

أدعية مأثورة للتعامل مع الهم والكرب والاكتئاب

هناك مجموعة من **الأذكار والأدعية النبوية** لعلاج الكرب والهم والحزن أو ما يسمى في عصرنا بـ (الاكتئاب) أو (القلق المرضي) وقد ذكرها الإمام ابن القيم رحمه الله في كتابه القيم (زاد المعاد في هدي خير العباد) حين تحدث عن هديه ﷺ في علاج الأمراض الحسية المختلفة، وأطال النفس فيها، ثم تحدث في فصل خاص عن علاجه للمكروب والمهموم والمحزون، وإن شئت قلت: للكرب والهم والحزن. وهو علاج يقوم على الأذكار والدعوات التي تصل الإنسان بربه عز وجل.

ومن هذه الأدعية: “لا إله إلا الله العليم الحليم: لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات السبع، ورب الأرض رب العرش الكريم”.

وفي “جامع الترمذي” عن أنس، أن رسول الله ﷺ كان إذا حزبه أمر، قال: “يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث”. وفي “سنن أبي داود” عن أبي بكرة، أن رسول الله ﷺ قال: “دعوات المكروب: اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفه عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت”.

وفيها أيضًا عن أسماء بنت عميس قالت: قال لي رسول الله ﷺ: “ألا أعلمك كلمات تقوليهن عند الكرب، أو في الكرب: الله ربي لا أشرك به شيئاً”. وفي رواية أنها تقال سبع مرات.

ومن أدعية الهم والحزن ماورد في مسند الإمام أحمد: عن ابن مسعود، عن النبي ﷺ قال: “ما أصاب عبدًا هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك، ابن عبدك، ابن أمتك ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك: أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهب همي، إلا أذهب الله حزنه وهمه، وأبدله مكانه فرحًا”.

وفي الترمذي عن سعد بن أبي وقاص، قال: قال رسول الله ﷺ: “دعوة ذي النون إذ دعا ربه وهو في بطن الحوت: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجيب له” وفي رواية “إني لأعلم كلمة لا يقولها مكروب إلا فرج الله عنه: كلمة أخي يونس”.



وفي “سنن أبي داود” عن أبي سعيد الخدري، قال دخل رسول الله ﷺ ذات يوم المسجد، فإذا هو برجل من الأنصار يقال له: أبو أمامة، فقال: “يا أبا أمامة مالي أراك في المسجد في غير وقت الصلاة؟” فقال: هموم لزممتني، وديون يا رسول الله، فقال: “ألا أعلمك كلامًا إذا أنت قلته أذهب الله عز وجل همك وقضى دينك؟” قال: قلت: بلى يا رسول الله، قال: “قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال”. قال: ففعلت ذلك، فأذهب الله عز وجل همي، وقضى عن ديني.