



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society



علاج الهموم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى آله وأصحابه وأزواجه الطيبين الطاهرين، وعلى من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، أما بعد ؛

فإن الحياة الدنيا مليئة بالهموم، ولهذا تميزت الجنة عن الدنيا أنه ليس فيها هم ولا غم، كما قال تعالى: ﴿لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُمْ مِنْهَا بِمُخْرَجِينَ﴾ (الحجر: ٤٨).

أخي المريض... أختي المريضة ؛ هل تشعر بأنك مصاب بالهم؟ هل لهذا الداء من دواء؟ نعم، أبشر برحمة الله عز وجل الذي جعل لكل داء دواء. أسأل الله أن يبعد عنا الهموم، وأن يغفر لنا، ويثبت قلوبنا على دينه، وأن ينجينا من عذاب النار ويدخلنا الجنة مع الأبرار، إنه هو السميع العليم. وإليك الدواء.

الدواء الأول

التزوُّد بالإيمان واليقين

من أهم ما يعالج به الإنسان همومه (الإيمان بالله)، فبه يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، فهو يؤمن بأن الذي قدر عليه المرض هو الله، وأن الذي قدر له العافية هو الله. قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ﴾ (التغابن: ١١)، ويقول رسولنا الكريم ﷺ: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ

خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَصَابَتُهُ سَرَاءً شَكَرَ؛ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ،
وَإِنْ أَصَابَتُهُ ضُرًّا صَبَرَ؛ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ» (رواه مسلم). فليطمئن المؤمن لما
أصابه، وليعلم أن الخير فيما اختاره الله له.

والذي يؤمن بقدر الله لا يعرف اليأس، وإنما يدفعه إيمانه بالله) وتسليمه
لقضائه إلى العمل الصالح، مما يفرج عنه كثيرا من همومه، وربما ينسيه
إياها، والمرء إذا استغرق يفكر بما يصيبه من الهموم ازدادت عليه،
واستولى عليه الشيطان، حتى إنه يُعظّمها له ليزيده يأسا، ثم يسهل عليه
أن يحرفه عن طريق الدين والإيمان، إلى طريق الكفر والتكذيب.. أما
إذا اشتغل بالأعمال الصالحة، وبالأخص ما كان فيها نفع له في دينه
أو دنياه، أو كان فيها نفع للآخرين، سواء عملها بأجر أو تطوع؛ فإنه
ينسى همومه. قال الله تبارك وتعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ
أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةًۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا
كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (الإسراء: ٩٧).

الدواء الثاني

النظر في فوائد الابتلاء

للابتلاء بالهم فوائد عديدة منها ما قاله رسول الله ﷺ في الحديث الذي
رواه البخاري: «مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَّصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ،
وَلَا أَدَىٰ وَلَا غَمٍّ، حَتَّىٰ الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ»؛
فإذا علمت أن هذه الهموم كفارة لك، وسبب لمغفرة ذنوبك التي تكون قد

أصبتها وأنت تعلم أو لا تعلم، طابت نفسك بهذه الهموم، وانشرح لها بعد ذلك صدرك، بل ربما صرت تحمد الله عليها!!

الدواء الثالث

معرفة حقيقة الدنيا

المؤمن يعلم أن الدنيا فانية، ومتاعها قليل: ﴿قُلْ مَتَّعَ الدُّنْيَا قَلِيلًا وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى﴾ (النساء: ٧٧). إن أضحكت قليلاً أبكت طويلاً، وإن أعطت يسيراً منعت كثيراً، كما قال رسول الله ﷺ: «الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ» (رواه مسلم).

النفس تيكى على الدنيا وقد علمت
أن السعادة فيها ترك ما فيها
لا دار للمرء بعد الموت يسكنها
إلا التي كان قبل الموت بانيها
فإن بناها بخير طاب مسكنه
وإن بناها بشر خاب بانيها
فما الدنيا إلا ممر ومعبر! وكم هي قصيرة الدنيا بالنسبة لدار الخلود!
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ؛ مَا مَثَلِي وَمَثَلُ الدُّنْيَا إِلَّا كَرَآكِبٍ سَارَ فِي يَوْمٍ صَائِفٍ، فَاسْتَظَلَّ تَحْتَ شَجَرَةٍ سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ سَارَ وَتَرَكَهَا».
(رواه أحمد).

الدواء الرابع

التَّاسِيَّ بِالرَّسْلِ وَالصَّالِحِينَ

وهم أشدُّ النَّاسِ بلاءً في الدنيا، والمرءُ يبتلى على قدر دينه، والله إذا أحب عبداً ابتلاه. قال الإمام ابن القيم - رحمه الله - : «الطَّرِيقُ تَعِبٌ فِيهِ آدَمُ، وَنَاحٌ لِأَجَلِهِ نُوحٌ، وَرُمِي فِي النَّارِ الْخَلِيلُ، وَأُضْجِعَ لِلذَّبْحِ إِسْمَاعِيلُ، وَيُبَاعُ يَوْسُفُ بِثَمَنٍ بَخْسٍ، وَلَبِثَ فِي السَّجَنِ بَضْعَ سَنِينَ، وَنُشِرَ بِالْمَنْشَارِ زَكَرِيَّا، وَذُبِحَ السَّيِّدُ الْحَصُورُ يَحْيَى، وَقَاسَى الضَّرَّ أَيُّوبُ... وَعَالَجَ الْفَقْرَ وَأَنْوَعَ الْأَذَى مُحَمَّدٌ ﷺ». انتهى.

وبعض الناس يظن أن الذي يصاب بالأمراض ونحوها مغضوب عليه! وليس كذلك؛ فإنه قد يبتلى بالمرض من هو من أحبهم إلى الله، كالأنبياء والرسل وغيرهم من الصالحين، كما تقدم في قوله ﷺ: «أَشَدُّ النَّاسِ بِلَاءً الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأَوَّلُ فَالْأَوَّلُ» الحديث، وكما حصل لنبينا ﷺ في مكة، وفي يوم أحد، وغزوة الأحزاب، وعند موته ﷺ، وفي مواقف كثيرة مع جفاة الأعراب، ومع المنافقين بعد هجرته وتمكين الله له، وكما حصل لنبي الله أيوب ﷺ، ونبي الله يونس ﷺ، وذلك ليرفع شأنهم، ويعظم أجورهم، وليكونوا أسوة صالحة.

الدواء الخامس

أَنْ يَجْعَلَ الْآخِرَةَ هَمَّهُ

هموم الدنيا تشتت النفس وتفرق شملها، فإذا جعل العبد الآخرة هممه قويت عزيمته. عَنْ أَنَسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ هَمَّهُ

جَعَلَ اللهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ، وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ، وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ، جَعَلَ اللهُ فُضْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ» (رواه الترمذي). قال الإمام ابن القيم رحمه الله وكأنه يشرح الحديث: «إذا أصبح العبد وأمسى وليس همه إلا الله وحده، تحمّل الله عنه سبحانه حوائجه كلها، وحمل عنه كل ما أهمه، وفرغ قلبه لمحبتة، ولسانه لذكره، وجوارحه لطاعته، وإن أصبح وأمسى والدنيا همه، حمّله الله همومها وغمومها وأنكادها، ووكله إلى نفسه، فشغل قلبه عن محبته بمحبة الخلق، ولسانه عن ذكره بذكرهم، وجوارحه عن طاعته بخدمتهم وأشغالهم، فهو يكدح كدح الوحوش في خدمة غيره... فكل من أعرض عن عبودية الله وطاعته ومحبتة بليّ بعبوديّة المخلوق ومحبتة وخدمته». انتهى.

ومن الناس من يكره هذه الدنيا الفانية رغبة فيما عند الله من الأجر والثواب، ومحبة لقاء الله تعالى، ولهذا قال بعض السلف: «تحفة المؤمن الموت»، فهو يكره الدنيا لتعلق قلبه بالآخرة، وهو مع كراهيته للدنيا قائم بحق الله تعالى وحق عبادته، وساع في الخير قدر استطاعته.

ولكن من الناس من يكره الدنيا لا لأجل الآخرة! بل لأنه يرى أن حظه فيها قليل، وأن غيره خير منه، ولا شك أن في هذا نوعا من التسخط على أقدار الله تعالى، فالله تعالى هو معطي المنح، ومقسم الأرزاق: ﴿وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ﴾ (الشورى: ٢٧).

ومن الناس من يكره الدنيا ولكن لا لأجل الآخرة؛ وإنما لكثرة ما أصابه فيها من بلاء ومرض، وهذا الصنف لم يعرف حقيقة الدنيا، فإن الدنيا دار عمل وابتلاء، ودار نصب وتعيب، لاسيما المؤمن الصالح، فإنه يلاقي من أنواع البلاء ما يكفر الله به عنه من خطاياها، ويرفع به من منزلته، قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (البلد: ٤).

الدواء السادس

دعاء الله تبارك وتعالى

وهذا نافع جداً، وهو وقاية وعلاج، فأما الوقاية فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كُنْتُ أَخْدُمُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ إِذَا نَزَلَ، فَكُنْتُ أَسْمَعُهُ كَثِيرًا يَقُولُ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ» (رواه البخاري)، وهذا الدعاء مفيد لدفع الهم قبل وقوعه. فإذا وقع الهم وألم بالمرء فباب الدعاء مفتوح... يقول الله -عز وجل-: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ (البقرة: ١٨٦). ومن الدعوات التي تفرج الهموم هذا الدعاء الذي حث النبي صلى الله عليه وسلم كل من سمعه أن يتعلمه ويحفظه: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَاؤِكَ، 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 رِبْعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَجًا، قَالَ: فَقِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ؛ أَلَا نَتَعَلَّمُهَا؟ فَقَالَ: بَلَى؛ يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا» (رواه أحمد).

ومن دعوات المكروب ما ورد عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول عند الكرب: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ» (رواه البخاري ومسلم).

وقوله: «دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحْمَتِكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ» (رواه أبو داود).

أمور نافعة في علاج الهموم

- ❖ التوكل على الله عز وجل بتعلق القلب به مع الأخذ بالأسباب المشروعة.
- ❖ ترك الحزن على ما مضى و عدم الخوف مما يأتي.
- ❖ الإكثار من ذكر الله، فاستعمل الأذكار المطلقة والمقيدة في حال أو مكان أو زمان.
- ❖ الإكثار من الصلاة وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يستعين بها عند نزول الكرب.
- ❖ التحدث بنعم الله، وتأمل في سورتي الضحى مع الانشراح وقرأهما معا وكررها.
- ❖ العلم النافع والعمل الصالح.

❖ عدم السماح بتراكم الأعمال و الواجبات .

❖ التوقع المستمر والاستعداد النفسي لأسوأ الأحوال على أن تؤثر على سلوكك سلبياً .

وأخيراً؛ اعلم - يرحمك الله - أن هموم الدنيا وإن كانت عظيمة وكثيرة فإن هم الآخرة لا أعظم منه، ومن ذلك ما يصيب الناس في أرض المحشر... فيقول رسول الله ﷺ: «..... أَنَا سَيِّدُ النَّاسِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَهَلْ تَدْرُونَ مِمَّ ذَلِكَ، يَجْمَعُ اللَّهُ النَّاسَ الْأَوَّلِينَ وَالْآخِرِينَ فِي صَعِيدٍ وَاحِدٍ، يُسْمِعُهُمُ الدَّاعِيَ وَيَنْفِذُهُمُ الْبَصْرُ وَتَدْنُو الشَّمْسُ، فَيَبْلُغُ النَّاسَ مِنَ الْغَمِّ وَالْكَرْبِ مَا لَا يُطِيقُونَ وَلَا يَحْتَمِلُونَ، فَيَقُولُ النَّاسُ: أَلَا تَرَوْنَ مَا قَدْ بَلَغَكُمْ أَلَّا تَنْظُرُونَ مَنْ يَشْفَعُ لَكُمْ إِلَى رَبِّكُمْ.....» (رواه البخاري).

وختاماً أخي الكريم ؛ فهذه أدوية شرعية مجربة في التخلص من الهموم، وجميعها شاف كاف بإذن الله، وقد ينتفع البعض بنوع منها أكثر من غيره، فإذا وجد الهموم انتفاعه بنوع منها فليلزمه، وليحرص على الاستشفاء به .

وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله
وأصحابه أجمعين

أنشطتنا

- 1 زيارة مرضى
- 2 دروس إيمانية
- 3 برامج ثقافية
- 4 محاضرات شهرية
- 5 توزيع حقائب
- 6 تركيب مكثبات
- 7 كتيبات ونشرات
- 8 حامل مصاحف
- 9 توزيع مصاحف
- 10 اتجاه القبلة
- 11 تجديد مصليات
- 12 مهتدون جُدد

قال ﷺ: «بَلِّغُوا عَنِّي وَلَوْ آيَةً»

ساهم في طباعة هذا الكتيب ١٠٠ نسخة بـ ٦ دنانير

إدارة التوعية والإرشاد

هاتف: 22052147 – 1899000 داخلي 1455 - فاكس: 22052167

www.phf.org.kw