

العبادة والنفس - د. خالد بن حمد الجابر - الحلقة 1 - علاقة العبادة بالصحة النفسية

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم. اللهم صلي على محمد وعلى اله وصحبه اجمعين السلام عليكم جميعا ورحمة الله تعالى وبركاته. اهلا وسهلا بكم في هذه السلسلة الجديدة. ضمن مشروع من عدة سلاسل ان شاء الله في علم النفس الاسلامي. أسأل الله تعالى ان يطرح البركة والقبول - [00:00:05](#)

النفع والفائدة. هذه السلسلة الاولى ستكون عن العبادة والنفس كيف يمكن لعلم النفس الاسلامي ان يساعدنا على ان نستفيد نفسيا من العبادة في هذه الحلقة باذن الله سيكون حديثنا عن مقدمات في فهم الوظيفة النفسية للعبادات. من منظور علم النفس الاسلامي.

لماذا ندرس العبادة في علم النفس - [00:00:25](#)

ما علاقة العبادة بالصحة النفسية وغير ذلك من المواضيع نبدأ بسم الله لماذا ندرس العبادة في علم النفس ما علاقة العبادة بالصحة النفسية في علم النفس الاسلامي نؤمن ايمانا كبيرا بان الجانب الديني جزء اساسي من النفس. وبالتالي فهو جزء اساسي من دراسة النفس ومن علم النفس - [00:00:45](#)

اما اقضاء دراسة الايمان والتدين والعبادة من علم النفس الموجود حاليا الان فهو اختيار غربي بناء على ثقافتهم هم وهو لا يناسبنا لا يناسبنا. لا بد من دراسة الايمان ولابد من دراسة العبادة من منظور نفسي. هذا هو المدخل النفسي الذي - [00:01:12](#)

به هذه السلسلة التي ربما تكون في ربما ثماني حلقات ما الوظيفة النفسية للقرآن؟ ما الاثر النفسي الذي نسعى لتحصيله؟ ما هو

الهدف؟ ما الهدف من دراستنا نحن للعبادة من جهة نفسية - [00:01:30](#)

الهدف من منظور علم النفس الاسلامي ان يساعدنا علم علم النفس الاسلامي على ان نؤدي العبادة بطريقة مفيدة نفسيا. ان نفهم

خفايا وان نعرف تفاصيل النفس وتفاعلات النفس والاحوال النفسية الداخلية حتى نؤدي العبادة بطريقة مفيدة نفسيا - [00:01:44](#)

ماذا تحقق لك العبادة ماذا استجني انت من العبادة؟ طبعا الاول تحقيق العبودية لله والاقتراب من الله وتعميق التدين تحقيق مرضاة الله سبحانه وتعالى ومغفرة الذنوب والاتصال بالله فهذا هو الهدف الاول هدف العبودية - [00:02:04](#)

لكن هناك هدف اخر نفسي وهو تحصيل الفائدة النفسية والحياتية من العبادات عموما الصلوات والقرآن. وبالمناسبة سيكون تركيزنا ان شاء الله في هذه السلسلة على الصلاة والقرآن تحديدا تحصيل التأثير الروحاني الشعور بالسكينة والراحة النفسية عند سماع

القرآن او قراءته عند الصلاة عند الذكر تكلم - [00:02:20](#)

العلماء كثيرا عن حاجة الانسان الى الصلاة والقرآن والعبادة انها مثل حاجته الى الطعام والشراب والاثر النفسي للقرآن انواع هناك الاثر المباشر الفوري من السكينة والهدوء والاسترخاء وغالب الناس يطلب هذا النوع من الاثر المباشر تجدهم مثلا يشغلون تسجيلات

قرآن هادئة تريح الاعصاب الى اخره لكن - [00:02:45](#)

هذا الاثر الفوري هو في الحقيقة اخر ما يحصل لابد ان يسبقه اشياء وهذا ما سنسعى ان شاء الله لبيانه في هذه السلسلة. لابد من ان

يكون الهدف النفسي المستهدف هو - [00:03:12](#)

اثر نفسي طويل المدى من طول الصلوة مع العبادة والصلاة والقرآن. لان الاثر النفسي الفوري لا يحصل الا بعد مران وتدريب وصحبة

من مع العبادة وهنا اشير الى قضية انه هل اصلا تحصيل الفائدة الحياتية النفسية من العبادة مشروع - [00:03:26](#)

نعم طبعاً مشروع اه حديث ارحنا بها يا بلال اه جعلت قرة عيني في الصلاة ونصوص كثيرة تبين تبين ان طلب الفائدة النفسية من العبادات مشروع والله سبحانه وتعالى يعني وصف القرآن بانه شفاء لما في الصدور - [00:03:46](#)

ان المؤمنين اذا سمعوا اليه ترى اعينهم تفيض من الدمع. وفي الحديث لما الصحابي حين الصحابي آآ كان يقرأ القرآن في صلاة الخيل تحركت فالنبي صلى الله عليه وسلم قال تلك السكينة تنزلت - [00:04:03](#)

تنزلت بالقرآن. اذا الهدف هو ان ان يصل الانسان الى مرحلة الروحانية ورقة القلب والخشوع والسكينة الداخلية والاسترخاء والصفاء القلبي والراحة النفسية بحيث تفيد العادة في التنفيس عند الازمات والضغوط تفيد في خفض التوتر وتخفيف القلق والاكتئاب تساعده على تعديل - [00:04:20](#)

السلوك وظيفت الانفعالات كما في في في النصوص انها تنهاه عن الفحشاء والمنكر. اذا اه هناك مجموعة اشياء آآ ان تنفعل لدى الانسان المعاني والمشاعر سنتكلم عن المعاني والمشاعر بعد قليل بمعنى ان ان تحصلوا السعادة - [00:04:45](#)

المصدر الديني وهذا المعنى سيتكرر معنا كثيراً وهو احد اصول علم النفس الاسلامي. ان السعادة لها اكثر من صورة وليست فقط محصورة ابي الحزن او القلق لأ. هناك احوال اخرى ومظاهر اخرى من السعادة - [00:05:05](#)

الداخلية المعنوية من ضمنها وجود هذه المشاعر الايمانية. وهذا هو هدفنا ان شاء الله في في هذه السلسلة وهذا السؤال يرد اكثر من مرة انه هل يمكن للانسان ان يكون عنده شيء من الحزن ومع ذلك عنده مشاعر ايمانية؟ نعم ممكن هذا ممكن هذا - [00:05:23](#)

وآآ باذن الله تعالى مع هذه السلسلة آآ يتعلم الانسان كيف كيف يستفيد من عبادته في حياته اليومية اذا مرة اخرى كون ان هناك سعادة ذات مصدر ديني - [00:05:42](#)

هذا لا يعني ان الايمان والتدين والعبادة لا يفيد في الحزن والاكتئاب لا هو يفيد هو يفيد في تحقيق السعادة ذات المصدر الديني ويفيد ايضا في علاج الاكتئاب والحزن باذن الله تعالى. ايضا من الفوائد النفسية للعبادات انها تساعدنا في ضبط الاخلاق وفي ضبط الانفعالات - [00:05:58](#)

اتوا والى اخره وهذا اهداف تفصيلية ليس مجال الحديث عنها في هذه السلسلة لكن في هنا شيء سؤال مهم جدا الحقيقة انه هل الصلاة فعلاً مفيدة نفسياً لجميع الناس - [00:06:18](#)

طبعاً يعني المتدينون والمؤمنون يريدون منا ان نجيب بنعم انه على الاطلاق دائماً الصلاة مفيدة نفسياً لكن الواقع انها ليست كذلك بمعنى ان العادة سواء الصلاة والقرآن لا تحقق النتيجة الا بشروط معينة - [00:06:35](#)

لابد من اكتمال الشروط ولذلك نحن نقول ان الصلاة حتى تكون مفيدة نفسياً يجب ان تؤدي بطريقة صحيحة وهذا المدخل هو مهم جداً لكامل السلسلة ان تؤدي العادة بطريقة صحيحة حتى نستفيد منها نفسياً وهذا هو دور عالم النفس - [00:06:51](#)

في المسلم ان يساعد الناس على ان يعرفوا خفايا انفسهم وان يعرفوا حركات الاحوال الداخلية وان يساعدهم على مجاهدة انفسهم في تحقيق هذه الفوائد النفسية ماذا نقصد نحن بالجانب النفسي من من العادة نقصد انه يجب ان يصل الانسان الى مرحلة نمط الحياة - [00:07:09](#)

تعبدى نمط الحياة التعبدية يعني يصبح الانسان معروفاً اه في من حوله انه حريص على العادة وانه جيد العادة وانه كثير العادة لاحظ هنا جمعنا بين الحسن والكثرة ايكم احسن عملاً وفي الاية الاخرى اذكروا الله ذكراً كثيراً. فكلنا من الحسن والكثرة كلاهما - [00:07:33](#)

اه اه مطلوبات اه اه كلاهما مطلوبات في في العادة. ونحن كما قلنا سنركز باذن الله تعالى في هذا اللقاء في هذه السلسلة على على الصلاة والقرآن والباقي باذن الله سيكون سهلاً باذن الله تعالى - [00:07:58](#)

طيب هذا البرنامج البرنامج التعبد المسلم اه يختلف بشكل كبير جداً عن كثير من من من الطقوس الطقوس في الديانات الاخرى. ما الذي يميز العبادات الاسلامية؟ عن عن عن باقي العبادات او باقي باقي العبادات في الديانات الاخرى - [00:08:15](#)

اول ميزة في العبادات الاسلامية وهو محور التوجه القصد هو اننا نحن عبادتنا متوجهة لاله معبود وهو الله سبحانه وتعالى هذه

النقطة مهمة جدا حتى نعرف الفرق مثلا بين الطقوس الشرقية مثل اليوجا والتيقظ الذهني والطاقة وغيرها. في كل هذه الطقوس -

[00:08:38](#)

لا يكون هناك توجه الى اله معبود. الفرق الثاني ان العبادات في الاسلام جزء من منظومة دينية متكاملة. يعني لا لا يمكن فصلها وجعلها رياضة روحية مستقلة لغير المسلم. يعني اليوجا مثلا يمكن فصله. لكن العبادات الاسلامية لا يمكن فصلها. لماذا؟ لانها جزء -

[00:09:00](#)

من منظومة اه مرتبطة ديانة. ايضا من المعاني المهمة الفروق المهمة هو ان اه اه مفهوم الترقى الروحاني. الترقى محاني في الاسلام هو ترقى في درجات العبودية لله. المشاعر التي نحصلها هي مشاعر ايمانية مرتبطة بالله. وليس عندنا اشياء - [00:09:20](#) كما هو في الديانات الديانات الاخرى. انما العبادة في الاسلام هو الترقى في درجات العبادة. سنشرح الان آآ القواعد التي بنينا عليها هذه السلسلة اه كيف نعظم الاثر النفسي من العبادات عموما؟ والصلاة والقرآن تحديدا - [00:09:40](#)

آآ سنشرح عدة اشياء الاول سنتكلم عن التهيئة النفسية والمحل القابل وصلاح الخارج اه اثنين سنتكلم باذن الله عن الكثافة التعبدية وطول الصلوة ثلاثة باذن الله سنتكلم عن القاعدة الثالثة وهي الحضور حضور القلب - [00:09:58](#)

وطرد الهواجس الرابعة باذن الله سنتكلم عن القاعدة الرابعة وهي تحصيل المشاعر الايمانية القاعدة الخامسة باذن الله ستكون عن آآ تحصيل آآ او فهم التدبر وفهم المعاني الايمانية. من العبادات عموما وتحديدا ما يحصل في - [00:10:16](#)

الصلاة في القرآن اه بهذا نكون انتهينا مما اردنا الحديث عنه في هذه الحلقة وما التوفيق الا من العزيز الرحمن نكمل في الحلقة القادمة القاكم على خير والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - [00:10:35](#)

- [00:10:57](#)