mroftalp htehaB ni knil muideM



# ماهي الطريقة المثلى التي تساعد على مداومة قيام الليل؟الشيخ عبد الله الغديان

عبدالله الغديان

---

عليكم تسأل اختنا عن الطريقة المثلى تقول اوردلوني على طريقة اداوم من خلالها على قيام الليل الجواب من الامور التي يحتاج ان يتنبه لها الانسان هي او هو الاخذ بقوله - 00:00:00

جل وعلا ان الله يأمر من اجل وهذا المأمور به والعدل عام في جميع مجريات حياتي الناس وعام للناس ايضا كل في حدود ما انيط به من مسئولية عامة او - 00:00:38

مسئولية خاصة وبناء على ذلك فان الفرد يحتاج الى ان يعمل موازنة بين اموري حياته اليومية فيحدد المسؤوليات المناطة به في خلال اربع وعشرين ساعة وهذه الامور المناطة منها ما اوجبه الله على العبد - 00:01:23

بدون اختيار من العبد كالصلوات الخمس وكالجمعة وكذلك صيام رمضان عندما يأتي وقد يوجب العبد على نفسه امورا وهذه الامور التي يوجبها على نفسه في خلال اربع وعشرين ساعة تارة تكون في حد اعلى - 00:02:14

او في حد متوسط او في حد يعني ادنى فمثلا شخص يؤدي اعمالا في النهار اعمالا دنيوية يؤدي اعمالا دنيوية وعندما يأتي الليل يسهر مع بعض الاشخاص والليل والنهار اربع وعشرون ساعة - 00:02:48

عندما يستهلك اكثر الوقت في هذه الامور ويبقى الوقت القليل وهو الليل فيأتي للنوم وهو متعب من الامور التي اداها في النهار الامور الواجبة لا اشكال فيها لكن فيه امور يؤديها وقد يكون بعضها من الفضوليات. لكنه لا يفكر - 00:03:28

في هذه الفضوليات وما تؤدي اليه باعتبار المآل وهي تؤدي باعتبار المآل الى حرمانه اه او الى عدم تمكنه من قيام الليل وبناء على ذلك كله فهو محتاج الى ان يتجنب - 00:04:05

جميع الامور التي تؤثر عليه وتمنعه من القيام من قيام الليل فمثلا يخفف على نفسه من الاعباء في النهار وينام مبكرا وينام مبكرا ولا يأكل اكلا عند نوم قبل نومه - 00:04:30

يكون ثقيلا بحيث انه يعوقه عن القيام فاذا نام مبكرا ونعم خفيفا فانه يكون يكون قيام الليل اسهل عليه وبامكان الشخص ان يعود نفسه على قيام الليل يعود نفسه تدريجيا - 00:04:59

تعود نفسه تدريجيا واذا الفه فانه يكون امرا عاديا عنده لان الشخص اذا عود نفسه يعني اذا كرر امرا من الامور على نفسه فان الجسم يعتادوا على ذلك الشيء بصرف النظر - 00:05:32

عن كونه عن كون هذا الامر من الامور النافعة او من الامور الظاهرة الضارة ولهذا تجد بعض الناس الذين الفوا شرب الخمر او الف آآ شرب الدخان او الف اجتماع - 00:06:03

الاغاني او الف استعمال العادة السرية او استعملوا اي خلق مذموم وكرروا ذلك فانه يكون مألوفا عندهم ويكون امرا عاديا. وهكذا بالنظر للاشخاص الذين يكررون الاعمال التي تعود عليهم بالنفع سواء كانت هذه الاعمال من من اعمال اقلبية او - 00:06:29

كانت اعمالا قولية او كانت اعمالا فعلية او كانت اعمال اه مالية. فعلى الانسان هنيئا يربي نفسه على ما يعود عليه بالنفع في دينه وفي دنياه وفي اخرته ويتجنبوا تربية نفسه على الامور التي تضره في دينه وتضره في دنياه وتبره - 00:07:08

في اخرته وبالله التوفيق - 00:07:38