

النشاط.. جُرعة تحفيزية.. حسين عبد الرازق

حسين عبد الرازق

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. صباح الخير الكسل والنشاط رسائل كثيرة تأتي من شباب في عمر العشرين او الثلاثين او الأربعين او اكثر يقولون آآآ نحن نشعر بالكسل. نحن آآآ ليس عندنا نشاط - 00:00:00

في الواقع انا اذا آآآ اذا تكلمت عن النفس او عن اي معنى في النفس او عن اصلاح النفس احب دائما ان ابدأ بقول الله تبارك وتعالى ونفسي وما سوiet - 00:00:21

جوهاها فالهمها فجورها وتقواها قد افلح من زكاها وقد خاب من دساها النفس هي كنز ييد الانسان الانسان هو الذي يذكر نفسه وهو الذي يدسي نفسه. التزكية يعني ان ينمي فيها صفات الخير - 00:00:31

والتزكية ان يطهرها من صفات الشر والسوء والتدرسية دساها يعني وضع رأسه في التراب. يعني هو الذي احمل ذكره. هو الذي اساء الى نفسه ليس هناك شيء يرفع الانسان به نفسه اعظم من قوة العزم. والارادة والسعى والعمل - 00:00:52

وفي المقابل ليس هناك شيء يدسي الانسان به نفسه الا سوء الارادة وسوء العمل والكسل كثير من الشباب او الرجال او النساء هو طاقة معطلة. يعني يشبهه مثلا موبايل على يعني احدث موديل فيه كل - 00:01:15

كيانات ومع ذلك مركون لا يستعمله احد كثير من الشباب عنده ذكاء عنده وقت عنده قدرة عنده فراغ وعنه صحة ومع ذلك يقتل وقته ويضيع عمره. في متابعة اشياء لا معنى لها ويكسن عن الطاعات. يعني يجتهد في هواه - 00:01:34

ويكسن عن الامور النافعة انا احب هنا ان ابين معنى مهما جدا وهو الوقت نظرتك الى الوقت هي التي تجعلك من اهل الكسل او من اهل النشاط هل الوقت بالنسبة لك فرصة تغتنم - 00:01:53

هل الوقت بالنسبة لك امر ينبغي ان تحبيه؟ ام انه عبء تريده ان تخلص منه وتقته؟ هذه هي النظرة الاولى. يعني انت عندما تستيقظ في الصباح هل تشعر انك يجب ان تضيع وقتك - 00:02:10

ام يجب ان تغتنم وقتك نظرتان مختلفتان يختلف بناء عليها عمل الانسان وتفكيره وسعيه ومحاسبته لنفسه الفكرة الثانية ليس هناك عزم دون اعمال لابد ان يكون لديك اعمال واضحة تطلبها اشياء محددة. اريد ان اقرأ في في القرآن امارس - 00:02:25 الرياضة اصلاح ابني آآآ اقرأ في في الكتب آآآ اتعلم لغة. اطور نفسي في مجال عملي. اصلاح شيئا في المنزل. افعل اي شيء. لابد ان تكون هناك اعمال واضحة قبل ان تتحدث عن المحافظة على الوقت او تتحدث عن النشاط - 00:02:48

الامر الذي بعد ذلك انت تحتاج الى ثلاثة امور ان تكتسب العادات الحسنة وان تخلص من العادات السيئة وان تثبت العادات الحسنة يعني اذا اردت ان يغير الله حالك فلابد ان تغير ما بنفسك. ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم - 00:03:06

يعني اذا كان يومك كما هو فكيف تنتظر اختلاف النتائج يبقى لابد ان تغير عاداتك لابد ان ان تنظر ما هي اسباب الكسل؟ ما هي الاسباب التي جعلت يومك يمضي دون ان تتحقق الاعمال الذي كنت التي كنت تطلبها - 00:03:29

في المقابل لابد ان تخلص من كل سبب يعينك على الكسل او تضيع الوقت. مثل مثلا ادمان الهاتف ومثل اه لاضاعة الوقت في الجدال او كثرة الكلام آآآ او مثل اضاعة الوقت في مشاهدة الاحداث او او الاخبار. كل هذه الامور تفسد عليك - 00:03:47 يعني انت تقتل وقتك بنفسك. عندك طاقة وعندك قدرة وعندك وقت لابد ان يكون هذه الامور شغالة مفعلا وليس معطلة الامر الذي بعد ذلك الذي احب ان اتكلم عنه هو الدوافع - 00:04:08

لا يمكن ان يكون الانسان آآ نشيطا لامر ما الا بقوة الدوافع. فكيف اكون نشيطا؟ كيف اعود نفسي على النشاط اول امر هو الاستعانة بالله وكثرة دعائه. الله سبحانه وتعالى قال وما بكم من نعمة فمن الله. النشاط والجد والعز - 00:04:26
من اعظم نعم الله ولا يدرك الا بالله تبارك وتعالى. لا حول ولا قوة الا بالله. لا يتحول الانسان من امر لامر الا بالله ولا يقوى على امر الا بقوة الله تبارك وتعالى - 00:04:48

اذا انت تحتاج ان تعظم في نفسك الاستعانة بالله. فاعبده وتوكل عليه ايها نعبد واياك نستعين. فهذا هو المعنى الاول الذي يعينك على النشاط المعنى الثاني فيما تفك واماذا تعمل؟ وما هي دوافع عملك - 00:05:03
كل انسان من الناس حتى الذي يقول انا كسلان هو نشيط في هوا او نشيط في الامور التي يطلبها. ممك يصحى الصبح بدري جدا وهو نايم مثلا متأخر عشان يروح الشغل. او عشان يسافر او عشان يتفرج على فيلم - 00:05:22
عشان يتبع مباراة يعني عنده نشاط لكن النشاط موجه لما تهواه النفس لكن اذا جاءت معاي الامور وجاء الخير وجاءت الطاعة وجاءت الرياضة فانه يكسل. وبالتالي لا يمكن ان ينشط الانسان على شيء الا - 00:05:38
بقدر دوافعه. الشخص الذي يفتح المصحف ليتعلم اية من كتاب الله. لو استحضر الثواب العظيم الذي يناله بسبب هذه القراءة او اراد ان يكون من المهرة بكتاب الله ويحفظ كتاب الله ويتقن احكامه. لو انه استحضر الثواب العظيم والفضل الكبير هذا يحفزه على - 00:05:55

كذلك الشخص الذي يستيقظ من نومه يقوم الليل يمارس الرياضة يجلس مع ابنته يريدهم يتعلمن يطور نفسه لابد ان يضع امامه ثمرات هذا العمل الانسان لا يتحرك الا بالدوافع على قدر يقينه بالدوافع وعلى قدر شعوره بثمرة هذا العمل يقوى عليه - 00:06:15
حتى لو كان صعبا الفكرة التي بعد ذلك آآ لابد ان تعلم ان العادة التي تضيفها الى يومك ستكون صعبة في بداية الامر. لكن بعد ذلك ستفعلاها بتلك وطلاقة. النفس على ما تعتاد منك. اذا عودت نفسك على النشاط وعلى الجد وعلى العزم وعلى انجاز ما تريده وما - 00:06:38

ستعتاد نفسك وستتحول هذه النفس الى معين. وستفعل هذه الامور بكل بساطة وتلقائية. لكن اذا اعتادت نفسك على كسل والنوم والتفریط والتخلی عن الهدف الذي قصدته فنفسك لن تعينك ابدا بل ستزيدك سوءا - 00:07:00
وبالتالي لابد ان تعلم انك يمكن ان تتغير ربنا يقول ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم. اذا انت قادر اولا النفس تتغير وانت قادر على تغيير النفس - 00:07:21

فلابد ان تستعين بالله تبارك وتعالى من الامور المهمة التي اناصر بها كثيرا من الشباب اربعة امور. هذه الامور هي الاساسية. لان حياتك هي عبارة عن يوم. يعني اليوم الذي تقضيه هو - 00:07:34
حياتك فانت اليوم برنامجك ماذا تعمل في هذا اليوم يعني هل انت في يومك تفعل اشياء من الخير ام ان يومك يضيع في اشياء تافهة ومتتابعة اخبار والفيسبوك وتويتر ويوتيوب ويضيع اليوم. طبعا اذا ضاع اليوم ضاع الاسبوع ضاع الشهر. ضاعت السنة ضاع العمر. يعني كثير من الناس الان يتحسر على شبابه انه اضاعه في اشياء - 00:07:48

وبالتالي عمرك هو اغلى ما تملك الامور الاربعة التي ادلك عليها هي العادات اليومية المحافظة على العبادة. ممارسة الرياضة الاهتمام بالغذائية الصحيحة. لان كثير من الناس هو الكسل هذا هو نتيجة وليس مقدمة. يعني هو عرض لمرض. ما هو المرض؟ المرض هو التفلت. انسان عايش آآ يشاهد ما - 00:08:12

يحب يفعل ما يشاء يفعل ما يهواه. وبالتالي يكسل عن الاعمال التي يطلبها. كم شخص من عشرين سنة كاتب برنامج انه يريد ان يتعلم القرآن او يطلب العلم او يحفظ القرآن او يعلم ابناءه او يتعلم لغة او يمارس رياضة ولم يفعل شيئا من ذلك - 00:08:36
يعني هو كاتب الورقة ولم يعمل بها. انا ارى عددا كبيرا من الشباب والله ما بيقدرش يمشي لو راح يلعب ماتش كورة ما بيقدرش يلعب. يعني طاقة معطلة لا هو بيقرأ ولا بيتعلم ولا ييلعب رياضة. اأ هو مدمن للهاتف. والالعاب الالكترونية يقتل وقت - 00:08:53
ويقتل نفسه وصحته يعني لما يكون شاب في سنن خمسة وعشرين سنة او تلاتين سنة وهو لا يفعل شيئا. يعني عايش كده وخلاص

بياكل ويشرب كأن المفروض ان انت خلقت - 00:09:10

تسلى ولتفرح تسخر وتستظرف على خبر نازل او تربيند نازل يعني انا لا ادرى والله كيف يعيش هؤلاء الا يشعر هؤلاء بقيمة الحياة الله سبحانه وتعالى قال يا ايها الذين امنوا اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت لغد واتقوا الله. لابد ان تعلم لماذا خلقت؟ وما الذي ينتظرك -

00:09:23

انت خلقت وستموت افحسبتكم انما خلقناكم عبئنا وانكم اليها لا ترجعون فتعالى الله. ربنا يقول اتحسب اني خلقت الدنيا والسماءات والارض وخلقتك وخلقتك فيك كل هذا عبئنا ایحسب الانسان ان يترك سدى خلقت لسدي لتلعب وتمرح الذين اتخذوا دينهم لهوا ولعبا وغرتهم الحياة الدنيا. لا - 00:09:45

لابد انك انت تفوق اعرف انك انت خلقت لعبادة الله هناك اشياء اخرى تعينك على ذلك. لكن اذا نسيت هذه الغاية كان وقتك عبئا عليك تريد ان تتخاصل منه لا تريده ان تستثمره - 00:10:12

شاب يجلس على الموبايل عشر ساعات وهو نفسه لا يفتح المصحف في اليوم او لا يكاد يصبر على عشر دقائق في المصحف. يسارع في هواه ويتعب فيما تهواه النفس ويكلل عما يرفع به نفسه - 00:10:26

النبي صلى الله عليه وسلم قال كل الناس يغدوا فبائع نفسه فمعنقتها او موبقها. يعني الانسان هو الذي يهلك نفسه وهو الذي يرفع نفسه قد افلح من زكاه. زكاها طهرها من الاشياء السيئة. زكاها نمى فيها الصفات الحسنة التي تحتاجها. وفي المقابل قد -

00:10:41

دساها. يعني الانسان هو الذي يدس نفسه يضع رأسه في التراب بالذنب وبالكسل وباضاعة الوقت واضاعة العمر. طاقات معطلة.

شاب عنده ذكاء وعنه صحة وعنه وقت وعنه قدرة يقتل وقته في اشياء تافهة لا تعنيه ابدا - 00:11:03

فكيف هانت عليه نفسه؟ الانسان الذي يحب نفسه ويحب لها الخير لا يمكن ابدا الا ان يسعى فيها في طريق الخير. فلذلك لابد ان تتحرك لابد ان تبحث لابد ان تخطط. ابحث عن الاسباب التي تؤدي بك الى الكسل وابحث عن اسباب النشاط. الانسان الكسول ده وباء - 00:11:23

يعني وباء معدى لكل من حوله يؤثر على زوجته وعلى ابنائه وعلى اصدقائه في العمل. انسان ليس عنده طموح انسان آآ يعني عايش في ما لوش اي لازمة ما لوش اي فايدة. يعني اذا وضع لنفسه شيء هو ميت العزم. ليس عنده لا عزيمة على الرشد ولا ثبات في الامر. يعني لا هو يطلب الخير ولو فعل - 00:11:43

لا يستطيع ان يثبت عليه. فلابد ان تخرج هؤلاء من حياتك. الانسان الذي لا يعينك على آآ تحقيق اهدافك. الانسان الذي يعطلك. الانسان الذي يسخر منك اذا راك تطلب النجاح او العمل هذا ضار هذا انسان ضار هذا جليس سوء. ينبغي ان تحرص على من يثبت فيك روح العمل والعزם والسعى - 00:12:03

لابد انك انت تعلم انك كادح الى ربك كدح افلاقيه. الكدح السعي العمل. ملاقيه يعني انك ستلاقي ربك بعمل والباقيات الصالحات خير عند ربك ثوابا وخير املا. يعني خير ما تقابل به ربك هذه الباقيات. هذا هو الذي - 00:12:26

عمل صالح ذكر قرآن دعوة الى الله تعلم ابناك اصلاح نفسك هذا هو الذي ستتقى به ربك تبارك وتعالى. اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت لغد آآ واتقوا الله النشاط هو معنى في النفس. ليس له علاقة بالامكانات. ربما يكون انسان لديه كل الامكانات. انا ذكرت قبل ذلك للشباب ان في - 00:12:47

رجل كنت مشترك في جيم يعني صالة رفع اثقال ورياضة. الرجل يملك اربع ادوار من الجيم. وهو قاعد قدام الجيم بيشرب سجائر وعمرى في حياتي انا شفته دخل مسک الله من الالات. يعني رجل يملك يعني صالة صالة رياضية متكاملة وهو لا يفعل شيئا. بينما شخص اخر ليس عنده اي - 00:13:13

في البيت لكنه بيلاعب ضغط وبطن وبيجري. الانسان الارادة تصنع الادوات. لكن الادوات لا تصنع الارادة. فلذلك لابد ان تعلم ام ان احدا من الناس مش فاضي لك؟ ما حدش فاضي لك. فانت لابد انك انت ترفع نفسك ولابد انك انت تشجع نفسك. ما حدش من الناس

ممکن تسمع من صاحبك کلمتين يشجعوك ممکن يعني يحاسبك شوية او يشدد عليك شوية لكن هو مش فاضي لك. لأن في الاول والآخر هذا طريقك انت. لذلك قال النبي صلی الله عليه وسلم لمن قال له اسألک مرافقتک في الجنة؟ قال فاعنی على نفسک بکترة السجود. اعنی على نفسک - 00:13:54

اقوى حاجز بينك وبين تحقيق هدفك نفسك. فإذا استطعت ان تغلب هوی نفسک وان تحمل نفسک على ما تطلب فقد نجحت وكل ما يأتي بعد ذلك يكون سهلا والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وان الله لمع المحسنين لا - 00:14:15

من ان يراك الله تفكر في الخير وتطلب الخير وتسعى في الخير الا ويعيينك لا يتركك الله ان الله مع الذين اتقوا والذين هم محسنون. ربک معک انهم فتیة امنوا بربهم وزدنامهم هدی - 00:14:35

وربطنا على قلوبهم. اعداء ده شيء طبيعي لا يمكن ان يراك الله اخذا بأسباب العزم والنشاط الا ويعيينك ويكون معک. فزكي نفسک واياك ان تدس نفسک. قد افلح من زکاها وقد خاب من دسها. واعظم ما تزکو به نفسک ان تفكر في الخير وان تسعى في الخير وان تقتل وقتلک. نسأل الله سبحانه وتعالی ان يرزقنا العزيمة على الرشد والثبات في الامر. بارک الله فيکم يا شباب وصباح الخیر. انا اسف ان انا اطيل عليکم. ولكن هذا الامر والله يعني يؤرقني جدا - 00:15:11

ان ارى شابا او فتاة او ام او رجل اراه يضيع حياته ويقتل وقته ويقتل وقت ابنته وابناءه يتأثرون به. يعني ابناوه يرون الحياة كما يعيشونها معک. اذا رأى ابناؤك انك تقتل وقتلک. تضيع وقتك تعيش حياتك في الافلام والمسلسلات والمباريات. ليس - 00:15:32

عندك اشياء تطلبها يعني سيتصور ولدك الحياة كهذه بهذه الطريقة يبقى جالس عمال يلعب آآ في ایديه کيس الشیبیسی عمال يأكل منه وعمال يتفرج على المسلسل او الفیلم او اللي آآ يتتابع مباراة وقاعد في مكانه لا - 00:15:52

يتحرك لا يعمل لماذا؟ لانه رأى الحياة كما تعيشها انت. فاحذر ان تكون يعني بلاء على نفسک وعلى من حولك. نسأل سبحانه وتعالی ان يرزقنا العزيمة على الرشد والثبات في الامر. وصباح الخیر يا شباب. والسلام عليکم ورحمة الله وبرکاته - 00:16:08