

ضيق الصدر: آثاره وعلاجه	عنوان الخطبة
١/ التحذير من الإعراض عن ذكر الله ٢/ آثار الإعراض عن ذكر الله ٣/ أسباب علاج الإعراض عن ذكر الله	عناصر الخطبة
د. محمود بن أحمد الدوسري	الشيخ
١٠	عدد الصفحات

### الخطبة الأولى:

الحمد لله ربّ العالمين، والصلاة والسلام على رسوله الكريم، وعلى آله وصحبه أجمعين.

أمّا بعد: ضيقُ الصّدْرِ عَكْسُ انشراحِه، قال -تعالى-: (فَمَنْ يُرِدْ اللهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ) [الأنعام: ١٢٥] فهذه مُعَادَلَةٌ وَاضِحَةٌ فِي سَعَادَةِ الْعَبْدِ وَهَدَايَتِهِ وَفِي شَقَاوَتِهِ وَضَلَالِهِ، فَمَنْ انشَرَحَ صَدْرُهُ، وَاتَّسَعَ لِلْإِسْلَامِ، وَاسْتَنَارَ بِنُورِ الْإِيمَانِ اطمأنت نفسه، وأحبّ الخير، وطوّعت له نفسه فِعْلَهُ،



khutabaa.com



ص.ب 156528 الرياض 11788



+966 555 33 222 4



info@khutabaa.com

مُتَلَدِّدًا بِهِ غَيْرَ مُسْتَثْقَلٍ، وَمَنْ انْعَمَسَ قَلْبُهُ فِي الشُّبْهَاتِ وَالشَّهَوَاتِ؛ فَإِنَّ صَدْرَهُ فِي غَايَةِ الضِّيقِ عَنِ الْإِيمَانِ وَالْعَمَلِ الصَّالِحِ، فَلَا يَنْشُرُ قَلْبُهُ لِفِعْلِ الْخَيْرِ، كَأَنَّهُ مِنْ ضَيْقِهِ وَشِدَّتِهِ يُكَلِّفُ الصُّعُودَ إِلَى السَّمَاءِ الَّذِي لَا حِيلَةَ لَهُ فِيهِ.

عباد الله: إِنَّ الإِعْرَاضَ عَنِ ذِكْرِ اللَّهِ مِنْ أَعْظَمِ الذُّنُوبِ وَالْخَطَايَا، وَلِذَا كَانَتْ عَقُوبَتُهُ وَخِيمَةً؛ ففِي الدُّنْيَا يُعَاقِبُهُ اللَّهُ -تَعَالَى- بِالضَّنْكِ وَالضِّيقِ، وَفِي الآخِرَةِ يَحْشُرُهُ اللَّهُ -سُبْحَانَهُ- أَعْمَى؛ قَالَ -تَعَالَى-: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى \* قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا \* قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى) [طه: ١٢٤-١٢٥] قَالَ ابْنُ كَثِيرٍ -رَحِمَهُ اللَّهُ-: "أَيُّ: خَالَفَ أَمْرِي، وَمَا أَنْزَلْتُهُ عَلَى رَسُولِي، أَعْرَضَ عَنْهُ وَتَنَاسَاهُ وَأَخَذَ مِنْ غَيْرِهِ هُدَاهُ؛ فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا، أَيِ ضَنْكًا فِي الدُّنْيَا، فَلَا طَمَآنِينَةَ لَهُ وَلَا انْشِرَاحَ لِصَدْرِهِ، بَلْ صَدْرُهُ ضَيْقٌ حَرَجٌ لِضَلَالِهِ، وَإِنْ تَنَعَّمَ ظَاهِرُهُ، وَلَيْسَ مَا شَاءَ، وَأَكَلَ مَا شَاءَ، وَسَكَنَ حَيْثُ شَاءَ، فَإِنَّ قَلْبَهُ مَا لَمْ يَخْلُصْ إِلَى الْيَقِينِ



وَأَهْدَىٰ فَهُوَ فِي قَلْبِ وَحَيْرَةٍ وَسَلَكِ، فَلَا يَزَالُ فِي رَيْبَةٍ يَتَرَدَّدُ، فَهَذَا مِنْ ضَنْكِ  
 الْمَعِيشَةِ".

والمعيشة الضنك تشمل ما يُصيب المعرضَ عن ذِكْرِ رَبِّهِ، من الهُموم والغُموم  
 والآلام في الحياة الدنيا -وهذا عذابٌ مُعَجَّلٌ- وفي دار البرزخ، وفي الدار  
 الآخرة؛ كما قال سبحانه وتعالى: (إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ \* وَإِنَّ الْفُجَّارَ  
 لَفِي جَحِيمٍ) [الانفطار: ١٣-١٤] قال ابن القيم -رحمه الله-: "وَلَا تَحْسَبْ  
 أَنَّ قَوْلَهُ -تعالى-: (إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ \* وَإِنَّ الْفُجَّارَ لَفِي  
 جَحِيمٍ) [الانفطار: ١٣-١٤] مَقْصُورٌ عَلَى نَعِيمِ الْآخِرَةِ، وَجَحِيمِهَا فَقَطْ؛  
 بَلْ فِي دُورِهِمُ الثَّلَاثَةُ كَذَلِكَ -أَعْنِي دَارَ الدُّنْيَا، وَدَارَ الْبَرْزَخِ، وَدَارَ الْقَرَارِ-  
 فَهَوُلاءِ فِي نَعِيمٍ، وَهَوُلاءِ فِي جَحِيمٍ، وَهَلِ النَّعِيمُ إِلَّا نَعِيمُ الْقَلْبِ؟ وَهَلِ  
 الْعَذَابُ إِلَّا عَذَابُ الْقَلْبِ؟ وَأَيُّ عَذَابٍ أَشَدُّ مِنَ الْخَوْفِ وَالْهَمِّ وَالْحُزْنِ،  
 وَضِيقِ الصَّدْرِ، وَإِعْرَاضِهِ عَنِ اللَّهِ وَالِدَارِ الْآخِرَةِ، وَتَعَلُّقِهِ بِغَيْرِ اللَّهِ، وَانْقِطَاعِهِ  
 عَنِ اللَّهِ، بِكُلِّ وَادٍ مِنْهُ شُعْبَةٌ؟ وَكُلُّ شَيْءٍ تَعَلَّقَ بِهِ وَأَحَبَّهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ فَإِنَّهُ  
 يَسُومُهُ سُوءَ الْعَذَابِ" وقال أيضاً: "قُلُوبُ أَهْلِ الْبِدْعِ، وَالْمُعْرِضِينَ عَنِ



الْقُرْآنَ، وَأَهْلَ الْعُقَلَةِ عَنِ اللَّهِ، وَأَهْلَ الْمَعَاصِي فِي جَحِيمٍ قَبْلَ الْجَحِيمِ  
الْأَكْبَرِ، وَقُلُوبِ الْأَبْرَارِ فِي نَعِيمٍ قَبْلَ النَّعِيمِ الْأَكْبَرِ".

والضيقُ الذي يعيشه العبدُ المعرّضُ يشدُّ عليه ويزيدُ كلما زاد إعراضُه عن  
ذكر الله، وإقبالُه على الدنيا وشهواتها وملذّاتها الفانية، فيزداد إقباله على  
ارتكاب الذنوب والمعاصي، فيسبّب له ذلك قسوةً قلبه، ووحشةً بينه وبين  
ربه، ويُعضّأ من الخلق له، ونسياناً للعلم الذي تعلّمه، وضياعاً لِعُمره، قال  
بعضُهم: "إِنَّ لِلْحَسَنَةِ نُورًا فِي الْقَلْبِ، وَضِيَاءً فِي الْوَجْهِ، وَقُوَّةً فِي الْبَدَنِ،  
وَزِيَادَةً فِي الرِّزْقِ، وَمَحَبَّةً فِي قُلُوبِ الْخَلْقِ، وَإِنَّ لِلْسَيِّئَةِ سَوَادًا فِي الْوَجْهِ، وَظُلْمَةً  
فِي الْقَلْبِ، وَوَهْنًا فِي الْبَدَنِ، وَنَقْصًا فِي الرِّزْقِ، وَبُعْضَةً فِي قُلُوبِ الْخَلْقِ".

أيها المسلمون: إِنَّ لَضِيْقِ الصَّدْرِ آثَارًا - تزدادُ أو تَقَلُّ بقدر بُعْدِ العبدِ عن  
الله، وبقدر اقترافه للذنوب، وإقباله على الأعمال الفاسدة - فمن أهم آثَارِ  
آفةِ الضيق: أولاً: البُعضُ في قُلُوبِ الْخَلْقِ؛ لقول النبي - صلى الله عليه  
وسلم -: "إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَبْغَضَ عَبْدًا دَعَا جِبْرِيلَ فَيَقُولُ: إِنِّي أَبْغَضُ فَلَانًا  
فَأَبْغِضْهُ، فَيَبْغِضُهُ جِبْرِيلُ، ثُمَّ يُنَادِي فِي أَهْلِ السَّمَاءِ: إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ فَلَانًا



فَأَبْغِضُوهُ، فَيُبْغِضُونَهُ، ثُمَّ تَوَضَّعَ لَهُ الْبَعْضَاءُ فِي الْأَرْضِ" (رواه مسلم)  
 فكيف ينال المذنب حُبَّ الله؟ وهو مُعْرِضٌ عن طاعته؟

ثانيا: الْوَحْشَةُ بين العبد وربِّه، فتجده قَلِقًا، يَكْرَهُ مَجَالِسَ الذِّكْرِ والوعظ، وينفر من الصالحين، فلا يهنأ بحياةٍ ولا حالٍ، ولا يهدأ له بال، لا يتأثر إذا قرأ عليه القرآن، ولا يتدبَّر إذا قرأه، بل يخاف من سماع القرآن، ويهرب منه، ويرتاح لسماع مزامير الشيطان.

ثالثا: فَسْوَةُ القلب، مَنْ لَمْ يَخْشَعْ قَلْبُهُ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ فَإِنَّ اللَّهَ - تعالى - يجعل بينه وبين قلبه حائلاً، فيقسو قلبه وَيُظْلِم، فلا يَقْبَل موعظةً، ولا يلين بوعدٍ أو وعيد، قال الله - تعالى -: (أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ) [الحديد: 16].



رابعاً: وَهَنْ الْقَلْبِ وَالْبَدَنِ، فَاْلْمُعْرِضُ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ ضَعِيفُ الْقَلْبِ وَالْبَدَنِ؛  
لأن المعاصي تُوهِنُهَا، قال ابن القيم -رحمه الله-: "الْمُؤْمِنُ قُوَّتُهُ مِنْ قَلْبِهِ،  
وَكُلَّمَا قَوِيَ قَلْبُهُ قَوِيَ بَدَنُهُ، وَأَمَّا الْفَاجِرُ فَإِنَّهُ -وَإِنْ كَانَ قَوِيَ الْبَدَنَ- فَهُوَ  
أَضْعَفُ شَيْءٍ عِنْدَ الْحَاجَةِ، فَتَحْوِنُهُ قُوَّتُهُ عِنْدَ أَحْوَجَ مَا يَكُونُ إِلَى نَفْسِهِ".

خامساً: حِرْمَانُ الطَّاعَةِ، وَهَذَا مِنْ أَعْظَمِ الْعُقُوبَاتِ، فَسَبَبُ كَثْرَةِ ذُنُوبِهِ  
ضَاعَتْ عَلَيْهِ طَاعَاتٌ، فَكُلَّمَا أَقْبَلَ عَلَى مَعْصِيَةٍ صَدَّتْ عَنْهُ طَاعَةٌ، فَالْحَسَنَةُ  
بَجُرِّ أَخْتِهَا، وَكَذَا السَّيِّئَةُ تَتَرْتَبُ عَلَيْهَا سَيِّئَاتٌ وَعُقُوبَاتٌ -نَسَأَلَ اللَّهُ  
الْعَافِيَةَ-.

سادساً: ضِيَاعُ الْعُمْرِ وَنُقْصَانُهُ؛ فَإِنْ مِنْ أَعْظَمِ مَا يُضِيعُ الْعُمْرَ الْمَعَاصِي  
وَالذُّنُوبُ، وَالْغَفْلَةُ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ؛ فَإِنَّ الْفَجْرَ وَالْمَعَاصِي تُقْصِرُ الْعُمْرَ، وَتَمَحَقُ  
بِرَكَتِهِ، كَمَا أَنَّ الْبِرَّ يَزِيدُ فِي الْعُمْرِ، فَإِذَا أَعْرَضَ الْعَبْدُ عَنِ اللَّهِ وَاشْتَغَلَ  
بِالْمَعَاصِي ضَاعَتْ عَلَيْهِ أَيَّامُ حَيَاتِهِ الْحَقِيقِيَّةِ الَّتِي يَجِدُ غَيْبَ إِضَاعَتِهَا يَوْمَ:  
(يَقُولُ يَا لَيْتَنِي قَدَّمْتُ حَيَاتِي) [الفجر: ٢٤].



khutabaa.com



ص.ب 156528 الرياض 11788



+ 966 555 33 222 4



info@khutabaa.com

سابعاً: الإفلاسُ من الخير يوم القيامة فهو يوم مهول، فيه (يَفْرُ الْمَرْءُ مِنْ  
 أَخِيهِ \* وَأُمِّهِ وَأَبِيهِ \* وَصَاحِبَتِهِ وَبَنِيهِ \* لِكُلِّ امْرِئٍ مِنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ  
 يُغْنِيهِ) [عبس: ٣٤-٣٧] فَكُلُّ يَقُولُ: "نَفْسِي نَفْسِي".



khutabaa.com



ص.ب 156528 الرياض 11788



+ 966 555 33 222 4



info@khutabaa.com

## الخطبة الثانية:

الحمد لله ...

عباد الله: ضيقُ الصدر داءٌ يُتلى به المعرِضُ عن ذكر الله، والنبيُّ -صلى الله عليه وسلم- يقول: "لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ؛ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ -عَزَّ وَجَلَّ-" (رواه مسلم)، ويقول عليه الصلاة والسلام: "مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً" (رواه البخاري).

ولا يزول عنه هذا الضيق الذي يعيشه إلا إذا أدرك أنّ هذا الداء العُضال ما هو إلا نتيجةٌ يُعده عن ذكر الله، وأنه على حَظَرٍ من أمره، ولهذه الآفة أضرارٌ ناجمةٌ عنه في الدنيا والآخرة، ولا بد من المسارعة في علاجه بالتوبة النصوح من جميع الذنوب والمعاصي، قال تعالى: (إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا) [الفرقان: ٧٠].



khutabaa.com



ص.ب 156528 الرياض 11788



+966 555 33 222 4



info@khutabaa.com



وَمِنْ أَهَمِّ عِلَاجِ ضَيْقِ الصَّدْرِ: التَّحَصُّصُ مِنْ وَسَاوِسِ الشَّيْطَانِ، وَنَزَعَاتِ  
 الْهَوَى، وَالِاحْتِرَازُ مِنَ النَّفْسِ الْأَمَارَةِ بِالسُّوءِ، وَالْإِقْبَالُ وَالْعُودَةُ إِلَى اللَّهِ -  
 تَعَالَى - بِالْأَعْمَالِ الصَّالِحَةِ، قَالَ تَعَالَى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِمَّنْ ذَكَرَ أَوْ أُنْتَى  
 وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا  
 يَعْمَلُونَ) [النحل: ٩٧] فالسعادة والطمأنينة وانسراح الصدر وجهٌ من وجوه  
 الراحةِ، والحياةِ الطَّيِّبَةِ التي يبحث عنها المرء، فكل الباحثين عن السعادةِ  
 وانسراحِ الصدر لن يصلوا إلى ما يريدون إلاَّ بالعملِ الصالحِ.

وَمِنَ الْأَعْمَالِ الصَّالِحَةِ الَّتِي تُعِينُ عَلَى مُعَالَجَةِ الضَّيْقِ: حُبُّ اللَّهِ - تَعَالَى -  
 وَالْإِنَابَةُ إِلَيْهِ، فَلِذَلِكَ تَأْتِي عَجِيبٌ فِي انْسِرَاحِ الصَّدْرِ، وَطَيْبِ النَّفْسِ، وَنَعِيمِ  
 الْقَلْبِ.

وَبِالْجُمْلَةِ فَإِنَّ مِنْ أَفْضَلِ الْأَعْمَالِ لِانْسِرَاحِ الصَّدْرِ وَجَلَاءِ الضَّيْقِ أَدَاءَ  
 الصَّلَاةِ الْمَكْتُوبَةِ، وَالسُّنَنِ الرَّوَاتِبِ، وَصَلَاةِ اللَّيْلِ، وَالسَّلَاحِ بِسِلَاحِ  
 الْأَذْكَارِ وَالْأَدْعِيَةِ الَّتِي تَجْلِبُ طُمَأْنِينَةَ الْقَلْبِ، وَانْسِرَاحِ الصَّدْرِ، وَتُذْهِبُ عَنِ  
 الْعَبْدِ الضَّيْقَ؛ كَمَا قَالَ سُبْحَانَهُ: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ  
 أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ \* الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ



وَحُسْنُ مَابٍ) [الرعد: ٢٨-٢٩]، والنبي -صلى عليه وسلم- كَانَ يَقُولُ  
عِنْدَ الْكَرْبِ: "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ  
الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ  
الْكَرِيمِ" (متفق عليه) قال ابن القيم -رحمه الله-: "فَلِلذِّكْرِ تَأْثِيرٌ عَجِيبٌ فِي  
انْشِرَاحِ الصَّدْرِ، وَنَعِيمِ الْقَلْبِ، وَلِعَقْلَةِ تَأْثِيرٌ عَجِيبٌ فِي ضَيْقِهِ، وَحَبْسِهِ  
وَعَدَائِهِ".

ومن أسباب انشراح الصدر، وذهاب الضيق ما ذَكَرَ ابن القيم -رحمه الله-:  
"تَرَكَ فُضُولَ النَّظَرِ وَالْكَلامِ وَالِاسْتِمَاعِ وَالْمُحَالَطَةَ وَالْأَكْلَ وَالنَّوْمَ؛ فَإِنَّ هَذِهِ  
الْفُضُولَ تَسْتَحِيلُ آلامًا وَعُموْمًا وَهُموْمًا فِي الْقَلْبِ، تَحْصُرُهُ وَتَحْبِسُهُ وَتُضَيِّقُهُ،  
وَيَتَعَدَّبُ بِهَا".

