



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 الله تعالى ساعة الكرب ولا نلجم العباد، نلجم السميع، 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 أجيِّب دعوة الداعي إذا دعاني" 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 تنفج جزءاً بدعاء الأول، ثم انفرجت جزء آخر بدعاء الثاني، ثم انفرجت نهائياً بدعاء الثالث، وكانت بركة الدعاء بالأعمال الصالحة الخالصة لله تعالى نجاهم للثلاثة.

وأيضا تردید بعض أدية الكرب منها "لا إله إلا أنت سبحانك 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 القاسية، وغيره الكثير من تلك الأدعـية، مع انتقاء وقت الإجابة كالثالث الأخير من الليل، ووقت السجود فأقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجـد .

4- ملازمة الاستغفار لقوله تعالى "فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفارا يرسل السماء عليكم مدرارا ويمددكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم انهارا".

و حديث "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجا، ومن كل هم فرجا، ورزقه من حيث لا يحتسب" رواه أبو داود وابن ماجـة، عن ابن عباس رضي الله عنه وفيه ضعـف.

5- ذكر الله كثيرا لقوله تعالى "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" فذكر الله تعالى يغير القلوب من حال لحال فالذكـر يملأها بالطمأنينة والسكون والراحة بدل من التوتر والقلق والخوف، ومنها قراءة القرآن.

6- مناصرة ومساعدة المحتاج، فعن أبي هريرة -رضي الله عنه-، عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، قال: من نفس عن مؤمن من كربـة من كربـة الدنيا، نفس الله عنه كربـة من كربـة يوم القيـمة، ومن يسر على معاشر، يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلما، ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العـبد ، ما كان العـبد في عون أخيه" رواه مسلم.

فعدـ الشدة والضيق يجد العـبد الله عز وجل عـونـا له في شـدـتهـ، لأنـه لم يـترك ذلكـ المـحتاجـ ولم يـدخلـ نـفسـهـ وقتـ حاجـةـ النـاسـ لهـ.

7- التوكـلـ على الله وليس التـواكلـ لـقولـهـ تعالىـ "وـمنـ يـتوـكـلـ عـلـيـ اللهـ فـهـوـ يـكـفـيهـ وـيـغـنـيهـ عـنـ سـؤـالـ النـاسـ، عمرـ بنـ الخطـابـ -رضـيـ اللهـ عـنـهــ عنـ النـبـيـ -صـلـىـ اللهـ عـلـيـهـ وـسـلـمــ قالـ: لـوـ أـنـكـ توـكـلـونـ عـلـىـ اللهـ حـقـ توـكـلـهـ، لـرـزـقـكـ كـمـاـ يـرـزـقـ الطـيـرـ، تـغـدوـ خـمـاصـاـ، وـتـرـوـحـ بـطـانـاـ"

8- برـ الوـالـدـينـ وـإـلـهـاسـانـ إـلـيـهـماـ وـطـلـبـ الدـعـاءـ منهاـ فـيـ البرـ منـجاـةـ منـ مـصـائـبـ الدـنـيـاـ بـلـ هوـ سـبـبـ تـفـريـجـ الـكـروـبـ وـذـهـابـ الـهـمـ وـالـحزـنـ كـمـاـ وـرـدـ فـيـ شـأـنـ نـجـاـةـ أـصـحـابـ الـغـارـ وـكـانـ أحـدـهـمـ بـارـأـ بـوـالـدـيـهـ يـقـدـمـهـاـ عـلـىـ زـوـجـتـهـ وـأـوـلـادـهـ.

9- ردـ المـظـالـمـ وـرـعـاـيـةـ الـأـمـانـاتـ، وأـداءـ الـحـقـوقـ، وـفـيـ حـدـيـثـ الغـارـ توـسـلـ أحـدـ الثـلـاثـةـ بـرـدـهـ الـأـمـانـةـ لأـجـيرـهـ بـعـدـ رـعـاـيـتـهـ لـهـ، وـلـاشـكـ أـنـ ردـ الـأـمـانـاتـ وـالـحـقـوقـ وـرـعـاـيـتـهـ دـفـعـ لـلـحـجـابـ بـيـنـكـ وـبـيـنـ اـسـتـجـابـةـ الـدـعـاءـ وـكـشـفـ الـبـلـاءـ، وـفـيـ تـنـقـيـةـ لـلـنـفـسـ مـاـ يـتـعـلـقـ بـهـاـ مـاـ رـغـبـاتـ الدـنـيـاـ وـالـتـكـالـبـ عـلـىـ مـتـاعـهـ خـصـوصـاـ عـنـدـمـاـ لـاـ تـكـوـنـ مـنـ حـقـ، وـقـدـ حـرـصـ سـلـفـنـاـ الصـالـحـ عـلـىـ ذـلـكـ بـصـورـةـ شـبـهـ دـورـيـةـ، فـيـتـدـبـرـونـ الـحـقـوقـ الـتـيـ عـلـيـهـمـ وـيـرـعـونـ الـأـمـانـةـ الـتـيـ فـيـ إـعـنـاقـهـمـ وـيـرـدـونـ الـمـظـالـمـ الـتـيـ عـلـقـتـ بـهـمـ.

10- تـجـنبـ الـظـلـمـ وـدـعـوـةـ الـمـظـلـومـ، فـكـمـ منـ ظـلـمـ اـقـتـرـفـنـاهـ وـنـحـنـ غـافـلـونـ عـنـ عـقـوبـتـهـ، وـكـمـ منـ ضـعـيفـ أـهـمـلـنـاـ أـمـرـهـ فـيـ ذـلـكـ، فـمـنـ أـرـادـ تـفـريـجـ كـرـبـهـ فـلـيـرـعـ حـالـهـ وـلـيـجـتـنـبـ الـظـلـمـ، فـلـاـ يـظـلـمـ أـخـ أـخـاهـ فـيـ مـيرـاثـ أوـ أـىـ شـيـءـ يـكـتبـهـ دونـ رـضـاهـ، وـلـاـ يـظـلـمـ صـاحـبـ صـاحـبـهـ وـلـاـ شـرـيكـ شـرـيكـهـ، فـمـنـ الدـعـوـاتـ الـمـجـابـةـ دـعـوـةـ الـمـظـلـومـ "اتـقـ دـعـوـةـ الـمـظـلـومـ، فـإـنـهـ لـيـسـ بـيـنـهـ وـبـيـنـ اللهـ حـجـابـ"

وـقـدـ حـذـرـ دـيـنـاـ الـعـظـيمـ مـنـ الـظـلـمـ أـشـدـ التـحـذـيرـ، وـبـيـنـ آـثـارـهـ السـيـئـةـ، وـعـوـاقـبـهـ الـوـحـيـمـةـ وـنـتـائـجـهـ الـمـدـمـرـةـ، عـلـىـ صـاحـبـهـ. وـعـنـ عـبـدـ اللهـ بـنـ عـمـرـ -رضـيـ اللهـ عـنـهـماــ عنـ النـبـيـ -صـلـىـ اللهـ عـلـيـهـ وـسـلـمــ قالـ: الـظـلـمـ ظـلـمـاتـ يـوـمـ الـقـيـامـةـ وـعـنـ أـبـيـ هـرـيـرـةـ -رضـيـ اللهـ عـنـهــ ، قـالـ رـسـولـ اللهـ -صـلـىـ اللهـ عـلـيـهـ وـسـلـمــ : "ثـلـاثـةـ لـاـ تـرـدـ دـعـوـتـهـمـ، الصـائـمـ حـتـىـ يـفـطـرـ، وـإـلـامـ الـعـادـلـ، دـعـوـةـ الـمـظـلـومـ"

المصادر: