

# كيف نستفيد نفسياً من الصلاة؟ | د. خالد حمد الجابر

خالد بن حمد الجابر

طيب اه بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله. باسمي واسمي جميعا نرحب بكم في هذه الامسية من امسيات اه امسية المظني الرمطانية التي تقدمها اللجنة بس بدنا تنمية اجتماعية فيه - [00:00:01](#)

مدينة تبوك تحت شعار رمضان وصدق للتغيير. نحبيكم من جديد نرحب بضيفنا الدكتور خالد بن حمد الجابر. عضو هيئة التدريس في جامعة الملك سعود للعلوم الطبية استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي في الشؤون الصحية - [00:00:13](#)

الحرص الوطني بالرياض سيكون حديث هذه الامتى باذن الله سبحانه وتعالى حول كيف نستفيد من الصلاة نفسياً؟ اه نرحب بك دكتورنا في الخارج شكركم الله حياكم الله اهليكم الله يحييكم نذكركم في قناتنا ومتابعة حساباتنا على التواصل الاجتماعي ونضيف ايضاً ان هناك مجال - [00:00:26](#)

بس من خلال قناة اليوتيوب على الجانب التعليقات ونوح المجيد بضيفنا حياكم الله يا دكتور والان نبدأ الان بسم الله بسم الله الرحمن الرحيم حياكم الله جميعاً اه كل عام وانتم بخير تقبل الله منا ومنكم شهر مبارك علينا وعليكم - [00:00:47](#)

ونسأل الله ان يرفع عنا هذه يعني الجائحة آآ وسبحان الله يعني برغم ما كان فيها من يعني المشقة والاذى الا انه الحمد لله حصل منها مصالح كثيرة من ضمنها هذا الانفتاح - [00:01:06](#)

كبير على البرامج الجادة والدورات العلمية والاستفادة من تقنية البث عن بعد وهي كانت تقنية موجودة لكن الناس كانوا يعني كانهم يستصعبون هنا او كذا ثم اكتشفنا انها مفيدة جدا وتحقق اهداف كثيرة لعل هذا ربما يحدث نقلة نوعية في في عمل البرامج الجادة بحيث تكون اسهل - [00:01:21](#)

انظر اكثرهم امم المادة كي نستفيد نفسياً او كيف؟ اما كي او كيف؟ نستفيد نفسياً من الصلاة. انا اسمي خالد بن حمد الجابر استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي في الشؤون الصحية بالحرس الوطني في الرياض. اليوم هو الحادي عشر من رمضان الف واربع مئة وواحد واربعين. الموافق - [00:01:41](#)

رابع من مايو الفين وعشرين آآ اود ان اشكر الزملاء القائمين على لجنة التنمية الاجتماعية الاهلية بتبوك. جزاهم الله خيراً على يعني اه الدعوة والاستضافة والترتيب والتنسيق ما شاء الله تبث هي يعني بالتزامن في ايضاً يوتيوب في نفس الوقت وهذه يعني آآ خدمة خدمة جيدة والمادة مسجلة ان شاء الله - [00:02:01](#)

هذه المادة قدمتها يعني كثيراً ولكني ربما هذي اول مرة او اظن تسجل تسجيلاً جيداً يعني بحيث تكون متاحة الحضور فنبداً بسم الله الرحمن الرحيم. اولاً مقدم السريع العبادة بالصحة النفسية - [00:02:27](#)

آآ لماذا لماذا نتكلم عن العبادة من منظور نفسي لدينا مشكلة في العلوم النفسية المعاصرة الغربية لانها في تيارها العام ليس لها اهتمام بالعبادة والدين. نتكلم عن التيار العام هلا هناك تيارات فرعية تهتم بذلك - [00:02:46](#)

مم وايضاً مفهوم الدين والتدين في الدراسات الغربية مفهوم قد لا يتوافق تماماً مع مفهومنا نحن للدين والتدين. لانه عندهم اشبه بما يكون علاقة وجدانية اختيارية مستقطعة اه وهذه الاوصاف كل واحد منها لها معنى - [00:03:04](#)

ولكن الدين بالنسبة لنا اكثر من مجرد علاقة وجدانية واكثر من مجرد علاقة اختيارية واكثر من كونه مستقطع هو هو الدين منظومة منظومة كبيرة آآ منظومة كبيرة هي التي تساهم في تشكيل النفسية. كما ان الوالدين يساهمان في - [00:03:23](#)

تشكيل نفس البناء النفسي للانسان والاسرة كذلك والمجتمع والاعلام. فالدين هو منظومة احد المنظومات الكبرى المؤثرة في اه

التكوين وتشكيل البنية النفسية والبناء البناء النفسي للانسان. وللأسف يعني حتى علماء النفس والاطباء النفسيين والمسلمون

والمعاصرون لديهم يعني في شيء من - 00:03:43

بحكم انهم درسوا يعني في المدارس الغربية. في شيء من النفور او الخوف او التخوف. من التطرق الى الجوانب الايمانية والعبادية.

من منظور نفسي وانا اردت الحقيقة ان ان ابين ان هذه غير الصحيح - 00:04:04

وبالامكان بالعكس من واجبنا نحن متخصصين في العلوم النفسية ان يعني ندلي بدلونا ونتكلم في هذا بوضوح وبطريقة علمية. اتكلم

بطريقة علمية وكلمة علمية تعني انه بناء منهجي مبني على ابحاث وليس مجرد آراء آراءنا آ نظرية - 00:04:18

الفكرة هنا انه اه نحتاج ان نصمم برنامج الاستفادة النفسية من العبادات عموما وان العبادات هي احد المصادر المهمة الاساسية في

تشكيل في تشكيل هويتنا النفسية واحد المصادر المهمة ايضا في اه يعني تحقيق اه - 00:04:40

الصفاء النفسي والراحة الراحة النفسية الفكرة هنا انه آآ يعني آآ يصمم برنامج تدريبي ونحن نعمل عليه الان مع مجموعة من

المتخصصين لتصميم برنامج مدته شهر مثلا تدرب علي طب فيه الانسان على اكتساب السكينة من الجانب الايماني عموما الذي

يشمل الايمان ويشمل ويشمل العبادة ويترقى فيه الانسان - 00:05:03

بالتدريج يتدرب في بالتدريج بحيث يحقق الفائدة النفسية القصوى من من العبادة هذي مراجع طبعا يعني ومراجع اكثر من هذا التي

تكلمت عن عن الصلاة واستفدنا منها كثيرا في القديم وفي وفي الحديث - 00:05:32

البرنامج مصمم على فكرة وجود قواعد سبعة سبعة قواعد هذه القواعد السبعة اه وفيها وتحت القواعد السبعة تفاصيل كثيرة ربما

تصل مجموعها الى عشرين يمكن هذه القواعد السبع اه مهمة لتحسين السكينة والخشوع والروحانية من العبادة. يعني مهمة لتحصيل

الفائدة النفسية من العبادات - 00:05:52

سأتكلم هنا سريعا عن عن يعني العناوين فقط العنوان الاول او الجزء الاول هو تعظيم قدر العبادة انه القاعدة الاولى تعظيم قدر

العبادة واهمية ذلك. القاعدة الثانية الطمأنينة والارخاء القاعدة الثانية المهارات المرتبطة بالتركيز الذهني وطرده الهواجس -

00:06:17

القاعدة الرابعة المرتبطة بالتدبر والفهم لما يقرأ ويسمع القاعدة الخامسة المرتبطة بالاندماج الشعوري والروحاني والخشوع

والقاعدتين السادسة والسابعة هما صلاح الخارج والكثافة التعبدية وسنمر على هذه جميعها ان شاء الله واحدة واحدة ونتدارسها

بإذن الله - 00:06:35

والفائدة النفسية للعبادة هذه مقدمة سريعة. تعتمد على عدة عوامل آآ منها ان تكون العبادة فترة مستقطعة خالصة للعبادة سنتكلم عن

هذا اكثر ان شاء الله وهي قائمة على نظرية الروحانية والحاجة للتعبد - 00:06:59

سنفصل هذا مع الوقت ايضا الفائدة النفسية تعتمد على درجة الاندماج والاتصال وسنكرر هذا كثير الدخول. القدرة على الدخول في

جو مختلف سنتكلم عن هذه ان شاء الله بشكل بشكل - 00:07:14

ناخذ القاعدة الاولى على بركة الله تعظيم قدر العبادة الفكرة هي تعريف تعريف هذه القاعدة هي الجهد المبذول قبل الدخول في

الصلاة ما قبل الصلاة تهيئة المحل القابل والفكرة هنا انه - 00:07:28

اه كل ما كان الدافع للعبادة كل ما كان الدافع للعبادة دافع ايجابي يتضمن الشوق للعبادة والانس للعبادة وكلما كانت قيمة العبادة لديك

عالية ادى هذا الى الدخول بشكل جيد للعبادة مما يترتب عليه الاستفادة النفسية بشكل افضل - 00:07:42

ما هي مكونات هذه القاعدة؟ ست مكونات. الاولى تعظيم قدر الله الثانية فهم وظيفة العبادة في الحياة الثالث الاستحضار واستجماع

الحالة النفسية. الرابع النشاط والاشتياق السابع الاستعداد والتهيؤ السادس المحاسبة مستمرة والوعي اليقظ تأخذها واحدة واحدة

عظيم قدر الله - 00:08:02

كلما كانت قيمة العبادة لديك عالية وهي مرتبطة بقيمة الله سبحانه وتعالى ايضا. تعظيم قدر الله عز وجل وهو مبني على قوة الايمان

كلما اجتمعت هذه الامور كلما ادى هذا الى ان تكون العبادة آآ محققة للهدف - 00:08:24

النفس منها وهو السكينة والراحة والصفاء وخفض التوتر والعلماء منذ القديم كانوا يتكلمون عن قاعدة يسمونها الخشوع ثمرة

التعظيم الخشوع ثمرة التعظيم. يعني انه انه اه اه لكي تخشع لكي تخشع في الصلاة - [00:08:44](#)

آآ لابد ان تكون معظما لمن تخشع له. وهو الله سبحانه وتعالى. مثل الهروي احد كبار العلماء آآ الذين تكلموا في الجوانب النفسية

الدينية تدبينة اللي هي وهو صوفي طبعاً - [00:09:05](#)

يقول انه والهروي هذا هو الذي شرح الامام ابن القيم رحمه الله كتابه في مدارس السالكين لان كتابه لان كتاب الهروي منازل

السائرين شرحه ابن القيم في كتاب اسمه مدارج السالكين - [00:09:20](#)

اه وهو شرح لمنازل السائرين مم يقول سكينة الخشوع عند القيام بالخدمة رعاية وتعظيما وحضورا ما هو طريقة الثلاثية؟ الهروي

دائماً يقسم تقسيمات ثلاثية رعاية وتعظيما وحضورا. رعاية يقصد يقول رعاية - [00:09:34](#)

يقول رعاية يعني تعظيما لقدر الصلاة نفسها وتعظيما هو تعظيم للمعبود وحضوره واحضار القلب فيها آآ مشاهم في المعبود كانه يراه.

الذي يهمننا هنا آآ الاول والثاني رعاية وتعظيما. يعني تعظيم لقدر الصلاة نفسها وتعظيم للمعبود سبحانه - [00:09:53](#)

وتعالى وتعظيم منزلة منزلة الصلاة في قلب المؤمن مهم لانه لان مستوى العلاقة مع الصلاة مستوى العلاقة مع الصلاة احد المحددات

الجوهرية بالفائدة النفسية من الصلاة واه مم اه تفاوت الناس في علاقتهم مع القرآن ومع الصلاة هو اشبه بالمقياس - [00:10:13](#)

ببقي اشبه بالمقياس نحن لا نعرف منازلنا في الجنة لكننا نعرف اعمالنا في الدنيا. وهذي قاعدة طبعاً كما تعرفون اننا نحن لا نعرف

منازلنا في الجنة لان الغيب لم يكشف لنا لكن نعرف اعمالنا في الدنيا فنستطيع لا يستطيع الانسان ان يعرف من خلال اعماله وان

كانت رحمة الله سبحانه وتعالى اغلب واكبر - [00:10:38](#)

هذي احاديث مهمة جدا في اه رفع قيمة الصلاة ابتداء وتعظيم قيمة الصلاة ابتداء اه او اظن احد الحضور مشغل المايك لو لو يغلقه

اذا اذا امكن آآ اه احد الحضور اظن مشغل او - [00:10:59](#)

طيب آآ مثلاً هذا حديث عن ابي هريرة يا فلان ان النبي صلى الله عليه وسلم آآ خاطب احد الصحابة قال يا فلان الا تحسن صلاتك؟

احمل الصحابة لكن يبدو انه من صغار الصحابة او من من من يعني الذين يأتون من خارج المدينة يجلسون اسبوع اسبوعين -

[00:11:21](#)

ثم يرجعون كان كان الناس هكذا يعني من خارج المدينة كانوا يأتون للمدينة يجلسون اياما ثم ثم يرجعون. فهؤلاء اقل يعني علما من

من من كبار الصحابة فقال يا فلان الا تحسن صلاتك - [00:11:43](#)

الا ينظر المصلي اذا صلى كيف يصلي؟ فانما يصلي نفسه في الحديث الاخر منكم من يصلي الصلاة كاملة ومنكم من يصلي النصف

والثلث والرابع والخمس حتى بلغ العشر في الحديث ايضا مثل الذي لا يتم ركوعه وينقر في سجوده مثل الجائع - [00:11:57](#)

يأكل التمر والتمرتين لا يغنيان عنه شيئاً. هذا الحديث مهم لنا من الناحية النفسية. لانه قال مثل الجائع لا يغنيان عنه شيئاً لانه هو ادى

الفرض ما اختلفنا ادى الفرض لكنه لم يستفد شيء لا غنيان عنه شيئاً لم يستفد شيئاً من الناحية النفسية - [00:12:16](#)

لم يستفد شيئاً من الناحية النفسية و اه اه التابعين سألو عائشة رضي الله عنها قالوا حدثينا باعجب شيء رأيته من رسول الله صلى

الله عليه وسلم فبكت وقالت قام ليلة من الليالي فقال يا عائشة - [00:12:35](#)

داريني اتعبد لربي ذريني اتعبد لربي يعني في في في اهمية الصلاة. اذا اذا هذا الاول هو يجب ان تعظم قدر الصلاة ابتداء حتى

يكون الدافع قوي وهذا مترتب على تعظيمك تعظيمك لله سبحانه وتعالى - [00:12:49](#)

الثاني النقطة الثانية في في هذه القاعدة وهي فهم وظيفة العبادة في الحياة واهميتها واهميتها ما قيمة العبادة لديك؟ ما هي

الوظيفة النفسية للعبادة هل يؤديها محبة وشوق ولا او انه يؤديها واجب عليه القيام بها - [00:13:09](#)

وقضية الدافع نحن في الجواب في الجانب النفسي نهتم كثيراً بالدوافع. ما الذي يدفعك لهذا الفعل اذا كان الذي يدفعك للفعل هو

الشوق للعبادة والانس بها وتعظيمها فان النتيجة تكون تكون انك تستفيد من العبادة - [00:13:29](#)

وهذا يجربنا على الكلام على ميكانيكية الفائدة النفسية يعني كيف تحصل الفائدة النفسية من العبادات قبل هذا يعني من تجربتنا في

العبادة وغير العبادة هل العبادات فعلا مفيدة نفسيا يعني هل الواحد اذا كان في كربة او توتر او ضغوط؟ وصلى ركعتين او قرأ القرآن وذكر الله واستغفر هل يستفيد - [00:13:48](#)

هل كل الناس يستفيدون؟ الصلاة مفيدة. لكن الحقيقة انه ليس كل الناس يستفيدون. نفسية وهذا من الواقع ليس لان الصلاة نفسها لا تجذب الطمأنينة والراحة لان هذا فيه نص واضح احنا فيها يا بلال - [00:14:06](#)

ولكن لان السبب لكن السبب لان الناس لا يطبقون الصلاة بشكل صحيح. لا يفعلونها او لا يفعلونها بالقدر الكافي. لا يأخذون حقهم منها كاملة. هذا هو هدف اصلا كل البرنامج هذا. فكرة البرنامج قائمة على ان الناس اذا اذا دربوا على كيف نستفيد من الصلاة نفسيا فانه - [00:14:23](#)

سيحقق الفائدة النفسية بشكل افضل ولذلك قلت هنا انا ان الفائدة النفسية من العبادات مرتبطة طرديا مع جودة العبادة مرتبطة جودة العبادة وهذا يجرنا الى الكلام عن فهم وظيفة العبادة في حياته. ما هي اهدافك من العبادة - [00:14:43](#)

ماذا تحقق لك الصلاة؟ ماذا ستجني من الصلاة طبعا الهدف الاول هو تحقيق العبودية لله والاقتراب من الله وتعميق التدين الصلاة ليست مجرد ليست مجرد فريضة من الفرائض لكنها هي هي المفتاح الاكبر - [00:15:05](#)

للدخول للاقتراب من الله وهي العمود الاعظم لتحقيق وتعميق التدين فهي بالنسبة لك ليست مجرد فريضته ادى وتنتهي انما هي بالنسبة لك وسيلة للاقتراب اكثر من الله التعرف على الله اكثر تقوية الايمان اكثر وهي ايضا وسيلة لتعميق الايمان - [00:15:19](#)

تحقيق تحقيق مرضاة الله ومن اعظم اسباب دخول الجنة رسالة المسلم في الحياة الصلاة الصلاة هي اعظم مقياس للتدين يعني اذا لو اردنا مثلا ان انه صمم مقياس تدين هناك مقاييس كثيرة للتدين. لكن لو جاء واحد قال يا جماعة انا اريد ان اجعل مقياس البين هو الصلاة. انظر اضع اضع مقياس فقط للصلاة - [00:15:40](#)

وبناء عليه احكم على التدين بناء على مجموعة من الاحاديث اول ما يحاسب عنه المرء يعني اه صلاته الى اخره وان كان هذه الطريقة قد لا تكون دقيقة جدا مئة بالمئة لكنها آآ جديرة بالاهتمام انه انه مقدار مقدار - [00:16:07](#)

جودة صلاتك تدل على جودة باقي التدين لديك مقدار جودة صلاتك يدري على جودة باقي باقي الحياة وطبعا اه يدخل في ذلك مغفرة الذنوب وجمع القلب للآخرة وتحصيل الروحانية لله الى اخره. فهذا ما يتعلق بتحقيق العبودية - [00:16:27](#)

الثاني من اهداف الصلاة تحصيل الفائدة النفسية والحياتية يعني انا اعتقد انه يجب يجب ان يكون من ضمن اهدافك من الصلاة انك تحقق الفائدة النفسية والحياتية. سنذكر هذا بعد قليل سنركز عليه اكثر - [00:16:46](#)

قسطرة تمنعها تمنعها تمنعنا السكينة الداخلية الاسترخاء الصفاء القلبي الراحة النفسية تفعيل المشاعر الايمانية. تفيد في التنفيس عند الازمات والضغوط تساعد على خفض التوتر تساعد على تعديل السلوك لكن الذي اصلا قيمة الصلاة عنده ليست ليست ليست مهمة - [00:17:01](#)

وآآ او انه عنده مشكلة او او قد تكون لديه مشكلة في فهم الفائدة النفسية من الصلاة ربما يصلي ليجرب مرة مرتين قد لا قد ما يستفيد هذا كثيرا قد ما يستفيد هذا كثيرا كما في الحديث - [00:17:20](#)

كالبائع يعني التمر والتمرتين ما تغنيه شيء ماذا تغنيه اذا اردت ان تستفيد من الصلاة اعطها فرصة برنامج متكامل مدة شهر تتدرب عليه. ثم اذا تدربت عليه تستمر عليه يصبح نمط حياة لك - [00:17:35](#)

تصبح هذه الطريقة التي سنتكلم عنها في الصلاة نمط حياة لك ايضا من اهداف الصلاة انها محل فاضل للدعاء كما تعرفون انتم اقرب نقطة بشرية للملكوت الاعلى هي في السجود - [00:17:50](#)

كما في الحديث اقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد وهو ساجد فاقرب يعني نقطة بشرية من الملكوت الاعلى هي هي في السجود النقطة الثالثة تحت هذه القاعدة الاولى وهي استجماع الحالة النفسية - [00:18:04](#)

استجماع الحالة النفسية. نحن قلنا قبل شوي قبل قليل التعظيم الدافع الان لاستجماع الحالة. ما معنى استجماع الحالة؟ العلماء يعبرون عنه بتفريغ القلب جمع الهممة جمع الاهتمام استجماع مع النفس عقد العزل كل هذه نفس المصطلحات - [00:18:22](#)

وهي ان يدخل المصلي للصلاة بنية الدخول في حالة نفسية ايمانية مختلفة نية الدخول باستجماع الحالة النفسية معناها نية الدخول في حالة نفسية مختلفة يعني العزم ان تكون العبادة تجربة روحية في اداء العبادات بشكل مختلف - [00:18:35](#)

وهذا يترتب عليه التخلي عن الشواغل الخارجية يترتب عليه صرف صرف الهممة الى الصلاة ان تكون الصلاة هي همتك في لحظة في لحظة الصلاة ان ان تستجمع الحالة في لحظة الصلاة تتفرغ عن مشاغل الدنيا - [00:18:54](#)

وهذا هو معنى هذا هو يعني تعبير عن مقدار الجدية في تحقيق الهدف والمطلوب لذلك ظمنت تدريبات ان ان يتدرب الانسان على هذه الشريعة فقط يعني استجماع الحالة النفسية ايام وايام ثم اذا تدرب عليها يحتاج الى فترة من الزمن اشهر وسنوات حتى تصبح نمطا في حياتها - [00:19:12](#)

كي تصبح نمطا في حياته انه اذا جاء وقت الصلاة خلاص كأنه ينقطع انه ينقطع آآ وسنتكلم عن هذا بعد قليل ان شاء الله والانفصال انه انه كانه يفصل عن الخارج ويدخل في جو جديد مختلف - [00:19:32](#)

النقطة الرابعة في هذه القاعدة الاستعداد والتهيؤ وهي مجموعة من الاداب ذكرها العلماء رحمهم الله نذكرها الان سريعا وهي تساعد على استجماع الحالة النفسية آآ اداب المشي الى الصلاة التردد مع المؤذن والدعاء بين الاذان والاقامة احسان الوضوء وتسميته قبله والذكر والدعاء بعده. الاعتناء بالسواك واخذ واخذ - [00:19:48](#)

الزينة باللباس الحسن النظيف. التبكير وانتظار الصلاة. المشي للمسجد بسكينة ووقار. تسوية الصوف والتراص فيها. الصلاة الى ستره والدنو من هو منع من يجتاز بقربه كف البصر البصر عما وراءه دفع الموانع والشواغل لتصرف عن الخشوع تكدر صفوه ازالة ما ما يشغل - [00:20:09](#)

المصلي من المكان الا يصلي وبحضرته طعام يشتهي. الا يصلي وهو حاقدا او حاقدا. عدم مدافعة الاخبيين الا يصلي وقد غلبه النعاس. الا يصلي خلف المتحدث او النائب وهذه موجودة في كتب الفقه - [00:20:29](#)

ولاحظت انا انه بعض من كتبوا في الخشوع في الصلاة ركزوا على هذه فقط وستلاحظون انه يعني المدارس العلماء الذين كتبوا في باب الخشوع في الصلاة مختلفة بعض المدارس تركز على هذه الشريحة تركز على ما اسميته انا اداب الاستعداد والتهيؤ - [00:20:43](#)

يكتبون ربما يعني ربما تكون غالب الكتابة او الرسالة او المحاضرة في هذه في هذه الشريعة فقط والبعض يتكلم عن المعاني كما بعد قليل. لكن الطريقة التي التي يعني استعملناها في هذه - [00:21:01](#)

بهذه المحاولة هي جمع الجوانب كلها قدر المستطاع وترتيبها وتصنيفها لعل الله تعالى ينفع بها الخامسة ثابتة في هذه القاعدة النشاط والاشتياق سبحانه الله هذه السورة يعني كلكم شاهدتموها او اكثرتم طبعها - [00:21:14](#)

وهي المرتبطة الصلاة في الحرم في ازمة كورونا وكيف ان الحرم اصبح شاغل انه شهرين تقريبا والناس يتكلمون عن اشتياقهم للصلاة في الحرم واشتياقهم للعمرة الى اخره فهذا النشاط والاشتياق - [00:21:33](#)

هو هو امر يترتب على كل الذي سبق فاذا اذا يعني حرصك على ان تصل الى هذه النقطة ان تصل الى مرحلة انه تصلي بنشاط واشتياق وليس بكسل وثقل وزهوما زهوما من المصطلحات يستخدمها المتقدمون. يعني انها ثقيلة - [00:21:52](#)

غير مريحة ولذلك ذكروا كثير من علامات العلامات حب الصلاة من الاهتمام بها عدم تأخيرها او توفيتها التبكير في ادائها الخشوع في الى الى اخره. يعني كل هذه علامات تدل على ان الانسان يحب الصلاة مشتاق لها - [00:22:11](#)

النقطة السادسة والاخيرة في هذه القاعدة الاولى وهي المحاسبة المستمرة والوعي اللي يقف فكل هذه كل هذه النقاط في القاعدة الاولى تعظيم قدر العباد تعظيم قدر الصلاة وينطبق ايضا على بقية العبادات للتعظيم وقدر الصيام - [00:22:26](#)

قيام تعظيم قدر قراءة القرآن تعظيم قدر الاذكار هذه كالمقدمة كالمقدمة كالتهيئة النفسية لما بعدها للقواعد التي بعدها طيب قبل ندخل الى القاعدة الثانية عندي سؤال وهذا اسأله كثيرا في مثل هذه يعني في مثل هذه المحاضرة والدورات - [00:22:43](#)

تستغرق منك ركعتا كم تستغرق منك ركعتا السنة انا اريدك ان تجرب يعني كم تأخذ منك انت في العادة ركعتين السنة طبعها التي قبل الصلاة او التي بعدها اه لماذا اسأل السؤال هذا؟ لان هذا يترتب عليه ما بعده هو القاعدة الثانية المهمة وهي قاعدة الطمأنينة -



ونحن نقصد الطمأنينة هنا الطمأنينة الطمأنينة خاصة وهي طمأنينة في الصلاة وهي طمأنينة الارخاء والاستقرار والاستقرار طمأنينة المفاصل والعضلات سنشرح هذا باذن الله وهذه هي القاعدة وهي قاعدة القاعدة الثانية الطمأنينة والارخاء - 00:23:27 طيب ما تعريفها؟ هي الجزء المتعلق بالطمأنينة الظاهرة وارخاء المفاصل والفقر والعضلات. لانه الطمأنينة الداخلية سنتكلم عنها بعد قليل يعني هي تقوم على فكرة الارخاء وخفض التوتر. ان تكون حالة الانسان وقت العبادة في استرخاء عضلي وخفض للشد -

الصلاة الهادئة وسيلة مفيدة للاسترخاء وخفض التوتر وخفض الشد العضلي ولذلك انا شخصيا ارى مثلا انه تمارين الاسترخاء تمارين الاسترخاء التي انتشرت هذه آآ المشهورة في علم النفس هي في الحقيقة يعني بديل مزاحم في نظري انا بديل مزاحم الطقوس التعبدية عندنا في الاسلام مثل الصلاة - 00:24:08

والذكر وقراءة القرآن. وانا ارى ان ان وانا القاعدة عندي انه اي شيء يزاحم لا نبتعد عنه لا اقول انها محرمة لا طبعا انها غير مرفوضة لا لا وعليها ادلة علمية وكذا اذا طبقت بشكل صحيح. كمان الاسترخاء - 00:24:35

لكن انا انا ارى انه نستطيع او او بالاحرى الذي لدينا من من الصلاة والذكر وقراءة القرآن تحقق اهداف الاسترخاء العضلي المشهور في علم النفس وزيادة وزيادة وهذا البرنامج اصلا صممه - 00:24:51

بناء على هذه الفكرة انه في النهاية تصبح الصلاة تحقق لك الارخاء والاستقرار وخفض التوتر وخفض الشد العضلي الاصل في هذه القاعدة الحديث المشهور جدا عند العلماء حديث الطمأنينة في الصلاة الذي يسمونه المسيء صلاته وانا افضل ان نسميه حديث الطمأنينة في الصلاة - 00:25:11

ما هي مكوناتها؟ اربع مكونات الارخاء والهيئة وعدد التسبيح والزمن واظن في خامس واظن في خامس سيمر معنا الان ماذا نقصي بطمأنينة الارخاء والاستقرار في المفاصل والعضلات هي الطمأنينة الظاهرة التي علمها النبي صلى الله عليه وسلم للصحابي في حديث من الطمأنينة - 00:25:31

لاحظ في حديث الطمأنينة حديث المسيء صلاته وهذا النبي صلى الله عليه وسلم ركز على الجزء الظاهري فقط مم لانه لما شاف الصحابي الحديث مشهور حديث النبي صلى الله عليه وسلم - 00:25:49

اه طيب ايش رأيكم لو انه يعني نحضر الحديث قبل طيب نتكلم في الحديث اول الحديث هذا مشهور ان النبي صلى الله عليه وسلم كان يصلي كان في مجلس مع الصحابة في جلسة اشبه ما يكون بالدرس مع مجموعة من الصحابة. ثم دخل احد الصحابة كما قلنا انه في الغالب من الصحابة الذين - 00:26:01

يعني ليسوا من كبار الصحابة الثابتين في المدينة الذين يعني تعلموا النبي صلى الله عليه وسلم ورأوه ان المغاربة من الناس الذين يأتون كل فترة وفترة فصلى وكانت صلاته سريعة - 00:26:23

النبي صلى الله عليه وسلم قطع الدرس او الجلسة التي كانت مع الصحابة وقال للصحابي هذا قدام الناس كلهم وانا سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يعني ان ان ان يفعل هذا لكن الامر مهم قال ارجع فصل - 00:26:33

فانك لم تصلي الصحابي المسكين يعني تم راح واعاد الصلاة لما سلم قطع النبي صلى الله عليه وسلم الدرس وقال له ارجع فصلي فانك لم تصلي ثلاث مرات الصحابي ذات مسكين يعني هذا اللي يعرفه - 00:26:46

الما فالرابع قال يا رسول الله والذي بعثك في الحق لا احسن غير هذا فعلمني ماذا علمه النبي صلى الله عليه وسلم؟ علمه هذا المذكور في النص من جمعت كل الاحاديث هنا انه كان يركز على الجانب الظاهري - 00:27:01

قال له حتى تطمئن راکها حتى تعتدل قائما حتى تطمئن ساجدا حتى تطمئن جالسا فيسجد فيمكن وجهه قال همام وربما قال جبهته من الارض اللي لما يسجد يعني خلاص ينزل ثقله بدون ضغط ينزل الثقل هذا معنى يمكن الوجه او الجبهة ينزل ثقل جسمه بدون

تطمئن مفاصله حتى يستوي قائما حتى تطمئن مفاصله وتسترخي. فيستوي قاعدة على مقعده ويقيم صلبه. فيستوي قائما حتى يأخذ هذا كل عظم ما اخذه يقيم صلبه فيسجد حتى يمكن وجهه ويسترخي. واذا سجدت فامكن جبهتك من الارض حتى تجد حجم الارض - [00:27:36](#)

نفس اللي قلناه قبل شوي واذا ركع امكن يديه من ركبتيه ثم حصره ظهره حصر حصر ظهره يعني جعل ظهره مستقيما وليس يعني تخيل لا مستقيما حتى يعود حتى يعود كل فقار الى فقاره - [00:27:56](#)

الى مكانه اذا ظابط الطمأنينة المربع الذي على اليسار. ظابط ظابط الطمأنينة من السنة من هذه الاحاديث الاعتدال الاستواء اقامة الصلب الهيئة المعتدلة المستوية عدم الاستعجال ارخاء الجسم والمفاصل كان ينص على هذا حتى حتى اه - [00:28:15](#)

آآ ترتخي وآآ عدد التسبيحات العدد سنذكره بعد قليل. استقرار المصلي في الركن استقرار المصلي في الركن وعودة كل مفصل الى مكانه هذا معنى استرخاء كلمة الاسترخاء نصت عليها بالحديث قال حتى تطمئن مفاصله وتسترخي - [00:28:35](#)

وثقل العضو في حديث يمكن وجهه من من الارض يعني انه ثقل الجسم ينزل كامل. هذا مهم جدا سنشرحه اكثر اذا عندنا الارحاء عندنا الارحاء مش هو الارحاء هذا ارحاء للفقار والمفاصل - [00:28:56](#)

الاعتدال الاستواء الى اخره في كل ركن مثلا قيام لما تقوم وانت قائم يجب ان يكون جسمك مسترخي ليس نائما لكن مسترخي لو تلاحظ ان كثير من الناس مثلا لما يضع يديه هنا يكون شاد كتوف شاد كتفيه - [00:29:13](#)

لا انت يجب ان تنزل كذلك لا تكون نايم لا تنزلها تنزل الثقل تنزل الثقة نزول الثقة هذا مهم ما تكون شاد كثير من الناس يصلي وهو شاد لا انزل الثقل - [00:29:30](#)

انزل انزل انزل الثقة ممكن هنا مثلا ننزل الكاميرا شوي تنزل الثقة ما يكون شاد كذا لا يكون الثقل نازل ومثله في الركوع في الركوع لما يركع لما يركع يركع يعني - [00:29:42](#)

يجعل ثقل ثقل العمود الفقري مسترخي ثقة للعمود الفقري هنا مسترخي. ما يكون شاهد نازل ولا ميت قايم لا يكون يكون كما قال في الحديث حتى هصر ظهره وهذا بالتجربة المستمرة طبعاً انه انه انه هذه الطريقة هي هذه الوضعية هي افضل وضعيات الركوع -

[00:30:04](#)

في الرفع من القيام ايضا مثل القيام في السجود نبداً بالنص واضح انه لما اذا نزلت تضع يديك على الارض آآ تمكن جسمك آآ تجعل الجسم ينزل بثقله بدون ضغط. هذا ضابط مهم. الثقل بدون ضغط - [00:30:24](#)

حتى انت ترتاح الاكتاف والظهر الجزء السفلي من من من الجسم هذا هو ارحاء الفقار والمفاصل ارتحاء المفاصل الثاني قال هنا المربع الذي على اليسار قال الاستقرار كما قلنا تعريفه نزول الثقل الطبيعي للجسم بدون ضغط ولا ولا شد. بعض الفقهاء يقول ولو لحظة الفقهاء لاحظوا اللي هو الفقهاء عموماً لغتهم قانونية - [00:30:42](#)

ويتكلم عن الحالات التي يعني يكون مضطر الانسان فيها ان يستعجل في صلاته ما هو اقل قدر اقل قدر ولو لحظة لكن هذا ليس مقصود الفقهاء رحمهم الله بالعكس الصلاة المهم فيها انك انك يعني تأخذ حقه فيها - [00:31:12](#)

خد وقتك فيها الثاني عكس هذا السرعة العجلة نقل الغراب الديك كما جاء في بعض الاحاديث وشد العضلات والمفاصل. اذا الهدف من هذه الشريحة الان اننا نتعلم الهدف من هذه الشريحة - [00:31:29](#)

اننا نتعلم اه عدم السرعة عدم النقر عدم الشد الارحاء المفاصل والاستقرار اه طيب هذا هذا ما يتعلق بالطمأنينة والارحاء اه هذا الكلام اللي بعده بعض العلماء هو كلام مهم الحقيقة - [00:31:43](#)

كلام مهم ابن تيمية مثلاً يقول اه ابن تيمية يقول انه اه الطمأنينة واجبة في الصلاة وتاركها مسيء باتفاق الائمة لكنهم يختلفون يختلفون هل هم صلاته باطل او غير باطل - [00:32:21](#)

ابن عثيمين رحمه الله رحمة الله تعالى يقول اذا كان الامام لا يطمئن في صلاته طمأنين واجبة فان صلاته باطلة ما ضابط الطمأنينة الواجبة التي تبطل الصلاة باقل منه هو الارحاء والاستقرار الذي ذكرناه قبل قبل قليل - [00:32:36](#)

النقطة الثانية في موضوع الطمأنينة وهي طمأنينة الهيئة والحركة الان انت يعني المفاصل مرتخية كل ركن من اركان الجسم يستقر فيه ما في سرعة ما في عجلة آآ النقطة التي بعدها تأتي طمأنة الهيئة والحركة يعني وتعريفها ان تظهر على المصلي هيئة السكون والهيئة الخاشعة. اذا رآك احد ان تصلي سواء كان - [00:32:52](#)

مسلم ولا غير مسلم يعرف ان هذا يمارس عبادة فيها خشوع يكون يعني هيئته مستعجل وطاير لا يجب ان تكون فعلا الذي يراك من الخارج يشعر انه انت فعلا مستغرق للعبادة - [00:33:21](#)

ودرب نفسك على هذا درب نفسك على هذا واستمر عليه وهو مهم فالخشوع الظاهر في كل فعل اه يؤدي الى الخشوع في الباطن يعني وضع اليد اليمنى على اليسرى النظر الى موضع السجود والى او الى السبابة او يعني مهم انه - [00:33:37](#)

يعني النظر بطريقة تعطي انطبعا لمن يراك انه انت في وضع مصلي لو تلاحظ في المسجد مثلا بعض الناس الذين يصلون تجد ان البعض ما شاء الله تدخل شهد صلاته ما شاء الله مركز ومستغرق وهيئته هيئة مصلي والبعض ما تدري هو يصلي ولا لا البين تأكد اذا ركع عرفت انه يصلي - [00:33:55](#)

وهذه مشكلة حركة اليدين في التكبيرات بعض الناس يكبر كذا الله اكبر لا يا اخي يعني حتى طريقة رفع يعني رفع اليدين في التكبيرات الانتقالات مش معنى الانتقالات الانتقالات هي هي الانتقال من ركن الى الركن مثلا من القيام الى الركوع - [00:34:18](#) او من الركوب الى القيام الى السجود او من السجود الى القيام هذا الانتقال نفسه يجب ان يكون بطريقة آآ خاشعة. بطريقة آآ تشعر بالخشوع. وتشعر ان ليفعل هذا الفعل هو شخص واقف بين يدي العزيز العظيم سبحانه وتعالى - [00:34:38](#)

فلا ينتقل انتقالات سريعة بعض الناس تشوفه يرتفع بسرعة ما ما وهناك اشياء كثيرة ذكرها العلماء رحمه الله امور تنافي السكون وردت في النصوص منها مثلا الالتفات لغير حاجة هذا في العمود الايسر. رفع البصر الى السماء افتراش الذراعين في السجود التخصر - [00:34:59](#)

النظر الى ما يليه ويشبه الصلاة الى ما يليه ويشغل رقاء المذموم عبث المصلي بجوارحه تشبيك الاصابع وفرقتها في الصلاة الاعتماد على اليد في الجلوس في الصلاة التثاؤب في الصلاة كف الشعر او الثوب او او الثوب في الصلاة عكس الرأس في الصلاة تغطية الفم في الصلاة السدل في الصلاة الانشغال - [00:35:19](#)

تسوية الحصى نقر الغراب الديك التفات الثعلب اقعاء الكلب روك البعير. هذه الاوصاف جاءت نقل الغراب السريع الثعلب اللي يعني يسلم بسرعة هذا او او يختلس وهو يصلي يختلس النظر. قاع الكلب ليجلس يجلس على على قدميه ناصبا قدميه - [00:35:39](#) بروك البعير طبعا يختلف فيها بروك البعير هذي هذا ما يتعلق بطمأنينة الهيئة الحركة النقطة الثالثة في هذه القاعدة الثانية وهي قاعدة طمأنينة عدد التسبيحات طبعا سبحان الله لم يرد نص صحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم في عدد التسبيحات -

[00:35:57](#)

يعني هو نفسه صلى الله عليه وسلم لم لم ينص لم يعني ينقل عنه قولاً منه صلى الله عليه وسلم في عدد التسبيحات حديث صحيح. وقالت بعض الاحاديث لكن اللي فهمت الذي فهمته من العلماء ان ان انها كلها ضعيفة. لكن - [00:36:15](#)

لكن برغم ذلك مستفيد استفادة عظيمة من الصحابة الذين نقلوا طريقة صلاة النبي صلى الله عليه وسلم ان تسبيحاته كانت كثيرة وجاء في بعض الآثار الصحيحة انها قريب من عشر تسبيحات - [00:36:31](#)

لما لما التابعين كانوا يسألون الصحابة كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم يصلي وحسبوا عدد تسبيحات النبي صلى الله عليه وسلم فاذا تقريبا عشر تسبيحات ومستفيض عن العلماء ايضا انه اقل الكمال ثلاث تسبيحات - [00:36:46](#)

وكلما زاد افضل والعلماء لاحظتهم انا انهم يعني بعضهم يقول ثلاث بعضهم يقول خمس بعضهم يقول عشر وآآ يعني كثير من السلف كان يقول ان الوسط هو خمس تسبيحات كثير من السلف يقول ان الوصل خمس تسبيحات - [00:37:00](#)

وكأنني لست متأكدا الان نسييت الذاكرة خانتني الان كأن ابن باز قال هذا كان هذا منقول عن الحسن البصري لست متأكدا يرجع الى هذا. اذا عدد التسبيحات مهم وسأخذ عدد التسبيحات هذا الضابط رقم خمسة سأأخذه سأأخذ الضابط هذا خمس تسبيحات -



سنأخذه بعد قليل الرقم خمسة سيكون مهما بالنسبة لنا سنطرح عليكم حصة معينة آآ اظن ان هذه الحصة ستكون مفيدة باذن الله تعالى اه النقطة الرابعة في هذه القاعدة قاعدة طمأنينة طريقة نطق اقوال العبادة - [00:37:32](#)

انه طريقة نطق الاقوال والاذكار مهمة جدا وسنتكلم عن بعض الاشياء هنا مثلا سنتكلم عن الهمس ثم آآ يعني اشياء اخرى. الهمس ما نقصد الهمس الهمس هو درجات يعني كيف تنطق التكبير الفاتحة قراءة القرآن تسبيح الركوع تسبيح السجود الدعاء في السجود الى اخره - [00:37:58](#)

لان لاننا نرى ان طريقة نطق هذه الاذكار مهم حياكم الله اقلطوا تقهوا انا بس ورطب الحلق اه لان طريقة النطق والهمس لها ايضا اثر ببسي تحريك الشفتين هذا شرط اساسي باتفاق العلماء والعلماء يتفقون انه لابد من تحريك الشفتين على الاقل. يعني ما ينفع الانسان يقول - [00:38:19](#)

يقصد الحمل الحمد لله رب العالمين ثم اقامة الحروف واجبة اما الصوت وهو اظهار الصوت بالكلمات وهو درجات كما جاء في سورة الاسراء مثلا وغيرها انه في المخافتة. وفي الجهر وفيه التوسط - [00:38:44](#)

المطلوب هو ان يسمع نفسه ولا يسمع ولا يسمعه جاره هذا هو التوسط وابتغى لذلك سبيلا هو التوسط انه يسمع نفسه ولا يسمع جاره يعني مثلا يقول انت الان ما تسمعه ما تسمعي - [00:39:00](#)

بنلاقي بالميكروفون. لكن انا اسمع نفسي. هذا هو الضابط فيها الحمد لله يا رب واذا سجدت الذي بجنبك ما يسمع شيء ولا تشوش عليه انت. لكنك انت تسمع نفسك. هذا ضابط جيد الحقيقة - [00:39:19](#)

النفس وقف النفس يعني ما ما يقول الاذكار كلها بسرعة سبحان سبحانك ربي سبحان ربي الاعلى سبحان ربي الاعلى. شوي شوي الوقف والتقطيع جملة جملة وهذه هي اصلا قاعدة في كل الادعية والاذكار العبادات عموما التقطيع فيها الوقف التقطيع - [00:39:32](#) ما يقرأها قراءة الجرائد يهزها هذا كما في الحديث الاخر كهز الدقل الدقر اللي هو يعني الرديء من التمر اليابس هذا اللي تحطه كذا يعني تكب الزبيل كده ينتثر كاملا كله - [00:39:52](#)

السرعة ايضا السرعة هذا يعتمد مثلا في قراءة القرآن في تجويد في الترتيل في الحذر. الحذر هو اقل الدرجات الترتيل التغني ليس منا من لم يتغن بالقرآن التغني مهم جدا - [00:40:07](#)

وللقرآن للقرآن طبعا التخشع والتأثر سنتكلم عن التخشع والتأثر بعد قليل لكن هذه الطريقة تختلف بحسب الحال لان خارج الصلاة غير داخل الصلاة يعني خارج الصلاة مثلا الصوت يكون ارفع - [00:40:21](#)

العلماء ينصون انه قراءة القرآن خارج الصلاة تكون ارفع من قراءة القرآن داخل الصلاة بل انهم ينصون على انه في فرق بين صلاة النهار وصلاة الليل. في فرق بين القرآن والدعاء والاذكار. هذه الاشياء مهمة جدا في البرنامج التدريبي ويتدرب يتدرب عليها الناس - [00:40:37](#)

طبعا النصوص الواردة فيها ولا تجهر بصلاتك ولا تخالف وابتغى بين ذلك سبيلا. وفي هذه في الاسراء وفي الاعراض وفي نفس وخيبة ودون الجهر في الاعراف ايضا اخرى اه ادعوا ربكم يخيب وخفية وحديث قيام ابي بكر وعمر كما هو معروف - [00:40:52](#) اذا النقطة الثانية في موضوع الاذكار قطع النمطية هذا مثلا فيه ادعية مثلا في دعاء عرفة مثلا اه عفوا قبل دعاء الرسول قطع النمطية المقصود فيها انه تغير مرة سبحان ربي الاعلى مرة سبحان ربي الاعلى وبحمده - [00:41:07](#)

اه تغير في ادعية اعداد استفتاح وهي تنوع في اداة الاستفتاح اه السجود مثلا السجود يعني انا اقترح انه مثلا كانت ركعة صلاة ركعتين مثلا تسليم ركعة فيها اربع سجودات. انه على الاقل واحدة من السجودات يكون فيها دعاء شوي. تطول فيها شوية - [00:41:23](#)

طول فيها قليلا تكون فيها دعاء. الهدف هو اول شيء تحقيق هدف الدعاء ثم قطع النمطية قطع النمطية مهم ان ما تكون ما تكون عادة كد روتين تؤديها وقطع النمطية هذا له اشكال كثيرة تغير في متغيرات كثيرة - [00:41:43](#)

الصوت السرعة الذكر الدعاء وتنويعه وتنويع الاذكار هذا باب واسع الثالثة هنا العد والتدوير. العد والتدوير طريقة معروفة يعني.

افعله كثير من الناس وهي انه مثلا مثلا في حبة اه الدعاء مثلا اه يوم الجمعة اللي قبل قبل - 00:42:00

قبل غروب يوم الجمعة مثلا ساعة الاستجابة نصف ساعة ربع ساعة ماذا يقول الانسان؟ بدعاء عرفة لا يجوز له اربع ساعات خمس

ساعات ماذا يقولون في طريقة العد والتدوير. طريقة العد والتدوير فكرتها انك مثلا انت - 00:42:20

خلاص يعني لديك طريقة معينة في الدعاء لديك طريقة معينة في الدعاء تبدأ بالصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم ثم دعاء ادعية

الاستغفار. اللهم فاغفر لي الى اخره وفيها سبعة او اكثر. هذا الاستغفار ثم ادعية صلاح - 00:42:32

قال يا حي يا قيوم آا اصلح شأننا كله الى غيره ثم دعاء من الدعاء للوالدين ثم الدعاء للزوجة والزوج والاولاد والى اخره ثم الدعاء

بمصالح الدنيا والاخرة ثم الدعاء للمسلمين الدعاء للاقارب والمشايخ. ها - 00:42:50

هذا الان انت ايش؟ عدت اعدتها يعني عدتها تعداد تأخذ منك يمكن هذه خمس دقائق اربع دقائق او ست دقائق او سبع دقائق

ومجربة طبعا هذه ثم دورها تعيد مرة ثانية نفس الترتيبات تعيده مرة ثانية ممكن تجلس تفعل ذلك ست مرات سبع مرات -

00:43:04

تجد انك جلست ساعة كاملة تدعو الله عز وجل في يوم عرفة وانت ما تشعر انت ما تشعر ومثله مثلا في آا الصلاة الصلاة ما فيها

طعام في فترة طويلة لكن الدعاء مرة ثلاثا ثلاثا مرة خمس خمس عشرة عشرين - 00:43:22

وو وهكذا طيب عوامل تساعد على التركيز والفهم وهذا مرت معنا. اذا العكس هنا الهز العكس هنا الهذ التسبيحة الواحدة التسبيحة

الواحدة النطق من قلب غافل ساهل لا كل هذا ما يحقق الفائدة - 00:43:42

ما يستفيد ما يسرق من الصلاة كما قال في الحديث كم آا مثل الجائع ما تغنيه ثمرة وتمرتان وتمرة ثمرة لا تغنيانه شيئا لا تغنيانه

شيئا زين طيب انا احتاج يمكن استعجل اه - 00:44:01

يعني احتاج اني استعجل اكثر. طيب الخامسة في هذه القاعدة وهي طمأنينة الزمن طمأنينة الزمن. احنا قلنا قبل شوي خمسة رقم

خمس اللي هو خمس سبيحات. الان جاء اربعة وش هي اربعة ذي - 00:44:18

اول شي كم تستقبل صلاة النبي صلى الله عليه وسلم ركعتي السنة النافلة. انا قمت باجراء تجارب طبقت طريقة النبي صلى الله عليه

وسلم في الصلاة قدر المستطاع ان النافلة ما اتكلم عن قيام الليلة النافلة. التي فيها قراءة من قصار السور - 00:44:30

وعشر تسبيحات الى اخره الى اخره. لكني حسبت خمس تسبيحات واجرت هذه التجربة عدة مرات وطبقتها على اناس كثيرين.

فاصبح عندي الطاباط اربع دقائق انه التسليمة التسليم اللي كلمة تسليم تعني الركعتين يعني النافلة قبل الصلاة بعد الصلاة -

00:44:45

من غير كامل قصار السور تأخذ منك اربع دقائق ولذلك جعلت قانون اسميته قانون اربعة في خمسة اجتهدا يعني. قانون اربعة في

خمس. اربعة يعني اربع اربع دقائق خمسة خمسة تسبيحات - 00:45:05

خمس تسبيحات في السجود وخمس سبيحات في الركوع واذا جعلت هذا الهدف لك جعلت اربعة في خمسة هو الهدف لك فانك

ستجد انه صلاتك تتغير كثيرا غير كثيرا جدا باذن الله تعالى باذن الله تعالى - 00:45:18

اذا طبقت هذه القواعد التي اشرنا اليها جرب اليوم كنا الان في رمضان وفي الليل او اذا المحاضرة مسجلة في اي وقت غير وقت

النهي. جرب صل النافلة. اول شي صل صلاتك النافلة العادية. شف كم تطلع معك - 00:45:34

ثم جرب اما تجعلها اربع دقائق توصلها لاربعة دقائق وخمس تسبيحات شوف كم يجي معك اذا فعلت هذا وطبقت او طبقت القوانين

التي تكلمنا عنها هنا اللي هي تعظيم قدر الصلاة والاستعداد والتهيؤ ثم القانون - 00:45:50

اخر في الابناء والهيئة وعدد التسبيحات وطريقة الذكر. فانك باذن الله تعالى تكون قد يعني حققت القاعدة الاولى والثانية بنجاح

باذن الله تعالى ندخل الان في القاعدة الثالثة القاعدة الثالثة وهي قاعدة التركيز الذهني وطرده الهواجس - 00:46:08

لكن قبل هذا ملاحظة ما سبق في المرحلتين الاولى والثانية التعظيم والطمأنينة هي في الجزء الظاهري من العبادة الجزء الظاهري

اني بndخل من القاعدة الثالثة القاعدة الثالثة والرابعة هي في الجزء الداخلي من الانسان - 00:46:25

الجزء الداخلي النفسي مرحلة طمأنينة هي تمهيد ضروري لمرحلة التركيز والتدبر والخشوع لا يمكن ان تطلب التركيز والخشوع وانت لن تحقق المراحل التي قبلها. ولذلك انا اقترح في البرنامج التدريبي انك اول شي تتدرب على القاعدة الاولى والثانية -

00:46:41

اسبوع اسبوعين شهر شهرين حتى تتقنها. ثم تنتقل الى ما سنتكلم عنه الان ان شاء الله من قاعدتين الثالثة والرابعة باذن الله القاعدة

الثالثة الدخول في عمق اكبر مرحلة متقدمة للخشوع من الحضور والاستفراغ والاندماج - 00:46:59

تفريغ القلب والحضور والاندماج نوعان اه نوع ذهني سميناه التركيز وتدبر يشمل تركيز التدبر ونوع شعوري روحاني وهو ما يتكلم

عن الاندماج الروحاني الفائدة النفسية تعتمد على درجة الاندماج الروحي - 00:47:13

الفائدة النفسية تعتمد على الطمأنينة والتعظيم وتعتمد على درجة الاندماج الروحي. القدرة على الانغماس في الداخل ام الخارج

الانقطاع بالداخل كلمة داخل وخارج مصطلح متداول معروف عند العلماء يقصدون فيه الداخل اللي هو الداخل النفسي والخارجي

هما خارج النفس - 00:47:32

فالانغماس في الداخل يعني في داخل الصلاة وداخل نفسك عن الخارجي عن الدنيا وما حولك والذهن حتى الذهن حتى الذهن

والمشاغل الذهنية وان كانت في ذهنك الا لتصنف بانها من الخارج. لان هي استجلاب للخارج هي استجلاب للداخل ذهني. فاصبح من

الخارج - 00:47:49

الاستغناء بالداخل اندماج واستغراق روعي في عبادة يصل فيها المرء الى حالة من الانفصال عن الخارج حالة من الانفصال عن

الخارج بحيث لا يشوش الخارج عليك مع اكتمال الحواس والعقل يعني ليس مغمى عليه او موشى مع الاتصال شبه الكلي بالداخل -

00:48:10

درجة عالية مرة يصاحبه شعور داخلي غامر من البهجة والسكينة الداخلية غير الجسدية سكينة الداخلية غير جسدية تولد هدوءا

وسكينة ظاهرية ما زبط معي هذا. زين؟ تولده هدوءا وسكينة ظهير - 00:48:30

وهذا هو احد المعاني الصحيحة للفراء المحمود كما شرحه العلماء يلا هنا اسأل الله تعالى من فضلك. اذا السلسلة نتكلم عن هذا شوي

يعني. ان شاء الله بطريقة يعني سديدة - 00:48:51

يعني على يعني على سنن العلماء ان شاء الله ما نخرج عنها اذا يعني هذه المرحلة سنتكلم عنها فيها التركيز الذهني فيها استدعاء

المعاني الايمانية فيها تنشيط المشاعر الايمانية من السكينة والصفاء فيها التركيز - 00:49:02

والصفاء فهي مرحلة متقدمة اه ولا تنتقل لها الا اذا اتقنت ما قبلها من مرحلة التعظيم والطمأنينة نبدأ في الاولى اللي هي القاعدة

الثالثة التركيز الذهني وطرد الهواجز الاندماج الذهني تفريغ القلب الانفصال الاتصال كلها مصطلحات استخدمها العلماء المتقدمة.

وهي - 00:49:18

تعريفها القدرة على ترويض العقل والقلب على التركيز في اللحظة الحاضرة والاندماج ذهني فيما انت ملابس له ومقاومة الشرود

نعبدو مرة اخرى القدرة على ترويض العقل والقلب على التركيز في اللحظة الحاضرة والاندماج ذهني وقلبي فيما انت ملابس له

ومقاومة الشرود - 00:49:40

ايضا من تعريفاتها حضور الذهن وقطع الشرود الشرود يعني الهواجيس الهواجس وقطع الصلة بالخارج تفريغ القلب لله وفي

الحديث وفرغ قلبه لله القدرة على الحضور في اللحظة الحاضرة والتركيز فيها وطرد تشتت الذهن والسلاحان. العيش في جو العباد

والاندماج فيها. كل هذه تعريفات - 00:50:06

مقاربة تحاول ان تصف هذه الحالة الجميلة اللطيفة ولها اسماء التركيز الذهني تفريغ القلب الفناء المحمود الفناء في العبادة

الاستغراق والافراغ الحضور تجعل العبادة وقتا مستقطعا لراحة الذهن من التفكير في امور الحياة - 00:50:30

وتحصن الراحة الذهنية بالمناسبة الاندماج عموما الاندماج ظاهرة شائعة في حياتنا اليومية نحن نمارسه باستمرار ترى يعني مثلا

الاندماج في الجوال وماسك الجوال الهاتف الجوال هذا مندمج تنسى تنسى ما حولك - [00:50:48](#)

انت الذي فعلته هو الاندماج هو هذا هو. هذا هو الاندماج في الداخل عن الخارج وربما يتكلم من حولك في اشياء ويقصون قصص ما يدري لا تدري ما يقولون هذا هو الاندماج - [00:51:09](#)

مثلا تكون تقود السيارة مركز في قيادة السيارة وتمر على اشياء كثيرة ما تنتبه لها هذا هو الاندماج انت الان مندمج في الداخل منشغل عن الخارج تكون مثلا انت وصاحبك - [00:51:21](#)

تسيران سويا تتحدثان فيما بينكما وتنسيان ما حولكما ربما يحصل اشياء كثيرة حولكم ما تنتميان لها هذا هو الاندماج هذي الظاهرة اللي هي موجودة في الحياة كلها نريد ان نحققها في الصلاة انك اذا دخلت في الصلاة تندمج في الصلاة - [00:51:33](#)

اظن التشبيه واضح ان شاء الله قال ابن القيم رحمه الله تعالى في كتابه اسرار الصلاة سر الصلاة وروحها ولبها هو اقبال العبد على الله بكليته. كلمة كلية هذه المصطلحات العلماء المتقدمين يعني بجميع الحواس والمشاعر - [00:51:52](#)

نعلم الأفكار فكما انه لا ينبغي ان يسرب وجهه عن القبلة الى غيرها فيه كذلك لا ينبغي ان يصرف قلبه عن ربه الى غيره في هذه عدد من العبارات ابن القيم ربما انه اخذها اخذها من احد قبله - [00:52:10](#)

وهي جزء وهي جزء من وهي جزء من من جهاد الصلاة النصوص كثيرة فيها وفرغ قلبه لله لا يحدث بها نفسه مقبل عليهما بقلبه ما يعقل من صلاته كل هذا كل هذا اه يعني اه اه - [00:52:28](#)

اه كل هذا المرض يتفرج فيه ورد فيه فيه النصوص ما هي مكوناته ما هي مكونة هذه القاعدة؟ قاعدة الاندماجية الذهني التركيز الذهني له قاعدة له عدة نقاط تقريبا هي تسعة لكن هي جمعتها في اثنين انا التركيز والتعامل مع الهواجيس نأخذها واحدة واحدة -

[00:52:46](#)

التركيز الذهني كما ذكرنا انه شرحناه القدرة على تبويض العقل والقلب على التركيز في لحظة الحاضر والاندماج ذهني وقلبي فيما انت ملابس له وله مجموعة من خطوات كيف تركك ذهني - [00:53:08](#)

كيف تركك ذهني كيف تركك ذهني؟ تكلمنا عن هذا الاتصال بالداخل والانفصال عن الخارج آآ شرحناه القدرة القدرة على ترويض العقل على التركيز لفعل العبادة ما ينشغل ذهني بأشياء كثيرة ما هي سواء مستجلبة ذهني او فعليا ينتبه لما حوله فالغالب انها مسببة ذهني في الرأس - [00:53:20](#)

يجيب الدنيا كلها فراس في وقت الصلاة. كيف نقاوم هذا لتصل لمرحلة الصفاء الذهني الهدوء الذهني في الصلاة اولا نحتاج ان ان نفهم اشكالية التركيز العقلي العقل بطبيعته فلك سامح كما يعبر الفلاسفة المتقدمون يهين في مواضيع كثيرة يحب السرحان

والهواجيز - [00:53:43](#)

الهواجيس الهواجس وفيها متعة له ولا يحب التركيز على نقطة محددة الا بالتدريب اذا دربته على التركيز تركك ركز للقل للعقل ايضا مشكلة من اشكالاته. لديه قدرة عالية على القيام بعمل فكري مختلف عن العمل البدني - [00:54:03](#)

تري العامل في الحديد مثلا لكن ذهنه في اخر الدنيا وهذا هو الذي نحاول ان ان نطبقه ونقلده. يعني مثل العامل يكون يشتغل لكن ذهنه في شيء اخر. نفس الشيء هنا يريد انه انت في الصلاة - [00:54:19](#)

الصلاة تكون وان تصلي عملك البدني موافق لعملك الذهني. هذه هي القاعدة ولذلك العقل يجد صعوبة في التركيز على العبادة فترة طويلة. الحديث لما قال قال انه نصف عشرها تسعها ثمنها سئل قال نصفها. اكثر الاحاديث وقف عند النصف - [00:54:32](#)

يعني انه اكثر من التركيز اكثر من خمسين في المئة قد يكون صعب على غالب الناس طيب ايش العلاج ذا؟ الحل هو التدريب العقلي اسمه انك تفهم تفهم هاي الاشكالية في العقل انه العقل لازم تدربه - [00:54:53](#)

ايوا المجاهدة والرياضة. يعني الحضور كلمة الحضور هذه الحضور. الحضور هو التركيز العقلي. حالة نفسية متقدمة يمكن الوصول اليها بالتدريب بالمران. وهي مسيرة عمر ومشوار طويل ليست نجد في يوم او يومين او اسبوع او اسبوعين - [00:55:07](#)

والمشكلة في الغسلة ان يتوقف يتوقف المرأة لمجاهد نفسه وهذه هي الاشكالية الاشكالية انه تجد عمره اربعين ثلاثين خمسين ستين

سبعين سنة يصلي وهو يعني كان يمكن يهان شبابه الايام الشباب يجاهد نفسه في موضوع الحضور ثم ترك المجاهدة. لا المجاهدة تستمر تستمر. لا تتوقف - 00:55:22

في انه الذهن يركز. تدرب الذهن. تدرب تمرن وتمرن وتمرن وكما سنذكر بعد قليل ولذلك ربما يعيش الانسان سنوات طويلة من حياته دون ان يحقق ما يريد من مقامات العبودية - 00:55:43

دون ان يحقق ما يريد من مقامات العبودية الاخوة في البرنامج نحن في السليم التسجيل والصوت أستاذ راشد اي نعم يا دكتور الامور واضحة ان شاء الله ما في اشكال - 00:55:57

هاك طيب جيد الحمد لله. المواطأة الثالث هي المواطأة وش المواطن؟ المواطن مصطلح معروف عند العلوم المتقدمة وهي اه مواطنة الفعل مع الجسد مع العقل يعني جمع الحواس نحو الفعل - 00:56:29

ان يجمع بين النطق باللسان والحضور والتدبر بالقلب ولا يكون ولا يكون ساهيا وهي والفكرة هنا انه فعل الفعل البدني يتوافق مع الفعل العقلي هذه هي القاعدة. نحن نصلي نحن نصلي يقول الفعل البدني مخالف لفعل العقل. العقل في مكان والصلاة للمكان. لا. نحن نريد ان يكون الفعل العقلي هو نفسه الفعل الفعل - 00:56:47

البدني وهناك نوعان مواطنة اللفظ وهي التركيز الذهني ومواطأة المعنى وهي التدبر والفهم افردناها الغزالي رحمه الله يقول ان يعرب الفعل واللسان عما في الضمير ويقول حضور القلب ان يفرغ القلب عن غير ما هو ملابس له متكلم به. فيكون العلم بالفعل والقول مقرونا بهما ولا يكون الفكر - 00:57:07

جانلا في غيرهما لا يكون الفكر مشغول في اشياء اخرى. له عبارة اخرى يقول استغراق القلب وافراغه. استغراق فيما انت فيه وافراغه عما سواه وعما وعم سواه العيش في جو العباداة - 00:57:32

كنا تكلمنا عن هذا في استجماع الحالة النفسية انه يعني استشعار ما يتولد من حالة الهداء الهدوء والصفاء الذهني عيش اللحظة قدر ما ما تستطيع بقدر ما ما اه تستطيع. كيف كيف تفعل ذلك - 00:57:47

كما ذكرنا هنا في المواطأة انه انه ان تصلي تواطى فعل تواطى حركة الزهن مع حركة البدن انت الان تصلي تجد ذهنك سارح ترجع مرة اخرى نرجع مرة اخرى وتركز على ما انت فيه. سنشرحه اكثر في النقطة التي بعدها وهي التعاون مع الوسواس - 00:58:02

والهاجوس كيف تقطع هذه الصلة؟ كيف كيف اذا اذا اخذك الذهن شرد بك الذهن بعيدا كيف ترجع مرة؟ مرة اخرى سنتكلم عن مجموعة من النقاط اولاً اعرف طبيعة الوسواس. الوسواس كما جاء وصف في القرآن انه خناس. يعني ليست ترى كله قوي بل بعضه خفيف. ممكن - 00:58:25

المشكلة ليست في ورود في ورود والورود كلنا يرد عليها الوسواس. المشكلة هي في الاسترسال الاسترسال معه وهذه هي نقطة مهمة يعني لو ان الناس كلما جاءهم هذا الوالد يصلي هو ثم راح - 00:58:44

راح للتجارة راح للعيار وراح للبيت راح زوجته راحت لزوجها راح الام والام الى اخره الى اخره اول ما يروح الدماغ اول ما يروح ارجع الى يقول ان يركز في العمل الذي هو فيه الان. مثلاً هو الان يسجد يدعو يركز على الدعاء يفهم الدعاء يتدبر في الدعاء. هو راح - 00:58:59

دبر في الركوع ويستحضر الركوع يستحضر اقوال الركوع هذا الفعل هو استرجاع استعادة الذهن مرة اخرى الى فعل البدن وهذا هو قطع الاسترسال لا تجري معها الذي يحصل المشكلة الحقيقية - 00:59:27

في شروط الذهان هو اننا نحن يعني يعجبنا تعجبنا الهواجيس هذه هي الواقع ان الهواجيز تأخذنا وهي ممتعة ممتعة للنفس هي من فعل العقل فعل فعل صحيح لكنها هي ممتعة للنفس - 00:59:43

اه وممكن تبدأ الصلاة تنتهي الصلاة وانت في خمسين الف مشروع لا قاوم هذا اقطع الاسترسال الوعي تأجيل شهوة الشهود كما قلنا انه انه الهواجيز فيها متعة. لا تبحث انت عن الوسواس - 01:00:00

بعض الناس يدور قصص في الصلاة ما يغلبك فجاءه بعد الاسترسال جاهد مباشرة اقطع اقطع مرة مرتين ثلاث اربع الى ان تتعود.



لكن ابن القيم يقول اغلب الناس في جهاد في الصلاة - [01:00:16](#)

او او بعض الناس في جهاد في الصلاة هذه الدرجة انه يروح يرجع يروح يرجع. وبعض الناس كما قال ابن القيم اصلا غافل او ما

يدخل او ما يدخل في الصلاة على طول يشغل المود حق - [01:00:29](#)

الهوايز لين يخلص من الصلاة ولا يدري ماذا قال ماذا قرأ لا نحن لم ننتقل لمرحلة المجاهدة الى ان ننتقل الى ان نصل ان شاء الله او

يغسل بعضنا لربما الى ما بعد المجاهدة وهو انه خلاص اذا دخل في الصلاة - [01:00:39](#)

عن كل شيء ولذلك كل ما جاءتك يعني كل ما شرد الذهن في قصة او في سلافة خرب علي القصة ارجع وخرب عليه القصة وآ ارجع

الى اه اه نعم نعم - [01:00:54](#)

باذن الله نحن سنقف ان شاء الله عند ساعة ونصف باذن الله باذن الله سرق من ساعة ونص اذا اذا يعني كلما شردت ترجع هذه

قاعدة افسد عليها القصة التي كانت كان مستمتعا بها - [01:01:15](#)

ويترتب على هذا المجاهدة والصبر هو جهاد كما قال ابن القيم رحمه الله وهاد الجهاد ابن القيم وغيره يعني مسبقة تانيا

نقطة مهمة جدا عدم التصارع مع السواليف هذي الهواجيس ذي لا يدخل معهم في صراع لا بشويش وبهدوء - [01:01:30](#)

انت مثلا جلست تقرأ الفاتحة تقرأ السورة او في السجود ما وجدت نفسك الا في اخر الدنيا خلاص افعل شي بسيط جدا ركز في

الفعل الذي انت فيه الان ركز في الفعل الذي انت فيه الان - [01:01:47](#)

وهو السجود مثلا او الركوع او قراءة الفاتحة ماذا تقرأ وارجع شوي بهدوء لانه التصارع غير مفيد. يضع عليك الوقت بعض الناس

يعني يكثر من التفل لا هو التفل اذا كان في الصلاة مرة او مرتين لكن كل شوية يتفن ما هو معقول ها - [01:02:01](#)

لذلك نحن نقول التحايل على الهاجوس بهدوء. قلب الهاجوس قلب الهاجوس كيف؟ التركيز في عمل الركن الذي انت فيه. ركز فيما

تقرأ فيما تسمع العد التنويع التكرار الهمس اشمل الذهن بعمل اخر من اعمال الصلاة. يعني عاكس عاكس فعل الهاجوس - [01:02:18](#)

الذهني بفعل ذهني اخر لكنه من عمل الصلاة مثلا تدبر في الايات نوع في الذكر لان التنويع عمل ذهني نوع في الدعاء اضع في

السجود ليش احنا نقول مثلا في السجود بين كل سجدين ثلاث سجودات اضع دعاء - [01:02:36](#)

اضع الدعاء وطول فيه شوي عشان دجة كل هذه الافعال مع بعضها كل هذه الافعال تفعلها مجتمعة مع الوقت والتدريب والممارسة

ستجد ان صلاتك مختلفة وانا لا اضمن لك شيئا لكني ابشرك ان شاء الله ان الذين طبقوا هذا البرنامج وهم كثير بحمد الله خلال

السنوات يمكن اثنعشر سنة الماضية يعني كثير منهم - [01:02:55](#)

الحمد لله نحن الان نحاول ان نحول هذا الى بحث علمي بحيث نقيس بنسبة الضبط النسبة كمدين يستفيدون كثير منهم يجد ان

صلاته اختلفت تغيرت ترى تغيرت هذا ما يتعلق بالقاعدة الثالثة وهي التركيز الذهني. ندخل الان في القاعدة الرابعة وهي التدبر

والفهم - [01:03:19](#)

سننتشرها على ساعة ونصف باذن الله التدبر والفهم المقصود فيه انك تتدبر معاني ما يقرأ ليس فقط انك الان هذي المرحلة اعلى

شوية انه ليس فقط ان الذهن ما يسرح - [01:03:37](#)

الا يشرح الذهن خارج الصلاة؟ لا لا يسرح خارج الصلاة ويتدبر ويفهم ما يقال وفيها مجموعة من النقاط تحت هذه القاعدة النقطة

الاولى استدعاء المعاني الايمانية انه كل الصلاة مشبعة بالمعاني - [01:03:52](#)

الله اكبر سبحان الله سبحان ربي الاعلى سبحان ربي العظيم. سمع الله لمن حمده آ الادعية في السجود ادعية في الركوع التحيات

رب اغفر لي كل هذه مشبعة بالمعاني. حاول انك تستدعي المعنى المرتبط بما تقرأ وتتلو - [01:04:08](#)

اذكر قراءة القرآن فاللفظ يذكرك بالمعنى. وكلما حرصت على فهم المعنى كل ما كان هالدرجة اعلى واه تبقى النصوص التدبر العامة

التي وردت ما عقل ما عقل منها استحبار العيش في موضوع الايات والاذكار - [01:04:23](#)

لذلك اصحاب المقامات الدينية العليا يندمجون ذهنيا بسرعة ويتدبرون بتلقائية ويفهمون بعمق وروحانية اعيدها اصحاب المقامات

الدينية المقامات يعني الدرجات المتدينين درجات عالية من التدين يندمجون ذهنيا بسرعة يندمج ذهنيا بسرعة يستطيع انه -

من الشاغب الهاجوس ويتدبر بتلقائية ويفهم بعمق وروحانية ورأينا بعض المشايخ بعض من ادركناهم يساعد على هذا النقطة الثالثة والاخيرة وهي لحظ المعاني المؤثرة يعني الايات او الازكار فيها معاني بعضها تكون في معاني - 01:05:05

كلما دربت نفسك على هذا كل ما دربت نفسك خاصة اذا اذا لو اخذنا دورة اخرى مستقلة في الصلاة في القرآن والاذكار. لان في القرآن والاذكار بدورة القرآن والاذكار نركز اكثر على هذا المعاني. كيف تلحظ المعاني - 01:05:22

تري كيف تخشع اكثر كيف كيف فاذا اجتمعت هذه مع بعضها فان في النهاية تؤدي الى ان العبادة تحقق الفائدة النفسية المطلوبة من السكينة والاسترخاء والهدوء وخفض التوتر والشد والشد - 01:05:37

هذا سريعا ملاحظة على منهج استحضار المعاني الرمزية العميقة. نحن ذكرنا قلنا انه استراتيجيات ومناهج العلماء في كامل الخشوع متعددة. بعضهم كما ذكرنا يركز على ما ما تكلمنا عنه في البداية الاداب القبلية واداب الصلاة والى اخره. والبعض يركز على استحضار المعاني الرمزية. وظهرت بكتب وبرامج تلفازية - 01:05:50

تركز على هذا المعنى مثلا يقول مثلا وكلها يعني كلها يعني رمزية اجتهادية. مثلا يقول اذا وقفت فاستحضر كذا اذا كبرت فاستحضر كذا وكذا اذا قرأت الفاتحة فاستحضر كذا وكذا ويقول الوضوء رمز لكذا وكذا القبلة رمز لكذا وكذا. وقال بها كثير من العلماء يعني هي لها - 01:06:10

حاتم الاصم المحاسبي الغزالي العز بن عبد السلام ابن القيم يعني وتابعهم مجموعة من تابعهم مجموعة من المعاصرين نحن ما سرنا على هذا المنهج لا نخطئه لكن لم نسر عليه - 01:06:30

لماذا؟ لانه نرى ان استحضار المفصل العميق غير عملي في وقت الصلاة. وربما يفيد خارج الصلاة تقرأ كتابا تتأمل فيه مفيد لكن داخل الصلاة قد لا يكون مفيدا. المطلوب هو التركيز هو فهم المعنى المباشر - 01:06:45

من الذكر او من قراءة القرآن. اللي اسميته هنا الاستحضار المجمل احضار عظمة الصلاة والتدبر في المعنى المعنى الظاهر ولذلك يستحسن بالانسان انه قبل الصلاة يقرأ يقرأ يفهم معاني الفاظ العبادات فيها كتب كثيرة - 01:07:01

يعني كثيرون تكلموا عن شرح الالفاظ العبادات اه التي تشمل تعظيم الله تعالى الثناء عليه التوحيد الحمد الاقرار بالعبودية الاستغفار هذي كلها معاني موجودة في الصلاة وهي مهمة الحقيقة. نمر عليها سريعا فقط - 01:07:17

عظيم الله الثناء عليه مثلا في دعاء الله اكبر في سبحان ربي الاعلى في التحيات مثلا معنى التوحيد في في في الشهادتين معنى الحمد يتكرر كثيرا في دعاء الاستفتاح في تسبيح الركوع سبحان الله سبحان ربي الاعلى وبحمده في معنى الحمد سمع الله لمن

حمده ربنا ولك الحمد - 01:07:31

اقرار بالعبودية كثير جدا مثلا في دعاء الاستغفار الى اخره الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم يتكرر ايضا كثيرا في الصلاة. الاستغفار والتوبة يتكرر كثيرا اه سواء كانت في الاستفتاح اللهم باعد بين خطايا او بين السجدين او قبل التسليم. الاستعاذة من

جهنم ومن فتنة من المعاني ايضا. السلام على المؤمنين ايضا هذا من المعاني. فهذه - 01:07:48

انا تقرأ كلها قبل الصلاة تقرأ قبل اصلاح تساعد ايضا في القاعدة الخامسة القاعدة الخامسة من قواعد الصلاة نحن قلنا سبع قواعد صح؟ راح معنا التعظيم مر علينا الطمأنينة قاعدته الطمأنينة مرت علينا قاعدة التركيز الذهني مرت - 01:08:08

قاعدة التدبر القاعدة الرابعة مرت علينا. الان القاعدة الخامسة قاعدة الخشوع او الاندماج او الاندماج الروحاني الخشوع والسكينة الى اخره ايش الفرق التركيز الذهني هو اندماج ذهني عقلي الان لا نبغى اندماج نتكلم عن اندماج عن اندماج شعوري روحاني -

01:08:26

آآ وسأتي كلام لا هو جاء الكلام خلاص راح ومضى الكلام ها ومضى الكلام عن عن الاندماج الذهني. اذا هي الوصول لحالة الروحانية دعك التركيز هنا الروحانية وهي قدرة عالية على جلب المشاعر الايمانية - 01:08:46

والدخول السريع والقوي في جو الروحانية. والاستغراق في هذا الجو. بحيث تنسى الخارج المادي الحسي هي مرتبطة بالجانب

الروحاني تدخل العبادة تشعر أنك دخلت في جو مختلف. حين تخرج تشعر بنفس الشعور انه في جو مختلف - [01:09:05](#)

في شيء مختلف. وهذه قاعدة مهمة جدا نقولها في هذه الدورات انه انه اذا انتهيت من الصلاة يجب ان تشعر انه في شيء مختلف حصل. في اربع خمس دقائق اللي راحت - [01:09:22](#)

وقت الصلاة وقت الصلاة تكلمنا عن هذا انه هذا احد الاليات الفائدة النفسية تنشيط المشاعر الايمانية السكينة الصفاء البهجة السعادة الايمانية السعادة الداخلية السعادة الداخلية وينعكس هذا على الجسد بالارخاء وخفض التوتر وخفض الشد العضلي - [01:09:32](#)

قال الامام احمد رحمه الله في كتاب الصلاة له فرحم الله من اقبل على صلاته خاشعا خاضعا ذليلا لله عز وجل خائفا داعيا راغبا وجلا مشفقا راجيا طيب كيف نحقق الروحانية؟ كيف نحقق هذه المشاعر؟ هذه مجموعة من النقاط - [01:10:00](#)

آآ نمر عليها ان شاء الله واحدة واحدة هي تقريبا خمس نقاط. النقطة الاولى ما اسميهاهم بتنشيط المشاعر الايمانية نحن نفرق بين الطمأنينة اللي فعل الجوارح الظاهرة والتركيز العقلي الفعل العقلي والخشوع وهو المشاعر وان كان بينهما تداخل لكن هذه يعني نحن قسمناها لاجل مصلحة المصلحة - [01:10:17](#)

يعني المحرم السبب والتقسيم العلمي تنشيط المشاعر الايمانية هي القدرة على الخشوع وتفعيل المشاعر الايمانية مثل ايش المشاعر الايمانية؟ الخشوع خشية رقة القلب البكاء الايماني القشعريرة دمع العين الانس السرور وفرح القلب السكينة والراحة وصفاء النفس - [01:10:37](#)

قلب التعظيم والاحلال والهيبة والمحبة والاشتياق والتذلل والسمو والتسامي والطمأنينة وطهارة القلب وصفاء الروح والفناء والتجرد كما قال تعالى صلاتهم خاشعون وفي الحديث وجعلت قرة العين عيني في الصلاة. هذه المشاعر الايمانية - [01:10:57](#)

اذا استطعت لك ثم تفعلها في وقت الصلاة وقت العبادات عموما فانك تكون قد حققت هدفا نفسيا عظيما وهدفا ايمانيا ايضا عميقا عظيما. لكن حيث ان حديثنا عن الفوائد النفسية - [01:11:13](#)

نحن نرى ان تنشيط المشاعر الايمانية من اهم معايير التدين الحقيقي هي القدرة على تفعيل هذه المشاعر الخشعية الخشوع السكينة الصفاء ها والمقصود بالتنشئة والتفعيل انه هذه المشاعر قد تكون خاملة - [01:11:28](#)

ولا يحس بها الانسان ولا يشعر بها وهي لا تنشط بنفسه لابد لها من تحريك وتنشيط القرآن يستخدم وايضا هو الحديث يستخدم تعبير قسوة القلب او موت القلب يعني انه ايش معنى موت القلب قسوة القلب هو ليس موتا حسيا القلب يستمر بالنض ودفق الدم لكن المقصود به ان هذه المشاعر خامدة - [01:11:45](#)

هذه المشاعر الايمانية ذابلة ضعيفة كانها اصبحت يعني ذابلة وجافة وقاسية ذابلة قد يصل بها الى مرحلة الموت المعنوية. الهدف من الصلاة هو تنشيط هذه المعاني والمشاعر هذه المشاعر الايمانية لاننا نتجاوز هذه الشريعة - [01:12:05](#)

مما يعيننا على هذه النقطة الثانية وهي التخضع وتقمص الحالة. وهو فعل مقصود متعمد. تدريب القلب على استدعاء المشاعر الايمانية وعلى التخضع والتقمص والانفعال والتفاعل والتعثر في جميع افعال العبادة - [01:12:25](#)

الاستشعار هو جلب الشعور تباكي وتصنع البكاء. الاستدعاء والتمثل كل هذه عبارات كانت مستعملة وهي تدل على انه تحويل السلوك الى سجية وعادة بالتمرين والتدرب مع الوقت يخشى ويولي مثل قصة عمر لما دخل على الرسول صلى الله عليه وسلم وابي بكر قال ما ما الامر فان كان بكيت والا فباكيت - [01:12:40](#)

مثل الضحك يعني اقول لك اضحك الان انت الان ضحكت ضحك تمثيلي لكنك فعليا لما ضحكت شعرت بشعور يا حي يعني يتفاوت الناس في ذلك لكن شعور ايجابي داخلي تضحك تمثيل - [01:13:05](#)

فنحن ماذا نقول؟ نقول انه انت تتدرب على تحريك المشاعر لكن يجب ان تعرفها حتى تحركها وذلك العلم انما يخشى الله من عبادة العلماء انت الخشعية والخشوع مثل تعبير الوجه يعني كل ما كان تعبير وجهك آآ تدربت عليها كلما انعكس على على الداخل -

[01:13:17](#)

ولذلك هيئات العبادة في في يعني عند العبادات المسلمين بحمد الله تعالى هي مقارنة ببقية طقوس الديانات الاخرى من اعظم العبادة

الهيئات التي تساعد على الخشوع. رفع اليدين القيام القانت الركوع السجود الجلسة. ترى هذي هذي الطريقة في العبادة غير موجودة  
[01:13:37](#) -

لله الا عند عند المسلمين بحمد الله تعالى مما يساعد على الخشوع استحضار المشاعر الايمانية. لاحظ المعاني المؤثرة في الازكار والعيش في موضوع الآيات ولاحظوا المعاني المؤثرة والتباكي عندها واستحضار تدريب القلب على البكاء هذا معنى التباكي. تدريب القلب على الخشوع على البكاء. على الحضور على التعظيم على الاجلال - [01:13:57](#)  
يعني يعني مثلا ما تمر على آيات الجنة والنار تحاول ان تستحضر. لما تمر على آية فيها تعظيم الله تحاول ان تستحضر. لما تمر على الآيات اللي فيها اوامر الله ونواهيه - [01:14:25](#)

تحاول ان تستحضر وتستحضر هنا ليس الفهم المعنى فقط لانك فعلت ذلك من قبل لكن الان تستحضر المشاعر المرتبطة بذلك التعظيم والخشية والاجلال والخشوع والبكاء ورقة القلب. هذا هو المقصود هنا - [01:14:35](#)  
مما يعين على ذلك التدريب على القراءة الخاشعة واذكر ربك نفس تضرعا وخيفة تضرع وتذل الخيفة والخوف والخشية والاشفاق. التفاعل مع الآيات والتغني والترتيل والمد ورقة القلب والبكاء وهذا فيه نصوص كثيرة. واذا سمعوا ما انزل الى الرسول ترى عينهم تفيض من الدمع - [01:14:52](#)

انما المؤمنون الذين اذا ذكر الله وجلت قلوبهم اذا يتلى عليهم يخرون للايقان سجدا ثم قال ويخرون الاتقان يكون ويزيدهم خشوعا كتابا متشابها المذهني تقشعر منه جلود الذين يخشون ربهم ثم تلين - [01:15:15](#)  
واخبار الرسول صلى الله عليه وسلم والصحابة في التخضع والتحذر مشهورة جدا مشهورة جدا يعني اسماء كانت تصف الصحابة قالت كانوا اذا قرئ عليهم القرآن كما نعتهم الله تدمع اعينهم وتقشعر جلودهم - [01:15:34](#)  
والاثار في هذا كثيرة جدا يعني الصحابة كانوا يصفون صلاة النبي صلى الله عليه وسلم يقول جوفه ازيز كازيز الرجل صلى الله عليه وسلم يبكي ولهم قصة عمر في الطور ان صحت عنه قصة ابو بكر لما نزلت آية تحب ان يغفر الله لكم. ابو بكر كان يسمى البكاء - [01:15:48](#)

من يدخل في هذا شيء اسميناه تمديد حالة الروحانية قبل الصلاة وبعدها. يعني لابد من فترة زمنية كافية للحالة الروحانية كي تنشر ابتداء وتستمر في نشاطها ابتداء تكلمنا عن التعظيم والاستعداد والتهيئة - [01:16:10](#)  
استمرار في النشاط انه بعد الصلاة ايضا ولذلك بعد الصلاة الفريضة تجد تذكرا للآثار ليش هذا تمديد لحالة الروحانية الصحابة كانوا يسمون الذي يصلون الفريضة ويخرجون كانوا يسمونها السرعان. سرعان الناس يصلي بسرعة وياخذ بسرعة. لا صلي الفريضة ثم اجلس شوي بعدها. هذا تمديد حالة - [01:16:26](#)

حالتى الروحانية. بكر للصلاة تأخر في الخروج. الازكار في ادبار الصلوات. السنن السنن الرواتب قبل الصلاة وبعد الصلاة هي فيها حقيقة في حقيقة من تمديد حالة الروحانية تمديد حالة الروحانية - [01:16:45](#)  
هناك قضية كثير من النساء في الدورات السابقة سألنا عن هذه النقطة انه يعني المرأة في وقت الدورة الشهرية ما يضرها ان شاء الله نعم ربما يحصل انقطاع للمرأة في وقت الدورة الشهرية لكن احسن انقطاعا عن عبادات معينة لكن باقي العبادات - [01:17:03](#)  
تنقطع عنها يعني القراءة القرآن الازكار عبادات القلبية ما تنقطع ما تنقطع عنها قراءة قراءة في الكتب التي ترقق القلب كلما هذا ما ما تنقطع طيب القاعدة السادسة والسابعة صغيرة ما ما بقينا ما بقي الا اربع شرائح سننتهي سننتهي ان شاء الله في الوقت -

[01:17:19](#)

باذن الله تعالى. الكثافة التعبدية الكثافة التعبدية ماذا نقصد بهذه القاعدة؟ كثرة التعبد وتعريفها عندنا هنا معدل العبادات في وحدة زمنية معينة في حالتى الرخاء والشدة آية ايكما احسن عملا تشمل العدد والجودة - [01:17:37](#)  
تشمل الكم والكيف كثافة في العدد يعني في عدد الاعمال في الوحدة الزمنية المحددة. وتشمل النوعية والجودة ولذلك الصالحون عباداتهم كثيرة متنوعة وذات جودة عالية صالحون عبادتهم كثيرة ومتنوعة العالية - [01:17:56](#)

صلاة الفجر وبعدين صلاة الضحى وبعدين السنة القبلية السنن الرواتب والفرائض وقيام الليل ها فيومه مشغول بالعبادات مع انه نشيط في حياته قد يكون طبيب مهندس معلم فني مهني يشتغل في حياتي اداري لكنهم مشغول ايضا بالعبادة. هذه القدرة على الجمع بين الدنيا والاخرة في اليوم الواحد - [01:18:14](#)

القدرة على الجمع بين الدنيا والاخرة باليوم الواحد هذه من من علامات الصالحين عباد الله الصالحين لا يطالبك الاسلام اطلاقا بالعكس منهني عنه الرهينة منهني عنها. اتمنى الرهينة انك تعزل تخصص يومك للاخرة فقط. لا - [01:18:39](#)  
اجعل يومك للاخرة وللدنيا في نفس الوقت هذا هو يقول لبرنامج التعبد للؤمن اليومي. القاعدة السابعة وهي القاعدة الاخيرة صلاح الخارج ما لا اقصد بصلاح الخارج الخارج مر معنا قبل شوي الخارج والداخل. شرحناهم الخارج هو مخارج الصلاة والداخل ومداخله في الصلاة - [01:18:53](#)

القاعدة تقول انه قدرتك على قدرتك على الحضور والخشوع في العبادة هو انعكاس للخارج. يعني هو انعكاس لطبيعة حياتك العامة لحالك السابقة خارج للعبادة لقدر الله في قلبك لمستند لمستوى تدينك العام. الله يرحمنا برحمته - [01:19:12](#)  
الغزالي له نظرية مشهورة في كتابه الاحياء وغيره يقول انه التعلق بالدنيا هو السبب يعني اذا اردت الخشوع في الصلاة تخفف من شهوات الدنيا لانه كثرة المدخرات تشوش هذه قاعدة صحيحة - [01:19:31](#)

ابن تيمية يقول كثرة الوسواس الوسواس القهري لا. اقصد الوسواس اللي تمر على كل واحد بحسب قادة الشهوات والشبهات وتعليق القلب بالمحوبات والمكروهات. لذلك يعني اذا اذا اردت انت ان تكون صلاتك خاشعة وعبادتك خاشعة. يعني يجب انه ايضا تكون نمط - [01:19:45](#)

وحياتك عموما يساعد على ذلك ما تكون يعني نمط حياتك بعيد مرة تريد ان تستفيد من من من الصلاة بهذا نكون انتهينا وارجو ان شاء الله ان ان تكون يعني هذه المحاضرة مفيدة - [01:20:05](#)

وتفضل يا استاذ راشد حياك الله اه نشرك اه دكتور على ما قدمت الصوت واضح نعم فينا نشوفهم على ما قدمتم زيت المخيم اه في بعض الاسئلة يسألها الاخوة المشاهدون عن اه الاندماج الذي ذكرته في اه قاعدة رابعة - [01:20:22](#)  
عفوا عن في القاعدة الثالثة على ما هو القاعدة الثانية يتحدثون عن نسبة الدماغ ان نقصد بها هو نقص التدفق او كلمة كما ذكر لا لا انا اسف قلت لا لا لا هذي موضوع شوف يجب ان نكون حذرين - [01:20:46](#)

من اه خلط المصطلحات بين الثقافات المختلفة نعم جميل سواء مثلا الثقافات الهندية او البوذية لهم مصطلحاتهم الخاصة والغربيين الان بدأوا يعني يرجعون شوي الى الثقافات الشرقية وبدأوا يصطيحون مجموعة من المصطلحات لا - [01:21:03](#)

نحن مصطلحاتنا مصطلحات ثقافتنا نحن ما ما نأخذ وانا حرصت راجعت المادة عدة مرات حرصت انه ما اذكر مصطلح الا مصطلح منصوص عند علمائنا المتقدمين نعم جميل آآ المسألة الثانية عن دورة آآ كتبت القاعدة الرابعة هي دورة متاحة الان او غير متاحة في - [01:21:22](#)

في اي مشهد او في اي دورة القرآن اظنها موجودة في الانترنت بعنوان حياتك مع القرآن كنت القيتها قبل فترة حياتك مع القرآن بس يبدو لي انه يعني الصوت كان ضعيف والتصوير كان ضعيف. ممكن اذا حصل فرصة انه نعيدها مرة اخرى. لكن هناك دورة اظنها موجودة في اليوتيوب حياتك مع القرآن - [01:21:47](#)

طبيب ويسألنا عن المادة المادة الموجودة الان هل ممكن ان شاء الله يعني هي موجودة في العرض وانا ان شاء الله يعني عندما اصل الى قناعة معينة انشرها في كتاب باذن الله - [01:22:10](#)

باذن الله ويجزاكم خير في اي كلمة اخيرة ممكن اختتم بها جزاكم الله خيرا اشكر يعني الله سبحانه وتعالى ثم اشكر ايضا اللجنة لجنة اللجنة الاجتماعية في في تبوك لجنة التنمية في تبوك جزاهم الله خيرا على يعني جهدهم وترتيب وتنسيقهم جزاكم الله خيرا والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - [01:22:28](#)

واشكركم جميعا والمادة متاحة على قناتنا على اليوتيوب بحيث آآ اه الاخوة الذين لم يحضروا من اول البث يمكن كان العودة اليهم



في اي وقت. وندعوكم للاشتراك في قناتنا لمتابعة حساباتنا على التواصل الاجتماعي. انا جدد شكرا لكم وشكرا لرئيس نادي القوم -

01:22:49

جزاكم الله خيرا وسبحانك اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك - 01:23:04