

## الرقائق علاج الهم وضيق الصدر

**السؤال:** أجدُ ضيقةً في صدري، ويغالبنني الهمُّ كثيرًا، فما هو علاج ذلك؟ وما نصيحتكم لي - حفظكم الله-؟

**الجواب:** ما سبب هذا الضيق وهذا الهم؟ على الإنسان أن يلجأ إلى ربِّه ويدعو بالدعاء المأثور **{رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي . وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي}** [طه: ٢٥-٢٦]، ويكثر من الاستغفار فـ«**من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيقٍ مخرجًا، ومن كل همٍ فرجًا**» [أبو داود: ١٥١٨]، ويكثر من ذكر الله -جل وعلا- **{أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}** [الرعد: ٢٨]، وأعظمُ الذكر تلاوةُ القرآن على الوجه المأمور به من التدبرِ والترتيلِ، وبهذا ينشرح صدره، ويزول همه، وإن كان لهذا الهمِّ وضيقِ الصدرِ سببٌ فليسعَ في زوالِ هذا السببِ، إما دَيْنٌ وإما أمورٌ أخرى من أمورِ الحياة، فعليه أن يسعى في زوالِ هذا السببِ، ويلجأ إلى الله -جل وعلا- في إعادته على زوالِ السببِ.

المصدر: برنامج فتاوى نور على الدرب، الحلقة الرابعة والستون بعد المائة ١٤٣٤/١٢/٢٨ هـ