً، مَنْ وجدَ الله وجدَ كلَّ شيء، ومنْ فقدَ الله فقدَ كلَّ شيء.

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: "من عرف الله احبه ولا بد، ومن احبه انقشعت عنه سحائب الظلمات، وانكشف عن قلبه الهموم والغموم والأحزان، وعمر قلبه بالسرور والأفراح، وأقبلت إليه وفود التهاني والبشائر من كل جانب، فإنه لا حزن مع الله أبداً. (٣) اهـ.

(١) - المدارج ١٠٩/٢.

(٢) - بهجة قلوب الأبرار وقرة عيون الأخيار (ص: ٢٢).

(٣) - طريق الهجرتين ٢٨٠.

فطاعة الله سبحانه وتعالى وطاعة رسوله ﷺ عليها مدار السعادة الحقيقية في الدنيا والآخرة، فالسعادة كل السعادة في طاعتهما، والشقاء كل الشقاء في معصية الله ورسوله، قال الله تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَلَا تُبْطِلُوا أَعْمَالَكُمْ﴾ [سورة محمد: ٣٣]، وقال تعالى: ﴿وَإِنْ تُطِيعُوهُ تَهْتَدُوا﴾ [سورة النور: ٥٤]، وقال تعالى: ﴿قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْكَافِرِينَ﴾ [سورة آل عمران: ٣٢]، وقال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ﴾ [سورة النساء: ٥٩]، وقال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَوَلَّوْا عَنْهُ وَأَنْتُمْ تَسْمَعُونَ﴾ [سورة الأنفال: ٢٠]، وقال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [سورة النحل: ٩٧]، وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشَ اللَّهَ وَيَتَّقْهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ﴾ [سورة النور: ٥٢]. والآيات الآمرة بطاعة الله ورسوله والمبينة لثواب المطيعين وعقاب العاصين أكثر من أن تحصر وأشهر من أن تذكر.

والخلاصة هي ما قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: " فطاعة الله ورسوله قطب السعادة التي عليه تدور، ومستقر النجاة الذي عنه لا تحور ^(١) ". اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان تقوى الله: فالتقوى هي العدة في الشدائد، والعون في الملمات، وهي مهبط الرُّوح والطمأنينة، ومنتزل الصبر والسكينة، وهي مِرْقاة العز، ومِعراج السمو إلى السماء، وهي التي تُثَبِّتُ الأقدام في المزالق، وتربط على القلوب في الفتن.

يقول الحافظ ابن رجب في جامع العلوم والحكم ٣٩٨/١: واصل التقوى ان يجعل العبد بينه وبين ما يخافه ويحذره وقاية تقيه منه، فتقوى العبد لربه ان يجعل بينه وبين ما يخشاه من ربه من غضبه وسخطه وعقابه وقاية تقيه من ذلك وهو فعل طاعته واجتناب معاصيه. اهـ.

فالتقوى من اعظم اسباب علاج الهموم والأحزان قال تعالى: ﴿فَمَنِ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [سورة الأعراف: ٣٥]، فمن اتقى الله فقد صان نفسه عما يندسها وحفظ لصدوره انشراحه، فالمتقي لا خوف عليه ولا هو يحزن، سيسر الله أموره، ويزيل عنه همومه وغمومه، وييسره لليسرى، ويجنبه العسرى، ويسهل عليه الصعاب كلها دقها وجلها، ويجعل له من كل هم فرجا، ومن كل ضيق مخرجا، ويرزقه من حيث لا يحتسب.

قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ [سورة الطلاق: ٢-٣]، أي: يجعل له مخرجا من كل ما يسبب له الضيق والهم والقلق وغير ذلك من المصائب.

قال بعض السلف: «هذه الآية أجمع آية في كتاب الله وما ذاك إلا لأن الله رتب عليها خير الدنيا والآخرة فمن اتقى الله جعل الله له مخرجاً من المصائب. اهـ. وجاء في ايسر التفاسير: جَعَلَ لَهُ مَخْرَجًا مِمَّا يُمَكِّنُ أَنْ يَقَعَ فِيهِ مِنَ الْعَمِّ، وَيُفَرِّجَ عَنْهُ مَا يَعْتَرِيهِ مِنَ الْهَمِّ وَالْكَرْبِ. وَمَنْ اتَّقَى اللَّهَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ، وَلَا يَخْطُرُ لَهُ عَلَى بَالٍ، وَمَنْ يَكِلْ أَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ، وَيُفَوِّضْهُ إِلَيْهِ كَفَاهُ اللَّهُ مَا أَهَمَّهُ وَأَعَمَّهُ فِي دُنْيَاهُ وَآخِرَتِهِ، وَاللَّهُ مُنْفِذُ أَمْرِهِ وَأَحْكَامِهِ فِي خَلْقِهِ وَقَدْ جَعَلَ لِكُلِّ شَيْءٍ مِقْدَارًا وَوَقْتًا، فَلَا تَحْزَنْ يَا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُ إِذَا فَاتَكَ شَيْءٌ مِمَّا كُنْتَ تَرْجُو وَتُؤْمَلُ، فَالْأُمُورُ مُقَدَّرَةٌ بِمَقَادِيرَ خَاصَّةٍ، ﴿وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ﴾ [سورة الرعد: ٨]. اهـ.

وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا﴾ [سورة الطلاق: ٤]، وقال تعالى: ﴿فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى ﴿٥﴾ وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى ﴿٦﴾ فَسَنِيَرُهُ لِلْيُسْرَى ﴿٧﴾﴾ [سورة الليل: ٥-٧]، وقال تعالى: ﴿إِلَّا إِلَٰهَ أَوْلِيَآءِ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٣﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾ لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا نَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿٦٤﴾﴾ [سورة يونس: ٦٢-٦٤]، فالسعادة كل السعادة في تقوى الله وطاعته والخير كل الخير في اتباع أوامر الله واجتناب نواهيه والتوكل عليه سبحانه، وليست السعادة بجمع الأموال وكثرة الأولاد وتحقيق متع الحياة وما تشتهيهِ الأنفس.

قال الشاعر:

ولست أرى السعادة جمع مال ولكن التقى هو السعيد
وتقوى الله خير الزاد ذخراً وعند الله للتقى مزيد

قال تعالى: ﴿إِنْ تَمَسَّكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصْبِرُوا

وَتَتَّقُوا لَا يَضُرَّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ ﴿١٢٠﴾ [سورة آل عمران: ١٢٠]،

وقال تعالى: ﴿لَتُبْلَوُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا

الْكِتَابَ مِن قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثيراً وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ

مِن عَزْمِ الْأُمُورِ ﴿١٨٦﴾ [سورة آل عمران: ١٨٦]، وقال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ

طَلِيفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ ﴿٢٠١﴾ [سورة الأعراف: ٢٠١]، فالتقوى هي

أعظم سبب للحصول على السعادة الحقيقية والنجاح وتفريج الكروب، وهي
مفتاح السرور، وسبب كل خير في الدنيا والآخرة.

قال ابن الجوزي: "وإنما ينشأ الظلم عن ظلمة القلب، لو استنار بنور الهدى

لاعتبر، فإذا سعى المتقون بنورهم الذي حصل لهم بسبب التقوى اكتنفت ظلمات

الظلم الظالم حيث لا يغني عنه ظلمه شيئاً".

وقال العلامة ابن القيم رحمته الله: "التقوى ثلاث مراتب: أحداها حمية القلب

والجوارح عن الاثام المحرمات، الثانية: حميتها عن المكروهات، الثالثة: الحمية

عن الفضول وما لا يعني، فالأولى: تعطي القلب حياته، والثانية: تفيده صحته

وقوته، والثالثة: تكسبه سروره وفرحه وبهجته. ^(١) اهـ.

وقال الإمام ابن باز: فمن اتقى الله في هذه الدار فرج الله عنه كربات يوم القيامة، وفاز بالسعادة والنجاة في ذلك اليوم العظيم العصيب، فمن وقع في كربة من الكربات فعليه أن يتقي الله في جميع الأمور، حتى يفوز بالفرج واليسير، فالتقوى باب لتفريج كربة العسر وكربة الفقر وكربة الظلم وكربة الجهل وكربة السيئات والمعاصي وكربة الشرك والكفر إلى غير ذلك، فدواء هذه الأمور وغيرها أن يتقي الله بترك الأمور التي حرمها الله ورسوله، وبالتعلم والتفقه في الدين حتى يسلم من داء الجهل، وبالحذر من المعاصي والسيئات حتى يسلم من عواقبها في الدنيا والآخرة، فالسيئات لها عواقب في الدنيا من عقوبات قدرية، أو عقوبات شرعية، من الحدود والتعزيرات والقصاص ^(٢). اهـ.

قال تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ ءَامَنُوا وَأَتَّقَوْا لَفَنَحْنَاهُمْ بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ

﴿سورة الأعراف: ٩٦﴾.

وقال طلق بن حبيب: اذا وقعت الفتنة فاطفئوها بالتقوى.

(١) - الفوائد ص ٣٣.

(٢) - مجموع فتاوى ابن باز (٢/ ٢٨٤).

ويقول الشاعر:

يريد المرء ان يؤتى منا هوي أبى الله الا ما ارادا
يقول المرء فائدي ومالي وتقوى الله افضل ما استفادا

❖ رومن علاج الهموم والأحزان الثقة بالله:

إِذَا ضَاقَتْ بِكَ الْأَحْوَالُ يَوْمًا فثق بِالْوَحِيدِ الْفَرْدِ الْعَلِيِّ
فالثقة بالله تعالى في حياة المسلم، تعود عليه بالنفع في الدنيا والآخرة، وهي
صفة من صفات الأنبياء والصالحين؛ فهذا الخليل إبراهيم **عَلَيْهِ السَّلَامُ** حينما ألقى
في النار كان على ثقة بالله؛ فكفاه الله شر ما أرادوا به من كيد، وحفظه من أن تصيبه
النار بسوء، قال تعالى: ﴿قَالُوا حَرِّقُوهُ وَانصُرُوا آلِهَتَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ فَاعِلِينَ ﴿٦٨﴾ قُلْنَا يَنْتَارُ كُوْنِي
بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ ﴿٦٩﴾ وَأَرَادُوا بِهِ كَيْدًا فَجَعَلْنَاهُمُ الْأَخْسَرِينَ ﴿٧٠﴾﴾ [سورة الأنبياء: ٦٨-٧٠].

قال المفسر الشنقيطي **رحمته الله**: في أضواء البيان: وما ذكر الله جل وعلا في هذه
الآية الكريمة من أنه أمر النار بأمره الكوني القدري أن تكون بردا وسلاما على
إبراهيم يدل على أنه أنجاه من تلك النار؛ لأن قوله تعالى: كوني بردا يدل على
سلامته من حرها، وقوله: وسلاما يدل على سلامته من شر بردها الذي انقلبت
الحرارة إليه. اهـ.

وهذه أم إسماعيل هاجر عندما تركها إبراهيم **عَلَيْهِ السَّلَامُ** في مكة مع ابنها
إسماعيل، وليس بمكة يومئذ أحد وليس بها ماء فوضعها هنالك، ووضع عندهما

جراً فيه تمر وسقاء فيه ماء، ثم مضى إبراهيم منطلقاً، فتبعته أم إسماعيل فقالت: يا إبراهيم أين تذهب وتتركنا بهذا الوادي الذي ليس فيه إنس ولا شيء؟ فقالت له ذلك مراراً وجعل لا يلتفت إليها، فقالت له: الله أمرك بهذا؟ قال: نعم، قالت: إذا لا يضيعنا^(١).

قال بعض أهل التفسير: فوثقت في الله سبحانه فلم يضيعها الله، فلما نفذ تمرها وماؤها وخشيت أن يموت ولدها في هذا المكان استغاثت بربها فأغاها سبحانه بأن أرسل جبريل وبحث بعقبه فكانت عين زمزم التي نعرفها، ويشرب الآن منها ملايين الخلق منذ أن أنشأها الله سبحانه وتعالى وحتى تقوم الساعة. وقال تعالى لَأُمُّ مُوسَى: ﴿فَإِذَا خَفَتْ عَلَيْهِ فَكَلَّمِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي﴾ [سورة القصص: ٧]. أي: فإذا خفت عليه من جواسيس فرعون ونقبائه الذين يقتلون أولاد بني إسرائيل اتباعاً لأمره، أو من الجيران أن يتموا عليه إذا سمعوا صوته، فألقيه في النيل ولا تخافي هلاكه، ولا تحزني لفراقه. اهـ.

فإن فعلها هذا هو عين ثقتها بالله تعالى إذ لولا كمال ثقتها بربها لما ألقت بولدها وفلذة كبدها في تيار الماء وهو يجري.

ولما قال أصحاب موسى، لموسى **عَلَيْهِ السَّلَامُ**: ﴿إِنَّا لَمَذْكُونٌ﴾ [سورة الشعراء: ٦١]، أي سيلحقنا فرعون وجنده، قال موسى **عَلَيْهِ السَّلَامُ** بلغة الواثق بربه: ﴿قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ [سورة الشعراء: ٦٢]، أي لن يدركونا ولن يلحقوا بنا، وفعلا جعل الله لهم طريقا يابسا في البحر ونجاهم.

قال المفسر السعدي: فـ ﴿قَالَ﴾ موسى، مثبتا لهم، ومخبرا لهم بوعد ربه الصادق: ﴿كَلَّا﴾ أي: ليس الأمر كما ذكرتم، أنكم مدركون، ﴿إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ ﴿٦٢﴾ لما فيه نجاتي ونجاتكم. اهـ.

ولما خرج النبي **ﷺ** من مكة هو والصدیق **ﷺ** ولجا الى غار حراء انتشر الكفار من كل جانب يطلبونهما ليقتلوهما اشتد قلق ابي بكر وخوفه على النبي **ﷺ** فطمنه النبي **ﷺ** وقال لابي بكر **ﷺ** يسكنه بلغة الواثق بربه: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ﴾ [سورة التوبة: ٤٠].

قال الإمام البغوي: "لَمْ يَكُنْ حُزْنُ أَبِي بَكْرٍ جُبْنًا مِنْهُ، وَإِنَّمَا كَانَ إِشْفَاقًا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ **ﷺ**". وَقَالَ: «إِنْ أَقْتُلُ فَأَنَا رَجُلٌ وَاحِدٌ وَإِنْ قُتِلْتُ هَلَكَتِ الْأُمَّةُ». اهـ.

وقال ابن عطية في المحرر الوجيز: وقوله تعالى: ﴿فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ﴾ الآية، قال حبيب بن أبي ثابت: الضمير في ﴿عَلَيْهِ﴾ عائذ على أبي بكر لأن النبي **ﷺ** لم يزل ساكن النفس ثقة بالله **ﷻ**. اهـ.

وقال السعدي رحمه الله: "وفيها: أن الحزن قد يعرض لخواص عباد الله الصديقين، مع أن الأولي - إذا نزل بالعبد - أن يسعى في ذهابه عنه، فإنه مضعف للقلب، موهن للعزيمة. اهـ.

وعن أنس بن مالك أن أبا بكر الصديق رضي الله عنه ما حدثه قال: «نظرت إلى أقدام المشركين على رؤوسنا ونحن في الغار فقلت يا رسول الله لو أن أحدهم نظر إلى قدميه أبصرنا تحت قدميه فقال يا أبا بكر ما ظنك باثنين الله ثالثهما^(١)».

وفي صحيح البخاري من حديث عائشة رضي الله عنها، عندما كان أبو بكر في جوار ابن الدغنة فابتنى أبو بكر مسجداً بفناء داره، فأعلن بالصلاة والقراءة فيه، فشكت قريش أبا بكر إلى ابن الدغنة وقالوا: خشيئنا أن يفتن نساءنا وأبنائنا، فذهب ابن الدغنة إلى أبي بكر وقال: إما أن تمتنع عما تفعل وإما أن ترد عليّ جوارِي، فإنني أكره أن تتحدث العرب أنني أخفرت في رجل عقدت له، قال أبو بكر: فإنني أردُّ إليك جوارك وأرضى بجوار الله ﷻ^(٢).

وهذه أم المؤمنين خديجة بنت خويلد رضي الله عنها، لما نزل الوحي على النبي ﷺ ورجع إليها خائفاً يقول: «زملوني زملوني، لقد خشيئت على نفسي. قالت: كلاً والله

(١) - أخرجه البخاري، ٤٣٨٦، ومسلم، ٤٣٨٩.

(٢) - رواه البخاري (برقم ٣٩٠٥).

مَا يُجْزِيكَ اللَّهُ أَبَدًا، إِنَّكَ لَتَصِلُ الرَّحِمَ، وَتَحْمِلُ الْكَلَّ، وَتَكْسِبُ الْمُدُومَ، وَتَقْرِي الضَّيْفَ، وَتُعِينُ عَلَى نَوَائِبِ الْحَقِّ^(١)». ومن الثقة بالله: ما حصل لشيخ الإسلام ابن تيمية، ففي سنة (٧٠٢ هـ) تحرك التتار لغزو بلاد الشام فأخبر ابن تيمية الناس والأمراء أن الدائرة والهزيمة عليهم، وأن الظفر والنصر للمسلمين، وأقسم على ذلك أكثر من سبعين يمينًا، فيقال له: قل إن شاء الله، فيقول: إن شاء الله تحقيقًا لا تعليقًا.

قال ابن القيم: وسمعت يقول ذلك، قال: فلما أكثروا عليّ قلت: لا تكثروا، كتب الله في اللوح المحفوظ أنهم مهزومون في هذه الكرة، وأن النصر لجيوش الإسلام، قال: وأطعمت بعض الأمراء والعسكر حلاوة النصر قبل خروجهم إلى لقاء العدو، وكان النصر حليف المسلمين، قَالَ تَعَالَى: ﴿أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ﴾ [سورة البقرة: ٢١٤]، وَقَالَ تَعَالَى: ﴿وَكَانَ حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [سورة الروم: ٤٧].^(٢) فالثقة بالله، والاعتماد عليه في جلب المنافع ودفع المضار، وحصول الأرزاق وحصول النصر على الأعداء، وشفاء المرضى وغير ذلك من صفات المؤمنين .

(١) - رواه البخاري (٣).

(٢) - الجامع لسيرة شيخ الإسلام ابن تيمية (ص: ٤١٥).

قال يحيى بن معاذ رحمه الله: «ثلاث خصال من صفة الأولياء: الثقة بالله في كل شيء، والغنى به عن كل شيء، والرجوع إليه عند كل شيء».

فكم من شدة وكرب عظيم يظن بعض الناس أنه لا مخرج لها ولا منجى منها، لكن عندما يثق في مولاه، ويتذكر قدرته جل في علاه؛ فإنها سرعان ما تنحل وتنفرج وتبدد قال الله تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَنْزِلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِنَعْلَمَ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا﴾ [سورة الطلاق: ١٢].

فالثقة بالله جزء من الإيمان والعقيدة، وطاعة للرحمن لا بد منها في كل حال.

قال الشاعر:

وكم لله من لطفٍ خفيٍّ وكم يُسرٍ أتى من بُعدٍ عُسرٍ
وكم أمرٍ تساء به صباحاً إذا ضاقت بك الأحوال يوماً
وقال آخر:

وإن نعمة زالت عن الحرِّ وانقضت فكن واثقاً بالله واصبر لحكمه
وقال آخر:

إذا عقد الزمان عليك امراً فلا تعجل وثق بالله واصب
واياك المطامع والاماني بمكروه تعاضم أو بليه
فللرحمن الطاف خفيه فكم امنية جلبت منه

❖ **ومن علاج الهموم والأحزان التوكل على الله:** فاعتماد القلب على الله مع

التَّوَكَّل وحسن الظنُّ به سبحانه وتعالى أهم أسباب النجاة من الهموم والغموم والأوهام والكروب، فإنَّ المتوكل على الله لا تؤثر فيه الأوهام ولا تسيطر عليه الهموم والغموم ولا تجثم على قلبه الأحزان. قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [سورة الطلاق: ٣]، أي: كافيه، فمعظم المخاوف لا حقيقة لها عند المؤمن المتوكل على الله، فكن شجاعاً في مواجهة المصاعب، وطرده الهموم أو الأحزان، واعلم أن الله على كل شيء قدير.

قال الإمام الشنقيطي: إن التوكل الصحيح على الله سبب للوقاية من كل مكروه، والحفظ من كل شر.

وقال العلامة السعدي رحمه الله: «ومتى اعتمد القلب على الله، وتوكل عليه، ولم يستسلم للأوهام ولا ملكته الخيالات السيئة، ووثق بالله وطمع في فضله، اندفعت عنه بذلك الهموم والغموم، وزالت عنه كثير من الأسقام القلبية والبدنية، وحصل للقلب من القوة والانشراح والسرور ما لا يمكن التعبير عنه، والمعافي من عافاه الله ووفقه لجهاد نفسه لتحصيل الأسباب النافعة المقوية للقلب، الدافعة لقلقه، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [سورة الطلاق: ٣] أي كافيه جميع ما يهمه من أمر دينه ودنياه.

فالتوكل 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^(١). اهـ.

قال ابن كثير عند قوله تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ هُمْ قَوْمٌ أَن يَبْسُطُوا إِلَيْكُمْ أَيْدِيَهُمْ فَكَفَّ أَيْدِيَهُمْ عَنْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [سورة المائدة: ١١]، قال: يعني: من توكل على الله كفاه الله ما أهمه، وحفظه من شر الناس وعصمه. اهـ.

قال رسول الله ﷺ كما في صحيح الجامع (٥١٣): «إذا خرج الرجل من بيته فقال: بسم الله توكلت على الله لا حول ولا قوة إلا بالله فيقال له: حسبك قد هديت وكفيت ووقيت فيتنحى له الشيطان، فيقول له شيطان آخر: كيف لك برجل قد هدي وكفي، ووقي».

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: فمن علم أن الله على كل شيء قدير وأنه المتفرد

بِالِاخْتِيَارِ وَالتَّذْيِيرِ وَأَنْ تَذْيِيرَهُ لِعَبْدِهِ خَيْرٌ مِنْ تَذْيِيرِ الْعَبْدِ لِنَفْسِهِ وَأَنَّهُ أَعْلَمُ بِمَصْلَحَتِهِ
 مِنَ الْعَبْدِ وَأَقْدَرُ عَلَى جَلْبِهَا وَتَحْصِيلِهَا مِنْهُ وَأَنْصَحُ لِلْعَبْدِ مِنْهُ لِنَفْسِهِ وَأَرْحَمُ مِنْهُ
 بِنَفْسِهِ وَأَبْرَ بِهِ مِنْهُ بِنَفْسِهِ وَعَلِمَ مَعَ ذَلِكَ أَنَّهُ لَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يَتَقَدَّمَ بَيْنَ يَدَيْ تَذْيِيرِهِ
 خَطْوَةً وَاحِدَةً وَلَا يَتَأَخَّرَ عَنْ تَذْيِيرِهِ لَهُ خَطْوَةً وَاحِدَةً فَلَا مُتَقَدِّمَ لَهُ بَيْنَ يَدَيْ قَضَائِهِ
 وَقَدْرِهِ وَلَا يَتَأَخَّرُ فَأَلْقَى نَفْسَهُ بَيْنَ يَدَيْهِ وَسَلَّمُ الْأَمْرِ كُلِّهِ إِلَيْهِ وَانْطَرَحَ بَيْنَ يَدَيْهِ
 انْطِرَاحَ عَبْدٍ مَمْلُوكٍ ضَعِيفٍ بَيْنَ يَدَيْ مَلِكٍ عَزِيزٍ قَاهِرٍ لَهُ التَّصَرُّفُ فِي عَبْدِهِ بِكُلِّ مَا
 يَشَاءُ وَلَيْسَ لِلْعَبْدِ التَّصَرُّفُ فِيهِ بِوَجْهِهِ مِنَ الْوُجُوهِ فَاسْتَرَاحَ حِينَئِذٍ مِنَ الْهَمِّ
 وَالْغَمِّ وَالْأَنْكَادِ وَالْحَسَرَاتِ وَحَمَلَ كُلَّهُ حَوَائِجِهِ وَمَصَالِحِهِ مِنْ لَا يُبَالِي بِحَمْلِهَا
 وَلَا يَثْقُلُهُ وَلَا يَكْتَرِثُ بِهَا فَتَوَلَّاهَا دُونَهُ وَأَرَاهُ لُطْفَهُ وَبِرَّهُ وَرَحْمَتَهُ وَإِحْسَانَهُ فِيهَا مِنْ
 غَيْرِ تَعَبٍ مِنَ الْعَبْدِ وَلَا نَصَبٍ وَلَا اهْتِمَامٍ مِنْهُ لِأَنَّهُ قَدْ صَرَفَ اهْتِمَامَهُ كُلَّهُ إِلَيْهِ
 وَجَعَلَهُ وَاحِدَهُ هَمَّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ اهْتِمَامَهُ بِحَوَائِجِهِ وَمَصَالِحَ دُنْيَاةٍ وَفَرَّغَ قَلْبَهُ مِنْهَا فَمَا
 أَطْيَبَ عَيْشَهُ وَمَا أَنْعَمَ قَلْبَهُ وَأَعْظَمَ سُرُورَهُ وَفَرَحَهُ وَإِنْ أَبَى إِلَّا أَنْ تَذْيِيرَهُ لِنَفْسِهِ
 وَاخْتِيَارَهُ لَهَا وَاهْتِمَامَهُ بِحُظِّهِ دُونَ حَقِّ رَبِّهِ خَلَاهُ وَمَا اخْتَارَهُ وَوَلَّاهُ مَا تَوَلَّى فَحَضَرَهُ
 الْهَمُّ وَالْغَمُّ وَالْحُزْنُ وَالنَّكَدُ الْخَوْفُ وَالتَّعَبُ وَكَسَفَ الْبَالُ وَسُوءُ الْحَالِ فَلَا قَلْبَ
 يَصْفُو وَلَا عَمَلَ يَزْكُو وَلَا أَمَلَ يَحْصُلُ وَلَا رَاحَةً يَفُوزُ بِهَا وَلَا لَذَّةً بَيْنَهَا بِهَا، بَلْ قَدْ

حِيلَ بَيْنَهُ وَبَيْنَ مَسْرَتِهِ وَفَرَحِهِ وَقِرَّةِ عَيْنِهِ فَهُوَ يَكْدَحُ فِي الدُّنْيَا كَدْحَ الْوَحْشِ وَلَا يَظْفَرُ مِنْهُ بِأَمْلٍ وَلَا يَتَزَوَّدُ مِنْهَا لِمَعَادٍ^(١). اهـ.

❖ **ومن علاج الهموم والأحزان الإحسان:** اعلم أن حاجة الناس إليك نعمة، فلا تملها فتصبح نقمة، واعلم أيضا أن أحسن أيامك يوم تكون مقصوداً لا قاصداً، فإن الكريم المحسن أخف الناس همًا، وأقلهم حزنًا وأطيبهم نفسًا، وأنعمهم قلبًا، والبخيل في الإحسان أعظم الناس همًا، وأنكدهم عيشًا وأكثرهم حزنًا، فبالإحسان يدفع الله الهموم والغموم عن الناس، ولكن للمؤمن منها أكمل الحظ والنصيب لانه يتميز بإحسانه الصادر عن إخلاص واحتساب. قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ [سورة النساء: ١١٤].

قال العلامة ابن القيم رحمه الله وهو يتكلم عن أسباب انشراح الصدر: وَمِنْهَا: الْإِحْسَانُ إِلَى الْخَلْقِ وَنَفْعُهُمْ بِمَا يُمَكِّنُهُ مِنَ الْمَالِ وَالْجَاهِ وَالنَّفْعِ بِالْبَدَنِ وَأَنْوَاعِ الْإِحْسَانِ، فَإِنَّ الْكَرِيمَ الْمُحْسِنَ أَشْرَحَ النَّاسِ صُدْرًا، وَأَطْيَبَهُمْ نَفْسًا، وَأَنَعَمَهُمْ قَلْبًا، وَالْبَخِيلُ الَّذِي لَيْسَ فِيهِ إِحْسَانٌ أَضْيَقُ النَّاسِ صُدْرًا، وَأَنكدُهُمْ عَيْشًا، وَأَعظَمَهُمْ هَمًّا وَغَمًّا. وَقَدْ ضَرَبَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فِي الصَّحِيحِ مَثَلًا لِلْبَخِيلِ وَالْمُتَصَدِّقِ كَمَثَلِ

رَجُلَيْنِ عَلَيْهِمَا جُتَّتَانِ مِنْ حَدِيدٍ، كُلَّمَا هَمَّ الْمُتَصَدِّقُ بِصَدَقَةٍ اتَّسَعَتْ عَلَيْهِ
وَانْبَسَطَتْ حَتَّى يَجْرَّ ثِيَابُهُ وَيُعْفِي أَثَرُهُ، وَكُلَّمَا هَمَّ الْبَخِيلُ بِالصَّدَقَةِ لَزِمَتْ كُلُّ حَلَقَةٍ
مَكَانَهَا وَلَمْ تَتَّسِعْ عَلَيْهِ. فَهَذَا مَثَلُ انْشِرَاحِ صَدْرِ الْمُؤْمِنِ الْمُتَصَدِّقِ، وَانْفِسَاحِ قَلْبِهِ،
وَمَثَلُ ضَيْقِ صَدْرِ الْبَخِيلِ، وَانْحِصَارِ قَلْبِهِ ^(١). اهـ.

فالإحسان إلى الخلق ونفعهم له سر عجيب في علاج الهموم والغموم
والأحزان وحصول الإنس ولا يعرف ذلك إلا من يجربه، فكم من شخص قضى
حاجة ملهوف أو شفع لمحتاج أو أعان مضطراً فحصل له بسبب ذلك الخير
الكثير. إن مساعدة الناس وقضاء حوائجهم يزيل الهموم ويطرده الأسقام وخير
الناس أنفعهم للناس وأبخل الناس أبخلهم بجاهه.

قال العلامة السعدي في الوسائل المفيدة للحياة السعيدة: ومن الأسباب
التي تزيل الهم والغم والقلق: الإحسان إلى الخلق بالقول والفعل، وأنواع
المعروف. وكلها خير وإحسان، وبها يدفع الله عن البر والفاجر الهموم والغموم
بحسبها، ولكن للمؤمن منها أكمل الحظ والنصيب، ويتميز بأن إحسانه صادر عن
إخلاص واحتساب لثوابه فيهن الله عليه بذل المعروف لما يرجوه من الخير،
ويدفع عنه المكاره بإخلاصه واحتسابه، قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ

نَجَوْنَهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿١١٤﴾ [سورة النساء: ١١٤]، فأخبر تعالى أن هذه الأمور كلها خير ممن صدرت منه، والخير يجلب الخير، ويدفع الشر، وأن المؤمن المحتسب يؤتيه الله أجرا عظيما، ومن جملة الأجر العظيم: زوال الهم والغم والأكدار ونحوها. اهـ.

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: وقد دل العقل والنقل والفطرة وتجارب الامم على اختلاف أجناسها ومللها ونحلها على ان التقرب إلى رب العالمين وطلب مرضاته والبر والإحسان إلى خلقه من أعظم الأسباب الجالبة لكل خير وازدادها من أكبر الأسباب الجالبة لكل شر فما استجلبت نعم الله تعالى وأستدفعت نقمه بمثل طاعته والتقرب إليه والإحسان إلى خلقه وقد رتب الله سبحانه حصول الخيرات في الدنيا الآخرة وحصول الشرور في الدنيا والآخرة في كتابه على الاعمال ترتب الجزاء على الشرط والمعلول على العلة والمسبب على السبب وهذا في القرآن يزيد على ألف موضع. اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان أن يجعل العبد الآخرة همه: وهذا هم له لذة

في قلب المؤمن هم بلا غم ولا حزن يؤجر الإنسان عليه هم جميل محمود، هم أخروي لا دنيوي، ولهذا تكفل الله لمن لا يجعل الدنيا أكبر همه بالسعادة في الدنيا والآخرة؛ قال عليه السلام: «من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه، وجمع له شمله،

وأَتته الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه، وفرَّق عليه شمله، ولم يَأته من الدنيا إلا ما قُدِّرَ له ^(١)».

فمن كانت الآخرة همه فإنه يرضى لأجل الآخرة، ويغضب لأجل الآخرة، ويفرح لأجل الآخرة، ويسعى لأجل الآخرة، فمن كان كذلك فقد أوتي نعيماً وفضلاً عظيماً، ومن كانت الآخرة همه جمع الله له شمله وآتاه الله غنى في قلبه. قال بعض المشايخ أي: من كانت الدنيا تفكيره، لأجلها يقدم خطوة، ولأجلها يتقهقر أخرى، من كانت الدنيا سبباً في قربه وبعده، وابتناساته ونطقه وصمته وكلامه، ورضاه وسخطه وحزنه ومعاتبته، فليعلم أنه يعاقب عقوبة عاجلة: أولها: تشتت الشمل، فكل ما حوله تشتت حتى ولو رآهم رأي العين بين يديه، انظر لمن حوى الدنيا بأجمعها، واسأله عن حال قربه بأهله وزوجاته وأبنائه وأولاده، تجد أولاده يتمنون الدقة من وقته ليقابلوه، موظفوه يقابلونه أضعاف أضعاف ما يقابله أبنائه، وخدمه يقابلونه أضعاف أضعاف ما تقابله زوجته، والسبب في ذلك أن الدنيا باتت له همّاً ومطلباً، ومغنماً، ولأجل ذلك تشتت شمله حتى وإن كان الأمر بين يديه، وزد على ذلك أن الفقر يلازمه، ولا يعني ذلك أن له صك إعسار

(١) - رواه الترمذي ٢٤٦٥، وهو في صحيح الترمذي ٢٤٦٥ وفي صحيح الجامع ٦٥١٠، وفي

ثبت فيه عسره أمام غرمائه، لا وألف لا، بل أرصدته تملأ البنوك، ولكن الفقريين عينيه، لو طرق الباب سائل يريد لقمة لأعطي اليوم وحرّم الغد، ولو طلب أحد جهازاً من اللهو أو شيئاً من المنكر لبذل الكثير في سبيله، تجده مغداً منافقاً بذولاً في الحرام والشبهات والمكروهات، شحيحاً بخيلاً في الطيبات والصدقات، وذاك من أصناف الذين اشتغلوا بالدنيا، فشتت الله شمله وأصبح الفقر لا يفارق عينه حينما يدعى إلى خير، وإذا دعي إلى شر أو حرام بذل الأموال ولم ينس أنه يحاسب، وقد نسي أنه يحاسب على ما بذل. اهـ.

وقال عليه السلام: «من جعل الهموم هما واحداً هم المعاد كفاه الله سائر همومه ومن تشعبت به الهموم من أحوال الدنيا لم يبال الله في أي واد هلك^(١)».

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: إذا أصبح العبد وأمسى وليس همه إلا الله وحده تحمل الله سبحانه خوائجه كلها وحمل عنه كل ما أهمه وفرغ قلبه لمحبه ولسانه لذكره وجوارحه لطاعته وإن أصبح وأمسى والدنيا همه حمله الله همومها وغمومها وأنكادها ووكله إلى نفسه^(٢). اهـ.

(١) - رواه ابن ماجه عن ابن مسعود وهو في صحيح الجامع ٦١٨٩.

(٢) - الفوائد (ص: ٨٤).

❖ ومن علاج الهموم والأحزان: الفرع إلى الله:

يقول الشاعر:

إذا أرهقتك هموم الحياة ومسك منها عظيم الضرر
وَذُقت الأمرين حتى بكيت وضج فؤادك حتى انفجر
وسُدت بوجهك كل الدروب وأوشكت تسقط بين الحفر
فيمم إلى الله في لهفة وبث الشكاة لرب البشر

❖ ومن علاج الهموم والأحزان زيادة الإيمان والعمل الصالح: فإن الإيمان

بالله يُسعدُ النفس ويفرحُها ويذهبُ عنها الهموم والغموم والأحزان، كما قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [سورة البقرة: ٢٧٧]، وقال تعالى: ﴿فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [سورة الأنعام: ٤٨]، وقال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِقِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقِينَ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلُوا صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [سورة المائدة: ٦٩].

فنفي عنهم الخوف لما يستقبلونه، والحزن مما مضى عليهم، وبذلك يتم لهم الأمن. فالمؤمن له الأمن التام في الدنيا والآخرة، أمن من سخط الله وعقابه، وأمن من جميع المكارِه والشرور، وله أيضا البشارة الكاملة بكل خير، كما قال تعالى: ﴿لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ [سورة يونس: ٦٤]، وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ﴾ [سورة التغابن: ١١]، وهو العبدُ الذي تصيبُه المصيبةُ، فيعلمُ أنها من عند الله، وأن ما

أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، فيرضى ويُسلم للأقدار المؤلمة، وتهون عليه المصائب المزعجة، لصدورها من عند الله. قال العلامة السعدي رحمه الله:
 "فالعبد إذا أصابته المصيبة، فآمن أنها من عند الله، وأن الله حكيم رحيم في تقديرها، وأنه أعلم بمصالح عبده، هدى الله قلبه هداية خاصة للرضا والصبر والتسليم والطمأنينة. كما قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ بِإِيمَانِهِمْ﴾ [سورة يونس: ٩]. فحذف المتعلق؛ ليشمل هدايتهم لكل خير، وهدايتهم لترك كل شر؛ وذلك بسبب إيمانهم. فالأعمال من الإيمان من جهة، ومن ثمرات الإيمان ولوازمه من جهة أخرى^(١) اهـ.

وقد قيل: الطعائم سعادة يوم، والسفر سعادة أسبوع، والزواج سعادة شهر، والمال سعادة سنة، والإيمان سعادة العمر كله.
 فالإيمان يُذهب الهموم، ويزيل الغموم، وهو قرّة عين الموحدين، وسلوة العابدين.

إذا الإيمان ضاع فلا أمان ولا دنيا لمن لم يُحيي ديناً
 ومن رضي الحياة بغير دين فقد جعل الفناء لها قريناً
 وقال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُدْفِعُ عَنِ الَّذِينَ ءَامَنُوا﴾ [سورة الحج: ٣٨]، أي: يدفع

(١) - التوضيح والبيان لشجرة الإيمان (ص: ٦٦).

عنهم بسبب إيمانهم كل شرور ومكروهات الدنيا والآخرة، ومنها انه يخفف عن المؤمنين الهموم والأحزان.

هذا إخبار ووعد وبشارة من الله، للذين آمنوا، أن الله يدافع عنهم كل مكروه، ويدفع عنهم كل شر - بسبب إيمانهم - من شر الكفار، وشر وسوسة الشيطان، وشرور أنفسهم، وسيئات أعمالهم، ويحمل عنهم عند نزول المكاره، ما لا يتحملون، فيخفف عنهم غاية التخفيف. كل مؤمن له من هذه المدافعة والفضيلة بحسب إيمانه، فمستقل ومستكثر .

فالإيمان ملجأ المؤمنين في كل ما يلزم بهم من سرور وحزن وخوف وأمن وطاعة ومعصية وغير ذلك من الأمور التي لا بد لكل أحد منها.

فعند المحاب والسرور، يلجؤون إلى الإيمان فيحمدون الله، ويشنون عليه، ويستعملون النعم فيما يحب المنعم. وعند المكاره والأحزان يلجأون إلى الإيمان من جهات عديدة يتسلون بإيمانهم وحلاوته، ويتسلون بما يترتب على ذلك من الثواب، ويقابلون الأحزان والقلق براحة القلب، والرجوع إلى الحياة الطيبة المقاومة للأحزان والأتراح. ويلجؤون إلى الإيمان عند الخوف فيطمئنون إليه، ويزيدهم إيمانا وثباتا، وقوة وشجاعة ويضمحل الخوف الذي أصابهم. كما قال تعالى عن خيار الخلق: ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَبَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ (١٧٣) فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ رَبِّهِمْ إِلَى دَارِهِمْ فَأَخْلَفُوا لَمِثْقَلِ ذَرَّةٍ مِنْهُمْ شَيْئًا (١٧٤).

لقد اضمحل الخوف من قلوب هؤلاء الأخيار وخلفه قوة الإيمان وحلاوته، وقوة التوكل على الله، والثقة بوعده.

ولو لم يكن من ثمرات الإيمان، إلا أنه يسلي صاحبه عن المصائب والمكاره التي كل أحد عرضة لها في كل وقت، ومصاحبة الإيمان واليقين أعظم مسل عنها، ومهون لها... وذلك؛ لقوة إيمانه، وقوة توكله؛ ولقوة رجائه بثواب ربه، وطمعه في فضله. فحلاوة الأجر تخفف مرارة الصبر قال تعالى: ﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْلُمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلُمُونَ كَمَا تَأْلُمُونَ ۖ وَتَرْجُونَ﴾ [سورة النساء: ١٠٤]. ولهذا تجد اثنين تصيبهم مصيبة واحدة أو متقاربة - وأحدهما عنده إيمان، والآخر فاقد له - تجد الفرق العظيم بين حالهما، وتأثيرها في ظاهرهما وباطنهما. وهذا الفرق راجع إلى الإيمان والعمل بمقتضاه. وكما أنه يسلي عند ورود المصائب والمكاره، فإنه يسلي عند فقد المحاب .

فإذا فقد المؤمن حبيبه الذي تمكن حبه من قلبه - من أهل وولد، ومال، وصديق، وشبهها - تسلى بحلاوة إيمانه، والإيمان خير عوض للمؤمن عن كل مفقود، كما هو مشاهد مجرب^(١). اهـ.

أما العمل الصالح: فهو أيضا مما لا يختلف العقلاء عليه قطعاً، أنه يسعد النفس ويفرحها، وإن السير في طريق الطاعة يوصل إلى سعادة عظيمة لا يأتي بها

(١) - انظر التوضيح والبيان لشجرة الإيمان للعلامة السعدي.

المال ولا المكانة الاجتماعية، ولا الشهادة، لان في القرب من الله جنة دنيوية لا يعلمها كثير من الناس والطريق إلى هذه الجنة يتأتى بعمل الطاعات واجتناب المعاصي وهذا هو الطريق إلى السعادة فالسعادة هي سعادة القلب والشقاء هو شقاء القلب. قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [سورة النحل: ٩٧].

قال العلامة السعدي عليه رحمة الله: "فالعمل الصالح يثمر الحياة الطيبة في الحياة الدنيا وفي الآخرة - وذكر الآية الكريمة ثم قال:- وذلك أن من خصائص الإيمان، أنه يثمر طمأنينة القلب وراحته، وقناعته بما رزق الله، وعدم تعلقه بغيره. وهذه هي الحياة الطيبة. فإن أصل الحياة الطيبة راحة القلب وطمأننته، وعدم تشوشه مما يتشوش منه الفاقد للإيمان الصحيح^(١)". اهـ.

وقال أيضا في الوسائل المفيدة: فأخبر تعالى ووعد من جمع بين الإيمان والعمل الصالح بالحياة الطيبة في هذه الدار، وبالجزاء الحسن في هذه الدار، وفي دار القرار.

وسبب ذلك واضح: فإن المؤمنين بالله الإيمان الصحيح، المثمر للعمل

(١) - التوضيح والبيان لشجرة الإيمان (ص: ٨٨).

الصالح المصلح للقلوب والأخلاق والدنيا والآخرة، معهم أصول وأسس يتلقون فيها جميع ما يرد عليهم من أسباب السرور والابتهاج، وأسباب القلق والهم والأحزان. اهـ.

فالعامل الصالح من أهم أسباب الحياة الطيبة، وقصة الثلاثة الذين دخلوا الغار ونزلت عليهم الصخرة فسدت عليهم الغار ثم كان سبب خروجهم من الغار أعمالهم الصالحة معلومة في الصحيحين.

وقال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا

﴿٩٦﴾ [سورة مريم: ٩٦]، أي بسبب إيمانهم وأعمالهم الصالحات، يحبهم الله ويجعل لهم المحبة في قلوب المؤمنين. ومن أحبه الله وأحبه المؤمنون من عباده حصلت له السعادة والفلاح وذهب عنهم الخوف والكرب والهموم والأحزان. فالحياة الطيبة يزول معها الهم والحزن. ولعل السبب في ذلك أن المؤمنين بالله الإيمان الحقيقي الذي من ثمرته وتمامه العمل الصالح معهم أصول وأسس يتلقون فيها جميع ما يرد عليهم من المحبات والمسرات بقبول وشكر الله عليها، كما يتلقون المكافأة والهم والغم بالمقاومة لما يمكنهم مقاومته، والصبر الجميل لما لا بد من وقوعه.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان قراءة القرآن الكريم: فإنه علاج لكل داء قال

الله ﷻ: ﴿وَنُزِّلَ مِنَ الْفُرْقَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [سورة الإسراء: ٨٢]، فلنقو صلتنا بهذا الكتاب العظيم ولتدبر آياته ولا نكن ممن يهجره فهو ربيع القلوب ونور الصدور وجلاء الأحزان وذهاب الهموم والغموم والالام.

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

﴿٢٨﴾﴾ [سورة الرعد: ٢٨]، فالقران فيه الشفاء والنور للقلب والصيانة للجوارح، كما

قال الله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى

وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾﴾ [سورة

يونس: ٥٧-٥٨]، وقال تعالى: ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ﴾ [سورة فصلت: ٤٤]،

والقران أعظم ذكر وأفضله، ومن أعظم آثار القرآن أنه شفاء للأمراض الحسية

والمعنوية، فقد كان النبي ﷺ يعلم أصحابه أن يقولوا في الدعاء: «اللهم إني أسألك

بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك،

أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور

صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي وغمي (١)».

(١) - رواه أحمد (١/ ٣٩١)، وابن حبان (٢٣٧٢) وهو في الصحيحة (١٩٩)، وصحيح الترغيب ١٨٢٢.

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: سَأَلَهُ أَنْ يَجْعَلَ الْقُرْآنَ لِقَلْبِهِ كَالرَّبِيعِ الَّذِي يَزْتَعُ فِيهِ الْحَيَوَانُ وَكَذَلِكَ الْقُرْآنُ رَبِيعُ الْقُلُوبِ وَأَنْ يَجْعَلَهُ شِفَاءَ هَمِّهِ وَغَمِّهِ فَيَكُونُ لَهُ بِمَنْزِلَةِ الدَّوَاءِ الَّذِي يَسْتَأْصِلُ الدَّاءَ وَيُعِيدُ الْبَدْنَ إِلَى صِحَّتِهِ وَاعْتِدَالِهِ وَأَنْ يَجْعَلَهُ لِحُزْنِهِ كَالْجَلَاءِ الَّذِي يَجْلُو الطَّبُوعَ وَالْأَصْدِيَةَ وَغَيْرَهَا فَأُخْرِجَ بِهَذَا الْعِلَاجِ إِذَا صَدَقَ الْعَلِيلُ فِي اسْتِعْمَالِهِ أَنْ يُزِيلَ عَنْهُ دَاءَهُ وَيُعْقِبَهُ شِفَاءً تَامًا وَصِحَّةً وَعَافِيَةً وَاللَّهُ الْمُؤَقِّقُ. اهـ الطب النبوي.

وقال بعض المشايخ: والمراد أن يجعل قلبه مرتاحا إلى القرآن، مائلا إليه، راغبا في تلاوته وتدبره، منورا لبصيرته. فتضمن الدعاء أن يحيى قلبه بربيع القرآن، وأن ينور به صدره، فتجتمع له الحياة والنور، كما قال تعالى: ﴿أَوَمَنْ كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [سورة الأنعام: ١٢٢].

ولما كان الصدر أوسع من القلب كان النور الحاصل له يسري منه إلى القلب لأنه قد حصل لما هو أوسع منه. ولما كانت حياة البدن والجوارح كلها بحياة القلب تسري الحياة منه إلى الصدر ثم إلى الجوارح سأل الحياة له بالربيع الذي هو مادتها. ولما كان الحزن والهم والغم يضاد حياة القلب واستنارته سأل أن يكون ذهابها بالقرآن الكريم، فإنها أحرى أن لا تعود، وأما إذا ذهب بغير القرآن من صحة أو دنيا، أو جاه أو زوجة أو ولد فإنها تعود بذهاب ذلك. وهكذا علمنا النبي أن القرآن الكريم هو ربيع القلوب ومادة حياتها، وقد نص على ذلك ربنا

سبحانه في قوله: ﴿وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا﴾ [سورة الشورى: ٥٢]. فالقرآن هو روح القلوب وحياتها، به تحيا، وبفقدته تموت... اقرؤوا القرآن وتعلموا هذه الكلمات وادعوا بها دائما، عسى الله أن يذهب عنكم الهم والحزن، ويبدلكم مكانه فرحا وسرورا، كما وعدكم على لسان نبيه .اهـ.

وقراءة القرآن بالتدبر تزيد القارئ معرفة بربه وتبصرة بالحلال والحرام، وتعطيه فرقاناً ونوراً يفرق به بين الهدى والضلال والغي والرشاد، وتعطيه قوة في قلبه وحياة واسعة وانشراحاً في صدره وبهجة وسروراً فيصبح في شأن والناس في شأن آخر .

فلا تزال معاني كتاب الله ﷻ تنهض بالعبد إلى ربه وتحذره وتخوفه من وعيد الله ﷻ، وتزيله وتبعده عن طرق الشر ومصائد الشيطان ووساوسه. قال تعالى: ﴿كَتَبْنَا أَنزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِّدَّبَرُواْ ءَايَاتِهِ وَلِسْتَدَّكَّرَ أُولُوْاْ الْأَلْبَابِ﴾ [سورة ص: ٢٩]، وقال تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ [سورة محمد: ٢٤].

وصاحب القرآن منشرح الصدر، حي القلب، طاهر السريرة، نقي الظاهر والباطن لأنه في قراءته تغشاه السكينة وتحفه الملائكة وتنزل عليه الرحمة قال ﷺ: «وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ

عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمْ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِي مَنْ عِنْدَهُ^(١).

قال ابن عثيمين في شرح رياض الصالحين (٤/ ٧٠٨) عند قوله (إلا نزلت عليهم السكينة): السكينة شيء يقذفه الله ﷻ في القلب فيطمئن ويوقن ويستقر ولا يكون عنده قلق ولا شك ولا ارتياب هو ذاته مطمئن وهذه من أكبر نعم الله على العبد أن ينزل السكينة في قلبه بحيث يكون مطمئناً غير قلق ولا شاك راضياً بقضاء الله وقدره مع الله ﷻ في قضائه وقدره إن أصابته ضراء صبر وانتظر الأجر من الله وإن أصابته سراء شكر وحمد الله على ذلك مطمئن مستقر مستريح هذه السكينة نعمة عظيمة نسأل الله أن ينزل في قلوبنا وقلوبكم السكينة وقد قال الله تعالى ﴿هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم﴾ فهي من أسباب زيادة الإيمان. اهـ.

قال بعض المشايخ: كيف ندعو الله ﷻ في كل مناسبة، ونقول: اللهم اجعل القرآن العظيم ربيع قلوبنا، ونحن أصلاً نهجر القرآن ولا نقرأ القرآن ولا نعيش مع القرآن؟! كيف ندعو الله أن يجعله ربيع قلوبنا ونحن لا نأخذ هذا الدواء؟! إن هجرنا لهذا الدواء الموجود في الصيدلية لا ينفي كونه سبباً من أسباب الشفاء، وكون بعض الناس يعرضون عن تعاطي هذا الدواء الذي هو القرآن -وهو سبب

من أسباب الشفاء- لا يقدح في كونه شفاءً لما في الصدور، يقول ﷺ: ﴿وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [سورة الإسراء: ٨٢]، وهذا المعرض عن القرآن لا يعود وبال عمله إلا على نفسه، فيكون ممن يشتكيهم رسول الله ﷺ إلى ربه يوم القيامة: ﴿وَقَالَ الرَّسُولُ يَرَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا﴾ [سورة الفرقان: ٣٠]، فالسؤال الذي يجب أن يعرضه كل منا على نفسه: إذا كنت تسأل الله وتدعوه بقولك: اللهم اجعل القرآن العظيم ربيع قلوبنا، كيف يكون ربيع قلبك وأنت لا تتعاطى هذا الدواء ولا تداوي قلبك به؟! اهـ.

فالقرآن هو الذي ربى الأمة وأدبها، فزكى منها النفوس، وصفى القرائح، وأذكى الفطن، وجلا المواهب، وأرهم الغزائم، وأعلى الهمم، وصقل الملكات، وقوى الإرادات، ومكن للخير في النفوس، وغرس الإيمان في الأفئدة، وملا القلوب بالرحمة، وحفز الأيدي للعمل النافع، والأرجل للسعي المثمر، ثم ساق هذه القوى على ما في الأرض من شر وباطل وفساد فطهرها منه تطهيراً، وعمرها بالحق والإصلاح تعميراً.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان الإكثار من ذكر الله: فبذكر الله تطمئن

القلوب، وتركو النفوس، وتزول الهموم والغموم. قال تعالى: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد: ٢٨]، وهو ما يجري على اللسان والقلب، من تسبيح الله وتنزيهه والثناء عليه ووصفه بصفات الكمال ونعوت الجلال والجمال.

فاضطراب الأعصاب وانتشار الكآبة داء عام، والسبب في ذلك هو: خواء القلوب من ذكر الله، والإنسان مهما قوي فهو ضعيف، ومهما علم فعلمه قاصر وحاجته إلى ربه أشد من حاجته إلى الماء والهواء، وذكر الله في النوازل عزاء للمسلم ورجاء ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد: ٢٨]، ولو تنبه المسلمون لهذا، والتزموا الأوراد والأذكار، لما تجرأ بعد ذلك ساحر، ولا احتار مسحور، ولا قلبت بركة، ولا تكدر صفو، ولا تنغص هناء، قال تعالى: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرَّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾ [سورة الأعراف: ٢٠٥]، وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾ [سورة المنافقون: ٩]. وقال رسول الله ﷺ: «مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه، مثل الحي والميت»^(١) والإكثار من ذكر الله في كل وقت، يذهب الخوف والفزع والهم والحزن، والغم وإن كانت أمثال الجبال.

فدوام الذكر: أنيس المستوحشين وبه يُطرد الشيطان وتتنزل الرحمات على المؤمنين، وللذكر تأثير عجيب في سلامة الصدر وانشراحه، ونعيم القلب، وزوال الهم والغم. قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد: ٢٨]، وقال

(١) - رواه البخاري (٦٤٠٧) .

تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾ (١٧) ﴿فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ﴾ (١٨) **وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ** ﴿١٩﴾ [سورة الحجر: ٩٧-٩٩]، وقال تعالى مبيناً مدى الضيق والظنك، والعيش النكد الذي يكون فيه المعرض عن ذكر الله، وذلك في الدنيا قبل الآخرة: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ [سورة طه: ١٢٤]، وقال تعالى: ﴿أَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾ (٢٢) [سورة الزمر: ٢٢]. فانه لا يوجد عمل أشرف للصدر وأعظم للأجر وانفع للعبد كالذكر والجزاء من جنس العمل قال تعالى: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ [سورة البقرة: ١٥٢]، فلا تخش غما، ولا تشك هما، ولا يصبك قلق، ما دام قرينك ذكر الله جل وعلا قال تعالى في الحديث القدسي: "أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم" (١).

وقال بعض السلف: «مَا جُلِيَتْ الْقُلُوبُ بِمِثْلِ الْأَحْزَانِ وَلَا اسْتَنَارَتْ بِمِثْلِ الذِّكْرِ، وَإِنَّ أَكْبَرَ أَمْرِ الْمُؤْمِنِ فِي نَفْسِهِ لِهَمُّهُ مَعَادُهُ، وَالْمُؤْمِنُ مِنْ رَبِّهِ عَلَى كُلِّ خَيْرٍ وَلَيْسَ مِعْوَلُ الْمُؤْمِنِ رَجَاءٌ لَا يَشُوبُهُ بِمَخَافَةٍ».

قال العلامة السعدي رحمته الله: فإن الذكر لله يغرس شجرة الإيمان في القلب، ويغذيها وينميها. وكلما ازداد العبد ذكر الله قوي إيمانه، كما أن الإيمان يدعو إلى كثرة الذكر. فمن أحب الله أكثر من ذكره، ومحبة الله هي الإيمان، بل هي روحه. اهـ.

فالذاكر يشعر بالسعادة وبالطمأنينة يغمران قلبه وجوارحه ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد: ٢٨].

قال العلامة ابن القيم رحمته الله: في الذكر أكثر من مائة فائدة منها: أنه يطرد الشيطان ويقمعه، وأنه يرضي الرحمن، وأنه يزيل الهم والغم عن القلب. اهـ. والذكر باللسان، والقلب لاه، قليل الجدوى، لأن الله لا يقبل الدعاء من قلب لاه ولا ساه. لحديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لا يقبل الدعاء من قلب لاه ولا غافل^(١)».

قصة

في كتاب البلسم والسلوان... ص ٩٤ قال صاحب الكتاب: حدثني صديق لي أثق به كثفتي بنفسي: سأحدثك بقصة واقعية كنت فيها شاهد عيان: كنا في حالة حرب وكان أزيز الرصاص وأصوات القذائف في الشوارع يأتي من كل حذب وصوب، وكان خمسة من الشباب المنحرفين أعرفهم يجتمعون كل ليلة في

(١) - أخرجه الترمذي وحسنه، وهو في الجامع الصحيح ٥: ٥١٧.

مجلس لهم على الفواحش والخمور والمنكرات، وقد خرجوا في ذلك اليوم، فلما عاينوا الرصاص ينطلق بغزارة من الأسلحة الخفيفة والثقيلة شاهدتهم وقد أسرعوا واختبأوا تحت الجسر قريب من بيتي .

وجاء رجل كبير في السن في نحو السبعين من عمره واختبأ معهم تحت الجسر أيضا وكان يذكر الله ويحوقل ويسترجع ويهمل فكرهوا ذلك منه، فزجروه وانتهره وقالوا كفى لقد آذيتنا وضايقتنا أخرج من هنا ابتعد عنا، فقال الرجل لماذا؟ المكان واسع قالوا نحن شباب ونخاف على شبابنا، أما أنت فقد شبعنا من عمرك وحياتك فاغرب عنا قال فأين أذهب والأخطار محدقة بنا من كل جانب قالوا في حنق شديد اذهب في داهية اذهب الى الجحيم.

فخرج من عندهم خائفا يترقب فرأيتهم وكنت أعرفه فناديتهم بملء صوتي من نافذة بيتي يا أبا حمزة أقبل فحائي فاستقبلته وسلمت عليه وأخذ يضرب كفا بكف ويقول لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم لقد ضاعت الأخلاق والشيم وضاعت المروءة من الناس قلت خيرا إن شاء الله ما الذي حدث يا أبا حمزة فحكى لي حكاية الشباب الذين طردوه وقد كان يحتمي معهم من خطر الرصاص والقذائف وفيما نحن في ذلك إذ دوى صوت انفجار هائل اهتز له المكان وارتعدت له الفرائص ونظرنا من النافذة فإذا هي قذيفة عظيمة قد استقرت فوق الجسر وحطمتها على من فيه فذهبنا إلى الجسر فوجدنا جثث الشباب الخمسة محترقة فقلنا لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم . اهـ باختصار وتصرف يسير.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان الدعاء: فالدعاء: وسيلة المؤمن الذي يتعبد

الله به فمن كان له عند الله حاجة فليفرع إلى دعاء من بيده ملكوت كل شيء، ومجيب دعوة المضطرين الذي يكشف السوء ويتكفل بإجابة الداعي، قال

تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي

وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [سورة البقرة: ١٨٦]، وقال تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي

أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ [سورة

غافر: ٦٠]، وقال الله تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُ لَكُم

خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أُولَئِكَ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا نَذْكُرُونَ﴾ [سورة النمل: ٦٢].

قال المفسر السعدي رحمه الله: أي: هل يجيب المضطرب الذي أقلقته الكروب

وتعسر عليه المطلوب واضطر للخلاص مما هو فيه إلا الله وحده؟ ومن يكشف

السوء أي: البلاء والشر والنقمة إلا الله وحده؟ اهـ.

قال عليه السلام: «من سره ان يستجيب الله له عند الشدائد والكرب فليكثر الدعاء في

الرخاء^(١)»، وقال عليه السلام: «ان الله تعالى حيي كريم يستحي اذا رفع الرجل اليه يديه ان

يردهما صفرا خائبين^(٢)»، فترك الذكر والدعاء، والاستغفار محل للشقاء والهم

(١) - روا الترمذي والحاكم عن ابي هريرة رضي الله عنه وهو في صحيح الجامع ٦٢٩٠.

(٢) - رواه الترمذي واحمد وهو في صحيح الجامع ١٧٥٧.

والحزن، ولذا كان لزاماً على من ينشد السعادة ألا يُغفل هذا الأمر المهم، بل عليه أن يمسك بزمامه، ويعض عليه بالنواجذ.

قال الشاعر:

وإذا رميت من الزمان بشدةٍ أو نالك الأمر الأشق الأصب
فاضرع لربك إنه أدنى لمن يدعوه من جبل الوريد وأقرب
وقال الله تعالى: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

﴿٨٣﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ ﴿[سورة الأنبياء: ٨٣-٨٤]، وقال تعالى: ﴿وَإِذَا

النُّونُ إِذْ ذَهَبَ مُغْلَضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَنَكَ

إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَجَعَلْنَاهُ مِنَ الْغَنَىٰ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ

﴿٨٨﴾﴾ [سورة الأنبياء: ٨٧-٨٨].

قال الشاعر:

وناد إذا سجدت له اعترافاً كما ناداه ذو النون بن متى
وأكثر ذكره في الأرض دأباً لتذكر في السماء إذا ذكرتاً
وقد وردت في السنة النبوية من الأحاديث الصحيحة ما يكشف الله بها الهم
والغم والكرب والضر والحزن منها: حديث أنس بن مالك، قال: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا
كَرَبَهُ أَمَرُ قَالَ: «يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ^(١)»، وغيره من الأحاديث.

(١) - رواه الترمذي وهو في صحيح الترمذي ٢٧٩٦، صحيح الجامع: ٤٧٧٧، الصَّحِيحَةُ ٣١٨٢.

فالدعاء علاج الهموم والأحزان، وطريق الخروج من الأزمات والمآزق والكروب وغاية القرب من الله تعالى حال السجود، كما قال ﷺ فيما رواه مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه: «أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ، وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ» ^(١).

والدعاء سبب انشراح الصدر وأنس العبد وتغير الاحوال فعن أم سلمة رضي الله عنها قالت سمعت الرسول ﷺ يقول: «مَا مِنْ عَبْدٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ، فَيَقُولُ: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾» [سورة البقرة: ١٥٦]، اللَّهُمَّ أَجْرِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا، إِلَّا أَجْرَهُ اللَّهُ فِي مُصِيبَتِهِ، وَأَخْلَفَ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا، قَالَتْ: فَلَمَّا تُوفِّي أَبُو سَلَمَةَ، قُلْتُ: كَمَا أَمَرَنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَأَخْلَفَ اللَّهُ لِي خَيْرًا مِنْهُ، رَسُولَ اللَّهِ ﷺ ^(٢).

والدعاء سبب صلاح المستقبل الديني والدنيوي فقد كان النبي ﷺ يكثر من قوله: «اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي وأصلح لي آخري التي إليها معادي. واجعل الحياة زيادة لي من كل خير

(١) - رواه مسلم (٤٨٢).

(٢) - تقدم تخريجه.

والموت راحة لي من كل شر ^(١). والدعاء يصلح الله به الأمور كلها، فينقلب الهم فرحاً وسروراً من ذلك قوله ﷺ: «اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عينٍ وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت ^(٢)».

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِي حُكْمِكَ عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رِبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجِلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَجًا قَالَ فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلَا نَتَعَلَّمُهَا فَقَالَ بَلَى يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا ^(٣)».

قال العلامة السعدي في الوسائل المفيدة: فإذا لهج العبد بهذا الدعاء الذي فيه صلاح مستقبله الديني والدنيوي بقلب حاضر، ونية صادقة، مع اجتهاده فيما يحقق ذلك حقق الله له ما دعاه ورجاه وعمل له، وانقلب همه فرحاً وسروراً. اهـ

(١) - رواه مسلم ٢٧٢٠ من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(٢) - رواه أبو داود واحمد وابن حبان وغيرهم عن أبي بكرة رضي الله عنه وحسنه العلامة

الالباني في «تمام المنة» (٢٣٢)، وفي صحيح الجامع (٣٣٨٨).

(٣) - رواه احمد والحاكم وهو في الصحيحة ١٩٩.

فإذا لهج العبد بهذه الأدعية بقلب حاضر، ونية صادقة، مع اجتهاده في تحصيل أسباب الإجابة، فرج الله همه وكشف غمه وأزال حزنه، وانقلب ذلك فرحاً وسروراً.

قال الإمام الشوكاني في فتح القدير: وأخرج أبو الشيخ عن أبي الدرداء قال: ادع الله يوم سرائك يستجاب لك يوم ضرائك، وأقول أنا: أكثر من شكر الله على السراء يدفع عنك الضراء، فإن وعده للشاكرين بزيادة النعم مؤذن بدفعه عنهم النقم لذهاب حلاوة النعمة عند وجود مرارة النعمة. انتهى.

وقال الشاعر:

وألبس ثوب الصبر أبيض أبلجا
عليّ فما ينفك أن يتفرّجا
أصاب لها في دعوة الله مخرجا

وإني لأغضي مقلتي على القذى
وإني لأدعو الله والأمر ضيق
وكم من فتى سدّت عليه وجوهه
ولمحمد بن حازم الباهلي:

إلى خالقي من دون كلّ حميم
على ثقة بالله غير ملوم
وغمرة كرب فرّجت لكظيم

إذا نابني خطبٌ فزعت لكشفه
وإن من استغنى وإن كان مُعسرا
ألا ربّ عسرٍ قد أتى اليُسْر بعده
وقال الشاعر:

فانزل بهجتي بعد الشفاء
الا فانقص همومك في الدعاء

إلى الله السميع رفعت كفي
دعاء الله يكشف كل هم

ومنه الدعاء للمسلم بظهر الغيب: قال عليه السلام: " ما من عبد مسلم يدعو لأخيه بظهر الغيب الا قال الملك ولك بمثل ^(١)".

❖ ومن علاج الهموم والأحزان الإكثار من الاستغفار: فبالاستغفار تأتي

الأرزاق وتطيب النفوس وتجد راحة البال قال تعالى: ﴿وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمْنِعْكُمْ مِّنْعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ﴾ [سورة هود: ٣] ، وفي سنن أبي داود قال عليه السلام: «من أكثر من الاستغفار وفي رواية (من لزم الاستغفار) جعل الله له من كل هم فرجاً، ومن كل ضيق مخرجاً». الحديث وان كان فيه كلام الا ان معناه صحيح.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: «إن المسألة لتغلق عليّ فأستغفر الله ألف مرة أو أكثر أو أقل فيفتحها الله علي ^(٢)».

قال العلامة المناوي رحمه الله في فيض القدير (٦/ ٨٢) في شرحه لهذا الحديث:

"مقتبس من قوله تعالى ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ [سورة الطلاق: ٢]، لأن من داوم على الاستغفار وقام بحقه كان متقياً وناظراً إلى قوله تقدر ﴿وَيَقْوِمُ﴾ استغفروا

(١) - رواه مسلم ٢٧٣٢.

(٢) - ابن تيمية، بطل الإصلاح الديني ص ١٧.

رَبِّكُمْ ثُمَّ تُؤْبَأُ إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا
 مُجْرِمِينَ ﴿٥٢﴾ [سورة هود: ٥٢]، قال الحكيم: وأشار بالإكثار إلى أن الآدمي لا يخلو
 من ذنب أو عيب ساعة فساعة والعذاب عذابان أدنى وأكبر فالأدنى عذاب
 الذنوب والعيوب فإذا كان العبد مستيقظا على نفسه فكلما أذنب أو أعتب أتبعهما
 استغفارا فلم يبق في وبالها وعذابها وإذا لها عن الاستغفار تراكت ذنوبه فجاءت
 الهموم والضيق والعسر والعناء والتعب فهذا عذابه الأدنى وفي الآخرة عذاب النار
 وإذا استغفر تنصل من الهم فصار له من الهموم فرجا ومن الضيق مخرجا ورزقه
 من حيث لا يحتسب. اهـ.

فالاستغفار يفتح الأقفال، ويشرح البال، ويذهب الأدغال.

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: وَأَمَّا تَأْثِيرُ الْإِسْتِغْفَارِ فِي دَفْعِ الْهَمِّ وَالْغَمِّ
 وَالضَّيْقِ فَلَمَّا اشْتَرَكَ فِي الْعِلْمِ بِهِ أَهْلُ الْمَلِكِ وَعُقْلَاءُ كُلِّ أُمَّةٍ أَنَّ الْمَعَاصِيَ وَالْفَسَادَ
 تُوجِبُ الْهَمَّ، وَالْغَمَّ، وَالْخَوْفَ، وَالْحُزْنَ، وَضَيْقَ الصَّدْرِ، وَأَمْرَاضَ الْقَلْبِ ^(١). اهـ.

قال صاحب كتاب منار القاري شرح مختصر صحيح البخاري (٥ / ٢٧٢):
 لأن الاستغفار ذكر وعبادة وقربة إلى الله، ويستعمل لأغراض كثيرة، منها كشف
 الكربات، وتفرج الهموم، وتكثير الأرزاق، وفي الحديث " من لزم الاستغفار جعل

(١) - زاد المعاد في هدي خير العباد (٤ / ١٩١).

الله له من كل ضيق مخرجاً، ومن كل هم فرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب " أخرجه أبو داود وابن حبان والنسائي، قال الشوكاني: وفي ^(١) الحديث الذي ذكرناه أن الإكثار من الاستغفار، فيه المخرج من كل ضيق، والفرج من كل هم، وحصول الأرزاق من حيث لا يحتسب ولا يكتسب، فمن حصل له ذلك عالق في نعمة سالماً من كل نقمة.

اسْتَغْفِرُ اللَّهَ مِمَّا يَعْلَمُ اللَّهُ
مَا أَحْلَمَ اللَّهُ عَمَّنْ لَا يُرَاقِبُهُ
فَاسْتَغْفِرِ اللَّهَ مِمَّا كَانَ مِنْ زَلَلٍ
إِنَّ الشَّقِيَّ لَمَنْ لَا يَرْحَمُ اللَّهُ
كُلُّ مُسِيءٍ وَلَكِنْ يَحْلُمُ اللَّهُ
طُوبَى لِمَنْ كَفَّ عَمَّا يَكْرَهُهُ اللَّهُ

❖ ومن علاج الهموم والأحزان قول لا حول ولا قوة إلا بالله: فقد وردت

نصوص كثيرة في بيان فضل هذه الكلمة وعظم شأنها، فهي كلمة عظيمة ينبغي لكل مسلم أن يهتم بها، وأن يكثر من قولها لما يترتب عليها من خيرات متنوعة وفضائل متعددة في الدنيا والآخرة.

ومعنى لا حول ولا قوة إلا بالله أي: لا حركة لنا ولا استطاعة إلا بمعونة الله، ولا تحول من حال إلى حال، إلا بالله، فلا حول في دفع شر، ولا قوة في تحصيل خير إلا بعون الله وتوفيقه وتسديده .

(١) - تحفة الذاكرين " للشوكاني.

فهي كلمة عظيمة تشرح البآل وتصلح الحال، وتُحمل بها الأثقال، وترضي ذا الجلال.

قال الشيخ عبد الرزاق البدر حفظه الله: "هذا وإنَّ من الأذكار النبوية العظيمة التي كان يحافظ عليها رسول الله ﷺ، ويكثر من قولها، ويحثُّ على الإكثار منها والعناية بها "الحوقلة"، وهي قول (لا حول ولا قوة إلا بالله)، فإنَّ هذه الكلمة العظيمة لها من الفضائل والفوائد والثمار ما لا يحصىه إلا الله، وفيها من المعاني العميقة والدلالات المفيدة ما يثبت الإيمان، ويقوي اليقين، ويزيد صلة العبد بربِّ العالمين ^(١). اهـ.

ولهذا ورد في السنة مشروعية قول هذه الكلمة عند خروج المسلم من منزله لقضاء أموره الدينية أو الدنيوية استعانةً بالله واعتماداً عليه، فعن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: « من قال - يعني إذا خرج من بيته - بسم الله، توكلت على الله لا حول ولا قوة إلا بالله تعالى، يقال له: كفيت، ووقيت، وهديت، وتنحى عنه الشيطان، فيقول للشيطان آخر: كيف لك برجل قد هدي وكفي ووقي ^(٢) ».

(١) - الحوقلة مفهومها وفضائلها ودلالاتها العقدية (ص: ٦١).

(٢) - رواه أبو داود (رقم: ٥٠٩٥) والترمذي (رقم: ٣٤٢٦)، وقال حديث حسن صحيح وصححه الألباني في تحقيقه للكلم.

فمن كثرت همومه وغمومه، فليكثر من قول لا حول ولا قوة إلا بالله. قال سفيان الثوري: دخلت على جعفر بن محمد عليه السلام ما فقال لي: يا سفيان، إذا كثرت همومك فأكثر من لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، وإذا تداركت عليك النعم فأكثر من الحمد لله وإذا أبطأ عنك الرزق فأكثر من الاستغفار. وقد نظم ابن العراقي رحمته الله جملة من الفضائل الواردة لهذه الكلمة في أبيات لطيفة منها قوله:

يا صاح أكثر قول لا حول ولا قوة إلا فهي للداء دوا
❖ ومن علاج الهموم والأحزان قول إنا لله وإنا إليه راجعون: قال الله تعالى:

﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴿١٥٧﴾﴾ [سورة البقرة: ١٥٥-١٥٧]، وعن أم سلمة زوج النبي عليها السلام قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «ما من عبد تصيبه مصيبة فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرنى في مصيبتى وأخلف لي خيرا منها، إلا أجره الله في مصيبتيه وأخلف له خيرا منها. قالت: فلما توفي أبو سلمة قلت كما أمرني رسول الله ﷺ فأخلف الله لي خيرا منه؛ رسول الله ﷺ»^(١).

❖ ومن علاج الهموم والأحزان المواظبة على الفرائض والإكثار من النوافل:

لحديث أبي هريرة رضي الله عنه في الصحيح قال قال رسول الله ﷺ: «إن الله قال: «من عادى لي وليا فقد آذنته بالحرب وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضت عليه وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به ويده التي يبطش بها ورجله التي يمشي بها وإن سألني لأعطينه ولئن استعاذني لأعيذنه وما ترددت عن شيء أنا فاعله ترددي عن نفس المؤمن يكره الموت وأنا أكره مساءته».

فالصلاة هي سعادة ديانا، ونجاة آخرانا، وراحة نفوسنا، وطمأنينة قلوبنا، وانسراح صدورنا، وهدوء بالنا، ولذة حياتنا، وسعادة أفراحنا، فما من مسلم يصلي بخشوع وتدبر وحضور قلب والتجاء لله تعالى إلا ذهب همومه وغمومه أدراج الرياح كأن لم تكن.

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: وَأَمَّا الصَّلَاةُ، فَشَأْنُهَا فِي تَفْرِيحِ الْقَلْبِ وَتَقْوِيَتِهِ، وَشَرْحِهِ وَابْتِهَاجِهِ وَلَذَّتِهِ أَكْبَرُ شَأْنٍ، وَفِيهَا مِنْ اتِّصَالِ الْقَلْبِ وَالرُّوحِ بِاللَّهِ، وَقُرْبِهِ وَالتَّنَعُّمِ بِذِكْرِهِ، وَالِابْتِهَاجِ بِمُنَاجَاتِهِ، وَالْوُقُوفِ بَيْنَ يَدَيْهِ، وَاسْتِعْمَالِ جَمِيعِ الْبَدَنِ وَقُوَّاهُ وَآلَاتِهِ فِي عِبَادَتِهِ، وَإِعْطَاءِ كُلِّ عَضْوٍ حَظَّهُ مِنْهَا، وَاشْتِغَالِهِ عَنِ التَّعَلُّقِ بِالْخَلْقِ وَمُلَابَسَتِهِمْ وَمُحَاوَرَاتِهِمْ، وَانْجِدَابِ قُوَى قَلْبِهِ وَجَوَارِحِهِ إِلَى رَبِّهِ وَفَاطِرِهِ، وَرَاحَتِهِ مِنْ عَدُوِّهِ حَالَةَ الصَّلَاةِ مَا صَارَتْ بِهِ مِنْ أَكْبَرِ الْأَذْوِيَةِ وَالْمُفَرِّحَاتِ وَالْأَغْذِيَةِ الَّتِي لَا تَلَاثِمُ إِلَّا الْقُلُوبَ الصَّحِيحَةَ. وَأَمَّا الْقُلُوبُ الْعَلِيلَةُ، فَهِيَ كَالْأَبْدَانِ لَا تُنَاسِبُهَا إِلَّا الْأَغْذِيَةُ الْفَاضِلَةُ. فَالصَّلَاةُ مِنْ أَكْبَرِ الْعَوْنِ عَلَى تَحْصِيلِ مَصَالِحِ

الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَدَفَعَ مَفَاسِدِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَهِيَ مَنَهَاةٌ عَنِ الْإِثْمِ، وَدَافِعَةٌ لِأَذْوَاءِ الْقُلُوبِ، وَمَطْرِدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ، وَمُنَوِّرَةٌ لِلْقَلْبِ، وَمُيَبِّضَةٌ لِلوُجْهِ، وَمُنَشِّطَةٌ لِلْجَوَارِحِ وَالنَّفْسِ، وَجَالِبَةٌ لِلرِّزْقِ، وَدَافِعَةٌ لِلظُّلْمِ، وَنَاصِرَةٌ لِلْمَظْلُومِ، وَقَامِعَةٌ لِأَخْلَاطِ الشَّهَوَاتِ، وَحَافِظَةٌ لِلنَّعْمَةِ، وَدَافِعَةٌ لِلنَّقْمَةِ، وَمُنْزِلَةٌ لِلرَّحْمَةِ، وَكَاشِفَةٌ لِلْغَمَّةِ ^(١). اهـ.

فالصلاة صلة بين العبد وربّه وصدق الله إذ يقول: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾

[سورة البقرة: ٤٥]. فالله تعالى أمر عباده المؤمنين بالاستعانة بها في أمور الدنيا والآخرة، فجعلها سببا في قضاء الحاجات، ودفع الكربات، وجلب الرزق والخيرات، فجماع الخير في الدنيا والآخرة أن يستعين المرء بالصلاة لتكون سببا في تحصيل مقصوده ودفع همومه وكروبه، ففي الصلاة تلقي همك، وتبث شكواك إلى ربك ومولاك. فأى شيء من الهم يبقى بعد ذلك؟!، والصلاة تجعل الإنسان أكثر تحكما في انفعالاته قال تعالى: ﴿وَجَمَعَ فَأَوْعَى ۖ﴾ ﴿١٨﴾ ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ﴾ ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرْجُ رُجُوعًا ۖ﴾ ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْفَقْرُ مُنُوعًا ۖ﴾ ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُسْلِمِينَ﴾ [سورة المعارج: ١٨-٢٢].

يقول ابن بطّال: المراد من الآيات الكريمة إثبات خلق الله تعالى للإنسان

بأخلاقه من الهلع والصبر، والمنع والإعطاء، وقد استثنى الله المصلين الذين هم على صلاتهم دائمون، لا يضجرون بتكررها عليهم^(١). اهـ.

وقد كان نبينا ﷺ إذا اعتراه هم ودهاه حزن يفزع إلى الصلاة ويشرع لنا ذلك لنستعين بهذه الصلاة على كل شدة في هذه الحياة، فقد ثبت في صحيح سنن أبي داود (١١٧١) وفي صحيح الجامع رقم (٤٧٠٣) أن رسول الله ﷺ «كان إذا حَزَبَهُ أمر فزع إلى الصلاة» وفي رواية «إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى» أي نزل به أمرٌ مهم وشدة وحزن وكرب وغم فزع إلى الصلاة.

فالصلاة خَيْرٌ معين على مصاعب الحياة ومتاعبها، وهي تسمو بالنفس في آفاق علوية، وتهاجر بالروح إلى فضاء النور والفلاح فيحصل بذلك الخير والراحة والسعادة والانشراح.

والصلاة عند المصائب فيها تسلية، وفيها تهوين وتخفيف لوطأة الشيء، وهي من أسباب ذهاب الحزن عن الإنسان ومصدر للسعادة التي يتلطف لها كل الخلق، كيف لا وبها ينجون رب العالمين، وقد كان السلف الصالح يقيمون هذه الصلاة كما يريد ربنا جل وعلا وكما أمر كانوا يتلذذون بها وكانوا يتسلون بها عن كل شدة تطرأ على أبدانهم وأجسامهم.

(١) - فتح الباري ١٣ / ٥٢٠.

والصلاة طريق لسعادة الدارين في الدنيا والآخرة، وفي جنات النعيم.

والصلاة تحصل بها الراحة فهي قرة العين، فقد كان النبي ﷺ يقول: «وجعلت قرة عيني في الصلاة»^(١).

وقد كان النبي ﷺ إذا ألمت به ملامة أو نزلت به نازلة قال لبلال: «يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها»^(٢) أي: أدخل الراحة والأمن واللذة والسعادة في قلوبنا بها، فالصلاة راحة من كل تعب، وهدوء من كل صخب، وسعادة من كل شقاء. قال بعضهم: العبادة نزهة القاصدين، ومستروح المريرين، ومربع الأنس للمحبين، ومرتع البهجة للعارفين. بها قرة أعينهم، وفيها مسرة قلوبهم، ومنها راحة أرواحهم. وإليه أشار ﷺ بقوله: أرحنا بها يا بلال^(٣).

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: ما دمت في الصلاة فأنت تقرع باب الملك ومن يقرع باب الملك يفح له^(٤). اهـ.

(١) - رواه النسائي وصححه العلامة الالباني في صحيح، المشكاة (٥٢٦١)، صحيح الجامع (٣١٢٤).

(٢) - رواه ابو داود واحمد وصححه الالباني في صحيح الجامع ٧٨٩٢ وفي المشكاة ١٢٥٣.

(٣) - رواه احمد ٣٧١٥ وهو في "صحيح سنن أبي داود" (٤٩٨٥).

(٤) - الفوائد (١٠٧).

وفي السنة النبوية أيضا بيان كيف نزيل الكدر والهم والغم؟ كيف نطهر الأبدان والأرواح؟ فقد جاء في الصحيحين من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال قال النبي ﷺ: «أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِيَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ، هَلْ يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ؟» قَالُوا: لَا. قَالَ: فَكَذَلِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخُمْسِ، يَمْحُو اللَّهُ بِهِنَّ الْخَطَايَا.

ويمحو الله كذلك بالصلاة كدر النفوس، وهم القلوب، وضيق الصدور.

قال الإمام ابن العربي المالكي رحمه الله في عارضة الأحوزي: وإنما يكفر الوضوء الذنوب لأنه يراد به الصلاة فما ظنك بالمراد وهو الصلاة ذلك أقوى في التفكير وأولى بالإسقاط وكما يطهر الماء الوسخ فكذلك يذهب الهموم والغموم الداخلة على العبد أيضا، فإن الهموم أصلها الذنوب فإذا ذهبت الذنوب التي هي أسباب الهموم ذهبت أسباب الهموم ذهبت في نفسها بذهاب أسبابها ولذلك يقول المعبر للرجل الذي يرى في منامه أنه يغتسل إن كان عليك دين قضته أو هم زال عنك شغله. اهـ.

وقال شارح زاد المستقنع: وهناك أيضا صلاة الهم والحاجة، كأن ينزل بالإنسان كرب، أو - لا قدر الله - فاجعة أو مصيبة، فإذا نزل به أمر ضاق به صدره، أو جاءته مصيبة، أو بلغه خبر يحزنه أو يفجعه، أو أهمه أمر فالسنة له أن يتوضأ ويصلي ركعتين؛ لما ثبت في الصحيح من حديث أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أنها قالت: «كان النبي ﷺ إذا حزّ به أمرٌ فزع إلى الصلاة» فقولها: «فزع إلى الصلاة» أي: ناجى الله ﷻ وصلّى، فالأفضل للإنسان إذا نزلت به كربة أو مصيبة أن يصلي،

ولذلك أخبر الله ﷻ أنها معونة للعبد، فقال سبحانه وتعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ [سورة البقرة: ٤٥]، وذكر الصلاة مع الصبر، فمعناه: أن يستعان بالصلاة عند وجود الشدائد والأهوال، وهذا أبلغ ما يكون في العبودية؛ لأن الله يحب من عبده إذا نزلت به المصائب أو نزلت به البلايا أن يتضرع إليه، قال تعالى: ﴿فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا﴾ [سورة الأنعام: ٤٣]، أي: فهلا إذ جاءهم بأسنا تضرعوا، وأبلغ الضراعة الصلاة، ولذلك قالوا: يشرع أن يصلي إذا نزلت به مصيبة، أو ألمات به حادثة، أو أصبح عنده أمرٌ يهمله ويقلقه، فينزل حاجته بالله جل جلاله الذي تنزل به الحاجات ومنه تفرج الكربات، فهذا من أفضل ما يكون عند نزول الشدائد بالعبد. اهـ.

وقال بعضهم: فالصلاة من أكبر العون على تحصيل مصالح الدنيا والآخرة، ودفع مفاسد الدنيا والآخرة، وهي منة عن الإثم، ودافعة لأدواء القلوب، ومطردة للداء عن الجسد، ومُنَوِّرة للقلب، ومُيَبِّضَةٌ للوجه، ومنشّطة للجوارح والنفس، وجالبة للرزق، ودافعة للظلم، وناصرية للمظلوم، وقامعة لأخلاق الشهوات، وحافظة للنعمة، ودافعة للنقمة، ومُنَزِّلَةٌ للرحمة، وكاشفة للغمة. اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان حضور مجالس الذكر: من أكبر أسباب انشراح

الصدر وطمأنينته حضور مجالس الذكر، فإن لذلك تأثيراً عجيباً في تخفيف آلام القلب وطمأنينته، وزوال همه وغمه.

قال الشاعر:

بذكر الله تروح القلوب ودينانا بذكره تطيب
فالقلب هو الملك على سائر الأعضاء، والجوارح هي الجنود المؤتمرة
بأمره، (ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد
الجسد كله^(١))، فلما علم إبليس بذلك حاول ولا يزال إفساد قلوب بني آدم بشتى
الوسائل التي يستطيعها، قال تعالى: ﴿إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ إِلَّا مَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ
الْفَٰئِزِينَ﴾ [سورة الحجر: ٤٢]. فالمتقون من العباد ليس له عليهم سلطان، وإنما
سلطانه على أصحاب القلوب المريضة الغافلين عن ذكر الله سبحانه، وأصحاب
الهُوى والشهوات والشبهات. ولهذا صاحب القلب المريض يكون مهموما
مغموما حزينا على حسب مرض قلبه. وعلاجه يكون بالذكر ﴿أَلَا يَنْفَكِرُ اللَّهُ
تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد: ٢٨] وأفضل مكان يعين الإنسان على الذكر مجالس
العلم فيسمع المسلم من أهل العلم والقدوة ما يسليه ويخفف عنه آلام همومه
وغمومه وأحزانه، هم القوم لا يشقى بهم جليسهم. وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه قَالَ:
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِذَا مَرَرْتُمْ بِرِيَاضِ الْجَنَّةِ فَارْتَعُوا قَالُوا: وَمَا رِيَاضُ الْجَنَّةِ قَالَ:
حِلَقُ الذِّكْرِ^(٢)».

(١) - تقدم تخريجه.

(٢) - رواه الترمذي ٣٥١٠ واحمد ١٢٥٤٥ وهو في الصَّحِيحَة: ٢٥٦٢ وصَحِيح التَّوْهِيْدِ وَالتَّوْهِيْبِ: ١٥١١.

ففي مجالس الذكر فوائد للعباد كثيرة قال عليه السلام: «مَا مِنْ قَوْمٍ يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا حَقَّتْ بِهِمُ الْمَلَائِكَةُ وَعَشِيَّتُهُمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ» ^(١) وفي الحديث المتفق عليه، الذي رواه أبو هريرة مرفوعاً إلى النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: «إِنَّ لِلَّهِ مَلَائِكَةَ سِيَاحِينَ فِي الْأَرْضِ، يَطُوفُونَ فِي الطَّرِيقِ، يَلْتَمِسُونَ أَهْلَ الذِّكْرِ، فَإِذَا وَجَدُوا قَوْمًا يَذْكُرُونَ اللَّهَ تَنَادَوْا: هَلُمُّوا إِلَيْنَا حَاجَاتِكُمْ! فَيَحْفَوْنَهُمْ بِأَجْنَحَتِهِمْ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا، فَيَسْأَلُهُمْ رَبُّهُمْ وَهُوَ أَعْلَمُ مِنْهُمْ: مَا يَقُولُ عِبَادِي؟ فَيَقُولُونَ: يَسْبِّحُونَكَ وَيَكْبُرُونَكَ وَيَحْمَدُونَكَ وَيَمَجِّدُونَكَ. فَيَقُولُ: هَلْ رَأَوْنِي؟ فَيَقُولُونَ: لَا وَاللَّهِ مَا رَأَوْكَ. فَيَقُولُ: كَيْفَ لَوْ رَأَوْنِي؟ فَيَقُولُونَ: لَوْ رَأَوْكَ كَانُوا أَشَدَّ لَكَ عِبَادَةً، وَأَشَدَّ لَكَ تَمَجِيداً، وَأَكْثَرَ لَكَ تَسْبِيحاً. فَيَقُولُ: فَمَا يَسْأَلُونِي؟ فَيَقُولُونَ: يَسْأَلُونَكَ الْجَنَّةَ. فَيَقُولُ: وَهَلْ رَأَوْهَا؟ فَيَقُولُونَ: لَا وَاللَّهِ يَا رَبَّ مَا رَأَوْهَا. فَيَقُولُ: فَكَيْفَ لَوْ أَنَّهُمْ رَأَوْهَا؟ فَيَقُولُونَ: لَوْ أَنَّهُمْ رَأَوْهَا كَانُوا أَشَدَّ عَلَيْهَا حَرَصاً، وَأَشَدَّ لَهَا طَلَباً، وَأَعْظَمَ فِيهَا رَغْبَةً. قَالَ: فَمِمَّ يَتَعَوَّذُونَ؟ فَيَقُولُونَ: مِنَ النَّارِ. فَيَقُولُ اللَّهُ: هَلْ رَأَوْهَا؟ فَيَقُولُونَ: لَا وَاللَّهِ يَا رَبَّ مَا رَأَوْهَا. فَيَقُولُ: فَكَيْفَ لَوْ رَأَوْهَا؟ فَيَقُولُونَ: لَوْ رَأَوْهَا كَانُوا أَشَدَّ مِنْهَا فَرَاراً، وَأَشَدَّ لَهَا مَخَافَةً. فَيَقُولُ: فَأَشْهَدُكُمْ أَنِّي قَدْ غَفَرْتُ لَهُمْ! فَيَقُولُ مَلَكٌ مِنَ الْمَلَائِكَةِ: فِيهِمْ فُلَانٌ، لَيْسَ مِنْهُمْ، إِنَّمَا جَاءَ لِحَاجَةٍ! فَيَقُولُ: هُمُ

الجلساء لا يشقى بهم جليسهم! - ففي مجالس الذكر الخير الكثير وانشراح الصدور، والفرح والسرور، فعن أبي واقد الليثي أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ بَيْنَمَا هُوَ جَالِسٌ فِي الْمَسْجِدِ وَالنَّاسُ مَعَهُ، إِذْ أَقْبَلَ نَفَرٌ ثَلَاثَةٌ، فَأَقْبَلَ اثْنَانِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، وَذَهَبَ وَاحِدٌ، قَالَ فَوْقًا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، فَأَمَّا أَحَدُهُمَا فَرَأَى فُرْجَةً فِي الْحَلَقَةِ فَجَلَسَ فِيهَا، وَأَمَّا الْآخَرُ فَجَلَسَ خَلْفَهُمْ، وَأَمَّا الثَّالِثُ فَأَذْبَرَ ذَاهِبًا، فَلَمَّا فَرَغَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «أَلَا أُخْبِرُكُمْ عَنِ النَّفَرِ الثَّلَاثَةِ؟ أَمَّا أَحَدُهُمْ فَأَوَى إِلَى اللَّهِ، فَأَوَاهُ اللَّهُ، وَأَمَّا الْآخَرُ فَاسْتَحْيَا، فَاسْتَحْيَا اللَّهُ مِنْهُ، وَأَمَّا الْآخَرُ فَأَعْرَضَ، فَأَعْرَضَ اللَّهُ عَنْهُ» (١).

إن ترك الذكر والدعاء، محلٌ للشقاء والهم والحزن، ولذا كان لزماً على من ينشد السعادة ألا يُغفل هذا الأمر المهم، بل عليه أن يمسك بزمامه، ويعض عليه بالنواجذ، فمن لزم ذكر الله واصبح لسانه رطباً بذكر الله؛ جعل الله له من كل هم فرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب.

قال الإمام ابن باز عليه رحمة الله كما في مجموع فتاواه: ٢٤١/٥: من حفظ وقته بذكر الله وقراءة القرآن وصحبة الأخيار والبعد عن صحبة الغافلين والأشرار يطيب قلبه ويلين اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان الصبر: فإذا أصابك هم أو حزن أو قلق

وخوف، فلا تجزع ولا تيأس، فقد يكون ابتلاء من الله تعالى، فعليك بالصبر قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ، وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ سورة البقرة ١٥٥ - ١٥٧، وقال تعالى: ﴿إِنَّهُ لَا يَأْتِيَنَّكَ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكَلِمَاتُ الْكَافِرُونَ﴾ [سورة يوسف: ٨٧]، وقال تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ ١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ خَسِيرٌ ٢ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ٣﴾ [سورة العصر: ١-٣]. فالتحلي بالصبر من شيم الأفاضل الذين يتلقون المكاره برحابة صدرٍ وبقوة إرادة، لأنهم يعلمون بان المصائب لا بد منها، فلا بد من الصبر والتسليم والاحتساب لثوابها، ويعلمون أيضا بأنه لا يجوز أن يتلقاها العبد بالجزع والخور والضعف، بل بقوة الإيمان والتوكل على الله؛ وبذلك تخف وطأتها، وتهون مشقتها، ويحصل من الثواب وزيادة الإيمان أضعاف أضعاف ما حصل من المصيبة، قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [سورة البقرة: ١٥٥]. فما يحصل للمؤمن المحتسب من التعب والأذى النفسي لا يذهب سُدىً بل هو مفيد في تكثير حسناته وتكفير سيئاته، فلو لا المصائب لوردنا يوم القيامة مفاليس كما قال بعض السلف؛ ولهذا كان أحدهم يفرح بالبلاء كما يفرح أحدنا بالرخاء، فهي فوائد عظيمة تضمحل معها المكاره، وتحل محلها المسار والآمال الطيبة، والطمع في فضل الله وثوابه.

جاء في الصحيحين عن أبي سعيد وأبي هريرة رضي الله عنهما ما عن النبي ﷺ قال: «ما يصيب المسلم من نصب، ولا وصب، ولا هم، ولا حزن، ولا أذى، ولا غم، حتى الشوكة يُشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها» ^(١).

وفي الحديث: «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وليس ذلك إلا للمؤمن» ^(٢).

قال الإمام أحمد: كلمتان نفعني الله بهما في المحنة الأولى: لرَجُلٍ حُبِسَ في شربِ الخمرِ، فقال: يا أحمدُ، اثبتْ، فإنك تُجلدُ في السُّنَّةِ، وأنا جُلِدْتُ في الخمرِ مراراً، وقد صبرتُ ﴿وَلَا تَهْشَوْا فِي آتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ﴾ [سورة النساء: ١٠٤]، ﴿فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفَّنَكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ﴾ [سورة الروم: ٦٠].

الثانية: لأعرابيٍّ قال للإمام أحمد والإمام أحمد قد أخذ إلى الحبس، وهو مقيّد بالسلاسل: يا أحمدُ، اصبر، فإنما تُقتل من هنا، وتدخل الجنة من هنا.

(١) - رواه البخاري ٥٦٤١، ٥٦٤٢، ومسلم ٢٥٧٣.

(٢) - رواه مسلم ٢٩٩٩.

﴿يُبَسِّرُهُمْ رَبُّهُمْ بِرَحْمَةٍ مِنْهُ وَرِضْوَانٍ وَجَّتِ لَهُمْ فِيهَا نِصَبٌ مَقِيمٌ﴾ [سورة التوبة: ٢١].

فالمؤمنون يتلقون المكارة والمضار والهموم والغموم بالمقاومة لما يُمكنُهُم مقاومة وتخفيف ما يمكنهم تخفيفه، والصبر الجميل لما ليس له عنه بُدٌّ، فيحصل منافع كثيرة من جرّاء حصول المكارة.

قال بعضهم: الصبرُ إذا قام به العبد كما ينبغي، انقلبت المِحْنَةُ في حقّه مَنَحَةً، واستحالتِ البليّةُ عطيةً، ولما كانت هذه الدار دار ابتلاء كان لابد للمؤمن من أن يتجمل برداء الصبر، وإن رداء الصبر رداء عظيم طال ما تزين به الأنبياء واكتسب به الأصفياء والأولياء على مر الدهور وكر العصور. اهـ.

وقال عمر رضي الله عنه: «بالصبر أدركنا حسن العيش».

فعاقة الصبر الجميل جميلة كما قال الشاعر:

وأفضل أخلاق الرجال التفضل

وعاقبة الصبر الجميل جميلة

وقال الشاعر:

كساه ضيا طول المقام على الصبر

إذا طال بالمحزون أيام صبره

وقال آخر:

للصبر عاقبة محمودة الأثر

إنّي رأيت وللأيام تجربة

وفي الرواح إلى الحاجات والبكر

فاصبر على مضض الإدلاج في السحر

فالنجاح يتلف بين العجز والضجر

لا يعجزنك ولا يضجرك مطلبها

واستنجد الصَّبرُ إِلَّا فَازَ بِالظفر

وقلَّ مَنْ كَانَ فِي أَمْرٍ يَحاولُه
وقال آخر:

وَالصَّبرُ فِي كُلِّ مَوْطِنٍ حَسَنٌ
عَاقِبَةُ الصَّبرِ مَا لَهُا ثَمَنٌ

مَا أَحْسَنَ الصَّبرُ فِي مَواطِنِه
حَسْبُكَ مِنْ حَسَنِه عَواقِبُه
وقال آخر:

وَكَفَّتْ عَنْهُ أَيْدِي النَّائِبَاتِ
وَيَكْرُمُ فِي الْحَيَاةِ وَفِي الْمَمَاتِ

وَمَا التَّحَفُ الْفَتَى بِالصَّبرِ إِلَّا
وَذُو الصَّبرِ الْجَمِيلُ يُفِيدُ عِزًّا
وقال الشاعر:

فإنَّ اِعْتِيادَ الصَّبرِ أَدْعَى إِلَى الْيُسْرِ
وَكَمْ قَدْ أَتَاكَ النَّفْعُ مِنْ جَانِبِ الضَّرِّ
وَمَنْ لَطَفَهُ تَوْفِيقُه الْعَبْدُ لِلصَّبرِ

فصبرًا على حُلُو الْقَضَاءِ وَمَرَّه
وَحَيْرِ الْأُمُورِ خَيْرَهُنَّ عَوَاقِبًا
وَمَنْ عصَمَ اللهُ الرِّضَا بِقَضَائِهِ
وقال آخر:

فَعَادَتِ بِإِحْسَانٍ وَخَيْرٍ عَوَاقِبُه
يَكُنْ غَرَضًا أَوْدَتِ بِنَبْلِ جَوَانِبُه

وَأَلْزَمَتْ نَفْسِي - الصَّبرُ فِي كُلِّ مُحْنَةٍ
وَمَنْ لَمْ يَنْطِ بِالصَّبرِ وَالرَّفَقِ قَلْبُه
وقال آخر:

عِنْدَ الْإِلَهِ وَأُنْجَاهُ مِنَ الْكَرْبِ
أَلَوْتُ يَدَاهُ بِحَبْلِ غَيْرِ مَنْقُضٍ

مَا أَحْسَنَ الصَّبرُ فِي الدُّنْيَا وَأَجْمَلُه
مَنْ شَدَّ كَفًّا بِصَبْرٍ عِنْدَ نَائِبَةٍ

قال بعض العلماء الفرَج انما يصداد بشباك الصبر.

ولله دُرُّ القائل:

لكن عواقبه أحلى من العسل

الصبر مثل اسمه مرٌّ مذاقته

وقال الشاعر:

مهما تضق ليلا بصبح تتسع
ربح الذي عن ربه لم ينقطع

كن صابرا في كل هم أو وجع
هي هكذا الاقدار تمشي بيننا
وقال آخر:

فالصبر يفتح منها كل ما ارتجعا
إذا استعنت بصبر أن ترى فرجا
ومدمن القرع للأبواب أن يلجا.

إن الأمور إذا انسدت مسالكها
لا تياسن وإن طالت مطالبة
أخلق بذى الصبر أن يحظى بحاجته
وقال الشاعر:

تطيف بحاله سعة وضيق
وإن الصبر مسلكه وثيق

ترفق يا غريب فكل عبد
وكل مصيبة تأتي ستمضي
وقال القحطاني في نونيته:

إن الصبور ثوابه ضِعْفان
الله حسبي وحده وكفاني

لا تجزعن إذا دهتك مصيبة
فإذا ابتليت بنكبة فاصبر لها

قصة

قال صاحب كتاب فصل الخطاب في الزهد والرقائق والآداب: أورد ابن أبي الدنيا رحمه الله: في كتابه الاعتبار وأعقاب السرور عن سعيد أبي عثمان من أهل العلم ثقة قال نظر إلى امرأته فقال ما رأيت مثل هذا الحسن وهذه النضارة وما ذاك إلا من قلة الحزن فقالت يا عبد الله والله إني ليذبحني الحزن ما يشركني فيه أحد قال وكيف قالت ذبح زوجي شاة مضحيا ولي صبيان يلعبان فقال أكبرهما للأصغر أريك كيف صنع أبي بالشاة فعقله فذبحه فما شعرنا به إلا متشحطا فلما استحلت الصبيحة هرب الغلام ناحية الجبل فرهقه ذئب فأكله ونحن لا نعلم وقد اتبعه أبوه يطلبه فمات عطشا فأفردني الدهر قال فكيف صبرك فقالت لو رأيت في الجزع دركا ما اخترت عليه.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان الاستعاذة بالله: أي اللجوء إلى الله ﷻ من كل شر والاستعاذة حصن من الشيطان واعتصام بالرحمن وهي صمام أمن وأمان في الحياة وجنة من كل خطر، وسبب ذهاب الغضب وإراحة النفس، قال تعالى: ﴿وَمَا يَزَعْنَكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (سورة فصلت: ٣٦)، وقال الله تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ﴾ (١٧) وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ ﴿١٨﴾ [سورة المؤمنون: ٩٧-٩٨]، وقال تعالى: ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ﴾ (١) مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾ [سورة الفلق: ١-٥]، وقال تعالى: ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ﴾ (١) مَلِكٍ

النَّاسِ ٢) إِلَهُ النَّاسِ ٢) مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ٤) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ
النَّاسِ ٥) مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ٦) [سورة الناس: ١-٦]، وجاء في الصحيح عن
أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى قَالَ: مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا
فَقَدْ آذَنْتَهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ أَدَاءٍ مَا افْتَرَضْتَهُ عَلَيْهِ،
وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أَحْبَبَهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتَهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ
بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يَبْصُرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَلِئِنْ سَأَلَنِي
لَأُعْطِيَنَّهُ وَلِئِنْ اسْتَعَاذَنِي لَأُعِيذَنَّهُ^(١)». فَمَتَى كَانَ الْعَبْدُ بِاللَّهِ هَانَتْ عَلَيْهِ الْمَشَاقُّ،
وَانْقَلَبَتِ الْمَخَافُوفُ فِي حَقِّهِ أَمَانًا، فَبِاللَّهِ يَهْوَنُ كُلُّ صَعْبٍ، وَيَسْهَلُ كُلُّ عَسِيرٍ،
وَيَقْرَبُ كُلُّ بَعِيدٍ، وَبِاللَّهِ تَزُولُ الْأَحْزَانُ وَالْهَمُومُ وَالْغُمُومُ، فَلَا هُمْ مَعَ اللَّهِ، وَلَا غَمٌ
مَعَ اللَّهِ، وَلَا حُزْنٌ مَعَ اللَّهِ. وَلَمَّا حَصَلَتْ هَذِهِ الْمَوَافَقَةُ مَعَ الْعَبْدِ لِرَبِّهِ فِي مُحَابَاهِ،
حَصَلَتْ مَوَافَقَةُ الرَّبِّ لِعَبْدِهِ فِي حَوَائِجِهِ وَمَطَالِبِهِ، فَقَالَ: "وَلِئِنْ سَأَلَنِي لَأُعْطِيَنَّهُ،
وَلِئِنْ اسْتَعَاذَنِي لَأُعِيذَنَّهُ" أَيُّ: كَمَا وَافَقْنِي فِي مُرَادِي بِامْتِثَالِ أَوْامِرِي وَالتَّقَرُّبِ إِلَيَّ
بِمُحَابَاهِي، فَأَنَا أَوْافِقُهُ فِي رَغْبَتِهِ وَرَهْبَتِهِ فِيمَا يَسْأَلُنِي أَنْ أَفْعَلَ بِهِ، وَيَسْتَعِيذُنِي أَنْ يَنَالَهُ
مَكْرُوهُ^(٢)". فَعَلَى الْمُسْلِمِ أَنْ يَلْجَأَ إِلَى اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى وَيَسْتَعِينُ بِهِ لِيُعِيْذَهُ مِنْ

(١) - رواه البخاري (٦٥٠٢) .

(٢) - انظر الشرح في الجواب الكافي لابن قيم .

الهموم والغموم والكروب والمصائب والأحزان ويباعد بينه وبينها، كما كان يفعل النبي ﷺ، فقد كان ﷺ يقول: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ»^(١).

قال العلامة ابن القيم رحمه الله تعالى: "وَأَمَّا حَدِيثُ أَبِي أَمَامَةَ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ» فَقَدْ تَضَمَّنَ الْإِسْتِعَاذَةَ مِنْ ثَمَانِيَةِ أَشْيَاءَ، كُلُّ اثْنَيْنِ مِنْهَا قَرِينَانِ مُزْدَوَجَانِ، فَالْهَمُّ وَالْحَزَنُ أَخَوَانِ، وَالْعَجْزُ وَالْكَسَلُ أَخَوَانِ، وَالْجُبْنُ وَالْبُخْلُ أَخَوَانِ، وَضَلَعُ الدَّيْنِ وَغَلَبَةُ الرِّجَالِ أَخَوَانِ، فَإِنَّ الْمَكْرُوهَ الْمُؤْلَمَ إِذَا وَرَدَ عَلَى الْقَلْبِ فَإِمَّا أَنْ يَكُونَ سَبَبُهُ أَمْرًا مَاضِيًّا، فَيُوجِبُ لَهُ الْحُزْنَ، وَإِنْ كَانَ أَمْرًا مُتَوَقَّعًا فِي الْمُسْتَقْبَلِ أَوْجَبَ الْهَمَّ، وَتَخَلَّفَ الْعَبْدُ عَنْ مَصَالِحِهِ وَتَفَوَّيْتُهَا عَلَيْهِ، إِمَّا أَنْ يَكُونَ مِنْ عَدَمِ الْقُدْرَةِ، وَهُوَ الْعَجْزُ، أَوْ مِنْ عَدَمِ الْإِرَادَةِ، وَهُوَ الْكَسَلُ، وَحَبْسُ خَيْرِهِ وَنَفْعِهِ عَنْ نَفْسِهِ، وَعَنْ بَنِي جِنْسِهِ، إِمَّا أَنْ يَكُونَ مَنَعَ نَفْعَهُ يَبْدَنِيهِ فَهُوَ الْجُبْنُ أَوْ بِمَالِهِ، فَهُوَ الْبُخْلُ، وَقَهْرُ النَّاسِ لَهُ، إِمَّا بِحَقِّ فَهُوَ ضَلَعُ الدَّيْنِ، أَوْ بِبَاطِلٍ فَهُوَ غَلَبَةُ الرِّجَالِ، فَقَدْ تَضَمَّنَ الْحَدِيثُ الْإِسْتِعَاذَةَ مِنْ كُلِّ شَرٍّ^(٢). اهـ.

وكان ﷺ يتعوذ من سوء القضاء ومن درك الشقاء ومن شماتة الأعداء ومن

(١) - رواه البخاري ٢٨٩٣.

(٢) - زاد المعاد (٤/ ١٩١).

جهد البلاء ^(١)، وكان ﷺ اذا خاف قوما قال: «اللهم انا نجعلك في نحورهم ونعوذ بك من شرورهم» ^(٢)، وكان رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ يَوْمِ السُّوءِ، وَمِنْ لَيْلَةِ السُّوءِ، وَمِنْ سَاعَةِ السُّوءِ، وَمِنْ صَاحِبِ السُّوءِ، وَمِنْ جَارِ السُّوءِ فِي دَارِ الْمَقَامَةِ» ^(٣)، ولما رأى النبي ﷺ رجلاً قد غضب غضباً شديداً قال له: «إِنِّي أَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» ^(٤)، وفي السنن أنه كان يعلم أصحابه أن يقول أحدهم: «أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه وشر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون» ^(٥).

❖ ومن علاج الهموم والأحزان انتظار الفرج: قال الله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾

﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ ﴿٦﴾ [سورة الشرح: ٥-٦].

(١) - رواه البخاري ٦٣٤٧ ومسلم ٢٧٠٧.

(٢) - رواه ابو داود، واحمد، وابن حبان، والنسائي، وهو في صحيح الجامع: ٤٧٠٦، وصحيح ابي داود.

(٣) - أخرجه الطبراني في " الكبير "، ١٧/ ٢٩٤ (٨١٠) من حديث عقبة بن عامر وهو في صحيح الجامع ١٢٩٩، وفي الصَّحِيحَة ١٤٤٣.

(٤) - أخرجه البخاري (٦٠٤٨)، ومسلم (٢٦١٠) من حديث سليمان بن رضي الله عنه.

(٥) - رواه أحمد (١٨١/ ٢)، وأبو داود (٣٨٩٣) والترمذي وحسنه (٣٥٢٨)، من حديث عبد الله ابن عمرو رضي الله عنهما وهو في الصحيحة (رقم: ٢٦٤)، وفي صحيح سنن أبي داود: ٤٧ / ٢.

يقول العلامة ابن القيم رحمه الله في المدارج ١٢٧/٢: انتظار روح الفرج، يعني: راحته ونسيمه ولذته، فإن انتظاره ومطالبته وترقبه يخفف حمل المشقة، ولا سيما عند قوة الرجاء أو القطع بالفرج، فإنه يجد في حشو البلاء من روح الفرج ونسيمه وراحته ما هو من خفي الألفاف وما هو فرج معجل. اهـ.

فلا نشك لحظة واحدة بان بعد العسر يسراً، وأن بعد الضيق فرجاً ومخرجاً، بإذن الله سبحانه وتعالى وكلما استحكمت الضيق وازدادت الكربة قرب الفرج والمخرج.

فنحن نعلم علم اليقين بان مع العسر يسراً، وأن الفرج مع الكرب وأنه لا يدوم الحال، وأن الأيام دولٌ فكم من فقير يسلي نفسه بانتظار الفرج وكم من مريض يرتاح باله ويهدئ ألمه عند ما يتذكر ان بعد العسر يسرا، وكم من مؤمن صابر محتسب واثق بربه ينتظر الفرج لهمومه وأحزانه.

فالمؤمن تارة سليم واخرى سقيم وتارة مسرور واخرى معسور وتارة مهموم محزون، وهكذا الإنسان في هذه الحياة لا يخلو من الابتلاء والاختبار، أما في نفسه أو ماله أو أهله أو ولده أو قريبه أو صديقه.

قال العلامة ابن القيم في البدائع (٢/ ١٥٥): "فالعسر وإن تكرر مرتين فتكرر بلفظ المعرفة فهو واحد واليسر تكرر بلفظ النكرة فهو يسران فالعسر محفوف بيسرين يسر قبله ويسر بعده فلن يغلب عسر يسرين" اهـ.

فهذه الآية فيها خير عظيم، إذ فيها البشارة لأهل الإيمان بأن للكرب نهاية مهما طال أمده، وأن الظلمة تحمل في أحشائها الفجر المنتظر باذن الله رب العالمين. وقال النبي ﷺ في وصيته لابن عباس ؓ ما: «وَأَعْلَمُ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرَجَ مَعَ الْكَرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا^(١)».

قال العلامة ابن عثيمين رحمه الله في شرح الأربعين النووية وقوله: "وَأَعْلَمُ أَنَّ الْفَرَجَ مَعَ الْكَرْبِ" الفرج انكشاف الشدة والكرب، فكلما اكترت الأمور فإن الفرج قريب، لأن الله ﷻ يقول في كتابه: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ أُولَٰئِكَ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ﴾ [سورة النمل: ٦٢]، فكل يسر بعد عسر بل إن العسر محفوف بيسرين، يسر سابق ويسر لاحق قال الله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ﴾ [سورة الشرح: ٥-٦]، قال ابن عباس ؓ "لَنْ يَغْلِبَ عُسْرٌ يُسْرَيْنِ".

وقال أيضا في شرح رياض الصالحين: فهذا الحديث الذي أوصى به النبي ﷺ عبد الله بن عباس ؓ ما ينبغي للإنسان إن يكون على ذكر له دائما، وإن يعتمد على هذه الوصايا النافعة التي أوصى بها النبي ﷺ ابن عمه عبد الله بن عباس ؓ ما. اهـ.

(١) - رواه أحمد ١/ ٢٩٣ وهو في الصحيحة (٢٣٨٢).

وفي الحديث القدسي قال الله تعالى: «أنا عند ظنِّ عبدي بي، فليظنَّ بي ما شاء»^(١).

إذا اشتدت بك العسس ففكر في الم نشرح
فعسر بين يسرين إذا ابصرته فافرح
وذكر صاحبُ كتاب (الفرج بعد الشدة): أنَّ أحدَ الحكماءِ ابتليَ بمصيبةٍ،
فدخلَ عليه إخوانه يعزُّونه في المصابِ، فقال: إني عملتُ دواءً من ستّةِ أخلاطٍ.
قالوا: ما هي؟ قال:

♦ الخلطُ الأولُ: الثقةُ بالله.

♦ الثاني: علمي بأنَّ كلَّ مقدورٍ كائنٌ.

♦ الثالثُ: الصبرُ خيرٌ ما استعملهُ الممتحنون.

♦ الرابعُ: إنَّ لم أصبرُ أنا فأَيُّ شيءٍ أعمل؟! ولم أكنُ أعينُ على نفسي
بالجزع.

♦ الخامسُ: قد يمكنُ أن أكون في شرٍّ مما أنا فيه.

♦ السادسُ: من ساعةٍ إلى ساعةٍ فرَجٌ.

(١) - رواه الطبراني والحاكم وغيرهما وهو في صحيح الجامع: ١٩٠٥، الصَّحِيحَة: ١٦٦٣.

قال الشاعر:

وَلَرُبَّ نَازِلَةٍ يَضِيقُ بِهَا الْفَتَى ذَرْعاً وَعِنْدَ اللَّهِ مِنْهَا الْمَخْرَجُ
ضَاقَتْ فَلَمَّا اسْتَحَكَمَتْ حَلَقَاتُهَا فُرِجَتْ وَكَانَ يَظُنُّهَا لَا تُفْرَجُ
وقال غيره:

إِذَا تَضَاقَقَ أَمْرٌ فَانْتَظِرْ فَرَحاً فَأَقْرَبُ الْأَمْرِ أَدْنَاهُ إِلَى الْفَرَجِ
وقال بعض الحكماء: لا تجزع على ما فات، ولا تطمع فيما لا يرجى، فما
اشتد خطب إلا وأعقبه فرج، ولا انسد باب إلا وسوف ينفرج، فإن الله ﷻ قد جعل
مع العسر يسرين، وجعل في الصبر خير الدارين، وما زال مع الصبر الظفر، ومع
الجزع الكدر واليأس، فاختر لنفسك ما يدينك إلى الله ويقربك، واطرح عنك ما
يحزنك ويكربك. اهـ.

وقال آخر:

كَمْ فَرَجَ بَعْدَ إِيَّاسٍ قَدْ أَتَى وَكَمْ سُرُورٍ قَدْ أَتَى بَعْدَ الْأَسَى
وقال آخر:

دَعِ الْمَقَادِيرَ تَجْرِي فِي أَعْتَتِهَا وَلَا تَنَامَنَّ إِلَّا خَالِي الْبَالِ
مَا بَيْنَ غَمْضَةِ عَيْنٍ وَانْتِبَاهَتِهَا يَغَيِّرُ اللَّهُ مِنْ حَالٍ إِلَى حَالٍ
وقال آخر:

تَنَكَّبْ مَذْهَبَ الْهَمِّ ج وَعُذْ بِالصَّبْرِ تَبْتَهِجْ
فَإِنَّ مُظْلِمَ الْإِيَّاسِ مَ مَحْجُوجٌ بِلا حُجَجِ

وَتَمَنُّنَا بِبَلَا حَرْجٍ
نَهْ فَتُحِّ مِنْ اللَّجَجِ
وَمِنْ غَمٍّ إِلَى فَرْجٍ

تُسَامِحُنَا بِبَلَا شُكْرِ
وَلُطْفُ اللَّهِ فِي إِيْتَا
فَمِنْ ضَيْقٍ إِلَى سَعَةٍ
وقال الشاعر:

فموصول بها الفرج القريب

وكل الحادثات اذا تناهت
وقال آخر:

وَلِكُلِّ خَالِصَةٍ شَوَائِبُ
لَهُ عَلَى رَنَقِ الْمَشَارِبِ
لَكَ بَيْنَ أَثْنَاءِ النِّوَابِ
مَنْ حَيْثُ تَنْتَظِرُ الْمَصَائِبِ

وَلِكُلِّ صَافِيَةٍ قَذَى
وَالْدَهْرُ أَوْلَى مَا صَبِرْتَ
كَمْ نِعْمَةٍ مَطْوِيَّةٍ
وَمَسْرَّةٍ قَدْ أَقْبَلَتْ
وقال آخر:

بِأَنَّ اللَّهَ لَا يَبْقِي الظَّلَامَا
فَلَا تَابَهُ لَهْمُكَ بَلْ تَعَامِي

وَيُخْبِرُنِي الشُّرُوقُ بِكُلِّ فَجَرٍ
وَأَنْ أَلْهَمَ يَعْقِبُهُ انْفِرَاجُ
وقال الآخر:

وَعَنْ كَثْبٍ يَكُونُ لَهَا انْفِرَاجُ
تَنَاهَى حَانَ لِلصَّبْحِ انْبِلَاجُ؟

رَوَيْدُكَ! فَالْهَمُومُ لَهَا رِتَاجُ
أَلَمْ تَرَ أَنَّ طَوْلَ اللَّيْلِ لَمَّا
وقال آخر:

تَاتِيكَ مِنْ قَلْبِ الْهَمُومِ بِشَائِرِ
وَتَلَاهُ صَبْحُ كَيْ يَغْرُدُ طَائِرِ

لَا تَرْكُنْ إِلَى الْهَمُومِ فَرَبِمَا
مَا مَدَّ لَيْلَ جَنَحِهِ إِلَّا انْجَلَى

وقال الشاعر:

بكون وراءه فرج قريب

عسى الكرب الذي أمسيت فيه
وقال آخر :

قضى الله أن العسر - يتبعه اليسر
له كل يوم في خليقته أمر
صبوراً فإن الحزم مفتاحه الصبر
وآخر معسور الأمور له يسر

إذا اشتد عسر فأرج يسراً فإنه
عسى فرج يأتي به الله إنه
فكن عندما يأتي به الدهر حازماً
فكم من هموم بعد طول تكشفت
وقال آخر :

الى الملك الجبار الا تيسرا

وما مسني عسر ففوضت امره
وقال آخر :

يسرا وعدا ليس فيه خلاف
لله في أعطافها أطفاف

لا تجزعن لعسرة بعدها
كم عسرة ضاق الفتى لنزولها
وقال آخر :

بين الانام وبعد الضيق تتسع

الامن والخوف ايام مداولة
وقال غيره:

ولا تجزع لنائبة تنوب
وعند الضيق تنكشف الكروب
اتى من دونها فرج قريب

تصبر ان عقبى الصبر خير
فان اليسر بعد العسر ياتي
وكم جزعت نفوس من امور

❖ ومن علاج الهموم والأحزان توطين النفس على حصول المصائب: إن مما

يهون علينا آلام المصائب هو التوقع لحصولها والاستعداد النفسي لجميع الاحتمالات فإن الإنسان إذا استحضر في نفسه فقد عزيز أو مرض قريب أو قهر عدو أو أي احتمال سيئ مما لم يحدث بعد، ووقع له شيء من ذلك حقيقة سيكون أهون عليه وأخف وطأة لتوقعه المسبق ورضاه بأقدار الله، فالإنسان الحازم يوطن نفسه عند وقوع الكوارث والمزعجات على الصبر والطمأنينة، لتسهيل عليه الحوادث، ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريح البال، فإذا حصل له مكروه فإنه لم يتأثر كما يتأثر غيره خاصة إذا كان عنده التسليم الكامل لقضاء الله وقدره والاحتساب.

فجائع الدهر ألوانٌ مُنَوَّعةٌ وللزَّمانِ مَسَرَّاتٌ وأحزانٌ
وهذه الدارُ لا تبقي على أحدٍ ولا يدومُ على حالٍ لها شأنٌ

فالإنسان معرض للبلايا والمصائب، ولا بد لكل واحد منا حتما أن يصاب

بمصائب، قال تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

﴿٣٥﴾ [سورة الأنبياء: ٣٥]، فيجب على الإنسان أن يوطن نفسه على أنه عبدٌ لله يتصرف به

كيف يشاء، وإن كل شيء بقضاء الله وقدره، يجب على العبد أن يرضى بما رضى الله له

به وقدره عليه، اعتقاداً بأن ذلك هو الأصلح، والأُنفع له، قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ

مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ﴾ [سورة التغابن: ١١]، وقال تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ [١٦] أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ

وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ [سورة البقرة: ١٥٥-١٥٧].

قال محمد المنبجي الحنبلي في كتابه (تسليّة أهل المصائب (ص: ٢١): ومما يسلي المصاب: أن يوطن نفسه على أن كل مصيبة تأتيه هي من عند الله وأنها بقضائه وقدره، وأنه سبحانه وتعالى لم يقدرها عليه ليهلكه بها، ولا ليعذبه، وإنما ابتلاه ليمتحن صبره ورضاه، وشكواه إليه وابتهاله ودعاءه، فإن وفق لذلك كان أمر الله قدراً مقدوراً، وإن حرم ذلك كان ذلك خسراناً مبيناً. اهـ.

فلماذا لا نوطن أنفسنا على ما ابتلينا به، فإن من توقع شيئاً استعد له. وقيل لبعض السلف مات ابنك فلم تحزن فقال وعلام الحزن، وهو أمر كنا نتوقعه فلما وقع لم ننكره.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان قضاء حوائج الناس وإعانتهم على الخير: ربما

تكون انت الهموم والمحزون والمغموم في يوم من الايام، فبادر بقضاء حوائج الناس وإعانتهم على الخير ما استطعت فإن الجزاء من جنس العمل لحديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «من فرّج عن أخيه المؤمن كربة من كرب الدنيا فرّج الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن ستر على مسلم ستر الله عليه في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه^(١)»، وقال ﷺ: «من يسر على

معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة^(١). وهذا من التعاون علي البر والتقوى، فالإسلام يحث المسلمين جميعاً على التعاون والتعاقد والتكافل، كما قال الله ﷻ: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ [سورة المائدة: ٢].

وقد أوضح ذلك الرسول ﷺ عليه الصلاة والسلام في أحاديث كثيرة، منها: حديث ابن عمر رضي الله عنهما ما قال: جاء رجلٌ إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، أيُّ الناس أحبُّ إلى الله؟، وأيُّ الأعمال أحبُّ إلى الله؟، فقال: «أحبُّ الناس إلى الله، أنفعُهُم للناس، يكشفُ عنه كُرْبَةً، أو يقضي عنه ديناً، أو يطردُ عنه جوعاً، ولأنَّ أمشي مع أخٍ لي في حاجة، أحبُّ إليَّ من أن أعتكفَ في هذا المسجد -مسجد المدينة- شهراً^(٢)»، وفي حديث جابر بن عبد الله الأنصاري رضي الله عنه ما بلفظ: قال رسول الله ﷺ: «المؤمن يألف ويؤلف، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف، وخير الناس أنفعهم للناس^(٣)».

قال المناوي رحمه الله: «خير الناس أنفعهم للناس» بالإحسان إليهم بماله وجاهه فإنهم عباد الله، وأحبهم إليه أنفعهم للناس أي: أكثرهم نفعاً للناس بنعمة

(١) - أخرجه مسلم (٢٦٩٩).

(٢) - رواه الطبراني في المعجم الكبير رقم (١٣٦٤٦) وهو في الصَّحِيحة: ٩٠٦، وفي صحيح

الجامع رقم (٣٢٨٩)، وصَحِيح التَّرْغِيبِ وَالتَّرْهِيْبِ: ٢٦٢٣.

(٣) - رواه الطبراني في الأوسط (٥٩٤٩)، وهو في الصحيحة (٤٢٦).

يسديها، أو نقمة يدفعها عنهم ديناً أو دنياً، ومنافع الدين أشرف قدراً وأبقى نفعاً-
(١). اهـ.

وقال ابن القيم رحمه الله: «وقد دل العقل والنفع والفطرة وتجارب الأمم على اختلاف أجناسها ومللها ونحلها على أن التقرب إلى رب العالمين، والبر والإحسان إلى خلقه، من أعظم الأسباب الجالبة لكل خير، وأن أضدادها من أكبر الأسباب الجالبة لكل شر، فما استجلبت نعم الله، واستدفعت نقمه، بمصل طاعته والإحسان إلى خلقه» (٢). اهـ.

قال وهب بن منبه: إن أحسن الناس عيشاً من حسن عيش الناس في عيشه وإن من ألد اللذة الإفضال على الإخوان.

وفي كتاب المستطرف (ص: ٣٢٣) قال إسحاق بن إبراهيم الموصلي: رأيت رسول الله ﷺ في النوم وهو يقول أطلق القاتل، فارتعت لذلك ودعوت بالشموع ونظرت في أوراق السجن وإذا ورقة إنسان ادّعي عليه بالقتل وأقرّ به، فأمرت بإحضاره فلما رأيته وقد ارتاع فقلت له: إن صدقتني أطلقتك، فحدثني أنه كان هو وجماعة من أصحابه يرتكبون كل عزيمة، وأن عجوزا جاءت لهم بامرأة فلما

(١) - أنظر فيض القدير (٣/ ٤٨١).

(٢) - الجواب الكافي (٩).

صارت عندهم صاحبة الله الله وغشي عليها، فلما أفاقت قالت: أنشدك الله في أمري فإن هذه العجوزة غرتني وقالت إن في هذه الدار نساء صالحات وأنا شريفة، جدي رسول الله ﷺ وأمي فاطمة وأبي الحسين بن علي فاحفظوهم فيّ، فقامت دونها وناضلت عنها فاشتد عليّ واحد من الجماعة، وقال لا بد منها وقاتلني فقتلته، وخلصت الجارية من يده، فقالت: سترك الله كما سترتني وسمع الجيران الصيحة فدخلوا علينا فوجدوا الرجل مقتولا والسكين بيدي فأمسكوني وأتوا بي إليك وهذا أمري، فقال إسحاق: قد وهبتك لله ولرسوله فقال: وحق اللذين وهبني لهما لا أعود إلى معصية أبدا. اهـ.

وقال أبو العتاهية:

اقض الحوائج ما استطع ت وكن لهم أخيك فارح
فلخير أيام الفتى يوم قضى فيه الحوائج
وقال الحطيئة:

من يفعل الخير لا يعدم جوازه لا يذهب العرف بين الله والناس
❖ ومن علاج الهموم والأحزان الجهاد في سبيل الله: فهو مما يفرج الله به الهم والحزن، ففي قتال أعداء الله وهزيمتهم واذلالهم وتعذيبهم بأيدي المؤمنين شفاء للصدور وذهاب الغيظ عن القلوب، فالله يشفي بهزيمة الكفار صدور المؤمنين التي طالما لحق بها الحزن والغم من كيد المشركين وظلمهم. قال الله تعالى: ﴿فَتِلْكَ لَهُمُ الْعَذَابُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِيهِمْ وَيُنْصِرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ

مُؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾ وَيَذْهَبَ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبَ اللَّهُ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿١٥﴾

[سورة التوبة: ١٤-١٥].

قال محمد سيد طنطاوي في «التفسير الوسيط» عند قوله تعالى: ﴿وَيَشْفِ

صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ﴾: أي: أنكم بقتالكم لهم وانتصاركم عليهم، تشفون قلوب جماعة من المؤمنين من غيظها المكظوم، لأن هذه الجماعة قد لقيت ما لقيت من أذى المشركين وظلمهم وغدرهم، فكان انتصاركم عليهم شفاء لصدورهم. اهـ وقال المفسر السعدي: فإن في قلوبهم من الحنق والغيط عليهم ما يكون قتالهم وقتلهم شفاء لما في قلوب المؤمنين من الغم والهـم إذ يرون هؤلاء الأعداء محاربين لله ولرسوله ساعين في إطفاء نور الله وزوالا للغيط الذي في قلوبهم وهذا يدل على محبة الله لعباده المؤمنين واعتناؤه بأحوالهم حتى إنه جعل -من جملة المقاصد الشرعية- شفاء ما في صدورهم وذهاب غيظهم. اهـ.

ولهذا قال عليه السلام: «عليكم بالجهاد، فإنه باب من أبواب الجنة، يدفع الله به عن النفوس الهم والغم»^(١).

(١) - أخرجه أحمد، والطبراني، والحاكم عن أبي امامة، وهو في "الصحيحة" (١٩٤١)، وفي

صحيح الجامع ٤٠٦٣.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان القناعة: فعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ

ﷺ قَالَ «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا وَقَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ^(١)»، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ^(٢)».

قال الإمام القرطبي المحدث: معنى الحديث أن الغنى النافع أو العظيم أو الممدوح هو غنى النفس، وبيانه: أنه إذا استغنت نفسه كفّت عن المطامع، فعزّت وعظّمت، وحصل لها من الحظوة والنزاهة والشرف والمدح أكثر من الغنى الذي يناله مَنْ يكون فقير النفس لحرصه، فإنه يورطه في رذائل الأمور وخسائس الأفعال لدناءة همته وبخله. اهـ.

قَالَ بُزُرُجْمَهُرُ الْحَكِيمُ: ثَمَرُ الْقَنَاعَةِ الرَّاحَةُ، وَثَمَرُ التَّوَاضُعِ الْمَحَبَّةُ. اهـ.

وقال الشاعر:

إذا أظمأتك أكف اللئام	كفتك القناعة شبعاً ورياً
فكن رجلاً رجلاه في الثرى	وهامة همته في الثريا
أبى أبوجهك عن باخل	بما في يديه تراه أبياً
فإن إراقة ماء الحياة	دون إراقة ماء المحيا

(١) - رَوَاهُ مُسْلِمٌ، كِتَابُ الزَّكَاةِ، بَابُ الْكَفَافِ وَالْقَنَاعَةِ، ٢/ ٧٣٠، بِرَقْمِ ١٠٥٤.

(٢) - رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ بِرَقْمِ (٦٤٤٦) وَمُسْلِمٌ بِرَقْمِ (١٠٥١).

وقال آخر:

وأى غنى أعز من القناعة
وصير بعدها التقوى بضاعة
وتنعم في الجنان بفضل ساعة.

أفادتني القناعة كل عز
فصيرها لنفسك رأس مال
تنل ربحين تغنى عن بخيل
وقال الشافعي:

فخل الهمة عندي يا سعيد
فان غدا له رزق جديد
فاترك ما اريد لما يريد
اراد الله لي لا ما اريد

اذا اصبحت عندي قوت يومي
ولا تخطر هموم غدي بيالي
اسلم ان اراد الله امرا
وما لارادتي وجهه اذا ما

قصة

في ذيل طبقات الحنابلة ذكر ابن رجب في ترجمة القاضي أبي بكر الأنصاري البزاز أنه قال: كنت مجاوراً في مكة - حرسها الله - فأصابني يوماً من الأيام جوع شديد، ولم أجد شيئاً أدفع به عني ذلك الجوع، وخرجت أبحث عن طعام فلم أجد، فوجدت كيساً من حرير مشدوداً برباط من حرير أيضاً، قال: فأخذته وجئت به إلى بيتي، وحللته فوجدت فيه عقداً من لؤلؤ لم أر مثله قط، قال: فربطته وأعدته كما كان، ثم خرجت أبحث عن طعام فوجدت شيخاً ينادي ويقول: من وجد لنا كيساً صفته كذا وكذا فله خمسمائة دينار من الذهب. قال: فقلت في نفسي إني محتاج وجائع أفأخذ هذه الدنانير لأنتفع بها وأرد عليه كيسه؟ لا خير، فقلت له: تعال إليّ فأخذته، وذهبت به إلى بيتي، وسألته عن علامة الكيس،

وعلاصة اللؤلؤ، وعدد اللؤلؤ، والخيط المشدود به، فإذا هو كما قال، قال:
فأخرجته ودفعته إليه، فسلم إليّ خمسمائة دينار -الجائزة التي ذكرها- قال: فقلت
له: يجب علي أن أعيده لك ولا آخذ له جزاءً، قال: لا بد أن تأخذ، وألحّ عليّ
كثيراً، وأنا أحوج ما أكون، قال: فقلت: والذي لا إله إلا هو! ما آخذ عليه جزاءً من
أحد سوى الله، فلم يقبل الدنانير، قال: فتركني ومضى.

ورجع الشيخ بعد موسم الحج إلى بلده، وأما أنا -الإمام البزاز الكلام له-
فإني خرجت من مكة وركبت البحر في وسط أمواجه المتلاطمة وأهواله، فانكسر
المركب، وغرق الناس، وهلك الأموال.

قال: وسلمني الله إذ بقيت على قطعة من المركب تذهب بي يمنة ويسرة لا
أدري إلى أين تذهب بي، وبقيت مدة في البحر تتقاذفني الأمواج من مكان إلى
مكان حتى لفظتني إلى جزيرة فيها قوم أميون لا يقرءون ولا يكتبون.

قال: فجلست في مسجدهم، وكنت أقرأ، قال: فما أن رأني أهل المسجد
حتى اجتمعوا عليّ، فلم يبق في الجزيرة أحد إلا قال: علمني القرآن.

قال: فعلمتهم القرآن، وحصل لي خير كثير من جراء ذلك، قال: ثم إنني
رأيت في ذلك المسجد مصحفًا ممزقًا، فأخذت أوراقه لأقرأ فيها، فقالوا: أتحسن
الكتابة؟ قلت: نعم، قالوا: علمنا الخط، قال: قلت: لا بأس، فجاءوا بصبيانهم
وشبابهم فكنت أعلمهم، وحصل لي من ذلك خير عظيم.

ثم رغبوا فيه فقالوا له بعد ذلك وهم يريدون أن يبقى معهم: عندنا صبية يتيمة ومعها شيء من الدنيا، ونريد أن نزوجك بها، وتبقى معنا في هذه الجزيرة. قال: فامتنعت، فألحوا عليّ وألزموني، فلم أملك أمام إلحاحهم وإصرارهم إلا أن أجبت لطلبهم، فجهّزوها لي، وزفّوها إليّ -زفها محارمها- وجلست معهم، وإذا بي أنظر إليها وإذا ذلك العقد الذي رأيته بمكة بعينه معلق في عنقها فدهشت، وما كان لي حينئذ من شغل إلا النظر لهذا العقد، فقال محارمها: يا شيخ! كسرت قلب هذه اليتيمة، لم تنظر إليها، وإنما تنظر إلى العقد، قلت لهم: إن لهذا العقد قصة، قالوا: وما هي؟ فقصصتها عليهم فصاحوا وضجوا بالتهليل والتكبير، وصرخوا بالتسبيح حتى بلغ صوتهم أنحاء الجزيرة.

فقلت: سبحان الله! ما بكم؟ قالوا: إن الشيخ الذي أخذ منك العقد في مكة هو أبو هذه الصبية، وكان يقول عند عودته من الحج ويردد دائماً: والله! ما وجدت على وجه الأرض مسلماً كهذا الذي ردّ عليّ العقد في مكة، اللهم اجمع بيني وبينه حتى أزوجه ابنتي، وتوفى ذلك الرجل، وحقق الله دعوته وزوّجك بابنته. فيقول: فبقيت معها مدة من الزمن فكانت خير امرأة، رزقت منها بولدين، ثم توفيت فعليها رحمة الله، فورثت العقد المعهود أنا وولدي، قال: ثم توفي الولدان واحداً تلو الآخر، فورثت العقد منهما، فبعته بمائة ألف دينار. اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان العزلة عن أهل المعاصي: فإن مما يشرح

الصدر ويذهب الهموم والغموم والأحزان ويطرد الوسواس، طاعة الله وطاعة

رسوله، والبعد عن الشر وأهله، يقول الله تعالى: ﴿وَيَوْمَ يَعِضُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلَيْتَنِي أَخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا﴾ (٢٧) ﴿يَتَوَلَّوْنَ لِبَنِي لَمْ أَخَذْ فَلَانَا خَلِيلًا﴾ (٢٨) ﴿لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا﴾ (٢٩) [سورة الفرقان: ٢٧-٢٩]. فالعزلة عن أهل المعاصي فيها كل خير كثير، ووقاية من كل شر، وكثرة الخلطة حُمقٌ، والوثوق بالناس سَفَهٌ، واستعدادهم شُوْمٌ، والحذر من جلس سوء واجب، وليكن جليسك الكتاب النافع، والنظر في سير السلف.

ومما هو مجرب ان العزلة تحمي من الحاسد والشامت والثقل والمتكبر والمغتتاب والمعجب وكفى بها نفعاً، كما قال الشاعر:

كن ما استطعت عن الأنام بمعزلٍ إن الكثير من الورى لا يصحب
واحذر مصاحبة اللئيم، فإنه يعدي كما يعدي السليم الأجرب
فالعزلة عن الناس عبادةٌ، والتفكر في مخلوقات الله طاعةٌ، فانفرد بنفسك
وقت الضيق ساعةً تدبر فيها أمورك، وراجع فيها نفسك، وتفكر في آخرتك،
واصلح بها دنياك.

حَـةٌ مِّنْ هَمٍّ طَوِيلٍ	مَنْ أَرَادَ الْعِزَّ وَالرَّاءِ
سِ وَيَرْضَى بِالْقَلِيلِ	لِيَكُنْ فَرْدًا مِّنَ النَّاءِ
عَاشَ مِّنْ عِيشٍ وَبِئِلِ	كَيْفَ يَصِفُو لَامِرِيٍّ مَا
وَمَدَا جَاةٌ ثَقِيلِ	بَيْنَ غَمَزٍ مِّنْ خَتُولِ
وَمَعَانَاةٌ بِخِيلِ	وَمَدَارَاةٌ حَسُودِ
سِ عَلَى كُلِّ سَبِيلِ	أَهْمَنُ مَعْرِفَةِ النَّاءِ

الوحدة خير من جليس السوء فإذا أظلم قلبك أو مرض لبك فاحضر مجالس العلماء واستفد من دروسهم ومحاضراتهم تنجلي عن نفسك الهموم والأحزان، فإن لم تجد حلقات الذكر فارحل الى أهل العلم وقم بزيارة الصالحين، فإن لم تستطع فلا تجالس البطالين ولا تضع الأوقات في الحديث الفارغ، أو تجري معهم في مسلك الهذيان الذي يضر ولا ينفع، فانك ان فعلت ما ترجع الى بيتك إلا وقد اكتسبت ظلمة في القلب وشتاتاً في العزم وغفلة عن ذكر الآخرة، فتعود مريض القلب، وعليك بزيارة المقابر ومجالسة الكتب التي قد حوت محاسن الصحابة والعلماء والصالحين واستعن بالله تعالى على التوفيق لمراضيه فإنه إن رضي عنك هيأك لما يرضيه.

قال الإمام ابن باز عليه رحمة الله كما في مجموع فتاواه: ٢٤٤١٥: من حفظ وقته بذكر الله وقراءة القرآن وصحبة الأخيار والبعد عن صحبة الغافلين والأشرار يطيب قلبه ويلين. اهـ.

❖ **ومن علاج الهموم والأحزان التبسم والبشاشة:** فالتبسم والبشاشة تعين على السرور والسعادة، وتعين أيضاً على تحمّل الهموم والأحزان، وعلى الخوف الشديد من توقع المكروه.

فابتسم للحياة، وأظهر البشاشة للناس وابتهج بهما من غير إسراف، تزداد حياتك قوة، وتشعر بالسرور والسعادة.

قال ابن عقيل الحنبلي: البشر مؤنس للعقول، ومن دواعي القبول،
والعبوس ضده^(١).

فإذا أراد الأدباء أن يبالغوا في الثناء على الممدوح، ويبينوا عظم همته
واستسهاله للصعاب -وصفوه بأنه يتبسم في أحلك المواقف وأشدّها خطراً.
فابتسم وادخل السرور على قلبك وقلب أخيك المسلم، ولا تكن عابس الوجه،
فمحاولة ادخال السرور على نفسك وعلى غيرك يقربك من ربك، ويجعل الحياة
مضيئة تشع بالحب وتفيض بالأخلاق الحسنة، والأعمال الصالحة يشعر فيها
الإنسان بدفء الأخوة وحنان الأبوة ورحمة القرابة لا يحزن ولا يبتس ولا يقنط،
فالليل يعقبه الفجر ونور الصباح، والشدة يعقبها الرخاء، والضعف ينتهي إلى
القوة، والمرض والألم ينتهي إلى الصحة والعافية، فكن واثقا بالله منشرح الصدر
مبتهجاً مسروراً فرحاً بفضل الله ورحمته.

وفي الحديث قال رسول الله ﷺ: «أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس
وأحب الأعمال إلى الله سرور تدخله على مسلم أو تكشف عنه كربة أو تقضي عنه
ديناً أو تطرد عنه جوعاً»^(٢)، وقال ﷺ (تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ)^(١).

(١) - الفنون لابن عقيل ٢ / ٦٣٥.

(٢) - أخرجه الطبراني في الكبير وغيره هو في صحيح الجامع (١٧٦)، وفي الصحيحة (٩٠٦) للألباني.

فالعظماء فِي هذه الدُّنْيَا كَثِيرٌ وَأَعْظَمُهُمْ، ذَلِكَ الْحَزِينُ الصَّابِرُ الَّذِي قَصَّتْ عَلَيْهِ
صُرُورَةٌ مِنْ صُرُورِيَّاتِ الْحَيَاةِ أَنْ يَهْبِطَ بِأَلَامِهِ وَأَحْزَانِهِ إِلَى قَرَارَةِ نَفْسِهِ فَيُودِّعَهَا
هُنَاكَ ثُمَّ يُغَلِّقَ دُونَهَا بَابًا مِنَ الصَّمْتِ وَالْكِتْمَانِ ثُمَّ يَصْعَدُ إِلَى النَّاسِ بِأَشْ أَلْوَجْهِ
بِاسْمِ الثَّغْرِ مُتَطَلِّقًا مُتَهَلِّلًا كَأَنَّهُ لَا يَحْمِلُ بَيْنَ جَنَبَيْهِ هَمًّا وَلَا كَمَدًا. يقول الشاعر:

أَخُو الْبَشْرِ - مُحَمَّدٌ عَلَى كُلِّ حَالَةٍ وَلَنْ يَعدَمَ الْبَغْضَاءُ مَنْ كَانَ عَابِسًا
وقال آخر:

وَإِنِّي لَأَلْقَى الْخُطْبَ وَهُوَ مَعْبَسٌ بِوَجْهِ نَضِيرِ ظَاهِرِ الْبَشْرِ - بِاسْمِ
❖ **ومن علاج الهموم والأحزان مطالعة الكتب النافعة:** فلاهتمام بالقراءة في
الكتب والرسائل المفيدة تنمي العقل، وتجود الذهن وتصفى خاطر وتجنب
الإنسان الخوض في الباطل، والكتاب أنيسٌ في الوحدة، صاحبٌ في الغربة، رفيق
في الخلوة، دليلٌ إلى الرشد، معينٌ في الشدة.

ومطالعة الكتاب تزيل الهموم والغموم والأحزان، وتجعل الإنسان يعيش في
عالم آخر، فتارة مع الأنبياء، وأخرى مع الصحابة، وأوقات مع العلماء والحكماء
والصالحين.

مطالعة الكتاب فيها العجب العجاب فحين تصبح النفس مولعة بمعرفة المسائل والاحكام والطرائف والقصص المفيدة وسير اعلام الهدى، تنسى هموم الدنيا وأحزانها ومنغصاتها وتتلذذ حين ينشرح الصدر ويرتاح القلب بالمطالعة في كتب صنفها علماء أجلاء ذو معتقد سليم ونهج سلفي قويم.

وإن ممّا يشرح خاطر ويسرّ النَّفس، القراءة والتأمل في عقول الأذكياء وأهل الفطنة، فإنّها متعة يسلو بها المُطالع لتلك الإشراقات البديعة، أجمل من القصور والدور كتابٌ يجلو الأفهام، ويسرّ القلوب، ويونس النفس، ويشرح الصدر، وينمي الفكر.

ولله در القائل:

اجْعَلْ جَلِيسَكَ دَفْتَرًا فِي نَشْرِهِ	لِلْمِيَّتِ مِنْ حُكْمِ الْعُلُومِ نُشُورُ
فَكِتَابُ عِلْمٍ لِلْأَدِيبِ مُؤَانِسُ	وَمُؤَدِّبٌ وَمُبَشِّرٌ وَنَذِيرُ
وَمُفِيدٌ آدَابٍ وَمُؤْنَسٌ وَخَشَّةٌ	وَإِذَا انْفَرَدْتَ فَصَاحِبٌ وَسَمِيرُ

فاجعل لك مكتبة منزلية لتكون بستانك الوارف، وحديثك الغناء، تنتزه فيها مع العلماء والحكماء والأدباء والشعراء، وطالع غرائب صنع الله في المعمورة، تجد العجب العجائب، وتقضي على همومك وغمومك، فإنّ النفس مولعة بالطريف الغريب.

فمن تيسرت له القراءة في الكتب المفيدة النافعة فهو السعيد؛ لأنه يقطع من حقائق العالم، ويطوف على عجائب الدنيا ويطوي الزمان والمكان بلا سفر ولا عناء ولا خسارة مال.

قال بعضهم: مطالعة الكتب تُفتِّقُ الذَّهْنَ، وتهدي العِبرَ والعِظَاتِ، وتمدُّ المَطَّلِعَ بمددٍ من الحِكم، وتُطلِّقُ اللِّسانَ، وتُنمِّي مَلَكَةَ التَّفْكِيرِ، وترسِّخُ الحَقَائِقِ، وتطرِّدُ الشُّبُهَةَ، وهي سلوَةٌ للمتفَرِّدِ، ومناجاةٌ للخاطرِ، ومحادثةٌ للسَّامِرِ، ومتعةٌ للمتأمِّلِ، وسراجٌ للسَّارِي، وكلَّما كُرِّرَتِ المعلومةُ وضُبِطَتِ، ومُحَصِّنَتِ، أثمَرَتِ وأينعتُ وحنَ قِطَافُهَا، واستوتُ على سوقِهَا، وآتتُ أَكْلَهَا كُلَّ حينٍ بإذنِ رَبِّهَا، وبلغَ الكتابُ بها أَجَلَها، والنبأُ مستقرَّه.

وهجُرُ المطالعةِ، وتركُ النظرِ في الكتبِ والانفرادُ بها، حُبْسُهُ في اللِّسانِ، وَحَصْرُ الطَّبْعِ، وركودُ للخاطرِ، وفُتُورٌ للعقلِ، وموتٌ للطبيعةِ، وذبولٌ في رصيدِ المعرفةِ، وجفافٌ للفكرِ، وما من كتابٍ إلا وفيه فائدةٌ أو مثلٌ، أو طُرْفَةٌ أو حكايةٌ، أو خاطرةٌ أو نادرةٌ.

هذا وفوائدُ القراءةِ فوقَ الحَصْرِ، ونعوذُ باللهِ مِنْ مَوْتِ الهِمَمِ وَخِسَّةِ العَزِيمَةِ، وبرودِ الرُّمَحِ، فإنها مِنْ أعظمِ المصائبِ. اهـ.

فالكتاب من أهم مصادر المعرفة إن لم يكن أهمها على الإطلاق، وكان وسيظل مهما تقدم الزمان النافذة التي يطل منها الإنسان على تجارب بني الإنسان؛ والحافضة التي يحفظ فيها السابقون حصاد أعمارهم وخبراتهم في حياتهم للاحقين، وهو المعبر الوحيد الذي يستطيع أن يعبر منه الإنسان إلى حضارته وثقافته وتراثه. وهو المعلم الحقيقي والصديق الذي لا يخذل صديقه، وإذا كانت

الوحدة خير من جليس السوء، فإن خير جليس في الوحدة، بل خير جليس في الأنام كتاب.

فسامر الكتب، وصاحب العلم، ورافق المعرفة فإن الكتاب أحسن الأصحاب. قال أحمد بن محمد بناني المغربي:

إذا رُمّت الجنان وساكنيها	وإمتاع العيون بما يفيد
فكتبك جنة الفردوس فيها	ثمّار الخلد تجني ما تريد
وغذّ الروح منها كل وقت	ولا تشبع فروحك لا تحيد
وإن فات الزمان عليك جنيا	فعد واقطف ثمّاراً لا تبيد
وإياك التخلي عن جناها	فعقلك من غذاها يستفيد

❖ ومن علاج الهموم والأحزان التحدث بنعم الله: قال تعالى: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ

فَحَدِّثْ﴾.

قال الإمام السعدي رحمته الله: وكذلك التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة، فإن معرفتها والتحدث بها يدفع الله به الهم الغم، 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 يحصى لها عد ولا حساب، وبين ما أصابه من مكروه، لم يكن للمكروه إلى النعم نسبة. بل المكروه والمصائب إذا ابتلى الله بها العبد، وأدّى فيها وظيفة الصبر والرضى والتسليم، هانت وطأتها، وخفت مؤنتها، وكان تأمل العبد لأجرها وثوابها والتعبد لله بالقيام

بوظيفة الصبر والرضى، يدع الأشياء المرة حلوة فتنسيه حلاوة أجرها مرارة صبرها^(١). اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان أن ينظر الإنسان إلى من هو أسفل منه: قال

نبينا ﷺ في الحديث المتفق عليه: «انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم»، فإذا فهم الإنسان معنى هذا الحديث فإنه سيعرف قدر النعمة ويرضى بما قسم الله له، وينال القناعة، ويحظى بالسعادة ولو كان مبتلى بالفقر أو المرض أو المصائب المختلفة، ويبقى دائماً مقدرًا للنعمة راضيًا بما قسم الله له شاكراً صابراً.

قال العلامة المناوي في فيض القدير (٣ / ٥٩): فإن المرء إذا نظر إلى من فضل عليه في الدنيا طمحت له نفسه واستصغر ما عنده من نعم الله وحرص على الازدياد ليلحقه أو يقاربه وإذا نظر للدون شكر النعمة وتواضع وحمد. وقال بعضهم: هَذَا حَدِيثٌ جَامِعٌ لِأَنْوَاعٍ مِنَ الْخَيْرِ... وَأَمَّا إِذَا نَظَرَ فِي أُمُورِ الدُّنْيَا إِلَى مَنْ هُوَ دُونَهُ فِيهَا ظَهَرَتْ لَهُ نِعْمَةُ اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَلَيْهِ، فَشَكَرَهَا، وَتَوَاضَعَ، وَفَعَلَ فِيهِ الْخَيْرَ، وَلَيْسَ فِي الدُّنْيَا أَحَدٌ لَا يَجِدُ مِنْ هُوَ أَفْضَلُ مِنْهُ فِي شَيْءٍ، وَمَنْ هُوَ أَقَلُّ مِنْهُ فِي أَشْيَاءٍ؛ فَإِنْ كُنْتَ فَقِيرًا فِي النَّاسِ مَنْ هُوَ أَفْقَرُ مِنْكَ! وَإِنْ كُنْتَ مَرِيضًا أَوْ

معدبًا ففيهم مَنْ هو أشد منك مرضًا وأكثر تعذيبًا، فلماذا ترفعُ رأسك لتنظرَ من هو فوقك، ولا تُخَفِّضُهُ لِتُبْصِرَ مَنْ هو تحتك؟! إن كنت تعرف مَنْ نال من المال والجاه ما لم تَنَلْهُ أنت وهو دونك ذكاءً ومعرفةً وخلقًا، فَلِمَ لا تذكر مَنْ أنت دونه أو مثله في ذلك كله وهو لم يَنَلْ بعض ما نِلْتَ؟!!

وقال العلامة السعدي في الوسائل المفيدة: ومن أنفع الأشياء في هذا الموضع: استعمال ما أرشد إليه النبي ﷺ في الحديث الصحيح -وذكر الحديث- : «انظروا إلى من هو أسفل منكم...» ثم قال: 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 وغمه، ويزداد سروره واعتباطه بنعم الله التي فاق فيها غيره ممن هو دونه فيها، وكلما طال تأمل العبد بنعم الله الظاهرة والباطنة، الدينية والدنيوية، رأى ربه قد أعطاه خيرا كثيرا ودفع عنه شرورا متعددة، ولا شك أن هذا يدفع الهموم والغموم، ويوجب الفرح والسرور. اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان: السعي في إزالة الأسباب الجالبة لهموم،

وتحصيل الأسباب الجالبة للسرور: وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكاره التي لا يمكنه ردها، ومعرفته أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال، وأن ذلك حمق وجنون، فيجاهد قلبه عن التفكير فيها وكذلك يجاهد قلبه عن قلقه لما يستقبله، مما يتوهمه من فقر أو خوف أو غيرهما من المكاره التي يتخيلها في مستقبل حياته. فيعلم أن الأمور المستقبلية مجهول ما يقع فيها من خير وشر وآمال

وآلام، وأنها بيد العزيز الحكيم، ليس بيد العباد منها شيء إلا السعي في تحصيل خيراتها، ودفع مضارها، ويعلم العبد أنه إذا صرف فكره عن قلقه من أجل مستقبل أمره، وابتكل على ربه في إصلاحه، واطمأن إليه في ذلك صلحت أحواله، وزال عنه همه وقلقه.

ويدل على ذلك حديث أبي هريرة رضي الله عنه قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ اخِرٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ ^(١)».

فالسعي في إزالة الأسباب التي جلبت الهم والغم والحزن إذا كانت معلومة، وذلك بعلاجها والنظر في منشأ كل منها، والنظر في تخفيفه مع استشارة أهل الرأي والفكر من إخوانه وأحبابه لا بد منه، فبزوالها يسعد الانسان، وما وقع ولم يمكن تداركه رضي بقضاء الله وقدره.

❖ **ومن علاج الهموم والأحزان: السعي في تخفيفهما:** وإن من تخفيف الهم والحزن إذا لم تستطع إزالتها بالكلية، أنه إذا أصاب العبد مكروه أو خاف منه أن يقارن بين بقية النعم الحاصلة له، دينية أو دنيوية، وبين ما أصابه من مكروه فعند

(١) - رواه مسلم ٢٦٦٤. انظر الوسائل المفيدة للحياة السعيدة.

المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم، واضمحلال ما أصابه من المكاره. 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 أعظم 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 بأسباب مشروعة.

فليس منا من لا يقلق أو يهم أو يحزن في لحظة من اللحظات، أو موقف من المواقف، فهذا أمر طبيعي، أما أن تستمر لأيام، أو شهور أو سنين، فهذا ما لا تحمد عقباه. ومن الناس من يقلق لأنفه الأسباب، فتساوره الهموم والشكوك، ويعيش أيامه بين القلق والاكتئاب.

فإذا أردت اجتناب القلق عليك بمراجعة نفسك، وتدبر أمورك وأحوالك، فاعمل على تخفيفها.

قال العلامة السعدي رحمته الله: ومن أنفع الأسباب لزوال القلق والهموم إذا حصل على العبد من النكبات: أن يسعى في تخفيفها بأن يقدر أسوأ الاحتمالات التي ينتهي إليها الأمر، ويوطن على ذلك نفسه، فإذا فعل ذلك فليسع إلى تخفيف ما يمكن تخفيفه بحسب الإمكان، فبهذا التوطين وبهذا السعي النافع، تزول همومه وغمومه، ويكون بدل ذلك: السعي في جلب المنافع، وفي دفع المضار الميسورة للعبد.

فإذا حلت به أسباب الخوف، وأسباب الأسقام، وأسباب الفقر والعدم لما

يحبّه من المحبوبات المتنوعة، فليتلق ذلك بطمأنينة وتوطين للنفس عليها، بل على أشد ما يمكن منها فإن توطين النفس على احتمال المكاره يهونها ويزيل شدتها، وخصوصا إذا أشغل نفسه بمدافعتها بحسب مقدوره، فيجتمع في حقه توطين النفس مع السعي النافع الذي يشغل عن الاهتمام بالمصائب، ويجاهد نفسه على تجديد قوته المقاومة للمكاره، مع اعتماده في ذلك على الله وحسن الثقة به، ولا ريب أن لهذه الأمور فائدها العظمى في حصول السرور وانسراح الصدور، مع ما يؤمله العبد من الثواب العاجل والآجل، وهذا مشاهد مجرب، ووقائعه ممن جربه كثيرة جدا. اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان عدم الاستسلام للأوهام والخيالات: يقول

العلامة السعدي رحمه الله: ومن أعظم العلاجات لأمراض القلب العصبية، بل وأيضا للأمراض البدنية: قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة؛ لأن الإنسان متى استسلم للخيالات؛ وانفعل قلبه للمؤثرات: من الخوف من الأمراض وغيرها، ومن الغضب والتشوش من الأسباب المؤلمة، ومن توقع حدوث المكاره وزوال المحاب أوقعه ذلك في الهموم والغموم والأمراض القلبية والبدنية، والانهيار العصبي الذي له آثاره السيئة التي قد شاهد الناس مضارها الكثيرة، 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 البدنية والقلبية،

وحصل للقلب من القوة والانشراح والسرور ما لا يمكن التعبير عنه، فكم ملئت المستشفيات من مرضى الأوهام والخيالات الفاسدة؛ وكم أثرت هذه الأمور على قلوب كثير من الأقوياء، فضلا عن الضعفاء؛ وكم أدت إلى الحمق والجنون! والمعافي من عافاه الله ووفقه لجهاد نفسه لتحصيل الأسباب النافعة المقوية للقلب؛ الدافعة لقلقه، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [سورة الطلاق: ٣]، أي كافية جميع ما يهمه من أمر دينه ودنياه. فالمتوكل على الله قوي القلب لا تؤثر فيه الأوهام، ولا تزعجه الحوادث لعلمه أن ذلك من ضعف النفس، ومن الخور والخوف الذي لا حقيقة له، ويعلم مع ذلك أن الله قد تكفل لمن توكل عليه بالكفاية التامة، فيثق بالله ويطمئن لوعده، فيزول همه وقلقه، ويتبدل عسره يسرا، وترحه فرحا، وخوفه أمنا، فنسأله تعالى العافية، وأن يتفضل علينا بقوة القلب وثباته بالتوكل الكامل الذي تكفل الله لأهله بكل خير، ودفع كل مكروه وضير^(١). اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان حسن المعاملة: قال العلامة السعدي رحمه الله: في الوسائل المفيدة للحياة السعيدة: وفي قول النبي ﷺ: «لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضي منها خلقا آخر» [رواه مسلم]، فائدتان عظيمتان:

(١) - الوسائل المفيدة للحياة السعيدة.

❖ **إحداهما:** 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 المساوئ وملاحظة المحاسن، تدوم الصحة والاتصال وتتم الراحة وتحصل لك.

❖ **الفائدة الثانية:** وهي زوال الهم والقلق، وبقاء الصفاء، والمداومة على القيام بالحقوق الواجبة والمستحبة، وحصول الراحة بين الطرفين، ومن لم يسترشد بهذا الذي ذكره النبي ﷺ بل عكس القضية فلحظ المساوئ، وعمي عن المحاسن، فلا بد أن يقلق، ولا بد أن يتكدر ما بينه وبين من يتصل به من المحبة، ويتقطع كثير من الحقوق التي على كل منهما المحافظة عليها.

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، وأن لا يكله إلى نفسه طرفة عين فعند ذلك يسهل عليه الصغير، كما سهل عليه الكبير، ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريحاً.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان: الانشغال بعلم من العلوم النافعة أو عمل من

الأعمال المفيدة: فإنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقته، وربما نسي بسبب ذلك، الأسباب التي أوجبت له الهم والغم، ففرحت نفسه، وازداد نشاطه، وهذا السبب أيضا مشترك بين المؤمن وغيره.

ولكن المؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه واحتسابه في اشتغاله بذلك العلم الذي يتعلمه أو يعلمه، أو بالعمل الذي يعمل به، إن كان عبادة فهو عبادة وإن كان عملا دنيوياً أو عادة دنيوية صحبت بها النية الصالحة، وقصد الاستعانة بذلك على طاعة الله، فلذلك أثره الفعال في دفع الهموم والغموم والأحزان.

فكم من إنسان ابتلي بالقلق وملازمة الأكدار، فحلت به الأمراض المتنوعة فصار دواءه الناجح: نسيانه السبب الذي كدره وأقلقته، واشتغاله بعمل من مهماته^(١).

فالاشتغال بالأعمال والحرف وتعلم العلوم النافعة، هو في نفس الوقت انشغال عن أسباب الهموم والأحزان ونسيان لها، فإن كان عمله عبادة أو علماً مفيداً فله أجر على ذلك مع الاحتساب.

(١) - انظر دليل الواعظ إلى أدلة المواعظ.

قال بعض السلف: لو علم الملوك وأبناء الملوك ما نحن فيه، لجالدونا عليه بالسيوف.

وإن كان عمله دنيوياً أفاده أجراً مع النية الصالحة، وحصل فيه سلامة من تلك الأسباب التي تشغل القلب فعليه أن يُقبل على أعماله اليومية وما يرتبه في كل وقت وأن يغفل عما مضى.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان أن يكون العبد ابن يومه: فيجمع جده واجتهاده في إصلاح يومه، ووقته الحاضر، ويهتم بما ينفعه فيه، ولا يشغل فكره بالحزن على الماضي ولا يهتم بما هو في علم الغيب آت، فإن أكثر القلق سببه الندم على الماضي أو الخوف من المستقبل.

فالتفكير في الماضي حمق وجنون، وهو مثل من يطحن الطحين، ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى.

قال العلامة السعدي في الوسائل المفيدة: 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 جده واجتهاده في إصلاح يومه ووقته الحاضر، فإن جمع القلب على ذلك يوجب

تكميل الأعمال، ويتسلى به العبد عن الهم والحزن. والنبي ﷺ إذا دعا بدعاء أو أرشد أمته إلى دعاء فهو يحث - مع الاستعانة بالله والطمع في فضله - على الجِد والاجتهاد في التحقق لحصول ما يدعو بحصوله، والتخلي عما كان يدعو لدفعه؛ لأن الدعاء مقارن للعمل، فالعبد يجتهد فيما ينفعه في الدين والدنيا، ويسأل ربه نجاح مقصده، ويستعينه على ذلك، كما قال ﷺ: «أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز، وإذا أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان^(١)». فجمع ﷺ 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: قسما يمكن العبد السعي في تحصيله أو تحصيل ما يمكن منه، أو دفعه أو تخفيفه فهذا يبدي فيه العبد مجهوده ويستعين بمعبوده. وقسما لا يمكن فيه ذلك، فهذا يطمئن له العبد ويرضى ويسلم، ولا ريب أن مراعاة هذا الأصل سبب للسرور وزوال الهم والغم. اهـ.

قال بعضهم: الاهتمام بعمل اليوم الحاضر، وقطعه عن الاهتمام في الوقت المستقبل، وعن الحزن على الوقت الماضي... فالعبد يجتهد فيما ينفعه في الدين والدنيا،

(١) - تقدم تخريجه.

ويسأل ربّه نجاح مقصده، ويستعينه على ذلك، فإنّ ذلك يُسلي عن الهم والحزن. اهـ.

فعش في حدود يومك ولا تقلق على المستقبل، ولا تخش قلة الرزق، فالرزق بيد الله تعالى، دع التفكير في الماضي، فإنه لن يعود مهما حاولت. وعلى كل حال فإن أمس قد مات، واليوم في السياق، وغداً لم يولد بعد، وأنت ابن هذه الساعة فان كنت من اهل القناعة، فاجعلها طاعة، تربح اعظم البضاعة. قيل للسعادة متى تسكنين القلب؟ قالت: اذا توافرت فيه ثلاثة شروط:

♦ عدم الحزن على ما فات.

♦ عدم القلق على ما هو ات.

♦ الرضا بما قسم رب السماوات.

يقول الشاعر :

انما هذه الدنيا متاع فالغوي الشقي من يصطفئها
ما مضى فات والمؤمل غيب ولك الساعة التي انت فيها
وقال بعضهم: عش في حدود اليوم، وأجمع همك لإصلاحه، واترك المستقبل حتى يأتي، ولا تهتم بالغد لأنك إذا أصلحت يومك صلح غدك، ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب و انقضى.

♦ **ومن علاج الهموم والأحزان ترك الجدل المذموم:** فالجدل يوغر الصدر

ويهيح الغضب، ويزرع الحقد، حتى يفرح كل واحد بمساءة صاحبه، ويحزن

بمسرته، ويطلق لسانه فيه، فمن دخل في المراء تعرض لهذه المحظورات. والجدل المذموم في الشريعة هو: المناقشة والمحاورة والكلام فيما لا ينفع، أو ما كان لرد حق أو لنصرة باطل، أو الذي يدور في طلب المغالبة لا الحق، أو المقصود به التعالي، أو الذي فيه نوع من الخصومة واللد، أو كان من أجل الانتصار للنفس، أو العناد، أو التعصب للرأي، أو كان فيما نهى الله ورسوله، أو كان جدل بغير حجة.

ومنه قول الله تعالى ﴿وَقَالُوا ءَالِهَتُنَا خَيْرٌ أَمْ هُوَ مَا ضَرَبُوهُ لَكَ إِلَّا جَدَلًا بَلْ هُمْ قَوْمٌ خَصِمُونَ﴾ [سورة الزخرف: ٥٨]، وقال تعالى في ذم جدال الكافرين: ﴿مَا يُجَادِلُ فِي ءَايَاتِ اللَّهِ إِلَّا الَّذِينَ كَفَرُوا فَلَا يَغْرُرَكَ تَقَلُّبُهُمْ فِي الْبَلَدِ﴾ [سورة غافر: ٤]، وقوله تعالى: ﴿كَذَّبَتْ قَبْلَهُمْ قَوْمُ نُوحٍ وَالْأَحْزَابُ مِنْ بَعْدِهِمْ وَهَمَّتْ كُلُّ أُمَّةٍ بِرَسُولِهِمْ لِيَأْخُذُوهُ وَجَدَلُوا بِالْبَاطِلِ لِيُدْحِضُوا بِهِ الْحَقَّ فَأَخَذْتُهُمْ فَكَيْفَ كَانَ عِقَابِ﴾ [سورة غافر: ٥]، وقد نهى الله عن الجدال في الحج لأنه يفوت على الناس الخير ويفسد عليهم الطاعات قال تعالى: ﴿الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَعْلُومَةٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ﴾ [سورة البقرة: ١٩٧]، وقد ذم الله المجادلين من أهل الشرك في قوله: ﴿وَمَنْ النَّاسِ مَنْ يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُنِيرٍ﴾ [سورة الحج: ٨-٩]، وفي حديث أبي أمامة الدنيا خزي وتذيق يوم القيامة عذاب الحريق ﴿١﴾ [سورة الحج: ٨-٩]، وفي حديث أبي أمامة رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ «أَنَا زَعِيمٌ بِبَيْتٍ فِي رِبْضِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَإِنْ كَانَ

مُحَقَّقًا وَبَيَّنَّتْ فِي وَسْطِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْكَذِبَ وَإِنْ كَانَ مَارِحًا وَبَيَّنَّتْ فِي أَعْلَى الْجَنَّةِ لِمَنْ حَسَّنَ خُلُقَهُ^(١)».

وَعَنْ أَبِي أُمَامَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ «مَا ضَلَّ قَوْمٌ بَعْدَ هُدًى كَانُوا عَلَيْهِ إِلَّا أُوتُوا الْجِدَلَ». ثُمَّ تَلَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ هَذِهِ الْآيَةَ ﴿وَقَالُوا ءَالِهَتُنَا خَيْرٌ أَمْ هُوَ مَا ضَرَبُوهُ لَكَ إِلَّا جَدَلًا بَلْ هُمْ قَوْمٌ خَصِمُونَ﴾ [سورة الزخرف: ٥٨] ^(٢).

وقد ذم علماء السلف رحمهم الله المراء والجدل، من ذلك قول ابن الماجشون: احذروا الجدل فإنه يقربكم إلى كل موبقة ولا يسلمكم إلى ثقة"، وقال بعض السلف: "إذا رأيت الرجل لجوجاً ممارياً معجباً برأيه فقد تمت خسارته".

وقال آخر: "لا أماري صاحبي، فإما أن أكذبه وإما أن أغضبه"، وقال بعض السلف: إذا أرد الله بعبد خيراً فتح له باب العمل وأغلق عنه باب الجدل، وإذا أرد بعبد شراً أغلق عنه باب العمل وفتح له باب الجدل.

(١) - رواه ابو داود (٤٨٠٢) وهو في الصحيحة برقم (٢٧٣).

(٢) - أخرجه احمد في المسند ٢ / ٢٥٢ و ٢ / ٢٥٦ والترمذي: ٣٢٥٣ وقال: حسن صحيح وهو في "صحيح الجامع" (٥٦٣٣).

وفي جامع بيان العلم وفضله لابن عبد البر (١/ ١٣٤) عن مالك قال: "المراء يُقَسِّي القلبَ ويورث الضَّغائن". اهـ.

فالإسلام ذم المراء، الذي يراد منه الغلبة على الخصم والتعصب للرأي والأقوال، والولع بالجدل والمناظرات، ونحوه مما حذر منه الإسلام ونهى عنه أشد النهي.

قال بعضهم: ابتعد عن الجدل العقيم، والمجلس اللاغي، والصاحب السفیه، فإن الصاحب ساحب، والطبع لص، والعين سارقة. اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان محادثة أهل الإيمان والجلوس معهم: فإنه من

أنفع العلاجات التي تُذهب الهموم والأحزان، وتلين القلوب، يقول **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**: «مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا، نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ»^(١)، ويقول **عَلَيْهِ السَّلَامُ**: «أفضل الأعمال أن تدخل على أخيك المؤمن سرورا أو تقضي عنه دينا أو تطعمه خبزاً»^(٢).

وبعض الناس لضعفه أي مشكلة تأتي عليه تدمره، ويحصل له بسببها الهم والخوف والقلق، فإذا جلس معه أخ في الله وواساه وسمع

(١) - رواه مسلم ٢٦٩٩ من حديث أبي هريرة.

(٢) - رواه البيهقي وابن أبي الدنيا وهو في صحيح الجامع (١٠٩٦) وفي الصحيحة (١٤٩٤).

منه، خفف من آلامه وهمومه وأحزانه، فبيئة الإخوة في الله بيئة إيمانية طيبة يحيى فيها القلب حياة كريمة وينسى الإنسان مع إخوانه أحزانه.

يقول الشاعر:

حسن الكلام كمثل العطر فواح ان القلوب بطيب القول تراح
فخل ثغرك بين الناس مبتسماً من ابهج الناس عنه الهم ينزاح
فاجعل حروفك بالأفراح ناطقة حسن البيان لباب الحب مفتاح
فإن المؤمن قليل بنفسه كثير بإخوانه ضعيف بنفسه قوي بإخوانه شديد
بأعوانه، فإذا أصيب الأخ بمصيبة هانت وسهلت عليه الأمور العظام وكُشف ما به
من الهموم والأحزان بإذن الله ثم بمجالسة العقلاء من الناس، فهذا يعزيه وهذا
يسليه وهذا يواسيه ويتعاون معه.

وقد قيل من اتخذ إخواناً كانوا له أعواناً، فإن لقاء الإخوان نزهة القلوب،
وقد احسن من قال: عليك بالإخوان فانهم في الرخاء زينة وفي البلاء عدة،
المحروم من حرم صالح الإخوان، فلقاء الإخوان مسلاة للهموم، ولقاء الخليل
شفاء الغليل وصدق القائل:

ان أخاك الصديق من لم يخذعك وإن رءاك طالباً سعى معك
ومن إذا ريب الزمان صدّعك شتّت فيك شمله ليجمعك
فالأخ يتقوى بإخوانه ويسترشد بهم فعندما يطرح أي مشكلة من مشاكل
الحياة التي تواجهه، يجد من إخوانه تنويراً وتبصيراً لما قد يغيب عنه، أو يخفى

عليه، ويجد منهم عوناً معنوياً ومادياً له في الحياة، وفي الصحيحين عَنْ أَبِي مُوسَى،
عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ، يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا»

والأخ المفيد تأنس إليه، وترتاح، فهو يُشاركك أفراحه وأتراحه، ويبادلُك
وداً بودٍّ ولهذا قال موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ لربه: ﴿وَجْعَلْ لِي وَزِيرًا مِّنْ أَهْلِي﴾ (٣١) هَرُونَ أَخِي (٣٠) أَشَدُّ
بِيءَ أَزْرَى (٣١) وَأَشْرِكُهُ فِي أَمْرِي (٣٢) [سورة طه: ٢٩-٣٢]، وفي المثل رب أخ لك لم تلده
أمك. فالأخوة في الله ربح لا خسارة فيها في الدنيا وفي الآخرة، قال الله سبحانه
وتعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾ [سورة الحجرات: ١٠]، وقال تعالى: ﴿وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ
بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ
الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (٧١) [سورة
التوبة: ٧١]، وقال تعالى لنبيه ﷺ: ﴿وَإِن يُرِيدُوا أَن يَخْدَعُوكَ فَإِنَّ حَسْبَكَ اللَّهُ هُوَ الَّذِي أَيْدَكَ
بِنَصْرِهِ وَبِالْمُؤْمِنِينَ﴾ (٦٢) وَأَلْفَ بَيْتٍ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَّا أَلْفَتْ بَيْتَ
قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلْفَ بَيْتِهِمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (٦٣) يَتَأَيَّمُوا لِنَبِيِّ حَسْبِكَ اللَّهُ وَمَنْ أَتَّبَعَكَ مِنَ
الْمُؤْمِنِينَ (٦٤) [سورة الأنفال: ٦٢-٦٤]، وفي صحيح مسلم ٦٧٨٥ عَنْ أَبِي مُوسَى عَنْ
النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ، وَنَافِخِ
الْكِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ: إِمَّا أَنْ يُحْذِيكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً،
وَنَافِخُ الْكِيرِ: إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً».

فالأخ في الله خير جليس، تنفعك صحبتُهُ، وتُسعدك رفقتُهُ، والأخوة في الله
تعني الحب، والتناصر والولاء، والطيب، والسلام والتراحم والاكرام والتعاون
على الخير، والتزاور والاحترام.

الأخوة في الله تعني: التواضع وسلامة الصدر والايثار، قال تعالى: ﴿

وَيُؤْتِرُونَكَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾ [سورة الحشر: ٩]، والأخوة في الله تربط القلوب برباط العقيدة الإسلامية الذي يورث الأُنس والسعادة والاستقامة.

قال بعضهم عن صديقه الذي ألمه همّه وحُزنه:

وَجَدْتُ صَدِيقِي يَوْمًا كَثِيرًا	فَقُلْتُ أَخِي أَحْطَبُ أَلَمْ أَكْ
أَرَاكَ حَزِينًا كَأَنَّ الْهُمُومَ	تَشَدُّ عَلَيْكَ كَأَزْرَارِ كُمَّكَ!
فَقَالَ أُمُورٌ وَلَسْتُ أَبْوَحُ	فَقُلْتُ اسْمَعْنِي فَلَسْتُ أَدُمُّكَ
إِذَا لَمْ يَكُنْ لَكَ فِي ذِي الْحَيَاةِ	صَدِيقٌ إِلَيْهِ تَبْوَحُ بِهِمَّكَ
فَسَوْفَ يَضِيقُ بِصَدْرِكَ حَتَّى	يَكِلَ الْفُؤَادُ بِكَتْمَانِ غَمِّكَ

فانت أيّها الأخ المسلم علاج لهموم إخوانك وعلاج لأحزانهم، وأنت عوناً للمحتاج منهم على حاجته، بقدر ما تستطيع، بالمال، أو بالجاه أو بالشفاعة الحسنة التي لا تحول بين حد من حدود الله. فلا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه. فقد يأتيك ضعيف مسكين يريد من جاهك أن تشفع له شفاعة لا يؤثر بها على ذي حق، ولا يتوصل بها إلى ظلم مخلوق فهي منك اعانة له على الخير وفي ميزان حسناتك لأنك بذلت له شيئاً مما تفرج به كربته.

قال بعض العلماء: من زكاة الجاه والذكر الجميل، أن يسعى الإنسان في تفريج كربات الناس بذلك الجاه، من شكر نعمة الله بالجاه أن تبذله في تفريج الهموم وتفريج الغموم بالشفاعة الحسنة.

فالمسلم يحتاج من أخيه إذا نزلت به ضائقة أن يواسيه ويسليه، والأخ يحتاج من أخيه دائما إذا نزل به همٌّ وغمٌّ أن يثبتته، فإن القلوب إذا نزلت بها المصائب تزلزلت، إلا أن يثبتها الله جل وعلا من عنده، فإذا جاء العبد الصالح وذكر أخاه بما عند الله من الأجر والثوبة كان ذلك من أعظم المعروف الذي يسديه إليه.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان طلب النصح والمشورة ممن هو أهل لذلك:

فطلب النصح والمشورة ممن هو أهل لذلك مهم جدا، فإن نصائح وآراء العلماء من أعظم أسباب علاج الهموم والأحزان.

وقد شكى بعض الصحابة لرسول الله ﷺ ما كانوا يلقون من تعذيب فنصحهم.

فهذا خَبَّابُ بْنُ الْأَرْتِّ رضي الله عنه قال: شَكَوْنَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ «وَهُوَ مُتَوَسِّدٌ بُرْدَةً لَهُ فِي ظِلِّ الْكَعْبَةِ قُلْنَا لَهُ أَلَا تَسْتَنْصِرُ لَنَا أَلَا تَدْعُو اللَّهَ لَنَا قَالَ كَانَ الرَّجُلُ فِيمَنْ قَبْلَكُمْ يُخْفَرُ لَهُ فِي الْأَرْضِ فَيُجْعَلُ فِيهِ فَيَجَاءُ بِالْمَنْشَارِ فَيُوضَعُ عَلَى رَأْسِهِ فَيُشَقُّ بِاثْنَتَيْنِ وَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ وَيُمَشِّطُ بِأَمْشَاطِ الْحَدِيدِ مَا دُونَ لَحْمِهِ مِنْ عَظْمٍ أَوْ عَصَبٍ وَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ وَاللَّهُ لَيُتِمَّنَّ هَذَا الْأَمْرَ حَتَّى يَسِيرَ الرَّكِابُ مِنْ صَنْعَاءَ إِلَى حَضْرَمَوْتَ لَا يَخَافُ إِلَّا اللَّهَ أَوْ الذُّبَّ عَلَى غَنَمِهِ وَلَكِنَّكُمْ تَسْتَعْجِلُونَ»^(١).

وهذه فاطمة رضي الله عنها لما أصابها الهمّ شكت إلى زوجها عليّ عليه السلام كما روى القصة عبد الله بن عمر رضي الله عنه ما أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم أتى فاطمة رضي الله عنها فوجد عليّ بابها سترًا فلم يدخل قال وقلمًا كان يدخل إلا بدأ بها فجاء عليّ رضي الله عنه فرآها مُهتمة فقال ما لك قالت جاء النبي صلى الله عليه وآله وسلم إليّ فلم يدخل فاتاه عليّ رضي الله عنه فقال يا رسول الله إن فاطمة اشتدّ عليها أنك جئتها فلم تدخل عليها قال وما أنا والدنيا وما أنا والرقم «أي النقش والرسم» فذهب إلى فاطمة فأخبرها بقول رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فقالت قل لرسول الله صلى الله عليه وآله وسلم ما يأمرني به؟ قال: قل لها: فلتُرسَل به إلى بني فلان [وكان سترًا مؤشياً] (أي مزخرفًا منقوشًا) ^(١).

ويقول الزبير بن عدي: أتينا أنس بن مالك فشكونا إليه ما نلقى من الحجاج فقال اصبروا فإنه لا يأتي عليكم زمان إلا الذي بعده شر منه حتى تلقوا ربكم سمعته من نبيكم صلى الله عليه وآله وسلم ^(٢).

وجاء في كتاب الفرج بعد الشدة للتنوخي (١/ ١٥٥) أن عبد الله بن طاهر، شكّا إلى سُلَيْمَانَ بن يحيى بن معاذ (كاتبه)، بلاء خافه وتوقعه.

فقال له: أيها الأمير، لا يغلبن على قلبك، إذا اغتممت، ما تكره دون ما

(١) - رواه أبو داود كتاب اللباس باب في اتخاذ الستور وهو في صحيح أبي داود ٣٤٩٦.

(٢) - رواه البخاري ٧٠٦٨.

تحب، فَلَعَلَّ الْعَاقِبَةَ تَكُونُ بِمَا تَحِبُّ، وَتُوقِي مَا تَكْرَهُ، فَتَكُونُ كَمَنْ يَسْتَسْلِفُ الْغَمَّ وَالْخَوْفَ. قَالَ: أَمَا أَنْتَ قَدْ فَرَجْتَ عَنِّي مَا أَنَا فِيهِ.

فالإنسان إذا وجد في نفسه هما أو حزنًا يسارع إلى إخوانه ويستشيرهم في أمره.

قال بعض البلغاء: المشورة لقاح العقول، ورائد الصواب، والمستشير على طريق النجاح، واستنارة المرء برأي أخيه من عزم الأمور وحزم التدبير.

وقد أمر الله بالمشورة أكمل الخلق لبابة، وأولاهم بالإصابة، فقال لرسوله الكريم، في كتابه الحكيم: ﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾ [سورة آل عمران: ١٥٩] قال الأصمعي: قلت لبشار بن برد: يا أبا معاذ، والله ما سمعت في المشورة أحسن من قولك:

إذا بلغ الرأي المشورة فاستعن بحزم نصيح أو نصيحة حازم
ولا تجعل الشورى عليك غضاضة فإن الخوافي قوة للقوادم
فقال لي: أما علمت أن المشاور بين إحدى الحسنيين، صواب يفوز بثمرته، أو خطأ يشارك في مكروهه، فقلت له: والله لأنت في كلامك هذا أشعر منك في شعرك.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان التفكير في نعم الله الجليلة: فان من أعظم أسباب علاج الهم والحزن والقلق: أن تحصي نعم الله عليك، بدلا من أن تحصي همومك ومتاعبك فكل نعمة انعم الله بها عليك لا تقدر بثمن.

قال الله سبحانه وتعالى: ﴿وَلِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

﴿٨﴾ [سورة النحل: ١٨]، وقال تعالى: ﴿وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَهَرَهُ وَبَاطِنَهُ﴾ [سورة

لقمان: ٢٠]، وقال سبحانه: ﴿وَمَا يَكُم مِّن نِّعَمٍ فَمِنَ اللَّهِ﴾ [سورة النحل: ٥٣]، وقال تعالى:

﴿وَمَن كَانَتْ فِي هَذِهِ أَعْمَىٰ فَهُوَ فِي الْآخِرَةِ أَعْمَىٰ﴾ [سورة الإسراء: ٧٢]، أي: من كان في الدنيا

أعمى القلب، عن رؤية قدرة الله تعالى، وآياته، وعجائب مخلوقاته، فهو في الآخرة أشد عمى، وأضل سبيلا.

فالتفكر في كثرة نعم الله وآلائه العامة والخاصة، التي لا يخلو منها مخلوق

طرفة عين، فيها دواء الهموم والأحزان ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ

الْأَيِّلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (١١٠) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ

وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١١١﴾

[سورة آل عمران: ١٩٠-١٩١].

تزال الهموم و الأحزان بالتفكر في خلق السماوات والأرض وما فيهن من

المخلوقات المتنوعة، والنظر في نفس الإنسان، وما هو عليه من الصفات يفيد

المؤمن فوائد كثيرة جدا ومنها قوة الإيمان بالخالق وتعظيمه سبحانه وتعالى.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان: الأسفار والتنقل في الديار: فإذا ضاقت بك

سبل العيش واستحوذ عليك الهم والحزن فسافر وتغرب، ففي السفر فوائد عدة

تحصل للمسافر منها انه يسمع العجائب، ويكسب التجارب، ويجلب المكاسب،

والسفر يشد الأبدان، وينشط الكسلان، ويسلي الثكلان، ويطرد الأسقام، ويشهي الطعام، سافر لتجدد حياتك، وتطالع عوالم أخرى، وتشاهد معالم جديدة وبلداناً أخرى، فالسفر متعة، قال تعالى: ﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلُ كَانَ أَكْثَرُهُمْ مُشْرِكِينَ﴾ [سورة الروم: ٤٢].

قال المفسر السعدي رحمه الله: والأمر بالسير في الأرض يدخل فيه السير بالأبدان، والسير في القلوب للنظر والتأمل بعواقب المتقدمين. اهـ.

وقال تعالى: ﴿وَأَخْرَجُوا بِضُرِيَّتِهِ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ﴾ [سورة المزمل: ٢٠]. قال المفسر السعدي رحمه الله: أي: وعلم أن منكم مسافرين يسافرون للتجارة، ليستغنوا عن الخلق، ويكتفوا عن الناس. اهـ.

وعن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إن الدين يسر ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه فسددوا وقاربوا وأبشروا واستعينوا بالغدوة والروحة وشيء من الدلجة^(١)». قال الثعالبي: "من فضائل السفر: أن صاحبه يرى من عجائب الأمصار، ومن بدايع الأقطار، ومحاسن الآثار، ما يزيده علماً بقدرة الله تعالى، ويدعوا شكرًا على نعمه".

وقال المأمون: "لا شيء ألدّ من السفر في كفاية؛ لأنك كل يوم تحل محلة لم تحلها، وتعاشر قومًا لم تعاشرهم".

وقال عنتره: "السفر يشدّ الأبدان، وينشط الكسلان، ويشهي الطعام".

وقال ابن رشيقي: "كتب إلى بعض إخواني: مثل الرجل القاعد - أعزك الله - كمثل الماء الراكد إن ترك تغير، وإن ترك تكدر، ومثل المسافر كالسحاب الماطر، هؤلاء يدعونه رحمة، وهؤلاء يدعونه نقمة، فإذا اتصلت أيامه ثقل مقامه وكثر لؤامه، فأجمع لنفسك فرحة الغيبة، وفرحة الأوبة. والسلام^(١)". اهـ.

وفي ديون الشافعي:

سافر تجد عوضاً عن تفارقه وانصب فإن لذيق العيش في النصب
إني وجدت وقوف الماء يفسده والعود في أرضه نوع من الخطب
وقال الشيخ يحيى الحجوري حفظه الله في ضياء السالكين: ذكر الفيروز
آبادي وابن منظور والراغب الأصفهاني أن السفر من معانيه كشف الغطاء، ومنه
قوله: ﴿وَالصَّبِيحُ إِذَا أَصْفَرَ ۝﴾ [سورة المدثر: ٣٤]، أي: تجلّى وأشرق نوره، ويقال: أسفرت
المرأة الغطاء عن وجهها، وأسفر الرجل العمامة عن رأسه.

(١) - الغرر السافر فيما يحتاج إليه المسافر (ص: ١٤).

ومعنى هذا أن السفر يسفر عن الرجال ويكشف عن حالهم، ويجلي صفاتهم من ضعف وقوة، وجبن وشجاعة، وكرم وبخل، ونحو ذلك، وأيضا السفر يجعل المسافر يطلع على أحوال الناس في الكرم وبعض المعاملات الحسنة، فلربما يصلح بها نفسه ويكمل بها نقصه. وأيضا يعرف الناس ما عنده فيفيد أو يستفيد بمخالطتهم، ومنها: التعود على الخشونة وعدم الركود في البيوت، ومنها التعود على السراء والضراء الحاصلة في السفر وغير ذلك. اهـ.

وقال ابن الجوزي رحمته الله: للإنسان ستة أسفار: سفره من سلاله الطين إلى الصلب، ثم منه إلى الرحم، ثم منه إلى الدنيا، ثم إلى القبر، ثم إلى الموقف، ثم إلى منزل الثواب أو العذاب.

فإذا علم الإنسان حكم سفر الدنيا فينبغي أن ينظر في المهم وهو ما بقي من أسفاره ^(١). اهـ.

والسفر الذي يذهب الهم والحزن هو السفر لما يحبه الله ويرضاه وليس السفر من أجل الذنوب والمعاصي، لحديث أبي هريرة، عن النبي صلوات الله عليه وآله وسلم قال: «ما من خارج يخرج يعني من بيته إلا بيده رايتان، راية بيد ملك، وراية بيد شيطان، فإن خرج لما يحب الله ﷻ اتبعه الملك برايته، فلم يزل تحت راية الملك حتى يرجع إلى بيته، وإن

(١) - الإعلام لابن الملقن (ج ٤، ص ٨٩).

خرج لما يسخط الله اتبعه الشيطان برايته، فلم يزل تحت راية الشيطان حتى يرجع إلى بيته^(١).

♦ ومنه السفر لطلب الرزق: قال الشاعر:

وإذا رأيت الرزق عز ببلدة وخشيت فيها أن يضيق المذهب
فارحل فأرض الله واسعة الفضا طولاً وعرضاً، شرقها والمغرب
ولقد نصحتك إن قبلت نصيحتي فالنصح أغلى ما يباع ويوهب

♦ ومنه السفر لطلب العلم: فسافر لتجدد حياتك، وتطالعَ عوالمَ أخرى، وتشاهدَ معالمَ جديدةً، وبلداناً غريبة، فالسفرُ متعةٌ خاصة الرحلة في طلب العلم فان فيها فوائد عظيمة منها راحة النفس وانسراح الصدر وطمأنينة القلب وتفريج الهم والغم والأحزان، وما احلاها من رحلة عند ان تلتقي بالعلماء وتتكلم معهم في بعض المسائل التي كنت بحاجة الى معرفتها، وما اجمله من لقاء عندما تلتقي بالدعاة الى الله والمشايخ وطلاب العلم.

وقد ذَكَرَ ابنُ حزمٍ في «مُداواة النفوس» أَنَّ مَنْ فَوَائِدِ الْعِلْمِ: نَفْيُ الْوَسْوَاسِ عَنِ النَّفْسِ، وَطَرْدُ الْهَمُومِ وَالْغُمُومِ وَالْأَحْزَانِ .

(١) - رواه احمد والطبراني والبيهقي وقال الشيخ يحيى في ضياء السالكين في أحكام

المسافرين (ص: ٢٣) : سنده صحيح وقال شعيب في تحقيق المسند ٨٢٦٩ اسناده حسن.

وقال أيضا: "واعلم ان من فضل العلم والاكباب على طلبه والعمل بموجبه انك تحصل على طرد الهم الذي هو الغرض الجامع لجميع المقاصد من كل قاصد اولها عن آخرها وبالله تعالى التوفيق وهو حسبنا ونعم الوكيل لا اله الا هو". اهـ.

وفي ديوان الشافعي:

تغرب عن الأوطان في طلب العلى وسافر ففي الأسفار خمس فوائد
لتفريج هم واكتساب معيشة وعلم وآداب وصحبة ماجد
فالشافعي رحمه الله عدّ من فوائد السفر خمس فوائد: وهي: انفراج الهم،
واكتساب المعيشة، وحصول العلم، والآداب، وصحبة الأخيار والأعاجاد.

♦ ومنه سفر من بلاد لا راحة له فيها: كأن يفر بدينه ونفسه من الفتن، فمن فوائد الأسفار، إنه يرفع الذل عن الإنسان إذا كان بين قوم لئام، وإذا عاش في وسطهم يكيدون به، ويتربصون به، وكان هذا الإنسان ذا شأن فليبحث له عن أرض يعرفون قيمته، وقد ورد عن الشعراء حول هذا المعنى قولهم:

إذا ما ضاق صدرك من بلادٍ ترحل طالباً أرضاً سواها
عجبت لمن يقيم بدارٍ ذلٍ وأرض الله متسعٌ فضّاها
فذاك من الرجال قليلٌ عقلٍ بليدٍ ليس يعلم ما طحاها
فنفسك فز بها إن خفت ضيماً وخل الدار تنعى من بناها
فإنك واجدٌ أرضاً بأرضٍ ونفسك لم تجد نفساً سواها

وقال آخر:

فيها لغيرك مرتادٌ ومرتحلٌ
إلا ليسلك منها السهل والجبلُ
وإن نأى منزلٌ بي كان لي بدلٌ
أصفى المودة لي من بعده رجلُ
إلا تجدد لي من بعده أملُ
فما لوجهك نورٌ حين يتبدلُ
من حيث تُحمل حتى ينفذ الأجلُ

إن كنت تعلم الأرض واسعةً
فارحل فإن بلاد الله ما خلقت
إن ضق بي بلدٌ هiale عوضاً
وإن تغير لي عن ودّه رجلُ
لم يقطع الله لي من صاحبٍ أملاً
لا تمتهن أبداً خديك من طمع
وابغ المكاسب من أزكى مطالبها
وقال آخر:

ورزق الله في الدنيا فسيحُ
إذا ضاقت بكم أرضٌ فسيحوا

بلادُ الله واسعةٌ فضاهها
فقل للقاعدين على هوانٍ
وقال آخر:

وجانب الذل إن الذل يُجْتَبُ
فالمنذل الرطب في أوطانه حطبُ

قوِّض خيامك عن أرضٍ تُهانُ بها
وارحل إذا كان في الأوطان منقصةً
وقال آخر:

ولا تكن بفراق الأهل في حرقٍ
فالاغتراب له من أحسن الخلقِ
وفي التغرب محمول على العنقِ
في أرضه كالثرى يبدو على الطرقِ
وصار يُحمل بين الجفن والحدقِ

ارحل بنفسك عن أرضٍ تضامُ بها
من ذل بين أهاليه ببلدتهِ
فالعنبر الخام روث في موطنه
والكحل نوعٌ من الأحجار مُنطرحاً
لما تغرب نال العزَّ أجمعه

وقال الشاعر:

وقطع الفيافي وارتكاب الشدائد
بدار هوان بين واش وحاسد

فان قيل في الأسفار ذل وشدة
فموت الفتى خير له من حياته
وقال آخر:

فمن مكانٍ إلى مكانٍ
ينسبُ فيه إلى الهوانِ
عليه يوماً يُدُ الزمانِ

إِنْ نَبَا مَنْزِلٌ بِحُرٍّ
لَا يَثْبُتُ الْحُرُّ فِي مَكَانٍ
الْحُرُّ حُرٌّ وَإِنْ تَعَدَّتْ
وقال آخر:

بل المقام على خسفٍ هو السَّفر

ليس ارتحالكَ ترتاد الغنى سفراً
وقال آخر:

فالبس له حلل النوى وتغرَّب

وإذا الزمان كساكَ حلّة معدم
وقال آخر:

من المال يطرح نفسه كلّ مطرح
ومبلغ نفسٍ عذرها مثل منجح

ومن يك مثلي ذا عيالٍ ومقترّاً
ليبلغ عذراً أو يصيب رغبةً
وقال آخر:

يُقيِّمُ ولا همومُك بالمقيمه
إليك بنظرةٍ منه رحيمة

تَسَلَّ عَنِ الهمومِ فليس شيءٌ
لعلَّ الله ينظُرُ بعد هذا

❖ ومن علاج الهموم والأحزان الصدقة: قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ

أَمْوَالَهُمْ بِإِتِلٍ وَالنَّهَارِ سِرّاً وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُونَ ﴿٢٧٤﴾ [سورة البقرة: ٢٧٤]، وَعَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ رضي الله عنه قَالَ: أَتَى النَّبِيَّ ﷺ رَجُلٌ يَشْتَكِي قَسَاوَةَ قَلْبِهِ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَتُحِبُّ أَنْ يَلِينَ قَلْبُكَ؟» فَقَالَ: نَعَمْ، قَالَ: «ارْحَمِ الْيَتِيمَ، وَامْسَحْ رَأْسَهُ، وَأَطْعِمْهُ مِنْ طَعَامِكَ، فَإِنَّ ذَلِكَ يُلَيِّنُ قَلْبَكَ، وَتَقْدِرُ عَلَى حَاجَتِكَ ^(١)».

وفي رواية إن أَرَدْتَ تَلَيِّنَ قَلْبِكَ، فَأَطْعِمِ الْمَسَاكِينَ، وَامْسَحْ رَأْسَ الْيَتِيمِ ^(٢) ومما هو مجرب ان الصدقة تطفئ الخطيئة، وتسرُّ القلب، وتذهبُ الهمَّ، وتزِيدُ في الرزق، فالإحسان إلى الأرحام، والإكثار من الصدقة على الفقراء والمساكين، له فوائد عدة، وكل إنسان عاقل يريد أن يبتعد عما يكدره وما يشقيه، ويزيد همومه وغمومه وأحزانه، ويقرب مما يفرحه ويسعده ويسليه بما يوافق الشرع، ومن ذلك الصدقة على ذي الحاجة.

ومن الفوائد: إن لذة الحياة ومتعتها عند من يتفقد الفقراء والمساكين ويفرحهم، ويفرج همومهم وغمومهم، ويذهب بإكرامه إياهم وإذهاب أحزانهم أضعاف أضعاف مصائبها وهمومها وأحزانها، فالصدقة علاج الآلام والأمراض

(١) - أخرجه أبو نعيم في "الحلية" (١/ ٢١٤)، انظر صحيح الجامع: ٨٠، صحيح الترغيب والترهيب: ٢٥٤٤.

(٢) - رواه أحمد ٧٥٦٦، والبيهقي ٦٨٨٦، صحيح الجامع: ١٤١٠، الصحيحية: ٨٥٤.

والأحزان، وهذا شيء مجرب عند من تعود على فعل الخير، أن مما يدفع به الهموم والأحزان ويزيد به الحسنات: الصدقة على الفقراء والمساكين كما قال رسول الله ﷺ: «من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا، نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه (١)».

قال أبو العتاهية:

اقض الحوائج ما استطع ت وكن لهم أخيك فارج
فلخير أيام الفتى يوم قضى فيه الحوائج

❖ ومن علاج الهموم والأحزان قوة التحمل: فالإنسان القوي يغلب نفسه ولا تغلبه نفسه؛ ويطمع في فضل الله وثوابه، يقول النبي ﷺ: «إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب (٢)».

فالمؤمن القوي يتلقى المصائب بنفس مطمئنة راضية بما قدره الله عليها، فيتحمل المكاره والمضار والهم والغم بالمقاومة لما يمكنه مقاومته وتخفيف ما يمكنه تخفيفه، والصبر الجميل لما ليس لهم عنه بد، فيحصل منافع كثيرة من جراء حصول المكاره، ومن ذلك: المقاومات النافعة، والتجارب المفيدة،

(١) - رواه مسلم (٢٦٩٩).

(٢) - رواه البخاري ٥٦٤٩.

واحترساب الأجر والثواب، وغير ذلك من الفوائد العظيمة التي تضمحل معها المكاره، وتحل محلها المسار والآمال الطيبة.

وإذا علم أعداء الحق وخصوم الفضيلة وزنادقة العصر والملاحدة بسعادة المؤمنين وفرحتهم وسرورهم عند حصول المصائب والنكبات عليهم، فسوف يتقطعون حسرةً وندامةً.

قال الشاعر:

وتجلّدي للشّامتين أريهمُ أنّي لربِّ الدّهرِ لا أتضعُضُ
وقد كان الصحابة ﷺ يتبسّمون في الحوادثِ، ويصبرون للمصائبِ، ويتجلّدون للخطوبِ، لإرغامِ أنوفِ الشّامتين، وإدخالِ الغيظِ في قلوبِ الحاسدين والمنافقين:

﴿وَكَايْنٍ مِّنْ نَّيِّ قَتَلَ مَعْمُورِيَّوْنَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا﴾
[سورة آل عمران: ١٤٦]، فإنَّ حزنك أيّها المؤمن يُفرِّحُ خصمك، وقوة تحملك ترهبه فكن قويا يذهب عنك الهم، ولا تكن ضعيفا حزينا، قال الله تعالى: ﴿إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ

تَسُوْهُمْ﴾ [سورة التوبة: ٥٠]، وقال تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ

الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾ [سورة الأنفال: ٦٠]، وقد أمر النبي ﷺ أصحابه بالرَّمْلِ حَوْلَ الْبَيْتِ، ليُظهروا قوتهم للمشركين، ﴿قُلْ مُؤْتُوا بِغِيظِكُمْ﴾ [سورة آل عمران: ١١٩]، وفي الحديث: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف»^(١).

قال الشاعر:

كُلُّ المصائبِ قد تمُّرُّ على الفتى وهمونٌ غير شِامةٍ الأعداءِ
يقول الطيبي في شرح المشكاة (٤/ ١٣٤٩): فإن قلت: ما الفائدة في اختلاف
(صلبًا ورقة)؟ قلت: الأول وصف للرجل، والتنكير فيه للتعظيم، والثاني وصف
للدين، والتنكير فيه للتقليل؛ فيفيد أن من كان صلبًا في دينه فهو أشد بلاء، ومن كان
أرق فيه كان أقل بلاء. وفيه تنبيه علي أن المطلوب من الرجل الكامل أن يكون
صلبًا في دينه، وكونه رقيق الدين ليس من شيمته. اهـ.

قال الحافظ ابن حجر في فتح الباري (١٠/ ١١٢): قَالَ بَنُ الْجَوْزِيِّ: الْقَوِيُّ يَحْمِلُ مَا
حَمَلَ وَالضَّعِيفَ يُرْفَقُ بِهِ إِلَّا أَنَّهُ كُلَّمَا قَوِيَتْ الْمَعْرِفَةُ بِالْمُبْتَلَى هَانَ عَلَيْهِ الْبَلَاءُ وَمِنْهُمْ مَنْ
يَنْظُرُ إِلَى أَجْرِ الْبَلَاءِ فِيَهُمْ عَلَيْهِ الْبَلَاءُ وَأَعْلَى مِنْ ذَلِكَ دَرَجَةٌ مَنْ يَرَى أَنَّ هَذَا تَصَرُّفُ
الْمَالِكِ فِي مِلْكِهِ فَيَسْلُمُ وَلَا يَعْتَرِضُ وَأَرْفَعُ مِنْهُ مَنْ شَغَلَتْهُ الْمَحَبَّةُ عَنْ طَلَبِ رَفْعِ الْبَلَاءِ
وَأَنْهَى الْمَرَاتِبِ مَنْ يَتَلَذَّذُ بِهِ لِأَنَّهُ عَنِ اخْتِيَارِهِ نَشَأَ وَاللَّهُ أَعْلَمُ. اهـ.

فقوي التحمل تأتيه الهموم والغموم والأحزان مثله مثل غيره من البشر، إلا
أنها تنصدم فيه فور وصولها إليه فتضمحل ولا تؤثر فيه من الداخل كما يتأثر بها
غيره، فهل رأيتم جبلا يتأثر من سيارة وقعت عليه؟.

قال بعضهم: لا تردُّ على كلمةٍ جارحةٍ فيك، أو مقولةٍ أو قصيدةٍ، فإنَّ
الاحتمالَ دفنُ المعايِبِ، والحلمُ عزٌّ، والصمتُ يقهرُ الأعداءَ، والعفوُ مثوبةٌ

وشرفٌ، ونصفُ الذين يقرؤون الشتم فيك نسوهُ، والنصفُ الآخرُ ما قرؤوه، وغيرهم لا يدرون ما السبُّ وما القضية! فلا تُرسِّخْ ذلك أنت وتعمِّقه بالردِّ على ما قيل، فالشتمُ الذي يوجه للناجين من حسادِهِم هي طَلقاتُ مدفعِ الانتصارِ، وإعلاناتُ الفوزِ، ودعايةٌ مجانيةٌ للتفوقِ. اهـ.

قال الشاعرُ:

لا يملأُ الهولُ قلبي قبل وقعتهِ ولا أضيقُ به ذرعاً إذا وقعَا
❖ ومن علاجِ الهُمومِ والأحزانِ عدمُ اليأسِ: فمن المؤكد أنه إذا فشل الشخص في تحقيق شيء ما، فإنه يتألم ويتأسف، فما بالك بمن استسلم وأصبح يائساً من تحقيق مراده بسبب اليأس الذي قد أصابه وسيطر عليه.

فالذي يجب على المسلم هو أنه عندما يتوجّه إلى تحقيق هدفه ان يأخذ بالأسباب اللازمة، ثم يسلم أمره لله ولا ييأس، لأنه ما من شيء سيحدث له أو يصيبه إلا بقضاء الله وقدره، قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ [سورة الحديد: ٢٢]، وقال تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [سورة التوبة: ٥١]، وقال ﷺ: «واعلم أن الأمة لو اجتمعوا على أن ينفعوك لم ينفعوك إلا

بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك رُفعت الأقلام وجفت الصحف^(١)»، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، أحرص 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^(٢)».

فالخير والشر، والنفع والضرر، والحلو والمر، بقضاء الله تعالى وقدره، لا يصيب المرء إلا ما كتب له ربُّه، فلا استسلام للقضاء والقدر هو الذي يبعد عن الإنسان اليأس وإذا زال عن القلب اليأس زالت الهموم والأحزان، قال الله تعالى: ﴿وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ﴾ [سورة يونس: ١٠٧].

وتعجبني كلمة قرأتها أو سمعتها وهي: إذا دار همٌ ببالك، وأصبح حالك من الحزن حالك، وفجعت في أهلك ومالك، فلا تيأس لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً. يقول الشاعر:

يا صاحب الهم إن الهم منفرج أبشر بخير فإن الفارج الله

(١) - تقدم تخريجه.

(٢) - تقدم تخريجه.

لا تيأسن فإن الكافي الله
إن الذي يكشف البلوى هو الله
لا تجزعن فإن الكافي الله
فحسبك الله في كل لك الله

اليأس يقطع أحياناً بصاحبه
إذا بليت فثق بالله وارض به
الله يحدث بعد العسر ميسرة
والله مال لك غير الله من أحد
وقال آخر:

بالضيق في لجج تهوي إلى لجج
فاطلب لنفسك باباً غير مرتج
يأتي به الله في الروحات والدلج
بالله إلا أتاه الله بالفرج

اصبر على الدهر إن أصبحت منغمساً
فإن تضايق أمر عنك مرتجاً
لا تيأسن إذا ما ضقت من فرج
فما تجرع كأس الصبر معتصم
وقال آخر:

لقد كاد فرط اليأس أن يئلف المهج
عسى أن يوافينا على غفلة فرج

ألا أيها الشاكي الذي قال مفصلاً
رويدك لا تيأس من الله واصطبر
وقال غيره:

جليد على ريب الزمان صليب
فيفرح واش أو يساء حبيب

فأن تسألني كيف أنت فإنني
عزيز علي أن ترى بي كآبة
وقال آخر:

ترجى إلى أجل قريب
يأتيك بالعجب العجيب
الدهر من فرج قريب
ترجع إلى روح وطيب

علل همومك بالمني
لا بد من صنع قريب
لا تيأسن وإن ألح
روح فؤادك بالرضى

وقال غيره:

ادفع بصبرك حادث الأيام وترج لطف الواحد العلام
لا تيأسن وان تضايق كربها ورماك ريب صرفها بسهام
فله تعالى بين ذلك فرجة تخفى على الأبصار والأوهام
❖ ومن علاج الهموم والأحزان ترك فضول الكلام: وهو الزيادة على قدر

الحاجة، فلا يبنى عليه عمل ولا تقوم به مصلحة، بل هو مضیعة للوقت ومدخل من
مداخل الشيطان، وخطر عظیم على قائله، فان الشيطان يتسلط على العبد لينال غرضه
منه. روى البخاري ومسلم من حديث أبي هريرة رضي الله عنه: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إِنَّ الْعَبْدَ
لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مَا يَتَّبِعُ فِيهَا، يَهْوِي بِهَا فِي النَّارِ أَبْعَدَ مَا بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ».

وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "يا أحنف من كثر كلامه كثر سقطه ومن كثر
سقطه قل حياؤه ومن قل حياؤه قل ورعه ومن قل ورعه مات قلبه". ففضول
الكلام يزيد الهموم والغموم والأحزان ويحصل بسببه الغلط والتدخل فيما لا
تحمد عقباه، وترك فضول الكلام راحة للنفس وسلامة للصدر.

ولقد حرص النبي صلى الله عليه وسلم عليك أيها المسلم كل الحرص في عدم الوقوع في هذا
الداء الخطير فأعطاك قاعدة منجية ليعمل الناس بها جيلا بعد جيل إلى أن يرث الله
الارض ومن عليها، ألا وهي قوله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ
خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ» متفق عليه، وفي الحديث: «كان النبي صلى الله عليه وسلم ينهى عن قيل وقال،
وكثرة السؤال، وإضاعة المال».

فإن هذا الفضول يتحول آلامًا وغمومًا وهمومًا يتعذب بها.

قال ابن القيم رحمه الله: «فلا إله إلا الله ما أضيق صدر من ضرب في كل آفة من هذه الآفات بسهم. وما أنكد عيشه. وما أسوأ حاله وما أشد حصر قلبه. ولا إله إلا الله ما أنعم عيش من ضرب في كل خصلة من الخصال المحموده بسهم وكانت همته دائرة عليها حائمة حولها» اهـ.

وقال الإمام النووي رحمه الله: اعلم أنه ينبغي لكل مكلف أن يحفظ لسانه عن جميع الكلام إلا كلامًا تظهر المصلحة فيه، ومتى استوى الكلام وتركه في المصلحة فالسنة الإمساك عنه لأنه قد ينجر الكلام المباح إلى حرام أو مكروه، بل هذا كثير وغالب في العادة، والسلامة لا يعدلها شيء. اهـ.

وقد ينجر فضول الكلام إلى ذكر عيوب الناس وإلى الكذب، والغيبة، والنميمة، والنفاق، والفحش، والمراء، وتركية النفس، والخوض في اللغو، والكلام فيما لا يعني، والتحريف في القول، ومن علامة إعراض الله عن العبد أن يُشغله فيما لا يعنيه.

وعلى كل فإن إكثار الكلام مقتض لفساد المزاج، الذي يسبب كثرة الهموم ويبعد عن الحكمة، والعاقل لا يتكلم في كل شيء، فإن "من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه"^(١).

(١) - رواه الترمذي (٢٣١٧) وابن ماجه (٣٩٧٦) وهو في صحيح الترمذي وصحيح ابن ماجه.

قال بعض الحكماء: تعرف توبة الرجل بأربعة أشياء:

- ♦ أولها: أن يمنع لسانه من فضول الكلام، من غيبة ونميمة وكذب.
- ♦ ثانيها: أن لا يحمل في قلبه حسداً ولا عداوة لأحد من المسلمين.
- ♦ ثالثها: أن يترك أصحاب السوء ولا يصاحب أحداً منهم.
- ♦ الرابع: أن يكون مستعداً للموت، نادماً على الذنب، مستغفراً لما سبق من ذنوبه، مجتهداً في طاعات ربه.

يقول الإمام ابن القيم رحمه الله: "وفي اللسان آفتان عظيمتان إن خلص العبد من إحداهما لم يخلص من الآخرة آفة الكلام وآفة السكوت وقد يكون كل منهما أعظم من الأخرى في وقتها. فالساكت عن الحق شيطان أخرس عاص لله مرء مداهن إذا لم يخف على نفسه والمتكلم بالباطل شيطان ناطق عاص لله وأكثر الخلق منحرف في كلامه وسكوته فهم بين هذين النوعين وأهل وسط وهم أهل الصراط المستقيم كفوا الستهم عن الباطل وأطلقوها فيما يعود عليهم نفعه في الآخرة فلا يرى أحدهم أنه يتكلم بكلمة تذهب عليه ضائقة بلا منفعة فضلاً أن تضره في آخرته. اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان اتباع هدى الله: فلا حزن ولا خوف على متبع

هدي الله جل وعلا، قال الله تعالى: ﴿فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [سورة البقرة: ٣٨]، وقال تعالى: ﴿فَإِنَّمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا

يُضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾ [سورة طه: ١٢٣].

فمن تمسك بهذا الدين نال السعادة في الدنيا والأخرى ومن ضل عنه خاب فيهما وتردى.

قال المفسر السعدي رحمه الله: عند قوله تعالى: ﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ﴾ قال: منكم، بأن آمن برسلي وكتبي، واهتدى بهم، وذلك بتصديق جميع أخبار الرسل والكتب، والامثال للأمر والاجتناب للنهي، ﴿فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ وفي الآية الأخرى: ﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾.

فرتب على اتباع هداه أربعة أشياء: نفي الخوف والحزن والفرق بينهما، أن المكروه إن كان قد مضى، أحدث الحزن، وإن كان منتظرا، أحدث الخوف، فنفاهما عن اتباع هداه وإذا انتفيا، حصل ضدهما، وهو الأمن التام، وكذلك نفي الضلال والشقاء عن اتباع هداه وإذا انتفيا ثبت ضدهما، وهو الهدى والسعادة، فمن اتبع هداه، حصل له الأمن والسعادة الدنيوية والأخروية والهدى، وانتفى عنه كل مكروه، من الخوف، والحزن، والضلال، والشقاء، فحصل له المرغوب، واندفع عنه المرهوب، وهذا عكس من لم يتبع هداه، فكفر به، وكذب بآياته. وصدق القائل:

ودنٌ بكتابِ الله والسننِ التي أتت عن رسول الله تنجو وتربحُ
فمن اتبع الكتاب والسنة وآمن وأطاع وامثل ما جاء فيهما، بتصديق الأخبار وفعل الأوامر وترك النواهي، نجى من كل شر وبلاء، وزيادة على ذلك ربح في

دنياه وأخراه، وذلك لأنه اتبع هدي ربه، ومن اتبع هدى الله الذي جاء به محمد ﷺ زالت همومه وغمومه وأحزانه.

❖ **ومن علاج الهموم والأحزان ذكر الموت:** كفى بالموت مزهدا في الدنيا ومرغبا في الآخرة، فمن عرف الموت هانت عليه المصائب، فبذكر الموت يزداد إيمان العبد، فتزداد سعادته في الدنيا، واستعداده لما بعد الموت، وتذكر الموت يردع عن المعاصي ويلين القلب القاسي، ولا يذكره أحد في ضيق من العيش إلا وسعه عليه ولا ذكره في سعة إلا ضيقها عليه، قال أنس رضي الله عنه قال رسول الله ﷺ: «أكثرُوا ذكرَ هادمِ اللذاتِ: الموتِ فإنه لم يذكره أحد في ضيق من العيش إلا وسعه عليه ولا ذكره في سعة إلا ضيقها عليه»^(١)، وَعَنْ أَبِي بِنِ كَعْبٍ رضي الله عنه قَالَ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا ذَهَبَ ثُلُثَا اللَّيْلِ قَامَ فَقَالَ: يَا أَيُّهَا النَّاسُ، اذْكُرُوا اللَّهَ، اذْكُرُوا اللَّهَ، جَاءَتْ الرَّاجِفَةُ تَتَّبِعُهَا الرَّادِفَةُ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ»^(٢)، وَعَنْ ابْنِ عُمَرَ رضي الله عنه مَا قَالَ: كُنْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَجَاءَهُ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ، فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ

(١) - رواه البزار ورواه البيهقي وابن حبان عن أبي هريرة وهو في صحيح الجامع: ١٢١١، وصحيح الترغيب والترهيب: ٣٣٣٣.

(٢) - رواه الترمذي ٢٤٥٧، واحمد ٢١٢٧٩، وهو في صحيح الجامع: ٧٨٦٣، وفي الصحيحة:

عَلَيْهِ السَّلَامُ ثُمَّ قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيُّ الْمُؤْمِنِينَ أَفْضَلُ؟، قَالَ: «أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا» قَالَ: فَأَيُّ الْمُؤْمِنِينَ أَكْيَسُ^(١)؟، قَالَ: «أَكْثَرُهُمْ لِلْمَوْتِ ذِكْرًا، وَأَحْسَنُهُمْ لِمَا بَعْدَهُ اسْتِعْدَادًا، أَوْلَيْكَ الْأَكْيَاسُ^(٢)».

قال المناوي في فيض القدير (٢/ ٨٦): قال أبو حمزة الخراساني: من أكثر ذكر الموت حُبَّ إليه كل باق وبغض إليه كل فان.

وقال القرطبي: ذكر الموت يورث استشعار الانزعاج عن هذه الدار الفانية والتوجه في كل لحظة إلى الآخرة الباقية ثم إن الإنسان لا ينفك عن حالين ضيق وسعة ونعمة ومحنة فإن كان في حال ضيق ومحنة فذكر الموت يسهل عليه ما هو فيه من الاغترار بها والركون إليها. وقال الغزالي: الموت خطر هائل وخطب عظيم وغفلة الناس عنه لقلة فكرهم فيه وذكرهم له ومن يذكره ليس يذكره بقلب فارغ بل مشغول بالشهوات فلا ينجع ذكره فيه فالطريق أن يفرغ قلبه عن كل شيء إلا ذكر الموت الذي هو بين يديه كمن يريد السفر فإذا باشر ذكر الموت قلبه أثر فيه فيقل حركته وفرحه بالدنيا وينكسر قلبه وأنفع طريق فيه أن يذكر أشكاله

(١) - (الْكَيْسُ): الْعَاقِلُ الْمُتَبَصِّرُ فِي الْأُمُورِ، النَّاطِرُ فِي الْعَوَاقِبِ. تحفة (٦/ ٢٥١).

(٢) - رواه ابن ماجه ٤٢٥٩، وهو في الصَّحِيحَةِ: ١٣٨٤، وَصَحِيحُ التَّرْغِيبِ وَالتَّرْهِيْبِ: ٣٣٣٥.

فيتذكر موتهم ومصرعهم تحت التراب ويتذكر صورهم في أحوالهم ومناصبهم التي كانوا عليها في الدنيا ويتأمل كيف محى التراب حسن صورهم وتبددت أجزاءهم في قبورهم ويتموا أولادهم وضيعوا أموالهم وخلت مجالسهم وانقطعت آثارهم. اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان الإكثار من الصلاة على النبي ﷺ: فمن أكثر

الصلاة عليه كفاه الله همه وقضى حاجته، فقد يكون الهم من بلاء نازل أو متوقع فيرتفع أو يندفع عمن يكثر الصلاة عليه ﷺ لحديث أَبِي بَنْ كَعْبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا ذَهَبَ ثُلُثَا اللَّيْلِ قَامَ فَقَالَ: يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا اللَّهَ اذْكُرُوا اللَّهَ جَاءَتِ الرَّاجِفَةُ تَتَّبِعُهَا الرَّادِفَةُ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ قَالَ أَبِي: 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 فَالثُّلُثَيْنِ قَالَ مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ قُلْتُ أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا قَالَ إِذَا تَكْفَى هَمَّكَ وَيُغْفِرُ لَكَ ذَنْبُكَ ^(١)».

وفي رواية «إِذْنُ يَكْفِيكَ هَمُّكَ مِنْ أَمْرِ دُنْيَاكَ وَآخِرَتِكَ»، وفي أخرى «إِذَا

(١) - رواه احمد ٢٣٥١٥ والترمذي ٢٤٥٧ وقال حسن صحيح، وحسنه الألباني في المشكاة ٩٢٩،

الصحيحه ٩٥٤، صحيح الجامع ٧٨٦٣، صحيح الترغيب والترهيب ١٦٧٠.

يَكْفِيكَ اللَّهُ هَمَّ الدُّنْيَا وَهَمَّ الْآخِرَةِ»، يَعْنِي إِذَا صَرَفْتَ جَمِيعَ أَزْمَانِ دُعَايِكَ فِي الصَّلَاةِ عَلَيَّ أُعْطِيتَ مَرَامَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.

قال شيخ الإسلام كما في القاعدة الجليلة: هذا كان له دعاء يدعو به، فإذا جعل مكان دعائه الصلاة على النبي ﷺ كفاه الله ما أهمه من أمر دنياه وآخرته، فإنه كما صلى عليه مرة صلى الله عليه عشراً، وهو لو دعا لأحاد المؤمنين لقاتل الملائكة: «آمين، ولك بمثل» فدعاؤه للنبي ﷺ أولى بذلك. اهـ.

فالصلاة على النبي ﷺ سبب لغفران الذنوب وسبب لكفاية العبد ما أهمه من أمر الدنيا والآخرة كما جاء في الحديث.

قال العلامة ابن القيم رحمه الله في (جلاء الأفهام): «وسئل شيخنا أبو العباس (ابن تيمية)، عن تفسير هذا الحديث فقال: كان لأبي ابن كعبٍ دعاءٌ يدعو به لنفسه، فسأل النبي ﷺ: هل يجعل له منه ربعة صلاة عليه ﷺ؟ فقال: إن زدت فهو خير لك. فقال له: النصف؟ فقال: إن زدت فهو خير، إلى أن قال: «إِذَا تُكْفِيَ هَمَّكَ وَيُغْفِرَ لَكَ ذَنْبَكَ»؛ لأن من صلى على النبي ﷺ صلاةً صلى الله عليه بها عشراً، ومن صلى الله عليه كفاه همه وغفر له ذنبه، هذا معنى كلامه ﷺ. اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان: النظر إلى الجوانب الإيجابية عند الاختلاف:

فالنظر إلى الجانب الإيجابي عند الاختلاف بين الشخصين يخفف الغضب، لقوله ﷺ: « لا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ ^(١) ».

في هذا الحديث فائدتين عظيمتين:

❖ إحداهما: الإرشاد إلى معاملة الزوجة والقريب والصاحب والعامل، 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 المساوئ 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، ومن لم يسترشد بهذا الذي ذكره النبي ﷺ بل عكس القضية فلحظ المساوئ، وعمي عن المحاسن، فلا بد أن يقلق، ولا بد أن يتكدر ما بينه وبين من يتصل به من المحبة، ويتقطع كثير من الحقوق التي على كل منهما المحافظة عليها ^(٢).

(١) - رواه مسلم ١٤٦٩.

(٢) - انظر الوسائل المفيدة للحياة السعيدة لابن سعدي.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان: صنائع المعروف: قد نجد من يسدي معروفًا،

أو يقدم إحسانًا حين يطلب منه، لكن أن تجد من يُسدي المعروف، ويقدم الإحسان من غير أن يُطلب منه، فهذا من النادر، وقد قال رسول الله ﷺ: «صَنَائِعُ الْمُعْرُوفِ تَقِي مَصَارِعَ السَّوِّءِ، وَالْأَفَاتِ وَالْهَلَكَاتِ»^(١).

ودلالة الحديث هذا ظاهرة في كون فعل الخير وإسداء الجميل إلى الناس يحفظ صاحبه من مصارع السوء ويردها عنه، فإن الجزاء من جنس العمل. والحكايات في هذه المسألة كثيرة جدا أكتفي بذكر قصتين منها:

القصة الأولى:

يذكر أن رجلاً يسمى ابن جدعان قال: خرجت في فصل الربيع، وإذا بي أرى إبلي سمناً يكاد الربيع أن يفجر الحليب من ثديها، وكلما اقترب الحوار (ابن الناقة) من أمه درّت عليه، وانهال الحليب منها لكثرة الخير والبركة، فنظرت إلى ناقة من نياقي ابنها خلفها، وتذكرت جاراً لي له بُنَيَاتٌ سبعٌ فقير الحال، فقلت: والله لأتصدقن بهذه الناقة ولولدها لجاري والله يقول: ﴿لَنْ نَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا

مُحِبُّونَ﴾.

(١) - رواه الطيالسي ٦٠٨٦ وهو في صحيح الجامع: ٣٧٩٥، ٣٧٩٦، الصحيح: ١٩٠٨، صحيح

الترغيب والترهيب: ٨٨٨، ٨٩٠.

وأحب حلالي هذه الناقة، يقول: فأخذتها وابنها، وطرقت الباب على الجار، وقلت: خذها هديةً مني لك، فرأيت الفرخ في وجهه لا يدري ماذا يقول، فكان يشرب من لبنها ويحتطب على ظهرها، وينتظر وليدها يكبر لبيعه، وجاءه منها خير عظيم. فلما انتهى الربيع وجاء الصيف بجفافه وقحطه، تشققت الأرض وبدأ البدو يرحلون يبحثون عن الماء في الدحول - والدحول هي حفر في الأرض توصل إلى محابس مائية أو أقبية مائية تحت الأرض، له فتحات فوق الأرض يعرفها البدو. يقول: فدخلت في هذا الدحل حتى أحضر الماء لنشرب - وأولاده الثلاثة خارج الدحل ينتظرون - فتاه تحت الأرض، ولم يعرف الخروج. وانتظر أبناؤه يومًا ويومين وثلاثة حتى يئسوا، قالوا: لعل ثعبانًا لدغه ومات، لعله تاه تحت الأرض وهلك، وكانوا - عيادًا بالله - ينتظرون هلاكه طمعًا في تقسيم المال والحلال، فذهبوا إلى البيت وقسموا وتذكروا أن أباهم قد أعطى ناقة لجارهم الفقير، فذهبوا إليه وقالوا له: أعد الناقة خيرًا لك، وخذ هذا الجمل مكانها، وإلا سنسحبها عنوة الآن، ولن نعطيك شيئًا.

قال: أشتكيكم إلى أبيكم. قالوا: اشتك إليك، فإنه قد مات!! قال: مات!! كيف مات؟ وأين مات؟ ولم لم أعلم بذلك؟ قالوا: دخل دحلاً في الصحراء ولم يخرج. قال: ناشدتكُم الله اذهبوا بي إلى مكان الدحل، ثم خذوا الناقة، وافعلوا ما شئتم ولا أريد جملكم. فذهبوا به فلما رأى المكان الذي دخل فيه صاحبه الوفي، ذهب وأحضر حبلًا، وأشعل شمعة ثم ربط نفسه خارج الدحل، ونزل يزحف على

قفاه حتى وصل إلى أماكن فيها يحبو، وأماكن فيها يزحف، وأماكن يتدحرج، ويشم رائحة الرطوبة تقترب، وإذا به يسمع أنين الرجل عند الماء، فأخذ يزحف تجاه الأنين في الظلام، ويتلمس الأرض، فوقعت يده على الطين، ثم وقعت يده على الرجل، فوضع يده على أنفاسه فإذا هو حي يتنفس بعد أسبوع، فقام وجرّه، وربط عينيه حتى لا تنبهر بضوء الشمس، ثم أخرجه معه خارج الدحل، ومرّس له التمر وسقاه، وحمله على ظهره، وجاء به إلى داره، ودبّت الحياة في الرجل من جديد، وأولاده لا يعلمون. فقال: أخبرني بالله عليك، أسبوعاً كاملاً وأنت تحت الأرض ولم تمت. قال: سأحدثك حديثاً عجباً، لما نزلت ضعت وتشعبت بي الطرق، فقلت: آوي إلى الماء الذي وصلت إليه، وأخذت أشرب منه، ولكن الجوع لا يرحم، فالماء لا يكفي. يقول: وبعد ثلاثة أيام، وقد أخذ الجوع مني كلّ مأخذ، وبينما أنا متسلق على قفائي، قد أسلمتُ وفوّضت أمري إلى الله، وإذا بي أحس بدفع اللبن يتدفق على فمي. يقول: فاعتدلت في جلستي، وإذا بإناء في الظلام لا أراه يقترب من فمي فأشربُ حتى أرتوي، ثم يذهب، فأخذ يأتيني ثلاث مرات في اليوم. ولكنه منذ يومين انقطع ما أدري ما سبب انقطاعه؟ يقول: فقلت له: لو تعلم سبب انقطاعه لتعجبت، ظنّ أولادك أنك مت، وجاءوا إليّ وسحبوا

الناقة التي كان الله يسقيك منها، والمسلم في ظلّ صدقته، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾. والجزاء من جنس العمل^(١). اهـ.

القصة الثانية:

ذكر الشيخ عطية محمد سالم في كتاب (الأربعين النووية/ درس (٥١)، قال: "سمعت منذ أسبوع مضى: أن امرأة وقعت في دبل العين - والذي أخبرني حي يرزق - فانخسف بها الدبل، وسقطت في الأرض ولم تستطع أن تخرج، ومكثت خمسة عشر يوماً لا يعلم بها أحد، وقد كان لها غنم تعطي عجائز بجوارها من لبنها في طاسة من النحاس، فمر شخص يمشي على ظهر الدبل فسمع صوتاً، فنادى فأجابته فأخرجوها، فسألوها كيف كنت تعيشين؟ قالت: طاسة الحليب التي كنت أعطيها العجائز اللاتي بجواري، كانت تأتيني كل يوم. اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان حسب التجارب: أن يؤذن في أذن المهموم:

وفي كتاب ابن الجزري (مناقب الأسد الغالب علي بن أبي طالب (ص: ٤٩) قال: "أخبرنا شيخنا الإمام المحدث جمال الدين يوسف بن محمد بن مسعود البرمري رحمته الله مشافهة أخبرنا شيخنا الإمام أبو البنا محمود بن محمد بن محمود المقرئ

(١) - صنائع المعروف تقي مصارع السوء (ص: ٤٥-٤٧).

قال أخبرنا شيخنا أبو أحمد عبد الصمد بن أحمد بن أبي الحبيش أخبرنا أبو محمد بن يوسف بن عبد الرحمن بن علي بن محمد بن الجزري قال أخبرنا والدي أخبرنا محمد بن ناصر الحافظ قال أخبرنا أحمد بن علي بن خلف قال أخبرنا أبو عبد الرحمن السلمي قال أخبرنا عبد الله بن موسى السلمي قال أخبرنا المفضل بن عباس الكوفي قال حدثنا الحسن بن هارون الضبي قال حدثنا عمر بن حفص بن غياث عن أبيه عن جعفر بن محمد عن أبيه عن علي بن الحسين عن أبيه عن علي بن أبي طالب عليه السلام قال رأي النبي صلى الله عليه وآله وسلم حدثنا فقال يا ابن أبي طالب أراك حزينا قلت هو كذلك قال فمر بعض أهلك يؤذن في أذنك فإنه دواء لهم. قال ففعلت فزال عني". قال الحسين عليه السلام جربته فوجدته كذلك قال علي بن الحسين جربته فوجدته كذلك قال غياث جربته فوجدته كذلك قال عمر بن حفص جربته فوجدته كذلك قال الحسن بن هارون جربته فوجدته كذلك قال الفضيل جربته فوجدته كذلك قال عبد الله بن موسى جربته فوجدته كذلك قال أبو عبد الرحمن جربته فوجدته كذلك قال أبو بكر جربته فوجدته كذلك قال عبد الرحمن الجزري لم اسمع ابن ناصر يقول فيه شيئا بل جربته أنا فوجدته كذلك قال أبو محمد يوسف جربته فوجدته كذلك قال عبد الصمد جربته فوجدته كذلك قال أبو الربيع جربته فوجدته كذلك قلت ولم أسمع شيخنا البرمري يقول فيه شيئا ولكنني جربته فوجدته كذلك.

هذا حديث حسن التسلسل لم أر في رجاله من تكلم فيه بقدرح والله أعلم .

قلت: صح وجرب لمن نزل به كرب أو شدة مما علمه النبي ﷺ علياً ﷺ ولقنه إياه وهو مجرب^(١). اهـ.

هذا الحديث نقله كثير من أهل العلم عن مسند الفردوس وظاهره الإقرار بهذه التجارب والله تعالى أعلم.

قال العلامة علي القاري في مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح (٢/ ٥٤٧)
وَقَالَ ابْنُ حَجَرٍ: وَيُسَنُّ أَيْضًا عِنْدَ الْهَمِّ وَسُوءِ الْخُلُقِ لِحَبْرِ الدَّيْلَمِيِّ، «عَنْ عَلِيٍّ:
رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ حَزِينًا فَقَالَ: «يَا ابْنَ أَبِي طَالِبٍ إِنِّي أَرَاكَ حَزِينًا فَمُرْ بَعْضَ أَهْلِكَ يُؤَدِّنْ
فِي أُذُنِكَ، فَإِنَّهُ دَرَأَ الْهَمَّ» قَالَ: فَجَرَّبْتُهُ فَوَجَدْتُهُ كَذَلِكَ». وَقَالَ: كُلُّ مَنْ رَوَاتِهِ إِلَيَّ
عَلَيَّ أَنَّهُ جَرَّبَهُ، فَوَجَدَهُ كَذَلِكَ. وَرَوَى الدَّيْلَمِيُّ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ
سَاءَ خُلُقُهُ مِنْ إِنْسَانٍ أَوْ دَابَّةٍ فَأَذَّنُوا فِي أُذُنِهِ» اهـ.

❖ ومن علاج الهموم والأحزان التلبينة: لحديث عائشة في صحيح البخاري (٥٦٨٩) أنها كانت تامر بالتلبين للمريض وللمحزون على الهالك، وكانت تقول: إن التلبينة^(٢) تجم فؤاد^(١) المريض وتذهب ببعض الحزن".

(١) - مناقب الأسد الغالب علي بن أبي طالب لابن الجزري (ص: ٥٠) وانظر [كتر العمال ٥٠٠]، جامع الأحاديث .

(٢) - التلبينة هي حساء يعمل من دقيق أو نخالة وربما يجعل فيها شيء من العسل أو اللبن

وفي الصحيح أيضا (٥١٤٧) أَنَّ عَائِشَةَ رضي الله عنها كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لَذَلِكَ النِّسَاءُ ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتْهَا أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبِخَتْ ثُمَّ صَنِعَ ثَرِيدٌ فَصَبَّتِ التَّلْبِينََّةُ عَلَيْهَا ثُمَّ قَالَتْ كُلْنَ مِنْهَا فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ «التَّلْبِينَةُ مِجْمَةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ»، وَكَانَ ﷺ إِذَا أَخَذَ أَهْلُهُ الْوَعَكُ ^(٢) أَمَرَ بِالْحَسَاءِ فَصَنِعَ ثُمَّ أَمَرَهُمْ فَحَسَوْا وَكَانَ يَقُولُ: إِنَّهُ لَيَرْتُو فُؤَادَ الْحَزِينِ وَيَسْرُو عَنْ فُؤَادِ السَّقِيمِ كَمَا تَسْرُو إِحْدَاكُنَّ الْوَسَخَ بِالْمَاءِ عَنْ وَجْهِهَا ^(٣).

لماذا الحزن حاول يا أخي المسلم ألا تستسلم للهم والغم والقلق والكرب والضنك والأكدار، ولا تكن ضحية الأحزان والمصائب قدر المستطاع، فإنها تضر ولا تنفع، بل إنها سبب تغيير حياتك نحو الأسوء، وتنكيد عيشتك وتنغيص سعادتك، تجعل الحلو عندك مرا والجمال في عينك قبحا والعز في حياتك ذلا.

يقول الشاعر:

وسميت بذلك تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها.

(١) - معنى 'تجمم': أي تريح وتنشط وتزيل الهم.

(٢) - الوعك هو الحمى، وقيل ألمها. (النهاية ٢/ ١٢٤).

(٣) - رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح وهو في صحيح الجامع ٤٦٤٦.

سهرتُ أعينُ ونامتُ عيونُ في شؤونٍ تكونُ أو لا تكونُ
 فدعِ الهمَّ ما استطعتَ فحِمِ لأنُّك الهمومَ جُنُونُ
 إن ربًّا كفاكَ ما كانَ بالأمِ سِ سيكفيكَ في غدٍ ما يكونُ
 وقبل أن أكتبَ خاتمةَ هذا الكتابِ تجولتُ في صفحاتِ رسالةٍ لبعضِ

الكتابِ المعاصرينَ، وجمعتُ منها بعضَ الكلماتِ لموضوعنا هذا تحت عنوانِ
 (لماذا الحزن؟)، ورتبتُ الكلماتَ هنا حسب معرفتي، وتصرفتُ فيها بخبرتي،
 والحكمة ضالة المؤمن يأخذها حيثما وجدها، وجعلتها كلماتٍ تخاطبك أيتها
 المسلم وتقول:

﴿لماذا الحزن؟﴾ ولكَ دينٌ تَعْتَقِدُهُ، وسنةٌ تَتَمَسَّكُ بِهَا، وعقيدةٌ صحيحةٌ صافيةٌ
 سليمةٌ تتمتعُ بِهَا، وبيتٌ تَسْكُنُهُ، وطعامٌ تَأْكُلُهُ، وماءٌ تَشْرَبُهُ، وثوبٌ تَلْبَسُهُ، وزوجةٌ
 تَأْوِي إِلَيْهَا، نعم كثيرةٌ.

﴿لماذا الحزن؟﴾ والقضاءُ مفروغٌ منه، والمقدورُ واقعٌ لا محالة، والأقلامُ
 جَفَّتْ، والصحفُ طُوِيَتْ، وكلُّ أمرٍ مستقرٌّ، فحزنُكَ لا يقدِّمُ في الواقعِ ولا يؤخِّرُ
 شيئاً، ولا يزيد ولا يُنْقِصُ من قضاءِ الله وقدره شيئاً.

﴿لماذا الحزن؟﴾ وبعضهم قد جرَّبه بالأمرِ فما انتفع بشيءٍ، رَسَبَ ابنُه
 فحزن، فهل نَجَحَ؟! مات والدُه فحزن فهل عادَ حيًّا؟! خسرَ تجارتَه فحزن، فهل
 عادتِ الخسائرُ أرباحاً؟!

﴿لماذا الحزن؟﴾ وقد حزنْتَ من المصيبةِ فصارتِ مصائبَ، وحزنْتَ من الفقرِ

فازدَدَتْ نَكْدًا، وحزنتَ من كلام أعدائك فأعتتهم عليك، وحزنتَ من توقُّع مكروهٍ فما وقع.

لماذا الحزن؟ فإنه لن ينفعك معه دارٌ واسعةٌ، ولا زوجةٌ حسناء، ولا مالٌ وفيرٌ، ولا منصبٌ سامٍ، ولا أولادٌ نجباءً.

لماذا الحزن؟ وعندك عينانِ وأذنانِ وشفَتانِ ويدانِ ورجلانِ ولسانٌ، وأمنٌ وأمانٌ وعافيةٌ للأهل والأولاد في الأبدانِ.

لماذا الحزن؟ وهو يريك الماءَ الزلالَ عُلْقَمًا، والوردةَ حَنْظَلَةً، والحديقةَ صحراءَ قاحلةً، والحياةَ سجنًا لا يُطاقُ.

لماذا الحزن؟ وهو كالريحِ الهُوْجاءِ تُفسدُ الهواءَ، وتُبَعثرُ الماءَ، وتغيِّرُ السماءَ، وتكسرُ الورودَ اليانعةَ في الحديقةِ الغنَّاءِ.

لماذا الحزن؟ وهو كالنهرِ الأحمقِ ينحدرُ من البحرِ ويصبُّ في البحرِ، وكالتي نقضتْ غزلها من بعدِ قوَّةِ أنكاثا، وكالنافخِ في قربةٍ مثقوبةٍ، والكاتبِ بإصبعه على الماءِ.

لماذا الحزن؟ وهو سببُ ضعفك في العبادةِ، وعطَّلَكَ عن الجهادِ، وتورِثَ الإحباطَ، ودعوتك إلى سوءِ الظنِّ، ووقوعك في التشاؤمِ.

لماذا الحزن؟ وهو أساسُ الأمراضِ النفسيةِ، ومصدرُ الآلامِ العصبيةِ، ومادةُ الانهيارِ والوسواسِ والاضطرابِ.

✍ لماذا الحزن؟ الذي ينقبض له القلب، ويعبس له الوجه، وتنطفئ منه الروح، ويتلاشى معه الأمل.

✍ لماذا الحزن؟ فإنه يسر العدو، ويغيظ الصديق، ويُسِمَت بك الحاسد، ويغير عليك الحقائق.

✍ لماذا الحزن؟ وهو مخاصمة للقضاء، وتبرؤ بالمحتوم، وخروج على الأنس، ونقمة على النعمة.

✍ لماذا الحزن؟ وهو لا يرد مفقوداً ولا غائباً، ولا يبعث ميتاً، ولا يرد قدراً، ولا يجلب نفعاً.

✍ لماذا الحزن؟ وهو من الشيطان، ويأس جاثم على صدرك، وفقر حاضر بين عينيك، وقنوط دائم، وإحباط محقق، وإخفاق ذريع.

✍ لماذا الحزن؟ وهو يزعجك من الماضي، ويخوفك من المستقبل، ويذهب عليك يومك.

✍ لماذا الحزن؟ وعمرك الحقيقي سعادتك وراحته بالك، فلا تُنفق أيامك في الحزن، وتبذر لياليك في الهم، وتوزع ساعاتك على الغوم ولا تسرف في إضاعة حياتك، فإن الله لا يحب المسرفين.

✍ لماذا الحزن؟ أما ترى السحاب الأسود كيف ينقشع، والليل البهيم كيف ينجلي، والريح الصرصر كيف تسكن، والعاصفة كيف تهدأ؟! إذا فشداؤك إلى رخاء، وعيشك إلى هناء، ومستقبلك إلى نعاء.

﴿لماذا الحزن؟ ومعك القرآن، والذكر، والدعاء، والصلاة، والصدقة، وفعل المعروف، والعمل النافع المثير.﴾

﴿لماذا الحزن؟ وأنت تملك الدعاء، وتُجيد الانطراح على عتبات الربوبية، وتُحسن المسكنة على أبواب ملك الملوك، ومعك الثلث الأخير من الليل، ولديك ساعة تمرغ الجبين في السجود.﴾

لا تجزع من الشدة، فإنها تقوي قلبك، وتذيبك طعم الراحة، وتشد من أزرِك، وترفع شأنك، وتظهر صبرك.

نسأل الله تعالى الحي القيوم أن يعافينا من الهموم وأن يفرج عنا الكروب ويزيل عنا الغموم إنه هو السميع المجيب، وأسأله بأسمائه الحسنی وصفاته العلی أن يجعل لنا من كل هم فرجاً، ومن كل ضيق مخرجاً، وأن يصلح أحوال المسلمين، وأن يرشدهم لما فيه الخير والفلاح، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.



الخاتمة

إن الإنسان منا ضعيف، فكيف إذا اجتمعت عليه الهموم والأحزان، وشواغل الدنيا ومشاكلها فزادته ضعفاً، وجعلته فريسة للهم والقلق والتمزق النفسي. وقد تبين من خلال هذا البحث أن الهموم والغموم والأكدار والأحزان في هذه الحياة لا بد منها، ولكن المؤمن لا يتضرر منها كما يتضرر غيره، فإذا أصيب العبد بشيء من الهموم والغموم والأحزان ومنغصات الحياة، يلجأ إلى الله ﷻ ويعمل بالأسباب التي تذهبها عنه، فيسلم من شرورها وآلامها، أو يخفف الله عنه ذلك، كل بحسب قوة إيمانه وسلامة عقيدته ولطف ربه.

والمؤمن دائماً وأبداً يجعل همه الوحيد رضا ربه، والفوز في الدار الآخرة، لأنه يعلم أن الله لم يخلقنا عبثاً، ولا من أجل الدنيا وهمومها وأحزانها، وإنما خلقنا عبيداً له، قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [سورة الذاريات: ٥٦]، وفي صحيح الجامع (٦١٨٩) "من جعل الهموم همّاً واحداً هم المعاد، كفاه الله سائر همومه، ومن تشعبت به الهموم من أحوال الدنيا لم يبال الله في أي أوديتها هلك". فما دمت في هذه الدار، فلا تستغرب وقوع الهموم والأكدار فإنه لا عيش إلا عيش الآخرة، إذ عيشها لا هم معه ولا كدر.

فلا تهتم بما مضى من دنياك، ولا تشغل نفسك بما هو في علم الغيب عند

ربك، فإن كل شيء بقدر، ولا تشغل نفسك بسماع الشائعات ونقلها إلى الناس، ولا بما يقال عنك مدحا أو ذما، ولا تجعل الحقد وحب الانتقام يستوطن قلبك، وارض بما قسم الله لك، وكن مؤمنا بقضاء الله وقدره خيره شره.

وقديماً قيل من راقب الناس مات هما.

وقال بعضهم: إذا كان الكرب يمثل أقصى درجات الغم، وهذا أمر قد لا يكون فيه دخل للإنسان فإن المطلوب من المسلم عند حدوث الكرب أن يسأل الله تعالى أن يفرج كربته حتى لا يستمرىء الحزن ويعتاد عليه، وعلى المسلمين أيضا أن يمدّوا يد العون للمكروب، حتى يرجع إلى سابق عهده، هاشا باشا منشراح الصدر مستقبلا للحياة بما يرضاه الله له من عمل جاد، ونفس راضية مطمئنة. اهـ.

وقد ذكرت هنا أسباب الهموم والأحزان التي ينبغي للمسلم تجنبها، والعلاجات التي ينبغي للمسلم التداوي بها، فإن لم يقو على إذهاب همومه وأحزانه، فهو مرض قد استحکم فيه وتمكنت أسبابه منه، يحتاج إلى إقلاع عن المعاصي وتوبة صادقة، ورجوع إلى الله بصدق وندم على فعل المعاصي وعزم على عدم العودة إليها.

وختاماً أسأل الله تعالى ﷻ أن ييسر لي إتمام كتابة مؤلفاتي قبل وفاتي، وأن يهيئ بعد الوفاة طبعها ونشرها ممّن يختاره الله من أولادي أو أحفادي أو من محبي السنّة النبوية والساعين في نشرها.

هذا ما وسعه الجهد، وسمح به الوقت، وتوصل إليه الفهم، فإن يكن ما
كتبته صواباً فمن توفيق الله وحده، وإن يكن فيه خطأ أو نقص فالكمال لله
سبحانه، وحسبي أني قد حاولت التسديد والمقاربة، وبذلت الجهد في جمع هذه
المسألة وغيرها من المسائل التي أخرجت للناس ما استطعت، والحمد لله رب
العالمين.

كتبه راجي عفو ربه ومغفرته

أبو عبد الله يحيى بن محمد بن القاسم بن محمد الديلمي

في ١ من شهر شعبان سنة ١٤٤٣ هجرية



دعاء

ما أفقرنا إلى الله وما أحوجنا إليه، فالله أسأل أن يفرج همومنا وغمومنا
ويزيل عنا القلق والكرب والضنك والأحزان.

اللهم فرج همّ المهمومين من المسلمين، ونفس كرب المكروبين، واقض
الدين عن المدينين، واشف مرضانا ومرضى المسلمين، برحمتك يا أرحم
الراحمين.

اللهم وسع أرزاقنا واشف مرضانا وعاف مبتلانا وارحم موتانا.
اللهم ردنا إليك رداً جميلاً، وبصرنا بعيوبنا، وزك نفوسنا، وطهر قلوبنا،
واشرح صدورنا، وأنر بصائرنا، واهد عقولنا، وثبت أقدامنا.

اللهم استخدمنا في طاعتك، وسخر جوارحنا في مرضاتك واجعل طاعتك
أحب إلينا من دنيانا، وذكرك أحب إلينا من أهلنا وأولادنا.

اللهم اجعلنا مقبلين على طاعتك، متلذذين بمناجاتك، متذللين بين يديك
اشرح اللهم بطاعتك صدورنا، وطمئن بها قلوبنا.

اللهم علق قلوبنا بطاعتك ومرضاتك، لا تجعل لنا في الدنيا قصداً إلا إليك،
ولا رغبةً إلا فيما عندك، ولا رهبةً إلا من عذابك.

اللهم اجعلنا منيبين إليك، متوكلين عليك، خائفين منك، راجين عفوك.
 اللهم إنا نسألك ان تجعلنا من عبادك المخلصين، وان تكتبنا في جندك
 المجاهدين، واجعلنا من ورثة جنة النعيم.

اللهم تول أمرنا، وارحم ضعفنا، واجبر كسرنا، واغفر ذنبنا.
 اللهم إنا نسألك العفو والعافية والمعافة الدائمة في الدين والدنيا والآخرة.
 اللهم لا تجعل الدنيا أكبر همنا، ولا مبلغ علمنا، ولا إلى النار مصيرنا،
 واجعل الجنة هي دارنا ومثوانا .

اللهم إنا نبرء من الثقة إلا بك ومن الأمل إلا فيك ومن التسليم والتفويض
 إلا لك ومن التوكل إلا عليك ومن الرضا إلا عنك ومن الطلب إلا منك ومن الذل
 إلا في طاعتك ومن الرجاء إلا فيما عندك ومن الرهبة إلا لك.
 وأسألك يا الله أن تجعلنا مفاتيح خير مغاليق شر، وأن تنفعني بهذه الرسالة
 وجميع المسلمين .

وأسألك يا الله العفو والعافية، وأسألك بأسمائك وصفاتك أن تذهب عنا الهموم
 والغموم، وأن تفرج عنا الكروب والأحزان، وأسألك حسن الختام، ورفع الدرجات
 ومرافقة النبيين والصديقين والصحابة والشهداء والمؤمنين الصالحين وحسن أولئك
 رفيقا إنك على كل شيء قدير، وبالإجابة جدير، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب
 العالمين وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وأصحابه أجمعين.



الفهرس

- المقدمة: ٥
- دفع الهموم والأحزان مطلب كل إنسان ١٣
- أهمية صلاح القلب في حياة المسلم ١٧
- المؤمن أشد الناس بلاء بعد الأنبياء ٢٢
- المؤمن أقل الناس تأثراً بالهموم والأحزان ٢٧
- النفع والضرر بيد الله تعالى وحده ٣٤
- علام الهم ٣٧
- أسباب الهموم والأحزان ٣٩
- ❖ فمن أسباب الهموم والأحزان السخط والشك: ٣٩
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان الإعراض عن الله: ٤٣
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان ضعف الإيمان: ٤٦
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان ارتكاب الذنوب والمعاصي: ٥٣
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان الغضب: ٦٠
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان ضعف الغيرة: ٦١
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان أصدقاء السوء: ٦٢
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان وسائل الفساد الحديثة: ٦٤

- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان مراقبة الناس والاهتمام بأقوالهم: ٦٦
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان الحقد والانتقام: ٦٨
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان الحسد: ٧٤
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان الظلم: ٨٠
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان قلَّة ذات اليد: ٨٢
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان كثرة الديون: ٨٧
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان فراق الإخوة والأحبة: ٩١
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان حصول المصائب: ٩٢
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان حصول الشحناء والبغضاء والخصومات بين الناس: ٩٣
- علاج الشحناء والبغضاء والخصومات ٩٧
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان: ٩٩
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان: ٩٩
- ❖ ومن أسباب الهموم والأحزان الوسوسة: ١٠١
- علاج الهموم والأحزان ١٠٤
- ❖ فمن علاج الهموم والأحزان كلمة التوحيد: ١٠٤
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان تفويض الأمور إلى الله وحده: ١٠٧
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان الرضا بالقضاء والقدر خيره وشره: ١٠٩
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان الاستقامة: ١١٦
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان طاعة الله ورسوله: ١١٧

- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان تقوى الله: ١١٩
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان الثقة بالله: ١٢٣
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان التوكل على الله: ١٢٩
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان الإحسان: ١٣٢
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان أن يجعل العبد الآخرة همه: ١٣٤
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان: الفرع إلى الله: ١٣٧
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان زيادة الإيمان والعمل الصالح: ١٣٧
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان قراءة القرآن الكريم: ١٤٣
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان الإكثار من ذكر الله: ١٤٧
- قصة ١٥٠
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان الدعاء: ١٥٢
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان الإكثار من الاستغفار: ١٥٧
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان حضور مجالس الذكر: ١٦٧
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان الصبر: ١٧٠
- قصة ١٧٦
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان الاستعاذة بالله: ١٧٦
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان توطين النفس على حصول المصائب: ١٨٦
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان قضاء حوائج الناس وإعانتهم على الخير: ١٨٧
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان القناعة: ١٩٢
- قصة ١٩٣

- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان العزلة عن أهل المعاصي: ١٩٥
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان التبسم والبشاشة: ١٩٧
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان مطالعة الكتب النافعة: ١٩٩
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان التحدث بنعم الله: ٢٠٢
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان أن ينظر الإنسان إلى من هو أسفل منه: ٢٠٣
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان: السعي في إزالة الأسباب الجالبة لهموم،
وتحصيل الأسباب الجالبة للسرور: ٢٠٤
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان: السعي في تخفيفهما: ٢٠٥
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان عدم الاستسلام للأوهام والخيالات: ٢٠٧
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان حسن المعاملة: ٢٠٨
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان: الانشغال بعلم من العلوم النافعة أو عمل
من الأعمال المفيدة: ٢١٠
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان أن يكون العبد ابن يومه: ٢١١
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان ترك الجدل المذموم: ٢١٣
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان محادثة أهل الإيمان والجلوس معهم: ٢١٦
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان طلب النصيح والمشورة ممن هو أهل
لذلك: ٢٢٠
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان: الأسفار والتنقل في الديار: ٢٢٣
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان الصدقة: ٢٣٠
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان قوة التحمل: ٢٣٢
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان عدم اليأس: ٢٣٥

- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان ترك فضول الكلام: ٢٣٨
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان اتباع هدى الله: ٢٤٠
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان ذكر الموت: ٢٤٢
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان الإكثار من الصلاة على النبي ن: ٢٤٤
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان: النظر إلى الجوانب الإيجابية عند الاختلاف: ٢٤٦
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان: صنائع المعروف: ٢٤٧
- القصة الأولى: ٢٤٧
- القصة الثانية: ٢٥٠
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان حسب التجارب: أن يؤذن في أذن المهموم: ٢٥٠
- ❖ ومن علاج الهموم والأحزان التلبية: ٢٥٢
- الخاتمة ٢٥٨
- دعاء ٢٦١
- الفهرس ٢٦٣

