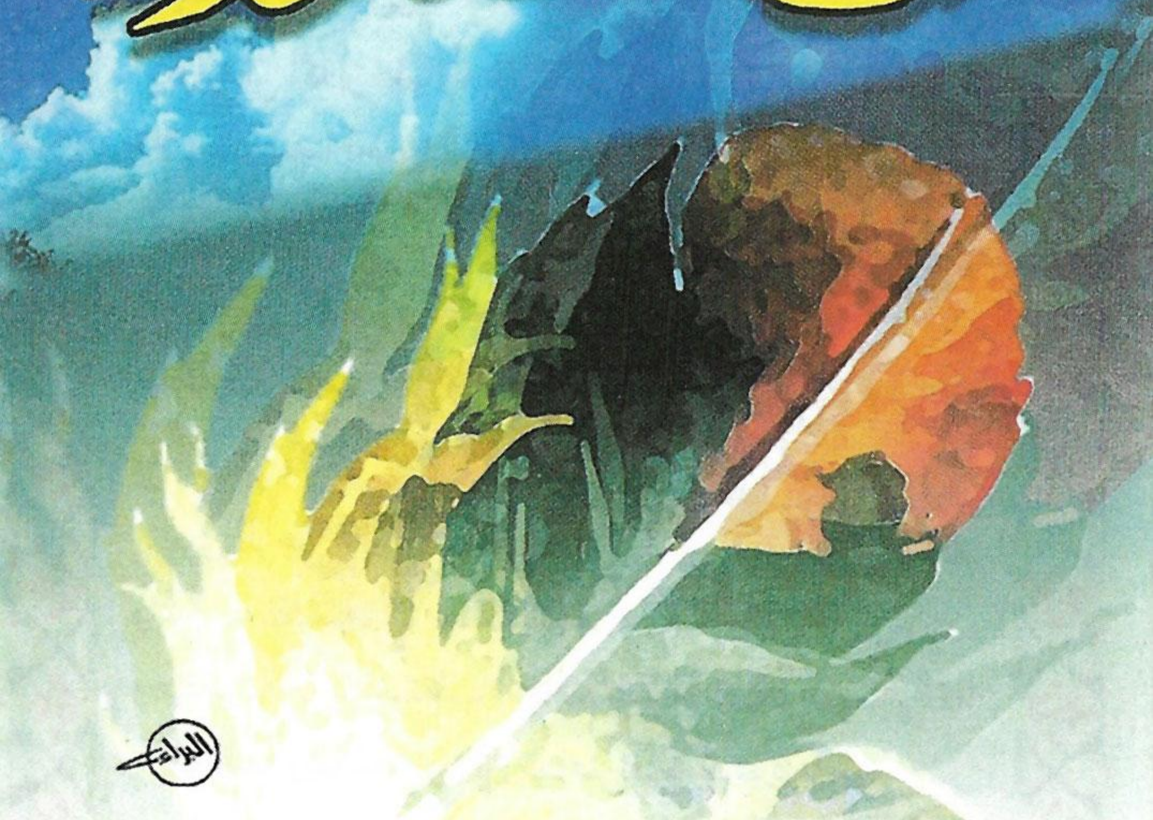
دار القاسم

من أسباب شرح الصدور



فضيلة الشيخ
عبد العزيز السدحان

المملكة العربية السعودية - الرياض- طريق الملك فهد بين شارعي التلفزيون والخزان
ص.ب ٦٣٧٣ الرمز البريدي ١١٤٤٢ هاتف ٤٠٩٢٠٠٠٠ - فاكس ٤٠٣٣١٥٠

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره... أما بعد:

لقد خلق الله الإنسان في هذه الحياة وهيَّأ له من الأسباب والمسببات ما يضمن له صلاح حياته القلبية والبدنية، إن هو أحسن استغلالها وترويض نفسه عليها، فالإنسان في هذه الدنيا في مجاهدة مع أحوالها ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي كَبَدٍ ﴾ [البلد: ٤] مكابدة لنفسه، ومكابدة لنزغات الشيطان، ومكابدة لمصاعب الحياة ومشاقها وأهوالها، يَغلبُ تارة ويُغلبُ أخرى، يفرح ويحزن، يضحك ويبكي، وهكذا دواليك. فالحياة لا تصفو لأحد من أكدارها.

يختلف الناس في خوض معتركها، يتعثر أقوام فيستبطئون ويبادر آخرون إلى جهاد أنفسهم فيعانون، وقد تعاودهم أكدار الحياة كرّة بعد أخرى.

وإن من أكدار الحياة حالة تنتاب كثيراً من الناس، بل لو قيل (لا يسلم منها أحد) لم يكن ذلك بعيداً، والناس فيها بين مستقل ومستكثر.

إنّ ضيق الصدر وما ينتاب المسلم من القلق والأرق أحياناً، مسألة قد تمرّ على كل واحد منا، تطول مدتها مع قوم وتقصر مع آخرين.

ترى الرجل إذا أصابته تلك الحالة كئيباً كسيراً تتغير حاله، وتتنكر له نفسه، قد يعاف الطعام والشراب، بكاء وحزن، وحشة وذهول، وقد تغلب أحدهم نفسه، فيشكو أمره إلى كل من يجالسه ويهاتفه، دون أن يجاهد نفسه طرفة عين.

يراه جليسه ومن يشاهده فيرى عليه من لباس الهمّ والغمّ ما اللّه به عليم، يستسلم للشيطان بجميع أحاسيسه، فيُظهر لك من اليأس والقنوط والشكوى، ما يغلق أمامك الكثير من أبواب الفرج والتنفيس، حتى إن بعض أولئك يوغل في الانقياد لتلبيس الشيطان، ويكاد أن يقدم على خطوات تغيّر مجرى حياته، من طلاق للزوجة، وترك للوظيفة، وانتقال عن المنزل، وما يتبع ذلك، وقد يصل أمره إلى الانتحار؛ مما يدل

على عظم تلبيس إبليس عليه.

إن للهمّ أسباباً حسّية ومعنوية، وقد يكون الهم مفاجئاً لصاحبه لا يعرف له سبباً.

شاهد المقال: إن حالة ضيق الصدر، تجعل العبد أحياناً حبيس الهواجس والوساوس؛ فيبقى المسكين أسيراً لكيد الشيطان، مرتهناً بقوة تلبيسه عليه، وبضعف مجاهدته له.

معاشر المسلمين:

ولما كان تلك الحالة تعتري كثيراً من المسلمين فتؤثر على عباداتهم وسلوكياتهم، ناسب أن يكون الكلام عن الأسباب التي تعين على انشراح الصدر، وتنقله من تلك الغشاوة التي أظلمت عليه، إلى حالة يشعر فيها بالراحة النفسية والطمأنينة القلبية.

فيقال ـ وبالله تعالى التوفيق: إن أسباب انشراح الصدر كثيرة، يُكتفى في هذا المقام بذكر ثمانية أسباب منها، علّها أن تكون شاملة لغيرها مما لم يذكر.

السبب الأول: قوة التوحيد

إن من أعظم الأسباب لشرح الصدر وطرد الغم، بل هو أجلّ الأسباب وأكبرها: قوة التوحيد وتفويض الأمر إلى الله تعالى، بأن يعتقد العبد اعتقاداً جازماً لاشك فيه ولا ريب، أن الله عزّ وجلّ وحده هو الذي يجلب النفع ويدفع الضر، وأنه تعالى لا راد لقضائه ولا معقب لحكمه، عدلٌ في قضائه، يعطي من يشاء بعدله، ويمنع ويبتلي من يشاء بعدله، ولا يظلم ربك أحداً. فعلى العبد أن يحرص على عمارة قلبه بهذه الاعتقادات وما يتبعها فإنه متى كان كذلك؛ أذهب الله غمّه، وأبدله من بعد خوفه أمناً.

قال الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى:

«فمحبة الله تعالى ومعرفته ودوام ذكره، والسكون إليه والطمأنينة إليه، وإفراده بالحب والخوف والرجاء والتوكل والمعاملة، بحيث يكون هو وحده المستولي على هموم العبد وعزماته وإرادته، هو جَنَّةُ الدنيا، والنعيم الذي لا يشبهه نعيم،

وهو قرة عين المحبين وحياة العارفين» . انتهى كلامه رحمه الله.

السبب الثاني: حسن الظن بالله

حسن الظن بالله تعالى، وذلك بأن تستشعر أنّ الله تعالى فارج لهمّك كاشف لغمّك، فإنه متى ما أحسن العبد ظنّه بربه، فتح الله عليه من بركاته من حيث لا يحتسب، فعليك يا عبدالله بحسن الظن بربك ترى من الله ما يسرك، عن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه قال: قال رسول الله ﷺ: **«قال الله تعالى أنا عند ظن عبدي بي، إن ظنّ خيراً فله، وإن ظنّ شراً فله»** أخرجه الإمام أحمد وابن حبان، فأحسن ظنك بالله، وعلق رجاءك به، وإياك وسوء الظن بالله، فإنه من الموبقات المهلكات، قال تعالى: ﴿ الظَّانِّينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا ﴾ [الفتح: ٦].

السبب الثالث: كثرة الدعاء

كثرة الدعاء والإلحاح على الله بذلك، فيا من ضاق صدره وتكدّر أمره، ارفع أكفّ الضراعة إلى مولاك، وبثّ شكواك وحزنك إليه، وأذرف الدمع بين يديه، واعلم رعاك الله تعالى: أن الله تعالى أرحم بك من أمك وأبيك وصحابتك وبنيك.

عن عمر بن الخطاب رضي الله تعالى عنه قال: قدم على النبي ﷺ سبيٌ، فإذا امرأة من السبي تحلب ثديها تسقي، إذا وجدت صبياً في السبي أخذته فألصقته ببطنها وأرضعته، فقال النبي ﷺ: **«أترون هذه طارحة ولدها في النار؟** قلنا: لا، وهي تقدر على أن لا تطرحه. فقال ﷺ: **«الله أرحم بعباده من هذه بولدها»** أخرجه البخاري.

السبب الرابع: المبادرة إلى ترك المعاصي

تفقد النفس والمبادرة إلى ترك المعاصي، أتريد مخرجاً لك مما أنت فيه وأنت ترتع في بعض المعاصي؟ يا عجباً لك! تسأل الله لنفسك حاجتها وتنسى جناياتها، ألم تعلم هداك الله تعالى أن الذنوب باب عظيم ترد منه المصائب على العبد: ﴿ وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ ﴾

[الشورى: ٣٠]، ﴿أَوَلَمَّا أَصَابَتْكُم مُّصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُم مِّثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّىٰ هَٰذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِندِ أَنفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [آل عمران: ١٦٥].

استسقى العباس بن عبدالمطلب رضي الله تعالى عنه، فقال في دعائه: «اللّهم إنه لم تنزل عقوبة إلا بذنب ولا تنكشف إلا بتوبة».

قال الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى:

«وما يُجازى به المسيء من ضيق الصدر، وقسوة القلب، وتشتته وظلمته وحزازاته وغمه وهمه وحزنه وخوفه، وهذا أمر لا يكاد من له أدنى حس وحياة يرتاب فيه، بل الغموم والهموم والأحزان والضيق: عقوبات عاجلة، ونار دنيوية، وجهنم حاضرة. والإقبال على الله تعالى والإنابه إليه والرضى به وعنه، وامتلاء القلب من محبته، واللهج بذكره، والفرح والسرور بمعرفته: ثواب عاجل، وجنة وعيش لا نسبة لعيش الملوك إليه البتة...» [من كتاب الوابل الصيب، ص ١٠٤]. انتهى كلامه رحمه الله تعالى.

فبادر رعاك الله إلى محاسبة نفسك محاسبة صدق وإنصاف، محاسبة من يريد مرضاة ربه والخير لنفسه، فإن كنت مقصراً في صلاة أو زكاة أو غير ذلك مما أوجب الله عليك أو كنت واقعاً فيما نهاك الله عنه من السيئات، فبادر إلى إصلاح أمرك، وجاهد نفسك على ذلك، وسترى من الله ما يشرح صدرك وييسر أمرك ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [العنكبوت: ٦٩] ﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ۝٢ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: ٢ ـ ٣] ﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا﴾ [الطلاق: ٤]، ﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يُكَفِّرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُعْظِمْ لَهُ أَجْرًا﴾ [الطلاق: ٥].

فبادر هداك الله إلى تقوى الله ولن ترى من ربك إلا ما يسرك بإذنه تعالى.

قال الإمام ابن الجوزي: «ضاق بي أمر أوجب غمّاً لازماً دائماً، وأخذت أبالغ في الفكر في الخلاص من هذه الهموم

بكل حيلة وبكل وجه، فما رأيت طريقاً للخلاص، فعرضت لي هذه الآية: ﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا﴾ فعلمت أن التقوى سبب للمخرج من كل غمّ، فما كان إلا أن هممت بتحقيق التقوى فوجدت المخرج...» [صيد الخاطر، ص ١٥٣] انتهى كلامه.

السبب الخامس: أداء الفرائض والمداومة عليها

المحافظة على أداء الفرائض والمداومة عليها، والإكثار من النوافل من صلاة وصيام وصدقة وبر وغير ذلك، فالمداومة على الفرائض والإكثار من النوافل من أسباب محبة الله تعالى لعبده، عن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه قال: قال رسول الله ﷺ: **«إن الله قال: من عادى لي ولياً فقد آذنته بالحرب، وما تقرّب إليّ عبدي بشيء أحبّ إليّ مما افترضته عليه، وما يزال عبدي يتقرب إليّ بالنوافل حتى أحبّه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، وإن سألني لأعطينه، ولئن استعاذ بي لأعيذنه»** الحديث أخرجه البخاري.

السبب السادس: مجالسة الصالحين

الاجتماع بالجلساء الصالحين والاستئناس بسماع حديثهم والاستفادة من ثمرات كلامهم وتوجيهاتهم، فالجلوس مع هؤلاء مرضاة للرحمن، مسخطة للشيطان، فلازم جلوسهم ومجالسهم واطلب مناصحتهم، ترى في صدرك انشراحاً وبهجة ثم إياك والوحدة، احذر أن تكون وحيداً لا جليس لك ولا أنيس، وخاصة عند اشتداد الأمور عليك، فإن الشيطان يزيد العبد وهناً وضعفاً إذا كان وحيداً، فالشيطان من الواحد أقرب ومن الاثنين أبعد وليس مع الثلاثة، وإنما يأكل الذئب من الغنم القاصية.

شاهد المقال: أن تحرص ـ أعانك الله تعالى ـ على عدم جلوسك وحيداً، فجاهد نفسك وغالبها على الاجتماع بأهل الخير والصلاح، والذهاب إلى المحاضرات والندوات، وزيارة العلماء وطلبة العلم فذلك يدخل الأُنس عليك؛ فيزيدك إيماناً وينفعك علماً.

السبب السابع: قراءة القرآن

قراءة القرآن الكريم تدبراً وتأملاً، وهذا من أعظم الأسباب في جلاء الأحزان وذهاب الهموم والغموم، فقراءة القرآن تورّث العبد طمأنينة في القلوب، وانشراحاً في الصدور ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

قال الإمام ابن كثير رحمه الله تعالى: «أي تطيب وتركن إلى جانب الله، وتسكن عند ذكره وترضى به مولى ونصيراً، ولهذا قال تعالى ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ أي هو حقيق لذلك» انتهى كلامه رحمه الله.

فاحرص ـ رعاك الله ـ على الإكثار من تلاوته آناء الليل وأطراف النهار، وسل ربك أن تكون تلاوتك له سبباً في شرح صدرك، فإن العبد متى ما أقبل على ربه بصدق؛ فتح الله عليه من عظيم بركاته ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: ٥٧]، ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: ٨٢].

السبب الثامن: أذكار الصباح والمساء

المداومة على الأذكار الصباحية والمسائية وأذكار النوم، وما يتبع ذلك من أذكار اليوم والليلة، فتلك الأذكار تحصّن العبد المسلم بفضل الله تعالى من شر شياطين الجن والأنس، وتزيد العبد قوّة حسية ومعنوية إذا قالها مستشعراً لمعانيها موقناً بثمارها ونتاجها، ولتحرص ـ رعاك الله ـ على تلك الأذكار المتأكدة فيمن اعتراهم همّ أو غمّ، ومن ذلك ما أخرجه الشيخان عن عبدالله بن عباس رضي الله تعالى عنهما: قال: كان رسول الله ﷺ يقول عند الكرب: «لا إله إلا الله العظيم الحليم لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات ورب الأرض ورب العرش الكريم» وكذا ما أخرجه البخاري عن أنس رضي الله تعالى عنه أن النبي ﷺ كان يكثر من قوله: «اللهم إني أعوذ بك من الهمّ والحزن والعجز

والكسل...» إلى آخر الحديث.

وعن عبدالله بن مسعود رضي الله تعالى عنه قال: كان النبي ﷺ إذا نزل به همّ أو غمّ قال: «يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث» [أخرجه الحاكم].

وعن أبي بكرة رضي الله تعالى عنه أن رسول الله ﷺ قال: «دعوات المكروب: «اللّهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأنه كله لا إله إلا أنت» [أخرجه أبو داود وابن حبان].

وعن عبدالله بن مسعود رضي الله تعالى عنه قال: قال النبي ﷺ: «ما أصاب عبداً همّ ولا حزن، فقال: «اللّهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل فيّ قضاؤك، أسألك بكل اسم لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو أستأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري، وجلاء حزني وذهاب غمي. إلا ذهب الله حزنه وهمّه، وأبدله مكانه فرحاً» أخرجه أحمد في مسنده وابن حبان في صحيحه، إلى غير ذلك مما ورد من الأذكار في هذا الباب ونحوه.

اللّهم إنا عبيدك بنو عبيدك بنو إمائك، نواصينا بيدك، ماضٍ فينا حكمك، عدل فينا قضاؤك، نسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علّمته أحداً من خلقك، أو أستأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلوبنا، ونور صدورنا، وجلاء أحزاننا وذهاب غمومنا.

اللّهم اشرح صدورنا ويسّر أمورنا، وهيء لنا من أمرنا رشداً.

وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

دار القاسم تقدم برنامج القراءة بالمراسلة: يصلك شهرياً ٤كتيبات + ٤كتيبات جيب + ٤مطويات بإشتراك سنوي ١٧٥ ريال فقط

حقوق الطبع والنشر محفوظة

Dar Al-qassem

1001141