الأثر النفسى للصلاة على سلوك المصلى

إن الصلاة فى الاصطلاح هى صلة الوصل بين العبد الصالح وربه سبحانه وتعالى، أما لغة فتعنى التليين والتقويم فصلى الحداد الحديد لينه وقوّمة وصلى المصلى أى أنه أوصل روحه بخالقها الذى يغدق عليها بنفحات الرحمة، فتصبح نفساً بذكر الله قويمة لتفاعلها بكلامه سبحانه الذى يجعل من المسلم شخصاً يألف نفسه ويتوافق معها ويؤلف من طرف الأشخاص المحيطى به وينسجم معهم.

إعداد:
رضى الحمرانى
أخصائى علم النفس
الإكلنيكى المغرب

أما الخشوع فى الصلاة فيعنى فى اللغة السكون وهو ضد الحركة، أما اصطلاحاً فهو حالة من السكينة والطمأنينة تنشر فى نفس المؤمن لاستئناسها بما تتفاعل به داخل الصلاة من آيات وأذكار وأدعية لذلك مدح الله جل علاه الخاشعين فى صلاتهم فقال:﴿ قَدْ أَفْلَحَ ٱلْمُؤْمِنُونَ ۝١ ٱلَّذِينَ هُمْ فِى صَلَاتِهِمْ خَٰشِعُونَ ﴾ (المؤمنون:١-٢)، ورغم أن الخشوع هو حالة نفسية داخلية إلا أنه يظهر على وجه الإنسان، والوجه هو مجمع الحسن وهو أشرف مكان فى جسد الإنسان و الدليل قوله تعالى:﴿ وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ خَٰشِعَةٌ ﴾ (الغاشية:٢) أى خاضعة لربها فى الصلاة وخافضة ناصيتها له حياء منه سبحانه، فينعكس هذا الخشوع نوراً وضياء على وجه المسلم قال جل علاه﴿ أَفَمَن شَرَحَ ٱللَّهُ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِۦ ۚ فَوَيْلٌ لِّلْقَٰسِيَةِ قُلُوبُهُم مِّن ذِكْرِ ٱللَّهِ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ فِى ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ ﴾ (الزمر:٢٢).

إن العكس فى هذه الحالة صحيح، فإذا كثرت الذنوب وتُركت الصلاة واشتدت الغفلة فى القلب وقوى الميل إلى الشيطان فيظهر كل ذلك على شكل ظلمة وسواد يعلو وجه الإنسان وكما مدح القرآن الخاشعين فى صلاتهم فقد ذمّ و انتقد الغافلين عنها فى نفس الآية حيث قال«فويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله أولئك فى ضلال مبين».

١. تاريخ تشريع الصلاة

إن الصلاة كانت عبادة الأنبياء فقد أقاموها وأمروا الناس بإقامتها، فلما جاء الإسلام أخذت فيه أكمل صورة، فلم تعد مجرد ابتهالات وأذكار وأدعية فحسب، بل أصبحت ذكراً ودعاء أو قياماً وركوعاً وسجوداً، وتناسقت أقوالها وأفعالها بشكل تتحقق به عبودية الجسد والعقل والقلب، كما صارت للصلاة شروط وأركان أوقاتاً ومساجد وأذان وإقامة و جماعة وغير ذلك كثير.

لقد شرع الله عز وجل الصلاة للمسلمين قبل الهجرة النبوية من مكة إلى المدينة بثلاث سنوات فى ليلة الإسراء و المعراج رغم أى خلاف فى سنتها، فكانت الصلاة هى الفريضة الوحيدة التى شرعت فى السماء وهذا دليل على عظمتها، و كانت هدية الله تعالى لأمة محمد صلى الله عليه وسلم ومنذ اللحظة الأولى التى أمره الله به وهو يحافظ عليها ويأمر المسلمين بالحفاظ عليها حتى كانت آخر وصاياه قبل أن يفارق الدنيا، فعن أم سلمة أن النبى صلى الله عليه وسلم وهو فى الموت جعل يقول:(الصلاة ومامَلكت أيمانكم، فجعل يقولها ومايفيض بها لسانه) أى أنه كرّر ذلك مراراً، أخرجه النسائى وابن ماجة.

وكيف لايحرص عليها صلى الله عليه وسلم كل هذا الحرص، وهى الركن الثانى من أركان الإسلام العملية بعد الشهادتين وهى الأساس الذى يقوم عليه هذا الدين، فعن معاذ بن جبل(أن رسول الله صلى الله عليه وسلم) قال:(.. رأس الأمر الإسلام وعموده الصلاة وذروة سنامه الجهاد..) رواه الترمذى وقال حديث حسن صحيح، فالإسلام كالخيمة والصلاة كالعمود الذى على أساسه تقف الخيمة شامخة فوق الأرض.

٢ . الحكمة فى تحديد أوقات الصلاة

إن الصلاة هى منجم غنى بالفوائد النفسية ومن أهمها نذكر على سبيل المثال لا الحصر أنها موزعة فى أوقات اليوم المختلفة، فهى لاتؤدى مجتمعة فى وقت واحد والسر فى ذلك هو حث المسلم على مدوامة لقاء ربه عدة مرات فى اليوم، بالليل والنهار فى الصباح والمساء، ليتجدد إيمانه وتنشط نفسه من خلال الإقبال على لقاء خالقها، فترتفع بذلك همة العبد الصالح لطلب المعالى ويبتعد بالمقابل عن الفتور والكسل فى عباداته ومعاملاته.

وتجدر الإشارة فى هذا السياق إلى أنه فى كل يوم من الأيام هناك أوقات من الواجب أو من المستحب أن تؤدى فيها الصلاة كوقت الظهر أو مابين الظهر والعصر، وهناك أوقات أخرى يحرم أو يكره فيها الصلاة كوقت شروق الشمس وعند غروبها والسر فى ذلك أن الله تعالى شرع الأوقات المفروضة والمستحبة للصلاة حتى يجتهد العبد الصالح فى العمل على التقرب من خالقه ليشعر بالتالى بالرضا عن ذاته التقية النقية، أما الأوقات المحرمة والمكروهة فقد جعلها الله فرصة ليستريح العبد من أداء العبادة، حتى تنشط نفسه وتشتاق مجدداً لربط الوصل مع الله جل علاه، أما مواصلة العبادة دون راحة فتصيب النفس البشرية بالملل والسآمة وهذا شعور غير مطلوب فى ديننا، بل إن التوازن النفسى فى شخصية المسلم يتحقق بالمزاوجة بين ثنائية العمل والراحة التى تجعل منه إنساناً وسطياً غير مفرط فى الصلاة ولا مفرط فى الراحة والعكس صحيح.

حين يبدأ المصلى فى أداء الصلاة وحتى اللحظة التى ينتهى فيها فإنه لايمارس أى نشاط آخر بالموازاة معها كإشباع شهوة البطن من أكل وشرب، أو تجاذب أطراف الحديث مع الأشخاص القريبين منه، وهذه الصفة هى من مظاهر القوة فى شخصية المسلم التى تميز بها حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم، فحين يبدأ فى ممارسة عمل معين يركز انتباهه فيه وينشغل به كلية ولايتركه لغيره حتى ينهيه، وبهذه الطريقة يكون الإنسان فعالاً ويشعر بالإحساس بالإنجاز وهذا الشعور يعد من أهم ركائز الثقة بالنفس وتقدير الذات والعكس صحيح إذا أقبل الإنسان على فعل عدة أشياء فى نفس الوقت فإن انتباهه يتشتت وقوته تتجزأ ويمضى الوقت ولايكمل أى عمل من الأعمال التى شرع فى انجازها، فيشعر بعدم فاعليته وضعف إنتاجه وينتابه الإحساس بالدونية واحتقار الذات.

إن من مظاهر الروعة فى هذه العبادة المباركة، أن الله سبحانه أمر عباده بالتطهير الظاهرى للجسد والثوب والمكان قبل أدائها وحّبب هذا العمل إلى قلوبهم حين مدح المتطهرين فقال:﴿ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴾(البقرة:٢٢٢)، كماجعل من آدابها التجمل والتزين عند أدائهاحين قال:﴿ يَٰبَنِىٓ ءَادَمَ خُذُوا۟ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ ﴾ (الأعراف:٣١)، وبما أن الصلوات الخمس تتوزع فى مختلف ساعات اليوم فإن هذه الطهارة وتلك الزينة لاتفارق المسلم لا فى ليله ولا فى نهاره.

٣.أوضاع الصلاة ودلالاتها.

إن العبد الصالح والفالح حين يريد أن يصلى فأول هيئة يبدأ بها هى القيام بين يدى الله تعالى، أى أنه لايعبد الله وهو جالس بل يبدأ بالوقوف وهى وضعية تدل على تقديره وإجلاله لمن يقف أمامه، ففى

المدرسة مثلاً ولله المثل الأعلى يقف الأستاذ والتلاميذ إذا دخل عليهم أحد ضيوف المؤسسة، تعبيراً منهم عن تقديرهم واحترامهم للشخص الزائر، ومن تم فالقيام والوقوف فى الصلاة دليل على إجلال رب العالمين واستشعار من العبد الصالح لعظمة معبوده وهو الله جل علاه.

بعد مناجاته لربه عبر قراءة سورة الفاتحة وسورة بعدها، ينتقل المصلى من وضعية القيام إلى وضعية الركوع التى يزداد بها قرباً من الله تعالى، لأن الركوع أعظم من القيام فى إظهار التذلل إلى الله جل علاه، ثم يزداد العبد الصالح إلحاحا فى طلب رضى ربه فيخر ساجداً، والسجود هو قمة القرب من الله سبحانه والدليل قوله تعالى﴿ كَلَّا لَا تُطِعْهُ وَاسْجُدْ وَاقْتَرِب ﴾ (العلق:١٩) وعن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (أقرب مايكون العبد من ربه وهو ساجد فأكثروا الدعاء) رواه مسلم، وعن أنس بن مالك أن النبى صلى الله عليه وسلم قال(حُبب إلىّ النساء والطيب وجعلت قرة عينى فى الصلاة) رواه النسائى، وقرة العين هى قمة القرب من الله تعالى.

إن هذه الأوضاع الثلاثة القيام، والركوع والسجود هى حالات محمودة حين يمارسها الإنسان فى الصلاة كعمل من أعمال الخير، أما فيما يخص أقبح الأوضاع فى أعمال الشر كوقوع ابن آدم فى حالة الغضب فجلوسه خير من قيام و اضطجاعه خير من جلوسه لأن الواقف متأهب للبطش بمن أغضبه والجالس أقل استعداداً للهجوم من القائم والمضطجع أبعد منهما معاً من مغبة السقوط فى السلوكيات العدوانية والتصرفات العنيفة التى لايحمد عقباها.

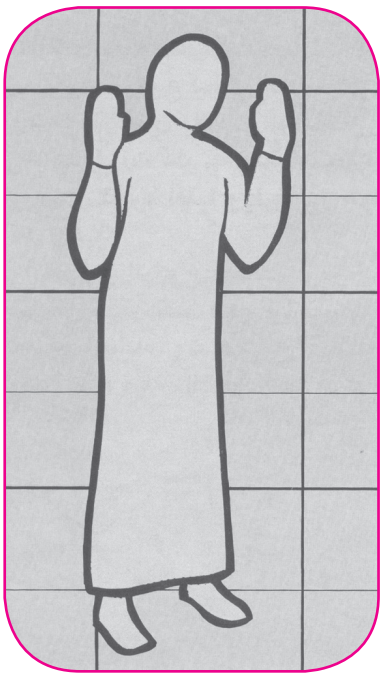
٤. روائع الفوائد فى الفرائض والنوافل

إن الصلاة تنقسم إلى فرائض ونوافل ، والمسلم الذى يصلى النوافل لايجد صعوبة فى ضبط الفرائض لأن من يستزيد فى الخير يضمن الثابت عليه بتوفيق من الله، والعكس صحيح فمن يكتفى بالفرائض قد يصل به الحال إلى تصنيعها وقد ينقطع بشكل كلى عن أدائها، أضف إلى ذلك أن أداء النوافل يجبر ماقد يعترى الفرائض من أخطاء أو سهو أو نسيان فالنوافل ترمم ثغرات الفرائض.

● إن الصلوات المفروضة والمسنونة تؤدى بشكل سرى أثناء النهار وبشكل جهرى خلال الليل، والحكمة فى ذلك أن تلاوة القرآن والأذكار والأدعية بصمت فى الصلوات السرية يتطلب مجهوداً ذهنياً كبيراً للمحافظة على التركيز و الانتباه، لأن الصلاة تتزامن مع أوقات النشاط والعطاء والعمل، أداء هذه العبادة بشكل سرى يشد الذهن لكى لايصاب بالسهو والشرود والتفكير فى مشاغل الدنيا وأغراضها الزائلة، أما الصلاة الجهرية فهى تنسجم مع أوقات الليل الذى يغلب على الانسان فيه الشعور بالإعياء والإرهاق بعد نهار طويل من العمل الشاق، لذلك يتم الاستعانة بالتلاوة الجهرية المجودة التى تحفز المسلم على الإحسان فى أداء صلاته..

● إن الصلاة المفروضة تؤدى إما بشكل فردى أو بشكل جماعى والصلاة الجماعية أعظم عند الله من الصلاة الفردية والإسلام يدعو إلى الجماعة ويحث عليها فى قول الله عز وجل ﴿ وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ﴾آل عمران ١٠٣ والذهن يركز أكثر والنفس تخشع بشكل أفضل إذا كانت الصلاة فى حضرة الناس، فاجتماع المسلمين يثير الإحساس بالهيبة والعظمة فى نفسية الفرد.

إن الإنسان محفوف على الدوام بعناية إلهية خاصة فهو يولد فى جماعة ويعيش فى جماعة ويصلى طول حياته فى جماعة، ويصلى عليه بعد وفاته فى جماعة ويشيع إلى قبره فى جماعة، ويدفن وسط جماعة من الأموات، ويحشر إلى ربه فى جماعة، فنرجو من الله تعالى أن يعيننا علي الإكثار من حمده سبحانه على نعمة الجماعة بألسنتنا وأفعالنا، وذلك بالحرص على التمسك بروح الجماعة فى كل عباداتنا ومعاملاتنا، خصوصا فى الصلاة تطبيقا لقوله تعالى ﴿ وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ﴾.



ورحيق الحكم فى معرض الحديث عن روائع الفوائد النفسية للصلاة، أن الإنسان حين يولد يؤذن فى أذنه اليمنى وتقام الصلاة في أذنه اليسرى، ولا نصلى عليه إلا بعد أن يكبر ويهديه الله عز وجل لطريق الخير ويتقبل قلبه هذا العطاء الإلهى، فنجده يصلى ما كتب الله أن يصلى من فرائض ونوافل فى سنوات حياته فى المسجد خلف الإمام وخلف بعض المصلين وبعد وفاته تقام عليه صلاة الجنازة بدون أذان ولا إقامة اللتين سبق أداؤهما عند ولادته، فالأذان والإقامة فى أذنيه هما مقدمة حياته وصلاة الجنازة عليه هى خاتمة عمره فما أجملها من مقدمة وما أروعها من خاتمة فمن أشرقت بدايته فى الدنيا بذكر الله تعالى حسنت نهايته بتكريم خالقه له من خلال صلاة الجنازة التى تعد من المبشرات بدخوله إلى جنات خالدات، حين يخاطبه ربه الكريم قائلا﴿ يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴾(الفجر ٢٧ . ٣٠)

٥ . أثر الخشوع علي سلوك المصلى

إن الإنسان إذا قرت عينه بشىء وارتاح إليه قلبه يكون من الصعب عليه مفارقته، ونحن المسلمين المنتمين للقرن الخامس عشر الهجرى يشعر أغلبنا بعكس هذا الإحساس فى علاقتنا بالصلاة، حيث نجدها ثقيلة على نفوسنا فصرنا ننقص منها كما وكيفا، حيث ترانا نقلل من النوافل ونسرع فى أداء الفرائض وينعكس ذلك بشكل سلبى على سلوكنا ومعاملاتنا اليومية حيث يطغى علي تصرفاتنا التوتر والقلق والتذمر والغضب لأتفه الأسباب.

إننا ينبغى أن نتأمل فى هذا الأمر ونتساءل لماذا كان النبى صلى الله عليه وسلم وصحابته وسلف الأمة الصالح يكثرون من الصلوات ويطيلون فيها؟ فى حين أننا نحن الذين توارثناها عنهم خلفا عن سلف تجدنا نصلى لكن صلاتنا هى عبارة عن حركات ميتة لا خشوع فيها، لذلك من الطبيعى أن نستثقلها ونشعر بالملل والسآمة من كثرة تكرارها، إن النتيجة المنطقية لإهمالنا لعلاقتنا بربنا أنه لا صلاتنا تتحسن ولا ضميرنا يرتاح ولا سلوكنا يتهذب.

فمن أراد أن تكون صلاته فعالة فى محو سيئاته وسببا فى زيادة حسناته وقادرة على إحداث تغيير حقيقى فى سلوكه من الأسوأ إلى الأحسن فليؤدها بتأن وإتقان فى ظاهرها عبر خشوع الجسد وفي باطنها من خلال خشوع القلب، ومن الأشياء التى تعين المسلم على الخشوع داخل الصلاة الاجتهاد فى التركيز والانتباه أثناء تلاوة الآيات القرآنية، وترديد الأذكار والأدعية مستمدا فى تفعيل هذا المجهود الذهنى على السنة النبوية حيث كان رسول الله صلى الله عليه وسلم «لا يزال ينهى على رفع البصر إلى السماء أثناء الصلاة، فعن أبى ذر الغفارى قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «لا يزال الله مقبلا على العبد فى صلاته ما لم يلتفت فإذا صرف وجهه انصرف عنه» رواه أحمد وأبو داوود.

لقد كان عليه الصلاة والسلام يركز نظره إلى موقع السجود أثناء صلاته، إن هذا السلوك النبوى الحكيم يساعد على اجتماع الذهن وتركيزه فيما يتم قراءته من آيات وأذكار وأدعية خلال الصلاة، إن الذهن بطبيعته التكوينية يجتمع تركيزه إذا صوب انتباهه إلى هدف محدد أو نقطة معينة لا يحيد عنها إلى غيرها حتى يحقق ما يصبو إليه، والعكس صحيح إذا كان بصر الإنسان ينتقل من شىء لآخر عند قيامه بمهمة معينة أو عند اشتغاله بعمل محدد فإن انتباه المصلى يتشتت فتفقد الصلاة قوة تأثيرها فى شخصية الإنسان لذلك ذم الله تعالى المتهاونين فى الصلاة واعتبر التكاسل من علامات النفاق فى قوله جل علاه ﴿ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَىٰ يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ﴾

النساء ١٤٢

إن المسلم الذى يتفاعل بعقله وقلبه مع الصلاة فإنه يتربى من خلالها على اكتساب أخلاق الخير ويبتعد عن خصال الشر لذلك فالذى يصلى لا يخلو من خير، فلابد أن تكون محافظته علي صلاته سببا

فى تداركه لما ينقصه فى دينه، لأن الصلاة تورثه الصدق والأمانة والحياء.. وهذه الأخلاق الفاضلة تعينه على الابتعاد عن عاداته السيئة والإقلاع عنها من غضب وشرب خمر وقطيعة رحم.. إلخ» قال الله عز وجل ﴿ ٱتْلُ مَآ أُوحِىَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴾ العنكبوت ٤٥

إن العبد المصلح لنفسه حين يفلح فى ترك هذه المعاصى تتفرغ نفسه للطاعات، وتشتغل بما يفيدها وينفعها من أعمال البر سواء منها الدينية أو الدنيوية ليتدرج شيئاً فشيئاً فى تسلق مراتب الصلاح فينتقل من مرتبة الإسلام وتتجلى فى ممارسة الطاعات المفروضة من صلاة وصيام وزكاة وحج. إلى مرتبة الإيمان التي تتميز بالتقرب إلى الله بالنوافل بعد الفرائض ثم يرتقى بعد ذلك إلى مرتبة الإحسان وهى الزهد فى طلب فضول المباحات ككثرة الأكل وتعدد المراكب الفخمة وبابتغاء المنازل الفاخرة ويكتفى منها بالضروريات دون الكماليات، لأن باله يكون مرتبطا بأمور الآخرة أكثر من انشغاله بأمور الدنيا.

إن أجمل ما نلخص به الحديث فى محور تأثير الخشوع فى الصلاة على سلوك المصلى، أن المسلم لا يستطيع بمفرده التخلص من صفاته القبيحة ولا يمكنه التغلب لوحده علي دوافع الشر بداخله، فكم من مسلم تارك للصلاة تدعوه للتصالح مع الله جل علاه عبر أدائها لكنه يرفض بحجة أنه لن يصلى حتى يترك أولا وقبل كل شيء عاداته السيئة لكى لا يشعر بالتناقض الروحى مع نفسه لكونه يجترح المعاصى وفي نفس الوقت يصلى فهو بذلك يعتقد بأنه منافق يخلط عملا صالحا بآخر سيئ وهذا هو تلبيس إبليس.

إن المسلم لا يستطيع إصلاح ذاته إلا باعتماده علي التواصل مع خالقه، الذى يمده بالقوة الربانية العظيمة التي تساعده علي التغلب علي نفسه الأمارة بالسوء، فمن اجتهد في إصلاح ذاته بمساعدة ربه فهو ناجح ومن اعتمد علي قدراته الشخصية المحدودة في عملية التهذيب النفسى لسلوكياته وتصرفاته فهو مغلوب وغير موفق من البداية.

خاتمة

إن قلوب المسلمين فى علاقتهم بالصلاة تنقسم إلى ثلاثة أنواع قلب حى سليم وقلب مضطرب مريض وقلب مظلم ميت فالأول قلب المؤمن الذي يحافظ على صلاته ويتقن وضوءها وحركاتها الظاهرية ويملأ باطنها بالخشوع والتفاعل الجسمى والذهنى والعاطفى مع آياتها وأذكارها وأدعيتها أما القلب المضطرب المريض الذي يحتاج للعلاج فهو قلب المصلى الذي يقبل علي الصلاة ونفسه كسلانة ومكرهة على أدائها وعقله شارد وغافل عما يقول لسانه أثناء القيام والركوع والسجود، وروحه قاسية كالحجرة الصماء لا تستشعر رقة النفحات الإيمانية فى علاقتها التواصلية المباشرة مع ربها أما القلب المظلم الميت فهو قلب تارك الصلاة، الذى يعتقد بأنه حى يرزق يأكل ويشرب ويدرس ولايعمل.. إلخ لكنه فى الحقيقة أعمي البصر وميت القلب لأنه يعيش فى ظلمات بعضها فوق بعض قال الله تعالي ﴿فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى ٱلْأَبْصَٰرُ وَلَٰكِن تَعْمَى ٱلْقُلُوبُ ٱلَّتِى فِى ٱلصُّدُورِ ﴾ الحج ٤٦

إن دواء هذه القلوب المريضة نجده فى صلاة النبى صلى الله عليه وسلم صلاة تعتبر فى شريعة الإسلام هى الأصل الذى يقتدى به كل من أكرمه الله تعالى باعتناق هذا الدين العظيم، وصلاة صحابته الكرام هى نسخة طبق الأصل من صلاة النبى ونرجو من الله تعالى نحن التابعين لهم أن تكون صلاتنا فى ظاهرها وخصوصا فى باطنها قريبة من الأصل ومن النسخة طبق الأصل.

ومسك الختام فى الحديث عن روائع الفوائد النفسية للصلاة الربانية أنك أيها العبد الصالح ويا أيتها الأمة الفالحة حتى إن فتح الله عليكما أبواب رحمته وبلغتما أعلي مراتب الخشوع والتقرب إلى الله تعالي في الصلاة فاعلموا علم اليقين أنكم مع ذلك فقراء إليه سبحانه فلا تطمعوا فى أعمالكم لأنها لا تغنيكم عن الله شيئاً ولن تبلغكم الجنة بل صلٌ وُصم وزكّى.. وأزهد فى النهاية فى كل ذلك وأجعل طمعك دائما منصبا علي أن يشملك الله برضاه ورحمته فقد روى عن أبى هريرة رضى الله عنه إنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول «لن يدخل أحدا عمله الجنة قالوا: ولا أنت يارسول الله ؟ قال لا ولا أنا إلا أن يتغمدنى الله بفضل ورحمة فسددوا وقاربو ا ولا يتمنين أحدكم الموت، إما محسنا فلعله أن يزداد خيرا، وإما مسيئا فلعله أن يستعتب» أخرجه البخاري.

المراجع

١. إسماعيل بن عمر بن كثير تفسير القرآن الكريم «ت ٧٧٤» طبعة دار الشعب تحقيق عبد العزيز غنيم. محمد أحمد عاشور. محمد إبراهيم البنا ١٣٩٢ . ١٩٧١

٢. جمال الدين ابن منظور لسان العرب دار لسان العرب بيروت لبنان ١٣٩٠ ه. ١٩٧٠م

٣. د. محمد عز الدين توفيق الخشوع فى الصلاة مطبعة النجاح الجديدة الطبعة الخامسة الدار البيضاء. المغرب ١٤١٥ هـ. ١٩٩٨ م

٤ . د. محمد عز الدين توفيق التأصيل الإسلامى للدراسات النفسية. دار السلام الطبعة الأولى القاهرة مصر ١٤١٨هـ. ١٩٩٨م.

الخبيئة

«الخبيئة» هي طاعة معينة تقوم بها لا يعلم بها أحد إلا الله.

قد تكون ركعات في جوف الليل لا يعلم بها أحد..

صيام أيام لا يعلم بها أحد..

تلاوة آيات من القرآن ،، ختمات لا يعلم بها أحد ..

ذكر الله عز وجل بالآلاف لا يعلم به أحد ..

دمعات على الوسادة ومناجاة

كل ما لا يعلم به أحد من طاعاتك ولا تخبر به أحدًا ولا يعلمه إلاَّ الله ، فهو خبيئة

فمن أعظم ما تتقرب به إلى ربك أن يكون بينك وبين الله خبيئة لا يعلمها أحد من الخلق تدخرها لنفسك في يوم أحوج ما تكون فيه إلى ما يكسو عورتك،، ويطفىء ظمأك،، ويجعلك تحت ظلِّ عرش الرحمن يوم لا ظل إلاَّ ظله.

العبادات الخفية والأعمال الصالحة السرية بها من كنوز الحسنات ما لا يعلمه إلاَّ الله فلا تغفل عنها .

. وهذا زين العابدين علي بن الحسين رضي الله تعالى عنهما وأرضاهما يحمل جراب الخبز على ظهره بالليل فيتصدق به

قال عمرو بن ثابت :

لما مات علي بن الحسين فغسّلوه جعلوا ينظرون إلى آثار سواد في ظهره فقالوا :

ما هذا ؟ قالوا : كان يحمل جُرَب الدقيق . يعني أكياس الدقيق . ليلاً على ظهره يعطيه فقراء أهل المدينة

. وكان أحد السلف يقوم الليل كله ، فيخفي ذلك ، فإذا كان عند الصبح رفع صوته كأنه قام تلك الساعة

. وقد صام داود بن أبي هند أربعين سنة لا يعلم به أهله وكان خرازًا يحمل معه غداه من عندهم، فيتصدق به في الطريق ويرجع عشيًا فيفطر معهم

رحم الله أحد السلف وهو يقول:

«السرائر السرائر اللاتي يخفين على الناس، وهن على الله بوادر»

- استغفار بالأسحار ؟؟
- دمعة في خلوة ؟؟
- صدقة سر ؟؟
- أو إصلاح بين الناس ؟؟
- أو صلاة بالليل والناس نيام ؟؟

- اعقد العزم من الآن على أن يكون لك خبيئة من عمل صالح بحول الله وقوته.

وصيتى لنفسى ولك:

اعزم عزيمة جادة على استثمار أوقاتك.. على زرع غراس يانعات لك فى الجنة بعزيمة صادقة.. وهمة عالية

«أسأل الله لى ولكم الجنة

الحل فى الحب والسلوك الإيثارى بين البشر

لا شك أن هناك بعض الصفات الإنسانية قد انتشرت بين البشر فى هذا العصر، القرن الحادى والعشرين، مثل شيوع سمات وصفات نفسية كالإنانية، الأثرة وضعف السلوك الإيثارى وتهميش الإيثار بين البشر.. هذه السمات النفسية السيئة طغت وصبغت معظم تصرفات أفراد المجتمع المصرى والعربى والدولى، وفى ظل ذلك كان لابد أن نقف على ملامح الثقافة العامة المنتشرة فى كل مجتمع وخاصة الثقافة الوالدية، الأسرية لما لها من أثر محمود فى خلق السلوك «التصرفات» الإيجابى لدى أفراد كل المجتمع.

بقلم

د. إبراهيم محمد المغاورى
قسم علوم النفس
جامعة بورسعيد

وهذا ما أكده المذهب الإنسانى «القوة الثالثة» فى علم النفس بزعامة «ابراهام ماسلو» من أن الإنسان يسعى دائما إلى وحدة الشخصية ويسير نحو التفردية وتحقيق الذات وذلك عن طريق التحلى بعدد من الصفات الإنسانية الإيجابية مثل «القيم النبيلة والصفاء النفسى كالعطف والتعاطف والشجاعة والايثار والمشاركة الوجدانية والتواصل والذكاء الوجدانى الاجتماعى مع الآخرين فى كل مجتمع.

وانطلاقا من مبادىء علم النفس الإيجابى التى تهدف إلى تقوية الذات والوقاية من الاضطرابات النفسية وتحقيق الصحة النفسية عن طريق التفاؤل والمهارات البينشخصية وأخلاقيات العمل والانتاج والتضحية والوالدية والإيجابية والحكمة من التصرفات وصناعة العقلية المستقبلية للأفراد وأملا فى صناعة الشخصية الإنسانية العصرية والجيدة المتفائلة والمناسبة للقرن ٢١.

هذا القرن الذى تفشى فيه السلوك الأنانى بدلا من السلوك الإيثارى والأنانية «الآثرة» النرجسية التى ملكت عقولنا قبل قلوبنا بدلا من إنكار الذات والإيثار فأصبحت هناك أزمات فى معظم جوانب ومجالات الحياة المعاصرة الجميع يشتكى، فنادرا ما نجد فردا ما أو مجتمعا ما يفضل المصلحة العامة على المنفعة والمصلحة الشخصية، فالجميع يتحدث ويتعامل بلغة الضمير «أنا» وليس بضمير «نحن».

تفشى قانون المصالح والمنافع الشخصية وقانون المادة فى تنظيم العلاقات الإنسانية بين البشر والأفراد والمجتمعات وإهمال قانون الإيثار والسلوك الإيثارى. فى تنظيم العلاقات الإنسانية فنحن مطالبون بإعادة النظر فى تنظيم علاقاتنا مع الآخرين.

ولكى نتجنب ذلك يجب أولا نشر ثقافة الإيثار التى تبدأ بالحب الوالدى وإشباع غريزة الحب والتقبل من جانب الوالدين للأبناء التى تجعلهم راضين عن أنفسهم متميزين بالسلوك الايثارى والمشاركة الوجدانية مع الآخرين فى المجتمع التى تجعلهم يضعون اهتماماتهم فى نسقهم القيمى داخل شخصياتهم «ترتيب التصرفات رقم ١» قبل اهتماماتهم الشخصية «رقم ٢» فى النسق القيمى، والاندماج فى أنشطة تطوعية من أجلهم ويقومون بالمساندة المالية والاجتماعية لهم.

وإذا نظرنا إلى مفهوم الحب الوالدى (Love) نجد أن كل حرف منه يمثل ملمحا أساسيا ومستويات متدرجة للحب الوالدى فحرف (L) يعنى الاستماع Listeming وحرف (o) يعنى الملاحظة observing وحرف (v) يعنى القيم valuing وحرف (E) يعنى شد الأزر Empawaring

كما أن الحب الوالدى يتضمن العاطفة والعشرة والقرب المكانى والتفاعل الإيجابى والتشابه.

الأسرة تبث هذا الحب فى نفوس أبنائها عن طريق أربع وسائل ضرورية هى:

١ . الدفء والتواد
٢ . العدائية والعدوانية
٣ . اللامبالاة والإهمال
٤ . الرفض والنبذ الوالدى

كما تتحكم المكونات الوالدية فى هذا الحب مثل المسئولية . التوجيه والإرشاد . التهذيب والتربية

فالوالدان اللذاين يحققان هذه المكونات من الممكن أن نطلق عليهما والدين محبين لأبنائهما ومهتمين بهما لأنهما:

. ينميان تقدير الذات لابنائهما
. يشبعانه بيولوجيا ونفسيا وماديا وأمنيا
. يخصصان وقتا لسماع الطفل والأبناء والإنصات لهما

ووفقا لدراسات «بولبى» فى الطب النفسى «ومارى انزورت» «فى علم النفس نجد أن نوعية العلاقة بين الطفل ووالديه فى الطفولة المبكرة تحدد سعادة الطفل فى المستقبل وفى صحته النفسية فالطفل الذى لا يشعر بالارتباط الوجدانى الإيجابى والحب الوالدى دائما يكون فى أزمة نفسية خطيرة فى مراحل النمو التالية لمرحلة الطفولة وخاصة مرحلة المراهقة «التمرد الثانية» بعد التمرد الأولى «الطفولة» فضعف المساندة الانفعالية من قبل الوالدين خلال مرحلة الطفولة يرتبط بالاعراض الاكتئابية والاضطرابات النفسية فى مرحلة المراهقة، إذن الحل والعلاج للكثير من مشاكل هذا العصر وتجنب الكثير من مشكلاته والوقاية من الاضطرابات النفسية والاجتماعية والاقتصادية فيه يتمثل فى الحب الوالدى والسلوك الإيثارى الذى يتضمن التضحية بالنفس والمال من أجل إسعاد الآخرين ونشر ثقافة التسامح والأمن لأن هذا السلوك الإيثارى يؤدى إلى تقوية جهاز المناعة لدى البشر وإطلاق الخلايا القاتلة الطبيعية الموجودة فى الجسم «الأندروفين» اللازم لسعادة الإنسان ورفاهيته.

فهل حان الوقت لنشر ثقافة الحب والتسامح والأمن والإيثار من أجل إسعاد الفقراء والضعفاء والمرضى والبؤساء فى هذا القرن الحادى والعشرين حتى يتحقق فينا قول المولى عز وجل « وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ » «سورة الحشر :٩»

«وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ ٱلْمُؤْمِنُونَ بِنَصْرِ ٱللَّهِ » سورة الروم: ٤