

# العبادة والنفس - د. خالد بن حمد الجابر - الحلقة 5 - حضور القلب وطرد الهواجس

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 العبادات وهي حضور القلب وطرد الهواجس - [00:00:24](#)

نبدأ بسم الله كثيرون يسألون هذا السؤال انا اريد ان اصلي بدون هواجس اريد ان اصلي انا اريد ان 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 الحضور حضور القلب اي تفرغ 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 مقبل عليها بقلبه. وفي بعض الآثار 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 الحاضرة الحضور في اللحظة الحاضرة. لان 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؟ لان المتقدمين غالبا ينسبون الاعمال الى القلب وليس الى الذهن فيكون حضور القلب وقطع الشرود فهذا 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 انما هو دائما فناء 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 وليس المقصود ان تتحول الصلاة نفسها الى مكان وزمن للتفكير اكثر في امور الحياة هي الفكرة انه هو المطلوب هو ان تكون الصلاة آا راحة من التفكير في مشاغل الحياة - [00:02:55](#)

طيب هل هل يمكن هذا؟ هل يمكن فعلا الانسان يندمج 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 تشاهده تشاهد مقطع او تتصفح وربما الذين حولك يتحدثون 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 هذي 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 ها - 00:04:12

ما ادري لم يقرأ طيب انت الان وانت في الصلاة والامام يقرأ من المؤكد ان 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 المجاهدة - 00:04:49

من المصطلحات المهمة هنا مصطلح تفريغ القلب واستجماع الحالة النفسية المقصود ان تخصص هذا الوقت للصلاة. تتفرغ عن مشاغل الدنيا تتخلى عن الشواغل الخارجية. تهيب 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 مثلا مصطلح جمع الهمة او جمع الاهتمام. مثلها مثلا مصطلح استجماع النفس - 00:05:33

يعني ان يدخل المصلي للصلاة بنية الدخول في حالة نفسية ايمانية مختلفة هذا هو معنى تفريغ القلب للصلاة الامام الغزالي رحمه الله يقول صرف الهمة الى الصلاة صرف الهمة. يعني ان تكون الصلاة هي همك 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 اه تحصيل الخشوع في العبادة عموما والصلاة وهناك يعني نصوص كثيرة في هذا اي مثلا النبي صلى الله عليه وسلم نهى ان يصلي الانسان وهو في حضرته طعام - 00:06:11

او يدافع الاخبين لان النفسية ما تقل يعني لا تكون حاضرة ومثل الرجل مثلا يذهب الى الصلاة 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 الصلاة وانت بنفسية مستقرة وانت بنفسية هادئة هذا هو المعنى المقصود بتفريغ القلب والتحضير. ايضا المعاني المهمة هنا الحبة مصطلح الحبة وتهيات المكان الحبة المقصود فيها اه هو هو تعبير تعبير عن طريقة عبادة العابد او صلاة المصلي او او - 00:06:52

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

كما تزيل اي شيء يشغلك عن الصلاة. كل هذا كل هذا الهدف منه الوصول الى كانك في حبة الذكر او حبة 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 الصلاة لكنك تفكر 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 الفلاني مغلق او او او مفتوح؟ ما تتذكر - 00:08:17

انت مع انك رأيته اكيده 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 ندرجه ونعوده على ان يركز في شيء واحد ولا يركز في اكثر من من مشغلة من القضايا المهمة هنا المجاهدة والاستمرار - [00:08:50](#)

وكما مرت الاية معنا اكثر 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 لم يتوقف لم تحصل له اليقظة. اليقظة التي التي تنبهه 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 والسرمان والشرو الذي - [00:10:10](#)

يمر بالانسان والناس يسألون كثيرا كيف اصلي بدون هواجس لكن في مقدمات مهمة هنا اولاً يجب ان تظبط 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 تسأل كثيرا عن لماذا انا كثير الهواجس اذا تذكر كلامنا في الحلقات الاولى عن قضية عن قضية المحل القابل وصالح الخارج. انه حياتك العامة تنعكس في في عبادتك - [00:10:51](#)

وعبادتك هي انعكاس لحياتك العامة لذلك يجب ان تنظف قلبك من كثير من المشوشات التي تفسده تحشوه يعني ستسمع اشياء كثيرة وتقرأ اشياء كثيرة وكثير منها تفاهات وكثير منها غير مفيد وكثير منها ليس 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 اصلاً كما وصفه الله سبحانه وتعالى الوسواس الخناس الخناس يعني الذي بسرعة 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 فيما يحصل منك بعد ذلك هل تسترسل معها او لا؟ ولذلك الطريقة المباشرة التي بعد ذلك هي القطع - [00:12:06](#)

ان ان تكون سريعاً انتباه فتقطع تقطع الاسترسال قطع الاسترسال وهذا من المعاني من المصطلحات التي تتكرر كثيراً آآ عند المتقدمين والعلماء يقولون ولا يزال الانسان في صلاته في جهاد هذا هو المعنى هو المعنى الجهاد يعني انك انك تأتيك الواردات -

[00:12:23](#)

فتقطعها ايضا من من القضايا هنا ان الشيطان توعده انه يستمر في اغوائنا ولذلك نحن اذا استرسلنا مع الهواجيس يجب ان ننتبه الى شهوة الاسترسال لان الاسترسال مع الهواجيس 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 لابد من عامل الزمن لابد من المجاهدة والصبر - [00:13:03](#)

النقطة الاخرى هي قضية انه لا تتصارع انت مع الهاجوس 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 هادئاً ساكناً. يعني بالعامية شوي شوي. تحايل على الهاجوس.

مثلا اذا ان اذا اذا انت سرحت في الصلاة في - [00:13:36](#)

في في سالفه طويلة كبيرة جدا وانتبهت. مباشرة ركز فيما انت فيه سبحان الله سبحان ربي العظيم سبحان ربي 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 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 معليش معليش الحياة هكذا. لابد من مجاهدة لا توجد طرق سحرية لتحصيل

التركيز الكامل في الصلاة. هي جهاد ومجاهدة واستمرار ونسأل 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](#)