عشرة أسباب لانشراح الصدر

تأليف
عبد الرزاق بن عبد المحسن البدر

الطبعة الأولى
١٤٤٢/٢٠٢١

عَشَرةُ أَسبابٍ
لانْشِراحِ الصَّدْرِ

تمَّ تنسيقُ هذه المادة ومُراجعتها في

هاتف: ٠٧٧ ٥٠٣٥٠٠٧٧ ٩٦٥+ البريد الالكتروني: maktab.etqan@gmail.com

عَشَرةُ أَسبابٍ لانْشِراحِ الصَّدْرِ

إعداد
عبد الرزاق بن عبد المحسن البدر
غفر الله له ولوالديه

الطبعة الأولى
١٤٤٣هـ - ٢٠٢١م

بسم الله الرحمن الرحيم

مُقَدِّمَة

الحمدُ لله ربِّ العالمين، والصَّلاةُ والسَّلامُ علىٰ أشرفِ الأنبياءِ وخاتمِ المرسلين، نبيِّنا محمَّدٍ الأمين، وعلىٰ آله وصحبِهِ أجمعين، ومن سار علىٰ هديهم إلىٰ يوم الدِّين.

أمَّا بعد؛

فإنَّ انشراحَ الصَّدْرِ مَطْلَبٌ عظيمٌ، ومقصِدٌ جليل، ومنَّةٌ عظيمةٌ من ربِّ العالمين.

والمقصودُ بانشراح الصَّدر: ارتياحُهُ وطُمأنينتُهُ، وزوالُ المنغِّصاتِ والمُكَدِّرات عنه، وبقاؤُه سَعِيدًا في حياة كريمةٍ وطَيِّبةٍ.

وإذا مَنَّ الله ﷻ علىٰ عبدِهِ به، فشَرَحَ له صدرَه ويسَّر له أمرَهُ: تَحَقَّقَتْ للعبد مصالحُهُ الدِّينيةُ والدُّنيويَّةُ، ونال

مقاصدَه وأهدافَه؛ فسَهُلَتْ عليه العباداتُ، وتيسَّرت له الطاعاتُ، وتمكَّنَ من رعاية مصالحه، وتهيأَ له تربيةُ ولده.

وأمَّا إذا ضاقَ الصَّدْرُ فإن كثيرًا من مصالحِ العبد تتعطَّلُ؛ فلا قدرةَ له على عَمَلٍ، ولا نشاطَ له في وُلُوج أبواب البرِّ، بل لا يزالُ متنقِّلًا من همٍّ إلى آخر، ومن غمٍّ إلى غمٍّ.

فشَرْحُ الصَّدْرِ أَعظمُ مُعِينٍ للعبد على تحقيق غاياته ونيل مصالحه؛ ولهذا لمَّا أمرَ اللهُ نَبِيَّهُ موسى عليه السلام بالذَّهابِ إلى الطَّاغيةِ فِرعونَ لدَعْوَتِه وتحذِيرِه مِنْ مَغَبَّةِ طُغيانِهِ توجَّهَ موسى عليه السلام إلى اللهِ بالدعاء فقال: ﴿رَبِّ ٱشۡرَحۡ لِي صَدۡرِي ٢٥ وَيَسِّرۡ لِيٓ أَمۡرِي﴾ [طه:٢٥-٢٦].

ويقول الله سبحانه وتعالى ممتنًّا على عبدِه ورسولِه ومصطفاه محمد صلى الله عليه وسلم: ﴿أَلَمۡ نَشۡرَحۡ لَكَ صَدۡرَكَ﴾ [الشرح:١].

فهذه مِنْحَةٌ إلهيةٌ، وعطيَّةٌ ربانيةٌ مَنَّ الله عز وجل عليه

بها، «فشَرْحُ الصَّدْرِ مِن أَعظمِ أسبابِ الهدىٰ، وتَضْيِيقُهُ مِنْ أسبابِ الضَّلالِ، كما أنَّ شَرْحَهُ من أَجَلِّ النِّعَم، وتضييقُهُ مِن أَعْظَمِ النِّقَم»[1].

ولا يُمْكِنُ نيلُ هذا المَطْلَبِ العَظِيم إلا بالعنايةِ بهذا الدِّين والقيامِ به، فكُلَّما كان العَبْدُ أَحْرصَ علىٰ استقامتِهِ علىٰ هذا الدِّين والتزامِهِ بما جاء فيه؛ كان حظُّه ونصيبُهُ من انشراحِ الصَّدر بحسبِ ذلك.

ولهذا يمكنُ أن تُخْتَصَرَ جميع الأسباب المؤدِّية لانشراح الصَّدر بأمرين يترتَّبُ أحدُهما علىٰ الآخَرِ:

فالأمرُ الأوَّلُ: أنَّ انشراحَ الصَّدرِ لا يُنالُ إلا بتوفيقِ الله تعالىٰ وإعانتِهِ للعبدِ.

والأمرُ الثاني: أنَّ هذه المنَّة والهِبةَ من الله ﷻ لا تتأتَّىٰ إلا بطاعتِه ولُزُومِ شرعِه.

---

(١) انظر: «شفاء العليل» لابن القيِّم (ص١٠٧).

فهذان الأمران هُما جِماعُ هذا الموضوع وأساسُه، إذِ القلوبُ بيدِ الله ﷻ يُقَلِّبُها كيفَ يشاءُ، وهي طَوْعُ تدبيرِه وتَسخيرِه، فما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن، كما قال ﷻ: ﴿فَمَن يُرِدِ ٱللَّهُ أَن يَهۡدِيَهُۥ يَشۡرَحۡ صَدۡرَهُۥ لِلۡإِسۡلَٰمِۖ وَمَن يُرِدۡ أَن يُضِلَّهُۥ يَجۡعَلۡ صَدۡرَهُۥ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي ٱلسَّمَآءِ﴾ [الأنعام:١٢٥]، وقال تعالى: ﴿أَفَمَن شَرَحَ ٱللَّهُ صَدۡرَهُۥ لِلۡإِسۡلَٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٖ مِّن رَّبِّهِۦ﴾ [الزمر:٢٢].

فانشِراحُ الصَّدرِ لا يُنال إلا بتوفيقٍ من الله وحدَهُ، لذلك ينبغي أن يكون طلبُها منه ﷻ، وعن طريقِ شرعِهِ ووَحْيه؛ فيجتهِدُ المؤمنُ بالدُّعاء وصِدق الالتجاء إلى الله ﷻ ليَشْرحَ صدرَه، ويُيَسِّرَ أمرَهُ، ويكتُبَهُ تعالى في عبادِهِ السُّعداء في الدُّنيا والآخرة.

وبعد ذلك يُتْبِعُ المؤمِنُ الدعاءَ والالتجاءَ إلى الله ﷻ ببَذْلِ الأَسبابِ المُؤَدِّيةِ لتحقيق هذه الغاية الجليلة، والمقصد العظيم.

وقد ذكرَ العلامةُ ابنُ القيِّم رَحِمَهُ اللَّهُ: «أنَّ حالَ العَبْدِ في القبرِ كحالِ القَلْبِ في الصَّدرِ نعيمًا وعذابًا، وسِجْنًا وانْطِلاقًا»(١).

فإن كان صدرُهُ ضيِّقًا حَرجًا بهذا الدِّين وشرائعه كان قبرُهُ عليه ضيِّقًا، وإن كان صدرُهُ مُنْشَرِحًا لهذا الدِّين، وقلبُهُ مقبلًا عليه كان قبرُهُ موسَّعًا عليه، وكان فيه قريرَ العين سعيدًا.

ولانشراح الصَّدرِ علاماتٌ بيِّنةٌ ودلالات واضِحةٌ تظهَرُ على المؤمنِ؛ فيحمَدُ بها العاقبةَ في الدُّنيا والآخرة، وتتلخَّصُ بالجملة في أمورٍ ثلاثةٍ:

الأول: أن يُقبِلَ على دارِ الخُلودِ والبقاء.

والثاني: أن يتجافى عن دارِ الزَّوالِ والفناء.

والثالث: أن يستعدَّ للموت وما بعدَهُ.

---

(١) «زاد المعاد» (٢/ ٢٥).

فإذا وُجِدَت هذه الأمور الثلاثة في قلبِ العبدِ فهي دليلٌ علىٰ انشراح صدْرِهِ، وطمأنينةِ قلبه.

قال العلامةُ ابنُ القيِّم رحمه الله: «وعلامةُ هذا: انشراحُ الصَّدْرِ لمَنازلِ الإيمان، وانفساحُهُ وطُمأنينةُ القلبِ لأمر الله، والإنابةُ إلىٰ ذِكْرِ الله، ومحبَّتُهُ والفرحُ بلقائِه، والتجافي عن دارِ الغُرورِ كما في الأثر المشهور: إذا دخلَ النُّورُ القلبَ انفسَحَ وانشرَحَ، قيل: وما علامةُ ذلك؟ قال: التَّجافي عن دارِ الغُرورِ، والإنابةُ إلىٰ دارِ الخُلودِ، والاسْتِعدادُ للمَوتِ قبلَ نُزُولِه»[1].

وأمَّا إذا طغَت علىٰ القلبِ أمورٌ واهتماماتٌ أخرىٰ ضاقَ صدرُهُ بحسبِ انشغالِه بهذه الأمور.

وبعدَ هذا البيان لأهميَّةِ هذا الموضوع وشدَّةِ حاجة النَّاس إليه نشرعُ في المقصودِ وهو: ذكرُ عشرة أسبابٍ يُنال

(١) «مفتاح دار السعادة» (١/ ١٤٩).

بها انشراحُ الصَّدر، تعتبرُ هي الأجمع في نَيلِ وتحصيل هذه الغايةِ الحميدة، وهي مُلَخَّصةٌ ومُستفادةٌ مِنْ فَصْلٍ عظيمٍ عَقَدَهُ الإمامُ ابن القيم في كتابه «زاد المعاد» في: «أسباب شَرْح الصُّدُور وحصولها على الكمال له ﷺ»[1].

وبالله وحدَهُ التوفيقُ، ومنه يُسْتَمَدُّ العَونُ ويُسْتَمنحُ، وصلَّى اللهُ وسلَّمَ على نبيِّنا محمَّدٍ، وعلى آله وصحبه أجمعين.

(١) «زاد المعاد» (٢/ ٢٢).

السَّببُ الأول
توحيدُ الله وإخْلاصُ الدِّين له

فتوحيدُ الله ﷻ وإخلاصُ الدِّين له يعدُّ أعظمَ سببٍ لانشراح الصدر، وهو الغايةُ التي خَلَقَ الله الخلقَ لأجلها، وأوجدَهم لتحقيقها، كما قال تعالىٰ: ﴿وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات:٥٦].

فالله ﷻ إنَّما خلقَ الخلقَ لتوحيدِهِ وإخلاصِ الدِّين له؛ ذُلًّا وانكِسارًا وخُضوعًا وطاعةً وامتثالًا لأوامره، وإفرادًا له بجميع أنواع العبادة، كما قال تعالىٰ: ﴿وَأَنَّ ٱلْمَسَٰجِدَ لِلَّهِ فَلَا تَدْعُوا۟ مَعَ ٱللَّهِ أَحَدًا﴾ [الجن:١٨]، وقال تعالىٰ: ﴿وَمَآ أُمِرُوٓا۟ إِلَّا لِيَعْبُدُوا۟ ٱللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ ٱلدِّينَ حُنَفَآءَ﴾ [البينة:٥].

فكُلَّما كان العبدُ أعظمَ تحقيقًا للتَّوحيد، وأعظمَ عنايةً به، ورعايةً لحقوقِه وواجباتِه، وبعدًا عن نواقضِهِ ونواقصِهِ؛

كان ذلك أتمَّ في انشراحِ صدرِه وراحةِ قلبِه، وطمأنينةِ نفسِه، وسعادتِه في الدنيا والآخرةِ.

قال ابنُ القيِّم رَحِمَهُ اللَّهُ: «فأعظمُ أسبابِ شَرحِ الصَّدرِ: **التَّوحيدُ**، وعلىٰ حَسبِ كمالِه وقوَّتِه وزيادتِه يكونُ انشراحُ صَدْرِ صاحِبِه.

قال الله تعالىٰ: ﴿أَفَمَن شَرَحَ ٱللَّهُ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِۦ﴾ [الزمر:٢٢].

وقال تعالىٰ: ﴿فَمَن يُرِدِ ٱللَّهُ أَن يَهْدِيَهُۥ يَشْرَحْ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَٰمِ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُۥ يَجْعَلْ صَدْرَهُۥ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِى ٱلسَّمَآءِ﴾ [الأنعام:١٢٥].

فالهدىٰ والتَّوحيدِ مِن أعظمِ أَسبابِ شرح الصَّدْرِ، والشِّرْكُ والضَّلالُ مِنْ أَعظمِ أَسبابِ ضِيقِ الصَّدْرِ وانحراجِه»[(١)].

(١) «زاد المعاد» (٢/ ٢٣).

وإنَّما خُلق القَلْبُ الذي في صدْرِ الإنسان لتوحيدِ الله والإخبات له ﷻ، فإذا أُخْرِجَ عن الغايةِ التي خُلِقَ لأجلها اضطربَ، ودخلَ عليه مِنَ الهُمُومِ والغُمُومِ والمُكَدِّرات بحسبِ بُعْدِه عن توحيد الله وإخلاصِ الدِّين له.

السَّببُ الثاني

النُّورُ الذي يقذِفُهُ الله ﷻ في قلبِ عبدِهِ

قال تعالىٰ: ﴿أَفَمَن شَرَحَ ٱللَّهُ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِۦ﴾ [الزمر:٢٢] ، أي: فهو علىٰ نورٍ أمدَّهُ الله به؛ مِنَّةً وفَضْلًا، وهذا النُّورُ هو نورُ الإيمانِ، «فإنَّه يَشْرَحُ الصَّدْرَ ويُوسِّعُهُ، ويُفْرِحُ القلبَ، فإذا فُقِدَ هذا النُّورُ مِنْ قلبِ العَبدِ، ضاقَ وحَرِجَ، وصار في أَضيقِ سِجْنٍ وأَصْعَبِه... فنَصِيبُ العبدِ مِن انشراحِ صدرِه بحسبِ نَصيبِه مِن هذا النُّور»[(١)].

قال الحافظ ابنُ رجَب رحمه الله: «فالقلبُ الذي دَخَلَهُ نورُ الإِيمانِ وانشرحَ به وانفسحَ؛ يَسْكُنُ للحَقِّ، ويَطْمئِنُ به ويَقبلُهُ، ويَنْفِرُ عن الباطل و يكرهُهُ، ولا يقبلُهُ»[(٢)].

---

(١) «زاد المعاد» (٢/ ٢٣).

(٢) «جامع العلوم والحكم» (٢/ ١٠٠).

ولهذا ينبغي على العبدِ أن يطمَعَ في هذا النُّورِ طمعًا عظيمًا، ويرجو من ربِّه أن يجعلَهُ من الذين أكرمَهُم الله بنورِ الإيمانِ مِنَّةً منه وفَضْلًا، كما قال تعالى: ﴿وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ حَبَّبَ إِلَيۡكُمُ ٱلۡإِيمَٰنَ وَزَيَّنَهُۥ فِي قُلُوبِكُمۡ وَكَرَّهَ إِلَيۡكُمُ ٱلۡكُفۡرَ وَٱلۡفُسُوقَ وَٱلۡعِصۡيَانَۚ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلرَّٰشِدُونَ ٧ فَضۡلٗا مِّنَ ٱللَّهِ وَنِعۡمَةٗۚ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٞ﴾ [الحجرات: ٧-٨].

فيسألُ ربَّه أن يُجَدِّدَ الإيمانَ في قلبِه؛ ليزدادَ نَصِيبُهُ مِنْ هذا النُّورِ والضِّياءِ، فقد روى الحاكمُ عن عبد الله بن عمرو ابن العاص رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «**إِنَّ الإيمانَ لَيَخْلَقُ في جَوْفِ أحدِكُم كما يَخْلَقُ الثوبُ الخَلِق؛ فاسْأَلوا اللهَ أنْ يُجَدِّدَ الإيمانَ في قلوبِكم**»(١).

قال الإمامُ محمدُ بنُ أَسْلَمَ الطُّوسي رحمه الله: «فَبَدْءُ الإيمان مِنَ قِبَلِ الله فَضْلٌ مِنْهُ ورحمةٌ ومَنٌّ يَمُنُّ به على مَن

(١) «المُستدرك على الصحيحين» (١/ ٤)، وصحَّحه الألباني في «السلسلة الصحيحة» رقم: (١٥٨٥).

يشاءُ مِنْ عبادِهِ فيَقْذِفُ في قلبِهِ نورًا يُنَوِّرُ به قلبَهُ، ويَشْرَحُ به صدرَهُ، ويَزِيد في قلبِه الإيمانَ ويُحَبِّبُهُ إليه، فإذا نَوَّرَ قلبَهُ، وزَيَّنَ فيه الإيمانَ وحبَّبَهُ إليه آمنَ قلبُهُ بالله وملائكتِه وكتبِه ورُسُلِه واليومِ الآخرِ وبالقَدَرِ كُلِّهِ خَيرِه وشَرِّه، وآمنَ بالبعثِ والحسابِ والجنةِ والنارِ حتى كأنه ينظرُ إلى ذلك، وذلك مِنَ النُّورِ الذي قذفَهُ الله في قلبِه، فإذا آمنَ قلبُهُ نَطَقَ لسانُهُ مُصَدِّقًا لما آمنَ به القلبُ، وأَقرَّ بذلك وشَهِدَ أن لا إله إلا الله وأنَّ مُحَمَّدًا رسولُ الله، وأنَّ هذه الأشياءَ التي آمنَ بها القلبُ فهي حَقٌّ.

فإذا آمنَ القَلْبُ وشَهِدَ اللِّسانُ عَمِلَتِ الجوارحُ فأطاعتْ أمرَ الله، وعَمِلَتْ بعملِ الإيمان، وأَدَّتْ حَقَّ الله عليها في فرائضِهِ، وانتهتْ عن محارم الله؛ إيمانًا وتصديقًا بما في القلبِ ونَطَقَ به اللسانُ، فإذا فعلَ ذلك كان مؤمنًا»[1].

(١) أخرجه أبو نُعيم في «حلية الأولياء» (٩/ ٢٤٥).

السَّببُ الثالث
تحصيلُ العِلْمِ النَّافع

فكُلَّما زاد تحصيلُ العبدِ من العلمِ الشَّرعيِّ المُسْتَمَدِّ من كتاب الله ﷻ وسنةِ نبيِّهِ ﷺ زادَ انشراحُ صَدْرِه، وزادَ صَلاحُ حالِه.

فالعِلْمُ فيه رِفعَةُ العبد وسعادتُهُ وفلاحُهُ في دُنياه وأُخراه، ونورٌ وضِياءٌ لطَريقِه، كما قال تعالىٰ: ﴿ يَرْفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مِنكُمْ وَٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْعِلْمَ دَرَجَٰتٍ ﴾ [المجادلة:١١].

وهو مع ذلك جَنَّةٌ يعيشُ فيها طالبُ العلم، ورَوْضَةٌ مُزهِرةٌ، وبُستانٌ مُثمرٌ يَجِدُ فيه بهجتهُ وأُنسَهُ وراحتَهُ وسعادته، ويقطِفُ فيه مِن أطايبِ الثِّمار وصُنوفِ الأزهار.

ولهذا نَجِدُ جماعةً من العلماءِ سَمَّوا مصنَّفاتهم في عُلُوم الشَّريعةِ بما يعتقدونَهُ من وَصْفٍ لهذا العِلم؛ كـ:

«روضَة العُقلاء» و«بُستان العارفين» و«رياض الصالحين»، و«الروض الباسم»، وغيرها من الأسماء الدَّالة على المعاني التي قامت في قلبِ العالمِ وطالب العِلم تجاه العلم.

ويكفي في فضْلِ العلمِ النَّافع أنَّه يأخُذُ بصاحِبِهِ إلى جنَّات النَّعيم، كما قال النبيُّ الكريم ﷺ: «**من سلكَ طريقًا يلتَمِسُ فيه عِلمًا، سهَّلَ الله له به طريقًا إلى الجنَّة**»[1].

(١) أخرجه مسلمٌ في «صحيحه» رقم: (٢٦٩٩).

السَّببُ الرابع

الإنابةُ إلىٰ الله وحُسْنُ الإقبالِ عليه

فمن أسباب انشراح الصَّدر: الإنابةُ إلىٰ الله ﷻ وحُسن الإقبال عليه ﷻ والتَّلذُّذ بعبادته وطاعته ﷻ.

فإنَّ الطاعةَ والعِبادةَ راحةُ القُلُوبِ، وأُنْسُ النُّفُوسِ، وقرَّةُ العُيُون، وسعادَةُ الصُّدور.

قال العلامةُ ابنُ القَيِّم رحمه الله: «الإنابةُ إلىٰ الله ﷻ، ومحبَّتُه بكلِّ القلبِ، والإقبالُ عليه، والتنعُّمُ بعبادتِه، فلا شيءَ أشرح لصدرِ العبدِ من ذلك.

حتىٰ إنه ليقول أحيانًا: إن كنتُ في الجنةِ في مثلِ هذه الحالةِ فإني إذًا في عيشٍ طيِّبٍ»[1].

---

(١) «زاد المعاد» (٢/ ٢٣).

مثال ذلك: الصلاةُ، كم فيها من قُرَّةِ عين، وراحةِ بال، وسُكونٍ لقلبِ المؤمنِ، حتىٰ قال نبيُّنا ﷺ: «**قُمْ يا بِلال فأَرِحْنا بالصَّلاة**»[1].

وفي الحديث الآخَرِ: «**جُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْني في الصَّلاةِ**»[2].

قال العلَّامةُ ابنُ القيِّم رحمه الله وهو يُعَدِّدُ أعمالَ الأَبرار: «فأَوَّلُ ما يستيقِظُ أحدُهُم مِن منامِهِ يَسْبِقُ إلىٰ قلبِه القيامُ إلىٰ الوُضوءِ والصَّلاة كما أمرَهُ الله، فإذا أدَّىٰ فَرْضَ وَقْتِه اشتغَلَ بالتِّلاوةِ والأَذكارِ إلىٰ حين تطلع الشمسُ؛ فيركَعُ الضُّحىٰ.

ثُمَّ ذهبَ إلىٰ ما أقامَهُ الله فيه مِنَ الأسبابِ، فإذا حَضَرَ فَرْضُ الظُّهرِ بادرَ إلىٰ التَّطَهُّرِ والسَّعيِ إلىٰ الصَّفِّ الأولِ

---

(١) أخرجه أبو داود في «السنن» رقم: (٤٩٨٦)، وصححه الألباني في «مشكاة المصابيح» رقم: (١٢٥٣).

(٢) أخرجه النسائي في «المجتبىٰ» رقم: (٣٩٤٠)، وصححه الألباني في «السلسلة الصحيحة» رقم: (١٨٠٩).

من المسجدِ، فأدَّىٰ فريضتَهُ كما أُمِرَ، مُكَمِّلًا لها بشرائِطِها وأركانِها وسُنَنِها وحقائِقِها الباطنةِ؛ من الخُشُوعِ والمراقبةِ والحُضُورِ بين يَدَي الرَّبِّ، فينصرِفُ مِنَ الصَّلاةِ وقد أثَّرتْ في قلبِه وبدنِه وسائرِ أحوالِه آثارًا تبدُو علىٰ صفحاتِه ولسانِه وجوارحِه، ويَجِدُ ثمرتَها في قلبِه؛ مِنَ الإنابةِ إلىٰ دارِ الخُلُودِ، والتَّجافي عن دار الغُرورِ، وقلَّةِ التَّكالُبِ والحِرْصِ علىٰ الدُّنيا وعاجِلِها.

قد نـهتْهُ صلاتُهُ عن الفحشاءِ والمُنكرِ، وحَبَّبَتْ إليه لقاءَ الله، ونفَّرَتْهُ مِنْ كُلِّ قاطِعٍ يقطعُهُ عن الله»[1].

(١) «طريق الهجرتين» (ص٣١٤-٣١٥).

السَّببُ الخامس

دوامُ ذِكْرِ الله ﷻ

إنَّ مداومةَ العبد على ذكر الله ﷻ من أعظمِ الأسبابِ لنيل طُمأنينة القلبِ، وراحة النَّفسِ، وزوالِ الهمِّ والغمِّ، بل لا تُكشَفُ كُربةٌ، ولا تزولُ شدَّةٌ إلا بذكرِ الله، وصِدقِ الالتجاء إليه، قال الله ﷻ: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ﴾ [الرعد:٢٨].

فينبغي للعبدِ الناصحِ لنفسِهِ أن يُكثرَ من ذكر الله ﷻ، في أحواله كُلِّها، كما قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱذۡكُرُواْ ٱللَّهَ ذِكۡرٗا كَثِيرٗا ٤١ وَسَبِّحُوهُ بُكۡرَةٗ وَأَصِيلًا﴾ [الأحزاب: ٤١-٤٢].

وَضِدُّ الذِّكْرِ: الغفلةُ؛ وهي: ظُلمَةٌ تكون في القلبِ، ووَحشَةٌ تكون في الصَّدر، ونَكَدٌ يكون في العَيش، ولهذا قال النبيُّ ﷺ: «**مَثَلُ الذي يَذْكُرُ رَبَّهُ والذي لا يَذْكُرُ ربَّهُ،**

مَثَلُ الحَيِّ والمَيِّتِ»[1].

فالذِّكْرُ قُرَّةُ عَينٍ للذاكِر، وراحةٌ لبالِهِ، وأجرٌ وافِرٌ مُضاعَفٌ يلقاهُ يومَ القِيامةِ، وفيه من العوائد الحميدة والمنافع العديدة التي تعودُ على العبدِ في الدنيا والآخرة، وأمَّا الغفلةُ فوَحْشةٌ في الصَّدر، واسْتِجلابٌ للهُموم والغُموم.

وقد فَصَّلَ الإمامُ ابن القيم في مقدِّمة كتابه: «الوابل الصَّيِّب» فوائد الذكر، وذكرَ أنَّ للذِّكرِ مائةَ فائِدةٍ، وعدَّدَ منها ما يزيدُ على سبعين فائدةً[2].

وذِكْرُ الله ﷻ هو خيرُ ما شُغِلَت به الأوقاتُ، وصُرِفَت فيه الأنفاسُ، وأُمْضِيت فيه السَّاعات.

به تطمئنُّ قلوبُ المؤمنين، وتَسْكُنُ نفوسُهم، ويَعْظُمُ يقينُهم، ويزدادُ إيمانُهم.

---

(١) أخرجه البُخاريُّ في «صحيحه» رقم: (٦٤٠٧)، ومسلم في «صحيحه» رقم: (٧٧٩)، واللفظ للبخاري.

(٢) «الوابل الصيِّب» (ص٩٤-١٩٨).

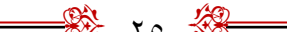
وهو عنوانُ السَّعادة، وسبيلُ الفلاح في الدُّنيا والآخرة، بل إنَّ كلَّ خيرٍ وسعادةٍ وأُنسٍ وراحةٍ وطُمأنينةٍ في الدُّنيا والآخرةِ متوقِّفٌ علىٰ تحقيقِ ذِكر الله ﷻ.

وهو رُوحُ القلوبِ وحياتُها، وسببُ نمائِها وقوَّتها، ويترتَّب عليه مِنَ الأجورِ العظيمةِ، والخيراتِ العَميمةِ في الدُّنيا والآخرة ما لا يحصي عَدَّهُ إلَّا اللهُ ﷻ.

ولهذا قال الله ﷻ لنبيِّه ﷺ: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ۝٩٧ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ ٱلسَّٰجِدِينَ﴾ [الحجر: ٩٧-٩٨].

قال العلامةُ السَّعديُّ: «أي: أكثر مِن ذِكرِ الله وتَسْبِيحِه وتَحميدِه والصَّلاةِ؛ فإنَّ ذلك يُوسِّعُ الصَّدرَ، ويَشْرَحُهُ، ويُعِينك علىٰ أُمورِك»[١].

❊ ❊ ❊



(١) «تيسير الكريم الرحمن» (ص٤٣٥).

السَّببُ السادس

الإحسان إلى عباد الله ﷻ

قال ﷻ: ﴿ وَأَحْسِنُوٓاْ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾ [البقرة:١٩٥].

والإحسانُ إلى الخَلْقِ يكونُ بأمورٍ عديدةٍ حِسيَّةٍ ومعنويَّةٍ؛ سواء بالجاه أو بالمال أو بالمشورةِ، أو غيرها من أنواع المساعدات، فإنَّ العبدَ المُحْسِنَ لعباد الله يُجازيه الله ﷻ بشَرْحِ صَدْرِه، وتَيْسِيرِ أَمْرِه، وحُسْنِ عاقِبَتِه ومآلِه.

وقد قال النبيُّ ﷺ: «**مَنْ نَفَّسَ عن مُؤمنٍ كُربةً مِن كُرَبِ الدُّنيا نَفَّسَ اللهُ عنهُ كُربةً مِن كُرَبِ يومِ القيامةِ، ومَن يَسَّرَ على مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللهُ عليه في الدُّنيا والآخرةِ، ومَن سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللهُ في الدُّنيا والآخرةِ، واللهُ في عَوْنِ العبدِ ما كانَ العبدُ في عَوْنِ أخيهِ**»[1].

(١) أخرجه مسلمٌ في «صحيحه» رقم: (٢٦٩٩).

فنفعُ النَّاس ومساعَدَتهم والوُقُوفُ معهم في حاجاتهم من الأسباب العظيمةِ لانشراحِ الصَّدر.

وأمَّا من كان بخيلًا في إحسانِهِ، شحيحًا في عطائِهِ ومعروفِهِ فإنَّه يكون من أَضيقِ النَّاس صدرًا، وأكثَرِهم همًّا وغَمًّا، وأَنكَدِهم مَعِيشةً.

وقد ثبتَ في «الصَّحيحين» أنَّ نبيَّنا الكريم ﷺ ضربَ لذلك مَثَلًا بليغًا فقال ﷺ: «**مَثَلُ البخيلِ والمُنفِقِ كمَثَلِ رجُلَينِ عليهما جُبَّتانِ مِن حَديدٍ مِنْ ثُدِيِّهِما إلى تَراقيهِما؛ فأَمَّا المُنْفِقُ فلا يُنفِقُ إلَّا سَبَغَتْ -أو: وَفَرَتْ- على جِلْدِهِ، حتَّى تُخْفِيَ بَنانَهُ وتَعْفُوَ أَثَرَهُ، وأَمَّا البَخيلُ فلا يُريدُ أَن يُنفِقَ شيئًا إلَّا لَزِقَتْ كُلُّ حَلْقَةٍ مَكانها، فَهُوَ يُوَسِّعُها ولا تَتَّسِعُ**»[1].

فمَثَّلَ النبيُّ ﷺ المنفِقَ والبخيلَ برجُلين عليهما دِرعٌ

(١) أخرجه البُخاريُّ في «صحيحه» رقم: (١٤٤٣)، ومسلمٌ في «صحيحه» رقم: (١٠٢١)، واللفظ للبخاري.

من حديد يتحصَّنان به، وهذا الدِّرعُ في الأصلِ يغطِّي من موضِعِ الثَّدي إلىٰ التُّرْقُوة -وهي: أعلىٰ الصَّدْر ممَّا يلي الرَّقبة-.

فالمُنفِقُ كُلَّما زاد في إحسانِهِ للنَّاس والصَّدقةِ علىٰ المحتاجِين سَبَغتْ هذه الجُبَّةُ، وزادَتْ حَلَقاتُ الحديدِ فيها؛ أي: اتَّسَعَت وكَبُرَت، حتَّىٰ تُغطِّي جِلْدَهُ كُلَّهُ، وتُخفِي أطرافَ أصابعِه، وهذا معنىٰ قوله ﷺ: «**حتَّىٰ تُخْفِيَ بَنانَهُ**»، وهي مع ذلك تمحُو أثَرَ خطواتِهِ إذا مشىٰ لطُولها ووَفْرتها، وهذا معنىٰ قوله ﷺ: «**وتَعْفُوَ أَثرَهُ**».

وأمَّا البخيلُ الذي لا يُحسِنُ للنَّاس ولا يُنفِقُ من ماله فإنَّ كُلَّ حلَقَةٍ في هذه الجُبَّةِ تَظَلُّ في موضِعها، ومهما أراد أن يُوَسِّع هذا الدِّرع ليحمي بدنَهُ فلن يستطيع ذلك.

فهذا مَثَلٌ بليغٌ في بيان أثرِ النَّفقةِ والبُخلِ علىٰ حال العبد وعلىٰ دينِهِ، فالنَّفقةُ والبذلُ والإحسانُ سببٌ لسَعَةِ

الرِّزق، وطُمأنينة القلب، وراحة البال، وهي كذلك سببٌ لمَحْوِ آثار الذُّنوب التي تحصُلُ من العبدِ.

وأمَّا البخِيلُ فبضِدِّ ذلك، فكُلَّما أراد أن يتصدَّقَ تضيقُ نفسُهُ، ويبخَلُ بماله، فيحصُلُ له من نكَدِ العيش، وضِيق الصَّدر بحسَبِ ما عندَهُ من البُخل، والبُعْدِ عن الإحسان.

السَّببُ السابع
الشَّجاعة

للشَّجاعةِ أَثَرٌ بالغٌ في راحةِ النَّفس، وطُمأنينة القلب، بخلاف الجُبْنِ؛ فإِنَّهُ يَجُرُّ على صاحبِهِ من النَّكَدِ في العيش بحسبِ ما قام في قلبِهِ من جُبنٍ وخَوفٍ وخوَرٍ وأوهامٍ أدخلها على نفسِهِ، ولا وُجُود لها في الحقيقةِ والواقع.

والشجاعَةُ أَثَرٌ من آثارِ قوَّةِ الإيمان، وحُسنِ الصِّلةِ بالله، فكُلَّما زاد إيمانُ العبدِ وصِلتُهُ بالله زادت شجاعتُهُ، وقَوِيَ قلبُهُ، وترتَّبت على ذلك سعادتُهُ وانشراحُ صدره.

وقد قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا ذَٰلِكُمُ ٱلشَّيۡطَٰنُ يُخَوِّفُ أَوۡلِيَآءَهُۥ فَلَا تَخَافُوهُمۡ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤۡمِنِينَ﴾ [آل عمران:١٧٥].

وصحَّ عن النبيِّ ﷺ أَنَّهُ كان كثيرًا ما يتعوَّذُ بالله ﷻ من

الجُبْنِ ومن البُخل[1]؛ لأنَّ هذين الأمرين إذا اجتمعا في القلب أثَّرا عليه بالضِّيق والحَرجِ والنَّكَدِ تأثيرًا بالغًا.

(١) أخرجه البُخاريُّ في «صحيحه» رقم: (٢٨٩٣)، ومسلمٌ في «صحيحه» رقم: (٢٧٠٦).

السَّببُ الثامن

إبعادُ أدواءِ القلوب وأسقامِها

فأدواءُ القُلُوبِ وأسقامُها وغوائِلُها كثيرةٌ؛ والقلوب تَمْرضُ كما تَمْرضُ الأبدان، بل إنَّ أمراضَ القلبِ لها تأثيرٌ عظيمٌ على صاحبِها؛ كالحَسَدِ والغِلِّ والحِقْدِ وغيرها من الأمراض القلبية، فإنَّ هذه الخِصالَ الذَّميمةَ والأَدواءَ المشِينةَ إذا دَخَلَتْ إلى القُلُوبِ أَعْطَبتها، وإذا وَصَلَتْ إلى الصُّدُورِ أَظْلَمتها، وتَرتَّبَ عليها ضِيقُ صَدْرِ صاحِبها، وكآبةُ حالِه، وسُوءُ عاقِبَتِه ومآلِه.

وأمَّا مَن سَلِمَ من هذه الأمراض، وامتلأَ قلبُهُ بأضدادها -كالأمانة والوفاء والصِّدقِ والإيثار- فإنَّ هذه المعاني تنعكِسُ على صاحبها بالانشراح في صدره، والراحةِ في قلبه، والطُمأنينة في نفسِهِ.

قال شيخُ الإسلام ابنُ تيمية رحمه الله في كتابِه «أمراض القلوب وشفاؤها» : «والقُرآنُ شِفاءٌ لما في الصُّدُورِ ومَن فِي قلبِه أمراضُ الشُّبُهات والشهوات؛ فَفِيهِ من البَيِّنات ما يُزِيل الحقَّ مِنَ الباطِلِ؛ فيُزيلُ أمراضَ الشُّبْهَةِ المُفْسدَةِ للعلمِ والتَّصَوُّرِ والإدراكِ، بِحَيْثُ يرىٰ الأشياءَ علىٰ ما هِيَ عليهِ.

وفِيه مِنَ الحِكْمَةِ والمَوْعِظَةِ الحَسَنَةِ بالتَّرغيبِ والتَّرهيبِ والقَصَص التي فِيها عِبْرَةٌ ما يُوجِبُ صلاحَ القلبِ، فيرغبُ القلب فِيما يَنْفَعُهُ، ويرغبُ عَمَّا يَضُرُّهُ، فَيَبقىٰ القلبُ مُحِبًّا للرَّشادِ، مُبْغِضًا للغَيِّ، بعدَ أن كانَ مُرِيدًا للغَيِّ، مُبْغِضًا للرَّشادِ، **فالقرآنُ مُزِيلٌ للأمراضِ المُوجِبَةِ للإراداتِ الفاسِدَةِ حَتَّىٰ يَصْلُحَ القلبُ**؛ فتَصْلُحَ إرادَتُهُ، ويعودَ إلىٰ فطرتِه التي فُطِرَ عَلَيْها، كما يعودُ البَدَنُ إلىٰ الحالِ الطَّبيعيِّ، ويَغْتذي القَلْبُ مِنَ الإيمانِ والقُرْآنِ

بِما يُزَكِّيه ويُؤَيِّدهُ كما يغتذِي البدنُ بِما يُنَمِّيه ويُقَوِّمُهُ، فَإِنَّ زَكاةَ القلبِ مثلُ نَماءِ البدنِ.

والزَّكاةُ في اللُّغَة: النَّماءُ والزِّيادَةُ في الصَّلاحِ، يُقال: «زكا الشَّيْء» إذا نما في الصَّلاحِ، فالقلبُ يَحْتاجُ أن يتربَّىٰ؛ فينمُو ويزِيد، حتَّىٰ يَكْمُلَ ويَصْلُحَ، كما يحْتاجُ البدنُ أن يُرَبَّىٰ بالأَغذيةِ المُصْلِحَةِ لَهُ.

ولا بُدَّ مع ذَلِك مِنْ مَنْعِ ما يَضُرُّهُ؛ فَلا يَنْمُو البدنُ إِلا بإِعطاءِ ما يَنْفَعُهُ ومَنْعِ ما يضرُّهُ، **وكذلك القلبُ لا يَزْكو فَيَنْمُو ويَتِم صَلاحُه إلا بِحُصُولِ ما يَنْفَعُهُ ودَفْعِ ما يَضُرُّهُ**»[1].

(١) «أمراض القلوب وشفاؤها» (ص٥).

السَّببُ التّاسع
تركُ فُضولِ الأمور

فمن أسباب انشراح الصَّدر: صيانةُ اللِّسانِ عن فضولِ الكلامِ، وصِيانةُ الأُذُنِ عن فضول الاستِماع، وصيانةُ العَين عن فُضُول النَّظَرِ.

فانشِغال نَفْسِ الإنسان وقلبِهِ بالفُضُول عن الأُمورِ المهمَّةِ وعن الأُمور التي تكون بها سعادته وفلاحُهُ وصلاحُهُ في دنياه وأخراه له أثرٌ بالغٌ على حياة الإنسان بالضِّيق والنَّكَدِ والحَرَجِ، بل إنَّ فُضُولَ السَّمعِ والبَصَرِ والكَلامِ سببٌ لجَلْبِ الهُمُومِ والغُمُومِ، ويترَتَّبُ عليه مِنَ العواقِبِ الوَخِيمةِ ما لا يَحْمَدُه الإنسانُ في دُنياهُ وعُقْباه .

وكم جَرَّ فضولُ النَّظَرِ أو الكلامِ أو السَّماعِ على صاحبِهِ الويلات والحَسَرات؟!

ولهذا ينبغي للمؤمن أن يجتهدَ في تهذيب نفسِهِ وأن يَزُمَّها بالأخلاق الفاضِلة، والرِّعايةِ للأدب، والحفظِ للنَّفسِ، والبُعْدِ عن كُلِّ ما يضرُّها ويُهلكها.

وممَّا ابتُلِيَ به النَّاسُ في هذا الزمانِ وفتحَ لهم أبوابًا عديدةً مِنَ الفُضُولِ: انهماكُهُم بالنَّظرِ في شاشات الجوال، وتقليب الصَّفحات والمواقع طَلَبًا لفضول الأُمورِ، بل وربَّما سيِّئها وذَمِيمها، فترتَّبَ على ذلك مَضَرَّةٌ عظيمةٌ لكثيرٍ من المسلمين في دينِهِم وأخلاقِهم، وضيَّعَ لهم أوقاتَهُم، وجرَّ لهم من الهُمومِ والغُمومِ وضِيقِ الصُّدورِ صُنُوفًا وأَلوانًا.

السَّببُ العاشرُ

حُسْنُ اتِّباعِ النَّبيِّ الكَريمِ ﷺ

فاتِّباعُ سُنَّةِ النَّبيِّ ﷺ، ولُزُومُ نهجه القويم، والاقتداءُ بهديه، من أعظمِ أسباب انشراح الصَّدر، بل هو جماع هذا الباب كُلِّه؛ وذلك لأنَّه ائتِساءٌ بأَشْرحِ النَّاسِ صَدْرًا ﷺ، وأَطْيَبِهم خُلُقًا، وأَجْمَلِهِم سِيرةً، وأزكاهم سَرِيرَةً.

وقد قال الله تعالىٰ: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ [الشرح:١].

وشَرْحُ اللهِ تعالىٰ لقلبِ النبيِّ ﷺ هو باتِّساعِهِ وجَمْعِهِ للفضائلِ كُلِّها، والكمالات والآداب بأنواعِها.

ولذلك كُلَّما كان العبدُ أكثرَ اتِّباعًا لرسول الله ﷺ واقتداءً بهديه الكريمِ كان ذلك أحظىٰ للعبدِ بشَرْح الصَّدر، وراحة البال، وطمأنينة القلب.

قال ابنُ القيِّم رَحِمَهُ اللَّهُ: «والمقصودُ أنَّ رسولَ الله ﷺ كان أكملَ الخلقِ في كُلِّ صِفَةٍ يحصُلُ بها انشِراحُ الصَّدْرِ، واتِّساعُ القلبِ، وقُرَّةُ العَينِ، وحياةُ الرُّوح، فهو أكملُ الخَلْقِ في هذا الشَّرحِ والحياةِ وقُرَّةِ العَينِ، مع ما خُصَّ به من الشَّرْحِ الحِسِّيِّ.

وأَكْمَلُ الخَلْقِ متابعةً له أكملُهُم انشراحًا ولذَّةً وقُرةَ عينٍ، وعلىٰ حسب متابعتِه ينالُ العبدُ من انشراحِ صَدْرِه وقُرَّةِ عينِه ولذَّةِ رُوحِه ما ينالُ، فهو ﷺ في ذِروةِ الكمالِ من شَرْحِ الصَّدْرِ، ورَفْعِ الذِّكْرِ، ووَضْعِ الوِزْرِ، ولأَتباعِهِ مِنْ ذلك بحسب نَصِيبهم من اتِّباعِه، والله المستعان.

وهكذا لأتباعِه نَصِيبٌ مِن حِفْظِ الله لهم، وعِصْمَتِه إيَّاهم، ودِفاعِه عنهم، وإِعْزازِه لهم، ونَصْرِه لهم، بحَسَبِ نَصِيبِهم مِنَ المُتابعةِ فمُستَقِلٌّ ومُسْتَكْثِر، فمَنْ وَجَدَ خيرًا فليَحْمَدِ الله، ومَنْ وَجَدَ غيرَ ذلك فلا يلومَنَّ إلا نفسَهُ»[1].

(١) «زاد المعاد» (٢/ ٢٦).

اللهمَّ اشْرَحْ صُدُورنا، ويَسِّرْ أمورَنا، اللهمَّ زيِّنَّا بزينةِ الإيمان، واجعلنا هُداةً مُهتدين، ويسِّرْ لنا سُلُوكَ الصِّراطِ المُستقيمِ؛ صراط الذين أَنعمتَ عليهم مِنَ النَّبيين والصِّدِّيقين والشهداءِ والصالحينِ، وحَسُنَ أولئك رفيقًا، إنك سميعُ الدعاء، وأهل الرجاء، وأنت حسبنا ونِعمَ الوكيل.

والحمد لله رب العالمين، وصلىٰ الله علىٰ نبينا محمد، وعلىٰ آله وصحبه وسلم.