

أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِأَبِي طَلْحَةَ  
الْتَمِسْ غُلَامًا مِنْ غِلْمَانِكُمْ يَخْدُمُنِي فَخَرَجَ أَبُو طَلْحَةَ يُرِدْفَنِي وَرَاءَهُ،  
فَكُنْتُ أَخْدُمُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلَّمَا نَزَلَ، فَكُنْتُ أَسْمَعُهُ  
يُكْثِرُ أَنْ يَقُولَ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ **الْهَمِّ وَالْحَزَنِ**، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ،  
وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدِّينِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ (متفق عليه)

---

قوله ( اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن  
والبخل ) الحزن بفتح الحين وبضم فسكون مثل رَشَد ورشُد ، قيل الفرق بينه  
وبين الهم أن الحزن إنما يكون في أمر قد وقع والهم إنما هو في ما  
يتوقع

قَوْلُهُ : ( مِنْ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ )

الْحَزَنُ خُشُونَةٌ فِي النَّفْسِ لِحُصُولِ غَمٍّ ، وَالْهَمُّ حُزْنٌ يُذِيبُ الْإِنْسَانَ فَهُوَ  
أَخْصُّ مِنَ الْحَزَنِ ، وَقِيلَ هُوَ بِالْآتِي وَالْحَزَنُ بِالْمَاضِي وَقِيلَ هُمَا بِمَعْنَى

---

وعن أبي ذر رضي الله عنه قال قلت يا رسول الله أوصني قال أوصيك

بتقوى الله فإنها رأس الأمر كله

قلت يا رسول الله زدني

قال عليك بتلاوة القرآن وذكر الله عز وجل فإنه نور لك في الأرض

وذخر لك في السماء

قلت يا رسول الله زدني قال إياك وكثرة الضحك فإنه يميت القلب  
ويذهب بنور الوجه

قلت يا رسول الله زدني قال عليك بالجهاد فإنه رهبانية أمتي

قلت يا رسول الله زدني قال أحب المساكين وجالسهم

قلت يا رسول الله زدني

قال انظر إلى من هو تحتك ولا تنظر إلى ما هو فوقك فإنه أجدر أن لا

**تزدري نعمة الله عندك**

قلت يا رسول الله زدني قال قل الحق وإن كان مرا (ص الترغيب

والترهيب) رواه ابن حبان في صحيحه واللفظ له والحاكم

---

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (139) ال عمران

---

إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلْوُونَ عَلَى أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُخْرَاكُمْ فَأَثَابَكُمْ

غَمًّا بَغَمًّا لِكَيْلًا **تَحْزَنُوا** عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا

تَعْمَلُونَ (153) ال عمران

---

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا

**تَحْزَنُوا** وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ (فصلت 30)

---

فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا يَخُوفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (38) البقرة

---

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ  
الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

**يَحْزَنُونَ** (62) البقرة

بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ

وَلَا هُمْ **يَحْزَنُونَ** (112) البقرة

( الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذَى  
لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ **يَحْزَنُونَ** (262) البقرة

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ  
وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ **يَحْزَنُونَ** (274) البقرة

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ  
عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ **يَحْزَنُونَ** (277) البقرة

168) وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ  
يُرْزَقُونَ (169) فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ  
يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ **يَحْزَنُونَ** ال عمران 170

فَمَنْ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ **يَحْزَنُونَ** (35) الاعراف

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ **يَحْزَنُونَ** (62) الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا  
يَتَّقُونَ (63) لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ  
اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (64) يونس

وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

(61 الزمر)

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

(13) الاحقاف

وكذلك **الهم والحزن** لا ينبغي للمؤمن أن يكون مهموماً بشيء من أمور الدنيا، فإن الله تعالى قد قدر الأمور فأحكمها وقدر الأرزاق، فلا يجلب الهم للعبد في الدنيا خيراً، ولا يأتيه بما لم يقدر له، وفي طول الهم قلة رضا بقدر الله وسخطه على ربه. وقد كان عمر بن عبد العزيز يقول: اللهم رضني بالقضاء، وحبب إليّ القدر حتى لا أحب تقديم ما أخرت ولا تأخير ما قدمت. ومن آمن بالقدر فلا ينبغي له أن يهتم على شيء فاته من الدنيا ولا يتهم، ربه ففيما قضى له الخيرة، وإنما ينبغي للعبد الاهتمام بأمر الآخرة ويفكر في معاده وعرضه على ربه، وكيف ينجو من سؤاله عن الفتيل والقطمير ولذلك قال - صلى الله عليه وسلم - : « لو تعلمون ما أعلم لضحكتم قليلاً ولبكيتم كثيراً » . فهاهنا يحسن الهم والبكاء.

وقال ابن مسعود : اليقين : أن لا ترضي الناس بسخط الله ، ولا تحمد أحداً على رزق الله ، ولا تلم أحداً على ما لم يؤتكَ الله ، فإنَّ الرِّزْقَ لا يسوقه حرصُ حريصٍ ، ولا يرده كراهة كارهٍ ، فإنَّ الله تبارك وتعالى -

بقسطه وعلمه وحكمه - جعل الرّوح والفرح في اليقين والرضا ، وجعل  
**الهمّ والحزن** في الشكّ والسخطِ (3) .

---

( الإيمان بالقدر ) بفتحيتين ( يذهب **الهم والحزن** ) لأن العبد إذا علم أن  
ما قدره الله في الأزل لا بد من وقوعه وما لم يقدره يستحيل وقوعه  
استراحت نفسه وذهب حزنه على ما وقع له من المكروه الماضي ولم  
يهتم لما يتوقعه وأذى الناس للعبد لا بد له منه كالحر والبرد لا حيلة فيه  
والمتسخط من أذاهما غير عاقل والكل جار بقدر ومن ثم قال ذو النون  
: من وثق بالمقادير لم يغتم ومن عرف الله رضي بالله وسر بقضائه وقال  
بعضهم : الإتكال على القضاء أروح وقلة الاسترسال أحزم (فيض القدير

---

رجل لابن واسع : أوصني قال : أوصيك أن تكون ملكا في الدنيا والآخرة  
قال : كيف قال : فالزم الزهد ( والرغبة في الدنيا تطيل **الهم والحزن** )  
فالدنيا عذاب حاضر يؤدي إلى عذاب منتظر فمن زهد فيها استراحت  
نفسه وصار عيشه أطيب من عيش الملوك فإن الزهد فيها ملك حاضر إذ  
العبد إذا ملك شهوته وغضبه وانقاد معه لداعي الدين فهو الملك حقا  
لأن صاحب هذا الملك حر والملك المنقاد لشهوته وغضبه عبدهما فهو  
مملوك في صورة مالك يقوده زمام الشهوة والغضب كما يقاد البعير(فيض  
القدير)

---

أي التجيء إليك من **الهم والحزن** والعجز والكسل والجبن أو البخل

تقدم معناها

---

الجأ الي الله حتى لا يقعا والجأ الي الله اذا وقعا ليزيلهما

---