

كيف أتغير ؟) ١ (| ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

اتوكل على الله الله يفتح عليكم مساكم الله خير. بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين نبينا وحبينا وتاج رؤوسنا ونبراسنا محمد عليه افضل الصلاة واتم التسليم - [00:00:01](#)

ثم اما بعد السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. حياكم الله اخوة واخوات اه معنا في هذا البث المباشر او لمن يستمعون اه الينا بعد ذلك. نسأل الله عز وجل ان يعلمنا ما ينفعنا - [00:00:14](#)

ان ينفعنا بما يعلمنا وان يزيدينا علما نعوذ بالله من علم لا ينفع نعوذ بالله من علم لا ينفع نعوذ بالله من تلك الاربع - [00:00:27](#)

حياكم الله في دورة بعنوان لا ممكن امسية امسية ويمكن نطول عليكم اليوم اه تحملونا خلوها سهرة سهران للتعلم للمعرفة. اه باذن الله تعالى اسعى باذن الله تعالى ان تكون هذه الدورة نقطة تحول لي انا ابتداء - [00:00:37](#)

وهو تغيير وايضا آآ لمن آآ يقرر منكم ويعينه الله عز وجل اه على ان يغير او على الاقل يتغير في بعض جوانبه سنتحدث اليوم عن التغيير نتحدث عن التغيير سنتحدث عن العادة اليومية - [00:00:55](#)

للانسان سنتحدث عن العادة اليومية للاحياء سنتحدث عن العادة الجوهريّة للعظماء. باذن الله تعالى اذا اردنا ان نتحدث عن التغيير فالسؤال الذي يجب ان نطرحه التغيير في ماذا اه تغيير من؟ ابتداء ثم في ماذا؟ تغيير من؟ تغييرنا انا - [00:01:15](#)

نحن سنتحدث عن التغيير الذاتي تغيير شخصي ولا نتحدث عن تغيير الآخرين لان احنا آآ الاولوية لنا ابتداء ثم ثم بعد ذلك للآخرين برامج اخرى نتحدث عن تغيير الآخرين. طبعا مصطلح تغيير الآخرين هذه مصطلح خاطئ - [00:01:39](#)

لأن الإنسان وحتى في مقام النبوات لا يستطيع ان يغير الآخر. لكنه يستطيع ان يؤثر فيه ممكن ان نقول اه ان التغيير خاص بالذات وان التأثير خاص على الآخر تغييرنا انا والتأثير على غيري ولا يستطيع ان اقول انا آآ اغير واغير غيري لا يستطيع ان احكم بهذه الطريقة - [00:01:56](#)

ما الذي يمكن ان نغيره في ذاتنا ما الذي يمكن ان نغيره في ذاتنا اه كثير من الناس عنده خطأ في التعامل مع نفسه خطأ في التعامل مع نفسه بمعنى - [00:02:20](#)

ان هذه النفس عندما تخطئ في جزئية بسيطة فان كل محاسنها تغرق في وحل تلك الخطيئة او عندما تفلح في جزئية بسيطة يطير فرحا وكأنه يعني انجز كل شيء واصبح اسعد انسان - [00:02:33](#)

اه في الحياة النفس يا كرام والانسان وشخصية الانسان مجموعة من الاشياء هي مجموعة من الاشياء وليست شيئا واحدا كيف مجموعة من الاشياء انا عندي جانب ايماني وهو علاقتي مع الله سبحانه وتعالى - [00:02:49](#)

لكن الجانب الايماني لوحده لا يكفي اذ ان ثمة جانب اجتماعي والاخلاق بالجانب الاجتماعي في تعاملنا مع الناس يمكن ان يردني النار قالوا يا رسول الله فلانة ماتت قال هي في النار. قالوا يا رسول الله صوامه قوامه يعني الجانب الايماني عندها ممتاز - [00:03:07](#)

قال تؤذي جيرانها بلسانها اذا عندي ايضا جانب اجتماعي لابد اني اهتم فيه ذلك ابن القيم يقول ما هو الدين؟ الدين هو توحيد الحق وحسن التعامل مع الخلق عندي جانب الايماني كيف اكون - [00:03:26](#)

مكتمل فيه والجانب الاجتماعي ايضا ثم الجانب الجسدي والمتعلق بالصحة والرياضة والقوام والهندام والتجمل الذي يحبه الله سبحانه وتعالى وليس المبالغة فيه الجانب العقلي ما يتعلق بطريقة التفكير بطريقة القراءة اه بالتأمل بالتدبر بالتفكير هذي العادات

يفعلها الانسان. هذا ايضا جاء نبي يحتاج منا الى تغيير الجانب المالي الجانب المالي يا جماعة الجانب المالي من اين اكتسبه وفيما انفقته تغيب احيانا يغيب عننا فيما اكتسبه او مما اكتسبه من وين جبت فلوسك - 00:04:08

وتحري والتورع في قضية كسب المال وايضا فيما انفقته انت وين وتادي فلوسك بعض الناس تجيه مشكلة اذا حسان معه فلوس يلا نروح مطعم ليش ؟ والله معاي فلوس افتح موقع الكتروني ليش والله معاي فلوس - 00:04:29

وكأن هذا المال يعني شي يجب ان يتخلص منه الانسان الله سيسألنا عن هذا المال. من وين جبناه؟ وين وديناه حري بنا ان يكون عندنا اهداف في تغيير نظرتنا للمال وتعاملنا مع المال ايضا - 00:04:47

المال مال الله سبحانه وتعالى ثم نأتي للجانب النفسي الجانب النفسي انفعالاتك اه اه غضبك هدوءك حلمك اه اه تفاؤلك كل ما يتعلق بنفسيتك ردود فعلك ذكائك العاطفي حبك مشاعرك كل ما يتعلق بالجانب النفسي - 00:05:04

بعض الانسان يحكم على حياته انها مدمرة اذا نفسيته خرابنة ذاك اليوم. انا وانا طفشان وانا اصلا وانا حقير وانا ما ادري ايش. مع انه ايمانيا كويس ويصلي ويحافظ على صلاته واجتماعيا - 00:05:25

وجسديا طيب ما فيه الا العافية وعقليا ما شاء الله تبارك الله من من اعقل الناس. بس خربت نفسيته ذاك اليوم اغرق كل شيء في هذا الوحل ان الانسان لربه لكنود - 00:05:38

هنود يعدد المساوي وينسى النعم ايضا الجانب الدراسي لمن يسمعنا وهو في اطار الدراسة والتعلم هو الجانب الوظيفي. لمن هو موظف او لمن يجمع بينهما وهنينا له الجانب الوظيفي الجانب الدراسي بعض الناس - 00:05:53

يغلق حياته تماما لان لم يوفق في درجة معينة او في مادة معينة ويلغي كل هذه الجوانب وفي ناس اه يعتقد انه في غاية الكمال عندما يصنف يصنف يصنف ينصب ينصب ينصب على - 00:06:13

وظيفة معينة او مبسوط وان كان مقصر. في جانب العبادات جانب التعاملات وجانب جسده. بس عنده الحياة تكتمل عندما يكون الجانب الوظيفي عنده كويس وهذا من الخلل لذلك لما زار سلمان الفارسي ابو الدرداء زار ابا الدرداء - 00:06:33

آآ قال له العبارة البديعة التي اقرها النبي صلى الله عليه وسلم عليها. ان لنفسك عليك حقا ولزورك لضيفك عليك حقا ولاهلك زوجتك وعيالك حقا فاتي كل ذي حق حقه - 00:06:55

تركز على شي واحد ولاحظوا ان الصحابي يقول صحابي ويقول له ترى يعني لا تركز على الجانب الايماني كان كان يتعبد ويقوم الليل فلا ينام ويصوم فلا يأكل فقال لا لا لا - 00:07:11

وزع خل عندك نوع من التوازن بمعنى هذه المقدمة عن التغيير لاننا نريد نريد تغييرا شاملا لا جزئيا اتمنى ان يكون عندنا تغيير شامل لا تغيير جزئي بعض الناس - 00:07:27

يعني يربط نجاحه وفشله في جزئية وحدة. في دراسة في انقاص وزن آآ في لا لا نبغى التغيير يكون تغيير متكامل وتغيير شامل وجذري باذن الله تعالى. كل الوفاق ما يستطيع ما نقول بكرة - 00:07:46

لا من اليوم بكرة لا لا لا ولكن اجعلها مشروع حياتك عندك مشروع في حياتك ان يكون عندك تغيير شامل جذري لكل جوانب حياتك باذن الله تعالى طبعاً هناك تغيير جزئي - 00:08:04

وتغيير كلي مثلاً اه بعض الناس يغير عاداته في الاكل والرياضة لكنه يسهر مثلاً نقول له غلط. غير اهدافه لكن لما يغير اصدقائه الاهداف اذا تغيرت عادي يتغيرون للاصدقاء ما ما اقول اترك الاول - 00:08:19

لكن على الاقل شكل صداقات جديدة بناء على الاهداف الجديدة يعينونك عليها غير وظيفته لكن ما غير نظرتة للمال. من وين يجيبه وكيف ينفقه ناجح في عمله لكنه اب سيء للأسف - 00:08:36

هذا نجاح فاشل ناجح في تجارته لكن على حساب صحته نجاح فاشل منشغل في اعمال ربما تطوعية وخيرية لكن حساب اسرته. نقول ان نجاحك فاشل يعني يسير بسرعة في اهدافه يتغير وينجح ويتطور لكنه بشكل غير متزن هذي العجلة صارت مي متزنة -

مع السرعة يفقد توازنه وتطيح اغراض منه يمكن يطيح واحد من عياله تطيح مبادئه تطيح مثلا اه تطيح صحته وطيح وانا اذكر

واحد مرة قال لي تاجر اه فري قال لي والله يا ابو بدر - 00:09:15

انا انسان كنت احدث نفسي بالجهاد والان لا ازكي زكاة اموالي ياسر خذ فلوسي كلها ورجع لي ديني هذا نجاح فاشل نجاح من معايير البعض نجاح تجي تلقى عنده سيارة فارهة انا جاي في شركته. وشي عظيم وكذا لكن النجاح فاشل - 00:09:33

لا تخسر الصحة من اجل المال. لا تنسف علاقاتك عشان منصب لا تهدم مبادئك عشان اهدافك لا تقدم الدنيا على الاخرة مهما حدث تحقق مهم لكنك تخسر الاهم تكسب حياة الجسد - 00:09:58

وتخسر حياة الابد هذي الاشكالية في فهم انواع التغيير. اني انا ابغى اتغير لكن يبقى السؤال انت تتغير في اي جزئية في اي جزئية اه اذا قلنا لا لازم فعلا يكون مو معقول واحد يقدر يسوي تحديد الكلي كل حياته - 00:10:16

هذا الكلام اه وجيه جدا ممتاز اذا كيف اتعامل مع التغيير؟ اتعامل مع التغيير بقضية اولويات احنا ما نقدر نسوي تغيير شامل مباشر لكن على الاقل احنا نرتب اولوياتنا في التغيير - 00:10:35

ثمة اشياء اولى من اشياء في تغييرها ثمة اشياء اولى من اشياء ثمة اشياء مرتبطة باشياء قد يكون عندك خلل في الجانب الاجتماعي اه ربما العقلي فانت معذور قد تكون معذور - 00:10:52

الجانب الجسدي انت مأجور اذا كان عندك مشاكل. انت مأجور لكن الجانب الايماني انت مأزور وبالتالي تبدأ تنتبه التغيير يجب ان يكون وفقا للاولويات تغيير وفقا للاولويات طيب هل الاولويات هذي الناس متشابهين فيها؟ الجواب لا - 00:11:11

لكن ثمة كتيب تشغيل ابتدائي تشغيل اولي. لي ولك وللثاني والثالث. كتيب تشغيل خارطة طريق كبرى وانت ماشي عاد وين ظعت؟ تحتاج خارطة لوحده لكن خارطة الكبرى للحياة لابد ان احنا نكون واعين فيها - 00:11:30

لذلك مثلا في قصة في موعظة لقمان لابنه كلام جميل جدا قاعد يعظ ابنه والوعظ هذا الهدف منه التغيير ابغاك تتغير انا اريد ان اؤثر فيك لتتغير اول شي شوفوا شلون ترتيب الاولويات لا تشرك بالله هذا اول شي التوحيد - 00:11:48

ثم بدأ التوجيه الرباني بالتوصية على الوالدين قضية الوالدين كيف يصاحبهم كيف يعاملهم ثم جاءت مسألة تعظيم الله سبحانه وتعالى يا بني انها ان تكون مثقال اه اه مثقال حبة من خردل فتكن في صخرة او في السماوات او في - 00:12:09

يريد ان يجعله يستشعر رقابة الله عز وجل ليش عشان يجي يقول له بكرة عشان يجي بعدها بشوي ويقول له يا بني اقم الصلاة استقيهما مو عشاني ذلك الذي لا تخفى عليه - 00:12:29

حبة خردل وتعالى ثم بدأ ينزل في الاولويات توحيد الوالدين اقم الصلاة الامر بالمعروف اصبر على اللي يؤذونك وما اصابك من امراض واتهامات وغيره ثم انتقل الى التعامل مع الناس ولا تصعر خدك لا تمشي في الارض بهذه الطريقة امش في طريقة كذا -

00:12:41

ثم انتهى وا قصد في مشيك واغضض من صوتك لاحظوا كيف ترتيب الاولويات. بدأ بالتوحيد وختم بالتعامل والذوقيات بدأ بالتوحيد وختم بالتعامل والذوقيات كيف تتعامل مع الناس والذوقيات ما ترك شيء. وصية جامعة جميلة جدا - 00:13:03

طيب هذا الكلام نقرأه كثيرا لكن كيف تطبيقاتنا؟ كيف انزلنا على ارض الواقع سنشاهد التالي الولد معه ايباد يمشي ومشغل مقطع قد يكون في موسيقى قد يكون في خلل عقدي في - 00:13:22

في دعوات آآ خاطئة في هذا المقطع. ولكن الولد حفيان مثلا فمباشرة الاسرة يصرخون يا ولد البس نعال البس شرابات لا تسخن علينا لا تمرض لا مدري ايش شف الخلل في في الاولويات يعني ما لفت انتباهنا - 00:13:39

الموسيقى ما لفت انتباهنا ايش قاعد يناظر الولد لا لا ليش ما لبس نعله يجي الشيء او احنا نركز على ملابسه يطلع كشخة وماركة وما عندنا مشكلة انه يتعامل بطريقة خاطئة. قدمنا الذوقيات على التعاملات مثلا - 00:13:57

وقس عليها هذا احنا في نظرننا في في طريقة تربيتنا احيانا فما بالك احنا في تعاطينا مع انفسنا هل احنا واعيين بهذه الاولوية

علشان اعرف انا بماذا ابدأ التغيير مهم جدا ان يكون الانسان واعى في مسألة اولويات التغيير. ما الذي يحتاج الى تغيير؟ اولاً. هذا سؤال - [00:14:16](#)

لا استطيع ان اجيب عليه انا. انت تجيب عليه. احنا نملك الخارطة واحدة اذا مشينا في الخارطة كل يحتاج خارطة لوحده بحسب التيه الذي سيشعر به اثناء الطريق هذا يحتاج كل ادرى بنفسه. نجي لقضية انواع انواع التغيير - [00:14:37](#)

احنا قلنا في واحد جزئي وفي الشامل اما ان يغير الانسان في جزء من حياته واما ان يغير في كامل حياته تم تغيير اختياري وثمة تغيير الاضطراري غصب بتغيير ملي يغصبك غادي يكون شي خارجي او داخلي. داخلي مثل اه مرض سكر اجبرك على ترك السكريات - [00:14:54](#)

هذا شي ليس اختيارا اضطرارا كانوا يقولون له ترى لازم تنتبه للسكر بعد الاربعين لازم تنتبه للكذا لازم تسوي فحوصات لازم الى بعدين بعدين بعدين بعدين الى ان اصبحت تغيير اضطراري طيب شو الفرق بين اختياري واضطرار - [00:15:20](#)

الاختياري الانسان في اثناء عمله وبعد انجازه مبسوط يشعر بالفخر المتعة اما الاضطراري فيشعر بالالم غير مقتنع ومجبر يشعر بالالم. ولذلك يترك ويرجع يترك ويرجع الى ان يصبح اضطرارا لا انفكك منه ما يقدر اصلا خلاص - [00:15:34](#)

ايضا تم تنوع المؤقت والدائم ثمة تغيير مؤقت وثمة تغيير دائم. هذا كثير يحدث في حياتنا تغيير مؤقت يعني انا اسوي تغيير شوي لهدف معين الحصول مثلا واحد بيحصل على شهادة ماجستير - [00:15:59](#)

ما يغير ويغير في ادارة وقته يغير في نومه يغير في دخوله المكتبة قراءته تركيزه ما عاد يروح لربعه ما يودي عياله ويركز هل هذا دائم؟ لا هذا تغيير؟ هذا تغيير مؤقت - [00:16:18](#)

طيب هذا صح ولا غلط؟ نقول له صح. احسنت. رائع. الله يوفقك. وين الاشكال ان نعود الى حياتنا الى حياتنا دون استجلاب السلوكيات الجيدة اللي اخذناها من هذه التجربة المؤقتة - [00:16:33](#)

انا مثلا اثناء ما كنت ادرس ما كنت اسهر انا اثناء ما كنت ادرس كنت كنت اقرأ كثيرا فما بالي لما اخذت اللقب توقفت عن الطلب لأ انت لما تطلع من تجربة من تغيير مؤقت يا اخي اطلعوا معك الاشياء الجميلة - [00:16:52](#)

انسان تغيرت حياته تغيير مؤقت لانه مبتعث صار يمشي كثير وياكل بشكل صحي ويلتزم بانظمة المرور. رجع المفترض ان هذا التغيير المؤقت يدعوه الى تغيير دائم. لا يقوم يرجع يلخبط في انظمة المرور يلخبط في الاكل. ما عاد يمشي ما عاد يسوي رياضة ما عاد - [00:17:11](#)

بعض الناس يغير تغيير دائم والله صار يصلي ليش والله خاطب والله جد يا جماعة عشان يسألون عنه مثلا وحدة قاعدة تسوي رجيم وتسوي رياضة وتاكل بشكل وحمية وما ادري ايش عندها عرس بعد ثلاث شهور لوحدة من اخواتها وعشان - [00:17:30](#)

قوامها جيد وكذا فغير التغيير مؤقت بعد ما انتهى العرس كافأت نفسها في في مثلا كلت كل ما تستطيع وتشعر بالحرمان يعني الحكمة انك انت لما تطلع من تغيير المؤقت - [00:17:51](#)

انك تأخذ السلوكيات اللي استفدت منها مثل الناس اللي صار لنا الان يا جماعة اللي صار لنا في كورونا احنا تغيرنا تغيرات مؤقتة باذن الله انها مؤقتة بعضها مؤقت وانتهى للحظر والجلسة في البيت وما نطلع وكذا - [00:18:11](#)

فهذا التغيير خلانا نسمع عيالنا ومدري ايش طيب لما فكوا الحظر المفترض انا ما نرجع ونهمل الابناء لماذا لم نستفد من هذا التغيير المؤقت وناخذ التجربة هذي المؤقتة ونعمم الاجزاء الجيدة فيها - [00:18:29](#)

اذا عندنا تغيير مؤقت وعندنا التغيير الدائم. في نوع من التغيير اسمه التغيير السريع وفي التدريجي مثلا واحد يترك الدخان ايها افضل؟ يتركه بسرعة اليوم يقرر طع يخلص او يقول والله خليني ادرب - [00:18:47](#)

بالتدرج مثلا بعض الناس يأتي بقضية مثلا الخمر تدرج في تحريم الخمر هذا صحيح لكن هذا لا تنسون انه تغيير اه متعلق بمجتمعات. انا اتكلم بتغيير متعلق بافراد بنا طيب ايها افضل السريع - [00:19:04](#)

المتدرج هي تختلف باختلاف الذي تريد ان تغيره على مستوى الذنوب لا لا لا يا جماعة الاقلاع مباشرة توبة توبة توبة تدري متي

تموت. ولا انا ما ادري متى نموت - 00:19:25

ما ندري ولكن على المستويات الاخرى على مستوى الصحة على مستوى طلب العلم على مستوى التغيير تغيير طبع معين انفعال وغيره على مستوى ترك اشياء في الاكل الافضل السريع ولا التدريجي؟ لا يختلف باختلاف الناس - 00:19:38

صاحب العزيمة والقناعة مقتنع انصح بالتغيير السريع عنده عزيمة ما في. راعي سملا اذا قال نعم نعم اذا قال لا لا ويعرف نفسه اما صاحب صاحب اه يعني خل نقول اه - 00:19:56

اللي عنده قدرة على النفس الطويل نقول له لا خليك تدريجي مثلا في تركك للسكر الشاهي شاهي مثلا او السكريات او النشويات بشكل عام. لا لا درج مثلا الناس اللي عندها قدرة على - 00:20:16

النفس الطويل لكي يروا ثمارهم. هؤلاء نقول لهم والله التغيير التدريجي قد يكون انسب لك. بعض الناس لا لا لا عاجل منافسة قصير نقول له لا التغيير السريع البتر المباشر - 00:20:33

سيكون انسب لك طيب ماذا لو ماذا لو؟ انا فشلت سواء سريع او تدريجي كنت قاطع سكر ورجعت يا اخي اه ما يبني لها جواب. هذي حتى في الدين. لو لم تذبوا لذهب الله بكم ولاتي باناس يذبون فيستغفرون الله فيغفر لهم - 00:20:48

الله في هذه النبي صلى الله عليه وسلم لما قال لنا انكم اه ترى احنا بنذب هو لا يدعونا ان نذب ولكن يدعو من الممكن في حياتنا اننا سنذب فاذا اذنبنا نستغفر - 00:21:07

ولا يدعون الى فعل المستحيل اللي هو عدم عدم الذنب لا يمكن لا لا يذب احد طالما لا يمكن لا يذب احد ما هو البديل؟ قال اذا اذنبت استغفر انا وانت كذلك - 00:21:21

اذا قررنا تغيير وبعد اسبوعين ثلاثة رجعنا لبعض العادات السيئة. جدد توبتك. جدد تغييرك ما في مشكلة ترى فان استمرت فانت بطل وان توقفت فانت بشر وهذا كل ما في الامر - 00:21:34

لا تجلد ذاتك معليش حقين التخطيط الشخصي ويتكلمون ولا غيره ولا بعضهم طبعا وبعضهم بعض المدربين وكذا لا ترجع ولا ومدري ايش لا لا ارجع مرة مرتين وثلاث واربع الى ان انتصر. اغلب نفسي مرة وتغلبني مرات - 00:21:53

انا في رحلة كفاح مع ذاتي ليلا ونهارا سرا وجهارا ونوياها الى ان تدخل الجنة. انت في صراع مع نفسك اصلا لا يستطيع الواحد مو بكبسة زر. طق خلاص اذا تغيرت - 00:22:09

لا هذا المعتقد اني اذا تغيرت لازم اتغير باستمرار ترى جعل كثير من الناس يشعر بالاحباط يشرب الحباط يا اخي يكفيك شرف المحاورة. يا اخي يكفيك ان تموت على طريق - 00:22:23

المحاولة مو لازم توصل ترى مو لازم توصل انت ستكون سعيد في اجتهادك ونسبة تحصيلك وانجازك فقط من السيء؟ حاشاكم الذي لا يبدأ اصلا وخير منه الذي بدأ ولم يصل. وخير منه ما الذي بدأ ووصل - 00:22:40

وبالتالي عادي جدا عادي جدا لا تستعجل النتائج ولا تستبطئ الانجازات ايش عواقب التغيير بشكل عام لماذا لا يتغير الناس سؤال غاية الاهمية. ليش انا ما تغير ليش فلان حطني تلقاني - 00:23:03

ليش فلان هو كما اعرفه ليش فلان ارواح انا واياه في المتوسط نفترق في وارجع انا بعد سنوات تزوجت وهو تزوج تقابلنا وافترقنا وقال يا اخي ياسر كما هو كما هو ما تغير - 00:23:24

زي ما عرفته ثقيل زي ما عرفته اه متشائم زي ما تركته يعني خل اقول لك مثبط ايا كان اي الصفة السلبية لماذا بعض الناس فعلا لا يتغير الجواب هو التالي - 00:23:43

اولا بعض الناس لا يشعرون بالقدرة على التغيير ويرتدي عباءة الضحية والله اقوى وانا ما اقدر والله كتب لي كذا ويتعلل بالاقدار. والتعلل بالاقدار كما يقول السلف جهل كيف تتعلل بالاقدار - 00:24:03

لو جاز التعليل بالاقدار لعطلت الحدود. اللي في السجن طلعوهم. انا سارق والله الله كتب لي علي اني اسرق انت ليش قتلتته؟ الله كتب علي اني اقتله دور الضحية بعض الناس لا يشعر بالقدرة على التغيير. تقول له اترك يقول لك ما و. اترك الدخان يقول لك ما و -

طبعا في فرق بين مقدر وبين مبعى لا اريد لذلك تهتز احيانا القناعات لما نجي نتحاور مع بعض الشباب نقول له اترك الدخان يقول لك ما ؤ انا باكتين في اليوم وكذا ما ؤ ما ؤ اتركه ساعتين - [00:24:44](#)

بقول له معناها ما تصوم رمضان رمضان يعني غير وكذا ما شاء الله اثنعشر ساعة تقدر اي اقدر اه حلو اذا انت مب ما تقدر انت لا تريد ان تدفع ثمن التغيير بس - [00:25:01](#)

لا تريد اذا بعض الناس لا يشعرون بالقدرة على التغيير. انتبهوا لم اقل لا يقدرين على التغيير وانما لا يشعرون بالقدرة على التغيير. يا جماعة يا جماعة بالعقل الله سبحانه وتعالى - [00:25:15](#)

اعطانا من القدرات ما يوصلنا الى ان ندخل الجنة اعلى مطلوب مو معقول ما دون الجنة ما اقدر عليه الله اعدل وارحم والطف واعلم بنا من انفسنا الاشكال ان احنا ما نبذل الوسع. ولو بذلت الوسع الله سبحانه وتعالى سيسامحك. لكن احنا ما نبذل الوسع. ونتعثر ونتوقف من اول عشرة - [00:25:32](#)

اذا الواحد لا يشعرون بالقدرة على التغيير. كذا يحس انه ما اقدر اترك يقول لك ما ؤ. اترك السكريات ما ؤ آ يا اخي تعامل مع ابنائك بشكل جيد يا اخي ما ؤ - [00:26:03](#)

يا اخي رح حب راس ابوك وتعلم وكذا وشلون تحب راس ابوك تحب يده يقول لك والله ما ؤ انا احنا تعودنا كذا ما ؤ براحتك من قال لا استطيع - [00:26:15](#)

فقد صدقة ومن قال استطيع فقط صدق انها ستعود لك انت انت تقدر ولا ما تقدر اذا واحد لا يشعرون بالقدرة على التغيير اثنين لا يملكون الرغبة في التغيير هذي كثيرة - [00:26:26](#)

ما يبغى يتغير لا يملك الرغبة ما عنده ارادة للتغير بل ان بعضهم يوصل لمرحلة انه يدعي الله لا يغير علينا. لا الله يغير علينا الى الافضل يا رب وما يدريك انك انت - [00:26:51](#)

في الفردوس الارضي. في شي احسن يا خي ، اطلب الله عز وجل اطلب التغيير الى الافضل ثلاثة يجهلون الطريقة الى التغيير. بعضهم يقول ودي انا اتغير ودي بس ما اعرف - [00:27:08](#)

طريقة التغيير ما يعرفها وهذا كثير ووارد الا انه لا يعذر بجهلي لان الان الكتب موجودة والمحاضرات والنماذج وكل شيء. والذين يستشيرهم كثر المفترض انه ما يعذر اربعة يخشون نتائج التغيير. ترى كثير من الناس - [00:27:22](#)

لا يريد ان يدفع ثمن التغيير ما يبغى الالم هذا وظيفة الصدر والتعب والوقت والجهد التفكير ما يبغى فلا يفعلون شيئا بل من الاشياء الغريبة الان احنا نسمع دائما الخوف من الفشل. نسمع - [00:27:48](#)

ونتفهم الخوف من الفشل. نتفهمه لكن الانصار في مصطلح شائع. اسمه الخوف من النجاح ما يبغى الانسان ينجح. واحد فتح الله عليه في شي تقول له تعال توسع يقول لك لا لا لا ما - [00:28:10](#)

ليش؟ لان لا يريد ان يدفع ثمن بهذا العمل ثمة اناس يخشون نتائج التغيير وخامسا ثمة انهم لا يشعرون بالحاجة الى التغيير يقول لك ليش اتغير اصلا ليش تغير؟ تجهيم في الاستراحة - [00:28:25](#)

متسبحين اللي اثنين يلعبون سوني قاعدين عالمركي واربعة يلعبون بنوت دودبة ظهورهم واثنين منسبحين على الليات وواحد قاعد على التلفزيون نتفليكس واحد مستقعد للعامل حق السكر زاد نقص سكر شاهي وينه نظف لا تنظف - [00:28:47](#)

وتروح بعد عشر سنين ترجع لهم نفس الوضع تقول لهم تغيروا يقول لك لا يا اخوي مرة مرة لا تشغلني لا لا لا لا ما ابغى. تقول له طيب سوي كذا. لا ما ابغى. يا اخي انت مميز في كذا. ليش ما ليش ما تدخل في المشروع الفلاني؟ المبادرة الفلانية لا لا لا توجع

راسي - [00:29:14](#)

يقول عمر ابن عبد العزيز لو ان الناس كلما استصعبوا امرا تركوه ما قام للناس دنيا ولا دين اذا كل واحد بيقول لا لا لا ما ابغى ما ابغى ما ابغى. من من يدير هذي الحياة - [00:29:31](#)

كيف نتطور كيف نتغير؟ كيف نعلم الأرض كيف نركي انفسنا؟ كيف نؤثر كيف نكون فاعلين؟ كيف نترك اثار خلفنا يعني شيء غريب احيانا لما تيجي الواحد يقول لك انا لا اشعر - [00:29:47](#)

اشعر بالتغيير قاعد تشوفه يضرب لعيله تقول يا اخي خذ هذا الكتاب واقرأه كذا يقول لا لا لا ينفذ فيهم كذا احسن لهم كذا انت غلطان نقولك لا لا ماني بغلطان - [00:30:04](#)

فكثير من الناس لا يشعر في الحاجة الى التغيير ابن القيم رحمة الله عليه له كلمة جميلة جدا يقول وتختلف الكمالات وتختلف الكمالات اما من عدم بصيرة ما يدري ما يعرف الطريق - [00:30:20](#)

ما اعرف مآلات الشيء ما يعرف حلاوة التغيير. ما يعرف نتائج ما يعرف الثمار يقول اما من عدم بصيرة او من عدم عزيمة انا عندي عزيمة ما عنده عزيمة وازعم ان كثير من الناس من النوع الثاني - [00:30:40](#)

ما عنده عزيمة ما له خلق مشئت وقته ذاهب في السوشيال ميديا بشكل مخيف ومن من همومه الكبرى الرفاهية. كيف انا نهاية الاسبوع اسوي كذا نهاية الشهر اسوي كذا نهاية الفصل - [00:30:59](#)

اه اسافر لكذا وبس ما في ما عنده عزيمة ابدأ ثم يقول والعزم نوعان العزم نوعان كلام جميل يا جماعة يقول وتختلف الكمالات لسببين نعيدها. اما من عدم بصيرة انت ما تدري حلاوة الشيء - [00:31:19](#)

ابن الجوزي يقول من تبصر تبصر من تبصر تبصر بمعنى لما اجري اقول لك دق العسل هذا دقت العسل اقول لك خلاص رح جب لي هذي الخلية تبغى زي كذا رح بس تحمل وخز النحل بتتحمل ذايق عسل - [00:31:39](#)

من تبصر تبصر ومن يخطب الحسناء لم يغله المهر ولذلك واحد منها عدم البصيرة اثنين عدم عزيمة والعزيمة نوعان عزم على الدخول في الطريق وعزم حان المسير فيه هذا كلام نفيس يا جماعة - [00:31:58](#)

لما نجى نتغير احنا لما نيجي نتغير عندنا شيء مهم جدا لابد ان احنا نفكر فيه علي رضي الله عنه لما جاء الى النبي صلى الله عليه وسلم اللهم صلي وسلم - [00:32:21](#)

كان شاب في بداية حياته والشاب مظنة التغير عنده اكثر والحياة مفتوحة عنده بزوايا اكثر من كبير السن. اللي حقق جزء كبير من اهدافه وهو مستمر فيها فسأل النبي صلى الله عليه وسلم سأل علي سأل النبي يقول علمني دعاء - [00:32:34](#)

فقال النبي صلى الله عليه وسلم قل اللهم اهدني وسددني. ردد هذا الدعاء اللهم اهدني وسددني. اللهم اهدني وسددني وتذكر بالهداية هداية الطريق. بمعنى هداية الطريق معناها اللي يوديك الطريق. هذا واحد هادي يوريك يقول لك هذا الطريق هو الاقرب هذا الصبح - [00:32:56](#)

هذا وعر هذا بعيد هتسأل الله عز وجل الهداية يا ربي ايش افضل من الوظيفة هذي ولا الوظيفة هذي؟ يا ربي اتزوج الان ولا ابكر ولا تأخر اخذ فلانة ولا ما اخذ فلانة؟ يا ربي اشتري كذا ولا ما - [00:33:14](#)

الصحابة كانوا يستخبرون الله سبحانه وتعالى في شراء السكر واحنا قضايا كبرى ما نستخير أسأل الله عز وجل دائما الهداية والسداد الهداية والسداد طيب الهداية ما هي؟ ان يدلك على الطريق الصواب - [00:33:26](#)

سبحانه وتعالى. طيب ما هو السداد؟ السداد يقول وتذكر قول النبي صلى الله عليه وسلم لعلي وتذكر بالسداد سداد الرمح. سداد السهم انك لما ترمي انه يصيب الهدف يصيب الهدف - [00:33:44](#)

فانت تسأل الله عز وجل ان ان يرشدك الطريق وتسأله ايضا ان يسدك بمعنى ان يجعلك تصل الى نهايته. وهذا مقصده وكلام ابن القيم العزم نوعان يقول عزم على الدخول على الطريق وهذا تحتاج فيه الى الهداية من الله سبحانه وتعالى وعزم في حال المسير فيه - [00:33:59](#)

ان الله يوصلك الى غايتك ومرادك في عامتين من الله سبحانه وتعالى الاعانة دائما تحتاجها من الله في كل لحظات نحتاجها. في هذا الاطار عندك حاجتين اعانة في الدخول الى الابواب واعانة في استكمال الطريق لذلك قال والسداد وفي حديث اخر سدودا وقاربوا - [00:34:20](#)

معنى سدودا وقاربوا معناها انك انت ترمي السهم فان لم تصبه بالهدف على الاقل فانت حوله وكذلك انا وانت اذا اردنا التغيير يجب ان احنا يكون عندنا هذا الشيء عندنا سد وقارب - [00:34:41](#)

يعني يعني احيانا نبغى نوصل شي يا ابيض يا اسود غلط لا سد وقارب احيانا احيانا درجات الابيض كثيرة يعني مو لازم الابيض ابيض اللي في بالك مو لازم هذا الهدف اللي في بالك بالضبط يمكن اقل منه يمكن اكثر منه - [00:34:59](#)

تسأل الله عز وجل دائما الهداية والسداد طيب اه الذين لا يشعرون بالحاجة الى التغيير هذي مشكلة طيب انا وانت ترى كثير من اللي متأذين مننا يبغونا نغير اشياء احنا لا نشعر ان احنا - [00:35:17](#)

محتاجين نغيرها قد تكون اه اشياء سلوكيات في الاكل انا ما اتكلم ترى الدورة اليوم عن تغييرات كبرى في الحياة لا هو الاستراتيجية وحدة تغيير صغير وتغيير كبير هو استراتيجيته وحده - [00:35:41](#)

لكن بضرب امثلة تكون اكثر واقعية يعني. تغييرات احيانا في طريقة اكلنا انا لا اشعر انني احتاج الى او طريقة كلامي او مزحي لا اشعر بالحاجة الى التغيير ما في احد حسسني - [00:35:57](#)

علشان اعرف انا ما الذي يجب ان اغيره عندي امر غاية في الاهمية اذا جينا نشوف انفسنا احنا احنا عندنا جزء مننا انا اشوفه في نفسي انت كما ترى نفسك - [00:36:12](#)

وانت كما يراك الناس وانت كما يراك الناس ثمة جزء من نفسك لا تعرفه ابدًا وانت كما هي حقيقتك فلو افترضنا انك ثلاثة اثلث فانت لا تشعر بالحاجة في ثلثك هذا بس - [00:36:33](#)

ما تشوف نفسك تقول ما عندي شي ما احتاج شي بس ترى في ثلثين عندك فيها احتياجات انت مو داري عنها ولذلك الانسان جزء منه منظور مثل الثوب مثل لابس الثوب الان - [00:36:59](#)

جزء من ثوبي منظور وجزء من ثوبي مستور جزء مني منظور وجزء مني مستور لما اجي اشوف انا ثوبي من قدام ما في نظيف انا لا اشعر بالحاجة الى تنظيفه - [00:37:17](#)

لكن جزء من ثوبي مستور ما ادري يمكن اني جالس عالملخبط الدنيا فهذا الذي سيكشف لي الجزء المستور من لابد اني استعين بعد الاستعانة بالله عز وجل بالناس لذلك يا كرام - [00:37:36](#)

قال النبي صلى الله عليه وسلم المؤمن مرآة اخيه مرآة شلون مرآة؟ يعني يعلمه يا زين هالكلمة يا جماعة. يا زين هالكلمة. مرآة وش هالوصف وش هالعظمة وش هالبلغة ؟ - [00:38:00](#)

وش هالمعنى الكثيف؟ مرآة طيب ليش مرآة المرأة تعكس الحقيقة كما هي نظحك تهول ولا تهون. ما هي بمقعة ولا هي بمحبة. تطلع كما هو انت مشكلتك الصغيرة هنا تراها صغيرة. كما تراها في المرأة ما تكبرها ولا تخفيها - [00:38:18](#)

ما تغشك المرأة المرأة انت تروح لا هي ما تجيك ما في مرآة تلاحقنا احنا نروح للمرأة لذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الاخر حق المسلم على المسلم - [00:38:40](#)

وذكر منها اذا استنصحك المؤمن الذكي يبغى يغير نفسه يا جماعة اذا استنصحك كنصح من اللي يدور النصح الان شوف في حياتك ما يبقى لك انت كم مرة رحت قلت لواحد انصحني. كم مرة واحد جاك وقال لك يا اخي وش عيوبي؟ - [00:38:57](#)

الناس اصبحت تهرب من النقد والطرف الاخر اصبح يجيد يجيد المجاملة انعدمت الخيرية انا معني منه من عند جزء اصلا من تغييرنا الحقيقي هو من استنصاح الناس والعصر ان الانسان لفي خسر الا الذين امنوا - [00:39:19](#)

وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر. تواصي هذا اقول لك تقول لي ترى انت غلطان ياسر انت كذا قصرت في كذا انت في كذا ادعوك ادعوك الى الحق واصبرك يغيب هذا كثير فكيف نتغير اجل - [00:39:41](#)

كيف سنتغير لابد نخط هذا في ذهننا كثير فانت لابد في جانبك المستور انك تستنصح الناس تطلب النقد لا يمكن ان تتغير وانت تهرب من النقد قاعدة لا يمكن ان تتغير وانت تطلب تهرب من النقد - [00:40:05](#)

لا لا اطلب النقد واستنصح الناس استنصح طيب انا الان عندي الجانب المنظور اللي اعرفه عن نفسي ماذا احتاج احتاج الى الافصاح

المنظور والى الاستنصاح في المستور وكلاهما من اجل الاصلاح - 00:40:23

كيف الافصاح؟ اجي في الجانب المنظور انا اعرف عن نفسي بعض الاشياء اروح يا اخي استشير واحد استشيريه اقول ترى انا عندي مشكلة في واحد اثنين ثلاثة اربعة يا جماعة اخلع - 00:40:48

اخلع اردنة التظاهر. اذا تبغى تتغير هذي التربة المتكومة على تمثالك يجب ان تزيلها حتى حتى نراك بوضوح اذا ذهبت الى الى الطبيب العاقل اذا ذهب الى الطبيب ما يخفي عنه امراؤه - 00:40:59

يتجمل امامه. هذا طبيب هذي مهنته ستذهب الى مستشار وتقول انه في جانبك المنظور انا عندي واحد اثنين ثلاثة اربعة. عندي من الاخطاء واحد اثنين ثلاثة اربعة. في الجانب الايماني في الجانب الاجتماعي في الجانب النفسي في الجانب العقلي في الجانب كذا - 00:41:19

وتستنصحه في الجانب المنظور نحتاج في الجانب المنظور الى الافصاح ليس الى التظاهر ثم تأتي الى الجانب المستور وتحتاج فيه الى الاستنصاف وتسأل الناس يفيدك باذن الله تعالى هذي اول طريقة - 00:41:34

الف باء تغيير هذه الف باء تغيير طيب ليش لازم اسوي هذي الطريقة لان قواعد من قواعد التغيير الكبرى الكبرى اني لك من الناصحين هذي الشريحة والي بعدها ممكن تمشي بعدها - 00:41:54

من قواعد التغيير الكبرى وذكرتها كثيرا واحد ان تعرف ثم تعترف ثم تقرر ثم تكرر عشان تتغير عشان انا اتغير طيب انت تعرف تعرف ايش؟ تعرف انك غلطان تعرف الصواب من الخطأ - 00:42:17

تعرف ايجابياتك وسلبياتك تعرف طالما انت لا تفصح طالما ما عندك افصاح ولا عندك استنصاف كيف بتعرف ستكرر اخطاءك مرة مرتين سارك بعد عشر سنوات فلان اللي اعرفه اذا واحد - 00:42:42

لابد ان اعرف كيف اعرف من خلال استنصاح ومن خلال استماع فاذا عرفت اعترفت ما اجي ابرر وا اتملص ملعب دور الضحية ها يا جماعة والله ان التبرير سوسة التغيير - 00:43:07

وانه مادة حافظة لا تزيد السلوك حلاوة وانما تحافظ عليه كما هو التبرير او التسويغ هو مادة حافظة للسلوك السيء قاعد تعلبه طيب هل لو كل واحد جا اعطاني كلمة اصدقه؟ لا - 00:43:27

لكن اذا تواترت سألت اكثر من واحد وتواتروا في جزئية معينة عندك فيها اشكالية كلهم وهم يعرفونك جيدا يجب ان تعترف خلاص ما انت مقتنع بسلامتك مو لازم تقتنع. بس لازم تعترف - 00:43:51

فان الاعتراف للاقتراح طبيعة الاشراف فاذا اعترفت بعض الناس يوصل للمرحلة هذي يوصل مرحلة الاعتراف بعدين يوقف شلون يوقف؟ يعني يوصل مرحلة دور الضحية الله اقوى دريت ابو فلان صرت كذا انا كذا وقالوا لي كذا ويا اخي عجزت ادخل دور الضحية لا لا لا لا - 00:44:12

يجب ان تقرر انا خلاص يا جماعة اللي اليوم اللي تنتهي الدورة وما قرر عندي اشكالية اشكالية عنده عثرة من عثرات التغيير وتأجيل وطول الامل والتسويق خلاص يا اخي انت اعرف ومعترف يا اخي طع على طول قرر خلاص انا من اليوم كذا من بكرة كذا - 00:44:34

انا الاسبوع الجاي كذا يبدأ الانسان يقرر يحط له خطة ويحط له كذا ويجمع معلومات ويقرر بعد ذلك يكرر ليش اكرر لان يقال ان في قط هجم على ثلاث بطات - 00:44:58

او على ثلاث حمامات وحدة من الحمامات صارت عفوا واحدة من الحمامات فكرت بالطيران بالهروب واثنتان قررنا الهروب كم اكل القط حمامة واحدة فكرت بالهروب واثنتان فكرتا بالهروب كم اكل القط من وحده - 00:45:16

الجواب اكلهم كلهم لانه لا فرق بين من يفكر من يقرر ما في فرق طالما لم يتبع ذلك فعل لولا فكرت بس ما طارت واللي بعدهن قررنا والله العظيم الان نطبق ما طاروا. اكلهم - 00:45:45

بالعافية عليه كم قط سيلتهمنا اذا توقفنا عن دائرة التقرير فقط اني انا اقرر وخلاص يجب ان بعد القرار اني استخدم الفعل وهنا

جاءت كلمة تكرر فيها اشارة ورمزية الى ان التغيير ما يجي وثبة ولا لمسة ولا خطوة ولا لا لا - [00:46:07](#)

التغيير يجي مرة ومرتين وثلاث واربع وخمس وست طيب كم واحد وعشرين يوم لا ما صح. ما ما احد يقول من من اه من الدراسات الصحيحة واحد وعشرين يوم ولا احد يقول ستين سنة ولا احد يقول عشر سنوات ولا احد يقول اسبوعين - [00:46:31](#)

التغيير هو يختلف باختلاف تجذر العادة المراد تغييرها ان كانت قوية مرة مرة يحتاج وقت اطول وان كانت آ ضعيفة توك متعلم حاجة وتقدر تغييرها بسرعة. ما زالت هشة ما ما تجدرت ما في عروق لها. تستطيع تقتلعها - [00:46:50](#)

وبالتالي يحتاج الى تكرر تكرر تكرر تكرر عشان تغير الانسان. لذلك من تجليات مثلا السور المكية الايات المكية لو لاحظنا الايات المكية والايات المدنية الايات المكية جاءت لتغيير الناس - [00:47:13](#)

الايات المكية جاءت لتغيير الناس ستجدون ان من سمات الايات المكية التكرار يكرر نفس المعنى لك في صيغ متعددة يكرر يكرر يكرر ويذكرك بالثواب والعقاب. الثواب والعقاب. ثواب العقاب ويكرر ويكرر - [00:47:31](#)

بينما لما جاءت الآيات المدنية والناس اسلموا لأ جاءت جاءت الآيات اكثر طولا وتفصيلا وشروحا في هذا الدين العظيم انت عشان تقتلع عادات عندك تجد التكرار لا تستعجل لا تقول والله انا سويت وما ما تغيرت - [00:47:50](#)

لا سيما اذا كان التغيير مرتبط بطرف اخر. انا تغيرت معاملتي مع زوجتي بس هي ما تغيرت يا ما يفيد فيها لا لا لا كر كر كر كر هي ستتغير بعد ذلك - [00:48:10](#)

بس انت اد الذي عليك. يقول النبي صلى الله عليه وسلم واسأل الله الذي لك سوي اللي عليك ممتاز طيب ليش ارجع واقول مرة اخرى؟ ليش انا وانت لازم نحتاج الى الى افصاح والى استنصاح؟ لماذا نحتاج بشكل مستمر الى اصلاح واستنصاح - [00:48:24](#)

عفوا الى افصاح واستنصاح لان الانسان والله ما يدري انه يحتاج ولا ما يحتاج هذي الصورة الان هذي الصورة اللي امامكم هذا قاعد يرسم قرنة في كل مشهد ويعتقد ان هذا القرن موجود - [00:48:44](#)

في الحياة ويعتقد ان هذا في كل غابة يجد هذا القرن وان كانت مضحكة الا انها مؤلمة يا جماعة يا كثر القرون عندنا التي تحتاج الى تغيير القرون هي تلك المعتقدات اللي اخذتها - [00:49:03](#)

من جزئية معينة معمة من جزئية صغيرة معمة شيء جربته ما نفع معك مرة واحدة لانك جربته بطريقة خاطئة او بتوقيت خاطئ. وحكمت على نفسك بشكل عام انه ما يصلح. جيت تحفظ القرآن ما قدرت قلت له ما اقدر احفظ القرآن. جيت تتعلم - [00:49:21](#)

ما قدرت ما اصلح اللغة. جيت ما ادري هذي قرون يا جماعة ليست حقائق هذه ليست في المشهد المشهد ان فيه ناس حفظوا القرآن. المشهد ان فيه ناس علموه اللغة - [00:49:41](#)

ربما اقل منك قدرات عقلية واصعب منك ظروف. انت فاضي اكثر منهم هذا هو المشهد لكن انت قاعد تجيب لها المشهد قرنك فاجرني وقرنك لازم نتخلص منها لازم نتعامل معها - [00:49:51](#)

يعني اه ولا خلونا خلونا بس نمشي اكثر. ما ودي اعطي امثلة طيب من الاشياء من الاشكالات فكرة انه انا محتاج التغيير ما احتاج التغيير. ولدي ما يحتاج التغيير سلوكي هذا انا ما احتاج التغيير - [00:50:06](#)

الخراب اللي في سيارتي ما يحتاج لتغيير اكلي مطبي زين من نفسه ما يحتاج الى ان يتهاك الشيء احيانا احيانا نقول مثل هذي كاميرا او عفوا مثل هذي الصورة امامنا - [00:50:23](#)

اه يكبر ويتعدل يكبر العقل طيب هو كبر بس ما عقل يا جماعة ثم كبر كبر واقتلعنا هذا السلوك ودمرنا هذا السلوك تدمر حياتي غادي يكون هاد السلوك سلوكي انا. قاعد اشوفه قدامي واقول لا يتغير ان شاء الله - [00:50:42](#)

غادي يكون السلوك لابني قد يكون لصديقي قد يكون يا جماعة الناس تريد تغيير بلا ثمن تريد تغييرا يتكفل به الزمن هذا غير صحيح ابدا ايضا من الاشكالات ان في ناس - [00:51:01](#)

اقتنع بالكلام وقال يا اخي انا ودي اتغير او ودي كذا وبدا يخبص ويجرب هنا ويجرب هنا ويدخل دورات هنا ويقرا كتب هنا ويستشير ويستشير ويستشير انا من وجهة نظري انا يعني لا تاخذون ان هذا كلام علمي ولا لا والله تجربة قصيرة ومحدودة لكني

بقولها لك من باب ان احنا في امسية نسولف - [00:51:20](#)

اي واحد يكتب استشارة ارى انه لا يتغير مظنة اصلا كثرة استشارة معناها انها انك انت متردد واحيانا يكثر استشارة نفس الشخص عليك انت. مثلا كذا مرة يناقش في نفس الموضوع - [00:51:43](#)

ويجيك بعد شهرين ما تغير نفسه يناقشك في نفس الموضوع يقول لك انا رحت لفلان وفلان وفلان وفلان اقول له ما شاء الله رحت الخمسة ذولا؟ قال ايه. قلت اجل بتروح للسابع وتقول السادس كان ياسر - [00:51:58](#)

انت انسان لا تريد ان تتغير انت قرر كثير فعل ما فيه من الناس مثله مثل هذا اللي امامنا في الصورة هو يحتاج الى سلم واحد لكن تغييره هو بلا منهجية - [00:52:10](#)

جرب يجرب يجرب شاوري شاوري حوسة حوسة حوسة في الاخير الاخير ما سوى شي او اهدر الكثير من الوقت. كثير من الجهد كثير من الفرص وتغير محدود في شي مهم جدا - [00:52:30](#)

سنتحدث عنه في قضية التغيير سنقول ان الانسان لديه طبع عنده طبع وحوله طبيعة عنده طبع وعنده طبيعة طيب ما هو الطبع اني انا مولود انا مولود عصبي مولود وراثة ايا كان. عندي طبع معين مثلا - [00:52:49](#)

هكذا اظن الربيع موجود وثمة طبيعة اللي هي الاكتساب الطبيعة مثلا ظروف في البيئة اللي حولي تربيتي ما اكتسبته ممن حولي كل مولود يولد على الفطرة ابواه يهودان يمجسانه ينصرانه هذي اشياء يكتسبها الانسان - [00:53:16](#)

هذا الاكتساب قد يكون اكتساب ايجابي. قد يكون سلبي قد يكون انا ولدت في اسرة مثلا لها مفاهيمها في الكرم. بس في مفاهيم خاطئة في هذا الكرم خلاص استمر قد اكون انا في مجتمع له نظرة وطريقة تعامل مع النظافة مثلا معينة. او مع الوقت او مع انظمة المرور. خلاص استسلم - [00:53:43](#)

انا مولود هنا هذي طبيعتي لا مو بصحيح الذي سيجعلني واقف في النص زي هذه الصورة هو الارادة ارادة التغيير هي مدار حكمة الله سبحانه وتعالى عدله هو اختيارك اختيارك - [00:54:04](#)

في انك تغير من طبعك وتحد من تأثير طبيعتك وغير من طبعك وتحد من تأثير طبيعتك. وقف لازم اوقف يقول السلف اهل الجنة اهل التطبع لا الطبع اهل الجنة اهل التطبع لا الطبع - [00:54:26](#)

كارثة اذا بنمشي مع طبعنا منه الانسان الانسان جهول ممنوع كفور قليل الشكر هذا الانسان اذا بيمشي واحد على طبعه ففينا حسد وفينا حرص وفينا كذا لا وقف انا اتغير - [00:54:48](#)

اطول قسم في القرآن جوابه هذه الدورة مراد منا في هذه الدورة والشمس وضحاها تسع ايات يقسم الله عز وجل بها ونفس وما سواها فالهما فجورها قد افلح من زكاها - [00:55:12](#)

يغيرها يرفعها يرفعها من العيوب والذنوب لقد خاب من دساها لا لا انا واقف في النص طبعي انا اتغلب عليه يا اخي عمر يقول عمر يقول لولا يوم القيامة لرأيتهم ما لا ترضون. بس انا ساكت ترى - [00:55:31](#)

انا مصبرني يوم القيامة تقول عائشة لله در التقوى ما ترك للشفاء الغليل من سبيل اخطأت وحده من الجاريات عندها ما قالت لها شيء ليش؟ لانها مرتبطة بالآخرة هي يقول لو ان التقوى - [00:55:54](#)

لا لا طبعي ما انا اضبط اموري طبعي مشكلة انا حار لكني اطلب الاجر بالحلم والصبر فهذا هو التغيير اني انا احاول اني ما طبعي ما يتدخل انا احاول اغير من طبعي شوي واقلل من تأثير - [00:56:14](#)

الطبيعة والبيئة والظروف والمجتمع والحياة والعصر اللي انا مولود فيه وكله. انا مستقل يا جماعة كثير من الناس يقول لك انا يعني يعني انا عايش في بيئة كذا وبيئتنا كذا ولاني مولود في كذا لا والله - [00:56:35](#)

لا والله ما هو صحيح البيئة لو كانت عذرا لعذرنا الله سبحانه وتعالى لو كانت عذرا يعني لا نستطيع ابدأ التعامل معها يقول الله سبحانه وتعالى ان الذين توفاهم الملائكة ظالمي انفسهم - [00:56:54](#)

قالوا فيما كنتم قاعد تزينون في الارض قالوا كنا مستضعفين في الارض احنا في المستضعفين ونسوي اللي يقولون لنا ردت الملائكة

قالوا الم تكن ارض الله واسعة تهاجر فيها اولئك ماواههم جهنم وساءت مصيرا - [00:57:12](#)

يعني انت الاستراحة جالس ما تقدر تترك هذي الاستراحة انت في مكان عمل سيء ما تقدر تترك هذا المكان انت احيانا احيانا في اسرتك يقول لك والله ما و اهاجر لا تقدر تهاجر - [00:57:35](#)

بافعال بافكارك. باحلامك بطموحك بعضهم يقول انا اسرتي مثبتة جدا لو اقول لهم شي اه كسروا مجاديفي وكذا طيب هاجر بهذه الافكار. يعني لا تقولها قدامهم لكن لا تعتذر ان ما انت عليه هو بسبب الناس اللي حولك - [00:57:53](#)

ابدا النبي صلى الله عليه وسلم لما جاء الاقرع بن حابس ورأى الاقرع رأى رضى الله عنه رأى النبي صلى الله عليه وسلم يقبل طفل قال اوتقبلون الصبيان مستغرب هو - [00:58:15](#)

لاحظ ضغط البيئة عليه قال النبي صلى الله عليه وسلم نعم نعم النبي صلى الله عليه وسلم ترى اه هو المسطرة هو الصح اذا بغيت تقيس سلوكك لك النبي صلى الله عليه وسلم - [00:58:30](#)

تعرف انت مايل ولا ماشي صح فقال النبي صلى الله عليه وسلم نعم. نقبل الصبيان فقال الاقرع ان لي عشرة من ولد ما قبلت احدهم قط ولا واحد منهم ما قبلت منهم احد - [00:58:42](#)

فقال النبي صلى الله عليه وسلم وما افعل بك وقد نزع الله من قلبك الرحمة او وفي رواية قال من لا يرحم لا يرحم ما قال له والله يعني انتم لكم سلومكم وعاداتكم وعيالكم هذا ما ضرکم ولكن كبرتم ابوانكم احبوكم هذا انتم - [00:59:00](#)

الحين صحابي وقف انا لازم اتغير اذا ارادة التغيير انت تقدر تتغير باذن الله تعالى توقف طبعك وتوقف من طبيعتك من تأثير طبيعتك يا اخي شوفوا قصة يوسف عليه السلام - [00:59:19](#)

يعني ودي ودي تتأملون في الطبيعة اللي كانت حول يوسف يوسف الله سبحانه وتعالى يقول وراودته التي هو في بيته عن نفسه وغلقت الابواب وقالت هيت لك ان تتخيل هذا المجتمع - [00:59:42](#)

اللي في القصر مجتمع منحط بيئة ضاغطة ضغط فساد غلقت الابواب قالت هيت لك يرد هو كذا شفتوا هذا كذا رادن قال ما عاذ الله ليش ما تقول معاذ الله انت ؟ - [00:59:57](#)

وانا وقف معاذ الله انه ربي احسن مثواي انه لا يفلح الظالمون ثم ولقد همت به وهم بها. لاحظوا بس المشهد واستبق الباب قاعد تلاحقه وقدت قميصه من دبر وشقت قميصه - [01:00:17](#)

في هذا المشهد مسكرة الابواب جرت قميصه وتلاحقه وتراوده كل هذا المشهد والف يا سيدها لدى الباب. شوفوا المفاجأة كذا. يجي زوجها عزيز مصر عند الباب الان قاعد يشوف المشهد - [01:00:36](#)

على طول قالت له ما جزاء من اراد باهلك سوء هذا ناويني وهذا كذا. بعدين جا شاهد قال ان كان قميصه من ورا مشقوق فهي اللي لاحقته وان كان هو قميصه من قدام مشقوق فهو الذي يريدھا. يعني وبدأ قدامه - [01:00:56](#)

من محاولة من المخطئ من اللي على صواب لما تبين فلما رأى قميصه قد من دبر قال شوف الان ردة فعل السيد قال انه من كيدكن ان كيدكن عظيم بس ترى هذا اكثر شيء زعله. يا اخي انتم كيدكم كيدكم عظيم. شوفوا البيئة شؤم - [01:01:10](#)

فنة سينة بيئة سيئة. ثم يقول ثم يلتفت الان على زوجته ثم يلتفت على يوسف يوسف اعرض عن هذا استغفري لذنبك انتهى بس ما في شي. انك كنت من الخاطئين - [01:01:34](#)

يوسف خلاص اتركھا وانت يا اخي استغفري روعي بس خلاص ايش البيئة هذي ثم تأتي هي على اصرار وتقول ليوسف ولان لم يفعل ما امره ليسجنن وليكونن ليكون من الصاغرين - [01:01:49](#)

يعني ناوية ناوية وش قال قال ربي شوفوا هذي طق مرة ثانية. قال ربي السجن احب الي مما يدعونني اليه اوقف انا السجن هذا الضيق احسن من سعتهم طيب دخل السجن - [01:02:08](#)

بيئة سيئة سجل كل اللي حوله اصحاب جرم ومع ذلك لما جاؤوه يقولون له تعال نبغاك تفسر لنا الرؤيا قالوا في اخرها في اخر الاية انا نراك من المحسنين. حتى وهو في السجن - [01:02:25](#)

ايش هذا الثبات في القصر ثابت وفي السجن محسن ما قال الطبيعة غيرتني ما قال الظروف غيرتني لا لا ليس بعذر هذا الله يحط
هذي الاشياء يختبرك وليعلي منزلتك ان نجحت انت فوق مرة - [01:02:45](#)

فتأتي وتتعذر يعني بسوءك وفشلك بسببها وانا وانت والثاني والثالث غير صحيح بمعنى الان تقمص دور الضحية ونضع المشكلة انها
في محيطنا والله عز وجل يقول بل الانسان على نفسه بصيرة ولو القى - [01:03:07](#)

معاذيره لا تتعذر بالظروف الظروف ممكن تساعد بعض الناس على النجاح لكن الظروف طبعاً الظروف الجيدة ترى تساعد على النجاح
سعد في ناس ساعدتهم على النجاح. واحد عنده فلوس واحد ما عنده فلوس - [01:03:27](#)

واحد صحته زينة واحد صحته ما هي بزينة الظروف الجيدة تساعد البعض على النجاح لكن ابدأ الظروف السيئة لا تجبر احد على
الفشل ابدأ لا تجبرك على الفشل ابن نوح - [01:03:43](#)

نوح نوح الف سنة الا خمسين عاما يدعو قومه قرر ابن نوح ما يتغير يعني وهو في بيت يعني يعني اكبر داعية في التاريخ شي
شي قرر انه ما يتغير. ابوي يدعو الناس كلهم ولده جنبه ما يتغير - [01:03:58](#)

اركب معنا ما ما ابغى في مشهد تربوي اليم جدا يا بني اخزي ناديه تعال لا عاصم اليوم ابى اقعد ما هو متغير وابوه شوف من ابوه
وقررت امرأة فرعون ان تتغير - [01:04:20](#)

وهي تحت سقف اكبر طاغية الذي قال انا ربكم الاعلى. هذي تتغير وين وهذا ما يتغير وين وينزل الله عز وجل تسع آيات على بني
اسرائيل. دم وقمل وضفادع ما يتغيرون - [01:04:43](#)

ما يتغيرون ما في ارادة ما في ارادة جماعة من الاشياء الجميلة اللي قالها ابن القيم قال ان هذا ان كل ما في هذا الكون جبال انهار
افلاك ومركوبات كلها خلقت من اجل الانسان - [01:05:00](#)

وخلق الانسان من اجل الله اي عظمة لهذا الانسان يجي يقول لك انا ما اقدر اتغير يا اخي انت مخلوق كرمك الله سبحانه وتعالى
اعطاك اصطفاك فظلك على كثير ممن خلق - [01:05:28](#)

سخر لك الجبال البحار الانهار خلق من اجلك الاشجار سخر النجوم والكواكب والدواب المراكب كلها لي ولك رفع السماء من فوقك
وسط الارض من تحتك انزل المطر على زرعك كل ذلك من اجلك - [01:05:47](#)

يعني هذا الكون كله انت سيدة انت قوي بربك كبير بخلقك عظيم برسالتك ثقيل بتوحيده وكلمة لا اله الا الله التي في قلبك يعني كل
هذه المميزات وتجي تقول لي ما و - [01:06:13](#)

اني اغير شيء اني امتنع امتنع عن كذا ولا شي غريب احياناً اه تسمع بعض الاعذار غريبة جداً انسان يعيش على هامشية الحياة يعيش
بلا قضية يعيش وفق التيار يقوم ينال - [01:06:37](#)

ليله كنهاره وامسه كغده نسخة مكررة من حياته ويدعي انه مسكين وظروف وما عندي ولا اقدر ولا يعني ماو الذي ان انا يعني اصيل
عليكم في هذه الزاوية لكن في قضية الارادة انك انت انت تمنع - [01:06:56](#)

تأثير طبعك عليك طبيعة عليك ترى انت مسؤول بالدرجة الاولى عن ذلك. ابدأ ولو بخطوة النجاح مهو بوثة ولا فجأة هو نتيجة
تغيرات صغيرة متراكمة ارجوك ترى هي تغيرات صغيرة متراكمة - [01:07:22](#)

التغيرات الصغيرة تعطي المنجزات الصغيرة تشعل حماسة الانطلاق ارجوك لا تكبر اللقمة تغص هي منجزات صغيرة تغيرات
صغيرة تغيرات صغيرة يعني هذي التغيرات المتراكمة الصغيرة هي عادات الناجحين يقول ابراهيم الحربي - [01:07:39](#)

صحت الامام احمد بن حنبل عشرين سنة ليلاً ونهاراً صيفاً وشتاءً فما لقيته في يوم الا وهو زائد عليه بالامس الله ما في هذا ما في
ما في السلف كانوا يقولون مغبون من تساوى يومه - [01:08:03](#)

امس امس وقبل امس زي بعض انت مغبون. اليوم وامس زي بعض انت مغبون فكيف بمن تساوت سنيته حياته نسخة مكررة يومها
كأمسها وغدها كيومها تأكد من نبضك عايش ولا مو عايش - [01:08:23](#)

ارجوك غير تغيرات بسيطة بسيطة لاجتماع قطر الغابة كلها تجمع شجر الجبال كلها تراكم حجر وما النار الا من مستصغر الشرر طيب

في شغلة كذا ودنا نأكد عليها ايضا عندنا - 01:08:42

الانسان احيانا لو تسكر المايك اذا تكلمت ايوه في مايك شغال لو تسكره؟ نعم؟ في مايك شغال لو سمحت كله موقف قفلنا المايك ما

في احد فاتح خلي المدرب يفتح من عنده - 01:09:12

الله يعطيك العافية شكرا طيب اه لو تكلمتي تغلقين مايك اه اكون لك من الشاكرين عندنا ثلاثة اشياء اذا اردنا ان احنا اه ننطلق في

قضية التغيير بشكل جيد اولاً لابد تتأكد من رغبتك - 01:09:33

لابد تتأكد من رغبتك. اثنين من قدرتك ثلاثة من المعرفة. ايش معرفة المقصود بالمعرفة؟ ببساطة المقصود بالمعرفة هي معرفة

الطريقة والوسائل اللي تحتاجها معرفة مآلات الامر انت تحتاج اثنين دائما يرددون ان التغيير يحتاج الى قدرة - 01:10:00

هذا الكلام يحتاج الى اعادة نظر يجب ان يربط يضبط بضابط قدرة بعدها الادنى ان نقول ان التغيير يحتاج القدرة بعدها الادنى لان

القدرة تتطور بالممارسة والمحاولة. يعني واحد بيتغير - 01:10:19

اكيد ما عاد توه بيسوي يمارس شي جديد اكيد ما عنده قدرة فنحن نقول له لا انت عندك القدرة بالحد الادنى يكون عندك معرفة

متكاملة. قدرة بالحد الادنى. رغبة قوية - 01:10:36

لازم الرغبة قوية الرغبة القوية هي شرارة الانطلاقة عندنا ايضا عندنا ايضا ان احنا لابد نؤكد على فكرة ان عشان انا انطلق احتاج الى

طموح ووضوح نحتاج الى طموح ووضوح - 01:10:51

طيب ليش؟ الطموح للهمة وقود والوضوح للغاية يقود. انت وين تبغى تروح لان احيانا يكون عند الانسان طموح بس ما في وضوح

وكأنه يركب ماكينة طيارة في كوابح دراجة. وصدمة هنا ويصدم هنا ويفتح مشروع هنا والتراك هنا وما ادري ايش. ما

لقي نفسه طموح بس ما في وضوح وين يبغى - 01:11:15

هذي من زاوية من زاوية ثانية من زاوية ثانية احنا نحتاج علشان اثبت على هدفي الى امرين ايضا عندي امتناع والتزام التزام

بالعمل نحو الاهداف وامتناع عن كل مسارات الانحراف - 01:11:43

قضية اني انا ابغى اتغير دون ان امتنع عن شيء والتزم بشيء هذا تغيير ناقص قضية اني اريد اني اتغير كذا دون ان امتنع والتزم ما

فيه حتى في الدين سمي التزام - 01:12:09

عندك قواعد عندك شروط عندك واجبات التزم عندك محظورات؟ عندك منهيات؟ عندك مكروهات؟ عندك محرمات؟ امتنع انت غيرت

عندك اشياء صح في الصحة التزم اشياء غلط في الصحة امتنع انتهينا في العلاقات - 01:12:30

في المدرسة في الوظيفة كل هذه الاشياء حط عندك هذي نظارة فيها امتناع النظارة يكون فيها امتناع والتزام امتناع والتزام طيب

الاخوات فظلا وامرا والاخوة اه في الجمعية بس تأكدوا من المايكات - 01:12:49

اخر اه خمس دقائق دخل اه اكثر من صوت الله يجزاكم خير طيب خلونا اه نقفز كذا شوي الى اجري ست تغيير اجراس التغيير. متى

تشعر انك بحاجة الى التغيير - 01:13:12

متى تشعر ان حياتك في خطر متى تشعر انك لابد انك تتغير او على الاقل تغير جزئي تغير شامل جذري بعضي ايا كان في حاجة

اسمها مشكلة المشكلة يا سلام لو بس تصدقون لو نطلع اليوم بهذي ترى ايظا هذي كافية - 01:13:42

ايش مشكلة المشكلة احنا نعرف ان كذا في مشكلة مشكلة لكن هل المشكلة فيها مشكلة؟ الجواب نعم مشكلة المشكلة خش مشكلة

المشكلة لما تبجي تعرف المشكلة مثلا تبجي للاستشارات الاسرية او التربوية - 01:14:07

اه تبجي تعرف المشكلة تجد ان المشكلة فيها تقريبا قرابة ثلاثين تعريف ثلاثين تعريف. المشكلة هي هي هي وين مشكلة المشكلة؟ ان

بعض الناس لا يعتبرها مشكلة ان بعض الناس - 01:14:24

لا يعتبرها مشكلة هذي مشكلة مشكلة. ايش تعريف المشكلة قارونك هو عائق يواجه الفرد يمنع من تحقيق توافقه او بلوغ الاهداف

سواء هذا العائق كان امرا غامضا او صعوبة الى الان ما في اشكال في التعريف - 01:14:47

لاحظوا اللي بالاحمر مما يخلق لديه حالة من التوتر والحيرة ترى يا كرام وكلمات بدون هذا الاحمر ما راح يجي السطر الاخير هذي

الحالة من التوتر والحيرة تدفعه للبحث عن اليات وحلول للتخلص من تلك الحالة. اللي هي حالة التوتر والحيرة - 01:15:09

هذي مشكلة المشكلة كيف الان لو جاء في الصيف وجيت وقلت لك يا اخي عندك دفاية خربانة في الصيف. دفاية خربانة ما يعتبرها مشكلة اي بكرة اليوم بكرة اليوم بكرة. عادي - 01:15:33

يا مزينها لا ما هي مزينه عادي ليش لأن شوفو الأحمر لأنها لم تخلق لديه حالة من التوتر والحيرة ما خلقت لديه ما عنده لما تخلق لديه حالة من التوتر والحيرة - 01:15:50

يحس انه بردان يحس انه هنا نقول اه الان بدا يتوتر جاه البرد بدا يتوتر حس انها مشكلة وانا اذكر كان عندنا مدير رحمة الله عليه ابو خالد اه جاء احد الطلاب وخلع باب الفصل في ثاني متوسط كنا - 01:16:10

والله شاري سكان وخلع باب الفصل يعني شالوه كذا اثنين هم ورموه جاء مدير المدرسة قال من فعل ذلك. احنا خايفين مرة يعني. هذا قوي مرة ويسطرننا ويجلدنا وكذا فما تكلمنا - 01:16:29

من فعل ذلك ما تكلمنا؟ قال طيب تركنا اول مرة ابو خالد الله يغفر له ويرحمه شديد مرة. كان يقدر يمस्कنا كذا وشوي على شوية جواسيس يجيب خبر لهذا بس ما فعلها تركنا. والله ما انساه. حتى انا حدثته بها بعد ذلك - 01:16:46

لما جاء فصل الشتاء وبدا يجينا البرد برد وكان فصلنا في الدور الثالث وعلى يعني الشرفة كذا واحنا نشتكى بعد ثلاث شهور اربعة كذا نسينا استاذ نبغى نزينوا الباب. قال ايه نزين الباب - 01:17:05

لا ما يحتاج. الا والله تكفى بنموت من الصياح صارت مشكلة عندنا الان صار في حالة من التوتر والحيرة بدأنا نبحث عن حلول. يا خلاص علموني مني اللي خلع الباب اليوم يركب - 01:17:28

قلنا نعلمك والله اللي تبي بس يلا رجع الباب هذي مشكلة المشكلة ان طالما الطرف الاخر لا يشعر تجاه هذا الشيء بالتوتر والالم لا يعتبره مشكلة يعني واحد منذ ان تزوج زوجته - 01:17:41

يقول والله زوجته تتكلم تقول والله اني منذ ان تزوجته من خمس سنوات وانا يوميا اروح لها للعصر ويرجع ياخذني اثنعش في الليل قلت ليش نطلع من العمل نتغدى ينام يأذن العصر يطلع الاستراحة. ما يبغى يخليني في البيت فياخذني يوديني عند اهلي - 01:18:05

ويجي ياخذني الساعة اثنعش في الليل تقول يوميا من خمس سنوات. ما في اربعا وخميس جمعة ما في يوميا ولا يوم قالت ولا يوم بهذه الطريقة لان الاستراحة اصلا هو مسؤول يعني في الاستراحة وكذا لازم يكون موجود دائما - 01:18:28

ما رحت اكلمه. طبعا البنت مرة متضايق رحت اكلمه فقلت له هل تعرف ان هذي مشكلة؟ قال يعرف انها مشكلة. لماذا لا تغيرها قال لي ما ما ابغى اغيرها معرفة واحدة لا تكفي ولا يرغب لا يرغب. ليش لا يرغب؟ - 01:18:41

لأنها لم تسبب له اي نوع من التوتر عايش حياته يتغدى ينام العصر يطلع امها ما في شي الخير ان شاء الله. رجعت لزوجته قلت تبين نصيحتي قاطيه قلت اذا وداك بكرة لاهلك وجاي ياخذك الساعة اثنعش ارفضه - 01:18:57

كيف؟ قلت له ارفضني قولي له ابشر وانتم على عيني وراسي بس بجلس عند اهلي ثلاث ايام انا تعبانة وكذا وبجلس راحت ثلاث ايام امتلأت الصالة من الصمت واكياس المطاعم - 01:19:17

وملابسه تبهذلت وتبهذل في المطبخ وتبهذل ما ادري ايش وبدأ يشعر بنوع من التوتر والحيرة بدأ يشعر بفقددها. بدأ يشعر بحاجته اليها. هنا ادرك ان غيابها مشكلة يبي يرجعها قالت نتفاوظ - 01:19:36

الان نتفاوظ وين مشكلتهم المشكلة ان زوجها ما كان يرى ان في غيابها بهذه الطريقة مشكلة كثير من الاشياء عند عيالنا مثلا ابقول لولدي الان لازم اترك السوني اترك الايباد اترك - 01:19:55

هو ما يراه انها مشكلة هو لا يراها مشكلة بينما انت وانا وانت ترينها مشكلة مسبب لك نوع من التوتر والحيرة هنا اشكالية ضخمة من مشاكل المشكلة. مشكلة المشكلة ان صاحبها اذا وقع فيها اذا لم يشعر بالالم والحيرة والتوتر - 01:20:13

وهو لن يسارع الى تغييرها واش الحل؟ الحل يجب ان احنا نتصح الناس نسأل نقارن نبحث نشخص وهذا ان شاء الله سنتكلم عنه

ان تيسر طيب اجراس المشكلة او عفوا اجراس الخطر - [01:20:34](#)

يعني مم الاجراس اللي تقول لنا اه ياسر انتبه لازم تتغير. فلان لازم تتغير. ما هي هذي الاجراس؟ واحد كثرة المشكلات كثرة

المشكلات تدل على حاجتك للتغيير كثرة مشكلات في بيئة العمل - [01:21:00](#)

كثرة مشكلات في بيتك كثرة مشكلات في سيارتك كثرة المشكلات في قروب معين الواتس اب كثرة المشكلات اه في جسدك كثرة

المشكلات تقول انتبه ثمة خطر كثرة المشكلات تدعوك الى ان تتوقف تلتفت يمينة وبسرة - [01:21:16](#)

وتحاول اصلاح ما يمكن اصلاحه كثرة المشكلات جرس قوي جدا ان ثمة مشكلة طيب اثنين انعدام المشكلات يا سلام! ايش التناقض

هذا يا عم انعدام المشكلات جرس خفي منبه غير مسموع - [01:21:36](#)

يا جماعة انعدام المشكلات في بيتك انعدام المشكلات ان كنت رئيسا في مدرستك او في وظيفتك؟ يدل على اما ان الناس لا يعلمون

او ان الناس لا يعملون انعدام المشكلات - [01:21:56](#)

اما انك لا تدري اصلا عن عيالك ابدا وهنا جرس مهم جدا. مو معقول عيالك ما في مشاكل مو معقول عيالك ما عندهم شي ابدا مو

معقول فانعدام المشكلات اما انك لا ان الناس اللي عندك لا يعلمون - [01:22:19](#)

او لا يعملون يعني لا يعلمون انت ما تدري ما يعلمون عن مشاكلهم ما يقولون لك عنها انت لا تعلم عن هذه المشاكل وتظن انها منعدمة.

هذا منبه خطير. او انهم لا يعملون. اذا كنت مثلا رئيسا - [01:22:37](#)

على مجموعة ويقول ما عندنا مشاكل. طبيعي اللي ما يشتغل ما عنده مشاكل تحتاج الى اعادة تغيير ونقطة التحول وتبدأ تنظر

وتشخص الموضوع فكثرت المشكلات جرس مسموع وانعدام المشكلات جرس على الهزاز - [01:22:52](#)

مشعور بس تحس بها اذا عندنا مشكلات ثلاثة تكرار الاخطاء انت تسوي هذا الشي بنفس الخطأ عادي خلاص غير احد مؤشرات

واجراس انك تحتاج الى تغيير. هو تكرار الخطأ انت تعامل ولدك بطريقة - [01:23:11](#)

اكتشفت ان هذي الطريق مثلا تمزح معه اكتشفت انه يصيح من هذا المزح. اه خلاص الولد هذا ما يحب المزح. اخوانه يحبون المزح.

غير تكرار الاخطاء احد اهم الاجراس التي يتعلم منها الحكيم. الحكيم لا لا يعدد اخطاه - [01:23:29](#)

لا يكررها اربعة عندما تنحرف عن المسار الصحيح انت تحتاج الى تغيير السيارة في عيون قطط فاذا انحرفت في عيون قطط تنبهك

وفي السيارات بالمنبه تضرب بوري لك فتنتبه لكن في القيم - [01:23:47](#)

القيم في الايمان الاخلاق هذا الانحراف ما لم ما لم تكون مرجعيتك كتاب السنة لن تشعر بالتغير ما لم يكون حولك ناس من خلالهم

تعرفوا قدوات نماذج من خلالهم تعرف انك ماشي غلط - [01:24:09](#)

ما راح تدري انك منحرف عن المسار الصحيح عندما تكون المساطر اللي معك واللي حولك واللي في يدك مساطر اصلا مايلة ان

ميلانك لم تشعر به والله انا مسطرتي خويي - [01:24:41](#)

طيب خويك اصلا ما يصلي في المسجد. وانت تصلي صلاة واحدة في المسجد انت احسن واحد في الدنيا. ولن تغير لانك سترضى

عن نفسك رضاك عن نفسك قائم على ماذا؟ على انك اتخذته مسطرة - [01:24:58](#)

ودليلا على الصواب ومعيار رضاك يا اخي على الاقل انا اصلي صلاته وهو ما يصلي ابد على الاقل انا يا اخي اصوم اه اه اصوم ايام

الست من شوال وهو ما يصومها ابد - [01:25:15](#)

ويبدأ الانسان ينظر الى من هو اقل منه فيرضى عن سلوكه لن يتغير اذن كيف تعرف انك منحرف عن المسار الصحيح؟ يا اخي

انظر الى النماذج. انظر الى المرجعيات الكتاب والسنة - [01:25:30](#)

صحابه النبي صلى الله عليه وسلم النماذج المعاصرة بتعرف انت وين واحد يظن انه اذا قال له ابوه ودني اوجبني ان هذا كامل كامل

البر فاذا نظر الى غيره واكتشف انه اصلا فلان - [01:25:45](#)

اصلا ينفذ لابوه شيء قبل ان يطلبه اكتشف اذا هذا البر وش اللي انا قاعد اسويه البر ليس تنفيذ الاوامر فقط اذا الانحراف عن المسار

الصحيح احد اجراس تغيير انك تحتاجها تغيير - [01:26:02](#)

رقم خمسة فقد المعنى او الجدوى مهمة تكفون هذي بمعنى اذا بدأت تشعر انك من حياة ليس لها معنى الحياة ليس لها معنى تعلم
انك تحتاج الى تغيير الحياة عندك احباط - [01:26:21](#)

طفش ما في ما في شي يستحق لا لا لا ما يحتاج فلم لا لا لا تحتاج تغيير جذري ارجع امسك قلم ورقة اكتب نحتاج الى نوع من
الانجازات الصغيرة - [01:26:44](#)

الي مثل الفيتامينات للروح هذا فقد المعنى. فقد الجدوى هو الشعور بانني ما لي قيمة انا ليس لي جدوى يسأل عني وان حضرت ما
احد يحتفي بي وان تكلمت لم لم يسمع لي - [01:27:05](#)

وان شفعت لم اشفع اعرف ان عندك مشكلة تحتاج الى تغيير شعور بعدم الجدوى سادسا وهو وهي من اهمها الاعاقة الشعور بالاعاقة
ارجوكم اكثر تركيزا له الشعور بالاعاقة يا جماعة التغيير ليس هدفا يقصد - [01:27:25](#)

التغيير ليس هدف يقصد مو بغاية هو لا لا التغيير اداة ووسيلة وليست غاية لا للتغيير من اجل التغيير مشكلة كثير من الناس انه لا
يفرق بين التغيير وبين التجديد والتحديث - [01:27:51](#)

التغيير اللي احنا نقصده قد يكون التغيير بالرجوع الى الورا الى الاصول الى الجذور الرجوع الى الحق بينما التحديث هو هو تطلع
مستمر وقيمة عصرية حداثة اني اتغير بترك القديم - [01:28:16](#)

واستحداث بديل هذا تحديث ما هو هذا القديم؟ قد يكون اعرفك قد يكون قيمك دينك لا احنا ما نقول ان التغيير لازم نتغير وكذا لا
لا احنا نطالب في التغيير اذا ثمة اعاقة - [01:28:36](#)

ايش معنى الاعاقة ايش معنى الاعاقة؟ الاعاقة معناها انها افسدت لك مصلحة في دينك او دنياك سببت لك اعاقة وقفتك عندك شي
يوقفك هذا اذا وقفك نقول لا تحتاج الى تغيير - [01:28:58](#)

فمثلا واحد معه جوال بس طلعت جوال اجمل منه. جواله يشتغل اموره طيبة يبغى يغيره نقول انا مو بتغيير هذا تحديث لا يلزم هذا
ليست بالضرورة صحيح لكن عندما يصير في خراب في جوالك - [01:29:18](#)

هذا الخراب سبب لك اعاقة في التواصل نقول لا غير هذا اذا ليس كل حياتنا تحتاج الى تغيير بعض المرات احنا نسوي تحديث
التحديث ليس مطلب الان. احنا نتكلم عن التغيير - [01:29:35](#)

الذي بسببه يكون هناك اعاقة في حياتنا او بدونه يكون في اعاقة في حياته. طيب ايش انواع الاعاقة؟ اربع انواع او الشعور بالاعاقة
احيانا يكون في عائق احيانا لا يوجد عائق - [01:29:52](#)

احيانا انا اعتقد بوجود العائق احيانا لا اعتقد بوجود العائق عندي اربعة انواع في هذي المصفوفة رقم واحد ان ثمة عائق في الحياة
ولا اعتقد به. وهذا نوع من الغفلة - [01:30:10](#)

هذا نوع من الغفلة يعني ولدك قاعد يمشي غلط وانا اجي انبهك وانا مدرسة مثلا في البيت ولا في المدرسة ولا اقول له ترى والله
غلط في عائق في شيء قاعد يلخط ولدك - [01:30:27](#)

وانت لا تعتقد لا لا ما عليه ما عليه ما عليه اموره طيبة نقول لا لا لا لا انت غافل غافل يا جماعة هذا المربع مربع الغفلة -
[01:30:41](#)

سيجعلك تغير تغيير اضطراري. بيحي يوم نروح للقسم لا قدر الله وتطلع ولدك من مركز الشرطة وتدور افضل مكان لتربيته بعد ماذا
كثير من الندوب والجراح تمت اشياء عائق في حياتك انت لا تعتقد انها عائق - [01:31:00](#)

هذا غفلة سيأتي يوم تغيير اضطراري والله يا جماعة اني اسبوع اللي راح كنت مع جالس مع شخص اري انه من اكمل الرجال عقلا اي
والله الذين واجهتهم الا ان - [01:31:23](#)

الله ابي الا ان يكون كل كل من عليها فيه نقص فيه نقص اسولف انا واياه قال يا اخي ما ادري وش فيني هنا وما ادري ايش وتعبان
قلت له يا اخي سوي فحوص قال لا يمكن اسوي فحوص - [01:31:37](#)

قال عمري ما سويت فحوص يا ابن الحلال قال لا يمكن اسويه فحص المستشفى ذا ما اعرفه قال يا اخي ما احب الفحص واخاف

نتائج وبعدين انا اموري طيبة ماشية اموري قلت طيب الحين تحس بان تحس بكذا - [01:31:53](#)

ماشي بس ما دمت امشي واروح واجي ما في عائق لا يعتقد بوجود عائق غفلة قلت له سيأتي اليوم اللي تغير فيه تغيير اضطراري سيأتي يوم اللي يحملونك حمل الى المستشفى - [01:32:12](#)

الان انت تذهب بقديمك احسن لك الوقاية خير من العلاج هذي غفلة يا جماعة يغفل عن عياله يغفل عن ذاته يغفل عن صحته يغفل عن دينه ترى الموت مو مشاورنا. يجي يقول ترى يطق الباب عليك يقول لك باقي لك ثلاث ايام حاول انك تصلي وكذا - [01:32:28](#) يأتيك بغتة والقبر صندوق العمل. ندخل خلاص لا في عائق بس مو اللي ما يعتقد به هو غافل اثنين قد يأتيك عائق وانت تعتقد انه عائق. هنا نقول انت حكيم - [01:32:47](#)

والتغيير في هذه المنطقة تغيير واعى تغيير صحيح بادر سارع انفر مباشرة رقم ثلاثة لا يوجد عائق في اشياء لا يوجد فيها عائق. واحد بيغير وظيفته ما عنده مشكلة. واحد يغير تعامله ما في مشكلة. واحد بيغير كذا ما عندك شيء - [01:33:08](#) لا يوجد عائق ولا يعتقد بوجود عائق. فنقول هذا واعى هذا وعى تجي تقول غير يقول لك ما يحتاج تغيير ايش تقول له يا اخي انت قاعد ليش قاعد كذا - [01:33:31](#)

آآ تصوم كل اثنين وخميس صعب عليك لا يوجد عائق. الحمد لله الصحة ما عندي مشكلة. ولا اعتقد بوجود عائق ولن اغير عدم التغيير هنا وعى عشان ما يصير التغيير عندنا - [01:33:49](#) يعني خلنا نقول اه غاية بس بنغيب بنغير بنغير بنغير بنغير صرنا نعيش حياة واستهلاك كلش بنغير بنغير بنغير صدقات بنغير سفرات بنغير ملابس بنغير اجهزة بنغير بنغير بنغير لا لا - [01:34:04](#)

طالما لا يوجد عائق فانا لا اعتقد بوجود حاجة التغيير هذا وعى رقم اربعة يعتقد بوجود عائق وفي الحقيقة لا يوجد عائق رقم اربعة يعتقد بوجود عائق وفي الحقيقة لا يوجد - [01:34:18](#) عائق فهذا وهم ومحاولة التغيير هنا تغيير خادع انه بريق لكنه ليس ذهباً يعتقد انه لازم يغير هذا وهم وحدة الناس ما يحبونها اعتقد هي الناس كذا ما يحبونها لان سلوكها فيه جفاء - [01:34:35](#)

صراحة تتنفخ خدودها وتزين شفافيتها وتنحت وتنفخ وتلون وتصبغ وما ادري ايش وما ادري ايش وما ادري ايش وبعدين طلعت للناس ترى طلعت كذا. شوفوني وما تغير الناس في نظرتهم لها - [01:35:07](#) صحيح شعارها اصبح اكثر نعومة لكن ما زال اسلوبها جاف صحيح عينها صارت اه جميلة ويعني ولكنها ما زالت اه اه ترى بها وتؤدي بها وتجرح بها. اه صحيح شفافيتها طلعت ما ادري ايش بس ما زال لسانها يؤذي - [01:35:24](#)

وينم ويغتاب ويبهت ويكذب هي لم تتغير. هي تعتقد تعتقد ان ثمة عائق في شكلها ينفر الناس هذا تغيير واهم تغيير واهم طيب وش اللي يحدد لنا العائق في حياتنا هو الاستنصاح - [01:35:46](#) هي النتائج اللي قاعد اشوفها ماذا يقول الناس عني انا ماشي صح ولا غلط؟ النتائج اللي قاعد اشوفها المسطرة قاعد اقيس بالانحرافات والذي يحدد العوائق في حياتي اذن التغيير ليس مطلب - [01:36:08](#)

وانما اذا وجد له حاجة فكان حكمة اذا كثرت مشكلات قلنا انعدام تكرار الاخطاء انحراف فقد المعنى الالعاقبة رابعا تغيير المسؤوليات ارجوكم تغيير المسؤوليات اي انسان تتغير مسؤولياته ولا يتغير - [01:36:28](#) انسان ليسر لا على قدر من المسؤولية الهروب من المسؤولية يا كرام هروب من الراحة من طلب الراحة فتاة الراحة النعيم لا يدرك بالنعيم كما قال ابن القيم يقول ذلك الشاعر ونمت على ريش النعام فلم اجد - [01:36:53](#)

فراشا وفيرا مثل اتمام واجبي اول مسؤولية اول مسؤولية على الانسان فرضت اول مسؤولية يجب على الانسان اذا تغيرت مسؤولياته ان يتغير تتغير سلوكياته. اول مسؤولية عندما قطع حبلا السري - [01:37:17](#)

ما عاد فيه ما عاد فيه تنتظر الاكل يجيك انت لازم تتحرك انت لازم تبكي انت لازم تصرخ انت لازم اه تمك تمص لازم مسؤوليتك تتغير المسؤولية لازم تتغير تغيير مسؤوليات يقول - [01:37:46](#)

الاوزاعي يقول كنا نضحك ونلهو فلما اصبح يقتدى بنا خشينا الا يسعنا التبسم شوف العبارة كنا نضحك ونلهو يعني لما صرنا قدوات شفت المسؤولية الان مسؤولية القدوة خشينا الا يسعنا التبسم. عاد خلاص كهية - [01:38:10](#)

تغيرنا النبي صلى الله عليه وسلم يقول الولد ايش معنى الولد يعني انت متزوج حياتك جابوا لي الولد غير حياتك بعد الولد الولد مجبنة محزنة مبخلة محزنة بمعنى يضيق صدرك اذا جاه الشي - [01:38:33](#)

مجبنة ما عاد تحارب زي اول وراك عيال مبخلة ما عاد تصرف زي اول وراك مسؤوليات انت تغيرت بتغير مسؤولياتك يا كرام كل محطة من حياتك مسؤوليات جديدة يجب ان تتغير - [01:38:51](#)

المسؤوليات عبارة عن نقطة تحول. نقطة انت ماشي كذا جتك المسؤولية يا يمين يا يسار الفاشل هو الذي يستمر على نفس طريقة تزوج يوم كان اعزب كان اربعة وعشرين ساعة في الاستراحة وما يروح ولا يقعد في البيت ولا يدري عنه شيء. تزوج نقطة تحول - [01:39:07](#)

استمر لا رحمي ولا يسار. كمل استراحة ويطيع وقته دائما فيها فشلت اسرته ناس ما استطاع ان يكون زوجا مثالية ولا ابا مربيا الزواج نقطة تحول واحد انت الان كشاب صغير - [01:39:27](#)

اول نقطة تحول هي ان عند البلوغ نقطة تحول انت الان مسؤول امام الله سبحانه وتعالى. انت مكلف. هذي نقطة تحول يجب ان يتغير كل شيء ما قوموني الصلاة ما ادري ايش بصوم اتوزع اكل مسؤوليتك - [01:39:45](#)

بعد ذلك انت رحت الجامعة نقطة تحول كبرى. ثانوي نقطة تحول جامعة نقطة تحول. تخرجت في نقطة تحول في مسؤوليات عليك توظفت في نقطة تحول لازم تتغير السهر والمدرسي ايش نقطة تحول تطويرك ذاتك نقطة تحول تزوجت - [01:40:04](#)

نقطة تحول ان جبت نقطة تحول ابنك صار في مراهق نقطة تحول موت ابوك امك اخوانك لما كبرت نقطة تحول في حياتك كل عبء يأتيه كل مسؤولية تأتيك اذا لم تتغير انت ما تحملت المسؤولية - [01:40:22](#)

يا كرام المسؤولية باختصار المسؤولية باختصار شعور بالواجب والتعامل معه بجدية وتحمل النتائج بالشجاعة يقول لك انسان مسؤول انسان مسؤول هو الذي يستشعر الواجب ويتعامل معه بجدية ويتحمل نتائج بشجاعة. هذا انسان مسؤول - [01:40:46](#)

بمعنى انا الان بقوم انا واخواني قاعدين على السفرة صحتي مسؤوليتي بس تركته انا غير مسؤول ها انا صحتي مسؤوليتي وتعاملت معه بجدية بمعنى شلتها ووديتها سقطت انا اتعاملت معه بجدية بس سقط انكسر. هربت - [01:41:20](#)

ما تحملت نتائج بشجاعة. انا غير مسؤول اذا تحمل مسؤولية تتعامل بالشعور بالواجب والتعامل معه بجدية وتحمل نتائج بشجاعة انت مسؤول رائع بوجود المسؤوليات عليك يجب ان تتغير في ناس اه - [01:41:55](#)

راحت اه اه خادمتهم وزعوا المهام على بنات يلا وظفوا وزينوا كذا التي استشعرت المسؤولية استشعرت مسؤولية خلاص وزعت وغيرت من طبعها وقسمت جدولها انا متعودة كذا كذا خلاص انا عندي الصحون والغسيل وكذا وعندي كذا وعندي كذا - [01:42:18](#)

امورها والتي لم تتحمل المسؤولية ما غيرت في حياتها ما غير في جدولها واصبحت في صدام مع اهلها واصبحت عبء السبب انها اعطيت مسؤولية وهي لم تتغير سلوكياته وفقا لهذه المسؤولية - [01:42:48](#)

وقس عليها الاب الام انا وانت والثاني والثالث ايضا من اجراس التي يدلنا على ان لابد نغير الملل والرتابة عندما تصبح حياتنا متكررة ما فيها انتاجات وتضعف عندنا الانتاجية. لا هذا مؤشر ان احنا نحتاج الى - [01:43:10](#)

الى تغييرات اه لنكون اكثر انتاجا وما الى ذلك. طيب عشان ما اطيل عليكم خلونا نتكلم عن دوائر التغيير على عجل وسامحوني اه سامحوني مرة سامحوني اسف دوائر التغيير اولاً اي سلوك عندنا - [01:43:30](#)

يمر بهذه السلسلة يمر بهذه السلسلة اولاً عندك المقاومة يمر بفكرة مقاومة ايش فكرة مقاومة المقاومة فكرتها معلش خليني استخدم ممتاز فكرة المقاومة الانسان احيانا يشوف سلوك حوله في بيئته في مدرسته في - [01:43:48](#)

عمل في بيئته في مجتمعه في سووا له مقاومة لا ما يصلح وكذا وليش ؟ مثلا الجوالات جوالات واحد يقول سناب مثلا وش تبون بذا

السنا ببار السن احيانا يجيك يقول كوشة الخرابي اتركوه دايم معكم جوالاتكم مقاومة - [01:44:33](#)
ثم تفشل المقاومة يصمت. يدخل منطقة الرفض. رافض ما يسوي زيهم ثم دخل مرحلة التعايش بدأ يناظرون جوالاتهم بدأ يناظر جواله
ثم دخل مرحلة التبرير بدأ يقول بدأ يجي واحد معه كان من ايام المقاومة كان يقول له ها صرت معك جوال انت بعد قال يا ابن
الحلال - [01:44:56](#)

الواحد ما يضايق الناس وكذا ويشوف بعد يعني احسن من القيل والقال احسن من الغيبة خلنا نشوف شي في الجوال. يجي بعملية
التبرير يبدأ يفعل يبدأ يمارس دائما كذا جاء يفتح الجوال مثلا مثل الثانيين ما عاد في رفض ولا مقاومة ولا شي - [01:45:23](#)
اصلا من يوم يدخل وهو يناظر جواله ثم يصل مرحلة مرحلة الدفاع عن هذا السلوك يجي يقول خلوهم يا ابن الحلال خلهم يناظرون
جوالاتهم. ولا يقعدوا يغثونا يطلعون في الشارع ولا. يناظرون جوالاتهم ولا يتطاقون يا اخي - [01:45:43](#)
خلهم بس خله ويجي يدافع عن نفسه انت تناظر جوالك؟ ايه اناظر جوالي يا خي انا قاعد اتعلم استفيدوا احسن لي منه يبدأ عملية
الدفاع واكثر انواع التطرف في التعامل مع مع الاحداث هو الدعوة الى الى هذا السلوك يبدأ يجي يقول - [01:46:00](#)
اه ترى انا انصحكم بالجوال. لا يفوتك السنا ب. ما عندك سنا ب. والله انك ظايغ ادخل في السنا ب لا بس انا ما ابغى سنا بي يضيع وقتي
زي كذا لا لا لا معليش انت ايش تحب؟ احب القراءة ترى في كذا واحد سنا بيين عندهم في القراءة والتجارب والتاريخ اه ترى كذا
ويبدأ يسوي دعوة - [01:46:18](#)

هذا الرجل الذي يسوي دعوة يمكن قبل اسبوعين هو كان مقاوم للفكرة مقاوم للفكرة طيب ليش اقول هالكلام اقول هالكلام عشان
نفهم احنا ليش احيانا ما نبغى نتغير قد نكون احنا في المستوى الرابع اللي هو التبرير - [01:46:36](#)
الخامس اللي هو الفعل او الدفاع او الدعوة الى الى السلوك الخاطيء شوف واحد مسوي رجيم كل معنا يا رجال رز وكذا هو عنده
الطرف الاخر مقاومة عنده رفض لا والله بس انا مسوي كيتوني بلا كيتوني بلا هم تعال اضرب زين والله ما انت بميت قبل يومك -
[01:46:58](#)

لاحظوا يدعوه الى سلوك خاطيء دعوة طيب هو من الداخل متيقن لا بس هو كما يقول الله سبحانه وتعالى ودوا لو تكفرون كما كفروا
فتكونون سواء يعني الموت مع الجماعة رحمة ويعطيك من هل يدعوك الى السلوك الخاطيء - [01:47:25](#)
هذا الانسان لا ما يتغير هو واصل مرحلة انه يدعو يدعو الى الخطأ فتغيره يكون اصعب شوي طيب خلونا نشوف الان آآ هذي ايش
دخلها الان ايش دخل هذي مقدمة لما سيأتي - [01:47:44](#)

في حاجة اسمها دوائر التغيير اول منطقة اسمها منطقة العادة منطقة العادات او يسمونها اسم الاشهر منطقة الامان منطقة الراحة في
الاصل انها منطقة العادات ليش هي مريحة لان الحياة فيها تلقائية - [01:48:03](#)
السلوك فيها عفوي سهل سريع الحياة فيها بلا احتكاك ولما اجي اقول لك تغير انا اطلب منك ايقاف التوافق مع العلاقات والبيئة
المحيطة بك معناها ان تبدأ من الصفر معناها ان تبذل جهد معناها تتحمل الاخطاء معناها في الم في ثمن - [01:48:28](#)
الله لا يغير علينا. منطقة حلوة مبسوط اه لك طريقة اكل معينة لك ربع لك جدول يومي اقرأ طيب لا والله تكفى والله المغرب لا والله
المغرب انا دايم اروح - [01:48:49](#)

هناك طيب العشاء؟ لا والله العشاء عندنا يوميا كذا مزين ومديري ايش طيب بعد بعد الفجر؟ لا والله بعد الفجر انا والله انا منطقة
راحة استرخاء ما فيها منطقة حلوة - [01:49:03](#)

وان كان الانسان يشعر فيها بالاختاء مثلا مثلا منطقة الراحة لا يعني انها كلها حلوة. لا احيانا يكون يدخن وعارف انه غلط. بس ما
يبغى يتغير. ما يبغى يطلع من هذي المنطقة. متعود على عادات - [01:49:17](#)
يتغدى على طول الغدا بعده سيجارة بيالة شاهي. سكر وسط متعود متعود منطقة راحة منطقة راحة منطقة ما فيها عناء ما فيها جهد
ما فيها تغيير ما فيها الم ما فيها شغلة ما فيها وجع راس ما فيها ما فيها - [01:49:32](#)
وان كانت في اخطاء بس ما يبغى يغير ما يبغى يغير هذي المنطقة حياة بلا احتكاك حياة بلا احتكاك بعدها تجي عندنا منطقة ثانية

قرر الواحد يتغير لا انا مو كذا انا لازم اغير حياتي انا مليت كذا انا بسوي اذا بدأ يغير الانسان يدخل مرحلة الارتباك خوف توجس
يبدأ مرحلة الاعتذار اذا اخطأ الانكسارات - 01:50:10

يبدأ يتراجع يرجع ما يرجع صح بدا ترك الشاهي بس يبدأ يقول لا بس يعني السكر يعني طيب كذا لو لو مرة في الاسبوع طيب دخان
لو كذا طيب الرياضة لو - 01:50:28

يقول لك انا كافئ يوميا اكافئ نفسي او اسبوعيا اكافئ نفسي مرحلة الارتباك فيها خوف توجس. الم ضيقة صدر ثم يتجاوزها الى منطقة التعلم يبدأ هنا يجمع معلومات اه يبدأ يستشير يبدأ يحاول يبدأ يجرب يبدأ هنا مرحلة التعلم - 01:50:45

هنا مرحلة خلاص تجاوز راح شوي عن منطقة العادة ما عاد في ارتباك جمع معلومات دخل نادي خلاص وبدا وابتدا واكتشف في ناس زيه واكتشف في ناس اردى منه بس قدروا يصيرون واكتشف ان الحلويات حلوة - 01:51:07

مكتشف في انجازات واكتشف ان الدنيا كويسة وان الحياة مهيب تافهة واكتشف ان في ناس يتغيرون واكتشف ان في ناس متأثرين ومؤثرين لا لا لا اكتشف عتية جديدة فى الحياة. نافذة مطلة على غابة ما يألفها هو ابدأ - [01:51:24](#)

استمر مستمر بدت تطلع نتائج عنده وظهر التطور هذي منطقة تحقيق الهدف بدأ يوسع اهدافه كان يبغى شئ بسيط لا وسع الهدف
كان يبغى يحفظ شوي صار يحفظ كثير. كان يبغى ينحف شوي صار يبغى ينحف كثير - 01:51:44

منطقة تطور كان هو ملى ان شحم الانصار يقول للناس كيف يتخلصون وتحويل من انسان اه من مريض يعانى الى طبيب يعاين اوه وين
ذاك اللى كان فى منطقة العادة حطنى تلقانى - 01:52:06

لا لا لا الرجال تغير ما عاد اقوم على خبرنا لذلك قيل اه قال الحجاج يوما لجلسائه اي شيء اذهب بالاغياء يعني وش الشيء اللي يخلي التعبان يريح كذا - 01:52:20

تعبان فقال بعضهم الحمام يعني المساج وقال بعضهم الحلوى وقال بعضهم في في في نقع التمر شورية يعني شي حالي كذا تشربه وقال بعضهم التمريخ ثم قال احد التجار لا شيء اذهب بالاعباء - 01:52:41

من النجاح التحقيق اللي تبغاه يا سلام يا سلام ثم اردف يقول كانك لم تنصب ولم تلق نكبة اذا انت لاقيت الذي كنت تطلب انت اذا جيت مرحلة تطور كل التعب اللي تراه خلاص راح. انت اعظم مكافأة انك تنجح ترى. ما يحتاج هدايا - 01:53:05

انجازك هو مكافئتك ادخل والله يا جماعة بالمنااسبة هذي ما ذكرتها لكم. ترى التغييرات البسيطة في اجزاء من حياتك ممكن تغير حياتك كلها يعنى انا اعرف واحد كان محطم نظرة ذاته متدنية - [01:53:30](#)

صلاته من من عفسه. علاقاته من عفسه. نظرتة للناس ونظرة الناس له من عفسه. دخل نادي دخل نادي ونقص من وزنه انقلبت حياته يقول ابوه هذا الولد انقلبت حياته بس عشان انزل عشرين ثلاثين كيلو من وزنه لا لا - 01:53:47

هي مي بكذا هي مي من الوزن اللي نزله لا لا لا هي من العادات الجديدة التي اكتسبها بسبب هذا التغيير البسيط بدأ أولا أولا نظرة الذات تغيرت مو لانه نحف لا لا لا - 01:54:10

بان انجز بان قرر وحقق نظرة الذات ارتفعت استطاع ان ينجز لان تتكون عنده ادارة للوقت صار عنده ادارة ادارة للطمع ادارة للشهوة
صار يضبط نفسه تاكل ولا ما تاكل - 01:54:25

صار يجبر جسده يمشي ولا ما يمشي. كل هذي عادات حلوة هذه قضية شحم هو تغير جذري تغيروا حتى في عقله في نظريته الامور
نظرة المآلات يحسوا بالسرعات الحرارية كونت هذي عندي قدرة على تحسب حتى - 01:54:51

تسعير الفلوس وتسعير الاشياء اللي كان يقول ابوه والله كان يشتري ولا يدري عن شي الحين لا يعرف شلون يشتري يفاوض ويكاسل ويدور الارخص والاجود وين جت هالعادة منه؟ جت من عادة السعرات الحرارية هذي تجر هذي هذي تجر هذي هذي تجر هذي -

01:55:11

هذه التغييرات البسيطة في عادة العظام هذه التغييرات البسيطة تنسحب على أشياء أخرى اه يعني اه غير مقصودة اذا اه شوفوا

بدينا في العادة خرجنا من دائرة الامان الى دائرة الارتباك والخوف وضيق الصدر بعدين دخلنا دائرة التعلم شفنا الناس زينا -

[01:55:28](#)

وشفنا الناس بدوا مثلنا وشفنا اه يعني شفنا هذا ما يعرف يركظ عالسير مثلي انا ما اعرف اول ما بديت دائرة التعلم بتشوف ناس يشبهونك كثير وبتشوف ناس احسن منك - [01:55:51](#)

احياناً يكسرون خاطرك يعني احياناً مو بيكسرون خاطرك يعني يحطمونك ما عليك ما عليك كمل في دورة التعلم بعدين دائرة التطوير وتحقيق الهدف والتوسع في الهدف ثم تصبح انت يعني معلم في هذا المجال - [01:56:01](#)
ما هي ادواري في هذا في هذه الدوائر واحد دائرة العادات دائرة المفروض دوري فيها التشخيص دوري فيها التشخيص ابدأ اشوف نفسي وش الصح وش الغلط في دائرة الامان عندي؟ - [01:56:15](#)

اثنين في دائرة الارتباك اذا بديت اتغير وجتني دائرة الارتباك. لا الهدف فيها هو من تبصر تبصر اذا تذكرون هنا هنا ابدأ اذكر نفسي بالحافز. اذكر نفسي بالفوائد. اذكر نفسي بالثواب - [01:56:33](#)

اذا فعلت وبالعقاب اذا لم افعل. ماذا ساكسب؟ ماذا ساخسر؟ اذكر نفسي عشان اقدر انتزع نفسي من من هذه الدائرة من جاذبية الخوف ثم ادخل لدائرة التعلم وهي دائرة الاسترشاد - [01:56:50](#)

دائماً اسأل واتعلم واسوي وافعل. دائرة استرشاد ثم التطور دائرة الحصاد دائرة الحصاد خلاص انا عندي ثمر الان اكل منه وابيع لغيري. اوه صار لي مكانة الان. من انسان كان يعاني الى انسان اصبح يساعد الاخرين - [01:57:02](#)

ليش يقولون رمضان شهر التغيير لان رمضان يخرجك من منطقة العادة بس اي والله يا جماعة. رمضان فرصة للتغيير ليش لان يخرجنا من منطقة العادة. كورونا كانت فرصة لتغيير كثير من الناس - [01:57:26](#)

اخرجتنا من منطقة العادة منطقة العادة منطقة العادة مثلاً عادتنا في الاكل النظافة عادتنا في السلام عادتنا في الجلوس في البيت. عاد يا جماعة تغير نظرات دورتنا هذي بفضل الله عز وجل ثم بفضل عادات كورونا - [01:57:44](#)

يعني انا ما كنت مؤمن ابدا بالدورات الاونلاين خرجت من دائرة العادة جريت اول دورة ارتبكت خفت وشلون ما ادري ايش وما عرفت. اصوات عيالي طالعين. وما عرفت اشغل المايك. وجاي واحد جنبي ساعدني دائرة الارتباك - [01:58:06](#)

عدة الامور دخلت دائرة التعلم بديت اسأل بديت اشوف بديت احظر انا دورات ايظا دائرة التطور صرت اجي اقول للشباب تعالوا شلون تسوون دورة اونلاين لا تستسلم لا تستسلم دائرة العادة - [01:58:26](#)

فيها جاذبية تساوي جاذبية السرير يوم الخميس وانت بتروح الدوام. فيها جاذبية غير طبيعية وبالتالي خروجك من دائرة العادة الى دائرة التطور ما هذا يفيدك؟ سيعطيك حاجة حلوة مرة وهي - [01:58:45](#)

ان يجعل التطور عادة اصلاً يا سلام يعني يصبح جزء من حياتك انك تروح النادي مثلاً اذا احنا على مثال نادي مثلاً انك تروح النادي جزء من حياتك هذي عادتك خلاص - [01:59:02](#)

جزء من حياتك انك عندي واحد من الشباب عندي واحد من الشباب واحد من الشباب ما كان يقرأ القرآن ثم اهتم بالقرآن ثم بدأ يصلي بالناس وبدأ يرتبك وكذا بعدين صار يتعلم - [01:59:18](#)

وصار يكتب عشان يحفظ القرآن يكتب الوجه خمس مرات يكتب كتابة كل وجه يعني كتب القرآن هو خمس مرات ادارة التعلم الى دار التطور الان ما شا الله ما شا الله ما شا الله يختم كل ثلاث ايام مراجعة. حفظ - [01:59:37](#)

كل ثلاث ايام اجي اقول اه يقول لي يقول لي ما في كلفة ابدا كلفة حتى لما تزوج زوجته خافت منه خوف شديد السبب تقول وانت نايم تقرا قرآن صارت ايش؟ صارت عادة - [01:59:53](#)

يا جماعة احنا نظن ان انك اذا تغيرت انك بتتهزل. ويصورنا الناس الناجحين انه اصلع وعيونه كبار نظاراته. ولحية ومبهدل هذا ثمن التغيير. لا يا حبيبي لا لا اللي يتغير كيووت بتطلع كيووت تطلع مرة حلو - [02:00:13](#)

ما معي علاقة بس مجرد ما تكون عادة تصبح حياتك حلوة في البداية يا صعبة بعدين يصبح اصلاً النجاح عادة. لذلك يقول ابن

عود نفسك الخير فان الخير عادة يعني شوف خلني امثل لكم الخروج من دائرة العادة. مثل اقلاع الديسكفري هذا او الصاروخ ايا كان اسمه عشان انت تطلع من جاذبية الارض تحتاج مكثفات - [02:00:50](#)

المكثفات هذي عشان نطلع كل الجاذبية اذا شالتك من الجاذبية هذي البداية المحرقة كما يقول ابن القيم تصبح لديك نهاية مشرقة بمعنى انك اذا طلعت فوق بتذب المكثفات ويبدأ يسبح في فضاء الجو الفسيح بشكل مريح - 02:01:11

هدوء ترى كذا اللي تشوفونهم في النادي ترى كذا اللي تشوفونه في القرآن يحفظ ترى كذا اللي تشوفونه يقرأ ثلاث اربع ساعات في اليوم لا تحسبون انه ضايق صدره وتجي تقول له تعال بوسع اطلع معي بوسع صدرك. يا حبيبي هو مستاهل صدره. هو فالها - 02:01:37

هو مبسوط واحد يروح بشكل يومي يزور مجموعة من الفقرا يوزع عليهم وكذا كلمته مرة قلت له تعال اطلع معنا غير جو قال انا اغير انا مبسوط ما ابيكم انا في دائرة الامان حقتي ودائرة الراحة - [02:01:57](#)

هذا جوه هنا سعادته لا تحسبون النجاح وانك اذا تغيرت بتتهزل وحالك حالة لا لا لا لا. هي في البدايات هذا مكثفات صح بعدين لا لا خلاص. لذلك في البداية في البداية في حياتك اتعب اتعب اتعب. فوق تلعب تلعب تلعب تلعب - [02:02:14](#)

في بداية حياتك تلعب تلعب تلعب ترى في نهاية حياتك راح تتعب تتعب تتعب تتعب توفيق اولوا واخرا باذن الله سبحانه وتعالى ما الذي يجرننا؟ ما الذي يجرننا؟ ان فى جاذبيات - [02:02:37](#)

الاصدقاء السلبيين الكسل الفلة النوم حب المال احيانا ما عندي وقت الظروف عن نفسي خوفا من الفشل مشروبات تشاؤم هذي
تسحبنا ما عليك دز اطلع فوق مكثفات هوب يعينك الله باذن الله تعالى - [02:02:50](#)
يقول ابن القيم في كلمة بديعة له في هذا الموضوع يقول الوصول للمطلوب موقوف على ما راح تصل الى ما تريد النبي بعد توفيق
الله هجر العوائد اللي انت متعود عليه. اطلع من دائرة العادة اطلع اطلع - [02:03:09](#)
اطلع متعود تنام بعد الفجر لا عاد تنام متعود كذا لا عاد تسوي متعود تاكل كذا لا عاد تاكل متعود انك تلف لا عاد تسوي هجر العوائد
وقطع العوالق والعوائق - [02:03:27](#)

هجر العوائد الاشياء اللي انت متعودها اتركها خلاص وقطع العوائل الاشياء اللي تحبها متعلق فيها. اقطعها وقطع العوائق اي شيء قدامك تقدر يعينك الله باذن الله تعالى خلوني اختم لكم في هذه الجزئيات الاخيرة - [02:03:42](#)

عن رحلة التغيير الان احنا تكلمنا انك في البداية تحتاج وش اصعب شيء العرب تقول العناء في الابتداء اصعب شيء في تغيير الخطوة الاولى لكن تذكر من تبصر تبصر اصعب شيئا - [02:04:02](#)

تنتشر نفسك من زحام القاعة تذهب الى القمة هذا اصعب شيء انك تطلع من تحت بس رحلة التغيير تحتاج منك اشياء نفسية اكثر منها اشياء مهارية يعني هذا اللي امامنا الان - [02:04:22](#)

لو تلاحظون الصورة تلاحظون الصورة يعني الرجل مسافة طويلة من الاخطاء من الاخطاء متحمل قاعد يغير يغير يغير يغير الى ان وصل مرحلة قدر انه ما يخطي فيها امام الناس ويخرج امام الناس - [02:04:39](#)

هذي رحلة التغيير اذا لا تقبل على نفسك ان تخطئ اخطاء بسيطة ان تتعثرن ان تمشي مرة مرتين ثلاث اربع تقوي فيها عضلاتك لتستمر قصة يوسف يا جماعة اخوان يوسف شيء عجيب في رحلة التغيير - [02:05:09](#)

شيء عجيب لاحظوا ايش يقولون في البداية الله يقول سبحانه وتعالى لقد كان في واخوته واخوته اية للسائلين اذ قالوا ليوסף واخوه احب الى ابينا منا لاحظوا ونحن عصية. شف اللي بالاحمر - [02:05:33](#)

اذا واحد نحن عصبة هذا واحد هذي القيمة الكبرى ان احنا متجمعين هم ضدنا اما فريق ثاني. يوسف وبنيامين كذا. واحنا عصبة ابونا في ضلال مبين ان ابانا لفي ضلال مبين - [02:05:53](#)
ما عنده سالفة طيب اقتلوا يوسف او اطرحوه ارضا. ليش يخلو لكم وجه ابيكم عشان ابوكم خلاص يحبكم انتم انتم تبغون ابوكم

لكم وتكون من بعدي قوم صالحين بعدين عادبروها - 02:06:11

تتغيرون بعدين اللي تبغون بعدين وهذي حيلة من حيل الشيطان واحد والله اخذنا كم من قرش مو بحلال قال بعدين الواحد يتوب ييني اهم شي ييني له بيت وكذا وبعدين يتوب الله علينا - 02:06:30

لاحظوا الان لاحظوا الان بعد سنوات من هذا المشهد حطوا يوسف في البير ويوسف تبهدل وابوه ابيضت عيونه من الحزن ضاق صدره بعد سنوات يتكرر نفس المشهد لكن الناس تغيروا - 02:06:48

يوسف قبل شوي كان ايقونة ثبات اخواني يوسف هم ايقونة التغيير قالوا بعد مرور سنوات اربعين سنة قل اكثر ظنوا ان ابن يامين اخوهم سرق قالوا يا ايها العزيز ان له ابا شيخا كبيرا - 02:07:11

كان ضلال مبين لا لا تغيرنا والله تغيرنا فخذ احدا مكانه يا الله طيب انتم كنتم تقولون احنا عصابة ما راح نتفرج الان نتفرق عشان ابونا ما نبغي ابونا وجهه لنا. نبغي ابونا مبسوط - 02:07:33

لذلك قال لهم ارجعوا قال لهم فلن ابرح الارض حتى يأذن لي ابي انتم روحوا شوف تفرقوا. اول نحن عصابة والان تفرقوا. الناس تغيرت وبالتالي لا نتوقع رحلة التغيير تجي في يوم وليلة - 02:08:01

لا لا فان ما بين ما بين قوله صلى الله عليه وسلم دثروني دثروني وبين ابتسامته لما كشف الغطاء ورأى في مرض موتي عليه الصلاة والسلام ورأى ابو بكر يصلي بالناس - 02:08:23

بين دثروني وتلك الابتسامة ثلاثة وعشرين سنة في رحلة التغيير وهو نبي مسدد الله سبحانه وتعالى ما تجي بسرعة يا جماعة وبالتالي هي رحلة بينك وبين نفسك واهل الجنة هم اهل التتبع - 02:08:46

حاول دائما دائما انت تغير في نفسك تغير لنفسك يقال عن الامام احمد انه لما حضرته الوفاة قال له الشيطان جاءه ابليس وقال فتني يا احمد ما قدرت اغويك. وش قاله الامام احمد؟ قال ليس بعد ليس بعد - 02:09:14

باقي نفس اسأل الله عز وجل الثبات حتى تلقاه طيب انا علشان اتغير قلت قبل شوي ذكرنا لكم قبل قليل قضية تكرار تكرار وان مو بالضرورة اغير على طول من بكرة اشوف نتائج لا لا - 02:09:29

لهم كلمة جميلة جدا يقولون من ثبت نبت من ثبت نبت يعني شجرة اذا ثبتها نبتت تنقلها كل شوي ما راح تنبت. السلوك كذلك. السلوك يحتاج الى جذور ثبت السلوك - 02:09:52

عشان ينبت ينبت في اجمل الشجر في بستان شخصيتك باذن الله تعالى لذلك نحتاج الى ثلاثة اشياء نحتاج الى ثلاثة اشياء وهذه الثلاثة انا سمعتها اول ما سمعتها من الاستاذ فهد المجيثان - 02:10:06

واعجبني كثيرا الصراحة واستفدت منها كثيرا هي ثلاثة اشياء. واحد تركيز التركيز فان الانسان عنده شعاع الشمس شعاع الشمس اذا ما عنده عدسة ان هذا الشعاع لا يمكن ان يحرق شيء - 02:10:21

لا تبدد كله فاذا اردت ان تغير ابدأ ركز الاشياء اللي تبغاه ركز فيها. اللي بتغيره ركز فيه ثم عليك بالثبات فانك ربما تركز بالعدسة ولكنك تتحرك فلا تحرق شيء - 02:10:43

عليك بالثبات ثم عليك بالاستمرار بمعنى احيانا تثبت وبعدين ما تكمل تثبت وبعدين ما تكمل. عليك بالاستمرار هنا يحدث التغيير باذن الله تعالى كل لحظة اسأل الهداية والسداد والاعانة دائما قل لا حول ولا قوة الا بالله. على كل عائق يقف امامك - 02:10:59

فان بلا حول ولا قوة الا بالله استطاع الملائكة حملة العرش ان يحملوا عرش الرحمن بلا بلا حول ولا قوة الا بالله عاد شلون عاد عرش الرحمن وشلون عاد هدف قدامي ولا قدامك ولا تحدي ولا تغيير ولا لا لا لا - 02:11:24

اذا تركيز وثبات واستمرار ركز لا يشغلك عن هدفك شيء يحيى ابن يحيى اعلم اهل الاندلس يأتي شاب على رجله من الاندلس الى المدينة الى جامعة الامام مالك مبعث الاندلس - 02:11:44

يقعد كذا ويسمع يكتب مع الامام مالك فمر فيل في المدينة وهذا حدث عظيم. حدث عظيم هاشتاغ طالعة ترند فقال النبي صلى الله عليه وسلم فقال مالك رضي الله عنه - 02:12:05

يا يحيى طبعاً كل اللي في الحلقة راحوا يشوفونه وقف بس جلس يحيى قدام الامام مالك فقال الامام مالك يا يحيى قم فانظر اليه فانه لا يكون في دياركم ما في في الاسباني هناك في الاندلس ما في - [02:12:23](#)

قم فانه لا يكون في دياركم فقال يحيى وكان عاقل قال يا امام يا امام جئت اني اراك لا لارى الفيل واحداث اهل الاندلس عنك لا عن الفيل سلام على التركيز - [02:12:41](#)

شوف انت كيف يحرفك اي شئ عن هدفك وتعرف ايش اللي ليش انت ما تتغير وانا وانت والثاني والثالث ثمة تحذيرات على طريق التغيير بس انتبه لها انتبه لها تحذيرات على طريق التغيير وانت ماشي تغير - [02:13:02](#)

في تحذيرات بسيطة بغاك تحط في بالك شئ الآن اه ودك تغيره. حط في بالك شئ ودك تغيره عشان نطبق عليها التحذيرات. واحد واحد الهدف البعيد جدا هذا خطأ والهدف القريب جدا خطأ - [02:13:32](#)

فان البعيد يشعرك بالاستحالة. فجزئه مرحله فتنه الهدف البعيد جدا يشعرك بالاستحالة والقريب جدا يشعرك بالاستهانة ولا يشعرك بالاثارة اجعل اهدافك واقعية ممكنة مستحيل لا يصلح ان يكون هدف اصلاً - [02:13:55](#)

والبسيط لا يستحق ان يكون هدفا ترى مشكلة كثير من الناس اهدافه صغيرة ترى عشان كذا ما يسويها او اهدافه كبيرة جدا فيتعب اصلاً في البدء بها ما تعثرت اصطداماً بالحصى - [02:14:21](#)

او عجولاً لاختصار الالف ميل ليس ذنبى ان دربي ما استوى كل ذنبى ثوب احلامي طويل ثوبه طويل وبدأ يطيح الاشكالية الرافعي له كلمة جميلة جداً جداً يقول المستحيل نوعان - [02:14:44](#)

المستحيل نوعان يقول مستحيل لا يفضي اليك ما يجيك مثلاً قدر غيرك اه انك تروح للشمس وترجع في نفس اللحظة مستحيل مستحيل كوني فيك في ذاته مستحيل. مستحيل لا يفضي اليك - [02:15:06](#)

يقول هذا النوع الاول من المستحيلات. طيب ايش النوع الثاني من المستحيلات قال النوع الثاني ممكن لا تفضي اليه سيكون مستحيلاً. الله الله الله المستحيلون نوعان مستحيل لا يفضي اليك - [02:15:28](#)

وممكن لا تفضي اليه يكون مستحيلاً. يعني حفظ القرآن ممكن. لكنك انت ما تسويه ما تبدأ فيه ما تبدأ بطريقة صحيحة فتحول مستحيل بالنسبة لك انقاص وزنك او كف يدك اه ممكن بس انك انت ما تسويه فيتحول الى مستحيل - [02:15:47](#)

يتحول الى مستحيل اذن عندي انا هدفين سامحوني اتكلم لكم شوي عن الاهداف عن التحديات عشان نختم وانا اسف اطلت عليكم بس احنا متواعدين انها سهرة التحديات اربع انواع لمن يكون تحدي مرتفع - [02:16:08](#)

واما ان يكون تحدي منخفض تكون قدرتك عليه عالية واما ان تكون قدرتك عليه منخفضة هذي اربعة اشياء واحد التحدي المرتفع مع القدرة المنخفضة تشعر تجعل حياتك قلقة يعني يعني - [02:16:39](#)

في تحدي مرتفع انه بيحضر مديرك ومدير مدري مين فلان والوجيه وبيحضر كذا. وقدرتك منخفضة في اول مرة تقدم عرض مثلاً فانت ذاك اليوم قلق جداً هذا تحدي النوع الثاني من التحديات لا. تحدي مرتفع وقدرة مرتفعة هذا نوع من الاثارة - [02:16:59](#)

في شئ مهم قدرة مرتفعة عليه. هذا تحدي فيه نوع من الاثارة. يعني اه انت فريقك قوي وبتبارون ناس قويين. اوه مرة حماس هذا اثارة مو بقلق اثارة تحدي مرتفع وقدرة مرتفعة - [02:17:21](#)

ثلاثة قدرة منخفضة والتحدي منخفض هذي حياة اللامبالاة اربعة القدرة عندك مرتفعة لكن تحدي منخفض هنا الملل يا جماعة احنا في حياتنا نمر بالاربعة كلها في شئ مثير في شئ يجينا قلق لان احنا ما نعرف في شئ كثير - [02:17:38](#)

لان احنا نعودنا عليه ونقدر عليه وصار سهل وفي شئ ما نبالي اصلاً لانه موب موب يعني مو بتحدي وانا وين كنت ما اعرف له لكنه بسيط يعني ما يبغى له ما يبغى له تفكير - [02:17:58](#)

الاشكال لما تكبر وحدة من هذي المربعات بزيادة لما تكون حياتك كلها قلق لما تدخل مجال انت ملل يعني اعرف واحد من الشباب مثلاً اخذ الدكتوراة وهو آآ مدرس ابتدائي في في الشريعة اخذ دكتوراة. وهو يدرس ابتدائي - [02:18:12](#)

يقول انا اشعر بالملل ليش ؟ القدرة مرتفعة قدرة مرتفعة والتحدي منخفض المنهج بسيط وين كان تدريس الاطفال غاية في الصعوبة

تحدي منخفض بالنسبة له لما انتقل الى تدريس الجامعة اوه صار في اثاره - [02:18:34](#)

صار في اثاره قدرة مرتفعة والتحدي مرتفع. اه انبسط لما طلب منه انه يجلس مع طلاب علم ويتكلم صار فيه قلق تحدي مرتفع قدرته منخفضة هنا صار في قلق وهكذا - [02:18:51](#)

وهكذا طيب ايش اللي ابغى اقله اللي ابغى اقله انك اذا اردت ان تتغير اياك بمربع الملل اياك ان تفعل الاشياء اللي انت معتاد ان تفعلها اياك ان تفعل الاشياء اللي اقل منك - [02:19:04](#)

هذا لا يغيرك هذا يحددك هذا يشعرك بالتورم اياك من مربع اللامبالاة لتحديات منخفضة وانت ما عندك قدرات ولا احرص على مربع الاثارة في تحدي مرتفع وقدرة مرتفعة واحرص ايضا على مربع القلق ولا تكثر منه. بمعنى ان تعرض نفسك لتحديات اكبر من قدراتك احيانا - [02:19:21](#)

ارجوك عرض نفسك لتحديات اكبر من قدراتك احيانا تقوي عضلاتك فيها كيف تتطور اجل اذا انت بتسوي الاشياء اللي انت متعود عليها وفاهم فيها لا ادخل مجالات مش فاهم فيها انت عشان - [02:19:47](#)

تكتسب عادات جديدة ومهارات اه مختلفة ايضا قلنا احنا من من الاشياء اللي تحذر منها في رحلة التغيير الهدف البعيد جدا الهدف القريب جدا احذر من الرضا فانه سوسة التغيير - [02:20:04](#)

الرضا الرضا عن محفوظاتك في القرآن لن يجعلك تستزيد. الرضا عن عباداتك لن يجعلك تستزيد الرضا عن طلب الكمال بشكل عام. طلب المعاني وليس الكمال عفوا الرضا في طلب الكمال نقص - [02:20:24](#)

لا استكمل استكمل الرضا في طلب المعالي عفوا نقص نستكمل في العبادات استكمل في الاخلاق استكمل في العلم استكمل اما الرضا عن الدنيا عن الماديات عن لا هذا غاية السعادة - [02:20:41](#)

اربعة من الاشياء تعدد الطموحات وهذي من الاشكال الكبيرة من الاشكالات الكبيرة. التشتت في تعدد الطموحات احذر منها. جرب هنا وتجرب هنا وتجرب هنا ستكتشف انك لم تتغير - [02:20:59](#)

خمسة البدء بالآخرين. يا جماعة كثير من المعلمين وكثير من المربين التربويين كثير من الدعاة كثير من الملتزمين ما شاء الله تبارك الله او الناس اللي يحبون الخير المتعدي نفع المتعدي يعني يحب انه دائما ينصح - [02:21:14](#)

يبدأ بالآخر ويهمل نفسه يحاول ان يغير غيره ولا يغير نفسه يحاول ان يجسر ان يكون جسرا يعبر من خلاله الناس الى الجنة. ثم ربما يسقط هو في النار يقول ابن القيم كلمة بديعة جميلة. يقول واكمل الرجال - [02:21:28](#)

الكمال في نفسه المكمل لغيره يا سلام اكمل الرجال الكامل في نفسه المكمل لغيره ابدأ بنفسك لا تبدأ بالآخرين غير نفسك اول شي بعدين نبدأ بالآخرين اذكر سألته مرة احد الشيوخ كبير كان ستة وتسعين عمره - [02:21:51](#)

وكان يعني افنى عمره بين المحابر والمنابر فقلت له يا شيخ انصحي قال وش تبغى؟ قلت انا ودي ادخل مجال الدعوة وكذا انصحي وطبعا انا اقصد التدريب. بس اخشى انه ما يفهم ايش فكرة التدريب وكذا. فقلت له الدعوة عشان يفهمها - [02:22:10](#)

وان كان هذا وسيلة لهذا فقلت له اه انصحي فقال لي يا بني قبل الدعوة عليك ان تكون قدوة ما انسى هذه الكلمة وقبل الاصلاح عليك بالصالح بمعنى ابدأ بنفسك - [02:22:30](#)

وانهى عن غيرها ابدأ بنفسك فمن الاخطاء اللي تبدي بالآخرين اه من الاخطاء من الاخطاء هو استعجال النتائج من الاخطاء ايضا هو جهل الثمن فينصدم الانسان اذا بدأ في التغيير - [02:22:52](#)

يبدأ يركز على ايجابيات يتغافل عن ثمن الذي سيدفع من وقته وعلاقاته وجهده محبوباته ثم اذا بدأ ولا ما عاد يقدر يرجع خلاص. او يرجع ويخسر كل ما بناه ومهم جدا عندما تبدأ ان تعرف الثمن - [02:23:15](#)

ثمانية طبعا من الاشياء اللي فيها يعني جهل بالثمن مثلا آآ هو مثلا الضعف الوعي بالمآلات يبغى يغير علاقاته يمكن هذا اللي انت بتغيره ممكن يكون هو سبب اصلا بقائك يعني - [02:23:33](#)

من هذا الطنش تقترض مال عشان تشتري كذا تترك هذا التخصص تغير وظيفة تغير ما تدري يمكن هذا الشي هو اللي يسبب لك

توازن لابد انك تعرف المآلات احيانا يعني - 02:23:55

الانسان يجهل ثمن ماذا سيفعل؟ شوفوا مثلا هذي الصورة مثلا على عجل يقول اركب المنضاد مجانا على طول ذا ابو الشباب انبسط انبسط وركب لما طلع فوق قال له اللي تحت قال له ترى عندك فوق اه - 02:24:12

دربيل استخدمه اللي فوق راح خذ الدربيل وقعد يطالع تحت الرجال اللي تحت ماسك ورقة وهذا بالدربيل اكتشف انه مكتوب في الورقة النزول بالف الدولة طيب هو لو كان يعرف من البداية ما ما اقدم - 02:24:36

ما اقدم اذا معرفة معاناة الامر مهم جدا في رحلة التغيير هنا بدأ وانا ما اعرف وين بيوقف هنا خلل في بدايات التغيير. تخطيط للتغيير هنا هليل يقول هذا اقتراحي لحل زحمة المرور - 02:24:57

يخلون كل الشوارع ذهب طيب والرجعة يقول يحلها حلال بعض الناس يعيش حياته بالطريقة يقترض والباقي حله حلال. من وين بتسد؟ يحلها حلال تبي تسوي كذا طيب يحلها حلال هذا الجهل بئمن - 02:25:16

التغيير ايضا رأي الاخرين يا جماعة رأي الاخرين رقم ثمانية رأي الاخرين ما عليكم من رأي الاخرين خاصة في مجال التثبيط وليس في مجال الاستشارة يعني قد قالوا لو اسلم اول القصة كذا اول القصة اول مشهد في القصة لو اسلم حمار ال الخطاب ما اسلم عمر - 02:25:36

هذا اول مشهد اخر مشهد في القصة يدفن بجانب النبي صلى الله عليه وسلم اي عظمة ايش على كيفك نواف ما راح يسلم فلان على كيفك انت. فلان ما راح تنجح - 02:26:03

على كيفك من قال لك يا اخي؟ يأتي ذلك الطفل الشاب الصغير يجلس في حلقة الحديث والفقه فيقول له الامام والامام خاله يعني يمكن نعرفه اكثر من غيره. قال يا بني انك لا تصلح لمثل هذا الشيء - 02:26:17

قم ابحت عن شغلة ثانية انت ما تصلح للعلم عقليتك يعني مو مرة يعني. دور لك شغلة ثانية فيقول الولد ذلك الغلام فيقول فهمت على وجهي. رحت وبدأت اطلب العلم - 02:26:38

واكرر واكرر واحاول واسعى يقول وهو جالس في المسجد والناس من حوله. الحين صار امام هالولد والناس من حوله يقول لو كان خالي حيا ورآني والناس من حولي يدرسون كتابي - 02:26:51

تكفر عن يمينه قاله حالف حلف انك انت ما تنفع لطلب العلم هذا الغلام هو الامام الطحاوي وخاله المزني اكبر طلاب الشافعي ومع ذلك يا جماعة انحط الناس من قدرك - 02:27:12

يغير من قدرك خله يقول لي يبغى خله يقول يبغى على كيف وش رأي الاخرين؟ لا بتغير ان شا الله فلان والله والله بيتغير الشر واحد من الشباب اشوفه بعد مدة يعني - 02:27:31

وكانوا تحدوه مرة من المرات انه ينزل وزنه. وزنه فوق المئة واربعة وثلاثين ورأيت بعد مدة والله يا جماعة زي وزني طبعا بعد يمكن سنة او اكثر. اكثر فسألت السؤال مباشر قلت ما شاء الله مكمل؟ قال ايه مكمل ايدي - 02:27:50

الله على العزيمة الله هذا الرجل ما تغير وزنه تغير في اشياء كثيرة اشياء كثيرة ذكرت لكم ان التغيير يستجلي مع تغييرات اخرى اذا رأي الاخرين لا تجعله يحطملك رجاء - 02:28:08

تسعة تجاهل الاطراف المتأثرة من التغيير يا جماعة هذي من اشياء مهمة جدا انا بسوي تغيير. طيب هذا التغيير بيضر زوجتي بيضر عيالي قرر مني شريكي اه جاري اه امي وابوي اخواني لا لازم اه لازم اه اشركهم في قرار التغيير - 02:28:24

لازم حتى يكونون مساندين لي مثلا على سبيل الصحة مثلا خلاص علمهم محد يحطون كذا محد يحطون كذا يحطون كذا يعني في ناس اشغلوها لهم اشغلوهم زي اللي لا تزين لي طب المفروض المفترض قبل قرار التغيير يا خي ماخذ رايتها مسكينة - 02:28:44

استهبلتها رقم عشرة هذا من اكبر الأدوات من اكبر الأدوات التسوييف عندما تقدم ما ترغب على ما تحتاج وما تحب على ما يجب باختصار باختصار التسوييف تسوييف انا الان اسمعني بقلبك - 02:29:02

انا عندي لمبة في البيت في مجلس الرجال خربانة يا ياسر زينا ان شاء الله ان شاء الله ان شاء الله ان شاء الله زينا

ان شاء الله ان شاء الله ان شاء الله - 02:29:31

اتصل علي احد الاصدقاء بزورك هوب على طول رحت زينتها كيف تحول تسويف الى استعجال الذي حدث ببساطة ببساطة ببساطة
فكرة التسويف ان البدء في العمل فيه الم اني بدق على واحد ولا بروح اشتري وبروح ازينها في الم في تعب - 02:29:43
في الم اي الم دونه لن يدفعني الى العمل بمعنى قالت لزوجتي صح ضاق صدره ذاك اليوم وعنفني بس بس ولو يعني ما زال الم اني
انا اشتغل وازين اكثر تعباً ما راح ازين - 02:30:06

لكن لما صاحبي قلب ازورك الم ان يرى النور طافي في المجلس اعلى من الم تزيينه. فلما صار اعلى فعلته هكذا يفعل بنا التسويف
فلنفهمه لنتحكم فيه يجي مديري في العمل - 02:30:25

سوفت سوفت سوفت التقرير سوفت سوفت الى ليلة تسليم غدا ارسل لي رسالة ان شاء الله جاهز ياسر ترى بكرة بيحضر معنا فلان
فلان لازم نجيبه اوه اني بكرة اعتذر بوجود مجموعة ولجنة سيكون عالي جدا - 02:30:45

اعلى من الم اني اشتغل الليل كله عليه. فمباشرة ابدأ في العمل عليه لذلك الناس تسوف حتى تشعر بالم اعلى من الم البدء طيب يا
اخي ليش توصل هالمرحلة وتزق حياتك - 02:31:02

تجعل حياتك كلها تعمل بالطوارئ اطفاء اطفاء آآ النيران الم الم الم الم رتب اولوياتك واسأل الله عز وجل البركة في وقتك عليك
بالبكور عليك بالصباح يا جماعة اي اي عمل ياخذ منك دقيقتين سواها الان - 02:31:19

اي عمل ياخذ منك دقيقتين الان سواها اي عمل بس بتكلم فلان شفتوا المهمة المهمة مثل مثل البعوضة بتغثك ولا تقدر توها على
طول تشغلك تشغلك بتشغلك. وهي ترى كلها اتصال - 02:31:37

كلها رد وغالب المسوف يطلب الكمال. لا انا ماني براد عليه حلوة مرة يعني وكذا انا اسوف الرد طلبا للكمال حتى اوتي الطرف الاخر
طيب عشرة او احداش التغيير المشروط - 02:31:55

تعليق التغيير بحدث معين زواج تخرج عمر نهاية سنة تشوفون التخطيط دورات التخطيط تنشط اخر السنة مرتبطة بنهاية سنة مثلا
تغيير مشروط اذا سددت ديوني اذا تخرجت لا لا الان لا تنتظر. لا تنتظر بداية عام لتخطط. لا تنتظر صدمة لتتغير. لا تنتظر موقفا

للتأثر. لا تنتظر مصيبة - 02:32:17
لا تنتظر تخرج لا تنتظر وظيفة لا تنتظر مالا لا تنتظر حالا لا تنتظر احدا لا تنتظر سببا نبدأ الان ما دام في النفس نفس ابدأ شعلة

الحماسة تطفئها رياح التردد - 02:32:45
متحمس انت ذا ابدأ ثم اخر وصايا رحلة التغيير هي المقارنات مقارنات احذروا المقارنات. قد ما تقدر لان بعض المرات نريد ان نتغير

اقتداء بالآخرين. موضة في شيء معين بصير بدأوا يقرون في الروايات والفكر خلني اقرا معهم. بتغير انا - 02:33:04
لن تستمر لانك انت مقلد بس تراغب حقيقي المقارنات اجعل التغيير نابع من داخلك من رغباتك من دوافعك من احتياجاتك من

اعاقاتك التي تريد ان تتخلص منها من اهدافك التي تريد ان تحققها باذن الله تعالى - 02:33:37
طيب خلوني اه يعني ننتهي من اه خلال خمس دقائق ان شاء الله سنختم باذن الله تعالى باذن الله. انا اسف جدا من الاشياء اللي

مؤذية في المقارنات هذي الصورة واعرضها كثيرا. واحرص عليها - 02:33:55
هذي الصورة اختبار غير عادل القدرات ليش لان طلب منهم يتسلقون الشجرة طيب فاللي ييفوز الطير وبعد هالقرود لكن الفيل راح

يخسر. السمكة راح تخسر. الكلب راح يخسر فوق ما راح تخسر بطريق راح يخسر - 02:34:13
لذلك احيانا احنا نقارن قدراتنا باحد او القارن ميدانه بميداننا قد يكون مميز في اشياء وانا في اشياء انا لم اخلق لهذا هو خلق لهذا.

كل ميسر لما خلق له. هو يتيسر هنا وانا اتيسر هناك - 02:34:40
فمثلا لو اردنا ان نعدل بين هذه في هذه الصورة سنأتي نقول هذي الشجرة مسابقة الشجرة فاز الطير مسابقة تسلق في اشياء ما

يدخلها الطير فاز القرد مسابقة رفع الاثقال فاز الفيل - 02:35:04
مسابقة التزحلق فاز البطريق. مسابقة الغوص فازت سمكة. مسابقة الشم فاز الكلب. مسابقة تسدح فازة الفقمة مثلا كل ميسر ما خلق

له لما اجي انا احكم على نفسي بالخطأ لان موب ميداني هذا - [02:35:20](#)

او اريد ان اتغير. الفيل قال برق الشجرة مثلهم انا بصير زيهم بركب لي جنحان ابسوي يا ابن الحلال انت ما يصلح الا بروح انا

بيقلدهم بيقلد الطير شاف القرد شاف البطريق تزحلق انا بتزحلق راح اتزحلق - [02:35:39](#)

جبلين ولخبط الحياة الفطرية في جنوب الاكسا يعني لا تقلد كل له ميدانه طيب انا اريد اغير في ماذا؟ ساغير في التالي واحد في

القناعات قناعاتك تجاه ربك سبحانه وتعالى - [02:35:56](#)

تجاه دينك تجاه نفسك الدنيا تجاه المجتمع تجاه الناس تجاه عائلتك تجاه طموحك اهدافك تغيير القناعات وقود النجاح اثنين

التغيير في الاهتمامات يا جماعة اهتماماتي السلبية اشيلها الايجابية واتخلص منها والايجابية استثمارها وظفها - [02:36:18](#)

اه اه اكون قراءات حولها علاقات مرتبطة بالاهتمامات لان الاهتمامات بوصلة النجاح تغير اهتمامات غير اهتماماتي ايضا اغير قدواتي

اعادة انتقائهم بناء على نقاط ضعفي. ارجوكم يا جماعة ارجوكم سابقا سابقا كنت - [02:36:44](#)

انتقي علاقاتي بما يشابه اهتماماتي مكان جيد هذا وجدت من الاجود وارجع اقول هذي تجربة شخصية لا يعني ليست علما. وجدت

انه من الاجود ليه؟ ان انتقي بعض العلاقات تكون نقاط ضعفي هي نقاط قوة عندهم - [02:37:11](#)

لاستكمل من خلالها نقصي واستحث من من خلالها همتي لان القدوة هو مصباح السلوك بدي اشوف انا ماني بفاهم في شغلة مثلا

معينة. انا ما احب القراءة اروح مع واحد - [02:37:36](#)

يحب القراءة تتعلم منه انا ما اجيد تدبير المال اروح اجلس مع واحد يجيد تدبير المال انا ما احب عندي لخبطة في الصحة اجلس مع

واحد مهتم بالصحة بسلوكه وليس بمعلوماته - [02:37:55](#)

اذا يكون عندي قدوات في التغيير قدوات عندي اشكالية في الصلاة اختار واحد من العباد الذين يذكرون بالاخرة ويعظمون الله

سبحانه وتعالى ايضا التغيير الرابع هو تغيير في المهارات ابدأ انمي اللي عندي واسعى لامتلاك ما احتاج اليه - [02:38:12](#)

لان القدرات هي سلمي للوصول الى التغيير باذن الله تعالى واخرا هو تغيير في العلاقات اقل التواصل مع من يمنعي ويحجزني

واكثف التواصل مع من يدفعني ويحفزني انتقي علاقاتي بما ينقي ذاتي - [02:38:35](#)

ويصلحها. اصدقاء الامس اوصلوني الى مكان ترى بس اصدقاء الغد يختلفون لا يمكن ان اصعد الجبل بالادوات نفسها. انا ما اقول

اتركهم بس اغير اضيف اقل على اعتبار اني تغيرت سيتغير فيني اشياء اخرى - [02:38:57](#)

انا ابدأ يعني احيط نفسي بالانقياء الاقوياء وصاحب الامنين وشارك العاملين اقترب من الناصحين اراقب الناجحين استفيد

حتى من من الفاشلين والمجربين هذا صاحب اما يسحبك وصاحب اما الى قمة واما الى قاع - [02:39:18](#)

مهم جدا في قضية العلاقات واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم بالغداة والعشي يقول الله يقول للنبي صلى الله عليه وسلم واصبر

نفسك خلك معك ناس خلك حولك ناس يا جماعة يعينونك على الخير - [02:39:42](#)

اذا جاءت شمس الفتن وشمس التفاهات اذا كانوا علاقات جيدة وهذه كلها. سنقول التالي. شوفوا انسجام الانسان لما قناعاتك هذا

مهم وغير مهم قناعاتك مشابهة لاهتماماتك واهتماماتك اهتماماتك يعبر عنها - [02:39:59](#)

قدواتك انت ماخذ الاهتمامات القدوات من الاهتمامات مختار قدوات من اهتماماتك ثم بدأت تطور مهارتك بمحاكاة قدواتك ثم بدأت

تكون علاقاتك بما يستثمر هذه المهارات وهذا هو الانسجام والتكامل في - [02:40:27](#)

التغيير مش تغيير وبس لأ في انسجام وتكامل ثم تختتم هذه بالتغيير على مستوى العبادات النوافل وقرب وعلاقة مع الله سبحانه

وتعالى مع اي غلو في غير ما يريد الله سبحانه وتعالى هو انحطاط ونزول وهبوط - [02:40:51](#)

وما دام كل شي ما دام كل شي نريده بيد الله ما عند الله يطلب برضاه سبحانه وتعالى قال حاتم الاصم كلام جميل جدا جدا جدا

يقول يقول لا تغتر - [02:41:15](#)

بموضع صالح يقول اذا كنت مكان زين لا تقول لا لا ما احتاج تغيير لا تغتر بموضع صالح فلا مكان اصلح من الجنة. فلقي ادم فيها ما

لقي وهو في الجنة - [02:41:33](#)

اذنك ولا تغتر بكثرة العبادة فان ابليس بعد طول عبادة بعد طول عبادة كان منه ما كان يعني لا لا تغتر بالمكان. لا تغتر بالعبادة. لا تغتر بكثرة العلم. فان - [02:41:47](#)

اه بلعام كان يحسن اسم الله الاعظم فكان منه ما كان ولا تغتر برؤية الصالحين ويحتفون من حولك فلا احد اكبر من المصطفى صلى الله عليه وسلم ولم ينتفع بلقائه - [02:42:03](#)

اعداءه ولا اقرباؤه منك انت والله في ناس يذنبون في صحن الحرم واناس يدعون الى الله في الشانزليه حدثني احدهم بهذه الطريقة. قال اقسم بالله انني كنت افعل كذا والان اصبحت افعل كذا - [02:42:18](#)

بالإجمال بالأجمال ماذا نريد او ما هي من الاشياء السريعة جدا في التغيير ساقول لك التالي من اسرع طرائق التغيير المبادرة يا جماعة المبادرة ايش معنى المبادرة باختصار فعل ما هو مطلوب قبل ان يطلب. يعني في شيء لازم يصير فانت تسويه قبل لا يطلبون منك - [02:42:46](#)

قد لا تكون مسؤول عنه فان طلبوا فانت مأمور وليس مبادر ليش المبادرة حلوة في التغيير؟ تغيرك انت انت لما تبادر انت تتغير ليه؟ اولاً تأتيك فرصة في فرصة فرصة تغيير تنظيف شاي اضافة شاي آ مهمة اصلاح احضار - [02:43:12](#)

استبدال اي شي اي يطلب يطلب من اللي حولك. هذي فرصة تقوم انت تبادر لما بادرت انجزت فلما انجزت تميزت. هو ياسر انجز. بس كلهم كانوا جالسين هو اللي انجز - [02:43:34](#)

فلما تميزت انعكس ذلك ثقة في نفسك انت لما تميزت وثقت من نفسك وهم وثقوا فيك فلما وثقت من نفسك لانك صاحب منجز وصاحب تجربة صار عندك مبادرات اكثر فلما صار مبادرات اكثر ودائما ترفع يدك ودائما تقول انا انا صار عندك - [02:43:50](#)

نجاحات وانجازات هذي النجاحات زادت ثقة الناس فيك فاعطوك مزيد من الصلاحيات التي وهبتك مزيد من الفرص مبادرات انجاز تميز ثقة مبادرة نجاحات صلاحيات. ثم تتوسع ثم تكون شخص اخر. غصبا عليك - [02:44:11](#)

الذي غيرك المسؤولية الذي غيرك وانجازك هذا الذي غيرك يقول ابو حنيفة حنيفة ابو حنيفة نعم يقول ابو حنيفة مررت مرة بجانبني اثنين يتحدثان. يقولون ابو حنيفة يقوم الليل لا ينام - [02:44:30](#)

يقول ولم افعل ذلك انا ما كنت اسوي كذا يقول فما تركت قيام الليل بعد ذلك. حتى لا يقال في ما ليس فيه شوفوا شلون استشعاره انه امام وانه قدوة الناس يظنون به خيرا - [02:44:55](#)

اجبره ان يتغير لما تبادر وتنجز هذي الاجواء من الانجاز ستجر معها مجموعة سلوكيات تجبرك ان تتغير انت وتصبح هذه الانجازات نقطة تحول بالنسبة لك وتنتقل من عالم التفاهة الى عالم - [02:45:13](#)

الى عالم من التأثير ومن عالم انفعال بما يحدث لك الى عالم الفعل تصبح انت فاعل لا من فعل لا تتغير ختاماً يا كرام خلطة القرار يتغير الانسان هي ان تبدأ الان - [02:45:34](#)

بالقرار ارجوكم اذا احد عنده قرار ارجوكم يكتبه في حساب جمعية سكن جزاهم الله خير على تويتر او في حسابي في تويتر اه يعني على على ردود عالتهريدات القرار يطلع بقرار ابتغير اطلع بقرار - [02:45:58](#)

القرار سهل جدا خلطته سهلة والله العظيم يا جماعة سهلة لكن نسأل الله الاعانة واحد ان يقول سابدأ بي بتغير ببدأ بواحد اثنين ثلاثة اربعة في المجال الايماني كذا في المجال الاجتماعي كذا في المجال الصحي كذا في المجال النفسي كذا في المجال الاجتماعي كذا في المجال المهاري كذا في المجال الوظيفي كذا سابدأ - [02:46:22](#)

اشياء لم اكن افعلها سافعلها. سابدأ ساتوقف عنك وساستمر على سابدأ بقيام الليل ساتوقف عن رؤية كذا وكذا وساستمر على صيام الاثنين والخميس اذا كنت اصومها سابدأ الرياضة ساتوقف عن السكريات. ساستمر على - [02:46:43](#)

اكل السلطة. مثال بسيط سابدأ بي التعامل مع والدي بكذا وكذا ساتوقف كذا وكذا مع ابنائي مع يا جماعة بسيطة تكتبها اقرر تبدأ لا تنفذ مئة في المئة ما نبغاك - [02:47:14](#)

تسعين ثمانين سبعين ستين يا رجل عشرة في المئة خمسة في المئة شفت الخمسة هذه احنا نقول الله يجزاك خير استطعنا ان

نحدث خمسة في المئة في حياتك وترى النار تتقوى بشق تمره - [02:47:30](#)

تمره والفردوس ينال بدعوة من قلب ويظلك الله سبحانه وتعالى في ظله بدمعة والعلاقة مع الله سبحانه وتعالى تقاس بالاشبار يا جماعة. من تقرب الي بشبر مو لازم تبني مسجد - [02:47:47](#)

مو لازم تختتم عشر مرات سوي اللي تقدر عليه وسبق درهم الف درهم هذا النية النية ولذلك طع لك مجموعة قرارات ابدأ فيها والله يعينك وربى يعينك. احنا سوبنا تجربة في تويتر كنت اتابع منكم قبل - [02:48:09](#)

اسبوعين قلت يا جماعة الجمعة اليوم ماذا ستفعل الجمعة الجاية اشيء ودك تسويها الجمعة الجاية والناس كتبت جاء يوم الخميس في الليل ذكرتهم قلت ترى بكرة موعد الانجاز. ايش صار عليك؟ - [02:48:30](#)

كثير منهم تفاجأ ما ظن يعني ما ظن في احد بيتابع وراه. ما ظن انه او في شي ممكن في خطة اسمها اسبوع. اي في خطة اسمها يوم وليش الانجازات نختصرها في شهادة ومنصب وشهرة وفلوس - [02:48:46](#)

لا لا يا اخي هدف اني ما اغتاب احد يا اخي لمدة يوم لمدة اسبوع. ثم كبرها لمدة اسبوعين شهر الى ان يصبح لسانى نقي ما اغتاب احد اف من الكبار ذي - [02:49:02](#)

عندي هدف في كذا فبعض الناس كتب شيء والتزم به والله تفاجأت تفاجأت بالتزامه شيء ابدع فيه وموجود التغريدة الى الان يعني حتى اني قلت ليش ما اسويها كل كل اسبوع؟ احفز نفسي واحفز الناس - [02:49:17](#)

والله المستعان والمعين. يا جماعة ابدأ كتابة القصة واخطو خطوة نحو المنصة كن انت التغيير الذي تريده لغيرك اجعل من يراك يتمنى ان يكون مثلك اجعل من يراك يدعو لمن رباك - [02:49:34](#)

يا كرام لا تستطيع ان تزامم الناجحين في منصاتهم وانت تزامم الكسالى في مجالسهم واستراحاتهم يجب ان نخطب يجب ان نتحرك يجب ان نفعل يجب ان نعمل باذن الله تعالى. ختاماً - [02:49:51](#)

لو احنا مسكنا اليد كذا بالاصبع. وبديت اضرب صوت خفيف نستخدم اصبعين الصوت اقوى. ثلاثة الصوت اقوى. اربعة الصوت اقوى. خمسة الصوت اقوى. وهكذا التغيير. تغيير في جانب واحد سيسمع - [02:50:05](#)

سيسمع ثلاثة سيسمع اربعة سيلفت خمسة سيزعج وتجعل الآخرين يقتدون بك وتكون انت باذن الله حجة معاصرة لمن يراك باذن الله تعالى سبحانك اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك. سبحانك اللهم وبحمدك. اشهد ان لا اله الا انت. استغفرك واتوب اليك. واشكر لكم - [02:50:25](#)

حضوركم واستماعكم وصبركم علي واشكر الاخوة في الجمعية على يعني هذا التنسيق الرائع البديع. اسأل الله عز وجل ان يكون حققنا جزءاً مما كنا نرجوه ودعتمكم الله شكراً لكم - [02:50:50](#)