

حزينة ولا شيء يفرجني



لدي مشكلة أنتي دائمة حزينة، لشيء يفرجني في هذه الحياة، لا أعرف ما الأسباب التي تدفعني إلى هذا الحزن، ماذَا أفعل ساعدوني.

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
تحية طيبة وبعد..

الحزن بمقدار أمر عادي في حياتنا اليومية التي تعترفها بشكل طبيعي المشاكل وتشوبها الآلام.. المرض، الحاجة، المشاكل الاجتماعية والضغوط الأسرية والنفسية.

ولكن لماذا الحزن الدائم ورحمة الله تعالى تحيط بنا من كل جانب ونعمه علينا لا تعد ولا تحصى والأمل فيه كبير لأن يغير حياة نحو الأفضل، وفجر كل يوم جديد يحمل معه نسائمه ويشائره لنا بأن هناك فرصة أخرى وصفحة جديدة يمكن لنا فيها أن نتجاوز واقعنا نحو وضع أفضل ومستقبل أجمل.

ولابد لنا أن نفهم الحياة الدنيا على طبيعتها وهي ذات وجهين، الفرح والحزن، والراحة والتعب، العافية والمرض، وهي فرصة لنا للتكامل وعبادة الله والسير نحوه، والحياة الحقيقية هي الدار الآخرة

حيث الجنة أو النار.. الجنة التي لا يمس الانسان فيها نصب ولا تعب ولا حزن ولا عناء .

ولكي نعيش الحياة بواقعها ولديها لابد لنا أن ننسى الماضي بما حمل لنا من متابع وآلام، فهي على أي حال انقضت ولن تعود ولن ترجع، ولكن لابد من اخراجها من أنفسنا لنتحرر منها ولا تستهلك أرواحنا بذكريات لها.

أول خطوة للنجاة والتطلع الى الأمام هي نسيان الماضي أو قل تناصيه، ولا يعني ذلك أن لانتحدث عن ذكرياته المرة لكي نخرجها من صدورنا ولتحف أثقالها ، ولا يعني ذلك أيضاً أن لا نعتبر منه ونستفيد من تجاربه وإنما يعني أن لا نبقى نعيش الآهات والحسرات ونخرج الزفرات ونبقى أسراء الماضي يكبلنا ويعيق حياتنا ..

لنعلم: أن ما يأتينا من أيام تحمل فرضاً أكثر وخيراً أكثر، وأن الكثيرين مما عانوا تجاوزوا معانا لهم فنجحوا .

والخطوة الثانية أن لا يخاف من المستقبل ولا يقلق بشأنه.. أن لا نتصور أن الغد كال أمس، وأن معانا تنا سنتكرر، أو النحس اللازم لنا.

فما تعلى يحب كل الناس ويريد لهم كل الخير وما عليهم إلا أن يتلمسوا طريق النور اليه ويسلكوا سبل الصالحين ويجدوا ويجهدوا حتى يتوفقا.

قال تعالى : (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وأن الله مع المحسنين) (العنكبوت/69).

بقي أمر وهو أن النفس قد تملّـ وقد تصغر مما يجلب لها الحزن والكآبة، وقد ورد في الأثر: (إياكم والكسل والضجر فإنهما مفتاحا كل شر، من كسل لم يؤد حقاً ومن ضجر لم يصبر على حق).

لذا على الانسان أن يرتتب ببرنامجاً حياتياً متقدداً له، يستيقظ بنشاط، ويذهب الى درسه أو عمله بشوق، ويسلم على الآخرين بحيوية، ويروح عن نفسه بالرياضة والتجلو والتسوق والمطالعة الهدافة ومشاهدة البرامج المفيدة، يذهب الى الحدائق ويزور الأقارب، ويوفر لنفسه قسطاً وافياً من الراحة.. ولا يغفل عن عبادة ربّه وذكره وقراءة كتابه فإن في ذلك السلوة والأمان والاطمئنان.

ولنعلم أن الحزن لا ينفع في شيء إلا في الحزن على المعصية ويكون ذهابه بالتوبة وبالانابة الى الله الرحمن الرحيم اللطيف بعباده الرؤوف بهم.

ومن الله التوفيق