



دور الصلاة في إدارة الأزمات

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

صلى الله عليك يا سيدي ويا مولاي يا رسول الله صلى الله عليك يا سيدي ويا مولاي يا ابا عبد الله صلى
الله عليك يا مولاي وابن مولاي يا ابن أمير المؤمنين يا عزيز الزهراء يا غريب يا مظلوم يا قتيل العدى
ويا مسلوب العمامة والردى لعن الله الظالمين لكم يا ليتنا كنا معكم فنفوز والله فوزا عظيما.

فاعقل بمثوى مسلم بن عقيل

من أن يُرامَ موازناً بعديل

فاق الورى بالفضل والتفضيل

تطوي حزوناً للفلا بسهول

وادعو الحسين برنة وعويل

فرداً لظعن قناً وقرع نصول

نعشى الكريهة منهم بقبيل

بالجراح فخر خير جديـل

للأرض حين رموه أيّ نزول

إن رمتَ خيرَ حمىٍ وخيرَ مقيـلٍ

مثوىً تعالى الله أعلى شأنه

مثوىً تضمّن للشهادة سيّداً

أمجسماً غسق الدجى زيافةً

يمم بها البطحاء من وادي منى

وقل: السلام عليك أسلم مسلم

قردٌ يفرّ الجمع منه كأنما

أردوه بالببيض الصفاح وأثخنوه

صعدوا به قصر الأمانة نازلاً

بدم الشهادة أفضل الترميل - 1

سحبوه في الأسواق وهو مرمل

السلام عليك ياأبا عبد الله الحسين وعلى الارواح التي حلت بفنائك عليك مني سلام الله ابدًا



مابقيت وبقي الليل والنهار. السلام على الحسين وعلى علي بن الحسين وعلى اولاد الحسين وعلى اصحاب الحسين وعلى الارواح التي حلت بفناء الحسين. لعن الله أمة قتلتك ولعن الله أمة ظلمتك ولعن الله أمة سمعت بذلك فرضيت به .. اللهم اجعلنا من الطالبين بثأره مع امام منصور من آل بيت محمد ص..

انا لله وانا اليه راجعون ولا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم
عظم الله أجورنا واجوركم

(وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) .. البقرة 45

ان طبيعة الحياة بما فيها من ضغوطات ومصاعب تنعكس بلا شك على مزاج الانسان ومن ثم على حركته فتضعف من حيويته وتوهن من قوته ومن طاقته المعنوية .. ومن هنا عرف التأمل منذ آلاف السنين على أنه جزء من الطقوس الدينية ووسيلة روحانية بحتة. ثم تحول الى أحد انواع الطب التكميلي وعلم النفس لما له من فوائد على دماغ وجسم الانسان.2

و (الافكاروعلى): على أنه " فن السيطرة الذاتية العقلية على الذهن meditation (وتم تعريف التأمل

تدفق الصور الذهنية أو منع تدفقها أو تغيير اتجاهها ونوعيتها"2

وايضا "التأمل هو ممارسة ذهنية وحالة من الانتباه والحضور العميق للوعي الذهني تكسب العقل وعيا وانتباها تمكنه من الاحاطة بالحواس والاحداث من حوله احاطة تامة دون صراع داخلي مما له اثرا في

تغيير حياة الافراد".2

لذا أصبح جزء من مجالات الابحاث العصبية والنفسية حيث يعمل التأمل على تنشيط الخلايا العصبية في جذع الدماغ التي تشترك في تنظيم التنفس وضربات القلب وتشير دراسة الى أن تلك الخلايا ترتبط بشكل مباشر مع منطقة الدماغ التي تلعب دورا وظيفيا فيما يتعلق بالضغط النفسي والفرع بمعنى أن التأمل



يعمل على التحكم في نشاط ذلك الجزء من الدماغ مما يؤدي الى التخفيف من مستوى التوتر وبالتالي

2. صحة نفسية أكبر.

وفي دراسة قامت بها الدكتورة Sara Lazar وفريق بحثي عام 2011 وجدت الدراسة أن التأمل والاستغراق العقلي لا يقتصر تأثيره على الجسم والدماغ فحسب بل يشمل المستوى الروحي للأفراد حيث

3. ترفع من مستوى مشاعر الروحانية الايجابية.

استخدمت الدراسة جهاز الرنين المغناطيسي لمراقبة الاختلاف في كمية -المادة الرمادية- (انظر رابط الفيديو) داخل الدماغ عدة من المشاركين بهدف دراسة آثار التأمل على الدماغ بعد تقسيم المشاركين الى فريقين . الفريق (1) يمارس التأمل يوميا لمدة 8 اسابيع، الفريق (2) كان بهدف المراقبة لا غير.. توصل الفريق البحثي الى ازدياد كثافة المادة الرمادية في منطقة الحصين للفريق الاول وهي المنطقة المسؤولة عن الوعي الذاتي والتعاطف والتعلم والذاكرة والتحكم بالعواطف المختلفة.

كما أن كثافة المادة الرمادية في منطقة اللوزة الدماغية والتي تلعب دورا رئيسيا في الخوف والتوتر قد نقصت بشكل ملحوظ . وتوصلت الدراسة الى ان مستوى الكورتيزول هرمون التوتر قد انخفض بشكل ملحوظ في اجسام المشاركين طيلة فترة الدراسة. كما توصلت المجموعة البحثية الى ان التأمل يقلل من اعراض ما يسمى (الاضطراب ثنائي القطب) او الهوس والاكتئاب, واضطراب القلق العام. 2- 3

= هذا ما أثبتته العلم ولكن هناك ثلثة تبقى قائمة لم تسد .. ماهي ياترى ؟

كل ما ذكر حول التأمل وآثاره هي نتاج علاقة ذات بعد أفقي فقط 1- من الناقص الى الناقص (من الانسان الى نفسه أو من الطبيعة الى الانسان) 2- علاقة مؤقتة تزول بزوال المؤثر وهو هنا معنويات الانسان نفسه وأفكاره وخیالاته. وبالنتيجة فلأن الانسان مخلوق ضعيف مفتقر لغيره متقلب الاحوال ومحتاج لمصدر قوة فكيف له أن يبقي على استقرار واستمرار حالة الصمود المعنوي لديه منه اليه، نعم هذا لايعني ان ننفي نهائيا تأثير هذا النوع من التأمل والاسترخاء ولكن يبقى تأثيره مؤقتا والاهم أنه يفتقر للديمومة



وللثبات ، وعلى الرغم من انه ظهر مصطلح ال (guided meditation) او التأمل الموجّه في محاولة لتعزيز دور التأمل في الصحة النفسية والعصبية ورفع المناعة الذاتية والثقة بالنفس من خلال توجيه العقل الى الافكار الايجابية وتدريب الذهن على التركيز عليها والاستغراق فيها حتى يحصل في النفس الاثر الايجابي المطلوب ولكن يبقى هذا الانسان المسكين حائرا يبحث عن ضالته كالساقية تدور حول الرحي . نعم هذا النوع من فنون الاسترخاء يهدئ من روع النفس جزئيا ثم سرعان ما يزول بزوال المؤثر.

يقول تعالى في وصف دقيق للنفس البشرية المتقلبة

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا . وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا . إِلَّا الْمُصَلِّينَ . الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴾ (23) المعارج 19-23 .

الله عزوجل لعلمه بأن هذه الروح هي منشا جميع السعادات ولعلمه بأن هذه الفطره في حالة بحث دائم عن الله تعالى منشدة الى الكمال، والعالم بضعف الانسان هلوعا وحاجته الدائمة الى المدد الغيبي للصمود امام تحديات الحياة جزوعا، الذي اذا غفل عن مصدر هذا المدد فسوف يضطرب ويشقى وتحدث عنده حالة التزلزل والشقاء ، شرع تعالى لهذا الانسان الضعيف مايشبع حاجته للطمأنينه والشعور بالأمان والسكينه والسلام الداخلي من خلال جملة من (العبادات) ومنها الصلاة لما لها من خصوصية ليبقي وهو في غمرة الحياة على توازنه النفسي والروحي من أجل أن يكدح في الحياة بقوة وطمأنينة. الصلاة هذه العبادة اليومية التي تنسجم وتتناغم فيها حركة الجسد مع الروح في سفرالى عالم الملكوت حيث لا تعب ولا نصب وحيث لاخوف عليهم ولاهم يحزنون التي اذا عاش الانسان مضامينها العالية تصل به الى الاستقرارالروحي والصمود المعنوي من خلال حالة التسليم والرضى بأمر الله تعالى والثقة بتدبيره. يقول الامام الخميني رض حول الغاية من تشريع العبادات بشكل عام والصلاة بشكل خاص:



تهذيب الانسان وصولا الى الكمال اللائق به فمن خلال تطبيق هذه الواجبات يستطيع الوصول الى الكمال الذي خلق له ويحصل على نصيبه من اللذائذ الروحية والمعنوية في عالمي الدنيا والاخرة ..4 .

- ولكن النقطة الجوهرية هنا ان الصلاة حتى تؤدي دورها في تهذيب وتماسك روح الانسان ليكون قادرا على مواجهة ازمات الحياة . يجب رعاية حقها مراعاة أدب العبادة فيها ، والا لن تكون منورة للقلب ولا مقوية للروح. 4 . وفي الواقع ان طبيعة الانسان المتقلبة هذه تحدث لعدم توازن الملكات النفسانية عنده فهي بين افراط وتفريط فنراه في حالة صراع الخير والشركما وصفه القرآن الكريم هلوعا جزوعا ومنوعا ، في حالة من عدم الاتزان والشقاء والاضطراب. الا المصلين عندما تهذب الصلاة لديهم الملكات وتخفض من فورة النفس وهيجان الروح فتعتدل الميول النفسانية حين تستسلم بين يدي بارئها خاضعة مطمئنة وديعة، في علاقة العبد بربه حين يشكو ضعفه بأريحية كاملة للقوي المطلق وهو القريب الذي يجيب دعوة الداعي اذا دعاه وحين يوكل أمره الى المدبر العادل المحيط بالخفيات. فكيف يشقى من كان له ربا يحل بين يدي رحمته ليرتشف من كاس أنسه ربا هنيئا لاظماً بعده ..

= وبالنتيجة : طالما لا توجد علاقة راسية بين الانسان ومصدر وجوده وقوته وهو الله عزوجل واجب الوجود الذي لاينقطع مدده ولا تزول قوته ولا تضعف قدرته ليحتويه ويمده بالسكينة والطمأنينة ، يبقى الانسان اسيرا لتقلبات روحه المتعبه لتعصف به ازمات الحياة .

ماهي معوقات الوصول الى هذه الآثار المعنوية ؟



يقول رض عليه في كتابه الآداب المعنوية للصلاة مادام الانسان أسيرا للذائل الاخلاقية تظل قواه حبيسة عالم الاستعداد ولاتنتقل الى عالم الفعلية ومالم تدخل قواه عالم الفعلية لن تتفجر قابلياته وسيظل عاجزا عن ادراك اللذائذ المعنوية .

" يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحَضَّرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا " ال عمران 30 وفي آية أخرى " وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا ۗ وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا " الكهف 49

هذه الايات المباركة تختصر فلسفة العمل وأثرها في حياة الانسان وكيف ان لكل عمل من خير أو شر صورته الباطنية الغيبية التي تمثل العجينة الاولى لتشكيل ملكاته وطبائعه ومن ثم دوافعه السلوكية خيرا كانت أو شرا . لذلك .. فمراقبة الحالة النفسانية في التعامل مع الأمور الدنيوية له أثر فعلي في تنقية باطن الانسان ورفع حالة الاستعداد لتلقي الفيض الالهي . ليس لأن فيض الله ينقطع عن عبده ولكن لأن العبد يكون محجوبا عن هذه اللطاف الالهية بسبب ذنوبه وثقل روحه وعدم قدرته على رؤية هذه اللطاف الربانية فيحرم منها "يَوْمَ يَنْظُرُ الْمَرْءُ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ" النبا 40" وَمَا تَقَدَّمُوا لِنَفْسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ "المزمل 20

- عن أمير المؤمنين ع: " من كانت الدنيا أكبر همه طال شقاؤه وغمه". ولأن الانسان كثير الغفلة وكثير الذنوب وبالتالي كثير الهم والتعب كان الفرار الى الله عزوجل ملجأ لحماية هذه النفس من ضغط الشعور المهلك بالذنب ولتفريغ ثقل هموم الحياة ومشكلاتها .وكما جاء في الرواية أن رسول الله ص كان اذا احزنه امرا فزع الى الصلاة.لان من خلال الصلاة بكيفيتها وحركاتها واذكارها يستطيع الانسان التعبير عن ضعفه بحرية تامة ودون ان يشعر بامتهان لكرامته.
" أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ "62 يونس

- ماهي الخطوات العملية لتحقيق ذلك ؟

القانون الاول : الطمأنينة



ونقصد بها سكون القلب واطمئنان خاطر.. كيف ؟

1- وتحصل بالمدائمة على الفعل عن رسول الله ص : "مامن شيء احب الى الله عزوجل من عمل يداوم عليه وان قل" بمعنى من خلال المدائمة والتكرار يتأثر القلب منها وينفعل حتى يتشكل باطن السالك شيئا فشيئا من حقيقة تلك العبادة ويتحد قلبه بروح تلك العبادة. " الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَانِمُونَ "

المعارج 23

2- عن الصادق ع : " فاجعل قلبك قبلة للسانك لا تحركه الا باشارة القلب وموافقة العقل ورضى

الايمان"

والطمأنينة هنا لاتتحقق مع العجلة والاضطراب مما يحول الذكر الى لقلقة لسان ولا يكون للقلب منه

نصيبا

= النتيجة : لن يكون لها اثرعلى الحقيقة الباطنية للقلب ولاتصير صورة كمالية ثابتة غير ممكنة الزوال اذا ما اصابته الشدائد والمحن والابتلاءات.

"قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ * وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ * أُولَئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ * الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ" المؤمنون-1

11

3- مراقبة حالة الاقبال والادبار للنفس والانتباه من مكائد الشيطان، ولأن الروح هي منشا جميع السعادات فمما يفضي الى النشاط والبهجة في الصلاة عدم التكلف حال الكسل والادبار" وَلَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَى وَلَا يُنْفِقُونَ إِلَّا وَهُمْ كَارِهُونَ " التوبة 54 " لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى " النساء 43 / اي كسالى .

عن الامام العسكري ع : " اذا نشطت القلوب فاودعوها واذا نفرت فودعوها "

وعنه صلى الله عليه واله " لاتبغض الى نفسك عبادة ربك"



القانون الثاني: حضور القلب

عن رسول الله ص: "ياأباذر ركعتان مقتصدتان بتفكر خير من قيام ليلة والقلب ساه أو (لاه)"
عن الصادق ع: "عن رسول الله ص أفضل الناس من عشق العبادة فعانقها وأحبها بقلبه وباشرها بجسده
وتفرغ لها فهو لايبالي على ما اصبح من الدنيا على عسر أم على يسر".
وللوصول الى هذه الاحوال ينبغي مراعاة أدب حضور القلب .وهو ليس بالعسير مع التدريب والمداومه .
= النتيجة : إن من أسرار العبادات ان تتقوى إرادة النفس وتتغلب على الطبيعة بل وتكون مسخرة تحت
قدرة النفس وتكون الارادة الملكوتية نافذة في ملك البدن بحيث تكون القوى بالنسبة للنفس كالملائكة الى
الله تعالى " لا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ " التحريم 6 " وَهُمْ بِأَمْرِهِ يَعْمَلُونَ " الانبياء 27 وصولا الى حالة
التسليم المطلقة لله والرضى لأمره عزوجل.-4

القانون الثالث: مالك منها الا ما أقبلت عليه

يقول صلى الله عليه وآله " مالك من صلاتك الا ما اقبلت عليه بقلبك"
فبمقدار الاجتهاد في تطبيق القوانين السابقة يتحقق الاثر النوراني للصلاة وبمقدار تحقق حالة الانصراف
والانقطاع القلبي يجد المصلي حلاوة الصلاة على روحه ووجدانه .
= النتيجة : لان الله تعالى هو القيوم على هذا الكون وماالانسان الا نفحة من نفحات لطفه ورحمته وحيث
أن الانسان لامفر له من الله تعالى الا اليه لافقاره بطبعه اليه ، وحيث ان منشأ طمأنينة الانسان وتعاسته
هو هذه الروح التي تنعكس على حياته راحة أو شقاء، كانت الصلاة هي الملاذ الواقعي واقول الواقعي
لأنها لاتقوم على الخيال والوهم كما تفعل برامج التأمل الوضعية بل هي علاقة واقعية فعلية دائمية بين
العبد وربّه الذي لاتأخذه سنة ولانوم تحيط به عنايته ورحمته ،تلاحقه في أزماته وتنتشله في منعطفات
حياته . وقد كان من دعاء أمير المؤمنين عليه السلام " كفى بي عزا أن أكون لك عبدا، وكفى بي فخرا
أن تكون لي ربا إلهي أنت لي كما أحب فوفقتي لما تحب "



- إلهي هب لي كمال الانقطاع إليك ، وأنز أبصار قلوبنا بضياء نظرها إليك ، حتى تحرق أبصار القلوب
حجب النور فتصل إلى معدن العظمة ، وتصير أرواحنا معلقة بعز قدسك

وإن سأل دمعِي كُلَّ مَسِيلِ
قَادُوهُ لِلْمَوْتِ قَوْدَ الذُّلُولِ
مِنْ الْهَمِّ ذِكْرُ الْحَسَنِ النَّبِيلِ
مَا ذَاقَهُ مِنْ جَفَاءِ النُّغُولِ
وَكَانَ بُكَاهُ بِعَيْنِ الرَّسُولِ
قَلِيلَ النَّصِيرِ كَثِيرِ الْخُدُولِ
إِلَّا مِنَ الْكُوْثْرِ السَّلْسَبِيلِ
يَلْقَى الْمَنِيَّةَ صَادِي الْغَلِيلِ
وَحَرَ غَلِيلٍ بِحَرَ غَلِيلِ
ارْتِفَاعِكَ عَنْ نَزَوَاتِ الْخُمُولِ
بِرَجْلَيْكَ يَا بُعِيَةَ الْمُسْتَتِيلِ
أُورَثَ جِسْمِي دَاءَ النُّحُولِ
وَلَا شَرِبِي صَفَى طَيْبٍ وَهَانِي
بِحَبْلِ بَالْسُوقِ جِرْوَهُمْ سُوِيهِ
وَرَمُوهُ الْكُومِ مِنْ كَصْرِ الْإِمَارَةِ
مَظْلَمَهُ وَلَا بَعْدَ وَاحِدٍ يَصْلُهَا -4



قَلِيلٌ بِكَائِي عَلَى ابْنِ عَقِيلٍ
بِنَفْسِي أَسِيرًا بِأَيْدِي الضَّلَالِ
وَأَعْظَمُ مَا كَانَ فِي قَلْبِهِ
مُحَاذِرَةٌ أَنْ يَذُوقَ الْحَسِينَ
لَأَبْكِي مُصَابِكَ سِبْطَ الرَّسُولِ
يَعِزُّ عَلَيَّ بَأْتِي أَرَاكَ
ظَمَّاتٌ وَآلَيْتَ أَنْ لَا تَعْبَّ
لِعِلْمِكَ أَنَّ ابْنَ بِنْتِ النَّبِيِّ
فَكُنْتُ مُوَاسِيَهُ قِتْلًا بِقَتْلِ
سُقُوطِكَ مِنْ فَوْقِ عَالِي الْبِنَا
أَرَاعَ فُؤَادِي شَدُّ الْحَبَالِ
وَسَحْبِكَ فِي السُّوقِ بَيْنَ الْأَتَامِ
عَمَلُ كُوفَانٍ هَدَّ حَيْلِي وَهَانِي
يُوسِفُهُ رَجُلٌ مُسْلِمٌ وَهَانِي
وَيْلِي وَالْمَكْدَرُ كُضِيَ وَشَاعَتْ أَخْبَارُهُ
وَهَانِي أَنْقَلْتُ عَقْبَهُ وَبَكَتْ دَارُهُ

وسيعلم الذين ظلموا أي منقلب ينقلبون والعاقبة للمتقين والصلاة والسلام على سيدنا وشفيعنا محمد
وعلى آله الطيبين الطاهرين والحمد لله رب العالمين

نِجَاةُ عَاشُورِ - الخَامِسُ مِنْ مَحْرَمِ الْحَرَامِ 1441-2020



مصادر :

1- http://almenbar.org/books/contentsimages/htmlfiles/almajal_ess_alhussaineya/mosbah_alhoda/page/less-on5 مجلس

مسلم بن عقيل. رض. on5

2- التأمل وعلم الاعصاب – غيداء أبوخيران

3- How Meditation Can Reshape Our Brains: Dr. Sara Lazar –YouTube مترجم

<https://www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc>

كتاب الآداب المعنوية للصلاة -4- الامام الخميني رض

5- http://ashouraa.almaaref.org/pages/majaless_wa_maatem.htm - شبكة المعارف الاسلامية- مسلم ب عقيل. رض

6- المكتبة الشيعية – بحار الانوار العلامة المجلسي