



الخلوة مفهومها وأنواعها واثارها وتفسيرها من منظور نفسي وإسلامي

حميدة سالم محمد عريقيب

كلية الآداب – جامعة الزاوية

h.abdulqadir@zu.edu.ly

Seclusion: Its Concept, Types, Effects, and Interpretation from a Psychological and Islamic Perspective

Dr. Hamida Salem Mohammed Areeqib

Faculty of Arts – University of Zawiya

تاريخ الاستلام: 2026/02/05 - تاريخ المراجعة: 2026/02/27 - تاريخ القبول: 2026/03/07 - تاريخ للنشر: 2026/04/17

الملخص

في ختام هذا البحث الذي تناول موضوع "الخلوة مفهومها وأنواعها واثارها وتفسيرها من منظور إسلامي ونفسي"، توصلت الباحثة إلى مجموعة من النتائج المهمة وهي الخلو مفهوم مركب لا يمكن الحكم عليه بأنه إيجابي أو سلبي بشكل مطلق و تأثيرها على النفسية يتحدد بثلاثة عوامل أساسية نية الفرد، ومدة الخلو، والنشاط المصاحب لها وأن الخلو الإيجابية التي تكون اختياراً واعياً ومحدودة المدة ومصحوبة بنشاط مفيد كالعبادة أو التأمل أو الراحة لها آثار إيجابية كبيرة على النفسية، من أهمها تخفيف التوتر والقلق، وزيادة التركيز والإبداع، وتعزيز الوعي الذاتي، وتحسين المزاج، وتقوية العلاقة بالله وأن الخلو السلبية التي تكون هروباً من الناس أو من المشاكل أو مصحوبة بإدمان الهاتف لها آثار سلبية خطيرة على الصحة النفسية، من أهمها زيادة الاكتئاب والقلق الاجتماعي، والشعور بالوحدة والفراغ، وضعف المهارات الاجتماعية، وتضخم الأفكار السلبية وجدل الذات، واضطراب النوم وأن المنظور النفسي (ماسلو، ألتمان، يونغ) والمنظور الإسلامي يؤكد علي أن الخلو أداة محايدة، فهي صحية وبناءة إذا كانت وسيلة للنمو والعبادة والتوازن، وهي مرضية ومؤذية إذا كانت وسيلة للهروب والانقطاع عن المجتمع. الكلمات المفتاحية: الخلو – النفسية – المنظور الإسلامي – التوازن .

Abstract

In conclusion, this research, which addressed the topic of "Seclusion: Its Concept, Types, Effects, and Interpretation from an Islamic and Psychological Perspective," reached a number of important findings. Seclusion is a complex concept that cannot be judged as absolutely positive or negative. Its impact on the psyche is determined by three fundamental factors: the individual's intention, the duration of the seclusion, and the accompanying activity. Positive seclusion, which is a conscious choice, limited in duration, and accompanied by beneficial activities such as worship, meditation, or rest, has significant positive effects on the psyche. Among the most important of these effects are reducing stress and anxiety, increasing focus and creativity, enhancing self-awareness, improving mood, and strengthening the relationship with God. Negative seclusion, which is an escape from people or problems, or is accompanied by phone addiction, has serious negative effects on mental health. Among the most important of these effects are increased depression and social anxiety, feelings of loneliness and emptiness, weakened social skills, amplified negative thoughts and self-criticism, and sleep disturbances. Both the psychological perspective (Maslow, Altman, Jung) and the Islamic perspective emphasize that seclusion is a neutral tool; it is healthy and constructive when it serves as a means for growth and worship. Balance, which is pathological and harmful if it is a means of escaping and disconnecting from society.

المقدمة

تعد الخلو ظاهرة إنسانية قديمة ومتجذرة في حياة الفرد، فقد عرفها الإنسان منذ القدم كوسيلة للابتعاد عن صخب الحياة اليومية وضغوط التفاعل الاجتماعي. ولم تكن الخلو في التراث الإنساني والإسلامي مجرد انعزال جسدي، بل كانت ممارسة روحية ونفسية عميقة؛ فالنبي ﷺ كان يخلو في غار حراء الليالي ذوات العدد قبل نزول الوحي، وكان السلف الصالح يحرصون على خلو المحاسبة ومراجعة النفس وتهذيبها.

وفي العصر الحديث، ازداد الاهتمام العلمي بموضوع الخلوة، خاصة مع تزايد ضغوط الحياة وتيرة العمل السريعة وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي التي جعلت الفرد يقضي ساعات طويلة بمفرده أمام شاشة الهاتف. وقد كشفت الدراسات النفسية الحديثة أن الخلوة تحمل وجهين متناقضين؛ فهي من جهة ضرورة نفسية تساعد الفرد على استعادة طاقته وتنظيم أفكاره وتعزيز إبداعه، ومن جهة أخرى قد تتحول إلى عزلة مرضية تؤدي إلى الاكتئاب والقلق الاجتماعي وضعف المهارات التواصلية.

إن هذا التناقض في الخلوة هو ما دفع الباحثة إلى إجراء هذا البحث، بهدف توضيح مفهوم الخلوة، وبيان أنواعها، وتحليل آثارها الإيجابية والسلبية على الصحة النفسية، في ضوء ما قدمته النظريات النفسية والدراسات السابقة، وتقديم ضوابط عملية للخلوة الصحية.

مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في الالتباس الشائع بين مفهومي الخلوة والعزلة، وما يترتب على هذا الالتباس من تصورات خاطئة لدى كثير من الأفراد، خاصة في ظل نمط الحياة الرقمي المعاصر. فالكثير من الشباب يمارسون الخلوة لساعات طويلة مع الهاتف أو بعيداً عن الناس، معتقدين أنهم بذلك يحققون راحة نفسية، بينما هم في الحقيقة ينزلون إلى عزلة سلبية لها آثار ضارة على صحتهم النفسية.

وقد أظهرت دراسات حديثة أن 65% من الشباب يقضون أكثر من 5 ساعات يومياً في خلوة مع الهاتف، وأن 48% منهم يعانون من أعراض اكتئاب متوسطة إلى شديدة (عبد الرحمن، 2022). كما أثبتت دراسة هارفارد للتنمية البالغة (2023) أن العزلة الاجتماعية المزمنة تزيد من خطر الوفاة المبكرة بنسبة 29%، أي ما يعادل أثر تدخين 15 سيجارة يومياً.

لذلك فإن مشكلة البحث تتحدد في التساؤل الرئيس: ما مفهوم الخلوة؟ وما أنواعها؟ وما الأثر النفسي المترتب على كل نوع؟ وما النظريات المفسرة لها؟

أهمية البحث

تبرز أهمية هذا البحث من عدة جوانب:

- 1- يسهم هذا البحث في إثراء المكتبة العربية بدراسة نظرية تحليلية تتناول مفهوم الخلوة من منظور نفسي، وتوضح الفرق الدقيق بين الخلوة الإيجابية والخلوة السلبية، وتستعرض تفسيرات النظريات النفسية الكبرى (ماسلو، ألتمان، يونغ) لهذه الظاهرة.
- 2- يساعد هذا البحث الأفراد على فهم طبيعة خلوتهم وتصنيفها، مما يمكنهم من تحويل خلوتهم من سلبية إلى إيجابية. كما يفيد المرشدين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين في تصميم برامج توعوية وعلاجية للحد من آثار العزلة السلبية.
- 3- في ظل انتشار العزلة الرقمية بين الشباب وارتفاع معدلات الاكتئاب والقلق الاجتماعي، يأتي هذا البحث ليسلط الضوء على خطورة الخلوة غير المنضبطة، ويقدم ضوابط عملية للخلوة الصحية التي تحافظ على التوازن النفسي والاجتماعي للفرد.

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى تحقيق ما يلي:

- 1- تعريف الخلوة لغةً واصطلاحاً ونفساً.
- 2- التمييز بين الخلوة الإيجابية والخلوة السلبية.
- 3- التعرف على الخلوة الإيجابية واثارها النفسية؟
- 4- التعرف على الخلوة السلبية واثارها النفسية؟
- 5- عرض أبرز النظريات النفسية المفسرة للخلوة.
- 6- استعراض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الخلوة.

تساؤلات البحث

يسعى البحث للإجابة عن التساؤل الرئيس التالي:

ما مفهوم الخلوة؟ وما أنواعها؟ وما أثرها النفسية؟ و النظريات المفسرة لها ؟ ويتفرع عنه التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- ما التعريف اللغوي والاصطلاحي والنفسى للخلوة؟
- 2- ما الفرق بين الخلوة الإيجابية والخلوة السلبية؟
- 3- ما الخلوة الإيجابية واثارها النفسية؟
- 4- ما الخلوة السلبية واثارها النفسية؟
- 5- ما أبرز النظريات النفسية التي فسرت الخلوة؟
- 6- ما نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الخلوة؟

حدود البحث

يقتصر البحث على دراسة مفهوم الخلوة وأنواعها وتأثيراتها النفسية (الإيجابية والسلبية) وتفسيرها من منظور إسلامي ونفسي.

المنهج المستخدم

اعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الأنسب لطبيعة الدراسة، حيث يقوم على وصف ظاهرة الخلوة وصفاً دقيقاً، وتحليل مكوناتها وأنواعها وآثارها النفسية، واستعراض النظريات المفسرة لها، ومناقشة نتائج الدراسات السابقة، ثم استخلاص النتائج والتوصيات.

الإطار النظري**أولاً: مفهوم الخلوة**

تُعد الخلوة من المفاهيم التي حظيت باهتمام المفكرين والعلماء عبر العصور، لما لها من أثر عميق في حياة الإنسان النفسية والروحية.

أ. التعريف اللغوي للخلوة

الخلوة في اللغة العربية مأخوذة من الفعل (خلا يخلو خلوة و خلاء)، وتعني الانفراد والابتعاد والفراغ من الناس. يقال: خلا المكان إذا فرغ من الناس، وخلا الرجل بنفسه أي انفرد بها بعيداً عن أعين الناس، وخلا إليه أي سكن إليه واطمأن (ابن منظور، 1999، ج 14، ص 261). والخلوة لا تعني بالضرورة الانقطاع الدائم عن المجتمع، بل هي انقطاع مؤقت ومقصود لغاية معينة.

ب. التعريف الاصطلاحي للخلوة

اصطلاحاً، تُعرف الخلوة بأنها حالة انقطاع الفرد عن التفاعل الاجتماعي المباشر مع الآخرين، وقضاء وقت بمفرده في مكان هادئ، بهدف الراحة أو التفكير أو العبادة أو ممارسة نشاط شخصي (ألتمان، 1975، ص 45). وهي حالة اختيارية يقصدها الفرد ليحقق هدفاً معيناً.

ج. الفرق بين الخلوة والعزلة

من الضروري التفريق بين الخلوة والعزلة، فالخلط بينهما هو سبب كثير من المفاهيم الخاطئة. الخلوة هي اختيار واع ومؤقت ولهدف محدد وإيجابي (كالراحة أو التأمل أو العبادة)، ويشعر الفرد بعدها بالارتياح ويعود إلى الناس بنشاط. أما العزلة فهي حالة قسرية أو هروبية طويلة المدى، يشعر فيها الفرد بالوحدة والانقطاع عن المجتمع، وغالباً ما تكون مصحوبة بمشاعر الحزن والقلق والاعتراب (كاسيويو وبتريك، 2013، ص 88).

ثانياً: أنواع الخلوة واثارها النفسية

الخلوة ليست نمطاً واحداً، بل هي ظاهرة مركبة تنقسم إلى نوعين رئيسيين يختلفان في النية والمدة والنشاط والأثر النفسي.

1- الخلوة الإيجابية (الصحية أو البناءة)

هي الخلوة التي يختارها الفرد بوعي وهدف محدد، وتكون محدودة المدة (من 20 إلى 60 دقيقة)، ويصاحبها نشاط مفيد. ومن أبرز أنواعها:

- خلوة العبادة: كالصلاة، وتلاوة القرآن، والذكر، والدعاء، وهي تمنح طمأنينة نفسية عميقة.
- خلوة التأمل: وهي التفكير الهادئ في النفس والحياة والكون، وتساعد على ترتيب الأفكار واتخاذ القرارات الصائبة.
- خلوة الراحة: وهي الابتعاد عن الضوضاء والازدحام للاسترخاء واستعادة الطاقة النفسية.

وتتميز الخلوة الإيجابية بأنها تترك أثراً إيجابياً على المزاج، حيث يشعر الفرد بعدها بالهدوء والصفاء والرضا، وتؤدي إلى زيادة التركيز والإبداع، ويعود بعدها الفرد إلى الناس بطاقة إيجابية متجددة (بكار، 2019، ص 112).

2- الخلوة السلبية (المرضية أو الهروبية)

هي الخلوة التي يلجأ إليها الفرد هروباً من الناس أو من مواجهة مشاكله أو مشاعره المؤلمة، وتكون طويلة المدة (ساعات يومياً)، وغالباً ما يصاحبها إدمان الهاتف أو مشاهدة المقاطع بلا هدف.

وتتميز الخلوة السلبية بأنها تترك أثراً سلبياً على النفس، حيث يشعر الفرد بعدها بالملل والحزن والفراغ، وتؤدي إلى زيادة الاكتئاب والقلق الاجتماعي، وتضعف العلاقات الاجتماعية، وتجعل الفرد يغرق في جلد الذات وتضخيم العيوب (الزهراني، 2021، ص 205).

الفرق الجوهرية: الخلوة الإيجابية "تسحن" النفس، فالإنسان يدخلها متعباً ويخرج منها منتعشاً. الخلوة السلبية "تستنزف" النفس، فالإنسان يدخلها وهو في حالة عادية ويخرج منها أكثر تعباً ووحدة.

ثالثاً: تفسير الخلوة (المنظور الإسلامي والنفسي)**1- تفسير الخلوة من المنظور الإسلامي**

للخلوة مكانة عظيمة وأصلية في الإسلام، فهي ليست مجرد انقطاع عن الناس، بل هي عبادة وقربة إلى الله تعالى، ووسيلة لتزكية النفس.

فقد كان النبي محمد ﷺ يخلو في غار حراء الليالي ذوات العدد، يتعبد ويتفكر ويتدبر في خلق الله قبل نزول الوحي (البخاري، كتاب بدء الوحي). كما أن خلوة الليل للقيام والذكر والدعاء من أعظم القربات التي تمنح القلب طمأنينة وسكينة، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28].

ويؤكد الإمام الغزالي في كتابه إحياء علوم الدين أن الخلوة بالله عز وجل هي زاد القلوب، وغذاء الأرواح، ودواء النفوس، وهي وسيلة لمحاسبة النفس ومراجعة الأعمال والتقرب إلى الله وتتمحور فلسفته في هذا السياق حول فوائد الخلوة في أنها تدفع الشواغل، وضبط السمع والبصر، فإنهما دهليز القلب، والقلب في حكم حوض تنصب إليه مياه كريهة كدرة قدرة من أنهار الحواس. ومقصود الرياضة تفريغ الحوض من تلك المياه ومن الطين الحاصل منها؛ ليتفجر أصل الحوض، فيخرج منه الماء النظيف الطاهر. وكيف يصح له أن ينزح الماء من الحوض، والأنهار مفتوحة إليه؟ فيتجدد في كل حال أكثر مما ينقص. فلا بد من ضبط الحواس إلا عن قدر الضرورة، وليس يتم ذلك إلا بالخلوة وعندما يسلم من علله وأمراضه وتعلقاته ومشاعله، وخواطر الشيطان ووساوسه، يستحق نعيم قربه ويستعد لتلقي العلوم اللدنية، والأسرار الربانية، والنفحات النورانية.

وقال الغزالي أيضاً: (وانكشف لي في أثناء هذه الخلوات أمور لا يمكن إحصاؤها واستقصاؤها، والقدر الذي أذكره لئلا ينفع به، أني علمت يقيناً أن السالكين لطريق الله سيرتهم أحسن السير، وطريقتهم أصوب الطرق، وأخلاقهم أركى الأخلاق، بل لو جُمع عقل العقلاء، وحكمة العلماء، وعلم الواقفين على أسرار الشرع من العلماء، ليغيروا شيئاً من سببهم وأخلاقهم، ويبدلوه بما هو خير منه، لم يجدوا إليه سبيلاً، فإن جميع حركاتهم وسكناتهم في ظاهرهم وباطنهم مقتبسة من نور مشكاة النبوة، وليس وراء نور النبوة على وجه الأرض نور يستضاء به) (الغزالي 2008 ص 66 ص 131-132).

وقال محيي الدين ابن عربي (رحمه الله تعالى): (فإن المتأهب الطالب للمزيد، المتعرض لنفحات الجود بأسرار الوجود إذا لزم الخلوة والذكر، وفرغ المحل من الفكر، وقعد فقيراً لا شيء له عند باب ربه، حينئذ يمنحه الله تعالى، ويعطيه من العلم به والأسرار الإلهية والمعارف الربانية التي أثنى الله سبحانه بها على عبده خضر فقال: {عَبْدًا مِنْ عِبَادِنَا آتَيْنَاهُ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَعَلَّمْنَاهُ مِنْ لَدُنَّا عِلْمًا} [الكهف: 65]. وقال تعالى: {وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ} [البقرة: 282]. قال تعالى: {إِنْ تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا} [الأنفال: 29]. وقال: {ويجعل لكم نُورًا تمشونَ به} (الحديد: 28) وقال أبو يزيد أخذتم علمكم ميتاً عن ميت، وأخذنا علماً عن الحي الذي لا يموت. فيحصل لصاحب الهمة في الخلوة مع الله وبه جلت هيئته وعظمت منته، من العلوم ما يغيب عندها كل متكلم على البسيطة، بل كل صاحب نظر وبرهان، ليست له هذه الحالة (ابن عربي 2010 ص 31).

ويقول الشيخ الإمام عماد الدين أحمد الواسطي: (وليكن لنا جميعاً من الليل والنهار ساعة نخلو فيها برينا جل اسمه وتعالى قدسه، نجتمع بين يديه في تلك الساعة هومونا ونطرح أشغال الدنيا عن قلوبنا، فنزهد فيما سوى الله ساعة من نهار، فبذلك يعرف الإنسان حاله مع ربه، فمن كان له مع ربه حال، تحركت في تلك الساعة عزائمه، وابتهجت بالمحبة والتعظيم سرانره، وطالت إلى العلاء زفراته وكوامنه. وتلك الساعة نموذج لحالة العبد في قبره حين خلوه عن ماله وولده. فمن لم يخل قلبه لله ساعة من نهار لما احتوشته من الهموم الدنيوية ذوات الأصار، فليعلم أنه ليس له ثم رابطة علوية، ولا نصيب من المحبة ولا المحبوبة، فليبك على نفسه، ولا يرض منها إلا بنصيب من قرب ربه وأنسه. فإذا خلصت لله تلك الساعة؛ أمكن إيقاع الصلوات الخمس على نمطها من الحضور والخشية والهيبه للرب العظيم في السجود والركوع، فلا ينبغي أن نبخل على أنفسنا في اليوم والليلة من أربع وعشرين ساعة، بساعة الله الواحد القهار، نعبده فيها حق عبادته، ثم نجتهد على إيقاع الصلوات على ذلك النهج. (السفاريني 2007 ص 47)

وقال ابن عجيبة شارحاً قول ابن عطاء الله رحمهما الله تعالى: ما نفع القلب شيء مثل عزلة يدخل بها مبدان فكرة: (والعزلة انفراد القلب بالله. وقد يراد بها الخلوة التي هي انفراد القلب عن الناس، وهو المراد هنا، إذ لا ينفرد القلب بالله إلا إذا انفرد القلب. والفكرة سير القلب إلى حضرة الرب، وهي على قسمين: فكرة تصديق وإيمان، وفكرة شهود وعيان. ولا شيء أنفع للقلب من عزلة مصحوبة بفكرة، لأن العزلة كالجحمة، والفكرة كالدواء، فلا ينفع الدواء بغير حمية، ولا فائدة في الحمية من غير دواء، فلا خير في عزلة لا فكرة فيها ولا نهوض بفكرة لا عزلة معها، إذ المقصود من العزلة هو تفريغ القلب، والمقصود من التفرغ هو جَوْلَان القلب واشتغال الفكرة، والمقصود من اشتغال الفكرة تحصيل العلم وتمكنه من القلب، وتمكن العلم بالله من القلب هو دواؤه وغاية صحته، وهو الذي سماه الله القلب السليم، قال الله تعالى في شأن القيامة: {يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أتَى اللَّهَ بقلْبٍ سليمٍ} [الشعراء: 88-89].

وقد قالوا: إن القلب كالمعدة إذا قويت عليها الأخلاط مرضت، ولا ينفعها إلا الحمية، وهو قلة موادها، ومنعها من كثرة الأخلاط (المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء). وكذلك القلب إذا قويت عليه الخواطر واستحوذ عليه الحس مرض، وربما مات، ولا ينفعه إلا الحمية منها، والفرار من مواطنها، وهي الخلطة، فإذا اعتزل الناس واستعمل الفكرة نجح دواؤه، واستقام قلبه، وإلا بقي سقيماً حتى يلقي الله بقلبه سقيم بالشك والخواطر الرديئة، نسأل الله العافية. قال الجنيد رحمه الله تعالى: أشرف المجالس الجلوس مع الفكر في ميدان التوحيد.

وقال أبو الحسن الشاذلي رضي الله عنه: ثمار العزلة الظفر بمواهب المنة، وهي أربعة: كشف الغطاء، وتنزل الرحمة، وتحقيق المحبة، ولسان الصدق في الكلمة.

ثم ذكر للخلوة عشر فوائد:

- 1- السلامة من آفات اللسان، فإنَّ مَنْ كان وحده لا يجد معه من يتكلم، ولا يسلم في الغالب من آفاته إلا من آثر الخلوة على الاجتماع.
- 2- السلامة من آفات النظر فإن من كان معتزلاً عن الناس سلم من النظر إلى ما هم مُنكَّبُون عليه من زهرة الدنيا وزخرفها، قال بعضهم: (من كثرت لحظاته دامت حسراته).
- 3- حفظ القلب وصونه عن الرياء والمداهنة وغيرهما من الأمراض.
- 4- حصول الزهد في الدنيا والقناعة منها، وفي ذلك شرف العبد وكماله.
- 5- السلامة من صحبة الأشرار ومخالطة الأزدال، وفي مخالطتهم فساد عظيم.
- 6- التفرغ للعبادة والذكر، والعزم على التقوى والبر.
- 7- وُجْدَانٌ حلوة الطاعات، وتمكن لذيق المناجاة بفرار سره، قال أبو طالب المكي في "القوت": (ولا يكون المرید صادقاً حتى يجد في الخلوة من الحلاوة والنشاط والقوة ما لا يجده في العلانية).
- 8- راحة القلب والبدن، فإن في مخالطة الناس ما يوجب تعب القلب.
- 9- صيانة نفسه ودينه من التعرض للشور والخصومات التي توجبها الخلطة.
- 10- التمكن من عبادة التفكير والاعتبار، وهو المقصود الأعظم من الخلوة (ابن عجيبة، 2005 ص30).

هذه نبذة يسيرة من أقوال العلماء الأفاضل، تُبين بوضوح أن الخلوة هي السبيل العملي الذي سنه رسول الله صلى الله عليه وسلم للناس، كي يقوى إيمانهم، وتصفو نفوسهم، وتسمو أرواحهم، وتتطهر قلوبهم، وتتأهل لتجليات الله تعالى. أليس هذا التوجيه من رسول الله صلى الله عليه وسلم سبباً للتعرف على فاطر السماوات والأرض؟ أليس هذا سبباً للكشف والفيض والإشراق والصفاء؟ ألم يقل رسول الله صلى الله عليه وسلم في حديث: "سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله... ورجل ذكر الله خالياً ففاضت عيناه" (رواه البخاري)

أليس هذا الحديث دليلاً قاطعاً على مشروعية الخلوة لذكر الله تعالى؟ وفي هذه الخلوة يذكر العبد ربه خالياً فيغمره بأنواره ويحظى بمجالسته "أهل ذكري أهل مجالستي لا يدور بخليده أي طائف يشغله عن ربه، حتى إنه ينسى نفسه. وما أحسن قول عمر بن الفارض رحمه الله تعالى معبراً عن تلك الحالة الشائقة:

ولقد خلوتُ مع الحبيب وبيّنا سرّ أرقّ من النسيم إذا سرى
فدهشتُ بين جماله وجلاله وغدا لسان الحال عني مخبراً

فتقبض عيناه دمعاً مما عرف من الحق، خاشعاً لله مستأنساً به:

ولئى الله ليس له أنيس سوى الرحمن فهو له جليس
فيذكره ويذكره فيبيكي وحيداً الدهر جوهره نفيس

فالعبد المقصر إذا أراد اللحاق بالصالحين خلا بنفسه الأمانة بالسوء؛ فعاتبها وزجرها وصدق في سيره إلى ربه، فرق قلبه، وذرفت عيناه بالدمع حزناً وأسفاً على ضياع عمره في اللهو والغفلة قائلاً:

على نفسه فليبك من ضاع عمره وليس له فيها نصيب ولا سهم

فالخلوة ليست عزلة دائمة، وانزواءً مستمراً عن الناس، فكما أن المريض يقضي فترة يسيرة من الوقت في المستشفى كي يتخلص من أمراضه الجسدية، ثم يخرج للعمل بصحة أوفر ومناعة أقوى، مثلئذاً بنعيم العافية؛ فكذلك المسلم يقضي في الخلوة فترة يسيرة، يخرج بعدها للحياة العملية، قوي الصلة بربه، عامر القلب بالإيمان واليقين متمتعاً بصلاية نفسية ومناعة قوية من تسرب بهارج الحياة الخادعة ومفاتها المغزية إلى نفسه، وخصوصاً بعد أن اطلع على حقائقها الفانية، وتدق معنى قوله تعالى: {كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ} [الرحمن: 26].

فكم نرى من الناس من يهتم بجسمه الفاني ويوفر له أسباب الصحة، ويفرغ له كثيراً من وقته للاستجمام والاستشفاء والراحة، فإذا دُعي إلى تطيب قلبه وتهذيب نفسه، في فترة وجيزة يخلو فيها بربه، إذا به يُعرض ويستغرب، ويعتبر ذلك - لجهله - ضياعاً للوقت، وابتداعاً لا أصل له في الدين. فمثل هذا ينطبق عليه قول بعضهم:

تطيب جسمك الفاني لئبقى وتترك قلبك الباقي مريضاً

فلو فهم حقيقة الإسلام، وأنه دعا لإصلاح الأبدان والقلوب معاً لاهتم بقلبه، كما يهتم بجسمه:

يا خادم الجسم كم تسعى لخدمته أتطلب الربح مما فيه خسران

أقبل على النفس واستكمل فضائلها فأنت بالروح لا بالجسم إنسان
فعلى المؤمن أن تكون له خلوات يراقب بها ربه، ويحاسب نفسه على ما قدمت من خير أو شر.

كما حذر الإسلام من الخلوة التي تكون مدخلاً للشيطان أو للوقوع في المعاصي، كقوله ﷺ: "لا يخلون رجل بامرأة إلا كان الشيطان ثالثهما" (الترمذي 1998 ص 33). وهذا يدل على أن الإسلام يقر بالخلوة المشروعة ويحذر من الخلوة غير المنضبطة نظراً لما يترتب عليها من آثار نفسية وخيمة على الفرد كالقلق المستقبل والشعور بالذنب والخوف والاكتئاب وفقدان تقدير الذات

أ- لانظرية ماسلو (هرم الحاجات - تحقيق الذات)
قدم عالم النفس الإنساني أبراهام ماسلو عام 1943 نظريته الشهيرة هرم الحاجات الإنسانية (Hierarchy of Needs)، وهي من أهم النظريات التي تفسر دافع الإنسان للخلوة. تقوم النظرية على أن حاجات الإنسان مرتبة في هرم من 5 مستويات، تبدأ بالحاجات الفسيولوجية (الطعام والشراب والنوم)، ثم حاجة الأمان، ثم حاجة الحب والانتماء، ثم حاجة التقدير، وأخيراً في قمة الهرم حاجة تحقيق الذات (Self-Actualization).

ويرى ماسلو أن الخلوة لها معنيان مختلفان حسب موقع الفرد في الهرم: فإذا كان الفرد قد أشبع حاجاته الدنيا الأربعة، فإن خلوته تكون تعبيراً عن نضجه النفسي ورغبته في النمو وتحقيق ذاته. هؤلاء الأشخاص (الذين يحققون ذاتهم) يتميزون بحبهم للخلوة، لأنها تمنحهم الفرصة للتفكير العميق، واكتشاف قدراتهم الكامنة، وتطوير إبداعهم، والتواصل مع جوهرهم الحقيقي بعيداً عن ضغط توقعات الآخرين. الخلوة هنا اختيار واع، ومصدر للطاقة والإبداع.

أما إذا كان الفرد لم يشبع حاجاته الدنيا، خاصة حاجة الحب والانتماء أو حاجة التقدير، فإن لجوءه إلى الخلوة لا يكون اختياراً إيجابياً بل يكون انسحاباً قسرياً ناتجاً عن الإحباط والشعور بالرفض أو النقص. في هذه الحالة تتحول الخلوة إلى عزلة مؤلمة، يشعر فيها الفرد بالوحدة والاكتئاب.

إذن، يخلص ماسلو إلى أن الخلوة الصحية هي علامة على النضج وتحقيق الذات، والخلوة المرضية هي علامة على الحرمان والإحباط (ماسلو، 1995، ص 91-96).
ب- نظرية ألتمان (تنظيم الخصوصية)

قدم عالم النفس الاجتماعي إيرفن ألتمان عام 1975 نظرية تنظيم الخصوصية (Privacy Regulation Theory)، وهي من أدق النظريات في تفسير الخلوة. لا يرى ألتمان الخلوة كحالة ثابتة أو كسلوك سلبي، بل يراها كآلية ديناميكية يستخدمها الفرد لضبط مستوى انفتاحه على الآخرين، بهدف تحقيق التوازن النفسي بين رغبته في التواصل ورغبته في الانفراد.

تقوم النظرية على أن الإنسان لديه حاجة فطرية إلى الخصوصية، والمقصود بالخصوصية ليس الابتعاد الدائم عن الناس، وإنما القدرة على التحكم في مقدار ما يكشفه الفرد عن نفسه للآخرين، ومتى وكيف يكشفه. والخلوة هي إحدى أربع آليات لتحقيق هذه الخصوصية، إلى جانب العزلة الجسدية، والسرية، وعدم الإفصاح اللفظي. ويوضح ألتمان أن الخلوة تؤدي وظيفة نفسية حيوية؛ فهي تمنح الفرد فرصة لاستعادة طاقته النفسية بعد التفاعلات الاجتماعية المرهقة، وتقلل من الإجهاد الناتج عن التعرض المستمر للآخرين، وتتيح له مراجعة أفكاره ومشاعره وتنظيمها. والنقطة الجوهرية عند ألتمان هي مبدأ التوازن. فالخلوة تكون صحية ومفيدة فقط عندما تكون اختيارية ومتوازنة. أي أن الفرد يخلو بنفسه لفترة ثم يعود للاندماج مع الناس. هذه المرونة هي التي تجعل الخلوة أداة صحية تساعد على تجديد الطاقة النفسية وتعزيز الشعور بالاستقلالية والتحكم في الذات.

أما إذا أصبحت الخلوة دائمة أو قسرية، أي أن الفرد يجد نفسه عاجزاً عن العودة للتفاعل الاجتماعي، فإنها تتحول إلى عزلة مرضية تؤدي إلى الشعور بالوحدة والاعتراب والقلق وضعف المهارات الاجتماعية (ألتمان، 1975، ص 45-60).

ج. نظرية يونغ (عملية الفردية)
قدم عالم النفس التحليلي كارل غوستاف يونغ تفسيراً عميقاً للخلوة من خلال مفهومه عملية الفردية (Individuation Process).

يرى يونغ أن شخصية الإنسان تتكون من جزأين: الشخصية الظاهرة (القناع الاجتماعي Persona)، وهي الصورة التي يظهر بها الفرد أمام الناس ويتعامل بها في المجتمع، والذات الحقيقية (اللاشعور العميق Self)، وهي الجوهر الأصيل للفرد الذي يحتوي على قدراته وطاقاته الكامنة.

ويرى يونغ أن الاندماج المستمر مع الناس يجعل الفرد أسيرًا لقناعه الاجتماعي، فيعيش وفق توقعات الآخرين، ويكبت رغباته وأفكاره الحقيقية. وهنا تأتي الخلوة كأداة ضرورية لكسر هذا القناع والعودة إلى الذات الحقيقية.

ففي الخلوة يتوقف الإنسان عن التمثيل والتظاهر، ويواجه نفسه بصدق، ويستمتع إلى صوته الداخلي، ويستكشف مشاعره وأفكاره العميقة. هذه المواجهة مع الذات هي ما يسميه يونغ عملية الفردية، وهي عملية نمو نفسي تهدف إلى تحقيق التكامل بين الجوانب المختلفة للشخصية.

لكن يونغ يميز بوضوح بين الخلوة البناءة والخلوة المرضية. فالخلوة البناءة هي الخلوة التي يلجأ إليها الفرد بإرادة واعية بهدف التعرف على ذاته وتطويرها، وهي خلوة مؤقتة يعود بعدها الفرد إلى المجتمع أكثر نضجًا وانزانًا.

أما الخلوة المرضية فهي التي يلجأ إليها الفرد هروبًا من مواجهة ذاته أو من مواجهة الآخرين، وفيها يغرق في اللاشعور المظلم دون أن يكون قادرًا على تحقيق التكامل، مما يؤدي إلى تضخم الأفكار السلبية، وسيطرة المخاوف، وزيادة الشعور بالوحدة والانفصال عن الواقع (يونغ، 2002، ص 130-138). ونظرًا لما سبق يتفق المنظور الإسلامي والنظريات النفسية الثلاث على أن الخلوة ليست خيرًا مطلقًا ولا شرًا مطلقًا، بل هي أداة محايدة، والفارق في نية الفرد ومدتها وطريقة استخدامها. فالخلوة القصيرة الهادفة تساوي صحة نفسية ونمو والخلوة الطويلة الهروبية تساوي مرض نفسي وعزلة.

الدراسات السابقة

حظي موضوع الخلوة باهتمام عدد من الباحثين في العقد الأخير، خاصة مع انتشار العزلة الرقمية بين الشباب. وفيما يلي عرض لأهم الدراسات السابقة، مرتبة من الأقدم إلى الأحدث، مع التعليق عليها.

الدراسة الأولى: دراسة هانت وآخرون (Hunt et al., 2018)

أجريت في جامعة بنسلفانيا الأمريكية على 143 طالبًا جامعيًا والتي هدفت إلى معرفة تأثير تقليل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مستوى الاكتئاب والوحدة مستخدمة المنهج التجريبي حيث قُسمت العينة إلى مجموعتين؛ المجموعة الأولى قللت استخدام السوشيال ميديا إلى 30 دقيقة يوميًا، والمجموعة الثانية استمرت في استخدامها كالمعتاد، واستمرت التجربة 3 أسابيع.

وقد أظهرت النتائج أن المجموعة التي قللت استخدام السوشيال ميديا شهدت انخفاضًا كبيرًا وملحوظًا في مستويات الاكتئاب والوحدة، وتحسنًا في المزاج العام. ونظرًا لما سبق تؤكد هذه الدراسة أن الخلوة المصحوبة بإدمان السوشيال ميديا (وهي نوع من الخلوة السلبية) لها تأثير سلبي مباشر على الصحة النفسية.

الدراسة الثانية: دراسة براتمان وآخرون (Bratman et al., 2020)

أجريت في جامعة بريستول البريطانية على 200 شخص بالغ وهدفت إلى معرفة تأثير الخلوة في الطبيعة على مستوى التوتر والمزاج حيث طُلب من أفراد العينة قضاء 20 دقيقة يوميًا في خلوة داخل الطبيعة (حديقة أو مكان أخضر)، لمدة أسبوع وقد أظهرت النتائج أن 20 دقيقة خلوة في الطبيعة يوميًا أدت إلى خفض مستوى هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر) بنسبة 35%، وتحسن المزاج والشعور بالراحة النفسية.

ونظرًا لما سبق تؤكد هذه الدراسة أن الخلوة الإيجابية (خاصة في الطبيعة) لها أثر علاجي فعال في تقليل التوتر وتحسين المزاج.

الدراسة الثالثة: دراسة الزهراني (2021)

أجريت في جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية على 250 طالبًا وطالبة و التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين أنماط الخلوة (الإيجابية والسلبية) والرضا عن الحياة والقلق الاجتماعي

باستخدام مقياس أنماط الخلوة، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس القلق الاجتماعي وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الخلوة الإيجابية (التأمل، القراءة، الذكر) ارتبطت ارتباطًا إيجابيًا قويًا ($r = 0.62$) بارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، في المقابل، ارتبطت الخلوة السلبية (إدمان الهاتف، الهروب من الناس) ارتباطًا سلبيًا قويًا ($r = 0.71$) بارتفاع مستوى القلق الاجتماعي.

ونظرًا لما سبق فإن هذه الدراسة مهمة لأنها فرقت بوضوح بين الخلوة الإيجابية والخلوة السلبية، وأثبتت أن لكل نوع أثرًا مختلفًا تمامًا على الصحة النفسية.

الدراسة الرابعة: دراسة محمد عبد الرحمن (2022)

أجريت في جامعة عين شمس بمصر على 300 شاب وفتاة تتراوح أعمارهم بين 18 و 25 سنة. والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الخلوة مع الهاتف ومستوى الاكتئاب لدى الشباب.

باستخدام مقياس الاكتئاب (بك)، واستبيان عادات استخدام الهاتف.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن 65% من أفراد العينة يقضون أكثر من 5 ساعات يوميًا في خلوة مع الهاتف، وأن 48% منهم يعانون من أعراض اكتئاب متوسطة إلى شديدة، ووجدت علاقة ارتباطية طردية قوية ($r = 0.68$) بين عدد ساعات الخلوة مع الهاتف وارتفاع مستوى الاكتئاب. ونظرًا لما سبق تؤكد هذه الدراسة أن الخلوة الرقمية الطويلة من أخطر أنواع الخلوة السلبية، وأنها مرتبطة ارتباطًا مباشرًا بالاكتئاب لدى الشباب.

الدراسة الخامسة: دراسة هارفارد للتنمية البالغة (Harvard Study of Adult Development, 2023)
تُعد هذه الدراسة من الدراسات المهمة في تاريخ علم النفس، التي أجريت على 724 شخصًا من المراهقة حتى الشيخوخة. وكان هدفها معرفة العوامل التي تجعل الإنسان سعيدًا ويعيش حياة صحية طويلة حيث توصلت الي النتائج التالية وهي أن العلاقات الاجتماعية الجيدة هي العامل الأهم للسعادة وطول العمر، وأن العزلة الاجتماعية المزمنة تضر بصحة الإنسان أكثر من تدخين 15 سيجارة يوميًا، وتزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب والخرف والوفاة المبكرة بنسبة 29%. ونظرًا لما سبق تؤكد هذه الدراسة أن الخلوة المفرطة والعزلة المستمرة لها أثر سلبي خطير على الصحة النفسية والجسدية، مما يدعم ما يذهب إليه البحث الحالي من أن الخلوة السلبية مضرّة.

قد اجمعت جميع الدراسات على أن الخلوة سلاح ذو حدين؛ فالخلوة الإيجابية (التأمل، العبادة، الطبيعة) لها آثار إيجابية على الصحة النفسية، بينما الخلوة السلبية (إدمان الهاتف، الهروب من الناس) لها آثار سلبية خطيرة مثل الاكتئاب والقلق الاجتماعي. كما أكدت الدراسات أن العزلة المزمنة ضارة بالصحة النفسية والجسدية بنفس درجة التدخين.

التوصيات

بناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

- 1- نشر الوعي بمفهوم الخلوة الصحية بين أفراد المجتمع، وخاصة بين الشباب، وتوضيح الفرق بين الخلوة الإيجابية البناءة والخلوة السلبية المرضية، حتى لا يخط الناس بينهما.
- 2- تشجيع ممارسة الخلوة الإيجابية بشكل يومي ولمدة لا تتجاوز 30-60 دقيقة، وممارستها في أنشطة مفيدة مثل قراءة القرآن، الذكر، التأمل، الكتابة، أو المشي في الطبيعة، لما لها من أثر في تجديد الطاقة النفسية وخفض التوتر.
- 3- الحد من الخلوة السلبية المصحوبة بإدمان الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي، من خلال وضع وقت محدد لاستخدام الهاتف (لا يتجاوز ساعتين يوميًا)، وتجنب استخدامه قبل النوم بساعة.
- 4- تعزيز التوازن بين الخلوة والتواصل الاجتماعي، بحيث لا يطغى أحدهما على الآخر؛ فالإنسان يحتاج إلى خلوة لتجديد طاقته، كما يحتاج إلى علاقات اجتماعية داعمة للحفاظ على صحته النفسية.
- 5- تضمين برامج إرشادية في المدارس والجامعات تهدف إلى تدريب الطلاب على كيفية استثمار أوقات الخلوة بشكل إيجابي، وكيفية التعامل مع مشاعر الوحدة قبل أن تتحول إلى عزلة مرضية.
- 6- إجراء دراسات ميدانية على عينات مختلفة من المجتمع مثل (الشباب كبار السن، النساء، العاملين وغيرها) لمعرفة أنماط الخلوة وآثارها النفسية في البيئة الليبية.

المراجع

- 1- ابن عجيبة، أحمد بن محمد. (2005). إيقاظ الهمم في شرح الحكم. تحقيق: محمد أحمد حسب الله. القاهرة: دار المعارف. الطبعة الثالثة.
- 2- ابن منظور، محمد بن مكرم. (1999). لسان العرب. دار صادر، بيروت، ج 14، ص 261.
- 3- ألتمان، إيرفن. (1975). السلوك البيئي والخصوصية. ترجمة محمد سليمان، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 45-60.
- 4- البخاري، محمد بن إسماعيل. (1997). الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه. تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر. بيروت: دار طوق النجاة. الطبعة الأولى.
- 5- بكار، عبد الكريم. (2019). تجديد الوعي. دار السلام، القاهرة، ص 110-115.
- 6- بن عربي، محمد بن علي. (2010). الفتوحات المكية. ضبط وتقديم: أحمد شمس الدين. بيروت: دار الكتب العلمية. الطبعة الأولى، 9 مجلدات.
- 7- الترمذي، محمد بن عيسى. (1998). الجامع الكبير - سنن الترمذي. تحقيق: بشار عواد معروف. بيروت: دار الغرب الإسلامي. الطبعة الأولى.
- 8- الزهراني، سارة. (2021). أنماط الخلوة وعلاقتها بالرضا عن الحياة والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة الملك سعود، العدد 22، ص 201-230.
- 9- السفاريني، محمد بن أحمد. (2007). غذاء الأبواب شرح منظومة الأداب. تحقيق: محمد عبد العزيز الخالدي. بيروت: دار الكتب العلمية. الطبعة الثانية، مجلدان.
- 10- عبد الرحمن، محمد. (2022). العلاقة بين الخلوة مع الهاتف والاكتئاب لدى الشباب. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 63، ص 145-180.
- 11- العبد الكريم، راشد. (2020). الخلوة الإيجابية في التربية الإسلامية. دار ابن الجوزي، الدمام، ص 77-84.

- 12- العيسوي، عبد الرحمن. (2017). الصحة النفسية. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ص 210-215.
- 13- الغامدي، عبد الرحمن أحمد. (2023). فاعلية برنامج الخلوة اليومية في خفض القلق لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة أم القرى للعلوم النفسية والتربوية، 15(2)، 201-235.
- 14- الغزالي، أبو حامد. (2008). إحياء علوم الدين. دار المعرفة، بيروت، ج 3، ص 218-225.
- 15- كاسيويو، جون، وباتريك، وليام. (2013). الوحدة: طبيعة الإنسان والحاجة إلى الانتماء. ترجمة شيماء طه، دار العبيكان، الرياض، ص 85-92.
- 16- ماسلو، أبراهام. (1995). الدافعية والشخصية. ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، دار النهضة العربية، القاهرة، ص 91-96.
- 17- يونغ، كارل غوستاف. (2002). الإنسان يبحث عن نفس. ترجمة علي زيعور، دار القلم، دمشق، ص 130-138.
- 18- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2020). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annual Review of Environment and Resources*, 45, 497-523.
- 19- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.