ما هو علاج الهم والحزن في الشريعة الإسلامية؟

س 20- ما هو علاج الهم والحزن في الشريعة الإسلامية ؟ -ج- العلاج المفيد هو دعاء الله -تعالى- بما ورد في السنة النبوية، فمن ذلك حديث ابن مسعود -رضي الله عنه- أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: { ما أصاب أحدا قط هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك بن عبدك بن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك اللهم بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهب همي وعمي، إلا أذهب الله همه وحزنه وأبدله مكانه فرحا }
رواه الإمام أحمد وابن حبان والحاكم والبزار وأبو يعلى وغيرهم وصححه بعضهم. وفي الصحيحين عن أنس كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يقول: { اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل وضلع الدين وغلبة الرجال } وغير ذلك من الأدعية، ومن العلاج للهم والحزن كثرة ذكر الله -تعالى- في كل الأحوال، فله أثر في تخفيف آلام القلب كما قال تعالى { أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ } وقال الشاعر:- بذكر الله ترتاح القلوب ودينانا بذكره تطيب ومن العلاج للهم والحزن تحقيق الإيمان بالله -تعالى- والإكثار من الأعمال الصالحة، حيث إن المؤمن بربه يرضى بالقضاء والقدر، ويعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، ويعلم أن في هذا الابتلاء والامتحان خيرا كثيرا وأجرا كبيرا. وأن المصائب والنكبات يخفف الله بها من الخطايا، فيستحضر قول النبي -صلى الله عليه وسلم- { ما أصاب العبد المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها } متفق عليه ثم إن المؤمن المحتسب واثق بوعد الله -تعالى- بقوله -عز وجل- { مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ دَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً } فالحياة الطيبة يزول معها الهم والحزن. ولعل السبب في ذلك أن المؤمنين بالله الإيمان الحقيقي الذي من ثمرته وتمامه العمل الصالح معهم أصول وأسس يتلقون فيها جميع ما يرد عليهم من المحبات والمسرات بقبول وشكر لله عليها، كما يتلقون المكارة والهم والغم بالمقاومة لما يمكنهم مقاومته، والصبر الجميل لما لا بد من وقوعه. كما أن من العلاج للهم والحزن الاشتغال بالأعمال والحرف وتعلم العلوم النافعة، ففي ذلك انشغال عن أسباب الهموم والأحزان ونسيان لها، فإن كان عمله عبادة أو علما مفيدا فله أجر على ذلك مع الاحتساب، وإن كان عمله دنيويا أفاده أجرا مع النية الصالحة، وحصل فيه سلامة من تلك الأسباب التي تشغل القلب فعليه أن يُقِيلَ على أعماله اليومية وما يرتبه في كل وقت وأن يغفل عما مضى. ومن أسباب الراحة وطمانينة القلب السعي في إزالة الأسباب التي جلبت الهم والحزن إذا كانت معلومة، وذلك بعلاجها والنظر في منشأ كل منها، والنظر في تخفيفه مع استشارة أهل الرأي والفكر من إخوانه وأحبابه، فبزوالها أو تخفيفها يسعد في حياته، وما وقع ولم يمكن تداركه تسلى عنه ورضي بقضاء الله وقدره، وأكثر من سؤال ربه أن يحميه في مستقبل حياته، وأن يصلح له دينه ودينه وأخرته، وأن يعينه على ذكره وشكره وحسن عبادته، وأن لا يَكِلَهُ إلى نفسه ولا إلى أحد من خلقه، فلعله بذلك يسلم من كل ما يكدر عليه صفو حياته، والله أعلم.