

العبادة والنفس - د. خالد بن حمد الجابر - الحلقة 4 - هل تؤدي العبادة بطريقة مفيدة نفسيا؟

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم. اللهم صلي على محمد. السلام عليكم جميعا ورحمة الله تعالى وبركاته. اهلا وسهلا بكم مرة اخرى 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 يوفقنا ويسددنا في تحقيق ذلك. وهو يدور حول موضوع - [00:00:05](#)

واساسي كررناه كثيرا. كيف يمكن لعلم النفس الاسلامي ان يساعدنا على ان نستفيد نفسيا 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 العبادات. وهي طريقة اداء العبادة - [00:00:30](#)

ودور هذه الطريقة في تحصيل الفائدة النفسية من العبادات نبدأ بسم الله اهمية طريقة اداء العبادة. النبي صلى الله عليه وسلم قال صلوا كما رأيتموني اصلي ولذلك الصلاة الصلاة مثلا لابد ان تؤدي الصلاة بطريقة صحيحة. القرآن يجب ان يقرأ القرآن - [00:00:50](#) بطريقة صحيحة ونحن ذكرنا في حلقة سابقة ان الفائدة النفسية من العبادات لا تتحقق الا اذا اكتملت الشروط ومن اهم الشروط كيفية اداء العبادات. بالنسبة للصلاة اهم نقطة واهم قضية هي الطمأنينة - [00:01:16](#)

اه هي الطمأنينة. ولماذا قلنا الطمأنينة؟ لان الطمأنينة هي المرحلة الاولى وهي الاساس والمنطلق. وهي التي علمها النبي صلى الله عليه وسلم في حديث المسبب صلواته لم يعلمه شيئا اخر علمه الطمأنينة لماذا ركز على الطمأنينة؟ لانها هي المفتاح الاول - [00:01:36](#) وهذا تمرين سريع. سأسألكم الان هل حسب الواحد منكم كم تستغرق منه ركعتا السنة دقيقتين دقيقة اربع دقائق اقل واكثر طيب سنعرف الان كم كان تستغرق صلاة النبي صلى الله عليه وسلم في النافلة العادية؟ لماذا؟ لان الطمأنينة عليها ادلة كثيرة - [00:01:54](#)

جدا ووردت في روايات كثيرة منها مثلا حديث ان الرجل ينصرف ولم يكتب له الا عشر صلواته. تسعها ثمنها سبعة سدسها خمسها ربعها ثلثها نصفها ايش معنى هذا الحديث؟ معناه ان الانسان يعني لا يكتب له من الصلاة الا عشرة بالمئة تسعة بالمئة عشرين بالمئة الى خمسين بالمئة - [00:02:19](#)

وفي بعض الروايات اكمل النبي صلى الله عليه وسلم يعني كانه يقول ان هناك هناك فئة قليلة من الناس من تصل الى الى كامل الاستغراق من الحضور الذهني كامل الخشوع من اول الصلاة الى اخرها. سنأخذ سنتكلم الان عن حديث المسبب صلواته لانه هو - [00:02:48](#)

المحور في هذا في هذا المكون الاساسي وهو قاعدة الطمأنينة النبي صلى الله عليه وسلم كان في المجلس كان في المسجد ودخل رجل وصلى ثم جاء يسلم على النبي صلى الله عليه وسلم كان النبي صلى الله عليه وسلم مع مجموعة من الصحابة يحدثهم - [00:03:08](#)

فدخل هذا الرجل فقال له النبي صلى الله عليه وسلم ارجع فصلي فانك لم تصلي لاحظ معي هنا يعني يعني الرجل كان كان يصلي في طرف المسجد ثم جاء يصلي فعل ذلك ثم جاء يسلم على النبي صلى الله عليه وسلم فعل ذلك ثلاث مرات لاحظ - [00:03:28](#) مرة اخرى ان هذه نصيحة عامة امام الناس ومع ذلك فعل النبي صلى 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 فعلمي - [00:03:45](#)
فعلمه النبي صلى الله عليه وسلم طيب ماذا كانت المشكلة؟ هل الرجل مثلا ترك سجود؟ ترك ركوع؟ نسي قيام ابدا 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 اركع حتى تطمئن راکعا يعني الاعتدال مع الاطمئنان مع الركوع.
او الاطمئنان مع الركوع 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 لان جمع الروايات يساعدنا على فهم الطريقة النبوية في الصلاة. يعني مثلا من الروايات - [00:04:37](#)

حتى تطمئن مفاصله حتى يستوي قائما حتى تطمئن راکعا حتى تعتدل ساجدا حتى تطمئن جالسا فيسجد فيمكن وجهه يعني جبهته من الارض حتى تطمئن مفاصله ويسترخي فيستوي قائما على مقعده ويقيم صلبه حتى يأخذ كل عظم مأخذه - [00:04:54](#)

يعني كيف كيف يأخذ كل عظمة اخذها؟ وهذا نسميه احنا في الطب الوضع التشريحي يعني هو اريح الاوضاع للانسان ايضا في السجود يسجد حتى يمكن وجهه ويسترخي في الركوع يأمكن يديه من ركب امكن يديه 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 الارحاء نحن عندنا عدة عدة انواع من الطمأنينة. الطمأنينة الاولى طمأنينة الارحاء او طمأنينة العضلات. يعني ارحاء العضلات والمفاصل الاعتدال - [00:05:43](#)

واقامة الصلب كيف يحصل هذا؟ كل ركن له طريقته في الاسترخاء يعني مثلا في القيام وانت قائم تصلي لابد ان ترخي الكتفين بعض الناس اذا صلى يصلي وهو شاد يعني تحس انه شاد الكتفين له ارخي الكتفين ارخي الكتفين - [00:06:01](#)

الارحاء الطبيعي وليس ارحاء النائم بحيث تنزل بحيث تنزل اليد ينزل الكتفين يرتاح يعني لماذا تصلي وانت مشدود؟ ارخي ارخي ارخي في الركوع ايضا بعض الناس اذا ركع اما لا يكمل الركوع يعمل انحناء بسيط او يعمل انحناء او ينحني انحناء شديد جدا لا لا لا الركوع ترك - [00:06:19](#)

تركع تقبض على الركبتين يكون الظاهر معتدلا اه تعود الفقار الى مكانها يعني يعني تشعر وكأن 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 فخذة ايضا لا لا لان نص الحديث حتى يجد حجم الارض يعني يضع ثقله على الارض بدون ضغط زيادة بدون ضغط اضافي ايضا في الجلوس بين سجدتين. تجلس وانت ترجع كل مفصل وعضلة الى وضعها الطبيعي ما تجعلها مشدودة. لا

الكتفين مشدودة ولا للمرفقين مشدودة - [00:07:01](#)

ولا اليدين ولا اليدين ولا القدمين ولا الرجلين هذا هو ضابط الارحاء. وهذا الضابط باذن الله يريحك ولا تحتاج بعده لا الى تمارين ترحاء 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 رآك 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 الخشوع حتى في كل حتى في كل فعل او تلاحظ مثلا في السنة وضع اليد على اليمنى على اليد اليسرى لماذا لانه 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 او من السجود الى القيام بعض

الناس يعني يسجد وهو واقف انه يسقط سقوطا كأنه ملدوغ من عقرب اذا جاء اذا جاء يقوم كأنه ملجوغ من عقرب. لا يا اخي اذا اردت ان تسجد تسجد بهدوء - [00:08:32](#)

بدأت ان ترفع ترفع بهدوء وفي السنة وردت افعال كثيرة من هي عنها تنافي طمأنينة الافعال مثلا الالتفات بغير حاجة رفع وصل الى السماء افتراش الذراعين في السجود التخصر النظر بالعين لما يلهي ويشغل الاقعاء المذموم التثاؤب في الصلاة كف - [00:08:56](#)
الشعر او الثوب عن الانشغال بالملبس آآ عكس الرأس في الصلاة تغطية الفم السدل الانشغال تسوية الحصى صلاة نقر الغراب تلك سريعة يعني او الالتفات الثعلب حركة سريعة يصلي او ايقاع ايقاع الكلب النبي صلى الله عليه وسلم وصف وصف بعض انواع الصلوات - [00:09:19](#)

السيئة بهذه الانواع اما نقل الغراب او الالتفات الثعلب 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 شرحوا ذلك حديث انس يعني كانها قريبة من عشر من عشر تسبيحات. العلماء يقولون اقل الكمال ثلاث هذا اجتهد والا والا يعني وردت ربما وردت فيه بعض البعض الاثار - [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 واذكر ربك في نفسك تضرعا 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 تحقق 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 يصلي بدون ما يحرك الشفتين كأنه ما فعل شيئا يعني هذا عند كثير من العلماء انه لم - [00:11:18](#)
يقرأ ولا يصلي الدرجة التي بعدها في في الصوت هو المخافته. 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 الى اخره. طيب الرابع او النوع الرابع من انواع الطمأنينة طمأنينة الزمن - [00:12:21](#)

يعني التأني وعدم التعجل كم تستغرق صلاة النبي صلى الله عليه وسلم في ركعتي السنة النافلة لاحظ اذا حسبنا عشر تسبيحات او او خمس تسبيحات كم كم تطلع تقريبا النافلة الركعتين؟ انا حسبتها طوال السنوات الماضية يعني في المساجد اراقب الناس واحسب بالجوال الدقائق وكذا فوجدت ان - [00:12:37](#)

اربعة دقائق هي معيار جيد ولذلك خرجنا بقاعدة اربعة في خمسة المقصود اربعة دقائق في خمس تسبيحات. طبعا هذا في غير قيام الليل لان قيام الليل موزوعه موزوعه اخره 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 وبان الله انها ستكون مفيدة لنا. وان تجرب جرب ان تصلي هذه الصلاة

وباذن ناسا ستجد فرقا آ كبيرا واضحا - [00:13:26](#)

اما بالنسبة للقرآن فالقرآن من المهم جدا التدرب على القراءة الخاشعة كما قلنا في الصلاة التدرب على الطمأنينة في القرآن على القراءة الخاشعة. لماذا؟ لان القراءة الخاشعة مهمة جدا لتنشيط مشاعر الروح والقلب - [00:13:40](#)

كما ذكرنا الاية واذكر ربك في نفسك تضرعا وخيبة. تضرع هو التذلل والخضوع وذل العبودية. خيفة يعني مع شيء من الخوف والخشية والاشفاق وهنا ملاحظة لاحظوا معي هنا ان في علم النفس الاسلامي الخوف ليس دائما مذموما الخوف هناك خوف محمود

ومن الدرجات ومن الدرجات العالية - [00:13:57](#)

الله سبحانه وتعالى وصف مجموعة من المؤمنين اذا سمعوا ما انزل الرسول ترى اعينهم تفيض من الدمع. اذا ذكر الله وجلت قلوبهم يخبرون يبكون ويزيدهم خشوعا. واخبار الرسول صلى الله عليه وسلم والصحابة والصالحين في التخشع - [00:14:20](#)
البكاء من خشية الله آ كثيرة مشهورة جدا. طيب كيف اقرأ انا القراءة الخاشعة؟ هناك عدة اشياء سنمر عليها سريعا باذن الله. اولا المناسبة العلماء علماء تكلموا كثيرا عن مراتب القراءة ودرجات الترتيل والترتيل والحدو والتحقيق التدوير يعني بعضهم يجعل -

[00:14:40](#)

خمسة وبعضهم يجعل ثلاثة المهم هو انه ورتل القرآن ترتيلا 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 اطول من اطول منها. وانس كان يقول كانت قراءة الرسول - [00:15:01](#)

الرسول صلى الله عليه وسلم مدا يعني بهداوة وهداوة. الامر الاخر التفاعل مع الايات لا بد من التفاعل تتفاعل مع الدعاء مع مضمون الاية اذا مرت اذا مررت باية عذاب تستعيز بالله اذا مررت باية نعيم تسأل الله النعيم اذا مررت باية على المتقين تسأل الله ان تكون منهم - [00:15:24](#)

ايضا من القضايا التقطيع والمد والتغني وهذا وردت فيه نصوص كثيرة ايضا 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

القاكم على خير - [00:15:44](#)

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - [00:16:11](#)