



كلنا يعيش الأزمات المتلاحقة ، فقد تضيق الدنيا في عيون البعض، لكن الأزمات والابتلاءات لم تأت إلا اختبارا للعباد، تأتي ليطهر الله تعالى عباده، وعندما يشتد الضيق ضيقا، ويزيد الهم هما، فلا يلبث إلا ويلاحقها الفرج، لقوله تعالى "إن مع العسر يسرا إن مع العسر يسرا"

وهناك عدة خطوات لخروج الإنسان من حالته الحزينة المهمومة :

1- أن نلجم لله تعالى ساعة الكرب ولا نلجم للعباد، نلجم للسميع، البصير، القادر على خلاصنا من أحزاننا، العليم بحوائجنا، الرحمن الرحيم "فلولا إذ جاءهم بأمسنا تضرعوا.."

2- حسن الظن بالله تعالى والثقة بأن الذي يذهب ما نحن فيه هو سبحانه له قوله في الحديث القديسي "أنا عند ظن عبدي بي" ، وعدم اليأس، والأمل فيما عند الله والصبر والصمود أمام التحديات وانتظار البشري التي وعد الله تعالى بها عباده الصابرين عندما قال في كتابه الكريم "وبشر الصابرين".

3- الدعاء المتواصل، يقول الله تعالى "أمن يجيب المضطر إذا دعا و يكشف السوء إله مع الله قليلا ما تذكرون" و يقول سبحانه أيضا "إذا سألك عبادي عنِّي فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعان" خاصة الدعاء بالأعمال الصالحة ونحن نعرف قصة الثلاثة الذين ظلوا وحدهم أمام صخرة عظيمة تسد باب الغار عليهم فلا يستطيعون الخروج منه، فظلوا محبوسين فلا أحد يسمع لندائهم وصرارتهم حتى دعا كل واحد منهم بعمل صالح كان قد فعله مخلصا لله تعالى، فظلت الصخرة تنفرج جزءا بدعاء الأول، ثم انفرجت جزء آخر بدعاء الثاني، ثم انفرجت نهائيا بدعاء الثالث، وكانت بركة الدعاء بالأعمال الصالحة الخالصة لله تعالى نجاة للثلاثة.

وأيضا تردید بعض أدية الكرب منها "لا إله إلا أنت سبحانه إني كنت من الظالمين" ذلك الدعاء الذي دعا به يونس عليه

السلام وهو في بطن الحوت في الظلمات فما لبث أن خلصه الله تعالى من هذه المحنـة القاسـية، وغيرـه الكثـير من تلك الأدعـية، مع انتـقاء وقت الإـجـابة كالـثـلـثـة الأـخـيرـ من اللـيل، ووقـتـ السـجـود فأـقـرـبـ ما يـكـونـ العـبـدـ من رـبـهـ وـهـ سـاجـدـ.

4- **مـلـازـمـةـ الاستـغـفارـ** لـقولـهـ تـعـالـيـ "فـقـلـتـ اـسـتـغـفـرـوـ رـبـكـ إـنـهـ كـانـ غـفـارـاـ يـرـسـلـ السـمـاءـ عـلـيـكـ مـدـرـارـاـ وـيـمـدـكـ بـأـمـوـالـ وـبـنـينـ وـيـجـعـلـ لـكـ جـنـاتـ وـيـجـعـلـ لـكـ اـنـهـارـاـ".

وـحـدـيـثـ "مـنـ لـزـمـ الاستـغـفارـ جـعـلـ اللـهـ لـهـ مـنـ كـلـ ضـيـقـ مـخـرـجاـ، وـمـنـ كـلـ هـمـ فـرـجاـ، وـرـزـقـهـ مـنـ حـيـثـ لـاـ يـحـتـسـبـ" رـوـاهـ أـبـوـ دـاـوـدـ وـأـبـنـ مـاجـةـ، عـنـ أـبـنـ عـبـاسـ رـضـيـ اللـهـ عـنـهـ وـفـيـهـ ضـعـفـ.

5- **ذـكـرـ اللـهـ كـثـيرـاـ** لـقولـهـ تـعـالـيـ "أـلـاـ بـذـكـرـ اللـهـ تـطـمـئـنـ الـقـلـوبـ" فـذـكـرـ اللـهـ تـعـالـيـ يـغـيـرـ الـقـلـوبـ مـنـ حـالـ لـحـالـ فـالـذـكـرـ يـمـلـأـهـ بـالـطـمـأـنـيـنـةـ وـالـسـكـونـ وـالـرـاحـةـ بـدـلـ مـنـ التـوـتـرـ وـالـقـلـقـ وـالـخـوـفـ، وـمـنـهـ قـرـاءـةـ الـقـرـآنـ.

6- **مـنـاصـرـةـ وـمـعـاـونـةـ الـمـحـتـاجـ**، فـعـنـ أـبـيـ هـرـيـرـةـ -ـرـضـيـ اللـهـ عـنـهــ، عـنـ رـسـوـلـ اللـهـ -ـصـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمــ، قـالـ: مـنـ نـفـسـ عـنـ مـؤـمـنـ كـرـبـ الدـنـيـاـ، نـفـسـ اللـهـ عـنـهـ كـرـبـةـ مـنـ كـرـبـ يـوـمـ الـقـيـامـةـ، وـمـنـ يـسـرـ عـلـىـ مـعـسـرـ، يـسـرـ اللـهـ عـلـيـهـ فـيـ الدـنـيـاـ وـالـآخـرـةـ، وـمـنـ سـتـرـ مـسـلـمـاـ، سـتـرـهـ اللـهـ فـيـ الدـنـيـاـ وـالـآخـرـةـ، وـالـلـهـ فـيـ عـوـنـ الـعـبـدـ، مـاـ كـانـ الـعـبـدـ فـيـ عـوـنـ أـخـيـهـ" رـوـاهـ مـسـلـمـ.

فـعـنـ الشـدـةـ وـالـضـيـقـ يـجـدـ الـعـبـدـ اللـهـ عـزـ وـجـلـ عـوـنـاـ لـهـ فـيـ شـدـتـهـ، لـأـنـهـ لـمـ يـتـرـكـ ذـلـكـ الـمـحـتـاجـ وـلـمـ يـدـخـرـ نـفـسـهـ وـقـتـ حـاجـهـ النـاسـ لـهـ.

7- **الـتـوـكـلـ عـلـيـ اللـهـ** وـلـيـسـ التـوـاـكـلـ لـقولـهـ تـعـالـيـ "وـمـنـ يـتـوـكـلـ عـلـيـ اللـهـ فـهـوـ يـكـفـيـهـ وـيـغـنـيـهـ عـنـ سـؤـالـ النـاسـ، عـمـرـ بـنـ الـخـطـابـ -ـرـضـيـ اللـهـ عـنـهــ، عـنـ النـبـيـ -ـصـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمــ، قـالـ: لـوـ أـنـكـ تـوـكـلـوـنـ عـلـىـ اللـهـ حـقـ تـوـكـلـهـ، لـرـزـقـكـ كـمـاـ يـرـزـقـ الـطـيـرـ، تـغـدوـ خـمـاـصـاـ، وـتـرـوـحـ بـطـانـاـ"

8- **بـرـ الـوـالـدـيـنـ وـإـلـهـاسـاـ** وـطـلـبـ الدـعـاءـ مـنـهـمـاـ فـفـيـ الـبـرـ مـنـجـاـةـ مـنـ مـصـائـبـ الدـنـيـاـ بـلـ هـوـ سـبـبـ تـفـرـيـجـ الـكـرـوبـ وـذـهـابـ الـهـمـ وـالـحـزـنـ كـمـاـ وـرـدـ فـيـ شـأـنـ نـجـاـةـ أـصـحـابـ الـغـارـ وـكـانـ أـحـدـهـ بـارـأـ بـوـالـدـيـهـ يـقـدـمـهـاـ عـلـىـ زـوـجـتـهـ وـأـوـلـادـهـ.

9- **رـدـ الـمـظـالـمـ، وـرـعـاـيـةـ الـأـمـانـاتـ**، وـأـدـاءـ الـحـقـوقـ، وـفـيـ حـدـيـثـ الـغـارـ تـوـسـلـ أـحـدـ الـثـلـاثـةـ بـرـدـهـ الـأـمـانـةـ لـأـجـيـرـهـ بـعـدـ رـعـاـيـتـهـ لـهـ، وـلـاشـكـ أـنـ رـدـ الـأـمـانـاتـ وـالـحـقـوقـ وـرـعـاـيـتـهـ دـفـعـ لـلـحـجـابـ بـيـنـكـ وـبـيـنـ اـسـتـجـابـةـ الـدـعـاءـ وـكـشـفـ الـبـلـاءـ، وـفـيـ تـنـقـيـةـ لـلـنـفـسـ مـاـ يـتـعـلـقـ بـهـاـ مـنـ رـغـبـاتـ الدـنـيـاـ وـالـتـكـالـبـ عـلـىـ مـتـاعـهـاـ خـصـوـصـاـ عـنـدـمـاـ لـاـ تـكـوـنـ مـنـ حـقـ، وـقـدـ حـرـصـ سـلـفـنـاـ الصـالـحـ عـلـىـ ذـلـكـ بـصـورـةـ شـبـهـ دـوـرـيـةـ، فـيـتـدـبـرـونـ الـحـقـوقـ الـتـيـ عـلـيـهـمـ وـبـرـعـونـ الـأـمـانـةـ الـتـيـ فـيـ إـعـنـاقـهـمـ وـبـرـدـونـ الـمـظـالـمـ الـتـيـ عـلـقـتـ بـهـمـ.

10- **تـجـنـبـ الـظـلـمـ وـدـعـوـةـ الـمـظـلـومـ**، فـكـمـ مـنـ ظـلـمـ اـقـتـرـفـنـاهـ وـنـحـنـ غـافـلـوـنـ عـنـ عـقـوبـتـهـ، وـكـمـ مـنـ ضـعـيفـ أـهـمـلـنـاـ أـمـرـهـ فـيـ ذـلـكـ، فـمـنـ أـرـادـ تـفـرـيـجـ كـرـبـهـ فـلـيـرـعـ حـالـهـ وـلـيـجـتـنـبـ الـظـلـمـ، فـلـاـ يـظـلـمـ أـخـاـهـ فـيـ مـيرـاثـ أـوـ أـيـ شـيـءـ يـكـتـسـبـهـ دـوـنـ رـضـاـهـ، وـلـاـ يـظـلـمـ صـاحـبـ صـاحـبـهـ وـلـاـ شـرـيكـ شـرـيـكـهـ، فـمـنـ الدـعـوـاتـ الـمـجـاـبـةـ دـعـوـةـ الـمـظـلـومـ "أـنـقـ دـعـوـةـ الـمـظـلـومـ، فـإـنـهـ لـيـسـ بـيـنـهـ وـبـيـنـ اللـهـ حـجـابـ"

وـقـدـ حـذـرـ دـيـنـاـ الـعـظـيمـ مـنـ الـظـلـمـ أـشـدـ التـحـذـيرـ، وـبـيـنـ آـثـارـهـ السـيـئـةـ، وـعـوـاقـبـهـ الـوـحـيـمـةـ وـنـتـائـجـهـ الـمـدـمـرـةـ، عـلـىـ صـاحـبـهـ. وـعـنـ عـبـدـ اللـهـ بـنـ عـمـرـ -ـرـضـيـ اللـهـ عـالـيـهـ عـنـهـماـ، عـنـ النـبـيـ -ـصـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمــ، قـالـ: الـظـلـمـ ظـلـمـاتـ يـوـمـ الـقـيـامـةـ وـعـنـ أـبـيـ هـرـيـرـةـ -ـرـضـيـ اللـهـ عـالـيـهـ عـنـهــ، قـالـ رـسـوـلـ اللـهـ -ـصـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمــ: "ثـلـاثـةـ لـاـ تـرـدـ دـعـوـتـهـمـ، الصـائـمـ حـتـىـ يـفـطـرـ، وـإـلـمـامـ الـعـادـلـ، دـعـوـةـ الـمـظـلـومـ"

المصادر: