

العلامة: الأستاذ الدكتور  
أحمد مصطفى أبو الخير

الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

الناشر: المؤلف

١٤٤٧ هـ - ٢٠٢٦ م

الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

## الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

### تأليف

العلامة: الأستاذ الدكتور

**أحمد مصطفى أبو الخير**

الخير الدولي والمترجم العربي

خادم اللغة العربية

الناشر

المؤلف

وطس: ٠١٠٠٤٧٦٥٨٦١

abu\_elkher@yahoo.com

جمهورية مصر العربية

١٤٤٧ هـ / ٢٠٢٦ م



## الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

### تقدمة وتوطئة

تُعَدُّ من المشكلات التي يعانها بعض المصلين، سيما من يصلون جالسين، السهو في الصلاة والصيام، وهذا ما تحاول علاجه هذه الورقة أو هذه الوريقات التي نهدتها للقارئ العربي أو القارئ بالعربية، نقدم أفكارًا أو مقترحات مؤملين أن تساهم هذه الأفكار وتلك المقترحات في مساعدة من يسهو في الصلاة ويعاونه في حل هذه المشكلة.

فالحمد لله أن قال: والذين هم عن صلاتهم ساهون، فلم يجعل الويل للساhein في صلاتهم، بل للساhein عن صلاتهم، الساhein عن صلاتهم الذين هم يراءون ويمنعون الماعون، سورة الماعون، وهذا من فضل الله ورحمته بنا نحن المصلين.

ولذا سيكون أولًا النصائح والأفكار والمقترحات، مع استحضار عِظَم شأن الصلاة وخطورها كما يلي، ولكن قبل أن أدخل في المقترحات، أستعرض مداخلة من المداخلات، هي أن أسائل: هل يوجد مؤلف أو مؤلفات تحدثت عن ظاهرة السهو أو النسيان في الصلوات، من المكتوبات أو المنقولات؟

إنه - فيما رأيت - لا يوجد شيء من المؤلفات في الشك أو السهو أو النسيان، سواء لدى القدماء ولا حتى لدى المحدثين، ويبدو أن هذه المشكلة لم تكن مطروحة قبلاً، أي قبل الآن أو قبل الواقع المعاصر، لكن هذه المشكلة في شقيها الاثنين: السهو والنسيان، قد ظهرت واضحة فاضحة صريحة في وسائل التواصل الاجتماعي.

وهذه بعض العناوين التي ظهرت فيها هذه الظاهرة المقلقة عند عدد لا يُستهان بهم من المصلين، مثل: كثرة الشك في الصلاة، الشك في الوضوء والطهارة، كيفية التخلص من الوسواس في الوضوء والصلاة، هل يجوز إعادة الصلاة بسبب الشك فيها؟ لكن سوف نحاول تحليل الظاهرة والتطرق إلى مختلف جوانبها وتبسيط الضوء عليها كما يلي:

أولاً: استحضار عظمة الصلاة وخطورة شأنها، وهو ما لا يدركه كثير من المصلين إلا من رحم ربي، إذ الصلاة لقاء مع الله الخالق الرازق والمحيي المميت، واستشعار هذه المعاني هو اللبنة الأولى في التركيز الشديد والاهتمام البالغ بهذه العبادة المهمة، وإدراك خطورة شأنها.

حيث تمام الهيئة في لقاء الله، من حيث:

- لا تكفي ستر عورة المصلي، بل الهيئة المناسبة للقاء رب العالمين، فإذا ألقى العبد عند عبدٍ مثله، وجاءه في الناس يبتغي منه خيرًا أو مصلحة أو فائدة، فإنه يرتدي أفخم ثيابه، وهيئته ملتزمًا من أدب المجاملة والسلوك المثالي والتصرف الأفضل والأمثل.





## الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

كما نصح الرسول صلى الله عليه وآله من يصلي جالسًا دون قيام بأن يجعل سجوده أخفض من ركوعه كما سيأتي تفصيله، ومن المباحة بين حركات الصلاة وأركانها كما بين السجود وبين الركوع.

ويقال: إن الشيطان يوسوس للمصلي، ويُطلق عليه خنزب، ومعناه شيطان يوسوس في الصلاة.

والآن إلى النقطة التالية في معالجة وسوسة الشيطان لمن يصلي:

ثالثًا: التآني الشديد في الصلاة: «فإنك لم تصل، صل فإنك لم تصل».

رُوي أن رجلاً دخل مسجدًا فصلى، ثم جاء فسلم على النبي صلى الله عليه وسلم، فردّ السلام قائلاً للرجل: «ارجع فصل فإنك لم تصل».

فرجع الرجل فصلى كما كان صلى، ثم جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال له: «عليك السلام، ارجع فصل فإنك لم تصل».

فعاد ذلك ثلاث مرات.

فقال الرجل: والذي بعثك بالحق، لا أحسن غير هذا، فعلمني.

قال سيد الخلق:

١. إذا قمت إلى الصلاة فكبر.

٢. ثم اقرأ ما تيسر منك من القرآن.

٣. ثم اركع حتى تطمئن راکعًا، لاحظ: حتى تطمئن.

٤. ثم اسجد حتى تطمئن ساجدًا، مرة أخرى: حتى تطمئن.

٥. ثم اجلس حتى تطمئن جالسًا، لاحظ: تطمئن.

٦. ثم افعّل ذلك في الصلاة كلها.

٧. فإذا فعلت هذا فقد تمت صلاتك، وإذا انتقصت من هذا شيئًا فإنما انتقصت من صلاتك.

وختم سيد الخلق نصحه بالاهتمام بالوضوء قبل الصلاة: «إذا قمت إلى الصلاة فأسبغ

الوضوء، أتمه وأكمله، ولا تنقص منه شيئًا». أخرج البخاري ومسلم.



## الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

انظر كيف وجه سيد الخلق الرجل بالاطمئنان في الركوع وفي السجود وفي الجلوس وفي عامة الصلوات والأركان، وما أرى الاطمئنان إلا التأنى الشديد والتؤدة في الصلاة كلها، والبعد التام عن العجلة والسرعة الشديدة الحاضرة في الصلاة كما يفعل بعض المصلين الآن، وهو ما يؤدي إلى السهو في الصلاة والنسيان، ويمكن الشيطان الموكل هذا، خنزب. فعلى المصلي أن يتذكر كل هذا، ويلتفت إلى نصح سيد الخلق: الاطمئنان، الاطمئنان، الاطمئنان عند إقامة الصلاة.

رابعًا: التركيز الشديد في الصلاة، كما تركز أيها المصلي في عدّ الدراهم والدنانير، وكما تركز في السيارات والمركبات أو الدراجات النارية أو الهوائية، خاصة في مدينة مزدحمة بالسيارات والمارة والراجلين، أو في الليل، أفلا تعقلون؟ كما تركز في كل هذا أو غيره، ولا تركز في الصلوات، فلا تكن من الضعفاء الذين يختطفون الصلاة اختطافًا، وينقرونها نقرًا، أو كما كنا نسمع في الزمن الماضي: أخطف المغرب أو أخطف ركعتين، إلى آخره.

إذن فالنصيحة الرابعة: الخشوع التام في الصلاة والبعد عن السهو والنسيان في الصلوات، والتركيز الشديد عند إقامة الصلاة.

خامسًا: المباحة ما بين الأركان وشعائر الصلوات، كما رأينا في سنة النبي صلى الله عليه وآله وسلم مع ذلك الصحابي، واجعل سجودك أخفض من ركوعك، وهذا يعني أن المصلي جالسًا يُنصح بالمباحة بين شعائر الصلاة وسننها وأركانها وسائر شعائرها، وعلى رأسها تركيز شديد وواضح بين السجود والركوع.

فالركوع والسجود أظهر الحركات في الصلاة، ويجب التباعد الواضح ما بين هذين الركنين، خاصة لمن يصلي جالسًا.

عند النية وتكبيرة الإحرام: عدم الإسراع إلى الفاتحة، بل المباحة بين التكبير وقراءة الفاتحة، ثم بين قراءة الفاتحة والركوع، ثم بين القيام والركوع، ثم الفرق بين القيام من الركوع إلى السجدة الأولى، وما بين السجدة الأولى والسجدة الثانية.



## الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

معنى هذا أن الفواصل بين شعائر الصلاة لا تكون سريعة لا يكاد المصلي يحس بها، بل هذه الفواصل تكون منظمة وواضحة ومتأنية.

وهذه النصيحة الخامسة لمن يصلي إن رام مزيداً من الخشوع والبعد عن السهو والنسيان والسرхан، سيما لمن يصلي جالساً بشكل خاص.

ما بين الركوع وما بين السجود كما نُبّه إليه الشرع، فانتبه أخي: باعد بين وضع الجسم ورفع اليدين عند تكبيرة الإحرام، وبين وضع الجسم عند قراءة الفاتحة، والتي تُختم بـ«آمين»، التي قالها جبريل وقال بها محمد صلى الله عليه وسلم.

وكذلك ما بين قراءة الفاتحة والركوع، وما بين القيام من الركوع والسجود، وما بين الجلوس بين السجدين، وما بين جلوسك للتشهد الأوسط أو الأخير، إلى آخره.

كل ذلك يكون بوضوح، خاصة للمصلي جالساً.

سادساً: ركز على ما سيأتي من الصلوات وليس على ما فات، فعندما تركز على ما فات يمكن أن تشك في عدد الركعات أو السجودات. أما عندما تركز على ما سيأتي من الصلاة وليس على ما فات لن يتأتى لك أو يتأتى سهو أو شك أو نسيان، كيف؟

أنت في الركعة الأولى، إذا انتهت لا تفكر فيها حتى لا تشك أو تتشكك، بل فكر في الباقي من الركعات: هل الباقي ركعة في الصلاة الثنائية، أو ركعتان في الصلاة الثلاثية، أو ثلاث في الصلاة الرباعية، أي فيما بقي عليك وليس فيما أسلفت وأديت.

وعند الركوع فكر في الركعة الثانية ووجوب أدائها، فهي الباقية الآتية، وهو ما يؤكد أنك أديت الركعة الأولى، فإن فكرت فيها فإن الشك قد يتسلل إليك بشأنها، دوماً فكر فيما سيأتي من مراحل الصلاة وليس فيما سبق تأديته، وهكذا.

فهذه هي النصيحة السادسة: ركز على ما سيأتي من مراحل الصلاة، وتخفف من مشاغل الدنيا وأعبائها.

وفي سورة الأنفال: ﴿وَإِذْ قَالُوا اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ هَذَا هُوَ الْحَقُّ مِنْ عِنْدِكَ فَأَمْطِرْ عَلَيْنَا حِجَارَةً مِّنَ السَّمَاءِ أَوْ ائْتِنَا بِعَذَابٍ أَلِيمٍ﴾ الأنفال ٣٢، وكأن المنطق والبداهة أن يكون كلامهم: هذا هو الحق فاهدنا إليه.



## الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

وفي سورة يس: ﴿وَيَقُولُونَ مَتَى هَذَا الْوَعْدُ إِن كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾ مَا يَنْظُرُونَ إِلَّا صَيْحَةً وَاحِدَةً تَأْخُذُهُمْ وَهُمْ يَخِصِّمُونَ ﴿٥٨﴾ فَلَا يَسْتَطِيعُونَ تَوْصِيَةً وَلَا إِلَىٰ أَهْلِهِمْ يَرْجِعُونَ ﴿٥٩﴾ يس ٤٨-٥٠.

وفي التفسير: يَخِصِّمُونَ أي يتخاصمون ويتجادلون في أمور الدنيا التافهة والأشد تافهة منها، فلا ينبغي أن تسيطر على عقول الناس وتحصرهم بالعوائق والمعوقات في طريقهم.

ولذا كان في الحديث: «من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه»، ليتفرغ ويركز على ما يعنيه ويهمه، فكان من اللازم كي نصل إلى الخشوع وأن نبرأ من النسيان والسرхан والسهو المستدام هو التركيز على الأشياء والأمور والشواغل المهمة في هذه الحياة التي تخصصنا نحن في خويصة أنفسنا وتعنيننا، ولا تعيننا، فإن هذا يجعلنا نتفرغ ونركز في الصلاة، وفي تمييز الصلوات مما له شأن خطير وشأن ذو تأثير، وتفتح الطريق أمام الخشوع في الصلاة والبعد عن السرхан والنسيان في أي صلاة وفي غيرها.

سابعًا: دعم الثقة بالنفس والالتكاء على غلبة الظن.

إن دعم الثقة بالنفس لهو أمر مهم هنا، فإن خلو المرء، سيما المصلي، من الثقة بالنفس يؤدي إلى الشك في أي شيء وفي كل شيء.

وقد حاولت الإفادة من الذكاء الاصطناعي أو من الشبكة الدولية، فلم أجد ما يفيدني، ربما بسبب تراكم ما لدي من تجارب وخبرات خاصة مع تقدم العمر ومرور السنين والأعوام.

ولذا أنصح القارئ بمحاولة الإفادة من الذكاء الاصطناعي أو الشبكة العنكبوتية وغيرها من المراجع والمصادر في علم النفس وغيرها من العلوم والحكمة، ما دام المؤمن يرى أن وجودها حق وأولى.

ومن ناحية أخرى، فإننا نأخذ بما أفتى به في إذاعة القرآن، برنامج بريد الإسلام، الدكتور محمد نبيل غنايم (بالياء لا بالهمزة) حيث أفتى لأحد المستمعين الذين اشتكوا بكل مرارة من النسيان والسرхан في الصلوات.

(يكفي غلبة الظن، وأن يكفي المصلي فقط غلبة ظنه).

والله أعلى وأعلم، كما يقول المفتون في نهاية فتاواهم لمن يستفتيهم ويأخذ رأيهم.

والآن هاتان نصيحتان مهمتان:

- دعم الثقة بالنفس.



## الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

- والاتكاء على غلبة الظن، إن شك المصلي في شيء من صلواته وهو خارج من الصلاة، فإنه إذا خرج من الصلاة وقد أنهى صلاته فلا محل للشك أو الارتياب.
- وأن نبراً من النسيان والسرحان وغيره.

ثامناً: تنشيط الذاكرة:

حيث يمكن الاستعانة بما ينشط الذاكرة دعماً من أطعمة أو حتى أدوية وعلاجات؟ مثال الأطعمة:

- الأسماك الدهنية الغنية بالأوميغا ٣.
- المكسرات مثل الجوز واللوز وعين الجمل.
- الخضروات الورقية مثل السبانخ والبروكلي.
- التوت.
- الأفوكاتو.
- البيض.

بل يمكن البحث عن أدوية منشطة للذاكرة.

هذه مسألة شخصية فردية بحثة، حيث لا يمكن أن يُقدّم نصح واحد بأدوية معينة يُنصح بها الناس، بل إن الطبيب المختص هو المخوّل بوصف الدواء للمريض، فالأرزاق على الله.

لكن يمكن أن يُقدّم نصح عام مثل:

١. الإقلال من السكر والسكريات.
٢. تخصيص وقت للتأمل والتفكير.
٣. الحفاظ على وزن معتدل.
٤. الحصول على قسط كافٍ من النوم.
٥. ممارسة اللياقة الذهنية.
٦. والتركيز على الحاضر الواقعي المعاش.
٧. تدريب العقل.
٨. تقليل المشوشات المتكررة.



## الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

بخصوص الحفاظ على وزن معتدل قرأت: وروي عن ثور بن معاذ (قال رسول الله صلى الله عليه وسلم): أن الله يبغض البدينين الفرحين، ويحب كل قلبٍ حزين، ويبغض أهل البيت للحمين، ويبغض كل حبرٍ سمين»؛

وفي حديثٍ آخر صحيح:

«إنه ليأتي الرجلُ العظيمُ السمينُ يومَ القيامةِ لا يزنُ عند الله جناح بعوضة» (متفق عليه).

ويقال: البطنة تذهب الفطنة، وهو مثلٌ عربيٌّ مشهور، ومعناه أن الإفراط في الطعام يُضعف الذكاء والفهم السريع، ويُضعف البدن ويجلب النوم. وقد ذهب إلى ذلك بعض الأطباء، وذكره عدد من العلماء كالإمام الشافعي والغزالي وغيرهما، مشيرين إلى أن الاعتدال في الأكل هو سبيلٌ للحفاظ على صفاء الذهن وقوة البدن، مستشهدين بنصوصٍ دينيةٍ تحث على الإقلال من الطعام.

وفي الحديث الشريف: «ما ملأ آدميٌ وعاءً شراً من بطنه»، وفيه أن كثرة الطعام والشراب تُتسّي القلب، والقلب يموت كالزراع إذا كثرت عليه الماء.

الآن الآن، ليس بعد الآن علينا أن نترك موضوع الطعام في المبالغة فيه: أو الإقلال منه والاقتصاد فيه.. إلخ إلى غير هذا من نقاط بحثنا تاركين للقارئ الرجوع إلى بعض مصادر تيك الأحاديث النبوية الشهيرة.

عاشراً: وفي إطار هذا الموضوع، أي الخشوع في الصلاة والنية مع التخلص من النسيان والسهو، والتركيز والانضباط في الصلاة، فذلك أمرٌ مبارك من سيد الخلق محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم.

وهنا جاءت النصيحة:

- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم.

- والنفث عن اليسار ثلاث مرات.

يلتفت المصلي إلى اليسار قليلاً أثناء الصلاة، ثم يتحوّل عن يساره. ونذكر أن الشيطان الذي يوسوس في الصلاة يُسمّى «خِزْب»، ومعناه: شيطان الوسوسة في الصلاة.

وهكذا نجد أن الشيطان لا يترك الإنسان، بل يلاحقه ويضايقه حتى في منامه، فكيف

يكون ذلك؟



## الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

هذا اقتباس من كتابنا «التراث العربي في كتب تفسير الأحلام»، ويُظهر محاولات الشيطان المستميتة لإدخال الحزن والكدر على الإنسان، ويكون العلاج واحدًا، وهو:

- النفث عن اليسار.
- الاستعاذة بالله.

وفي هذا المعنى ما روي عن أبي سلمة رضي الله عنه قال:

«كنت أرى الرؤيا فأمرض منها، حتى لقيت أبا قتادة، فذكرت ذلك له، فقال: سمعت رسول الله ﷺ يقول:

“الرؤيا الصالحة من الله، والحلم من الشيطان، فإذا رأى أحدكم ما يكره فلينفث عن يساره ثلاثًا، وليتعوذ بالله من شرها، فإنها لن تضره”».

وفي رواية أخرى:

«فإذا رأى ما يكره فليبصق عن يساره ثلاثًا، وليتعوذ بالله من الشيطان ومن شر ما رأى، ولا يُحدّث بها أحدًا، فإنها لا تضره».

ليقم فيصلي، وليسأل الله من خيرها، وليتعوذ من شرها. وهذه جملة من نصيح سيد الخلق ﷺ لمن رأى رؤيا لا تسره، ما يشير ويؤكد أن الشيطان دائم الكيد للإنسان حتى في منامه، ولا سيما في إدخال الهمّ والغمّ، وإبعاده عن السرور والحبور.

ومن ثم فإن المسلم إذا شعر بما يُنغص عليه حياته، ولا سيما إذا لم يجد مبررًا لما يجد ويحسّ، فعليه الانتفاع بما سبق.

وما بنا أن نذهب بعيدًا أو قريبًا، ففي سورة المجادلة:

﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ المجادلة: ١٠.

فمن أين تأتي هذه النجوى؟ إنها من الشيطان، والهدف منها حزن الذين آمنوا. وتبين الآية السابقة قول الله تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا تَنَاجَيْتُمْ فَلَا تَتَنَاجَوْا بِالْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَمَعْصِيَةِ الرَّسُولِ وَتَنَاجَوْا بِالْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾ المجادلة: ٩.



## الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

وهذه بعض الآيات التي تشير إلى سوء أفعال الشياطين تجاه بني آدم عليه السلام، ومنها:

١- عداوة الشيطان المستمرة:

﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾ يوسف ٥.

٢- الأمر باتخاذ عدوًا:

﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا﴾ فاطر ٦.

٣- خذلان الشيطان للإنسان:

﴿وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا﴾ الفرقان ٢٩.

٤- إيقاع العداوة بين الناس:

﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ﴾ المائدة ٩١.

وهذه نماذج من مكر الشيطان وكيدته كما جاء في الكتاب الكريم، وهي غيظ من فيض، فمن أراد الاستزادة فليرجع إلى «المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم» للعلامة محمد فؤاد عبد الباقي، إلى مادة ش ط ن.

نعود سريعًا حاذرين إلى موضوعنا: السرحان والنسيان في الصلاة، إنما ذلكم من الشيطان الذي يدأب دائمًا على محاولة إدخال الحزن على الذين آمنوا، ولا يقتصر ذلك على النسيان في الصلاة، بل يمتد أيضًا إلى منام الإنسان؛ إذ لا يتركه، بل يسلب عليه الرؤى الفاسدة والشريفة.

وليس هذا فقط، بل إن الشيطان يحاول إدخال الحزن إلى قلوب المؤمنين في كل وقت وحين، فإذا وجد المرء حزنًا أو انقباضًا بلا مبرر، فذلك من الشيطان، فعليه أن يستعيد بالله من الشيطان الرجيم.

وهكذا نجد أننا إذا واجهنا سرحانًا أو نسيانًا في الصلاة، أو أحلامًا مزعجة في المنام، أو ضيقًا أو حزنًا غير مبرر، فعلينا أن نستعيد بالله من الشيطان الرجيم، وأن نلتزم بما ورد من الهدي الشرعي في مثل هذه الأحوال.



## الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

### ملخص ما سبق وبيان على المعلم أو على الكاتب

تحدثنا عن ظاهرة النسيان والسرхан في الصلوات ولم أجد من الخلف أو السلف من ألف فيها أو كتب عنها إنما رأيت هذا في مسائل التواصل الحديثة ووسائل التواصل الحديثة والمعاصرة، كثير من محدثينا والمعاصرين كتبوا عنها. الظاهرة ليست خطيرة وإن كانت تثير القلق وتبعث عليه، لكن اعلم أيها القارئ الكريم ما يلي:

أولاً: إذا سهوت في صلاتك أو شككت في العدد، فابنِ على الأقل. بياناً على ذلك: إن كانت الصلاة رباعية وشككت هل هي ثلاث أم أربع فاجعلها ثلاثاً، وإن كانت ثلاثية وشككت هل هي اثنتان أم ثلاث فاجعلها اثنتين، ثم تسجد للسهو قبل التسليم أو بعده.

ثانياً: التنفّس عن اليسار قليلاً مع الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، وهذا إن كنت تشك في بعض الصلوات.

فإن كنت شككاً في كل صلواتك وفي كل الأحوال فلا يلتفت إلى شكك، وليس له محل من الإعراب على ما أفتى به المفتون.

ونذكر أيضاً أن الصلاة إذا انتهت فلا شك فيها، يهرب منها كل شك ويفر كما يفر من الأسد، وكما يأبي المرء أن يرد على نفسه ما خففه الله، إذ المطلوب في الصلاة وفي الوضوء وغيرهما هو العمل بغلبة الظن فقط.

فإذا غلب الظن أن الصلاة كانت أربعاً وكانت بالفعل أربعاً فقد أزيل الشك، وإن كانت خامسة زائدة فهي كفارة لك على الشك والنسيان.

وفضلاً عن ذلك، هناك عدة نصائح، خاصة لمن يصلي جالساً:

أولاً: التأني الشديد والمتمهل في أداء أركان الصلاة.

ثانياً: المباحة بين حركات الجسم في أركان الصلاة، خاصة بين الركوع والسجود، كما ورد عن سيد الخلق ﷺ، إذ إن هناك فرقاً واضحاً بين القيام والركوع والسجود، والجلوس بين السجدين، والوقوف لقراءة الفاتحة والسورة.

ثالثاً: على المصلي أن يفكر فيما يأتي من الصلاة، لا فيما مضى منها؛ فإن التفكير فيما مضى قد يؤدي إلى الشك فيما انتهى منه، بينما التفكير فيما هو آتٍ يبعث على التركيز ويُبعد عن الوسوسة والشك فيما أدّى من الصلاة. وأنت تصلي فكر فيما بقي من الصلاة؛ فإن كنت في



## الطريق إلى الخشوع في الصلاة وتجنب السهو والنسيان

صلاة رباعية ففكر: بقي ثلاث ركعات، أو بقي ركعتان، وهكذا، واترك التفكير فيما سلف من ركعات أو سجادات.

ولا بأس أن يلجأ المرء إلى ما يعين على تقوية الذاكرة من غذاء أو دواء أو غير ذلك عند الحاجة.

وفي البدء والنهاية، لا ينبغي للمسلم أن ينسى الدعاء في كل لحظة إلى رب السماوات والأرض، صاحب كن فيكون، قال تعالى:

﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ غافر ٦٠.

﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾ النمل ٦٢.

﴿مَا يَعْزُبُ عَنْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ﴾ الفرقان ٧٧.

وبعد، فالأمر لله من قبل ومن بعد، وليس بعد كلام الله كلام لأحد، والله ولي التوفيق

العلامة الأستاذ الدكتور

**أحمد مصطفى أبو الخير**

الخبير الدولي والمترجم العربي

خادم اللغة العربية

