

العبادة والسكينة. مع د خالد بن حمد الجابر | #بودكاست_سكينة

| الحلقة ٨

خالد بن حمد الجابر

حيالك الله يا دكتور. اهلا الله يحييك عزام. شلونك ؟ ابشرك شلونك انت؟ الله يرضى عليك ويسلمك. اللهم لك الحمد. يلا خلنا نسوي

سوايف. اه مم احنا نتكلم عن اه النظرية الشاملة نتكلم عن علمنا الاستسلامي - 00:00:00

اه يتبادر الى الذهن دائما اه العبادة وعلاقتها مع الجانب النفسي فالسؤال وش العلاقة ما بين العبادة والجانب النفسي ونحاول ناخذ هذه الحلقة نصبها اكثر في هذا الموضوع اي نعم بسم الله الرحمن الرحيم اللهم صلي على محمد وعلى اله وصحبه اجمعين -

00:00:15

اي نعم في علم النفس الاسلامي عموما وفي النظرية النفسية الشاملة تحديدا اه دراسة العبادة نحن نرى انها جزء. العبادة والايمان

والاخلاق نحن نرى انها جزء اساسي من علم النفس اصلا - 00:00:33

آآ ونرى ان انه لا يمكن لعلم نفس ان يكون ان يكون علما آآ للنفس مكتملا الا بدراسة الايمان والعبادة والا بالسعي لفهم كيف يحصل

الايمان كيف تحصل العبادة - 00:00:47

وكيف نستفيد من الامام العبادي في الجانب النفسي؟ وكيف نستفيد من الجانب النفسي في العبادة وهذا 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

اه الانسان لا يمكن ان يحقق المفهوم الشامل للصحة النفسية الا بتحقيق مستويات جيدة وطيبة من الجوانب الايمانية والجوانب

العبادية لان الجوانب الايمانية والجوانب العبادية تحقق له اشياء 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 اه اه في علم النفس هو احد امرين اما اننا نستفيد من علم

النفس في فهم الانسان وبالتالي مساعدة الانسان على ان يستزيد من الايمان يقوي ايمانه ويستزيد من العبادة سكيئة العبادة

وروحانية العبادة او العكس - 00:02:02

ان ان نزاد فهما للايمان والعبادة بحيث نستفيد من الايمان والعبادة في اه 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 والاثار النفسي للعبادة اذا فهمناه فهما جيدا فانه متحقق للجميع تقريبا

لكن اذا كان المقصود المقصود بالاثار النفسي للعبادة هو ان اه اه تشفى امراضنا النفسية بالمعنى المعاصر للأمراض النفسية الحزن -

00:02:58

والاكتئاب القلق هذا قد يحصل وقد لا يحصل. لان 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 قطعاً لكل انسان مؤمن اذن هذا هو الهدف الأول تحقيق العبودية والهدف الثاني هو تحقيق الفائدة النفسية بهذا المعنى الذي ذكرنا من الفائدة النفسية والاهم - [00:03:33](#)

الجزء الاهم من الفائدة النفسية في العبادة تحديداً هو ما يتعلق به ما يمكن تسميته بالاحوال الايمانية او اذا استعرنا المصطلح المعاصر المشاعر الايمانية اه وان كنت انا لا احبك مصطلح مشاعر يعني. لكن الاحوال الايمانية او اعمال القلوب - [00:03:52](#)

التركيز عليها هذا فيه مصلحة كبيرة لعلم النفس اصلاً 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 ادبيات علم النفس المعاصر فانه يوسع اصلاً فهمه للانسان يوسع رؤيته للاحوال النفسية - [00:04:13](#)

الاحوال النفسية المصاحبة للعبادة هي من نوع مختلف لانها مرتبطة بالجوانب الروحانية والقلبية آآ والسكينة والطمأنينة وآآ الخشية والخشوع والاخبات الى اخره ومثل هذا النوع من المشاعر او من الاحوال النفسية جدير الحقيقة بالدراسة والاهتمام ويعني ونحن نسعى وغيرنا الى الى - [00:04:35](#)

يعني فتح مجال مهم جداً في هذا الباب والعبادات عموماً سواء كانت الصلاة او القرآن يمكن اليوم احنا نركز على الصلاة والقرآن تحديداً مم لها اثر نفسي من عدة له عدة صور - [00:05:00](#)

الصورة الاولى من الاثر النفسي العبادات عموماً هو الاثر النفسي الذي يمكن تسميته الاثر النفسي السريع الذي اه غالباً كثير من الناس يسعى الى تحقيقه آآ السكينة السريعة الراحة السريعة - [00:05:18](#)

آآ يعني كأنه كأن كأن الناس يطلبون هذا النوع من الاثر المباشر تجده مثلاً يشغلون تسجيلات قرآن تريح الاعصاب يقولون وتبحث انت مثلاً في مواقع الفيديو الله يرضي عليكم اريد ايه اريد قرآن مريح للاعصاب - [00:05:34](#)

تلاوة للاسترخاء. تلاوة للاسترخاء اه ايه فهمها فهذا الفهم ليس خطأ ماذا مطلوب؟ ارحنا بها يا بلال ها؟ فهذا الاثر السريع مطلوب ما في اشكال لكن يجب ان تنتبه الى قضية مهمة انه ليس هو ليس هذا هو الاثر الافضل ليس هو هو النوعية الفاخرة من الاثر النفسي للعبادات - [00:05:53](#)

بل اني ارى 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 من الصلة والعلاقة بالعبادة حتى يمكن حصول هذا الاثر بسرعة - [00:06:15](#)

بمعنى الذي هو اصلاً 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 ما على بحال سيتبين هذا لكن وانا اتوقع انه بعض الناس فعلاً ممكن تكون لديه القابلية للاستجابة الروحانية السريعة - [00:06:48](#)

لكن المهم الاثر المهم هو الاثر طويل الامد ويجب ان يكون هذا هو المستهدف لنا. الاثر النفسي طويل الامد اه والمتقدمون عندهم عبارة لطيفة يقولون طول الصلحة طول الصلحة انه يعني كل ما كانت صلحة الانسان مع - [00:07:02](#)

مع العبادة اطول اه كلما بدأ بدأت تتكشف له اه يعني اه اه معاني جديدة وستتكم عنها بعد قليل لكن ايضاً كلما كأن قلب يصبح اكثر مرونة في في التأثير - [00:07:23](#)

واعتقد كل واحد منا يلاحظ هذا يعني يعني اه مثلاً علاقتنا مع القرآن مثلاً اه مم اه القرآن لا يعطيك ما عنده سواء من المعاني تدبر او من احوالي النفسية الا كلما اعطيتهم نفسك اكثر - [00:07:37](#)

وان تلاحظ انه انه يعني ربما يصل الانسان عمره ستين سنة وهو يعني له صلة جيدة مع القرآن منذ ان كان شاباً صغيراً وهو لا يصل الى القرآن. ومع ذلك يلاحظ انه كل عشر خمس سنوات او كل عشر سنوات - [00:07:54](#)

كانه ينتقل الى طور جديد مختلف من العلاقة مع القرآن وتفتح له يعني ابواب جديدة يعني مثلا انا الان في هذه المرحلة يا اخي

سبحان الله لما اقرأ بعض الايات - 00:08:09

يعني انا حافظها وعارفها وسبحان الله كأني اول مرة اسمعها يعني فكانه آآ واظن ان هذا مذكور في التفسير من من معاني ان القرآن

مثنائي من من من معانيه المثنائي هي المثنائي النفسية ان صح التعبير يعني ها انه يعني - 00:08:20

العلاقة النفسية مع القرآن تتكرر وتتجدد وتنوع مع الوقت بحيث انه ربما شخص يصل الى ستين سنة ويبدأ يقرأ السورة او الاية

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

يحس او يرد في نفسه يعني احوالا جديدة لم تكن نومتك موجودة في السابق وهذا لا يحصل الا مع طول مع طول الصلوة. الخلاصة

ان الاثر النفسي للعبادة والقرآن والصلوة قد يكون اثر سريع قد يكون اثر - 00:08:56

يعني اثر اه طويل المدى. ارحنا بها يا بلال. جعرة جعلت قرة عيني في الصلاة اه الله سبحانه وتعالى وصف القرآن بانه شفاء لما في

الصدر وفي اوضح من هذا آآ ترى اعينهم تفيض من الدمع الرقة القلبية هذه - 00:09:12

اه وايضا اه النبي صلى الله عليه وسلم كان حينما كان يطوف في الليل كان النبي صلى الله عليه وسلم عنده عادة غريبة اللهم صلي

وسلم على رسول 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

يتسمع يعني يتسمع قراءات صحابته طبعاً تعرف البيوت القديمة كانت صغيرة ويعني - 00:09:44

فكان بالامكان الانسان يسمع فكان يسمع وكان يعني يقول للصحابه في الصباح انه حصل كذا وكذا فمن ضمن القصة للصحابي نسيت

ان اسمه الذي تحركت الخيل وطلعت وظهرت ظهرت الانوار في السماء ثم قال له تلك السكينة تنزلت آآ في القرآن يعني السكينة

المقصود بها السكينة المصاحبة للملائكة - 00:10:01

اذا يعني الهدف النفسي اساسي هو اه ان يصل الانسان الى مرحلة من اه رقة القلب اه تحصيل هذه المعاني هذه الاحوال النفسية من

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

من المهم جدا دراستها يعني في علم النفس واعطاء توصيفات واضحة لها اه بحيث تدرس ويعلم الناس لها. ايضا من الاهداف

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

فيها فيها في العبادات في قراءة القرآن في في الصلاة طبعاً ايضا من الآثار النفسية المشهورة للعبادات انها يعني آآ ضبط الاخلاق ان

الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر فالعبادات عموماً - 00:11:05

يعني كيف انه الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر؟ ما العلاقة بين العبادات وتحسين السلوك انا ارى ان العلاقة قوية جدا لان العبادات

اصلاً هي قائمة على مجموعة من من من المفاهيم والاعمال 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 لتتحرك بدون

ان يوجهها فالعبادة هي هي قد لا تشغل مباشرة على الاخلاق لكن تشغل على على الالية التي نحتاجها في الاخلاق - 00:11:43

بالية الضبط الية الصبر الية القدرة على التحكم في النفس الية اه منع النفس من من التهور الى اخره اه وايضا من الاشياء تدعونا ايضا

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

ان العبادات في الاسلام اذا قارنتها بالثقافات الاخرى او الديانات الاخرى مختلفة سواء الديانات اه مثل اليهودية والنصرانية او

الفلسفات الوثنية الشرقية بالذات تحديداً يعني او الوثنيات الافريقية وان كانت الوثنيات الافريقية عادة ما تذكر في السياقات الفكرية

والثقافية بحكم ضعف التدوين يعني بحكم ضعف التدوين. والا هم عندهم يعني - 00:12:19

عندهم ارث كبير ولهم معتقدات كثيرة انا في نظري انها لا تقل لا تقل عن الثقافات الشرقية لكن عيبهم الضعف في التدوين وبالتالي

ضاعت كثيراً من من من حكمهم الافريقية والعلوم وهذا موضوع اخر يعني ليس لنا بها علاقة. لكن الشاهد ان القرآن ان العبادات

الاسلامية وعبادة الاسلام - 00:12:42

اولا هي توقيفية بمعنى انه ليس للبشر فيها ان يزيديا او ينقصوا او يقترحوا اقتراحات او يبتكروا 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 ليش لان التجربة البشرية

بينت انه اذا هذا الطابط غير موجود انه العبادات تتحول مع الواقع تفقد قيمتها الحقيقية مع الوقت - [00:13:23](#)

تتحول الى طقوس آآ لها اهداف مختلفة بحسب الثقافات. فمثلا في الثقافات الوثنية انحرفت العبادات فاصبح الهدف الاساسي منها

هو تحقيق تحقيق القوة النفسية بالرياض فتحولت عبادات الى رياضات نفسية يعني في اليوجا والى اخره والتأملات البوذية -

[00:13:42](#)

احنا ابتدينا 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 انحرفت 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 القرايين وهذه العبادات بينما مثلا في الثقافات الوثنية الشرقية اصلا لا يؤمنون

بوجود آآ آآ اله واحد آآ مهيمن على جميع الثقافات على جميع الالهة عندهم بعض المفاهيم مثل الاله الكبير الى اخره - [00:14:45](#)

لكن هي في النهاية الالهة متعددة ولذلك جعلوا الهدف الاساسي في الثقافات الوثنية هو مصلحة الانسان بالخلاص الوصول الى مرحلة

الخلاص اه من خلاص من من اثقال الجسد والوصول الى مرحلة الوصول الى مرحلة الوعي الاعلى الاتحاد - [00:15:06](#)

على اختلاف على اختلاف لكن في النهاية هي مصلحة الانسان وليس الهدف هو العبودية هي عبودية محضة لهذا الاله المقصود وهذا

مهم جدا في علم النفس الاسلامي لانه يبين يعني يساعدنا كثيرا في اصلا فهم كيف نستفيد من العبادات؟ انه الهدف هو هذا -

[00:15:30](#)

ليس الهدف من العبادات اه تحقيق اهداف اه اه شخصية للانسان اه بالمقصد الاول وان كانت الفائدة النفسية مطلوبة اه وبترتب على

هذا امر اخر ايضا انه يعني الفائدة النفسية من الاسلام من العبادات هي فائدة تالية - [00:15:51](#)

وليست فائدة اولية معنى الفائدة الاولى هي ان تؤدي العبادة كما نزلت لاجل تحقيق هدف العبودية وسيترب على هذي فوائد نفسية

لما حصلت انحرافات عند بعض الطوائف اه فاصبحوا يضيفون الى العبادات جوانب طربية - [00:16:11](#)

لاجل تحقيق مصالح نفسية اه الطبول والرقص والى اخره والممارسات الجماعية والزار والى اخره وهذا كله الهدف منه بحسن نية

الهدف تحقيق فوائد نفسية سريعة فاصبحت تغطي على الفائدة الاساسية اصلا من القرآن من العبادات وهي وهي فائدة - [00:16:29](#)

فائدة تحقيق العبودية لله. ايضا الفروق انه العبادات في الاسلام هي هي جزء من منظومة متكاملة. لا يمكن لا يمكن في العبادات في

الاسلام انه يجي مثلا يأتي غير مسلم ويصلي مثلا ليستفيد من الفائدة النفسية من الصلاة كما هو حاصل مثلا مع اليوجا والتيقظ

الذهني والتأمل - [00:16:52](#)

البوذية ممكن اي شخص غير بوذي غير الهندوسي انه يستعملها في الاسلام لا لا يمكن هي جزء من منظومة متكاملة ايضا من من

الفروق اه مفهوم الترقى يعني العبادات في الاسلام الترقى فيها واضح جدا ليس هناك غموض. نحن لا نهدف الى الوصول الى حالة -

[00:17:12](#)

خرافية او حالة عجائبية حالة تنكشف فيها سحب السماء اه سحجف السماء نصل الى مرحلة الربوبية او او انه والله مثلا نصل الى

مرحلة الخلاص الاعلى او مرحلة الانعتاق من الجسد ما عندنا هذه هذه المستهدفات العليا لا نحن هدفنا آآ يعني تحقيق - [00:17:34](#)

العبودية لله كما ذكرنا لكن ايضا الترقى في درجات العبودية ما عندنا حنا الا العبودية واعبد ربك حتى يأتيك اليقين يعني استمر في

هذه في هذا المقام مقام العبودية ليس هناك مقام اعلى منه - [00:17:54](#)

ليس هناك مقام أعلى من هذا المقام. وهذا مهم جدا جدا في علم النفس الاسلامي حتى يظبط البوصلة ما ما تنحرف بوصلة العبادة.

مفهوم العبادة اصلا اصلا في في في الاسلام - [00:18:08](#)

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 هل يمكن للجميع تكون هذه صلتة بالصلاة - [00:18:20](#)

اه مثل صلة النبي اللهم صلي وسلم عليه في ارحنا بها يا بلال. هل هذا متاح للجميع يعني انه جميع يعني يعني انه هل كل من

صلى سيستفيد نفسيا؟ مهم - [00:18:39](#)

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 هي يعني من وين جاء من اين جاءت هذه الملاحظة؟ في العيادة - [00:18:54](#)

كان كثير المرضى يقول يا اخي المشايخ يقولون صلوا يعني تحسون بالسعادة وكذا وحنا نصلي ما حسينا بالسعادة شلون يعني وين

فمثل هذا السؤال لكي يرد في العيادة فتح يعني افاق كثير اصلا وش مفهوم العبادة ما هي الاحوال النفسية التي نستهدفها -

[00:19:11](#)

لكان اظن انه احد الاسباب هو ان الصلاة لا تؤدي بطريقة صحيحة وبمعنى انه اظن والله اعلم ان الصلاة اذا اديت بطريقة صحيحة

فان الفائدة النفسية ستتحقق اما جزما يعني - [00:19:30](#)

يعني او على الاقل الاغلبية من الناس اذا قلنا انه ما في شيء يحقق مئة بالمئة من النتائج يعني انه على الاقل الاغلبية من الناس

سيحققون هذه الفائدة ونحن بالمناسبة هذه الجزئية فقط الان نرجع اليها ابحاث انه - [00:19:50](#)

النموذج اللي سنناقشه بعد قليل ان شاء الله. هذا النموذج اه اذا طبقه الانسان كم نسبة من يستفيد منه بتحصيل الفائدة النفسية؟

بمعايير الفائدة النفسية التي نحن نحن يعني اه تكلمنا عنها - [00:20:04](#)

انا اعتقد انه الصلاة اذا اديت بطريقة صحيحة فانه على الاقل يعني الغالبية من الناس سيستفيد منها نفسيا وان الناس الذين يقولون

لم نستفد من الصلاة في الغالب ان الصلاة او العبادة عموما لا تؤدي بطريقة صحيحة - [00:20:19](#)

مزيان طب ما هي القواعد اللي اذا طبقت فنضمن ان شاء الله انه آآ هذه العبادات يعني صحيحة تأثيرها اه على نفس 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 - [00:20:36](#)

هذا النموذج مكون من ستة قواعد او ستة اركان او ستة مكونات اه المكون الاول اسميانه التهيئة النفسية او بالمصطلح المتداول

قديم المحل القابل المحل القابل وصالح الخارج وستتكم ان شاء الله عن هذا. القاعدة الثانية - [00:21:03](#)

آآ الكثافة التعبدية هذا مصطلح مدن ها؟ كذلك تعبدية او بالتعبير متقدمين طول الصلبة الفائدة القاعدة الثالثة آآ طريقة اداء العبادة

الطمأنينة والارخاء الطمأنينة والارخاء وستتكم عنها ان شاء الله - [00:21:23](#)

القاعدة الرابعة آآ ما يتعلق بالحضور حضور القلب وطردها هو اجس القاعدة الخامسة ما يتعلق بتحصيل الاحوال الايمانية او المشاعر

الايمانية آآ السادسة ما يتعلق بالمعاني تحقيق المعاني المرتبطة بالعبادات نحن نرى والله اعلم ان هذه القواعد الست - [00:21:41](#)

اذا يعني اه اه وسنشرحه ان شاء الله واحدا واحدا. هذه القواعد الست اذا طبقت اه باذن الله تعالى في يعني خلال نقول شهر شهرين

من بداية تطبيقها سيبدأ الانسان يشعر بفعلا الفائدة النفسية من العبادات. ان شاء الله - [00:22:05](#)

جميل. خل نبدأ بها قاعدة قاعدة من اولى الى اخره الاولى اللي هي التهيئة النفسية والمحل القابل. اي نعم التهيئة النفسية والمحل

القابل او حياة التعب او صلاح الخارج في نظرية في الاسلام مهمة جدا - [00:22:23](#)

في المنظور النفسي عموما هي نظرية اه المحل 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 - [00:22:41](#)

ومع ذلك تتفاوت اثارها عليهم وواضح 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 - [00:22:59](#)

هذا هو الذي يسمى المحل القابل. يعني الداخل الطرف المستقبل يعني مثلا في قول الله تعالى اه بشيرا ونذيرا فاعرض اكثرهم فهم لا يسمعون كيف لا يسمعون انا في نظري للتفسير الصحيح لها انهم غير مستعدين للسمع - [00:23:22](#)

غير مستعدين للسمع والا فان الاذان هذه الجارحة سليمة عضويا يعني لكن هو غير مستعدين لسه هم معنن قبلها اعرضوا معرضين اصلا ما غير مستعد للسمع. فهو ليس ليس عنده المحل القابل - [00:23:50](#)

ونوع ثاني هذا النوع الاول المعرض في نوع غافل اكثرهم غافلون الغافل غير المعرض الغافل قد قد يكون محبا للخير لكنه يعني لاهي في هذه الدنيا وله يعني ليس من ضمن الاولويات لديه ليس من ضمن الاولويات تحقيق هذه المصلحة وبالتالي لا يعني لا لا

يكون - [00:24:09](#)

قلبه او داخله او نفسيته مستعدة لتقبله 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 - [00:24:33](#)

لكنه مفهوم مهم جدا يشرح كثيرا من من الظواهر النفسية للبشر والقرآن كان يركز يركز كثيرا على هذا لانها مهمة في القرآن فيما يتعلق بتفسير الهداية والظلال اصلا يعني انه هل الهداية هذا موضوع اخر ربما نفذ له حلقة؟ انه هل الهداية والظلال التفسير النفسي

لها انه الحق غامض وغير واضح ولا - [00:24:47](#)

بادلة مقنعة والا لا انه في مشكلة داخلية عند بعض الناس تحول بينه وبين الهداية 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 - [00:25:10](#)

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 - [00:25:31](#)

مستعد لقبول الحق او الهدى او اثر العبادة او الاخلاق. ويمكن تعميم هذا النموذج خارج العبادة حتى يعني مثلا نحن نستعمل هذا في مشاكل بين الناس في العلاقات وفي الجوانب الاسرية - [00:25:52](#)

انه هل انت اصلا مستعد هل انت مستعد اصلا للتنازل والتغاضي وحل الاشكالات والا لا هو اصلا ما اصلا ليس لك قلب اصلا ها الثانية او القى السمع القى السمع القى السمع يعني ها - [00:26:09](#)

يعني وضع اذنه قريبة كانه القاه فكأنه القى اذنه يعني القى السبع يعني القى اذنه قريبة من الصوت حتى يسمع سماعا واضحا لكن ليس هذا هو المقصود طبعا ليس المقصود هذه الحركة - [00:26:28](#)

المقصود انه انه احضر السمع وجمعه. طيب كيف احفظ السبعة جمعه؟ يعني هو مستعد اصلا للاستقبال الصحيح لهذه المعلومة الواردة اه فحين تحظر هذه المعلومة الايمانية او الاخلاقية او او غيرها - [00:26:45](#)

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 - [00:27:04](#)

لان كثيرا ما ما يذكر السمع في القرآن بما يقابل يعني كأنه اقرب معانيه الفهم انك تفهم تفهم الخطاب اصلا وليس المقصود هو وسماعه سماع الموجات الصوتية او دخوله لان الزوجات الصوتية او الصوت المجرد هذا مؤكد انه داخل لكن المقصود هو هو السمع

الذي يؤدي الى الفهم - [00:27:21](#)

تؤدي الى الى القبول يؤدي الى الاقتناع الى عموما يعني في القرآن القرآن يستعمل البصر والسمع كثيرا جدا للدلالة على على الجوانب النفسية يعني الاحوال النفسية للانسان سواء في اسر الفرق بين بين البصر والبصيرة والفرق بين السمع والاستماع والانصات والقبول

- [00:27:41](#)

وهذا كثير يعني في الحياة اليومية لكل واحد يعني ان تكون في مجلس والناس يتكلمون فلا تدري ماذا يقول انك مشغول مثلا بالجوال مثلا طب الان وانت مشغول بالجوال الان - [00:28:08](#)

يعني هذه هذه الاصوات الم تدخل الى اذنك تؤكد انها دخلت لان هي هي جماد لا تميز بحكم انها دخلت الى الاذن واؤكد انها تجاوزت المراحل الميكانيكية المعتادة في الاذن - [00:28:23](#)

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

ولا تلاحظ مثلا وانت وانت مأموم مثلا تصلي خلف الامام تطلع من المسجد يسألك احد ماذا قرأ الامام؟ تقول ها طب الان لحظة يعني وانت جالس صفراء الامام 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 وشوية كيميائية ميكانيكية كيميائية شوي مع شوية كهربائية الين - [00:29:11](#)

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

ايوه عاد يبغالها جلسة من مصطلحات الاسلامية المشهورة مفهوم الشهود مفهوم الشهود انا اظن انهم موجود عند ثقافات اخرى كثيرة واظن انه من ارث 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 والثانية الشرقية او على طرف الثقافات المادية الشهود هو درجة عليا من درجات الايمان والاسلام والاحسان آآ واحسن ما ما يصفه حديث الحديث - [00:30:05](#)

الاحسان ان تعبد الله كأنك تراه فان لم تكن تراه فانه يراك كأنك 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 ويبطر عليك وليس تحت هذه المرتبة مرتبة اخرى اذا اذنا هذي المرتبة الثانية مراقبة غير موجودة بمعنى انت لا زلت في مرحلة الاسلام او الايمان ما ارتقيت الى مرحلة الاحسان - [00:30:47](#)

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

يرزقكم كما يرزق الطير هادي من مراحل الشهود انه ان تصل الى مرحلة خلاص 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 فالان 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 يقسم الناس الى الى اقسام الطائفة الاولى فكانت منها طائفة طيبة قبلت الماء اذا اولا قبلت الماء يعني التربة زراعية - [00:32:19](#)

تربة زراعية قبلت الماء وعمت الكلاً والعشب الكثير والناس شربوا من الماء واكلوا واكلوا من العشب او البهايم 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 قيعان يعني ارض تربة معينة لا اسم عند الجغرافيم 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 انت تعرف طبعا حنا كلنا اهل صحارى تشوف 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 تهينة المحل القابل مهم جدا انه وهو متوافق مع احد القواعد الاساسية في علم النفس الاسلامي - [00:33:39](#)
والنظرية النفسية الشاملة انه ابدأ بنفسك دائما ابدأ بنفسك. ابدأ بالداخل اعرف نفسك واعرف من انت مثلا في باب العبادات اول شيء
انه اعرف انت من انت يعني في باب العبادات والى اخره - [00:34:05](#)

المفهوم الثاني مصطلح صلاح الخارج صلاح الخارج. هذا مش امة ما هو باسم انسان هذا صراحة. خارج له صلاح الخارج هذا مصطلح
يقصدون به ما يقارب 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. فصالح الخارج المقصود به صلاح نظام حياتك صراحة نمط
حياتك فان تصلح الداخل اللي هو القلب والصدر والنفس - [00:34:41](#)

وتصلح الخارج وتصلح نمط حياتك ونظام حياتك انه طريقته في الصلاة وقراءة القرآن والعبادة هي اصلا هي اصلا تعكس مستواك
في الحياة العامة وتعكس مستوى دينك العام وهذا الذي يقوله انا للناس انه يعني انت تريد - [00:34:59](#)

تريد انه اه الصلاة تكون زي البقالة انت حزين ذاك اليوم متضايق نفسيا شغل المسجل وتصلي ركعتين وترتاح لا العبادة لم تشرع لهذا
اصلا يعني العبادة شرعت للعبودية وشرع تحقيق الراحة النفسية صح لكن الراحة النفسية من العبادة الاسلامية - [00:35:24](#)

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

لكن هذا ليس هدفا 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 دائما على المنظومات المتكاملة - [00:36:07](#)

التأكيد على الشمولية ام الان بس خطر في بالي علم نفس البقالات ها علم نفس الدكاكين هذا ها؟ في مقابل علم نفس الكافيات ايه
علم نفس الدكاكين علم نفس البقالات هذا - [00:36:25](#)

الان خطر في بالي بس انه يعني هو يعني يتوهم ان الاسلام والعبادات والقرآن والايمان والمعاني الايمانية انها كأنها يعني مصفوفة
في الرفوف تروح تشتريها وخلص لا هو مشروع هو مشروع هو نمط حياة هو نظام هو - [00:36:40](#)

اه طيب كيف يعني كيف نحقق هذا هذا الشرط اللي هو المحل القابل وصلاح الخارج والتهينة النفسية اه اي نعم يعني آآ عدة قضايا
القضية الاولى الانتباه العوائق التي تجعل القلب محلا غير قابل - [00:37:01](#)

هناك اشياء تجعل القلب محلا غير قابل تنتبه لها وهناك اشياء تجعل القلب محلا قابلا مليونات القلب او مرققات القلب او الى اخره.
هذي تكثر منها وايضا صلاح الخارج تركيز عليه - [00:37:25](#)

نمط الحياة نمط حياتك يكون فيه يكون الجانب التعبدية فيه واضح وظاهر هذا من ناحية الاجمال من ناحية التفصيل نبدأ بعدة نقاط
سريعة يعني مثلا المدخلات نحن نسميها في هذا العصر المدخلات - [00:37:46](#)

المتقدمون كانوا يسمونها لان مدخلات اصلا لغة ما تصح يعني ما تصح لكن ما لا اشكال هذا من جزء من التطور الدلالي لبعض الكلمات
آآ كانوا يسمونها مداخل الجوارح - [00:38:02](#)

كانوا يسمونها مداخل الجوارح السمع والبصر وفي مشكلة الحقيقة في هذه الحياة هذه المشكلة انه اه يعني لا يمكن انك ان تجمع
اعلى درجات المكاسب الدنيوية وفي نفس وفي نفس الوقت تحصل اعلى درجات المقامات - [00:38:19](#)

العبادية ما تشتمل لانك اذا اكثرت من هذه من الجوانب الدنيوية كثيرا كثيرا ما يبقى مكان اصلا للجوانب العبادية. تزامم هذه؟
تزاممها لكن اريد ان اؤكد هنا المنظور هذا منظور ترى قديم عند كثير من الفلاسفة. وكل كل فلسفة او ثقافة او حتى ديانة لديها
حلولها - [00:38:41](#)

الاسلام وش يقول يقول صح ان العلاقة بين الدنيا والدين علاقة جدلية وحساسة لكن نحن نريدك ان ان تكون نريد ان تكون متوازنة
لان هناك ثقافات مثل بوذا بوذا اشهر مثال على ذلك هو يرى انه ما في حل انك تتخلص من الدنيا نهائيا - [00:39:05](#)

وهذا واضح في كثير من الثقافات الوثنية لكن نحن في الاسلام نقول لا لأ المطلوب منك تخفف شوي بس من الدنيا بس بس خفف شوي قليل لا تتعلق بها لا تكثر منها لان استمتع بها قل من حرم زينة الله لا تخرج العباد والطيبات من الرزق فنحن لا نقول انه -
[00:39:26](#)

كثيرا في الدنيا لكن نقول لا ترتفع كثيرا لا نقول انزل كثيرا لكن نقول لا ترتفع كثيرا لا ولذلك جاء مفهوم الاسراف مفهوم الاسراف الهدف منه المقصود فيه انك ما ترتفع كثيرا - [00:39:44](#)

ليس المقصود منهم منع الاستمتاع بالدنيا نهائيا انا في نظري انه احد اهم 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](#)
ائمة غير مفيدة او غير نافعة لمجرد تقضية الوقت ثم يتوقع من نفسه من قلبه انه سيجد راحة وسكينة وطمأنينة في الصلاة لانه انت الان تدرب النفس في الصباح مثلا او في في غير اوقات العبادات تدربها على الكسل وضياح 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 السماع لها او لا يليق الاستماع اليها ثم تتوقع من هذه النفس نفسها انه اذا قرأت اي قرآن انها تخشع وتبكي ما تركب - [00:41:02](#)

والمتقدمون عندهم عبارة يقولون ان المحرمات اه سدادات 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 المباحات نحن لسنا فقهاء لنحكم على انه حرام او حلال نحن نتكلم عن ناحية نفسية - [00:41:43](#)

انه لا تسرف كثيرا في المباحات التي تضعي الوقت الى اخره. لانها لا لا تساء لانها لن تساعدك. لن تساعدك لن تربي نفسا قادرة على ان تستمتع بالعبادة وتؤدي العبادة - [00:41:58](#)

بل ربما انها قد لا تساعدك على ان تربي نفسا تتحمل اصلا العبادة يعني وهذا مهم جدا للباء والامهات في تربية ابنائهم تلقى يعني يعني قضايا الاسراف في المباحات والترف - [00:42:14](#)

هي مضرة دينيا ومضرة حتى اجتماعيا ومهنيا نسألو صبح كسولا يعني غير غير جاد الى اخره من القضايا المرتبطة بصالح الخارج اه البيئة والصحة الصالحة يعني انت يجب ان تكون لك بيئة تساعدك - [00:42:33](#)

اه منها ايضا ما يتعلق بالمحرمات اه التقوى التقوى هي يعني الاجتناب المحرمات آ فعل الواجبات والترقي في ذلك. يعني الترقي سواء في التحرر من المحرمات او الترقي في الازدياد 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 الشراح لما تكلموا عن هذا قالوا كأنهم يعني كأنه معلق يعني كأنه احد احد السرج في المسجد يعني - [00:43:40](#)

كانه سراج من السرج معلق يذهب الى حياته ثم يعني يشعر بالحاجة بالاشتياق الشديد انه يرجع الى المسجد الصحابة كان عندهم اه لفظة لطيفة كان يعبرون عن الناس اللي مستعدين يأتي متأخرا يطلع مبكرا كانوا يسمونهم السراعان - [00:43:59](#)

قل فقام السراعان من الناس السراعان ذولا اللي يجي متأخر التكبير او ركعة ركعتين. واول ما يسلم يقوم مباشرة وينصرف هذا ليس له علاقة اصلا يعني مع مع ليس له ليس له يعني صحة 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 ثلاث

اسئلة كثيرة انه ليش انا ما اخشع مثلا 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 هي تدريب قال قبل هذا قبل هذا ان الناس يتفاوتون في اناس عنده رقة انسانية سريعة يعني لو لو تحكي له قصة من القصص الانسانية المؤثرة ربما يبكي وقد لا يكون له اي صلة - [00:45:08](#)

اه يعني اطراف اطراف القصة فهذا واضح يعني لديه رقة انسانية خلقة وطبيعة لكن الذين ليس لديهم هذه الرقة الانسانية الخلقية هل يمكن للانسان انه مع الوقت يحصلها؟ اعتقد نعم يعني واعتقد كلنا يعني مر بشيء من هذا انه انه مع الوقت - [00:45:28](#)

يعني مع طول الصلوة وطول العلاقة يبدأ القلب يتأثر اكثر مما كان يتأثر فيه من يعني من قبل اطلنا في هذه النقطة لكن بقيت مجموعة قضايا يعني مثل مثلا حديث او اية عفوا ام على قلوب اقفالها - [00:45:51](#)

ومن ناحية نفسية كيف كيف القلب يكون عليها قفل يعني قطعاً لو عملنا مثلا اشعة صوتية للقلب ايكو مثلا اكيد اننا لن نجد شيئاً في هذا يعني لن نجد اه اه يعني لن نجد انه والله الشرايين مقللة مثلا او شيء او - [00:46:13](#)

لكن هذا تعبير قرآني المقصود انه القفل المعنوي الذي الذي يمنع كأن الشرايين مسددة مسدودة تمنع وصول الدم فكأن يعني كأن الشرايين مقللة تمنع وصول الهداية والمعاني الايمانية واصل القلب اليها - [00:46:31](#)

وفي تعبير قرآني اخر يمكن يعني اه اه ويقول الله تعالى بل قلوبهم في غمرة كيف القلب يكون 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 اصلاً - [00:46:52](#)

انت اذا كنت تسبح في الماء لا تسمع ولا ولا تتنفس ولا بل قلوبهم في غمرة يعني غمرها المال لا يتكلم لا يتنفس لا يسمع وتعبير لطيف ومؤثر الحقيقة يعني ان يكون انسان وهو عايش في هذه الدنيا لكن كأنه غارق في البحر وهو ما يعرف انه غارق هو لا يعرف انه غارق طبعاً - [00:47:17](#)

القرآن يهتم كثيراً في القلوب وادّصف القلوب ويصفها باوصاف غريبة جداً يعني طبع على قلوبهم كيف طبع حالها قلوب؟ قلوبهم في اكنه ختم على قلوبهم في قلوبهم زيغ ران على قلوبنا. ران على قلوبهم. القاسية قلوبهم. اغفلنا قلبه - [00:47:39](#)

اغفلنا قلبه يعني جعلنا قلباً غافلاً وهو مركزية القلب في المنظور النفسي الاسلامي مركزية مهمة جداً 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](#)

فإن علم النفس الإسلامي هو علم النفس القلب ولذلك لذلك مثلاً حنا في الاسلام ما ما عندنا مثل امراض العقول عندنا امراض القلوب عندنا امراض النفوس عموماً يعني اعتقد يعني آآ - [00:48:27](#)

يمكن انه اه في هذا الجانب اللي هو جانب جانب تهئية المحل القابل اه يعني اظن اننا اخذنا فيها قدراً كافياً بقي نقطة واحدة شوف مكتوبة عندي هنا وهي قضية - [00:48:45](#)

قضية التعظيم تعظيم الله انه اه اه تعظيم قدر العبادة مرتبط بتعظيم الله سبحانه وتعالى ولذلك يمكن مثلاً اعتقد بسهولة يمكن وضع مقياس لمقياس مقدار تعظيم قدر العبادة عنده تقديم قدر اهمية الصلاة عندك واعتقد يعني وضع وضع مقياس له سهل يعني -

[00:49:03](#)

يعني مثلاً اما مع مقياس كمي او مقياس كيفي ممكن وضع مقياس آآ العددي في الصلوات وكم مرة تصلي تكبيرة الاحرام كم جزء ان تقرأ في القرآن؟ يعني هذي الاسئلة الكمية سهلة - [00:49:30](#)

ثم تأتي الاسئلة الكيفية اعتقد ايضاً هذا ممكن اه بالتركيز على الاحوال الايمانية هل تحصل الاحوال الايمانية في العبادات؟ هل تحصل تفهم المعاني في العبادات؟ واعتقد وضع مقياس في هذا ليس ليس آآ صعباً - [00:49:45](#)

واصلاً ان كثير من النصوص تشير الى انه فعلاً فعلاً هناك مقياس اول من يحاسب الناس عليه يوم القيامة صلاتهم اه يحشر الناس يوم القيامة على قدر صنيعهم في الصلاة - [00:50:00](#)

بل انه في شيء عجيب في يعني في عرف عجيب عند التابعين كانوا كانوا اذا ارادوا مثلاً ان يدرسوا على شيخ يتواصون يقولون

انظروا الى صلاته يراقبونه ويجون في الليل كذا يشوفون البيت ويقوموا الليل ولا ما يقوم الليل - [00:50:14](#)

يطلع الفجر بدري ولا ما يطلع الفجر بدري؟ يبكر للصلاة ولا لا اه يجلس بعد الفجر اشراق او لا يصلي الضحى او لا صلاته جيدة طيبة او لا اذا شاء اذا رأوا ان انهم في الصلاة جيد قالوا هذا هذا ينفع ان يؤخذ منه العلم - [00:50:29](#)

وفي اثار كثيرة في هذا في هذا الباب شيء عجيب ها يعني يعني ممارسة يعني يعني عرف عرف لطيف لطيف يعني مثلا حتى حتى مثلا التعبيرات النبوية يعني ان لله اهلين من الناس - [00:50:49](#)

كيف الله له اهل؟ الله سبحانه وتعالى قال ليس له ولد ولا لم يكن له ولد ليس له وليد سبحانه وتعالى ايه كيف يكون له اهل قال لا حتى الصحابة سألوا الرسول منهم من هم اهل الله يا رسول الله - [00:51:14](#)

فذهب بهم الى الى الى اتجاه اخر بعيد. قال هم اهل القرآن اهل القرآن هم اهل الله فيعني الانسان اذا ترقى في العبادة يعبد الله حتى يأتيه البقين يترقى فيها وكلكم سنة يشعر انه يعني انتقل طورا جديدا في علاقته في العبادة ومع الله سبحانه وتعالى - [00:51:30](#)

هو هو يعني كانه يريد ان يكون من اهل من اهل الله يعني من اذا اردنا ان نشبهها بالملك يعني من الخاصة الخاصة الخاصة الخاصة ولذلك يعني ايضا من ضمن المقياس يمكن وهو مقياس الكيفي قياس المحبة والارادة والشوق والاشتياق. هذا اشغلني كثيرا انا يعني كيف يمكن ان يقاس هذا - [00:51:56](#)

لكن اعتقد ممكن قياسه قد لا يكون دقيقة مئة بالمئة لكن ممكن قياسه اذا كان الانسان صادقا مع نفسه يعني هو لانه هو المقياس هو للانسان كي يستفيد منه الى اي درجة الانسان هذه الدافعية - [00:52:20](#)

هذه المحبة للصلاة هذا الاشتياق للصلاة بدون وسوسة يعني انا كان يسمعا احد من الوسوسيين او المتنتنعين المتشددين فلا يوسوس ولا يتشدد يعني الاسلام ليس فيه هذه الوسوسة والتشدد والتنتنع - [00:52:38](#)

هل تجد يعني من ضمن الاسئلة مثلا هل تجد انه الصلاة مثلا القرآن ثقيل عليك ويا الله تسويه ويا الله تقوم به من المقاييس التي لفتت الانتباه في رمضان مقياس ما يتعلق بالتراويح مثلا - [00:52:53](#)

التراويح اه اعتقد ان المقياس جيد انه هل انت مثلا التراويح يعني تجد انها صعبة وثقيلة عليك وبالكاد تنفذها وتؤديها او تبحث عن المساجد اللي سريعة الصلاة المختصرة حتى بس تبرر لنفسك انك صليت التراويح - [00:53:07](#)

المقاييس يعتقد انه كثيرة جدا يعني يمكن يمكن سواء كان في الصراع او في القرآن بالذات الصلاة في القرآن اعتقد سهل جدا يعني اه القرآن مثلا مثلا المقياس دائما تخطر على بالي - [00:53:27](#)

وانا استفدت منها كثيرا في شخصا يعني انه متى تمل بعد كم صفحة تمل من قراءة القرآن وبعد كم دقيقة تمل هل تمل انت مثلا في في الصفحة الاولى والصفحة الثانية - [00:53:44](#)

انا اذا كنت يعني سواء كان حفظا او او او او او آآ او تلاوة يعني ايضا من المقاييس اللطيفة التي اكتشفتها يعني مثلا انه الى اي الى اي ما هو الوقت الذي تتحمل فيه غياب آآ القرآن - [00:53:59](#)

يعني مثلا لو غبت يوم يومين عن القرآن الا تشعر انه اه فكأنه في شيء مفقود او انه لا يعني يمر اسبوع اسبوعين ما فرقت معك يعني ما ايه - [00:54:17](#)

ومن القضايا المهمة ايضا هنا انه لازم الانسان يتعلم اصلا كيف يصلي صلوا كما رأيتونا نصلي فهذه نقطة مهمة جدا في التهيئة اصلا والاستعداد انه تتعلم الصلاة الصحيحة وتقرأ فيه والحمد لله يعني هناك كتيبات كثيرة يعني وكل عشر صفحات تقرأها وتتقنها وتقرأ اذكار تحفظ - [00:54:30](#)

تحفظ اذكارها من القضايا المهمة ايضا آآ المفهوم الاسلامي في النفس الاسلامي في المحاسبة والمراقبة والبصيرة بالنفس وهو وهو المعاكس لمفهوم الغفلة اغفلنا قلبه غافلون غافلين ما معنى اغفلنا قلبه او غافلون او غافلين؟ انه ما يحاسب نفسه ما يجلس معها ما يراقبها ما ليس بصيرا 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 في اي في اي درجة طولنا في في المحل القابل

لانه فعلا هو يعني - 00:55:21

ابن القيم بالمناسبة لما لما شرح اه السورة 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 الصلوة هذي كيف تتحقق اي نعم الكثافة التعبدية طول الصلوة حياة التعبدي نعم هي هي ممكن ممكن طول الصلوة ايضا تقسم الى قسمين اذا اردنا ان نجعل لها مقياس - 00:55:51

آ جزء عددي عدد العبادات في الزمن المحدد في اليوم مثلا ها؟ او في الشهر او في السنة ومقياس كيفي في النوع مقياس نوعي جودة العبادة نوعية العبادة الاثار المتحققة متحققة للعبادة - 00:56:10

الصالحون عموما الصالحون عبادتهم آ كثيرة العدد ومتنوعة وذات جودة عالية هذا هو الذي نريد باذن الله تعالى ان ان نصل اليه وانا اظن 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 الاسلام اطلاقا ولم يطبقه النبي صلى الله عليه وسلم ولا صحابته ولا التابعون. هو لا يخطر على بالهم اصلا. لان نمط الحياة التعبدي هو ان تؤدي العبادة في وقتها. العبادات المؤقتة - 00:56:55

لذلك العبادات في الاسلام لا تستغرق اليوم واللييلة 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 ذكرا كثيرا هذا بالكثرة فالحسن النوعي مطلوب الكثرة العديدة ايضا ايضا مطلوبة يعني مثلا لو اخذنا الصلوات - 00:57:31

آ سهل جدا ضبطه بالناحية العديدة عندنا الصلوات الخمس هذه ثابت ما تتغير لكن وراءها سنن ونوافل كثيرة فهذا مقياس يعني النبي صلى الله عليه وسلم حسبه كم كان يصلي في اليوم واللييلة - 00:57:51

الفروض سبعة سبعة عشرة ركعة السنن الرواتب اثني عشرة ركعة قيام الليل احدى عشرة ركعة. هذه تقريبا اربعون حتى الان ها اه الضحى احيانا يصل الى عشر ركعات ما بين الاذانين في العصر والمغرب ليست سنن الرواتب لكنه ايضا يصلي. كهرا تصل الى ستين ستين ركعة - 00:58:10

اذا جمعنا معها مثلا سنن الوضوء تحية المسجد سبعين اه سبعين ركعة في اليوم واللييلة ومع ذلك كان امام المسلمين وكان قائدا وكان يحارب وكان عنده زوجات وتحصل بينه وبين زوجات نقاشات وسوالف ومع اصحابي واجلس مع اصحابي يعني كان يومه مليء

صلى الله عليه وسلم. ومع ذلك يصلي سبعين ركعة - 00:58:32

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

اه وهذا التنوع انا في نظري انه شي فروض شي في النهار شي شيء بعد النوم وشيء وانت مستيقظ هذا هذا التنوع مهم جدا يعني ككي يحصل المقصود من تدريب النفس ورياضتها بالانواع المختلفة من من الاوقات والاحوال والازمنة - 00:59:11

ايضا القرآن سهل جدا يكون هناك كثافة عديدة كم تختتم في القرآن مثلا كم تختتم من القرآن اه المعروف انه السلف عتن يسبحون اما يختفون في اسبوع او في اسبوعين او في ثلاثة اسابيع - 00:59:33

ورد ايضا اربعة اسابيع وهذا يعني يعني من النادر ان تجد احدا من الصالحين او من السلف يعني تقل ختمته عن شهر اه والناس

الصالحون المعاصرون على هذا النمط يعني - 00:59:51

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

فمن المهم جدا يجمع بين التلاوة والحفظ واذا جامعة الحفظ فانه قد يأخذ وقتا اطول من غيره اذا كان حفظه قويا فان تلاوته

وحفظه سواء مثل بعض الناس ما شاء الله تبارك الله عندنا في الحي اثنان ما شاء الله تبارك الله يحفظون القرآن كاملا كما يحفظون الفاتحة - [01:00:21](#)

الاحظهم انا وهو يدخل يقرأ القرآن وهو جالس يقرأ القرآن وما تفرق عنده يعني يمكن يكمل من المصحف او يكمل من الحفظ يعني هو خلاص حفظه وتلاوته سواء فانت يعني اه تنظر لنفسك ما في داعي تقفز هذه القفزة مباشرة على شهر - [01:00:40](#)

تختم في شهر لكن اولاً حدد نقطة البداية انت الان كم بتختم في السنة مرة وحدة في السنة او اقل طيب تزيد تزيد حتى اصل يكون هدفك النهائي ان تختم في شهر - [01:01:00](#)

مثلاً يعني اللي هو الحد الأدنى يعني حتى لو حتى لو لم تصل الى هذا الا بعد سنة سنتين ثلاث مما يكون هدفاً لك تسعى اليه وبالمناسبة فيما يتعلق بالهدف احياناً مثلاً انت يكون عندك هدف في قراءة القرآن وحفظ القرآن او في العبادات عموماً او اي امر دنيوي يعني حتى في العلاقات ومشاكل العلاقات - [01:01:12](#)

قد يكون في هدف معين تسأله تحقيقه وتفشل المرة الاولى تفشل المرة الثانية ربما تياس لا نقترح عليك انك ترتاح شوي ثم تعيد المحاولة مرة اخرى اذا كان هذا الهدف مشروعاً يعني مثل الاصلاح بين بين الاقارب او او حل مشكلة معينة قابلة للاصلاح - [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 تلاوة - [01:01:53](#)

يعني من باب يعني الظرف يعني مثلاً من المعاصرين هذي معلومة وصلتني عن احد المشايخ الكبار عن ابن عثيمين مثلاً وابن باز. ابن عثيمين كان يختم في عشرة ايام وابن باز كان يختم في عشرين - [01:02:18](#)

فكنت سألت انا هذا الذي نقل لي هذه المعلومة قال لا يعني ابن باز كان مشغولاً بمشاغل كثيرة جداً يعني تعرف رحمة الله عليه كان يعني مشغولاً بمشاغل 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 متأكد ان كل واحد فينا الذين يسمعون ايضاً يعرفون اناس مما حولهم يعني يهتمون - [01:02:53](#)

يختمون في اسبوعين في اسبوع في اسابيع يعني ليس المهم ان ان كم تختم الان حالياً وانت تجعل لك هدف وربما بعض بعض من يسمعنا يقول ايش ختمة قرآن احنا فاضيين للاشياء هذي؟ ايوة هنا جينا للمحل القابل - [01:03:16](#)

ان المحل ليس قابلاً اصلاً يعني ان من علامات سلامة للمحل القابل هو على الاقل وجود النية. على الاقل وجود الرغبة والنية صحيح. النية الصادقة اللي تخليه يفرح بخطوة الطاعة يحزن لفوات الطاعة. صحيح. صحيح - [01:03:33](#)

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 دعني اشرح لك ايش ما هي فكرة تمديد حالة الروحانية هذي - [01:03:49](#)

ان الروحانية او الاحوال الايمانية او الاحوال القلبية التي تحصل مع العبادة هي لا تحصل بالضربة القاضية هي لا تحصل العصا السحرية. العصا السحرية. يعني يجب ان ان تجعل وساحة من الزمن - [01:04:12](#)

ولذلك يمدح من يبكر الى الصلاة ويأتي ويتسنن ثم يصلي الفريضة ثم يتسنن بعد الفريضة ثم يجلس يقرأ قليلاً من القرآن اذكار ثم يجلس يقرأ قليلاً من الاذكار من القرآن - [01:04:32](#)

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 لقلبه انه يتحرك حتى ينشط - [01:04:47](#)

مهم ان الانسان يجعل له خطة اه 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 جيد انهم يقولون بشكل جيد ليست عربية هذه مترجمة ادائه 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 انه والله انا

اريد ان اختتم في في شهر - [01:05:37](#)

طيب لا لا يلزم تصل لها بسرعة لو ان شاء الله ما تصلها الا بعد سنتين ثلاث سنوات تكون لك هدفا يعني يلاحظ بعض الناس متحمسين

يجعل له هدفا قريبا وسريعا ويضغط على نفسه لا لا النفس ما تنفع بها ما ينفع معها هذا النوع من التعامل شوي شوي - [01:05:50](#)

بالهداوة بالهداوة آآ الحديث اه تبلغ الذي فيه آآ الذي فيه الكلام عن السحرة نسيت نسيت سبحان الله كان على بالي وذهب النص

الحديث اه لكن المقصود انه ان الانسان لا يستعجل. لا تكن كالمنبت لا ظهرا اه اه ابقى ولا ارضا انقطع - [01:06:06](#)

ولا ارضا آآ قطع عليكم بالدجة اه ويعني ولا تستعجلوا النبي العسكري كان ينظر له مثالا في السفر يعني ويقصد به ويقصد به العبادة

يعني اه ثم حدد يعني يجب يجب ان تحدد الحيز - [01:06:40](#)

حيز التنفيذ الزماني والمكاني فخلاص انه انت الصلوات هذي فرائض مثلا تحدد العدد المطلوب النوافل وشوي شوي لا تستعجل على

نفسك تحدد الخاتم المطلوبة اه 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 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 شغال في الدوام قالوا له صلاة الظهر يلا صلاة الظهر يركض

صلى في المصلى ورجع اخ مكمل الدوام - [01:07:20](#)

ما ينفع كذا لم تكن لم يجعل حيزا لانقا حيزا زمنيا لانقا بالصلاة اه ولذلك القرآن شف يقول فاقروا 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 حتى ما تمل هذه النفس شيئا فشيئا - [01:08:04](#)

لان الهدف بعيد المدى هو ليس الهدف تحقيق مكاسب لحظية وقتية هدف هو ان تصبح هذه النفس محلا قابلا لتلقائيا 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 تترقى تترقى ما تتوقف عن الترقى

لكن بتدرج وهدوء واستجد مع الوقت انه انت 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 الاربعين غير انت على عمر الخمسين غير انت على عمر ستين -

[01:09:15](#)

اه ويعني ان شاء الله تكون مفيدة هذي للناس. هذا ما يتعلق القاعدة الثانية وهي قاعدة طول الصلحة والكثافة التعبدية جميل.

الثانية. الثالثة اللي هي؟ الثاني نعم. ايه. الثالثة اللي هي ما يتعلق بطريقة اداء العبادة. الطمأنينة والارخاء ذكرتها في البداية. صحيح -

[01:09:31](#)

وش معنى هذي اي نعم هذه مهمة جدا انه يعني هو اصلا بداية المشروع كان بدأ عندي من حديث الذي يسميه الفقهاء حديث المسية

لصلاته. او يمكن تسميته حديث الطمأنينة في الصلاة - [01:09:51](#)

الرسول صلى الله عليه وسلم جالس مع الصحابة في المسجد آآ اما في درس او نفسر لهم آيات او يقرأ لهم شيء او يتناقشون في

قضية معينة او الله اعلم - [01:10:08](#)

فدخل احد الصحابة غير المعروف من الصحابة غير المعروفين يعني اسمه لم يذكر فدخل وكأنه كأنه يعني يصلي تحية المسجد والنبي صلى الله عليه وسلم كأنه يلاحظه فلما انتهى من الصلاة واراد ان يدخل معهم في في الحلقة في الحلقة - [01:10:19](#)

قال النبي صلى الله عليه وسلم شيء غريب قال ارجع فصلي فانك لم تصلي الصحابي مسكين من احترام النبي صلى الله عليه وسلم ما ناقش فرجع وصلى النبي صلى الله عليه وسلم يراقبه - [01:10:36](#)

والحلقة مكتملة والناس يعني الحلقة شغالة يعني فلما خلص رجع اراد ان يدخل فقال عليه وسلم ارجع فصلي فانك لم تصلي الصحابي ايضا توقير النبي صلى الله عليه وسلم احتراماً له لم يناقشه ولم يسأله كيف ما كيف ما - [01:10:51](#)

هذا ليس من الادب فرجع وصلى المسكين رجع مرة ثالثة قال النبي صلى الله عليه وسلم ارجع فصلي منك ان تصلي فبكل ادب ولطف وتوقير قال يا رسول الله والله ما احسن غير هذه الصلاة يعني انا هذا اللي اعرفونه - [01:11:06](#)

فعلمني ما علمك الله او فعلمني الان ما هو الخطأ الفظيع الذي ارتكبه هذا الصحابي الذي جاء عن النبي صلى الله عليه وسلم يقطع الحلقة ثلاث مرات ويرجى هذا الصحابي ثلاث مرات - [01:11:22](#)

ويحكم على صلاته بانها صلاة باطل. ما هو هذا الامر هذا واضح من طريقة تعليم النبي صلى الله عليه وسلم ماذا علمه النبي صلى الله عليه وسلم؟ لم يعلمه كيف يصلي انما اعلمه شيئاً واحداً 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 تصلى الصلاة بهدوء وعدم عجلة - [01:11:57](#)

فالنبي صلى الله عليه وسلم شرح له هذه الطريقة سنشرحها الان نحن الطمأنينة والارخاء لكن قبل هذا لو سألت المستمعين الان سؤالاً سريعاً كم تستغرق ركعتا السنة بالدقائق وهذا امر انا اشتغلت عليه كنت اجلس في المسجد معي الجوال واحسب - [01:12:15](#)

توسط صلوات الناس فلاحظت في فروق كثيرة جداً ثم بدأت ارجع الى الفقهاء وأسألهم ما 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 يقيس كم يصلي ركعتا السنة ثم يبدأ يحاكم هذه هذه العدد على ما ما سنذكره بعد بعد قليل - [01:12:55](#)

الرسول صلى الله عليه وسلم قال ان الرجل ينصرف يعني من صلاته ولم يكتب له الا عشر صلاته اه تسعها ثمنها سبعة سدسها خمسها آ ربعتها 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 او ثلاثين بالمئة الطمأنينة اه يعني اه سنشرحها من من خلال حديث هذا الصحابي الجليل جزاه الله عنا خيراً يعني - [01:13:31](#)

وعن المسلمين اه النبي صلى الله عليه وسلم قال له اشياء مثلاً قال له ثم ارفع حتى بالمناسبة الصحابي اذا يعني ما ترك سجود ولا ترك ركوع فقال له ثم ارفع حتى تطمئن قائماً - [01:13:55](#)

اذا هنا الاطمئنان مع الاعتدال في القيام ثم ثم اركع حتى تطمئن راکعاً يعني الاطمئنان مع الركوع ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً يعني اطمئنان في السجود ثم ارفع حتى تطمئن - [01:14:14](#)

اه اه ساجداً يعني الجلسة بين السجدين ثم افعل ذلك في صلاتك كلها. الحديث هذا له رويان روايات كثيرة واهتم به المحدثون البخاري ومسلم واصحاب السنن والمسانيد مثلاً من الروايات - [01:14:33](#)

مهمة لنا نحن في علم النفس الاسلامي حتى تطمئن مفاصله حتى يستوي قائماً حتى تطمئن راجعاً حتى تعداد ساجداً حتى تطمئن جالساً فيسجد فيمكن وجهه يعني جبهته من الارض حتى تطمئن مفاصله - [01:14:48](#)

ويسترخي فيستوي قائماً على مقعده ويقيم صلبه حتى يأخذ كل عظم مأخذه وصف دقيق يسجد حتى يمكن وجهه ويسترخي في الركوع واذا اذا ركع 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 بطريقة مفصلة دقيقة جداً لان الموضوع مهم عند

النبي صلى الله عليه وسلم فجاء من عندنا فاحذنا من هذا الحديث مفهوم الطمأنينة والارخاء - [01:15:34](#)

او طمأنينة العضلات وارخاء المفاصل فمثلا كل ركن 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](#)

والسكينة والطمأنينة الخارجية لهذا احد انواعها. احد انواع الطمأنينة الخارجية والظاهرية هذا النوع مثلا في القيام اذا اردنا ان نرجع بين الطمأنينة والارخاء في القيم كيف ان الانسان يرخي ما هي 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 نسمي هذا الوضع التشريحي ان

يرخي الكتفين ويرخي المرفقين بدون شد وبدون آآ ان يكون يعني آآ في وضعية النائم - [01:16:32](#)

في الركوع ايضا اذا ركع الناس يتفاوتون في الانحناء. بعض الناس انحناءه اه يعني كأنه كأنه يعني اه اه مئة وخمسة وعشرين درجة

وبعض الناس لا المفترض ان يكون قريبة قريبة من التسعين درجة. قريب من التسعين درجة - [01:16:54](#)

آآ اذا ركع 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 سبحان الله

كأنه يعني كأنه لسعة كذا يسجد يقوم يقوم بسرعة لا هو السجود - [01:17:31](#)

ان تنزل بكامل الثقل على الارض بدون ضغط اضافي لكن كامل ثقلك تشعر جسمك كله نازل الان. يعني كل جسمك مسترخي ها اه

واذا 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 وارتخاء العضلات. النوع الثاني طمأنينة الهيئة. او الحركة يعني بحيث ان

من رآه يشعر ان هذا يؤدي طقوس عبادية وبعض المؤلفين المعاصرين تكلم عن هذا لما كان لما كان يتكلم عن رحلته في السفينة -

[01:18:43](#)

قلما جلست اصلي لما كنت اصلي في السفينة بدأ الناس يرمقوني ويراقبونني ماذا يفعل هذا تخيل لو ان هذا كان يصلي بسرعة

يمكن الناس ما يدرون ماذا يفعل يتوقعون يوصل للرياضة - [01:19:04](#)

لكن لو كان يصلي بهدوء وركادة حنا نقول ركادة ها؟ لنصلي بهدوء وهيئته هيئته طمأنينة الهيئة المقصود بها آآ الهيئة العامة والانتقال

بين بين الالركان آآ طريقة وضع اليد 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 كأنه ساقط قال ونيزك ساقط وداد يقوم كأنما لسعته عقرب لا يعني تقوم بهدوء

والانتقالات بالذات مهمة يعني تنزل بهدوء ترتفع ترتفع هدوء - [01:19:58](#)

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

النهي عن افتراش افتراش في السجود ليس ليس هيئة عبادة هذه - [01:20:17](#)

آآ التخصر او النظر بالعين او الاقعاء المذموم او التثاؤب في الصلاة او اه يعني انشغال في الصلاة بتسوية الحصى او باللعب بالثوب او

بطرف الثوب او الشماع الان صار مشكلة - 01:20:33

الناس ينشغلون به كثيرا ووردت تشبيهات حيوانية مثل مثلا نقر الغراب التفات الثعلب بروك البعير اقعاء الكلب النوع الثالث من الطمأنينة وطمأنينة 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 والمعاصي 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 الطمأنينة والراحة وايضا ما هي طريقة النطق ولا تجهر بصلاتك ولا تخافت بها واذكر ربك في نفسك تضرعا وخيفة ودون الجهر لابد تحرك الشفتان - 01:21:33

ويحصل نوع من الهمس الذي تسمعه انت في في نفسك ولا يسمعه من هو بجوارك وقاعدة الهمس هذي مهمة جدا يعني حتى النبي صلى الله عليه وسلم لما كان كما قلنا قبل قليل انه كان يمر على الصحابة - 01:21:54

بالبيوت في الليل فمر على بيت ابي بكر فرأى صوته منخفضا ومر على صوت عمر رضي الله عنه فرأى صوته يعني عاليا فقال يا ابا بكر ارفع صوتك قليلا يا - 01:22:10

قال اخفي صوتي قليلا. فواضح ان الهمس مهم جدا في بالمنظور في العبادة في الاسلام اقل درجة هي تحريك الشفتين لابد تحرك الشفتان التي بعدها المخافة المخاطبة كانك تسمع نفسك - 01:22:20

ثم الجهر تسمع تسمع من هو من هو بجوارك التوسط ما بين المخافة والجهر ولا تجهر 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 ظابط جيد يعني في نظري ايوا طبعا نحن حنتكلم عن الفريضة الان اما في قيام الليل ربما ان الصوت يكون مرتفع اكثر اكثر من الهمس قليلا بحيث انه من يكون بجواره قد يسمع - 01:23:01

لك هذا في قيام الليل الانسان يصلي الصلوة وهو وهو يعني منفرد النوع الرابع من الطمأنينة هو طمأنينة الزمن وهنا يأتي رقم اربعة طمأنينة الزمن يعني ما تستعجل لو لو اردنا ان نحسب صلاة النبي صلى الله عليه وسلم بالطريقة التي ذكرناها - 01:23:20

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

فاذا قلنا خمس تسبيحات يعني اقل من ذلك الحد الادنى اربع دقائق ولذلك قلنا خمسة في اربعة بمعنى انه من القواعد الجيدة تساعدك على تحصيل الطمأنينة في الصلاة قاعد خمسة في اربعة التي تعني خمس تسبيحات واربع دقائق - 01:23:56

تصلي السنة السنة 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 لتمرارين استرخاء ولا لغيره - 01:24:17

على ان تطبق الصلاة وقراءة القرآن بهذه الطريقة التي 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 يطيل فيها ويسب - 01:24:38

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

وان القضايا مثلا يعني يعني السرعة المناسبة ولذلك العلماء تجود عندهم مراتب آآ الترتيل والحد والتحقق والتدوير اه والحدز المعقول يمكن هو اقرب انواع القراءات المناسبة للحدز المعقول هو هو يعني اه - 01:25:17

هو اوروبا ربما يكون هو افضلها اه لان اللي في القرآن ورتل القرآن ترتيلا ليس هو الترتيل العرفي الموجود الان عند القراء الذي هو ترتيل تمطيط القراءات لا الترتيل الذي في القرآن اظنه هو الحدز اقرب ما يكون الى الحدز وابطأ قليلا يعني من الحدز -

او تقريبا من حدا. مع اهمية التفاعل مع الايات وهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يتفاعل مع الايات يعيش مع الايات يعيش جو الايات يقطع التقطيع والمد والتغني يقطع - [01:25:54](#)

يمد بعض بعض الالفاظ التي فيها مدود يتغنى ببعض يعني يطرب صوته يتغنى بالقرآن ومن لم يتغنى بالقرآن فليس منا واحيانا يجهر في بعض في بعض المناسبات فهذا هو كل كل ما يتعلق بقضية قاعدة الطمأنينة والارخاء - [01:26:05](#)

وخلاصتها اهمية الطمأنينة اه اه في الحركة في الهيئة في عدد التسبيحات في الزمن والضابط الجيد فيها قاعدة اربع دقائق في خمس تسبيحات واذا فعل الانسان هذه الطريقة وانا اظن باذن الله باذن الله تعالى على انه سيبدأ يشعر انه الصلاة فعلا تحقق هدفها النفسي النفسي فيه - [01:26:34](#)

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

آآ المتقدمون ما كانوا يستعملون مصطلح التركيز كانوا يستعملون مصطلح حضور القلب وهو بنفس معنى التركيز حضور القلب ان ان ان يعني ان ان ان يكون القلب حاضرا يعني مركزا على ما هو مشغول فيه - [01:27:16](#)

ولا يكون اه اه يعني اه تجلب انتباهه الصوارف الاخرى الخارجية وردت نصوص كثيرة في هذا مثلا يعني مثلا وفرغ قلبه لله النبي كان يتكلم عن آآ نوع من انواع الصلاة فقال من صلى ركعتين كذا وفرغ قلبه لله - [01:27:34](#)

كيف الروح غلبان لهذا هو مقصود الفراغ اللي بيقول لا مقصود به الحضور حضور القلب ان يكون القلب فارغا من اي مشاغل تشغله ومنشغلا بهذا الامر الذي هو فيه الذي هو الصلاة وقراءة القرآن وسماع القرآن والتلاوة - [01:28:02](#)

والعبادة والتعبد الذي هو بالتعبير المعاصر للتركيز يعني يكون مركزا على هذا على هذا الشغل الذي هو الذي هو ملابسه وفي الحديث الاخر 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 ويعني 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 عندنا انه انت حضورك معناها انه 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 متصلا بهذا الامر منفصلا عن الخارج منفصل عن عن الشواغل الخارجية فتكون كأنك كأنك جالس في يعني منشغل بقراءة القرآن ولا تدري ما الذي 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 مركزية القذف في

الاسلام يعني - [01:29:46](#)

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

ان تخشى ان يحظر قلبك ان تركز في هذا المعنى ان تكون مستوعبا معه فهو فناء جزئي. ان صح التعبير وليس فناء كلياً وبهذا ستصبح العبادة وقتا مستقطعا آآ تحصل في راحة البال والذهن من التفكير بهذه المشغلات - [01:30:31](#)

يعني كأنك تسوي كأنك تعمل ريزيت يعني لتشبيهه في فيما يتعلق الحاسب الالي يعني كأنك الان انت يعني جميع المكائن الاخرى المشغلة وركزت اشغلت هذه او شغلت هذه الماكينة المركزة على هذا الامر - [01:30:53](#)

لانه اصلا المطلوب من العبادات ان تكون راحة للذهن من هذه المشغلات لك متى يحصل هذا الامر؟ يعني الناس يستعجلون يريد ان

يصل انا اريد ان اصلي وارتاح من المشاغل. ايه هي ممكن طبعا بس ما تأتي الا بها الا بهذا المشروع الذي ذكرناه - [01:31:14](#)
تأتي اذا جعلت العبادة مشروع حياة لك وتأتي قطعاً تأتي لان الله وعدنا بذلك هل هذا يحصل في حياتنا اصلاً؟ ممكن انسان يصل الى
مرحلة الاتصال والانفصال انا وياك نسويه يومياً يا عم عزام - [01:31:31](#)

ومين نفعل هذا؟ يعني مثلاً تكونون في مجلس خلنا نقول في عرس مثلاً 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 هو مشغل همك وهام لك ومهم بالنسبة لك وممتع
ومستمتع به القى وانت محل قابل له ومنفصل عن هذه المشغلات الخارجية ما تدري عنها اصلاً ما تدري العريس وصل ولا ما وصل -
[01:32:12](#)

وعلى كثير يعني يكون الانسان مثلاً جالس في مجلس بعيدين يسرح في قضية معينة وناس يقول ابو فلان ابو فلان يقول ها وين كان
هو قلب حاضر في مكان اخر. قلبه حاضر في مكان اخر. ايه - [01:32:37](#)

قلبه حاضر في مكان اخر واحياناً يحصل شيء يمكن تسميته الحضور المعكوس يعني انه يصلي الانسان مع الامام لكن قلبهما ليس مع
الامام وليس مع الصلاة. 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 اصلاً ليس ليس يعني ليس مندمجاً لاندمج
الكافي في في العبادة ونأتي مصطلح تفريغ القلب مصطلح تفريغ القلب - [01:33:09](#)

ومصطلح استجماع الحالة النفسية يسمونها اسمية متقدمون الجمعية والجمع يعني مصطلحات عجيبة تحتاج الى تأمل تفريغ القلب
لله انه انه تفريغ القلب من هذه مشاغل الدنيا والشواغل الخارجية وهذا يحصل مع طول الصلوة - [01:33:28](#)

ويحصل ماء تهيئة المحل المكان ذاك الفقهاء مثلاً يهتمون كثيراً بالمكان قبل ما النبي صلى الله عليه وسلم يعني لا البقعة يسمى البقعة
بوقعة الصلاة واهمية البقعة واين تصلي وكيف تصلي في الغرفة ممن 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
للصلاة معناه الدخول الى الصلاة بحالة نفسية ايمانية مختلفة - [01:34:10](#)

الغزالي كان يسميه صرف الهمة الى الصلاة يعني انه انه اه الاولويات الاشياء المهمة الان المهم الان مهم المهم في
هذه اللحظة هو الصلاة ليس ليس شيء شيئاً غيره - [01:34:29](#)

يعني حتى الحديث مثلاً يقول اذا انت جوعان يا اخي ومرة جوعان لا لا تصلي كل ها وبعدين صل عشان تكون ترك للصلاة عليه اذا
انت يعني اه اه محتاج الى دورة المياه اذهب دورة المياه وتتوظأ ثم تعال - [01:34:47](#)

ليش؟ ليش هادا الاهتمام من الشريعة بهاد الامر؟ لأ الصلاة لازم تيجي وانت مستعد لها مهتم له مفرغ قلبك لها. يعني ما عندك مشاغل
ولذلك صلاة الظهر عند الموظفين من اسوء انواع الصلوات لانه اصلاً يكون دوام - [01:35:04](#)

ويروح بسرعة ويرجع بسرعة الظهر والحين صلاة العصر مع الدوامات الطويلة الان صلاة الظهر والعصر ومثلها صلاة الفجر مثلاً اذا
صار الانسان يسهر في الليل ما يقوم لصلاة الفجر اصلاً الا متعباً مرهقاً ويا الله يصلي ويرجع - [01:35:21](#)

قد تفوته الصلوات احياناً من المصطلحات اللي كان يهتم بها المتقدمون ايضاً آ مصطلح الحبة 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 هذي ان ان القلب والذهن - [01:36:02](#)

اه والعقل لديه هذه القدرة سبحانه الله على الانشغال باشياء كثيرة جداً. اما حاضرة او غائبة اما قديمة او مستقبلية اما حقيقية او
متخيلة فالذهن عنده هذه القدرة ولذلك لابد 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 بالهداوة بالهداوة هنا مثلا انت بطريقك الى الدوام او الى زيارات اجتماعية او الى مناسبة تمر دائما على محل معين - [01:36:49](#)

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

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

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

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

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

ما انت تلاحظ كثير من كبار السن كبيرات السن خلاص يعني وصل الى مرحلة معينة لكنه يتحسر على السنوات الماضية فكلمنا حصل هذا الامر مبكرا كلما كان احسن للانسان طبعاً - [01:38:32](#)

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

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

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

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

المشكلة غالباً هي من الاسترسال معهم يعني كان بالعامية انك تعطيه وجه يعني فتعطيه وجه فيدخل تستضيفه فيدخل استضافته بمعنى انك تسترسل معه ولذلك مهم جداً القطع السريع لكل ما انتهت تقطع كل ما انتهت 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 تتصارع لا تتسارى مع الوسواس لانه - [01:40:25](#)

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

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

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

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

يعنى العلم النفسى يهتم كثيراً بالانفعالات الخوف الفرح الغضب الى اخره لكن هناك احوال اخرى كثيرة هناك ظواهر نفسية كثيرة

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

الايمانية مهمة جدا - [01:41:53](#)

مهمة جدا ولذلك سنركز عليها ما هي وكيف وكيف نحصل كيف نحصل عليها اولا الوصول الى هذه المرحلة مهم جدا لتحقيق الفائدة

النفسية بل بل هو اصلا مهم يعني هو مهم لانه مهم في في معايير الايمان والتدين - [01:42:15](#)

الوصول الى الى الى الى اعلى درجات يعني اعلى درجات الايمان والترقي فيها مرتبط بتحصيل هذه الاحوال الايمانية ويأتي هنا

مفهوم قسوة القلب القلب القاسي. القلب القاسي يعني القلب الذي ليس فيه هذه الاحوال الايمانية - [01:42:35](#)

ليس في هذه الاحوال الايمانية التي فالدخول في الاحوال الايمانية يعني الاستغراق في العبادة حتى يشعر حتى ينشط هذه الاحوال

الايمانية نشط الخشوع ينشط الخشية ينشط المحبة ينشط 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](#)

والارضاء مهم جدا لتحصيل السكينة والطمأنينة فان تحصيل هذه المشاعر الايمانية والاحوال الايمانية مهم جدا ايضا تحصيل الفائدة

النفسية بل انه اصلا يعني كثير من الثقافات استعجلت وابتكرت وابتدعت اشياء في العبادات والطقوس وازافت اليها اشياء لهدف

تحسين هذا هذا - [01:43:29](#)

معنى هذا الامر وهو وهو الاحوال الداخلية القلبية فمثلا هناك طوائف يضيفون الطرب والرقص المهم بعض الممارسات الجماعية

الهدف منها تكثيف تسريع حصول تحصيل هذه هذه الاحوال الايمانية الداخلية لكن لا هذا خطأ - [01:43:49](#)

خطأ ليس؟ خطأ ليس خطأ؟ لانه لانه لا يحقق الهدف المطلوب تتحول العبادات الى كأنها طرب اخر بموسيقى او او بغيرها. بل انه

بعض بعض يعني الديانات كثير كثير من الديانات والثقافات يضيفون الموسيقى الى العبادات - [01:44:11](#)

وبعض ايضا الطوائف تضيف الموسيقى الى العبادات الهدف هو هم يعرفون ان هناك احوال داخلية يجب من المهم جدا تنشيطها فهم

يستعجلون في ذلك لكن لا الطريقة الصحيحة بتحسين هذه الاحوال الايمانية هي الترقى والتدرج وتدريب القلب على ان ينشط

وتحصل منه هذه هذه الاحوال الايمانية بدون - [01:44:26](#)

الاضافات التي هي تحصل من اي ممارسة طربية اخرى المشاعر هذه الاحوال الايمانية 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 الالهية - [01:44:50](#)

ما يتعلق بالتعظيم والخشوع حالة العبد مع مع مع المعبود. افتقار انكسار. افتقار الانكسار الثانية الاحوال المرتبطة بالمعية شعور

احوال الشعور بقرب الله سبحانه الاحساس 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 -

[01:45:46](#)

الانكسار رقة القلب البكاء ايوا هذي هذه الاحوال الايمانية مهم جدا تنشط لكن في قضية في الروح وفي القلب عموما انه ليس مثل

النفس النفس لحوجة وتطالب اما القلب او الروح - [01:46:08](#)

ساكنة اذا انت اعطيتها ما تريد قبلت منك ونشطت اذا تركتها تتركك ولذلك لذلك ليس على الناس خوف من ان نفوسهم تتوقف مثلا

عن طلب الطعام او الشراب او الجنس او اللهو او اللعب لان هذه النفس لحوجة طلابة - [01:46:32](#)

لك على الناس خوف من ان يغفلوا عن هذه الاحوال الايمانية لان القلب لا يطلب الا اذا دربته على ذلك في اصل مرحلة الاشتياق

الاشتياق معناه اني ابدي اطلب منك - [01:46:54](#)

قال لك يومين ما صليت ما صليت الليل لك يومين ما قرأت قرآن لكن هذا لا لا يحصل مباشرة انما يحصل مع مع مع التدريب وبعض

الناس يقول انا قلبي قاسي لماذا لا ابكي يعني هي هي - [01:47:08](#)

هي مجموعة عوامل توفيق من الله سبحانه وتعالى لكن هي مجموعة عوامل ومشروع عمر اشتغل عليه وباذن الله تحققه المفهوم

قسوة القلب القرآن المقصود فيه القلب الذي لا تنشط فيه هذه الاحوال الايمانية اللي ذكرناها - [01:47:26](#)

لا تتحرك فيه هذه الاحوال الايمانية من الخشية والخشوع والرقعة والمحبة والناس والسكينة والطمأنينة ومن الاشياء التي تساعد على

ذلك آآ التخضع وتقمص الحالة ان الانسان كما في حديث عمر - [01:47:44](#)

اه ان كان بكيت والا تبكيت فيعني التباكي الدخول في الحالة تدريب النفس على ذلك من الاشياء المهمة الدعاء اسألك خشيتك في

الغيث والشهادة فالانسان يسأل الله سبحانه وتعالى هذه هذه الاحوال الايمانية يسأل الله سبحانه وتعالى - [01:48:07](#)

اه تحصيل هذه هذه الاحوال الايمانية من الايات قول الله تعالى انا شئنا ناشئة للذي هي اشد وطنا واقوم قليلا الناشئة يعني الناشئة

هي الصلاة التي تنشأها تنشأها بعد النوم - [01:48:29](#)

ناشئة الليل هي صلاة الليل اتكون بعد النوم تنشئها انت بعد الليل طب ما هي اشد وطنا واقوم قليلا يعني اشد وطنا انها

مثل لما تضع لما تمشي في الصحراء وتضع القدم على القدم تماما مطابقة لها - [01:48:50](#)

كأن كأن القدم تضعها على القدم او هناك قدم سبقتك او اذا كنت انت اول من يمشي اشد وطنا اذا وضعت قدمك من جاء بعدك يجد

البصمة واضحة يعني يجد - [01:49:09](#)

فالوطء واضح يعني اشد وطنا يعني وقع الوقع القرآن في الليل على القلب افضل من غيره واقوى مقيلا يعني انه احسن في الحفظ

وفي الفهم اقوى مقيلة يعني افضل الاقوى يعني افضل وقيل يعني الافضل في الفهم والتدبر ولذلك لذلك - [01:49:24](#)

لذلك قيام الليل له قيمة كبيرة جدا في الاسلام وهو ايضا له قيمة نفسية ايضا كبيرة تحصيل الفائدة النفسية اه من العبادات مرتبط

بشكل كبير جدا في في في قيام الليل - [01:49:53](#)

يعني ماذا ابرز ما يكون في القاعدة الخامسة؟ جميل دكتوراه هذا ما يتعلق بالمشاعر الايمانية. الان نجي القاعدة الاخيرة اللي هي آآ

تدبر معاني العبادات وش المقصود بها اي نعم - [01:50:08](#)

يعني كمان هي تقريبا ثلاثة امور ما يتعلق بالطمأنينة والاحوال الايمانية 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 جزءا من قناعاتك وقلبك وحياتك اليومية المعاني هنا يأتي من مصطلح التدبر افلا يتدبرون القرآن تدبر هو نوع من

انواع الفهم زائد عن الفهم العادي لان التدبر هو معناه انك تفهم تسمع الجملة او الاية - [01:50:51](#)

تفهم معناها تفهم مرادها ويحصل اثرها عليك لان تدبر من من الدبر يعني من العواقب او الاثار او التوابع لهم فتحصل اثار الاية عليك

او ان تفهم انت اثار الاية ومعاني الاية - [01:51:21](#)

التي انت مطالب بان تفهمها وهي موجودة في هذه الاية والمقصود هنا هو الحصول الاثر المعنوي للقرآن او للعبادات او للاذكار الالفاظ

التي تقال المعاني التي تقال في العبادات مثلا في الصلاة ما الذي عندنا؟ عندنا امرين عندنا امران اللي هو قراءة القرآن والاذكار اذكار

الصلوات - [01:51:39](#)

فكيف كيف نفهم هذه المعاني اه نتدبرها او كيف يشهد القلب هذه المعاني كيف يصل القلب الى مرحلة الشهود بحيث تؤثر فيه معاني

القرآن فاذا قرأ الاية اثرت فيه ليس ليس الاثر بمعنى الاثر الروحاني فقط له مشاعر او الانفعالات لا - [01:52:01](#)

حتى المعاني تؤثر فيه فاذا قرأ الايات المرتبطة بالتوكل تؤثر فيه. اذا قرأ الايات المرتبطة بالرضا تؤثر فيه. اذا قرأ الايات المرتبطة

بالعفو والصفح تؤثر فيه اذا قرأ الايات المرتبطة بالجنة والنار تؤثر فيه. اذا قرأ الايات المرتبطة بسيرة النبي صلى الله عليه وسلم

والصحابة تؤثر فيه - [01:52:24](#)

والى ما لا نهاية من الايات الكثيرة جدا المعاني الكثيرة جدا في الايات او في الاذكار مثلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا

كثيرا طيبا مباركا فيه ملى السماوات والارض وملك ما بينهما وملك ما شئت من شئ بعد - [01:52:47](#)

هذه المحامد العظيمة لله انطباعها على النفس ان ان فعلا يصل الانسان الى مرحلة يشعر فعلا انه اه بمعنى الحمد والرضا لله والشكر لله يستشعر النعم لما يقول الحمد لله يفهم معناها ويتدبر معناها يعني يستشعر النعمة التي عنده - [01:53:07](#)

فيصبح يرى النعم موجودة ولا يتسخطها ولا يتذمرها ولا يتشكى ولا يرفع سقف مطالبه الكثيرة جدا بحيث ما يرى ما يرضيه شيء ولا اشيع من هذه من هذه النعم الايات عموما يعني الايات او الازكار فيها مجموعة معاني سنمر عليها بعد قليل ان شاء الله - [01:53:27](#)

لكن التدبر او الفهم هو الحضور مع التركيز اللي ذكرناه قبل قليل ايضا القدرة على الفهم تدرك المعاني الموجودة في هذه في هذه الالفاظ والاذكار وهو ايضا مرة اخرى مرة اخرى مرتب بطول الصلة طول الصحة مع العبادة - [01:53:52](#)

وايضا طلب العلم اعتياد الرجوع الى كتب التفسير مثلا او شروح الاحاديث ما معنى ما معنى سمع الله لمن حمده؟ وظهرت كتب كثيرة في معاني الالفاظ في القرآن مختصرة وسهلة. ممكن الانسان يقرأها - [01:54:13](#)

يعني يفهم ومما يساعد على ذلك ايضا ما يمكن تسميته مرة اخرى المواطأة اللي هو يعني القراءة لاجل الفهم او السماع لاجل الفهم لذلك النبي صلى الله عليه وسلم له طريقة معينة في القراءة - [01:54:29](#)

جملة جملة يردد يتفاعل اللي جاءت اية عذاب استعاذ منها اذا جاءت اية رحمة طلب من الله الرحمة لذلك الصحابة كانوا يقولون لتلاميذهم لا تهزوا القرآن هذا كهذا الشعر ولا تنثروه نثر الدقل الدقل والتمر اليابس. التمر - [01:54:45](#)

نثر حركوا به القلوب ولا يكن هم اهم احدهم اخر السورة اللي وردت عن ابن مسعود رضي الله عنه ايضا من الطرق او المفاهيم المهمة جدا هنا مفهوم الاستحضار - [01:55:07](#)

اذا كان الاستشعار في في الاحوال الايمانية والمشاعر فالاستحضار هنا القدرة على لحظ المعاني المؤثرة في الايات والفهم والتوقف والتأمل ليس المطلوب هو الغوص في المعاني الاشارية العميقة لا لا لا هو فهم المعنى الاساسي من القرآن - [01:55:23](#)

او من الذكر او من الاية او احيانا انت يصير عندك اولاد مثلا بعد اوراد ما بعد الصلاة تبدأ مثلا استغفر الله استغفر الله ما تدري 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 تجعل الانسان فعلا يعني يستحضر انه يوقف عند لا ينثرها نثر الدقل كامل وقف يتوقف - [01:56:03](#)

فالتوقف من القضايا المهمة جدا استغفر الله بعدين يوقف شوي بدا التسبيحات يتوقف شوي اية الكرسي والمعوذات تتوقف شوي هذا التوقف بين المراحل يساعد على الاستحضار و المعاني الموجودة الموجودة في - [01:56:22](#)

سواء في القرآن او في اذكار الصلوات هي تدور حول مجموعة قضايا اساسية التوحيد دائما التركيز على التوحيد لا اله الا الله لا شريك له الحمد الحمد يتكرر كثيرا حمد الله الاقرار بالنعمة - [01:56:48](#)

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

لان لانه الان لاحظ معي الان المشهد يعني بعد ما اجتمعت هذه النماذج قواعد الستة كيف النموذج مكتمل الان انه ان تهين المحل القابل مع طول الصحة وكتابة تعبدية ثم تحصل اربعة امور اساسية جوهريّة - [01:57:29](#)

الطمأنينة في العضلات حضور القلب اللي هو التركيز الاحوال الايمانية للمشاعر الايمانية والمعاني تتدبرها بهذا يعني يكون الانسان قدم يعني حقق 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 وليته اربع ساعات بعد عسى الله ينفع بما نسمع. اه اذا في كلمة ختامية ترى بمناسبة اه نختتم بها الحلقة. والله ما ادري 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 عموما آا الاهتمام بهذه

الجوانب. الجوانب الدينية والايمانية وآآ ترك هذا الوهم الوهم الذي يعشعش 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 آآ 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 والسكينة والطمأنينة عن جوانب الدنيا كلها اشياء داخلية ولعلي ان شاء الله يعني ونحن 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. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. جزاك الله خير دكتور - [01:59:28](#)