

هل تحتاج أن تنام كل هذا الوقت؟!

اليوم: الأحد

التاريخ: 2 ديسمبر 2023

الشيخ: حسين عبدالرازق

[رابط الحلقة](#)

لتحميل الملخص: [هل تحتاج أن تنام كل هذا الوقت؟! pdf.](#)

الحمد لله الذي علّم بالقلم، علّم الإنسان ما لم يعلم، خلقَ ورزقَ، وأغنى وأقنى، هدى من شاء من عباده برحمته، وأضل من شاء منهم بعدله وقدرته، يقبض ويبسط، ويخفض ويرفع، سهل للمتقين سبل الهداية، ونصب لهم البراهين على وحدانيته ففي كل مخلوق له آية، أحمدته وأشكره كما يُحب ويرضى، وكما يليق بعظمته وجلاله، ولا أحصي ثناء عليك يا ربّي أنت كما أثنيت على نفسك، وأصلّي وأسلم على البشير النذير، سيدي رسول الله، محمد بن عبد الله ﷺ، وعلى آله وصحبه ومن والاه.

أكبر الأخطاء ظن بعض الناس إن هو عايز يشبع من النوم، النوم والأكل والراحة، دي أشياء مبيتشبعش منها... لذلك من أبيات الشعر الجميلة جدا في وصف النفس، ما قاله أبو ذؤيب:
والنفس رغبة إذا رغبته *** وإذا تردّد إلى قليل تقنّع

كيف أكون نشيطا

1. الاستعانة بالله تبارك وتعالى - قال ﷺ **استعن بالله ولا تعجز** - والإكثار من دعاء الله أن يقويك ومن قول **لا حول ولا قوة**

إلا بالله فإنه يسهل بها جبال الأعمال.

2. أن تعلم قيمة العمر.

أعطاك الله عمرا وأعطاك قدرات، فناظر ما ستفعل فيها، قال تعالى **لِيَبْلُوكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ** [المائدة : 48]

اضغط للتفسير، فالوقت الذي يمضي من عمرك لن يرجع أبدا إلى يوم القيامة

3. لا عزم ولا محافظة على الوقت بدون جدول أعمال لا تفرط فيه مهما كانت المغريات.

4. الجدول يلزمه المحافظة الشديدة على الوقت والعزم.

بملكك اليوم بأعمال، فهذا يعينك على ترك الكثير من المعاصي التي تأتي بسبب فراغك، قال تعالى **فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ**

[الشرح : 7] ومن معانيها أن تنتقل من خير إلى خير لأن المؤمن لا يمكن أن يكون عنده فراغ.

ممکن يكون عندك وقت، وقدرة، وقوة، وإمكانيات، وكتب، وبرامج، وعندك جدول عمل، لكن نفسك لا تقوم بهذه الأعمال، هل لأنك لا تقدر؟ لا. ولكن لأنك تتبع الهوى. فلذلك لا بد أن تعود جسدك، فإذا رأت نفسك منك الجِدْ جدت، وإذا رأت منك نفسك الكسل وتضييع الوقت في مثلاً مشاهدة المسلسلات والكلام في ما لا يفيد، فقد اعتادت نفسك أنك تعيش هكذا، واعلم أن الذي يفرط في الوقت القليل.. يفرط في الوقت الكثير.

ذكر تعالى قول الذين قالوا رَبَّنَا أَخْرِجْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ ۖ فَقَالَ أَوَلَمْ نُعَمِّرْكُم مَّا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَن تَذَكَّرُ وَجَاءَكُمُ النَّذِيرُ ۖ [فاطر : 37] أي كان عندكم الوقت الكافي الذي تسبقون فيه كما سبق غيركم.

تمتلك أنت والناجح 24 ساعة في اليوم، لكن سبقك بثلاث:

1. جدول العمل
 2. المحافظة الشديدة على الوقت
 3. العزم للقيام بالأعمال في هذه الأوقات
- انهض بنفسك مفيش حد فاضيلك، ولا حد هياحظ إنك مكسل، ولا حد هيهتم إن كل شوية يرفع من همتك أو يراقبك أو يعينك أو يكافئك أو يعاتبك أو يحاسبك.. كن أنت ذلك كله لنفسك واستعن بالله وتذكر قول النبي ﷺ لما سأله ربيعه بن كعب الأسلمي رضي الله عنه مرافقته في الجنة... فقال ﷺ أعني على نفسك بكثرة

السجود

فأنت إذا غلبت هوى نفسك، تفلح بإذن الله.