

الموعظة الخامسة

الهمّ وعلاجه

هدف الموعظة

تعرف ما يرفع الهمّ في الآيات والروايات.

محاوّر الموعظة

1. الهمّ والغمّ
2. حزن القلب
3. علاج الهمّ

تصدير الموعظة

﴿ وَذَا التُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْلَضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴾⁽¹⁾.

⁽¹⁾ سورة الأنبياء، الآية 87.

الهمم والغم

يقول اللّغويون: (الهمّ) هو الحزن⁽¹⁾. و(الغمّ) هو الكرب⁽²⁾. والمراد بهما ضيق النفس والأثر الحادث في القلب من مواجهة المصائب والبلاءات. قال -تعالى- مخاطباً نبيه موسى عليه السلام: ﴿وَقَتَلْتَ نَفْسًا فَنَجَّيْنَاكَ مِنَ الْغَمِّ﴾⁽³⁾.

حزن القلب

في وصيّة النبي الأكرم صلى الله عليه وآله لأبي ذر الغفاري: «إِنَّ الله -تبارك وتعالى- لا ينظر إلى صوركم ولا إلى أموالكم، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم»⁽⁴⁾. وعن الإمام الباقر عليه السلام موصياً تلميذه جابر الجعفي: «وَأَسْتَجْلِبْ نُورَ الْقَلْبِ بِدَوَامِ الْحُزْنِ»⁽⁵⁾.

إنّ الحزن الممدوح هو الحزن على ضياع العمر باللهو، والحزن على ارتكاب المعاصي وفوات الآخرة، والحزن على فراق ساحات المحبوب -جلّ وعلا-، قال -تعالى-: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾⁽⁶⁾، وقد فُسِّرَ الفرح بالبطر، وهو لازم

(1) راجع: الجوهريّ، إسماعيل بن حمّاد، الصحاح، تحقيق أحمد عبد الغفور العطار، دار العلم للبلايين، لبنان - بيروت، 1407هـ - 1987م، ط4، ج2، ص278.

(2) راجع: الزبيديّ، تاج العروس، تحقيق عليّ شيري، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان - بيروت، 1414هـ - 1994م، لا، ط، ج17، ص522.

(3) سورة طه، الآية 40.

(4) الشيخ الطوسيّ، الأمالي، مصدر سابق، ص536.

(5) العلامة المجلسيّ، بحار الأنوار، مصدر سابق، ج75، ص164.

(6) سورة القصص الآية 76.

الفرح والسرور المفرط بمتاع الدنيا؛ فإنه لا يخلو من تعلّق شديد بها، يُنسي الآخرة ويورث البطر والأشر.

وإنما يفرح المؤمنون بفضل الله وبرحمته ونعمه وإحسانه، قال -تعالى-: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ (1).

علاج الهمّ

1. الالتجاء إلى الله، قال -تعالى- على لسان نبيه يونس، وهو في الظلمات: ﴿فَتَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَنَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ (٨٧) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَكَذَلِكَ نُصْحِي الْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾ (2).

وعن الإمام الحسين عليه السلام: «كم من هم يضعف فيه الفؤاد، وتقلّ فيه الحيلة، ويخذل فيه الصديق، ويشمت فيه العدو، أنزلته بك وشكوته إليك عن سواك، فكشفته وفرّجته، فأنت وليّ كلّ نعمة، ومنتى كلّ رغبة» (3).

2. ذكر الله، قال -تعالى-: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (4).

أ. الاستغفار، روي عن رسول الله ﷺ: «من أكثر الاستغفار، جعل الله له من

(1) سورة يونس، الآية 58.

(2) سورة الأنبياء، الآيتان 87 و88.

(3) الطبري، محمد بن جرير، تاريخ الأمم والملوك (تاريخ الطبري)، مراجعة وتصحيح وضبط نخبة من العلماء، مؤسسة الأعليّ للطبوعات، لبنان - بيروت، 1403 هـ - 1983 م، ط4، ج4، ص231.

(4) سورة الرعد، الآية 28.

كل همّ فرجاً، ومن كلّ ضيق مخرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب»⁽¹⁾.
 ب. الحوقلة، فعن الإمام الصادق عليه السلام: «يا سفيان، إذا حزتك أمر من سلطان أو غيره، فأكثر من قول «لا حول ولا قوة إلا بالله»، فإنها مفتاح الفرج، وكنز من كنوز الجنة»⁽²⁾.

ج. التهليل، فعن الإمام الصادق عليه السلام: «... وعجبت لمن اغتمّ كيف لا يفرع إلى قوله -تعالى-: ﴿لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَنَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾، فأني سمعتُ الله -عزّ وجلّ- يقول بعقبا: ﴿فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُصْحِي الْمُؤْمِنِينَ﴾»⁽³⁾.

3. التمسك بكتاب الله، قال -تعالى-: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾⁽⁴⁾.

4. الاهتمام بالنظافة، فعن أمير المؤمنين عليه السلام: «غسل الثياب يذهب بالهمّ والحزن، وهو طهور للصلاة»⁽⁵⁾.

5. تكوين الأسرة، فعن رسول الله صلى الله عليه وآله: «من سعادة المرء المسلم: الزوجة الصالحة، والمسكن الواسع، والمركب الهنيء، والولد الصالح»⁽⁶⁾.

(1) العلامة المجلسي، بحار الأنوار، مصدر سابق، ج 74، ص 172.

(2) المصدر نفسه، ج 75، ص 201.

(3) الشيخ الصدوق، الأمالي، مصدر سابق، ص 55.

(4) سورة الإسراء، الآية 82.

(5) الطبرسي، الشيخ رضي الدين أبي نصر الحسن بن الفضل، مكارم الأخلاق، منشورات

الشریف الرضي، إيران - قم، 1392 هـ - 1972 م، ط 6، ص 103.

(6) العلامة المجلسي، بحار الأنوار، مصدر سابق، ج 73، ص 155.