

علاج الهم والغم والحزن

لا يثبت أمر الدنيا على حال، وكثير من الناس يصاب بالهم والحزن، وهناك أسباب للهم والحزن في الحياة منها كثرة الذنوب، والابتلاء في الحياة، وعلى الإنسان أن يصبر، وأن يستعين بالدعاء والابتغال لله تعالى، وعليه أن يتفأل، ويأخذ الأمور ببساطة ويسر.

الإبتلاء في الحياة:

يقول الشيخ الدكتور عبد الكريم الخضير أستاذ الحديث وعلومه بجامعة الإمام محمد بن سعود بالسعودية:

حياتنا الدنيا على اسمها “دنيا” لا يثبت فيها حال الإنسان بل يتقلب فيها بين ما يحبه وما يكرهه، والعقل إذا تأمل فيها وجد أنه محتاج لأن ينظر إليها نظرة المتفائل، ويقضي على الهم والحزن الذي طالما كدر صفوه ومزاجه، والذي يُريد به الشيطان أن يُحزن المسلم.

إن التوقع على النفس باحتضان الآلام والآهات أكبر مرتع للشيطان، وأخصب مكان لتكاثر هذه المنغصات، وإن التطلع للحياة السعيدة والنظر لجوانب الفأل فيها لمن دواعي الأنس والارتياح، ومن المعلوم أن هذه الدنيا مزيج من الراحة والنصب، والفرحة والحزن، والأمل والألم، فلماذا يُغلب الإنسان جانبها القاتم على جانبها المشرق المتألق؟ ومن المعقول أنه لو لم يغلب المرء جانب **التفاؤل** والاستبشار فلا أقل من أن ينظر إليها بعدل واتزان.

وضيق الصدر وحياة الضنك لا تستولي على فكر الإنسان وتحيط به من غير أسباب أخرى تدعو إليها بل هي مؤشر على وجود خلل في العلاقة بين العبد وربّه، فبقدر ما يكون الإنسان مقبلاً على الله بقدر ما يفيض عليه من الأنس والراحة ما لا يعلمه إلا الله. وهذا ما أفصح عنه **القرآن الكريم**. قال الله تعالى: “من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى” وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون”. (النحل).

وأما الشعور بالضيق والكدر فإنه يحمل تنبيهاً للعبد ليقوم بالتفتيش في علاقته بربه، فإن للذنوب والمعاصي أثراً على العبد في ضيق صدره وشتات أمره.

كيف يتعامل الإنسان الإبتلاء:

قد يكون ابتلاء العبد بالمصائب والنكبات مما يقدره الله عليه من أجل رفع درجاته إن قام بما أمره الله تجاهها من الصبر والرضا بما قدر الله، فإن كل ما يقدره الله على المؤمن خير له في دينه ودنياه، قال النبي ﷺ: “عَجَبًا لَأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ” [رواه مسلم](#).

وإذا أصيب المؤمن بمصيبة فهو إما أن يصبر أو يجزع فإن صبر ظفر بالأجر العظيم وارتاح لقضاء الله وقدره لأنه لما علم أنه من عند الله اطمأن لذلك وسلم، فلا داعي للجزع والضجر.

وعلى العكس من ذلك لو لم يصبر فإنه مع ما يصيبه من الإثم بالجزع والتسخط، وما يكتنفه من الهم والغم يفوته الأجر الذي أعدّه الله للصابرين. قال الله تعالى: “إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب” [\(الزمر\)](#).

وصدق التوجه إلى الله بالدعاء، والتضرع له سبحانه كفيل بأن يزيل الوسواس، وعلى العبد أن يكثر من الاستعاذة من الشيطان الرجيم فإنه يغيظه أن يرى العبد المؤمن في دعة وطمأنينة، فيوسوس له ليصرفه عن ذلك ويلبسه لباس الخوف والتوجس.

ولقد علمنا النبي ﷺ دعاء ندعو به يدفع الهم والحزن. روى أحمد عن عبد الله بن مسعود قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: “مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، وَابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِيَتْ بِهِ نَفْسُكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ اسْتَأْذَنْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رِيْعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَجًا. فَقِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَلَا نَتَعَلَّمُهَا؟ فَقَالَ: بَلَى، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا”. [\(صححه الألباني في السلسلة الصحيحة\)](#).

وعلى هذا الإنسان أن يحاول أن يغير شيئاً من رتبة يومه فيفتح على نفسه من أنواع المباحات التي تبدد الفتور وتجدد النشاط، ولا بأس أن يسافر للنزهة والاستجمام من غير إسراف، وأفضل من ذلك أن يسافر لأداء [العمرة](#) وزيارة المسجد النبوي، لأنّ تغيير واقع الحياة المستمر يفيد في هذا كثيراً.

وعليه أيضاً أن يبتعد عن الأماكن التي يشعر بأنها تثير فيه كوامن الهم والغم وتجدد فيه الأحزان، كما أن عليه اجتناب قراءة الكتب التي تحمل طابع المأساوية، ويحاول ألا يجالس أصحاب الهموم ولو بغرض المواساة، وعلى العكس من ذلك يحاول قراءة الكتب المفيدة التي تبعده عن الهموم، كما أن عليه إذا شعر بالضيق والحزن ألا يجنح إلى الصمت والتفكير والبحث عن الانفراد.