

# ابذل 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. 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 دلو قتي 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 الراحة وكمان في حاجة تانية دقيقة. انك طول اليوم لما بتكون تعجان بتفكر وبتحريك ساعتها بيفغلب 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. او لا اول ما تضع رأسك على المخدة انت تنام. منها انك تكون بذلت وتعبت. فاهم؟ فده بيخليلك تستفيد من الساعة الواحدة. انت تعرف القيلولة دي لو نمت لو خمس دقائق عينيك غفلت - 00:01:14

تقوم كانك 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. ازاي 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 يعني بقدر ما تستطيع تعرف ماذا تأكل - 00:01:53

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

جم قالوا انهم من فترة بدأوا يعملوا برنامج او حمية غذائية. هو نفسه وجد الالثر 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 شاملـا. مش فقط ان هو مسلا يقرأ ورد - 00:02:18

القرآن لا التغذية مهمة الرياضة مهمة النظافة مهمة تقليل العلاقات انك اي برنامج عندك على الموبايـل 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 اه اليوتيوب بتعمل فيه ايه والله ده انا بسمع دروس معينة بيبقى هي دي القنوات بس اللي تتبعها. فلذلك. انا اقول لك انت احيانا بتتشوف انسان مثلا يقول 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 ننام؟ ولازم تفهم ان النوم الزائد لا يزيدك صحة بل يزيدك كسلا. اه. اعرفها دي - [00:03:14](#)  
او عى تفكير ان نوميزي او ان النفس بتشيع انت هتتلامن نوم زائد هتلباقي نفسك صاحي تعبان. هم. لانك اصلا الانسان مخلوق مكرم. انت مش مخلوق عشان تنام. انت مخلوق عشان تعمل. عشان تشتعل. فانت لما بتتلامن انت - [00:03:31](#)

بتعمل عكس فاهم؟ لا انت المفروض انك شغال تتحرك وتسعى وتتجه وتسابق في الخيرات. النوم ده بيكون اضطراري. يعني انت ما بتتلامش وانت حباب النوم. انت بتتلامن لانك تحتاج النوم عشان اذا فرغت فانصب والي ربك فارغب. كما كان يقول ابو موسى اني لاحتبس نومتي. ايه دي معناها ايه؟ معناها ان النوم هو لا يريد ان ينام. طب لماذا ينام حتى - [00:03:44](#)

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 يفعل شيئاً من المعالي الا وهو يغير عاداته - [00:04:06](#)

في الاكل اصل انا متعود على واحد مسلا نيجي نعمل طبعاً المخيمات اللي انت فيها دى خمس نجوم فهمنا؟ يعني انا كنت مع الشباب كانوا ببناماوا فيه يعني اشياء صعبة جدا. فكان عدد منهم ما يجييش بسبب كده يقول اصل لو فرشتي ما كتش تحتي مش هعرف آآ - [00:04:21](#)

اه مش هعرف لو مخدتي لو الاكلة اصل انا متعود اني مش عارف النسكافيه فاهم فلاً الانسان لا يكون اسيراً لشيء واحد يقول لك اصل متعود على العصير اصل متعود على التكيف لأ ما فيش حاجة اسمها متعود زي احنا هنا مسلا بعض الشباب قال انت ازاً 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. اللي موجود - [00:04:57](#)

اهم شيء يا شباب انت تعود نفسك ان المطلب بتاعك هو الاصل. والله ربنا هو دلوقتي لو في تكيف هنقول لأ يعني لا ترد موجوداً ولا تطلب مفقوداً في شيء موجود هنستعمله. هو دلوقتي لو كان في ملعب كورة مش كنا هنلعب! هنلعب. لكن ما فيش ملعب كورة. واعتبر ان ما فيش حتى كرة الطايرة. مش عايزة كرة طايرة. ما فيش ترابيزة بنج - [00:05:17](#)

مش هنلعب بنج عادي. لأن احنا اجتمعنا على هدف كبير. الهدف الكبير ده فيه جنبه اشياء مكملات اسمها مكملات. مش شروط. تمام؟ والله اللي انا بقولها لكم دي وان كانت امور بسيطة. لكن انت احياناً تقول فلان ده اشمعنى لا تكون اسيراً لشيء - [00:05:38](#)  
عندك مطلب هو ده الاصل اذا وجد مكان جميل يعني واحد كان من الشباب بيقول والله لو انا متوفري لي بيجيب مسلا حته مسلا من النرويج او من السويد او الاماكن اللي شكلها جميل الخضراء 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 ابداً. المؤمن جنته في صدره مش جنته في في الشكل وانه يكون في مكان في حديقة وألا انت بتسعد من جوة السعادة من جوة مش من برة - [00:06:11](#)

انت تكون موجود في مكان حر وفيه دبان وفيه وجع قلب وهتبقي سعيد بعملك الصالح. مش سعيد بالمكان اللي حواليك والطقس والهوا والاشجار والمحيطات الانهار لا ابداً المؤمن يسعد العمل الصالح. يعني اضرب لك مثال كل واحد فيكم يقول لما انت في اخر يوم من هذه الايام بتكون نايم بالليل بتحبس - [00:06:29](#)

فرحة ولا لا؟ ايه سبب الفرحة دي؟ سبب الفرحة هو انت 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 والمتعة هذا يحصل حتى للكافر. انما السعادة اللي هو طمأنينة القلب والرضا هذا لا يكون الا بالایمان. والعمل الصالح. فإذا كان الایمان 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  
[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 في هنا وهنا. خير ما  
انفقت له الصحة والاموال هو ما ينفعك في دينك - [00:07:39](#)

لا اتصوربني ادم يدعني انه طالب علمي ثم يعلم دورة يحتاجها. هم. وهو قادر عليها ولكن عشان التزكرة اغلى خمسين دولار مش  
هبيجي ليدا 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 -

[00:08:05](#)

ولو فقدت ميزة واحدة من اللي عندك في البيت تقول انا مش جاي لأن لازم تكون رجل ولازم تصبر اصبروا وصابروا ورابطوا.  
فكريني باخ كنت بدرس له كتاب من كتب السنن. وجاب فطار. فالفتار والله فيه كل حاجة - [00:08:21](#)

يعني جايب زيت زتون وزتون وجينة وطماظم وخيار وكل حاجة بس فيه حاجة معينة كان مش عارف قشطة بالعسل ما جابهاش.  
فقال سبحان تذكرت زهد الصحابة وعبدالله والتبعين. اقسم بالله قال كده. قلت له كل اللي قدامك ده تذكرت ان زهد الصحابة. لأن وبدأ - [00:08:38](#)

يحتسب بقى وهو جالس في - [00:08:58](#)