

(ورد.. في أدعية الهم والحزن)

الورد الأول

تمرُّ بالناس أطوار الحياة وأكدارها، وتقلبات الزمان وأقداره، فتُخلف في القلوب خواطر، وفي العقول هواجس، وقد تُفضي بهم إلى قراراتٍ يملؤها التردد، ويصاحبها القلق، وربما خلّفت وراءها أَلَمًا مقيماً أو حزناً دفيناً.

فهذا مُقدِّمٌ على زواج، وذاك مودّعٌ عهداً مضى، وآخر يشدّ رحله إلى مقامٍ علميٍّ جديد، أو سنةٍ تطلّ بأبوابها، أو انتقالٍ يُبدّل به موضعه، أو غيرها من شؤونٍ كُتبت على العباد، تبدأ في ظاهرها ثقلية على النفوس، مثقلة بهمّ الترقّب، وضيق المآل.

بل إنّ المؤمن قد يهتمّ ويكتئب لا لبلاءٍ أصابه، بل لبلاءٍ نزل بأخٍ له، فرآه مكروباً في نفسه أو ماله أو ولده، فيضيق صدرًا لما نزل به، ويغتمّ لغمه، ذلك من تمام الإيمان وكمال الرحمة. ومن المنحوب للمسلم أن يتفقد أخاه، ويتلقّس موطن حزنه، ويواسيه بما يستطيع، أو يُعينه بتذكيرٍ يُذهب عن قلبه كدر الهمّ ويُشّرع له باب الرجاء.

هذه حقيقة الدنيا، يصيب المؤمن ما يصيبه من البلاء وتنزل به المحنة، فهو في حياته يكون بين حالين من السرور والحزن، ومن المرض والعافية، ومن الغنى والفقر، ومن الراحة والهمّ، والله عز وجل يقول: **«وَلَنَبْذُلَنَّكُمْ بَشِيرًا مِّنْ آلِ ذَوِّكَ وَمِنْ آلِ جُوعٍ وَنَقِصَ مِّنْ آلِ أُمَّةٍ وَأُولِ الْأَنْفُسِ وَالْأَفْرَاتِ وَبَشِيرِ الضَّيِّرينَ»** [البقرة: 100] وقد عرضت لمن قبلنا البلاء ووقعت بهم المصائب، ولقي نبينا صلى الله عليه وسلم من الشدائد، فصبر وامتلأ كما صبر أولو العزم من الرسل، والله عز وجل في كلّ ذلك حكمة.

سبحان من يبتي أناساً	أحبهم، والبلاء عطاء
فاصبر لبلوى وكن رضىً	فإن هذا هو الدواء
سلّم إلى الله ما قضاه	ويفعل الله ما يشاء

(ورد.. في أدعية الهم والحزن)

إلا أنه يجب على العبد أن يعلم مع ذلك كله أنه مأمور باجتناّب كل شيء يجلب له الهم والحزن؛ لأن الانغماس في الشعور والتفكير يورث قنوطاً ويأساً تشغل معه الروح وتقلّ به العبادة؛ فالمرء في سيره إلى الله والدار الآخرة، لا يخرج عن ثلاثة أحوال: ما مضى قد انقضى، ومستقبل لم يأت، وحاضر هو موضع سعيه وابتلائه.

فأما الماضي، فقد طويت صحائفه، وما كان فيه من سرّاء أو ضراء، فليس للعبد أن ينشغل بتقليب جراحه ولا بنش أحزانه، فإن كانت مصيبة نزلت به، فحسبه أن يقول كما علّمه نبيّه ﷺ: "اللهم أجرني في مصيبتني، واخلف لي خيراً منها"، ثم يلقاها وراء ظهره، ويمضي. وأما المستقبل، فغيّب استأثر الله بعلمه، فلا يحسن بالعبد أن يستهلك قلبه في ترقب ما يجله، بل يفوض أمره لربه، ويتوكّل عليه، فإذا نزلت به الحوادث، تلقّاها بأناة المؤمن وسعي الموقن، فطلب لها المخرج، وأحسن فيها التدبير، متوكّلاً لا متواكلاً. وأما الحاضر، فهو ميدان العمل، وموضع التكليف، ومنبت الطمأنينة إن أحسن تعهّده، فعلى العبد أن يقبل على لحظته الراهنة، فيزكّيها بطاعة، ويطهرها من شوائب الهمّ، ويقطع عن نفسه أسباب الغمّ، ويريح قلبه بالإقبال على الله، والانشغال بعبادته، والقيام بشؤونه في دنياه وآخرته. ومن جرّب هذا، وجد برد اليقين، وسكينة القلب، وانشرح الصدر، وإن استسلم للندم على ما فات، أو الاشتغال بما لم يقع، عاش أسيراً للهمّ، رهيناً للحزن، قد فاته من الخير أكثر مما ناله من التعب.

(ورد.. في أدعية الهم والحزن)

وإنّ الإيمان الصادق، والتوكل الحق، والرضا بما قسم الله، زادّ تقوى به الأرواح، ودواءً عظيم تنال به القلوب سكينتها، حتى يغدو هذا الزاد علاجاً نافعاً لما يعتري النفس من الأسقام، ولما يَغْرِض للجسد من العلل؛ فالقلوب إذا استنارت بنور التوحيد، وقويت بصدق التوكل، واطمأنت بطلاوة الرضا؛ لم تعباً بالأوهام، ولم تنفعل للخيالات التي تجلبها ظنون السوء ومخاوف الترقّب. فإذا استسلم العبد لخواطر المرض، وخيالات الفقد، ومهيّجات الخوف والغضب، واسترسل مع التوجّس من زوال النعم وحلول المكاره، أورثه ذلك همّاً مقيماً، وغماً لا يبرح، وأمراضاً قلبية تتسرّب إلى الأبدان، حتى تهوي به إلى الانهيار العصبي، وذاك بابٌ من البلاء، قد رأى الناس من أضراره ما تنوء به العقول، وتضعّف له الأجساد.

وتندفع مشاعر القلق والهمّ والحزن أَيْضاً بالإقبال على طاعة الله وقراءة القرآن ودوام ذكره جلّ جلاله، وتندفع بإقامة الصلاة والصبر والاصطبار، فعن أنس رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: "إن عَظَمَ الجَزاء مع عَظم البلاء، وإن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط" أخرجه الترمذي.

ومما يدفع به الهم والقلق؛ اجتماع الفكر كلّه على الاهتمام بعمل اليوم الحاضر، وقطعه عن الاهتمام في الوقت المستقبل، وعن الحزن على الوقت الماضي، ولهذا استعاذ النبي ﷺ من الهم والحزن، فالحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها ولا استدراكها، والهم الذي يحدث بسبب الخوف من المستقبل، فيكون العبد ابن يومه، يجمع جدّه واجتهاده في إصلاح

يومه ووقته الحاضر، فإن جمع القلب على ذلك يوجب تكميل الأعمال، ويتسلى به العبد عن الهم والحزن.

ولكن هذه الأمور كلها تحتاج إلى رياضةٍ للنفوس، وتربيةٍ، وقُجَاهدةٍ، ولربما يطول أوانُ ذلك حتى تستقيم له النَّفس وتعتاد عليه، لكن من رحمة الله تبارك وتعالى -ولعلمه بقلَّة صبرنا وضعفنا وعجزنا- ذكر لنا حلولاً عاجلةً آنيةً وقتيَّةً يظهر أثرها مباشرةً، فعلمنا أذكَّاراً واقيةً، وأدعيةً مانعةً، فكن معنا في رحلة: (أدعية في الهم والحزن).