



أريد أصلي حقا

محاولات لإنقاذ ما يؤمل إنقاذه
أحمد خيري العمري



أريد أن
أصلي حقاً





إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

● العنوان: أريد أن أصلي حقاً ●

● تأليف: أحمد خيرى العمري
● تدقيق لغوي: عبير عبدالرحمن القياض
● تنسيق داخلي: معتر حسنين علي
● محرر هذه النسخة: ميساء طه

● الطبعة الأولى: يناير / 2026 م
● رقم الإيداع: 34131 / 2025 م
● الترقيم الدولي: 4-638-992-977-978
● مجرر هذه النسخة: أشرف غالب

الأراء الواردة في هذا الكتاب تُعبر عن وجهة نظر الكاتب
ولا تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة © لدار عصير الكتب، للنشر والتوزيع
يحظر طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية
أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن كتابي من الناشر فقط.



تم تحرير هذه النسخة بواسطة:

«ميساء طه»

جميع الحقوق محفوظة ©



مكتبة صَاد الإلكترونية
t.me/twinkling4



أمسح الكود وانضم لأسرة ضاد

<https://t.me/twinkling4>

إهداء

إلى الأم التي تتصل من قارة إلى أخرى مع اختلاف
التوقيت لتسأل ابنها: «صليت العشاء؟».
وإلى أمي، لميس الدفتري، مرة ثانية.
محاولة أخرى لسداد دين لا يمكن سداده.

مقدمات

1

بدأ الأمر برسالة على الفيس بوك.

«دكتور، عندي استشارة».

لم يكن هذا نادرًا. قراء يسألون عن أمر ما يشغلهم وأحيانًا يكون الأمر في المستطاع الممكن، وأحيانًا أخرى يكون بحاجة إلى مختص يفرغ للأمر جزءًا من خبرته ووقته. وفي الكثير من الأحيان لا يكون الأمر أكثر من الحاجة إلى أذن تصغي ويدٍ تربت.

مررت بأنواع مختلفة من هذا النوع من «الاستشارات»، بعضها غاية في الجدية وجديرة بالاهتمام، وبعضها الآخر يعكس الالتباس الحاصل في العلاقة بين المتابع/القارئ مع أحد كتّابه المفضلين في ظل سهولة التواصل التي وفرتها وسائل التواصل. وصلت إليّ استشارات تطلب مني تفسيرًا لأحلام أو رأيي في قبول أو رفض متقدم لطلب يد فتاة (وأنا لا أعرفه ولا أعرفها)، ومشكلات زوجية ودراسية ونفسية، وكلها مجالات لها من يمكن أن يقدم المشورة فيها، فضلًا عن أنني لم أدع يومًا خبرتي بها.

أعترف أنني في البداية كنت مستغربًا إلى حد الانزعاج من بعض هذه (الاستشارات)، ثم بدأت بالتدرّج أعني أن طوفان التواصل قد غيّر من طبيعة العلاقة بين القارئ وال كاتب، على نحو ممكن أن يكون مفيدًا في بعض النواحي للطرفين، كما يمكن أن يكون مستنزفًا للكاتب. ثم بدأت أيضًا ألاحظ مع مرور السنوات أنني بالنسبة إلى كثيرين من أصحاب الرسائل لم أعد فقط أحد كتّابهم المفضلين فحسب، بل أصبحت بالإضافة إلى ذلك مثل أب لهم، وكنت بالفعل في عمر آباء الكثيرين منهم، وبعضهم أصغر من أولادي. وهو أمر يشرفني، حتى لو كنت لا أستطيع المساعدة في الإجابة عن تساؤلاتهم.

2

كنت تقريبًا أُمَيِّزُ صاحب الرسالة.

لم أكن أعرفه شخصيًا، لكنني أُمَيِّزُ أنه متابع قديم منذ سنوات الفيس بوك الأولى؛ فاسمه كان مألوفًا في التعليقات عندي.

عندما راجعت رسائله القديمة تأكدت من ذلك. كانت هناك رسالة عندما أنهى الثانوية العامة يسألني رأيي بين تخصصين، وكان ذلك قبل أكثر من عشر سنوات، ما يعني أنه الآن على أبواب الثلاثين. وكانت هناك رسائل قبل ذلك بعامين، ما يعني أنه يتابعني منذ أن كان في السادسة عشرة تقريبًا.

كانت هناك فترات انقطاع في الرسائل، أطولها التي سبقت هذه الرسالة؛ خمس سنوات.

3

رسالته كانت مباشرة وصریحة.

قال إن لديه مشكلة في الصلاة.

سألته إن كانت لديه مشكلة مع الصلاة، أي مع كونها فريضةً وركنًا من أركان الإسلام، أم مع أدائها فحسب، لأن الأمرين مختلفان تمامًا.

قال إن لا مشكلة لديه مع كونها فريضة، لكنه لم يعد قادرًا على أدائها بشكل (منتظم).

فهمت من ذلك أنها (متقطعة)، لكن من خلال الحوار فهمت أنه قد انقطع عنها تمامًا، يعود في رمضان لكنه لا يستطيع الاستمرار عليها حتى خلال الشهر نفسه،

يتقطع خلاله؛ ثم يتركها تمامًا بعد مضي الشهر. كذلك الأمر مع صلاة الجمعة، وأيضًا مع صلاة العيدين.

قال إن آخر صلاة صلاها كانت صلاة الجنائز، عندما تُوفي صديق له قبل أيام. ثم أردف: «وغالبًا غير محسوبة».

اعتقدت أنه يقصد أنها ليست مثل الصلاة اليومية، صلاة الفرض لكنه أكمل: «لم أكن على وضوء». ووضع وجهًا حزينًا.

سألته إن كانت هناك فترة سابقة فيها التزام بالصلاة.

فأرسل وجهًا باكيًا، ثم كتب: «كنت ملتزمًا جدًّا بالصلاة، الفرض على وقته وكثيرًا ما يكون جماعة في المسجد حتى دخولي الجامعة».

سألته متوقعًا الإجابة، لكنني كنت أريده أن يفتح أكثر: «هل حدث الانقطاع فجأة أم بالتدريج؟».

أجاب: «بالتدريج، ولكن بسرعة. كنت في السنة الجامعية الثانية عندما أخذت صلاة واحدة فقط في اليوم، وبعد خروج وقتها أيضًا، توقعت أنها صلاة الفجر، وأنه يصلها بعد أن تشرق الشمس».

فأكمل هو: «صلاة الفجر، ولكن بعد الشروق. كنت في كل يوم أستيقظ على أمل أن أعود إلى الصلاة، فأصلي الفجر. ثم لا شيء، لا أقترب حتى من ذلك. كل يوم».

رغم أن الحوار كان مكتوبًا، فإنني شعرت بحزن بين سطوره.

سألته: «هل تغيرت حياتك في أثناء ذلك؟ هل كانت هناك أمور لم تفعلها في السابق وبدأت بفعلها في هذه الفترة؟».

رأيته يكتب ثم يتوقف عن الكتابة عدة مرات. كان مترددًا على ما يبدو في الرد.

بعد قليل أجاب: «نعم، كل شيء، لكن بالتدريج».

كل شيء كان يصب ضمن نمط متكرر جداً مما يحدث لكثير منا.. رحلة سقوط مؤلمة.

حاولت أن أخفف عنه.

قلت له إنه على الأقل يعرف مشكلته بالضبط، وهي مشكلة واضحة ومحددة ومتعلقة بكسله تجاه الصلاة. بينما هناك آخرون يتخبطون في مشكلات متعددة لا أول لها ولا آخر، تبدأ من عدم إقرارهم بوجود خالق، أو بعدم وجود خالق أمر بأي شيء، أو بأن الصلاة ليست فرضاً، أو ليست ركناً من أركان الإسلام، أو أنها يمكن أن تكون مجرد كلام في القلب، إلى آخر كل تلك الترهات.

بالنسبة إلى هؤلاء، بدا هو أكثر اتزاناً ومشكلته محددة بحيث يمكن حلها. كنت مؤمناً بذلك.

لكن كان له رأي آخر.

كتب: «هؤلاء ضائعون، لو وجدوا الطريق لربما استقاموا عليه. أما أنا فأعرف الطريق جيداً، لكنني لا أستطيع أن أتحرك خطوة واحدة باتجاهه».

ثم كتب شيئاً بعث القشعريرة في جسدي.

«المسجد قريب، وسجادة الصلاة أقرب، ولكن النية بعيدة».

وكان ذلك عندما قدّرت أن الأمر أكبر من حوار عبر الماسنجر.

قررت أن أبحث في ذلك، وأحاول الغوص بحثاً عن حلول.

وأن أكتب في ذلك.

4

المشكلة في جوهرها قديمة ولا جديد فيها، حتى التفاصيل غالبًا متشابهة.

من خارج القصة، هناك خط معروف: الأصدقاء، تحديدًا من يصنفهم الأهل بأنهم أصدقاء السوء، الجو العام، نمط الحياة.. وكلها بالتدرج.

من الداخل، الأمر مختلف. هناك صراع مفتوح على جبهات متعددة؛ مع النفس، ومع الشيطان، ومع الشهوات. هناك حرب في الداخل، لكنها تجري بصمت، والخارج قد يبدو هادئًا. نادرًا ما تكون

هناك ضربة قاضية تنهي الأمر. غالبًا ما تكون حرب استنزاف تقود إلى هزيمة بالتقسيط وبالتدرج.

هذا ما حدث مع صاحبنا هنا. نموذج كلاسيكي ومعروف جدًا ومتكرر.

ومخيف أيضًا، لأنه يمكن أن يحدث مع أي أحد.

أي أحد حرفيًا.. لا أحد على قيد الحياة محصن من التعرض لذلك.

حاولت أن أفكر في الأمر بطريقة عقلانية؛ على الأقل صاحبنا يطلب المساعدة، يشعر بالخطر، أو بالتعاسة، أو بالضيق، أو بكل ذلك.

هناك كثيرون لا يشعرون بذلك بالفعل، يستمر خوضهم مع الخائضين نمطًا للحياة حتى خط النهاية. قلوبهم ماتت وشبعت موتًا فلم تشعر بشيء.

أما صاحبنا، فقلبه لا يزال يبعث إشارات تقول إنه لا يزال ينبض.

غيره يسعدون بضيقهم، يعتبرونه متعة وحياة منفتحة، يعتبرون أن ما يفعلونه هو الشيء الطبيعي.

أما صاحبنا هذا -على الأقل- فثمة شيء فيه لا يزال يستغيث ويطلق إشارات تطلب

النجدة.

وها هو يطلب المساعدة.

يطلب طوق نجاة.

كانت هذه نقطة مهمة.

5

عندما سألته عن محاولاته لإصلاح الوضع، ذكر لي أنه استمع إلى عدة دروس ومحاضرات، وقرأ أكثر من كتاب عن الأمر على أمل أن يساعده ذلك على العودة إلى الصلاة.

ثم ذكر -دون أن أسأله- أن من ضمن ما قرأه كان سلسلة «كيمياء الصلاة».

كان يقول لي ضمناً إن كتابي عن الصلاة لم ينفعه. وكان محقاً بالتأكيد، وربما كان من الخطأ بالأساس أن يبحث عن حل لمشكلته هناك، فالسلسلة كانت موجهة لمن هو منتظم أصلاً على الصلاة، لكنه يريد أن يوسع المعاني التي يستحضرها في أثناء صلاته، خاصة المعاني المتعلقة بالنهوض والنماء.

لكن إشارته إلى «كيمياء الصلاة» فتحت ملفاً كنت قد وضعتُه جانباً في ذهني.

منذ سنوات طويلة أشعر بأننا قد بالغنا في عقلنة كل ما هو متعلق بالدين، والضمير هنا يعود إلى كثيرين وأنا منهم. ولست ضد العقلنة على الإطلاق ولا أتراجع عنها. وعندما أقول بالغنا، فإنني لا أقصد بالضرورة أن العقلنة نفسها كانت خطأ، لكن ذلك أصبح على حساب جوانب أخرى لا تقل أهمية في الدين.

الروح. القلب. المشاعر.

هذا دين، احذف منه الروح والقلب والعواطف والمشاعر، لماذا تتوقع أن ذلك لن يسلب منه فاعليته؟

كلها جوانب لا يمكن أن تُهمل دون أن يكون لذلك الإهمال نتائج سلبية كثيرة.

من ضمنها هذه الحيرة وهذا الاحتياج عند صاحبنا هنا.

لن أقول إن كل هذا بسبب المبالغة في العقلنة. الأمر معقد، لكن سيادة العقلنة على حساب الروح كانت جزءًا من ذلك حسبما أرى.

شعرت أن صاحبنا يريد أن يقول لي إنه لا يريد صلاة يغير بها العالم، أو يحقق بها الشعارات الكبيرة؛ بل يريد صلاة تنجيه من النار في الآخرة، ومن نفسه في الدنيا.

يريد صلاة تمده بالقليل من الطمأنينة في عالم مقلق، بالقليل من الراحة في عالم مرهق.

يريد صلاة مثل صلاة العجائز؟

نعم، ليكن. العجائز الذين كان البعض منا يقول إن إيماننا يجب أن يكون أكثر حيوية وإيجابية منهم، وإن صلاتنا يجب أن تكون أكثر ارتباطًا بالمعاني العميقة.

فلا نلنا هذا، ولا أبقينا على ذاك.

صلاة العجائز؟

ليكن.

على الأقل نقطة يمكن البناء عليها.

وهذا لا يقال له قليل.

6

لا أدعي أن عندي وصفة سحرية تتضمن الحلول للمشكلات سالفة الذكر.

لا أعتقد أن هناك وصفة أصلاً صالحة للجميع، سحرية أو غير سحرية.

هناك جانب فردي شخصي يجعل الأمر معقدًا؛ ما يؤثر في شخص ويغير حياته يمكن أن يمر على آخر دون أن يشعر به أصلاً. لو كانت هناك وصفة، فالعنصر الأهم والأكثر تأثيرًا وفاعلية فيها شخصي جدًا، مزيج من نية الشخص وإخلاصه، ووعيه وإرادته وجهده.

هذه محاولة لسبر المشكلة والبحث عن جذورها وأسبابها.. وآمل أن نصل خلال ذلك إلى بعض الحلول.

لكن النية بعيدة!

تذكرت ما قاله: «المسجد قريب، وسجادة الصلاة أقرب، لكن النية بعيدة».

كلماته عميقة وصريحة، وربما تعبر عن حال الملايين ممن لا يصلون؛ ليسوا ملحدين، لا ينكرونها، لا ينكرون أنها فريضة، يعرفون كل شيء.. لكن النية بعيدة.

الكلمة هنا أكبر من لفظ (الكسل) الذي يقال عادةً عمّن لا يصلي ليس بسبب إنكاره لفرضيتها.

الكسل موجود ضمناً، وهو ما يظهر على سطح السلوك. المسجد قريب وسجادة الصلاة على بُعد مترين منك (وعليها بيوت من أجيال العناكب واحداً تلو الآخر)، ووقت الصلاة جاء ويكاد أن يمضي، ولكن نيتك بعيدة.

الكسل؟

الأمر أعقد، ويسقط تعقيده الملايين ممن كانوا مواظبين على الصلاة ثم انقطعوا عنها ولم يعرفوا طريق العودة.

كيف ابتعد صاحبنا عن نيته؟ كيف أصبحت بينه وبينها مسافة لا يستطيع أن يقطعها ليعود إليها؟ كيف باعدت ظروف الحياة بينه وبين شيء في داخله؟

كيف يمكن لأصدقاء السوء -مثلاً، على فرض أنهم السبب- أن يدخلوا في داخل نفسك ويفصلوا بينك وبين شيء هو في داخلك، في العمق منك: نيتك؟

فلنحاول أن نعرف ما هي النية، كي نفهم كيف استطاعوا أن يبعدوا بين صاحبنا ونيته.

لأنهم يمكن أن يبعدوا بينك وبينها أيضًا.

ما هي النية؟

«إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى، فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى دُنْيَا يُصِيبُهَا، أَوْ إِلَى امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا، فَهَاجَرَتْهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ».(1)

نعرف الحديث ونعرف أن وراء كل عمل نقوم به، بل كل فعل نفعله خلال ذلك، هناك دافع أساسي في داخلنا، في أعماق أعماقنا، يدفعنا إلى أن نقوم بهذا الفعل.

هذا الدافع أو النية هي مثل البوصلة الداخلية التي توجه الطاقة في داخلنا نحو العمل بهذا الاتجاه أو ذاك.

في داخلنا هناك طاقة هي جزء من الروح الإنسانية، النفخة الإلهية التي نفخها فينا من روحه عز وجل.

هذه الطاقة هي جزء من امتحاننا بصفتنا بشرًا. الله وضعنا فيها وأودعها فينا كأمانة. لم يضع معها البوصلة؛ لأنه لو فعل ذلك عز وجل، لما كان هناك امتحان لأحد. سنفعل جميعنا ما يجب فعله. يتساوى الجميع دون جهد من أحد.

لا، بل وضع الطاقة في داخلنا، ووضع أماننا في الحياة كل خياراتها. وضعنا في منتصف تقاطع طرق ضخم ومتشعب، ووضع فينا هذه الطاقة التي تشتعل احتياجًا ورغبةً وشغفًا وكل ما يمكن أن يمر من دوافع.

(1) صحيح البخاري.

كل ما يحدث في هذه الحياة من أحداث ووقائع، صغيرة وكبيرة، هي جزء من هذا الامتحان. جزء من الجواب عن سؤال: ماذا ستفعل في الأمانة التي في داخلك؟ أمانة الطاقة والقدرة والقوة على الفعل التي هي جزء من الروح التي نفخها فينا عز وجل.

كل خطوة، هي جزء من هذا الامتحان.

بعض الخطوات أقل أهمية من غيرها. كما تكون بعض أسئلة الامتحان أقل تأثيرًا في مصير الدرجة النهائية، وتكون أخرى محددة للنتيجة.

هل ترك فينا هذه الطاقة، وتركنا في الامتحان نخبط فيه خبط عشواء هكذا كيفما

اتفق؟

حاشاه، وحاشا عدله وحكمته ورحمته بنا.

بل مدنا بحبل ينقذنا من القاع الذي يمكن أن ننحدر إليه.

حبل نتمسك به.

حبل نجاة

في حياة كل منا حبل نازل من السماء.

طرفه الأول في الأعلى.

وطرفه الثاني في متناول أيدينا.

البعض منا لا ينتبه إليه.

البعض يستعمله في أي شيء آخر غير أن ينقذ به نفسه.

البعض يعرض عنه عامدًا متعمدًا. رآه وعرف استخدامه، ولكنه رفضه.

البعض لا يتوانى عن قطعه. يقول عنه إنه قديم مهترئ ولم يعد صالحًا للاستعمال.
لا بد من استخدام حبل حديث.

ذلك الحبل النازل من السماء يمكن أن يشدك من القاع أو القعر أو من الدوامة التي ستأخذك إليهما.

يمكن أن يشدك من حياة كالموت، أو من غرق أحاط بك دون أن تعرف.

من تلك المرتبة الدنيا التي تركت نفسك تنزلق إليها، إلى مرتبة أعلى هي التي تستحقها وتستحقك.

حبل يشدك من تيه التفاصيل الذي يحيط بك مثل رمال متحركة تغور بك إلى الأسفل.

حبل السماء ذاك مثل الحبل السري الذي يمدك بالغذاء وأنت في بطن أمك.

لكن هذا الحبل بالذات يجب ألا يقطع، عكس الحبل السري.

أي حبل هذا؟

قال عليه الصلاة والسلام: «فَإِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ سَبَبٌ طَرَفُهُ بِيَدِ اللَّهِ وَطَرَفُهُ بِأَيْدِيكُمْ، فَتَمَسَّكُوا بِهِ فَإِنَّكُمْ لَنْ تَضِلُّوا وَلَنْ تَهْلِكُوا بَعْدَهُ أَبَدًا». (1)

السبب في لسان العرب هو الحبل.

وهذا الحبل هو البوصلة التي تحدد ماذا نفعل بتلك الطاقة التي أودعها فينا.

لقد أعطانا الطاقة والقوة التي تشتعل في أعماقنا للعمل والحركة، وأعطانا كراساً للإرشادات حول الاتجاهات التي يجب أن نسلکها للنجاة.

لكن هذا لا يكفي.

هناك مسافة بين هذه الطاقة وكراس الإرشادات.

مسافة حتمية لا يمكن قطعها أو اجتيازها بغير النية؛ الدافع الذي يمكنه وحده أن يحدد أين تتجه هذه الطاقة والقوة، إلى حيث تتوافق مع كراس الإرشادات أو إلى حيث تختلف معه..

النية هي البوصلة التي تحدد الاتجاه الذي يجب أن تذهب فيه هذه الطاقة. أين تذهب إبرة البوصلة؟ تجاه الإرشادات؟ تجاهها أحياناً..

وعكس الاتجاه أحياناً أخرى؟ أين ستكون في الأسئلة الحاسمة وأين ستكون في الأسئلة الأقل حسماً؟

فلنُبسط الأمر.

(1) صحيح ابن حبان 122.

سأشبهه القوة التي في داخلنا بالطاقة الكهربائية.

الطاقة الكهربائية يمكن أن تُستخدم في شتى أنواع الاستخدامات.

كل ما في بيتك من أجهزة تعتمد عليها.. حرفياً.

في الدول التي تعاني مشكلات في الطاقة الكهربائية، يلجأ الناس إلى المولدات المنزلية الصغيرة، أو تكون هناك مولدات كبيرة في الحي تمتد خطوطًا إلى المنازل وفق اشتراكات شهرية.

و غالبًا الناس الذين يشتركون في هذه المولدات يأخذون عددًا محددًا من الأمبيرات بما يكفي فقط للضروريات بحسب ترتيب أولويات كل أسرة.

و غالبًا ما يكون هناك لوحة تحكم تنظم الانتقال من الطاقة الكهربائية (الأصلية) والطاقة الكهربائية البديلة، بحيث تمرر الكهرباء إلى الأجهزة المنتقاة حسب أولويات الاحتياجات وبما يناسب عدد الأمبيرات المشترك بها.

لوحة التحكم هذه، التي تحتوي على أكثر من مفتاح، هي النية.

هي التي تحدد أين تذهب الطاقة والقوة في أعماقنا وكيف ستذهب.

هناك احتياجات أساسية للبقاء على قيد الحياة، سيذهب جزء من هذه الطاقة لها بالتأكيد.

ولكن ما يفيض عن هذا، سيكون هناك من يحاول أن يأخذها منك، يحاول أن يدفع إبرة بوصلتك بعيدًا عن كراس الإرشادات والتعليمات اللازمة للنجاة.

من هذا؟

سنتعرف إليه لاحقًا. الآن علينا أن نتعرف أكثر إلى لوحة التحكم.

لوحة التحكم: لم تولد معك

قبل أن نعود إلى الشيطان وصورته الذهنية التي لم تعد مؤثرة، سنقف عند لوحة التحكم.

النية.

فنحن لا نولد بها. نولد بالطاقة والقوة نعم.

أما النية والدافع ولوحة التحكم فهي تنشأ مع الوقت، ونتيجة تداخل عوامل خارجية وداخلية.

مهما كان دينُ أبويك أو معتقدكما، أو حتى لو كانا لا يعتقدان بشيء من الأساس، هناك لوحة تحكم ستنشأ في داخلك، حتى لو لم يعتمدا ذلك أو يتدخلوا بشيء، هذا أيضًا سينشئ لوحة تحكم من نوع خاص؛ إن لم يكن من الوالدين، فمن المحيط العام والمجتمع، ووسائل المجتمع في ذلك كثيرة ومتعددة، وأحيانًا تكون قاسية، لكنها تنتج في النهاية لوحة تحكم تنظم العلاقة بينك وبين المجتمع، أو تزيدها صعوبة، لكن ثمة لوحة تحكم ستنتج، وهي ستحدد أين وكيف سينفق كل منا طاقته وقوته، أو روحه.

في الغالب لوحة التحكم هذه تكون على نوعين:

الأول ينتج عن تحفيز خارجي: قائم على مبدأ الثواب والعقاب بكل تدرجاته، من ثناء الوالدين وتعبيرهما عن حبهما له وصولاً إلى

الجنة في الآخرة، ومرورًا بكل ما بين الأمرين من الهدايا والمكافآت وجوائز التقدير والشهادات الجامعية والأجر عن العمل والمكانة الاجتماعية.

على نفس المنوال مبدأ العقاب: من تأنيب الوالدين والتعبير عن سخطهما، وصولاً إلى النار في الآخرة، ومرورًا بكل ما بين الأمرين: الحرمان من اللعب أو التسلية، الغرامات

والعقوبات بما فيها السجن، نظرة الناس عند الفشل في الدراسة أو التعثر، الخصومات الناتجة عن التأخر أو التقصير في العمل.

الثاني ينتج عن تحفيز داخلي: المبدأ هنا هو الشعور بالراحة أو المتعة، حيث يصبح هذا الشعور حافزاً للعمل. يبدأ الأمر بتفضيل طفل للعبة أو هواية معينة دون غيرها ودون أن يكون هناك دفع من والديه تجاهها؛ يفضل الرسم على المكعبات، يفضل أن يحكي قصصاً في خياله على أن يلعب بالكرة مع أقرانه. وهكذا يكون هناك (عمل) يشعره بالمتعة أو الراحة وآخر لا يشعره بذلك، فيكون دافعه داخلياً وليس بمبدأ الثواب والعقاب.

لا جدران عازلة بين النوعين، فقد يبدأ أمر بأن يكون (تحفيزاً خارجياً) ثم يصبح مع الوقت (تحفيزاً داخلياً). الوالدان اللذان يزرعان في ابنهما أن يكون طبيباً منذ طفولته يستعملان تحفيزاً خارجياً واضحاً لدفعه إلى الدراسة وصولاً إلى دخول كلية الطب، وهذا

التحفيز الخارجي (الأبوي) يرتبط أيضاً بحزمة محفزات خارجية أخرى: (المكانة الاجتماعية، المهنة المستقرة، الأجر المرتفع... إلخ)، ولكن مع مرور الوقت يكبر هذا الطفل وهو يرى نفسه من خلال هذا الحافز الخارجي إلى أن يصبح جزءاً من تكوينه وهويته، أي إن هذا الحافز الذي بدأ خارجياً يصبح داخلياً تماماً.

ومثل ذلك كثير، رضا الأمهات الذي تستخدمه الكثير من الأمهات في بلداننا يبدأ كحافز خارجي يبادل حب الأمهات وحنانهن مقابل قائمة من (افعل ولا تفعل)، وكلها تبدأ كتحفيز خارجي نموذجي، ولكن مع الوقت تصبح هذه القائمة شاخصة كضمير حي، ويصبح رضا الأم هو رضا الشخص عن ذاته وشعوره بالراحة والمتعة بالتزامه بهذه القائمة. لقد أصبح الأمر داخلياً تماماً.

الشيء نفسه يحدث مع الشخص الذي يلتزم بقانون المرور وهو واثق تماماً أن لا رادار هناك ولا شرطي مرور. يبدأ الأمر خارجياً (الالتزام بالقانون مخافة الغرامة أو العقوبة)، ثم يصبح نابغاً منه.

الوازع الديني عند عموم الناس لا يمكنه أن يكون بعيداً عن عملية التحفيز الخارجي، والتي كثيراً ما تصبح تحفيزاً داخلياً. الثواب والعقاب واضح في تشكيل الوازع الديني؛ جنة ونار، حسنات وسيئات، وميزان دقيق واضح. وهذا كله يندرج ضمن التحفيز الخارجي.

ولكن كثيراً ما يصبح هذا الذي بدأ بدافع الخوف من النار والطمع بالجنة ممتعاً ومريحاً للفرد بشكل شخصي. لا يقصي هذا مبدأ الثواب والعقاب ولا يقلل منه، ولكنه حافظ إضافي داخلي يجعل الدافع إلى العمل أقوى وأكثر متعة في الوقت ذاته.

يحدث هذا كثيراً، سواء عبر تحقيق الراحة عبر الصلاة، أو عبر الشعور بالانزعاج وعدم الراحة عندما يؤخرونها عن وقتها. لم يعد الأمر خوفاً من عقاب التأخير أو طمعاً في أجر الصلاة على الوقت، بل أصبح هذا جزءاً من بنائه النفسي.

أي من نوعي التحفيز أفضل؟

لا يوجد أفضل، هناك ما يناسب كل فرد فحسب. التحفيز الداخلي قد يكون مناسباً أكثر لأنماط من الشخصيات التي لا يدفعها التحفيز الخارجي بنفس القوة، بينما هناك أنماط أخرى يناسبها العكس، وهناك من يمكن أن يجمع بين الأمرين.

الصلاة والحوافز

نتحدث عن الصلاة.

كل من يبدأ بالصلاة يبدأ عادةً بلوحة تحكم تنشأ عبر التحفيز الخارجي عبر مبدأ الثواب والعقاب، الدينوي: (رضا الأهل، الثناء منهم، التشجيع على ذلك... إلى آخره)، والأخروي: (الجنة مقابل النار). ثم مع الوقت، خصوصًا لمن يستمر بالصلاة، يصبح الأمر عند الكثيرين مرتبًا أيضًا بحافز داخلي: رضاه عن نفسه وتقييمه لذاته، شعوره أنه شخص أفضل إذا صلى، شعور الراحة من أداء ما عليه. ولا يبعد عن هذا كثيرًا شعور الطمأنينة والرضا بعد الصلاة.

ويتطور الأمر عند نسبة لا أستطيع تحديدها، لكنها ليست مرتفعة، ألا وهو الشعور بالمتعة في الصلاة بحد ذاتها.

وهو شعور مختلف عن الراحة والطمأنينة، أعلى وأعمق وأرق وأرق، ويمكن تسميته بالخشوع كما سنفصل لاحقًا. وقد يصل إليها البعض بوتيرة وعمق أكثر من سواهم، وقد لا يصل إليها البعض أبدًا للأسف، لكنها مرحلة يكون فيها المردود الشعوري مجزيًا جدًا بحيث أن من يمر بها يتعلق بالصلاة أكثر وأكثر.

إذًا لوحة التحكم التي تستثمر الطاقة في الصلاة يمكن أن تكون من أي من النوعين، داخلية أو خارجية، أو أي مزيج منهما.

بدء الصلاة وتكوُّن الوعي

فلننتبه هنا إلى السن الذي حدد فيها النبي -عليه الصلاة والسلام- البدء بأمر الأطفال بالصلاة.

«مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سِنِينَ، وَاصْرُبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ»⁽¹⁾.

هذه السن تحديداً تتوافق مع المرحلة الثالثة من مراحل النمو المعرفي عند جان بياجيه⁽¹⁾، وهي مرحلة العمليات المادية المحسوسة⁽²⁾ (concrete operational stage) التي تكون بين سن السابعة والحادية عشرة. وتوصف المرحلة بالصفات التالية:

أولاً- يبدأ الطفل باستخدام المنطق العقلي، ولكنه لا يزال يربطه بالأشياء الملموسة المباشرة، أي إنه لا يمكن له أن ينقل هذا المنطق إلى فكرة مجردة دون مثال مادي ملموس. يمكنه أن يميز أن هذه الكعكة لذيدة، لكن مفهوم اللذة بالنسبة إليه غير مفهوم. يمكنه أن يقول إن اللعبة جميلة، لكن مفهوم الجمال عنده لا يزال غير مكتمل.

ثانياً- يستطيع الطفل في هذه المرحلة أن يفهم مبدأ (الثبات)، وأن تغير شكل شيء لن يغير من كميته. كمية المكعبات قد تنتج أشكالاً مختلفة، ولكنها تبقى الكمية نفسها.

ثالثاً- يستطيع أن يصنف الأشياء إلى مجموعات مختلفة؛ حيوانات، أشجار، زهور، وينظم العلاقة بين مجموعة وأخرى حسب اللون أو الحجم مثلاً. يستطيع كذلك أن يفهم العلاقة السببية بين الأشياء: الغيم يتجمع، سينزل المطر، ستبتل الشوارع، علينا أن نأخذ مظلة. كما يمكن له أن يتعامل مع أكثر من مشكلة في وقت واحد.

رابعاً- في هذه المرحلة لا يمكن للطفل أن يفهم الأفكار المجردة، لأن فهمه يدور حول ما هو مادي ومحسوس بشكل مباشر.

(1) سنن أبي داود 495.

(1) جان بياجيه (Jean Piaget) هو عالم نفس سويسري (1896-1980) يُعد من أبرز علماء النفس التربوي في القرن العشرين. اشتهر بنظريته في النمو المعرفي للأطفال، التي أوضحت كيف يتطور التفكير والفهم لدى الإنسان من الطفولة وحتى المراهقة، ركز بياجيه على أن الأطفال لا يفكرون مثل الكبار، بل يمرون بمراحل مميزة من التطور العقلي، ولكل مرحلة خصائصها المعرفية والمنطقية.

(2) Malik, F., & Marwaha, R). 2023, April 23. (Cognitive development .StatPearls .StatPearls Publishing .<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537095/>

وفي هذه المرحلة، يبدأ الأمر بالصلاة.

كيف يمكن أن نفهم هذا؟

في بداية هذه المرحلة، أي في السبع سنوات، النمو المعرفي والعقلي للطفل يسمح له أن يفكر منطقيًا بمبدأ أن لكل شيء عاقبة، وأن الأفعال لها نتائج، وأن ذلك يشمل سلوكه أيضًا، ولهذا فهو يتمكن من استيعاب أن صلاته لها أجر، وعدم صلاته له عقوبة.

ويمكنه أيضًا أن يفهم التنظيم والترتيب والانضباط المرتبط بحركات الصلاة، وهيئاتها، وعدد ركعاتها، ووقتها.

مع نهاية هذه المرحلة أو قبل ذلك (10-11 سنة)، يكون الطفل قد ترسخ عنده مفهوم الانضباط والانتظام، وأصبح قادرًا على تحمل المسؤولية بشكل أوضح، وميَّز مكانة الصلاة كواجب مركزي في حياته.

ولهذا كانت التوصية النبوية ببدء المحاسبة على الصلاة مع نهاية هذه المرحلة وليس في بدايتها، أي عندما يكون الطفل قد استكمل الوعي الكافي لفهم أساسيات الصلاة وأخذها على نحو جدي.

فلنراجع الآن ما سبق.

لدينا طاقة أو قوة في داخلنا، مزيج من القوة النفسية والعصبية والغريزية والروحية التي نفخها الله فينا.

وهناك كراس إرشادات يتضمن التعليمات الخاصة بهذه القوة؛ كيف نستخدمها وأين نستخدمها، وماذا نتجنب وأين الأماكن الخطرة.

وهناك لوحة تحكم ستنشأ بكل الأحوال، إن لم يكن عبر كراس الإرشادات، فعبر تعليمات أخرى، أو عبر غياب التعليمات. ولكن بما أننا نتحدث عن الصلاة، فلوحة التحكم الخاصة ستكون مبنية على هذا الكراس.

«عزيزي القارئ، إن كنت تقرأ هذه النسخة على شكل كتاب مطبوع فتأكد من أنك تقرأ نسخة مسروقة وليس لمن طبعها الحق في البيع والشراء.. وهذه النسخة بالأصل هي نسخة إلكترونية تم تجهيزها من فيلق مكتبة ضَاد⁽¹⁾ الإلكترونية على تطبيق تيليجرام! فتأكد من أنك تحمّل هذه الرواية وتقرأها من قناتنا الرسمية. نعتذر على المقاطعة، قراءة ممتعة..»

(1) للانضمام إلى القناة الرسمية أدخل اليوزر التالي في محرّك بحث تيليجرام: @twinkling4

حسب المنطق السابق: لوحة مفاتيح التحكم ستتولى القيادة، وستوظف جزءًا من القوة المودعة في داخلنا نحو الصلاة والاستمرار عليها، سواء كان ذلك خوفًا من النار، أو طمعًا بالجنة، أو متعة القرب من الله.

لكن الأمور ليست بهذه السهولة للأسف. لا توجد في الحياة اختبارات سهلة لهذه الدرجة، خاصة الاختبارات المصيرية.

تسلسل الأحداث السابق يغفل عنصرًا مهمًا من معادلة الحياة. إنه الذي ينافس للسيطرة على لوحة التحكم، والذي أجلنا الحديث عنه.

الإنسان ولوحة تحكمه وثالثهما...

إنه غريمنا القديم. الخصم اللدود العتيد العنيد. الشيطان! أيضًا يعرف بـ إبليس. تشعر أن الكلام قديم جدًا؟ لا يناسب العصر، ولا لغته ولا سرعته ولا الهاتف الذكي في يدك أو الآيبود في أذنك؟ لا بأس. بعض الحقائق الأساسية في الحياة لم تتغير منذ أن بدأت الحياة.

الجوع قديم.

الحاجة إلى الملابس والمسكن قديمة.

شهوة الجنس قديمة.

والمشاعر قديمة.

الحياة نفسها قديمة.

ولا أحد يفكر جديدًا في التخلص من كل هذه الحقائق -أو استبدالها- فقط لأنها لم تعد تناسب العصر. طرأت تعديلات وإضافات عليها وعلى طريقة تعاملنا معها بالتأكيد، لكنها باقية.

لماذا يكون الأمر منطقيًا مع الشيطان ولا ينسحب ذلك على بقية حقائق الحياة؟

إذا كان جوابك يدور حول أن فكرة الشيطان لا دليل عليها بينما بقية الحقائق معلومة يقينيًا، فهذا يعني أن الحوار في هذا الاتجاه لا داعي له أصلاً. لأن مشكلتك ليست مع الصلاة، بل مع الدين نفسه، وبالتالي مع فرضيتها. ولهذا لا داعي لأن ندور حول الموضوع أو تجميله.

أما إذا قلت إن الصورة الذهنية السائدة للشيطان ساذجة وغير مقنعة، وأقرب إلى أن تكون هزلية، فأنت محق طبعًا. صورة المخلوق الأحمر ذي القرنين الذي يملك ذيلًا طويلًا ويحمل حربا

ثلاثية الرأس، هذه الصورة السائدة في أذهان الناس من الصعب التعامل معها بجدية، ولقد جاءت من الأساطير الوثنية الإغريقية والرومانية ولم تدخل المسيحية إلا في القرن الحادي عشر الميلادي، وكان الهدف منها هو (تخويف) جمهور الكنيسة خصوصًا في ظل انتشار الأمية؛ حيث يمكن للصورة المستخدمة أن تكون بديلًا ذهنيًا عن الكلام المكتوب.

لكن ما كان مخيفًا في القرن الحادي عشر لم يعد كذلك بعد ألف سنة، بل أصبح مادة للسخرية والكوميديا. ولقد أثر ذلك بطريقة أو بأخرى في تعامل البعض مع النصوص الدينية التي تتحدث عن الشيطان أو تحذر منه.

سابقًا كان التصور الذهني لبعض الأمراض يربطها بالجن.

تخيل أن نتجاهل وجود هذه الأمراض لأن التصور الذهني السابق كان خاطئًا!

نعم، صورة الشيطان التي غزت الأذهان مغلوطة، لكنها ليست جزءًا من ديننا ولا حتى من أي دين كتابي آخر.

إذا رفضت الشيطان بقرنيه وحربته الثلاثية، فأنت محق، وهذه مجرد صورة رمزية أخذت أكثر مما تستحق. حتى من أدخلها لغرض التخويف والموعظة كان يعني

بالتأكيد أنها مجرد صورة رمزية.

لكن هذا كله لا يلغي وجود الشيطان ولا يلغي إمكانية تأثيره فيك وفي الطاقة التي بداخلك، وأين تتجه وكيف تذهب.

بعبارة أخرى: يؤثر في لوحة التحكم.

الشيطان! لقد توعدنا منذ البداية. وأقسم بعزته -عز وجل- أن يترصب بنا.

﴿قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ﴾ [ص: 82].

هل يتسلل على أطراف أصابعه إلى داخلنا؟ لا، لا يحتاج إلى ذلك. **لأنه في داخلنا!**

قال عليه الصلاة والسلام: **«إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنَ الْإِنْسَانِ مَجْرَى الدَّمِ»** (1).

الشيطان يجري منا مجرى الدم، هو جزء منا! لا نعرف شكله الأصلي، لكننا نعرف بحديث الرسول -عليه الصلاة والسلام- أنه في داخلنا، وسواء كان يشبه ما أسماه فرويد ب (الهو) التي تمثل الغريزة، أو (الظل) حسب يونغ، أو أي تسمية

أخرى لتفسير الشر في الإنسان، فإننا أمام حقيقة واحدة لها أسماء كثيرة ولا تشبه ذلك المخلوق الأحمر القبيح.

الشيطان جزء منا؛ يمشي معنا، يترصب بنا في كل خطوة لأنه يمشي معنا، يأتي من اليمين والشمال ومن الأمام والخلف لأنه أصلاً في كل هذه الأماكن.. ملازم لنا.

﴿قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ * ثُمَّ لَأَنْتَبِهَنَّ مِّن بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ ۖ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ﴾ [الأعراف: 16، 17].

(1) صحيح البخاري 2038.

وفي كل هذا التريص والترصد والترقب، فهو يستهدف لوحة التحكم خاصتنا.. نيتنا.

البعض⁽¹⁾ يشبه صراعنا مع الشيطان بلعبة شطرنج.

هذا تفاؤل مفرط لو قارناه بالواقع.

لعبة الشطرنج تحكمها قواعد واضحة: خطوة إلى الأمام، أو خطوتان. اتجاه عمودي أو أفقي أو مائل، أو الدمج بينها جميعًا. كل حجر من الأحجار البيضاء والسوداء له قانون واضح في الحركة.

لا شيء كهذا في الصراع مع الشيطان.

لن يلتزم معك الغادر بقانون؛ لا قانون يحكمه أصلاً. غايته أن يحقق قسمه العتيق، وكل وسيلة مبررة في سبيل ذلك.

شيء آخر...

الأبيض والأسود ندان متساويان على رقعة الشطرنج.

لو صدقت ذلك في صراعك معه، فقد دخلت الصراع خاسراً بلا شك، خسرت وابتلعك قبل أن تبدأ.

لست ندًا له للأسف؛ لديه خبرة عشرة آلاف سنة، وأنت ولدت بالأمس.

صراعك معه لا يمكن أن يبسط ليكون لعبة شطرنج مهذبة. بل هو أقرب إلى لعبة من ألعاب الفيديو، تجد نفسك في جزيرة مهجورة وتحاصرك التنانين الخرافية وتهاجمك غيلان الأساطير، وكل رأس تقطعه ينبت مكانه عشرة. لا تدري إن كانت

(1) البعض هو أنا، سلسلة ضوء في المجرة - كش ملك.

الأنياب ستقطعك إربًا إربًا أولاً، أم أن النيران الخارجة من الأفواه ستلتهمك قبل ذلك. والأصوات حولك تصدر كما لو كانت من أعماقك، وكلها تصرخ بنقاط ضعفك كما لو كانت هي التنانين التي تحاربك.

نعم.. هذا هو صراعك معه.

صراع يشبه صراع الملاحم ولعبة العروش.

وليس رقعة الشطرنج التي تتبادل فيها الأدوار معه ثم يقول لك قبل لحظة النهاية: «كش ملك».

تذُكر: نتحدث عن صاحبنا الذي انقطع عن الصلاة بعدما كان مواظبًا عليها.

الصراع الملحمي الذي سنحاول إدراك ما يحدث فيه خاصٌ بالصلاة.

عندما تكون الصلاة هي الهدف الذي حدده الشيطان. الحصن الذي تتمترس خلفه.

وبعد أن يخترق الحصن...

تنتهي قصتك.

أو على الأقل: تنتهي إلى حين.

إلى أن تستيقظ من النوم.

أو من الموت المؤقت: الغفلة.

لكي يحقق الشيطان هدفه، عليه أن يصل إلى لوحة التحكم.. النية، ويجعلها بعيدة.

لن يغير مكانها، بل سيغير في الإعدادات فقط. هذا كل ما يحتاج إليه.

يغير اتجاه إبرة البوصلة.

بدلاً من أن تنفق الطاقة على هذا الاتجاه، تنفق على اتجاه آخر. س بدل ص. ع بدل غ.

وهذا يكفي.

وسيلة واحدة ومداخل متعددة

لكن ما وسائل الشيطان في تحقيق هدفه؟ لديه مداخل عديدة للوصول إلى لوحة مفاتيح التحكم. لكن وسيلته في ذلك واحدة. إنه يهمس في أذنيك. لن يصرخ فيهما بصوت يجفلك أو يربك، بل سيهمس همساً فقط. سيستعمل حنجرتك، لن يستخدم حنجرة أخرى، إنه يجري منك مجرى الدم، لذا فهو يستعيرها منك، ويهمس في أذنيك بصوت هو في الحقيقة صوتك، لذا ستعتقد أنك أنت من يتحدث.

أحياناً يعبر عن قلقك ومخاوفك، وأحياناً يشجعك، وأحياناً يمدك بأفكار لم تخطر في ذهنك من قبل. أحياناً يشعرك بأنك مهم، وأحياناً

يشعرك بأنك لا شيء. وكل هذا جزء من تنانينه وغيلانه، جزء من خطة استدراجك لكي تقع في المصيدة!

هذا هو ما يسمى بالوسواس.

لا مخلوق أحمر ولا حربة ثلاثية، ليس سوى أنت وصوتك يحمل كلماته التي تحفر في رأسك كهاجس لوح.

هذه هي وسيلته الأساسية في سلسلة التفاعل التي يقودها والتي يريد منها أن يصل إلى لوحة التحكم.

لن يستخدم سوى صوتك ويضع عليه كلماته المنتقاة، في كل المداخل التي سيلج منها للوصول إلى غايته.

المدخل الأول: كرة تلج الذنوب

مهمة الشيطان في خطته لإيقافك عن الصلاة ليست في الذنوب نفسها. الذنوب بحد ذاتها هدف له طبعًا، لكنها ضمن جزء آخر من مشروعه الكبير الذي يستهدف وصولك إلى جهنم.

في الجزء الخاص بالصلاة من مشروعه الكبير، الذنوب مجرد وسيلة.

لكنها في هذا المدخل يجب أن تحدث لكي يكمل ويبنى عليها وينفذ خطته.

وكلنا نرتكب الذنوب بالتعريف، هذا جزء من طبيعتنا البشرية. لن يحاول دفعك إلى الصغائر، فهي ستحدث حتمًا. سينتظرك هناك، وسيقول لك: «الصلاة تكفر هذه الذنوب الصغيرة، وأنت ما شاء الله محافظ على صلاتك أكثر من كثيرين».

وسيستخدم حديث الرسول عليه الصلاة والسلام: «الصَّلَاةُ الْخَمْسُ، وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ، وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ، مُكْفِّرَاتٌ مَا بَيْنَهُنَّ إِذَا اجْتَنَبْتَ الْكَبَائِرَ»⁽¹⁾.

الشيطان يستخدم أحاديث نبوية؟

وآيات قرآنية أيضًا إن احتاج إلى ذلك. يستخدم أي شيء من أجل البر بقسمه. يستخدم قال الله وقال الرسول ويجوز ولا يجوز، لكنه ينتقي ما يشاء ويضعه أينما يشاء، خارج كل سياقات النص الأصلي، أو على الأقل خارج كل مقاصد النصوص.

ولأنه يقول كل شيء بصوتك، ويستخدم أحاديث نبوية شريفة، فستقتنع. الحجة منطقية فعلاً، لا يمكنك أن ترفضها تمامًا. وهناك تحيز في داخلك يريد منك أن تقتنع. وعندما تأتي الحجة وعليها ختم الحديث النبوي الشريف، لن تعتقد أن من يستخدم ذلك له مقاصد غير شريفة.

(1) صحيح مسلم 233.

ستتراكم الذنوب الصغيرة التي تكفّرهما الصلاة إلى الصلاة والجمعة إلى الجمعة، وهو لا يزال يستخدم الحديث نفسه. وأنت اعتدت الأمر.

صلاتك؟ ربما لم تتأثر، لهذا أنت مطمئن.

في هذه المرحلة، لن يدفعك إلى ترك الصلاة. لم تنضج الطبخة بعد. لو قطعناها الآن، فربما سيكون عندك رد فعل داخلي يجعلك تعيد النظر في درب انزلاقك التدريجي البطيء، ربما ليس بطيئاً جداً بالنسبة إلى من ينظر إليك من بعيد، لكنه بطيء بالنسبة إليك بحيث لا تنتبه.

ثم قد يحدث في مرحلة ما أن يخرج الأمر عن نطاق سيطرتك، وتخرج من الصغائر إلى حيث الكبائر. استدراجك إليها ليس ضمن مهمته هنا، بل ضمن الناحية الأخرى من المشروع، لكن الأمر معروف، *الصغائر قللت من إرادتك*، وفي لحظة ما، غلبت هذه الغريزة إرادتك، ووقع المحذور!

سيأتيك راکضاً ليهوّن عليك ويخفف عنك، بينما أنت على وشك أن تسقط في حزنك المتوقع بعد سقوطك في الكبيرة الأولى. لكن حزنك هذا خطر، لأنه قد يفتح باب المراجعة والتأمل، وقد تبدأ فعلاً ببعض منهما، ولكنه سيأتي من جديد هذه المرة بحيل جديدة.

لن يستخدم بطاقة الصلاة تكفّر ما بينها إلا الكبائر؛ فقد استهلكت رصيدك هنا. سيذهب إلى خانة أخرى؛ المغفرة والرحمة. سيدرك بمغفرته -عز وجل- ورحمته التي وسعت كل شيء، وستسعك حتمًا. والله يغفر كل شيء إلا أن يُشرك به، وأنت لم تشرك والحمد لله. غلطة وحدثت، ولم تكن مقصودة. سيركز على الرحمة دون العذاب ودون التوبة أيضًا. التوبة تغير المسار، فلنركز على الرحمة فهذا أفضل الآن. ولن يحاول استدراجك هنا لقطع الصلاة، النار الهادئة أفضل. جرح المرة الأولى لا يزال لدينا وقد يتفتق، سيتركك تصلي، وستلاحظ أنت أن صلاتك لم تعد كما كانت،

لكن لا بأس، أي شيء أفضل من لا شيء. إسقاط فرض؟ نعم، على الأقل تؤديه. لا ثواب؟ لا بأس، لكن لا عقاب. سيناقشك حجة بحجة، حرفاً بحرف.. وبصوتك أيضًا.

ولأنك لم تتعامل مع ما حدث أول مرة بطريقة صحيحة، فإن المرة الأولى لن تكون الأخيرة. وقبل أن تستفيق من صدمة التكرار، سيكون قد جاء يذكرك برمضان الذي يمكنه أن يكفر حتى الكبائر، وصوم يوم عرفة، والعمرة إن تيسرت، والحج على الخطئة بعيدة المدى. كل ما يمكن من الشعائر لغسل الذنوب والكبائر، ما دامت الصلاة إلى الصلاة لم تعد تفعل ذلك. لكن خطته لا تزال تحتاج إلى المزيد من النار الهادئة. اقترب وقتك، لكن ليس بعد.

وعندما تتعود على الأمر، سيخرج لك ببطاقة أخرى، المهم ألا تتعامل مع الأمر بطريقة تعيدك إلى نفسك قبل أن يحدث كل هذا. سيقول لك لكنهم يفعلون أكثر من ذلك، سيدرك بك من عرفت ومن لم تعرف من أشخاص لديهم أيضًا معاصيهم، أكثر أو أقل أو مثلك. لكنه سيقول لك: «إنك أفضل منهم. ثم إنك لم تؤذ أحدًا، غيرك فَعَل ما تفعل وإضافة إلى ذلك أذى غيره. أنت أفضل، لا تبتئس. وفي النهاية ربك رحيم ورحمته وسعت كل شيء، تسعك وتسعهم وتسع أضعافكم أيضًا».

ثم ستتعود على كل ذلك، وستزيد في أشياء أخرى أيضًا. سيقول لك نفس ما قاله سابقًا، وستكون قد جهزت لذلك، وربما تحاول حتى الآن ألا تقطع صلاتك نهائيًا. نعم.. تأثرت بكل ما حدث بالتأكيد، لكنك تحاول على الأقل. كل يوم تحاول أن تبدأ من جديد؛ تصلي الفجر بعد أن تطلع الشمس، ولكنك تريد أن تبدأ من جديد.

ثم يأتي وقتك.

لقد استويت!

وعندما تضع السجادة على الأرض وتتجه إلى القبلة وترفع يدك للتكبير، يقول لك: «ماذا تفعل؟ على من تضحك؟ هل تعتقد أنك إذا خدعت نفسك ستخدع الله؟ ألا تخجل من الوقوف للصلاة؟ ألا ترى إلى أين نزلت؟ كيف تعتقد أن صلاتك مقبولة

أصلاً! الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، وما دامت لم تفعل فهذا يعني أن وجودها كعدمها.

لا تضحك إلا على نفسك، فكفّ عن ذلك. الأفضل ألا تصلي إلا إذا كنت جاداً، وأنت حالياً بعيد عن ذلك. أنت أحر وأقدر من أن تقف بين يدي ربك قبل أن تطهر نفسك من كل أدرانها. لا ترجع إلى الصلاة إلا عندما يحين وقت توبتك الحقيقية».

ولأنه تحدث بصوتك، وكانت بعض المعطيات حقيقية، ولأنك استسلمت وسلمت قيادك له، ولأن الصلاة أصبحت مؤلمة كل مرة تقف فيها أمامه وأنت تحمل ما تحمل، فسوف تقتنع بما يقول.

ستقول لنفسك: من أحاول أن أخدع هنا؟

وسيكون قد خدعك، وتكون قد وقعت يا بطل!

وسيستلم لوحة المفاتيح.

المدخل الثاني: الانطفاء والخدر

المدخل الأول أكثر شهرة؛ ربما لأنه كثيراً ما يكون +18، وهذا يجعل الأنظار والأسماع تنتبه له. ولأن أسبابه واضحة، أعراض كرة الثلج وهي تكبر كثيراً ما تكون ظاهرة لبعض المقربين، أو على الأقل لصاحب الكرة.

لكن الأكثر شهرة ليس بالضرورة الأكثر انتشاراً.

والمدخل الثاني الذي يدخل منه الشيطان هو الأكثر انتشاراً.

أغلب الذين ينقطعون عن الصلاة لا ينقطعون بسبب الاستدراج نحو الكبائر. لا يعني أنهم لم يقترفوا كبائر قط، هم بشر في النهاية، لكنها لم تكن السبب في انقطاعهم

عن الصلاة.

المدخل الثاني يحدث بصمت تقريبًا، بلا أحداث كبيرة. أو مع أحداث كبيرة، ولكنها الأحداث التي تحدث مع الجميع.. أعني الحياة.

كثير ممن يبدأون بالصلاة يبدأونها أو يجربونها في عمر مبكر. يكونون طلابًا أو في عمر قريب من ذلك؛ لم يدخلوا بعد معترك الحياة.

مع تقدم أعمارهم ودخولهم في الواقع أكثر، تأخذهم مطحنة التفاصيل اليومية، تفتح عليهم جبهات متعددة وتستنزف طاقتهم: العلاقات الشخصية، العمل، الزواج، العائلة، المصاريق، الضروريات، غير الضروريات التي ستصبح ضروريات بعد قليل، الإيجار، الأقساط، المدارس... وهكذا إلى ما يبدو أنه بلا نهاية. وكل هذا يسحل الناس في دروب حياتهم اليومية، يهرسهم هرسًا، يستهلكهم لا جسديًا فحسب، بل نفسيًا أيضًا. رصيدهم العاطفي ينفد في تلك الجبهات، خصوصًا عندما تكون هناك جبهة أكثر اشتعالًا من سواها في الجانب الشخصي.

وهكذا، فهم يذهبون للصلاة وقد استهلكوا كل عواطفهم التي يفترض أن يكون هناك جزء منها في الصلاة لكي يشعروا بشيء على الأقل.

لكنهم يذهبون منطفئين، مخدرين، لا شيء.. لا شيء لأن جهازهم العصبي لم يعد قادرًا على الشعور. لقد استهلك وهو يحارب في كل تلك الجبهات.

التعبير هنا ليس مجازيًا، بل هو واقع عصبي.

الضغط المستمر، الإجهاد المزمن، الإرهاق الشديد، الصدمات، كلها تقود إلى إفراط في تحفيز النظام العاطفي (emotional system overstimulation) فيفعل الدماغ آلية دفاع (mechanism defense) لتقليل الحساسية العاطفية لحماية الشخص المرهق أساسًا.

ومع الوقت، واستمرار الضغط والإجهاد، تصبح هذه الآلية مفعلة دائمًا. تعمل

تلقائياً. بعبارة أخرى: تصبح. (Default).

هذا الوصف ينطبق على أكثر من ظاهرة لكل منها اسمها وتوصيفها:
(1) Burnout phenomena ظاهرة الاحتراق النفسي،
emotional numbness⁽²⁾ الخدر العاطفي،/Dissociation⁽³⁾
Depersonalization⁽⁴⁾ الانفصال النفسي، التجرد الذاتي، وكلها تشترك في
الوصول إلى النتيجة نفسها: الخدر العاطفي، الانفصال، اللاشعور⁽⁵⁾.

الأشخاص الذين يعانون ذلك، ويشكلون نسبة مرتفعة بسبب طبيعة الحياة
المعاصرة وتشعباتها، لا يسرون في الشوارع كالزومبي، بل لديهم تفاعلات خارجية
طبيعية؛ يضحكون على النكات، يخرجون مع أصدقائهم، ويغضبون عندما يثيرونهم
أمر ما، ويتحمسون في تشجيع فريقهم المفضل، ولكن عندما يقفون للصلاة فهم
يقفون فارغين، مثل جثة هامدة، كالزومبي فعلاً.

-
- (1) Khammissa ,R .A .G., Nemitandani ,S., Feller ,G., Lemmer ,J., & Feller ,L). 2022.(Burnout phenomenon :Neurophysiological factors ,clinical features ,and aspects of managemen . *Journal of International Medical Research* ,50(9 ,(3000605221106428 <https://doi.org/10.1177/03000605221106428>
- (2) UnityPoint Health. (n.d.). A therapist explains why we shut down when flooded with big emotions. Retrieved from <https://www.unitypoint.org/news-and-articles/a-therapist-explains-why-we-shut-down-when-flooded-with-big-emotions> Healthline. (n.d.). Dissociative defense mechanism: What it means and how to cope. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/mental-health/dissociative-defense-mechanism>
- (3) Swaim, E. (n.d.). Dissociative defense mechanism: What it means and how to cope. Healthline. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/mental-health/dissociative-defense-mechanism>
- (4) Fortuna, D., & Golonka, K. (2024). When you avoid your feelings, you may feel even worse: How depersonalization puts you at risk of depression. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1481439>

(5) للمزيد عن هذا، يمكن القراءة عن نظرية الحمل الإدراكي. **cognitive load theory**.

لماذا يحدث هذا مع الصلاة فقط، بينما يتفاعلون بشكل طبيعي في سائر وقائع يومهم؟

لأن هذه الأنشطة الاجتماعية تعتمد على المثيرات الخارجية، والتحفيز اللحظي وردود الفعل الفورية، وكلها تستهلك طاقة (السطح) وليس العمق، ويمكن أن تنشط حتى في حالات الاحتراق الداخلي والانفصال عن الذات والخدر العاطفي.

أما الصلاة فأمرها مختلف.

الصلاة نشاط داخلي، وهي تعتمد على الانتباه العميق، والحضور الداخلي، وتتطلب سلامًا داخليًا نسبيًا ووفرة من الطاقة النفسية. ويفترض أن تتضمن طبقات من المشاعر: الحب، الخوف، الرجاء، الضعف، العبودية.

وهكذا.. فالنشاط الخارجي ممكن في حالات الخدر العاطفي، لأنه لا يطلب منك الحضور الداخلي العميق. أما النشاط الداخلي مثل الصلاة، فهو أمر صعب.

النشاط الخارجي يشبه المشاركة في سباق للجري؛ حتى لو كنت مرهقًا، ستستطيع أن تشارك قليلًا مع الآخرين كنشاط اجتماعي مع أصدقائك.

بالمقارنة مع هذا المثال، فالنشاط الداخلي يشبه أن تتسلق قمة جبل إيفرست أو تسهم في إطفاء حرائق الغابات؛ سيكون هناك حاجة فائقة إلى الحضور الذهني والتركيز، وهو أمر لا يشترط حضوره في مسابقة الجري.

لكن أليس يفترض أن الصلاة تمدنا بالراحة بعد تعب اليوم وأعبائه؟

ألم يقل عليه الصلاة والسلام: «يَا بَلَّالُ، أَرِحْنَا بِالصَّلَاةِ»؟⁽¹⁾

(1) مسند أحمد 23088.

بلى.. لكنَّ هناك حدًّا معيَّنًا من الطاقة التي تدخل الصلاة بها لكي يمكنك أن تحضر
بذهنك في الصلاة... إذا دخلتها دون هذه الطاقة لن تريحك.

مثل الناس التي تشعر بالاسترخاء بعد أداء التمارين في النادي الرياضي، لكنها لكي
تذهب أصلاً إلى هناك يجب أن يكون لديها القدرة على ذلك.

حسنًا، تجعلنا الحياة المعاصرة كالزومبي في الصلاة، بلا مشاعر، مجرد حركات.
نضع قفازات ملاكمة ضخمة في قبضة أيدينا، ثم نحاول أن نشعر بملمس المخمل.
هذا ما يحدث؛ نستهلك كل طاقتنا في الحياة والركض فيها، ثم لا يبقى لدينا ما نقوى
به على الصلاة بحضور!

لكن ما علاقة الشيطان بهذا؟

ليس لأن الحياة المعاصرة والرأسمالية صنعة الشيطان بالتأكيد، بل لأن
الشيطان سيهمس بصوتك، في أذنك، وأنت في وضعية الخدر العاطفي تلك، ليقول
لك: «ماذا تفعل بالضبط؟ هل تعتقد أن الله يريد منك هذه الحركات؟ هل تعتقد
أنه سيحاسبك لو لم تقم بها؟ هي مجرد حركات لا روح فيها! لماذا تقوم بها؟».

سيضع عصابة على عينيك لكي لا ترى السبب وراء هذا؛ أنك أنفقت كل طاقتك
في الماراثون اليومي بحيث لم تعد تحضر في الصلاة.

سيقنعك أنك تفعل اللاشيء.

ولأنك مرهق فعلاً، وتشعر أن صلاتك مجرد حركات لا روح فيها، فإنك لن تنتبه
وهو يأخذ بزمام لوحة التحكم.

وستنقطع عنها.

كنت جسدًا بلا روح في الصلاة، والآن لا جسد ولا روح!

المدخل الثالث: خيبة الأمل

يقبل البعض على الصلاة بسقف توقعات مرتفعة للغاية، يريد منها أن تغير العالم، أو تغيره هو، أو تغير حياته؛ تخرج المارد والعملاق والرجل الخارق دفعة واحدة من داخله.

والصلاة يمكنها أن تغيرك، لكنها لا تفعل ذلك مع الجميع، فهي رزق لا يمكن التحكم به. وهذا كله إن حدث فهو خير وبركة، لكنه ليس الهدف الأساسي منها. والدخول للصلاة مع سقف توقعات مرتفع كهذا ينتهي نهاية مخيبة للأمال غالبًا.

كذلك هناك من يقبل على الصلاة وقد سمع عن لذة الخشوع، فجاء وهو يتوقع أن يرى الألعاب النارية عندما يغمض في الصلاة، ويتوقع أيضًا أن ذلك سينعكس على حياته كما لو أن معجزة مسته، ويستند هذا غالبًا إلى قصص تروى عن السلف الصالح وخشوعهم في الصلاة وإقبالهم عليها بحيث كانوا ينقطعون عن العالم المحيط بهم، وهذا كله أيضًا رزق لا يمكن التحكم به -وله مقدمات معقدة سنتحدث عنها لاحقًا- وإن حدث فهو فضل ونعمة، لكنه لا يجب أن يكون الهدف الرئيسي للبدء بالصلاة.

خيبة الأمل الأكبر تأتي من عدم استجابة الدعاء. هناك من يعتبر أن الصلاة ستكون الحامل الرئيسي للدعاء، والدعاء سيحقق لهم مطالبهم -يعتقدون- سينجحون ويتفوق بلا دراسة، وسيرزقهم الله دون عمل، وتنجح أعمالهم دون تخطيط.

غالبًا تتبخر الأحلام على لا شيء، فالسماء -كما روي عن عمر بن الخطاب- لا تمطر ذهبًا ولا فضة⁽¹⁾. وينتهي الأمر بخيبة مروعة للأمل نتجت أصلًا بسبب عدم واقعية الآمال منذ البداية.

ماذا حدث ل (نصلي لأنه فرض من ربنا وكى ننجو من النار)؟

(1) إحياء علوم الدين (62/2)

أسباب الرجل العادي التي تناسب الجميع.

عَنْ طَلْحَةَ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ، أَنَّ أَعْرَابِيًّا جَاءَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- ثَائِرَ الرَّأْسِ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أُخْبِرُنِي مَاذَا فَرَضَ اللَّهُ عَلَيَّ مِنَ الصَّلَاةِ؟ فَقَالَ: «الصَّلَوَاتِ الْخَمْسَ إِلَّا أَنْ تَطَوَّعَ شَيْئًا». فَقَالَ: أُخْبِرُنِي مَا فَرَضَ اللَّهُ عَلَيَّ مِنَ الصَّيَامِ؟ فَقَالَ: «شَهْرَ رَمَضَانَ إِلَّا أَنْ تَطَوَّعَ شَيْئًا». فَقَالَ: أُخْبِرُنِي مَا فَرَضَ اللَّهُ عَلَيَّ مِنَ الزَّكَاةِ؟ فَقَالَ: فَأَخْبَرَهُ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- شَرَائِعَ الْإِسْلَامِ. قَالَ: وَالَّذِي أَكْرَمَكَ، لَا أَتَطَوَّعُ شَيْئًا، وَلَا أَنْقُصُ مِمَّا فَرَضَ اللَّهُ عَلَيَّ شَيْئًا. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَفْلَحَ إِنْ صَدَقَ، أَوْ دَخَلَ الْجَنَّةَ إِنْ صَدَقَ» (1).

هذه هي أسباب الرجل العادي التي تناسب الجميع.

الذي سأل الرسول -عليه الصلاة والسلام- هذه الأسئلة وأجاب هذا الجواب كان رجلاً عادياً، مجرد أعرابي أراد أن ينجو من النار ويفوز بالجنة. لقد قال بصراحة إنه لن يزيد شيئاً على الفروض، ولن ينقص منها أيّضاً. قال بوضوح إنه لن يفعل أكثر من الفرض؛ هذه حدوده التي لن يخرج عنها، لا زيادة ولا نقصان.

هذا (الأعرابي المجهول) ليس من العشرة المبشرين بالجنة وليس من كبار الصحابة والفتاحين، ليس عمر ولا علياً ولا خالدًا. لا نعرف إن كان قد حفظ عهده أم لا، والأكيد أنه لم يفعل لاحقاً شيئاً يضعه في مصاف الصحابة الذين تُذكر أسماءهم، وإلا كنا عرفنا -على الأقل- من يكون.

لكن البعض (2) منا نظر إلى كبار الصحابة وقرر أنه يجب أن يكونوا هم النموذج الذي نضعه نصب أعيننا وليس (أعرابياً مجهولاً) لم يُسهم في تغيير العالم كما فعل كبار الصحابة. والنتيجة أنه

(1) صحيح البخاري 1891.

(2) في الحقيقة هذا البعض هو أنا، في سلسلة كيمياء الصلاة- الجزء الأول (المهمة غير المستحيلة).

لم ينل المراد ولا حفظ العهد؛ لا أصبح عمر ولا حتى حصل على الأعرابي.. أضع النموذجين.

ليس من الخطأ الاقتداء بكبار الصحابة، بل هذا هو الأصح. لكن هذا يجب أن يمر على ما يبدو بالقبول أولاً بنموذج الأعرابي الذي أفصح إن صدق. الحد الأدنى المقبول ليس قليلاً أبداً للبعض على الأقل.

الأعلى أفضل، ولكن رفع سقف التوقعات فوق القدرات يورث شعوراً بالخيبة.

يأتيك الشيطان الرجيم وهو يهمس بصوتك في أذنيك: «ماذا استفدت من الصلاة؟ ماذا استفاد أي أحد منها؟ رأيت سيارة فلان الجديدة؟ هل رأيت ساعته؟ إنه لا يصلي أصلاً والله يرزقه. يبدو أنك فهمت الأمور بالخطأ...».

يلهينا بهمساته عن مراجعة أسباب خيبتنا وكيف أن دخولنا بتوقعات لم تأت من نص ديني هي سبب كل ذلك..

ونسقط في الفخ.

المدخل الرابع: نفسي نفسي

هذا ملعب الشيطان، ساحته وميدانه، مدخله المفضل.. الأنا. إن تمكن من دخولها ترعرع وازدهر ومد رجلية وطلب الشاي، من خلال الأنا، يستطيع إبليس أن يجند الشخص صاحب الأنا أو يوظفه عنده (مجانباً).

الأنا غير المتزنة التي لم تكبح جماحها لديها بعض صفات الشيطان، لذا فهناك توافق أصيل بينهما. وهذا يخدع صاحب الأنا أكثر من البقية؛ لأن همسات الشيطان ووساوسه ستبدو كما لو كانت تعبر عن نفسه فعلاً. لو أُتيح لهما اللقاء، ستقول الأنا للشيطان: «كأنك في قلبي». وهو في قلبها فعلاً، ليس (كأنه). بل أن كلمة إبليس: ﴿أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ﴾ [الأعراف: 12] هي الشعار المفضل غير المعلن للأنا.

الأنا القوية تُشعر صاحبها بأنه مركز العالم. ينفخ فيها الشيطان ويقول: «بل مركز الكون». الأنا القوية لا تجعل صاحبها يعترف بخطئه. الشيطان يقول له إنه على صواب أصلاً، ويشجعه على التماذي في صوابه. كل معايير الصواب والخطأ سيعاد ترسيمها بالتعاون بينهما. يمكنه أن يستخدم حتى النصوص الدينية ليثبت أنه على صواب، وهذا شيء مشترك آخر بينهما.

بشكل عام، الأنا تشعر أن الصلاة تهددها. الصلاة تتضمن إظهاراً مباشراً للخضوع والتذلل لرب العالمين. هذه المنطقة لا تشعر الأنا بالأمان فيها، بل تشعر أنها في خطر. جوهر هذه الأنا هو الضعف الداخلي المختبئ تحت الأنا المتكبرة، والصلاة تضع الأنا في مواجهة مكشوفة مع ضعفها.. وهذا خطير. كلما كانت هناك صلاة صادقة وحقيقية وفيها خضوع واستسلام حقيقيين، زاد شعور الأنا بالخطر وحاولت أن تقلل من هذا الخضوع.

في مرحلة ما، قد يستطيع إبليس أن ينفخ في الأنا ويجعلها تذهب في اتجاه من اتجاهين.

إما اتجاه ثابت على أداء الصلاة، ولكنه يكاد يجعلها سيقًا مسلطًا ووسيلة للحكم على الآخرين لإثبات أنه الوحيد على الصواب المطلق: فلان لا يحسن الوضوء. فلان لا يخشع في صلاته، رأيته يتشاءب. فلان لا يصلي الفجر في المسجد، هذه علامة على نفاقه. فلان صلاته غير مقبولة، لا تكاد تصل سقف المسجد؛ تكاد تكون صلاته لأناه وليست لله عز وجل. كل ما يفعله هو إثبات أنه هو الأصح.

وإما الاتجاه الآخر وهو الذي تذهب به أناه إلى مدى يعتقد فيه أنه صاحب فهم مختلف للصلاة، وأن الصلاة بهيئاتها هي للعوام من الناس، أما الخواص فصلاتهم مختلفة، وهي صلاة في القلب؛ أي إنها بلا شكل ولا لون ولا طعم ولا رائحة.

وفي الحالتين، الشيطان يستولي على لوحة التحكم.

المدخل الخامس: البحث عن قبول الآخرين

بعض الأشخاص يحتاجون إلى الحصول على القبول والاعتراف من الآخرين، تتعاون في الوصول إلى هذا الاحتياج عوامل متعددة أغلبها طفولية المنشأ، ولكن هذا الشخص ينتهي بأن تقيمه لذاته لا يكون إلا من خلال تقييم الآخرين له، وهذا يجعله يبحث عن قبولهم باستمرار، والرغبة في أن يسمع الثناء منهم ليتأكد من تقييمهم له.

كيف يمكن أن يكون لهذا علاقة بانقطاع الصلاة؟

له علاقة بالصلاة وانقطاعها أيضًا.

عندما يكون ضمن بيئة محافظة أو متدينة أو تحترم مظاهر الدين، فإن سعيه للحصول على قبول الناس سيجعله أكثر التزامًا بالصلاة. قد يبدو الأمر رياءً، وربما هو بالفعل رياء في طبقة من طبقات السلوك.

هذا الشخص نفسه عندما ينتقل إلى بيئة أكثر تحررًا وأقل تدينًا وربما لديها نظرة متعالية تجاه الدين والمتدينين، فإنه -سعيًا للحصول على قبولهم- سيتترك الصلاة، ويتظاهر بأنه مثلهم، له نفس الموقف. مزيج من الشعور الأصيل بالدونية الذي يتملكه أصلاً، مع الشعور بالفرق بين محيطه الأصلي ومحيطه الجديد.

قد يكون هذا الانتقال انتقالًا جزئيًا: بيئة عمل مختلفة، أو مجتمع دراسي جديد تغير فيه الأصحاب، أو حي سكني مختلف عن الحي الذي كان يسكن فيه، أو انتقال إلى مدينة مختلفة ومجتمع مختلف تمامًا.

كل هذا سيجتمع ويجعل هذا الشخص الساعي إلى قبول الآخرين، مهينًا لسماع همسة الشيطان وهو يقول له: «اقطعها وتوكل».

المدخل السادس: الأزمات والاكتئاب

عندما تحدث أزمة ما، فإن موقفنا بصفتنا بشرًا مختلف تجاهها. يمكن أن تتعرض عائلة ما لأزمة، ولكن كل فرد في العائلة يكون له موقف مختلف عن الآخر تجاه هذه الأزمة.

وفي الغالب سيكون هذا الموقف واحدًا من ثلاثة:

- هناك من سيتصدى للأزمة.
- وهناك من سيهرب منها.
- وهناك من سيصاب بما يشبه الشلل.

هذه المواقف الثلاثة جزء من ردود الأفعال الإنسانية تجاه الأزمات، وهي تعرف بـ (Fight Flight Freeze)⁽¹⁾ (الكر والفر والشلل). كل واحد من ردود الأفعال هذه جزء من غرائز الإنسان والكثير من الحيوانات الفقارية التي تتعرض لخطر، بعضها يستجيب للخطر برد فعل عدائي مضاد، والبعض برد فعل الهروب، والبعض برد فعل الجمود وعدم الحركة. ردود الأفعال الثلاثة لديها هدف واحد: أن يمر الموقف بسلام. أن تنجو.

ردود الأفعال هذه جزء من غرائزنا التي توارثناها من أسلافنا في الغابات، سكنًا المدن وركبنا الطائرات وارتدينا ربطات العنق، لكن لا نزال وقت الخطر نستخدم واحدة من هذه الغرائز.

ما نعرفه عادة أن الناس وقت الأزمات يلجؤون إلى الصلاة والدعاء.

ليس دومًا. نحن نرى هؤلاء لأنهم أخذوا موقفًا واضحًا؛ أمسكوا القرآن وجلسوا يقرؤون، رفعوا أيديهم بالدعاء، توجهوا إلى الصلاة. رأيناهم فاعتقدنا أن الجميع

(1) WebMD. (n.d.). What does fight, flight, freeze, fawn mean? Retrieved from <https://www.webmd.com/mental-health/what-does-fight-flight-freeze-fawn-mean>

هكذا، لكن هناك من لم يكن له صوت، لم ننتبه إليه لأنه كان في حالة أقرب إلى الشلل. جمد كلياً كرد فعل تجاه الخطر في انتظار أن يمر.

في تفسير آخر للموقفين؛ من يكون رد فعله بالدعاء يعتقد أن الله يختبره، وأنه لا ملجأ منه إلا إليه.

أما من يكون رد فعله بالشلل فيعتقد أن الله يعاقبه، وهذا يجعله يشعر بذنب أكبر من أن يلجأ إلى الله. إنه لا يستحق أن يلجأ إلى الله، يعتقد أن الله سيرفضه.

بكل الأحوال، الشيطان يدفعك دفعًا إلى رد فعل الشلل.

أو الاعتقاد بأنك مذنب تستحق العقاب وعليك أن تبقى مكانك دون أي حركة.

سيحاول أن يفعل غريزة ألا تفعل شيئاً.

ليس بعيداً عن هذا الاكتئاب الذي يصيب لا أقل من 5% من الناس⁽¹⁾، ولا يبحث كثيرون منهم عن علاج لأسباب مادية أو اجتماعية.

والاكتئاب يمكن أن يصيب أي شخص، وهو حالة مرضية مختلفة عن حالة الحزن العابرة التي يمكن أن تصيب أي شخص لأي ظرف طارئ في الاكتئاب المرضي، الحزن وصل إلى دماغك وهرموناتك وأثر في طريقة عمل جسمك، وهذا يجعلك مستسلمًا دون أمل، دون قدرة على النهوض من السرير.

وعندما لا تملك القدرة على ذلك، فإن القيام للصلاة سيكون مهمة شاقة جدًا.

⁽¹⁾ World Health Organization. (2025, August 29). Depressive disorder (depression). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

وعندما ينقطع المكتئب عن الصلاة، خاصة لمن كانت الصلاة جزءًا من حياته، فإن كاتبه ستزداد لأن مشاعر الذنب ستزداد. وهكذا يدخل في حلقة مفرغة تحاصره وتجره إلى قعر أدنى وأدنى.

وخلال ذلك كله وفي أثنائه، يهمس له الوسواس الخناس: «أنت لا شيء. أنت لا تستحق الحياة. فاتك القطار. لن تقوى على فعل شيء لتغيير ذلك».

المدخل السابع: متلازمة لوم المتدين

يدخل الشيطان هنا من هذا المدخل مستخدمًا مجموعة من طرائق التفكير التي تعمل في أذهان الناس، لكنه يجمعها معًا ليصل إلى نتيجته المرجوة.

هناك تحيز معروف يجعل الناس يحاكمون (المتدين)⁽¹⁾ بطريقة أشد قسوة من التي يتعاملون بها مع غير المتدين. خطأ الشخص المتدين بألف. خطأ ما يرتكبه شخص عادي فيمر بتساهل ويفسر بأنه طبيعة بشرية. نفس الخطأ يرتكبه شخص متدين فيتحول إلى قصة وفضيحة وحكم أخلاقي أبدي بنفاقه. ما دامت علامات التدين قد ظهرت عليك، فتحمل.

المتدين (حتى العادي، ليس بالضرورة أن يكون رجل دين أو شخصية عامة) عليه أن يرتقي إلى معايير الدين، وهي معايير مثالية من الطبيعي أن يحدث نزول عنها بحكم الطبيعة البشرية التي يقر بها الدين أصلاً، لكن ليس بالنسبة إلى الناس الذين يراقبون المتدين بعدسة مكبرة. من الطبيعي أن يجدوا أخطاء، لكنهم سيحولونها إلى علامة على النفاق والكذب: هؤلاء هم المتدينون هذه الأيام! كلهم منافقون. الدين أيام زمان كان مختلفًا وصادقًا، أما اليوم... مع الأسف.

(1) Ritter, R. S., & Preston, J. L. (2011). Gross gods and icky atheism: Disgust responses to rejected religious beliefs. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(6), 1225-1230. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.05.006>

هكذا يظهر (المتدين الشرير أو المنافق)، الذي تحول من شخص عادي تتنازعه مشاعره وإيمانه مثل كثيرين إلى نموذج تصدر عليه الأحكام بسبب هذه التحيزات المسبقة.

ثم تأتي مغالطة التعميم لتحول هذا الشخص إلى ممثل لجميع المتدينين، بل إلى ممثل للدين نفسه. وهو مجرد شخص عادي لديه مشكلاته، لا في العير ولا في النفير.

ثم يأتيك الشيطان ليقول لك: «هل رأيت؟ حتى الكفار أفضل من المنافقين. المنافقون في الدرك الأسفل من النار، أما الكفار في الدرك الأعلى منهم بدرجة.. أي إنهم أفضل. بماذا نفعته صلواته؟ على العكس، صارت دليلاً ضده. هل تريد أن تكون مثله؟».

وأنت تعرف أن جوابك سيكون بالنفي.

أرسلت المداخل السبعة كرؤوس أقلام إلى صاحبنا، ومعها إشارة استفهام؛ كما لو أنني أسأله: «أي منها كان المدخل إليك؟».

لم أتوقع ردًا سريعًا.

لكن جاء الرد بعد دقائق.

كتب: «جميع ما سبق».

عملية إنقاذ لوحة التحكم

لكن إذا كانت هذه المداخل التي دخل منها الشيطان ليستولي على النية ويجعلها بعيدة، فكيف نسترجع هذا؟ ما المخارج التي يمكن دفعه منها؟

هل يمكن أن نخرجه أصلاً وهو يجري منا مجرى الدم؟

غالبًا لا. ربما يمكن التدافع معه وإبعاده عن النية، لوحة التحكم. ربما هذا التدافع

مع الشيطان ومحاولة إبعاده عن النية هو المقصود بالإخلاص.

أن تخلص النية من الشيطان ومحاولاته للسيطرة عليها، تخلصها منه وتجعلها لله.

ربما هذا هو الإخلاص.

النية هي لوحة التحكم، الإرادة.

والإخلاص هو تسليمها لله وحده عز وجل.

النية بحد ذاتها مجرد آلة، وسيلة محايدة، يمكن أن تكون نحو أي اتجاه؛ دين أو دنيا، لله أو للشيطان بكل تفرعاته.

الإخلاص هو أن يكون استخدام هذه النية في الاتجاه الصحيح؛ نحوه عز وجل.. أن تتجه الإبرة إلى حيث يجب أن توجه.

بعبارة أخرى: الإخلاص هو النية، وقد فُعِّلَت لتكون عملاً، وقد كانت في الاتجاه الصواب لله عز وجل.

الإخلاص يتضمن النية، ولكن يجب أن تكون قد توجهت لله عز وجل وحده.

أما النية فلا تتضمن الإخلاص، بل تسبقه⁽¹⁾.

(1) ما الفرق بين النية والإخلاص؟

الجواب: الإخلاص أساسه النية، ويكون العمل خالصاً بنيته، ولا يكون فيه شيء لغير الله جل وعلا، فالإخلاص يدخل في النية وفي العمل، ومعلوم أنه لا يوجد عمل إلا بنية، فهي الأساس. ولهذا صار قول الرسول صلى الله عليه وسلم: «إنما الأعمال بالنيات»، هو الأساس في هذا. شرح فتح المجيد للغنيمان (39/142).

لا يزال حديثنا هنا عن الصلاة. العبادات وما يتعلق بالدين فقط يجب أن تشمل هذا التفريق. أما سائر الأعمال الدنيوية فيمكن أن تكون نيتك فيها لدنياك، ويمكن أن تنوي فيها أن تكون لله أيضًا.

الأساس في إخلاص النية لله يكون فيما يتعلق بالدين فقط، صلاتك وصيامك أمرهما محسوم، يجب أن يكونا لله. كذلك أي عمل فيه دين.

أما دراستك للطب فيمكن أن تكون نيتك فيها لأجل الحصول على الرزق الحلال واحترام الناس والمكانة الاجتماعية، ويمكن أيضًا أن تجعلها لله؛ أن تجعل دراستك للطب بنية طاعة الله في عملك. الأمر معقد وليس من السهولة المحافظة عليه، ولكنك غير مطالب به من الأساس.

تذكرت ما قاله صاحبنا: «النية بعيدة».

كيف يمكن أن نقرّبها من سجادة الصلاة؟

هل هناك شيء يمكن أن يدخل إلى هناك أصلاً؟

لا كراس إرشادات للإخلاص

مع الأسف الشديد، النية لا يمكن الدخول فيها؛ لا يعلمها إلا العليم بذات الصدور.

ولأنها كذلك، فإصلاحها أمر صعب جدًّا. يمكن أن تجد تعليمات وإرشادات في جوانب كثيرة من جوانب الصلاة: هيئاتها وأدعيتها والمكروه فيها، ما يبطلها وما يجوز فيها، سننها وأركانها. يمكنك أن تجد مئات الفيديوهات التعليمية عن كل خطوة، إن لم يكن الآلاف أو عشرات الآلاف منها.

سيكون هناك عن النية طبعًا، لكن لا تعليمات. كلام بالغ الأهمية عن كونها الركن الأساسي في كل العبادات، وكيف أنك يجب أن تخلصها لله، لكن لن يقول لك أحد كيف يمكن ذلك.

ليس ذلك تقصيرًا من أحد، بل لأن ذلك ببساطة لا يمكن أن يُعلم كما تُعلم بقية الأركان والسنن. النية وإخلاصها مثل الروح، لا يمكن فهمها أو معرفة كنهها تمامًا. لكن في الوقت ذاته، لست حيًا من دونها.

كل ما يمكن قوله هو إن الباب إلى إخلاص النية في الصلاة يُفتح بثلاثة مفاتيح معًا. مفتاح واحد أو اثنان لن يكونا كافيين، بل الثلاثة معًا.

مفاتيح الباب الذي يقود إلى طريق طويل

المفتاح الأول: الوعي بأهمية النية وكيف أن العلاقة معها صفرية. تكون أو لا تكون، لا حل وسط في الأمر. هذه العبادة قوامها الأساسي هو نيتك فيها، ولأنها بلا شكل محدد أو هيئة معينة ولا تظهر عليك لأن مكانها القلب، فإنها يمكن أن تكون الأضعب على الإطلاق.

قال أيوب السخيتاني: «تخليص النيات على العمّال أشد من جميع الأعمال»⁽¹⁾.

قيل لسهل: أي شيء أشد على النفس؟ فقال: «الإخلاص؛ إذ ليس لها فيه نصيب»⁽²⁾.

وقال بعضهم: «إخلاص ساعة نجاة الأبد، ولكنّ الإخلاص عزيز»⁽³⁾.

المفتاح الثاني: استحضار النية لله قبل الصلاة وتكرار ذلك. يجب أن تذكر نفسك بذلك. نعم، أنت على وشك أن تصلي، دخل الوقت، وتوضأت، ستصلي حتمًا، لماذا تستحضر النية ما دمت ستصلي؟ ماذا ستفعل إن لم تكن تصلي؟ لماذا عليك أن تستحضر نيتك في كل مرة؟ لمن ستصلي إذاً إن لم يكن لله؟ لا يبدو الأمر منطقيًا.

(1) إحياء علوم الدين 4 / 378.

(2) إحياء علوم الدين 4 / 381.

(3) إحياء علوم الدين 4 / 378.

لكن الاستحضار ليس لفعل الصلاة، بل لنية فيها. أنت تصلي لله وليس لأنك اعتدت ذلك حتى أصبحت جزءًا من يومك، أو شخصيتك، أو هويتك، أو أي شيء من هذا القبيل. ليس لأن كل من حولك يصلون، أو لأن أمك تطاردك كي تفعل، أو لأن ضميرك يؤنبك إن لم تفعل. أنت

تصلي لله وحده لا شريك له فيها. طرد كل هذه الأسباب من ذهنك وأنت مقدم على الصلاة يسهم فعليًا في إخلاص نيتك.

ويبدو أن شيوع التلفظ بالنية قبل الصلاة بجملة (نويت أن أصلي صلاة الظهر أربع ركعات لله...) أو العصر، كانت محاولة من بعض السلف لتكريس هذا الاستحضار أو تيسيره، ولم يثبت حدوثه لا عند الرسول -عليه الصلاة والسلام- أو الصحابة أو التابعين أو الأئمة الأربعة، بل بدأ ذلك بعد القرن الثالث الهجري وشاع وانتشر لاحقًا حتى صار مستحبًا عند الكثير من الفقهاء⁽¹⁾. لكن الاستحضار أمر مختلف عن التلفظ؛ إذ من السهل أن يتحول التلفظ إلى عادة أخرى تقال قبل كل صلاة ولا يُغيّر فيه غير وقت الصلاة وعدد ركعاتها. استحضار النية أمر ذهني مجرد وربطه بالتلفظ بصيغة محددة قد يساعد لفترة على الاستحضار، ولكنه قد يقال لاحقًا والذهن شارد في مكان آخر. الذهن يجب أن يكون حاضرًا وهو يقرر أن ينوي الصلاة لله وحده.

المفتاح الثالث: تحديد الغاية من الصلاة أو العبادة يساعدك في تثبيت إخلاص نيتك لله واستشعارها أكثر. أصلي لله لأنه أمرني بذلك، لأنني مذنب وأريد أن يغفر لي ذنبي، لأنني أريد الجنة، أو أريد

أن أنجو من النار، لأنني أريد أن أتقرب منه وما تقرب منه عبد بأحب مما افترضه عليه. الحديث هنا ليس عن صيغة لفظية معينة تقال قبل الشروع في الصلاة، بل عن استذكار هذه الغايات، كلها أو أي منها حسب وضعك النفسي قبل الصلاة.

(1) الموقع الرسمي للدكتور سعد الله أحمد عارف البرزنجي (148): التلفظ بالنية في الصلاة.

هذه المفاتيح الثلاثة تفتح لك باب الطريق إلى إخلاص النية، لكن الطريق بعد الباب لا يزال طويلاً ومحفوفاً بالأخطار والمهالك والفخاخ والكمائن. لا خريطة لهذا الطريق ولا تطبيق GPS يمكنه أن يساعدك فيه. لا يمكنك سؤال التشات جي بي تي عنه، لأن لكل فرد طريقاً منفرداً خاصاً به مثل بصمته التي لا بصمة هناك تشبهها. لكل فرد طريق لم يسلكه أحد قبله ولن يسلكه أحد بعده. الباب يفتح بالمفاتيح الثلاثة، ولكن بعد ذلك عليك أن تواجه شياطينك وهواجسك ومخاوفك ونقاط ضعفك وأوهام قوتك وتفوقك. في نهاية الرحلة ستجد النية، وعليك أن تخلصها مما يمكن أن يحيط بها. خلاصك أنت يعتمد على نجاحك في هذا التخليص. لكن لا تعليمات مسبقة لهذه الرحلة، ليس سوى خبرات وتجارب لمن مروا في طرق أخرى ليست طريقك.

في رأسي طيار آلي

أرسل إليّ رسالة صوتية بعد يوم.

قال: «قبل أن أنقطع نهائيًا عن الصلاة، كانت الصلاة قد أصبحت ثقيلة جدًا عليّ؛ مجرد أدائها يمثل جهدًا كبيرًا».

فكرت وأنا أسمعه: بالتأكيد تصبح كذلك. ما الغريب في ذلك؟ عندما تكون قد انحدرت من الالتزام بالصلاة إلى ما حدث معك، ومع ما أحاط بذلك، لا بد أن الأمر سيكون ثقيلًا.

ثم أكمل: «لكن قبل هذا الثقل، ولفترة طويلة، كنت أصلي دون أي شعور، كما لو كنت في وضع الطيار الآلي الـ autopilot mode، وكنت أريد أن أصلي حقًا، لأن أصلي فحسب».

وضع الطيار الآلي

لم أسمع التشبيه من قبل، أعني في سياق ربطه بالصلاة.

لهذا فقد استوقفني كثيرًا.

استوقفتني دقته.

ليس صاحبنا وحده الذي عانى ذلك في صلاته.

بل أغلبنا يعاني هذا، على الأقل أحيانًا.

ليس مع الصلاة فقط بطبيعة الحال.

وضع الطيار الآلي⁽¹⁾ جزء بشري طبيعي -ومفيد في كثير من الأحيان- لكثير من المهام الحيوية التي ننجزها دون تفكير.

قيادتك السيارة تحتاج إلى التركيز في بداية تعلمك القيادة، مع الوقت يصبح عملاً روتينياً لا تفكر فيه. يدك تحرك المقود وسائق تدوس على الفرامل أو الوقود دون أن تفكر في الأمر. بل إن طريقك اليومي المعهود الذي تقود سيارتك إليه يصبح أيضاً عملاً روتينياً تقوم به دون تفكير؛ تأخذ هذا المنعطف إلى اليمين وتدخل من الشارع الجانبي الثالث على اليسار حتى دون أن تنتبه أنك وصلت إليهما. الطيار الآلي هو الذي يقود، بينما ذهنك سارح في عالم آخر.

الكثير من العمليات اليومية تحدث عن طريق الطيار الآلي الذي يسيطر على دماغك في أثناء هذه العمليات. تفريش الأسنان أمر نقوم به كل صباح دون أن نفكر فيه، ودون أن نراجع دوافعنا فيه، ودون أن نفكر في اتجاه فرشاة الأسنان وطريقة تحريكها. الطباعة

على لوحة الحاسوب تحدث عند من تعود عليها بطريقة الطيار الآلي؛ الأصابع تعرف طريقها إلى كل حرف دون تفكير. لكن لو سألت الشخص نفسه بعيداً عن لوحة الحاسوب عن مكان الحرف (س) أو (ص)، ربما سيتلکأ ولن يذكر الجواب بسهولة. أصابعه تعرف عبر وضع الطيار الآلي، لكن وعيه الحاضر المتعمد قد لا يجد الجواب فوراً.

طريقة ربط شريط الحذاء، أغلب من يقوم بذلك، يقوم بها بشكل آلي دون أن يفكر فيها، ولو طُلب منه أن يشرحها غالباً لن يعرف ذلك دون أن يطبق ذلك أمامه.

(1) Harms, Ilse. (2023). Distracted by familiarity: Implications of 'autopilot' as a default cognitive mode. Transportation Research Part F Traffic Psychology and Behaviour. 99. 274-288. 10.1016/j.trf.2023.10.021.

وضع الطيار الآلي لا يعني أن الجسد يتحرك وحده دون عقل، بل يعني أن العقل الواعي (الجزء المسؤول عن التركيز، اتخاذ القرار، والانتباه) قد انسحب مؤقتًا من المتابعة الدقيقة، وأُسند المهمة إلى النظام العصبي التلقائي الذي يدير السلوك المعتاد بكفاءة عالية، لكن دون حضور ذهني فعلي. بهذا المعنى، يتحول الإنسان إلى ما يشبه الماكينة الدقيقة في أداء الحركات، لكنه منفصل ذهنيًا عن المعنى والتجربة.

الدماغ يتعامل مع الكثير من العمليات المكررة بشكل يومي، وهذا يجعله يتعامل معها بطريقة معينة تقود إلى وضع الطيار الآلي.

كيف يحدث ذلك في الدماغ؟

لفهم هذا السلوك، لا بد أن نعود إلى آلية عمل الدماغ. عندما يكرر الإنسان فعلًا ما مرارًا، فإن هذا الفعل يتحوّل من كونه قرارًا واعيًا يتطلب تركيزًا وجهدًا عقليًا، إلى عادة تُخزّن في أجزاء أعمق من الدماغ، وخاصة في منطقة تُعرف بـ «العقد القاعدية» (Basal Ganglia). هذه المنطقة مسؤولة عن إدارة العادات والسلوكيات المتكررة، وهي التي تسمح لك مثلًا أن تربط حذاءك أو تقود سيارتك أو تكتب بسرعة على لوحة المفاتيح دون التفكير في كل خطوة.

ويُعرف هذا التحول بمبدأ شهير في علم الأعصاب وضعه عالم النفس الكندي (Donald Hebb): «دونالد هب»:

«الخلايا العصبية التي تنشط معًا، تتصل معًا».

(¹) (Neurons that fire together, wire together)

(¹) Netzley, M. (2022, November 26). What fires together, wires together: How your brain changes while working, learning, and more. Medium. Retrieved from <https://michaelnetzley.medium.com/what-fires-together-wires-together-163fa2e62d8d>

ومعناه أن تكرر سلوك معين يجعل المسارات العصبية الخاصة به أكثر قوة وسرعة، حتى يُصبح السلوك تلقائيًا. هذا التلقائي هو ما نسميه: الطيار الآلي السلوكي.

لماذا يلجأ الدماغ إلى الطيار الآلي؟

الدماغ بطبيعته يسعى إلى توفير الطاقة والجهد العقلي. التفكير والتركيز من العمليات المكلفة دماغياً، لذا عندما يعتاد العقل مهمة ما، فإنه ينقلها إلى النظام التلقائي ليفسح المجال للانتباه إلى أمور جديدة أو أكثر أهمية.

من هنا فإن الطيار الآلي ليس شيئاً سلبياً بالضرورة. على العكس، هو آلية مفيدة تسهل علينا الحياة، وتمكننا من أداء عشرات المهام اليومية دون إرهاق. تخيل لو كنت تحتاج إلى أن تفكر في كل خطوة في أثناء ارتداء ملابسك، أو تنظيف أسنانك، أو المشي!

لكن المشكلة تبدأ حين يمتد هذا النمط التلقائي إلى مجالات. تحتاج إلى وعي وانتباه هنا يتحول الطيار الآلي من أداة لتوفير الجهد، إلى حجاب يحول بيننا وبين المعنى الحقيقي لما نفعله.

مثل ماذا؟

مثل الصلاة.

الصلاة في وضع الطيران الآلي

يفترض أن الصلاة تجعلك تطير وتحلق إلى الأعلى.

لكن أي عمل يتكرر خمس مرات في اليوم، يمكن بسهولة أن يتعامل معه الدماغ بتحويله إلى وضع الطيران الآلي.

لا يمكن لوم الدماغ على ذلك، لأننا نحن من سمحنا له بذلك أصلاً. كل ما نسمعه من شكاوى وتذمر عن الشرود في الصلاة والتفكير في أشياء أخرى، وعدم التركيز فيها، وعدم تذكر ما كان الإمام يقرؤه في الصلاة - في حالة صلاة الجماعة - يعود إلى أن الدماغ أصبح يتعامل مع الصلاة كعمل متكرر بشكل دائم، كما يتعامل مع قيادتنا للسيارة أو طباعتنا على لوحة الحاسوب.

نحن نصلي بوضع الطيران الآلي - أي نقوم بحركات الصلاة - ونحن نفكر في شيء آخر وننسى كم ركعة صلينا أو ماذا قرأنا، وهو أمر متكرر كثيرًا ويكون إشارة على أن الأمور ليست بخير.

جسدنا يصلي في وضعية الطيران الآلي، وعقلنا الواعي في مكان آخر، ربما يخطط لشيء قادم أو يتذكر ما حدث معه في سائر اليوم، أو يفكر ماذا سيحضر من طعام. جزء من هذا طبيعي جدًا.

لا يمكن أن نتوقع أن عملاً يتكرر خمس مرات في اليوم لن يتحول -على الأقل أحيانًا- إلى عادة. لا يمكن توقع التركيز والحضور الذهني الدائم، إلا من رحم ربي.

المشكلة أن يصبح وضع الطيران الآلي هو الوضع الدائم.

غالبًا لن يكون هناك انتباه لما يحدث في البداية.

ثم يصبح هو المعتاد.

ثم تقول إنك لا تشعر بشيء في الصلاة.

وتبدأ في الشك بجذواها أو جدية ما تفعله.

أنت من أوصلت الأمور إلى هذا الحد.

ومجرد شعورك أن ثمة شيئاً خطأ في الأمر فهو دلالة على شيء صحيح في داخلك.

لكن ما يحدد صواب أو خطأ ما وصلت إليه هو ما ستفعله بهذا الذي شعرت به.
من أنك لم تعد تشعر بشيء.

هل ستترك الصلاة؟

أم ستحاول ترك وضع الطيران الآلي!

كيف نبطل وضع الطيران؟

في حالاتنا العادية، عندما نقود السيارة في طريقنا المعتاد ووضع الطيران الآلي هو الذي يمتلك زمام المبادرة، فإن أي شيء يستجد على الطريق سيجعلنا نخرج من وضع الطيران الآلي إلى وضعنا الواعي الذي يركز فيما يفعل.

حادث على الطريق يجعل السير معطلاً، أو أعمال صيانة تغير الطريق المعتاد. ستترك الطيار الآلي فوراً، وستحضر العقل الواعي الذي يبحث عن طريق بديل ويركز فيه.

كذلك في أي عمل من أعمال الطيران الآلي؛ لوحة الحاسوب إذا تغير فيها موضع 3 أحرف فقط، سيجعلك تركز فيما تفعل على نحو واعي. إذا تغير طعم معجون الأسنان، فإنك ستفرش أسنانك على نحو واعي.

نرى الأمر حتى مع الصلاة.

رمضان على سبيل المثال يحدث تغييراً كبيراً عن سياق الأيام الاعتيادية، لذا يتعطل نظام الطيران الآلي لبضعة أيام، ونشعر جميعاً باختلاف عن أيام ما قبل رمضان إلى أن يستعيد الوضع الآلي سيطرته على مقاليد الأمور مجدداً مع الكثيرين، بنسب متفاوتة بطبيعة الحال.

إذاً بناءً على ما سبق، فإن إحداث تغيير ما في النمط المعتاد المتكرر الذي يقوده النظام الآلي قد يؤدي إلى الخروج من هذه الحالة الآلية التي يكون عقلنا الواعي فيها منفصلاً عما تفعله أجسادنا ليدخل في حالة واعية.

هناك فرق بين الأمثلة السابقة التي حدث فيها تغيير مفاجئ والصلاة.

في تلك الأمثلة كان التغيير خارجياً، وكانت الاستجابة بالانتقال من الحالة التلقائية إلى حالة التركيز خارجة عن إرادتنا.

هذه المرة أنت من تقرر أن تُحدث تغييرًا بنفسك، لأنك تعتقد أن النظام الآلي يعمل في منطقة يجب ألا تكون منطقتة.

كيف يمكن أن تُحدث تغييرًا بالانتقال من هذا النظام الآلي إلى النظام الواعي؟ هناك أكثر من تغيير يمكن إحداثه لكي يتفعل هذا الانتقال.

هذا التغيير ليس في الصلاة نفسها أو في شيء من أركانها أو هيئاتها، فهذا أمر لا يُمس، يبقى كما وصل إلينا منه عليه الصلاة والسلام.

لكن سنته -عليه الصلاة والسلام- في الصلاة تضمنت طيقًا واسعًا جدًا ضمن نفس الهيئات والأركان الثابتة.

ما يدخلنا في نطاق سيطرة الطيار الآلي ليس ثبات الهيئات والأركان، بل إننا نختار أن نقول ونكرر نفس ما يمكن أن يعوّض بدائل موجودة ضمن السنة النبوية. خيار التكرار الذي نستسهله في البداية يتحول إلى فخ نسقط فيه وفي أسر الطيار الآلي، لأن التكرار يخلق مسارات عصبية مختصرة neural shortcuts التي تشكل الأساس العصبي لوضعية الطيار الآلي.

هناك ما يجب تكراره بطبيعة الحال لأنه جزء من أركان الصلاة، مثل: الفاتحة، وأذكار الركوع والسجود، والتحيات.

ولكن هناك أيضًا ما نكرره دون أن يكون هناك داعٍ لذلك لوجود بدائل كثيرة.

أوضح مثال: السورة القصيرة أو الجزء من السورة الذي يُقرأ بعد الفاتحة. أغلب الذين يعانون سيطرة الطيار الآلي يقرؤون منذ سنوات نفس قصار السور (الإخلاص، المسد، الكوثر على سبيل المثال)، رغم وجود بدائل.

كذلك هناك أذكار أخرى يمكن أن تقال، لكن الكثيرين منا يستسهل تكرار الأذكار نفسها دون الانتباه إلى أن الطيار الآلي يتقوى أكثر بهذا التكرار.

حتى مع الأشياء الثابتة التي يجب أن تقال، هناك ما يمكن أن يحدد دور الطيار الآلي فيها. هناك مهارات تستحضر المعاني والتركيز يمكنها أن تخفف دور الطيار الآلي.

هل من آليات عامة للخروج من وضع الطيران الآلي؟

التخلص من وضع الطيار الآلي في الصلاة يتم إذاً عبر آليتين تعملان معاً:

الأولى: الحرص على المعاني عبر دوام الاستحضار.

الثانية: كسر التكرار فيما يمكن إبداله من السنة النبوية.

دوام الاستحضار وكسر التكرار، هذان سيكونان معنا في كل خطوات الطريق.

وسنبدأ من البداية.

من قبل البداية.

الوضوء: ذرتا هيدروجين وذرة أكسجين، وعصب عاشر

التغيير الذي يحيد الطيار الآلي يجب أن يبدأ من قبل الصلاة.. منذ الوضوء.

نادرًا ما ينسى أحد البسملة قبل الوضوء، فهي واجبة، علامة البدء وشارة الانطلاق.

أنت في المرحلة التمهيديّة للصلاة، استحضار المعاني هنا سيؤهلك لتكون أكثر حضورًا فيما أنت مُقدم عليه، لأنك ستندرج في الدخول إلى الصلاة.

فمن اللحظة التي تقول فيها «بسم الله»، تكون قد دخلت في منطقة مختلفة عما يسبق، أو هذا على الأقل ما يجب أن يحدث. هذا ليس اغتسالًا عاديًا، هذا وضوء. البسملة مثل العلامة التي تفصل بين الأمرين وتنبهك إلى أنك لا تغتسل، بل تتوضأ، وأن هذا الوضوء سيُسهم في جعلك مؤهلًا للصلاة.

الأفعال المتسلسلة التي تكرر ثلاث مرات، تشبه إلى حد بعيد (تقنيات التأمل الحركي Mindful Movement Techniques) في علم النفس الحديث⁽¹⁾، التي تُستخدم لخفض القلق، وضبط التشّنت، وتحفيز الانتباه، وكلها مهارات مهمة لأداء صلاة أفضل.

ولا يعني هذا محاولة استخدام هذه التقنيات الحديثة للتأمل في أثناء الوضوء، بل للتنبيه إلى وجود أثر نفسي مشترك بين الوضوء وتقنيات علاجية حديثة معتمدة⁽²⁾.

(1) Downstate University. (n.d.). Mindfulness while handwashing [PDF]. Retrieved from https://www.downstate.edu/education-training/graduate-medical-education/_documents/wellness/mindfulness-while-handwashing.pdf

(2) apa Spaccapanico Proietti, Stefano & Chiavarini, Manuela & Iorio, Francesco & Buratta, Livia & Pocetta, Giancarlo & Carestia, Roberta & Gobbetti, Camilla & Lupi, Chiara & Cosenza, Antonio & Sorci, Guglielmo & Mazzeschi, Claudia & Biscarini, Andrea & Waure, Chiara. (2024). The role of a mindful movement-based program (Movimento Biologico) in health promotion: results of a pre-post intervention study. *Frontiers in Public Health*. 12. 10.3389/fpubh.2024.1372660.

كل عضو يُغسل يقود إلى المزيد من الهدوء.

ولأن الجلد بوابة من بوابات الجهاز العصبي، فإن ملامسة الماء -خاصة البارد المعتدل- تحفز العصب العاشر (vagus nerve)، وهو جزء رئيسي من الجهاز الباراسمبثاوي⁽¹⁾ المسؤول عن الاسترخاء⁽²⁾.

ولهذا يشعر كثير من الناس بارتياح مفاجئ بعد الوضوء دون أن يعرفوا أن جهازهم العصبي قد بدأ بالفعل في تهدئة نفسه من الداخل.

ولهذا أيضًا قد قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ الْعَضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ». (3)

هذا الهدوء يشدك إليه جهازك العصبي اللا إرادي دون تدخل منك، لكنك يجب أن تستحضر بإرادتك وتدخلك العامد المتعمد المعنى الأعمق للوضوء.

ما المعنى الأعمق؟ التخلص من الخطايا.

عَنْ عُثْمَانَ بْنِ عَمَّانَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الْوُضُوءِ، حَرَجَتْ خَطَايَاهُ مِنْ جَسَدِهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِهِ». (4)

تستطيع أن تتخيلها لو شئت؛ خطاياك ونقاط ضعفك وهي تسقط من تحت أظفارك. هذا جزء تقوم به قصدًا وعمدًا كي تدخل في الجو الذي يجعلك أكثر حضورًا وتركيزًا في صلاتك.

(1) الجهاز الباراسمبثاوي هو جزء من الجهاز العصبي اللا إرادي، يعمل على تهدئة الجسم بعد التوتر، ويحفز الراحة والهضم. يُبطئ ضربات القلب ويخفض ضغط الدم ويحفز إفراز اللعاب والإنزيمات الهاضمة، ويُفعل غالبًا في أثناء الاسترخاء أو بعد الوضوء.

(2) Richer, R., Zenkner, J., Küderle, A., Rohleder, N., & Eskofier, B. M. (2022). Vagus activation by Cold Face Test reduces acute psychosocial stress responses. Scientific Reports, 12, Article 9649023. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-13128-7>

(3) سنن أبي داود 4784.

(4) صحيح مسلم 245.

لن يحدث شيء من هذا دون تعمدك. لو تركت الأمور للجهاز العصبي، فسيحول الطيار الآلي المتربص بأي عمل يكرر على نحو مستمر) الوضوء إلى عمل روتيني آخر. عملية تنظيف لجسدك. لا بد أن تستحضر المعاني إن كنت تريد أن تحصل على نتيجة أخرى.

يمكنك أيضًا - لكي تزيد من تحييد الطيار الآلي - أن تختار ما تقوله بعد الوضوء.

الدعاء الذي نقله عمر بن الخطاب رضي الله عنه: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الْوُضُوءَ ثُمَّ قَالَ: أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ، فَتَحَتْ لَهُ ثَمَانِيَةَ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ يَدْخُلُ مِنْ أَيِّهَا شَاءَ»(1).

أو الذكر الذي قاله أبو سعيد، قَالَ: «مَنْ تَوَضَّأَ ففَرَّغَ مِنْ وَضُوئِهِ ثُمَّ قَالَ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ اسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ، طَبَعَ اللَّهُ عَلَيْهَا بِطَابَعٍ ثُمَّ رَفَعَتْ تَحْتَ الْعَرْشِ فَلَمْ تَكْسِرْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ»(2).

مجرد حفظك لذلك وعزمك على أن تقول هذا الدعاء أو الذكر، سيجعلك حاضرًا في أثناء الوضوء.

الوضوء أيضًا يُسهِم في تحسين صورتك لنفسك.

من يكرر فعل الطهارة عدة مرات في اليوم، سيترسخ في لا وعيه أنه شخص «نقي، نظيف، متجه إلى الله».

وهذه صورة علاجية مضادة لما يزرعه الشيطان أحيانًا في النفس من أفكار مثل: «أنت لا تستحق. أنت متسخ من الداخل».

(1) سنن الترمذي 55.

(2) عمل اليوم والليلة للنسائي 83.

قد تكون متسخًا من الداخل بالفعل، لكن الوضوء قد يفتح لك باب الأمل، باب الجدل مع أوساخ الداخل. ربما تستطيع أن تزيلها، ربما تساعدك صلاتك في ذلك، ربما لم تساعدك من قبل لأنك لم تساعدك في ذلك.

يمكن للوضوء أن يكون مقدمة واعية لصلاة ليست كنقر الديك، صلاة يسجل فيها قلبك وعقلك الحضور لا جسدك فقط.

ويمكن له أن يكون عملية شكلية لا تتعدى مسامات جلدك.

الخيار لك.. والوعي بما تفعل هو الخطوة الأولى.

كما أن الرياضي يحتاج إلى إحماء قبل بذل المجهود، فإنك -بوعي وقصد وإرادة- تُمارس عملية تهيئة نفسية وذهنية قبل الصلاة، أو هذا ما يجب أن يحدث.

وإن لم تجعله يحدث، فغالبًا سيتحول إلى مجرد عمل روتيني.

فلنتذكر أن ما فعلناه هنا سنحاول فعله في كل صلاة: دوام الاستحضار وكسر التكرار.

نحن والنهر جيران

الحديث عن الوضوء يذكرنا بحديث نبوي شريف يقدم صورة رائعة عن علاقتنا بالصلاة؛ يشبهها عليه الصلاة والسلام بالنهر.

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَثَلُ الصَّلَاةِ الْخَمْسِ كَمَثَلِ نَهْرٍ جَارٍ، غَمْرٌ عَلَى بَابِ أَحَدِكُمْ، يَغْتَسِلُ مِنْهُ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ». قَالَ: قَالَ الْحَسَنُ: «وَمَا يُبْقِي ذَلِكَ مِنَ الدَّرَنِ؟»⁽¹⁾.

(1) صحيح مسلم 668.

فلنفكر أولاً في النهر، وهو موضع التشبيه في حديثه عليه الصلاة والسلام.

نهر جارٍ على باب أحدكم.

إذا هناك بيت مطل على النهر.

النهر جارك ويمر من أمام دارك.

كيف سيؤثر ذلك فيك؟

ستراه كل يوم يسير بكل الأحوال، مثل الحياة. يتدفق مثل الحياة، بحلوها ومرها وسرائها وضررائها. مثلك أيضاً؛ ربما أنت مثل أغلب البشر ليس لديك ترف التوقف، مضطر إلى السير بكل الأحوال: أحياناً وأنت تنزف، أحياناً وأنت تعرج، أحياناً وأنت قائم منتصب، أحياناً وأنت تجر قدميك، وأحياناً وأنت تزحف.. لكنك مضطر إلى أن تكمل.

أحياناً تسير مع التيار، وأحياناً يجب أن تكون عكس التيار، أو على الأقل أن تقف عكس التيار.

النهر كذلك، مشهد مصغر للحياة بكل ما فيها؛ لا نقطة فيه تبقى ثابتة، ولا يمكن الرجوع لنفس النقطة مرتين.

يمكن للنهر أن يعلم جاره التأمل، ويمكن أن يكون صديقاً له؛ يبثه أوجاعه ومخاوفه، همومه وأوهامه، طموحاته وأحلامه، إحباطاته وحطامه.

ويمكن لهذا الصديق أن يمد جاره بالقوة؛ بصمته وقوته وصبره وإصراره. يمكن أن يكون مثل طاقة للحياة يتزود بها لمواجهة يومه.

كذلك الصلاة.

للهولة الأولى؛ النهر للاغتسال من أدران الجسد، والصلاة للتخلص من أدران الروح.

وهذا صحيح بلا شك.

لكن العلاقة مع النهر تشتمل على أشياء أخرى غير الاغتسال.

العلاقة المباشرة الواضحة هي الاغتسال.

لكن هناك آثارًا تراكمية عميقة يتركها النهر عند جيرانه.

كذلك تفعل الصلاة؛ تعلمنا، تقويننا، تزودنا بالصبر.

أو على الأقل هذا ما تفعله عندما نسمح لها أن تفعله.

لكن ليس كل الجيران سواء.

وقديمًا قيل: «الجار قبل الدار».

وبعض الجيران، جيران سوء.

وبعض جيران النهر يحولونه إلى مكبِّ لنفاياتهم.

ولو سمعوا أحدًا يتحدث عن التأمل ومع التيار وعكس التيار وقوة الحياة، لما فهموا شيئًا من ذلك وربما لسخروا منه.

وكذلك يحدث مع الصلاة.. مع بالغ الأسف.

علاقتنا بالنهر فعل اختيار.

كذلك هي علاقتنا بالصلاة.

الاستفتاح: أدعية وليس دعاءً واحدًا

بعد التكبير، وفور دخولك للصلاة، يأتي دعاء الاستفتاح. هو مستحب فحسب، وليس واجبًا لا في فريضة ولا في نافلة. ولكن البداية بدعاء الاستفتاح يمكن أن تساعدك في شحن وشحن انتباهك.

وأدعية الاستفتاح بصيغها المتعددة التي صحت عن الرسول -عليه الصلاة والسلام- هي أقرب ما يمكن أن يكون دلالة على علامات الطريق إلى الإخلاص في النية. أي إنك تشحن همتك ونيتك وتذكر لماذا تصلي وأنت في بداية الصلاة.

«اللهم باعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب. اللهم نقني من خطاياي كما يُنقى الثوب الأبيض من الدنس. اللهم اغسلني بالثلج والماء والبرد»⁽¹⁾.

هنا الغاية واضحة جدًا؛ باعد بيني وبين خطاياي. المباحة لا تشمل فقط مغفرة ما فات منها، أي بمباعدتها عني يوم القيامة، بل بالمباحة بيني وبين خطاياي التي اعتدتها في المستقبل، أي أعيتي كي لا أرتكبها.

غاية واضحة تحدد النية. فيها اعتراف بالذنب وإقرار بالضعف البشري تجاه خطايا مستقبلية. ولكن ثمة أملًا أيضًا أن يكون صواب نيتي في هذه الصلاة عونًا لي على عدم الوقوع فيها.

«سبحانك اللهم وبحمدك، وتبارك اسمك، وتعالى جدك⁽²⁾، ولا إله غيرك»⁽³⁾.

(1) صحيح البخاري 744.

(2) يقول الإمام النووي: «وجد الله: عظمته، وغناه، وكبريائه، وقوته، وسلطانه، وليس المراد بالجد هنا الحظ أو النسب».

(3) صحيح مسلم 399.

تدخل الصلاة وقد أقررت بتنزيهه -عز وجل- من كل نقص وسوء، وتثني عليه بالحمد على كل شيء، عظم اسمه ذو الجلال والإكرام وكثر خيره، وارتفعت عظمته وسلطانه، ولا معبود بحق سواه.

هذا التعظيم لله -عز وجل- على مدخل الصلاة، يذكرك بعظمته وصغر وتفاهة كل شأن سواه، لكي تترك كل شيء آخر هنا عند المدخل قبل أن تلج صلاتك.

«وجهت وجهي للذي فطر السماوات والأرض حنيئاً وما أنا من المشركين، إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين، لا شريك له وبذلك أمرت وأنا أول المسلمين. اللهم أنت الملك لا إله إلا أنت. أنت ربي وأنا عبدك، ظلمت نفسي وأعترف بذنبي فاغفر لي ذنوبي جميعاً إنه لا يغفر الذنوب إلا أنت. واهدني لأحسن الأخلاق لا يهدي لأحسنها إلا أنت، واصرف عني سيئها لا يصرف عني سيئها إلا أنت، لبيك وسعديك، والخير كله بيدك، والشر ليس إليك، تباركت وتعاليت، أستغفرك وأتوب إليك»⁽¹⁾.

والدعاء يربط في بدايته بين النبي إبراهيم والرسول الكريم عليهما الصلاة والسلام، فالنبي إبراهيم قال: ﴿إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيقًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾ [الأنعام: 79]، بينما خاطب الله -عز وجل- نبيه الكريم ب: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ * لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾ [الأنعام: 162-163].

هذا الدعاء بالذات ربما يمثل خلاصة مفهوم إخلاص النية، كما يمكن للكلمات أن تعبر عنه: وجهت وجهي هو أعظم تعبير ممكن؛ الوجه يعبر عن الذات، فهو أكثر جزء ظاهر منها. وأنت هنا تقول إنك اتجهت بكليتك، بذاتك، نحوه عز وجل. إبرة بوصلة النية وجهاز التحكم تتجه نحوه، في ماذا؟ في الصلاة والنسك (سائر العبادات والشعائر) وفي المحيا والممات أيضاً. هذا هو النموذج الأعلى في الإخلاص الذي تضعه

(1) صحيح مسلم 771.

كهدف أعلى، ليس الصلاة والعبادات فقط، بل حتى الحياة والممات. تضع ذلك نصب عينيك، وتحاول أن تحققه قدر الإمكان، لكن نجاتك مرتبطة بأول بندين: الصلاة والنسك. المراحل الأعلى لمن يرتقي أكثر.

الدعاء حدد اتجاه النية، ثم ذكرك بطبيعة العلاقة بينك وبينه عز وجل، أنت ربي وأنا عبدك، ومن ثم حدد الغاية: اغفر لي ما سبق من ذنوبي، وساعدني أكون في أفضل نسخة ترضاها؛ بأن تهديني لأحسن الأخلاق وتصرفني عن أسوأها.

الاستمرار على صيغة واحدة لدعاء الاستفتاح قد يفقدك استشعارك قوة معناه، ويسهل تسلل الطيار الآلي مبكرًا جدًا وسيطرته على دفتك. لذا، ربما عليك في طريق خلاصك وإخلاصك، وتخلصك من أسر الطيار الآلي، أن تغير هذه الصيغ بين فترة وأخرى.

مرة أخرى: المعاني نحاول معها دوام الاستحضار، والكسر للتكرار.

الفاتحة: الكنز مستهدف بالتعريف

قراءة الفاتحة ركن من أركان الصلاة.

قال عليه الصلاة والسلام: «لا صلاةَ لِمَنْ لَمْ يَقْرَأْ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ»⁽¹⁾.

وهي على هذا تُكرر سبع عشرة مرة في اليوم كحد أدنى. بالتأكيد هذا التكرار لسورة الفاتحة ومكانتها في الصلاة يعود إلى كنز المعاني المحتوى فيها.

لكن في الوقت ذاته، التكرار يجعل هذا الكنز مستهدفاً من قبل الطيار الآلي.

الدماغ يُنشئ المسارات العصبية المختصرة التي يكونها في حالات التكرار كهذه. وهكذا يبدأ خطر الطيار الآلي منذ أول قيام في أول ركعة، وقد نزلق بسرعة في فجوة المسارات المختصرة التي يغيب فيها العقل الواعي على نحو يستمر إلى سائر الصلاة، ما لم نكن واعين بما فيه الكفاية لكي نخرج من تلك المسارات ونعود إلى الوعي والحضور العقلي.

نعم، الفاتحة يمكن أن تكون مدخلاً لسيطرة الطيار الآلي، لكن هذا لا يعني أنه لا يمكن تغيير ذلك.

الفاتحة: كيف نحمي أنفسنا من فخ الطيار الآلي؟

وللحد من هذا الانزلاق، يمكن التعامل مع الفاتحة كمساحة لليقظة، لا كجسر عبور بين الوعي والحضور إلى وضع الطيار الآلي.

(1) سنن الترمذي 247.

يمكن تلاوتها ببطء مع وقف قصير بعد كل آية، والتفكير في معانيها ولو باستحضار صور ذهنية لهذه المعاني. يمكن أيضًا تغيير نبرة الصوت بين الآيات لكسر النمط التلقائي، أو حتى نطق الكلمات بطريقة واعية كأنها تُقرأ لأول مرة.

في النهاية، المهم أن ندرك أن العودة إلى الطيران الآلي لا تحدث فجأة، بل بشكل زاحف، وبذور التشتت تبدأ غالبًا في الفاتحة. والانتباه لهذا الانتقال هو مفتاح استعادة الحضور الذهني في الصلاة.

الأمر لا يتعلق فقط بإدخال عناصر جديدة لإجبار العقل على التركيز، بل بتعلم مراقبة كل لحظة، ومعرفة متى وكيف ينزلق الذهن من الحضور إلى اللا إرادة، ومن القصد إلى العادة.

مجرد وعيك بما يدور، وبما يجعلك تنفصل عن المعاني، يمكن أن يكون بداية لاستعادة زمام المبادرة.

هذا الطيار الآلي موظف عندك، يعمل أصلاً لخدمتك، ولكنه اختطف.. تعرف مِمَّن. ويمكنك إيقافه عن العمل بإرادتك.

ولأن الفاتحة تحوي كثيرًا من المعاني، فإن ذلك يجعل محاولة استشعار تلك المعاني طردًا للطيار الآلي أو على الأقل تقليل سيطرته.

الفاتحة: فيض المعاني، في عالم موازٍ

تكرار وجود الفاتحة في الصلاة كان لأهميتها الكبيرة من كل النواحي الإيمانية والنفسية والاجتماعية.

فمن ناحية نفسية: تضعك السورة منذ البداية وأنت تحمد الله. تبدأ بالحمد والثناء لله عز وجل مهما كنت تعاني مشكلات وصعابًا في حياتك الشخصية والاجتماعية.

يدفعك تكرر الحمد والثناء إلى الشعور بالامتنان، إلى التأمل في الجانب الإيجابي من الأمور، أو على الأقل في اعتبار السلبيات امتحاناً منه عز وجل.

«الحمد لله»: تفتح نافذة للرضا، وتعيد ترتيب تصور العالم. هذا الثناء الذي تقوله سبع عشرة مرة في اليوم - كحد أدنى - يهدي من قلقك، ويمنحك توازناً في وسط الفوضى التي يعيش فيها العالم.

«رب العالمين»: تذكرك أنه رب جميع الناس، بكل أعراقهم وأجناسهم وأديانهم ومعتقداتهم، بل رب كل المخلوقات، من التي لا تُرى بالعين المجردة إلى أضخمها. ورب كل العوالم، التي نعرفها والتي لا نعرفها. سيجعلك هذا تتذكر أنك لست محور الكون، وأن مشكلاتك ليست نهاية العالم، وأن الكون الفسيح يضمك ويضم المليارات من البشر وأكثر من نونيليون من الكائنات الأخرى (1) ويليه 30 صفرًا وأنه ربهم جميعًا كما هو ربك أنت.

«الرحمن الرحيم»: تذكرك بحاجتك الإنسانية العميقة إلى الرحمة. تخاطب النفس المثقلة بالذنب، الخائفة من عدم القبول، أو التي تعتقد أنها تجاوزت نقطة اللا عودة. الرحمة تأتي من الرحمن الذي يشمل برحمته الخلق كلهم في الدنيا والآخرة، والرحيم الذي يختص بالمؤمنين. في علم النفس، يقال إن الأمان الوجودي هو أحد أعمدة الصحة النفسية، وهنا تقدم لك السورة هذا الأمان، بيدين مفتوحتين من الرحمن الرحيم. إنها تطمئنك أن أبواب رحمته مفتوحة دومًا مهما ظننت العكس.

ثم تأتي آية «مالك يوم الدين»، لتعيد إليك التوازن الذي ربما اختل. في عالم يبدو أحيانًا بلا عدالة، تأتي هذه الآية لترسخ اليقين بأن العدالة ليست مفقودة، بل مؤجلة. هذا التصور يُخفف من الغضب المكبوت، والإحساس بالظلم، والحاجة المستميتة للانتقام. الاعتراف بأن الله هو المالك ليوم الفصل، يعيد إليك السلام، ويُخفف من شدة الانفعال ضد ما لا تملك تغييره.

وحين تصل إلى: «إياك نعبد وإياك نستعين»، فأنت تتذكر التوازن المطلوب بين الحقوق والمسؤولية، بين القدرة الذاتية

والاعتماد على قوة أكبر. السقوط المزمّن في الشعور بالعجز يُؤدّ اكتئابًا، والإفراط في الشعور بالسيطرة يُنتج توترًا دائمًا. هذه الآيّة تُعيد ضبط العلاقة بينك وبين الله، وبينك وبين نفسك: أنا أعبد، وأستعين، أعقل، وأتوكل.

ثم ترتفع النفس بندائها: «اهدنا الصراط المستقيم»، سؤال الهداية سؤال يطرح في كل خطوة، وهو طلب صادق للاتجاه والمعنى. النفس البشرية لا تتعافى في غياب المعنى. وفي هذه الآيّة، تتجلى كل أشكال الحيرة التي نواجهها عند مفترق الطرق: أين الطريق الصواب الذي يجب أن نمضي فيه؟

حالما تطلب الهداية إلى الطريق الصحيح، فهذا يعني أنك لا تحتكره أو تعرفه سلفًا، وأن الاختبارات مستمرة بأشكال متعددة، وتأتي هذه الدعوة لتؤكد الضعف البشري وحاجته إلى الهداية من الخالق العزيز المدبر الحكيم.

لكن السورة لا تكتفي بسؤال الطريق، بل تحدد أيضًا معالمه: «صراط الذين أنعمت عليهم»، أي إنني لا أطلب طريقًا في الفراغ، بل طريقًا مجرّبًا، سلكه من قبل أناس وجدوا النور. هذا الإحساس يمنح النفس القدوة، والانتماء، والطمأنينة بأنني لست وحدي في سيري نحو المعنى.

وأخيرًا، تنتهي السورة بتحذير دقيق: «غير المغضوب عليهم ولا الضالين».

تُدرك أن هناك انحرافات داخلية يمكن أن تفسد الطريق:

إما بأن تعرف وتتعمد العناد، فتغضب الله.

وإما بتنيه في الجهل دون أن تشعر، فتضل.

هذه الخاتمة تنمي الوعي بذاتك، وتدفعك إلى المراجعة وإعادة النظر، وتقيك من الغرور والسقوط في وهم أنك على الحق المطلق والصواب الدائم. أنت معرض للسقوط في نفس الفخاخ التي سقط فيها من قبلك من الأمم والتجارب الإنسانية، إلا إذا كنت واعياً بما تقوله.

كل هذه المعاني وأكثر بكثير في سورة الفاتحة، التي تفتح أعيننا على العالم وفق عدسة يشكّلها القرآن. كل فيض المعاني هذا، يتفجر من سورة الفاتحة.

لكن الكثيرين منا يمرون عليها كل يوم (سبع عشرة مرة كحد أدنى) دون أن ينتبهوا إلى معنى واحد من هذه المعاني، لأن الطيار الآلي فَعَلَ وجعلهم ينزلقون إلى عالم موازٍ حرفياً، بينما هم يتلفظون بآيات سورة الفاتحة.

عندما يستلم القلب الواعي دفعة القيادة

في عالمٍ ما، تم تقييد وتحييد طياره الآلي...

تتحول سورة الفاتحة في أثناء الصلاة إلى حوار بين العبد وربّه.

عن أبي هريرة: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: قَسَمْتُ الصَّلَاةَ بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي نِصْفَيْنِ، وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ.

فَإِذَا قَالَ الْعَبْدُ: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: حَمِدَنِي عَبْدِي.

وَإِذَا قَالَ: ﴿الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: أَثْنَى عَلَيَّ عَبْدِي.

وَإِذَا قَالَ: ﴿مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ﴾، قَالَ: مَجَّدَنِي عَبْدِي. وَقَالَ مَرَّةً: فَوَّضَ إِلَيَّ عَبْدِي.

فَإِذَا قَالَ: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾، قَالَ: هَذَا بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي، وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ.

فَإِذَا قَالَ: ﴿أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ﴾، قَالَ: هَذَا لِعَبْدِي وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ^١.

ربما لو قرأناها ببطء قليلاً، وليس بسرعة الطيار الآلي، لأتحننا المجال لهذا الحوار أن يحدث، لكن الطيار يسرع حتى لو لم يكن هناك شيء يعجل إليه.
والوعي بذلك هو أول خطوة في استعادة هذا الحوار.

ومرة أخرى: ما فعلناه مع الفاتحة هو ما سنفعله في كل خطوة: دوام الاستحضار، وكسر التكرار.

ولكن كسر التكرار هنا كان مختلفاً؛ بتغيير السرعة أو النبءة، لأن الفاتحة ثابتة ولا صلاة دونها.

قصار السور: عالم من الخيارات والبدائل

إذا كانت قراءة سورة الفاتحة تتطلب آليات معينة ومهارات استشعار لمنع الطيار الآلي من تسلم دفة القيادة، فإن الخطوة التالية بعد الفاتحة أسهل بكثير. ورغم ذلك ولأن الطبيعة البشرية تميل إلى الاستسهال، فإن السور التي تُقرأ بعد الفاتحة ستكون مكررة من أربع أو خمس سور: (الإخلاص، المسد، الزلزلة، الكوثر). ولا شيء يقلل من مكانة أي سورة بالتأكيد، ويمكن فهم أن تنحصر الخيارات في هذه بالنسبة إلى الإخوة غير العرب مثلاً، ولكن الاستمرار على

تكرار سور بعينها في كل الصلوات سينشئ المسارات العصبية المختصرة التي تجعل العقل الواعي غائباً لصالح الطيار الآلي.

^١ صحيح مسلم 395.

فلننتبه إلى أنه في حالة سيطرة الطيار الآلي فعلاً في أثناء الفاتحة، فإنه سيستلم باقي الصلاة بطريقة تلقائية، وسيتترك داخل المسارات المختصرة تمضي في صلاتك دون أن تنتبه إلى ما قرأت من قصار السور، ولكنها غالباً ستكون ما تكررته كل مرة دون تغيير.

على العكس من ذلك، حتى لو كان الطيار الآلي قد أخذ القيادة في قراءة سورة الفاتحة، فإن تغيير ما تقرأ من سور قصيرة أو آيات بعد الفاتحة سيأخذ القيادة من هذا الطيار ويسلمها للعقل الواعي.

وهناك كنز من الخيارات: سور حفظتها ولكن لم تقرأها في الصلاة، وأخرى حفظتها ونسيتها مع الوقت، وآيات من ضمن طوال السور، أو من خواتيمها، وكلها تمس أوتاراً في عقلك ومشاعرك، وقراءتها بدلاً عما اعتدته لا تحيد الطيار الآلي فحسب، بل قد تجعلك تحلق في سماوات المعاني والمشاعر.

لكن الجائزة الأهم هي أنك قد تخلصت من الطيار الآلي، وسلمت عقلك الواعي القيادة.

الركوع والسجود: الحركات لها معانٍ

علينا أيضًا أن نحاول استحضار المعاني عندما نقوم بحركات الصلاة.

لا شيء يحجم ويحييد الطيار الآلي أكثر من استحضار المعاني؛ حضور المعنى إلى الذهن له مفعول طارد مثل المعوذتين مع القلق والوساوس.

والمعنى المشترك في الركوع والسجود هو الخضوع لله سبحانه وتعالى.

لكن هناك ما يميز كل منهما.

الركوع في لسان العرب هو طأطأة الرأس وخفضه: «وأما الركوع فَهُوَ أَنْ يَخْفِضَ الْمُصَلِّيَ رَأْسَهُ بَعْدَ الْقَوْمَةِ الَّتِي فِيهَا الْقِرَاءَةُ حَتَّى يَظْمَأَنَّ ظَهْرَهُ رَاكِعًا»⁽¹⁾.

إذًا إظهارك للخضوع في الركوع يكون عبر خفض الرأس.. خضوع الرأس.

ماذا في الرأس؟

فيه دماغك.

دماغك الذي يجري كل العمليات التي يقوم بها عقلك.

وأنت تعلن خضوع عقلك له عز وجل.

عقلك الذي يمكنه أن يفهم السنن والقوانين الإلهية التي وضعها عز وجل لتسيير الكون. عقلك الذي يمكن أن يستكشف قوانين الفيزياء والكيمياء ويبحر في كل علوم الطبيعة، لكنه لا يستطيع أن يتقدم خطوة واحدة أبعد من ذلك، أبعد من الطبيعة

(1) لسان العرب - مادة ركع.

المادية. لا يمكنه أن يفهم أو يتخيل كنه الله. لا يمكنه أن يستوعب عظمته. يمكنه أن يحتوي العالم بأسره ويحيط به، لكنه سيبقى عاجزًا عن الخروج من حدود هذا العالم.

تعلن خضوع عقلك. أحيانًا لا تفهم أوامره، لكنك تعلن خضوعك له رغم ذلك. أحيانًا لا ترى الحكمة في اختياراته، لكنك تقول لنفسك إن عقلك قاصر.. وتركع. تعلن خضوع عقلك له.

وتقول: سبحان ربي العظيم.

ما تعريف العظيم في لسان العرب؟

العظيم: «الذي جاوزَ قدره وجلَّ عنْ حدودِ العقولِ حَتَّى لَا تُتَّصَوَّرَ الإِحاطَةُ بِكُنْهِهِ وَحَقِيقَتِهِ»⁽¹⁾.

اختيار اسم العظيم من بين كل أسمائه -عز وجل- في الركوع تحديدًا لم يكن اعتبارًا -حاشا لله ولشريعته أن يكون فيها شيء كهذا- دون حكمة أو مقصد.

بل كان لأن الركوع كحركة جسدية تعبر عن خضوع العقل واستسلامه لله -عز وجل- العظيم الذي جاوز قدره حدود وقدرات العقل البشري على الإحاطة بقدر الله وكنه وجوده.

ماذا عن السجود؟

في السجود تأخذ رأسك معك وأنت تهبط لتعلن خضوعك كلك، برأسك وبكل ما فيك؛ قلبك وذاتك وروحك وسائر أعضائك.

(1) لسان العرب - مادة عظم.

تلتصق بالأرض التي منها جئت وإليها ستعود.

وتقول: سبحان ربي الأعلى.

في أدنى نقطة يمكن لجسدك أن يكون فيها قريبًا من الأرض.. الأعلى.

لأن أدنى نقطة في سجودك وعبوديتك، هي أعلى نقطة يمكن أن تصل إليها في كل حياتك.

وأعلى نقطة، هي النقطة الأقرب له سبحانه وتعالى.

هذا حظك من القرب؛ كلما كان سجودك أعمق وأصدق، كنت أقرب.

وفي أعمق سجودات حياتك، يومًا ما، ستكون قد وصلت إلى منتهى سدرتك.

«أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ»⁽¹⁾.

في الدعاء، ولأنك تعرف أنه يعرف كل شيء، ستزغ عن وجهك كل أقنعتك.

أنت تعرف أن لا أسرار أمامه، لا حياة سرية، كل شيء معلوم لديه. كل ما تخفيه عن الناس وقد ستره عنهم، عندما تصل إليه في السجود، أنت تعرف أنه يعرف كل أوراقك.

لذا لا مفر من أن تقول...

قد تطلب منه أن يديم ستره عليك. وقد تطلب منه أن يعينك كي تتخلص من ذاك الذي تخفيه عن الناس، من مشاعر يموج بها صدرك وأنت تعرف أنها ليست مما تفخر به، من أخطاء أدمنتها ولم تعد قادرًا على الخروج من أسرها.

(1) صحيح مسلم 482.

ولأنك لا تعرف حقًا إن كانت هذه السجدة هي الأعمق أو السجدة التالية، فيمكنك دومًا أن تحاول الأصدق، أن تذل وتخضع، أن تبحث في مجاهل نفسك عن شيء لم يخضع بعد، أن تفرش كل ما تخفيه عن الناس من عقد ونقاط ضعف، تبثها له في سجودك، تطلب منه أن يعينك عليها، أن يعينك على نفسك لما في صلاحها ومصلحتها.

وكلما أقررت واعترفت بكل ما يعرفه أصلاً في سجودك، أعانك الله أن ترى عيوبك ونقاط ضعفك بشكل أوضح وأدق.. وهذا جزء من الطريق نحو التخفيف منها.

قَالَ رَبِيعَةَ بْنِ كَعْبِ الْأَسْلَمِيِّ: كُنْتُ أُبَيِّتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَتَيْتُهُ بِوَضُوءِهِ وَحَاجَتِهِ، فَقَالَ لِي: «سَلْ». فَقُلْتُ: أَسْأَلُكَ مُرَافَقَتَكَ فِي الْجَنَّةِ. قَالَ: «أَوْ غَيْرَ ذَلِكَ». قُلْتُ: هُوَ ذَلِكَ. قَالَ: «فَأَعِنِّي عَلَى نَفْسِكَ بِكَثْرَةِ السُّجُودِ» (1).

أعني على نفسك.

هل نفسي سيئة؟

لا، ليس بالضرورة. ربما فيها خير كثير، لكنها أيضًا ضعيفة. لا تنس أن الشيطان يجري منك مجرى الدم، وهذا يجعل من نفسك ميدانًا للصراع والتنافس بين الجزء الخَيْر من نفسك، الذي لم يسيطر عليه الشيطان بعد، الجزء الذي لا يزال مرتبطًا بإرادتك، وبين الشيطان المتربص بك منذ أن وُلدت، والذي يتنكر بصوتك ويتقمص طريقة كلامك حتى تكاد تظنه أنه أنت، ثم بعد فترة قد تعتقد ذلك فعلاً.

هذه هي النفس التي تحتاج إلى أن تستعين عليها بالسجود.

حتى النفس التي لم يسيطر عليها الشيطان ستحتاج العون عليها بالسجود.

(1) صحيح مسلم 489.

النفس البشرية ضعيفة بالتعريف، ولا يمكن لها إلا أن تبحث عن مصدر قوة لتجبر به ضعفها. تبحث عن ذلك سواء عرفت ذلك أو لم تعرفه، سواء اعترفت بذلك أو أنكرته. أحياناً عبر الأنا المتضخمة التي تخفي ضعفها، وأحياناً تتخدر عن ضعفها بمتع وملذات عابرة، أو تطمسه عبر الانغماس في أيديولوجيات توهمه بالقوة والتفوق، أو عبر نمط حياة يمدّه بكل ذلك مرة واحدة.

واللجوء إلى القوة لأي من هذه المصادر، هو في جوهره خضوع. صحيح أنه لا يأخذ شكل السجود، أو أي شكل شعائري آخر، لكن من ناحية الجوهر والمضمون، هو سجود.

بعبارة أخرى، كل البشر -حتى لو كانوا ملحدين- يخضعون لشيء ما.

يسجدون لشيء ما، ولو من ناحية معنى السجود دون هيئته. يحاولون عبر هذا الخضوع أن يقووا ضعفهم البشري، أن يجبروا الكسر الداخلي الذي ولدوا به.

أنت تفعل الشيء ذاته، لكن مع فارقين جوهريين:

الأول: أنك تفعله بوعي، عامداً متعمداً، قاصداً كل ما تفعله، بينما هم يفعلونه بلا وعي، يخضعون لما يخضعون له دون وعي.

الثاني: أنك تخضع لمن انفرد باستحقاق الخضوع. كل ما يخضعون له هو أشياء عابرة، ظواهر تأتي، تبرز، تطفو على السطح، ثم تخبو وتزول.

أما أنت، فخضوعك لمن خلقك وخلق نفسك وفيها هذا الضعف الذي لا يتقوى إلا بالسجود له.. عز وجل.

وكلما سجدت، تخففت من أثقالك، فارتفعت...

«عليك بالسجود؛ فإنك لا تسجد لله سجدة إلا رفعك الله بها درجة وحط عنك بها خطيئة»⁽¹⁾.

وكلما ارتفعت، اقتربت..

﴿كَلَّا لَا تُطَعُّهُ وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ﴾ [العلق: 19].

لا تطع كل من يناديك كي لا تسجد لله؛ غالبًا يريد أن يكون سجودك لشيء آخر، لأننا أو للأيدولوجيات، أو لنمط الحياة، أو للحظة الراهنة. وحده السجود لله سيجعلك أقرب إلى نفسك حقًا، وبالتالي أقرب إلى الله عز وجل.

الصدر ضيق، والسجود فسيح

﴿وَلَقَدْ نَعَلْنَا أَنَّاكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿١٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ﴿١٩٨﴾﴾ [الحجر: 97-98].

وللسجود أثر على ضيق الصدر؛ يقل التوتر ويزيد الاسترخاء. ثمة راحة تحدث بعد ذلك، يصعب جدًا تجاهلها أو إنكارها.

هناك تفسيرات علمية مباشرة لهذا الأمر، تتعلق بتدفق الدم إلى الدماغ وتأثير ذلك في النشاط الدماغي وتفعيل الجهاز الباراسمبثاوي، وهناك دراسات علمية عن ذلك⁽¹⁾.

لكن دعك من هذا، هذه مجرد أسباب.

(1) صحيح مسلم 488.

(1) Yousefzadeh F, Pirzad Jahromi G, Mokari Manshadi E, Hatf B. The Effect of Prostration (Sajdah) on the Prefrontal Brain Activity: A Pilot Study. Basic Clin Neurosci. 2019 May-Jun;10(3):257-268. doi: 10.32598/bcn.9.10.195. Epub 2019 May 1. PMID: 31462980; PMID: PMC6712630.

Doufesh H, Ibrahim F, Ismail NA, Wan Ahmad WA. Effect of Muslim prayer (Salat) on α electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system activity. J Altern Complement Med. 2014 Jul;20(7):558-62. doi: 10.1089/acm.2013.0426. Epub 2014 May 14. PMID: 24827587; PMID: PMC4086364.

التفسير الحقيقي لا يمكن قياسه بدراسة علمية، لأن القرب منه عز وجل لا يخضع لقياس.

هل يحدث هذا دومًا؟

أعني مع كل من يسجد؟

ربما لا.

ولكنه قطعًا لن يحدث إذا كانت السجدة تبدو من بعيد كما لو كانت نقرات ديك.

مجرد إسقاط للفرض كي لا تحاسب على تركه.

التخلص من الطيار الآلي في الركوع والسجود

كما يمكن لتغيير دعاء الاستفتاح بغير الصيغة المعتادة أن يقود إلى الخروج من الطيار الآلي، كذلك يمكن إحداث تغيير في الركوع والسجود، وهو تغيير بمعنى الإضافة مما ورد في السنة النبوية وليس بمعنى الاستحداث المنهي عنه في أي عبادة.

أغلب من يسقط في فخ الطيار الآلي يكتفي بذكر الأذكار الواجبة في الركوع والسجود (سبحان ربي العظيم في الركوع، وسبحان ربي الأعلى في السجود)، ولا يزيد عليها من الأدعية التي صحت عنه عليه الصلاة والسلام.

حفظ هذه الأدعية الصحيحة التي لم تعد قراءتها واستخدامها في الركوع والسجود، سيجعل الوعي حاضرًا لأنه يتعامل مع شيء جديد يربك المسار العصبي المختصر، فيخرج الطيار الآلي عن الخدمة ولو مؤقتًا.

من ذلك:

عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يكثر أن يقول في ركوعه وسجوده: «سبحانك اللهم ربنا وبحمدك، اللهم اغفر لي»⁽¹⁾.

وعن عائشة -أيضًا- قالت: كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول في ركوعه وسجوده: «سبوح قدوس، رب الملائكة والروح»⁽¹⁾.

وعن علي بن أبي طالب -رضي الله عنه- أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا رَكَعَ قَالَ: «اللَّهُمَّ لَكَ رَكَعْتُ، وَبِكَ آمَنْتُ، وَلَكَ أَسَلْتُ، خَشَعَ لَكَ سَمْعِي وَبَصْرِي وَعِظَائِي وَمَعِّي وَعَصْبِي»⁽²⁾.

وعن عوف بن مالك قال: قمت مع رسول الله -صلى الله عليه وسلم- فلما ركع مكث قدر سورة البقرة يقول في ركوعه: «سبحان ذي الجبروت والملكوت والكبرياء والعظمة»⁽³⁾.

وعن أبي هريرة أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- كان يقول في سجوده: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي كُلَّهُ، دِقَّةً، وَجِلَّةً، وَأَوَّلَهُ وَآخِرَهُ وَعَلَانِيَتَهُ وَسِرَّهُ»⁽⁴⁾.

عن عائشة أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال في سجوده: «اللهم إني أعوذ برضاك من سخطك، وبمعافاتك من عقوبتك، وأعوذ بك منك، لا أحصي ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك»⁽⁵⁾.

وللمصلي أن يدعو في سجوده بما شاء، لقوله صلى الله عليه وسلم: «فأما الركوع فعظموا فيه الرب، وأما السجود فاجتهدوا في الدعاء، فَقَمِنُ أَنْ يَسْتَجَابَ لَكُمْ»⁽⁶⁾.

(1) صحيح البخاري 4293، صحيح مسلم 484.

(1) صحيح مسلم 487.

(2) سنن النسائي 1050.

(3) سنن النسائي 1049.

(4) صحيح مسلم 483.

(5) صحيح مسلم 486.

(6) صحيح مسلم 479.

حفظ هذه الأذكار والانتقال بين أكثر من واحد منها في الركوع والسجود سيصعب أمر تشكيل المسارات العصبية القصيرة وسيطرة الطيار الآلي على الوضع، لأنك ستختار الانتقال إلى الذكر التالي بوعي، وستنتبه إلى عدم تكرار الذكر الذي استخدمته في الركعة السابقة، وهذا يتطلب انتباهًا وحضورًا ذهنيًا يجعلك تستخدم عقلك الواعي.

الشيء ذاته في هامش الدعاء الحر المتوفر في السجود؛ يمكنك أن تدعو بما شئت من التيسير لما يصادفك في حياتك اليومية ومشكلاتك الشخصية، إضافة إلى الدعاء بالقبول والمغفرة والتوفيق والثبات على الإيمان.

والدعاء بالمحافظة على الصلاة والثبات عليها وحضور العقل والقلب فيها.

لا أقول إن هذه التغييرات ستقود إلى الخشوع، بل أقول إنها سُنسهم في أن تكون حاضرًا في الصلاة مركزًا فيما تقول، ولست شاردًا في عالم آخر تاركًا قيادتك للطيار الآلي.

الخشوع أمر آخر.

ومرة أخرى: دوام الاستحضار، وكسر التكرار.

التحيات: في حضرة الحضور

حين يصل المصلي إلى جلسة «التحيات»، يكون قد قطع نصف الطريق أو ثلثيه أو نهايته.

أي إنه يقترب من النهاية.

ستجلس بطريقة محددة، ليس كما ترتاح في العادة. لن تجلس لترتاح جسديًا، بل لكي تحصل على الراحة النفسية، وهذا يتطلب حضورًا وتركيزًا ذهنيًا، قد لا يتأتى إلا بأن تجلس بطريقة معينة منتظمة، تعبر فيها عن الاحترام والتوقير.

التحيات لله والصلوات والطيبات

التحيات لله، تعني أن تحيي الله -عز وجل- بكل ألفاظ التحية اللائقة به، لن تحييه كما تحيي البشر وتقول السلام عليك، لأن صيغة التحية المعروفة (السلام عليكم) هي في حقيقتها دعاء بالسلام للمخاطب، والسلام هو النقص من الآفات، وهذا لا يقال له عز وجل تعالى شأنه عن كل نقص أو آفة.

والصلوات هي كل الصلوات التي تُصلى له، فرض أو نافلة، صلواتك كلها له، تعيد تجديدها وتثبتيها.

والطيبات هي كل ما طاب من الأقوال والأعمال.

تثبت ذلك كله أنه لله عز وجل.

لأنك على وشك أن تدخل في منطقة مختلفة تستدعي قبل دخولها أن تعزل نيتك وتجدها وتثبتها.

ستكون في حضرة الرسول الكريم عليه أفضل الصلاة والسلام.

وفي حضرة حضوره الكريم المهيب، عليك أن تتذكر أن نيتك هي لله.

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: كُنَّا إِذَا كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الصَّلَاةِ، قُلْنَا: السَّلَامُ عَلَى اللَّهِ مِنْ عِبَادِهِ، السَّلَامُ عَلَى فُلَانٍ وَفُلَانٍ. فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا تَقُولُوا السَّلَامَ عَلَى اللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ السَّلَامُ، وَلَكِنْ قُولُوا: التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ، السَّلَامُ

عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ، فَإِنَّكُمْ إِذَا قُلْتُمْ أَصَابَ كُلَّ عَبْدٍ فِي السَّمَاءِ أَوْ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، ثُمَّ يَتَخَيَّرُ مِنَ الدُّعَاءِ أَعْجَبَهُ إِلَيْهِ، فَيَدْعُو»⁽¹⁾.

السلام عليك أيها النبي ورحمة الله وبركاته

تقولها كما لو أنك تتحدث إليه عليه الصلاة والسلام. السلام عليك أيها النبي، كما لو أن هذه الجلسة هي جلسة معه، خارج سياقات الزمان والمكان والتاريخ والجغرافيا، لكن داخل سياقات مختلفة غير خاضعة لتعريف ما بسهولة.

تستطيع أن تتخير المكان لتتخيل أين هذه الجلسة؛ دار الأرقم ابن أبي الأرقم حين كانوا يجتمعون في مكة، أو مسجده في المدينة عليه الصلاة والسلام.

أو ربما في مكان آخر، حيث تأمل أن تلتقيه عليه الصلاة والسلام بالفعل؛ في الجنة التي وعدنا الله. اللهم اعدنا.

المهم أنه هناك -عليه الصلاة والسلام- في تلك الجلسة بعد منتصف الصلاة، أو ثلثها أو عند نهايتها، كما لو أنه جاء ليشد من عضدك ويؤازرك ويمدك بالطاقة والقوة، كما لو أنه هناك لكي يحتوي مخاوفك وأحزانك وتوتراتك بحضوره الكريم المهيّب.

مجرد فكرة أنك تجلس في حضوره سيكون لها أثر كبير في نفسك.

قد ترى أنك أقل من ذلك بكثير، بل ربما أنت كذلك فعلاً، لكنه لن يغلق بابه دونك. ما دمت قد وصلت إلى هذه الجلسة، سيقبلك كما أنت لكي يساعدك على الخروج مما تعتقد أنه يجعلك أقل بكثير من هذه الجلسة.

(1) صحيح البخاري 835.

جلستك مع المعلم الأول-صلوات الله عليه وسلامه- في الصلاة فيها معاني الشكر والامتنان إليه؛ فهو من علمنا هذه الصلاة، بكل حركة، بكل خطوة، بكل هيئة. علمنا ذلك وسارت تعليماته بدقة لأكثر من ألف عام إلى أن وصلت إلينا. ثم ها نحن نلتقيه في جلسة التحيات كما لو كنا على موعد معه منذ ألف عام، موعد يتكرر كل يوم عدة مرات كما لو أنه يريد أن يطمئن علينا.

هو الذي جاء بفرض الصلاة يوم عاد من المعراج. وهو الذي كانت تتفطر قدماه

وهو يصلي في الليل.

وهو الذي أوصانا أن نصلي كما رأيناه يصلي.

وهو الذي قال: «جعلت قرّة عيني في الصلاة»^٢.

عليه الصلاة والسلام.

ثم: «السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين».

جلستك معه -عليه الصلاة والسلام- ليست جلسة منفردة، هناك مثلك الملايين، بل مئات الملايين يرغبون بهذه الجلسة. تقول علينا وعلى عباد الله الصالحين ولا تقول إنك منهم. لا تثني على نفسك، لكن تظن بهم خيرًا وتقول عنهم ذلك، وهم يفعلون الشيء ذاته معك، وعند الله يجتمع الذين يظنون بإخوتهم خيرًا.

تفتح النوافذ في جلستك هذه على الآخرين؛ تمد الجسور نحوهم، تجمعكم معًا جلسة التحيات والتشهد هذه. جلسة مع أكمل الخلق وأفضل الخلق وسيد الخلق. ربما لا شيء مشترك بينك وبينهم سوى هذا الشيء. وستفهم الآن أن هذا يكفي؛ لا انتماءك الطبقي، ولا شهادتك الجامعية، ولا مجالك المهني، ولا هواياتك، ولا نمط

^٢ مسند أحمد 12293.

شخصيتك. جلستك هذه مع من تعتقد أنهم عباد الله الصالحين، ويعتقدون أيضًا أنك كذلك، تكفي لأن تكون رابطًا كافيًا بينكم.

مع هذه الجلسة، تتذكر كل يوم أنك لست وحدك.. حتى لو كنت وحيدًا. تسلم على من لا تراهم، لكنك تؤمن بوجودهم في جلسة مماثلة. هذا يعيد تشكيل إحساسك بذاتك؛ أنت لست جزيرة منعزلة في تيار

صاخب لا يلقي لك بالأل، بل خلية من نسيج حي، مؤمن، يعرف ما يريد ويسعى إلى تحقيقه.

كن شاهد عيان

أشهدُ أن لا إله إلا اللهُ، وأشهدُ أنَّ محمدًا عبدهُ ورسولُهُ ثم تُقَرُّ بالشهادتين.

هذه الشهادة المزدوجة هي بطاقة دخولنا الإسلام. نحن نكررها تسع مرات كحد أدنى في اليوم إذا كنا نقولها فقط في الصلاة. تسع مرات في اليوم نوكد شهادتنا هاتين. لكن غالبًا الطيار الآلي لا يجعلنا منتبهين إلى ما نقول ولا في مرة واحدة من المرات التسع.

تكرار الشهادة يهدف إلى تكريس الهوية. الشهادة ليست بطاقة دخول لمبنى تستعمل مرة واحدة وتنتهي الحاجة إليها ما دمت في المبنى، بل هي بطاقة هوية أيضًا، تعبر عن رؤية للعالم، أو يفترض على الأقل أن تعبر عن ذلك. في الشهادة أنت تقول: أشهد أن لا إله إلا اللهُ وأن محمدًا رسول اللهُ.

ما معنى أشهد؟

أشهد تعني أن أدلي بما شاهدته. أعطي شهادتي عن شيء كنت شاهدًا عليه.

هذا هو المعنى الحرفي للشهادة. ليس بالضرورة في محكمة أو في تحقيق قضائي؛ يمكن أن تشهد لصديق ما بأنه من أهل الشهامة، ولآخر بأنه من أهل الإتيقان، أو بأنهما ليسا كذلك.

وأنت تدلي بشهادتك تسع مرات في اليوم؛ تشهد أن لا إله إلا الله وأن محمدًا رسول الله.

ربما كانت هناك أجزاء من حياتك تقول إنك شاهد زور.

في محضر دفاعك عن نفسك ستقول إنك لم تتعمد ذلك، وأن شهادتك حقيقية، لا إله إلا الله، ولا تعرف رسولاً غيره، لكنك تنسى أحياناً، تلهيك الحياة، تقف للصلاة كالزومبي، ويقودك الطيار الآلي. لكن شهادتك حقيقية. لا إله إلا الله، هو خالقك وخالق الجميع وخالق الكون بأسره.

وهو من وضعك في هذا الاختبار.

وهو من أرسل الرسائل لكي ترشد البشر في هذا الاختبار، وكانت الرسالة الخاتمة الناسخة لكل ما سبق هي رسالته عز وجل إلى محمد عليه الصلاة والسلام.

إذا كنت في شك من شهادتك، أو في جزء منها، فعليك أن تراجع نفسك، خلال ذلك لا تتوقف عن قولها بحجة أنك لست متأكدًا منها مئة في المئة؛ فهذا يشبه أن تخرج عن برنامج حماية الشهود، حيث يمكن للخصم اللدود القديم العتيد أن ينفرد بك ويفترسك دون أن تجد من يسمي عليك.

إذا كنت في شك، فراجع شكوكك إلى أن تقول شهادتك وأنت متأكد منها. لكن لا تترك الشهادة في أثناء ذلك؛ فذلك لن يزيد الأمور إلا سوءًا.

«الصلاة عليه، عليه الصلاة والسلام».

وبعد أن تدلي بشهادتك، تأتي الصلوات الإبراهيمية.

الصلاة على النبي -عليه الصلاة والسلام- بأفضل صيغها، وكما علمها -عليه الصلاة والسلام- لأصحابه بنفسه:

«سَأَلْنَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، كَيْفَ الصَّلَاةُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ، فَإِنَّ اللَّهَ قَدْ عَلَّمَنَا كَيْفَ نُسَلِّمُ عَلَيْكُمْ؟ قَالَ: «قُولُوا: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ»⁽¹⁾.

تعودنا على الصلاة على النبي عليه أفضل الصلاة والسلام حتى أصبحت مما نقوله عفويًا عندما نرى شيئًا رائعًا مدهشًا كما لو أن كل شيء جميل هو جزء من جمال

والسلام. أو نقولها لتهدئة النفوس عند الخلاف، ربما لأنها نقطة اتفاق لا يختلف عليها اثنان مهما كانا متخاصمين، لذا فالعودة إليها تشبه تذكير الجميع بما يتفقون عليه، والانطلاق من مكانته عليه الصلاة والسلام لتقريب وجهات النظر.

لكن ما معنى الصلاة على النبي؟

للصلاة معانٍ كثيرة، من ضمنها الدعاء⁽¹⁾.

أصل الصَّلَاة، الدُّعَاء. قال الله عز وجل: ﴿وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ﴾ أي: ادع لهم. وَقَالَ تَعَالَى: ﴿وَمِنَ الْأَعْرَابِ مَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَيتَّخِذُ مَا يُنْفِقُ قُرْبَاتٍ عِنْدَ اللَّهِ وَصَلَوَاتِ الرَّسُولِ﴾ أي: دعاؤه.

(1) صحيح البخاري 3370.

(1) لسان العرب مادة صلا.

فسميت الصَّلَاةُ بذلك لأنهم كانوا يدعون فِيهَا. ويدلك على ذلك الصَّلَاةُ على الْمَيِّتِ، إِنَّمَا هِيَ دُعَاءٌ لَهُ لَيْسَ فِيهَا رُكُوعٌ وَلَا سُجُودٌ⁽²⁾.

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا دُعِيَ أَحَدُكُمْ إِلَى طَعَامٍ فَلْيُجِبْ، فَإِنْ كَانَ مُفْطِرًا فَلْيَأْكُلْ، وَإِنْ كَانَ صَائِمًا فَلْيَصِلْ». أي: فَلْيَدْعُ لَهُمْ بِالْخَيْرِ وَالْبَرَكَاتِ⁽³⁾.

والصلاة على النبي هي دعاء له بعلو ذكره وإظهار دينه وإبقاء عشيرته في الدنيا، وفي الآخرة بإجزال مثوبته وتشفيعه في أمته، وإبداء فضيلته بالمقام المحمود⁽⁴⁾.

إِنَّ ذَلِكَ سُمِّيَ منا صلاة لسؤالنا من الله أن يُصَلِّيَ عَلَيْهِ، فَصَلَاةُ اللَّهِ عَلَيْهِ ثَنَاؤُهُ وَإِرَادَتُهُ لِرَفْعِ ذِكْرِهِ وَتَقْرِيْبِهِ. وصلاتنا نحن عَلَيْهِ سؤالنا الله تَعَالَى أن يفعل ذَلِكَ

بِهِ⁽¹⁾.

حسنًا.. الصلاة على النبي هي دعاء له.

نصلي عليه = ندعو له.

كيف تحول الأمر إلى: اللهم صلِّ على محمد وعلى آل محمد؟ صيغة الدعاء لشخص ما مختلفة: اللهم انصره، اللهم عظم شأنه. هذا هو المتوقع.

لكننا لسنا مع أي شخص، لسنا مع مجرد شخص، حاشاه. نحن ندعو له عليه الصلاة والسلام، ولكن مهما قلنا من كلمات، فلا شيء يوفيه حقه أو يقترب من مكانته المستحقة. لذا نحن نحيل الأمر إليه عز وجل، العليم الحكيم الذي يعرف ما يستحقه

(2) غريب الحديث لابن قتيبة (167/1).

(3) مقاييس اللغة/صلى.

(4) شرح القسطلاني إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري (204/9).

(1) جلاء الأفهام 162/1.

من دعاء -عليه الصلاة والسلام- في صلاتنا عليه. نحن ندعو الله أن يرفع من شأنه ومكانته -عليه الصلاة والسلام- بما يعرفه

هو -سبحانه وتعالى- من اكتمال خلقه عليه الصلاة والسلام، مما تعجز كلماتنا عن وصفه وعقولنا عن فهمه.

ولمَّا كَانَ الْبَشَرُ عَاجِزِينَ عَنْ أَنْ يَبْلُغُوا الْقَدَرَ الْوَاجِبَ لَهُ مِنْ ذَلِكَ، شُرِعَ لَنَا أَنْ نُحِيلَ أَمْرَ ذَلِكَ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى بِأَنْ نَقُولَ: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ». أَي: لِأَنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ بِمَا يَلِيقُ بِهِ مِنْ ذَلِكَ⁽²⁾.

ها هنا إبراهيم

لكن لماذا ارتبطت صلاتنا على النبي، أي دعاؤنا له، بالصلاة على إبراهيم، أي بدعائنا له؟

عدا عن أن الله -عز وجل- قد أمر رسوله أن يعلن أنه قد اتبع ملة إبراهيم -الحنيفية- الخالصة من الشرك ومظاهره: ﴿قُلْ إِنِّي هَدَانِي رَبِّي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ دِينًا قِيَمًا مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾ [الأنعام: 161].

فسيدنا إبراهيم كان خير الخلق، إلى أن جاء الرسول الكريم عليهما الصلاة والسلام.

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا خَيْرَ الْبَرِيَّةِ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ذَلِكَ إِبْرَاهِيمُ عَلَيْهِ السَّلَامُ»⁽¹⁾.

فإن قيل: كيف شهد لإبراهيم أنه خير البرية وهو يقول: «أنا سيد ولد آدم». فالجواب: أن هذا محمول على ما قاله قبل أن يعلم أنه خير الخلق، فلمَّا عرف ذلك

(2) شرح القسطلاني إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري (204/9).

(1) صحيح مسلم 2369.

قَالَ: «أنا سيد ولد آدم»⁽²⁾. وقد قال بعض العلماء نقاظًا أخرى لمنع التناقض بين القولين⁽³⁾.

لكنَّ ثمة منطقيًا واضحًا في أن يكون قد قال ذلك عليه الصلاة والسلام قبل أن يعرف أنه (سيد ولد آدم ولا فخر). وبكل الأحوال هذا لا ينتقص من مكانة سيدنا إبراهيم، بل يوضح حجم مكانته وعلو منزلته بحيث إنه عليه الصلاة والسلام قال عنه إنه خير البرية.

ذكر إبراهيم في هذه الجلسة في حضرة الرسول عليه الصلاة والسلام، يفتح لنا نفقًا يوصلنا بعمق التاريخ عبر الجمع بين الصلاتين على الرسولين الكريمين. نفق يوصلنا أولاً بالرسول عليه الصلاة والسلام ويجعلنا نجلس في حضرته كما لو كنا نسمع منه آيات القرآن مباشرة، أو يأخذنا إلى ما وراء ذلك بأكثر من ثلاثة آلاف سنة -أو أقل، لا نعرف تحديدًا- إلى سيدنا إبراهيم. الجلسة ستصبح عميقة عمق رحلة الوعي الإنساني وبدائيات استخدام العقل بوعي ليكون معينًا في الاهتداء إلى الله.

بجلسة واحدة.. نحن في حضرة أربعة آلاف سنة من تاريخ الإنسانية الذي نحن جزء منه.

هل هي استراحة محارب؟ ربما. وربما هي استراحة على الطريق تتزود فيها بالوقود الذي يعينك على المواصلة.

(2) كشف المشكل من حديث الصحيحين (314/3-315).

(3) إِمَّا قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «هَذَا تَوَاضَعٌ وَاحْتِرَامٌ لِإِبْرَاهِيمَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلِحَلَّتِيهِ وَأَبُوَّتِيهِ وَإِلَّا فَتَبَيَّنَا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَفْضَلَ، كَمَا قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَنَا سَيِّدُ وَدَادِمَ، وَلَمْ يَقْصِدْ بِهِ الْإِفْتِخَارَ وَلَا التَّطَاوُلَ عَلَى مَنْ تَقَدَّمَ بِنِ بِنَاتِنَا لِمَا أَمَرَ بِنَبَاتِيهِ وَتَبْلِيغِهِ وَلِهَذَا قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَا فُخْرٌ لِيْنِيْفِي مَا قَدْ يَنْطَرُقُ إِلَى بَعْضِ الْأَفْهَامِ السَّخِيفَةِ. وَقِيلَ يُحْتَمَلُ أَنَّهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِبْرَاهِيمُ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ قَبْلَ أَنْ يَعْلَمَ أَنَّهُ سَيِّدُ وَدَادِمَ، فَإِنْ قِيلَ التَّأْوِيلُ الْمَذْكُورُ ضَعِيفٌ لِأَنَّ هَذَا خَيْرٌ فَلَا يَدْخُلُهُ خُلْفٌ وَلَا نَسْخٌ، فَالْجَوَابُ أَنَّهُ لَا يَمْتَنِعُ أَنَّهُ أَرَادَ أَفْضَلَ الْبَرِيَّةِ الْمُؤْجِدِينَ فِي عَصْرِهِ وَأَطْلَقَ الْعِبَارَةَ الْمُؤَهِّمَةَ لِلْعُمُومِ لِأَنَّهُ أَبْلَغُ فِي التَّوَاضَعِ. وَقَدْ جَزَمَ صَاحِبُ التَّحْرِيرِ بِمَعْنَى هَذَا فَقَالَ: الْمُرَادُ أَفْضَلَ بَرِيَّةٍ عَصْرِهِ. وَأَجَابَ الْقَاضِي عَنِ التَّأْوِيلِ الثَّانِي بِأَنَّهُ وَإِنْ كَانَ خَيْرًا فَهُوَ مِمَّا يَدْخُلُهُ النَّسْخُ مِنَ الْأَخْبَارِ لِأَنَّ الْفَضَائِلَ يَمْتَنِعُهَا اللَّهُ تَعَالَى لِمَنْ يَشَاءُ فَأَخَيْرُ بِفَضِيلَةِ إِبْرَاهِيمَ إِلَى أَنْ عِلْمُ تَفْضِيلِ نَفْسِهِ فَأَخَيْرُ بِهِ. يَتَضَمَّنُ هَذَا جَوَازَ التَّفَاضُلِ بَيْنَ الْأَنْبِيَاءِ صَلَوَاتُ اللَّهِ وَسَلَامُهُ عَلَيْهِمْ. (شرح النووي على صحيح مسلم 121/15-122).

الرحلة المستمرة منذ أربعة آلاف سنة تستحق الراحة. أحياناً كانت طرقها صعبة ووعرة، مليئة بالألغام والأسلاك الشائكة.

وأحياناً كانت أيسر من ذلك.

أحياناً كانت مهجورة مقفرة، لا ترى أحداً أمامك على مد البصر. وأحياناً كانت مزدحمة.

أحياناً لم يكن هناك طريق معبد واضطر السائرون إلى تعبيده بأظفارهم. وأحياناً لم يجدوه، فاضطروا إلى شقّه بين الجبال والوديان.

وأحياناً كان ممهداً أمامك.

تلك الرحلة تشبه رحلة حياتك؛ أحياناً شاقة منهكة، أحياناً محيرة مرتبكة مربكة مثل متاهة داخل متاهة، وأحياناً يأخذك الجزر ويرجعك المد. أحياناً مزدحمة بمن تحبهم ويحبونك، تسندهم ويسندونك، وأحياناً رغم الزحام، لا أحد.

ستحتاج دومًا إلى تلك الجلسة. إنها ليست جلسة معه عليه الصلاة والسلام فحسب، بل هي جلسة مع نفسك أولاً. مع نفسك لأن حضوره -عليه الصلاة والسلام- يحتم عليك أن تجلس مع نفسك جلسة مصارحة ومراجعة، لا يمكن أن تهرب من ذلك. ليس أن تتحول هذه الجلسة إلى جلسة جلد للذات، بل جلسة النقد الواعي والمراجعة الصريحة. قليل من الجلد بين الحين والآخر لا يضر كثيرًا. لكن الأهم هو النقد والمراجعة.

لكن الخطر الحقيقي ليس في الانزلاق إلى جلد الذات والمكوث فيه.

الخطر الحقيقي هو في سيطرة الطيار الآلي على الأمر، أن يأخذ عجلة القيادة ويتركه تجلس وتكرر الكلمات دون أن تنتبه إلى أنك في حضرة عليه الصلاة والسلام، لا تنتبه أصلاً إلى وجود النفق الذي يوصلك بإبراهيم عليه السلام، لا تشعر بعمق التاريخ أو آلاف السنين أو أي شيء من هذا القبيل.

أنت لا تشعر بشيء أصلاً. الطيار الآلي يقودك، وأنت ربما تهيم في عالم آخر، في وجبة الغداء ربما، أو فيما قاله مديرك قبل قليل، أو تحاول أن تتذكر ما أوصتك زوجتك به قبل خروجك، أو كيف ستقضي عطلة نهاية الأسبوع.

هذا هو الخطر!

وأي شيء يتكرر تسع مرات في اليوم معرض لهذا الخطر؛ أن يصبح عادة يقودها الطيار الآلي دون أي معنى.

من الصعب أن تهرب من ذلك في كل مرة من هذه المرات التسع، لكن وعيك بهذا الأمر قد يساعد حتمًا، ولو في بعض هذه المرات، وأيضًا يساعد ذلك أن تقرأ دومًا دعاءً مختلفًا.

الأدعية دُبر كل صلاة: حياتك ومماتك في دعاء

وربما لهذا فقد ورد عن النبي -عليه الصلاة والسلام- عدد كبير من الأدعية التي كان يقولها في دُبر كل صلاة (أي بعد الصلاة الإبراهيمية وقبل التسليم).

عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ -رضي الله عنه- أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- أَخَذَ بِيَدِهِ وَقَالَ: «يَا مُعَاذُ، وَاللَّهِ إِنِّي لَأُحِبُّكَ، وَاللَّهِ إِنِّي لَأُحِبُّكَ». فَقَالَ: أَوْصِيكَ يَا مُعَاذُ لَا

تَدْعَنَّ فِي دُبرِ كُلِّ صَلَاةٍ تَقُولُ: «اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ»⁽¹⁾.

اللهم إني أعوذ بك من عذاب القبر، وأعوذ بك من فتنة المسيح الدجال، وأعوذ بك من فتنة المحيا والممات، اللهم إني أعوذ بك من المأثم، والمغرم⁽²⁾. والمأثم: هو الأمر الذي يَأثم به الإنسان، أو هو الإثم نفسه. والمغرم: يريد به الدَّين.

(1) سنن أبي داود 1502.

(2) صحيح البخاري 832 صحيح مسلم 588.

اللهم حاسبني حسابًا يسيرًا⁽³⁾.

اللهم إني أعوذ بك من شر ما عملت، ومن شر ما لم أعمل [بعد]⁽⁴⁾.

ما عملت: أي من شر ما فعلت من السيئات. ومن شر ما لم أعمل: من الحسنات.
يعني: من شر تركي العمل بها.

اللهم إني ظلمت نفسي ظلمًا كثيرًا، ولا يغفر الذنوب إلا أنت، فاغفر لي مغفرة
من عندك، وارحمني، إنك أنت الغفور الرحيم⁽⁵⁾.

اللهم اغفر لي ما قدمت، وما أخرت، وما أسررت، وما أعلنت، وما أسرفت، وما
أنت أعلم به مني، أنت المقدم، وأنت المؤخر، لا إله إلا أنت⁽⁶⁾.

اللهم إني أعوذ بك من البخل، وأعوذ بك من الجبن، وأعوذ بك من أن أرد إلى
أرذل العمر⁽⁷⁾، وأعوذ بك من فتنة الدنيا، وأعوذ بك من عذاب القبر⁽⁸⁾.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ بِأَنَّكَ الْوَاحِدُ الْأَحَدُ الصَّمَدُ، الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ، وَلَمْ
يَكُنْ لَهُ كُفْوًا أَحَدٌ، أَنْ تَغْفِرَ لِي ذُنُوبِي، إِنَّكَ أَنْتَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ⁽¹⁾.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنِّي أَشْهَدُ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْأَحَدُ الصَّمَدُ، الَّذِي لَمْ
يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفْوًا أَحَدٌ⁽²⁾.

(3) مسند أحمد 24215.

(4) السنن الكبرى للنسائي 1231.

(5) صحيح البخاري 834.

(6) صحيح مسلم 707.

(7) أرذل العمر: وهو البلوغ إلى حد في حالة الكبر والهرم، وهو ما يسمى بالخراف، يعود معه كالطفل في سخف العقل، وقلة الفهم، وضعف القوة البدنية والعقلية، فيصبح عالة على غيره.

(8) صحيح البخاري 2822.

(1) السنن الكبرى للنسائي 1301.

(2) سنن الترمذي 3475.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، الْمَنَّانُ، بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ،
ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ، إِنِّي أَسْأَلُكَ... (3)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ. (4)

اللهم بعلمك الغيب، وقدرتك على الخلق، أحيني ما علمت الحياة خيرًا لي،
وتوفني ما علمت الوفاة خيرًا لي، اللهم وأسألك خشيتك في الغيب والشهادة،
وأسألك كلمة الإخلاص في الرضا والغضب، وأسألك القصد في الفقر والغنى،
وأسألك نعيمًا لا ينفد، وأسألك قرة عين لا تنقطع، وأسألك الرضا بعد القضاء،
وأسألك برد العيش بعد الموت، وأسألك لذة النظر إلى وجهك الكريم، والشوق
إلى لقائك، من غير ضراء مضرة، ولا فتنة مضلة، اللهم زينا بزينة الإيمان، واجعلنا
هداة مهتدين. (5)

هذه الصيغ المختلفة للدعاء تكاد تغطي كل شؤون وهموم الإنسان المؤمن في حياته
وأخرته، كل علاقاته مع ربه ومع نفسه، مع نقاط ضعفه، ومخاوفه، مع مشكلات
حياته: البخل الذي يعكس غالبًا شعورًا بعدم الأمان يحاول تجاهله بالاكتناز
والتخزين. أو الجبن الذي يعكس خوفك من المواجهة وتحمل عواقبها. أو الضعف
تجاه نوازعه وشهواته وميوله.

وأيضًا مع مشكلات تقدمه في العمر؛ عندما يبلغ أرذله، حيث يعود بالتدرج إلى
نقطة تشبه نقطة البداية. وأيضًا مع مشكلات موته، في القبر وفي الآخرة.

تنوع صيغ الدعاء يفتح المجال للدعاء بأي شأن من شؤون حياتك اليومية، وهذا
قد يساعد في تعطيل الطيار الآلي. وأقول (قد) لأن تعطيل هذا الطيار في أي جزء من
أجزاء الصلاة لا يمكن أن يحدث تلقائيًا بمجرد ذكر صيغة دعاء مختلفة، بل أولاً
بالوعي بأن هذا يجب ألا يحدث، ولذلك عليك أن تمنعه بأي طريقة، سواء بالتركيز

(3) مسند أحمد 12611.

(4) سنن أبي داود 792.

(5) مسند أحمد 18325.

في كل كلمة تقولها من كلمات التشهد والحضور الذهني، أو بتغيير صيغ الدعاء، أو بتغيير ما تدعو الله لتحقيقه من شؤون حياتك وهمومها.

الوعي بذلك هو الخطوة الأهم في كل جزء من كل ركن من أركان الصلاة.

أشخاص ربما تعرفهم، وربما لا...

ثم تصل إلى التسليم.

التحيات لله.

لكن التسليم لعباده.

حتى لو كنت وحدك، أو في زحام من اللا أحد، أو بين معارفك وأحبائك.. تلتفت لتسلم يمينًا وشمالًا.

في كل دقيقة، كل لحظة في هذا العالم، على امتداد خطوط طوله وعرضه، هناك من يلتفت ليقول: السلام عليكم ورحمة الله.

وفي خط آخر، غير الطول والعرض، ولا باتجاه الشمال أو الجنوب، بل في بعد العمق، قد تلتقي التفاتتك التفاتة أخ لك، لم تره ولم يرك، ولا تتحدث بلغته، ولكن في لحظة ما، في بعد ما، يلتقي سلامك مع سلامه، تشعران معًا، ومعكما آلاف آخرون، بالقرب، لا يعرف أي منكما أيًا منهم، لكن مجرد هذه الالتفاتة تذكركم جميعًا بانتماء

أكبر يتجاوز خطوط الطول والعرض، والعرق واللغة والتاريخ.

رغم كل ما يمكن أن تكون قد مررت به، أو لا تزال تمر به، مجرد إحساس أنك لست وحدك في هذه الدنيا، وأن هناك من يلقي السلام

عليك، بعد أن جلس جلسة مشابهة لجلستك، وقال نفس ما قلت، وربما دعا بنفس ما دعوت به، مجرد هذا الإحساس يمكنه أن يُسهّم في جعلك تشعر بالمواساة، وأنك عندما تقوم من صلاتك فوراً بعد هذا التسليم، لن تكون وحدك كما قد تعتقد.

على الأقل، هذا ما يمكن أن تشعر به.

ويساعدك على أن تواصل الطريق.

الاصطبار: ما من طريق سهل إلى الصلاة

لكن هذا كله قد يبدو لك صعباً جداً.

كل هذا الاستشعار للمعاني والتركيز والانتباه.

وهو صعب بالفعل.

من قال إنه يجب أن يكون غير ذلك؟

من قال إنه يجب أن يكون سهلاً؟

كل الأشياء المهمة في الحياة صعبة؛ لا يمكن أن تنالها بسهولة ودون جهد.

دراستك، عملك، كدحك من أجل رزقك وورزق أولادك، الأمومة، الأبوة، التربية، كلها أمور صعبة. لا أحد ينكر ذلك.

الحياة نفسها سلسلة متصلة من الصعوبات تتخللها أحياناً فترات قصيرة ومتباعدة من الراحة.

لماذا نفترض أن الصلاة يجب أن تكون سهلة؟ من أخبرنا هذا؟ كيف يمكن لشيء مهم يُسهّم في تحديد مصيرنا في الآخرة أن يكون سهلاً؟

ربما فهمنا هذا خطأً من فكرة أن الصلاة تمدنا بالراحة، وأنها كانت قرّة عين الرسول عليه الصلاة والسلام، لكن من قال إن مصدر الراحة والطمأنينة يجب أن يكون سهلاً؟

كثيراً ما ندخل هنا في مغالطة دائرية؛ لو كنا نشعر بالراحة والطمأنينة في الصلاة فعلاً، لكان هذا حافزاً مستداماً على أدائها، لكن الكثيرين لا يشعرون بذلك حقاً، أو لا يشعرون به بما فيه الكفاية، لذا فالحافز غير فعال حقيقة، وهذا يقود إلى ضعف الانضباط في أداء الصلاة.

صحيح؟ لا. خطأً.

الوصول إلى مرحلة أن تكون الصلاة مصدرًا للراحة والطمأنينة لا يأتي بمجرد أداء الصلاة، لكي يتحول الأمر إلى حافز لديمومتها.

هناك طريق طويل قبل ذلك، قد يقصر قليلاً عند البعض رزق من عند الله رب العالمين، لكنه في العموم طريق طويل.

هذا الطريق يمر بكل المحطات سابقة الذكر من الانضباط والتركيز والحضور في الصلاة ومجاهدة الطيار الآلي، وقد لا تكون هناك ثمرة محسوسة من الراحة أو الطمأنينة في البداية.

لكن مع الوقت، ومع الاستمرار في هذا الطريق وفي مجاهدة الطيار الآلي، تبدأ الثمرة بالظهور وتصبح الصلاة مصدرًا للراحة والطمأنينة وقرّة عين.

هذا بالضبط هو معنى الاصطبار.

ثلاثة، والثلاثة تكفي

ورد الاصطبار في ثلاثة مواضع في القرآن الكريم:

- ﴿رَبِّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا﴾ [مريم: 65].
- ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا تَسْأَلْكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى﴾ [طه: 132].
- ﴿إِنَّا مُرْسِلُو النَّاقَةِ فِتْنَةً لَّهُمْ فَارْتَقِبْهُمْ وَاصْطَبِرْ﴾ [القمر: 27].

مرة كانت عن الصلاة، وأخرى عن العبادة (وهي أعم من الصلاة، ولكن الصلاة من ضمنها قطعاً)، وفي الثالثة كانت عن موقف النبي صالح مع الناقة.

وعلاقة الاضطراب بالصبر واضحة.

الصَّبْرُ، وَهُوَ الْحَبْسُ. يُقَالُ: «صَبَرْتُ نَفْسِي عَلَى ذَلِكَ الْأَمْرِ؛ أَيَّ حَبَسْتُهَا» (1).

التَّصَبُّرُ: تَكَلُّفُ الصَّبْرِ. وَمِنْهُ قَوْلُ عَمَرَ: «أَفْضَلُ الصَّبْرِ التَّصَبُّرُ»، قَالَهُ ابْنُ الْأَعْرَابِيِّ (2).

وأما الاضطراب فهو أبلغ من التصبر، فإنه افتعال للصبر بمنزلة الاكتساب؛ فالتصبر مبدأ الاضطراب كما أن التكسب مقدمة الاكتساب، فلا يزال التصبر يتكرر حتى يصير اضطراباً (3).

أصل الاضطراب: الْحَبْسُ عَلَى الْفُودِ وَالْقِصَاصِ. يُقَالُ: «صَبَرْتَهُ وَاصْطَبَرْتَهُ، فَسَمِّيَا اضطراباً» (4).

فنحن أمام سلسلة تصاعدية مترابطة.

الصبر، التصبر، الاضطراب.

(1) مقاييس اللغة 3 / 329.

(2) تاج العروس 12 / 273.

(3) عدة الصابرين 1 / 21.

(4) غريب الحديث لابن قتيبة 2 / 65.

الصبر، وهو نقيض الجزع: صفة شخصية يمكن أن تكون موجودة عند بعض الأشخاص كجزء من طباعهم الشخصية التي يولدون بها.

وتختلف نسبتها من شخص لآخر. بعض الأشخاص يولدون وهم أكثر تحملاً وقدرة على الصبر، ويظهر ذلك منذ طفولتهم وبوضوح.

التصبر هو تعمد الصبر؛ أي تكلفه بشكل واع من قبل أشخاص ليسوا صبورين في طبيعتهم الشخصية، لكنهم يحاولون التحكم بردود أفعالهم وضبطها تجاه ما يستفزهم بالعادة، وهو أمر يحدث غالباً عبر التشجيع أو الضغط الاجتماعي لجعل التعامل والسلوك بين الناس أيسر في مختلف الظروف التي يمر بها الناس في تفاعلاتهم فيما بينهم أو في التحديات التي يواجهونها.

الاصطبار: ينقل التصبر إلى مرحلة أخرى. التحدي أكبر والمهمة أكثر صعوبة وتتعلق بشيء مستمر، مزمّن. هنا التصبر ليس على زميلك الثرثار الذي يخرج أصواتاً مزعجة في أثناء تناول الطعام، بل على أمر مستمر طيلة الوقت ويتطلب المثابرة والتركيز في التصبر على نحو مستدام، كأن تكون بيئة العمل كلها صعبة عليك ومستفزة لك، عندها التصبر سيحتاج إلى (ترقية) -بالمعنى التقني للكلمة- ليتحول من التصبر إلى الاصطبار.

ويبدو هذا واضحاً من استخدام لفظ الاصطبار في لسان العرب: الحبس والاقتصاص. أي إن المعنى وصل هنا إلى أن يكون المرء (محبوساً) على الصبر تجاه أمر معين، كما لو كان يقتص منه، ينفذ فيه القصاص دون أن يستطيع تغيير ذلك.

لكن الفرق أن المصطبر يفعل ذلك برغبته وإرادته.

فلنذهب الآن إلى ما قيل في عدة الصابرين في سياق شرحه الاصطبار:

«والمزاوات تعطي الملكات. ومعنى هذا أن من زاول شيئاً واعتاده وتمرن عليه صار ملكة له وسجية وطبيعة. قالوا: والعوائد تنقل الطباع، فلا يزال العبد يتكلف

التصبر حتى يصير الصبر له سجية، كما أنه لا يزال يتكلف الحلم والوقار والسكينة والثبات حتى تصير له أخلاقاً بمنزلة الطبايع. قالوا: وقد جعل الله سبحانه في الإنسان قوة القبول والتعلم، فنقل الطبايع عن مقتضياتها غير مستحيل. غير أن هذا الانتقال قد يكون ضعيفاً فيعود العبد إلى طبعه بأدنى باعث، وقد يكون قوياً ولكن لم ينقل الطبع، فقد يعود إلى طبعه إذا قوي الباعث واشتد. وقد يستحكم الانتقال بحيث يستحدث صاحبه طبعاً ثانياً، فهذا لا يكاد يعود إلى طبعه الذي انتقل عنه»⁽¹⁾.

نركز على هذا الجزء: المزاومات تعطي الملكات.

ويشرح ذلك: ومعنى هذا أن من زاول شيئاً واعتاده وتمرن عليه صار ملكة له وسجية وطبيعة.

كلما زاولت شيئاً معيناً، بوعي وتعهد، وتمرت عليه، صار جزءاً من خبراتك المكتسبة التي تصبح بالتدريج جزءاً منك، حتى لو لم تكن موهوباً بها ابتداءً.

ويشبه ذلك ما قاله رالف والدو إيمرسون⁽²⁾: «خبرة العمل تأتي من العمل نفسه skill to do comes of doing».

وهذان القولان يفصل بين فائليهما أكثر من ألف سنة، وهذا لا يعني أن إيمرسون قد سرق المقولة، بل إنهما (وآلافاً آخرين وربما أكثر) قد لاحظوا هذه الظاهرة المتكررة في السلوك البشري: كلما تمرت على شيء، وزادت ممارستك له، أصبحت أفضل فيه بالتدريج، وأصبحت تؤديه على نحو أيسر، وأصبح كما لو كان (ملكة) أو (موهبة) وُلدت بها.

كل خبرة تأتي من ممارسة مستديمة، ومتواصلة، ومثابرة، ودؤوبة. الناتج الأولي في بداية الممارسة لن يكون بمستوى ما سينتج لاحقاً، وهذا طبيعي.

(1) عدة الصابرين 1 / 21.

(2) رالف والدو إيمرسون (1803-1888) كاتب ومفكر وفيلسوف أمريكي، ويعتبر أهم المفكرين الأمريكيين في القرن التاسع عشر.

هذه الملاحظة (الطبيعية) على هذه الظاهرة الإنسانية التي تقترب من كونها بديهية، أثبتتها الدراسات المعاصرة على نحو علمي.

في كتابه (outliers الاستثنائيون)⁽¹⁾، ركّز الكاتب مالكولم جلاذويل على ما أسماه **قانون أو قاعدة العشرة آلاف ساعة**. ولأن الكاتب ناجح وكتبه تحقق مبيعات عالية، ولأن مالكولم قدّمها على أساس اعتمادها على دراسة علمية، وربطها بأمثلة شائعة لقصص نجاح مبهرة (بيل جيتس، فريق البيتلز، العالم أوبنهايمر)، فقد نالت قاعدة العشرة آلاف ساعة شهرة واسعة واستخدمها مدربو التنمية ووعاظ تطوير الشخصية إلى حدود جعلت أصحاب البحث العلمي الأصلي ينبهون إلى أن نتائجهم لا تحتمل ما فعله جلاذويل بها.

ماذا قال جلاذويل عن هذه القاعدة؟

قاعدة العشرة آلاف ساعة، حسب مالكولم جلاذويل، تفترض أن الوصول إلى مستوى عالمي من الخبرة في أي مهارة يتطلب قرابة **10,000 ساعة** من الممارسة المكثّسة، وليس مجرد الممارسة الروتينية المعتادة.

يقول جلاذويل إن ممارسة شيء لا يجب أن تحدث عندما يكون المرء مميّزًا في هذا الشيء، بل إن الممارسة ذاتها هي التي تحقق هذا التميز.

المواصفات الرئيسية لقاعدة الـ 10,000 ساعة حسب جلاذويل

الممارسة، لا مجرد الوقت:

القاعدة لا تتعلق بمجرد تسجيل ساعات تدريب، بل بجودة الممارسة ونوعها. فهي تركز على مفهوم «الممارسة المتعمّدة» و«الممارسة المركّزة»، أي التدريب المنهجي

⁽¹⁾ Outliers: The Story of Success by Malcolm Gladwell 2008 published by Brown, Little and Company.

على مهارة محددة خارج نطاق الراحة المعتاد، مع أهداف واضحة وتغذية راجعة فورية.

كثرة ساعات التدريب، لا الرقم تحديداً:

الـ 10,000 ساعة ليست صيغةً سحريةً دقيقة، بل قاعدةً إرشادية أو مقياسًا شائعًا يُستخدم للتأكيد على ضخامة الجهد المطلوب لإتقان أي مجال.

لكن ما قاله جلاذويل في كتابه نال انتقادات كثيرة، خاصة في ارتباطه بالبحث العلمي الأصلي الذي نسب القاعدة إليه. من هذه الانتقادات:

التبسيط المفرط للبحث:

بعض الباحثين والناقدين يرون أن النسخة التي قدّمها جلاذويل تُبسّط بشكل مفرط البحث العلمي الأصلي الذي ركز على خبرة معينة قد لا تحتل طريقة التعميم التي مارسها جلاذويل.

اختلاف عدد الساعات:

وفقاً للبحث الأصلي، فإن عدد الساعات اللازمة لاكتساب الخبرة يختلف بدرجة كبيرة بحسب المجال وتعقيد المهارة، الرقم الذي اختاره جلاذويل مضلل، وتجاري إلى حد بعيد.

الممارسة المتممّة مقابل الممارسة الروتينية:

التفرقة هنا حاسمة؛ فالتكرار العشوائى الروتيني أو غير الواعي للمهارة لا يضمن الوصول إلى الخبرة، بل إن طبيعة الممارسة المتممّة، المركزة والمصحوبة بتصحيح مستمر، هي ما تصنع الفارق في الخبرة، وهو ما لم يركز عليه جلاذويل في قاعدته.

ماذا قال البحث الأصلي الذي اعتمد عليه جلاذويل؟

البحث الأصلي كان بعنوان «دور التدريب المتعمد في الحصول على الخبرة المتميزة»⁽¹⁾. وقد نشر عام 1993 في مجلة

Psychological Review، وكان اهتمام الباحثين منصبًا على معرفة أسباب الأداء المتميز والنخبوي لمجموعات من المتدربين على مهارتين محددين⁽²⁾.

أرجع البحث في نتائجه التفوق في مجالات الأداء إلى التدريب المتعمد الطويل الأمد لا إلى «الموهبة الفطرية». يرى البحث أن الاختلافات بين الأفراد، حتى بين أصحاب الأداء الرفيع، تتعلق بكمية التدريب المتعمد الذي يهدف إلى تحسين الأداء، وليس بالصفات الوراثية.

عرّف الباحثون التدريب المتعمد بأنه أنشطة مجهددة ومصممة لتجاوز مستوى الراحة بهدف اكتساب مهارات جديدة.

يعتمد هذا النوع من التدريب على وجود مدرب أو معلّم يقدم ملاحظات فورية، ويشجع المتعلّم على تكرار المهام بصورة منهجية ومراقبة الأداء لتحسينه.

(1) Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.

<https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363> philpapers.org

(2) كانت المهارتان هما العزف على الكمان والبيانو، لكن الباحثين وغيرهم طبقوا التجربة على مجالات أخرى من ضمنها الطب والجراحة والتعليم والطيران.

Ericsson, K. A. (2004). Deliberate practice and the acquisition and maintenance of expert performance in medicine and related domains. *Academic Medicine*, 79(10 Suppl), S70–S81.

<https://doi.org/10.1097/00001888-200410001-00022>

Moulton, C.-A. E., Regehr, G., Mylopoulos, M., & MacRae, H. M. (2007). Slowing down when you should: Deliberate practice in surgical training. *Academic Medicine*, 82(10 Suppl), S109–S116. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e31813e1e78>

Ericsson, K. A., & Lehmann, A. C. (1996). Expert and exceptional performance: Evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273–305. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.47.1.273>

Fadde, P. J., & Klein, G. (2010). Deliberate performance: Accelerating expertise in natural settings. *Performance Improvement*, 49(9), 5–14. <https://doi.org/10.1002/pfi.20175>

Ericsson, K. A. (2008). Deliberate practice and acquisition of expert performance: A general overview. *Academic Emergency Medicine*, 15(11), 988–994. <https://doi.org/10.1111/j.1553-2712.2008.00227.x>

متطلبات التدريب المتعمد Deliberate Practice

حدد الباحثون عدة متطلبات لما أسموه بالتدريب المتعمد، واعتبروا أن هذه المتطلبات هي ما تميز التدريب المتعمد عن التدريب الروتيني المعتاد.

1- الحاجة إلى الموارد: يستلزم التدريب المتعمد توفّر وقت وطاقة، فضلاً عن مواد تدريبية مناسبة ومعلمين مختصين، هذا ما يسمى (**resources constraint** أو قيد الموارد)، والذي يعني أن التدريب المتعمد لا يقتصر على وجود رغبة عند المتدرب، بل يتطلب توفر وقت وطاقة إلى جانب معلمين ومواد تدريب ومرافق مناسبة. توضح الدراسة أن أولئك الذين يهتمون بالطفل (مثل الوالدين) عليهم أن يوفر المال اللازم لدروس المعلمين المحترفين، ولشراء أدوات التدريب ونقل الطفل إلى أماكن التدريب والمنافسات. كما يشير الباحثون في الدراسة إلى أن الرياضيين والفنانين

الناشئين يحتاجون إلى الآلات الموسيقية أو الملاعب أو ساحات الجليد ووسائل النقل، وأن هذه الالتزامات يمكن أن تستنزف الوقت والموارد المالية.

2- الحاجة إلى الدافع (الدافعية): ولأن هذا التدريب لا يكون ممتعاً بطبيعته، بل يعد وسيلة لتحقيق تحسن مستقبلي؛ يُعرف هذا ب (**motivational constraint** أو قيد الدافعية)، إذ يجب على الأفراد إدراك قيمة النتائج المستقبلية للتدريب كي يلتزموا به. لا يمكن أن يكون الاستمتاع هو الدافع في هذه المرحلة، بل النتائج المتراكمة المترتبة على زيادة التدريب.

3- الحاجة إلى بذل الجهد: يُعد التدريب نشاطاً مجهداً لا يمكن الحفاظ عليه إلا لساعات محدودة يومياً، ما يفرض (**effort constraint** أو قيد الجهد) ويجعل الراحة جزءاً أساسياً من عملية التعلم. لذا أوصى باحثون ومعلمون بأن تكون جلسات التدريب قصيرة (أقل من ساعة) مع فترات راحة بينها.

تميز الدراسة بين التدريب المتعمد والعمل واللعب: العمل يشمل الأداء العلني والخدمات المدفوعة، ويركز على النتائج الفورية. اللعب نشاط تلقائي ممتع لا يهدف إلى تحسين الأداء. أما التدريب

المتعمد فمصمم خصوصًا لتحسين المهارة، ويعتمد على تكرار المهام ومراقبة الأداء، رغم أنه يفتقر إلى المتعة أو المكافآت المادية.

فرضية «المنافع المتزايدة»

اعتمد الإطار النظري للبحث على فرضية المنافع المتزايدة (**Monotonic Benefits Assumption**)، والتي تعني وجود علاقة متزايدة طرديًا بين الوقت المستغرق في التدريب المتعمد والارتفاع بمستوى الأداء.

لتحقيق الأداء الخبير، يجب على المتعلم تكريس ما لا يقل عن عشر سنوات من التدريب المتعمد، إذ تُظهر البحوث أن النجاح في مجالات مثل الموسيقى والرياضيات والشطرنج يتطلب عادة عقدًا من التدريب المكثف. يتميز ذلك التدريب بالتزايد التدريجي في حجم التدريب ووجود مدربين ذوي خبرة.

كما تشير الدراسات السابقة إلى أن تجاوز أربع ساعات من التدريب المجهد يوميًا قد يؤدي إلى نتائج عكسية، لذا يميل الخبراء إلى تقسيم يومهم إلى جلسات محددة يليها وقت للراحة. ويشبه ذلك ما يفعله الرياضيون والكتاب الذين يخصصون ساعات الصباح للتدريب ويتفرغون لاحقًا للراحة أو لأنشطة أقل إجهادًا.

يمرُّ المتعلم بثلاث مراحل:

أولًا- مرحلة الاستكشاف اللاهني (الأقرب للعب)، حيث ينخرط الطفل في أنشطة ممتعة ويُظهر (موهبة) أولية.

ثانيًا- مرحلة الإعداد المكثف، التي تبدأ فيها الدروس المنتظمة وجلسات التدريب.

ثالثًا- مرحلة الالتزام الكامل، التي يكرّس فيها الفرد حياته للتدريب ويتلقى دعمًا من الأسرة والمؤسسات التعليمية.

يُضاف إليها مرحلة رابعة للأداء المبدع تُعرف بـ **مرحلة التميز**، حيث يبتكر الفرد إسهامات جديدة في مجاله⁽¹⁾.

ما الاستنتاجات الختامية للبحث؟

1- التدريب المتعمد طويل الأمد شرط رئيسي لاكتساب الأداء الخبير في الموسيقى وغيرها من المجالات. يبدأ هذا التدريب مبكرًا ويزداد تدريجيًا ويستمر عقدًا أو أكثر، مع الالتزام بالاستراحة وتنظيم الجلسات.

2- الفروق الفردية في الخبرة يمكن تفسيرها إلى حد كبير بعدد الساعات التراكمية للتدريب المتعمد، أما الخصائص الوراثية أو الموهبة (المزعومة)، فتأثيرها محدود مقارنة ببيئة التدريب والدعم الاجتماعي.

(1) أبرز نتائج الدراستين اللتين أجريتا ضمن البحث:

- في الدراسة الأولى على عازفي الكمان، وجد الباحثون أن أفضل العازفين يمارسون التدريب الانفرادي لمدة تقارب 26 ساعة أسبوعيًا، مقابل عدد أقل بكثير لدى العازفين الجيدين والمعلمين. وبحلول سن 18، يكون هؤلاء قد جمعوا نحو 7,400 ساعة من التدريب.
- في الدراسة الثانية التي قارنت 12 عازف بيانو خبيرًا بـ 12 هاويًا، تبين أن الخبراء بدأوا التعلم في سن أصغر (8:5 سنوات) ويمارسون أكثر من 26 ساعة تدريب فردي أسبوعيًا، بينما قضى الهواة قرابة ساعتين. جمع الخبراء نحو 7,600 ساعة من التدريب حتى سن 18، مقارنة بـ 1,600 ساعة للهواة.

في الاختبارات الحركية والمعزوفات الموسيقية تفوق الخبراء على الهواة، في حين لم تظهر مهام السرعة العامة أي فرق، ما يدل على أن التدريب المتعمد هو سبب التفوق وليس القدرات العامة.

3- أهمية دعم الأسرة والمدرين والمؤسسات في توفير الموارد والبيئة الملائمة للتدريب. وتبين أن التدرج في (التدريب) شرط أساسي للوصول للقمة.

التدريب وتوجيهه يقلل من أخطار الإرهاق ويزيد من الفعالية.

واعتبر البحث هذه النتائج دليلاً على أن النجاح ليس نتيجة لعوامل غامضة أو «موهبة فطرية»، بل يأتي من تكرار الجهد المنظم والمعزز بالملاحظات الناقدة. بذلك، توضح الدراسة كيف يمكن تحويل أي شخص يمتلك الدافعية اللازمة والدعم المناسب إلى خبير في مجاله عبر التدريب المتعمد.

هذا هو البحث الأصلي الذي اعتمده جلاذويل، لاشيء عن العشرة آلاف ساعة من التدريب المتعمد، ولا شيء عن وجود عدد محدد من الساعات مناسب لكل الخبرات بالمطلق على النحو الذي روج له جلاذويل.

عظيم.

تتفق نتائج الدراستين مع عنصرين من العوامل الثلاثة التي ذكرتها دراسات سابقة للوصول إلى التميز: الدافعية والمثابرة؛ ومع ذلك تؤكد الدراسة أن التفسير الوراثي للمواهب (الذي كان شائعاً) مبالغ فيه، وأن السمات الفيزيائية والمعرفية لكثير من الخبراء هي نتاج التكيف مع سنوات طويلة من التدريب المكثف.

كما تطرح الدراسة احتمال أن تكون العلامات المبكرة لما يسمى بـ «الموهبة» نتيجة لبدء التدريب في سن مبكرة والدعم العائلي، وليس العكس. فالالتزام المبكر بالتدريب يخلق حلقة إيجابية: يحقق الطفل تقدماً ملحوظاً فيزيد الدافع وتزداد الموارد المتاحة للتدريب.

كما أشار الباحثون إلى أن العديد من المهارات الظاهرة لدى الأطفال والأشخاص ذوي القدرات الاستثنائية «العابرة الفطريون» قد تتطور من خلال التعلم المنتظم وتوفير فرص التدريب المناسبة.

كيف وصلنا إلى هنا؟ ما علاقة جلادويل وقاعدة العشرة آلاف ساعة المزعومة من التدريب المتعمد بحديثنا عن الصلاة؟

صبرًا.. فالعلاقة في (الاصطبار).

عنده وقفنا قبل الدخول في قاعدة العشرة آلاف ساعة، وإليه نعود الآن.

فلنستذكر مرة أخرى قول ابن قيم الجوزية في عدة الصابرين بينما يتحدث عن آليات التصبر ويدلف منها إلى الحديث عن الاصطبار.

«... يمكن اكتساب الخلق كما يُكتسب العقل والحلم والجود والسخاء والشجاعة، والوجود شاهد بذلك.

قالوا: والمزاوالات تعطي الملكات، ومعنى هذا أن من زاول شيئًا واعتاده وتمرن عليه صار ملكة له وسجية وطبيعة.

قالوا: والعوائد تنقل الطباع، فلا يزال العبد يتكلف التصبر حتى يصير الصبر له سجية.

وأما **الاصطبار** فهو أبلغ من التصبر، فإنه افتعال للصبر بمنزلة الاكتساب. فالتصبر مبدأ الاصطبار كما أن التكسب مقدمة الاكتساب، فلا يزال التصبر يتكرر حتى يصير اصطبارًا»⁽¹⁾.

نكرر:

والمزاوالات تعطي الملكات.

ومعنى هذا أن من زاول شيئًا واعتاده وتمرن عليه صار ملكة له وسجية وطبيعة.

(1) عدة الصابرين 21/1.

كلما تكررت الممارسة والتمرين على فعل ما، صار الأمر (ملكة، سجية، طبيعة).
هذا ما يربطنا بموضوع (التدريب المتعمد) والبحث الذي استخدمه جلادويل.

عبارة أخرى: هذا ما يربط الاصطبار بموضوع التدريب المتعمد.

ولأن لفظ الاصطبار قد ورد في القرآن الكريم مقترناً بالعبادة والصلاة بالتحديد،
فهذا كله يجعل النقاط السابقة كلها مترابطة وفي صميم ما قلناه في بداية هذا الفصل.
عن الصعوبات المرتبطة بأداء الصلاة (حقاً)، بأدائها كما نحب أن تكون، كما يجب
أن تكون.

ومرة أخرى نعود إلى السؤال:

لماذا لا يشعر البعض بفوائد مباشرة للصلاة، مثل الراحة والطمأنينة والسلام
والتوازن النفسي، وبذلك لا تكون المحافظة عليها حافراً للمداومة على الصلاة؟
لماذا؟

لأن ثمار الصلاة لا تظهر مباشرة، ولا تظهر حتى بعد فترة طويلة إذا كان الأداء مجرد
أداء لإسقاط إثم ترك الفريضة.

الثمار لا تحتاج إلى الوقت فقط لكي تنضج. تحتاج أيضاً إلى الرعاية، إلى السقي، إلى
مكافحة الآفات، إلى التشذيب.

كذلك الأمر مع ثمار الصلاة، تلك التي تجعلنا نعود إليها وتكون حافراً لنا كي نستمر
عليها، تمدنا بما يجعلها جزءاً منا ويجعلنا جزءاً منها.

لن تأتي بسرعة، ولا بسهولة.

بل ببذل جهد كبير، مستمر، متراكم.

بعبارة أخرى: بالاصطبار عليها.

ومن معاني الاصطبار، ما يقربه كثيرًا من مفهوم (التدريب المتعمد).

مهارات في الصلاة

لكن التدريب المتعمد الذي ورد في البحث الذي مررنا به كان يخص خبرات متعلقة بمهارات معينة؛ مهارات تتطلب مجهودًا متناغمًا بين الجهازين العضلي والعصبي.

هل تحتاج الصلاة إلى مهارات يمكن تنميتها بالتدريب والمران؟

للهولة الأولى قد يبدو السؤال مستفردًا؛ مهارات في الصلاة؟!

نعم، مهارات ليست جزءًا من الصلاة ذاتها، لكنها أساسية في أدائها.

على سبيل المثال: الحفظ مهارة. لا أحد يجادل في ذلك. وهذه المهارة -على الأقل بحد أدنى منها- ضرورية لأداء الصلاة.

لا يمكنك أن تصلي دون حد أدنى من حفظ الفاتحة وما يقال في الركوع والسجود والتحيات.

هي مهارة الحد الأدنى المطلوب، وهي مهارة يمكن تنميتها لتقوم بما هو أكثر من (الحد الأدنى).

لكن مهارة الحفظ ليست هي المهارة الوحيدة التي يمكن أن تساعدنا في أداء أفضل للصلاة.

مهارات ذهنية لأداء صلاة أفضل:

1. **الانتباه والتركيز (Attention & Focus)** القدرة على توجيه الذهن إلى ما يُقال ويُفعل داخل الصلاة، بعيدًا عن الشرود أو المشتتات. هذا يشبه مهارة الحضور الواعي، حيث يدرب المصلي نفسه أن يعود في كل مرة يتشتت فيها.

2. **الحضور الذهني والوجداني - التدبر في الآيات (Awareness & Presence)** ليس مجرد وعي عقلي، بل إدخال البعد الوجداني؛ استشعار المعاني القرآنية والأذكار. هنا يتطلب الأمر خيالًا تخيليًا/روحانيًا (**mental imagery**) يساعد على استحضار أن الصلاة «وقوف بين يدي الله».

3. **ضبط النفس (Self-regulation)** التحكم في الانفعالات والمشاعر الناتجة عن ضغوطات الحياة وأزماتها ومصاعبها وعزلها عن التأثير في الصلاة وأدائها. يشبه ذلك قدرة الرياضي على تجاهل الألم أو التشويش والتركيز على المهمة.

4. **الالتزام بالوقت والانضباط (Time Management & Discipline)** مهارة نفسية تنظيمية مرتبطة بضبط العادات (**habit formation**). ربط الأذان أو وقت الصلاة بمثير شرطي داخلي (**cue**) يجعل الأداء منضبطًا بالوقت ومتسقًا مع تغيرات وقت الصلاة عبر فصول السنة، ويبعد النفس عن التسويف والتأجيل الذي كثيرًا ما يُخرج الصلاة عن وقتها.

5. **التخيل والإحساس الداخلي (Imagery & Internalization)** استخدام القدرة النفسية على التخيل؛ رؤية النفس واقفة في حضرة إلهية، أو استحضار مشاهد أخروية، أو الاستشعار بشكل عام. هذا يمهد الطريق أمام تجربة الخشوع.

6. **الذاكرة العاملة (Working Memory)** حفظ الآيات والأذكار، والقدرة على استدعائها في أثناء الصلاة. الذاكرة العاملة هنا تنظم تتابع الركعات والسور وتمنع

التداخل أو النسيان. كما تساعد في منع الطيار الآلي من السيطرة على زمام الأداء عبر تغيير مستمر لما يقرأ من آيات.

7. التحفيز الداخلي (Intrinsic Motivation) العودة باستمرار إلى الغاية من الصلاة عبر ربطها بالمصير الأخروي للفرد وليس بأي هدف عابر (إرضاء الضمير، التعود، طاعة الوالدة... إلخ). التحفيز الداخلي المذكور بالآخرة والعقاب والثواب يعزز الاستمرارية ويُخرج الصلاة عن التعود ومنطقة الراحة.

8. المرونة الذهنية (Cognitive Flexibility) القدرة على العودة إلى الصلاة ذهنياً بعد تشتت أو نسيان بدلاً عن جلد الذات أو الإحباط، يعيد المصلي نفسه برفق إلى الآية أو الذكر ولا يستسلم للشروء اللحظي كما لو أنه قضى على صلاته.

9. الإحساس بالزمن (Temporal Awareness) تنمية شعور داخلي بالوقت يجعل المصلي يضبط إيقاع صلاته دون استعجال أو إطالة مرهقة.

هذه مهارة إدراكية مهمة للتوازن بين الطمأنينة والانضباط.

10. التسامي النفسي (Transcendence) قدرة نفسية على الخروج من حدود الذات (الأننا) إلى وعي أوسع وأعمق. الصلاة تصبح عندها تجربة روحية تفتح آفاقاً أبعد من الروتين اليومي.

هذه كلها مهارات وقدرات تساعد في جعل الصلاة أفضل، وأقرب إلى ما يجب أن تكونه. أن تكون الصلاة صلاةً حقاً.

تساعد في (إقامة) الصلاة، في جعل المعاني المحتواة في كل كلمة من كل ركن أقرب إلى القلب والعقل والذهن والعواطف.

بالتأكيد هذه المهارات متفاوتة الصعوبة، وهناك استعدادات فطرية تجعل بعض هذه المهارات أيسر عند البعض منها عند البعض الآخر. البعض لديه قدرة على التركيز والانتباه والبعد عن التشتت أكثر من سواه. كذلك الأمر مع ضبط النفس، أو مع القدرة على الحفظ. هذا رزق من عند الله، وهو امتحان أيضًا، كما هو الأمر مع كل نعمة ورزق.

رغبته في إقامة صلاة أفضل. الشخص الذي يصلي بهدوء ويستغرق بضع دقائق في صلاة الظهر مثلاً، يبدو أكثر جدية (وأشد على يبدو، لكن لا يعرف حقاً؛ إذ لا يعلم ذلك إلا الله العليم بما في الصدور)، من الذي ينهي صلاته في دقيقتين على سبيل المثال؟

هل هناك تدريب من مدرب محترف كما توجي دراسة التدريب المتعمد؟ بالطبع لا. هذا أمر لا يمكن لأحد أن يدخل فيه بينك وبين الله عز وجل؛ لا مشرف على التدريب ولا ملاحظات ناقدة منه. لا معايير ضابطة محددة. لكن كل مصلاً يعرف بينه وبين نفسه إن كان قد ركز أو شرد أو استشعر المعاني، لا يمكنه أن يخدع من يقف ليصلي إليه. لذا لا مفر من أن يكون صادقاً في ملاحظاته لنفسه، وقد يساعده في ذلك إرث كبير من الأدبيات التي تتحدث عن الصلاة ومكانتها وشروطها وأسباب الخشوع فيها، هذه الأدبيات يمكن أن تُعد من الموارد التي يستخدمها المصلي من أجل الوصول إلى أداء أفضل.

لكن الوقت الذي يمكن أن يستثمر في ذلك لا يقتصر على وقت الصلاة المفروضة، فهناك وقت آخر مع السنن والنوافل وقيام الليل والوتر، وكلها تقدم (وقتاً إضافياً- اختياريًا) يمكن أن يكون فرصة للمصلي لكي يصلي أفضل، وهو ما يذكرنا بملف كبير من شواهد كثيرة متعددة من صلاة السلف الذين كانوا (يصلون الفجر بوضوء العشاء) كناية عن قيامهم الليل.

هل أحتاج إلى أن أجد دليلاً يثبت أن العلاقة بين وقت الصلاة والحرص على أدائها على نحو أفضل هي علاقة طردية؟ أعتقد أن هذا بديهي، ولا يمكن لنا أن نعرف ما

في نية أي شخص. ولكن على فرض أن هناك من يقضي وقتًا طويلاً في الصلاة (ليس فقط في المكتوبة، بل في النوافل أيضًا) دون أن يحاول التركيز أو الانتباه أو التدبر فيما يقول، مجرد افتراض، لأنه يطمع في المزيد من الأجر على سبيل المثال، فإن ما ينفقه من وقت سيجعله يسأل نفسه في لحظة صدق: ما الذي يفعله حقًا إن كان يقضي صلاته في شرود وهيام في أودية الخيالات ويترك القيادة للطيار الآلي؟

سيحاول أن يجعل وقت الصلاة منصبًا على صلاة أفضل: تركيز في الآيات التي يقرأها، تأمل في كل تسبيحة، محاولة لجعل المشاعر تتساق مع الآيات خوفًا ورجاءً وطمعًا وحبًا، محاولة لجعل خياله يُسهّم في تشكيل مشاهد العقاب الرادع والثواب المحفز.

لا مدرب هناك لجعل الأداء أفضل، لكن هناك ما هو أهم من ذلك وبكثير؛ هناك الفاتحة، وهناك كل الآيات التي تُقرأ، وهناك بوصلة المشاعر التي يعرف المصلي أنها لا تكذب ولا تجيد التزييف، وكل هذا أفضل من أي دورة تدريبية عن مهارات التركيز وضبط النفس والالتزام بالوقت.

كلما زاد الوقت الذي ينقضي بالصلاة، والمصلي يبذل جهده لجعلها أفضل، يجاهد نفسه وشيطانه والطيار الآلي، فإن ذلك سينعكس في سيطرة أفضل على نفسه، وستكون صلاته أفضل على نحو تراكمي.

لا علاقة لهذا بكونها مقبولة أو لا، هذا ليس شأننا، بل هو من أمره عز وجل فحسب. لكننا نتحدث هنا عن آليات ومهارات الصلاة فقط. كلما كان الوقت في الصلاة (الفردية التي يصلها المصلي منفردًا وبعيدًا عن أعين الناس) أطول، وكلما كان يحاول أن يجعلها أفضل خلال هذا الوقت، فإن ذلك مؤشر على أنه على الطريق الصحيح.

ثانيًا- الدافعية: في التدريب المتعمد، كان إدراك المتدربين للنتائج المستقبلية لما يقومون به هو الدافع الأهم، وليس المتعة التي يشعر بها المتدرب غير المتعمد، إذ إن المتعة تتوارى في حالة التدريب المتعمد.

الدافع إلى أداء الصلاة هو أهم ما في الصلاة. فالتعود على الصلاة لفترة من الزمن قد يحول أداء العادة إلى دافع بحد ذاته إلى الصلاة. وهذا من الطبيعي أن يحدث، ويجب أن نكون متفهمين لحدوثه وواعين لإمكانية تغييره وإعادته إلى (النية الأصل).

يمكن أن يحدث ذلك ليس مع التعود فقط، بل مع حالات كثيرة تنتج من الحث على أداء الصلاة والتشجيع عليها، مثل أن يصبح

أداء الصلاة مرتبطًا برضا الوالدين، أو بالرضا عن النفس والشعور الإيجابي تجاه الذات، أو بالراحة النفسية والشعور بالطمأنينة، أو أثرها في نماء الشخصية. وهي أمور إيجابية بحد ذاتها، ولكنها لا يجب أن تكون الدافع الأساسي.

أتحدث هنا طبعًا عن هذه الدوافع النفسية من هذا النوع وليس عن أي نوع من أنواع الرياء التي تجعل الفرد يصلي من أجل مظهره الاجتماعي ومكانته بين الناس، فهذا أمر خارج عن الموضوع ويدخل في نطاق آخر تمامًا. أتحدث عن دوافع إيجابية وطبيعية في حد ذاتها، دوافع يجب أن نكون متفهمين لها وواعين بإمكانية دفعها إلى الخلف وتقديم ما يجب أن يكون الدافع الوحيد.. النية.

الصلاة عبادة، وهي ككل عبادة يجب أن تكون نيتها موجهة لله وحده. أي نتيجة دينوية إيجابية لأدائها يجب ألا تتحول لتكون (الدافع). هذا أمر دقيق ويتطلب محاسبة داخلية ومراجعة ناقدة مستمرة، ولكنه أمر أساسي وحاسم. دافع الصلاة يجب أن يكون له وحده سبحانه وتعالى.

وهذا يمكن أن يكون بعدة مستويات كلها تصب في أن تكون النية له وحده عز وجل. يمكن أن يكون لأنه فرض ذلك عليك. نقطة انتهى. ويمكن أن يكون لأنك تحبه وتحب أن تطيعه.

ويمكن أن يكون لأنه سيحاسبك عليها، وبعد الحساب ثمة ثواب أو عقاب. وعلى قدر عظم الثواب، فالعقاب عسير.

كل هذه الدوافع يمكن أن تندرج ضمن النية الخالصة لله. كلها معًا بنفس الدرجة أو بدرجات متفاوتة، أو بعضها، أو حتى ولو واحدة منها. كل ذلك يمثل النية الخالصة لله.

ولكن يبدو لي أن أكثر هذه الدوافع أهمية هو النجاة من سوء العاقبة في الحساب. فالصلاة، بعد كل ما يمكن أن تنجزه أو لا تنجزه في حياتك، هي أول ما ستحاسب عليه.

«أَوَّلُ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عَمَلِهِ صَلَاتُهُ، فَإِنْ صَلَحَتْ فَقَدْ أَفْلَحَ وَأَنْجَحَ، وَإِنْ فَسَدَتْ فَقَدْ خَابَ وَخَسِرَ»⁽¹⁾.

لماذا هدف النجاة في الآخرة هو الأهم من كل الدوافع؟

في علم النفس هناك مدارس كثيرة تؤكد أهمية (النجاة survival)⁽¹⁾ في تشكيل الدوافع السلوكية للإنسان. النجاة هنا تعني البقاء على قيد الحياة، وهي غريزة أساسية يشترك فيها الإنسان مع كل المخلوقات الأخرى، ومن الطبيعي أن النجاة التي تتحدث عنها

الدراسات مختلفة عما أقصده من النجاة، فالمحافظة على الحياة البيولوجية (تجنب التعرض للخطر المهدد للحياة والحصول على الطعام والماء) مختلفة عن النجاة بالمعنى الأخروي، أي النجاة من النار.

رغم ذلك، فإنني أزعج هنا أن الأساس الفطري الذي جعل (النجاة) حافزًا سلوكيًا أساسيًا لدى البشر، هو من العمق والأصالة داخل النفس البشرية؛ بحيث يمكن أن يُستخدم كحافز للنجاة من نار الآخرة. وأن ذلك أساس مهم في تشكيل وتأصيل

(1) سنفن الترمذي 413.

(1) مثل نظرية الدوافع Instinct Theory، علم النفس التطوري، نظرية تقليل الدوافع Drive Reduction Theory، هرمية ماسلو للاحتياجات، نظرية الذاكرة التكيفية Adaptive Memory Theory، نظرية إدارة الرعب Terror Management Theory.

علاقتنا مع عباداتنا والتزامنا بالحلال والحرام على نحو عام، دون أن ينفي ذلك أهمية الرجاء بالجنة وحب الله عز وجل.

بشكل عام، الإنسان سيفضل أولاً ألا يتعرض للخطر، وبعد ذلك سيريد التمتع بالنعيم.

لكن وضع آلية النجاة في دافعية (الأداء الأفضل للصلاة) سيعاني خطرين:

الأول: أن الإنسان تكيف عبر الزمن مع جعل آلية النجاة تعمل على الأخطار الآنية العاجلة، بينما تفتر وتتعلل أمام الأخطار بعيدة المدى غير المنظورة، وهذا يجعل الناس تهبُّ فرعاً عند إنذار لحريق بسيط، ولكن لا تبدي استعداداً مقارِباً عند التفكير في نار جهنم.

وهذا يحيلنا إلى المهارات التي يمكن أن تساعد على أداء الصلاة: استحضار الآخرة ومشاهدها والمعاني المرتبطة بها (عقاب وثواب). هذه المهارات يمكن لها أن تخفف من المسافة التي اخترعها الإنسان بين فطرة النجاة والآخرة.

الثاني: أن إبليس سيتسلل على أطراف أصابعه عندما تستعمل (النجاة من الآخرة) كدافع إلى الصلاة، ليخبرك عن أبواب أخرى للنجاة من النار: عفو الله ومغفرته، كما لو أننا لن نحتاج إلى ذلك بكل الأحوال. هذه المرة لن يتسلل ليحاول جرك إلى معصية أو كبيرة، بل يريد أن يخرب عليك خطتك التي تحاول من خلالها تحقيق صلاة أفضل.

مع الخطرين: الوعي أول العلاج. حدوث ارتدادات عن الأداء المطلوب أمر حتمي وجزء من الطبيعة البشرية، ولهذا يجب ألا يقود حدوثها إلى الإحباط.

ثالثاً- الجهد: كل هذا، ولأنه يستمر لفترات طويلة قد تستغرق سنوات، فإنه يستلزم جهداً عصبياً كبيراً. هذه المهارات التي يفترض أن تساعد في أداء أفضل مرهقة وتستنزف طاقة نفسية كبيرة، ولن تظهر نتائج واضحة في مرحلة متقدمة، وهذا قد

يعقد المهمة ويزيدها صعوبة، لأن الجهد المبذول لن يقابل (بمكافأة فورية) كما في حالات بذل الجهد الدنيوية التي يكون لها مردود سريع، الجزء

الأهم من المردود سيكون في الآخرة، لكنَّ هناك جزءًا آخر دنيويًا هو جزء من ثمار الصلاة على المصلي.

فلنتذكر هنا أنه عز وجل خاطب نبيه الكريم عليه الصلاة والسلام في مرحلة مكية مبكرة مشيرًا إلى (النَّصَب)، والنصب هو التعب. ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ * وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَب﴾ [الشرح: 7-8].

جاء في زاد المسير: «قوله عز وجل: فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ، أي: فادأب في العمل، وهو من النَّصَب، والنَّصَب: التعب، الدؤوب في العمل».

وفي معنى الكلام ستة أقوال، أحدها: فإذا فرغت من الفرائض فانصب في قيام الليل، قاله ابن مسعود. والثاني: فإذا فرغت من الصلاة فانصب في الدعاء، قاله ابن عباس، والضحاك، ومقاتل. والثالث: فإذا فرغت من جهالة عدوك فانصب لعبادة ربك، قاله الحسن وقتادة. والرابع: فإذا فرغت من أمر دنياك فانصب في عمل آخرتك، قاله مجاهد. والخامس: فإذا فرغت من التشهد فادع لدنياك وآخرتك، قاله الشعبي والرُّهري. والسادس: إذا صح بدنك فاجعل صحبتك نَصَبًا في العبادة، ذكره علي بن أبي طلحة.

وقال الثعلبي في تفسيره: «وقوله فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ، وهو التعب والدأب في العمل».

وقال البيضاوي: «فَإِذَا فَرَغْتَ من التبليغ. فَانصَبْ: فاتعب في العبادة شكرًا لما عددنا عليك من النعم السالفة».

وقال البغوي في تفسيره: «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ، أي: فَانصَبْ: التَّعَبْ».

وَقَالَ مَنْصُورٌ عَنْ مُجَاهِدٍ: «إِذَا فَرَغْتَ مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا فَانصَبْ فِي عِبَادَةِ رَبِّكَ وَصَلِّ».

وجاء في لسان العرب: «النَّصَبُ: الإِغْيَاءُ مِنَ الْعَنَاءِ. وَفِي التَّنْزِيلِ الْعَزِيزِ: فَإِذَا فَرَعْتَ فَانصَبْ. قَالَ قَتَادَةُ: فَإِذَا فَرَعْتَ مِنْ صَلَاتِكَ، فَانصَبْ فِي الدُّعَاءِ. قَالَ الْأَزْهَرِيُّ: هُوَ مَنْ نَصَبَ يَنْصِبُ نَصَبًا إِذَا تَعَبَ. وَقِيلَ: إِذَا فَرَعْتَ مِنَ الْفَرِيضَةِ، فَانصَبْ فِي النَّافِلَةِ. وَيُقَالُ: نَصَبَ الرَّجُلُ، فَهُوَ نَاصِبٌ وَنَصِبٌ؛ وَنَصَبَ لَهُمُ الْهَمُّ، وَأَنْصَبَهُ الْهَمُّ. وَعَيْشٌ نَاصِبٌ: فِيهِ كَدٌّ وَجَهْدٌ».

وليس بعيداً عن هذا كله مفهوم «الأجر على قدر المشقة» الذي يستند إلى حديثه عليه الصلاة والسلام مخاطباً عائشة التي سألته عن مناسك الحج، فأجابها صلاة الله وسلامه عليه: «إِنَّ لَكَ مِنَ الْأَجْرِ عَلَى قَدْرِ نَصَبِكَ وَنَفَقَتِكَ»⁽¹⁾. «وَلَكِنَّهَا عَلَى قَدْرِ نَصَبِكَ»⁽¹⁾.

هذا كله يصب برأيي في تأصيل العامل الثالث اللازم للربط بين الأداء الأفضل للصلاة والتدريب المتعمد. كلما زاد بذل الجهد لأداء أفضل، فإن ذلك سيحدث مع توفر العاملين الأولين.

هذه العوامل الثلاثة مجتمعة (الوقت الذي يُقضى في أداء الصلوات سواء فريضة أو نافلة مع الرقابة الذاتية على جعلها في أفضل تركيز ممكن + الدافع الذي يجعل هذا الأداء مرتبطاً باستمرار ليكون لله فحسب + بذل الجهد والنصب والتعب خلال كل ذلك) يمكن أن تقدم لنا فكرة تفصيلية عن (الاصطبار) الذي فُرن في القرآن بالعبادة والصلاة:

نعرف طبعاً أن الاصطبار صعب ويتطلب الكثير من الجهد، هذا واضح حتى من اللفظ.

(1) المستدرک علی الصحیحین للحاکم 1733.

(1) صحیح مسلم 1211.

لكننا نعرف الآن بشكل علمي أن ذلك يتطلب لا الجهد فقط، بل الوقت، الكثير الكثير من الوقت؛ لتكون هناك نتائج لاحقة تظهر على أداؤنا للصلاة.

إلا المصلين: هوية قيد الإنجاز

تحسين الأداء في الصلاة يكون متممًا، ويستغرق وقتًا طويلًا، ويمتد لفترة زمنية قد تستمر لسنوات، بينما تتراكم بالتدريج آثار هذا التعمد على صلاة الفرد.

في ذات الوقت، هناك شيء غير متعمد يحدث في بعدٍ آخر من شخصية هذا المصلي.

شيء آخر يحدث خارج أوقات الصلاة وخارج الصلاة نفسها.

يحدث كنتاج يبدو كما لو كان عرضيًا للصلاة نفسها. وهو عرضي فعلاً بمعنى أنه غير متعمد. لم يقصده المصلي. كانت نيته أن تكون صلاته أفضل فقط لا غير، أن تكون أقرب لما أرادته من فرضها عز وجل.

لكن خلال ذلك، هناك شيء آخر يحدث.

هناك هوية جديدة تتشكل.

لا يقتصر ذلك على الصلاة، كل شيء وأي شيء تمارسه بتعمد وإصرار وشغف واستمرار سيعيد تشكيل هويتك بشكل أو بآخر حتى دون أن تتعمد ذلك.

على سبيل المثال -والأمثال تُضرب ولا تُقاس، ولا أقصد تشبيه الصلاة بأي شيء مما سيأتي بالتأكيد، ولكن فقط لتقريب ما أرمي إليه- كل الممارسين الجادين الدؤوبين لرياضة ما، يتحول الأمر

معهم بالتدريج من ممارسة الرياضة لوقت معين إلى أن تصبح جزءًا منهم، تعبر عنهم.

الأشخاص الذين يرتادون النادي الرياضي بانتظام لخمسة أيام في الأسبوع مثلاً، يتحول ارتياد النادي بالنسبة إليهم إلى جزء من شخصياتهم؛ ربما يبدوون بذلك رغبة في إنقاص الوزن أو الحصول على العضلات، لكن مع الوقت يصبح الأمر محور اهتمامهم وتركيزهم، ومن ثمَّ يصبح جزءاً من هويتهم الاجتماعية التي يعرفهم الناس بها⁽¹⁾.

هوايات كثيرة، عندما يكرس لها وقت بشكل مستمر ومنتظم، تتحول من مجرد ممارسة إلى هاجس، إلى نمط حياة، ومن ثم إلى هوية شخصية / اجتماعية يعرف الشخص بها نفسه من خلالها⁽²⁾. ألعاب الأون لاين، البرمجة، الكتابة، القراءة، الرسم، الطبخ أو الاهتمام بالنباتات، وغيرها كثير، كلها يمكن أن تصبح جزءاً أساسياً من هوية الفرد الشخصية.

دون تشبيه، أو مقارنة، ومع كل الفوارق والاختلافات، الأمر فقط للتقريب، لكن الصلاة عندما تؤدَّى بمنهج الاضطبار - كما أمر القرآن- فإنها تقود إلى تشكيل هوية جديدة للشخص الذي يضطبر

على صلاته بالمعنى الذي وُضِّحَ آنفًا. الصلاة تصبح نورًا في حياته اليومية على نحو لا يمكنه أن يستغني عنه في حياته لأنه سيغرق حينها في الظلمة.. والصلاة نور⁽¹⁾.

ستصبح الصلاة عمودًا لشخصيته كما هي عمود الأمر⁽²⁾، وسيكون هذا العمود (بمنهج الاضطبار) مثل حدث رئيسي تتشكل عليه هوية سردية جديدة للفرد.

(1) Haslam, S. A., Fransen, K., & Boen, F. (2020). *The new psychology of sport and exercise: The social identity approach*. SAGE Publications, Ltd.

(2) Daily, L. (2018). Towards a definition of "hobby": An empirical test of a proposed operational definition of the word hobby. *Journal of Occupational Science*, 25(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1463286>

(1) صحيح مسلم 223.
(2) قال عليه الصلاة والسلام: رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ، وَعَمُودُهُ الصَّلَاةُ، وَدُرُؤُهُ سِتَامِهِ الْجِهَادُ. سنن الترمذي 2616.

ما معنى الهوية السردية؟

الهوية السردية تعني أن الفرد يرى نفسه من خلال سردية معينة تتمحور حولها حياته، وليس من خلال صفات ثابتة. يرى نفسه من خلال أحداث معينة مر بها وأسهمت في إعادة تشكيله⁽³⁾.

صلاة الاضطبار تقدم هوية سردية مختلفة عن المعتاد؛ يرى الفرد حياته من خلالها، يؤرخ لنفسه قبل وبعد ممارستها لأن حياته اليومية بدأت تتغير، يضبط أحداث حياته من خلالها، عندما يحدد

موعدًا للقاء يضع في حسابه وقت الصلاة، عندما يذهب إلى مكان يحاول مسبقًا معرفة إن كان هناك مكان مناسب للصلاة فيه، كل هذه التفاصيل اليومية الصغيرة تعبر عن هوية سردية أعمق، عن تغير في الصورة الأكبر. لا شيء كان متعمدًا هنا، عكس التعمد في تحسين أدائه للصلاة، الأمر جاء كنتيجة ثانوية. لكن هذا لا يقلل من أثره، على العكس.. هذا يجعله أعمق تأثيرًا.

وبينما كان تحسين أداء الصلاة منصبًا على الصلاة ذاتها، فإن هذا الأثر الآخر سيشمل سلوكيات يومية.

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾ وَالَّذِينَ يُبَدِّقُونَ بَيِّنَاتِ الدِّينِ ﴿٢٦﴾ وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُونَ ﴿٢٧﴾ إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ ﴿٢٨﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ﴿٢٩﴾ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ﴿٣٠﴾ فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴿٣١﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ﴿٣٢﴾ وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ ﴿٣٣﴾ وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ﴿٣٤﴾﴾ [المعارج: 19 - 34].

⁽³⁾ McAdams, D. P. (2011). Narrative identity. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 99–115). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_5

هلوعًا، جزوعًا، منوعًا... إلا المصلين.

تشير الآيات إلى حالات من الشعور بعدم الأمان النفسي شائعة بين الناس.

إلا المصلين.

ماذا يفعلون؟

على صلاتهم دائمون.

يبدأ الأمر بالدوام على الصلاة، الاستمرارية والثبات. وينتهي بالمحافظة عليها.

وبينما (دائمون) تشير إلى دوام الكَمِّ، فإن (يحافظون) تشير إلى المحافظة على النوع.

دوام الكَمِّ مع المحافظة الدائمة على النوع.

لقد وضع المصلون أنفسهم بين هذين؛ وضعوا رؤيتهم لأنفسهم وهويّاتهم السردية بين قوسين، القوس الأول هو دوام الصلاة بكمّها وكميتها وعدد ركعاتها، والثاني هو المحافظة على ما في داخل هذا الكَمِّ من نوع، من تركيز وخضوع ومشاعر.

وكان لا بد أن يؤثر هذا على ما بين القوسين، على سلوكهم اليومي فيما بين القوسين، على مساعدتهم لمن هم بحاجة إلى المساعدة، على انضباطهم أمام شهواتهم، على أدائهم لأماناتهم ومحافظتهم على عهدهم وقيامهم بشهاداتهم (والأمانات والعهود والشهادات مفردات تشير إلى مفاهيم واسعة تشمل تفاصيل كثيرة في الحياة).

جزء من كل هذا ربما يكون قد حدث كنتيجة لصلاة أدّيت على نحو جاد، دائم، ومع محافظة على قوامها.

بعبارة أخرى: مع اصطبار.

والخشوع؟

الخشوع ثمرة. وكلل الثمار هو رزق.

وعندما لا تجد الثمرة التي تنتظرها على الشجرة، أو تجدها ولكن ليست بالموصفات التي تجعلها صالحة، لا يمكنك مساءلة الشجرة، بل عليك أن تراجع كل خطواتك قبل ذلك.

لا يمكنك أن تلقي الأمر على الرزق فحسب، حتى لو كانت الثمرة رزقاً.
عليك أولاً أن تراجع نفسك.

تراجع ما فعلته للوصول إلى الثمرة المرجوة.

هل وفرت لها العناية والرعاية اللازمة؟ هل وفرت لها طرائق المكافحة من الآفات؟
إن كان لا، أو لا ولكن، أو نعم ولكن، أو نوعاً ما..

فأنت تعرف، لا يمكنك أن تقول: لم يرزقك.

لكن ما الخشوع؟

الأصل أنه تعبير عن خضوع داخلي منسجم مع خضوع الجسم في هيئات الصلاة.

(... وَالْخُشُوعُ فِي أَصْلِ اللَّغَةِ: الْإِنْخِفَاضُ، وَالذُّلُّ، وَالسُّكُونُ. قَالَ تَعَالَى: ﴿وَخَشَعَتِ الْأَصْوَاتُ لِلرَّحْمَنِ﴾ [طه: 108] أَي: سَكَتَتْ، وَذَلَّتْ، وَخَضَعَتْ. وَمِنْهُ وَصِفَتِ الْأَرْضُ بِالْخُشُوعِ، وَهُوَ يُبْسُهَا، وَأَنْخِفَاضُهَا، وَعَدَمَ ائْتِفَاعِهَا بِالرِّيِّ وَالنَّبَاتِ. قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْتَرَى الْأَرْضَ خَاشِعَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ﴾ [فصلت: 39].

وَالْخُشُوعُ: قِيَامُ الْقَلْبِ بَيْنَ يَدَيِ الرَّبِّ بِالْخُضُوعِ وَالذُّلِّ، وَالْجَمْعِيَّةُ عَلَيْهِ.

وَقِيلَ: الْخُشُوعُ، الْإِنْقِيَادُ لِلْحَقِّ، وَهَذَا مِنْ مُوجِبَاتِ الْخُشُوعِ. فَمِنْ عِلَامَاتِهِ أَنَّ الْعَبْدَ إِذَا حُولَفَ وَرُدَّ عَلَيْهِ بِالْحَقِّ، اسْتَقْبَلَ ذَلِكَ بِالْقُبُولِ وَالْإِنْقِيَادِ.

وَقِيلَ: الْخُشُوعُ حُمُودٌ نِيرَانِ الشَّهْوَةِ، وَسُكُونٌ دُخَانِ الصُّدُورِ، وَإِشْرَاقٌ نُورِ التَّعْظِيمِ فِي الْقَلْبِ.

وَقَالَ الْجَنِّيْدُ: الْخُشُوعُ تَدَلُّ الْقُلُوبِ لِعَلَامِ الْغُيُوبِ.

وَأَجْمَعَ الْعَارِفُونَ عَلَى أَنَّ الْخُشُوعَ مَحَلُّ الْقَلْبِ، وَتَمَرَّتُهُ عَلَى الْجَوَارِحِ، وَهِيَ تَنْظَرُهُ⁽¹⁾.

(... وقد علق الله -سبحانه- الفلاح بخشوع المصلي في صلاته؛ فمن فاتته خشوع الصلاة لم يكن من أهل الفلاح، ويستحيل حصول الخشوع مع العجلة والنقر قطعاً. بل لا يحصل الخشوع أبداً إلا مع الطمأنينة، وكلما زاد طمأنينة ازداد خشوعاً، وكلما قل خشوعه اشتدت عجلته حتى تصير حركة يديه بمنزلة العبث الذي لا يصحبه خشوع ولا إقبال على العبودية ولا معرفة حقيقة العبودية).

(فالصلاة لها جسم وروح، ولكل منهما أوامر: فجسم الصلاة: القيام والقعود، والركوع والسجود.

وروح الصلاة: الخشوع والخضوع، والحمد والتعظيم لله، ومحبته والأنس بمناجاته، والتضرع والانكسار بين يديه.

فمن الناس من يصلي صلاة الجوارح ولا يصلي صلاة القلب، ومنهم من يصلي صلاة القلب ولكن يجهل أحكام الصلاة⁽²⁾.

الخشوع هو روح الصلاة إذاً.

لكن هذه الروح مختلفة عن روح البشر.

(1) مدارج السالكين 1 / 516-517.

(2) موسوعة فقه القلوب 3 / 2802.

مع البشر، الروح كلُّ متكامل، لا ربع روح ولا نصف. بل روح أو لا روح. حياة أو موت.

في الصلاة، الأمر أكثر تعقيدًا.

هناك درجات لهذه الروح. الخشوع ليس أن يكون أو لا يكون، بل هناك تدرجات ومستويات، وهذا أمر محفز لأنه لو كان غير ذلك، أي لو كان الكل أو لا شيء، أقصى الخشوع أو لا خشوع على الإطلاق، فإنه سيكون محبطًا جدًا.

عَنْ عَمَّارِ بْنِ يَاسِرٍ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِنَّ الرَّجُلَ لَيَنْصَرِفُ وَمَا كُتِبَ لَهُ إِلَّا عَشْرُ صَلَاتِهِ، تَسْعَاهَا، تُسْعَاهَا، تُسْبِعُهَا، سُدَّسَهَا، خُمُسُهَا، رُبْعُهَا، ثُلُثُهَا، نِصْفُهَا»⁽¹⁾.

هناك إذاً حد أدنى من الخشوع، ربما العتبة التي تلي (التخلص من الطيار الآلي والبدء بالتركيز في الصلاة)، وهناك الحد الأقصى، الصلاة بشكلها الأكمل والأفضل، وهي درجة يمكن القول إن الوصول إليها نادر.

وبينهما هناك مراحل متدرجة، درجات يمكن أن ترتقي بتوفيق الله وتيسيره.

لكن أغلب الناس عندما يطلبون الخشوع لا يفكرون في الحد الأدنى ولا في الدرجات التي تليه مباشرة، بل في الدرجات العليا منه.

يريدون هذا الشعور المزلزل العاصف الذي يسمعون عنه. يريدون الدموع والرغبة. هذه هي فكرتهم عن الخشوع عموماً، وهم يعتقدون أنهم لو وصلوا إليه، لكان ذلك سبباً أكيداً في مواصلتهم للصلاة والمحافظة عليها.

لكن لا شيء يحدث هكذا.

(1) سنن أبي داود 796.

لا يمكنك أن تبدأ الهرم من قمته.

ولا يمكنك أن تصل إلى اللؤلؤة دون أن تمر بآلاف المحارات الفارغة.

ناهيك بالوصول إلى اللؤلؤة الأندر.. السوداء.

البحث عن اللؤلؤة السوداء

اللؤلؤ (الطبيعي) نادر.

من بين عشرة آلاف محارة فارغة، هناك احتمالية لواحدة فقط فيها حجر، ولكنها غالبًا لن تكون بمواصفات تجعل منها حجرًا كريمًا.

احتمالية العثور على لؤلؤة بيضاء كحجر كريم في الطبيعة يصل إلى محارة واحدة من أصل مئة ألف محارة فارغة.

أما اللؤلؤة السوداء فهي أكثر ندرة.

قد تصل احتمالية وجودها إلى محارة واحدة من أصل مليون محارة فارغة.

حتى مع اللؤلؤ المستخرج من مزارع اللؤلؤ التي يشرف عليها الإنسان بشكل مباشر، نسبة الحصول على اللؤلؤ الأبيض لا تتجاوز العشرة في المئة.

أما مع اللؤلؤة السوداء..

فالنسبة تتراوح بين اثنين إلى خمسة في المئة فقط.

لا تزال قليلة، لكنها أفضل بكثير من سابقها عندما كانت الأمور تحدث دون تدخل بشري.

العلم والجهد البشري المنظم اللذان يحاكيان الطبيعة، جعلوا الوصول إلى اللؤلؤة
السوداء أيسر.

النسبة منخفضة، لكن الوصول ليس مستحيلًا.

درة تاج الخشوع

فما هي درة التاج؟

ما هي لؤلؤة الخشوع السوداء؟

تلك اللحظة التي تتداخل فيها خطوط الطول والعرض والأبعاد الأربعة، تتكوم مثل
قط أليف في زاوية من زوايا رأسك. تجد نفسك

مثل ثقب أسود عملاق يبتلع الكون بأسره. اللحظة التي يتحد فيها الزلزال مع
الإعصار مع الطوفان مع كل سيالاتك العصبية. كل هرمونات السعادة تصب مثل
شلال في عروقتك. لا تعرف إن كنت قد أصبحت مثل ورقة في مهب الريح، أم أنك
الريح نفسها وهي تهب في كل الجهات. تشعر بنبضات قلبك تدق في عروق الكون،
وتشعر أيضًا أن قلبك قد خرج من مكانه واكتشف أن له أجنحة وأخذ يحلق بها. لا..
اكتشف أن لديه محررًا نفاثًا وأخذ يجوب السماوات. تشعر أنك قد تلاشيت ولم يبقَ
منك سوى نهايات أعصابك، تستكشف عالمًا موازيًا داخلك لم تكن تعرف بوجوده.

وثمة نور من بعيد، قادم من وراء هذا العالم، مثل أول نور سطع في هذا الكون.

تحاول أن تتمالك أنفاسك، لكن لا، أنفاسك مثل لهاث نشوة. لا تريد لشيء أن
يوقف ذلك.

كل ما فيك يدرك عظمته الآن أكثر من أي وقت مضى. وكل ما فيك يدرك أن ما
أدركته لم يصل ليكون قطرة واحدة في محيطات لا متناهية من عظمته.

سبحانه عز وجل، الأول والآخر، الظاهر والباطن.

وكل ذلك تمر به في لحظة واحدة؛ لحظة واحدة كالقدر، كلياٍ عشر، كالأزل.

تريد أن تسجد، إن لم تكن قد سجدت بالفعل، إن لم يكن كل هذا سجودًا بمعنى من المعاني.

لؤلؤة سوداء، نعم.. نادرة جدًا، وثمانية جدًا.

رزق يرزقه الرزاق العليم الحكيم الخبير لمن يشاء.

يمكنك أن تضعها نصب عينيك هدفًا لك. لا بأس بذلك.

لكنك تعلم جيدًا أن عليك أن تكون أكثر أدبًا من أن تطمع بها دون أن تمر بما سبقها من درجات ومراحل..

واصطبار.

عرفت فالزم.

تريد أن تصلي حقًا؟

أعرف أنك تريد أن تصلي حقًا.

أفهم ذلك.

ذلك أنني أنا أيضًا أريد ذلك.

نسبة كبيرة ممن يصلون يمكن أن يجدوا في أنفسهم صدى لهذه الجملة: أريد أن أصلي حقًا.

وسيقولون: نعم، نحن أيضًا نريد أن نصلي حقًا.

هذا لا يعني أن صلاة كل هؤلاء مجرد حركات جسدية خالية من الشعور والمشاعر.

قطعًا لا.

لكنهم يؤمنون - وهم على حق فيما يؤمنون به - أن صلاتهم يمكن أن تكون أفضل، أن تكون أقرب إلى ما يريده الله أن تكون.

أن تريد أن تصلي حقًا لا يعني بالضرورة أن صلاتك الحالية ليست مقبولة، لا يعرف ذلك يقينًا إلا علام الغيوب سبحانه وتعالى.

بل يعني أنك تشعر أنها يمكن أن تكون صلاة أكثر، صلاة حقيقية، أقرب ما يمكن إلى ما يريده من فرضها عز وجل.

لا حدود لهذا. لا حدود تقف عندها الصلاة.

ولا حدود لطمع الإنسان في الأفضل.

ونسبة أخرى -لا أعرف حجمها بالضبط- ستقر وتتعترف: نحن نصلي دون أن نصلي.

ونريد أن نصلي حقًا.

هل تقسو هذه الفئة على نفسها أكثر مما يجب؟ ربما. لكن هذا ما تشعر به، ولا بد أن لهذا الشعور أساسًا.

وهم أيضًا.. يريدون أن يصلوا حقًا.

أنا أيضًا أريد أن أصلي حقًا.

وربما أنت أيضًا.

وربما كثير ممن يقرأ هذا الآن.

المشكلة في «أريد أن أصلي حقًا» هي -جزئيًا على الأقل- في تسلسل الكلمات في الجملة.

لكي تصلي حقًا، عليك أن تريد (حقًا) أن تصلي.

التشدد أولاً على كلمة: أريد.

على إرادتك أنت.

عندما تكون إرادتك أضعف من أن تحمل مهمة كبيرة مثل (الصلاة حقاً)، فلن تنجح في الوصول إلى هدفك.

لن تستمر في محاولة الوصول أصلاً.

لم تكن تكذب عندما قلت الجملة.

لا.. كنت صادقاً، لكنك لم تكن تريد بما فيه الكفاية. لم تكن جاداً بما يكفي للمضي في طريق الوصول إلى هدفك.

لم تكن تريد حقاً.

كان الأمر أقرب إلى الأمنية العابرة، لا الهاجس المؤرق. أقرب إلى التذمر العام من صفة شخصية فيك، تعايشت معها وانتهى الأمر.

عندما تريد أن تصلي حقاً..

فإن إرادتك أولاً هي التي يجب أن تواجه الأمر، تستعد لحمل ثقيل كهذا.

وأنت تعرف الآن أن الدرب ليس سهلاً، وأن طريق الاضطراب وعر ومليء بالمطبات والحواجز.

لكن الأمر خطير، ففيه نجاتك، وهذا يجعل كل ثمن يدفع، وكل صعوبة تقطع، مستحقة.

أردت؟

عرفت.

فالزم!

جميع الحقوق محفوظة ©



مكتبة ضاد الإلكترونية

t.me/twinkling4



أمسح الكود وانضم لأسرة ضاد

<https://t.me/twinkling4>

أريد أن أصلي حقاً

«لم أعد أشعر بشيء في صلاتي، أصبحت مجرد حركات أقوم بها، لا لذة ولا خضوع، لا شيء، لا أذكر ماذا قرأت فيها، ولا ماذا قرأ الإمام، فقدت حرارة الإيمان، وأصبح قلبي مثل جسمي، بارداً موحشاً كثيباً».

وأحياناً...

«لم أعد منتظماً في صلاتي كما كنت سابقاً، أؤخرها عن وقتها، وأحياناً أتقطع فيها، أعرف أنني أفترف شيئاً خطيراً! لكن إرادتي لا تطاوع معرفتي، أجد نفسي مكيلاً بعشرات التفاصيل الصغيرة التي تؤخرني أو حتى تمنعني».

إلى أن نصل...

«لم أعد أجد معنى لصلاتي، فقدت الروح والمعنى، لا أريد أن أخدع نفسي... لقد انقطعت عنها».

نسبح هذه الجملة بصيغ مختلفة، بهذا الوضوح والمباشرة أحياناً، أو بصيغ أخرى تقترب منها أو تبتعد...

قد يقولها أشخاص قريبون منك، وقد تعاني من بعض هذا أحياناً، ولا يأمن أحد على نفسه.....
كلنا معرضون لذلك...

هذا الكتاب محاولة في البحث عن أسباب هذا الذي يتعرض له ويعانيه كثيرون.....

وبعد الوصول إلى الأسباب، هناك محاولة للتخلص منها.....

الإتيان ما يؤمل إنفاذه.....



أعمال
أخرى
للكتاب



عصير
الكتاب



f aseeralkotb
t aseeralkotb
@ aseeralkotb@
www.aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com