

عنوان الخطبة	الهم: أسبابه وعلاجه
عناصر الخطبة	١/ حقيقة الهموم واختلافها ٢/ أنواع الهموم وأسبابها ٣/ العلاج الشرعي للهموم ٤/ التسلح بالتفاؤل وترك التشاؤم
الشيخ	د. محمود بن أحمد الدوسري
عدد الصفحات	١٠

### الخطبة الأولى:

الحمد لله ربّ العالمين، والصلاة والسلام على رسوله الكريم، وعلى آله وصحبه أجمعين.

أمّا بعد: الهمُّ: هو تَوْفَعُ المكْرُوهِ في المُسْتَقْبَلِ، وهو القَلَقُ، والهُمُومُ تَنْوَعٌ في طبيعتها، وفي الأسبابِ التي تدعو إليها؛ فمنها: ما هو محمودٌ، ومنها: ما هو مذمومٌ، ومنها: ما يكون مَنشَؤُهُ من داخل الإنسان، ومنها: ما يكون خارجيًّا، والنبيُّ -صلى الله عليه وسلم- عَرَضَتْ له بعضٌ من الهموم في



khutaba.com

ص.ب 156528 الرياض 11788  
 +966 555 33 222 4  
 info@khutabaa.com

حياته، وكذا الصحابة -رضي الله عنهم-، لكنهم لم يَسْتَسْلِمُوا لها؛ بل اتَّخَذُوا إِيمَانَهُمْ بِاللَّهِ مَلْجَأً يَلْجِئُونَ إِلَيْهِ، واتَّخَذُوا مِنْ نَبِيِّهِمْ قُدْوَةً فِي التَّعَامُلِ مَعَ هَذِهِ الِهُمُومِ الطَّارِئَةِ.

ومن أهمِّ أسبابِ الِهُمُومِ الوارِدَةِ فِي السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ:

أولاً: الِهُمُّ الَّذِي يُصِيبُ الدَّاعِيَةَ إِلَى اللَّهِ مِنْ عَدَمِ اسْتِجَابَةِ النَّاسِ لَهُ: وَهَذَا الِهُمُّ عَرَضَ لِجَمِيعِ الْأَنْبِيَاءِ وَالرُّسُلِ، فَالْجَؤُوا إِلَى اللَّهِ -تعالى-، فَكَانَتِ الْعَاقِبَةُ لَهُمْ، وَمِنْ أَبْرَزِ الْأَمْثَلَةِ: دَعْوَةُ النَّبِيِّ -صلى الله عليه وسلم- لِأَهْلِ الطَّائِفِ، وَالشَّاهِدُ قَوْلُهُ: "عَرَضْتُ نَفْسِي عَلَى ابْنِ عَبْدِ يَالِيلٍ، فَلَمْ يُجِبْنِي إِلَى مَا أَرَدْتُ، فَأَنْطَلَقْتُ وَأَنَا مَهْمُومٌ عَلَى وَجْهِهِ، فَلَمْ أَسْتَفِقْ إِلَّا وَأَنَا بِقَرْنِ الثَّعَالِبِ" (متفق عليه).

فَقَدْ صرَّحَ -صلى الله عليه وسلم- بِالِهُمِّ الَّذِي أَصَابَهُ؛ نَتِيجَةَ الْاِسْتِجَابَةِ لِلسَّيِّئِ الَّذِي لَاقَاهُ مِنْ أَهْلِ الطَّائِفِ، فَقَالَ: "وَأَنَا مَهْمُومٌ" أَيُّ: فَأَنْطَلَقْتُ حَيْرَانًا هَائِمًا لَا أَدْرِي أَيْنَ اتَّوَجَّهْتُ مِنْ شِدَّةِ ذَلِكَ الِهُمِّ، وَصُعُوبَةِ ذَلِكَ الْعَمِّ،



إِذَا؛ فَالهُمُّ مِنَ الْأَعْرَاضِ الْبَشَرِيَّةِ الَّتِي تُصِيبُ الْأَنْبِيَاءَ أَيْضًا، وَلَكِنَّهُمُ هُمْ مَحْمُودٌ؛ لِأَنَّهُ مُتَعَلِّقٌ بِالْآخِرَةِ، وَالْمَذْمُومُ مِنْهُ هُوَ الْهُمُّ عَلَى مَا فَاتَ مِنْ أُمُورِ الدُّنْيَا.

ثَانِيًا: الْهُمُّ الَّذِي يَعْرِضُ بِسَبَبِ الْعِلَاقَاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ: مَا دَامَ الْإِنْسَانُ مُخَالِطًا لِلنَّاسِ فَقَدْ تُصِيبُهُ بَعْضُ الْهُمُومِ مِنْ تَصَرُّفَاتِ الْبَعْضِ، فَإِنَّ النَّاسَ مُخْتَلِفُونَ فِي الطَّبَائِعِ وَالتَّصَرُّفَاتِ، فَمِنْهُمْ الصَّالِحُ وَمِنْهُمْ الطَّالِحُ، وَقَدْ تَعَرَّضَ زَيْدُ بْنُ أَرْقَمَ لِلْهَمِّ نَتِيجَةَ تَكْذِيبِهِ، وَاتِّهَامِهِ بِالْبَاطِلِ، عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- قَالَ: كُنْتُ فِي غَزَاةٍ، فَسَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ أَبِي يَثْرِبٍ يَقُولُ: لَا تُثَنِّفُوا عَلَيَّ مِنْ عِنْدِ رَسُولِ اللَّهِ، حَتَّى يَنْفُضُوا مِنْ حَوْلِي، وَلَوْ رَجَعْنَا مِنْ عِنْدِهِ لِيُحْرِجَنَّ الْأَعْزَمُ مِنْهَا الْأَذَلَّ، فَذَكَرْتُ ذَلِكَ لِعَمِّي، فَذَكَرَهُ لِلنَّبِيِّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، فَدَعَانِي، فَحَدَّثْتُهُ، فَأَرْسَلَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- إِلَى عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي يَثْرِبٍ وَأَصْحَابِهِ، فَحَلَفُوا مَا قَالُوا، فَكَذَّبَنِي رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- وَصَدَّقَهُ، فَأَصَابَنِي هَمٌّ لَمْ يُصِبنِي مِثْلُهُ قَطُّ، فَجَلَسْتُ فِي الْبَيْتِ، فَقَالَ لِي عَمِّي: مَا أَرَدْتَ إِلَيَّ أَنْ كَذَّبَكَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- وَمَقَّتَكَ، فَأَنْزَلَ اللَّهُ -تَعَالَى-: (إِذَا جَاءَكَ الْمُنَافِقُونَ قَالُوا نَشْهَدُ إِنَّكَ لَرَسُولُ اللَّهِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ إِنَّكَ لَرَسُولُهُ وَاللَّهُ يَشْهَدُ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ



لَكَادِبُونَ) [المنافقون: ١]، فَبَعَثَ إِلَيَّ النَّبِيُّ -صلى الله عليه وسلم- فَقَرَأَ، فَقَالَ: "إِنَّ اللَّهَ قَدْ صَدَّقَكَ يَا زَيْدُ" (رواه البخاري)، فالهَمُّ الذي أصاب هذا الصَّحَابِيَّ الْجَلِيلَ على ما يُسْتَقْبَلُ؛ إِذْ كَيْفَ سِيَلِقَى النَّاسَ وَبَعْضَهُمْ يُشَكِّكُ فِي صِدْقِهِ؟.

ثَالِثًا: الهَمُّ الذي يَعْرِضُ لِلْإِنْسَانِ نَتِيجَةً تَفْكِيرِهِ بِمَا يَحُلُّ بِأُسْرَتِهِ بَعْدَ مَوْتِهِ: عَنْ عَائِشَةَ -رضي الله عنها- أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- كَانَ يَقُولُ: "إِنَّ أَمْرَكَنَّ مِمَّا يُهْمُنِي بَعْدِي، وَلَنْ يَصْبِرَ عَلَيْكُنَّ إِلَّا الصَّابِرُونَ" (حسن، رواه الترمذي)؛ فقوله: "مِمَّا يُهْمُنِي بَعْدِي" أي: مِمَّا يُوقِعُنِي فِي الْهَمِّ مِنْ بَعْدِ وَفَاتِي، حَيْثُ لَمْ يَتْرُكْ هُنَّ مِيرَاثًا، وَهُنَّ قَدْ آثَرْنَ الْحَيَاةَ الْآخِرَةَ عَلَى الدُّنْيَا حِينَ خُيِّرْنَ، فَهُوَ هَمٌّ عَلَى أَمْرٍ مُسْتَقْبَلٍ.

عباد الله: لا ينبغي النَّظَرُ إِلَى لَفْظَةِ الْهَمِّ مِنْ مَنْظُورٍ سَلْبِيٍّ بَحْتٍ، فَالْهَمُّ قَدْ يَكُونُ مَحْمُودًا إِذَا كَانَ الْبَاعِثُ لَهُ أَمْرًا شَرْعِيًّا، يَدْفَعُ صَاحِبَهُ إِلَى سُلُوكِ الْخَيْرِ، وَالْخُلَاصَةُ: أَنَّ هَمَّ الدُّنْيَا يَمْنَعُ الْإِنْسَانَ مِنَ الْخَيْرِ، وَهَمَّ الْآخِرَةِ يَحْمِلُهُ عَلَيْهِ.



وَمِنَ الْأَهْمِيَةِ بِمَكَانٍ أَنْ يُبَادِرَ الْمُسْلِمُ فِي عِلَاجِ الْهُمُومِ، حَتَّى لَا تُكَدِّرَ عَلَيْهِ صَفْوَةَ حَيَاتِهِ، قَالَ ابْنُ حَزْمٍ -رَحِمَهُ اللَّهُ-: "تَطَلَّبْتُ غَرَضًا يَسْتَوِي النَّاسُ كُلُّهُمْ فِي اسْتِحْسَانِهِ وَفِي طَلْبِهِ، فَلَمْ أَجِدْهُ إِلَّا وَاحِدًا، وَهُوَ طَرْدُ الْهَمِّ"، وَمِنَ أَهَمِّ عِلَاجِ الْهُمُومِ:

أولاً: اللُّجُوءُ إِلَى اللَّهِ بِكَثْرَةِ الاسْتِعَاذَةِ وَالِدُّعَاءِ: عَنِ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- قَالَ: كُنْتُ أَخْدُمُ رَسُولَ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فَكُنْتُ أَسْمَعُهُ كَثِيرًا يَقُولُ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ" (رواه البخاري)، وحقيقة الاستِعَاذَةُ أَنَّهَا لُجُوءٌ إِلَى اللَّهِ -تَعَالَى-، وَلَهَا أَثَرٌ كَبِيرٌ فِي تَحْجِيمِ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ، وَذَهَابِهَا بِالْكُلِّيَّةِ.

فَلْيَتَذَكَّرِ الْمُسْلِمُ أَنَّ الْمُسْتَقْبَلَ بِيَدِ اللَّهِ وَحْدِهِ، وَعَلَيْهِ أَنْ لَا يُعَايِشَ فِي يَوْمِهِ هُمُومَ غَدٍ، فَقَدْ لَا تَجِيءُ أَبَدًا، وَهَنَّاكَ أَذْكَارٌ وَأَدْعِيَةٌ عَلَّمَهَا النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- الصَّحَابَةَ الْكِرَامَ؛ لِيُرَدِّدُوهَا حَالَ نَزُولِ الْهُمُومِ وَالْكَرُوبِ، وَهِيَ كَثِيرَةٌ وَمُتَنَوِّعَةٌ.



ثانياً: مُلَازِمَةُ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ... إلى قوله: "أَسْأَلُكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَيْعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي؛ إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَحًا" (صحيح، رواه أحمد)، سأله أن يجعل القرآن شفاءً هَمِّهِ وَغَمِّهِ؛ لِيَكُونَ بِمَنْزِلَةِ الدَّوَاءِ الَّذِي يَسْتَأْصِلُ الدَّاءَ، وَيُعِيدُ الْبَدَنَ إِلَى صِحَّتِهِ وَاعْتِدَالِهِ، وَأَنْ يَجْعَلَ الْقُرْآنَ لِحُزْنِهِ كَالْجِلَاءِ الَّذِي يَجْلُو الطَّبَّوعَ وَالصَّدَأَ، فَيَنْبَغِي لِلْمُسْلِمِ أَنْ يُلَازِمَ الْقُرْآنَ الْعَظِيمَ، قِرَاءَةً وَاسْتِمَاعًا، وَتَدَبُّرًا وَعَمَلًا.

ثالثاً: الْإِكْتِثَارُ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ -عَزَّ وَجَلَّ-؛ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ" (رواه مسلم)، والمراد بالسَّكِينَةُ هُنَا الطُّمَأْنِينَةُ، وَهِيَ مَطْرَدَةٌ لِلْهَمِّ، فَلْيَحْرِصِ الْمُسْلِمُ عَلَى كُلِّ أَمْرٍ جَالِبٍ لِلطُّمَأْنِينَةِ، وَمَنْ أَفْضَلُهَا ذِكْرُ اللَّهِ -تَعَالَى-.



رابعاً: أن يُدرك المسلم حقيقة الدنيا: فهي مطبوعة على الهُموم؛ لأنها دار ممر لا مقر، فلا يتوقف كثيراً إذا ما طرأت عليه هذه الهُموم، بل عليه أن يستثمرها في سيره إلى الدار الآخرة، مصداقاً لقوله -صلى الله عليه وسلم- : "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ: إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ؛ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ؛ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ" (رواه مسلم).

فإن صبر عليها فليُبشِّرْ بموعود النبي -صلى الله عليه وسلم- بتحقق وصفِ الخيرية فيه: "مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ" (رواه البخاري)، والمسلم يرجو نيل الأجر من وراء هذه الهُموم، وهي مكفِّرات للذنوب: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ -النَّصَبُ: التَّعَبُ-، وَلَا وَصَبٍ -الْوَصَبُ: دَوَامُ الْوَجَعِ وَلُزُومِهِ-، وَلَا هَمٍّ، وَلَا حُزْنٍ، وَلَا أَدَى، وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا؛ إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ" (رواه البخاري).



## الخطبة الثانية:

الحمد لله ...

أيها المسلمون: ومِمَّا تُعَالَجُ بِهِ الْهُمُومُ:

خامساً: الإكثارُ من الصَّلَاةِ عَلَى النَّبِيِّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: عَنْ أَبِي بِنِ كَعْبٍ -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- قَالَ: قَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللهِ، أَرَأَيْتَ إِنْ جَعَلْتُ صَلَاتِي كُلَّهَا عَلَيْكَ؟ قَالَ: "إِذَا؛ يَكْفِيكَ اللهُ -تَعَالَى- مَا أَهَمَّكَ مِنْ دُنْيَاكَ وَآخِرَتِكَ" (حسن، رواه أحمد).

سادساً: تَحْصِيلُ الرَّاحَةِ النَّفْسِيَّةِ بِالصَّلَاةِ: قَالَ رَسُولُ اللهِ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: "يَا بَلَالُ، أَقِمِ الصَّلَاةَ، أَرِحْنَا بِهَا" (صحيح، رواه أبو داود)، وَعَنْ حُدَيْفَةَ -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- قَالَ: "كَانَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى" (حسن، رواه أبو داود)، فَمِنْ عَادَةِ النَّبِيِّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- الْفَرَعُ إِلَى الصَّلَاةِ؛ إِذَا نَزَلَ بِهِ أَمْرٌ مُهِمٌّ، أَوْ أَصَابَهُ هَمٌّ وَعَمٌّ؛ لِأَنَّ



khutabaa.com

ص.ب 156528 الرياض 11788  
 +966 555 33 222 4  
 info@khutabaa.com



الصلاة جامعةٌ للأذكارِ والدَّعَوَاتِ، وشاملةٌ للأفعالِ، وهي تُرِيحُ من كُلِّ هَمٍّ، وتُفَرِّجُ من كُلِّ غَمٍّ، وفيها تلاوةٌ للقرآنِ، وذكْرٌ، ودُعاءٌ.

سابعاً: عَدَمُ التَّشْتُّتِ وراءَ هُمومِ الدُّنيا، فإنها فانيةٌ مع هُمومِها: فالتَّفَكِيرُ في الهَمِّ يَزِيدُ الهَمَّ، وتَنَاسِي الأُمراضِ والهَمومِ هو أكبرُ لِجَاحِ ضِدِّ زِيادَتِها، وأفضَلُ عِلاجٍ مُضادٍّ لِطَرْدِها، فإنَّ مَقاييسَ البَشَرِ السَّلْبِيَّةِ لا عِبْرَةَ لها، بل هي ظُنُونٌ، وَقَلِيلٌ ما يُصِيبُ الظَّنُّ، وهُمومُ الدُّنيا لا تَنْتَهِي، وهي فانيةٌ مع هُمومِها، قال -صلى الله عليه وسلم-: "مَنْ جَعَلَ الهُمومَ هَمًّا واحِداً، هَمَّ آخِرَتِهِ؛ كَفَاهُ اللهُ هَمَّ دُنْيَاهُ، وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الهُمومُ في أَحْوالِ الدُّنيا؛ لَمْ يُبَالِ اللهُ في أَيِّ أودِيَّتِها هَلَكَ" (حسن، رواه ابن ماجه).

ثامناً: السَّعْيُ في تَحْصِيلِ ما يَنْفَعُ من أُمورِ الدِّينِ والدُّنيا: وَلِيَبْتَعِدِ المُسْلِمُ عن هُمومِ مَبْنِيَّةٍ على أَوْهامٍ؛ لِأَنَّها تَزِيدُهُ وَهَنًا على وَهْنٍ، وَلِيَقْضِ وَقْتَهُ فِيمَا يَعُودُ عَلَيْهِ بِالنَّفْعِ والفائِدَةِ في دِينِهِ ودُنْيَاهِ، مِصْداقًا لِقَوْلِهِ -صلى الله عليه وسلم-: "أَحْرَصُ عَلَى ما يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنَ بِاللَّهِ، وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذا وَكَذا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ



اللَّهُ، وَمَا شَاءَ فَعَلَ؛ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ" (رواه مسلم)، فَمَنْ حُوصِرَ بِالْأَوْهَامِ، وَالْوَسَاوِسِ، وَالْقَلْقِ، وَالْمَخَافِ، فَلْيَجْعَلِ لِسَانَهُ رَطْبًا بِذِكْرِ اللَّهِ، وَلْيَعْمَلْ عَمَلًا مُفِيدًا؛ حَتَّى لَا يَدَعَ وَقْتًا لِلتَّفَكِيرِ فِي الْهُمُومِ وَالْأَوْهَامِ.

تاسعاً: الجهاد في سبيل الله: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "عَلَيْكُمْ بِالْجِهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ؛ فَإِنَّهُ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ، يُذْهِبُ اللَّهُ بِهِ الْهَمَّ وَالْغَمَّ" (صحيح، رواه أحمد)، فَمَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ وَهَوَاهُ، وَجَاهَدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، سَعِيَاً لِإِحْيَاءِ قُلُوبِ الْعِبَادِ، كَانَ جَزَاؤُهُ مِنْ جِنْسِ عَمَلِهِ، فَيُبَدَّلُ اللَّهُ -تعالى- هَمَّهُ وَحُزْنَهُ فَرَحًا وَنَشَاطًا وَقُوَّةً.

وأخيراً: يَجِبُ عَلَى الْمُسْلِمِ أَنْ يَكُونَ ذَا نَظْرَةٍ تَفَاؤُؤِيَّةٍ لِلْمُسْتَقْبَلِ؛ لِأَنَّ التَّفَاؤُلَ يَجْلِبُ الرَّاحَةَ النَّفْسِيَّةَ، وَالْمِتَفَائِلُ يُفَسِّرُ الْأَزْمَاتِ تَفْسِيرًا حَسَنًا، يَبْعَثُ فِي نَفْسِهِ الْأَمْنَ وَالطَّمَأْنِينَةَ، وَيُنَشِّطُ أَجْهَزَةَ الْمِنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ وَالْجِسْمِيَّةِ.

