بناء طالب العلم

هل تحتاجُ أن تنام كل هذا الوقت؟!

حسين عبدالرازق

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته سؤال للمسلم عموما ولطالب العلم خصوصا هل انت فعلا بحاجة الى كل هذا الوقت من النوم يعني انت مثلا آآ بتنام ثمان ساعات مثلا في اليوم - 00:00:01

سبع ساعات واحيانا ممكن تنام عشر ساعات هل انت فعلا محتاج لكل الوقت ده؟ هل جسمك فعلا محتاج هل لو انت نمت وقت اقل من ده هتقدر تؤدي آآ مهام اليوم بكفاءة. طبعا - 00:00:19

من اكبر الاخطاء ظن بعض الناس ان هو آآ عايز يشبع من النوم النوم والاكل والراحة دي اشياء ما بيتشبعش منها الجميلة جدا في وصف النفس ما قاله ابو ذئب - 00:00:35

قال والنفس راغبة اذا راغبتها واذا ترد الى قليل تقنعه النفس ما بتشبعش الكلام من الرغي الخروجات من كافيهات من من النوم من الكسل من اتباع الهوى نفس الشخص اللي بيقول لك انا بكون - 00:00:54

تعبان ودماغي مصدعة ومش افتح المصحف هو نفسه اللي ممكن يتفرج على آآ حلقة من المسلسل واتنين وتلاتة واربعة وعشرة ممكن يتفرج على آآ مباراة كرة قدم ممكن تقعد ساعة ونص مع التحليل اللي قبلها واللي بعدها وهكذا - 00:01:14

باختصار النفس نشيطة في هواها فيما تهوى ولا يمكن ان ينجح انسان الا وهو يخالف هوى نفسه السؤال كيف كيف نعالج هذا الامر كيف نعالج كيف اكون نشيطا الامر هو الاستعانة بالله تبارك وتعالى - 00:01:30

انك انت تستعين بالله سبحانه وتعالى وتكثر من دعاء الله تبارك وتعالى ان يقويك وان تكثر من قول لا حول ولا قوة الا بالله ان تعلم قيمة العمر ان الله تبارك وتعالى اعطاك هذا العمر واعطاك هذه - 00:01:47

ليرى ماذا ستفعل فيها؟ قال عز وجل ليبلوكم فيما اتاكم فاستبقوا الخيرات العمر الذي يمضي او الوقت الذي يمضي من عمرك لن يرجع ابدا الى يوم القيامة الامر الثالث وهو مهم جدا وجود - 00:02:03

جدول مش ممكن ابدا تسألني عن العزم ولا المحافظة على الوقت بدون جدول اعمال لازم تكون انت عندك جدول تستيقظ وانت عندك جدول اعمال معروفة افعل كذا في هذا الوقت - 00:02:20

الوقت كله محدد حسن استيقظ قبيل الفجر اقرأ واذكر الله واصلي في الليل وادعو اذهب الى صلاة الجماعة ارجع اقرأ الاذكار اذهب الى ممارسة الرياضة او ثم الى العمل وهكذا. لازم يكون عندك جدول عمل واضح - 00:02:36

لا تفرط فيه ابدا مهما كانت المغريات مهما كان في واحد صاحبك عايزك يروح معك مشوار او شيء الامر الرابع احنا قلنا وجود جدول الاعمال مهم. وجود جدول الاعمال هذا يحتاج الى امرين - 00:02:53

المحافظة الشديدة على الوقت والعزم يعني اذا كان عندك جدول اعمال كبير لان اليوم يكبر بالعمل ويعظم بما فيه من الاعمال الصالحة انت اذا كان عندك جدول اليوم مليء بالعمل - 00:03:08

انت بتسد الفراغ في يومك هذا يعينك على آآ ترك كثير جدا جدا من المعاصي المعاصي تأتي في مساحات الفراغ من من نفس الانسان. لذلك ربنا قال اذا فرغت فانصب - 00:03:23

ومن معانيها ان ان تنتقل من خير الى خير ان المؤمن ليس عنده فراغ. المؤمن الذي يسابق في الخيرات لا يمكن ان يكون عنده فراغ انه يعلم ان الوقت ليس عيب ان يتخلص منه بل هو فرصة تغتنم. لابد ان يغتنمها - 00:03:38

هذا امر مهم جدا انك انت يكون عندك الجدول واضح الاعمال جدا عندك محافظة شديدة على الوقت لانك تريد ان تنجز هذه الاعمال

وانت آآ تحاسب نفسك عليها الامر الثالث بقى اعني على نفسك - 00:03:53
ممكن يكون عندي وقت عندي عمل لكن ليس عندي عزم اقوم بهذا العمل عدم العزم بقى ده ممكن يخرج في صورة ان انا آآ بخرج بتمشى واحد بيتمشى في المول قاعد على الكافيه مع اصحابه بيرغي - 00:04:08
بينام بيدخل في اليوتيوب او فيسبوك او اي وسيلة من وسائل التواصل يقضي يومه كله عليها ممكن يكون عندك وقت وعندك قدرة وعندك قوة وعندك امكانيات وعندك كتب وعندك برامج كل شيء عندك - 00:04:23
وعندك جدول عمل لكن نفسك لا تقوم بهذه الاعمال. هل لانك لا تقدر؟ لا لانك تتبع الهوى انت مثلا جالس بعد الفجر تريد ان تقرأ وردك فشعرت بانك انت عاوز تنام. هل ده شعور طبيعي؟ لا ليس طبيعيا. لماذا؟ لانك انت اذا كنت نمت بالليل مثلا اربع ساعات او خمس ساعات - 00:04:38
خلاص يكفي ممكن تنام بعد ذلك بين الظهر والعصر مثلا نصف ساعة او ساعة وانتهى الامر انت متصور او متوهم ان انت هتقوم من النوم شبعان وفرحان قمة النشاط لأ النوم ما بيتشبعش منه - 00:04:57
لذلك انت لابد ان تعود جسدك لان الله سبحانه وتعالى سخر لنا اجسادنا انت اذا رأت نفسك منك الجد جدت اذا رأت منك انك انت خلاص اعتدت على انك تنام خمس ساعات او ست ساعات وتقوم بالاعمال اول ما تشعر بالكسل تروح تتوضى تلعب شوية رياضة تصلي ركعتين - 00:05:12
تبتدي تستمع الى شريط من الاشرطة اللي بتقوي عزمك تنتقل من عمل الى عمل آآ بتكتب وتستمع اذا رأت نفسك منك النشاط والله ستلين معك وآآ ستنتظم معك فيما تريد - 00:05:31
لكن اذا انت كل ما تفتح الكتاب تشعر بالكسل او تأتي بالموبايل او آآ تتكلم مع حد في او ترغي او تتفرج على مثلا افلام او مسلسلات خلاص نفسك اعتادت انك تعيش هكذا - 00:05:48
خد بالك الذي يفرط في الوقت القليل يفرط في الوقت الكثير هذه الكلمة اريد منك ان تجعلها في قلبك الله تبارك وتعالى ذكر قول الذين قالوا اخرجنا نعمل صالحا غير الذي كنا نعمل. قال اولم نعمركم - 00:06:01
ما يتذكر فيه من تذكر وجاءكم النذير يعني كان عندكم الوقت الكافي الذي تسبقون فيه كما سبق غيركم يعني الاربعة وعشرين ساعة اللي بيعدوا عليكم اللي بيعدوا على اي انسان ناجح بتنبهر بنجاحه في اي مجال - 00:06:17
ما الفرق بينه وبينك؟ ليس هناك فرق لا في الامكانيات ولا في القدرات. الفرق فيه تلات امور وجود جدول عمل ثانيا المحافظة الشديدة على الوقت ثالثا العزم للقيام بالاعمال في هذه الاوقات - 00:06:33
فلذلك انهض بنفسك ما فيش حد فاضي لك ولا حد هيلاحظ انك انت مكسل ولا حد هيهتم ان كل شوية يرفع من همتك او يراقبك او يعينك او يكافئك او يعاتبك او - 00:06:48
كن انت ذلك كله لنفسك واستعن بالله واتذكر دائما قول النبي صلى الله عليه وسلم لما سأله ربيعة بن كعب مرافقته في الجنة يسأله عن اسباب ذلك قال اعني على نفسك بكثرة - 00:07:02
اعني على نفسك لانك ليس بينك وبين الفلاح الا نفسك اذا استطعت ان تغلب هوى نفسك فانك تفلح باذن الله تبارك وتعالى فاستعن بالله وتنشط لا تضيع الوقت. اكتب جدول اعمالك - 00:07:19
حافظ على الوقت واخرج كل لصوص الوقت من يومك استعن بالله تبارك وتعالى ولا تعجز واكثر من لا حول ولا قوة الا بالله فانها تسهل بها جبال الاعمال لا حول ولا قوة الا بالله. والسلام عليكم ورحمة - 00:07:34