

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

خالد بن حمد الجابر

طيب اه بسم الله والحمد لله والصلوة والسلام على رسول الله. باسمي واسمي جميعاً نرحب بكم في هذه الامسية من امسيات اه
امسية المظني الرمظانية التي تقدمها اللجنة بس بدننا تنمية اجتماعية فيه - 00:00:01

مدينة تبوك تحت شعار رمضان وصدق للتغيير. نحييكم 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 الامسية باذن الله سبحانه وتعالى حول كيف نستفيد من الصلاة نفسياً؟ اه نرحب بك
دكتورنا في الخارج شكركم الله حياكم الله اهليينكم 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 والآن نبدأ الان 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 ظمنها 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 كانوا
يستصعبون هنا او كذا ثم اكتشفنا انها مفيدة جداً 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 تبت 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 ولكنني ربما هذي اول مرة او اظن تسجل تسجيلاً جيداً يعني بحيث تكون متاحة للحضور فنبدأ بسم
الله الرحمن الرحيم. اولاً مقدم السريع العبادة بالصحة النفسية - 00:02:27

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

مم وايضاً مفهوم الدين والتدين في الدراسات الغربية مفهوم قد لا يتواافق تماماً مع مفهومنا نحن للدين والتدين. لانه عندهم اشبه بما
يكون علاقة وجداً انتيابية مستقطعة اه وهذه الاوصاف كل واحد منها لها لها لها معنى - 00:03:04

ولكن الدين بالنسبة لنا اكثراً من مجرد علاقة وجداً انتيابية واكثر من مجرد علاقة انتيابية 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 احاد المنظومات الكبرى المؤثرة في اه

التكوين وتشكيل البنية النفسية والبناء البناء النفسي للانسان. وللاسف 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 اليمانية والعبادية. من منظور نفسي وانا اردت الحقيقة 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 اراء اراءنا آآ 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 اليماني عموما الذي يشمل الایمان ويشمل العبادة ويترقى فيه الانسان - 00:05:03

بالتدريج يتدرج في بالتدریج بحيث يحقق الفائدة النفسية القصوى من من العبادة هذى مراجع طبعا يعني ومراجع اکثر 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 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

ساتكلم 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 وطرد 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 ووحدة ونتدارسها باذن 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 اکثر ان شاء الله وهي قائمة على نظرية الروحانة وال الحاجة للتبعيد - 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 وال فكرة 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 نأخذها واحدة واحده عظيم قدر الله - 00:08:02

كلما كانت قيمة العبادة لديك عاليه وهي مرتبطة بقيمة الله سبحانه وتعالى ايضا. تعظيم قدر الله عز وجل وهو مبني على قوة الایمان 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 اه اه لكي تخشع لكي تخشع في الصلاة - 00:08:44

آآ للابد ان تكون معظمها لمن تخشع له. وهو الله سبحانه وتعالى. مثل الheroic احد كتاب العلماء آآ الذين تكلموا في الجوانب النفسية الدينية تدينية اللي هي وهو صوفي طبعا - 00:09:05

يقول انه والheroic هذا هو هو الذي شرح الامام ابن القيم رحمة الله كتابه في مدارس السالكين لأن كتابه لأن كتاب الheroic منازل السائرين شرحة ابن القيم في كتاب اسمه مدارج السالكين - 00:09:20

اه وهو شرح لمنازل السائرين مم يقول سكينة الخشوع عند القيام بالخدمة رعاية وتعظيمها وحضورها ما هو طريقة الثلاثية؟ الheroic دائما يقسم تقسيمات ثلاثة رعاية وتعظيمها وحضورها. رعاية يقصد يقول رعاية - 00:09:34

يقول رعاية يعني تعظيمها لقدر الصلاة نفسها وتعظيمها هو تعظيم للمعبود وحضوره واحضار القلب فيها آآ مشاهم في المعبود كانه يراه الذي يهمنا هنا آآ الاول والثاني رعاية وتعظيمها. يعني تعظيم لقدر الصلاة نفسها وتعظيم للمعبود سبحانه - 00:09:53

وتعالى وتعظيم منزلة منزلة الصلاة في قلب المؤمن لهم لأنه لأن 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 بيبقى اشبه بالمقياس نحن لا نعرف منازلنا في الجنة لكننا نعرف اعمالنا في الدنيا. وهذا قاعدة طبعا كما تعرفون اننا نحن لا نعرف منازلنا في الجنة لأن الغيب لم يكشف لنا لكن نعرف اعمالنا في الدنيا فنستطيع لا يستطيع الانسان ان ان يعرف من خلال اعماله وان كانت رحمة الله سبحانه وتعالى اغلب واكبر - 00:10:38

هذا احاديث مهمة جدا في اه رفع قيمة الصلاة ابتداء وتعظيم قيمة الصلاة ابتداء اه او اظن اه الحضور مشغل المايك لو لو يغلقه اذا اذا امكن آآ اه اه الحضور اظن مشغل او - 00:10:59

طيب آآ مثلا 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 يعني الذين يأتون من خارج المدينة يجلسون أسبوعين - 00:11:21

ثم يرجعون كان كان الناس هكذا يعني من خارج المدينة كانوا يأتون للمدينة يجلسون اياما ثم ثم يرجعون. فهو اقل يعني علما من من من كبار الصحابة فقال يا فلان الا تحسن صلاتك - 00:11:43

الا ينظر المصلي اذا صلي كيف يصلی؟ فانما يصلی نفسه في الحديث الآخر منكم من يصلی الصلاة كاملة ومنكم من يصلی النصف والثلث والرابع والخمس حتى بلغ العشر في الحديث ايضا مثل الذي لا يتم رکوعه وينقر في سجوده مثل الجائع - 00:11:57 يأكل التمر والتمرتين لا يغنيان عنه شيئا. هذا الحديث مهم لنا من الناحية النفسية. لانه قال مثل الجائع لا يغنيان عنه شيئا لانه هو ادى الفرض ما اختلفنا ادى الفرض لكنه لم يستفد شيء لا غنيان عنه شيئا لم يستفد شيئا من الناحية النفسية - 00:12:16 لم يستفد شيئا من الناحية النفسية و اه التابعين سأله عائشة رضي الله عنها قالوا حدثينا باعجب شيء رأيتنيه من رسول الله صلى الله عليه وسلم فبكت وقالت قام ليلة من الليالي فقال يا عائشة - 00:12:35

داريني اتعبد لربى ذريني اتعبد لربى يعني في في في اهمية الصلاة. اذا اذا هذا الاول هو يجب ان تعظم قدر الصلاة ابتداء حتى يكون الدافع قوي وهذا متربط على تعظيمك تعظيمك لله سبحانه وتعالى - 00:12:49

الثانية النقطة الثانية في في هذه القاعدة وهي فهم وظيفة العبادة في الحياة واهتمامها واهتمامها ما قيمة العبادة لديك؟ ما هي الوظيفة النفسية للعبادة هل يؤديها محبة وشوق ولا او انه يؤديها واجب عليه القيام بها - 00:13:09

ووظيفة الدافع نحن في الجواب في الجانب النفسي نهتم كثيرا بالدوافع. ما الذي يدفعك لهذا الفعل اذا كان الذي يدفعك للفعل هو الشوق للعبادة والانس بها وتعظيمها فان النتيجة تكون انك تستفيد من العبادة - 00:13:29

وهذا يجرنا على الكلام على ميكانيزمية الفائدة النفسية يعني كيف تحصل الفائدة النفسية من العبادات قبل هذا يعني من تجربتنا في

العيادة وغير العيادة هل العبادات فعلاً مفيدة نفسياً 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 لأن الصلاة نفسها لا تجذب الطمأنينة والراحة لأن هذا فيه نص واضح احنا فيها يا بلال - [00:14:06](#)
ولكن لأن السبب لكن السبب لأن 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 اذا دربوا على كيف يستفيد من الصلاة نفسيا
فانه - [00:14:23](#)

سيتحقق الفائدة النفسية بشكل افضل ولذلك قلت هنا انا ان الفائدة النفسية من العبادات مرتبطة طردياً 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 طبعاً الهدف الاول هو تحقيق العبودية لله والاقتراب من الله وتعزيز التدين الصلاة
ليست مجرد ليست مجرد فرضية من الفرائض لكنها هي هي المفتاح الاكبر - [00:15:05](#)

للدخول للاقتراب من الله وهي العمود الاعظم لتحقيق وتعزيز التدين فهي بالنسبة لك ليست مجرد فرضية ادي وتنتهي انما هي
بالنسبة لك وسيلة للاقتراب اكثر من الله التعرف على الله اكثر تقوية الایمان اكثر وهي ايضاً وسيلة لتعزيز الایمان - [00:15:19](#)
تحقيق تحقيق مرضاة الله ومن اعظم اسباب دخول الجنة رسالة المسلم في الحياة الصلاة هي اعظم مقياس للتدين يعني اذا
لو اردنا مثلاً ان انه صمم مقياس تدين هناك مقياس كثيرة للتدين. لكن لو جاء واحد قال يا جماعة انا اريد ان اجعل مقياس البين هو
الصلاه. انظر اضع اضع مقياس فقط للصلاه - [00:15:40](#)

وببناء 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 جداً مئة بالمئة لكنها آآ جديرة بالاهتمام انه انه مقدار مقدار - [00:16:07](#)

جودة صلاتك تدل على جودة باقي التدين لديك مقدار جودة صلاتك يدر يدل على جودة باقي الحياة وطبعاً اه يدخل في ذلك
مفقرة الذنوب وجمع القلب للآخرة وتحصيل الروحانية لله الى اخره. وهذا 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. سذكر هذا بعد قليل سنركز عليه اكثر - [00:16:46](#)

قسطرة تمنعها تمنعها السكينة الداخلية الاسترخاء الصفاء القلبي الراحة النفسية تعديل المشاعر الایمانية. تفید في التنفيذ عند
الازمات والضغوط تساعد على خفض التوتر تساعد على تعديل السلوك لكن الذي اصلاً قيمة الصلاة عنده ليست ليست مهمة -
[00:17:01](#)

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

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

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

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

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

وهي ان يدخل المصلي للصلوة 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 يتربت عليه التخلص عن الشواغل الخارجية يترتب عليه صرف الهمة 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 يعني هذا هو يعني تعبير عن مقدار الجدية في تحقيق الهدف والمطلوب لذلك ظهرت تدريبات ان ان يتدرّب الانسان على هذه الشريعة فقط يعني استجماع الحالة النفسية ايام وايام ثم اذا تدرّب عليها يحتاج الى 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 ينفصل عن عن الخارج ويدخل في جو جديد مختلف - 00:19:32

النقطة الرابعة في هذه القاعدة الاستعداد والتهيؤ وهي مجموعة من الاداب ذكرها العلماء رحمة الله نذكرها الان سريعا وهي تساعده على استجماع الحالة النفسية آآ ادب المشي الى الصلاة الترديد مع المؤذن والدعاء بين الاذان والاقامة احسان الوضوء وتسميتها قبله والذكر والدعاء بعده. الاعتناء بالسواك واخذ واخذ - 00:19:48

الزينة باللباس الحسن النظيف. التبشير وانتظار الصلاة. المشي للمسجد بسكنة ووقار. تسوية الصوف والترافق فيها. الصلاة الى ستة والدلو من هو منع من يجتاز بقربه كف البصر البصر عما وراءه دفع الموانع والشواغل لتصرف عن الخشوع تقدر صفوه ازالة ما ما يشغل - 00:20:09

المصلي من المكان الا يصلي وبحضرته طعام يشتاهيه. الا يصلي وهو حاقد او حاقد. عدم مدافعة الاخرين الا يصلي وقد غلبه النعاس. الا يصلي خلف المحدث او النائم وهذه موجودة في كتب الفقه - 00:20:29

والاحظت ان 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 الشريعة تتركز على ما اسميتها ان ادب الاستعداد والتهيؤ - 00:20:43 يكتبون ربما يعني ربما تكون غالبة الكتابة او الرسالة او المحاضرة في هذه في هذه الشريعة فقط والبعض يتكلم عن المعاني كما بعد قليل. لكن الطريقة 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 سبحان الله هذه السورة يعني لكم شاهدتموها او اكثركم طبعا - 00:21:14

وهي المرتبطة الصلاة في الحرم في ازمة كورونا وكيف ان الحرم اصبح شاغل انه شهرين تقريبا والناس يتكلمون عن اشتياقهم للصلاحة في الحرم واحتياقهم للعمره الى اخره فهذا النشاط والاشتياق - 00:21:33

هو هو امر يتربت على كل الذي سبق فاذا اذا يعني حرصك على ان تصل الى هذه النقطة ان تصل الى مرحلة انه تصلي بنشاط واحتياق 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 توفيقها التبشير في ادائها الخشوع في الى اخره. يعني كل هذه علامات تدل على ان الانسان يحب الصلاة مشتاق لها - 00:22:11

النقطة السادسة والأخيرة في هذه القاعدة الاولى وهي المحاسبة المستمرة والوعي اللي يقف فكل 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 كالتهيئة النفسية لما بعدها للقواعد التي بعدها طيب قبل ندخل الى القاعدة الثانية عندي سؤال وهذا اسئله كثيرا في مثل هذه يعني في مثل هذه المحاضرة والدورات - 00:22:43 تستغرق منك ركعتاكم تستغرق منك ركعتا السنة انا اريدك ان تجرب يعني كم تأخذ منك انت في العادة ركعتين السنة طبعا التي قبل الصلاة او التي بعدها اه لماذا اسأل السؤال هذا؟ لأن هذا يتربت عليه ما بعده هو القاعدة الثانية المهمة وهي قاعدة الطمأنينة -

00:23:04

ونحن نقصد الطمأنينة هنا الطمأنينة خاصة وهي طمأنينة الارخاء وهي طمأنينة الاسترخاء والاستقرار طمأنينة المفاصل والعضلات سنشرح هذا باذن الله وهذه هي القاعدة وهي قاعدة القاعدة الثانية الطمأنينة والارخاء - 00:23:27 طيب ما تعرفيها؟ هي الجزء المتعلق بالطمأنينة الظاهرة وارخاء المفاصل والفقار 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 -

00:23:47

الصلوة الهدامة 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 وانا القاعدة عندي انه اي شيء يزاحم لا نبتعد عنه لا اقول انها محرمة لا طبعا انها غير مرفوضة لا لا عليها ادلة علمية وكذا اذا طبقت بشكل صحيح. كمان الاسترخاء - 00:24:35

لكن 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 صمم - 00:24:51

بناء على هذه الفكرة انه في النهاية تصبح الصلاة تتحقق لك الارخاء والاستقرار وخفض التوتر وحفظ الشد العظيلي 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 واطن في الخامس واطن في السادس سيمرا 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 ايكم لو انه يعني حضر الحديث قبل طيب نتكلم في الحديث اول الحديث هذا مشهور ان النبي صلى الله عليه وسلم كان يصلى 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 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 مسكنين يعني هذا اللي يعرفه - 00:26:46

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

قال له حتى تطمئن راكعا حتى تعتدل قائمها 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 التقل هذا معنى يمكن الوجه او الجبهة ينزل تقل جسمه بدون ضغط حتى - 00:27:13

تطمئن مفاصله حتى يسْتُو قائمًا حتى تطمئن مفاصله وتستريح. فيستوي قاعدة على مقعده ويقيم صلبه. فيستوي قائمًا حتى يأخذ هذا كل عظم ما أخذه يقيم صلبه فيسجد حتى يمكن وجهه ويستريح. وإذا سجَّد فامكِن جبَّهتك من الأرض حتى تجد حجم الأرض - 00:27:36

نفس اللي قلناه قبل شوي وإذا رکع امکن يديه من ركبتيه ثم حصره ظهره حصر ظهره يعني جعل ظهره مستقيماً وليس ليس يعني تخيل لا مستقيماً حتى يعود كل فقار إلى 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 اه - 00:28:15 آآ ترثي وآآ عدد التسبيحات العدد سذكره بعد قليل. استقرار المصلي في الركين استقرار المصلي في الركين وعودة كل مفصل إلى مكانه هذا معنى استرخاء كلمة الاسترخاء نصت عليها بالحديث قال حتى تطمئن مفاصله وتستريح - 00:28:35

ونقل العضو في حديث يمكن وجهه من من الأرض يعني انه ثقل الجسم ينزل كامل. هذا مهم جداً سنشرحه اكثر اذا عندنا الارخاء عندنا الارخاء مش هو الارخاء هذا ارخاء للفقار والمفاصل - 00:28:56

الاعتدال الاستواء الى اخره في كل ركين مثلاً قيام لما تقوم وانت قائم يجب ان يكون جسمك مستريح ليس نائماً لكن مسترثي لو تلاحظ ان كثير من الناس مثلاً 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 هذا مهم ما تكون شاد كثير من الناس يصلي وهو شاد لا انزل الثقل - 00:29:30

انزل انزل انزل الثقة ممکن هنا مثلاً ننزل الكاميرا شوي تنزل الثقة ما يكون شاد كذا لا يكون الثقل نازل ومثله في الرکوع لما يرکع لما يرکع يعني - 00:29:42

يجعل ثقل العمود الفقري مسترثي ثقة للعمود الفقري هنا مسترثي. ما يكون شاهد نازل ولا ميت قايم لا يكون يكون كما قال في الحديث حتى هصر ظهره وهذا بالتجربة المستمرة طبعاً انه انه هذى الطريقة هي هذى الوضعية هي افضل وضعيات الرکوع - 00:30:04

في الرفع من القيام ايضاً مثل القيام في السجود نبدأ بالنصل واضح انه لما اذا نزلت تضع يديك على الأرض آآ تمکن 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 ارخاء الفقار والمفاصل ارخاء 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 ولو لحظة لكن هذا ليس مقصد الفقهاء رحمة الله بالعكس الصلاة المهم فيها انك انك يعني تأخذ حقك فيها - 00:31:12

خد وقتك فيها الثاني عكس هذا السرعة العجلة نقل الغراب الذي كما جاء في بعض الاحاديث وشد العضلات والمفاصل. اذا الهدف من هذه الشريحة الان انت نتعلم الهدف من هذه الشريحة - 00:31:29

اننا نتعلم اه عدم السرعة عدم النقر عدم الشد الارخاء المفاصل والاستقرار اه طيب هذا هذا ما يتعلق بالطمأنينة والارخاء 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 الانتمة لكنهم يختلفون مختلفون هل هم صلاته باطل او غير باطلة - 00:32:21

ابن عثيمين 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 الارخاء والاستقرار الذي ذكرناه قبل قليل - 00:32:36

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

مسلم ولا غير مسلم يعرف ان هذا يمارس عبادة فيها خشوع يكون يعني هيئته مستعجل وطايير 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 انطباعا 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 هيئه مصلي والبعض ما تدري هو يصلی ولا لا اليين تأكد اذا رکع عرفت انه يصلی - 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 الانتقالات سريعة بعض الناس تشوّهه يرتفع بسرعة ما ما وهناك اشياء كثيرة ذكرها العلماء رحمة الله امور تنافي السكون وردت في النصوص منها مثلا الالتفات لغير حاجة هذا في العمود اليسير. رفع البصر الى السماء افتراض الذراعين في السجود التخصر - 00:34:59

النظر الى ما يلهي ويشبه الصلاة الى ما يلهي ويشغل رقاء المذموم عبت المصلي بجواره تشبيك الاصابع وفرقعتها في الصلاة الاعتماد على اليد في الجلوس في الصلاة التثاؤب في الصلاة كف الشعر او الثوب 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 يصلی يختلس النظر. قاع الكلب ليجلس على على قدميه ناصبا قدميه - 00:35:39 بروك البعير طبعا اختلف فيها بروك البعير Heidi 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 ينص لم يعني ينقل عنه قولا منه صلى الله عليه وسلم في عدد التسبيحات حديث صحيح. وقالت بعض الاحاديث لكن اللي فهمت الذي فهمته من العلماء ان انها كلها ضعيفة. لكن - 00:36:15 لكن برغم ذلك مستفيد استفاضة عظيمة من الصحابة الذين نقلوا طريقة صلاة النبي صلى الله عليه وسلم ان تسبيحاته كانت كثيرة وجاء في في بعض الاثار الصحيحة انها قريب من عشر تسبيحات - 00:36:31

لما لما التابعين كانوا يسألون الصحابة كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم يصلی وحسبوا عدد تسبيحات النبي صلى الله عليه وسلم فإذا تقريرا 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 نسيت الذاكرة خانتني الان كان ابن باز قال هذا كان هذا منقول عن الحسن البصري لست متأكدا يرجع الى هذا. اذا عدد التسبيحات مهم وسنأخذ عدد التسبيحات هذا الضابط رقم خمسة سنأخذ الضابط هذا خمس تسبيحات -

سنأخذه بعد قليل الرقم خمسة سيكون مهما بالنسبة لنا سنطرح عليكم حسبة معينة آآ اظن ان هذه الحسبة ستكون مفيدة باذن الله تعالى اه النقطة الرابعة في هذه القاعدة قاعدة طمانينة طريقة نطق اقوال العبادة - 00:37:32

انه طريقة نطق الاقوال والاذكار مهمة جدا وستتكلم عن بعض الاشياء هنا مثلا سنتكلم عن الهمس ثم آآ يعني اشياء اخرى. الهمس ما نقصد الهمس الهمس هو درجات يعني كيف تتنطق التكبير الفاتحة قراءة القرآن تسبيح الرکوع تسبيح السجدة الدعاء في السجود الى اخره - 00:37:58

لان لانا نرى ان طريقة نطق هذه الاذكار مهم حياكم الله اقلطوا تقهروا انا بس ورطب الحلق اه لان طريقة النطق والهمس لها ايضا اثر يبصري تحريك الشفتين هذا شرط اساسي باتفاق العلماء والعلماء يتتفقون 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 المخافته. وفي الجهر وفيه التوسط - 00:38:44

المطلوب هو ان يسمع نفسه ولا يسمع ولا يسمعه جاره هذا هو التوسط وابتغل لذلك سبيلا هو التوسط انه يسمع نفسه ولا يسمع جاره يعني مثلا يقول انت الان ما تسمعه ما تسمعني - 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 ربى سبحان ربى الاعلى سبحان ربى الاعلى. شوي شوي الوقف والتقاطيع جملة جملة هي اصلا قاعدة في كل الادعية والاذكار العبادات عموما التقاطيع فيها الوقف التقاطيع - 00:39:32
ما يقرأها قراءة الجرائد يهزها هذا كما في الحديث الراحل كهز الدقل الدقر اللي هو يعني الرديء من التمر اليابس هذا اللي تحطه كذا يعني تكب الزبيل كده ينتشر كاملا كله - 00:39:52

السرعة ايضا السرعة هذا يعتمد مثلا في قراءة القرآن في تجويد في الترتيل في الحدر. الحدر هو اقل الدرجات الترتيل التغني ليس منا من لم يتغنى بالقرآن التغني مهم جدا - 00:40:07

وللقرآن طبعا التخشع والتأثير سنتكلم عن التخشع والتأثير 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 عليها الناس - 00:40:37

طبعا النصوص الواردة فيها ولا تجهر بصلاتك ولا تخالف وابتغي 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 ربى الاعلى مرة سبحان ربى 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 تسلیم رکعة 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 كذا روتين تؤديها وقطع النمطية هذا له اشكال كثيرة تغير في متغيرات كثيرة - 00:41:43

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

افعله كثير من الناس وهي انه مثلا مثلا في حبطة 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؟ بداعي 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 بالصلوة 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 آآ اصلاح شأننا كله الى غيره ثم دعاء من الدعاء للوالدين ثم الدعاء للزوج والزوج والاولاد والى اخره ثم الدعاء

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

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

ومجربة طبعا هذه ثم تدورها تعيد مرة ثانية نفس الترتيبات تعيد مرة ثانية ممكنا تجلس تفعل ذلك ست مرات سبع مرات -

00:43:04

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

طعام في فترة طويلة لكن الدعاء مرة ثلاثة ثلاثة مرة خمسا خمسا مرة عشرة عشرة - 00:43:22

ووهكذا طيب عوامل تساعد على التركيز والفهم وهذي مرت معنا. اذا العكس هنا الذهن العكس هنا الذهن التسبيبة الواحدة

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 آآ مثل الجائع ما تغنيه تمرة وتمرتان وتمرتان 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

خمسة اللي هو خمس تسبيحات. 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 بإجراء 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. لكنني حسبت خمس تسبيحات واجرت هذه التجربة عدة مرات وطبقتها على اناس كثيرين.

فاصبح عندي الظابط اربع دقائق انه التسلية التسليم اللي كلمة تسلية 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 اجتهاها يعني. قانون اربعة في

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

خمس تسبيحات في السجود وخمس تسبيحات 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 العادلة. شفكم تطلع معك - 00:45:34

ثم جرب اما تجعلها اربع دقائق توصلها لاربع دقائق وخمس تسبيحات شوفكم 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 الابخاء 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 وطرد الهواجس - 00:46:08

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

انني بتدخل 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 والتذكرة والخشوع لا يمكن ان تطلب التركيز والخشوع وانت لن تتحقق المراحل التي قبلها. ولذلك انا اقترح في البرنامج التدريبي انك اول شيء 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 للخضوع من الحضور والاستفراغ والاندماج - 00:46:59

تفريح القلب والحضور والاندماج نوعان اه نوع ذهني سميتهما التركيز والتذكرة يشمل تركيز التذكرة ونوع شعوري روحاني وهو ما يتكلم عن الاندماج الروحاني الفائدة النفسية تعتمد على درجة الاندماج الروحي - 00:47:13

الفائدة النفسية تعتمد على 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 بما خارج النفس - 00:47:32

فالانغماس في الداخل يعني في داخل الصلاة وداخل نفسك عن الخارجي عن الدنيا وما حولك والذهن حتى الذهن والمشاغل الذهنية وان كانت في ذهنك الا لا تصنف بانها من الخارج. لأن هي استجابة للخارج هي استجابة للخارج ذهنيا. فاصبح من الخارج - 00:47:49

الاستغناء بالداخل اندماج واستغراق روحاني في عبادة يصل فيها المرء الى حالة من الانفصال عن الخارج حالة من الانفصال عن الخارج بحيث لا يشوش الخارج عليك مع اكمال الحواس والعقل يعني ليس مغمى عليه او موسى مع الاتصال شبه الكلي بالداخل - 00:48:10

درجة عالية مرة يصاحبها شعور داخلي غامر من البهجة والسكينة الداخلية غير الجسدية سكينة الداخلية غير جسدية تولد هدوءا وسكونية ظاهرية ما زبط معي هذا. زين؟ تولد هدوءا وسكونية 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 يعني. ان شاء الله بطريقه 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 اليمانية فيها تنشيط المشاعر اليمانية من السكونية والصفاء فيها التركيز - 00:49:02

والصفاء هي 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 الهواجر الاندماج الذهني تفريح القلب الانفصال الاتصال كلها مصطلحات استخدمها العلماء المتقدمة.

وهي - 00:49:18

تعريفها القدرة على ترويض العقل والقلب على التركيز في اللحظة الحاضرة والاندماج ذهنيا فيما انت ملابس له ومقاومة الشroud نعيده مرة اخرى القدرة على ترويض العقل والقلب على التركيز في اللحظة الحاضرة والاندماج ذهنيا وقلبيا فيما انت ملابس له ومقاومة الشروع - 00:49:40

ايضا من تعريفاتها حضور الذهن وقطع الشروع الشroud يعني الهواجس الهواجس وقطع الصلة بالخارج تفريح القلب لله وفي الحديث وفرغ قلبه لله القدرة على الحضور في اللحظة الحاضرة والتركيز فيها وطرد تشتيت الذهن والسلاحان. العيش في جو العباد والاندماج فيها. كل هذه تعريفات - 00:50:06

متقاربة تحاول ان تصف هذه الحالة الجميلة اللطيفة ولها اسماء التركيز الذهني تفريح القلب الفنان محمود الفنان في العبادة الاستغراق والافراج الحضور يجعل العبادة وقتا مستقطعا لراحة الذهن من التفكير في امور الحياة - 00:50:30

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

الاندماج في الجوال ومسك 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 يدرى 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 حولكم ربما يحصل اشياء كثيرة حولكم ما تنتميان لها هذا هو الاندماج هذى الظاهرة اللي هي موجودة في الحياة كلها نريد ان نتحققها في الصلاة انك اذا دخلت في الصلاة تندمج في الصلاة - 00:51:33

اظن التشبيه واضح ان شاء الله قال ابن القيم رحمة الله تعالى في كتابه اسار 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 تقريرا 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 ذهنيا وقلبيا فيما انت ملابس له وله مجموعة من خطوات كيف تركز ذهنيا - 00:53:08

كيف تركز ذهنيا كيف آآ تركز ذهنيا؟ تكلمنا عن هذا الاتصال بالداخل والانفصال عن الخارج آآ شرحناه القدرة على ترويض العقل على التركيز لفعل العبادة ما يشغل ذهنيا باشياء كثيرة ما هي سواء مستجلبة ذهنيا او فعليا ينتبه لها فالغالب انها مسببة ذهنيا في الرأس - 00:53:20

يجيب الدنيا كلها فراس في وقت الصلاة. كيف نقاوم هذا لتصل لمرحلة الصفاء الذهني المهدوء الذهني في الصلاة اولا نحتاج ان ان نفهم اشكالية التركيز العقلي العقل بطبيعته فلك سامح كما يعبر الفلاسفة المتقدمون بهم في مواضع كثيرة يحب السرحان والهواجيز - 00:53:43

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

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

الصلاحة تكون وان تصلي عملك البدني موافق لعملك الذهني. هذه هي القاعدة ولذلك العقل يجد صعوبة في التركيز على العبادة فترة طويلة. الحديث لما 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 غالبية 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 اسابيع - 00:55:07

وال المشكلة في الغسلة ان يتوقف المرأة لمجاحد نفسها وهذه هي الاشكالية الاشكالية انه تجد عمره اربعين ثلاثين خمسين ستين

سبعين سنة يصلي وهو يعني كان يمكن بيهان 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 تمرن وتمرن وتمرن وكما سذكر بعد قليل ولذلك ربما يعيش الانسان سنوات طويلة من حياته دون ان يحقق ما يريد من مقامات العبودية - 00:55:43

دون ان يتحقق 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. المواطن الثالث هي المواطن وش المواطن؟ المواطن مصطلح معروف عند العلوم المتقدمة وهي اه مواطئة الفعل مع الجسد مع العقل يعني جمع الحواس نحو الفعل - 00:56:29

ان يجمع بين النطق باللسان والحضور والتدبر بالقلب ولا يكون ساهيا وهي الفكرة هنا انه فعل الفعل البدنى يتواافق مع الفعل العقلى هذه هي القاعدة. نحن نصلى نحن نصلى يقول الفعل البدنى مخالف لفعل العقل. العقل في مكان والصلة للمكان. لا. نحن نريد ان يكون الفعل العقلى هو نفسه الفعل الفعل - 00:56:47

البدنى وهناك نوعان مواطئة اللفظ وهي التركيز الذهنی ومواطئة المعنى وهي التدبر والفهم افرادناها الغزالى رحمة 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 مقوتنا بهما ولا يكون الفكر - 00:57:07

جائلا في غيرهما لا يكون الفكر مشغول في اشياء اخرى. له عبارة اخرى يقول استغراق القلب وافراغه. استغراق فيما انت فيه وافراغه بما سواه وعم سواه العيش في جو العبادة - 00:57:32

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

كما ذكرنا هنا في المواطن انه ان تصلي تواطئ فعل تواطئ حركة الذهن 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 اذا اذا اخذك الذهن شرد بك الذهن بعيدا كيف ترجع مرة؟ مرة اخرى سنتكلم عن مجموعة من النقاط اولا 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. مثلا هو الان يسجد يدعوه يركز على الدعاء يفهم الدعاء يتدارك في الدعاء. هو راكع - 00:58:59

دبر في 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 تعجبنا الهواجيسيس هذه هي الواقع ان الهواجيسيس تأخذنا وهي ممتعة للفنفس هي من فعل العقل فعل صحيح لكنها هي ممتعة للفنفس - 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 الهواجيسيس فيها ممتعة. لا تبحث انت عن الوسواس - 01:00:00

بعض الناس يدور قصص في الصلاة ما يغلبك فجاهده 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 هذى الدرجة انه يروح 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

الهواجيز 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 بعضاً 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 وآآ ارجع الى اه اه نعم نعم - 01:00:54

باذن الله نحن سنتقف ان شاء الله عند 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 مستمتعها بها - 01:01:15

ويترتب على هذا المجاهدة والصبر هو جهاد كما قال ابن القيم رحمة الله وهاد الجهاد ابن القيم وغيره يعني مسبوقة تانيا نقطة مهمة جداً عدم التصارع مع السواليق هذى الهواجيز ذي لا يدخل معهم في صراع لا بشوش وبهدوء - 01:01:30

انت مثلاً جلست تقرأ الفاتحة تقرأ السورة او في السجود ما وجدت نفسك الا في اخر الدنيا خلاص افعل شي بسيط جداً ركز في الفعل الذي انت فيه الان ركز في الفعل الذي انت فيه الان - 01:01:47

وهو السجود مثلاً او الركوع او قراءة الفاتحة ماذا تقرأ وارجع شوي بهدوء لانه التصارع غير مفيد. يضيع عليك الوقت بعض الناس يعني يكثر من التفل لا هو التفل اذا كان في الصلاة مرة او مرتين لكن كل شوية يتفن ما هو معقولها - 01:02:01

لذلك نحن نقول التحابيل 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 مثلاً تدبر في الآيات نوع في الذكر لان التنويع عمل ذهني نوع في الدعاء اضعف في السجود ليش احنا نقول مثلاً في السجود بين كل سجدين ثلاث سجادات اضعف دعاء - 01:02:36

اضف الدعاء وطول فيه شوي عشان دجة كل هذه الافعال مع بعضها كل هذه الافعال تفعلها مجتمعة مع الوقت والتدريب والممارسة ستتجدد ان صلاتك مختلفة وانا لا اضمن لك شيئاً لكنني ابشرك ان شاء الله ان الذين طبقوا هذا البرنامج وهم كثير بحمد الله خالل

السنوات يمكن انعشرون 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 اختللت تغيرت ترى تغيرت هذا ما يتعلق بالقاعدة الثالثة وهي التركيز الذهني. ندخل الان في القاعدة الرابعة وهي التدبر والفهم - 01:03:19

سنتنشرها على ساعة ونصف باذن الله التدبر والفهم المقصود فيه انك تتدبر معاني ما يقرأ ليس فقط انك الان هذى 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 الایمانية انه كل الصلاة مشبعة بالمعاني - 01:03:52

الله اكبر سبحانه الله رب الاعلى سبحانه رب العظيم. سمع الله لمن حمده آآ الآدعية في السجود ادعية في الركوع التحيات رب اغفر لي كل هذه مشبعة بالمعاني. حاول انك تستدعي المعنى المرتبط بما تقرأ وتتلوا - 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 منها استحضار العيش في موضوع الآيات والاذكار - 01:04:23

لذلك اصحاب المقامات الدينية العليا يندمجون ذهنياً بسرعة ويتدبرون بتلقائية ويفهمون بعمق وروحانية اعيدها اصحاب المقامات الدينية المقامات يعني الدرجات المتدينين درجات عالية من التدين يندمجون ذهنياً بسرعة يندمج ذهنياً بسرعة يستطيع انه -

من الشاغب الهاجوس ويتدبر بتلقائية ويفهم بعمق روحانية ورأينا بعض المشايخ بعض من ادركناهم يساعد على هذا النقطة الثالثة والأخيرة وهي لحظ المعاني المؤثرة يعني الآيات او الاذكار فيها معاني بعدها تكون في معاني - 01:05:05

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

ترى كيف تخشع اكثر كيف كيـف فـاذا اجـتمـعـت هـذـه مـع بـعـضـهـا فـاـنـ فـيـ النـهـاـيـهـ تـؤـدـيـ اـلـىـ انـ العـبـادـهـ تـحـقـقـ الفـائـدـهـ النـفـسـيـهـ المـطـلـوـبـهـ منـ السـكـينـهـ وـالـاسـتـرـخـاءـ وـالـهـدوـءـ وـخـفـضـ التـوتـرـ وـالـشـدـ وـالـشـدـ 01:05:37

هـذـا سـرـيـعـاـ مـلـاحـظـهـ عـلـىـ منـهـجـ اـسـتـحـضـارـ المـعـانـيـ الرـمـزـيـهـ العـمـيقـهـ. نـحـنـ ذـكـرـنـاـ قـلـنـاـ اـنـهـ اـسـتـرـاتـيـجـيـاتـ وـمـنـاهـجـ الـعـلـمـاءـ فـيـ كـامـلـ الـخـشـوـعـ مـتـعـدـدـهـ بـعـضـهـمـ كـمـاـ ذـكـرـنـاـ يـرـكـزـ عـلـىـ مـاـ مـاـ تـكـلـمـنـاـ عـنـهـ فـيـ الـبـدـاـيـهـ الـادـابـ الـقـبـلـيـهـ وـاـدـابـ الـصـلـاـهـ وـالـأـخـرـهـ. وـالـبـعـضـ يـرـكـزـ عـلـىـ اـسـتـحـضـارـ

الـمـعـانـيـ الرـمـزـيـهـ. وـظـهـرـتـ بـكـتـبـ وـبـرـامـجـ تـلـفـازـيـهـ 01:05:50

تـرـكـزـ عـلـىـ هـذـاـ المـعـنـيـ مـثـلـاـ يـقـولـ مـثـلـاـ وـكـلـهـ يـعـنيـ كـلـهـ رـمـزـيـهـ اـجـهـادـيـهـ. مـثـلـاـ يـقـولـ اـذـاـ وـقـفـتـ فـاـسـتـحـضـرـ كـذـاـ كـذـاـ اـذـاـ كـبـوتـ فـاـسـتـحـضـرـ كـذـاـ وـكـذـاـ اـذـاـ قـرـأـتـ الـفـاتـحةـ فـاـسـتـحـضـرـ كـذـاـ وـكـذـاـ وـيـقـولـ الـوـضـوـءـ رـمـزـ لـكـذـاـ وـكـذـاـ. وـقـالـ بـهـ كـثـيرـ مـنـ

الـعـلـمـاءـ يـعـنيـ هـيـ لـهـ 01:06:10

حـاتـمـ الـاصـمـ الـمـحـاسـبـيـ الغـزـالـيـ العـزـ بنـ عبدـ السـلـامـ ابنـ الـقـيمـ يـعـنيـ وـتـابـعـهـمـ مـجـمـوعـهـ مـنـ تـابـعـهـمـ مـجـمـوعـهـ مـنـ الـمـعاـصـرـيـنـ نـحـنـ مـاـ سـرـنـاـ عـلـىـ هـذـاـ мـنـهـجـ لـاـ نـخـطـهـ لـكـنـ لـمـ نـسـرـ عـلـيـهـ 01:06:30

لـمـاـ؟ـ لـاـنـهـ نـرـىـ اـنـ اـسـتـحـضـارـ الـمـفـصـلـ الـعـمـيقـ غـيرـ عـمـلـيـ فـيـ وـقـتـ الـصـلـاـهـ. وـرـبـماـ يـفـيدـ خـارـجـ الـصـلـاـهـ تـقـرـأـ كـتـابـاـ تـتأـمـلـ فـيـهـ مـفـيدـ لـكـنـ دـاخـلـ

الـصـلـاـهـ قـدـ لـاـ يـكـونـ مـفـيدـاـ. الـمـطـلـوـبـ هـوـ التـرـكـيزـ هـوـ فـهـمـ الـمـعـنـيـ الـمـبـاـشـرـ 01:06:45

مـنـ الـذـكـرـ اوـ مـنـ قـرـاءـةـ الـقـرـآنـ. الـلـيـ اـسـمـيـتـهـ هـنـاـ اـسـتـحـضـارـ الـمـجـمـلـ اـحـضـارـ عـظـمـةـ الـصـلـاـهـ وـالـتـدـبـرـ فـيـ الـمـعـنـيـ الـظـاهـرـ وـلـذـكـ

يـسـتـحـسـنـ بـالـاـنـسـانـ اـنـ قـبـلـ الـصـلـاـهـ يـقـرـأـ يـفـهـمـ مـعـانـيـ الـفـاظـ الـعـبـادـاتـ فـيـهـ كـتـبـ كـثـيرـةـ 01:07:01

يـعـنيـ كـثـيرـوـنـ تـكـلـمـوـنـ عـنـ شـرـحـ الـاـلـفـاظـ الـعـبـادـاتـ اـهـ الـتـيـ تـشـمـلـ تـعـظـيمـ اللـهـ تـعـالـىـ الـثـنـاءـ عـلـىـ التـوـحـيدـ الـحـمـدـ الـلـاقـرـارـ بـالـعـبـودـيـةـ الـاـسـتـغـفارـ هـذـيـ كـلـهـ مـعـانـيـ مـوـجـودـهـ فـيـ الـصـلـاـهـ وـهـيـ مـهـمـةـ الـحـقـيقـةـ. نـمـرـ عـلـيـهـ سـرـيـعـاـ فـقـطـ 01:07:17

عـظـيمـ اللـهـ الـثـنـاءـ عـلـيـهـ مـثـلـاـ فـيـ دـعـاءـ اللـهـ اـكـبـرـ فـيـ سـبـحـانـ رـبـيـ الـاـعـلـىـ فـيـ التـحـيـاتـ مـثـلـاـ مـعـنـيـ التـوـحـيدـ فـيـ فـيـ الشـهـادـتـيـنـ مـعـنـيـ الـحـمـدـ يـتـكـرـرـ كـثـيرـاـ فـيـ دـعـاءـ الـاـسـتـفـتـاحـ فـيـ تـسـبـيـحـ الرـكـوـعـ سـبـحـانـ اللـهـ سـبـحـانـ رـبـيـ الـا~اعـلـىـ وـبـحـمـدـهـ فـيـ مـعـنـيـ الـحـمـدـ سـمـعـ اللـهـ لـمـنـ حـمـدـهـ رـبـنـاـ وـلـكـ الحـمـدـ 01:07:31

اقـرارـ بـالـعـبـودـيـةـ كـثـيرـ جـداـ مـثـلـاـ فـيـ دـعـاءـ الـاـسـتـغـفارـ الـىـ اـخـرـهـ الـصـلـاـهـ عـلـىـ النـبـيـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ يـتـكـرـرـ اـيـضاـ كـثـيرـاـ فـيـ الـصـلـاـهـ. الـاـسـتـغـفارـ وـالـتـوـبـةـ يـتـكـرـرـ كـثـيرـاـ اـهـ سـوـاءـ كـانـتـ فـيـ الـاـسـتـفـتـاحـ اللـهـمـ بـاعـدـ بـيـنـ الـخـطاـيـاـ اوـ بـيـنـ السـجـدـتـيـنـ اوـ قـبـلـ التـسـلـيمـ. الـاـسـتـعـاـذـهـ مـنـ

جـهـنـمـ وـمـنـ فـتـنـةـ مـنـ الـمـعـانـيـ اـيـضاـ. السـلـامـ عـلـىـ الـمـؤـمـنـيـنـ اـيـضاـ اـيـضاـ هـذـاـ مـنـ الـمـعـانـيـ. فـهـذـهـ 01:07:48

اـنـاـ تـقـرـأـ كـلـهـ قـبـلـ الـصـلـاـهـ تـقـرـأـ قـبـلـ اـصـلاحـ تـسـاعـدـ اـيـضاـ فـيـ الـقـاعـدـةـ الـخـامـسـةـ الـقـاعـدـةـ الـخـامـسـةـ مـنـ قـوـاـعـدـ الـصـلـاـهـ نـحـنـ قـلـنـاـ سـبـعـ قـوـاـعـدـ صـحـ؟ـ رـاحـ مـعـنـاـ التـعـظـيمـ مـرـ عـلـيـنـاـ الطـمـائـنـيـنـ قـاعـدـتـهـ الطـمـائـنـيـنـ مـرـتـ عـلـيـنـاـ قـاعـدـةـ التـرـكـيزـ الـذـهـنـيـ مـرـتـ 01:08:08

قـاعـدـةـ التـدـبـرـ الـقـاعـدـةـ الـرـابـعـةـ مـرـتـ عـلـيـنـاـ. الانـ الـقـاعـدـةـ الـخـامـسـةـ قـاعـدـةـ الـخـشـوـعـ اوـ الـاـنـدـمـاجـ اوـ الـاـنـدـمـاجـ الـرـوـحـانـيـ الـخـشـوـعـ وـالـسـكـينـهـ الـىـ اـخـرـهـ اـيـشـ الـفـرقـ التـرـكـيزـ الـذـهـنـيـ هوـ اـنـدـمـاجـ ذـهـنـيـ عـقـليـ لـاـ نـبـغـيـ اـنـدـمـاجـ نـتـكـلـمـ عنـ اـنـدـمـاجـ عـنـ اـنـدـمـاجـ شـعـورـيـ رـوـحـانـيـ 01:08:26

آآ وـسـيـأـتـيـ كـلـامـ لـاـ هوـ جـاءـ الـكـلـامـ خـلاـصـ رـاحـ وـمـضـيـ الـكـلـامـ عـنـ اـنـدـمـاجـ الـذـهـنـيـ. اـذـاـ هـيـ الـوصـولـ لـحـالـةـ رـوـحـانـيـ دـعـكـ التـرـكـيزـ هـنـاـ رـوـحـانـيـ وـهـيـ قـدـرـةـ عـالـيـةـ عـلـىـ جـلـبـ الـمـشـاعـرـ الـلـايـمـانـيـهـ 01:08:46

وـالـدـخـولـ السـرـيعـ وـالـقـويـ فـيـ جـوـ رـوـحـانـيـ. وـالـاـسـتـغـراقـ فـيـ هـذـاـ جـوـ. بـحـيـثـ تـنـسـيـ الـخـارـجـ الـمـادـيـ الـحـسـيـ هـيـ مـرـتـبـطـةـ بـالـجـانـبـ

الروحانی تدخل العبادة تشعر انك 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 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 الایمانية السكينة الصفاء البهجة السعادة الایمانية السعادة الداخلية السعادة بالارخاء وخفض التوتر وخفض الشد العضلي - 01:09:32
قال الامام احمد رحمة 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 يتحقق الروحانیة؟ كيف يتحقق هذه المشاعر؟ هذه مجموعة من النقاط - 01:10:00

آآ نمر عليها ان شاء الله واحدة واحدة هي تقريبا خمس نقاط. النقطة الاولى ما اسميناهم بتنشيط المشاعر الایمانية 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 والتقييم العلمي تنشيط المشاعر الایمانية هي القدرة على الخشوع وتفعيل المشاعر الایمانية مثل ايش المشاعر الایمانية؟ الخشوع الخشية رقة القلب البكاء الایماني القشعريرة دمع العين الانس السرور وفرح القلب السكينة والراحة وصفاء النفس - 01:10:37

قلب التعظيم والاجلال والهيبة والمحبة والاشتياق والتدلل والسمو والتسامي والطمأنينة وطهارة القلب وصفاء الروح والفناء والتجدد كما قال تعالى صلاتهم خاسعون وفي الحديث وجعلت قرة العين عيني في الصلاة. هذه المشاعر الایمانية - 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 الایمانية من اهم معايير التدين الحقيقي هي القدرة على تفعيل هذه المشاعر الخشية الخشوع السكينة الصفاء ها والمقصود بالتنفس 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 بالنبيض ودفع الدم لكن المقصود به ان هذه المشاعر خاملة - 01:11:45

هذه المشاعر الایمانية ذابلة ضعيفة كأنها أصبحت يعني ذابلة وجافة وقاسية ذابلة قد يصل بها الى مرحلة الموت المعنوية. الهدف من الصلاة هو تنشيط هذه المعاني والمشاعر هذه المشاعر المشاعر الایمانية لأننا نتجاوز هذه الشريعة - 01:12:05

ما يعيننا على هذه النقطة الثانية وهي التخشُّع وتقمص الحالة. وهو فعل مقصود متعمد. تدريب القلب على استدعاء المشاعر الایمانية وعلى التخشُّع والتقمص والانفعال والتفاعل والتعثر في جميع افعال العبادة - 01:12:25

الاستشعار هو جلب الشعور تبكي وتصنع البكاء. الاستدعاء والتمثيل كل هذه عبارات كانت مستعملة وهي تدل على انه تحويل السلوك الى سجية وعادة بالتمرين والتدريب مع الوقت يخشى ويليه مثل قصة عمر لما دخل على الرسول صلى الله عليه وسلم وابي بكر قال ما ما الامر فان كان بكثت والا فبأكثت - 01:12:40

مثل الظحك يعني اقول لك اظحك الان انت الان ظحكت ظحك تمثيلي لكنك فعليا لما ظحكت شعرت بشعور يا خي يعني يتفاوت الناس في ذلك لكن شعور ايجابي داخلي تظحك 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 الخشية والخشوع مثل تعبير الوجه يعني كل ما كان تعبير وجهك آآ تدرست 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 الأخرى من اعظم العبادة

الهيئات التي تساعده على الخشوع. رفع اليدين القيام القانت الركوع السجود الجلسة. ترى هذى الطريقة في العبادة غير موجودة

- 01:13:37

للها الا عند المسلمين بحمد الله تعالى مما يساعد على الخشوع استحضار المشاعر اليمانية. لاحظ المعانى المؤثرة في الاذكار والعيش في موضوع الآيات لاحظوا المعانى المؤثرة والبكاء عندها واستحضار تدريب القلب على البكاء هذا معنى التباكي. تدريب القلب على الخشوع على البكاء. على الحضور على التعظيم على الاجلال - 01:13:57

يعنى يعني مثلا ما تمر على ايات الجنة والنار تحاول ان تستحضر. لما تمر على اية 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

ما يعين على ذلك التدريب على القراءة الخاشعة واذكر ربك نفس تضرعا وخيفة تضرع وتذلل الخيفة والخوف والخشية والاشفاق. التفاعل مع الآيات والتغني والتتربي والمد ورقة القلب والبكاء وهذا فيه نصوص كثيرة. اذا سمعوا ما انزل الى الرسول ترى عينهم تفيض من الدمع - 01:14:52

انما المؤمنون الذين اذا ذكر الله وجلت قلوبهم اذا يتلى عليهم يخرؤن للابقان سجدا ثم قال ويخرؤن الاتقان يبكون ويزيدهم خشوعا كتابا متشابها المذاهني تشعر منه جلود الذين يخشون ربهم ثم تلين - 01:15:15

واخبار الرسول صلى الله عليه وسلم والصحابة في التخشع والتحذر مشهورة جدا يعني اسماء كانت تصف الصحابة قالت كانوا اذا قرئ عليهم القرآن كما نعتهم الله تدعهم 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 المرجل صلى الله عليه وسلم يبكي ولهم قصة عمر في الطور ان صحت عنه قصة ابو بكر لما نزلت اية 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 لا بد 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 تذكر الاذكار ليش هذا تمديد لحالة الروحانية الصحابة كانوا يسمون الذي يصلون الفريضة ويخرجون كانوا يسمونها السرعان. سرعان الناس يصلون بسرعة ويأخذون بسرعة. لا صلي الفريضة ثم اجلس شوي بعدها. هذا تمديد حالة - 01:16:26

حالي الروحانية. بكر للصلوة تأخر في الخروج. الاذكار في ادب 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 الاذكار عبادات القلبية ما تنقطع ما تنقطع عن القراءة القراءة في الكتب التي ترقق القلب كلما هذا ما ما ما تنقطع طيب القاعدة السادسة والسادسة صغيرة ما ما بقينا ما بقى الا اربع شرائح سنتهي سنتهي 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 حالي الرخاء والشدة وآية ايكم احسن عملا تشمل العدد والجودة - 01:17:37

تشمل الكم وكيف كثافة في العدد يعني في عدد الاعمال في الوحدة الزمنية المحددة. وتشمل النوعية والجودة ولذلك الصالحون عبادتهم كثيرة متنوعة ذات جودة عالية صالحون عبادتهم كثيرة ومتنوعة العالية - 01:17:56

صلوة الفجر وبعدين صلاة الضحى وبعدين السنة القبلية السنن القبلية والسنن الرواتب والفرائض وقيام الليل ها في يومه 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 والآخرة في اليوم الواحد - [01:18:14](#)

القدرة على الجمع بين الدنيا والآخرة باليوم الواحد هذه من من علامات الصالحين عباد الله الصالحين لا يطالبك الاسلام اطلاقا بالعكس منهي عنه الرهبنة منها عنها. اتمنى الرهبنة انك تتعزل تخصص يومك للآخرة فقط. لا - [01:18:39](#)

اجعل يومك للآخرة 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 انعكسات الخارج. يعني هو انعكسات اطبيعة حياتك العامة الحال السابقة خارج للعبادة لقدر الله في قلبك لم تستند لم مستوى تدينك العام. الله يرحمنا برحمته - [01:19:12](#)

الغزالى 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 المدخلات تشوش هذه قاعدة صحيحة - [01:19:31](#)

ابن تيمية يقول كثرة الوسواس بحسب الوسواس القهري لا. اقصد الوساوس اللي تمر على كل واحد بحسب قادة الشهوات والشبهات وتعليق القلب بالمحبوبات والمكرهات. 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 تزيد ان تستفيد من من الصلاة بهذا نكون انتهينا وارجو ان شاء الله ان تكون يعني هذه المحاضرة مفيدة - [01:20:05](#)

وتفضل يا استاذ راشد حياك الله اه نشكرك اه دكتور على ما قدمت الصوت واضح نعم فيما 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 لا انا اسف قلت لا لا هذى موضوع شوف يجب ان تكون 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 يصطحبون 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 كتب 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](#)

طيب 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 اشك 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 آه 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 شكرنا لكم وشكرا لرئيس نادي القوم -

01:22:49

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