الجَزوعة

الجزوعة.. ضد الصبورة على الشر، فلا تصبر ولا ترضى بما قضى الله والجزوعة تسمي عند العامة بـ (الهوالة).

الجزوعة تضرب بيدها على صدرها، وتصرخ وتفزع عند أدنى مصاب .

تتحدث عن مصيبتها كما لم تقع للأولين ولا للآخرين بطريقة يتضح فيها الاعتراض على القدر وإن لم تقل ذلك صراحة ولكن بكثرة التشكي والتأوه والتسخط من أقدار الله..

أفنيت يامسكين عمـ

ـرك بـالـتـأوه والحـزن

وقعدتمكتوفاليدين

تـقـول : حـاربـنـي الـزمـن

مـالـم تـقـم بـالـعبء

أنت فمن يقوم به إذن ؟ [1]

وقد قيل: (من ضاق قلبه اتسع لسانه)

فإن قلتِ لها : (ما بك..؟)، قالت: (ما الذي ليس بي..؟)

لشدة جزعها وكفرها للنعم فهي تنسى أنها تملك ٩٠٪ من النعم في حياتها وتركز على الـ١٠٪ التي تفقدها!..

الجزوعة يشتاق لسانها لكلمة (الحمدلله) ، وإن قالتها فممزوجة بالتضجر والتأفف.. وهذا التحسر يولد الجزع في نفسها، بسبب نظرها لمن هم

(١) الشاعر إبراهيم طوقان .

obeikandl.com

أعلى في أمور الدنيا، والأصل أن تنظر لمن هم أعلى في أمور الآخرة، ولمن هم أدنى في أمور الدنيا حتى لا تكفر نعمة الله وتستقلها فتهنأ نفسها ويرتاح بالها ولا تجزع.

ابتعدي عن أسباب الجزع وهي:

١- (تذكر المصيبة فلا تنساها، ولا تصبر نفسها عليها، قال عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ (لا تستفزوا الدموع بالتذكر)، وقيل: (ولا يبعث الأحزان مثل التذكر).

٢- الأسف وشدة الحسرة فلا ترى من مصابها خلفاً، ولا تجد لمفقودها بدلاً، فتزداد أسفاً وحسرة وهلعاً، ولذلك قال الله تعالى: ﴿ **لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم** ﴾ (١).

٣- كثرة الشكوى، وبث الجزع، فقد قيل في قوله تعالى: ﴿ **فاصبر صبراً جميلاً** ﴾ (٢).

إنه الصبر الذي لا شكوى فيه ولا بث.

لا تكثر الشكوى إلى الصديقِ ... وارجع إلى الخالقِ لا المخلوقِ

لا يُخرجُ الغريقُ بالغريقِ ...

٤- اليأس من جبر مصابها، فيصيبها اليأس والقنوط فلا يبقى معهما صبر فيحدث الجزع.

(١) الحديد : ٢٣.
(٢) المعارج : ٥.

obeikandl.com

٥- النظر إلى أهل السلامة والنعمة والثروة والسعة، فترى أنها ابتليت من بينهم بالمصائب وحوادث الدنيا، فلا تستطيع صبراً على بلوى، ولا تشكر على نعمة عندها، ولو أنها نظرت إلى من يشاركها في المصائب والنوائب، لهان عليها الصبر، وقرب الفرج) [١] .

علاج الجزع والهلع:

١- (الصلاة، قال الله تعالى: ﴿ **إن الإنسان خلق هلوعا.إذا مسه الشر جزوعا. وإذا مسه الخير منوعا إلا المصلين** ﴾ لقد استثنى الله المصلين الذين هم على صلاتهم دائمون، لا يضجرون بتكرارها عليهم لأنهم يحتسبون بها الثواب، وإذا مسهم الشر صبروا واحتسبوا.

٢- ذِكر الله عز وجل، قال الله تعالى: ﴿ **ألا بذكرالله تطمئن القلوب** ﴾ ذكر دائم في اليوم والليلة.

٣- الرضا بالقضاء والقدر، مع الصبر الجميل، واحتساب الأجر من الله) [٢].

٤- ربي أولادك على الصبر وقوة التحمل والتكيف مع الظروف المختلفة لتبني عقيدتهم بناءً سليماً متيناً، وأخفي عنهم جزعك حتى يكون حولك أشخاص أقوياء يعينونك على الثبات والصبر والرضا في مستقبل أيامك ولا يهولون عليك الأمور لأنهم تربوا على الرضا بالقدر خيره وشره.

---

(١) نضرة النعيم (٤٣٥١/٩) باختصار وتصرف.
(١) نضرة النعيم (٩/ ٤٣٥٢).

obeikandl.com

٥- لا ترافقي أشخاصاً جزوعين فهم يمسحون كلمة الصبر من قاموس حياتك.

٦- استشيري أهل العلم والحكمة في حل مشاكلك ليصبروك ويساعدوك وأخفي أمرك عن الجزوعين لئلا يحبطوك ويصيبوك بالجزع.

أخيتي..

الدنيا امتحان.. وغداً ينتهي هذا كله.. فاصبري ولا تجزعي..

أنزل الله عليك سكينته وثبت فؤادك.

obeikandl.com