

كيف يعيننا علم النفس الإسلامي في التدين - د. خالد بن حمد الجابر

خالد بن حمد الجابر

وألا فاننا كما سمعنا في قليل النماذج التطبيقية اه كثيرة جدا يعني هناك نماذج مثلا للايمان نماذج للعبادة نماذج للقرآن نماذج للصلوة
نماذج لطلب العلم فلا يمكن اخذ هذه كلها - 00:01:13

النفس الاسلامي في اكتشاف نفسي ومعرفتها وقوتها وضعفها وعللها وعيوبها ومخادعاتها وامراضها - [00:01:29](#)
اصلاح نفسي وتزكيتها وتهذيبها ورياضتها استعمال افضل الطرق في التعامل مع النفس المقدمة الثانية لماذا لا نطرح هذا الموضوع
وتحته فرع اخر ما علاقه اصلا علم النفس بمثل هذا الموضوع - [00:01:50](#)

اما لماذا نطرح هذا الموضوع؟ فالانه في علم النمس الاسلامي نحن نؤمن بالأهمية القصوى لغذاء الروح لماذا غذاء الروح مهم لأن السعادة في الآخرة لا تتم الا بغضاء الروح والسعادة الفاخرة - [00:02:09](#)

وهناك سعادة فاخرة انا اتكلم عن السعادة في الدنيا - 00:02:27

الروح لأن الروح هي وسيلة للاتصال بالملائكة العالى - 00:02:39

والروح هي التي تحقق للإنسان التوازن والروح هي البوابة التي نفهم من خلالها التصورات الكلية الكبرى بشكل صحيح طيب لماذا ندرس هذا الموضوع أصلاً من ناحية نفسية؟ ما معاقة مثل هذه المواضيع بعلم النفس - 00:02:53

طبعا علم النفس الغربي لا يناقش مثل هذه المواضيع بالطريقة التي ستناقشها نحن لكن نحن نؤمن بـ علم النفس يجب ان يهتم اولا من اسائل اهتماماته بي الظواهر النفسية الايمانية. لو تلاحظون علم النفس الغربي مثلا هو لا يعتبر ان الايمان والتدين والعبادة واعمال القلوب لا يعتبرها - 00:03:10

ان علم النفس الاسلامي من مهمته وبوظيفته مناقشة مثل هذه المواضيع - 00:03:34

والكلام عن علاقة علم النفس عموماً وعلم النفس الالسلامي تحديداً بالایمان والعبادة في كلام طويل وكثير جداً ولا اظن ان الموضوع
ولا اظن ان انا بحاجة ان نتوسيع فيه وهذا هو احد ما اخذ القضايا التي تميز علم النفس الالسلامي عن غيره - 00:03:56
ان علم النفس الالسلامي يساعدني على الاستفادة من علم النفس في فهم نفسي من اجل الایمان والعبادة وتقوية الایمان وتقوية
ال العبادة وان علم النفس الالسلامي يهتم من اوائل ما يهتم به علاقة الانسان مع ربه والتدين - 00:04:15
نعم. من المقدمات مراجع هذه المادة طبعاً ليست مراجعاً هي علم النفس الغربي انما هي ما كتبه العلماء المتقدمون واجتهدنا في
تطويره وتحسينه قدر ما نستطيع مقدمة اخرى مهمة جداً خاصة للمتخصصين في العلوم النفسية - 00:04:39
وهو الفرق بين اتجاه المحتوى واتجاه الالية ماذا نقصد بهذا؟ هناك اتجاهان لو تلاحظون انتم اذا كان احد منكم مهتم بقراءة كتب
التزكية القديمة سيلاحظ ان هناك اتجاهان للحديث عن هذا الموضوع - 00:05:00
هناك اتجاهان للحديث عن هذا الموضوع الاول يمكن تسميته اتجاه المحتوى وهو الذي يعدد مثلاً اه ما يجب على الانسان
فعله يعدد ما يجب عليه فعله. فيقول مثلاً التقوى الصبر الایمان الزهد - 00:05:16
الى اخره وغالبية الكتب اه في التزكية غالبيتها تهتم بالمحظى من من هذا الاتجاه هناك اتجاه اخر هناك اتجاه اخر وهو اتجاه
الالية ممكناً تسميه اتجاه الالية وهو الاتجاه الذي يركز على الكيفية وعلى الطريقة وليس على المحتوى - 00:05:34
وكلا الاتجاهين موجودان منذ القرون الاولى ومن اوائل من اهتم باتجاه الالائيات والكيفيات والطرق. طبعاً العالم المشهور الحارث
المحاسبي رحمة الله تعالى. وهو كان معاصراللامام احمد رحمة الله. الامام احمد - 00:05:53
كان يتبنى اتجاه المحتوى والحارث المحاسبي كان يتبنى اتجاه الالية والطريقة والكيفية وحصل بينهما نقاشات ومقررات يعني اه
ثقافية كانت مهمة جداً لنا الان لأن بعضها كان مقيداً لكن بعد ذلك خلاص استقرت يعني اراء العلماء على ان كل الاتجاهين -
00:06:09
كل الاتجاهين مطلوب وهو مهم هذا وهذا وهذا اه مهم فهذا فهذا يبين لماذا نحن الان في علم النفس آآآ نتكلم عن مثل هذا لاننا
نحن لا نهتم بالمحتوى - 00:06:29
في مثل هذه المواضيع نهتم بالالية بالطريقة بالكيفية التي تعمل بها النفس الكيفية التي نستطيع ان نوجه ان نوجه بها اه بها النفس
فهذه مقدمات سريعة اه ننتقل بعدها الى - 00:06:44
نعم ننتقل بعدها الى النقطة الثانية وهي كيف نفهم النفس بشكل افضل فهم افضل للنفس اه لازم نعرف شيء مهم جداً وهو ان فهمك
لنفسك مهم جداً لتقوية ايمانك تعرف كيف تسوس نفسك؟ كيف تتعامل معها بحكمة - 00:07:04
كيف تضبط النفس؟ كيف تتعامل مع الهوى وغيرها وبحكم ان هذه السلسلة هي هي موضوعها فلك العبودية فكيف تستطيع ان
تسوس نفسك بحيث تبقى في فلك العبودية ونذكر ان شاء الله هنا بعض القضايا السريعة جداً في مفهوم علم النفس الالسلامي اصلاً
لنفس - 00:07:29
وربما نشير يعني اشارات سريعة الى الفرق بين علم النفس الالسلامي والعلوم وعلم النفس الغربي في هذه القضية المدخل الاول دائماً
الذى اقوله لطلابنا في علم النفس الالسلامي ان الوحدة الرئيسية للتتعامل هي النفس - 00:07:54
الوحدة الرئيسية التي نتعامل نحن فيها في علم النفس ليست هي التفكير كما تقول المعرفية التفكير الفكر السلبي وليس هي
اللاؤعي او الماخي كما تقول التحليلية وليس هي السلوك بمعنى الاعمال الظاهرة القابلة للقياس - 00:08:09
وتقول السلوكية لا نحن نتعامل مع النفس المحور الرئيس عندنا هو التعامل مع النفس. وهذا واضح لاي لاي مطلع على آآآ يعني آآآ
التراث النفسي الالسلامي طيب ما هي الفائدة منها من هذا المدخل؟ انه خلاص من الان مصاعداً كل كلامنا سيكون يدور حول النفس -
00:08:24
والقلب والروح ونحو ذلك ولن ولن نشير الى مثلاً التفكير السلبي والقناعات والسلوكيات هذه ما نستعملها لماذا لا نستعملها؟ بعض
النظر هل هي صحيحة او خاطئة؟ انما لأن كل نظرية لها مصطلحاتها لها مفاهيمها لها طريقتها لها الآياتها - 00:08:45

وهذا معروف في علم النفس عموماً يعني. في نظريات علم النفس. طيب الامر الآخر ان النفس وعاء وهذا مستقر عند علماء الشريعة تقريراً بالكامل ان النفس وعاء ما معنى ان النفس وعاء؟ يعني ان النفس على ما تربىها - 00:09:06

الله سبحانه وتعالى لم يخلق النفوس شريرة ولم يخلقوا النفوس خيرة تماماً كالملائكة ولم يخلقها شريرة كالشياطين لا انما خلقها قابلة لهذا وقابلة لاما الله سبحانه وتعالى لم يخلق النفس البشرية شريرة كالشياطين - 00:09:26

او خير تمام الخيرية كالملائكة لأن هذا هو مقتضى التكليف والحكمة لأننا لو كنا مخلوقين اشراراً كالشياطين لا مكان للتکلیف معنا ولو كنا مخلوقين خيرين كالملائكة لا مكان للتکلیف معنا - 00:09:54

انما التکلیف والمسؤولية والارادة وهذه هي المسئولية فحملها الانسان الامانة انا عرضنا الامانة فحملها الانسان الامانة هنا هي التکلیف القدرة على الاختيار القدرة على الايمان والکفر القضية الثانية في فهم النفس ان النفس منظومة شبکية - 00:10:14

وهي من اهم الفروق بين علم النفس الاسلامي والعلوم النفسية الغربية التي هي هي منظومات اختزالية يعني كل نظرية تنظر للنفس من جهة معينة نحن لا نحن ننظر الى النفس باعتبارها شبكة متداخلة - 00:10:35

ومن القضايا المهمة معرفة الجبلاة والکسب يعني يعني الجبلاة على مصطلح اه عربي معروف وهو آآ الامر الذي جبلت عليه يعني خلقت به ولدت به والکسب او الاكتساب يعني الامر الذي آآ اكتسبته فيما بعد - 00:10:50

سواء اكتسبته اه بجهد منك او اكتسبته بسبب تأثير الظروف عليك بغض النظر وهنا يأتي سؤال كثير وهل يمكن اصلاً ان اغير نفسي او لا هل انا خلاص صفاتي ثابتة ما استطيع ان اغير - 00:11:09

لا طبعاً يعني تستطيع ان تغير هذا هو هو خلاصة الجواب. تستطيع ان تغير. لكن في تفاصيل كثيرة في هذا التغيير الذي يمكنك ان تفعله اي صفة نفسية يمكنك تغييرها اي صفة اي صفة نفسية يمكنك تغييرها لكن التغيير لا يلزم ان يكون تغييراً جذرياً بالكامل بالانتقال الى الضد بالكامل - 00:11:23

لكن التغيير الجزئي احياناً يكفي ثم انه ايضاً التغيير لا يعني التغيير السريع والمفاجئ لا انما قد يكون المتدرج التغيير المتدرج الذي ربما الذي ربما اه يستغرق زمناً طويلاً هذا هو خلاصة النقاش في هذه القضية التي تتكرر يتكرر السؤال عنها - 00:11:43

ايضاً من من المداخل المهمة في فهم النفس المقاربة بين النفس والعقل المقاربة بين النفس والعقل فالمشهور في علم النفس الاسلامي دائماً مثل هذه المقاربات انهم يقاربون بين النفس والعقل - 00:12:04

وهم على عكس طبعاً علم النفس الغربي تماماً لأن علم النفس الغربي يقول مثلاً العقل يخطئ وتنتج الفكرة السلبية لا في علم النفس الاسلامي نحن نقول الذي يخطئ هو النفس - 00:12:21

ان الخطأ يحصل من النفس. طبعاً العاقل قد يحصل منه اخطاء طبعاً هذا قطعاً. العقل قد يحصل منه اخطاء. لكن الغالب في باب الاعمال الصالحة والفضائل والاخلاق والایمان ان الخطأ يكون من النفس والتصحیح يكون - 00:12:33

يكون من من العقل القضية الأخرى المهمة في فهم النفس موضوع القلب العناية بما يكون في القلب كما ان الغربيين وهذه عندما اكررها انا هذه الجملة كما ان الغربيين يعظمون التفكير وال فكرة السلبية فاننا في المنظور الاسلامي نعزم القلب وما - 00:12:47

في القلب ما يكون في القلب هو الاساس وهو المحرك والذي يكون في القلب اشياء كثيرة بحسب المنظور النفسي الاسلامي من اهمها ما سنكر الكلام عنه بعد قليل ان شاء الله - 00:13:09

الارادة والارادة نتكلم عنها بعد قليل ان شاء الله. والثاني ما يسميه المتقدمون اعمال القلب او حركة القلب وهي المشاعر القلبية وهي المشاعر القلبية القضية الثانية الأخرى ايضاً في فهم في فهم آآ النفس - 00:13:26

قضية الوسوسه. ماذا نقصد الوسوسه؟ الوسوسه كما تعرفون الناس دائماً يعتقدون ان الوصف تكون من الشيطان فقط. لا لا فويس له نفسه. فالوسوسه قد تكون من الشيطان وقد تكون من النفس من انت توسيس الى نفسك. وقد تكون من - 00:13:45 من الخارج من الملايين يؤذون ويؤذون فهم جداً ان تنتبه لهذه المدخل الوسوسه سواء كانت نفسك او الشيطان او اصحاب السوء سنعرف بعد قليل ان شاء الله اذا اتينا عند نموذج البصيرة - 00:14:05

فان من من البصيرة ان تنتبه انه هل انت نفسك توسوس لك كثيراً تغريك بالكسل والعجز والقعود ولا انت اذا كانت نفسك كذلك اه تنتبه هل انت من النوع اللي الشيطان متسلط عليك - 00:14:22

سهل انت يعني انت زبون سهل له ودائماً دائماً يغريك بكندا ويغريك بكندا او يثبتتك عن هذا او يمنعك من من خير او يدفعك الى شر انتبه هل انت ضحية - 00:14:37

لاصحاب السوء او الملا والا مفهوم اصحاب السوء تغير وستتكلم عنه بعد قليل ان شاء الله نتكلم عن نموذج تهيئة المحل القابل. انه اصحاب السوء لم يعد يعني جارك او صديقك في المدرسة الان اصبح - 00:14:50

قتل الميديا وسائل التواصل عفوا هي هي اسوأ اصحاب اسوأ انواع اصحاب السوء. من القضايا المهمة في في في فهم النفس قضية المسؤولية الفردية انه من ابرز ملامح علم النفس الاسلامي في التعامل مع النفس المسؤولية الفردية. انت مسؤول عن نفسك - 00:15:03

كل نفس بما كسبت رهينة. انت مسؤول عن نفسك وعن اصلاحها وعن تزكيتها قد افلح من زكاها وقد خاب من دساها. مهما كانت الظروف حولك في النهاية انت ستحاسب مسؤول عن نفسك - 00:15:27

ويدخل فيها هذا الكلمة اه مشهورة اكررها كثيراً اشتغل على نفسك اشتغل على نفسك. ما يعني هذه الكلمة تشتغل على نفسك في مجالات متعددة دينياً ونفسياً وحياتياً واجتماعياً تشتغل على نفسك في البناء وتشتغل على نفسك في الوقاية وتشتغل على نفسك في العلاج والاصلاح - 00:15:43

من المهم جداً ان تشتغل على نفسك وان تعرف انه في النهاية انت مسؤول او انت مسؤولة القضية الأخرى في اه فهم النفس مسألة ان اصلاح النفس طريق وليس محطة - 00:16:06

اصلاح النفس طريق وليس محطة ما معنى اصلاح النفس طريق وليس محطة؟ يعني يا اخي ان شاء الله يكون عندك مئة عيب ما يضرك لان بعض الناس يدخل فيه احباطات كثيرة - 00:16:25

وهذا بسبب عدم الالتزام وستتكلم عن قضية الوزنية النفسية بعد قليل ان شاء الله لا تستعجل في اصلاح نفسك ابدأ بالاهم والاسهل والذي يجمع بين معيارين الالهمية او الاولوية بحسب الشريعة ومعيار السهولة - 00:16:42

وابداً ولا تتوقف لا تنتظر نتائج خارقة. لا تتوقع ان تتحسن في يوم او ليلة لا هذا مشروع عمر ما زال القلب ينبض فالامل لا يزال مفتوحاً ان الله سبحانه وتعالى يفتح عليك ويغير ويغير عليك - 00:16:58

من القضايا المهمة ما قبل الاخيرة في فهم النفس بماذا يتفاوت الناس في مستوى التدين ليش يعني يعني الله سبحانه وتعالى والدين واضح مثل الشمس ليش ما يكون كل الناس متدينين وانتهينا وخلاص - 00:17:16

يعني على كل حال هذى قضية طويلة جداً. علم النفس الغربي يهتم بما يسمونه الارتباطات يعني يدرس العلاقات يسمونه متغيرات نحن في علم اسلامي ما نهتم بهذا كثيراً ما يفيد كثيراً - 00:17:35

ما الذي يفيدنا؟ يعني نحن نريد ان نعرف لماذا الدين البعض قوي والبعض ضعيف لماذا البعض مثلاً يميل الى التشدد الشديد والبعض يميل الى التنوير والتخفيف وحتى يصل الى الليبرالية - 00:17:49

ليش لماذا البعض يميل الى الصوفيات والروحونيات والطقوسية؟ وبعض الناس جاف ناشف وبعض الناس على السنة وسط ليش الناس ما يمشون خلاص على الصراط المستقيم وانتهينا طبعاً الجواب هو انا الجواب على هذا السؤال هو نفس الجواب على كل شيء في النفس - 00:18:04

لماذا الناس ما تكون اخلاقهم حسنة؟ لماذا الناس ما آآيتخلصون الاكتئاب والحزن؟ لماذا الناس ما يتخلصون من القلق؟ نفس الشيء يعني النفس معقدة لكن الذي فيما يتعلق بموضوع الدين الذي نراه هو - 00:18:24

الطريقة القرآنية وهي نظرية الهدایة ونظرية الهواء وهي انه يعني ان وجودك في اي مستوى معين من الدين هو محصلة مجموعة عوامل تقرباً اربعة عوامل الاول لطف الله وفضله وكرمه وهدايته وتوفيقه - 00:18:41

وهذه هي التي يسميها العلماء اه هداية التوفيق الثاني الجهد الذي تبذله انت هنا تأتي المسئولية الفردية انت محاسب في النهاية الامر الثالث طبيعتك النفسية وهذا هو الذي نركز عليه نحن في علم النفس الاسلامي في علم النفس عموما وعلم النفس الاسلامي تحديدا طبيعتك النفسية - 00:19:00

ما اثر طبيعتك النفسية على تدينك؟ هذا الذي نريد ان نعرفه في هذا اليوم. ان شاء الله. الامر الرابع الوسط الذي تعيش فيه طيب والظروف الى اخره اخر فقرة في فهم في فهم النفس - 00:19:24

ودي اتكلم انا احب ان اتكلم سريعا عن بعض الفروق الثقافية مع علم النفس الغربي لأن هذى مهمه ايضا في التعامل مع الناس والى اخره علم النفس الغربي يتبنى اتجاه - 00:19:42

يمكن تسبق تسميتها باتجاه رعاية النفس او تدليع او تدليل للنفس. تخدير الذات الثقة بالنفس محبة الذات. ثق بنفسك قدر نفسك الى اخره الى غير هذا من المفاهيم الانسانوية المعظمة للنفس - 00:19:56

والمركزة على اتجاه رعاية النفس وتدعيلها انه افضل طريقة للتعامل مع النفس انك تدعليها وتثق فيها وتقدرها وتحبها الى اخره في المقابل هناك اتجاه اخر في في الثقافات الوثنية الشرقية - 00:20:17

وبعض اهل الاديان الذي يميل الى تجريح النفس واستعمال الرياضيات النفسية العنيفة وتجريدها من المتعة مثل البوذية والهندوسية وبعض الطوائف المنتسبة للاديان ايوا لا المنظور الاسلامي وسطي يدور حول قضية واضحة وهي مجاهدة النفس مع الرفق - 00:20:32

انه يجب ان تتعامل مع نفسك كما كما تتعامل مع ابنك التربية. كما انك تربى ابناءك تحاول ان تسعى الى استخدام افضل الطرق في التربية فكذلك تربى نفسك ولذلك الغربيون مثلا ما عندهم مصطلحات مجاهدة النفس مراقبة النفس محاسبة النفس ايش عندهم؟ رعاية النفس تقدير النفس محبة النفس توكييد الذات - 00:20:55

اذا السياق العام في علم النفس الاسلامي هو اصلاح النفس وتهذيبها اصلاح النفس واه اه تهذيبها بهذا تكون انتهينا من اه من هذه الفقرة بهذا اللقاء ننتقل الان الى النماذج الكلام على النماذج - 00:21:21

طبعا كلام عن النماذج ما ادري هل في اسئلة او لا؟ اه طيب المحادثة ما فيها اسئلة طيب الكلام عن النماذج يعني اه مهم ماذا نقصد بالنموذج؟ كلمة نموذج مهمة الحقيقة - 00:21:46

ويعني العلماء على مدار العصور في كل الثقافات يهتمون بالنماذج وغالب العلماء يعني المشتهرین مثلا تجد عنده تجد ان طريقته طريقة النماذج مثل الغزالی مثلا معنى كلمة نموذج يعني انه انت تأتي لقضية معينة تضع لها عناصر رئيسية مبنية على الصبر والتقطیم بطريقة صحيحة - 00:22:01

اوه ليس مجرد انه والله اجهادات شخصية لا مبنية على استقراء واضح العلم ومع خبرة وممارسة فتقسمها الى مجموعات هذا يسمى النموذج مثل غزالی من اشهر الناس على مدار التاريخ الاسلامي. يعني اهتمام بالنماذج. اه الغزالی. اه ابن تيمیة ابن القیم احيانا في في بعض - 00:22:24

بعض المناسبات بعض العلماء لا تجد كلامهم مشرد سرد ما تخرج منه بنموذج مفيد وغزير لكن ما فيه ليس له نموذج محدد يعني عناصر واحد اثنين ثلاثة اربعة النماذج الإسلامية في التعامل مع النفس عموما عموما وليس فقط في الإيمان والتدين وتوجيهها وتهذيبها واصلاحها والتزكية عموما كثيرة على مقدار التاريخ. منها نموذج - 00:22:46

فور اسمه نموذج العلم والعمل ومنها نموذج مشهور اه من ایام الحارت المحاسبي وطوره الغزالی وهو آآ المراقبة والمحاسبة والمجاهدة وآآ يعني هناك نماذج تتكلم عن العزيمة والارادة والعمل الى اخره - 00:23:11

فنحن الان سنتكلم ان شاء الله عن النموذج المقترن الذي سنقدمه وسيكون ان شاء الله موظوعنا وسيكون هو وسيكون هو هو موظوعنا في هذه الليلة لكتي انا ودي يعني نسأل انفسنا سؤال قبل ان ننتقل الى النموذج ها - 00:23:32

الصحابۃ الصحابة بالذات الصحابة والتابعین الطبقات الكبرى من التابعين كيف كانوا يزيدون ایمانهم بالله کیف كانوا یکوون علاقتهم

مع الله كيف كانوا يحسنون من عباداتهم الصحابة ومن ومن اتبع طريقته من الصالحين الى يومنا هذا - [00:23:51](#)

لأن الصحابة والتابعون عموما هم أقوى الناس إيمانا بالنص الشرعي يعني بالنص فماذا كانوا يفعلون بالضبط هذه القضية الحقيقة آآآ مهمه يعني مهم ان نرجع دائما الى الصحابة - [00:24:18](#)

مثلا الصحابة كانوا يقولون حتى كان رأي عين لأن رأي عين يتكلمون عن كلام النبي صلى الله عليه وسلم حينما كان يدرسهم يعلمهم مثلا الجنة والنار يقولون حتى لأن راعي العين كيف وصلوا الى هذه الى هذا المستوى - [00:24:42](#)

باختصار باختصار الصحابة والتابعون والصالحون على مدار على مدار يعني تاريخ الأمة الإسلامية لديه مجموعة من الخصائص ربما تكون خمس أو ست خصائص الاولى لديهم استعداد داخلي قوي جدا الذي تكلمنا عنه قبل قليل - [00:24:56](#)

سننشرحه أكثر بعد قليل أن شاء الله في البصيرة لديهم مستوى عالي من اليقظة ومراقبة النفس وال بصيرة بالنفس والى اخره ثانيا لديهم حرص شديد جدا على العلم حتى ان قائلهم كان يقول يعني - [00:25:15](#)

تعلمنا الایمان ثم تعلمنا العمل العلم والبخاري بوب باب العلم قبل القول والعمل النص الآخر الذي انهم كانوا يعني يجلسون في سورة البقرة زمان طويلا وهم يتدارسونه لا هم لا يقصدون طبعا قراءتها في قيام الليل او قراءتها نظرا او حفظا لا لا - [00:25:33](#)

هم يختمون كل سبعة ايام لكن المقصود تدارسها الثالث الجهد كانوا يبذلون الجهد كافي والعمل لتحويل هذه الفناعات الى ممارسات لتحويل هذا العلم الى ممارسة الى عمل الرابع حركة القلب قلوبهم حية - [00:26:04](#)

متحركة فيها اعمال القلوب واضحة من ومشاعر ومشاعر الایمانية في القلب واضحة عندهم رضي الله عنهم وارضاهم الخامس الاستمرار المحافظة والتغذية باستمرار السادس حماية النفس والقلب عن الصوارف والعوائق التي - [00:26:27](#)

تمنع تقوية الایمان سواء كانت داخلية او خارجية. وبناء على هذا الكلام بناء على دراستنا لما كان يفعله الصحابة كونا هذا النموذج الذي سنطرحه عليكم وهو لا يزال مسودة وقابل للتعديل - [00:27:03](#)

وآآآ الزبادة طيب هذا النموذج مكون من ستة من عناصر سنأخذها ان شاء الله اليوم واحدا واحدا. ارجو ان شاء الله انا يعني باستثناء السادس النماذج الخاصة ساشرح في الاخير يعني ماذا نقصد بها - [00:27:20](#)

ايوا النموذج يبدأ من البداية من معرفة النفس ومراقبتها ومراقبتها وال بصيرة بها وال يقظة مقابل الغفلة اليقظة هذه هي البداية اليقظة والتوبة والرجوع الى الله الى اخره سنشرحها بعد قليل ان شاء الله - [00:27:38](#)

اثنين العلم والعنابة بعمل بعمل القلب وبعلم القلب بعلم وبعمل القلب ثلاثة العمل والممارسة لانه الایمان بدون عمل لا ليس ايمانا. ولذلك العلماء يؤكدون دائمآ انه الایمان يدخل فيه العمل بدون العمل لا يسمى الامام ايمانا - [00:28:02](#)

عاد بغض النظر اسميته ملة وملة من لازم العمل او من صلب العمل هو في النهاية جزء اساسي منه لا يمكن الخروج عنه اربعة تهيئة المحل القابل وحبة التعبد وهذي اربعة بالذات تحتاج واكثر ما تحتاجها في هذا الزمن - [00:28:26](#)

لنشرحها ان شاء الله بعد قليل خمسة الاهتمام بالصفات النفسية التأسيسية سنشرحها ان شاء الله النماذج الخاصة ماذا نقصد بها؟ لن نتكلم عنها اليوم لكن اذا جاء وقتها ان شاء الله شرحناها النماذج الخاصة هي نقصد بذلك - [00:28:41](#)

نقصد بذلك ان كل موضوع من المواضيع الهامة في التزكية مثل الایمان او طلب العلم الشرعي او الصلاة او قراءة القرآن او اهـ بعد عن المعاصي اهـ او الى اخره كل واحد منها يحتاج الى نموذج خاص به - [00:28:55](#)

يحتاج الى نموذج خاص به طب نبدأ الان باذن الله تعالى واحدة واحدة واحدة فنبدأ على بركة الله تعالى بالاولى وهي معرفة النفس معرفة النفس و - [00:29:14](#)

مراقبتها وال بصيرة بها وال يقظة مقابل الغفلة البصيرة من مصطلحات علم النفس الاسلامي يتضمن وهو داخل هي البصيرة ومراقبة المتداخلات ونعني بها الانتباـه للنفس الانتباـه لرغباتها وشهواتها الانتباـه لمستواك في التدين. وهذا سنشرحه ان شاء الله بعد قليل. الانتباـه لمستواك في التدين - [00:29:32](#)

ان تعرف مواطن القوة والضعف والعلل والعيوب والمخادعات والامراض فيك ان تعرف اين انت الان حاليا في باب الایمان بباب العبادة

بعض النفوس لديها غفلة ما معنى الغفلة؟ تعامي عن عيوب النفس - 00:30:07

وقلة استبصر بمشاكلها وربما الواحد من هؤلاء يعيش حياته ويموت ويغادر هذه الحياة وهو لم ينتبه ولم يستيقظ من غفلته المراقبة لها عدة معانٍ تراقب نفسك هل فعلاً هل فعلاً نفسك فعلت - 00:30:23

ما تزيد انت والا هي تستهبل عليك تخادعك والمراقبة لها معنى اخر وهي مراقبة الله سبحانه وتعالى لكن هذا ليس هو المقصود الان المقصود هنا الان مراقبة النفس وليس مراقبة الله - 00:30:46

فهذا هو يعني مراقبة النفس اقرب الى التقييم انت كأنك موظف جودة موظف مراقبة تراقب هل هي عملت القائمة او لم تعمل واذا لم تعمل لماذا لم تعمل - 00:31:02

ولذلك هم يقولون من شروط المراقبة المشارطة ايش معنى المشارطة؟ يعني تسأل نفسك تعالى ليش ما فعلتي هذا؟ ايش المشكلة ما الامر ثم تقول لها طيب يلا خلاص اللي فات الان يلا بدأ الان خطوة جديدة - 00:31:19

لا نحتاج لخطوة جديدة ما الذي كان ما الذي منعك من العمل فيما سبق تماماً مثل طفلك تتعامل مع النفس مثل كما تتعامل مع ابنائك تربيتهم. انت ابنك اخطأ او قصر تعال لماذا قصرت في هذا - 00:31:34

من الذي دعاك الى التقصير؟ واحد اثنين ثلاثة اربعة طيب دعنا نحسن من هذه الامور حتى تستطيع ان تتجاوز هذا التقصير الذي حصل منك. اذا المراقبة هي عملية رصد لافعال النفس الداخلية والخارجية - 00:31:52

عملية رصد بالافعال النفس الداخلية والخارجية وقياس ما كم باقي لك لكي تصل الى المطلوب؟ طبعاً سنتكلم بعد قليل ان شاء الله في باب العمل العمل انه المفترض انت اصلاً تقسم العمل الى اجزاء صغيرة قابلة انك تعملها بحيث تنجز كي تنجز سنتكلم عن هذا ان شاء الله بعد بعد قليل - 00:32:12

اه طيب اه طبعاً لو تلاحظون بس سريعاً يعني لمن يهتم منكم المتخصصين في علم النفس لمن يهتم بعلم النفس الاسلامي انا لم استعمل هنا مصطلح الوعي بالنفس انا قلت البصيرة المراقبة اليقظة المعرفة لم استعمل مصطلح الوعي لأن الوعي يعني ليس - 00:32:37

اه لغة يعني استعماله ليس صحيحاً ومن المصطلحات المستعملة ايضاً في ثقافتنا اليقظة يعني او اول او ثانٍ آآ منزل من منازل كتاب مدارج السالكين للهروي وشرحه لابن القيم هو اليقظة - 00:32:57

ان ان تستيقظ كانك تستيقظ من من غفلتك. ويدخل في هذا التوبة ان تتوب. والتوبة فيها كلام كثير لأن الناس يظنون ان التوبة هي توبة الواقعين في المعاصي العظيمة. لا. كلنا نحتاج الى التوبة - 00:33:18

لماذا شرع لنا الاستغفار الناس يظنون ان التوبة هي لمن وقعوا في المعاصي العظيمة الكبيرة وهذا خطأ كلنا نحتاج الى التوبة لماذا شرع لنا الاستغفار بل لماذا النبي صلى الله عليه وسلم كان يعدون عليه في مجلس واحد؟ استغفر الله واتوب اليه اكثر من مئة مرة - 00:33:39

الجواب لأن التوبة واجبة على الجميع وليس على اصحاب المعاصي العظيمة الفظيعة وكل انسان له توبة بحسبه فالتجة هي كانها توبة من بقائك في المستوى الذي انت فيه وعدم انتقالك الى مستوى افضل منه - 00:34:10

التوبة هي كأنها اعلان منك انك تريد ان تنتقل الى مرحلة اعلى ودرجة ارفع التوبة هي ان تقرر ان تتوقف عن بعض الاعمال التي لا تليق بك والتوبة ايضاً تتضمن - 00:34:33

ان تعمل بعض الاعمال التي كان من المفترض انت تعملها سواء كان في ايمانك او عبادتك او الصلاة او قراءة القرآن او لبسك او ما تستمع تسمع اليه او ما تفعله - 00:34:58

ومن المصطلحات المهمة جداً قضية الغفلة الغفلة من المصطلحات القرآنية والغفلة لها مظاهر كثيرة منها اصلاً الغفلة عن وجود الخلل الانسان لا ينتبه اصلاً لوجود مشكلة وهذه وهذه داخلة فيما يسميها علماء الارجاء انه يعني - 00:35:16

انا كويس انا كويس ولذلك تمضي السنوات وهو في تقصير واضح ولا ينتبه لنفسه والبعض قد يدخل في الكبر والعناد الى اخره وهذا

ساتكلم عنه بعد قليل ان شاء الله في موضوع النصيحة - [00:35:39](#)
النوع الثاني من الغفلة هو اقرب ما يكون الى التغافل. التغافل عن الاصلاح. يعني هو اكتشف الخلل. لكنه يسوف ويماطل. فهي داخلة في التسويف والمماطلة وهذه من الحيل المخادع التي تفعلها النفس. التغافل التسويف المماطلة - [00:35:55](#)
كل هذا تفعله النفس تلعب عليك يعني النفس تلعب علينا وتقول طيب ان شاء الله بكرة ان شاء الله بكرة خلاص بعد
بعد ما اخلص من الاختبار ان شاء الله خلاص - [00:36:14](#)

سابداً ان شاء الله في حفظ القرآن خليني اخلص من الجامعة بس ان شاء الله وابداً قيام الليل خليني بس ان شاء الله انا اتزوج
وتحجب ان شاء الله. بس خليني هذا واترك ان شاء الله سماع الغاني - [00:36:27](#)
وهذا من من التسويف والمماطلة والتغافل هذا من حيل النفس ستنتبه لهذا تنتبه لهذا. ولهذا الان يعني كان يجب اني اتكلم قبل هذا
عن قبل ما اتكلم عن او لا بأس انه ماذَا تعرف عن نفسك يعني ما المطلوب منك ان تعرف عن نفسك - [00:36:38](#)
اولاً تعرف طبيعتك وهذا يلزم منه العلم تتعلم ما هي الصفات النفسية اصلاً واذا كان بعضكم حضر عندنا معنا برنامج النفس
الطيبة تكلمنا عن يمكن اكثراً من مئة صفة نفسية - [00:36:56](#)

فان تحتاج ان تعرف هذه الصفات وتنظر لنفسك كل واحدة منها اين انت فيها؟ ايضاً تعرف النعم التي اعطاك الله اليها التي اعطيك
الله اياها لان النفس اذا لعبت عليك وقالت انت مشغول انت كذا قل لها تعالى انت في خير ونعمه وصحة وعافية الى اخرها -
[00:37:14](#)

تعرف عيوبك واحطائك مثلاً انت عرفت انه انت مثلاً اذا كانت نفسيتك زفت ذاك اليوم او او تعباًة خلاص سبحانه الله العبادة تعباًة
والايام تعباًن فانت تصبح اعمالك الجادة تبعاً لمشاعركم في وهذا كثير عند الناس كثير جداً - [00:37:34](#)
اصلاً في يعني كثير من الدراسات بينت انه كثير من هؤلاء الذين يقعون في الاباحية والافلام انه يقع فيها في حالة ضعف النفس طبعاً
العلم النفسي الغربي يعبر عنه يقول انه يفرغ عن طاقته - [00:37:55](#)
الافلام نحن لا نقول ان النفس تضعف نحن في علم النفس الاسلامي نقول ان النفس تضعف لضعف النفس سهل عليها الوقوع في
الاخطاء لاحظ مثلاً يعني من يحب منكما ان يعرف المقارنات مع علم النفس الغربي. علم النفس الغربي اذا قيل له مثلاً اعرف نفسك
ماذا يقصدون اكتشف قدراتك واماكناتك يعني على مذهبهم - [00:38:07](#)

في تقدير الذات وذا لا نحن الامكانات والقدرات هي جزء. هي جزء مجرد جزء المهم ان تعرف صفاتك الحسنة والسيئة معاً سواء
بسواء ومن الاشياء المهمة جداً جداً تعرفها وساتكلم عنها اكثر من مرة اللي معرفة الاسباب والدواعي والبوازع - [00:38:34](#)
لافعالك او لتركاتك لما تفعله او لما تتركه يعني مثلاً انت الان تعود ان تسأل نفسك وتنتبه لماذا انا فعلت هذا انا لماذا حضرت سلسلة
محاضرات فلك العبودية او انا لماذا مثلاً لا احب الذهاب مع هذه الرفقة الصالحة - [00:38:53](#)

او انا مثلاً لماذا اجد صعوبة في صلاة الفجر او انا مثلاً لماذا اجد صعوبة في آآ التزام بالحجاب الكامل او لماذا انا افهم انا مثلاً تضايق
من هذا؟ او لماذا وجدت صعوبة في فعل هذا او في ترك هذا؟ انا لماذا - [00:39:13](#)

احب هذا واكره هذا لان مثل هذه معرفة الدواعي مهمة جداً وهي ليست فقط ترى بالمناسبة ليست فقط في باب الايمان
والعبادة. بل في كل ابواب النفسية ويدخل فيه النيات والابرادات هذا يهتم فيه علم النفس الاسلامي كثيراً - [00:39:29](#)
انت وش نيتك ما الذي في قلبك الدوافع المحركة العميقه لك خفاياك طباتك رغباتك ليش انت زعلان من هذا لماذا ان تجد صعوبة
في قراءة القرآن ربما يكون مثلاً اسباب الكسل - [00:39:51](#)

لكن الكسل صفة عامة فصل اكثراً والكلام في هذا الباب كبير جداً يعني يطول انه يعني ما الذي تعرف في نفسك واه اه يعني مثلاً ماما
يجب ان تعرفه الخلل - [00:40:10](#)

انه يعني كل واحد فينا عنده نقاط عيب فيه ما في اشكال. طيب اعرف هذه النقاط العيب ثم اذا عرفتها يجب ان تتعامل معها
بحكمة ايضاً انه لانه لا نريدك ان تعرف نقاط العيب فيك ثم تقع في القنوط واليأس وآآ آآ - [00:40:35](#)

سب اه سب النفس لا نريد هذا من القضايا المهمة في في مراقبة النفس ايوا امراض النفوس وهذى سأوعدها اكثر من مرة هنا
وساتكلم عنها مرة اخرى لما اتكلم عن ان شاء الله نموذج تهيئة المحل القادم - [00:40:54](#)

انه فيه مصطلح عندنا مشهور جدا جدا في علم النفس الاسلامي اسمه مصطلح امراض القلوب او امراض النفوس وهذا المصطلح
مهم جدا وكل باب من ابواب علم النفس حسب المنظور النفسي الاسلامي فيه له امراض - [00:41:10](#)
يعني مثلا الكسل مشهور الكسل الكبر الاعراض اه الجدال هذى من امراض النفوس. الحقد الحسد هذى من امراض النفوس مع مع
الاخرين من امراض النفوس في هذا الباب في باب البصيرة الغفلة - [00:41:34](#)

الغفلة التغافل تكلمنا عنها التسويف المماطلة ضعف الاستبصر طائف الاستفسار هو هو من معاني الغفلة المخادعات
النفسية بانواعها الكثيرة والقرآن تكلم كثير عن عن ليش حنا في علم النفس الاسلامي نهتم بالمخادعات؟ لانه - [00:41:53](#)
القرآن كله يتكلم عنها القرآن اصلا حينما يتكلم عن الكفار يقول لهم يعني بالعامية لا تلعبون على نفسكم
يعني لا تقول لي والله لو تلاحظ القرآن كيف يعني حينما يتكلم عن الكفار - [00:42:13](#)
يقولون مثلا اه طيب جيب ليش النبي جاء رجل؟ اه ليش ما جاء ملك؟ اه انزل لنا مائدة من السماء يريدون ادلة
حسية فالله سبحانه وتعالى يقول لهم يعني - [00:42:30](#)

لا تخدعون انفسكم انتم معرضون اصلا عن الدين لو لو اتينا بكل اية لن تؤمنوا من قضايا المهمة في في البصيرة ايوه
قضية الهوى مخالفة الهوى وهذا من - [00:42:44](#)

وهذا وهذا من اعظم الاركان الاساسية في علم النفس الاسلامي التأكيد على اهمية مخالفة الهوى. ما تعريف الهواء الهوى هو رغبة
ودافع داخلي للنفس يمنعها عن اكتساب الفضائل وتجنب الرذائل - [00:43:04](#)
والهوا نوعان هو خفي غامض قد لا تنتبه له الا الممارسة مع نفسك والانتباه لنفسك وهو ظاهر واضح وسبحان الله غالب الهواء يكون
مكشوفا للآخرين وان كان صاحبه قد لا ينتبه اليه - [00:43:53](#)

من القضايا المهمة في في مسألة البصيرة لكن حنا اذا مشينا بهذه الطريقة يعني لن نستطيع الانتهاء من المادة اه يمكن اه يمكن يعني
اه يمكن نحتاج ان نختصر قدر المستطاع - [00:44:22](#)

اه حتى لا يعني لا نطيل عليكم ونسهركم لكن لعلي ان شاء الله ما استطرد على الاقل اذكر المسألة وتعريفها يعني القضايا الاساسية
من القضايا المهمة في معرفة النفس معرفة نفسك فيما يتعلق بايثار الحق وقبول النصيحة - [00:44:50](#)
يعني هل انت من النوع الذي فعلا تؤثر الحق على نفسك وتقبل النصيحة الاخت تسؤال متى سنتهي ان شاء الله الساعة العاشرة
سننفل باذن الله تعالى باذن الله الاخت طيبة جزاها الله خير ذكرت هذا. عاشرا ان شاء الله سننفل - [00:45:15](#)
هل انت من يقبل النصيحة والا انت فيك نفور من النصيحة فيك كبر ولما دخلنا مع يعني في العشر سنوات الماضية وان كان
الموضوع الحمد لله خف الان لما دخلنا في مجادلة هؤلاء المتشككين في الدين وكذا سبحان الله واحدة من الصفات المشتركة بينهم
الكبر - [00:45:36](#)

الكبر والنفور من الحق. كيف الكبر ينافقك بعقله. مين انت يا عمي حتى تناقش؟ حتى بهذا العقل الذي فوق بين كتفيك على اي
اساس انت اعتبرت ان عقلك افضل من عقول كل الناس؟ هذا هو الكبر. اعتقاد ان ما وصلت اليه آقربيته هو الصحيح وانه يجب ان
يقنعوا - [00:45:58](#)

يجب ان ان يقنعني ويجب ان اقنعن لا مو بلازم تقتنع الحق واضح الذي لا يريد الاقتناع على كبره عدم قبول النصيحة له صور
كثيرة منها اما انه لا يرضى اصلا بسماع النصيحة ابتداء - [00:46:22](#)

او يشعر بالانتقاد والاهانة من سمع النصيحة او تتغير مودته للناصح بعد النصيحة. والله يا اخوات يعني انا اكتر ما يمنعني من
نصيحة كثير من الناس هو تغير المودة مهما قال لك بلسانه - [00:46:47](#)

انه ابدا مستعد لقبول النصيحة لكن سبحان الله كثير من الناس اذا نصحته او تتغير مودته لك ومن ومن مظاهر عدم قبول النصيحة

انه يستمع لكن ما يغير ما يغير - 00:47:06

يقول خلاص انا استمعت ويكفي لا يكفي وش الفايدة قبول النقد الحقيقي ليس معياره مجرد السماع ان معياره التغيير يا اخي غير حتى من باب تربية نفسك حتى ولو لم تكن مقتنعا بكلام الاخر. غير يا اخي حتى تعود نفسك على التغيير - 00:47:22
وايضا من معايير قبول النصيحة ان تزداد في نفسك محبة الناصح والناقد لن تتغير مودته بالعكس تزداد المحبة لانه احسن اليك بالنصيحة بعض النفوس تجد صعوبة كبيرة جدا في معرفة هل الحق معها او مع غيرها - 00:47:41

وهذا كثير والسبب اذا اذا انت لاحظت انك متعدد في هذا او تجد في نفسك مشكلة في النصيحة اه انتبه لنفسك الله يرضي عليك هذا معناه في مشكلة من القضايا المهمة هنا ايضا في معرفة النفس وال بصيرة بها - 00:48:08

ملحوظة العادات اليومية وتحسينها شوف الايمان والعبادة هو مجموع عادات يومية لك هو نتيجة مجموع عادات يومية لك. لا تعدل العادات كلها دفعة واحدة بالتدرج ساتكلم ان شاء الله عن عن عن مفهوم الترقى. الترقى - 00:48:25

السنوي الترقى السنوي الرمضاني ايضا من من القضايا تكلمنا عنها الدوافع طيب يعني علنا نكتفي بهذا لعلنا نكتفي بهذا او او او نختتم نعم نختتم بموضوع المحاسبة المستمرة انه كل بين كل وقت واخر اظن تكلمنا عنها - 00:48:47

انه بين كل وقت واخ تسأل نفسك هل انا يعني آآ صلاتي وعبادتي على الوجه المطلوب؟ هل انا اه اه محافظه على العبادات هل انا وصلت الى مرحلة الخشوع؟ هذه الاسئلة ما لم تكن وسوسه فهي مفيدة جدا - 00:49:11

لكن الاسئلة هذى مسائلة النفس فيها حكمة ايضا كما قلنا كما تسائل ابنك لا تغفل عن مسائلته ولا تكثر من مسائلته من الغفلة عن المسائلة غلط والاكثر من المسائلة ايضا غلط - 00:49:28

توازن وستتكلم كثيرا عن الموازنة هذى انها تكتسب مع الوقت لا يجي احد يقول كيف هي هي امر تكتشفه انت مع نفسك تتعلم مع نفسك كيف تزن المسائلة هل هي كثيرة او قليلة - 00:49:56

طيب ننتقل الان الى انهينا نحن الان اه النقطة الاولى اللي هي معرفة النفس ومراقبتها البسيطة. ننتقل الى النقطة الثانية العلم والعنایة بعمل او بعلم القلب طيب هذه القضية ايضا مهمة - 00:50:25

وفيها كلام كثير والعلماء دائما يهتمون بذلك دائما العلم اولا لابد من العلم كثير من الناس يقولون هذا امر نظري اعطيه اشياء عملية. وتكلمت عن هذا كثيرا انا مع الطلاب وفي الدورات. هذا خطأ - 00:50:44

لابد من العلم اولا العلم قبل القول والعمل العلم هو الخطوة الاولى الضرورية وهذا ليس فقط في النموذج الاسلامي بالمناسبة يعني حتى في مثلا النموذج المعرفي هم يتكلمون عن مثل هذا - 00:50:58

لكن يسمونه تصحيح التفكير ولذلك هناك جدلية كبيرة انه بين العلم والتطبيق دائما الناس يقولون نريد نريد دورات تطبيقية لا نريد دورات علمية انا لا اعرف كيف يمكن ان تكون هناك دورات بدون علم - 00:51:13

نعم هناك حشو احيانا لا فائدة منه وهذا قد يخطئ المحاضر فيه يعني انا مثلا حرصت ان يعني في تقديم هذه المادة الا يكون فيها حشو قدر المستطاع ولذلك المادة التي ذكرتها الى الان انا ارى انها علم من العلم المهم - 00:51:33

قد اكون مخطئا في اجتهادي هذه وقد يكون بعضها غير مفيد لكن لابد من النهاية من العلم لابد من النهاية من العلم. طيب ماذا نقصد بالعلم ماذا نقصد بالعلم انا ارى ان هناك ثلاثة مهمة - 00:51:52

وهي العلم بالنفس والعلم بالحياة والعلم بالدين العلم بالنفس شرحناه قبل قليل طيب العلم بالحياة اه هذا مهم جدا والعلم بالدين هذا ما يمكن ان اتكلم عنه عندهما ان شاء الله. العلم بالحياة - 00:52:11

اولا وضوح وضوح الغايات الكبرى من الحياة بحسب ما تحدد لنفسك من غايات كبرى واهداف استراتيجية تصبح حياتك ومن اهم ما يعينك على ذلك القدرة على الوزنية بين الدين والدنيا والآخرة - 00:52:30

وبين ما يتعلق بنفسك وما يتعلق بالآخرين الى غير ذلك من الوزنيات بما يتعلق بالاهداف والغايات الكبرى المهم ان تكون مستوعبا انت لماذا موجود في هذه الحياة وما خلقت الجن والانسان الا ليعبدون. اذا الهدف الغاية الاساسية هي العبادة - 00:52:51

استحضر الدوما ان الهدف الاساسي هو العبادة وكل ما مسوى ذلك هو معين لهذا الهدف الاساسي. يعني الزواج والدراسة والوظيفة وو والى اخره. ليس الهدف منها ان تستمتع بالحياة لاجل الاستمتاع بالحياة - 00:53:13

انما الهدف هو ان تستمتع بالحياة حتى ترتفق بهذه النفس لان النفس مخلوقة سبحان الله مخلوقة ليست كالملائكة لا تستطيع ان تعمل اربعة وعشرين ساعة لابد ان يتحقق لها بعض الاهداف الدنيوية والمادية والجسدية - 00:53:29

وضوح الغایات الكبرى من وجودك في هذه الحياة مهم جدا والكلام عن الحياة فيه كلام كثير جدا وغالبا كلما كان فهمك للحياة صحيحًا كانت قدرتك على الایمان والعبادة افضل اذا فهمت - 00:53:46

ان الحياة هي مقر اما مر وليس مقر وان الحياة هي محطة مجرد محطة تمشي فيها وانت في طريقك الى الله. انت كنت موجودا قبل الحياة هذه الدنيا ثم ستعيش حياة اخرى بعد هذه الحياة. قبل ان تصل الى الى الحياة النهاية الحيوان الحقيقي - 00:54:07

في الآخرة دوما استحضر دائمًا قيمة هذه الحياة كل ما صار عندك شيء او تضاربت عنك الاهداف والغایات او ترددت في قضية اسأل نفسك هذا السؤال ما قيمة هذا الامر الذي انا اريد ان اعمله او اتركه؟ ما قيمته مقارنة بالهدف الاساسي الذي وجدت له في هذه الدنيا؟ وهي وهو عبادة الله سبحانه وتعالى - 00:54:33

الامر الآخر يجب ان تفهم طبيعة الحياة اصلا الى اي درجة انت تستمتع من هذه الحياة الى اي درجة تأخذ من هذه الدنيا هذا اذا اتيحت لك فرصة ان تأخذ ما تشاء اذا كان الله وسع عليك في الرزق - 00:54:58

اذا كان مضيق عليك في الرزق ان تعرف ايضا الى اي درجة يجب ان تشقى وان تحزن على هذه الدنيا التي ضاعت عليك او اوضاع عليك بعضها بسبب الضيق في الرزق او بسبب مرض او بسبب مشاكل او بسبب امراض او الى اخره - 00:55:16

ولذلك وضوح مفهوم الحياة لذلك نحن مثلا في النفس الطيبة جعلنا ركنا كاملا محورا كاملا في الحياة يعني هذا هو المفهوم الصحيح في علم النفس الاسلامي. انه يجب ان تفهم علاقة الدنيا بالآخرة وعلاقة الحياة بنفسك الى اخره - 00:55:35

ويدخل في باب الحياة موضوع السعادة وفي كلام كثير موضوع السعادة انه انت اصلا سعادتك كيف ما معنى السعادة ما معنى السعادة ما مصادرها؟ كيف تحصلها الى اخره. هذا ما يتعلق - 00:55:54

هذا ما يتعلق الحياة باختصار شديد ما يتعلق الدين فهم الفهم الصحيح للدين. باختصار يجب ان تعرف ان تتعلم ما هو التدين الصحيح الذي يجب ان تسعى اليه ما هو الایمان المطلوب منك ان تسعى اليه - 00:56:18

ما ما هو المستوى من العبادة؟ المطلوب منك ان تصل اليه وهذا يجرنا الى الكلام على حقيقة التدين وعمق التدين ومعنى التدين وحقيقة التدين وفيه كلام كثير لكنني ساعرظ عليكم جدولًا - 00:56:42

نعم معيش العنوان بالانجليزي لانه كان كنت قدمته بمحاضرة بالانجليزي هذا الجدول عبارة عن خمسة في اربعة خمسة في اربعة المحور العمودي خمسة محاور عمودية اللي هي الایمان عفوا خمس محاور آآآ افقية - 00:57:04

بين الایمان والتعبد والحلال والحرام والاخلاق والنفع العام والدعوة والاصلاح. هذا هو التدين التدين له خمسة محاور الایمان التبعد الحلاوة الحرام الاخلاق الدعوة ثم هناك اربعة متغيرات عمودية لكل واحد من هذه المحاور الخمسة - 00:57:35

الكمية الكثافة والكيفية العمق و عمل القلب القلبية الروحانية والعمل اللي هو الممارسة في المواقف فالایمان مثلا كيف نقيس الایمان؟ نقيس اوامر مقدار العلم. الكمية هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون - 00:58:00

الذى يعرف عن الله اكثر ليس مثل الذى لا يعرف عنه الذى يقرأ القرآن اكثر ويتعرف على على الایمان من خلال القرآن ليس مثل الذى لا يقرأ القرآن الا بين فترة وفترة. او ليس مثل الذى يقرأ القرآن لكن لا يركز فيه ولا يفهم ولا يستوعب - 00:58:25

والایمان فيه درجة عميقة اللي هي الكيفي فيه الكيفي يمكن لو طيب فنحن الان هنا في الكيفي لا كبير هذا مرة فنحن الان هنا في الكيفي معيش اسف القلم موجود بس انه بعيد عن الان - 00:58:42

فنحن الان هنا في الكيفي ننتقل الى الذي بعدها في القلب. الایمان بدون اعمال قلب بدون حلاوة ايمان بدون اعمال قلوب. ضعيف

الرابع الممارسة الايمان بدون ممارسة ضعيف وهناك برنامج خاص في الايمان كيف نتعلم الايمان وكيف نصل الى العمق وكيف نصل الى الجوانب القلبية وكيف نمارس في المواقف - 00:59:28

هذا هو احد البرامج الخاصة اللي تكلمنا عنه الثاني ننتقل الى التعبد تعبد ايضا فيه الكمية الكثافة التعبدية يعني انت كم مرة تقوم الليل؟ كم مرة تصلي النوافل كم مرة تقرأ القرآن؟ كم مرة تذكر الله؟ الكم - 00:59:58

والكم مذكور في القرآن وفي السنة الاكثر والاحسن. كلها مطلوب الاكثر والاحسن التعبد يأتي فيها العمق التعبد في الطمأنينة والاداء الصحيح للعبادة في التعبد القلب يأتي الخشوع وحضور القلب التعبد في الممارسة الانتفاع بالعبادة في المواقف. ممارسة - 01:00:17

الانتفاع بالعبادة انا التعبد لها برنامج كامل من البرامج الخاصة. وانا من اراد منكم ان يعرف اه يعني يتعلم اكثر في هذا بقناطي في اليوتيوب في سلسلة حلقات اسمها العبادة والنفس - 01:00:39

اسمها العبادة والنفس اه لعلي اه ارسلها لكم اه قبل نهاية اللقاء او اذا احد منكم يدخل الان العبادة والنفس سلسلة من ثمان حلقات كلامنا فيه عن التعبد وان شاء الله نقدم برامج اخرى ايضا في الايمان - 01:00:56

ومثل هذا يقال في الحال والحرام والاخلاق والنفع العام كل واحدة منها لو لو لو تصورون الشاشة حتى تكون واضحة لكم ان شاء الله الله تعالى طيب اه انتا نرجع الى ما كان فيه في - 01:01:19

ما يتعلق نعم. ما كانا نتكلم فيه عن العلم فهذا هو التدين ويدخل في الكلام عن التدين اشياء كثيرة مثلا يعني ما المطلوب مني ان اصل في العبادة او في الايمان - 01:01:36

هل المطلوب مني اصل في الايمان الى ما يتكلم عنه البعض مثلا من الاشرافات والوصول الى كشوفات لا الان ليس مطلوب مني انا مطلوب ان اعبد الله سبحانه وتعالى على سنة النبي صلى الله عليه وسلم وعمل الصحابة - 01:02:09

بدون بدون يعني بدون خرافات ولا ولا ولا يعني مخالفات واضحة. طيب؟ ما يتعلق العلم و العناية بالقلب يأتي الكلام هنا عما وعدتم الكلام عنه وهو الارادة والمحبة - 01:02:25

ما الذي يكون في قلبك من الارادات والمحاب او بالتعبير المعاصر ما الذي يشغل بالك ما هي اولوياتك ما هي اهدافك الاستراتيجية في الحياة ما الذي تفك فيه كثيرا؟ ما الذي تهتم له كثيرا؟ ما الذي تمنى تحقيقه؟ وتمنى زواله؟ هذه الارادة - 01:02:47

ما هي ارادة القلب؟ ماذا يريد القلب؟ ماذا يحب؟ النفس ماذا تريده؟ ماذا تحب والعلماء يقولون الارادة هي مبدأ الحركة يقصدون الارادة هي مبدأ العمل انه بدون ارادة لا يحصل عمل - 01:03:05

ومن المعاني هنا ومن المعاني تعظيم الله والايمان والعبادة في قلبك. هل اصلا الايمان والتدين عظيم في قلبك مهم؟ هل هو مهم اولوية انت هل تنظر الى العبادة والايمان والطاعة بانها جنة من جنان الدنيا؟ او بتنتظر لها انها مشقة وتكلبي ويلا خلنا نخلص الى اخره - 01:03:19

وايضا من معاني الارادة والمحبة انه النفس احيانا تريد وتحب وتكره ليس احيانا بل دائما الناس تريد وتحب وتكره وتبغض وتزين وتوسوس وتحسن وتقبح. فالنفس ليست متلقيا سلبيا بل لها ارادة ولها محب - 01:03:46

وبالتالي فانت يجب ان تعرف ان تكون صادقا مع نفسك تعرف هذه الارادة ما يدخل في المحبة والارادة النشاط والاشتياق الى اي درجة الدافعية الداخلية لديك في العبادة والايمان والسوق اليها ومحبة العبادة. يعني نحن نعرف مثلا كثير من الناس ما يستطيع ان يمر عليه ثلاثة ايام اربعة ايام وهو ما قرأ القرآن - 01:04:02

ما يستطيع يعني اذا اذا مضى عليه يوم ما قرأ القرآن يشعر انه فيه حاجة غلط ما يستطيع اذا كان رجلا مثلا ما يستطيع انه ما يصلى في المسجد واذا كانت امرأة ما تستطيع انها يعني يؤذن المؤذن وهي جالسة ويمضي الوقت الساعه وال ساعتين ما تصلي الا في اخر الوقت او ما تستطيع ما ما تستطيع - 01:04:30

ليس خوفا لا بل محبة واشتياقا. ونشاطا وهناك يعني ممكن ترجعون الى آآ ما كتبه متقدمون فيما يسمى بعلامات المحبة علامات

محبة القرآن علامات من علامات محبة الله ترجعون إليها - 01:04:50

ان شاء الله القاعدة الاخيرة هنا في باب العلم قاعدة الميزان الذاتي او او الوزنية النفسية لقد ارسلنا الرسل بالبيانات وانزلنا معهم الكتاب والميزان ليقوم الناس بالقسط سورة الحديد. فالميزان والقسط هو الضابط في كثير من الصفات النفسية - 01:05:07
المقصود بالميمورزمية النفسية هي اللي هو الميزان الذي يضبط الانسان من الذهاب الى احد الطرفين وهذا في غالب الصفات النفسية سواء كانت مرتبطة بالايام او بغير الايام يعني مثلا القوة والضعف الصبر والجزع. التواضع والدونية - 01:05:30
الكمالية والتهاون الى اخره وفي باب الايام تحديدا ايضا التشدد او التساهل وبينهما الرفق. الوسوسه والغفلة يعني هناك وزنيات كثيرة في باب في باب الايام والعبادة من السرعة والاستعجال مع التدرج - 01:05:48

هذه الوزنيات مهمة وستمر علينا ان شاء الله يعني بعد قليل كثيرا هذا يعني باختصار ما اردنا الكلام عنه فيما يتعلق بالعلم وفي باب العلم ايضا قضية مهمة جدا وهذا سنذكره يعني عادة نذكره نحن في في البرامج المتخصصة - 01:06:10
وهو قضية انك تعلم المحتوى موب هنا قلنا انه نحن طريقتنا طريقتنا آآ تركز على الالية اكثر من المحتوى. والمحتوى والمحتوى تذهب تجده عند المشايخ. نعم. فانت الان خلاص عرفت ان العلم ضروري - 01:06:27

ایوه طيب اذا انت لازم ترفع الجهل عن نفسك يجب ان تتعلم الايام تتعلم العبادة تتعلم كيف تؤدي العبادة تتعلم اركان الايام واسهل وافضل طريقة لتعلم الايام هي حديث جبريل عليه السلام. اركان الايام - 01:06:44
الستة وهنا كتب كثيرة مختصرة صغيرة شرحت هذا وهي تكفي تغنى عن كثير من الكتب العقيدة المطولة انا اتكلم عن غير متخصصين يعني الايام بالله وبالرسل وبالملائكة وبقية اركان الايام - 01:07:03

الستة طيب ننتقل الان الى في النموذج نحن الان ننتقل الى الرقم ثلاثة والعمل وفيها كلام كثير العمل هذا ماذا نقصد بالعمل؟ يعني متى تبدأ متى تبدأ البدء بالعمل وهذه الخطوة - 01:07:17

هي من اصعب الخطوات لكنها اهمها لأن كثير من الناس يبدأ بالعمل ثم لا يكمل ولذلك مهم جدا تنتبه لنفسك ساشير ان شاء الله هنا الى اشارات سريعة يعني فيما تبقى من الزمن - 01:07:44

الاول مفهوم الترقى السنوي الرمظاني. الترقى السنوي الرمظاني يعني في كل رمضان بعد ان تنتهي حدد امرا او امررين بالكثير وامر واحد او امررين بالكثير كل سنة من الامور الكبيرة - 01:08:05
بتبدأ فيها اما فعلا او تركيا ليس رمضان؟ لانه بداية السنة يعني الشرعية انصح التعبير وهو يكون بعد رمضان والانسان يكون يعني اقرب الى الى الايام والطاعات ومحفظ فاء - 01:08:20

الترقي السنوي لرمضان هذا مفيد مثلا تقول في نفسك مثلا انه ان شاء الله انا آآ آآ ازيد خلاص هذه السنة سازيد من قراءة القرآن سازيد من الذكر. سازيد من الصلاة - 01:08:37

فالتحق ببرنامج لارفع الجهل عنك في باب العلم سارجع الى ساحبنا عن برنامج جيد في العقيدة يشرح لي الايام بطريقة جيدة وسهلة ومختصرة. سأتعلم احكام الصلاة سأتعلم اهم الاحكام الشرعية بالنسبة للرجال او بالنسبة للنساء وهكذا - 01:09:00
ولا لا تكثر على نفسك كل سنة شي واحد او شيئاً بالكثير من الاشياء الكبيرة رقم اثنين استثمر الفتوحات. والاشراقات الربانية. تعرفون هناك احاديث كثيرة انه لله سبحانه وتعالى اه - 01:09:19

يعني نفحات ربانية في السنة تستعيد من تعرض لهذه النفحات. تعرض يعني هو عرض نفسه لها. ولا هي موجودة فانت اذا وجدت من نفسك وهنا يأتي مرة اخرى الرابط بال بصيرة انت اذا لاحظت من نفسك نشاط في العبادة ایوه استثمر هذى النشاط - 01:09:36
استثمر هذا النشاط. حصلت مثلا قضية مات احد توفي احد صار زلزال صارت ازمة. استثمر هذا في وعظ نفسك واستثمر هذه الفرصة في آآ اما ترك بعظ الامور التي لا تليق بك - 01:09:57

وابحان الله يمكن ما يمدينا الوقت نتكلم عن موضوع المعاصي لكن يعني كثير من الناس مثلا عنده اعمال كثيرة ثم فتح وكان يحاول ويجهد ثم فتح الله عليك رحمه الله وتركها - 01:10:12

ومثله مثلاً بعض الناس كان يريد أن يحفظ القرآن ويعرف ويعرف ثم أذن الله تعالى سبحان الله وأنفتح قلبه لهذا. استمر هذه يستمر هذه لكن بعض الناس يعيش عمره كله ينتظر هذه الفتوحات لا - [01:10:27](#)

ولن يأتي شيء من السماء كده يعني لمبة كده نجمة تسقط عليك من السماء تمضي عليك السنوات وانت لم تصنع شيئاً طيب امر آخر مهم جداً لا تطبع للبدع بالعمل شروطاً تعجيزية - [01:10:46](#)

فيها تشدد وتقطع وكمالية ابدأ بالصغير مع التدرج. ابدأ بadiات صغيرة مع التدرج ايضاً تتجنب استعجال النتائج ايضاً كما تكلمنا ابحث دائماً فتش في نفسك ابحث عن الدواعي والمحفزات التي تشجعك على البداية في العمل - [01:11:00](#)

اعرف نفسك انت ما الذي يحفزك كيف تخاطب نفسك ماذا تقول لها ما الامر الذي يشجع نفسك اكثر ايضاً على الانسان ان يجرب بنفسه ويجهد ويبذل في اكتساب الصفات تتضمن التدريب والرياضة النفس - [01:11:23](#)

وهناك قضايا كثيرة يعني في في كيفية العمل في اه في كيفية العمل نذكر منها مثلاً دائماً الاستعانة بالله لا تثق بنفسك الغربيين يقول ثق بنفسك نحن نقول لا تثق بنفسك ثق بالله سبحانه وتعالى - [01:11:46](#)

ايضاً من القواعد المهمة تعامل مع النفس كما تتعامل مع طفلك هذا امر ذكرناه كثيراً استعمل الحيل مع نفسك كم تستعملها مع طفالك يشجعه تصرفه تقول لنفسك طيب اصبر شوي وان شاء الله - [01:12:05](#)

نعطيك هذا اه هذا سنؤجله نجعله غداً ايضاً قسم العمل الى وحدات صغيرة وانجزها واحدة اخرى ايضاً بعد كل عمل حفظ نفسك واشعر واسعرا بنعمة الله تعالى عليك بالإنجاز احمد الله - [01:12:22](#)

هم يقولون في علم النفس الغربي اشكر نفسك كافٍ نفسك لا يا اخي لا احمد الله تعالى واسكر الله سبحانه وتعالى واروح عن نفسك ساعة وساعة هذى هي طريقتنا وحنا نحن نقول نحن نقول ايش يعني احمد الله واسكره وروح عن نفسك ساعة وساعة - [01:12:39](#)

ايضاً استعمل الجداول اذا كنت ممن يحبون الجداول استعملها اذا كانت تعينك على التنفيذ لكن لا تعتقد الجداول كثيراً ايضاً احسن ادارة الزمن احسن ادارة الزمن. ايضاً اجعل الهدف النهائي نصب عينيك منذ اليوم الاول - [01:12:58](#)

مثلاً حفظ القرآن قيام الليل الى اخره الحجاب ترك المحرمات. لكن لا تستعجل في الوصول اليه ايضاً تعامل مع الاخفاقات بحكمة اذا اخفقت وفشل لا تقرئ نفسك كثيراً لانه من المهم مراعاة الطبيعة البشرية الضعف - [01:13:17](#)

وهنا يأتي الكلام عن الرفق بالنفس والقصوة عليها يعني بين الرفق وبين القسوة لا يعني المطلوب هو الرفق وليس عفواً بين التشدد والقصوة. المطلوب هو الرفق وليس دود - [01:13:41](#)

ما كان الرفق في شيء الا زانه. ايضاً تنتبه للفتور والملل اذا جاءك فتور الملل كيف تتعامل معه ايضاً اذا انقطعت عن العمل وهذا كثير ما يحصل. يبدأ الانسان ثم ينقطع مع الغفلة فلا ينتبه انه انقطع الا بعد فترة طويلة يقول اه والله فعلنا انا - [01:13:54](#)

من زمان ما ما حافظت على السنن الرواتب او انا من زمان ما انا لي سنتين وقفت عن عن مراجعة حفظ القرآن او انا لي فترة يمكن سنتين ثلاث سنوات ما دخلت برنامج علمي - [01:14:13](#)

هذه فهذه فهذه مهمة. وايضاً من القضايا القواعد المشهورة جداً وهي واصلها في الحديث النبوى لا تكون كالمنبت لا ارضاً قطع ولا ظهر ابقى ايضاً من القضايا الموازنة بين اصحاب الحقوق اعطي كل ذي حق حقه - [01:14:31](#)

اي حتى الایمان والعبادات والطاعات يجب ان لا تؤثر على الحقوق الاخرى ايضاً لا تستعجل المكافئ النفسي من الایمان والعبادة هي قضية مهمة لكن يمكن الوقت ما ما يسعى للحديث عنها. لا تستعجل المكافئ النفسي. بعض الناس يعني يدخل في الایمان والعبادة وهو يبحث في الحقيقة عن - [01:14:47](#)

الراحة النفسية والشرور النفسي والطمأنينة والسكنينة والراحة وهذا موجودة وهي من الوعود الربانية لكن لا تستعجل هذه الامور لسرور النفس والطمأنينة والسكنينة تأتي شوي شوي حبة حبة تأتيك مع الزمن - [01:15:09](#)

وكلما نقي القلب اكثر وصفاء النفس وجلت الروح اكثر ومع الدوام العبادة والطاعة تأتي. فهي نتيجة لجهد وعمل مستمر وليس نتيجة وليس هي نتيجة فورية مباشرة تصلي ترتاح نفسك مباشرة - [01:15:30](#)

طيب ومن المفاهيم المهمة مفهوم المجاهدة وجاحدت النفس انه انت يجب ان تجاهد نفسك مجاهدة النفس تعريفها هو الجد والاجتهاد وبذل الوسع فيما في فعل ما ينفع النفس وترك ما يضرها حالاً وماً في الدين والدنيا - 01:15:47 يا الجد والاجتهاد وبذل الوسع في فعل ما ينفع النفس وترك ما يضرها حال ومانا في الدين و الدنيا و المجاهدة مبنية على انه كثيرا من افعاله ليست ناشئة فقط - 01:16:06

عن قناعات خاطئة كما يقول المعرفيون لا انما من عقبات نفسية تمنعنا من تطبيق ما نعرف انه صحيح الهوى والكسل والعناد والكبر والاعراض وغيرها. ولذلك لا بد من المجاهدة - 01:16:24

ونهى النفس عن الهوى طيب النموذج الرابع نموذج تهيئة المحل القائم وهذا النموذج انا سأعطيكم العناصر فقط وسأحيلكم على اظن الحلقة الثالثة او الرابعة من حلقة العبادة والنفس كلها اه تقريبا ربع ساعة تكلمنا عن تهيئة المحل القابل - 01:16:37 سلسلة العبادة والناس في اليوتيوب اظنها الحلقة الثالثة او الرابعة بتهيئة المحل القابل لو تنزل الاخوات في البرنامج بحيث انهم تكون يعني مادة مكملة لهذه لهذا اللقاء. لكن باختصار ماذا نقصد بتهيئة المحل القابل حتى نحفزكم؟ حتى نحفزكم على الرجوع لهذه الحلقة - 01:17:07

حتى نحفزكم للرجوع لهذه الحلقة هي يعني هيئة المحل القابل فكرتها انه يعني هذا الكلام الذي قلناه او قوله المشايخ او العلماء او الى اخره يصل الى الناس لكن الناس سبحان الله يتفاوتون كثيرا في - 01:17:32 ما يتربت على ذلك من العمل والعلم والى اخره اليك كل الناس ليس كل الناس اذا استقبل العلم الصحيح والنصيحة انتصح بها هذا يدل على ان المعلومة نفسها ليست مع انها كان متطابقة لدى الجميع - 01:17:49

لكن المستقبل مختلف. المستقبل هو المحل القابل والقرآن له تصنيفات كثيرة منها التصنيف المشهور هذا الرباعية المشهورة الموتى والصم والعمي والمؤمنون مرتبين بنفس النص في سورة الانبياء وفي سورة اه 01:18:07 الروم اظن وهناك قسمة اخرى مشهورة في سورة قاف ان في ذلك لذكرى لمن كان له قلب او القى السمع وهو شهيد. فاذا هناك شروط هذا معنى تحية لمحل القادة ان ان يجعل قلبك محلا قابلا - 01:18:34

بمثل هذه المواعظ والنصائح والتذكرة ان يكون له قلب والقى السمع. طيب فله قلب يعني قلبه صافي مستعد للعبادة والايام. القى السمع يعني بذل الجهد وهو شهيد؟ هل هذه في درجة الشهود - 01:18:56 وهي واحدة من درجات العلم ونتكلم عنها عادة حينما نتكلم عن البرنامج الخاص فيما يتعلق بالايام وورد حديث عن النبي صلى الله عليه وسلم ايضا فيه قسمة. يقول ان مثل ما بعثني الله به - 01:19:18

من الهدى والعلم كمثل غيث يعني مطر اصاب ارضا. ثم ماذا يقسم الناس؟ فقال الطائفة الاولى طائفة طيبة قبلت الماء فانببت الكلب الكلأ والعشب الكبير الطائفة الثانية اجادب يعني ارض قاحلة امسكت الماء لكن ما املكت شيء - 01:19:33 الطائفة الثالثة اعوذ بالله واصاب منها طائفة اخرى انما هي قيغان لا تمسكوا ماء ولا تبت كلنا ومن المصطلحات المهمة التي تتكرر كثيرا عند علمائنا مصطلح الخارج يقولون صلاح الخارج - 01:19:53

يعني ما ما يقصدون بالخارج الداخل هو داخل نفس الخارج هو مخارج النفس. الخارج يعني حياتك العامة المقصود بذلك ان طريقتك في الصلاة وقراءة القرآن والعبادة والايام هي عموماً تعكس اصلاً مستوى في الحياة العامة - 01:20:10 تعكس مستوى تدينك العام يعني ما تحصله انت من الايمان والعبادة هو انعكس بحياتك العامة ولمستوى تدينك في الجملة طيب كيف يجعل قلوبنا طيب محلا قابلا؟ كيف نصلح الخارج ايوا ساذكر الان العناصر تعدادهم فقط وترجعون اليها ان شاء الله انتم في هذه الحلقة - 01:20:26

اولا الانتباه للعوائق والحبب يجعل القلب محلا غير قابل وهي المدخلات كما يعبر المعاصرون الثاني الانتباه لمليئات القلب. ما يلين القلب فتكثر منها البيئة والصحبة الصالحة اثر نمط حياتك الديني عموماً النقوى والمعاصي والذنوب - 01:20:47 حركة القلب التشويق الاشتياق والرغبة الجادة والعزمية الداخلية الالاحاج بالدعاء التخلص من امراض القلوب الحاجبة. قال الله تعالى

ام على قلوبنا اقفالها بل قلوبهم في غمرة القرآن تكلم كثير عن هذا طبع على قلوبهم قلوبهم في اكنة - 01:21:16

ختم على قلوبهم وامراض النفوس وامراض القلوب الحاجبة كثيرة وانا صنفتها الى خمسة اصناف هناك امراض قلوب مرتبطة بالله مثل الكبر والغواص اعوذ بالله. وهناك امراض مرتبطة بالدنيا. التعلق بالدنيا تقديمها على الاخرة. هناك امراض مرتبطة بالناس مثل الخصومات - 01:21:42

والحسد والحقد هناك امراض مرتبطة بالشبهات كثرة الشبهات والايارات والعقليات والجدل امراض مرتبطة بالشهوات الانغماس في المحرمات الجنسية والمحرمات السمعية والمحرمات النظرية ومحرمات الملبس والمأكل والمشرب الاخير فيما يتعلق تهيئة المحل القابل مجاهدة النافس - 01:22:03

ويدخل في هذا التخفف من المشغلات الزائدة كل ما تخففت احسن بشرط مع المحافظة على الوزنية. لا توسرس لا تكون متشدد والرب مع الرفق بالنفس شوي شوي شوي بنفسك - 01:22:31

ايضا ان جسدك عليك حقا. هذا جزء من حديث عن النبي صلى الله عليه وسلم ان لجسدك عليك حقا وهذا الثالثية طبية مشهورة اللي هي الاول النوم الصحي وعدم السهر - 01:22:45

يا اخي يا اخي يجب ان تعين جسدك حتى يستطيع ان يصلى اذا كان الجسد مرهق ما يستطيع ان يصلى ولا يقرأ قرآن ولا يذكر الاول النوم الصحي وعدم السهر - 01:22:57

الثاني الاكل الصحي ترك الاغذية الضارة. الثالث النشاط واللياقة البدنية بارك الله فيكم. الاخير الان الصفات النفسية الصفات النفسية ماذا نقصد انو انت كما قلنا نحن في البصيرة في النفس انه في النهاية نفسك هي اللي هي التي ستتندى - 01:23:08

طيب هذه النفس يجب ان تكون فيها صفات هل تستطيع ان تنفذ ما هي الصفات المهمة اهم صفة الصبر الصبر ولذلك لازم تدخل نفسك في برنامج وتعود نفسك على الصبر - 01:23:29

اثنين علو الهمة علو الهمة صاحب الحمى الدينية ذا ما ما يترقى ايضا عدم اليأس التفاؤل انتظار الفرج عدم الاستعجال القوة القوي الامين العزمية التخلص من الكسل والتسويف وهناك كلام كثير في موضوع العزمية والتسويف - 01:23:50

يعني باختصار اذا اردت البدء بعمل مهم ابدأ من الايات اللارادة اولا فتش في قلبك عظم في قلبك هذه الفضيلة وهذا هو الذي يفسر ليش العلماء دائمآ يتكلمون عن الترغيب والترهيب الترغيب والترهيب ليس عبئا انه لانه هذا متطابق مع النموذج الذي عندهم - 01:24:29

النموذج اللي عندهم يقول اهم شيء القلب ابدأ بالقلب عظم هذا الامر في القلب اثنين الصدق مع النفس والصراحة معها يا اخي اعرف بالضبط ليش انت تسوف بعد ان تؤخر الامور لماذا ان تؤخر؟ اجلس مع نفسك. ولن يستطيع احد غيرك ان يفعل هذا - 01:24:50
اعرف ما الذي يمنعك حقيقة؟ ثم عالج هذا الامر منك ثلاثة الترغيب والترهيب والاستعانة بالله والدعاء اربعة التنوع مع النفس من التشجيع ومرة اه اه التحفيز ومرة اه يعني لوم - 01:25:08

خمسة الاستدراك ولو طال الزمن نحن نعرف اناس لم يبدأ في حفظ القرآن الا بعد الأربعين او بعد الخمسين او بعد الستين ستة دائمآ حدد نقطة الصفر يسمونها في بالحروب العسكرية وغيرها ليلة الاسناد - 01:25:30

يعني هي الليلة التي يكون بعدها اليوم الاول من المشروع هذه الساعة هي من اهم الساعات احرص عليها ايضا من الصفات النفسية المهمة ضبط النفس ضبط النفس في الثالثية ثلاثة الشهوات والانفعالات والتصرفات - 01:25:51

كلما كنت قادر على ضبط نفسك في هذه الثالثية الشهوات والانفعالات والتصرفات صارت نفسك اليك اما اذا كنت انت لا تضبط نفسك في الشهوات ولا تضمن ولا تضبط نفسك في الانفعالات - 01:26:12

ولا تضبط نفسك في التصرفات تصبح النفس عنيدة صعبة القياد ما تنقاد لك لا في خير ولا في شر طيب بهذا نكون الحمد لله انهينا يعني ما اردنا الحديث عنه - 01:26:29

والموضوع طال حقيقة ولا ادرى ان شاء الله انه ارجو انه كان مفيدا لكم آآ وجزاكم الله خيرا اذا كان هناك يعني اسئلة او او نقول كما

كما ترون المحادثة قصدك طيب - 01:26:48

آآ طيب اه الاخت سألنا الترجسية يعني ما معنا علاقة فيه نسأل عن النفس الطيبة ان شاء الله سينزل باذن الله تعالى ان شاء الله اه الاخت تقول ما هو الهوى الذي لا يمكن لصاحبها ان ينتبه عليه؟ كثير - 01:27:09

اكثر الهواء خفي ليش انت ما قبلتني النصيحة؟ ليش ليش انت مثلاً متاخرة في في صلاة الفجر؟ جدي متاخرة في الحجاب مش انت متاخرة في مشاهدة المحرمات او سماع المحرمات - 01:27:29

ليش انت متاخرة في الخروج من الرفقة السيئة ليش في شيء في شيء الاخت هنا تقول طريقة النصح والله يا اختي انا نصحيتك لك لا تهتمين بطريقة النصح - 01:27:52

النصيحة ركزي على النصيحة اذا اخطأه هو في طريقة النصح انت لا تخطئين في في رفضها اذا كانت حقاً اذا هو اخطأ ولم ينصح بطريقة صحيحة. كما قال الله تعالى عن نبيه - 01:28:11

لو كنت فضاً غليظ القلب لانفضوا من حولك. صحيح. لكن انت لا تنفضين. لا تنفضين عن الحق لأن آآ آآ الحق جاءك من آآ آآ عن طريق شخص لم يحسن بما هو لك - 01:28:25

اقبليه لأن المصلحة لك الاخت هنا تقول لمن ابتليت بامان المسلسلات والافلام اما هرباً من نفسه التي دخل بها جادته او هرب من الاخرين اي نعم اي نعم. يعني كثير من يقع في هذه الاشياء المحرمة - 01:28:36

هو يقع فيها بل انه لا يعرف كيف يتصرف مع نفسه يعني الاخت هنا تقول ان بعض الناس يفعل ذلك لأنه لا يريد ان يجلس فارغاً. اي نعم صحيح طب واحياناً يفعل ذلك لأنه يهرب من الاخرين. صحيح - 01:28:56

او يفعل ذلك لأنه متضايق زعلان طفشان فيعني يهون على نفسه الواقع فيما حرم الله يعني بأنه يقول يلا أنا مسموح لي لا كيف مسموح لك فانت اذا انتبهت لنفسك عرفت لماذا انت فعلت ذلك - 01:29:13

هذا يساعدك على ان تقول لنفسك لحظة طيب انت الان لا تريدين ان تخلي بنفسك. تعالى دعينا نعالج هذا الامر اصلاً. ليش انت لا تحبين الخلاء بالنفس اه والله انا اذا خلوت بنفسي اه افكر كثيراً واجدد نفسي كثيراً وطيب عالي هذا - 01:29:29

او اشغلني نفسك بشيء مباح او شيء فاضل طيب الاخت هنا تقول الجدول اه الجدول قبل قليل طيب اعرضه الان لا بأس اه طيب الجدول طيب آآ دكتور في سؤال عالخاص انه كيف ممكن الواحد يتواصل مع حضرتك بشكل خاص - 01:29:47

اه كيف ممكن نبعث لهم يعني اذا كان عيادات عن طريق العيادة اذا كان استشارات عامة فيعني عن طريق الإيميل آآ طيب الاخت هنا تقول الكلام مفيد طيب الحمد لله طيب آآ - 01:30:29

طيب الاخت تقول انه اذا كان الشخص يواجه صعوبة في ظبط انفعالية مع الناس لسوء تصرفهم فيقوم باعتزاله هل هذه مخادعة؟ هذه ام المخادعات الهروب حتى الغربيون يسمونه التجنب والهروب - 01:30:48

هو يعني لأنه عجز عن ضبط انفعالاته مع الناس خلاص يقول بلاش ما اروح لا يا اخي اذهب الى الناس وعالج نفسك الاختنا تقول هل الوسواس بتشنجات في الرجلين او رجة او كذا - 01:31:02

بس ما له علاقة السؤال لكن يجيب عنه نعم اذا الوسواس يصاحب توتر احياناً. فالتوتر ليس الوسواس الذي يسببه. التوتر المصاحب للوسواس احياناً يسبب خوف وخفقان والى اخره طيب اه - 01:31:22

الاخت لا تقول اي عيادة؟ نعم انا عيادي حالياً منصة منصة رقمية عن بعد منصة لبيه وقرباً ان شاء الله ستفتح منصة خاصة بنا اسمها منصة سكينة خلال شهر ان شاء الله. بارك الله فيكم حتى نلتزم بالوقت الذي وعدناكم به - 01:31:36

اه نقول جزاك الله خيراً والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - 01:31:52