# دعاء الهم والحزن والقلق والإكتئاب

وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه و سلم قال: ما أصابَ أحدًا قطُّ همٌّ ولا حَزنٌ فقال: (اللَّهمَّ إنِّي عَبدُك ، وابنُ عبدِك ، وابنُ أمتِك ، ناصِيَتي بيدِكَ ، ماضٍ فيَّ حكمُكَ ، عدْلٌ فيَّ قضاؤكَ ، أسألُكَ بكلِّ اسمٍ هوَ لكَ سمَّيتَ بهِ نفسَك ، أو أنزلْتَه في كتابِكَ ، أو علَّمتَه أحدًا من خلقِك ، أو استأثرتَ بهِ في علمِ الغيبِ عندَك ، أن تجعلَ القُرآنَ ربيعَ قلبي ، ونورَ صَدري ، وجَلاءَ حَزَني ، وذَهابَ هَمِّي ) . إلَّا أذهبَ اللهُ عزَّ وجلَّ همَّهُ ، وأبدلَه مكانَ حَزنِه فرحًا . قالوا : يا رسولَ اللهِ ! يَنبغي لنا أَن نتعلَّمَ هؤلاءِ الكلماتِ ؟ قال : أجَلْ ! ينبغي لمَن سمِعَهنَّ أن يتَعلمَهنَّ . صحيح، صحيح الترغيب 1822 وأخرجه أحمد (3712)، وابن حبان (972)، والطبراني (10/210) (10352) باختلاف يسير.

وقال أنس رضي الله عنه: فَكُنْتُ أخْدُمُ رَسولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ كُلَّما نَزَلَ، فَكُنْتُ أسْمَعُهُ يُكْثِرُ أنْ يَقُولَ: اللَّهُمَّ إنِّي أعُوذُ بكَ مِنَ الهَمِّ والحَزَنِ، والعَجْزِ والكَسَلِ، والبُخْلِ والجُبْنِ، وضَلَعِ الدَّيْنِ، وغَلَبَةِ الرِّجَالِ. رواه البخاري

وعن ابن عباس رضي الله عنهما أنَّ رسولَ اللهِ صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ كان إذا حزَبهُ أمرٌ قال :"لا إلهَ إلاَّ اللهُ العَظيمُ الحليمُ ، لا إلهَ إلاّ اللهُ ربُّ العرْشِ العظيمُ ، لا إلهَ إلاّ اللهُ ربُّ السمواتِ وربُّ الأرْضِ ، وربُّ العرْشِ الكريم. رواه مسلم

وقال النَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم: دَعَواتُ المَكروبِ: اللَّهمَّ رحمتَكَ أَرْجو، فلا تَكِلْني إلى نفْسي طَرْفةَ عَينٍ، وأَصلِحْ لي شأْني كلَّه، لا إلهَ إلَّا أنتَ.

صحيح ابن حبان970

وعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "دعوَةُ ذي النُّونِ إذ دعا بِها وَهوَ في بَطنِ الحوتِ : لا إلهَ إلَّا أنتَ سبحانَكَ إنِّي كُنتُ منَ الظَّالمينَ. لم يَدعُ بِها رجلٌ مسلمٌ في شيءٍ قطُّ، إلَّا استجابَ اللَّهُ لَهُ" حديث صحيح، الكلم الطيب 123

وعن أسماء بنت عميس رضي الله عنها قالت: علَّمَني رسولُ اللَّهِ صلَّى اللَّهُ عليهِ وسلَّمَ كلِماتٍ أقولُهُنَّ عندَ الكَربِ "اللَّهُ اللَّهُ ربِّي لا أشرِكُ بِهِ شيئًا" حديث صحيح، صحيح ابن ماجة3146 وأخرجه أبو داود (1525)، والنسائي في ((السنن الكبرى)) (10483)، وابن ماجه (3882) واللفظ له، وأحمد (27082)

وعن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه أنَّ النبيَّ صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ كان إذا خاف قومًا قال: "اللهمَّ إنَّا نجعلُكَ في نحورهم ، ونعوذُ بكَ من شرورهم" حديث صحيح، النووي في الإيضاح في مناسك الحج60

وعن أنس رضي الله عنه قال: كان رسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم إذا غزا قال: "اللهمَّ أنتَ عَضُدي ونَصيري، بك أجولُ، وبك أصولُ، وبك أُقاتِلُ" إسناده صحيح، تخريج رياض الصالحين، شعيب الأرناؤوط1326 وأخرجه أبو داود (2632)، والترمذي (3584)، والنسائي في ((السنن الكبرى)) (8630)، وأحمد (12909) باختلاف يسير

وعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رضي الله عنهما، حَسْبُنَا اللَّهُ ونِعْمَ الوَكِيلُ، قالَهَا إبْرَاهِيمُ عليه السَّلَامُ حِينَ أُلْقِيَ في النَّارِ، وقالَهَا مُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ حِينَ قالوا: {إنَّ النَّاسَ قدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إيمَانًا، وقالوا: حَسْبُنَا اللَّهُ ونِعْمَ الوَكِيلُ} رواه البخاري

وعَن عليٍّ رضي الله عنه أنَّ مُكاتبًا جاءَهُ فقالَ: إنِّي قد عَجزتُ عَن مكاتبتي فأعنِّي، قالَ: ألا أعلِّمُكَ كلِماتٍ علَّمَنيهنَّ رسولُ اللَّهِ صلَّى اللَّهُ علَيهِ وسلَّمَ؟ لو كانَ عَليكَ مثلُ جَبلِ صيرٍ دينًا أدَّاهُ اللَّهُ عَنكَ، قالَ : قُل : اللَّهمَّ اكفني بِحلالِكَ عن حرامِكَ ، وأغنِني بِفَضلِكَ عَمن سواكَ. حديث حسن، رواه الترمذي 3563

وعن أنس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: اللَّهمَّ لا سَهْلَ إلَّا ما جعلتَه سَهلًا وأنتَ تجعلُ الحزنَ إذا شِئتَ سَهْلًا . حديث صحيح، الوادعي في الصحيح المسند72 وأخرجه ابن حبان (974)، وأبو نعيم في ((تاريخ أصبهان)) (2/276)، والبيهقي في ((الدعوات الكبير)) (266) واللفظ له.

وعن أنس بن مالك أيضاً رضي الله عنه قال : كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا كربه أمرٌ قال : (يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث) حديث حسن، رواه الترمذي ( 3524 )