

العبارة والنفس - د. خالد بن حمد الجابر - الحلقة 4 - هل تؤدي

العبارة بطريقة مفيدة نفسياً؟

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم. اللهم صلي على محمد. السلام عليكم جميعاً ورحمة الله تعالى وبركاته. اهلاً وسهلاً بكم مرة أخرى في هذه الحلقة الجديدة في سلسلة العبادة والنفس وهي ضمن مشروع آآ من عدة سلاسل ان شاء الله في علم النفس الاسلامي اسأل الله ان 00:00:05 يوفقنا ويسعدنا في تحقيق ذلك. وهو يدور حول موضوع -

واساسي كررناه كثيراً. كيف يمكن لعلم النفس الاسلامي ان يساعدنا على ان نستفيد نفسياً من العبادات. اسأل الله ان يطرح البركة والقبول والنفع والفائدة هذه هي حلقتنا الرابعة. سيكون حديثنا باذن الله عن القاعدة الثالثة في تحصيل السكينة النفسية من 00:00:30 العبادات. وهي طريقة اداء العبادة -

ودور هذه الطريقة في تحصيل الفائدة النفسية من العبادات نبدأ بـ اهمية طريقة اداء العبادة. النبي صلي الله عليه وسلم قال 00:00:50 صلوا كما رأيتوني اصلی ولذلك الصلاة الصلاة مثلاً لابد ان تؤدي الصلاة بطريقة صحيحة. القرآن يجب ان يقرأ القرآن - 00:01:16 بطريقة صحيحة ونحو ذكرنا في حلقة سابقة ان الفائدة النفسية من العبادات لا تتحقق الا اذا اكتملت الشروط ومن اهم الشروط كيفية اداء العبادات. بالنسبة للصلاحة اهم نقطة واهم قضية هي الطمأنينة -

اه هي الطمأنينة. ولماذا قلنا الطمأنينة؟ لأن الطمأنينة هي المرحلة الاولى وهي الأساس والمنطلق. وهي التي علمها النبي صلي الله 00:01:36 عليه وسلم في حديث المسيح صلاته لم يعلمه شيئاً اخر علمه الطمأنينة لماذا ركز على الطمأنينة؟ لأنها هي المفتاح الاول - وهذا تمرير سريع. سأسألكم الان هل حسب الواحد منكم كم تستغرق منه ركعتنا السنّة دققتين دقيقة اربع دقائق اقل واكثر طيب 00:01:54 سنعرف الان كم كان كم كان تستغرق صلاة النبي صلي الله عليه وسلم في النافلة العادية؟ لماذا؟ لأن الطمأنينة عليها ادلة كثيرة -

جداً ووردت في روايات كثيرة منها مثلاً حديث ان الرجل ينصرف ولم يكتب له الا عشر صلاته. تسعها ثمنها سبعها سدسها خمسها 00:02:19 رباعها ثلثها نصفها ايش معنى هذا الحديث؟ معناه ان الانسان يعني لا يكتب له من الصلاة الا عشرة بالمائة تسعه بالمائة عشرين بالمائة الى خمسين بالمائة -

وفي بعض الروايات اكمل النبي صلي الله عليه وسلم يعني كانه يقول ان هناك هناك فئة قليلة من الناس من تصل الى كمال الاستغراق من الحضور الذهني كامل الخشوع من اول الصلاة الى اخرها. سأأخذ سنتكم الان عن حديث المسيح صلاته لانه هو - 00:02:48

المحور في هذا في هذا المكون الاساسي وهو قاعدة الطمأنينة النبي صلي الله عليه وسلم كان في المجلس كان في المسجد ودخل 00:03:08 رجل وصلى ثم جاء يسلم على النبي صلي الله عليه وسلم كان النبي صلي الله عليه وسلم مع مجموعة من الصحابة يحدّثهم -

فدخل هذا الرجل فقال له النبي صلي الله عليه وسلم ارجع فصلي فانك لم تصلي لاحظ معي هنا يعني يعني الرجل كان كان يصلى في طرف المسجد ثم جاء يصلى فعل ذلك ثم جاء يسلم على النبي صلي الله عليه وسلم فعل ذلك ثلاث مرات لاحظ - 00:03:28 مرة اخرى ان هذه نصيحة عامة امام الناس ومع ذلك فعل النبي صلي الله عليه وسلم مثل هذا النوع من النصيحة العامة امام الناس

لامر مهم جدا الرجل في المرة الثالثة قال يا رسول الله والذي بعثك بالحق لا اجيد غيره فعلماني - 00:03:45

فعلمه النبي صلى الله عليه وسلم طيب ماذا كانت المشكلة؟ هل الرجل مثلا ترك سجدة؟ ترك ركوع؟ نسي قيام ابدا المشكلة انه لا يطمئن. لم يكن يطمئن في صلاته - 00:04:03

ولذلك قال له ثم ارفع حتى تطمئن قائما يعني الاطمئنان مع الاعتدال ارکع حتى تطمئن راكعا يعني الاعتدال مع الاطمئنان مع الرکوع او الاطمئنان مع الرکوع ثم اسجد حتى تطمئن ساجدا. يعني الاطمئنان مع السجود - 00:04:17

ثم ارفع حتى تطمئن ساجدا ثم افعل ذلك في صلاتك كلها. هذا الحديث له روايات كثيرة في البخاري ومسلم وجمع الروايات مهم جدا لأن لأن جمع الروايات يساعدنا على فهم الطريقة النبوية في الصلاة. يعني مثلا من الروايات - 00:04:37

حتى تطمئن مفاصله حتى يستوي قائما حتى تطمئن راكعا حتى تعتدل ساجدا حتى تطمئن جالسا فيسجد فيمكن وجهه يعني جيشه من الارض حتى تطمئن مفاصله ويسترخي فيستوي قائما على مقعده ويقيم صلبه حتى يأخذ كل عظم مأخذ - 00:04:54

يعني كيف كيف يأخذ كل عظم اخذها؟ وهذا نسميه احنا في الطب الوضع التشريحي يعني هو اريح الاوضاع للانسان ايضا في السجود يسجد حتى يمكن وجهه ويسترخي في الرکوع يامكن يديه من ركب امكنا من ركبتيه في وصف صلاة النبي صلى الله عليه وسلم. ثم ثم هصر ظهره حتى يعود - 00:05:19

تكون فقار آآ الى مكانه. اذا هذه هي الطمأنينة. طمأنينة الارخاء نحن عندنا عدة عدة ا نوع من الطمأنينة. الطمأنينة الاولى

طمأنينة الارخاء او طمأنينة العضلات. يعني ارخاء العضلات والمفاصل الاعتدال - 00:05:43

واقامة الصلب كيف يحصل هذا؟ كل ركب له طريقته في الاسترخاء يعني مثلا في القيام وانت قائم تصلي لابد ان ترخي الكتفين بعض الناس اذا صلي وهو شاد يعني تحس انه شاد الكتفين له ارخي الكتفين ارخي الكتفين - 00:06:01

الارخاء الطبيعي وليس ارخاء النائم بحيث تنزل ب بحيث تنزل اليدي ينزل الكتفين يرتاح يعني لماذا تصلي وانت مشدود؟ ارخي ارخي في الرکوع ايضا بعض الناس اذا رکع اما لا يكمل الرکوع يعمل انحناء بسيط او يعمل انحناء او ينحني انحناء شديد جدا لا لا لا الرکوع ترك - 00:06:19

ترکع تقبض على الركبتين يكون الظاهر معتدلا او تعود الفقار الى مكانها يعني يعني تشعر وکأن ثقل الجسم طبيعي بدون ضغط بدون ضغط اضافي. ايضا السجود بعض الناس اذا سجد اما يلمس الارض لمسا خفيفا او يضغط بقوة يشد على يديه وعلى وعلى - 00:06:41

وعلى كتفي وعلى فخذه ايضا لا لا نص الحديث حتى يجد حجم الارض يعني يضع ثقله على الارض بدون ضغط زيادة بدون ضغط اضافي ايضا في الجلوس بين سجدين. تجلس وانت ترجع كل مفصل وعضلة الى وضعها الطبيعي ما تجعلها مشدودة. لا الكتفين مشدودة ولا للمرفقين مشدودة - 00:07:01

ولا اليدين ولا القدمين ولا الرجلين هذا هو ضابط الارخاء. وهذا الضابط باذن الله يريحك ولا تحتاج بعده لا الى تمارين ترخاء ولا الى غيره. النوع الثاني من انواع الطمأنينة طمأنينة الافعال طمأنينة الهيئة والحركة - 00:07:24

وضابطها الواضح ان يظهر على المصلي السكون والهيئة الخاشعة بحيث بحيث انه من راك يعرف ان هذا الرجل او هذه المرأة على هيئة سكون وانه ايضا في عبادة. يعني حتى لو كان من غير المسلمين سيشعر ان هذا الرجل يؤدي نوع من انواع العبادات - 00:07:42

وايضا يدخل فيه الخشوع حتى في كل حتى في كل فعل او تلاحظ مثلا في السنة وضع اليدين على اليدين على اليدين اليسري لماذا انه ادعى لظهور الخشوع - 00:08:01

عدم الحركة لماذا الحركة ممنوعة؟ حتى تظهر صفة وهيئة الخشوع. حركة اليدين في التكبيرات يعني بعض الناس اذا جاء يكبر كانه يعني كانه ماذا يهش او شيء لا يعني التكبير كما ورد في السنة يرفع ذراعيه حذو المنكبين - 00:08:14

ايضا الانتقالات خشوع الانتقالات ماذا نقصد بالانتقالات؟ الانتقال من القيام الى السجود او من من السجود الى الى القيام بعض

الناس يعني يسجد وهو واقف انه يسقط سقوطاً كأنه ملدوغ من عقرب اذا جاء يقوم كأنه ملدوغ من عقرب. لا يا اخي اذا اردت ان تسجد تسجد بهدوء - 00:08:32

بدأت ان ترفع ترتفع بهدوء وفي السنة وردت افعال كثيرة من هي عنها تنافي طمأنينة الافعال مثلا الالتفاتات بغير حاجة رفع وصل الى السماء افتراض الذراعين في السجود التخصر النظر بالعين لما يلهي ويشغل الاقعاء المذموم التثاؤب في الصلاة كف - 00:08:56
الشعر او الشوب عن الانشغال بالملابس آعكس الرأس في الصلاة تغطية الفم السدل الانشغال تسوية الحصى صلاة نقر الغراب تلك سريعة يعني او او الالتفاتات الشغل حركة سريعة يصلى او ايقاع الكلب النبي صلى الله عليه وسلم وصف وصف وصف بعض انواع الصلوات - 00:09:19

السيئة بهذه الانواع اما نقل الغراب او الالتفاتات الشغل او اقعاء الكلب او بروك بروك البعير. النوع الثالث من من انواع الطمأنينة طمأنينة التسبيحات والاقوال وهذه مهمة يعني عدد التسبيحات وطريقة نطق الاقوال - 00:09:39

لم يرد عن النبي صلى الله عليه وسلم نص صريح في عدد التسبيحات لكن الصحابة شرحاً ذلك حديث انس يعني كانها قريبة من عشر من عشر تسبيحات. العلماء يقولون اقل الكمال ثالث هذا اجتهاد والا والا يعني وردت ربما وردت فيه بعض البعض اللاثار - 00:09:59

لكن لم يرد فيه نص عن النبي صلى الله عليه وسلم. الحسن البصري يقول الوسط خمس وهذا هو الذي بنينا عليه. خمس تسبيحات وهو قول كثير من العلماء احفظ رقم خمسة هذا لانه سيأتي بعد قليل سنحتاج رقم خمسة بعد قليل سنذكر قاعدة خمسة في اربعة. ايضا من الطمأنينة طمأنينة نطق - 00:10:15

نطق اقوال العبادات نطق الاقوال وسنتكلم ان شاء الله يعني بتفصيل عن عن الدرجات درجات الجهر والهمس. يعني النبي الله سبحانه وتعالى يقول ولا تجهر بصلاتك ولا تخافت بها. ويقول واذك ربك في نفسك تضرعاً وخيفة ودون الجهر خلاص واضح الضابط واضح - 00:10:35

وايضا جاء عن النبي صلى الله عليه وسلم يعني نصوص كثيرة في قضية طريقة مستوى رفع الصوت. ولذلك هنا قاعدة مهمة وهي قاعدة الهمس. نحن نرى انه كي تتحقق الفائدة النفسية من الصلاة يجب ان تكون طريقة نطقك في الصلاة هي الهمس - 00:10:58
طيب ما هو الهمس هناك عدة درجات لطريقة نطق الاقوال. اقل درجة تحريك الشفتين بدون اي صوت والذي لا يحرك الشفتين اصلا يعني يقرأ القرآن اذكر الله او يصلى بدون ما يحرك الشفتين كأنه ما فعل شيئاً يعني هذا عند كثير من العلماء انه لم - 00:11:18
يقرأ ولا يصلى الدرجة التي بعدها في في الصوت هو المخافتة. يعني كانك تسمع نفسك ثم وهو ان تسمع جارك ثم التوسط وهذا هو الهمس. ضابط الهمس ان تسمع نفسك لكن من بجوارك لا يسمع تفاصيل - 00:11:38

وهذا هو تعريف ابن مسعود وغيره من من من الصحابة والعلماء. اذا الهمس هو تحريك الشفتين مع صوت خفيف تسمع تسمعه انت ومن ومن بجوارك لا يسمع وهذه طريقة النطق الصحيحة باذن الله في صلاة في صلاة الفريضة. اما في - 00:12:01
في قيام الليل فممكن ان ترفع اكثر بشرط الا يكون يعني في الغرفة احد تشوش عليه او او الى اخره. طيب الرابع او النوع الرابع من انواع الطمأنينة طمأنينة الزمن - 00:12:21

يعني الثاني وعدم التعلج كم تستغرق صلاة النبي صلى الله عليه وسلم في ركعتي السنة النافلة لاحظ اذا حسبنا عشر تسبيحات او او خمس تسبيحات كم تطلع تقريباً النافلة الركعتين؟ انا حسبتها طوال السنوات الماضية يعني في المساجد اراقب الناس واحسب بالجوال الدقائق وكذا فوجدت ان - 00:12:37

اربع دقائق هي معيار جيد ولذلك خرجنا بقاعدة اربعة في خمسة المقصود اربعة دقائق في خمس تسبيحات. طبعاً هذا في غير قيام الليل لأن قيام الليل موضوعه اخر اه مم لو اردنا ان نحسب صلاة النبي صلى الله عليه وسلم في قيام الليل صلاته اه طويلة لكن نحن المطلوب منا - 00:13:00

في هذا البرنامج ان شاء الله نطبق قاعدة اربعة في خمسة وباذن الله انها ستكون مفيدة لنا. وان تجرب جرب ان تصلي هذه الصلاة

وباذن ناسا ستجد فرقاً كثيراً واضحاً - 00:13:26

اما بالنسبة للقرآن فالتدريب على القراءة الخاشعة كما قلنا في الصلاة التدرب على الطمأنينة في القرآن على القراءة الخاشعة. لماذا؟ لأن القراءة الخاشعة مهمة جداً لتنشيط مشاعر الروح والقلب - 00:13:40

كما ذكرنا الآية واذكر ربك في نفسك تضرعاً وخيبة. تضرع هو التذلل والخضوع وذل العبودية. خيفة يعني مع شيء من الخوف والخشية والاشفاق وهنا ملاحظة لاحظوا معي هنا أن في علم النفس الالكتروني الخوف ليس دائماً مذموماً الخوف هناك خوف محمود ومن الدرجات ومن الدرجات العالية - 00:13:57

الله سبحانه وتعالى وصف مجموعة من المؤمنين إذا سمعوا ما أنزل الرسول ترى أعينهم تفيض من الدمع. إذا ذكر الله وجلت قلوبهم يخرون بيكون ويزيدهم خشوعاً. وآخبار الرسول صلى الله عليه وسلم والصحابة والصالحين في التخشع - 00:14:20
البكاء من خشية الله آآكثيرة مشهورة جداً. طيب كيف أقرأ أنا القراءة الخاشعة؟ هناك عدة أشياء سنمر عليها سريعاً باذن الله. أولاً المناسبة العلماء علماء تكلموا كثيراً عن مراتب القراءة ودرجات الترتيل والحدر والتحقيق التدوير يعني بعضهم يجعل

00:14:40

خمسة وبعضهم يجعل ثلاثة المهم هو هو انه ورتب القرآن ترتيلها الترتيل هو التمهل والترسل والتأني حين القراءة يعني عائشة كانت تصف صلاة النبي قراءة النبي صلى الله عليه وسلم كانت تقول كان النبي صلى الله عليه وسلم يقرأ السورة فيرتلها حتى تكون أطول من أطول منها. وانس كان يقول كانت قراءة الرسول - 00:15:01

الرسول صلى الله عليه وسلم ما يعني بهداوة وهداوة. الأمر الآخر التفاعل مع الآيات لا بد من التفاعل تتفاعل مع الدعاء مع مضمون الآية اذا مررت اذا مرت بآية عذاب تستعيذ بالله اذا مررت بآية نعيم تسأل الله نعيم اذا مررت بآية على المتقين تسأل الله ان تكون منهم - 00:15:24

ايضاً من القضايا التقطيع والمد والتغني وهذا وردت فيه نصوص كثيرة ايضاً الجهر في قراءة القرآن وتكلمنا عنه قبل قليل في في الصلاة فلا نعيده بهذا نكون انتهينا مما اردنا الحديث عنه في هذه الحلقة وما التوفيق الا من عزيز الرحمن نكمل في الحلقة القادمة القائم على خير - 00:15:44

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - 00:16:11