

سلسلة سوية المؤمن (الهم والحزن)

تعريف الهم

شيء سببه لا يزال حاضراً ومؤثراً ومقلقاً، أو شيء سببه موجوداً ويُتوقع أن تحصل نتيجة سلبية له في المستقبل.
المقصود من الهموم هنا: هي الهموم الكبيرة المُقعدة التي يخشى الإنسان منها على نفسه وعلى صحته وعلى ثباته وحسن عطاءه في خدمة الإسلام والمسلمين.

صور الهم

(من مشاركات الطلاب)

هموم معيشية، هموم اجتماعية، مخاوف محتملة ممن لا يريد للإسلام خيراً.
(الانحراف والانتكاس، التحديات في الطريق الإصلاحي، هم الأمة، هم الفساد، عدم تبليغ العلم، فوات العمر من غير إنجاز، الثقافة الغريبة).

الملجأ والظل

(من مشاركات الطلاب)

(الصلاة، القرآن، الدعاء، السجود، الفضفضة، الكتابة، التوكل، العلم، استحضار معنى الآخرة، الصلابة الصالحة، الخلوة، ادراك حقيقة الابتلاء، المجاهدة، الصبر، دعاء الوالدان، سيرة الرسول، الاستغفار، حسن الظن بالله، الاستشارة، البكاء).

وسائل التعامل

١- النظر إلى هموم الغير: إن الاجتماع والخلطة بالناس من الوسائل التي تُعين على تصغير الهم ووضعها في درجة معينة.
٢- الاستفادة من عمل الصالحين في التعامل مع ما يشترك فيه الناس من أصول المعاني.
٣- الاستئناس بسيرة الرسول صلى الله عليه وسلم.

مصادر خارجية

مصادر الهم والقلق للرسول ﷺ من حيث المؤثر الخارجي:
١- دائرة الأعداء. ٢- دائرة الهم الاجتماعي الصغير (الحياة الزوجية).
٣- دائرة التحديات المحيطة بأحبابه وأصحابه. ٤- دائرة أعباء الرسالة. ٥- دائرة ثبات أصحابه ومستقبل الدعوة. ٦- دائرة الأمة المستقبلية. ٧- دائرة الهم الدعوي.

انعكاسات داخلية

شعورية للرسول من ناحية الهم

١- من دائرة الأعداء: كان لها أقل انعكاس على نفس النبي، بخلاف المتوقع والطبيعي؛ وهذه من دلائل النبوة.
٢- من دائرة الحياة الزوجية: أحياناً تكون من أعظم المُثَبِّتات النفسية مثل خديجة رضي الله عنها، وأحياناً تُصَنَّف تحت دائرة الهم مثل اعتزال الرسول لأزواجه شهراً.

تعامل الرسول

تعامل الرسول ﷺ مع آثار ومصادر الهموم:
١- التوكل. ٢- التفويض. ٣- اليقين. ٤- الثقة بمعية الله. ٥- اتخاذ الأسباب، مثل: الاختباء في الغار، اتخاذ الحارس، سلوك طريق مختلف، لبس درعين في يوم أحد.