

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

صلاة الخاشعين

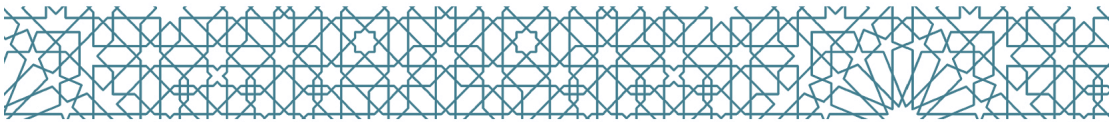
د. رقية العلهاني

هذا الكُتيب

الصلاة هي أعظم صلة تربط بيننا وبين الخالق سبحانه، روحها الخشوع. وثمره الصلاة الخاشعة السعادة والفلاح في الدنيا والآخرة. قال تعالى: ((قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ)) سورة المؤمنون: 1-2.

ومن محن هذا العالم الذي نعيش، فقدان الخشوع في الصلاة، كما جاء في قول عبادة بن الصامت رضي الله عنه: "إِنْ شِدَّتْ

لَأَحَدِثَنَّكَ بِأَوَّلِ عِلْمٍ يُرْفَعُ مِنَ النَّاسِ الْخُشُوعُ يُوشِكُ أَنْ تَدْخُلَ
مَسْجِدَ جَمَاعَةٍ فَلَا تَرَى فِيهِ رَجُلًا خَاشِعًا". رواه الترمذي وقال
حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ. والخشوع لا يكون إلا في القلب أولاً،
المتصل بقنوات وأدوات تصب فيه تستقبل مختلف المسموعات
والصور والكلمات..فهي لا تبقى فارغة بل تمتلئ بخليط معقد من
الرواسب التلقائية ومن الأخبار والأحداث وكل ما تحويه البيئة
الثقافية والاجتماعية والطبيعية التي يعيش فيها الإنسان. من هنا
كان لابد من مران وتدريب طويل للتنبه إلى ما يدخل إلى هذه



القنوات التي تصب في القلب مباشرة، والتي بناء عليها يتحصل الإنسان على الخشوع أو لا يتحصل. وهذا الكتيب يقدم خطوات عملية لمعالجة هذه المشكلة بأسلوب تدريبي يتم عرضه وفق ما توصل إليه العلم في مجال التنمية ومعالجة الخواطر السلبية وتحفيز النواحي الإيجابية في العقل.

والله نسأل التوفيق والقبول



خضوع القلب والجوارح لأمر الله

خ

شهود نعم الله ظاهرة وباطنة


ش

وجل القلب من الله

و

عزم على ترك الذنوب والهوى

ع

- 
- هل يحدث أن تدخل في صلاتك فلا تدري ماذا قرأت؟
 - هل تتمنى أن يتحقق الخشوع في صلاتك؟
 - هل تداهمك الخواطر والأعمال وأنت في صلاتك؟
 - هل ترغب في تعليم صغارك الخشوع؟

إذا كانت إجابتك بنعم على أي من هذه الأسئلة، فإليك
الصفحات التالية ...

كيف أخشع في صلاتي؟

تطهير
القلب

إقامة
الصلاة

تطهير
البدن

تطهير القلب



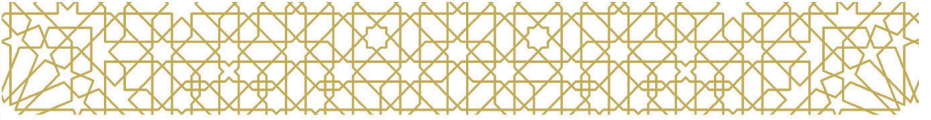


قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
(أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا
وَهِيَ الْقَلْبُ).

متفق عليه.

يحدث بمراقبة كل من:





أولاً: مراقبة السمع

أ. تأملات في الاستماع إلى الأذان

ب. ملوثات السمع

الغيبة، الكلام الفارغ والاستماع إلى المحرمات.





تأملات في الاستماع إلى الأذان

وأنت تنصت إلى الأذان، عش كلمة الله أكبر
وكبره سبحانه وحده في قلبك وحياتك.

- انصت بقلبك إلى نداء الصلاة الأذان وتوقف عن أي

كلام أو عمل حال سماعك.

- تفتن إلى أن الله أكبر من كل أحد وأعظم وأجلّ، وتمعن

في ضالة غيره.



- تدبّر معنى التوحيد وأنت تستمع إلى رفع اسم
الله عاليا في الكون كله.

- استشعر فقر الخلق كلهم إليه سبحانه وغناه
عنهم.

- استشعر معنى الشهادة واستذكر أنك تشهد
أمام الله سبحانه بأن لا أحد يحكم حياتك
سوى الله.



- استشعر معنى أن محمداً رسول الله وأنتك سائر على
نهجه فهو رسول ربك إليك.

أشهد أن لا إله إلا الله
أشهد أن محمداً رسول الله



وقفه

هل تستحضر معنى شهادة أن لا إله إلا الله محمد رسول الله
وأنها التزام منك بمنهج الله في الحياة وأنت تتلفظ بها؟

تدبر في معنى دعوة الله لك للإقبال عليه ومناجاته
وأنت تستمع إلى: حيّ على الصلاة وقل بعدها: لا
حول ولا قوة إلا بالله.



- تذكر ضعفك وعجزك وقلة حيلتك
واجعل معتمدك في كل شيء على الله
حين تقول: لا حول ولا قوة إلا بالله.
- لا تترك بعد انتهاء الأذان قول: اللهم
رب هذه الدعوة التامة والصلاة
القائمة، آت محمداً الوسيلة والفضيلة،
وابعثه مقاماً محموداً الذي وعدته.



ملوثات السمع

من ملوثات السمع التي يمكن أن تؤثر في صلاتنا:

- الاستماع إلى الغيبة
- كثرة الاستماع إلى الكلام الفارغ الذي لا طائل منه.
- الاستماع إلى المحرمات.



ملوثات البصر

- امتنع عن النظر إلى ما في أيدي الآخرين.
 - احمد الله على النعم التي أنعم بها على غيرك وإن لم يصبك منها خير مباشر.
 - مرر أمام عينيك مختلف النعم الظاهرة والباطنة التي تتقلب فيها، وتأملها جيداً توقف عندها.
- قل الحمد لله، دائماً



تدبر قوله تعالى:

{يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ} سورة غَافِرٍ: 19

- راقب الله في السر والعلن.
- تجنب إطلاق نظرك إلى الحرام.
- تجنب فضول النظر.
- تجنب كثرة الالتفاف والنظر لما في أيدي الناس.
- تأمل في عظمة وجمال خلق الله سبحانه ولو لدقائق في كل يوم.





لا تجعل الله أهون الناظرين إليك

راقب الله فيما تنظر إليه في السر والعلن



اللسان

- حوّل تلفظك بالآيات والأدعية من مجرد قول باللسان إلى تفكر في معانيها وإحساس بها.
- تعلم التحكم بأفكارك، واطرد السلبية منها وتجذب الخوض فيها.
- توقف عن الاسترسال في الخواطر والموضوعات المشتتة.
- اتخذ القرار بالتوقف عن الكلام السيء بأشكاله.





القلوب كالقدور في الصدور تغلي
بما فيها، ومغارفها ألسنتها.

يحيى بن معاذ

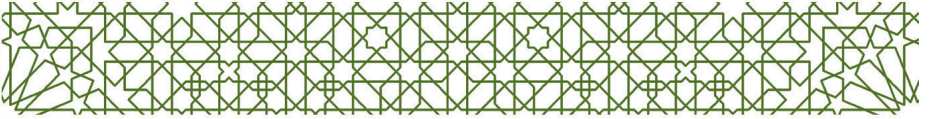
قم بتفريش لسانك بالاستغفار وعطّره بذكر الله



- قلل من الكلام الذي لا فائدة فيه.
- طهر لسانك من السباب والشتم والسخرية والاستهزاء بالآخرين.
- ابتعد عن النخبة ونقل الكلام وتجنب الإشاعات لمجرد أنك سمعتها من أحد.
- تجنب انتقال العدوى إليك من مجالسة التّمامين وأصحاب الكلمات البذيئة.
- تخلص من الفضول وتجنب الخوض فيما لا يعينك.



تطهير البدن



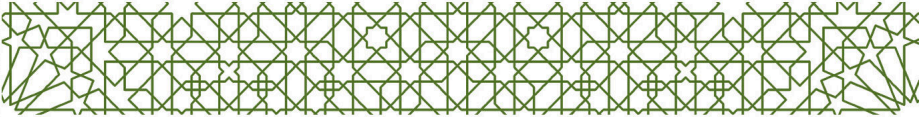
وقفة

هل تفكر في تطهير قلبك
من أدران الذنوب والمعاصي
حال وضوئك ؟



تدبر في حديثه صلى الله عليه وسلم واستحضره أمامك وأنت
تتوضأ: (إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ أَوْ الْمُؤْمِنُ فَغَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَتْ
مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بِعَيْنَيْهِ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ
الْمَاءِ أَوْ نَحْوِ هَذَا وَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَتْ مِنْ يَدَيْهِ كُلُّ
خَطِيئَةٍ بَطَشَتْهَا يَدَاهُ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ حَتَّى يَخْرُجَ
بَقِيَّةً مِنَ الذُّنُوبِ)

رواه الترمذي.

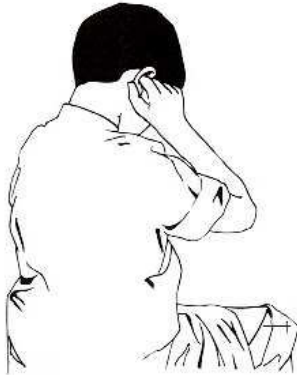


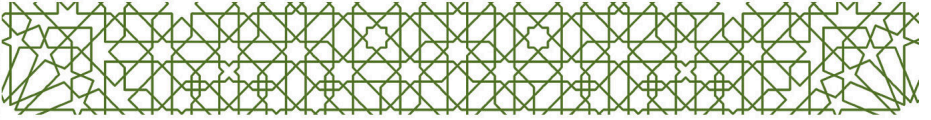
- اغسل قلبك بماء اليقين
- طهر قلبك من أدران القلوب كالحسد
والعجب والرياء والتكبر.

تذكر

الوضوء التام مفتاح الصلاة وتخيل أنك
الآن صفحة بيضاء خالية من أدران
المعاصي.

- تنبه إلى ما ارتكبت من أخطاء قبيل الصلاة.
- توضأ وأنت متيقن أن الله سبحانه سيغفر لك كل خطيئة إذا استغفرت.
- اعزم على عدم العودة إلى المعاصي.
- استشعر معنى الطهارة القلبية والبدنية.





- استحضر معنى الاستعداد للقاء خالقك سبحانه بطهارة القلب والبدن.
- أسبغ الوضوء وتدبر وأنت تغسل أعضاء الوضوء واحدا تلو الآخر.
- استشعر معنى خروج الخطايا من وجهك وسائر بدنك حتى أظفارك.
- لا تسرف في استعمال الماء واحذر من ترك الماء جاريا وأنت تتوضأ.



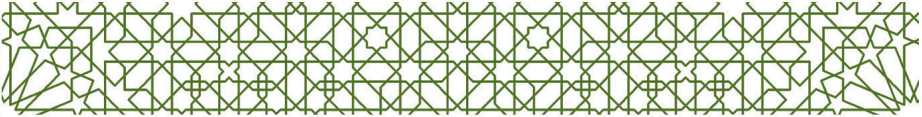


وقفة

بم تشعر وأنت تتوضأ للصلاة ؟

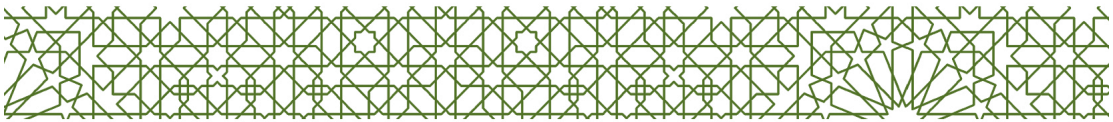
تذكر

قلْ بعد الوضوء: أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ
مُحَمَّدًا عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ وَأَنْتَ مَوْقِنٌ بِهَا
وتخيّل أن جزاءك بها أن تُفتح لك أبواب
الجنة الثانية.



قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « مَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ
يَتَوَضَّأُ فَيَبْلُغُ - أَوْ فَيُسْبِغُ - الْوُضُوءَ ثُمَّ يَقُولُ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ
إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ إِلَّا فُتِحَتْ لَهُ أَبْوَابُ
الْجَنَّةِ الثَّمَانِيَةِ يَدْخُلُ مِنْ أَيِّهَا شَاءَ ».

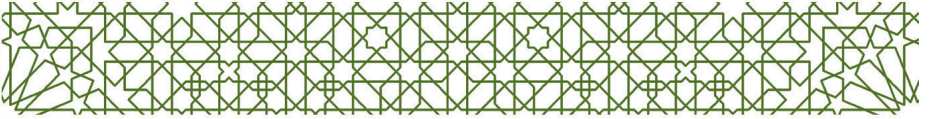
رواه مسلم



- حاول المحافظة على وضوئك دوماً وجده
باستمرار قدر المستطاع فهو شهادة لك
بالإيمان.

- تذكر حديث رسول الله صلى الله عليه
وسلم: " سَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَخَيْرُ أَعْمَالِكُمُ الصَّلَاةُ
وَلَنْ يُحَافِظَ عَلَى الْوُضُوءِ إِلَّا مُؤْمِنٌ " .

صحيح ابن حبان



وقفة

هل تتفرغ للدعاء بين الأذان والإقامة؟

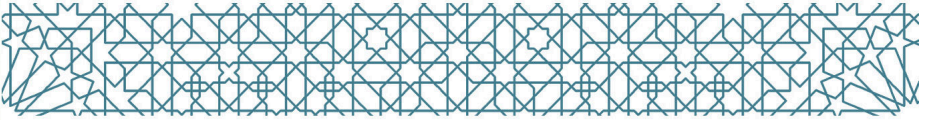
تذكر دوماً أن الدعاء بين الأذان والإقامة لا يرد. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "إِنَّ الدَّعَاءَ لَا يُرَدُّ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالْإِقَامَةِ فَادْعُوا".

صححه الألباني




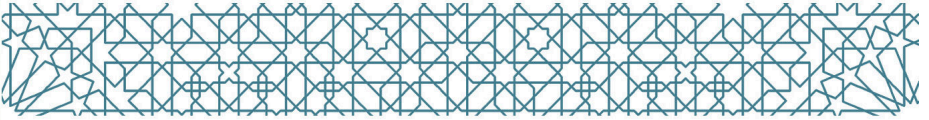
إقامة الصلاة





قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
(أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِيَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ مِنْهُ كُلَّ يَوْمٍ حَمْسَ
مَرَّاتٍ، هَلْ يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ؟ قَالُوا: لَا يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ،
قَالَ: فَذَلِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْحَمْسِ، يَمْحُو اللَّهُ بِهِنَّ الْخَطَايَا).
صحيح البخاري

- 
- فرّغ قلبك من كل أحد ومن كل شيء وأقبل على الله وحده لا شريك له.
 - تخلص من همومك وأحزانك وضعها وراء ظهرك وقل: "يارب"
 - تيقن أن أفضل ما تواجهه به المصائب والكروب الصلاة.
 - تذكر أن أهم شيء في حياتك وآخرتك الصلاة، وتذكر أن الموت يأتي فجأة.
 - تذكر أن الصلاة هي أفضل عمل تلقى به الله عز وجل.



- لا تؤجل أداء الصلاة ولا تؤخرها عن وقتها مهما كانت انشغالاتك.

- كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة.
- استقبل الصلاة بحب وتذكر أن الله يحب التوابين المقبلين عليه.

- تعود على جعل وقت الصلاة وقت الراحة والأنس والسكون.
- تحدث إلى نفسك ومن حولك عن ثمرات الصلاة الخاشعة.

تدبر قوله سبحانه: ((وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا
لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ))

{ سورة البقرة: 45 }

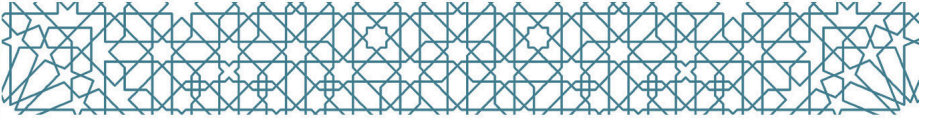
وقفة

هل تأخذ معك للصلاة همومك وأحزانك ومشاعلك؟

-راجع أولوياتك من جديد وضع الصلاة على رأسها.

-تعلم التحكم بأفكارك ولا تصبح أسيراً للخواطر المشتتة.

- عش اللحظة التي أنت فيها.



التكبير

- تذكر وأنت تقول الله أكبر أن يبقى ربك سبحانه أكبر من أي
أحد في نفسك، فكلما خطر لك أحد وأنت في صلاتك، تذكر
أن الله أكبر .

- استشعر تعظيم الله سبحانه وتذكر أن لا أحد يملك لك نفعاً
ولا ضراً سواه.

- لا تخضع لأحد ولا لشيء فالله أكبر.

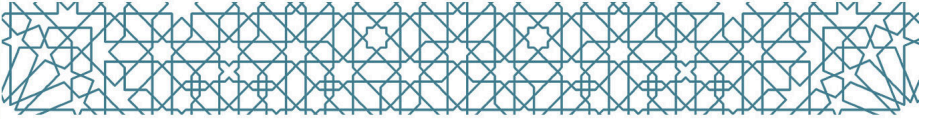
- استشعر قدرة الله المطلقة وعظمته وعلوه.

((الله أكبر في قلبي))

- إياك والنظر إلى مخلوق بعين الضر والنفع وكبرّ الله حق تكبيره.

- تذكر أن التكبير على هذه الكيفية يملاً ما بين السماوات والأرض.

- تذكر أن تكبيرة الإحرام تعني أنك حرّمت على نفسك ما كان مباحاً لها قبل الصلاة من الانشغال بالدنيا وذكرها.



الاستعاذة: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"

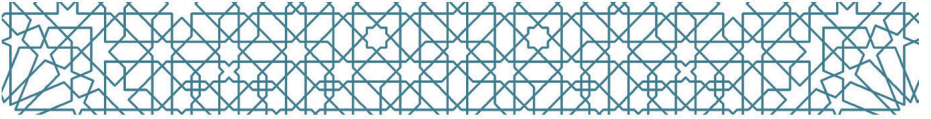
-تذكر أن الشيطان سيغير عليك بكل سلطانه ليصرف قلبك
عن الصلاة التي حُرْم منها.
- تذكر أن الاستعاذة ليست مجرد كلمات تُقال بل لابد من
مجاهدة القلب للالتجاء إلى الله والتخلص من وساوس
وخواطر الشيطان.

سورة الفاتحة

- أحسن الأدب مع الله في صلاتك، فلا تلتفت ولا تعبت
واستشعر معنى أن تقف بين يديه سبحانه، وهو الغني عنك
وأنت الفقير إليه.

- اقطع أملك ورجاءك عن كل ما سوى الله وأنت تقول: بسم
الله

" لن تصح لك عبودية مادام لغير الله فيك بغية فطهر قلبك
حتى لا يبقى فيه غير الله". ابن تيمية



تم كل هذا التشتت الذي أعيشه في حياتي؟

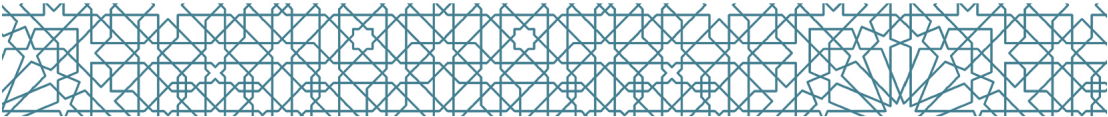
- هل يجعلك أكثر سعادة؟

- هل يشعرك بالطمأنينة؟

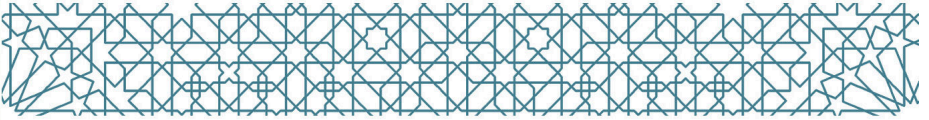
- هل يخلصك من الهموم والأحزان؟

تذكر

أن انصراف ذهنك وانشغال خاطرك بغير الله من قبيل سوء الأدب مع الله.

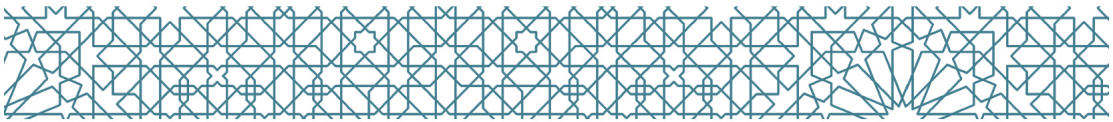


- تَيْقِظْ وَاَنْتَبِهْ لِنَفْسِكَ مَعَ الْاِسْتِعَاةِ الْمَتْوَاصِلَةِ بِاللّٰهِ.
- تَذَكَّرِ الْمَوْتَ اَكْثَرَ وَاسْتَشْعِرْ اَنْ هَذِهِ الصَّلَاةُ رُبَّمَا سَتَكُونُ آخِرَ
صَلَاةٍ فِي حَيَاتِكَ.
تَذَكَّرْ اَنْ لَا اَحَدٌ يَمْلِكُ نَفْعًا اَوْ ضَرًّا سِوَى خَالِقِكَ الَّذِي تَصَلِّيْ لَهٗ
الْاَنَ . وَلَا يُكْتَبُ لَكَ مِنْ صَلَاتِكَ اِلَّا بِقَدْرِ الَّذِي يَحْضُرُ فِيهِ قَلْبُكَ
فِيهَا.



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((إِنَّ الْعَبْدَ لَيَصِلِي الصَّلَاةَ
مَا يَكْتُبُ لَهُ مِنْهَا إِلَّا عَشْرَهَا تُسَعُّهَا ثُمْنُهَا سُبْعُهَا سُدُسُهَا خُمْسُهَا
رُبْعُهَا ثُلُثُهَا نِصْفُهَا))

مسند أحمد.



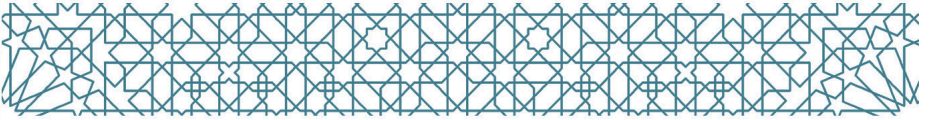
هل تقدر عظمة وقوفك بين يدي الله سبحانه في صلاتك؟

- جاهد نفسك وادفع الخواطر.

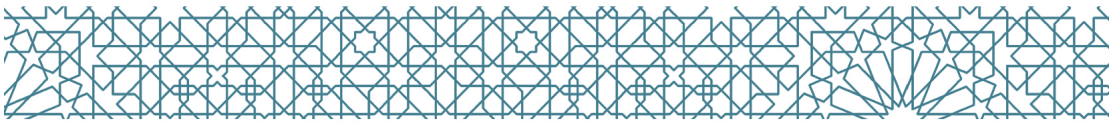
- استحضر معنى أن الله سبحانه ناظر إليك.

- تذكر أن الله يحب المحسنين، وأعظم الإحسان أن تحسن في صلاتك.

- تفكر في أسماء الله سبحانه وصفاته العظيمة ليعظم في نفسك قدر مناجاته والوقوف بين يديه.

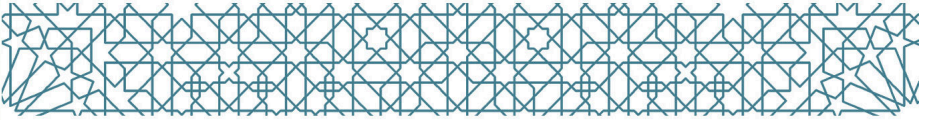


- استشعر عظمة مقامك ووقوفك بين يدي الله سبحانه.
- لا تغفل عن جلال الله وكبريائه.
- استحضر وقوفك يوم القيامة وتذكر أنك في زمن التوبة وأوان الاستغفار فلا تضيع الفرصة على نفسك.
- صلّ صلاة مودع واستحضر أن هذه الصلاة ربما تكون آخر صلاة تلقى بها خالقك سبحانه.



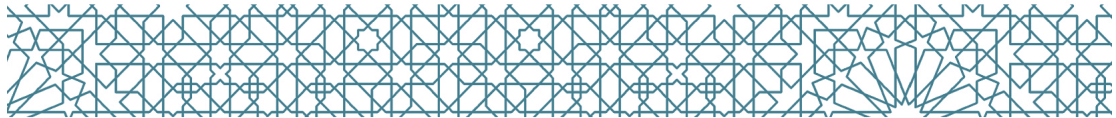
- قل الحمد لله رب العالمين ملء القلب وتأمل في معنى قوله
سبحانه لك: أثنى عليّ عبدي وأنت تقول: الحمد لله

- توجه بالحمد لله على كل شيء ..وعلى النعمة التي أنت فيها
..صلاتك لله ووقوفك بين يديه سبحانه فهي من أعظم النعم.
- مرر أمام عينيك مختلف النعم الظاهرة والباطنة التي تتقلب
فيها، وتأملها جيدا وتوقف عندها.



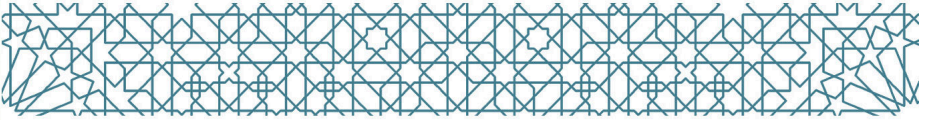
تذكر

- أن الله سبحانه محمود في أفعاله وأوصافه وأسمائه.
- أن كمال الشكر بالعمل الصالح واعتقاد القلب بالثناء على الخالق المنعم سبحانه.
- هل تستحضر نعم الله عليك وتشعر بقيمتها؟
- عش لذة النعم التي بين يديك باطنة وظاهرة.
- ثق برحمة الله سبحانه واعلم أن أعظم نعمه عليك أن يرزقك سبحانه حمده وشكره.

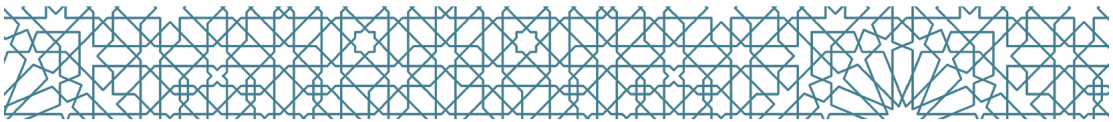


- استنفد أنفاسك في حمد الله وشكره ولن تحصيها.
 - استشعر معنى العجز عن حمده سبحانه فشعورك بالعجز عن حمده من جميل الحمد والعبودية. "الحمد لله"
 - لا تنظر إلى ما ليس في يدك واحمد الله على النعم التي أنعم بها على غيرك وإن لم يصبك منها خير مباشر
- وقفة

هل تستشعر نعمة الصلاة والوقوف بين يديه ومناجاته؟



- تذكر أن الكثير من البشر يتمنون ما أنت مقبل عليه من الصلاة ومناجاة مالك الملك، وقد انقطعت بهم الأسباب.
- اصرف همتك للصلاة، وأخرج من خاطرك كل شيء وكل أحد إلا الوقوف بين يدي الله.



- استشعر رحمة الله عز وجل وشمولها لكل خلقه، وأنت تقول:

"الرحمن الرحيم"

- تعلم العدل والإنصاف وقرر الكف عن الظلم والمعاصي وأنت

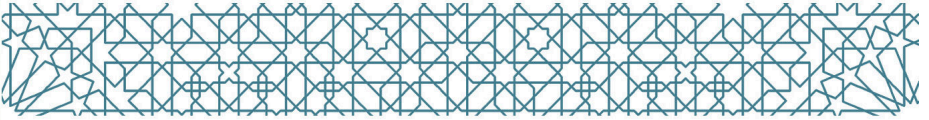
تقول: "مالك يوم الدين"

- تيقن عدل الله وإحسانه وقدرته وكبريائه وأن لا أحد يفر من

حسابه يوم الدين.

- عش معنى الوقوف بين يدي الله اليوم قبل يوم الدين وتذكر

حاجتك لعفوه وصفحه.



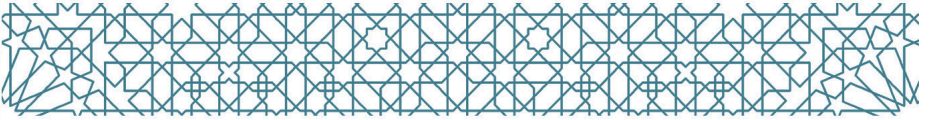
- تذكر أنك في الدنيا عابر سبيل ومسافر طريق وأن الآخرة وجهتك ومقصدك.
- عش معنى الوقوف بين يدي الله اليوم قبل يوم الدين وتذكر حاجتك لعفوه وصفحه.
- تذكر حقوق الله عليك وحقوق الناس واتخذ قرار المبادرة بالوفاء بها.



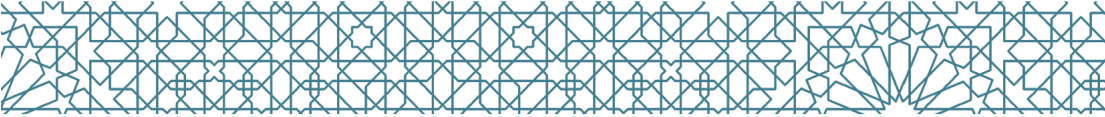
وقفة

هل تشعر بمسئوليتك المباشرة عن أعمالك، وتفكر في محاسبة الله لك؟

- تعلم تحمل المسؤولية ولا ترم باللوم على الآخرين وتذكر أنك مسؤول عن أعمالك وسلوكياتك مسؤولية مباشرة ولا تزر وازرة وزر أخرى.



- ابدأ التغيير ولا تنتظر الظروف الملائمة بل بادر بصناعتها.
- استعد ليوم الحساب، واستحضر في وقوفك للصلاة أن الله سيسألك عنها وعن حضور قلبك وعن أثرها على حياتك.
- استشعر وأنت تقول: إياك نعبد، ألا تعبد هوى النفس ولا الدنيا ولا متاعها... وتوجه بكلك لله وحده لا شريك له وأنت تقول: إياك نعبد وإياك نستعين.



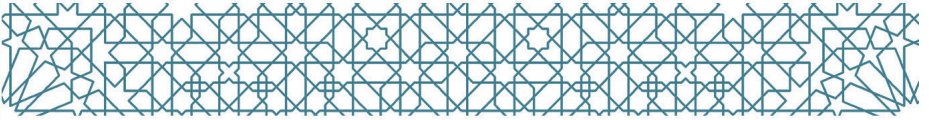
- تذكر فقرك وحاجتك لله سبحانه وأنت تقول: وإياك نستعين. واستشعر معنى أن لا معين لك على وجه الحقيقة في حياتك وعبادتك إلا الله.

وقفة

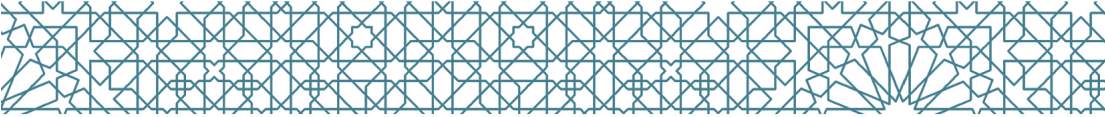
بمن يستعين قلبك على حوائجك وهمومك؟

- أنر قلبك بالاستعانة بالله سبحانه.

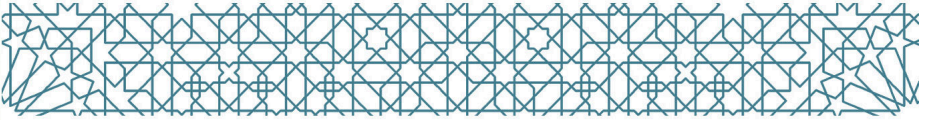
- تخلص من الأنانية والشح فالرزق بيد الله.



- تذكر أن أعظم مراد ومطلوب لك في الدنيا والآخرة: اهدنا الصراط المستقيم.
- اجمع قلبك وأخلص الدعاء بصدق لهذه الغاية العظيمة.. الهداية للصراف المستقيم.
- تخيل الطريق الذي سار عليه الأنبياء والصديقون والشهداء، واطلب منه سبحانه بصدق رفقتهم وأنت تقول: صراط الذين أنعمت عليهم.



- تذكر أن الخسارة العظمى في غضب الله والضلال عن طريقه
والبعد عنه وأنت تقول: غير المغضوب عليهم ولا الضالين.
- أكثر من الدعاء لغيرك بظهر الغيب فهو مفتاح التخلص
من الأنانية. كلما سمعت خيرا أصاب أحدا من الناس، توجه لله
أن يبارك له فيه، وإذا سمعت شرا أصابه، فادع الله أن يصرفه
عنه.



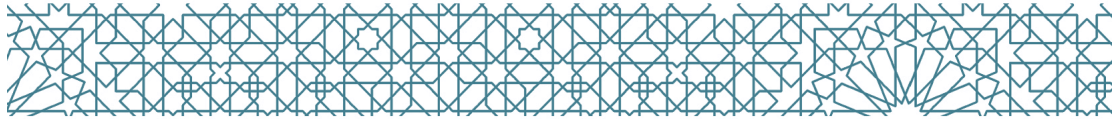
الركوع

- تذكر وأنت ترقع وتحني ظهرك أمام خالقك عظمة وكبرياء
وجلال الله سبحانه

- تذكر ألا تنحني في حياتك كلها إلا لخالقك قلبا وعملا، ظاهرا
وباطنا.

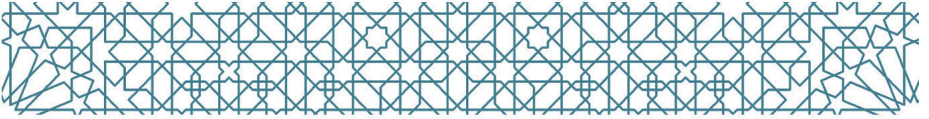
-تذكر ذلك وانكسارك وخضوعك لسلطانه سبحانه.

-تذكر أن الركوع ليس مجرد حركة ظهر تصدر من قلب غافل لاه
وأنت تقول: سبحان ربي العظيم وبجمده.



وقفة

- هل قررت ألا تنحني إلا لله في كل شأن من شؤون حياتك؟
- أكرس كل قيد يقف حائلاً بينك وبين تلبية أوامر الله في حياتك كلها.
 - استحضر الخير الذي تجده في حياتك وآخرتك حين تلبي كل ما يأمر به خالقك، من تيسير أمورك ودفْع الضر عنك.



- ارفع رأسك وأنت واثق أن الله سامع
لكلامك ناظر إليك وقل: "سمع الله لمن
حمده..ربنا ولك الحمد."

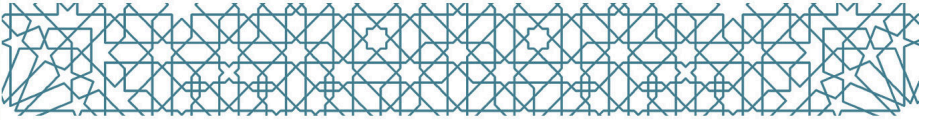
قل بقلبك قبل لسانك: ربنا ولك الحمد
حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السموات
والأرض وملء ما بينهما وملء ما شئت من
شيء بعد.



وقفه

هل تشعر بالرضا والتسليم حين يحدث ما لا يروق لك في حياتك؟

- تعلم الحمد لله وأكثر من قول: الحمد لله يا حساس عميق.
- كرر الدعاء: اللهم آت نفسي تقواها وزكها أنت خير من زكاها أنت وليها ومولاها.
- ألبس سريرتك الجديد من النية الصادقة والتقوى.
- ثق بما يريدك الله لك واعلم أن الأمور بخواتيمها.

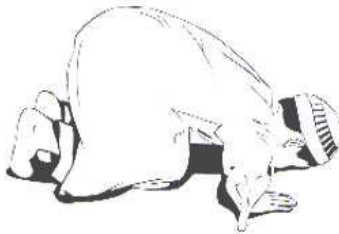


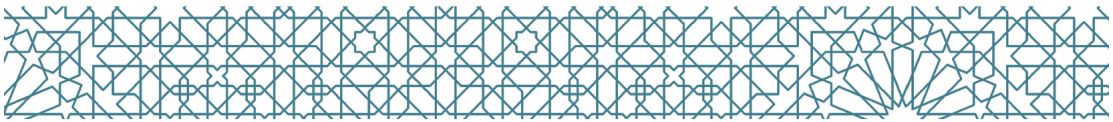
السجود

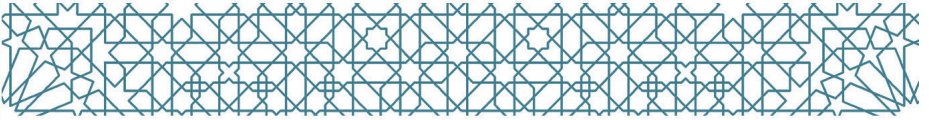
- تذكر وأنت تسجد أنك نلت أعظم منزلة للتقرب من الله سبحانه.

- تذكر عظمة الباري سبحانه وأنت تضع جبهتك على الأرض وتُخضع أعلى ما فيك لعظمته وكبريائه بصدق.

- تذكر أنك ستعود إلى الأرض والتراب يوماً.



- 
- قل بكل تواضع وتذلل وخضوع: سبحان ربي الأعلى وبحمده
..سجد وجهي للذي خلقه وشق سمعه وبصره.
- أطل سجودك بين يدي الله فالسجود من أشرف مراتب
العبودية والخضوع لله.
- تذكر أن أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد.



هل تشعر بالخضوع لله وأنت ساجد؟

- أحي قلبك بتذكر الآخرة ووقوف الناس بين يدي خالقهم للحساب.
- تواضع.. تواضع للناس لتنال لذة الخضوع بين يدي الله.
- اسأل الله في سجودك أن يرزقك الخشوع.
- أكثر من الدعاء بخيري الدنيا والآخرة لنفسك ولغيرك.

- ارفع رأسك من السجود وضع نصب عينيك مدى تفريطك في

جنب الله واستغفره.

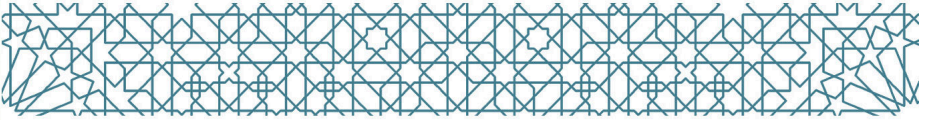
- قل بصدق رب اغفر لي وارحمني واهدني

وارزقني وعافني.

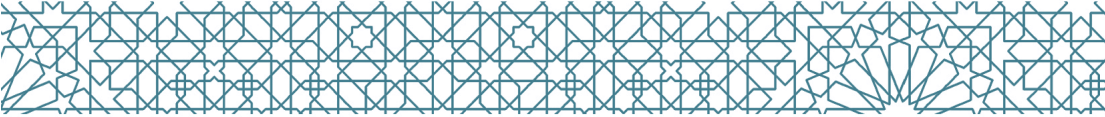
- تذكر مدى حاجتك لهذه الدعوات وأن الله

وحده من يملكها.



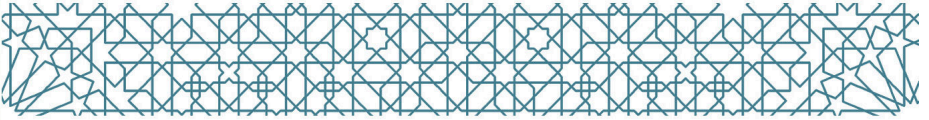


- تدبر في بقاء ملك الله سبحانه وأنت تتلو: التحيات لله.
- استشعر معنى التوحيد وتخليص عمك كله لله وحده وأنه سبحانه المستحق لكل ذلك لا سواه.
- لا تجعل تلفظك بالكلمات عادة جوفاء دون تدبر فيها، واستشعار لعظيم معانيها وأثرها.



هل تشعر بتغير إيجابي في سلوكك اليومي بعد أداء الصلاة؟

- تخيل لو أن حائطاً في منزلك تهدم، وقارن بين ما يحدث من خلل في صلاتك، و ما يحدث في حائط لك أو بيت!
- الصلاة عمود الدين فحافظ على عماد دينك.
- أزل حب كل ما يشوش عليك صلاتك واقطع تعلقك به بقوة وعزم وإصرار.
- تأكد من مدى التغير الإيجابي الذي أحدثته الصلاة في نفسك.



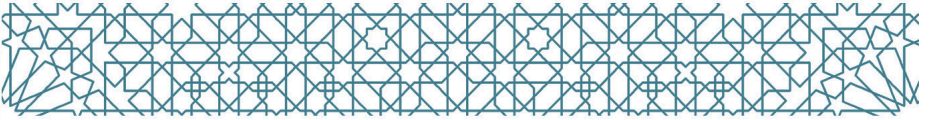
- إذا استشعرت أيّ نقص أو خلل في صلاتك فاحزن واعزم على معالجته سريعاً.

- تأمل في الخواطر والموانع التي تحول بينك وبين إتمام الخشوع في صلاتك.

- حلل أسباب انشغالاتك وحدد لها حجمها الطبيعي دون تضخيمها.

هل تشعر بالسكينة والراحة أثناء الصلاة؟

- قارن نفسك بين وضعك قبل الصلاة وبعدها.
- راقب مزاجك العام بعد الصلاة ولاحظ التغيرات.
- انتبه لسلوكك بعد الصلاة.
- تذكر ضرورة مجاهدة نفسك وصعوبة ذلك خاصة في البداية.
- خصص جدولاً تراقب فيه حضور قلبك في الصلاة.

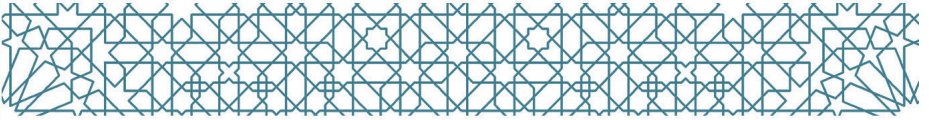


ما بعد الصلاة...


- قم بنقل ما تعلمته إلى غيرك وحاول أن تنشر هذه المعاني العظيمة للصلاة فبين حولك وخاصة الصغار.
- في تعليم الصغار الصلاة، وجه اهتمامك نحو تعليمهم مقاصد الصلاة وأغراضها الروحية، ولا تقصر اهتمامك بأعمال الصلاة وحركاتها الظاهرة فحسب.

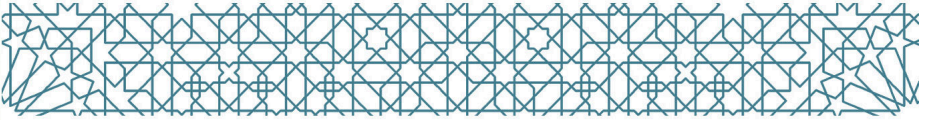
هل تهتم بتعليم مقاصد الصلاة لغيرك وخاصة الأطفال؟

- احرص على غرز معاني الإحسان في الصلاة في الطفل منذ نعومة أظفاره ومدار ذلك: أن تعلمه أن يعبد الله كأنه يراه، فإن لم يكن يراه، فإن الله يراه.
- علم الطفل الأدب مع الله في صلاته، من خلال تعليمه سكون جوارحه وخشوعها بين يدي خالقه وقرب إليه هذه المعاني.

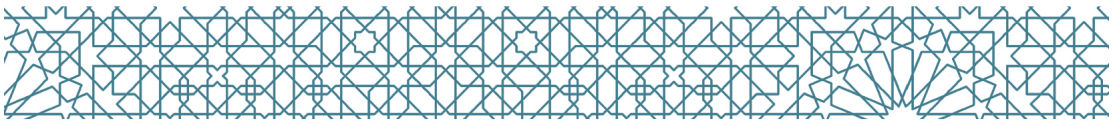


- راقب عن كتب وبجكمة مؤشرات انفعال الطفل خاصة في الصلاة وقم بتشجيعه.
- احذر من المكافآت المادية في مقابل أن يصلي لله.
- قم بتعويد الصغار على الذهاب إلى المساجد والتعلق بها، وحبب إليهم ثمرات المداومة على ذلك.
- قَرِّب إليهم معاني السكينة والطمأنينة باستعمال الخيال.
- حدِّث الطفل بما يفهم ولا تُكثِر من الكلام فيمل ويسأم.

- 
- حاول أن تشجع الطفل على أن يطلق العنان لخياله ليسرح في
الجزء كما كان يفعل النبي صلى الله عليه وسلم في تعليم أصحابه.
- اجلس مع الطفل بعد الصلاة وتحدث إليه كأن تقول له: تخيل
أنك في يوم شديد الحرارة، فيأتيك ظل يحميك... تخيل النور في
الظلمة الشديدة.. تخيل... تخيل... مع ربط ذلك بصلاته.
- انشر في بيتك أجواء البهجة حين تسمع نداء الصلاة.
- حاول أن تجعل وقت الصلاة والاستعداد لها، أمراً مهماً في
البيت ومعلناً.



- شجع الطفل على نقل تجربته في الصلاة لأقرانه وساعده لخلق دوائر تدريبية بين الصغار أنفسهم.
- لا تتأخر عن أداء الصلاة في أوقاتها مهما كانت الظروف وأظهر الاهتمام بذلك دوماً.
- تحبب إلى خالك بكثرة النوافل وقرب هذه المعاني للصغار.
- احرص على تنمية حب الله لك من خلال حرصك على صلاتك والتقرب إليه بالنوافل.

- 
- لا تحرص على الكم بقدر حرصك على إتقان الصلاة وكيفية أدائها، فالعبرة بالأثر الذي تتركه الصلاة في نفسك.
 - قرّب إلى الطفل التفكير بالآخرة وحبها إليه ولا تركز على الأشياء الحسية فحسب.
 - احرص على تعويد الطفل على الصلاة في جماعة واشرح له مقاصدها.



هذا والحمد لله رب العالمين

رقم الناشر الدولي

4-5-731-99901-978

رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة

10836/2012 د ع

الدكتورة رقية العلواني

قامت بنشر العديد من المؤلفات باللغتين العربية والأنكليزية في مجالات علمية متنوعة ما بين تدبر القرآن الكريم ودراسات المرأة والأسرة ومشاريع التنمية الشبابية، إضافة إلى تخصصها في الدراسات الإسلامية ومقارنة الأديان. فازت بالعديد من الجوائز العالمية منها جائزة الأمير نايف بن عبدالعزيز آل سعود في السنة النبوية عن كتابها: فقه الحوار مع المخالف في ضوء السنة النبوية. قامت بتقديم عشرات الدورات التدريبية خاصة فيما يتعلق بالتنمية وتعليم مهارات التدبر والقيم الإيجابية. تعمل حالياً أستاذاً مشاركاً في جامعة البحرين.