اكتساب العادات النافعة والمواظبة عليها /حسين عبد الرازق

حسين عبدالرازق

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته اكتساب العادات الحسنة النافعة والمواظبة عليها العادة هي الاعمال التي تفعلها النفس دون تكلف. تفعلها بتلقائية وسهولة ويسر قد تكون هذه العادة عادة سيئة وقد تكون عادة حسنة - 00:00:01

مثلا الشخص الذي عود نفسه انه آآ اذا احدث توضأ او انه لا يخرج من دورة المياه الا وهو متوضأ سيفعل ذلك تلقائيا دون ان يشعر الشخص الذي عود نفسه انه كلما خلا شاهد اشياء محرمة - 00:00:22

او انه مثلا قبل ان ينام لابد ان آآ ينظر في الهاتف واذا استيقظ ينظر في الهاتف ستتعود نفسه على هذه الاعمال دون ان يشعر اه كذلك الشخص الذي عود لسانه على ذكر الله. طول ما هو ماشي يذكر الله تبارك وتعالى او يراجع قرآنا او عند الانتظار يذكر الله - 00:00:39

لسانه على ذلك. فاللسان يتعود والعين تتعود. الذي عود عينه كلما رأى آآ امرأة آآ متبرجة نظر اليها ستعتاد عينه على ذلك دون ان يشعر جوارحك آآ مسخرة لك نفسك على ما تعودها - 00:01:01

اذا العين تتعود واليد تتعود والرجل تتعود واللسان يتعود وهكذا الشخص الذي عود لسانه على ذكر الله وعلى الطيب من القول آآ غير الشخص الذي عود لسانه على الغيبة عود لسانه على آآ الكلام البذيء او الفاحش - 00:01:22

لابد ان تفهم ان الانسان ما هو الا مجموعة اعمال وعادات يعني من انت؟ انت مجموعة اعمال وعادات يومك عبارة عن اعمال وعادات لابد ان تفهم ان الانسان لا يمكن ان يتغير حاله الا بتغير عاداته واعماله - 00:01:43

اما ان تتصور ان يبقى حالك كما هو ان تبقى اعمالك كما هي ثم يتغير حالك فهذا لا يكون اذا حينما نريد ان نتكلم عن اكتساب العادات النافعة والمواظبة عليها فنحن في ذات الوقت - 00:02:02

نتكلم عن التخلص من العادات السيئة قال الله تبارك وتعالى ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم هذه الاية تبين ان الانسان قد يتغير هادي اول فائدة - 00:02:19

لا يقول لا يقل انسان انا هكذا. انا لا اتغير لا استطيع لا انت تستطيع يبقى الفكرة الاولى ان الانسان ان النفس تتغير. ثانيا انك قادر ان شاء الله على تغيير نفسك - 00:02:37

لان الله قال حتى يغيروا ما بانفسهم. وقال قد افلح من زكاها. وقال لكل وجهة هو موليها فاستبقوا الخيرات. اوفوا بعهدي اوف بعهدكم. اذا انت صاحب القرار في تغيير نفسك - 00:02:52

الفكرة التي بعد ذلك انك لن يتغير ما بك حتى تغير اعمالك اليومية. يعني ماذا تفعل برنامج يومك كيف يمضي وانت تريد ان تغير حالك؟ فلابد ان تغير هذا البرنامج - 00:03:12

بان تضيف اشياء وان تتخلص من اشياء الفكرة التي بعد ذلك تغيير العادات او اكتساب العادات الجديدة امر ليس سهلا. لانك تخالف عادة يومك تعود نفسك على شيء لم تكن معتادة عليه - 00:03:26

او تريد ان تتخلص من شيء نفسك اعتادت عليه فهذا في الواقع يحتاج عزما وصبرا واستعانة لكنه باختصار يحتاج الى امرين رئيسين الامر الاول قوة الدوافع والامر الثاني توفير الاسباب - 00:03:44

كلما كثرت الدوافع وتنوعت وكثرت الاسباب وتنوعت استطعت باذن الله ان تضيف هذه العادة النافعة او ان تتخلص من العادة السيئة طيب اول دافع من هذه الدوافع ان تشعر بقيمة نفسك - 00:04:04

انت مخلوق مكرم قد خلقنا الانسان في احسن تقويم وان تعلم انك مسؤول عن ان ترفع نفسك وان تزكيها وان تشعر بقيمة الوقت وقيمة العمر الدافع الثاني ان تعلم بقيمة واثر هذه العادة الجديدة على يومك - 00:04:22

يعني نتصور ان شخصا مثلا يريد ان يتعود على تنظيم الاكل او اه حمية معينة او على الرياضة او على المواظبة على العبادات او العمل الصالح او المواظبة على الوضوء او ان يجلس وقتا مع اسرته وابناءه - 00:04:42

يعلمهم وهكذا. او انه يريد ان يتخلص من عادة سيئة وليكن ادمان الهاتف في شخص طول ما هو موجود والهاتف امامه لابد ان ينظر فيه. لا يستطيع ان يجلس ثانية واحدة الا وهو ينظر في الهاتف. دون ادنى داعي - 00:04:56

هذا الهاتف عزله عن زوجته وابنائه واصحابه وعمله كلما وضع خطة يريد ان يقوم بها وجد نفسه يقضي يومه تماما يعني من اوله الى اخره في اشياء تافهة يبقى الفكرة الثانية الفكرة الاولى هي الشعور بقيمة الحياة وقيمة الوقت وانك مسؤول عن ان ترفع - 00:05:14

نفسك الدافع الثاني العلم باثر هذه العادة الجديدة. كيف ستضيف اليك؟ يعني انا مثلا اذا قلت ان شاء الله من اليوم سانام مبكرا وساستيقظ قبيل الفجر واصلي واذكر الله ثم اذهب الى صلاة الفجر - 00:05:35

واذكر الله والعب رياضة وانظم اكلي وو. لابد ان اضع امامي ثمرات واثار هذه الاعمال وهذه الثمرات نوعان. الثمرة الاولى هي ثمرة انك تبتغي بذلك وجه الله وان تزكي نفسك. وهذا عمل صالح له ثواب - 00:05:53

الامر الثاني ان تتذكر ان هذه العادات وان هذه الاعمال ستجعل يومك مباركا جميلا. يعني ستجعلك مهيئا الى اعمال نافعة فضلا عن انها هي نفسها اعمال نافعة الامر الثالث الدعاء - 00:06:12

بقدر ما تستطيع اذا كنت تأخذ بالاسباب المباشرة فاعظم سبب هو الدعاء. ان تكثر من الدعاء. وكان النبي صلى الله عليه وسلم يكثر من الدعاء وكان يقول اللهم اتي نفوسنا تقواها وزكها انت خير من زكاها انت وليها ومولاها - 00:06:29

يعني كأنه يقول لا يمكن ان اقوى على عمل نافع الا بك. ولا يمكن ان اتخلص من عمل سيء الا بك. فلا حول ولا قوة الا بالله الامر الرابع هو الاستعانة بالله - 00:06:49

والاستعانة باب غير باب الدعاء الاستعانة انك اذا قمت الليل او صليت او توضأت او راجعت القرآن او جلست مع ابنائك او مارست الرياضة او تعلمت لغة او اي باب من ابواب الخير - 00:07:02

لابد ان تتذكر انك لا قيام لك الا بتوفيق من الله. واستعانة من الله. يعني لا تعتمد على نفسك وان كنت تأخذ باحسن الاسباب اياك نعبد واياك نستعين الامر الخامس الالزام - 00:07:18

لابد ان يكون ان تكون العادة الجديدة التي دخلت يومك لابد ان تلزم نفسك بها لابد ان تكون قضية مركزية في يومك تهتم بها. وتلاحظها وتعتني بان تحاسب نفسك عليها - 00:07:36

هذا امر مهم. يعني مثلا لو انك تريد ان تعود نفسك على القراءة في الكتاب ساعة يوميا لابد ان تجعل ذلك شيئا مركزيا في يومك. يعني توفر له افضل الاوقات - 00:07:53

واه تبني اه تبني مواعيدك عليه. يعني لا تعطيه فضول الاوقات. لا يمكن ان ينجح انسان في امر وهو يعطيه فضول الاوقات يبقى اخر شيء هو الالزام او ان تكون عادتك الجديدة قضية مركزية - 00:08:08

في يومك الامر الثالث في الافكار التي آآ في اكتساب العادات البيئة المحيطة وتهيئة الجو احيانا يعتمد الانسان في اكتساب العادة الجديدة او التخلص من العادة القديمة على نفسه فقط دون البيئة المحيطة. وهذا يصعب - 00:08:23

كثيرا اكتساب العادة او التخلص من العادة خلينا نتصور مثلا شخصا هاتفه مليء بالالعاب وهو يعرف ان هو مدمن لهذه الالعاب ما اذا بقيت هذه الالعاب على هاتفه فانه كلما وجد فرصة فسيلعب. هو يريد ان يتخلص من هذه العادة من اضاعة الوقت في هذه - 00:08:43

الالعاب التافهة التي تؤثر على عقله وعينيه وتشغل وقته وتضيع برنامجه كيف يمكن ان يتخلص منها وما تزال هذه الالعاب موجودة

على هاتفه شخص اخر مثلا يريد ان يخلص ابناءه من عادة مشاهدة التليفزيون وادمان مشاهدة التليفزيون. طيب كيف؟ هو عنده الصالة موجود - 00:09:04

فيها ريموت كنترول واول ما ابنه بيجلس على الانتريه او يجلس على الكرسي امامه الريموت كنترول تلقائي سيفتح الهاتف. سيفتح التليفزيون بعكس شخص اخر يريد ان يعود ابناءه على القراءة - 00:09:26

فيجعل لهم في مجلس البيت في في الانتريه او في في اي مكان يجعل الكتاب او المصحف او يعني يذكرهم بجدول الاعمال وهكذا البيئة المحيطة مهمة جدا وتسهل على الانسان - 00:09:39

من العادات السيئة وتسهل عليه اكتساب العادات الجديدة خلينا نتصور شخصا مثلا يريد ان يدخل في حمية غذائية جديدة طيب وليكن هذه الحمية فيها مثلا ان هو سيأكل مثلا خضروات. يأكل مثلا - 00:09:55

جزر وخيار وجرجير اي حاجة طيب هو اساسا لم يشتري هذا الطعام والثلاجة عنده مليئة بالطعام الضار اللي هو عارف انه ضار. طيب كيف سيدخل في هذه الحمية؟ هو لم يوفر اسبابها اساسا - 00:10:12

شخص مثلا يريد ان يقوم الليل جميل هذه نية حسنة لكنه نام متأخرا ولم يضبط المنبه واسرف على نفسه في الطعام قبل ان ينام. طيب كيف سيستيقظ اذا لابد ان تفهم ان تهيئة الجو - 00:10:28

وتظبيط زي ما احنا بنسميها في مصر تظبيط الشغل قبل الشغل الذي يريد شيئا لابد ان يهيئ اسبابه حتى يسهل عليه ان يقوم بها من من تهيئة الجو ان تعلم كل من يخالطك بعاداتك. سواء بالقول او بالفعل بمعنى - 00:10:45

احيانا يكون الشخص ملتزما ببرنامج معين لكن اذا ذهب الى اقربائه او اصدقائه او خرج مع زملائه فانه يتشكل بصفاتهم. مثلا اذا وجدهم يغتابون يغتاب. اذا وجدهم يتكلمون في كلام فارغ خاض معهم. اذا وجدهم يأكلون مأكولات مثلا اه سريعة او مأكولات ضارة يأكلوا - 00:11:03

ليس له شخصية لا لابد ان ان تكون عاداتك هذا هذه الجديدة مصاحبة لك في كل موقف بل لابد انت ان تشجعهم على العادات الحسنة فانت بين امرين اما ان تبقى انت بعاداتك واعمالك الصحيحة ولا تتأثر بهم. وهذه مرتبة اقل واما ان تكون كالنور - 00:11:23

كالبركة مع اي ناس مع اي اشخاص تكون معهم تدلهم على هذه الاخلاق وتدلهم على هذه الاعمال. ولكن بالحكمة والموعظة الحسنة يبقى هذه مهمة جدا القوة ان تكون قويا لا تكتفي بان تسير وحدك ضد التيار. بل ان تكون انت التيار ان تكون تيار خير. تبث في الناس آآ الثقة والتشجيع - 00:11:46

والهمة وتذكرهم بفضائل هذه الاعمال وطبعا تتحلى مع ذلك بالحكمة الامر الذي بعد ذلك هو رقم اربعة في الكلام عن العادات اعلم ان كل عادة حسنة تكتسبها فانك بذلك تقضي على عدد من العادات السيئة - 00:12:10

الشخص يعني اعرف كده اي عادة حسنة تخفي عادة او اكثر من عادة سيئة الشخص الذي اراد ان يعني اراد ان يعتاد على قيام الليل هذا سيترتب عليه اشياء كثيرة - 00:12:29

اولا سينام مبكرا وآآ لن ينظر في الهاتف يعني الساعة اللي كان بيأخذها قبل ان ينام خلاص ما عادش لن ينظر في الهاتف لانه وراه عمل وراه شغل الانسان اللي وراه اعمال مش فاضي لهذه التفاهات. مش فاضي ان هو يفتح الواتساب من غير اي فايدة. ويفتح يقعد يفر في الفيسبوك على الفاضي. لا هو انسان وراءه اعمال - 00:12:42

وراه جدول فما هوش فاضي يرى ان الوقت بركة وفضل وليس شيء وليس عبئا يريد ان يتخلص منه يبقى انت كلما حرصت على عادة حسنة جديدة ستمحو عادات سيئة كثيرة. الشخص مثلا الذي تعود لسانه على ذكر الله - 00:13:03

هذا لن آآ في شخص متعود ان هو كل ما يمشي يغني مثلا وكل ما او كل ما يكون قاعد مع ناس يخوضوا معهم في اي كلام او يغتاب او يذكر الناس بسوء. فاذا عود لسانه على ذكر الله فقد ان محت هذه - 00:13:22

هذه العادات السيئة يبقى مهمة جدا اني كلما شغلت نفسك باشياء نافعة فانك بذلك تتخلص من الاشياء غير النافعة. رقم خمسة كيف اواظب على العادة الحسنة كثير من الناس عنده نية خير - 00:13:36

ويريد ان يضيف اعمالا الى برنامج يومه لكن قليل منهم من يبدأ في هذه الاعمال ويخطط لكن اقل من هذا وهذا هو الذي يواظب على تلك الاعمال لان في فرق يا شباب بين الارادة والعزم - 00:13:52
الارادة تعطيك الدفعة الاولى واضح ان كان نفسي اصلي قيام الليل فصليت. خلاص صليت النهاردة لكن كيف اواظب على هذا العمل الجديد؟ هذا لابد ان تتجدد فيه اسباب اليقظة اول امر مهم ان تكتب اعمالك اليومية. لابد ان تكون امامك واضحة - 00:14:09
الامر الثاني ان تحاسب نفسك عليها الامر الثالث ان ان تجعلها في افضل الاوقات يعني نفترض مثلا ان انا اجد ان نشاطي بعد صلاة الفجر وانا اريد ان احفظ سورة النساء وهذه السورة بالنسبة لي ليست سهلة - 00:14:32
واجد فيها مشقة. اذا ساجعل حفظ سورة النساء بعد صلاة الفجر لانه وقت القوة شخص اخر يريد ان يبدأ في ممارسة الرياضة فيقول انا سامارس الرياضة في وقت نشاطي. يختار اجود وقت - 00:14:51
لماذا يا شباب؟ لان الامور التي تضيفها جديدا الى يومك تحتاج فعلا ان ان تكون الظروف المحيطة بها مهيئة حتى يعني لا تصعب عليك العمل الامر الثالث ان تتذكر دوما فضل هذا العمل - 00:15:07
يعني كلما يعني يعني نفسك كسلت عن هذا العمل تذكر فضله تذكر مثلا انك انت كل حرف تقرأه من القرآن بعشرة والله يضاعف لمن يشاء تذكر مثلا انت كنت تحفظ القرآن وتريد ان تراجعه - 00:15:23
آآ ادخلت ساعة في يومك لمراجعة القرآن. تذكر حديث النبي صلى الله عليه وسلم في الامر بتعاهد القرآن تذكر حديث الماهر بالقرآن مع السفرة الكرام البررة. تذكر فضل قيام الليل. تذكر فضل آآ تربية الابناء واصلاحهم. والمسئولية - 00:15:38
كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته تذكر وفي المقابل تذكر آآ وهذا هو الامر الاظن الرابع تذكر آآ نتائج النتائج العكسية لو انك تخليت عن هذه العادة مثلا شخص يريد ان يصلح ابناءه ويبدأ بقى مشروع في التربية والاصلاح والتعليم - 00:15:57
طيب ابناؤه تركهم زمنا طويلا فضاعوا. فهو يريد ان يعالج لا شك ان هذا سيكون صعبا بلا شك لكن لابد ان تفهم ان كل وقت تؤجل فيه اصلاح ابنائك سيصعب عليك ذلك كثيرا - 00:16:17
واضح؟ فانت دائما اذا شرعت في عمل تذكر الاثار النافعة لهذا العمل وتذكر النتائج اذا تركت هذا العمل الامر الخامس تعويض ما فات من الامور المهمة جدا في اكتساب اي عادة - 00:16:33
ان تشعر نفسك ان هذا واجب عليك اكثر سبب في رأيي يجعل الانسان يسهل عليه التفريط في العادات الحسنة او الاعمال النافعة انه يتعامل معها بمنطق الموظف. هي هي اعمال مستحبة بمزاجي - 00:16:50
يعني انسان مثلا يكون معتاد على ان هو يجمع تبرعات وينفق بها على اليتامى والمساكين والارامل وهكذا فهو يرى ان هذا عمل مستحب براحتي بقى خلاص. النهاردة مش فاضي ها - 00:17:08
طول ما انت بتتعامل مع هدفك او طموحك او عملك على انه مجرد مستحب او انه تفضل منك لا يمكن لا ان تستمر عليه ولا ان تبدع فيه يبقى اذا لابد ان تتحول العادة او العمل الى واجب والزام. تحاسب نفسك عليه - 00:17:23
والذي يعينك على ذلك تعويض ما فات النبي صلى الله عليه وسلم بين ذلك ان الانسان الذي كان متعودا على قيام الليل اذا فاته حزبه من الليل يعني يقضيه بعد آآ طلوع الشمس - 00:17:41
يكتب له كأنه قضاه بالليل وتعويد النفس انت مثلا كنت متعود انك تقرأ عشرين صفحة من المصحف او مائة صفحة من الكتاب. طيب اليوم كنت تعبان انا في رأيي مهما كنت متعبا ابق اصل العمل - 00:17:54
افرض ما انا احيانا اكون اديت دروس كتيرة جدا ومش قادر لو انا متعود مثلا ان انا بصلي ساعة يوميا بالليل خلاص هصلي عشر دقائق يعني ابق اصل العادة لكن لا تنفي العمل كاملا مهما كنت متعبا - 00:18:10
لو انت تعبان جدا لو انت متعود انك بتجلس مع اولادك مثلا ساعتين اسبوعيا في درس. طب انت النهاردة تعبان وهو ده معاد الدرس. اجلس معهم ربع ساعة عشر دقائق - 00:18:24
حتى تعتاد نفسك على ان هذا جزء من يومك جزء من حياتك وهذا هو معنى حديث النبي صلى الله عليه وسلم. آآ احب الاعمال الى

الله ادومه. وان قل. وكان خلقه صلى الله عليه وسلم انه اذا عمل عملا اثبت - 00:18:34
يعني يثبته. يعني كأن انا كده ايه دخلت عمل جديد احطه جنب اخواته من الاعمال اللي بقيت بافعلها كل يوم. كل ما اكتسب عادة اثبتها وابقى اضيف واتخلص وهكذا. هذا هو الذي خلقنا له - 00:18:50
الانسان خلق لهذا لتزكية النفس يتخلص من السيء من شر ما عنده ويكتسب العادات او الاعمال الحسنة ويثبتها الامر السادس وهو لابد ان تفهم ان منظومة النجاح في الحياة كلما سار الانسان فيها - 00:19:05
متكامل كلما اعين عليها. ازاي لابد ان تفهم ان انك تحتاج الى سلامة القلب وحسن الخلق تحتاج الى آآ اتقان العبادات تحتاج الى رعاية الاسرة تحتاج الى صحة الى لياقة والى تنظيم وقت - 00:19:23
فكلما يعني اردت او خططت تنجح في كل هذه الامور بالمناسبة هذه الامور تتكامل يعني هذه ليست من الاهداف التي تتضاد. في انسان مثلا يقول يقول انا اريد ان اكون اكبر جراح في العالم مثلا - 00:19:40
وفي نفس الوقت اريد ان اكون محدثا بارعا انا اقول له انت كده بتحلم. هذا غير ممكن لان كل عمل تدخل فيه لابد انه يأخذ من العمل الاخر. لكن هذه الاعمال التي ذكرتها - 00:19:55
ان تهتم بقلبك وباخلاقك وبعبادتك وبرياضتك وصحتك واسرتك. وتطور نفسك في مجال عملك. كل هذا يمكن هذا يتكامل بالعكس كلما كنت قويا في آآ يعني آآ هذه الاشياء بشكل متكامل كلما اعنت عليها - 00:20:08
آآ لابد ان تفهم هذا الحديث الجليل. ان لربك عليك حقا. وان لنفسك عليك حقا وان لاهلك عليك حقا. وان لضيفك الى اخر الحديث لابد ان تفهم ماذا عليك من الحقوق وماذا عليك من الواجبات وان تسعى في تأدية هذه الواجبات وان تجاهد نفسك عليها بشكل متكامل - 00:20:26
اخر امر بقى لابد ان تعلم ان ربك معك الله سبحانه وتعالى لا يمكن ان يراك تنوي خيرا وتخطط له تبذل اسبابه ثم يتركك. هذا لا يكون الله سبحانه وتعالى قال ويزيد الله الذين اهتدوا هدى. اعرف دي اول ما تخطو خطوة في الخير - 00:20:46
وتترجم هذه النية والارادة الى اعمال واضحة تبذل فيها اعلم ان ربك معك لن يتركك ابدا ان الله مع الذين اتقوا والذين هم محسنون فاصبروا وصابروا واستعينوا بالله تبارك وتعالى ولابد ان تسعى في تعويد ابناء - 00:21:08
من الان على كل شيء جميل على النشاط على الحيوية على الذكاء. على على حفظ اللسان على ذكر الله على تعلم القرآن. على حب النبي صلى الله عليه وسلم. على الخوف من الله - 00:21:27
على ان يكون ملزما لنفسه. لا ينتظر من يرشده. آآ اقصد لا ينتظر من يراقبه ومن يحاسبه ومن يعاتبه لابد ان تفهم انك كوالد كلما كنت قدوة باعمالك واقوالك فهذا ابلغ الف الف مرة من مجرد النصيحة التي يكذبها العمل - 00:21:42
الله سبحانه وتعالى ان يجعلنا اماما ونعوذ بالله تبارك وتعالى ان ربنا لا تجعلنا فتنة كفروا ربنا هب لنا من ازواجنا وذرياتنا قرة اعين وجعلنا امامة من الان اكتب اعمالك. اكتب كل خلق سيء تريد ان تتخلص منه - 00:22:03
وجاهد نفسك عليه واعلم ان جزءا من تخلصك من الاخلاق السيئة هو ان تشغل نفسك بالاعمال النافعة. اكتب كل هذا حاسب نفسك عليه. اليوم طويل اربعة وعشرين والله اليوم طويل جدا - 00:22:24
ولكن يحتاج حكمة ويحتاج عزما وقبل ذلك يحتاج استعانة بالله تبارك وتعالى. فما بكم من نعمة الله ما يفتح الله للناس من رحيم لا ممسك لها السلام عليكم ورحمة وبركاته - 00:22:39