ضيق الصدر وانشراحه عند ابن القيم

ذكر ابن القيم في بيان المقصود بانشراح الصدر وعلاقته بالإيمان ونور الهداية، وأن حياة القلب وصحته وطهارته مرتبط بالإيمان ونوره على النفس وثمراته، وعكسه ضيق الصدر وقسوته، ووضح أسباب وجود انشراح القلب وضيقه من خلال قوله تعالى (أفمن شرح الله صدره للإسلام فهو على نور من ربه فويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله أولئك في ضلال مبين﴾ [الزمر ٢٢]، ويقول الله تعالى: ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ [الأنعام: 125].

يقول ابن القيم: أهل الإيمان في النور وانشراح الصدور واتساعه وانفساحه، وأهل الضلال في الظلمة وضيق الصدور والحرج، والمقصود: أن حياة القلب وإضاءته مادة كل خير فيه، وموته وظلمته مادة كل شر فيه.

وزاد ابن القيم أن قساوة القلب عقوبة من الله تعالى وعذاب يضربه الله على الكفار، فقال: ما ضرب عبد بعقوبة أعظم من قسوة القلب والبعد عَن الله. خلقت النّار لإذابة القُلُوب القاسية. أبعد القُلُوب من الله القلب القاسي، وإذا قسا القلب قحطت العين.

ثم ذكر أسباب قسوة القلب المؤدية إلى ضيق القلب وانقباضه وما يجلب على المرء من ضيق العيش والضنك، قال ابن القيم: "قسوة القلب من أرْبَعَة أشْياء، إذا جاوَزت قدر الحاجة الأكل والنَّوْم والكَلام والمخالطة، كَما أن البدن إذا مرض لم ينفع فِيهِ الطَّعام والشراب، فَكَذَلِك القلب إذا مرض بالشهوات لم تنجع فِيهِ المواعظ.

ثم قال:

- من أرادَ صفاء قلبه فليؤثر الله على شَهْوَته. القُلُوب المُتَعَلّقَة بالشهوات محجوبة عَن الله بِقدر تعلقها بها. القُلُوب آنِية الله في أرضه فأحبها إلَيْهِ أرقها وأصلبها وأصفاها. شغلوا قُلُوبهم بالدنيا ولَو شغلوها بِالله والدّار الآخِرَة لجالت في مَعاني كَلامه وآياته المشهودة، ورجعت إلى أصْحابها بِغَرائِب الحكم وطرف الفَوائِد.

- إذا غذي القلب بالتذكر وسقي بالتفكّر ونقي من الدغل رأى العَجائِب، وألهم الحِكْمَة لَيْسَ كل من تحلى بالمعرفة والحكمَة وانتحلها كانَ من أهلها بل أهل المعرفَة والحكمَة الَّذين أحيوا قُلُوبهم بقتل الهوى.

- وَأما من قتل قلبه فأحيى الهوى المعرفَة والحكمَة عارِية على لِسانه.

- خراب القلب من الأمْن والغفلة، وعمارته من الخشية والذكر.

- إذا زهدت القُلُوب في مَوائِد الدُّنْيا قعدت على مَوائِد الآخِرَة بَين أهل تِلْكَ الدعْوَة، وإذا رضيت بموائد الدُّنْيا فاتتها تِلْكَ الموائد.

- من ترك الاختيارَ والتدبيرَ في طلب زيادة دُنيا أو جاهٍ أو في خوف نقصان أو في التخلُّص من عدوٍّ توكُّلًا على الله وثقةً بتدبيره له وحسن اختياره له، فألقى كنفَهُ بين يديه، وسلَّم الأمرَ إليه، ورضي بما يقضيه له؛ استراح من الهموم والغُموم والأحزان. ومن أبى إلَّا تدبيرَهُ لنفسه؛ وقعَ في النَّكَدِ والنَّصَبِ وسوء الحال والتعب؛ فلا عيشَ يصفو، ولا قلبَ يفرح، ولا عملَ يزكو، ولا أملَ يقوم، ولا راحةَ تدومُ. والله سبحانه سهَّل لخلقه السبيلَ إليه، وحجبَهم عنه بالتدبير؛ فمن رضي بتدبير الله له وسكنَ إلى اختياره وسلَّم لحُكمه؛ أزالَ ذلك الحجاب، فأفضى القلبُ إلى ربِّه واطمأنَّ إليه وسكن[1].

ثم ذكر ابن القيم بأن للقلب سِتَّة مَواطِن يجول فِيها لا سابِع لَها ثَلاثَة سافلة، وثَلاثَة عالية.

- فالمواطن السافلة: دنيا تزين لَهُ ونَفس تحدثه، وعدو يوسوس لَهُ فَهَذِهِ مَواطِن الأرْواح السافلة الَّتِي لا تزال تجول فِيها.

- والثَّلاثَة العالِيَة علم يتَبَيَّن لَهُ، وعقل يرشده، وإله يعبده. والقلوب جوّالة في هَذِه المواطن.

ما هي أسباب شرح الصدر؟

ثم فصل ابن القيم في أسبابِ شرح الصدر وحصول النبي ﷺ أكمل المنازل فيها، فقال:

1- أعظم أسباب شرح الصدر هو التوحيد، وعلى حسب كماله وقوته وزيادته يكون انشراحُ صدر صاحبه. قال تعالى: {أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ} [الزمر: 22]. وقال تعالى: {فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ} [الأنعام: 125]. فالهدى والتوحيد من أعظم أسباب شرح الصدر، والشرك والضلال من أعظم أسباب ضِيق الصدر وانحراجه.

2- النور الذي يَقْذِفه الله في قلب العبد، وهو نور الإيمان، فإنه يَشرح الصدر ويُوسّعه ويُفرح القلب. فإذا فُقِد هذا النور من القلب ضاقَ وحرِجَ، وصار في أضيقِ سجنٍ وأصعبِه.

وإن نصيب العبد من انشراح صدره بحسب نصيبه من هذا النور، وكذلك النور الحسي والظلمة الحسية، هذا يشرح الصدر وهذه تُضيِّقه.

3- العلم، فإنه يشرح الصدر، ويُوسِّعه حتى يكون أوسعَ من الدنيا، والجهل يُورِثُه الضِّيقَ والحَصَرَ والحَبْس، فكلَّما اتَّسعَ علم العبد انشرح صدره واتَّسعَ، وليس هذا لكلِّ علمٍ، بل للعلم الموروث عن الرسول – ﷺ -، وهو العلم النافع، فأهلُه أشرحُ الناس صدورًا، وأوسعهم قلوبًا، وأحسنهم أخلاقًا، وأطيبهم عيشًا.

4- الإنابة إلى الله، ومحبته بكل القلب، والإقبال عليه، والتنعُّم بعبادته، فلا شيءَ أشرحُ لصدر العبد من ذلك، حتى إنه ليقول أحيانًا: إن كنتُ في الجنة في مثل هذه الحال فإني إذًا في عيشٍ طيِّب. وللمحبة تأثير عجيب في انشراحِ الصدر وطيبِ النفس ونعيمِ القلب، لا يعرفه إلا من له حسٌّ به، وكلَّما كانت المحبة أقوى وأشدَّ كان الصدر أفسحَ وأشرحَ، ولا يضيق إلا عند رؤية البطَّالين الفارغين من هذا الشأن، فرؤيتهم قَذَى عينهِ، ومخالطتُهم حُمَّى روحِه.

5 – دوامُ ذكره على كلِّ حالٍ وفي كلِّ موطنٍ، فللذِّكر تأثيرٌ عجيب في انشراحِ الصدر ونعيمِ القلب، وللغفلة تأثير عجيب في ضِيْقه وحَبْسِه وعذابِه.

6- الإحسان إلى الخلق، ونفْعُهم بما يمكنه من المال والجاه، والنفع بالبدن وأنواع الإحسان، فإن الكريم المحسن أشرحُ النَّاس صدرًا وأطيبُهم نفسًا وأنعمُهم قلبًا، والبخيل الذي ليس فيه إحسانٌ أضيقُ الناس صدرًا وأنكدُهم عيشًا وأعظمُهم غمًّا وهمًّا. وقد ضربَ رسول الله – ﷺ – مثلَ البخيل والمتصدِّق كمثل رجلين عليهما جُبَّتانِ من حديدٍ، كلَّما هَمَّ المتصدِّق بصدقةٍ اتسعتْ عليه وانبسطتْ، حتى تُجِنَّ بَنَانَه وتُعفِّيَ أثرَه، وكلَّما هَمَّ البخيل بالصدقة لزِمتْ كلُّ حَلْقةٍ مكانَها، ولم تتَّسعْ عليه[2].

7- الشَّجاعة، فإن الشُّجاع منشرحُ الصدر واسعُ البِطان متَّسعُ القلب، والجبان أضيقُ الناس صدرًا وأحصرُهم قلبًا، لا فرحةَ له ولا سرور، ولا لذةَ ولا نعيم إلا من جنس ما للحيوان البهيم، وأما سرور الروح ولذتها ونعيمها وابتهاجُها فمحرَّمٌ على كلِّ جَبان، كما هو محرَّمٌ على كلِّ بخيل، وعلى كل مُعرِضٍ عن الله غافلٍ عن ذكرِه، جاهلٍ به وبأسمائه تعالى وصفاتِه ودينهِ، متعلِّقِ القلب بغيره.

8- إخراج دَغَل القلب من الصِّفات المذمومة، التي تُوجِب ضيقَه وعذابه، وتحول بينه وبين حصول البُرْءِ، فإن العبد إذا أتى بالأسباب التي تَشرح صدره، ولم يُخرِج تلك الأوصاف المذمومة من قلبه، لم يَحْظَ من انشراحِ صدره بطائلٍ، وغايتُه أن تكون له مادَّتانِ تَعتَوِران على قلبه، وهو للمادة الغالبة عليه منهما. ويرى ابن القيم: أن هذا السبب ربما هو أعظم أسباب انشراح الصدر.

9- تركُ فضولِ النظرِ والكلامِ والاستماعِ والخُلْطةِ والأكلِ والنومِ، فإن هذه الفضول تستحيل آلامًا وغُمومًا وهمومًا في القلب، تَحْصُره وتَحْبِسه وتُضيِّقه ويتعذَّب بها، بل غالبُ عذاب الدنيا والآخرة منها. فلا إله إلا الله، ما أضيقَ صَدْرَ مَن ضربَ في كل آفةٍ من هذه الآفات بسهمٍ! وما أنكدَ عيشَه، وما أسوأَ حالَه، وما أشدَّ حَصَرَ قلبِه! ولا إله إلا الله، ما أنعمَ عيشَ مَن ضربَ في كل خصلةٍ من تلك الخصال المحمودة بسهْمٍ! وكانت هِمَّتُه دائرةً عليها حائمةً حولَها، فلهذا نصيبٌ وافرٌ من قوله: {إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ} [الانفطار: 13]، ولذاك نصيبٌ وافرٌ من قوله: {وَإِنَّ الْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ} [الانفطار: 14]، وبينهما مراتبُ متفاوتة لا يُحصِيها إلا الله.

وإن هذا النعيم والسرور ليصير في القبر رياضًا وجَنَّةً، وذلك الضيق والحَصَر ينقلب في القبر عذابًا وسجنًا. فحال العبد في القبر كحال القلب في الصدر نعيمًا وعذابًا، وسَجْنًا وإطلاقًا، ولا عبرةَ بانشراح صدر هذا لعارضٍ ولا بضيق صدرِ هذا لعارضٍ، فإن العوارض تزول بزوال أسبابها، وإنما المُعوَّل على الصفة التي قامت بالقلب تُوجِب انشراحَه وحَبْسَه، فهي الميزان[3].

ما هي أعظم أسباب ضيق الصدر؟

من أعظم أسباب ضيق الصدر: الإعراض عن الله، وتعلُّق القلب بغيره، والغفلة عن ذكره، ومحبةُ سواه؛ فإن من أحبَّ شيئًا غيرَ الله عُذِّب به وسُجِن قلبُه في محبة ذلك الغير، فما في الأرض أشقى منه، ولا أكسفُ بالًا، ولا أنكدُ عيشًا، ولا أتعبُ قلبًا فهما محبَّتان: محبةٌ هي جنّة الدنيا، وسرورُ النفس، ولذة القلب، ونعيم الروح وغذاؤها ودواؤها، بل حياتها وقُرَّةُ عينها، وهي محبَّةُ الله وحدَه بكلِّ القلب، وانجذابِ قُوى الميل والإرادة والمحبة كلِّها إليه. ومحبةٌ هي عذاب الروح، وغَمُّ النفس، وسجنُ القلب، وضِيق الصَّدر، وهي سبب الألم والنكد والعناء وهي محبة ما سواه سبحانه.

أدعية ضيق الصدر؟

إن علاج ضيق الصدر وتكالب الهموم والغموم على الإنسان، ونكد العيش، هو الإكثار من ذكر الله تعالى، بالتسبيح والتقديس والتحميد والإكثار من الصلاة الواجبة، والطاعات المقربة، فقد قال الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ (٩٧) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ (٩٨) وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ [الحجر: 97-99]. وكان ﷺ إذا حزبه أمر، واشتد عليه خطب، فزع إلى الصلاة.

ثم جاءت في السنة النبوية أدعية صحيحة ثابتة عن رسول الله ﷺ تعين على كشف الهموم وتفريج الكروب، وتساعد على إزالة الشواغل والأحزان، بحيث لو واظب عليها الإنسانُ بالإخلاص والإنابة والتَّضرُّع والانكسار والخشوع إلى الله تعالى، لزالَ ما به مِن الهمِّ والحزن، ومِنْ هذه الأدعية:

1- ((اللهمَّ إني عبدُكَ، ابنُ عبدِكَ، وابنُ أَمَتِكَ، ناصيتي بيدِكَ، ماضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قضاؤُكَ، أسألُكَ بكُلِّ اسمٍ هو لكَ، سمَّيْتَ به نفسَكَ، أو علَّمْتَهُ أحَدًا من خَلْقِكَ، أو أنزَلْتَه في كتابِكَ، أو استأثَرْتَ به في عِلْمِ الغَيبِ عِنْدَكَ، أنْ تجعَلَ القُرآنَ رَبِيعَ قلبي، ونُورَ صَدْري، وجلاءَ حُزني، وذَهابَ همِّي)).

فقد أخبر النبي ﷺ أن هذا الدعاء ما قاله أحد قَطُّ، إلَّا أذهبَ اللهُ همَّهُ وحزنَه، وأبدلَه مكانَه فَرَجًا، قال: فقيل: يا رسول الله، ألَا نتعلَّمُها؟ فقال: ((بلى، يَنبغي لمن سَمِعَها أن يتعلَّمَها))[4].

2- ((لا إلهَ إلا الله العظيم الحليمُ، لا إلهَ إلا اللهُ ربُّ السمواتِ والأرضِ، وربُّ العرشِ العظيمِ))، فقد كان النبي ﷺ يدعُو بها عند الكَرب[5].

3- ((اللهمَّ إني أعوذُ بكَ من الهمِّ والحزَنِ، والعَجْزِ والكَسَلِ، والبُخْلِ والجُبْنِ، وضَلَعِ الدَّيْنِ، وغَلَبةِ الرجالِ))، فقد كان النبي ﷺ يُكثِر من قولها[6].

وألفاظ الحديث صريحةٌ في الاستعاذة من الهمِّ والحزن.

4- ((اللهُمَّ رحمتَكَ أرجُو، فلا تَكِلْني إلى نفسِي طَرْفةَ عَيْنٍ، وأصلِحْ لِي شأني كُلَّهُ، لا إلهَ إلَّا أنتَ))؛ حيث سمَّاها النبي ﷺ دعوات المكروب[7].

5- ((اللَّهُ، اللَّهُ ربِّي لا أُشرِكُ بهِ شيئًا))؛ حيث تقولُ راويةُ الحديث أسماء بنت عميس: إنَّ النبي ﷺ علَّمَها هذه الكلمات تقولها عِنْد الكرب[8].

6- ((اللَّهمَّ إنِّي أسألُكَ بأنَّ لكَ الحمد، لا إلهَ إلَّا أنتَ وحدَكَ لا شريكَ لكَ، المنَّانُ بديعُ السَّمواتِ والأرضِ، ذو الجلالِ والإكرامِ))؛ فقد سَمِعَ النبي ﷺ رجلًا يدْعو بهذا الدعاء، فقال: ((لقد سألَ اللهَ باسمِه الأعظمِ الذي إذا سُئِلَ به أَعْطى، وإذا دُعِي به أَجابَ))[9].

7- ((لَا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ، سُبْحانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ))؛ حيث قال رسول الله ﷺ عن هذا الدعاء: ((أَلَا أُخْبِرُكُمْ بشيءٍ إذا نزلَ برجلٍ منكم كَرْبٌ، أو بَلاءٌ مِنْ أمرِ الدنيا، دعا بِهِ فَفَرَّجَ عنه؟ دُعاءُ ذي النونِ))[10].

8- ((أعُوذُ بالله مِنَ الشَّيطانِ الرَّجيم))؛ حيثُ ورَد في صحيح مسلم أنَّ عثمانَ بن أبي العاصِ أتى النبيَّ ﷺ، فقال: يا رسول الله، إنَّ الشيطانَ قد حال بيني وبين صلاتي وقراءَتي يُلَبِّسُها عليَّ، فقال رسول الله ﷺ: ((ذاك شَيطانٌ يُقالُ له: خَنْزَبٌ، فإذا أحْسَسْتَه، فتعوَّذْ بالله منه، واتفُل على يسارِكَ ثلاثًا))، فقال: ففعلْتُ ذلك، فأذْهَبَه اللهُ عني[11].

[1] «الفوائد لابن القيم – ط عطاءات العلم» (1/ 144)

[2] أخرجه البخاري (1443)، ومسلم (1021)

[3] «زاد المعاد في هدي خير العباد – ط عطاءات العلم» (2/ 31).

[4] أخرجه أحمد (6/247)، انظر: السلسلة الصحيحة: 199.

[5] صحيح البخاري (6345).

[6] صحيح البخاري (5425).

[7] سنن أبي داود (5090)، انظر: صحيح الجامع: 3388.

[8] سنن أبي داود (1525)، وانظر: السلسلة الصحيحة: 6 /593.

[9] صحيح ابن ماجه، الألباني: 3126.

[10] صحيح الجامع، الألباني: 2605.

[11] صحيح مسلم: 2203.