

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

حسين عبدالرازق

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

آآ مشكلة الافراط في النوم ومشكلة اضاعة الوقت ومشكلة الوزن الزائد ومشكلة ضعف الارادة في الواقع احب ان ابدأ بحديث شريف للنبي صلى الله عليه وسلم قال نعمتان مغبون فيها كثير من الناس الصحة - 00:00:19 والفراغ اول ما يستوقفك في هذا الحديث ان النبي صلى الله عليه وسلم يهتم بهذه الامور لأن دين الاسلام يعلی 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 فيها 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 الفراق قد تكون نعمة وقد تكون نعمة بحسب الاعمال التي تمارس في الصحة - 00:01:16

فراغ وبالتالي النبي صلى الله عليه وسلم ان الناس بين ان الناس تجاه الصحة والفراغ صنفان اما صنف راجح فالحال وهو الذي يقدر نعمة يشكر ربها عليها ويستعملها فيما خلقت له - 00:01:42

فاذا فعل ذلك فهو الفلاح وهو الشاكر. طيب الصنف الآخر هو المغبون والمغبون هو الذي يملك سلعة ويبيع بثمن 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 تخلقه له - 00:02:16

فهذا هو الظالم والمظلوم. ظلم صحته وفراغه وظلم نفسه. لأن 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 وكانت قوي العزم فلا شك انك ستختلف كثيرا عن الذين اضاعوا اعمارهم - 00:03:05 كانوا ضعفاء الارادة المشكلات هذه المشكلات الاربعة آآ كثير من الناس يقع فيها انه ينام كثيرا اكثر من الحد وانه يعني كسول بمعنى اصح او آآ غير نشيط - 00:03:24

او انه يضيع الوقت يضيع يومه دون اعمال نافعة. او انه آآ وزنه زائد لا يهتم بمسائل الرياضة ولا تنظيم الأكل ولا نحو ذلك وانه ضعيف العزم. يعني اذا وضع برنامجا في اي شيء من الخير لا يحمل نفسه عليه. يعني انسان كسول من الآخر - 00:03:41انا الان احاول ان اضع بعض النصائح او الوصايا بالنسبة للكلام اولا عن آآ عن مسألة الافراط في في الأكل او الوزن الزائد بشكل عام لابد ان تفهم ان اقل ضرر للوزن الزائد هو الشكل هو الشكل - 00:04:01

يعني كتير من الناس بيظن ان المشكلة في الوزن الزائد هو ان انا يكون عندي مثلا بطن كبيرة او ان انا يكون جسمي كبير لا دي 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 في النوم بيفكر في الكسل. بيفكر هيضيع وقته في ايه - 00:04:38

بعكس الانسان النشيط الانسان النشيط ده بيبعد النشاط في كل من حوله بيقى الفكرة الاولى ان تعرف اضرار السمنة او الوزن الزائد. معرفة الاضرار هذه تعينك جدا على ان ان تحمل نفسك - 00:04:53

رغمها 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 عزما وارادة ويحتاج برنامجا واضحا - 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 الطعام. ليه؟ لأن الطعام عايز يصل لشيء سريع من غير ما يتعب. فالنصاب بيقول له خد الحباية السحرية خد - 00:05:26

الاعشاب الهندي خد آآ الشاي الصيني. بيقى انت خلاص هتخس من غير ما تحس. لأ ما فيش الكلام ده هتخس وتتعب وتصبر. الامر الذي بعد ذلك ان انفاس الوزن الذي تربى معك في عشر سنوات او عشرين سنة لا يمكن ان ينقص في يوم او اثنين او ثلاثة او حتى خمسة اشهر لا بد ان - 00:05:46

تصبر ولابد ان آآ تعرف ان هذه المشكلة لن يحملها عنك الا نفسك. يعني ما فيش حد هييشيل همك الفكرة التي بعد ذلك ان في عندنا اربع اتجاهات مهمة جدا في موضوع آآ انفاس الوزن او الاهتمام عموما بالصحة. عندك النظام الغذائي يعني انت ماذ - 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 بدرى يعني انت لازم تعرف لازم تعرف نفسك وتفهم نفسك. فيبقي انت لازم تعرف ماذ تأكل وآآ كيف تأكل ومتى تأكل؟ مهم جدا. ولابد انك تتبع نظام غذائي لاي شخص تثق فيه من المتخصصين - 00:06:39

الامر الذي بعد ذلك ممارسة الرياضة وهذه ستكلم عنها في اخر في اخر الكلمة ان شاء الله العادات اليومية. يعني متى استيقظ؟ متى

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 ادرى ماذ سافعل آآ يعني الفوضى تسود حينما ترك الوقت للمصادفة. يعني ممكن انسان يفتح كان اتكلم عن الفيسبوك. يفتح الفيسبوك عشان يكتب رسالة مثلا لشخص بيقى عشر - 00:07:12

وساعات لماذا؟ لانه ليس عنده اعمال واضحة بيقى احنا عندنا النظام الغذائي وعندهنا العادات اليومية وعندهنا كذلك العادات من اخص الامور التي بيارك بها في يومك الاتقان العادات - 00:07:26

انك انت تعندي بالفرايض والنواوفل وتكثر وتكثر من ذكر الله كما ستأتي الكلام ان شاء الله عنه اه الان احب ان اتكلم عن فكرة الكسل او او النوم الزائد كثير جدا من الشباب مش من الناس الكبيرة. شباب شاب عنده عشرين سنة او خمسة وعشرين سنة بيقول لي انا بنام كتير جدا - 00:07:43

انا في رأيي ان هذه المشكلة لها اكتر من سبب من ضمن الاسباب ان الانسان الفاضي اللي ما عندهوش 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 بتسرع ليه؟ انا عايز افهم. يعني انت لماذا تسهر - 00:08:16

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

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

في غير وقت النوم فيجب ان تغير حالك. يعني تتواضأ مثلا او تلعب رياضة او تصلي ركعتين او تتمشى. يعني لا تستجب لداعي النوم في وقت تعرف انك لا تحتاج فيه الى النوم. لأن هذا النوم لن يزيدك الا كسلا. يعني انت ما تفكرون 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 وتتوسلات وصليت ركعتين او لعبت رياضة خلاص حالك اتغير تماما. بدل ما تكون هتنام خمس ساعات ما لهمش اي لازمة. لأ ده انت اشتغلت اكتر من ست ساعات او سبع ساعات في اعمال نافعة. يبقى لا تستجب لداعي الكسل والنوم في غير وقت - 00:09:04

وده هيأتي بقى لما تكون انت نمت كوييس. والنوم الكويس فيرأيي 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. فايديتها هي التحفيز او التنشيط او التذكير. احيانا يكون - 00:09:27

الانسان مننا يحتاج ذكرى هو عارف كل حاجة بس يحتاج حد يذكره بالنسبة للوقت يا شباب الوقت هو الحياة والانسان الذي عرف ان ربه لم يخلقه لعبا ولا لهوا ثم هو اتخاذ 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 خلّق فرسواك فعدلك. في اي صورة ما - 00:10:02 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 شيء تدرك ان الوقت نعمة عظيمة جدا. وان الوقت الذي تتهاون في التفريط فيه نفس - 00:10:41 الوقت يصنع به كثير من الناس مجدًا لانفسهم اما في امور دنيوية او عند الله تبارك وتعالى. يبقى لابد ان تدرك ان الوقت نعمة وانه اذا ذهب لن يأتي يعني هو النعم 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 اذاكر كتابا واريد ان احفظ مثلا ربعا من القرآن. واريد ان اصل رحمي واريد - 00:11:15 اريد 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 وقتني اضرب لكم مثلا واحدا فقط - 00:11:35

كان في شاب يقول لي انا حافظ القرآن بس بنسي 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 الناس بطلاقة وصلوة صحيحة لابد ان هو يتبع. مجرد والله يا شباب مجرد انه كتب امامه ساصلبي - 00:12:09

بالناس رمضان القادر بالقرآن كاملا تحولت كل حياته كل وقت من وقته ادخله 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

يراجع. لو منتظر شيء يراجع. 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 هي عمل ايه. يعني تأخذه يأخذ الفيسبوك ويأخذه اليوتيوب ويأخذه - 00:12:45

صديق او مكالمة هاتفية يقعد فيها عشر ساعات. ما ورا هو ش حاجة. الفاضي يعمل قاضي. لذلك انا في رأيي قبل ان تتكلم عن المحافظة على الوقت وقبل ان تتكلم عن الهمة العالية ضع لنفسك برنامجا واضحأ 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 بيذاكر لو هو في حديقة لو حتى خارج مع اولاده او زوجته لا يعرف شيء غير الهاتف هذا الادمان يا شباب فصله عن العالم الواقع 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 سانظر او ابعث رسالة يقضي يومه كاملا على الهاتف ويترك المصحف - 00:14:01 فاكيد انت عارفين هذه المشكلات. انا في رأيي اذا لم تكن قويا في ترك فضول الهاتف او الانترنت واذا لم تعرف لماذا تدخل ومن تتبع في رأيي اترك هذه الوسائل جميعا. والله والله لن تنفعك - 00:14:19

والازم تعرف ان الذي يفوتك فيها من الخير يمكن ان تعوضه. لكن الذي تأخذ منه لا يمكن تعويضه. يعني انت بتقول طيب انا احيانا بسمع فيديوهات كويسيه ومنشورات كويسيه. نعم. اذا كنت عاقلا تعرف من تتبع ومن تسمع خلاص ابقى على الفيسبروك ادخل بين وقت واخر. اما - 00:14:34

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

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

فيبقى انت اخذت شره وتركت خيره. مع ما فيه من السخرية واحد يعمل مثلا فكرة يتربق على لعيب كورة او يتربق على ممثل وانت معه. عمال تنظر في التعليق الزريف وال فكرة اللي دمها خفيف. كلام فارغ - 00:15:30 من الاخر يا شباب انت لم تخلق لتتسللى. انت خلقت لان تكون جدا نشيطا. لتقديم اعمالا لله تبارك وتعالى تلقى بها ربك اللي هي الباقيات الصالحة احب هنا ان اتكلم عن العادات - 00:15:45

انا احب منك ان يبدأ يومك من قبيل الفجر. يعني ان يبدأ يومك في آآ الثالث الاخير من الليل. اي وقت حتى لو كان قبل الفجر مثلا بعشرين دقيقة تستيقظ تتوضاً تذكر الله تبارك وتعالى تصلي ركعتين لله وتصلي الوتر وتدعوا 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 والنواول. 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 المدرس التحفيزي اللولبي. كل ده اذا لم تنجح فيما خلقت له فانت فاشل. وانا نجحت فيما خلقت له فاي شيء فاتتك؟ - 00:16:54

الفكرة التي بعد ذلك اه فكرة الرياضة كتير من الناس اه قلقان من الشباب ما يقدرش يلعب ماتش كورة عشر دقايق. ما يقدرش يطلع السلم اهمال الرياضة ده مشكلة. حتى بعض الناس يقول لك اصل انا رفيع. لأنّ هو مين اللي قال ان الرياضة عشان انت تخين؟ او عشان انت وزنك زائد. لأنّ 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 وتحرك. يعني - 00:17:26  
القعدة وانا فيرأي كل ده مرتبط بفكرة الهاتف. كان زمان احنا لما بنحب نتسلى بنطلع نلعب ماتش كورة. بنلعب اي لعبه فيها فيها حركة. دلوقتي بقى الالعاب امام الهاتف. يعني - 00:17:44

ضرر على عينيك وضرر على مخك وضرر في بدنك. انت قاعد عمال تأكل 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 تخلص منه وليس - 00:17:55

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

آآا 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 عبثا. وان الانسان لم يخلق سدى - 00:18:31

لم يذكروا الله تبارك وتعالى بهذا الا للاحظ هذا المعنى وبين في المقابل الذين اخذوا دينهم لهوا ولعبا وغرتهم الحياة الدنيا. فلا بد ان آآا انك تصحي. لازم تفوق لن يحمل همك مثل نفسك. ما حدش فاضي لك. ما حدش فاضي يتبعك ولا يراقبك ولا يلزمك. ولا ولا وليس هناك احد يعرف ماذا - 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. فإذا ثبتت ذلك لنفسك فانت ناجح - 00:19:11

الناس لن ينفعوك بشيء ولن يضروك. لا يملكون لك شيئا. فبالتالي ضع لنفسك هدفا واضحًا في دينك في ابنايك في زوجتك. في صحتك في لياقتكم في العلم في القرآن في الحديث. اكتب برنامج واضح لما تصحي الصبح تكون عارف انك هتعمله. عارف ان في الوقت ده انا وانا راجع من صلاة الفجر هلاعب رياضة - 00:19:24

وبعد كده هجلس مع اولادي. بعد كده هفطر. بعد كده هروح الشغل. بعد كده في الوقت الفلاني هراجع صورة كذا. لازم يكون بالليل ان شاء الله انا براجع مثلا النور عشان هاصلني 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 سيذكر 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 الآخرة. يومئذ يتذكر الانسان وانى له الذكرى. انى له الذكرى يعني ما عادتش تنفع يقول يا ليتنى 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 اذكي الناس ولو كنت المتحدث اللي ما فيش زيک يبقى انت - 00:20:40

وضعت حياتك بلا فائدة فاستعن بالله وآآا اكتر من الدعاء يعني كلمة ايه؟ اياك نعبد واياك نستعين. يعني لا نعبد الا اياك ولا نستعين الا بك. اكتب خطة واضحة واجتهد فيها. اذا كان في يعني - 00:20:58

اكثر من الاستماع الى الامور التي تحفز وتنشطك. واكتر من الدوافع. وضع امامك هذه الامور. يعني آآا مثلا انا وانا ماشي مثلًا مختصر صحيح البخاري بقرأ فيه في الوقت الفاضي. او معه مصحف في جيبي. او مثلا بستمع الى اشرطة. حتى الاوقات القصيرة

حاول انك تستغلها - 00:21:15

ما فيش وقت ضايع يا شباب. ما فيش حاجة اسمها ان انا عايزة اضيع وقتي او عايزة 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 خيرا وبارك الله فيكم. هي الكلمة مش مرتبة والله خالص هي خطرت بيالي الان لان كتير من الشباب يعني يحتاج بين وقت واخر ان تبعث فيه الهمة. فانا هتلaci الكلام مش مترب - 00:21:44

ولكن انا اردت التنبيه على الاربع مشكلات دول لان فعلا المشكلات دي قاتلة. خصوصا 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. 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 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 تريده ان تحل هذه المشكلة والحل بين يديك باذن الله تبارك وتعالى. اجتهد وابدا من الان ابدأ اجلس مع نفسك اكتب ورقة. شف انت عايزة تعمل ايه في يومك. عايزة تجلس مع اولادك. عايزة تعلمهم. عايزة تعلم زوجتك. عايزة تراجع سورة من القرآن. اكتب - 00:23:01

كل ده. انا احب ان اكتب كل شيء امامي على الحائط. يذكرني. اكتب على الموبايل. اكتب يعني حاول وشوف 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 ذكرتك مش عايش معى - 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 يبعث 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

ووجد الناس بتلعب وبتتسللى وبتلعب قمار وبيشربوا حاجات وحشة. دخل عامل زي النور كده. وضع في هذا السجن بقوا علماء وبقوا يتناقشوا في المسائل الدقيقة في علوم هكذا. وطبعا 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