

فقه الوقت (وصايا للجيل الصاعد) حفظ الوقت والحكمة في الانتفاع منه لإنجاز الأعمال: حسين عبد الرازق

حسين عبدالرازق

في لقائنا مع الشيخ حسين في ملتقى ترياق الثالث التربوي. آآ اولاً نعتذر على الخطأ الفني الذي حصل لكن لعله خير. والمحلات الصوتية باذن الله تكفي. وانت يكون مناسباً ومناسباً للجميع - [00:00:00](#)

اه طيب شيخ حسين لحظة بس قاعد عشان اسجل الان بدأ بدأ التسجيل من عندك؟ بدأ التسجيل يلا بسم الله عشان نستعين بالله السلام عليكم ورحمة الله وبركاته الحمد لله رب العالمين واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له - [00:00:16](#)

واشهد ان محمدا عبده ورسوله. اللهم صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت على آل ابراهيم انك حميد مجيد اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على آل ابراهيم انك حميد مجيد - [00:00:41](#)

اهلا وسهلا ومرحبا بابنائى الكرام ابنائى اكاديمية الجيل الصاعد واحب ان ابدأ لقائى الاول معكم بحمد الله تبارك وتعالى ان هدانا للاسلام وجمعنا على الخير والهدى ثم ادعو بالخير والسداد لكل والد كريم يحب ولده ويحرص عليه - [00:00:56](#)

ويرعاه ويعينه على دينه فذلك خير ما يقدمه والد لولده والله تبارك وتعالى لما ذكر خير الناس وهم رسله الكرام ذكر حرصهم على ابنائهم في دينهم. قال الله تبارك وتعالى عن دين الاسلام ووصى بها ابراهيم بنيه ويعقوب يا بني - [00:01:15](#)

ان الله اصطفى لكم الدين. فلا تموتن الا وانتم مسلمون. ام كنتم شهداء اذ حضر يعقوب الموت اذ قال لبنيه ما تعبدون من بعدي؟ قالوا نعبد الهك واله ابائك ابراهيم واسماعيل واسحاق الها واحدا - [00:01:37](#)

ونحن له مسلمون ولما ذكر الله تبارك وتعالى بيت عليه السلام قال انهم كانوا يسارعون في الخيرات ويدعوننا رغبا ورهبا وكانوا لنا خاشعين الله تبارك وتعالى ابقى ذكرى آآ لقمان عليه السلام - [00:01:56](#)

لقمان الحكيم الذي اتاه الله تبارك وتعالى الحكمة. فشكر ربه تبارك وتعالى ووعظ ولده باخلاص الدين لله ونهاه عن الشرك بالله علمه حق الله تبارك وتعالى عليه. وعلمه من اسماء الله ومحامده ما يخشى به ربه ويعبده - [00:02:15](#)

علمه كذلك حق الوالدين. علمه حق الناس. علمه كذلك مكارم الاخلاق تعلمه فرائض الله تبارك وتعالى علمه الامر بالمعروف والنهي عن المنكر علمه العزم والصبر. فكان خير الناس لولده ده آآ لكل والد كريم يحب ولده. وآآ يحرص على دين ولده. ادعو الله تبارك وتعالى ان يهديه وان يسدده. وان - [00:02:35](#)

ان يتم له ما يطلب من الخير. وان يجعل ابنائه قرة عين له واني اقول لو ان الوالد جلب لولده ما على الدنيا من متاع ولم يعلمه دينه ولم يسعى في اصلاحه ولم يسع فيما ينفعه - [00:03:03](#)

في الاخرة فهو غاش لولده ومضيع للامانة فاول نصيحة آآ او اول آآ ما احب ان ابدأ به اطلب من الوالدين الكريمين آآ حمد الله تبارك وتعالى. اولاً على الهداية. يعني اولاً ان هداك لتربية ولدك - [00:03:19](#)

ثانياً ان هدى ولدك حتى كان عوناً لك في الدخول في مثل هذه البرامج. فكثير من الناس يمكن ان يكون حريصاً على ولده ويتعب معه. ويأتي بافضل المدرسين ويدفع لهم اعلى المرتب. ومع ذلك لا يقبل ولده ولا - [00:03:38](#)

يكونوا عوناً له في مثل هذه البرامج. فالحمد لله رب العالمين ثم ادعو بالخير والهدى لكل من هو قائم على مشاريع واعمال لرعاية هذا الجيل وصيانتهم وتعليمهم دينهم وتزكيتهم وتعاهدتهم. واخص منهم اخي الشيخ الحبيب اه الشيخ احمد السيد حفظه الله. وكل اه

من هو معه من الرجال والنساء وكل من - 00:03:57

واعانه ولو بدعاء او بكلمة حسنة او بنصيحة فنسأل الله تبارك وتعالى للجميع الهداية والسداد واقول اذا كان شر الناس من كفر بالله وانفق ما له وجهه للصد عن سبيل الله كما قال الله تبارك وتعالى - 00:04:21

ان الذين كفروا ينفقون اموالهم ليصدوا عن سبيل الله. وذكر الله تبارك وتعالى ان لهم اشد العذاب. قال الله عز وجل الذين كفروا وصدوا عن سبيل الله زدناهم عذابا فوق العذاب بما كانوا يفسدون. يفسدون - 00:04:39
واذا كان هؤلاء شر الناس فان خير الناس من امن بالله ودعا الى سبيله. قال الله تبارك وتعالى ومن ومن احسن قولاً ممن دعا الى الله وعمل صالحاً وقال انني من المسلمين - 00:04:55

وقال الله عز وجل ومن الناس من يشري نفسه ابتغاء مرضات الله فجزاكم الله خيراً على ما تبذلونه لابناء المسلمين. وبارك الله سعيكم. اللهم اجعلنا من المصلحين الذين يمسكون بالكتاب ويقيمون الصلاة - 00:05:10
ثم آآ ادعو لابنائى واحبابى اى آآ الجيل الصاعد ادعو لهم بالهداية والسداد واحمد الله تبارك وتعالى ان جعلني ممن يشاركون في رعايتهم. واريد ان اذكركم ايها الابناء الكرام بنعمة الله عليكم - 00:05:26
اشكروا نعمة الله تبارك وتعالى بالعلم بان ما بكم من نعمة فمن الله قدرها هذه النعمة نعمة الهداية الى الاسلام. ونعمة حب الدين ونعمة آآ رعاية الوالدين لك ما واعانة - 00:05:44

آآ الوالدين لك ما على هذا الطريق. فكم من آآ ولد في مثل يعني سنكم يريد ان آآ يطلب العلم يريد ان يتعلم القرآن يريد ان يهتدي ولا يجد معينا لا لا الوالد ولا ولا الوالدة. فهذا التكامل بين الوالد والوالدة والابناء - 00:06:01
في في اصلاح الابناء ارى انه نعمة عظيمة يجب ان نقدرها قدرها. فالحمد لله تبارك وتعالى اه لقائي معكم ايها الابناء الكرام عن فقه الوقت. وهو خير ما تشكر به نعمة الله تبارك وتعالى. سميت هذا اللقاء فقه الوقت - 00:06:21

ووصايا للجيل الصاعد ايها الابناء الكرام الله سبحانه وتعالى ذكر في كتابه الخاسرين والفائزين وذكر الخسران المبين وذكر الفوز العظيم قال الله تبارك وتعالى تلك حدود الله. ومن يطع الله ورسوله يدخله جنات تجري من تحتها الانهار خالدين فيها - 00:06:40
وذلك الفوز العظيم. وذكر الله سبحانه وتعالى هذا المعنى فقال فمن زحزح عن النار وادخل الجنة فقد فاز وما الحياة الدنيا الا متاع الغرور. وذكر كذلك الخسارة والخاسرين. قال الله عز وجل - 00:07:05

قل ان الخاسرين الذين خسروا انفسهم واهليهم يوم القيامة. الا ذلك هو الخسران المبين. كما ذكر الله عز وجل الفوز العظيم يعني اى فوز تظن انه فوز آآ عظيم لا يمكن ابدا ان يكون كفوزك برضوان الله تبارك وتعالى في جنات النعيم - 00:07:22
واي خسارة يمكن ان تخسرها اذا خسرت مالك او خسرت شيئاً من صحتك كل ذلك لا يعد خسارة بجانب اعظم خسارة وهي ان يخسر الانسان نفسه. يعني ان يكون من اهل النار والعياذ بالله. قال الله عز وجل - 00:07:43

والعصر ان الانسان لفي خسر. الا الذين امنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر في هذا اللقاء اركز على امرين. الامر الاول حفظ الوقت والامر الثاني حسن الانتفاع منه بعض الناس يمكن ان يحفظ وقته. يمكن ان آآ لا يتبع هواه. يعني بالفعل يجتهد ويتعب. ويحاول ان يحفظ - 00:08:01

كل آآ وقت عنده لكنه ليس عنده حكمة في الانتفاع من الوقت فلذلك احببت ان تكون المحاضرة في اتجاهين. الاول ان تقدر قيمة الوقت وكيف تحافظ على الوقت وكيف لا تضيع وقتك؟ لان احنا عندنا امران. الامر الاول انك تحافظ على الوقت والامر الثاني تتجنب اضاءة الوقت. يمكن - 00:08:31

او بعدم آآ التخطيط الجيد يمكن ان تخسر كثيراً من وقتك. كما سيأتي بيان ذلك ان شاء الله. ويمكن ان تحفظ وقتك ومع ذلك لا تحسن الانتفاع منها. احب ان ابدأ حديثي في اي مسألة في باب النجاح بهدي النبي محمد صلى الله عليه وسلم - 00:08:57
هو خير هدي احب ان اخبركم ايها الابناء الكرام ان اي معنى في الخير او الحق او النجاح لابد ان تجده في كتاب الله وفي هدي النبي صلى الله عليه وسلم - 00:09:17

وانا على مدار يعني عشرين عاما تقريبا ما يعني وانا اهتم جدا بكل ما يعينه على النجاح والفلاح وتحقيق الاهداف ما وجدت معنى من المعاني التي تذكر في كتب النجاح او التميز او التخطيط الا واجد اصله في كتاب الله - [00:09:30](#) في هدي النبي صلى الله عليه وسلم. احب ان ابدأ بهذا الحديث الجامع واقف مع اه كل جملة منه بشكل سريع قال النبي محمد صلى الله عليه وسلم المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير - [00:09:50](#) احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وان اصابك شيء فلا تقل لو اني فعلت كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فان لو تفتح عمل الشيطان - [00:10:09](#)

هذا الحديث جامع في ابواب الخير. هذا الحديث لم يترك بابا من الهدى الا دل على اصله النبي صلى الله عليه وسلم بين هنا ايها الابناء الكرام ان المؤمن آ القوي - [00:10:25](#)

خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف. والمؤمن القوي المؤمن تحقق فيه الايمان. الايمان هو الصدق. هو الاخلاص. هو حب الله. حب النبي صلى الله عليه وسلم حب الدار الآخرة. سلامة الصدر للمؤمنين الامانة - [00:10:41](#)

فهذا معنى الايمان. طيب القوة القوة فيها الصبر. فيها الحكمة فيها حسن التخطيط. فيها العجز فيها التعب. يبقى المؤمن الذي اجتمع مع ايمانه ان يكون قويا صابرا حكيما يحسن التخطيط يختار معالي الامور فهذا احب - [00:10:57](#)

خلقي الى الله. كما قال الله عز وجل اولئك هم خير البرية لا شك ان المؤمن آ الذي هو امن بالله ورضي بالله ربا وبالاسلام ديناً وان لم يكن قويا فالله يحبه لكن الله آ - [00:11:17](#)

عنده درجات هم درجات عند الله. لذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم وفي كل خير هذه المقدمة يأتي بعدها التفصيل اول وصية للنبي صلى الله عليه وسلم لك. ايها الابن الكريم احرص على ما - [00:11:32](#)

لا ينفعك كلمة احرص على ما ينفعك تقتضي انك انت اصلا تعرف ما الذي ينفعك. لان ممكن الانسان يحرص على شيء لا ينفعه. كثير من الناس يحرصون على اشياء تافهة فارغة لا تنفعهم - [00:11:49](#)

او يطلبون مطالب لن تغني عنهم شيئا ويضيعون اعمارهم في امور لا تغني عنهم شيئا وقبل ان تفهم او قبل ان نتكلم عن الحرص لابد ان تبحث عما ينفعك واعظم ما ينفعك هو دينك. لذلك كان النبي صلى الله عليه وسلم يدعو هذا الدعاء اللهم اصلح لي ديني الذي هو عصمتي - [00:12:04](#)

امري يبقى اولا احرص على ما ينفعك هذا اقتض ان اعرف ما الذي ينفعني اولا. ثم احرص عليه. يعني مثال ايها الابناء الكرام. تصور ان في انسان مثلاً عنده شيء ذهب ثمين يعني غالي. فهو يحافظ على هذا الشيء ويحرص عليه. يحرص عليه يضعه في مكان امين. يعني - [00:12:27](#)

بعيدا عن آيدي مثلاً السارقين. الامر الثاني يتعاهده بالتنظيف يلمعه. ومع ذلك آ يحفظه مثلاً من الجو البارد او الجو الحر. يبقى هو اولا شعر بقيمة هذا الذهب وحرص على هذا الذهب. تتصور ان انسان عنده مثلاً قطعة من الحديد - [00:12:51](#)

هل يمكن ان يحرص عليها كما يحرص على القطع من الذهب؟ لا لا تستحق اصلاً. يبقى حينما يقول لك النبي صلى الله عليه وسلم احرص على ما ينفعك يقتضي اولا ان تدعو الله ان يهديك لما ينفعك - [00:13:11](#)

وان تهتم بنصح والديك ونصح معلمك. والاقبال على كتاب الله حتى تعرف ما الذي ينفعك. فاذا عرفت ما الذي ينفعك احرص ابو هريرة رضي الله عنه انتم تعرفونه الصحابي الكريم اكثر صحابي روى احاديث عن النبي صلى الله عليه وسلم - [00:13:26](#)

كان حريصاً يعني اسلم متأخراً. يعني بقي مع النبي صلى الله عليه وسلم قرابة ثلاث سنوات فقط. ثم صار حافظ الصحابة اكثر راوي واكثر واحد من الصحابة له آ تلاميذ. حفظوا حديثه ونشروه في الافاق - [00:13:47](#)

لماذا؟ لانه حرص على ما ينفعه. لذلك النبي صلى الله عليه وسلم شهد له بذلك. شهد له انه من احرص الناس على الحديث وتعلمه وحفظه ودعا له بالبركة ونفعه الله تبارك وتعالى بدعاء رسول الله صلى الله عليه وسلم. اذا ايها الابناء - [00:14:05](#)

طب احرص على ما ينفعك الامر الثاني استعن بالله انت اذا اخترت ما ينفعك فاعلم انك اذا لم يعينك الله تبارك وتعالى فلن تفلح لذلك

الله سبحانه وتعالى قال من يهده الله فهو المهتد - 00:14:25

تمام؟ فإذا اخترت ما ينفعك اعلم انك لن تنجز ذلك الا بفضل الله عليك. فاستعن يعني ايه كلمة استعن بالله؟ يعني اطلب وبالعون من الله طيب ثم قال ولا تعجز - 00:14:44

لا تعجز يعني ايه؟ يعني لا تقصر فيما تستطيع كثير مثلا من الابناء يقول انا نفسي احفظ القرآن. نفسي مثلا آآ اقرأ كتاب البخاري. نفسي مثلا آآ اعلم الناس. نفسي اكون من اهل - 00:14:59

نفسى اكون رياضي وقوي لكنه يعجز يعني يقصر يكسل وينام ويضيع وقته مع الافلام والمسلسلات والالعاب العاب الانترنت. كل هذا يدل على انه ليس صادقا فيما يطلب يبقى كلمة لا تعجز يعني لا تقصر فيما تستطيع - 00:15:14

طيب انا آآ حرصت على ما ينفعني واجتهدت فيه لكني لم احقق ما اطلب لابد ان ارضى بقدر الله تبارك وتعالى. قال النبي صلى الله عليه وسلم وان اصابك شيء فلا تقل لو اني فعلت كذا وكذا لكان كذا. ولكن - 00:15:33

ان قل قدر الله وما شاء فعل. النبي صلى الله عليه وسلم هنا يعلمك خلينا نلخص افكار هذا الحديث. اولاً القوة والامانة انا الامانة فيها الصدق والاخلاص واليقين وحب الله وحب النبي صلى الله عليه وسلم والتوكل على الله ودعاء الله والقوة فيها - 00:15:50

يا حسن اختيار الاهداف فيها التخطيط فيها الحكمة فيها الجلد والصبر والعزم والتصميم والارادة والاستمرار والمواظبة كذلك النبي صلى الله عليه وسلم يعلمك ان تحرص على ما ينفعك ويعلمك ان تستعين بالله. ويعلمك الا تقصر. ثم يعلمك الرضا بما قدر الله -

00:16:11

تبارك وتعالى عليك طيب اذا كان الحديث هنا عن الوقت فعندنا مجموعة من الافكار اول فكرة نظرتك الى الوقت انتم ابنائي واحبابي. هل ترى ان الوقت طويل جدا؟ فبالتالي تريد ان تتخلص منه - 00:16:35

او ترى ان الوقت فرصة ينبغي ان تغتنمها يعني خليني اضرب لك مثال. تصور انك انت معك مبلغ من المال. مثلا معك مئة جنيه او مئة اه دولار مثلا انت هل تنظر الى هذا المال ان هو فرصة يمكن انك انت تغتنمها تشتري بها مثلا ملابس تشتري بها كتباً آآ تتصدق بها - 00:16:56

ام انك ان هذا المال شيء يجب ان نتخلص منه اكيد اي عقل يرى ان المال فرصة يجب ان يغتنمها ايا كان هذا الطريق الذي يغتنمها فيه كذلك ينبغي ان تنظر الى الوقت انه نعمة وفضل وفرصة. وليس عبء ان تتخلص منه. لماذا انا قلت ذلك؟ اضرب لكم مثلا -

00:17:20

تصور اني مثلا اركب حافلة اتوبيس او قطار او طائرة والقطار مثلا سيستمر الى ساعتين. لو انا نظرت الى الوقت ان هو عبء يبقى انا سأنظر كيف اتخلص من هذا الوقت؟ فمممكن مثلا افكر في - 00:17:43

الالعاب الالكترونية او اتفرج على فيلم او اتفرج على كرتون مسلا ما لوش فايده ما لوش لازمة لكن الانسان او مسلا ممكن واحد يقول لك طيب انا هنام عشان اضيع الوقت - 00:17:59

يبقى هو شايف ان الوقت عبء. لكن الولد النبیه يعرف ان هذا الوقت فرصة يجب ان تغتنم كيف اغتنمها؟ يمكن ان اغتنمها بذكر الله بالقرآن. فاغتنم مثلا انا لو هتكلم عن مثلا نفس نفس المثل في السفر في قراءة كتاب في - 00:18:11

مشاهدة شيء نافع الاستماع الى درس او الحديث مثلا مع من بجواري في امر نافع او مع والدي وهكذا آآ يعني اقل الاشياء ان انت لن تغتنم هذا الوقت في شيء محرم. يبقى دي الفكرة الاولى ان تنظر الى الوقت انه نعمة وفرصة وليس علم - 00:18:28

ان تتخلصوا منه. الفكرة الثانية ما الذي يشغل بالك؟ وماذا تطلب والى اي شيء تسعى؟ هذا هو الذي يجعلك تخطط للوقت بمعنى اصح اطلب الاهداف قبل ان تسأل عن تنظيم الوقت. ازاي - 00:18:46

تصور انك انت مسلا انسان عندك وقت فاضي عندك عشر ساعات في اليوم فاضية. تمام انت تريد ان تتكلم عن تنظيم الوقت وعن الحفاظ على الوقت. السؤال الذي ينبغي ان تسأله لنفسك - 00:19:05

هل انت اصلا عندك اهداف واعمال تريد ان تدخر لها الوقت هي المشكلة مش بس ان انا احافظ على الوقت من الضياع. لازم اعرف

ايه اللي هعمله في الوقت يبقى مهم جدا اطلب الاهداف النافعة اولاً قبل ان تبحث عن تنظيم الوقت او تهتم بالوقت. تمام -

00:19:19

طيب كيف نختار هذه الاهداف النافعة؟ ايها الابناء الكرام هذا سيأتي الكلام عنه في منظومة النجاح. الدين الخلق الصحة الرياضة التغذية الثقافة العلم العلاقات وبناء الشخصية. هذه المنظومة سنتكلم عنها ان شاء الله. ولكني احب ان اذكر نقاط سريعة الاول عن

00:19:41 - الوقت

الفكر الذي الذي بعد ذلك يمكن ان تكون الثالثة حسن تصور الاهداف والمراحل والسبل هو اساس انجاز اي هدف. كيف ذلك يا شباب ابناء انا لاول مرة اكلم الابناء دائماً واخذ ان انا بكلم الشباب من اول عشرين عام - 00:20:07

لو انا قلت للشباب انتم شباب ان شاء الله نرجو فيكم الخير حسن تصور الهدف يعني ايه والمراحل والسبل؟ تصور انك انت مثلاً عايش في القاهرة وتريد ان تذهب الى الاسكندرية - 00:20:24

فانت هذا هو الهدف انك تصل الى الاسكندرية الى اقاربك هناك او انت مسلاً في انقرة تريد ان تذهب الى اسطنبول. احاول ان انواع لكم الامثلة. او انت مثلاً في آآ دمشق - 00:20:39

تريد ان تذهب الى ادلب مثلاً فيبقى انت حددت الوجهة. بعد ذلك تحتاج ان تعرف كيف تصل الى هذا المطلب. تبدأ بقى تجهز شنطة السفر تجهز السيارة والتي ستذهب بها تعرف المراحل انا ساستريح في وسط الطريق. انا محتاج مثلاً اكل محتاج ماء. محتاج مثلاً بنزين في السيارة. فانت - 00:20:52

بناء على الهدف حددت المراحل وحددت السبل. هذه خطوة اساسية يبقى انا حينما اتكلم عن تنظيم الوقت لابد ان يكون في الوقت اهداف. هذا اول شيء. الامر الثاني انا اتصور هذا الهدف. مثال بقى واقعي. انا - 00:21:14

اريد ان اتقن القرآن حفظاً مثلاً طيب هذا القرآن هو مائة واربعة عشر سورة تمام وثلاثين جزء طيب آآ وانا الوقت المتاح لي مثلاً في اليوم ساعتان طيب اه كيف ابدأ - 00:21:32

ومتى احفظ؟ واين احفظ؟ وعند من احفظ؟ كل هذه اسئلة مهمة جداً تمام؟ وساتي ان شاء الله تفصيل وذلك. ان احنا عندنا خمس اسئلة. ماذا؟ ولماذا؟ واين؟ ومتى وكيف يعني عند كل هدف الجواب عن هذه الاسئلة هو الذي يجعلك ان شاء الله تنجز ما تطلب -

00:21:49

الفائدة التي بعد ذلك او الفكرة التي بعد ذلك عن الوقت هي الفكرة الرابعة. الوقت المتاح لك لانجاز الهدف قليل. فلا تفتح على نفسك ابواباً تضيع وقتك وفكرك. ازاى؟ خلىنا نضرب مثال - 00:22:12

دلوقتي انا بشوف مسلاً بعض الاولاد الصغار او الابناء اللي هم مسلاً من سن آآ عشر سنوات الى آآ سن آ مسلاً سبعتاشر عاماً او حتى اكبر من ذلك مهتم جداً مثلاً بلاعبى الكرة. اللاعب الفلاني انتقل الى النادي الفلاني. واللاعب الفلاني بياخذ المرتب الفلاني. واللاعب آآ

00:22:27 - الفلاني

والنادي الفلاني خسر من النادي الفلاني. هذه الامور حينما تفكر فيها سل نفسك سؤالاً واحداً. ما الذي ستنتفع به من هذه الاخبار ستجد ان هذه الاخبار تشغل وقتك وتفكيرك وجهدك - 00:22:47

واي واحد بينشغل وقته وتفكيره وجهده لابد ان يقصر فيه فيما يجب عليه طيب نفترض انك انت بتحب لعب الكرة. مش مشكلة.

لعب رياضة جميلة. مفيدة. طب ما تلتحق بنادي يبقى هذا افيد. تنزل تلعب مع اصدقائك. هذا افيد - 00:23:02

تتعلم مهارة من المهارات هذا افيد. تمارس اللياقة البدنية هذا افيد. يبقى انت احياناً تتوهم انك انت مشغول بشيء نافع بينما هو شيء غير نافع يضيع وقتك. يبقى مهم جداً انك انت لا تفتح على نفسك ابواباً تضيع وقتك. مسلاً مثال اخر. بعض الابناء مسلاً - 00:23:19

بماركات السيارات. السيارة الفلانية دي سيارة الماني والسيارة دي آآ امريكي والسيارة دي آآ اعلى من السيارة دي. انا في رأيي ان

الاشتغال بهذه الامور لا منفعة فيه وهو يصرف جهدك وتفكيرك ويفتح عليك ابواباً من الشر. انت لست بحاجة اليها - 00:23:39

آآ يهتم مسلاً طبعا هذا ده في الاشياء اللي ممكن تكون مباحة يعني. لكن في واحد تاني ممكن تم مسلاً بممثل او ممثلة او مغني آآ او

او انسان تافه عنده برنامج فارغ لآ - 00:23:58

اي انسان يريد ان يكون ناجحا يعمل بوصية النبي صلى الله عليه وسلم في جملتين. احرص على ما ينفعك. اسأل نفسك في اي شيء قبل ما تعمل اي عمل هل العمل ده نافع؟ هل العمل ده يقربني الى الله؟ هل العمل ده ينفعني؟ ركز بقى في ديني - 00:24:11
في صحتي في خلقي في ثقافتني مع امي مع ابي في تغذية. اذا لم يكن العمل نافعا لك في اي باب من هذه الابواب تخلص من هذا العمل فلا فائدة منه - 00:24:30

الفكرة الخامسة اعظم اعظم ما تفعله في وقتك هو ما افترضه الله تبارك وتعالى عليك يعني قبل ان نتكلم بقى عن حفظ القرآن وطلب العلم والقراءة واللياقة البدنية والاشتراك في النادي والاعاب الذكاء وتنمية المهارات - 00:24:44
اول ما ينبغي ان تحرص عليه في الوقت هو العمل الصالح الذي فرضه الله عليك. فهذا اولاً هو اعظم واجب وثانياً هو بركة الوقت. ودي بقى الفكرة السادسة الوقت يا ابنائي الكرام هو بركة وليس عدد ساعات ودقائق وثواني. يعني ايه؟ يعني ممكن انت مثلاً تجلس على المصحف - 00:25:04

ساعة واثنين وثلاثة ولا تحفظ يمكن تجلس على المصحف عشر دقائق تحفظ وينفعك الله تبارك وتعالى. ممكن تجلس على الكتاب في المدرسة تمام وهي من الامور المهمة جداً اللي انت يجب ان تحرص عليها - 00:25:30
وتقرأ ساعات طويلة ولا تفهم ولا تستوعب. ويمكن ان تجلس ربع ساعة وتستوعب. يبقى انت لابد ان تسأل الله البركة في الوقت البركة مش مجرد طول الوقت. انا اعرف آآ ناس كانوا معي في طلب العلم كانوا متفرغين تماماً يعني جالس عشر ساعات فاضي في اليوم - 00:25:46

طبعاً هو كانوا بينام ينام كثيراً. العشر ساعات دي ما كان يفعل فيها شيئاً. يضيع الوقت. فالمشكلة ليست في انك يكون عندك وقت. لآ. البركة في الوقت طيب الفكرة السابعة - 00:26:09

الفكرة السابعة آآ كيف احدد جدول اعمالني يعني ايه لازم آآ يكون عندك اولويات. يعني ايه اولويات يعني انا مسلاً الان في مرحلة الدراسة وعندي اختبار في المدرسة. يبقى هذا الاختبار هو الذي ينبغي ان احفظ له الوقت - 00:26:22
يبقى الان لازم اعرف واجب الوقت اعتبر ان انا مهتم مسلاً بست اشياء بيهتم بديني ومهتم بتعلم الاخلاق وتزكية النفس ومهتم باللياقة البدنية والتغذية والثقافة وطلب العلم. فيه عندك اهتمامات كثيرة - 00:26:45

اول فكرة لازم تفهمها ها هي واجب الوقت. في هذه الايام ما الذي ينبغي عليه؟ انت مثلاً الان في اجازة الصيف في عندك فرصة انك تحفظ شيئاً من القرآن. او انك انت تلخص كتاباً. او انك انت تلعب رياضة في النادي وتدخل بطولة من البطولات - 00:27:04
يبقى لازم تعطي الاهتمام لما دخل وقته وهذا من هدي النبي محمد صلى الله عليه وسلم. وحينما نذكر اسم النبي صلى الله عليه وسلم تقول صلى الله عليه وسلم. الله سبحانه وتعالى قال ان الله - 00:27:25

وهو ملائكته يصلون على النبي. يا ايها الذين امنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً. فالله صل على عبدك ونبيك محمد آآ لازم تفهم هذا من هدي النبي صلى الله عليه وسلم. قالت عائشة رضي الله عنها كان النبي صلى الله عليه وسلم في مهنة اهله. يعني كان يخدم اهل بيته - 00:27:39

ويرعاه ويتفقد احوالهم. فاذا آآ سمع المؤذن ذهب الى الصلاة. ليه؟ لان دخل وقت الصلاة. يبقى دي فكرة مهمة. اول فكرة في جدول الاعمال ما دخل وقته وجب فعله الفكرة الثانية - 00:27:59

دون افكارك وخططك واهدافك. لا تعتمد على الحفظ انا مهم جداً عندي ان انا عندي اوراق كثيرة. اكتب فيها كل ما اطلب انا مسلاً خطر ببالي ان انا اقرأ كتاب صحيح البخاري في هذا الشهر. اكتم امامي وعلى شاشة الموبايل وامامي على المكتب. آآ انا مسلاً خطر ببالي - 00:28:17

ان انا اصلي ركعتين قيام الليل اليوم مثلاً بسورة الفرقان اكتب هذا حتى يكون حاضراً في ذهني. انا مثلاً اعود نفسي على اذكار الصباح والمساء اكتب هذا امامي. اكتبه مثلاً في آآ في مكان اعرف اني دائماً انظر اليه في المكتبة. آآ مثلاً او آآ - 00:28:37

في على السرير في ورقة. طيب في دعاء مثلا انا احبه واريد ان احفظه. اه مثلا كما علم النبي صلى الله عليه وسلم ابا بكر قل اللهم اني ظلمت نفسي ظلما كثيرا ولا يغفر الذنوب الا انت. فاغفر لي ما - [00:28:57](#)

مغفرة من عندك وارحمني انك انت الغفور الرحيم. اكتب هذا وادونه يبقى فكرة تدوين الافكار مهمة جدا. لو مثلا سمعت معنى اية او سمعت حديثا او معلومة دون هذا وحدث به غيرك - [00:29:12](#)

يعني كلم والدتك كلم والدك كلم اخوك كلم صاحبك. عشان يكون هذا الامر حاضرا في ذهنك. طيب نرجع ثاني للافكار. الفكرة الثامنة تهيئة البيئة تحفظ الوقت والجهد. ازاى؟ يعني ايه؟ يعني تصور مثلا انك انت تريد انك تحفظ آآ سورة من القرآن - [00:29:26](#)

بس انت موجود في مكان فيه دوشة وفيه ضوضاء الناس اللي حواليك بيلعبوا يبقى ده دي مش بيئة. هذه البيئة لا تعينك على الحفظ. تضيع وقتك اه او انت مسلا - [00:29:48](#)

بتحاول تقرأ كتاب وهذا الكتاب آآ يحتاج الى تركيز ويحتاج انك انت يكون زهنك حاضرا مع انك انت آآ بتقرأه قبل النوم وانت خلاص تعبان لأ. لازم تفهم ان تحقيق الهدف والمحافظة على الوقت لابد ان تهيئ فيها البيئة حولك - [00:30:02](#)

مهمة تختار المكان المناسب وتختار الزمن المناسب. وهذا ان شاء الله سنتكلم آآ عليه بتوسع النصيحة اللي بعد كده ابتعد عما يضيع وقتك الذي يضيع وقتك اشياء كثيرة. منها مثلا الموبايل - [00:30:21](#)

الموبايل كتير من الاولاد الصغار آآ صار عنده عادة انه كل ما هو جالس يبقى بينظر في موبايله وطبعا هذه مسئولية الوالدين في رأيي بشكل او يعني باول ما تقع عليه المسئولية هو الوالدان. كتير من الوالد والوالدة عايز يريح نفسه - [00:30:39](#)

سيعطى التليفون للولد يلعب وطبعا انا مش هتكلم لن اتكلم عن ضياع الوقت فقط لأ اتكلم عن آآ امراض في العقل وفي المخ وفي العين وفي الرقبة كل ذلك وتضييع الوقت وتضييع العمر والعادة ان ولدك يكون عنده عادة كل ما يكون فاضي يدخل في الموبايل - [00:30:58](#)

فلذلك انا احب ان اكلم الان الابناء حتى لو كان والدك يتساهل في هذا الامر لا تضيع وقتك ولا تضيع صحتك مع الموبايل. كذلك سنأتي الكلام على كيف تتسل لان كتير من الابناء لما بيتسلى بيضيع نفسه. يعني يتسلى في الالعاب الالكترونية. وانا ارى ان هذه الالعاب يعني لها مدار كثيرة جدا جدا - [00:31:19](#)

وانا عن نفسي لا ارى فيها منفعة. لا ارى فيها اي منفعة ولذلك لا احرص ابدًا مع ابنائي ان يلعبوا هذه الالعاب لاني ارى كم الاضرار الصحية والخلقية نفسية التي تعود على الولد من هذه الالعاب. وسيأتي الكلام ان شاء الله البدائل كيف نتسلى - [00:31:44](#)

يبقى دي فكرة مهمة جدا اخرج من حياتك كل ما يضيع وقتك لو في لك صديق آآ بيضيع وقتك يعني دايمًا بيتكلم معك في اشياء تافهة. آآ دايمًا او بيغتاب او يعني يدخلك في امور او تذهب - [00:32:06](#)

في امور تافهة لا لا تذهب معه. اختر صديقك بعناية. هذا سنتكلم عنه. ايضًا الافلام والمسلسلات كل هذه الامور آآ يعني في بعض بعض الاشياء منها نافعة. فيه افلام كارتون نافعة. انا وضعت قبل ذلك رابط فيه حوالي مائة ساعة. آآ ارى ان الكارتون فيها يعني من افضل - [00:32:20](#)

ودود فيها قصص القرآن قصص الانبياء فيها الكلام عن مكارم الاخلاق فيها الكلام آآ عن تعلم اللغة العربية الكلام عن الامام البخاري او غيره. المهم ان لو انت حد عايز تتسلى تسلى بشيء نافع مثل ممارسة الرياضة آآ مثل العاب الذكاء مثل الصناعة انك تصنع شيه تدخل على مثلا يوتيوب - [00:32:40](#)

شوف صناعة الاشياء او تصلح في البيت اه وغير ذلك مثل القراءة ذات الكلام عنه ان شاء الله طيب الامر الذي بعد ذلك آآ وهو مهم جدا ما اعرفش هو رقم كم لان انا يعني مش مرقم آآ هذه الافكار - [00:33:04](#)

اه منزومة النجاح بقى. ده بقى اللي هو بداية الكلام عن الاحداث الله سبحانه وتعالى امرنا بمجموعة من من الجوانب ينبغي ان نحرص فيها. منها مثلا الله سبحانه وتعالى قال آآ اقصد النبي صلى - [00:33:21](#)

صلى الله عليه وسلم قال ان لربك عليك حقا وان لنفسك عليك حقا وان لاهلك عليك حقا الى اخر الحديث. فانا هنا يمكن ان الخص

لك فكرة النجاح كالتالي الدين - 00:33:37

ثانيا الخلق ثالثا الصحة والرعاية فيها امران ركز فيهم كويس او خليني اقول ثلاث اشياء في الصحة او العادات ثانيا التغذية ثالثا اللياقة البدنية. نأخذهم عنصر عنصر. لأ وخلينا نكمل العناصر كاملة ثم نتناول كل عنصر منها - 00:33:50 باختصار تكلمنا عن الدين. ثانيا الخلق ثالثا الصحة والرعاية فيها ثلاثة امور فيها العادات العادات اليومية فيها التغذية وفيها اللياقة. ايضا من الجوانب المهمة اه العلم العلم بالدين العلم الشرعي. اه الامر الذي بعد ذلك اظن الخامس الثقافة - 00:34:14 الامر السادس الدراسة والامر السابع بناء الشخصية انك يكون عندك شخصية. يعني ايه تكون عندك عزم وعندك صبر وعندك حسن كلام وعندك مجموعة من الامور. انا يمكن انا اجعل بنائي الشخصية هو ان تتوفر فيك هذه الامور. الدين الخلق - 00:34:35 الصحة الثقافة الاجتهاد في الدراسة بيمسك عنصر عنصر الدين. الدين هو ما خلقت له. وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون. الحرص على الفرائض الحرص على النوافل آآ النوافل يعني ايه؟ يعني آآ مستحبات الاعمال - 00:34:53 اه مسلا ذكر الله القرآن قيام الليل اه السنن والنوافل اللي هي مسلا ركعتين قبل الظهر ركعتين بعد الظهر ركعتين بعد المغرب. اه قيام الليل ذكر الله لاذاكار الصباح والمساء ان تبقى متوضعا آآ عيادة المريض آآ طبعا من اعظم ذلك بر الوالدين - 00:35:12 طيب الخلق الخلق مكارم الخلق مكارم الاخلاق. زي مثلا غض البصر. آآ حسن اللسان. انك انت لسانك ينطق بالخير. انك انت لا تغتاب. انك انت آآ انك انت لا تغش. يعني مكارم الاخلاق. كل واحدة من دي عايضة عايضة فصل طويل لكن انا اذكر خلاصة ما ينبغي ان تحرص عليه. ندخل بقى في الصحة - 00:35:32 كثير من الابناء اللي هم يحبوا الخير بيحفظوا القرآن ومحافظين على الصلوات وربما يقرأوا في العلم يهمل الصحة تماما. انا بقى عايز اركز مع ابنائي احبابي في ثلاث امور في الصحة ثلاثة امور - 00:35:56 الاول العادات متى تنام تمام؟ متى تستيقظ اه عادتك اليومية ماذا تفعل؟ هذه امور مهمة لابد ان تنام مبكرا. انا والله دائما بعد العشاء انام. يعني انا فقط في هذا اليوم او او غيره لما - 00:36:10 يكون عندي درس فقط اسهل لاني عارف ان اغلب الناس اه يعني يتوفر لهم الوقت في الدروس في المساء. خصوصا الاباء فلذلك اخترت ان يكون الوقت بعد العشاء والا فانا بعد العشاء تماما البيت كله لازم ينام. يبقى تنام مبكرا دي اول عادة تنام على وضوء - 00:36:26 وتذكر الله تبارك وتعالى يعني تتعلم اذكار النوم. وتسبح الله وتحمده وتكبره الى اخر ذلك. بعد ذلك تحاول ان تستيقظ قبيل الفجر ولو بخمس دقائق. مش هقول لك يعني ربع ساعة ولا لأ. خمس دقائق - 00:36:46 تتوضأ وتصلي مثلا ركعة الوتر او ركعتين وتذكر الله وتدعو. تذهب الى صلاة الجماعة الفجر في المسجد تمام ولو المسجد بعيد عنكم جدا او مش في محافظتك تصلي جماعة مع الوالد والوالدة واخوانك وهكذا - 00:37:04 اه كذلك من العادات الممتازة جدا. طبعا اقصد بالعادة هنا يعني ما تعتاده. مش معناها ان هي ليست عبادة. يعني ما تعتاد على فعله طيب يبقى انت دخلت في آآ في اذكار الصباح والمساء ممارسة الرياضة. وهذا سنتكلم عنه في اللياقة البدنية - 00:37:20 آآ ايضا الحركة لازم ما تعتادش على انك انت تركب سيارة لأ تمشي او تركب دراجة آآ تطلع السلم ما على في الاسانسير لو انت عندك اسانسير يعني. يعني حاول تتحرك. ده جانب الايه؟ العادات. من العادات منها مسلا اه انك انت - 00:37:37 آآ تحافظ على النوافل اللي هي آآ الصلاة قبل السنة القبلية والسنة البعدية وهكذا. طيب ندخل لاني اريد ان اختصر ندخل في التغذية التغذية جزء اساسي من حياة الانسان. كثير من الابناء بيروح السوبر ماركت بياكل البسكوت وبياكل القشر - 00:37:57 هذه الامور انا في رأيي يعني لابد ان تكون الاصل ان منها او تمنعها تماما. بياكل فيها مواد حافظة بياكل فيها بياكل فيها مدار كثيرة جدا. يعني يمكن ان يعني ما استطعت قلل منها. تستبدل بقى ده. يعني تحاول انك انت - 00:38:17 يكون مكانه الفواكه. آآ يعني المستطاع لك الخضروات انك انت تاكل خضروات كثير مسلا الجزر والخيار والجرجير هذه الاشياء مهمة جدا للصحة تمام يبقى التغذية عندك امرين اهتم بالخضروات والاشياء النافعة وقلل جدا من الالبان والسكريات انت طبعا الان ما

بتحسش - 00:38:35

بهذا الخطأ لكن آآ جسمك بيعتاد على هذه الامور وربما يعني يترتب عليها امراض. نسأل الله لنا ولكم العافية. ندخل بقى في باب اللياقة وهو اخر امر في الصحة للياقة البدنية. انت الان من الان يتشكل جسمك. لابد انك انت تجري وتمشي وتلعب ضغط -

00:38:59

ولو عندك آآ جيم اللي هو يعني آآ رفع صالة فيها اجهزة رياضية تذهب اليها تفعل الاشياء المناسبة لسنك. وفي البيت لازم تتحرك يبقى

عندنا الصحة فيها العادات وفيها التغذية وفيها اللياقة البدنية. وطبعا انا افضل لك ان تشترك في نادي - 00:39:21

يعني اذا كان في نادي عندك محترم قريب من البيت اشترك فيه. اللعب كرة قدم اللعب كاراتيه اللعب اي اي رياضة يكون يعني يعني

تقضي فيها وقتك هي من جهة آآ تمضي فيها وقتك وتصرفك عن الاشياء - 00:39:41

التافهة او غير النافعة. ومن جهة اخرى انك تبني بها جسمك ويكون عندك هدف انك تدخل بطولات وتحقق بطولة. هذا ايضا من الاهداف الجيدة طيب مرحلة الثقافة مرحلة الثقافة هي المطالعة والقراءة. هذا فيه قسم انك انت قسم في الدين. انك تقرأ مثلا في

شرح الاربعين او - 00:39:56

ده شرح رياض الصالحين تقرأ مثلا في المختصر البخاري في مختصر مسلم او في كتب السنن البخاري ومسلم والترمذي والنسائي

وابي داود وابن ماجة وغير ذلك من الكتب في سيرة النبي صلى الله عليه وسلم في قصص الصحابة في قصص الانبياء -

00:40:16

الثقافة انك تعرف التاريخ آآ سواء التاريخ الاسلامي او التاريخ الحديث وهكذا. يعني آآ الثقافة لها ابواب كثيرة جدا بحسب

لاهتمامك آآ ايضا من الامور المهمة آآ جدا في هذا الدراسة - 00:40:31

طبعا الدراسة كثير من الابناء بيكرهها بناء على ان هو بيدرس اشياء لا يحبها انا في رأيي ايها الابناء الكرام ان الدراسة هي جزء

اساسي يتعرف به الولد على علوم كثيرة. لا يعطيها له الوالدان. فلذلك انت يجب ان تحرص على هذه الدراسة. يعني سواء -

00:40:47

كنت بتدرس مثلا لغة انجليزية لغة فرنسية لغة المانية او اللغة الثانية بالنسبة لك مع اللغة العربية او كنت تدرس تاريخ او تدرس

جغرافيا قافية او بتدرس مثلا علوم او بتدرس آآ - 00:41:07

اي علم من العلوم يعني حاول انك انت تحرص عليه قدر الامكان انا طبعا لست خبيراً في في هذا المجال فلذلك يعني انا اكتفي

بالنصيحة العامة انك تهتم بالدراسة ندخل في السؤال المهم بقى في الوقت - 00:41:21

آآ عندي اسئلة انا يعني اسألها قبل اي عمل. ماذا ولماذا؟ وكيف واين ومتى؟ ماذا اطلب ماذا اريد انا مسلاً في هذه الايام اريد ان

اقرأ كتاباً طيب ما هو هذا الكتاب؟ الكتاب هذا مثلاً آآ فيه كتاب جميل آآ اسمه غنيمة المؤمن آآ من مختصر الصحيح - 00:41:36

كتاب جميل آآ مختصر صحيح مسلم مع بعض التعليقات تصور ان انا مسلاً عندي هذا الهدف. تمام. لماذا؟ لماذا اريد ان اقرأه؟ لاتعرف

على سنة النبي صلى الله عليه وسلم في ابواب الدين. كويس - 00:42:00

يبقى انا عرفت ماذا ولماذا؟ طيب كيف؟ كيف اقرأه انا سأقرأ هذا الكتاب على آآ شيخ او على آآ اخي او على والدي آآ سأقرأه والخصه

يعني الخص الاحاديث اكتبها بيدي - 00:42:16

طيب اين اين هذا مهم؟ هل اقرأه في البيت في غرفتي هل اقرأه مثلاً في آآ الفسحة اللي هي بيسموها الفرصة اللي هو الوقت في

المدرسة اللي هو بيكون عندنا تقريبا نصف ساعة؟ هل اقرأه في المسجد - 00:42:33

هذا مهم هل اقرأه في الحديقة؟ هل اقرأه في السفر؟ طيب متى هل اقرأ مثلاً بعد صلاة الفجر ولا اقرأه لما ارجع من المدرسة؟ متى

هذا المهم اللي هو الزمن - 00:42:48

يبقى كل هذه الافكار ايضا ممارسة الرياضة انا هلعب رياضة في البيت ولا في النادي ولا في المدرسة كل هذه الاسئلة مهمة جدا لازم

قبل ان احدد الهدف احدد الزمان واحدد المكان والغاية من هذا الهدف - 00:43:01

اه طيب نصيحة اخرى ايضا في الاعمال قسم الهدف الكبير الى مجموعة اهداف صغيرة. كيف ذلك تصور ان انا مثلا دايمًا انا احب امسل بالقرآن لان هو خير ما يتعلم - [00:43:17](#)

انا مسلا لما جيت احفظ القرآن آآ بدأت متأخرا تقريبا كان سني حوالي واحد وعشرين عاما فاول ما نظرت في المصحف وجدت المصحف كبير. يعني بالنسبة لي اكثر من ستمائة صفحة - [00:43:32](#)

ومائة واربعناشر سورة وتلاتين جزء. اشتهرت ان هو كبير. قلت لأ. انا لن انظر الى القرآن بهذه النظرة. طب كيف انظر الى القرآن انظر الى ورد اليوم فقط انا النهاردة عايز احفز سورة تبارك. خلاص. لا افكر في باقي القرآن - [00:43:45](#)

انا اقسام الهدف الكبير الى مجموعة اهداف صغيرة فبدأت بقى اقرأ وافكر فقط في سورة تماره. حفزتها الحمد لله وسمعتها لاكثر من شخص. تمام. انتقل الى غيرها. وهكذا. في كل مراحل حياتي احب - [00:44:03](#)

اعمل كده. مسلا انا اريد ان اقرأ كتب السنة. طب كتب السنة دي كتيرة جدا. عندنا موطأ الامام مالك وكتب محمد بن الحسن الشيباني آآ رحمه الله وكتب آآ كذلك الشافعي رحمه الله وكتب عبدالرزاق واحمد والبخاري ومسلم كبيرة. قل لا. طب انا خليني اركز فقط - [00:44:19](#)

الآن في كتاب الموطأ طيب ما هو كتاب الموطأ برضو كبير. لأ خليني اركز فقط على ورد اليوم. النهاردة انا اريد ان اقرأ مثلا خمسين صفحة من كتاب الموطأ. وهكذا - [00:44:40](#)

يبقى لازم انت تقسم الهدف الكبير لمجموعة اهداف صغيرة. هذه الاهداف هي التي يعني ترتب عليها في يومك من الامور المهمة جدا جدا انك انت يعني في حفظ الوقت تستثمر الاوقات الضائعة. ازاي - [00:44:52](#)

انا مثلا وانا مسافر احب ان انا استمع الى الدروس. لو انا مثلا برتب الغرفة. لو انا بكوي الملابس استمع الى درس او استمع الى السورة اللي انا بحفظ فيها. لو انا ماشي في الطريق اسمع السورة اللي انا لسه حافظها. واعمل حاجة احنا بنسميها اضرب عصفورين - [00:45:13](#)

يعني اعمل حاجتين في حاجة واحدة. ازاي؟ انا مثلا نعتبر ان انا بمشي عايز لعب رياضة مسلا فهمشي خمسة كيلو من مكان لمكان. طيب ما انا ممكن استثمر ده في ان انا استمع الى درس. يبقى منها ان انا - [00:45:32](#)

مشيت ولعبت رياضة وان انا سمعت درس. او مثلا آآ انا جالس مع آآ صديق فانا مسلا حافز حديس آآ آآ احده بهذا الحديث. يبقى انا ربحت ان انا آآ نشرت سنة النبي صلى الله عليه وسلم وراجعت هذا الحديث. يبقى - [00:45:47](#)

الاوقات اللي هي بنسميها الضائعة انك منتظر مثلا صديقك. انت واقف تحت البيت ومنتظر صديقك ينزل. آآ استمع الى درس او اقرأ اية من المصحف كل هذا خير لك. فمن يعمل مثقال ذرة خيرا يره. تمام كده؟ طيب - [00:46:04](#)

من الفوائد المهمة جدا ايضا. آآ فكرة التسوييف او المماطلة يعني ايه التسوييف ان انا اقول هبقى اعمل سابدأ آآ هبدأ بقى من يوم السبت ان شاء الله لأ لازم تبادر - [00:46:22](#)

بادر النبي صلى الله عليه وسلم قال بادروا بالاعمال. والله سبحانه وتعالى قال فاذا عزمتم فتوكل على الله. مهمة جدا دي. انك انت تتوكل على الله وتعود نفسك نفسك على المبادرة والبداية. مثلا خطر ببالك انك انت تريد ان تصوم - [00:46:39](#)

فما تقولش هستنى ليوم الخميس. لأ صونا لبكرة طب والله انا ان شاء الله هبدأ نفسي ابدأ قيام الليل. سمعت درس عن قيام الليل وقلت الله قيام الليل ده شيء جميل وثوابه عظيم. تبدأ من يومها. على طول - [00:46:57](#)

ان اي عمل يخطر ببالك تبادر فيه. الله سبحانه وتعالى قال ويزيد الله الذين اهتدوا هدى. تمام كده؟ طيب من النصائح المهمة كذلك في معالجة التسوييف آآ النشاط ممارسة الرياضة. كتير من الناس عايز يعني حتى لو يقرأ الكتاب مش عايز يقوم من على الكتاب.

يريد ان يبقى مع الكتاب لا - [00:47:11](#)

لابد ان تتحرك لازم تمشي تتحرك وتلعب رياضة. وما تنتزرش ان حد يجيب لك الاشياء. لو الشيء مسلا بعيد عنك ما تقولش ان اخوك ناولني الشيء. انتقم وبادر روح للمدرسة اذا كانت المدرسة تستطيع انك تصل اليها مشي امشي. وارجع منها مشي. تحرك - [00:47:36](#)

اترك العادات السيئة التي صارت منتشرة الان من الاكلات السريعة او او الركوب انك تركب في كل شيء ما تمشيش. الجلوس على الانترنت والالعاب الالكترونية. كل هذه الامور والله اذا لم تشعر بخطرهما الان - [00:47:54](#)

يعني يعني ستمرض بسببها مع مرور الزمن. مهم جدا. طيب عندنا فكرة مهمة ايضا عود نفسك على العمل تحت اي ظرف. ازاى ؟ نفترض انك انت آآ اتخاقت مع واحد صديقك في المدرسة - [00:48:11](#)

او زعلت مسلما مع اخيك لو حصل لك مشكلة فمممكن تقول طب مش حافز. مش هاحفظ القرآن. اصل انا مزاجي مش مبسوط. انا لآ ما ما عنديش نفس. لآ عود نفسك ان العمل الصالح او اظب عليه تحت اي ظرف. قدر الامكان - [00:48:28](#)

آآ من الامور بقى المهمة عشان يعني نختم هذا اللقاء كيف تتسلى؟ ازاى تتسلى؟ ما هو الانسان برضو محتاج ان هو يرفه عن نفسه. يعني ممكن انسان يمل من كثرة القراءة - [00:48:45](#)

حفظ المذاكرة. وان كان انا عندي يقين ان شاء الله ان الانسان الصادق ربنا سبحانه وتعالى يسعده بالاعمال الصالحة. لكن خلينا نسال سؤال كيف اتسلى التسلية معناها ايه؟ معناها ان انا اعمل شيء بحبه - [00:49:00](#)

تمام؟ طيب ركز بقى معي في الفكرة دي. اتسلى يعني باعمل شيء باحبه باقضي فيه وقت كثير من الناس بقى بيفكر فقط في ايه فيما يهواه الشيء اللي يبهواه لآ - [00:49:16](#)

فكر في الشيء النافع حتى وانت بتتسلى يعني لو انت حتى بتتسلى فكر في لعبة زكاء فكر في انك تدخل في الزراعة. انك تفكر في مسلما في اه انواع الاشياء اللي بتزرع - [00:49:30](#)

وادخل على النت وشوف ازاى مسلما نزرع الخضروات ازاى نزرع الفواكه ازاى نستثمر البلكونة مسلما البلكونة اللي عندك ازاى تستثمرها في الشكل الجميل ازاى مسلما تصلح الاشياء الخربانة في البيت؟ ازاى مسلما تصنع شيء - [00:49:44](#)

اه فكر كان ذلك في ممارسة الرياضة في النادي. ده برضو من اشكال التسلى. فكر في العاب الذكاء. اللي هي المكعبات وتركيبها او غيرها. يبقى لازم تفهم ايه جزء من الامور التي تغير شخصيتك كيف اتسلى وكيف اقضي الوقت - [00:50:00](#)

دي فكرة مهمة اه جدا. اه اريد اخيرا ان اه اذكرك بامر ان النجاح هو انك بتطلب الخير وبتسعى في الخير النجاح ليس معناه انك انت تحقق ما تريد هذا جزء من النجاح. النجاح الاصلي انك انت بتعمل اعمال خير. يعني ايه؟ نفترض ان انت بتحفظ قرآن بس مش القرآن بتنساه عادي - [00:50:17](#)

مش مشكلة. طيب نفترض انك انت بتقرأ كتاب وحاسس انك انت لست مستوعبا للكتاب مئة بالمئة. مش مشكلة يكفي انك تفعل الخير. دي فكرة مهمة. الله سبحانه وتعالى قال وان ليس للانسان الا ما سعى - [00:50:42](#)

وان سعيه سوف يرى ثم يجزاه الجزاء الاوفى. شف نركز في الثلاثة. وان ليس للانسان الا ما سعى. الله سبحانه وتعالى يريد بك ان تتحرك. فبالتالي وان سعيه سوف يرى. الله سبحانه وتعالى - [00:50:59](#)

سيريك عملك هذا ثم يجزاه الجزاء الاوفى. قربنا سبحانه وتعالى يقول لك لن اضيع تعبك ابدأ طيب مين الوصايا التي اوصيك بها يعني اخر وصية حتى لا اطيل عليك ونسمع الاسئلة - [00:51:15](#)

آآ الاسرة انت تعيش مع والدك ومع والدتك ومع اخوانك. يعني سواء لك يعني اخوة من البنين او البنات لازم تعيش معهم الحب والود والتعاون. ولو تعلمت شيئا تعلمه لهم - [00:51:30](#)

وتطيع والديك وترعاهم ولا بد ان تعلم ان توفيق ان جزءا من توفيق الله تبارك وتعالى لك كولد ان تكون مطيعا لوالديك وان يرضى عنك والداك هذه من اعظم الامور وان تكون شريكا اخوانك. يعني وليك اخ او اخت تعلمهم تذاكر معهم. تنظف معهم الغرفة -

[00:51:48](#)

آآ يعني آآ تشجعهم على الخير. لا تستعبي عليهم. انا بقول كده ليه؟ لاني اعرف ان بعض الابناء مسلما ربنا كرمه حفز القرآن. بدأ يعامل اخاه الاصغر منه او اللي هو لم يوفق لحفظ القرآن بالتكبر. يقول له انا حفظت القرآن وانت خايب لآ. الله سبحانه وتعالى انعم عليك

هذه النعمة لتتكبر بها ولا - [00:52:11](#)

لتتواضع الله سبحانه وتعالى. قال للنبي صلى الله عليه وسلم واخفض جناحك لمن اتبعك من المؤمنين. يبقى الانسان المسلم العاقل لا ابدا بما هدي اليه من العمل الصالح والنجاة. وانما يعرف انها من الله. والله سبحانه وتعالى يمكن ان آآ يحرمك من هذه النعمة -

[00:52:31](#)

ويمكن ان الله سبحانه وتعالى لا يقبلها منك سيدنا سليمان عليه السلام قال هذا من فضل ربي ليبلوني الشكر ام اكفر؟ يبقى يعني اا هذا الكلام احرص على ما ينفعك - [00:52:51](#)

آآ اجتهد اصبر آآ جهز البيئة حولك. آآ احسن اختيار الاهداف النافعة. تعلم كيف تتسلى. احرص على دينك خلقك صحتك التغذية اللياقة البدنية العادات اليومية الثقافة الدراسة جو الاسرة مع الوالد - [00:53:05](#)

ابناء واحسن اختيار اصدقائك واستعن بالله تبارك وتعالى واكثر من الدعاء. وخير النجاح هو ان تنجح فيما خلقت له ان تكون عبدا لله يعني اي انسان يسأل عن النجاح في الرياضة في طلب العلم في في المدرسة في في الجامعة في اي شيء لابد ان يجعل اول -

[00:53:25](#)

اول خطوة في النجاح هو ان تنجح في عبادة الله تبارك وتعالى اسأل الله ان يبارك فيكم وان يحفظكم وانا بصراحة يعني سعيد جدا ان انا اه اشارك مع ابنائي احبابي - [00:53:49](#)

وادعو بالخير لكل من هو قائم على مثل هذه المشروعات. ونسأل الله تبارك وتعالى ان يقر اعيننا بابنائنا. وان يبارك في هذا الجيل وان يجعله آآ من ابناء الاسلام الربانيين بعلم الكتاب وتعليمه وان يبارك في كل والد يحب ولده ويحرص على دينه - [00:54:02](#)

وعلى تعليمه محكمات الدين. ويعينه ويصبر عليه. فاستعن بالله هذه وصيتي للاباء. استعينوا بالله تبارك وتعالى واكثروا من الدعاء واعلموا ان خير ما تقدموه لابنائكم هو الدين كما قال الله سبحانه وتعالى عن ابراهيم - [00:54:20](#)

لما قال لابي وقومه انني براء مما تعبدون الا الذي فطرني فانه سيهدين وجعلها كلمة باقية في عقبه اللهم اجعل لا اله الا الله كلمة باقية في عقبنا الى يوم الدين. ولا تجعل من عاقبنا آآ او ولا تجعل في عقبنا الا - [00:54:37](#)

ترضى عنه يا رب العالمين ونعوذ بك ان يكون من عقبنا من هو كافر او فاسق او عاص والحمد لله رب العالمين وبارك الله فيكم. وآآ نستمع الى الاسئلة. آآ الاستاذ احمد بقى يعني - [00:54:56](#)

احمد الله يجزيك الخير شيخ حسين ويكتب اجرک يا رب. ونفعنا واياك بما بما قلت يعني وما قال الله يكتب اجرک يا رب طيب شيخ حسين كيف راح يسيبوا الاسكريم؟ زعلوا الطلاب والشباب - [00:55:11](#)

نعم زعلوا من الاسكريم والشبس كيف راح يسيبوهم لا لازم يسيبوهم هذي اشياء صحية الاسكريم وكذا يعني تزيدهم في ابدا والله دي كلها مصائب لازم يسيبوهم على الاقل يقللوا منهم - [00:55:28](#)

طيب تمام. قللوا يا جماعة. ايوا كذا ممكن شيخ حسين اه تتصالح مع نفسنا يعني اه يعني قللوا يعني مسلا خمس مرات في اليوم كده يعني. طيب طيب اه يا جماعة الان ناخذ منكم الاسئلة - [00:55:47](#)

اه تفضلوا على رابط الاخ اللي موجود تحت. ممكن ناخذ ناخذ الاسئلة طيب الشاورما كمان مضرة شيخ حسين يسعد الطلاب الشاورما انا ما انا مش دكتور يعني بس هو يعني يختار يختار يعني عموما يعني كل ما كامل الاصل في الاكل في البيت هو الافضل. لكن عند

[00:56:04](#) الاضطراب -

اختار المحلات النظيفة يعني طيب جميل اي لقاء مسجل لقاء مسجل. طيب يا جماعة الاسئلة هذي كلها ترخيصات الله يعطيكم العافية ويجزيكم الخير يا رب كيف ادفع الوسواس التي كيف الوسواس التي تشتت الانسان في اهدافه؟ وكيف لا تتبع خطوات

[00:56:25](#) الشيطان -

نعم آآ اولآ يعني جزء اساسي من كثرة الوسواس هي كثرة التفكير فيها وعدم الاشتغال بامر نافع. بمعنى ان الشيطان والوسواس لما تكون فارغ. اضرب لك مثال. انت الان مثلا مشغول عندك دراسة عندك قراءة عندك نادي عندك - [00:56:53](#)

بكرة قدم عندك رحلة مع اصدقائك. لا يمكن ان تأتيك الوسواس. انما تأتيك الوسواس اذا كنت فارغا فاول شيء تدفع به الوسواس هو

الدعاء ان ربنا يصرف عنك الشيطان قل اعوذ بك من همزات من همزات الشياطين واعوذ بك ربي ان يحضرون. يعني تستعيز بالله من الشيطان الرجيم. هم. ثانيا انك تملأ وقت - [00:57:13](#)

اشياء نافعة آآ ثالثا انك انت آآ يعني في هذه الاهداف النافعة تطلب الاعلى بمعنى انك انت آآ مثلا عندك هدف القرآن آآ لا تطلب في القرآن مجرد انك انت تكون حافظ يعني القرآن نص ونص لا تكون مبدع فيه. انا في رأيي ان طلب التميز سبب اساسي آآ في ان الانسان - [00:57:32](#)

الوساوس بخلاف واحد مسلا يا دوبك مسلا بيزهه الى المدرسة ويروح النادي كده وخلص لا اطلب التميز وارجو ان ده يكون سبب اساسي في ترك الوساوس. لكن كان في سؤال تاني تكلمة مش عارف ايه هو يا احمد قولوا لي تاني كده بعد ازلك - [00:57:54](#) وساوس الشيطان. ايه. نعم. اول شئ في خطوات الشيطان هو الفكرة الاولى الخاطرة لو انت تركت الخاطرة الاولى خلاص. لكن لو انت استجبت للخاطرة الاولى يبقى لأستقع في في الامر الثاني. هنا قال لا تتبعوا - [00:58:11](#)

خطوات الشيطان مسلا الشيطان بيقول لك افتح الموبايل مسلا عشان تشوف الاخبار وانت عارف ان انت هتضيع وقتك عليه. او مسلا ممكن تشاهد شئ مسلا تافه او شئ محرم يبقى اترك الخطوة الاولى تمام الامر الثاني ابتعد عن هذا مسلا لو عندك صديق بيدلك على الفساد او بياخدك لمكان فيه منكرات ما تروحش معه اصلا - [00:58:33](#)

يبقى انت لا تضع نفسك في الشئ اللي بتضعف آآ عن مقاومته طيب ناخذ سؤال اخر هذا سؤال اخر اه كيف اتصرف لو ركبت جدول قمته وحدث خارجي عن ارادتي واعاقتني عن العمل هل هذا يحدث وكثيرة بسبب ظروف العائلة؟ يحدث يعني يحدث - [00:58:53](#) يوما آآ يحدث يوما عادي. كلنا بيحدث معنا. لكن كثيرا يبقى انت اخطأت بقى في في اشياء. اما انك انت اخطأت في اختيار الهدف. او آآ اخطأت في اختيار الوقت المناسب فانت كل واحد منا بيحدد - [00:59:15](#)

بيحدد الاهداف يعتبر انها مثلا الان عندي هدف ان انا آآ اعطيكم مثلا آآ محاضرة. تمام؟ ولكن حصل لي ظرف مثلا انترنت مسلا آآ ما اشتغلش او ان انا حصل لي ظرف مثلا - [00:59:30](#)

يعني آآ هذا خارج عني. لكن لو انا اصلا آآ مثلا آآ بعمل في هذا الوقت انا في هذا الوقت عندي عمل او شغل. ومع ذلك اعطيتمكم هذا المعاد يبقى ده خطأ مني اصلا. يبقى انت قد يعني اذا كان الامر خارجا عن عن قدرتك خلاص - [00:59:42](#)

يبقى انت اصلا محتاج تحدد الهدف الصحيح. ومحتاج كذلك تهيب الظروف. يعني تكلم مثلا عن هدفك وتخليهم يساعدوك خلي اصدقاءك لا يضيعون وقتك. آآ ولو في واحد من اصدقائك مثلا طلب انك انت تروح معه في في مشوار او في آآ في رحلة او شئ وانت عارف ان هذا - [01:00:00](#)

يعني سيضيع عليك الوقت خلاص لا تذهب معه يبقى لابد انك تكون حازم. يعني لما يكون عندك آآ لما يكون عندك هدف هذا الهدف تكيف الظروف قدر الامكان عشان تحقق هذا الهدف. مثلا عايز احفز سورة اذهب الى المسجد - [01:00:20](#)

آآ عايز مسلا آآ اواظب على صلاة الجماعة يعني انا عايز آآ اصلي الصلوات كلها في المسجد قبل قبل ما الاذان ياذن اترك ما بين لان ممكن يحصل لك شئ آآ انت مسلا خارج في رحلة وعارف ان الاذان خارج مسلا راكب اتوبيس - [01:00:37](#)

وعارف ان الاذان هيأذن عليك وانت راكب الاتوبيس. لأحاول انك انت ترتب الوقت مع الصلاة وهكذا ماشي افضل طيب ممكن اه يا جماعة اخر سؤال؟ حتى لا نطيل على الشيخ - [01:00:54](#)

لا زي ما تحب كيف اتخلص من الملل عند القيام بالاعمال النافعة؟ مثلا تكرار الحفظ نعم. آآ الملل هو سبب الملل آآ يعني الملل طب يعني بيأتي للانسان لما يكون لم يعتد على على العمل في البداية فيكون شخص - [01:01:10](#)

عليه نوعا ما. يعني مسلا اه ممكن يكون اه بادي مسلا في حفظ القرآن وبيحس عايز يعني بسرعة يخلص الورد. او بيقرا كتاب عايز بسرعة يتخلص منه فهذا يأتيك في في البداية. انا في رأيي ان التخلص من هذا الملل يأتي اولاً بالدعاء ان ان يحبب الله اليك هذا العمل. ثانيا يأتي - [01:01:29](#)

في اه اه التعب الى الله بالعمل. يعني ايه انك تحتسب هذا العمل لله؟ انا مسلا بعطي درس وانا تعبنا. لكن لما بتذكر ان هذا ثواب لي

فبصبر. يبقى الامر الاول - 01:01:53

دعاء آآ ثانيا احتساب العمل. ثالثا آآ ثمرة العمل يعني ايه ثمرة العمل؟ ان انا اعرف فضل هذا العمل وما ساجنيه. اضرب لك مثال. تصور

ان فيه واحد مثلا بيذهب الى التمرين - 01:02:07

وتعبان ويعني بيروح يتعب في وهو بيثيل مسلا وهو بييجري بس لما بيتذكر ان هو بيحفظ صحته بهذا الامر وانه بيتعد عن الامراض كل هذا يصبره ان شاء الله. يبقى عندنا ثلاث امور. الامر الاول الدعاء والامر دعاء ان يحبك الله. والامر الثاني آآ - 01:02:23

اكتساب العمل لله والامر الثالث تذكر ثمرة العمل اتفضل اه طيب اه هذا السؤال تكرر ما هو افضل اه جدول لطالب العلم اه كرياضته اول افضل جدول بالنسبة لي هو انه يحافظ على الخمس صلوات في المسجد ده اول شيء. اه. ان هو ان هو يمشي يعني - 01:02:44

في كل المسافات اللي يقدر يروحها مشي يروحها او بالدراجة. دي مهمة مهمة جدا. بعد كده في البيت يلعب ضغط وبطن. يعني واظب كل يوم على ضغط وبطن يلتحق يعني ومسلا عنده صالة بييجري فيها او يعني على الاقل يوميا يوميا على الاقل ان هو يمشي

مسلا اتنين كيلو يجري - 01:03:11

آآ يلعب ضغط وبطن آآ يعمل اطالات يعني لو جت فرصة ان شاء الله اشرحها لكم اه باذن الله ممكن نطلع معسكر من المعسكرات

الحلوة بتاعتنا احمد دي. ونعلمهم اه على ارض الواقع - 01:03:31

طيب تمام بكرة خلاص. ان شاء الله طيب خلاص باذن الله. الله يجزيك الخير شيخ حسين. بارك الله فيك. والشكر موصول لكم انتم

على حضوركم وعلى اسئلتكم وعلى تفاعلكم الجميل جدا جدا. جزاك الله - 01:03:43

نراكم في لقاءات قادمة سبحانه اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت نستغفرك ونتوب اليك. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ورحمة

الله وبركاته. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته - 01:03:58