

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 الله وصحبه اجمعين السلام عليكم جميعاً ورحمة الله تعالى وبركاته. أهلاً وسهلاً 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 بعلم النفس في العبادة لما ندرس العبادة في علم النفس ما علاقة العبادة بالصحة النفسية في علم النفس الاسلامي نؤمن ايماناً كبيراً بان الجانب الديني جزء اساسي من النفس. وبالتالي فهو جزء اساسي من دراسة النفس ومن علم النفس - 00:00:45

اما اقصاء دراسة الایمان والتدين والعبادة من علم النفس الموجود حاليا الان فهو اختيار غربي بناء على تفاصيلهم هم وهو لا يناسبنا لا يناسبنا. لا بد من دراسة الایمان ولابد من دراسة العبادة من منظور نفسي. هذا هو المدخل النفسي الذي - 00:01:12
به هذه السلسلة التي ربما تكون في ربما ثمانى حلقات ما الوظيفة النفسية للقرآن؟ ما الاثر النفسي الذي نسعى لتحصيله؟ ما هو
الهدف؟ ما الهدف من: دارستنا نحو: للعبادة ما: 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 وتفاعلاتها 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 وتعزيز التدين تحقيق مرضا
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 عموماً الصلوات والقرآن. وبالمناسبة سيكون تركيزنا ان شاء الله في في هذه السلسلة على الصلاة والقرآن تحديداً تحصيل التأثير الروحاني الشعور بالسكينة والراحة النفسية عند سماع القرآن او قراءته عند الصلاة عند الذكر تكلم - 00:02:20

العلماء كثيراً عن حاجة الإنسان إلى الصلاة والقرآن والعبادة إنها مثل حاجته إلى الطعام والشراب والتأثير النفسي للقرآن أنواع هناك
التأثير المباشر الفوري من السكينة والهدوء والاسترخاء وغالب الناس يطلب هذا النوع من التأثير المباشر تجدهم مثلاً يشغلون تسجيلات
قرآن هادئه تريح العاصفه لآخره لكن - 00:02:45

يكون الهدف النفسي المستهدف هو - 00:03:12

اثر نفسي طويل المدى من طول الصحبة مع العبادة والصلوة والقرآن. لأن الاثير 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 ان طلب الفائدة النفسية من العادات مشروع والله سبحانه وتعالى يعني وصف القرآن بأنه 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 في صلاة الخيل تحركت فالنبي صلى الله عليه وسلم قال تلك السكينة تنزلت - 00:04:03

تنزلت بالقرآن. اذا الهدف هو ان يصل الانسان الى مرحلة الروحانية ورقة القلب والخشوع والسكينة الداخلية والاسترخاء والصفاء القلبي والراحة النفسية بحيث تفيده العبادة في في التنفس عند الازمات والضغط تفيده في خفض التوتر وتخفيف القلق والاكتئاب تساعدك على تعديل - 00:04:20

السلوك وضبط الانفعالات كما في في النصوص انها تنهاء عن الفحشاء والمنكر. اذا اه هناك مجموعة اشياء آآ ان تنفعك لدى الانسان المعايير المشاعر سنتكلم عن المعايير المشاعر 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 وليس فقط محصورة ابي الحزن او القلق لا. هناك احوال اخرى ومظاهر اخرى من السعادة - 00:05:05

الداخلية المعنوية من ضمنها وجود هذه المشاعر اليمانية. 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 مع هذه السلسلة آآ يتعلم الانسان كيف يستفيد من عبادته في في حياته اليومية اذا مرة اخرى كون ان هناك سعادة ذات مصدر ديني - 00:05:42

هذا لا يعني ان الایمان والتدين والعبادة لا يفيد في الحزن والاكتئاب لا هو يفيد هو يفيد في تحقيق السعادة ذات المصدر الديني ويُفيد ايضاً في في علاج الاكتئاب والحزن باذن الله تعالى. ايضاً من الفوائد النفسية للعادات انها تساعدنا في ضبط الاخلاق وفي ضبط الانفعالات - 00:05:58

اتوا الى اخره وهذى اهداف تفصيلية ليس مجال الحديث عنها في هذه السلسلة لكن في هنا شيء سؤال مهم جداً الحقيقة انه 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 العبادة سواء الصلاة والقرآن لا تتحقق النتيجة الا بشروط معينة - 00:06:35

لابد من اكمال الشروط ولذلك نحن نقول ان الصلاة حتى تكون مفيدة 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 العبادة 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 العبادة وانه جيد العبادة وانه كثير العبادة لاحظ هنا جمعنا بين الحسن والكثرة ايكم احسن عملاً وفي الآية الاخرى اذكروا الله ذكراً كثيراً. فكلا من الحسن والكثرة كلها - 00:07:33

اه اه مطلوبات اه اه كلها مطلوبات في في العبادة. ونحن كما قلنا سنركز باذن الله تعالى في هذا اللقاء في هذه السلسلة على على آآ 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 الأخرى. ما الذي يميز العبادات الاسلامية؟ عن عن باقي العبادات او باقي باقي العبادات في الديانات الأخرى - 00:08:15

اول ميزة في العبادات الاسلامية وهو محور التوجه القصد هو انا نحن عبادتنا متوجهة لله 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 الله معبد. الفرق الثاني ان العبادات في الاسلام جزء من منظومة دينية متكاملة. يعني لا يمكن فصلها وجعلها رياضة روحية مستقلة لغير المسلم. يعني اليوجا مثلا يمكن فصله. لكن العبادات الاسلامية لا يمكن فصلها. لماذا؟ لأنها جزء -

00:09:00

من منظومة اه مرتبطة ديانة. ايضا من المعاني المهمة الفروق المهمة هو هو ان اه مفهوم الترقي الروحاني. الترقي محانى في الاسلام هو ترقي في درجات العبودية لله. المشاعر التي نحصلها هي مشاعر ايمانية مرتبطة بالله. وليس عندنا اشياء -
00:09:20 كما هو في الديانات الديانات الأخرى. انما العبادة في الاسلام هو الترقي في درجات العبادة. سنشرح الان آآ القواعد التي بنينا عليها هذه السلسلة اه كيف نعزم الاثر النفسي من العبادات عموما؟ والصلوة والقرآن تحديدا -
00:09:40

آآ سنشرع عدة اشياء الاول سنتكلم عن التهيئة النفسية والمحل القابل وصلاح الخارج اه اثنين سنتكلم باذن الله عن الكثافة التعبدية وطول الصحبة ثلاثة باذن الله سنتكلم عن القاعدة الثالثة وهي الحضور حضور القلب -
00:09:58

وطرد الهوا جس الرابعة باذن الله سنتكلم عن القاعدة الرابعة وهي تحصيل المشاعر الایمانية القاعدة الخامسة باذن الله ستكون عن آآ تحصيل آآ او فهم التدبر وفهم المعاني الایمانية. 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 القائم على خير والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته -
00:10:35

00:10:57 -