

# اعمل الصح | الحلقة ( 10 ) | #أنا\_مش\_فاهمني | د. حازم

شومان

حازم شومان

اسبت حضورك في بصمة وتجريبية وشيء جديـد او فكرة اسـبت حضورك في بصمة جـريمة وشيـء جـديـد او فـكرة بـعدك ولا في وجودك تـفـيقـ. ما تعـيشـ وانتـ كلـ تـفـيكـرـ اسمـعـ بـطلـ جـوـةـ الحـكاـيـةـ منـ ماـ فيـشـ ماـ تعـيشـ وانتـ كلـ تـفـيكـرـ تعـيشـ - 00:00:00

اسمـعـ بـطلـ جـوـةـ الحـكاـيـةـ منـ ماـ فيـشـ. طـولـ ماـ اـنتـ وـاقـفـ زـيـ ماـ اـنتـ مـتـساـوىـ شـبابـ كـتـيرـ قـويـ بـيـسـأـلـ اـناـ مشـ فـاـهـمـيـ اـناـ لـيـهـ تـعبـانـ اـناـ ليـهـ مـخـنـوقـ عـارـفـ لـيـهـ لـاـنـ اـنتـ مـنـ جـوـةـ غـيـرـ - 00:00:40

برـةـ اـنتـ مـنـ بـرـةـ مـسـتـسـلـمـ لـمـشاـكـلـ وـالـاـمـكـ. اـنتـ مـنـ جـوـاـكـ بـطـلـ. اـنتـ مـنـ جـوـاـكـ عـنـدـكـ لـهـفـةـ كـبـيرـ اوـيـ عـلـىـ الـحـيـاـةـ. وـعـلـىـ النـجـاحـ وـعـلـىـ التـقـدـمـ فـيـ كـلـ مـجـالـ مـجـالـاتـ حـيـاتـكـ. اـناـ مشـ فـاـهـمـيـ. اـنتـ عـارـفـ اـنتـ بـتـتـأـلـمـ لـيـهـ. اـنتـ مـمـكـنـ تـكـوـنـ اـنتـ مشـ مـسـئـولـ عـنـ مـشـاـكـلـ. وـلـكـ اـنتـ مـسـئـولـ عـنـ حـلـهـاـ. قدـامـكـ - 00:01:03

الطـرـيقـ مـنـ اـتـنـيـنـ عـشـانـ تـعـيـشـ نـاجـحـ وـسـعـيـدـ. الطـرـيقـ الاـولـانـيـ اـنـكـ تـغـيـرـ الدـنـيـاـ كـلـهاـ وـتـغـيـرـ النـاسـ مـنـ حـوـالـيـكـ. وـالـطـرـيقـ التـانـيـ اـنـ اـنـتـ الـلـيـ تـتـغـيـرـ وـرـبـنـاـ اـخـتـارـ لـكـ الطـرـيقـ التـانـيـ حـتـىـ يـغـيـرـوـاـ مـاـ بـاـنـفـسـهـمـ. اـماـ اـنـ الدـنـيـاـ كـلـهاـ تـتـغـيـرـ عـشـانـكـ. وـاماـ اـنـ اللـيـ تـتـغـيـرـ عـشـانـهـاـ. وـالـدـنـيـاـ عـمـرـهـاـ مـاـ تـتـغـيـرـ عـشـانـكـ اـبـداـ - 00:01:23

عارـفـ يـعـنـيـ اـيـهـ اـنـ اللـهـ لـاـ يـغـيـرـ مـاـ بـقـوـمـ حـتـىـ يـغـيـرـوـاـ مـاـ بـاـنـفـسـهـمـ. يـعـنـيـ رـبـنـاـ بـيـقـولـ لـكـ مـشـ هـتـلـاقـيـنـيـ معـكـ الاـ لـاـ تـقـرـرـ اـنـ اـنـتـ اللـيـ تـتـغـيـرـ وـانـ التـغـيـرـ يـبـدـأـ مـنـ جـوـاـكـ اـنـتـ اـقـوىـ سـلاـحـ لـتـغـيـرـكـ. اـنـ اـنـتـ تـعـرـفـ اـنـ کـانـ فـيـهـ الـافـ كـتـيرـ غـيرـكـ. کـانـ عـنـدـهـمـ مشـاـكـلـ وـحـولـوـاـ لـمـشـكـلـةـ مـنـ صـخـرـةـ وـاقـفـةـ بـيـنـهـمـ وـبـيـنـ - 00:01:43

الـنـجـاحـ وـالـسـعـادـةـ لـسـلـمـةـ طـلـعـواـ عـلـيـهـاـ لـلـسـعـادـةـ وـلـلـنـجـاحـ. اوـعـىـ تـظـنـ اـنـ فـيـهـ حـاجـةـ مـسـتـحـيـلـةـ. التـمـنـ اللـيـ هـتـدـفـعـهـ عـشـانـ تـتـغـيـرـ وـقـتـيـ اـقـلـ بـكـتـيرـ اوـيـ مـنـ التـمـنـ اللـيـ اـنـتـ هـتـدـفـعـهـ لـوـ فـضـلـتـ مـكـانـكـ كـدـهـ. مـاـ فـيـشـ ايـ حـاجـةـ مـسـتـحـيـلـةـ. اـبـدـأـ الـخـطـوـةـ الـاـولـيـ. وـشـفـ رـبـنـاـ هـيـعـمـلـ لـكـ اـيـهـ. شـابـ مـنـ الشـيـابـ - 00:02:03

بـيـقـولـ اـولـ مـرـةـ خـمـرـ شـرـبـتـ کـانـ کـلـ هـمـيـ اـنـ اـنـاـ اـهـرـبـ مـنـ الـحـيـاـةـ وـاهـرـبـ مـنـ الـعـيـشـ. بـعـدـ کـدـهـ وـصـلـتـ لـلـقـاءـ فـيـ لـيـلـةـ مـنـ الـلـيـالـيـ بـعـدـ مـاـ اـدـرـىـ المـخـدـرـاتـ کـلـ صـحـابـیـ اـنـسـجـنـوـاـ وـهـمـ بـيـبـيـعـوـاـ مـخـدـرـاتـ عـشـانـ يـجـيـبـوـاـ تـمـنـ يـشـرـبـوـاـ بـهـ مـخـدـرـاتـ. لـقـيـتـ نـفـسـيـ قـاعـدـ فـيـ اوـضـةـ ضـلـمـةـ لـاـنـ هـوـ فـقـيرـ لـاـ يـمـلـکـ اـيـ شـيـءـ - 00:02:23

الـحـشـرـاتـ عـلـىـ وـشـيـ وـالـدـنـيـاـ ضـلـمـةـ وـاـنـاـ باـقـوـلـ يـاـ رـبـ هـوـ دـهـ نـصـيـبـيـ مـنـ الـحـيـاـةـ اـنـ اـنـاـ اـفـضـلـ کـدـهـ بـيـقـولـ شـفـاـيـفـيـ کـانـ حـمـراـ مـنـ کـتـرـ شـرـبـ الـخـمـرـ وـاـيـدـيـاـ هـيـ کـانـتـ وـارـمـةـ مـنـ کـتـرـ حـقـنـ المـخـدـرـاتـ اللـيـ اـنـاـ خـدـتـهـاـ. مـاـ فـيـشـ ايـ اـمـلـ قـدـامـيـ فـيـ ايـ حـاجـةـ فـيـ الـحـيـاـةـ. بـقـيـتـ هـيـکـلـ عـظـمـيـ. خـلـاـصـ باـحـتـضـرـ عـلـىـ وـشـكـ نـوبـةـ قـلـبـيـةـ - 00:02:43

بـيـقـولـ بـحـطـ اـيـدـيـ فـيـ جـيـبـيـ مـاـ لـقـتـشـ غـيرـ الـحـاجـةـ اللـيـ تـوـصـلـنـيـ الـمـسـتـشـفـيـ. رـحـتـ مـشـ عـشـانـ اـتـعـالـجـ عـشـانـ الـاـقـيـ مـکـانـ نـضـيفـ اـمـوـتـ فـيـهـ. تـلـاتـيـنـ سـنـ مـدـمـنـ هـوـ قـلـ اـنـاـ مـمـكـنـ بـعـدـ مـاـ وـصـلـتـ لـلـسـوـادـ دـهـ. اـنـاـ مـمـكـنـ اـنـ اـنـاـ حـيـاتـيـ تـتـغـيـرـ. بـيـقـولـ سـتـ سـنـنـ کـاملـةـ مـنـ التـحدـيـ وـالـمـوـاجـهـ اـنـ اـنـاـ لـاـزـمـ اـتـغـيـرـ وـلـازـمـ - 00:03:03

حـيـاتـيـ تـتـصـلـحـ. بـيـقـولـ بـعـدـ سـتـ سـنـنـ وـاـنـاـ کـنـتـ وـاـصـلـ هـيـکـلـ عـظـمـيـ. رـبـنـاـ مـاـ سـاـبـوـشـ. رـبـنـاـ فـتـحـ لـهـ الـبـابـ لـمـاـ قـرـرـ اـنـ هـوـ يـتـغـيـرـ. بـيـقـولـ بـعـدـ سـتـ سـنـنـ رـجـعـتـ بـنـيـ اـدـمـ تـانـيـ. خـطـبـتـ عـشـانـ اـتـجـوزـ. رـجـعـ نـاسـ تـحـبـنـيـ تـانـيـ. رـجـعـ اـشـتـغـلـ تـانـيـ. رـجـعـ فـيـ صـلـةـ بـيـنـيـ وـبـيـنـ رـبـنـاـ تـانـيـ.

او عى تزن ان الحياة - 00:03:23

استسلامك لمشاكلك ويأسك انتحار بالبطيء. او عى تختار راحتك ومتعدتك على مصلحتك. او عى تحط متعدتك فوق نفسية احبابك. اللي مستنيين انك تبقى سند لهم في الحياة مش مشكلة. من مشاكل حياتهم. حاولت الف مرة انك انت تتغير. حاولت انك تلقي حد - 00:03:43

اسمعكم ما لقتش حد فاضي لك. حاولت انك انت تزوج لاي حد تكلمه ما لقتش حد فاهمك. هربت للجامع بس كنت لوحدك وخرجت تاني لحد ما قررت انك تتنازل عن كل احلامك في الحياة. عشان تقدر انك انت تعيش. لازم المرة دي تفكير بشكل مختلف. لازم تصحي الانسان اللي جواك - 00:04:03

بالامه واماله. ما تخافش من الامك واحلامك ومشاكلك واجهها. واجهها واعرف ان ربنا هو الحل لمشاكلك فما تخسروش. وصلت نقطة ان ما عدش فيه فايدة ما عدش فيه امل. وصلت لنقطة ان اي تفكير انك تواجه مشاكلك بالنسبة لك بقى تفكير مرعب. خلاص تقديرك لزات - 00:04:23

بدأ يقل. قيمتك عند الحياة وعند الناس بدأت تقل. قيمتك في معادلة التغيير في الحياة بدأت توصل لصفر. بقيت مفعول به في جملة الحياة. بقيت حاسس ان الامك وخوفك ويأسك وقلة حيلتك والمرحلة اللي انت وصلت لها. هي اشد الم من الام حياتك - 00:04:43 لازم تتغير. لازم كتير اوبي قررت تتغير. والحياة عدت. وناس كتير قوي استسلمت لمشاكلها والحياة عدت. ولكن فرق ما بين حياة وما بين حياة ده انا مش باقول لك غير نوع سجاير بتشربه. انا مش باقول لك غير الشقة اللي انت ساكن فيها، انا باقول لك غير كل حاجة في حياتك. انت مش انسان فاشل ولا شرير. انت انسان - 00:05:03

عندك مشاكل تحتاج انك انت تواجهها. تحتاج انك انت تقبل شروط الحياة للنجاح. مش بشرطك انت هتنجح. الحياة عشان تمنعك النجاح بازن الله وحده لها شروط تحتاج انك انت تؤمن بقواعد اللعبة. لعبة الحياة عشان الحياة ما تدكش كارت احمر. تحتاج انك انت ما تلقيش اللوم - 00:05:23

على حد بعد النهاردة لان الوحيد اللي هيدفع ضريبة فشلك هو انت لو فضلت مكانك كده البرنامج اللي احنا هنبدأه مع بعض ده لو انت خدته ان هو مجرد تسمعها وتستمتع بها انت حر مش هتتغير. لو انت خدته ان هو هتخرج منه بقرارات في حياتك وبرنامج لتغيير حياتك هتتحول - 00:05:43

رقم تاني في معادلة التغيير والنجاح في الحياة. وهتتحول لشريك من شركاء النجاح. وهيبيك لك قيمة عند الله وعند الناس. وعند نفسك. البرنامج بتاعنا انا مش فاهمني. برنامج له تلات تحديات يا جماعة. باطلب منك تلات تحديات. باطلب منك تلات تحديات. التحدي الاول انك انت - 00:06:03

غير الصندوق الاسود اللي جواك. انك تغيري افكارك. تغيير الافكار صعب جدا. الصندوق الاسود اللي جوة نفسيك. اللي مليان افكار غلط عن نفسك وعن الدنيا وعن الحياة. الصندوق الاسود اللي ا تكون من وانت طفل صغير مع كل تجربة اليمة كنت بتتمر بها او بتشويفها في حد حببيك. وما حدش كان بيفسرها لك - 00:06:23

صح كان بيكون جواك افكار سلبية افكار يأس واحباط وخوف وقلق وتوتر الصندوق الاسود ده افكارك هي سبب سعادتك او تعاستك بازن الله وحده سبحانه وتعالى. كفاية خسائر بقى تخسر مصيرك. كفاية انت لو اتغيرت ونجحت انك تغيري افكارك. انت مش - 00:06:43

متخيلة انت نجاحك هيتغير. سعادتك هيتغير. نظرتك للحياة هيتغير. مقامك عند الله هيتغير. نظرة الدنيا كلها لك. هتتغير مهمما كان تغيير الافكار صعب. لازم تغير افكارك. لازم تغير الصندوق الاسود اللي جواك. وده اللي احنا هنحاول نعمله في البرنامج ده في كل حلقة من حلقاته. ان احنا نغير - 00:07:03

الصندوق الاسود اللي جوانا ده التحدي الاول. تغير افكارك. تغير السرطان اللي جوة نفسية كتير مننا. المشاكل النفسية اللي جوانا. الافكار السلبية اللي ده التحدي الاول. التحدي الثاني انك تكسر منطقة الراحة. تقدري تكسر منطقة الراحة. يعني ايه منطقة الراحة؟

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

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

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

دخلك النهاردة لو انت بكرة خلقت اتجوزت وخلفت وبقيت مسؤولة مش هيكتفيك. انك انت تقدر تفضل متفرغ لدينك او بتبذل قوتك ولرسالتك ولقضائك هتلباقي نفسك الحياة سحبتك عشان المسؤوليات المادية يعني ايه ؟ انا مش باقول لك خليك عبد للاسباب ابدا. انا باقول لك - 00:08:13

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

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

انك انت بتبقى عامل زي اللي بيهمي جوة بير. فطول ما هو بينزل تحت وهو مرتاح لحد ما طاخ. بيجي الارتطام المرروع بالقاع. بيجي يقول الحقوني بعد ايه سبت نفسك لحد القاعدة ليه ؟ اووعي تستسلم لمشاكلك. طب لو انا حبيت ان انا اتغير. التغيير الكبير اللي انت بتتكلموا عليه ده انا يعني انا اانا - 00:09:03

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

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

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

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

وتعيرها. القدرة على اتخاذ القرار. اثنين القدرة على الاستمرار. ثلاثة القدرة على المقاومة مهما كانت الاغراءات. ما فيش حاجة تسوك. اربعة القدرة على المواجهة مهما كانت المخاوف. خمسة القدرة على تحمل المسئولية. اووعي تهرب هتهرب وتسيبها لمين. هنمشك خمس حلقات يا جماعة كل - 00:10:23

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

اووعي الاغراءات تخليك تحود عن طريقك. بعد كده عسل اسود هنتكلم فيها في الحلقة دي بازن الله عن القدرة على تحمل المسئولية هتهرب وتسيبها لمين ؟ اووعي تنط من السفينة. خليك قدماها وقدود بازن الله وبعون الله. بعد كده بازن الله سبحانه وتعالى.

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

على المواجهة. او عى مخاوفك تتحكم في حياتك. الخوف عدو للحياة. يا يقتلك يا تقتله. او عى او عى الخوف هو اللي يقتلك. لازم انت اللي تقتله تتخلص منه اللي هتعيش طول حياتك مسجون جوة سجن الخوف. التحدى الثالث بعد كسر الصندوق الاسود وكسر منطقة الراحة انك انت تعلي. ايه اللي بيرك - 00:11:23

فيه يا فاشل يا فاشل اللي بيرك في الحلقة ديت هو خواطر اليأس والاحباط. رفضتني لاني تخين اللي بيرك راحتة يا اما مصيبة تحصل بقى تخلية يتحرك في عسل اسود اللي بيرك مصلحته. فاواعي تديها لايك اللي بيركوا الاغراءات والشهوات. فخايف من بكرة اللي بيركوا مخاوف ورعب - 00:11:43

من الايام احنا عايزين اللي بيرك اهدافك العليا في الحياة. طب اتغير ليه؟ اعمل التغيير الكبير ده ليه؟ اتغير ليه؟ تتغير ليه؟ عاجبك وضع كده؟ لو فضلت كده بعد عشر سنين هتوصل لايه؟ لو كملت كده هتوصل لايه؟ يقينا يا جماعة كل واحد فينا فيه صفات جواه ومشاكل ناقم عليها. عايز ان هو - 00:12:03

اتغير ليه؟ لأن الرسول عليه الصلة والسلام بيقول ترى الناس معادن. خيارهم في الجاهلية خيارهم في الاسلام. عايز تبقى من الخيار في الاسلام. عايز تبقى من الاوائل. عايز تبقى من - 00:12:23

صناع الحياة. عايز تبقى من قادة الحياة لازم تبقى الاول خيارهم في الجاهلية خيارهم في الاسلام. لازم تتغير من جواك. نفسيتك تتغير بقى عندك قدرة على الصمود والقوة والاستمرار. عقليتك تتغير بقى قابل لقواعد النجاح في الحياة والشراكة لنفسيتك وعقلية شخصيتك تتغير. بقى عندك ايجابية وروح مبادرة - 00:12:33

وانضبط وتحمل مسئولية هو ده الهدف بتاع البرنامج. اتغير ليه؟ تتغير عشان ما تفضلش عايش اقصى طموح لك في الحياة. ان قابل تنزل ايون سيفن تلعب عليه جينز ما ييقاش اقصى طموح لك في الدين انك تسمع خطبة حلوة فاتح بوقك وتسقى في اخرها. ما ييقاش اقصى طموح لك بعد ما تموت انهم يعملوا لك كولدير - 00:12:53

صدق على حياتك. ما ييقاش اقصى طموح لك لامتك. انك انت تقدر تعطي قدام الام الامة واحوالها واحتلال فلسطين والمسجد الاقصى. ما ييقاش ابسط لك في الحياة. انك انت زي ما راحت زي ما جيت تتجوز وتختلف وتموت. تتغير ليه؟ عشان ما ييقاش الرسائل السلبية بتاعة الاستسلام واليأس. اللي - 00:13:13

في الاعلام مسيطرة عليك. لو جا لك الطوفان حط ابنك تحت رجليك. اربط الحمار مطرح ما يحب صاحبه. سعد زغلول قال ما فيش امل. البلد دي ما فيش فيها فايدة لو دخلت بلد بيعبدوا العجل حش وادي له اللي يجوز امي اقول له يا عمي كفاية سلبية بقى كفاية يأس ما فيش قصة نجاح في الحياة - 00:13:33

الا ووراها عزيمة وارادة وتغيير حقيقي. الائمة زمان الامام الشافعى عالم في الدين وعالم في الطب. الرازى عالم في التفسير وعالم في الطب. اللي قال لك الغرب قصص نجاح وبذل وتضحيه ليه تعيش انسان عادي لما انت ممكن تبقى انسان مميز لما انت تبقى احسن من كده تتغير عشان تعمل حاجة لدينك عشان تحقق - 00:13:53

احلامك قبل ما تموت عشان تحل مشاكلك عشان تركب درجة اولى في قطار الحياة. ما تعيش في الدرجة الثالثة. طب هتتغير ازاي؟ اغير الصندوق الاسود ازاي اعلى ازاي؟ ازاي ان انا اكسر منطقة الراحة في حياتي؟ ربنا بيقول قد افلح من زكاها. الانسان اللي هيخلص من الصندوق الاسود واليأس والاحباط والمغريات - 00:14:13

شهوات قد افلح وقد خاض من دساها. اللي هيسيب نفسه تتدس وسط الطين والاهداف الحقيرة في الحياة. عايز تتغير لو انا قلت لك خد كوبaitين بروزاك وانت مكتتب هتسمع كلامي. لو قلت لك خد ركعتين مش هتسمع كلامي ليه؟ رغم الدين ان الدين هو اعزם حاجة بتغير في الحياة. ارم بك لما عمل العلاج - 00:14:33

السلوك المعرفي وقلب العالم كله به. وقلبرت الياس لما عمل العلاج العقالي وقلب الطب النفسي به. يا جماعة اعرفكم بكتاب ربنا سبحانه وتعالى كتاب علاج سلوكي معرفي في الحياة. اكبر كتاب كوبنتفسيرابي في الحياة. اكبر كتاب برمجة لغوية عصبية في

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

في قدرة الدين على التغيير عايزين نغير علاقتنا بالقرآن وبالدين. ده الجزء الاول من العلاج لا محالة. الدين والتغيير. الدين هيغير يغير نفسينك. هيغير عزيمتك على الاطلاق. الجزء الثاني من التغيير اللي هناخده في كل حلقة من الحلقات اللي جاية بازن الله. روشة التغيير. الخلطة السرية للنجاة - 00:15:13

هنتكلم عن روشنات عملية للتغيير. لو احنا طبقناها مع بعض. لو قدرنا نشيل النضارات السودا اللي على عيننا ونكسر الصناديق السودا اللي جوانا. لو ان احنا نساعد نفسنا عشان ربنا يساعدنا. لو قدرنا ان احنا نبدأ ضربة بده حقيقة نعمل ورق حساب المكافآت والخسائر صدقوني يا جماعة. ان شاء الله بازن الله مع - 00:15:33

الخطط اللي هندبها لكم في حلقة ورا حلقة ان شاء الله بازن الله ممكن كل حاجة في حياتنا تتغير. ربنا معك. طول ما انت معه. اووعي تيأس. اووعي تستسلمي الامل جاي ولا الاخرة خير لك من الاولى. الاخرة بعض المفسرين بيقول يعني اللي لسه جاي بكرة احل بازن الله. والامل في الله هو اعزم ذات - 00:15:53

لنا عشان نقدر نكمel ونواصل. ربنا بيارك فيكم ويحفظكم. سبحانك الله وبحمدك. اشهد ان لا اله الا انت. استغفرك واتوب اليك حضورك بنسامي المبدعين. او باختلافك وانت بتهد الروتين. علم باسم - 00:16:13

اسبت اسبيت حضورك بنسبة المبدعين او باختلافك وانت بتهد الروتين. علم باسمك واحفروه جوة سنين اسبيت حضور ما تعيش وانت كل تفكيرك تعيش اسمعوا بطال جوا الحكاية من ما فييش ما تعيش وانت كل تفكيرك تعيش - 00:16:33

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