

يفضل قول ادعية للتخلص من الحزن والهم اللذان يعترضان القلب حينما يمر الفرد بموقف صعب يجعل حياته سيئة مملوءة بالألم، وفي الحقيقة تكون حياة الفرد أجمل حينما يحاول التخلص من الهموم ولا يجعلها تدخل القلب وتستوطن منه، والعبد الصبور هو من يتقبل أقدار الله ويحمد الرحمن على كل بلاء نزل به، علاوة على ذلك يعلم أن الله قادر على إزالة كل مكروه.

ادعية للتخلص من الحزن مستجابة

يفضل أن ينظر الإنسان إلى الهموم والأحزان على أنها أمر عابر يأخذ وقته ويزول، وفي تلك الفترة يتعين على العبد أن يبتعد عن الأصدقاء الذين يسخطون على أقدار الله، لأنه يجد نفسه قد أصبح مثلهم، وعليه أن يتوب إلى الله ويستغفره من كل ذنب، وفي الواقع قد ينزل البلاء على العبد بسبب المعاصي التي يرتكبها، وقد يساعد الغم على تكفير الذنوب، ومن الجيد قول ادعية للتخلص من الحزن كالتالي:

- أسألك يا رب العباد أن ترزقني الفرج القريب وأن تصرف عن حياتي الهم والحزن، اللهم أدخلني في رحمتك وشرح صدري ويسر أمري، اللهم ارزقني الصبر وصلاح الحال.
- أسألك اللهم بأسمائك الحسنى وصفاتك العلى، أن تزيل الهم عن قلبي وأن تهيني السعادة والسرور، اللهم اصرف عني الشيطان الرجيم، اللهم إني أعوذ بك من شر نفسي ومن شر عبادة الفاسقين.
- اللهم فرج الكرب عن كل مكروب وأبعد الهم والحزن عن كل حزين، اللهم اصرف عن حياتنا كل حاسد شرير، وقنا شر الفتن والمصائب وارزقنا خير القدر.
- اللهم املاً قلوبنا بالخير والبركة واجعلنا من الحامدين الشاكرين، اللهم يسر لنا كل أمر عسير وارزقنا التوفيق في القول والعمل.

دعاء الحزن والضيق

يدخل الضيق والهم إلى القلب حينما يبتعد العبد عن ربه ويلتفي في أمور الدنيا، وفي الحقيقة يجد الفرد الحياة ضيقة ولا يستطيع استعادة الطمأنينة التي كان عليها إلا بعد عودته لله سبحانه وتعالى، ومن الجيد أن يهتم العبد بتجديد التوبة من حين إلى آخر، حتى لا تتراكم الذنوب على القلب وتجعله لا يرى الحقيقة والإيمان بل يرى نفسه على حق في كل حال ومن الجيد قول ادعية للتخلص من الحزن كالتالي:

- اللهم املاً قلوبنا بالخير واجعل طريقنا سهلاً ميسراً برحمتك يا أرحم الراحمين، اللهم فرج همي وأخرجني من دروب الحزن إلى أوسع الطريق، اللهم اكتب لقلبي السعادة.
- اللهم أنزل على حياتي فيضاً من لطفك وارزقني العمل الصالح الذي يدخلني الجنة، اللهم اصرف عن حياتي الحزن واجعلني أتقبل قدرك بقلب صبور وراض، اللهم اكتب لي البر والتوفيق.
- اللهم يسر لي كل أمر عسير واصرف عن حياتي البلاء والمصائب، يارب اشرح صدري للإيمان وارزقني نور الوجه، وأعني على طاعتك، اللهم لا تشمت بي الأعداء وارزقني التوفيق.
- أسألك اللهم رحمة واسعة وستراً يلبق بعظمتك، اللهم نقي قلبي من الخطايا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس، اللهم ارزقني نفساً صابرة على البلاء وأبعد عن حياتي الهم والحزن.

دعاء الضيق والهم والحزن قصير

يجب ألا يترك العبد نفسه للهم والحزن يقضيان عليه، وفي الحقيقة يساهم كلاهما في جلب الاكتئاب والذي يجعل الفرد لا يتمكن من أداء ما عليه من واجبات، وقد لا يستطيع الشخص الاستيقاظ صباحاً بسبب الضيق الذي يسيطر على قلبه، لذا يجب عليه أن يبدأ يومه بالصلاة وتلاوة القرآن الكريم، حتى يتخلص من الغم علاوة على ذلك عليه قول ادعية للتخلص من الحزن كالتالي:

- اللهم اقضي لي حوائجي وفرج الكرب عني واكتبني مع المتقين، اللهم برحمتك وقوتك أزل الحزن والغم من حياتي، اللهم ارزقني صلاح الحال ويسر لي كل أمر عسير.
- اللهم اكتب لي الرزق الحلال، وأنعم على حياتي بصحبة صالحة تأخذ بيدي إلى الجنة، اللهم من أرادني بسوء فاجعل كيده في نحره واجعل تدبيره في تدميره.
- اللهم أبعده عن حياتي الحزن وهب لي عملاً صالحاً يدخلني الجنة، اللهم اكتب لي صلاح الحال والذرية وكن لي خير معين على الحياة.

- اللهم اصرف عن حياتي الهموم واجعلني من المهتدين المتقين، اللهم أدخلني الجنة واجعلني من الذين لا خوف عليهم ولا هم يحزنون.

دعاء لإزالة الحزن من الشخص

يكون الفرد سعيدا حينما يشعر بالطمأنينة والأمان في بيته الذي يعيش فيه وفي موطنه الذي ينتمي إليه، وفي الواقع يساهم القلق في جعل الفرد يشعر بالحزن دائما، لذا يتعين على المسلم أن يتقبل جميع أمور الحياة سواء كانت جيدة أو سيئة كما هي، وعليه أن يحاول حل جميع المشكلات التي تلحق به، ومن جهة أخرى عليه أن يكثر من قول ادعية للتخلص من الحزن كالتالي:

- يا رب قد ضاق صدري وحر فكري ولم أعد أستطيع التحمل، اللهم أزل الحزن من حياتي وأبعد الغم عن قلبي وقلب من أحب، اللهم ارزقنا السعادة واجعلنا من الطائعين لك.
- اللهم أبعاد عن أحبتي الهم والحزن، اللهم ارزقهم شفاء لا يغادر سقما، اللهم اكتبهم مع الصابرين واجعل لهم من كل ضيق مخرجا ومن كل هم فرج.
- يا رب اجعل من أحب في حفظك وفي أمانك، اللهم جنبه الهم والحزن واجعل قلبه مطمئن، اللهم اصرف عن حياته كل من يريد له السوء.

كيفية التخلص من الهم والحزن

يمكن قول ادعية للتخلص من الحزن الذي يستوطن حياة المسلم، كما يمكن القضاء عليه نهائيا من خلال اتباع ما يلي:

تلاوة القرآن

- يساعد القرآن على تنقية قلب العبد وينظفه من الذنوب والآثام التي تعلق به، علاوة على ذلك يتخلص الفرد من الهم والحزن كلما تدبر الآيات.

كثرة الاستغفار

- الاستغفار له دور كبير في تفريغ الهموم وجعل الروح تشعر بالهدوء، ومن جهة أخرى يساعد على تخليص المسلم من الحزن والغم.

التخطيط الجيد

- يحزن الفرد حينما يتمنى أمر ما ويسعى لتحقيقه ولكن النتيجة تأتي عكس ما يريد، لذا يتعين عليه أن يخطط جيدا لكل الأمور قبل أن يبدأ في تنفيذها.

الجلوس مع العائلة

- الجلوس مع العائلة باستمرار وطرح المشكلات أمامهم يساعد على التخلص من مختلف الهموم والأحزان التي يشعر بها الفرد في حياته.

التأمل

- التأمل له دور جيد في التخلص من الحزن وكافة الهموم التي تعلق في القلب، وبالأخص إن تفكر العبد في النعم التي أكرمها الله بها وشعر بقيمتها.

يفضل ترديد ادعية للتخلص من الحزن والهم الذي يختلج القلب، حينما يحدث أمر شاق يجعل حال الفرد يتبدل من السكينة والهدوء إلى القلق المستمر، وفي الواقع يستطيع الفرد التخلص من الهموم من خلال تلاوة القرآن والتقرب الرحمن، علاوة على وضع الخطط والأهداف التي تساعد على التقدم في الحياة، ومن الأفضل السير على أنظمة صحية تجعل حياة الفرد أفضل في المستقبل.

