

دعاء الهم والحزن

«اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ،
ابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ
فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَاؤِكَ،
أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمِيتَ بِهِ
نَفْسَكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ،
أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ
بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ
الْقُرْآنَ رِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي،
وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي» (1)

عن ابن مسعود رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَا أَصَابَ
أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حُزْنٌ، فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ
عَبْدِكَ، وَابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيتِي بِيَدِكَ، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ
هَمَّهُ وَحُزْنَهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَجًا قَالَ: فَقِيلَ: يَا رَسُولَ
اللَّهِ أَلَا نَتَعَلَّمُهَا؟ فَقَالَ بَلَى، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا

(1) أخرجه أحمد (391/1) وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة رقم (199).

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ

مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ،

وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ،

وَالْبُخْلِ، وَالْجُبْنِ،

وَضَلَعِ الدَّيْنِ،

وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ»

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قَالَ: كنت أخدم النبي صلى الله عليه وسلم،

فكنت أسمعُه يكثر أن يقول: «اللَّهُمَّ إِنِّي

أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ،.....» (1)