بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي منَّ علينا بالنعم العظيمة والآلاء الكثيرة، والصلاة والسلام على نبينا محمد وآله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، أما بعد..

لو تأملنا سيرة الأنبياء وما فيها من مشاق، ونظرنا إلى حديث النبي ﷺ حينما يقول: «أشدُّ الناسِ بلاءً الأنبياءُ الصالحونَ، ثم الأمثلُ فالأمثلُ» [1]، يجد أثناء تلك المواقف أمرًا مهمًا جدًا يحتاجه كل إنسان في حياته؛ فمثلًا النبي ﷺ بُعِثَ في قومه يعرفون صِدقه ونسبه، فلما دعاهم إلى الإسلام وإلى توحيد الله ﷻ رموه بالكذب والافتراءات، ورموه بالسحر والجنون، ولم يكتفوا بذلك بل أرادوا قتله وإيذاءه، وآذوا أصحابه، ورموا على ظهره سلا الجزور، وأُخرِجَ من الطائف، فيأتيه ملك الجبال فيقول: «إنْ شِئْتَ أنْ أُطْبِقَ عليهمُ الأخْشَبَيْنِ، فقالَ النَّبيُّ ﷺ: بَلْ أرْجُو أنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِن أصْلابِهِمْ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ وحْدَهُ لا يُشْرِكُ به شيئًا» [2].

يُشَج رأسه، تُكْسَر أسنانه ﷺ، يَخرُج من مكة مهاجرًا إلى المدينة في مشقة وتعب واضطهاد وكان ينام على الحصير ﷺ، ويُؤَثِّرُ الحصير في جنبه، فيبكي عمر ويقول: كسرى والروم ينامون على الحرير والديباج وأنت تنام على الحصير!

موسى ﷺ كذلك يُهَدَّدُ بالقتل ويتابع.

يوسف ﷺ من بئر إلى أن يُشترى، ثم إلى سجن، كيف استطاعوا أن يعيشوا هذه المواقف؟ وهذه الابتلاءات وآلام!

يوسف مثلًا وهو في السجن، يقول له من كان معه مَن

(١) صحيح الجامع (٩٩٤).
(٢) صحيح البخاري (٣٢٣١) واللفظ له، وصحيح مسلم (١٧٩٥).

طلبوا منه الرؤيا: ﴿إِنَّا نَرَىٰكَ مِنَ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾ [يوسف:٣٦].

هناك قضية -حفظكم الله- مهمة جدًا في الحياة وبلسم ودواء لا بد أن يحرص عليه كل إنسان حتى يستطيع أن يعيش في خضم هذه الحياة التي فيها ما فيها من آلام ومشاق ومتاعب، أتدرون ما هو ذلك الأمر المهم؟! هو -حفظكم الله- انشراح الصدر؛ أن يكون الإنسان منشرح الصدر، صدره هذا كأنه الكون كله، إذا أتته الابتلاءات والمصائب استطاع أن يراها من جميع أطرافها ويتعامل معها بكل ثبات، ويتعامل معها بكل تفكير سليم، على عكس بعض الناس الذي قلبه ضيق أو صدره ضيق جدًا لا يتحمل الذبابة إذا مرت أمامه، فيكسره أقل موقف، وتُسقِطُه أقل صدمة، ويحزنه أقل ظرف يمر عليه في حياته، فهذا ضَيِّق الصدر لا يستطيع أن يتحمل ما يكون في هذه الدنيا.

والله ﷻ جعل في هذه الدنيا الإنسان في ابتلاءات ومعارك يمر بها، المشكلة أن بعض الناس يزيد على قلبهم الضيق، وأكثرما يُضَيِّق الصدر: أن يكون الإنسان بعيدًا عن الله ﷻ، أن يقع في المعاصي والذنوب يريد انشراح الصدر وراحة القلب مما فيه عطبه وألمه وضيق صدره، لذلك قد يكون بعض من يتعاطى أو يشرب الخمر يريد أن يرتاح، لكن أنَّى له الراحة؟! لذلك يكرر مثل هذه المعصية حتى يرتاح، ولا يجد الراحة، يكرر ليرتاح ولا يجد الراحة، وهكذا.

وبعض الناس يريد أن يرتاح وينشرح صدره في كثرة الملاهي واللعب، فيخرج من ملهى إلى ملهى، ومن لعب إلى لعب، وكل ما دخل فَرِحَ قليلًا فإذا خرج رجع له الضيق، وهكذا، هو في بداية يومه فرحٌ بتلك الملاهي، وفي نهاية يومه عندما يضع رأسه على الوسادة يشعر بذاك الضيق الذي لا يعلم من أين أتى، يقول الله ﷻ: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا﴾ [طه: ١٢٤]، مَن أعرض عن ذكر الله ﷻ

وعن طاعة الله ﷻ؛ لا بد وأن تكون حياته ضنكًا، ولا بد أن يكون صدره ضيقًا.

نرجع إلى قصة موسى ومواقف النبي ﷺ؛ موسى في بداية دعوته لما أمره الله ﷻ أن يذهب إلى فرعون، طلب موسى أمرًا مهمًا قبل العلم والبيان، فقال: ﴿رَبِّ ٱشْرَحْ لِى صَدْرِى﴾ [طه:٢٥].

والله ﷻ امتن على محمد ﷺ نبينا وحبيبنا ﷺ فقال: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ [الشرح:١].

إذًا قضية انشراح الصدر أمر مهم جدًا، يحتاج من كل إنسان أن يسعى في طريق صحيح يشرح له صدره، وهي باختصار قبل التفصيل:

التوحيد.
الأعمال الصالحة.
الذكر وقراءة القرآن.
نَفْعُ المسلمين.
البعد عن خطوات الشيطان.
أن يُجمِلَ في الطلب.

فأعظم أساس يجعل هذا الصدر منشرحًا؛ أن يحقق الإنسان توحيد الله، وأن يعرف التوحيد، ويعرف أعمال القلوب، ويحقق توحيد الله في توكله ومحبته ورجاءه وخوفه وإنابته، هو في الأرض معنا ولكن قلبه مع الله ﷻ، التوحيد أصل أساسي في انشراح الصدر، يقول الله ﷻ: ﴿أَفَمَن شَرَحَ ٱللَّهُ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِۦ ۚ فَوَيْلٌ لِّلْقَٰسِيَةِ قُلُوبُهُم مِّن ذِكْرِ ٱللَّهِ﴾ [الزمر: ٢٢]، يقول الله ﷻ: ﴿فَمَن يُرِدِ ٱللَّهُ أَن يَهْدِيَهُۥ يَشْرَحْ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَٰمِ ۖ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُۥ يَجْعَلْ صَدْرَهُۥ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِى ٱلسَّمَآءِ﴾ [الأنعام: ١٢٥]، ويقول الله

ﷻ: ﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً﴾ [النحل: ٩٧]، فالتوحيد والإسلام والإيمان والإحسان أعظم سبب يشرح الله ﷻ به الصدر، لذلك كل كرب وكل ضيق وكل هم أساسُ رَفْعِه بالتوحيد كما قال النبي ﷺ بدعاء المكروب: «لا إلَهَ إلَّا اللَّهُ العَظِيمُ الحَلِيمُ، لا إلَهَ إلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ والأرْضِ، ورَبُّ العَرْشِ العَظِيمِ» [3]، وقال ﷺ في حديث الحزن والهم كما سيأتي: «اللهمَّ إني عبدُك ابنُ عبدِك ابنُ أمَتِك ناصيَتي بيدِك ماضٍ فيَّ حُكمُك عَدْلٌ فيَّ قضاؤُك» [4]، اعتراف بالعبودية، انكسار بين يدي المعبود ﷻ. أيضًا لو نلاحظ في الإيمان بالقضاء والقدر، فهو أيضًا من الأسس المهمة التي تدخل في جانب التوحيد والعقيدة مما يشرح الإنسان صدره بتحققيه، كما قال ﷻ: ﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ﴾ [التغابن: ١١].

• **السبب الثاني:** ذكر الله وقراءة القرآن، هذه قضية -حفظكم الله- مهمة، من الأسباب العظيمة أن يكون الإنسان ذاكرًا لله بعد صلاته، وعند قيامه، وعند نومه، وعند خروجه من البيت، ودخوله الخلاء وخروجه من الخلاء، اجعل بينك وبين الله ﷻ صلة بذكره، يقول الله ﷻ: ﴿ٱللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ ٱلْحَدِيثِ كِتَٰبًا مُّتَشَٰبِهًا مَّثَانِىَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ ٱلَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُدَى ٱللَّهِ يَهْدِى بِهِۦ مَن يَشَآءُ﴾ [الزمر: ٢٣]، وقال الله ﷻ: ﴿أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]، وفي حديث الكرب أخبر النبي ﷺ أن الإنسان إذا أصابه همٌ أو حزن أو ضيق فقال الدعاء المعروف: «اللهمَّ إني عبدُك ابنُ عبدِك ابنُ أمَتِك ناصيَتي بيدِك ماضٍ فيَّ حُكمُك» [5]،

(٣) صحيح البخاري (٦٣٤٥).
(٤) مسند أحمد (٣٧١٢).
(٥) مسند أحمد (٣٧١٢).

ثم قال اللهم: «القرآنَ ربيعَ قلبي ونورَ صدري وجلاءَ حُزني وذهابَ هَمِّي» [٦]؛ فذكر الله وعلى رأس هذا الذكر والأساس قراءة القرآن، اجعل حفظك الله لنفسك وردًا من القرآن ولو كان قليلًا، لا تقطع العلاقة بينك وبين أعظم كلام وأجل كلام وأصدق كلام وأحسن كلام، فيه الشفاء للصدور، فيه النبأ وفيه الخبر، فيه النور، وفيه الهدى والمواعظ والذكرى، فلا تقطع علاقتك مع كتاب الله ﷻ، ليكن عندك ولو وردًا قليلًا في الصباح، أو قبل النوم، أو بعد كل صلاة.

● **السبب الثالث:** الأعمال الصالحة، كن مواظبًا على الفرائض، وإن قصرت في شيء من الفرائض تب إلى الله ﷻ، وهذه الفرائض منها أعمال كالصلاة والصيام ونحو ذلك، وهناك أعمال تعامل بها الناس من الواجبات وبر الوالدين وحقوق الجيران، وعليه ابتعد عن كل عمل غير صالح، بعض الناس يرى الفكاهة بالغيبة والنميمة مما يسر قلبه، وهي من أعظم ما يسود القلب ويدخل في الصدر الضيق، فالأعمال الصالحة سبب عظيم من الأسباب التي يشرح الله ﷻ بها صدر المؤمن، كما قال الله ﷻ: ﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً﴾[النحل: ٩٧]، حياة فيها انشراح للصدر، فيها راحة للقلب، ولو نلاحظ حديث النبي ﷺ عندما قال: «يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هو نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ مَكَانَهَا: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فإنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فإنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقَدُهُ كُلُّهَا، فأصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ» [٧]، تأمل شأن الصلاة والذكر والوضوء، أما إذا لم يذكر الله ولم يتوضأ ولم يصلي؛ قام خبيث النفس كسلانًا، وقد استشعر النبي ﷺ

(٦) مسند أحمد (٣٧١٢).
(٧) صحيح البخاري (٣٢٦٩) واللفظ له، وصحيح مسلم (٧٧٦).

هذه اللذة العظيمة فكان يقول: «يا بلالُ أقمِ الصلاةَ، أرِحْنا بها» [٨]، يرتاح ويجد راحته وانشراح صدره في الصلاة، فهي قرة للعين ونور للعبد وانشراح للصدر.

● **السبب الرابع:** الإجمال في الطلب، ليعلم الإنسان أنه في هذه الدنيا خُلِقَ وبُعِثَ لتحقيق أمر عظيم وهو عبادة الله ﷻ، فهو لا بد أن يضع الأمور في نصابها، فلا بد أن يضع قلبه فيما أمره الله به، ولا يجعل الدنيا هي أكبر الهم وهي دار القرار، فيريد أن يجمع هذه الدنيا فيتشت قلبه ويضيق صدره، لذلك جعل لنا النبي ﷺ قاعدة عظيمة فقال: «اتَّقوا اللَّهَ وأجملوا في الطَّلبِ» [٩]، أجمل في طلب الدنيا، خذ منها ما تحتاجه وما ينفعك وما أمر به الشرع دون إسراف دون تبذير دون تعمق، لا تكن هذه همك، يقول النبي ﷺ: «مَن كانتِ الدُّنيا هَمَّهُ، فرَّقَ اللَّهُ عليهِ أمرَهُ، وجعلَ فَقرَهُ بينَ عينيهِ، ولم يأتِهِ منَ الدُّنيا إلَّا ما كتبَ لَهُ، ومن كانتِ الآخرةُ نيَّتَهُ، جمعَ اللَّهُ لَهُ أمرَهُ، وجعلَ غِناهُ في قلبِهِ، وأتتهُ الدُّنيا وَهيَ راغِمةٌ» [١٠]، وقال ﷺ: «مَن جعلَ همومَهُ همًّا واحدًا كفاهُ اللَّهُ سائرَ همومِهِ. ومن تَشعَّبت بِهِ الهمومُ وأحوالُ الدُّنيا لم يبالِ اللَّهُ في أيِّ أوديتِها هلَكَ» [١١].

كان عند ابن عمر بعيرًا نفيسًا ثم باعه، فعاتبه أصحابه في بيعه، كيف تبيع هذا البعير النفيس؟ قال: إنه شغل قلبي. شغل قلبه عن الفكر في طاعة الله، عن طاعة الله، فأراد أن يصفي قلبه لله.

● **السبب الخامس:** الحذر من اتباع خطوات الشيطان، الشيطان يوسوس ويزين ويزخرف ويقع الناس في مصائده،

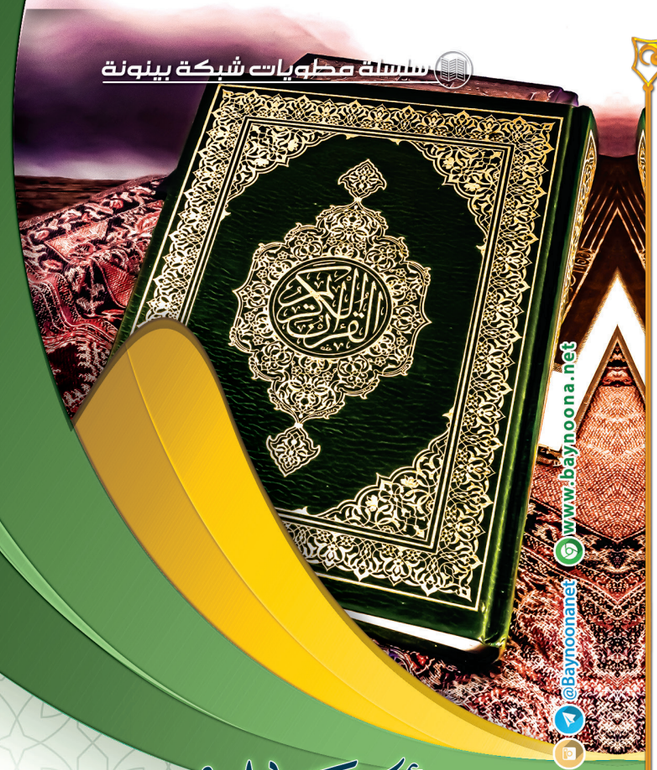
(٨) صحيح أبي داود (٤٩٨٥).
(٩) صحيح ابن ماجه (١٧٥٦).
(١٠) صحيح ابن ماجه (٣٣٤٩).
(١١) الآداب الشرعية لابن مفلح (٥٢/٢)، ط. مؤسسة الرسالة - بيروت.

يعدهم ويمنيهم وما يعدهم ولا يعدهم الشيطان إلا غرورًا، كمن يزين له السراب بأنه ماء عذب، لذلك إذا جاء الإنسان بعد لهث وعطش وظمأ إذا جاء عند السراب لم يجده شيئًا، الله ﷻ حذرنا فقال: ﴿ٱلشَّيْطَٰنُ يَعِدُكُمُ ٱلْفَقْرَ﴾ [البقرة: ٢٦٨]، وقال: ﴿يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُۥ﴾ [آل عمران: ١٧٥]، وقال: ﴿لِيَحْزُنَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟﴾ [المجادلة: ١٠]، يسعى لضيق الإنسان، لضيق صدره، لحزنه، لتخويفه، لإبعاده عن الله ﷻ، لا يريد أن ينال المسلم تلك الراحة والطمأنينة التي حُرِمَها هو، فهو حسود.

● **السبب السادس:** جملة من أسباب انشراح الصدر: طلب العلم، الإحسان إلى الناس، تفريج الهموم عن الناس، ترك الفضول، لا بد أن يسعى الإنسان إلى أن يأخذ من الدنيا أحلى ما فيها، بعض أهل الدنيا يعيش في نعم كثيرة جدًا، ووالله إن بعضهم لا يستطيع أن يبتسم ابتسامة ذلك الفقير الذي يفترش الأرض وينام عليها، ولا يستطيع أن يفرح فرح ذلك المسكين الذي يتكفف الناس، لما يجده من ضيق في صدره.

إذًا احرص كل الحرص على صلاح صدرك وانشراحه وسلامة قلبك، فإنها نعمة عظيمة يحتاجها الإنسان في هذه الدنيا، ووالله لو لم يجدها لما عاش ولا شعر بجمال هذه الحياة، وما استطاع أن يصارع ويقاوم كثيرًا من المصائب أو الآلام أو الأحزان التي تمر عليه.

أسأل الله ﷻ أن يشرح صدورنا، ويطهر قلوبنا، ويغفر ذنوبنا، ويبارك في أموالنا وأولادنا، وأن يؤَمِّن بلادنا ويحفظنا من كل مكروه وسوء، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليمًا كثيرًا والسلام عليكم ورحمة الله.



سلسلة مطويات شبكة بينونة
www.baynoona.net
@Baynoonanet
@BaynoonanetUAE

أسباب انشراح الصدر

الشيخ
د. أحمد بن مبارك بن سالم البازعي