علاج الهموم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

ما أصاب أحد قط هم ولا حزن فقال : ( اللهم إني عبدك ، وابن عبدك ، وابن أمتك ، ناصيتي بيدك ، ماض في حكمك ، عدل في قضاؤك ، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك ، أو أنزلته في كتابك ، أو علمته أحدا من خلقك ، أو استأثرت به في علم الغيب عندك ، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ، ونور صدري ، وجلاء حزني ، وذهاب همي ) . إلا ذهب الله عز وجل همه ، وأبدله مكان حزنه فرحا . قالوا : يا رسول الله ! ينبغي لنا أن نتعلم هؤلاء الكلمات ؟ قال : أجل. ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن .

صححه الألباني