

يوجه عائض القرني الكتاب للجميع من مسلمين وغير مسلمين، ويقصد بالكتاب كما يظهر من العنوان معالجة المشاعر السلبية من الحزن والقلق والكآبة[٣]. ويلجأ إلى جمع الكثير من الأقوال لهذا الهدف، وبأقوال الشعراء والأدباء والحكماء تارة أخرى، كما يدرج الآراء والأقوال من علماء غرب أيضاً، وذلك في سبيل تحقيق الهدف من الكتاب، ولم يرتب عائض القرني الكتاب ضمن فصول أو أبواب كما لم يضع له الحواشي، آراء نقدية حول كتاب لا تحزن لا يوجد آراء نقدية جادة من متخصصين في كتاب لا تحزن، كما لا يمكن تصنيفه كتاب في التنمية البشرية، إلا أن القراء اختلفوا في الرأي حول قيمة الكتاب. فيرى قراء أنه كتاب مفيد يعلم الإنسان التخلص من قلقه وخوفه والتركيز على المشاعر الإيجابية، ويرى آخرون أنه كتاب فيه الكثير من التكرار الممل، كما أن طريقته القائمة على الاقتباس تلغي أصالته، كما لا يمكن تصنيفه كتاب تنمية بشرية، فهو قائم على بعد تجاري مرتبط بالتوزيع في دول عربية مختلفة، وعلى تناوله المفرط في البساطة لأمر تعتمد على إثارة مشاعر الناس، وذلك يظهر في العنوان والمضمون على حد سواء.