

علاج الهموم من سنن المعصوم



جمع وترتيب

د. نجيب عبدالفتاح جيلاني



علاج المسموم من سنن المصوم

بقلم الدكتور

نجيب عبدالفتاح جيلاني

علاج الهموم من سنن المعصوم

المؤلف: نجيب الجيلاني

ط ١ - القاهرة

دار رواء للنشر والتوزيع ٢٠١٧

٧٢ ص: ٢٤ سم

تدمك ٣٣١ ٦٣٢٩ ٩٧٧ ٩٧٨

١ - العلاج بالقرآن ٨٥٢ / ٦١٥

رقم الإيداع / ١١٦٩٤ / ٢٠١٧

جميع الحقوق محفوظة



الإهداء

إلى أبي الثاني
الذي بحبه رعاني
وبعطفه واساني
وبفعاله علاج أحزاني
حبيبي في الله أبوهاني
﴿حسين يوسف عبدالعظيم﴾
لمسة وفاء وحب وتقدير من إبنك
نجيب عبدالفتاح الجيلاني

المقدمة

﴿بسم الله الرحمن الرحيم﴾

الحمد لله ، والصلاة والسلام على رسول الله ، وآله وصحبه ومن والاه ،
أما بعد ..

لقد جرت سنة الله ﷻ الكونية ، أن يكون الكبير والصغير ، والغني والفقر ، والشريف والحقير ، والصحيح والعليل ، والذكر والأنثى ، والعالم والجاهل ، لكل منهم هموم وأمنيات ، وزفرات وأثأت ، وطلبات وحاجات ، في شتى مراحل العمر وفي كل الأوقات .

ولقد سمعتُ منذ فترة قليلة ، أن كمية الذهب التي حصل عليها الإنسان في كل العالم قديماً وحديثاً ، بالكاد تملأ مسبحين^(١) ، أي ما يعادل تقريباً ١٧١ طناً^(٢) ، المصنوع منها لأغراض الحلي ٦٠٪ ، والباقي عبارة عن سبائك ، وقد تأملتُ هذه المعلومة وقلتُ في نفسي : هب أن شخصاً من بني البشر ، حفر في

(١) المقصود عدد (٢) حمام سباحة .

(٢) الذهب من أكثر المعادن الثمينة والساحرة في العالم التي عُرفت منذ آلاف السنين ، يحتفظ بقيمته لأنه يؤثر في السياسات النقدية ، ويعتمد الاقتصاد العالمي غالباً على أسعاره صعوداً وهبوطاً لكن هل تعرف ما هو حجم الذهب الموجود في العالم؟.. سؤال أجابت عنه "طومسون رويترز" ، حيث قالت إن هذه الكمية تبلغ ١٧١٣٠٠ طن .
وبحسب خبراء في المعادن النفيسة فإن الكمية تعادل وزن أربع حاملات طائرات ، وبما أن الذهب معدن ثقيل جداً (أكثر من الرصاص) ، لهذا يمكن وضع كل الكمية الموجودة بالعالم في مكعب لا يزيد حجمه عن ٢٠ متراً . كما ذكرت صحيفة "ديريكت ماتان" الناطقة بالفرنسية . ووفقاً لأسعار المعدن النفيس المعلن عنها في ٧ أكتوبر ، فإن سعر طن الذهب سيبلغ ٣٢٨٦٦٠ يورو . وأوضحت الصحيفة أن ٩٣ في المائة من حجم الذهب العالمي استهلك قبل اكتشاف أمريكا في ١٤٩٢ م ، كما أن نحو ٢٠ في المائة من الاحتياطي العالمي من الذهب موجود اليوم في البنوك المركزية ، بما في ذلك الاحتياطي الفيدرالي الأمريكي . <http://www.masralarabia.com>

علاج الهموم من سنن المعصوم - د/نجيب الجيلاني

أرضه أو بيته فعثر على كنزٍ يعادل أو يزيد على هذه الكمية !!! هل ستذهب همومه ، وستحل مشاكله ، وستزال غمومه ؟؟ هل سينام مستريحاً ، وسياكل مستلذاً ، وسيجامع مستمتعاً ، وسيعيش آمناً ؟؟ أكاد أجزم على أنه سيكون أسوأ حالاً بعد الحصول على هذا الكنز عما كان قبله ، فلن يهنأ بعيش ، ولن يظفر براحة ، وإن كان مسلماً قد ينقطع عن الجمع والجماعات ، وعيادة المرضى ، وتشيع الجنازات ، وصلة الأرحام والزيارات !!!

إذاً: يحتاج المسلم - حقاً - إلى البديل ، وهو الحل الشرعي الذي يشعر من خلاله براحة القلب وطمأنينة النفس ، وتحصيل الرضا وبعض السعادة في الدنيا.

إن العلاج الجذري لكل الهموم والاضطرابات النفسية والعصبية ، والسير قدماً نحو المعالي في الدارين ، هو البحث عن الوصف الشرعي والذي من خلاله - ومن خلاله فقط - يتخلص المسلم من هموم الدنيا وأوجاعها حتى يلقي الله ﷻ. لذا ألهمني الله ﷻ فكرة هذه الدراسة ، والتي تركز على الحلول الشرعية لعلاج الهموم من خلال كلام المعصوم ﷺ^(١).

ولكن على المسلم أن يعلم تمام العلم ويتيقن تمام اليقين أن السعادة الحقيقية في الجنة ، ففي حديث جَاوِدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ - رضي الله عنهما -

(١) العديد من الدراسات نوهت إلى عدة أمور تساعد على التخلص من الهموم من أهمها: اللجوء للبكاء عند الحزن ، والفضفضة ، والنسيان ، والكتابة ، ولكن الأصل قبل كل هذه الأشياء هو الاعتماد على الله ﷻ أولاً ثم التمسك بالوسائل التي وصَّى بها النبي ﷺ.

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

والذي جاء فيه أنه: ﷺ قَالَ: (.....) (وَيُنَادِي مُنَادٍ: إِنَّ لَكُمْ أَنْ تَصِحُّوا فَلَا تَسْقَمُوا أَبَدًا، وَإِنَّ لَكُمْ أَنْ تَحْيَوْا فَلَا تَمُوتُوا أَبَدًا، وَإِنَّ لَكُمْ أَنْ تَشَبُّوا فَلَا تَهْرَمُوا أَبَدًا، وَإِنَّ لَكُمْ أَنْ تَنْعَمُوا فَلَا تَبْأَسُوا أَبَدًا، فَذَلِكَ قَوْلُهُ ﷻ: ﴿وَتُودُوا أَنْ تِلْكَ الْجَنَّةُ أَوْرِثْتُمُوهَا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾^(١).

لذا قال بعض الفضلاء: السعادة لم ترد في القرآن إلا مرتين: الأولى: ﴿يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ﴾، والثانية: ﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا ففِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا﴾؛ الأولى: بينت زمن السعادة وهو: يوم القيامة، والثانية: بينت مكان السعادة وهو: الجنة. فلا جدوى من البحث عن شيء في غير مكانه، ولا جدوى من انتظار شيء في غير أوانه!!

قال بعض أهل العلم: إن ذروة عطاء الله للعبد ليست السعادة، فالسعادة شعور مؤقت زائل وخصوصاً في الدنيا، وإنما ذروة عطاء الله للعبد هو؛ الرضا؛ ومن هنا فالله لم يقل لرسوله ﷺ: ولسوف يعطيك ربك فتسعد، لأن مقام الرضا وارد في الدنيا، بعكس السعادة التي لن تكتمل إلا في الجنة!! وإنما قال له: ﴿وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى﴾ (٥) سورة الضحى.

وَعَنْ الْمُقَدَّادِ بْنِ الْأَسْوَدِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "إِنَّ السَّعِيدَ لَمَنْ جُنِبَ الْفِتْنِ، إِنَّ السَّعِيدَ لَمَنْ جُنِبَ الْفِتْنِ، وَلِمَنْ ابْتُلِيَ فَصَبَرَ فَوَاهَا"^{(٢)(٣)}.

(١) (م) ٢٨٣٧.

(٢) أي: مَا أَحْسَنَ وَمَا أَطْيَبَ صَبْرَ مَنْ صَبَرَ عَلَيْهَا. عون المعبود (٩/ ٣٠١).

(٣) (د) ٤٢٦٣، (طب) ج ٢٠/ ص ٢٥٢ ح ٥٩٨، انظر صحيح الجامع: ١٦٣٧، والصحيحة: ٩٧٥.

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

لذا كانت الوسائل الشرعية لعلاج الهموم نوعٌ من أنواع السعادة، وهو العيش في كنف الطاعة الموصولة إلى رضا الله وجنته، وقد ذكر لنا الله ﷻ دعاء أهل الجنة: ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾ (٣٤) سورة فاطر.

﴿أسباب الهموم﴾

وأسباب الهموم كثيرة ومتنوعة، وهذه الأسباب بعمومها منها ما هو ذاتي، ومنها ما هو موضوعي، كما أن منها ما هو سلبي، ومنها ما هو إيجابي.

فالأسباب الذاتية للهموم: هي الأسباب التي تنبعث من الإنسان ذاته وتصدر من تصرفاته الحسية والمعنوية لينتج عنها الهم والغم والأحزان ومن ذلك: الغفلة عن ذكر الله، والمعاصي والسيئات وقلة القناعة، وتوجس الشر ونحو ذلك.

وأما الأسباب الموضوعية: فهي الأسباب التي تصدر من جهة لا تأثير للإنسان فيها وهذه الأسباب كأن يكون ظلم قد وقع عليه، أو موت قد لحق بأحبابه وأقربائه أو مرض ألمَّ به، أو مصيبة في ماله أو ولده أو أهله، أو أسف وحسرة على قومه لضلالهم، أو ضياعهم أو نحو ذلك من الهموم التي سببها صادر من خارج الذات.

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

والسلبي من هذه الهموم هو: ما كان لغير الله جل وعلا، وكان على نحو مفرط لا يرضى به الله، والإيجابي منها هو ما كان لله سبحانه، وما لم يتعد حده، واتخذ المسلم الأسباب^(١).

﴿منهج الدراسة﴾

وتجدر الإشارة إلى أنني استعنتُ بالله أولاً، ثم بكتاب: صهيب عبد الجبار: الجامع الصحيح للسنن والمسانيد، تاريخ النشر: ١٥ - ٨ - ٢٠١٤م، [والكتاب غير مطبوع] ومنشور على الشبكة: في الرجوع للأحاديث الدالة على المراد في أبوابها في هذه الرسالة، وهذه بعض الرموز التي قد ترد في ثنايا البحث والتي وردت في الكتاب المشار إليه: مفاتيح الرموز: (خ) (صحيح البخاري)، (م) (صحيح مسلم)، (ت) (الجامع الصحيح للترمذي)، (س) (السنن الصغرى للنسائي)، (د) (سنن أبي داود)، (ج) (سنن ابن ماجه)، (حم) (مسند الإمام أحمد)، (ط) (موطأ مالك)، (مي) (سنن الدارمي)، (خم) (رواه البخاري معلقاً)، (تخ) (البخاري في التاريخ الكبير)، (خد) (الأدب المفرد للبخاري)، (الشمائل) الشمائل المحمدية للترمذي، (طح) شرح معاني الآثار للطحاوي، (مش) مشكل الآثار للطحاوي، (بغ) البغوي في شرح السنة، (خط) تاريخ بغداد للخطيب

(١) أبو الحسن بن محمد الفقيه: إلى من أسرته الهموم، دار ابن خزيمة، ص ٦.

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

البغداي ، (ابن سعد) الطبقات الكبرى لابن سعد ، (ابن منيع) مسند ابن منيع ، (الحكيم) نواذر الأصول للحكيم الترمذي ، (الضياء) الأحاديث المختارة للضياء المقدسي ، (فر) مسند الفردوس للديلمى ، (عد) (الكامل لابن عدي) ، (طل) (مسند الطيالسي) ، (بز) (مسند البزار) ، (ك) (مستدرك الحاكم) ، (خز) (صحيح ابن خزيمة) ، (هق) (سنن البيهقي الكبرى) ، (هب) (شعب الإيمان للبيهقي) ، (حب) (صحيح ابن حبان) ، (طب) (معجم الطبراني الكبير) ، (طس) (معجم الطبراني الأوسط) ، (طص) (معجم الطبراني الصغير) ، (ش) (مصنف ابن أبي شيبة) ، (عب) (مصنف عبد الرزاق) ، (صم) (السنة لابن أبي عاصم) ، معرفة الصحابة لأبي نعيم الأصبهاني ، مسند الشاميين للطبراني ، (حل) حلية الأولياء لأبي نعيم الأصبهاني ، (ن) السنن الكبرى للنسائي ، (التمهيد) لابن عبد البر ، بحر الفوائد المشهور: (بمعاني الأخبار) للكلاباذي.

وتتميماً للفائدة فقد أخذتُ من الكتاب نفسه في مواطن كثيرة توضيح المصنف للغريب من الكلمات ، الواردة في الأحاديث والسنن والآثار ، الواردة في تعليقاته فيما أورده هنا في ثنايا هذه الدراسة.

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

هذا وإن كان من خطأ أو سهو أو تقصير أو نسيان فمني ومن الشيطان
والله منه براء، وإن كان من توفيق أو رجحان فمن الله الملك الرحمن،
وصلى الله وسلم وبارك على خير البرية محمد ﷺ.

وكتبه

د/ نجيب عبدالفتاح جيلاني
مصر - الشرقية - الحسينية - قرية ٣ بحر البقر
هاتف / ٠١٠٠٢٦٢٨٢٧٠ (٠٠٢)
البريد الالكتروني للمؤلف
E- Dngelany75@yahoo.com
facebook.com / نجيب الجيلاني

وكان الفراغ منه عصر السبت ٩ شعبان ١٤٣٨ هـ الموافق ٦ مايو ٢٠١٧ م

١. توحيد الهموم

يجب على المؤمن أن يوحد همه ، كي يتخلص حتماً من كل همومه ، قال تعالى : ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَّلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلَاهَا مَذْمُومًا مَدْحُورًا﴾ (١٨) وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا﴾ (١٩) سورة الإسراء.

وليضع المؤمن نصب عينيه قوله تعالى : ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزَيِّنَتَهَا نُوَفِّ إِلَيْهِمْ أَعْمَالَهُمْ فِيهَا وَهُمْ فِيهَا لَا يُبْخَسُونَ﴾ (١٥) أُولَٰئِكَ الَّذِينَ لَيْسَ لَهُمْ فِي الْآخِرَةِ إِلَّا النَّارُ وَحَبِطَ مَا صَنَعُوا فِيهَا وَبَاطِلٌ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (١٦) سورة هود.

وَعَنْ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (مَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ هَمَّهُ) ^(١) (جَمَعَ اللَّهُ لَهُ أَمْرَهُ) ^(٢) وَجَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ ^(٣) (وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ) ^(٤) وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ) ^(٥) (فَرَّقَ اللَّهُ عَلَيْهِ أَمْرَهُ، وَجَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ) ^(٦) وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا كُتِبَ لَهُ) ^(٧).

قال ابن القيم رحمه الله: إذا أصبح العبد وأمسى وليس همه إلا الله وحده تحمّل الله عنه سبحانه حوائجه كلها، وحمل عنه كلّ ما أهمّه، وفرّغ قلبه لمحبتّه، ولسانه لذكره، وجوارحه لطاعته، وإن أصبح وأمسى والدنيا همه حمّله الله همومها وغمومها وأنكادها ووكلّه إلى نفسه، فشغل قلبه عن محبته بمحبة الخلق، ولسانه عن ذكره بذكرهم، وجوارحه عن طاعته بخدمتهم وأشغالهم، فهو يكدح كدح الوحوش في خدمة غيره.. فكلّ من أعرض عن عبودية الله وطاعته ومحبته بليّ بعبودية المخلوق ومحبته وخدمته. قال

(١) (ت) ٢٤٦٥.

(٢) أي: جعله مجموع الخاطر، يتهيئة أسبابه من حيث لا يشعر به. تحفة (٦ / ٢٥٧).

(٣) أي: جعله قانعا بالكفاف والكفاية، كي لا يتعب في طلب الزيادة. تحفة الأحوزي (ج ٦ / ص ٢٥٧).

(٤) (ج) ٤١٠٥، (ت) ٢٤٦٥.

(٥) أي: دليّة حقيرة تابعة له، لا يحتاج في طلبها إلى سعي كثير، بل تأتيه هينة لينة، على رغم أنفها، وأنف أربابها. تحفة الأحوزي (ج ٦ / ص ٢٥٧).

(٦) (ت) ٢٤٦٥.

(٧) أي: جنس الاحتياج إلى الخلق، كالأمر المحسوم منصوبا بين عينيّه. تحفة الأحوزي (ج ٦ / ص ٢٥٧).

(٨) (ج) ٤١٠٥، (ت) ٢٤٦٥، (حم) ٢١٦٣٠، صحيح الجامع: ٦٥١٠، الصحيح: ٤٠٤، ٩٥٠، صحيح الترغيب والترهيب: ٩٠، ١٧٠٧، ٣١٦٨.

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

تعالى: ﴿وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾ (٣٦) سورة الزخرف^(١).

ولعل الحل الشرعي الوحيد للتخلص من كل الهموم، هو توحيدها إلى هم واحد؛ وهو هم الميعاد: عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "مَنْ جَعَلَ الْهُمُومَ هَمًّا وَاحِدًا، هَمَّ آخِرَتِهِ، كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّ دُنْيَاهُ، وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الْهُمُومُ فِي أَحْوَالِ الدُّنْيَا، لَمْ يُبَالِ اللَّهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَّتِهَا هَلَكَ"^(٢).

قال مالك بن دينار: إن الأبرار تغلي قلوبهم بأعمال البر، وإن الفجار تغلي قلوبهم بأعمال الفجور، والله يرى همومكم، فانظروا ما همومكم رحمكم الله^(٣).

قال إبراهيم بن أدهم: الحزن حزان: فحزن لك؛ وحزن عليك؛ فالحزن الذي هو لك: حزنك على الآخرة وخيرها، والحزن الذي هو عليك حزنك على الدنيا وزينتها^(٤).

* * *

(١) ابن القيم: محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت: ٧٥١هـ)، الفوائد، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الثانية، سنة، ١٣٩٣ هـ - ١٩٧٣ م، ص ٨٤.

(٢) (جدة) ٢٥٧، ٤١٠٦، (ك) ٣٦٥٨، انظر صحيح الجامع: ٦١٨٩، صحيح الترغيب والترهيب: ٣١٧١، المشكاة: ٢٦٣.

(٣) ابن أبي الدنيا: عبد الله بن محمد أبو بكر القرشي، الهم والحزن، تحقيق: مجدي فتحي السيد، دار السلام، القاهرة، الطبعة الأولى، سنة، ١٤١٢هـ/١٩٩١م، (ص ٧٦).

(٤) ابن أبي الدنيا: الهم والحزن، (ص ٤٣).

٢. الذِّكْرُ عِنْدَ الْكَرْبِ وَالشَّدَّةِ

يجب على المسلم أن يجعل لسانه رطباً بذكر الله ، قال تعالى : ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ (١٥٢) سورة البقرة. قال خالد الربيعي رحمه الله : "قف عندها ولا تعجل ، فلو استقر يقينها في قلبك ما جفت شفتاك" ^(١) ، أي من ذكر الله.

وكذا يجب أن يتعلم الأدعية التي وصَّى بها النبي ﷺ ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : "مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ : اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ ، ابْنُ عَبْدِكَ ، ابْنُ أُمِّتِكَ ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ ، 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 رِيْعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي ، وَجِلَاءَ حُزْنِي ، وَدَهَابَ هَمِّي ، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَحًا" ، فَقِيلَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، أَلَا نَتَعَلَّمُهَا؟ ، فَقَالَ : "بَلَى ، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا" ^(٢).

(١) السيوطي : عبد الرحمن بن أبي بكر ، جلال الدين السيوطي (ت : ٩١١هـ) ، الدر المنثور في التفسير بالمأثور ، دار الفكر ، بيروت ، (٢ / ٦٥).

(٢) (حم) ٣٧١٢ ، (ش) ٢٩٣١٨ ، (يع) ٥٢٩٧ ، (طب) ١٠٣٥٢ ، انظر الصَّحِيحَة : ١٩٩ ، صَحِيحُ التَّرْغِيبِ وَالتَّرْهِيْبِ : ١٨٢٢ .

هذا الحديث العظيم الذي يتضمن اعتراف العبد أنه مملوك لله وأنه لا غنى له عنه وليس له سيد سواه والتزام بعبوديته وإعلان الخضوع والامتثال لأمره ونهيه، وأن الله يصرفه ويتحكم فيه كيف يشاء، وإذعان لحكم الله ورضى بقضائه، وتوسل إلى الله بجميع أسمائه قاطبة، ثم سؤال المطلوب ونشدان المرغوب^(١).

* * *

٣. الإكثار من الصلاة على النبي المختار ﷺ

يجب على المؤمن أن يكثر من الصلاة على النبي محمد ﷺ، لما لها من فوائد عظيمة، ومنافع جلية، منها: (مَنْ صَلَّى عَلَيَّ وَاحِدَةً، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ عَشْرًا - كَتَبَ اللَّهُ لَهُ عَشْرَ حَسَنَاتٍ، وَمَحَا عَنْهُ عَشْرَ سَيِّئَاتٍ، وَرَفَعَ لَهُ عَشْرَ دَرَجَاتٍ، وَرَدَّ عَلَيْهِ مِثْلَهَا - مَا مِنْ مُسْلِمٍ يُصَلِّي عَلَيَّ، إِلَّا صَلَّتْ عَلَيْهِ الْمَلَائِكَةُ - أَوْلَى النَّاسِ بِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ، أَكْثَرُهُمْ عَلَيَّ صَلَاةً - فَمَنْ كَانَ أَكْثَرُهُمْ عَلَيَّ صَلَاةً، كَانَ أَقْرَبَهُمْ مِنِّي مَنْزِلَةً - إِنَّ لِلَّهِ مَلَائِكَةً سَيَّاحِينَ فِي الْأَرْضِ يُبَلِّغُونِي مِنْ أُمَّتِي السَّلَامَ)، وموضع الشاهد أن الصلاة على النبي ﷺ ثمرتها: (إِذَا تُكْفِيَ هَمَّكَ، وَيُغْفَرَ لَكَ ذَنْبُكَ)، وهي في الحديث التالي:

(١) محمد صالح المنجد: علاج الهموم (ص: ٢٣)، الكتاب من على الموسوعة الشاملة وليس له سنة طبع ولا دار

نشر.

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

عَنْ أَبِي بِنِ كَعْبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَكْثَرُ الصَّلَاةَ عَلَيْكَ، فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي ^(١)؟، فَقَالَ: "مَا شِئْتَ"، قُلْتُ: الرَّبْعَ؟، قَالَ: "مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ" قُلْتُ: النِّصْفَ؟، قَالَ: "مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ"، قُلْتُ: فَالثُّلُثَيْنِ؟، قَالَ: "مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ"، قُلْتُ: أَجْعَلْ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا ^(٢)؟، قَالَ: "إِذَا تُكْفَى هَمُّكَ، وَيُغْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ" ^(٣) ^(٤).

وأفضل صيغ الصلاة على النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى قَالَ: (لَقِينِي كَعْبُ بْنُ عُجْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَقَالَ: أَلَا أَهْدِي لَكَ هَدِيَّةً سَمِعْتُهَا مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟، فَقُلْتُ: بَلَى، فَأَهْدِهَا لِي) ^(٥) (فَقَالَ: لَمَّا نَزَلْتُ: ﴿إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ﴾) ^(٦) (سَأَلْنَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ) ^(٧)

(١) قَالَ الْمُنْذِرِيُّ: مَعْنَاهُ: أَكْثَرُ الدُّعَاءِ، فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ دُعَائِي صَلَاةً عَلَيْكَ. تحفة الأحوذى (ج ٦ / ص ٢٤٩).

(٢) أَي: أَصْرَفُ بِصَلَاتِي عَلَيْكَ جَمِيعَ الزَّمَنِ الَّذِي كُنْتُ أَذْعُو فِيهِ لِنَفْسِي. تحفة الأحوذى (ج ٦ / ص ٢٤٩).

(٣) يَعْنِي: إِذَا صَرَفْتَ جَمِيعَ أَزْمَانِ دُعَائِكَ فِي الصَّلَاةِ عَلَيَّ، أُعْطِيتَ مَرَامَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. تحفة الأحوذى (ج ٦ / ص ٢٤٩).

(٤) (ت) ٢٤٥٧، (ك) ٣٥٧٨، صحيح الجامع: ٧٨٦٣، الصَّحِيحَةُ: ٩٥٤، صحيح التَّوْغْيِبِ وَالتَّزْهِيْبِ: ١٦٧٠.

(٥) (خ) ٣١٩٠، (م) ٦٦ - (٤٠٦).

(٦) (حم) ١٨١٥٨، (طب) ج ١٩ / ص ١٢٥ ح ٢٧١، وحسنها الألباني في الإرواء تحت حديث: ٣٢٠، وقال الشيخ شعيب الأرناؤوط: صحيح.

(٧) (خ) ٣١٩٠.

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

(قَدْ عَلِمْنَا كَيْفَ نُسَلِّمُ عَلَيْكَ، فَكَيْفَ نُصَلِّيْ عَلَيْكَ؟) ^(١) (فَقَالَ: "قُولُوا:
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى
آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَّجِيدٌ، اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ،
كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَّجِيدٌ") ^(٢).

* * *

٤. الجهاد في سبيل الله

وسائل عجيبة وردت في ثنايا أحاديث النبي محمد ﷺ تفرج الهم وتزيل
الغم منها الجهاد في سبيل الله، عَنْ عُبَادَةَ بْنِ الصَّامِتِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ
اللَّهِ ﷺ: "جَاهِدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ تَعَالَى الْقَرِيبَ وَالْبَعِيدَ، فِي الْحَضَرِ وَالسَّفَرِ،
فَإِنَّ الْجِهَادَ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ، يُذْهِبُ اللَّهُ بِهِ الْهَمَّ وَالْغَمَّ" ^(٣).

* * *

(١) (خ) ٥٩٩٦، (م) ٦٦ - (٤٠٦)، (ت) ٤٨٣، (س) ١٢٨٧.

(٢) (خ) ٣١٩٠، (س) ١٢٨٨، (حم) ١٨١٥٨، (حب) ١٩٥٧.

(٣) (حم) ٢٢٧٧١، (ك) ٢٤٠٤، (هق) ١٧٥٧٧، صحيح الجامع: ٤٠٦٣، الصحيح: ١٩٤١.

٥. الاستعاذة بالله من الهم

والاستعانة والاستعاذة بالله العظيم من أهم وسائل تفريج الهموم، عَنْ
أَسْمَاءَ بِنْتِ عُمَيْسٍ - رضي الله عنها - قَالَتْ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَأْذُنِيَّ
هَاتَيْنِ يَقُولُ: "مَنْ أَصَابَهُ هَمٌّ أَوْ غَمٌّ أَوْ سَقَمٌ أَوْ شِدَّةٌ، فَقَالَ: اللَّهُ رَبِّي لَا
شَرِيكَ لَهُ، كَشَفَ ذَلِكَ عَنْهُ"^(١).

وَعَنْ عَائِشَةَ - رضي الله عنها - "أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ جَمَعَ أَهْلَ بَيْتِهِ فَقَالَ: إِذَا
أَصَابَ أَحَدَكُمْ غَمٌّ أَوْ كَرْبٌ فَلْيَقُلْ: اللَّهُ، اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا"^(٢).

وَعَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ ﷺ قَالَ: "عَلَّمَنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا نَزَلَ بِي
كَرْبٌ أَنْ أَقُولَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ، سُبْحَانَ اللَّهِ، وَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ
الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ"^(٣).

وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ - رضي الله عنهما - عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: "كَلِمَاتُ
الْفَرَجِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْعَظِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا
هُوَ رَبُّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ"^(٤).

(١) (طب) ج ٢٤ ص ١٥٤ ح ٣٩٦، (هب) ١٠٢٢٨، انظر صحيح الجامع: ٦٠٤٠، الصحيح: ٢٧٥٥.

(٢) (حب) ٨٦٤، (د) ١٥٢٥، (ج) ٣٨٨٢، (حم) ٢٧١٢٧، انظر الصحيح: ٢٧٥٥.

(٣) (حم) ٧٠١، (ن) ٧٦٧٣، (حب) ٨٦٥، (ك) ١٨٧٣، انظر صحيح موارد الظمان: ٢٠١١، وقال الشيخ

شعيب الأرنؤوط: إسناده حسن.

(٤) (عبد بن حميد) ٦٥٧، انظر صحيح الجامع: ٤٥٧١، الصحيح: ٢٠٤٥.

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

وَعَنْ أَبِي بَكْرَةَ نُفَيْعِ بْنِ الْحَارِثِ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ"^(١).

وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه قَالَ: "كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا كَرِهَ أَمْرٌ قَالَ: يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ، بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ"^(٢).

وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "الْظُّوَا"^(٣) يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ"^(٤).

وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: "اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا، وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا"^(٥).

وقد كان من دعاء النبي ﷺ الاستعاذة بالله من الهم، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه قَالَ: ("كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَقُولُ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ،

(١) (د) ٥٠٩٠، (خ) ٧٠١، (حم) ٢٠٤٤٧، (حب) ٩٧٠، انظر صحيح الجامع: ٣٣٨٨، صحيح الترغيب والترهيب: ١٨٢٣.

(٢) (ت) ٣٥٢٤، (ابن السني) ٣٣٧، انظر صحيح الجامع: ٤٧٧٧، الصحيحة: ٣١٨٢.

(٣) أي: أَكْثَرُوا مِنْ قَوْلِهِ وَالتَّلَفُّظُ بِهِ فِي دُعَائِكُمْ، يُقَالُ: أَلْظُ بِالشَّيْءِ، إِذَا لَزِمَهُ وَتَأَبَّرَ عَلَيْهِ. تحفة الأحوزي (ج ٨/ص ٤٢٢).

(٤) (ت) ٣٥٢٤، (حم) ١٧٦٣٢، (ك) ١٨٣٦، (يع) ٣٨٣٣، انظر صحيح الجامع: ١٢٥٠.

(٥) (الضياء) ١٦٨٥، (حب) ٩٧٤، (ابن السني) ٣٥١، انظر الصحيحة: ٢٨٨٦، صحيح موارد الظمان:

٢٠٥٨، وقال الشيخ شعيب الأرناؤوط: إسناده صحيح.

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدِّينِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ^(١) (وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ)^(٢).

وهذا الدعاء مفيد لدفع الهم قبل وقوعه، والدفع أسهل من الرفع^(٣).

قال ابن القيم، رحمه الله: "ولا ريب أن القلب يصدأ كما يصدأ النحاس والفضة وغيرهما، فجلاؤه بالذكر، فإنه يجلوه حتى يدعه كالمرأة البيضاء، فإذا ترك؛ صدئ، فإذا ذكره جلاه"^(٤).

٦. دعاء الخروج من البيت

من وسائل تفريج الهم، دعاء الخروج من البيت، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ("إِذَا خَرَجَ الرَّجُلُ مِنْ بَيْتِهِ فَقَالَ: بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ"^(٥)) (يُقَالُ لَهُ^(٦): حَسْبُكَ، قَدْ^(٧)) (كُفَيْتَ^(٨))

(١) (خ) ٦٠٠٨، (ت) ٣٤٨٤، (س) ٥٤٥٠، (د) ١٥٤١، (حم) ١٣٣٢٨.

(٢) (م) ٥٠ - (٢٧٠٦)، (س) ٥٤٥٢، (د) ١٥٤٠، (حم) ١٢١٨٧.

(٣) محمد صالح المنجد: علاج الهموم (ص: ٢١).

(٤) الوابل الصيب (٨٠).

(٥) (د) ٥٠٩٥.

(٦) أي: يُناديه مَلَك. عون المعبود - (ج ١١ / ص ١٣٠).

(٧) (حب) ٨٢٢، صحيح الجامع: ٤٩٩، صحيح الترغيب والترهيب: ١٦٠٥.

(٨) أي: هَمَّكَ. عون المعبود - (ج ١١ / ص ١٣٠).

وَهْدَيْتَ^(١) وَوُقَيْتَ^(٢) (وَتَنَحَّى عَنْهُ الشَّيْطَانُ^(٤))^(٣) (فَيَلْقَى الشَّيْطَانُ شَيْطَانًا آخَرَ
فَيَقُولُ لَهُ: كَيْفَ لَكَ بِرَجُلٍ^(٦) قَدْ كُفِّي وَهْدِي وَوُقِي؟)^(٧).

(كُفِّيتَ) أي كُفِّيت كل هم دنيوي أو أخروي بواسطة توكلك على الله
قال ﷺ: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (٣) سورة الطلاق^(٨).
والشاهد قوله: قد كُفِّيت، أي كُفِّيت همك.

فالتوكل على الله قوي القلب لا تؤثر فيه الأوهام، ولا ترعجه 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 يسراً، وترحه فرحاً،
وخوفه أمناً فنسأله تعالى العافية، وأن يتفضل علينا بقوة القلب، وثباته
بالتوكل الكامل الذي تكفل الله لأهله بكل خير، ودفع كل مكروه وضير^(٩).

(١) أي: إلى طريق الحق. عون المعبود - (ج ١١ / ص ١٣٠).

(٢) أي: حُفِّظَتْ. عون المعبود - (ج ١١ / ص ١٣٠).

(٣) (د) ٥٠٩٥.

(٤) أي: يَتَّبَعْد. عون المعبود - (ج ١١ / ص ١٣٠).

(٥) (ت) ٣٤٢٦.

(٦) أي: بِإِضْلَالِ رَجُلٍ. عون المعبود - (ج ١١ / ص ١٣٠).

(٧) (حب) ٨٢٢، (د) ٥٠٩٥.

(٨) أبو عبد الرحمن سلطان علي: الرحمة المرسلة (ص: ٨٦).

(٩) محمد صالح المنجد: علاج الهموم (ص: ٢٧) وذكر أنه نقله من: الوسائل المفيدة للحياة السعيدة: ابن سعدي.

٧. الصبر على الهم

من كرم ولطف الله بعباده أن جعل الهم سبباً لتكفير الذنوب، فبالصبر عليه ينال العبد الأجر العظيم، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ^(١) وَلَا وَصَبٍ^(٢) وَلَا هَمٍّ، وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى، وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةُ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ"^(٣).

(من نصبٍ ولا وَصَبٍ ولا هَمٍّ): النَّصَبُ: الإعياء، والوَصَبُ: المرض والألم، والهمُّ: مرضٌ يَخُصُّ الباطن^(٤).

قال ابن عثيمين عليه رحمة الله: "فيه دليل على أن الإنسان يكفر عنه بما يصيبه من الهم والنصب والغم وغير ذلك، وهذا من نعمة الله سبحانه وتعالى، يتلي سبحانه وتعالى عبده بالمصائب، وتكون تكفيراً لسيئاته، وخطاً لذنوبه، والإنسان في هذه الدنيا لا يمكن أن يبقى مسروراً دائماً، بل هو يوم يسر، ويوم يحزن، ويوم يأتيه شيء، ويوم لا يأتيه، فهو مصاب بمصائب في نفسه، ومصائب في بدنه، ومصائب في مجتمعه، ومصائب في أهله، ولا تحصى المصائب التي تصيب الإنسان، ولكن المؤمن أمره كله خير؛ إن أصابته

(١) أَي: تَعَب.

(٢) أَي: مَرَض.

(٣) (خ) ٥٣١٨، (م) ٥٢ - (٢٥٧٣)، (ت) ٩٦٦، (حم) ١١٠٢٠.

(٤) ابن الدماميني: محمد بن أبي بكر بن عمر بن أبي بكر بن محمد، المخزومي القرشي، بدر الدين المعروف بالدمايني، وبابن الدماميني (المتوفى: ٨٢٧ هـ)، مصابيح الجامع، تحقيق: نور الدين طالب، دار النوادر، سوريا، الطبعة الأولى، سنة، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م، (٩/ ٢٠٥) رقم (٢٥٩٠).

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

ضراء صبر فكان خيراً له ، وإن أصابته سراء شكر فكان خيراً له ، فإذا أصبت بالمصيبة فلا تظن أن هذا الهم الذي يأتيك ، أو هذا الألم الذي يأتيك ، ولو كان شوكة لا تظن أنه يذهب سدى ، بل ستعوض عنه خيراً منه ، ستحط عنك الذنوب كما تحط الشجرة ورقها ، وهذا من نعمة الله^(١).

قال : عمر بن الخطاب رضي الله عنه : إذا كان الرجل مقصراً في العمل ابتلي بالهم ليكفر عنه^(٢).

ولا بد أن يعلم المؤمن أن صبره على المصائب الجالبة للهم ؛ تكفر عنه وترفع درجته ، فعن صُهَيْبِ بْنِ سِنَانَ رضي الله عنه قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : ("عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ)^(٣) (إِنَّ اللَّهَ لَا يَقْضِي لَهُ قِضَاءً إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ)^(٤) (وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ ، إِنَّ أَصَابَتُهُ سَرَاءً)^(٥) (حَمْدَ رَبِّهِ وَشُكْرَ)^(٦) (فَكَانَ ذَلِكَ خَيْرًا لَهُ)^(٧)

(١) محمد بن صالح بن محمد العثيمين (ت: ١٤٢١هـ): شرح رياض الصالحين (ص: ٤٣).

(٢) ابن أبي الدنيا: الهم والحزن، (ص ٩٦).

(٣) (م) ٢٩٩٩.

(٤) (حم) ١٢٩٢٩ ، ٢٠٢٩٨ ، (م) ٢٩٩٩.

(٥) (م) ٢٩٩٩.

(٦) (حم) ١٤٨٧ ، وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط : إسناده حسن.

(٧) (م) ٢٩٩٩.

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

(وَإِنْ أَصَابَتْهُ مُصِيبَةٌ، حَمِدَ رَبَّهُ وَصَبَرَ)^(١) (فَكَانَ ذَلِكَ خَيْرًا لَهُ)^(٢) (الْمُؤْمِنُ يُؤْجَرُ فِي كُلِّ شَيْءٍ، حَتَّى فِي اللَّقْمَةِ يَرْفَعُهَا إِلَى فِيهِ امْرَأَتِهِ)^(٣) (٤).

٨. المحافظة على صلاة الفجر في جماعة

من الوسائل العظيمة التي تساعد على التخلص من الهموم، صلاة الفجر، عَنْ جَابِرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (يَعْقُدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ)^(١) (يَحْبِلُ فِيهِ ثَلَاثُ عُقَدٍ)^(٢) (يَضْرِبُ عَلَى كُلِّ عُقْدَةٍ)^(٣) عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ)^(٤)

(١) (حم) ١٤٨٧.

(٢) (م) ٢٩٩٩.

(٣) أي: فم.

(٤) (حم) ١٤٨٧.

(٥) أي: مُؤَخَّرَ عُنُقِهِ، وَقَافِيَةُ كُلِّ شَيْءٍ: مُؤَخَّرُهُ، وَمِنْهُ: قَافِيَةُ الْقَصِيدَةِ، وَفِي النَّهْيَةِ: الْقَافِيَةُ: الْقَفَا، وَقِيلَ: مُؤَخَّرُ الرَّأْسِ، وَقِيلَ: وَسَطُهُ. فتح الباري (ج ٤ ص ١٢٧).

(٦) (خ) ٣٠٩٦، (م) ٧٧٦.

(٧) اُخْتَلَفَ فِي هَذِهِ الْعُقَدِ، فَقِيلَ: هُوَ عَلَى الْحَقِيقَةِ، وَأَنَّهُ كَمَا يَعْقُدُ السَّاحِرُ مَنْ يَسْحَرُهُ، وَأَكْثَرُ مَنْ يَفْعَلُهُ النِّسَاءُ، تَأْخُذُ إِحْدَاهُنَّ الْحَبْطَ، فَتَعْقِدُ مِنْهُ عُقْدَةً، وَتَتَكَلَّمُ عَلَيْهِ بِالسَّحْرِ، فَيَتَأَثَّرُ الْمَسْحُورُ عِنْدَ ذَلِكَ، وَمِنْهُ قَوْلُهُ تَعَالَى: {وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ}. فتح الباري (ج ٤ ص ١٢٧).

(٨) (ج) ١٣٢٩، (خ) ٣٠٩٦.

(٩) مَعْنَى "يَضْرِبُ" أَي: يَحْجُبُ الْحَسَّ عَنِ النَّائِمِ حَتَّى لَا يَسْتَيْقِظَ، وَمِنْهُ قَوْلُهُ تَعَالَى: {فَضْرَبْنَا عَلَى آذَانِهِمْ}، أَي: حَجَبْنَا الْحَسَّ أَنْ يَلِجَ فِي آذَانِهِمْ فَيَنْتَبِهُوا. فتح الباري (ج ٤ ص ١٢٧).

(١٠) مَقْصُودُ الشَّيْطَانِ بِذَلِكَ: تَسْوِيفُهُ بِالْقِيَامِ، وَالْإِلْبَاسِ عَلَيْهِ. فتح الباري (٤/ ١٢٧).

فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ ^(١) انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ، انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى، انْحَلَّتْ عُقْدُهُ كُلُّهَا ^(٢) فَيُصْبِحُ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ ^(٣) ^(٤) (قَدْ أَصَابَ خَيْرًا) ^(٥) (وَإِنْ هُوَ بَاتَ وَلَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ وَلَمْ يَتَوَضَّأْ وَلَمْ يُصَلِّ حَتَّى يُصْبِحَ ^(٦) أَصْبَحَ وَعَلَيْهِ الْعُقْدُ جَمِيعًا) ^(٧) (خَبِثَ النَّفْسُ ^(٨) كَسَلَانَ) ^(٩) (لَمْ يُصِبْ خَيْرًا) ^(١٠). وموضع الشاهد في الحديث الشريف قوله ﷺ: "خَبِثَ النَّفْسُ"، وورد في معناها: أَي: مَحْزُونُ الْقَلْبِ، كَثِيرُ الْهَمِّ، مُتَحِيرًا فِي أَمْرِهِ ^(١١).

- (١) لَا يَتَعَيَّنُ لِلذِّكْرِ شَيْءٌ مَخْصُوصٌ لَا يُجْزَى غَيْرُهُ، بَلْ كُلُّ مَا صَدَقَ عَلَيْهِ ذِكْرُ اللَّهِ أَجْزَأُ، وَيَدْخُلُ فِيهِ تِلَاوَةُ الْقُرْآنِ، وَقِرَاءَةُ الْحَدِيثِ النَّبَوِيِّ، وَالِاسْتِغَاثُ بِالْعِلْمِ الشَّرْعِيِّ، وَأَوَّلَى مَا يُذَكَّرُ بِهِ: مَا رَوَاهُ (خ) ١١٠٣: عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: "مَنْ تَعَارَى مِنَ اللَّيْلِ فَقَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ، لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَسُبْحَانَ اللَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، أَوْ دَعَا، اسْتَجِيبَ لَهُ، فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى، قَبِلَتْ صَلَاتُهُ". فتح الباري (ج ٤ ص ١٢٧).
- (٢) فالسر في استفتاح صلاة الليل بركعتين خفيفتين، المبادرة إلى حلِّ عُقْدِ الشَّيْطَانِ، لِأَنَّ الْحَلَ لَا يَتِمُّ إِلَّا بِتَمَامِ الصَّلَاةِ - وَهُوَ وَاضِحٌ - فَكَأَنَّ الشَّرُوعَ فِي حَلِّ الْعُقْدِ يَحْصُلُ بِالشَّرُوعِ فِي الْعِبَادَةِ، وَيَنْتَهِي بِانْتِهَائِهَا، وَقَدْ وَرَدَ الْأَمْرُ بِصَلَاةِ الرُّكْعَتَيْنِ الْخَفِيفَتَيْنِ عِنْدَ مُسْلِمٍ مِنْ حَدِيثِ أَبِي هُرَيْرَةَ فَتَحَ الْبَارِي (ج ٤ ص ١٢٧).
- (٣) أَي: ذَاتَ فَرَحٍ، لِأَنَّهُ تَخَلَّصَ عَنْ وِثَاقِ الشَّيْطَانِ، وَتَخَفَّفَ عَنْهُ أَعْبَاءُ الْعُقْلَةِ وَالنَّسْيَانِ، وَحَصَلَ لَهُ رِضَا الرَّحْمَنِ. عون المعبود (٢٥٣/٣). وَالَّذِي يَظْهَرُ أَنَّ فِي صَلَاةِ اللَّيْلِ سِرًّا فِي طَيِّبِ النَّفْسِ. فتح الباري (٤/ ١٢٧).
- (٤) (خ) ٣٠٩٦، (م) ٧٧٦، (حم) ١٤٤٢٧.
- (٥) (ج) ١٣٢٩.
- (٦) أَي: وَإِنْ لَمْ يَفْعَلْ كَذَلِكَ، بَلْ أَطَاعَ الشَّيْطَانَ، وَنَامَ حَتَّى تَفُوتَهُ صَلَاةُ الصُّبْحِ، ذَكَرَهُ مَبْرُكٌ، وَالظَّاهِرُ: حَتَّى تَفُوتَهُ صَلَاةُ التَّهَجُّدِ. عون (٢٥٣/٣).
- (٧) (حم) ١٠٤٥٧، وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط: صحيح.
- (٨) أَي: مَحْزُونُ الْقَلْبِ، كَثِيرُ الْهَمِّ، مُتَحِيرًا فِي أَمْرِهِ. عون (٢٥٣/٣).
- (٩) (خ) ٣٠٩٦، (م) ٧٧٦.
- (١٠) (ج) ١٣٢٩.
- (١١) العظيم آبادي: محمد شمس الحق العظيم آبادي أبو الطيب، عون المعبود شرح سنن أبي داود (٢٥٣/٣).

ومنه يتضح أن ذكر الله والوضوء وصلاة الفجر تقي من الهموم ، وضدها يصيب النفس بالهم والكسل وضياع الخير في الدارين.



٩. التخلص من المخالفات الشرعية

لا شيء أسوأ من الذنوب والمعاصي والمخالفات ، خصوصاً تلك المخالفات التي يعرفها المسلم ، والتلبس بها وعدم التخلص منها يؤدي إلى عواقب وخيمة ، ويمنع الخير الكثير ، ولعل من أبرز تلك العقوبات "الهم" ، ويظهر ذلك جلياً في الحديث التالي :

عَنْ مَيْمُونَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَتْ : "أَصْبَحَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَوْمًا وَاجِمًا^(١) ، فَقُلْتُ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، لَقَدْ اسْتَنْكَرْتُ هَيْئَتَكَ مِنْذُ الْيَوْمِ ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : "إِنَّ جِبْرِيلَ كَانَ وَعَدَنِي أَنْ يَلْقَانِي اللَّيْلَةَ ، فَلَمْ يَلْقَنِي ، أَمَا وَاللَّهِ مَا أَخْلَفَنِي ، قَالَتْ : فَظَلَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَوْمَهُ ذَلِكَ عَلَى ذَلِكَ ، ثُمَّ وَقَعَ فِي نَفْسِهِ جِرْوُ كَلْبٍ تَحْتَ نَضْدٍ لَنَا ، فَأَمَرَ بِهِ فَأُخْرِجَ ، ثُمَّ أَخَذَ بِيَدِهِ مَاءً فَنَضَحَ^(٢) مَكَانَهُ^(٣) فَلَمَّا أَمْسَى لَقِيَهُ جِبْرِيلُ - عَلَيْهِ السَّلَامُ - فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : قَدْ كُنْتَ وَعَدْتَنِي أَنْ تَلْقَانِي الْبَارِحَةَ ، قَالَ : أَجَلْ ، وَلَكِنَّا لَا نَدْخُلُ بَيْتًا فِيهِ كَلْبٌ وَلَا

(١) الواجم : هو السَّاكِت ، الَّذِي يَظْهَرُ عَلَيْهِ الْهَمُّ وَالْكَأَبَةُ. شرح النووي (٢٣٤/٥).

(٢) أَيُ: رَشَّ أَوْ غَسَلَ غَسْلًا خَفِيفًا. عون المعبود - (ج ٩ / ص ١٩٤).

(٣) أَيُ: مَكَانَ مَرْقَدِ الْجِرْوِ. عون المعبود - (ج ٩ / ص ١٩٤).

علاج الهموم من سنن المعصوم - د/نجيب الجيلاني

صُورَةٌ^(١) فَأَصْبَحَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَوْمَئِذٍ فَأَمَرَ بِقَتْلِ الْكَلَابِ، حَتَّى إِنَّهُ لَيَأْمُرُ بِقَتْلِ كَلْبِ الْحَائِطِ^(٢) الصَّغِيرِ، وَيَتْرُكُ كَلْبَ الْحَائِطِ الْكَبِيرِ^{(٣)"(٤)}.

قال الإمام النووي قوله ﷺ: (لا تدخل الملائكة بيتاً فيه كلب ولا صورة)
قال العلماء: سبب امتناعهم من بيت فيه كلب لكثرة أكله النجاسات ولأن بعضها يسمى شيطاناً كما جاء به الحديث، والملائكة ضد الشياطين، ولقبح رائحة الكلب، والملائكة تكره الرائحة القبيحة، ولأنها منهي عن اتخاذها، فعوقب متخذها بجرمانه دخول الملائكة بيته، وصلاتها فيه، واستغفارها له، وتبريكها عليه..... وأما الحفظة فيدخلون في كل بيت، ولا يفارقون بني آدم في كل حال، لأنهم مأمورون بإحصاء أعمالهم وكتابتها^(٥). والأمر بقتل الكلاب منسوخ.

وموضع الشاهد في الحديث أن النبي ﷺ أصبح واجماً، والواجم: هُوَ السَّاكِتُ، الَّذِي يَظْهَرُ عَلَيْهِ الْهَمُّ وَالْكَأَبَةُ. كما جاء في شرح النووي على مسلم^(٦).

(١) أي: صورة ذي رُوح. شرح سنن النسائي - (ج ٦ / ص ٣٥).

(٢) الْحَائِطُ: الْبُسْتَانُ مِنَ النَّخْلِ إِذَا كَانَ عَلَيْهِ حَائِطٌ وَهُوَ الْجِدَارُ. كَذَا فِي النَّهَائَةِ.

(٣) فَرَّقَ بَيْنَ الْحَائِطَيْنِ، لِأَنَّ الْكَبِيرَ تَدْعُو الْحَاجَةُ إِلَى حِفْظِ جَوَانِبِهِ، وَلَا يَتِمَكَّنُ النَّظَرُ مِنَ الْمُحَافَظَةِ عَلَى ذَلِكَ، بخلاف الصَّغِيرِ، وَالْأَمْرُ بِقَتْلِ الْكَلَابِ مَنْسُوخٌ. شرح النووي على مسلم - (ج ٧ / ص ٢٠٦).

(٤) (م) ٢١٠٥، (د) ٤١٥٧.

(٥) النووي: أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري النووي، شرح النووي على صحيح مسلم، أو المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة، الثانية، سنة، ١٣٩٢هـ، (١٤ / ٨٤).

(٦) شرح النووي (٢٣٤/٥).

وسبب وجومه ﷺ تأخر جبريل عن مواعده، والسبب في تأخر جبريل، وجود مخالفة شرعية في البيت، أدت إلى ذلك، مما أدى إلى إصابته ﷺ بالهم.

قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبَّاسٍ: إِنَّ لِلْحَسَنَةِ ضِيَاءً فِي الْوَجْهِ، وَنُورًا فِي الْقَلْبِ، وَسَعَةً فِي الرِّزْقِ، وَقُوَّةً فِي الْبَدَنِ، وَمَحَبَّةً فِي قُلُوبِ الْخَلْقِ، وَإِنَّ لِلْسَّيِّئَةِ سَوَادًا فِي الْوَجْهِ، وَظُلْمَةً فِي الْقَبْرِ وَالْقَلْبِ، وَوَهْنًا فِي الْبَدَنِ، وَنَقْصًا فِي الرِّزْقِ، وَبُغْضًا فِي قُلُوبِ الْخَلْقِ^(١).



١٠. أكل التلبينة

ومن وسائل دفع الهم والحزن تناول التلبينة، عَنْ عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ قَالَ: (كَانَتْ عَائِشَةُ - رضي الله عنها - إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا، فَاجْتَمَعَ

(١) ابن القيم: الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي (الداء والدواء)، تحقيق: مُحَمَّدٌ أَجْمَلُ الإِصْلَاحِي، خرج أحاديثه: زائد بن أحمد النشيري، مجمع الفقه الإسلامي بجمدة، ط دار عالم الفوائد بجمدة، الطبعة الأولى، سنة، ١٤٢٩هـ، (ص: ١٣٥) وقال مخرج الأحاديث: لم أقف عليه. وقد ورد نحوه عن الحسن البصري ومالك بن دينار وإبراهيم بن أدهم وأنس بن مالك مرفوعاً. فأما الحسن، فأخرج قوله ابن أبي الدنيا في التوبة (١٩٣، ١٩٧) والبيهقي في الشعب (٦٨٢٦) وغيرهما بلفظ "إن الرجل ليعمل الحسنة فتكون نوراً في قلبه، وقوة في بدنه. وإن الرجل ليعمل السيئة فتكون ظلمة في قلبه، ووهناً في بدنه". هذا لفظ ابن أبي الدنيا، وسنده صحيح. وأما مالك بن دينار، فأخرج كلامه أحمد في الزهد (١٨٧٦) بلفظ "إن لله تبارك وتعالى عقوبات في القلوب والأبدان، وضنكاً في المعيشة، وسخطاً في الرزق، ووهناً في العبادة". وأما إبراهيم بن أدهم فقال: "إن للذنوب ضعفاً في القوة، وظلمة في القلب وإن للحسنات قوة في البدن ونوراً في القلب". أخرجه البيهقي في الشعب (٦٨٢٧). وأما حديث أنس بن مالك، فذكره ابن أبي حاتم في العلل (١٩٠٩) وقال: "هذا حديث منكر، وأبو سفيان مجهول".

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

لِذَلِكَ النَّسَاءُ ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا، أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ^(١) مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطُبِخَتْ،
ثُمَّ صُنِعَ ثَرِيدٌ^(٢) فَصَبَّتْ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا، فَإِنِّي سَمِعْتُ
النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: "التَّلْبِينَةُ مَجْمَةٌ"^(٣) لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، وَتَذْهَبُ بَعْضُ الْحُزَنِ^(٤) " ^(٥)
وَتَقُولُ: هُوَ الْبَغِيزُ النَّافِعُ^(٦) " ^(٧).

التلبينة: بفتح التاء، هي حساء يصنع من دقيق، أو نخالة، وربما جعل
فيها عسل؛ سميت تلبينة لشبهها باللبن في الرقة والبياض^(٨). وقيل: وهي
تطبخ من الشعير مطحوناً. ومعنى مُجْمَةٌ: أي تريح وتنشط وتزيل الهم.

وروى أحمد رحمه الله عن عائشة قالت: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا قِيلَ لَهُ
إِنَّ فُلَانًا وَجِعٌ لَا يَطْعَمُ الطَّعَامَ، قَالَ: "عَلَيْكُمْ بِالتَّلْبِينَةِ فَحَسُّوهُ إِيَّاهَا فَوَالَّذِي
نَفْسِي بِيَدِهِ إِنَّهَا لَتَغْسِلُ بَطْنَ أَحَدِكُمْ كَمَا يَغْسِلُ أَحَدُكُمْ وَجْهَهُ بِالْمَاءِ مِنْ
الْوَسَخِ"^(٩).

(١) البُرْمَةُ: القدر. النهاية في غريب الأثر - (ج ١/ ص ٣٠٧).

(٢) الثريد: الطعام الذي يُصنع بخلط اللحم والخبز المفتت مع المرق، وأحياناً يكون من غير اللحم.

(٣) المَجْمَةُ: مَكَانُ الْإِسْتِرَاحَةِ، وَجَمُّ الْفَرَسِ: إِذَا ذَهَبَ إِعْيَاؤُهُ. فتح (٣٠٦/١٥).

(٤) الْمَعْنَى أَنَّهَا تُرِيحُ فُؤَادَهُ، وَتُزِيلُ عَنْهُ الْهَمَّ وَتُنَشِّطُهُ. فتح (ج ١٦/ ص ٢٠١).

(٥) (خ) ٥١٠١، ٥٣٦٥، (م) ٩٠ - (٢٢١٦)، (حم) ٢٤٥٥٦.

(٦) أي: يُبْعِضُهُ الْمَرِيضُ مَعَ كَوْنِهِ يَنْفَعُهُ كَسَائِرِ الْأَدْوِيَةِ. فتح (ج ١٦/ ص ٢٠٢).

(٧) (خ) ٥٣٦٦.

(٨) محمد الفضيل بن محمد الفاطمي الشبيهي: الفجر الساطع على الصحيح الجامع شرح مغربي تمتع على صحيح

الإمام البخاري، (٥٢/٨)، الديباج على مسلم (٥/٢٢٦).

(٩) محمد صالح المنجد: علاج الهموم (ص: ٣٧) وقال: رواه أحمد ١٥٢/٦.

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

وهذا الأمر - وإن استغربه بعض الناس - هو حق وصدق ما دام قد ثبت من طريق الوحي عن المعصوم عليه السلام، والله خلق الأطعمة وهو أعلم بخصائصها وبالتالي فإن حساء الشعير المذكور هو من الأغذية المفرحة، والله أعلم^(١).

أما عن طريقة طبخه لمريض الجسد ومحزون القلب فيقول ابن حجر رحمه الله: ولعل اللائق بالمريض ماء الشعير إذا طبخ صحيحاً، وبالحزين ماؤه إذا طبخ مطحوناً، والله أعلم^(٢).

* * *

(١) محمد صالح المنجد: علاج الهموم (ص: ٣٧) وقال: يُراجع زاد المعاد لابن القيم رحمه الله ١٢٠/٥.

(٢) محمد صالح المنجد: علاج الهموم (ص: ٣٧) وقال: انظر فتح الباري ١٤٧.

١١. المحافظة على دعاء السفر

ما يزال المؤمن في حصن حصين، ومنعة وقوة ما تمسك بهدي النبي ﷺ في الحل والترحال، والغدو والآصال، والصباح والمساء، والسفر والحضر، عَنْ ابْنِ عُمَرَ - رضي الله عنهما - قَالَ: ("كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا اسْتَوَى عَلَى بَعِيرِهِ خَارِجًا إِلَى سَفَرٍ")^(١) (قَالَ بِاصْبِعِهِ - وَمَدَّ شُعْبَةً إِيَّاهُ -)^(٢) (وَكَبَّرَ ثَلَاثًا ، ثُمَّ قَالَ: ﴿سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ، وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ﴾)^(٣) اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ فِي سَفَرِنَا هَذَا الْبِرَّ وَالتَّقْوَى، وَمِنْ الْعَمَلِ مَا تَرْضَى، اللَّهُمَّ هَوِّنْ عَلَيْنَا سَفَرَنَا هَذَا، وَاطْوِ عَنَّا بُعْدَهُ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ^(٤) وَالْخَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ^(٥) (وَالْمَالِ^(٦))^(٧) (وَالْحَامِلُ عَلَى

(١) (م) ٤٢٥ - (١٣٤٢)، (ت) ٣٤٤٧، (حم) ٦٣١١.

(٢) (ت) ٣٤٣٨، (س) ٥٥٠١.

(٣) [الزخرف/١٣، ١٤].

(٤) أي: الحافظ والمعين، والصاحب في الأصل: الملازم، والمراد مُصَاحِبَهُ اللهُ إِيَّاهُ بِالْعِنَايَةِ وَالْجَفْظِ وَالرَّعَايَةِ، فَتَبَّ بِهَذَا الْقَوْلِ عَلَى الْإِعْتِمَادِ عَلَيْهِ، وَالْإِكْتِفَاءِ بِهِ عَنْ كُلِّ مُصَاحِبٍ سِوَاهُ. تحفة الأحوذى - (ج ٨/ ص ٣٣٤).

(٥) (م) ٤٢٥ - (١٣٤٢)، (ت) ٣٤٤٧، (حم) ٦٣١١.

(٦) الْخَلِيفَةُ: مَنْ يَقُومُ مَقَامَ أَحَدٍ فِي إِصْلَاحِ أَمْرِهِ. قَالَ الثَّوْرَيْسِيُّ: الْمَعْنَى: أَنْتَ الَّذِي أَرْجُوهُ وَأَعْتَمِدُ عَلَيْهِ فِي سَفَرِي بِأَنْ يَكُونَ مُعِينِي وَحَافِظِي، وَفِي غَيْبَتِي عَنْ أَهْلِي أَنْ تَلُمَّ شَعَثَهُمْ، وَتُدَاوِيَ سَقَمَهُمْ، وَتَحْفَظَ عَلَيْهِمْ دِينَهُمْ وَأَمَانَتَهُمْ. تحفة الأحوذى - (ج ٨/ ص ٣٣٤).

(٧) (د) ٢٥٩٩، (س) ٥٥٠١، انظر المشكاة: ٢٤٢٠.

الظَّهْرِ^(١). وفي رواية: (اللَّهُمَّ اصْحَبْنَا فِي سَفَرِنَا، وَاخْلُفْنَا فِي أَهْلِنَا)^(٢) وفي رواية: (اللَّهُمَّ اصْحَبْنَا بِنُصْحِكَ^(٣) وَأَقْلِبْنَا بِذِمَّةِ)^(٤) (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعْثَاءِ السَّفَرِ^(٥) وَكَآبَةِ الْمُنْظَرِ^(٦) وَالْحَوْرِ بَعْدَ الْكُورِ^(٧) وَمِنْ دَعْوَةِ الْمَظْلُومِ^(٨) وَسُوءِ الْمُنْظَرِ فِي الْأَهْلِ وَالْمَالِ^(٩))^(١٠) (وَالْوَلَدِ)^(١١) وَإِذَا رَجَعَ قَالَهُنَّ، وَزَادَ فِيهِنَّ: آيُبُونَ، تَائِبُونَ، عَابِدُونَ، لِرَبِّنَا حَامِدُونَ^(١٢)).

(١) (حم) ٩١٩٤، وقال الشيخ شعيب الأرناؤوط: حسن.

(٢) (ت) ٣٤٤٧، (حم) ٦٣١١.

(٣) أي: احْفَظْنَا بِحِفْظِكَ فِي سَفَرِنَا. تحفة الأحوذى - (ج ٨/ص ٣٣٤).

(٤) (ت) ٣٤٣٨، (حم) ٩١٩٤. وفي بعض النسخ: (بِذِمَّتِكَ)، أي: وَارْجِعْنَا بِأَمَانِكَ وَعَهْدِكَ إِلَى بَلَدِنَا. تحفة الأحوذى - (ج ٨/ص ٣٣٤).

(٥) وَعْثَاءُ السَّفَرِ: مَشَقَّتُهُ وَشِدَّتُهُ. عون المعبود - (ج ٦/ص ١٦).

(٦) الْكَآبَةُ: تَغْيِيرُ النَّفْسِ بِالْإِنْكِسَارِ مِنْ شِدَّةِ الْهَمِّ وَالْحُزَنِ. عون (١٦/٦).

(٧) أي: مِنَ النَّقْصَانِ بَعْدَ الزِّيَادَةِ. وَقِيلَ: مِنْ فَسَادِ الْأُمُورِ بَعْدَ صَلَاحِهَا، وَأَصْلُ الْحَوْرِ: نَقْضُ الْعِمَامَةِ بَعْدَ لَفْهَا، وَأَصْلُ الْكُورِ: مِنْ تَكْوِيرِ الْعِمَامَةِ، وَهُوَ لَفْهَا وَجَمْعُهَا. تحفة (ج ٨/ص ٣٣٥).

(٨) قَالَ الطَّبِيبُ: فَإِنْ قُلْتُ: دَعْوَةُ الْمَظْلُومِ يُحْتَرَزُ عَنْهَا سَوَاءٌ كَانَتْ فِي الْحَضَرِ أَوِ السَّفَرِ. قُلْتُ: كَذَلِكَ الْحَوْرُ بَعْدَ الْكُورِ، لَكِنَّ السَّفَرَ مَظْنَّةُ الْبَلَايَا وَالْمَصَائِبِ، وَالْمَشَقَّةُ فِيهِ أَكْثَرُ، فَخُصَّتْ بِهِ أَنْتَهَى. وَيُرِيدُ بِهِ أَنَّهُ حِينَئِذٍ مَظْنَّةٌ لِلنَّقْصَانِ فِي الدِّينِ وَالْدُّنْيَا، وَبَاعَثَ عَلَى التَّعَدِّي فِي حَقِّ الرُّفْقَةِ وَغَيْرِهِمْ، لَا سِيَّمَا فِي مَضِيْقِ الْمَاءِ، كَمَا هُوَ مُشَاهَدٌ فِي سَفَرِ الْحَجِّ فَضْلًا عَنْ غَيْرِهِ. تحفة الأحوذى - (ج ٨/ص ٣٣٥).

(٩) (سُوءُ الْمُنْظَرِ فِي الْأَهْلِ وَالْمَالِ): أَنْ يُصِيبَهُمَا آفَةٌ تَسُوءُ النَّظَرَ إِلَيْهِ. تحفة الأحوذى - (ج ٨/ص ٣٣٥). وَقَالَ الْخَطَّابِيُّ: أَيُّ: يَنْقَلِبُ مِنْ سَفَرِهِ إِلَى أَهْلِهِ كَثِيبًا حَزِينًا، غَيْرَ مَقْضِي الْحَاجَةِ أَوْ مَنُكُوبًا، ذَهَبَ مَالُهُ، أَوْ أَصَابَتْهُ آفَةٌ فِي سَفَرِهِ، أَوْ يَقْدَمُ عَلَى أَهْلِهِ فَيَجِدُهُمْ مَرْضَى، أَوْ يَفْقِدُ بَعْضَهُمْ، أَوْ مَا أَشَبَّهُ ذَلِكَ مِنَ الْمَكْرُوهِ. عون (١٦/٦).

(١٠) (س) ٥٤٩٨، (م) ٤٢٦ - (١٣٤٣)، (ت) ٣٤٣٩، ٣٤٤٧، (حم) ٢٠٧٩٥، ٦٣٧٤، (د) ٢٥٩٩.

(١١) (س) ٥٤٩٩.

(١٢) (م) ٤٢٥ - (١٣٤٢)، (ت) ٣٤٤٧، (د) ٢٥٩٩، (حم) ٦٣٧٤.

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

وموضع الشاهد في الحديث الشريف قوله ﷺ: وَكَأَبَةُ الْمُنْظَرِ، وَالْكَأَبَةُ: تَغْيِيرُ النَّفْسِ بِالْإِنْكَسَارِ مِنْ شِدَّةِ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ^(١). وقيل المراد منه الاستعاذة من كل منظر تعقبه الكآبة عند النظر إليه^(٢).



١٢. مراعاة المرأة لوضع زوجها

كان لنزول هاتان الآيتان قصة عجيبة: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأُزْوَاجِكُ إِن كُنْتُنَّ تُرِدْنَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا، فَتَعَالَيْنَ أُمَتِّعْكُنَّ وَأُسَرِّحْكُنَّ سَرَاحًا جَمِيلًا، وَإِن كُنْتُنَّ تُرِدْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالْآخِرَةَ، فَإِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْمُحْسِنَاتِ مِنْكُنَّ أَجْرًا عَظِيمًا﴾^(٣)، عَنْ جَاوِدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ - رضي الله عنهما - قَالَ: (دَخَلَ

(١) ابن المَلَك: مُحَمَّدُ بْنُ عَزِّ الدِّينِ عَبْدِ اللطيفِ بْنِ عَبْدِ العزیزِ بْنِ أَمِينِ الدِّينِ بْنِ فَرِشْتَا، الرُّومِيُّ الْكَرْمَانِيُّ، الحنفيُّ، المشهور بـ ابن المَلَك (ت: ٨٥٤ هـ)، شرح مصابيح السنة للإمام البغوي، تحقيق ودراسة: لجنة مختصة من المحققين بإشراف: نور الدين طالب، الناشر: إدارة الثقافة الإسلامية، الطبعة الأولى، سنة، ١٤٣٣هـ - ٢٠١٢م، (١٩١/٣)، عون (١٦/٦).

(٢) الطيبي: شرف الدين الحسين بن عبد الله الطيبي (ت: ٧٤٣هـ)، شرح الطيبي على مشكاة المصابيح المسمى بـ (الكاشف عن حقائق السنن)، تحقق: د. عبد الحميد هندوي، مكتبة نزار مصطفى الباز (مكة المكرمة، الرياض)، الطبعة الأولى، سنة، ١٤١٧هـ - ١٩٩٧م، (٦/ ١٨٩٣).

(٣) [الأحزاب/ ٢٨، ٢٩].

أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَسْتَأْذِنُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَوَجَدَ النَّاسَ جُلُوسًا بِيَايِهِ، لَمْ يُؤْذَنْ لِأَحَدٍ مِنْهُمْ، قَالَ: فَأُذِنَ لِأَبِي بَكْرٍ فَدَخَلَ، ثُمَّ أَقْبَلَ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَاسْتَأْذَنَ، فَأُذِنَ لَهُ، "فَوَجَدَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَالِسًا، حَوْلَهُ نِسَاؤُهُ، وَاجِمًا^(١) سَاكِتًا"، فَقَالَ عُمَرُ: لَأَقُولَنَّ شَيْئًا أَضْحِكُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، لَوْ رَأَيْتَ بِنْتَ خَارِجَةَ، سَأَلْتَنِي النَّفَقَةَ أَنْفًا^(٢) فَقُمْتُ إِلَيْهَا فَوَجَّاتُ^(٣) عُنُقَهَا، "فَضَحِكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَقَالَ: هُنَّ حَوْلِي كَمَا تَرَى يَسْأَلُنِي النَّفَقَةَ"، فَقَامَ أَبُو بَكْرٍ إِلَى عَائِشَةَ لِيَضْرِبَهَا، وَقَامَ عُمَرُ إِلَى حَفْصَةَ يَجَأُ عُنُقَهَا، كِلَاهُمَا يَقُولُ: تَسْأَلُنَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا لَيْسَ عِنْدَهُ؟^(٤) "فَنَهَاهُمَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقُلْنَ نِسَاؤُهُ: وَاللَّهِ لَا نَسْأَلُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ"^(٥) (شَيْئًا أَبَدًا لَيْسَ عِنْدَهُ)^(٦) (بَعْدَ هَذَا الْمَجْلِسِ)^(٧) "ثُمَّ اعْتَزَلَهُنَّ شَهْرًا، ثُمَّ نَزَلَتْ عَلَيْهِ هَذِهِ الْآيَةُ: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَاجُكُمْ إِن كُنْتُنَّ تُرِدْنَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا فَتَعَالَيْنَ أُمَتِّعْكُنَّ وَأُسَرِّحْكُنَّ سَرَاحًا جَمِيلًا، وَإِنْ كُنْتُنَّ تُرِدْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالْآخِرَةَ فَإِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْمُحْسِنَاتِ مِنْكُنَّ أَجْرًا عَظِيمًا﴾" فَبَدَأَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِعَائِشَةَ فَقَالَ: يَا عَائِشَةُ، إِنِّي أُرِيدُ أَنْ أَعْرِضَ عَلَيْكَ أَمْرًا

(١) وجم: حزن وركبه الهم وظهرت عليه الكآبة وسكت عن الكلام. وقيل: أي مهتمًا، والواجم الذي أسكته الهم وغلبيته الكآبة، وقد وجم يجم وجومًا، وقيل: الوجوم الحزن. شرح المشكاة للطبي الكاشف عن حقائق السنن (٢٣٢٩ / ٧).

(٢) أي: قبل قليل.

(٣) يجا: يضرب ويطعن.

(٤) (م) ٢٩ - (١٤٧٨).

(٥) (حم) ١٤٥٥٥، وقال الشيخ شعيب الأرناؤوط: إسناده صحيح.

(٦) (م) ٢٩ - (١٤٧٨).

(٧) (حم) ١٤٥٥٥.

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

أَحِبُّ أَنْ لَا تُعْجَلِي فِيهِ حَتَّى تَسْتَشِيرِي أَبَوَيْكَ" قَالَتْ: وَمَا هُوَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟،
"فَتَلَا عَلَيْهَا الْآيَةَ"، فَقَالَتْ: أَفِيكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَسْتَشِيرُ أَبَوَيَّ؟، بَلْ اخْتَارُ اللَّهَ
وَرَسُولَهُ وَالِدَارَ الْآخِرَةَ، وَأَسْأَلُكَ أَنْ لَا تُخْبِرَ امْرَأَةً مِنْ نِسَائِكَ بِالَّذِي قُلْتُ،
فَقَالَ: "لَا تَسْأَلْنِي امْرَأَةً مِنْهُنَّ" ^(١) (عَمَّا اخْتَرْتُ) ^(٢) (إِلَّا أَخْبَرْتُهَا، إِنَّ اللَّهَ لَمْ
يَبْعَثْنِي مُعْتَنًا ^(٣) وَلَا مُتَعَتًّا، وَلَكِنْ بَعَثَنِي مُعَلِّمًا مُسَرًّا) ^(٤).

وموضع الشاهد في الحديث: حالة النبي ﷺ عندما دخل عليه عمر رضي الله عنه
فوجده: "وَاجِمًا سَاكِتًا"، أي: حزن وركبه الهم وظهرت عليه الكآبة وسكت
عن الكلام. وهذا بسبب مطالبة نساءه بما ليس عنده، ونأخذ من الحديث
وسيلة لعلاج الهموم، وهو فهم المرأة الصالحة لوضع وحالة الزوج، فلا
تكلفه فوق طاقته، وبهذا تكون الوقاية خيرٌ من العلاج، ويسد باباً من أبواب
الهموم.

* * *

(١) (م) ٢٩ - (١٤٧٨).

(٢) (حم) ١٤٥٥٥.

(٣) مُعْتَنًا: مشدداً على الناس وملزماً إياهم ما يصعب عليهم.

(٤) (م) ٢٩ - (١٤٧٨)، (حم) ١٤٥٥٥، انظر صحيح الجامع: ١٨٠٦، المشكاة: ٣٢٤٩.

١٣. ذكر الموت

قد يتبادر إلى بعض الأذهان، في بعض الأماكن والأزمان، أن ذكر الموت يجلب الهم، ويزيده، ولكن ثبت خلاف ذلك، فقد ذكر فضيلة الشيخ/محمد صالح المنجد^(١) نصاً نبوياً شريفاً يُفيد بأن "ذكر الموت"، علاج للهموم.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ("أَكْثَرُوا ذِكْرَ هَادِمِ اللَّذَاتِ"^(٢)) - يَعْنِي الْمَوْتَ - ^(٣)(٤) فَإِنَّهُ مَا ذَكَرَهُ أَحَدٌ فِي ضَيْقٍ إِلَّا وَسَّعَهُ اللَّهُ، وَلَا ذَكَرَهُ فِي سَعَةٍ إِلَّا ضَيَّقَهَا عَلَيْهِ"^(٥).

(١) محمد صالح المنجد: علاج الهموم (ص ٢١).

(٢) ورد بلفظ (هازم)، وهازم معناه قاطع.

(٣) شَبَّه اللَّذَاتِ الْفَانِيَةَ وَالشَّهَوَاتِ الْعَاجِلَةَ ثُمَّ زَوَّلَهَا بِنَاءٍ مُرْتَفِعٍ يَنْهَدِمُ بِصَدَمَاتِ هَائِلَةٍ، ثُمَّ أَمَرَ الْمُتَنَهِّمَ فِيهَا بِذِكْرِ الْهَادِمِ لِئَلَّا يَسْتَمِرَّ عَلَى الرُّكُونِ إِلَيْهَا، فَيَنْشَغَلَ عَمَّا يَجِبُ عَلَيْهِ مِنَ الْفِرَارِ إِلَى دَارِ الْقَرَارِ. تحفة الأحوذى - (ج ٦/ص ٩٢).

(٤) (ت) ٢٣٠٧، (س) ١٨٢٤.

(٥) (طس) ٨٥٦٠، صحيح الجامع: ١٢١١، وصحيح الترغيب والترهيب: ٣٣٣٣، وصححه كذلك في إرواء الغليل رقم ٦٨٢.

١٤. كلمة التوحيد

وهي من أعظم الأذكار لعلاج الهمم العظيم الحاصل عند نزول الموت، "لا إله إلا الله". عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ - رضي الله عنهما - قَالَ: (سَمِعْتُ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ رضي الله عنه يَقُولُ لِبُطْحَةَ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ رضي الله عنه: مَا لِي أَرَاكَ قَدْ شَعِثَ وَاغْبَرَرْتَ مِنْذُ تُوُفِّيَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ؟، لَعَلَّكَ سَاءَتْكَ يَا بَطْحَةُ إِمَارَةُ ابْنِ عَمِّكَ^(١)؟ - يَعْنِي أَبَا بَكْرٍ رضي الله عنه فَقَالَ: (لَا)^(٢) (مَعَادُ اللَّهِ، إِنِّي لَأَجْدُرُكُمْ أَنْ لَا أَفْعَلَ ذَلِكَ)^(٣) (وَأَتْنَى عَلَى أَبِي بَكْرٍ رضي الله عنه وَلَكِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: "إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَا يَقُولُهَا عَبْدٌ عِنْدَ مَوْتِهِ)^(٤) (إِلَّا وَجَدَ رُوحَهُ لَهَا رَوْحًا)^(٥) حِينَ تَخْرُجُ مِنْ جَسَدِهِ، وَكَانَتْ لَهُ نُورًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ)^(٦) وفي رواية: (إِلَّا فَرَجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَتَهُ، وَأَشْرَقَ لَوْنُهُ)^(٧) (وَكَانَتْ نُورًا لِصَحِيفَتِهِ)^(٨) (فَلَمْ أَسْأَلْ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ عَنْهَا، وَلَمْ يُخْبِرْنِي بِهَا)^(٩) وفي رواية: (فَمَا مَنَعَنِي أَنْ أَسْأَلَهُ عَنْهَا إِلَّا الْقُدْرَةَ

(١) أي: أما رضييت بخلافه أبي بكر رضي الله عنه. حاشية السندي على ابن ماجه (٧ / ١٨٥).

(٢) (حم) ٢٥٢، (ج) ٣٧٩٥، وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط: صحيح بطرقه.

(٣) (حم) ١٨٧، وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط: صحيح بطرقه..

(٤) (حم) ١٣٨٧، (ج) ٣٧٩٥.

(٥) (رَوْحًا) أي: رَحْمَةً وَرِضْوَانًا. السندي (ج ٧/ص ١٨٥).

(٦) (حم) ١٨٧، (ج) ٣٧٩٥.

(٧) (حم) ١٣٨٦، وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط: إسناده صحيح.

(٨) (ج) ٣٧٩٥، (حم) ٢٥٢.

(٩) (حم) ١٨٧.

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

عَلَيْهِ حَتَّى مَاتَ^(١) (فَذَلِكَ الَّذِي دَخَلَنِي، قَالَ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: فَأَنَا أَعْلَمُهَا، قَالَ طَلْحَةُ: فَلِلَّهِ الْحَمْدُ، فَمَا هِيَ؟، قَالَ: هِيَ الْكَلِمَةُ الَّتِي^(٢) (أَرَادَ عَمَّهُ عَلَيْهَا)^(٣) (عِنْدَ الْمَوْتِ)^(٤)

(وَلَوْ عَلِمَ كَلِمَةً أَنْجَى لَهُ مِنْهَا لَأَمَرَهُ)^(٥) (بِهَا: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، فَقَالَ طَلْحَةُ: صَدَقْتَ، هِيَ وَاللَّهِ هِيَ)^(٦) (لَوْ عَلِمَ كَلِمَةً هِيَ أَفْضَلُ مِنْهَا، لَأَمَرَهُ بِهَا)^(٧).

* * *

١٥. قراءة آيات السكينة

قال ابن القيم رحمه الله: وكان شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله إذا اشتدت عليه الأمور: قرأ آيات السكينة.

وسمعه يقول في واقعة عظيمة جرت له في مرضه، تعجز العقول عن حملها، من محاربة أرواح شيطانية، ظهرت له إذ ذاك في حال ضعف القوة،

(١) (حم) ١٣٨٦.

(٢) (حم) ١٨٧.

(٣) (ج) ٣٧٩٥.

(٤) (حم) ١٣٨٧.

(٥) (ج) ٣٧٩٥.

(٦) (حم) ١٣٨٧.

(٧) (حم) ٢٥٢، انظر صحيح الجامع: ٢٤٩٢، الصحيح: ٢٤٩٢.

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

قال: فلما اشتد علي الأمر قلت لأقاربي ومن حولي: اقرءوا آيات السكينة، قال: ثم أقلع عني ذلك الحال وجلست وما بي قلبة.

وقد جربت أنا أيضاً قراءة هذه الآيات عند اضطراب القلب بما يرد عليه، فرأيت لها تأثيراً عظيماً في سكونه وطمأنينته^(١).

وآيات السكينة ذكرها الله جل وعلا في ستة مواضع:

الأولى: قوله تعالى: ﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ﴾ [البقرة: ٢٤٨].

الثانية: قوله تعالى: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا﴾ [التوبة: ٤٠].

الثالثة: قوله تعالى: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾ [التوبة: ٢٦].

الرابعة: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ [الفتح: ٤].

(١) ابن القيم الجوزية: مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق: محمد حامد الفقي، دار الكتاب العربي، بيروت، الطبعة الثانية، سنة ١٣٩٣هـ - ١٩٧٣م، (٥٠٣/٢).

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

الخامسة: قوله تعالى: ﴿لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا﴾ [الفتح: ١٨].

السادسة: قوله تعالى: ﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الفتح: ٢٦].

١٦. عدم النظر إلى من هو فوقنا

المؤمن لا يطمع إلى ما في يد غيره، ولا ينظر إلى من هو فوقه في المال والحظوة، بل ينظر إلى من فوقه في الدين والعبادة العلم، وينظر إلى من دونه في المال^(١)، لأن النظر إلى من هو فوقه في المال يجلب الهم والغم، ويكدر النفس، وينغص الحياة، وقد حذرنا المعصوم ﷺ من ذلك:

(١) ينظر: دكتور/ بدر عبد الحميد هميسه: رسالة رفع الغموم عن كل مبتلى ومهموم، سنة، ١٤٣١هـ/ ٢٠١٠م،

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ" ^(١).

وعند البخاري ومسلم من حديث أبي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَى مَنْ فَضَّلَ عَلَيْهِ فِي الْمَالِ وَالْخَلْقِ، فَلْيَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْهُ" ^(٢).

وَعَنْ أَبِي ذَرٍّ رضي الله عنه قَالَ: "أَمَرَنِي خَلِيلِي ﷺ بِسَبْعٍ: أَمَرَنِي بِحُبِّ الْمَسَاكِينِ وَالِدُّنُو مِنْهُمْ، وَأَمَرَنِي أَنْ أَنْظُرَ إِلَى مَنْ هُوَ دُونِي، وَلَا أَنْظُرَ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقِي، وَأَمَرَنِي أَنْ أَصِلَ الرَّحِمَ وَإِنْ أَدْبَرْتُ، وَأَمَرَنِي أَنْ لَا أَسْأَلَ أَحَدًا شَيْئًا، وَأَمَرَنِي أَنْ أَقُولَ بِالْحَقِّ وَإِنْ كَانَ مُرًّا، وَأَمَرَنِي أَنْ لَا أَخَافَ فِي اللَّهِ لَوْمَةَ لَائِمٍ، وَأَمَرَنِي أَنْ أَكْثَرَ مِنْ قَوْلٍ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، فَإِنَّهُمْ مِنْ كَنْزٍ تَحْتَ الْعَرْشِ" ^(٣).

وفي رواية قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ زِدْنِي، قَالَ: "انْظُرْ إِلَى مَنْ تَحْتَكَ، وَلَا تَنْظُرْ إِلَى مَنْ فَوْقَكَ، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرِيَ نِعْمَةَ اللَّهِ عِنْدَكَ" ^(٤).

(١) (م) ٩ - (٢٩٦٣)، (ت) ٢٥٠٨، (ج) ٤١٤٢، (حم) ٧٤٤٢.

(٢) (خ) ٦١٢٥، (م) ٨ - (٢٩٦٣).

(٣) (حم) ٢١٤٥٣، (طب) ١٦٤٨، (هق) ١٩٩٧٣، انظر الصَّحِيحَة: ٢١٦٦، صَحِيح التَّرْغِيبِ وَالتَّرْهِيْبِ: ٨١١، ٢٥٢٥.

(٤) (حب) ٣٦١، (هب) ٤٦٤٦، صَحِيح التَّرْغِيبِ وَالتَّرْهِيْبِ: ٢٢٣٣، ٢٨٦٩.

١٧. عدم الحزن على ما فاتنا

قد يجلب الإنسان الهم لنفسه من حيث لا يشعر، كأن يتأسف على ما فاتته من حظوظ الدنيا، والله ﷻ يقول: ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (٢٣) سورة الحديد.

وقد ورد في الحديث الصحيح: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ" (١) وَفِي كُلِّ خَيْرٍ (٢) اِحْرَصْ عَلَىٰ مَا يَنْفَعُكَ (٣) وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ (٤) وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ، وَمَا شَاءَ فَعَلَ، وَفِي رَوَايَةٍ: (قَدَرُ اللَّهِ، وَمَا شَاءَ فَعَلَ)،

(١) المراد بالقوة هنا: عزيمة النفس، والقرينة في أمور الآخرة، فيكون صاحب هذا الوصف أكثر إقداماً على العدو في الجهاد، وأسرع خروجا إليه، وذهاباً في طلبه، وأشد عزيمة في الأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر، والصبر على الأذى في كل ذلك، واحتمال المشاق في ذات الله تعالى، وأرغب في الصلاة والصوم والأدكار وسائر العبادات، وأتشط طلباً لها، ومحافظاً عليها، ونحو ذلك. شرح النووي على مسلم - (ج ٩ / ص ١٩).

(٢) أي: في كل من القوي والضعيف خير، لاشتراكهما في الإيمان، مع ما يأتي به الضعيف من العبادات. شرح النووي على مسلم - (ج ٩ / ص ١٩).

(٣) احرص على طاعة الله تعالى، والرغبة فيما عنده، وأطلب الإعانة من الله تعالى على ذلك. شرح النووي على مسلم - (ج ٩ / ص ١٩).

(٤) أي: لا تعجز ولا تكسل عن طلب الطاعة، ولا عن طلب الإعانة. (النووي - ج ٩ / ص ١٩).

فَإِنْ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ" (١). (٢).

استسلم للقدر قبل أن تطوق بجيش السخط والتذمر والعويل ، اعترف بالقضاء قبل أن يدهمك سيل الندم ، إذا فليهدأ بالك إذا فعلت الأسباب ، وبذلت الحيل ، ثم وقع ما كنت تحذر ، فهذا هو الذي كان ينبغي أن يقع ، ولا تقل ((لو أنني فعلت كذا لكان كذا وكذا ، ولكن قل : قدر الله وما شاء فعل)) (٣). وورد في حديث آخر : (وَلَنْ تَجِدَ طَعْمَ حَقِيقَةِ الْإِيمَانِ حَتَّى تَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ ، وَمَا أَخْطَاكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَكَ) (٤).

(١) (م) ٢٦٦٤ ، (ج) ٧٩.

(٢) قَالَ بَعْضُ الْعُلَمَاءَ : هَذَا النَّهْيُ إِنَّمَا هُوَ لِمَنْ قَالَهُ مُعْتَقِدًا ذَلِكَ حَتْمًا ، وَأَنَّهُ لَوْ فَعَلَ ذَلِكَ لَمْ تُصِبهُ قَطْعًا ، فَأَمَّا مَنْ رَدَّ ذَلِكَ إِلَى مَشِيئَةِ اللَّهِ تَعَالَى بِأَنَّهُ لَنْ يُصِيبَهُ إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ ، فَلَيْسَ مِنْ هَذَا . وَاسْتَدِلَّ بِقَوْلِ أَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ (ع) فِي الْغَارِ : "لَوْ أَنَّ أَحَدَهُمْ نَظَرَ إِلَى قَدَمَيْهِ أَبْصَرَنَا " ، وَهَذَا لَا حُجَّةَ فِيهِ ؛ لِأَنَّهُ إِنَّمَا أَخْبَرَ عَنْ مُسْتَقْبَلٍ ، وَلَيْسَ فِيهِ دَعْوَى لِرَدِّ قَدَرٍ بَعْدَ وَقُوعِهِ ، وَكَذَا حَدِيثُ "لَوْ لَا حِدَثَانُ عَهْدِ قَوْمِكَ بِالْكَفْرِ ، لَأَثَمْتُ الْبَيْتَ عَلَى قَوَاعِدِ إِبْرَاهِيمَ" ، وَلَوْ كُنْتُ رَاجِمًا بِغَيْرِ بَيِّنَةٍ ، لَرَجَمْتُ هَذِهِ " ، وَلَوْ لَا أَنِ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتِهِمْ بِالسَّوَالِكِ " ، وَشِبْهِ ذَلِكَ ، فَكُلُّهُ مُسْتَقْبَلٌ لَا إِعْتِرَاضَ فِيهِ عَلَى قَدَرٍ ، فَلَا كَرَاهَةَ فِيهِ ؛ لِأَنَّهُ إِنَّمَا أَخْبَرَ عَنْ إِعْتِقَادِهِ فِيْمَا كَانَ يَفْعَلُ لَوْ لَا الْمَنَاعَ ، وَعَمَّا هُوَ فِي قُدْرَتِهِ ، فَأَمَّا مَا ذَهَبَ ، فَلَيْسَ فِي قُدْرَتِهِ . فَالَّذِي عِنْدِي فِي مَعْنَى الْحَدِيثِ أَنَّ النَّهْيَ عَلَى ظَاهِرِهِ وَعُمُومِهِ ؛ لَكِنَّهُ نَهْيٌ تَنْزِيهِ ، وَيَدُلُّ عَلَيْهِ قَوْلُهُ (ع) : "فَإِنْ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ" أَي : يُلْقِي فِي الْقَلْبِ مُعَارَضَةَ الْقَدَرِ ، وَيُؤَسِّسُ بِهِ الشَّيْطَانُ . وَقَدْ جَاءَ مِنْ اسْتِعْمَالِ (لَوْ) فِي الْمَاضِي ، كَقَوْلِهِ (ع) : "لَوْ اسْتَقْبَلْتُ مِنْ أَمْرِي مَا اسْتَدْبَرْتُ ، مَا سَقْتُ الْهَدْيَ" ، وَغَيْرِ ذَلِكَ ، فَالظَّاهِرُ أَنَّ النَّهْيَ إِنَّمَا هُوَ عَنْ إِطْلَاقِ ذَلِكَ فِيْمَا لَا فَائِدَةَ فِيهِ ، فَيَكُونُ نَهْيٌ تَنْزِيهِ ، لَا تَحْرِيمَ . فَأَمَّا مَنْ قَالَهُ تَأْسِفًا عَلَى مَا فَاتَ مِنْ طَاعَةِ اللَّهِ تَعَالَى ، أَوْ مَا هُوَ مُتَعَدِّرٌ عَلَيْهِ مِنْ ذَلِكَ ، وَنَحْوَ هَذَا ، فَلَا بَأْسَ بِهِ ، وَعَلَيْهِ يُحْمَلُ أَكْثَرُ الْإِسْتِعْمَالِ الْمَوْجُودِ فِي الْأَحَادِيثِ . شرح النووي على مسلم - (ج ٩ / ص ١٩).

(٣) عائض القرني : لا تحزن ، ص ٥٣.

(٤) (د) ٤٧٠٠ .

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

وَعَنْ صُهَيْبِ بْنِ سِنَانٍ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ("عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ")^(١) (إِنَّ اللَّهَ لَا يَقْضِي لَهُ قَضَاءً إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ)^(٢).

قيل لابن تيمية: حتى المعصية؟ قال: نعم، إذا كان معها التوبة والندم، والاستغفار والانكسار؟ وَلَوْ أَنَّهُمْ إِذْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ جَاءُوكَ فَاسْتَغْفَرُوا اللَّهَ وَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ لَوَجَدُوا اللَّهَ تَوَّابًا رَحِيمًا؟ قال أبو تمام في أيام السعود وأيام النحر^(٣):

مرّت سنون بالسعود وبالهنا فكأنها من قصرها أيام
ثم أنثت أيام هجر بعدها فكأنها من طولها أعوام
ثم انقضت تلك السنون وأهلها فكأنها وكأنهم أحلام

(١) (م) ٢٩٩٩.

(٢) (حم) ١٢٩٢٩، ٢٠٢٩٨، (م) ٢٩٩٩.

(٣) عائض القرني: لا تحزن، ص ٤٧٤.

خلاصات بعض الكتابات

✎ لفضيلة الشيخ / محمد صالح المنجد - بارك الله فيه وأطال في عمره في الخير وطاعة الله - كتاب بعنوان "علاج الهموم"، اخترت منه بعض الفوائد، كي تكتمل الفائدة:

قال: فإن من طبيعة الحياة الدنيا الهموم والغموم التي تصيب الإنسان فيها، فهي دار اللأواء والشدة والضنك، ولهذا كان مما تميزت الجنة به عن الدنيا أنه ليس فيها هم ولا غم "لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُمْ مِنْهَا بِمُخْرَجِينَ"، وأهلها لا تتكدر خواطرهم ولا بكلمة "لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا تَأْثِيمًا، إِلَّا قِيلًا سَلَامًا سَلَامًا"، وطبيعة الحياة الدنيا المعاناة والمقاساة التي يواجهها الإنسان في ظروفه المختلفة وأحواله المتنوعة، كما دل عليه قول الحق تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾. فهو حزين على ما مضى، مهموم بما يستقبل، مغموم في الحال.

والمكروه الوارد على القلب إن كان من أمرٍ ماضٍ أحدث الحزن، وإن كان من مستقبلٍ أحدث الهم، وإن كان من أمرٍ حاضرٍ أحدث الغم^(١).

(١) وأصل هذا الكلام من درر ابن القيم - عليه رحمة الله - ينظر: الفوائد، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الثانية، سنة ١٣٩٣ هـ - ١٩٧٣ م، ص ٢٦، الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي (الداء والدواء)، ص ١٧٨.

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

والقلوب تتفاوت في الهم والغم كثرة واستمراراً بحسب ما فيها من الإيمان أو الفسوق والعصيان فهي على قلبين: قلب هو عرش الرحمن، ففيه النور والحياة والفرح والسرور والبهجة وذخائر الخير، وقلب هو عرش الشيطان فهناك الضيق والظلمة والموت والحزن والغم والهم^(١).

فمن الهموم هموم سامية، ذات دلالات طيبة، كهموم العالم في حلّ العضلات التي يحتاج المسلمون فيها إلى جواب وخصوصاً إذا استعصت المسألة واستغلقت، وكذلك همّ إمام المسلمين بمشكلات رعيته.

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

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

ومن الغموم ما يكون بسبب ظلم الآخرين كظلم الأقرباء، وكذلك الغموم الحاصلة بسبب مصائب الدنيا، كالأمراض المزمنة والخطيرة، وعقوق الأبناء وتسلط الزوجة، واعوجاج الزوج.

(١) من فوائد ابن القيم - عليه رحمة الله - .

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

ومنها: الهم الذي يعتري الداعية أثناء دعوته لقومه، وقد نال منه الأنبياء النصيب الأوفى، ومن الهموم هم العبادات، فهذا رسول الله ﷺ يهمله أمر إعلام الناس بالصلاة، ومنها هم الصادق بتكذيبه، كما وقع للصحابي الجليل زيد بن الأرقم ﷺ لما سمع رأس المنافقين يقول لأصحابه: لئن رجعنا إلى المدينة ليُخرجنَّ الأعزُّ منها الأذلَّ (يعني بالأعز نفسه، ويقصد بالأذل رسول الله ﷺ ومن معه)، ومنها هم البريء بسبب التهمة الباطلة، وقد نالت زوجة رسولنا الكريم عائشة رضي الله عنها من هذا الهم نصيباً وافراً، فعندما رماها المنافقون في غزوة المريسيع بما رموها به من الفاحشة، وكانت مريضة، علمت بالخبر من إحدى نساء بيتها فازداد مرضها، وركبها الهم، ومنها الهم بما قد يحصل للزوجة والذرية بعد الموت، ومنها الهم بسبب الدين، ومن أمثلة ذلك ما وقع للزبير ﷺ كما روى قصته ولده عبد الله بن الزبير.

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

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

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

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

أما من اهتدى بهدي الإسلام فإنه يجد العلاج فيما أتى من لدن العليم الخبير الذي خلق الخلق وهو أعلم بما يصلحهم "أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ".

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

أولاً: التسلح بالإيمان المقرون بالعمل الصالح، قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (٩٧) سورة النحل.

ثانياً: النظر فيما يحصل للمسلم من تكفير الذنوب وتمحيص القلب ورفع الدرجة، إذا أصابته غموم الدنيا وهمومها، وأن يعلم المسلم أنه لولا

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

المصائب لوردنا يوم القيامة مفاليس كما ذكر بعض السلف ولذلك كان أحدهم يفرح بالبلاء كما يفرح أحدنا بالرخاء.

ثالثاً: معرفة حقيقة الدنيا، فإذا علم المؤمن أن الدنيا فانية، ومتاعها قليل، وما فيها من لذة فهي مكدرّة ولا تصفو لأحد. إن أضحكت قليلاً أبكت طويلاً، وإن أعطت يسيراً منعت كثيراً.

رابعاً: ابتغاء الأسوة بالرسول والصالحين واتخاذهم مثلاً وقدوة. وهم أشد الناس بلاءً في الدنيا، والمرء يبتلى على قدر دينه، والله إذا أحب عبداً ابتلاه.

خامساً: أن يجعل العبد الآخرة همه، لكي يجمع الله له شمله.

سادساً: دعاء الله تعالى، وهذا نافع جداً ومنه ما هو وقاية ومنه ما هو علاج.

سابعاً: الصلاة على النبي ﷺ وهي من أعظم ما يفرج الله به الهموم.

ثامناً: التوكل على الله ﷻ وتفويض الأمر إليه.

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

عاشراً: ومن أكبر الأسباب لانشرac الصدر وطمأننته الإكثار من ذكر الله، فإن لذلك تأثيراً عجبياً في انشرac الصدر وطمأننته، وزوال همه وغمه، قال الله تعالى: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.

الحادي عشر: اللجوء إلى الصلاة.

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

الثالث عشر: الانشغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة، فإنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقته. وربما نسي بسبب ذلك الأسباب التي أوجبت له الهم والغم، ففرحت نفسه، وازداد نشاطه.

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

الخامس عشر: ومن الأمور النافعة عدم السماح بتراكم الأعمال والواجبات ، وذلك بحسمها في الحال والتفرغ للمستقبل.

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

السابع عشر: ومن العلاجات أيضاً الشكوى إلى أهل العلم والدين وطلب النصح والمشورة منهم ، فإن نصائحهم وآراءهم من أعظم المثبتات في المصائب. وقد شكى الصحابة لرسول الله ﷺ ما كانوا يلقون من تعذيب.

الثامن عشر: أن يعلم المهموم والمغموم أن بعد العسر يسراً ، وأن بعد الضيق فرجاً ، فليحسن الظن بالله فإنه جاعل له فرجاً ومخرجاً. وكلما استحکم الضيق وازدادت الكربة قرب الفرج والمخرج.

* * *

﴿ ومن الكتب الطيبة في الباب كتاب ؛ لا تحزن ، لفضيلة الشيخ /عائض
القرني - بارك الله فيه - وما كان لهذه الدراسة أن ترى النور إلا بعد المرور
على ذاك الكتاب الطيب ، وقد اخترت منه هذه الكلمات :

لا تحزن: لأنك جرّبت الحزن بالأمس فما نفَعَكَ شيئاً ، رَسَبَ ابْنُكَ
فحزنت ، فهل نَجَحَ؟! مات والدُكَ فحزنت فهل عادَ حيّاً؟! خسِرت تجارتُكَ
فحزنت ، فهل عادتِ الخسائرُ أرباحاً؟!

لا تحزن: لأنك حزنت من المصيبة فصارت مصائب ، وحزنت من الفقر
فازددت نكدًا ، وحزنت من كلام أعدائك فأعنتهم عليك ، وحزنت من توقع
مكروهٍ فما وقع .

لا تحزن: فإنه لن ينفعك مع الحُزن دارٌ واسعةٌ ، ولا زوجةٌ حسناءٌ ، ولا
مالٌ وفيرٌ ، ولا منصبٌ سامٍ ، ولا أولادٌ نجباءٌ .

لا تحزن: لأنَّ الحُزنَ يُريك الماءَ الزلالَ عُلْقماً ، والوردةَ حَنْظَلَةً ، والحديقةَ
صحراءَ قاحلةً ، والحياةَ سجنًا لا يُطاقُ .

لا تحزن: وأنت عندك عَيْنانِ وأُذنانِ وشفَتانِ ويَدانِ ورجلانِ ولسانٌ ،
وجَنانٌ وأَمْنٌ وأمانٌ وعافيةٌ في الأبدانِ : ﴿ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴾ .

لا تحزن: ولك دينٌ تَعْتَقِدُهُ ، وبيتٌ تَسْكُنُهُ ، وخبزٌ تَأْكُلُهُ ، وماءٌ تَشْرَبُهُ ،
وثوبٌ تَلْبَسُهُ ، وزوجةٌ تَأْوِي إليها ، فلماذا تحزن؟! (١) .

(١) عائض القرني : لا تحزن ، ص ١٥١-١٥٢ .

لا تحزن: إن كنتَ فقيراً فغيرك محبوسٌ في دينٍ، وإن كنتَ لا تملكُ وسيلةَ نُقلٍ، فسواك مبتورُ القدمين، وإن كنتَ تشكو من آلامٍ فالآخرون يرقدون على الأسيرة البيضاء ومنذ سنواتٍ، وإن فقدتَ ولداً فسواك فقد عدداً من الأولادِ في حادثٍ واحدٍ.

لا تحزن: لأنك مسلمٌ آمنتَ بالله وبرسله وملائكته واليوم الآخر وبالقضاء خيره وشره، وأولئك كفروا بالرب وكذبوا الرسل واختلفوا في الكتاب، وجحدوا اليوم الآخر، وألحدوا في القضاء والقدر.

لا تحزن: إن أذنبتَ فُتِبَ، وإن أسأتَ فاستغفرُ، وإن أخطأتَ فأصلحُ، فالرحمةُ واسعةٌ، والبابُ مفتوحٌ، والغفرانُ جُمٌّ، والتوبةُ مقبولةٌ.

لا تحزن: لأنك تُقلقُ أعصابك، وتهزُّ كيانك، وتُتعبُ قلبك، وتُقْصِّرُ مضجعك، وتُسهرُ ليلك^(١).

لا تحزن: وقدّرَ أنك لا تعيشُ إلا يوماً واحداً فحَسْبُ، فلماذا تحزنُ في هذا اليوم، وتغضبُ وتثورُ؟! في الأثر: ((إذا أصبحتَ فلا تنتظر المساء، وإذا أمسيتَ فلا تنتظر الصباح)). والمعنى: أن تعيشَ في حدودِ يومك فحَسْبُ، فلا تذكرِ الماضي، ولا تقلقُ من المستقبل، إنَّ الاشتغالَ بالماضي، وتذكرَ الماضي، واجترار المصائب التي حدثتْ ومضتْ، والكوارث التي انتهتْ، إنما هو ضَرْبٌ من الحمقِ والجنون. يقول المثلُ الصينيُّ: لا تعبرُ جسراً حتى تأتية.

(١) عائض القرني: لا تحزن، ص ١٧٣-١٧٤.

ومعنى ذلك: لا تستعجل الحوادث وهمومها وغمومها حتى تعيشها وتدرکہا. يقول أحد السلف: يا ابن آدم، إنما أنت ثلاثة أيام: أمسك وقد ولى، وغدك ولم يأت، ويومك فاتق الله فيه^(١).

لا تحزن: لأنَّ القضاء مفروع منه، والمقدور واقع، والأقلام جفت، والصحف طويت، وكلُّ أمرٍ مستقر، فحزنك لا يقدم في الواقع شيئاً ولا يؤخر، ولا يزيد ولا ينقص.

لا تحزن: لأنك بحزنك تريد إيقاف الزمن، وحبس الشمس، وإعادة عقارب الساعة، والمشي إلى الخلف، وردَّ النهر إلى منبعه.

لا تحزن: لأنَّ الحزن كالريح الهوجاء تُفسد الهواء، وتُبعر الماء، وتغيّر السماء، وتكسر الورود الياقة في الحديقة الغناء.

لا تحزن: لأنَّ المحزون كالنهر الأحقق ينحدر من البحر ويصبُّ في البحر، وكالتي نقضت غزلها من بعد قوة أنكاثاً، كالنافخ في قربة مثقوبة، والكاتب بإصبعه على الماء.

لا تحزن: فإنَّ عمرك الحقيقي سعادتك وراحة بالك، فلا تُنفق أيامك في الحزن، وتبذر لياليك في الهم، وتوزع ساعاتك على الغموم ولا تسرف في إضاعة حياتك، فإنَّ الله لا يحبُّ المسرفين^(٢).

(١) عائض القرني: لا تحزن، ص ١٩٣-١٩٤.

(٢) عائض القرني: لا تحزن، ص ١٩٦-١٩٧.

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

لا تحزن: فإنَّ أموالك التي في خزانتك وقصورك السامقة، وبساتينك الخضراء، مع الحزن والأسى واليأس: زيادةٌ في أسفك وهمك وغمك.

لا تحزن: فإنَّ عقاير الأطباء، ودواء الصيادلة، ووصفة الطبيب لا تسعدك، وقد أسكنت الحزن قلبك، وفرشت له عينك، وبسطت له جوانحك، وألحفته جلدك.

لا تحزن: وأنت تملك الدعاء، وتُجيد الانطراح على عتبات الربوبية، وتحسن المسكنة على أبواب ملك الملوك، ومعك الثلث الأخير من الليل، ولديك ساعة تمريغ الجبين في السجود.

لا تحزن: فإنَّ الله خلق لك الأرض وما فيها، وأنبت لك حدائق ذات بهجة، وبساتين فيها من كل زوج بهيج، ونحلاً باسقات له طلع نضيد، ونجوماً لامعات، وخمائل وجداول، ولكنك تحزن!!

لا تحزن: فأنت تشرب الماء الزلال، وتستنشق الهواء الطلق، وتمشي على قدميك معافى، وتنام ليلك آمناً^(١).

لا تحزن مما يُتَوَقَّع، وُجدَ في التوراة مكتوباً: أكثر ما يُخاف لا يكون! ومعناه: إنَّ كثيراً مما يتخوَّفُه الناسُ لا يقعُ، فإنَّ الأوهامَ في الأذهانِ، أكثر من الحوادثِ في الأعيانِ.

(١) عائض القرني: لا تحزن، ص ٢١٣-٢١٤.

إذا جاءك حدثٌ، وسمعتَ بمصيبةٍ، فتمهّلْ وتأنّ ولا تحزنْ، فإنّ كثيراً من الأخبارِ والتوقعات لا صحّة لها، إذا كان هناك صارفٌ للقدر فيبحثُ عنه، وإذا لم يكنْ فأين يكون؟ ﴿أَفُوضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾ {٤٤} فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا ﴿١﴾.

لا تحزن: فإنّ المرضَ يزولُ، والمصابَ يحولُ، والذنبَ يُغفرُ، والدّينَ يُقضى، والمحبوسَ يُفكُ، والغائبَ يقدمُ، والعاصيَ يتوبُ، والفقيرَ يغتني.

لا تحزن: أما ترى السحابَ الأسودَ كيف ينقشعُ، والليلَ البهيمَ كيف ينجلي، والريحَ الصّرصرَ كيف تسكنُ، والعاصفةَ كيف تهدأ؟! إذا فشدائدك إلى رخاء، وعيشك إلى هناء، ومستقبلك إلى نَعْماء.

لا تحزن: لبيبُ الشمسِ يطفئه وارفُ الظلِّ، وظمأُ الهاجرة يُبرده الماءُ النмирُ، وعَضَّةُ الجوعِ يُسكّنها الحُبُّ الدافئُ، ومعاناةُ السهرِ يعقبه نومٌ لذيذٌ، وآلامُ المرضِ يُزيلها لذيذُ العافية، فما عليك إلا الصبرُ قليلاً والانتظارُ لحظةً.

لا تحزن: فقد حارَ الأطباءُ، وعَجَزَ الحكماءُ، ووقفَ العلماءُ، وتساءلَ الشعراءُ، وبارت الحيلُ أمامَ نفاذِ القدرة، ووقوعِ القضاء، وحتميةِ المقدورِ.

اختر لنفسك ما اختاره الله لك: قم إن أقامك، واقعد إن أقعدك، واصبر إذا أفقرَك، واشكر إذا أغناك.

فهذه من لوازم: ((رضيتُ بالله رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمد ﷺ نبياً)).

(١) عائض القرني: لا تحزن، ص ٢٣٣-٢٣٤.

قال أحدهم: لا تُدبر لك أمراً فأولوا التدبير هلكى

وارضَ عنا إن حَكَمنا نحنُ أولى بك مِنكَ^(١).

مصيبتنا أننا نخافُ من غيرِ الله في اليومِ أكثرَ من مائةِ مرةٍ: نخافُ أن
نتأخر، نخافُ أن نخطئ، نخافُ أن نستعجل، نخافُ أن يغضبَ فلانٌ، نخافُ
أن يشكَّ فلانٌ.

كثيرون من الناسِ يعتقدون أن كلَّ سرورٍ زائلٌ، ولكنهم يعتقدون أن كلَّ
حزنٍ دائمٌ، فهم يؤمنون بموتِ السرورِ، ويكفرون بموتِ الحزنِ.

بعضنا مثلِ السمكةِ العمياءِ تظنُّ وهي في البحرِ أنها في كأسٍ صغيرٍ،
فنحن خلقنا في عالمِ الإيمانِ فأحطنا أنفسنا بجبالِ الكرهِ والخوفِ والعداوةِ
والحزنِ.

إن الحياةَ كريمةٌ، ولكن الهدية تحتاجُ لمن يستحقُّها وإن الذين تضحكُ لهم
الحياة وهم ييكون، وتبتسمُ لهم وهم يكشرون لا يستحقون البقاء.

لماذا تسمعُ بُباحِ الكلابِ ولا تنصتُ لغناءِ الحمامِ؟! لماذا ترى من الليلِ
سواده، ولا تشاهدُ حسنَ القمرِ والنجومِ؟! لماذا تشكو لِسَعِ النحلِ وتنسى
حلاوةَ العسلِ؟!

(١) عائض القرني: لا تحزن، ص ٢٤٠: ٢٤٣.

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

تاب أبوك آدم من الذنب فاجتباه ربك واصطفاه وهداه، وأخرج من صلبه أنبياء وشهداء وعلماء وأولياء، فصار أعلى بعد الذنب منه قبل أن يذنب.

ناح نوح والطوفان كالبركان فهتف: يا رحمان يا منان، فجاء الغوث في لمح البصر فانتصر وظفر، أما من كفر فقد خسر واندحر.

أصبح يونس في قاع البحر في ظلمات ثلاث فأرسل رسالة عاجلة فيها اعتراف بالاعتراف، واعتذار عن التقصير، فجاء الغوث كالبرق لأن البرقية صادقة.

غسل داود بدموعه ذنوبه فصار ثوب تويته أبيض؛ لأن القماش تُسج في المحراب والخياط أمين، وغسل الثوب في السحر.

إذا اشتد عليك الأمر وضاق بك الكرب وجاءك اليأس؛ فانتظر الفرج.

إذا أردت الله يفرج عنك ما أهمك فاقطع طمعك في أي مخلوق صغراً أم كبير، ولا تعلق على أحدٍ أملاً غير الله، وأجمع اليأس في الناس كافة.

نفسك كالسائل الذي يلون الإناء بلونه، فإن كانت نفسك راضية سعيدة رأيت السعادة والخير والجمال، وإن كانت ضيقة متشائمة رأيت الشقاء والشر والقبح.

إذا أطعت المعبود، ورضيت بالموجود، وسلوت عن المفقود، فقد نلت المقصود، وأدركت كل مطلب محمود.

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

من عنده بستان في صدره من الإيمان والذكر، ولديه حديقة في ذهنه من العلم والتجارب فلا يأسف على ما فاته من الدنيا.

إن من يؤخر السعادة حتى يعود ابنه الغائب، ويبني بيته ويجد وظيفة تناسبه، إنما هو مخدوع بالسراب، مغرور بأحلام اليقظة.

السعادة: هي عدم الاهتمام، وهجر التوقعات وأطراح التخويفات^(١).

لا تحزن: فإن الله يدافع عنك، والملائكة تستغفر لك، والمؤمنون يشركونك في دعائهم كل صلاة، والنبى ﷺ يشفع، والقرآن يعدك وعداً حسناً، وفوق هذا رحمة أرحم الراحمين.

لا تحزن: فإن الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف إلى أضعاف كثيرة، والسيئة بمثلها إلا أن يعفو ربك ويتجاوز، فكم لله من كرم ما سمع مثله! ومن جود لا يقاربه جوداً!

لا تحزن: فأنت من رواد التوحيد وحملة الملة وأهل القبلة، وعندك أصل حب الله وحب رسوله ﷺ، وتندم إذا أذبت، وتفرح إذا أحسنت، فعندك خير وأنت لا تدري.

لا تحزن: فأنت على خير في ضرائك وسرائك، وغناك وفقرك، وشدتك ورخائك، ((عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك إلا

(١) عائض القرني: لا تحزن، ص ٢٤١: ٢٤٦.

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

للمؤمن، نْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ فَشَكَرَ كَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ فَصَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ))^(١).

لا تحزن: لأنَّ الحزن يضعفك في العبادة، ويعطلك عن الجهاد، ويُورثك الإحباط، ويدعوك إلى سوء الظن، ويُوقعك في التشاؤم.

لا تحزن: فإنَّ الحزن والقلق أساسُ الأمراض النفسية، ومصدرُ الآلام العصبية، ومادةُ الانهيار والوسواس والاضطراب.

لا تحزن: ومعك القرآن، والذكر، والدعاء، والصلاة، والصدقة، وفعلُ المعروف، والعملُ النافع المثمر.

لا تحزن: ولا تستسلم للحزن عن طريق الفراغ والعطالة، صلّ .. سبّح .. اقرأ .. اكتب .. اعمل .. استقبل .. زُر ..^(٢).

لا تحزن: لأنَّ هناك مشهداً آخر وحياتاً أخرى، ويوماً ثانياً يجمع الله فيه الأولين والآخرين، وهذا يجعلك تطمئنُّ لعدلِ الله، فَمَنْ سُلِبَ مَالُهُ هُنَا وَجَدَهُ هُنَا، وَمَنْ ظَلَمَ هُنَا أَنْصَفَ هُنَا، وَمَنْ جَارَ هُنَا عُوقِبَ هُنَا!!

نُقل عن «كانت» الفيلسوف الألماني أنه قال: ((إن مسرحية الحياة الدنيا لم تكتملْ بَعْدُ، ولا بدَّ من مشهدٍ ثانٍ؛ لأننا نرى هنا ظالماً ومظلوماً ولم نجدْ الإنصاف، وغالباً ومغلوباً ولم نجدْ الانتقام، فلا بدَّ إذن من عالمٍ آخر يتمُّ فيه

(١) عائض القرني: لا تحزن، ص ٢٥٧: ٢٥٩.

(٢) عائض القرني: لا تحزن، ص ٢٧٦.

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

العدل)). قال الشيخ علي الطنطاوي معلقاً: وهذا الكلام اعتراف ضمني باليوم الآخر والقيامة، من هذا الأجنبي.

إذا جارَ الوزيرُ وكاتباهُ وقاضي الأرضِ أجحف في القضاءِ

فويلٌ ثم ويلٌ ثم ويلٌ لقاضي الأرضِ من قاضي السماءِ

﴿لَا ظُلْمَ الْيَوْمَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ﴾^(١).

* * *

(١) عائض القرني: لا تحزن، ص ٢٩٧-٢٩٨.

﴿كتاب الشيخ / ندا أبو أحمد: كشف الهموم عن كل مغموم، ورد فيه نقولات نيرات من كتب أهل العلم الثقات، اخترت منها:

الحقيقة الرابعة: يخبرنا عنها ابن القيم - رحمه الله - كما في عدة الصابرين^(١) حيث يقول: لا بد أن يعلم المرء أن الله سبحانه خلقه لبقاء لا فناء له، ولعز لا ذل معه، وأمن لا خوف فيه، وغناء لا فقر معه، ولذة لا ألم معها، وكمال لا نقص فيه، وامتنحه في هذه الدار بالبقاء الذي يسرع إليه بالفناء، والعز الذي يقارنه الذل ويعقبه الذل، والأمن الذي معه الخوف وبعده الخوف.

وكذلك الغناء واللذة والفرح والسرور والنعيم الذي هنا مشوب بضده؛ لأنه يتعقبه ضده وهو سريع الزوال، فغلط أكثر الخلق في هذا المقام إذ طلبوا النعيم والبقاء والعز والملك والجاه في غير محله ففاتهم في محله، وأكثرهم لم يظفر بما طلب من ذلك، والذي ظفر به إنما هو متاع قليل والزوال قريب فإنه سريع الزوال عنه، والرسول - صلوات الله وسلامه عليهم - إنما جاءوا بالدعوة إلى النعيم المقيم والملك الكبير، فمن أجابهم حصل له الأذما في الدنيا وأطيبه، فكان عيشه فيها أطيب من عيش الملك فمن دونهم. أهـ

فمن صبر على مكاره الدنيا وبلائها عوضه الله خيراً منها جنة نعيمها مقيم وملك لا يبلى ولا يزول. فمن صبر على مرارة الدنيا نال حلاوة الآخرة.

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

وصدق النبي ﷺ حيث قال كما في صحيح مسلم من حديث أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: "حفت الجنة بالمكاره، وحفت النار بالشهوات" (١).

فصبراً يا أهل البلاء فغمسة في الجنة تنسى كل شقاء وهم وبلاء، وغمسة في النار عياداً بالله تنسى كل لذة ونعيم. أخرج مسلم عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "يؤت بأَنعم أهل الدنيا من أهل النار يوم القيامة فيصبغ في جهنم صبغة، ثم يقال: يا ابن آدم، هل رأيت خيراً قط؟ هل مر بك نعيم قط؟ فيقول: لا والله يارب، ويؤتى بأشد الناس بؤساً في الدنيا من أهل الجنة، فيصبغ في الجنة صبغة، فيقال له: يا ابن آدم، هل رأيت بؤساً قط؟ هل مر بك شدة قط؟ فيقول: لا والله، ما مر بي بؤس قط، ولا رأيت شدة قط" (٢).

فتأمل كيف أنست الأول شدة العذاب ما مضى عليه من النعيم في الدنيا، وكيف أن الثاني قد نسي ما مرّ به من شدائد ومصائب لما ذاق طعم الجنة. فسوف تنسى - أخي المبتلى - كل ما كنت تعانيه من آلام وأسقام إذا دخلت دار السلام.

(١) (أحمد والترمذي وهو في صحيح الجامع: ٣١٤٧).

(٢) (الصَّبْغَةُ - بفتح الصاد - أي يغمس غمسة (شرح صحيح مسلم: ١٧/١٥٥)).

يقول ابن القيم - رحمه الله - كما في إغاثة اللفهان^(١): ومن رحمته سبحانه بعباده أن نقص عليهم الدنيا وكدرها، لئلا يسكنوا إليها ولا يطمئنوا إليها، ويرغبوا في النعيم المقيم في داره وجواره، فساقهم إلى ذلك بسياط الابتلاء والامتحان، فمنعهم ليعطيهم، وابتلاهم ليعافهم، وأماتهم ليعيهم^(٢).

وتابع قائلاً تحت عنوان: الحقيقة الخامسة: فليعلم أهل البلاء أن الراحة الحقيقة والنعيم المقيم ليس في هذه الدار إنما هو في جنة العزيز الغفار:

فمن يتأمل في كتاب الله يعلم أن أهل الجنة كانوا أهل حزن في الدنيا، وكان يصيبهم الوصب والنصب واللغوب، قال تعالى عنهم: ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾ (٣٤) الَّذِي أَحَلَّنَا دَارَ الْمُقَامَةِ مِنْ فَضْلِهِ لَا يَمَسُّنَا فِيهَا نَصَبٌ وَلَا يَمَسُّنَا فِيهَا لُغُوبٌ﴾ (فاطر: ٣٤ - ٣٥).

كانوا معرضين للهموم والأحزان، فالحزن بسبب نقص الطعام والشراب واللذات وقلة التنعم، ونقص الجمال والأجساد والرزق فهموم الدنيا كثيرة، لذلك أبدلهم الله دار المقامة التي فيها الدوام والبقاء والخلود حيث الصحة التي ليس معها مرض، والشباب الذي لا يتسرب إليه العجز والشيخوخة، والنعيم الذي لا يخالطه بؤس أبداً.

(١) (١٧٥/٢).

(٢) الشيخ / ندا أبو أحمد: كشف الهموم عن كل مغموم، ص ٢١-٢٢.

علاج الهموم من سنن المعصوم ————— د/نجيب الجيلاني

فقد أخرج الإمام مسلم عن أبي سعيد و أبي هريرة - رضي الله عنهما - أن رسول الله ﷺ قال: "إذا دخل أهل الجنة الجنة ينادي مناد: إن لكم أن تحيوا فلا تموتوا أبداً، وإن لكم أن تصحوا فلا تسقموا أبداً، وإن لكم أن تشبوا فلا تهرموا أبداً، وإن لكم أن تنعموا فلا تبأسوا أبداً".

وأخرج الإمام مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "من يدخل الجنة ينعم، ولا يبأس، لا تبلى ثيابه ولا يفنى شبابه".

وأخرج البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "قال الله تعالى: أعددت لعبادي الصالحين ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر، واقرؤوا إن شئتم: ﴿فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (السجدة: ١٧)".

وأفضل نعيم أهل الجنة هو النظر إلى وجه الله الكريم. فقد أخرج الإمام مسلم عن صهيب رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "إذا دخل أهل الجنة الجنة يقول الله - تبارك وتعالى - : تريدون شيئاً أزيدكم؟ فيقولون: ألم تبيض وجوهنا؟ ألم تدخلنا الجنة وتنجنا من النار. فيكشف الحجاب، فما أعطوا شيئاً أحب إليهم من النظر إلى ربهم".

ثم يحل عليهم الرضوان من الرحمن، فقد أخرج البخاري ومسلم عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "إن الله ﷻ يقول لأهل الجنة: يا أهل الجنة فيقولون: لبيك ربنا وسعديك، والخير كله في يدك فيقول: هل

علاج الهموم من سنن المعصوم د/نجيب الجيلاني

رضيتم؟ فيقولون: وما لنا لا نرضى يا ربنا وقد أعطينا ما لم تعط من أحد من خلقك، فيقول: ألا أعطيكم أفضل من ذلك؟ فيقولون: وأي شيء أفضل من ذلك؟ فيقول: أحل عليكم رضواني، فلا أسخط عليكم بعده أبداً".

فلنصبر على بلاء الدنيا حتى نفوز بهذا النعيم المقيم، جنة عرضها السموات والأرض بناؤها لبنة من ذهب، ولبنة من فضة وملاطها المسك الأزفر، وحصباؤها اللؤلؤ والياقوت، وترابها الزعفران، من يدخلها ينعم ولا يبأس، ويخلد ولا يموت، لا تبلى ثيابه ولا يفنى شبابه، فيها غرف يرى ظاهرها من باطنها وباطنها من ظاهرها أعدّها الله تعالى لمن أطعم الطعام وألان الكلام وتاب الصيام وصلى الناس نيام. فاللهم ارزقنا الجنة برحمتك يا أرحم الراحمين.

﴿الخاتمة: نسأل الله حسنها﴾

أحبتني في الله ؛ ظهر من خلال هذه الدراسة أن الهموم تلازم كل الناس ، وأن أسبابها كثيرة ومتنوعة ، وأن علاجها لا يكون ناجحاً وناجعاً وسهلاً وممكناً إلا من خلال الشرع فقط ، ومن العلاجات التي وردت في صحيح سنن المعصوم ﷺ :

توحيد الهموم - الذكر عند الكرب والشدة - الإكثار من الصلاة على النبي المختار ﷺ - الجهاد في سبيل الله - الاستعاذة بالله من الهم - دعاء الخروج من البيت - الصبر على الهم - المحافظة على صلاة الفجر في جماعة - التخلص من المخالفات الشرعية - أكل التلبينة - المحافظة على دعاء السفر - مراعاة المرأة لوضع زوجها - ذكر الموت - كلمة التوحيد - قراءة آيات السكينة - عدم النظر إلى من هو فوقنا - عدم الحزن على ما فاتنا .

هذا مع الاعتقاد واليقين أن الدنيا دار ابتلاء وامتحان ، وأنها منتهية وزائلة ، وأنها ليست دار مقر ولا مستقر . وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم ، والحمد لله الذي بفضلله تتم الصالحات .

جمع وترتيب أبو أنس
د/ نجيب عبدالفتاح جيلاني
مصر . الشرقية . الحسينية . قرية ٣ بحر البقر
هاتف / ٠١٠٢٦٢٨٢٧٠ (٠٢)



﴿محتويات الكتاب﴾

المقدمة	٥
أسباب الهموم	٨
منهج الدارسة	٩
توحيد الهموم	١٢
الذكر عند الكرب والشدة	١٥
الإكثار من الصلاة على النبي المختار ﷺ	١٦
الجهاد في سبيل الله	١٨
الاستعاذة بالله من الهم	١٩
دعاء الخروج من البيت	٢١
الصبر على الهم	٢٣
المحافظة على صلاة الفجر في جماعة	٢٥
التخلص من المخالفات الشرعية	٢٧
أكل التلبينة	٢٩
المحافظة على دعاء السفر	٣٢
مراعاة المرأة لوضع زوجها	٣٤
ذكر الموت	٣٧
كلمة التوحيد	٣٨
قراءة آيات السكينة	٣٩
عدم النظر إلى من هو فوقنا	٤١
عدم الحزن على ما فاتنا	٤٣

علاج الهموم من سنن المعصوم _____ د/نجيب الجيلاني

٤٦..... خلاصات بعض الكتابات

٦٨..... الخاتمة

٦٩..... محتويات الكتاب

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

وخير ما أختتم به كتابي هذا: دعاء كفارة المجلس: "سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ
وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ"^(١).

للهدايا وطلبات الجملة وطلبة العلم والمساجد والأئمة والتوزيع
الخيرى يُرجى التواصل مع المؤلف على هاتف رقم
٠١٠٠٢٦٢٨٢٧٠ (٠٠٢)

(١) (ت) (٣٤٣٣)، (حم) (١٠٤٢٠)، (حب) (٥٩٤)، (طس) (٦٥٨٤)، انظر صحيح الجامع: (٦١٩٢)،
صحيح الترغيب والترهيب: (١٥١٦).

﴿ المؤلف في سطور ﴾

- د/ نجيب عبدالفتاح جيلاني محمد.
- الجنسية/ مصري.
- العمل/ إمام وخطيب ومدرس بوزارة الأوقاف المصرية منذ سنة ٢٠٠١م وحتى الآن.
- عضو الرابطة العالمية لخريجي جامعة الأزهر الشريف.
- باحث شرعي ومستشار شرعي لشركة Raad Algen الألمانية منذ أبريل ٢٠١٣م.
- حاصل على درجة العالمية "الدكتوراه" بجامعة الأزهر - كلية اللغة العربية بالقاهرة - قسم التاريخ والحضارة - تخصص حضارة إسلامية سنة ٢٠١٢م - عن موضوع (كتاب الأنساب للسمعاني دراسة حضارية) بتقدير مرتبة الشرف الأولى.
- حاصل من جامعة الأزهر - كلية اللغة العربية بالقاهرة - على ماجستير التاريخ والحضارة سنة ٢٠٠٨م بتقدير "ممتاز"، تخصص حضارة إسلامية عن موضوع (الحركة العلمية في مروي من بداية القرن الرابع الهجري حتى أوائل القرن السابع الهجري (٣٠١ - ٦١٨هـ/ ٩١٣م - ١٢٢١م)).
- حاصل من جامعة الأزهر - كلية اللغة العربية بالقاهرة - ليسانس التاريخ والحضارة الإسلامية سنة ٢٠٠٠م بتقدير "جيد".
- طُبِعَ للمؤلف/ (أقوال للمتأملين وتنبيه للغافلين)، و(قصص منتقاة للأئمة والدعاة)، و(أحذروا الحالقة)، و(قطوف دانيات من ثمار الصدقات)، و(علاج الهموم من سنن المعصوم).
- للمؤلف تحت الإعداد والطبع/ (مخالفات شرعية على مواقع التواصل الاجتماعية)، و(خواطر وتأملات)، و (أقوال للمتأملين وتنبيه للغافلين ج ٢).
- الهاتف/ ٠١٠٠٢٦٢٨٢٧٠ (٠٠٢).
- الإيميل/ Dngelany75@yahoo.com
- ونسأل الله حسن الختام والخاتمة في الدين والدنيا والآخرة ،،،

