

قوانين السعادة

14- لا تحزن فإن الحزن يأكل القلب



الحزن شعور إنساني فطري يمر به كل واحد منا في حياته نتيجة فقد أو فشل أو خوف أو صدمة، لا يسلم منه أحد، صغيراً كان أو كبيراً، رجلاً أو امرأة، لكنّ الفرق بين الناس هو في كيفية التعامل معه؛ فمنهم من يغلبه الحزن فيحوّله إلى يأسٍ واكتئاب، ومنهم من يحوله إلى دافع للنهوض والتغيير؛ ورغم أنه انفعال طبيعي، إلا أن الاستسلام له بشكل دائم قد يحرم الإنسان من التوازن النفسي والسعادة.

تعريفه:



الحزن لغةً: ضد الفرح، ويُقال “حَزَنَ يحزن” إذا اغتمَّ.

اصطلاحاً : هو انفعال نفسي سلبي يتسم بالشعور بالكآبة والضييق نتيجة فقدان شيء ذي قيمة أو مواجهة ظرف ضاغط.

قال ابن القيم رحمه الله: ولم يأت الحزن في القرآن إلا منهياً عنه، أو منفيًا، فالمنهي عنه كقوله تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا﴾ [آل عمران: 139]، وقوله: ﴿وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ﴾ [النحل: 127]، وقوله: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ [التوبة: 40]، والمنفي كقوله: ﴿فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: 38].

وسر ذلك: أن الحزن يقطع العبد عن السير إلى الله، ولا مصلحة فيه للقلب، وأحب شيء إلى الشيطان أن يُحزن العبد ليقطعه عن سيره، ويوقفه عن سلوكه، قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ﴾ [المجادلة: 10]، ونهى النبي ﷺ الثلاثة أن يتناجى اثنان منهم دون الثالث؛ لأن ذلك يحزنه.

فالحزن ليس بمطلوب، ولا مقصود، ولا فيه فائدة، وقد استعاذ منه النبي ﷺ، فقال: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ»، فهو قرين الهم، والفرق بينهما: أن المكروه الذي يرد على القلب، إن كان لما يُستقبل أورثه الهم، وإن كان لما مضى أورثه الحزن، وكلاهما مضعف للقلب عن السير، مُفتر للعزم.

قال تعالى عن أهل الجنة إذا دخلوها: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ﴾ [فاطر: 34]، فهذا يدل على أنهم كان يصيبهم في الدنيا الحزن، كما

تصيبهم سائر المصائب التي تجري عليهم بغير اختيارهم.

وأما قوله تعالى: ﴿وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ﴾ [التوبة: 92]، فلم يمدحوا على نفس الحزن، وإنما مدحوا على ما دل عليه الحزن من قوة إيمانهم، حيث تخلفوا عن رسول الله ﷺ لعجزهم عن النفقة، ففيه تعريض بالمنافقين الذين لم يحزنوا على تخلفهم، بل غبطوا نفوسهم به.

وأما قوله ﷺ في الحديث الصحيح: (مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حَزَنٍ حَتَّى أَلْهَمَ يَهُمُّهُ، إِلَّا كُفِّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ) فهذا يدل على أنه مصيبة من الله يصيب بها العبد، يكفر بها من سيئاته، لا يدل على أنه مقام ينبغي طلبه واستيطانه. [1]

وقد نفى الله تعالى عن المؤمنين الخوف والحزن في الآخرة، ووعدهم كذلك بالسعادة في الدنيا ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ [النحل: 97]، وقال تعالى: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [يونس: 63]، وأما في الآخرة، فقد قال تعالى: ﴿وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾، أي لفقد الدنيا، أي من تولاه الله تعالى وتولى حفظه، ورضي عنه، فلا يخاف يوم القيامة ولا يحزن، وقال تعالى: ﴿يَا عِبَادِ لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ﴾ [الزخرف: 68]

كيف نتغلب على الحزن؟



إن طبيعة الإنسان في هذه الحياة الدنيا تتقلب من صحة إلى مرض ، ومن عافية إلى بلاء ، ومن فرح إلى حزن ، والسعيد حقاً من جمع بين ثلاث خصال :

- الشكر في حال النعم .
- والصبر في حال البلاء .
- والاستغفار حيال الذنوب .

وإذا كانت حياة الإنسان عرضة للهموم ، والغموم ، والأحزان ، والأكدار ، فإن هذا يوجب علينا أن نسعى إلى إزاحة هذه الهموم والأحزان ما أمكننا ذلك بالسعي في أسباب انشراح الصدر ومنها:

أولاً/ الاستعاذة بالله والدعاء :

الاستعاذة بالله تعالى من الحزن، فقد كان من هدي النبي ﷺ مداومة الاستعاذة بالله من الهم والحزن، وذلك لأن الحزن الحامل على الجزع إذا لم يدفعه صاحبه من أوله فإنه يستحكم عليه، حتى يتحول إلى مرض يقعده عن العمل والحركة، كما جاء في حديث أنس بن مالك - رضي الله تعالى عنه - قال: كان النبي ﷺ يقول: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين، وغلبة الرجال) صحيح البخاري

وأرشدنا النبي ﷺ إلى هذا الدعاء عند وقوع الهم والحزن، فقال : (ما أصاب أحدا قط هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك، وابن عبدك، ابن أمتك، ناصيتي

بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو علمته أحدا من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرحاً»، قال: فقيل: يا رسول الله، ألا نتعلمها؟ قال: «بلى، ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها» رواه أحمد .

ثانيا : الرضا

وأقصد به الرضا بقضاء الله وقدره يقول النبي ﷺ: ” ذاق حلاوة الإيمان من رضي بالله ربا وبالإسلام ديناً وبمحمد رسولا ” رواه مسلم.

إن أثر الرضا في النفس عجيب إذ إنه يذيب شتى أنواع الآلام والأحزان الناتجة عن التعرض للمواقف، والمشكلات، أو المصائب التي ربما تحدث للإنسان، فتزيده اكتئاباً، أو تظلم الحياة في عينيه يقول الله تعالى: (وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ) (البقرة: 155 – 157)، وهذا ما قاله رسول الله: “عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير”، يقول: “وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن” لماذا؟ لأن المؤمن إن أصابته سراء... السراء هي المسرة، الخير، الصحة، الرزق، العافية، نعمة الولد، نعمة المال، هذه النعم، شكر فكان خيراً له، (وإن أصابته ضراء (المضرة، يكون في مرض في بلاء في نقص في موت حبيب، (وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له).



ويقول ابن عطاء الله السكندري في كتابه الحكم العطائية: ربما أعطاك فمنعك، وربما منعك فأعطاك، ومتى فتح لك باب الفهم في المنع، صار المنع عين العطاء

ومعناها: أن الله تعالى قد يعطي الإنسان ما يطلبه، وقد يمنع عنه شيئاً يرغب فيه، ولكن هذا المنع قد يكون في حقيقته عطاءً، حيث يفتح للإنسان أبواباً للفهم والتدبر في حكمة الله، ويقوده إلى الاستبصار بأن المنع قد يكون فيه خير أكبر من العطاء الظاهري.

فإذا أدرك الإنسان الحكمة من وراء المنع، وأيقن أن الله لا يمنع إلا لحكمة يعلمها، تحول المنع في نظره إلى عطاء، حيث يجد فيه خيراً ورشاداً.

إن العطاء والمنع هما وجهان لعملة واحدة، وفهم الحكمة الإلهية في كليهما هو مفتاح السعادة والرضا.

ثالثاً: ذكر الله:

قال الله سبحانه: “وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ” (الحجر: 97-99).

وذكر الله سبحانه سلاح المؤمن في كل المواطن والمواقف والمشكلات والأزمات، وبه يدفع المؤمن عنه الأمراض وتكشف الكربات وتهون عليه المصائب.



والمؤمن الحق هو الذي يفرع إلى ذكر الله إذا نزل به بلاء أو مصيبة ويلجأ إليه إذا دارت عليه دائرة أو حلت به نازلة.

وذكر الله سبحانه هو جنة المتقين التي يفرون إليها إذا ضاق بهم سجن الدنيا، فترى الذاكر بجسده في الدنيا سجيناً، لكنه بروحه وقلبه في الجنات مرفراً فرحاً مسروراً، ذلك أن ذكر الله – لمن أحبه وداوم عليه – لا يدع قلب الإنسان الحزين إلا مسروراً، ولا يدع نفس المتألم إلا راضية سعيدة.

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]

رابعاً/ التسليم لأقدار الله تعالى:

الرضا بأقدار الله المؤلمة: مثل وفاة حبيب أو قريب، أو الابتلاء بالمرض، أو الابتلاء بالخسارة، أو ما شابه ذلك من أنواع الابتلاء، وهذا مما يشق على النفس، لكن حينما أَرْضَى عن الله جل وعلا في قدره، وأقول: {إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ} [سورة البقرة: الآية 156]، فأنا بذلك رضيت بالله رباً.

وما أطيبها من كلمات! ثبت الله تعالى بها قلوب إخواننا في غزة مع شدة ما يرون من البلاء والعذاب وشدة ما يعانون من التجويع والتهجير والقتل وسفك الدماء، إلا أنك تجد أحدهم صابراً محتسباً حامداً لله عز وجل، يعلم أن لله فرجاً قريباً، وأن من عاش منهم يحيا كريماً لم ينحن ولم يركع، ومن قُتل منهم قُتل شهيداً وله الجنة إن شاء الله.

فالتسليم لقدر الله من أسباب طرد الهموم والأحزان، وعكسه مجلبة للحزن، فالإنسان إذا لم يستسلم قلبه لتدبير الله فتح على نفسه أبواب الهموم والأحزان، فعن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: (المؤمن القوي، خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء، فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان) رواه مسلم

فنهى الرسول ﷺ الرجل بعد وقوع ما قدر الله له أن يقول: لو أني فعلت كذا لكان كذا وكذا، لأن ذلك ذريعة إلى عمل الشيطان، ولا يجلب عليه إلا الحزن والندم وضيق الصدر والسخط على المقدور واعتقاد أنه كان يمكنه دفع المقدور لو فعل ذلك، وذلك يضعف رضاه وتسليمه وتفويضه وتصديقه بالمقدور.

خامسا/ التفكير في نعم الله :

كلما طال تأمل العبد في نعم الله الظاهرة والباطنة ، الدينية والدنيوية ، أيقن أن ربه قد أعطاه خيراً كثيراً ، ودفع عنه شراً كثيراً، ولو تأمل الإنسان نعم الله عليه لوجدها تغمره من رأسه حتى أخمص قدميه ، قال تعالى : ﴿أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنِيرٍ﴾ [لقمان: 20]

وصدق الله القائل : ﴿وَاتَاكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا



تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظُلُومٌ كَفَّارٌ [إبراهيم: 34].

فالعبد منغمس في نعم كثيرة ، ثم تراه يعيش مهموماً مغموماً حزيناً كئيباً .

سادسا/ الصلاة الخاشعة :

إذا لحق المسلم هم، أو غم، أو حزن، فليفزع إلى الصلاة ، فإنها كفيلة أن تذهب همه، وغمه، وحزنه، وكمده؛ لأن الله تعالى يقول : [وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ] [البقرة: 45]

سابعا / الإعراض عن وسوسة الشيطان :

الكثير منا في خلده أن الشيطان يوسوس فقط بالمعاصي، الشيطان من مداخله على الإنسان إدخال الحزن على المسلم فيتفنن كيف يحزنه، قال تعالى : [إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ] [المجادلة: 10]، فيدخل عليك من خلال المخاوف ويضخمها ويكبرها لتكون طول الوقت حزيناً مكتئباً قلقاً متوتراً، ومع ضعف الإيمان، ونسيان ذكر الله، أو الغفلة عن ذكر الله يتمكن الشيطان من إملاء وساوسه، ويتآكل قلبك بالحزن فيوصلك لمرحلة كره الدنيا وترى المستقبل أسود وأنت فاشل فتياأس من دنياك وتفكر في الانتحار... وهذا أكبر مكسب لإبليس وأنت حققت له النجاح بمهمته بأن صدقته في كل ما يقوله لك، لأن الشيطان يملك ابن آدم من خلال أربعة أسباب: الحزن والخوف، والغضب ، والشهوة الحرام .



ثامنا/ شرب التلبينة:

سميت التلبينة بهذا الاسم تشبيها باللبن لبياضها ورقتها ، وهي حساء من دقيق الشعير بنخالته يضاف مقدار ملعقتين كبيرتين على كوب من الماء وكوب من اللبن (الحليب) وتطهى على نار هادئة لمدة [5:10] دقائق ثم يضاف ملعقة عسل نحل، وقد يضاف إليها حسب المذاق بدلا من الماء والحليب مرق الدجاج أو مرق اللحم .

عن عائشة رضي الله عنها: أنها كانت تأمر بالتلبين للمريض وللمحزون على الهالك، وكانت تقول: إني سمعت رسول الله ﷺ يقول: (إِنَّ التَّلْبِينَةَ تُجِمُّ فُؤَادَ الْمَرِيضِ، وَتَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ) رواه البخاري

[1] مدارج السالكين (3/ 377-378) باختصار وتصرف.