

المحاضرة ١٢

# ضبط الذهن على طريق التقرب

علي رضا بناهيان



بيان مكتبة  
Panahian.net

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب  
المكان: حسينية آيت الله حقشناس  
الزمان: ٢٠١٨/٠٩/٢٢

# "شُكْرُ النِّعْمَةِ" ضَرْبٌ مِنَ التَّمَرُّنِ عَلَى ضَبْطِ الذَّهْنِ وَالتَّفَكِيرِ الإِجْبَابِيِّ / لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَنْظُرَ إِلَى "النِّصْفِ الْمَلَانَ مِنَ الْكُوبِ"؟

إذا عوَدَ الإنسانُ نفسَه على رؤية سليمة تمكّن من السيطرة على ذهنه. شُكْرُ النِّعْمَةِ، الذي جاء التأكيد عليه بشدة، يحاول العمل على تغيير زاوية رؤيتنا. عن الإمام الكاظم (ع): «التَّحَدُّثُ بِنِعَمِ اللَّهِ شُكْرٌ». إنَّ شُكْرَكَ اللَّهُ عَلَى فَرِحَةٍ تَفْرِحُهَا لِأَعْظَمِ قِيَمَةٍ مِنْ صَبْرِكَ عَلَى بَلَاءٍ! عن أمير المؤمنين (ع) ما مضمونه: إنَّ حَظَّ الْمُؤْمِنِينَ مِنَ الدُّنْيَا كَحَظِّ الْمُتَرَفِّينَ! يَفْرَحُ اللَّهُ إِذَا تَنَعَّمَ عَبْدُهُ بِالنِّعْمَةِ، وَالتَّدَبُّرُ بِهَا، وَشُكْرُهُ عَلَيْهَا.

إن من القدرات الذهنية البالغة الأهمية هي أن يتمكن الإنسان من أن يحدّد لنفسه ”زاوية للرؤية“ ويعوّد نفسه النظر إلى الأمور جميعاً من خلال هذه الزاوية. فكما أن بإمكاننا التعوّد على طريقة خاصة في الكلام، والأكل، واللّبس، يمكننا أن نعوّد أنفسنا على طريقة خاصة في النظر إلى الأمور والاهتمام بها. فإن عوّد الإنسان نفسه على رؤية سليمة أضحى قادراً على السيطرة على ذهنه. إذا تركّ ذهن الإنسان طليقاً فإنه سيّتجه نحو السلبيات والمخاوف. فإن أحببنا أن لا تفكّر أذهاننا في ما ينقصنا، ولا تتحسر على الماضي أو تقلق من المستقبل، فعلينا أن نمارس تمريناً غاية في الأهمية، علّمنا الدينُ إيّاه، وهو أن نعوّد أنفسنا النظرَ دائماً إلى النصف الملائن من الكوب؛ أي النظر إلى ما نملكه، ومن ثم نشكر الله عليه.“

شُكْرُ النعمة، هذا الذي رُصِدَ له كَمًّا هائلاً من الثواب، يحاول - في الحقيقة - العمل على تغيير زاوية رؤيتنا. ركّزْ على ما تملك وحدّث نفسك بأنه كان من الممكن أن لا تملك هذه الأشياء أيضاً؛ أي كان في مقدور الله أن لا يعطيك إياها. فإن تعوّد المرءُ هذا النمط من الرؤية أصبح ذهنه إيجابياً نشطاً عموماً وأمسى تحت سيطرته. ولا ينبغي أن ننازع الذهن على نحو موصول؛ أي أن نذر أذهاننا تنحدر نحو السلبية، وعند ذلك فقط نحاول تغيير مسارها إلى الحالة الإيجابية. علينا أن نعوّد أذهاننا على النظرة والتفكير الإيجابيين؛ كأن نعوّد النظرَ إلى الإيجابيات كلما استيقظنا من رقادنا. يقال: "إذا نظرتَ بإيجابية فإنك ستجتذب نحوك الأمور الإيجابية". وتطرح في عالمنا المعاصر مباحث كثيرة

في هذا المجال وتلقى ترحيباً من المتلقين أيضاً. إلا أنّ ضرباً من الغش يعتريها وهو أنهم يحذفون منها دَوْرَ الله تعالى ومُقَدَّراته لعباده. فإن كانت ورقة الشجر لا تسقط إلا بإذن الله، فكيف لأحوالي أنا أن تتغيّر من دون إذنه عزّ وجلّ؟! ولو أحب المرء تحليل النظرة الإيجابية تجاه الله تعالى لرأى أنها ”الشكر“ بعينه، فالشكر هو التمرّن على السيطرة على الذهن وتعوّده على التفكير بإيجابية. ألا وإن صرّف الذهن عن المساوئ والأمور السلبية أمر في غاية الصعوبة، أما صرفه إلى الأمور الإيجابية فأسهل. لو أننا وَجَّهنا أذهاننا دائماً إلى الأشياء الإيجابية ثم تعوّدتْ هي على ذلك فسوف لا نواجه مشاكل كثيرة لدى تحوّل اهتمام الذهن.

فحين تكون إيجابي النظرة، وتنظر إلى كل الأحداث - حتى الأليم منها - من زاوية الجزء المملآن من الكوب، وتؤدّي شُكر الله تعالى فإنك ستصيب في مجال العبودية حالاً في منتهى الروعة. إذا نحن مرّنا أنفسنا وعودنا أذهاننا على هذه النظرة الإيجابية الشاكرة فإننا سننمو حتى بأعمالنا العادية هذه. ففي الخبر إن المؤمن الشاكر يأكل ويشرب لكنه ينال من الثواب ما يناله الصائم المجاهد، لا بل أكثر! لأنه يشكر على كل فعل يفعله. فحين يشكر الله من أعماق قلبه وينظر بإيجابية فإنه ينال أجر الصائم حتى بأكله الطعام؛ «الطَّاعِمُ الشَّاكِرُ لَهُ مِنَ الْأَجْرِ كَأَجْرِ الصَّائِمِ الْمُحْتَسِبِ» (الكافي/ ج ٢/ ص ٩٤)، «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيَشْبَعُ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ فَيَحْمَدُ اللَّهَ فَيُعْطِيهِ اللَّهُ مِنَ الْأَجْرِ مَا لَا يُعْطِي

الصَّائِمِ» (المحاسن/ ج٢/ ص٤٣٥). (وإنَّ أجر الشُّكر أكثر من أجر الصبر): «... فَإِنَّ الشُّكْرَ عَلَى الْعَافِيَةِ خَيْرٌ مِنَ الصَّبْرِ عَلَى الْبَلَاءِ» (مشكاة الأنوار/ ص٢٥٨). وأكثر شيء أمر القرآن الكريم بالذكر فيه هو النِّعَم: «ادْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ» (فاطر/٣). وعن الإمام موسى الكاظم(ع) قوله: «التَّحَدُّثُ بِنِعَمِ اللَّهِ شُكْرٌ وَتَرْكُ ذَلِكَ كُفْرٌ» (وسائل الشيعة/ ج٧/ ص٤٠). وعن أبي عبد الله الصادق(ع) أنه قال: «مَنْ عَرَفَ نِعْمَةَ اللَّهِ بِقَلْبِهِ اسْتَوْجَبَ الْمَزِيدَ مِنَ اللَّهِ قَبْلَ أَنْ يُظْهَرَ شُكْرُهَا عَلَى لِسَانِهِ» (تحف العقول/ ص٣٥٧). والذي يعود نفسه على مثل هذه النظرة يكون شكوراً! لا شاكراً. والشكور هو الذي ينظر إلى كل شيء من زاوية إيجابية. فإنَّ الكثير ممَّا يُلَمُّ بنا في الحياة من الهموم، والأحزان،

فاشكُرُ جميع ذلك، وانظُرْ من زاوية إيجابية، وسترى كيف ستكون حياتك بعد ذلك. عن الإمام الباقر(ع) قوله: «لَا وَاللَّهِ مَا أَرَادَ اللَّهُ تَعَالَى مِنَ النَّاسِ إِلَّا خَصَلَتَيْنِ: أَنْ يَقْرُؤُوا لَهُ بِالنِّعَمِ فَيَزِيدَهُمْ، وَبِالذُّنُوبِ فَيُخَفِّرَهَا لَهُمْ» (الكافي/ ج ٢/ ص ٤٢٦)، فلا يريد الله تبارك وتعالى من عبده أكثر من هذا! والإقرار بالنعمة ليس بالأمر المعقد والصعب جداً، ولا يحتاج إلى الشعور الباطني، بل يكفي فيه الالتفات إلى النعمة. وقد علّمنا أهل البيت(ع) في رواياتهم طرقاً تُشدّ انتباه الإنسان إلى النعم، وهي في الحقيقة تقنيات لتقوية الالتفات. وإن لهذه الأمور في عالمنا المعاصر طلاباً كثيرين، وهم يقدّمونها على أنها تقنيات، والناس تنفّذها وتجنّب منها الفوائد، وسوّفها رائجة إلى أبعد الحدود. إحدى هذه التقنيات هي قولهم(ع): «إِذَا



ذَكَرَ أَحَدُكُمْ نِعْمَةَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَلْيَضَعْ خَدَّهُ عَلَى  
التُّرَابِ شُكْرًا لِلَّهِ» (الكافي / ج ٢ / ص ٩٨)؛ أي: ليسجد  
شكرًا لله. وإن لهذا الفعل أثرًا في تقوية الالتفات.  
إنَّ رَغْبَتَ فِي التَّمَرُّنِ عَلَى الْإِكْتِثَارِ مِنْ ذِكْرِ آلَاءِ اللَّهِ  
تَعَالَى فَعَلِيكَ أَنْ تَقَلُّ مِنَ الْاَلْتِفَاتِ إِلَى بَعْضِ الْأُمُورِ.  
وإمامنا الصادق (ع) يحذِّرنا من إطالة النظر إلى ما  
أنعم الله به على الناس. وعدم إطالة النظر يُصَنَّفُ  
في خانة ضبط الذهن. فإن وقعت عينك عليه،  
فاتركه: «إِيَّاكُمْ أَنْ تَمُدُّوا أَطْرَافَكُمْ إِلَى مَا فِي أَيْدِي  
أَبْنَاءِ الدُّنْيَا؛ فَمَنْ مَدَّ طَرْفَهُ إِلَى ذَلِكَ، طَالَ حُزْنُهُ،  
وَلَمْ يُشَفَّ غَيْظُهُ، وَاسْتُضْغِرَ نِعَمُ اللَّهِ عِنْدَهُ [تصبح  
في عينه صغيرة حقيرة]، فَيَقِلُّ شُكْرُهُ لِلَّهِ. وَانظُرْ إِلَى  
مَنْ هُوَ دُونَكَ [في النعم]، فَتَكُونُ لِأَنْعَمِ اللَّهِ شَاكِرًا  
وَلِمَزِيدِهِ مُسْتَوْجِبًا» (الأصول الستة عشر / ص ٢٠٩).

وفي الحديث: «الْحَالُ الَّتِي تُوجِبُ الشُّكْرَ أَفْضَلُ مِنَ  
الْحَالِ الَّتِي تُوجِبُ الصَّبْرَ» (أما لي الصدوق / ص ٦١٣).  
الشكر، إذًا، اسمى من الصبر؛ أي أن تفرح فتقول:  
”شكرًا لك يا رب“ هو أعلى قيمة من أن تصبر في  
البلاء. ولأنَّ التأمُّل في موضوع الشكر عذب، فإنه  
يمكن أن يطول، أي بإمكانك أن تظل تفكر فيه مدة  
أطول من الزمن. من المقولات المهمة حُسن الظن  
بالله تعالى؛ وإن الله لِيُغَيِّرَ نعماتنا ومقدراتنا اعتماداً  
على حُسن ظنِّنا نحن. لكن مَنْ ذا الذي باستطاعته  
أن يُحسن الظن بالله تعالى؟ إنه الذي يعيش تجربة  
الشكر. فالذي يشكر الله دوماً على أنعمه لا يعود  
يصدِّق بأنَّ الله يعذِّبه، ولذا يمتنع الله من تعذيبه.  
يظنُّ الكثيرون أن العلاقة بالله تشبه العلاقة بالملوك  
والجبابرة! في حين أنها تشبه علاقة الولد بأمه؛

على أنها أعظم من هذه الأخيرة بكثير! إذا أطلنا  
التأمل في نعماتنا ازدادت هذه النعمات وحسنت  
حالتنا إلى الأبد. لكن أيمكن أن يتنعم الإنسان  
ويهنأ في هذه الدنيا دائماً ثم يدخل الجنة أيضاً؟  
أجل يمكن. أخشى أنك تظن أن الله يتوقع منا أن  
نتعذب حتماً لئدخُلنا الجنة؟ كلا، هذا ليس صحيحاً!  
وهنا يُطرح سؤال: إذاً ماذا عن الجهاد والإنفاق في  
سبيل الله، والعبادات، والطاعات، وتحمل مثل  
هذه المِحَن والشدائد؟ الجواب: إنك إذا تجشمت  
هذه الصعاب عن حُب فسوف لا تحس صعوبتها  
ولا تظن أنك تتعب بسببها. فلو نزل عندك ضيف  
عزیز جداً على قلبك ممّن تود لو تفديه بعمرِكَ  
لُقمتَ بعشرة أضعاف أعمالك العادية من دون أن  
تتعب؛ لأنك تُجهد نفسك بدافع الحب والعاطفة.

فعن أمير المؤمنين (ع) قوله إن المتقين يتمتعون في الدنيا كما يتمتع بها المنعمون: «...فَحَظُّوا مِنَ الدُّنْيَا مِمَّا حَظِيَ بِهِ الْمُتْرَفُونَ» (نهج البلاغة / الكتاب ٢٧). فالله يفرح إذا تنعم عبده بالنعمة، والتدب بها، وشكره عليها.