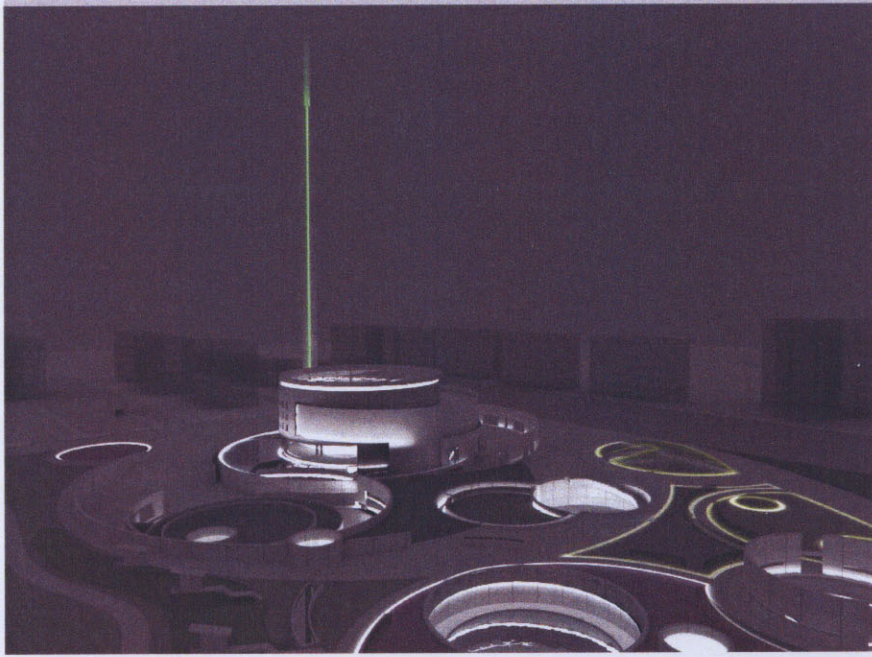


جامعة رمنتق  
كلية الهندسة المعمارية

مركز التوعية الروحية

. الجامع .

٢٠٠٧-٢٠٠٨



إعداد

اتزان رمزي غزلان

إشراف

د.م. بيير نانو

د.م. جمال الأحمر

الإسلام هو أعظم ما أملك..

الإعتدال.. العقل... المنطق.. الحكمة.. المحبة دون أي شرط..

دين واضح، جاء ليرقى بنا ويجعل منا أمة قادرة على إعطاء كل شيء  
جيد بكافة المجالات..

وكيف والله سبحانه تعالى جعلنا خلائفه في الأرض!؟

المسلم عليه مهمة عميقة، غفل الكثيرين منا عنها..

بطريقة أو بأخرى تأطر الدين ليصبح صيام وصلاة فقط، دون التوجه  
لعمق هذه العبادات..

بطريقة ما تحول من نسميه "المتدين" أو "الملتزم" لصورة تنخص  
متعصب، متحجر، فقدت ملامحه الابتسامة..

بالوقت الذي يدعو ديننا الحنيف إلى التساوي، التواضع، والتألف..

الإسلام لم يترك أي حالة يمكن أن يمر بها الإنسان إلا وذكر لنا التوجيه  
التربوي لها..

الأكل- الشراب- النوم- الاستحمام- الزواج- حتى قضاء الحاجة....

وبالتالي جاء الدين الإسلامي ليكون ديناً تربوياً خالصاً منظوماً تحت  
قوانين هي الأكمل والأصح على الإطلاق..

كيف لا وهي منزلة من خالق البنشر الأعلم بنفوسنا..

الله سبحانه وتعالى عندما فرض العبادات على البنشر فرضها لحكمة  
بالغة..

الصلاة ليست مجرد حركات ولا كلمات تقال في اليوم خمس مرات...!

الصوم أبعد ما يمكن تعريفه، هو الانقطاع عن الأكل والشراب "فقط"!!

حجاب المسلمة ليس مجرد رداء ترتديه ليقيدها، ليجعل منها طبقة  
أخرى من البشرا!

لو علمنا حقيقة وجوه هذا الدين لكنا على خير ما يرام الآن، في  
الوقت الذي تركزت علينا الحروب من كل اتجاه... نفسيا وإعلاميا  
وعسكريا!

الله سبحانه وتعالى يريد منا أن نتأمل في كل شيء من حولنا.  
أن نسأل أنفسنا وأن نحلل، نتعلم لنصل إلى المرتبة التي يجدر بنا  
الوصول إليها.

المسلم غفل عن عبادة هي الأعظم والتي برأيي هي بداية الوصول إلى  
عمق ذاته وعمق الحقائق من حوله... التأمل، أو بالمصطلح الإسلامي ما  
يسمى بالختنوع.

عندما نصلي علينا أن نختنع..

عند الصيام علينا أن نختنع...

عند رؤيتنا لطبيعة خلقها الله من حولنا علينا أن نتأملها ونسأل أنفسنا  
لنعلم الحكمة من كل ما يدور من حولنا..

الله سبحانه وتعالى لا يريدنا أن نكون مجرد مؤدين لعبادات لا علم لنا  
من جواهرها والهدف الذي فرضت علينا لأجله!

الله سبحانه وتعالى يريد من كل منا أن يصفى ذاته ويرقيها ويصل بروحه لمرتبة هي الأعلى قدر المستطاع لكي يهنأ بعينته ويكون نمونجا لغيره.. هذه المرحلة إن لم نصل لها كل عبادتنا مردودة علينا..

لا يمكن لتنخصص وهو صائم أن ينتتم تنخصص آخر، وهذا أكثر ما نجده للأسف في شهر رمضان المبارك!!

إذا عندما نجد مثل هذا الخلل المخيف علينا أن نسأل ما هو السبب لهذا التراجع، ولم أصبحت العبادة عادة ممارسة دون التنعور بنفوتها من الداخل..

ببساطة عدم فهمنا الدقيق لجوهر هذا الدين وعمق المعنى لهذه العبادات جعل منا مؤدين ومنظرين ومقيمين بالوقت الذي نفتقر له للكفاءة!

ليس كل من صلى فهو مصلي!!

وليس كل من انقطع عن الطعام والتنراب هو صائم!!

وليس كل من ارتدت الحجاب فهي محتشمة!!

الإسلام هو دين تهذيب.. دين أخلاق ومعاملة، لا يمكن أن تقبل لنا عبادة إن لم نصل لمستوى ترتقي بها الروح عن توافه الأمور وكيف إذا كان هناك خلل ببعض أخلاقنا وتصرفاتنا؟!!

أرى وبالأساس أنه علينا أن نهذب أرواحنا.. نروضها ونعلمها قبل الانتقال لأي مرحلة تعبدية لأنه لا يمكن الوصول لها دون المرور بهذه المرحلة..

الله سبحانه وتعالى لا ينظر إلينا بتفكنا ولا بعالنا ولا بتنهاداتنا ولا يحاسبنا على ظواهر الأمور، وإنما هناك نظام خاص أساسه المرتبة الروحية التي يجب أن نرتقي لها. فكلما ارتقت الروح أكثر كلما كانت أظهر وأنقى، كلما كان هذا الإنسان "وباللاوعي" محبوباً من الآخرين، هذا الشخص ربما لا يصلي -هذا لا يعني أن عدم الصلاة صحيح- ولكن ربما هو بحاجة لتوجيه، أو ربما هو شخص بتجرد عن الدين إنسان ارتقى بروحه ونزهها عن نوافه الأمور، هذبها وارتقى بها وقد لا يكون مسلماً! فسبحان الله هو بالتالي شخص مرغوب ومحبوب لا يمكن أن ننكره بداخلنا!

ولذا عمدت وبالأساس قبل أن أجعل الجامع هو إسم لهذا المنشروع، هناك مرحلة علينا الوقوف عندها، هناك رحلة روحية على كل منا أن يتجاوزها. أن يتأمل داخل نفسه ويقيمها ويرى أخطائها ليصححها ذاتياً.

أو ربما تجاوزناها كمرحلة ولكن الحالة التأملية التي يجب أن تكون أساس معاملاتنا وحالة التوحد مع الذات هي حاجة لا يمكن لنا أن ننسخ منها. نتعرت بأنه ولبد لمكان أساسه العبادة والصلاة أن تتوفر فيه حالة تأملية، مكان يستطيع الإنسان "بتجرد" أن يلجأ إليه..

ربما عابر سبيل أراد الاسترخاء..

أو مهموم أراد التوحد مع الله تعالى، يحاوره، يبكي ويفضي ما بداخله ليجد راحته هناك!

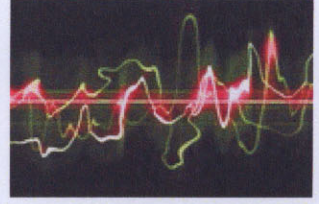
لا يمكن أن تكتمل عبادتنا إن لم نهذب أرواحنا ولا يمكن لأرواحنا أن تنهذب إن لم نعلمها أن تسأل وتبحث عن الجواب، أن نشتغلها بجواهر الأمور لا بقننورها..

ربما هذا هو الهدف من تسميته "مركز التوعية الروحية"  
بالإضافة إلى الحاجة التي لا يعلمها إلا القليل لحالة التأمل ومالها من  
تأثير عظيم علينا، لأنه عندما تصلح الروح ينعكس صلاحها على الجسد،  
لأنها هي الجزء الخالد والمتحكم فينا...

وبالتالي نتعرت أنه لا يمكن لنا أن نهنا إن لم تكن أرواحنا وصلت  
لمرحلة وحالة تعبدية معينة حتى نكون مرغوبين من قبل أنفسنا ومن  
قبل الآخرين بشكل عام، وحتى يتقبل الله تعالى منا العبادة كمسلمين  
بشكل خاص...

هذا بحث قيم يذكر حقيقة التأثير الإيجابي والذي لا غنى عنه وكيف  
يساعدنا على التوازن روحيا وفكريا وجسديا، أحببت أن أشارككم إياه..

## طاقة الخشوع



أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعُوا قُلُوبَهُمْ لِيَذَرَ اللَّهُ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ [الحديد: ١٦]. هذه آية عظيمة تخاطب كل مؤمن لتذكره بأهمية الخشوع لله تعالى، ولو تأملنا آيات القرآن نلاحظ أنه يعطي أهمية كبيرة لهذا الأمر، فما السر في ذلك؟ لنأمل هذه الحقائق العلمية والقرآنية.

### هل للخشوع طاقة؟

يظن المؤمن أحياناً أن الله أمرنا بالخشوع فقط لنتقرب إليه، ولكن الدراسات العلمية أظهرت شيئاً جديداً حول ما يسميه العلماء "التأمل"، ولكن هذا التأمل هو مجرد أن يجلس المرء ويحرق في جبل أو تنمعة أو تنجرة دون حركة ودون تفكير. ووجدوا أن هذا التأمل ذو فائدة كبيرة في معالجة الأمراض وتقوية الذاكرة وزيادة الإبداع والصبر وغير ذلك.

ولكن القرآن لم يقتصر على التأمل المجرد، بل قرنه بالتفكير والتدبر وأخذ العبرة والتركيز على الهدف، وسماه "الخشوع" وكان الخشوع من أهم العبادات وأصعبها لأنه يحتاج لتركيز كبير، وهكذا فإن كلمة "الخشوع" تدل على أقصى درجات التأمل مع التفكير العميق، وهذا الخشوع ليس مجرد عبادة بل له فوائد مادية في علاج الأمراض واكتساب قدرات هائلة ومتجددة.

## الخشنوع والقلب

أظهرت دراسة جديدة ننشرها مجلة جمعية القلب الأمريكية أن التأمل لفترات طويلة ومنتظمة يقي القلب من الاحتشاء أو الاضطراب. ويعمل التأمل على علاج ضغط الدم العالي وبالتالي تخفيف الإجهاد عن القلب. ولذلك قال تعالى مخاطباً المؤمنين: **أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَنَعُوا قُلُوبَهُمْ لِيَذَرَ اللَّهُ** [الحديد: ١٦].

كما أظهرت هذه الدراسة أن للقلب عملاً مهماً وليس مجرد مضخة، وتؤكد الدراسات أهمية التأمل والخشنوع في استقرار عمل القلب، ويقول الأطباء اليوم إن أمراض القلب هي السبب الأول للموت في العالم، وسبب هذه الأمراض هو وجود اضطراب في نظام عمل القلب، ومن هنا ندرك أهمية الخشنوع في استقرار وتنظيم أداء القلب.

إن الدراسات تثبت اليوم أن التأمل يعالج الاكتئاب والقلق والإحباط، وهي أمراض العصر التي تنتشر بكثافة اليوم. ليس هذا فحسب بل وجدوا أن التأمل المنتظم يعطي للإنسان ثقة أكثر بالنفس ويجعله أكثر صبراً وتحملاً لمتناكل وهموم الحياة. يقول تبارك وتعالى: **الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** [الرعد: ٢٨]. وهكذا إخوتي وأخواتي! إذا أردتم أن تبعدوا عنكم اضطرابات القلب فعليكم بالخشنوع ولو للحظات كل يوم.

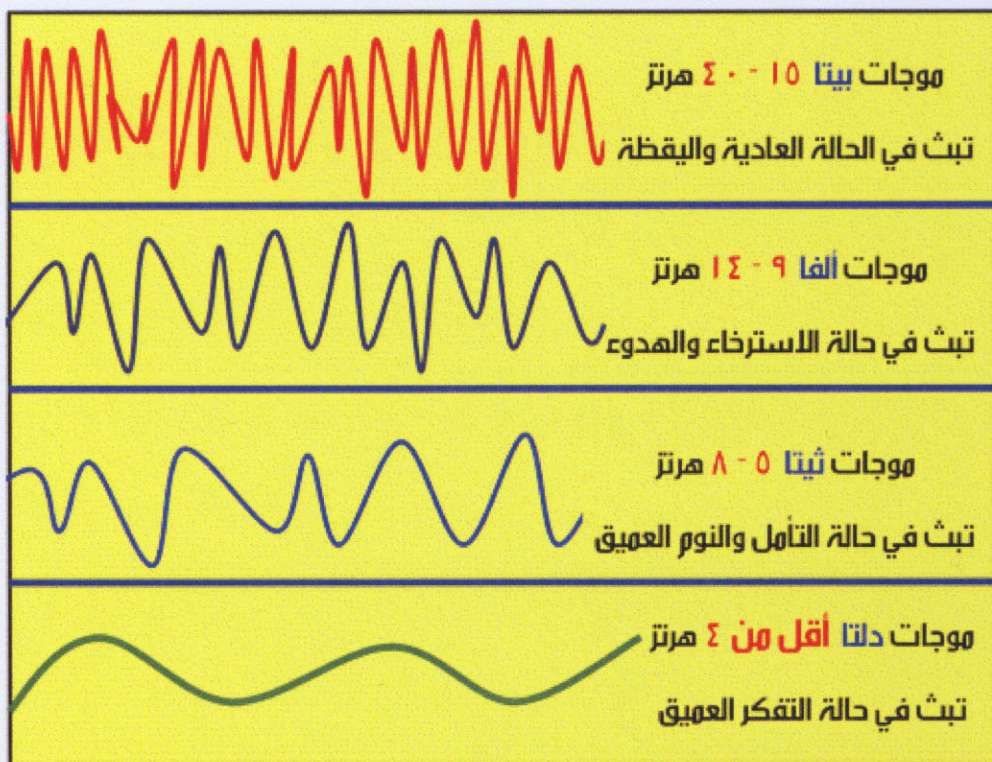
## الخشنوع وعلاقته بالموجات التي يطلقها الدماغ

لقد وجد العلماء أن دماغ الإنسان يصدر ترددات كهربائية باستمرار، ولكن قيمة الترددات تتغير حسب نشاط الإنسان. ففي حالة التنبه والنشاط والعمل والتركيز يطلق موجات اسمها "بيتا" وهي زبذبات



يتراوح ترددها من 10 إلى 40 نبضة في الثانية (هرتز)، وفي حالة الاسترخاء والتأمل العادي يطلق الدماغ موجات "ألفا" ويتراوح ترددها من 9 إلى 14 نبضة في الثانية، أما في حالة النوم والأحلام والتأمل العميق فيعمل الدماغ على موجات "بيتا" وهي من 0-8 هرتز، وأخيراً وفي حالات النوم العميق بلا أحلام يطلق الدماغ موجات "دلتا" وقيمتها أقل من 4 هرتز.

نستطيع أن نستنتج أن الإنسان كلما كان في حالة ختنوع فإن الموجات تصبح أقل نبضة، وهذا يريح الدماغ ويقوّيه ويساعد على إصلاح الخلل الذي أصابه نتيجة مرض أو اضطراب نفسي مثلاً، لذلك يعتقد بعض الباحثين أن الانفعالات ترهق الدماغ وبالتالي يقصر العمر، بينما التأمل يريح الدماغ ويطوّل العمر!



إن أهم موجات بيتها الدماغ هي تلك الموجات ذات التردد المنخفض، والتي تعتبر وسيلة تنفائية للجسد بسبب تأثيرها على خلايا الجسم

والنظام المناعي، وبالتالي فإن التأمل وبكلمة أخرى "الختنوع" يعتبر وسيلة فعالة لتوليد هذه الموجات والتي تؤثر إيجابياً على خلايا الدماغ وتعيد برمجته وتصحيح الخلل الحاصل في برنامج عمل الدماغ، إن ممارسة الختنوع يعتبر بمثابة تهيئة وتنظيم وتقوية لعمل الدماغ.

### **الختنوع يزيد حجم الدماغ**

قام باحثون من كلية هارفارد الطبية حديثاً بدراسة التأثير المحتمل للتأمل على الدماغ فوجدوا أن حجم دماغ الإنسان الذي ينفق تنيناً من وقته على التأمل بانتظام أكبر من حجم دماغ الإنسان العادي الذي لم يعتد التأمل أو الختنوع، ولذلك هناك اعتقاد بأن التأمل يزيد من حجم الدماغ أي يزيد من قدرات الإنسان على الإبداع والحياة السليمة والسعادة.

فقد وجدوا أن قنطرة الدماغ في مناطق محددة تصبح أكثر سمكاً بسبب التأمل، وتتجلى أهمية هذه الظاهرة إذا علمنا أن قنطرة الدماغ تتناقص كلما تقدمنا في السن، وبالتالي يمكن القول: إن التأمل يطيل العمر أو يبطئ تقدم الهرم!

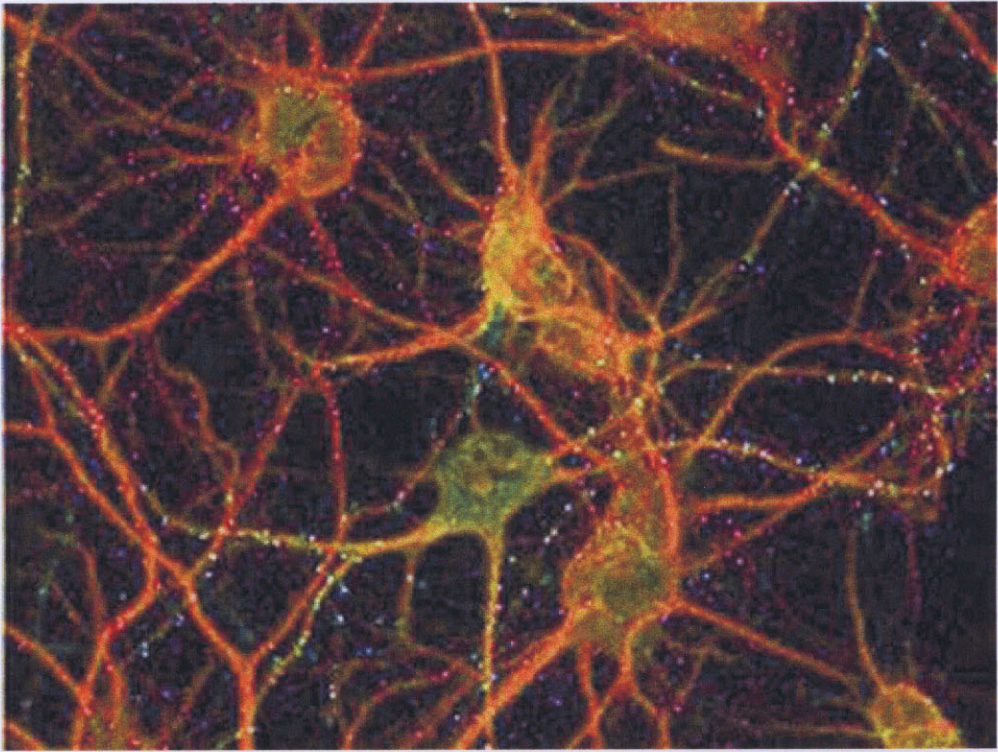
كما أظهرت هذه الدراسة [William J. Cromie, Harvard University] أنه كلما كانت مدة التأمل أكبر كان التأثير أوضح على الدماغ من حيث الحجم واستقرار عمل الدماغ، أي أن هناك علاقة بين التأمل وحجم وسلامة الدماغ. طبعاً هذا التأثير على الدماغ يحدث بفعل التأمل فقط، ولكن الختنوع يعطي نتائج أكبر، ولكن للأسف لا توجد تجارب إسلامية في هذا المجال!

## الختنوع يخفف الألم

بعد فنتل الطب الكيمائي في علاج بعض الأمراض المستعصية، لجأ بعض الباحثين إلى العلاج بالتأمل بعدما لاحظوا أن التأمل المنتظم يساعد على تخفيف الإحساس بالألم، وكذلك يساعد على تقوية جهاز المناعة.

وفي دراسة جديدة تبين أن التأمل يعالج الألم المزمنة، فقد قام بعض الباحثين بدراسة الدماغ لدى أشخاص طلب منهم أن يغمسوا أيديهم في الماء الساخن جداً، وقد تم رصد نشاط الدماغ نتيجة الألم الذي نتعروا به، وبعد ذلك تم إعادة التجربة مع أناس تعودوا على التأمل المنتظم، فكان الدماغ لا يستجيب للألم، أي أن التأمل سبب تأثيراً عصبياً منع الألم من إثارة الدماغ.

وهكذا نستطيع أن نستنتج أن الختنوع يساعد الإنسان على تحمل الألم بل وتخفيفه بدرجة كبيرة. وهو أفضل وسيلة لتعلم الصبر، وعلاج فعال للانفعالات، فإذا كان لديكم متنتكلة نفسية مهما كان نوعها، فما عليكم إلا أن تتأملوا كل يوم بمعجزة من معجزات القرآن مثلاً، أو تستمعوا لآيات من القرآن بشيء من التدبر، أي تعيّنوا في جو الآيات، عندما تسمعون آية عذاب تتخيلون نار جهنم وحرّها، وعندما تسمعون آية نعيم تتخيلون الجنة وما فيها من نعيم، وهكذا كانت قراءة النبي عليه الصلاة والسلام للقرآن.



يحتوي دماغ الإنسان أكثر من عترة آلاف تريليون وصلة عصبية، وهذه الوصلات تصل أكثر من تريليون خلية بعضها ببعض، وتعمل كأعد جهاز على وجه الأرض. ويقول العلماء إن خلايا الدماغ تحتاج للتأمل والتفكر دائماً لتستعيد نشاطها بل لتصبح أكثر فاعلية، وإن الأشخاص الذين تعودوا على التفكير العميق في الكون مثلاً هو الأكثر إبداعاً!! وهنا ندرك أهمية قوله تعالى: [إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ \* الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ] [آل عمران: ١٩٠-١٩١].

### الختنوع والماطفة

لاحظ بعض العلماء عندما أجروا مسحاً للدماغ بالرنين المغنطيسي الوظيفي fMRI أن الإنسان الذي يتعود على التأمل، يكون أكثر قدرة

على التحكم بعواطفه، وأكثر قدرة على التحكم بانفعالاته، وبالنتيجة أكثر قدرة على السعادة من غيرها!

بل بيّنت التجارب أن التأمل يساعد على التحكم بالغريزة الجنسية لدى الجنسين، كذلك فإن التأمل يؤدي إلى تنظيم عاطفة الإنسان وعدم الإسراف أو التهور في قراراته، لأن التأمل ينتشط المناطق الحساسة في الدماغ وتنشيطاً إيجابياً بحيث يزيل التراكمات السلبية والخلل الذي أصاب هذه الأجزاء نتيجة الأحداث التي مر بها الإنسان.

### الختنوع لعلاج الأمراض المستعصية

هناك مراكز خاصة في الغرب تعالج المرضى بالتأمل، ويقولون إن التأمل ينتفي من بعض الأمراض التي عجز الطب عنها، ولذلك تجد اليوم إقبالاً كبيراً. وكما قرأتُ عن مثل هذه المراكز أقول سبحان الله! ألسنا نحن أولى منهم بهذا العلاج، لأن القرآن جعل الختنوع والتأمل والتفكير في خلق الله عبادة عظيمة، وانظروا معي كيف مدح الله عبادة المتقين فقال: **إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ \* الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ** [آل عمران: ١٩٠-١٩١].

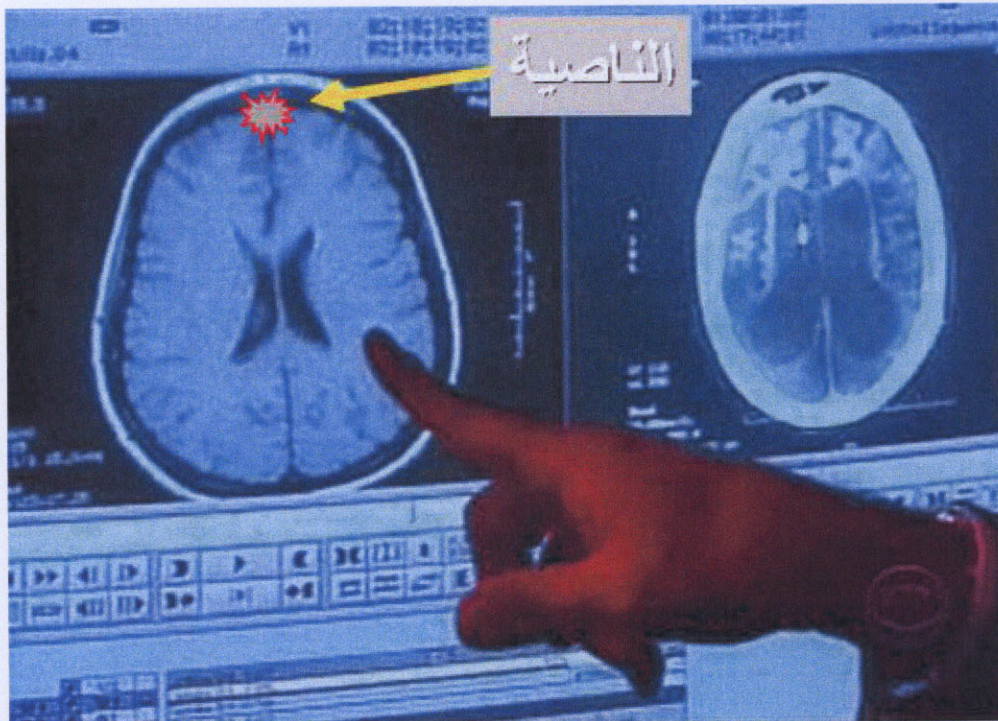
ولذلك يا إخوتي إذا كان لدى أحدكم مرضاً مستعصياً أو مزمناً، فما عليه إلا أن يجلس كل يوم لمدة ساعة مع معجزة من معجزات القرآن في الفلك أو الطب أو الجبال والبحار وغير ذلك ويحاول أن يتعمق في خلق الله وفي عظمة هذا القرآن، وهذه الطريقة أعالج بها نفسي من بعض

الأمراض وكذلك من أي مشكلة نفسية، ولذلك أنصح كل مؤمن أن يلجأ إلى هذه الطريقة في العلاج.

### الخشوع والناصية

وجد العلماء أن ناصية الإنسان أي الجزء الأمامي من الدماغ تنتظم بشكل كبير أثناء التأمل والتفكير العميق والإبداعي، هذه المنطقة من الدماغ هي مركز القيادة أيضاً لدى الإنسان ومركز اتخاذ القرارات المهمة والمصيرية. ولهذا الجزء من الدماغ أثر كبير على سلوكنا وعواطفنا واستمرار حياتنا.

ولذلك نجد أن النبي الأعظم عليه الصلاة والسلام ركّز على هذا الجزء في دعائه لربه فكان يقول: [ناصيتي بيدك] أي يا رب لقد أسلمتك ناصيتي وهي مركز القيادة والقرارات والسلوك، وأنت توجهها كيف تنتهز. كذلك فإن أحد أساليب العلاج بالقرآن أن تضع يدك على منطقة الناصية ثم تقرأ آيات من القرآن بخشوع فيكون لها تأثير أكبر.



تتكل بين المنطقة المسؤولة عن الكذب والخطأ في الدماغ وهي المنطقة المنتار إليها باللون الأحمر وهي في مقدمة الدماغ أو [الناصية] وهي مسؤولة عن اتخاذ القرارات الهامة ومسؤولة عن التوجه والسلوك، وهذه المنطقة هي ذاتها المسؤولة عن الإبداع والخنوع عند الإنسان، وبالتالي يمكن القول إن المؤمن عندما يمارس الخنوع في عبادته وفي عمله وفي تفكره وتدبره لكتاب ربه، وحتى في علاقاته الاجتماعية، فإن هذه المنطقة أي الناصية تتنشط وتصبح أكثر قدرة على الإبداع وعلى توجيه الجسد وعلى اتخاذ القرارات الصحيحة، وبالتالي على رد الكذب، إن الخنوع يساعد على الصدق! وهذا ما أُننار إليه القرآن في آياته، مثلاً دعاء سيدنا هود عليه السلام: [إني توكلت على الله ربي وربكم ما من دابة إلا هو آخذ بناصيتها إن ربي على صراط مستقيم] [هود: 01].

### الخنوع والوساوس

وجد الدكتور Newberg بعد إجراء العديد من التجارب على رهبان بونيين يتأملون كل يوم لمدة ساعة، أن المنطقة الأمامية من دماغهم تتنشط أثناء التأمل، أما المناطق الخلفية من الدماغ فلا تقوم بأي نشاط يذكر. وتجدر الإشارة إلى أن المنطقة المسؤولة عن الوسواس موجودة في الجانب الخلفي للدماغ، وبالتالي يمكن الاستنتاج بأن التأمل والخنوع يعالج الوسواس.

كذلك فإن الإحساس بالتوجه المكاني ينخفض عند الذي يمارس التأمل، وهذا يقودنا للاستنتاج بأن الخنوع يؤدي إلى تخفيف التنعور بالبيئة المحيطة وبالتالي فإن أي خلل نفسي سببه البيئة [مثل الأصدقاء أو الأهل أو المجتمع] سوف يزول بتكرار التأمل. كما تبين من بعض

الدراسات الحديثة أن التأمل يزيد الذاكرة ويقوي الانتباه عند الإنسان، ولذلك فقد يكون هذا الأسلوب مفيداً لأولئك الذين يعانون من ضعف الذاكرة.

### الختنوع والفصام

عندما درس بعض الباحثين أدمغة أناس أصيبوا بالفصام [schizophrenia] وجدوا أن الفص الأمامي للدماغ يكون أصغر من الشخص السوي، واستنتجوا الأثر الكبير للنشاط الذي يتم في هذه المنطقة الحساسة من الدماغ أي منطقة الناصية على مثل هذا المرض.

ولذلك يمكننا القول إن الختنوع يعالج الانفصام في الشخصية بشكل أكثر فعالية من أي دواء كيميائي، لأن الختنوع والتفكير ينشط هذا الجزء بشكل كبير ويعدل الخلل الحاصل فيه. إن انفصام في الشخصية يمكن أن يسبب خسارة في خلايا الدماغ تصل إلى ١٠٪ من حجمه، ويمكن تعويض هذه الخسارة بقليل من الختنوع كل يوم!

### الختنوع والصلاة

يؤكد القرآن على الدور الكبير للختنوع في المحافظة على الصلاة، لأن كثيراً من المسلمين لا يلتزمون بالصلاة على الرغم من محاولاتهم المتكررة إلا أنهم يفتنون في المحافظة عليها لأنهم فقدوا الختنوع. ولذلك يقول تعالى: [وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَائِضِينَ] [البقرة: ٤٥]. وهكذا يتبين الدور الكبير للختنوع في الصلاة، ولذلك ربط القرآن بين الصلاة والختنوع. والعجيب أن القرآن في



هذه الآية ربط بين الصبر والختنوع، وقد وجد العلماء بالفعل أن التأمل يزيد قدرة الإنسان على التحمل والصبر ومواجهة الظروف الصعبة!

هناك بعض العلماء الأمريكيين أجروا تجارب على أناس يصلون [على طريقتهم طبعاً] فوجدوا أن الصلاة لها أثر كبير على علاج اضطرابات القلب، وعلى استقرار عمل الدماغ. ولذلك نجد أن القرآن جمع لنا كلا التنفاءين "الصلاة والختنوع" فقال: [قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَائِعُونَ] [المؤمنون: ١-٢].

### كيف نمارس الختنوع في حياتنا اليومية؟

إنه القرآن! هو الوسيلة الرائعة لممارسة الختنوع لله تعالى، وهنا ينبغي أن نصح الفكرة السائدة أن الختنوع يكون في الصلاة فقط أو في قراءة القرآن، والصواب أن الختنوع هو منهج يعينته المؤمن كل لحظة كما كان أنبياء الله يفعلون، فإذا تأملنا حياة الأنبياء عليهم السلام نلاحظ أنها مليئة بالختنوع، بل كانوا في حالة ختنوع دائم، وهذا ما أعانهم على التحمل والصبر على الأذى والاستهزاء وكان هذا الختنوع سبباً في استجابة دعائهم، ولذلك قال تعالى عنهم: [إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَائِعِينَ] [الأنبياء: ٩٠]. وتأملوا معي عبارة [وَكَانُوا لَنَا خَائِعِينَ] فهي توحى بأن هؤلاء الأنبياء الكرام كانوا في حالة ختنوع دائم، ولذلك لابد أن نقف بهم في حياتنا، ولكن كيف ذلك؟

فالمؤمن الحقيقي يكون في حالة ختنوع في صلواته وعندما يتصدق تجده يتفكر في هذه الصدقة وعندما يزور مريضاً يفكر في أهمية هذه الزيارة فيطلب من الله أن يبعد عنه الأمراض. وعندما يتعامل مع الناس

في بيع وشرء وتجارة يحس بأن الله يراقبه ويراه فلا يغفل ولا يكذب ويكون صدوقاً ليحتر يوم القيامة مع الصديقين.

عندما يتعرض الشاب المؤمن لفتنة أو يكون على وشك أن ينظر إلى ما حرم الله، يتذكر على الفور أن الله يراه ولا يرضى عن ذلك، فيبتعد عن هذه المعصية ابتغاء وجه الله، ويحس وقتها بنوع من لذة وحلاوة الإيمان.

عندما يرى المؤمن شيئاً يكرهه من زوجته أو العكس ويدرك أن الله يأمره أن يعانقها بالمعروف ولا يؤذيها وأن النبي أمره أن يستوصي بها خيراً، عند ذلك يبتعد عن إيذائها ويكون أكثر صبراً عليها، فهذا هو الخشوع.

عندما يتعرض المؤمن لمرض أو لظروف صعبة، أول شيء يقوم به هو الدعاء واللجوء إلى الله تعالى. ويدرك أن الله تعالى هو الذي ينفع ويضر وهو الذي بيده الخير هو الذي ينتفي وهو الذي يرزق هو الذي بيده مفاتيح الخير كلها، هذا هو الخشوع الحقيقي...

ولذلك فإن الخشوع هو نتيجة العمل الصالح والدعاء والمسارعة في الخيرات، فإذا أردت أن يرزقك الله نعمة الخشوع وأن تكون مستجاب الدعوة كما استجاب الله لأبيائه وهم في أصعب الظروف، فعليك أن تبحث عن الخيرات وتسارع فيها، لا تنتظر حتى يأتي إليك من يحتاج المال لتعطيه، بل انهب أنت وسارع للإنفاق، وهكذا. وأن تتذكر هذه الآية وتحفظها مثل اسمك لتردها كل يوم، بل في كل موقف: [إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَانِعِينَ] [الأنبياء: ٩٠].

ربما بعد هذه الحقائق نعلم لماذا ألهم الله نبيه وحبيبه محمداً صلى الله عليه وسلم قبل البعثة الشريفة أن يذهب إلى غار حراء ويخلو بنفسه، ليتأمل في خلق هذا الكون ويتفكر في عظمة الخالق تبارك وتعالى، لأن هذه المرحلة ضرورية جداً لتعطيه القدرة على الصبر والتحمل ليحمل أعباء أعظم رسالة على وجه الأرض.

وربما ندرك أيضاً لماذا كانت عبادة الحج تطهر الإنسان فيرجع كيوم ولدته أمه نقياً، لأن عبادة الحج قائمة أساساً على التأمل والختنوع والتفكير في خلق الله وبخاصة الوقوف بعرفة وهو الركن الأساسي لعبادة الحج. لأن رحلة الحج هي فترة للنقاهاة والعلاج بالنسبة للمؤمن إذا عرف كيف يستثمر كل لحظة في طاعة الله تعالى.

وربما ندرك لماذا كان الأنبياء أكثر الناس صبراً، لأنهم كانوا يمارسون عبادة الختنوع في كل ننيء، طبعاً هذا في الدنيا ولكن في الآخرة هناك من الأجر ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر، يقول تعالى: **[وَالْخَائِبِينَ وَالْخَائِبَاتِ...]** ماذا أعد الله لهم؟ يقول تعالى: **[أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْزًا عَظِيمًا]** [الأحزاب: ٣٥].

## الموقع:

تقع أرض المنتروع على أتوستراد العزة [عقدة ١٧ نيسان] بمساحة [٣١٧٦٥] م<sup>٢</sup> وتمتد على محور طوله [٢٥٠] م



## سبب اختيار الموقع :

تأمين جامع مخدم للمنطقة وذلك لافتقارها إلى جامع نظامي. حيث اقتصرت منطقة المخالفات الواقعة جنوب شرق الموقع على بعض المساجد الصغيرة المخصصة لأهالي الأحياء فقط دون تشمول المنطقة ككل وبشكل خاص المباني النظامية على طول الطريق الموازي للأوتوستراد من جهة متنفي الرازي.

## أقسام المنتروع :

- الجامع: والذي يعتبر القسم الرئيسي بالمنتروع.

طاقته الإستيعابية [١٩٠٠] مصلي بين رجال ونساء .

٤٠٠ مصلي .

٥٠٠ مصلية .

بالإضافة للخدمات من مواضيء وأماكن تبديل الأحذية ودورات مياه .

- قاعة مؤتمرات تتسع ل ٥٠٠ شخص .

- صالة عرض (داخلي وخارجي) .

- مكتبة مع صالة مطالعة .

- قاعة متعددة الإستعمالات (داخلي وخارجي) .

- الحدائق التأملية الممتدة على كامل أرض المنتروع

حديقة الماء

حديقة الياسمين

حديقة الزيتون

حديقة الصخر والضباب

بالإضافة إلى الأنتجار الموزعة حول فراغ وكتلة الجامع (الكرز -

الليمون)

غرف الاعتكاف والتأمل وتتسع كل منها لشخص واحد بعدد ٩

غرف توزع على مرتفع اصطناعي بارتفاع ٢م وتمتد على مجرى

مائي صغير حيث تم الحفاظ على الأنتجار الموجودة (الكينا) مع

إضافة بعض منها وبالإضافة لبعض أنتجار الصنوبر والتي وزعت

بشكل عشوائي على كامل محور المنتروع من جهة الجنوب

الشرقي

توزيع الوظائف في المنتروع و مساحاتها :

الطابق الأرضي:

- مصلى الرجال ١٤٥٠ م٢
- بهو الدخول للمصلى (مكان تبديل الأحذية ) ١١٠ م٢
- بهو الخروج من المصلى (مكان تبديل الأحذية ) ١٣٠ م٢

الطابق الأول :

- مصلى النساء ( ٤٩٠ م٢ )
- خدمات النساء (وضوء - دورات مياه- بهو الدخول ) ٢٧٠ م٢
- مكتب ( ٢٥ م٢ )
- مكتب تابع لقسم الرجال ( ٢٥ م٢ )

القبو :

- بهو دخول + استقبال ( ٤٠٠ م٢ )
- صالة متعددة الاستعمالات ( ٤٠٠ م٢ ) (باتيو مخدم ٤٠٠ م٢ )
- فراغ توزع فيه ماكتب إدارية عدد ١ ( ١٥٠ م٢ )
- مكتبة + غرفة قراءة + مستودع ١٢٠٠ م٢
- دورات مياه ١١٠ م٢
- قاعة مؤتمرات ٥١٠ م٢
- خدمات ( أرنتيف + استقبال + دورات مياه ) ٣٤٠ م٢
- صالة عرض ٩٦٠ + مستودع ٩٠ م٢
- قسم تقني ٣٩٠ م٢
- مستودع ١٣٢ م٢
- مواضيئ + دورات مياه ٤٢٥ م٢ (رجال)