

113465 - وسائل إزالة الغموم والهموم وضيق الصدور، ووصايا لبناء الشخصية والثقة في النفس

السؤال

نشأت في بيئة محطمة، بين والداي، حيث كبرت ولم يعطوني من حنان الوالدين شيئاً، وأسلوبهم بال التربية معي كان قاسياً ومحطماً، والآن ليس لدي طموح، وأشعر بضيقه صدر غالباً، والتفاؤل عندي ضعيف جداً، وكلما حاولت أن أبني لي طموحاً، وأتفاءل يتراجع وينهدم، فكيف أبني في التفاؤل وأثبته كي لا يتراجع؟ وكيف أعيد الثقة في نفسي؟ وكيف أذهب عنني ضيقه الصدر التي أعاني منها كثيراً، مع العلم أنني حافظ لكتاب الله؟ فكيف أوظف هذا الحفظ لأبني نفسي؟.

الإجابة المفصلة

أولاً:

نسأل الله تعالى أن يفرج كربك، وأن يمتعك متعة حسناً، وأن يحبب إليك الإيمان ويزينه في قلبك، وأن يكره إليك الكفر والفسق والعصيان.

وبما أنك من حفظة كتاب الله تعالى فإن الخطب سهل، وأنت تملك مفتاح حلول مشكلات العالم بأسره، ولن يعجزك حل ما أنت فيه من كرب، وجلاء ما بك من هم.

وسيكون حديثنا معك في مسائلتين: الأولى: علاج الهموم، وضيق الصدر، والثانية: بناء التفاؤل، والثقة بالنفس.

ثانياً:

أما علاج ضيق الصدر، وإزالة الغموم والهموم فلا حل لهذه المعاناة إلا باللجوء إلى الأدوية الربانية الشرعية، ولا يزال المسلم يتبنى من ربه تعالى بالهم، والغم، والحزن، والمؤمن العاقل هو من يعلم أن في هذا التقدير أحد أمرين: الأول: أن يكون ذلك عقوبة على معاشر يرتكبها، وأنما يقدر الله تعالى عليه ذلك حتى يرجع، ويتبوب، ويبدع ما هو فيه من فعل للسيئات، وترك لواجبات.

والثاني: أن يكون ذلك ابتلاء لرفع الدرجات، وتكفير السيئات، وليس أمام المؤمن ما يفعله هنا إلا الصبر، والاحتساب، والحرص على إزالة تلك الهموم والغموم بمزيد من الطاعة، وكثير من العمل الصالح.

ولن نطيل معك في هذا الباب، فقد ذكر الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمة الله وسائل كثيرة يمكن للمؤمن أن يستعين بها لحياة قلب سعيدة، وسعادة نفس فسيحة، وقد جمع الشيخ رحمة الله هذه الوسائل في رسالة لطيفة سماها "الوسائل المفيدة لحياة السعيدة"، وقد قال في مقدمتها:

"فإن راحة القلب، وطمأنينته، وسروره، وزوال همومه، وغمومه: هو المطلب لكل أحد، وبه تحصل الحياة الطيبة، ويتنم السرور، والابتهاج، ولذلك أسباب دينية، وأسباب طبيعية، وأسباب عملية، ولا يمكن اجتماعها كلها إلا للمؤمنين، وأما من سواهم: فإنها وإن حصلت لهم من وجه وسبب، يجاهد عقلاؤهم عليه: فاتتهم من وجوه أنفع، وأثبتت، وأحسن حالاً، ومالاً.

ولكنني سأذكر برسالتي هذه ما يحضرني من الأسباب لهذا المطلب الأعلى، الذي يسعى له كل أحد.

فمنهم من أصاب كثيراً منها فعاش عيشة هنيئة ، وحيي حياة طيبة ، ومنهم من أخفق فيها كلها فعاش عيشة الشقاء ، وحيي حياة التعس ، ومنهم من هو بين بين ، بحسب ما وفق له ، والله الموفق ، المستعان به على كل خير ، وعلى دفع كل شر ” .
انتهى

وإذا رمت الاطلاع على هذه الوسائل كاملة : فاقرأها هنا :

<http://www.kalemat.org/sections.php?so=va&aid=114>

وإن أردت ما وصفه الإمام ابن القيم رحمة الله لعلاج هذه الأدواء : فانظر جواب السؤال (22704) في موقعنا هذا ، وفي الجواب نفسه رابط يوصلك لكتاب ” علاج الهموم ” .

وانظر جواب السؤال رقم : (30901) فيه إجابة لشاب مستقيم يعاني من تسلط الهم والضيق .
وبما ذكرناه لك ، وأحلناك عليه : يتم الجواب ، ويكتمل البناء ، ولم يبق لك إلا الدخول فيه ، وتطبيق ما تقرؤه على أرض واقعك .
ثالثاً :

أما بخصوص بناء الثقة ، والتفاؤل في هذه الحياة : فمثلك من حفظة كتاب الله هو من ينبغي أن يدل الناس على ما يفعلونه من أجل ذلك ، ففي صدرك الشفاء ، وبين يديك العلاج ، لا لهذه الأدواء فقط ، بل لكل أدواء الدنيا ، فكتاب الله تعالى ليس للمسلمين فحسب ، بل هو هدى للناس ، ودلالة للعالمين .

وقد جاء في السنة النبوية ما يبين بحلاع أن الإسلام راعى جانب غرس الثقة في نفوس أهل الصغر ، ورباهم على الرجولة ، وبناء الشخصية منذ نعومة أظفارهم ، ونضرب لذلك مثيلين :

الأول :

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: أَتَيْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِقَدْحٍ فَشَرَبَ وَعَنْ يَمِينِهِ غَلَامٌ، هُوَ أَحَدُ الْقَوْمِ، وَالْأَشْيَاخُ عَنْ يَسَارِهِ قَالَ: (يَا غَلَامُ أَتَأْذَنُ لِي أَنْ أُعْطِيَ الْأَشْيَاخَ؟)، فَقَالَ: مَا كُنْتُ لِأُوْثِرَ بِنَصِيبِي مِنْكَ أَحَدًا يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَأَعْطَاهُ إِيَاهُ . رواه البخاري (2237) ومسلم (2030).

فالغلام هنا - وهو ابن عباس - صاحب حق في أن يشرب بعد النبي صلى الله عليه وسلم ؛ لأنه عن يمينه ، فاستأذنه النبي صلى الله عليه وسلم في أن يؤثر بنصيبه غيره ، فلم يأذن ! لأنه صاحب قرار ، والحق له ، فقرر أن لا يؤثر أحداً على نصيبه ، وهذا لا شك مما يسهم في بناء شخصية الطفل ، ويفرس فيه الثقة .

والثاني :

عَنْ عَمْرُو بْنِ سَلَمَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ يَمْرُرُ بِنَا الرُّكْبَانُ، فَنَسَأَلُوهُمْ: مَا لِلنَّاسِ؟! مَا هَذَا الرَّجُلُ؟ فَيَقُولُونَ: يَرْعِمُ أَنَّ اللَّهَ أَرْسَلَهُ أَوْحَى إِلَيْهِ، أَوْ: أَوْحَى اللَّهُ بِكَذَا، فَكَنْتُ أَحْفَظُ ذَلِكَ الْكَلَامَ وَكَانَمَا يُقْرَرُ فِي صَدْرِي، وَكَانَتِ الْعَرَبُ تَلَوْمُ بِإِسْلَامِهِمُ الْفَتْحَ، فَيَقُولُونَ: اتَرْكُوهُ وَقَوْمَهُ فَإِنَّهُ إِنْ ظَهَرَ عَلَيْهِمْ فَهُوَ نَبِيٌّ صَادِقٌ، فَلَمَّا كَانَتْ وَقْعَةُ أَهْلِ الْقَبْحِ بَادَرَ كُلُّ قَوْمٍ بِإِسْلَامِهِمْ، وَبَدَرَ أَبِي قَوْمِي بِإِسْلَامِهِمْ، فَلَمَّا قَدِمَ قَالَ: حِنْثُكُمْ وَاللَّهُ مِنْ عِنْدِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقًا، فَقَالَ: صَلُّوا صَلَاةً كَذَا فِي حِينِ كَذَا، وَصَلُّوا صَلَاةً كَذَا فِي حِينِ كَذَا، فَإِذَا حَضَرَتِ الصَّلَاةُ فَلْيُؤْذِنْ أَحَدُكُمْ، وَلْيُؤْمَكْمُ أَكْثَرُكُمْ قُرْآنًا، فَنَظَرُوا فَلَمْ يَكُنْ أَحَدٌ أَكْثَرُ قُرْآنًا مِنْهُ لِمَا كُنْتُ أَتَلَقَّى مِنْ الرُّكْبَانِ فَقَدْمُونِي بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَأَنَا أَبْنُ سِتٍّ - أَوْ سَبْعَ سِنِينَ - . رواه البخاري (4051).

وهذه غرس للثقة عظيم في نفس ذلك الطفل ، وتلك تربية عظيمة في الإسلام لأولئك النشء الذين سيكونون في المستقبل بناة لهذا

الدين ، ودعاة لهذا الحق .

ونحن - أخي السائل - نشعر معك بالأسى ، والحزن ، والهم والغم ، والذي أصابك بسبب ما فعله أهلك ، لكن هذا ليس هو نهاية الأمر ، بل هي كانت البداية ، وكانت بداية سيئة ، ويحتاج الأمر إلى تقويم ، ومعالجة ، وهذا ما ستفعله أنت ، مستعيناً بالله تعالى ، متوكلاً عليه وحده لا شريك له ، وفي صدرك كتاب الله ، فلن تجد الأمر إلا سهلاً يسيراً ، وسنذكر لك بعض النصائح والوصايا ، ونرجو أن تكون لك نافعة ، ونرجو أن يكون منك تطبيق لما نقوله لك .

1. احرص على تثبيت الإيمان في قلبك ؛ فإن القلب الذي يعمر بالإيمان الثابت فيه من القوة ما يحطم كل ماضٍ أليم ، وشر مستطير ، ويتحطم على هذا القلب القوي الثابت كل ضلال مبين .

2. ابذل من وقتك ما تتعلم به العلم الشرعي النافع ، وانظر لشخصية العلماء كيف هي قوية متينة ، وانظر لطموحهم في طلب العلم كيف هو عالٍ كبير ، فالعلم تستطيع بناء الثقة في نفسك ، وتكون به طموحاً لأن تكون في مصاف العلماء .

ولا تنس العمل بالعلم ، ولا خير فيمن يعلم ولا يعمل ، بل علمه سيكون حجة عليه ، والعلماء العاملون من أكثر الناس انشراحًا للصدر ، ومن أكثر الناس طموحاً ، فهم يحرصون أشد الحرص على تعليم الناس ، ودعوتهم ، وإيصال الإسلام إلى أقاصي الدنيا .

3. لا تنشغل بماضيك الأليم ، ومرّق ورقة ، وتقدم للأمام ، ولا تنظر إلى الوراء ، وكل ذلك نافعك إن شاء الله ، وفي عكسه الضرر والألم ، فما فات لن ينفعك تذكره ، ولا العيش على آلامه ، بل اجعله دافعاً لك لأن تعوضه بالأمل ، والطموح ، والحياة الجديدة السعيدة ، واجعله عبرة لك أن تسلك الطريق ذاته مع أولادك .

4. اغفر لوالديك صنيعهم معك ، وتجاوز عن أخطائهم في حقك ، ولا بد من هذا حتى يكون قلبك أبيض كالثلج ، وحتى لا تجعل للشيطان طريقاً إلى قلبك ليبغضك بهم ، وقدر حالهم من الضعف ، والجهل ، حتى تجد لهم أذاراً في فعل ما فعلوه . واعلم أن الله تعالى أمر ببر والديك والإحسان إليهما ، حتى وإن جاهدك على أن تشرك بالله تعالى .

قال الله تعالى : (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهُنَّ عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ . وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطْعِهِمَا وَصَاحِبَهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَإِنَّكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ) لقمان / 14 ، 15 .

قال ابن كثير رحمة الله :

أي : إن حرصاً عليك كل الحرص على أن تتبعهما على دينهما ، فلا تقبل منها ذلك ، ولا يمنعك ذلك من أن تصاحبهما في الدنيا معروفاً ، أي : محسناً إليهما .

(وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ) يعني : المؤمنين .
”تفسير ابن كثير“ (337 / 6) .

5. لا تقارن نفسك بمن هم أحسن منك حالاً ، حتى لا تزدري نعمة الله عليك ، وانظر لمن هم دونك ؛ حتى تعلم عظيم فضل الله عليك .

6. اقرأ سيرة نبيك محمد صلى الله عليه وسلم ، واتخذه لك قدوة حسنة ، وانظر كيف كانت طفولته مليئة بالآلام ، والأحزان ، فقد ولد فقيراً يتيم الأبوين ، ثم لم يلبث أن مات جده ، ولم يكن هذا مانعاً من أن يكون إماماً للناس يقود الجيوش ، ويسير السرايا ، ويفتح البلدان ، ويعلم الجاهل ، وينصر المظلوم .

وقد امتن الله تعالى عليه بذلك فقال : (أَلَمْ يَعِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى * وَوَجَدَكَ ضَالًا فَهَدَى * فَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى * فَأَمْا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ *)

وَأَمَّا السَّائِلُ فَلَا تَنْهَرْ * وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدَّثُ)الضَّحِى/ 6- 11.

7. خالط أصحاب الهم العالية ، وتجنب أصحاب الهم الدنية ، فللصحبة أثراها الحسن والسيء ، فاحرص على صحبة من ينفعك .
8. تذكّر أن الشيطان يحرض أشد الحرص على إحزانك ، وتكدرك ، وتشبيط عزائمك ، فقابل ذلك بقوّة اليقين بالله تعالى ، وبالطاعات ، ولا تنس أن تستعيذ بالله دوماً من الشيطان الرجيم .
9. أخيراً : الزم الدعاء ، وتحمّن أوقات الإجابة ، تسأل ربك من فضله العظيم ، وتعوذ به من كل هم ، وغم ، وحزن ، وتسأله أن يوفقك لمعالي الأمور .

والله الموفق