

العبادة والنفس - د. خالد بن حمد الجابر - الحلقة 3 - الكثافة التعبدية وأثرها النفسي

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم. اللهم صل على محمد. السلام عليكم جميعا ورحمة الله تعالى وبركاته. اهلا وسهلا بكم مرة اخرى في هذه الحلقة الجديدة من سلسلة العبادة والنفس وهي ضمن مشروع من عدة سلاسل ان شاء الله في علم النفس الاسلامي. وهو يدور كما ذكرنا في اللقاءات الماضية كيف يمكن لعلم النفس الاسلامي ان - [00:00:05](#)

على ان نستفيد نفسيا من العبادات. اسأل الله تعالى ان يطرح البركة والقبول والنفع والفائدة في هذه الحلقة. هذه هي حلقتنا الثالثة. سيكون الحديث باذن الله عن الثانية في تحصيل السكينة النفسية من العبادات وهي الكثافة التعبدية وحياة التعبد وطول الصلابة - [00:00:30](#)

نبدأ بسم الله ماذا نقصد اه الكثافة التعبدية هي كثرة العبادة. معدل العبادات في وحدة زمنية معينة. في حالتي الرخاء والشدة وهي تشمل العدد والجودة. وهو انواع كثافة في العدد وكثافة في النوع. الكثافة في العدد يعني عدد العبادات في الزمن المحدد - [00:00:48](#)

وكثافة في النوع في النوع والجودة يعني جودة العبادة نوعية العبادة. ولذلك الصالحون عباداتهم كثيرة متنوعة وذات جودة عالية. وهذا هو الذي نريد ان ان نصل اليه باذن الله تعالى. يعني مثلا الصلاة - [00:01:16](#)

كم عدد الركعات التي يصليها النبي صلى الله عليه وسلم في اليوم واللييلة؟ نحسب مع بعض الرواتب سبعة عشر ركعة الفروض ايضا آ آ سبعة آ آ سبعة عشرة ركعة. السنن الرواتب ثنتا عشرة ركعة. قيام الليل احدى عشرة - [00:01:35](#)

هذي تقريبا اربعون الان الضحى احيانا الضحى الى عشر ركعات ما بين الاذنين في العصر والمغرب والعشاء حتى الان المجموع ربما يصل الى يصل الى ستين. فاذا جمعنا معها سنن الوضوء وسنن تحية المسجد ربما يصل الى سبعين ركعة - [00:01:53](#)

صلى الله عليه وسلم. هذا في غير رمضان طبعا وانتم تعرفون ان ان الناس في رمضان بعضهم يخفف القراءة فيطيل الصلاة ربما يصل الى اكثر من سبعين ربما يصل الى مائة في رمضان بعض الناس الذي يصلي آ آ يعني آ ركعات طويلة احدى وعشرين او او اكثر من ذلك. لكن - [00:02:11](#)

الفرائض وحدها لا تكفي لابد دائما من السنن لا بد من صلاة النوافل لابد من الاعمال العبادية الاخرى الاذكار قراءة القرآن التسبيح الصدقة لاننا نرى في علم النفس الاسلامي انه كلما تنوعت العبادات - [00:02:34](#)

من جهة النوع وكلما زادت من جهة العدد وكلما كانت اجود من جهة الجودة والنوعية هذا هو الذي نقصده بنمط الحياة التعبدي اما في القرآن مثلا آ كيف يكون للواحد منا صحبة قوية من القرآن كيف يصل الى ما الى ما ذكرناه سابقا ان يكون من - [00:02:50](#)

اهل القرآن الحياة القرآنية هل هناك مقياس؟ نعم ممكن مقياس. آ ممكن نجتهد في جعل مقياس نوعان. مقياس بالعدد كمي يعني عدد بالايام عدد المحفوظ جودة المحفوظ وايضا نوعي كيفي يتعلق بالخشوع تحصيل المشاعر الايمانية - [00:03:13](#)

تاني التدبر والفهم فهم المعاني القرآنية والثالث العمل والممارسة هل الحرص على ختم القرآن بانتظام مشروع؟ اي طبعا مشروع نذكر بعد قليل يعني ان نقولنا ونصوصا كثيرة ولذلك من المهم من المهم جدا ان تعرف انت كم تقرأ من القرآن يوميا - [00:03:35](#)

هل تقرأ مرة في اليوم؟ مرة في الاسبوع مرة في الشهر؟ ولا فقط في رمضان اه هل انت تحرص على ختمات القرآن؟ واذا كنت

تحرص عليها هل هي هل هي ختمات اه شهرية او اسبوعية؟ ماذا كان؟ ماذا - 00:03:59

كانت عادة الصحابة والسلف والصالحين على مدار التاريخ. الامام النووي رحمه الله يقول ينبغي ان يحافظ على تلاوة القرآن ليلا ونهارا سفرا وحضرا السلف كان لهم عدة عادات منهم من كان يختمون في كل آ شهرين ختمة - 00:04:15 ومنهم من كان يختم في كل شهر ختمة ومنهم من كان يختم في كل عشرين يوم تقريبا تقريبا ختمة. ومنهم في عشر ليالي الكثير من السلف كان يختم من سبعة ليالي وبعض ذلك بعض الائمة يقولون هذا اوسط الامور واحسنها وهو فعل الاكثر من الصحابة -

00:04:34

وبعضهم كان اقل يعني ثلاث ليالي او اربع او او او اقل من ذلك وابن قدامة رحمه الله آ يعني حين اشار الى هذا المعنى قال يكره ان يؤخر ختمة القرآن اكثر من - 00:04:55

اربعين يوما وهو اخذه من الامام احمد والامام احمد يقول اكثر ما سمعت ان يختم القرآن في اربعين هذا اذا لم يكن له عذر طبعاً اما يعني اهل الاعذار والشواغل فالامر واسع - 00:05:10

القرطبي رحمه الله يقول يقول الاربعين مدة الضعفاء واولي الاشغال يعني الله المستعان. طيب اذا اذا انت تحتاج حتى تحقق هذا القدر من من الكثافة التعبدية لاننا سنتكلم ايضا خلال هذه السلسلة ان شاء الله عن قضية وهي قضية تمديد حالة - 00:05:25 الروحانية تمديد حالة الروحانية. تمديد حالة الروحانية سواء جزئيا في العبادة نفسها في الصلاة مثلا او في القرآن او او تمديد حالة الروحانية طوال اليوم هذا مثلا يعني انت الان اذا اردت ان تختم - 00:05:44

القرآن اول خطوة يجب ان تحدد حاليا ما هو موقعك انت الان؟ هل انت الان تختم كل اربعة اشهر او ثلاثة اشهر او شهرين او الى اخره؟ اذا تحدد ثم تبدأ في الزيادة قليلا قليلا - 00:06:03

لا تستعجل لان الواقعية اكثر نجاحا من الطموح الواقعية اكثر نجاحا من الطموح. حدد الحيز الزماني والمكاني. يعني افضل امر رأيته بربط آ آ بظبط آ بظبط وقت القرآن هو ربطه باوقات الصلوات وقيام الليل - 00:06:17

الامر الاخر استفد من الترقى الرمضاني اجعل الزيادة كل سنة بعد رمضان يعني يعني لكي تنتقل الى مستوى اعلى في كل رمضان انتقل لمستوى اعلى لكن انتبه لا تنتقل مستوى اعلى الا بعد مران كاف على المستوى الذي انت فيه - 00:06:36

الذي انت فيه. واذا اردت ان تختم القرآن يجب ان تحدد بالضبط. يعني مثلا اذا اردت ان تختم كل اسبوع يجب ان تخصص آ ساعتين يوميا تقريبا لكي تختم - 00:06:54

او ساعة ومن اراد الختم كل عشرين يوما يخصص خمسة واربعين دقيقة. المهم الشاهد انه لا تترك الحزب اليومي كما جاء في القرآن فاقروا ما تيسر منه. لا تنقطعوا عن ترتيل كلام ربكم. لا يمضي عليكم يوم بلا - 00:07:08

وهذا مهم كما ذكرنا في في تمديد الحالة الروحانية. من القضايا المهمة هنا مراعاة المرحلة العمرية وكل انسان له مرحلة عمرية معينة يختلف نشاطه فيها همته ايضا من القضايا المهمة التوفيق بين الختم والحفظ والحفظ. طبعاً الحافظ - 00:07:28

المتقن لحفاظته مرتاح لان حفظه وتلاوته واحد ويحتاج من وقت لآخر ان يراجع. لكن غير الحافظ او الحافظ الذي حفظه يعني يحتاج الى رجوع الى وقت اضافي هذا عليه ان يراعي ذلك فيختم يعني المهم انه ان يراعي ما بين ما بين ختمة التلاوة - 00:07:48

وما بين ختمة الحفظ بحيث آ لا ينقص المقدار اليومي من القرآن اه بهذا نكون انتهينا في هذه الحلقة مما اردنا الحديث عنه. وما التوفيق الى ابن العزيز الرحمن؟ نكمل في الحلقة القادمة. القاكم على خير والسلام - 00:08:08

ورحمة الله تعالى وبركاته - 00:08:26