



الصلاة والمُقيمي الصلاة

كيفية الصلاة الصحيحة والخشوع فيها

" الصلاة كبيرة وكل من يُحاول تصغيرها يفشل في عملها وإقامتها ، فهي العبادة التي تجمع بداخلها أكثر من ٨ أنواع للعبادة في آن واحد "

" لو كان القيام بالصلاة أمراً سهلاً لما تكلف إبراهيم بدعاء الله خصيصاً للصلاة بقوله رب اجعلني مُقيم الصلاة ، دون عن سائر العبادات "

أمين صبري

جميع الحقوق محفوظة ©



كيفية القيام بإقامة الصلاة

" لكل من يستهين بالصلاة الحقيقية ويظن أنها أمراً هيناً مكرراً معتاداً عليه ، لو كانت الصلاة بهذه السهولة لما قال الله عنها وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين "

1. القاعدة الأولى : الأصل في الصلاة كله نفسي وذهني مرتبط بالحركة والتحول الجسدي ، وسيحاول الشيطان إشغالك بالأرقام والأعداد حتى يُفقدك جوهر الصلاة ، لذلك إياك أن تجعل أي رقم يسحب منك صلاتك !
2. القاعدة الثانية : لكل مرحلة في الصلاة هدف ذهني وفكري لا بد أن تصل له أو على الأقل تبدأ على أعتابه في مرحلته ، ولا تنتقل للمرحلة الثانية بالصلاة إلا إن وصلت للهدف الذهني والنفسي من المرحلة السابقة .
3. القاعدة الثالثة : الأصل المادي الوحيد : هو استعداد الجسم عبر الوضوء وعدم وجود جنابة أو ملامسة نساء والاعتسال من تلك الأمور .
4. القاعدة الرابعة : الأصل الحركي للصلاة هو تعزيز الشعور النفسي بقوة ، ويُفضل القيام به بقوة ، فقط حينما تكون غير قادر على القيام بالحركات الجسدية لأجل مرض أو ركوب سيارة ، لكن احرص على القيام بالتحركات الجسدية فهي مرتبطة فعلياً بما ستقوم بفعله نفسياً في كل مرحلة .
5. القاعدة الخامسة : الصلاة تتكون من دمج ٨ أنواع من العبادات معاً ، لذلك اصبر على قيامك بها ، وكل مرة حاول تعزيز ذلك الدمج والشعور به فعلاً ، وسيلي بيان تلك الأنواع الثانية (وأمر أهلك بالصلاة واصطبر عليها) .
6. إياك ودخول الصلاة وأنت فاقدة التركيز أو غير واعٍ ومتنبه ، أي تشويش في الذهن يحتاج لتصفية أولاً قبل دخولك في هذه التجربة الفريدة في يومك ، لا تجعل الشيطان يُرغمك على صلاة فاقدة القيمة ، حاول تفرغ ذهنك وتصفيته أولاً ، وتذكر لن تُقبل صلاة فُعلت على اضطرار وتسارع نفسي يُفقد معانيها .
7. الصلاة (مجموعة من المعاني) إن لم تُحقق تلك المعاني في كل صلاة تقوم بها ، فأنت لم تُقم الصلاة ولا تُدع نفسك ، إقامتك للصلاة مرهونة بمرور ذهنك ونفسك على تلك المعاني فعلياً .



الخطوة الأولى

حضور الوقت الخاص بالصلاة والذي حدده الله ، فيما غير ذلك ستكون صلاة من نوعية (استعانة) ، فأبي صلاة ستكون خلاف الصلوات الموقوتة بتوقيتات الصلاة التي حددها الله ، ستكون صلاة استعانة تُعينك على دراستك أو عملك أو تصفية ذهنك أو إكمال يومك وإعادة وصله بالخالق وبالنظام كله .

الخطوة الثانية

القيام بالاغتسال الذي حدده الله للصلاة والذي يسمونه الوضوء ، ومن هنا يبدأ التركيز في العمل ، لا تغسل وجهك ويديك ورجلك بشكل تلقائي ، بل قم بالتركيز في كل عضو بمفرده ، فهذا الماء الذي يمر على تلك الأعضاء تحديداً يؤهلها ويؤهلك لفتح منافذ الربط والوصل ، لذلك لا تستهن بهذا الأمر وتقم بفعله دون وعي أو انتباه ، أنت تستعد لأهم خطوة وعمل في يومك ، لذلك تحضر بكل اتقان .

الخطوة الثالثة

حينها تقف على سجادة الصلاة ، لا تبدأ مباشرة ، يجب تحضير ذهنك وأفكارك أولاً ، إياك أن تدخل دون أن تبدأ في حالة ذكر الله ، أي استحضر وتذكر والتفكير فيه وحده ، وكأن شخصاً وجد أحداً فوقف تفكيره عند من وجده ليبدأ في التركيز معه هو فقط ، أخبرك الله (أقم الصلاة لذكره) ، فلا فائدة لأي صلاة دون (ذكر الله) ، فضبط تردد عقلك وذهنك ونفسيك على ذكر الله أي تذكره واستحضاره في بالك سيكون الخطوة الفعلية النفسية الأولى قبل البدء ، ولا تبدأ بعد ذلك ، عليك الاستمرار فترة زمنية بسيطة لدقائق بسيطة حتى تثبت لديك حالة الذكر تلك لتدخل بها الصلاة ، فهي (تذكرة الدخول - تيك) ، ولو دخلت للصلاة دون تلك التذكرة لن تدخل ، لأنك لا تملك بطاقة الدخول ، لذلك قبل الشروع في الصلاة احرص على إيجاد ذلك الأمر بالتركيز في أمر واحد فقط ، ألا وهو الله ولا غيره ، وإن شرد تفكيرك في هذه الخطوة ، فأسلم خطوة لإعادته هو أن تكبر الله عن كل



الأمر التي تطرأ على بالك ، لو طرأ عملك كبر الله عليه ، لأن عملك شيء تافه أمام مقام الله ، وكلما اعترضت أفكار شاردة لتفكيرك ، أيًا كانت سيكون تكبير الله عليها الحل الأسلم لتفاديها والبقاء في حالة ذكر .

الخطوة الرابعة

حين استمرار الذكر لله واستحضاره في عقلك وتفكيرك لوحده وتعزيز ذلك بأن تبدأ في تكبيره عن حياتك ونفسك وعملك وكل تفاصيلك وأفكارك ، بمجرد فعل هذين الأمرين ساعتها تكون بشكل سلس ودون أن تشعر بدأت فعلياً في الصلاة ، وذلك لأنك كبرته عقب ذكره ، وليس معنى بدأ الصلاة بجملة (الله أكبر) ، أن تقول الجملة وتبدأ ، الصلاة ليس درس شفوي لتذكر أمور تحفظها ، الصلاة فعل وعمل نفسي وذهني عالي الدقة !!

الخطوة الخامسة

بعد انتهاء المرحلة السابقة ، فأنت بالفعل قد دخلت في الصلاة في أول مرحلة في دورتها الثلاثية ، الصلاة مبنية على دورة مكونة من ثلاثة مراحل متتالية ، المرحلة الأولى هي [القيام] ، وهي حالة قيامك لربط الجزء بالكل والخلق بالخالق ، والانتقال من الأدنى للأعلى ، القيام هي حالة وقوفك النفسي لربط أمر بأمر ، وحالة وقوفك الجسدي لتظل منتهباً وأنت تقوم بذلك الفعل النفسي ، إن دخولك في حالة القيام يستدعي منك أمور محددة وواضحة ، ولا تتحرك من حالة القيام إلا بعد أداء وتحقيق تلك الأمور المحددة .

الخطوة السادسة

الأمر المحددة في مرحلة القيام هي (يتلو آيات الله ، يحذر الآخرة ، يرجو رحمة ربه) وبالطبع سيستخدم الأمر الأول الأمرين التاليين ، وخروجك عن هذه الثلاثة يُفسد عليك مرحلة القيام ويضيع قيمتها وبالتالي تخرب الصلاة ولا تصبح لها قيمة وفائدة ، سورة الفاتحة (تنطبق عليها الثلاثة شروط) ، فقرأتك لها أو رؤيتك لمعانيها وأنت في حالة القيام يُحقق لك ثلاثة شروط معاً (تلاوة آيات الله ، حذر الآخرة [مالك يوم الدين ، غير المغضوب عليهم ، ولا الضالين] ، ورجاء رحمة الرب [إياك نعبد وإياك نستعين ، اهدنا الصراط المستقيم]) .



كلما مررت على الفاتحة دون الشعور برجاء رحمة الرب وحذر الآخرة ، كلما أخللت بالشروط ، ولذلك عقب انتهاءك للفاتحة تستطيع اختيارياً تلاوة (قراءة معاني تلو معاني آيات سورة محددة) سورة قصيرة تشمل على دعاء فيه رحمة للرب وحذر من الآخرة وحسابها ، أو يمكنك اختيار عدة آيات وسور قصيرة لتقوم بتعزيز هذين الشعورين بقوة ، شعور حذر الآخرة (بدء التفكير وعمل حساب للآخرة فعلاً في عقلك) ، وشعور رجاء رحمة الرب (بدء تفويض مملك النفس في الحياة لله ولرحمته وفضله ولرزقه هو وحده دون غيره) ، كلما تعزز وجود هذين الشعورين لديك أثناء القيام ، وذلك باستحضار كل آيات تتلوها بعقلك وبذهنك تكبر هذين الشعورين ، كلما كنت في الاتجاه الصحيح .

<p>الفاتحة (لأنها تجمع الشعورين معاً بقوة) + آيات معها</p>	<p>آيات القرآن كله يمكنها توصيلك هذين الشعورين ، لكن في البداية عليك بانتقاء أكثر الآيات والسور التي توصلك هذين الهدفين .</p> <p style="text-align: center;"> </p>	<p>تلاوة آيات الله</p>
<p>لا بد أن تشعر هذا الشعور ولو بمقطع من آية .</p>	<p>أن تحذر الآخرة يعني كأنك انتهت لخطورة أمرها في عقلك ، فوقوفك في مرحلة القيام يحتاج لشعور تذكر وحذر الآخرة والإحساس بجديتها وخطورتها .</p> <p style="text-align: center;"> </p>	<p>حذر الآخرة</p>
<p>لا بد أن تشعر هذا الشعور ولو بمقطع من آية ، ويتحرك الإحساس بداخلك</p>	<p>أن تركز إلى الله وتميل إليه وحده في رحمته ورزقه وفضله ، وهذا ليس شعور دعاء ، بل شعور ميل نفسي لجانب الله ، القيام ليس مرحلة دعاء وإنما تأهيل نفسي منضبط ، فرجاء رحمة الرب هو تحضير النفس لرؤية أن الله فقط هو من يملك كل شيء لها .</p>	<p>رجاء رحمة ربك</p>



الخطوة السابعة

عقب وصولك الذهني والفكري والنفسي للشعورين النفسين من خلال تلاوة آيات الله ، تكون قد قمت بهدف مرحلة القيام ، وجاهز للانتقال للمرحلة الثانية في الصلاة ، والمرحلة الثانية هي الركوع ، وهي المرحلة الثانية والوسطية بين الأولى والثالثة ، بين البداية والنهاية ، ولجل وسطيتها تلك فهي أيضاً وسطية في الجسد فهي بين الوقوف والسجود ، والحركة الجسدية تعزز الشعور النفسي المطلوب في حالة قدرتك على القيام بها دون مرض أو مكان ضيق (سيارة) ، والركوع هو مرحلة التنظيف والطهارة وإيتاء الزكاة ، كما قال الله يؤتون الزكاة وهم راكعون ، لذلك حينما تشرع في مرحلة الركوع ، لا تحتم هذه المرحلة إلا بعد سلسلة من طلب الاستغفار على شتى أنواع مشاكلك وذنوبك وتسرعك ، على ذنوبك ناحية الله وقدره ومقامه ونسيانك ذكره ، كلما كانت عملية الاستغفار مركزة وفي ذات الوقت متنوعة لكل أعمالك ، كلما استطعت أن تؤتي الزكاة وأنت راكع ، وكأن أحمال ظهرك وأنت في حالة الركوع تبدأ في الزوال والتلاشي ، هذا إن رافقها استغفار وطلب التطهير والتوبة والمغفرة من الله على كل شيء !

الركوع = إيتاء الزكاة	
استغفار وطلب مغفرة	وهنا تطلب على ذنوبك ناحية الله ، وذنوبك ناحية الخلق والنفس والكون كله !
توبة	تذكر نقاط الضعف والزلل لتبدأ في الاستغفار عنها بنية تحويلها لنقاط قوة .
تطهير وتزكية	تذكر أنه كلما طلبت التنظيف والتطهير أكثر كلما زادت فرصة إيتاءك للزكاة .



الخطوة الثامنة

بعد انتهاءك بدقة من مرحلة الركوع يمكنك الانتقال للقيام بشكل وسطي للتأهل للسجود ، والسجود هو النهاية ، وتذكر أن هذه المراحل ليست لضبط كلمات تكررها في كل مرحلة ، بل بشعور نفسي معزز بآيات أو بأدعية استغفار حسب طبيعة المرحلة ، السجود هو نهاية دورة الصلاة ، فهو المرحلة الثالثة ، وهو الجائزة وقمة الوصل والربط ولا وصل ولا ربط بعده يضاهيه ، ألم يقل الله اسجد واقترب ، والسجود هو ذروة وقمة دورة الصلاة ، وتكون فيه ملكاً لله وحده دون أي عزلة واستقلالية ذاتية بنفسك ، فأنت في القيام كنت تتأهل وفي الركوع تم تنظيفك وتزكيتك وفي السجود صرت لله بكل جوارحك ، ولذلك الشعور الذي لا بد أن تعززه في مرحلة السجود منصب حول هذه الجملة (إن صلاتي وعملي وحياتي وبيتي وجسدي ونفسي ومحياي ومماتي لله رب العالمين ... وحده لا شريك له) وتظل تُعزز وتؤكد شعورك بمعنى التبعية لله وتجريد كل حياتك من مصلحتك الشخصية وملكيته الخاصة لتنسبها لله وحده وتُرجع كل شيء لصاحبه ، وكلما عززت الشعور بهذا الأمر كلما كان سجودك صحيح ومفيد أكثر ، السجود يعني ان تخرج من تبعيتك واستقلاليته الذاتية لتصبح تابع لإرادة أخرى وهي إرادة الله ، وذلك لن يحدث إلا بعدما ترى كل حياتك وتفصيلها ملكاً لله وحده .

- الإسلام لله : أن تشعر بقبولك لإدارته لحياتك وتفصيلها كاملة وتوافق على ذلك وتشعر بهذا الأمر في السجود .
- الإخلاص لله : أن تُخلص حياتك له وحده دون أن ترى نفسك ومصالحك الشخصية ووجودك الذاتي أمامه ، أن تُكرس عملية السجود لإخضاع إرادتك لإرادته وحده دون أن تصبح أنت شريكاً له فيك بعض الجمل التي تُعزز هذا الشعور .

➤ إن صلاتي (عملي وشركتي وشغلي) ونُسكي (رزقي ورأبتي ودخلي ..) ومحياي (كل ما يحيني) ومماتي (نومي ويقظتي ووفاتي وموتي وتجديد جسمي باستمرار) لله رب العالمين وحده لا شريك له .



➤ رب لك سجدت ، بك آمنت ، لك وحدك أسلمك ، عليك أنت توكلت ، لا أطمئن إلا
بذكرك ... وكل ما يشبه ذلك من جُمل تُشعرك بالمعاني التي كُتبت .

الخطوة التاسعة

يمكنك تكرار عملية السجود هذه للمرة الثانية لتزيد من وجود هذه المعاني والقيم وضبط تردد حياتك بالكامل من جديد لله وحده ، تذكر أن السجود هو فاكهة الصلاة وذروتها وقمة سنامها وختام دورتها ، لا تشغل نفسك بأي شيء بعد السجود يجعلك تهمل السجود ، فالسجود أمر كُلِّي قرآني يُجدد مصير علاقتك مع الله وحده ، لا تشغل بأي شيء يعقب السجود من تحركات أو أعداد أو صيغ ، أنت مع الله وحده ولا يوجد من يطلع عليك سواء ، لذلك كن بالقدر الذي يليق بهذا المقام ، فلا مجتمع سيتدخل في نفسك على أمر ما في حضرة سجودك الخالص لربك العظيم ، ولأن السجود أهم ما في الصلاة قم به مرتين بعكس القيام والركوع .

قال النبي عليه السلام : من أدرك ركعة من الصلاة (قيام وركوع وسجود) فقد أدرك الصلاة ، فالهم هو الوحدة البنائية لصلاتك وهي الركعة بدورتها الثلاثية ، وتكرارك للركعة يعني أن لازلت تريد تعزيز الشعور ، لذلك عليك بتطويل الوقت في الدورة الأولى (قيام ركوع سجود) ، لأن الطول يعني أنك تعطي للمعاني حقها فيطول وقت المرحلة ، فالطول أولى من تكرار عددي ، لذلك تحدث الله عن (قصر الصلاة # طول الصلاة) وليس تقليل عددي مضاده تكثير عددي .

مراحل دورة (الصلاة) كاملة .		
قيام	ركوع	سجود
أول مرحلة ولا بد من ضبطه وإلا فأنت لم تدخل الصلاة بعد ، والقيام يضبط ويُقيّم حالتك النفسية للصلاة	المرحلة الوسطى ، وهي مرحلة تنظيف وتطهير وتزكية ، قبل التجرد لله في السجود	هو ذروة الصلاة ومنتهاها وقمتها ، وهي المرحلة التي تعطي فيها ملكيتك وملكية كل شيء بحياتك لله وحده دون شريك !



" لا تخش أحداً وأنت في مقام الله ، مسئوليتك هي إرجاع كل مفاسل وكُلِّيات حياتك له سليمة مرة أخرى كما أعطاه لك سليمة ، لذلك إياك أن تسمح للشيطان بالتدخل وتذكرك بأفكارك اجتماعية حتى يُفسد عليك وقفتك أمام خالقك ، وكلما استطعت أن تعي أمام من تقف ، لن يكون للشيطان أي فرصة ولو للحظات أن يشغل فكرك بالصلاة التقليدية عن قيامك بإقامة الصلاة الحقيقية "

يمكن في مرحلة السجود القيام بالأشياء التالية بعد تعزيز ما ذكرناه أعلاه :

- **الشكر** ، شكر الله كل نعمة في حياتك واستحضرها وانسبها له واشكرها له .
- **الدعاء** ، أن يهديك لصراطه ويصطفيك من عبادته ويجعلك من ورثة جنته .
- **تقدير الله** ، أن تُكَبِّره وتقدره حق قدره وتستشعر ضآلتك وضآلة الحياة كلها أمامه وحده .
- **الاستعانة بالله** ، أن تطلب منه المساعدة في تسيير شئون حياتك والتيسير والتخفيف .
- **الاعتصام بالله** ، أن يعصمك وبقيك فتن وضلالات الحياة وخدعها الكثيرة وأن يوصلك دوماً به .
- **الاستكانة للرب** ، أن تشعر بالسكون وأنت معه وتطلب منه أن يُطمئنك دوماً ويكون معك .
- **القنوت لله** ، أن تكون متواجداً معه وأنت تُكلمه وتذكره ، وليس أن تشرد عنه وأنت تُحدثه !
- **الاستعاذة بالله** ، أن تطلب منه الحماية الخفية من أفكار ووساوس الشياطين المستمرة في حياتك .
- **ولاية الله** ، أن تطلب منه أن يتولاك ويجعلك من أوليائه وخاصته ، وأن يُقربك منه وإليه .



ماذا عن المراحل الانتقالية ؟

المراحل الانتقالية هي التي تفصل بين مرحلة القيام ومرحلة الركوع ، وبين مرحلة الركوع والسجود ، إن هذه المراحل الانتقالية ذات أهمية ثانوية ، فهي ليست إلا طريقاً قصيراً يوصلك للمرحلة المهمة التالية ، لذلك اسكن فيها وارتح وأنت تستعد للانتقال للمرحلة التالية ، فكُلِّيات وأساسيات دورة الصلاة (قيام - ركوع - سجود) ، هذه المراحل الثلاثة هي الصلاة ذاتها ، وكل ما يتخللها من فترات انتقال هو أمر اجتهادي لأنه ليس هدفاً في ذاته بل انتقالاً لاستئناف الصلاة .

مظاهر خروجك عن الخشوع النفسي والذهني

1. الصيغ المحفوظة / إن الصيغ التي تحفظها وتظل تكررهما في كل صلاة ، هي فح كبير ، تذكر إن الصلاة التي تريد القيام بها ، قام بها النبي إبراهيم قبلك ، ولم يكن يُكرر ما تُكرره أنت الآن ، وأنت في الصلاة لا تقف في حصة شفوي ، مطلوب منك إقامة (ضبط وتعديل وتقويم وتوصيل) ، وهذه الإقامة هي الوقوف منتبهاً على ذهنك وتفكيرك لدفعه لمسار واحد فقط ، دون أن يسحبك هو لمساراته المتعددة !
2. التكرار العددي / إن تكرارك العددي لصيغة أو جملة لن يفيد إقامتك للصلاة بشيء ، المهم هو استخراج شعور نفسي ومعنى فكري من المعاني التي أمرنا الله باستحضارها في الصلاة ، والتكرار العددي يجعل عقلك الباطن هو سيد الموقف ، فهو يكرر ما يحفظه ويفصل عقلك الواعي وقلبك الواعي عن الحضور والخشوع ، إن الشيطان يحاول سرقة قلبك وعقلك الواعي عبر دفع عقلك الباطن ليعمل آلياً في تكرار صيغ محفوظة ليقوم بتكرارها ، لا تنس أنك تقيم الصلاة لله وليس لأي مخلوق ، انتبه جيداً .



بعد قيامك بالتجربة الأولى ، حاول أن تشاركها معنا في الصفحة التالية المخصصة لهذا الأمر

[منتدى-تجار-بومراجعات/](https://www.aminsabry.net/forums/forum/منتدى-تجار-بومراجعات/)

ضع الملف الصوتي في أذنك وقم بالصلاة التجريبية وحاول في المرة التالية الاستغناء عنه ومحاكاته حينما تقوم بالتجربة ادخل على الرابط واكتب في تعليق تجربتك ليستفيد بها غيرك ولتتعاون مع غيرك على البر والتقوى



مع تحياتي
أمين صبري

