

## خطبة عن دفع الهم

## الخطبة الأولى

الحمد لله رب العالمين حمدا كثيرا مباركا فيه، يفعل ما يشاء ويخلق ما يريد وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمد عبده ورسوله ﷺ وبعد

فأوصيكم ونفسي بتقوى الله ﷻ قال تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾﴾ [الأحزاب: ٧٠-٧١].

أما بعد

يسعى العقلاء في مطلوب واحد وإن اختلفت طرقهم في تحصيله، أتدرون ما هو؟ إنه دفع الهم والغم عن نفوسهم بأي طريقة كانت فبعضهم بالأكل والشرب لعله يُذهب عنهم الهم والغم وبعضهم بالعمل في التجارة أو أي نوع من أنواع العمل لجمع المال والانشغال به وبعضهم باللَّهو واللَّعب ولكن كثير من تلك الطرق لا توصل إلى السعادة وإزالة الهموم والغموم والأحزان، قال ابن القيم

رحمه الله تعالى " وَلَمْ أَر فِي جَمِيعِ هَذِهِ الطَّرِيقِ طَرِيقًا مُوصِلَةً إِلَيْهِ إِلَّا الإِقْبَالَ عَلَى اللَّهِ وَحْدَهُ، وَمُعَامَلَتَهُ وَحْدَهُ، وَإِثَارَ مَرْضَاتِهِ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ " .

وإليكم عدد من الأدوية الربانية والوصفات النبوية التي تعالج الهم وتكشف الغم فأولها وأعظمها توحيد الله تعالى فَمَا دُفِعَتْ الشَّدَائِدُ بِمِثْلِ التَّوْحِيدِ ولذلك كانت دعوة يونس عليه السلام التي دعا بها داخل بطن الحوت وما دعا به مكروبو إلا فرج الله عنه همه وكربه قال تعالى: ﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْتَضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَجَعَلْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنشِئُ الْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾﴾ [الأنبياء: ٨٧-٨٨]

[٨٨-٨٧]

فتكرار هذا الدعاء " لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين " سبب في ذهاب الهم والغم، ثم الصلاة من أكبر الأدوية لذهاب الهم فقد كان نبينا محمد عليه السلام (إذا حزبه أمر " أي أهّمه " فزع إلى الصلاة) رواه أحمد. قال تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾﴾ [البقرة: ٤٥] .

كذلك من أدوية ذهاب الهم، الإيمان بالقضاء والقدر والرضا به والصبر على ذلك وليعلم أن كل ما يحصل في الكون بقضاء الله وقدره وأن ما أخطئك لم يكن ليصيبك وما أصابك لم يكن

ليخطئك، فرضى المسلم بالأقدار سبب في زوال الهم والغم والحزن فمن رضى بالأقدار التي قدرها الله من مصائب وغيرها ارتاح قلبه وانشرح صدره وكتب الله له أجراً على صبره ورضاه، ومن تسخّط على الأقدار زاد همّه وغمّه وأيضاً ملازمة الاستغفار سبب لتفريج الهموم فإن من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب، فالذنوب كالسموم تولد الهموم والغم و ولا يُذهبها الا الاستغفار.

وبالإضافة أن من أهم الأدوية لذهاب الهموم هو الإكثار من ذكر الله تعالى فإنه يزيل الهم والغم عن القلب فذكر الله هو حياة القلوب والروح فإذا هجر الإنسان ذكر الله جاءته الكآبة، وَعَمَرْتُهُ الْهُمُومُ والأحزان (الا بذكر الله تطمئن القلوب) ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨] ومن الأدوية أيضاً القناعة من الدنيا بما كتب الله له وعدم التعلق بالدنيا والاهتمام بالإيمان بالله والعمل الصالح ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [التحل: ٩٧] وقال المفسرون رحمهم الله تعالى في تفسير (الحياة الطيبة) هي طمأنينة القلب وسكون النفس وعدم الالتفات إلى ما يشوش على قلبه من الدنيا والرزق والحلال والقناعة بما كتب الله لك.

نسأل الله الحياة الطيبة في الدنيا والجنة في الآخرة ونعوذ بالله من  
الغم والحزن.

أقول ما سمعتم واستغفر الله العظيم لي ولكم فاستغفروه إنه هو  
الغفور الرحيم.



## الخطبة الثانية

الحمد لله رب العالمين . . . والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ  
 أعلموا كذلك أن من أدوية زوال الهم ترك الحسد والغل على  
 عباد

الله والتعوذ بالله من الهم والحزن فقد كان من دعاء النبي ﷺ:  
 (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ  
 وَالْبُخْلِ، وَغَلْبَةِ الدِّينِ، وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ). صححه الألباني.

وكذلك قوله ﷺ ما أصاب أحد قط هم ولا حزن فقال: (اللهم  
 إني عبدك، وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيَّ  
 حكمك، عدلٌ فيَّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به  
 نفسك، أو علمته أحداً من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو  
 استأثرت به في علم الغيب عندك؛ أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور  
 صدري، وجلاء حزني، وذهب همِّي؛ إلا أذهب الله همَّه وحُزنَه،  
 وأبدله مكانه فرحاً) صححه الألباني.

نسأل الله أن يُعيذننا من الهم والحزن في الدنيا والآخرة إنه ولي  
 ذلك والقادر عليه.

ألا وصلوا عباد الله على من أمركم الله بالصلاة والسلام عليه فقال عز من قائل: ﴿إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾ [الأحزاب: ٥٦] اللهم صلِّ وسلم عليه وعلى آله وصحبه أجمعين.

اللهم أعز الاسلام والمسلمين وأذل الشرك والمشركين ودمر أعدائك أعداء الدين، اللهم لا تدع لنا ذنبا إلا غفرته، ولا هما إلا فرجته ولا دينا إلا قضيته ولا مريضا إلا شفيته برحمتك يا أرحم الراحمين اللهم أبرم لهذه الأمة أمر رشديعز فيه أهل طاعتك ويهدى فيه أهل معصيتك ويؤمر فيه بالمعروف وينهى فيه عن المنكر اللهم وفق ولاة امور المسلمين لما فيه صلاح البلاد والعباد.

عباد الله إن الله يأمركم بالعدل والإحسان وإيتاء ذي القربى وينهى عن الفحشاء والمنكر والبغى يعظكم لعلكم تذكرون فاذكروا الله الجليل يذكركم واشكروه على نعمه يزدكم ولذكر الله أكبر والله يعلم ما تصنعون.

