عشرة أسباب

لانشراح الصدر

إعداد

دار الوحيين

مصدر هذه المادة :

الكتيبات الإسلامية
www.ktibat.com

دار الوحيين

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه والتابعين... **أما بعد:**

فإن ضيق الصدر وما ينتاب المسلم من القلق والأرق أحيانًا مسألة قد تمر على كل واحد منا، تطول مدتها مع قوم وتقصر مع آخرين.

إن حالة ضيق الصدر، تجعل العبد أحيانًا حبيس الهواجس والوساوس؛ فيبقى المسكين أسيرًا لكيد الشيطان، مرتهنًا بقوة تلبيسه عليه، وبضعف مجاهدته له.

وفي هذه الأسطر المختصرة ذكر لبعض الأسباب المؤدية بإذن الله تعالى إلى شرح الصدور ومن ذلك.

السبب الأول: توحيد الله تعالى:

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 جَنّةُ الدنيا، والنعيم الذي لا يشبهه نعيم، وهو قرة عين المحبين وحياة العارفين).

وقال أيضًا: (وعلى حسب كماله أي - التوحيد - وقوته وزيادته يكون انشراح صدر صاحبه) [زاد المعاد].

السبب الثاني: حسن الظن بالله

حسن الظن بالله تعالى، وذلك بأن تستشعر أن الله تعالى فارجٌ لهمك كاشفٌ لغمك، فإنه متى ما أحسن العبد ظنه بربه، فتح الله

عليه من بركاته من حيث لا يحتسب، فعليك يا عبد الله 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 ظن خيرًا فله، وإن ظنّ شرًا فله» [أخرجه الإمام أحمد وابن حبان].

السبب الثالث: العلم الشرعي

فالعلم يوسع الصدر ويشرحه والجهل يورثه الضيق والحصر والحبس، وكلما زاد علمك واتسع انشرح صدرك واتسع، قال ابن القيم رحمه الله: «فإنه يشرح الصدر ويوسعه حتى يكون أوسع من الدنيا والجهل يورثه الضيق والحصر والحبس فكلما اتسع علم العبد انشرح صدره واتسع وليس هذا لكل علم بل للعلم الموروث عن الرسول ﷺ وهو العلم النافع فأهله أشرح الناس صدرًا وأوسعهم قلوبًا وأحسنهم أخلاقًا وأطيبهم عيشًا».

السبب الرابع: ذكر الله تعالى وكثرة الدعاء

يا من ضاق صدره وتكدر أمره، ارفع أكف الضراعة إلى مولاك، وبث شكواك وحزنك إليه، واذرف الدمع بين يديه، واعلم رعاك الله تعالى: أن الله تعالى أرحم بك من أمك وأبيك وصحابتك وبنيك، ومن الأذكار الواردة:

١ - عن عبد الله بن عباس رضي الله تعالى عنهما قال: كان رسول الله 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» [رواه البخاري ومسلم].

٢ - وعن عبد الله بن مسعود رضي الله تعالى عنه قال: كان

النبي ﷺ إذا نزل به هم أو غم قال: «يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث» [أخرجه الحاكم].

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

٤ - وعن عبد الله بن مسعود رضي الله تعالى عنه قال: قال النبي ﷺ: «ما أصاب عبدًا همٌ ولا حزنٌ، فقال (اللهم إني عبدك وابن عبدك ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري، وجلاء حزني وذهاب همي)، إلا ذهب الله حزنه وهمه وأبدله مكانه فرحًا)» [أخرجه أحمد في مسنده وابن حبان في صحيحه].

إلى غير ذلك مما ورد من الأذكار في هذا الباب ونحوه.

فاحرص بارك الله فيك على دوام ذكر الله ولا تعرض عنه فقد قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ [طه: ١٢٤].

السبب الخامس: المبادرة إلى ترك المعاصي، ومحاسبة النفس:

المعصية ذل، وطرد وإبعاد عن رحمة الله تعالى، وهم وغم وضيق صدر. فيا أخي:

أتريد مخرجًا لك مما أنت فيه وأنت ترتع في بعض المعاصي؟ يا

عجبًا لك! تسأل الله لنفسك حاجتها وتنسى جناياتها، ألم تعلم هداك الله تعالى أن الذنوب باب عظيم ترد منه المصائب على العبد: ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ﴾ [الشورى: ٣٠]، ﴿أَوَلَمَّا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [آل عمران: ١٦٥].

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 والإنابة إليه والرضى به وعنه، وامتلاء القلب من محبته، واللهج بذكره، والفرح والسرور بمعرفته: ثواب عاجل، وجنة وعيش لا نسبة لعيش الملوك إليه البتة...) [الوابل الصيب: ١٠٤].

فبادر رعاك الله إلى محاسبة نفسك محاسبة صدق وإنصاف، محاسبة من يريد مرضاة ربه والخير لنفسه، فإن كنت مقصرًا في صلاة أو زكاة أو غير ذلك مما أوجب الله عليك أو كنت واقعًا 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].

السبب السادس: 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 وليًا فقد آذنته بالحرب، وما تقرب إليّ عبدي بشيء أحب إليّ مما افترضته عليه، وما يزال عبدي يتقرب إليّ بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، وإن سألني لأعطيته، ولئن استعاذني لأعيذنه**» الحديث [أخرجه البخاري].

السبب السابع: 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 انشراحًا وبهجة ثم إياك والوحدة، احذر أن تكون وحيدًا لا جليس لك ولا أنيس، وخاصة عند اشتداد الأمور عليك، فإن الشيطان يزيد العبد وهنًا وضعفًا إذا كان وحيدًا، فالشيطان من الواحد أقرب ومن الاثنين أبعد، وليس مع الثلاثة، وإنما يأكل الذئب من الغنم القاصية.

السبب الثامن: قراءة القرآن الكريم:

قراءة القرآن الكريم تدبرًا وتأملاً، وهذا من أعظم الأسباب في جلاء الأحزان وذهاب الهموم والغموم، فقراءة القرآن تورث العبد

طمأنينة القلوب وانشراحًا في الصدور ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا 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 ونصيرًا، ولهذا قال تعالى: ﴿أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ أي هو حقيق لذلك).

فاحرص رعاك الله على الإكثار من تلاوته آناء الليل وأطراف النهار، وسل ربك أن تكون تلاوتك له سببًا في شرح صدرك، فإن العبد متى ما أقبل على ربه بصدق، فتح الله عليه من عظيم بركاته ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: ٥٧].

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلاَّ خَسَارًا﴾ [الإسراء: ٨٢].

السبب التاسع: الإحسان إلى الخلق:

الإحسان إلى الخلق ونفعهم بما تملك من مال وجاه، سبب لانشراح صدرك؛ فإن الكريم السخي المعين لغيره أشرح الناس صدرًا وأطيبهم نفسًا فاحرص على تقديم الإحسان إلى الخلق، وعلى رأسهم الوالدين ومن ولاك عليهم، وتعاهد جيرانك وأصدقائك ولا تحقرن من المعروف شيئًا وحب للناس ما تحب أن يصل إليك من الخير واسع في قضاء حوائج إخوانك المسلمين، وستجد السعادة بلا شك.

السبب العاشر: إخراج دغل القلب والحرص على سلامته:

سلامة الصدر، وصفاؤه من أهم الأسباب المؤدية لشرح الصدور وجلب الراحة والسعادة لها، بينما الحقد والحسد من أهم أمراض القلوب وضيقها...

يقول ابن القيم رحمه الله: (ومنها بل أعظمها إخراج دغل القلب وهو من الصفات المذمومة التي توجب ضيقه وعذابه وتحول بينه وبين حصول البرء فإن الإنسان إذا أتى الأسباب التي تشرح صدره و لم يخرج تلك الأوصاف المذمومة من قلبه لم يحظ من انشراح صدره بطائل وغايته أن يكون له مادتان تعتوران على قلبه وهو للمادة الغالبة عليه منهما).

فلتحرص - رعاك الله - على سلامة صدرك والابتعاد عما يجلب له الضيق، واترك الشحناء والبغضاء وحسد الآخرين، وحب للناس ما تحب لنفسك تكن سعيدًا في الدنيا والآخرة....

وفقنا الله وإياك للخير والسعادة في الدنيا والآخرة

وصلى الله وسلم على نبينا محمد