علاج الهموم والغموم

-من خطبة الشيخ أ.د. سليمان بن سليم الله الرحيلي -حفظه الله- يوم الجمعة ١٣-٣-١٤٣٩هـ في مسجد الخندق بالمدينة المنورة-

١. **الصبر والصلاة.**

- قال تعالى: {وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾} [البقرة:٤٥].
- وكان النبي ﷺ إذا حزبه أمر -أي اشتدّ به أمر من أمور الدنيا- صلى.
- وكان يقول ﷺ: «أرِحنا بها يا بلال».
- وقال ﷺ: «ما يصيب المسلم من نصَب، ولا وصَب، ولا همّ، ولا أذى، ولا حُزْن، ولا غمّ، حتى الشوكة يُشاكها، إلا كفّر الله عنه بها من خطاياه».

٢. **كثرة الصلاة على النبي ﷺ، بأن يجعل المؤمن من دعائه في يومه دعاءً يجعله كله صلاةً على النبي ﷺ**

- قال أبيّ ﷺ للنبي ﷺ: يا رسول الله، إني أكثر من الصلاة عليك، فكم أجعل لك من صلاتي؟ فقال النبي ﷺ: «ما شئت»، فقال: فالربع؟ قال: «ما شئت، فإن زدتَ فهو خير لك»، قال: فالنصف؟ قال: «ما شئت، فإن زدتَ فهو خير لك»، قال: فالثلثين؟ قال: «ما شئت، فإن زدتَ فهو خير لك»، قال: أجعل لك صلاتي كلها؟ -أي أجعل لك دعائي كله، هذا الدعاء الذي يخصّه بكثرة الصلاة على النبي ﷺ-؟ قال ﷺ: «إذَن تُكفى همّك، ويُغفر لك ذنبُك»، وفي رواية: «إذَن يَكفيك الله ما همّك من أمر دنياك وأخراك».

٣. **الدعاء والذكر**

- كان من دعاء نبينا ﷺ: «اللهمّ إني أعوذ بك من الهمّ والحَزَن».
- وقال ﷺ: «ما أصاب أحداً قط همّ ولا حُزْن، فقال: اللهمّ إني عبدك، وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيّ حكمُك، عدلٌ فيّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سمّيت به نفسك، أو علّمته أحداً من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجِلاء حُزْني، وذهاب همّي، إلا أذهب الله همّه وحُزنه، وأبدله مكانه فرحاً»، فقال الصحابة: أفلا نتعلّمها يارسول الله؟ قال ﷺ: «بلى، ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها».
- وقال ﷺ: «دعوات المكروب: اللهمّ رحمتَك أرجو، فلا تَكِلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت».
- وكان ﷺ إذا أصابه كَرب يقول: «يا حي يا قيوم، برحمتك أستغيث».
- وقال ﷺ: «إذا خرج الرجل من بيته، فقال: باسم الله، توكّلت على الله، لا حول ولا قوة إلا بالله، يقال له: حسبك، فقد كُفيت وهُديت ووُقيت» -يعني كُفيت ما يُهِمّك في ذلك اليوم-، «ويتنحّى عنه الشيطان، فيلقى الشيطانُ شيطاناً آخر، فيقول له: كيف لك برجل قد كُفي وهُدي ووُقي؟»
- وقال ﷺ: «من أصابه همّ، أو غمّ، أو سُقم، أو شِدّة، فقال: الله ربي لا شريك له، كَشف ذلك عنه».
- وقالت عائشة ﷺ: جمع النبي ﷺ أهل بيته، فقال: «إذا أصاب أحدَكم كَرب أو غمّ فليقل: الله، الله ربّي، لا أشرك به شيئاً».
- وقال علي ﷺ: علّمني رسول الله ﷺ إذا نزل بي كَرب أن أقول: (لا إله إلا الله الحليم الكريم، سبحان الله، وتبارك الله رب العرش العظيم، والحمد لله رب العالمين).

٤. **النية الصادقة، وتعليق القلب بالله، وحسن الظن بالله**

- قال النبي ﷺ: «من جعل الهمّ همّاً واحداً كفاه الله همّ الدنيا، ومن تشعّبته الهموم لم يُبالِ الله في أي أودية الدنيا هلك».
- وقال ﷺ: «من كانت الآخرة همّه جمع الله له أمره، وجعل الله غناه في قلبه، وأتته الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همّه فرّق الله عليه أمره، وجعل الله فقره بين عينيه، ولم يأتِه من الدنيا إلا ما كتب الله له».

٥. **علاج همّ الدين**

- أن تسبق دينَه نيةٌ صادقة بأن يؤدي ويقضي ما عليه، قال ﷺ: «ما من عبد يدّان ديناً وهو يريد قضاءه، إلا أدّاه الله عنه في الدنيا».
- الإكثار من دعاء الله عز وجل
  - كان من دعاء النبي ﷺ: «اللهمّ إني أعوذ بك من الهمّ والحَزَن، والعجز والكسل، والجُبن والبُخل، ومن ضَلَع الدين، وغلبة الرجال».
  - وكان من دعائه ﷺ: «اللهمّ إني أعوذ بك من غلبة الدين، وغلبة الرجال، وشماتة الأعداء».
  - وقال علي ﷺ: ألا أعلّمك كلمات علّمنيهنّ رسول الله ﷺ، لو كان عليك مثل جبل صِير دنانير أدّاه الله عنك؟ (اللهمّ اكفِني بحلالك عن حرامك، وأغنِني بفضلك عمّن سواك).