

ابذلْ لتحقيق أهدافك، ولو بتغيير عاداتك (مقطع ضمن مجالس

مخيم الاستقامة) | حسين عبد الرازق

حسين عبد الرازق

انا ما وجدت واحدا واحدا شخصا واحدا اعتاد على هذه العادة الا ويفسد يومه يعني انا من خلال اتنين وعشرين سنة تقريبا مثلا في صحبة مع شباب ومعسكرات ومخيימות زي اللي بعملها معكم دي يعني الاف الحمد لله - 00:00:06

المئات المخيימות. ما وجدت واحد يرحمك الله. ما وجدت واحد فقط واحد. مثال واحد قلب يومه الا ويفسد يومه. الله المستعان.

يفسد يومه يعني ايه يا شباب؟ يعني تلاقيه مضطرب. يعني حتى لما هو هو بينام مثلا من الفجر الى الظهر. والله لا يقوم وهو - 00:00:25

مستريح في النوم لأن هذا النوم لا يشبع. انت بالليل انت تشوف مسلا الشباب على ما خلصوا امبارح ممكن يكون خلص لهم من النوم اربع ساعات. لكن انت بفضل الله شايف نفسك نشاط - 00:00:43

ولو قلنا دلوقتي تلعب هتلعب. ولو قلنا ما تنامش بالضهر برضو مش هتنام. ليه؟ لأنك انت نمت في الوقت وقت السكون. هو ده الوقت اللي الجسم فعلا بيحتاج فيه الراحة. وكمان فيه حاجة تانية دقيقة. انك طول اليوم لما بتكون تعجان بتفكر وبتحريك ساعتها بيفغل 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 بتخليلك. اولا اول ما تضع رأسك على المخدة تنام منها انك تكون بذلك وتعبت. فاهم؟ فده بيخليك تستفيد من الساعة الواحدة. انت تعرف القيلولة دي لو نمت لو خمس دقائق عينيك غفلت - 00:01:14

تقوم كأنك مش تعجان. ده اللي انا عايز اقوله لك ان لازم تفهم ان الامور العظيمة لازم تبدأ هكذا انك تغير عاداتك في اليوم. نعم. انت عندك مطالب كتيرة انت بتقول انا نفسي اختم القرآن. نفسي اتعود على طول القراءة. نفسي اتعود على الحفظ. على المراجعة. ازاى فلان ده بيقرأ المدة دي كلها؟ ما هو الامر كده - 00:01:34

الامر انك انت تنظم اول شيء قبيل الفجر الدعاء والسؤال والصلوة. صلاة الفجر في جماعة. ذكر الله القرآن الرياضة. المحافظة على الوضوء. آآ التغذية. انك انت يعني بقدر ما تستطيع تعرف ماذا تأكل - 00:01:53

المهمة دي يا شباب ما يدخل في بطنك لازم تعرف ما هو و تستغني عن كل كل امر تستطيع ان تستغني عنه استغني عنه. ويمكن المرء دي كمان عدد من الشباب - 00:02:08

جم قالوا انهم 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 لا التغذية مهمة الرياضة مهمة العادات مهمة النظافة مهمة تقليل العلاقات انك اي برنامج عندك على الموبايل ما لوش لازمة الغيم فورا. اي شخص متبعته لك تفسد اخلاقك او تفسد ذوقك. الغيه فورا. انت لماذا تكثر على نفسك عشر وسائل - 00:02:38

بلاش اي فايدة انت تشوف الفيسبوك له فايدة ما لوش فايدة. اخلع اليوتوب بتعمل فيه ايه والله ده انا بسمع دروس معينة يبقى هي دي القنوات بس اللي تتبعها. فلذلك انا اقول لك انت احيانا بتتشوف انسان مثلا تقول سبحان الله يعني كيف - 00:02:59

افعل او متنى يفعل هذه الاشياء؟ لانه ببساطة تخلى عن امور كانت تشغله. فانت تخلى عن هذه الامور. ومنها موضوع النوم يا شباب
موضع النوم مهم جدا متنى تنام ولازم تفهم ان النوم الزائد لا يزيدك صحة بل يزيدك كسلا. اعرفها دي - 00:03:14

او عى تفكرا ان نوميز او ان النفس بتشبع انت هتتلام نوم زائد هتلاقى نفسك صاحي تعبان. هم. لانك اصلا الانسان مخلوق مكرم. انت
مش مخلوق عشان تمام. انت مخلوق عشان تعمل. عشان تستغل. فانت لما بتتلام 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
بتتلامش وانت حابب النوم. انت بتتلام لانك تحتاج النوم عشان اذا فرغت فانصب والى ريك فارغب. كما كان يقول ابو موسى انى
لا احتسب نومتي. ايه دي معناها ايه؟ معناها ان النوم هو لا يريد ان ينام. طب لماذا ينام حتى - 00:03:44

لا يستطيع ان ينام فشوف الفرق شاب بين واحد ينظر الى النوم ان هو متعة في نفسه او ان النوم شيء اضطراري. فرق كبير لذلك
الانسان لا يمكن يا شباب ان ان يفعل شيئا من المعالي الا ويغير عاداته - 00:04:06

في الاكل اصل انا متعود على واحد مسلا نيجي نعمل طبعا المخيمات اللي انت فيها دي خمس نجوم فهمنا؟ يعني انا كنت مع الشباب
كانوا ببناما فيه يعني اشياء صعبة جدا. فكان عدد منهم ما يجيشه بسبب كده يقول اصل لو فرشتي ما كتش تحتي مش هعرف اه -
00:04:21

اه مش هعرف لو مخدتي لو الاكلة اصل انا متعود اني مش عارف النسكافيه فاهم فلااا الانسان لا يكون اسيرا لشيء واحد يقول لك
اصل متعود على العصير اصل متعود على التكييف لأ ما فيش حاجة اسمها متعود زي احنا هنا مثلا بعض الشباب قال انت
ازاي تعمل بنا مخيم آآ وفي - 00:04:37

كان مغلق ما فيهوش وسائل ترفيه. احنا اخترعننا وسيلة من الوسائل وربنا سبحانه وتعالى اسعدنا بها. الانسان العاقل هو الذي
يتصرف بالمتاح مش يشترط شروط ويعقد نفسه. احنا قلنا هنا خد دوره. طب هنا خدتها فين؟ اللي موجود. هنا خدتها في شقة
هنا خدتها في حديقة هنا خدتها. ايه اللي موجود - 00:04:57

اهم شيء يا شباب انك تعود نفسك ان المطلب بتاعك هو الاصل. والله ربنا هو دلوتي لو في تكييف هنقول لأ يعني لا ترد موجودا ولا
تطلب مفقودا في شيء موجود هنستعمله. هو دلوتي لو كان فيه ملعب كورة مش كنا هنلعب! هنلعب! لكن ما فيش ملعب كورة!
واعتبر ان ما فيش حتى كرة الطايرة! مش عايزين كرة طايرة! ما فيش ترابيزة بنج - 00:05:17

مش هنلعب بنج عادي. لان احنا اجتمعنا على هدف كبير. الهدف الكبير ده فيه جنبه اشياء مكممات اسمها مكممات. مش شروط. تمام؟
والله اللي انا بقولها لكم دي وان كانت امور بسيطة. لكن انت احيانا تقول فلان ده اشمعنى لا تكون اسيرا لشيء - 00:05:38
عندك مطلب هو ده الاصل اذا وجد مكان جميل يعني واحد كان من الشباب بيقول والله لو انا متوفري بيجب مسلا حته مسلا من
النرويج او من السويد او الاماكن اللي شكلها جميل والخضراء والانهار فيقول انا لو هناك كنت هقرأ او مش قلت له ايه لأ انت -
00:05:56

لو هناك برضه مش هتقرا فاهم القصة مش في المكان. يعني هل كل واحد توفرت له الحديقة والانهار يقرأ؟ ما ليش لازم ابدا. المؤمن
جنته في صدره مش جنته في في الشكل وانه يكون في مكان في حديقة ولا انت بتتسعد من جوة السعادة من جوة مش من برة -
00:06:11

انت تكون موجود في مكان حر وفيه وجع قلب وتحبقي سعيد بعملك الصالح. مش سعيد بالمكان اللي حواليك والطقس
والهواء والأشجار والمحيطات الانهار لا ابدا المؤمن يسعد 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 كتير 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 والسعادة هذا يحصل حتى للكافر. انما السعادة اللي هو طمأنينة القلب والرضا هذا لا يكون الا بالایمان. والعمل الصالح. فاذا كان

الايمان والعمل الصالح واعظم شيء استرخص بقى في جوار الاشياء. هسافر في التوبيس هسافر. هسافر في القطار عشر ساعات. ان شاء الله ميت ساعة هسافر. ايه يعني؟ ما اسافر واتعب واصرف - 00:07:09

خير ما انفقت له الاموال هو طلب العلم. تيجي تقول لي اصل الطيارة اصل لو خليتها لنا في الشتا احسن عشان ه تكون ارخص خمسين دولار. هم. طب ما ان شاء الله تكون اغلى ما - 00:07:29

انت قادر ما تدفع. ما انت بتدفع على الملابس وعلى الماركات وبتدفع على الفنادق وبتدفع على الفسح في في هنا وهنا وهنا. خير ما انفقت له الصحة والاموال هو ما ينفعك في دينك - 00:07:39

لا اتصوربني ادم يدععي انه طالب علمي ثم يعلم دورة يحتاجها وهو قادر عليها ولكن عشان التذكرة اغلى خمسين دولار مش هييجي ليه ده؟ هل هل ده يا شباب يدل على الحرص - 00:07:50

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 معندي. وانا اعرف ان كثير من الناس يضن. فكيف ترجو من الله ان يعينك ويصدقك وانت تدخل بوقتك. وبما - 00:08:05

ولو فقدت ميزة واحدة من اللي عندك في البيت تقول انا مش جاي لا لازم تكون رجل ولازم تصر اصبروا وصابروا ورابطوا. فكرني باخ كنت بادرس له كتاب من كتب السنن وجابر فطار. فالبطار والله فيه كل حاجة - 00:08:21

يعني جايب زيت زتون وزتون وجبنة وطمطم وخيار وكل حاجة بس فيه حاجة معينة كان مش عارف قشطة بالعسل ما جابهاش. فقال سبحانه ذكرت زهد الصحابة وعبدالله والتبعين. اقسم بالله قال كده. قلت له كل اللي قدامك ده تذكرت ان زهد الصحابة. لأن - 00:08:38

يحتسب بقى وهو جالس في - 00:08:58