الوصفات الإيمانية
للأزمات النفسية

حقوق الطبع لكل مسلم

الطبعة الأولى

١٤٣٣هـ - ٢٠١٢م

دار الإمام البخاري

قطر - الدوحة

جوّال: ٩٧٤٥٧٢٠٠٥٨+

فاكس: ٩٧٤٤٦٨٥٥٨٨+

Email: albukharibooks@gmail.com

الوصفات الإيمانية للأزمات النفسية

بقلم
أبي عبد الله حمزة النايلي

قال بعض العلماء: (فكَّرت فيما يسعى فيه العقلاء، فرأيت سَعْيَهُمْ كُلِّهِمْ فِي مطلوب واحد وإن اختلفت طرقهم في تحصيله، رأيتهم جَمِيعَهُمْ إنما يسعون فِي دفع الهمِّ والغمِّ عن نفوسهم، فهذا بالأكل والشرب، وهذا بالتجارة والكسب، وهذا بالنكاح، وهذا بسماع الغناء والأصوات الْمُطْرِبَةِ، وهذا باللَّهو وَاللعب!، فقلت: هذا المطلوب مَطْلُوبُ العقلاء، ولكنَّ الطرق كُلَّهَا غَيْرُ مُوصِّلةٍ إليه، بل لعل أكثرَهَا إنما يُوَصِّلُ إلى ضدِّه، ولم أر في جميع هذه الطرق طريقًا مُوَصِّلة إليه إلا الإقبال على الله وحده، ومعاملتَه وحده، وإيثار مرضاته على كل شيء؛ فإنَّ سالك هذا الطريق إن فاته حظُّه من الدنيا فقد ظَفِرَ بالحظ العالي الذي لا فوت معه، وإن حصل للعبد: حصل له كلُّ شيء، وإن فاته: فَاتَه كلُّ شيء، وإن ظفرَ بحظِّه من الدُّنْيَا نَاله على أهنأ الوجوه، فليس للعبد أنفعُ من هذه الطرق، ولا أَوْصَلُ منها إلى لذته وبهجته وسعادته، وبالله التوفِيق).

الجواب الكافي لابن القيم (ص ١٩٣).

مقدمة المؤلف

إن الحمد لله، نحمده، ونستعينه، ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له.

وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله ﷺ.

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِۦ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسۡلِمُونَ﴾ [آل عمران :١٠٢].

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمُ ٱلَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفۡسٖ وَٰحِدَةٖ وَخَلَقَ مِنۡهَا زَوۡجَهَا وَبَثَّ مِنۡهُمَا رِجَالٗا كَثِيرٗا وَنِسَآءٗۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ٱلَّذِي تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلۡأَرۡحَامَۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيۡكُمۡ رَقِيبٗا﴾ [النساء :١].

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدٗا ٧٠ يُصۡلِحۡ لَكُمۡ أَعۡمَٰلَكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡ ذُنُوبَكُمۡۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ٧٠-٧١].

أما بعد:

فإن أصدق الحديث كتاب الله، وخير الهدي هدي محمد ﷺ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار.

إن ضيق الصدر وما ينتاب المسلم من الهموم والأحزان، لهو دليل على وجود خلل بين العبد وربه جل جلاله، فبقدر ما يكون الإنسان مقبلا على ربه سبحانه، بقدر ما يُفيض الله عليه من الأُنس والفرح والسرور، وبقدر ما يكون بُعده عن خالقه يكون ضِيقُه وهَمُّه وغمه.

إن من أعظم أسباب ضيق الصدر وقسوة القلب ومرضه، الشرك بالله وكثرة الذنوب، والغفلة والاستهانة بمحابِّ الله

ومراضيه وترك التفويض إليه وقلة الاعتماد عليه، والركون إلى ما سواه، والسخط بمقدوره، والشك في وعده ووعيده.

يقول ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: (وإذا تأملت أمراض القلب وجدت هذه الأمور وأمثالها هي أسبابها، لا سبب لها سواها) [١].

فأسباب ضيق الصدر كما أشرنا تتفاوت، فكلما كانت أعظم جرمًا كانت أشد تأثيرًا وخطرًا على القلب.

يقول ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: (والشرك والضلال من أعظم أسباب ضيق الصدر وانحراجه) [٢].

ثم بعد ذلك ارتكاب المعاصي مهما كان حجمها، فالتَّلبس بها سببُ قسوة القلب وضيق الصدر.

يقول الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: (ومن أعظم أسباب ضيق الصدر الإعراضُ عن الله تعالى وتعلقُ القلب بغيره، والغفلة

---

(١) زاد المعاد (٤/ ٢٠٢).
(٢) زاد المعاد (٢/ ٢٤).

عن ذكره ومحبة سواه، فإن من أحب شيئا غير الله عُذب به وسُجن قلبه في محبة ذلك الغير، فما في الأرضِ أشْقى منه، ولا أكسف بالا، ولا أَنْكدُ عيشًا، ولا أتعبُ قلبًا) (١).

وهناك آفات أخرى يجني بسببها صاحبها الضيقَ والهمَّ وقسوة القلب، ككثرة مخالطة الناس دون فائدة، وكثرة الأكل والنوم وفضول النظر.

يقول ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: (ومنها ترك فضول النظر والكلام والاستماع والمخالطة والأكل والنوم؛ فإن هذا الفضول تستحيل آلاما وغمومًا وهمومًا في القلب تَحْصُرُهُ وَتَحْبِسُهُ وَتُضَيِّقُهُ ويتعذب بها، بل غالب عذاب الدنيا والآخرة منها، فلا إله إلا الله، ما أضيقَ صَدْرَ من ضرب في كل آفة من هذه الآفات بسهم وما أنكد عيشه، وما أسوأ حاله، وما أشد حَصْرَ قلبه) (٢).

---

(١) زاد المعاد (٢/ ٢٥).

(٢) زاد المعاد (٢/ ٢٧).

أيها الأحبة الكرام: إن دفع الضيق والبحث عن راحة القلب وسروره وذهاب همومه وغُمومه هو مطلب كل إنسان.

لكن مما ينبغي علينا أن نعلمه أن مرض الضيق لا يزول بالأدوية الطبيعية، بل يُعَالَج بالوصفات الإيمانية النبوية.

ولهذا لما ترك بعض المسلمين سؤال أهل التقوى والصلاح عن هذه الوصفات التي تَبعث الطمأنينة والسرور في القلب بإذن الله، واستشاروا من ليس أهلا للنصيحة كالسحرة والمشعوذين والجهلة من الناس، وأرشدوهم إلى أدوية محرمة، كالسحر أو المواظبة على أذكار معينة لم تأتِ في الشرع المطهر: زاد ضيقُهم وكثر قلقهم، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

يقول الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: (الغم والهم والحزن أمراض للقلب، وشفاؤها بأضدادها، من الفرح والسرور، فإن كان ذلك بحق اشتفى القلب وصح وبرىء من مرضه، وإن كان

بباطل توارى ذلك واستتر ولم يَزُلْ، وأعقب أمراضًا هي أصعب وأخطر) [١].

ويقول أيضا -رَحِمَهُ اللَّهُ- مبيِّنا حال الناس في التعامل مع ما يصيب القلب من الهم والغم-: (وقد تنوع الناس في طرق أدويتها والخلاص منها وتباينت طرقهم في ذلك تباينا لا يحصيه إلا الله، بل كل أحد يسعى في التخلص منها بما يظن أو يتوهم أنه يخلصه منها. وأكثرُ الطرق والأدوية التي يستعملها الناس في الخلاص منها لا يزيدها إلا شدة، لمن يتداوى منها بالمعاصي على اختلافها من أكبر كبائرها إلى أصغرها، وكمن يتداوى منها باللهو واللعب والغناء وسماع الأصوات المطربة، وغير ذلك، فأكثرُ سعي بني آدم أو كله إنما هو لدفع هذه الأمور والتخلص منها، وكلُّهم قد أخطأ الطريق إلا من سعى في إزالتها بالدواء الذي وصفه الله

---

(١) إغاثة اللهفان (١/ ١٩).

لإزالتها، وهو دواء مركب من مجموع أمور، متى نقص منها جزء نقص من الشفاء بقدره، وأعظمُ أجزاء هذا الدواء هو التوحيد والاستغفار) [١].

ومن باب النصح للمسلمين وإرشادًا لما ينفعهم من الأدوية الإيمانية بعون الله، أحببت أن أذكر في هذا الكتيب أهم الأسباب التي تدفع ضيق الصدر وتَغرس السكينة في القلب بإذن الله.

سائلا الباري جل جلاله بأسمائه الحسنى وصفاته العليا أن يوفقنا وإياكم لتحقيقها وأن ينفعنا بها، فهو سبحانه وليُّ ذلك والقادر عليه.

(١) شفاء العليل (١/ ٢٧٤).

أسباب انشراح الصدر

إن من أهم أسباب انشراح الصدر وسعادته مدَّه بأسباب سروره وفرحه من الإيمان وأنواع البر والطاعات.

وعلى من أراد راحة البال وسكينة النفس أن يجتهد في تحقيق الأسباب المعينة على ذلك، ومن أهمها:

١-التوبة النصوح [١]

---

(١) التوبة:

لغة: قال ابن فارس رَحِمَهُ اللَّهُ: (التاء والواو والباء كلمة واحدة تدل على الرجوع، يقال: تاب من ذنبه أي رجع عنه). معجم مقاييس اللغة (١/ ٣٥٧)

اصطلاحًا: وقال شيخ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ اللَّهُ: (التوبة هي جماع الرجوع من السيئات إلى الحسنات). الاستقامة (١/ ٤٦٣)

وقال رَحِمَهُ اللَّهُ: (التوبة نوعان: واجبة ومستحبة.

فالواجبة: هي التوبة من ترك مأمور أو فعل محظور، وهذه واجبة على جميع المكلفين كما أمرهم الله بذلك في كتابه وعلى ألسنة رسله. =

إن استمرار التوبة في حياة العبد المؤمن دائم، فهو لا يستغني عنها في أي لحظة من أوقاته، ولا تفارقه لا في حله ولا في تَرْحَالِه.

وإن من أعظم ما يُتَاب منه الشرك بالله، ثم البدعة، ثم المعاصي بحسب تفاوتها، ولقد ذكر الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ الأجناس التي لا يستحق العبد اسم التائب حتى يَتخلص منها ثم قام بشرحها شرحًا مفصلا، فقال رَحِمَهُ اللَّهُ: (وهي اثنا عشر جنسًا مذكورة في كتاب الله عز وجل هي أجناس المحرمات: الكفر، والشرك، والنفاق، والفسوق، والعصيان، والإثم، والعدوان، والفحشاء، والمنكر، والبغي، والقول على الله بلا علم، واتباع غير سبيل المؤمنين، فهذه الاثنا

= والمستحبة: هي التوبة من ترك المستحبات وفعل المكروهات، فمن اقتصر على التوبة الأولى كان من الأبرار المقتصدين، ومن تاب التوبتين كان من السابقين المقربين، ومن لم يأتِ بالأولى كان من الظالمين: إما الكافرين وإما الفاسقين). رسالة في التوبة (ص ٢٢٧)

عشر جنسًا عليها مدار كل ما حرم الله . . . ، وقد يكون في الرجل أكثرها وأقلها أو واحدة منها، وقد يعلم ذلك وقد لا يعلم، فالتوبة النصوح: هي بالتخلص منها والتحصن والتحرز من مواقعتها) [١].

فتكرار التوبة من العبد تجعل قلبه متعلقًا بالله؛ وبالتالي ينشرح صدره وتطمئن نفسه، بإذن ربه سبحانه.

٢- تحقيق التوحيد

إن الله تعالى لم يخلق العباد عبثًا وإنما ليفردوه بالعبادة ويكفروا بما يُعبد من دونه سبحانه، قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات:٥٦].

قال الشيخ محمد بن عبد الوهاب رَحِمَهُ ٱللَّهُ: (إذا عرفت أن الله خلقك لعبادته، فاعلم أن العبادة لا تسمى عبادة إلا مع

---

(١) مدارج السالكين (١/ ٣٣٥).

التوحيد، كما أن الصلاة لا تسمى صلاة إلا مع الطهارة؛ فإذا دخل الشرك في العبادة فسدت، كالحدث إذا دخل في الطهارة) [١].

وقال الشيخ السعدي رَحِمَهُ اللَّهُ: (هذه الغاية التي خلق الله الجنَّ والإنس لها، وبعث جميع الرسل يدعون إليها، وهي عبادته المتضمِّنة لمعرفته ومحبَّته، والإنابة إليه، والإقبال عليه، والإعراض عمَّا سواه، وذلك متوقِّف على معرفة الله تعالى؛ فإنَّ تمام العبادة متوقفٌ على المعرفة بالله، بل كلَّما ازداد العبد معرفةً بربه، كانت عبادته أكمل، فهذا الذي خلق الله المكلَّفين لأجله، فما خلقهم لحاجة منه إليهم) [٢].

أيها الأحبة: إن من أعظم أسباب انشراح الصدر وسعادته تحقيق التوحيد حيث كلما قوي التوحيد زاد الصدر انشراحًا وبهجةً وسرورًا.

---

(١) القواعد الأربع (مطبوع ضمن مؤلفات الشيخ محمد بن عبد الوهاب) (١/ ١٩٩).

(٢) تفسير السعدي (ص٨١٣).

قال الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ : (وأعظم أسباب شرح الصدر التوحيدُ، وعلى حسب كماله وقوته وزيادته يكون انشراح صدر صاحبه) (١) .

ومما يقوي أيها الكرام توحيد العبد لربه جل جلاله، ويغرس الطمأنينة في قلبه بإذن خالقه: حُسْنُ الظن به سبحانه، وذلك بأن يعتقد العبد اعتقادًا جازمًا لا شك فيه، أن النفع والضر من عند الله وحده، وأنه تعالى لا راد لقضائه ولا معقب لحكمه، قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ﴾ [النحل :٩٧] .

قال الإمام ابن كثير رَحِمَهُ اللَّهُ : (هذا وَعْدٌ من الله تعالى لمن عمل صالحا - وهو العمل المتابع لكتاب الله تعالى وسنة نبيه ﷺ، من ذكر أو أنثى من بني آدم وقلبه مؤمن بالله

---

(١) زاد المعاد (٢/ ٢٣) .

ورسوله، وأن هذا العمل المأمور به مشروع من عند الله - بأن يحييه الله حياة طيبة في الدنيا، وأن يجزيه بأحسن ما عمله في الدار الآخرة، والحياة الطيبة تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت) [١].

وقال الشيخ السعدي رَحِمَهُ اللَّهُ: (﴿فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً﴾: وذلك بطمأنينة قلبه، وسكون نفسه، وعدم التفاته لما يشوش عليه قلبه، ويرزقه الله رزقًا حلالا طيبًا، من حيث لا يحتسب، ﴿وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ﴾: في الآخرة ﴿أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ﴾ من أصناف اللذات، مما لا عين رأت ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر، فيؤتيه الله في الدنيا حسنة، وفي الآخرة حسنة) [٢].

فعلى العبد المؤمن أن يحسن الظن بربه، ويرضى بقضائه وقدره، فالرضى بما قدره الله (من أسنى المقاصد، والإيمانُ به قُطْبُ رَحَى التوحيد ونظامُه، ومبدأ الدين المبين وختامه،

(١) تفسير ابن كثير (٢/ ٥٨٦). (٢) تفسير السعدي (ص ٤٤٩).

فهو أحد أركان الإيمان وقاعدة أساس الإحسان) [١].

وكذلك يوقن العبد بأن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه، وأن إقراره بذلك من الإيمان بالله، قال ﷺ: «**لاَ يُؤْمِنُ عَبْدٌ حتى يُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ حتى يَعْلَمَ أَنَّ ما أَصَابَهُ لم يَكُنْ لِيُخْطِئَهُ وَأَنَّ ما أَخْطَأَهُ لم يَكُنْ لِيُصِيبَهُ**» [٢].

فالرضى بكل ما قضاه الباري سبحانه وقدره -أيها الأحبة- يَغرس السكينة في القلب ويُورث الطمأنينة في النفس، وكلما قوي في قلب المؤمن انشرح صدره وارتاح باله.

يقول الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: (الرضى يفتح له -أي للعبد- باب السلامة فيجعل قلبه سليما نقيا من الغش والدَّغَل [٣]

---

(١) شفاء العليل (١/ ٢).

(٢) رواه الترمذي (٢١٤٤) من حديث جابر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، وصححه الشيخ الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ.

(٣) يعني: الإفساد. لسان العرب (١١/ ٤٤٢).

والغل، ولا ينجو من عذاب الله إلا من أتى الله بقلب سليم، كذلك وتستحيل سلامة القلب مع السخط وعدم الرضى، وكلما كان العبد أشد رِضًى كان قلبه أسلم، فالخبث والدَّغل والغش: قرين السخط. وسلامةُ القلب وبره ونصحه: قرين الرضى، وكذلك الحسد: هو من ثمرات السخط، وسلامةُ القلب منه من ثمرات الرضى) [(١)].

٣- تقوى الله جلَّ جلاله

إن تقوى الله جل جلاله في السر والعلانية هي حال المؤمن وصفته، وبها يتخلص من كل هم وغم يعتري قلبه، بإذن الله.

يقول ابن الجوزي رَحِمَهُ اللَّهُ: (ضاق بي أمر أوجب غمًّا لازمًا دائمًا، وأخذت أبالغ في الفكر في الخلاص من هذه الهموم بكل حيلة وبكل وجه، فما رأيت طريقًا للخلاص، فَعَرَضَتْ

(١) مدارج السالكين (٢/ ٢٠٧).

لي هذه الآية: ﴿وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّهُۥ مَخۡرَجٗا﴾ [الطلاق:٢] فعلمت أن التقوى سبب للمخرج من كل غم، فما كان إلا أن هممت بتحقيق التقوى فوجدت المخرج. فلا ينبغي لمخلوق أن يتوكل أو يتسبب أو يتفكر إلا في طاعة الله تعالى، وامتثال أمره، فإن ذلك سبب لفتح كل مُرْتَج) (١).

وقد عَرَّف طلق بن حبيب رَحِمَهُ ٱللَّهُ التقوى بكلمات جامعة مختصرة فقال: (هي العمل بطاعة الله، على نور من الله، رجاء ثواب الله، وتَرْكُ معاصي الله، على نور من الله، مخافة عذاب الله) (٢).

وقال عبد الله بن مسعود رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ في قوله تعالى: ﴿ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِۦ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسۡلِمُونَ﴾ [آل عمران:١٠٢]: (أن يطاع فلا يُعْصى، ويذكر فلا يُنْسى، وأن يُشْكر فلا يُكْفر) (٣).

(١) صيد الخاطر (ص ٦٣).
(٢) السير للذهبي (٤/ ٦٠٢).
(٣) مصنف ابن أبي شيبة (٧/ ١٠٦).

فما دبَّ إلينا النقص ولا ضاقت صدورنا وكثرت همومنا وغمومنا، إلا بسبب تركنا لتقوى الله جل جلاله، وبسبب عدم استشعارنا بمراقبته، فلو أننا عملنا بما أمرنا به الله تعالى، وتركنا ما نهانا عنه، لحققنا تقواه، وانشرحت صدورُنا وسلمت قلوبنا، بإذن ربنا سبحانه.

فكيف نحصل على التقوى؟

التقوى سهلة المنال على من وفقه الله لها، لكن ما أعسرها على من كان عن الرحمة مبعدًا، يحصل العبد عليها متى ما تخلى عن الشهوات، وسارع إلى الطاعات، وأناب إلى رب الأرض والسماوات، فيُحَصِّلُها العبد بالأمور اللتية:

١-العمل الصالح:

بأداء الفرائض والمداومة عليها والإكثار من النوافل وسائر أعمال البر التي تقرب العبد من ربه سبحانه، فيتنور القلب وينشرح الصدر بإذن الله، لكن ينبغي أن نعلم أن الأعمال

الصالحة لا يقبلها الباري جل وعلا إلا إذا كانت خالصة له، وعلى سنة رسوله ﷺ .

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ اللَّهُ : (وجماع الدين أصلان: أن لا نعبد إلا الله، ولا نعبده إلا بما شرع، لا نعبده بالبدع، كما قال سبحانه وتعالى: ﴿فَمَن كَانَ يَرْجُواْ لِقَآءَ رَبِّهِۦ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَٰلِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِۦٓ أَحَدًۢا﴾ [الكهف:١١٠]) [(١)] .

٢-اجتناب المعاصي:

إن ارتكاب المعاصي والمحرمات - مهما كان حجمها - سببٌ في قسوة القلب وضيق الصدر.

يقول الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ : (وما يجازى به المسيء: من ضيق الصدر، وقسوة القلب، وتشتته وظلمته، وحزازاته [(٢)]، وغمه وهمه وحزنه، وخوفه، وهذا أمر لا يكاد من له أدنى

---

(١) مجموع الفتاوى (١٠/ ٢٣٤).

(٢) وجع في القلب. مختار الصحاح للرازي (ص٥٦)

حس وحياة يرتاب فيه، بل الغموم والهموم والأحزان والضيق: عقوبات عاجلة، ونار دنيوية، وجهنم حاضرة. والإقبال على الله تعالى، والإنابة إليه، والرضى به وعنه، وامتلاء القلب من محبته، واللهج بذكره، والفرح والسرور بمعرفته: ثوابٌ عاجل، وجنة وعيش لا نسبة لعيش الملوك إليه البتة) [١].

فاجتراء العاصي على حدود الله دليل على ضعف تعظيمه لله جل جلاله؛ ولهذا يُعَاقَب بعد ذلك بضيق الصدر وعدم طمأنينة القلب، ولهذا نجد المتعدي على محارم الله دائمًا يشتكي من ابتعاد الفرح والسرور والسكينة عن قلبه، والله المستعان.

يقول الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: (ومن عقوباتها -أي المعاصي- أنها تُضْعِف في القلب تعظيمَ الرب جل جلاله،

---

(١) الوابل الصيب (ص ٦٩)

وتضعف وقاره في قلب العبد ولابد، شاء أم أبى، ولو تمكن وقار الله وعظمته في قلب العبد لما تجرأ على معاصيه، وربما اغتر المغتر وقال: إنما يحملني على المعاصي حسن الرجاء، وطمعي في عفوه، لا ضعف عظمته في قلبي، وهذا من مغالطة النفس، فإن عظمة الله تعالى وجلاله في قلب العبد وتعظيم حرماته يحول بينه وبين الذنوب. والمتجرئون على معاصيه ما قَدَّروه حق قدره وكيف يقدره حق قدره أو يعظمه أو يُكَبِّره أو يرجو وقاره ويُجِلّه: مَنْ يَهُون عليه أمره ونهيه؟! هذا من أمحل المحال وأبين الباطل وكفى بالعاصي عقوبة أن يضمحل من قلبه تعظيم الله جل جلاله وتعظيم حرماته ويهون عليه حَقُّه) [١].

٤-ذكر الله جل جلاله

إن بذكر الله عز وجل، تَنشرح الصدور، وتحيا القلوب

(١) الجواب الكافي (ص ٤٦).

وتطمئن، قال تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ﴾ [الرعد:٢٨].

قال الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: (ولا تطمئن القلوب إلا بذكره، ولا تزكو العقول إلا بمعرفته، ولا يُدرك النجاح إلا بتوفيقه، ولا تحيا القلوب إلا بنسيم لطفه وقربه، ولا يقع أمر إلا بإذنه، ولا يهتدي ضال إلا بهدايته، ولا يستقيم ذو أَوَدٍ إلا بتقويمه، ولا يفهم أحد إلا بتفهيمه، ولا يُتخلص من مكروه إلا برحمته، ولا يُحْفظ شيء إلا بكلاءته، ولا يفتتح أمر إلا باسمه، ولا يتم إلا بحمده، ولا يدرك مأمول إلا بتيسيره، ولا تنال سعادة إلا بطاعته، ولا حياة إلا بذكره ومحبته ومعرفته، ولا طابت الجنة إلا بسماع خطابه ورؤيته، الذي وسع كل شيء رحمة وعلما، وأوسع كل مخلوق فضلا وبِرًّا، فهو الإله الحق، والرب الحق، والملك الحق والمنفرد بالكمال المطلق من كل الوجوه، المبرأ عن النقائص والعيوب من كل الوجوه، لا يبلغ المُثْنُون - وإن استوعبوا جميع

الأوقات بكل أنواع الثناء – ثناءً عليه) [١].

وقال الشيخ السعدي رَحِمَهُ اللَّهُ: (حقيقٌ بها وحَرِيٌّ أن لا تطمئن لشيء سوى ذكره -سبحانه-، فإنه لا شيء ألذ للقلوب ولا أشهى ولا أحلى من محبة خالقها والأنس به ومعرفته، وعلى قدر معرفتها بالله ومحبتها له، يكون ذكرها له، هذا على القول بأن ذكر الله، ذكر العبد لربه، من تسبيح، وتهليل، وتكبير وغير ذلك) [٢].

ومن أنواع الذكر التي ينبغي المحافظة عليها والمداومة على الإتيان بها أذكار الصباح والمساء وأذكار النوم فهي بعون الله تَقِي مَنْ أتى بها من كل ذي شر، وتجعل قلبه مطمئنًا وباله مُرْتاحًا.

٥- دعاء الله عز وجل والتضرع إليه

إن دعاء الله جل وعلا والتضرع إليه من أقوى الأسباب

(١) مدارج السالكين (٣/ ٢٨١). (٢) تفسير السعدي (ص ٤١٧).

المعينة على انشراح الصدر وطمأنينة النفس، إذا توفرت الشروط: كصدق النية وانتفت الموانع كارتكاب المحرمات.

فعلينا أن نسأل الله أن يغرس في قلوبنا السكينة ويشرح صدورنا فهو أكرم الأكرمين قد أمرنا بالدعاء ووعدنا بالإجابة حيث قال جل وعلا: ﴿ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡۚ﴾ [غافر: ٦٠].

قال الإمام ابن كثير رَحِمَهُ ٱللَّهُ: (هذا من فضله تبارك وتعالى وكرمه أنه ندب عباده إلى دعائه، وتكفل لهم بالإجابة) (١).

وقال الشيخ السعدي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: (هذا من لطفه بعباده، ونعمته العظيمة، حيث دعاهم إلى ما فيه صلاح دينهم ودنياهم، وأمرهم بدعائه، دعاءَ العبادة، ودعاءَ المسألة، ووعدهم أن يستجيب لهم، وتوعد من استكبر عنها فقال: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ يَسۡتَكۡبِرُونَ عَنۡ عِبَادَتِي سَيَدۡخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ [غافر: ٦٠] أي: ذليلين حقيرين، يجتمع عليهم العذاب والإهانة، جزاء على

---

(١) تفسير ابن كثير (٧/ ١٥٣).

استكبارهم) [١].

وقد دلنا نبينا ﷺ على الدعاء النافع الذي بعون الله يكون سببا في ذهاب الهموم والغموم ونزول السكينة والسرور عليها، وحثنا على تعلُّمه.

فعن عبد الله بن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «**ما أصاب أحدًا قَطُّ همٌّ ولا حَزنٌ، فقال: اللَّهم إنِّي عبدك وابن عبدكَ وابن أَمتكَ، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيَّ حكمك، عدل فيَّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سَمَّيْتَ به نفسك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرتَ به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونورَ صدري وجَلاء حُزني وذهابَ همي، إلا أذهبَ الله همَّه وحزنَه، وأبدله مكانه فرَحًا**»، قال: فقيل: يا رسول الله، ألا نتعلمها؟ فقال: «**بلى، ينبغي لمن سمعها أن**

---

(١) تفسير السعدي (١/ ٧٤٠).

يتعلَّمها» [١].

يقول الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: (ولما كان الحزن والهم والغم يضاد حياة القلب واستنارته سأل أن يكون ذهابها بالقرآن، فإنها أحرى أن لا تعود، وأما إذا ذهبت بغير القرآن من صحة أو دنيا أو جاه أو زوجة أو ولد، فإنها تعود بذهاب ذلك) [٢].

ويقول أيضا رَحِمَهُ اللَّهُ: (والمقصود أن الذكر يُنور القلب والوجه والأعضاء، وهو نور العبد في دنياه، وفي البرزخ وفي القيامة، وعلى حسب نور الإيمان في قلب العبد تخرج أعماله وأقوالُه ولها نور وبرهان) [٣].

٦- طلب العلم النافع

إن بالعلم النافع الموروث عن النبي ﷺ يعرف العبد ربه

---

(١) رواه الإمام أحمد في المسند (/ ٣٩١) وصححه العلامة الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ في السلسلة الصحيحة (١١٩).

(٢) الفوائد (ص٢٦).

(٣) الوابل الصيب (ص ٩١).

سبحانه، وعلى قدر معرفته بخالقه جل جلاله وعظم سلطانه يقوى تعظيمه في قلبه ويزداد إيمانه ويحيى قلبه وينشرح صدره.

يقول الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ : (فعلى قدر المعرفة يكون تعظيم الرب تعالى في القلب. وأعرف الناس به: أشدهم له تعظيما وإجلالا) [(١)].

ولهذا كان العلماء الربانيون أكثر الناس سرورا وأشرحهم صدورا؛ ولهذا كان بعض السلف يقول: (لو علم الملوك وأبناء الملوك ما نحن فيه لجالدونا عليه بالسيوف) [(٢)].

يقول الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ واصفا حالَ شيخِ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ اللَّهُ : (وعلم الله، ما رأيتُ أحدًا أطيبَ عيشًا منه قط مع كل ما كان فيه من ضيق العيش وخلاف الرفاهية والنعيم،

---

(١) مدارج السالكين (٢/ ٤٩٥).

(٢) مفتاح دار السعادة (١/ ٣٦).

بل ضدها، ومع ما كان فيه من الحبس والتهديد والإرهاق، وهو مع ذلك من أطيب الناس عيشًا وأشرحهم صدرًا، وأقواهم قلبًا وأسَرِّهم نَفْسًا، تلوح نضرةُ النعيم على وجهه، وكنا إذا اشتد بنا الخوف وساءت منا الظنون وضاقت بنا الأرض أتيناه، فما هو إلا أن نراه ونسمع كلامه فيذهب ذلك كلُّه وينقلب انشراحًا وقوة ويقينًا وطمأنينة) [١].

٧-مجالسة الصالحين

إن الجلوس مع أهل الصلاح ومصاحبة الأخيار من الناس أعظم معين للمسلم على تحقيق التقوى والاستقامة على نهج الحق، وبالتالي ينشرح الصدر ويحيا القلب وتطمئن النفس.

وقد أمرنا نبينا ﷺ بمؤاخاة أهل الإيمان الأتقياء، وحذرنا من معاشرة أهل السوء الأشقياء، فقال ﷺ: «**لا تُصَاحِبْ إلا**

---

(١) الوابل الصيب (ص ٧٠).

مؤمنا، ولا يأكُلْ طعامَك إلا تَقِيٌّ» [١].

قال المناوي رَحِمَهُ اللَّهُ: (لأن المطاعمة توجب الألفة وتؤدي إلى الخلطة، بل هي أوثق عُرَى المداخلة، ومخالطة غير التقي يُخِلُّ بالدين ويوقع في الشبه والمحظورات، فكأنه ينهى عن مخالطة الفجار إذ لا تخلو عن فساد، إما بمتابعة في فعل، أو مسامحة في إغضاء عن منكر، فإن سلم من ذلك ولا يكاد، فلا تخطئه فتنة الغير به، وليس المراد حرمان غير التقي من الإحسان؛ لأن المصطفى ﷺ أطعم المشركين، وأعطى المؤلفة المِئين [٢]، بل يُطْعمه ولا يخالطه) [٣].

فلا خير في مصاحبة فاسق مبتدع أيها الأحبة، بل نخشى أن يجرنا معه في غيِّه وضلاله، يقول ﷺ: «**إنما مَثَلُ الجليس**

---

(١) رواه أبو داود (٤٨٣٢) والترمذي (٢٣٩٥) من حديث أبي سعيد الخدري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وحسنه العلامة الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ.

(٢) يعني أعطى بعض المؤلفة قلوبهم المئات من الإبل.

(٣) فيض القدير (٦/ ٤٠٥)

الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكِير، فحامل المسك إما أن يُحْذِيَكَ [(١)] وإما أن تَبْتَاعَ منه، وإما أَن تَجد منه ريحا طيبة، ونافخ الكير إما أن يُحْرِقَ ثيابك، وإما أَن تجد منه ريحا خبيثة» [(٢)].

قال الإمام النووي رَحِمَهُ اللَّهُ : (فيه فضيلة مجالسة الصالحين وأهل الخير والمروءة ومكارم الأخلاق والورع والعلم والأدب، والنهي عن مجالسة أهل الشر، وأهل البدع، ومن يغتاب الناس، أو يكثر فجوره وبطالته، ونحو ذلك من الأنواع المذمومة) [(٣)].

يقول ابن حبان رَحِمَهُ اللَّهُ **محذرا من صحبة الأشرار ومخالطتهم وثمرة ذلك-** : (وصحبة الأشرار تورث سوء الظن بالأخيار،

---

(١) يعني يعطيك. عمدة القاري للعيني (٢١/ ١٣٥)

(٢) رواه البخاري (٥٢١٤) ومسلم (٢٦٢٨) من حديث أبي موسى الأشعري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ .

(٣) الشرح على صحيح مسلم (١٦/ ١٧٨).

ومن خادن الأشرار لم يسلم من الدخول في جملتهم، فالواجب على العاقل أن يجتنب أهل الريب لئلا يكون مريبًا، فكما أن صحبة الأخيار تورث الخير كذلك صحبة الأشرار تورث الشر. . .).

ثم قال رَحِمَهُ اللَّهُ أيضا : (العاقل لا يصاحب الأشرار؛ لأن صحبة صاحب السوء قطعة من النار تعقب الضغائن، لا يستقيم ودّه ولا يفي بعهده، وإن من سعادة المرء خصالاً أربعا: أن تكون زوجتُه موافقة، وولدُه أبرارًا، وإخوانُه صالحين، وأن يكون رزقه في بلده. وكل جليس لا يستفيد المرء منه خيرا تكون مجالسة الكلب خيرًا من عشرته، ومن يَصْحَبْ صاحبَ السوء لا يَسْلَم كما أن من يدخل مداخل السوء يُتهم) [(١)].

ويقول الشيخ السعدي رَحِمَهُ اللَّهُ : (وهم - أي الأشرار- مضرة من جميع الوجوه على من صَاحَبَهُمْ، وشر على من خالطهم، فكم هلك بسببهم أقوام، وكم قادوا أصحابهم إلى المهالك

(١) روضة العقلاء (ص١٠٠-١٠١).

من حيث يشعرون، ومن حيث لا يشعرون.

ولهذا كان من أعظم نعم الله على العبد المؤمن أن يوفقه لصحبة الأخيار، ومن عقوبته لعبده أن يبتليه بصحبة الأشرار) [(١)].

فعلينا أن نحذر من الاغترار بطيب معشر الأشرار من أهل السوء والبدع، وحلاوة ألسنتهم، فإن عاقبة معاشرتهم حسرة وندامة، والله المستعان.

٨-الشجاعة

إن الشجاع أيها الأحبة (منشرح الصدر واسع البطان، متسع القلب، والجبان أضيق الناس صدرًا وأحصرهم قلبًا، لا فرحة له ولا سرور ولا لذة له، ولا نعيم إلا من جنس ما للحيوان البهيمي، وأما سرور الروح ولذتها ونعيمها وابتهاجها فمحرم

(١) بهجة قلوب الأبرار للسعدي (ص ٢٢١).

على كل جبان، كما هو محرم على كل بخيل، وعلى كل مُعْرِضٍ عن الله سبحانه، غافلٍ عن ذكره جاهل به، وبأسمائه تعالى وصفاته ودينه، متعلِّقِ القلب بغيره) [١].

ولهذا كان المؤمن القوي خيرًا وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، كما قال رسول الله ﷺ: «**الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إلى اللَّهِ من الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وفي كُلٍّ خَيْرٌ، احْرِصْ على ما يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ ولا تَعْجَزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فلا تَقُلْ: لو أَنِّي فَعَلْتُ كذا، كان كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وما شَاءَ فَعَلَ؛ فإن لو تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ**» [٢].

قال الإمام النووي رَحِمَهُ اللَّهُ: (والمراد بالقوة هنا عزيمة النفس والقريحة في أمور الآخرة، فيكون صاحب هذا الوصف أكثر إقداما على العدو في الجهاد، وأسرع خروجا إليه وذهابا في طلبه، وأشد عزيمة في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر

(١) زاد المعاد (٢/ ٢٦).

(٢) رواه مسلم (٢٦٤٤) من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

والصبر على الأذى في كل ذلك، واحتمال المشاق في ذات الله تعالى، وأرغب في الصلاة والصوم والأذكار وسائر العبادات، وأنشط طلبا لها ومحافظة عليها ونحو ذلك) [١].

والشجاعة كما عرفها الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ : (هي ثبات القلب عند النوازل وإن كان ضعيف البطش) [٢].

ولقد كان نبينا ﷺ أشجع الناس وأجودهم، فعن أنسِ بن مالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال :كان رسول الله ﷺ أَحْسَنَ الناس وكان أَجْوَدَ الناس وكان أَشْجَعَ الناس، وَلَقَدْ فَزِعَ أَهْلُ الْمَدِينَةِ ذَاتَ لَيْلَةٍ فَانْطَلَقَ نَاسٌ قِبَلَ الصَّوْتِ فَتَلَقَّاهُمْ رسول اللَّهِ ﷺ رَاجِعًا وقد سَبَقَهُمْ إلى الصَّوْتِ وهو على فَرَسٍ لِأَبِي طَلْحَةَ عُرْيٍ في عُنُقِهِ السَّيْفُ وهو يقول: «**لم تُرَاعُوا، لم تُرَاعُوا**» قال: «**وَجَدْنَاهُ بَحْرًا أو إنه لَبَحْرٌ**» قال وكان فَرَسًا يُبَطَّأُ [٣].

---

(١) الشرح على صحيح مسلم (١٦ / ٢١٥).

(٢) الفروسية (ص ٥٠٠).

(٣) صحيح مسلم (٢٣٠٧).

وكذلك أصحابه ﷺ بعده، يقول الإمام ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: (وكان الصديق رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ أشجع الأمة بعد رسول الله ﷺ وكان عمر وغيره أقوى منه ولكن برز على الصحابة كلهم بثبات قلبه في كل موطن من المواطن التي تزلزل الجبال) (١).

فعلى المؤمن أن يحرص على تحقيق هذا الخلق الكريم ويجعله مُقَيَّدًا بالضوابط الشرعية، لأن فيه مصالحه الدينية والدنيوية.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ ٱللَّهُ: (ولما كان صلاح بني آدم لا يتم في دينهم ودنياهم إلا بالشجاعة والكرم، بين الله سبحانه أنه من تولى عنه بترك الجهاد بنفسه أبدل الله به من يقوم بذلك، ومن تولى عنه بإنفاق ماله أبدل الله به من يقوم بذلك) (٢).

ولْيحذرِ المسلمُ مِنْ أن يستولي عليه الجبن؛ فإنه خلق ذميم

---

(١) الفروسية (١/ ٥٠٠).
(٢) الاستقامة (٢/ ٢٦٩).

كان نبينا ﷺ يتعوذ منه، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كان رسول الله ﷺ يَتَعَوَّذُ يقول: «**اللهم إني أَعُوذُ بِكَ من الْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ من الْجُبْنِ، وَأَعُوذُ بِكَ من الْهَرَمِ** (١)، **وأَعُوذُ بِكَ من الْبُخْلِ**» (٢).

قال ابن القيم رحمه الله: (والجبن خلق مذموم عند جميع الخلق. وأهل الجبن: هم أهل سوء الظن بالله، وأهل الشجاعة والجود: هم أهل حسن الظن بالله، كما قال بعض الحكماء في وصيته: عليكم بأهل السخاء والشجاعة، فإنهم أهل حسن الظن بالله، والشجاعة جُنّة للرجل من المكاره، والجبن إعانة منه لعدوه على نفسه، فهو جند وسلاح يعطيه عدوه ليحاربه به، وقد قالت العرب: الشجاعة وقاية، والجبن مقتلة، وقد أكذب الله سبحانه أطماع الجبناء في ظنهم أن جبنهم ينجيهم

---

(١) أي أرذل العمر، قال العيني رحمه الله: (وهو زمان الخرافة وحين انتكاس الأحوال). عمدة القاري (٢٣/ ٧).

(٢) رواه البخاري (٦٠١٠).

من القتل والموت، فقال الله تعالى: ﴿قُل لَّن يَنفَعَكُمُ ٱلْفِرَارُ إِن فَرَرْتُم مِّنَ ٱلْمَوْتِ أَوِ ٱلْقَتْلِ﴾ [الأحزاب: ١٦]) (١).

٩- اجتناب كثرة المباحات

إن كثرة الكلام بلا فائدة، وكذلك الإكثار من الطعام والمنام والخلطة التي لا خير فيها يؤدي إلى قسوة القلب وضياع الوقت والكسل.

فالمؤمن يحفظ لسانه إلا مما فيه نفع، سواء كان ذلك له أو للآخرين، ممتثلا قول النبي ﷺ: «**من كان يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أو لِيَصْمُتْ**» (٢).

يقول الإمام النووي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: (فهذا الحديث المتفق على صحته نص صريح في أنه لا ينبغي أن يتكلم إلا إذا كان الكلام خيرًا، وهو الذي ظهرت له مصلحته، ومتى شك في ظهور

(١) الفروسية (ص ٤٩١).

(٢) رواه البخاري (٥٦٧٢) ومسلم (٤٧) واللفظ له، من حديث أبي هريرة رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ.

المصلحة فلا يتكلم) [١].

ويقول أيضا رَحِمَهُ اللَّهُ : (اعلم أنه ينبغي لكل مكلف أن يحفظ لسانه عن جميع الكلام، إلا كلاما تظهر المصلحة فيه، ومتى استوى الكلام وتَرْكُه في المصلحة، فالسنة الإمساك عنه، لأنه قد يَنْجَرُّ الكلام المباح إلى حرام أو مكروه، بل هذا كثير أو غالب في العادة، والسلامة لا يعدلها شيء) [٢].

وكذلك المؤمن لا يكثر من الطعام والشراب لأنه يعلم أن ذلك من أسباب غفلة القلب وعدم انشراح الصدر وقد يجره إلى معصية الله.

يقول الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ : (وأما فضول الطعام فهو داع إلى أنواع كثيرة من الشر، فإنه يُحرك الجوارح إلى المعاصي، ويثقلها عن الطاعات، وحسبك بهذين شرًّا، فكم من معصية جلبها الشبع وفضول الطعام، وكم من طاعة حال دونها، فمن وُقِيَ شر بطنه فقد وُقِيَ شرًّا عظيمًا، والشيطان أعظم ما يتحكم

(١) الأذكار (ص٢٦٣). (٢) الأذكار (ص٢٦٢).

من الإنسان إذا ملأ بطنه من الطعام) [١].

ويقول الحافظ ابن رجب رَحِمَهُ اللَّهُ : (فإن قلة الغذاء توجب رقة القلب وقوة الفهم وانكسار النفس وضعف الهوى والغضب، وكثرةُ الغذاء يوجب ضد ذلك) [٢].

وكذلك المؤمن لا يكثر من النوم لأنه يميت القلب، ويضيع الوقت ويورث كثرة الغفلة والكسل.

قال الفضيل بن عياض رَحِمَهُ اللَّهُ : (خصلتان تُقسِّيان القلب: كثرة النوم، وكثرة الأكل) [٣].

١٠- الإحسان إلى الخلق ونفعهم

إن السعي في نفع الناس بالمال والبدن وكشف كروبهم وقضاء حوائجهم من صفات الأنبياء والصالحين.

تقول خديجة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا في وصف نبينا ﷺ: (والله إِنَّكَ لَتَصِلُ

(١) بدائع الفوائد (٢/ ٤٩٨). (٢) جامع العلوم والحكم (ص ٤٢٦).
(٣) شعب الإيمان للبيهقي (٥٧٠٥).

الرَّحِمَ، وَتَصْدُقُ الحديث، وَتَحْمِلُ الْكَلَّ [١]، وَتَكْسِبُ الْمَعْدُومَ [٢]، وَتَقْرِي الضَّيْفَ [٣]، وَتُعِينُ على نَوَائِبِ الْحَقِّ [٤] . . .) [٥].

قال الإمام النووي رَحِمَهُ اللَّهُ : (قال العلماء رضي الله عنهم : معنى كلام

---

(١) بفتح الكاف وأصله الثقل، ومنه قوله تعالى: ﴿وَهُوَ كَلٌّ عَلَىٰ مَوْلَىٰهُ﴾ [النحل :٧٦] ويدخل في حمل الكَلّ الإنفاقُ على الضعيف واليتيم والعيال وغير ذلك وهو من الكلال وهو الإعياء. الشرح على صحيح مسلم للنووي (٢/ ٢٠١).

(٢) أي تعطيه إياه تبرُّعًا، وقيل: تعطي الناس ما لا يجدون عند غيرك من نفائس الفوائد ومكارم الأخلاق. الشرح على صحيح مسلم للنووي (٢/ ٢٠١).

(٣) أي تطعمه وتكرمه. مشارق الأنوار للقاضي عياض (٢/ ١٨١).

(٤) -فالنوائب جمع نائبة وهي الحادثة، وإنما قالت: نوائب الحق لأن النائبة قد تكون في الخير وقد تكون في الشر. الشرح على صحيح مسلم للنووي (٢/ ٢٠٢).

(٥) رواه البخاري (٤٦٧٠) ومسلم (١٦٠) واللفظ له من حديث عائشة رضي الله عنها.

خديجة رضي الله عنها أنك لا يصيبك مكروه؛ لِمَا جعل الله فيك من مكارم الأخلاق، وكرم الشمائل، وذكَرَتْ ضُروبًا من ذلك، وفي هذا دلالة على أن مكارم الأخلاق، وخصال الخير سبب السلامة من مصارع السوء) (١).

فالكريم المحسن للناس - أيها الأحبة - هو من أشرح الناس صدرا وأطيبهم نفسًا وأبعدهم حقدا، ولهذا نجده يحب لإخوانه ما يحب لنفسه.

فعن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**لاَ يُؤْمِنُ أحدُكم حتى يُحِبَّ لِأَخِيهِ ما يُحِبُّ لِنَفْسِهِ**» (٢).

قال ابن العربي رحمه الله: (لا يكون القلب سليمًا إذا كان حقودًا حسودًا معجبًا متكبرًا، وقد شرط النبي ﷺ في الإيمان أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه) (٣).

---

(١) الشرح على صحيح مسلم للنووي (٢/ ٢٠٢).
(٢) رواه البخاري (١٣) واللفظ له، ومسلم (٤٥).
(٣) أحكام القرآن (٣/ ٤٥٩).

١١-القناعة

إن من خصال المؤمن الحق أنه مقتنع بما قسم الله له من أمور الدنيا الفانية، فهو يعلم أن هذه الدار هي دار مَمَرٍّ، لا دار مستقَرّ، فهو يرضى بما كتب الله له، ويُسَلِّم بما قُسم له، ويشكر الله جل جلاله على ما رزقه، ويسأله المزيد من فضله، قال ﷺ: «**كُنْ ورِعًا تكن أعبدَ الناس، وكن قَنِعًا تكن أشكر الناس**...» [(١)].

قال المناوي رَحِمَهُ اللَّهُ: (لأن العبد إذا قنع بما أعطاه الله رضي بما قسم له وإذا رضي شكر فزاده الله من فضله جزاء لشكره، وكلما زاد شكرا ازداد فضلا) [(٢)].

لقد كان نبينا ﷺ أيها الأفاضل من أقنع الناس وأزهدهم في

---

(١) رواه ابن ماجة (٤٢١٧) من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وصححه الشيخ الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ.

(٢) فيض القدير (٥/ ٥٢).

أمور الدنيا وأرغبهم في الآخرة، ولقد عُرضت عليه الدنيا فأباها لعلمه بزوالها وعدم بقائها، ولهذا أثنى ﷺ على من تحلى بالقناعة والزهد في الدنيا، فقال ﷺ: «**طوبى لمن هُدي للإسلام، وكان عيشُه كَفافا وقَنَعَ**» (١).

قال المباركفوري رَحِمَهُ اللَّهُ: (وكان عيشه كفافا) أي لا ينقص عن حاجته ولا يزيد على كفايته فيبطر ويطغى، (وقنع): كمنع أي رضي بالقَسْم، ولم تطمح نفسه لزيادة عليه (٢).

لكن ينبغي أن نعلم أن القناعة لا تمنع التاجر من إنماء تجارته، ولا العبدَ من السعي لكسب رزقه، بل هذا مطلوب، حيث به تتم الاستعانة على أمور دنياه والاستغناء عن سؤال الناس، والنفقة في سبيل الله ليجد أجر ذلك بعون مولاه في أخراه.

---

(١) رواه الترمذي (٢٣٤٩) من حديث فضالة بن عبيد رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وصححه الشيخ الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ.
(٢) تحفة الأحوذي (٧/ ١٣).

لكن ليس من القناعة أن يتسخط العبد من قلة ما رُزق، لأن ذلك في الحقيقة تَسَخُّطٌ على الرازق جل جلاله! .

ولا أن يشكو لمخلوق مثله ضعف رزقه، لأن ذلك في الحقيقة شكوى على الخالق سبحانه وتعالى لخلقه! .

إن كل من التزم القناعة انشرح صدره ونال بإذن الله تعالى السعادة، ومن قَلَّت عنده فلن يرضى بمال مهما كثر، ولا بمركب مهما كان نوعه، ولا بطعام مهما أشبعه، ولا بشيء من أمور الدنيا! ، ولن يحصل هذا على السعادة، لأنه يُمنِّي نفسه أن يُصبح أعلى من الناس في كل شيء ! ولن يحصل له هذا أبدا في هذه الدنيا .

١٢-قراءة القرآن العظيم بتدبرٍ وتفكرٍ في معانيه

فالقرآن الكريم هو كلام الله العظيم، الذي أنزله على خاتم النبيين وسيد المرسلين عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم، فهو نور يُسْتضاء به في الظلمات، وشفاء لكل

أمراض الشبهات والشهوات لكل من أحسن التداوي به، بإذن رب البريات، فمحرومٌ من أعرض عنه وترك التداوي به، قال تعالى: ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌ﴾ [فصلت: ٤٤].

قال ابن القيم: (فالقرآن هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية والبدنية، وأدواء الدنيا والآخرة، وما كل أحد يُؤَهّل ولا يُوَفّق للاستشفاء به، وإذا أحسن العليل التداوي به ووضعه على دائه بصدق وإيمان وقبول تام واعتقاد جازم واستيفاء شروطه: لم يقاومه الداء أبدًا، وكيف تقاوِمُ الأدواءُ كلامَ رب الأرض والسماء الذي لو نزل على الجبال لصدعها، أو على الأرض لقطعها، فما من مرض من أمراض القلوب والأبدان إلا وفي القرآن سبيل الدلالة على دوائه، وسببه والحمية منه لمن رزقه فهمًا في كتابه) [(١)].

---

(١) زاد المعاد (٤/ ٣٥٢).

وقال المناوي: (فالقرآن هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية والبدنية لكن لا يحسن التداوي به إلا الموفقون، وللّه حكمة بالغة في إخفاء سر التداوي به عن نفوس أكثر العالمين كما له حكمة بالغة في إخفاء كنوز الأرض عنهم) [(١)].

ومن الأسباب المعينة على الاستشفاء بالقرآن الكريم بعون الله، قراءته بتدبر والغوص في كنوزه ومعانيه واستحضار عظمة المتكلم به عند قراءته، وأن هذا القرآن ليس من كلام البشر.

ولهذا عاب الله على المنافقين لما أعرضوا عن تدبر كتابه العزيز والتفكر فيه وفي معانيه، فقال سبحانه: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ ٱلْقُرْءَانَ ۚ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِندِ غَيْرِ ٱللَّهِ لَوَجَدُوا۟ فِيهِ ٱخْتِلَٰفًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ٨٢].

قال الإمام القرطبي رَحِمَهُ اللَّهُ: (عاب المنافقين بالإعراض عن

---

(١) فيض القدير (٤/ ٥٣٦).

التدبر في القرآن والتفكر فيه وفي معانيه) [١].

قال الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ : (فقراءة آية بتفكر وتفهم خيرٌ من قراءة ختمة بغير تدبر وتفهم، وأنفع للقلب وأدعى إلى حصول الإيمان وذوق حلاوة القرآن، وهذه كانت عادة السلف يردد أحدهم الآية إلى الصباح، وقد ثبت عن النبي ﷺ أنه قام بآية يرددها حتى الصباح وهي قوله: ﴿إِن تُعَذِّبْهُمْ فَإِنَّهُمْ عِبَادُكَ وَإِن تَغْفِرْ لَهُمْ فَإِنَّكَ أَنتَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ﴾ [المائدة:١١٨]، فقراءة القرآن بالتفكر هي أصل صلاح القلب) [٢].

فهذه - أيها الأحبة الكرام - من أهم الأسباب وأنجع الوسائل التي تَشرح القلب وتُنوره، وتُذهب عنه الضيق والقلق بإذن الله، فعلينا أن نحرص على تحقيقها والابتعاد عما يضادها.

---

(١) تفسير القرطبي (٥/ ٢٩٠)

(٢) مفتاح دار السعادة (١/ ١٨٧).

وفي الختام أسأل الله الكريم رب العرش العظيم أن يَشرح قلوب المسلمين بالإيمان، وأنْ يُبعد عنهم الهموم والغموم والأحزان، فهو سبحانه قدير وبالإجابة جدير.

وصلّ اللهم وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

كتبه
أبو عبد الله حمزة النايلي
الخريطيات /قطر

فهرس الآيات القرآنية

رقم الآية	الآية	الصفحة
	آل عمران	
[١٠٢]	﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِۦ . . .﴾	٧، ٢٣
	النساء	
[١]	﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم . . .﴾	٧
[٨٢]	﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ ٱلْقُرْءَانَ ۚ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِندِ غَيْرِ ٱللَّهِ لَوَجَدُواْ فِيهِ ٱخْتِلَٰفًا كَثِيرًا﴾	٥٢
	المائدة	
[١١٨]	﴿إِن تُعَذِّبْهُمْ فَإِنَّهُمْ عِبَادُكَ ۖ وَإِن تَغْفِرْ لَهُمْ فَإِنَّكَ أَنتَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ﴾	٥٣
	الرعد	
[٢٨]	﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾	٢٨
	النحل	
[٩٧]	﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ﴾	١٩، ٢٠

الكهف

[١١٠] ﴿فَمَن كَانَ يَرْجُواْ لِقَآءَ رَبِّهِۦ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَٰلِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِۦٓ أَحَدَۢا﴾ ٢٥

الأحزاب

[١٦] ﴿قُل لَّن يَنفَعَكُمُ ٱلْفِرَارُ إِن فَرَرْتُم مِّنَ ٱلْمَوْتِ أَوِ ٱلْقَتْلِ﴾ ٤٣
[٧٠- ٧١] ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوْلًا سَدِيدًا . . .﴾ ٨

غافر

[٦٠] ﴿ٱدْعُونِيٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ ٣٠

فصلت

[٤٤] ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُواْ هُدًى وَشِفَآءٌ﴾ ٥١

الذريات

[٥٦] ﴿وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ ١٧

الطلاق

[٢] ﴿وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا﴾ ٢٣

فهرس الأحاديث النبوية

الحديث	الصحابي	الصفحة
طوبى لمن هُدي للإسلام	فضالة بن عبيد	٤٩
كان رسول الله ﷺ أَحْسَنَ الناس	أنس	٤٠
كان رسول الله ﷺ يَتَعَوَّذُ يقول	أنس	٤٢
كن ورعا تكن أعبد الناس	أبو هريرة	٤٨
ما أصاب أحدا قط همٌ ولا حَزَنٌ	ابن مسعود	٣١
مَثَلُ الجليس الصالح	أبو موسى الأشعري	٣٥-٣٦
الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إلى اللَّهِ	أبو هريرة	٣٩
من كان يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ	أبو هريرة	٤٣
لا تصاحب إلا مؤمنا	أبو سعيد الخدري	٣٤-٣٥
لاَ يُؤْمِنُ أحدُكم حتى يُحِبَّ لِأَخِيهِ	أنس	٤٧
لا يؤمن عبد حتى يؤمن بالقدر	جابر	٢١
والله إِنَّكَ لَتَصِلُ الرَّحِمَ	عائشة	٤٥-٤٦

المصادر المعتمدة

١- أحكام القرآن لابن العربي / ط . دار الفكر - بيروت- .

٢- الأذكار للنووي / ط . دار الكتاب العربي - بيروت- .

٣- إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان لابن القيم / ط . دار المعرفة -بيروت- .

٤- الاستقامة لشيخ الإسلام ابن تيمية / ط . جامعة الإمام محمد بن سعود -السعودية- .

٥- بدائع الفوائد لابن القيم / ط . مكتبة الباز -السعودية- .

٦- بهجة قلوب الأبرار وقرة عيون الأخيار في شرح جوامع الأخبار للسعدي / ط ، دار الرشد - السعودية- .

٧- تحفة الأحوذي للمباركفوري / ط . دار الكتب العلمية - بيروت- .

٨- تفسير ابن كثير / ط . دار الفكر - بيروت- .

٩- تفسير السعدي / . ط . مؤسسة الرسالة - بيروت- .

١٠- تفسير القرطبي / ط . دار الشعب - مصر- .

١١- جامع العلوم والحكم لابن رجب / ط . مؤسسة الرسالة - بيروت- .

١٢- الجواب الكافي لابن القيم / ط . دار الكتب العلمية .

١٣- رسالة في التوبة لابن تيمية - جامع الرسائل-/ ط . دار العطاء -السعودية- .

١٤- روضة العقلاء ونزهة الفضلاء لابن حبان البستي / ط . دار الكتب العلمية - بيروت- .

١٥- زاد المعاد في هدي خير العباد لابن القيم / ط . مؤسسة الرسالة - بيروت- .

١٦- السلسلة الصحيحة للشيخ الألباني / ط . دار المعارف .

١٧- سنن ابن ماجة / ط . دار الفكر - بيروت- .

١٨- سنن أبي داود / ط . دار الفكر - بيروت- .

١٩- سنن الترمذي / ط . دار إحياء التراث العربي - بيروت- .

٢٠- سير أعلام النبلاء للذهبي / ط . دار الرسالة -بيروت- .

٢١- شعب الإيمان للبيهقي / ط . دار الكتب العلمية - بيروت- .

٢٢- شفاء العليل في مسائل القضاء والقدر والحكمة والتعليل لابن القيم/ ط . دار الفكر - بيروت- .

٢٣- صحيح البخاري / ط . دار ابن كثير .

٢٤- صحيح مسلم / ط . دار إحياء التراث العربي- بيروت- .

٢٥- صيد الخاطر لابن الجوزي / ط . دار القلم -دمشق- .

٢٦- عمدة القاري شرح صحيح البخاري للعيني / ط . دار

إحياء التراث العربي - بيروت- .

٢٧- الفروسية لابن القيم / ط . دار الأندلس -السعودية- .

٢٨- الفوائد لابن القيم / ط . دار الكتب العلمية -بيروت- .

٢٩- فيض القدير شرح جامع الصغير للمناوي / ط . المكتبة التجارية - مصر- .

٣٠- القواعد الأربعة للشيخ محمد بن عبد الوهاب / ط . مطابع الرياض .

٣١- مجموع الفتاوى لابن تيمية / ط . مكتبة ابن تيمية - مصر- .

٣٢- مختار الصحاح لمحمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي / ط . مكتبة لبنان ناشرون -بيروت- .

٣٣- مدارج السالكين لابن القيم / ط . دار الكتاب العربي -بيروت- .

٣٤- مسند الإمام أحمد / ط . الرسالة -بيروت- .

٣٥- مشارق الأنوار على صحيح الآثار للقاضي عياض / ط . مكتبة العتيقة- المغرب- .

٣٦- مصنف ابن أبي شيبة / ط . دار الرشد -السعودية- .

٣٧- معجم مقاييس اللغة لابن فارس / ط . دار الجيل - بيروت- .

٣٨- مفتاح دار السعادة لابن القيم / ط . دار الكتب العلمية -بيروت- .

٣٩- المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج للنووي / ط . دار المعرفة .

٤٠- الوابل الصيب لابن القيم / ط . دار الكتاب العربي - بيروت- .

فهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة المؤلف	٧
أسباب انشراح الصدر	١٥
١-التوبة النصوح	١٥
٢- تحقيق التوحيد	١٧
٣- تقوى الله جلَّ جلاله	٢٢
٤-ذكر الله جل جلاله	٢٧
٥- دعاء الله عز وجل والتضرع إليه	٢٩
٦- طلب العلم النافع	٣٢
٧-مجالسة الصالحين	٣٤
٨-الشجاعة	٣٨
٩- اجتناب كثرة المباحات	٤٣
١٠- الإحسان إلى الخلق ونفعهم	٤٥
١١-القناعة	٤٨
١٢-قراءة القرآن العظيم بتدبرٍ وتفكرٍ في معانيه	٥٠
الفهارس العامة	٥٥

الموضوع	الصفحة
فهرس الآيات القرآنية	٥٧
فهرس الأحاديث النبوية	٥٩
المصادر المعتمدة	٦١
فهارس الموضوعات	٦٧