أحاديث إصلاح القلوب

(١٢)

أسباب انشراح الصدر

عَنْ عَبدِ اللهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ، فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ؛ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَحًا**»، قَالَ: فَقِيلَ: يَا رَسُولَ اللهِ، أَلَا نَتَعَلَّمُهَا؟ فَقَالَ: «**بَلَى، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا**». رواه أحمد[(١)].

إنَّ انشراحَ الصَّدْرِ وسلامته مِنَ الهموم والغموم؛ مَطْلَبٌ عظيمٌ، ومقصِدٌ جليل، وهو مِنَّةٌ عظيمةٌ من ربِّ العالمين. والمقصودُ بانشراح الصَّدر: ارتياحُهُ وطُمأنينتُهُ، وزوالُ المُنَغِّصاتِ والمُكَدِّرات عنه، وبقاؤُه سَعِيدًا في حياة كريمةٍ طَيِّبةٍ.

وإذا منَّ الله سبحانه على عبدِهِ بـه، فشَرَحَ له صدرَه ويسَّر له أمرَهُ وأذهب

---

(١) رواه أحمد (٣٧١٢)، وصحَّحه الألبانيُّ في السِّلسلة الصَّحيحة (١٩٩).

عنه الهموم والغموم؛ تَحَقَّقَتْ له مصالحُهُ الدِّينيةُ والدُّنْيويَّةُ، ونال مقاصدَه وأهدافه؛ فسَهُلَتْ عليه العباداتُ، وتيسَّرت له الطَّاعاتُ، وتمكَّن من رعاية جميع مصالحه، بينما إذا ضاقَ الصَّدْرُ بكثرة الهموم والغموم؛ فإنَّ كثيرًا من مصالحِ العبد تتعطَّلُ؛ فلا قدرةَ له على عَمَلٍ، ولا نشاطَ له للوُلُوج في أبواب البرِّ، بل لا يزال متنقِّلًا من همٍّ إلى آخرَ، ومن غمٍّ إلى غمٍّ.

فشرحُ الصَّدر أعظم معين للعبد على تحقيق غاياته ونيل مصالحه؛ ولهذا لمَّا أمرَ اللهُ نَبِيَّهُ موسى عَلَيْهِ ٱلسَّلَامُ بالذَّهابِ إلى الطَّاغيةِ فِرعونَ لدَعْوَتِه وتحذِيرِه مِنْ مَغَبَّةِ طُغيانِهِ؛ توجَّهَ موسى عَلَيْهِ ٱلسَّلَامُ إلى اللهِ بالدُّعاء: ﴿قَالَ رَبِّ ٱشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِيٓ أَمْرِي﴾ [طه:٢٥-٢٦].

ويقول الله تعالى ممتنًّا على عبدِه ورسولِه ومصطفاه محمَّد ﷺ: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ [الشرح:١]؛ أي فهذه مِنْحَةٌ إلهيَّةٌ، وعطيَّةٌ ربانيَّةٌ منَّ الله تعالى عليك بها، «**فشرح الصَّدر من أعظم أسباب الهدى، وتضييقه من أسباب الضَّلال، كما أن شرحه من أجلِّ النِّعم، وتضييقه من أعظم النِّقم**»(١).

ولا يُمْكِنُ نيلُ هذا المَطْلَبِ العَظِيم، إلَّا بالعنايةِ بهذا الدِّين والقيامِ به، فكُلَّما كان العَبْدُ أَحْرصَ على استقامتِهِ على هذا الدِّين، والتزامِهِ بما جاء فيه؛ كان حظُّه ونصيبُهُ من انشراحِ الصَّدر بحسبِ ذلك، ولهذا يمكنُ أن

(١) شفاء العليل لابن القيِّم (١/ ٣٥١).

تُخْتَصَرَ جميع الأسباب المؤدِّية لانشراح الصَّدر **في أمرين؛ يترتَّبُ أحدُهما على الآخَرِ:**

فالأمرُ الأوَّلُ: أنَّ انشراحَ الصَّدرِ لا يُنالُ إلَّا بتوفيقِ الله تعالى وإعانتِهِ للعبدِ.

والأمرُ الثَّاني: أنَّ هذه المِنَّة والهِبةَ مِنَ الله تعالى لا تتأتَّى إلَّا بطاعتِه ولُزُومِ شرعِه.

فهذان الأمران هُما جِماعُ هذا الموضوع وأساسُه، إذِ القلوبُ بيدِ الله تعالى يُقَلِّبُها كيفَ يشاءُ، وهي طَوْعُ تدبيرِه وتَسخيرِه، فما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن، كما قال تعالى: ﴿فَمَن يُرِدِ ٱللَّهُ أَن يَهۡدِيَهُۥ يَشۡرَحۡ صَدۡرَهُۥ لِلۡإِسۡلَٰمِۖ وَمَن يُرِدۡ أَن يُضِلَّهُۥ يَجۡعَلۡ صَدۡرَهُۥ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي ٱلسَّمَآءِۚ كَذَٰلِكَ يَجۡعَلُ ٱللَّهُ ٱلرِّجۡسَ عَلَى ٱلَّذِينَ لَا يُؤۡمِنُونَ﴾ [الأنعام:١٢٥]، وقال تعالى: ﴿أَفَمَن شَرَحَ ٱللَّهُ صَدۡرَهُۥ لِلۡإِسۡلَٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٖ مِّن رَّبِّهِۦۚ فَوَيۡلٞ لِّلۡقَٰسِيَةِ قُلُوبُهُم مِّن ذِكۡرِ ٱللَّهِۚ أُوْلَٰٓئِكَ فِي ضَلَٰلٖ مُّبِينٖ﴾ [الزمر:٢٢].

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

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

ولانشراح الصَّدرِ علاماتٌ بيِّنةٌ، ودلالةٌ واضِحةٌ تظهَرُ على المؤمنِ؛ فيحمَدُ به العاقبةَ في الدُّنيا والآخرة، **وتتلخَّصُ في الجملة في أمورٍ ثلاثةٍ:**

الأول: أن يُقبِلَ على دارِ الخُلودِ والبقاء.

والثَّاني: أن يتجافى عن دارِ الزَّوالِ والفناء.

والثَّالث: أن يستعدَّ للموت وما بعدَهُ.

فإذا وُجِدَت هذه الأمور الثَّلاثة في قلبِ العبدِ؛ فهو دليلٌ على انشراح صدْرِهِ، وطمأنينةِ قلبه.

قال ابن القيِّم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وعلامة هذا؛ انشراح الصَّدر لمنازل الإيمان وانفساحه، وطمأنينة القلب لأمر الله، والإنابة إلى ذكر الله، ومحبَّته، والفرح بلقائه، والتَّجافي عن دار الغرور. كما في الأثر المشهور[(١)]: «إذا دخل النُّور القلب انفسح وانشرح، قيل: وما علامة ذلك؟ قال: التَّجافي عن دار الغرور والإنابة إلى دار الخلود، والاستعداد للموت قبل نزوله»[(٢)].

وثمَّة أسباب عظيمة ينال بها العبد انشراحَ الصَّدر، أُورِدُ فيما يلي أهمَّها:

---

(١) رواه ابن أبي شيبة في مصنَّفه (٣٤٣١٤)، والطَّبريُّ في تفسيره (١٣٨٥٢).

(٢) مفتاح دار السَّعادة (١/ ٤٢١).

الأوَّل: توحيدُ الله وإخلاصُ الدِّين له؛ فالتَّوحيد وإخلاص الدِّين له يعدُّ أعظمَ سببٍ لانشراح الصَّدر، وهو الغايةُ الَّتِي خَلَقَ الله الخلقَ لأجلها، وأَوْجَدَهم لتحقيقها، كما قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذَّاريات:٥٦].

وكُلَّما كان العبدُ أعظمَ تحقيقًا للتَّوحيد، وأعظمَ عنايةً به، ورعايةً لحقوقِه وواجباتِه، وبعدًا عن نواقضِهِ ونواقصِهِ؛ كان ذلك أتمَّ في انشراح صدره وراحةِ قلبه، وطمأنينة نفسِه، وسعادته في الدُّنيا والآخرةِ.

الثَّاني: النُّورُ الَّذِي يقذِفُهُ الله تعالى في قلبِ عبدِهِ، قال تعالى: ﴿أَفَمَن شَرَحَ ٱللَّهُ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِۦ﴾ [الزُّمر:٢٢]، أي: فهو على نورٍ أمدَّهُ الله به؛ مِنَّةً وفَضْلًا، وهذا النُّور هو نورُ الإيمان، «فإنَّه يشرَحُ الصَّدر ويُوسِّعه، ويُفْرِحُ القلبَ. فإذا فُقِدَ هذا النُّور من قلب العبد، ضاقَ وحَرِجَ، وصار فى أضيق سجنٍ وأصعبه، فنصيب العبد من انشراح صدره بحسب نصيبه من هذا النُّور»[(١)].

قال الحافظ ابنُ رجَب رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «فالقلبُ الَّذِي دَخَلَهُ نورُ الإيمانِ، وانشرحَ به، وانفسحَ؛ يسَكُنُ للحَقِّ، ويَطْمئِنُّ به ويقبلُهُ، ويَنْفِرُ عَنِ الباطل

(١) زاد المعاد (٢/ ٢٨).

ويكرهُهُ، ولا يقبلُهُ»[(١)].

الثَّالث: تحصيلُ العَلْمِ النَّافع؛ فكُلَّما زاد تحصيلُ العبدِ مِنَ العلمِ الشَّرعيِّ المُسْتَمَدِّ من كتاب الله وسُنَّةِ نبيِّه ﷺ؛ زادَ انشراحُ صَدْرِه، وزادَ صَلاحُ حالِه.

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

وهو مع ذلك جَنَّةٌ يعيشُ فيها طالبُ العلم، وروضةٌ مُزهِرَةٌ، وبُستانٌ مُثمرٌ يَجِدُ فيه بهجتهُ وأُنسَهُ وراحتَهُ وسعادته، ويقطِفُ فيه من أطايب الثِّمار وصنوف الأزهار.

الرَّابع: الإنابةُ إلى الله، وحُسْنُ الإقبالِ عليه، والتَّلذُّذ بعبادته وطاعته؛ فإنَّ الطَّاعةَ والعِبادةَ راحةُ القُلُوبِ، وأُنْسُ النُّفُوسِ، وقرَّةُ العُيُون، وسعادَةُ الصُّدور.

قال ابنُ القَيِّم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «الإنابةُ إلى الله تعالى، ومحبَّتُه بكلِّ القلبِ، والإقبالُ عليه، والتنعُّمُ بعبادتِه، فلا شيءَ أشرح لصدرِ العبدِ من ذلك. حتَّى إنَّه ليقول -أحيانًا-: إن كنتُ في الجنَّةِ في مثلِ هذه الحالةِ؛ فإنِّي إذًا في عيشٍ

(١) جامع العلوم والحكم (٢/ ٧٣٧).

طيِّبٍ»[١].

مثال ذلك: الصَّلاةُ، كم فيها من قُرَّةِ عين! وراحةِ بال! وسُكونٍ لقلبِ المؤمنِ! حتَّى قال نبيُّنا ﷺ: «**قُمْ يَا بِلَالُ، فَأَرِحْنَا بِالصَّلَاةِ**»[٢]. وفي الحديث الآخَرِ: «**جُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ**»[٣].

الخامس: دوامُ ذِكْرِ الله تعالى؛ فإنَّ مداومةَ العبد على ذكر الله سبحانه من أعظم الأسباب؛ لنيل طُمأنينة القلب، وراحة النَّفس، وزوال الهمِّ والغمِّ، بل لا تُكشَفُ كُربةٌ، ولا تزولُ شدَّةٌ إلَّا بذكر الله، وصِدقِ الالتجاء إليه، قال الله عَزَّوَجَلَّ: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ﴾ [الرَّعد:٢٨].

فالذِّكْرُ قُرَّةُ عينٍ للذَّاكِر، وراحةٌ لبالِهِ، وأجرٌ وافِرٌ مُضاعَفٌ يلقاهُ يومَ القِيامةِ، وفيه مِنَ العوائد الحميدة والمنافع العديدة، الَّتِي تعودُ على العبدِ في الدُّنيا والآخرة، بل إنَّ كلَّ خيرٍ وسعادةٍ وأُنسٍ وراحةٍ وطُمأنينةٍ في الدُّنيا والآخرة؛ متوقِّفٌ على تحقيق ذِكر الله جَلَّوَعَلَا.

السَّادس: الإحسان إلى عباد الله، قال تعالى: ﴿وَأَحۡسِنُوٓاْۛ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ

---

(١) زاد المعاد (٢/ ٢٩).

(٢) رواه أبو داود (٤٩٨٦)، وصحَّحه الألبانِيُّ.

(٣) رواه النَّسائيُّ (٣٩٣٩)، وصحَّحه الألبانِيُّ.

ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾ [البقرة:١٩٥].

والإحسان إلى الخَلْقِ يكونُ بأمورٍ عديدةٍ حِسيَّةٍ ومعنويَّةٍ؛ سواءٌ بالجاه أو بالمال أو بالمشورةٍ، أو غيرها من أنواع المساعدات. فإنَّ العبدَ المُحْسِنَ لعباد الله يُجازيه الله تعالى بشَرْحِ صَدْرِه، وتَيْسِيرِ أَمْرِه، وحُسْنِ عاقِبَتِه ومآلِه.

وقد قال النَّبِيُّ ﷺ: «**مَنْ نَفَّسَ عن مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ الدُّنْيَا؛ نَفَّسَ اللهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ؛ يَسَّرَ اللهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا؛ سَتَرَهُ اللهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَاللهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ**»(١).

السَّابع: 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 مِنَ الأمراض القلبيَّة. فإنَّ هذه الخِصالَ الذَّميمةَ والأَدواءَ المَشِينةَ، إذا دَخَلَتْ إلى القُلُوبِ أَعْطَبَتها، وإذا وَصَلَتْ إلى الصُّدُورِ أَظْلَمتها، وتَرتَّبَ عليها ضِيقُ صَدْرِ صاحِبها، وكآبةُ حالِه، وسُوءُ عاقِبَتِه ومآلِه.

وأمَّا مَن سَلِمَ من هذه الأمراض، وامتلأَ قلْبُهُ بأضدادها -كالأمانة

---

(١) رواه مسلم (٢٦٩٩).

والوفاء والصِّدقِ والإيثار- فإنَّ هذه المعاني تنعكِسُ على صاحبها بالانشراح في صدره، والرَّاحةِ في قلبه، والطُّمأنينة في نفسِهِ.

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

فإنَّ انشِغالَ نَفْس الإنسان وقلبه بالفُضُول عَنِ الأُمورِ المهمَّةِ، الَّتِي تكون بها سعادته وفلاحُهُ وصلاحُهُ في دنياه وأخراه؛ له أثرٌ بالغٌ على حياة الإنسان بالضِّيق والنَّكَدِ والحَرَجِ، بل إنَّ فُضُولَ السَّمعِ والبَصَرِ والكَلامِ سببٌ لجلبِ الهُمُومِ والغُمُومِ، ويترَتَّبُ عليها مِنَ العواقِبِ الوَخِيمةِ ما لا يَحْمَدُه الإنسانُ في دُنياهُ وعُقْباه، وكم جَرَّ فضولُ النَّظَرِ أو الكلامِ أو السَّماعِ على صاحبِهِ من الويلات والحَسَرات؟!

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

التَّاسع: 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 تعالى: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ [الشَّرح:١]. وشَرْحُ الله تعالى لقلبِ النَّبِيِّ ﷺ، هو باتِّساعِهِ وجَمْعِهِ للفضائلِ كُلِّها، والكمالات والآداب بأنواعِها.

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

قال ابن القيِّم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «والمقصود: أنَّ رسول الله ﷺ كان أكمل الخلق في كُلِّ صفة يحصل بها انشراح الصَّدر، واتِّساع القلب، وقرَّة العين، وحياة الرَّوح؛ فهو أكمل الخلق في هذا الشَّرح، والحياة، وقرَّة العين، مع ما خصَّ به مِنَ الشَّرح الحسِّيِّ.

وأكمل الخلق متابعة له أكملهم انشراحًا ولذَّة وقرَّة عين، وعلى حسب متابعته؛ ينال العبد من انشراح صدره، وقرَّة عينه، ولذَّة روحه ما ينال فهو ﷺ في ذروة الكمال من شرح الصَّدر، ورفع الذِّكر، ووضع الوزر، ولأتباعه من ذلك بحسب نصيبهم من اتِّباعه، والله المستعان»[(١)].

اللَّهُمَّ اشرح صدورنا، ويَسِّر أمورنا، وأعِنَّا على سلوك الصِّراط المستقيم، صراط الَّذِين أنعمت عليهم مِنَ النَّبيِّين والصِّدِّيقين والشُّهداء

(١) زاد المعاد (٢/ ٣٢ - ٣٣).

والصَّالحين وحسن أولئك رفيقا.