

التحزين

والله ربك

تأليف

شيخة بنت محمد القاسم

مشرفة تربوية

وعضوة في تأليف المقررات الدينية سابقاً

اتحزن
والله ربك

ج) شيخة محمد القاسم، ١٤٣٦ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القاسم، شيخة بنت محمد

لا تحزن والله ربك. / شيخة بنت محمد القاسم. - الرياض، ١٤٣٦ هـ.

٨٨ ص؛ ١٤ × ٢١ سم.

ردمك: ٥- ٨٧٢٢ - ٠١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- علم النفس الإسلامي

٢- الحزن

٢- الوعظ والإرشاد

أ. العنوان

ديوي: ١٥٧٢، ٢١٤

١٤٣٦ / ٦٩٢٩

رقم الإيداع: ٦٦٠٧ / ١٤٣٦ هـ

ردمك: ١- ٨٦٣٤ - ٠١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٣٦ هـ - ٢٠١٥ م

التصميم والتنسيق والإخراج الفني والطباعة



الفاهين للطباعة والنشر

المملكة العربية السعودية-الرياض- حي البديعة- طريق المدينة المنورة
هاتف: 0114356888 ناسخ: 0114358868 جوال: 966580446688

E-mail: alfalheer@gmail.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كان عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ يكثر أن يقول:

(اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ)

رواه البخاري برقم (٢٨٩٣)

قال ابن القيم:

(لَا حُزْنَ مَعَ اللَّهِ، فَمَنْ كَانَ اللَّهُ مَعَهُ، فَمَا لَهُ وَلِلْحُزَنِ؟!)

(وإنَّما الحُزْنَ لِمَنْ فَاتَهُ اللهُ...)

طريق الهجرتين ص ٣٦١

مُقَدِّمَةٌ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين.

وبعد:

خلق الله الإنسان وجبله على طباع متعددة؛ ما بين غضب وحلم، وعجلة وأناة، وضحك وبكاء، وحزن وفرح، وهذا من كمال قدرته، وتمام حكيمته، وعظيم خلقه.

وعارض الحزن من العوراض البشرية، يباح في مواطن، ويؤذم في أخرى.

والناظر اليوم لحال كثير من الناس، يجد أن منهم من يحمل حزنًا لا يفارقه، وهمًّا لا ينفك عنه، أدى به إلى اليأس والإحباط، وضيق الصدر وتكدر البال، مما قد يكون على أمرٍ غير ذي بال، لهذا كله؛ عزمٌ مستعينة بالله على الكتابة في هذا الموضوع، برؤية شرعية تربوية، مبينة أسباب الحزن وما يؤدي إليه، وطرق علاجه وما يعين عليه، سلوة للحزين، وقرّة عين للمهموم.

أسأل الله سبحانه أن يتقبل ما كتبت، وأن ينفع به من يقرأه، إنه
ولي ذلك والقادر عليه.. وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى
آله وصحبه أجمعين

كتبته

شيخة محمد القاسم

Smq-1@hotmail.com

معنى الحزن

الحزن لغة : الحُزْنُ والحَزَنُ : نقيض الفرح، وهو خلاف السرور،

رجل حزان : أي شديد الحزن.

وعام الحزن : هو العام الذي ماتت فيه خديجة - رضي الله عنها - وأبو

طالب - عم النبي - صلى الله عليه وسلم، فسماه المؤرخون (عام الحزن).

والحُزْنُ : الجبال الغلاظ، والحزْنُ من الدواب : ما حشن .

والحزْنُ والحزَنُ : خشونة في الأرض، وخشونة في النفس لما

يحصل فيها من الغم.

وعن ابن المسيب - رضي الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم أراد أن يغيّر اسم جده

(حَزْنُ) ويسميه سهلاً، فأبى، وقال : لا أغير اسماً سماني به

أبي، قال : فما زالت فينا تلك الحزونة بعد^(١).

وفي الحديث : كان صلى الله عليه وسلم إِذَا حَزَبَهُ أُمْرٌ صَلَّى^(٢) : أي نزل به أمر مهم

وأصابه غمّ صلّى، ويروى بالنون (إذا حزنه).

الحُزْنُ اصطلاحاً : هو الغمّ الحاصل لوقوع مكروه أو فوات

محبوب، ويضاده الفرح^(٣).

(١) لسان العرب لابن منظور، ١٣ / ١١١.

(٢) رواه أبو داود برقم (١٣١٩).

(٣) تاج العروس للزبيدي ٣٤ / ٤١١.

فالحزن : يكون على مكروه ماضٍ من فوات محبوب أو حصول مكروه، ما إذا تذكره أحدث له حزناً.

والهم : يكون على مكروه يتوقع في المستقبل يهتم به القلب.

والغم : يكون على مكروه حاصل في الحال يوجب لصاحبه الغم^(١).

هذا هو الفرق بينهما، ويجتمعان في كونهما ضدًا للفرح والسرور.



(١) شفاء العليل لابن القيم ٧٤٩/٢.

أسباب الحزن

يختلف سبب الحزن من شخص لآخر، فقد يعيش البعض في دوامة من الحزن بسبب ذنوبه، أو بأسباب خارجة عن إرادته كفقد عزيز، أو على أمر غير ذي بال، أو غير ذلك على التفصيل التالي:

فمن أسباب الحزن :-

١- **الإعراض عن الله** : وهو من أعظم أسباب الحزن وضيق الصدر، فالعاصي قد ضاقت عليه الأرض بما رحبت، يتخبط في ظلمات المعاصي التي من نتائجها المرّ الهموم والأحزان.

- قال ابن القيم : الذنوب من أقوى الأسباب الجالبة للهمّ والحزن وضيق الصدر، فالمعرض عن الله له من ضنك العيش بحسب إعراضه، وإن تنعم في الدنيا بأصناف النعم.

- وقال أيضًا : من عقوبات الذنوب : أنها تضعف سير القلب إلى الله والدار الآخرة أو تعوقه أو توقفه وتقطعه عن السير، فالذنب إما أن يميت القلب أو يمرضه مرضاً مخوفاً، أو يضعف قوته ولا بدّ، حتى ينتهي ضعفه إلى الأشياء الثمانية التي استعاذ منها ﷺ، (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ،

وَٱلْحَزْنَ، وَٱلْعَجْزَ، وَٱلْكَسَلَ، وَٱلْجُبْنَ وَٱلْبُخْلَ، وَضَلَعَ ٱلْدِينَ،
وَقَهَرَ ٱلرِّجَالَ^(١).

فاستعاذ النبي ﷺ من هذه الأمور، لأنها منغصات للحياة من
جميع الوجوه: في النفس والجسد والعقل والقلب .

- سأل رجل الإمام سفيان بن عيينة - رَحِمَهُ اللهُ - عن غم لا يعرف
سببه؟! فقال له: هو ذنب هممت به في سرّك ولم تفعله، فجزيت
همّاً به.

قال ابن تيمية معقّباً على قول سفيان: فالذنوب لها عقوبات؛
السّر بالسرّ، والعلانية بالعلانية^(٢).

- وقال ابن الجوزي: ما نزلت بي آفة أو غمّ أو ضيق صدر إلا
بزلل أعرفه حتى يمكنني أن أقول، هذا بالشيء الفلاني، وربما
تأولت فيه بعد فأرى العقوبة، فينبغي للإنسان أن يترقب جزاء
الذنوب فقل أن يسلم منه، وليجتهد في التوبة^(٣).

- وقال ابن القيم: من عقوبات الذنوب: الوحشة العظيمة في
القلب، وسرّ هذه المسألة: أن الطاعة توجب القرب من الرب،

(١) الجواب الكافي ص ٧٣، وما بعدها.

(٢) مجموع الفتاوى ١٤ / ١١٠.

(٣) صيد الخاطر ص ٣٩١،

لَا تَحْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

وكلما اشتد القرب قوي الأُنس، والمعصية توجب البعد من الرب، وكلما ازداد البعد قويت الوحشة، قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾^(١) [سورة طه، آية : ١٢٤].

٢- مصائب الدنيا: وهي كثيرة كفقْد الأحبة والفقْر والمرض والتعرض لظلم، وانحراف الزوج وإهماله لبيته، وانحراف الأبناء أو عقوقهم وتمردهم على والديهم، وغير ذلك من المصائب.

٣- عدم قدرة المرء على مواجهة الضغوط والتكيف معها: مما يستدعي الحزن للمرء في البيت أو العمل أو مع عامة الناس، ومرجعه إلى اختلاف الطباع والنفسيات، فهو لا يعرف طريقة التعامل معهم، ولا يملك مفتاح قلوبهم.

٤- عدم تحديد الأهداف: فالمرء بلا هدف إنسان ضائع، فمن يسير في طريق الحياة ليس له هدف عظيم يسعى إليه؛ وقته يمضي هدرًا، ونفسه حزينة، وقلبه متشتت، وروحه يائسة. فأَي قيمة لهذا الشخص؟ ولماذا لا يتسلط عليه الحزن؟!

(١) الجواب الكافي ص ٧٦، وقد ذكر - رَحِمَهُ اللهُ - عشرات العقوبات للذنوب والمعاصي في هذا الكتاب.

٥- المبالغة في الاهتمام بصغائر الأمور: فلو حصل أن الأشياء اليومية البسيطة المتكررة لم تكن على وجه الكمال لتكدر حاله، وكثرت شكايته، وتنغص عيشه. إلى غير ذلك من أسباب الحزن، عافانا الله والمسلمين منها.

علاج الحزن

إنَّ من لطف الله سبحانه بعباده أنه ما أنزل داء إلا أبان لهم الدواء، قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: (لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ) ^(١)، وهذا يعم أدواء القلب والروح والبدن وأدويتهما ^(٢)، وإليك جملة من الأسباب الشرعية والقدرية لعلاج الحزن: إن أصابت سبب حزنك، زال أو خفف عنك ما تجد - بإذن الله - .

فمن علاج الحزن :

١- الإيمان بالقضاء والقدر: إذ هو من أركان الإيمان، وبه استراحة البال من الأحزان، فما خطَّ في الغيب سيقع، وقضاء الله نافذ، ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ [سورة النحل، آية : ٤٠].

• الحزن لا يرد شيئاً من أقدار الله؛ لا يرد ابناً فقدته، ولا مالاً أضعته، ولا صديقاً خسرتَه، فاغرس في قلبك بذرة الصبر، وارض بما قُدِّرَ لك، وأرح قلبك من الهموم والأحزان، قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: (كَتَبَ اللَّهُ مَقَادِيرَ الْخَلَائِقِ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ)

(١) رواه مسلم برقم (٢٢٠٤).

(٢) الجواب الكافي ص ٨.

بِخَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ^(١)، فما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك.

قال الحسن: نعم والله! إن الله ليقضي القضية في السماء ثم يضرب لها أجلاً؛ أنه كائن في يوم كذا وكذا، في ساعة كذا وكذا، في الخاصة والعامة، حتى أن الرجل ليأخذ العصا ما يأخذها إلا بقضاء وقدر^(٢).

تجري المقادير على غرز الإبر ما تنفذ الإبرة إلا بقدر

- لا تتحسر على رزق تشوفت له نفسك، وطمعت فيه، فصرف عنك، فرزق الله لا يجره حرص حريص، ولا يرده كراهية كاره، فما قدر لك سيصلك، وما لم يُقدر لك فلا تذهب نفسك عليه حسرات (إِنَّ رَبَّكَ حَكِيمٌ عَلِيمٌ) [سورة الأنعام، آية: ٨٣].

٢- احتساب الأجر على المصيبة:

- اعلم أنك في هذه الحياة لا تنفك في بعض أحوالك عن أمرين: مصائب ومعائب، كلاهما تبعثان في النفس داء الهم والحزن، فدواء المصائب: الصبر والاحتساب، ودواء المعائب: التوبة والاستغفار.

- لا تفوتك ثمرات الصبر على الابتلاء، فقد بشر رسولنا ﷺ

(١) رواه مسلم برقم (٢٦٥٣)

(٢) شفاء العليل لابن القيم ١/٥٩.

لَا تَحْزَنَنَّ وَ اللَّهُ رَبُّكَ

المصاب بمبشرات عظيمة، منها : -

أ- إِنَّ المصائب التي تكفر الذنوب ويؤجر عليها العبد لا يلزم أن تكون على أمور عظام، فقد قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ ، وَلَا وَصَبٍ ، وَلَا حُزْنٍ ، وَلَا أَدَى ، وَلَا غَمٍّ ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا ، إِلَّا كَفَرَ اللهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ)^(١).

والنصب : التعب، الوصب : المرض .

- قال ابن حجر: هذا الحديث بشارة عظيمة لكل مؤمن، لأنّ الآدمي لا ينفك غالباً من ألم بسبب مرض أو همّ أو نحو ذلك، وأن الأمراض والأوجاع بدنية كانت أو قلبية تُكفّر ذنوب من تقع له^(٢).

وقال ابن عبد البر: الذنوب تكفرها المصائب والآلام والأمراض، وهذا أمر مُجمَعٌ عليه^(٣).

قال أبو بكر - رَضِيَ اللهُ عَنْهُ - : إن المسلم ليؤجر في كل شيء حتى في النكبة، وانقطاع شسعه، والبضاعة تكون في كمّه فيفقدّها، فيفزع لها، فيجدها في ضبّته^(٤).

(١) رواه البخاري برقم (٥٦٤١).

(٢) فتح الباري ١٠/١٠٨.

(٣) التمهيد ٢٦/٢٣.

(٤) الزهد للإمام أحمد ص ١٠٩.

ب- إن الصبر على البلاء سبب لرفع المنزلة في الجنة، فقد قال **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**: (إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا سَبَقَتْ لَهُ مِنْ اللَّهِ مَنْزِلَةٌ لَمْ يُبَلِّغْهَا بِعَمَلِهِ ، ابْتِلَاءُ اللَّهِ فِي جَسَدِهِ أَوْ فِي مَالِهِ أَوْ فِي وَلَدِهِ ، ثُمَّ صَبْرُهُ عَلَى ذَلِكَ حَتَّى يُبَلِّغَهُ مَنْزِلَتَهُ الَّتِي سَبَقَتْ لَهُ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى) (١).

قال الطيبي: في الحديث إشعاراً بأن للبلاء خاصية في نيل الثواب ليس للطاعة.

ج- إن البلاء علامة على محبة الله لعبده، فقد قال **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**: (إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ) (٢).

- هذا الحديث بشارة للمؤمن إذا ابتلي بالمصيبة فلا يظن أن الله سبحانه يبغضه، بل قد يكون هذا من علامة محبة الله له (٣).

د- إن البلاء من علامات إرادة الله بعبده الخير، فقد قال **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**: (إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدِهِ الْخَيْرَ، عَجَّلَ لَهُ الْعُقُوبَةَ فِي الدُّنْيَا ، وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدِهِ الشَّرَّ ، أَمْسَكَ عَنْهُ بِذَنْبِهِ، حَتَّى يُؤَافِيَ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ) (٤).

- قال الشيخ محمد بن عثيمين - **رَحِمَهُ اللَّهُ** - في شرح الحديث: الإنسان لا يخلو من خطأ ومعصية، وتقصير في الواجب، فإذا

(١) رواه أبو داود برقم (٣٠٩٠).

(٢) رواه الترمذي برقم (٢٣٩٨).

(٣) شرح رياض الصالحين للشيخ محمد بن عثيمين ١/ ٢٥٩.

(٤) رواه الترمذي، وحسنه برقم (٢٣٩٦).

لَا تَخْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

أراد الله بعبده خيراً أعجل له العقوبة في الدنيا إماً بماله أو بأهله أو بنفسه، أو بأحد ممن يتصل بهم، لأن العقوبات تكفر السيئات، فإذا تعجلت العقوبة، وكفر الله بها عن العبد، فإنه يُوفي الله وليس عليه ذنب، قد طهرته المصائب والبلايا، حتى إنه ليُشدّد على الإنسان موته لبقاء سيئة أو سيئتين عليه، حتى يخرج من الدنيا نقيماً من الذنوب، وهذه نعمة، لأن عذاب الدنيا أهون من عذاب الآخرة، لكن إذا أراد الله بعبده الشرّ أمهل له واستدرجه وأدرّ عليه النعم، ودفع عنه النقم حتى يبطر - والعياذ بالله - ويفرح فرحاً مدموماً بما أنعم الله به عليه، وحينئذ يُلاقى ربه وهو مغمور بسيئاته فيُعاقب بها في الآخرة (١).

- واعلم أنّ من تلمّح الثواب هان عليه البلاء، قال قيس بن عباد: ساعات الوجع تُذهب ساعات الخطايا (٢).

- وقال ابن القيم: من خلقه الله للجنة لم تزل هداياه تأتيه من المكافأة (٣).

فكلُّ مصيبة عظمت وجلّت تخفُّ إذا رجوت لها ثواباً

- ومن تمام رحمة الله وعلمه وحكمته: أنه يسوق إلى عبده

(١) شرح رياض الصالحين ١/٢٥٨.

(٢) الزهد لهناد السري ١/٢٤٢.

(٣) الفوائد ص ٥٧.

البلاء ليهذهبه، ويمحّصه، ويكفر ذنوبه، ويرفع درجته، ويزيد حسناته، فهو سبحانه أعلم بمصلحته.

وقد هذبتك الحادثات وإنما صفا الذهب الإبريز قبلك بالسبك

٣ _ معرفة الله بأسمائه وصفاته :

• إن من عرف الله بأسمائه وصفاته أحبه وأنس به، وتقرب إليه بما يرضيه، وامتلاً قلبه افتقاراً إليه، واضطراً إليه، فهو ملاذ كل مكروب، وملجأ كل حزين، قال ابن القيم: قال بعضهم: من عرف الله اتسع عليه كل ضيق^(١).

كيف يحزن من علم أنّ الله رحيم، أرحم من الأم بولدها؟!

كيف يحزن من علم أنّ الله حكيم فيما يقضيه ويقدره؟!

كيف يحزن من علم أنّ الله عليم بأحوال عباده؟!

كيف يحزن من علم أنّ الله قدير، لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء؟!

كيف يحزن من علم أنّ الله غني، خزائن السماوات والأرض بيده؟!

كيف يحزن من علم أنّ الله جبار، يجبر القلوب المنكسرة؟!

كيف يحزن من علم أنّ الله مجيب دعاء من دعاه، يستحي أن يرد

(١) مدارج السالكين ص ٦١٧.

لَا تَحْزَنَ وَ اللَّهُ رَبُّكَ

يدي عبده صفراً؟!!

- قال ابن القيم: إنَّ من عرف الله أحبه ولا بدَّ، ومن أحبه انكشف عن قلبه الهموم والأحزان، وعُمر قلبه بالسُرور والأفراح، وأقبلت عليه وفود التهاني والبشائر من كل جانب، فإنه لا حزن مع الله أبداً، ولهذا قال سبحانه حكاية عن نبيه محمد ﷺ أنه قال لصاحبه: ﴿لَا تَحْزَنَ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ فدل على أنه لا حزن مع الله، وأنَّ من كان الله معه فماله وللحزن؟ وإنما الحزن لمن فاته الله، فمن حصلَّ الله له فعلى أيِّ شيء يحزن؟! ومن فاته الله فبأيِّ شيء يفرح؟! (١).

٤ - معرفة حقيقة الدنيا :

• اعلم أن الدنيا دار سفر للآخرة، فهي زادك للرحيل المحتوم، وكلُّ نعيم فيها ناقص، وكلُّ لذة فيها متقطعة، وصدق العليم الحكيم: ﴿قُلْ مَنْعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِمَنِ اتَّقَى وَلَا يُظْلَمُونَ فَتِيلًا﴾ [سورة النساء، آية : ٧٧]

إنما الدنيا إلى الجنة والنار طريق والليالي متجر الإنسان والأيام سوق - قال ابن القيم: من رحمة الله أن نعص على عباده دنياهم وكدرها لئلا يسكنوا إليها، ولا يطمئنوا إليها، ويرغبوا في النعيم المقيم في داره وجواره، فساقهم إلى ذلك بسياط الابتلاء والامتحان،

(١) طريق الهجرتين ص ٣٦١.

فمنعهم ليعطيهم، وابتلاهم ليعافهم..^(١).

- قال لقمان لابنه : الذهب والفضة يُختبران بالنار، والمؤمن يُختبر بالبلاء^(٢).

● وهذا حال الدنيا فهي دار الأكدار والأحزان، ولا بدّ فيها من الابتلاء، وتغير الحال، قال ابن تيمية : العوارض والمحن هي كالحرّ والبرد، فإذا علم العبد أنه لا بدّ منها، لم يغضب لورودها، ولم يعتّم لذلك، ولم يحزن^(٣).

طبعت على كدر وأنت تريدها صفواً من الأقداء والأكدار

● لم تصف الدنيا للأنبياء ولا للمرسلين، أتريدها أن تصفوك؟! - رُمي في النار الخليل، وأضحج للذبح إسماعيل، وبيع يوسف بثمن بخس، وقاسى الضر أيوب، وعالج الفقر وأنواع الأذى محمد ﷺ^(٤)، وأنت على سُنّة الإبتلاء سائر.

● ولم تصف الدنيا لخيار عباد الله الصالحين، أتريدها أن تصفوك؟!.

- صُلب ابن الزبير، وتسلط الوشاة على عامر بن عبد الله، وجُلد

(١) إغائة للهفان ص ٤٢١ .

(٢) تفسير السمرقندي (بحر العلوم) ١ / ٩١ .

(٣) مدارج السالكين ص ٦٣٥ .

(٤) الفوائد لابن القيم ص ٦٧ .

لَا تَحْزَنَنَّ وَاللَّهُ رَبُّكَ

الإمام أحمد، وطُرد الإمام البخاري، وابتلي ابن الجوزي بفقد ولده، وسُجن شيخ الاسلام ابن تيمية، ولم يحج جمال الدين القاسمي لفقره، وأنت على سُنَّة الابتلاء سائر.

● دخول الحزن أشرف بيوت الأرض:

- دخل الحزن بيت النبوة، أتقوى على رده من دخول بيتك؟!
أتهمت عائشة - رضي الله عنها - في عرضها، فبكت أيامًا؛ لا يرقأ لها دمع، ولم تكتحل بنوم، ثم تنزل براءتها في عشر آيات تتلى في مساجد المسلمين وبيوتهم حتى يرث الله الأرض ومن عليها، قال تعالى: ﴿لَا تَحْسَبُوهُ شَرًّا لَكُمْ بَلْ هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ [سورة النور، آية: ١١].
- وهاجرت أم حبيبة بنت أبي سفيان - رضي الله عنها - من مكة إلى الحبشة مع زوجها (عبيد الله بن جحش) فرارًا بدينها، تاركة الأهل والوطن، فلما استقرت في الحبشة، تنصّر زوجها وارتد عن دين الإسلام، فحزنت على حاله، فلما مات، رأت في المنام كأن آتيا في المنام يقول لها: (يا أم المؤمنين)، فكانت هذه الرؤيا بشرى من الله بأنها ستكون زوج نبينا محمد صلّى الله عليه وآله (١).

كم في طيات المحن من منح، وكم في البلايا من عطايا.

كم نعمة مطوية لك بين أثناء المصائب

(١) طبقات ابن سعد ٨/ ٩٧.

لَا تَخْزَنَ وَآلَهُ رَبُّكَ

رَبِّ مَبْغُوضٍ كَرِيهٍ فِيهِ لِلَّهِ لَطَائِفُ

٥ - الأيام دول:

- مما يُثَبِّتُ المرء عند البلاء؛ أن يعلم أن الأيام لا تثبت على حال، قال الله تعالى ﴿وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ [آل عمران، آية: ١٤٠]، الدُّولة: الانتقال من حال إلى حال؛ من

فرح وغم، وصحة وسقم، وغنى وفقر.

فيوم لنا ويوم علينا ويوم نساء ويوم نسر

وإليك حادثتان سطرهما التاريخ يتضح بهما المقصود:-

الأولى: قصة وائل بن حُجر - رضي الله عنه - كان أبوه من ملوك حمير،

فلما أسلم، أقطعه النبي صلى الله عليه وآله وسلم أرضاً، قال وائل: (فأرسل الرسول

صلى الله عليه وآله وسلم معي معاوية أن أعطيها أياه، أو قال: أعلمها إياه. فقال لي

معاوية: أردفني خلفك، فقلت: لا تكون من أرداف الملوك،

ثم قال معاوية: اعطني نعلك، فقلت: انتعل ظلَّ الناقة، فلما

استخلف معاوية أتيته، فأقعدني معه على السرير، وذكرني

بالقصة، فوددت أني حملته بين يدي).

ذكر هذه القصة الإمام أحمد مسنده^(١)، وفيها من العبرة والعظة:

إن معاوية - رضي الله عنه - الفقير أصبح ملكاً من ملوك بني أمية.

(١) برقم (٢٧٢٣٨).

لَا تَخْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

والثانية: ما حصل للبرامكة في عهد الدولة العباسية من عزّ إلى ذلّ، قال ابن خلكان^(١): من أعجب ما يؤرخ من تقلبات الدنيا بأهلها ما ورد عن ابن عبدالرحمن الهاشمي، قال: دخلتُ على والدتي يوم عيد أضحى، فوجدت عندها امرأة في ثياب رثّة، فقالت لي والدتي: أتعرف هذه؟ فقلت: لا، قالت: هذه أم جعفر البرمكي! قلت: يا أم جعفر، ما أعجب ما رأيت في هذه الحياة؟ فقالت: لقد أتى عليّ يا بني عيد مثل هذا، وعلى رأسي أربعمائة وصيفة، وإني لأعدّ ابني جعفر عاقلي، ولقد أتى عليّ هذا العيد، وما مناي إلا جلدا شاتين، أفرش أحدهما، والتحف بالآخر! فدفعتُ إليها خمسمائة درهم فكادت تموت فرحاً بها.

- ويذكر أن الوزير يحيى البرمكي قال له بعض بنيه وهم في السجن والقيود: يا أبتاه، بعد الأمر والنهي والنعمة صرنا إلى هذا الحال! قال: يا بني، دعوة مظلوم سرت لليل ونحن عنها غافلون.

وإليك وصية جامعة هي أصل السلامة في جميع الأحوال: قال ابن الجوزي: اعلم أن الزمان لا يثبت على حال كما قال تعالى: ﴿وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ [سورة آل عمران، آية: ١٤٠] فتارة

(١) وفيات الأعيان ١/ ٣٤١.

فقر، وتارة غنى، وتارة عزّ، وتارة ذلّ، وتارة يفرح الموالي،
وتارة يشمت الأعادي ...

فالسعيد من لازم أصلاً واحداً على كل حال، وهو تقوى الله عز
وجل، فإنه إن استغنى زانته، وإن افتقر فتحت له أبواب الصبر،
وإن عوفي تمت النعمة عليه، وإن ابتلى حملته.. ولا يضره
إن نزل به الزمان أو صعد، أو أعراه أو أشبعه أو أجاعه.. لأن
جميع تلك الأشياء تزول وتتغير، والتقوى أصل السلامة^(١).

٦ - الاجتهاد في العمل الصالح :

• اعلم أن العمل الصالح من أجلّ وأنجح العلاج للحزن،
فمن فضل الله سبحانه أنه يجازي عبده المؤمن بحياة طيبة
في الدنيا، وجزاء حسن في الآخرة، كما قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ
صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ
أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [سورة النحل، آية : ٩٧].

والحياة الطيبة : تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت...
ومن السلف من فسّر الحياة الطيبة : بالرزق الحلال الطيب، القناعة،
السعادة، العبادة في الدنيا، العمل بالطاعة والانشراح لها.
- قال ابن كثير: والصحيح أن الحياة الطيبة تشمل هذا كله^(٢)، كما

(١) صيد الخاطر ص ١٢٣ .

(٢) تفسير القرآن العظيم ٥٨٥ / ٢ .

لَا تَخْزَنَ وَ اللَّهُ رَبُّكَ

جاء في قوله **رَبُّكَ**: (... وَأَمَّا الْمُؤْمِنُ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَدْخِرُ لَهُ حَسَنَاتِهِ فِي الْآخِرَةِ ، وَيُعْقِبُهُ رِزْقًا فِي الدُّنْيَا عَلَى طَاعَتِهِ^(١) .

- قال ابن القيم : وطاعة الله هي الحصن الأعظم الذي من دخله كان من الأمنيين من عقوبة الدنيا والآخرة، ومن خرج عنه أحاطت به الأحزان من كل جانب، فمن أطاع الله انقلبت الأحزان والمخاوف في حقه أماناً، ومن عصاه انقلبت مآمنه مخاوفاً وآلاماً^(٢) .

• فعليك -أيها الحزين- بملازمة التقوى، فهي سبب لسعادتك، وإصلاح حالك، قال ابن الجوزي: ضاق بي أمرٌ أوجب غماً لازماً دائماً، أخذتُ أبالغ في الفكر في الخلاص من هذه الهموم بكل حيلة وبكل وجه، فما رأيت طريقاً للخلاص، فعرضت لي هذه الآية ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا^(٣) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [سورة الطلاق، آية : ٢] . فعلمت أن التقوى سبب للخروج من كل غمٍّ، فما كان إلا أن هممت بتحقيق التقوى فوجدت المخرج^(٣) .

(١) رواه مسلم برقم (٢٨٠٨) .

(٢) الجواب الكافي ص ٧٥ .

(٣) صيد الخاطر، ص ١٧٧ .

لَا تَحْزَنَنَّ وَاللَّهُ رَئُوفٌ بِكَ

يا شاكياً همّ الحياة وضيقها أبشّر فربّك قد أبان المنهجاً
من يتقّ الرحمن جلّ جلاله يجعل له من كل ضيق مخرجاً
وسنذكر بعضاً من الأعمال الصالحة، وهي في الحقيقة علاج للهّمّ

والحزن :-

أ- التوبة :- إن التخلص من الذنوب بالتوبة والرجوع إلى الله يبعث في النفس الراحة والسرور، ويجنبها الأحزان والهموم. فالتوبة ميلاد جديد، وغنيمة باردة؛ أصلح ما بقي من عمرك، يُغفر لك ما قد مضى.

- قال ابن القيم في معرض حديثه عن ثمرات التوبة : سبحان الله رب العالمين! لو لم يكن في ترك الذنوب إلاّ محبة الخلق، وراحة البدن، وانسراح الصدر، وقلّة الهمّ والغمّ والحزن، وتسهيل الطاعات عليه، وسرعة إجابة دعائه^(١).

ب- اللجوء إلى الصلاة : قال تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ [سورة البقرة، آية: ١٥٣]. عن حذيفة - رضي الله عنه - قال: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى^(٢)، فالصلاة جلاء للهموم والأحزان، ومن أكبر العون على الثبات، لأن النفس تضعف عند البلاء، لمّا بلغ ابن عباس - رضي الله عنه - وفاة أخيه (قثم) نزل على جانب

(١) الفوائد ص ٢٢١.

(٢) سبق تخريجه.

لَا تَخْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

الطريق يصلي، وكان في سفر، امثالاً لأمر الله ﴿وَأَسْعَيْنَا
بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ [سورة البقرة، آية: ١٥٣].

فعلاج همك أن تقف بين يدي مولاك في صلاة خاشعة، في سجدة
طويلة؛ تبثُ فيها أحزانك، وتشكي همك، فتأنس نفسك،
ويطمئن قلبك.

- قال ابن القيم - **رحمته** -: قيل لبعضهم: أيسجد القلب؟ قال:
نعم، يسجد سجدة لا يرفع رأسه منها إلى يوم اللقاء، وإذا
سجد القلب هذه السجدة سجدت معه جميع الجوارح، وعنا
الوجه حينئذ للحق القيوم، وخشع الصوت والجوارح كلها،
وذلل العبد وخضع واستكان، ووضع خدّه على عتبة العبودية،
ناظراً بقلبه إلى ربه ووليه نظر الذليل إلى العزيز الرحيم، فلا
يُرى إلا مُتملقاً لربه، خاضعاً له، ذليلاً، مستعطفاً له، يسأله
عطفه ورحمته^(١).

ج- طلب العلم: إن إشغال النفس بطلب العلم النافع يُنسي العبد
همومه وأحزانه.

- قال ابن القيم: ومن أسباب شرح الصدر: - العلم، فإنه يشرح
الصدر ويوسّعه، حتى يكون أوسع من الدنيا، والجهل يورثه
الضييق والحصر والحبس، فكلما اتسع علم العبد اتشرح

(١) مدارج السالكين ص ٢٢٨.

صدره واتسع، وليس هذا لكل علم، بل للعلم الموروث عن النبي ﷺ، وهو العلم النافع، فأهله أشرح الناس صدرًا، وأوسعهم قلوبًا، وأحسنهم أخلاقًا، وأطيبهم عيشًا^(١).

د- ذَكَرُ اللَّهِ، ومنه: - قراءة القرآن: قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ﴾ [سورة الرعد، آية: ٢٨]، قال ابن كثير: أي تطيب وتطمئن إلى جانب الله، وتسكن عند ذكره، وترضى به مولى ونصيرًا، ولهذا قال ﴿أَلَا يَذَكِّرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ أي: وهو حقيق بذلك^(٢).

- ولا أنسى تلك المرأة الكبيرة الصالحة التي مرت عليها مصائب كثيرة، وقد جعلت جلّ وقتها لقراءة القرآن الكريم، فلما قيل لها: ألا يضيق صدرك وأنت لوحدك؟ فقالت: يضيق صدري وعندي كتاب الله!؟

- التسبيح والتهليل: - قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَعَلْنَاكَ إِضْيقُ صَدْرِكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾ (١٧) ﴿فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ﴾ [سورة الحجر، آية: ٩٧].

- قال ابن القيم: فللذكر تأثير عجيب في انشراح الصدر ونعيم القلب، وللغفلة تأثير عجيب في ضيقه وحبسه^(٣).

(١) زاد المعاد ٢/ ٢٤.

(٢) تفسير القرآن العظيم ٢/ ٥١٢.

(٣) زاد المعاد ٢/ ٢٥.

لَا تَحْزَنْ وَ اللَّهُ رَبُّكَ

وقال أيضًا: من فوائد الذكر أنه يزيل الهمّ والغمّ من القلب، ويجلب له الفرح والسرور والبسط^(١).

- قول: لا حول ولا قوة إلا بالله: قال ﷺ: (لا حولَ ولا قُوَّةَ إلاَّ باللهِ كُنزٌ من كُنوزِ الجَنَّةِ)^(٢).

ومعنى كنز من كنوز الجنة: أي: ثوابها مدخر كما يُدخِرُ الكنز^(٣).

- قال شيخ الإسلام ابن تيمية: وليكن - أي المؤمن - هجّيراه^(٤): لا حول ولا قوة إلا بالله، فإنّها بها؛ تُحمل الأثقال، وتُكابد الأهوال، ويُنال بها رفيع الأحوال^(٥).

- قال الشيخ محمد بن عثيمين: هي كلمة استعانة، عندما يعيبك الشيء، ويثقلك، وتعجز عنه، قل: (لا حول ولا قوة إلا بالله) ييسر الله لك الأمر^(٦).

- الاستغفار: قال ﷺ: (مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ، جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ

(١) الوابل الصيب، ص ٨٤، وقد ذكر في هذا الكتاب أكثر من ٧٠ فائدة لِذِكْرِ اللَّهِ.

(٢) رواه البخاري برقم (٦٤٠٩).

(٣) حاشية الروض لابن قاسم ١/٤٥٥.

(٤) أي: حاله، بأن يكثر منها.

(٥) مجموع الفتاوى ١٠/١٣٧.

(٦) شرح رياض الصالحين ٥/٥٢٢.

مَخْرَجًا، وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ) (١).

- قال ابن القيم: أما تأثير الاستغفار في دفع الهم، والغم، والضيق، فَلَمَّا اشترك في العلم به أهل الملل وعقلاء كل أمة؛ أن المعاصي والفساد توجب الهم، والخوف، والحزن، وضيق الصدر، وأمراض القلب، حتى أن أهلها إذا قضوا منها أوطارهم، وسئمتها نفوسهم، ارتكبوها، دفعًا لما يجدونه في صدورهم من الضيق والهم والغم كما قال شيخ الفسوق:

وكأس شربت على لذة وأخرى تداويت منها بها
وإذا كان هذا تأثير الذنوب في القلب فلا دواء لها إلا بالتوبة
والاستغفار (٢).

● واعلم أنه بالتوبة والاستغفار تحلُّ النعم وتجلب الأرزاق، قال تعالى: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا ﴿١٢﴾﴾، وبه تُفتح مغاليق الأبواب، قال ابن تيمية: إنه ليقف خاطري في المسألة أو الحالة التي تشكّل عليّ فاستغفر الله ألف مرة أو أكثر أو أقل حتى ينشرح الصدر، وينحلّ إشكال ما أشكل، وقد

(١) رواه أبو داود برقم (١٥١٨).

(٢) زاد المعاد ٤/٢٠٨.

لَا تَحْزَنْ وَاللَّهُ رَبُّكَ

أكون في السوق أو المسجد أو المدرسة، لا يمنعي ذلك من الذكر والاستغفار إلى أن أنال مطلوبي^(١).

- **الاستعاذة بالله من الحزن:** كان صلى الله عليه وسلم يكثر من: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ، وَالْحَزَنِ) لأن الهموم والأحزان مما يضعف القلب، ويؤثر على سلامته وإشراقه وقوته في السير إلى الله.

- قال الشيخ محمد بن عثيمين في شرح الحديث: الحزن لما مضى، والهمّ لما يستقبل، والإنسان إذا كان حزينا فيما مضى، مهتما لما يستقبل؛ فإنه يتنكد عيشه، لكن إذا كان لا يهتم إلا بحاضره، ويستعد لمستقبله على الوجه الذي أمر به كان ذلك سبباً في طمأنينته، كثير من الناس تجده يهتم اهتماماً عظيماً للمستقبل اهتماماً لا داعي له، فتتنكد عليه حياته ويتعب، وإذا وصل إلى حدّ الفعل وجده سهلاً، وكثير من الناس أيضاً لا ينسى ما مضى، فيتجدد له الحزن فيتعب^(٢).

- **المدائمة على أذكار الصباح والمساء** فهي قوت القلوب والأرواح، تورث في القلب السكينة والطمأنينة والراحة والسرور، وتبعد الأحزان والغموم.

(١) العقود البهية لابن عبد الهادي ص ١٠.

(٢) شرح رياض الصالحين ٦/ ٣٢.

لَا تَحْزَنُ وَاللَّهُ رَبُّكَ

٧- الدعاء والانتكسار بين يدي الله :

وهذا من أعظم العلاج للحزن، فألح ثم ألحّ - أيها المحزون - على ربك ليعطيك سؤلك، قال أبو الدرداء - رضي الله عنه - : أكتروا الدعاء، فإنه من أكثر قرع الباب يوشك أن يفتح له ^(١).

• اغتنم الأحوال والأزمة التي يُستجاب فيها الدعاء، منها : ما ورد في حديث أبي أمامة - رضي الله عنه - : سئل رضي الله عنه : أَيُّ الدُّعَاءِ أَسْمَعُ؟ قَالَ : « جَوْفَ اللَّيْلِ الْآخِرِ ، وَدُبْرَ الصَّلَوَاتِ الْمَكْتُوباتِ » ^(٢).

• إذا دعوت كن كحال الغريق الذي يطلب النجاة، لا يلتفت قلبك يمنة ويسرة، ولا يضعف رجاؤك بالقرب المجيب، قال رضي الله عنه : (ادْعُوا اللَّهَ وَأَنْتُمْ مُوقِنُونَ بِالْإِجَابَةِ) ^(٣)، قال ابن القيم: إذا اجتمع عليه قلبه، وصدقت ضرورته وفاقته، وقوي رجاؤه فلا يكاد يُردّ دعاؤه ^(٤).

• كُنْ عَلَى يَقِينٍ بِقُدْرَةِ اللَّهِ ﴿الَّذِينَ تَعْلَمُونَ أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾، فهو سبحانه لا يُعجزه شيء في الأرض ولا في السماء، قال سبحانه: ﴿يَوْمَ تُبَدَّلُ الْأَرْضُ غَيْرَ الْأَرْضِ﴾ [سورة إبراهيم، آية : ٤٩]،

(١) شعب الإيمان للبيهقي ٥٢ / ٢.

(٢) رواه الترمذي برقم (٣٤٩٩).

(٣) رواه الترمذي برقم (٣٤٧٩).

(٤) الفوائد ص ٧٣.

لَا تَحْزَنَنَّ وَاللَّهُ رَبُّكَ

القادر سبحانه على تبديل الأرض يوم القيامة، قادر على تبديل حالك؛ من حزن إلى فرح، ومن مرض إلى صحة، ومن هم إلى فرج، فطب نفساً، ولا تحزن والله ربك.

• اعلم أن ربك سبحانه غني كريم، يتفضل على عباده أثناء الليل وأطراف النهار، قال ابن القيم في قوله تعالى: ﴿يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ﴾ [سورة الرحمن، آية: ٢٩] يغفر ذنباً، ويفرج كرباً، ويكشف غمّاً، وينصر مظلوماً، ويأخذ ظالماً، ويفك عانياً؛ ويغني فقيراً، ويجبر كسيراً، ويشفي مريضاً، ويقيل عثرة، ويستر عورة، ويعزّ ذليلاً، ويذلّ عزيزاً، ويعطي سائلاً، ويذهب بدولة ويأتي بأخرى، ويداول الأيام بين الناس، ويرفع أقواماً، ويضع آخرين... (١).

• واعلم أنك عندما تشكي بشك وحزنك إلى القادر على تفرّج الكرب وتلقي بهمّك إليه؛ تسري الطمأنينة في قلبك، والأنس في روحك، والأمل في نفسك... فلا تحزن والله ربك.

ومن أدعية الكرب التي يستجيب الله لمن دعا بها :-

- كان ﷺ إذا حزبه أمر قال: (يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ) (٢).
- وقال ﷺ: (مَنْ أَصَابَهُ غَمٌّ، أَوْ هَمٌّ، أَوْ سَقَمٌ، أَوْ شِدَّةٌ، فَقَالَ:

(١) طريق الهجرتين ص ٢٦٣.

(٢) رواه الترمذي برقم (٣٤٣٦).

اللَّهُ رَبِّي لَا شَرِيكَ لَهُ، كُشِفَ ذَلِكَ عَنْهُ^(١).

• وقال ﷺ: (مَا قَالَ عَبْدٌ قَطُّ، إِذَا أَصَابَهُ هَمٌّ أَوْ حُزْنٌ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَا ضُرَّ فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَاؤِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ الْعَظِيمَ رِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ بَصْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي وَعَمِّي)^(٢).

- قال ابن القيم: لما كان الحزن والهَم والغم يضاد حياة القلب واستنارته، سأله أن يكون ذهابها بالقران؛ فإنها أحرى ألا تعود، وأما إذا ذهبت بغير القرآن من صحة أو دنيا أو جاه أو زوجة أو ولد فإنها تعود بذهاب ذلك^(٣).

• وكان النبي ﷺ قل أن يقوم من مجلسه إلا أن يقول: (اللَّهُمَّ اقْسِمْ لَنَا مِنْ خَشْيَتِكَ مَا تَحُولُ بِهِ بَيْنَنَا وَبَيْنَ مَعَاصِيكَ، وَمِنْ طَاعَتِكَ مَا تَبْلُغُنَا بِهِ جَنَّتِكَ، وَمِنْ الْيَقِينِ مَا يَهْوُونَ عَلَيْنَا مِصَابَبَ الدُّنْيَا، وَمَتَّعْنَا اللَّهُمَّ بِأَسْمَاعِنَا، وَأَبْصَارِنَا، وَقُوَّتِنَا مَا أَبْقَيْتَنَا، وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنَّا، وَاجْعَلْ نَارَنَا عَلَى مَنْ ظَلَمْنَا، وَانصُرْنَا

(١) رواه أبو داود برقم (١٥٢٥).

(٢) رواه أحمد برقم (٣٧١٢).

(٣) الفوائد ص ٤٩.

لَا تَخْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

عَلَى مَنْ عَادَانَا، وَلَا تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّنَا، وَلَا مَبْلَغَ عِلْمِنَا^(١).
- وفي قوله **رَبُّكَ**: (وَمِنَ الْيَقِينِ مَا يَهْوُنُ عَلَيْنَا مَصَائِبَ الدُّنْيَا): أي: ارزقنا اليقين بك، وأنه لا راد لقضائك وقدرك، وقوله **رَبُّكَ**: (مَا يَهْوُنُ عَلَيْنَا مَصَائِبَ الدُّنْيَا) كأن نعلم أن ما قدرته لا يخلو عن حكمة، ومصلحة، واستجلاب ثواب، وأنك لا تفعل بالعبد شيئاً إلا وفيه صلاح.

- وقوله **رَبُّكَ**: (وَلَا تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّنَا....) أي: لا تجعل أكبر قصدنا وحزننا لأجل الدنيا، لأن من كان أكبر قصده الدنيا فهو بمعزل عن الآخرة، وفي هذا دلالة على أن القليل من الهم مما لا بد منه في أمر المعاش مُرخص فيه^(٢).

٨- التوكل على الله :-

- التوكل : هو صدق اعتماد القلب على الله تعالى في استجلاب المصالح ودفع المضار من أمور الدنيا والآخرة، وإذا توكل العبد على ربه يسر له سبباً نافعاً.
- إذا هممت بأمر من أمور الدنيا كسفر أو وظيفة أو نكاح، صل صلاة الاستخارة - فقد كان **رَبُّكَ** يعلم أصحابه صلاة الاستخارة كما يعلمهم السورة من القرآن - وفوض

(١) رواه الترمذي برقم (٣٥٠٢).

(٢) فقه الأذعية والأذكار للبدر ٣/٣١٧.

أمرك لمن بيده مقاليد السموات والأرض، ويشرع لك بعدها أن تستشير من تثق به من أهل النصيح والخبرة، وما يقدره الله سبحانه بعد ذلك، ويختاره لك؛ هو عين الخير والمصلحة.

٩ - حسن الظن بالله عز وجل:

• عليك - أيها المحزون - أن تحسن الظن بربك؛ ولو طال مدة الكرب، فرحمة الله واسعة.

لما فقد يعقوب عليه السلام ابنه - بنيامين - بعد يوسف عليه السلام قال ﴿يَبْنَئُ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ﴾ بدأ بالمفقود منذ زمن بعيد، وأمر أبناءه أن لا يقطعوا رجاءهم وأملهم بالله ﴿وَلَا تَأْتِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ﴾ فعجل الله سبحانه له الفرج، وجمعه بولديه.

• كن على يقين أن الله سيجلو حزنك، ويكشف غمك، ويفرج همك، ويعطيك سؤالك، قال ﴿عَلَى اللَّهِ﴾ (يقول الله تعالى): (أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، فَلْيُظَنَّ بِي مَا شَاءَ)^(١).

- قال الشوكاني - ﴿رَحِمَهُ اللَّهُ﴾ - : فيه ترغيبٌ من الله عز وجل لعباده بتحسين ظنونهم، وأنه يعاملهم بحسبها، فمن ظنَّ به خيراً أفاض عليه جزيل خيراته، وأسبل عليه جميل تفضلاته، ومن لم يكن في ظنِّه هكذا، لم يكن الله تعالى له هكذا، وهذا هو معنى

(١) رواه البخاري برقم (٧٤٠٥) وتممة الحديث في مسند أحمد برقم

(١٦٠١٦).

لَا تَحْزَنْ وَ اللَّهُ رَبُّكَ

كونه سبحانه عند ظنّ عبده، فعلى العبد أن يكون حسن الظنّ بربه في جميع حالاته، ويستعين على تحصيل ذلك باستحضار ما ورد من الأدلة الدالة على سعة رحمة الله سبحانه وتعالى^(١).
 - قال ابن مسعود - رضي الله عنه - : والله الذي لا إله غيره، ما أعطي عبد مؤمن شيئاً خيراً من حسن الظنّ بالله، والله الذي لا إله غيره، لا يُحسن عبد بالله عز وجل الظنّ إلا أعطاه الله ظنّه، ذلك بأن الخير في يده^(٢).

وإني لأرجو الله حتى كأنما أرى بجميل الظنّ ما الله صانع

● ثقّ - أيها المحزون - بقدره ربك، ثق بسعة رحمته، ثق بعبائه؛ كم من شقي أسعده، كم من حزين أفرحه، كم من ضالّ هداه، كم من فقير أغناه، كم من مريض شفاه، كم محروم من الذرية سنياً فرزقه، كم من مظلوم نصره؟!

● لن يغلب عسرٌ يسرين ﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ ﴿ [سورة الشرح، آية: ٥، ٦]، فمتى صاحب قلبك هذا الظن بالله، أتاك الخير من حيث لا تدري، وكشف الله همك.

رضيتُ بما قسمَ الله لي وفوضتُ أمري إلى خالقي

(١) تحفة الذاكرين ص ١٤ .

(٢) رواه ابن أبي الدنيا في حسن الظن بالله ص ١٠ .

فقد أحسن الله فيما مضى ويحسن إن شاء فيما بقي

١٠ - التفاضل :

• الفأل عبادة كان يحبها النبي ﷺ، فإذا سمع اسمًا حسنًا، أو كلمة طيبة، أو مرّ بمكان طيب؛ انشرح صدره من حسن الظن بالله. وقد كان ﷺ يشيع الفأل والأمل في نفوس أصحابه، ففي غزوة الخندق، والصحابة - ﷺ - لا يأمن أحدهم أن يذهب لقضاء حاجته، وبلغت القلوب الحناجر... في هذه اللحظة العصبية يُبشّر الرسول ﷺ أصحابه بفتح فارس والروم.

- وسمع ﷺ من رجل كلمة فأعجبته، فقال: (أَخَذْنَا فَالَكَ مِنْ فِيكَ) ^(١).

- وفي صلح الحديبية: لَمَّا أَقْبَلَ سَهِيلُ بْنُ عَمْرٍو لِيَكْتُبَ عَنِ الْمُشْرِكِينَ قَالَ ﷺ: (سَهْلٌ أَمْرُنَا) وأخذه من ذلك الاسم.

تفاعل بما تهوى يكن فلقلما يقال لشيء كان إلا تحققا

- قال الماوردي: فأما الفأل ففيه تقوية للعزم، و باعث على الجد، ومعونة على الظفر، فقد تفاعل ﷺ في غزواته وحروبته، وينبغي لمن تفاعل أن يتأول بأحسن تأويلاته، ولا يجعل لسوء الظن على نفسه سبيلاً، فالبلاء موكل بالمنطق، حكي أن المؤمن

(١) رواه أبو داود برقم (٣٩١٧).

لَا تَحْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

بن أمّيل الشاعر لما قال يوم الحيرة :

شفَّ المؤمِّلُ يومَ الحيرةَ النظْرُ ليت المؤمِّلُ لم يُخلَقْ له بَصْرُ

فعمي بصره، فاتاه آت في منامه، فقال له : هذا ما طلبت^(١).

احفظ لسانك لا تقول فتبتلى إنَّ البلاءَ موكلٌ بالمنطق

- فسلامة المنطق تدل على كمال العقل، والعبد مأمور بقول الخير أو لزوم الصمت كما قال ﷺ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ^(٢).

- تفاءل - أيها المحزون - بالخير تجده، وأمل خيرا من ربك، وابشر بنواله، ولا تنظر إلى الأمور نظرة تشاؤمية.

والذي نفسه بغير جمال لا يرى في الوجود شيئا جميلاً

- رطب لسانك بالكلمات الطيبة التي تبعث الفأل والطمأنينة في

نفسك: سيرزقني ربي، سييسر لي أمري، سيشفيني من مرضي....

إذا ضيقتَ أمراً ضاق جداً وإن هونتَ ما قد عزّ هانا

فلا تهلك بشيءٍ فات حزنًا فكم أمر تصعب ثم لانا

- واعلم أن آخر الهَمِّ أول الفرج، قال ﷺ: (وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكُرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)^(٣).

(١) أدب الدنيا والدين ص ٣٠٥.

(٢) رواه البخاري برقم (٥٦٧٢).

(٣) رواه الترمذي برقم (٢٥١٦).

• تذكر إذا اشتدت عليك الأمور، وصعب الحال، واختلطت الأوراق، وضافت عليك الأرض بما رحبت ﴿لَعَلَّ اللَّهُ يُحَدِّثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا﴾ [سورة الطلاق، آية: ١]، فالشدة بتراء لا دوام لها وإن طال، فلا تحزن والله ربك.

أصبر قليلاً فبعد العسر تيسير وكل أمر له وقت وتدير وللهميم في حالاتنا نأظر وفوق تديرنا الله تقدير

١١ - لا تحمل همَّ المستقبل :

• المستقبل غيب لا يعلمه إلا الله، فكن ابن يومك، واجمع جدك واجتهادك في إصلاح حاضرک، واستعد لمستقبلک على الوجه الذي أمرت به.

ما مضى فات والمؤمل غيب ولك الساعة التي أنت فيها

- قال الحسن : لا تحمل على يومك همَّ غدك، فحسب كل يوم همّه^(١).

إن رباً قد كفاك بالأمس ما كان سيكفيك في غدٍ ما يكون

١٢ - الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة :

- قال ابن القيم: الكسالى أكثر الناس همًا وغمًا وحننًا، ليس لهم فرح ولا سرور بخلاف أرباب النشاط والجد في العمل^(٢).

(١) أدب الدنيا والدين ص ٢٨٩.

(٢) روضة المحبين ص ١٦٨.

لَا تَحْزَنَنَّ وَاللَّهُ رَئِيفٌ

- فالانشغال بعمل أخروي أو مباح (*) يلهي القلب عن اشتغاله بالأمر الذي ألقاه، وربما نسي بسبب ذلك السبب الذي أوجب له الهمّ والحزن، ففرحت نفسه وازداد نشاطه، لذا إبحث عن كل سبب يعينك على انسراح صدرك وإبعاد الحزن عنك، ولو وقتاً يسيراً من سفر أو نزهة أو زيارة صديق من أهل الحكمة والرأي السديد تبث إليه شكاوك فيجلي همّك، ويخفف حزنك - بإذن الله -.
- قال الزبير بن عدي: أتينا أنس بن مالك فشكونا إليه ما نلقى من الحجاج بن يوسف، فقال: اصبروا، فإنه لا يأتي عليكم زمان إلا والذي بعده أشرّ منه حتى تلقوا ربكم، سمعته من نبيكم ﷺ (١).
- وقد نصح العقلاء الحزين إن أراد أن يشكو همّه وحزنه إلى الناس أن يختار أهل الحكمة والمرءات.
ولا بدّ من شكوى إلى ذي مروءة يواسيك أو يسليك أو يتوجع

١٣ - الإحسان إلى الخلق :

- قال الشيخ عبدالرحمن السعدي - رحمه الله -: الإحسان إلى الناس بالقول والعمل وأنواع المعروف، يدفع الله به الهموم والغموم عن العبد (٢).

(*) يتحول العمل المباح إلى عبادة بالنية الطيبة، فإنّ العارفين بالله عاداتهم.

(١) فتح الباري (٧٠٦٨).

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة ص ٥.

- فالإحسان إلى الخلق بالقول: هو أن تكون مع الناس هيناً ليناً، مفتاحاً للخير، طيب المعشر، صاف السريرة، قال **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**: (حُرِّمَ عَلَى النَّارِ كُلُّ هَيْئٍ لَيِّنٍ سَهْلٍ قَرِيبٍ مِنَ النَّاسِ) ^(١)، وقال **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**: (مَا مِنْ شَيْءٍ أَثْقَلُ فِي الْمِيزَانِ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ) ^(٢)، وقال **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**: (أَنَا زَعِيمٌ بِبَيْتٍ فِي أَعْلَى الْجَنَّةِ لِمَنْ حَسَنَ خُلُقُهُ) ^(٣). فتعبد ربك بالكلمة الطيبة، والابتسامة، واللمسة الحانية، وإلقاء السلام، والترحاب، وملاطفة الصغير، ومؤانسة الكبير، وتفقد الغائب ..

عندئذ: يحبك الناس؛ فإن فقدوك زاروك، وإن مرضت عادوك، وإذا دعوا الله لم ينسوك، تأنس بهم ويأنسون بك، فيذهب حزنك، وتسعد روحك.

- وأما الإحسان إلى الناس بالعمل؛ فهو باب واسع، ومن أعظمه: الشفاعة لهم والصدقة عليهم ونحو ذلك.

فرضُ الإله زكاة ما ملكت يدي وزكاة جاهي أن أعينَ وأشفعا - قال ابن القيم: وللصدقة تأثير عجيب في دفع أنواع البلاء ولو كانت من فاجر أو ظالم، بل من كافر، وهذا أمر معلوم عند

(١) رواه أحمد برقم (٣٩٣٨)، والحديث حسنٌ بشواهده.

(٢) رواه أبو داود برقم (٤٧٩٩).

(٣) رواه أبو داود برقم (٤٨٠٠)، وصححه الألباني.

لَا تَخْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

- الناس، وأهل الأرض مُقَرَّرُونَ بذلك، لأنهم قد جَرَّبُوهُ (١).
- قال الحسن: لقد رأيت أقواماً يُمسي أحدهم ولا يجد عنده إلا قوتاً، فيقول: لا أجعل هذا كله في بطني، لأجعلنَّ بعضه لله، فيتصدق ببعضه، وهو أحوج ممن يتصدق عليه.
- واعلم أنَّ معاملة الله للعبد كما يعامل العبد الناس، قال ابن القيم: من رفق بعباد الله رفق الله به، ومن عفا الله عنه، ومن رحمهم رحمه، ومن أحسن إليهم أحسن الله إليه، ومن نفعهم نفعه، ومن سترهم ستره، ومن منعهم خيره منعه خيره، ومن مكر مكر الله به، ومن عامل خلقه بصفة، عامله الله بتلك الصفة بعينها في الدنيا والآخرة، فالله سبحانه لعبده على حسب ما يكون العبد لخالقه (٢).

١٤ - ترك فضول النظر والكلام والاستماع والمخالطة والأكل

والنوم:

- فإنَّ هذه الفضول تستحيل آلاماً وغموماً وهموماً في القلب تحبسه، وتضيِّقه (٣).
- قال بعض السلف لغلامه: «لا يكن همُّك ما تأكل، وما تشرب، وما

(١) الوابل الصيب ص ٥٧.

(٢) المرجع السابق ص ٦٩.

(٣) زاد المعاد ٢/ ٢٧.

تلبس، وما تسكن، وما تجمع؛ كل هذا همّ النفس والطبع، فأين همّ القلب؟ همّك ما أهمّك، فليكن همك ربك عز وجل وما عنده».

١٥ - شكرُ الله على نعمه المترادفة :

احمد الله على ما أسبغ عليك من النعم الظاهرة والباطنة؛ أعظمها أن هداك إلى دين الإسلام، وغيرك يتخبط في ظلمات الشرك والضلال.

• احمد الله - أيها المصاب - أن المصيبة لم تكن في دينك، فمصيبة الدين هي أعظم مصائب الدنيا والآخرة، وهي الخسران الذي لا ربح بعده ﴿قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ﴾ [سورة الزمر، آية: ١٥]، وقد كان من دعاء النبي ﷺ (وَلَا تَجْعَلْ مُصِيبَتَنَا فِي دِينِنَا) (١).

وكل كسرٍ فإنَّ الدين يجبرُهُ وما لكسرٍ قناة الدين جُبران

- قال القاضي شريح: إني لأصاب بالمصيبة فأحمدُ الله عليها أربع مرات: أحمده إذ لم تكن أعظم مما هي، وأحمده إذ رزقني الصبر عليها، وأحمده إذ وفقني للاسترجاع لما أرجو فيه من الثواب، وأحمده إذ لم يجعلها في ديني (٢).

كل المصيبات إن جلت وإن عظمت إلا المصيبات في دين الفتى جليلٌ

(١) رواه الترمذي برقم (٣٥٠٢).

(٢) شعب الإيمان للبيهقي ١٩٨/٢.

لَا تَحْزَنَ وَ اللَّهُ رَبُّكَ

- استمتع بالنعم التي تحيط بك من كل جانب: لما جاء المخاض الصديقة مريم أم عيسى عليه السلام، أصابها من الهم والحزن ما الله به عليم ﴿ فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِئِجِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا ﴾ فحينئذ سكن جبريل - عليه السلام - روعها، وثبت جأشها، ونادها من تحتها ﴿ أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴾ (٢٤) وَهَرَىٰ إِلَيْكَ بِجِئِجِ النَّخْلَةِ سَقِطَ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ﴿٥٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴿﴾ [سورة مريم، آية: ٢٣-٢٥].
- كل - أيها المحزون - واشرب، وطب نفسًا ولا تحزن والله ربك.

- انظر إلى من هو فوقك في أمور الدين والعبادة، ولا يشقيك النظر فيمن هو فوقك في المال والحظوة فتقطع نفسك حسرات، قال ﷺ: (انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم) (١)، ولا ينظر المرء لمن هو فوقه إلا في حال المصيبة.

- احمد الله - أيها المصاب - أن المصيبة لم تكن أعظم مما هي عليه، فقد أخذ سبحانه وأبقى؛ إن كنت قد فقدت ابناً، فهناك من فقد اثنان وثلاثة من أبنائه، وإن كان المرض قد داهمك في عضو من أعضائك، فهناك من هو على فراشه لا يتحرك، وقس على هذا.

(١) رواه الترمذي برقم (٥٤٨٣).

إِنَّ فِي التَّأْسِي بِمَصَائِبِ الْغَيْرِ؛ تَخْفِيفٌ، وَرَاحَةٌ، وَتَسْلِيَةٌ لِلنَّفْسِ،
وَلِهَذَا مَنَعَ اللَّهُ هَذَا الْقَدْرَ مِنَ الرَّاحَةِ عَلَى أَهْلِ النَّارِ: ﴿وَلَنْ
يَنْفَعَكُمْ أَيْوَمَ إِذْ ظَلَمْتُمْ أَنْفُسَكُمْ فِي الْعَذَابِ مُشْتَرِكُونَ﴾ [سورة الزخرف،
آية: ٣٩].

● لا تعد مصائبك وتنسى نعم الله عليك، قال تعالى ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ
لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ﴾ [سورة العاديات، آية: ٦] الكنود: - قال الحسن: هو
الذي يعدُّ المصائب وينسى النعم^(١)... فإنك إن عددت نعمك
أقبلت عليك الأفراح من كل جانب، وإن عددت مصائبك
أحاطت بك الأحزان من كل جانب^(*).

١٦ - أسعد نفسك ومن حولك :

● إنَّ سعادة النفس بزوال الحزن عنها وحلول الفرح، فالفرح
نعيم القلب، والهَمُّ والحزن شقاؤه.
وقد شرع الإسلام أموراً تُدخِلُ السعادة والسرور عليك وعلى
الآخرين، منها:-

(١) تفسير البغوي ٥١٨/٤.

(*) وأذكر في هذا المقام قصة امرأة أصيبت بمرض نفسي، فذهبت إلى الطبيب
النفسي، فقال لها: في الموعد القادم؛ اكتبي النعم التي تتمتعين بها، والمصائب
التي تعانين منها، واعرضيها عليّ، تقول: بعد عودتي للبيت، أمسكت بالقلم
لأكتب النعم والمصائب فاستحييت! كم يا ترى عدد الصفحات التي سأدون
فيها النعم؟! أما المصائب فإنها لن تتجاوز نصف الصفحة!

لَا تَخْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

- يستحب الفأل الحسن، لما فيه من إدخال السرور على النفس، قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ (وَيُعْجِبُنِي الْفَأْلُ) ^(١).

- يُسْتَحَبُّ تَبَشِيرُ وَتَهْنِئَةُ الْمُسْلِمِ بِأَمْرِ يَفْرَحُهُ، بَلْ وَيُسْتَحَبُّ إِعْطَاءُ مَنْ بَشَّرَهُ بِأَمْرٍ يَسُرُّهُ، كَمَا فِي قِصَّةِ كَعْبِ بْنِ مَالِكٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - حِينَمَا بَشَّرَهُ حَذِيفَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - بِالتَّوْبَةِ أَعْطَاهُ رِءَاءَهُ.

- يُسْتَحَبُّ لِمَنْ رَأَى صَاحِبَهُ حَزِينًا أَوْ مَهْمومًا أَنْ يَضَاحِكَهُ وَيُؤَانِسَهُ، فَقَدْ رَأَى عُمَرَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - رَسُولَ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وَاجِمًا ^(*) سَاكِتًا، فَقَالَ (لَأَقُولَنَّ شَيْئًا أَضْحِكُ النَّبِيَّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) ^(٢).

قال النووي: - يُسْتَحَبُّ لِمَنْ رَأَى صَاحِبَهُ مَهْمومًا حَزِينًا أَنْ يَحْدِثَهُ بِمَا يَضْحَكُهُ أَوْ يُشْغَلُهُ وَيُطِيبُّ نَفْسَهُ ^(٣).

- يُسْتَحَبُّ إِدْخَالُ السَّرُورِ عَلَى الْآخِرِينَ بِالْكَلامِ الطَّيِّبِ، قَالَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: (الْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ) ^(٤).

وقال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: (اتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِشِقِّ تَمْرَةٍ، فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَبِكَلِمَةٍ طَيِّبَةٍ) ^(٥)، كلمة طيبة: مثل أن تقول له: كيف أنت؟ كيف حالك؟ كيف إخوانك؟

(١) رواه أبو داود برقم (٣٩١٦).

(*) واجمًا: قال أهل اللغة: هو الذي اشتد حزنه حتى أمسك عن الكلام.

(٢) رواه مسلم برقم (١٤٧٨).

(٣) شرح مسلم للنووي ٨١/١٠.

(٤) رواه الترمذي برقم (١٩٥٦).

(٥) رواه البخاري برقم (٦٥٦٣).

كيف أهلك؟ وما أشبه ذلك، لأن هذه من الكلمات الطيبة التي تدخل السرور على صاحبك، كل كلمة طيبة؛ فهي صدقةٌ لك عند الله، وأجرٌ، وثواب^(١).

- يُسْتَحَبُّ التَّبَسُّمُ فِي وَجْهِ أَخِيكَ، قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ)^(٢).

قال المناوي: يعني إظهارك له بالبشاشة والبشر إذا لقيته؛ تؤجر عليه كما تؤجر على الصدقة^(٣).

- يستحب إظهار الفرح في العيد والنكاح.

- يستحب مسح المريض باليد اليمنى؛ تأنيساً له، ولمعرفة شدة مرضه، والدعاء له، فقد ورد عن عائشة - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا - كان رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إذا اشتكى منّا إنسان مسح يمينه، ثم قال «أَذْهَبِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ، أَشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا»^(٤).

- يستحب أن يدعى الرجل بأحبّ أسمائه إليه وأحبّ كُناه.

والمسلم يفرح بفضل الله عليه وعلى المسلمين، قال تعالى: ﴿قُلْ

(١) شرح رياض الصالحين للشيخ محمد بن عثيمين ٤/ ٦٢.

(٢) رواه الترمذي برقم (١٩٥٦).

(٣) فيض القدير ٣/ ٢٢٦.

(٤) رواه البخاري برقم (٥٦٧٥).

لَا تَخْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾
[سورة يونس، آية: ٥٨].

- فانشرح الصدر نعمة، وإدخال السرور على الناس قربة، وتفريج كروبهم محمودة، وقد سأل موسى ﷺ ربه أن يشرح صدره، فقال: ﴿ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴾ فالصدر إذا اتسع صلح لنفع الآخرين، وإذا ضاق أعجز صاحبه عن العمل.

١٧- لا تغفل عن الرقية الشرعية :-

وهي: أن ترقى نفسك أو يرقيك غيرك بآيات أو سور من القرآن الكريم (*)، والأدعية النبوية، قال تعالى: ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [سورة الإسراء، آية: ٨٢].

وعن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - أن جبريل أتى النبي ﷺ فقال: (يَا مُحَمَّدُ، اشْتَكَيْتَ؟ قَالَ: «نَعَمْ»، قَالَ: «بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ أَوْ حَاسِدٍ، اللَّهُ يَشْفِيكَ بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ»^(١)).

قوله: (بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ): يعني اقرأ عليك (مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ) عام في كل شيء يؤذيه من مرض أو حزن أو هم أو غم أو أي شيء يكون^(٢).

(*) أفضل ما يقرأ على المريض سورة الفاتحة.

(١) رواه مسلم برقم (٥٦٧٥).

(٢) شرح رياض الصالحين للشيخ محمد بن عثيمين ٤/٤٨٦.

وهذا الحديث يدل على مشروعية رقية المريض، والحزين والمهموم، وهذا أمر قد يغفل عنه الكثير!

١٨- قراءة آيات السكينة:

- قال ابن القيم: وكان ابن تيمية إذا اشتدت عليه الأمور قرأ آيات السكينة، وقد جربت أنا أيضاً قراءة هذه الآيات عند اضطراب القلب مما يرد عليه، فرأيت لها تأثيراً عظيماً في سكونه وطمأنينته، وقد ذكر الله سبحانه آيات السكينة في كتابه في خمسة مواضع، هي: آيات السكينة :-

١. ﴿ ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ ﴾ [سورة التوبة، آية : ٢٦].
٢. ﴿ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُودٍ لَمْ تَرَوْهَا ﴾ [سورة التوبة، آية : ٤٠].
٣. ﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ﴾ [سورة الفتح، آية : ٤].
٤. ﴿ لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا ﴾ [سورة الفتح، آية : ١٨].
٥. ﴿ إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ ﴾ ^(١) [سورة الفتح، آية : ٢٦].

(١) مدارج السالكين ص ٤٩٧.

لَا تَخْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

١٩- لا تختلف مع الآخرين دون حاجة وتغافل عن زلاتهم :

• اعلم أن النجاح في الحياة: لا يعني الصراع مع الآخرين وإخضاعهم لأوامرك صواباً كانت أو خطأ، قُلْ ما تظن أنك وفقت فيه للصواب، فإن قَبِلَ منك الآخرون فحسن، وإلا فلا تثريب عليهم، فاختلاف وجهات النظر أمرٌ طبيعي، فالله سبحانه خلق البشر، وجبلهم على طبائع شتى، فوطن نفسك على التلاؤم والتكيف معهم، وعاملهم بما يرضي ربك، واصبر على أذاهم، وتغافل عن زلاتهم، فالناس مجبولون على الزلل، فإن حملت همّ كل زلة تعبت وأتعبت، وحزنت وأحزنت!

- قال علي عليه السلام: من لم يتغافل تنغصت عيشته.

- وقال رجلٌ للإمام أحمد: قيل في العافية أنها عشرة أجزاء، تسعة منها في التغافل، فقال الإمام أحمد: العافية عشرة أجزاء، كلها في التغافل^(١).

ليس الغيبي بسيدٍ في قومه لكن سيّد قومه المتغابي

• لا تبحث عن معرفة كل شيء، فبعض الأمور تنغصّ صفوف العيش بمعرفتها، وتجلب الهموم والأحزان؛ وربما أورثت حقداً على الآخرين.

(١) الفروع لابن مفلح ٨ / ٤١٣.

لَا تَحْزَنَنَّ وَاللَّهُ رَبُّكَ

٢٠- لا تشغل بإساءة الناس لك:

• لا تحزن إن أحسنت إلى الناس وأسأوا إليك، اجعل شعارك معهم قوله تعالى: ﴿ إِنَّمَا نَطَعُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ﴾ [سورة الإنسان، آية: ٩]، والله سبحانه بكرمه يثيبك على إحسانك في الدنيا والآخرة، وهو -جلّ وعلا- لا يضيع أجر من أحسن عملاً، والعاقبة للمتقين.

• واعلم أن الناس لا يؤمن أذاهم، فقد قيل: إن من تصدر لخدمة العامة، فلا بد أن يتصدق ببعض عرضه على الناس، لأنه لا محالة مشتوم حتى وإن واصل الليل والنهار، فلا تحزن إن آذوك!

- ألم يُقَلِّ في ربنا جلّ في علاه ﴿ وَقَالُوا اتَّخَذَ الرَّحْمَنُ وَلَدًا ﴾ ٨٨ لَقَدْ جِئْتُمْ شَيْئًا إِذَا ٨٩ تَكَادُ السَّمَوَاتُ يَنْفَطَرْنَ مِنْهُ وَتَنْشَقُّ الْأَرْضُ وَتَخِرُّ الْجِبَالُ هَدًا ٩٠ أَنْ دَعَوْا لِلرَّحْمَنِ وَلَدًا ٩١ وَمَا يَنْبَغِي لِلرَّحْمَنِ أَنْ يَتَّخِذَ وَلَدًا ٩٢ ﴿ [سورة مريم، آية: ٨٨-٩٧].

- ألم يُقَلِّ في نبينا ﷺ ساحر، كاهن، كذاب، وهو الصادق المصدوق؟!

- ألم يُقَلِّ في أهل العلم والدعاة ما قيل من مقالات سوء وبهتان؟! إذا من يسلم من أذى الخلق يا ترى؟!

• اعلم أن سعادتك ليست مرتبطة برضا الآخرين عنك، قال

لَا تَحْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

الشافعي: رضى الناس غاية لا تُدرِك، فعليك بما يصلحك فالزمه، فإنَّه لا سبيل إلى رضاهم^(١).

وقيل لعائشة - **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا** - : إن رجلاً قال : إنك لست له بأمر، فقالت: صدق، أنا أم المؤمنين، ولست بأمر المنافقين^(٢).

• اقبل النقد البناء والمفيد في إصلاح حالك إن بدر منهم نقدٌ، ودع عنك ما يؤلمك ويحزنك وما لا فائدة منه.

• اقطع دابر الخصام والشقاق، فالقوي من منعه حلمه عن جهله، ورد أن عمر بن عبدالعزيز - **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ** - خرج ليلةً ومعه أحد حراسه، فدخل المسجد فمرَّ في الظلمة برجل نائم فعثر به، فرفع الرجل رأسه وقال : أمجنون؟! فقال عمر : لا، فهمَّ به الحارس، فقال له عمر : مه!، إنما سألتني : أمجنون أنت؟ فقلتُ: لا^(٣).

٢١ - اعفُ عمن ظلمك :

• إن تعرضت لمظلمة فلا يذهب وقتك في حزن وغم وهمٍّ؛ لِمَ قال فلان في كذا وكذا؟! لِمَ صنع بي كذا أو كذا؟! فقد تدخل في دوامة من العذاب والقلق النفسي!

(١) حلية الأولياء للأصبهاني ١٢٣/٩.

(٢) الشريعة للأجري ٥/٢٣٩٤.

(٣) طبقات ابن سعد ٥/٣٩٧.

- ذَكَرَ نَفْسَكَ بِالْأَجْرِ الْعَظِيمِ لِلْعَفْوِ، قَالَ تَعَالَى: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ

فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾ [سورة الشورى، آية: ٤٠].

• وَاَعْلَمُ أَنَّ (الْعَفْوَ) عَمَلٌ صَالِحٌ تُثَابُ عَلَيْهِ، وَقُرْبَةٌ إِلَى رَبِّكَ،

وَدَحْرٌ لِلشَّيْطَانِ، وَاتْتِصَارٌ عَلَى هَوَى النِّفْسِ، وَاللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ

غَيْرُهُ؛ إِنَّكَ إِذَا عَفَوْتَ عَمَّنْ ظَلَمَكَ تَشْعُرُ بِبُرْدٍ يَلْمَسُ شِغَابَ

قَلْبِكَ، وَلَذَّةَ وَأَنْسٍ، وَطَمَآنِينَةٍ، وَطَيْبَ عَيْشٍ، لَا يَحْسُ بِهَذَا

إِلَّا مَنْ جَرَبَهُ ﴿وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ

عَظِيمٍ﴾ [سورة فصلت، آية: ٣٥].

• إِنَّكَ إِنْ عَفَوْتَ عَمَّنْ ظَلَمَكَ لَا بَدَّ يَوْمًا سَيَنْدَمُ عَلَى مَا كَانَ مِنْهُ

تَجَاهُكَ، وَسَيَدْعُو لَكَ وَلَوْ بَعْدَ مَمَاتِكَ.

إِنَّ الْحَيَاةَ مَزَارِعَ فَازِرِعَ بِهَا مَا شِئْتَ تَحْصِدُ

وَالنَّاسَ لَا يَبْقَى سِوَى آثَارِهِمُ وَالْعَيْنُ تَفْقَدُ

- أُمَّا إِنْ كَابَرْتَ وَعَانَدْتَ وَقَطَعْتَ أَوْاصِرَ رَحِمِكَ لَقِيلَ وَقَالَ -

وَأَعِيدُكَ بِاللَّهِ مِنْ هَذَا الْحَالِ - فَلَنْ تَحْصِدَ إِلَّا الْهَمَّ وَالْحَزْنَ

وَضِيقَ الصَّدْرِ، فَتَدَارِكُ حَالَكَ قَبْلَ مَمَاتِكَ، وَاحْذَرِ فَأَنْتَ عَلَى

خَطَرٍ، قَالَ ﷺ: (لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ قَاطِعٌ) ^(١).

• اقْرَأْ فِي سِيرَةِ نَبِيِّكَ ﷺ وَسِيرَةِ السَّلَفِ الصَّالِحِ وَمَا فِيهَا مِنْ

دُرُوسٍ وَعِبَرٍ فِي الْعَفْوِ وَالصَّفْحِ، مِنْ ذَلِكَ:

(١) رَوَاهُ أَحْمَدُ بِرَقْمٍ (١٩٥٦).

لَا تَحْزَنَ وَ اللَّهُ رَبُّكَ

- لما خرج نبينا محمد ﷺ مختفياً من مكة إلى المدينة بعد أن آذاه قومه، ثم عاد إليها بعد زمن فاتحاً لها، ومعه جيش قوامه عشرة آلاف صحابي، فقال لأهل مكة: ما تظنون أني فاعلٌ بكم؟ قالوا: أخ كريم وابن أخ كريم، قال: اذهبوا فأنتم الطلقاء!!
الله أكبر! يستطيع ﷺ أن يفعل ما يفعله الفاتح القوي، لكن العفو خلقه - بأبي هو وأمي - ﷺ.

- ولما أخرج عامر بن عبدالله - رَحِمَهُ اللَّهُ - من البصرة بسبب وشاية، تبعه جمعٌ من الناس، فقال لهم: إني داعٍ فأمنوا، فاشرأبت إليه الأعناق، وسكنت الجوارح، وقالوا: هات، فقد كنا ننتظر هذا منك، فقال: اللهم مَنْ وشى بيّ، وكذب عليّ، وكان سبباً في إخراجي من بلدي، وفرّق بيني وبين إخواني، اللهم أكثر ماله وولده، وأصح جسمه، وأطل عمرة^(١).

٢٢ - لا تبالغ في الاهتمام بصغائر الأمور:

- كن عالي الهمة، عارفاً قدر أنفاسك، صارفاً همتك إلى معالي الأمور، فصغار الأمور عظيمة في عين الصغير القدر، وعظامها صغيرة في عين العظيم القدر.

وتأتي على قدر الكرام المكارم
وتصغر في عين العظيم العظام

على قدر أهل العزم تأتي العزائم
وتعظم في عين الصغير صغارها

(١) طبقات ابن سعد ٧/١٠٩.

- لا تتكدر من الأشياء اليومية البسيطة إذا لم تكن على وجه الكمال وتكثر شكائتك، وتجلب لنفسك ولمن حولك الهم والحزن وضيق الصدر، أما علمت أن النعيم الكامل في الآخرة؟ كان صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يدخل بيته ويقول: هل عندكم من طعام؟ فيأتيه الجواب: لا، فيقول: (فَإِنِّي إِذَا صَائِمٌ) ^(١).
الجوع يُطْرَدُ بِالرَّغِيفِ الْيَابِسِ فَعَلَامَ تَكْتَرُّ حَسْرَتِي وَوَسَاوِسِي
- فالبساطة وأخذ الأمور مأخذاً سهلاً، يكسبك راحة وسعادة، ولا سيما إن صَحِبَ ذلك قَنَاعَةٌ فِي النَّفْسِ.

٢٣- ترتيب الأولويات:

- إن ترتيب الأولويات: حقيقة شرعية، وبديهة عقلية، ففي حال تداخل الحقوق والأعمال؛ يُبدء بالأقرب فالأقرب، والأهم فالمهم، فمثلاً:

- في الحقوق الاجتماعية: إذا تعارض حق الأم مع حق الأب، قُدِّمَ حق الأم، فقد ورد أن رجلاً سأل النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: من أحق الناس بحسن صحابتي؟ قال: (أُمَّكَ، ثُمَّ أُمَّكَ، ثُمَّ أُمَّكَ، ثُمَّ أُمَّكَ) ^(٢).

- وإذا تعارض حق الزوج مع حق الوالدين، قُدِّمَ حق الزوج، قال

(١) رواه مسلم برقم (١١٥٤).

(٢) رواه البخاري برقم (٥٦٢٦).

لَا تَحْزَنَ وَ اَللّٰهُ رَبُّكَ

ابن تيمية : المرأة إذا تزوجت كان زوجها أملك بها من أبيها، وطاعة زوجها عليها أوجب^(١).

- وفي الأعمال اليومية: إذا كثرت وتراكت؛ يُبدء بالاهم فالمهم، فمن اشتغل بغير المهم، ضيَّع الأهم.

• لا تقم بأعمالك كلها في وقت قصير، فانعدام الموازنة بين ساعات العمل وحجم العمل يدخلك في دائرة التشتت والقلق، وإذا كان العمل شاقاً، ولا يتوافق مع قدراتك، ويجلب لك الهمّ والحزن، فخذ بقول القائل:

إذا لم تستطع شيئاً فدعه وجاوزه إلى ما تستطيع

٢٤- كُن قوياً تجاه الأحداث؛

• هبْ أنّ هذه المشكلة التي أورثتك الحزن حصلت لك قبل عشرين سنة، أتستحق كل هذا الهمّ؟!!

أما تسمع أحياناً فلاناً يروي قصته الحزينة التي وقعت له منذ زمن طويل، وكأنها قصة لغيره، ولو رواها في زمن حدوثها لكان لها طابعاً آخر؟!!

• هبْ أنّك أخطأت في أمر ما، أما يكفيك أنك تعلمت درساً من مدرسة الحياة؟!!

• هبْ أنّ ولدك قد زاغ عن طريق الهداية، أتملك قلبه؟!!

(١) مجموع الفتاوى ٣٢ / ٢٦١.

القلوب بيد الله يقلبها كيف يشاء، أما أنت ﴿إِنَّ عَلَيْكَ إِلَّا الْبَلْعُ﴾^(١) اصبر على هذا الابتلاء، وقدّم له النصيح والإرشاد، وقربه إلى الأخيار، وباعده عن الأشرار، وادع له آناء الليل وأطراف النهار، وانتظر الفرج، وترقب هداية الولد، ولا تحزن والله ربك.

٢٥- اطو ماضيك الحزين :

- تناسى الذكريات المؤلمة الحزينة التي عصفت بك في ماضي حياتك، فكما قيل : ملف الماضي عند العقلاء يُطوى ولا يُروى، ولا تلتفت إلى الوراء فتتعرش في الطريق، انظر إلى المستقبل، وأمل خيراً من رب كريم.... ولا تحزن والله ربك.

٢٦- أكل التلبينة :

- إذا أصاب العبد همماً وحزناً قد لا يرغب في طعام يأكله، ولا غذاء يشتهي، فليصنع له أهله التلبينة، فقد ورد عن عائشة - رضي الله عنها - أنها كانت تأمر بالتلبينة للمريض، وللمحزون على الميت، وتقول إن رسول الله ﷺ يقول: (التَلْبِينَةُ مُجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ)^(١).
- والتلبينة: حساء من دقيق أو نخالة، وربما يجعل فيها شيء من العسل واللبن، وسُميت بذلك تشبيهاً لها باللبن في بياضها ورقتها. ومجمّمة: من الإجمام وهو الراحة.

(١) رواه البخاري برقم (٥٤١٧)، ومسلم برقم (٢٢١٦).

لَا تَخْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

وعن عائشة - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا - قالت : كان صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إذا أخذ أحداً من أهله الروعك أمرَ بالحساء من الشعير ^(*) فَصُنْعٌ ، ثم أمرهم فحَسُوا منه ثم يقول : (إِنَّهُ لَيَرْتُو فُوَادَ الْحَزِينِ ، وَيَسْرُو عَنْ فُوَادِ السَّقِيمِ كَمَا تَسْرُو إِحْدَاكُنَّ الْوَسَخَ بِالْمَاءِ عَنْ وَجْهِهَا) ^(١) .
يرتو : يشده ويقويه ، لأن الحزن يُرخي القلب ويضعفه .

٢٧ - شرب اللبن :

وهو من الأشربة المباركة ، وعلاج للغموم ، عن عائشة - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا - كان صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إذا أتى بلبن ، قال (بَرَكَتَةٌ أَوْ بَرَكَتَانِ) ^(٢) .
قال ابن القيم عن فوائد اللبن : وهو محمود ، يولد دمًا جديدًا ، ويرطب البدن اليابس ، ويغذو غذاءً حسنًا ، وينفع من الوسواس ، والغم ، والأمراض السوداوية ^(٣) .

٢٨ - التطيب بالمسك :

قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (وَالْمِسْكُ أَطْيَبُ الطِّيبِ) ^(٤) .

(*) الشعير : يقول أهل الطب أنه غني بالبوتاسيوم ، في حالة نقص البوتاسيوم يزداد شعور الإنسان بالاكئاب والحزن .
(١) رواه الترمذي برقم (٢٠٣٩) ، ورواه ابن ماجه برقم (٣٤٤٥) .
(٢) رواه ابن ماجه برقم (٣٣٢١) .
(٣) زاد المعاد ٤ / ٣٨٥ ، الأمراض السوداوية : ما يعبر عنها في هذا العصر بداء الاكئاب وغيره .
(٤) رواه مسلم برقم (٢٢٥٢) .

المسك من أقوى المفرحات، يقوي القلب، وفيه من التوحش
تفريح، ويصلح الأفكار، ويذهب بحديث النفس، ويُسرُّ
النفس، ويقويها، مصفٍ للذهن، يصلح للفكر....^(١).

٢٩ - العلاج النفسي:

قد يحتاج من أصيب بداء (الاكتئاب) -الذي من أعراضه:-
الحزن الطويل، والقلق، والأرق، وكثرة النسيان، وفقدان
الشهية للطعام- إلى علاج نفسي ليخفف أو يزيل عنه ما يجد.



(١) زاد المعاد ٤/ ٣٩٥، فيض القدير للمناوي ١/ ٥٤٧.

أضرار الحزن

للحزن أضرار وخيمة على الإنسان حسيًا ومعنويًا، وسنذكر بعضًا من مضارّ الحزن من ناحية الشرع والطب:-

١- أضرار الحزن من ناحية الشرع:

قطع الإسلام كل سبيل إلى الحزن ليعيش المؤمن عيشة هنيئة، يعبد الله بخشوع وطمأنينة وراحة بال.

- خلق الله سبحانه القلب ليكون عبدًا لله، يقوم بحق الله فيه، فليس لحامله أن يدخل فيه ما شاء، ويُخرج منه ما شاء، بل القلب مستودع التوحيد، ومحل نظر الرب سبحانه، فهو موطن أعمال باطنة جليلة، كالخوف، والإخلاص، والمحبة، والرجاء، ويفسده أو يمرضه؛ أعمال باطنة ذميمة كالحقد، والغل، والحسد وغيرها، وقد يضعفه الحزن من السير إلى الله.

- الحزن باب من أبواب الشيطان، قال تعالى ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا﴾ [سورة المجادلة، آية: ١٠]، ولهذا نهى عن أن يتناجى اثنان دون الثالث من أجل أن ذلك يحزنه، ومن رأى ما يكره في منامه فليأخذ بأداب الرؤيا فإنها لا تضره.. وهكذا.

قال ابن القيم: الحزن يضعف القلب، ويوهن العزم، ويضعف الإرادة، ولا شيء أحب إلى الشيطان من حزن المؤمن^(١).

• الحزن لا يجلب لك نفعاً، ولا يدفع عنك ضرراً، وصدق مَنْ قال :

سَيُفْتَحُ بَابٌ إِذَا سُدَّ بَابٌ نعم، وتهونُ الأمور الصُّعَابُ

مع العسر يسران، هونٌ عليك فلا الحزن يجدي ولا الاكتئاب

• فإياك - أيها المحزون - أن يُتعدك الحزن عن العيش صحيحاً سوياً، فتكون فريسة للهموم، وطعمة للأحزان والغموم.

قال ابن القيم - **رحمَهُ اللهُ** -: الدنيا من أولها إلى آخرها لا تساوي غمّ ساعة، فكيف بغمّ العمر^{(٢)!}!

٢- أضرار الحزن من ناحية الطب:

علمت البشرية قاطبة قديماً وحديثاً ضرر الحزن وأثره البالغ على صحة الإنسان.

- فقد ذكر بعض أهل العلم والطب القدامى ضرره؛ من ذلك:

قال ابن القيم: أربعة تهدم البدن: الهمّ والحزن والجوع والسهر^(٣).

(١) طريق الهجرتين ص ٣٦٠.

(٢) الفوائد ص ٥٦.

(٣) زاد المعاد ٤/ ٤١٢.

لَا تَحْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

- وأثبتت دراسة حديثة أجراها باحثون بريطانيون بجامعة برمنجهام: إنَّ الإنسان الذي يمرُّ بمشاعر الحزن والأسى هو أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التي قد تنتهي بالوفاة. وأوضحت الدراسات أن الصدمات النفسية تؤثر على ضعف قدرة الإنسان الجسمية والمناعية على محاربة الأمراض^(١).

وإليك بعض آثار الحزن والقلق على جسم الإنسان:

ارتفاع ضغط الدم - أمراض القلب - الروماتيزم - الإصابة بالبرد - تلف الغدة الدرقية - مرض السكري - تساقط الشعر - الانهيار العصبي - التأثير على توزيع الكالسيوم في الجسم، وبالتالي تلف الأسنان .

وقال الدكتور جوزيف مونتاغيو: أنت لا تصاب بالقرحة بسبب ما تتناول من طعام، بل بسبب ما يأكلك (يقصد الحزن والقلق).

وقال الدكتور إليكي كاريل الحائز على جائزة نوبل في الطب: إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون مجابهة القلق يموتون باكراً، فالحزن والقلق يؤدي إلى المرض، وتلف الجسم، والموت السريع^(٢).

(١) الشبكة العنكبوتية (موقع أذر تاج).

(٢) ملتقى منسوبي وزارة الصحة (الشبكة العنكبوتية).

- فإياك - أيها المحزون - أن تهدم صحتك بمعول الحزن والقلق أو بافراض توقعات سيئة قد لا تحصل، فتتكالب عليك الأمراض من كُلِّ جانب.



مسائل في الحزن

- **المسألة الأولى :-** لم يأمر الله سبحانه بالحزن في موضع قط، ولا أثنى عليه، ولا رتب عليه جزاء ولا ثواباً، بل نهى عنه في غير موضع ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا﴾ [سورة آل عمران، آية: ١٣٩]. وذلك لأنه لا فائدة فيه، وما لا فائدة فيه لا يأمر الله به^(١).
- **المسألة الثانية :-** لا يَأثم صاحبه إذا لم يقترن بحزنه محرم كما يحزن الإنسان على المصائب، فيعقوب - عليه السلام - حزن على فراق ابنه يوسف - عليه السلام - ﴿وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يَوْسُفَ وَأَبْضَتَ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ [سورة يوسف، آية: ٨٤]^(٢)، والرسول ﷺ لَمَّا كَانَ ابْنَهُ إِبْرَاهِيمَ يَجُودُ بِنَفْسِهِ، ذَرَفَتْ عَيْنَاهُ، وَقَالَ ﷺ: (إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ)^(٣).
- لما مات (علي) ابن الفضيل، ضحك والده الفضيل، وقال: رأيت أن الله قد قضى فأحببت أن أرضى بما قضى الله به. قال ابن تيمية: حال الفضيل حال حسن بالنسبة إلى أهل الجزع،

(١) طريق الهجرتين ص ٣٥٨.

(٢) مجموع الفتاوى لابن تيمية ١٠/١٦.

(٣) رواه البخاري برقم (١٣٠٣).

وأما رحمة الميت مع الرضا بالقضاء وحمد الله كحال النبي ﷺ فهذا أكمل، كما قال تعالى: ﴿ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ﴾ (سورة البلد، آية: ١٧) [١].

ومثله: من يسجد عند المصائب، فإذا قيل له مثلاً: مات ولدك، سجد لله، فهذا ليس له أصل في الشرع، وإنما المندوب الفزع إلى الصلاة كما سبق بيانه.

• **المسألة الثالثة** :- قد يقترن بالحزن ما يثاب صاحبه عليه ويحمد عليه، فيكون محموداً من تلك الجهة لا من جهة الحزن، كالحزن على مصيبة في دينه، وعلى مصائب المسلمين عموماً، هذا يثاب على ما في قلبه من حب الخير، وبغض الشر، ولكن الحزن على ذلك إذا أفضى إلى ترك مأمور من الصبر والجهاد وجلب منفعة ودفع مضرة نُهي عنه، وإلا كان حسب صاحبه رفع الإثم عنه من جهة الحزن [٢].

• **المسألة الرابعة** :- وجه نهي النبي ﷺ صاحبه ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ [سورة التوبة، آية: ٤٠]: كان حزن أبي بكر - عليه السلام - على النبي ﷺ حزن إشفاق عليه من أن يصل إليه

(١) مجموع الفتاوى ٤٧/١٠.

(٢) المرجع السابق ١٦/١٠.

لَا تَحْزَنَ وَ اللَّهُ رَبُّكَ

ضرر، لا حزن جبن أو هلع، فقد قال - ﷺ - : إن أُقْتِلَ فَأَنَا رجل واحد، وإن قُتِلَتِ هَلَكَتِ الْأُمَّةُ.

• نهى النبي ﷺ صاحبه أبا بكر - ﷺ - ﴿لَا تَحْزَنَ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ أي: دع الحزن فإن الله بنصره وعونه وتأيده معنا، ومن كان الله معه فلن يغلب، ومن لا يغلب فحق له أن لا يحزن^(١).

قال ابن القيم: إن هذه الآية تشير إلى أن مَنْ صحب الرسول ﷺ وما جاء به بقلبه وعمله، وإن لم يصحبه ببدنه، فإن الله معه^(٢).



(١) انظر تفسير البغوي ٢/٢٩٣، الجامع لأحكام القرآن للقرطبي ١٠/٢١٥.

(٢) بدائع التفسير لابن القيم ٢/١٠.

لا حزن في الجنة

الجنة دار النعيم والكرامة، فيها ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر.

أهلها لا تتكدر خواطرهم ولا بكلمة ﴿لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا تَأْتِيهَا﴾ ﴿٥٥﴾
إِلَّا قِيلًا سَلَامًا سَلَامًا ﴿٦٦﴾ [سورة الواقعة، آية: ٢٥].

ليس فيها هم ولا خوف ولا حزن ﴿إِن أُولَآئِكَ أَلَّفُوا بَيْنَ يَدَيْهِمْ﴾
﴿لَا يَحْزَنُونَ﴾ ﴿٦٢﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾ لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي
الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ﴿[سورة يونس، آية: ٦٢ - ٦٤].

﴿لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ﴾: فيما يستقبلونه مما أُممهم من المخاوف والأهوال.

﴿وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾: على ما أسلفوا، لأنهم لم يسلفوا إلا صالح الأعمال، وإذا كان لا خوف عليهم ولا هم يحزنون، ثبت لهم الأمن والسعادة والخير الكثير الذي لا يعلمه إلا الله.

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ﴾ كل مَنْ كَانَ مُؤْمِنًا تَقِيًّا كَانَ اللَّهُ تَعَالَىٰ وَلِيًّا.

﴿لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾: - أما البشارة في الدنيا: فهي الشاء الحسن، والمودة في قلوب المؤمنين، والرؤيا

الصالحة، وما يراه العبد من لطف الله به، وتيسيره لأحسن الأعمال والأخلاق، وصرفه عنه مساوئ الأخلاق.

- وأما البشارة في الآخرة: فأولها البشارة عند قبض أرواحهم، كما قال

تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَائُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ﴿﴾ [سورة فصلت، آية: ٣٠].

يتكرر نزول الملائكة الكرام عليهم، مبشرين لهم عند الاحتضار

﴿أَلَّا تَخَافُوا﴾ على ما يُستقبل من أمرهم ﴿وَلَا تَحْزَنُوا﴾ على

ما مضى، فنفوا عنهم المكروه الماضي والمستقبل ﴿وَأَبْشِرُوا

بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ فإنها قد وجبت لكم وثبتت، وكان

وعد الله مفعولاً، ويقولون لهم أيضاً مثبتين لهم ومبشرين

﴿نَحْنُ أَوْلِيَائُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ يحثونهم - أي

الملائكة - في الدنيا على الخير، ويزينونه لهم، ويرهبونهم عن

الشر، ويقبحونه في قلوبهم، ويدعون الله لهم، ويشبثونهم عند

المصائب والمخاوف، وخصوصاً عند الموت وشدته،

والقبر وظلمته، والقيامة وأهوالها، وعلى الصراط، وفي

الجنة يهتئونهم بكرامة ربهم، ويدخلون عليهم من كل باب

﴿سَلِّمٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ ﴿٢٤﴾﴾ [سورة الرعد، آية: ٢٤].

لَا تَخْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

وإذا دخل المؤمنون الجنة يحمدون الله على إذهاب الحزن عنهم :-

﴿ وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ ﴾ (٣٤) الَّذِي

أَحْلَانَا دَارَ الْمُقَامَةِ مِنْ فَضْلِهِ لَا يَمَسُّنَا فِيهَا نُصَبٌ وَلَا يَمَسُّنَا فِيهَا لُغُوبٌ ﴾ (٣٥)

[سورة فاطر، آية: ٣٤].

لما تمَّ نعيمهم وكملت لذتهم، قالوا ﴿ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا

الْحَزْنَ ﴾ وهذا يشمل كل حزن، فلا حزن يعرض لهم بسبب

نقص في جمالهم، ولا في طعامهم، ولا شرابهم، ولا في

لذاتهم، ولا في أجسادهم، ولا في دوام لبثهم، فهم في نعيم ما يرون

عليه مزيداً، وهو في تزايد أبد الأبد ﴿ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ ﴾ حيث

غفر لنا الزلات، ﴿ شَكُورٌ ﴾ قبل منا الحسنات وضاعفها.

﴿ الَّذِي أَحْلَانَا ﴾ أنزلنا نزول حلول واستقرار، لا نزول مَعْبَرٍ واعتبار.

﴿ دَارَ الْمُقَامَةِ ﴾ أي الدار التي تدوم فيها الإقامة، والدار التي يرغب في

المقامة فيها، لكثرة خيراتها، وتوالي مسراتها، وزوال كدوراتها،

وذلك الإحلال ﴿ مِنْ فَضْلِهِ ﴾ علينا وكرمه لا بأعمالنا، فلو لا

فضله لما وصلنا إلى ما وصلنا إليه.

﴿ لَا يَمَسُّنَا فِيهَا نُصَبٌ وَلَا يَمَسُّنَا فِيهَا لُغُوبٌ ﴾ أي: لا في الأبدان ولا في

القلب والقوى^(١).

نسأل الله أن نكون من أهلها بكرمه وفضله..

(١) تيسير الكريم الرحمن لابن سعدي ص ٣٦٨، ص ٧٤٨.

الخاتمة

- وفي خاتمة المطاف : - أيها الحزين، وصيتي لك : -
- لا تحزن والله ربك، فإنه لا حزن مع الله أبداً، فإن داهمك الحزن فاستعد بالله منه، وخفف حزنك بأن ما أصابك من المحن لطفاً من الله بك ليسوقك إلى كمال النعيم.
 - لا تحزن والله ربك، قل بلسانك وقلبك (رضيتُ بالله رباً) رضاً بربوبية الله، رضاً بالوهيته، رضاً بقضائه وقدره، فَمَنْ رَضِيَ بالله رباً؛ رضي الله له عبداً.
 - لا تحزن والله ربك، فالدنيا لم تَصِفْ للأنبيا ولا للمرسلين، ولا لخيار عباد الله الصالحين، أتريدها أن تصفو لك؟!.
 - لا تحزن والله ربك، فالدنيا قصيرة، فلا تقصِّرْها بالأحزان والغموم، فيتكدر حالك ويستوحش قلبك.
 - لا تحزن والله ربك، حياتك تبع أفكارك، فما تزرعه في عقلك تحصده في حياتك، فلا تكن أسيراً لأفكارك السيئة فتوردك مواطن العطب والشقاء.
 - لا تحزن والله ربك، فعجلة الحياة تسير؛ ضحكت أم بكيت، فرحت أم حزنت، فلا تُشْقِي نفسك بالهموم والأحزان.
 - لا تحزن والله ربك، افرح بالنعمة التي منَّ الله بها عليك، واشكُرْه

عليها ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا﴾ [سورة يونس، آية: ٥٨].

• لا تحزن والله ربك، ادعه ليجلي كربك وحزنك وهمك، وأحسن الظن به، وتفاءل، فربك قدير كريم.

• لا تحزن والله ربك، كَفَّفْ دموعك، وانهض واستمتع بالحياة، فهي حلوة جميلة بطاعة ربك والقرب منه والأنس به، وجدّ في العمل الصالح حتى تلقى ربك وهو عنك راضٍ، فتفوز بجنة عرضها السموات والأرض، لا حزن فيها ولا كدر، ولا تعب فيها ولا ضجر.

جعلنا الله وإياك من سكان الجنان، وأزال عنا الهموم والأحزان، إنه مجيب الدعاء .

تم الكتاب... والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

وصلّى الله على نبيينا محمد وعلى آله وصحبه وسلّم

المراجع

- أدب الدنيا والدين - لأبي الحسن علي بن محمد الماوردي -
- حقه وعلق عليه مصطفى السقا - دار الكتب العلمية -
بيروت - الطبعة الرابعة - ١٣٩٨ هـ.
- إغاثة اللفهان من مصائد الشيطان - للإمام شمس الدين محمد
ابن القيم الجوزية - اعتنى به محمد عبدالله - دار ابن الهيثم
- القاهرة.
- بدائع التفسير الجامع لما فسره الإمام ابن القيم الجوزية -
جمع يسري السيد محمد - دار ابن الجوزي - الطبعة الثانية
- ١٤٣١ هـ.
- التمهيد لما في الموطأ - أبو عمر بن عبد البر القرطبي -
- الجامع لأحكام القرآن - محمد الأنصاري القرطبي -.
- تاج العروس - محمد مرتضى الزبيدي - تحقيق علي هلال،
المجلس الوطني للثقافة، الكويت، الطبعة الأولى ١٤٢١.
- تحفة الذاكرين - محمد بن علي الشوكاني - المكتبة العصرية
- بيروت - ١٤٢٦ هـ.
- تفسير القرآن العظيم - إسماعيل بن كثير - دار المعرفة -
بيروت - ١٤٠٣ هـ.

- تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان - الشيخ عبد الرحمن السعدي - تحقيق عبدالرحمن اللويحق - مكتبة دار السلام - الرياض.
- الجواب الكافي - للإمام شمس الدين محمد بن القيم الجوزية - الطبعة الأولى - ١٤١٢٤ هـ.
- حاشية الروض المربع - عبدالرحمن بن محمد بن قاسم - الطبعة الثانية - ١٤٠٢ هـ.
- حسن الظن بالله - عبدالله محمد أبو بكر بن أبي الدنيا - تحقيق مخلص محمد - دار طيبة - الرياض - الطبعة الأولى - ١٤٠٨ هـ.
- حلية الأولياء وطبقات الأصفياء، - للحافظ أبي نعيم الأصبهاني - دار الكتاب العربي.
- روضة المحبين - للإمام أبي عبدالله محمد ابن القيم الجوزية - تحقيق محمد عزيز شمس، دار عالم الفوائد، الرياض ١٤٣١ هـ.
- الزهد - للإمام أحمد بن حنبل - دار الكتب العلمية - بيروت - ١٣٩٨ هـ.
- الزهد - هناد السري - تحقيق عبدالرحمن الفريوائي - دار الخلفاء - الكويت - الطبعة الأولى - ١٤٠٦ هـ.
- زاد المعاد في هدي خير العباد - للإمام شمس الدين محمد

لَا تَخْزَنَ وَاللَّهُ رَبُّكَ

- بن القيم الجوزية - تحقيق شعيب وعبدالقادر الأرنؤوط - مؤسسة الرسالة - بيروت - الطبعة الثالثة عشر - ١٤٠٦ هـ.
- سنن ابن ماجه - الحافظ أبي عبدالله محمد القزويني ابن ماجه - علق عليه محمد فؤاد عبدالباقى .
- سنن أبي داود - للحافظ أبي داود سليمان بن الأشعث - تعليق عزت الدعاس - توزيع محمد علي السيد - الطبعة الأولى - ١٣٨٩ هـ.
- سنن الترمذي - لأبي عيسى محمد بن سورة - تحقيق إبراهيم عوض - دار إحياء التراث العربي - بيروت.
- الشريعة - أبو بكر محمد بن الحسين الأجرى - تحقيق عبدالله الدميجي - دار الوطن - الرياض - الطبعة الثانية - ١٤٢٠ هـ.
- شرح رياض الصالحين - محمد بن عثيمين - مدار الوطن للنشر - الرياض - ١٤٢٥ هـ.
- شرح مسلم للنووي - المطبعة المصرية.
- شعب الإيمان - للإمام أبي بكر أحمد البيهقي - تحقيق أبي هاجر محمد زغلول - دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الأولى - ١٤٢١ هـ.
- شفاء العليل في مسائل القضاء والقدر والحكمة والتعليل - للإمام شمس الدين محمد بن القيم الجوزية - تحقيق عمر

- الحفيان - مكتبة العيكان - الرياض - الطبعة الأولى - ١٤٢٠ هـ.
- صحيح مسلم - للإمام أبي الحسين مسلم بن الحجاج - ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي - المكتبة الإسلامية - استنبول - تركيا.
- صيد الخاطر - للإمام أبي الفرج ابن الجوزي - تحقيق ناجي الطنطاوي - دار المنارة للنشر - جدة - الطبعة الخامسة - ١٤١٢ هـ.
- الطب النبوي - للحافظ أبي عبد الله محمد الذهبي - تحقيق أحمد رفعت البدرابي - دار إحياء العلوم - بيروت - الطبعة الأولى - ١٤٠٤ هـ.
- الطبقات الكبرى - محمد بن سعد البصري - تحقيق إحسان عباس - دار صادر - الطبعة الأولى .
- طريق الهجرتين وباب السعادتين - للإمام شمس الدين محمد بن القيم الجوزية - دار الكتاب العربي - بيروت.
- العقود البهية في ذكر بعض مناقب شيخ الإسلام ابن تيمية - للحافظ أحمد بن عبد الهادي المقدسي - تحقيق علي عمران - دار عالم الفوائد - مكة المكرمة - الطبعة الأولى - ١٤٣٢ هـ.

لَا تَحْزَنَ وَ اللَّهُ رَبُّكَ

- فتح الباري - للحافظ أحمد بن حجر العسقلاني - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - الرياض .
- الفوائد - للإمام شمس الدين محمد بن القيم الجوزية - تحقيق محمد عثمان الخشت - دار الكتاب العربي - الطبعة السادسة - ١٤١٨ هـ .
- فقه الأدعية والأذكار - عبدالرازق البدر - وزارة الشؤون الإسلامية .
- فيض التقدير شرح الجامع الصغير - عبدالرؤوف المناوي - دار المعرفة - بيروت - الطبعة الثانية - ١٣٩١ هـ .
- كتاب الفروع - محمد بن مفلح المقدسي - تحقيق الدكتور عبدالله التركي، مؤسسة الرسالة، بيروت - الطبعة الأولى، ١٤٢٤ هـ .
- لسان العرب - لأبي الفضل جمال الدين بن منظور - دار صادر - بيروت .
- مجموع فتاوى ابن تيمية شيخ الإسلام أحمد بن تيمية - جمع وترتيب عبدالرحمن بن قاسم وابنه محمد - مجمع الملك فهد بالمدينة - ١٤١٦ هـ .
- مدارج السالكين - للإمام شمس الدين محمد بن القيم الجوزية - بيروت

- المسند - للإمام أحمد بن حنبل - تحقيق شعيب الأرنؤوط وآخرين - مؤسسة الرسالة - بيروت - الطبعة الأولى - ١٤١٩هـ.
- معالم التنزيل (تفسير البغوي) - للإمام أبي محمد الحسين البغوي - تحقيق خالد العك ومروان سوار - دار المعرفة - بيروت - الطبعة الأولى - ١٤٠٦هـ.
- الوابل الصيب - للإمام شمس الدين محمد بن القيم الجوزية - تحقيق بشير عون - مكتبة المؤيد - بيروت - الطبعة الثالثة - ١٤٠٩هـ.
- الوسائل المفيدة للحياة السعيدة - عبدالرحمن السعدي.
- وفيات الأعيان لأبي العباس أحمد بن خلكان بتحقيق إحسان عباس - دار صادر - بيروت.



الفهرس

م	الموضوع	الصفحة
*	مقدمة	٩
١	معنى الحزن	١١
٢	أسباب الحزن	١٣
٣	علاج الحزن	١٧
٤	أضرار الحزن	٦٥
٥	مسائل في الحزن	٦٩
٦	لا حزن في الجنة	٧٣
٧	الخاتمة	٧٧
٨	المراجع	٧٩
٩	الفهرس	٨٥