

## مشكلة (ضعف الإرادة - النوم الزائد-الوزن الزائد-إضاعة الوقت)

حسين عبدالرازق

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته صباح الخير اه اريد ان اتكلم في هذا اليوم اه كلمة مختصرة عن مشكلات اربعة تواجه كثيرا من الناس الذين عندهم طموحات لكن تقف هذه الامور الاربعة كعقبة في طريقهم - [00:00:00](#)

آ مشكله الافراط في النوم ومشكله اضاعة الوقت ومشكله الوزن الزائد ومشكله ضعف الارادة في الواقع احب ان ابدأ بحديث شريف للنبي صلى الله عليه وسلم قال نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة - [00:00:19](#)

والفراغ اول ما يستوقفك في هذا الحديث ان النبي صلى الله عليه وسلم يهتم بهذه الامور لان دين الاسلام يعلي من شأن كل ما يكون سببا في نشاط المؤمن او زيادة ايمانه او زيادة الاعمال النافعة - [00:00:38](#)

اول شيء لابد ان تعلم ان الاسلام اعطى قضية الصحة والفراغ منزلة عالية. خصوصا الوقت والنبي صلى الله عليه وسلم بدأ حديثه فقال نعمتان ويبين ان هذه نعم الصحة والفراغ - [00:00:58](#)

نعمتان هي نعمة. ثانيا مغبون فيهما كثير من الناس. ليس كل الناس يحسن استثمار هذه النعمة كثير من الناس يجحد النعمة او لا يقدرها او يسهل عليه التفريط فيها فاذا نعمة الصحة ونعمة الفراغ قد تكون نعمة وقد تكون نقمة بحسب الاعمال التي تمارس في الصحة - [00:01:16](#)

فراغ فبالتالي النبي صلى الله عليه وسلم ان الناس بين ان الناس تجاه الصحة والفراغ صنفان. اما صنف رابح فالح وهو الذي يقدر نعمة يشكر ربه عليها ويستعملها فيما خلقت له - [00:01:42](#)

فاذا فعل ذلك فهو الفالح وهو الشاكر. طيب الصنف الاخر هو المغبون والمغبون هو الذي يملك سلعة ويبيع بثمان رخيص او يفرط فيها او يهمل فيها فهذا هو الخاسر وهذا هو المغبون - [00:01:59](#)

الذي لا يدرك ان الصحة نعمة الذي لا يدرك ان الوقت نعمة هو خاسر. الذي يسهل عليه التفريط في الصحة او الفراغ هو خاسر كذلك الذي وضع صحته وفراغه في ما لم تخلق له - [00:02:16](#)

فهذا هو الظالم والمظلوم. ظلم صحته وفراغه وظلم نفسه. لان الظلم هو وضع الشيء في غير موضعه احب كذلك ان اذكر بحديث شريف المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف - [00:02:34](#)

القوي في ايمانه. القوي في خلقه. القوي في ارادته القوي الذي يملك نفسه عن فضول الاشياء القوي الذي يملك نفسه عند الغضب القوي الذي اذا وضع برنامجا في الخير لابد - [00:02:49](#)

ان يحمل نفسه عليه وعندنا هنا حديثان حديث يتكلم عن نعمة الصحة والفراغ وحديث يتكلم عن القوة اذا كنت تشعر بقيمة الصحة والفراغ وكنت قوي العزم فلا شك انك ستختلف كثيرا عن الذين اضاعوا اعمارهم - [00:03:05](#)

كانوا ضعفاء الارادة المشكلات هذه المشكلات الاربعة آ هذه المشكلات في الواقع آ كثير من الناس يقع فيها انه ينام كثيرا اكثر من الحد وانه يعني كسول بمعنى اصح او آ غير نشيط - [00:03:24](#)

او انه يضيع الوقت يضيع يومه دون اعمال نافعة. او انه آ وزنه زائد لا يهتم بمسائل الرياضة ولا تنظيم الاكل ولا نحو ذلك وانه ضعيف العزم. يعني اذا وضع برنامجا في اي شيء من الخير لا يحمل نفسه عليه. يعني انسان كسول من الاخر - [00:03:41](#)

انا الان احاول ان اضع بعض النصائح او الوصايا بالنسبة للكلام اولا عن آ عن مسألة الافراط في في الاكل او الوزن الزائد بشكل عام لابد ان تفهم ان اقل ضرر للوزن الزائد هو شكل هو الشكل - [00:04:01](#)

يعني كثير من الناس بيظن ان المشكلة في الوزن الزائد هو ان انا يكون عندي مثلا بطن كبيرة او ان انا يكون جسمي كبير لا دي اقل مشكلة في بقى مشكلات اكبر مشكلات نفسية ومشكلة ان الشخص الكسول او الشخص اللي وزنه زائد او الشخص المهمل في -

[00:04:21](#)

رياضة هذا الشخص يصبح كالوباء يؤثر على كل من يخالطه يؤثر على بيته على ابنائه على اصدقائه في تصوراته هو بيفكر في الاكل بيفكر في النوم بيفكر في الكسل. بيفكر هيزيع وقته في ايه - [00:04:38](#)

بعكس الانسان النشيط الانسان النشيط ده بيبعث النشاط في كل من حوله فيبقى الفكرة الاولى ان تعرف اضرار السمينة او الوزن الزائد. معرفة الاضرار هذه تعينك جدا على ان ان تحمل نفسك - [00:04:53](#)

رغما عنها على علاج هذه المشكلة ولابد ان تعرف ان اقل ضرر هو الشكل. المشكلة الامر الثاني حل هذه المشكلة لا يحتاج امكانيات كثيرة ولا فلوس ولا يحتاج عزمًا واردة ويحتاج برنامجًا واضحًا - [00:05:09](#)

الامر الذي بعد ذلك انسى فكرة هتخس من غير ما تحس. هذه الفكرة الخيالية التي يضحك بها النصابون على الطماعين. يعني كان لي صديقي تاجر بيقول لي النصاب ما بيضحكش غير على الطماع. ليه؟ لان الطماع عايز يوصل لشيء سريع من غير ما يتعب. فالنصاب بيقول له خد الحباية السحرية خد - [00:05:26](#)

الاعشاب الهندي خد آآ الشاي الصيني. يبقى انت خلاص هتخس من غير ما تحس. لأ ما فيش الكلام ده هتخس وتتعب وتصب. الامر الذي بعد ذلك ان انقاص الوزن الذي تربى معك في عشر سنوات او عشرين سنة لا يمكن ان ان ينقص في يوم او اثنين او ثلاثة او حتى آآ خمسة اشهر لأ لابد ان - [00:05:46](#)

تصبر ولابد ان آآ تعرف ان هذه المشكلة لن يحملها عنك الا نفسك. يعني ما فيش حد هيشيل همك الفكرة التي بعد ذلك ان في عندنا اربع اتجاهات مهمة جدا في موضوع آآ انقاص الوزن او الاهتمام عموماً بالصحة. عندك النظام الغذائي يعني انت ماذا - [00:06:05](#)

تأكل وكيف تأكل؟ طريقة الاكل ووقت الاكل والعادات الصحية مثلا في انسان لما بياكل وهو بيتفرج على آآ شيء ممكن بيفرط في الاكل وبينسى او الانسان لما بيوضع امامه طبق كبير ممكن يخلصه - [00:06:26](#)

وهو اساسا شبع من بدري. يعني انت لازم تعرف لازم تعرف نفسك وتفهم نفسك. فيبقى انت لازم تعرف ماذا تأكل وآآ كيف تأكل؟ ومتى تأكل؟ مهم جدا. ولابد انك تتبع نظام غذائي لاي شخص تثق فيه من المتخصصين - [00:06:39](#)

الامر يؤدي بعد ذلك ممارسة الرياضة وهذه سنتكلم عنها في اخر في اخر الكلمة ان شاء الله العادات اليومية. يعني متى استيقظ؟ متى انا؟ متى انا؟ كل هذه الامور مهمة جدا. لازم يكون عندي برنامج واضح في اليوم. لا - [00:06:56](#)

ان انا استيقظ من النوم وانا لا ادري ماذا سافعل اه يعني الفوضى تسود حينما تترك الوقت للمصادفة. يعني ممكن انسان يفتح كان يتكلم عن الفيسبوك. يفتح الفيسبوك عشان يكتب رسالة مثلا لشخص يبقى عشر - [00:07:12](#)

ساعات لماذا؟ لانه ليس عنده اعمال واضحة يبقى احنا عندنا النظام الغذائي وعندنا الرياضة وعندنا العادات اليومية وعندنا كذلك العبادات من اخص الامور التي يبارك بها في يومك الاتقان العبادات - [00:07:26](#)

انك انت تعتني بالفرائض والنوافل وتكثر وتكثر من ذكر الله كما سيأتي الكلام ان شاء الله عنه اه الان احب ان اتكلم عن فكرة الكسل او النوم الزائد كثير جدا من الشباب مش من الناس الكبيرة. شباب شاب عنده عشرين سنة او خمسة وعشرين سنة بيقول لي انا بنام كثير جدا - [00:07:43](#)

انا في رأيي ان هذه المشكلة لها اكثر من سبب من ضمن الاسباب ان الانسان الفاضي اللي ما عندوش برنامج واضح واعمال يطلبها هيضطر ان هو يقتل وقته بالنوم او بالفيسبوك او - [00:08:03](#)

لمشاهدة اي شيء. لكن لو كان عندك برنامج واضح واضح فدي اول خطوة. الخطوة الثانية ان فيه عادات هي اللي بتأتي بهذا الكسل. من ضمن العادات الافراط في السهر. انت بتسهر ليه؟ انا عايز افهم. يعني انت لماذا تسهر - [00:08:16](#)

اذا لم يكن عندك عمل نافع لماذا تسهر؟ انت تنام يعني تنام مبكرا وتستيقظ مبكرا وهذا يتكلم عنه في العادات فده الامر الثاني. الامر

الثالث انك انت حينما يهجم عليك الشعور بالنوم - 00:08:31

في غير وقت النوم فيجب ان تغير حالك. يعني تتوضأ مثلا او تلعب رياضة او تصلي ركعتين او تمشي. يعني لا تستجب لداعي النوم في وقت تعرف انك لا تحتاج فيه الى النوم. لان هذا النوم لن يزيدك الا كسلا. يعني انت ما تفكرش ان انت لما هتنام الساعة دي

هتفوق بالعكس - 00:08:44

انا قلت كثيرا لاصدقائي ان انت بينك وبين النشاط خطوة واحدة. اذا انت قمت وتوضأت وصليت ركعتين او لعبت رياضة خلاص حالك اتغير تماما. بدل ما تكون هتنام خمس ساعات ما لهمش اي لازمة. لأ ده انت اشتغلت اكثر من ست ساعات او سبع ساعات في اعمال نافعة. يبقى لا تستجب لداعي الكسل والنوم في غير وقت - 00:09:04

وده هياتي بقى لما تكون انت نمت كويس. والنوم الكويس في رأيي وبحسب علمي هو النوم بالليل بعد العشاء طيب بنتكلم هنا عن مسألة الوقت. طبعا المفروض كل فكرة من دول تاخذ كلمة ولكن انا اضع رؤوس اقلام. فايدتها هي التحفيز او التنشيط او التذكير.

احيانا يكون - 00:09:27

الانسان مننا محتاج ذكرى هو عارف كل حاجة بس محتاج حد يذكره بالنسبة للوقت يا شباب الوقت هو الحياة والانسان الذي عرف ان ربه لم يخلقه لعبا ولا لهوا ثم هو اتخذ حياته لعبا ولهوا ما الفرق بينه وبين الانسان الكافر - 00:09:44  
الانسان الكافر هو الذي لا يدرك قيمة الحياة. ولا يقدم لآخرته. فالانسان المؤمن ما خلق ليتسلى ويلعب ويضيع وقته. لأ خلق ليكون في اعلى المراتب. لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم. ما غرك بربك الكريم الذي خلقك فسواك فعدلك. في اي صورة ما شئت -

00:10:02

جاء ربك الله سبحانه وتعالى جعلك مكرما ولقد كرمنا بني ادم اذا كان الله كرمك فكيف تهين نفسك اكرام النفس هو بان تستعملها في الاعمال النافعة. ونفس وما سواها فالهمها فجورها وتقواها قد افلح من زكاها وقد خاب من - 00:10:22  
انما يزكي الانسان نفسه بان يشعر بقيمة الحياة وقيمة الوقت وان يكون عنده اعمال واضحة صالحة يقدمها الله تبارك وتعالى في يومه. يبقى فكرة الوقت اول شئ تدرك ان الوقت نعمة عظيمة جدا. وان الوقت الذي تنهون في التفریط فيه نفسها - 00:10:41  
الوقت يصنع به كثير من الناس مجدا لانفسهم اما في امور دنيوية او عند الله تبارك وتعالى. يبقى لابد ان تدرك ان الوقت نعمة وانه اذا آآ ذهب لن يأتي. يعني هو النعمة الذي لا تعوض - 00:11:01

الامر الذي بعد ذلك ان الوقت حتى تحافظ عليه لابد ان يكون عندك برنامج تطلبه. يعني انا مثلا في هذا اليوم اريد آآ ان امارس الرياضة. آآ مثلا لمدة ساعة واريد ان آآ اذكر كتابا واريد ان احفظ مثلا ربعا من القرآن. واريد ان اصل رحمي واريد - 00:11:15  
ان اقف مع زميلي في مشكلة عنده. واريد مثلا ان ارتب المنزل واريد لازم يكون عندي برنامج واضح بناء على هذا البرنامج يا شباب انا سادخر وقتي اضرب لكم مثلا واحدا فقط - 00:11:35

كان في شاب يقول لي انا حافظ القرآن بس بنسى كثير. واريد ان آآ افعل شيئا حتى اجبر نفسي على مراجعة القرآن. قلت قلت له الزم نفسك مع الناس بان تصلي بهم جماعة في رمضان. وانظر الى يومك كيف سيتحول. طبعا باقي على رمضان ستة اشهر. لكن هو - 00:11:49

وضع هذا الهدف قلت له ضع هدف انك ستصلي بهم جماعة بالقرآن كاملا. كان عندنا في مصر هذا ان احنا اغلب المساجد تصلي كل يوم بجزء فهو يدرك انه حتى يصلي بالناس بطلاقة وصلاة صحيحة لابد ان هو يتعب. مجرد والله يا شباب مجرد انه كتب امامه ساصلي - 00:12:09

بالناس رمضان القادم بالقرآن كاملا تحولت كل حياته كل وقت من وقته ادخره للمراجعة او التثبيت او التسميع او الحفظ او يشوف الصور اللي هو ضعيف فيها يسمع لاي حد كل ما يكون ماشي للمسجد - 00:12:29

لو منتظر شئ يرجع يصلي بالليل خلاص مجرد يعني كلمة واحدة كلمة واحدة او فكرة واحدة اذا وضعت امامك اعمال تستيقظ لها سيختلف يومك تماما بين شخص صحي من النوم مش عارف هيعمل ايه. يعني تأخذه يأخذه الفيسبوك ويأخذه اليوتيوب ويأخذه -

صديقه او مكالمه هاتفية يقعد فيها عشر ساعات. ما وراهوش حاجة. الفاضي يعمل قاضي. لذلك انا في رأيي قبل ان تتكلم عن المحافظة على الوقت وقبل ان تتكلم عن الهمة العالية ضع لنفسك برنامجا واضحا في الدين والطاعة والقرآن والقراءة والعلم والرياضة - 00:13:06

مع ابنائك واصلاح الناس ودعوتهم. ضع البرنامج ثم تكلم عن الباقي احب هنا بقى ان الفت نظر الى ادمان الهاتف او ادمان وسائل التواصل طبعا يا شباب لازم تعرف ان الحياة قديما كانت مختلفة تماما عن الحياة مع الهاتف. الحياة مع الهاتف اصبح الانسان عايش جوة الهاتف - 00:13:26

يعني لو هو ماشي لو هو بيزاكر لو هو في حديقة لو حتى خارج مع اولاده او زوجته لا يعرف شيء غير الهاتف هذا الادمان يا شباب فصله عن العالم الواقعي خلاه عايش في عالم افتراضي - 00:13:48

وده في الواقع يعني نتج عنه مشكلات كثيرة جدا صحية ونفسية واسرية. وانه ضيع اعمال. انا اعرف كثير من الشباب يمكن يفتح المصحف وجنبه الهاتف فيقول انا سأنظر او ابعت رسالة يقضي يومه كاملا على الهاتف ويترك المصحف - 00:14:01

فاكيد انتم عارفين هذه المشكلات. انا في رأيي اذا لم تكن قويا في ترك فضول الهاتف او الانترنت. واذا لم تعرف لماذا تدخل ومن تتابع في رأيي اترك هذه الوسائل جميعا. والله والله لن تنفعك - 00:14:19

ولازم تعرف ان الذي يفوتك فيها من الخير يمكن ان تعوضه. لكن الذي تأخذه منك من الخير لا يمكن تعويضه. يعني انت بتقول طيب انا احيانا بسمع فيديوهات كويصة ومنشورات كويصة. نعم. اذا كنت عاقلا تعرف من تتابع ومن تسمع خلاص ابق على الفيسبوك ادخل بين وقت واخر. اما - 00:14:34

اذا كنت ضعيف الارادة ولا تملك نفسك اتركه. حتى لو فاتتك هذه الامور تستطيع ان تعوضها. تستطيع. لكن الذي لا تستطيع ان تعوضه ان ترى نفسك تجلس عشر ساعات عمال تعمل كده وتتابع اخبار وتدخل من فيديو لفيديو ومن منشور لمنشور. وللأسف ان نفس هؤلاء الشباب اللي هم بيقول لك احنا بننتفع من الفيسبوك - 00:14:54

كده احنا موجودين فيه. والله هم نفسهم لو وجدوا فيديو مفيد لا آآ لا يسمعون منه دقيقة او اثنين ويتركه. ولو وجد منشورا نافعا لا يستطيع ان يسمع فيه مثلا اكثر من آآ لا يستطيع ان يقرأ فيه اكثر من سطر - 00:15:16

فيبقى انت اخدت شره وتركت خيره. مع ما فيه من السخرية واحد يعمل مثلا فكرة يتريق على لعب كورة او يتريق على ممثل وانت معه. عمال تنظر في التعليق الظريف والفكرة اللي دمه خفيف. كلام فارغ - 00:15:30

من الاخر يا شباب انت لم تخلق لتتسلى. انت خلقت لان تكون جادا نشيطا. لتقدم اعمالا لله تبارك وتعالى تلقى بها ربك اللي هي الباقيات الصالحات الصالحات احب هنا ان اتكلم عن العادات - 00:15:45

انا احب منك ان يبدأ يومك من قبيل الفجر. يعني ان يبدأ يومك في آآ الثلث الاخير من الليل. اي وقت حتى لو كان قبل الفجر مثلا بعشر دقائق تستيقظ تتوضأ تذكر الله تبارك وتعالى تصلي ركعتين لله وتصلي الوتر وتدعو الله تبارك وتعالى. في رأيي هذا زادك - 00:15:59

هذا بركة يومك. يبقى هذه البداية وتصلي الفجر في جماعة بحسب آآ مكانك وبحسب استطاعتك. كذلك تذكر الله تبارك وتعالى وتحرص على المحافظة على الوضوء تحافظ على الفرائض والنوافل. والله يا شباب - 00:16:18

هذه بركة اليوم. كثير من الناس يقول انا اريد ان انجح في حياتي. طيب انت تنجح في حياتك؟ انت امامك اعظم نجاح هو ان تنجح فيما خلقت له. وهو ان - 00:16:34

كن عبدا لله. فالذي يبحث عن النجاح في الرياضة او في طلب العلم او في الحفظ. وهو مفرط فيما خلق له. وهذا انسان فاشل. حتى لو كان اعلم الناس حتى لو - 00:16:44

كان احسن رياضي في الدنيا. حتى لو كان مش عارف المحدث التحفيزي اللولبي. كل ده اذا لم تنجح فيما خلقت له فانت فاشل. واذا

نجحت فيما خلقت له فاي شيء فاتك؟ - [00:16:54](#)

الفكرة التي بعد ذلك آآ فكرة الرياضة كثير من الناس اه قلقان من الشباب ما يقدرش يلعب ماتش كورة عشر دقائق. ما يقدرش يطلع السلم اهمال الرياضة ده مشكلة. حتى بعض الناس يقول لك اصل انا رفيع. لأ هو مين اللي قال ان الرياضة عشان انت تخين. او عشان انت وزنك زائد. لأ الرياضة دي اللياقة البدنية - [00:17:06](#)

انك انت تكون صحتك قوية. القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتوازن يعني انك انت تكون انسان نشيط تمام؟ فبالتالي فكرة لازم يكون عندك برنامج رياضي على الاقل نصف ساعة يوميا. وتمشي كثير وتجري وتلعب وتتحرك. يعني فكرة - [00:17:26](#)

القاعدة وانا في رأيي كل ده مرتبط بفكرة الهاتف. كان زمان احنا لما بنحب نتسلى بنطلع نلعب ماتش كورة. بنلعب اي لعبة فيها فيها حركة. دلوقتي بقى الالعب امام الهاتف. يعني - [00:17:44](#)

قرر على عينيك وضرر على مخك وضرر في بدنك. انت قاعد عمال تاكل في مأكولات سريعة. ويعني بص هي يعني بقت فكرة كده على بعضها. النوم الزائد والكسل وقلة الحركة ووسائل التواصل الاجتماعي. واضاعة الوقت انك انت تنظر الى الوقت ان هو عبه تريد ان تتخلص منه وليس - [00:17:55](#)

تريد ان تستثمرها من الاخر يا شباب الله سبحانه وتعالى خلق السماوات والارض بالحق والله سبحانه وتعالى كثيرا ما نبه على فكرة مهمة وهي وهي انه لم يخلقنا لعبا ولا لهوا ولا عبثا - [00:18:15](#)

ولم يخلق الانسان سدى. لماذا ينبه الله تبارك وتعالى كثيرا على هذا المعنى تحديدا. انه خلق السماوات والارض بالحق. وانه ما خلقها لعبا ولا لهوا ولا لهوا ولا عبثا. وان الانسان لم يخلق سدى - [00:18:31](#)

لم يذكرنا الله تبارك وتعالى بهذا الا لنلاحظ هذا المعنى وبين في المقابل الذين اتخذوا دينهم لهوا ولعبا وغرثهم الحياة الدنيا. فلا بد ان آآ انك تصحى. لازم تفوق لن يحمل همك مثل نفسك. ما حدش فاضي لك. ما حدش فاضي يتابعك ولا يراقبك ولا يلزمك. ولا ولا وليس هناك احد يعرف - [00:18:47](#)

ماذا تفعل؟ فانت لا تهتم بان يعرف الناس عنك انك رياضي وانك محترم وانك حافظ للقرآن وانك مجتهد لا لا لا ينبغي ان تثبت ذلك لنفسك. فاذا اثبت ذلك لنفسك فانت ناجح - [00:19:11](#)

الناس لن ينفعوك بشيء ولن يضروك. لا يملكون لك شيئا. فبالتالي ضع لنفسك هدفا واضحا في دينك في ابنائك في زوجتك. في صحتك في لياقتك في العلم في القرآن في الحديث. اكتب برنامج واضح لما تصحى الصبح تكون عارف انك هتعمله. عارف ان في الوقت ده انا وانا راجع من صلاة الفجر هلعب رياضة - [00:19:24](#)

وبعد كده هجلس مع اولادي. بعد كده مثلا هفطر. بعد كده هروح الشغل. بعد كده في الوقت الفلاني هراجع صورة كذا. لازم يكون بالليل ان شاء الله انا براجع مثلا النور عشان هاصلي بها ركعتين بالليل. كل حاجة واضحة امامي. صديقي فيه مشكلة لابد ان انا احل مشكلته. يعني حاول ان يكون عندك برنامج - [00:19:44](#)

اعمال واضحة واحمل نفسك عليه. والله هذا بركة اليوم. وصدقني صدقني ان الانسان سيتذكر ما فرط فيه في صحته ووقته قد يتذكر في الدنيا ويتحسر لانه لا يستطيع ان يستدرك ما فات - [00:20:04](#)

وقد لا يتذكر الا في الاخرة. يومئذ يتذكر الانسان وانى له الذكرى. انى له الذكرى يعني ما عادتش تنفع يقول يا ليتني قدمت لحياتي. لذلك ربنا سبحانه وتعالى بين هذا يا ايها الذين امنوا اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت لغد. واتقوا - [00:20:21](#)

الله يعني انظر ماذا قدمت؟ ماذا قدمت؟ الذي يبقى لك من هذه الدنيا هو العمل الصالح فاذا كان يومك يمر بغير العمل الصالح فوالله لو كنت اعلم الناس. ولو كنت اقوى الناس ولو كنت اذكى الناس ولو كنت المتحدث اللي ما فيش زيك يبقى انت - [00:20:40](#)

وضعت حياتك بلا حياتك بلا فائدة فاستعن بالله وآآ اكثر من الدعاء يعني كلمة ايه؟ اياك نعبد واياك نستعين. يعني لا نعبد الا اياك ولا نستعين الا بك. اكتب خطة واضحة واجتهد فيها. واذا كان في يعني - [00:20:58](#)

اكتر من الاستماع الى الامور التي تحفزك وتنشطك. واكثر من الدوافع. وضع امامك هذه الامور. يعني آآ مثلا انا وانا ماشي مثلا



مختصر صحيح البخاري بقرأ فيه في الوقت الفاضي. او معي مصحف في جيبى. او مثلاً بستمع الى اشرطة. حتى الاوقات القصيرة  
حاول انك تستغلها - [00:21:15](#)

ما فيش وقت ضايع يا شباب. ما فيش حاجة اسمها ان انا عايز اضيع وقتي او عايز آآ يعني الوقت يعدي بسرعة. لأ ده انا نفسي  
الوقت يفضل واقف. عشان اعمل اعمال اعوض بها اللي فات - [00:21:34](#)  
واجد بركتها عند الله تبارك وتعالى. اسف ان انا طولت عليكم اه جزاكم الله خيراً وبارك الله فيكم. هي الكلمة مش مرتبة والله خالص  
هي خطرت ببالي الان لان كثير من الشباب يعني يحتاج بين وقت واخر ان تبعث فيه الهمة. فانا هتلاقي الكلام مش مترتب -  
[00:21:44](#)

ولكن انا اردت التنبيه على الاربعة مشكلات دول لان فعلاً المشكلات دي قاتلة. خصوصاً الانسان الطموح الانسان اللي بيحب النجاح  
بيزعل في نفسه انه بينام كثير او انه مكسل انه ضعيف الارادة - [00:21:58](#)  
ان وزنه زائد او ان هو بيضيع الوقت فيعني لابد ان تعالج هذه المشكلة. ولابد ان تعرف ان علاج هذه المشكلة لا يحتاج الى فلوس ولا  
نادي ولا امكانيات ولا لا لا لا. يحتاج - [00:22:12](#)

بالله ويحتاج قوة العزم. والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وان الله لمع المحسنين. جاهدوا فينا ان يكون هناك جهاد يعني مجاهدة  
في الله لوجه الله. وليس لان يقول الناس عنك ناجح او مجتهد او لا لله. لنهدينهم سبلنا. وهذه اللام - [00:22:25](#)  
القسم. يعني ربنا يقسم ان كل من طلب الخير وسعى فيه انه سيهديه وان الله لمع المحسنين. ان الله مع الذين اتقوا والذين هم  
محسنون فاستعن بالله واصبر. وربك معك. ولن يضيعك الله تبارك وتعالى ما دمت. مجرد اساس انك - [00:22:45](#)  
انت فتحت فيديو بيتكلم عن هذه المشكلات يبقى انت تشعر انها مشكلة. وانت تريد ان تحل هذه المشكلة والحل بين يديك باذن الله  
تبارك وتعالى. اجتهد وابدأ من الان ابدأ اجلس مع نفسك اكتب ورقة. شف انت عايز تعمل ايه في يومك. عايز تجلس مع اولادك. عايز  
تعلمهم. عايز تعلم زوجتك. عايز تراجع سورة من القرآن. اكتب - [00:23:01](#)

كل ده. انا احب ان اكتب كل شيء امامي على الحائط. يذكروني. اكتب على الموبايل. اكتب يعني حاول وشف انت بتصحى ازاي  
وبتفوق ازاي وحاول تصحي نفسك لان احنا في زمن ما حدش فاضي لحد. ما حدش فاضي لك. يعني لو انا قلت لك النهاردة نصيحة  
او ذكرك مش عايش معك - [00:23:21](#)

ولا اعرف انت بتعمل ايه ولا بتنم قد ايه. فوق. انت لم تخلق لتنام. انت خلقت للعلو لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم. احسن تقويم  
يعني احسن شيء تعمله. احسن شيء انك تكون قلبك سليم وعقلك حكيم وصحتك قوية. واعمالك وبتكون نشيط - [00:23:39](#)  
الانسان النشيط ده يا شباب بيعث الهمة في كل من حوله. عامل زي شعلة شعلة كده يوضع في اي مكان يحول الناس. يعني انا اذكر  
ابن تيمية والله لما دخل السجن - [00:23:55](#)

وجد الناس بتلعب وبتتسلى وبتلعب قمار وبيشربوا حاجات وحشة. دخل عامل زي النور كده. وضع في هذا السجن. بقوا علماء وبقوا  
يتناقشوا المسائل الدقيقة في علوم هكذا. وطبعاً قبله يوسف عليه السلام. فالانسان الناجح هذا بركته تسري في كل من حوله. ولا قوة  
الا - [00:24:07](#)

واسف ان انا اطلت عليكم وصباح الورد يا شباب والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [00:24:27](#)