

## سبعة أسباب لانشراح الصدر ٢٥ محرم ١٤٣٥ هـ

الحمد لله الذي شرح صدر من شاء من عباده للهداية برحمته ، وأضل عن الطريق من شاء بعده وحكمته ، الحمد لله مالك الملك يعطي الملك من يشاء ، وينزع الملك من يشاء ، ويُعز من يشاء ويذل من يشاء بيده الخير هو على كل شيء قدير ، أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمدًا عبد رسوله ، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم تسلیماً كثيراً .

أما بعد : فإن ضيق الصدر والقلق والأرق مما كثرت الشكوى منه ، وتنعشت حياؤه كثير من الناس بسيبه ، فصار الإنسان من رجلي أو امرأة حبيس المواحسن والوساويس ، أسيراً لكيده الشيطان ، مرهاناً بفوة تلبيسه عليه ! حتى كثرت العيادات النفسية ، وتنوعت العقاقير الطبية لعلاج هذه الحالة المستعصية ، والتتيجة أن هذه الحول مؤقتة في كثير من الأحيان ، وينبغي طول حياته تحت تأثير المهدئات الطبية والعلاجات الوقائية !

**إيها المسلمين :** في هذه الخطبة نتطرق بإذن الله تعالى لبعض الأسباب المؤدية إلى انشراح الصدر وهناء العيش وسعادة القلب .

فأعظم سبب لطيب الحياة توحيد الله تعالى : وذلك بحسن الاعتقاد وصحة العمل ، فالتوحيد أن تعتقد أن الله عز وجل هو الخالق لهذا الكون والمدير له والمالك لكل شيء ... التوحيد أن تقر بأسماء الله الحسنى وصفاته العليا الواردة في الكتاب والسنة على الوجه الائقي به عز وجل ... التوحيد أن تصرف جميع عباداته لله عز وجل دون من سواه ، قال الله تعالى (إن كُلُّ مَنِ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِلَّا آتَيَ الرَّحْمَنَ عَبْدًا ، لَقَدْ أَخْصَاهُمْ وَعَدَهُمْ عَدًّا ، وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَوْدًا) وقال سبحانه (فَلَمَّا نَبَغَّلَتِ الْمُنْكَرِيَّ وَمَنَّا تِيَّ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ، لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أَمْرُتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ)

فعلى حسب كمال توحيدك وقوته وزيادته يكون انشراح صدرك وراحته .

**السبب الثاني : العلم الشرعي :** فالعلم يوسع الصدر ويسرحه ، والجهل يورثه الضيق والحزن والحبس ، وكلما زاد علمك واتسع انشراح صدرك واتسع ، وليس هذا للك علم ! بل المراد العلم الشرعي المؤروث عن الرسول صلى الله عليه وسلم ، فهو العلم النافع ، وأهلة أشرح الناس صدرها ، وأوسعهم قلوبًا ، وأحسنهم أخلاقاً ، وأطيفهم عيشاً .

**أما السبب الثالث : فهو ذكر الله تعالى وكثرة الدعاء :** فبما من ضاق صدره وتكلّر أمره ، ارفق أكف الضراوة إلى مولاك ، وثبت إلينه حزنك وشكوكك ، وادرف الدموع بين يديه ، واعلم أن الله أرحم بك من أمك وأبيك ، فأكثر دعاء لا سيما في السجود ، فاقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد ، وأخُص بذلك الأدعية الواردة في هذا الشأن ، مما جاءت به الأحاديث الصحيحة عن نبينا صلى الله عليه وسلم ، ومنها أن تقول :

(لا إله إلا الله العظيم الخليم ، لا إله إلا الله رب العرش العظيم ، لا إله إلا الله رب السماوات ورب الأرض ورب العرش الكريم) متفق عليه عن ابن عباس رضي الله عنهم .

وعن أبي بكر رضي الله تعالى عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : دعوات المكروب (اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت) آخر جهه أبو داؤد وحسنة الآلبي .

واستمعوا إليها المسلمين لهذا الدعاء العظيم ، عن ابن مسعود رضي الله عنه ، قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (ما قال عبد قط إذا أصابه هم أو حرث : اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ، ناصيتي بيديك ، ماض في حكمك عدل في قضاؤك ، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك ، أو أنزلته في كتابك ، أو علمته أحداً من خلقك ، أو استثرت به في علم الغيب عنك ، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ، ونور صدري ، وجلاء حزني ، وذهاب غمي ، إلا أذهب الله همه وأبدلته مكان حزنه فرحا) قالوا : يا رسول الله ينبغي لنا أن نتعلم هذه الكلمات ، قال (أجل ، ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن) رواه أحمد وصححة الآلبي .

**السبب الرابع : المبادرة إلى ترك المعاصي ومحاسبة النفس :**

إن المعصية دليل وطرد ، وإبعاد عن رحمة الله تعالى ، وهم وعم وضيق صدر .

**إليها المسلم :** كيف تزيد حزجاً لك مما أنت فيه وأنت ترتع في المعاصي ؟ يا عجباً لك ! تسأله الله لنفسك حاجتها وتنسى جنائتها ، ألم تعلم هداك الله تعالى أن الدُّنْبُوب باب عظيم تردد منه المصائب على العبد .

**أخي المسلم :** اعلم أن ما تجاهز به من ضيق الصدر ، وقصوة القلب ، وتشتيته وظلمته وغمته ، عقوبات عاجلة ، ونار دُنيوية ، وجهنم حاضرة بسبب ما افترضت من المعاصي وجراء

ما اكتسبت من السيمات ، قال تعالى (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يوم القيمة أعمى)

فبادر إلى إصلاح أمرك ، واصدق التوبة مع ربك ، واعتنم حياتك قبل أن يفحرك الموت ثم تعذر أصياغ الندم ، وتقول : يا ليتني قدمن حياتي ، وتقول : رب ارجعون ، لعلني أعمل صالحة فيما تركت !

فجاهد نفسك على طاعة ربك وعلى ترک المعاصي وبادر بالتوبة وسترى بإذن الله ما يشرح صدرك وينير قلبك ، وتعيش حياة السعداء ، وموت بإذن الله موت الشهداء (والذين جاهدوا فينا لننهي بهم سبلنا وإن الله لمع المحسنين) .

### السبب الخامس : أداء الفرائض والتزود من النوافل :

من السنن من أسباب محبة الله لك ، فإذا أحبك الله أسعدك ، فقيام الليل والوتر ، وصيام ثلاثة أيام من كل شهر وصلاة الصبح ، وورود القرآن الثابت وأذكار الصباح والمساء والنوم ، وكثرة التسبيح والتهليل مما يرضي ربك ! فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إن الله قال من عادى لي ولیا فقد آذنته بالحرب وما تقرب إلى عبدي بشيء أحبه إلى مما افترضت عليه وما يزال عبدي يتقرب إلى بالنوافل حتى أحبه فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به ويده التي يبطش بها ورجله التي يمشي بها وإن سألي لاعطينه ولعن استعادني لاعيدهن ) آخر حجة البخاري .

فأكثر من الدعاء بقولك : اللهم أعي على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك ، في سجودك وقبل السلام من صلاتك وتحرر أوقات إجابة الدعاء .

أقول قولي هذا ، وأستغفُر الله العظيم لي ولكل من كُل دُنْب فاستغفروه إنَّه هو الغفور الرحيم .

### الخطبة الثانية

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

أما بعد : فإن السبب السادس لانشراح الصدر قراءة القرآن :

وهذا من أعظم الأسباب في جلاء الأحزان وذهب المptom والغموم ، فقراءة القرآن ثورت العبد طماميَّة القلوب ، وانشراحتاً في الصدور ، قال الله تعالى (يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من

**رَبِّكُمْ وَشِقَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ**

فَاجْعَلْ لَكَ وِزْدًا تَفْرَأْهُ كُلَّ يَوْمٍ لَا تُخْلِ بِهِ كَجُنْهُ يَوْمِيٌّ ، وَلَوْ قَرَأْتُهُ فِي قِيَامِ اللَّيْلِ أَوْ بَعْدَ الْفَجْرِ فِي الْمَسْجِدِ ، وَنِعْمَ مَا فَعَلْتَ ، وَسَلَّمَ رَبِّكَ أَنْ تَكُونَ تِلَاقَكَ لَهُ سَبَبًا فِي شَرْحِ صَدْرِكَ ، فَإِنَّ الْعَبْدَ مَتَّى مَا أَقْبَلَ عَلَى رَبِّهِ بِصِدْقٍ ؛ فَتَحَ اللَّهُ عَلَيْهِ مِنْ عَظِيمِ بَرَكَاتِهِ .

**أَيُّهَا الْمُؤْمِنُ : السَّبَبُ السَّابِعُ : الرِّضَا بِالْقَضَاءِ وَالْقَدْرِ :** وَهَذَا مِنْ ضَرُورَاتِ الإِيمَانِ فَقَدْ

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حِينَ سُئِلَ عَنِ الْإِيمَانِ (أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَتُؤْمِنَ بِالْقَدْرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ) رَوَاهُ مُسْلِمٌ .

فَإِنْضَ إِمَّا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُونُ طَيْبُ النَّفْسِ هَادِيُ الْبَالِ ، وَإِيَّاكَ وَالتَّطَلُّعُ لِمَا فِي أَيْدِي الْآخِرِينَ فَتَشْفَقَ وَلَا تُحَصِّلْ شَيْئًا ، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى (وَلَا تَمْدَنْ عَيْنِيكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَرْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنُفَتِّنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى)

وَمِنْ أَعْظَمِ مَا يَشْرَحُ اللَّهُ بِهِ صَدْرَكَ أَنْ تَرْضَى بِالْمَصَائِبِ التِّي تَحْلُّ بِكَ ، وَتَصِيرَ عَلَى أَمْهَا ، فَإِنْ تَسْخَطْ حَلَّ بِكَ الْهُمُّ وَنَزَلَ بِكَ الْغُمُّ ، وَمَمْ يَتَعَيَّنُ مِنَ الْمُصِيبَةِ شَيْءٌ ، فَاخْتَرْ أَيَّ الطَّرِيقَيْنِ تَسْلُكْ ، فَعَنْ صُهَيْبِ بْنِ سِيَانٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلُّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لَأَحَدٌ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ : إِنَّ أَصَابَتْهُ سَرَاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ ، وَإِنَّ أَصَابَتْهُ ضَرَاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ) رَوَاهُ مُسْلِمٌ .

فَاللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ عَيْشَ السُّعَادِ ، وَمَوْتَ الشُّهَدَاءِ ، وَالحُشْرَ مَعَ الْأَتْقِيَاءِ ، وَمُرَافَقَةَ الْأَبْيَاءِ ، اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَعَمَلاً صَالِحًا اللَّهُمَّ أَعِنَا عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ ، اللَّهُمَّ أَعِرِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَأَذْلِ الشَّرِكَ وَالْمُشْرِكِينَ وَدَمِرْ أَعْدَاءَكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ ، اللَّهُمَّ أَعْطِنَا وَلَا تُحِرِّمنَا اللَّهُمَّ أَكْرِمْنَا وَلَا تُهْنِنَا اللَّهُمَّ أَعِنَا وَلَا تُعْنِنَا اللَّهُمَّ انصُرْنَا عَلَى مَنْ بَعَى عَلَيْنَا ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى وَسَلِّمْ عَلَى عَبْدِكَ وَرَسُولِكَ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْعِينَ اللَّهُمَّ ارْضِ عَنْ صَحَابَتِهِ وَعَنِ التَّابِعِينَ وَتَابِعِيهِمْ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ وَعَنَّا مَعَهُمْ بِعْفُوكَ وَمَنْكَ وَكَرْمُكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ .