

# الهشاشة النفسية 2 \_ الجزء الثاني \_ ) خطوات عملية للصلابة النفسية ( \_ رائع جدا \_ م علاء حامد

علاء حامد

الحمد لله واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له. واشهد ان محمدا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم. اما بعد اهلا ومرحبا بكم فيه  
آ لايف جديد لقاء جديد. آ بنكمل فيه آ موضوع اللي بدأناه في الدرس اللي فات - 00:00:00

والكلام على كنا عملنا عنوان اسمه الهشاشة النفسية. ليه عملنا العنوان دوت؟ هو كده كده اللايف او الجزء الاولاني اسمه الهشاشة  
النفسية برضو آ فكرة الدرس كان كتاب آ جميل جدا قرأته اسمه الهشاشة النفسية للدكتور اسماعيل عرفة. وكنت قلت لكم -

00:00:20

هو موجود موجود بي دي اف يعني على النت. واطن فيه ناس عدد كبير منكم نزله. اه كتاب الهشاشة النفسية للدكتور اسماعيل عرفة  
كتاب رائع جدا. يعني انا عجبني حسيت ان لازم يوصل افكاره للناس مع بعض الاضافات يعني اللي احنا بنضيفها من باب ان احنا

بنأكد على بعض للمعاني - 00:00:40

هو فكرة الكتاب زي ما اتكلمنا المرة اللي فاتت ان هو بيدور عمل مقدمة طويلة في ان الجيل الجديد آ اللي هو بيسميهم او هم  
معروفين عموما في الاجيال آ بيسموهم اللي هم الناس اللي بعد الكمبيوتر يعني يعني من اول سبعة وتسعين او بعد الالفينات -

00:01:00

الجيل ده كله آ عنده مشكلة في مواجهة الحياة عموما. آ الجيل اللي هو اتأقلم على ان هو بيتعامل مع الاجهزة. الجيل اللي اتأقلم ان  
هو مش محتاج يواجهه هو بس بيواجه الكمبيوتر وبيتعامل خاصة بعد بقى السوشيال ميديا وبعد مواضيع التواصل الاجتماعي بدأت

الازمة تزيد - 00:01:17

هنتكلم ايه علاقة التكنولوجيا بزيادة الازمة ديت؟ وبيتكلم ان ان كمان بنتكلم آ الجيل ده خصوصا طبعا وناس كتير عموما بس هو  
بيقول الجيل ده اكثر شوية. وبيقول ان المشكلة ديت بتكثر في الفئة المتوسطة وطالع. يعني الفئة المتوسطة وفوق المتوسطة وانت

طالع بقى. وبتقل - 00:01:37

الفئة الايه؟ اللي هي اقل من كده. على اعتبار ان الفئة اللي اقل من المتوسطة بتجد صعوبات في الحياة. بيخليهم زي ما يقول كده  
انشف شوية يعني. مش عندهم الهشاشة اللي عند - 00:01:57

اه الجيل اللي هو الطري اللي هو كل حاجة عنده سهلة وكل حاجة معضية. اه اتكلم في القصة ديت ان احنا عندنا جيل دلوقتي بقى  
عنده هش نفسيا اي مشكلة ولو بسيطة مش بيعرف ان هو يتعامل معها. اي مشكلة ولو بسيطة بتتحول عنده المأساة وازمة. لدرجة

ان بقى فيه جيل بيعتبر ان البلوك دي - 00:02:07

مشكلة كبيرة بيعتبر ان ان مسلا ان هو مجرد متعسر في الدراسة دي ازمة نفسية. مجرد ان هو آ اصحابه مسلا مش بيهتموا به دي  
حاجة كبيرة لازم يعمل عليها بوست ولازم كل الناس تتفاعل معه. آ يعني هو اتكلم على مقدمة آ جاب فيها اعراض الهشاشة النفسية

- 00:02:27

هي دي تسمى الجيل ده جيل رقائيق الثلج على اعتبار ان هو هش للغاية. اتكلم على مشكلة آ ان احنا بنربي ولادنا احيانا غلط بنربيهم  
على الاعتمادية ان احنا بنضعف عندهم القوة النفسية. القوة النفسية بتضعف عند ولادنا بسبب ان احنا بالبلدي كده بندلهم. يعني ايه؟

يعني احنا بنتصدر في كل مشاكلنا - 00:02:47

نحل لهم كل مشاكلهم. ما بنحاولش ان احنا نخليهم يتعرضوا لاي ضغط. وبنعتبر ان احنا كده شاطرين واهل كويسين. وده في الحقيقة بيدمر عضلاتهم النفسية العضلات النفسية زي ما اتكلم في الكتاب. عاملة زي عضلات البدن. لو واحد نيمناه على السرير شهر من غير حركة هيجعل له ضمور في عضلاته آآ بسبب - 00:03:07

قلة الحركة لو احنا بندلعه وبنجيب له كل حاجة على السرير هو نفسه الحركة بتاعته بعد كده هتبقى ضعيفة. كذلك انا لما اعمل في ولادي كده كل مشاكلهم محلولة ما حاولش - 00:03:27

واجه اي مشكلة بل ببرر له كمان لو واجه مشكلة او هو نفسه عمل مشكلة بحاول ادافع عنه دفاع مستميت. وبرر له اللي هو بيعمله. انا مع الوقت بضعف عضلاته النفسية - 00:03:37

يجي بعد كده يواجه الحياة لما يكبر بعد ما انا اختفي منه او هو يسافر او انا اموت بيحصل ازمة بعد كده ابني مش قادر يواجه الحياة بنتي مش قادرة تواجه - 00:03:47

الحقيقة وانت جزء من المشكلة ديت. آآ زي ما بيقول كان في الكتاب بيقول ان المخ جبهة الجبهة الامامية في المخ. المخ فيه فيه حاجة اسمها الفص الامامي الفص الامامي دوت آآ ده مسئول عن عن القرارات. مسئول عن التحكم في النفس. مسئول عن الحزم وان انت تبقى قادر ان تواجه - 00:03:57

تاخذ قرار وموقف. بيقول ان اكتشفوا ان الايه زي ما قلنا المرة اللي فاتت ان الفص الامامي دوت بينمو بالتجربة. يعني ما لوش اكل معين. انما ده بينمو بالتجربة بالاحتكاك بالخبرة كل ما الانسان بيحتك بمواقف اكثر كل ما بيقابل صعوبات ويحلها كل ما الجانب دوت بينمو عنده. فلما انا - 00:04:17

بسهل عملية المواجهة ديت على ولادي فانا بضعف عندهم الجبهة الامامية ديت يجي بعد كده اقل مشكلة بتتحول لمأساة. اه اتكلما على الهائل الهائل بينا وبين الاجيال الاولى كالصحابة والتابعين في التربية. ازاي كان العرب كانوا بيربوا ولادهم في السحرة؟ ازاي كان - 00:04:37

الصحابة عندهم جلد رهيب ان هم يواجهوا اصعب المواقف. اتكلما على معاز ابن عمرو ابن الجموح ازاي ايده اتقطعت في غزوة بدر وكمل قتال عادي اتكلما عن خباب بن الارت لما ظهره ساح بسبب العزاب والنبي عليه الصلاة والسلام بيقول له انت كده مستعجل لأ ده كان فيه اجمد منك وفيه ناس اتنشرت نصين لأ شد حيلك شوية - 00:04:57

اجمد شوية. ايه ده! ده احنا يعني لو واحد فينا يعني ما يتعود تعويذة بيعتبر ده موضوع كبير ولازم كل الناس تتعاطف معي. وان كلنا نعيظ على اللي حصلت مأساة يعني انتم متخيلين احنا بتتكلم في مأساة. اتكلما عن جلد النبي عليه الصلاة والسلام في حياته. ازاي هو نفسه عليه - 00:05:17

الصلاة والسلام مات له ستة من سبعة. عنده سبع اربع اولاد واربع بنات. مات له ستة من سبعة في حياته. ازاي كان عنده الجلد ان هو يواجه الحياة بعد كده وان هو يكمل؟ وان هو يكون صلب - 00:05:37

ويبقى في غزوات وقتال ودعوة ومنافقين ويهود في ايه الصلابة النفسية؟ احنا لو عندنا واحد بس ابنه مسلا عنده مرض مش هقول لك مات عنده مرض مزمن ممكن تبقى مأساة حياتية ما بيطلعش منها ومحتاج طبيب نفسي يتابعه علشان هو مش قادر يخرج من الحنة ديت. اتكلما على - 00:05:47

الجزء. طبعا التفاصيل دي كلها قلناها المرة اللي فاتت. بس انا بختصر عشان نبدأ الجديد. اتكلما على ان الطب النفسي في في في معالجة جديدة للأمراض النفسية. او في المراجع الجديدة في الامراض النفسية. حصل اه حاجة الاطباء نفسهم النفسيين فريق ثاني بيعيد - 00:06:06

على الاطباء اللي عملوا كده في القصة ديت ان هم دخلوا في تعريف الصدمات. في حاجة اسمها الصدمة. الصدمة صدمة صدمة نفسية. الصدمة النفسية ديت اللي هي محتاجة تدخل اه علاجي - 00:06:26

بتكلم دوائي في فرق بين العلاج المعرفي والعلاج الدوائي. بتكلم في العلاج الدوائي ان هي لازم يتدخل دواء فيها هو بيقول هو طبيب نفسي على فكرة صاحب الكتاب اسماعيل عرفة طبيب نفسي. بيقول ان ده حصل فيه حاجة حصلت غلطة في الطب النفسي ان هم دخلوا في - [00:06:38](#)

كيف الصدمات مصطلح الصدمة النفسية اللي هو كان زمان بيقول كان زمان في الطب النفسي مصطلح الصدمة النفسية ده بيقول على صدمة فعلا يعني واحد مسلا شاف ابوه بيموت قدامه وهو صغير مسلا وهو كان طفل مسلا واحد شاهد حرب. تمام؟ واحدة لا قدر الله اغتصبت مسلا. آآ واحد دخل معتقلاته - [00:06:57](#)

حزب دي صدمة نفسية فعلا. تحتاج صاحبها يتعافى بادوية وقصص كبيرة. لكن بيقول دلوقتي ان الطب الحديث دخل في مصطلح الصدمات ما لا فبقى دخلوا ان الطلاق ممكن يبقى صدمة نفسية ان انت يموت لك واحد قريبك دي صدمة نفسية ان انت تتعثر في الدراسة دي صدمة نفسية انك انت يتأخر - [00:07:17](#)

جوازك صدمة نفسية انك انت آآ ما حدش بيهتم بك يعني بدأ يدخل في مصطلح الصدمات النفسية ما ليس منه دوت خلى الموضوع يحصل فيه غلطة كبيرة. انا ليه بتكلم هنا على التدخل الدوائي؟ لان انا مش بتكلم على العلاج المعرفي. العلاج المعرفي ده ممكن اي حد - [00:07:39](#)

يسأل طبيب نفسي في مسألة معرفية بمعنى ايه؟ انا دلوقتي اه عندي متضايق سبب تأخري الدراسي ممكن ما فيش مشكلة على فكرة اسأل طبيب نفسي على حاجة سلوكية اعملها. الحاجة السلوكية دي مش مشكلة. دي ما بتعارضش مع اللي انا حقوله دلوقتي. بس احنا بتتكلم في التدخل الدوائي. لان التدخل الدوائي دوت - [00:07:59](#)

بيعطل النظام الطبيعي اللي ربنا خلقه يبقى بديل عنه فانا مش مفروض ما استعملوش الا لما فعلا النظام الطبيعي مش قادر يعمل يعمل التوازن الذاتي. فباحتاج ساعتها تدخل دوائي. لكن انا واحد صدمة عادية من الصدمات اللي ممكن الانسان - [00:08:19](#) يتكيف معها وبتزن تلقائيا. فالطب النفسي يقول لك لأ دي لازم تدخل دوائي. دي مشكلة كبيرة. لان انا لو حصل تدخل دوائي في صدمة الجسم اصلا يقدر يتزن معها بشكل طبيعي ده معناه ان الجسم هيبقى اعتمادي على الدوا بعد كده في اي صدمة هتحصل وبالتالي الجسم بعد كده - [00:08:40](#)

مش هيبقى عنده قدرة ان هو يتزن مع الصدمات العادية. هو بيتكلم في الحثة دي واتكلمنا عنها باستفاضة المرة اللي فاتت. لكن بنزود عليها حثة زي ما قلنا اه المرة اللي فاتت - [00:09:00](#)

ان الجسم عنده قدرة ان هو يتزن مع الازمات اللي هي العادية ديت. حتى ولو الازمة طالت قعدت شهر شهرين سنة بس الجسم بعد كده بيتزن وبيعالج نفسه بنفسه طالما هي مش الصدمات الاوفر قوي المبالغ فيها اللي فعلا نقدر نقول لأ الواحد محتاج دواء فكون الطب النفسي بيقول دلوقتي ان المفروض يحصل تدخل دوائي في حاجة زي - [00:09:10](#)

كده ده آآ بيعمل اعتمادية وبيعطل النظام الرباني اللي ربنا خلقه في الانسان. المهم يعني بعد كده اتكلم على ان كتير من الازمات ديت اه كتير من الازمات ديت مش محتاجة الا تصرف طبيعي. يعني يعني ان الانسان يتعامل تعامل طبيعي زي ما بيتعامل مع اي مشكلة بتحصل له - [00:09:30](#)

اللي يقرا قرآن اللي يصلي اللي هيسمع دروس اللي هيروح يتفصح. اللي هينام كتير اللي هياكل كويس اللي هيشرب كويس اللي هيجيب اصحابه يريحوه. اللي هيقعد يعني يفضض للناس فيستريح. اتكلمنا المرة اللي فاتت عن عشر وسائل تكفي لعلاج الالام العادية. اللي هي مش الصدمة - [00:09:50](#)

بس هي اللي محتاجة تدخل دوائي. وزى ما قلنا من العلاجات ان انت ممكن فعلا تسأل حتى طبيب نفسي على شيه سلوكي تعمله. زي ما قلنا النصيحة السلوكية هي دي مش دواء. فعادي ممكن انت تستشير طبيب في شيه سلوكي. ده مش عيب مش غلط. يعني انا ما عنديش مشكلة ان واحد يروح لطبيب نفسي. يسأله اعمل ايه السلوكية - [00:10:10](#)

لكن المشكلة ان احنا نحول المشكلة دي ان هي محتاجة تدخل دوائي وبالتالي ممكن ده يعطل السيستم الطبيعي. انا طبعا بجري

بجري بجري عشان كل ده اختصار المرة اللي فاتت خيلنا بقى نبدأ بالراحة احنا اهدى تاني. واتكلم بالراحة بقى ببطء واقول لكم ايه الجديد اللي معنا النهاردة. هو بقى بيتكلم في الكتاب احنا بنكمل الكتاب احنا كده - [00:10:30](#)

تقريباً عندنا صفحة مية في الكتاب. بيتكلم دلوقتي على اه جزء تاني. بيتكلم عن حطة احفظوا الجملة ديت. بيقول ان ان في حاجة اسمها العلاج بالاهداف. يعني ايه العلاج بالاهداف؟ ركز قوي اللي جاي ده - [00:10:50](#)

من اخطر ما يمكن اخطر جزء في الكتاب. ايه هو العلاج بالاهداف؟ بيقول ان جزء كبير من ازماتنا اللي الناس شايفها ازمة او الهشاشة النفسية اللي عند بعض الناس ان هو في الحقيقة ما لوش هدف. هو ما لوش هدف في الحياة. ما فيش هدف بيسعى له. فانا لما - [00:11:10](#)

ما يقاش عندي هدف اسعى له يتحول ان انا الهدف. ما هو ما فيش حاجة انا ما بسعاش لاجل شيه. انا بسعى. تمام؟ لاجل مازا لا يوجد شيه انا مش ما عنديش هدف معين بجري وراه. فلما اهدافك تنكمش او تبقى مش موجودة بتبقى غير - [00:11:30](#)

قادر على تحمل الازمات والصدمات. ليه؟ انا ايه اللي بيخليني استحمل انا دلوقتي تعبان في شغلي. ماشي؟ قرفان من شغلي. انا تعبان مع عيالي. انا اه زهقت من الكزا. تمام؟ انا باستحمل - [00:11:52](#)

اللي بيخلي اي حد يستحمل ان وراء الالم ده حاجة هو عايزها. حاجة محبوبة له. هو بيستحمل عشانها فانا لو ما عنديش عشانها دي استحمل ليه؟ فباجي عند اقل مجهود اقل الم نفسي اقل آ شيه مذهل - [00:12:09](#)

انا ما بستحملش. زي ما يقول كده انا علي من ده بايه؟ وانا بعمل في نفسي كده ليه؟ يا عم خلاص يا عم انا مش عايز انا مش قادر. مش قادر ليه؟ لان هو لا يرجو - [00:12:31](#)

شيه من وراء البزل ده مش بيرجو شيه وراء الايه القصة اللي هو فيها ديت. فهو عايز يقول ان الاطباء النفسيين حتى برة او عملاو حاجة لمرضى النفسيين لما بييجوا لهم بيعمل له ايه عشان يخليه يستحمل؟ بيحاول ان هو عنده او يخلق له هدف. هدف يعيش له. فيقول - [00:12:41](#)

البطن بين الامه وبين ان ديت آ ده السبيل الوحيد انك تحقق اليه الهدف. فيه ناس كتير بيقول بدأوا يتحسنوا لما بدأ عينه ما بتبصش على نفسه بتبص على الهدف اللي - [00:13:01](#)

بعد كده فلما يبص على الهدف وبقى يركز مع الهدف. بدأ ان هو يستحمل. بدأ ان هو يشوف ان الالم عادي. ما انا ممكن استحمل. بدأ يشوف ان ده طبيعي ان انا لازم اكون بتعب عشان اوصل - [00:13:14](#)

وده شيه مطلوب. بس طبعا احنا اي حاجة غريبة ما بناخد هاش كده مسلمات يعني ما بناخد هاش مسلمات يعني ايه؟ يعني دايماً الاطروحات الغربية دايماً بتفتقد للجانب العقدي والايماي. ودايماً بتبقى عرجاء بمعنى - [00:13:26](#)

بمعنى انا متخيل مسلا لو طبيب غربي حب يخترع لواحد هدف هيقول له ايه مسلا؟ هيقول له والله انت اعمل نفسك هدف انك توصل للبوزيشن المعين دوت الموقع المعين دوت - [00:13:43](#)

تمام بعد ما يوصل له هيقول له هدف آ انت لازم هدفك ان عشان تتجوز وتخلف. طب اتجوز وخلف ايه اللي عندك بعد كده تعمله له؟ هعمل له هدف تاني وبعد ما يوصل لك. هعمل له هدف ثالث وبعد ما يوصل له. ده حل مؤقت. يعني الحلول ديت - [00:13:57](#)

نخليه يعدي المرحلة دي بس. لكن ما بديلوش قوة يستحمل الى ان يلقي الله لان وتخيل بقى ما وصلش لهدف كمان. يعني تخيل مأساة لو انت قلت له اصبر عشان توصل للبوزيشن ده اوصل اصبر عشان تبقى غني - [00:14:17](#)

طب ما وصلش ما بقاش غني ايه الحل عندك كطبيب نفسي مش مؤمن بالله او بتطرح اطروحة بعيدة عن الله ايه الحل عندك؟ هل كل واحد بيتمنى هدف بيوصل له - [00:14:34](#)

طبعا لأ. ده النادر اللي بيوصل له. ده ربنا نفسه قال ام للانسان ما تمنى! يعني هو كل واحد بيتمنى حاجة بيوصل لها! ده مش من سنن الحياة مش كل حد بيتمنى حاجة بيوصل لها. ده طبيعي. تمام؟ وبالتالي لما انت بتخط لي هدف كطبيب غربي. انا بقول لك ليه الكلام ده؟ انا بحاول انمي عندكم - [00:14:49](#)

الحس النقدي للاطروحات الغربية. ما تبقاش اه سازج في تلقي الاطروحات الغربية. الاطروحات الغربية مبنية على الفلسفة الغربية اللي هي اغلبها مش مؤمن بالله. او كلها يعني مش مؤمن بالله. فبالتالي كل طرحهم مش مناسب لي. يعني ما تاخذش الكلام انت تعمل له - [00:15:09](#)

تطبيق على دينك. تطبيق على اللي انت فاهمه. وتحسين انا مش بقول لك تطبيق كمان انت بتاخذ منه الفكرة بس. بتاخذ منه الفكرة. وانا بحط عليها المنهج بتاعي بتطلع حاجة روعة بقى. لان هم عندهم في الصراحة كلام حلو. يعني ما حدش يقدر ينكر ان الغرب بيقدم افكار حلوة. لكن الافكار دي في الاخر لان هي - [00:15:29](#)

عن العقيدة بعيدة عن الايمان في النهاية تطلع حاجة كده ايه مسخه مش آآ مش مفهومة. انا بقى لما باخد الفكرة اللي هي حلوة واحط عليها المنهج بتاعي بتطلع حاجة روعة بقى. روعة. تمام؟ زي كده العرب قبل الاسلام. كان عندهم اخلاق كويسة. بس تعال بقى لما بقت الاخلاق دي جوة الاسلام بقت هل في حاجة فظيعة - [00:15:49](#)

بتدغدغوا الدنيا فانت ما تضحكش علي. ما تدينيش هدف والهدف ده فيه مشكلتين مشكلة لو وصلت له ومشكلة لو ما وصلتوش. يعني المشكلتين موجودين فيه. مشكلة لو وصلت له يبقى انا خلاص. استحمل ليه بعد كده - [00:16:09](#)

لازم اروح لك تاني تعمل لي هدف تاني. وبعد ما تعمل لي هدف تاني لو وصلت له هتبقى مشكلة برضه. خلاص انا ما انا وصلت. هو ناس كتير بينتحرروا في اخر حياتهم ليه؟ الممسلة - [00:16:28](#)

انتحرت في اخر حياتها ليه؟ المغني انتحرف في اخر الراجل المليونير انتحرف في اخر حياته ليه؟ وعمل كل حاجة انت قعدت تقول لي هتوصل ما انا وصلت لكل حاجة ما فيش حاجة تانية اوصل لها - [00:16:38](#)

ما خيبة خلصت. الالام اللي بعد كده انا تعبت ومرضت وجمالي راح وشهرتي راحت وفلوسي راحت وفلوسي موجودة وما بتعمليش حاجة في صحتي ليه وبالتالي المرحلة في مرحلة ما انت كطبيب طب نفسي غربي انت بتأخر مرحلة الالم بس. بس انت ما ما ازلتهاش. انت ما ادتنيش هدف - [00:16:48](#)

يستمر معي للابد انت قاعد بتسايسي. انا بسايسك بس. بس هوصل في يوم من الايام معلش لما صحتك تضيع. لما فلوسك ما لهاش لازمة. لما جمالك يروح. لما شهرتك لما تتشتم - [00:17:10](#)

هتنتحر برضو. الموضوع كان مسألة وقت. يبقى ماشي حلو كلام الفكرة اللي قلتوها حلوة. بس على الارض آآ لا انا عايز كلام تاني. تعال انا بقول لك الكلام التاني الكلام التاني اللي هو فعلا - [00:17:25](#)

ينفع بص هو اللي بيقوله الغرب ده هو ينفع. بس ينفعك مؤقتا. انا ممكن استحمل مذاكرة عشان انجح عشان اجيب درجة. طب بعد ما جبت الدرجة آآ هستحمل عشان طب اتجوزت. هتلاقي نفسك بعد ما بتوصل للهدف بيحصل ايه؟ مش قادر استحمل. ابتدي اهبط خالص. لو - [00:17:41](#)

ولقيت هدف تاني هصبر ما لقتش انا خلاص فقدت الطاقة فقدت الشغف انا مش قادر استحمل. لا لا. يبقى انا كمسلم لازم اعمل تعديل على الموضوع ده خالص ايه التعديل اللي انا هضيفه؟ هضيفه عليهم. عشان يبقى العلاج ده فعلا علاج كويس. فعلا كلمة العلاج بالاهداف انا بقول الكلمة دي رائعة. رائعة - [00:18:00](#)

بس انا بقى داخل بالتعديل بتاعي بقى. ايه التعديل بتاعي؟ ايه هو الهدف ايه هو الهدف الوحيد؟ وانتم تجاوبوني. هو الهدف الوحيد اللي هو يتوفر فيه حاجتين اولاً يستمر معي - [00:18:20](#)

الى الابد اتنين لا يضيع ابدا. يعني كهدف افضل التارجت ده او الهدف ده معي على طول ما بينتهيش نمرة اتنين ما بيضعش. يعني ما فيش حاجة اسمها ما ينفعش توصل له - [00:18:39](#)

او ما فيش حاجة اسمها ممكن تعمل كل حاجة وما توصلوش برضو ايه هو الحاجة الوحيدة اللي ممكن تشغلني طول حياتي فعلا الهدف ده ما بوصولش وانا حي كده كده. نمرة اتنين - [00:18:58](#)

لو انا عملت اللي علي اي حد عمل اللي عليه بيوصل له معلش احنا لو انا لو عايز ابقى رئيس الشركة هو واحد هيبقى رئيس الشركة.

والباقيين مش هيوصلوا. انا لو عايز ابقى لوا في خمسة هيقوا لواءات والباقيين مش هيوصلوا. انا لو عايز اطلع الاول على الدفعة هف - [00:19:14](#)

واحد هيطلع الاول على الدفعة والثاني مش هيطلع. لكن في حاجة كلنا ممكن نروحها. كلنا ممكن نوصل لها. لو عملنا اللي علينا وما فيش حاجة اسمها بقت زحمة وخلصت مش هينفع - [00:19:29](#)

سانيا هدف ما بيقطعش. وبالتالي يقدر ده يبقى بالنسبة لي علاج نفسي او زي ما بنقول كده حاجة تخليني صلب نفسيا طول الحياة كلكم طبعاً جاوبتم. آآ عايزين تسموه تقولوا الجنة تقولوا رضا ربنا. تقولوا يعني آآ ان ربنا سبحانه وتعالى يرضى - [00:19:39](#)  
عندي ده الهدف الوحيد وده هفسره لك دلوقتي. ده الهدف الوحيد اللي بيتوفر فيه الشرط ده بس. لان اي هدف ثاني ان الله هو في النهاية مخلوق. ايه اللي مش مخلوق بس؟ الله هو اللي مش مخلوق. تمام؟ الله هو الذي لا يفنى ولا يبديد. زي ما تعلمنا في الطحاوية لا يفنى ولا يبديد. صح - [00:20:00](#)

هو الكلمة دي بتتقال كده لا يفنى ولا يبدي وراها حاجات كل ما عدا الله يا في نوابيت الا طبعاً ربنا خلقه لنا دائم الجنة والنار والكلام دوت. لكن بتكلم اي حاجة بقى ايه في العالم الديوي. كل ما عدا الله يفنى ويزيد. طالما - [00:20:20](#)  
من جبلته ان هو يفنى ويبديد يبقى التعلق به محكوم عليه بالاعدام اي تعلق بثاني ثاني. واي تعلق بميت ميت وكل ما عدا الله ميت. كل شيه هالك. الا وجهه - [00:20:38](#)

انك ميت وانهم ميتون. وبالتالي لما تربط هدفك بميت هدفك ولد ميتا ولما تربط هدفك بهالك هدفك ولد هالكا يبقى انا لازم كمسلم افهم ان انا لا يمكن ان نفسي ديت ترتبط بهدف فعلاً اجعلني صلب نفسياً الى الابد مش مؤقتاً - [00:20:58](#)

ويضمن لي الوصول اذا انا عملت اللي علي لا يوجد شيه له ضمانات ابدأ الا دي بس زيد من اطاعني دخل الجنة ومن عصاني فقد ابى. في ضمانات لو اطعت من يطع الله والرسول ضمانات. فاولئك مع الذين انعم الله عليهم - [00:21:20](#)

من النبيين والصديقين والشهداء والصالحين وحسن اولئك رفيقا. فاللي عايز اقوله ان كلامهم في ان انت تبقى صلب نفسياً. اذا كان عندك هدف ده بلا شك كلام صح لكن لو انت خليت لي اهداف قريبة فانية فانت بتسايسني انت بتضحك علي في مراحل مؤقتة وفي النهاية هاخذ الصدمة ان انا بعد ما خلصت - [00:21:40](#)

انا خلاص خلصت اهدافي اعمل ايه بعد كده؟ هتيجي بعد سن معين هتلاقي ما فيش حاجة ما فيش حاجة تعملها هتبقى يا اما يجي لك اكتئاب او تترمي في دار مسنين او تنتحر او - [00:22:00](#)

في نفسك لكن بيبقى هدف رضا الله سبحانه وتعالى دوت. الهدف الوحيد الذي لا يزول. ولا ينتهي واعبد ربك حتى ايه؟ حتى يأتيك اليقين. انت بتفضل متابع الهدف ده الى الموت. فبتفضل عندك الشغف يقول لك الشغف. الكلمة اللي هي دي الشغف - [00:22:10](#)  
الشغف لها حاجة انت شاغلاك على طول. هو ده اللي بيشغلك الى الابد. ما ما بتهداش منه. بل العكس بقى كل ما عمرك يزيد شغفك يزيد وكل ما تكبر تشغل به اكثر لان طبعاً الانسان لما يتقرب خاتمته بيتحمس اكثر. ابو موسى الاشعري كان في اخر حياته يصوم حتى - [00:22:31](#)

فليل يعني لما تفعل في نفسك ذلك؟ قال ان الخيل اذا قاربت مجراها يعني نهاية السباق اخرجت اقصى ما عندها الخيل لما بيجري في مضمار سباق اخر لفتين بيجري اسرع جري عنده. يبقى اذا ده انا كمان بالموضوع ده الصلابة بتزيد مع زيادة العمر - [00:22:52](#)

لان انا بحس ان انا خلاص احنا لو شفنا آآ يعني اسيدنا كبار السن شوفهم في كبر سنهم صلابتهم النفسية عاملة ازاى؟ اللي هو ان الصالحين منهم فعلاً. سبك الفاسدين بتلاقيهم هشين في اخر حياتهم. مش قادرين يستحملوا كلمة. مش قادر يستحمل ان هو ما

بقاش مشهور. مش قادر يستحمل ان هو بقى فقير. مش قادر يستحمل ناس مش بتقدره زي زمان. تعال شف الصالحين - [00:23:12](#)  
بقى في الستات والرجال الكبار اللي هم عدوا ستين وسبعين والصحة بقى مهدودة خلاص. شف الصلابة النفسية بتاعتهم في الرضا في الصبر. في تحمل ان هم يعني يروحوا حج ويمشوا بالكيلوات ويستحملوا. ليه؟ الشغف زايد. الهدف قرب. فكل ما الهدف ده قرب كل ما الصلابة - [00:23:32](#)

زيد بتلاقي جدتك بتلاقي عمك الكبيرة بتلاقي والدتك لو كبيرة عندها صلابة غريبة. يعني انت بتنهال وهي سابتة. ليه الهدف واضح عندها والهدف مقرب انت لسه في الاول. تمام؟ فدي ازادات صلابة. عشان كده لو يعني الاية - [00:23:52](#)

قوله تعالى يمكن اتكلمنا عن الموضوع ده في في لايف اه اه عن دعوة الى السعادة. اتكلمنا على ان ما فيش حاجة ممكن تكون بالنسبة لك هدف يرزقك الطمأنينة الا وجه الله سبحانه وتعالى بس. ليه؟ لان زي ما قلنا ان اي ارتباط - [00:24:12](#)

متعلق باي احد اخر محكوم عليه بالابادة. وده الحاجة الوحيدة اللي انت ما فيش بعدها حاجة بمعنى انا لما اكون عايز فلوس عايز فلوس ليه عشان اتجوز تتجوز ليه؟ عشان اخلف خلف ليه؟ عشان اربي اربي ليه؟ هتتعد في ليه؟ ليه ديت لغاية توصل لنقطة مسدودة؟ ليه صح؟ في الاخر طب ما انت ميت في الاخر طب على ايه؟ طب ما انت - [00:24:31](#)

نتتحر من الاول وخلص. بدل بهدلة دي. صح؟ هدفك طالما مش باقي ممكن انت تفصل منه في اي لحزة غير ان هو مش مضمون اصلا. كدنيا مش مضمونة. ذلك النفس لا تسكن. خدوا القاعدة دي اكتبوها. النفس لا تسكن الا اذا تعلقت بهدف - [00:24:51](#)

ليس بعده هدف. طول ما في هدف ورا الهدف تفضل انت على طول في حالة من التوتر انت بتفتكر ان انت كان اقصى احلامك تطلع تجيب تقدير في الكلية. لأ - [00:25:12](#)

بعد ما تاخذ التقدير هيتكون الحلم اللي بعديه على طول عايز اتجوز تفتكر ان قفص احلامك ان انا اتجوز واحدة كويسة وبتاع وبيتي يبقى جميل وشقة حلوة لأ الهدف اللي بعديه مش مش هيتواجد الا بعد - [00:25:25](#)

هتوصل للهدف ده بعد ما توصل للهدف ده تكتشف ان الهدف اللي بعديه اتكون على طول. عايز بقى اخلف ويبقى عندي لأ اللي بعديه يتكون على طول. عايز بقى اسافر وابقى غني. هم. وصلت اللي بعديه - [00:25:40](#)

على طول وتفضل حضرتك في دوامة لا تنتهي. لو كان لابن ادم واديا من زهب ادي هدف على طول يخش في اللي بعديه. اتمنى ان يكون له ايه؟ واديان. لو كان له واديان تمنى يكون له ثالث. وهكذا النفس لا تسكن. عشان كده النفس في حالة توتر وقلق دائم. امتى النفس - [00:25:50](#)

ستسكن اذا وصل لهدف الهدف ده ما فيش حاجة اسمها بعديه حاجة. يعني ما فيش بعد ما هو الهدف الذي ليس بعده هدف لا يوجد في الدنيا هدف بهذه الصفة. وانما الهدف او الغاية التي ليس بعدها غاية الله. بس. بس ما فيش بعدها - [00:26:07](#)

في حاجة ما فيش حاجة اسمها انا عايز ربنا يرضى عليها عشان ما فيش خلاص ما فيش بعد كده. ما فيش بعد الجنة. يعني هي رضا ربنا ما خلاص هو والجنة واحد. ما فيش بعد كده. ده اخر - [00:26:27](#)

كده ربنا قال ايه؟ وان الى ربك المنتهى. تنتهي عنده الايرادات. تنتهي عنده الغايات. تسكن عندها النفس. عشان كده انا بضرب لكم امسلة دي آآ اه هو بيقول هنا بقى كلام جميل - [00:26:37](#)

في حنة كده عايز اضيفها الاول. الصحابة رضي الله عنهم تعال نضرب مسال بناس استوعبوا ان ان الهدف ده واضح بالنسبة لهم تمام؟ خبيب بن عدي مأساة المفروض دي مأساة بالنسبة لاي حد. خبيب بن عدي راجل مسلم اسر. تمام؟ والمشرकिन هيقتلوه دلوقتي - [00:26:50](#)

مشرकिन هيقتلوه انت متخيل يعني ما فيش ازمة نفسية اكبر من كده. انت اتأسرت واتاخذت من ولادك واتاخذت من مراتك واتاخذت من فلوسك واتهدلت توت واتسحلت هتقتل كمان. فيه فيه مأساة اكبر من كده؟ فيه مصيبة اكبر من كده؟ فيه ازمة ممكن تبقى نفسيا اكبر من كده؟ يعني لو خبيبي - [00:27:11](#)

ورجع بعد ما اتعزب المفروض في عرفنا احنا يروح لدكتور نفساني. لأ ده خبيبي اصلا الصلابة النفسية وصلت للمنتهى بمعنى ايه؟ بمعنى ان وضوح الهدف اللي هو احنا قلنا العلاج بالهدف بس هدف هدف ايه؟ هدفه ان ربنا يرضى عني - [00:27:33](#)

واللي انتم بتعملوه ده كله مش متعارض مع الهدف اصلا. ده اصلا بالعكس ده بيوصلني اسرع للهدف. عشان كده كان خبيب ابن عدي قال ايه؟ قال الجملة المشهورة او الشعر - [00:27:49](#)

المشهور بتاعه لما قالوا له انت هنموتك فقال كلمتين ايه ده؟ ايه ايه الصلابة النفسية دي؟ ايه القوة دي لما يكون اه اه وضوح الهدف

عند لكن ربنا يرضى عني واضح تبقى صلب. قال يا خبيب. فاكرين؟ مين يكتب لي الشعرين البيتين اللي قالهم خبيب؟ قال كلمة قوية جدا. صارت قدوة لاي حد بيتعاطى - [00:27:59](#)

في سبيل الله. قال ايه؟ قال ولست ابالي. دي الصلاة النفسية. ولست ابالي. انا اصلا مش شايفك. انا اصلا مش مش مدايق ولست ابالي حين اقتل مسلما ولست ابالي حين اقتل مسلما على اي جنب كان في الله مصرعي - [00:28:19](#)

وذاك في ذات الله وذاك في ذات الله وان يشأ. يبارك على اوصال شلو ممزع. يعني جسد ممزق ايه ايه المشكلة يعني؟ فين فين التهديد فين الازية؟ بالعكس كتر خيرك - [00:28:39](#)

انت كده سرعتني للهدف بتاعي. ولست ابالي. الصلابة دي جاية منين هو لو هدفه كلية ولا هدفه زوجة ولا هدفه ثروة كان هينهار في الموقف ده؟ كان هينهار لان اهدافه بتدمر بالموت لكن انت بتتكلم - [00:28:55](#)

ان هدفي اصلا الموت يسرعه. يعني يعني عايز استوعب بس ان انت لو حطيت ان هدفك ان ربنا يرضى عنك الموت بيسرع الهدف عشان كده معاذ ابن جبل لما حضرته الوفاة قال مرحبا بالموت مرحبا - [00:29:10](#)

زائرا مغيبا خبيب جاء على فاقة انت انت فين من زمان؟ انا عايز اقابل ربنا لما بلال حضرات الوفاة قال غدا القى الاحبة محمدا وحزبا. انا كده بانجز ولست ابالي حين اقتل مسلما على اي جنب كان في الله مصرعي - [00:29:25](#)

وذاك في ذات الله وان يشأ يبارك على اوصال اوصال يشيل الموزعي. وكان احد السلف اتعرض لتعذيب شديد كان بيقول ايه؟ كان يبص لجسمه وهو ممزق ومقطع انقطع من التعذيب وهو بيقول ايه؟ زق زق ايها الجسد الفاني - [00:29:42](#)

زق ايها الجسد الفاني. يعني بيقول يعني ايه المشكلة يعني؟ انت كده كده رايح فايه المشكلة ان انت يعني تطحن عشان نوصل للهدف؟ ايه المشكلة يعني؟ ما نستحمل. ذق ايها الجسد الفاني - [00:30:04](#)

خالد بن الوليد كان بيحاصر الحصون ويبعت رسالة مخيفة للاعداء. بيكتب لهم رسالة كانت تخليهم يستسلموا يقول لقد جئتمكم بقوم يحبون الموت كما تحبون انتم الحياة عايز يقول لهم يعني انت مش هتقعده تعرف قدامي - [00:30:20](#)

انت بتحاربني وانت عايز تعيش وانا بحبك وانا عايز اموت خلصت خلصت. فانت مش ممكن تبقى تصمد قدامي. انا اصلب منك بكتير لان انا بالنسبة لي الموت جميل. انت بالنسبة لك الموت مخيف - [00:30:39](#)

فانا اقوى منك جئتمكم بقوم يحبون الموت كما ايه؟ كما تحبون الحياة. فيعني ده ده بنتكلم هنا بيتكلم في العلاج بالاهداف. طبعا هو اتكلم عن النظرية الغربية آآ ازاى هي عالجت ناس كثير بس انا ضفت عليها طبعا الايه؟ تعديل المفروض احنا اي اطروحة غربية تضيف عليها التعديل بتاعك عشان نوصل لصورة احسن. بعد كده - [00:30:53](#)

بيتكلم على آآ ان آآ من الازمات طبعا هنا دخل في موضوع ثاني الالحاد يعني كالحاد كجزء كبير من الهشاشة النفسية اطروحة الالحاد. اطروحة الالحاد دي اسوأ اطروحة ممكنة - [00:31:16](#)

للنيابة بتنقلك الى العدم اللاشيء. ان انت لا تدري اي شيء. انت عارف اللي يخلي انسان صلب عارف هو جاي منين ورايح فين. وانا عارف صابر احتسب آآ كله عند ربنا. آآ ان شاء الله بكرة احسن - [00:31:41](#)

آآ ما خدنا هوش في الدنيا هناخده في الاخرة. حاجات الكلام السهل اللي احنا بنقوله ده خليك جامد تخيل واحد ملحد لا لا فيه رب ولا اله ولا اخرة ولا جنة ولا نار. العدمية ديت - [00:31:58](#)

ديت بتدمر بتدمر الصلابة الايه؟ نفسها. عشان كده اعلى نسبة انتحار موجودة. موجودة في الملحدين. عشان كده على العكس بقى لما لما بتشوف اللي مؤمن باليوم الاخر ازاى بيبقى صلب؟ عشان كده قلنا اركان الصلابة النفسية الايمان بالله واليوم الاخر والقدر. عندك ايمان بالله واليوم الاخر والقدر جامد انت - [00:32:10](#)

فولاز فولاز نفسي ما حدش يقدر عليك. لو ايمان صاحب الله واليوم الاخر والقدر. اديك مسالين في السريع عشان نعدي النقطة ديت واحدة من السلف وقعت على الارض صباعك قطع - [00:32:30](#)

ضرب الدم فابتسمت انت متخيل واحدة ست صباع فاهم الستات طبعا معروفة. يعني ممكن تبقى ليلة ما تعديش. تمام؟ عشان

صبعك جاب دم. صباك اتقطع فابتسمت قالوا عجبنا لك يعني تبسمين - [00:32:47](#)

ولا تتألمين قالت استحضاري لحلاوة الاجر انستني مرارة الالم يعني استحضاري انا انا اجتمع عندي دلوقتي حاجتين بسرعة الالم وفرحتي بالايه باجر الصبر. فدي غلبت ديت. لدرجة ان انا ابتسمت عفويا. يعني هي مش متكلفة حتى. ابتسمت بتقول انا ما خدتش

بالي ان انا مبتسم - [00:33:06](#)

لانها جه في بالي الاجر فنساني مرارة الان. صلابة نفسية. دي صلابة نفسية. ممكن حدس زي دوت احنا تعملي عليه بوستات بقى.

التعاطف وتصور نفسك المستشفى قبل الشاش وبعد الشاشة ليلة بقى مش هتعدى. اسبوع اهتمام عشان الصرع مدوحس -

[00:33:33](#)

آ فانا عندي دي دي صلابة. اقول لك بقى على ما هو اصلا من ذلك. حاجة يعني اثر لما قرأته الجسم اشعر. اشعر من القوى النفسية

اللي اللي بيكتسبها المؤمن باليوم الاخر. احد الملوك الزلمة في زمن الازمان اه اسر رجلا والرجل صالح - [00:33:50](#)

كان عايز يزلمه فسجنه سنين سنين وبعد كده طلعه من السجن عشان يهينه ويذله فقال له ايه بقى قال كيف كان

سجنتك؟ قال له ايه؟ كيف كان سجنتك - [00:34:10](#)

قال له كلمة بص انا يعني انت جسمك عشرة ما تسمعتها قال له كيف كان سجنتك؟ قال ما مر من نعيمك يوم الا مر من بؤس يوم حتى

يجمعنا يومه - [00:34:26](#)

ما مر من نعيمك يوم الا مرة من بؤس يوم حتى يجمعنا الله في يوم حرقوا حرقوا ده يعني موته. شف مين اصلا من مين؟ ملك

ومسجون. الملك صلب لدرجة انه ادمر يعني المسجون بايمانه باليوم - [00:34:43](#)

من الاخر عنده صلابة لدرجة انها دمرت الملك في مكانه. وهو اللي سجنه. يقول له ايه يا حيل؟ فين قال له عادي انت مر عليك ايام

وانا مرت علي ايام انت في نايم وانا في - [00:35:04](#)

بص في الاخر في الاخر في يوم كده كده هنتقابل فيه. عادي جدا. وابن تيمية كان بيقول ما ما يتسجن يقول ما يفعل اعدائي بي انا

جنتي في صدري وبستاني في قلبي. اينما زهبت فهي معي. ان حبسوني حبسي خلوة. حبسي خلوة. وان زاد نفوني نفي سياحة. وان

قتلوني قتل الشهادة في - [00:35:14](#)

هتعمل معها ايه؟ تعمل ايه مع واحد زي ده؟ يعني يعني ايه هي ايه هي الحاجة اللي ممكن تدمرها نفسيا واحد بالصلابة دي ايه اللي

يأزيه يعني عشان كده بقول لك الاركان دي مهمة جدا. بعد كده انتقل بنا الكتاب انا برضه ايه افكار احنا بنجري ده انتقل بنا الكتاب

لمشكلة - [00:35:32](#)

ميديا مشكلة السوشيال ميديا نبدأ في موضوع جديد. مشكلة السوشيال ميديا وعلاقتها بالهشاشة النفسية. بيقول ان السوشيال

ميديا عملت ازمة كبيرة وهي ايه شف احنا طلعنا من حته ان الهدف له له اثر. تمام؟ السوشيال ميديا عملت تحويل لمسار الهدف.

الميديا لما بقت عبارة عن منصات شخصية - [00:35:51](#)

انا عندي منصة في الفيس. عندي منصة في اليوتيوب. عندي منصة بعبر فيها عن رأيي في تويتر. عندي منصة في الانستجرام. بنزل

فيها صوري. منصة منصة منصة. وكل بقى اللي له واللي ما لوش - [00:36:11](#)

انت عارف زمان كان الناس المهمة بيطلعوا في التليفزيون كان يعني كان بس بيسمح بالانتشار الشخص اللي هو له قيمة فعلا. لكن

دلوقتي له لازمة واللي ما لوش لازمة ما لوش قيمة اختصر الميديا دي اختصر الطريق جعلت كل الناس لها منابر. ممكن انت في اي

وقت في اي لحظة تعبر عن نفسك تعبر عن رأيك. كانك زي اضخن واحد في اضخم - [00:36:21](#)

المكان ما فيش فرق بينكم. ممكن انت تبقى صفحتك مليونية زيه وانت بتقول اي هبل وهو بيقول كلام كبير بس انتم اللاتنين في

الميزان زي بعض. ميزان الميديا الميديا ما بتعرفش ان - [00:36:41](#)

ضيف من تعبان ما تعرفش عالي من واطي. كله واخذ ايه مساحة. فالميديا عملت تضخيم تضخيم للزات. يعني مشكلة الميديا

الاساسية ان هي عملت اه هو بيقول كلمتين اكتبوهم. عملت تعزيز للنرجسية - [00:36:51](#)

وتضخيم للالم. تعزيز للرجسية وتضخيم للانا ايه هي الرجسية؟ الرجسية بيعرفوها هو الافراط في تقدير الذات الافراط في تقدير الذات ان انت شايف ان انت زاتك اهم حاجة في الدنيا - [00:37:08](#)

وان الدنيا كلها لازم كلها تطوف حوالين زاتك. وان كل العالم لازم يهتم بزاتك. فتخيل لو احنا كلنا نرجسيين. وكل واحد شايف نفسه اهم حاجة في الكون وان هو محور - [00:37:25](#)

في الكون تخيل المأساة اللي ممكن تحصل. وده اللي عملته الميديا فعلا. ان الميديا وصلتنا لدرجة من ان بقى من كتر ما انت بقيت بتعبر عن نفسك يقول لك الفيسبوك تويتر الحالة بتاعتك الان اكتب كيف انت الان الجو بقت انت شايف انها مهمة ان انا دلوقتي انا بقول لكم وضعي انا بقول لكم - [00:37:35](#)

حالتي ومستني بقى ردود الافعال. اللايكات والكومنتات والتفاعلات واغضبني واحزنني ولا مواكبر ولا الكلام دوت. مع الوقت مع استمرار ان انت لأ تطرح زاتك كان هي المنتج وهي ديت الهدف كل واحد بقى شايف نفسه مهم شايف نفسه حاجة كبيرة. لما انا دلوقتي ضخمت الالة ديت - [00:37:55](#)

الضربة في الانا كبيرة تاني انا ضخمت الالم بعد ما اتضخمت بقت الضربة فيها كبيرة تمام وطالما انت انت شايف ان انت شايف ان انت حاجة كبيرة وبالتالي هيترب على كده - [00:38:15](#)

ان انت شايف ان الضربة في ايه؟ في انا ديت هتبقى ايه؟ هتبقى برضو كبيرة. تمام تمام. آآ بيترب على كده ان انت بقت اي صدمة فيك بقت توجع قوي - [00:38:38](#)

لان احنا رجعنا تاني ان انت بقيت الهدف زائد ان انت بقيت هدف مهم جدا وخطير جدا ولازم كلنا نهتم بك فحصل بسبب الميديا تمحور حول الذات وبقى الميديا بقت الناس حاسة ان هي تحتاج الى التقدير - [00:39:02](#)

وبقى في احساس عام ان انا قيمتي هو كيف انا في نظر الاخرين قيمتي الحقيقية بقت بتساوي كيف انا في نظر الاخرين فلما بقت قيمتك الحقيقية يا كيف انت في نزر الاخر - [00:39:23](#)

تحول الامر الى انك انت ممكن تتعرض لهزات عنيفة بسبب رأي الاخر دوت. فبقى ممكن تعليق يؤذيك جامد جدا. ممكن يأزيك جامد جدا. لان انت بقيت بتقييم نفسك بانك انت ايه؟ بتقييم نفسك بايه؟ برأي الاخر ايه - [00:39:46](#)

برأي الاخر فيك. في اي تعليق سلبي بقى بيدمرك بقيت انت فاكر ان انا محبوب ان انا مقبول ان انا حلو يا جماعة دي بالنسبة لك هي دي التقدير اللي انت شايف نفسك بتستريح به. لو لاي سبب ما بقتش - [00:40:10](#)

الحبوب ما بقتش مقبول بقى كلامك مش مش عاجب الناس بتتحطم نفسيا. رغم ان احنا المفروض في فهمك انت الصحيح انك كنت قيمتك مش في رأي الناس فيك. طالما بتعمل صح انا رأي الناس باعتبره امتي؟ لما اكون باعمل غلط وحد بينكر علي. اما انا باعمل صح رأيك ما - [00:40:27](#)

ما تهمني. يأتي النبي يوم القيامة وليس معه احد. ده بقى يعني يعني تعرض لكل اللي اغضبني وكل الزعل وكل كل التعليقات السلبية وكل الرفض اللي تتخيله. ولا اي حاجة ولا اي حاجة. انا بعمل صح. رأيك ما يهمني. وبالتالي تمحور الناس - [00:40:47](#)

حوالين الميديا ديت رأي الناس. عشان كده طبعا بقى كل الناس بتختار المواضيع اللي هي بتجيب لايكات وخلاص. اللي عايزه الناس هنعمله طبعا ده ادى ايه نزلنا في السفالة والكلام دوت. بس ده مش موضوعي دلوقتي. تمام؟ فدي كارسة كبيرة صنعتها الميديا - [00:41:07](#)

الحاجة اللي بعد كده ان آآ الميديا دمرت فيك حته معينة. الميديا قائمة على ايه يا جماعة؟ قائمة على التجديد الدائم. يعني لازم علشان انت تعمل دايمآ آآ تفاعل تعمل دايمآ - [00:41:24](#)

اه اه تجيب لايكات ومشاهدات وبتاع لازم يعمل لازم تعمل تجديد. ما ينفعش كل يوم تتكلمي في نفس الموضوع ما ينفعش كل يوم تحكي في نفس الحاجة. ما ينفعش كل يوم تبقى لابس نفس اللبس. ما ينفعش كل يوم تقول نفس الكلام. وبالتالي سرعة التجديد - [00:41:38](#)

اللي هي موجودة في الميديا دي دلوقتي دي بتتعارض مع ايه يا جماعة؟ بتتعارض مع مقوم اساسي من مقومات الصلابة النفسية وهو ليه؟ هو الصبر الصلابة مكوناتها الاساسي الصبر. الصبر على الحاجة لغاية ما تتمها - [00:41:55](#)

الميديا ما عندهاش حاجة اسمها اصبر لغاية ما نتم. احنا على طول ايه احنا بنجيب لقطه ولقطه ولقطه ولازم جديد حته من هنا وحتة من هنا وحتة من هنا وحتة من هنا - [00:42:13](#)

هو ده الشغل. هو ده اللي بيشتغل عندنا. موضوع بقى الصبر واعمل حاجة واحدة للابد. والناس تصبر معك. عارف انت لو عملت سلسلة مسلا؟ ليه مسلا يعني في ناس بتكسل تعمل سلسلة شرعية طويلة. يقول لك ما هو مش ما فيش مشاهدات. هم هيشوفوا اول حلقة. ثاني حلقة وبعد كده المشاهدات بتقل. طب انا ما لي - [00:42:24](#)

ما تتنيل مشاهدات تقل يعني انا مش فاهم احنا انت عايز اي حاجة كده وخلص ما فيش صبر حتى على التعليم. ما فيش صبر على ان انت نفسك ما تعلمش. انت - [00:42:43](#)

ما عندكش صبر انك انت السلسلة حتى والعكس المشاهد لما السلسلة الشيخ بقى عايزينك تعمل لنا سلسلة في السيرة عايزين بقى شغل جامد طب اول درس آآ مية الف الف مشاهد ثاني درس خمسين الف مشاهدة. ثالث درس عشرين الف مشاهدة ليه؟ انت اتربيت على الميديا. انت ما عندكش صبر تكمل سلسلة - [00:42:55](#)

وحتى صار بعض الدعامة مش عايز يعمل السلسلة عشان عارف هو نفسه اللي عنده صبر ولا الناس عندها صبر. طب احنا هنروح فين؟ ما هي الميديا ضعفت عندنا الصلابة. انا عشان اطلع - [00:43:12](#)

اطلب علم محتاج صلابة نفسية. انا عشان اصبر على عملية اصلاح محتاج سواره صلابة نفسية. انا عشان اصبر على اصلاح نفسي محتاج محتاج صبر. والميديا ما فيش حاجة اسمها صبر في ميديا. احنا - [00:43:22](#)

دايما في حالة تغيير دائم. عشان كده مكون الصبر بيضعف تدريجيا. عشان كده الامام الشافعي بيقول افة المتعلم الملل. وقلة الصبر افة المتعلم الملل وقلة الصغر. الملل لن يكون عالما. الملل والميديا التكرار ملل. واحنا مش عايزين ملل مش طالبة - [00:43:32](#)  
كل يوم جديد. الترنديت بيتغير في يومين يا جماعة. مين اللي هيصبر على كتاب يخلصه؟ قال الملل لا يكون حافزا. وانما يحفز من دام درسه وكده فكره وسهر ليله. شف بقى الكلام - [00:43:51](#)

الميديا بتعمل كارسه كمان. خليني اخش في كارسه كمان برضه عشان نكسب وقت. الميديا بتدخلك في افة المقارنة افة المقارنة ان انت طبعا انت مش شايف نفسك بس عارف زمان الواحد كان يعرف آآ اخبار ثلاثة اربعة حوايه بس ما يعرفش اخبار العالم. وانا مش هشوف اللي في امريكا ولا في استراليا ولا بشوف الدنيا - [00:44:05](#)

غالبا اللي حوايا شهي. آآ فالعملية ايه ما فيش مقارنة بعيدة. تلاقي دلوقتي بشوف اللي بعيد اوي عني. ويا ريتني حتى لو اشوفه على حقيقته زي ما اشوف اللي جنبي. انا باشوف لقطه في حياته بس - [00:44:25](#)

فكمان لو انا دلوقتي قلت لك يلا بنا انك انت نعمل حاجة نصبر عشان نوصل انت بتفتح الميديا بتلاقي ميت الف واحد وصل ما تقول طب ما الناس دي وصلت ايوه. انت طبعا مش شايف ورا كده ايه! انت مش قادر انت انت على طول في حالة توتر. توتر دائم ان بتشوف نجاحات حتى لو - [00:44:35](#)

نجاحات زائفة بتشوف انجازات بتحصل قدامك. وانا بقى المطلوب مني اقعد السنين عشان اوصل للقطه دي خلاص؟ طب حاضر السنين ماشي؟ جيت تقعد شهر بتبص على النت لقيت انجازات تانية - [00:44:55](#)

الهدف الاولاني اصلا انت زهقت انت مش عايز توصل له. رحنت انت حولت المسار لآ انا عايز دي ما تروح يقطع ماشي هصبر معكم اصبر يلا بنا ها عايزيني اصبر عشان اوصل لكده اعلم ايه؟ عشان تبقى عندك الشهادة دي عشان يبقى عندك الفلوس ديت عايز سنين طب ماشي - [00:45:10](#)

ياللا بنا نبدأ شهرين ثلاثة. ما هو كده الله! الميديا! ده فيه ايه واحد ثاني عمل حاجات تانية. طب ما نروح هنا فكرة مسألة عدم الرضا الدائم. المقارنة الدائمة باحلام الاخرين واهداف الاخرين. انت ما بقتش عندك حلم ذاتي. انت مجرد رد فعل - [00:45:27](#)

الضغوط رهيبة حواليك في كل اتجاه. وكل مرة عايز ابقى شبه ده. طب ما انا عايز ابقى زي دي. خش الكرسي. طب عايز اوصل ده.  
اللي بيتكلم لو افترضنا ان هو ناجح نجاح حقيقي - [00:45:44](#)

هو تعب. يعني احد العدائين عداء امريكي ها هو اقصى عداء مسلم. ازن آآ هو كان داخل مسابقة عدو ميتين متر او ميت متر. وطلع  
الاول قال كلمة رهيبة جدا - [00:45:54](#)

كلمة رهيبة جدا. قال لقد تدربت اربع سنوات حتى تشاهدوا تسع سواني ثاني بيقول لقد تدربت اربع سنوات حتى تشاهدوا انتم تسع  
سواني. هو خدت خد المية متر في كم؟ تسعة سبعة - [00:46:10](#)

ثواني تطلع الاول اربع سنين عشان اعمل دي انت بقى شايف ما انت عندك حالة من ليه؟ انا عايز ابقى زي ده وخلص. ده تعب اربع  
سنين عشان يوصل لكده. تمام؟ ده لو انا بتكلم في نجاحات حقيقية - [00:46:28](#)

المشكلة كمان اضعف بقى الى ذلك مأساة الميديا ان انت ان هي كمان بقت تصنع نجاحات زائفة لان احنا نرجع ثاني نقول  
ان صار تقييم النجاح عند في الميديا هو الحاجة اللي بتجيب مشاهدات ولايكات هذا هو العامل الاساسي اللي باقيم به النجاح. فصار  
الان النجاح مرتبط - [00:46:43](#)

تفاعل وليس بقيمة الشيء في ذاته. ودي من الحاجات الميديا آآ افسدتها علينا. ان انا الان لا انزر الى النجاح بقيمة المحتوى اقيم  
النجاح بالتفاعل اللي على المحتوى مسار الان المغني لغاب ناجح. وصار دلوقتي مغني المهرجانات ناجح. وصار ممسل محمد رمضان  
بيقول سقة في الله نجاح. فبقى مصطلح النجاح مرتبط - [00:47:08](#)

مشاهدات يقول لك انا انا بعمل ملايين المشاهدات. انا بعمل ملايين الفلوس. فانا دلوقتي مشيت في الليلة ديت بقى. بقت بالنسبة لي  
نجاحي مرتضى منصور. يعني انت لو شفت واحد عامل حاجة كبيرة اوي عظيمة جدا منزل شهادة واخذ دكتوراة تمام؟ ونزل شهادته  
بصورة فخد له خمسين لايك - [00:47:33](#)

انت هتقول ايه لازمته يعني؟ صح؟ بل انت نفسك لو عملت حاجة كبيرة وانت بالنسبة لك ده كان هدف ونجاح باهر جدا. فقلت تنزل  
صورتك على الميديا تقول يا جماعة انا عملت كذا. فالصورة دي ما خدتش تفاعل. هيجي لك احباط - [00:47:54](#)

ده بيحصل ولا ما بيحصلش معلىش يعني يعني انت ممكن تكون كان اهدافك هتجيب امتياز واطلع الاول وارتاب على الدفعة وبتاع.  
تمام؟ خدت الشهادة وطلعت قوي فرحت قوي يومها. فصورت الشهادة ونزلت على الميديا - [00:48:11](#)

ما حدش تفاعل. هيجي لك ايه طب انت حصل لك احباط ليه؟ يعني ايه علاقة تفاعل الناس على الميديا بالخبر ده؟ بالنجاح انت  
حققتة بالفعل. لكن عدم تفاعل الناس ده دمر لك الهدف. رغم انه حصل - [00:48:24](#)

متخيل الميديا عملت فينا اهي بقت انت تبص مسلا انت مسلا جيت امتياز نزلت صورتك على انت ما خدتش تفاعل. البنت اللي هي  
سقطت في الدفعة نزلت اللي هي الحلوة اللي مش - [00:48:38](#)

محجبة مسلا نزلت بوست يا جماعة باركوا لي انا سقطت. خدت ست الاف لايك انت تقول ايه يا ريتني كنت حلو وسقط. ده اللي  
هيجي. ده اللي بيحصل. ده حقيقي. انت هتقيمي ان ديت انجح مني. يعني - [00:48:49](#)

عشان هي خدت ستلاف لايك انا خدت لي خمسين لايك على الامتياز. ما هو ده تقييم اذا الميديا بتدمر كمان الاداء. لان الميديا كده  
كده زي ما قلنا هي معتمدة على - [00:49:06](#)

يا سارة ما فيش حاجة في الجد. الحاجات الجدية ما فيهاش اسارة من الاخر يعني. آآ نزام نزل بوست دعوي آآ فيديو دعوي تأكد ان  
انت مش هتلاقي مشاهدات جامدة يعني - [00:49:16](#)

فلو انت مش بتشتغل لله مش هتكمل يعني. عايز تجيب مشاهدات جميلة طلع مراتك وطلع عيالك في الفيديو. واقعد هلس وبين لنا  
العوراء عورات بيوتك هتلاقي مشاهدات جميلة خالص هو ده الحقيقة فالناس خلاص دلوقتي عشان تنجح هعمل ايه يلا هعمل القناة  
اطلع فيها ناكل على السطح انا والعيلة اعلمي قناة طبخ واطلعي فيها هو ده اللي شغال - [00:49:26](#)

ده اللي شغال. فالميديا افسدت علينا ذوق النجاح. ما هو النجاح اصلا؟ دي مصيبة كبيرة ادت للهشاشة. ان انا بالتالي انا مش مش

عايز النجاح اللي هو النجاح عشان ما بيجبش ما بيجبش تفاعل. فلزام انا ابعده عن التقييمات الفاسدة ديت عشان ارجع ثاني اقيم  
النجاح الحقيقي بالنجاح الحقيقي - [00:49:51](#)

تمام الميديا بدمرك لان هي حتى لما بتنقل لك نجاح شخص اخر مش بتنقل لك مشاكله معها فبتبقى انت عبارة عن بتشوف الجانب  
الايجابي فقط عند الاخرين دون السلبي. وشايف في نفسك السلبي وحتة ايجابي. رغم ان - [00:50:11](#)

الاخر عنده سلبي وحتة ايجابي برضو. بس انت اللي جا لك بسبب الميديا انت عارف لما لما صاحبك ينجح اهو صاحبي انا شفت  
ايامه الحلوة وايامه الصعبة. وعارف ان ان ابوه تعبان وامه عندها وعياله عندهم. وكتر خيريه يعني يفرح يوم - [00:50:29](#)  
سيبوه يفرح يوم يا جماعة حرام انا شايف عنده شايف حياته عاملة ازاي. فلما فرح يوم حتى فرحتين قلت كتر خير الحمد لله فرح  
يوم. لكن الميديا خلت بيني وبين الناس ايه - [00:50:47](#)

مش شايف انا ما بشوفش غير اللقطة بس. بالتالي في الكواليس انت تعبت قد ايه انت تمرضت قد ايه؟ انت بتصرف على مين؟ انت  
عيالك عاملين ازاي انا مش شايف. عشان كده مرة قصة مشهورة جدا كان واحد مدرس كبير في سنتر. بياخذ الافات. بياخذ الافات  
في الحصة الواحدة. فالعيال بيقلولوا له - [00:50:58](#)

الله ينور يا مستر انت لو عندك مش عارف الف واحد في البتاع ده انت بتاخذ قد كده. فقال لهم بقى لهم ما حدش عارف الحكاية  
وراها ايه. ما حدش عارف الحكاية وراها ايه. بعد كده - [00:51:17](#)

صوروا وراه لقوا كل ولاده عندهم مصابين بمرض مزمن هو بيصرف عليهم الاف مئات الالف علشان يقدر بس يفضلوا عايشين طول  
حياتهم. انت مش عارف الحكاية وراها ايه روتانا انت بتشوف اللقطة وبتبتدي تحسد على الوضع دوت وشايف نفسك عندك الامك  
والحتة الحلوة. شايف في الثاني الحتة الحلوة بس فين الامه - [00:51:27](#)

انت مش شايفها وبالتالي انت في الاخر بتطلع كل الناس حلوين وكل الناس عندهم حياتهم لطيفة وانا الوحيد اللي زعلان بتدمر  
نفسيا. كارسة جدا ان احنا نعيش على الميديا يا جماعة. انزل على الارض. لما تقيم نجاحات قيم بنجاحات على الواقع. لما تقارن قارن  
- [00:51:46](#)

واحد انت عارف اصله وفصله وليلته ومشواره. هتلاقي نفسك عادي وطبيعي وانت شبه الناس كلها. تمام ناخدوا لقطة كمان. من  
المشاكل اللي بتخلينا عندنا هشاشة نفسية. افتراض ان الحياة لابد ان تكون عادلة - [00:52:04](#)

وده مفهوم يعني بص الحتة اللي جاية دي كلها مفاهيم مفاهيم دي آآ عندك آآ مضروبة يبقى انت بالسلامة شوية مفاهيم  
بس مفاهيم عادية جدا هي مفروض عادية بس من الامور التي تسبب الهشاشة النفسية اكتب - [00:52:25](#)

افتراض ان الحياة عادلة بمعنى ايه؟ بمعنى ان لازم كل واحد ياخذ حقه في الدنيا فانا لما اعمل وغيري يعني هو وصل انا ما  
وصلتش انا بدمر نفسيا آآ بل العكس هو بقى عمل نص اللي انا عملته هو وصل وانا ما وصلتش فلزام ادمر الفعول فين العدل؟

المفروض الحياة تكون عادلة انا يا عم بلاش - [00:52:45](#)

انا سعيد انا اتزلمت في الدنيا والزالم عايش منعم مكرم وانا متبهدل طول حياتي وهو عايش منعم طول حياتي وانا مت وهو مات  
افتراضك ان المفروض الحياة تكون عادلة افتراض خاطئ - [00:53:13](#)

العدل هو الدنيا زائد الاخرة اما الدنيا فقط فلن يكتمل فيها العدل ابدًا. وفي الحديث النبي عليه الصلاة والسلام قال ادنا الحقوق الى  
اهلها يوم القيامة حتى يقاتل الشال جلحاء من الشاليه القرناه. يوم الايه؟ القيامة. اذا الحقوق لن تستوقف في الدنيا. وربنا سبحانه  
وتعالى قال ايه؟ قال - [00:53:30](#)

وانما توفون اجوركم. امتي؟ يوم القيامة. فالدنيا مش عادلة المزلوم هيموت مزلوم ما خدش حقه وانت هتكون سعيد وما وصلتش  
عادي. وغيرك ما سعاش ووصل. عادي برضو. بس كله هيتقابل هناك - [00:54:00](#)

العدل هو الدنيا زائد الاخرة. ممكن تاخذ حقه في الدنيا ممكن. يبقى خلاص خلصت كده في الاخرة ما لكش حاجة ختوش في الدنيا  
هتاخده في الاخرة. يبقى الدنيا زائد الاخرة يساوي عدل - [00:54:19](#)

اما دنيا بس زاوية عدل يبقى انت فاهم الدنيا غلط يبقى انت هتزعل يبقى انت هتعيش في الام طويلة قوي وهتسيه الزن بالله في ناس الحاد بسبب الموضوع دوت. من الاخر يقول لك ربنا ما جابليش حقي. فين ربنا؟ اذا ربنا مش موجود. مش ده اللي بيحصل؟ طالما ربنا ما جابليش حقي - [00:54:31](#)

يبقى اذا لا رب خلصت الحاد وبيقنعوا الشباب بكده. بيقول لك فين فين ربنا؟ فين حقي؟ فين انا اتزلمت؟ فين ربنا؟ ما جابليش حقي ليه؟ يا ابني انت ما بتفهمش؟ ما فيش هنا الدنيا - [00:54:48](#)

مش هيتم فيها العدل. لو تم فيها العدل كانت الدنيا تبقى هي الجنة خلصت تمام ده تصور غبي طيب تصور الثاني افتراض ان المكافأة على العمل لابد ان تكون مكافأة بالمفهوم الرأسمالي - [00:55:00](#)  
اي عمل اعمله انا انتظر من الله مكافأة مادية انا اشتغلت عايز فلوس. انا اجتهدت عايز فلوس. انا سعيت عايز المنصب وغياب مفهوم ان المكافأة من الله قد تتنوع. اه وان الله لا يضيع اجر من احسن عملا. قاعدة - [00:55:19](#)

بس ايه هو اللي هتاخده منوعات ممكن واحد يشتغل يموت حياته. يموت نفسه عشان يوصل لمنصب او مال. ما خدش منصب او مال بس خد زوجة صالحة وولد طيبين خد راحة بال - [00:55:39](#)

خد هدية في واحد تعب ما وصلش في واحد خد المنصب خلاص. في واحد خد المال خلاص هياخد ايه ولا اي حاجة. يا عم ولو وصل المنصب وخذ زوجة سيئة ايه رأيك؟ وكله كله هياخده في الاخرة - [00:55:56](#)  
نفس الفكرة افتراض ان انت لازم انا عملت الاقي اللي انا الاقي اللي انا بقوله. اللي هو النموذج الرأسمالي. عايز مادة ما جتس المادة يبقى يا رب انت ما عملتيش معي حاجة - [00:56:13](#)

اما انت بقى خدت نعيم خدت راحة بال خدت زوجة طيبة خدت كل ده بالنسبة لك انت ما حسبتوش. ان انت مسلم ان انت سابت ان انت مهدي ان انت بتصلي كل ده مش في حساباتك - [00:56:25](#)

كل دي كانت مكافآت بس انت اعمى تمام؟ بتقيمها كده بس جنيه يجيب جنيه دي مصيبة لو التعامل مع ربنا كده فبالسلامة هتش نفسي نفسيا طيب تعال نخش في مفهوم ثاني - [00:56:35](#)

مفاهيم آآ برضو غربية كانت مبنية على آآ اوهام اوهام في التنمية البشرية وتطوير الذات والهرى دوت وهم ان انت طالما سعيت لازم توصل واه التنمية البشرية اقنعتك ان انت طالما آآ ساعتها توصل وانت جامد وانا هوصل واقعد قول انا هوصل عشر مرات هتوصل - [00:56:53](#)

مش لازم انك ساعتنا انك توصل عادي برضو يأتي النبي يوم القيامة وليس معه احد. علم واسعة وما وصلش ما وصلش للهدف

المادي. بس وصل للهدف اللي احنا اسسناه. ربنا راضي عنه تمام - [00:57:36](#)

عمل اللي عليه تمام. جنة تمام. هو اصلا عدد الناس اللي يسلموا مش ده الهدف ليس عليك هدايم سهلة مسألة ان انت آآ طالما ساعات لازم توصل ده مفهوم لازم تحله من دماغك. طالما ساعتني مش العادي ممكن توصل ممكن ما توصلش. عادي جدا. بس ربنا مش هيضع اجر ك - [00:57:50](#)

ازاي زي ما حكيت لكم لان في ظروف بتأثر ممكن واحد عنده ظروف عنده ظروف في بيته عنده ظروف في اسرته عنده ظروف في حياته مخلياه ايه اللي هي دايمها ما وصلش لسبب ما. بس ممكن واحد مسلا كان عايز يسافر وعايز يشتغل وعايز يبقى وعايز يبقى قبل ما يسافر قدر ربنا والدته تعبت. قعد جنبها - [00:58:08](#)

راحت السفرية ما خدش حاجة والله خد احسن من اللي زافر بره البردته دوت دعاها لك كل يوم احسن من اللي سافر. بس احنا ما بنفهمش الا ليه النزرية الرأسمالية. فين الفلوس - [00:58:30](#)

فكرة بتبس من المفاهيم الخاطئة فكرة بتبث عموما في المجتمع دلوقتي هي عنوان حطوا العنوان وهنقولوا خطرته دلوقتي. هي كلمة جميلة بس تحتها من الفساد ما الله بها عليم التسامح - [00:58:45](#)

وقبول الاخر وايه رأيك في الكلمة ديت كلمة جميلة في العادة دي جميلة. الكلمة دي من اسباب الهشاشة النفسية. ليه التسامح ثاني

هقولها لكم التسامح وقبول الآخر معلش انا طولت عليكم. بس هو الكلام ايه؟ لازم نخلص النهاردة. التسامح وقبول الآخر. ايه مشكلة التسامح وقبول الآخر؟ التسامح قبل الآخر دي كلمة كان شكلها جميل. بس تحتها ايه - [00:59:05](#)

تحتها لا تنكر علي ابدأ لا تنتقدي ابدأ ليس من حقدك ان تعلق علي. اقبلني كما انا. وانا كما انا. ولا بد ان تقبلني كما انا والمجتمع لازم يقبلني كما انا - [00:59:29](#)

لان في حاجة اسمها قبول الآخر انا الآخر. لازم فيه تسامح فين التسامح؟ فين التسامح اترى جيل على ان المفروض الناس تقبلني. المفروض الناس تتسامح معي. المفروض الناس تقبل الآخر - [00:59:47](#)

حتى لو بعمل غلط. حتى لو واحد شاز. حتى لو واحد مثلي. اقبلني زي ما انا تيجي انت بقى طب انا انا اترى على كده. تعال واحد ينكر عليك. عادي بقى مسلم شاف منكر بينكره. تعمل حاجة غلط؟ قال لك غلط. بتعمل حاجة فيك عيب؟ قال لك عندك عيب - [01:00:02](#)

اه انا مش قادر استحمل نقد انا مش لأ. بقى ايه بقى يتهز بسرعة جدا بسبب نقد. لان هو اصلا اترى ان ما فيش حاجة اسمها نقد تنقبيش انت المفروض تقبل الآخر - [01:00:20](#)

فلما جه واحد ينقده متأثر جدا. لكن انا لو مسلم فهمان ديني عارف ان انا لو غلظت مش لازم الناس تقبلني. بل المفروض ما تقبلوني ومن حقهم ينكروا علي وانا المفروض اعترف ان انا غلطان عادي جدا لو جه واحد قال لي انت غلطان هقول له كتر خيرك. هقول له انت فيك العيب الفلاني اقول له شكرا انت كده بتساعدني - [01:00:33](#)

بص الفرق بين ده سيدنا عمر كان بيقول ايه؟ رحم الله امرئ اهدى الي عيوبي. ما هو مفهوم؟ من حقدك تنقدي من حقدك تنكر علي ده حق اسلامي. ربنا اللي اداهوني. وربنا اللي اداني الناس كلها من رأى منكم منكرا فليغيره. صح - [01:00:53](#)

فانا لما اصلا الحق ده ابطله بشعار زائف اسمه قبول الآخر ده بيربي عندي جيل هش لازم انا اربي ابني. اقول له لما تغلط استحمل ان حد يكلمك وانا هاربي نفسي لما اغلط استحمل الناس تنكر عليك. زي ما غلظت استحمل - [01:01:09](#)

ولما ولادي حد ينكر عليهم غلظة ما تدافعش عنهم. ما تطلعوش هش. قل له صح بس برفق برضه اللي هو غلط ولازم يستحمل غلظه ولازم يستحمل انكار الناس عليه وده نقد بناء ويا ولد كزا وكزا افهم ابني ده لازم لازم انت بتغلط استحمل - [01:01:31](#)

انت اسأت في نقد هحصل عليك ما تبقاش هش ما فيش حاجة اسمها قبول الآخر. تقول لي ما هم المفروض يقبلوني كده. انا تبغي كده. لا طبعا غلط ما انا انا اسلوبى كده لا اسلوبى غلط - [01:01:48](#)

خلاص الولد اترى اه غلط. غلط بيقى الناس تقول لي غلط. خلاص ما فيش مشكلة. لكن انا مربى جيل تسامح آآ قبول اخر ان انت اقبلني على وضعي وعلى وضعك - [01:02:02](#)

وحتى الاغاني دلوقتي الاجنبية والاغاني الكورية واغاني البي تي اس. البنات بيسمعوها قايمه على الفكرة ديت. البي تي اس خادمين العالم على ان احنا ناس قدم التسامح للعالم. بنقدم كن انت كما انت وكما تشاء انت والعالم كله لابد ان يقبلك كما انت - [01:02:12](#)

كلام فاسد فاسد فاسد انا ما اقبلكش الا لو انت على منهج الله. وبما يرضي الله. اي حاجة غلط ما ينفعش اقبلك. والا انا نفسي هسهيل ان انا لو شفت منكر ما نكرتوش انا هسهيل معك - [01:02:31](#)

تاني انا لازم اتعود على النقد طالما غلظت انا قلت لك لو انت صاحي ما يهملكش النقد حط صبعك في عين اي حد. ما فيش مشكلة. لكن انت غلط. وكمان عندك حساسية من النقد عشان سمعت شعار اسمه قبول اخر. لا يبقى اصح وفوق عشان ده مفهوم غلط - [01:02:44](#)

تعال نكمل معلش هي كان مفهوم وهنخلص عبارات مدمرة عبارات مدمرة اتبع شغفك اذا لم تصل الى شغفك فانت لم تصل بعد كلام جميل بنسمعه بس دي عبارات مؤذية يعني ايه شغفك الحاجة اللي بحبها - [01:03:01](#)

تعليق الشباب والجيل الجديد بانك انت نجاحك وفي تحقيق ما تحب ده بيطلع جيل هش نفسيا. ليه لان مين في حياته هيعمل كل حاجة بيحبها انا لما ادي تارجت هدف اسمي - [01:03:28](#)

للشباب ان انت امتى تكون وصلت لو عملت اللي بتحبه غلط ان انت وصلت للاهتماماتك الشخصية حققت اهتماماتك الحاجات اللي انت بتعمل اليها وصلت لها غلط. الحياة مش كده الحياة مش كده. ومين فينا بيعمل اللي يحبه - [01:03:45](#)

انا اسف يعني كم واحد فينا اتجوز البنت اللي بيحبها كم واحدة اتجوزت الجوازة المسالية اللي كانت تتمناها كم واحد اشتغل الشغلانة اللي كان بيحبها؟ كم واحد دخل الكلية اللي بيحبها؟ كم واحد وصل للمستوى المادي اللي بيحبه - [01:04:04](#)

لما انا اقول لواحد ان انت لازم توصل لشغفك ودي نمرة واحد بالنسبة لك. ولازم تسعى وراء شغفك وتحقق شغفك وخلي ده نمرة واحد. انا ما بقولش انك تمشي وانا شايفك غلط. بس ان انا هاخلي لك دي نمرة واحد. ودي لو ما تحققش يبقى انت محطم نفسيا. يبقى انا بطلعك هس - [01:04:21](#)

او عبارة تانية اكتبوا العبارة دي هي دي خلاصة الكلام. تقديم المشاعر على المسئوليات تاني تقديم المشاعر على المسئوليات او بعبارة تانية تقديم المشاعر تقديم المشاعر انا لازم اربي جيل ان انت اولوياتك هي المسئولية - [01:04:38](#)

وبعد كده يجي الشغف جه الشغف مع المسئولية الحمد لله ما جاش المسئولية اهم استحتمل عشان المسئولية اللي وراك انا دلوقتي عندي مسئولية. عندي بيت عندي عيلة. عندي هموم. عندي مذاكرة. عندي نجاح - [01:05:02](#)

طب انا مش مش مش لاقى شغفي لاقى اي حاجة عشان تجيب الفلوس عشان تاكل عشان تشرب عشان عيالك لا انا مش هعمل انا متحطم نفسيا انا يضيعوا بقى بس انا مش هلاقي لازم لاقى شغفي غلط - [01:05:19](#)

نمرة واحد المسئولية بتعملها الاول. كفى بالمرء انما ان يضيع من يقوت. ان انت الاول تحقق مسئولياتك. ان انت تنجح في كليتك مهما كانت. ان انت تنجح افتح في حياتك العملية مهما كان الشغلانة مش عاجباك. انك انت تصرف على بيتك وعلى ولادك وتكفي نفسك. تعف نفسك عن سؤال الناس. دي مسئولية. والله المسئولية - [01:05:34](#)

توافقت مع المشاعر خير وبركة لا ما لقتش شغفي ايه! انا انا ما لقتش غير اللي باكرهه! بس هي المسئولية اتحققت به. يبقى المسئولية اولوية يبقى انت تمام مشاعرك بعدين مش مهم بقى انت يعني معلش مين فينا عمل اللي بيحبه؟ ومين فينا وصل للحاجة؟ اللي بيحبها. الموضوع ده عمل مآسي. فيه ناس سابت شغلها عشان - [01:05:54](#)

ده مش شغفي الناس اقنعوه ان انت لازم تبقى شغفك. بيشتحت ومش لاقى ياكل عشان مش لاقى شغفه. دي اسرته متبهدة وراه لكن انا هسيب شغلي وهسعى ورا شغفه زي ما تيجي بقى - [01:06:15](#)

لا انا بقول لك غطي مسؤولياتك الاول وبعد كده حاول توصل لشغفك مع المسئوليات. وصلنا وصلنا ما وصلناش لمسئوليات اهم. والحياة قاسية. والحياة صعبة مش هنعلم اللي انت بتحبه دايمًا. ومش هتوصل لشغفك دايمًا. فوق بقى من الوهم ده - [01:06:25](#)

عشان تبقى صلب شوية مأساة العاطفة ديت. هو ده خلى ايه؟ خلى ايه يا جماعة؟ خلى حاجة زي واحدة مسلا معلش تسعين في المية من بيوتنا مبنية على الاحترام بس - [01:06:42](#)

مش الحب مش الحب العاطفي بتاع الافلام يعني. وفيه بيوت يعني ما شاء الله فيها فيها حب عالي جدا وعاطفة عالية جدا. ماشي. ده موجود. بس انا لما اربي التسعين في المية بقى اللي هم - [01:06:54](#)

البيت ماشي كويس ناس محترمة وناس مهزبة وهو بيقدره وهي بتقدره واحترام ومودة والبيت جميل. انا بقى طلعت ان الجواز الناجح هو ان انت توصل شرفك للكراش بتاعك للبنت اللي كان نفسك الحب بالتالي لما واحدة تلاقى تنزل على ارض الواقع ما تلاقيش الحب ده تروح تخون جوزها - [01:07:06](#)

لما واحد ينزل على ارض الواقع ما يلاقيش يقول لك انا مش لاقى كده انا كده جوازي فاشل. يروح يخون مراته يروح يحب واحدة تانية بيوت بتنهار بسبب العبارات الايه؟ العبارات الغريبة ديت. طلاقات بقى فيه طلاقات كتير بتحصل ما لقيت شغف عشان ادور على الرجل المناسب. تروح تتمرط بقى هي بعد كده مش هتلاقي الرجل لا مناسب ولا - [01:07:27](#)

المناسب فانا بعمل توازن مسئوليات كده شغف واخيرا ازمة التعاطف مع المنتحرين دعوة قالت لنا على الشاشة النفسية جامدة جدا. كل واحد عايز له ازمة نفسية. يلا بنا انتحر. الناس تتعاطف معه. ادي كارسة كبيرة - [01:07:44](#)

كارثة كبيرة ده الناس دايمًا تتعاطف مع المنتحر خطأ كبير جدا يا اخواني. في فرق بين خد بالك عشان ما تقولش ان انا قاسي. في

فرق بين الرحمة رحمتك دي - [01:08:10](#)

وتعاطفك معه المعلن يعني انا بيني وبين نفسي بيني وبين نفسي هترحم عليه هسأل الله انه يسامحه ويغفر له لكن على العن هنكر

ذلك ومش هبين ان انا متعاطف معه - [01:08:22](#)

بالك جوايا رحمة ارحم العاصي حتى قل يا رب سامحه. يا رب اغفر له لكن قدام الناس هاقول اللي حصل ده غلط ما فيش حاجة

اسمها كده. هو كل واحد يحصل له ازمة ينتحر لنا! وانا وانا باستغفر له جوايا - [01:08:39](#)

بس مش هنزل اقول يا عيني وغلبان وبتاع ويا حرام ما هيئتحر بعديه عشرة في نفس اليوم لو انت عملت كده الناس هتشوف الله ده حلو اوي الموضوع ده. فخلي الناس هشين. كل واحد يطلع في فيديو يقول لك انا مراتي مزعلاني يروح بال غلة من هنا بالسلامة.

طب ليه - [01:08:57](#)

واحد يطلع فوق البرج انا زعلان من ابويا نط من ليه ايه ده هو احنا ايه هو كل واحد ابويا يزعله هينط من برج القاهرة كل ما واحد

مراته مزعلاه حيلع غلة سامة - [01:09:13](#)

هو ايه الكلام ماشي ربنا يرحمهم بس انا مش مش ما ينفعش ان انا مجتمع يظهر كمية التعاطف ديت بيطلع ناس ايه؟ هشة نفسيًا. اي

مشكلة؟ طب انا انت حر - [01:09:23](#)

ده انا بيوصلني رسائل كثير. ناس عايزين ينتحروا هو ايه اللي بيحصل يا اخوانا في ايه؟ شوفوا اهلنا كانوا هيستحملوا قد ايه ولا

هتفكر فيهم في حاجة زي كده ابدا - [01:09:35](#)

جيل صعب. انا خلصت بس دي افكار الكتاب. ثاني كتاب الهشاشة النفسية للدكتور. اسماعيل عرفة. حاولت ان انا اختصر لكم بسرعة

مش بسرعة ولا حاجة. بس على قد السؤال كتاب كبير هو انا قلت لكم هخلصه في مرتين. آ افكار الكتاب آ بس. انا ارجو ان انتم

تقروا الكتاب موجود على النت. على الشاشة النفسية - [01:09:45](#)

الدكتور اسماعيل عرفة وارجو ان يكون اللايف دوت كان نافع ليكم في مفاهيم كويسة قوي ننشره استفيد منه تفيد لغيرنا آ اسمعوا

اللايك اللي فات اسمعوا اللايفين دولا كل ما تزعل شوية اسمع اللايفين دول ثاني. ربنا يبارك فيكم ويرضى عنكم ويحبكم في الله.

جزاكم الله خيرا واعتذر على الاطالة واعتذر على التأخير - [01:10:10](#)

الحق يرضى عنكم ويحفزكم ويبارك فيكم. اشكركم جزاكم الله خيرا. سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك

واتوب اليك. سلام عليكم - [01:10:32](#)