ذكرُ اللّه ودَورُه في الصِّحةِ النّفسيَّة وطُمأنينةِ القَلْب

◆ د. محمد دكير[1]

■ **خلاصة**

إنّ أهم ما كشـفت عنه هذه الدراسـة، هو أنّ ذكر الله تعالى في التصـوّر القرآني، يمثّل منهجًا ربّانيًّا متكاملًا لصياغة شخصية الإنسان المتوازن، نفسيًّا وروحيًّا وخُلُقيًّا. فالذكر يحرّر النفس من الاضطراب والوساوس، ويمنحها السكينة والثبات، ويرتقي بها إلى مقام الطمأنينة، وهو ما يشكّل أساس الصحة النفسية في الرؤية القرآنية.

وفي ظـلّ واقـع يُعاني من الفـراغ الروحي والانحرافـات الحضارية، تصبح الحاجة ماسّـة إلى الذكر، بوصفه طريقًا لإيجاد الإنسان المسلم المتوازن، والقادر على الإسهام في بناء مجتمع راشد وحضارة إنسـانية عادلة. وهكـذا تتحقّق الحياة الطيبة التي وعد الله بهـا عباده المؤمنين، ويُصان الفرد والمجتمع من السقوط في «المعيشة الضَّنكا»..

الكلمات المفتاحية: القرآن، الذكر، النفس، التزكية، الصحة النفسية، السكينة، الطمأنينة.

١ - مدير تحرير مجلّة تبيين.

Role of Remembrance of Allah in Mental Health, Heart's Contentment

◆ **Dr. Mohammad Dakir**
Managing Editor of Tabyin Magazine.

Abstract

The most important finding of this study is that remembrance of Allah, in the Quranic perspective, represents a comprehensive divine methodology for shaping psychologically, spiritually, and morally balanced individual. Remembrance of Allah, Almighty, liberates the psyche from anxiety and obsessive thoughts, granting it contentment and steadfastness, and elevating it to a state of peace and serenity, which constitutes the foundation of psychological well-being in the Quranic perspective. In a reality suffering from spiritual emptiness and civilizational deviations, the need for remembrance becomes urgent, as it serves as a path to shaping a balanced Muslim individual, capable of contributing to the establishment of a righteous society and a just human civilization. In this way, the 'good life' promised by Allah to His believing servants is achieved, and both the individual and society are protected from falling into "depressed life".

Keywords:

the Quran, Remembrance, Psyche, Purification, Mental Health, Tranquility, Contentment.

مقدمة:

على الرغم من التقدّم الحضاري الكبير، والتطوّر العلمي والمدني المذهل، وما نجم عن ذلك من كثرة وسائل الراحة، وتيسير الحياة والعيش على هذا الكوكب، وتوسّع الإنتاج والاستهلاك، وتعدّد وسائل الترفيه، فإنّ الإنسان المعاصر يُعاني من أزمات نفسية عميقة ومعقّدة؛ حيث تتزايد معدلات القلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية والسلوكية، بشكل لم يسبق له مثيل؛ حيث أظهرت تقارير المنظّمات الصحية العالمية، أنّ الاضطرابات النفسية والسلوكية، أصبحت أحد أكبر التحدّيات التي تواجه الإنسان في القرن الحادي والعشرين، الأمر الذي يعكس وجود فراغ روحي عميق، وخلل في البناء العقدي والقيمي والخُلُقي للفرد والمجتمع.

لقد أسهمت الحياة المعاصرة ونمط العيش فيها، في ابتعاد الإنسان عن خالقه أكثر، والانغماس في الملذّات والشهوات واللهث وراء الكماليات. وبالتالي، غفل عن ذكر خالقه -عزّ وجلّ- بغفلته عن كتبه السماوية، وما نزل فيها من عقائد وشرائع ومواعظ وأذكار، ما جعله يعيش حالة من القلق والاضطراب والضيق النفسي؛ حيث انتهى به الأمر إلى الحالة التي وصفها القرآن الكريم بدقّة متناهية بـ: «المعيشة الضَّنكا»، يقول عزّ وجلّ: ﴿**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكا..**﴾ [طه: ١٢٤].

ومعنى (ضَنْكًا) أي: ضَيِّقةً شديدة، والضَّنكُ مِن المنازِلِ والأماكِنِ والمعايشِ: الشَّديدُ[1]. وهذا ما يُعانيه الإنسان المعاصر بالفعل، رغم كل ما أشرنا إليه من تقدّم وتطوّر في الحضارة، والمدنية،

١ - انظر: الراغب الأصفهاني: مفردات ألفاظ القرآن في غريب القرآن، ص٢٩٩.

ووسائل الترفيه، والراحة، وكثرة الاستهلاك! يقول (سيّد قطب): «الحياة المقطوعة الصلة بالله ورحمته الواسعة، ضنك مهما يكن فيها من سعة ومتاع، إنّه ضنك الانقطاع عن الاتصال بالله والاطمئنان إلى حماه، ضنك الحيرة والقلق والشك، ضنك الحرص والحذر، الحرص على ما في اليد والحذر من الفوت، ضنك الجري وراء بارق المطامع والحسرة على كل ما يفوت..»[1].

من هنا، فإنّ الخروج من هذا المأزق النفسي والروحي الخطير، والأزمات المعقّدة الأبعاد التي يتخبّط فيها الإنسان اليوم، لا يتحقّق بالانقطاع التام عن الدنيا ومتاعها، ولا بالغرق أو الانغماس الكلي فيها، بل العيش في إطار التوازن الذي دعا إليه القرآن الكريم كذلك، وحثّ عليه، أي التوازن بين أساسات الحياة الدنيا وضرورياتها، ومتطلّبات الفوز بالحياة الأبدية في الآخرة، كما جاء في قوله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ [القصص: ٧٧].

وهذا التوازن لا يمكن أنْ يتحقّق، أو يكون مؤثّرًا إلا إذا تأسّس على قاعدة الذكر الدائم لله عزّ وجلّ، الذي ينير العقل والفكر، ويمدّ القلب بالطمأنينة، ويشفي النفس من عِللها وتعلُّقاتها الدنيوية، الأمر الذي يُعيد للإنسان توازنه النفسي والروحي، ويجعله قادرًا على مواجهة تحدّيات الحياة، دون اضطراب أو انكسار أو شطط.

سنتحدّث في هذه الدراسة – بعونه تعالى - عن مفهوم الذكر في القرآن الكريم، وأهمّيته، وأنواعه، وتجلّياته، ودوره في تزكية النفس وشفائها من عللها وأمراضها واضطراباتها، ومن ثَمّ تحقيق الصحة النفسية، وإيجاد حالة الطمأنينة القلبية، ما يؤدّي إلى بلوغ مقام التقوى واليقين، انطلاقًا من قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]، مع محاولة الكشف عن الخطوات العملية التي يقدّمها القرآن الكريم لبناء إنسان متوازن قادر على مواجهة تحدّيات العصر.

كما ستسعى الدراسة إلى ربط هذه المفاهيم القرآنية بالواقع المعاصر، الذي يعاني فيه الإنسان

١ - سيد قطب: في ظلال القرآن، ج٤، ص٢٠٠٦.

من ضغوط نفسية هائلة وتحدّيات متسارعة، ما يجعل العودة إلى ذكر الله ضرورة وجودية، وشرطًا لتحقيق الحياة الطيّبة التي وعد بها القرآن الكريم: ﴿**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ**﴾ [النحل: ٩٧].

وهذا الجمع أو الربط بين الهدي القرآني المتمثّل في الذكر وتجلّياته، وموضوع الصحة النفسية، يثبت أنّ القرآن الكريم لم يترك قضية من قضايا الإنسان إلا عالجها بمنهج ربّاني متكامل، يؤكّد على أنّ ذكر الله -عزّ وجلّ- يمثّل ركيزة أساس لإيجاد شخصية متوازنة سليمة النفس، ومطمئنّة القلب، تسهم في بناء الحضارة الإنسانية على أسس روحية وخُلُقية راسخة.

أولًا: مفهوم الذكر وأنواعه وأهمّيته في القرآن الكريم.

١. الذكر في اللغة وفي الاصطلاح القرآني

أ. الذكر لغةً: يدلّ على الحضور وعدم النسيان، وعلى التلاوة والإخبار. يقول (الأصفهاني): الذكر تارة يُقال، ويراد به هيئة للنفس بما يمكن للإنسان أنْ يحفظ ما يقتنيه من المعرفة، وهو كالحفظ، إلا أنّ الحفظ يُقال اعتبارا بإحرازه. والذِّكر يُقال اعتبارًا باستحضاره، وتارة يُقال لحضور الشيء القلب أو القول، ولذلك قيل: الذِّكر ذِكران، ذكر بالقلب، وذكر باللسان[1].

ب. في الاصطلاح القرآني، ورد لفظ الذكر بمعاني متعددة، نذكر منها:

- القرآن الكريم: ﴿**إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ**﴾ [الحجر: ٩].
- التسبيح والدعاء والذكر باللسان: ﴿**فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ..**﴾ [النساء: ١٠٣]، ﴿**فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ**﴾ [البقرة: ١٥٢].

١ - الراغب الأصفهاني: مفردات ألفاظ القرآن في غريب القرآن، ص١٧٩.

- العظة والاتعاظ: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ﴾ [ق: ٣٧].
- الصلاة: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾ [طه:١٤].
- الثناء الحسن والشرف: ﴿وَإِنَّهُ لَذِكْرٌ لَّكَ وَلِقَوْمِكَ وَسَوْفَ تُسْأَلُونَ﴾ [الزخرف: ٤٤]
- التذكر: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ﴾ [آل عمران: ١٣٥].

كما ورد بمعنى (الطاعة): [البقرة: ١٥٢]، والحفظ: [البقرة: ٦٣]، والخبر المتعلّق بالأمم السابقة: [الأنبياء: ٢٤]، وبمعنى الوحي: [الصافات: ٣]، وبمعنى الصلوات المفروضة: [المنافقون: ٩]، وبمعنى ذكر اللسان: [النساء: ١٠٣]...إلخ.

٢. الذكر في الاصطلاح الشرعي:

أما في الاصطلاح الشرعي وفي عرف العلماء، فهو ذكرُ العبد لربه، وثناؤه عليه، بتوحيده وإجلاله وتعظيمه وعبادته بجميع أنواع العبادات والقُربات.

أ - أهمية الذكر وحقيقته في القرآن والسُّنة

تظهر أهمية ذكر الله، من خلال الآيات والأحاديث والروايات الكثيرة، التي وردت في الحثّ عليه والإكثار منه، وضرورة الاستمرار في الذكر وعدم الغفلة عن ذكر الله، ولما يترتّب على الذكر من ثمار لها علاقة بتزكية الروح، وتهذيب النفس وطمأنينة القلب، وترسيخ الإيمان، وتحقيق القُرب الإلهي، والتمتّع بالحياة الطيبة، والفوز بالجنّة في الآخرة. ومن أهمّ الآيات الواردة في الحثّ على الذكر وبيان فضله، يقول تعالى:

- ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: ٤١].

- ﴿وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [الأنفال: ٤٥].
- ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾ [البقرة: ١٥٢]،
- ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

من خلال هذه الآيات الكريمة، نلاحظ أنّها تكشف عن أهمّية الذكر، من خلال الحثّ عليه، والطلب من المؤمن أنْ يحرص على الذكر والإكثار منه، وأنّه طريق الفلاح، كما أشارت إلى الوعد العظيم والمنزلة الرفيعة التي يحصل عليها الذاكر، وهي أنْ يذكره الله فيمن عنده؛ حيث تشمله الرحمة في الدنيا والآخرة. أما الآية الأخيرة، فتتحدّث عن حصول حالة الاطمئنان القلبي، نتيجة كثرة الذكر، والاستمرار عليه بآدابه المنصوص عليها، وهي الحالة التي كان الأنبياء ينشدونها، لعلاقتها بتحقّق اليقين وحصول السكينة النفسية والروحية.

أما بالنسبة للأحاديث والروايات عن الذكر وأهمّيته وفضله، وما يترتّب عليه من آثار نفسية وروحية وسلوكية، فهي كثيرة جدًّا، نذكر منها:

- عَنْ أَبِي عَبْدِ اللهِ (عليه السلام)، قَالَ: «قَالَ رَسُولُ اللهِ (صلى الله عليه وآله): ذَاكِرُ اللهِ فِي الْغَافِلِينَ كَالْمُقَاتِلِ عَنِ الْفَارِّينَ، وَالْمُقَاتِلُ عَنِ الْفَارِّينَ لَهُ الْجَنَّةُ»[1].
- عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ مَنْ شُغِلَ بِذِكْرِي عَنْ مَسْأَلَتِي أَعْطَيْتُهُ أَفْضَلَ مَا أُعْطِي مَنْ سَأَلَنِي»[2].
- عَنِ ابْنِ الْقَدَّاحِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام) قَالَ: مَا مِنْ شَيْءٍ إِلَّا وَلَهُ حَدٌّ يَنْتَهِي إِلَيْهِ إِلَّا الذِّكْرَ فَلَيْسَ لَهُ حَدٌّ يَنْتَهِي إِلَيْهِ. فَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ الْفَرَائِضَ، فَمَنْ أَدَّاهُنَّ فَهُوَ حَدُّهُنَّ، وَشَهْرَ رَمَضَانَ فَمَنْ صَامَهُ فَهُوَ حَدُّهُ، وَالْحَجَّ فَمَنْ حَجَّ فَهُوَ حَدُّهُ، إِلَّا الذِّكْرَ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ

١ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج٤، ص٣٧٣.
٢ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج٢، ص٥٠١.

لَمْ يَرْضَ مِنْهُ بِالْقَلِيلِ، وَلَمْ يَجْعَلْ لَهُ حَدًّا يَنْتَهِي إِلَيْهِ، ثُمَّ تَلَا هَذِهِ الْآيَةَ- يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَ سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَ أَصِيلًا-، فَقَالَ: لَمْ يَجْعَلِ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ حَدًّا يَنْتَهِي إِلَيْهِ. قَالَ: وَكَانَ أَبِي عليه السلام كَثِيرَ الذِّكْرِ، لَقَدْ كُنْتُ أَمْشِي مَعَهُ، وَإِنَّهُ لَيَذْكُرُ اللَّهَ وَآكُلُ مَعَهُ الطَّعَامَ وَإِنَّهُ لَيَذْكُرُ اللَّهَ، وَلَقَدْ كَانَ يُحَدِّثُ الْقَوْمَ وَمَا يَشْغَلُهُ ذَلِكَ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ، وَكُنْتُ أَرَى لِسَانَهُ لَازِقًا بِحَنَكِهِ، يَقُولُ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَكَانَ يَجْمَعُنَا، فَيَأْمُرُنَا بِالذِّكْرِ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ وَيَأْمُرُ بِالْقِرَاءَةِ مَنْ كَانَ يَقْرَأُ مِنَّا، وَمَنْ كَانَ لَا يَقْرَأُ مِنَّا أَمَرَهُ بِالذِّكْرِ. وَالْبَيْتُ الَّذِي يُقْرَأُ فِيهِ الْقُرْآنُ وَيُذْكَرُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِيهِ تَكْثُرُ بَرَكَتُهُ، وَتَحْضُرُهُ الْمَلَائِكَةُ، وَتَهْجُرُهُ الشَّيَاطِينُ، وَيُضِيءُ لِأَهْلِ السَّمَاءِ كَمَا يُضِيءُ الْكَوْكَبُ الدُّرِّيُّ لِأَهْلِ الْأَرْضِ، وَالْبَيْتُ الَّذِي لَا يُقْرَأُ فِيهِ الْقُرْآنُ، وَلَا يُذْكَرُ اللَّهُ فِيهِ، تَقِلُّ بَرَكَتُهُ، وَتَهْجُرُهُ الْمَلَائِكَةُ، وَتَحْضُرُهُ الشَّيَاطِينُ، وَقَدْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ لَكُمْ، أَرْفَعِهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ، وَأَزْكَاهَا عِنْدَ مَلِيكِكُمْ، وَخَيْرٍ لَكُمْ مِنَ الدِّينَارِ وَالدِّرْهَمِ، وَخَيْرٍ لَكُمْ مِنْ أَنْ تَلْقَوْا عَدُوَّكُمْ فَتَقْتُلُوهُمْ وَيَقْتُلُوكُمْ، فَقَالُوا: بَلَى، فَقَالَ: ذِكْرُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ كَثِيرًا، ثُمَّ قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صلى الله عليه وآله، فَقَالَ: مَنْ خَيْرُ أَهْلِ الْمَسْجِدِ؟ فَقَالَ: أَكْثَرُهُمْ لِلَّهِ ذِكْرًا. وَقَالَ- رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: مَنْ أُعْطِيَ لِسَانًا ذَاكِرًا، فَقَدْ أُعْطِيَ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَقَالَ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى- وَ لا تَمْنُنْ تَسْتَكْثِرُ-، قَالَ: لَا تَسْتَكْثِرْ مَا عَمِلْتَ مِنْ خَيْرٍ لِلَّهِ»[1].

وغيرها من الأحاديث والروايات التي كشفت عن أهمّية الذكر في حياة الإنسان المسلم، ودوره في تزكية النفس وسمو الروح، والارتقاء نحو مقامات رسوخ الإيمان وتحقق اليقين والاستعداد لاستقبال أنوار الرحمة الإلهية، الأمر الذي يورث الطمأنينة والسكينة، ويجلب محبّة الله وذكره، ويبعث القوة والنور في القلب؛ حيث يؤدي ذلك كلّه إلى حفظ الإنسان من الغفلة ووساوس الشيطان.

بالتالي، فالذِّكر في القرآن والسُّنّة ليس مجرّد تكرار لحركة لسانية أو انشغال بترديد ألفاظ

١- محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج٢، ص٤٩٨.

وعبارات قولية، بل هو حالة وعي روحي دائم بالله، وحضور للقلب في كل حركة وسكون. وهو سرّ الحياة القلبية، وطريق القُرب من الله تعالى، ومفتاح الفلاح في الدنيا والآخرة. والذكر حسب القرآن والسُنّة أنواع.

ب - أنواع الذكر

حسب القرآن والسُّنة، فإنّ الذكر أنواع:

- الذكر القولي: أي باللسان، ويتجسّد في: تلاوة القرآن، والتسبيح، والحمد، والدعاء، يقول تعالى: ﴿**فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ**﴾ [الحجر:٩٨]، ﴿**وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ**﴾ [غافر: ٦٠]، ويتحقّق باستحضار القلب، والتبتّل، والتضرّع، واستشعار القلب بين يدي الله، ويكون جهرًا وسرًّا.[1] وحسب الأحاديث والروايات، فإنّ لكلّ عضو ذكره الخاص به والمناسب له.
- الذكر بالقلب والجنان: أي الذكر الباطني بالفكر والشعور، عبر استحضار عظمة الله والخشوع له، كما في قوله تعالى: ﴿**الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ**﴾ [آل عمران: ١٩١].
- الذكر العملي: أي بالسلوك والعمل، ويتجسّد في امتثال جميع أوامر الله واجتناب نواهيه، والالتزام بجميع الطاعات، يقول تعالى: ﴿**فَاذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ**﴾ [البقرة: ٢٣٩]، ويقول رسول الله ﷺ: «من أطاع الله فقد ذكر الله، وإن قلّت صلاته وصيامه وتلاوته، ومن عصى الله فقد نسي الله، وإن كثرت صلاته وصيامه وتلاوته»[2].

١ - محمود الصباغ: الذكر في القرآن الكريم والسنة المطهرة، ص٤٤.

٢ - محمد باقر المجلسي: بحار الأنوار، ج٩٠، ص١٥٦، ح٢٢.

■ الذكر الفردي والجماعي

❊ الذكر الفردي: يتمثّل في أي ذكر أو عبادة تُمارس بشكل فردي، مثل الأذكار الخاصّة والأدعية في الخلوات، والنوافل الفردية وإقامة صلاة الليل، وإليه يُشير قوله تعالى: ﴿**وَاذْكُر رَّبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ**﴾ [الأعراف: ٢٠٥]، ﴿**وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ**﴾ [الذاريات: ١٨].

❊ الذكر الجماعي: ويتمثّل في أي ذكر أو عبادة تُمارس بشكل جماعي، مثل اجتماع عدد من المؤمنين لتلاوة القرآن، أو الاستماع الجماعي له أو الذكر الجماعي، وقد تدخل فيه – كذلك - العبادات الجماعية، ﴿**وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ**﴾ [البقرة: ٤٣]. وفي الحديث عن رسولﷺ: «ما اجتمَعَ قومٌ في بيتٍ من بيوتِ اللَّهِ يتلونَ كتابَ اللَّهِ، ويتدارسونَهُ فيما بينَهم إلَّا نزلَت عليهِم السَّكينةُ، وغشِيَتهُمُ الرَّحمةُ، وحفَّتهُمُ الملائكَةُ، وذكرَهُمُ اللَّهُ فيمَن عندَهُ[1].

ج - الذكر بين الجهر والإخفات

والذكر قد يكون بشكل خفي، أو دون الجهر والإعلان، كما يكون بالجهر والإعلان، ما يكون المؤمن فيه مخيّرًا بينهما، لكن هناك من الذكر ما يقتضي الجهر، وهذا ما نصّت عليه نصوص الوحي أيضا، «وقد أجمع العلماء على أنّ ذلك يختلف باختلاف الأشخاص والأحوال، فقد يكون الجهر أفضل إذا أمن الرياء، وكان في الجهر تذكير للغافلين، وقد يكون الإسرار أفضل إذا خشي الرياء، وأفضل الذكر ما كان بالقلب واللسان جميعًا، فإن اقتصر على أحدهما، فبالقلب أفضل..»[2] وقد أشار القرآن إلى ذلك، وحثّ على حالة التوازن بين الجهر والإخفات، قال تعالى: ﴿**ادْعُوا اللَّهَ أَوِ ادْعُوا الرَّحْمَٰنَ أَيًّا مَّا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ**

١ - سليمان بن الأشعث السجستاني: سنن أبي داود، ج٢ ص٥٨٥، ح١٤٥٥.
٢ - محمود الصباغ: الذكر في القرآن والسنة المطهرة، ص٤١.

بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلا﴾ [الإسراء: ١١٠]. وعن أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام: «مَنْ ذَكَرَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ فِي السِّرِّ فَقَدْ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً، إِنَّ الْمُنَافِقِينَ كَانُوا يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَلَانِيَةً وَلَا يَذْكُرُونَهُ فِي السِّرِّ فَقَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ- يُرَاؤُنَ النَّاسَ وَ لا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلاَّ قَلِيلاً»[1].

د. الذّكر بين القلّة والكثرة

حثّ القرآن الكريم على ذكر الله كثيراً، وجعل ذلك صفة للمؤمنين؛ لأنّ هذا الذكر الكثير يُجسّد دوام علاقة العبد بربّه، ودوام حضوره القلبي، واستشعاره لعظمة الله تعالى. يقول عزّ وجلّ: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا**﴾ [الأحزاب: ٤١].

وهو دليل على عمق الإيمان ورسوخه، في مقابل حالة النفاق التي يكشف عنها قلّة الذكر وضعفه وانقطاعه، قال تعالى: ﴿**إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ... وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلا**﴾ [النساء:١٤٢]. كما تكون القلّة دليل على الغفلةٍ وضعفٍ الصلة بالله. وبالتالي، يأتي الحثّ على الإكثار لعلاج هذه الغفلة وتقوية الإيمان.

وحسب جمهور المفسّرين، فإنّ المقصود بكثرة الذكر، حرص المؤمن على ذكر الله في جميع الأحوال والأوقات، والاستمرار على ذلك دون تحديد لعدد أو وقت، وهذا يعني البقاء في حالة طاعة وخضوع، وامتثال لجميع أوامر الله بالقلب واللسان، وسائر الجوارح. يقول (الطبرسي): «المعنى، اذكروه بقلوبكم وألسنتكم في جميع الأحوال، قيامًا وقعودًا وعلى جنوبكم. وقوله (كثيراً) دليل على أنّ الذكر لا حدّ له، بل كلّما ازداد العبد كان أقرب إلى الله» [2].

ويقول صاحب الميزان - مُشيراً إلى أهمّية الذكر الكثير وما يترتّب عليه - : «إنّكم إنْ ذكرتم الله كثيراً، ذكركم برحمته كثيراً، وبالغ في إخراجكم من الظلمات إلى النور، ويستفاد منه أنّ الظلمات

١ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج٢، ص٥٠١.

٢ - الفضل بن الحسن الطبرسي: مجمع البيان في تفسير القرآن، ج١٠، ص١٤.

إنّما هي ظلمات النسيان والغفلة والنور نور الذكر..»[1].

ولا بدّ من الإشارة هنا، إلى أنّ الكثرة لا تُقاس بعدد الألفاظ فحسب، بل بـــدوام الحضور القلبي وحالة الخشوع، واتصال الذاكر بربه في كل زمان ومكان، راجيًا القرب والمغفرة والفوز بالرحمة.

هـ. مضمون الذكر وأوقاته المفضّلة في القرآن الكريم:

- المضمون: ويشمل جميع أنواع التسبيح، والتهليل، والتحميد، والاستغفار، وتلاوة القرآن، والصلاة على النبي والآل، والدعاء، مضافًا إلى سائر العبادات والقُربات المنصوص عليها في الآيات الكريمة، ونصوص الأحاديث والروايات، وقد نصّت الآيات على أنواع من الذكر، مثل: التسبيح: ﴿**فَسَبِّحْ بِاسْمِ رَبِّكَ الْعَظِيمِ**﴾ [الواقعة: ٧٤]، الاستغفار: ﴿**فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا**﴾ [نوح: ١٠]، ﴿**وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ**﴾ [الذاريات: ١٨]، الصلاة على النبي وآله: ﴿**إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا**﴾ [الأحزاب: ٥٦].
- الأوقات والأمكنة المُفضلة للذكر:

تحدّث القرآن الكريم عن مجموعة من الأوقات والأمكنة المخصّصة والمفضّلة للذكر، مثل:

* بعد الصلوات: ﴿**فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَاذْكُرُوا اللَّهَ**﴾ [النساء: ١٠٣].
* أول النهار وآخره: ﴿**وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا**﴾ [طه: ١٣٠].
* الليل: ﴿**وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَإِدْبَارَ النُّجُومِ**﴾ [الطور: ٤٩].
* يوم الجمعة: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِن يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ**﴾ [الجمعة: ٩]

١ - محمد حسين الطباطبائي: تفسير الميزان، ج١٦، ص٣٢٩.

* عند الشدائد: ﴿فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ﴾ [الصافات: ١٤٣-١٤٤].

* في كل حال: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ﴾ [آل عمران: ١٩١].

ومن الأوقات المفضلة والمباركة للذكر أيضا، أيام الحج ويوم عرفة وليالي شهر رمضان، وليلة القدر ويوم الجمعة والعيدين، وعند الانتباه من الغفلة والتوبة النصوح..إلخ[١].

أما الأمكنة المباركة التي يفضل فيها الذكر، فقد أشار القرآن الكريم والسُّنة كذلك إلى فضل بعض الأمكنة وأهميتها للذكر، لما يترتّب على الذكر فيها من أجر وثواب ومقبولية للدعاء أو العمل، مثل الذكر في المساجد، وعلى رأسها المسجد الحرام، والمسجد النبوي الشريف، وصعيد عرفة، والمزدلفة،..إلخ.

ثانيًا: دور الذكر في تقوية الصلة بالله وتزكية النفس.

١ - تقوية الاتصال بالله والوصول إلى مقام اليقين والتقوى

الذكر هو الوسيلة الأقوى لترسيخ الصلة بالله تعالى؛ إذ يجعل الإنسان دائم الاستحضار لعظمة الخالق ومراقبته، ما يقوده إلى مقام اليقين والتقوى. وبالتالي، القرب من الله عزّ وجلّ، ولذلك قال تعالى: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾ [البقرة: ١٥٢]، يقول (السيد الطباطبائي): «وهذا بيان لما امتن الله -تعالى- على النبي والمسلمين، بإرسال النبي الكريم منهم إليهم نعمة لا تقدر بقدر - وهو ذكرٌ منه لهم -؛ إذ لم ينسهم في هدايتهم إلى مستقيم الصراط، وسوقهم إلى أقصى الكمال..»[٢].

١ - انظر: محمود الصباغ: الذكر في القرآن كريم والسنة المطهرة، ص٥٥ وما بعدها.

٢ - محمد حسين الطباطبائي: الميزان في تفسير القرآن، ج١، ص٢٢٩.

هذا على مستوى السياق العام للآية، التي تتحدّث عن سُنّة من السُّنن الإلهية، فالذاكر لربّه عزّ وجلّ في أي زمان ومكان، مهيّأ لكي يذكره الله عزّ وجلّ فيمن عنده؛ لأنّ الذكر، كما عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام) قَالَ: «قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: مَنْ ذَكَرَنِي سِرًّا، ذَكَرْتُهُ عَلَانِيَةً»[1]، فالذكر هنا ليس مجرد ترديد باللسان، بل هو حضور القلب واستغراق الوجدان، فإذا كان الذكر -مثلاً- تلاوة للقرآن، فإنّ الذاكر/القارىء، بمثابة المُخاطَب من الله، كأنّ الله يُكلّمه، ويعظه، ويبشّره، ويحذّره. وإذا كان الذكر عبارة عن دعاء، فإنّ الذاكر يُكلّم ربّه ويناجيه، ويطلب عونه في هدايته الى الطريق المستقيم، وفي قضاء حوائجه الدنيوية. أما إذا توسّع مفهوم الذكر ليشمل الالتزام بجميع الطاعات، والامتثال لجميع الواجبات الدينية والانتهاء عن جميع النواهي الشرعية، فكلّ ذلك يعمّق الإيمان ويزيد من صفاء البصيرة. «وحين ينفتح جنان الذاكر لربّه، ويلهج بذكره لسانه، تزكو نفسه ويتطهّر قبله، ويستيقظ ضميره، ويمدّه الله بنوره، فيزداد إيمانا إلى إيمانه، ويقينًا إلى يقينه، حتّى يطمئن بذلك قلبه ويسكن فؤاده، مصداقًا لقوله تعالى: ﴿**الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾ [الرعد: ٢٨]. وإذا اطمأنّ القلب للحقّ، اتّجه الى المثل الأعلى، وشقّ طريقه إليه، في قوّة وثبات، دون أنْ تلفته عنه نوازع الهوى، ولا دوافع الشهوة، ومن ثَمّ عظم أمر الذكر، وجلّ نفعه في حياة الإنسان..»[2].

يقول (الإمام الخميني): «إنّ التذكر للحق جل شأنه يبعث على صفاء النفس وصقلها ويجعلها مظهرا للمحبوب و يوجب صفاء الروح ونقائها، ويحرر الإنسان من أغلال الأسر، ويخرج حب الدنيا - الذي هو رأس الخطايا ومصدر السيئات – من القلب، ويجعل صورة القلب، صورة لذكر الحق، وكلمة لا إله إلا الله الطيبة، الصورة النهائية والكمال الأقصى للنفس»[3].

وهذه المعاني والآثار المترتبة على الذكر، أشارت إليها الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة، يقول عزّ من قائل: ﴿**إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ**

١ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج٢، ص٥٠١.
٢ - محمود الصباغ: الذكر في القرآن والسنة المطهرة، ص١٠.
٣ - روح الله الموسوي الخميني: الأربعون حديثا، ص٣٤٠.

﴿زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ [الأنفال: ٢]، يقول (القرطبي): « أي تسكن نفوسهم من حيث اليقين إلى الله وإن كانوا يخافون الله، فهذه حالة العارفين بالله الخائفين سطوته وعقوبته»[١]. ويقول الإمام علي عليه السلام، كاشفًا عن علاقة الذكر بمقام التقوى والعلم والبصيرة والقرب من الله، «ذكر اللّه سجيّة كلّ محسن وشيمة كلّ مؤمن»[٢]. وعَنْ أَبِي عَبْدِ اللهِ عليه السلام عن أهمية الحرص على كثرة الذكر والمداومة عليه: قَالَ: «قَالَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وآله: مَنْ أَكْثَرَ ذِكْرَ اللهِ ـ عَزَّ وَجَلَّ ـ أَحَبَّهُ اللهُ، وَمَنْ ذَكَرَ اللهَ كَثِيراً كُتِبَتْ لَهُ بَرَاءَتَانِ: بَرَاءَةٌ مِنَ النَّارِ، وَبَرَاءَةٌ مِنَ النِّفَاقِ».[٣] وكل ذلك يحقق في نهاية المطاف تجلي عبودية المخلوق لخالقه جلّ وعلا، تحقيقا لقوله سبحانه: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: ٥٦].

٢ - تزكية النفس وسموّها بالأخلاق الإنسانية الحميدة

تعتبر تزكية النفس في القرآن من أهم الغايات؛ لأنها تمثّل مسيرة الإنسان في سلوكه نحو الكمال. فهي عملية تطهير باطني ترتقي بالإنسان من أسر الغرائز والأهواء إلى صفاء الروح ونور الإيمان. على أن لا يقتصر الذكر على مجرد ترديد للألفاظ، بل بالحضور القلبي مع الله عزّ وجلّ. واستحضار عظمته في كل حركة وسكون، حتى يصير الإنسان مرآة تعكس جمال الصفات الإلهية في واقعه وسلوكه.

وأخطر ما يحول بين النفس وتزكيتها، الغفلة عن ذكر الله، يقول (الإمام الخميني):» إن المشاكل والمصائب المنبثقة من النفس الأمارة والشيطان الرجيم، قد نشأت عن الغفلة عن ذكر الحق وعقابه، إن الغفلة عن الحق تضاعف كدورة القلب، وتمكن النفس والشيطان من التحكم في الإنسان وتسبب زيادة المفاسد على مر الأيام..» [٤].

١ - محمد بن أحمد القرطبي: الجامع لأحكام القرآن، ج٤، ص٢٣٣.
٢ - عبد الواحد الآمدي: غرر الحكم ودرر الكلم، ص٣٧٠.
٣ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج٤، ص٣٦٨.
٤ - روح الله الموسوي الخميني، الأربعون حديثا، ص٣٤٠.

لذلك قرن الله - عزّ وجلّ - بين الذكر والتزكية في قوله سبحانه: ﴿**قَدْ أَفْلَحَ مَن تَزَكَّى * وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى**﴾[الأعلى: ١٤-١٥]، ليُبيّن أنّ الذكر ليس غاية في ذاته، بل وسيلة فاعلة لتطهير القلب، وتنقية النفس من أدران الكِبر والأنانية وحبّ الدنيا. فمن داوم على الذكر بوعي وخشوع، انفتحت بصيرته على الحقائق، وتطهّرت سريرته، واستعدّ قلبه لفيض الرحمة الإلهية، فتنقلب نوازعه النفسية إلى خير، وميوله إلى فضيلة. وهذا ما أكّدته الروايات الشريفة أيضا، يقول الامام علي عليه السلام: «من عمر قلبه بدوام الذكر حسنت أفعاله في السر والجهر»[١].

«إن الذكر من أهم الوسائل لتأديب النفس وتربيتها، وعامل هام في طمأنتها، لأننا بالذكر نذكر النفس دائما بموقعها من العبودية، ونشعرها بافتقارها إلى ألطاف تمضي بها نحو تحقيق طموحاته وآمالها، ونلمس الصلة الوثيقة بين صفاء النفس وجمال الحياة؛ لأنّ السعادة العظمى التي ينشدها كل الناس لا تجلب من الخارج، بل من الداخل»[٢] .

وهكذا يغدو الذكر مدرسة لبناء الأخلاق الإنسانية العليا؛ إذ يرفع الإنسان من حضيض الشهوات إلى معارج السموّ، فيتخلّق بالصفات الحسنة مثل: الرحمة، والصدق، والتواضع، والعفو، والنزاهة..إلخ. فالذاكر لله حقًّا لا يمكن أن يتّصف بالظلم أو الغش أو الكذب أو الحسد والخيانة، وباقي الصفات المذمومة؛ لأن حضور الله في قلبه يجعله رقيبًا على نفسه، أمينًا في معاملاته، نقيًّا في ضميره. وهكذا، فإذا تحقّقت التزكية الحقيقية للنفس، أصبح الإنسان عنصرًا بنّاءً في مجتمعه، يفيض خيره على من حوله، ويشيع الطمأنينة حيث حلّ. إنها ولادة جديدة للإنسان في عالم الروح، تنعكس إيجابًا في السلوك والمعاملات، وفي العلاقة مع النفس ومع الآخرين. ولذلك قال الإمام علي عليه السلام: «اذكروا الله ذكرا خالصا، تحيوا به أفضل الحياة وتسلكوا به طرق النجاة»[٣].

١ - عبد الواحد الآمدي: غرر الحكم ودرر الكلم، ص٦٤٤.
٢ - محمد بن منصور المرادي: كتاب الذكر، ص٢٨ وما بعدها.
٣ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج١٥، ص٥٥.

٣ - الوقاية من القلق والاضطرابات النفسية

أكّد القرآن الكريم أن الذكر هو السبيل الأوثق لطمأنينة القلب وسكينة النفس؛ حيث قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]؛ لأنّ الذكر بآدابه المعنوية وشروطه الشرعية، يبدّد مشاعر الخوف والقلق، ويبعث في النفس الثقة والسكينة، ما يحمي الإنسان من الوقوع في براثن الاكتئاب والاضطرابات النفسية، التي تعصف بالإنسانية في العصر الحديث. إنّ حالات القلق أو الاكتئاب التي يُعانيها الإنسان المعاصر، هي في جوهرها اغترابٌ عن المعنى، واضطراب روحي، وتمزّقٌ باطني عميق بين احتياجات الروح وشهوات النفس ولهثها الذي لا ينتهي وراء الماديات. هنا يأتي الذكر ليعيد للنفس توازنها الوجودي، عندما يجعلها تتّصل بمصدر الأمان الأول، الذي هو الله -عزّ وجلّ-، فتتلاشى مخاوفها، ويحلّ محلّها اليقين والسكينة. إنّ الذكر لا يهدّئ المشاعر فحسب، بل يعيد بناء البنية الداخلية للإنسان على أساس الثقة بالله والرضا بقضائه، وهما أساسا الصحة النفسية في المنظور القرآني.

في هذه الحالة يقدّم القرآن الذكرَ بصفته وقايةً وعلاجًا في آنٍ واحد، وقايةً من الانهيار النفسي، وعلاجًا لحالات الاضطراب والفراغ الداخلي. فالذاكر يشعر أنّه في كنف الله، محاط برعايته، مطمئن إلى عدله وحكمته، فيعيش سلامًا داخليًّا لا تمنحه أيّ وسيلة بشرية أخرى.

ومن هنا، تتجلّى حكمة القرآن في ربط طمأنينة القلب بالذكر؛ لأنّ من عرف الله، استراح قلبه من التوجس والخوف، وسكنت نفسه في رحاب الإيمان، وإلى هذا المعنى أشارت كثير من الروايات الشريفة، فعن الإمام علي عليه السلام قال: «ذكر الله طارد الأدواء والبؤس».[1]

٤ - التأثيرات الإيجابية العامة للذكر على الصحة النفسية والجسدية

لقد أثبتت الدراسات النفسية والطبية الحديثة أنّ للممارسات أو العبادات الروحية أثرًا مباشرًا

١ - عبد الواحد الآمدي: غرر الحكم ودرر الكلم، ص١٤٥.

في تعزيز التوازن النفسي والجسدي؛ إذ تُسهم في خفض معدلات التوتر والقلق، وتقلّل من إفراز هرمونات الضغط العصبي، كما تُنشّط الجهاز المناعي، وتزيد من مقاومة الجسم للأمراض. وقد لاحظ علماء الأعصاب أن التأمل الفكري والداخلي، والاستغراق في ذكر الله، يؤدّيان إلى تهدئة موجات الدماغ، وإلى تحسين المزاج والنوم، وتخفيف الألم المزمن والاكتئاب، بل أظهرت أبحاث سريرية كيف أسهم حرص عدد من المرضى على الصلاة والدعاء والبكاء والتضرع بخشوع، في علاج حالات مرضية خطيرة كانت في نظر الطب ميؤوس من علاجها.

أما من منظور قرآني، فإنّ الذكر يسهم في أكثر من ذلك؛ لأنّه قادر على أن يُعيد للنفس توازنها ويُحصّنها ضد الانهيار أمام الشدائد والمصائب والتحديات. عندما يدعو الى الصبر، وعدم الجزع، أو اليأس، والرضا بالقضاء والقدر، وانتظار الفرج، وأنّ سُنة الله اقتضت أنّ بعد كل عسر فرجًا ويُسرًا، يقول تعالى: ﴿**وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ**﴾[النحل:١٢٧، و﴿**فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا**﴾ [الشرح: ٥]. فالذكر يُعين على الصبر، ويبعث في الإنسان القوة الداخلية لمواجهة الابتلاءات.وهنا يصبح الذكر طاقة شفاء متكاملة، تداوي القلب والنفس من القلق والهمّ وحالات الاكتئاب واليأس، وتمنح الإنسان مناعة داخلية أمام تقلبات الحياة؛ إذ تُفعّل فيه الشعور بالقرب الإلهي والاطمئنان بالقدر، فيتحوّل من إنسانٍ منفعلٍ بالمحن إلى إنسانٍ فاعلٍ بالإيمان. وهكذا يوفّر ذكر الله للإنسان، انسجامًا بين النفس والجسد والروح، فكلما ازداد القلب حضورًا مع الله، انضبطت وظائف الجسد، وهدأت الأعصاب، وسرت في الكيان طمأنينة خفية تعجز عنها العقاقير والأدوية.

وبالتالي، يجتمع في الذكر البُعد العبادي مع الأثر العلاجي، ليكون في آنٍ واحد عبادةً وسبيلاً للعلاج ودواءً وشفاءً من علل النفس، ورحمةً للمؤمنين، وهذا ما يؤكّده الحديث النبوي الشريف، يقول ﷺ: «ما جلس قوم يذكرون الله إلا حفتهم الملائكة وغشيتهم الرحمة، ونزلت عليهم السكينة وذكرهم الله فيمن عنده»[1].

١ - محمد بن يزيد القزويني: سنن ابن ماجة، ج٢، ص١٢٤٥، ح٣٧٩١.

ثالثًا: الذكر وطمأنينة القلب وعلاقته بالصحة النفسية

١ - مفهوم الطمأنينة للقلب في القرآن، ومفهوم الاطمئنان القرآني

الطمأنينة في اللغة مأخوذة من السكون والثبات بعد القلق والاضطراب[١]. أما في الاصطلاح القرآني فهي: استقرار القلب وسريان حالة الهدوء فيه بنور الإيمان، وانشراحه وثباته على الحقّ، بعيدًا عن الخوف والحيرة. قال (القرطبي): «والطمأنينة سكون النفس من الخوف»[٢]. وقد ورد لفظ الطمأنينة في القرآن بمعنى: السكينة: ﴿**وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلاَّ بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِندِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ**﴾ [الأنفال: ١٠]، ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]. أي سكون النفس بما وعد الله من النصر وسكون القلب بذكر الله، وبمعنى اليقين: ﴿**وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِن قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي..**﴾ [البقرة:٢٦٠]. وبمعنى الرضا: ﴿**وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ ..**﴾ [الحج: ١١].[٣]

وبشكل عام، فالاطمئنان القرآني ليس مجرد راحة نفسية عابرة، بل هو حالة وجودية يعيشها المؤمن حينما يوقن بأنّ الله عزّ وجلّ: وليّه ومُعينه، ورازقه وناصره، ومالك أمره، فلا يخاف ولا يحزن.

وقد تحدّث القرآن الكريم عن طلب عدد من الأنبياء الوصول لهذه الحالة في ما يخص قضايا الوجود الكبرى، وكيف خلق الله الخلق، وقدرته على إعادة الموتى بعد الفناء، ﴿**وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِن قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا ۚ وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ**﴾ [البقرة:٢٦٠].

---

١ - إسماعيل، حماد الجوهري: الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، ج٦، ص٢١٥٨.

٢ - محمد بن أحمد القرطبي: الجامع لأحكام القرآن، ج٥ ص ٣٧٤.

٣ - انظر: موزة حمد الهناوي: الطمأنينة في القرآن الكريم -دراسة لفظية موضوعية-، ص٢٨٩.

إنّ إبراهيم(عليه السلام) كان يعلم يقينًا قدرة الله المطلقة على إحياء الموتى، لكنّه أراد أن يرى ذلك ليزداد يقينا. وبالتالي، يزداد اطمئنانا بقدرة خالقه على فعل كل شيء. فالاطمئنان هنا حالة إيمانية يقينية تزداد رسوخا مع المشاهدة، ليتحقق ما عبرّ عنه بعض المفسرين بـ «عين اليقين»، وهذا يتحقق في حالات أخرى بتضافر الأدلة وتكاثرها ومشاهدتها.

أما في حالة الذكر الدائم، فإنّه سيكون بمثابة صقل مرآة الروح كي تنعكس فيها حقائق الوجود، فتتحقق البصيرة، وإلى ذلك أشارت الروايات ، فعن الإمام علي(عليه السلام) قال: «ذكر الله يُنير البصائر، ويُؤنس الضمائر»[1].

والذكر في المنظور القرآني، ليس مجرد ترديدٍ للألفاظ، بل هو اتصالٌ دائم بالله، يُنعش القلب بنوره، فيتحوّل من قلبٍ مضطربٍ بالخوف والهمّ، إلى قلبٍ ساكنٍ باليقين والرضا. ولهذا فإن الاطمئنان القرآني لا يُختزل في الراحة النفسية العابرة، بل هو سكونٌ وجوديّ شامل يملأ كيان الإنسان حين يدرك أنه في ولاية الله ورعايته، وأن كل ما يجري في الكون يجري بحكمته وعدله.

وهذا المعنى هو ما عبرّ عنه القرآن في قوله تعالى: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ**﴾ [فصلت: ٣٠]. فالاطمئنان هنا ثمرة الإيمان والاستقامة، ونتاج الصلة الحقيقية بالله، التي ترفع عن القلب ثقل الخوف والحزن، وتغمره بأنوار السكينة والرضوان.

كما أنّ الطمأنينة القرآنية، لا تعني غيابَ الألم أو الابتلاء أو وجود تحديات، بل القدرة على تجاوزه كل ذلك بقوة الإيمان، فهي تزرع في النفس قوةً روحية تمكّنها من الثبات في وجه العواصف، وتمنحها التوازن في الرخاء والشدّة على السواء. فحين يوقن المؤمن أنّ الله وليّه وناصره، يصبح قلبه في مأمنٍ من القلق، ويغدو في سلامٍ دائمٍ مع نفسه ومع الوجود.

١ - عبد الواحد الآمدي: غرر الحكم ودرر الكلم، ص٣٦٩.

٢ - انعكاس طمأنينة القلب على طمأنينة النفس

القلب في التصوّر القرآني، ليس مجرّد عضلةٍ تضخّ الدم في الجسد، بل هو مركز الوعي والإدراك الروحي والوجداني، ومحلّ النظر الإلهي في الإنسان: ﴿**إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ**﴾[سورة ق:٣٧]، ﴿**رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا..**﴾ [آل عمران: ٨]. ومن هنا، فإنّ استقرار الطمأنينة في القلب يعني أن أعماق الإنسان قد استنارت بنور الإيمان، وامتلأت يقينًا بوجود الله وعدله ورحمته.

وحين يسكب الله في القلب سكينة الإيمان، تمتدّ هذه السكينة إلى النفس بأسرها، فتغدو أكثر توازنًا في مشاعرها، وأهدأ في انفعالاتها، وأقوى في مواجهة الابتلاءات والضغوط. فالطمأنينة القلبية هي النبع الذي تتغذّى منه النفس لتكتسب الاستقرار الداخلي، فلا تهتزّ أمام تقلّبات الحياة ولا تنكسر تحت وطأة الأحداث.

وقد أشار القرآن إلى هذا الترابط العجيب بين الطمأنينة القلبية والنفسية في قوله تعالى: ﴿**فَأَنزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا**﴾ [الفتح: ١٨]، فالسكينة التي نزلت على قلوب المؤمنين في ساعة الشدة، لم تكن مجرّد شعورٍ مؤقتٍ بالأمان، بل كانت تحوّلاً داخليًا عميقًا منحهم الثقة والثبات، فاستطاعوا أن يواجهوا الموقف الشديد آنذاك، بأرواحٍ مطمئنة وعزائم راسخة.

إنّ طمأنينة القلب هي الأساس الذي تُبنى عليه سلامة النفس، فالقلب المليء باليقين يُنتج نفسًا راضية، والقلب الذاكر يُثمر نفسًا واثقة، والقلب المتوكّل يولّد نفسًا هادئة مطمئنة. ولذلك قال تعالى في ختام وصف النفس المؤمنة: ﴿**يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً**﴾[الفجر: ٢٧-٢٨]. فالنفس المطمئنة هي ثمرة قلبٍ آمنٍ مطمئنٍ بالله، يجد في ذكره سعادته، وفي قربه سكينته، وفي رضاه راحته. وهكذا تتحقق الوحدة بين القلب والنفس في انسجامٍ روحانيّ يجعل الإنسان يعيش سلامًا داخليًا دائمًا مهما اشتدت العواصف من حوله. وهذا ما أكدته الأحاديث والروايات أيضا.

٣- صفات النفس المطمئنة وسُبل تحقُّقها

النفس المطمئنة التي ورد ذكرها في قوله تعالى: ﴿**يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً**﴾ [الفجر: ٢٧-٢٨]، تتّسم بجملة من الصفات، من أبرزها:

أ. الثقة بالله والتوكل عليه: فالمطمئن لا يلتفت إلى حوله وقوته المحدودة، بل يعتمد على الله الذي بيده مقاليد الأمور، فيسكن قلبه الاطمئنان رغم الظروف المتقلبة والتحديات اليومية الكثيرة التي تُواجه الإنسان.

ب. الرضا بالقضاء والقدر: يجعل الإنسان يتيقّن أنّ ما أصابه ما كان ليخطئه، وما أخطأه ما كان ليصيبه، فلا يهزّه بلاء، ولا يغرّه نجاح، بل يرى كلّ ما يأتي من الله حكمةً ورحمة، فيعيش حالة من الاتزان النفسي وعدم الجزع أو التذمر: ﴿**لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ**﴾ [الحديد: ٢٣].

ج. القناعة: وهي تبعث السكينة الداخلية التي تمنع النفس من الانزعاج بسبب الطمع أو الحرص المفرط، أو تعلّق النظر بما عند الآخرين، فتتجاوز النفس اضطرابات الرغبات والشهوات، وتستقر على ما قسّمه الله لها، يقول الإمام الصادق عليه السلام: «مَنْ قَنِعَ بِمَا رَزَقَهُ اللهُ، فَهُوَ مِنْ أَغْنَى النَّاسِ»[1].

د. التعلق بالآخرة: هذا البُعد يجعل المصائب أقلّ وقعًا على النفس، ويخفّف من الخوف من الفقد أو الشدائد، ويزيد من قدرة الإنسان على الصبر والمثابرة.

ه. الذكر وسيلة تحقُّق هذه الصفات: لأنّ الذكر يُبقي القلب حاضرًا مع الله، ويعلّم النفس مراقبة الخالق ومناجاته باستمرار، فيتبدّد القلق، ويترسّخ السلام الداخلي، ويزدهر اليقين. ومن خلال هذا الاتصال الدائم بالله، تصبح النفس المطمئنة مصدر قوة وثبات في مواجهة الابتلاءات، ويغدو الإنسان قادرًا على اتخاذ القرارات الحكيمة، ومعايشة الحياة برضا وسكينة لا تهزهما تقلبات الدنيا.

١ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج٣، ص٣٦٠.

رابعًا: ذكر الله وكيف يُعالج أو يقاوم أمراض النفس ووساوسها حتى إيصالها إلى حالة الطمأنينة

النفس البشرية - بحسب القرآن الكريم -، عُرضة للضعف والتقلب، بين الميل إلى الخير والشر، فهي مسرح لصراع مستمر بين إلهام التقوى وإغراء الفجور، وبين وساوس الشيطان ونفثاته للغافل عن ذكر الله، كما قال تعالى: ﴿**وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا**﴾ [الشمس: ٧-٨]، ﴿**وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ**﴾ [الزخرف:٣٦].

وفي هذا السياق، يكون الإنسان في مواجهة أمراض النفس كالقلق، والوساوس، والانحرافات السلوكية، التي تثيرها أهواؤه أو همزات الشيطان ووسوسته؛ حيث يقدم القرآن الكريم الذكر وسيلة أساس لمقاومة هذه الأمراض من خلال:

١. تنقية القلب: فالذكر يطهر القلب من الوساوس والغرائز المفرطة، فيصبح أكثر استعدادًا لتلقي الهداية وتحقيق الاستقرار الداخلي، ويُعيده إلى جادة الصواب كلما ابتعد عنها أو انحرف: ﴿**وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ**﴾ [آل عمران: ١٣٥].

٢. تعزيز الحضور الروحي: بالذكر، يحضر الإنسان مع الله في كل لحظة، فيقوى وعيه بوجوده ورعايته، ويزداد يقينه بحكمته: ﴿**الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ**﴾ [آل عمران:١٩١].

٣. تحصين النفس ضد الشيطان والوساوس: فالذِّكر يشكل درعًا نفسيًا وروحيًا، يحول دون استحواذ الشيطان على القلب، ويُخفّف من تأثير وساوسه وإغراءاته وتخويفه، وهذا ما أكّدته الآيات الكريمة والروايات الشريفة، التي دعت إلى الاشتغال بالذكر والاستعاذة من الشيطان: ﴿**وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ* إِنَّ الَّذِينَ**

﴿اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ﴾[الأعراف:٢٠٠-٢٠١]. ويقول الإمام علي(عليه السلام): «ذكر الله مطردة للشيطان»[1]، فالاستعاذة والذكر المستمر يقطع الطريق أمام تراكم الوساوس المولّدة للاضطراب النفسي.

٤. توليد الطمأنينة: من خلال هذا التواصل المستمر مع الله، تنتقل النفس من حالة الاضطراب والتردد إلى طمأنينة دائمة؛ حيث تتوازن مشاعرها، وتستقر إرادتها، ويصبح القلب مطمئنًا رغم تقلبات الحياة ومحنها ومكابداتها اليومية. فالذكر ليس مجرد عبادة لسانية، بل هو آلية عملية لمعالجة أمراض النفس، فهو يخفّف القلق، ويهدّئ الوساوس، ويجعل الإنسان أكثر صبراً وثباتًا، ويقوده تدريجيًّا إلى حالة الطمأنينة الحقيقية التي وصفها القرآن بالنفس المطمئنة، المستقرة في حضرة الله، الراضية عن قضائه، ومرتاحة في رحابه، مع القناعة بضرورة الكدح في سبيل الوصول الى هذه الحالة: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ [الانشقاق: ٦].

٥. تعزيز التعلّق بالآخرة: مداومة الذكر بأنواعه المتعددة، تجعل الإنسان المؤمن ينظر إلى الدنيا على حقيقتها، وأن مآلها إلى الزوال والفناء، وأنه سيغادرها يوما ما، طال الزمان أو قصر، لذلك عليه أن يهتمّ أكثر بالفوز بالنعيم الأبدي، بدل الاستغراق في اللهث وراء شيء زائل، أو كما وصفها القرآن «متاع الغرور»: ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ ... وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ [الحديد: ٢٠]، وهذه القناعة – حتمًا - ستغيّر من نظرة الإنسان لنفسه وللحياة من حوله، وبناء على هذه النظرة سيكون موقفه من حوادث الدنيا وما يقع فيها، وما يقتنيه فيها من الأشياء المادية، وما لم يحصل عليه فيها، مما يكون سببا في أمراض نفسه وعلل روحه.

١ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج١، ص٢١٠.

٦. تعزيز الحالة النفسية الإيجابية أو النظرة التفاؤلية (البُشرى): يُعتبر القلق والخوف من المستقبل، والحزن على الماضي من أبرز أسباب الاضطرابات النفسية. والقرآن يضع الذكر دواءً لذلك بقوله: ﴿**الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ * لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ**﴾[يونس: ٦٣-٦٤]، ﴿**إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ**﴾[فصلت:٣٠]. فالمؤمن الذاكر يعيش الطمأنينة؛ لأنّه يُوقن بأنّ الله قدّر الأمور بحكمة، فلا ينهار تحت وطأة القلق أو الحزن، بل يحوّل أحزانه إلى صبر ورضا، وانتظار الفرج القادم.

٧. الذكر دواء للاكتئاب وحالة الضنك والاضطرابات النفسية: يُعتبر الاكتئاب حالة من فقدان الأمل والشعور بالفراغ الداخلي. يصف القرآن البُعد عن ذكر الله بأنه سبب «الضنك»، أي العيش في ضيق واختناق: ﴿**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكا**﴾[طه: ١٢٤]. وهنا يأتي الذكر ليعمل بوصفه علاجًا روحيًّا ونفسيًّا متكاملاً، فهو يطرد وساوس الشيطان، ويخفّف القلق والخوف من المستقبل، ويحوّل الحزن على الماضي إلى صبر ورضا، ويعيد للنفس معنى وجودها ويملؤها بالرجاء والثقة بالله. وبالتالي، يشكّل دواءً للقلق والاكتئاب، وعلاجًا للاضطرابات النفسية، وسبيلاً لنقل الإنسان من ضيق النفس وانكسار القلب إلى رحابة الطمأنينة، ومن ضعف الإرادة إلى قوة الصبر والثبات، ومن الحيرة إلى اليقين المطلق بأن الله وليه وناصره في كل الظروف.

خامسًا: الخطوات العملية لتحقيق النفس طمأنينتها عبر الذكر والتسبيح وسائر العبادات والطاعات

لا يكفي إدراك فضل الذكر وأثره في الصحة النفسية، نظريًّا، ما لم يقترن ذلك بخطوات عملية تُدرّب النفس على المواظبة والالتزام. وقد رسم القرآن الكريم والسنة النبوية برنامجًا عمليًا

متكاملاً يهيّئ المؤمن للوصول إلى حالة الطمأنينة، يمكن إجماله فيما يأتي:

١ - المُداومة على ذكر الله في جميع الأحوال

لا يُختزل الذكر في وقت محدد أو مناسبة خاصة، بل هو حضور دائم في حياة المسلم، قال تعالى: ﴿**الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ**﴾ [آل عمران: ١٩١]، ﴿**رِجَالٌ لَّا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ**﴾ [النور: ٣٧]. فالإنسان مطالب بأنْ يربط كل مواقفه وسلوكياته بذكر الله، ما يحوّل حياته كلها إلى ساحة للسكينة الروحية والطمأنينة النفسية.

٢ - الصلاة باعتبارها أعظم صور الذكر العملي

الصلاة هي الذكر الجامع الذي يضم القولي والقلبي والعملي معًا. قال تعالى: ﴿**وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي**﴾[طه: ١٤]. فالمحافظة على الصلاة بخشوع تجعل القلب حاضرًا مع الله، وتُبعد النفس عن التشتت، وتغرس فيها الطمأنينة. ولذلك حثّ القرآن والسنة كثيراً على إقامة الصلاة والحرص على أدائها في أوقاتها: ﴿ **وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ**﴾ [البقرة: ٤٣]، ﴿**حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ**﴾ [البقرة:٢٣٨]، كما كشفت الآيات ما يترتّب عن المداومة على إقامة الصلاة: ﴿**وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ**﴾ [العنكبوت:٤٥]، ومما لا شك فيه أن الانغماس في الفواحش والتورط في المنكرات، من أهم أسباب الأمراض النفسية المتعددة، ومدخل لاستحواذ الشيطان على النفس الإنسانية: يقول الإمام علي عليه السلام: «الصلاة حصن من سطوات الشيطان»[1].

١ - علي بن محمد الليثي الواسطي: عيون الحكم والمواعظ، ص٦٦؛ وانظر: جمال ماضي أبو العزائم: القرآن والصحة النفسية، ص ٥٥ وما بعدها.

٣ - قراءة القرآن وتدبرّه بانتظام

القرآن الكريم هو أعظم ذكر، قال تعالى: ﴿**إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ**﴾ [الحجر: ٩]. ﴿**فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا**﴾ [المزمل: ٢٠]. وتلاوته مع التدبّر، تجعل النفس أكثر قربًا من الله، وتمنحها يقينًا وطمأنينة، إذ يُعدّ التدبر بمثابة علاج معرفي وروحي يبدد القلق ويعالج الاضطراب، ويوجه النفس ويساعد على ضبط نوازعها؛ لما يتضمنه القرآن من حكم ومواعظ وتعرّف على سنن إلهية، وبشارات للمؤمنين، وأخبار الأقوام السابقة وعواقب أفعال الإنسان والمجتمعات والأمم[١].

ولذلك وصف القرآن نفسه بأنه شفاء ورحمة: ﴿**وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ**﴾ [الإسراء: ٨٢]. «وهذا الشفاء عام لكل مرض من أمراض القلوب، من الشبه والجهالة، والآراء الفاسدة، والانحراف السيء، وشفاء الأبدان من آلامها وأسقامها، لما فيه من الوسائل والأسباب المؤدية إلى الرحمة والفوز والسعادة الأبدية والثواب العاجل والآجل»[٢]، ويقول الإمام علي عليه السلام قال: «أحسنوا تلاوة القرآن، فإنه أنفع القصص، واستشفوا به، فإنه شفاء الصدور»[٣].

٤ - الالتزام بالأذكار المأثورة والأدعية النبوية

للدعاء أهمية كبرى في مجال الذكر، وقد أمر الله عباده بالتوجه له بالدعاء وطلب العون منه في كل صغيرة وكبيرة: قال تعالى: ﴿**قُلْ مَا يَعْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ**﴾ [الفرقان:٧٧]، ﴿**وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ**﴾ [غافر:٦٠]، ولذلك اعتبر الدعاء «مخ العبادة»، و«سلاح المؤمن»، وعن رسول الله صلى الله عليه وآله: «ادفعوا

١ - انظر: جابر منصور أبو الحمد: التأثير النفسي للقرآن الكريم -روحانية القرآن بين الإنصاف والإجحاف-، ص١٥ وما بعدها.

٢ - مسعودة بن السايح: القرآن الكريم ودوره في تحقيق الأمن النفسي، ص٣٢٠.

٣ - علي بن محمد الليثي الواسطي: عيون الحكم والمواعظ، ص٩٢.

أبواب البلاء بالدعاء»[1]. أما بخصوص الأدعية، فقد وردت في السنة النبوية صيغ متعددة للأذكار اليومية، مثل أذكار الصباح والمساء، وأذكار النوم والاستيقاظ، والتسبيح بعد الصلوات.. وغيرها من الأذكار المرتبطة بكل مناسبة دينية أو روحية. وهذه الأذكار تُربيّ المسلم على الانتظام النفسي والروحي، وتجعل الذكر عادة راسخة في حياته.

٥ - استحضار معاني الرضا والتوكّل في المواقف الصعبة

الذكر ليس مجرد تكرار لفظي، بل هو استحضار لمضمون عقدي ووجداني، أبرزها التوكل على الله والرضا بقضائه، فإذا تمرّن المؤمن على استدعاء هذه المعاني عند الأزمات، خفّت لديه حدة التوتر والاضطراب النفسي، وتحوّلت المحن إلى منحة واختبار، وأصبح لديه القدرة على تجاوز هذه الصعاب بنفس قوية مستقرة.

الخلاصة، بهذه الخطوات العملية، يتحول الذكر من مجرد عبادة لفظية إلى نمط حياة شامل يُنشط النفس، ويعالج اضطراباتها، ويقودها إلى الطمأنينة الحقيقية المستقرة التي وصفها القرآن بالنفس المطمئنة، الراضية عن ربها، المتصالحة مع نفسها ومحيطها. مضافًا إلى أن هذه الخطوات كلها تصب في تقوية الإيمان وترسيخه، وإذا قوي الإيمان «فإنه يبعث في النفس الطمأنينة، ويبعد عنها الهم والقلق والاضطراب، ويبعث في النفس حبّ الخير للناس، وفي التعاون معهم ومساعدتهم، وينمي في النفس الصبر والرضا واليقين والثبات عند الشدائد، ونزول المصائب، فالمؤمن لا ييأس ولا يجزع ولا يسخط مهما تعاظمت الخطوب والأزمات عليه، وإنما يصبر ويحتسب هذا الأمر عند الله لقوله ﷺ: «عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيرا له»[2].

١ - محمد باقر المجلسي: بحار الأنوار، ج٩٣، ص٢٨٨.

٢ - أحمد بن عمر السيد: «النفس وأثر القرآن الكريم في تحقيق الأمن النفسي»، ص٢٢٩، والحديث أخرجه أحمد في مسنده، حديث رقم: ٢٣٩٣٠.

خاتمة

يتبيّن من خلال ما سبق، أنّ ذكر الله تعالى ليس مجرّد عبادة قلبية أو لفظية فحسب، بل هو منهج متكامل لبناء شخصية الإنسان المتوازن، نفسيًا وروحيًا وخُلُقيًا. فالذكر يحرّر النفس من القلق والاضطراب، ويقيها من الوساوس والأمراض النفسية المستعصية، ويرتقي بها إلى مقام الطمأنينة والسكينة، وهو ما يُشكّل أساسًا للصحة النفسية في التصور القرآني.

وفي ظلّ الأزمات المتلاحقة التي يعاني منها الإنسان المعاصر – من فراغ روحي، واختلالات نفسية، وضغوط حضارية – تتأكّد الحاجة إلى العودة إلى ذكر الله كمنبع أصيل للراحة الداخلية، واليقين الوجودي، والتوازن النفسي.

إنّ المسلم الذي يلازم الذكر ويستحضر معانيه، يصبح أكثر ثباتًا في مواجهة التحديات، وأكثر قدرة على العطاء والبذل، لأنه يستمد طاقته من مصدر مطلق ومعين لا ينضب.

وبهذا المعنى، فإنّ الذكر لا يقتصر أثره على الفرد فقط، بل ينعكس على المجتمع بأسره، إذ يكوّن جيلاً مطمئنًا واثقًا بالله، قادرًا على مقاومة الانحرافات، وعلى المساهمة في بناء حضارة إنسانية راشدة. وهذه هي الحياة الطيبة التي وعد الله بها عباده المؤمنين: ﴿**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**﴾ [النحل: ٩٧].

فالذكر في جوهره ليس انسحابًا من الحياة، كما هو الحال لدى بعض الطرق التعبدية التقليدية، بل هو الطريق إلى عيشها بإيجابية، ومواجهة تحدياتها بمسؤولية وروح متوازنة، ونفس مطمئنة، وعقل فاعل، بما يحول دون السقوط في «المعيشة الضنكا» التي حذّر منها القرآن الكريم.

المراجع والمصادر

- القرآن الكريم
- الكتب والدراسات
- إسماعيل حماد الجوهري: الصحاح: تاج اللغة وصحاح العربية، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، بيروت: دار العلم للملايين، ط٢، ١٩٧٩.
- جمال ماضي أبو العزائم: القرآن والصحة النفسية، القاهرة، لا د، ط١، ١٩٩٤.
- الراغب الأصفهاني: مفردات ألفاظ القرآن في غريب القرآن، قم المشرفة، المكتبة المرتضوية، لا ط، ١٣٦٢هـ.ش.
- روح الله الموسوي الخميني: الأربعون حديثا، تعريب: محمد الغروي، بيروت، دار زين العابدين عليه السلام، ط١، ٢٠١٠م.
- سليمان بن الأشعث السجستاني، سنن أبي داود، تحقيق: شعيب الأرناؤوط ومحمد كامل قره بللي، بيروت، دار الرسالة العالمية، ط١، ٢٠٠٩م.
- سيد قطب: في ظلال القرآن، القاهرة، دار الشروق، ط١، ١٩٧٢.
- عبد الواحد الآمدي، غرر الحكم، بيروت، مؤسسة الأعلمي، لا ط، لات.
- علي الحسيني: أهل الذكر، كربلاء، مؤسسة علوم نهج البلاغة، ط١، ٢٠١٦م.
- علي بن محمد الواسطي: عيون المواعظ والحكم، تحقيق: حسين البيرجندي، دار الحديث، لا ط، لا ت.

- الفضل بن الحسن الطبرسي: مجمع البيان في تفسير القرآن، بيروت، مؤسسة الأعلمي، لا ط، ١٩٩٥م.
- محمد الريشهري، ميزان الحكمة، قم المشرفة، دار الحديث، ط١، ١٤٢٢هـ.
- محمد باقر المجلسي: بحار الأنوار، طهران، منشورات مطبعة وزارة الإرشاد الإسلامي، ط١، ١٣٦٥ هـ. ش.
- محمد بن أحمد القرطبي: الجامع لأحكام القرآن، تحقيق عبد الله بن محسن التركي، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط١، ٢٠٠٦.
- محمد بن منصور المرادي: كتاب الذكر، تحقيق: محمد يحيى عزات، صنعاء، مركز بدر، ط١، ١٩٩٧.
- محمد بن يزيد القزويني، سنن ابن ماجه، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، القاهرة، دار إحياء الكتب العربية، ١٣٧٢ هـ / ١٩٥٢م.
- محمد تقي عبد السلام: أهمية الذكر وأقسامه وآدابه وفوائده، موقع الألوكة: www.alukah.net
- محمد حسين الطباطبائي: تفسير الميزان، قم المشرفة، دار الكتاب الإسلامي، ط٣، ١٩٧٢م.
- محمود الصباغ: الذكر في القرآن الكريم والسنة المطهرة، القاهرة، دار الاعتصام، لا ط، لا ت.
- المجلات
- أحمد بن عمر السيد: «النفس وأثر القرآن الكريم في تحقيق الأمن النفسي»، مجلة أبحاث، عدد ١٢- يناير/مارس ٢٠١٩م.
- جعفر منصور أبو الحمد: «الـتأثير النفسي للقرآن الكريم: روحانية القرآن بين الإنصاف

والإحجاف»، أسوان- مصر، جامعة الأزهر، مجلة كلية الدراسات الإسلامية، العدد ٥ ديسمبر ٢٠٢٢.

- مسعودة بن السايح: «القرآن ودوره في تحقيق الأمن النفسي»، الجزائر: جامعة الجلفة، مجلة آفاق العلوم، العدد ١، يناير ٢٠١٨م.
- موزة حمد الهناوي: الطمأنينة في القرآن الكريم: دراسة لفظية موضوعية، جامعة الأزهر- مجلة الدراية، عدد ٢٥ أكتوبر ٢٠٢٤م. كتوأكتوبر