

ثلاثة أذكارٍ رئيسة لسكينة القلب وسلامته: ما هي أهمّ الأذكار لسلامة القلب؟

أهمّ الأذكار لسلامة القلب: الحمد لله، أستغفر الله، سبحان الله

حين نتحدّث عن سُبل حفظ القلب وسلامته، أول ما يتبادر إلى الذهن هو أدعية وأذكار متنوّعة، غير أنّ في خضمّ تلك الأذكار، تبرز ثلاثة منها بمكانةٍ خاصّة مهمة، حتى يمكن وصفها بأنّها أهمّ الأذكار لسلامة القلب: «الحمد لله»، و«أستغفر الله»، و«سبحان الله».

هذه الأذكار الثلاثة الوجيزة اللفظ، العميقة المعنى، لا تفيض على القلب سكينةً وطمأنينةً فحسب، بل تُشكّل درعًا متينًا يحميه من آفاته الخفيّة، كالكبر والغفلة والحسد والنظرة المتطلّبة تجاه الله عزّ وجلّ. تكمن أهميّة هذه الأذكار في أنّها تؤسّس جوهر الحركة الإنسانيّة كلّها. ف«الحمد لله» تُنعش روح الشكر في الإنسان، وتُخلّصه من الغرور والعُجب. و«أستغفر الله» تغسل القلب من أدرانهِ الباطنيّة، وتفتح أمامه طريق الرجوع إلى الله. أمّا «سبحان الله» فتُعلّمه التواضع، وتُعينه على تحمّل المسؤوليّة في وجه الصعوبات والابتلاءات. ولهذا فقد أكّد كبار أهل الدين والأخلاق على هذه الأذكار الثلاثة باعتبارها الأركان الأساسيّة لسلامة القلب. فالقلب أشبه بأرضٍ خصبةٍ، إن لم تُصن من آفات باطنيّة جفّت وذبلت. إنّ الغرور والحسد والغفلة والتعلّق المفرط بالدنيا سمومٌ خفيّة، تفتك بروح القلب رويدًا رويدًا، حتى تُضعف جذور صحّته. وكما يحتاج الجسد إلى الوقاية والتطعيم لمواجهة الأمراض، يحتاج القلب كذلك إلى أدواتٍ خاصّةٍ تقيه التلوّثات الباطنة. وهنا تتجلّى عظمة الذكر، فهو وسيلة تمنح السكينة الداخليّة، وتُقيم حول القلب سياجًا معنويًا يقيه من الانحراف والفساد.

في هذا المقال، سنتناول دور هذه الأذكار في الحفاظ على صحّة القلب، والوقاية من آفاته الروحيّة. وسنرى كيف أنّ هذه الأذكار العظيمة، متى ما داوم الإنسان عليها بوعيٍّ وحضورٍ يوميٍّ، استطاعت أن تُبدّل شخصيّته، وتحوّل قلبه إلى موئلٍ آمنٍ مطمئنٍّ، نابضٍ بالحياة، نقيٍّ سليمٍ متّصلٍ بالله تعالى.

أهمية الأذكار الرئيسية في النمو الروحي

يظل قلب الإنسان دائماً عرضة لتأثيرات خارجية وداخلية. فظروف بيئية محيطة، وأفكار يومية متداولة، وعلاقات اجتماعية، بل حتى عادات صغيرة، كلها قادرة على سحب القلب إما نحو النور أو الظلمة. وإذا تُرك الإنسان لحاله، فإن الغفلة ووساوس النفس تفتح تدريجياً أبواباً لأمراض روحية تغزو القلب. إن الحسد، والأنانية، والغرور، وتعلق مفرط بالدنيا، كلها أمراض تلوث القلب وتعيق مساره نحو النمو الروحي. من هنا، يبرز ذكر الله كضرورة حيوية لا غنى عنها؛ فبدون هذا الذكر، تتسارع وتيرة تدهور سلامة القلب وتصبح في خطر محقق. فالأذكار الرئيسية تُعدُّ أهم أدوات الحراسة التي تحمي القلب من هذه التهديدات. هذه الأذكار لا تُحيي ذكر الله في القلب فحسب، بل تجلب معه السكينة، والصفاء، والطهارة. ومن يداوم على ترديد هذه الأذكار على لسانه وقلبه، كأنه تلقى لقاءً روحياً يحميه من أمراض القلب، سواء على الصعيد الروحي أو النفسي. تماماً كما يُقوى الجسد بالرياضة والتغذية الصحيحة، يُقوى روح الإنسان بالذكر وذكر الله، ويستقيم.

لهذا أكد كبار الأخلاق والعرفاء دومًا على أهمية الذكر في طريق السلوك الروحي. فهم يرون أن الذكر ليس مجرد وسيلة لراحة النفس، بل هو طريق للوعي والانتباه وحفظ سلامة القلب. يذكّر الذكر السالك بأن يحذر أن يغفل قلبه فيسقط في الغرور أو الإحساس بالاستغناء عن الله، فمعظم الانحدارات الروحية تبدأ من هنا. في الحقيقة، يُعدّ الذكر علاجاً ووقايةً في آن واحد؛ فهو بلسم لجروح باطنية قديمة، ودرع واقٍ يحصّن السلامة الروحية من أضرار مستجدة. ولكن، إذا لم يُمارس هذا الدواء بشكل صحيح ونية خالصة، فإنه قد يُعرض الفرد للسقوط في العُجب والغرور، ما يقود إلى انحدار إنساني وأخلاقي خطير.

التحميد هو الشكر والتحرر من الأناة

يعدّ التحميد لله عز و جل من أهم الأذكار؛ فهو بمثابة تنبيه للقلب بأن جميع النعم مصدرها إلهي، وأن الإنسان ليس المالك الحقيقي لشيء أبداً. ومتى ما استقر هذا المعنى في القلب، تحصّن المرء من الوقوع

في الكبر أو الغرور عند سماع المديح أو تحقيق نجاحات شخصية؛^١ إذ يوقن بأن ما لديه هو وديعة إلهية، وأن دوره يقتصر على الشكر وحسن استثمار هذه النعم. إن ذكر "الحمد لله" يُحرّر الإنسان في الحقيقة من أسر الأناة (الذاتية المفرطة). فالشخص الذي استبطن هذا الذكر لا يتعلق قلبه بزخرف الدنيا ولا يجزع من الإخفاقات؛ لإيمانه بأن كل شيء يجري في إطار المشيئة والحكمة الإلهية. نظرة كهذه تُفرغ الوعاء الوجودي من التعلقات الدنيوية وتُمهّد الطريق للمحبة الإلهية والسكينة الدائمة. وقد أكدت الأدعية والروايات على أهمية الشكر؛ فقول الإمام الصادق (عليه السلام): "شكر النعمة أمان من زوالها" يجد مصداقه الأبرز في "الحمد لله"؛ فكلما ازداد شكر العبد، زادت سكينته قلبه وارتقى سلامه الروحي.

الاستغفار؛ تطهير القلب من الشوائب

يُعدّ ذكر "الاستغفار" الركيزة الثانية لسلامة القلب. إن حاجة الاستغفار تشمل البشر أجمعين، حتى الأنبياء؛^٢ ذلك أن مشاغل الحياة اليومية وصراعات ذهنية ووساوس النفس تُرسب غباراً مستمراً على القلب. والاستغفار، كمطر طاهر، يغسل هذا الران ويُعيد للقلب صفاءه وشفافيته. فمن أدرك أهمية الاستغفار، لم يعد يعتبره مجرد عادة لفظية؛ بل هو في الحقيقة حركة نحو إعادة بناء الذات داخلياً. يُعالج هذا الذكر أمراضاً كالكبر والعجب والغفلة، ويحرّر المرء من الشرك الخفي المتمثل في رؤية المخلوقات كمتصرفة مستقلة عن الخالق. الاستغفار هو إقرار بافتقار دائم لله، وهذا الإقرار يدفع القلب نحو التواضع والنقاء. وقد ورد في القرآن الكريم توجيه متكرر إلى الاستغفار. فقد قال الله تعالى في سورة نوح: «فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً»^٣ فالاستغفار لا يزيل فقط شوائب القلب، بل هو أيضاً وسيلة لجلب رحمة الله ومغفرته. واستدامة هذا الذكر تضع الإنسان على مسار ترميم كل هفوة صغيرة بالتوبة والرجوع، فلا يجد أي آفة مجالاً للتمكّن والترسخ في القلب.

^١ الإمام السجاد (عليه السلام): «و لا تُزَفِّعُنِي فِي النَّاسِ دَرَجَةٌ إِلَّا حَطَطْتَنِي عِنْدَ نَفْسِي مِثْلَهَا.» (نبذة من الدعاء ٢٠ من الصحيفة السجادية)

^٢ عن النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله وسلم): «و إني لأستغفرُ اللهَ في كلِّ يومٍ سبعينَ مرَّةً.» (بحار الأنوار، ج ٢٥، ص ٢١٠)

^٣ سورة نوح، الآية ١٠

التسبيح هو التواضع وتحمل المسؤولية

من أهم الأذكار، وثالث ذكر ناقشه في هذا الدرس، هو تسبيح الله بذكر «سبحان الله» الشريف. هذا الذكر هو تذكير **بنزاهة الله المطلقة** وتنزهه عن أي نقص أو قصور. فعندما يستوعب الإنسان هذا المعنى، فإنه في مواجهة الصعاب والإخفاقات، وبدلاً من الاعتراض أو اتخاذ موقف المتهم لله، يبدأ أولاً **بالبحث عن النقص في ذاته والسعي لإصلاحه**. التسبيح يحرر الإنسان من فخ لوم الآخرين أو تحميل القضاء والقدر المسؤولية، ويقوده نحو القبول وتحمل المسؤولية والتواضع. هذا الذكر يغير زاوية النظر لدينا. فمن يقول «سبحان الله» عند مواجهة المشاكل، يكون في الواقع يعلن أن الله منزه عن كل ظلم وخطأ، وأن ما أصابه من شدة، إما اختبار إلهي أو نتيجة تقصيره الشخصي. هذا الفهم يعزز روح الإصلاح والصبر، ويمنع اليأس والإحباط من التسلسل إلى القلب. إن "سبحان الله" يربط اللسان بالتسبيح والقلب بالسكينة. وقد ورد تسبيح الله مراراً في القرآن، مثل قوله تعالى: ﴿سَبِّحْ اسْمَ رَبِّكَ الْأَعْلَى﴾^٤ والمداومة على هذا الذكر تزيد من مناعتنا الداخلية تجاه الصعاب وتثبت سلامة القلب من الأعماق.

كيف ندمج الأذكار الرئيسية في حياتنا اليومية؟

إن الذكر، الذكر، إذا اقتصر على مجرد اللسان ولم يصل إلى القلب، فلن يكون له أثر عميق. تكمن براعة السالك في تحويل الذكر من مجرد تلقين لفظي إلى حقيقة معاشة وسلوك عملي. يتطلب هذا التحول الوعي، والممارسة، والمداومة. الخطوة الأولى هي تكرار واع للأذكار في مواقف يومية مختلفة؛ كأن نقول "الحمد لله" بعد كل نجاح أو ثناء من الآخرين؛ ونقول "استغفر الله" بعد كل زلّة أو تقصير؛ ونقول "سبحان الله" عند مواجهة أي صعوبة أو نقص. هذا التمرين البسيط ينقل الذكر تدريجياً من سطح اللسان إلى عمق الروح.

^٤ سورة الأعلى، الآية ١

الخطوة الثانية هي التدبر في معاني الأذكار. الأذكار ليست مجرد كلمات للتكرار؛ ففي كل مرة تُقال، يجب استحضار معناها وتطبيقه على ظروف الحياة. وهذا يجعل الذكر تجربة داخلية ومصححة للذات. الخطوة الثالثة هي توظيف الأذكار في علاقات اجتماعية. ففي مواجهة المدح أو الشناء، يُبعدنا "الحمد لله" عن الغرور. وعند الغضب أو الانزعاج، يجلب "الاستغفار" السكينة، وفي ظروف صعبة، يحوّل "سبحان الله" نظرة المطالبة إلى نظرة تحمل المسؤولية.

وأخيراً، يمكن لتدوين وتسجيل الأذكار اليومية كممارسة عملية أن يزيد من تأثيرها؛ فعندما يذكّر الإنسان نفسه يومياً بعدد مرات استخدم فيها هذه الأذكار بوعي، يتشكل ارتباط أعمق بين لسانه، وقلبه، وسلوكه. أما فيما يخص عدد الأذكار، فإنه موضوع متقدم لا يتناسب مع هذا الدرس، وسنتناول في مستويات متقدمة حقيقة العلاقة بين الأعداد المحددة للأذكار المختلفة وجوهرها وتمثلها الباطني.