



السبت 1 يناير 2022 06:20 م
فتحي السيد

إن جماع أسباب ضيق الصدور واجتماع الهموم والأحزان في القلوب، هو مقارفة الذنوب والمعاصي، وأعظم ذلك الشرك والضلال، قال تعالى: {وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ} الأنعام [125]، فالهموم والأحزان والضيق عقوبات عاجلة ونار دنيوية، وجهنم حاضرة، وأهل المعاصي والإعراض عن الله يعجل الله لهم في الدنيا من نماذج عقوبات جهنم ما يعرف أيضا بالتجربة والذوق؛ فلا تسأل عما هم فيه من ضيق الصدر وحرجه ونكده، وعما يعجل لهم من عقوبات المعاصي في الدنيا، ولو بعد حين من زمن العصيان، وهذا من نفحات الجحيم المعجلة لهم والعباد بالله من ذلك. قال بعض المتقدمين من أئمة الطب: مَنْ أَرَادَ عَافِيَةَ الْجِسْمِ، فَلْيَقْلِلْ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، وَمَنْ أَرَادَ عَافِيَةَ الْقَلْبِ، فَلْيَتْرَكِ الْآثَامَ. وقال ثابت بن قُرَّة: راحة الجسم في قلة الطعام، وراحة الروح في قلة الآثام، وراحة اللسان في قلة الكلام.

وَمِنْ أَعْظَمِ سَبَابِ ضَيْقِ الصَّدْرِ: الإِعْرَاضُ عَنِ اللَّهِ تَعَالَى، وَتَعَلُّقُ الْقَلْبِ بغيره، والغفلة عن ذكره، ومحبة سواه، فَإِنَّ مَنْ أَحَبَّ شَيْئًا غَيْرَ اللَّهِ عَذَّبَ بِهِ، وَسُجِنَ قَلْبُهُ فِي مَحَبَةِ ذَلِكَ الْغَيْرِ، فَمَا فِي الْأَرْضِ أَشَقَى مِنْهُ، وَلَا أَكْسَفَ بَالًا، وَلَا أَنْكَدَ عَيْشًا، وَلَا أَتَعَبَ قَلْبًا. وعلى النقيض من ذلك فالْمُؤْمِنُ الْمُخْلِصُ لِلَّهِ مِنْ أَطْيَبِ النَّاسِ عَيْشًا، وَأَتْعَمَّهُمْ بَالًا، وَأَشْرَجَهُمْ صَدْرًا، وَأَسْرَهُمْ قَلْبًا، وَهَذِهِ جَنَّةٌ عَاجِلَةٌ قَبْلَ الْجَنَّةِ الْأَجَلَةِ، فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَعَجَلُ لِأَوْلِيَائِهِ وَأَهْلِ طَاعَتِهِ، مِنْ نَفْحَاتِ نَعِيمِ الْجَنَّةِ وَرَوْحِهَا مَا يَجِدُونَهُ وَيَشْهَدُونَهُ بِقُلُوبِهِمْ، مِمَّا لَا يَحِيطُ بِهِ عِبَارَةً، وَلَا تَحْصِرُهُ إِشَارَةً، حَتَّى قَالَ بَعْضُهُمْ: إِنَّهُ لَتَمْرَبِي أَوْقَاتٍ أَقُولُ إِنْ كَانَ أَهْلُ الْجَنَّةِ فِي مِثْلِ مَا أَنَا فِيهِ، فَإِنَّهُمْ فِي عَيْشٍ طَيِّبٍ.

قال أبو سليمان: أهل الليل في ليهم ألد من أهل اللهو في لهوهم. وقال بعضهم: الرضا باب الله الأعظم، وجنة الدنيا، ومستراح العابدين، قال الله تعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْشَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّه حَيَاةً طَيِّبَةً}، فسبحان من أشهد عباده جنته قبل لقائه، وفتح لهم أبوابها في دار العمل، فأتاهم من روحها ونسيمها وطيبها ما استفرغ قواهم لطلبها، والمسابقة إليها، وأجمع السائرون إلى الله أن القلوب لا تعطى مناها حتى تصل إلى مولاها، ولا تصل إلى مولاها حتى تكون صحيحة سليمة من الشهوات والشبهات.

وأما أسباب شرح الصدور، وذهاب الهموم والأحزان فمنها:

- 1- التوبة: فالذنوب للقلب بمنزلة السموم، إن لم تُهَلِّكْهُ أضعفهُ ولا بُدَّ، وإذا ضعفت قوته، لم يقدر على مقاومة الأمراض، والتوبة استفرغ للأخلاق والمواد الفاسدة التي هي سبب أسقامه، وجمية له من التخليط، فهي تُغْلِقُ عَنْهُ بَابَ الشُّرُورِ، فَيُفْتَحُ لَهُ بَابُ السَّعَادَةِ وَالْخَيْرِ، وَتُغْلِقُ بَابَ الشُّرُورِ.
- 2- الاستغفار: ففي "سنن أبي داود"، عن ابن عباس، قال: قال رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: "مَنْ لَزِمَ الاستغفَارَ، جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ قَرَجًا، وَمِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ"
- 3- التوحيد: وعلى حسب كماله، وقوته وزبادته يكون انشراح صدر صاحبه، قال الله تعالى: {أَقَمْنَ شَرَحَ}

اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ { فالهْدَى والتوحيدُ من أعظم أسبابِ شرحِ الصدرِ.
4- الإِنَابَةُ إِلَى اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، وَمَحَبَّتُهُ بِكُلِّ الْقَلْبِ، وَالْإِقْبَالُ عَلَيْهِ، وَالتَّوَكُّلُ بِعِبَادَتِهِ، فَلَا شَيْءَ أُشْرَحُ
لِصَدْرِ الْعَبْدِ مِنْ ذَلِكَ.

5- المحبة: وما لها من تأثير عجيب في انشراح الصدر، وطيب النفس، ونعيم القلب، لا يعرفه إلا مَنْ له
جس به، وكلِّما كانت المحبة أقوى وأشدَّ؛ كان الصدرُ أفسحَ وأشرحَ.

6- دوامُ ذِكْرِ اللَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ، وَفِي كُلِّ مَوْطِنٍ؛ فَلِلذِّكْرِ تَأْثِيرٌ عَجِيبٌ فِي انشراحِ الصدرِ، وَنَيْمِ الْقَلْبِ،
وَاللِّغْفَلَةِ تَأْثِيرٌ عَجِيبٌ فِي ضَيْقِهِ وَحَبْسِهِ وَعَذَابِهِ، وَخَاصَّةً مَا رَوَى عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ، عَنِ النَّبِيِّ -صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ: "مَا أَصَابَ عَبْدًا هَمٌّ وَلَا حُزْنٌ فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي
بِيَدِكَ، مَاضٍ فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قِضَاؤِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي
كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْذَنْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْعَيْبِ عِنْدَكَ: أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ الْعَظِيمَ رِبِيعَ
قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ حُزْرَتَهُ وَهَمَّهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَاتَهُ فَرِحًا"، وَمَا رَوَى
عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- كَانَ يَقُولُ عِنْدَ الْكَرْبِ: "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ
الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ، وَرَبُّ الْأَرْضِ، رَبُّ الْعَرْشِ
الْكَرِيمِ".

7- الإِحْسَانُ إِلَى الْخَلْقِ وَنَفْعُهُمْ بِمَا يُمْكِنُهُ مِنَ الْمَالِ، وَالجَاهِ، وَالنَّفْعِ بِالْبَدَنِ، وَأَنْوَاعِ الْإِحْسَانِ، فَإِنَّ
الْكَرِيمَ الْمُحْسِنَ أَشْرَحَ النَّاسَ صَدْرًا، وَأَطْيَبَهُمْ نَفْسًا، وَأَنْعَمَهُمْ قَلْبًا، وَالبَخِيلُ الَّذِي لَيْسَ فِيهِ إِحْسَانٌ
أَضْيَقُ النَّاسَ صَدْرًا، وَأَنْكَدَهُمْ عَيْشًا، وَأَعْظَمَهُمْ هَمًّا وَعَمًّا.

8- إِخْرَاجُ دَعْوَى الْقَلْبِ مِنَ الصِّفَاتِ الْمَذْمُومَةِ الَّتِي تُوجِبُ ضَيْقَهُ وَعَذَابَهُ، وَتَحْوُلُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ حُصُولِ الْبُرَى،
فَإِنَّ الْإِنْسَانَ إِذَا أَتَى الْأَسْبَابَ الَّتِي تَشْرَحُ صَدْرَهُ، وَلَمْ يُخْرِجْ تِلْكَ الْأَوْصَافَ الْمَذْمُومَةَ مِنْ قَلْبِهِ، لَمْ يَحِطْ

مِنْ انشراحِ صدره بطائل، وغايته أن يكون له مادتان تتحوَّران على قلبه، وهو للمادة الغالبة عليه منهما.
9- تَرْكُ فَضُولِ النَّظَرِ، وَالْكَلَامِ، وَالِاسْتِمَاعِ، وَالْمَخَالَطَةِ، وَالْأَكْلِ، وَالنَّوْمِ، فَإِنَّ هَذِهِ الْفَضُولَ تَسْتَحِيلُ أَلَمًا

وَهَمُومًا فِي الْقَلْبِ، تَحْضُرُهُ، وَتَحْيِسُهُ، وَتَضَيِّقُهُ، وَيَتَعَدَّبُ بِهَا، بَلْ غَالِبُ عَذَابِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ مِنْهَا، فَلَا إِلَهَ
إِلَّا اللَّهُ مَا أَضْيَقُ صَدْرَ مَنْ ضَرَبَ فِي كُلِّ آفَةٍ مِنْ هَذِهِ الْآفَاتِ بِسَهْمٍ، وَمَا أَنْكَدَ عَيْشَهُ، وَمَا أَسْوَأَ حَالَهُ.

10- الْفِرْعَ إِلَى الصَّلَاةِ فِي "الْمَسْنَدِ": أَنَّ النَّبِيَّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- كَانَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، فَرِعَ إِلَى
الصَّلَاةِ، وَقَدْ قَالَ تَعَالَى: {وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ}، وَخَاصَّةً قِيَامَ اللَّيْلِ، فَلَوْ قَامَ الْمَذْنُوبُونَ فِي هَذِهِ

الْأَسْحَارِ عَلَى أَقْدَامِ الْإِنْكَسَارِ، وَرَفَعُوا قِصَصَ الْإِعْتِدَارِ مَضْمُونَهَا: {يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ مَسَّنَا وَأَهْلَيْنَا الصَّرُّ وَجِئْنَا
بِضَاعَةٍ مُرْجَاوٍ قَاوٍ لَنَا الْكَيْلَ وَتَصَدَّقْ عَلَيْنَا}، لَبُرَزَ لَهُمُ التَّوَقُّعُ عَلَيْهَا: {لَا تَتْرِبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ
لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ}.

11- الْبِرَاءَةُ مِنَ الْحَوْلِ وَالْفُؤَّةِ وَتَفْوِيضُهُمَا إِلَى مَنْ هُمَا بِيَدِهِ، يُذَكِّرُ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، عَنِ النَّبِيِّ -صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: "مَنْ كَثُرَتْ هُمُومُهُ وَعُمُومُهُ، فَلْيُكْثِرْ مِنْ قَوْلِ: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ"، وَثَبِتَ فِي

"الصَّحِيحِينَ": أَنَّهَا كَثُرَتْ مِنْ كِنُوزِ الْجَنَّةِ، وَفِي "التَّرْمِذِيِّ": أَنَّهَا بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ.

12- أَنْ يَرْتَعَ قَلْبُهُ فِي رِيَاضِ الْقُرْآنِ، وَيَجْعَلَهُ لِقَلْبِهِ كَالرَّبِيعِ لِلْحَيَوَانِ، وَأَنْ يَسْتَضِيءَ بِهِ فِي ظُلُمَاتِ
النُّشْبَاتِ وَالشَّهَوَاتِ، وَأَنْ يَتَسَلَّى بِهِ عَنِ كُلِّ فَائِتٍ، وَيَتَعَزَّى بِهِ عَنِ كُلِّ مَصِيبَةٍ، وَيَسْتَشْفِي بِهِ مِنْ أَدْوَاءِ
صدره، فَيَكُونُ جِلَاءَ حُزْنِهِ، وَشِفَاءَ هَمِّهِ وَعَمِّهِ.

وَجَمَاعٌ مَا يَشْرَحُ الصَّدْرَ وَيَذْهَبُ الْهَمُّ وَالْغَمُّ وَالْحُزْنُ الْعَمَلُ بِطَاعَةِ اللَّهِ، فَإِنَّهُ سُبْحَانَهُ جَعَلَ الْعَزْ لِمَنْ
أَطَاعَهُ وَالذَّلَّ لِمَنْ عَصَاهُ، قَالَ تَعَالَى: "وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ"، وَقَالَ تَعَالَى: "وَلَا تَهْنُوا وَلَا

تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ"، وَقَالَ تَعَالَى: "مَنْ كَانَ يَرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا"، أَيُّ مَنْ
كَانَ يَطْلُبُ الْعِزَّةَ فَلْيَطْلُبْهَا بِطَاعَةِ اللَّهِ: بِالْكَلِمِ الطَّيِّبِ وَالْعَمَلِ الصَّالِحِ، وَقَالَ بَعْضُ السَّلَفِ: النَّاسُ

يَطْلُبُونَ الْعِزَّ بِأَبْوَابِ الْمُلُوكِ وَلَا يَجِدُونَهُ إِلَّا فِي طَاعَةِ اللَّهِ.