

# علاج الهم وضيق الصدر!

عبدالكريم الخضير

---

اجد ضيقة في صدري ويغالبنني الهم كثيرا فما هو علاج ذلك وما نصيحتكم لي حفظكم الله ما سبب هذا الضيق وهذا الهم للانسان ان يلجأ الى ربه ويدعو بالدعاء المأثور اصلا. رب اشرح لي صدري ويسر لي امري - [00:00:00](#)

ويكثر من الاستغفار فمن لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم من فرج ومن كل ضيق مخرجا ويكثر من ذكر الله جل وعلا الا بذكر الله تطمئن القلوب واعظم الذكر تلاوة القرآن - [00:00:24](#)

على الوجه المأمور به من التدبر والترتيل وبهذا ينشرح صدره ويزول همه وان كان لهذا الهم وضيق الصدر سبب فليسعى في زوال هذا السبب ما دين واما امور اخرى من امور الحياة - [00:00:42](#)

اسعى في زوال هذا السبب ويلجأ الى الله جل وعلا في اعانته على زوال السبب - [00:01:05](#)