

# سوية المؤمن

## الهمّ والحزن

### • مقدمة = رسمُ الصورة:

- ما من إنسان إلا ويهتّم، وحديثنا ليس عن مجرد الإهتمامات العارضة البسيطة فقط، بل الهموم التي تعترضنا ونشعر بتأثيرها على الصحة والنفس والثبات والاستمرارية وحسن العطاء واستمراره، همومٌ معيشية وإجتماعية ومخاوف من الأعداء، همومُ الثقافة الإجتماعية العامة.
- هذه الهموم من الممكن أن تُقعد الإنسان.
- قد يؤدي تراكم وتكرار الهموم الصغيرة العارضة إلى همٍّ كبير.
- من وسائل التعامل مع الهموم أن ينظر الإنسان إلى هموم غيره، فأحياناً تكون أشدّ أو أشرف من الهمّ الذي لديه. ( العزلة = شعور بضخامة الهمّ )
- الاستفادة من تجارب الصالحين في التعامل مع ما يشترك فيه الناس في أصول المعاني، فكيف يتعامل الصالحين مع الهمّ.

### ما الفرق بين الهمّ والغمّ:

- **الهمّ يتعلّق بالمستقبل**، ينشئ عن الفكر فيما يُتوقع حصوله مما يتأذى به.
- **الغمّ يتعلّق بالماضي**، كربٌ يحدث للقلب بسبب ما حصل، قال تعالى: "فَنَجِّينَاكَ مِنَ الْغَمِّ".
- القلق أقرب للهمّ، والحسرة أقرب للغمّ.
- حسن الظن بالله يتعلّق بالهمّ (يتعلّق بالمستقبل).

## • نموذج النبي ﷺ في التعامل مع الهموم:

هذا هو النموذج الأعلى الذي يقتدي به الإنسان، فكل ما يمكن أن يتعرض له المصلح قد تعرض له النبي ﷺ، ولعل هذا من باب توسيع جانب الاقتداء والإلتساء به ﷺ.

### الهموم الخارجية المُجوبة للهم في حياة النبي ﷺ:

- ١- همّ الاصلاح، همّ هداية الناس.
- ٢- الخوف على الأمة من الانحراف.
- ٣- كلام الناس، التكذيب والطعن والتشكيك.
- كل يوم في حياة النبي ﷺ = هناك سبب خارجي يدعو للهمّ.

### دوائر الهمّ في المجتمع المسلم:

- ١- الدائرة الأولى = الأعداء، قريش والروم والفرس ومن والاهم والمنافقون واليهود، كان المستهدف هو النبي ﷺ ذاته ثم باقي المسلمين.
- ٢- الدائرة الثانية = الهمّ الاجتماعي، وجود 9 بيوت في حياة النبي ﷺ ليس بالأمر الهين السهل.
- ٣- الدائرة الثالثة = التحديات والمضائق المحيطة بأصحابه وأحبابه، فقد كان يُفرحه ما يُفرح أحبابه ويُحزنه ما يُحزن أصحابه وأحبابه.
- ٤- الدائرة الرابعة = أعباء الرسالة، قال تعالى: "إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا"، فكان يهتم ليُؤقّي مسؤولية الرسالة، وهذا فيما يتعلق به ﷺ.

٥- الدائرة الخامسة = ثبات أصحابه ومستقبل الدعوة، وهذه تتعلق بالجيل الذي يلي النبي صلى الله عليه وسلم.

٦- الدائرة السادسة = همّ الأمة المستقبلية التي ستأتي لاحقاً بعد الصحابة التابعين.

٧- الدائرة السابعة = همّ الدعوي، همّ استجابة الناس، والخوف عليهم من العذاب.

**انعكاس هذه الدوائر من الناحية النفسية الشعورية على نفس النبي** صلى الله عليه وسلم.

١- دائرة الأعداء = أقل الدوائر المنشئة للهمّ في حياة النبي صلى الله عليه وسلم، وهذا على عكس المتوقع، عجيب! والسبب في ذلك هو التوكل واليقين والثقة بالله واتخاذ جميع الأسباب الممكنة، ولذلك فإن هذا من أعظم دلائل النبوة.

## ٢- الدائرة الإجتماعية الصغيرة:

- "مقدار التأثير على حياة الانسان المصلح ونفسه من داخل بيته قد يكون أعظم أثراً وسكينةً من آلاف المتابعين والمُشجعين والعكس كذلك".

- من أعظم المُثَبِّتات النفسية التي تملئ نفسه صلى الله عليه وسلم أنساً وقوةً وانشراحاً، وأصدق مثال على ذلك هو مثال خديجة رضي الله عنها فقد كانت حياة داخل حياة النبي صلى الله عليه وسلم، وقد جازاها الله من جنس عملها، فبيتها في الجنة بيت لا صخب فيه ولا نصب، تقول عائشة رضي الله عنها: "لم يذكر النبي صلى الله عليه وسلم واحدةً من نساءه كما ذكر خديجة".

- كذلك اعتزل النبي صلى الله عليه وسلم نساءه شهراً بسبب بعض الأمور التي حدثت من بعض نساءه أدّت إلى همّ في صدر النبي صلى الله عليه وسلم، "كانت إحداها لتراجع النبي صلى الله عليه وسلم حتى يظل يومه غضباً".

٣- دائرة الهمّ الإصلاحي، وهي مرتبطة باستجابة الناس وتكذيبهم:

- كان النبي ﷺ حريصًا أشدَّ الحرص ومهمومًا أشدَّ الهم لكي يتسجيب الناس فينجوا، وعدم إيمانهم كان يسبب للنبي ﷺ ألمًا شديدًا، قال تعالى: "لَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ"، وقال: "فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ"، (... فقال النبي ﷺ: "بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئاً").

- تعامل النبي ﷺ مع هذه الدائرة **بالصبر والحلم والنظر في قصص الأنبياء**، قال تعالى: "وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ".

- من أشد الأشياء على الإنسان الحرَّ الصادق أن يأتي بعلمٍ أو شيءٍ صحيحٍ صادقٍ يعلمُ هو في ذاته أنه حقٌّ.. ثم يُقابل بالتسفيه والتكذيب.

#### ٤- دائرة أعباء الرسالة ومسؤولية التبليغ، وهي مرتبطة بذات البلاغ والرسالة:

- قال تعالى: "إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا"، كان ثَقَلًا حَسِيًّا، قالت عائشة رضي الله عنها: "ولقد رأيتُه ينزلُ عليه الوحي في اليوم الشديد البرد فيفصمُ عنه وإن جبينه ليَتَفَصَّد عرقًا".

- انطلق النبي ﷺ - لما نزل عليه جبريل في غار حراء - إلى خديجة ترجفُ بوادره، وقال لها: "لقد خشيتُ على نفسي".

- كان ﷺ يحملُ همَّ إبلاغ الرسالة كما يريدُ الله تعالى في ظل ما يدور حوله في قريش من معاهدات واتفاقات وسياسات، قال تعالى: "وَلَوْلَا أَنْ تَبْتَئَكَ لَقَدْ كِدْتَ تَرْكُنُ إِلَيْهِمْ شَيْئًا قَلِيلًا".

#### ٥- دائرة هم أصحابه الحالي:

- الرحمة بهم فيما يتعلق بتكاليف الرسالة وأعبائها، قال ﷺ: "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة".

- الحوادث التي كانت تحصل لهم في التماس مع المشركين كانت شديدة الألم على النبي ﷺ، مثل ما حدث في حادثة بئر معونة.

- قال أنس رضي الله عنه: "لَمَّا بَلَغَ النَّبِيُّ ﷺ قَتْلَ زَيْدٍ وَجَعْفَرٍ وَبَنَ رَوْاحَةَ جَلَسَ النَّبِيُّ ﷺ يُعْرِفُ فِيهِ الْحَزْنَ".

- تَعَامَلَ النَّبِيُّ ﷺ مَعَ هَذِهِ الدَّائِرَةِ بِالْحَثِّ عَلَى التَّعَاوُنِ وَجَبَرِ الْمَصِيبَةِ وَأَنَّ الْمُؤْمِنِينَ يَدًا وَاحِدَةً، قَالَ ﷺ: "مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ وَتَرَاحِمِهِمْ كَمَثَلِ الْجَسَدِ الْوَاحِدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عَضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحَمَى"، بِالتَّصْبِيرِ وَالتَّنْبِيهِ وَاسْتِحْضَارِ أَخْبَارِ النَّبِيَاءِ.

## ٦- دَائِرَةُ هَمِّ أَصْحَابِهِ فِيمَا يَتَعَلَّقُ بِاسْتِقَامَتِهِمْ فِي الْمُسْتَقْبَلِ:

- قَالَ ﷺ: "وَاللَّهُ لَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ أَنْ تَشْرَكُوا بَعْدِي، وَلَكِنِّي أَخَافُ أَنْ تَفْتَحَ الدُّنْيَا عَلَيْكُمْ..."  
قَالَ ﷺ: "إِنِّي لَأَرَى الْفِتْنَ مِنْ خِلَالِ بَيْوتِكُمْ كَمَا وَقَعَ الْقَطْرُ"  
قَالَ ﷺ: "وَيْلٌ لِلْعَرَبِ مِنْ شَرِّ قَدْ اقْتَرَبَ"  
قَالَ ﷺ: "مَاذَا أُنْزِلَ اللَّيْلَةُ مِنَ الْفِتَنِ وَمَاذَا فُتِحَ مِنَ الْخَزَائِنِ"  
قَالَ ﷺ: "أَيَقْظُوا صَوَاحِبَ الْحَجَرَاتِ، فَرُبَّ كَاسِيَةٍ فِي الدُّنْيَا عَارِيَةٍ فِي الْآخِرَةِ".

- مَوْقِفُ الْفَرَحِ لَمَّا رَأَى النَّبِيُّ ﷺ أَصْحَابَهُ حِينَ اجْتَمَعُوا وَاصْطَفَوْا فِي الْمَسْجِدِ خَلْفَ إِمَامٍ وَاحِدٍ وَهُوَ أَبُو بَكْرٍ الصِّدِّيقُ، فَابْتَسَمَ النَّبِيُّ ﷺ ابْتِسَامَةً رَضَى وَفَرَحَ، ثُمَّ تَوَفَّى النَّبِيُّ ﷺ مِنْ يَوْمِهَا.

## ٧- هَمُّ أُمَّتِهِ بِشَكْلِ عَامٍ مِنْ بَعْدِهِ:

- قَالَ ﷺ: "اللَّهُمَّ أُمَّتِي أُمَّتِي"، فَنَزَلَ إِلَيْهِ جِبْرِيلُ مُخْبِرًا عَنْ اللَّهِ تَعَالَى أَنَّ قُلَّ لَهُ أَنَا سَنَرْضِيكَ فِي أُمَّتِكَ وَلَا نَسْوءُكَ.

- قَالَ ﷺ: "لَمْ يُبْعَثْ نَبِيٌّ قَبْلِي إِلَّا كَانَ حَقٌّ عَلَيْهِ أَنْ يَدُلَّ أُمَّتَهُ عَلَى خَيْرٍ مَا يَعْلَمُهُ لَهُمْ وَيَحْذَرُهُمْ شَرًّا مَا يَعْلَمُهُ لَهُمْ، وَإِنَّ أُمَّتَكُمْ هَذِهِ جُعِلَتْ عَافِيَتُهَا فِي أَوَّلِهَا، وَسَيَصِيبُ آخِرُهَا بَلَاءٌ وَأُمُورٌ تَنْكَرُونَهَا، تَجِيءُ الْفِتْنُ

فَيُرَقَّقُ بَعْضُهَا بَعْضًا، فَمَنْ أَحَبَّ أَنْ يُزْحَزَحَ عَنِ النَّارِ وَيَدْخُلَ الْجَنَّةَ فَلْتَأْتِي مَنِئُتَهُ وَهُوَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ  
وَالْآخِرِ، وَلِيَأْتِي إِلَى النَّاسِ بِالَّذِي يُحِبُّ أَنْ يُأْتِيَ إِلَيْهِ".

- لو حسبناها بالحسابات المادية = **فلن يفعل النبي ﷺ شيئاً في ظل هذه الدوائر،**  
**ولكن النبي ﷺ كان أطيب الناس نفساً وأكثرهم حِلْماً، وكان لديه من مصادر القوة**  
**والصبر والإنشراح ما أمكنه من تجاوز أن تكون هذه الدوائر مُقعدة للإنسان.**

## • مصبّرات جاءت بها الشريعة للتعامل مع الهموم والأحزان:

١- **الإستفادة والإستجلاب من سيرة النبي ﷺ والأنبياء في التعامل مع الهموم، فقد**  
**صبر القرآن النبي ﷺ بأخبار الأمم السابقة.**

٢- **الإدراك أن الهموم ليست نهاية الدنيا، بل هي أمور طبيعية جدّاً، بل أشد الناس بلاءً**  
**هم الأنبياء والصالحين ثم الأمثل فالأمثل.**

٣- **تذكّر الثواب الأخروي وما ينتظر الإنسان:**

قال تعالى: "سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعَمَ عُقْبَى الدَّارِ"

فقد عرّف القرآن مسيرة الإنسان في الدنيا ثم دخوله الجنّة **بالصبر**، قال ﷺ: "ما يُصيب  
المسلم من نصبٍ ولا وصبٍ ولا همٍ ولا حزنٍ حتى الشوكة يُشاكها، إلا كفر الله بها عن خطيئته"،  
وقال ﷺ للمرأة التي تتكشف: "إن شئتِ دعوتُ لك وإن شئتِ صبرتِ ولكِ الجنّة".

- "ما أضيّق العيش لولا تصبّر الإنسان بالآخرة".

#### ٤- تَذَكُّرُ الْعَاقِبَةِ الدُّنْيَوِيَّةِ:

قال تعالى: "وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى" أي في الدنيا والاخرة، ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل.

## ٥- الأخذ بالأسباب والشجاعة وعدم الإستسلام:

لا تكن ضعيفاً وإمعةً ولا تستسلم للخواطر السيئة والهموم والاحزان، قل قَدَّرَ الله وما شاء فعل.

## ٦- الدعاء:

كان النبي صلى الله عليه وسلم يدعو كثيرا بدعاء "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن".

٧- دوام استحضار الظرف الزمني الذي حصلت وتحصل وستحصل فيه الهموم، وهو ظرف الدنيا، فالهم سينتهي، بينما عذاب النار لا ينتهي، وهم الدنيا بالنسبة لهموم الآخرة لا يُذكر، هموم الدنيا جميعها ما هي إلا لحظة عبور.

## ٨- وجود الأصدقاء الصالحين العقلاء في حياة الانسان:

قال صلى الله عليه وسلم: "بُعِثْتُ إِلَيْكُمْ فَقَاتِمٌ: كَذِبَتْ، وَقَالَ أَبُو بَكْرٍ: صَدَقَتْ، وَوَأَسَانِي بِنَفْسِهِ وَأَهْلُهُ وَمَالُهُ، فَهَلْ أَنْتُمْ تَارِكُوا لِي صَاحِبِي"

## هُمُومُ رِجَالٍ فِي أُمُورٍ كَثِيرَةٍ

وَهَمِّي مِنَ الدُّنْيَا صَدِيقٌ مُسَاعِدٌ

ومن أعظم ما يدخلُ في ذلك = الزوجة الصالحة، وخديجة رضى الله عنها مثلاً على ذلك.

**"أما ترضى أن تكونَ لهم الدنيا ولكم الآخرة"**