

الصلوة المطمئنة



«إنَّ وقوفَ الإنسانِ في الصلاةِ أَمامَ اللهِ سبحانهَ وتعالى في خشوعٍ وتضرُّعٍ، يمْدُّهُ بطاقةً روحيةً تبعثُ فيه الشعورَ بالصفاءِ الروحيِ والإطمئنانِ القلبيِ والأمنِ النفسي» [1].

إذا كانت الصلاة كذلك، فلماذا بعض المصليين لا يحسون بكل هذه النعم العظيمة ولا يزالون يعانون من القلق والاضطراب؟

هذا سؤال جدي ويحتاج إلى إجابة معمقة لا يسعها هذا المقام وذلك لأنَّ للحالات النفسية أسباب عديدة وبعضاها وراثية وبينية، وقد يحتاج بعضها إلى علاج طبي فعال، ولكن لنسأل: هل المصليون أفضل حالاً من غيرهم؟

بلا شك: الإجابة بـ(نعم)، فكم من المصليين يقدمون على الانتحار؟

وهل يتساوى نسبة المرضى من المصليين مع غيرهم؟

الجواب: بلا شك بـ(لا)، فإنَّ المتدينين أفضل حالاً من غيرهم.

وقد أثبتت الإحصائيات والدراسات في مجتمعات مادية كأمريكا، بأنَّ المتدينين أكثر شعوراً بالسعادة وأقل شعوراً بالوحدة.

ويعود جزء كبير من السعادة عند المتدينين إلى أنَّهم يحسون بوجود معنى لحياتهم، حيث ثبت أنَّ الأفراد الذين يفتقرن إلى معنى لحياتهم يميلون إلى أن يكونوا أقل سعادة في كل جوانب الحياة

"والتدبرُ ن مصدر أكيد للسعادة، رغم قلَّة تأثيره - في أميركا - وهو أكثر أهمية للكبار السن وأكثر ارتباطاً مع السعادة الزوجية والصحّة" [2].

ولكن ينبغي أن نعلم بأنَّ الصلة يزداد تأثيرها كلَّما إزدادت فيها صلة الإنسان بربِّه، لتكون حقّاً صلة، ولتأتي ثمارها وتلقى بظلالها على حياة الإنسان، لذا قال تعالى: (قد أفلح المؤمنون * الذين هم في صلاتهم خاسعون) (المؤمنون/ 2-1).

أمّا إذا كانت الصلة مجرّد عادة وروتين، أو كانت صلة الكسالى، أو صلة الرّباء.. فإنَّها ستكون ثقيلة على النفس، خفيفة في الميزان، وسيقل بذلك تأثيرها في حياة الإنسان.

يقول تعالى: (واستعينوا بالصبر والصلة وإنها لكبيرة إلا على الخاسعين * الذين يطñون أنهم ملقو ربيّهم وأنهم إليه راجعون) (البقرة/ 45-46).

ولكي نكتسب الشعور، لابدَّ من أن نشعر أو نتذكر أزْنَا نقف بين يديه [١] تعالى، ربُّنا وخلقنا، الذي منه بدأنا وإليه نرجع، فهو الأوّل والآخر والظاهر والباطن.. هو مالك الوجود وممالك يوم الدين، الذي لا نرجو إلا فضله ولا نخشى إلا عدله.

إنَّ المصطفى يتهيئ لصلاته بالوضوء وهو إسباغ الماء على الوجه واليدين.. ويتطهّر للقاء الحبيب، والماء وهو يمر يذهب عن أطراف الإنسان غبار الحياة المادية وآثار الذنب المعنوية.. ومع آخر قطرة من الماء - كما في الحديث - يخرج نقياً من الذنب، ليشعر الإنسان ببرد المغفرة والرضوان، مع برودة الأعصاب واسترخاء الأعضاء، وفي الحديث الشريف: "إنَّ الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ".

وإذ يقف الإنسان أمام ربِّه، يحس بالخشوع، بالخوف والرّجاء، بالأمل المقربون بالعمل، بالرّحمة المنسكة على كلَّ وجوده وهو يُكبّر ويُهلاّل، ويُسْبَّح ويُحمد، ويشهد ويُسْلَم.. يبدأ ببسم الله الرحمن الرحيم، ويختتم بالسلام علينا وعلى عباد الله الصالحين.. إنَّه يُصلّي وكأنَّ الوجود كلَّه معه يُصلّي، ويُخضع ويُسجد ويُركع مع كلَّ عباد الله الصالحين، من الأوّلين والآخرين، من الملائكة وعباد الله المقربين.. فيالها من لحظات أنس مع المولى تحمل معها هدوء الخلوة وحلوة النجوى في نفس الوقت الذي تبعد عن النفس وحشتها ووحدتها، خصوصاً إذا اجتمعت مع المصطفىين في المسجد وصلوات الجمعة والجماعة.

يقول الطبيب توماس هايسليوب: "إنَّ الصلة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب".

يعتبر الإسترخاء أحد أساسيات العلاج النفسي الحديث في إزالة القلق، والوضوء والصلة لخمس مرّات تهيء للإنسان فرصة كبيرة للإسترخاء المرافق للراحة النفسية واستلهام الأمان وكسب الدعم الروحي من خلال الإتصال بالله تعالى، لذلك كان الرسول الكريم (ص) يقول لبلال إذ حلَّ وقت الصلاة: "أرحنا يا بلال"، وكان يقول: "قرّة عيني الصلة"، وفي الأثر: أنَّ رسول الله (ص) كان إذا حزَّ به - اشتدَّ - أمر صلّى [3].

[2] سيكولوجية السعادة، ص164.

[3] اُنظر للتفصيل: القرآن وعلم النفس، ص286.