

الحلقة الاولى

ابدأ صح

أنشودة البداية:

اثبت حضورك في الحياة، سيب فيها بصمة وتجربة وشيء جديد، أو فكرة بعدك
وف وجودك تفيييد
متعيش وانت كل تفكيرك تعيش
واصنع بطل جوى الحكاية من مفيش
متعيش وانت كل تفكيرك تعيش
واصنع بطل جوى الحكاية من مفيش
طول مانت واقف زي مانت متساويييش

شباب كتير أوى بيسأل أنا مش فاهمني
أنا ليه تعبان؟! أنا ليه مخلوق!؟
عارف ليه؟

لإن أنت من جوه غير من بره
أنت من بره مستسلم لمشاكلك والآمك
أنت من جواك بطل
أنت من جواك عندك لهفه كبيرة أوى على الحياة، وعلى النجاح، وعلى التقدم فى
كل مجال من مجالات حياتك .

انا مش فاهمنى، أنت عارف أنت بتتألم ليه؟

أنت ممكن تكون أنت مش مسؤل عن مشاكلك! ولكن أنت مسؤل عن حلها
قدامك طريق من اثنين عشان تعيش ناجح وسعيد!

الطريق الأولانى:

إنك تغير الدنيا كلها وتغير الناس من حواليك

والطريق التانى

إنك أنت اللي تتغير وربنا اختار لك الطريق التانى
(حَتَّى يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) إما إن الدنيا كلها تتغير عشانك !!
وأما إن أنت اللي تتغير عشانها، والدنيا عمرها ما هتتغير عشانك أبدا
عارف يعنى إيه؟

(إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) الرعد:11

يعنى ربنا بيقول لك مش هتلاقينى معاك إلا لما تقرر إنك أنت اللي تتغير
وإن التغير يبدأ من جواك أنت.

أقوى سلاح لتغيرك إن أنت تعرف كان فى آلاف كثير غيرك كان عندهم مشاكل
وحولوا المشكلة من صخرة واقفة بينهم وبين النجاح والسعادة لسلمة طلوعوا
عليها للسعادة وللنجاح.

أوعى تظن إن فى حاجة مستحيلة
الثمن اللي هتدفعوا عشان تتغير الوقتى أقل بكثير أوى من الثمن اللي أنت هتدفعوا
لو فضلت مكانك

كدا مفيش أي حاجة مستحيلة، ابدأ الخطوه الأولى وشوف ربنا هيعملك إيه؟

شاب من الشباب بيقول أول مرة شربت خمر شربتها وسكرت، كان كل همى إن أنا
أهرب من الحياة، وأهرب من العيشة، بعد كدا وصلت للقاع، فى ليله من الليالى
بعد ما أدمن المخدرات، كل اصحابى اتسجنوا وهما بيبعوا مخدرات عشان يجيبوا
ثمن يشربوا به المخدرات!!

لقت نفسى قاعد فى أوضه ضالمة لأنه فقير لايملك أى شئ، الحشرات على وشى
والدنيا ضالمة وأنا بقول يارب هو دا نصيبى من الحياة إن أنا أفضل كدا!
بيقول شفايفى كانت حمرة من كتر شرب الخمرة، وإيديا كانت واردة من كتر
حقن المخدرات إالى انا خدتها، ومفيش اى أمل قدامى فى أى حاجه فى الحياة.

بقيت هيكل عظمي، خلاص بحتضر- على وشك نوبة قلبية، بيقول بحط إيدي في جيبى ما لفتش غير الحاجة اللي توصلنى المستشفى، روح مش عشان أتعالج عشان آلاقي مكان نضيف أموت فيه !
ثلاثين سنة مدمن هو معقولة أنا ممكن بعد ما وصلت للسواد دا، أنا ممكن إن أنا حياتى تتغير !؟

بيقول ست سنين كاملة من التحدى والمواجهة إن أنا لازم أتغير
ولازم حياتى تتصلح بيقول بعد ستة سنين وأنا كنت واصل هيكل عظمى ربنا ماسبوش
ربنا فتح له الباب لما قرر، إن هو يتغير، بيقول بعد ست سنين رجعت بنى آدم تانى، خطبت، عشان أتجوز، رجع الناس تحبنى تانى رجعت أشتغل تانى رجع فى صلة بينى وبين ربنا تانى إوعى تظن إن الحياه وقفت
استسلامك لمشاكلك ويأسك انتحار بالبطى
أوعى تختار راحتك ومتعتك على مصلحتك
أوعى تحط متعتك وراحتك فوق نفسيت أحبابك إالى مستنين إنك تبقى سند لهم فى الحياه مش مشكله من مشاكل حياتهم

حاولت ألف مرة إنك أنت تتغير، حاولت ألف مرة إن حد يسمعك ملقتش حد فاضيلك، حاولت إنك أنت تروح لأى حد تكلمه مالمقتش حد فاهمك، هربت للجامع بس كنت لوحديك وخرجت تانى، لحد ما قررت إنك تتنازل عن كل أحلامك فى الحياه عشان تقدر إنك أنت تعيش

لازم المرة دى تفكر بشكل مختلف لازم تصحى الانسان إالى جواك بآلامه وآماله ماتخفش من الآمك وأحلامك ومشاكلك، واجهها واجهها! وأعرف إن ربنا هو الحل لمشاكلك فما تخسروش.
وصلت لنقطة إن معتش فى فائدة، معتش فى أمل، وصلت لنقطة إن أي تفكير إنك تواجه مشاكلك بالنسبه لك بقى تفكير مرعب
خلاص تقديرك لذاتك بدأ يقل، قيمتك عند الحياه، وعند الناس بدأت تقل، قيمتك فى معادلة التغير فى الحياه بدأت توصل لصفر
بقيت مفعول به فى جملة الحياه !!
بقيت حاسس أن الآمك وخوفك ويأسك وقلة حيلتك والمرحلة إالى انت وصلت ليها هى أشد ألم من الآم حياتك.

لازم تتغير! لازم تتغير! ناس كتير أوى قررت تتغير والحياه عدت، وناس كتير أوى إستسلمت لمشاكلها والحياه تعدت ولكن فرق مابين حياه دا وما بين حياه دا أنا مش بقول لك غير نوع سجاير بتشربه!
أنا مش بقولك غير الشقة إالى أنت ساكن فيها، أنا بقولك غير كل حاجة فى حياتك أنت مش انسان فاشل ولاشريد-

انت انسان عندك مشاكل محتاج إنك أنت تقرر إن أنت تواجهها .
محتاج إنك أنت تقبل شروط الحياة للنجاح مش بشروطك أنت هتنجح

الحياه عشان تمنحك النجاح بإذن الله وحده ليها شروط؟

محتاج إنك أنت تؤمن بقواعد اللعبة لعبة الحياة عشان الحياة ما تديكش كارت أحمر محتاج إنك أنت متلقيش اللوم على حد بعد النهاردة لأن الوحيد إلی هيدفع ضريبة فشلك هو أنت لو فضلت مكانك كدا البرنامج اللي إحنا هنبداه مع بعض ده لو أنت أخذته إنه مجرد كلمات تسمعها وتستمع بيها أنت حر مش هتتغير، لو أنت أخذته إنه هو هتخرج منه بقرارات في حياتك وبرنامج لتغيير حياتك هتتحول لرقم تاني في معاملة التغيير والنجاح في الحياة، و هتتحول لشريك من شركاء النجاح وهيبقى ليك قيمة عند الله وعند الناس وعند نفسك.

البرنامج بتاعنا_ انا مش فاهمني_ برنامج له **ثلاث تحديات** يا جماعة ، بطلب منك ثلاث تحديات، بطلب منك ثلاث تحديات،

التحدي الاول: انك انت تغيير الصندوق الأسود اللي جواك، انك تغيرى أفكارك، تغير الأفكار صعب جداً، الصندوق الأسود اللي جوة نفسيتك اللي مليون أفكار غلط عن نفسك وعن الدنيا وعن الحياه، الصندوق الأسود اللي اكون من وأنت طفل صغير مع كل تجربه اليمه كنت بتمر- بيها او بتشوفها في حد حبيبك ومحدث كان بيفسر هالك صح كان بيكون جواك أفكار سلبية أفكار يأس وإحباط وخوف وقلق وتوتر، الصندوق الأسود ده أفكارك هيا سبب سعادتك أو تعاستك بإذن الله وحده سبحانه وتعالى، كفاية خسائر، كفاية خسائر بقا هتخسر مصيرك، كفاية انتى لو اتغيرتى ونجحتى انك تغيرى أفكارك مش متخيلة انتى نجاحك هيتغير سعادتك هتتغير، نظرتك للحياة هتتغير، مقامك عند الله هيتغير نظرة الدنيا كلها ليكي هتتغير مهما كان تغيير الأفكار صعب لازم تغير أفكارك لازم تغير الصندوق الأسود اللي جواك وده اللي إحنا هحاول نعمله في البرنامج ده فى كل حلقة من حلقاته، إن إحنا نغير الصندوق الأسود اللي جوانا،

ده التحدي الأول :

تغير أفكارك، تغير السرطان اللي جوة نفسية كثير مننا، المشاكل النفسية اللي جوانا، الأفكار السلبية اللي جوانا ده التحدى الأول.

التحدي التانى :

انك تكسر منطقة الراحة، تقدرى تكسرى منطقة الراحة، يعنى ايه منطقة الراحة؟ يعنى كل واحد عايش جواه منطقة راحة انا مبسوط كدا، انا مرتاح كدا، بس انت عندك مشاكل بس انت مهدد لو فضلت مكانك، بس انا مفيش مصيبة حصلت لي لحد الوقتى اتغير ليه؟ واتعب ليه؟ منطقة الراحة ده احسبى الخسائر اللي هتخسريها لو فضلتى عايشة جوة منطقة الراحة عشان تتغيرى، اول خسارة إن منطقة الراحة اللي مريحاكى النهاردة مش هتريحك بكرة، الإيمان اللي عندك

النهاردة مش هيكفى بكرة لو الفتن زادت، صحتك النهاردة مش هتكفيك بكرة لو سنك كبر وضغوط الحياة زادت، دخلك النهاردة لو انت بكرة اجوزت وخلفت وبقيت مسؤول مش هيكفيك، انك انت تقدر تفضل متفرغ لدينك أو بتبذل لدعوتك ورسالتك ولقضيتك هتلاقي نفسك الحياة سحبتك عشان المسؤوليات المادية، يعنى ايه؟ انا مش بقولك خليك عبد للأسباب ابدأ، انا بقولك ان مش قدر ربنا إنك تفضل عندك مشاكل فى الحياة، مين اللي قالك؟ السعى عبادة زى ما التوكل على الله عبادة، زى الرضا بالنتائج أيا ما كانت عبادة، إكسر منطقة الراحة، منطقة الراحة حتى لو انت ناجح فى الحياة وفضلت فى منطقة الراحة هيجى من وراك اللي هيدوسك، الفيس بوك سحق الهأى فايغ، الهأى فايغ كان موقع تواصل اجتماعي ولكن مطورش نفسه جه الفيس بوك سحقه لأن الحياة بتتطور- مش هتقف عشانك، إكسر منطقة الراحة لو عندك مشاكل لأنك أنت بتبقى عامل زى اللي بيهوى جوة بير فطول ما هو بينزل تحت هو مرتاح لحد ما طال الخ يجي الارتطام المروع فى القاع، يجي يقول الحقونى بعد ايه! سبت نفسك لحد القاع ليه؟ اوعى تستسلم لمشاكلك طب لو انا حبيت إن أنا اتغير التغيير الكبير اللي انتوا بتكلموا عليه ده، انا يعنى انا هيبقى بتغير عشان الدنيا، مش عشان الدنيا ابدأ انت لو اتغيرت التغيير الداخلى الكبير ده عشان ربنا وعشان أمك وعشان رسالتك وعشان قضيتك، انت هتبقى عامل زى الملائكة، لأن الملائكة هما اللي قالوا (ونقدس لك) إحنا بنطور نفسنا عشانك يارب إحنا بنرقى نفسنا عشانك يارب، تخيلوا يا جماعة لازم تؤمن انا كدا مش كويس، لازم تؤمن انك لازم تتغير، لازم تؤمن إن الهدف اللي إحنا بنكلم عنه ده سهل انك توصله، بس لو قررت بإذن الله سبحانه وتعالى، و ربنا مش هيسيبك ولا هيتخلى عنك، كسر منطقة الراحة يعنى ايه اكسر منطقة الراحة؟ يعنى فى خمس أنواع من القدرات لازم تحصلها ومش هتوصلها الا لو كسرت منطقة الراحة، الخمس قدرات دول بإذن الله هما السبب فى نجاحك هما دول شروط الحياة للنجاح بإذن الله، بعد توفيق الله، هما دول السبب فى فشل الشاب اللي قاعد على القهوة أو الشاب اللي قاعد فى الجامع يعيط قدام أحوال الأمة، هم دول الفرق بين الأول على الدفعة والأخير على الدفعة مش الذكاء ولا حاجة! **خمس قدرات** لازم تكسر منطقة الراحة وتغيرها :

- 1- **القدرة** على اتخاذ القرار،
- 2- **القدرة** على الاستمرار،
- 3- **القدرة** على المقاومة مهما كانت الإغراءات مفيش حاجة تسوقك،
- 4- **القدرة** على المواجهة مهما كانت المخاوف،
- 5- **القدرة** على تحمل المسؤولية اوعى تهرب وتهرب وتسيبها لمين؟!!

هنمسك خمس حلقات يا جماعة كل حلقة بإذن الله من الحلقات دي هنتكلم فيها عن قدرة من القدرات دي ازاى نوصلها
القدره على اتخاذ القرار والتحدى هنتكلم عنه ف رفضتني لأنى تخين لازم تتغير.

وبعد كده يافاشل يافاشل هنتكلم فيها عن القدره على استمرار والصمود
والمواصله

أوعى تديها لايك هنتكلم فيها عن القدرة على المقاومة
أوعى الإغراءات تخليك تحود عن طريقك

بعد كده غسل أسود هنتكلم فيها بإذن الله عن القدرة على تحمل المسئوليه هتهرب
وتسيبها لمين، أوعى تنظ من السفينة، خليك قدها وقدود بإذن الله وبعون الله

بعد كده بإذن الله سبحانه وتعالى وإحنا بنتكلم عن خايف من بكره هنتكلم عن
القدرة على المواجهه، أوعى مخاوفك تتحكم في حياتك، الخوف عدو للحياة، يا
يقتلك يا تقتله، أوعى الخوف هو اللي يقتلك لازم أنت اللي تقتله
وتتخلص منه وإلا هتعيش طول حياتك مسجون جوه سجن الخوف

التحدى الثالث بعد كسر الصندوق الأسود وكسر منطقة الراحة إنك أنت تعلى، اللي
بيحركك في يافاشل يافاشل،
اللى بيحركه في الحلقة دي هو خواطر اليأس والإحباط

رفضتني لأنى تخين اللي بيحركه راحته ياما مصيبه تحصل بقى تخليه يتحرك

فى غسل اسود اللي بيحركه مصلحته

فى أوعى تديها لايك اللي بيحركه الإغراءات والشهوات

فى خايف من بكره اللي بيحركه مخاوفه ورعبه من الأيام
إحنا عايزين اللي يحركك أهدافك العليا في الحياة

طيب اتغير ليه؟

اعمل التغيير الكبير ده ليه؟

أتغير ليه؟ تتغير ليه؟!

عاجبك وضعك كده لو فضلت كده بعد عشر سنين هتوصل لإيه؟

لو كملت كده هتوصل لإيه؟

يقينا يا جماعه اى حد فينا في صفات جواه ومشاكل ناقم عليها وعاوز إنه هو
يغيرها.

تتغير ليه؟

لأن الرسول صلى الله عليه وسلم يقول: «الناس معادن كمعادن الذهب والفضة، خيارهم في الجاهلية خيارهم في الإسلام إذا فقهوا»
رواه البخاري ومسلم

عايز تبقى من الخيار في الإسلام؟

عايز تبقى من الأوائل؟

عايز تبقى من صناع الحياة؟

عايز تبقى من قادة الحياة؟

لازم تبقى الأول(خيارهم في الجاهلية خيارهم في الإسلام)
تتغير من جواك ، نفسيتك تتغير تبقى عندك قدرة على الصمود والاستمرار-
عقليتك تتغير تبقى قابل لقواعد النجاح في الحياة، والشراكة

شخصيتك تتغير يكون عندك إيجابية، وروح مبادرة، وانضباط، وتحمل مسؤولية
هو الهدف ده بتاع البرنامج، أتغير ليه؟

تتغير عشان متفضلش عايش أقصى طموح ليك في الحياة إن آبل تنزل، أيفون 7
تلعب عليه جيمز
مبيقاش أقصى طموح ليك في الدين إنك تسمع خطبة حلوة وفتح بقك وتصقف في
آخرها.

مبيقاش أقصى طموح ليك بعد ما تموت إنهم يعملوك كوليدين صدقة على حياتك.
مبيقاش أقصى طموح ليك لأمتك إنك أنت تقعد تعيط قدام آلام الأمة وأحوالها
واحتلال فلسطين والمسجد الأقصى.
مبيقاش أقصى طموح ليك في الحياة أنك أنت زي ما روحت زي ما جيت تتزوج
وتخلف وتموت

أتغير ليه؟

عشان مبيقاش الرسائل السلبية بتاعت الاستسلام واليأس اللي اتعلمناها في
الإعلام مسيطرة عليك (لو جالك الطوفان حط ابنك تحت رجلك)
(اربط الحمار مطرح ما يحب صاحبه)
(سعد زغلول قال مفيش أمل البلد دي، مفيش فيها فايدة)
(لو دخلت بلد بيعبدوا العجل حش واديله)
(اللي يتجوز أمي أقوله يا عمي)
كفاية سلبية بقي، كفاية يأس

مفيش قصة نجاح في الحياة إلا ووراها عزيمة وإرادة وتغيير حقيقي.

الأئمة زمان الإمام الشافعي عالم فى الدين وعالم فى الطب

الإمام الرازى عالم فى التفسير وعالم فى الطب

الغرب قصص نجاح وبذل وتضحية

ليه تعيش انسان عادى لما أنت ممكن تكون انسان مميز، لما أنت ممكن تكون أحسن من كده.

تتغير! عشان تعمل حاجة لدينك، عشان تحقق أحلامك قبل ما تموت، عشان تحل مشاكلك، عشان تتركب درجة أولى فى قطار الحياة متعيش فى الدرجة الثالثة.

□ طب أتغير إزاي؟

أغير الصندوق الأسود إزاي؟

أعلى إزاي؟

إزاي إن أنا أكسر منطقة الراحة فى حياتى؟!

ربنا بيقول (قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا) الشمس

الانسان اللي هيتخلص من الصندوق الأسود واليأس والإحباط والمغريات والشهوات (قد أفلح)

(وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا) الشمس

اللي هيسيب نفسه تدس وسط الطين والأهداف الحقيرة فى الحياة.

لو أنت قتلتك خد حبايتين بروزاك وأنت مكتتب هتسمع كلامي

لو قلت لك خد ركعتين مش هتسمع كلامي ليه؟

رغم إن الدين هو أعظم حاجة بتغير فى الحياة
بارون بيك لما عمل العلاج السلوكي المعرفي وقلب العالم بيه.

وأبن تيلس لما عمل العلاج العقلاني وقلب الطب النفسي بيه

يا جماعة بعرفكم بكتاب ربنا سبحانه وتعالى

أكبر كتاب علاج سلوكي معرفي فى الحياة، اكبر كتاب كيومنتك ثيرابي فى الحياة،

أكبر كتاب برمجة لغوية عصبية فى الحياة

عايزين نثق فى الدين فى قدرة الدين على التغيير.

عايزين نغير علاقتنا بالقرآن وبالدين ده الجزء الأول من العلاج لا محالة!

الدين والتغيير، الدين هيغير شخصيتك، هيغير نفسيتك، هيغير عزيمتك على الإطلاق.

الجزء الثاني من التغيير اللي هناخده في كل حلقة من الحلقات الجاية بإذن الله رويشة التغيير

الخطوة السرية للنجاح

هنتكلم عن رويشات عملية للتغيير لو إحنا طبقناها مع بعض. لو قدرنا نشيل النصارات السودا اللي على عينينا ونكسر الصناديق السودا اللي جوانا لو قدرنا إن إحنا نساعد نفسنا عشان ربنا يساعدنا لو قدرنا إن إحنا نبدأ ضربة بدء حقيقية نعمل ورق حساب المكاسب والخسائر .

صدقوني يا جماعة إن شاء الله بإذن الله مع الخطط اللي هداها لكم في حلقة ورا حلقة

إن شاء الله كل حاجة في حياتنا هتتغير.
ربنا معاك طول ما أنت معاه.
أوعي تياس، أوعي تستسلمي

الأمل جاي (وَلِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَى) الضحي

الآخرة بعض المفسرين يعني اللي لسه جاي.

بكرة أحلى بإذن الله

والأمل في الله هو أعظم زاد لينا عشان نقدر نكمل ونواصل

ربنا يبارك فيكم ويحفظكم

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت استغفرك وأتوب إليك

الحلقة الثانية يافاشل... يافاشل

كل واحد فينا مر بتجربة ممكن تكون وقتها كانت تجربة مرة أوي بالنسبة ليه،

فى اللي حاول ياخذ شهادة ومعرفش،

فى اللي حاول يكسب قلب انسان حبه من جوه قلبه بس معرفش،

فى اللي لم كل تحويشة عمره وحطها فى مشروع وخسر.

ف البداية كان مفكر إن النجاح لقمة سهلة كان شايف كل حاجه بيعملها صح، كان فاكتر إنه هيغمض عين ويفتحها يلاقي كل حاجة اتغيرت للأحسن ولكن فوجئ إن كل أحلامه بتنهار قدام عينيه، فوجيء إن قلبه بينكسر- قدام أمواج احياة ومفاجأتها.

ينس! أحبط!، حس إن الوقعة دى هي نهاية الحياة، وإنه فاشل وعمره ما هينجح، ومع كل وقعة جديدة، ومع كل إخفاق جديد كان الإحباط بيزيد جواه أكثر، ورمى كل حاجة ورى ضره واستسلم .

ولكن فجأة وقف مع نفسه وفكر! وفكر إن فشله ده ممكن يكون أكبر سبب لنجاحه، وبدأ يقبل شروط الحياة للنجاح، وبدأ يحاول ويترك كل باب ومها اتقفل فى وشه أبواب،

مياشش، متكسرش، مستسلمش، محسش إن الوقت راح، محسش إنه اتأخر، وقرر إنه يحول الوقعات لأكبر سبب نجاحه مهما حاول ووقع وفجأة اتغير كل شئ

أنت؟ أيوه أنت! أنا بكلمك أنت!

أنت بطل القصة دى! أنت بطلة القصة دى!

أنت تقدر تنجح!

أنت تقدر تحول كل عقبة قابلتك من صخرة بتسد طريقك لسلمة تطلع عليها لفوق
وبدل ما تطلب المساعدة من الناس، وبدل ما تستنى إن حد يساعدك ويمد لك
إيده، هما اللي يجولك عشان تساعدهم

صدقنى هتقدر وهتفرح يوم ما هتفتكر كل المعاناة اللي أنت عانتها عشان تخرج
من أزمته بعد ما بقيت إنسان ناجح.

(فاصل مؤثر)

شباب كتير أوي حاسس إنه هو فاشل، أنا فشلت ف إيه؟ أنا فشلت فى الدنيا،
فشلت فى حفظ القرآن، وحاسس إنه اتظلم، والدنيا ظلمته، والأيام ظلمته، والحياة
ظلمته، وحاسس إن أحلامه ضاعت.

كان نفسي أتعين فى الكلية ومتعينتش!
كان نفسي اشتغل فى وظيفة معينة وما اشتغلتش!
كان نفسي اتجوز واحدة حبيبتها ولكن ما اتجوزتهاش!

أول حل يا جماعة لإن الموضوع ده ممكن يجيب اكتاب، وممكن يجيب إحباط،
وممكن يؤدي لانتحار بعد كده!

أول حل إنك أنت تخلع النضارة السودا:

مين قالك أن ده فشل أصلا
أكبر فشل فى الحياة أو الفشل الحقيقى إن أنت متدخلش الجنة،

وعلى فكرة فشلك هو بداية نجاحك، بل الفشل هو أحد المكونات للخلاطة السرية
للنجاح.

□ واحد مدير كبير صاحب شركة عالمية سألوه، قالوله: هو أنت جيببت العبقرية
دي منين، قالهم: قرارات ناجحة، قالوله: طيب جيببت القرارات الناجحة منين،
قالهم: خبرة، قالوله: طيب جيببت الخبرة منين؟ قالهم: قرارات فاشلة

يبقى الفشل أحد مكونات الخلاطة السرية للنجاح،
أنا حاولت وفشلت، أنا حاولت ووقعت كتير، إزاي أبقي ماناش فاشل

على فكرة سيدنا سلمان الفارسي لما هرب من ... عشان يوصل ل... ووقع في
إيد...
نصاب بيسرق أموال الناس

اللمبة نورت مع توماس إديسون في المحاولة 10000 مكاتش فشل في
999محاولة اللي اللمبة منورتش فيهم.

مفيش فشل على وجه الحياة أكبر من الذنب ولو واحد وقع في الذنب 1000مرة
وقبل ما يموت بلحظة تاب إلى الله ربنا يتوب عليه بإذن الله سبحانه وتعالى.

إذا كان أعظم ذنب، أو أعظم فشل في الوجود اللي هو الذنب ربنا ما اعتبره هوش
فشل

□ ومخاطبش صاحبه قاله يا أيها الفاشلون
ولكن قال (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ ...)
يبقى إيه بعد كده من مقاصد الحياة لو أنت وقعت فيه يتسمى الوقعات فشل، دي
اسمها إخفاق مش فشل، والإخفاق عند الله اسمها جهاد
أنت بتأخذ حسنات عليه، لأن كل محاولة بتقع فيها أنت مثاب عليها من الله مادام
وقفت وكملت تاني

على فكرة يا جماعة، على فكرة أنتوا بتبصوا على آخر مشهد بس.
مشهد الوقعة، إنما لو بصيت من الأول هتلاقي نفسك حاولت وأخذت قرارات
واشتغلت وخططت، وإيه يعني في الآخر وقعت؟ قوم تاني وبإذن الله ربنا هيوفقك

أوعى تستسلم للفشل أو عى تستسلم للشلل، وحول الفشل لأمل

أوعى حد يقولك يافاشل يافاشل،
أوعى تسمح إن الكلمة ديت تحطم ثقتك في نفسك، اللي هي سقف الخير اللي ربنا
حطه جواك وتقدر تنجح بسببه

يبقى أول حاجة ده مش فشل
الحاجة التانية؛ أنت مش فاشل، مفيش حد فاشل في كل حاجة يا جماعة، التعميم
جريمة

مين أفشل واحد في الحياة؟
هتقولني الحاكم الفلاني، حاكم الدولة العربية الفلانية، طيب وإيه يعني؟ نجح إنه
بقي حاكم دولة، نجح إنه بقى رئيس، مفيش حد فشل في كل حاجة، مش لإنك
فشلت في مادة ونجحت في عشرين مادة تيجي تقول إن أنت فاشل

تالت حاجة مين قالك إن ده نهاية الحياة، ما يمكن بعد الفشل ده تقوم وتبقى أنجح
انسان في الدنيا كلها.

مين اللي قالك إن ده نهاية الحياة
ستيف جونس اللي عمل ...والموس والآبياد ياما فشل وياالما رفض وظايف وفي
الآخر وصل إيه؟

رابع حاجة مين قالك إن ربنا مش عاينك خير كبير أوي أوي أوي

لما سيدنا موسى عليه السلام فزع من الخضر لما خرق السفينة، كل خرق في
سفينة حياتك يكون لطف ربنا بيك.
مين اللي قالك إن ده مش خير كبير أوي، وربنا بيدخر لك خير أنت لا تتخيله!!

يبقى أخلع النضارة السودا

الحاجة الثانية: سيب منطقة الراحة:

راحة إيه؟ أنا في منطقة إحباط
حبيب قلبي الإحباط ده شماعه أنت بتعلق عليها الراحة بتاعتك.
أنا فاشل يبقى أنام، أنا فاشل يبقى متعبش، مينفعش! اكسر منطقة الراحة

أنت عارف الخسائر اللي هتحصلك لو فضلت في الإحباط بتاعك ده إيه؟
أول حاجة ممكن يجيلك اكتئاب، ممكن يجيلك انهيار عصبي، وممكن تنتحر
يوميًا في 4000 شاب وواحد بينتحرروا على وجه الكرة الأرضية، ممكن تعرض
نفسك إنك تبقى واحد منهم.

« على فكرة في القرآن لما لواحد من الصالحين مر على فلسطين على القدس
لقاها خربت، والمسجد الأقصى لقاه اتهد □ قال إيه؟
(قَالَ أَنَّى يُحْيِي هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا)

□ ربنا قال (فَأَمَّا اللَّهُ) اتلغى من معادلة الإصلاح والنجاح، وفضل 100 سنة
نايم □، وصحي، ربنا أقامه بعد ما فلسطين رجعت والقدس أتبنيت تانى.
ليه تلغى نفسك من معادلة النجاح والتأثير والتغيير في الحياة! أوعى تقول راحت
خلاص

كعب بن مالك وأبو خيثمة الاتنين صلى الله عليه وسلم خرج في غزوة تبوك
وسابهم،

كعب بن مالك جاله إحباط وقال الغزوة خلاص ضاعت

أبو خيثمة قال الفرصة لا يمكن تروح عليا، جري 750 كم لوحده في الصحراء لحد ما حصل النبي صلى الله عليه وسلم، كعب بن مالك نزل فيه قرآن وندم، فضل طول عمره حتى بعد توبته، ندمان أنه هو أحبب، وقال راحت خلاص

إيه المكاسب اللي أنت هتكسبها لو آمنت بالاستمرار ومخفتش من الوقعات وآمنت إنك أنت مفيش حاجة اسمها راحت خلاص!!

كولونيل ساندرز اللي عمل الخلطة السرية بتاعت كنتاكي قعد 600 مرة يعرض الخلطة دي على محلات، مفيش حد رضي يشتريها، المحاولة رقم 600 محل اشتراها وهو عنده 60 سنة

العز بن عبد السلام عمل أعظم إنجاز في حياته في نصره سيف الدين قطز في عين جالوت وهو عنده 60 سنة

ابن الجوزي نجح إنه هو ياخذ القراءات العشر وهو عنده 80 سنة مين اللي قالك الكلام ده؟ أوعى تقول راحت خلاص، هتفضل مؤثر لآخر لحظة في حياتك، وناجح وانسان متدقق بالعطاء لو مقولتتش راحت خلاص.

اكسر الصندوق الأسود، الصندوق الأسود اللي جواك ، اللي مليون خواطر يأس واستسلام وإحباط،

ياجماعة لو كل واحد استسلم بعد محاولات فشل، مكنتش الصواريخ اخترعت، مكنتش الطائرات اخترعت، مكنتش الفيس والسوشيال ميديا، و أي اختراع في الحياة كان اخترع.

في قانون في الطبيعة اسمه (قانون الجهود المهدرة) الأسد من كل 4 محاولات بيحاول يفترس في فريسة، بيفشل في ثلاثة. 75% فشل، ما بيقفش!

الدببة نص مواليدها بتموت، معظم الأمطار اللي بتسقط على العالم، بتسقط على المحيطات، لا على المناطق الخضرا ولا على الأراضي الزراعية. معظم جذور الأشجار، العصافير بتاكلها والحياة بتستمر. ليه الإنسان هو الكائن الوحيد اللي مش راضي يقبل القانون بتاع الطبيعة اللي ربنا خلق الطبيعة عليه(قانون الجهود المهدرة)

الفشل الحقيقي إنك أنت تتوقف عن الجولة، المعركة لا تنتهي حينما تفشل، ولكن حينما نستسلم.

النجاح الحقيقي إنك تموت وأنت على الطريق.
سيدنا موسى مات في التيه مع بني إسرائيل، الله هو ذا فشل؟!
لا، مش فشل أبدا، لأنه مات وهو بيأدي رسالته في إصلاح بني إسرائيل.

اكسر الصندوق الأسود، والأخطر من كده اكسر التفكير الكارثي **Catastrophic thinking**

اللى هو أنا لو حاولت وفشلت، انا ضعت!
مفيش حاجة ضاعت، الفشل هو قائد النجاح.
أوعى تخاف إنك أنت تقع!
خلي عندك جرأة في الحياة، خلي عندك جرأة إنك أنت تقوم وتقع، وتقوم تاني،
خلي عندك تلذذ بالوقعات.

تلذذ، ده عند الله جهاد، وربنا بيقول (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا) العنكبوت
ربنا هيفرشلك الطريق، طول ماأنت عندك القوى النفسية إنك كل ما تقع تقوم تاني.

جلد الركبة هو أنشف جلد في الجسم، لكن ياما وقعت عليه وقمت تاني
يبقى أنت لازم تقوي عضلاتك النفسية بقبول الوقعات.

يبقى اكسر التفكير الكارثي، ومش بس كده اكسر ضغط المجتمع

يا جماعة. المجتمع بيعتبر اللي مجابش مجموع فى الثانوية العامة فاشل، يعتبر
اللي مجابش مجموع كبير فاشل!
بيعتبر اللي متجوزتش واحد غني فاشلة!
كل ده غلط، عشان كده ربنا بيقول عن يوم القيامة (خَافِضَةٌ رَافِعَةٌ) الواقعة

المقاييس دي كلها بنتقلب يوم القيامة، لأنها كانت غلط، اكسر ضغط المجتمع.
متسيبش المجتمع يسوقك، لا، أنت صح، متخافش من ضغط المجتمع.

يبقى بعد ما تكسر الصندوق الأسود، وتكسر ضغط المجتمع، وتكسر التفكير
الكارثي!

ساعتها أقدر الوقتي أكلمك بقي، أنت بقيت جاهز
وشيلت النضارة السودا من على عنيك، ومن على نفسيتك!
أقدر الوقتي أكلمك عن الخلطة السرية للنجاح

إيه الخلطة السرية؟ (شروط النجاح) بإذن الله سبحانه وتعالى 11 شرط

عدهم معايا

الشرط الأول :

إنك تحب ربنا أوي أوي أوي (لَهُ مَقَالِيدُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ) الشورى
خيوط كل حاجة بايده، عشان كدا كل أحلامك وطموحاتك يأت بها الله، ربنا الوحيد
القادر على تحقيق أحلامك، عشان كده ارتبط بربنا أوي، ارتبط بربنا أوي

الشرط التانى:

حب هدفك ، انتمى لهدفك، أوعى الناس تكسر إحساسك بقيمة هدفك، هدفك
وحلمك، ، وحلمك اللي أنت عاوزة تحققه. لو أنت حقيقته، حتغير وجه الدنيا
أمن بهدفك، وأوعى حد يكسر ثقته فيه.

رقم ثلاثة بقى لحد 11

تسع حاجات هنبطلهم مع بعض بإذن الله، أخطر من تبطيل السجاير.

رقم 1 بطل مثالية:

يا جماعة طريق النجاح مش طريق مفيش فيه عقبات وبلاعات!
ولكن هو طريق اللي بيمشي فيه بيقبل إنه لما يقع يقوم تاني.
بطل مثالية، خلي مثالي في تصور الهدف، وواقعي في تصور الطريق.
إيه يهنى وقعت؟

رقم 2 بطل تسويق:

قوم أول ما الحلقة تخلص، قوم ابدأ يلا في طريقنا الجديد
قوم متقدش!
أوعى مشاغل الحياة تخطف منك أحلامك، وتنسيك أحلامك
أوعى الحياة تخطفك من أحلامك، وأوعى أحلامك تخطفك من الحياة.

رقم 3 بطل طمع:**Choose what you knows**

مفيش حد هياخد كل حاجة، اختار الهدف اللي أنت نفسك فيه وخلص وركز عليه

رقم 4 بطل هروب:

متهرش من المحاولة عشان أنت خايف تفشل

رقم 5 بطل ذبذبة:

ربنا وصف المنافقين بأنهم (مذبذبين)، ليه؟
 مش عايزين حياة أصحاب الرسالة (حياة التضحية).
 أفصل لحلمك، أفصل لأهدافك، وأمنيتك، بطل ذبذبة.

رقم 6 بطل قفش:

ع فكرة أنت مش فاشل! بس أنت ساعات كثير أوي بتقفش، أنت ساعات كثير
 قوي بتبقي عاوزة تبدي بداية قوية

Make the first step minor step

خلي دائما البداية سهلة، وقسم الطريق على مراحل
 بلاش قفش، متخدش الدنيا قفش كدا

رقم 7 بطل فردية:

متبقاش عامل زي بطليموس عايز تشيل الدنيا ع دماغك، شارك الناس اللي
 عايزة تنجح في أحلامها، وبلاش تحط اسمك وختمك على النجاح في النهاية
 لوحدك.

رقم 8 بطل انغلاقية:

افتح على الدنيا، أنا لما سافرت بنغلاديش و لما بسافر أي سفر في الدنيا أو أقعد مع
 شخصية جديدة من علماء التغيير، أنا بحس إن عزيمتي زادت لاني اكتشفت أفاق
 كثير في الدنيا.
 بطل انغلاقية سواء في الدين أو في الدنيا.

رقم 9 بطل أنتخة:

يا جماعة القنبلة النووية ما اخترعتش غير في الحرب العالمية الثانية، دايمًا
 الضغوط اللي بتحط نفسك فيها هي اللي هتخرج من جواك مواهب وطاقات لم تكن
 تتخيلها.

القرآن! اتصل بالقرآن،

لو متصل بالقرآن عمرك ما تهبط، القرآن بيعلمك إنك ما تحبش مهما كانت
ذنوبك، ربنا قال عن نفسه
(وَقَابِلِ التَّوْبِ...) غافر مش وقابل التوبة
التوبة مفرد، التوب جمع
لو وقعت ألف مرة في ذنب وقمت تاني، ربنا هيقلبك مهما كانت مشاكلك.

مفيش مشكلة في الحياة أخطر من مشكلة بنت عندها 13 سنة صحيت لقيت نفسها
حامل في أسرة متدينة (السيدة مريم) ولكن ربنا قال لها (فَكُلِّي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي
عَيْنًا) مريم

أوعى حاجة تحبلك، لو وقعت ألف مرة قوم تاني، عسى الله أن يأتي بالفتح، يأت
بها الله سبحانه وتعالى.

ياللا ابدأ الوقتي حلمك اللي أنت أحببت لما فشلت فيه!

كان نفسك تحضر ماجستير- أو دكتوراه، قوم تاني وحاول ياللا.

كان نفسك تدخل معهد علمي أو معهد دعوي على الانترنت أو الأرض.

كان نفسك إنك أنت تفتح مشروع تجاري.

كان نفسك إنك أنت تحفظ القرآن

كان نفسك تروح الجيم، كان نفسك تعمل ريجيم.

قوم ياللا! شوف حلم واحد من أحلامك، وأوعى تياس، وابدأ أول مية متر في
الطريق، هتقع مش مشكلة، تلذذ بالوقعات، عبادة لربنا سبحانه وتعالى.

خلي عندك طول نفس، الله لن يمل منك حتى تمل أنت

كلمة السر: استمر

ياجماعة أهل المعصية عندهم طول نفس غريب!

امرأة العزيز راودت يوسف عن نفسه وفشلت، معبرهاش ورجعت تاني (**وَعَلَّقَتْ** **الْأَبْوَابَ**) وانهارت، وظهرت شخصية حيوانية من جواها، ومع ذلك برده حاولت تاني.

(**وَاسْتَبَقَا الْبَابَ**) انتقلت من التلميح للتصريح، وفشلت وبعد كده (**وَأَعْتَدْتُ لَهُنَّ مَتَكًا**) وفشلت، وبعد كده بتقول (**وَلَئِن لَّمْ يَفْعَلْ مَا أَمْرُهُ لَيُسْجَنَنَّ!**) مبتأسش.

أنت بتأس ليه؟! إذا كان أهل المعصية مبيأسوش!!!

طيب، لو أنا حاولت وفشلت، وجيبت شركاء نجاح، وبعدت عن الصحبة اللي فشلتني وخلاص عملت شيفت ديليت لكل صاحب بيحبطني، خلاص لو أنا عملت كل ده وفشلت برده، يبقى أنا عندي إعاقة في الحياة؟؟!!

أنا عندي مشكلة أصلاً ربنا خلقتي بيها، قدرية من عند الملك الكريم سبحانه وتعالى.

أعمل إيه؟

1- **أوعى** تضيع نفسك، متحبطش، تقوم واقع في مستنقع المعصية.
2- **أوعى** تضيع نفسك، أوعى بقى تقوم معلق سعادتك على إن النقطة دي لازم توصلها.

إنت ممكن تعيش سعيد من غير ما تعلق نفسك غير بالله سبحانه وتعالى،
3- **وأوعى** تضيع آخرتك ده امتحان ربنا بيمتحنك بيه، أوعى تسقط في الامتحان.

4- **وأوعى** تضيع إيمانك وتقول ليه عملت فيا كده يارب، ربنا كريم.

أوعى تضيع دينك ودنييتك وآخرتك، استمر إيه يعني فشلت في نقطة؟! ممكن أنجح في مليون نقطة تانية، بل ممكن يكون الفشل ده ربنا أغلق عني باب عشان يفتح لي باب أعظم منه.

مهما وقعت قوم، مهما اتهد اللي بنيته قوم.

ألمانيا بدأت من تحت الصفر بعد الحرب العالمية الثانية، واليابان كذلك.

النبي صلى الله عليه وسلم بعد 13 سنة في مكة، بدأ من الصفر في المدينة المنورة، وقام وكون دولة فتحت نص العالم في 25 سنة.

أوعي تفشل! أوعي تحبط!
ربنا معاك طول ما أنت مع ربنا.

ربنا مش هيسيبك طول ما أنت مياستش ومستسلمتش،

ربنا سبحانه وتعالى إيمانك بيه هو إيمانك بالخير اللي حطه جواك عشان تقدر
تتغير.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "المؤمن
القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"
رواه مسلم

أوعي تيأس/ أوعي تيأسي/ أوعوا تحبطوا.

سبحانك اللهم وبحمدك اشهد ان لا انت، استغفرك واتوب اليك

الحلقة الثالثة

أنا مبسوط كده

□ مشهد تمثيلي □

(سلطان قاعد على الكرسي بيحاول يلبس الكوتشي برباط ومش عارف لإنه تخين
وبيحاول وفشل في لبسه وفي الآخر استسهل ولبس حذا سهل في لبسه)

الأب: يا سلطان أنا هاخذك انهارده أعلمك السواعة

عايزك تبقى أحسن سواق في مصر

سلطان: يا بابا يا بابا أنا قلت لك كم مرة أنا مش عايز أتعلم السواعة

وبعدينك أتعلمها ليه

و حضرتك موجود ده البركة فيك يعني أنت ولا شومخر في زمانك

الأب: ولا شومخر بلا شومخر

هاتعلم السواعة يعني هاتتعلم السواعة متعرفش الزمن اللي جاي فيه إيه يا بني

سلطان: يا بابا يا بابا أنا مش محتاج أتعلم سواعة □

وبعدين أنت مش خايف على العربية □ ده أنا لو اتعلمت السواعة هتجيب عمره ع

طول ☺

الأب: يا حبيبي أنت متشائم كده ليه

ها..... متشائم كده ليه □

..قلت هتتعلم السواعة يعني هتتعلم السواعة □

خلاص □

سلطان: مش هتتعلم يا بابا □

الأب: هتتعلم يا سلطان □

سلطان: يا بابا أنا مش هعرف أسوق يا بابا □

مافيش حد بجسمي كده وبيتعلم سواعة

الأب: يا ابني أنت متشائم كده ليه □ طلع أحسن حاجة جواك يا سلطان □

سلطان: أخاف أطلعها أموتك يا بابا □

الأب: لا يا حبيبي طلع براحتك □

وأنا هستحمل □

ما انت ابني

هو أنا لاقيك في الشارع يا ابني

سلطان: بر الوالدين يا حاج

أنا خايف عليك

الأب: بر الوالدين إيه

احنا هنهزي

بس يا حبيبي

بس يا حبيبي

سلطان: أنا برضه مش عايز أتعلم السواقة

عشان مش هعرف أتعلم

أنا مايعرفش حاجة

الأب: يا سلطان أنا متعلم

أنا عايز أدريك كل اللي أنا اتعلمته

سلطان: أنت اتعلمت إيه يا حاج

ها... اتعلمت إيه

هتعلمني السواقة يعني؟

الأب: هننزل النهاردة نتعلم يعني هننزل النهاردة نتعلم

سلطان: مش محتاج أتعلم سواقة

أنا قلت لك كذا مرة

و بركب كريم و الله بتصل بكريم

بيجي لي بركبه على طول

الأب: ما تهرتلش يا سلطان

(الأب بيشد و دن سلطان)

هننزل هننزل ولا مش هننزل؟

هتتعلم السواقة ولا مش هتتعلم السواقة؟

سلطان: مش هتعلم

الأب: هتتعلم السواقة

هاخذك انهاردة و هعلمك السواقة

سلطان: طيب

الأب: سلطان سلطان سلطان

سلطان: خلاص

الأب: سلطان

سلطان: اممممم

الأب: سلطان

سلطان: أيوة

- الأب: طلع إلي جواك يا سلطان
- سلطان: هطلعه تحت في العربية

داخل العربية

- الأب: بص يا سلطان أنا علمتك دلوقتي كل أساسيات العربية
- إزاي تطلع
- إزاي تفق
- إزاي تركز

ها.... دلوقتي بقى عايزك تيجي جنبي وتوريني اللي أنا علمتوهلك واحدة واحدة

و مش عايزك تفاجأني

فاهم

سلطان: لازم آجي مكانك

ماينفعش أسوق وأنا هنا

الأب: إزاي هتسوق وأنت هنا كده

سلطان: طيب خلاص ماشي حاضر حاضر 😊

الأب: اتفضل تعالى

يلا بسرعة بقى

بسرعة وريني

و بعد تبديل الأماكن

سلطان: قلت لك أسوق من مكاني

الأب: هنا كويس

يلا بسم الله الرحمن الرحيم كده و ورينا 😊

سلطان: بسم الله الرحمن الرحيم

الأب: مش فاهمك

إيه ده

مش حاسس إن أنا علمتك حاجة

لا لا يا سلطان سلطان يا صغنن

يلا علم بابا

سلطان: هو أي حد معلمني

ما أنت متقلقش

الأب: يا سلطان يلا يا سلطان بقا

سلطان: حاضر حاضر

الأب: يلا يا أبو السلاطين

من أول فين

سلطان: مش عارف

الأب: من أول هنا يا حبيبي

- سلطان: يعني أنت هتروح في داهية وحدك يا حاج
 ما أنا معاك
 الأب: وريني .. وريني .. وريني
 سلطان: أهو ...
 الأب: استوب كده
 خلاص بقا
 سلطان : اتعلمت كدة
 الأب : اتعلمت يلا يلا انزل
 تعالى خد مكانك
 سلطان: حاضر
 الأب: أنت كده مش ناوي تجيبها لبر
 اتفضل يلا خف نفسك
 في البيت مساء
 سلطان: إيه!؟
 لازم نسيب بعض
 . أنا عارف انتي عايزة تسيبيني ليه
 .عاوزة تسيبيني علشان أنا تخين.
 أنا عارف إن مافيش حد هيرضى يبصلي
 وإني فاشل في كل حاجة
 بس أعمل إيه
 ..ماتقوليليش أخس
 ..أنا مش هعرف أخس
- الخسسان ده حرمان و وجع أنا في غنى عنه
 وبعدين في ١٠٠ واحد زي حاولوا يخسوا
 وفي الآخر إيه!؟
 بيفشلوا
 فسيبيني بقي
 عشان أنا مش عايز أفشل
 الأب: آه آه آه آه
 سلطان: بابا مالك
 في إيه فيك إيه
 يا بابا مالك
 يا بابا بابا
 قوم يا بابا تعالى
 قوم معايا قوم يا بابا
 سلامتك يا بابا سلامتك

((في الشارع..تحديدا في العربية))

- سلطان: ألف سلامة عليك يا بابا
- ألف سلامة عليك يا بابا
- أنا خلاص هاوديك المستشفى
- و في النهاية يوصل سلطان باباه المستشفى
- بالعربية

=====

- شباب كثير اوي محتاج انه هو ياخذ قرار تغيير
- و مش قادر إنه هو ياخده
- شباب كثير اوي يانس محتاج انه هو يتغير
- أو إن هو يقدر يغير المشاكل اللي في حياته
- ياما شفنا واحد مريض سكر مش قادر إنه ينتظم على الدوا
- مريض قلب، الشرايين بتاعته هتسد مش قادر يبطل الأكل اللي بيعمله مشاكل صحية
- طالب خلاص هيسقط هيرفد و مش قادر إنه هو يذاكر
- شاب بيقع في ذنب و كبيرة من الكبائر هيدمر له دنيته و آخرته و مش قادر إن هو يسبب المعصية دهيت
- .. طب ليه!?
- مهما كنا حاسين باللي مش قادر يتغير
- إلا انه مينفعش يكمل كدا
- طيب اعمل ايه
- طيب يبقى عندي عزيمة ازاي
- يبقى عندي إرادة ازاي يبقى عندي عزيمة انى آخذ قرارات تغيير و أقف في وش مشاكل و أوجهها وأحلها ازاي ؟

أول حاجة يا جماعة لازم تغير دماغك

- خد بالك انا معاك دلوقتي زي الكوتش مع اللعيب
- الكوتش بيدي لللعيب توجيهات بس اللي هينزل الملعب و هيجيب الجون هو اللعيب
- أنت اللي هتجيب الجون
- أنا بساعدك إنك تاخذ قرار
- و لكن في النهاية أنت البطل
- لو أنت رافض إنك تبقى البطل بتاع تغيير حياتك

أنت هتفضل مكانك زي ما أنت ♂
 أنت مش محتاج حد يفكر لك ♂ أنت محتاج حد يطلع الأفكار اللي جواك
 محتاج حد مؤمن بيك و بالطاقات و المواهب اللي ربنا حطها جواك و حطها
 جواكي ♥
 محتاج حد يقف في ظهرك عشان تتحط على الطريق السليم و الطريق المظبوط
 أبو طلحة لما راح للنبي عليه الصلاة و السلام قاله الحديقة بتاعتي البيرحاء عايز
 أطلعها لله
 النبي قاله طلعتها في قرابتك
 النبي عليه الصلاة و السلام ما قالوش ياخذ قرار إنه يطلع البيرحاء
 و لكن لما هو خد القرار النبي ساعده يوجهه ازاى في الاتجاه السليم
 أول حاجة غير دماغك

الحاجة الثانية احسبى الخسائر الى هتدفعيها لو فضلت جوة منطقة الراحة

احسبى الخسائر
 يا جماعة اللي مش هياخذ قرارات تغيير اللي مش هيطلع لقدام
 اللي مش هيطور من نفسه و من حياته هيحصل معاه إيه ؟
 أول حاجة الدنيا بتتغير الكون كله بيتغير:
 فلو انتي فضلتى مكانك حركة المجرات
 حركة الذرات كل حاجة بتتغير
 هتفضل مكانك هتلاقي جالك اكتاب و جالك توتر
 و أنت مش عارف ليه ♂
 طابور كبير أوي جاي من وراك عايز يطلع لقدام هيدوس عليك لو أنت ما طلعتش
 لقدام
 الدنيا هتتجاوزك و الزمن هيتجاوزك
 الرسول صلى الله عليه و سلم بيقول " ما من ساعة تمر بابن آدم لم يكن ذاكرًا لله
 فيها بخير إلا خسِرَ عندها يوم القيامة "
 كل ساعة كسل و عجز في حياتك هتندم عليها يوم القيامة
 هتسقطي من نظر الله
 قال رسول الله صلى الله عليه و سلم "إن الله يلوم على العجز"
 ربنا هيلومك ليه غيرك قدرت و إنتي ما قدرتيش
 يا جماعة مش عايزين الدنيا تتجاوزنا
 زي بعض أهل الدين
 يا إخوانا الدنيا بتطلع لقدام
 لو أهل الدين ما طلغوش لقدام هما كمان الدنيا هتتجاوزهم
 حتى لو أنت كنت داعية


- حتى لو أنت بتوجه الناس في الدين
- لازم احنا اللي نسبق الدنيا و احنا اللي نتطور و نتغير قبلها
- أحد إخواني حبايبي أعرفه حبيبي من أحبابي في الله
- راح يتقدم لعروسة
- بيقول دخلت لقيتها زي القمر
- قطعة من القمر و لكن كانت تخينة جدا
- فبيقول أنا رفضت ما أقدرتش إن أنا أكمل
- بيقول مرت الأيام فجاله أورد فيه فرح من الأفراح قبل بقا ما ربنا يأذن إن هو يسبب هذا المجال
- جاله أورد في فرح
- فبيقول " فروحت و مطلوب بالاسم دخلت لقيت العروسة اللي كان رفضها قبل كدة
- بيقول لي قطعة قمر و لكن عودها بقا فرنساوي و كانت مصممة إنها تجيبه هو بالاسم
- بيقول اكتشفت بعد كدة إنها كانت عايزة تقولي رسالة إن هي اتغيرت و خست و شوف الجمال اللي هي وصلت له بعد كدة
- قتخلو يا جماعة العبرة من القصة ده إيه
- إن هي كانت معجبة بيه و كان نفسها إنها تتجوزه فلما رفضها بسبب وزنها
- قررت إنها تكسر منطقة الراحة و تتغير
- و لكن بعد ما كانت خسرت الإنسان اللي كان نفسها إنها ترتبط بيه
- إنتي مستنية إنك تخسري إيه عشان تكسري منطقة الراحة مستني إنك أنت تخسر إيه عشان تكسر هذه المنطقة
- منطقة الراحة
- شركات بتتمحى من على الوجود لأنها مش قادرة تتطور
- مهن بتتمحى من على الوجود
- أشخاص و مليارديرات بيتمحو من على الوجود لأنهم مش قادرين يتغيرو و مش قادرين إن هما يتطوروا


تاني حاجة اكسر منطقة الراحة


احسب الخسائر اللي هتخسرها لو أنت ما اتغيرتش

تالت حاجة شيل النظارة السوداء من على عينيك


- اكسري الصندوق الأسود اللي جواك
- خواطر اليأس و الإحباط و مش هقدر
- لا هتقدري
- خد قرار
- خد قرار دلوقتي
- كل مرة هتقول فيها ما تقدرش

أنت بتحط مسمار في نعش نجاحك 

بتحطي مسمار في نعش سعادتك 

خد قرار سريع 


أبل سحقت.  سحقت 

شركة أبل سحقت شركة نوكيا 

لما نوكيا مشيت سلسنيه

و أبل داست بنزين

سحقتها 

خد قرار جذري 

شركة كودك

و أنا طفل زمان

كانت شركة كودك ده

أعلى شركة في الأفلام بتاعة التصوير.

طلعت شركة فوجي

شركة فوجي اخترعت التصوير الرقمي الديجيتال

شركة كودك قالت خلاص احنا هنجمع ما بين طريقة التصوير الجديدة و القديمة


شركة فوجي سحقت شركة كودك و لغتها من على الوجود **XXXX**

ليه؟!

لأن شركة كودك المحللين بيقلو

ما قدرش القادة بتوعها يدركو إن المطلوب منهم تغيير جذري - 

مش أي تغيير **X**

خد قرار ناضج 

هو أنت زعلان إنها رفضتك

و لا زعلان إن أنت تخين

لو زعلان إنها رفضتك ممكن رفضها ليك يبقى أكبر نعمة في حياتك أصلا من ربنا

لأنه هو اللي هيفوقك

إنما أنت تخين هي ده مشكلتك الحقيقية

هو إنتي عايزة تخسي لأن جوزك زعلان منك

لا

هو أنت عايز تخس لأن هي رفضتك

طيب لو هي ماتت؟!

طيب لو هي ما حبتكش بعد كدة؟!

أنت خليفة الله في الأرض قال تعالى " إني جاعل في الأرض خليفة "

أنت عايز تخس عشان تصلح لله سبحانه و تعالى

خد قرار ناضج

المنافقين بيعملو نفس أفعال المؤمنين ♡ ♡

بس لأنهم مش عارفين ليه □ □ ♂

فب يرجعو لما بيبقو لو حدهم ينتكسو ♡ ♡

يبقى أنت ما ينفعش تغير في سلوكك □ □ ♂

و أنت مش مغير في أفكارك □

لازم تفهم أنت ليه بتاخذ القرار ده □ □ ♂

□ هنحط خطة مع بعض يا جماعة □

اللي هيحطلنا خطة الإرادة والعزيمة و التغيير هو النبي عليه الصلاة والسلام □

هي القضية ده من قضايا النبي عليه الصلاة و السلام □

هو النبي مش بيتكلم ازاي ما ننزيش ازاي ما نعملش معاصي □ □ ♂

لا! و ازاي تتغير

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى الله من

المؤمن الضعيف ، وفي كل خير ، احرص على ما ينفعك ، واستعن بالله ولا تعجز ،

وإن أصابك شيء ، فلا تقل : لو أني فعلتُ كان كذا وكذا ، ولكن قل : قدر الله ، وما

شاء فعل ، فإن لو تفتح عمل الشيطان " رواه مسلم

القوى في نفسيته

القوى في عزمته

" وفي كل خير " □

خد بالك الانسان اللي قدر يتغير ده

أنت أخذت خير زيك زيه

جواك خير زيك زيه

و لكن هو قدر يستثمر الخير اللي جواه و يتغير

و أنت مقدرتش تستثمر الخير اللي جواك

طيب اعمل ايه عشان أتغير؟

النبي صلى الله عليه وسلم يقولك في النص التاني من الحديث العلاج

1- احرص على ما ينفعك

يعنى ايه " احرص على ما ينفعك "

غير أهدافك

شيل من على عبك الأهداف الغلط

متخليش عندك هدف غير الهدف اللي نافع ليك في دنيتك و آخرتك

" احرص على ما ينفعك "

دير وقتك بحيث إنه هو يتحط في الأهداف اللي ربنا ينفعك بيها بجد

اقدر تقول لأ

خلي عندك كلمة لأ ديت لما أي حاجة تخطفك من طريقك اللي أنت عايز تمشي فيه

" احرص على ما ينفعك "

2- استعن بالله

اتعلم انك تتوسل لربنا
اتعلم انك تتضرع لربنا

3- ولا تعجز

اتكحرت
يعني اتصرف
يعني اتعامل مع الحياة
"لا تعجز" ما تعطلش..

4- فلا تقل : لو أَنِّي فعلتُ كان كذا وَكذا ، وَلَكِن قل : قَدَّرَ اللهُ ، وما شاءَ فعلَ " شفتو كلمة "قدر" جت امتي؟
كلمة "القدر" جت في النهاية لما حاولت، و بعد كدة افرض ما نجحتش
خلاص قدر الله سبحانه و تعالى
هنا بقا نستعمل كلمة "القدر"

6 حاجات لو مسيطر تش عليهم حياتك كلها هتخرج عن سيطرتك:**1- لسانك:**

كل كلمة بتقولها ده رسايل لمخك قبل ما تكون رسايل للى قدامك
ادي لمخك أوامر إيجابية

2- فلوسك:

مش كل حاجة ريحتها وشكلها حلو
تدفع فيها فلوسك

3- وقتك:

لازم تعرف تدير وقتك
تليفونك يبقى مضبوط يفصل تلقائيا بعد خمس دقائق من المكالمة
وقتك ده عمرك

4- عبادتك:

في عبادات بتنمي الإرادة والعزيمة
زي تكبيرة الإحرام أول ما تسمع الأذان تقطع حياتك فورا
زي ورد القرآن ولو صفحة يوميا
زي ما ربنا قال " يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ "
" يُوقَدُ " اتقاد العزيمة

" شَجَرَةَ مُبَارَكَةٍ " القرآن
سر الوقود اللي أنت بتواجه بيه الحياة هو اتصالك بالشجرة المباركة
اللي هو القرآن
يبقى لازم تسيطر على كل ده

- 5 - 6 أكلك، ونومك
مش كل ما تلاقي نوم تنام
مش كل ما تلاقي أكل تاكل □
لازم تسيطر □ □ □
لازم تسيطر على مواعيد صحتك و تصحي بدري □
كل ده حجات لازم تسيطر عليها في حياتك □ □
عبادتك لسانك أكلك و نومك و وقتك □ □
فلوسك □ □
جسمك و لعب الرياضة □ □
كل ده لازم تسيطر عليه عشان تقدر تبقى إنسان مسيطر على حياتك و ناجح □ □
♂

□ أنا عايز منك ايه؟! دلوقتي وعايز منك ايه!?

1- ابدأ فوراً:

ربنا سبحانه وتعالى بيقول "إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ"
الواو هنا واو المصاحبة □
يعنى فور ما الإيمان بيحي والعزيمة بتيجي □
لازم تشتغل فوراً
هتعمل ايه أول ما الحلقة ده تخلص طاطط
خد قرار فوري بتغيير مشكلة واحدة بس من مشاكل حياتك
ابدأ فوراً

2- أول 100 متر في الطريق هما أصعب 100 متر في الطريق 0

كل مشكلة بتقابلك في حياتك ده جيم رباني
عشان تقوي عضلاتك النفسية
اوعي تستهين بانك يبقى عندك عزيمة تواجه بيها المشاكل
في أول 100 متر في طريق التغيير للمشكلة اللي أنتي قررتي تتغيري فيها

3- طول النفس:

أنا لو نزلت جيم عشان أربي عضلات
أنا هاخذ وقت طويل

كذلك العضلات النفسية بتاعة العزيمة
مش هتنمو- بين يوم وليلة □

لازم يبقى عندك طول نفس في الحياة
عشان تقدر توصل لأهدافك
ساعد نفسك عشان ربنا يساعدك

4- ابعد عن سراق الأحلام

ابعد عن صحبة التثبيط و الفشل
ابعد عن دول حاوط نفسك بالصحة المشجعة اللي بتطلعك لقدام

5- ابعد عن سوف و أخواتها (التأجيل)

انت ممكن تدفع فاتورة التغيير
وممكن تدفع فاتورة التأخير
او عى تدفع فاتورة التأخير لأنك ما تقدرش على تمنها
وادفع فاتورة التغيير

6- ابعد عن الحلول السهلة

مثلا واحد تخين ممكن يعمل عملية و يخس
لا!

لو أنت عملت الحلول السهلة
مش هتتغير من جواك
ادفع تمن للتغيير الحقيقي

7- افرح بأى إنجاز مهما كان صغير في حياتك

يا جماعة عايزين ناخذ قرار حقيقي،،،

عايزين نفتكر في النهاية الروشتة النبوية للتغيير و لتنمية العزيمة

1- " احرص على ما ينفكك "

حدد أهدافك دلوقتي و ارفض أي هدف تاني و قول له لا

To say NO you must have a bigger Yes

لازم يبقى عندك "لا"

عشان تقدر تقول "لا"

لازم يبقى عندك "آه" كبيرة لأهدافك و لأحلامك

و لمشاكلك اللي أنت قررت إنك تواجهها

2- " استعين بالله "

الرسول ما قالش " استعين بالله " في الأول ، قال " احرص " وبعد كده قال " استعين " كلمة يا رب تيجي بعد ما تخط الخطوة الأولى ساعتها ربنا معاكي

3- " لا تعجز "

4- " قدر الله ، وما شاء فعل "

افرض ما نجحتش خلاص قدر ربنا سبحانه و تعالى لو أنت مع ربنا ربنا هيبقى معاك

أوعى تياس

أوعى تستلمي

أنت تقدر إنك توصل

إيمانك بالتغيير هو جزء من إيمانك بالله لأن إيمانك بالله بيستدعي إنك تؤمن بالخير اللي ربنا حطه جواك الخير اللي ربنا حطه جواك عشان تقدر تتغير و تواجه أى مشكلة

أوعى تتعب

لأن ساعة ما هتوصل هتنسى كل آلام الطريق

أوعى تحبط أو تياس " إن يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ "

لو عندك إرادة صادقة ربنا هيوافقك

أوعى تتكبر إنك تطلب المساعدة في التغيير

و تدور على شركاء نجاح يحمسوك و يحفزوك في طريق التغيير لأنك أن الرسول عليه الصلاة و السلام علم أصحابه إنهم يعترفو باحتياجهم للمساعدة زي ما حنظلة قال " نافق حنظلة " أنا محتاج مساعدة يا رسول الله عشان كدة بقو أصحاب النبي اللي غيرو العالم كله بإذن الله سبحانه و تعالى

يا جماعة افكروا في النهاية كلمة النبي عليه الصلاة و السلام

" المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف "

خلوكو أقوياء العزيمة

خلوكو أقوياء النفسية
ربنا معاكم طول ما أنتم مع ربنا
طول ما أنتم ناويين تتغيروا
عشان تغيرو أمتكم
و تشيلو رسالتكم
ربنا معاكم
سبحانك اللهم وبحمدك اشهد ان لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك

الحلقة الرابعة كراش عليه

في الجيم □

سليم: ماشي يا أبو الكباتن □ اشوفك بكره ان شاء الله
الكابتن: تمام يبطل هستناك

(خارج الجيم اصدقاء السؤ في السيارة)

أصدقاء السؤ: وبعدين يعني □ ايه ده الولا سليم اهه ولا ياسليم... سليم... سليم
ااه واحشني واحشني واحشني

سليم: ازيكوا يارجاله □ عاملين ايه اخباركم ايه

أصدقاء السؤ: الجيم مغيرك □

سليم: ولا مغيرني ولا حاجه □ منا زي الفل اهه

أصدقاء السؤ: ماتيجي تقعد معانا

سليم: لا تقعد معانا ايه ياعم ☞ انتي شيطان □

أصدقاء السؤ: فيه ايه ياعم شيطان ليه هتقعد بس هتقعد وتسلم □ على الرجاله

موحشنتكش

سليم: ياعم واحشني والله □ بس انتي عارف انا ماليش في قعداتكم البني دي ☺☺

أصدقاء السؤ: ياعم مش هنشرب □ قدامك اقعده بس كده بارك لنا القاعده ها قلت

ايه □

سليم: لا مش هينفع والله ☞

أصدقاء السؤ: ياعم سلم وامشي زي زمان كده يالا هااا

سليم: طيب بس سيبها لظروفها هشوف واعرفك

أصدقاء السؤ: هتعرفني

سليم: هعرفك

أصدقاء السؤ: هستناك... ياللا سلام ياوحش □

سليم: سلام عليكموا

(سليم يجلس على الفيسبوك يتصفح رسائله واعجاباته)

(يدور في خاطره)

اممم طيب ماشكله كويس الموضوع ده

طيب مانا ادخل واشوف هخسر ايه يعني

طيب ماالواحد برده عايز يتجوز □ ممكن تطلع بنت محترمة ولا حاجه □

اللي هي بتمثل قيمتنا الحقيقية في الحياة
بنجري ورا الخزف الملون اللي الناس بتجري وراه
و بنرمي الجوهرة العظيمة اللي ربنا مديها لنا
اللي بتمثل قيمتنا عند الله و عند أنفسنا و عند الدنيا كلها
اللي هي أهدافنا العظيمة الكبيرة اللي إحنا عايشين عشانها
مجموعة من الشباب جم في الشارع و قامو باصين فجأة لعمارة كبيرة
و قالو ايه ده؟ و طلعو يجرو، و الناس من غير ما تبص طلعت تجري و راهم

الناس يا جماعة ٩٠% منها ما عندهاش قضية كبيرة عايشة عشانها
أي حاجة بتحصل ممكن تجري و راها
ليه تبقى واحد ماشي ورا القطيع و خلاص من ضمن الـ 90% اللي مش عايش
عشان أهداف كبيرة
 الحلقة ده كانت بتعالج مشكلتين كبار أوي

مشكلة المستهين باللايك

و ايه يعني هيجصل ايه؟

مشكلة اللي معظم اللايك

و معتقد إنه هو محور الحياة بتاعته

كان معانا شاب يا جماعة استهان باللايك
بعد ما كانت حياته ناجحة
ايه يعني لو اديت لايك لبنت؟
حياته كلها باظت، و دينه راح، و دنيته راحت، و لعبه للرياضة راح

عشان كده عبد الله بن حذافة السهمي لما ملك الروم دخل عليه أجمل واحدة من
نساء الروم
يعني أجمل من جينيفر روبز و أجمل من مارلين مونرو و أجمل من أنجلينا جولي
و أجمل من كل دول
ما رضيش يبصلها أصلا!
ليه؟
لأنه عارف إنك إن تفتحه تلجه
عارف إن ده بداية دمار X
بنت اتصلت بيا منهاراة من البكاء بتقولي أنا اتعرفت على شاب لايك قصاد لايك
و حبته بعد كدة وقعو في الزنى (التطور الطبيعي للحاجة الساقعة) ربنا يحفظنا
جميعا يارب و يحفظ بناتنا
و بعد كدة حملت منه حاولت تخهض نفسها كان الوقت اتأخر ما عرفتش
قالت لأهلها إن هي مسافرة تشتغل في محافظة تانية

على ما ولدت بتقول صحيت ما لقيتش ابني جنبي و لا أعرف هو ولد و لا بنت و
لا أعرف أي حاجة عنه و خلاص هو رماها و أهلها و أهله رموها و الدنيا كلها
رمتها
و بقت إنسانة قدام الدنيا كلها بكر و هي عندها ولد هتواجه الحياة بعد كدة ازاي
و كانت البداية إن كل دول استهانو باللايك حياتهم اتحطمت

النموذج الثاني في الحلقة اللي معظمه اللايك

و ضحت بأعلى ما تملك عشان تاخد لايك من شاب و بعد كدة تدور مع واحد
غيره
و كان هو في حياتها مجرد لايك × ليه تقبل إنك تبقى ده؟!
هو في ناس ممكن تدفع شرفها و حياتها عشان لايك
الشباب اللي قعد 5 ساعات في الجيم كل يوم عشان يبقى بدي بيلد و البنات تدي له
لايك في الشارع ▶
و في واحد تاني عنده نية حلوة
إنما بتكلم عن اللي نيته و حشة
اللي قاعدة ساعة قدام المرآة فول ميك أب عشان تاخد لايكات من الشباب اللي
ماشيين في الشارع
كل ده عشان إيه؟
بيضيعو حياتهم و في النهاية عشان إيه!?

يا إخواننا الحلقة ده

القدرة على المقاومة

إنك ما تبقاش متساق
× إن هوت شورت ما يسوقكش
× إنه صابع روج ما يسوقكش
× إن كلمة بحبك من شاب ما تسوقكش
القدرة على المقاومة قدام المغريات
و قدام ضغط الواقع و قدام ضغط المجتمع
إوعى تكون لايك
إوعى تكون لايك في حياة حد
و إوعى تديها لايك || ▶
و عيش عشان أهدافك العظيمة

طيب الروشته إيه عشان يبقى عندي قدرة على المقاومة؟

الحاجة الأولانية

احسب المكاسب و الخسائر

- الممثلة الكبيرة اللي عاشت عشان اللايكات ماتت في الآخر فقيرة مش لاقية
 تاكل
 الكوميدي اللي كان هيتجنن باللايكات اللي بيحصدها من الناس و مات في الآخر
 باكتتاب نفسي

الممثل شديد الجمال باهر الجمال اللي أول مرة آخذ بالي إنه عمره ما عمل نجح
 في حياته الزوجية مع أي واحدة اتجوزها لأنه عاش عشان اللايكات فاشل في كل
 حاجة في الحياة

الممثلة الجميلة الفاتنة اللي العالم كله اداها لايكات و في الآخر ماتت منتحرة أول
 ما جمالها راح ما قدرتش تستحمل إن الناس تشوفها في يوم من الأيام من غير ما
 تديها لايكات

- هانز اند كاتب دينماركي كبير ألف قصة عن ملك كان مبهور باللايكات من
 الناس و بيلبس لبس ما حدش شافه قبل كدة
 جه اتنين نصابين و قالو له هنعمل لك فوج من الذهب و الفضة الناس كلها تنبهر-
 بيه بس ما فيش حد هيشوفه غير اللي عنده أمانة و اللي بيحبك
 عملو له فوج وهمي مشوه عاري و قدام الناس خدو الذهب منه و عملو له فوج
 وهمي
 مشي عاري و الناس كلها خايفة إنها تقول إنه هو عاري و عاملة إنها مبهورة
 بالثوب
 لأنه هو هيبقى مبيحبوهوش، أو ما عندهمش أمانة
 لحد ما طفل صغير قال إيه ده الملك عاري
 مشي عاري عشان اللايكات

- زي ما جحا و ابنه شالو الحمار في الآخر و الناس ضحكت عليهم عشان
 اللايكات
 عشان لما ركب الحمار قالو أب قاسي
 و لما ابنه ركب الحمار قالو ابن جاحد
 و لما الاتنين نزلو قالو الاتنين مجانيين
 و لما الإثنين ركبوا قالو ما عندهمش رحمة
 في الآخر شالو الحمار
 في الآخر عشان تاخذ لايك تمشي عاري و هتشيل الحمار و ممكن تضيع عمرك
 كله عشان اللايكات
 و ده في الدنيا
 ده غير الآخرة

- أول من تسعر بهم النار
- واحد قاتل ليقال جري ع
- و واحد أنفق ليقال منفق
- و واحد تعلم القرآن ليقال عالم
- أول من تسعر بهم النار
- الناس اللي عاشت عشان اللايكات
- الناس اللي عاشت عشان نظر الناس و نظرات الإعجاب من الناس
- أول من تسعر بهم النار
- يبقى احنا لازم نعيش عشان قضية كبيرة
- و هو ده العلاج تاني اوعى تعيش تدي لايك للعب كورة و لا ممثلة و لا....

اوعى تبقى زي الفراش المبتوث اللي ربنا ضرب بيه في القرآن
 الفراشة ده حنة دودة حقيرة بس طلعلها أجنحة ملونة
 فالناس كلها انبهرت بيها
 و هي دودة حقيرة
 زي البنت اللي ماشية بابل شو في الشارع لابسة 7 طرح ألوان مختلفة و لبس
 مختلف ايه اللي انتي عامله في نفسك ده !?
 ايه اللي أنت عامله في نفسك ده !?
 ليه كل ده عشان لايكات

التايد التاني بعد ورقة المكاسب و الخسائر

العلاج التاني انقل

/انقلي انقل من اللايكات الخارجية للايكات الداخلية
 من اللي غيرك اللي برة يديك لايك
 انت تقديرك لنفسك و رسالتك هو اللي يديك لايك إحساسك بقيمتك في الحياة
 إحساسك برسالتك و قضيتك هو اللي يديك لايك
 اوعى تسبب سعادتك و أفراحك في إيد غيرك
 يا يعجبو بيك و يخلوك فرحان
 يا إما يشيلو نظرم عنك و انت تعيش تعيش ليه

الحاجة الثانية انقل

انقل باللايكات الأرضية ، للايكات السماوية
 بدل ما أهل الأرض يدوك لايك و تفرح بكدة
 في لايكات سماوية
 يعني إيه لايك?
 يعني إعجاب
 واحد معجب بيك

طيب الرسول عليه الصلاة و السلام لما قال لأبو طلحة و أم سليم
"لقد عجب الله من صنيعكم الليلة بضيغكم" رواه البخاري و مسلم

في لايكات سماوية □ □

يعني ممكن تبقى ماشي على الأرض و أهل السماء فرحانين بيك و معظمين ليك
 انقل ، أعلى

العلاج الثالث لازم تقدر تقول لا

و زي ما ستيفن كوفي قال

" to say no you should have a bigger YES"

لازم تقول لا □ □

لازم تقول لا لضغط الواقع و لمغريات المجتمع

طيب تقول لا ازاى!؟

إن يبقى عندك رسالة كبيرة

السجناء السياسيين بيستحملو- اللي بيتعمل فيهم لأن عنده رسالة كبيرة □ □

في ناس استحملت آلام □

الصحابة استحملو شعب أبي طالب و المجاعة و الانتقاد المجتمعي و السوشيال

ريجيكشن و الرفض المجتمعي □

ليه ؟

لأنه عنده لايك كبيرة اوي.

عنده رسالة كبيرة □ □

الإحساس بالرسالة و القضية من أكبر أنواع العلاج النفسي في الحياة كلها

يبقى عندك قضية كبيرة لازم تقدر تقول لا

لأي حاجة هتسوقك برة طريقك و برة أهدافك العظيمة الكبيرة □

لأنك انت عندك قضية كبيرة

العلاج الرابع لازم يبقى عندك جوجل إيرث لطريق حياتك

اعرف طريقك

لازم تبقى عارف الاتجاه بتاعك و لازم تؤمن بيه □

ايه الغاية بتاعتك؟

انت جاي الدنيا ليه ؟

انتي جاية الدنيا ليه!؟

أوعي تعلق نفسك بحاجات حقيرة ما لهاش قيمة كلها فانية □

ايه أهدافك و ايه طريقك؟

من أعجب الأحاديث حديث النبي عليه الصلاة و السلام عن راجل يوم القيامة في

شمس القيامة و هي على بعد ميل من الرؤوس ☀

ناس دماغها بتغلي من حر القيامة يقف في ظل عرش الله

ليه يا رسول الله ؟

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله ،ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال فقال إني أخاف الله . " متفق عليه

(ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال إلى نفسها فقال: إني أخاف الله)

بعض العلماء قال المرأة ده ما دعتوش للزنى زي ما كتير فاكرين

ده المرأة ده دعته للزواج

أمال قالها لاليه!!

جميلة و ذات منصب

و قالت له تعالى اتجوزك قالها لا!!

قالو لأن ده مش طريقه

ده مش الطريق بتاعه

طريقه ما ينفعش إنه يمر من المحطة ده طريقه عايز تركيز في الحياة

ده عايزة واحد فاضي لها واحد يفسحها و يمتعها بجمالها

إنما ده عايز يوصل لأهدافه

أهدافه أعلى من إنه يضحي بيها عشان أي متعة في الحياة

لازم يبقى عندك جوجل إيرث لأهدافك

الحاجة الخامسة يا جماعة آمن بأهدافك :

آمن بقيمة الهدف اللي أنت عايش عشانه

الهدف و الله الهدف اللي أنتي عايزة تحقيقيه هيغير الدنيا لو حققتيه

آمن بقيمتك

آمني بقيمة الخير اللي ربنا حطه جواكي

آمن بقيمة الرسالة اللي أنت عايش عشانها

اوعى رأي الناس يهزك

سيدنا محمد ١٣ سنة بيتشتم في مكة ما اتهزش

سيدنا موسى فرعون أراد إنه يتقال عليه قاتل و مجنون ما اتهزش

سيدنا يوسف اتهم قدام مصر كلها و الرأي العام في قضية شرف و كل

قتوات التوك شو في مصر كانت بتتكلم عن اتهامه في قضية الشرف ما اتهزش

ما اتهزش أبدا

عشان كدة يوم القيامة خافضة رافعة

لأن مقاييس الناس غلط كلها

هتقلب رأساً على عقب يوم القيامة UP SIDE DOWN

ما تتهزش اوعى رأي الناس يهزك

اوعى الانبهار بالغرب يهزك?

- دوركاين قال "إن اللي بيحركك و يحركك هو نظرية القطيع و المشي ورا المجتمع"
- فرويد قال "إن اللي بيحركك هو الجنس و الشهوة و الغريزة"
- دارون قال "إن اللي بيحركك صراع البقاء"
- مايس قال "إن اللي بيحركك الفلوس"
- ربنا قال إن اللي بيحركك الفطرة و النور اللي ربنا حطه جواك
- لما تكون إنسان ربنا يرفعك و أنت تصمم إنك تنزل نفسك
- إوعى اللي يحركك المغريات X
- حتى لو جابولك فيرجينيا جميلة الجميلات أو جابولك جوسفين اللي حطت عرش نابليون
- خليك إنسان مؤمن بأهدافك ما تنساقش أبدا ما تتضعفش أبدا و مركز على هدفك

هدفك (٥) (٦)

- ذو القرنين
- قال تعالي { إِنَّا مَكَّنَّا لَهُ فِي الْأَرْضِ وَآتَيْنَاهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ سَبَبًا } الكهف {فَاتَّبَعَ سَبَبًا}
- ركز في طريق واحد، بلغ مغرب الشمس ، لف الدنيا كلها ، و حقق نجاح مذهل ، ربنا خلده في القرآن ، ركز في طريقك و ركز في أهدافك

الحاجة الأخيرة بعد كدة العبادات اللي بتتبع المقاومة
العبادات اللي بتتبع الرغبة في اللايكات السماوية و اللايكات الداخلية

- أول عبادة الحجاب
- الله
- اللي بتغطي مفاتها و جمالها عشان مش عايزة لايكات البشر
- أنا عايزة اللايكات السماوية □
- أنا عايزة ربنا يديني عجب الله من صنيعكم الليلة □
- قيام الليل من الحاجات اللي يعجب الله من صاحبها □
- قيام الليل الشيطان بيترعب منه □
- ليه بيترعب رعب من قيام الليل ليه؟! لأنه بيحك السحر □
- بيحك سحر زخرف الدنيا
- تشوف الدنيا على حقيقتها ☹
- بتشوف قول الله { قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا } الطلاق
- ما عدتش بتفتن بحاجات هائمة □ ☹
- إوعى تعيش مزيف □
- عشان تاخذ لايكات □

□ زي البنت اللي عملت نفسها قصة و حكاية
 لحد ما شاب اتجوزها □
 و يوم الدخلة تاني يوم الصبح
 ببص في الشقة لقي واحدة □

أنت مين؟

□ قالت له أنا مراتك يا حبيبي □
 □ بس مراتي كانت عينيها ملونة □
 □ كانت عدسات ملونة يا حبيبي □
 □ طب كان شعرها مفروود □
 □ ده كان فرد كيميائي و بروتين و قصص يا حبيبي □
 □ طيب كانت طويلة □
 □ كان كعب ١٣ سم □
 □ كانت بيضا □
 □ كان كريم أساس □

كانت.....

□ أنا مش عاجباك و لا إيه □
 إوعي تعيشي مزيفة
 □ عشان تاخدي لايكات □
 □ اوعي زي ناس كتير على الفيس بوك بينتحل شخصية غير شخصيته □
 يعمل إنه هو أبو الود، و هو يعني! مبهدل مراته، و مشرد عياله

□ يعمل إنه متدين □
 و في الحقيقة مش متدين !
 □ يعمل إنه مثقف □
 و في الحقيقة عمره ما قرأ الكتاب من أوله لآخره!
 عشان ياخد لايكات
 عايزين اللايكات السماوية
 عايزين اللايكات الذكية

يا شباب الدنيا قصيرة أوي
 ما تستاهلش إننا نضيعها في وجهة نظر الناس □
 □ ده يعجب بينا فيفرحنا □
 و إن ده يدينا العلامة اللي لتحت، فيزعلنا
 لا لا لا عايزين نعلي عن كدة
 □ سبحانك اللهم و بحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك و أتوب إليك □

الحلقة الخامسة

عسل اسود

(مشهد فى البيت اخ واخوه بيتكلموا عن ورث ابوهم وشايلين هم بكره)

عبد الله: انا جيتك النهارده عشان عايزك فى موضوع مهم
عبد الرحمن: خير؟

عبد الله: بعد موت بابا الله يرحمه ورثنا ولازم نشغل فلوسنا ،انت معاك نص
مليون جنيه ، وانا معايا نص مليون،نشترى حته ارض على البحر نبيها
ونبيها ...

عبد الرحمن:نشترى ارض على البحر ونبيها ونبيها؟!وييجى تسونامى يضيع كل
اللى بنيها ،ونخسر كل فلوسنا ...لا يا عم الفلوس نحطها فى البنك احسن
عبد الله:يا بنى تسونامى ايه ...وبتاع ايه ...انت مجنون ..ما تبطل ام التشاؤم اللى
انت عايش فيه ده ..خلى ربنا يكرمك
عبد الرحمن:سيبنالك انت التوكل ...بقولك ايه مش هناخدها
عبد الله: بقولك ايه أنا اللى عليا عملته معاك وانت حر ,,.,.,.,,

***** (مشهد بناء العمارة)*****

عبد الله 1..(بيكلم البنائين):ايه يا جماعه قاعدين تاكلوا وسايبين الشغل ..يالاي
عم عشان نخلص
2(بيكلم اخوه)قعدت تقولى تسونامى وبتاع اهى العماره اتبنت والنص مليون بقوا
اتنين مليون
عبد الرحمن : يا عم ربنا يباركك
عبد الله: عامه انا جايبك مشروع من الاخر ...انت هتقعد فى بيتك زي الباشا
وفلوسك هتيجيك لحد عندك وارباحك كمان ..انا خدت محل قدام الجامعه وهفتحه
مطعم اكل
عبد الرحمن:أكل؟ وصنايعيه..أنت أصلا مش هتلاقى صنايعيه ولو لقيت غالبا
هيطفشوا الزباين ..وبردو فلوسنا هتضيع والمحل هيفس ..يا عم أنا فلوسى معايا
احسن
عبد الله: بقولك ايه انا عملت اللى عليا وانت حر

** (مشهد داخل المطعم)*****

عبد الله(صاحب المطعم):السلام عليكم

عماد(شغال مدير للمطعم) : و عليكم السلام ازيك يا ريس اخبارك ايه
 عبد الله: الحمد لله ...ايه اخبار الدنيا معاك
 عماد: الحمد لله الايراد النهاردة ١٣ الف
 عبد الله : طيب تمام
 عماد: اتفضل يا ريس (الارباح)
 عبد الله : ماشى يا باشا سلام عليكم

(عبد الله فى مطعمه واخوه الكبير عبد الرحمن بيتكلموا)

عبد الرحمن: فلوس ايه دى ؟

عبد الله: ايراد المطعم النهارده

عبد الرحمن: بسم الله ماشاء الله ربنا يبارك..يقولك يا عبد الله انا اخوك الكبير
 وانت ماشاء الله ربنا فتح عليك وعرفت تشغل الفلوس ...انا متبقى معايا حوالى
 مائتين الف جنيه ما تشاركنى فى مشروع من مشاريعك دى وان شاء الله ربنا
 يكرم

عبد الله: مائتين الف ايه بس يا بنى فى الدولار اللى بقى يعلى كل يوم ده ..بص
 هقولك خلى فلوسك معاك وانا همسك محل من اللى شغالين ان شاء الله
 عبد الرحمن: ماشى

=====

الخوف سجن ، لو سجنك جواه هيقتلك ألف مرة قبل موت فى النهاية، هي موة
 واحدة يا تموتها وأنت بتواجه الخوف يا تموتها وانت بتهرب منه
 الخوف عدو للحياه يا يقتلك يا تقتله عمره ما هيسيبك يا تواجهه يا إما هو اللى
 هيقتلك

الخوف مانع للحياه مش مانع من الموت مانع من النجاح مانع من السعادة هيخليك
 عامل زى العصفور اللى محبوس فى قفص والباب مفتوح تقدر تخرج بس مش
 عارف أنت اللى خايف

عشان كده يا جماعة حلقة النهاردة عن **القدرة على المواجهة**
 القدرة على إنك تواجه مخاوفك وأوهامك، اكسر الاوهام بتاعتك كل فوييا شلاك
 ومحطمالك حياتك كل خوف ساجنك وكل وهم ساجنك لازم تواجهه عشان
 ميسجنكش جواه

(النهارده هنتكلم عن بريزون بريك (prison break) :

8علاجات باذن الله تعالى لو إحنا عملناه كل واحد يجيب ورقة وقلم يا جماعه لو
 أنت نفذت ال 8 علاجات دول باذن الله ممكن تتحرر من سجن الخوف الهروب
 الكبير من سجن الخوف

العلاج الاول التفكير الكارثي :

بطل التفكير الكارثي نامت عيون وباتت عيون فى أمور تكون أو لا تكون إن ربنا كاف الامس ما كان سيكفيك فى غذا ما يكون
يعنى ايه؟

يعنى (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا) البقرة

التفكير الكارثي ان الانسان يبقى مرعوب بيتهياله إن في كوارث جاية فى المستقبل
...طيب ده علاجه ايه ؟

(له علاج طبى وله علاج ايمانى)

العلاج الطبى الدكاتره يقولوك ايه اسوأ حاجه ممكن تحصل لو انت عرفت ايه
اسوأ حاجه ممكن تحصل ساعتها هتلاقى ان الموضوع عادى يعنى محتمل مهما
كانت عواقب الموضوع محتمل

العلاج ايمانى الثقة فى الله انك تثق فى الله سبحانه وتعالى انك تثقى فى ربنا
..الثقة فى قدرة الله:ربنا عز وجل بكلمة كن خلق الجنة وبكلمة كن خلق النار
وبكلمة كن خلق المجرات وبكلمة كن خلق المحيطات ربنا مخلقش المجرة بخمسين
كن وخلق الذره بكن واحده
ربنا خلق البحر عنده زى شق البحر وخلق القمر زى شق القمر. الله قادر سبحانه
وتعالى

أى حاكم دوله عشان يسيطر على الدولة بيحتاج ٤٠ وزير ورئيس و ٥٠ مستشار-
ومية حكومة و ٧٠ محافظ...إنما ربنا عز وجل عشان يسيطر على الكون مفيش
اى حد يبساعد ربنا سبحانه وتعالى

..لو جبت راس الدبوس وجيت تشوف الذرات اللى فيها محتاج تكبرها تبقى قد
الكرة الارضية ..ده كل ذرة هتبقى قد كرة القدم وكبرها هتبقى قد ملعب الكرة
هتبقى النواة قد ذرة التراب ..تخيل الكون كله لو اتشال الفراغات منه هيبقى حجم
الكره ٩ مل.

ربنا قادر ربنا عظيم ..انك تثقى فى علما لما ربنا عز وجل يقول " وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ
الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ " الانعام:59

..يعنى ايه ؟

يعنى مستندات كل المعلومات اللى تتعلق بمستقبلك فى خزائن ربنا سبحانه وتعالى
..لو أنت عرفتيتها تقدرى تتقى مصايب ممكن تحصل فى الكون فى المستقبل ...
ربنا قالك مستندات ومعلومات مستقبلك ومستقبلك عندى لو انت اقبلت على هأمن
لك مستقبلك ..انك تثق فى كرم الله سبحانه وتعالى
--ملياردير امريكى ...وهو بيتبرع بمليار دولار كان ايده بتترعش بيقول ..هاخرج
من قائمة اغنى ١٠ مليارديرات فى العالم ..سبحان الملك هو بيعطى المليارات لكل
ملاك المليارات على وجه الارض

الله سبحانه وتعالى .

واحد صاحبي بقوله ادعى ربنا ..قالى انا ربنا هيعطينى ليه وانا مستاهلش ..
..بقولته هو انت ربنا كان بيعطيك وانت فى بطن والدتك لانتك تستاهل؟! ..
ربنا عز وجل لانه الكريم ... **قال تعالى " بَلْ يَدَاهُ مَبْسُوطَتَانِ يُنفِقُ كَيْفَ يَشَاءُ"**

المادة:64

عن **أبي ذر الغفاري** رضي الله عنه ، عن النبي صلى الله عليه وسلم فيما يرويه عن ربه عز وجل أنه قال : (يا عبادي إني حرمت الظلم على نفسي ، وجعلته بينكم محرماً فلا تظالموا ، يا عبادي كلّم ضال إلا من هديته ، فاستهدوني أهدكم ، يا عبادي كلّم جائع إلا من أطعمته ، فاستطعموني أطعمكم ، يا عبادي كلّم عار إلا من كسوته ، فاستكسوني أكسكم ، يا عبادي إنكم تخطنون بالليل والنهار ، وأنا أغفر الذنوب جميعاً فاستغفروني أغفر لكم ، يا عبادي إنكم لن تبلغوا ضري فتضروني ، ولن تبلغوا نفعي فتنفعوني ، يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أتقى قلب رجل واحد منكم ما زاد ذلك في ملكي شيئاً ، يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أفجر قلب واحد منكم ما نقص من ملكي شيئاً ، يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم قاموا في صعيد واحد فسألوني ، فأعطيت كل واحد مسألته ما نقص ذلك مما عندي إلا كما ينقص المخيط إذا أدخل البحر ، يا عبادي إنما هي أعمالكم أحصيها لكم ثم أوفيكم إياها ، فمن وجد خيراً فليحمد الله ، ومن وجد غير ذلك فلا يلومن إلا نفسه) **رواه مسلم .**

يا كرم الله

يا جماعه سبحان الله كم مرة شفى كم مرة اهدى كم مرة اغنى كم مرة اعطى، فلوس مليارديرات العالم سندات الملكية وكل المجوهرات لاميرات العالم كله

أموال البورصة كل أموال البنوك المركزية وكل ده من كرم الله انك تعرف ان مفيش مخلوق يقدر يؤذيك ولا يعملك اى حاجه، خايف ليه ؟
لو واحد لبس لبس ظابط وهو مش ظابط يحاكموه ويسجنوه لانه انتحل صفة ضابط، لو حد انتحل صفة ملك الكون وهيا لك انه يملك ليه انه يخوفك أو يأمنك يا جماعه ربنا بس

يبقى الحل الحقيقي نبطل التفكير الكارثي كفايه

كفايه توقع للمصايب. **ازاي ؟**

بالثقة فى الله وانك تفكر طبيا فى علم النفس ايه اسوا حاجه هتحصل

الحل التانى

عشان الهروب الكبير من سجن الخوف

الحل التانى يا جماعه هو ... **المواجهة** ..الانسان اللى بيخاف من أي حاجة، اى فوبيا عنده بيقولك فى الطب النفسى ان من رحمة ربنا ان الله عز وجل بيعرضه للموقف اللى اترعب منه .. **ليه؟**

يقولك عشان لما الموقف يعدى ويلقى نفسه محصلهوش حاجه يقول ايه ده ؟ ده انت كنت موهوم بيبقى عشان كده، الطب النفسى قالك ان الحل للفوبيا،يعنى الحاجات اللى انت خايف منها هو .. **المواجهة** ..

لما أبو سفيان بعث بعد غزوة احد واحد من الصحابة يقولهم ان الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم .النبى صل الله عليه وسلم خدهم ونزل بيهم يقاتلوا ابو سفيان تانى ..فى غزوة حمراء الاسد ...ابو سفيان هرب المواجهه حل ..اتحرك عكس خوفك ابنيك بيخاف من الظلمة ..اقف جنبه واطفى النور وبعدهما تشغله تانى قوله ايه اللى حصل بقى !محصلش حاجة بيخاف من المرتفعات ..طيب هات بالتدريج اطلع للسابع للعاشر للاتناشر ..وواجه خوفك

رمضان ياجماعة ما هو الا مواجهة للخوف، خايف تنام بره بيتك، طيب خايف تنام في الاعتكاف على الأرض، بتخاف تنام في مكان دوشة، هتنام في المسجد وناس بتدوس عليك، بتخاف إن أنت لو نمت نص ساعة بتصحى وتلاقي نفسك مش مركز. طيب أنت هتنام نص ساعة بعد التراويح عشان تلحق التهجد، بتخاف إن أنت الصبح لو مشربتش القهوة تصدع، طيب هتصوم خالص مش هتشرّب حاجة. اكسر أوهامك (المواجهة) المواجهة طبيياً أكبر علاج للمخاوف، وللغوبيات.

تالت علاج خطير جدا

أحسب المكاسب والخسائر، أوعى تستسلم. ياإخوانا الخوف اللي جواك ده، والخوف اللي جواك في الطب النفسي بيقولوا ده اسمه نواة.

النواة دي أي موقف صعب يفجرها، وتعرض لموقف أليم أنت في غنى عنه. **الحل إيه؟**

مش الحل إنك تهرب من خوفك! الحل إنك أنت تواجهه، الحل إنك أنت تعالجه. لأن الخوف ده ممكن يتطور و يبقى مرض نفسي و لو بقى مرض نفسي ربنا يحفظنا

أنت حولت المشكلة لكارثة إنه يبقى مرض نفسي الإمارات عملت وزارة للسعادة عارفين **ليه ؟** لأن المرض الأول في الإمارات هو الاكتئاب النفسي العالم فيه 130 مليون مريض اكتئاب نفسي نسبة الانتحار بين الشباب زادت 500% مصر فيها 13 مليون مريض نفسي تلت سكان العالم اتعرضوا لمواقف نفسية أليمة في يوم من الأيام و في لحظة من اللحظات أنت في غنى عن ده

ليه تعرض نفسك للخسائر ده؟

واجه خوفك عشان النواة اللي جواك ده ما تكبرش

طيب المكاسب ايه؟

يا إخواننا من اجتهد فأخطأ فله أجر

إيه يعني لو خدت قرار و طلع غلط !

كسبت خبرة

طيب لو القرار طلع صح نطيت قدام

كل مرة هيبقى عندك الجرأة في اتخاذ قرار و جرأة في مواجهة مخاوفك

و جرأة إنك تعمل حاجة أنت خايف منها ونجحت

أنت هتعدى و تقفز للأمام

يبقى ده تالت علاج

أعمل ورقة المكاسب و الخسائر

العلاج الرابع بعد بطل التفكير الكارثي

و بعد المخاوف و بعد واجه خوفك و اعمل ورقة المكاسب و الخسائر

العلاج الرابع

القرآن يا جماعة كتاب الله سبحانه و تعالى

العلاج العظيم للخوف

المتنى بن حارثة الشيباني مرة قابل النبي عليه الصلاة و السلام في مكة و كان

عايز يُسلم النبي قاله هنقاتل الفرس قاله لا أهل الفرس ما أقدرش إن أنا أقاتل

الفرس يا رسول الله

اتأخر إسلامه 10 سنين لما أسلم و اتصل بالقرآن كان هو السبب في فتح بلاد

السبب

هو السبب!

القرآن عالج الخوف اللي جواه

يا إخواننا أرون بيك لما عمل العلاج السلوكي المعرفي

ازاي تغير أفكارك عشان تعيش سعيد

القرآن بيغير أفكارك

الإعجاز النفسي للقرآن

ازاي القرآن بيغير الأفكار الضلّمة اللي جواك ازاي

القرآن بيملك بالأمل (سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا)

القرآن بيملك بالسكينة

(عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ)

القرآن بيملك بالأمان

(إِنِّي مَعَكُمْ)

القرآن بيملك بلاطمئنان

(فَإِنِّي قَرِيبٌ)

القرآن بيوصلك بالقوة العظمى في الحياة
(يَا أَرْضُ ابْلَعِي مَاءَكِ وَيَا سَمَاءُ أَقْلِعِي)
 كأنهم جنود و قائد الجيوش كلها بيكلمهم و بيؤمرهم
 القرآن العلاج للمخاوف بس اللي يتصل بيه اتصال مستمر.

العلاج الخامس بعد كدة يا إخواننا الابتسامة

الابتسامة اه و الله يا جماعة
 كنت بقول لأحد إخواننا و حبايب قلبي امبارح
 بقوله غمض عينك كدة فغمض عينيه
 قتلته اتخيل صرصار
 ثانية و قام مفتح عينه
 قتلته فتحت عينك ليه
 قالي أنا خفت منه
 بيخاف من الصراصير جدا يعني بيخاف منها
 قتلته أنت اتخيلته كبير جدا صح
 هو دايم المخ كدة بيضخم الأوهام
 لما يكون عنده وهم بيضخمه اضحك على المخ بقا و هاتها بالعكس
 قالك لما تبتسم أنت بتضحك على المخ و بيتهيأله إنك أنت سعيد
 فالابتسامة المستمرة بتنقل رسائل هدوء و سكينه للمخ باستمرار.
 علشان كدة النبي عليه الصلاة و السلام كان دائم الابتسامة عليه الصلاة و السلام
 كان كثير الابتسامة عليه الصلاة و السلام

العلاج السادس طول النفس

يعني ايه طول النفس
 يا جماعة الخوف عدو رهيب
 الخوف منسحب من أول جولة في المواجهة
 الخوف مع سيدنا موسى أول جولة واجه فيها الخوف ربنا
 قاله **(وَأَنْ أَلْقِ عَصَاكَ)**
 بقي تعبان
(وَأَلْقَى مُذْبِرًا)
 خاف
 ربنا قاله **(أَقْبِلْ وَلَا تَخَفْ)**
 الخوف قل في قلبه

جت الجولة الثانية قاله **(أَذْهَبِ إِلَى فِرْعَوْنَ)**

(قَالَ رَبِّ إِنِّي أَخَافُ)

ما ولاش مدبرا بقى و جري
بس خرج في شهاب
ربنا قاله **(لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ)**
راح و واجهه

الجولة **الثالثة** لما واجه الخوف واجهه 700 ساحر من عظماء سحرة العالم
(فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ)

ما جراش من الخوف و لا قال إني أخاف بس الخوف بقا خاطر
ربنا قاله **(لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ)**
ساعتها الخوف اتمحى من حياته

في الجولة الرابعة

فرعون بالجيش بتاعه كله و البحر الأحمر قدام موسى
و فرعون منطلق يقتل موسى
(قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ) دبح الخوف في الجولة الرابعة
يا ترى أنت هتدبح الخوف في الجولة الكام؟
يا ترى إنتي هتدبحي الخوف في الجولة الكام؟
الخوف مواجهته عايزة طول نفس

العلاج السابع معالج نفسي**يعني ايه؟**

مش دكتور نفسي معالج نفسي حد دارس علاج سلوكي معرفي
مش عشان يديك دوا
يا جماعة الدوا ما بيعالجش الخوف يا إخواننا إلا في حالات شديدة
ربنا يحفظنا جميعا
إنما يطلع معاك الأفكار اللي جواك اللي في الصندوق الاسود اللي جواك
اللي مسببلك التوتر و الخوف
ايه الحاجة الجذرية اللي مسببلك؟
يساعدك انك تعرف الفكرة اللي اول ما تطلع قدام عينك حتتحرق بأقل مناقشة بإذن
الله

العلاج الثامن

من كتاب الله سبحانه و تعالى
(إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا) المعارج 19
هلوعا ده طبيا اللي هيا **panic attacks**
اللي هي نوبات الفزع المرعبة

اللي القلب هيبقى يقف فيها
و الانسان نفسه تنقبض و الانسان بيعرق
و الانسان بيخاف
تجارب الخوف الاليمة اللي بتحصل للانسان
ربنا بيقولك هلوعا

هو طبيعته كدة بيخاف من كل حاجة و بيخاف على كل حاجة
(إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا) نعمل ايه يارب
ربنا بيدينا في سورة المعارج روشته لعلاج الخوف
(إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ) 23
إقامة علاقة مستمرة مع الله في **تكبيره الاحرام** أول ما الأذان بيدن نلبي نداء الله

سبحانه و تعالى
ده مع الوقت يا جماعة هيعالج الخوف علاج رهيب
راجعو الروشته ده في سورة المعارج عشان تعرفو ربنا أمننا في القرآن قد **ايه؟**
واجه خوفك

أوعي تخلي الخوف يسجنك
أوعي تخلي الخوف يشل حياتك
أوعي تعيشي زي العصفور جوا القفص اللي بابيه مفتوح
خايف إنك تخرج و تواجه الحياة
سافر و ما تخافش
خد قرارات و ما تخافش
واجه خوفك و ما تخافش
اتقدم لقدام و ما تخافش
لو خدت قرار غلط أنت كسبت خبرة
و لو خدت قرار صح أنت نطيت لقدام و قفزت في حياتك كلها لقدام
ما تخافوش يا جماعة
واجهو الخوف و اخرجو للحياة و اخرجو من سجن الخوف زي ما ربنا قال لسيدنا
موسى **(يَا مُوسَىٰ أَقْبِلْ وَلَا تَخَفْ) القصص**
سبحانك اللهم و بحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك و أتوب إليك

الحلقة السادسة

خايف من بكره

مشهد ١

(بيفتح التليفزيون ويسمع عن تقدم بلاد
برة وعن التخلف اللي بلادنا فيه ..يرن جرس الباب)
هو:ايوة
كشاف النور :سلام عليكم ياباشا حضرتك ممكن
تفتح البوابة علشان نقرأ العدادات
هو: بوابة ايه وعدادات ايه اللي تقروها انتوا مش
هتبتلوا التخلف اللي انتوا فيه ده
متروحوا تشوفوا برة وبلاد اوروبا بيقرأوا العدادات ازاي
ولا انا فاضيلك كل شهر تيجي تنتطلي هنا
كشاف النور :ياباشا حضرتك بتقول نفس الكلام كل شهر
وبرضه بتفتح البوابة
هو:وهفضل اقولهولك كل شهر
على فكرة
لغاية ماتغيروا نظامكوا المتخلف ده
وادي الزفة البوابة

(يفتح البوابة)

كشاف النور :متشكرين ياباشا

مشهد 2

(في الشارع راكب العربية ومعدى على عامل النظافة)
هو:انت بتعمل ايه هنا انتوا مش هتبتلوا القرف اللي
انتوا بتعملوه ده لسه في حد بيلم الزباله في شكاير وقف
روحوا بلاد برة شوفوا الناس بتلم الزباله ازاي
جتكوا القرف .

مشهد 3

(بيطلع علبة كائز فاضية يرميها من شبك العربية)

مشهد 4

(الجيران واقفين على السلم يحاولوا يصلحوا النور لان النور قاطع)
 جار 1 :يابنى خلص يابنى يابنى نفسى استحمى ريحتى طلعت الله يخرب بيتكوا
 (بيكلم باقى الجيران)
 وانتوا خلاص الدنيا كلها مشاكلها خلصت
 البلاى استيشن مش عارفين تلعبوا عليه علشان الكهربا
 وأنت فرختك هى اللي هتبوظ الدنيا
 يارب الكهربا ترجع تانى نفسى استحمى
 ريحتى طلعت ريحتى طلعت □
 وانت هتفضل طول النهار قاعد قدام المفتاح ولا هتفهم فية حاجة
 وانت عاوز تلعب بلاى ستيشن وانت وانت
 وانت كبيرك اوى فرختك باظت علشان التلاجة بايظة
 يارب يارب استحمى يارب

هو:(ينزل على السلم)

متقلقوش يا جماعة انا مهندس كهربا محدش فى البلد دى
 بيشوف شغله صح فين ال

Control board

اللى هنا او لوحة التحكم

جار 1:يعنى حضرتك مهندس يعنى بتفهم ؟

هو : (نظرة استغراب للجار !!!)

جار 1:لا ده سؤال يعنى مجرد سؤال

هو : (بيحاول يصلح اللوحة)

جار 1 : (فى سعادة)هنستحمى وانت هتلعب بلاى ستيشن. وانت هتحتفظ بالفرخة

هو :ايه التخلف ده ايه اللوحة المتخلفة دى !؟

هو لسه فى حد بيعمل لوح بالشكل ده

جار 1 :طب والحل ؟؟

هو :انا هحاول

جار 1:انت مين ؟!!امال كنت بتعمل ايه من شويه ؟

طب حاول تانى

كشاف النور:سلام عليكموا ايه يا جماعة فى ايه ؟

هو :هو انت بتعمل ايه هنا؟! انت آخرك تقرا العدادات بطرقك المتخلفة

ايه اللي فهمك فالحجات دى!؟

كشاف النور : بعد اذنك كده

(يحاول يصلح فى لوحة الكهربا والنور يجى)

الجيران : (يغنوا فى سعادة) هيه هيه زرهاهاها هتستحمى هتستحمى

(هو يطلع على السلم بخيبة امل □)

كشاف النور :ابقي سلملى على بلاد برة □

=====

شباب كتير شايف إن مفيش فايده هنا، وانه طول ماهو قاعد فى بلده عمره
مايحقق طموحات ولا هيعيش عيشة كريمة وان الحل الوحيد انه هو يهاجر
(☹️☹️)

واول مايركب الطائرة بيتحول انسان تانى !!
همة تانية،،، أخلاق تانية !!

طيب ماتتحول فى بلدك □

تيجى تكلم شاب قاعد على القهوة يقولك
اتجوز مينين ؟؟

تقوله طيب أنت عملت إيه للوضع العام فى البلد ؟؟؟
يقولك أنا بقولك مشكلتى أنا أنا مالى

بالوضع العام فى البلد

تقوله مهو لما غيرك فكر بالطريقة دى أنت

طلعت قاعد على القهوة □

تخلوا ياشباب لو كان الشباب الأوروبى أيام ماكانت اوروبا لسه متخلفة فكر
بالطريقة دى وبص لبلاد على إنها عسل بس اسود
وبص لبلاد برة إنه عسل بس بغذاء الملكات

وشاف كل حاجة فى بلاده بنظارة سودا وإن الحل إنه يهاجر
كانت أوروبا تقدمت.. كانت وصلت للى وصلت ليه دلوقتى
ولا كان كل شباب أوروبا لسه لاجئين برة !

لما شبابنا زمان أيام الحضارة الإسلامية فكر صح وبمسؤولية وبيانتماء لدينه
ووطنه ولبلاده ولأمته ، أمتنا تقدمت □

ولما شباب أوروبا فكر بالطريقة برده الصح
أوروبا تقدمت

شباب كتير اوى بيحسبها بالطريقة دى ، إنه هو عايز يهاجر وخلص ومش
شايف إن فى ناس لما فكرت بالطريقة دى □

هو دلوقتى طلع للأسف مستقبلة فى الأزمة الكبيرة الللى هو فيها □
لو جينا نسأل اى شاب عايز يهاجر

انت عايز تسافر ليه ؟

هيموت على روحه من الضحك هيقول أنا أسافر ليه ؟

قصدك أقعد ليه؟

تقعد ليه تقعد لأنك أنت أنصف خامة فى البلد

أنتوا العقول بتاعة البلد، اللي عايزين يهاجروا برة دول
 هما أنصف عقول وأكبر طموحات فى البلد
 لو أنتوا مشيتوا مين اللي هيصلحها ؟
 لو أنتوا سافرتوا يبقى هتفضل كده إلى أن يشاء الله سبحانه وتعالى
 تقعد لأنك مخير ما بين أحلامك وما بين مسؤولياتك
 أنت عامل زى شاب أبوه ساب البيت
 وهرب والشاب كان عنده طموحات إنه ينجح ويغتنى ، بس عنده ثلاث بنات
 صغيرين
 دول هيزيعوا لو سابهم وعنده ثلاث أخوات أطفال صغيرين علشان يقدر واینجحوا
 فى الحياة لازم يساعدهم
 قرر إنه يضحي بجزء كبير أوى من طموحاته وأحلامه
 علشان يسند إخواته ويطلعوا ناجحين وكبار فى المجتمع ويسند البنات الصغيرين
 إخواته ويطلعوا شخصيات نضيفة شريفة عظيمة فى المجتمع

وفى النهاية أنت مخير ما بين طموحاتك كشاب طموح وما بين مسؤولياتك
 تجاه دينك ووطنك،
 لو قابلت النبی علیه الصلاة والسلام يوم القيامة تختار تقوله **إيه؟** وإيه اللي
 يفرحه أكثر ؟
 يارسول الله أنا نجحت أنا كنت بريلىنت أنا كنت نجم من نجوم الحياة والدنيا
 يارسول الله
 أنا خدت نوبل فى دولة تانية خدت نوبل بتاعتي دى واتقدمت بيها عسكريا
 وضربوا البلاد الاسلامية بيها
 واتقدموا بيها اقتصاديا وزلوا البلاد الاسلامية بالتقدم الإقتصادي اللي كان بسبب
 اختراعاتي ، ولا تقوله يارسول الله انا عشت فى وطني
 ضحيت بجزء من نجاحي علشان كلنا ننجح يارسول الله.. تتخيل
 أنت عند ربنا اعظم كده ولا كده
 أنت عند رسول الله صلى الله عليه وسلم أعظم كده ولا كده
يانس ليه؟
 أنت شايف إننا فى اسوأ عصر من عصور المسلمين!!
 على فكرة إحنا مش فى اسوأ عصر من عصور المسلمين

أيام التتار هولاكوا دبح اتنين مليون مسلم ومسلمه فى شهر واحد
 أيام الصليبيين دبحوا 90 ألف مسلم
 كانوا بيثشوا الاطفال ويكلوا لحمة أطفالنا مشوية
 أيام مادخلوا القدس فى الحملة الصليبية
 أيام الاندلس كانوا بيحرقوا المسلمين أحياء ، والمسلمين اللي استخبوا فى
 المغارات والكهوف ، طلغوا إشاعة إن فى سفن على الشواطئ رايحة لإفريقيا

المسلمين طلوعوا يجروا علشان يهربوا فيها
قتلوهم كلهم دبجوهم كلهم

مين اللي قالك!؟

ياما الأمة مرت بحكام أسوأ وأظلم
ياما الأمة مرت بظروف أصعب
مين اللي قالك إننا فى أسوأ فترة ؟

فى غزوة أحد لما أشيع إن المسلمين حسوا إنهم مهزومين ، فى ناس رمت السلاح
وقعدت وقالت ضاعت خلاص

وناس جروا يدوروا على النبي عليه الصلاة والسلام
يحموة علشان يبدؤا من جديد

أنت مين دلوقتي!؟

اللى قولت إن بلادك ضاعت خلاص!؟

ولا اللى هتصمم انك تقف وتقاوم علشان بلادك وأمتك ترجع عظيمة تانى!؟

مين الكسبان ومين الخسران يا شباب!؟

احسبها، أوعى تفكر إنك لما تنظ من السفينة

ولما بتسيب بلدك وأمتك ووطنك ودينك فى الظروف الصعبة دى، أوعى تفكر إنك
أنت الكسبان أنت خسران.

احسبها

على دينك دينك هيخسر ولا هيكسب لما تسافر بره
طيب بنتك لما تدخلك بكرة بعد عشر سنين ولا حاجة
وفى إيديها البوى فريند بتاعها

والقانون بيحميها وأنت هتبات فى قسم الشرطة لو اتكلمت او اعترضت

هتقدر تتبسط؟ ومين اللي قالك إن برة فى دنيا

أنت بتقول الدنيا

أنا أعرف قصص مأساوية

اللى بيسافر برة بس مبيعرفش يرجع

فى فرنسا، ناس خلاص ضاع شبابها وحياتها

لا اتجوزت ولا بنت أي ماديات

أمريكا فيها ملايين الحالات من البطالة

أوعى تصدق هوليوود

أوعى تصدق إن أمريكا هى كلها الصورة اللى هوليوود بترسمها

أنت شايف إن بلدك عسل بس اسود

على فكرة غسل أسود اسم المقطع مش على بلادنا يا جماعة...ده على بلاد بره
 بره اللي غسل أسود بس أنت مش واخذ بالك
 فى امريكا كل 3 ثوانى حالة اغتصاب
 أدوية الإكتئاب هناك فى بعض البلاد الأوروبية
 بتتصرف زى التموين الشهري عندنا لكل مواطن من الألام النفسية اللي هما
 عايشين فيها
 وضع المرأة.. ملايين الحالات من البطالة فى امريكا
مين اللي قالك!؟

أنت شايفها بنظرة هوليدوية واهمة كاذبة بيضحكوا بيها على العالم □
 احسبها كويس غير الخسائر تجاة بلدك
 هتسيب بلدك كده □

يعنى سيدنا يونس لما ساب قومه بدون أمر من الله وهو كان مسؤول فيهم
 حصل ايه التقامة الحوت
 أنا خايف الحوت يلتقمك فى الغربة وترجع تندم ولات حين مناص
احسبها مين الكسبان!؟

لما تقعد علشان رسالة وقضية تجاة
 دينك وبلدك وامتك ولا لما تسافر علشان
 تشوف مصلحتك وان جالك الطوفان حط ابنك تحت رجلك

عارف مين الكسبان!؟

واحد اسمه ابراهام ماسلو
 ابراهام ماسلو عمل هرم اسمه هرم الإحتياجات
 قالك الانسان محتاج ايه؟

وقالك ان كل درجة من درجات الإحتياج متقدرش إنك
 تحققها الا لما تحقق الدرجة اللي قبلها
 قالك **أول درجة** من درجات الإحتياجات البشرية الاكل والشرب
 والجنس الإحتياجات الفسيولوجية

قالك بعدها الانسان يبدأ يفكر فى احتياجه للأمن والأمان

قالك بعدها الانسان يبدأ يفكر فى انه نفسه يحب ويتحب

قالك بعدها الانسان يبدأ يفكر انه عايز يحس بأهميته وقيمته

قمة الهرم بتاع ابراهام ماسلو بتاع الإحتياجات

تحقيق الذات □ إن الانسان ينتمى لقضية كبيرة، ينتمى لرسالة كبيرة
 ماسلو قال ان الانسان ميقدرش يحقق درجة الا لما يحقق اللي قبلها
 والاسلام قال انك تقدر توصل لقمة الهرم مباشرة

ازاي؟

(نحن قوم ابتعثنا الله لنخرج العباد من عبادة العباد الى عبادة الله رب العباد،

ومن ضيق الدنيا الى سعة الدنيا والاخرة،
ومن جور الأديان الى عدل الإسلام)
ربعي بن عامر مخاطبا رستم قائد جيش الفرس.
(كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ
بِاللَّهِ ۗ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ)
[ال عمران: ١١٠]

إن الإسلام حسسك إنك مسؤول إنك مسؤول دي
مش تكتيفة الإسلام قيدك بيها
إنك مسؤول دي كرامة الإنسان رفعك بيها
الإسلام نزلت على قمة الهرم ببراشوت
نزلت على قمة هرم تحقيق الذات ببراشوت
زى الصحابة فى شعب ابى طالب
الأمن والأمان فين وهما مهددين فى حياتهم ؟
الأكل والشرب فين وهما فى مجاعة ؟
يحبوا ويتحبوا إزاي وهما عايشين فى رفض مجتمعي ؟
ومع ذلك كانوا على قمة هرم تحقيق الذات علشان
الإحساس بالرسالة وبالمسئولية

احسبها منتاش كسبان لو نطيت من السفينة
مين الكسبان ومين الخسران؟
احسبها . إيه اللى بيحركك؟
ربنا قال على اليهود فى صورة البقرة
(وَلَتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيَاتِهِ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرَ أَلْفَ
سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُرْحَزِحِهِ مِنَ الْعَذَابِ أَنْ يُعَمَّرَ ۗ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ)
[البقرة: ٩٦]

حياة جت هنا نكرة أي حياة؟ المهم
يعيش
أنت عايز تبقى زى ماربنا وصف اليهود فى صورة البقرة

ان تقوموا لله ولا تخافوا في الله لومة لائم:

لما تلاقى سوريا فى أزمة لما تلاقى فلسطين فى أزمة
متبقاش سلبي ولو هتدعيلهم ولو هتغضب وتتكلم فى القضية
ولكن أوعى تبقى سلبي ربي ولادك وربي زوجتك على الإنتماء
طيب لو هتسافر تعمل إيه؟؟

اول حاجة لو هتسافر وخلص ولا بد

1 - أنوى نية الصحابة لما سافروا بره فى مكة والمدينة عشان ينشروا الإسلام فى الأرض

يعنى سافر! بس والقضية معاك

سافر وأنت مش مهزوم سافر وأنت عارف إنها مش *يوتوبيا *

سافر وأنت عارف الخسائر اللى ممكن تدفعها وحاول تقللها

من أول ماتسافر بأى طريقة

سافر، أنا حاسس بيك حاسس بأمالك والآمك

ولكن إحنا هنا فى حريقة لو سبتنا فى الحريقة اللى إحنا فيها

مش هتبقى حاجة حلوة ليك أبدا أبدا

ممكن لحم وجهك يسقط قدام رسول الله

عليه الصلاة والسلام يوم القيامة من الخجل،

ياإخوانا

مرة تانية لو كان شباب أوروبا فكروا

بالطريقة اللى أنت بتفكر بيها دلوقتى

كان زمان أوروبا لسه متخلفة، فكر بالطريقة اللى شبابنا فكر بيها زمان لما

أمتنا كانت أعظم أمة فى الحياة كلها

عايز أقولك عيش لله بس مش وأنت بتهرب من الموت

وموت لله بس مش وأنت بتهرب من الحياة

عايز أقولك إن برة ممكن يكون ذهب، بس ذهب صينى وهنا ممكن يكون شايف

طين، ولكن لو غسلتة وصبرت عليه شوية، هيطلع من تحته ذهب مهوش موجود

زينة ف أى مكان فى الدنيا

عيش عظيم عشان تموت عظيم

عيش كبير عشان تبقى عند ربنا كبير وفى الدنيا كبير وقدام نفسك كبير

وقدام رسول الله صلى الله عليه وسلم يوم القيامة كبير

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد ان لا اله الا انت

استغفرك واتوب اليك

انشودة نهاية المقطع

اثبت حضورك بين أسامي المبدعيين
أو باختلافك وانت بتهد الروتين.
علمني اسمك وأحفره جوه السنين
اثبت حضور

متعيش وانت كل تفكيرك تعيش
اصنع بطل

جوى الحكاية من مفييش