

اعمل الصح | الحلقة (10) | #أنا_مش_فاهمني | د. حازم

شومان

حازم شومان

اسبت حضورك في بصة وتجربة وشيء جديد او فكرة اسبت حضورك في بصة جريمة وشيء جديد او فكرة بعدك ولا في وجودك تفيق. ما تعيش وانت كل تفكير اسمع بطل جوة الحكاية من ما فيش ما تعيش وانت كل تفكيرك تعيش - 00:00:00

اسمع بطل جوة الحكاية من ما فيش. طول ما انت واقف زي ما انت متساوي شباب كثير قوي بيسأل أنا مش فاهمني أنا ليه تعبنا أنا ليه مخنوق عارف ليه لان انت من جوة غير - 00:00:40

برة انت من برة مستسلم لمشاكلك والامك. انت من جواك بطل. انت من جواك عندك لهفة كبيرة اوي على الحياة. وعلى النجاح وعلى التقدم في كل مجال من مجالات حياتك. أنا مش فاهمني. انت عارف انت بتألم ليه. انت ممكن تكون انت مش مسئول عن مشاكلك. ولكن انت مسئول عن حلها. قدامك - 00:01:03

الطريق من اتنين عشان تعيش ناجح وسعيد. الطريق الاولاني انك تغير الدنيا كلها وتغير الناس من حواليك. والطريق الثاني ان انت اللي تتغير وربنا اختار لك الطريق الثاني حتى يغيروا ما بانفسهم. اما ان الدنيا كلها تتغير عشانك. واما ان انت اللي تتغير عشانها. والدنيا عمرها ما تتغير عشانك ابدأ - 00:01:23

عارف يعني ايه ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم. يعني ربنا بيقول لك مش هتلاقيني معك الا لما تقرر ان انت اللي تتغير. وان التغيير يبدأ من جواك انت اقوى سلاح لتغييرك. ان انت تعرف ان كان فيه الف كثير غيرك. كان عندهم مشاكل وحولوا لمشكلة من صخرة واقفة بينهم وبين - 00:01:43

النجاح والسعادة لسمة طلوعوا عليها للسعادة والنجاح. اوعى تظن ان فيه حاجة مستحيلة. التمن اللي هتدفعه عشان تتغير وقتي اقل بكثير اوي من التمن اللي انت هتدفعه لو فضلت مكانك كده. ما فيش اي حاجة مستحيلة. ابدأ الخطوة الاولى. وشف ربنا هيعمل لك ايه. شاب من الشباب - 00:02:03

بيقول اول مرة شربت خمر شربتها وسكرت كان كل همي ان انا اهرب من الحياة واهرب من العيشة. بعد كده وصلت للقاع في ليلة من الليالي بعد ما ادري المخدرات كل صحابي اتسجنوا وهم يببيعوا مخدرات عشان يجيبوا تمن يشربوا به مخدرات. لقيت نفسي قاعد في اوضة ضلمة لان هو فقير لا يملك اي شيء - 00:02:23

الحشرات على وشي والدنيا ضلمة وانا باقول يا رب هو ده نصيبي من الحياة ان انا افضل كده بيقول شفايفي كانت حمرا من كتر شرب الخمرة وايديا هي كانت وارمة من كتر حقن المخدرات اللي انا خدتها. وما فيش اي امل قدامي في اي حاجة في الحياة. بقيت هيكل عظمي. خلاص باحتضر على وشك نوبة قلبية - 00:02:43

بيقول بحط ايدي في جيبي ما لقتش غير الحاجة اللي توصلني المستشفى. رحت مش عشان اتعالج عشان الاقي مكان نضيف اموت فيه. ثلاثين سنة مدمن هو قل انا ممكن بعد ما وصلت للسود ده. انا ممكن ان انا حياتي تتغير. بيقول ست سنين كاملة من التحدي والمواجهة ان انا لازم اتغير ولازم - 00:03:03

حياتي تتصلح. بيقول بعد ست سنين وانا كنت واصل هيكل عظمي. ربنا ما سابوش. ربنا فتح له الباب لما قرر ان هو يتغير. بيقول بعد ست سنين رجعت بني ادم ثاني. خطبت عشان اتجوز. رجعت ناس تحبني ثاني. رجعت اشتغل ثاني. رجعت في صلة بيني وبين ربنا ثاني.

00:03:23 - اوعى تزن ان الحياة -

استسلامك لمشاكلك ويأسك انتحار بالبطيء. اوعى اوعى تختار راحتك ومتعتك على مصلحتك. اوعى تحط متعتك فوق نفسية احبابك. اللي مستنيين انك تبقى سند لهم في الحياة مش مشكلة. من مشاكل حياتهم. حاولت الف مرة انك انت تتغير. حاولت انك

00:03:43 - تلاقي حد -

اسمعكم ما لقتش حد فاضي لك. حاولت انك انت تروح لاي حد تكلمه ما لقتش حد فاهمك. هربت للجامع بس كنت لوحده وخرجت ثاني لحد ما قررت انك تتنازل عن كل احلامك في الحياة. عشان تقدر انك انت تعيش. لازم المرة دي تفكر بشكل مختلف. لازم تصحي

00:04:03 - الانسان اللي جواك -

بالامه واماله. ما تخافش من الامك واحلامك ومشاكلك واجهها. واجهها واعرف ان ربنا هو الحل لمشاكلك فما تخسروش. وصلت نقطة ان ما عدش فيه فايده ما عدش فيه امل. وصلت لنقطة ان اي تفكير انك تواجه مشاكلك بالنسبة لك بقى تفكير مرعب. خلاص تقديرك

00:04:23 - لزات -

بدأ يقل. قيمتك عند الحياة وعند الناس بدأت تقل. قيمتك في معادلة التغيير في الحياة بدأت توصل لصفر. بقيت مفعول به في جملة الحياة. بقيت حاسس ان الامك وخوفك ويأسك وقلة حيلتك والمرحلة اللي انت وصلت لها. هي اشد الم من الام حياتك - 00:04:43

لازم تتغير. لازم تتغير. ناس كتير اوي قررت تتغير. والحياة عدت. وناس كتير قوي استسلمت لمشاكلها والحياة عدت. ولكن فرق ما بين حياة وما بين حياة ده انا مش باقول لك غير نوع سجائر بتشربه. انا مش باقول لك غير الشقة اللي انت ساكن فيها، انا باقول لك

00:05:03 - انت انسان -

غير كل حاجة في حياتك. انت مش انسان فاشل ولا شرير. انت انسان - 00:05:23

00:05:23 - محتاج انك انت ما تلقيش اللوم -

عندك مشاكل محتاج انك انت تقدر ان انت تواجهها. محتاج انك انت تقبل شروط الحياة للنجاح. مش بشروطك انت هتنجح. الحياة عشان تمنعك النجاح بازن الله وحده لها شروط محتاج انك انت تؤمن بقواعد اللعبة. لعبة الحياة عشان الحياة ما تدكش كارت احمر. محتاج انك انت ما تلقيش اللوم - 00:05:43

00:05:43 - لتغيير حياتك هتتحول -

رقم ثاني في معادلة التغيير والنجاح في الحياة. وهتتحول لشريك من شركاء النجاح. وهيبقى لك قيمة عند الله وعند الناس. وعند نفسك. البرنامج بتاعنا انا مش فاهمني. برنامج له ثلاث تحديات يا جماعة. باطلب منك ثلاث تحديات. باطلب منك ثلاث تحديات.

00:06:03 - التحدي الاول انك انت -

غير الصندوق الاسود اللي جواك. انك تغيري افكارك. تغيير الافكار صعب جدا. الصندوق الاسود اللي جوة نفسك. اللي مليون افكار غلط عن نفسك وعن الدنيا وعن الحياة. الصندوق الاسود اللي اتكون من وانت طفل صغير مع كل تجربة اليمه كنت بتمر بها او بتشوف فيها في حد حبيبك. وما حدش كان بيفسرها لك - 00:06:23

00:06:23 - صحتك بيتكون جواك افكار سلبية افكار يأس واحباط وخوف وقلق وتوتر الصندوق الاسود ده افكارك هي سبب سعادتك او

تعاستك بازن الله وحده سبحانه وتعالى. كفاية خسائر. كفاية خسائر بقى تخسر مصيرك. كفاية انت لو اتغيرت ونجحت انك تغيري افكارك. انت مش - 00:06:43

00:06:43 - متخيلة انت نجاحك هيتغير. سعادتك هيتغير. نظرتك للحياة هتتغير. مقامك عند الله هيتغير. نظرة الدنيا كلها لك. هتتغير مهما كان

تغيير الافكار صعب. لازم تغيير افكارك. لازم تغيير الصندوق الاسود اللي جواك. وده اللي احنا هنحاول نعمله في البرنامج ده في كل حلقة من حلقاته. ان احنا نغير - 00:07:03

00:07:03 - الصندوق الاسود اللي جوانا ده التحدي الاول. تغيير افكارك. تغيير السرطان اللي جوة نفسية كتير مننا. المشاكل النفسية اللي جوانا.

الافكار السلبية اللي ده التحدي الاول. التحدي الثاني انك تكسر منطقة الراحة. تقدري تكسري منطقة الراحة. يعني ايه منطقة الراحة؟

يعني كل واحد فينا عايش جوة منطقة - 00:07:23

راحة انا مبسوط كده انا مرتاح كده. بس انت عندك مشاكل. بس انت مهدد لو فضلت مكانك. بس انا ما فيش مصيبة حصلت لي لحد الوقتي. اتغير ليه واتعب ليه - 00:07:43

منطقة الراحة دي احسبي الخسائر اللي هتخسريها. لو فضلت عايشة جوة منطقة الراحة عشان تتغيري. اول خسارة ان منطقة الراحة اللي مريحاك النهاردة مش هتريحك بكرة الايمان اللي عندك النهاردة مش هيكفي بكرة لو الفتن زادت. صحتك النهاردة مش هتكفيك بكرة. لو سنك كبر وضغوط الحياة زادت - 00:07:53

دخلك النهاردة لو انت بكرة خلفت اتجوزت وخلفت وبقيت مسؤول مش هيكفيك. انك انت تقدر تفضل متفرغ لدينك او بتبزل قوتك ولرسالتك ولقضيتك هتلاقى نفسك الحياة سحبتك عشان المسئوليات المادية يعني ايه ؟ انا مش باقول لك خليك عبد للاسباب ابدأ. انا باقول لك - 00:08:13

ان مش قادر ربنا انك انت تفضل عندك مشاكل في الحياة. مين اللي قال لك السعي عبادة زي ما التوكل على الله عبادة زي ما الرضا بالنتائج. ايا ما كانت عبادة - 00:08:33

اكسر منطقة الراحة. منطقة الراحة. حتى لو انت ناجح في الحياة وفضلت في منطقة الراحة هيبجي وراك اللي هيدوسك. الفيسبوك سحق الهاي فايف هاي فايف كان موقع تواصل اجتماعي ولكن ما طورش نفسه. جه الفيسبوك سحقه لان الحياة بتتطور. مش هتقف عشانك. اكسر منطقة الراحة لو عندك مشاكل. لان - 00:08:43

انك انت بتبقى عامل زي اللي بيهوي جوة بير. فطول ما هو بينزل تحت وهو مرتاح لحد ما طاخ. يبجي الارتطام المروع بالقاع. يبجي يقول الحقوني بعد ايه سبت نفسك لحد القاعة ليه ؟ اوعى تستسلم لمشاكلك. طب لو انا حبيت ان انا اتغير. التغيير الكبير اللي انتم بتتكلموا عليه ده انا يعني انا انا - 00:09:03

يبقى انا بتغير عشان الدنيا مش عشان الدنيا ابدأ. لو انت اتغيرت التغيير الداخلي الكبير ده عشان ربنا وعشان امتك وعشان رسالتك وعشان قضيتك. انت بقى عامل زي الملائكة لان الملائكة هم اللي قالوا ونقدس لك. احنا بنطور نفسنا عشانك يا رب. احنا بنرقى نفسنا عشانك يا رب. تخيلوا يا جماعة - 00:09:23

لازم تؤمن ان انت انا كده مش كويس. لازم تؤمن انك لازم تتغير. لازم تؤمن ان الهدف اللي احنا بنتكلم عنه سهل انك توصل له. بس لو قررت بازن الله - 00:09:43

سبحانه وتعالى وربنا مش هيسيبك ولا هيتخلي عنك كسر منطقة الراحة. يعني ايه اكسر منطقة الراحة؟ يعني فيه خمس انواع من القدرات لازم تحصلها ومش هتحصلها الا لو كسرت منطقة الراحة. الخمس قدرات دول بازن الله هم السبب في نجاحك. هم دي شروط الحياة للنجاح بازن الله. بعد توفيق الله. هم دول السبب في فشل الشاب اللي قاعد على - 00:09:53

هو او الشاب اللي قاعد في الجامع يعيط قدام احوال الامة. هم دول الفرق ما بين الاول على الدفعة والاخيرة على الدفعة مش الزكاء ولا حاجة. خمس قدرات لازم تكسر منطقة - 00:10:13

وتغيرها. القدرة على اتخاذ القرار. اتنين القدرة على الاستمرار. ثلاثة القدرة على المقاومة مهما كانت الاغراءات. ما فيش حاجة تسوقك. اربعة القدرة على المواجهة مهما كانت المخاوف. خمسة القدرة على تحمل المسؤولية. اوعى تهرب هتهرب وتسيبها لمين. هنمسك خمس حلقات يا جماعة كل - 00:10:23

حلقة بازن الله هنتكلم فيها عن قدرة من القدرات دي ازاى نوصل لها؟ القدرة على اتخاذ القرار والتحدي هنتكلم عنه في رفضتني لاني تخين لازم تتغير وبعد كده يا فاشل يا فاشل هنتكلم فيها عن القدرة على الاستمرار والصمود والمواصلة. اوعى تديها لايك هنتكلم فيها عن القدرة على - 00:10:43

اوعى اوعى الاغراءات تخليك تحود عن طريقك. بعد كده غسل اسود هنتكلم فيها في الحلقة دي بازن الله عن القدرة على تحمل المسؤولية هتهرب وتسيبها لمين ؟ اوعى تنط من السفينة. خليك قدها وقود بازن الله وبعون الله. بعد كده بازن الله سبحانه وتعالى.

واحنا بنتكلم عن خايف من بكرة. هنتكلم عن - 00:11:03

على المواجهة. اوعى مخاوفك تتحكم في حياتك. الخوف عدو للحياة. يا يقتلك يا تقتله. اوعى اوعى الخوف هو اللي يقتلك. لازم انت اللي تقتله تتخلص منه اللي هتعيش طول حياتك مسجون جوة سجن الخوف. التحدي الثالث بعد كسر الصندوق الاسود وكسر

منطقة الراحة انك انت تعلّى. ايه اللي بيحركك - 00:11:23

فيه يا فاشل يا فاشل اللي بيحركه في الحلقة ديت هو خواطر اليأس والاحباط. رفضتني لاني تخين اللي بيحركه راحته يا اما مصيبة تحصل بقى تخليه يتحرك في غسل اسود اللي بيحركه مصلحته. فاعى تديها لايك اللي بيحركوا الاغراءات والشهوات. فخايف من

بكرة اللي بيحركوا مخاوف ورعب - 00:11:43

من الايام احنا عايزين اللي يحركك اهدافك العليا في الحياة. طب اتغير ليه؟ اعمل التغيير الكبير ده ليه؟ اتغير ليه؟ تتغير ليه؟ عاجبك وضع كده؟ لو فضلت كده بعد عشر سنين هتوصل لايه؟ لو كملت كده هتوصل لايه؟ يقينا يا جماعة كل واحد فينا فيه صفات

جواه ومشاكل ناقم عليها. وعاييز ان هو - 00:12:03

اتغير ليه؟ لان الرسول عليه الصلاة والسلام بيقول ترى الناس معادن. خيارهم في الجاهلية خيارهم في الاسلام. عايز تبقى من الخيار

في الاسلام. عايز تبقى من الاوائل. عايز تبقى من - 00:12:23

صناع الحياة. عايز تبقى من قادة الحياة لازم تبقى الاول خيارهم في الجاهلية خيارهم في الاسلام. لازم تتغير من جواك. نفسيتك تتغير تبقى عندك قدرة على الصمود والقوة والاستمرار. عقليتك تتغير تبقى قابل لقواعد النجاح في الحياة والشراكة لنفسيتك وعقلية

شخصيتك تتغير. يبقى عندك ايجابية وروح مبادرة - 00:12:33

وانضباط وتحمل مسؤولية هو ده الهدف بتاع البرنامج. اتغير ليه؟ تتغير عشان ما تفضلش عايش اقصى طموح لك في الحياة. ان قابل تنزل ايفون سيفن تلعب عليه جينز ما يبقاش اقصى طموح لك في الدين انك تسمع خطبة حلوة فاتح بوقك وتسقف في اخرها.

ما يبقاش اقصى طموح لك بعد ما تموت انهم يعملوا لك كولدير - 00:12:53

صدق على حياتك. ما يبقاش اقصى طموح لك لامتك. انك انت تقعد تعيط قدام الام الامة واحوالها واحتلال فلسطين والمسجد

الاقصى. ما يبقاش ابسط لك في الحياة. انك انت زي ما رحت زي ما جيت تتجوز وت خلف وتموت. تتغير ليه؟ عشان ما يبقاش

الرسائل السلبية بتاعة الاستسلام واليأس. اللي - 00:13:13

في الاعلام مسيطرة عليك. لو جا لك الطوفان حط ابنك تحت رجلك. اربط الحمار مطرح ما يحب صاحبه. سعد زغلول قال ما فيش امل. البلد دي ما فيش فيها فايده لو دخلت بلد بيعبدوا العجل حش وادي له اللي يجوز امي اقول له يا عمي كفاية سلبية بقى كفاية

يأس ما فيش قصة نجاح في الحياة - 00:13:33

الا ووراها عزيمة وارادة وتغيير حقيقي. الائمة زمان الامام الشافعي عالم في الدين وعالم في الطب. الرازي عالم في التفسير وعالم في الطب. اللي قال لك الغرب قصص نجاح وبزل وتضحية ليه تعيش انسان عادي لما انت ممكن تبقى انسان مميز لما انت تبقى

احسن من كده تتغير عشان تعمل حاجة لدينك عشان تحقق - 00:13:53

احلامك قبل ما تموت عشان تحل مشاكلك عشان تتركب درجة اولى في قطار الحياة. ما تعيش في الدرجة الثالثة. طب هتغير ازاي؟ اغير الصندوق الاسود ازاي اعلى ازاي؟ ازاي ان انا اكسر منطقة الراحة في حياتي؟ ربنا بيقول قد افلح من زكاها. الانسان اللي

هيتخلص من الصندوق الاسود واليأس والاحباط والمغريات - 00:14:13

شهوات قد افلح وقد خاض من دساها. اللي هيسيب نفسه تتدس وسط الطين والاهداف الحقيرة في الحياة. عايز تتغير لو انا قلت لك

خد كوبايتين بروزاك وانت مكتئب هتسمع كلامي. لو قلت لك خد ركعتين مش هتسمع كلامي ليه؟ رغم الدين ان الدين هو اعزم

حاجة بتغير في الحياة. ارم بك لما عمل العلاج - 00:14:33

السلوك المعرفي وقلب العالم كله به. وقلبرت اليس لما عمل العلاج العقلاني وقلب الطب النفسي به. يا جماعة اعرفكم بكتاب ربنا

سبحانه وتعالى كتاب علاج سلوكي معرفي في الحياة. اكبر كتاب كوبنتفسيرابي في الحياة. اكبر كتاب برمجة لغوية عصبية في

الحياة. عايزين نثق في الدين - 00:14:53

في قدرة الدين على التغيير عايزين نغير علاقتنا بالقرآن وبالدين. ده الجزء الاول من العلاج لا محالة. الدين والتغيير. الدين هيفير يغير نفسك. هيفير عزيمتك على الاطلاق. الجزء الثاني من التغيير اللي هناخده في كل حلقة من الحلقات اللي جاية بازن الله.

روشته التغيير. الخلطة السرية للنجاة - 00:15:13

هنتكلم عن روشات عملية للتغيير. لو احنا طبقناها مع بعض. لو قدرنا نشيل النضارات السودا اللي على عينا ونكسر الصناديق السودا اللي جوانا. لو ان احنا نساعد نفسنا عشان ربنا يساعدنا. لو قدرنا ان احنا نبدا ضربة بدء حقيقية نعمل ورق حساب المكاسب والخسائر صدقوني يا جماعة. ان شاء الله بازن الله مع - 00:15:33

الخطط اللي هنديها لكم في حلقة ورا حلقة ان شاء الله بازن الله ممكن كل حاجة في حياتنا تتغير. ربنا معك. طول ما انت معه. اوعى تيأس. اوعى تستسلمي الامل جاي ولا الاخرة خير لك من الاولى. الاخرة بعض المفسرين بيقول يعني اللي لسة جاي بكرة احلى بازن

الله. والامل في الله هو اعزم زات - 00:15:53

لنا عشان نقدر نكمل ونواصل. ربنا يبارك فيكم ويحفظكم. سبحانك اللهم وبحمدك. اشهد ان لا اله الا انت. استغفرك واتوب اليك

حضورك بنسامي المبدعين. او باختلافك وانت بتهد الروتين. علم باسم - 00:16:13

اسببت اسببت حضورك بنسبة المبدعين او باختلافك وانت بتهد الروتين. علم باسمك واحفروه جوة سنين اسببت حضور ما تعيش وانت

كل تفكيرك تعيش اسمعوا بطل جوا الحكاية من ما فيش ما تعيش وانت كل تفكيرك تعيش - 00:16:33

اسمع بطل جوة الحكاية من ما فيش. طول ما انت واقف زي ما انت ما تساوي - 00:17:13