

علاج الهموم والغموم

خطبة الشيخ أ.د. سليمان بن سليم الله الرحيلي
- حفظه الله -

ألقاها فضيلة الشيخ

يوم الجمعة ١٣-٣-١٤٣٩هـ بالمدينة المنورة

[الخطبة الأولى]

إنَّ الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضلَّ له، ومن يُضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ} [آل عمران: ١٠٢]

{يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا} [النساء: ١]

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا} يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا} [الأحزاب: ٧٠-٧١]

أمَّا بعد: فإنَّ أحسن الحديث كلام الله، وخير الهدي هدي محمد ﷺ، وشرُّ الأمور محدثاتها، وكلُّ محدثة بدعة، وكلُّ بدعة ضلالة، وكلُّ ضلالة في النار، ثم يا عباد الله:

إن أمر المؤمن أمر عجيب، فمهما تقلَّبت به الأحوال فهو في خيرٍ من الله، ما دام لازماً شرع الله، يقول النبي ﷺ: «عجبا لأمر المؤمن، إنَّ أمره كله له خير، وليس ذلك إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له».

وإن مما يُتلى به المؤمن في دنياه -يا عباد الله-: الهموم والغموم، وإن الكثيرين منا في هذا الزمان تُصيبهم هموم كثيرة، وغموم كبيرة، مما يجعل بعضهم لا يُحسن التصرف، فقد تضيق نفسه بالدين، ويُصيبه الحزن الدائم، بل قد يصل الأمر به إلى أن يدخل في الاكتئاب، وقد يُطلق الرجل امرأته بسبب الهموم والغموم، وقد تطلَّب المرأة الطلاق من زوجها بسبب الهموم والغموم، بل قد يبلغ الأمر ببعض الناس أن يدخل إلى الإحرام، فيرتكب جرماً كبيراً بأن يقتل نفسه، يظنُّ أنه بذلك يفرّ من الهموم والغموم.

وإن ديننا العظيم -يا عباد الله- الذي جاءنا بكل خير، وحذّرنا من كل شر، قد جاء بعلاج الهموم والغموم.

فمن علاج الهموم والغموم: الصبر والصلاة، أن يصبر المؤمن صبر العالم الموقن بمآلات الأمور، وأن ألم الهم يعقبه سرور عظيم، وأن يصلي المؤمن صلاة الخاشعين، يقول ربنا ﷺ: {وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ} [البقرة: ٤٥].

وكان النبي ﷺ إذا حزبه أمر -أي اشتدّ به أمر من أمور الدنيا- صلى ﷺ، وكان يقول: «أرحنا بها يا بلال».

وقال نبينا ﷺ: «ما يصيب المسلم من نصب، ولا وصب، ولا هم، ولا أذى، ولا حزن، ولا غم، حتى الشوكة يشاكها، إلا كفر الله عنه بها من خطاياها».

فالصبر والصلاة علاج الهموم والغموم -يا عباد الله-.

ومن علاج الهموم والغموم: كثرة الصلاة على حبينا ﷺ، بأن يجعل المؤمن من دعائه في يومه دعاء يجعله كله صلاة على النبي ﷺ.

وهذا لا يعني أن المؤمن لا يدعو، ولا يسأل الله شيئاً، بل يدعو، ويسأل الله ما يحب، ولكنه يجعل من دعائه في يومه دعاء يجعله كله للصلاة على النبي ﷺ، فإن أياً ﷺ قال 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 زدت فهو خير لك»، قال: فالنصف؟ قال: «ما شئت، فإن زدت فهو خير لك»، قال: فالثلثين؟ قال: «ما شئت، فإن زدت فهو خير لك»، قال: أجعل لك صلاتي كلها -أي أجعل لك دعائي كله-؟ هذا الدعاء الذي يخصصه بكثرة الصلاة على النبي ﷺ.

فماذا قال حبينا، ونبينا ﷺ؟ قال: «إذن تكفى همك، ويغفر لك ذنبك»، وفي رواية: «إذن يكفيك الله ما همك من أمر دُنياك وأخراك».

فإذا جعلت -يا عبد الله- من دعائك في اليوم دعاء تجعله كله صلاة على النبي ﷺ يجازيك الله بأن يكفيك ما همك من أمور دينك، ومن أمور آخرتك.

ومن علاج الهموم والغموم -يا عباد الله-: كثرة الدعاء، فإنه كان من دعاء نبينا ﷺ: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن».

وقال النبي ﷺ: «ما أصاب أحداً قطَّ همٌّ ولا حُزنٌ، فقال: اللهمَّ إني عبدك، وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيَّ حكمك، عدلٌ فيَّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سمَّيت به نفسك، أو علَّمته أحداً من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حُزني، وزهاب همِّي، إلا أذهب الله همَّه وحُزنه، وأبدله مكانه فرحاً» -إلا أذهب الله همَّه وحُزنه، وأبدله مكانه فرحاً!

من الذي يخبر بهذا؟ إنه الصادق المصدوق ﷺ، فقال الصحابة: أفلا نتعلَّمها يا رسول الله؟ فقال ﷺ: «بلى، ينبغي لمن سمعها أن يتعلَّمها».

وقال النبي ﷺ: «دعوات المكروب: اللهمَّ رحمتك أرجو، فلا تَكِلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت» -دعوات المكروب: اللهمَّ رحمتك أرجو، فلا تَكِلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت.

وكان النبي ﷺ إذا أصابه كَرْب يقول: «يا حي يا قيوم، برحمتك أستغيث» -يا حي يا قيوم، برحمتك أستغيث».

ومن علاج الهموم والغموم -يا عباد الله-: ذكر الله عند الخروج من المنزل.

يقول النبي ﷺ: «إذا خرج الرجل من بيته فقال: باسم الله، توكلت على الله، لا حول ولا قوة إلا بالله، يقال له: حسبك، فقد كُفيت وهُديت ووُقيت» -يعني كُفيت ما يُهَمُّك في ذلك اليوم-، «ويتنحَّى عنه الشيطان، فيلقى الشيطانُ شيطاناً آخر، فيقول له: كيف لك؟ -كيف لك!- «برجل قد كُفي وهُدِي ووُقِي؟»

ومن علاج الهموم والغموم -يا عباد الله-: الذكر الذي علَّمه رسول الله ﷺ لأُمته عند حصول الهم والكرب.

يقول النبي ﷺ: «من أصابه همٌّ، أو غَمٌّ، أو سُقَم، أو شِدَّة، فقال: الله ربي لا شريك له، كُشف ذلك عنه» -من أصابه همٌّ، أو غَمٌّ، أو سُقَم، أو شِدَّة، فقال: الله ربي لا شريك له، كُشف ذلك عنه.

بل كان النبي ﷺ يوصي بذلك أهل بيته، فعن أمنا عائشة رضي الله عنها قالت: جمع النبي ﷺ أهل بيته، فقال: «إذا أصاب أحدكم كرب أو غم فليقل: الله، الله ربّي، لا أشرك به شيئاً» -الله، الله ربّي، لا أشرك به شيئاً.

وقال أمير المؤمنين علي بن أبي طالب رضي الله عنه: علّمني رسول الله ﷺ إذا نزل بي كرب أن أقول: (لا إله إلا الله الحليم الكريم، سبحان الله، وتبارك الله رب العرش العظيم، والحمد لله رب العالمين) -لا إله إلا الله الحليم الكريم، سبحان الله، وتبارك الله رب العرش العظيم، والحمد لله رب العالمين.

ومن علاج الهموم والغموم -يا عباد الله-: النية الصادقة، وتعليق القلب بالله، وحسن الظن بالله.

يقول النبي ﷺ مبشراً: «من جعل الهمّ همّاً واحداً كفاه الله همّ الدنيا، ومن تشعبت الهموم لم يُبالِ الله في أي أودية الدنيا هلك».

من جعل الهمّ همّاً واحداً كفاه الله همّ الدنيا: وقد فسّر هذا الحديث حديث آخر، قال فيه النبي ﷺ: «من كانت الآخرة همّة جمع الله له أمره، وجعل الله غناه في قلبه، وأتته الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همّة فرّق الله عليه أمره، وجعل الله فقره بين عينيه، ولم يأت من الدنيا إلا ما كتب الله له».

فإذا أردت -يا عبد الله- أن يذهب الله عنك الهموم والغموم، وأن يرزقك القناعة، وأن يرزقك السعادة، وأن يرزقك الطمأنينة في قلبك، فاجعل همّك، واجعل قلبك، متعلّقاً بالآخرة.

انظر إلى ما يُرضي الله عزّ وجلّ، وعلّق قلبك به، فإنك إن فعلت ذلك كفاك الله همّ الدنيا، وجعل غناك في قلبك، ورزقك من الدنيا ما كتب لك.

هذه -يا عباد الله- بعض علاجات الهموم والغموم، التي جاءت في كتاب ربنا، وصحت بها سنة رسولنا ﷺ.

فاحمدوا الله -يا عباد الله- أن جعلكم مسلمين، وإن أصابكم ما يسرّكم فلا تغتروا، واشكروا رب العالمين، واعلموا أن المعطي يمكن أن يأخذ، ويمكن أن يمنع، وأن هذه النعم لا يقيدها إلا شكر رب

العالمين، وإن أصابكم ما يسوءكم فلا تيأسوا، وارجوا الخير من الله، فإن أمر المؤمن كله له خير، إن أصابته سرّاء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وليس ذلك إلا للمؤمن. أقول ما تسمعون، وأستغفر الله العظيم لي ولكم من كل ذنب، فاستغفروه إنه هو الغفور الرحيم.

[الخطبة الثانية]

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، أما بعد فيا عباد الله:

إن من أعظم أسباب الهموم التي تُصيب الناس: الدّين، فلا ينبغي للإنسان أن يستدين إلا من حاجة، وإذا استدان فإن الشرع جاء له بما يُذهب همّه وغمّه.

ومن ذلك: أن يسبق دينه نيةً صالحة بأن يؤدّي الدين، وأن يفى بما عليه، يقول النبي ﷺ: «ما من عبد يدان ديناً وهو يريد قضاءه، إلا أدّاه الله عنه في الدنيا».

ما من عبد يدان ديناً -أي يستدين ديناً- وهو يريد قضاءه -أي ينوي في قلبه نيةً صادقة يعلمها الله عزّ وجلّ أن يقضيه، وأن يؤدّيه- إلا أدّى الله عنه ذلك الدين وهو في الدنيا قبل أن يموت.

ومن علاج همّ الدين -يا عباد الله-: أن يُكثر العبد من دعاء الله ﷻ، فإنه كان من دعاء نبينا ﷺ: «اللهمّ إني أعوذ بك من الهمّ والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، ومن ضلّع الدين، وغلبة الرجال».

وكان من دعاء نبينا ﷺ: «اللهمّ إني أعوذ بك من غلبة الدين، وغلبة الرجال، وشماتة الأعداء».

وجاء رجل إلى أمير المؤمنين علي بن أبي طالب ﷺ، فقال: يا أمير المؤمنين، إني قد عجزت عن مكاتبتك، فأعني، فقال له علي ﷺ: ألا أعلمك كلمات علّمنهنّ رسول الله ﷺ، لو كان عليك مثل جبل صير -وهو جبل كبير جداً- دنانير -أي ديناً- أدّاه الله عنك؟ قال الرجل: بلى يا أمير المؤمنين، فقال: (اللهمّ اكفني بحلالك عن حرامك، وأغنني بفضلك عمّن سواك) -اللهمّ اكفني بحلالك عن حرامك، وأغنني بفضلك عمّن سواك.

فمن دعا بهذا الدعاء كان موعوداً بأن يؤدّي الله عنه دينه، وأن يعينه على الوفاء، ولو كان الدين مبلغاً كبيراً.

ألا فاتقوا الله عباد الله، وتمسكوا بدين الله ﷻ، وتعلموا شرع الله، وأقبلوا على سنة رسول الله ﷺ؛ أحببوا، واقربوا، والزموها، واعملوا بما فيها، فإن لكم في ذلك سعادة الدنيا، والفوز في الآخرة.

ثم اعلموا -رحمني الله وإياكم- أن الله أمرنا بأمر عظيم، بدأ فيه بنفسه، ثم تنى بملائكته، فقال -عز من قائل-: {إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا} [الأحزاب: ٥٦].

وقال النبي ﷺ: «من صَلَّى عليّ واحدةً صَلَّى الله عليه عشرةً».

وقال ﷺ: «من صَلَّى عليّ صلاةً واحدةً صَلَّى الله عليه عشر صلوات، وحطّ عنه عشر خطيئات، ورفع له عشر درجات».

وقال ﷺ: «ما من عبد يُصليّ عليّ إلا صَلّت عليه الملائكة، ما دام يُصليّ عليّ».

فاللهم صلّ على محمد وعلى آل محمد، كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم، إنك حميد مجيد، وسلّم تسليماً كثيراً.

وارض اللهم عن الصحابة أجمعين، وارض اللهم عن الصحابة أجمعين، وارض اللهم عن الصحابة أجمعين، وارض عنا معهم بمَنّك وكرمك يا أكرم الأكرمين.

اللهم ارض عنا وأرضنا، اللهم ارض عنا وأرضنا، اللهم ارض عنا وأرضنا.

اللهم يا ربنا، اجعلنا من السعداء في الدنيا، والفائزين في الآخرة، اللهم اجعل سعادتنا العظمى بروية وجهك الكريم يا رب العالمين.

اللهم يا ربنا، اجعلنا، وأهلنا، ووالدينا، وأحبابنا، وجيراننا، جميعاً من أهل الجنة يا رب العالمين، اللهم لا تحرم منا أحداً، اللهم لا تحرم منا أحداً، اللهم لا تحرم منا أحداً.

اللهم رحمتك نرجو، اللهم رحمتك نرجو، فلا تكلنا إلى أنفسنا طرفة عين، وأصلح لنا شأننا كله، لا إله إلا أنت.

اللهم اكفنا بحلالك عن حرامك، وأغننا بفضلك عمن سواك، اللهم اكفنا بحلالك عن حرامك، وأغننا بفضلك عمن سواك.

اللهم يا ربنا، إنك أعلم بنا من أنفسنا، فمن علمته من جمعنا مهموماً، أو مغموماً، أو مكروباً، أو مدينياً، اللهم فارفع عنه ما أهمه، وفرّج عنه كربته، واقض دينه يا رب العالمين، لا إله لنا سواك، ونحن عبادك الضعفاء، الفقراء، قد اجتمعنا في بيت من بيوتك، ونحن نحمل أوزاراً عظيمة، ظلمنا أنفسنا ظلماً كثيراً، ولا يغفر الذنوب إلا أنت، فاغفر لنا أجمعين مغفرةً منك يا رب العالمين.

ربنا اغفر لنا ولوالدينا، ربنا اغفر لنا ولوالدينا.

اللهم يا ربنا، لا حول لنا ولا قوة إلا بك، ناديتنا إلى هذه الفريضة، فأتينا بعونك وفضلك يا رب العالمين، واجتمعنا في هذا المسجد، اللهم فلا تفرّقنا عن الجنة يا رب العالمين، اللهم اجعلنا مجتمعين في الجنة، إخواناً على سرر متقابلين، إخواناً على سرر متقابلين.

إلهنا إنا ضعفاء، لا نقوى على النار، اللهم فأعذنا من النار، اللهم فأعذنا من النار، اللهم فأعذنا من النار.

اللهم إنا نعوذ بك من عذاب القبر، وعذاب النار، وفتنة الحيا والممات، وفتنة المسيح الدجال.

اللهم لا تعذبنا، اللهم لا تعذبنا، اللهم لا تعذبنا.

اللهم أعتق رقابنا من النار، اللهم أعتق رقابنا، ورقاب آبائنا وأمهاتنا، ورقاب أهلينا وذرياتنا، ورقاب أحبائنا، من النار يا رب العالمين.

لا حول لنا ولا قوة إلا بك، لا حول لنا ولا قوة إلا بك، لا حول لنا ولا قوة إلا بك.

يا حي يا قيوم، برحمتك نستغيث، يا حي يا قيوم، برحمتك نستغيث، يا حي يا قيوم، برحمتك نستغيث.

ربنا آتانا في الدنيا حسنة، وفي الآخرة حسنة، وقنا عذاب النار.

والله تعالى أعلى وأعلم، وصلى الله على نبينا وسلم.