

يجعل الحزن الإنسان في أشد حالات الضيق التي تدفعه إلى اللجوء إلى الله تعالى والدعاء إليه ليخفف هذا الحزن عن عبده المؤمن، فإن الإنسان يمكن أن يموت بسبب زيادة الحزن الذي يسيطر عليه، لذلك نسمع دعاء اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن على السنة الكثير من العلماء، وهناك الكثير من الأدعية التي وردت للتخلص من الهموم والمشاكل والحزن:

- يارب إن همومنا قد كثرت، وليس لها إلا أنت، فاكشفها، يا مفرج الهموم، لا إله إلا أنت ربي سبحانه، إني كنت من الظالمين، ربي اكفني ما أهمني، ربي إني ضعيف فقوني، وإني ذليل فأعزني، وإني فقير فارزقني.
- ربنا إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين، وظلم الظالمين.
- اللهم أفرغ علينا الصبر، والرضا، وثبتنا على دينك أنت مولانا ووكلت لك أمري.

اللهم إني أعوذُ بك من الفقر

يسعى الإنسان وراء رزقه منذ بداية اليوم، فإن الفقر أحد أسباب الحزن التي أصبحت أكثر الهموم المنتشرة في معظم المجتمعات في الفترة الحالية، عليك بتريد دعاء اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن، وتريد دعاء الرزق باستمرار لكي تحصن نفسك وقلبك من الإصابة بالحزن، ومن أجمل الأدعية التي وردت في ذلك:

يارب إني ضعيف فقوني، وإني ذليل فأعزني، وإني فقير فارزقني، وأسألك خير الأمور كلها وخواتم الخير وجوامعها.

- اللهم وفقني وأرزقني، واعني على مسؤوليات الحياة، وافتح لي كل أبواب الرزق، استغفرك ربي وأتوب إليك فاقبل يارب دعائي.

اللهم إني أعوذُ بك من قهر الرجال

يستاء الإنسان من تسلط الظالمين عليه ويشعر بحزن شديد ويظل يدعو الله بقلب خاشع دعاء اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن وقهر الرجال، وقد وردت أحاديث نبوية تحمل كثير من الأدعية التي تفيد الإنسان في البعد عن الحزن وتحصين النفس في الصباح والمساء من كل شر ومنها:

- ربي إني توكلت عليك فأعني، ووفقني، واجبر خاطري، جبرا أنت وليه، يارب فرج همي وضيقى وكربى وارفع الظلم عني وعن كل مظلوم يا رب واجبر يا ربنا بالمنكسر قلوبهم، حسبي ربي ونعم الوكيل في كل من أذاني، يارب بحق جاهك وجلالك وعزتك وعظمتك التي يهتز لها الكون أسألك بعزتك التي يهتز لها العرش ومن حوله أن تنصرنى على من ظلمني.
- ربنا انصرنا على القوم الظالمين، وخفف عنا كآبة الدنيا ووحشتها، والحقنا بدار الخلد منصورين.

اللهم إني أعوذُ بك من الوهن

يتسبب الحزن في حدوث عدة اضطرابات نفسية، وتلك الاضطرابات تجعل الإنسان هش من الداخل، لا يتحمل التعامل مع الآخرين، ويشعر بالضعف والوهن، وربما يصل الأمر به إلى الدخول في حالة من الاكتئاب النفسي، ويجعله يعتزل الآخرين، فعليك ترديد دعاء اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن، وتحصين نفسك، وتذكر نعمة الله عليك حتى تستعيد حيويتك، واقبالك على الحياة من جديد، وهناك أدعية أخرى تساعد على الراحة والاطمئنان مثل:

- رب اكفني ما أهمني، وما لا أهتم له، ربي زدني بالتقوى، واغفر لي ذنبي، ووجهني للخير أينما توجهت، ربي يسرنى لليسرى، وجنبني العسرى، أسألك يا الله أن تجعل لي من كل ما أهمني وكربني سواء من أمر دنيائي وآخرتي فرجا ومخرجا، وارزقني يا رزاق من حيث لا أحتسب، واغفر لي ذنوبي مهما عظمت، وثبت رجلك في قلبي، حتى لا أرجو أحد غيرك، يا الله يا من يكتفي من خلقه جميعا، ولا يكتفي منه أحد من خلقه، يا أحد، من لا أحد له انقطع الرجاء إلا منك.
- اللهم اشرح لي صدري، ويسر لي أمري، واحلل عقدة من لساني، يفقهوا قولي، ربي أبعد عني رفاء السوء، ربي جنبني الفواحش والمعاصي، ربي اغفر لي ذنبي، وطهر قلبي، وارحمني برحمتك يا رحيم.

فضل دعاء اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن

يؤجر الإنسان على كل قول يحمل بداخله اسم الله الواحد الأحد الفرد الصمد، ومنها أذكار الصباح والمساء، والأدعية، والأحاديث النبوية الشريفة، وكذلك عندما تردد دعاء اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن تنال ثواب عظيم ويتلخص فضل هذا الدعاء في النقاط التالية:

زوال الحزن

- يساعدك هذا الدعاء على التخلص من الشعور بالهم والحزن وثقل الأيام، ويكون سبب في سعادتك، ويجعلك تتحلى بالصبر على المصائب والابتلاءات وقادر على حلها بحكمة.

قضاء الدين

- يساعدك هذا الدعاء على تسديد كل ديونك بطرق مختلفة، إما أن تتلقى مساعدة من أحد معارفك، أو يرسل الله إليك الرزق الوفير الذي يجعلك تسدد كل ما عليك من ديون.

الإبتعاد عن أذى الظالمين

- يساعد أيضًا الدعاء في تحصين نفسك من التعرض للظلم، وابتعاد الرجال الظالمين عن طريقك.

أجر عظيم

- الدعاء بشكل عام له أجر عظيم عند الله، لأنك تثبت بهذه الطريقة إيمانك الكبير بالله وبقدرته ولطفه على العباد، كما يحب الله العبد اللوح في الدعاء، ويسرع من إجابة دعوته.

كيفية التخلص من الهموم والأحزان

يمكنك أن تتبع روتين جديد لحياتك حتى تتخلص من الأحزان التي تشعر بها، وذلك بجانب اللجوء إلى الله وترديد دعاء اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، لأن الاستسلام للحزن يزيد الشعور بوحشة الحياة ويلهي الإنسان عن عبادة ربه ويسلط الشيطان الإنسان على نفسه ويجعله يقطع من رحمة الله، فعليك إتباع بعض الخطوات حتى تعود للحياة شاكراً على نعم الله عليك ومنها:

الإلتزام بالصلاة

- قال الرسول صلى الله عليه وسلم عن الصلاة "أرحنا بها يا بلال" إن الصلاة تساعد على الشعور بالراحة والسكينة وهما مشاعر مرتبطة بالرضى وسعادة الإنسان، وهي سبب حقيقي لرضا الله عن عبده.

التصدق

- الصدقات تمحو الذنوب، وتبعد الأذى، وتشفع لك عند الله لتحقيق حاجتك التي تنتظرها بلهفة وشوق مهما كان حجمها، فإن الله سبحانه وتعالى قادر على كل شيء ولا يستصعب شيء عليه.

الدعاء

- يعتبر الدعاء من أقوى أسباب سعادة الإنسان، لأن الله هو وحدة القادر على كل شيء ولا يستصعب عليه أمر، والإنسان يجد سعادته في قضاء حاجته.

التواصل مع أشخاص إيجابيين

● يجعلك التواصل مع بعض الأشخاص المقبلين على الحياة أكثر سعادة، في حين أن أكثر الناس سعادة هم الذين يشعرون بالرضا، فهي فرصة جيدة ليتعلموا الرضا والصبر على الأزمات والتفكير بطريقة صحيحة لحل المشاكل وعدم الاستسلام للحزن.

تعرفنا معاً على عدة صيغ من الأدعية التي يمكنك أن تردها في هذه الأيام المباركة، التي يكون بها الدعاء مستجاب بإذن الله، وأهمها دعاء اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن، ونسأل الله أن يجعل الحياة الدنيا آخر همنا، وأن لا تلهينا عن ذكره وشكره على كل هذه النعم.