

ابذل لتحقيق أهدافك، ولو بتغيير عاداتك (مقطع ضمن مجالس مخيم الاستقامة) | حسين عبد الرازق

حسين عبدالرازق

انا ما وجدت واحدا واحدا شخصا واحدا اعتاد على هذه العادة الا ويفسد يومه يعني انا من خلال اثنين وعشرين سنة تقريبا مثلا في

صحبة مع شباب ومعسكرات ومخيمات زي اللي بعملها معكم دي. يعني الالف الحمد لله - [00:00:06](#)

المئات المخيمات ما وجدت واحد يرحمك الله ما وجدت واحد فقط واحد مثال واحد قلب يومه الا ويفسد يومه. يفسد يومه يعني

ايه يا شباب؟ يعني تلاقيه مضطرب. يعني حتى لما هو بينام مثلا من الفجر الى الظهر. والله لا يقوم وهو - [00:00:25](#)

مستريح في النوم لان هذا النوم لا يشبع. انت بالليل انت تشوف مسلا الشباب على ما خلصوا امبارح ممكن يكون خلص لهم من النوم

اربعة ساعات. لكن انت بفضل الله شايف نفسك نشاط - [00:00:43](#)

ولو قلنا دلوقتي تلعب هتلعب. ولو قلنا ما تنامش بالظهر برضو مش هتنام. ليه؟ لانك انت نمت في الوقت وقت السكون. هو ده الوقت

اللي الجسم فعلا بيحتاج الراحة وكمال في حاجة تانية دقيقة. انك طول اليوم لما بتكون تعبان بتفكر وبتتحرك ساعتها بيغلب عليك

النوم. لكن مش - [00:00:54](#)

مشكلة الشباب اللي بيعيشوا على الانترنت ايه اللي بيحصل؟ يجي له ارق. لا يستطيع ان ينام بسهولة. فهمت؟ ففي اسباب بتخليك.

اولا اول ما تضع رأسك على المخدة انت تنام. منها انك تكون بذلت وتعبت. فاهم؟ فده بيخليك تستفيد من الساعة الواحدة. انت

تعرف القيلولة دي لو نمت لو خمس دقائق عينيك غفلت - [00:01:14](#)

تقوم كانك مش تعبان. ده اللي انا عايز اقله لك ان لازم تفهم ان الامور العظيمة لازم تبدأ هكذا انك تغير عاداتك في اليوم. نعم. انت

عندك مطالب كثيرة انت بتقول انا نفسي اختتم القرآن. نفسي اتعود على طول القراءة. نفسي اتعود على الحفظ. على المراجعة. ازاى

فلان ده بيقرا المدة دي كلها؟ ما هو الامر كده - [00:01:34](#)

الامر انك انت تنظم اول شئ قبيل الفجر الدعاء والسؤال والصلاة. صلاة الفجر في جماعة. ذكر الله القرآن الرياضة. المحافظة على

الوضوء. آآ التغذية. انك يعني بقدر ما تستطيع تعرف ماذا تأكل - [00:01:53](#)

المهمة دي يا شباب ما يدخل في بطنك لازم تعرف ما هو وتستغني عن كل كل امر تستطيع ان تستغني عنه استغني عنه. ويمكن المرة

دي كمان عدد من الشباب - [00:02:08](#)

جم قالوا ان هم من فترة بدأوا يعملوا برنامج او حمية غذائية. هو نفسه وجد الاثر ده مش بس في صحته. في الصلاة. الاقبال على

الصلاة وعلى قيام الليل والنشاط بدأ يلعب كورة كان الاول ما يقدرش يطلع السلم. فانا عايز اقول لك ان الانسان العاقل يريد ان

يصلح نفسه اصلاحا شاملا. مش فقط ان هو مسلا يقرأ ورد - [00:02:18](#)

القرآن لأ التغذية مهمة الرياضة مهمة العادات مهمة النظافة مهمة تقليل العلاقات انك اي برنامج عندك على الموبايل ما لوش لازمة

الغيم فوراً. اي شخص متابعته لك تفسد اخلاقك او تفسد ذوقك. الغيه فوراً. انت لماذا تكثر على نفسك عشر وسائل - [00:02:38](#)

بلاش اي فائدة انت تشوف الفيسبوك له فائدة ما لوش فائدة. اخلع اه اليوتيوب بتعمل فيه ايه والله ده انا بسمع دروس معينة يبقى

هي دي القنوات بس اللي تتابعها. فلذلك انا اقول لك انت احياناً بتشوف انسان مثلاً تقول سبحان الله يعني كيف - [00:02:59](#)

افعل او متى يفعل هذه الاشياء؟ لانه ببساطة تخلى عن امور كانت تشغله. فانت تخلى عن هذه الامور. ومنها موضوع النوم يا شباب.

موضوع النوم مهم جدا متى تنام؟ ولأزم تفهم ان النوم الزائد لا يزيدك صحة بل يزيدك كسلا. اه. اعرفها دي - [00:03:14](#)

اوعى تفكر ان نوميز او ان النفس بتشبع انت هتنام نوم زائد هتلاقي نفسك صاحي تعبنا. هم. لانك اصلا الانسان مخلوق مكرم. انت

مش مخلوق عشان تنام. انت مخلوق عشان تعمل. عشان تشتغل. فانت لما بتنام انت - [00:03:31](#)

بتعمل عكس فاهم؟ لا انت المفروض انك شغال تتحرك وتسعى وتجتهد وتسابق في الخيرات. النوم ده بيكون اضطراري. يعني انت ما

بتنامش وانت حابب النوم. انت بتنام لانك محتاج النوم عشان اذا فرغت فانصب والى ربك فارغب. كما كان يقول ابو موسى اني

لاحتسب نومتي. ايه دي دي معناها ايه؟ معناها ان النوم هو لا يريد ان ينام. طب لماذا ينام حتى - [00:03:44](#)

يستطيع ان ان يتمم فشوف الفرق شاب بين واحد ينظر الى النوم ان هو متعة في نفسه او ان النوم شيه اضطراري. فرق كبير لذلك

الانسان لا يمكن يا شباب ان يفعل شيئا من المعالي الا وهو يغير عاداته - [00:04:06](#)

في الاكل اصل انا متعود على واحد مسلا نيجي نعمل طبعا المخيمات اللي انتم فيها دي خمس نجوم فهمنا؟ يعني انا كنت مع الشباب

كانوا بيناموا فيه يعني اشيء صعبة جدا. فكان عدد منهم ما يجيش بسبب كده يقول اصل لو فرشتي ما كتش تحتني مش هعرف آآ -

[00:04:21](#)

اه مش هعرف لو مخدتي لو الاكلة اصل انا متعود اني مش عارف النكافيه فاهم فلأ الانسان لا يكون اسيرا لشيه واحد يقول لك

اصل متعود على العصير اصل متعود كذا متعود على التكييف لأ ما فيش حاجة اسمها متعود زي احنا هنا مسلا بعض الشباب قال انت

ازاي تعمل بنا مخيم آآ وفي - [00:04:37](#)

كان مغلق ما فيهوش وسائل ترفيه. احنا اخترعنا وسيلة من الوسائل وربنا سبحانه وتعالى اسعدنا بها. الانسان العاقل هو الذي

يتصرف بالمتاح مش يشترط شروط ويعقد نفسه. احنا قلنا هناخد دورة. طب هناخدها فين؟ اللي موجود. هناخدها في شقة

هناخدها. هناخدها في حديقة هناخدها. اللي موجود - [00:04:57](#)

اهم شيه يا شباب انك تعود نفسك ان المطلب بتاعك هو الاصل. والله ربنا هو دلوقتي لو في تكييف هنقول لأ يعني لا ترد موجودا ولا

تطلب مفقودا في شيه موجود هنستعمله. هو دلوقتي لو كان في ملعب كورة مش كنا هنلعب! هنلعب. لكن ما فيش ملعب كورة.

واعتبر ان ما فيش حتى كرة الطائرة. مش عايزين كرة طائرة. ما فيش تراييزة بنج - [00:05:17](#)

مش هنلعب بنج عادي. لان احنا اجتمعنا على هدف كبير. الهدف الكبير ده فيه جنبه اشيء مكملات اسمها مكملات. مش شروط. تمام؟

والله اللي انا بقولها لكم دي وان كانت امور بسيطة. لكن انت انت احيانا تقول فلان ده اشمعنى لا تكن اسيرا لشيه - [00:05:38](#)

عندك مطلب هو ده الاصل اذا وجد مكان جميل يعني واحد كان من الشباب بيقول والله لو انا متوفر لي ببجيب مسلا حتة مسلا من

النرويج او من السويد او الاماكن اللي شكلها جميل الخضرة والانهار فيقول انا لو هناك كنت هقرأ او مش قلت له ايه لأ انت -

[00:05:56](#)

لو هناك برضه مش هتقرأ. فاهم القصة مش في المكان. يعني هل كل واحد توفرت له الحديقة والانهار يقرأ؟ ما ليش لازم ابدأ. المؤمن

جنته في صدره مش جنته في في الشكل وانه يكون في مكان في حديقة ولأ انت بتسعد من جوة السعادة من جوة مش من برة -

[00:06:11](#)

انت تكون موجود في مكان حر وفيه دبان وفيه وجع قلب وهتبقى سعيد بعملك الصالح. مش سعيد بالمكان اللي حواليك والطقس

والهوا والاشجار والمحيطات الانهار لا ابدأ المؤمن يسعده العمل الصالح. يعني اضرب لك مثال كل واحد فيكم يقول لما انت في اخر

يوم من هذه الايام بتكون نايم بالليل بتحس - [00:06:29](#)

فرحة ولا لا؟ ايه سبب الفرحة دي؟ سبب الفرحة هو انك شعرت ان اليوم عدى بعمل صالح كثير صليت جماعة وذكرت الله وقرأت

القرآن ودرست ولعبت واتعرفت على اصدقاء فالانسان يا شباب سعادته لا يعني سعادته التامة فرق بين اللذة والسعادة - [00:06:49](#)

اللذة والمتعة هذا يحصل حتى للكافر. انما السعادة اللي هو طمأنينة القلب والرضا هذا لا يكون الا بالايمان. والعمل الصالح. فاذا كان

الايمان والعمل الصالح واعظم شيه استرخص بقى في جوار الاشياء. هسافر في الاتوبيس هسافر. هسافر في القطار عشر ساعات. ان

00:07:09 - شاء الله ميت ساعة هسافر. ايه يعني؟ ما اسافر واتعب واصرف

خير ما انفقته له الاموال هو طلب العلم. تيجي تقول لي اصل الطيارة اصل لو خليتها لنا في الشتا احسن عشان هتكون ارخص

00:07:29 - خمسين دولار. هم. طب ما ان شاء الله تكون اغلى ما

انت قادر ما تدفع ما انت بتدفع على الملابس وعلى الماركات وبتدفع على الفنادق وبتدفع على الفسح في هنا وهنا وهنا. خير ما

00:07:39 - انفقته له الصحة والاموال هو ما ينفعك في دينك

لا اتصور بني ادم يدعي انه طالب علمي ثم يعلم دورة يحتاجها. هم. وهو قادر عليها ولكن عشان التزكرة اغلى خمسين دولار مش

00:07:50 - هيجي ليدها هل هل ده يا شباب يدل على الحرص

ده الحرص ده انك تستلف وتيجي يعني مش كان مش كذا واحد بيستلف عشان يجدد عفش بيته انما اول ما يجي دورة ولا حاجة

يقول لك اصل مش معي. وانا اعرف ان كثير من الناس يرضن. فكيف ترجو من الله ان يعينك ويسددك وانت تبخل بوقتك -

00:08:05

ولو فقدت ميزة واحدة من اللي عندك في البيت تقول انا مش جاي لأ لازم لازم تكون رجل ولازم تصبر اصبروا وصابروا ورابطوا.

00:08:21 - فكريني باخ كنت بدرس له كتاب من كتب السنن. وجاب فطار. فالفطار والله فيه كل حاجة

يعني جايب زيت زتون وزتون وجبنة وطماطم وخيار وكل حاجة بس فيه حاجة معينة كان مش عارف قشطة بالعسل ما جابهاش.

فقال سبحان تزكرت زهد الصحابة وعبدالله والتابعين. اقسم بالله قال كده. قلت له كل اللي قدامك ده تزكرت ان زهد الصحابة. لأ وبدأ

00:08:38 -

00:08:58 - يحتسب بقى وهو جالس في