

شعيرة الصلاة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة مقديشو

د.على ظاهر محمد

نائب رئيس جامعة مقديشو للشؤون الأكاديمية
ومحاضر علم النفس التربوي بكلية التربية

مستخلص الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تعظيم شعيرة الصلاة والاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة مقديشو. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ومقاييس سمة الاتزان وشعيرة الصلاة كأداة لجمع البيانات، وبلغ حجم العينة (٢٠١) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وفي مجال تحليل البيانات فقد تمت عن طريق المعالجة الإحصائية بمعامل ارتباط بيرسون.

ومن النتائج التي توصل إليها الباحث: وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين شعيرة الصلاة وسمة الاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة مقديشو، ومن ثم أوصي الباحث بضرورة إدراك جميع المؤسسات التعليمية وأفرادها أهمية الصلاة في الجماعة ومراعاة أوقاتها و ضرورة إقامة محاضرات عامة في تعزيز أهمية شعيرة الصلاة، والعمل على رفع مستوى الأمن النفسي من خلال عقد ندوات ودورات وبرامج الدعم النفسي بواسطة أنشطة وبرامج اجتماعية وأكاديمية.

Abstract

The study aims at identifying the relationship between the prayer (Al-Salat) and the emotional balance among the students of Mogadishu University

The researcher used descriptive method in which sample size of 201 students was randomly selected. In the field of data analysis the study used statistical processing with the Pearson correlation coefficient.

The main findings of the study: there is a positive relationship of correlation between the prayer and the emotional balance among the students of Mogadishu University.

Finally, the researcher recommends that recognition the importance of prayer with (Jama'a) association and taking into account, keeping its times and the need to hold public lectures in promoting the importance of prayer as well as working to develop the level of psychological security through holding of seminars, courses and psychological support programs during academic activities.

Keywords: The Prayer (Al-Solah), Emotional balance, Student, Mogadishu University.

مقدمة الدراسة

شرع الإسلام العبادات ومنها الصلاة لخير المسلم وهدايته، وسعادته، وصحته النفسية، إنها تستهدف مصلحة المسلم وإعداده إعداداً طيباً وصالحاً، وكما تستهدف صلاح الفرد، فهي تستهدف أيضاً صلاح المجتمع المسلم. كما جاء الإسلام بالعبادات؛ كي يكون الإنسان صاحب اتجاه واحد، وصاحب نفس مطمئنة راضية، ويكون صاحب توازن، وعدل واستقامة. وإذا كانت نفسه نفساً مطمئنة عن طريق إقامة الصلاة فإنه يستبعد من المصلي أن تتمثل نفسه وتعرضه على أن يكون صاحب نفس أمارة بالسوء (محمد سعيد القرزاز: ١٤٢٦هـ، ٤).

ومن جانب آخر فإن شعيرة الصلاة والمحافظة عليها هي التعبير العملي الذي يارسه المسلم خمس مرات في اليوم والليلة ليحقق العبودية الحقيقية لله رب العالمين، وهي شعيرة يعلمها المسلمون أطفالهم ويربونهم عليها منذ الصغر، لأنها من الفرائض التي فرضها الله على المسلمين وكلفهم القيام بها، ليتقربوا بها إليه، ويتغوا بها رضوانه، ويربحوا مثوبه، ويعبروا بها عن حقيقة إيمانهم به، ويقينهم بلقائه وحسابه (مهيد محمد المتوكل: ٢٠٠٤م، ٢).

وسميت هذه الفرائض شعائر، لأنها علامات فارقة وظاهرة، تتميز بها حياة الفرد المسلم عن غير المسلم، كما تُميز بها حياة المجتمع المسلم عن غير المسلم (يوسف القرزاوي ١٩٩٦، ٥٣-٥٤).

إن الاتزان الانفعالي يساعد الطالب على تأدية وظائفه العقلية بنظام وتنسيق الأمر الذي يمهد لتغلب العقل في السيطرة على النزوات وكبح جماح النفس والحد من شططها، وهذا ما يساعد الطالب على أن يكون ميالاً إلى العمل والتفكير النشط، وأكثر قبولاً من قبل الجماعة وأكثر نجاحاً في التأثير فيهم ويزيد من قدرته على إقامة علاقات موفقة أمام عدم اتزان انفعالي يجعل الطالب يخرج من حدوده ويشل تفكيره مما يؤدي إلى هبوط مستوى ذكائه ويعطل إرادته. وقد أشارت بعض الأبحاث إلى أن الاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالمستوى التحصيلي للطلاب فكلما كان الطالب يتمتع بالاتزان الانفعالي وقادراً على تحمل المسؤولية كان مستواه التحصيلي عالياً (حلمي المليجي: ١٩٧٢م، ١٥).

مشكلة الدراسة:

تعتبر جامعة مقديشو أول جامعة أهلية في الصومال إذ تأسست إثر انهيار الدولة الصومالية عام ١٩٩١م وحظيت اعترافاً دولياً وإقبالاً كبيراً وسمعة طيبة من قبل المجتمع، وتحتفل هذه السنة بمرور الذكرى العشرين من تأسيسها، وتوفر خدمة تعليمية لأبناء البلاد، وخرّجت الآلاف من الطلاب من مختلف التخصصات. وفي هذه الفترة - التي وصلت الحرب الأهلية أوجها - لاحظ الباحث بحكم كونه من السلك الإداري للجامعة أن الطلاب الملتزمين والمتصفين بالأخلاق الفاضلة المقيمين للصلاة لم يحدث منهم أي شغب أو اضطراب هدد صفوة الدراسة، وذلك بسبب اتزانهم الانفعالي، وعلى هذا يتساءل الباحث السؤال التالي:

هل هناك علاقة بين تعظيم شعيرة الصلاة والاتزان الانفعالي لدى الطلاب ؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في تناولها موضوع شعيرة الصلاة والتي هي من أعظم العبادات شأناً وأوضحها برهاناً، واهتم بها الإسلام وأولاهها عناية خاصة، فبيّن فضلها ومنزلتها بين العبادات، وأنها صلة بين العبد وربّه، يظهر بها امتثال العبد أوامر ربّه. وتعدُّ أيضاً من العبادات التي شرعت في الأديان السماوية السابقة لبعثة نبينا محمد صلي الله عليه وسلم. وقد فرض الله تعالى الصلاة على نبينا محمد صلي الله عليه وسلم في السماء ليلة الإسراء والمعراج، كما أنها تتناول سمة الاتزان الانفعالي حيث تُعدُّ من الموضوعات ذات الأهمية التي يهتم بها علماء النفس والباحثون، وتبحث الدراسة أهم شريحة من المجتمع (الطلاب) جيل المستقبل، كما أن هذه الدراسة أولي دراسة -حسب علم الباحث- أجريت في الصومال، ويعتقد الباحث أن نتائجها ستساعد الباحثين والمهتمين بالدراسات الصومالية.

أهداف الدراسة:

ترمي هذه الدراسة إلى التعرف على مدى العلاقة بين شعيرة الصلاة والاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة مقديشو.

فروض الدراسة:

تعدّ فروض الدراسة إجابات تخمينية لأسئلة الدراسة ؛ ولذا يفترض الباحث في هذا الصدد أن تكون الفرضية الرئيسة: وجود علاقة طردية بين شعيرة الصلاة والاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة مقديشو عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

حدود الدراسة:

الحدود المكانية للدراسة: تنحصر الدراسة جغرافياً في مدينة مقديشو- عاصمة الصومال.

الحدود الموضوعية والزمانية: تتحدد الدراسة في معرفة درجة تعظيم شعيرة الصلاة بمستوي الاتزان الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة مقديشو بمرحلة البكالوريوس، للعام الدراسي: (٢٠١٥-٢٠١٦م).

مصطلحات الدراسة:

شعيرة الصلاة: هي " لفظ مفرد وجمعه (شعائر)، وشعائر الله هي المعالم التي ندب الله سبحانه وتعالى إليها وأمر بالقيام بها. (مهيد محمد المتوكل: ٢٠٠٤م، ٧) و الصلاة هي عبادة لله تعالى، ذات أقوال وأفعال مخصوصة، مفتوحة بالتكبير، مختمة بالتسليم (عبدالله ابن محمد الطيار ١٤١٥هـ، ١٢).

تعظيم شعيرة الصلاة: يقصد به إجلال شعيرة الصلاة، وإحلالها المكانة الرفيعة في المشاعر والقلوب، وأداءها برغبة ومحبة وشغف (مهيد محمد المتوكل: ٢٠١١م، ١٤).

التعريف الإجرائي لتعظيم شعيرة الصلاة: هو مجموع الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عن استجابته عن فقرات مقياس تعظيم شعيرة الصلاة المستخدم في هذه الدراسة الحالية.

السمة: السمة في علم النفس "صفة ثابتة تميز الفرد عن غيره. فهي بهذا المعنى الشامل تضم المميزات الجسمية والحركية والفعالية والوجدانية والاجتماعية، أي أنها تضم الذكاء والقدرات والاتجاهات والميول والعادات". (ثائر عباس على: ١٩٩٢م، ١٩).

سمة الاتزان الانفعالي: "هي أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة وأن تكون لديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات" (محمد كمال محمد: ٢٠١٠م، ٨).

التعريف الإجرائي لسمة الاتزان الانفعالي: هو مجموع الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عن استجابته عن فقرات مقياس سمات الشخصية المستخدم في هذه الدراسة الحالية.

جامعة مقديشو: "هي جامعة غير ربحية، وغير حكومية، تم افتتاحها رسمياً في ٢٢ من سبتمبر ١٩٩٧م. وهي مؤسسة خاصة لخدمة التعليم العالي" (النظام الأساسي في جامعة مقديشو: ١٩٩٧م، ٢).

شعيرة الصلاة

مفهوم الشعيرة

في قاموس المحيط (١٤٢٦هـ، ٥٣٤): الشَّعِيرَةُ: البَدَنَةُ المُهْدَأَةُ وجمعها: شَعَائِرٌ، وشَعَارٌ الحَج: مَنْاسِكُهُ وَعَلَامَاتُهُ، والشَّعِيرَةُ والشَّعَارَةُ والمَشْعَرُ: مُعْظَمُهَا أَوْ شَعَائِرُهُ: مَعَالِيهِ الَّتِي نَدَبَ اللَّهُ إِلَيْهَا، وَأَمَرَ بِالْقِيَامِ بِهَا، وَالْمَشْعَرُ الحَرَامُ وَتَكَسَّرَ مِيمُهُ: بِالْمُرْدَلِفَةِ.

وفي الصحاح (١٣٧٦هـ، ٦٩٨) الشعيرة: البدنة تهدي. والشعائر: أعمال الحج، وكل ما جُعلَ علمًا لطاعة الله.

الشعائر: جمع شعيرة، وهي كل شيء لله به وأعلم، ومنها شعائر القوم في الحرب، أي علامتهم التي يتعارفون بها، ومن إشعار البدنة وهو الطعن في جانبها الأيمن حتى يسيل الدم فيكون علامة، فهي تُسمى شعيرة بمعنى المشعورة، فشعائر الله إعلام دينه، لاسيما ما يتعلق بالمناسك (عبد الله محمد بن أحمد القرطبي: ١٤١٨هـ، ٥٥). والشعائر: المتعبدات التي أشعرها الله تعالى أي جعلها إعلامًا للناس، من الموقف والسعي والنحر والشعار: العلامة (عبد الله محمد بن أحمد القرطبي: ١٤١٨هـ، ١٧٨).

ويبين يوسف القرضاوي (١٩٩٦م، ٥٣-٥٤) أن الشعائر سُميت شعائر، لأنها علامات فارقة، وظاهرة، تتميز بها حياة الفرد المسلم من غير المسلم، كما تُميز بها حياة المجتمع المسلم وغير المسلم.

مفهوم تعظيم شعائر الله

معنى تعظيم الشعيرة أي إجلالها، والقيام بها، وتكميلها على أكمل ما يقدر عليه العبد، فتعظيم شعائر الله صادر من تقوي القلوب فالمعظم لها، يبرهن على تقواه، وصحة إيمانه، لأن تعظيمها تابع لتعظيم الله وإجلاله (عبدالرحمن ناصر السعدي: ١٤٠٤ هـ، ٢٩٣).

وفي القرآن فقد وردت في سورة الحج في قوله تعالى: ﴿ ذَلِكُمْ وَمَنْ يُعْظِمِ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ ﴾ [الحج]. ويفسر الشيخ محمد بن صالح العثيمين (١٤١٦ هـ، ١٥١) هذه الآية: الذي يعظم شعائر الله، فيري أنها عظيمة في قلبه، ويقوم بها ينبغي لها من التعظيم بجوارحه، فإن هذا من تقوي القلوب، علامة على صلاح نيته وتقوي قلبه، وإذا اتقى القلب انتقت الجوارح، لقول النبي ﷺ (ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب) (محمد بن إسماعيل البخاري: ١٩٩٣م، ٢٩) صحيح البخاري.

إن عبادة الصلاة تشمل الأقوال تعظيماً وتكبيراً لله وتحميداً وتسبيحاً، وكما تشمل على جميع مظاهر التعظيم التي شرع الله الصلاة للمؤمنين اعترافاً بنعمته وعظمته وجمع في كیفيتها جميع ما تفرّق عند الناس من أساليب التعظيم، و في هذا يؤكد محمود شلتوت (١٩٨٠م، ٨٨-٨٩) حيث يقول: يبدأ افتتاح الصلاة بإعلان "الله أكبر" من كل ما يرون تعظيمه، مصحوباً بذلك "رفع اليدين" معاً على وجه يمثل فيه وضعها المعني الذي استقر في القلب حينما ينطق اللسان بكلمة التكبير، ثم جعل من أركانها "القيام" المصحوب بتلاوة آيات من كتابه، وأوجب في كل صلاة وعلى كل مصل قراءة "الفاتحة" التي تُعتبر أمّ الكتاب، ثم الانحناء المعروف باسم "الركوع" مسحوباً بالتكبير في الانخفاض والرفع ثم يجيء "السجود" نهايةً لما يتصور من وجوه التعظيم، وبذلك يكون

العبد قد وقف من ربه، في موضع العبودية الحقة، وكأن الله بتعظيم أسلوب تعظيمه على هذا الوجه، يلفت نظر المؤمنين، إلى أن تعظيمه يجب - بمقتضى الإيثار برؤيته وألوهيته - أن يكون فوق كل تعظيم عرفه الناس، في تعظيم بعضهم لبعض، وأن هذه الصورة من التعظيم التي رسمها الله لنفسه، لا يصح أن يعظم بها غيره؛ كما لا يصح أن ينتقصها المؤمن، أو أن يغير شيئاً من أوضاعها أو أن يزيد فيها، فهو سبحانه المعبود وهو المعظم، وقد شرع لنا طريق عبادته، وأسلوب تعظيمه، وليس لأحد من خلقه أن يفكر أو أن يستظهر شيئاً غير ما رسمه في تعظيمه بزيادة أو نقص.

وهذا التعظيم يجعل المؤمن أن يعترف بعظم قدرة الله تعالى، وعظم سلطانه وقوته، يجعل المسلم يتجه إلى خالقه عز وجل بكلية، يخر ساجداً بقلبه قبل وجهه، تعظيماً لخالق الناس والكون والحياة خالق كل شيء وواضع القوانين والسنن التي تخضع لها جميع الموجودات، وهو عز وجل المهيمن على كل شيء، بيده مقاليد الأمور، وأن ما يجري من سنن وأسباب إنما هو بيد الله تعالى، وبقدرته وإرادته وهو الضار والنافع، أعطانا القول وأمرنا باستخدامه، قال تعالى في هذا الشأن ﴿فِي بَضْعِ سِنِينَ لِلَّهِ الْأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَمِنْ بَعْدُ وَيَوْمَئِذٍ يَقَرُّ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [الروم].

هذا، وتفرّق الناس في تعظيم شعائر الله إلى ثلاثة أقسام، كما بيّن (سفر الخولاني) المذكور في مهيد محمد المتوكل (١٤٣٣هـ، ١٨) فمنهم من علا في تعظيم شعائر الله، ومثال ذلك ما يفعله بعض الناس من تعظيم أماكن مخصوصة لم يرد فيها شيء عن رسول الله ﷺ ولا عن السلف الصالح، والقسم الثاني منهم من قرط في تعظيم شعائر الله، فهؤلاء لا يبالون بتعظيم حرمة ولا شعيرة، والقسم الثالث هم أهل السنة والجماعة، هم القوم الوسط الذين عظموا ما عظم الله عز وجل، وتركوا ما لم يعظمه الله، وأتبعوا سنة رسول الله ﷺ في ذلك، فاتبعوا ولم يتدعوا.

وجوب إقامة الصلاة وفضل المحافظة عليها

الصلاة عبادة ذات أقوال وأفعال مبتدأة بالتكبير ومختتمة بالتسليم، وسميت الصلاة لأنها الصلة الأوثق والأمتن بين العبد وربه، على هذا العبد أن يكون مكتملاً مظهرًا

وجوهرًا، وعيه لخالقه، وشعوره لبارئه، وخشوعه لرازقه، وإنابته لمدبره، وروحه لباعثها، ونفسه لمسويها (سميح عاطف: ١٤١١هـ، ٢٩٧). ومن هنا تظهر العبودية وافتقار الناس إلى الله جل جلاله، و كان طلب الاستعانة بها في تذليل ما يلاقيه الإنسان من شدائد في مسيرة حياته.

أوجب الله على الذين آمنوا به واعتنقوا رسالته بعض التكاليف والفروض لسد حاجات الإنسان وتطهيراً لروحه وجسده، ومعاونةً بينه وبين بني جنسه، وتعارفاً بينه وبين إخوانه في البشرية، وليس في تلك التكاليف أدنى عنت أو مشقة أو إرهاق، وحينما يحس الإسلام أن أي عمل من الأعمال سوف تصاحبه المشقة، أو يظللله الإرهاق، فإنه يسارع إلى تخفيفه، وهذا ما تشير إليه الأحاديث النبوية الشريفة: "بأن الدين يسر لا عسر" دين الله يسر لا عسر فيه، رفع الله فيه الحرج عن هذه الأمة، فلا يكلفون ما لا يطيقون. (أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري: ١٣، م، ١٣).

فوجب إقامة الصلاة، لأنها ركن من أركان الإسلام وإقامتها فرض وواجب، ثبت ذلك بالكتاب والسنة والإجماع، قال تعالى: ﴿ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ ﴾ [البقرة: ٤٣]. وفي آية أخرى: ﴿ فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ فِيمَا وُقُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۗ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴾ [النساء: ١٠٣].

والمؤكد في وجوبيتها أنها العبادة الوحيدة التي يجب على المسلم أن يؤديها ولا تسقط عنه مهما كانت الظروف والأسباب، ولا تسقط عن المريض حيث تؤدي حتى بالعينين أو القلب (ماهر أحمد وعائدة شعبان صالح: ٢٠٠٦، م، ٢).

وإقامة الصلاة هي المحافظة على مواقيتها واسباغ الطهور فيها وإتمام ركوعها وسجودها وتلاوة القرآن فيها والتشهد والصلاة على النبي ﷺ وحثه ﷺ على إقامتها. (إسماعيل بن عمر بن ضوء بن كثير: ١٤١٧هـ، ٨١).

والمحافظة على الصلاة تشمل أمورًا كثيرة منها: أداؤها على الوجه المشروع الشرعي والالتزام بأحكامها، وعدم سبق الإمام، كما تشمل المحافظة على الصلاة أداءها في أول

وقتها دون تأخير أو تهاون، ولذلك قال عز وجل ﴿فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ﴾ ^(٤) الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ^(٥) [الماعون].

والمحافظة على الصلاة وردت في أحاديث كثيرة منها ما روي عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "خمس من جاء بهنّ مع إيمان دخل الجنة، من حافظ على الصلوات الخمس على وضوئهنّ وركوعهنّ ومواقيتهنّ وصوم رمضان وحج البيت إن استطاع إليه سبيلا وآتى الزكاة طيبة بها نفسه وأدى الأمانة، قيل يا رسول الله وما أداء الأمانة، قال الغسل من الجنابة إن الله لم يأمن ابن آدم على شيء من دينه" رواه مسلم.

ومن فضلها، أن من حافظ على الصلوات وأداها على الوجه المشروع كانت له نوراً وبرهاناً ونجاة يوم القيامة ولقد شبه رسول الله ﷺ هذه الصلوات الخمس بنهر على باب أحدكم يغتسل منه كل يوم وليلة خمس مرات فهل يبقي بعد هذا الاغتسال من درنه شيء؟! فهذه الصلوات الخمس تغسل الذنوب عن المصلي فهي كفارة لما بينهن من الذنوب ما اجتنبت الكبائر (رواه الطبراني).

ومن فضلها أيضا أن المحافظة على شعيرة الصلاة تنعكس آثارها على المسلم كما بيّن مهيد محمد المتوكل (١٤٣٣هـ، ١٩) في صدارتها شعوره بحفظ الله تعالى له، وعلمه بأن الله القوي العزيز معه بنصره وتوفيقه، وذلك لما رواه عبدالله بن عباس رضي الله عنهما بقوله: (كنت خلف النبي ﷺ يوماً، قال يا غلام، إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك) رواه الترمذي (أبي زكريا محمد الدين يحيى النووي: ١٤٢٤هـ، ٤٧-٤٨).

الخشوع في الصلاة:

الخشوع هو حضور قلب المصلي بين يد الله تعالى، مستحضراً لقربه، فيسكن لذلك قلبه، وتطمئن نفسه، وتسكن حركاته ويقبل التفاته، متأدباً بين يدي ربه، مستحضراً جميع مايقوله ويفعله في صلاته، من أول صلاته إلى آخرها، فالصلاة التي لا خشوع فيها ولا

حضور للقلب، وإن كانت مجزية مثاباً عليها، فالثواب على حسب ما يفعل القلب منها. (عبدالرحمن ناصر السعدي ١٤٠٤هـ، ٣٣٣).

كما أن الخشوع هو راحة القلب، وطمأنينته وسكونه لله تعالى وانكساره بين يديه، ذلاً وافتقاراً، وإيماناً به وبلقائه (عبدالحكيم بن محمد بلال ١٤١٧هـ، ٣٤).

فضل الخشوع في الصلاة:

وفي فضل الخشوع جاءت أحاديث كثيرة عن النبي ﷺ منها: عن عثمان رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "ما من امرئ مسلم تحضره صلاة مكتوبة فيحسن وضوءها وخشوعها وركوعها إلا كانت كفارة لما قبلها من الذنوب ما لم يؤت كبيرة، وذلك الدهر كله". وعن عبادة بن الصامت أنه قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: خمس صلوات افترضهن الله تعالى من أحسن وضوءهن وصلأهن لوقتهن وأتم ركوعهن وخشوعهن كان له عهد أن يغفر له، ومن لم يفعل فليس له على الله عهد إن شاء غفر له وإن شاء عذبه. (أبو الحسين مسلم بن الحجاج: ١٣٧٤هـ، ٥٠٣).

إن الخشوع عند الله له أثر في رفع الدرجات في الجنة، فأما قبول الخشوع فقد اتفق العلماء على أن الصلاة لا يثاب عليها فاعلها إلا بمقدار ما يحضر قلبه فيها، وإنما اختلفوا في إجراءاتها وحكم إعادتها لمن يحضر قلبه مع الصلاة، وفي ذلك يقول الإمام ابن القيم - رحمه الله -: "وقد اختلف الفقهاء في حكم إعادة الصلاة لمن غلب عليه الوسواس فلم يحضر قلبه مع الصلاة، فأوجبها ابن حامد من الحنابلة وأبو حامد الغزالي كما ذكر ذلك في الإحياء، ولم يوجبها أكثر الفقهاء واحتجوا بأن النبي ﷺ أمر من سها في صلاته بسجدي السهو ولم يأمره بالإعادة مع قوله: (إن الشيطان يأتي أحدكم في صلاته فيقول: اذْكُرْ كَذَا اذْكُرْ كَذَا، لِمَا لَمْ يَكُنْ يَذْكُرْ حَتَّى يَظَلَّ الرَّجُلُ لَا يَدْرِي كَمْ صَلَّى).

علامات الخشوع:

ومن مظاهر الخشوع في الصلاة قبض اليد اليمنى على الكوع الشمال، والنظر إلى موضع سجوده وعدم رفع بصره إلى السماء، وعدم الالتفات يميناً أو شمالاً وعدم الحركة

والعبث والاشتغال بالملابس وغيرها وعدم فرقة الأصابع أو تشبيكها فكل هذا ينافي الخشوع. (عبدالله بن حار الله: ١٤٠٤هـ، ٩٨).

إن العلامات الدالة على الخشوع في الصلاة تتبين من خلال رؤي علماء الأمة للخشوع، ومن ذلك ما جاء في تفسير قوله تعالى ﴿ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴾ [المؤمنون]. وهذه الآية لها خمسة أوجه للتفسير: خائفون، خاضعون، تائبون، غاضون لأبصارهم، وخفض الجناح والنظر إلى موضع السجود من الأرض، وقال العدي: الخشوع في الصلاة حضور القلب بين يدي الله تعالى، مستحضراً لقلبه، فيسكن لذلك قلبه، وتطمئن نفسه، وتسكن حركاته، ويقل التفاته، متأدباً بين يدي ربه، مستحضراً جميع ما يقول ويفعله في صلاته، وهذه روح الصلاة، والمقصود منها، وهو الذي يكتب للعبد، فالصلاة التي لا خشوع فيها ولا حضور للقلب، وإن كانت مجزأة، فإن الثواب فيها حسب ما يعقل القلب منها (مهيد محمد المتوكل: ١٤٣٣هـ، ٢٢-٢٣). ويؤكد مما سبق الحافظ بن رجب الحنبلي (د.ت، ٦٥) أن الخشوع فيه الدّل والانكسار ومن أفعال الصلاة وضع اليدين إحداهما على الأخرى في حالة القيام.

بعض آثار الخشوع في الصلاة :

إن الخشوع والطمأنينة والسكينة هي مفاهيم متصلة بعضها ببعض، وهي أهم مستلزمات تعظيم شعيرة الصلاة، وللخشوع في الصلاة آثار كثيرة ينبغي للمؤمن معرفتها والاطلاع عليها لتكون محفزة له على الخشوع في صلاته ليكون ذلك سبباً لسعادته في دنياه وآخرته، من تلك الآثار ما يلي:

١- الصلاة التي فيها الخشوع والطمأنينة والسكينة تحقق خصائص نفسية في بنية شخصية الإنسان، أهمها سمة الاتزان الانفعالي، ويؤكد ذلك ما أشار إليه أحمد أبو زيد المذكور في مهيد محمد المتوكل (١٤٢٥هـ، ٤٣) أن الاتزان الانفعالي يمثل أحد المحاور الأساسية الكبرى في الشخصية، وهو تنظيم نفسي يتسم به سلوك الفرد في مواقفه الاجتماعية المختلفة، ويكاد يسودها جميعها، وأن هذا التنظيم السلوكي يعني البشاشة والتفاؤل والواقعية، كما يتضمن التحرر من الشعور بالذنب والقلق والوحدة.

٢- إنه يحقق تهذيب السلوك في هذه الحياة، فأما تقويم سلوك الإنسان فيبينه الله تعالى بقوله: ﴿ أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ابْتَغَاءَ الصَّالَةِ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴾ [العنكبوت].

٣- تعالج الصلاة بعض الأمراض، وتظهر الدراسة التي قام بها عبدالدائم الكحيل أن التأمل في (الخشوع) في الصلاة يجد فائدة كبيرة في معالجة أمراض عضوية ونفسية عديدة، كما أن له دوراً في تقوية الذاكرة وزيادة القدرة على الإبداع، حيث بينت نتائج هذه الدراسات أن التأمل (الخشوع) لفترات زمنية أكبر، أوضح على تأثر الدماغ من حيث الحجم واستقرار نشاطه، أي أن هناك علاقة طردية بين التأمل (الخشوع) وحجم الدماغ وعمله. كما بينت نتائج الدراسات أن قشرة الدماغ في مناطق محدودة تصبح أكثر سمكاً بسبب التأمل (الخشوع).

٤- كما يعمل الخشوع في الصلاة على تهدئة النفس وإزالة التوتر لأسباب كثيرة، أهمها شعور الإنسان بضالة كل مشكلاته أمام قدرة وعظمة الخالق المدبر لهذا الكون الفسيح، فيخرج المسلم من صلاته وقد ألقى كل ما في دواخله من مشكلات وهموم، وفوض تصرفها إلى الرب الرحيم. كذلك تؤدي الحركات الخاشعة في الصلاة إلى إزالة التوتر؛ فقد بينت الدراسات أن الطمأنينة في السجود لها دور كبير في تخفيف الشعور بالضيق أو التعب والإرهاق في نفس المسلم، حيث يشعر المسلم خلال السجود الخاشع بالراحة والسكينة الغامرة (مهيد محمد المتوكل: ١٤٣٣هـ، ١٩-٢٠).

سمة الاتزان الانفعالي:

مفهوم الاتزان الانفعالي:

تختلف الآراء وتتنوع المفاهيم حول الاتزان الانفعالي، ويرجع هذا إلى اختلاف وجهات نظر الباحثين والعلماء في الوصول إلى مستوى من الاتزان الانفعالي.

ويعرف مهيد محمد المتوكل (١٤٢٥هـ، ٤٣) المقصود بسمة الاتزان الانفعالي أن يكون الإنسان متحكماً ومسيطرًا في انفعالاته المختلفة، بمعنى أن تكون استجابته الانفعالية معقولة ومقبولة ومناسبة للموقف المعني، وأن يتحرر الفرد من التغيرات أو

التقلبات الحادة في المزاج، ومن الاستجابات الدالة على التوتر والضييق والعنف والقسوة على نفسه أو على الآخرين من حوله.

ويعرف مصطفى جليل الشرقاوي (١٩٨٣م، ٣٩-٤٠) أن الشخصية الصحيحة نفسياً والتي تمتلك اتزاناً انفعالياً هي الشخص الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو اخفائها أو الخجل منها من ناحية أو الخضوع بها تماماً بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى، إن ذلك من شأنه أن يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه.

كما تُعرف كاميليا عبدالفتاح (١٩٨٤م: ٧٧) الاتزان الانفعالي بأنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل، تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها، بحيث تتفق ومقتضيات الموقف المراهق، وتسمح بتكييف استجابته تكييفاً ملائماً، ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الإيجابية في نشاطها، وفي نفس الوقت ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرخاء والسعادة.

ولهذا، الاتزان الانفعالي أهمية كبرى وخاصة لدى الطلبة، إذ يساعد الطالب على تأدية وظائفه العقلية بنظام وتنسيق والذي يمهد لتغلب العقل في السيطرة على النزوات وكبح جماح النفس والحد من شططها، وهذا ما يساعد الطالب على أن يكون ميالاً إلى العمل والتفكير النشط، وأكثر قبولاً من قبل الجماعة، وأكثر نجاحاً في التأثير فيهم، ويزيد من قدرته على إقامة علاقات موفقة. أما عدم الاتزان الانفعالي فإنه يجعل الطالب يخرج من حدوده ويشل تفكيره، مما يؤدي إلى هبوط مستوى ذكائه ويعطل إرادته. وقد أشارت بعض الأبحاث إلى أن الاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالمستوى التحصيلي للطالب، فكلما كان الطالب متمتعاً باتزان انفعالي وقادراً على تحمل المسؤولية كان مستواه التحصيلي عالياً (حلمي المليجي ١٩٧٢م، ١٥٨).

كما أن الشخصية السوية وحالة الاستقرار النفسي غاية ينشد كل شخص الوصول إليها، فلا بد أن تتكون شخصية الإنسان تكوناً معتدلاً سليماً، بحيث لا يطغي فيها جانب على حساب جانب آخر، ولا يغفل فيها جانب بسبب الاهتمام الزائد بجوانب أخرى عن غيره، وهناك حقيقة يكاد يتفق عليها الناس كلهم، وخلاصتها أن الأفراد يختلفون فيما بينهم ويتفاوتون تفاوتاً يقل أو يكثر - وهذه حقيقة مبدأ الفروق الفردية الموجود بين البشر - لكنه لا يغيب، بمعنى أننا لا نجد اثنين من الناس متماثلين في كل شيء، فمن الخطأ أن يكون الفرد منا متنقلاً من طرف إلى طرف في بناء شخصيته، بل ينبغي له أن يرسم لنفسه منهجاً متوازناً معتدلاً يحفظ له استقراره واتزانه الانفعالي (محمود إسماعيل: ٢٠٠٦م، ٤٨).

وكذلك لم يعد بناء الشخصية الإنسانية مجرد ملء لوظائف بدنية ونفسية وسلوكية، بل هو عناية مستمرة بالطاقة المفتحة فيها كي يستمر إيقاعها منتظماً وتفتحها فاعلاً؛ للوصول إلى التوازن النفسي الذي يعد إفساحاً عن المعنى المتضمن في طاقة الكيان الإنساني، فإذا كان هذا الإفساح فاعلاً ودينامياً ومتناغماً مع التفتح الطبيعي أعطي فعلاً متوازناً وبناءً سليماً، فالتوازن النفسي الإنساني هو تناغم طبيعتنا الداخلية، الذي يقوم بالقدرة على الحركة الدائمة وعلى العمل المتعدد الاتجاهات، وبخاصة على المقدرة على تقبل معنى جديد ووظيفة عملية أو إدراكية جديدة (موسى ديب الخوري: ٢٠٠٥م، ٣٤).

وتختلف الانفعالات باختلاف شخصية الفرد وسلوكه، فمن الناس من يتميز باتزان انفعالي يجعله قادراً على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه، ومنهم من لا يستطيع ذلك، كما أكد القرآن الكريم على سمة الاتزان الانفعالي بقوله تعالى: ﴿ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ [آل عمران: ١٣٤]. كما قال تعالى في موضع آخر ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ [الأعراف: ١٩٩].

وفي هذا، على الشخص أن يتصف بالاتزان والثبات الانفعالي، ويكون له رؤية موضوعية لذاته ويشعر بالراحة في المواقف المختلفة، ولديه القدرة على التوافق مع البيئة

والمساهمة الإيجابية في الواقع الخارجي وينتهي به الحال بشعوره بالرضا والسعادة والمرونة في الشخصية والاعتدال في الانفعالات والقدرة على إشباع الحاجات النفسية ويؤدي إلى السيطرة والاهتمام بالجانب الروحي للشخصية.

وأكدت الأحاديث النبوية الشريفة على سمة الاتزان الانفعالي، حيث حثَّ الرسول ﷺ على التحلي بسمة الاتزان الانفعالي، فقد جاء عن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني يا رسول الله، قال: لا تغضب، فردد مراراً قال لا تغضب (رواه البخاري ومسلم).

ويتأثر الاتزان الانفعالي بأدني شيء من الأحداث سواء الضاغطة أو غير الضاغطة، ويصاحب الفرد الذي يصاب بعدم الثبات الانفعالي التوتر والتأرجح في حالته المزاجية بحيث لا يمكن التنبؤ به أو تحديده، فهو يتحول نتيجة لذلك من مشاعر البهجة إلى الحزن وعدم الرضا، من الشعور بالود إلى الشعور بالعداء، مثل هذا الشخص ينزعج ويضطرب لأدنى مشكلة ويفقد بذلك تماسكه وضبطه لنفسه عند أقل توتر، ويكون بهذا سهل الاستشارة. (https://books.google.so/books?id=6fKsDQAAQBAJ&pg)

سمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد:

يرى إبراهيم أبو زيد (١٩٨٧م، ٢٢٧) أن الفرد لديه سمات اتزان انفعالي، ومنها:

- ١- قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- ٢- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
- ٣- ألا يميل الفرد إلى العدوان، وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
- ٤- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.

- ٥- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة، والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيفي عليه شعورًا بالرضا والسعادة.
- ٦- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة.

طرق تحقيق الانزنان الانفعالي والسيطرة على الانفعالات :

ترى سهير كامل أحمد (٢٠٠٠م : ٦٨-٦٩) بأن هناك مجموعة من القواعد والأسس والتي يمكن من خلالها أن يحقق فيها الفرد الانزنان الانفعالي والتحكم والسيطرة على الانفعالات ومنها ما يأتي:

١- إفراغ الطاقة الانفعالية في أعمال مفيدة : حيث إن الانفعالات تولد طاقة زائدة في الجسم، ومن المفيد أن يستغل الإنسان هذه الطاقة في أعمال مفيدة، حتى تعود إليه راحة البال وهدوء النفس.

٢- حوّل انتباهك إلى أشياء أخرى: فتحويل الانتباه إلى أشياء أخرى نافعة يخلصك من الطاقة الانفعالية لتصل للهدوء النفسي.

٣- حاول إثارة استجابات معارضة للانفعال: حيث ينجح بعض الناس من التخلص من الخوف إذا لجأوا إلى استجابات أخرى تقاوم انفعال الخوف، وبذلك يزول الخوف تدريجياً.

٤- اجعل بدنك في حالة استرخاء: في حالة الانفعال يفضل أن يدرّب الإنسان نفسه على القيام بحالة من الاسترخاء العام، مما يعمل على تهدئة حالة الانفعال.

٥- تعلم أن تنظر إلى العالم نظره مرحة: ولا سيما للمواقف التي تثير انفعالات السرور، وهذا يهون عليك المواقف الانفعالية الشديدة.

٦- تجنب البت في أمورك المهمة في أثناء الانفعال: نظرًا لأن الانفعال يجلب الإدراك ويعطل التفكير، ولذلك من الخطأ إصدار الأحكام المهمة أثناء الانفعال تجنباً للأضرار التي قد تلحق به.

٧- تجنب المواقف التي تثير انفعالك : إذا عجزت عن ضبط انفعالك في بعض المواقف فيحسن بك أن تتجنب هذه المواقف.

الصلاة والاتزان الانفعالي:

ومن أهم آثار الصلاة الطمأنينة وراحة النفس، فإذا أقبل العبد على صلاته بهمة ورغبة واستشعر مناجاته لربه وتضرعه، فإن تلك الصلاة تمده بقوة روحية وتمنحه طمأنينة النفس وراحتها. كما تمد المؤمن بقوة على مواجهة متاعب الحياة ومصائب الدنيا، وفي الصلاة يشعر المؤمن بالسكينة والرضا والطمأنينة (يوسف القرضاوي: ١٤٣٠هـ، ٣٣). وفي هذا الإطار يذكر محمد عثمان نجاتي (١٤٠٢هـ، ٢٥٦) أن وقوف الإنسان أمام الله في الصلاة يمدّه بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي والاطمئنان القلبي والأمن النفسي.

كما أن الصلاة تصبغ شخصية المسلم بخاصية الثبات بصفة عامة والثبات الانفعالي بصفة خاصة، فالمسلم المصلي على صلة وثيقة ودائمة لله رب العالمين في حالتي العسر واليسر، في حالات الضيق وشظف العيش يلجأ لله ويسأله العون والرزق الحلال، وفي حالات الفرح والرخاء يشكر المنعم سبحانه وتعالى شكرًا عمليًا وينفق من المال الذي استخلفه الله عليه في سبيل الله على الفقراء والمساكين، وهذه المداومة على الاتصال بالخالق سبحانه تكسب المسلم المصلي نوعًا من الثبات الانفعالي لا يتحقق إلا له والأمثال من المسلمين المحافظين على الصلوات المكتوبة (مهيد محمد المتوكل ١٤٢٥هـ، ٥٨).

ويؤكد ذلك بعض اعترافات علماء النفس الغربيين بأهمية الصلاة لبث الطمأنينة في النفس وعلاجها من الأمراض، حيث يقول ألكسيس كاريل (١٩٨٠م، ١٧٠-١٧١) إن الصلاة تحدث نشاطاً روحياً معيناً يمكن أن يؤدي إلى الشفاء السريع.

كما يقول توماس هاسلوب المذكور في محمد عثمان نجاتي (١٤٠٢هـ، ٢٥٦-٢٥٧) "أن الصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب".

كما أن شعيرة الصلاة تنمي سمة الاتزان الانفعالي في شخصية المسلم كما يصوغ مهيد محمد المتوكل (١٤٢٥هـ، ٤٤-٤٦) آليات شعيرة الصلاة التي تعمل على تنمية سمة الاتزان الانفعالي في شخصية المسلم ومنها:

أ- أن الطمأنينة فرض من فرائض الصلاة ولا تصح الصلاة إلا بها، هذا ما عليه اتفاق علماء الأمة الإسلامية، واستدلوا بحديث الرجل المسيء صلاته، وعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: إن رجلاً دخل المسجد، ورسول الله ﷺ جالس في ناحية المسجد، فصلّى ثم جاء فسلم عليه، فقال له رسول الله ﷺ: وعليك السلام، ارجع فصلّ؛ فإنك لم تُصَلِّ، فرجع فصلّى ثم جاء فسلم، فقال: وعليك السلام، فارجع فصلّ؛ فإنك لم تُصَلِّ، فقال في الثانية، أو في التي بعدها: عدّمني يا رسول الله، فقال: إذا قُمتَ إلى الصلّة فأسبغ الوضوء، ثم استقبل القبلة فكبر، ثم اقرأ بما تيسر معك من القرآن، ثم اركع حتى تطمئنّ راکعاً، ثم ارفع حتى تستوي قائماً، ثم اسجد حتى تطمئنّ ساجداً، ثم ارفع حتى تطمئنّ جالساً، ثم اسجد حتى تطمئنّ ساجداً، ثم ارفع حتى تطمئنّ جالساً، ثم افعَلْ ذلك في صلاتك كله (صحيح البخاري).

فهذا الحديث يدل على وجوب الطمأنينة في جميع أركان الصلاة، والطمأنينة تعني السكينة والتروي في الصلاة، وهي تؤدي إلى ترسيخ صفات أخرى كالحلم والأناة في شخصية المسلم المصلي.

وفي هذا يشير محمد تيسير سليمان العلي (١٤٢٠هـ، ١٤٨) أنه لا طمأنينة ولا سعادة ولا استقرار في غير منهج الله تعالى وحسن صلة به سبحانه قال تعالى: ﴿ قَالَ أَهَيْطًا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَأَمَّا يَا أَيُّكُمْ مَنِّي هُدَىٰ فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ ۚ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَمَحْشَرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ ۚ ﴾ [١٢٤] طه].

كما أن حسن الصلة بالله تعالى لها أثر كبير في استقرار النفس البشرية وأمنها وطمأنتتها، وتجعلها في نعيم دائم، لأن العبد يشعر دائماً بأن الله تعالى معه يوفقه ويسدده ويعينه، كذلك تجعله لا يقلق عن رزقه وأجله، لأن الله قدر الرزق والآجال فلا يستطيع أحد أن ينقص منها شيئاً أو يزيد فيها شيئاً (محمد تيسير سليمان العلي: ١٤٢٠هـ، ١٤٩).

وحقيقة الصلاة ذكر الله، فهي رمز العبودية لله، ودليل التسليم وعلامة الإيمان وآية الإخلاص، ولهذا تحتاج إلى اطمئنان عند أدائها. وفي هذا يرى عبد العليّ الجسماني (١٤٢٢هـ، ١٧) أن الاطمئنان بذكر الله في قلوب المؤمن حقيقة عميقة يعرفها الذين خالطت بشاشة الإيمان قلوبهم، فاتصلت بالله. يعرفونها، ولا يملكون بالكلمات أن ينقلوها إلى الآخرين الذين لم يعرفوها، لأنها لا تنقل بالكلمات، إنها تسري في القلب فيستروحها ويهش لها ويندي بها ويستريح إليها ويستشعر الطمأنينة والسلام. وليس أشقي على وجه هذه الأرض ممن يجرمون طمأنينة الأنس إلى الله. ليس أشقي ممن ينطلق في هذه الأرض مبتور الصلة بما حوله في الكون، لأنه انفصم من العروة الوثقى التي تربط بما حوله في الله خالق الكون.

والطمأنينة سر السعادة، لا يذوق حلاوتها إلا من حسنت صلته بالله تعالى والرضا عنه في كل شيء، فحسن الصلة بالله تعالى يجعل العبد يعيش في سعة من نفسه وقلبه ولو لم يكن في سعة من عيشه، لأن طبيعة الإيمان ومحبة الله تعالى تربي النفس على الثقة بالله تعالى، فتستقيم حياة الإنسان النفسية وتتوحد نوازعه وتفكيره وأهدافه، فيجعل كل دوافعه وعواطفه وسلوكه قوى متضافرة متعاونة؛ لتحقيق الخضوع لله تعالى وحده، فتحقق وحدة النفس، فتطمئن نفسه وتستقيم حياته ويطمئن قلبه (محمد تيسير سليمان العلي ١٤٢٠هـ، ١٤٧).

كما أن القرآن ذكر الطمأنينة على أنها هي الاتزان الانفعالي وأعلى درجات السعادة والاطمئنان والاستقرار في الدنيا والآخرة هي الإيمان بالله تبارك وتعالى لقوله ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد]. ويفسر سيد قطب (١٣٩٧هـ، ٢٠٦٠) في هذه الآية " إن نفس المؤمن تطمئن بإحساسها بالصلة بالله والأنس بجواره، والأمن في جانبه وحماه. وتطمئن من قلق الوحدة، وحيرة الطريق، بإدراك الحكمة في الخلق والمبدأ والمصير. وتطمئن بالشعور بالحماية من كل الأعداء، ومن كل ضرر ومن كل شيء إلا بما شاء مع الرضا بالابتلاء، والصبر على الابتلاء. وتطمئن برحمته في الهداية، والرزق والستر في الدنيا والآخرة.

وفي هذا الصدد يوضح عبد العليّ الجسmani (١٤٢٢هـ، ١٥٧) أهمية الاتزان الانفعالي حيث يقول: فلا سكينه ولا اطمئنان بلا إيمان، ولا اتزان لشخصية الإنسان بغير دين حنيف يبصره ويشد من قوته وعزيمته، فيلمسه الإنسان في نفسه وفي من حوله. كما يشير (محمد جبر ٢٠٠٦م) إلى أن الطمأنينة النفسية هي إحدى الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية حيث تمتد جذورها إلى طفولة الفرد. والأم بدورها هي أول مصدر لشعور الطفل بالأمان، ولخبرات الطفولة دور مهم في درجة شعور المرء بالطمأنينة النفسية. فأمن الفرد في أية مرحلة من مراحل العمر إذا ما تعرض لضغوط نفسية يصبح مهدداً اجتماعياً لا طاقة له بها، مما قد يؤدي إلى الاضطراب النفسي، لذلك تعد الطمأنينة النفسية من الحاجات ذات المرتبة العليا للإنسان تتحقق بعد تحقيق حاجاته الدنيا.

والطمأنينة النفسية هي شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين، مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وثقتهم فيه حتى يستشعر قدراً كبيراً من الدفاء والمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدراً من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات، ومن ثم إلى توقع حدوث الطمأنينة مع إمكانية خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات تحقيق رغباته في المستقبل بعيداً أو أي خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة (زينب شقير: ١٩٩٣م، ٩).

ب- الخشوع في الصلاة هو أن يصلي العبد لربّه من قلبه وكل جوارحه، فيكون خاضعاً لله محتاجاً له، لا يفكر بشيء في لحظة صلاته سوي بقدره الله تعالى ورحمته، والشعور بالضعف وقلة الحيلة أمام الله الخالق العظيم، والخشوع في الصلاة هو أمرٌ واجب فلا يجوز أن يصلي العبد دون خشوع بل إنه سيأثم على الصلاة الباردة والتي تعتبر مجرد تأدية حركات. أما الآليات التي تعمل على تنمية سمة الاتزان الانفعالي في شخصية المسلم، حيث إن المسلم الصادق يجتهد وبشدة لكي يخشع في صلاته، ويتحرى الأسباب المؤدية إلى هذا الخشوع، ويعلم أن الخشوع في الصلاة ما يعينه على إقامتها والمحافظة عليها، ويعلم أن في الخشوع في الصلاة تعظيماً لهذه الشعيرة، وفي تعظيم شعائر الله دلالة على تقوي القلوب لقوله تعالى: ﴿ذَلِكَ وَمَنْ يُعْظِمِ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا

مِن تَقْوَى الْقُلُوبِ ﴿٣٢﴾ [الحج].

كما أن الخشوع في الصلاة يكسب المسلم السكينة والطمأنينة، وبالتالي يدعم نمو ورسوخ سمة الاتزان الانفعالي في شخصيته، تفكره وتدبره في الأدعية المأثورة عن النبي ﷺ، والتي يرددّها في كل مواقف الصلاة عند الاستفتاح بعد تكبيرة الإحرام، وفي الركوع والسجود، وعند الفراغ من الصلاة (مهيد محمد المتوكل ١٤٢٥هـ، ٤٧).

الدراسات السابقة

١- دراسة مهيد محمد المتوكل مصطفى (٢٠١١م)

بعنوان "تعظيم شعيرة الصلاة وعلاقتها السببية بالكفاءة الاجتماعية لدى الشباب المسلم بالجامعات الحكومية المختلطة بولاية الخرطوم" هدفت هذه الدراسة إلى تقصي مدى تعظيم الشباب المسلم بالجامعات الحكومية المختلطة بولاية الخرطوم لشعيرة الصلاة، ومعرفة الفروق في هذا المتغير في ضوء نوع الطلبة والتخصص الدراسي. وكذلك تقصي دلالة العلاقة السببية بين تعظيم شعيرة الصلاة والكفاءة الاجتماعية لدى هؤلاء الشباب الجامعيين المسلمين.

اتبع الباحث المنهج النسبي المقارن، ويمثل مجتمع الدراسة الطلبة والطالبات في المستويين الأول والرابع بالكلية العلمية والأدبية بثلاث جامعات حكومية مختلطة بولاية الخرطوم هي: الخرطوم والنيلين والزعيم الأزهري. وبلغ حجم عينة الدراسة (٣٢١) طالباً وطالبة، اختيروا بطريقة عشوائية. ولجمع البيانات استخدم مقياسي: تعظيم شعيرة الصلاة والكفاءة الاجتماعية، وكلاهما من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: أن ما لا يقل عن (٢٢٪) من الشباب الجامعي المسلم بمجتمع الدراسة، لديهم تعظيم منخفض لشعيرة الصلاة، وما لا يقل عن (٢٣٪) منهم لديهم تعظيم متوسط لهذه الشعيرة، وما لا يقل عن (٤٠٪) منهم لديهم تعظيم مرتفع لها.

ومن نتائج الدراسة وجود فروق دالة في تعظيم شعيرة الصلاة لصالح الطلبة الذكور مقارنة بالطالبات. وعدم وجود فروق دالة في تعظيم شعيرة الصلاة بين الطلبة العلميين والأدبيين. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سببية بين بعدي: تعظيم شعيرة الصلاة وهما: (الخشوع فيها، والمحافظة عليها) مع جميع أبعاد الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية لها لدى الشباب الجامعي المسلم بالجامعات الحكومية المختلطة بولاية الخرطوم.

٢- دراسة ابتهاج محمد خير (٢٠٠٧م):

تتناول هذه الدراسة أثر الصلاة في تربية وسلوك المسلم، كما تهدف إلى توضيح الأثر الذي تتركه الصلاة في نفس المسلم وسلوكه، وتعامله مع الناس، خصوصاً إذا كانت أساساً في التنشئة. انتهجت الباحثة في إعداد الدراسة المنهج التحليلي والمنهج المقارن. وتوصلت الباحثة إلى أن المسلم يجد في قراءة القرآن الإحساس بالمساواة والأخوة وروح التماسك في الصلاة، ويتعلم الانضباط والنظام، كما أن في الصلاة صلاحاً للنفس فهي تحميها من الأمراض النفسية كالقلق وتكسيبها الراحة والاطمئنان.

٣- دراسة مهيد محمد المتوكل (١٤٢٥هـ):

بعنوان "فاعلية شعيرة الصلاة في بناء الشخصية" وهدفت هذه الدراسة إلى بيان كل من: بنية شخصية الإنسان وفق رؤية إسلامية، والخصائص الرئيسة للشخصية المسلمة الفاعلة، وأهم سمات في شخصية الفرد المسلم والتي يكتسبها ويتشربها من خلال إقامته لشعيرة الصلاة ومحافظته عليها. وتوصل الباحث من خلال دراسته هذه إلى النتائج الآتية: أولاً: أن شخصية الإنسان تتركب من مكونات رئيسية: المكون الجسمي، المكون الروحي، والقلب القائد. يتكون هذا المكون الأخير بدوره من أربعة مكونات فرعية هي: المكون العقلي المعرفي، المكون الانفعالي العاطفي، والمكون القصدي التوجيهي، والمكون الاعتقادي الإيماني.

ثانياً: تنمي المحافظة على شعيرة الصلاة ومحاولات الخشوع المتكررة فيها شخصية العبد المسلم وترسخ الكثير من السمات المهمة، وقد أوضحت الحثيات العلمية التي أوردها الباحث، خلال هذه الدراسة، فاعلية المحافظة على شعيرة الصلاة والخشوع فيها في تنمية وترسيخ سبع سمات في شخصية المسلم هي: العبودية، والإلتقان والصبر، والاتزان الانفعالي، والذكاء والقدرات العقلية، والسعي للإنجاز، والميل الاجتماعي.

٤- دراسة عصام أبوبكر (١٩٩٩م):

هدفت إلى معرفة العلاقة بين القيم الدينية والطمأنينة النفسية لدى الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من ٥٦٠ طالباً. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين

الالتزامات الدينية والطمأنينة النفسية. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات على مقاييس الطمأنينة النفسية تعزي إلى مستوى الالتزام بالقيم الدينية لصالح الملتزم بالقيم الدينية.

٥- دراسة جيما مليا (٢٠٠٥م) *Jamia millia Islamia* :

بعنوان: الاتزان الانفعالي بين الشباب الجامعي في الهند.

وهدفت إلى معرفة مدى الاتزان الانفعالي بين الذكور والإناث، كما هدفت إلى إدراك الفرق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على الاتزان الانفعالي. وتم إجراء استبيان الاتزان الانفعالي في ٥٠ من الذكور و ٥٠ من الإناث في مختلف كليات نيودلهي. وتبين النتائج أن الطلاب الذكور أكثر استقراراً في الاتزان الانفعالي من الطالبات الإناث.

٦- دراسة *Nancy Agrawl, kehksha (2015)* :

بعنوان: التدين باعتباره مؤشراً للاتزان الانفعالي بين المراهقين.

وهدفت إلى دراسة التدين باعتباره مؤشراً للاتزان الانفعالي بين المراهقين، وجاء في الدراسة استخدام أسلوب العينة العشوائية من خلال اختيار ٩٠ مراهقاً من المدرسة، تراوحت أعمارهم بين ١٣-١٨ عاماً. وتم استخدام مقاييس التدين ومقاييس الاتزان الانفعالي. وأظهرت الدراسة بأن هناك علاقة بين التدين والاتزان الانفعالي، ويبدو أن التدين والاتزان الانفعالي مرتبطان، وهذا يعني أن التدين يزيد الاتزان الانفعالي والعكس بالعكس، وكذلك هناك إيجابية بين هذين المتعيرين.

٧- دراسة سامية الحلقاوي (٢٠٠٥م)

بعنوان: الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعات.

هدفت هذه الدراسة إلى المقارنة بين عينات من طلاب وطالبات التعليم المختلف من حيث نوع التعليم (أزهري - غير أزهري) والجنس والاختلاط، والتخصص في درجة الطمأنينة الانفعالية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٦٣٠) طالباً وطالبة من طلبة المراحل الإعدادية والثانوية والجامعية. واستخدمت الباحثة اختبار ماسلو للشعور بالطمأنينة وعدمه واختبار تفهم الموضوع من إعداد مورجان وموراوي. وقد تمت المعالجة

الإحصائية باستخدام المتوسط الحسابي، واختبار الـ "tat" ت"، وتحليل التباين. وكان من أهم النتائج التي أظهرتها الدراسة ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في درجة الطمأنينة الانفعالية لصالح الذكور.
 - وجود فروق دالة في درجة الطمأنينة النفسية بين الطلبة الأزهرين وغير الأزهرين لصالح الأزهرين.
 - عدم وجود فروق بين طلبة وطالبات القسمين الأدبي والعلمي في درجة الطمأنينة الانفعالية.
 - وجود فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي الطمأنينة الانفعالية في استجاباتهم على اختبار تفهم الموضوع لصالح مرتفعي الطمأنينة الانفعالية.
- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض ما تقدّم من الدراسات والأبحاث السابقة والتي توفرت لدى الباحث، استفاد الباحث من الدراسات السابقة فيما يلي:

- ساعدت هذه الدراسات الباحث على إثراء الجانب النظري للدراسة الحالية.
- أعطت الباحث فكرة تقريبية عن الحجم المناسب لمجتمع الدراسة وعييتها.
- ساعدت في اختيار أدوات الدراسة التي تناسب أفراد العينة بموضوع الدراسة.
- الاستفادة منها في مناقشة نتائج فروض الدراسة.

أوجه الاتفاق:

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث التخصص والموضوع.

أوجه الاختلاف:

١. الدراسات السابقة أجريت على بيئات غير البيئة الصومالية .
٢. الدراسة الحالية تدرس العلاقة بين شعيرة الصلاة والاتزان الانفعالي بخلاف

الدراسات السابقة ما عدا دراسة مهيد محمد المتوكل التي بحثت عن فاعلية شعيرة الصلاة في بناء الشخصية.

٣. تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث حجم العينة.

منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية

منهج الدراسة:

ولكل مشكلة سلوكية أو اجتماعية منهج معين قد يكون أكثر ملاءمة من غيره من المناهج؛ ولذا استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي حيث يتناسب هذا المنهج مع أهداف وفروض الدراسة، كما أنه يعتبر من أكثر المناهج استخدامًا في دراسة الظواهر الإنسانية والاجتماعية.

مجتمع الدراسة:

يقصد بالمجتمع جميع الأفراد (أو الأشياء أو العناصر) الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها. ويتكون مجتمع الدراسة من الطلاب والطالبات في مستوى (البكالوريوس) في جامعة مقديشو - الصومال.

عينة الدراسة:

والعينة كما عرّفها صلاح مراد (٢٠٠٢، ١٩٧) جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعميم نتائج الدراسة على المجتمع كله. ووحدات العينة قد تكون أشخاصًا كما تكون أحياءً أو شوارع أو مدنًا أو غير ذلك.

بلغت عينة الدراسة الحالية (٢٠١) طالب وطالبة منهم (١١٩) طالبًا و(٨٢) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

أدوات الدراسة:

المقصود بالأدوات "وسيلة يجمع بها الباحث المعلومات والحقائق والبيانات والاتجاهات من العينة التي يختارها. ومنها: (الاستبيان، الاستفتاء، الاختبار، المقاييس)؛

وذلك بقصد التعرف على آراء هذه العينة واتجاهاتها. (عبد القادر أحمد الشيخ الفادني: ٢٠٠٠ م، ٥٤).

ولجمع البيانات اللازمة لمعالجة مشكلة الدراسة الحالية، وللتحقق من صحة فرضية البحث، والوصول إلى أهداف الدراسة الحالية استخدم الباحث ما يلي:

١- مقياس تعظيم شعيرة الصلاة (من إعداد الباحث).

٢- مقياس سمة الاتزان الانفعالي (من إعداد الباحث).

المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لاختبار فرضية الدراسة والتحقق من صحتها، استخدم الباحث معامل الارتباط لبيرسون لمعرفة دلالة علاقة الارتباط.

تحليل وعرض نتائج الدراسة وتفسيرها

عرض نتيجة فرضية الدراسة

للتحقق من صحة فرضية البحث والتي نصها: "توجد علاقة ارتباط طردية دالة إحصائية بين تعظيم شعيرة الصلاة لدى طلاب جامعة مقديشو وسمة الاتزان الانفعالي" قام الباحث بحساب معاملات الارتباط العزمي لبيرسون، ونتائج هذا الإجراء موضحة بالجدول التالي:

جدول رقم (١) يوضح معاملات الارتباط العزمي لبيرسون لمعرفة دلالة علاقة الارتباط بين أبعاد تعظيم شعيرة الصلاة والدرجة الكلية لها مع سمة الاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة مقديشو (حجم العينة = ٢٠١) ومستوي الدلالة = (٠,٠٥)

الاستنتاج	قيمة احتمالية	قيمة معامل الارتباط مع سمة الاتزان الانفعالي	أبعاد تعظيم شعيرة الصلاة
توجد علاقة ارتباط طردية دالة	٠,٠٠٣	٠,١٩٦	التهيؤ والاستعداد للصلاة
توجد علاقة ارتباط طردية دالة	٠,٠٠١	٠,٣٤٨	الخشوع أثناء الصلاة
توجد علاقة ارتباط طردية دالة	٠,٠٠١	٠,٢٨٢	الثمرات المدركة لأداء الصلاة
توجد علاقة ارتباط طردية دالة	٠,٠٠١	٠,٣٨٥	الدرجة الكلية لتعظيم شعيرة الصلاة

ويلاحظ من الجدول المذكور أعلاه مايلي:

١- في بُعد التهيؤ والاستعداد للصلاة كانت قيمة معامل الارتباط مع سمة الاتزان الانفعالي (٠,١٩٦) بقيمة احتمالية قدرها (٠,٠٠٣) وكانت النتيجة وجود علاقة ارتباط طردية دالة.

٢- درجات بعد الخشوع أثناء الصلاة: كانت قيمة معامل الارتباط مع سمة الاتزان الانفعالي (٠,٣٤٨) بقيمة احتمالية قدرها (٠,٠٠١) وكانت النتيجة وجود علاقة ارتباط طردية دالة.

٣- درجات بُعد الثمرات المدركة لأداء الصلاة: كانت قيمة معامل الارتباط مع سمة الاتزان الانفعالي (٠,٢٨٢) بقيمة احتمالية قدرها (٠,٠٠١) وكانت النتيجة وجود علاقة ارتباط طردية دالة.

٤- الدرجة الكلية لتعظيم شعيرة الصلاة: كانت قيمة معامل الارتباط مع سمة الاتزان الانفعالي (٠,٣٨٥) وبقيمة احتمالية قدرها (٠,٠٠١) وكانت النتيجة وجود علاقة ارتباط طردية دالة.

مناقشة وتفسير النتائج:

تدل النتائج المستخلصة من جدول رقم (١) على أن النتيجة من صحة العلاقة الطردية دالة إحصائياً بين تعظيم شعيرة الصلاة لدى طلاب جامعة مقديشو وسمة الاتزان الانفعالي.

والمعالجات الإحصائية تبين وجود علاقة ارتباط طردية دالة للدرجة الكلية وسمة الاتزان الانفعالي مع جميع الأبعاد الكلية لتعظيم شعيرة الصلاة، ولذلك أظهرت النتيجة وجود علاقة ارتباطية طردية دالة.

وتتفق نتيجة هذا الفرض إلى حد ما مع دراسة حكمت عبد الله نصيف الجميلي (٢٠٠١)، حيث أوضحت النتائج وجود دلالة إحصائية قوية وموجبة بين الالتزام الديني والطمأنينة النفسية لدى الطلاب، كما تتفق النتيجة مع دراسة مهيد محمد المتوكل (١٤٢٥هـ) حيث أوضحت النتائج تنامي المحافظة على شعيرة الصلاة ومحاولات الخشوع المتكررة فيها، وترسّخ في شخصية العبد المسلم الكثير من السمات المهمة ومنها سمة الاتزان الانفعالي.

وتتفق هذه الدراسة أيضاً مع دراسة (Nancy Agrawl, kehksha (2015) والتي تشير إلى أن هناك علاقة بين التدين والاتزان الانفعالي، ويبدو أن التدين والاتزان الانفعالي مرتبطان، وهذا يعني أن التدين يزيد الاتزان الانفعالي.

وتشير دراسة فضيلة عرفات محمد (٢٠٠٧م، ٢٧١) إلى أن الانفعالات في الأفراد تختلف باختلاف شخصية الفرد وسلوكه، فمن الناس من يتزن باتزان انفعالي يجعله قادراً على توافق المجتمع الذي يعيش فيه، ومنهم من لا يستطيع ذلك، كما أكد القرآن الكريم على سمة الاتزان الانفعالي بقوله ﴿ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ [آل عمران] كما قال تعالى: ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ [الأعراف].

ومعنى هذا أن الفرد الذي يعظم شعائر الله يطمئن قلبه كما في قوله تعالى: ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد].

وتشير دراسة إبراهيم عبدالواحد (٢٠١٦م، ٢) إلى أن الاطمئنان والأمن النفسي ليسا حاجة فرد أو أفراد وإنما هما حاجة المجتمعات البشرية أينما كانوا ووقتها كانوا، ولاسيما هذا العصر الذي تطورت فيه المجتمعات البشرية حتى صارت كجماعة تسكن في قرية واحدة أو كأسرة تعيش في بيت واحد، بحيث تتشابك آلامهم وآمالهم، مما أرغم الجميع على الاعتناء بالأمن والحفاظ عليه بغض النظر عن الجنس واللون والهوية، وباعتبار أنه يشكل ركناً من أركان بقاء الإنسان أفراداً أو جماعات.

وفي هذا تحث الأحاديث النبوية الشريفة على التحلي بسمة الاتزان الانفعالي فقد جاء عن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ أو صني يارسول الله ﷺ قال: لا تغضب فردد مراراً لا تغضب (رواه البخاري ومسلم : صحيح البخاري ومسلم). كما بيّن الرسول الكريم ﷺ فقال (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب) رواه البخاري ومسلم.

وهذه النتيجة اتفقت مع ما أورده مهيد محمد المتوكل (١٤٢٥هـ، ٤٧) في دراسته التي أشارت إلى أن الخشوع في الصلاة يكسب المسلم السكينة والطمأنينة، وبالتالي يدعم نمو ورسوخ سمة الاتزان الانفعالي في شخصيته، تفكره وتدبره في الأدعية المأثورة عن النبي ﷺ، والتي يرددها في كل مواقف الصلاة عند الاستفتاح بعد تكبيرة الإحرام، وفي الركوع والسجود، وعند الانتهاء من الصلاة.

وفي هذا يرى الباحث أن الصلاة تؤثر على شخصية المسلم وتجعله إنساناً متزناً كما يري توماس هاسلوب " أن الصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب ". محمد عثمان نجاتي (١٤٠٢هـ، ٢٥٦-٢٥٧).

خاتمة الدراسة

أولاً: أهم نتائج الدراسة

بعد التحليل الإحصائي لدرجات عينة الدراسة بعنوان: شعيرة الصلاة وعلاقتها بسمة الاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة مقديشو، لخص الباحث منها النتائج التالية:

- ١- يسود تعظيم شعيرة الصلاة لدى طلاب جامعة مقديشو بدرجة كبيرة.
- ٢- توجد علاقة ارتباط بين شعيرة الصلاة مع سمة الاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة مقديشو.

ثانياً: التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة يقدم الباحث التوصيات التالية:

- ١- تعظيم شعيرة الصلاة في المؤسسات العلمية والتعليمية؛ لأنها فلاح في الدنيا والآخرة.
- ٢- إدراك جميع المؤسسات التعليمية وأفرادها أهمية الصلاة في الجماعة.
- ٣- على الجامعات إدارة وأساتذة وطلاباً مراعاة أوقات الصلاة مع حرصهم على أداء الصلاة.
- ٤- ضرورة عقد محاضرات عامة في تعزيز أهمية شعيرة الصلاة.
- ٥- العمل على رفع مستوى الأمن النفسي من خلال عقد ندوات ودورات وبرامج للدعم النفسي بواسطة أنشطة وبرامج اجتماعية وأكاديمية لشغل أوقات الفراغ ويكتسب الطالب من خلالها سمات ومهارات تعزز الثقة بنفسه وبالآخرين، ومواجهة الأزمات والضغوطات التي يتعرض لها في حياته.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: التفاسير

إسماعيل بن عمر بن ضوء، ابن كثير (١٤١٠هـ): تفسير القرآن العظيم، دار الخير، الطبعة الأولى، بيروت - لبنان.

عبد الله محمد بن أحمد القرطبي (١٤١٨هـ): الجامع لأحكام القرآن، الجزء الثاني، الطبعة الثانية، دار الكتاب العربي، بيروت - لبنان.

عبد الرحمن ناصر السعدي، تحقيق محمد زهري النجار (١٤٠٤هـ): تفسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، الجزء الخامس، نشر الرئاسة العامة للإدارات العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد الرياض - المملكة العربية السعودية.

ثانياً: الحديث

أبو الحسين مسلم بن الحجاج (١٣٧٤هـ): صحيح مسلم، الجزء الأول، دار إحياء التراث العربي، بيروت - لبنان.

أحمد بن علي بن حجر العسقلاني (١٤١٦هـ): صحيح البخاري، الجزء الثاني، الطبعة الأولى، دار أبي حيان، مصر - القاهرة.

محمد بن إسماعيل البخاري الجعفي (١٤١٤هـ): صحيح البخاري، دار ابن كثير للنشر والتوزيع.

ثالثاً: المراجع العربية

ابتهاج محمد خير (٢٠٠٧م): أثر الصلاة في تربية وسلوك المسلم، بحث غير منشور مقدم لنيل درجة الماجستير، جامعة الخرطوم، كلية الدراسات العليا.

إبراهيم أبو زيد (١٩٨٧م): سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية - مصر.

إبراهيم عبدالواحد (٢٠١٦م): مستوى الأمن النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز والتوافق الاجتماعي الدراسي (دراسة ميدانية لطلاب الجامعات بمدينة مقديشو - الصومال) رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه، جامعة أم درمان الإسلامية، كلية التربية، قسم علم النفس التربوي، رسالة غير منشورة.

ابن منظور (١٩٨١) لسان العرب، دار المعارف، الجزء الرابع، القاهرة.

أبو زكريا محيي الدين يحيى النووي (١٤٢٤هـ): رياض الصالحين، الطبعة الثانية، دار الأفق للطباعة والنشر، بيروت - لبنان.

ألكسيس كاريل، ترجمة شقيف أسعد فريد (١٩٨٠م): الإنسان ذلك المجهول، مكتبة المعارف، بيروت- لبنان.

ثائر عباس على (١٩٩٢م): السمات الشخصية للاعب التنس وعلاقتها بالإنجاز الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

حكمت الجميلي (٢٠٠١م): الالتزام الديني وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة صنعاء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة صنعاء.

زينب شقير (١٩٩٣م)، تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة النفسية لدى عيشتين من تلميذات المرحلة الإعدادية في كل من مصر والمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد ٢١، جامعة الكويت.

سامية الحلفاوي (٢٠٠٥م): الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، القاهرة.

سميح عاطف (١٤١١هـ): علم النفس معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، المجلد الثاني، دار الكتب اللبنانية - بيروت.

سهير كامل أحمد (٢٠٠٠م): التوجيه والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، الأزاريطة.

سيد قطب (١٣٩٧هـ): في ظلال القرآن، الطبعة الشرعية الخامسة، دار الشروق، بيروت- لبنان.

عبد العليّ الجسساني (١٤٢٢هـ): القرآن وعلم النفس، الشخصية المسلمة حسب المنهاج القرآني، موسوعة علم النفس القرآني، القسم الثاني، من إصدارات الدار العربية للعلوم.

عبد القادر أحمد الشيخ الفادني (٢٠٠٠م): منهجية البحث العلمي، السودان- جامعة أم درمان الإسلامية.

عبدالحكيم بن محمد بلال (١٤١٧هـ): مجلة البيان، العدد ١١٢، مجلة إسلامية شهرية تصدر عن المنتدى الإسلامي.

عبدالرحمن بن ناصر السعدي (١٤٠٢هـ): الرياض الناصرة والحدائق النيرة الزاهرة في العقائد والفنون المتنوعة الفاخرة، الطبعة الرابعة، مكتبة المعارف، المملكة العربية السعودية - الرياض.

عبدالرحمن بن ناصر السعدي (١٤٣٦هـ): الحق الواضح المبين في شرح توحيد الأنبياء والمرسلين من الكافية الشافية، الطبعة الثانية، دار ابن القيم - الرياض.

عبدالعليّ الجسّاني (٢٠٠١م): الشخصية المسلمة حسب المناهج الإسلامية، القسم الثاني، الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم، بيروت - لبنان.

عبدالله بن أحمد الطيّار (١٤١٥هـ): الصلاة وصف مفصل للصلاة بمقدماتها مقرون بالدليل من الكتاب والسنة، وبيان لأحكامها وآدابها وشروطها وسننها من التكبير إلى التسليم، دار النشر الدولي-الرياض.

عبدالله بن جار الله بن إبراهيم (١٤٠٤هـ): بهجة الناظرين فيما يصلح الدنيا والدين، الطبعة الأولى، مطابع دار الثقافة العربية، الرياض - السعودية.

كاميليا عبدالفتاح (١٩٨٤م): مستوى الطموح، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، لبنان - بيروت.

ماهر أحمد السوسي وعائدة شعبان صالح (٢٠١٠م): عوامل تأثير الصلاة على سلوك المصلين من الشباب الجامعي بمحافظات غزة، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الرابع عشر - العدد الأول يناير ٢٠٠٦م. على الموقع (www.site.iugaza.edu)

محمد المبارك (١٣٩٧هـ): نظام الإسلام - العقيدة والعبادة، الطبعة السادسة، دار الشروق، جدة.

محمد بن أبي بكر بن عبدالقادر الرازي (١٤١٥هـ): مختار الصحاح، مكتبة لبنان ناشرون، بيروت.

محمد بن صالح العثيمين (١٤٢٢هـ): الشرح الممتع على زاد المستنقع، الطبعة الأولى، دار بن الجوزي - الدمام.

محمد بن صالح بن العثيمين (١٤٢٥هـ): شرح الأربعين النووية، الطبعة الثانية، دار الثريا للنشر والتوزيع.

محمد بن صالح العثيمين (١٤٠٣): الضياء الجامع من الخطب الجوامع، القسم الثاني، الطبعة الثانية، طبع ونشر الرئاسة العامة لإدارة البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد، الرياض - المملكة العربية السعودية.

محمد جبر (٢٠٠٦م): بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالأمن النفسي، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مصر.

محمد سعد القرّاز (١٤٢٦هـ): الصلاة والصحة النفسية، حولية كلية المعلمين في بنها، العدد الثامن - جامعة طنطا.

محمد عثمان نجاتي (١٤٠٢هـ): القرآن وعلم النفس، الطبعة الثانية، دار الشروق - بيروت.

محمد كمال محمد حمدان (٢٠١٠) الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي.

حمود شلتوت (١٩٨٠م): الإسلام عقيدة وشريعة، الطبعة العاشرة، دار الشروق - القاهرة.

مهيد محمد المتوكل (٢٠٠٤م): فاعلية شعيرة الصلاة في بناء الشخصية، الطبعة الأولى، شركة مطابع العملة المحددة - الخرطوم.

مهيد محمد المتوكل (١٤٣٣هـ): تعظيم شعيرة الصلاة وعلاقتها السببية بالكفاءة الاجتماعية، مجلة آفاق تربوية، تصدر عن كلية التربية - جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، السنة الأولى - العدد الثاني ١٤٣٣هـ.

يوسف القرضاوي (١٤٣٠هـ): العبادة في الإسلام، الطبعة التاسعة والعشرون، مكتبة وهبة للطباعة والنشر، مصر - القاهرة.

يوسف القرضاوي (١٩٩٦م): ملامح المجتمع الذي ننشده، الطبعة الأولى، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر، لبنان - بيروت.

رابعاً: المراجع الأجنبية

Shamia Millia islamia(2005) Emotional stability among college Youth, Journal of the Indian Academy of Applied psychology, Vol.31, No 1-2.

Nancy Agrawl, kehksha(2015)The international Journal of indian psychology, Volume2. (ISSN 2348-5396) Hpp:// www.ijip.in.

