

قال تعالى: {فَنَادَتْهَا مِنْ مَحْجَاهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا} ﴿٢٤﴾ [مريم: ٢٤].

قال تعالى: {مَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُؤْتِيَهُ اللَّهُ الْكِتَابَ وَالْحُكْمَ وَالنُّبُوَّةَ ثُمَّ يَقُولَ لِلنَّاسِ كُونُوا عِبَادًا لِي مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّيْنَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ} ﴿٧٩﴾ [آل عمران: ٧٩].

\* \* \*

## 29 - الهم والحزن

الهم والحزن مرض يصيب الإنسان فيجعل صدره ضيقًا حرجًا.. وهو ما يعرف في الوقت الحاضر بالاكتئاب.

والهم والحزن يصيب الإنسان نتيجة إعراضه عن ذكر ربه وانشغاله المفرط بالدنيا.

ولقد استعاذ الرسول صلى الله عليه وسلم من الهم والحزن: ٥ اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من البخل والكسل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال.—

قال تعالى: {وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ} ﴿٥٦﴾ [الذاريات: ٥٦].  
وكما يحتاج الجسد إلى غذاء تحتاج الروح أيضًا إلى غذاء، وغذاء الروح هو العبادة والذكر والتقوى.. (الإيمان).

أسباب الهم والحزن (الاكتئاب):

1 - الإعراض عن ذكر الله: سبب لكل بلاء وشقاء وسفك دماء.

قال تعالى: {وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَمَحْشَرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى} ﴿١٢٤﴾ [طه: ١٢٤].

قال تعالى: {أَسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ} [المجادلة: ١٩].

قال تعالى: {وَمَنْ يَعْمُرْ عَنِ الذِّكْرِ الرَّحْمَنِ نُفِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ} {٣٦}

[الزخرف: ٣٦].

ونكرنا أسبابًا عديدة للإعراض عن ذكر الله، والإيمان بالله ونتائج هذا الإعراض على الإنسان في موضوع: الإنسان مسير أم مخير...

غياب القدوة، أصحاب السوء، أفلام، مخدرات، ضياع الأمانة، رشوة، محسوبية، ظلم.

الفراغ، فراغ بدني، عقلي، إيماني، عليك بالسعي وستجد مرآة كثيرة وسعة.

كيفية الخروج من الهم والحزن:

1 - اتباع هدى الله سبحانه وتعالى والعودة إلى الله:

قال تعالى: {فَمَنْ أَتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى} [طه: ١٢٣].

2 - التقوى:

قال تعالى: {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا} {٢} وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

[الطلاق: ٢، ٣].

قال تعالى: {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا} [الطلاق: ٤].

والتقوى لها فوائد عديدة ذكرناها في موضوع التقوى: {إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ

الْمُتَّقِينَ} [التوبة: ٤].

قال تعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ

حَيَوَةً طَيِّبَةً} [النحل: ٩٧].

انشراح الصدر، ثبات، سعة في رزق، طمأنينة.

3 - الاستعاذة بالله من وسوسة الشيطان:

قال تعالى: {وَمَا يَنْزَعُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٠٠﴾} [الأعراف: ٢٠٠].

قال تعالى: {وَقُلْ رَبِّ اعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ ﴿١٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ ﴿١٨﴾} [المؤمنون: ٩٧، ٩٨].

4 - الذكر.. وقد ذكرنا فضل الذكر على حياة الإنسان.

5- الصبر:

قال تعالى: {إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ} [الأنفال: ٤٦].

قال تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾} [الرعد: ٢٨].

ونفس الخطوات نستخدمها في علاج الخوف.

قال تعالى: {فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾} [الحجر: ٩٨].  
سبحان الله وبحمده.

6 - الدعاء والاستغفار والتوبة إلى الله تعالى.

لا تياس من روح الله وكن على يقين أن لك رباً رحيمًا توابًا  
غفورًا...

قال تعالى: {إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ} [البقرة: ٢٢٢].

قال تعالى: {قُلْ يَعْبادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا} [الزمر: ٥٣].

ما نزل بلاء إلا بمعصية، وما رُفِعَ إلا باستغفار.

7 - الانشغال بما ينفَعُك بالحياة الدنيا، فإن النفس إن لم تشغلها بما ينفَعُها شغلتك بما يضرُك.

8 - أن تكون على يقين أن الحياة الآخرة هي دار الخلود، {وَأَبَدِ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهَا الْحَيَوانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ} [العنكبوت: ٦٤].

9 - عدم التعلق بالدنيا والتفكير الدائم بالماضي أو بالمستقبل..

قال تعالى: {لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ} [الحديد: ٢٣].

لا تدمن التفكير والله ولي التدبير، اطمئن فأنت في عين الله الحفيظ.

10 - العفو: العفو يريح النفس، ويغسل القلوب والرضا بالقدر.

قال تعالى: {وَأَلْكُظْمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} [آل عمران: ١٣٤].

11 - مجالس الذكر وسماع القرآن.. فيه شفاء وهدى ورحمة للمؤمنين..

البحث عن أسباب المشكلة حتى نستطيع حلها، المحافظة على الصلاة، {فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ} [الحجر: ٩٨]، تعرف رسالتك في الدنيا وأنها دار عمل وتعد نفسك للحياة الآخرة.

ولا تحزن على ما أصابك..

اللهم إنا نعوذ بك من الهم والحزن.

وإذا رأيت أن الله يعطي العبد وهو مُصر على المعصية فاعلم

أنه استدرج.

قال تعالى: {فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمَ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ ﴿٤٤﴾} [الأنعام: ٤٤].

قال تعالى: {لَا يَغُرَّنَّكَ تَقَلُّبُ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي الْبِلَادِ ﴿١٩٦﴾ مَتَّعٌ قَلِيلٌ ثُمَّ مَا لَهُمْ جَهَنَّمَ وَيُسَّسَ الْمِهَادُ ﴿١٩٧﴾} [آل عمران: ١٩٦، ١٩٧].

قال تعالى: {وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَنَّوْنَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ} [محمد: ١٢].

ولا بد أن تكون قوياً وصاحب رسالة..

قال تعالى: {يَبْحَثُ خِذْلُ كِتَابٍ بِقُوَّةٍ} [مريم: ١٢].

ما أصاب مؤمن هم ولا حزن وقال: اللهم إني عبدك ابن عبدك ناصيتي بيدك ماض في حكمك، أسألك بكل اسم هو لك...، إلا أبدله الله فرجاً وأذهب همه—.

لا إله إلا الله الحليم الكريم، لا إله إلا الله العلي العظيم، لا إله إلا الله رب السموات السبع ورب العرش العظيم.

وهذه الخطوات اتبعها وسيذهب الله عنك الخوف أيضاً بإذنه تعالى.

\*\*\*

30 - لا إله إلا الله كلمة التقوى - كلمة التوحيد

1 - قال تعالى: {اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْأَلَهُ الْحُسْنَى} [طه: ٨].

جميع الرسالات السماوية جاءت بكلمة التوحيد (الإسلام).