

ال العبادة والنفس - د. خالد بن حمد الجابر - الحلقة 5 - حضور القلب

وطرد الهوا جس

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم. السلام عليكم جميعا ورحمة الله تعالى وبركاته. اهلا وسهلا بكم مرة اخرى في هذه الحلقة الجديدة في سلسلة العبادة والنفس وهي ضمن مشروع من عدة سلاسل ان شاء الله في علم النفس الاسلامي - 00:00:05

اه اسأل الله تعالى ان يطرح البركة والقبول والنفع والفائدة. الموضوع العام كيف يمكن لعلم النفس الاسلامي ان يساعدنا على ان نستفيد نفسيا من العبادات هذه هي حلقتنا الخامسة سيكون حديثنا باذن الله عن القاعدة الرابعة في تحصيل السكينة النفسية من العادات وهي حضور القلب وطرد الهوا جس - 00:00:24

نبدأ بسم الله كثيرون يسألون هذا السؤال انا اريد ان اصلی بدون هوا جس اريد ان اصلی انا اكون حاضرا للقلب كيف يمكن لعلم النفس الاسلامي ان يساعدنا في الاجابة على مثل هذه الاسئلة التي يحتاجها الناس في حياتهم اليومية - 00:00:44

ماذا نقصد بالحضور؟ نحن تكلمنا عن الطمأنينة في الافعال لكن هناك حال نفسية اخرى او ظاهرة نفسية اخرى هي ظاهرة الحضور وفي هذا الزمن تسمى التركيز مصطلح التركيز لم يكن مستعملا كثيرا عند متقدمين كانوا يستعملون الحظور حظور القلب اي تفريغ القلب - 00:01:06

وهذا جاء فيه نص عن النبي صلى الله عليه وسلم قال صلى الله عليه وسلم وفرغ قلبه لله وفي الحديث الاخر لا يحدث بها نفسه. وفي الحديث الاخر ايضا قبل عليها بقلبه. وفي بعض الاثار ما يعقل من صلاته - 00:01:27

وبعض الصوفية يستخدمون مصطلح الاتصال والانفصال يعني هي معاني متقاربة هي القدرة على هي هو المعنى ما هو القدرة على ترويض القلب والعقل على جمع الهمة والتركيز في اللحظة الحاضرة - 00:01:45

وهذا هو احد المعاني الصحيحة للحظة الحضور في اللحظة الحاضرة. لأن الحضور في اللحظة الحاضرة له اكثر من معنى واكثر من استخدام. فالمقصود هنا ان اذا فيما انت ملابس له يعني فيما انت مشغول به. هذا هو حضور القلب او حضور الذهن - 00:02:00

لاحظ معي هنا ان التعبير هنا بالقلب لماذا؟ لأن المتقدمين غالبا ينسبون الاعمال الى القلب وليس الى الذهن فيكون حضور القلب وقطع الشروط وهذا هو احد صور العيش في جو العبادة والاندماج والاندماج فيها. وهو - 00:02:18

احد المعاني الصحيحة للفناء اي الفناء في العبادة وليس الفناء عن العبادة لانه لا اصلا لا يوجد فناء كامل ابدا هو دائم افباء جزئي. اذا المقصود هو ان تكون العبادة وقتا مستقطعا في راحة البال والذهن - 00:02:37

راحة البال والذهن من التفكير في امور الحياة وليس المقصود ان تتحول الصلاة نفسها الى مكان وزمن للتفكير اكثر في امور الحياة هي الفكرة انه هو المطلوب هو ان تكون الصلاة آآ راحة من التفكير في مشاغل الحياة - 00:02:55

طيب هل يمكن هذا؟ هل يمكن فعلا الانسان يندمج يعني يعني هل الحضور فعلا ظاهرة نفسية موجودة في حياتنا؟ طبعا كلكم تطبقون ذلك يعني مثلا انت في حياتك اكثر من مرة تصل الى مرحلة الاندماج ومرحلة الحضور. مثلا الاندماج في الجوال - 00:03:15

انت مثلا تطالع الجوال تركز في امر معين تشاهد تتصفح او تتصفح وربما الذين حولك يتتحدثون وانت لا تشعر بما يقولون.

لست لست معهم ما الذي حصل بالضبط؟ انت كنت مندمجا كنت حاضر القلب مع الجوال - 00:03:35

وهذا يحصل مع الجوال يحصل مع التلفاز ايضا انظر للاولاد وللشباب ولغيرهم ممن يلعبون العاب الالعاب الرقمية الالكترونية هذى مندمجين جدا بحيث انهم لا يشعرون اي حتى بما يحصل حولهم. ربما يحدثهم احد يكلمهم احد لا يشعرون بذلك - 00:03:53
اذا ممكن انت تصلي وتصل الى هذه الدرجة بالمناسبة هناك حضور معكوس في الصلاة يعني مثلا انت احيانا تصلي مع الامام فتخرج فيسألك يعني شخص ما ماذا قرأ امام فتقول لها - 00:04:12

ما ادرى لم يقرأ طيب انت الان وانت في الصلاة والامام يقرأ من المؤكد ان الصوت وصل الى اذنك اين كنت انت اين كنت انت كنت مشغول بشيء اخر بحيث انك لم تكن حاضر القلب مع الامام ولذلك لم تركز معه. اذا نستطيع ان نعكس نستطيع ان نحقق هذا الامر - 00:04:27

لكن لا يمكن ان نصل الى درجة مائة بالمائة في التركيز. انت تجاهد نفسك ان تستمر حتى تجاهد نفسك. الى الموت واعبد ربك حتى يأتيك اليقين تترقى مع الوقت يعني تتحسن قدرتك على الحضور مع الوقت تستمر في المواجهة - 00:04:49
من المصطلحات المهمة هنا مصطلح تفريغ القلب واستجماع الحالة النفسية المقصود ان تخصص هذا الوقت للصلاة. تتفرغ عن مشاغل الدنيا تخلى عن الشواغل الخارجية. تهيئ البيئة والجو لتكون الصلاة جاهزة كي تدخل انت فيها. وهذا هو معناه استجماع الحالة النفسية. تفريغ القلب هذا من المصطلحات النفسية الاسلامية - 00:05:06

التي نحن حريصين جدا على ادخالها في علم النفس الاسلامي. وتعويد الناس على سماع مثل هذه المصطلحات الجديدة ومثلها مصطلح جمع الهمة او جمع الاهتمام. مثلها مثلا مصطلح استجماع النفس - 00:05:33

يعني ان يدخل المصلي للصلاه بنية الدخول في حالة نفسية ايمانية مختلفة هذا هو معنى تفريغ تفريغ القلب للصلاه الامام الغزالى رحمه الله يقول صرف الهمة الى الصلاه صرف الهمة. يعني ان تكون الصلاه هي همتك واولوياتك ان - 00:05:49
اذا جهدك ووسعتك وطاقتك للوصول الى هذا الامر فهو تعبير عن مقدار الجدية في تحقيق المطلوب الذي تريده انت وهو وهو اه تحصيل الخشوع في العبادة عموما والصلاه وهناك يعني نصوص كثيرة في هذا اي مثلا النبي صلى الله عليه وسلم نهى ان يصلى الانسان وهو في حضرته طعام - 00:06:11

او يدافع الاخرين لان النفسية ما تقل يعني لا تكون حاضرة ومثل الرجل مثلا يذهب الى الصلاه وقد فاتته الركعة الاولى فنهى النبي صلى الله عليه وسلم عن تركض لكي تلحق الركعة لماذا؟ لان النبي صلى الله عليه وسلم الاهمية عنده - 00:06:37
الاولوية ان تدخل الصلاه وانت بنفسية مستقرة وانت بنفسية هادئة هذا هو المعنى المقصود بتتفريغ القلب والتحضير. ايضا المعاني المهمة هنا الحبوبة مصطلح الحبوبة وتهيأت المكان الحبوبة المقصود فيها اه هو هو تعبير تعبير عن عن طريقة عبادة العابد او صلاة المصلي او او او - 00:06:52

او او طريقة جلوس قارئ القرآن. اه ولذلك اه هناك يعني امور كثيرة تكلم عنها الفقهاء في ادب المشي الى الصلاه الترديد مع المؤذن الدعاء بين الاذان والاقامة احسان الوضعه اسباغ الوضعه الى اخره يعني حتى داخل الصلاه مثلا تكف البصر لا ترفع بصرك الى - 00:07:19

كم تزيل اي شيء يشغلك عن الصلاه. كل هذا كل هذا الهدف منه الوصول الى كانك في حبوبة الذكر او حبوبة القرآن او او الوقت المخصص لقراءة القرآن من القضايا المهمة هنا فهم اشكالية التركيز العقلي فهم اشكالية السرحان - 00:07:38
الله سبحانه وتعالى خلق القلب والذهن والعقل ولديه هذه القدرة انه ينشغل عما هو ملابس له يعني مثلا ان تكون في الصلاه لكنك تفك في شيء اخر تكون في السيارة تقود السيارة - 00:08:02

وانت تقود السيارة بشكل جيد وتصل الى المكان الذي تريده لكنك مشغول بشيء اخر وربما يكون في اثناء الطريق حصلت اشياء معينة او سألك احد مثلا حينما وصلت هل المحل الفلانى مغلق او او او مفتوح؟ ما تذكر - 00:08:17
انت مع انك رأيته اكيد رأيته مدخلاتي البصرية دخلت الى العين لكنك لم تكن مركزا لم تكن حاضر القلب. اذا هذا من خصائص العقل

ان العقل لديه هذه القدرة على القيام بعمل فكري مختلف عن العمل البدني - 00:08:34

اذا عرفنا هذه الاشكالية نستطيع ان نتعامل مع العقل بان ندربه ونعوده على ان يركز في شيء واحد ولا يركز في اكثر من من مشغله من القضايا المهمة هنا المجاهدة والاستمرار - 00:08:50

وكما مررت الاية معنا اكثرا من مرة واعبد ربك حتى يأتيك اليقين لذلك هي هي مسيرة عمر هو مشوار طويل من اين تأتي المشكلة؟ تأتي المشكلة من الغفلة ان يتوقف الانسان عن المجاهدة. وبعض الناس يعني يموت وهو غافل - 00:09:06

لانه لم يتمكن لم تحصل له اليقظة. اليقظة التي تنبه من الغفلة ومصطلح اليقظة ومصطلح الغفلة من مصطلحات علم النفس الاسلامي من ضمن الطرق ان بقية الاركان التي شرحناها او سنشرحها اه تساعد على تحقيق هذا الركن. لان الاركان تتضافر اه - 00:09:25

آآ بعضها بعضها آآ مع بعض يعني مثلا المصطلحات مصطلح المواطأة المواطأة يعني ان يجمع بين النطق باللسان والحضور اه والحضور بالقلب آآ والنطق والبصر ايضا في جمع بين النطق والبصر وحضور القلب - 00:09:45

آآ فهو نوع من انواع استغراق القلب آآ فيما هو فيه والابتعاد عن عن غيره اه من القضايا المهمة الان سنتكلم عنها ان شاء الله التعامل مع الوسواس والوسواس الهواجس والسرحان والشروع الذي - 00:10:10

يمر بالانسان والناس يسألون كثيرا كيف اصلى بدون هواجس لكن في مقدمات مهمة هنا اولا يجب ان تضبط ركن الطمأنينة اذا اذا احسنت ركن الطمأنينة ما بعده يأتي بعد ذلك - 00:10:33

ايضا من القضايا المهمة انه انت تتكلم كثيرا عن او تسؤال كثيرا عن لماذا انا كثير الهواجس اذا تذكر كلامنا في الحلقات الاولى عن قضية عن قضية المحل القابل وصلاح الخارج. انه حياتك العامة تتعكس في في عبادتك - 00:10:51

وعبادتك هي انعكاس لحياتك العامة لذلك يجب ان تنظف قلبك من كثير من المشوشات التي تفسد تحشوه يعني ستسمع اشياء كثيرة وتقرأ اشياء كثيرة وكثير منها تقواهات وكثير منها غير مفيد وكثير منها ليس منه اي مصلحة. هذا اين يذهب هذا؟ يذهب الى القلب - 00:11:14

يحشو القلب فيصبح القلب غير قادر على فين قادر على التركيز والحضور في شيء معين. ومع ذلك هناك اشياء مهمة يعني عملية سريعة مباشرة والذي مضى هو ايضا عملي في - 00:11:34

في التعامل مع الوسواس والهواجس. منها ان تعرف ان الوسواس اصلا كما وصفه الله سبحانه وتعالى الوسواس الخناس يعني الذي يسرعة يرتد مع اول صيحة صيحة عليه فهو ليس قويا اذا - 00:11:50

اذا انت ليست المشكلة في ان ترد عليك هذه هذه المشاغل او هذه الواردات او هذه الوسواس المشكلة هو فيما في في فيما يحصل منك بعد ذلك هل تسترسل معها او لا؟ ولذلك الطريقة المباشرة التي بعد ذلك هي القطع - 00:12:06

ان تكون سريعا انتبه فتقطع تقطع الاسترسال قطع الاسترسال وهذا من المعاني من المصطلحات التي تتكرر كثيرا آآ عند المتقدمين والعلماء يقولون ولا يزال الانسان في صلاته في جهاد هذا هو المعنى هو الجهاد يعني انك انت تأتيك الواردات - 00:12:23

فتقطعها ايضا من من القضايا هنا ان الشيطان توعد انه يستمر في اغواتنا ولذلك نحن اذا استرسلنا مع الهواجس يجب ان ننتبه الى شهوة الاسترسال لان الاسترسال مع الهواجس وهو السرحان فيه شيء من الشهوة فان تقطع تقطع هذه - 00:12:41

من القواعد المهمة قاعدة اذا شردت فارجع يعني كلما سرحت او شردت ارجع مرة اخرى. وهذا من وهذا من معاني جهاد الصلاة كما ذكرنا بعد قليل. وهي اشياء تتحقق مع الوقت يعني للبد من عامل الزمن للبد من المجاهدة والصبر - 00:13:03

النقطة الاخري هي قضية انه لا تتصارع انت مع الهواجس يعني بعض الناس يرفع صوته او او يضغط على اسنانه او يضغط على الحروف لا هذا كله يضر ولا ينفع. هذه الاشياء ان تفعلها تقاوم بها - 00:13:21

هذه الوسواس والهواجس لكنها في الغالب مظرة لا تتصارع معهم. كن هادئا ساكنا. يعني بالعامية شوي شوي. تحايل على الهواجس.

مثلا اذا انت سرحت في الصلاة في - 00:13:36

في في سالفه طولية كبيرة جدا وانتبهت. مباشرة ركز فيما انت فيه سبحان الله سبحان رب العظيم سبحان رب الاعلى او الايات او الاذكار لو تلاحظ معي الاذكار اذكار الصلاة متنوعة - 00:13:51

نفس الذكر يتغير لماذا التنوع هو الهدف منه قطع النمطية قطع النمطية الذي يساعد على قطع الهواجيس من جهة وعلى الحضور في القلب. ايضا الهم ذكرناه في الهمس الذي ذكرناه في في كلام سابق ان الهمس يساعدك على طرد طرد الهواء - 00:14:05

وجيز. انا اعرف بعضكم سيقول جربنا وهذا صعب معيش معيش الحياة هكذا. لابد من مجاهدة لا توجد طرق سحرية لتحصيل التركيز الكامل في الصلاة. هي جهاد ومجاهدة واستمرار وسائل الله تعالى ان يوفقنا جميعا لتحصيل هذه المراتب العليا - 00:14:30

بهذا نكون انتهينا مما اردنا الحديث عنه وما التوفيق الا من العزيز الرحمن. نكمل في الحلقة القادمة القاكم على خير والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - 00:14:52