

البرنامج اليومي لإنجاز الأعمال /حسين عبد الرازق

حسين عبدالرازق

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته الحمد لله رب العالمين واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له واشهد ان محمدا عبده ورسوله صلى الله على محمد وعلى اله وصحبه وسلم تسليما كثيرا - 00:00:00

اهلا وسهلا ومرحبا بطلاب الجامعة الاسلامية بولاية مينيسوتا اسأل الله سبحانه وتعالى ان يرزقنا واياكم العلم النافع والعمل الصالح احب ان اكرر شكري للدكتورة الكريمة التي آآ اشارت علي بهذه الدورة - 00:00:15

والتي اسأل الله سبحانه وتعالى ان يجزيها خير الجزاء وان يكتب هذه الدورة في ميزان حسناتها وان يهدينا الى الحق وان يجعلنا من اهل الصدق والبيان ثم احب ان اشكر الطلاب الكرام الذين آآ شرفوني في هذه الدورة - 00:00:33

واسأل الله سبحانه وتعالى ان اكون آآ ممن اسهم آآ في شيء يحتاجونه او آآ بصرهم بشيء كانوا بحاجة اليه احب ان اذكر طالب العلم ان طلب الفقه في الدين اذا آآ حسنت النية فيه وحسن العمل كان من اعظم الاعمال واشرف - 00:00:50

واذا فسدت النية وفسد العمل كان صاحبه من اول من يقضى عليهم يوم القيامة كما بين ذلك النبي صلى الله عليه وسلم مطالب العلم بين وقت وآخر يحتاج ان يذكر نفسه بهذه المعاني. يحتاج ان يذكر نفسه بان طلب العلم عبادة - 00:01:10

وانه في اول الامر واخره مسلم وخلق لعبادة الله وانما يطلب العلم ليحسن اداء هذه المهمة. التي خلق لاجلها فيتعوذ بالله تبارك وتعالى من علم لا ينفع اليوم هي المحاضرة الخامسة في ترتيب المحاضرات العامة - 00:01:33

للطلاب الدارسين عن بعد والذين يمارسون الدراسة الذاتية كنت اعطيت محاضرة قبل ذلك آآ على صفحتي لم تنشر على آآ صفحة الجامعة ولكن هذه تعد المحاضرة الرابعة لطلاب جامعة مينيسوتا. لكن يمكن ان نعتبرها المحاضرة الخامسة بشكل عام للدارسين عن - 00:01:55

او الذين يمارسون الدراسة الذاتية هذه المحاضرة ارجو انها ستكون محاضرة يعني آآ نوعية للطلاب لانها ستكون عملية تطبيقية. وانا لا احب كثيرا الكلام العام ولا احب البرامج العامة. وانما - 00:02:17

احب البرامج الواقعية العملية التطبيقية وارى ان كثيرا من طلاب العلم آآ ليسوا بحاجة الى الكلام العام الذي يحدثهم عن النجاح وعن الهمة وعن العمل وعن استثمار وقت ولكنهم بحاجة شديدة الى برنامج عملي تطبيقي واضح المعالم حتى يفعلوه في يومهم - 00:02:38

فاليوم ان شاء الله تبارك وتعالى يمكن ان تكون المحاضرة بعنوان مرتكزات يومك لانجاز الاعمال اتكلم فيها عن اه محاور اه خمسة نتكلم فيها اولا عن عادات اليوم وثانيا العبادة - 00:03:02

ثالثا البرنامج الغذائي او التنبيهات الخاصة بمسألة التغذية والامر آآ الرابع الرياضة. ممارسة الرياضة واخيرا اتكلم عن البرنامج الدراسي او آآ برنامج الدراسة الذي آآ يعد هدفا من اهداف يومك - 00:03:19

فنسأل الله سبحانه وتعالى ان يرزقنا الهداية وان يوفقنا وان آآ احاول ان اقرب لكم الفكرة. طبعا انا ملتزم بساعة واحدة وكل موضوع من هذه الموضوعات عندي في كلام كثير - 00:03:39

ولكن ساحاول ان اجمل ذلك ان شاء الله. ونسأل الله سبحانه وتعالى ان يبارك في الوقت اول امر احب ان اتكلم فيه ايها الشباب الكرام هو العادات اليومية اليوم هو مجموعة من العادات - 00:03:54

والعادة هي الامر الذي تعتاد عليه الذي اعتادت نفسك ان تفعله اكتساب العادة فيه شيء من الصعوبة والتخلي عن العادة كذلك فيه

شيء من الصعوبة اليوم اول فكرة عندنا ان اليوم طويل - [00:04:11](#)

وكبير ويمكن ان تنجز فيه اعمال كثيرة. على عكس ما يتخيل كثير من الناس ان اليوم قليل وان الوقت متاح لنا قليل. هذا ليس

صحيحا انما يفسد يومك بسبب العادات السيئة - [00:04:30](#)

هذا اليوم اذا كان فيه الطاعة وكان فيه قصد الخير وكان فيه اعمال واضحة تطلبها وفيه حزم في التعامل مع الوقت وفيه ترك

لفضول الاشياء وفيه كذلك تنظيم اليوم يكون طويلا مباركا جدا تنجز فيه اضعاف اضعاف ما تتخيل - [00:04:47](#)

اذا اول فكرة عندنا هنا اليوم طويل ولكنه سيكون طويلا مدى متى بهذه الامور؟ الطاعة ان ان تملأه بطاعة الله. وستكلم عن ذلك

وكذلك قصد الخير ان تنوي خيرا يعني اذا استيقظت من نومك تنوي اعمال الخير - [00:05:11](#)

وكذلك ان تكون هناك اعمال واضحة محددة تطلبها وكذلك ترك فضول الاشياء فضول الانترنت فضول الهاتف فضول التلفزيون

فضول الاخبار كل امر يمكن ان تستغني عنه استغني عنه وبتنظيم الوقت ايضا ستشعر ان اليوم كبير جدا ان شاء الله. فهذه هي

الفكرة الاولى - [00:05:32](#)

الفكرة الثانية في العادات اليومية ان العادة هي آآ ما تعتاد عليه او ما تفعله بتلقائية. انت مثلا تعودت انك انت قبل ان تنام آآ قبل ان

تنام بتتوضأ فصارت هذه عادة. يعني صارت سهلة عليك. اعتاد جسمك عليها - [00:05:56](#)

احنا عندنا طالب العلم او اي انسان لديه اهداف يحتاج ان يتعلم كيف يبني العادات اولا وكيف يتخلى عن العادات ثانيا؟ يعني

العادات السيئة وكيف يثبت العادات الجديدة يعني كل انسان منا ربما يكون الانسان مثلا عنده عادة ادمان الهاتف - [00:06:17](#)

شخص اخر عنده عادة ان هو بينام بعد الفجر. وشاعر ان هذه عادة سيئة. وتجعله طول اليوم كسلان او يريد ان يكتسب عادة ممارسة

الرياضة. او يريد ان يكتسب عادة كلما آآ جاء عنده فراغ - [00:06:39](#)

يقرأ في القرآن او آآ مثلا يقرأ في الكتاب فانت تحتاج الى هذه الثلاثة تتعلم كيف تكتسب العادة وكيف تتخلص من العادة؟ وكيف

تثبت العادة وهذا ما يمكن ان نذكر فيه يعني نقاطا سريعة ان شاء الله - [00:06:55](#)

بناء العادة ليس مستحيلا لكنه فيه شيء من الصعوبة لانك ستدخل على يومك آآ شيئا جديدا لم تعتد عليه مثلا الذي تعود ان يسهر

وسيجبر نفسه انه سينام بعد العشاء. وهذا ما احبه ان انام بعد العشاء مباشرة. لولا ان - [00:07:14](#)

الدكتورة الكريمة التي طلبت هذه المحاضرات قالت ان هذا هو الوقت المناسب للطلاب. آآ لكني عموما لا اعطي دروسا بعد صلاة

العشاء. واحب ان اما بعد العشاء مباشرة فانت مثلا اذا اردت ان تغير عادتك في النوم او عادتك في الكلام او في التعامل مع الموبايل

او عادتك مثلا في آآ في اي جزء من - [00:07:35](#)

اجزاء حياتك هذا سيكون صعبا في بداية الامر لكنه سيتحول بعد ذلك الى امر تلقائي. بل سيصعب عليك بعد ذلك ان تتخلى عنه.

يبقى الفكرة الاولى عندنا مهمة جدا اي انسان يطلب النجاح لابد - [00:07:58](#)

ان يتعلم كيف يدخل في يومه العادة الجديدة هذه العادة قد تكون في مع الاسرة. قد تكون آآ مع القرآن. قد تكون في المحافظة على

الوضوء. آآ ممارسة الرياضة قد تكون في - [00:08:15](#)

آآ ترك عادة سيئة آآ مثلا في بعض الناس طول ما هو قاعد يقرأ بيجيب الهاتف آآ طول ما هو فاضي ببص في الهاتف حتى دون اي

ادي من العادات السيئة - [00:08:32](#)

اه شخص اخر مثلا عنده عادة سيئة ان هو بينام. كل ما يشعر بالنوم بينام. ممكن ينام في اليوم اكثر من اه ثماني ساعات وهكذا فانت

تحتاج ان تتخلى عن عادات وان آآ تكتسب عادات وان تثبت العادات - [00:08:45](#)

في الواقع ادخال عادة جديدة في اليوم قد يكون فيه شيء من السهولة لكن ان تثبت على هذه العادة هذا يحتاج الى عزم. ويحتاج

الى بعض النصائح ساتكلم عنها اجمالا ان شاء الله - [00:09:01](#)

بداية انا احب بشكل عملي ان يبدأ برنامج المسلم بشكل عام وطالب العلم بشكل خاص قبيل الفجر الوقت الذي قبل الفجر هو بركة

اليوم وزاده وهو فاتحة الخير ذلك الوقت هو وقت السحر. الثلث الليل من الثلث الاخير من الليل - [00:09:17](#)

وطبعا هذا ورد فيه فضائل كثيرة ولكن يمكن ان نكتفي فيها بذكر الحديث المشهور الجليل ان الله تبارك وتعالى ينزل الى سماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الاخر يقول هل من داع فاستجيب له؟ هل من سائل فاعطيه؟ هل من مستغفر فاغفر - [00:09:40](#)

هذا الوقت يا شباب من اخص الصفات التي ذكرها الله عن عباده المؤمنين واغتنام هذا الوقت من خصائص المسلم عموما ومن خصائص السابقين خصوصا يعني ان قبيل الفجر هذا بركة اليوم. فانا احب منك كتطبيق عملي - [00:09:58](#)

ان تجعل بداية يومك قبيل الفجر. والله قبيل الفجر بقى ساعة نصف ساعة على الاقل ربع ساعة قبيل الفجر هذا هو فاتحة اليوم. يكون فيه الوضوء الصلاة يعني والاستغفار والدعاء والتضرع - [00:10:22](#)

يعني هذا الوقت هو الانطلاق احبك ذلك ان تواظب على الصلوات الصلوات في جماعة كشكل تطبيقي الصلاة في جماعة صلاة الفجر وتذكر الله تبارك كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يذكر ربه بعد صلاة الفجر حتى تطلع الشمس. الشمس حسناء. يعني تكون طالعة واضحة - [00:10:41](#)

واحب كذلك منك ان تواظب على ركعتي الضحى هذه الامور التي يمكن ان نجعلها ثلاثية او نجعلها رباعية الاول اغتنام آآ الثلث الاخير او جزء من الثلث الاخير اه بعض الناس يقول انا لا استطيع ان اصحى قبل الفجر فيمكن ان يعني تقوم اي جزء من الليل اغتنام جزء من الليل هو المقصود - [00:11:03](#)

وان كنت احب ان يكون الجزء الذي تغتنمه هو اخر جزء من الليل يبقى هذه الفكرة الاولى اغتنام جزء من الليل الصلاة والدعاء والذكر والاستغفار وغير ذلك والتضرع الامر الذي بعد ذلك صلاة الفجر في جماعة والاذكار الذكر طبعا المأثور عن النبي صلى الله عليه وسلم - [00:11:30](#)

وبعد ذلك آآ صلاة الضحى. انا احب ان تبدأ بهذه الرباعية احب كذلك من المسلم عموما ومن طالب العلم خصوصا. وهذه من الامور اللي نادر جدا ان يواظب عليها الشباب ممارسة الرياضة - [00:11:52](#)

سنتكلم عنها بتوسع ان شاء الله هي تعتبر الفقرة الرابعة معنا اليوم ان شاء الله. ولكن احب ان انوه ان ممارسة الرياضة في الصباح هي احد مفاتيح النجاح والنشاط وكثير من الناس ينام بعد الفجر لكونه لا يحسن ان يبقى في الفترة اللي هي بعد صلاة الفجر. ما يقدرش يمسك نفسه - [00:12:09](#)

يلاقي نفسه تعبان ومكسل والسبب في ذلك انه لم يتحرك. الحركة هي اساس النشاط وانك انت تمارس جزء من الرياضة ولو عشر دقائق وانا احب مثلا كذلك المشي سيأتي الكلام عنه ان شاء الله - [00:12:32](#)

فانا احب هذا يعني هذه الخماسية التي ذكرناها وجعلنا العنصر الخامس هو الرياضة. فهذا بشكل بشكل عام انا احب ان تبدأ يومك بهذه الصورة من العادات التي آآ احب ان تكتسبها في يومك المحافظة على الوضوء - [00:12:47](#)

ان تبقى متوضاً يعني لا يمر عليك وقت في يومك الا وانت متوضاً هذه من الاساسيات المهمة وفضله كبير جدا وطبعا انا اذكر يعني رؤوس اقلام. ولا اريد ان استدل لكل فكرة. لعلمي انها معلومة ان شاء الله عندكم - [00:13:05](#)

القاعدة التي بعد ذلك مهمة جدا ان تعلم ان طريق الخير يبدأ بخطوة وان طريق الشر يبدأ بخطوة يعني مثلا انت احيانا تكون تنوي شيئا تفعله فتكسل عن الخطوة الاولى. لو انك كسرت هذا الحاجز الاول ستري - [00:13:24](#)

بحر الخيرات الذي فتح عليك. يعني مثلا انت امم تريد ان تقرأ في كتاب الله قبل ان تنام. فانت لو فتحت المصحف قلت مثلا انا ساقرأ اية واحدة. ستري ان هذه الاية - [00:13:43](#)

اصبحت جزءا وجزئين وثلاثة. ان شاء الله. فطريق الخير يبدأ بخطوة هنا احب ان انبه على شيء يحصل لكثير من الشباب وهو انه يشعر بالكسل او الخمول او النوم وهو يذاكر او يدرس - [00:13:57](#)

طبعا هذا يحصل لما يكون الانسان لسه يعني آآ بنسبها في مصر جديد في الكار يعني لسه جديد يعني بيحس كده انه مدروخ وعازي ينام ده لانه جسمه لم يعتد على هذا. مع ان هو نفسه ممكن يقعد على الفيسبوك عشر ساعات او على فيلم او مباراة ويبقى نشيط -

[00:14:13](#)

لكن اول ما يأتي في عادة جميلة او عمل نافع لا شك ان نفسه تحدثه وهواه والشيطان فيصعب عليه العمل اعرف هذه القاعدة واحفظها. اذا هجم عليك الشعور بالنوم في غير وقت النوم فانت لست بحاجة الى النوم - [00:14:30](#)

ولكن انت يعني في مفترق طرق اما ان تدفع ذلك الشعور بالوضوء او بالرياضة او او بانك انت تتمشى او تغير الوضع اللي انت كنت فيه اوي انك انت تستسلم لداعي النوم. اذا استسلمت لداعي النوم - [00:14:48](#)

ستغط في نوم لا تحتاج اليه ولا يزيدك الا كسلا. هتلاقي انت مسلا تقول طب انا عايز انام ربع ساعة انا كنت بعمل معسكرات للشباب كثيرا وكنت اختبر الشباب بهذه الطريقة. يقول لي انا انا حاسس ان انا عايز انام. اقول له طيب يمكن ان تسمع كلامي؟ يخرج ويلعب رياضة ضغط وبطن وجري - [00:15:06](#)

يمشي يلاقي نفسه ولا اي شيء. وبقي يدرس اكثر من اتناشر ساعة لماذا؟ لانه غير هو بيتوهم ان هو تعب ان هو ليس تعب ان انت نمت الحمد لله وخلاص. لكن انت قاعد وماسك الكتاب وعامل كده - [00:15:26](#)

هتروح في النوم يبقى دي مهمة جدا انك انت تعرف انك انت اذا هجم عليك شعور او احساس بالنوم في غير وقت النوم اياك ان تستسلم لهذا واياك ان تعود نفسك - [00:15:42](#)

على ذلك ان لو نفسك اعتادت على الكسل والراحة سيصعب عليك بعد ذلك ان تعودها على الجد. افهم كده. يعني نفس مثل دابتك. الدابة اذا انت عودت الدابة على المجهود الشاق ستعتاد معك. واذا عودت نفسك على المجاهدة والصبر - [00:15:54](#)

ستكون عونك لك باذن الله. وتتحول هذه الامور التي تظنها خارقة للعادة. الى امور تفعلها بتلقائية وسهولة ان شاء الله الفكرة التي بعد ذلك النوم مبكرا انا لا انصح اي احد بان يسهر بعد العشاء - [00:16:16](#)

الا لضرورة وانا احب جدا النوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا ومن الامور التي احذر كثيرا منها السهر والنوم بعد صلاة الفجر السهر هو مؤذي جدا ولا اري ان هذا الوقت فيه بركة في المدارس. واري ان آا الوقت المبارك للمدارسة هو بعد صلاة الفجر. وان كان بعض الناس يخالف في ذلك - [00:16:33](#)

لأ ده انا لا احب ان اذاكر الا من العشاء الى الفجر. انا في رأيي وبما رأيته من خلال كثير من الناس انه اذا عمل ذلك لا يستطيع ان يصلي - [00:16:59](#)

ولا يستطيع ان يصلي الفجر في جماعة. وينام آا بعد صلاة الفجر ويتعب ويفقد الذاكر. ولا يعني انا لا اعلم نموذجا نجح في هذا قد يكون موجودا لكن انا لا اري ذلك آا مناسب لك. لا تتعود على السهر. خصوصا اذا كنت ستسهر على كلام فاضي - [00:17:09](#)

على متابعة وسائل التواصل وعلى آا افلام او مسلسلات دي تبقى مصيبة يعني. لكن حتى لو كنت تستغل هذه الفترة في آا اشياء نافعة. انا في رأيي لا تعود نفسك على هذه الفترة ولكنها مسألة خلافية. الخلاف فيها سائغ ان شاء الله - [00:17:29](#)

الامر الذي بعد ذلك من العادات السيئة جدا في اليوم التي ينبغي ان تتخلص منها هي ادمان الهاتف بمعنى انك كل ما تكون فاضي تنظر في الهاتف او آا تفتح على نفسك ابوابا. وانا احب جدا آا فكرة تبسيط الحياة وعدم تعقيد الحياة. لان تعقيد الحياة - [00:17:48](#)

الحياة بتدخلك في مثلا انت مشترك في قنوات كثيرة جدا يوتيوب. وقنوات تليجرام كثيرة وبرامج تعليمية كثيرة. انت لن تنجز برنامجا واحدا فمن عقد حياته يصعب عليه ان ينجز ما يريد. لماذا؟ لانه اصبح فيه شركاء متشاكسون. يعني هو يريد ان يعرف هذا - [00:18:09](#)

ناشط ماذا كتب؟ وهذا البرنامج ماذا فيه؟ وهذا اليوتيوب مثلا انزل ايه؟ وده عمل ايه؟ وعنده مثلا آا تليجرام وآا الناس بيبعتوا له رسائل خلاص ماذا سيبقى لك من اليوم؟ لن يبقى لك شيء من اليوم. يبقى من من الامور المهمة جدا تبسط الحياة وتقلل - [00:18:29](#)

الشواغل والامر الذي بعد ذلك يعني اترك الهاتف الا عند الحاجة. لا تفتح الهاتف الا وانت تعرف لماذا تفتحه. صراحة انا في رأيي ان اكبر فتنة لطالب بالعلم الذي تربى على وسائل التواصل ولم يعتد على المدارس والصبر على الكتاب الهاتف - [00:18:49](#)

فتنة كبيرة جدا ان طول ما هو قاعد ييفتح حاجة تدخله من حاجة لحاجة اخرى وهكذا. يعني ممكن يقول كم شاب انا رأيته مثلا ممكن يفتح المصحف وهو مسافر مثلا معي في القطار او في اي شيء - [00:19:09](#)

وينوي انه يقرأ فبعد كده يأتيه يعني خاطرة تقول له افتح الهاتف يفتح الهاتف يعني ممكن يكون الطريق عشر ساعات ممكن يجلس
العشر ساعات كلها على الهاتف يدخل من حاجة لحاجة ومن حاجة لحاجة وهكذا لأ - [00:19:23](#)
يبقى احنا عايزين نركز على مجموعة امور مهمة في العادات اليومية. من اخص هذه الامور الحزم في التعامل مع النفس. لانك انت
يعني هتلاقي يومك عدى واسبوعك وشهرك والسنة عدت وانت ما عملتش اي شيء. وهتكون انت المشكلة مش اليوم اليوم كبير كما
قلنا. ولكن يحتاج - [00:19:36](#)

الى حزم الفكرة المهمة جدا في اي عادة تريد ان تدخلها في حياتك ان تعلم ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم. ماذا يعني
ذلك يعني انك اذا اردت ان تنجح لابد ان تغير عادات يومك - [00:19:57](#)
يعني لا يمكن ان تفعل نفس الاسباب ثم تحصل على نتيجة مختلفة هذا من الغرور. هذا من الاماني. لابد ان تتحرك لابد ان تغير. ولابد
ان تتعب ولابد ان تصبر. ولابد ان تأخذ - [00:20:15](#)

اسباب التي تعينك على تحقيق هدفك والا لو انت آآ بقيت على نفس العادات التي تفعلها ثم طلبت التغيير من اين سيأتي التغيير؟
انت يومك كما هو. يعني انت لابد ان تحسب كم ساعة نمت؟ ولابد - [00:20:30](#)

لابد ان تجعل لكل شيء وقتا كما سيأتي آآ ذلك ان شاء الله. فيبقى احنا خلينا نجعل النقطة الاولى اليوم طويل جدا ولكنه يحتاج
الطاعة يحتاج قصد الخير. يحتاج الاعمال الواضحة يحتاج الحزم يحتاج الى تنظيم الوقت. ويحتاج هذا هو الهم بقى حط تحته
مائة خط. ترك - [00:20:47](#)

فضول الاشياء كل شيء الجدل الذي تدخله مع شخص في التعليقات ولا فائدة منه اتركه. الاخبار التافهة التي لا تخصك انت مالك
انت لماذا تهتم باخبار كذا واخبار كذا لأ انشغل بما يعينك انت - [00:21:07](#)
وكثير من الناس يبذل اوقاتا كثيرة جدا في معرفة اخبار وتفاصيل ودقائق لا تعنيه لا من قريب ولا من بعيد. ولن يؤثر فيها اه طيب
خلينا ننتقل للمحور الثاني. المحور الثاني هو العبادة - [00:21:25](#)
انا ساتكلم في العبادة عن امرين ان شاء الله. الامر الاول هو الطاعة الطاعات بشكل عام ثم نتكلم عن الحقوق اذا اردت ان اتكلم عن
الطاعات لابد ان تفهم ان - [00:21:40](#)

بركة اليوم وبركة الحياة هي طاعة الله والعمل الصالح بمعنى انك اذا كنت طالب علم كنت نجار كنت نقاش كنت مبيض محارة كنت
ربة منزل اي انسان هو مسلم علامة حياته او او صحة حياته ان يكون في طاعة الله - [00:21:53](#)

فخير ما تزن به نفسك ان تكون في طاعة الله. كل ما دون ذلك من الامور قد يكون خيرا وقد يكون شرا. لكن ما هي العلامة التي
تعرف بها انك تسير في الطريق الصحيح - [00:22:13](#)

ان ترى نفسك اديت ما عليك من واجبات اليوم طيب يبقى هذا مهم جدا. هذا هو برهان صحة طلبك للعلم. وهذا هو برهان حياة
قلبك. وهو برهان انك فعلا تريد طلب - [00:22:27](#)

علم لتعبد الله على بصيرة والا فانت اذا انشغلت بالقراءة في العلوم والمناقشة والجدال. وفرطت في فرائض يومك ولم يكن لك
نصيب من مستحبات فهذا ليس علما نافعا. بل هذا شغلك عما كان ينبغي لك ان تتعلمه. فالذي يبقى لك من العلم هو الحركة -

[00:22:42](#)

التي ترجمت الى ترك السيئات والى فعل الخيرات. هذا هو النافع من العلم. طيب من الامور المهمة يعني سنحاول ان نتكلم هنا عن
قواعد في آآ طلب العلم آآ اقصد في الطاعة. القاعدة الاولى ان تعلم ان الايمان شعب ومراتب - [00:23:04](#)

يعني الايمان ليس شعبة واحدة. الايمان في آآ الشهادتان والصلاة والصيام والزكاة والحج والصدقة وبر الوالدين. وفيه الاحسان الى
الجار الاحسان الى الاهل والاولاد فلا بد ان تحاول ان تعلم ما هي شرائع الاسلام وما هي شعب الايمان لماذا؟ لماذا اقول ذلك؟ لان كثيرا
من الناس يظن ان الطاعة - [00:23:25](#)

هي الخمس صلوات وركعة الوتر قبل ان يناموا خلاص انتهى الامر. لأ. الايمان شعب كثيرة ومراتب. فانت تحتاج ان تعرف شعب

الايمان ومنازل هذه الشعب وتحتاج ان تعرف ماذا عليك من الحقوق - [00:23:47](#)

كل الحقوق حق الله حق الوالدين حق الزوجة حق الابناء حق الجار حق الصديق. كل هذا ينبغي ان تعلمه. الامر الذي بعد ذلك ان تعلم او القاعدة الثانية يعني ان تعلم ان خير ما تتقرب به الى الله هو الفرائض - [00:24:02](#)

الواجبات لابد ان تعلم الواجبات او الواجبات يا شباب اوسع بكثير من الصلوات الخمس. يعني كثير منا يظن ان الواجبات هي الصلوات الخمس. لأ الواجبات في الصدق فيها غض البصر فيها معاني كثيرة جدا. فانت تحتاج ان تعرف الواجبات - [00:24:19](#) وان تعرف انه ما تقرب احد الى الله باحب اليه آ مما افترضه الله تبارك وتعالى عليه. وان العبد لا يزال يتقرب بالنوافل حتى يحبه الله تبارك وتعالى القاعدة التي بعد ذلك - [00:24:38](#)

ان تعلم ان لكل عبادة اثرا عليك كل عبادة لها يعني آ معنى معين تضيفه الى شخصيتك. فحاول ان تنوع في العمل الصالح. بمعنى ان في اساسيات في اليوم مثل الصلوات الخمسة مثلا قدر الامكان آ في جماعة وآ تحافظ على السنن والمستحبات. لكن اقصد ان في - [00:24:54](#)

في هناك اعمال ربما تكون هذه الاعمال صعبة عليك. مع ذلك ينبغي ان تحاول ان تضرب فيها بسهم. مثلا صيام النوافل مثلا ثلاثة ايام من كل شهر او اه قيام الليل ولو بالقليل - [00:25:18](#)

او اه صلة الارحام اشياء كثيرة جدا لابد ان تكتب امامك هذه الاعمال وان هذه الاعمال جمعتها من خلال القرآن والحديث في الايات التي ذكرها الله في صفات المؤمنين مثل مثلا وعباد الرحمن الذين يمشون على الارض هونا الى اخر الايات ليس البر ان تولوا وجوهكم قبل المشرق والمغرب ولكن - [00:25:32](#)

ان البر من امن بالله اه مثلا اه ان الانسان خلق هلوعا اذا مسه الشر جزوعا واذا مسه الخير منوعا الا المصلين الى اخر الايات كل اية او حديث ذكر فيه عبادة او عمل صالح يحبه الله اكتبه امامك وحاول ان تعمل به ولو - [00:25:52](#)

بالقليل الفكرة التي بعد ذلك وهي مهمة جدا لكل وقت عمله وعبادته وهذا مهم جدا ان تعلم فقه وحكمة عبادة الله يعني ليس الفضيلة ان تعرف ان هذا العمل صالح. ولكن الفضيلة ان تعرف في هذا الوقت - [00:26:13](#)

ما هو افضل العمل الصالح؟ مثلا قبيل صلاة الفجر هل في هذا الوقت هو وقت المدارس والقراءة؟ لأ هو وقت الصلاة والدعاء والذكر اذا كان اخوك بحاجة اليك او كان اهل بيتك بحاجة اليك يعني حاول ان تدرك ما هو الخير في هذا الوقت - [00:26:34](#)

وان تعرف اي اي الاعمال تقدم قبل اي الاعمال تقدم عند آ التزامهم. فانت تحتاج هنا ان تعلم شعب الايمان وان تعلم منازل الاعمال. وان تعلم الاوقات وقت كل عمل وان تعلم - [00:26:54](#)

وان تعمل بالحكمة في القيام بذلك. وان يكون عندك حزم واذكر هنا حديث عائشة رضي الله عنها ان النبي صلى الله عليه وسلم كان في مهنة اهله فاذا سمع الاذان خرج للصلاة. فكان يعين - [00:27:07](#)

واهله اه في بيته صلى الله عليه وسلم فاذا جاء وقت الصلاة خرج الى الصلاة. فهذا يمكن ان يمثل عندك قاعدة عامة. ان تعرف ما هو واجب الوقت والحكيم هو الذي يعطي كل ذي حق حقه. فكل وقت له حقه - [00:27:22](#)

والله يا شباب ليست المشكلة بكثرة الاعمال التي تقوم بها. وانما بالحكمة. ولزام تفهم ان انت كمسلم لا تتعامل كالانسان العلماني الكافر. الذي يقيس الاشياء بالمدد يقول مثلا جلست على الكتاب عشر ساعات لا. انت يمكن ان تجلس على الكتاب نصف ساعة او دقيقة واحدة تتعلم فيها معنى يثبت في قلبك وتنتفع به - [00:27:40](#)

عكس يمكن ان تجلس سنين طويلة ثم يضيع عليك هذا العمل ويكون هباء منثورا. فانت تتعامل بالبركة وليس بالقدر وبركة يومك هو العمل الصالح. العمل الصالح بمفهومه الواسع اياك ان تظن ان تأخرك عن الصلاة او تقصيرك في النوافل والعبادات واهتمامك بالقراءة هي علامة انك ذو همة لا - [00:28:03](#)

بالعكس يمكن ان تتبع هواك في ذلك. تكون القراءة خفيفة عليك فتهمل آ تهمل واجبات اليوم لكونك تحب القراءة. وكثير من الناس ينتصر لهواه بما يدخله في الجدل. وكثير من الناس ممكن يعني يكتب - [00:28:29](#)

ويبقى يعلق عليه ويجادل مع الناس ويشتم فيهم ويشتمون فيه. ويبقى أكثر من عشر ساعات ولا يأتي له النوم. يعني ما بيجلوش نوم لو راح ينام يبدأ يرجع ويراجع التعليقات ويردوا على بعض ممكن يبقى اسبوعا كاملا يجادل ويناقش لاجل كلمة كتبها -

[00:28:46](#)

او مثلا خطأ لا يريد ان يرجع عنه. وهو نفسه لا يفتح المصحف اذا انتقد تتوهم او قد يوهمك الشيطان او تضحك على نفسك وتوهم نفسك انك مجتهد في العمل الصالح بينما انت تتبع هواك. اذا - [00:29:06](#)

يا شباب لابد ان تفهم ان العبادة والطاعة والعمل الصالح هو بركة اليوم وهو الترجمة العملية التطبيقية للعلم النافع العلم النافع ليس له اي ترجمة الا ان تعمل به الذي حركك وغير فيك آآ ما فيك من شر واكسبك الخيرات او العادات الحسنة هذا هو العلم النافع -

[00:29:21](#)

الامر الذي بعد ذلك في الطاعات مسألة الاحتساب من اجمل ما في الاسلام ان الاحتساب آآ تتحول به العادة الى عبادة وعمل صالح كما يعني قال النبي صلى الله عليه وسلم وهو يتكلم عن - [00:29:47](#)

العمل الصالح والاحتساب قال حتى اللقمة تضعها في في امرأتك. يعني تحط الطعام في فم زوجتك. هذا شيء يفعله الناس بغير قصد يعني او يظن ان هو ده شيء من الواجب يعني والمقصود حتى الاطعام مش لازم انك انت تضع يعني وانما الواجبات التي كلفت بها وانت ملتزم بها تثاب عليها بالاحتساب - [00:30:00](#)

حتى ان النبي صلى الله عليه وسلم قال وفي بضع احدكم صدقة. قالوا يا رسول الله يأتي احدنا شهوته ويكون له فيها اجر؟ قال ارايتم ان وضعها في الحرام كان عليه ورد - [00:30:23](#)

فكذلك ان وضعها في الحلال كان له فيها اجر. فالاسلام يوسع مفهوم العمل الصالح بالاحتساب والنية. وابو موسى الاشعرية يقول كنت احتسب نومتي كما احتسب قومتي. اذا من العناصر المهمة التي ينبغي ان تدخلها في يومك الاحتساب. الامور التي تفعلها بتلقائية انك تجيب لزوجتك واولادك - [00:30:33](#)

او انك انت تجلس مع اولادك. كل شيء تفعله ادخل فيه الاحتساب وابتغاء وجه الله سيتحول الى عمل صالح وسترى اثر ذلك على على نفسك آآ من الامور المهمة جدا - [00:30:58](#)

الحقوق الحقوق كثير من الناس ممكن يصبر على الكتاب عشر ساعات. ويذاكر ويدرس ويسمع لكنه مقصر مع اهل بيته مع ابنائه مع والديه مع اصدقائهم مع رحمه فبالتالي انت تحتاج هنا ان تعرف الحقوق - [00:31:15](#)

التي عليك وانا هنا ساختصر الكلام فقط عن حق الزوجة والابناء لان احنا معنا بعض الطلاب يعني آآ متزوجون والبعض الاخر لسه يعني بالنسبة للحقوق انت عندك فكرة مهمة جدا في مسألة الحقوق انك انت تعرف ان هذه مسئولية. يعني اولادك وزوجتك مسئولية. لابد ان - [00:31:34](#)

ان تشرح لهم اهدافك في الحياة انك تريد ان تتعلم وان تعلم الناس وان تدعو الى الله هذا مهم جدا الشخص الذي لا يشرح لزوجته وابنائهم مشروعه سيكونون عاثقا عليه - [00:31:56](#)

او على الاقل لن يعينوه تمام يبقى الفكرة الاولى اشرح لهم هدفك. الفكرة الثانية وهي مهمة جدا لا تظلمهم حقوقهم. ولا يعني آآ تتسلق على اكتافهم. لأ. اعط كل ذي حق حقه. الفكرة التي بعد ذلك ادخر - [00:32:12](#)

لهم كل فراغ اذا كان عندك وقت فهم اولى بك من الموبايل او المقهى او اصدقائك. انا اعرف كثير من الناس يمكن ان يكون عنده وقت طويل جدا لكنه لا يهرب من البيت. البيت بالنسبة له لوكاندة بيرجع ينام فيه بس. لأ - [00:32:28](#)

اهلك اولى بكل فراغ عندك الفكرة التي بعد ذلك وهي مهمة جدا لابد ان تكلفهم باعمال نافعة. الكتابة القراءة الدراسة الاستماع دروس اي شيء لابد ان يشتغلوا بشيء نافع هذا جزء من مسئوليتك. الامر الخامس المشاركة - [00:32:43](#)

المشاركة ان يشاركوك يسمعون لك مثلا في القرآن آآ يكتبون لك شيئا يعني لابد ان الا تكون معزولا عنهم في هدفك. هو انا شفت كثير من اصدقائي كان كان يبقى هو بيذاكر كده واولاده سايب لهم الافلام والمسلسلات بيتفرجوا عليه - [00:33:03](#)

وعايشين هم في الضياع خالص. وهو عمال يذاكر ويصوم وييقوم وهم ضايعين حتى في رمضان. هو ماشي في الاعمال الصالحة وهم ضايعين. لا فكرة انقصام دي هذه تضرك وهذا من مسئوليتك - [00:33:21](#)

فلا بد ان تتنبه لهذا وكل خير تصنعه لهم سيكون بركة عليك ان شاء الله الان نحن تكلمنا عن العادات اليومية بشكل يسير وكذلك العبادة والحقوق. الان ننتقل الى الكلام عن - [00:33:35](#)

آآ البرنامج الغذائي. طبعا انا لست متخصصا في ذلك وانا لن اذكر نصائح يعني تفصيلية ولكن ساذكر خطوطا عريضة النبي صلى الله عليه وسلم قال نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس. الصحة والفراغ - [00:33:49](#)

لابد ان تفهم ان التغذية هي جزء اساسي في نشاطك او كسلك. في صحتك او مرضك في قدرتك او عجزك. في كفاءتك او اخفاقك. آآ كذلك يعني الاكل اه سواء الكمية او النوعية او اسلوب الاكل او وقت الاكل كل هذه الامور لا ليست فقط هي في وقت الاكل - [00:34:06](#)

ستؤثر على حياتك كلها بل ستؤثر على كل من يخالطك وكثير من الناس تحولوا الى عادات سيئة في الاكل بسبب من يخالطوهم يعني فكرة ان المعدة بيت الداء والحمية آآ بيت الدواء هذا كلام صحيح مية في المية - [00:34:30](#)

والامراض انما تأتي من الطعام ليست المشكلة في كمية الاكل فقط ولا في نوعية الاكل ولا في الاسلوب لأ في كل هذا. فانت تحتاج ان تهتم بهذا جدا كما انك تعلم ابناك القرآن والحديث تكلمهم عن الله وعن رسول الله صلى الله عليه وسلم لابد ان تعلمهم كيف يعيشون اصحاء كيف يتصرف - [00:34:48](#)

كانسان عاقل يدرك قيمة الحياة وقيمة الصحة. والله انا ارى اباء وامهات يقتلون ابناهم. ليل نهار ابنه عمال ياكل شيبسي وحلويات ونايم وبطنه قد كده وما بيعملش حاجة. وعمال يلعب في في الايباد وحياته كلها ضايعة. عشان - [00:35:11](#)

الام والاب يستريحوا بيرموا للولد الاجهزة ومعه كيس الشيبسي يقتلون ابناهم المشكلة ان سلوكك الغلط لا يؤثر عليك فقط انما يؤثر على كل من يخالطك. لابد ان تعلم انك الان في وقت تستطيع ان تستدرك آآ على نفسك. لكن ربما بعد ذلك تتفاقم عليك الامور. كم شخص ترك نفسه الى انصار سمينا - [00:35:31](#)

جدا يأكل كما يشاء وفي اي وقت وبدون عادات وينام كما يشاء ضاع. لحد ما اضطر انه يعمل عمليات او ان هو يعني اه دخل في مراحل يعني صعبة جدا صار صعبا عليه. بدل ما كان عنده مثلا خمسة كيلو زيادة بقى عنده عشرين ثلاثين اربعين - [00:35:54](#)

خمسين كيلو انا صديقي قبل ايام يعني كلمني انه الدكتور قال له انت وزنك انا كنت اعرفه صديقي مسلا كان وزنه تقريبا خمسة وسبعين كيلو آآ لقيته متصل بي وبيقول لي ده انا هعمل عملية الدكتور قال ان وزنه او هو بيقول لي وزنه مية واربعين كيلو. يعني من خمسة وسبعين لمية واربعين - [00:36:13](#)

اتنين كيلو قعد يعني لمدة في عشر سنين كون ده كله صار واجبا عليه ان يعمل عملية. ما عدش حتى قادر انه آآ تقليل من الاكل مش هيجيب نتيجة وممارسة الرياضة مش هيجيب نتيجة اضطر ان هو يعمل عملية. يبقى الفكرة اللي لازم تفهمها كمسلم بشكل عام وكطالب علم بشكل خاص او طالب - [00:36:33](#)

او اي انسان يشعر بقيمة الحياة. لابد ان تفهم ان اهمال البرنامج الغذائي انك انت تاكل اي حاجة وفي اي وقت وباي طريقة في واحد مثلا بياكل من غير ما يمضغ. او ما بيشربش مية كتير. يعني بيعمل اي حاجة. اي اكلة تيجي في دماغه بياكلها. آآ - [00:36:53](#)

كل هذه الامور ستري اثرها ليس فقط على شكلك اخف ما في السمنة هو الشكل على عكس ما الناس. الناس بتقول ان اصعب شيء هو الشكل. ويبقى زعلان ان هو لبسه عامل كده او شكله لأ. الشكل هو اقل - [00:37:11](#)

ضرر في السمنة. لكن اضرار النفسية والاضرار الصحية والاضرار البيت نفسه. البيت نفسه بيتحول الى شيء همجي ما فيهوش اي تنظيم. اي حد بياكل اي حاجة وفي اي وقت وباي طريقة لأ. يبقى البرنامج الغذائي هذا تفعله لوجه الله. وثانيا لصحتك وشعورك بقيمة الحياة. والله فيه ناس - [00:37:27](#)

انفسهم عايش على الوجبات السريعة وعايش على السفن اب وعايش على السكريات والحلويات بياكل اي حاجة وفي اي وقت

ويبضر كل من حوله. فدي امور مهمة جدا اه مشكلة التغذية او مشكلة الغذاء في رأيي او مشكلة السمنة. في ثلاث فيها محاور.

00:37:51 - العادات

وثانيا الاكل الافراط في الاكل ونوعية الاكل وثالثا قلة الحركة اللي هو الكسل. طيب يبقى حلهم في الاتجاهات الثلاثة. لابد ان تغير

عادات اليوم لابد ان تعمل اوقات محددة للاكل. ونوعية الاكل تبقى عارف ماذا يدخل في في في بطنك - 00:38:14

ماذا يدخل في جوفك؟ لازم تعرف لازم تعرف ان في اشياء تقريبا اتفق عليها كل الاطباء مثل الاشياء الضارة السكر والدقيق وغيره والزيوت والمكرونات والحاجات دي. انت اكيد عارف الاشياء اللي بتضر. انت متخيل ان الاشياء النافعة في الاكل طعمها مش حلو. لأ

هذا يوهمك به هواك. والشيطان - 00:38:32

انسان ينظر الى العبادة انها تكاليف مشقة. وينظر الى البرنامج الغذائي ان هو حرمان. وينظر الى الرياضة انها تعب ومجهود. كيف

ينجح في يومه لأ لابد ان تعلم ان الاشياء الجميلة هي الاشياء النافعة - 00:38:54

والاشياء الضارة هي الاشياء ليست جميلة. فاي اكلة تشعر ان فيها ضرر لك تخلص عنها ستشعر بصعوبة لكن مع مرور الايام ان شاء الله ستري ان هذا الامر بقى طبيعي. يعني ممكن تعرض عليك كل صنوف الحلويات اللي كنت بتحبتها تلاقي نفسك مش عايز تأكلها -

00:39:10

لان خلاص انت عرفت رأيته بعين بعين الحقيقة كما يقولوا يعني. زي ما انسان يشوف المعصية في صورتها القبيحة اكرهوها. واضح كده اه انسى بقى فكرة ان ايه هتخس من غير ما تحس لأ. هتخس وهتتعب وتحتاج للصبر. لن يحمل همك مثل نفسك. ما تنتظرش -

00:39:27

ان واحد يهتم بك ويراعيك ويراقبك ويلزمك لأ ما فيش حد ما فيش حد فاضي لك. الزم نفسك ببرنامج غذائي صحيح ادخل واقرأ

وابحث واكتب قائمة وخذ بالاسباب. ازاي؟ انت بتقول مثلا انا ما عنديش الاكل ده. اشتري الاكل ده. اشتري الاكل - 00:39:50

صحي وتخلص يعني بالتدريج عن الاشياء الضارة. يعني آآ السكريات والحاجات اللي انت معروفة يعني انا مش عايز ادخل في

تفاصيل. انا لست متخصص في هذا وان كنت مهتما به لكن يمكن ان تسمع للمتخصصين - 00:40:10

آآ الامر الذي بعد ذلك آآ في البرنامج الغذائي انا في رأيي ان الانسان لا يحتاج اكثر من وجبتين في اليوم. اذا هو مثلا اكل وجبة

الساعة عشرة مسلا صباحا ووجبة ثانيا الساعة مثلا آآ اربعة العصر - 00:40:26

ونام بعد العشاء دي مهمة جدا يعني. انا في رأيي ان هو لا لا يحتاج الى وجبة ثالثة. فكلما اكثرت من الوقت الذي لا تأكل فيه مع

كثرة شرب الماية او السوائل. انا في رأيي ده هيكون عامل كبير جدا مع آآ البرنامج الرياضي الذي سنتكلم عنه ان شاء الله -

00:40:42

فباختصار يا جماعة والله البرنامج الغذائي لك ولاهل بيتك ولابنائك. والله هذا عنصر مهم جدا اذا انت نجحت فيه كان لك سببا ان

شاء الله في النشاط والصحة. والانسان يأخذ بالاسباب - 00:41:04

الامر الرابع عندنا ان شاء الله هو طبعا انا بختصر كل هذا لاننا سيأتي الكلام الاكثر عن البرنامج الدراسي. دي فقط يعني استفتاحيات

الامر الرابع عندنا هنا هو الرباعية اللي انا دايمًا بتكلم عنها. العادات اليومية اولا العادات - 00:41:19

البرنامج الغذائي والاهتمام بماذا تأكل وماذا يدخل في بطنك وكيف تأكل ومتى تأكل اسلوب الاكل الامر الرابع هو ممارسة الرياضة في

الواقع ان من الامور اللي كثير من الناس يسهل عليه ان يفرط فيها هو البرنامج الرياضي - 00:41:38

ربما يمر عليه يوم او اثنين او ثلاثة. فيه واحد ممكن بقى له عشر سنين ما تحركش من مكانه وانا احيانا اروح مع الشباب مثلا بعد في

الدورة يكون عندنا دورة ونعمل لقاءات في كرة القدم - 00:41:59

اجد عددا من الشباب والله ما ما يستطيع انه يتحرك خمسة متر حواليه كده ولا يستطيع انه يصعد يطلع السلم ولا يمشي ولا اي

حاجة. هو عايز يفضل قاعد كده. حتى لو قدامه الكتاب - 00:42:13

طبعا هذه الفكرة هي فكرة آآ نمت آآ بعد ما ظهرت الالعاب الالكترونية وحتى الدراسة عن بعد ما فيش حركة حتى زمان احنا كنا

بندرس ما كانش ولا كنا ولا اعرف الموبايل ده غير من فترة قريبة. ولا اعرف الانترنت ده الا من فترة يعني يمكن بعد الثورة -

00:42:25

قبل ذلك كان حياتنا مع الكتب والمكتبة نقوم ونجيب كتاب ونرجع ونروح درس ونسافر اخر الدنيا وننط في القطار. فكان فيه حركة. لأ دلوقتي لأ. انت قاعد وامامك البرامج فلا بد ان تفهم ان الحركة جزء اساسي في نشاط اليوم. وفي بركة اليوم. انا احاول هنا ان اضع

00:42:44 طبعا انا بحب الرياضة -

جدا وانا من وانا عندي اربع سنين وانا بحب الرياضة وبمارسها. ولكن ساتكلم هنا عن نقاط يعني خفيفة اول شيء ان في اليوم على

00:43:06 الاقل لازم يكون عندك نصف ساعة رياضة -

وانك انت تمشي كثيرا جدا قدر الامكان. ويمكن المشكلة دي بتكون موجودة عند النساء اكثر. ان النساء لا يتحركن من البيت. يعني كثير من النساء لا تتحرك من البيت بعض الناس بيظن ان الرياضة هي للتخسيس او لانقاص الوزن. فلو انا وزني قليل يبقى مش مهم

00:43:18 الرياضة. ده بقى من الاوهام المشهورة جدا. يعني تلاقي شاب رفيع جدا -

ما بيعملش اي رياضة بس ما بيقدرش يتحرك لأ لازم عضلة القلب تتحرك فلازم تمشي كثير وتجري وتلعب ضغط وبطن لازم ان شاء

00:43:39 الله هحاول ان انا اضع لكم برامج بس المشكلة ان بعض البرامج بيكون الرجالة لابسين فيها شورتات فانا هحاول ان انا -

برنامج محترم وان شاء الله ننشره للناس اللي هي عايزة تعمل تدريبات منزلية آآ مهم جدا في في مسألة الرياضة المفاصل. يعني

00:43:54 المفاصل دي لو انت بتقعد على المكتب كثير لازم تحرك رقبتك وتحرك كتفك -

واتحرك كوعك واتحرك وسطك يعني طبعا كل الحاجات دي كانت المفروض تاخذ اشياء عملية بس مش هينفع بقى يعني ايه الوقت لا

00:44:11 يحتمل ان احنا نعملها بشكل عملي او تطبيقي -

لكن انا ارجو منك ان انت تضع في ذهنك فكرة ممارسة الرياضة ولو في البيت. يعني لو انت يصعب عليك انك تذهب الى النادي او

00:44:21 مثلا امرأة ربت منزل ممارسة -

الرياضة امر مهم جدا بشكل عام ولطالب العلم الذي يجلس على المكتب كثيرا بشكل خاص انا حاولت ان انا يعني اه اجعل اه هذه

00:44:31 الامور الاربعة يعني الكلام فيها سريعا. حتى ندخل على البرنامج العملي اللي هو برنامج -

دراسة يعني كل الامور الاربعة هذه يا شباب هي يعني هذه امور يشترك فيها كل الناس. المفروض ان كل مسلم يعتني بالعبادات

الصحيحة في اليوم ويعتني بالعبادات ويعتني البرنامج الغذائي ويعتني بالرياضة. الان نحن سنتكلم ان شاء الله يمكن باقي لنا -

00:44:49

ربع ساعة تقريبا فنحاول ان نتكلم فيها عن برنامج الدراسة اول حاجة اذا كان برنامج الدراسة هذا في هذا اليوم الذي ذكرته فلا بد

00:45:09 انك ان شاء الله ستنجح في هذا البرنامج. يبقى انا اذا تكلمت -

اتكلمت عن البرنامج الدراسي فانا يعني اعطفه على ما سبق من هذه الامور الاربعة البرنامج الدراسي يا شباب لابد ان يكون مكتوبا.

00:45:25 يعني لا يصلح ابدأ ان انا استيقظ في الصباح كده واجيب آآ شوية -

كتاب السيرة واقرأ آآ مثلا حديث او آآ شخص يسألني عن سؤال ابحت فيه لا ما فيش الكلام ده. لابد ودي اول نقطة عندنا في

البرنامج الدراسي تحديد الاعمال ليس هناك اهداف عامة. لا تقل انا ساذاكر اليوم آآ في علوم الحديث. او انا ساحفظ اليوم القرآن. لا.

00:45:42 في -

يعني اعماله واضحة. اليوم ساحفظ لمدة ساعة من سورة النساء هذا كلام واضح اهو اليوم ساقرأ في كتاب تفسير الطبري. اليوم

00:46:05 سادرس آآ كتاب مغني اللبيب. يعني فيه اشياء اليوم -

ساستمع الى شرح الاربعة النووية للشيخ فلان. اليوم سالخص الكتاب الفلاني. يبقى اول فكرة عندنا ليس هناك اهداف عامة في

00:46:25 اليوم ولكن في نقاط واضحة. بيئة. لازم انا دي اول فكرة. طيب الفكرة الثانية -

اولوية للبرنامج الذي تسير فيه. يعني لو انت في جامعة مثلا عندك اربعين مادة تريد ان تذاكرها مثلا. يبقى هذا اولي ما تشتغل به في

يومك. لا تذهب تشتغل بشيء يعني هو آآ لا تحتاجه - 00:46:44

الان لا قدم دائما ما جاء وقته. او آآ الاشياء الملحة. دي الفكرة الثانية الفكرة الثالثة انا احب الفترات الطويلة في القراءة. لا احب ان انسان يذكر نصف ساعة ويريح. لا. لابد ان - 00:47:02

ونفسك الصبر على الكتاب يعني تجيب كتاب مسلا اي كتاب من الكتب وانت متعود انك انت بتذاكر مسلا نصف ساعة فقط. لأ ما فيش الكلام ده نصف ساعة اهي. زي ما واحد وانا كتبته يعني من كم يوم. الشاب اللي بيقول انا غرضي - 00:47:19

الحياة ان انا اكون عالم كبير واصحح اخطاء السابقين ماشي يا عم الله يفتح عليك نفس الشخص ده بيقول لي ممكن تخلي الدرس نص ساعة لان انا ما عنديش خلق - 00:47:36

اعد ساعة الاربعة او ساعة ونص او ساعتين. طب ده اقول له ايه يعني واحد يريد شيئا ولم يبذل ابسط الاسباب يعني كيف لشخص يكون متفرغا والله العظيم كثير من الشباب عنده اربعة وعشرين ساعة في يومه متفرغا. ليس عنده عمل ولا - 00:47:49

عنده اي شيء ويضيع هذه الاوقات. والله انا اشفق على هؤلاء. اقسام بالله كل انسان يمر يومه واسبوعه وشهره وحياته ولم يدرك قيمة الحياة ولم يدخر الباقيات الصالحات والله اني لاشفق عليه - 00:48:09

واشعر ان هذا الشخص لابد انه سيندم في الدنيا او في الآخرة. يعني آآ ربنا سبحانه وتعالى قال آآ يحكي عن يذكر من آآ حسارة الناس يوم القيامة يقول يا ليتني قدمت لحياتي - 00:48:27

يعني هو سيدرك قيمة الايام التي شبابه وصحته وقوته ووقته يهدرها بكل سهولة تراه ممكن يجلس على لعبة يلعبها مثلا اربع خمس ساعات. اربع خمس ساعات كان حقها ان تفعل فيها جبالا من الخير. والله العظيم. فلذلك الذي - 00:48:42

يحب نفسه ويدرك قيمة الحياة هو الذي يدخر آآ يعني الاعمال النافعة في يومه وبالتالي فكرة بقى ان انا اقعد على الكتاب خمس دقائق او ان انا اذاكر وجنبي التليفون اعمل كده ابص بصة واعمل ده انسى لأ ده انسان هاوي نحن - 00:49:02

نتكلم الان عن شخص جعل طلب العلم احد القربات الاساسية المركزية في يومه. يبقى لابد ان تعود نفسك الصبر على الكتاب الفائدة الرابعة او الخامسة مش فاكتر الترتيب لابد ان تعرف - 00:49:19

ماذا ومتى وكيف واين يعني ماذا يعني انا النهاردة عندي خمس ساعات فاضي مثلا. اعتبر ان انا عندي درس دارسين مثلا وعندي خمس ساعات فاضي. كويس. يبقى انا عندي خمس ساعات. ماذا سافعل فيهم؟ انا ساقرا مثلا في كتاب آآ - 00:49:39

تفسير الطبري او ساقرا مثلا في كتاب منهاج السنة كويس. هقرا ازاى؟ هقرا الخمس ساعات وراء بعض ولا هقرا ساعتين ولا واين ساقرا؟ هل في المسجد او في بيتي او في المكتبة او على البحر او في الطريق لازم - 00:50:00

وكيف ساقرا؟ هل انا اقرأ كتابا سهلا؟ اقرأه بسهولة؟ ام احتاج ان اقبذ الفوائد؟ احتاج ان الخص هل ساستمع الى درس مع هذا الشرح يعني من الآخر لابد ان تتعامل مع هدفك باحترافية مش مش بهواية. كثير من الشباب الى الان - 00:50:17

يعني يزعم انه طالب علم ويطلب العلم ويريد التخصص وهو يتعامل تعامل الهواة. يعني ايه تعامل الهواة في فرق كبير بين الهاوي وبين المتخصص. المتخصص هذا انسان يعني يتفنن ويبعد في عمله - 00:50:38

انما الهاوي ده واحد هوائي. يعني ممكن النهاردة مسلا مزاجه رايق فيقرأ. ثاني يوم مش مبسوط يترك القراءة. لا ما فيش الكلام ده. انت اذا اردت ان تكون يعني من اهل العلم او على الاقل تنجح في برنامج من هذه البرامج لابد ان تتعب ولابد ان تصبر ولابد ان تترك فضول الاشياء - 00:50:54

ولابد ان تجبر نفسك على القراءة والاستماع. شخص يقول انا لا احب القراءة انما احب الاستماع. ما فيش الكلام ده. انا مش عازمك على العشاء. ده فيه اشياء لابد ان تفعلها ان تقرأ وان تكتب وتلخص وتشرح وتناقش كل هذا لابد ان تعمله. والا فانت - 00:51:13

يعني انت تطمح الى شيء ولا تأخذ بأسبابه. فكل هذه من الافكار المهمة جدا الان احاول ان اتكلم عن شيء يعني حتى لا لا يعني خايف ان انا اتجاوز الوقت. طبعا ما فيش اي تعليقات زاهرة عندي مش عارف ايه السبب - 00:51:33

من الامور المهمة جدا تضبيب الاوقات القصيرة وهذا كثير من الناس يقع فيه. مثلا يقول انا يعني كيف ساجلس عن كتاب ربع ساعة او

خمس دقائق فتضيع الربع ساعة والخمس دقائق والنصف ساعة والخمسة واربعين دقيقة ويصبح في الآخر ان هو لا يذكر الا اذا كان عنده - [00:51:49](#)

خمس ساعات ورا بعض. من الذي قال ذلك ده انت لابد ان تستغل كل وقت. يعني انت لو ماشي في الطريق تحمل اشرطة او دروس وتسمعها في الهاتف. انت مثلا - [00:52:07](#)

ترتب المكتبة او ربة المنزل تستمع الى الدروس وهي بتطبخ وهي بتغسل وهي بتعمل اي شيه. يعني لابد ان تدخر كل فراغ في طريق هدفك والله يا شباب سلاسل كثيرة جدا علمية - [00:52:21](#)

اه اكرمني الله سبحانه وتعالى واتممته عن طريق المواصلات وسائل المواصلات. دروس كثيرة جدا في التفسير في شرح

الاحاديث. اه في الجامعات كتاب صغير للبخاري اقرأ فيه في المواصلات يعني حاول - [00:52:35](#)

كل ما يكون عندك وقت ادخره في هذا في ذكر الله في قراءة مراجعة القرآن بالاستماع الى الدروس لازم. يعني انت متخيل ان طلب

العلم فقط هو انك تجلس على المكتب وتفتح الكتاب لأ من الذي قال ذلك؟ ده انت تعلق في ذهنك معلومات - [00:52:50](#)

كثيرة جدا وانت في السيارة وانت في القطار. يعني انا لي اصدقاء اعرفهم كثير جدا كل ما اركب معه اجده مشغل دروس في

السيارة. كمل فوائد اية تعرف تفسيرها. حديث تعرف شرحه. آ معلومات خطبة جميلة تذكرك. انا عندي ناس اساسية. مسلا في القرآن

احب ان استمع الى - [00:53:07](#)

المصحف المرتل للحصري احب مسلا استمع للشيخ محمد عمران. احب مسلا ان انا استمع الى الشيخ الشعراوي. احب ان انا استمع

للشيخ علي القرني. آ احيانا نستمع للنابلسي آ استمع مثلا الى افلام وثائقية بتحكي عن تاريخ او بتحكي عن آ احداث تاريخية احتاج

ان اعرفها - [00:53:27](#)

فلا بد انك انت كل ما يكون عندك وقت تكون انت مرتب. مثلا انا الان آ رايح مشوار معين. المشوار ده مثلا انا همشي طب انا استغل

المشي ده في ان انا استمع الى كذا او اراجع السورة الفلانية. يعني يا شباب من الآخر - [00:53:48](#)

لابد ان يعني تجيش كل ما حولك في طريق الهدف الخمس دقائق اللي انت بتستهين بهم دول تحفظ فيهم حديث وكان في مرة

مجموعة من الشباب مجموعة من الشباب قالوا يعني هو الانسان هيخلص كل الكتب دي امتي؟ قلت لهم طيب ما تيجي نجرب -

[00:54:04](#)

كنا مع بعض في في مكان جميل جدا. وآ آتينا بكتاب صحيح البخاري قرنه في ثلاث ايام بفضل الله سبحانه وتعالى يعني كنت

اريد ان ابين لهم ان الانسان يستطيع ان يفعل لكنه لا يفعل - [00:54:23](#)

وغيرهم لما قالوا احنا لا نستطيع ان ندرس اكثر من من مثلا ساعة او ساعتين. جلسنا مع بعض والحمد لله درسوا ساعات طويلة جدا.

يعني انت عندك قدرات كثيرة جدا. ووقتك طويل ويومك طويل فقط - [00:54:37](#)

تحتاج ان تنظم الوقت وتحتاج ترك فضول الاشياء وتحتاج الحزم. والله العظيم اجمل سني عمرنا تذهب بتضيع يعني تلاقي واحد

بيتفرج على مباراة كرة قدم يقعد بالتلات ساعات. التلات ساعات دول كان ممكن يقرأ فيهم ايه؟ يقرأ فيهم قرآن. يحفظ فيهم احاديث

يتعلم فيهم اية - [00:54:51](#)

فلذلك يا شباب انا اكلمكم هنا يعني من منطلق الاخوة. مش باكلمك هنا من منطلق ان انا اجلدك. لا والله. لكني اجد عددا كبيرا من

الشباب والله يضيع زهرة شبابهم - [00:55:11](#)

ولا يشعر بقيمة الحياة. والله اجد شابا يعني كل شوية ينزل منشور. يعني شاب عنده عشرين سنة. كل شوية ينزل منشور. ويتابع

التعليقات ويدخل في خصومات ويجادل انت عندك عشرين سنة وفاتح لنفسك قناة تليجرام وقناة يوتيوب وكل شوية تنزل

منشورات على الفيسبوك وتدخل وتتكلم - [00:55:27](#)

بلغة الثقافة وتحشر انك في كل حدث وكل نازلة ليه يا ابني؟ والله تهلك نفسك لابد ان تفهم انك الان في وقت التحصيل بعد ذلك

سيكون عندك التزامات وربما يثق الناس بك فتدرس او تخطب جمعة او تفعل لن يبقى لك وقت للتحصيل. من الآخر انت الان في

وكل ما تحصله في الاعداد يقويك في الاداء ان شاء الله. فلذلك شاب لابد ان ان نحرص على الحزم والجهد يعني البرنامج الدراسي للشباب هذا ليس لعبة والله. والله انتم في نعمة كبيرة انكم وجدتم طلاب علم ومشايخ من يعتني - 00:56:09

آآ كتابة البرامج والتدريس يعني انتم في نعمة. ولكن المشكلة الكبيرة انك سيد نفسك يعني انت صاحب القرار لا يجبرك احد بالمذاكرة ولا يحاسبك احد. فاما ان يكون ذلك دافعا لك - 00:56:28

ان تجبر نفسك وان تجتهد وان تحاسب نفسك واما ان تتبع هواك وحينها انت الظالم وانت المظلوم والله يا شباب هذا كلام من القلب. انا لا يتقطع قلبي على شيء اكثر من ان ارى شابا او فتاة لديه القدرة والذكاء والعقل والوقت - 00:56:43

ثم يمضي عمره آآ يعني دون ان يفعل شيئا. لا اقصد ان تفعل شيئا تشهر به ولا ان تكون معروفا لا. يبقى يبقى ان تكون شريفا عند نفسك وهذا ما انبه عليه كثير وكفى بالله شهيدا. لا لا اريد ان يكون نجاحك قصة مشهورة ويضرب بها المثل وتنتشر ويعمل معك لقاءات كل هذا لا لا اعنيه - 00:57:02

بل هذا قد يضررك اذا حصل اقصد انك يعني تضع لنفسك اعمالا في تعلم كتاب الله تعلم حديث النبي صلى الله عليه وسلم التفسير تعليم ابنائك آآ يعني آآ ممارسة الرياضة تعلم اللغة - 00:57:23

يعني جدد حياتك بمعنى اصح لابد لابد ان تعرف قيمة الحياة. والله هذه الحياة يعني من اغلى ما يملكه الانسان ولكن كثير من الناس لا يشعر بقيمة الحياة. يرى يعني السنين تمر منه والايام ولا يفعل ولا يتحرك ولا يندم ولا يتحسر - 00:57:37

لابد ان تفهم ان سعادة الانسان ليست في ان يتبع هواه. وانما سعادته في ان يرى اعمالا صالحة انجزها. حس بفرحة. هذه هي السعادة. والفرحة الكبيرة في الجنة. حينما يعني يقول المؤمنون الحمد لله الذي هدانا - 00:57:55

هذا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله. ويقول الله سبحانه وتعالى ان هذا كان لكم جزاء وكان سعيكم مشكورا انت بخير ما دمت تنوي الخير وتسعى في الخير. اما اذا كنت تكتب امانى شاب يقول لك انا اريد ان اكون كذا ويكتب عن النجاح عن كذا وعن كذا - 00:58:12

يروح ينام لابد ان تتحرك لابد ان يكون عندك اعمال واضحة وليس اهداف عامة. اريد ان اكون ناجحا. اريد ان اكون عالما. اريد ان اكون محدثا. اريد ان اكون - 00:58:31

مفسرا وتشترك في برامج لأ من بطأ به عمله لم يسرع به نسبه. احاول ان اخص في يعني دقيقتين ان شاء الله فكرة هذه المحاضرة. فكرة هذه المحاضرة يا شباب - 00:58:43

ان نجاح حياتك يبدأ من نجاحك في يومك دي الفكرة الاولى. اليوم اليوم هو جزء من حياتك بس هو ما تعود نفسك عليه هو الذي ستمضي فيه عمرك. يبقى دي البداية. لابد ان تتعلم كيف تعتاد على ما تريد - 00:58:57

لابد ان تتعلم العادات وتتعلم كيف تتخلص من العادات. آآ اقصد اسف. تتعلم العادات اكتساب العادات والتخلص من العادات وتثبيت العادات. دي فكرة مهمة جدا يا شباب الفكرة الثانية ان اليوم طويل. وانما بركته تكون بالطاعة ونية الخير وقصد الخير والاعمال الواضحة والحزم. وترك فضول الاشياء والتنظيم - 00:59:16

كذلك لابد ان تعلم ان اه بركة اليوم تبدأ من الثلث الاخير والله سبحانه وتعالى يقبل فيها الدعاء ويحب من يدعوه في هذا الوقت وصلاة الفجر في جماعة والصلوات في جماعة وذكر الله سبحانه وتعالى. والاكثار من آآ من الاعمال الصالحة. كل هذا هو بركة اليوم. وهو وقود - 00:59:41

اليوم هو علامة صحة ايمانك وصحة طلبك للعلم كذلك فكرة المواظبة. الناس لا ينقسمون الى ناجح وفاشل. ولكن الى مواظب والى سريع الملل. فيه انسان يبذل الخير بس بعد كده بيتركه. وفيه - 01:00:02

بيثبت ويتعب ولا بد ان تحافظ على اصل العمل. يعني وانت مسلا متعود انك تقوم الليل ساعة كل يوم وتعبت في يوم حاول انك حتى تقوم عشر دقائق يعني النبي صلى الله عليه وسلم كان اذا عمل عملا اثبته. احب الاعمال الى الله ادومه وان قل. تكلمنا كذلك عن

فكرة العبادات التي يجمع فيها الانسان - 01:00:16

من عبادات يومي وبين الحقوق آآ حق الله وحق الوالدين وحق الزوجة وغير ذلك. تكلمنا عن البرنامج الغذائي لابد ان تعرف ما الذي يدخل في بطنك هذا مهم جدا لصحتك لنشاطك لسلوكك حتى - 01:00:36

تكلمنا عن البرنامج الرياضي. لابد ان يكون عندك على الاقل ثلاثين دقيقة يوميا تمارس فيها الرياضة. والمشي يعني قدر ما تستطيع امشي. آآ لابد ان يكون عندك برنامج رياضي يعني حاول تبحث عن برامج رياضية محترمة تتابعها. آآ اخر شيء البرنامج الدراسي تكلمنا فيه عن امرين - 01:00:50

البرنامج الاساسي وعن الاوقات القصيرة. البرنامج الاساسي لابد ان تعطي الاولوية المرحلة التي تدرسها. وان تترك اي شيء يعني مسألة مثلا مثارة. آآ انت لا تفهمها خلاص لا تدخل نفسك فيها. يعني لو ان كل انسان عنده برنامج خرج - 01:01:10
مسألة نازلة او ليكون له قول او يدخل في جدال والله لن يبقى لك وقت. انا اقسم بالله واعرف يقينا ان هناك شبابا كثيرين يعني ينسبون انفسهم الى طلب العلم والله لم يتموا كتابا واحدا من اوله الى اخره. ولا يصبر على الكتاب عشر دقائق. انا لا ابالغ في ذلك. انا اختلطت - 01:01:30

مئات الطلاب والله الحمد. وعارف انا بقول ايه. ان هو لا يستطيع انه يفتح الكتاب عشر دقائق ولا يقرأ حتى عشر صفحات. وكم هي الكتب اللي فاتت قرأ منها اول صفحة واتصور مع كوباية القهوة وبعد كده ساب الكتاب. كثير وهو ده حال الناس - 01:01:52
الوقوف السريع مع الحدث ثم يعني الانتقال منه الى غيره دون ان يتمه. سرعة الملل. العجلة في كل شيء. يريد ان يتصدر يريد ان يكون له قول في كل مسألة. هذا هو في رأي اكبر مشكلة تواجه الشباب. ما عندوش جلد ولا صبر ولا عزيمة ولا ولا شيء. هو فقط - 01:02:09

يعني يعني يريد ان يصل الى شيء لم يبذل اسبابه. فنسأل الله سبحانه وتعالى ان يرزقنا العزيمة على الرشد والثبات في الامر وهذه الخماسية يا شباب والله هي في رأيي - 01:02:29
يعني اغلى ما يمكن ان يتعلمه طالب العلم. العادات اليومية الصحيحة والعبادات والبرنامج الغذائي وممارسة الرياضة وحبس النفس على البرنامج الدراسي الواضح البين والكتاب والتلخيص والاستماع والتكرار والتعب فكيف يمكن ان ان تبلغ شيئا وانت لا تتعب فيه؟ والله يا شباب انتم بين ايديكم كنز. كنز الحياة. كنز اننا مسلمون. كنز اننا حبيب الينا - 01:02:42
طلب العلم لا يبقى لك الا الحزم والصبر. والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وان الله لمع المحسنين انما الصبر بالتصبر والعلم بالتعلم. ومن يتصبر يصبره الله. تصبر ار الله من نفسك خيرا. مش اول ما تقابلك عقل - 01:03:13

تستسلم. اتعب شوية وربك معك لن يضيعك. ستعتاد نفسك على العزم والجهد. وسترى ان هذه الاشياء التي كنت تفعلها بصعوبة صرّة تفعلها بطلاقة بل صرت انت بركة على كل من تخالطه. تبث الروح والعزم في جميع من يخاطبك وتكون بركة - 01:03:33
على الناس وتكون اماما في الهدى. واجعلنا للمتقين اماما. فيه انسان كده لما تسمعه او تراه او تقرأ له تشعر بالعزم النشاط وفي انسان العكس. فسل الله سبحانه وتعالى ان يعينك وان يسددك وان آآ يبارك سعيك واكثروا من الدعاء. فانه لا حول - 01:03:53

ولا قوة الا بالله. يعني ارجو ان اكون حاولت ان افتح لكم ابوابا في هذا. ولكن هذا الكلام يعني آآ ربما لا يكون مرتبا لكنه يعني خرج من قلبي كنصيحة اخ لكم آآ انا لا احب الدروس الاكاديمية التي تتكلم بشكل عام. لاني يعني خالطت الطلاب وشعرت - 01:04:15
الطلاب واشعر ان الطالب يحتاج من من يعيش معه يومه اكثر من يعطيه اشياء جامدة او قوالب جامدة. انا اعرف المشكلات التي تقابل الشباب واعرف ان كثيرا منهم يعني ميت وانه يتبع هواه وانه منظر. وهو مع نفسه يدرك انه ليس قوي العزم. لذلك انا احب ان اتكلم في الاشياء التي اراها مفيدة - 01:04:35

اسأل الله سبحانه وتعالى ان يرزقنا العلم النافع والعمل الصالح. جزاكم الله خيرا وبارك الله فيكم. وارجو ان يكون الدرس خفيفا عليكم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 01:04:59