

حزينة ولا شيء يفرحني



لدي مشكلة أنني دائما حزينة, لاشيء يفرحني في هذه الحياة, لا أعرف ما الأسباب التي تدفعني الى هذا الحزن, ماذا أفعل ساعدوني.

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد..

الحزن بمقدار أمر عادي في حياتنا اليومية التي تعترينا بشكل طبيعي المشاكل وتشوبها الآلام.. المرض, الحاجة, المشاكل الاجتماعية والضغط الأسرية والنفسية.

ولكن لماذا الحزن الدائم ورحمة الله تعالى تحيط بنا من كل جانب ونعمه علينا لاتعد ولا تحصى والأمل فيه كبير لأن يغيّر حياتنا نحو الأفضل, وفجر كل يوم جديد يحمل معه نسمائه وبشائره 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 يمسه الإنسان فيها نصب ولا تعب ولا حزن ولا غناء.

ولكي نعيش الحياة بواقعها وليومها لا بد لنا أن ننسى الماضي بما حمل لنا من متاعب وآلام, فهي على أي حال انقضت ولن تعود ولن ترجع, ولكن لا بد من اخراجها من أنفسنا لننحرر منها ولا تستهلك أرواحنا بذكرياتها.

أول خطوة للنجاح والتطلع الى الأمام هي نسيان الماضي أو قل تناسيه, ولا يعني ذلك أن لا نتحدث عن ذكرياته المرة لكي نخرجها من صدورنا ولتخف أثقالها, ولا يعني ذلك أيضاً أن لا نعتبر منه ونستفيد من تجاربه وإنما يعني أن لا نبقي نعيش الآهات والحسرات ونخرج الزفرات ونبقى أسراء الماضي يكبلنا ويعيق حياتنا..

لنعلم: أن ما يأتي من أيام تحمل فرصاً أكثر وخيراً أكثر, وأن الكثيرين مما عانوا تجاوزوا معاناتهم فنجحوا.

والخطوة الثانية أن لا نخاف من المستقبل ولا نقلق بشأنه.. أن لا نتصور أن الغد كالأمس, وأن معاناتنا ستتكرر, أو النحس اللازم لنا.

فإن تعالى يحب كل الناس ويريد لهم كل الخير وما عليهم إلا أن يتلمسوا طريق النور اليه ويسلكوا سبل الصالحين ويجدو ويجهدوا حتى يتوفقوا.

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

بقي أمر وهو أن النفس قد تملّ وقد تضجر مما يجلب لها الحزن والكآبة, وقد ورد في الأثر: (إياكم والكسل والصجر فإنهما مفتاحا كل شر, من كسل لم يؤد حقاً ومن صجر لم يصبر على حق).

لذا على الإنسان أن يرتب برنامجاً حياتياً متجدداً له, يستيقظ بنشاط, ويذهب الى درسه أو عمله بشوق, ويسلم على الآخرين بحيوية, ويروح عن نفسه بالرياضة والتجول والتسوق والمطالعة الهادفة ومشاهدة البرامج المفيدة, يذهب الى الحدائق ويزور الأقارب, ويوفر لنفسه قسطاً وافياً من الراحة.. ولا يغفل عن عبادة ربه 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..
إن الرحمن الرحيم اللطيف بعباده الرؤوف بهم.

ومن الله التوفيق