

يقظة القلب كالخطوة الأولى في مسار تهذيب النفس وبلوغ القرب والكمال

هل يمكن البدء في طريق معرفة النفس دون يقظة القلب؟

إنّ حياة الكثير منّا مليئة بالحركة المستمرة، والعمل، وانشغالات مادية وعائلية، ونجاحات وإخفاقات صغيرة وكبيرة. غير أنّ السؤال الجوهرى هو: هل يشكّل هذا التيار المتواصل كلّ حقيقة الحياة، أم أنّ هناك طبقة خفيّة لا نلتفت إليها كثيراً؟

في ظلّ هذه الانشغالات، غالباً ما ننسى سبب مجيئنا إلى الدنيا، وما هو الهدف الأساسي من الخلق. هذا النسيان بعينه هو ما يكشف الحاجة إلى يقظة القلب؛ تلك اللحظة التي يخرج فيها الإنسان من سبات الغفلة، وينظر إلى نفسه ومسار حياته بنظرة جديدة.

لا ينبغي مساواة يقظة القلب بما تُسمّيه علم النفس الحديث بالوعي الذاتي. فالمقاربات النفسية المعاصرة تركز أساساً على إدارة الانفعالات والسلوكيات وتنظيم العلاقات الاجتماعية، بينما تشير اليقظة إلى عودة القلب إلى حقيقته الإلهية الخالدة. غير أنّ أنماط الحياة السائدة اليوم - كالاستغراق في الاستهلاك، والانشغال المفرط بوسائل التواصل، والسعي المتواصل وراء الشهرة والثروة - تقطع هذا الطريق وتحوّل دون هذا الرجوع، إذ تُبقي الإنسان أسير مستويات أكثر سطحيّة من وجوده.

إن يقظة القلب تشبه إلى حدّ بعيد الاستيقاظ من النوم؛ ففي الحلم نعيش الأحداث بجديّة، أي نخاف ونفرح ونبكي، لكن ما إن نستيقظ حتى ندرك أنّ كلّ ذلك لم يكن إلّا حلمًا عابراً. وكذلك هو حال الكثير من تعلّقات الدنيا؛ تبدو مهمّة ومثيرة في ظاهرها، لكن القلب المستيقظ يكتشف أنّها خالية من الحقيقة الثابتة.

هذه اليقظة تغيّر نظرة الإنسان من مستوى مادّي حيواني صرف إلى أفق إنساني خالد. فمن يرى نفسه مجرد كائن جسدي، تنحصر همومه وخططه في لذات زائلة أو مخاوف مؤقتة؛ أمّا من استيقظ قلبه، يدرك أنّ حقيقة وجوده أسمى من هذه الأبعاد المحدودة، فيجعل قراراته منسجمة مع مصيره الأبدي.

ولهذا فقد أكّد كبار أهل الدين والحكمة أنّ كلّ حركة في طريق تهذيب النفس تبدأ من هذه النقطة. فطالما كان الإنسان غارقاً في الغفلة، فإنه لا يهتدي إلى طريقه، تماماً كما أنّ النائم لا يستطيع تحديد وجهة سفره.

ومن هنا، فإنَّ يقظة القلب هي الخطوة الأولى للخروج من أسر الأبعاد الدنيا للوجود، والعودة إلى الذات الحقيقية، وبدء مسار يقود الإنسان نحو هدف الخلق والقرب الإلهي.

تعريف وماهية يقظة القلب

في نظر كبار علماء الأخلاق، تُعدّ يقظة القلب الخطوة الأولى في طريق تهذيب النفس، وبداية جميع مراحل نمو الإنسان. فطالما كنّا في حالة غفلة، فإنَّ حياتنا تشبه حلمًا تبدو فيه الصور الخيالية وكأنّها واقع حقيقي. وكما أنَّ الإنسان في المنام يضحك، أو يخاف، أو يحزن، ويظنُّ أنَّ ما يراه حقيقة، فإنَّنا أيضًا نعدّ تعلّقاتنا الدنيوية الزائلة حقائق نهائية وأهدافًا قصوى. غير أنَّه حين يستيقظ القلب، ندرك أنَّ هذه التعلّقات لم تكن سوى سراپٍ أو حلمٍ عابر. وقد عبّر النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله وسلم) عن هذه الحقيقة بقوله: «الناس نيام، فإذا ماتوا انتبهوا»^١.

• حقيقة يقظة القلب

يقظة القلب هي تلك اللحظة التي يهتّر فيها القلب، وتنفّث أمام الإنسان حقيقة جديدة. في هذه الحالة، لا يعود الإنسان يرى نفسه مجرّد كيان محدود بالجسد أو الجنس أو الموقع الاجتماعي؛ بل يدرك أنَّ حقيقة وجوده خالدة، وأنَّ حياته لا تنحصر في سنوات الدنيا القصيرة. قد يبدو هذا التحوّل في النظرة أمرًا بسيطًا، إلا أنَّه يُحدث انقلابًا جذريًا في باطن الإنسان؛ إذ إنّنا ما لم نصل إلى هذا الوعي بأنَّ وجودنا يتجاوز حدود الجسد و"الأنا الحيوانية، فلن نشعر أبدًا بضرورة النمو الحقيقي والسير نحو الكمال.

• ارتباط أبعاد وجود الإنسان بيقظة القلب

الإنسان كائن متعدّد الأبعاد؛ فجسده مكوّن من عناصر مادية، يخضع للنمو والتغذية، وتودّع فيه نزعة البقاء وطلب اللذة. غير أنَّ حقيقة الإنسان لا تنحصر في هذه الأبعاد. فالبعد الأصيل في وجوده هو البعد الإنساني المتعالي على مستوى العقل المجرّد، حيث نُفخ فيه من الروح الإلهية^٢. تكمن المشكلة في أنَّ كثيرًا من الناس يعرّفون هويتهم ضمن تلك المستويات الدنيا؛ فبعضهم يحصر ذاته

^١ ورام، مسعود بن عيسى، تنبيه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعة وّام، قم، مكتبة الفقيه، بي.تا، ج ١، ص ١٤٥

^٢ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ؛ سورة ص، الآية ٧٢

في الجسد والجمال، وآخرون في الغرائز الجنسية، وغيرهم في الشهادات أو الشهرة أو المكانة الاجتماعية. في مثل هذه الحالة يكون القلب في سبات، غافلاً عن حقيقته. إنَّ يقظة القلب تعني التحرر من هذا النوم، والوصول إلى إدراك أنَّ أصل وجودنا وحقيقته يكمنان في بعده الإلهي الخالد. فمن يرى قيمته محصورة في مظهره الخارجي مثلاً، سرعان ما يصاب بالإحساس بانعدام القيمة عند أدنى تغيير جسدي؛ وهذا دليل على الغفلة عن حقيقة الوجود. أمّا حين يستيقظ القلب، فإنَّ الإنسان يدرك أنَّ قيمته الحقيقية تتجاوز هذا الظاهر الزائل، وأنَّ جذورها ممتدة في روحه الخالدة. وهذا الفهم هو بداية معرفة النفس والانطلاق نحو الكمال.

• يقظة القلب: الحدّ الفاصل بين الغفلة والوعي

تُعَدُّ يقظة القلب الخطوة الأولى والنقطة المحورية في مسار تكامل الإنسان. فهي الحدّ الفاصل بين الغفلة والوعي، إذ توجّه انتباه الإنسان نحو حقيقته الخالدة. إنَّ استيقاظ القلب يحدث تحوّلاً في نظرة الإنسان إلى الحياة، فيعيد ترتيب أولوياته على أساس البقاء والخلود. ومن دون هذه اليقظة، يبقى الإنسان أسير الجوانب الأدنى من وجوده، فتغدو عبادته وممارساته الدينية مجرد مظاهر سطحية لا تمتلك عمقاً حقيقياً. أمّا حين يحصل تنبّه القلب، فإنَّ أوّل خطوة في مسار السير والسلوك تُقطع، ويُفتح أمامه طريق القرب الإلهي بوضوح واتّجاه جديدين.

• الفرق بين يقظة القلب والوعي الذاتي في علم النفس الحديث

في علم النفس الحديث، يُعرّف الوعي بالذات بأنّه انتباه الإنسان لمشاعره وانفعالاته وأفكاره، ويُراد منه في الغالب خفض القلق، وضبط الغضب، وتحسين العلاقات الاجتماعية. ورغم أهميّة هذا النوع من المعرفة، إلّا أنّه يظلّ محصوراً في مستوى الانفعالات ومظاهر السلوك الإنساني. أمّا اليقظة القلبية فليست مجرد مهارة لإدارة الانفعالات؛ بل هي التفاتٌ إلى الحقيقة الخالدة للوجود، وإلى صلته العميقة بالله تعالى. من يبلغ هذه المرتبة يكتشف أنَّ كيانه أوسع من الجسد والعقل، وأنّه في جوهره مرآة تعكس النفحة الإلهية فيه. فبينما يعلم علم النفس الفرد مثلاً استخدام تقنيات التهذئة عند الغضب، تكشف اليقظة أنَّ جذور الغضب ترجع إلى غياب ذكر الله ووقوع الإنسان في أسر الجانب الحيواني من نفسه. والعلاج الحقيقي إنّما يكون بالعودة إلى البعد الإلهي الكامن في الإنسان. من هنا، تبدو اليقظة أعمق وأثمن من مفهوم الوعي بالذات في علم

النفس الحديث؛ لأنَّ غايتها لا تقف عند حدود الطمأنينة النفسية، بل تتَّجه نحو السير في طريق القرب من الله تعالى.

الغفلة في مقابل يقظة القلب

تُعَدُّ يقظة القلب النقيض المباشر للغفلة. فالغفلة حالة ينغمس فيها الإنسان في شواغل سطحية وهموم يومية، وينشغل بجوانب منخفضة من وجوده حتى يبتعد عن حقيقته الباقية. فالإنسان الغافل يكرّس جلَّ اهتمامه للمال، أو المنصب، أو الشهرة، أو المُلذَّات العابرة، ويظنُّ أنَّ هذه هي حقيقة حياته بأكملها. ولئن بدا في ظاهر الأمر إنساناً يقظاً وفاعلاً، إلَّا أنَّه في العمق يعيش نوعاً من السبات الروحي العميق الذي يمنعه من إدراك جوهره الحقيقي ومسار وجوده.

وقد أكَّد القرآن الكريم مراراً على خطورة الغفلة، وبَيَّنَّ حال أهلها بقوله تعالى: «لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ».^٣ ومن منظور القرآن، فإنَّ الجذر الأساس للغفلة هو نسيان العلاقة مع الله تعالى؛ فإذا انقطع هذا الارتباط، نسي الإنسان حتى حقيقته،^٤ وبقي أسيراً في أدنى طبقات وجوده.

ويمكن تشبيه الغفلة بالنوم الليلي؛ ففي الحلم تبدو المشاهد والكوابيس وكأنَّها حقائق ثابتة، لكن ما إنَّ يستيقظ الإنسان حتى تتلاشى تلك الصور. وكذلك حياة الإنسان الغافل؛ إذ تبدو أفراحه ومخاوفه حقيقية في الظاهر، غير أنَّ يقظة القلب تكشف أنَّها كلّها عابرة، ولا تخلِّف في نهايتها إلَّا الحسرة. وفي المقابل، تمثِّل يقظة القلب تلك اللحظة التي يدرك فيها الإنسان أنَّ المال، والشهرة، والمقام، ليست سوى ظلال زائلة، وأنَّ الحقيقة الخالدة لوجوده أسمى وأبقى من ذلك بكثير.

وعليه، يمكن القول إنَّ الغفلة هي العيش في نوم الأبعاد المادية والحيوانية، أمَّا يقظة القلب فهي الالتفات إلى البعد المتعالي، العقلي-الروحي، الإلهي؛ ذلك البعد الذي يشكِّل أساس [الهوية الحقيقية](#) للإنسان، ويهيده نحو غايته النهائية، أي القرب من الله تعالى.

^٣ سورة الأعراف، الآية ١٧٩

^٤ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ؛ سورة الحشر، الآية ١٩

• موانع يقظة القلب في أنماط الحياة المعاصرة

تُعَدُّ أنماطٌ كثيرة من أساليب الحياة المعاصرة عائقاً حقيقياً أمام يقظة القلب. فالاستهلاكية المفرطة، والانغماس في الترفيه الرقمي، والارتباط المبالغ فيه بوسائل التواصل الاجتماعي، وشدة المنافسة المهنية، والتركيز المفرط على المظهر والشهرة، جميعها عوامل تُشَتِّت البصيرة وتحبس الإنسان في مستوياتها الغريزية والاجتماعية، مانعةً إيَّاه من الارتقاء إلى صفاءٍ أعمق.

إنَّ هذا النمط من الحياة يُغرق الإنسان في غفلة مستمرة، ويسلبه فرصة التأمل في الحقيقة الخالدة. وقد حذّر القرآن الكريم من ذلك بقوله تعالى: «ألهاكم التكاثر»^٥، أي إنَّ الانشغال المحموم بامتلاك المزيد يصرف الإنسان عن غايته الكبرى. فالشخص الذي يمضي ساعاتٍ طويلة في شبكات التواصل باحثاً عن الإعجابات والمتابعين، يجعل قيمته رهن نظرة الآخرين إليه، فلا يبقى له وقتٌ يلتفت فيه إلى أعماقه أو يتأمل هدفه الأبدي. وتُعَدُّ هذه الحالة من أبرز عوائق تحول دون يقظة القلب في العالم المعاصر. ومن ثمَّ، فإنَّ التحرر من أنماط الحياة المؤلدة للغفلة يُعَدُّ شرطاً أساسياً لبلوغ اليقظة. وعندئذٍ فقط يبدأ مسار تهذيب النفس، ويتمكّن الإنسان من الوصول إلى حقيقة وجوده، ومن ثمَّ بلوغ القرب الإلهي.

فوائد وثمار يقظة القلب في حياة الإنسان

تُعَدُّ يقظة القلب نقطة الانطلاق في مسار تهذيب النفس الحقيقي، والأساس الذي يُبنى عليه أسلوب حياة سليم. فعندما يخرج الإنسان من سبات الغفلة، تتبدّل نظرته إلى الدنيا وإلى نفسه؛ فلا يعود يرى ذاته ككائن محدود بالأكل أو اللذات العابرة أو التنافس على الشهرة والمكانة، بل يدرك أنَّ حقيقة وجوده كامنة في بعده الإنساني المتعالي على مجرّد الإدراك العقلي. إنَّ يقظة القلب تثمر آثاراً عديدة، نذكر منها ما يأتي:

• إدراك الإيمان بالخلود وترسيخه

حين يعتقد الإنسان أنَّه كائن فانٍ، فمن الطبيعي أن يستهلك طاقته كلّها في سنوات محدودة من الحياة الدنيوية. أمّا إذا تحقّقت لديه يقظة القلب، فإنَّ الإيمان بالخلود يحيى في داخله، وهذا الوعي يُحدث تحوّلاً

^٥ سورة التكاثر، الآية ١

في الأولويات، ويدفعه نحو تهذيب النفس المستدام والسير في طريقٍ معنوي أصيل.

• اكتشاف القلب بوصفه الرأسمال الحقيقي

يرى الإنسان الغافل أنّ رأس ماله الحقيقي يتمثّل في الممتلكات المادية، أو المكانة الاجتماعية، أو الجمال الظاهري؛ بينما تكشف يقظة القلب أنّ الثروة الحقيقية للإنسان هي قلبه. فالقلب الحيّ الطاهر يصبح منبعًا للسكينة، والمحبة، والنورانية. وفي هذه الحالة، بدل أن يغرق الإنسان في الحرص، والحسد، والمنافسات الفارغة، يتّجه نحو النمو الداخلي والسلام الدائم.

• اتّضح المسار والغاية من الحياة

الإنسان النائم لا يدرك أين هو ولا إلى أين ينبغي أن يتّجه. أمّا يقظة القلب فهي بمثابة إضاءة مصباح في طريقٍ مظلم، تكشف الغاية النهائية، وهي القرب الإلهي. وقد أكّد علماء الأخلاق أنّ جميع المقامات الروحية، من التوبة والجهاد، إلى التوكّل والمحبة الإلهية، إنما تبدأ بعد تحقّق هذه اليقظة. فهي تشبه حال المسافر الذي إن بقي نائمًا، فلن يصل إلى وجهته مادام أنه منشغل في محطّته؛ إذ إنّ بداية السفر الحقيقي لا تتحقّق إلا بيقظة قلب الإنسان.

• إعادة بناء نمط الحياة

لا تقتصر يقظة القلب على كونها مفهومًا أخلاقيًا أو عرفانيًا تراثيًا، بل هي ضرورة حيوية للإنسان المعاصر. فكثير من الأزمات الحديثة، كالقلق، والفراغ الوجودي، والاكتئاب، تعود جذورها إلى الغفلة. أما أنماط الحياة الحديثة، إن لم تُصحّح، ستغدو من أكبر العوائق أمام يقظة القلب. ومن هنا، فإنّ اليقظة في بعدها العملي تعني إعادة تشكيل نمط الحياة، وتنظيمه على أساس الحقيقة الخالدة؛ وهو المسار الذي يقود الإنسان إلى القرب الإلهي، وإلى تحقّق إنسانيته الكاملة.

في خلاصة القول، تمامًا كما أنّ الجسد لا يستطيع الحركة من دون الاستيقاظ، كذلك الروح لا يمكنها بلوغ مقصدها الإلهي من دون يقظة القلب. فهذه اليقظة هي الخطوة الأولى للخروج من الغفلة، وبداية معرفة النفس، والانطلاق نحو الكمال.

إلى أيّ مدى تؤمن بضرورة يقظة القلب؟ وما هي في رأيك السبل العملية التي يمكن أن تُحرّر الإنسان من أنماط الحياة القائمة على الغفلة، وتوصله إلى هذه اليقظة؟ شاركنا تجربتك ورؤيتك.