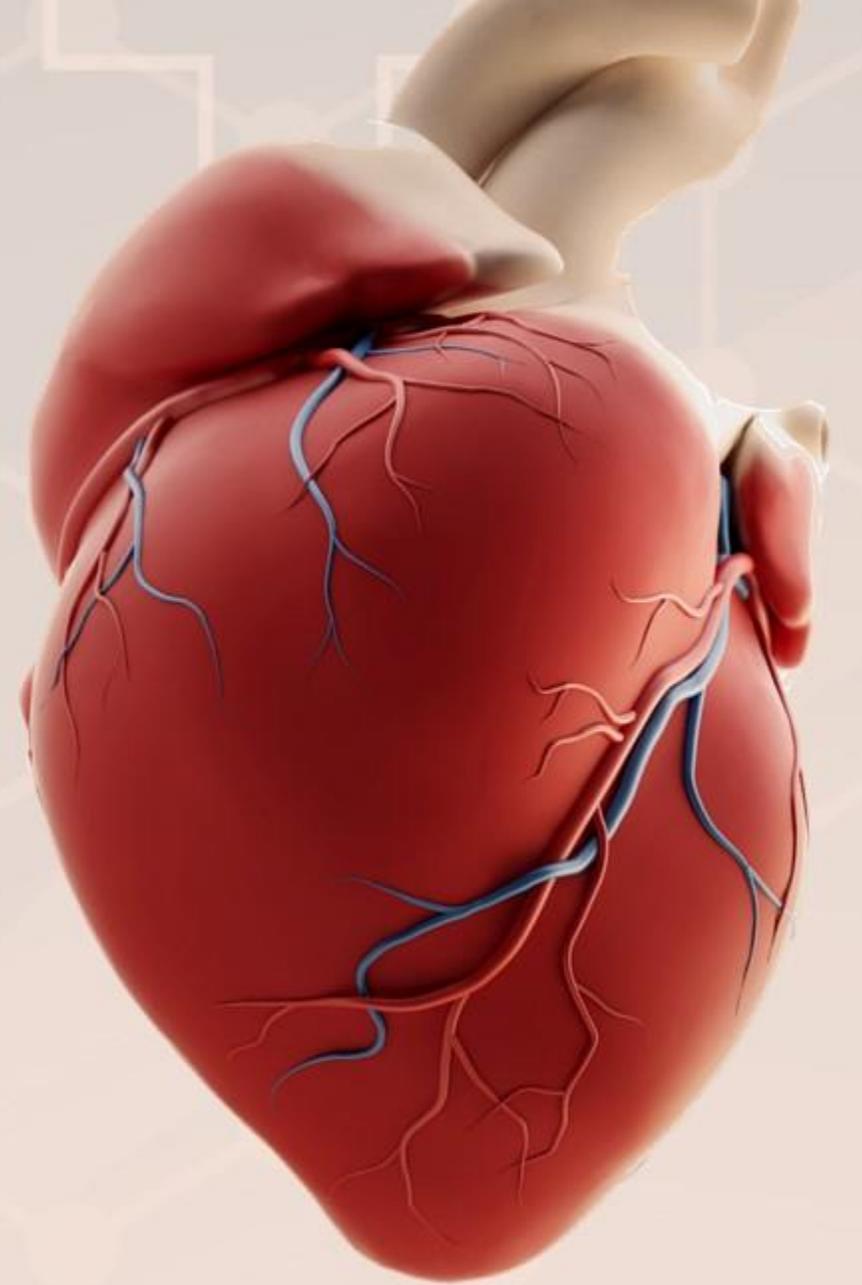


هدوء القلب

محاضرة على طلبة الجامعات

حسين محمد الموسوي



القلوب هادئة

1

من أكثر الكتب مبيعا واهتماما في الاسواق هي الكتب التي تبحث عن طمأنينة القلب أو محاربة التوتر أو القلق أو الطريق الى التوفيق، مع ان أغلبهم كتاب غير مسلمين.

2

وقد طبعت من هذه الكتب الملايين من النسخ، اذاً هذا الموضوع مهم بالنسبة للبشرية ومما يحتاجون إليه بشدة، فكل القلوب تبحث عن الطمأنينة.

3

عندما يكون الانسان مطمئنا، جسمه يكون سالما، قرأنا تقريرا عن ٧٥ مريض مصابا بمرض المعدة، ٦٥ منهم كان مرضهم بسبب الاضطراب النفسي والمشكلات الروحية والمعنوية.

4

لذلك نحن نلاحظ في المصادر الدينية وفي الآيات والروايات التأكيد الشديد على البحث في هذا الموضوع، فعندما تكون غير مطمئن، يكون عمك غير جيد، فالمدبر يكون مضطربا والعامل لا يؤدي عمله جيدا والطالب لا يستطيع ان يطالع دروسه جيدا.



لذلك سنتكلم في بحثنا هذا عن أمرين:



مسببات القلق
وعدم الطمأنينة

أولاً:



طرق الحصول على
راحة وطمأنينة القلب

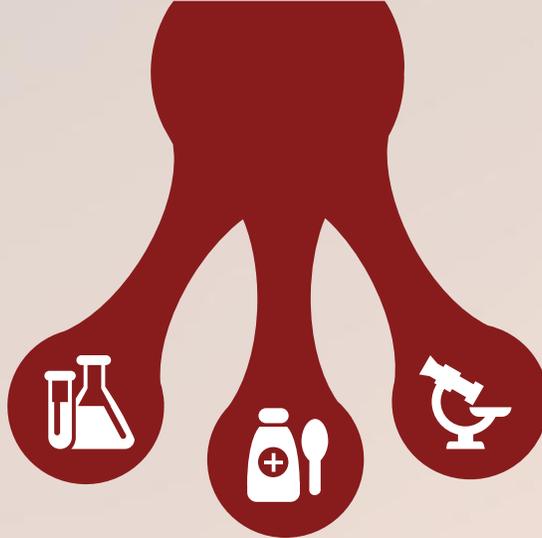
ثانياً:



عوامل عدم الطمأنينة والاضطراب:

قد نسأل:

لماذا لانملك في حياتنا
الطمأنينة؟



لماذا نحن مضطربين؟

خمسة عوامل سنضعها بخدمتكم
استنتجناها من الآيات والروايات
وحكم الحياة، هي المسببة للاضطراب
وعدم الطمأنينة:



العامل الأول: الإحساس بالذنب والمعصية

البعض منا بسبب الذنوب التي اقترفها يشعر بعدم الإستقرار والطمأنينة، مثلاً ارتكب فحشاء او ذنباً سيئاً او كذباً لتشويه صورة الآخرين، وهكذا. فهذا شاب يقول عندما كنت بعمر الاربع سنوات، سرقت وانا من حينها تبت والحمد لله، ولكن ما يجعلني مضطرباً ان الناس الى اليوم عندما يشاهدونني يذكرونني بتلك السرقة، وهذا من سلبيات ذاكرة الناس انهم يتذكرون عيوب الآخرين وينسون أنفسهم، مع أن الله تعالى بعظمته يخاطب المذنبين فيقول **(قل يا عبادي الذين اسرفوا على انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله).**

وما دمننا في هذه الأجواء الرمضانية المليئة بنفحات رحمة الله تعالى، نذكر لكم هذه الحادثة مع الامام الكاظم عليه السلام لكي لا نصاب بالإحباط وننسى ما سلف وفتح صفحة جديدة مع رب العالمين ونحن في ضيافته، ففي زمن الامام الكاظم يسمع بأن أحدهم لا يصوم، بحجة أن عليه ذنباً كبيراً كالقتل وغيرها، فلا ينفع الصوم معها، فيقول الامام الكاظم عليه السلام: إن يأسه وقنوطه من رحمة الله أشد عليه من إرتكاب تلك الجرائم. ان اول عوامل عدم الطمأنينة هي تذكر بالذنب، فما هو الطريق للتخلص من هذا الاحساس؟

الجواب: اذا كان الذنب عبارة عن سلب حقوق الناس، فيمكن ان ترد إليهم حقوقهم شيئاً فشيئاً. واذا كان الذنب تقصيراً في الواجبات كالصلاة والصوم فيمكن للانسان ان يقضها شيئاً فشيئاً.

وعلى رأس كل المعالجات وتصحيح الذنوب هو الاستغفار الدائم ففيه الكثير من البركات وهو من المسببات لطمأنينة القلب.

فالامام السجاد سلام الله عليه سمع احدهم يقول جملة: عجبت كل العجب ممن نجا كيف نجا؟ فإذا بالامام يعبر عن خطأ كبير عند هذا المتكلم، فيرد الامام عليه ويقول: العجب ممن هلك كيف هلك مع سعة رحمة الله.



قصة

فالإسلام جاء لتصحيح المسارات
المنحرفة،

ولا يوجد فيه طريق مسدود، فرحمة
الله وسعت كل شيء.



جاء أحدهم لرسول الله صل الله عليه وآله وسلم،
وقال له: إني دفنت إبنتي وهي حية -أي قبل ان
يسلم هذا الرجل- فقال له رسول الله صلى الله عليه
وآله:
ألك أم؟
قال بلى يا رسول الله.
قال صل الله عليه وآله: أكرمها واحترمها كثيراً.

هذا العامل الأول: الإحساس بالذنب والمعصية

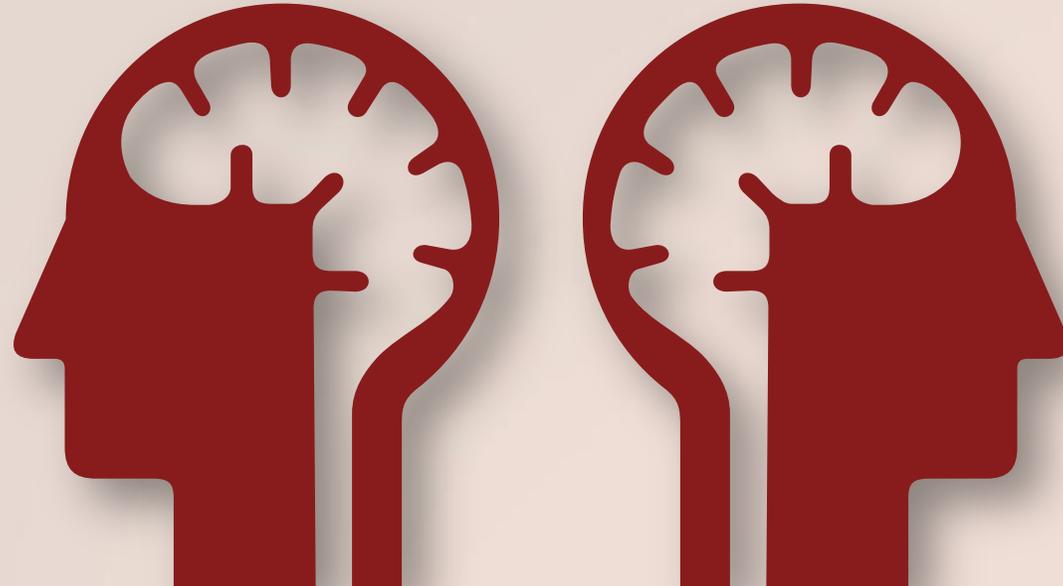


العامل الثاني: عدم الشعور بالرضا

ففي سورة الفجر، القرآن الكريم يشير الى هذه الظاهرة،
فيصف الانسان الذي يُعطى النعمة بأنه راضٍ عن ربه،
فيقول تعالى: فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ
فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ - لَكِن إِذَا قَلِيلًا حَرَمَهُ مِنْ بَعْضِ الْأُمُورِ -
فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ

ويقول القرآن الكريم في موضع آخر: إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا،
وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا.

من مسببات الاضطراب في الحياة، هو عدم الاقتناع بما يمتلكه
الانسان، فأنت عندك سيارة وانا لا أملك سيارة فأنا غير راضٍ،
لا يولد لي طفل وأصدقائي عندهم أولاد فأنا مضطرب، في كل
جوانب الحياة المقارنة والمقايسة تجعل الانسان مضطرباً. من
مسببات الاضطراب في الحياة، هو عدم الاقتناع بما يمتلكه
الانسان، فأنت عندك سيارة وانا لا أملك سيارة فأنا غير راضٍ،
لا يولد لي طفل وأصدقائي عندهم أولاد فأنا مضطرب، في كل
جوانب الحياة المقارنة والمقايسة تجعل الانسان مضطرباً.





قصة:

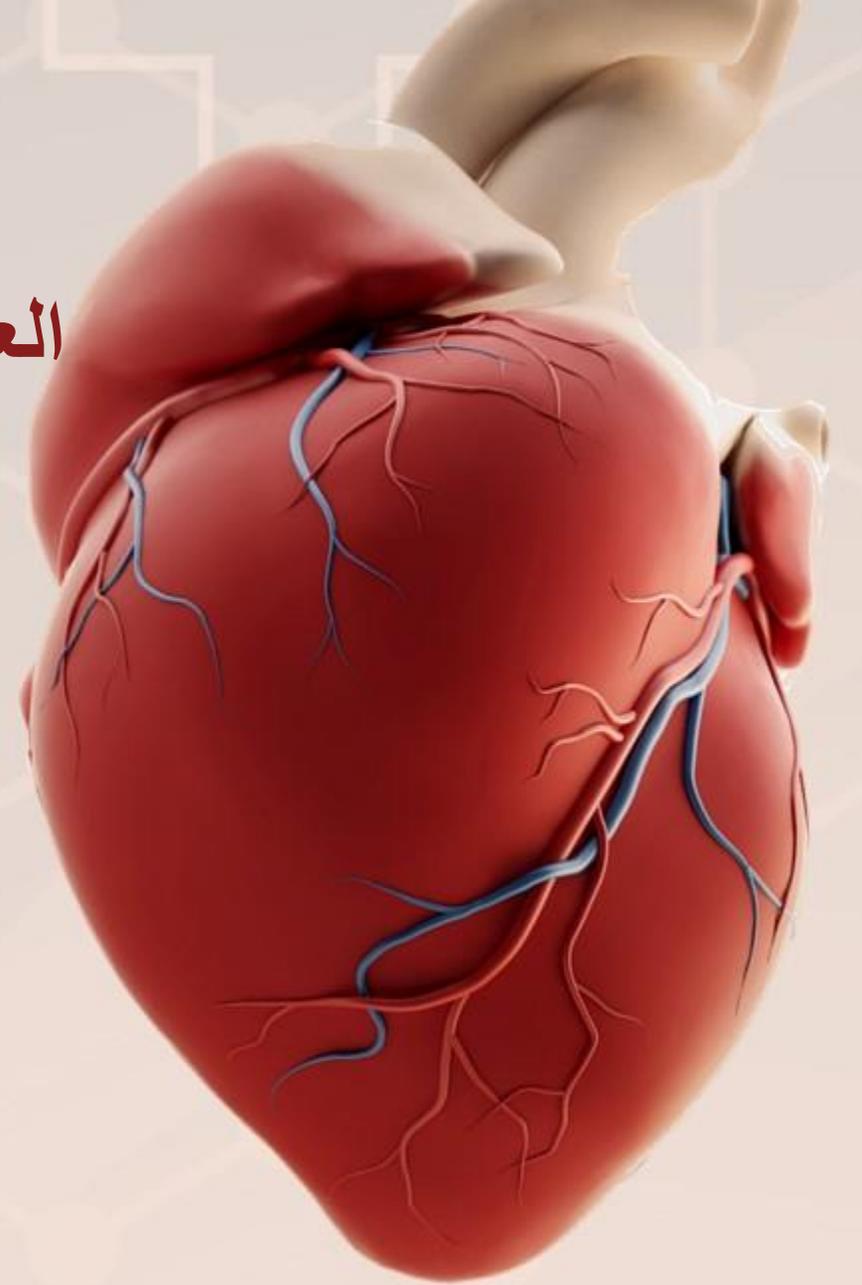
في كتاب كامل الزيارات، للشيخ جعفر بن قولويه، المدفون قرب ضريح الامام الكاظم عليه السلام الى جانب الشيخ المفيد، قبل أكثر من ألف سنة، ينقل رواية مضمونها: ليلة عرج الله بنبيه قال له جبرئيل: إن الله يختبرك بثلاثة:

الجوع: فكان رسول الله يشد الحجر على بطنه في شعب أبي طالب من شدة الجوع.
والأثرة على نفسك: ثلاثة أرغفة تتصدق بها الزهراء فتتنزل لأجلها ١٨ آية في القرآن، لماذا؟
ما ذلك إلا للايثار الذي عاشوه آل محمد صلوات الله وسلامه عليهم، فهناك فرق بين الانفاق والايثار: فلو كان عندك عشرة آلاف دينار واعطيت لمحتاج ألفاً منها، هذا إنفاق.
ولكن لو كان عندك ألف دينار وجاءك محتاج لهذا الألف وأعطيته كله فهذا يسمى ايثاراً، فالزهراء سلام الله عليها اعطت الارغفة وبقوا لثلاثة ليالٍ بدون فطور إلا على الماء.
وأما أخوك علي فيقتل وابنتك فاطمة كذلك، فقال رسول الله:

انا لله وانا اليه راجعون قبلت يارب وسلمت ومنك التوفيق.

فالعامل الثاني هو عدم الشعور بالرضا، وعلاجه هو ان نكون راضين بكل ما كتبه الله لنا حتى نصل الى قوله تعالى: يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً.

العامل الثالث: عدم الهدفية وعدم معرفة المصير



وهذا في أغلب الأحيان يحصل عند غير الموحدين وغير المؤمنين بالله تعالى، فالسؤال المائل امامهم دائماً:

ما مصيرنا بعد الموت؟ وهل ورائنا حساب؟ ام نموت ونتحول الى ذرات وانتهى الأمر؟

ولهذا تجد القرآن الكريم يؤكد على هذه الحقيقة بقوله:

أفحسبتم أنما خلقناكم عبثاً؟!..



العامل الرابع: الانكسارات في الحياة:

من العوامل التي تجعل الانسان مضطربا وغير مطمئن القلب، هي حالات الانكسار، كالتطالب يرسب في دروسه فيصير مضطربا، او شاب وشابة يعيشان حالة الطلاق فيصيران غير مطمئنين.

قصة:

في زمان الامام الصادق عليه السلام، أحد الكسبة كان صاحب دكان، أفلس لذلك كان مضطرباً وجاء بهذه الحالة للامام الصادق -لاحظوا أحبتي- الامام كيف يتعامل مع المنكسرين؟ وكيف يواجه عوامل التشبيط؟
قال له الامام: اذهب وتوضأ وصلي ركعتين وافتح دكانك.
اي لا تصاب بالاحباط، توكل على الله تعالى واقبل ما يأتي منه تبارك وتعالى وكن راضياً شجاعاً في مواجهة الانكسارات.



العامل الخامس والأخير: عدم مراعاة مشاعر الناس

البعض يسمع او يقرأ في وسائل التواصل خبراً محزناً او مقلقاً، مباشرة يعمل على نشره وإذاعته للناس، فيسبب هلع الناس واضطرابهم من حيث يقصد او لا يقصد، وهذا ما أشار اليه الباري جل وعلا في قوله: **وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَدَّعُوا بِهِ**. القرآن الكريم يشير الى ان لعنة الله تعالى وعذابه على طائفة من الناس، هؤلاء عملهم نشر ومشاركة الفواحش على صفحاتهم او في المجموعات فيقول تعالى: **إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ**—هذه آيات عجيبة اذ لعل البعض يقع في دائرة اللعن والعذاب من غير ان يعرف بذلك.

والحل يكمن في ان تستشير اهل الاختصاص قبل ان تنشر الاخبار التي تسبب قلق الناس واضطرابهم، لذلك يقول تعالى: **ولو رده الى الرسول وأولي الأمر منهم لعلمه الذين يستنبطونه منهم**.



نقطة مهمة:



من الامور التي تسبب عدم اطمئنان الناس وقلقهم، هي التسرع في القضاء، فواحدة من الغصص التي تجرعها الناس هي التسرع في الحكم والقضاء، مثلا جريدة معينة تبث خبرا يرعب الناس ويدخل القلق على قلوبهم وغدا تكذب هذا الخبر وترمي الكذب على مصدر مجهول.



قصة:



احد العلماء كان يسير في الشارع ويسير أمامه شابان، يتحدثان بينهما، فيقولان بأن بنت فلان -ذكرا اسمه وهما لا يعلمان بأنه خلفهما- تلبس ذهباً كثيراً على صدرها قلادة وفي يدها وفي أذنها، فتعجب هذا العالم كيف عرفا هؤلاء بما تلبس ابنته وهي تخرج من الدار بكامل حجابها؟
فأسرع ليوقفهما، فتفاجئاً به، فسألها من أين عرفتما بما تلبس ابنتي؟
فقالا من فلانة صديقتها، فهي تصف كل ملابس ابنتك وشكلها لأخوتها وهم ينقلون لشباب المنطقة ما تلبسه فلانة ابنتك.



“ اذن عدم مراعاة مشاعر الناس وتناقل الاخبار بدون معرفة من شأنها أن تسبب اضطراب الناس وقلقهم.

فالعلامة الطباطبائي صاحب تفسير الميزان، يسأله أحدهم أن يعطيه نصيحة، فيقول له هذه الآية الكريمة:

ألم يعلم بأن الله يرى.



إِلتفَاتة:

زيارة أمين الله، نقرأها عند زيارتنا لأمير المؤمنین علیه السلام والتي رواها الامام السجاد سلام الله علیه، ففي هذه الزيارة ثلاثة خصال:

- ١- انها تحتوي على ثلاثة عشر دعاء.
- ٢- لا تحتوي على سلام الا في السطر الاول منها.
- ٣- أن الامام المهدي المنتظر علیه السلام في لقاءه مع الحاج علي البغدادي يشير إليها بأنها افضل الزيارات.

في هذه الزيارة ترد جملة مهمة جداً ومفتاحية في الحياة المطمئنة، اذ يقول الامام:

فاجعل نفسي مطمئنة بقدرک.



ففي ثمانينيات القرن السابق، ضرب زلزال أرمينيا، فهدم الكثير من المنازل والمؤسسات، ومن ضمنها مدرسة هُدمت بالكامل، وكان هنالك أب يأتي لولده لمدرسته ليصطحبه الى البيت، جاء فوجد المدرسة مهدمة، جلس يبكي ويلطم رأسه، ثم تذكر وعدا قاله لولده (بأنه سيكون معه في كل شدة).

لذلك سار على الحطام ليصل الى صف ولده، وبدأ يرفع بالصخور الكبيرة، امتثالاً للوعد الذي قطعه لولده، فعمل لأربعة وعشرين ساعة في رفع الصخور بيده، وفي الساعة الخامسة والعشرين، خرج له تجويف صرخ منه بأعلى صوته منادياً بإسم ولده. فأجابه الولد: أبتى لقد كنت مطمئناً بأنك ستأتي لقد قلت لأصدقائي بأن أبي وعدني بأنه سيكون الى جانبي في كل شدة، وتم انقاذ اكثر من اربعة وعشرين طالباً معه.

فلو كنا نثق بتخطيط الله تبارك وتعالى ومطمئنين بحسن تقديره وقضائه لعشنا حالة الطمأنينة والسكينة وهدوء القلب.



تنويه:



قد يُشكل الخوف من الحسد والعين، سبباً للقلق وعدم الطمأنينة، فمثلا ان بعض الازواج يقولون بأننا لا نعاني من مشكلة داخل المنزل ولكن الشعور بأننا محسودين هذا ما يجعلنا نعيش حالة الاضطراب، لذلك نقول لهم: اعملوا ثلاثة امور ولا تبالوا بعدها بالحسد والعين أبدا:

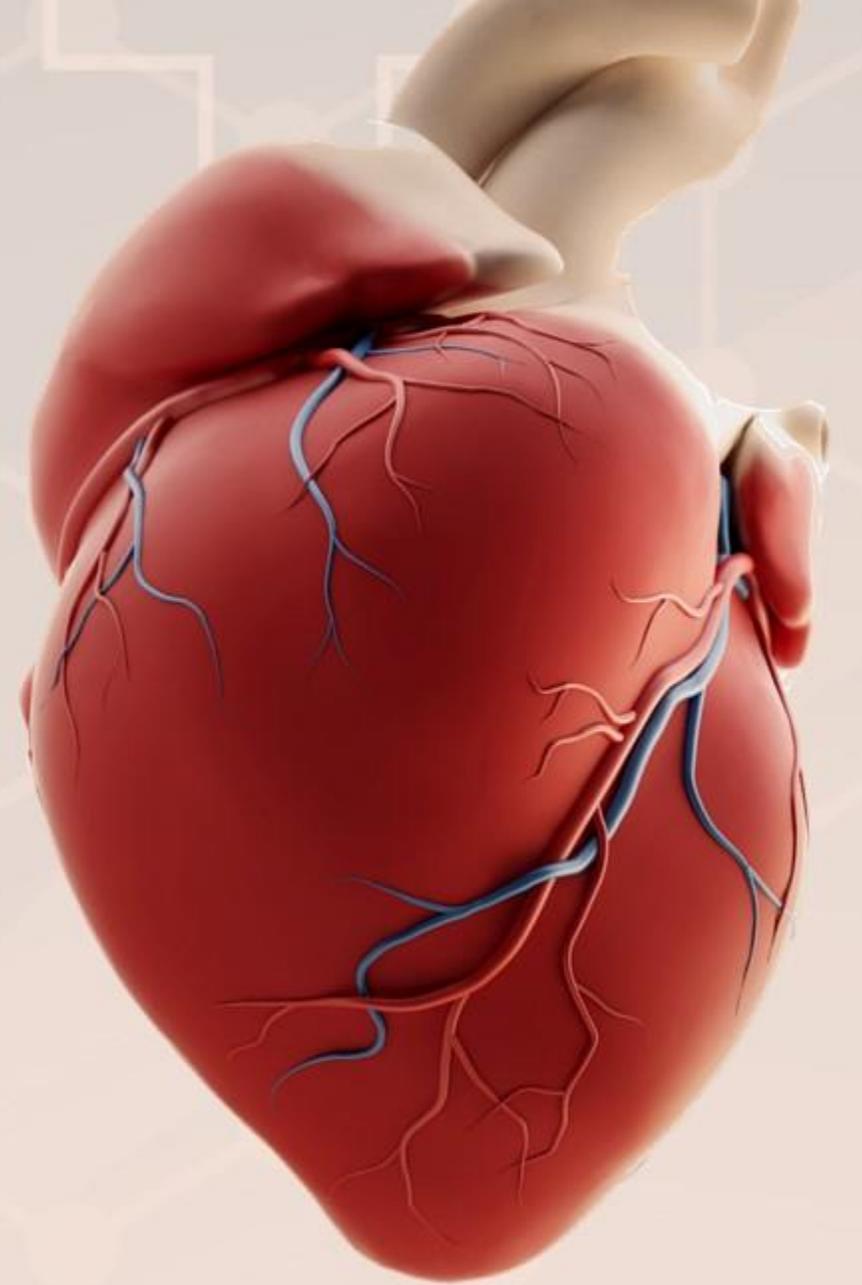
- ١- قراءة المعوذتين صباحاً
- ٢- التصدق -ولو بمبلغ بسيط- على الفقراء بنية سلامة الامام المنتظر عليه السلام
- ٣- ان نردد: لا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم.

وإذا رأيتم من تخافون حسده، فقولوا بقلوبكم:
ماشاء الله لا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم.

ختاماً نقول:

أن أهم طريقة لكسب طمأنينة القلب هي: حسن الظن

مع ملاحظة ان حسن الظن فيه ثلاثة انواع، واحد منها
سلبي واثنان موجبان ومفيدان للانسان.





الاول: حسن الظن بالنفس



هذا هو السلبي، اذ ينبغي علينا ان نسيء الظن دائماً بأنفسنا، مثلاً: هذا العبد عندما يتكلم تقول له نفسه: ما أجمل ما تتكلم به، وكم نافع ما تقوله؟
انا اسألكم: لو أبقى انا بهذا الشعور اكيدا سأصاب بالغرور والعجب والتكبر وغيرها من الامراض النفسية ؟
فهذا الانسان الكامل في الكون وهو رسول الله تجده في كلامه ودعاءه يتهم نفسه، وكذلك ائمة اهل البيت نجدهم كثيراً يرددون: **الهي اشكو اليك نفساً بالسوء امارة.**



ثانياً: حسن الظن بالناس



إذا كنا نمتلك حسن ظن بالآخرين سوف لن نعيش القلق، مثلاً سلّمت على فلان ولم يرد سلامي، إذا كنتُ امتك حسناً للظن اقول لعله لم يسمع او باله مشغول او او...
الشيخ محسن قرآتي يقول: كم من الناس يغضبون في الاعراس لانهم يحملون تصرفات الآخرين على سوءالظن، مثلاً اذا اختلف التقديم –كأن اعطوا البعض اقل من الآخر- حملوه على الاذلال وهكذا.

اذن حسن الظن بالآخرين باعث على الطمأنينة ففي الرواية انه ينبغي علينا ان نحمل فعل الآخرين على سبعين محملاً وان لم نجد فلنصنع لهم محملاً.



الثالث: حسن الظن بالله تعالى



إذا كنا نمتلك حسن ظن بالله تعالى، فلماذا نشترط في الولادة ان يكون
ولداً؟!!

أليس الأولى ان نسلم الامر لله تعالى وهو يختار ما يصلح حالنا؟!
لا حظوا في القرآن الكريم هنالك مجموعة لعنهم الله تعالى وهم **(الظانين
بالله ظن السوء)** وهذا عامل ومؤثر في جلب الطمأنينة والهدوء القلبي.



قصة:

أقلعت طائرة متوجهة من زاهدان الى طهران، في الجو تعرضت الى خلل، فبدأ الركاب بالصراخ والعيويل، وصاروا يضطربون من الخوف، إلا أن الملفت أنه كان هنالك أفراداً، جالسين وهادئين كل ما يعملوه أنهم كانوا منشغلون بذكر الله تعالى (ألا بذكر الله تطمئن القلوب)، طبعاً لا فرق بينهم، اذا ماتوا ماتوا كلهم، واذا نجوا نجوا كلهم أيضاً، الا ان الفرق الوحيد بينهم والمهم هو:



أن البعض يرتعش وخائف ومضطرب وقد يموت بسبب حالته هذه، أما الآخر فقد كان يعيش الطمأنينة والهدوء والتوكل على الله تعالى.

العبد

لهذا

الدعاء

نسألكم

حسين محمد الموسوي