

# العبادة والسكينة. مع د خالد بن حمد الجابر | #بودكاست\_سكينة

## | الحلقة ٨ |

خالد بن حمد الجابر

حياك الله يا دكتور. اهلا الله يحييك عزام. شلونك ؟ ابشرك شلونك انت ؟ الله يرضي عليك ويسلمك. اللهم لك الحمد. يلا خلنا نسوى سواليف. اه مم نحن نتكلم عن اه النظرية الشاملة نتكلم عن علمنا الاسلامي - 00:00:00

اه يتبرد الى الذهن دائمًا اه العبادة وعلاقتها مع الجانب النفسي فالسؤال وش العلاقة ما بين العبادة والجانب النفسي ونحاول ناخذ هذى الحلقة نصبها اكثرا في هذا الموضوع اي نعم بسم الله الرحمن الرحيم اللهم صلي على محمد وعلى آل وصحبه أجمعين - 00:00:15

اي نعم في علم النفس الاسلامي عموما وفي النظرية النفسية الشاملة تحديدا اه دراسة العبادة نحن نرى انها جزء. العبادة والايمان والأخلاق نحن نرى انها جزء اساسي من علم النفس اصلا - 00:00:33

آآ ونرى ان انه لا يمكن لعلم نفس ان يكون علما آآ للنفس مكتتما الا بدراسة الايمان والعبادة والا والابال على لفهم كيف يحصل الايمان كيف تحصل العبادة - 00:00:47

وكيف نستفيد من الايمان والعبادة في الجانب النفسي ؟ وكيف نستفيد من الجانب النفسي في العبادة وهذا هو جزء اصلا من من منظور الاسلامي اصلا للانسان والحياة وانه هل يمكن اصلا فصل ؟ هل يمكن فصل الجوانب - 00:01:03

والانفعالية لوحدها والجوانب الايمانية والدينية هذه تخصص اخر نحن نرى ان هذا الفصل آآ افتراضي وغير ممكن اصلا وهو مستحدث من من يعني الفكر الغربي المعاصر القريب يعني في علم النفس الاسلامي عموما وفي النظرية النفسية الشاملة نؤمن انه - 00:01:19

آآ الانسان لا يمكن ان يتحقق المفهوم الشامل للصحة النفسية الا بتحقيق مستويات جيدة وطيبة من الجوانب الايمانية والجوانب العبادية لأن الجوانب الايمانية والجوانب العبادية تتحقق له اشياء آآ تعزز الصحة النفسية بطريقة لا يمكن لغير الايمان والعبادة ان يفعلها - 00:01:39

ولذلك نحن هدفنا اصلا من دراسة الجوانب الايمانية والعبادية في في في اه في علم النفس هو احد امررين اما انا نستفيد من علم النفس في فهم الانسان وبالتالي مساعدة الانسان على ان يستزيد من الايمان يقوى ايمانه ويستزيد من العبادة سكينة العبادة وروحانية العبادة او العكس - 00:02:02

ان ان نزد فهما للايمان والعبادة بحيث نستفيد من الايمان والعبادة في اه تغذية الصحة النفسية وجوانب الصحة النفسية والى اخره وهذا يجر الى الحديث عن يعني اصلا ما الوظيفة النفسية للعبادات عموما؟ الايمان والعبادات عموما - 00:02:24

ونحن بحكم ان حلقتنا اليوم عن العبادة ماذا تحقق لنا العبادة طبعا الهدف الاول هو تحقيق العبودية لله سبحانه وتعالى وهذا مدخل مهم يعني وان كنا نحن نسعى الى تحقيق الصحة النفسية من العبادة - 00:02:42

الا ان الهدف الاساسي هو تحقيق العبودية لله سبحانه وتعالى والاثر النفسي للعبادة اذا فهمناه فهما جيدا فانه متتحقق للجميع تقريبا لكن اذا كان المقصود المقصود بالاثر النفسي للعبادة هو ان اه تشفي امراضنا النفسية بالمعنى المعاصر للامراض النفسية الحزن - 00:02:58

والاكتئاب القلق هذا قد يحصل وقد لا يحصل. لأن العوام هي متعددة لكن اذا اخذنا العبادة والايمان اذا اخذنا الاثر النفسي بالمفهوم الشامل الاثر النفسي الذي يشمل السكينة والطمأنينة والراحة - 00:03:19

القلبية والسكينة واليقين فان هذا حاصل قطعا لكل انسان مؤمن اذن هذا هو الهدف الأول تحقيق العبودية والهدف الثاني هو تحقيق الفائدة النفسية بهذا المعنى الذي ذكرناه من الفائدة النفسية والاهم - 00:03:33

الجزء الاهم من الفائدة النفسية في العبادة تحديدا هو ما يتعلق اه ما يمكن تسميته بالاحوال الایمانية او اذا استعرنا هالمصطلح المعاصر المشاعر الایمانية اه وان كنت انا لا احبك مصطلح مشاعر يعني. لكن الاحوال الایمانية او او اعمال القلوب - 00:03:52 التركيز عليها هذا فيه مصلحة كبيرة لعلم النفس اصلا حينما يوسع علم النفس فهمه للانسان وفهمه للظواهر النفسية وفهمه للاحوال النفسية بحيث يدخل هذا النوع من الاحوال النفسية الذي هو محذوف للاسف الشديد في في ادبيات علم النفس المعاصر فانه يوسع اصلا فهمه للانسان يوسع رؤيته للاحوال النفسية - 00:04:13

الاحوال النفسية المصاحبة للعبادة هي من نوع مختلف لانها مرتبطة بالجوانب الروحانة والقلبية آآ والسكينة والطمأنينة الخشية والخشوع والاخبارات الى اخره ومثل هذا النوع من من المشاعر او من الاحوال النفسية جدير الحقيقة بالدراسة والاهتمام ويعني ونحن نسعى وغيرنا الى الى - 00:04:35

يعني فتح مجال مهم جدا في في هذا الباب والعبادات عموما سواء كانت الصلاة او القرآن يمكن اليوم احنا نركز على الصلاة والقرآن تحديدا اهلها اثر نفسي من عدة له عدة صور - 00:05:00

السورة الاولى من الاثر النفسي العبادات عموما هو الاثر النفسي الذي يمكن تسميته الاثر النفسي السريع الذي اه غالبا كثير من الناس يسعى الى تحقيقه آآ السكينة السريعة الراحة السريعة - 00:05:18

اه يعني كان الناس يتطلبون هذا النوع من الاثر المباشر تجده مثلا يشغلون تسجيلات قرآن ترجمة الاعصاب يقولون وتبث انت مثلا في في موقع الفيديو الله يرضي عليكم اريد ايه اريد قرآن مريح للاعصاب - 00:05:34 تلاوة للاسترخاء تلاوة للاسترخاء اه يفهمها فهذا الفهم ليس خطأ ماما مطلوب؟ ارحنا بها يا بلال ها؟ فهذا الاثر السريع مطلوب ما في اشكال لكن يجب ان تنتبه الى قضية مهمة انه ليس هو هو ليس هذا هو الاثر الافضل ليس هو هو النوعية الفاخرة من الاثر النفسي للعبادات - 00:05:53

بل اني ارى انا ان هذا الاثر الفوري الذي يريد يريد كثير من الناس ان يكون هو اول ما يحصل انا في نظري انه اخر ما يحصل بمعنى انه تسبقه سلسلة طويلة من من الصلة والعلاقة بالعبادة حتى يمكن حصول هذا الاثر بسرعة - 00:06:15

معنى الذي هو اصلا بعيد عن العبادة وليس له صلة بالعبادة لطيفة وليس له علاقة مع القرآن ومع الصلاة ثم يأتي يقول يلا انا اريد ان ارتاح سمعوا اعطوني قرآن اريد ان ارتاح - 00:06:35

هل متوقع ان هذا يستفيد بسرعة او لا؟ يعني انا لا ادري لكن ان شاء الله سيتبين هذا لكن وانا اتوقع انه بعض الناس فعلا ممكن تكون لديه القابلية للاستجابة الروحانة السريعة - 00:06:48

لكن المهم الاثر المهم هو الاثر طويل الامد ويجب ان يكون هذا هو المستهدف لنا. الاثر النفسي طويل الامد او والمتقدمون عندهم عبارة لطيفة يقولون طول الصحبة انه يعني كل ما كانت صحبة الانسان مع - 00:07:02

مع العبادة اطول آآ كلما بدأ بدأت تتكتشف له آآ يعني آآ معاني جديدة وستتكلم عنها بعد قليل لكن ايضا كلما كأن قلب يصبح اكثر مرونة في في التأثر واعتقد كل واحد منا يلاحظ هذا يعني - 00:07:23

يعني اه مثلا علاقتنا مع القرآن مثلا اه مم اه القرآن لا يعطيك ما عنده سواء من المعاني تدبر او من احوالى النفسية الا كلما اعطيتهم نفسك اكثر وان تلاحظ انه يعني ربما يصل الانسان عمره ستين سنة - 00:07:40 وهو وهو يعني له صلة جيدة مع القرآن منذ ان كان شابا صغيرا وهو لا يصل الى القرآن. ومع ذلك يلاحظ انه كل عشر خمس سنوات او كل عشر سنوات - 00:07:59

كانه ينتقل الى طور جديد مختلف من العلاقة مع القرآن وتتفتح له يعني ابواب جديدة يعني مثلا انا الان في هذه المرحلة يا اخي سحرا. الله لما اقى بعض الایات - 00:08:09

سيحان الله لما اقرأ بعض الآيات - 09:08:00

يعني انا حافظها وعارفها وسبحان الله كأني اول مرة اسمعها يعني فكأنه آآ واظن ان هذا مذكور في التفسير من من معاني ان القرآن  
مثان، من: من: معانه المثان، هـ، المثان، النفسة ان: صح التعبير بعنـ، هـ انه بعنـ، - 00:08:20

**مثاني من من معانيه المثاني هي المثاني النفسية ان صبح التعبير يعني ها انه يعني - 00:08:20**

العلاقة النفسية مع القرآن تتكرر وتتجدد وتتنوع مع الوقت بحيث انه ربما شخص يصل الى ستين سنة ويببدأ يقرأ السورة او الاية هكأنه سحاجان الله بعنوانه اما لانه كان له امامه يقرأ لها امامه يشعر بشعوره حديث ام - 37:08:00

وكانه سحان الله يعني كانه اما لانه كانه لاول مردة يقرأها او يشعر بشعور جديد او - 00:08:37

يحس او يجد في نفسه يعني احوالاً جديدة لم تكن نومتك موجودة في السابق وهذا لا يحصل الا مع طول مع طول الصحبة.

الخلاصة إن الآثر النفسي للعادة والقرآن والصلوة قد يكون أثر سبعة قد يكون أثر اثـر - 00:08:56

يعني اثر اه طویل المدى. ارحنا بها يا بالا. جرة جعلت قرة عینی فی الصلاة الله سبحانه وتعالی وصف القرآن بانه شفاء لما في الصدر، ایه هف. اه ضح من هذا اه ته اعینهه تفیض من الدمع الـقة القلبیة هذه - 00:09:12

الدور ايه وفي اوضح من هذا اه ترى اعينهم تفيف من الدمع الرقة القلبية هذى - ١٢:٠٩:٥٥

هـ وايضاً أهـ النبي صـ على الله عـ عليه وـ سـلم كـان حـينـما كـان يـطـوف فـي اللـيل كـان النـبـي صـ على الله عـ عليه وـ سـلم عـنـده عـادـة غـربـية اللـهم صـلي  
وـ سـلم عـلـى اللـه كـان يـعـزـن فـي مـوقـت قـيـام اللـيـل - 00:09:32

وسلم على ، سوا الله . كان يعني في وقت قيام الليل - 00:09:32

او اظنه قبل ان يعني اما انه قبل ان يبدأ قيام الليل او بعد ان ينتهي كان يطوف في شوارع المدينة صلى الله عليه وسلم او  
انتهاء صلاة العشاء قراءات صفات طبعها تعرف بالسورة القراءة كانت صفرة ٤٤ - ٤٤:٠٩:٥٥

تسمع بعـد . يتـسـمع قـراءـتـه طـبعـاً تـعـفـ السـيـرـة الـقـديـمة كـانـتـ صـغـرـة وـعـنـ.

فكان بالامكان الانسان يسمع فكان يسمع وكان يعني يقول للصحابه في الصباح انه حصل كذا وكذا فمن ضمن القصة للصحابي نسيت الان اسمه الذي تحركت الخيال وطلعت وظهرت الانوار في السماء ثم قال له تلك السكينة تنزلت آآ في القرآن يعني السكينة المقصود بها السكينة المصاحبة للملائكة - 00:10:01

المقصود بها السكينة المصاحبة للملائكة - 00:10:01

اذا يعني الهدف النفسي اساسي هو ان يصل الانسان الى مرحلة من آرقة القلب آتحصيل هذه المعاني هذه الاحوال النفسية من السكينة الخشوع والصفاء القلبي والراحة وهذا هذه الاحوال - 00:10:27

السکينة الخشوع والصفاء القلبي والراحة وهذا هي هذه الاحوال - 27:10:00

من المهم جدا دراستها يعني في علم النفس واعطاء توصيفات واضحة لها اه بحيث تدرس ويعلم الناس لها. ايضا من الاهداف النفسية في العيادات المعاني. تجديد المعاني التي تكون كثيرة في - 00:10:50

النفسية في في العبادات المعاني. تجديد المعاني التي تكون كثيرا في في - 00:10:50

فيها في العبادات في قراءة القرآن في الصلاة طبعاً أيضاً من الآثار النفسية المشهورة للعبادات أنها يعني ضبط الأخلاق ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر فالصلاحة فالعبادات عموماً - 05:11:00

الصلوة تنهى عن الفحشاء والمنكر فالصلوة فالعبادات عموما - 05:11:00

يعني كيف انه الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر؟ ما العلاقة بين العبادات وتحسين السلوك انا ارى ان العلاقة قوية جدا لان العبادات اصلا هي قائمة على مجموعة من المفاهيم والاعمال والممارسات السابقة - 00:11:24

اصلا هي قائمة على مجموعة من المفاهيم والأعمال والممارسات السابقة - 00:11:24

آآ قدرة الانسان على ضبط نفسه. قدرة الانسان على الصبر. قدرة الانسان على آآ انه آآ يدير نفسه ما يجعل ما يجعل نفسه لتنتحرك بدون ان يوجهها فالعبادة هي هي قد لا تستغل مباشرة على الاخلاق لكن تستغل على على الالية التي تحتاجها في الاخلاق -

00:11:43

بالية الظبط الية الصبر الية القدرة على التحكم في النفس الية اه منع النفس من من التهور الى اخره اه وايضا من الاشياء تدعونا ايضا للاهتمام بالعادة في علم النفس . الاسلام . - 00:12:02

## للاهتمام بالعبادة في علم النفس الاسلامي - 00:12:02

ان العبادات في الاسلام اذا قارنتها بالثقافات الالخرى او الديانات الالخرى مختلفة سواء الديانات اه مثل اليهودية والنصرانية او الفلسفات الوثنية الشرقية بالذات تحديداً بمعنى او الوثنيات الافريقية وان كانت الوثنيات الافريقية عادة ما تذكر في الساقطات الفكرية

المسفقات الولنيه اسرقيه بالدات تحديدا يعني او الوسيط الافريقيه وان كانت الوسيط الافريقيه

عندهم ارث كبير ولهم معتقدات كثيرة انا في نظري انها لا تقل لا تقل عن الثقافات الشرقية لكن عيوبهم الضعف في التدوين وبالتالي ضاعلت كثيرون من من حكموا الأفريقيا والعالم وهذا ممدوح مع آخر يدعى ابراهيم عالقة اكشن الشاهد ان القرآن ان العادات

اولا هي توقيفية بمعنى انه ليس للبشر فيها ان يزيدوا او ينقصوا او يقتربوا اقتراحات او يبتكرها الابتكارات او يضيفوا عليها اضافات لا هي نازلة كما هي وتعرف مفهوم البدعة مثلا في في الاسلام - 00:13:06

مفهوم المقصود منه انه العبادات ذي البشر ليس لهم آآ صلاحيات الاضافة والتعديل والنقص هذا مهم جدا لیش لأن التجربة البشرية بيّنت انه اذا هذا الظابط غير موجود انه العبادات تحول مع الوقت فقد قيمتها الحقيقية مع الوقت - 00:13:23

تحول الى طقوس آآ لها اهداف مختلفة بحسب الثقافات. فمثلا في الثقافات الوثنية انحرفت العبادات فاصبح الهدف الاساسي منها هو تحقيق تحقیق القوة النفسية بالریاض فتحولت عبادات الى رياضات نفسية يعني في اليوجا والى اخره والتأملات البوذية - 00:13:42

احنا ابتدأنا مثلا الى النصرانية تجد انه العبادات انحرفت مع الوقت واصبح الهدف منها العلاقة الوجدانية السلبية مع مع عيسى عليه السلام تحديدا يعني مع الرب او مع ابن الرب كما يقولون تعالى الله عن ذلك - 00:14:00

مع اليهود تجد ان انحرافت انحرافا شديدا فصارت الاغلال التي كانت عليهم والعبادات الثقيلة والعبادات الشاقة والعبادات الفرق الثاني في في العبادات الاسلام اللي هو التوجه والقصد بمعنى انه ان العبادات الاسلامية واضحة جدا انه التوجه محور التوجه والقصد هو الله - 00:14:17

ليس هناك شخص اخر او جهة اخرى آآ نقدم لها هذه القرابين وهذه العبادات بينما مثلا في الثقافات الوثنية الشرقية واصلا لا يؤمنون بوجود آآ الله واحد آآ مهيمن على جميع الثقافات على جميع الالله عندهم بعض المفاهيم مثل الله الكبير الى اخره - 00:14:45

لكن هي في النهاية الة متعددة ولذلك جعلوا الهدف الاساسي في الثقافات الوثنية هو مصلحة الانسان بالخلاص الوصول الى مرحلة الخلاص او من خلاص من من انتقال الجسد والوصول الى مرحلة الوصول الى مرحلة الوعي الاعلى الاتحاد - 00:15:06

راه ما على اختلاف على اختلاف لكن في النهاية هي مصلحة الانسان وليس الهدف هو العبودية هي عبودية محبة لهذا الله المقصود وهذا مهم جدا في علم النفس الاسلامي لانه يبيّن - 00:15:30

يعني يساعدنا كثيرا في اصلا فهم كيف نستفيد من العبادات؟ انه الهدف هو هذا ليس الهدف من العبادات اه تحقيق اهداف اه شخصية للانسان آآ بالمقصد الاول وان كانت الفائدة النفسية مطلوبة - 00:15:45

اه ويترتب على هذا امر اخر ايضا انه يعني الفائدة النفسية من الاسلام من العبادات هي فائدة تالية وليس فائدة اولية معنى الفائدة الاولية هي ان تؤدي العبادة كما نزلت لاجل تحقيق هدف العبودية - 00:16:02

وسيترتب على هذى فوائد نفسية لما حصلت انحرافات عند بعض الطوائف اه فاصبحوا يضيفون الى العبادات اه جوانب طربية لاجل تحقيق مصالح نفسية اه الطبول والرقص والى اخره والممارسات الجماعية والزار والى اخره - 00:16:19

وهذا كله الهدف منه بحسن نية الهدف تحقيق فوائد نفسية سريعة فاصبحت تغطي على الفائدة الاساسية اصلا من القرآن من العبادات وهي وهي فائدة تحقيق العبودية لله. ايضا الفروق انه العبادات في الاسلام هي هي جزء من منظومة متكاملة. لا يمكن لا يمكن - 00:16:39

في العبادات في الاسلام انه يجي مثلا يأتي غير مسلم ويصلی مثلا ليستفيد من الفائدة النفسية من الصلاة كما هو حاصل مثلا مع اليوجا والتقط ذهنی والتأمل البوذية ممكن اي شخص غير بوذی غير الهندوسی انه يستعملها في الاسلام لا لا يمكن هي جزء من منظومة مكتملة - 00:17:02

ايضا من من الفروق اه مفهوم الترقي يعني العبادات في الاسلام الترقي فيها واضح جدا ليس هناك غموض. نحن لا نهدف الى الوصول الى حالة خرافية او حالة عجائبية حالة تنكشف فيها سحب السماء آآ سقف السماء نصل الى مرحلة الربوبية او او انه - 00:17:20 والله مثلا نصل الى مرحلة الخلاص الاعلى او مرحلة الانعتاق من الجسد ما عندنا هذه هذه المستهدفات العليا لا نحن هدفنا آآ يعني تحقيق العبودية لله كما ذكرنا لكن ايضا الترقي في درجات العبودية - 00:17:44

ما عندنا هنا الا العبودية واعبد ربك حتى يأتيك اليقين يعني استمر في هذه في هذا المقام مقام العبودية ليس هناك مقام اعلى منه ليس هناك مقام اعلى من هذا المقام. وهذا مهم جدا في علم النفس الاسلامي حتى يضبط البوصلة ما ما تحرف. بوصلة العبادة.

مفهوم العبادة اصلا اصلا - 00:17:59

في في الاسلام آآ يعني يمكن هذا ابرز الاسباب لماذا فعلا العبادات والايمان مهم جدا في علم النفس الاسلامي جميل دكتور طب لو اخذنا نموذج واحد للعبادة اللي هو الصلاة - 00:18:18

هل يمكن للجميع تكون هذه صلته بالصلوة اه مثل صلة النبي اللهم صلي وسلم عليه في ارحنا بها يا بلال. هل هذا متاح للجميع يعني انه جميع يعني يعني انه هل - 00:18:35

هل كل من صلى سيستفيد نفسيا؟ مهم هل كل من صلى سيستفيد نفسيا اما الفائدة القريبة او الفائدة البعيدة انا عندي وجهة نظر وذكرتها كثيرا اه وكررتها اكثر من مرة انه يعني - 00:18:51

هي يعني من وين جاء؟ من اين جاءت هذه الملاحظة؟ في العيادة كان كثير المرتضى يقول يا اخي المشايخ يقولون صلوا يعني تحسون بالسعادة وكذا وحنا نصلي ما حسينا بالسعادة - 00:19:06

شلون يعني وين فمثل هذا السؤال لكي يجد في العيادة فتح يعني افاق كثير اصلا وش مفهوم العبادة ما هي الاحوال النفسية التي نستهدفها لكان اظن انه احد الاسباب هو ان الصلاة لا تؤدي بطريقة صحيحة - 00:19:19

وبمعنى انه اظن والله اعلم ان الصلاة اذا ادبت بطريقة صحيحة فان الفائدة النفسية ستتحقق اما جزما يعني يعني او على الاقل الاغلبية من الناس اذا قلنا انه ما في شيء يحقق منه بالمئة من النتائج يعني - 00:19:37

انه على الاقل الاغلبية من الناس سيتحققون اه هذه الفائدة ونحن بالمناسبة هذه الجزئية فقط الان نرجع اليها ابحاث انه النموذج اللي سيناقشه بعد قليل ان شاء الله هذا النموذج آآ اذا طبقه الانسان كم نسبة من يستفيد منه بتحصيل الفائدة النفسية بمعايير - 00:19:56

الفائدة النفسية التي نحن يعني تكلمنا عنها انا اعتقاد انه الصلاة اذا ادبت بطريقة صحيحة فانه على الاقل يعني الغالبية من الناس سيستفيد منها نفسيا وان الناس الذين يقولون لم يستفاد من الصلاة - 00:20:14

في الغالب ان الصلاة والعبادة عموما لا تؤدي بطريقة صحيحة مزيان طب ما هي القواعد اللي اذا طبقت فنضمن ان شاء الله انه آآ هذه العبادات يعني صحيحة تأثيرها على نفس - 00:20:31

خل نقول يغلب ان يقع جميل آآ اي هذا يجر الى الكلام عن النموذج الذي نعمل عليه نحن عندنا النموذج في تحصيل الفائدة النفسية من العبادات عموما هذا النموذج مكون من ستة قواعد او ستة اركان او ستة مكونات - 00:20:50

اه المكون الاول اسميناه التهيئة النفسية او بالمصطلح المتداول قدما الم المحل القابل والمحل صالح الخارج وستتكلم ان شاء الله عن هذا. القاعدة الثانية آآ الكثافة التعبدية هذا مصطلح مدن ها؟ كذلك تعبدية او بالتعبير متقدمين طول الصحبة - 00:21:08

الفائدة القاعدة الثالثة آآ طريقة اداء العبادة الطمأنينة والارخاء الطمأنينة والارخاء وستتكلم عنها ان شاء الله القاعدة الرابعة آآ ما يتعلق بالحضور حضور القلب وطرد الهواجس القاعدة الخامسة ما يتعلق بتحصيل الاحوال الایمانية - 00:21:32

او المشاعر الایمانية آآ السادسة ما يتعلق بالمعاني تحقيق المعاني المرتبطة بالعبادات نحن نرى والله اعلم ان هذه القواعد الست اذا يعني اه او وسننشره ان شاء الله واحدا واحدا. هذه القواعد الست اذا طبقت - 00:21:51

اه باذن الله تعالى في يعني خلال نقول شهر شهرين من بداية تطبيقها سيبدأ الانسان يشعر بفعلا الفائدة النفسية من العبادات. ان شاء الله جميل. خل نبدأ بها قاعدة قاعدة - 00:22:13

من اولى الى اخره الاولى اللي هي التهيئة النفسية والمحل القابل. اي نعم التهيئة النفسية والمحل القابل او حياة التعبد او صالح الخارج في نظرية في الاسلام مهمة جدا في المنظور النفسي عموما - 00:22:26

هي نظرية اه الم محل القابل وصلاح الخارج هذه النظرية مفادها انه اه يعني المعلومة الواحدة او الممارسة الواحدة قد اه تمر على على

اشخاص متعددين او يمارسها اشخاص متعددون ومع ذلك تتفاوت اثارها عليهم - [00:22:43](#)

واوضح ان التفاوت ليس من طبيعة الممارسة او طبيعة المعنى او المعلومة انما هو في شيء هناك في الداخل هناك امر في الداخل جعل هذا الامر المشترك بينهم يؤثر فيه من درجات متفاوتة - [00:23:05](#)

هذا هو الذي يسمى المحل القابل. يعني الداخل الطرف المستقبل يعني مثلا في في قول الله تعالى اه بشيرا ونذيرا فاعرض اكترهم [00:23:22](#) فهم لا يسمعون كيف لا يسمعونانا في نظري للتفسير الصحيح لها انهم غير مستعدون للسماع - [00:23:50](#) غير مستعدون للسماع والا فان الاذان هذه الجارحة سليمة عضويا يعني لكن هو غير مستعدون لسه هم معلن قبلها اعرضوا معرضين اصلا ما غير مستعد للسماع. فهو ليس ليس عنده المحل القابل - [00:24:09](#)

ونوع ثانى هذا النوع الاول المعرض في نوع غافل اكترهم غافلون الغافل غير المعرض الغافل قد قد يكون محبا للخير لكنه يعني لا هي في هذه الدنيا وله يعني ليس من ضمن الاولويات لديه ليس من ضمن الاولويات تحقيق هذه المصلحة وبالتالي لا يعني لا يكون - [00:24:33](#) قلبه او داخله او نفسيته مستعدة لتقبيله وانا لا ادري هل هل هناك من النظريات من تكلم عن هذه النفسية الغربية المعاصرة؟ من تكلم عن هذا المفهوم او او بشيء قريب منه - [00:24:47](#)

لكنه مفهوم مهم جدا يشرح كثيرا من من الظواهر النفسية للبشر والقرآن كان يركز كثيرا على هذا لأنها مهمة في القرآن فيما يتعلق بتفسير الهدایة والظلال اصلا يعني انه هل الهدایة هذا موضوع اخر ربما نفذ له حلقة؟ انه هل الهدایة والظلال التفسير النفسي لها؟ انه الحق غامض وغير واضح ولا - [00:25:10](#)

الادلة مقنعة والا لأنها في مشكلة داخلية عند بعض الناس تحول بينه وبين الهدایة والضلال النوع الثالث هو الذي يسمع وينتفع. وفي سورة قاف جمعت هذه الثلاثة كلها ان في ذلك لذكرى لمن كان له قلب او القى السمع وهو شهيد - [00:25:31](#) جعل جعل ثلاثة شروط او ثلاث مكونات ان يكون له قلب يعني كيف لمن كان له قلب؟ طب هو الاكيد له قلب ولا كان مات لكن المقصود هنا لمن كان له قلب سليم صاف - [00:25:52](#)

مستعد لقبول الحق او الهدى او اثر العبادة او الاخلاق وممكنا تعميم هذا هذا النموذج خارج العبادة حتى يعني مثلا نحن نستعمل هذا في مشاكل بين الناس في العلاقات وفي الجوانب الاسرية - [00:26:09](#) انه هل انت اصلا مستعد هل انت مستعد اصلا للتنازل والتغاضي وحل الاشكالات والا لا هو اصلا ما اصلًا ليس لك قلب اصلا ها الثانية او القى السمع القى السمع يعني ها - [00:26:28](#)

يعني وطبع اذنه قريبة كانه القاه فكانه القى اذنه يعني القى السمع يعني القى اذنه قريبة من الصوت حتى يسمع سمعا واصحا لكن ليس هذا هو المقصود طبعا ليس المقصود هذه الحركة - [00:26:45](#)

المقصود انه احضر السمع وجمعيه طيب كيف احفظ السمع جمعه؟ يعني هو مستعد اصلا للاستقبال الصحيح لهذه المعلومة الواردة اه فحين تحظر هذه المعلومة الایمانية او الاخلاقية او او غيرها - [00:27:04](#)

آآ يستقبلها بعزم وجدية ورغبة في التطبيق ورغبة في الفهم يمكن فيما يتعلق بالسمع هنا يعني الفهم هو اقرب اقرب ما يكون من جانب الاستعداد لانه مستعد للفهم اصلا يعني - [00:27:21](#) لان كثيرا ما ما يذكر السمع في القرآن بما يقابل يعني كانه اقرب معانيه الفهم انك تفهم الخطاب اصلا وليس المقصود هو وسماعه سمع الموجات الصوتية او دخوله لان الزوجات الصوتية او الصوت المجرد هذا مؤكد انه داخل لكن المقصود هو هو السمع الذي يؤدي الى الفهم - [00:27:41](#)

تؤدي الى القبول يؤدي الى الاقتناع الى عموما يعني في القرآن آآ القرآن يستعمل البصر والسمع كثيرا جدا للدلالة على على الجوانب النفسية يعني الاحوال النفسية للانسان سواء في - [00:27:41](#)

اسر الفرق بين بين البصر والبصرة والفرق بين السمع والاستماع والانصات والقبول وهذا كثير يعني في الحياة اليومية لكل واحد

يعني ان تكون في مجلس والناس يتكلمون فلا تدري ماذا يقول انك مشغول مثلا بالجوال مثلا - [00:27:56](#)  
طب الان وانت مشغول بالجوال الان يعني هذه الاصوات الم تدخل الى اذنك مؤكدا انها دخلت لان هي هي جماد لا تميز بحكم انها دخلت الى الاذن واؤكدا انها تجاوزت المراحل الميكانيكية المعتادة في الاذن - [00:28:20](#)

ومؤكدا انها وصلت الى اخر نقطة التي هي عندها الزحمة هذى دخلت فوجدت زحام وجدت فوضى انت مشغول بشيء اخر غير مستعد لسماعها غير مستعد لاستقبالها فتوقفت عند هذه النقطة واندثرت - [00:28:37](#)

ولا تلاحظ مثلا وانت مأمور مثلا تصلي خلف الامام تطلع من المسجد يسألك احد ماذا قرأ الامام؟ تقول لها طب الان لحظة يعني وانت جالس صاف ورا الامام يقرأ - [00:28:56](#)

هل الصوت وصل ولا ما وصل؟ وصل. وصل طيب اين وقف هو هو الموجات وصلت دخلت الاذن ميكانيكيا لان اكثر الاذن هنا ميكانيكية وشوية كيميائية ميكانيكية كيميائية شوي مع شوية كهربائية اليه - [00:29:11](#)

طيب الى ان وصلت الى المكان الذي يفهم ويستوعب ما ما في الباب مغلق كما تحاول تتذكر ماذا قرأ الامام؟ ما تتذكر فهذا هو القى السمع الثالثة وهو شهيد - [00:29:28](#)

ايوا عاد يبغى لها جلسة للمصطلحات الاسلامية المشهورة مفهوم الشهود انا اظن انهم موجود عند ثقافات اخرى كثيرة واظن انه من ارت الانبياء يعني اه مفهوم الشهود وهذا المفهوم بالذات حصلت فيه انحرافات كثيرة جدا - [00:29:45](#)

حصلت فيه انحرافات كثيرة سواء اه يعني على الطرف في الثقافات الشرقية او على طرف الثقافات المادية الشهود هو درجة عليا من درجات الایمان والاسلام والاحسان آآ واحسن ما ما يعصفه حديث الحديث - [00:30:05](#)

الاحسان ان تعبد الله كأنك تراه فان لم تكن تراه هذه هي الشهود فان لم تكن تراه يعني لم تستطع ان تصل الى هذه المرحلة ان تصلي وكأنك ترى الله وكأنك ترى الجنة والنار فعلى الاقل المرحلة الثانية وهي مرحلة - [00:30:25](#)

رقبة كانه يراك فتشعر فتحس بان الله يراقبك ويبطئ عليك وليس تحت هذه المرتبة مرتبة اخرى اذا اذا هذى المرتبة الثانية مراقبة غير موجودة بمعنى انت لا زلت في مرحلة الاسلام او الایمان ما ارتقيت الى مرحلة الاحسان - [00:30:47](#)

وهذا يدل على الانسان آآ مأمور ومطالب بانه يصل الى مرحلة الشهود. طيب كيف يصل مرحلة الشهود كيف يصل الى مرحلة الانسان انه فعلا يصلى العبادة او او يعني اه مثل التوكل حديث التوكل - [00:31:08](#)

يرزقكم كما يرزق الطير هذى من مراحل الشهود انه ان تصل الى مرحلة وخلاص الرزق عند الله سبحانه وتعالى يعني ان تبذل الاسباب من باب القيام بالسبب المادي لكنك عارف ان المسبب الاكبر هو الله سبحانه وتعالى - [00:31:24](#)

تبدو الاسباب كاملة كما هي بدون مبالغات بدون بدون مبالغات اهل الاسباب والتخطيطات المبالغ فيها والكثير التي كثير منها اصلا في الغالب لا يؤدي الى نتائج يعني آآ ايضا من النصوص المهمة جدا في فهم هذا المفهوم - [00:31:43](#)

حديث اه النبي صلى الله عليه وسلم قال ان مثل ما بعثني الله به من الهدى والعلم كمثل غيث مطر فالآن الحديث يصف مشهد النبي صلى الله عليه وسلم كان راعيا للغنم صلى الله عليه وسلم فكان يصف - [00:32:04](#)

اه اختلاف انواع التربة في استقبال المطر فيقول كمثل غيث اصاب الارضا ثم بدأ يقسم الناس الى الى اقسام الطائفة الاولى فكانت منها طائفة طيبة قبلت الماء اذا اولا قبلت الماء يعني التربة زراعية - [00:32:19](#)

تربيه زراعية فقبلت الماء وعممت الكلأ والعشب الكثير والناس شربوا من الماء واكلوا واكلوا من العشب او البهائم اكلت من العشب او الى اخره الطائفة الثانية تربة قاحلة غير زراعية اطلاقا - [00:32:37](#)

اه لكنها تمسك الماء فعلى الاقل الناس شربوا منها هي لم تنبت ان لكن على الاقل الناس شربوا منها النوع الثالث التربة الثالثة قياع يعني ارض تربة معينة لا اسم عند الجغرافيين الجيولوجيين لا اعرف ما اسمها هذا النوع من التربة اول ما ينزل - [00:32:57](#)

قريب منه الرمل مثلا ينزل الماء المطر امطار غزيرة جدا خلال خمس دقائق يختفي الماء ولا ينبت شيء ما ينبت شيء ان تعرف طبعا حنا حنا كلنا اهل صحارى تشويف النفود وش طوله وش عرضه؟ ما في ما عليه شيء - [00:33:21](#)

اقرب ارض اول ما ينتهي الرمل تبدأ الارض الزراعية تجد الخضرة والربيع والى اخره فهذا التشبيه يبين انه فعلا يعني انه الداخل مهم جدا تهيئه المحل القابل لهم جدا انه وهو متوافق مع احد القواعد الاساسية في علم النفس الاسلامي - [00:33:39](#)

والنظريه النفسيه الشامله انه ابداً بنفسك دائماً ابداً بنفسك. ابداً بالداخل اعرف نفسك واعرف من انت مثلاً في باب العبادات اول شيء انت اعرف من انت؟ يعني في باب العبادات والى اخره - [00:34:05](#)

المفهوم الثاني مصطلح صلاح الخارج صلاح الخارج. هذا مش ما هو باسم انسان هذا صراحة خارج له صلاح الخارج هذا مصطلح يقصدون به ما يقابل ما يقابل الداخل. الداخل الذي داخل النفس والخارج هو يعني المقصود به حياتك. الخارج هو حياتك العامة يعني - [00:34:20](#)

الشكل لا لا حياتك العامة نظام حياتك العامة وطريقة عيشك نمط حياتك. فصلاح الخارج المقصود به صلاح نظام حياتك صراحة نمط حياتك فان تصلح الداخل الي هو القلب والصدر والنفس - [00:34:41](#)

وتصلح الخارج وتصلح نمط حياتك ونظام حياتك انه طريقتك في الصلاة وقراءة القرآن والعبادة هي اصلاً هي اصلاً تعكس مستوىك في الحياة العامة وتعكس مستوى تديينك العام وهذا الذي اقوله انا للناس انه يعني انت تريد - [00:34:59](#)

تريد انه اه الصلاة تكون زي البقالة انت حزين ذاك اليوم متظايق نفسياً شغل المسجل وتصلب ركتعين وترتاح لا العبادة لم تشرع لهذا اصلاً يعني العبادة شرعت للعمودية وشرح تحقيق الراحة النفسية صح لكن الراحة النفسية من العبادة الاسلامية - [00:35:24](#)

لا تتحقق بهذه السرعة انما هي صحبة قارن هذا مثلاً بالعبادات في الثقافات الوثنية التي عدلت اسماؤها وبدأت تدخل الى البلاد الاسلامية الان سريعة المفعول لانها فيها نواحي طربية وسريعة التأثير لأن هذا هدف عندهم - [00:35:46](#)

لكن هذا ليس هدفاً عندنا في الاسلام العبادة في الاسلام تحقق الهدف لك اذا اديتها بالطريقة الصحيحة وهي جزء من منظومة متكاملة وهذا هو جمالية في نظري انه جمالية علم النفس الاسلامي التأكيد دائماً على المنظومات المتكاملة - [00:36:07](#)

التأكيد على الشمولية ام الان بس خطير في بالي علم نفس البقالات ها علم نفس الدكاكين هذا ها؟ في مقابل علم نفس الكافيـات. ايـه.

علم نفس الدكاكين علم نفس البقالات هذا - [00:36:25](#)

الان خطير في بالي بس انه يعني هو يعني يتوهـم من الاسلام والعبادات والقرآن والايـمان والمعاني الـايـمانـية انها كانـها يعني مـصـفوـفة في الرفـوف تـروح تـشتـريـها وـخـلاـص لاـ هوـ مـشـروعـ هوـ مـشـروعـ هوـ نـمـطـ حـيـاةـ هوـ نـمـطـ حـيـاةـ هوـ

اه طـيـبـ كـيـفـ يـعـنيـ كـيـفـ نـحـقـقـ هـذـاـ هـذـاـ الشـرـطـ الـلـيـ هوـ المـحـلـ القـاـبـلـ وـصـلـاحـ الـخـارـجـ وـتـهـيـئـةـ الـنـفـسـ اـهـ اـيـ نـعـمـ يـعـنيـ اـهـ عـدـ عـدـ

قضـاياـ القـضـيـةـ الاـولـىـ الـاـنـتـبـاهـ الـعـوـاقـقـ الـتـيـ تـجـعـلـ القـلـبـ مـحـلـ غـيـرـ قـاـبـلـ - [00:37:01](#)

هـنـاكـ اـشـيـاءـ تـجـعـلـ القـلـبـ مـحـلـ غـيـرـ قـاـبـلـ تـنـتـبـهـ لـهـ وـهـنـاكـ اـشـيـاءـ تـجـعـلـ القـلـبـ مـحـلـ قـاـبـلـ مـلـيـنـاتـ القـلـبـ اوـ مـرـقـقـاتـ القـلـبـ اوـ الـاخـرـهـ

هـذـيـ تـكـثـرـ مـنـهـاـ وـايـضاـ وـصـلـاحـ الـخـارـجـ تـرـكـزـ عـلـيـهـ - [00:37:25](#)

نمـطـ حـيـاةـ نـمـطـ حـيـاتـكـ يـكـونـ فـيـهـ يـكـونـ الجـانـبـ التـعـبـديـ فـيـهـ وـاضـ وـظـاـهـرـ هـذـاـ مـنـ نـاحـيـةـ الـاجـمـالـ مـنـ نـاحـيـةـ التـفـصـيلـ نـبـأـ بـعـدـ نـقـاطـ

سرـيـعـةـ يـعـنيـ مـثـلـ المـدـخـلـاتـ نـحـنـ نـسـمـيـهـاـ فـيـ هـذـاـ العـصـرـ المـدـخـلـاتـ - [00:37:46](#)

المـتـقـدـمـونـ كـانـواـ يـسـمـونـهـاـ لـانـ مـدـخـلـاتـ اـصـلـاـ لـغـةـ ماـ ماـ تـصـحـ يـعـنيـ ماـ تـصـحـ لـكـنـ ماـ لـاـ اـشـكـالـ هـذـاـ مـنـ جـزـءـ مـنـ التـطـورـ الدـلـالـيـ لـبعـضـ

الـكلـمـاتـ آـآـ اـنـماـ كـانـواـ يـسـمـونـهـاـ مـادـخـلـ الـجـوارـ - [00:38:02](#)

كانـواـ يـسـمـونـهـاـ مـادـخـلـ الـجـوارـ السـمـعـ وـالـبـصـرـ وـفيـ مشـكـلةـ الحـقـيـقـةـ فـيـ هـذـهـ حـيـاةـ هـذـهـ المشـكـلةـ اـهـ اـهـ يـعـنيـ لـاـ يـمـكـنـ اـنـ تـجـمـعـ

اعـلـىـ درـجـاتـ المـكـاـبـ الدـنـيـوـيـةـ وـفـيـ نـفـسـ وـفـيـ نـفـسـ الـوقـتـ تـحـصـلـ اـعـلـىـ درـجـاتـ المـقـامـاتـ - [00:38:19](#)

الـعـبـادـيـةـ مـاـ تـشـتـملـ لـانـ اـكـثـرـ مـنـ هـذـهـ جـوـانـبـ الدـنـيـوـيـةـ كـثـيرـاـ كـثـيرـاـ ماـ يـبـقـىـ مـكـانـ اـصـلـاـ لـلـجـوـانـبـ الـعـبـادـيـةـ.ـ تـزـاحـمـهاـ

تـزـاحـمـهاـ لـكـنـ اـرـيدـ اـنـ اـؤـكـدـ هـنـاـ مـنـظـورـ هـذـاـ مـنـظـورـ تـرـىـ قـدـيمـ عـنـدـ كـثـيرـ مـنـ الـفـلـسـفـاتـ.ـ وـكـلـ كـلـ فـلـسـفـةـ اوـ ثـقـافـةـ اوـ حتـىـ دـيـانـةـ لـديـهاـ حلـولـهاـ - [00:38:41](#)

الـاسـلامـ وـشـ يـقـولـ صـحـ اـنـ عـلـاقـةـ بـيـنـ الدـنـيـاـ وـالـدـيـنـ عـلـاقـةـ جـدـلـيـةـ وـحـسـاسـةـ لـكـنـ نـحـنـ نـرـيـدـ اـنـ تـكـوـنـ مـتـواـزنـةـ

لان هناك ثقافات مثل بودا اشهر مثال على ذلك هو يرى انه ما في حل انك تخلص من الدنيا نهايآ - 00:39:05  
وهذا واضح في كثير من الثقافات الوثنية لكن نحن في الاسلام نقول لأن المطلوب منك تخفف شوي بس من الدنيا بس خفف  
شوي قليل لا تتعلق بها لا تكون منها لان استمتع بها قل من حرم زينة الله لا تخرج العباد والطبيات من الرزق فتحن لا نقول انه - 00:39:26

كثيرا في الدنيا لكن نقول لا ترتفع كثيرا لان نقول انزل كثيرا لكن نقول لا ترتفع كثيرا لا ولذلك جاء مفهوم الاسراف مفهوم الاسراء  
فالهدف منه المقصود فيه انك ما ترتفع كثيرا - 00:39:44

ليس المقصود منهم منع الاستمتاع بالدنيا نهايآانا في نظري انه احدهم اهداف علم النفس الاسلامي مساعدة الناس على هذه  
الوزنية الوزنية بين تحصيل دنيا جيدة. وايضا عبادة جيدة وايمان جيد - 00:39:58

القدرة على هذه الوزنية هو الذي يضبط كثيرا من مفاهيم الصحة النفسية اصلا يعني المدخلات في الدنيا يعني انت ماذا تقرأ؟ ماذا  
تسمع؟ ماذا تشاهد يعني ليس من المعقول ان انسانا يمضي وقته كله في مشاهدة اشياء - 00:40:15  
اما غير مفيدة او غير غير نافعة لمجرد تقضية الوقت ثم يتوقع من نفسه من قلبه انه سيرج راحة وسكونة وطمأنينة في الصلاة  
لانه انت الان تدرب النفس في الصباح مثلا او في في غير اوقات العبادات تدربها على الكسل وضياع الاوقات في اشياء ما لها  
فائدة او الاستمتاع بالنظر الى اشياء - 00:40:35

يعني لا يليق او لا يجوز النظر اليها او لا يجوز السمع لها او لا يليق الاستماع اليها ثم تتوقع من هذه النفس نفسها انه اذا قرأت اي  
قرآن انها تخشع وتبكى ما تركب - 00:41:02

والمتقدموون عندهم عبارة يقولون ان المحرمات آآسدادات القلوب ان ان الحرام او المحرمات عبارة قريبة من هذه انها تسد القلوب ما  
خلاص يعني ما تصبح النفس تصبح العبادة ثقيلة على النفس - 00:41:19  
وبالتالي فانت كما قلنا قبل قليل انه انت مطلوب منك عدم الاسراف في الدنيا مطلوب منك هنا ايضا عدم الاسراف في المباحثات نحن  
لسنا فقهاء لنحكم على انه حرام او حلال نحن نتكلم عن ناحية نفسية - 00:41:43  
انه لا تسرف كثيرا في المباحثات التي تضيع الوقت الى اخره. لانها لا تستأثر لانها لن تساعدك. لن تساعدك لن تربى نفسا قادرة على ان  
تستمتع بالعبادة وتوؤدي العبادة - 00:41:58

بل ربما انت قد لا تساعدك على ان تربى نفسا تتحمل اصلا العبادة يعني وهذا مهم جدا للاباء والامهات في تربية ابنائهم يعني قضايا  
الاسراف في المباحثات والتصرف هي مضره - 00:42:14

دينيا ومضره حتى اجتماعيا ومهنيا نسألوا صبح كسولا يعني غير غير جاد الى اخره من القضايا المرتبطة بصلاح الخارج اه البيئة  
بالصحة الصالحة يعني انت يجب ان تكون لك بيئه تساعدك - 00:42:35  
اه منها ايضا ما يتعلق بالمحرمات اه التقوى هي يعني الاجتناب المحرمات آآ فعل الواجبات والترقي في ذلك. يعني الترقي  
سواء في التحرز من المحرمات او الترقي في الازيد من الواجب - 00:42:51

والفضائل والاعمال الحسنة ايضا فيما يتعلق بالتهيئة النفسية الان اه الرغبة الداخلية ان يكون الانسان فعلا لديه حب يصل الى مرحلة  
الحب حب العبادة وحب الله اولا الرسول صلى الله عليه وسلم والاسلام - 00:43:10

حب العبادة حب القرآن الاشتياق حديث السبعة الذين ظلم في ظله ورجل قلبه معلق في المساجد الشرح لما نتكلموا عن هذا قالوا  
كأنهم يعني بأنه معلق يعني بأنه احد احد السرج في المسجد يعني - 00:43:40

كانه سراج من السرج معلق يذهب الى حياته ثم يعني يشعر بال الحاجة بالاشتياق الشديد انه يرجع الى المسجد الصحابة كان عندهم اه  
لفظة لطيفة كان يعبرون عن الناس اللي مستعدين يأتي متأخرا يطلع مبكرا كانوا يسمونهم الصرعان - 00:43:59  
قل فقام السرعان من الناس السرعان ذولا اللي يجي متأخر بد التكبيره او ركعة ركتعين. واول ما يسلم يقوم مباشرة وينصرف هذا  
ليس له علاقة اصلا يعني مع مع ليس له يعني صحبة ليس له اشتياق لم يصل لمرحلة - 00:44:22

رحلة تفعيل الاشتياق المحبة للقرآن من القضايا ايضا في تهيئة المحل القابل يعني مفهوم الرقة القلبية او الرقة الانسانية يعني ترد اسئلة كثيرة انه ليش انا ما اخشى مثلا في في الصلاة او ليش ما ابكي لما اسمع قراءة القرآن او - 00:44:40

وانا اظن ان هذه تأتي مع مع التدريب يعني هي هي تدريب قبل هذا قبل هذا ان الناس يتفاوتون في اناس عنده رقة انسانية سريعة يعني لو لو تحكى له قصة من القصص الانسانية المؤثرة ربما يبكي وقد لا يكون له اي صلة - 00:45:08

اه يعني اطراف القصة فهذا واضح يعني لديه رقة رقة انسانية خلقة وطبيعة لكن الذين الذين ليس لديهم هذه الرقة الانسانية الخلقيه هل يمكن للانسان انه مع الوقت يحصلها؟ اعتقاد نعم يعني واعتقد كلنا يعني من بشيء من هذا انه انه مع الوقت - 00:45:28

يعني مع طول الصحبة وطول العلاقة يبدأ القلب يتأثر اكثر مما كان يتأثر فيه من يعني من من قبل اطلنا في هذه النقطة لكن بقيت مجموعة قضايا يعني مثل مثلا - 00:45:51

حديث او اية عفوا ام على قلوب افالها ومن ناحية نفسية كيف القلب يكون عليها قفل يعني قطعا لو عملنا مثلا اشعة صوتية للقلب ايكو مثلا اكيد اننا لن نجد شيئا في هذا يعني لن نجد اه يعني لن نجد انه والله الشرايين مغلقة مثلا او شيء او - 00:46:07

لكن هذا تعبير قرآني المقصود انه القفل المعنوي الذي يمنع كأن الشرايين مسددة مسددة تمنع وصول الدم فكان يعني لأن الشرايين مغلقة تمنع وصول الهدایة والمعانی الایمانیة واصول القلب اليها - 00:46:31

وفي تعبير قرآني اخر يمكن يعني اه ويقول الله تعالى بل قلوبهم في غمرة يعني مغمور يعني مغرق غارق في الماء فهو كأنه مثل الشخص اللي اللي مغمور في الماء ما يقدر يتنفس ولا يتكلم ولا يسمع شيء اصلا - 00:46:52

انت اذا كنت تسبح في الماء لا تسمع ولا لا تنفس ولا بل قلوبهم في غمرة يعني غمرها المال لا يتكلم لا يتنفس لا يسمع وتعبير لطيف مؤثر الحقيقة يعني ان يكون انسان وهو عايش في هذه الدنيا لكن كانه غارق في البحر وهو ما يعرف انه غارق هو لا يعرف انه غارق طبعا - 00:47:17

القرآن يهتم كثيرا في القلوب واوصاف القلوب ويصفها باوصاف غريبة جدا يعني طبع على قلوبهم كيف طبع حالها قلوب؟ قلوبهم في اكتنة ختم على قلوبهم في قلوبهم زبغ رانا على قلوبنا. ران على قلوبهم. القاسية قلوبهم. اغفلنا قلبه - 00:47:39

اغفلنا قلبه يعني جعلنا قلبه قلبا غافلا وهو مركبة القلب في المنظور النفسي الاسلامي مركبة مهمة جدا جدا وهي احد الفروق الجوهرية بين بين المنظور النفسي الاسلامي والمنظورات كلها وبالذات المنظور الغربي المادي الذي هو المنظور الدماغية يعني اذا كان علم النفس الغربي هو هو علم النفس الدماغ - 00:48:04

فان علم النفس الاسلامي هو علم النفس القلب ولذلك لذلك مثلا حنا في الاسلام ما ما عندنا مثل امراض العقول عندنا امراض القلوب عندنا امراض النفوس عموما يعني اعتقاد يعني آآ - 00:48:27

يمكن انه اه في هذا الجانب اللي هو جانب جانب تهيئة المحل القابل آآ يعني اظن انا اخذنا فيها قدرها كافيا بقي نقطة واحدة شوف مكتوبة عندي هنا وهي قضية - 00:48:45

قضية التعظيم تعظيم الله انه اه تعظيم قدر العبادة مرتبط بتعظيم الله سبحانه وتعالى ولذلك يمكن مثلا او اعتقاد بسهولة يمكن وضع مقياس لقياس مقدار تعظيم قدر العبادة عنده تقديم قدر اهمية الصلاة عندك واعتقد يعني وضع وضع مقياس له سهل يعني - 00:49:03

يعني مثلا اما مع مقياس كمي او مقياس كيفي ممكن وضع مقياس آآ العدد في الصلوات وكم مرة تصلی مرض تدرك تكبيرة الاحرام كم جزء ان تقرأ في القرآن؟ يعني هذي الاسئلة الكمية سهلة - 00:49:30

ثم تأتي الاسئلة الكيفية اعتقاد ايضا هذا ممكن اه بالتركيز على الاحوال الایمانیة هل تحصل الاحوال الایمانیة في العبادات؟ هل تحصل تفهم المعانی في العبادات؟ واعتقد وضع مقياس في هذا ليس ليس آآ صعبا - 00:49:45

واما ان كثير من النصوص تشير الى انه فعلا هناك مقياس اول من يحاسب الناس عليه يوم القيمة صلاتهم اه يحشر الناس يوم القيمة على قدر صنيعهم في الصلاة - 00:50:00

انظر ما الـ صلاتة بـ اقيمهـ وبحـمـهـ فـ اللـاـ كـذـاـ شـهـفـهـ: الـسـتـ وـيـقـمـهـ اللـاـ هـلـاـ مـاـ يـقـمـهـ اللـاـ - 00:50:14

يطلع الفجر بدرى ولا ما يطلع الفجر الفجر بدرى ؟ يبكر للصلوة ولا لا اه يجلس بعد الفجر الاشراق او لا يصلى الظھر او لا صلاته جيدة طبقة او لا اذا شاء اذا دأوا ان انهم فـ . الصلاة حيد قاله هذا بنفع ان يخذ منه العلم - 00:50:29

وفي اثار كثيرة في هذا في هذا الباب شيء عجيب ها يعني يعني ممارسة يعني يعني عرف لطيف لطيف يعني مثلًا حتى حتى  
مثلًا التعبارات التعبارات يعني الله اهل من الناس - 00:50:49

كيف الله له اهل؟ الله سبحانه وتعالى قال ليس له ولد ولا لم يكن له ولد ليس له ولد ليكون له اهل قال لا حتى الصحابة سأله سما الله يا سما الله - 00:51:14

فذهب بهم الى اتجاه اخر بعيد قال هم اهل القرآن هم اهل الله فيعني الانسان اذا ترقى في العبادة يعبد الله حتى  
يأتيه الله قبل انتهاء فرمه ما كلام سورة شعر ابن راعي انتقا طه ١٢١٣١ في عالياته في العبرة بـ ٤٠٠ الله سـ حانه وـ ٣٠ - ٥١:٥٠

هو هو يعني كانه يريد ان يكون من اهل الله يعني من اذا اردنا ان نشبهها بالملك يعني من الخاصة الخاصة خاصة  
الخاصه هذه المقادير يمكن ان تكون المحاجة والادلة والشهادة والاشارة الى الشفاعة كثيرة

انما يعني كيف يمكن ان يقاس هذا - 00:51:56

لأن اعتقاد ممكن فياسه قد لا يكون دقيقه منه بالمهنة لكن ممكن فياسه اذا كان الانسان صادقا مع نفسه يعني هو لانه هو المقياس هو للانسان وليس لمحاكمة الناس يعني - 00:52:20

هو للانسان كي يستفيد منه الى اي درجة الانسان هذه الدافعية هذه المحبة للصلوة هذا الاشتياق للصلوة بدون وسوسه يعني انا اذا كان يسمعنا احد من الوسوسين او المتنطعين المتشددين فلا يووسوس ولا يتشدد - 00:52:33

يعني الاسلام ليس فيه هذه الوسوسة والتشدد والتنطع هل تجد يعني من ضمن الاسئلة مثلا هل تجد انه الصلاة مثلا القرآن ثقيل عليك ويا الله تسويه ويا الله تقوم به - 00:52:48

من المقاييس التي لفتت الانتباه في رمضان مقاييس ما يتعلّق بالتراویح مثلًا التراویح اه اعتقاد ان المقاييس جيد انه هل انت مثلاً التراویح يعني تجد انها صعبة وثقيلة عليك وبالكاد تنفذها وتدبيها - 00:53:01

يمكن يمكن سواء كان في الصراط او في القرآن بالذات الصلاة في القرآن اعتقد سهل جدا يعني - 00:53:19

اه القرآن مثلما المقياس دائمًا تخطر على بالي وانا استفدت منها كثيرا في شخصيا يعني انه متى تمل بعد كم صفحة تمل من قراءة القرآن وبعد كم دقة تمل - 00:53:37

هل تمل انت مثلا في الصفحة الاولى والصفحة الثانية اذا كنت يعني سواء كان حفظا او او او او او او او تلاوة يعني ايضا من المقابيس، الطيفية التي اكتشفتها يعني، مثلا - 00:53:55

انه الى اي الى اي ما هو الوقت الذي تتحمل فيه غياب آلة القرآن يعني مثلا لو غبت يوم يومين عن القرآن الا تشعر انه فكأنه في شيء مفقود اه - 00:54:10

او انه لا يعني يوم اسبوعين ما فرقت معك يعني ما ايه ومن القضايا المهمة ايضا هنا انه لازم الانسان يتعلم اصلا كيف يصلی صلوا كما رأيتمني نصلی هذی نقطة مهمة جدا في التهيئة اصلا والاستعداد انه تتعلم الصلاة الصحيحة وتقرأ فيه والحمد لله يعني هناك كتب كثيرة يعني وكل عشر صفحات تقرأها وتقنها وتقرأ اذكار تحفظ - 00:54:22

تحفظ اذكارها من القضايا المهمة ايضاً المفهوم الاسلامي في النفس الاسلامي في المحاسبة والمراقبة والبصيرة بالنفس وهو وهو المعانكس لمفهوم الغفلة اغفلنا قلبه غافلين ما معنى اغفلنا قلبه او غافلون او غافلين؟ انه ما يحاسب نفسه ما يجلس معها ما يراقبها ما ليس بصيراً بها ما يعرف - 00:54:49

او لا يريد ان يعرف اه اه نفسه في اي في اي مستوى او في اي في اي في اي كاي درجة طولنا في في المحل القابل  
لاني فعلا هو يعني - 00:55:21

ابن القيم بالمناسبة لما شرح اه سورة اية قاف طول فيها كثيرا وقال انه يعني مو في النهاية المحل القابل اذا لم يكن مستعدا جاهزا  
كل ما بعده من الكلام قد لا يكون مفيدا - 00:55:38

يعني جميل. اه نجي للقاعدة الثانية اللي هي طول الصحبة هذى كيف تتحقق اي نعم الكثافة التعبدية طول الصحبة حياة التبعدي اي  
نعم. هي هي ممكن طول الصحبة ايضا تقسم الى قسمين. اذا اردنا ان نجعل لها مقاييس - 00:55:51  
اه جزء عددي عدد العبادات في الزمن المحدد في اليوم مثلها؟ او في الشهر او في السنة ومقاييس كيفي في النوع مقاييس نوعي  
جودة العبادة نوعية العبادة الاثار المتحققة لالعبادة - 00:56:10

الصالحون عموما الصالحون عبادتهم آآكثيرة العدد ومتعددة ذات جودة عالية هذا هو الذي نريد باذن الله تعالى ان نصل اليه وانا  
اطلن انه يعني هناك مفهوم ربما يعني نتكلم عنه اللي هو نمط الحياة التعبدي - 00:56:31  
لو قلت لإنسان مثلا نمط الحياة التعبدي ربما يخطر على باله الإنسان اربعة وعشرين ساعة في المسجد هذا ليس مقصودا في الإسلام  
اطلاقا ولم يطبقه النبي صلى الله عليه وسلم ولا صاحبته ولا التابعون. هو لا يخطر على بالهم اصلا. لأن نمط الحياة التعبدي هو ان  
تؤدي العبادة في وقتها. العبادات المؤقتة - 00:56:55

لذلك العبادات في الإسلام لا تستغرق اليوم والليلة اربعة وعشرين ساعة انما هي لها اوقات فنمط الحياة التعبدي هو ان ان يصبح  
الانسان معروفا عند من حوله مثلا انه حريص على العبادة انه جيد على العبادة انه - 00:57:14

اه يعني جمع بين الحسن والكثرة. ايكم احسن عملا هذا في الحسن واذكر الله ذكرى كثيرة فالحسن النوعي مطلوب الكثرة  
العددية ايضا ايضا مطلوبة يعني مثلا لو اخذنا الصلوات - 00:57:31  
آآسهيل جدا ظبطه بالناحية العددية عندها الصلوات الخمس هذه ثابت ما تتغير لكن وراءها سنن ونواقل كثيرة فهذا فهذا مقاييس يعني  
النبي صلى الله عليه وسلم حسبه كم كان يصلی في اليوم والليلة - 00:57:51

فالفرض الفرض سبعة عشرة ركعة السنن الرواتب اثنى عشرة ركعة قيام الليل احدى عشرة ركعة. هذه تقريبا اربعون حتى  
الآن ها اه الضحى احيانا يصل الى عشر ركعات ما بين الاذانين في العصر والمغرب ليست سنن الرواتب لكنه ايضا يصلی. كهريا تصل  
الى ستين ستين ركعة - 00:58:10

اذا جمعنا معها مثلا سنن الوضوء تحية المسجد سبعين اه سبعين ركعة في اليوم والليلة ومع ذلك كان امام المسلمين وكان قائدا وكان  
يحارب وكان عنده زوجات وتحصل بينه وبين زوجات نقاشات وسالف ومع اصحابي واجلس مع اصحابي يعني كان يومه مليء  
صلى الله عليه وسلم. ومع ذلك يصلی سبعين ركعة - 00:58:32

وصلاة سبعين ركعة هذى ليست صعبة ترى او ستين ركعة او اربعين ركعة ليست صعبة يعني ممكن مؤها في اليوم بسهولة اذا كان  
المحل ايش قابلا اذا كان المحل قابلا - 00:59:00

اه وهذا التنوع انا في نظري انه شي في النهار شي في شي بعد النوم وشي وانت مستيقظ هذا هذا التنوع مهم جدا يعني  
ككي يحصل المقصود من تدريب النفس ورياضتها بالأنواع المختلفة من من الاوقات والاحوال والازمنة - 00:59:11  
ايضا القرآن سهل جدا يكون هناك كثافة عددية كم تختتم في القرآن مثلا كم تختتم من القرآن اه المعروف انه السلف عاد كانوا  
يسبحون اما يختفون في اسبوع او في اسبوعين او في ثلاثة اسابيع - 00:59:33

وبوارد ايضا اربعة اسابيع وهذا يعني يعني من النادر ان تجد احدا من الصالحين او من السلف يعني تقل ختمته عن شهر اه والناس  
الصالحون المعاصرة على هذا النمط يعني - 00:59:51

على هذا النمط الذي يختتم في اسبوع ويختتم في اسبوعين ولا يختتم بثلاثة اسابيع ويختتم في اربعة اسابيع ويعتمد على هالانسان  
حفظه جيد او او حفظه ليس جيد. اذا كان حفظه جيدا - 01:00:09

فمن المهم جداً يجمع بين التلاوة والحفظ وإذا جمعت له الحفظ فإنه قد يأخذ وقتاً أطول من غيره إذا كان حفظه قوياً فإن تلاوته وحفظه سواء مثل بعض الناس ما شاء الله تبارك الله عندنا في الحي اثنان ما شاء الله تبارك الله يحفظون القرآن كاملاً كما يحفظون الفاتحة - 01:00:21

الاحظهم أنا وهو يدخل يقرأ القرآن وهو جالس يقرأ القرآن وما تفرق عنده يعني يعني يمكن يكمل من المصحف أو يكمل من الحفظ يعني هو خلاص حفظه وتلاوته سواء كانت يعني اه تنظري لنفسك ما في داعي تقفز هذه القفزة مباشرة على شهر - 01:00:40 تختم في شهر لكن أولاً حدد نقطة البداية انت الان كم بتختم في السنة مرة وحدة في السنة او اقل طيب تزيد تزيد حتى يصل يكون هدفك النهائي ان تختم في شهر - 01:01:00

مثلاً يعني اللي هو الحد الأدنى يعني حتى لو لم تصل إلى هذا إلا بعد سنة سنتين ثلاث المهم أنه يكون هدفاً لك تسعى إليه وبالمناسبة فيما يتعلق بالهدف أحياناً مثلاً انت يكون عندك هدف في قراءة القرآن وحفظ القرآن أو في العبادات عموماً أو أي أي امر دنيوي يعني حتى في العلاقات ومشاكل العلاقات - 01:01:12

قد يكون في هدف معين تسأله تحقيقه وفشل المرة الأولى ففشل المرة الثانية ربما تيأس لا نقترح عليك انك ترتاح شوي ثم تعيد المحاولة مرة أخرى اذا كان هذا الهدف مشروعًا يعني مثل الاصلاح بين الاقارب او او حل مشكلة معينة قابلة للإصلاح - 01:01:32 اه القرآن الجانب الكيفي فيه ايضاً سهل الخشوع التدبر العمل والممارسة والحرص على ختم القرآن طبعاً مشروع اه والعلماء يقولون يعني انه ينبغي على الانسان الا الا يعني ان يختم يعني يختم القرآن اما حفظاً او او او تلاوة - 01:01:53

يعني من باب يعني الظرف يعني مثلاً من المعاصررين هذى معلومة وصلتني عن أحد المشايخ الكبار عن ابن عثيمين مثلاً وابن باز. ابن عثيمين كان يختم في عشرة أيام وابن باز كان يختم في عشرين - 01:02:18

فكتبت سألت أنا هذا الذي نقل لي هذه المعلومة قال لا يعني ابن باز كان مشغولاً بمشاغل كثيرة جداً يعني تعرف رحمة الله عليه كان يعني مشغولة باشغال كثيرة جداً فيما يتعلق بالناس والدعوة وفي الداخل والخارج لفتاء والافتاء - 01:02:34 ايه وابن عثيمين كان يعني اكثر منه فراغاً يعني نسبياً طبعاً والا ابن عثيمين ايضاً مشغول فرحمة الله تعالى عليهم اه وانا اطلع متأكد ان كل واحد فينا الذين يسمعون ايضاً يعرفون اناس مما حولهم يعني يختمون - 01:02:53

يختمون في أسبوعين في أسبوع يعني ليس المهم ان ان ان كم تختم الان حالياً يجعل لك هدف وربما بعض بعض من يسمعونا يقول ايش ختمة القرآن احنا فاضيين للاشياء هذى؟ ايوة هنا جينا لمحل القابل - 01:03:16

ان محل ليس قابلاً اصلاً يعني ان من علامات سلامة للمحل القابل هو على الاقل وجود النية. على الاقل وجود الرغبة والنية صحيح النية الصادقة اللي تخلية يفرح بخطوة الطاعة يحزن لفوats الطاعة. صحيح صحيح - 01:03:33 ايه يعني من انواع الكثافة التعبدية النوعية او الكيفية شيء اسميناه تمديد حالة الروحانية انه احياناً تكتسب حالة من الروحانية في العبادة ولذلك الذين تكلم عنهم قبل قليل السرعان هذولا - 01:03:49

دعني اشرح لك ايش ما هي فكرة تمديد حالة الروحانية هذه ان الروحانية او الاحوال اليمانية او الاحوال القلبية التي تحصل مع العبادة هي لا تحصل بالضررية القاضية هي لا تحصل العصا السحرية. العصا السحرية. يعني يجب ان ان يجعل - 01:04:08 وساحة من الزمن ولذلك يمدح من يبكر الى الصلاة ويأتي ويتسنى ثم يصل الى الفريضة ثم يتتسن بعد الفريضة ثم يجلس يقرأ قليلاً من القرآن اذكار ثم يجلس يقرأ قليلاً من الاذكار من القرآن - 01:04:30

ما الهدف من هذا هدف تمديد حالة الروحانية اعطاء القلب فرصة انه يتحرك شوي يعني اما اذا كانت سريع سريع سريع سندوتشات سريعة دي ما القلب ما يمديه اصلاً ما يجد فرصة لقلب انه يتحرك حتى ينشط - 01:04:47 مهم ان الانسان يجعل له خطوة او معينة للتحسن في العبادة. زيادة الكثافة التعبدية وافضل طريقة هو ان اولاً ان تفتش عن هل القلب محل قابل او لا النقطة الاولى انه هل في اشياء تمنعك اصلاً من - 01:05:04 من الاشتياق للعبادة واداءها بشكل جيد واداءها اداء جيداً انهم يقولون بشكل جيد ليست عربية هذه مترجمة اداءه جيداً وبعدين

النقطة اللي بعدها مباشرة تحديد النقطة الان انت اين انت الان - 01:05:21

ما موقفك الان حاليا من الصلاة؟ ما موقفك حاليا؟ موقعك حي من الصلاة من القراءة ثم تضع لك هدف هدف المشروع ان والله انا اريد ان اختتم في شهر - 01:05:37

طيب لا يلزم تصل لها بسرعة لو ان شاء الله ما تصلها الا بعد سنتين ثلاث سنوات المهم انت كنت اكون لك هدفا يعني يلاحظ بعض الناس متحمسين يجعل له هدفا قريبا وسرعا ويضغط على نفسه لا لا النفس ما تنفع بها ما ينفع معها هذا النوع من التعامل شوي - 01:05:50

بالهداوة بالهداوة آآ الحديثة اه تبلغ الذي فيه آآ الذي فيه الكلام عن السحرة نسيت سبحانه الله كان على بالي وذهب النص الحديث اه لكن المقصود انه ان الانسان لا يستعجل. لا تكون كالمنبت لا ظهرها اه اه ابقى ولا ارضا انقطع - 01:06:06

ولا ارضا آآ قطع عليكم بالدلجة اه ويعني ولا تستعجلوا النبي العسكري كان يظهر له مثلا في السفر يعني ويقصد به ويقصد به العبادة يعني اه ثم حدد يعني يجب يجب ان تحدد الحيز - 01:06:40

حيز التنفيذ الزمني والمكاني فخلال انت الصلوات هندي فرائض مثلا تحدد العدد المطلوب النوافل وشوي شوي لا تستعجل على نفسك تحديد الخاتم المطلوبة آآ وتبدأ بالتدريج ولا تستعجل اكرر كثيرا هذه عدم الاستعجال على النفس. لا تضغط على نفسك كثيرا - 01:06:57

لكن يجب ان تحدد وقتا اذا اذا اذا لم تحدد وقتا وزمنا صندوقا تؤدي فيه هذه العبادات بهداوة فانك لن تحصل منها الفائدة النفسية يعني ستكون يعني ستكون مثل واحد في الدوام شغال شغال في الدوام قالوا له صلاة الظهر يلا صلاة الظهر يركض. صلي في المصلى ورجع اخ ما كمل الدوام - 01:07:20

ما ينفع كذا لم تكن لم يجعل حيزا لائقا حيزا زمنيا لائقا بالصلاه اه ولذلك القرآن شف يقول فاقرأوا ما تيسر منه يعني اقرأ المهم انه ما يفوتك يوم الا وانت قرأت شيء - 01:07:43

وان تبدأ تراقب نفسك هي تطيعك ولا ما تطيعك؟ اذا كان تطيعك تزيد بس ما تزيدك واجد لا تكثر كثير عليها لا لا تزد عليها كثيرا شوي شوي حتى لو وجدت منها اقبالا زد لكن لا تزد كثيرا حتى ما تمل هذه النفس شيئا فشيئا - 01:08:04

لان الهدف بعيد المدى هو ليس الهدف تحقيق مكاسب لحظية وقتنية هدف هو ان تصبح هذه النفس محلا قابلا تلاقئها ذاتيا ذاتي الدافعية الى اخره كما يعبرون ايضا من القضايا المهمة مراعاة المرحلة العمرية يعني - 01:08:22

كل انسان لهم مرحلة عمرية تتفاوت في النشاط وفي الهمة وفي الرغبة في العبادة يعني هذا ما يتعلق بالكثافة التعبدية خلاصتها انه اه اه يجب ان تضع لك هدفا واضحا - 01:08:41

اه في العدد وفي الكيف اه وفي النوع في الكم وفي النوع اه وان تسعى اليه وان تزيد تزيد تزيد تترقى تتوقف عن الترقي لكن بتدرج وهدوء واستجذ مع الوقت انه انت اذا اذا مشيت بهذه الخطة - 01:08:57

ستجد انه انت مع الوقت آآ تحقق مكاسب آآ يعني استراتيجية ان صح التعبير مكاسب استراتيجية طويلة الامد وستلاحظ انه انت على عمر عشرين غير انت على عمر ثلاثين غير انت على عمر الأربعين غير انت على عمر خمسين غير انت على عمر ستين - 01:09:15

اه يعني ان شاء الله تكون مفيدة هذى للناس. هذا ما يتعلق القاعدة الثانية وهي قاعدة طول الصحبة والكثافة التعبدية جميل. الثانية. الثالثة اللي هي؟ الثانية نعم. ايه. الثالثة اللي هي ما يتعلق بطريقة اداء العبادة. الطمأنينة والارباء او ذكرتها في البداية. صحيح - 01:09:31

ايش معنى هذى اي نعم هذه مهمة جدا انه يعني هو اصلا بداية المشروع كان بدأ عندي من حدث الذي يسميه الفقهاء حدث المسيح لصلاته. او يمكن تسميته حدث الطمأنينة في الصلاة - 01:09:51

الرسول صلى الله عليه وسلم جالس مع الصحابة في المسجد آما في درس او نفس لهم ايات او يقرأ لهم شيء او يتناقشون في

قضية معينة او الله اعلم - 01:10:08

دخل احد الصحابة غير المعروف من الصحابة غير المعروفين يعني اسمه لم يذكر فدخل وكأنه كأنه يعني يصلی تحية المسجد والنبي صلی الله عليه وسلم كان يلاحظه فلما انتهى من الصلاة واراد ان يدخل معهم في الحلقة في الحلقة - 01:10:19

قال النبي صلی الله عليه وسلم شيء غريب قال ارجع فصلي فانك لم تصلي الصحابي مسکین من احترام النبي صلی الله عليه وسلم ما ناقش صلی الله عليه وسلم فرجع وصلی - 01:10:36

النبي صلی الله عليه وسلم يراقبه والحلقة مكتملة والناس يعني الحلقة شغاله يعني فلما خلص رجع اراد ان يدخل فقال عليه وسلم ارجع فصلي فانك لم تصلي الصحابي ايضا توقير النبي صلی الله عليه وسلم احتراما له لم يناقشه ولم يسأله كيف ما

01:10:48

هذا ليس من الادب فرجع وصلی المسکین يرمق راجع مرة ثالثة قال النبي صلی الله عليه وسلم ارجع فصلي منك ان تصلي فبكل ادب ولطف وتقدير قال يا رسول الله والله ما احسن غير هذه الصلاة يعني انا هذا اللي اعرفونه - 01:11:06

فعلماني ما علمك الله او فعلمني الان ما هو الخطأ الفظيع الذي ارتكبه هذا الصحابي هذا جاء عن النبي صلی الله عليه وسلم يقطع الحلقة ثلاث مرات ويرجع هذا الصحابي ثلاث مرات - 01:11:22

ويحكم على صلاته بانها صلاة باطل. ما هو هذا الامر هذا واضح من طريقة تعليم النبي صلی الله عليه وسلم ماذا علمه النبي صلی الله عليه وسلم؟ لم يعلمه كيف يصلی انما اعلمه شيئا واحدا فقط وهو الطمأنينة - 01:11:40

علمه الطمأنينة فكان الخطأ الفظيع الذي وقع فيه هذا الصحابي الجليل وانه لم يكن يطمئن في صلاته. كان يسرع في الصلاة فالطمأنينة هنا بمعنى عدم الاسراع في الصلاة ان تصلي الصلاة بهدوء وعدم عجلة - 01:11:57

فالنبي وسلم شرح له هذه الطريقة سنشرحها الان نحن الطمأنينة والارخاء لكن قبل هذا لو سألت المستمعين الان سؤالا سريعا كم تستغرق ركعتنا السنة بالدقائق وهذا امر انا اشتغلت عليه كنت اجلس في المسجد معي الجوال واحسب - 01:12:15

توسط صلوات الناس فلاحظت في فروق كثيرة جدا اه ثم بدأت ارجع الى الفقهاء واسألهما ما هو المقدار الطبيعي المعتاد المفروض من الصلاة؟ حتى وصلت الى معادلة اي سميتها معادلة اربعة في خمسة - 01:12:40

وسأشرح هذه المعادلة ان شاء الله لكن قبل هذا انا ودي كل واحد من المستمعين ان ان ينظر اه يقيسكم يصلی ركعتنا السنة ثم يبدأ يحاكم هذه هذا العدد على ما ما سنذكره بعد بعد قليل - 01:12:55

الرسول صلی الله عليه وسلم قال ان الرجل ينصرف يعني من صلاته ولم يكتب له الا عشر صلاته اه تسعمها ثم سبعها سدسها خمسها اه ربعمها ثلثها نصفها وفي اكثر من الروايات وقف عن نصفها وفي بعض الروايات قال كلها - 01:13:12

معناه ان الانسان يعني قد لا يكتب له من الصلاة الا عشر قد لا يكتب له من الصلاة الا عشرة بالمئة او عشرين بالمئة الطمأنينة اه يعني اه سنشرحها من من خلال حديث هذا الصحابي الجليل جزاه الله عنا خيرا يعني - 01:13:31

وعن المسلمين آآ النبي صلی الله عليه وسلم قال له اشياء مثلا قال له ثم ارفع حتى بالمناسبة الصحابي اذا يعني ما ترك سجود ولا ترك رکوع فقال له ثم ارفع حتى تطمئن قائما - 01:13:55

اذا هنا الاطمئنان مع الاعتدال في القيام ثم ثم اركع حتى تطمئن راكعا قاعدين للاطمئنان مع الرکوع ثم اسجد حتى تطمئن ساجدا يعني اطمئنان في السجود ثم ارفع حتى تطمئن - 01:14:14

اه ساجدا يعني الجلسة بين السجدين ثم افع ذلك في صلاتك كلها. الحديث هذا له روايات كثيرة واهتم به المحدثون البخاري ومسلم واصحاب السنن والمسانيد مثلا من الروايات - 01:14:33

المهمة لنا نحن في علم النفس الاسلامي حتى تطمئن مفاصله حتى يستوي قائما حتى تطمئن راجعا حتى تعداد ساجدا حتى تطمئن جالسا فيسجد فيمكن وجهه يعني جبهته من الارض حتى تطمئن مفاصله - 01:14:48

ويسترخي فيستوي قائما على مقعده ويقيم صلبه حتى يأخذ كل عظم مأخذ وصف دقيق يسجد حتى يمكن وجهه ويسترخي في

الركوع اذا رکع يمكن يديه من ركبتيه ثم يحصر ظهره حتى يعود كل فقار الى مكانه - [01:15:06](#)

يعني واضحة الان النبي صلى الله عليه وسلم شرح للصحابي طريقة الاسترخاء بطريقه مفصله دقیقة جدا لان الموضوع مهم عند النبي صلى الله عليه وسلم فجاء من عندنا فاخذنا من هذا الحديث مفهوم الطمأنينة والارخاء - [01:15:34](#)

او طمأنينة العضلات وارخاء المفاصل فمثلا كل رکن من اركان الصلاة له طمأنينته وارخاؤه. الطمأنينة بالمناسبة الطمأنينة نوعان في القرآن والسنة وكلام العرب. طمأنينة ظاهرية وطمأنينة داخلية. طمأنينة القلب لطمأنينة الامان واليقين - [01:15:48](#)

والسکینة والطمأنينة الخارجية لهذا احد انواعها. احد انواع الطمأنينة الخارجية والظاهرة هذا النوع مثلا في القيام اذا اردنا ان نرجع بين الطمأنينة والارخاء في القيم كيف ان الانسان يرخي ما هي المفاصل القابلة للارخاء في القيام هي الكتفين في رق الكتفين - [01:16:09](#)

المرفقين فيرخيهما ما يكون شاد ولا يكون ارخاء الناعم يعني اللامبالي لكن يرخي بحيث نحن نسميه نسمى هذا الوضع التشريحي ان يرخي الكتفين ويرخي المرفقين بدون بدون شد وبدون آآ ان يكون يعني آآ في وضعية النائم - [01:16:32](#)

في الرکوع ايضا اذا رکع الناس يتفاوتون في الانحناء. بعض الناس انحناء آآ يعني بأنه كانه يعني آآ آآ مئة وخمسة وعشرين درجة وبعض الناس لا المفترض ان يكون قريبه قريبا من التسعين درجة. قريب من التسعين درجة - [01:16:54](#)

آآ اذا رکع يرخي المفاصل مفاصل الظهر حتى يشعر بهذه بهذا الارخاء. لانه بدون الشعور بهذا الارخاء لن تحصل الفائدة النفسية او على الاقل لن تحصل الفائدة النفسية كاملة كما هو مطلوب - [01:17:13](#)

فيعني يشعر وكأن ثقل الجسم نازل بالكامل بدون ضغط بدون ضغط اضافي السجود ايضا السجود لو تلاحظ بعض الناس سبحانه الله كأنه يعني كأنه لسعة كذا يسجد يقوم بسرعة لا هو السجود - [01:17:31](#)

ان تنزل بكمال الثقل على الارض بدون ضغط اضافي لكن كمال ثقلك تشعر جسمك كله نازل الان. يعني كل جسمك مسترخي ها اه اذا سجد يرخي يعني الرقبة والظهر والفخذين والكتفين - [01:17:48](#)

ذلك الحديث حتى يجد حجم الارض يعني خلاص يعني هو بثقله نزل ثقله نزل يعني يحس بالارض يريد حجم الارض ان يحس بالارض الجلوس بين السجدين ايضا جلوس مسترخي نفس الشيء المفاصل العضلات - [01:18:09](#)

وانا اظن والله اعلم لو ان الناس صلوا هذه الصلاة بهذه الطريقة ما يحتاجون لا تمارين استرخاء ولا تأمل ولا غيره ولا بشرط ان تكون مستدامة يعني طريقة مستدامة في الصلاة - [01:18:29](#)

النوع الثاني هذا الاول هو طمأنينة العضلات ان صح التعبير وارخاء العضلات. النوع الثاني طمأنينة الهيئة او الحركة يعني بحيث ان من رأه يشعر ان هذا يؤدي طقوس عبادية وبعض المؤلفين المعاصرین تكلم عن هذا لما كان لما يتكلم عن رحلته في السفينة - [01:18:43](#)

قلما جلست اصلی اما كنت اصلی في السفينة بدأ الناس يرمونني ويراقبونني ماذا يفعل هذا تخيل لو ان هذا كان يصلی بسرعة يمكن الناس ما يدرؤون ماذا يفعل يتوقعون يصل للرياضة - [01:19:04](#)

لكن لو كان يصلی بهدوء وركادة حنا نقول رکادة ها؟ لنصلی بهدوء وهينته هيئته طمأنينة الهيئة المقصود بها آآ الهيئة العامة والانتقال بين بين الاركان اه طريقة وضع اليدين على على عدم الحركة ووضع يد في الصدر مثلا عدم الحركة في الصلاة ما يتحرك ما يميل - [01:19:17](#)

مم طريقة حركة اليدين في التكبيرات مهمة يعني بعض الناس يكبر كذا لا يا اخي افعل كما ورد في السنة مع كامل الانغماس في في العبادة. وسنأتي للانغماس بعد قليل بعد قليل - [01:19:44](#)

والانتقالات بعض الناس كأنه يسجد بسرعة كأنه ساقط قال ونيزك ساقط وداد ان يقوم كانما لسعته عقرب لا يعني تقوم بهدوء والانتقالات بالذات مهمة يعني تنزل بهدوء ترتفع ترتفع - [01:19:58](#)

وردت احاديث كثيرة في هذا بالذات في طمأنينة الهيئة هذه مثل النهي عن الالتفات بغير حاجة النهي عن رفع البصر الى السماء النهي

عن الافتراض في السجود ليس هيئه عبادة هذه - 01:20:14

آ التخصر او النظر بالعين او الايقاع المذموم او التثاؤب في الصلاة او اه يعني انشغال في الصلاة بتسوية الحصى او باللعب بالثوب او بطرف الثوب او الشمام اللان صار مشكلة - 01:20:33

الناس ينشغلون به كثيرا ووردت تشبهات حيوانية مثل مثلا نقر الغراب التفافات الثعلب بروك البعير اقاعه الكلب النوع الثالث من الطماينية وطمانيه التسبيحات والاقوال يعني عدد عدد التسبيحات العدد وطريقة النطق - 01:20:48

لم يرد عن النبي صلى الله عليه وسلم عدد معين في التسبيحات لكن ورد احاديث من الصحابة تشير الى النبي صلى الله عليه وسلم في الغالب انه كان عشر تسبيحات او خمس تسبيحات - 01:21:10

ويعني كثير من العلماء مثل الحسن البصري وابن باز للمعاصي يقول ان خمس بركة يعني خمس تسبيحات بركة فانا اظن ان ان خمس هي الحد الادنى هذا هو رقم خمسة الاول قلنا خمسة في اربعة - 01:21:22

بخمسة نقص فيها خمس تسبيحات مع هذه الطماينية والراحة وايضا طريقة النطق ولا تجهر بصلاتك ولا تخافت بها واذكر ربك في نفسك تضرعا وخيفة ودون الجهر لابد تحرك الشفتان ويحصل نوع من الهمس الذي تسمعه انت في في نفسك ولا يسمعه من هو بجوارك - 01:21:33

وقاعدة الهمس هذى مهمة جدا يعني حتى النبي صلى الله عليه وسلم لما كان كما قلنا قبل قليل انه كان يمر على الصحابة بالبيوت في الليل فمر على بيت ابي بكر فرأى صوته منخفضا ومر على صوت عمر رضي الله عنه فرأى صوته يعني عاليًا فقال يا ابا بكر ارفع صوتك قليلا يا عمر - 01:22:03

بل اخف صوتك قليلا. واضح ان الهمس مهم جدا في المنظور في العبادة في الاسلام اقل درجة هي تحريك الشفتين. لابد تحرك الشفتان التي بعدها المخافة المخابطة كانك تسمع نفسك - 01:22:20

ثم الجهر تسمع تسمع من هو من هو بجوارك التوسط هو التوسط ما بين المخافة والجهر ولا تخافت فالمخافة يعني كأنك حتى نفسك ما تسمعها والجهر لا يسمعك من بجوارك. والتوسط انه انت تسمع نفسك - 01:22:40

لكن جارك لا يسمعك. هذا ضابط جيد يعني في نظري ايوا طبعا نحن حنتكلم عن الفريضة الان اما في قيام الليل ربما ان الصوت يكون مرتفع اكثر اكتر من الهمس قليلا بحيث انه من يكون بجواره قد يسمع - 01:23:01

لكن هذا في قيام الليل الانسان يصلى الصلاة وهو وهو يعني منفرد النوع الرابع من الطماينية هو طماينية الزمن وهنا يأتي رقم اربعة طماينية الزمن يعني ما تستعجل لو لو اردننا ان نحسب صلاة النبي صلى الله عليه وسلم بالطريقة التي ذكرناها - 01:23:20

بطماينية الارباء وعدم الاستعجال وحشر تسبيح عشر تسبيحات كم كم يصلى النبي صلى الله عليه وسلم السنة الركعتين انا قدرتها عنا في ثمان دقائق ست دقائق ما بين ستة لثمان دقائق - 01:23:40

فإذا قلنا خمس تسبيحات يعني اقل من ذلك الحد الادنى اربع دقائق واذا قلنا خمسة في اربعة بمعنى انه من القواعد الجيدة تساعده على تحصيل الطماينية في الصلاة قاعد خمسة في اربعة التي تعني خمس تسبيحات واربع دقائق - 01:23:56

تصلى السنة النافلة النافلة الركعتين باربع دقائق وستجد انت اذا فعلت هذا ستجد ان الصلاة مع بقية الشروط اللي ذكرناها الصلاة وقراءة القرآن انها فعلا ارحنا بها يا بلال ولن تحتاج بعده لا لتمارين استرخاء ولا لغيره - 01:24:17

على ان تطبق الصلاة وقراءة القرآن بهذه الطريقة التي ذكرناها اه طبعا خمس تسبيحات والكلام اللي قلناه وهذا كله في في صلاة الفريضة او النافلة النهار. لكن في نافلة الليل القوانين مختلفة القواعد مختلفة انه الانسان يتطلب فيها ويسكب - 01:24:38

بت شبكات كثيرة وادعية كثيرة ايضا من من القضايا المهمة مثلا في قراءة القرآن تدريب على القراءة الخاشعة لان القراءة الخاشعة مهمة لتنشيط الروح ويعني ذكرنا نحن التضرع والخيبة والمخافة والى اخره - 01:24:54

وهنا القضايا مثلا يعني السرعة المناسبة ولذلك العلماء تجود عندهم مراتب آ الترتيل والحدر والتحقيق والتدوير اه والحدر المعقول يمكن هو اقرب انواع القراءات المناسبة للحدر المعقول هو هو يعني اه - 01:25:17

هو ربما يكون هو افضلها اه لان اللي في القرآن ورتب القرآن ترتيلها ليس هو الترتيل العرفي الموجود الان عند القراء الذي هو ترتيل تمطيط القراءات لا الترتيل الذي في القرآن اظننه هو الحدر اقرب ما يكون الى الحدر وابطاً قليلاً يعني من الحدر - 01:25:35  
ما اهمية التفاعل مع الایات وهذا كان النبي صلی الله علیه وسلم يتفاعل مع الایات يعيش مع الایات يعيش جو الایات يقطع التقطيع والمد والتغني يقطع يمد بعض الالفاظ التي فيها مدد يتغنى ببعض - 01:25:54

يعني يعني يطرد صوته يتغنى بالقرآن ومن لم يتغنى بالقرآن فليس منا واحيانا يجهر في بعض في بعض المناسبات فهذا هو كله كل ما يتعلق بقضية قاعدة الطمأنينة والارباء خلاصتها اهمية الطمأنينة اه اه في الحركة في الهيئة في عدد التسبيحات في الزمن - 01:26:12

والاضابط الجيد فيها قاعدة اربع دقائق في خمس تسبيحات اذا فعل الانسان هذه الطريقة وانا اظن باذن الله باذن الله تعالى على انه سيببدأ يشعر انه الصلة فعلاً تحقق هدفها النفسي النفسي فيه - 01:26:42

جميل اه القاعدة التالية القاعدة الرابعة اللي هي متعلقة بحضور القلب وطرد الهواجس ما المقصود بها وكيف نتحققها اي نعم حضور القلب آآ هو قريب مما يعبر عنه المعاصرون بالتركيز - 01:26:59

اه المتقدمون ما كانوا يستعملون مصطلح التركيز كانوا يستعملون مصطلح حضور القلب وهو وهو بنفس معنى التركيز حضور القلب ان ان يعني ان ان يكون القلب حاضراً يعني مركزاً على ما هو مشتغل فيه - 01:27:16

ولا يكون اه يعني اه تجلب انتباذه الصوارف الاخرى الخارجية وردت نصوص كثيرة في هذا مثلاً يعني مثلاً وفرغ قلبه للنبي صلی الله علیه وسلم كان يتكلم عن آآ نوع من انواع الصلة فقال من صلی ركعتين كذا وفرغ قلبه لله - 01:27:34

كيف الروح غلبان لهذا هو مقصود الفراغ اللي انا بقوله لا مقصود به الحضور حضور القلب ان يكون القلب فارغاً من اي مشاغل تشغله ومنشغلاً بهذا الامر الذي هو فيه الذي هو الصلة وقراءة القرآن وسماع القرآن والتلاوة - 01:28:02

والعبادة والتعبد الذي هو بالتعبير المعاصر للتركيز يعني يكون مركزاً على هذا على هذا الشغل الذي هو الذي هو ملابسه وفي الحديث الآخر لا يحدث بها نفسه يعني كيف ممكن الانسان يصل الى مرحلة انه لا يحدث بها نفسه؟ انه خلاص يعني - 01:28:20

قلبه فارغ لله يعني المعنى هنا هو القدرة على ترويض القلب والعقل وعلى جمع الهمة والتركيز في اللحظة الحاضرة وهذا هو مفهوم الاسلامي في الحضور كثير من الثقافات عنده مفهوم الحضور بانواع مختلفة وطرق مختلفة نحن حضوره هذا هو حضورنا - 01:28:40

نحن اهل الاسلام هذا هو حضورنا هذا هو التركيز عندها انه انت حضورك معناها انه حينما تصلي او تقرأ القرآن تكون منشغل بهذا القرآن مستوعب له فاهم له اه مندمج معه. اه الصوفية عندهم تعبير لطيف. يقولون الاتصال والانفصال - 01:29:10

الاتصال والانفصال. تكون متصلة بهذا الامر منفصلاً عن الخارج منفصل عن عن الشواغل الخارجية فتكون كأنك جالس في يعني منشغلاً بقراءة القرآن ولا تدري ما الذي يدور حولك - 01:29:29

فانت متصل بالداخل او متصل بما انت منشغل به منفصل عن الخارج من المشغلات المنهيات وهذا النوع هذا المستوى اظن والله اعلم من الحضور من حضور القلب اه بالمناسبة احنا نقول للقلب لا نقول الذهن لا نقول العقل لا نقول الدماغ لان مركبة القذف في الاسلام يعني - 01:29:46

حضور القلب هو درجة من درجات العيش في جو العبادة والاندماج فيها وهو احد المعاني الصحيحة للفناء الفنان الاسلامي ليس هو الغشية والذهول لا لا هو هذا هو ان تحظر - 01:30:11

ان تخشى ان يحضر قلبك ان تركز في هذا المعنى ان تكون مستوعباً معه فهو فناء جزئي ان صح التعبير وليس فناء كلياً وبهذا ستتصبح العبادة وقتاً مستقطاً آآ تحصل فيه راحة البال والذهن من التفكير بهذه المشغلات - 01:30:31

يعني كأنك تسوى كأنك تعمل ريزيت يعني للتشبيه في فيما يتعلق الحاسب الالي يعني كأنك الان انت يعني جميع المكان الآخر المشغلة وركبت اشغلت هذه او شغلت هذه الماكينة المركزة على هذا الامر - 01:30:53

لأنه اصلا المطلوب من العبادات ان تكون راحة للذهن من هذه المشغلات لك متى يحصل هذا الامر؟ يعني الناس يستعجلون يريدون يصل انا اريد ان اصل الى وارتاح من المشاغل ايه ممكن طبعا بس ما تأتي الا بها الا بهذا المشروع الذي ذكرناه - 01:31:14

تأتي اذا جعلت العبادة مشروع حياة لك وتأتي قطعا تأتي لان الله وعدنا بذلك هل هذا يحصل في حياتنا اصلا ممكن انسان يصل الى مرحلة الاتصال والانفصال انا ويلاك نسوبيه يوميا يا عزام - 01:31:31

ومين نفعل هذا؟ يعني مثلا تكونون في مجلس خلنا نقول في عرس مثلا عالم وحركة وانت منشغل بالجوال يمكن يدخل العريس ويطلع وانت ما انتبهت له صح ولا لا ما الذي حصل هنا الان - 01:31:52

حصل اتصال وانفصال فحصل منك اتصال في الداخل الذي هو الجوال الذي مشغل همك وهام لك ومهم بالنسبة لك وممتع ومستمتع به القى وانت محل قابل له ومنفصل عن هذه المشغلات الخارجية ما تدري عنها اصلا ما تدري العريس وصل ولا ما وصل - 01:32:12

وعلى كثير يعني يكون الانسان مثلا جالس في مجلس بعدين يسرح في قضية معينة وناس يقولون ابو فلان ابو فلان يقول لها وبين كان هو قلب حاضر في مكان اخر. قلبه حاضر في مكان اخر. ايه - 01:32:37

قلبه حاضر في مكان اخر واحيانا يحصل شيء يمكن تسميته الحضور المعكوس يعني انه يصل الى الانسان مع الامام لكن قلبهما ليس مع الامام وليس مع الصلة قلبه في مكان اخر - 01:32:54

ما يدري هو كم صلى ولا ادري ماذا قرأ الامام واكثر اسباب السهو عند الناس هو هذا انه اصلا ليس يعني ليس مندمجا لاندماج الكافي في في العبادة ونأتي مصطلح تفريغ القلب مصطلح تفريغ القلب - 01:33:09

ومصطلح استجمام الحالة النفسية يسمونه اسمية متقدمون الجمعية والجمع يعني مصطلحات عجيبة تحتاج الى تأمل تفريغ القلب لله انه تفرغ القلب من هذه مشاغل الدنيا والشواغل الخارجية وهذا وهذا يحصل مع طول الصحبة - 01:33:28

ويحصل ماء تهيئة المحل المكان ذاك الفقهاء مثلا يهتمون كثيرا بالمكان قبل ما النبي صلى الله عليه وسلم يعني لا البقعة يسمى البقعة بوقعة الصلة وأهمية البقعة وain تصلي وكيف تصلي في الغرفة من يكون معك - 01:33:53

من لا يكون معك والسترة والناس اللي مارين من يمر من لا يمر. كل هذا الهدف منه تهيئة المحل مكان تهيئة الجو يعني فتفريغ القلب للصلة معناه الدخول الى الصلة بحالة نفسية ايمانية مختلفة - 01:34:10

الغزالى كان يسميه صرف الهمة صرف الهمة الى الصلة يعني انه انه الاولويات الاشياء المهمة الان الان مهم الان مهم المهم في هذه اللحظة هو الصلة ليس شيء شيئا غيره - 01:34:29

يعني حتى الحديث مثلا يقول اذا انت جوعان يا اخي ومرة جوعان لا لا تصلي كلها وبعدين صل عشان تكون ترك للصلة عليه اذا انت مم يعني اه محتاج الى دورة المياه اذهب دورة المياه وتتوظأ ثم تعال - 01:34:47

ليش ؟ ليش هاد الاهتمام من الشريعة بهاد الامر؟ لا الصلة لازم تيجي وانت مستعد لها مهتم له مفرغ قلبك لها. يعني ما عندك مشاغل ولذلك صلاة الظهر عند الموظفين من اسوء انواع الصلوات لانه اصلا يكون دوام - 01:35:04

ويروح بسرعة ويرجع بسرعة الظهر والحين صلاة العصر مع الدوامات الطويلة الان صلاة الظهر والعصر ومثلها صلاة الفجر مثلا اذا صار الانسان يسهر في الليل ما يقوم لصلاة الفجر اصلا الا متعبا مرهقا ويا الله يصلى ويرجع - 01:35:21

قد تفوته الصلوات احيانا من المصطلحات اللي كان يهتم بها المتقدمون ايضا آآ مصطلح الحبوبة او تهيئة المكان يعني هو هو الحب وهو تعبير عن طريقة يعني عبادة العابد او طريقة جلوس القرآن يعني - 01:35:41

انه انه يجلس وقد احتبى يحبوا ان يحتبوا جلسة خاصة للصلاة وهذا يدعونا الى الى نقاش قضية مهمة وهي ما يمكن تسميته باشكالية الحضور والتركيز والسرحان هذى ان ان القلب والذهن - 01:36:02

اه والعقل لديه هذه القدرة سبحانه الله على الانشغال باشياء كثيرة جدا. اما حاضرة او غائبة اما قديمة او مستقبلية اما حقيقة او متخيلة فالذهن عنده هذه القدرة ولذلك لا بد من تدريب الذهن على التركيز في او الحضور في اللحظة التي نريد ان نركز عليها - 01:36:25

وهذا لا يأتي بالعنف والمصارعة بالعكس الذهن لا ينفع معه هذه المصارعة لا بالهدوء بها بالهدوء هنا مثلا انت بطريقك الى الدوام او الى زيارات اجتماعية او الى مناسبة تمر دائمًا على محل معين - [01:36:49](#)

او محلات معينة فربما سألك احد مثلا قال هل في حيكم محل مفاتيح المحل بديه محل مفاتيح اي كان شايفه كان شايفه الان انت تمر على الشارع هذا يوميا - [01:37:11](#)

لكن لان محل المفاتيح ليس مهمًا عندك في تلك اللحظة وليس له اهمية ما تهتم به ما تنتبه له متى يكون مهمًا؟ متى تنتبه له اذا كان مهمًا فالحضور هو تابع للأهمية الاهتمام - [01:37:26](#)

لمدى قيمته عندك مدى اهميته عندك ولذلك كلما كان الامر مهم بالنسبة لك كلما قدرت ان تركز عليه اكثر وان وان يحضر قلبك فيه اكثر من القضايا المهمة هنا قضية المجاهدة - [01:37:44](#)

انه لا تمل لا تضع سقفا لا لا تضع حدا لتقديم الطلبات ان صح التعبير لا تطبع يعني حده نهاية لان هذا مشروع عمر وان تستمر فيه - [01:38:02](#)

الى ان يأتي الزمن الذي يفتح الله عليك به في ناس سبحانه الله يفتح الله عليهم في هذا الامر مبكرا في عمر العشرين والثلاثين وفي ناس ما يفتح لهم الا في عمر الأربعين والخمسين والستين يعني - [01:38:20](#)

ما انت تلاحظ كثير من كبار السن كبار السن خالص يعني وصل الى مرحلة معينة لكنه يتحضر على السنوات الماضية فكلما حصل هذا الامر مبكرا كلما كان احسن للانسان طبعا - [01:38:32](#)

من المؤمنين المصطلحات المهمة تحتاج دراسة نفسية مصطلح المواطأة يقصدون بها اه المواطأة هي من من اه من وضع القدم على موضع القدم التي قبله. انت في الطريق في الصحراء - [01:38:43](#)

فعادة انت تمشي على خطوات من سبق حتى ما تضيع هذه والمقصود هنا بالمواطأة هو الجمع بين النطق والبصر وحضور القلب فهو نوع من انواع استغراق القلب فيما فيما هو هو فيه - [01:38:59](#)

فكأن السمع والبصر يقع على نفس الموضع نفس القدم نفس موقع القدم نختم هنا بهذه القاعدة فيما يتعلق بكيفية التعامل مع الوسواس والهواجس اما اسئلة ترد كثيرا يعني اولا اولا كل ما سبق مهم جدا - [01:39:19](#)

تهيئة المحل القابل صلاح الخارج الطمأنينة كل ما ذكرناه مهم. ثانيا انه تعرف ان الوسواس خناس. تعرف اوصاف الوسواس فخناس يعني انه يعني يأتي سريعا لكن ايضا يعني يرجع يرجع ايضا ايضا سريعا - [01:39:42](#)

المشكلة غالبا هي من الاسترسال معه. يعني كان بالعامية انك تعطيه وجه يعني فتعطيه وجه فيدخل تستضيفه فيدخل استضافته بمعنى انك تسترسل معه ولذلك مهم جدا القطع يعني القطع السريع لكل ما انتبهت تقطع كل ما انتبهت تقطع - [01:40:03](#)

يعني الشيطان احد المصادر الاساسية للوسوسة لكن القاعدة ان الشيطان خناس بمعنى ان كلما شردت كلما ابتعدت ارجع مرة اخرى ارجع الى ما كنت عليه. لا تتصرع لا تتسرى مع الوسواس لانه - [01:40:25](#)

بعض الناس يرفع صوته يضغط على الاسنان ويضغط على الحروف لا لا كل هذا ما ينفع بهداوة ويأتي هذا هذا ما وكل ما ذكرناه يساعد على تحصيل يعني على على مطاردة هذا - [01:40:42](#)

على طرد هذه الوساوس والهواجس لكنها هي هي جزء من المشروع يعني هي جزء من المشروع الطويل الذي يسعى الانسان الى تحققه. هذا ما يتعلق بالقاعدة الرابعة اعتقد. نعم.انا في الرابعة ها؟ في الرابع. الان - [01:41:00](#)

اللي هي تحصيل المشاعر اليمانية هذى وش المقصود بها ايه الاحوال اليمانية والمشاعر اليمانية هنا باقي لدينا اميرين الان نحن تكلمنا عن اه الطمأنينة والعضلات والارخاء وكذا الى اخره. بقي لنا الان الحديث عن اميرين مهمين جدا. الاول - [01:41:13](#)

ما يتعلق الاحوال اليمانية او الروحانيات والثاني ما يتعلق بالمعاني فالان سنتكلم عن الاحوال الاحوال اليمانية واليمانيات ثم نتكلم ان شاء الله في القاعدة السادسة عن المعاني. المعاني الاحوال اليمانية تكلمنا عنها نقصد بها نحن - [01:41:34](#)

يعني العلم النفسي يهتم كثيرا بالانفعالات الخوف الفرض الغضب الى اخره لكن هناك احوال اخرى كثيرة هناك ظواهر نفسية كثيرة

من ظلمها هذه الظواهر الایمانية مشاعر السكينة الطمأنينة المحبة الخشية اه العلاقة مع الله سبحانه وتعالى .. جميع هذه الاحوال

الابهانة مهمة حدا - 01:41:53

المهمة جدا ولذلك انت ستركت عليها ما هي وكيف وكيف نحصل كيف نحصل عليها اولا الوصول الى هذه المرحلة مهم جدا لتحقيق الفائدة النفسية يا با. هه اصلا مهم بعنه. هه مهم لانه مهم فـ معاب الایمان: هـ التدبـ 01:42:15

الوصول الى الى اعلى درجات الایمان والترقي فيها مرتب بتحصيل هذه الاحوال الایمانية ويأتي هنا مفهوم قسوة القلب القاسي. القلب القاسي يعني القلب الذي ليس فيه هذه الاحوال الایمانية - 01:42:35

ليس في هذه الاحوال اليمانية التي فالدخول في الاحوال اليمانية يعني الاستغراق في العبادة حتى يشعر حتى ينشط هذه الاحوال اليمانية نشط الخشوع ينشط المحبة ينشط المحبة يشعر بحراك داخلي في القلب - 01:42:51

و اذا طبقنا ما ذكرناه في القواعد السابقة من الطمأنينة والحضور والاستعداد والمحل القابل باذن الله القلب الان يصبح مستعدا لهذا النشاط لهذا النشاط ونحن نرى انه كما ذكرنا انه الطمأنينة مهمة جدا - 01:43:10

النفسيّة بل انه اصلاً يعني كثيّر من الثقافات استعجلت وابتكرت وابتعدت اشياء في العبادات والطقوس واضافت اليها اشياء لهدف الارخاء مهم جداً لتحصيل السكينة والطمأنينة فان تحصيل هذه المشاعر الایمانية والاحوال الایمانية مهم جداً ايضاً تحصيل الفائدة

معنى هذا الامر وهو الاحوال الداخلية القلبية فمثلا هناك طوائف يضيفون الطرب والرقص بعض الممارسات الجماعية الهدف منها تكشف تسبيع حصولها. تحصا. هذه هذه الاحوال. الابهانة الداخلية لك. لا هذا خطأ - 01:43:49

خطأ ليس خطأ؟ لانه لا يحقق الهدف المطلوب. تتحول العبادات الى كانها طرب اخر بموسيقى او او بغيرها. بل انه بعذب يعني الديانات كثير من الديانات والثقافات يضيفون الموسيقى الى العبادات - 01:44:11

وتحصل منه هذه الاحوال الایمانية بدون - 01:44:26

الاظافات التي هي تحصل من اي ممارسة طربية اخرى المشاعر هذه الاحوال اليمانية انواع نحن قسمناه في اربعة مجموعات المجموعة الاولى الاحوال المرتبطة بالتعظيم الاجلال التذلل الخضوع استكانة الشعور امر داخلي تجد فيه آآ تجد فيه شعورك الداخلي بالعظمة الالهة - 01:44:50

ما يتعلّق بالتعظيم والخشوع حالة العبد مع مع المعبد افتقار انكسار الانكسار الثانية الاحوال المرتبطة بالمعية شعور احوال  
الشعور بقرب الله سبحانه وتعالى بمعية الله سبحانه وتعالى - 01:45:24

اه اه وبرحمة الله ويدخل هنا الرجاء وحسن الظن بالله المجموعة الثالثة الاحوال المتعلقة بالسكينة والمحبة والانس والرضا - والطمأنينة المجموعة الرابعة هنا يأتي طبعا فرح القلب الصفاء المجموعة الرابعة لا المجموعة اللي فيها انكسار الخشوع الخوف

الانكسار رقة القلب البكاء ايوا هذى هذه الاحوال الایمانية مهم جدا تنشط لكن في قضية في الروح او في القلب عموما انه ليس مثل النفس النفس لحوجة وتطالب اما القلب او الروح - 01:46:08

ساكتة اذا انت اعطيتها ما تريده قبلت منك ونشطت اذا تركتها تتركك وذلك لذلک ليس على الناس خوف من ان نفوسهم تتوقف مثلا عن طلب الطعام او الشراب او الجنس او اللهو او اللعب لأن هذه النفس لحوحة طلابة - 01:46:32

لكان الناس خوف من ان يغفلوا عن هذه الاحوال الايمانية لأن القلب لا يطلب الا اذا دربته على ذلك في اصل مرحلة الاشتياق  
الاشتياق معناه اني ابدي اطلب منك قال لك يومين ما صليت الليل لك يومين ما قرأت قرآن - 01:46:54

لكن هذا لا يحصل مباشرة إنما يحصل مع التدريب وبعض الناس يقول لي أنا قلبي قاسي لماذا لا أبكي؟ يعني هي هي

مجموعة عوامل توفيق من الله سبحانه وتعالى لكن هي مجموعة عوامل مشروع عمر - 01:47:13

اشتغل عليه وباذن الله تتحققه يعني مفهوم قسوة القلب القرآن المقصود فيه القلب الذي لا تنشط فيه هذه الاحوال اليمانية اللي ذكرناها لا تتحرك فيه هذه الاحوال اليمانية من الخشية والرقة والخشوع والمحبة والانسان والسكنينة والطمأنينة - 01:47:30  
ومن الاشياء التي تساعده على ذلك آآ التخشع وتقمص الحالة ان الانسان كما في حديث عمر انه كان بكثرة والا تبكيت في يعني التبكي الدخول في الحالة تدريب النفس على ذلك من الاشياء المهمة - 01:47:54

الدعاء اسئلتك خشيتك في الغيب والشهادة فالانسان يسأل الله سبحانه وتعالى هذه هذه الاحوال اليمانية يسأل الله سبحانه وتعالى اه تحصيل هذه هذه الاحوال اليمانية من الآيات قول الله تعالى انا شئنا ناشئة للي هي اشد وطأ واقوم قيلا - 01:48:19  
الناشئة يعني الناشئة هي الصلاة التي تنشأها بعد النوم ناشئة الليل هي صلاة الليل تكون بعد النوم تنشأها انت بعد الليل طب ما هي اشد وطأ واقوم واقوم قيلا - 01:48:42

يعني اشد وطأ انها مثل لما تضع لها تمشي في الصحراء وتضع القدم على القدم تماماً مطابقة لها لأن القدم تضعها على القدم او هناك قدم سبقتك او اذا كنت انت اول من يمشي اشد وطأ اذا وضعت قدمك من جاء بعده يجد البصمة واضحة يعني يجد - 01:48:58

فالوطء واضح يعني اشد وطأ يعني وقع الواقع القرآن في الليل على القلب افضل من غيره واقوى مقيلا يعني انه احسن في الحفظ وفي الفهم اقوى مقللة يعني افضل الاقوى يعني افضل وقيل يعني الافضل في الفهم والتدبّر ولذلك لذلك لذلك - 01:49:24  
لذلك قيام الليل له قيمة كبيرة جداً في الاسلام وهو ايضاً له قيمة نفسية ايضاً كبيرة تحصيل الفائدة النفسية آآ من العبادات مرتبطة بشكل كبير جداً في في قيام الليل - 01:49:53

يعني ماذا ابرز ما يكون في القاعدة الخامسة؟ جميل دكتورة هذا ما يتعلق بالمشاعر اليمانية. الان نجي القاعدة الاخيرة اللي هي آآ تدبّر معاني العبادات وش المقصود بها اي نعم - 01:50:08

يعني كمان هي تقريباً ثلاثة امور ما يتعلق بالطمأنينة والاحوال اليمانية الداخلية للمشاعر والمعاني وما قبلها هو مقدمات لها التهيئة والكثافة التعبدية ف المعاني يعني الى اي درجة انت اه تفهم المعاني - 01:50:21

تتطبع بها وتصبح جزءاً من قناعاتك وقلبك وحياتك اليومية المعاني هنا يأتي بمصطلح التدبّر افلا يتدبّرون القرآن تدبّر هو نوع من انواع الفهم زائد عن الفهم العادي لأن التدبّر هو معناه انك تفهم تسمع الجملة او الآية - 01:50:51

تفهم معناها تفهم مرادها ويحصل اثرها عليك لأن تدبّر من من الدبر يعني من العواقب او الآثار او التوابع لهم فتحصل اثار الآية عليك او ان تفهم انت اثار الآية ومعاني الآية - 01:51:21

التي انت مطالب بان تفهمها وهي موجودة في هذه الآية والمقصود هنا هو الحصول على التأثير المعنوي للقرآن او للعبادات او للاذكار الالفاظ التي تقال المعاني التي تقال في العبادات مثلاً في الصلاة ما الذي عندنا؟ عندنا امرؤ عنده امران اللي هو قراءة القرآن والاذكار اذكار الصلوات - 01:51:39

فكيف كيف نفهم هذه المعاني آآ نتدبره او كيف يشهد القلب هذه المعاني كيف يصل القلب الى مرحلة الشهود بحيث تؤثر فيه معاني القرآن فإذا قرأ الآية اثرت فيه ليس ليس الاثر بمعنى الاثر الروحاني فقط له مشاعر او الانفعالات لا - 01:52:01  
حتى المعاني تؤثر فيه فإذا قرأ الآيات المرتبطة بالتوكل تؤثر فيه. إذا قرأ الآيات المرتبطة بالرضا تؤثر فيه. إذا قرأ الآيات المرتبطة بالغفران والصفح تؤثر فيه اذا قرأ الآيات المرتبطة بالجنة والنار تؤثر فيه. إذا قرأ الآيات المرتبطة بسيرة النبي صلى الله عليه وسلم والصحابة تؤثر فيه - 01:52:24

والى ما لا نهاية من الآيات الكثيرة جداً المعاني الكثيرة جداً في الآيات او في الاذكار مثلاً سمع الله لمن حمد ربينا وله الحمد حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ملء السماوات والارض وملء ما بينهما وملء ما شئت من شيء بعد - 01:52:47  
هذه المحامد العظيمة لله انطباعها على النفس ان ان فعلاً يصل الانسان الى مرحلة يشعر فعلاً انه اه بمعنى الحمد والرضا لله والشكر

للله يستشعر النعم لما يقول الحمد لله يفهم معناها ويتدبر معناها يعني يستشعر النعمة التي عنده - 01:53:07

فيصبح يرى النعم موجودة ولا يتسرّطها ولا يتذمّرها ولا يتشكّل ولا يرفع سقف مطالبه الكثيرة جداً بحيث ما يرضيه شيء ولا اشبع من هذه من هذه النعم وآليات عموماً يعني الآيات أو الأذكار فيها مجموعة معاني سنّر عليها بعد قليل ان شاء الله -

01:53:27

لكن التدبر أو الفهم هو الحضور مع التركيز اللي ذكرناه قبل قليل أيضاً القدرة على الفهم تدرك المعاني الموجودة في هذه في هذه الالفاظ والاذكار وهو ايضاً مرة أخرى مرة أخرى مرتبط بطول الصلة طول الصحبة مع العبادة - 01:53:52

وايضاً طلب العلم اعتياد الرجوع الى كتب التفسير مثلاً او شروح الاحاديث ما معنى ما معنى سمع الله لمن حمده؟ وظهرت كتب كثيرة في معاني الالفاظ في القرآن مختصرة وسهلة. ممكّن الانسان يقرأها - 01:54:13

يعني يفهم وما يساعد على ذلك ايضاً ما يمكن تسميته مرة أخرى المواتأة اللي هو يعني القراءة لأجل الفهم او السماع لأجل الفهم لذلك النبي صلى الله عليه وسلم له طريقة معينة في القراءة - 01:54:29

جملة جملة يردد يتفاعل لجأت اية عذاب استعاد منها اذا جاءت اية رحمة طلب من الله الرحمة لذلك الصحابة كانوا يقولون لتلاميذهم لا تهزوا القرآن هذا كهز الشعر ولا تنتروه نثر الدقل والتمر اليابس. التمر - 01:54:45

نفر حركوا به القلوب ولا يكن لهم احمدكم اخر السورة اللي وردت عن ابن مسعود رضي الله عنه ايضاً من الطرق او المفاهيم المهمة جداً هنا مفهوم الاستحضار - 01:55:07

اذا كان الاستشعار في في الاحوال الایمانية والمشاعر فالاستحضار هنا القدرة على لحظ المعاني المؤثرة في الآيات والفهم والتوقف والتأمل ليس المطلوب هو الغوص في المعاني الاشارية العميقه لا لا هو فهم المعنى الاساسي من القرآن - 01:55:23

او من الذكر او من الآية او احياناً انت يصير عندك اولاد مثلاً بعد اوراد ما بعد الصلاة تبدأ مثلاً استغفر الله استغفر الله ما تدرى الا انت في اخر الفلق او في اخر الناس طيب كيف وين - 01:55:48

ما في حضور بسبب التكرار ولذلك النبي صلى الله عليه وسلم كان ينوع ينوع يغير هناك طرق كثيرة يجعل الانسان فعلاً يعني يستحضر انه يوقف عند لا ينشرها نثر الدقن الكامل وقف يتوقف - 01:56:03

فالتوقف من القضايا المهمة جداً استغفر الله بعدين يوقف شوي اية الكرسي والمعوذات تتوقف شوي هذا التوقف بين المراحل يساعد على الاستحضار والمعاني الموجودة في - 01:56:22

سواء في القرآن او في اذكار الصلوات هي تدور حول مجموعة قضايا اساسية التوحيد دائمًا التركيز على التوحيد لا الله الا الله لا شريك له الحمد الحمد تكرر كثيراً حمد الله الاقرار بالنعمة - 01:56:48

العبودية الاقارب العبودية كثير جداً الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم الاستغفار والتوبة اما المعاني الموجودة في القرآن فهذه لا حصر لها والحمد لله الان ظهرت تفاصير كثيرة موجودة في الجهاز الجوال او في الكتب الصغيرة تستطيع ان تكون لك صلة مستمرة بهم القرآن فهم القرآن - 01:57:04

لان لان لاحظ معي الان المشهد يعني بعد ما اجتمعت هذه النماذج قواعد الستة كيف النموذج مكتمل الان انه ان تهيئ المحل القابل مع طول الصحبة وكتابة تعبدية ثم تحصل اربعة امور اساسية جوهيرية - 01:57:29

الطمأنينة في العضلات حضور القلب اللي هو التركيز الاحوال الایمانية للمشاعر الایمانية والمعاني يتدارها بهذا يعني يكون الانسان قد يحقق اه ونجح في هذا المشروع الذي هو مشروع عمر لا يتوقف عند احد - 01:57:45

طولنا اليوم الحلقة كم اخذنا ساعتين يمكن؟ اي والله يا دكتور ليته اربع ساعات بعد. اسأل الله ان ينفع بما نسمع. اه اذا في كلمة ختامية ترى بمناسبة اه نختم بها الحلقة. والله ما ادرى ماذا اقول بعد هذا الحديث لكن يمكن يعني الكلمة الختامية اوجهها للباحثين - 01:58:06

المتخصصين في العلوم النفسية انه جزء من رسالتنا وجزء من وظيفتنا المتخصصون في العلوم النفسية عموماً اه الاهتمام بهذه

الجوانب. الجوانب الدينية والايمنانية وآآترك هذا الوهم الوهم الذي يعيش على عقول كثير من المتخصصين انه الدين ما له علاقة بعلم النفس والنفس ليس له علاقة بالدين بالعكس لا يمكن ابدا - 01:58:25

الفصل ما بين النفس والدين اه او ابعاد الدين عن علم النفس او اعتقاد انه يمكن هذا الفصل لانه اصلا في الداخل بداخل النفس هي غير منفصلة في داخل النفس لا يمكن فصل الانفعالات - 01:58:55

آآ التي يهتم بها علم النفس المعاصر عن بقية الاحوال الايمانية والسكنية والطمأنينة عن جوانب الدنيا كلها اشياء داخلية ولعلى ان شاء الله يعني نحن نسأل الله تبارك وتعالى ان يعيننا ويسددنا في هذا المشروع وغيرنا من الزملاء المشتغلين في هذا الجانب على تحقيق هذا الامر واجراء - 01:59:10

- فيه نسأل الله تعالى السداد والتوفيق والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته. عليكم السلام ورحمة الله وبركاته. جزاكم الله خيرا دكتور - 01:59:28