

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. الله المستعان.
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 فيه الراحة. وكمان فيه حاجة تانية دقيقة. انك طول اليوم لما بتكون تعبنا 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 تنام منها انك تكون بذلت وتعبت. فاهم؟ فده بيخليك تستفيد من الساعة الواحدة. انت تعرف
القيولة دي لو نمت لو خمس دقائق عينيك غفلت - [00:01:14](#)

تقوم كأنك مش تعبنا. ده اللي انا عايز اقله لك ان لازم تفهم ان الامور العظيمة لازم تبدأ هكذا انك تغير عاداتك في اليوم. نعم. انت
عندك مطالب كتيرة انت بتقول انا نفسي اختتم القرآن. نفسي اتعود على طول القراءة. نفسي اتعود على الحفظ. على المراجعة. ازاى
فلان ده بيقراً المدة دي كلها؟ ما هو الامر كده - [00:01:34](#)

الامر انك انت تنظم اول شيء قبيل الفجر الدعاء والسؤال والصلاة. 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 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 فورا. اي شخص متابعته لك تفسد اخلاقك او تفسد ذوقك. الغيه فورا. انت لماذا تكثر على نفسك عشر وسائل - [00:02:38](#)
بلاش اي فايده انت تشوف الفيسبوك له فايده ما لوش فايده. اخلع اليوتيوب بتعمل فيه ايه والله ده انا بسمع دروس معينة يبقى هي
دي القنوات بس اللي تتابعها. فلذلك انا اقول لك انت احيانا بتشوف انسان مثلا تقول سبحان الله يعني كيف - [00:02:59](#)

افعل او متى يفعل هذه الاشياء؟ لانه ببساطة تخلق عن امور كانت تشغله. فانت تخلق عن هذه الامور. ومنها موضوع النوم يا شباب
موضوع النوم مهم جدا متى تنام ولازم تفهم ان النوم الزائد لا يزيدك صحة بل يزيدك كسلا. اعرفها دي - [00:03:14](#)
اوعى تفكر ان نومك 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 معناها ايه؟ معناها ان النوم هو لا يريد ان ينام. طب لماذا ينام حتى - [00:03:44](#)
لا يستطيع ان ان يتمم 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 ان يفعل شيئا من المعالي الا ويغير 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 اشياء صعبة جدا. فكان عدد منهم ما يجيش بسبب كده يقول اصل لو فرشتي ما كتش تحتني مش هعرف اه -
[00:04:21](#)

اه مش هعرف لو مخدتي لو الاكلة اصل انا متعود اني مش عارف النسكافيه فاهم فلأ الانسان لا يكون اسيرا لشيء واحد يقول لك
اصل متعود على العصير اصل متعود كذا 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 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. ايه اللي موجود - [00:04:57](#)

اهم شيء 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 شيء موجود هنستعمله. هو دلوقتي لو كان فيه 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 اشياء مكملات اسمها مكملات. مش شروط. تمام؟
والله اللي انا بقولها لكم دي وان كانت امور بسيطة. لكن انت انت احيانا تقول فلان ده اشمنعنى لا تكن اسيرا لشيء - [00:05:38](#)
عندك مطلب هو ده الاصل اذا وجد مكان جميل يعني واحد كان من الشباب بيقول والله لو انا متوفر لي بيجيب مسلا حطة مسلا من
النرويج او من السويد او الاماكن اللي شكلها جميل والخضرة 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 الشكل وانه يكون في مكان في حديقة ولا 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 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 بالايمان. والعمل الصالح. فاذا كان

الايمان والعمل الصالح واعظم شيء استرخص بقى في جوار الاشياء. هسافر في الاتوبيس 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 الطائرة اصل لو خليتها لنا في الشتا احسن عشان هتكون 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 هنا وهنا وهنا. خير ما

انفقت له الصحة والاموال هو ما ينفعك في دينك - [00:07:39](#)

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

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 معي. وانا اعرف ان كثير من الناس يرضن. فكيف ترجو من الله ان يعينك ويسدك وانت تبخل بوقتك. وبما -

[00:08:05](#)

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

فكرني باخ كنت بادرس له كتاب من كتب السنن وجاب فطار. فالفطار والله فيه كل حاجة - [00:08:21](#)

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

فقال سبحانه ذكرت زهد الصحابة وعبدالله والتابعين. اقسام بالله قال كده. قلت له كل اللي قدامك ده تزكرت ان زهد الصحابة. لأ -

[00:08:38](#)

يحتسب بقى وهو جالس في - [00:08:58](#)