

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

L'Épanouissement par
l'Approche Thérapeutique
Multidimensionnelle



انشرح الصدر
في المقاربة العلاجية المتعددة الأبعاد

﴿وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا﴾

(سورة الفتح: 28)

إعداد: الدكتور عبد الكريم بن عبد الله الإدريسي

2 جمادى الثانية 1434 هـ

إن الناظر في كتاب الله وفي السنة النبوية يجد العديد من الآيات والأحاديث النبوية الصحيحة الخاصة بمراقبة ابن آدم الذي لم يُخلق عبثاً. قال الله عز وجل: ﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴾ (سورة المؤمنون: 115). وسيُكتفى فيما يلي بالإشارة إلى بعض تلك النصوص:

المراقبة الربانية

- يقول الله عز وجل: ﴿ إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ بِصِيرٌ ﴾ (سورة الملك: 19).
- ويقول سبحانه: ﴿ أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى ﴾ (سورة العلق: 14).
- ويقول سبحانه: ﴿ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾ (سورة البقرة: 29).
- ويقول سبحانه: ﴿ وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا ﴾ (سورة الفتح: 28).
- ويقول سبحانه: ﴿ وَكَفَى بِاللَّهِ عَلِيمًا ﴾ (سورة النساء: 70).
- ويقول سبحانه: ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴾ (سورة الملك: 14).
- ويقول سبحانه: ﴿ وَكَفَى بِاللَّهِ حَسِيبًا ﴾ (سورة النساء: 6).
- ويقول سبحانه: ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَّمُ مَا تَوْسَّوْا بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴾ (سورة ق: 16).
- ويقول سبحانه: ﴿ قُلْ إِنْ تَحْفُوا مَا فِي صُدُورِكُمْ أَوْ تُبْدُوهُ يُعَلِّمُهُ اللَّهُ وَيَعْلَمُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾ (سورة آل عمران: 29).
- ويقول سبحانه: ﴿ وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يُعَلِّمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٌ فِي ظِلْمَاتِ الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٌ وَلَا يَابِسٌ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ﴾ (سورة الأنعام: 59).

مراقبة الملائكة الكرام

- يقول الله عز وجل: ﴿ إِذْ يَتَلَقَّى الْمُتَلَقِّيَانِ عَنِ الْيَمِينِ وَعَنِ الشِّمَالِ قَعِيدٌ (17) مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ (18) ﴾ (سورة ق: 17-18).

● ويقول سبحانه: ﴿وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ (10) كِرَامًا كَاتِبِينَ (11) يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ (12) إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ (13) وَإِنَّ الْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ (14)﴾ (سورة الانفطار: 10-14).

● ويقول سبحانه: ﴿أَمْ يَحْسَبُونَ أَنَّا لَا نَسْمَعُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ بَلَىٰ وَرُسُلْنَا لَدَيْهِمْ يَكْتُبُونَ﴾ (سورة الانفطار: 80).

● ويقول سبحانه: ﴿وَكُلُّ إِنْسَانٍ لَّزَمَتَاهُ طَائِرَةٌ فِي عُنُقِهِ وَنُخِرُ لَه يَوْمَ الْقِيَامَةِ كِتَابًا يَلْقَاهُ مَنشُورًا (13) اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا (14)﴾ (سورة الإسراء: 13-14).

● قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "إِنَّ لِلَّهِ مَلَائِكَةً يَطُوفُونَ فِي الطُّرُقِ يَلْتَمِسُونَ أَهْلَ الذِّكْرِ فَإِذَا وَجَدُوا قَوْمًا يَذْكُرُونَ اللَّهَ تَنَادَوْا هَلُمُّوا إِلَيَّ حَاجَتِكُمْ قَالَ فَيَحْفُوتُهُمْ بِأَجْنِحَتِهِمْ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا. قَالَ فَيَسْأَلُهُمْ رَبُّهُمْ وَهُوَ أَعْلَمُ مِنْهُمْ مَا يَقُولُ عِبَادِي قَالُوا يَقُولُونَ يُسَبِّحُونَكَ وَيُكَبِّرُونَكَ وَيُحَمِّدُونَكَ وَيَمَجِّدُونَكَ. قَالَ فَيَقُولُ: هَلْ رَأَوْنِي؟ قَالَ فَيَقُولُونَ لَا وَاللَّهِ مَا رَأَوْكَ. قَالَ فَيَقُولُ وَكَيْفَ لَوْ رَأَوْنِي؟ قَالَ فَيَقُولُونَ لَوْ رَأَوْكَ كَانُوا أَشَدَّ لَكَ عِبَادَةً وَأَشَدَّ لَكَ تَمَجُّدًا وَتَحْمِيدًا وَأَكْثَرَ لَكَ تَسْبِيحًا. قَالَ يَقُولُ: فَمَا يَسْأَلُونِي؟ قَالَ يَسْأَلُونَكَ الْجَنَّةَ قَالَ يَقُولُ: وَهَلْ رَأَوَهَا؟ قَالَ فَيَقُولُونَ لَا وَاللَّهِ يَا رَبِّ مَا رَأَوَهَا. قَالَ يَقُولُ فَكَيْفَ لَوْ أَنَّهُمْ رَأَوَهَا؟ قَالَ فَيَقُولُونَ لَوْ أَنَّهُمْ رَأَوَهَا كَانُوا أَشَدَّ عَلَيْهَا حِرْصًا وَأَشَدَّ لَهَا طَلَبًا وَأَعْظَمَ فِيهَا رَغْبَةً. قَالَ فَمِمَّ يَتَعَوَّدُونَ؟ قَالَ فَيَقُولُونَ مِنَ النَّارِ. قَالَ يَقُولُ وَهَلْ رَأَوَهَا؟ قَالَ فَيَقُولُونَ لَا وَاللَّهِ يَا رَبِّ مَا رَأَوَهَا. قَالَ يَقُولُ فَكَيْفَ لَوْ رَأَوَهَا؟ قَالَ فَيَقُولُونَ لَوْ رَأَوَهَا كَانُوا أَشَدَّ مِنْهَا فِرَارًا وَأَشَدَّ لَهَا مَخَافَةً. قَالَ فَيَقُولُ فَأَشْهَدُكُمْ أَنِّي قَدْ عَفَرْتُ لَهُمْ. قَالَ يَقُولُ مَلِكٌ مِنَ الْمَلَائِكَةِ فِيهِمْ فُلَانٌ لَيْسَ مِنْهُمْ إِنَّمَا جَاءَ لِحَاجَةٍ قَالَ هُمْ الْجُلَسَاءُ لَا يَشْقَى بِهِمْ جَلِيسُهُمْ" (صحيح البخاري).

● وقال عليه الصلاة والسلام: "إن صاحب الشمال ليرفع القلم ست ساعات عن العبد المسلم المخطيء أو المسيء ، فإن ندم واستغفر الله منها ألقاها وإلا كتب واحدة". (سلسلة الأحاديث الصحيحة).

شهادات الحواس والأعضاء

● يقول الله عز وجل: ﴿حَتَّىٰ إِذَا مَا جَاءُوهَا شَهِدَ عَلَيْهِمْ سَمْعُهُمْ وَأَبْصَارُهُمْ وَجُلُودُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (20) وَقَالُوا لَوْلَا جُلُودُهُمْ لِمَ شَهِدْتُمْ عَلَيْنَا قَالُوا أَنْطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنْطَقَ كُلَّ شَيْءٍ

وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ (21) وَمَا كُنْتُمْ تَسْتَعْتِرُونَ أَنْ يَشْهَدَ عَلَيْكُمْ سَمْعُكُمْ وَلَا أَبْصَارُكُمْ وَلَا جُلُودُكُمْ وَلَكِنْ ظَنَنْتُمْ أَنَّ اللَّهَ لَا يَعْلَمُ كَثِيرًا مِمَّا تَعْمَلُونَ (22) وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ أَرْدَاكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴿(سورة فصلت: 20 - 23).

● ويقول سبحانه: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ (سورة الإسراء: 36).

● ويقول سبحانه: ﴿يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (سورة النور: 24).

شهادة الأرض

● يقول الله عز وجل: ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا (1) وَأَخْرَجَتِ الْأَرْضُ أَثْقَالَهَا (2) وَقَالَ الْإِنْسَانُ مَا لَهَا (3) يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا (4) بَأَنَّ رَبَّكَ أَوْحَى لَهَا (5) يَوْمَئِذٍ يُصْدِرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا لِيرُوا أَعْمَالَهُمْ (6) فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ (7) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ (8)﴾ (سورة الزلزلة: 1-8).

أذكار وأدعية مختارة

- يا رقيب، يا مَنْ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ رَقِيبٌ،
- يا شهيد، يا مَنْ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ،
- يا بصير، يا مَنْ هُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ بَصِيرٌ،
- يا مُحِيطٌ يا مَنْ هُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ مُحِيطٌ،
- يا عَلِيمٌ، يا مَنْ هُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ، يا مَنْ هُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ، يا مَنْ يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ، يا مَنْ يَعْلَمُ السِّرَّ وَالنُّجْوَى وَالْجَهْرَ وَمَا يَخْفَى، يا عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، يا عَالِمَ الْغُيُوبِ، يا عَالِمَ غَيْبِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، يا مَنْ عِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ. إِنَّكَ تَعْلَمُ مَا كَانَ وَمَا يَكُونُ وَكَيْفَ يَكُونُ بِعِلْمِكَ الْأَرْزَاقِ الْأَبَدِيِّ، فَلَا يَتَجَدَّدُ لَكَ عِلْمٌ بَعْدَ جَهْلِ، وَلَا يُلْحَقُكَ نِسْيَانٌ بَعْدَ عِلْمٍ،
- يا سميع، يا سميع الدُّعَاءِ، يا مَنْ سَقَى السَّمْعَ وَالْبَصَرَ، يا مَنْ يُسْمِعُ مَنْ يَشَاءُ، يا مَنْ يَسْمَعُ النَّجْوَى وَالشُّكْوَى، يا حَبِيرٌ،

● اللهم إنا نحمدُك ونشكرك، على نِعَمِكَ التي لا تُعدُّ ولا تُحصى، ما ظهر منها وما بطن، حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، ونحمدُك ونشكرك مِلءَ السَّمَاوَاتِ وَمِلءَ الأَرْضِ وَمِلءَ ما بَيْنَهُمَا وَمِلءَ مَا شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدَ، وَعَدَدَ خَلْقِكَ وَرِضَا نَفْسِكَ، وَزِيَةَ عَرْشِكَ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِكَ. وَعَدَدَ مَا ذَكَرَكَ الذَّاكِرُونَ، وَعَقَلَ عَنِ ذِكْرِكَ الغَافِلُونَ، وَخَشَعَ لِذِكْرِكَ الخَاشِعُونَ، وَاسْتَعْفَرَكَ المُسْتَغْفِرُونَ، وَوَحَّدَكَ المُؤَحِّدُونَ، وَكَبَّرَكَ المُكَبِّرُونَ، وَسَبَّحَكَ المُسَبِّحُونَ، وَصَلَى لَكَ المُصَلِّونَ، وَرَكَعَ لَجَلَالِكَ الرَّاكِعُونَ، وَسَجَدَ لِزُبُوبِيَّتِكَ السَّاجِدُونَ (من ملائكة وإنس و جن وَشَمْسٍ وَقَمَرٍ وَنُجُومٍ وَجِبَالٍ وَشَجَرٍ وَدَوَابِّ)، وَطَافَ بِبَيْتِكَ الطَّائِفُونَ، وَعَدَدَ مَا مَشَى فَوْقَ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِينَ وَدَرَجَ، وَعَدَدَ مَا تَعَاقَبَ اللَّيْلُ والنَّهَارُ، وَعَدَدَ مَا ظَهَرَ النَّجُومُ، وَتَلَا حَمَتِ العُيُومِ.

● اللهم صل على محمد وعلى آل محمد، كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم، وبارك على محمد وعلى آل محمد، كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم؛ في العالمين إنك حميد مجيد.

● اللهم أنت ربُّنا لا إلهَ إلا أنتَ خَلَقْتَنَا وَنَحْنُ عِبِيدُكَ، وَنَحْنُ على عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ ما اسْتَطَعْنَا، نَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ ما صَنَعْنَا، تَبَوُّؤَ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيْنَا وَتَبَوُّؤَ بَدُنُونَا، فَاعْفِرْ لَنَا، فَإِنَّه لا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إلا أنتَ.

● أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. ﴿رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي مُؤْمِنًا وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَلَا تَزِدِ الظَّالِمِينَ إِلَّا تَبَارًا﴾.

● اللهم إنا نَسْأَلُكَ بِأَسْمَائِكَ الحُسْنَى وَصِفَاتِكَ العُلَا، وَنَسْأَلُكَ بِعِزِّكَ الَّذِي لا يَرَامُ وَمُلْكِكَ الَّذِي لا يُضَامُ وَبِنُورِ وَجْهِكَ الَّذِي مَلَأَ أَرْكَانَ عَرْشِكَ، وَنَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الأَعْظَمِ الَّذِي إِذَا سُئِلْتَ بِهِ أُعْطِيتَ وَإِذَا دُعِيتَ بِهِ أُجِبْتَ، وَنَسْأَلُكَ بِحُبِّكَ لِعَبْدِكَ وَرَسُولِكَ مُحَمَّدٍ (صلى الله عليه وسلم)، وَنَسْأَلُكَ بِمَا سَأَلَكَ بِهِ عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ مُحَمَّدٌ (صلى الله عليه وسلم)، وَنَسْأَلُكَ بِكَلِمَاتِكَ التَّامَاتِ، أَنْ تَجْعَلَنَا مِنْ عِبَادِكَ المُخْلِصِينَ وَأَوْلِيائِكَ المُتَّقِينَ الَّذِينَ غَفَرْتَ ذُنُوبَهُمْ وَتَقَبَّلْتَ تَوْبَتَهُمْ وَاسْتَجَبْتَ دَعْوَتَهُمْ، وَأَتَمَمْتَ عَلَيْهِمْ نِعْمَتَكَ، وَبَشَّرْتَهُمْ فِي الحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالأخِرَةِ.

● اللهم إنا نَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الحمد، لا إلهَ إلا أنتَ المَنَّانُ بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ والأَرْضِ، يَا ذَا الجلال والإكرام، يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ، وَنَسْأَلُكَ بِأَنَّنا نَشْهَدُ أَنَّكَ أَنْتَ اللهُ لا إلهَ إلا أنتَ الأَحَدُ

الصدء، الذي لم يلد ولم يولد، ولم يكن له كفواً أحد، أن توفقنا لعبادتك كأننا نراك، فإن لم نكن نراك، فإنك ترانا.

- اللهم ارحمنا واشترنا فوق الأرض وتحت الأرض ويوم العرض.
- اللهم إنا نسألك البشري في الحياة الدنيا وفي الآخرة، يا من بشر يعقوب فازتد بصيراً، يا من بشر إبراهيم بسلام حليم، يا من بشر زكريا ﴿بيحي مصدقاً بكلمة من الله وسيداً وحضوراً ونبياً من الصالحين﴾، يا من بشر الصحابة الكرام العشرة بالجنة.
- اللهم بشرنا برضوانك وكرامتك إذا حضرنا الموت.

● أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. ﴿ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون (62) الذين آمنوا وكانوا يتقون (63) لهم البشري في الحياة الدنيا وفي الآخرة لا تبدل كلمات الله ذلك هو الفوز العظيم (64) ولا يحزنك قولهم إن العزة لله جميعاً هو السميع العليم (65)﴾ (سورة يونس: 62-65).

● أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. ﴿والذين اجتنبوا الطاغوت أن يعبدوها وأناؤها إلى الله لهم البشري فبشر عباده (17) الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه أولئك الذين هداهم الله وأولئك هم أولو الألباب (18)﴾ (سورة الزمر).

● أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. ﴿وما جعله الله إلا بشري لكم ولتطمئن قلوبكم به وما النصر إلا من عند الله العزيز الحكيم (126)﴾ (سورة آل عمران).

● أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. ﴿وكذلك يجتبيك ربك ويعلمك من تأويل الأحاديث وبيم نعمته عليك وعلى آل يعقوب كما أتمها على أبويك من قبل إبراهيم وإسحاق إن ربك عليم حكيم﴾ (سورة يوسف: 6).

- اللهم إنا نسألك خشيتك في السر والعلن.
- اللهم صل على محمد وعلى آل محمد، كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم، وبارك على محمد وعلى آل محمد، كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم؛ في العالمين إنك حميد مجيد.

● ﴿سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾

آمين، آمين، آمين.