

## العلاج النبوي للهم والحزن

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ \_ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ \_ ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ \_ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ \_ : « مَا قَالَ عَبْدٌ قَطُّ إِذَا أَصَابَهُ هَمٌّ وَحَزَنٌ:

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي  
بِيَدِكَ، مَاضٍ 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 رِيحَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ  
حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي!

إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ \_ عَزَّ وَجَلَّ \_ هَمَّهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حُزْنِهِ فَرَحًا. »

قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ! يَنْبَغِي لَنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ هَؤُلَاءِ الْكَلِمَاتِ؟

قَالَ: « أَجَلْ! يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهُنَّ أَنْ يَتَعَلَّمَهُنَّ. »

أَخْرَجَهُ الْإِمَامُ أَحْمَدُ فِي الْمَسْنَدِ، وَصَحَّحَهُ الْعَلَامَةُ الْأَلْبَانِي فِي سِلْسِلَةِ الْأَحَادِيثِ

الصَّحِيحَةِ (بِرَقْمِ ١٩٩). [أَعَدَّهُ مُوسَى الطَّوِيلُ عَفَا اللَّهُ عَنْهُ ٢٧/١٠/١٤٣٨]