**ضِيقُ الصَّدر: آثارُه وعِلاجُه**

**د. محمود بن أحمد الدوسري**

الحمد لله ربِّ العالمين, والصلاة والسلام على رسوله الكريم, وعلى آله وصحبه أجمعين, أمَّا بعد: ضِيقُ الصَّدرِ عَكْسُ انشراحِه؛ قال تعالى: {**فَمَنْ يُرِدْ اللَّهُ أَنْ يَهدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ**} [الأنعام: 125]. فهذه مُعادَلَةٌ واضِحةٌ في سعادةِ العبدِ وهدايته, وفي شقاوتِه وضَلالِه: فمَنْ انشرحَ صدرُه واتَّسعَ للإسلام, واستنارَ بنور الإيمان؛ اطمأنت نفسُه, وأحبَّ الخيرَ, وطَوَّعَتْ له نفسُه فِعلَه, مُتلذِّذاً به غير مُستثقل. ومَن انغمسَ قلبُه في الشُّبهات والشَّهوات؛ فإنَّ صدره في غاية الضِّيق عن الإيمان والعمل الصالح, فلا ينشرح قلبُه لِفِعْلِ الخير, كأنه من ضِيقِه وشِدَّتِه يُكَلَّف الصعود إلى السماء، الذي لا حيلة له فيه.

عباد الله .. إنَّ الإعراض عن ذِكْرِ الله من أعظم الذنوب والخطايا, ولذا كانت عقوبته وخيمة؛ ففي الدنيا يُعاقبه اللهُ تعالى بالضَّنْكِ والضِّيق, وفي الآخرة يحشره اللهُ سبحانه أعمى؛ قال تعالى: {**وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى \* قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنتُ بَصِيرًا \* قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنسَى**} [طه: 124, 125]. قال ابن كثير رحمه الله: (أَيْ: خَالَفَ أَمْرِي, وَمَا أَنْزَلْتُهُ عَلَى رَسُولِي, أَعْرَضَ عَنْهُ وَتَنَاسَاهُ وَأَخَذَ مِنْ غَيْرِهِ هُدَاهُ؛ فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً, أي ضَنْكاً فِي الدُّنْيَا، فَلَا طُمَأْنِينَةَ لَهُ وَلَا انْشِرَاحَ لِصَدْرِهِ، بَلْ صَدْرُهُ ضَيِّقٌ حَرَجٌ لِضَلَالِهِ، وَإِنْ تَنَعَّمَ ظَاهِرُهُ, وَلَبِسَ مَا شَاءَ, وَأَكَلَ مَا شَاءَ, وَسَكَنَ حَيْثُ شَاءَ، فَإِنَّ قَلْبَهُ مَا لَمْ يَخْلُصْ إِلَى الْيَقِينِ وَالْهُدَى فَهُوَ فِي قَلَقٍ وَحَيْرَةٍ وَشَكٍّ، فَلَا يَزَالُ فِي رِيبَةٍ يَتَرَدَّدُ, فَهَذَا مِنْ ضَنْكِ الْمَعِيشَةِ).

والمَعِيشة الضَّنْكُ تشمل ما يُصيب المُعرِضَ عن ذِكْرِ ربِّه، من الهُموم والغُموم والآلام في الحياة الدنيا - وهذا عذابٌ مُعَجَّلٌ - وفي دار البرزخ، وفي الدار الآخرة؛ كما قال سبحانه وتعالى: {**إِنَّ الأبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ \* وَإِنَّ الْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ**} [الانفطار: 13, 14]. قال ابن القيم رحمه الله: (وَلَا تَحْسَبُ أَنَّ قَوْلَهُ تَعَالَى: {**إِنَّ الأبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ \* وَإِنَّ الْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ**} مَقْصُورٌ عَلَى نَعِيمِ الْآخِرَةِ, وَجَحِيمِهَا فَقَطْ؛ بَلْ فِي دُورِهِمُ الثَّلَاثَةِ كَذَلِكَ - أَعْنِي دَارَ الدُّنْيَا، وَدَارَ الْبَرْزَخِ، وَدَارَ الْقَرَارِ - فَهَؤُلَاءِ فِي نَعِيمٍ، وَهَؤُلَاءِ فِي جَحِيمٍ، وَهَلِ النَّعِيمُ إِلَّا نَعِيمُ الْقَلْبِ؟ وَهَلِ الْعَذَابُ إِلَّا عَذَابُ الْقَلْبِ؟ وَأَيُّ عَذَابٍ أَشَدُّ مِنَ الْخَوْفِ وَالْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَضِيقِ الصَّدْرِ، وَإِعْرَاضِهِ عَنِ اللَّهِ وَالدَّارِ 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 الْبِدَعِ، وَالْمُعْرِضِينَ عَنِ الْقُرْآنِ، وَأَهْلِ الْغَفْلَةِ عَنِ اللَّهِ، وَأَهْلِ الْمَعَاصِي فِي جَحِيمٍ قَبْلَ الْجَحِيمِ الْأَكْبَرِ، وَقُلُوبُ الْأَبْرَارِ فِي نَعِيمٍ قَبْلَ النَّعِيمِ الْأَكْبَرِ).

والضِّيقُ الذي يعيشه العبدُ المُعْرِضُ يشتد عليه ويزيد كلما زاد إعراضُه عن ذكر الله, وإقبالُه على الدنيا وشهواتِها وملذَّاتِها الفانية, فيزداد إقباله على ارتكاب الذنوب والمعاصي, فَيُسَبِّب له ذلك قسوةَ قلبِه, ووَحْشَةً بينه وبين ربه, وبُغْضاً من الخلق له, ونِسياناً للعلم الذي تعلَّمه, وضياعاً لِعُمره. قال بعضُهم: (إِنَّ لِلْحَسَنَةِ نُورًا فِي الْقَلْبِ، وَضِيَاءً فِي الْوَجْهِ، وَقُوَّةً فِي الْبَدَنِ، وَزِيَادَةً فِي الرِّزْقِ، وَمَحَبَّةً فِي قُلُوبِ الْخَلْقِ، وَإِنَّ لِلسَّيِّئَةِ سَوَادًا فِي الْوَجْهِ، وَظُلْمَةً فِي الْقَلْبِ, وَوَهَنًا فِي الْبَدَنِ، وَنَقْصًا فِي الرِّزْقِ، وَبُغْضَةً فِي قُلُوبِ الْخَلْقِ).

أيها المسلمون .. إنَّ لِضيق الصَّدر آثاراً - تزدادُ أو تَقِلُّ بقدر بُعدِ العبد عن الله, وبقدر اقترافِه للذنوب, وإقبالِه على الأعمال الفاسدة - فمن أهمِّ آثار آفةِ الضِّيق:

1- **البُغْضُ في قُلوب الخَلْق**؛ لقول النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَبْغَضَ عَبْدًا؛ دَعَا جِبْرِيلَ فَيَقُولُ: إِنِّي أُبْغِضُ فُلاَنًا فَأَبْغِضْهُ, فَيُبْغِضُهُ جِبْرِيلُ, ثُمَّ يُنَادِي فِي أَهْلِ السَّمَاءِ: إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ فُلاَنًا فَأَبْغِضُوهُ, فَيُبْغِضُونَهُ, ثُمَّ تُوضَعُ لَهُ الْبَغْضَاءُ فِي الأَرْضِ» رواه مسلم. فكيف يَنال المُذنِبُ حُبَّ الله؛ وهو مُعْرِضٌ عن طاعته؟

2- **الوَحْشَةُ بين العبد وربِّه**: فتجده قَلِقاً, يَكْرَه مَجالِسَ الذِّكر والوعظ, وينفر من الصالحين, فلا يهنأ بحياةٍ ولا حالٍ, ولا يهدأ له بال. لا يتأثر إذا قُرِأَ عليه القرآن, ولا يتدبَّر إذا قرأه, بل يخاف من سماع القرآن, ويهرب منه, ويرتاح لسماع مزامير الشيطان.

3- **قَسْوةُ القلب**: مَنْ لم يَخْشَعْ قلبُه لذِكْرِ اللهِ وما نَزَلَ من الحق؛ فإنَّ الله تعالى يجعل بينه وبين قلبه حائلاً, فيقسو قلبُه ويُظلِم, فلا يَقْبل موعظةً, ولا يلين بوعدٍ أو وعيد, قال الله تعالى: {**أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنْ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمْ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ**} [الحديد: 16].

4- **وَهَنُ القلبِ والبدن**: فالمُعْرِضُ عن ذكر الله ضعيفُ القلبِ والبدن؛ لأن المعاصي تُوهِنُها, قال ابن القيم رحمه الله: (الْمُؤْمِنُ قُوَّتُهُ مِنْ قَلْبِهِ، وَكُلَّمَا قَوِيَ قَلْبُهُ قَوِيَ بَدَنُهُ، وَأَمَّا الْفَاجِرُ فَإِنَّهُ - وَإِنْ كَانَ قَوِيَّ الْبَدَنِ - فَهُوَ أَضْعَفُ شَيْءٍ عِنْدَ الْحَاجَةِ، فَتَخُونُهُ قُوَّتُهُ عِنْدَ أَحْوَجِ مَا يَكُونُ إِلَى نَفْسِهِ).

5- **حِرْمانُ الطاعة**: وهذا من أعظم العقوبات, فبسبب كثرة ذنوبه؛ ضاعت عليه طاعات, فكلَّما أقبلَ على معصية صدَّت عنه طاعة, فالحسنة تَجُرُّ أُختها, وكذا السيئة تترتب عليها سيئات وعقوبات, نسأل اللهَ العافية.

6- **ضَياعُ العُمُرِ ونُقصانُه**: فإن من أعظم ما يُضيع العُمُرَ المعاصي والذنوب, والغفلةُ عن ذكر الله؛ فإنَّ الفجور والمعاصي تُقصِّر العُمُرَ, وتمحق بركته, كما أنَّ البِرَّ يزيد في العُمُرِ, فإذا أعرض العبدُ عن الله واشتغل بالمعاصي؛ ضاعتْ عليه أيام حياته الحقيقية, التي يجد غِبَّ إضاعتها يوم {**يَقُولُ يَا لَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي**} [الفجر: 24].

7- **الإِفلاسُ من الخير يوم القيامة**: فهو يوم مَهُول, فيه {**يَفِرُّ الْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ \* وَأُمِّهِ وَأَبِيهِ \* وَصَاحِبَتِهِ وَبَنِيهِ \* لِكُلِّ امْرِئٍ مِنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ**} [عبس: 34-37]. فَكُلٌّ يقول: نفسي نفسي.

**الخطبة الثانية**

الحمد لله ... عباد الله .. ضِيقُ الصدر داءٌ يُبتلى به المُعْرِضُ عن ذِكر 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 إِلاَّ أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً» رواه البخاري.

ولا يزول عنه هذا الضِّيق الذي يَعِيشه؛ إلاَّ إذا أدرك أنَّ هذا الداءَ العُضَال ما هو إلاَّ نتيجةً لِبُعْدِه عن ذكر الله, وأنه على خَطَرٍ من أمره, ولهذه الآفةِ أضرارٌ ناجِمَةٌ 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 فَأُوْلَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا**} [الفرقان: 70],

ومن أهمِّ علاج ضِيقِ الصدر: التَّحصُّنُ من وساوسِ الشيطان, ونَزَغاتِ الهوى, والاحترازُ من النَّفْسِ الأمارة بالسوء, والإقبالُ والعودةُ إلى الله تعالى بالأعمال الصالحة, قال تعالى: {**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ**} [النحل: 97]. فالسعادة والطمأنينة وانشراح الصدر وجهٌ من وجوه الراحةِ, والحياةِ الطَّيبةِ التي يبحث عنها المرء, فكل الباحثين عن السعادةِ وانشراحِ الصدر؛ لن يصلوا إلى ما يريدون إلاَّ بالعمل الصالح.

ومن الأعمال الصالحة التي تُعين على مُعالجة الضِّيق: حُبُّ الله تعالى والإنابةُ إليه, فلذلك تأثير عَجِيبٌ في انشراح الصدر, وطِيبِ النفس, ونعيمِ القلب.

وبالجملة؛ فإنَّ من أفضل الأعمال لانشراح الصدر, وجَلاءِ الضيق؛ أداءَ الصلواتِ المكتوبة والسُّننِ الرواتب وصلاةِ الليل, والتَّسَلُّحَ بسلاح الأذكار والأدعية التي تجلب طُمأنينةَ القلب وانشراحَ الصدر, وتُذهِب عن العبد الضِّيقَ؛ كما قال سبحانه: {**الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ \* الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ**} [الرعد: 28, 29]. والنبيُّ صلى عليه وسلم - كَانَ يَقُولُ عِنْدَ الْكَرْبِ: «لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ, لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ, لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ» متفق عليه. قال ابن القيم رحمه الله: (فَلِلذِّكْرِ تَأْثِيرٌ عَجِيبٌ فِي انْشِرَاحِ الصَّدْرِ, وَنَعِيمِ الْقَلْبِ، وَلِلْغَفْلَةِ تَأْثِيرٌ عَجِيبٌ فِي ضِيقِهِ, وَحَبْسِهِ وَعَذَابِهِ).

ومن أسباب انشراحِ الصَّدر, وذهاب الضِّيق – كما ذَكَرَ ابن القيم رحمه الله: (تَرْكُ فُضُولِ النَّظَرِ وَالْكَلَامِ وَالِاسْتِمَاعِ وَالْمُخَالَطَةِ وَالْأَكْلِ وَالنَّوْمِ؛ فَإِنَّ هَذِهِ الْفُضُولَ تَسْتَحِيلُ آلَامًا وَغُمُومًا وَهُمُومًا فِي الْقَلْبِ، تَحْصُرُهُ وَتَحْبِسُهُ وَتُضَيِّقُهُ, وَيَتَعَذَّبُ بِهَا).