هذا عرض ما ورد في الخطبة من الآيات والأحاديث التي جاءت في السنة فيما يتعلق بزوال الهم والكرب والأحزان؛ ليسهل حفظها والعمل بها.

ورد في كتاب الله - جل وعلا- وفي سنة رسول الله - صلى الله عليه وسلم- أدعية خاصة جعلها الله سببا لزوال الهموم، وتكون هذه الأدعية من المخارج التي شرعها الله - سبحانه وتعالى- للتخلص من هذه الأمور المحزنة.

منها ما ورد في قصة نبي الله يونس - عليه الصلاة والسلام- لما بلغ به الهم مبلغه وهو في بطن الحوت في ظلمات بعضها فوق بعض، يقول الله - تعالى- : (وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ)، يعني ظن أن لن نضيق عليه، فكلمة نقدر هنا ليست من القدرة ولكن من القدْر وهو التضييق، (فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَّا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ) [الأنبياء:٨٧]، هذا دعاء عظيم.

أرسل الله يونس - عليه الصلاة والسلام- إلى قومه فدعاهم فلم يؤمنوا، توعدهم بالعذاب فلم ينيبوا ولم يرجعوا إلى الله، فلم يطق الصبر عليهم كما أمره الله، رأى إعراضا عظيما عن توحيد الله فخرج تاركا لهم، غاضبا عليهم، ضائقا صدره بعصيانهم، وظن أن الله لن يضيق عليه، وأنه لن يأخذه بهذه المخالفة، فابتلاه الله بالحبس في بطن الحوت، فنادى وهو في ظلمة الليل، وظلمة البحر، وظلمة بطن الحوت؛ تائبا معترفا بظلمه، حيث ترك الصبر على قومه، فقال هذا الدعاء العظيم الذي يشع توحيدا وعبودية: "لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين".

يقول النبي - صلى الله عليه وسلم- كما في حديث سعد بن أبي وقاص - رضي الله عنه- عند أحمد والترمذي والنسائي: "دعوة ذي النون إذ دعا وهو في بطن الحوت: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، لم يدعُ بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجاب الله له".

روى الإمام أحمد أن النبي - صلى الله عليه وسلم- قال: "ما أصاب أحداً قط همٌّ ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك، ابن عبدك، ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيّ حكمك، عدل فيَّ قضاؤك، أسالك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله حزنه وهمه، وأبدله مكانه فرحاً". فقيل يا رسول ألا نتعلمها؟ فقال - صلى الله عليه وسلم- : "بَلَى، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا".

ما ورد عن عبد الله بن عباس - رضي الله عنهما- أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم- كان يقول عند الكرب: "لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات ورب الأرض ورب العرش الكريم" رواه البخاري.

ومن ذلك أيضا ما جاء عن أنس - رضي الله عنه- أن رسولنا - صلى الله عليه وسلم- كان إذا حَزَبه أمر - يعني أقلقه وأفزعه أمر- قال: "يا حيُّ يا قيُّومُ، برحمتِكَ أستغيثُ".

ومن ذلك ما ورد عن أسماء بنت عميس - رضي الله عنها- قالت: قال لي رسول الله - صلى الله عليه وسلم- : "ألا أعلمكِ كلمات تقولينهن عند الكرب - أو في الكرب- : اللّهُ اللّهُ رَبِّي لاَ أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا" رواه أبو داود وصححه الألباني.

ومن ذلك أيضا ما رواه أبو داود وحسنه الألباني عن نبينا - صلى الله عليه وسلم- أنه قال: "دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلاَ تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ".

ومن أعظم ما يفرج الله - تبارك وتعالى- به الهموم الإكثار من الصلاة على النبي - صلى الله عليه وسلم- . أكثروا من الصلاة على الرسول - صلى الله عليه وسلم- لاسيما يوم الجمعة، وعودوا أنفسكم على الإكثار من الصلاة على النبي - صلى الله عليه وسلم- .

روى الطفيل بن كعب عن أبيه، قال: كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم- إذا ذهب ثلث الليل قام فقال: "يا أيها الناس، اذكروا الله اذكروا الله، جاءت الراجفة تتبعها الرادفة، جاء الموت بما فيه، جاء الموت بما فيه".

قال أبي - رضي الله عنه- قلت يا رسول الله: إني أكثر الصلاة عليك، فكم أجعل لك من صلاتي؟ فقال: "ما شئت"، قلت: الربع؟ يعني: يكفي أن أجعل لك الربع من صلواتي؟ قال: "ما شئت، فإن زدت فهو خير لك"، قلت: النصف؟ قال: "ما شئت، فإن زدت فهو خير لك"، قلت: فالثلثين؟ قال: "ما شئت، فإن زدت فهو خير لك"، قلت: أجعل لك صلاتي كلها؟ قال - صلى الله عليه وسلم- : "إذاً؛ يكفيك الله همك، ويغفر لك ذنبك" حديث حسن رواه الترمذي وغيره.