

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

علاء حامد

الحمد لله وشهد ان لا الله الا الله وحده لا شريك له. وشهد ان محمدا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم. اما بعد اهلا ومرحبا في آآ لاييف جديد. لقاء جديد. آآ بنكمل في آآ موضوع اللي بدأناه في الدرس اللي فات - 00:00:00 والكلام على كنا عملنا عنوان اسمه الهشاشة النفسية. ليه عملنا العنوان دوت؟ هو كده اللييف او الجزء الاولاني اسمه الهشاشة النفسية يرضه اه فكرة الدرس كان كتاب اه جميل جدا قرأته اسمه الهشاشة النفسية للدكتور اسماعيل عرفة. وكتبت قلت لكم -

00:00:20

هو موجود موجود بي دي اف يعني على النت. اظن فيه ناس عدد كبير منكم نزله. آآكتاب الهشاشة النفسية للدكتور اسماعيل عرفة كتاب رائع جدا. يعني انا دي عجبني. حسيت ان لازم يوصل افكاره للناس مع بعض الاضافات يعني اللي احنا بنضيفها من باب ان احنا بتأكد على بعض ليه المعانى - 00:00:40

00:00:40 - بناًك على بعض ليه المعاني

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

00:01:00

الجيل ده كله آآ عندہ مشکلة في مواجهة الحياة عموماً. آآ الجيل اللي هو اتأقلم على ان هو بيتعامل مع الاجهزة. الجيل اللي اتأقلم ان هو مش محتاج يواجه هو بس بيواجه الكيبورد وبيتعامل خاصة بعد بقى السوشیال میدیا وبعد مواضيع التواصل الاجتماعي بدأت الازمة تزيد - 00:01:17

الازمة تزيد - 00:01:17

هنتكلم ايه علاقة التكنولوجيا بزيادة الازمة ديت؟ وبيتكلم ان ان كمان بنتكلم آآ الجيل دهخصوصا طبعا وناس كتير عموما بس هو بيقول الجيل ده شوية. وبيقول ان المشكلة ديت بتكثر في الفئة المتوسطة وطالع. يعني الفئة المتوسطة وفوق المتوسطة وانت طالع بقى. وبتقل - 00:01:37

الجيل اللي هو الطري اللي هو كل حاجة عنده سهلة وكل حاجة معضية. آآ انكلم 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 متعرس في الدراسة دي ازمة نفسية. مجرد ان هو آا اصحابه مسلا مش بيهتموا به. دي حاجة كبيرة لازم يعمل عليها بوست ولازم كل الناس تتفاعل معه. آا يعني هو اتكلم على مقدمة آا جاب فيها اعراض الهشاشة النفسية

00:02:27 -

هي دي تسمى الجيل ده الجيل رقائق الثلج على اعتبار ان هو هش للغاية. اتكلم على مشكلة آآ ان احنا بنزبىي ولادنا احياناً غلط بنزبىهم على الاعتمادية ان احنا بنضعف عندهم القوة النفسية. القوة النفسية بتضعف عند ولادنا بسبب ان احنا بالبلدي كده بندلعهم.

يعني ايه؟ يعني احنا بنتتصدر في كل مشاكلهم - 00:02:47

نحل لهم كل مشاكلهم. ما بنحاولش ان احنا نخلهم يتعرضوا لاي ضغط. وبنعتبر ان احنا كده شاطرين واهل كويسيين. وده في الحقيقة بي Democr عضلاتهم النفسية العضلات النفسية زي ما اتكلم في الكتاب عاملة زي عضلات البدن لو واحد نيمتها على السرير شهر من غير حركة هيحصل 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 اولادي كده كل مشاكلهم محلولة ما حاولش - 00:03:27

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

نيجي بعد كده يواجه الحياة لما يكبر بعد ما انا اخفي منه او هو يسافر او انا اموت بيحصل ازمة بعد كده ابني مش قادر يواجه الحياة بنتي مش قادرة تواجهه - 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 القرارات. مسئول عن التحكم في النفس. مسئول عن الحزم وان انت تبقى قادر ان انت تواجهه - 00:03:57

تاخد قرار و موقف. بيقول 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 بيتحتك بمواقف اكتر كل ما بيقابل الصعوبات 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 اتكلمنا على الهائل الهائل بینا وبين الاجيال الاولى كالصحابۃ والتابعين في التربية. ازاي كان العرب كانوا بيربوا ولادهم في السحرۃ؟ ازاي كان - 00:04:37

الصحابۃ عندهم جلد رهیب انهم يواجهوا اصعب المواقف. اتكلمنا على معاذ بن عمرو ابن الجموح ازاي ایده اتقطعت في غزوة بدر وكمل قتال عادي اتكلمنا عن خباب بن الارت لما ضهره ساح بسبب العزاب والنبي عليه الصلاة والسلام بيقول له انت كده مستعجل لأ ده كان فيه احمد منك وفيه ناس اتنشرت نصين لأ شد حيلك شوية - 00:04:57

اجمد شوية. ايه ده! ده احنا يعني لو واحد فينا يعني ما يتعور تعویرة بيعتبر ده موضوع كبير ولازم كل الناس تتعاطف معی. وان كلنا نعيط على اللي حصلت مأساة يعني انت متخيلين احنا بنتكلم في مأساة. اتكلمنا عن جلد النبي عليه الصلاة والسلام في حياته. ازاي هو نفسه عليه - 00:05:17

الصلوة والسلام مات له ستة من سبعة. عنده سبع اربع تلت ولاد 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 وقتل 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 ومحتج طبيب نفسي يتابعه عشان هو مش قادر يخرج من الحنة ديت. اتكلمنا على - 00:05:47

الجزء طبعا التفاصيل دي كلها قلناها المرة اللي فاتت بس انا بختصر عشان نبدأ الجديد. اتكلمنا على ان الطلب النفسي في في معالجته جديدة للامراض النفسية. او في المراجع الجديدة في الامراض النفسية. حصل اه حاجة الاطباء نفسهم النفسيين فريق تاني بيعيد - 00:06:06

على الاطباء اللي عملوا كده في القصة ديت انهم 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 انهم دخلوا في - 00:06:38

الصدمات مصطلح الصدمة النفسية اللي هو كان زمان. بيقول كان زمان في الطب النفسي. مصطلح الصدمة النفسية ده بيطلق على صدمة فعلا. يعني واحد مسلا شاف 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

عزب دي صدمة نفسية فعلا. تحتاج صاحبها يتعافي بادوية وقصص كبيرة. لكن بيقول دلوقتي ان الطب الحديث دخل في مصطلح الصدمات ما لا فيقى 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 بيهم بيك. يعني بدأ يدخل في في مصطلح الصدمات النفسية ما ليس منه. ويقول دوت خلى الموضوع يحصل فيه غلطة كبيرة. انا ليه بتكلم هنا على التدخل الدوائي؟ لان 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 بتتعارضش مع اللي انا هقوله دلوقتي. بس احنا بنتكلم في التدخل الدوائي. لان التدخل الدوائي دوت - 00:07:59

بيغطلع النظام الطبيعي اللي ربنا خلقه يبقى بديل عنه فانا مش مفروض ما استعملوش الا لما فعلنا التزام الطبيعي مش قادر يعمل يعمل يعمل التوازن الزاتي. فباحثاج ساعتها تدخل دوائي. لكن انا واحد صدمة عادية من الصدمات اللي ممكن الانسان - 00:08:19

يتكيف معها ويتنزن 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 هبيقى اعتمادى على الدواء بعد كده في اي صدمة هتحصل وبالتالي الجسم بعد كده - 00:08:40

مش هبيقى عنده قدرة ان هو يتزن مع الصدمات العادية. هو بيtalk في الحلة دي واتكلمنا عنها باستفاضة المرة اللي فاتت. لكن بنزود عليها حته 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 بيتنزن وبيعالج نفسه طالما هي مش الصدمات الاوفر قوي المبالغ فيها اللي فعلنا نقدر نقول لأ الواحد يحتاج دواء. فكون الطب النفسي بيقول دلوقتي ان المفروض يحصل تدخل دوائي في حاجة زي - 00:09:10

كده ده آآ بي عمل اعتمادية وبيغطلع 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 يقرأ قرآن اللي يصلى اللي هيسمع دروس اللي هيروح يتفسح. اللي هيئنا كتير اللي هيأكل كوييس اللي هيشرب كوييس اللي هيجب اصحابه يريحوه. اللي هيقعد يعني يفضفض 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. وزي ما قلنا من العلاجات ان انت ممكن فعلًا تسأل حتى طبيب نفسي على شيء سلوكي تعمله. زي ما قلنا النصيحة السلوكية هي دي مش دواء. فعادي ممكن انت تستشير طبيب في شيء 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 يغطلع السيسitem الطبيعي. انا طبعا بجري

جري بجري عشان كل ده اختصار المرة اللي فاتت خلينا بقى نبدأ بالراحة احنا اهدى تاني. واتكلم بالراحة بقى ببطء. واقول لكم ايه الجديد اللي معنا النهاردة. هو بقى بيtalk في الكتاب احنا بنكمي الكتاب. احنا كده - 00:10:30

تقريبا عندنا صفحة مية في الكتاب. بيtalk دلوقتي على اه جزء تاني. بيtalk عن حنة احفظوا الجملة ديت. بيقول ان ان في حاجة اسمها العلاج. 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 بيسمى له. فانا لما - 00:11:10

ما بيقاش عندي هدف اسعى له يتحول ان انا الهدف. ما هو ما فيش حاجة انا ما بسعاش لاجل شيء. انا بسعي. تمام؟ لاجل ماذا لا يوجد شيء 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 تعان في شغلي. ماشي؟ قرمان من شغلي. انا تعان مع عيالي. انا اه زهقت من الكزا. تمام؟ انا باستحمل - 00:11:52

اللي بيخللي اي حد يستحمل ان وراء الالم ده حاجة هو حاجة هو عاييدها. حاجة محبوبة له. هو بيستحمل عشانها فانا لو ما عنديش عشانها دي استحمل ليه؟ فباجي عند اقل مجهد اقل الم نفسى اقل اه اه شيء مذهب - 00:12:09 انا ما بستحملش. زي ما بيقول كده انا علي من ده بايه؟ انا بعمل في نفسى كده ليه؟ يا عم خلاص يا عم انا مش عايي انا مش قادر ليه؟ لان هو لا يرجو - 00:12:31

شيء من وراء البزل ده مش بيرجو شيء وراء الایه؟ القصة اللي هو فيها ديت. فهو عاييذ يقول ان الاطباء النفسيين حتى برة او عملوا حاجة لمرضى النفسيين لما بيجهوا لهم بيحمل له ايه عشان يخليله يستحمل؟ بيحاول ان هو عنده او يخلق له هدف. هدف يعيش له. فيقول - 00:12:41

البطل بين الامه وبين ان ديت آآ ده السبيل الوحيد انك تحقق اليه الهدف. فيه ناس كتير بيقول بدأوا يتحسنوا لما بدأ عينه ما بتبعش على نفسه بتبع على الهدف اللي بعد - 00:13:01

بعد كده فلما بيصل 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 بتبع عشان اوصل - 00:13:14

وده شيء مطلوب. بس طبعا احنا اي حاجة غريبة ما بناخدهاش كده مسلمات يعني ما بناخدهاش مسلمات يعني ايه؟ يعني دايما الاطروحات الغربية دايما بتفتقد للجانب العقدي والايماني. ودايما بتبقى عرجاء بمعنى ايه - 00:13:26

معنى انا متخييل مسلا لو طبيب غربي حب يخترع لواحد هدف هيقول له ايه مسلا؟ هيقول له والله انت اعمل نفسك هدف انك توصل للبوزيشن المعين دوت الموقعي دوت - 00:13:43

تمام بعد ما يوصل له هيقول له هدف آآ انت لازم هدفك ان عشان تتجوز وتختلف. طب اتجوز وخلف ايه اللي عندك بعد كده تعمله له؟ هعمل له هدف تاني وبعد ما يوصل لك. هعمل له هدف تالت وبعد ما يوصل له. ده حل مؤقت. يعني الحلول ديت - 00:13:57

نخليله يعدي المرحلة دي بس. لكن ما بديلوش قوة يستحمل الى ان يلقى 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 نفسى مش مؤمن بالله او بتطرح اطروحة بعيدة عن الله ايه الحل عندك؟ هل كل واحد بيتمنى هدف بيوصل له - 00:14:34

طبعاً. ده النادر اللي بيوصل لي. 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 بتحط لي هدف كطبيب غربي. انا بقول لك ليه الكلام ده؟ انا بحاول انمي عندكم - 00:14:49

الحس النقي للاطروحات الغربية. ما تباقاش آآ سازج في تلقي الاطروحات الغربية. الاطروحات الغربية مبنية على الفلسفة الغربية اللي هي اغلبها مش مؤمن بالله. او كلها يعني مش مؤمن بالله. وبالتالي كل طرحهم مش مناسب لي. يعني ما تاخدش الكلام. اه انت تعمل له - 00:15:09

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

عن العقيدة بعيدة عن الایمان في النهاية تطلع حاجة كده ايه مسخة مش آآ مش مفهومة. انا بقى لما باخد الفكرة اللي هي حلوة واحظ عليها المنهج بتاعي بتطلع حاجة روعة بقى. روعة. تمام؟ زي كده العرب قبل الاسلام. كان عندهم اخلاق كويستة. بس تعال بقى لما بقت الاخلاق دي جوة الاسلام بقت هل في حاجة فزيعة - 00:15:49

بتدرجوا الدنيا فانت ماتي ما تضحكش علي. ما تدينيش هدف والهدف ده فيه مشكلتين مشكلة لو وصلت له ومشكلة لو ما وصلتلوش. يعني المشكلتين موجودين فيه. مشكلة لو وصلت له بيقى انا خلاص. استحمل ليه بعد كده - 00:16:09 لازم اروح لك تاني تعمل لي هدف تاني. بعد ما تعمل لي هدف تاني لو وصلت له هتبقى مشكلة برضه. خلاص انا ما انا وصلت. هو ناس كتير بينتحروا في اخر حياتهم ليه؟ الممسلة - 00:16:28

انتحرت في اخر حياتها ليه؟ المغني انتحر في اخر الرجال المليونير انتحر 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 موجودة وما بتعمليش حاجة في صحتي ليه وبالتالي المرحلة في مرحلة ما انت كطبيب طب نفسي غربي انت بتأخر مرحلة الالام بس. بس انت ما ما ازلتهاش. انت ما ادتنيش هدف - 00:16:48

يستمر معك للابد انت قاعد بتسايسني. عارف انت انا بسايسك بس. بس هوصل في يوم من الایام معلش لما صحتك تضيع. لما فلوسك ما لهاش لازمة. لما جمالك يروح لما شهرتك - 00:17:10

لما تتشتم هتنتحر برضو. الموضوع كان مسألة وقت. بيقى ماشى حلو كلام الفكرة اللي قلتوها حلوة. بس على الارض آآ لأن انا عايز كلام تاني. تعال انا بقى اقول لك الكلام الثاني - 00:17:22

الكلام الثاني اللي هو فعلا ينفع آآ بس هو اللي بيقوله الغرب ده هو ينفع. بس ينفعك مؤقتا. انا ممكن استحمل مزاكرة عشان انجح عشان اجيبي درجة. طب بعد ما جبت الدرجة - 00:17:38

آآ هستحمل عشان طب اتجوزت. هتلاقي نفسك بعد ما بتوصل للهدف بيحصل ايه؟ مش قادر استحمل. ابتدئ اهبط خلاص. لو لقيت هدف تاني هاصلب ما لقتش انا خلاص فقدت الطاقة فقدت الشغف انا مش قادر استحمل. بيقى انا كمسلم لازم اعمل تعديل على الموضوع ده خلاص - 00:17:50

ايه التعديل اللي انا هضيفه؟ هضيفه عليهم. عشان بيقى العلاج ده فعلا علاج كويس. فعلا كلمة العلاج بالاهداف انا بقول الكلمة دي رائعة. رائعة بس انا بقى داخل بالتعديل بتاعي بقى. ايه التعديل بتاعي؟ ايه هو الهدف - 00:18:10

ايه هو الهدف الوحيد اللي هو يتتوفر فيه حاجتين اولا يستمر معك الى الابد اتنين لا يضيع ابدا. يعني كهدف افضل التارجت ده او الهدف ده معك على طول ما بينتهي - 00:18:25

نمرة اتنين ما بيعضش. يعني ما فيش حاجة اسمها ما ينفعش توصل له 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 بوصلوش وانا حي كده كده. نمرة اتنين - 00:18:51 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 هيبقوا لوعات والباقيين مش هيوصلوا. انا لو عايز اطلع الاول على الدفعة -

واحد هيطلع الاول على الدفعة والثاني مش هيطلع. لكن في حاجة كلنا ممكن نوصل لها. لو عملنا اللي علينا وما فيش حاجة اسمها بقت زحمة وخلصت مش هيئنفع ندخل - 00:19:29

الباقيين سانيا هدف ما بيقطعش. وبالتالي يقدر ده يبقى بالنسبة لي علاج نفسي او زي ما بنقول كده حاجة تخليني صلب نفسيا طول الحياة كلكم طبعا جاوبتم. آآعايزين تسموه تقولوا الجنـة. تقولوا يعني آآان ربنا سبحانه وتعالى يرضـى - 00:19:39  
عندـي ده الـهدف الوـحـيد وـده هـفـسـرـه لـك دـلـوقـتـي. دـه الـهـدـفـ الـوـحـيدـ الـلـي بـيـتـوـفـرـ فـيـ الشـرـطـ دـهـ بـسـ. لـانـ ايـ هـدـفـ تـانـيـ انـ اللهـ هوـ فـيـ النـهـاـيـةـ مـخـلـوقـ. ايـ اللـيـ مـشـ مـخـلـوقـ بـسـ ؟ اللـهـ هوـ اللـيـ مـشـ مـخـلـوقـ. تـامـ؟ اللـهـ هوـ الـذـيـ لـاـ يـفـنـيـ وـلـاـ يـبـيـتـ. زيـ ماـ اـتـعـلـمـناـ فـيـ الطـحاـوـيـةـ لـاـ يـفـنـيـ وـلـاـ يـبـيـدـ. صـحـ - 00:20:00

هوـ الكلـمةـ دـيـ بـتـتـقـالـ كـدـهـ ؟ لـاـ يـافـنـيـ وـلـاـ يـبـيـدـ وـرـاـهـاـ حـاجـاتـ كـلـ ماـ عـدـاـ اللـهـ يـاـ فـيـ نـوـاـبـيـتـ اـلـاـ طـبـعـاـ رـبـنـاـ خـالـقـهـ لـنـاـ دـاـمـ الجـنـةـ وـالـنـارـ  
وـالـكـلـامـ دـوـتـ. لـكـ بـتـكـلـمـ اـيـ حـاجـةـ بـقـىـ اـيـهـ فـيـ الـعـالـمـ الـدـنـيـوـيـ. كـلـ ماـ عـدـاـ اللـهـ يـفـنـيـ وـيـجـدـ. طـالـمـاـ - 00:20:20  
منـ جـبـلـتـهـ اـنـ هوـ يـفـنـيـ وـيـبـيـدـ يـبـقـىـ بـعـلـقـ بـهـ مـحـكـومـ عـلـيـهـ بـالـاعـدـامـ اـيـ تـعـلـقـ بـثـانـيـ ثـانـيـ. وـاـيـ تـعـلـقـ بـمـيـتـ وـكـلـ ماـ عـدـاـ اللـهـ مـيـتـ.  
كـلـ شـيـءـ هـالـكـ. اـلـاـ وـجـهـ - 00:20:38

انـكـ مـيـتـ وـاـنـهـمـ مـيـتـونـ. وبالتالي لماـ تـرـيـطـ هـدـفـ بـمـيـتـ هـدـفـ وـلـدـ مـيـتـاـ وـلـمـ تـرـيـطـ هـدـفـ بـهـاـلـكـ هـدـفـ وـلـدـ هـاـلـكـاـ يـبـقـىـ اـنـ لـازـمـ كـمـسـلـمـ  
اـفـهـمـ اـنـ اـنـ لـاـ يـمـكـنـ اـنـ نـفـسـيـ دـيـتـ تـرـتـيـبـ بـهـدـفـ فـعـلـاـ اـجـعـلـنـيـ صـلـبـ نـفـسـيـاـ اـلـىـ الـاـبـدـ مـشـ مـؤـقاـتـاـ - 00:20:58  
وـيـضـمـنـ لـيـ الـوصـولـ اـزاـ اـنـ اـعـمـلـ اللـيـ عـلـيـ لـاـ يـوـجـدـ شـيـءـ لـهـ ضـمـانـاتـ اـبـداـ اللـاـ دـيـ بـسـ زـيـدـ مـنـ اـطـاعـنـيـ دـخـلـ الجـنـةـ وـمـنـ عـصـانـيـ فـقـدـ اـبـيـ.  
فـيـ ضـمـانـاتـ لـوـ اـطـعـتـ وـاـنـ يـطـعـ اللـهـ وـالـرـسـوـلـ ضـمـانـاتـ. فـاـوـلـئـكـ مـعـ الـذـيـنـ اـنـعـمـ اللـهـ عـلـيـهـ - 00:21:20  
مـؤـقـتـةـ وـفـيـ النـهـاـيـةـ هـاـخـدـ الصـدـمـةـ اـنـ اـنـاـ بـعـدـ مـاـ خـلـصـتـ - 00:21:40

اـنـاـ خـلـصـتـ اـهـدـافـيـ اـعـمـلـ اـيـهـ بـعـدـ كـدـهـ ؟ هـتـيـجـيـ بـعـدـ سـنـ مـعـيـنـ هـتـلـاقـيـ ماـ فـيـشـ حـاجـةـ تـعـلـمـهاـ هـتـبـقـىـ اـمـاـ يـجـيـ لـكـ  
اـكـتـئـابـ اوـ تـرـمـيـ فـيـ دـارـ مـسـنـيـنـ اوـ تـنـتـحـرـ اوـ - 00:22:00  
فـيـ نـفـسـكـ لـكـ بـيـقـىـ هـدـفـ رـضـاـ اللـهـ سـبـحـانـهـ وـتـعـالـىـ دـوـتـ. الـهـدـفـ الـوـحـيدـ الـلـيـ لـاـ يـزـوـلـ. وـلـاـ يـنـتـهـيـ وـاعـبـدـ رـبـكـ حـتـىـ اـيـهـ ؟ حـتـىـ يـأـتـيـكـ  
الـيـقـيـنـ. اـنـتـ بـتـفـضـلـ مـتـابـعـ الـهـدـفـ دـهـ اـلـىـ الـمـوـتـ. فـبـتـفـضـلـ عـنـدـ الشـفـفـ. يـقـولـ لـكـ الشـفـفـ. الـكـلـمـةـ الـلـيـ هـيـ التـرـيـنـدـ دـيـ الشـفـفـ - 00:22:10

الـشـفـفـ لـهـ حـاجـةـ اـنـ شـاغـلـاـكـ عـلـىـ طـوـلـ. هـوـ دـهـ اللـيـ بـيـشـغـلـكـ اـلـىـ الـاـبـدـ. مـاـ بـتـهـدـاـشـ مـنـهـ. بـلـ عـكـسـ بـقـىـ كـلـ مـاـ عـمـرـكـ يـزـيدـ شـفـفـ يـزـيدـ  
وـكـلـ مـاـ تـكـبـرـ تـنـشـعـلـ بـهـ اـكـتـرـ لـانـ طـبـعـاـ اـلـاـنـسـانـ لـمـ تـقـرـبـ خـاتـمـتـهـ بـيـتـحـمـسـ اـكـتـرـ. اـبـوـ مـوـسـىـ الـاشـعـرـيـ كـانـ فـيـ اـخـرـ حـيـاتـهـ يـصـومـ حـتـىـ - 00:22:31

فـقـيلـ يـعـنـيـ لـمـ تـفـعـلـ فـيـ نـفـسـكـ ذـلـكـ ؟ قـالـ اـنـ الـخـيـلـ اـزاـ قـارـبـتـ مـجـراـهـاـ يـعـنـيـ نـهـاـيـةـ السـبـاقـ اـخـرـجـتـ اـقـصـىـ مـاـ عـنـدـهاـ الـخـيـلـ لـمـاـ بـيـجـريـ  
فـيـ اـخـرـ لـفـتـيـنـ بـيـجـريـ اـسـرـعـ جـريـ عـنـدـهـ. يـقـىـ اـزاـ دـهـ اـنـاـ كـمـانـ بـالـمـوـضـوـعـ دـهـ الـصـلـابـةـ بـتـزـيـدـ مـعـ زـيـادـةـ الـعـمـرـ - 00:22:52  
لـانـ اـنـاـ بـحـسـ اـنـ اـنـاـ خـلـاصـ اـحـنـاـ لـوـ شـفـنـاـ آـيـعـنـيـ اـسـيـادـنـاـ كـبـارـ السـنـ شـوـفـهـمـ فـيـ كـبـرـ سـنـهـمـ صـلـبـتـهـمـ النـفـسـيـةـ عـاـمـلـةـ اـزـاـيـ ؟ اللـيـ هـوـ اـنـ  
الـصـالـحـيـنـ مـنـهـمـ فـعـلـاـ. سـيـبـكـ الـفـاسـدـيـنـ بـتـلـاقـيـهـمـ هـشـيـنـ فـيـ اـخـرـ حـيـاتـهـمـ. مـشـ قـادـرـيـنـ يـسـتـحـمـلـوـاـ كـلـمـةـ. مـشـ قـادـرـيـسـتـحـمـلـ اـنـ هـوـ مـاـ  
بـقـاشـ مـشـهـورـ. مـشـ قـادـرـيـسـتـحـمـلـ اـنـ هـوـ بـقـىـ فـقـيرـ. مـشـ قـادـرـيـسـتـحـمـلـ نـاسـ مـشـ بـتـقـدـرـهـ زـيـ زـمـانـ. تـعـالـ شـفـ الـصـالـحـيـنـ - 00:23:12  
بـقـىـ فـيـ السـتـاتـ وـالـرـجـالـةـ الـكـبـارـ اللـيـ هـمـ عـدـواـ سـتـيـنـ وـسـبـعـيـنـ وـالـصـحـةـ بـقـىـ مـهـدـوـدـةـ خـلـاـصـ. شـفـ الـصـلـابـةـ النـفـسـيـةـ بـتـاعـتـهـمـ فـيـ الرـضاـ  
فـيـ الصـبـرـ فـيـ تـحـمـلـ اـنـ هـمـ يـعـنـيـ يـرـوـحـوـاـ يـحـجـوـاـ وـيـمـشـوـاـ بـالـكـيـلـوـاتـ وـيـسـتـحـمـلـوـاـ. لـيـهـ ؟ شـفـ زـاـيـدـ. الـهـدـفـ قـرـبـ. فـكـلـ مـاـ الـهـدـفـ دـهـ  
يـقـربـ كـلـ مـاـ الـصـلـابـةـ - 00:23:32

بتلالي جدتك بمتلك الكبيرة بتلالي والدتك لو كبيرة عندها صلابة غريبة. يعني انت بتنهار وهي سابتة. ليه الهدف واضح عندها. والهدف مقرب. انت لسه في الاول. تمام؟ فدي ازدادت صلابة. عشان كده لو يعني الاية - 00:23:52

قوله تعالى يمكن اتكلمنا عن الموضوع ده في في لايفر آآ 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 بي احدها محكم عليه بالبادرة. وده الحاجة الوحيدة اللي انت ما فيش بعدها حاجة. يعني انا لاما اكون عايز فلوس عايز فلوس ليه عشان اتجوز ليه؟ عشان اخلف خلف ليه؟ عشان اربى وربى ليه؟ هتقعد في ليه؟ ليه ديت لغاية توصل لنقطة مسدودة؟ وليه صح؟ في الآخر طب ما انت ميت في الآخر طب على ايها؟ طب ما انت - 00:24:31

ننتحر من الاول وخلاص. بدل بهدلة دي. صح؟ هدفك طالما مش باقي ممكن انت تفصل منه في اي لحظة غير ان هو مش مضمون اصلا. كدنيا مش مضمونة. ذلك النفس لا تسكن. خدوا القاعدة دي اكتبواها. 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 بتتفتكر ان انت كان اقصى احلامك تطلع تجيب تقدير في الكلية. لأن - 00:25:12

بعد ما تاخد التقدير هي تكون الحلم اللي بعديه على طول عايز اتجوز تفتكر ان قفص احلامك ان انا اتجوز واحدة كويستة وبتاع وبيتي يبقى جميل وشقة حلوة لأن الهدف اللي بعديه مش مش هيتواجد الا بعد - 00:25:25

هتوصل للهدف ده بعد ما توصل للهدف ده تكتشف ان الهدف اللي بعديه ا تكون على طول. عايز بقى اخلف ويبقى عندي لأن اللي بعديه يتكون على طول. عايز بقى اسافر وابقى غالى. 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 ايها؟ واديان. لو كان له واديان تمنى ان يكون له ثالث. وهكذا النفس لا تسكن. عشان كده النفس في حالة توتر وقلق دائم. امتي النفس - 00:25:50

ستسكن ازا 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 - 00:26:07

في حاجة ما فيش حاجة اسمها انا عايز ربنا يرضي 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 ايها؟ وان الى ربك المنتهي. تنتهي عنده الايرادات. تنتهي عنده الغايات. تسكن عندها النفس. عشان كده انا بضرب لكم امسلة اه اه هو بيك يقول هنا بقى كلام جميل - 00:26:37

في حته كده عايز اضيفها الاول. الصحابة رضي الله عنهم تعال نضرب مثالاً بناس استوعوا ان ان الهدف ده واضح بالنسبة لهم تمام؟ خبيب ابن عدي مأساة المفروض دي مأساة بالنسبة لاي حد. خبيب ابن عدي راجل مسلم اسر. تمام؟ والمشركين هيقتلوه دلوقتي - 00:26:50

مشركين هيقتلوه انت متخيلاً يعني ما فيش ازمة نفسية اكبر من كده. انت اتأسرت واتاخذت من ولادك واتاخذت من مراتك واتاخذت من فلوسك واتبهدت توت واتسحلتوا هتقتلوا هتقتلوا كمان. فيه فيه مأساة اكبر من كده؟ فيه مصيبة اكبر من كده؟ فيه ازمة ممكن تبقى نفسياً اكبر من كده؟ يعني لو خببي - 00:27:11

ورجع بعد ما اتعزب المفروض في عرفنا احنا يروح لدكتور نفسي. لأن ده خببي اصلاً الصلابة النفسية وصلت للمنتهاي بمعنى ايها؟ بمعنى ان وضوح الهدف اللي هو احنا قلنا العلاج بالهدف بس هدف هدف قبيب ايها؟ هدفه ان ربنا يرضي عندي - 00:27:33

واللي انت بتعملوه ده كله مش متعارض مع الهدف اصلاً. ده اصلاً بالعكس ده بيوصلني اسرع للهدف. عشان كده كان خبيب ابن عدي قال ايها؟ قال الجملة المشهورة او الشعراً - 00:27:49

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

عند لكن ربنا يرضي عنني 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

نزاع في سبيل الله. قال ايه؟ قال ولست ابالي. دي الصلابة 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 يشا. يبارك على اوصال شلو ممزع. يعني جسد ممزق ايه المشكله 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 لأن اهدافه بتتمرد بالموت لكن انت بتتكلم - 00:28:55

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

زائرا مغببا حبيب جاء على فاقه انت فين من زمان؟ انا عايز اقابل ربنا لما بالال حضرات الوفاة قال غدا القى الاحبة. محمد ا وحزا. انا كده بانجز ولست ابالي حين اقتل مسلما على اي ذنب كان في الله مصرعي - 00:29:25  
وذاك في ذات الله وان يشا يبارك على اوصال الموزعي. وكان احد السلف ا تعرض لتعذيب تعذيب شديد. فكان بيقول ايه؟ كان بيص لجسمه وهو ممزق ومقطع اقطع من التعذيب وهو بيقول ايه؟ زق زق ايه الجسد الفاني - 00:29:42  
ايه المشكله يعني؟ ما نتحمل. زق ايه الجسد الفاني - 00:30:04

خالد بن الوليد كان بيحاصر الحصون وبيعدت رسالة مخيفة للاعداء. بيكتب لهم رسالة كانت تخليهم يستسلموا يقول لقد جنتم بقوم يحبون الموت كما تحبون انتم الحياة عايز يقول لهم يعني انت مش هتقعد 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 لأن انا بالنسبة لي الموت جميل. انت بالنسبة لك الموت مخيف - 00:30:39

فانا اقوى منك جنتم بقوم يحبون الموت كما ايه؟ كما تحبون الحياة. فيعني ده ده بنتكلم هنا بيتكلم في العلاج بالاهداف. طبعا هو اتكلم عن النظرية الغربية آآ ازاي هي عالجت ناس كتير بس انا ضفت عليها طبعا الایه؟ تعديل المفروض احنا اي اطروحة غريبة تضيف عليها التعديل بتاعك عشان نوصل لصورة احسن. بعد كده - 00:30:53

بيتكلم على اه ان اه من الازمات طبعا هنا دخل في موضوع تاني الالحاد يعني كالالحاد كجزء كبير من الهشاشة النفسية اطروحة الالحاد. اطروحة الالحاد دي اسو 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 كله عند ربنا. آآ ان شاء الله بكرة احسن - 00:31:41

آآ ما خدناهوش في الدنيا هنا خدده في الآخرة. حاجات الكلام السهل اللي احنا بنقوله ده خليك جامد تخيل واحد ملحد لا في رب ولا الله ولا اخرة ولا جنة ولا نار. العدمية ديت - 00:31:58

ديت بتتمرد بالصلابة ليه؟ نفسيا. عشان كده اعلى نسبة انتشار موجودة. موجودة في الملحدين. عشان كده على العكس بقى لما بتتشوف اللي مؤمن بالاليوم الآخر ازاي بيبقى صلب؟ عشان كده قلنا اركان الصلابة النفسية الایمان بالله والاليوم الآخر والقدر. عندك ايمان بالله والاليوم الآخر والقدر جامد انت - 00:32:10

فولاز نفسي. ما حدش يقدر عليك. لو ايمان صاحب الله والاليوم الآخر 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 يعني فاهم الستات طبعا معروفة. يعني ممكن تبقى ليلة ما تعديش. تمام؟ عشان

صبعك جاب دم اتقطع فابتسمت قالوا عجبنا لك يعني تبتسمين - 47:32:00

قالت استحضرني لحلاوة الاجر انسنتني مرارة الالم يعني استحضراري انا انا اجتمع عندي دلوقتي حاجتين بسرعة الالم وفرحتي بالايده باجر الصبر. فدي غلبت ديت. لدرجة ان انا ابتسمت عفويما. يعني هي مش متكلفة حتى. ابتسمت بتقول انا ما خدتتش  
بالى ان انا مبتسنم - 00:33:06

الآن انا جا في بالي الاجر فنستاني مرارة الان. صلابة نفسية. دي صلابة نفسية. ممك حدس زي دوت احنا تعتملي عليه بوستات بقى. التعاطف وتصور نفسك المستشفى قبل الشاش و بعد الشاشة ليلة بقى مش هتعدي. اسبوع اهتمام عشان الصقع مدو حس -

00:33:33

آأانا عندي دي صلابة. اقول لك بقى على ما هو اصلا من ذلك. حاجة يعني اثر لما قرأته الجسم اشعر. اشعر القوى النفسية اللي اللي  
بيكتسبها المؤمن باليوم الآخر. احد الملوك الظلمة في زمان الازمان آأاسر رجلا والراجل صالح - 00:33:50  
كان عايز يظلمه. فسجنه سنين. سجنه سنين. سجين وبعد كده طلعه من السجن عشان يهينه ويزله فقال له ايه بقى قال كيف كان  
سجينك؟ قال له ايه؟ كيف كان سجينك - 00:34:10

قال له كلمة بص انا يعني انت جسمك عشرة ما تسمعها قال له كيف كان سجنك؟ 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 حرقوه يعني موته. شف مين اصلا من مين؟ ملك ومسجون. الملك صلب لدرجة انه ادمر يعني المسجون بایمانه - 00:34:43

من الآخر عنده صالبة لدرجة أنها دمرت الملك في مكانه. وهو اللي سجنه. يقول له ايه يا حيل؟ فين؟ قال له عادي انت من عليك ايام وانا مرت على ايام انت في نايم وانا في - 00:35:04

بص في الآخر في يوم كده هنقابل فيه. عادي جدا. وابن تيمية كان بيقول ما مَا يتسجن يقول ما يفعل اعدائي بي انا جنتي في صدري وبستانى في قلبي. اينما زهبت فهى معى. ان حبسونى حبسى خلوة. حبسى خلوة. وان زاد نفونى نفى سياحة. وان قتلونى قتل الشهادة في - 00:35:14

الله هتعمل معها ايه؟ تعمل ايه مع واحد زي ده؟ يعني يعني ايه هي الحاجة اللي ممكن تدميرها 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 بنجريها. انتقل بنا الكتاب لمشكلة - 00:35:32

مشكلة السوشيال ميديا نبدأ في موضوع جديد. مشكلة السوشيال ميديا وعلاقتها بالهشاشة النفسية. بيقول ان السوشيال ميديا عملت ازمة كبيرة وهي ايه شف احنا طلعننا من حتة ان الهدف له اثر. تمام؟ السوشيال ميديا عملت تحويل لمسار الهدف. الميديا لما بقت عبارة عن منصات - 00:35:51

انا عندي منصة في الفيس عندي منصة في اليوتيوب عندي منصة بعير فيها عن رأيي في تويتر عندي منصة في الانستجرام بنزل فيها صوري منصة منصة وكل بقى اللي له واللي ما لوش - 00:36:11

عارف زمان كان الناس المهمة بيطلعوا في التليفزيون كان يعني كان بس بيسمح بالانتشار للشخص اللي هو له قيمة فعلاً. 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 ايه لحظة تغير عن نفسك تغير عن رأيك. كانك ذي اضخم واحد في اضمحلام - 00:36:21

المكان ما فيش فرق بينكم ممكن انت تبقى صفتكم مليونية زيه وانت بتقول اي هيل وهو بيقول كلام كبير بس انتم الاتنين في الميزان زى بعض ميزان الميديا الميديا ما بتعرفش ان - 00:36:41

من تعان ما تعرفش عالي من واطي. كله واحد ايه مساحة. فالميديا عملت تضخيم تضخيم للزات. يعني مشكلة الميديا الاساسية ان هي عملت آآ هو بيقول كلمتين اكتبواهم. عملت تعزيز للنرجسية - 00:36:51

وتضخيم للالم. تعزيز للنرجسية وتضخيم للانا ايه هي النرجسية؟ النرجسية ي يعرفوها هو الافراط في تقدير الزات 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 بقى بتعتبر عن نفسك يقول لك الفيسبوك تويتر الحالة بتاعتكم الان اكتب كيف انت الان الجو بقت انت شايف انها مهمة ان انا دلوقتي انا بقول لكم وضعني انا بقول لكم - 00:37:35

التي ومستني بقى ردود الافعال اللياكيات والكومونتات والتفاعلات واغضبني واحزنني ولا مواكير ولا الكلام دوت مع الوقت مع استمرار انت لأطرح زاتك كان هي المنتج وهي ديت الهدف كل واحد بقى شايف نفسه مهم شايف نفسه حاجة كبيرة. لما انا دلوقتي ضحخت الالة ديت - 00:37:55

الضريبة في اللانا كبيرة تاني انا ضحخت اللالم بعد ما اتضحخت اللانا بقت الضريبة تيام كبيرة تمام وطالما انت انت شايف ان انت شايف ان انت حاجة كبيرة وبالتالي هيترتب على كده - 00:38:15

ان انت شايف ان الضريبة في ايه؟ في انا ديت هتبقى ايه؟ هتبقى برضو كبيرة. تمام تمام آآ بيترتب على كده ان انت بقت اي صدمة فيك بقت توجع قوي - 00:38:38

ان احنا رجعنا تاني ان انت بقىت الهدف زائد ان انت بقىت هدف مهم جدا وخطير جدا لازم كلنا نهتم بك فحصل بسبب الميديا تمحور حول الزات 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 الحقيقة بقت بتساوي كيف انا في نظر الاخرين فلما بقت قيمتك الحقيقة يا كيف انت في نظر الآخر - 00:39:23

تحول الامر الى انك انت ممكن تتعرض لهزات عنيفة بسبب رأي الآخر دوت. فبقي ممكن تعليق يؤذيك جامد جدا. ممكن يؤذيك ده جامد جدا لان انت بقىت بتقييم نفسك بانك انت ايه؟ بتقييم نفسك بايه؟ برأي الآخر ايه - 00:39:46

برأي الآخر فيك. في اي تعليق سلبي بقى بي Democr بقىت 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 انت قيمتك مش في رأي الناس فيك. طالما بتعمل صح انا رأي الناس باعتبره انت لما اكون باعمل غلط وحد بيذكر علي. اما انا باعمل صح رأيك ما - 00:40:27

ما تهمنيش. يأتي النبي يوم القيمة 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 بيهمنيش. وبالتالي تمحور الناس - 00:40:47

حوالين الميديا ديت رأي الناس. عشان كده طبعا بقى كل الناس بتختار المواضيع اللي هي بتجيبي للياكيات وخلاص. اللي عايزه الناس هنعمله طبعا ده ادى ايه نزلنا في السفاله والكلام دوت. بس ده مش موضوعي دلوقتي. تمام؟ فدي كارسسة 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 دايما آآ تفاعل. تعمل دايما - 00:41:24

آآ تجيبي للياكيات ومشاهدات و بتاع 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 بتعتارض مع ايه يا جماعة؟ بتعتارض مع مقوم اساسي من مقومات الصلابة النفسية  
وهو ليه؟ هو الصبر الصلابة مكونها 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 لقطة ولقطة ولقطة ولازم جديد حته من هنا  
وحتة من هنا وحنة من هنا وحنة 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 مسلسل؟ ليه مسلسل يعني في ناس بتتكلس تعمل سلسلة شرعية طويلة. يقول لك ما هو مش ما فييش مشاهدات. هم هيشفووا اول  
حلقة. تاني 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 وخلاص ما فييش صبر حتى على التعليم. ما فييش صبر على  
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 آآمية الف مشاهد تاني درس خمسين الف مشاهدة. تالت درس عشرين 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  
فيين؟ ما هي الميديا ضعفت عندنا الصلابة. انا عشان اطلع - 00:43:12

اطلب علم يحتاج صلابة نفسية. انا عشان اصبر على عملية اصلاح يحتاج سواره صلابة نفسية. انا عشان اصبر على اصلاح نفسي  
محتاج صبر. والميديا ما فييش حاجة اسمها صبر في ميديا. احنا - 00:43:22

دايمًا في حالة تغيير دائم. عشان كده مكون الصبر بيضعف تدريجيا. عشان كده الامام الشافعي بيقول افة المتعلم الملل وقلة الصبر  
افة المتعلم الملل وقلة الصبر الملول لن يكون عالما. الملول والميديا التكرار ملل. واحنا مش عايزين ملل مش طالبة - 00:43:32

كل يوم جديد. الترند بيتغير في يومين يا جماعة. مين اللي هيصبر على كتاب يخلصه؟ قال الملول لا يكون حافزا. وانما يحفز من دام  
درسه وكد فكره وسهر ليه. شف بقى الكلام - 00:43:51

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

غالبا اللي حواليا شبهي آآ فالعملية ايه ما فييش مقارنة بعيدة. تلاقي دلوقتي بشوف اللي بعيد اوكي عندي. ويا رينتني حتى لو اشوفه  
على حقيقته زي ما اشوف اللي جنبي انا باشوف لقطة 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 ايوة. انت طبعا مش شايف ورا كده ايه! انت مش قادر 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 لقطة دي خلاص؟ طب حقد  
السنين ماشي؟ جيت تقدر شهر بتبعص على النت لقيت انجازات تانية - 00:44:55

الهدف الاولاني اصلا انت زهقت انت مش عايز توصل له. رحت انت حولت المسار لا انا عايز دي ما تروح يقطع ماشي هصبر معكم  
اصبر يلا بنا ها عايزيني اصبر عشان اوصل لكده اعمل ايه؟ عشان تبقى عندك الشهادة دي عشان يبقى عندك الفلوس ديت عايز سنين  
طب ماشي - 00:45:10

يلا بنا نبدأ شهرين ثلاثة. ما هو كده الله! الميديا! ده فيها واحد تاني 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 شبهه 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 متين مترا او ميت مترا. وطلع

الاول قال كلمة رهيبة جدا - [00:45:54](#)

كلمة رهيبة جدا. قال لقد تدربيت اربع سنوات حتى تشاهدو تسع سوانسي تاني بيقول لقد تدربيت اربع سنوات حتى تشاهدو انتم تسع

سوانسي وخدت خد المية مترا في كم؟ تسعه - [00:46:10](#)

ثوانى تطلع الاول اربع سنين عشان اعمل دي انت بقى شايف ما انت عندك حالة من انا عايز ابقى زي ده وخلاص. ده تعب اربع سنين

عشان يوصل لكده. تمام؟ ده لو انا بتكلم في نجاحات حقيقية - [00:46:28](#)

المشكلة كمان اضف بقى الى ذلك مأساة الميديا مأساة الميديا ان انت ان هي كمان بقت تصنع نجاحات زائفة لان احنا نرجع تاني نقول

ان صار تقييم النجاح عند في الميديا هو الحاجة اللي بتجيبي مشاهدات ولايكات هذا هو العامل الاساسي اللي باقيم به النجاح. مسار

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 المفني لغاب ناجح. وصار دلوقتي مفني المهرجانات ناجح. وصار ممسل محمد رمضان

بيقول سقة في الله نجاح. بقى مصطلح النجاح مرتبط - [00:47:08](#)

مشاهدات يقول لك انا انا بعمل ملابسين المشاهدات. انا بعمل ملابسين الفلوس. فانا دلوقتي مشيت في الليلة ديت بقى. بقت بالنسبة لي

نجاحي مرتضى منصور. يعني انت لو شفت واحد عامل حاجة كبيرة او يعزم جدا منزل شهادة واحد دكتوراة تمام؟ ونزل شهادته

بصورة فخد له خمسين لايك - [00:47:33](#)

انت هتقول ايه لزمه 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 معلش يعني يعني انت ممكن تكون كان اهدافك هتجيبي امتياز واطلع الاول وارتبا على الدفعه وبتاع.

تمام؟ خدت الشهادة وطلعت قوي فرحت قوي يومها. صورت الشهادة ونزلت على الميديا - [00:48:11](#)

حدش تفاعل هيحصل لك ايه طب انت حصل لك احباط ليه؟ ايه علاقة تفاعل الناس على الميديا بالخبر ده؟ بالنجاح انت حققته

بالفعل. لكن عدم تفاعل الناس ده دمر لك الهدف. رغم انه حصل - [00:48:24](#)

متخيل الميديا عملت هنا اهي بقت انت تبص مسلا انت مسلا جبت امتياز نزلت صورتك على النت ما خدتش تفاعل. البنت اللي هي

سقطت في الدفعه نزلت اللي هي الحلوة اللي مش - [00:48:38](#)

محجبة مسلا نزلت بوسٌت يا جماعة باركوا لي انا سقطت. خدت ست الاف لايك انت تقول ايه يا ريتني كنت حلو اسقط. ده اللي

هيحصل. 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 بتدمير 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 بوسٌت دعوي آآ فيديو دعوي تأكد ان

انت مش هتللاقي مشاهدات جامدة يعني - [00:49:16](#)

فلو انت مش بتشتغل لله مش هتكلم يعني. عايز تجيبي مشاهدات جميلة طلع مرانك وطلع عيالك في الفيديو. واقعد هلس وبين لنا

العوراء عورات بيتك هتللاقي مشاهدات جميلة خالص هو ده الحقيقة فالناس خلاص دلوقتي عشان تنجح هعمل ايه يلا هعمل قناته

اطلع فيها ناكل على السطح انا والعلية اعمل قناته طبخ واطلعي فيها هو ده اللي شغال - [00:49:26](#)

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

اللي هو النجاح عشان ما بيجبش تفاعل. لازم انا ابعد عن التقييمات الفاسدة ديت عشان ارجع تاني اقيم النجاح الحقيقي  
بالنجاح الحقيقي - 00:49:51

تمام الميديا بدمرك لان هي حتى لما بتنتقل لك نجاح شخص اخر مش بتنتقل لك مشاكله معها فبتبقى انت عبارة عن بتشوف الجانب الايجابي فقط عند الاخرين دون السلبي. وشایف في نفسك السلبي وحنة ايجابي. رغم ان - 00:50:11

الآخر عنده سلبي وحنة ايجابي برضو. بس انت اللي جا لك بسبب الميديا انت عارف لما لما صاحبك ينجح اهو صاحبي انا شفت ايامه الحلوة وايامه الصعبه. وعارف ان انا ابوه تعان وامه عندها وعياله عندهم. وكتير خيره يعني يفرح يوم - 00:50:29  
سيبوبه يفرح يوم يا جماعة حرام انا شایف عنده شایف حياته عاملة ازاي. فلما فرح يوم حتى فرحتين قلت كتر خير الحمد لله فرح يوم. لكن الميديا خلت بيبني وبين الناس ايه - 00:50:47

مش شایف انا ما بشوفش غير اللقطة بس. وبالتالي في الكواليس انت تعبت قد ايه انت بتصرف على مين؟ انت عيالك عاملين ازاي انا مش شایف عشان كده مرة قصة مشهورة جدا كان واحد مدرس كبير في سنتر بياخد الافات بياخد الافات في الحصة الواحدة فالعيال بيقولوا له - 00:50:58

الله ينور يا مستر انت لو عنديك 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 ورانيا كل ولاده عندهم مصابين بمرض مزمن هو بيصرف عليهم الاف مئات الالاف علشان يقدر بس يفضلوا عايشين طول حياتهم. انت مش عارف الحكاية وراها ايه وبالتالي انت بتشوف اللقطة وبتبتدي تحسد على الوضع دوت وشایف نفسك عندي الامل والحنطة الحلوة. شایف في الثاني الحنطة الحلوة بس فين الامه - 00:51:27

انت مش شایفها وبالتالي انت في الآخر بتطلع كل الناس حلوين وكل الناس عندهم حياتهم لطيفة وانا الوحيدة اللي زعلان بتدمي 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. هتلaci 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 الحنطة اللي جاية دي كلها مفاهيم مفاهيم لو المفاهيم دي آآ عندك آآ مضروبة بقى 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 بدمي نفسيا آآ بل العكس هو بقى عمل نص اللي انا عملته هو وصل وانا ما وصلتش فلازم 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 افترضك ان المفروض الحياة تكون عادلة افتراض خاطئ - 00:53:13

العدل هو الدنيا زائد الآخرة اما الدنيا فقط فلن يكتمل فيها العدل ابدا. وفي الحديث النبي عليه الصلوة والسلام قال ادنا الحقوق الى اهلها يوم القيمة حتى يقاتل الشال جللاء من الشالية القرآن. يوم الایه؟ القيمة. اذا الحقوق لن تستوقف في الدنيا. وربنا سبحانه وتعالى قال ايه؟ قال - 00:53:30

وانما توفون اجركم. امتنى؟ يوم القيمة. فالدنيا مش عادلة المظلوم هيوموت مظلوم ما خدش حقه وانت ه تكون سعيد وما وصلتش. عادي. وغيرك ما سعاش ووصل. عادي برضو. بس كله هيقابل هناك - 00:54:00

العدل هو الدنيا زائد الآخرة. ممكن تاخذ حقك في الدنيا ممكن. بقى خلاص خلصت كده في الآخرة ما لكش حاجة ختوش في الدنيا هتاخده في الآخرة. بقى الدنيا زائد الآخرة يساوي عدل - 00:54:19

اما دنيا بس الزاوية عدل يبقى انت فاهم الدنيا غلط يبقى انت هترزعل يبقى انت هتعيش في الام طويلة او في وهتسيء الزن بالله في ناس الحادت بسبب الموضوع دوت. من الآخر يقول لك ربنا ما جابليش حقي. فين ربنا؟ ازا ربنا مش موجود. مش ده اللي بيحصل؟ طالما ربنا ما جابليش حقي - 00:54:31

يبقى ازا لا رب خلصت الحاد وبيقعنوا الشباب بکده. 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 يومت حياته. يومت نفسه عشان يوصل لمنصب او مال. ما خدش منصب او مال بس خد زوجة صالحة ولاد 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 وخد زوجة سينة ولا بسة ايه رأيك؟ وكله هياخد في الاخرة - 00:55:56

نفس الفكرة افتراض ان انت لازم انا عملت الاقي الاقي اللي انا الاقي اللي انا بقوله. اللي هو النموذج الرأسمالي. عايز مادة ما جتش المادة ببقى يا رب انت ما عملتنيش معی حاجة - 00:56:13

اما انت بقى خدت نعيم خدت راحة بال خدت زوجة طيبة خدت بالك كل ده بالنسبة لك انت ما حسبتوش. ان انت مسلم ان انت سابت ان انت مهتمي ان انت بتصلني كل ده مش في حساباتك - 00:56:25

كل دي كانت مكافآت بس انت اعمى تمام؟ بتقييمها كده بس جنبيه يجيبي جنبيه دي مصيبة لو اتعامل مع ربنا كده وبالسلامة. هش نفسي نفسيا طيب تعال نخش في مفهوم تاني - 00:56:35

مفاهيم آآ برضو غريبة كانت مبنية على آآ اوهام اوهام في التنمية البشرية وتطوير الزات والهري دوت وهم ان انت طالما سعيت لازم توصل واه التنمية البشرية اقنتعك ان انت طالما آآ ساعتها توصل وانت جامد وانا هوصل واقعد قل انا هوصل عشر مرات هتوصل - 00:56:53

مش لازم انك ساعتنا انك توصل عادي برضو يأطي النبي يوم القيمة وليس معه احد. علم واسعة وما وصلش ما وصلش للهدف المادي. بس وصل للهدف اللي احنا اسستناه. ربنا راضي عنه تمام - 00:57:36

عمل اللي عليه تمام. جنة تمام. هو اصلا عدد الناس اللي يسلمو مش ده الهدف ليس عليك هداهم سهلة مسألة ان انت آآ طالما ساعات لازم توصل ده مفهوم لازم تحله من دماغك. طالما ساعتنى عادي ممكن توصل ممكن ما توصلش. عادي جدا. بس ربنا مش هيضيع اجرك - 00:57:50

ازاي زي ما حكيت لكم لان في زروف بتأسر ممكن واحد عنده زروف في بيته وعنه ظروف في اسرته عنده ظروف في حياته مخلياه ايه اللي هي دايما ما وصلش لسبب ما. بس ممكن واحد مسلا كان عايز يسافر وعايز يشتغل وعايز بقى وعايز بقى قبل ما يسافر قدر ربنا والدته تعيت. قعد جنبها - 00:58:08

راحت السفرية ما خدش حاجة والله خد احسن من اللي سافر بر والبرديتو دوت دعاءها لك كل يوم. احسن من اللي سافر. بس احنا ما بنفهمش الا ليه النزرة الرأسمالية. فين الفلوس - 00:58:30

فكرة بتبس من المفاهيم الخاطئة فكرة بتبت عموما في المجتمع دلوقتي هي عنوان حطوا العنوان وهنقولوا خطره دلوقتي. هي كلمة جميلة بس تحتها من الفساد ما الله به عليم التسامح - 00:58:45

وقبول الآخر وايه رأيك في الكلمة ديت الكلمة جميلة في العادة دي جميلة. الكلمة دي من اسباب الهشاشة النفسية. ليه التسامح تاني

هقولها لكم التسامح وقبول الآخر معلش أنا طولت عليكم. بس هو الكلام ايه؟ لازم نخلص النهاردة. التسامح وقبول الآخر. ايه مشكلة التسامح وقبول الآخر؟ التسامح حقوق الآخر دي كلمة كان شكلها جميل. بس تحتها ايه - 00:59:05  
تحتها لا تنكر علي ابدا لا تنتقدي ابدا ليس من حقك ان تعلق علي. اقبلني كما انا. وانا كما انا. ولابد 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 اتربي جيل على ان المفروض الناس تقبلني. المفروض الناس تتسامح معني. المفروض الناس تقبل الآخر - 00:59:47  
حتى لو بعمل غلط. حتى لو واحد شاز. حتى لو واحد مثلني. اقبلني زي ما انا تيجي انت بقى طب انا انا اتربيت 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 لـأ. بقى ايه بقى يتهز بسرعة جدا بسبب نقد. لان هو اصلا اتربي ان ما فييش حاجة اسمها نقد  
تنقينش انت المفروض تقبل الآخر - 01:00:20

فلما جه واحد ينقدر اتأثر جدا. لكن انا لو مسلم فهمان ديني عارف ان انا لو غلطت مش لازم الناس تقبلني. بل المفروض ما تقبلوني  
ومن حقهم ينكرنا علي وانا المفروض اعترف ان انا غلطان عادي جدا لو جه واحد قال لي انت غلطان هاقول له كتر خيرك. هاقول له  
انت فيك العيب الفلاني اقول له شكرنا انت كده بتساعدني - 01:00:33

بعض الفرق بين ده سيدنا عمر كان بيقول ايه؟ رحم الله امرى اهدي الي عيوبى. ما هو مفهوم؟ من حملك تنكر علي ده  
حق اسلامي. ربنا اللي اداهونى. وربنا اللي اداني الناس كلها من رأى منكم منكرا فيلغيه. صح - 01:00:53

فانا لما اصلا الحق ده ابطله بشعار زائف اسمه قبول الآخر ده بيربى عندي جيل هش لازم انا اربى ابني. اقول له لما تغلط استحمل ان  
حد يكلمك وانا هاربى نفسي لما اغلط استحمل الناس تنكر عليك. زي ما غلطت استحمل - 01:01:09

ولما ولادي حد ينكر عليهم غلطه ما تدافعش عنهم. ما تطلعوش هش. قل له صح بس برفق برضه ولو غلط ولازم يستحمل غلطه  
ولازم يستحمل انكار الناس عليه وده نقد بناء ويا ولد كزا وكزا افهم ابني لازم انت بتغلط استحمل - 01:01:31

انت اسألت في نقد هيحصل عليك ما تباقاش هش ما فييش حاجة اسمها قبول الآخر. تقول لي ما هم المفروض يقبلوني كده. انا تبعي  
كده. لا طبعا غلط ما انا اسلوبى كده لا اسلوبى غلط - 01:01:48

خلاص الولد اتربي اه غلط. غلط بيقى الناس تقول لي غلط. خلاص ما فييش مشكلة. لكن انا مربى جيل تسامح اه قبول الآخر. ان انت  
اقبلني على وضعى وعلى وضعك - 01:02:02

وحتى الاغانى دلوقتى الاجنبية والاغانى الكورية واغانى اللي تي اس البنات بيسمعوها قايمه على الفكرة ديت. اللي 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 انا ما اقبلكش الا لو انت على منهج الله. اي يرضي الله. وبما يرضي الله. اي حاجة غلط ما ينفعش اقبلك. والا انا نفسي هشيل  
ان انا لو شفت منكر ما نكرتوش انا هشيل معك - 01:02:31

تاني انا لازم اتعود على النقد طالما غلطت انا قلت لك لو انت صاحي ما يهمكش النقد حط صبعك في عين اي حد. ما فييش مشكلة.  
لكن انت غلط. وكمان عندك حساسية من النقد عشان سمعت شعار اسمه قبول اخر. لا يبقى ده 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 بيرحبها انا لما ادي تارجت هدف اسمى - 01:03:28

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

انا اسف يعني مية كم واحد فيينا اتجوز البنت اللي بتحبها كم واحدة اتجوز الجوازة المسالية اللي كانت تتمناها كم واحد اشتغل  
الشغالانة 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 وخليلي ده نمرة  
واحد انا ما بقولوش انك تمشي ورا شايفك غلط. بس انا هخليل لك دى نمرة واحد. ودي لو ما تحققش بيقى انت محطم نفسيا. يبقى  
انا بطلعك هشن - [01:04:21](#)

او عباره تانية اكتبوا العباره دي هي دي خلاصه الكلام. تقديم المشاعر على المسئوليات تاني تقديم المشاعر على المسئوليات او بعبارة تانية تقدير المشاعر تقديم المنشئات انا لازم اربى جيل ان انت اولوياتك هي المسئولية - [01:04:38](#)

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

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

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

توافق 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؟  
اللى بيحبها. الموضوع ده عمل مآسي. فيه ناس سابت شغلهما عشان - 01:05:54

د ه مش شغفي الناس اقعنوه ان انت لازم تبقى شغفك. بيسحت ومش لاقي يأكل عشان مش لاقي شغفه. باسرته متبهدلة وراه لكن انا  
هاسيب شغلي وهسعي ورا شغفه زي ما تيجي بقى - 01:06:15  
لا انا بقول لك غطي مسؤولياتك الاول وبعد كده حاول توصل لشرفك مع المسئوليات. وصلنا وصلنا ما وصلناش لمسئوليات اهم.  
والحياة قاسية. والحياة صعبة مش هنعمل اللي انت بتتحبه دايما. ومش هتوصل لشغفك دايما. 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. وفي بيوت يعني ما شاء الله فيها حب عالي جداً وعاطفة عالية جداً. ماشي. ده موجود. بس انا ااري التسعين في المية بقى اللي هم - 01:06:54

البيت ماشي كويس ناس محترمة وناس مهذبة وهو بيقدرها وهي بتقدرها واحترام ومودة والبيت جميل. أنا بقى طلعت ان الجواز الناجح هو ان انت توصل شرفك للكراش بتاعك للبنت اللي كان نفسك للحب اللي بالتالي لما واحدة تلقي تنزل على ارض الواقع ما تلقيش الحب ده تروح تخون جوزها - 01:07:06

كارثة كبيرة ده الناس دايماً تتعاطف مع المنتحر خطأً كبير جداً يا أخوانى. في فرق بين خد بالك عشان ما تقولش ان انا قاسي. في

فرق بين الرحمة رحمتك دی - 01:08:10

وتعاطفنا معه المعلم يعني أنا بيني وبين نفسي يبني ويبين نفسي هترحم عليه هسأل الله انه يسامحه ويغفر له لكن على العلن هنكر

ذلك ومش هيبن انانا متعاطف معه - 01:08:22

خد 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

01:08:39 - جوابا - له باستغفاره وانا وانا بنتحد لنه؟ ازمه واحد بحصا که کده اسمها

بس مش هنzel اقول يا عيني وغليان ويتاع ويأ حرام ما هيتتحر بعديه عشرة في نفس اليوم لو انت عملت كده الناس هتشوف الله

ده حلو قوي، الموضوع ده، فخليل، الناس، هشين، كل واحد بطلع في، فيديوه يقوّى لك انا مراته، مزععلان، بروح بالع الغلة من، هنا

01:08:57 - ١٢-١٢-١٤٣٦

واحد يطلع فوق البرج انا زعلان من اهوا نظم له اهنا ده اهنا ايه هو كا، واحد اهوا يزعله هينط من برج القاهرة كا، ما واحد مراته

01:09:13 - مذكرة حساب غالة ونهاية

هو ابه الكلام ماشي، دينا بر حمهم بس، انا مش، مش، ما بنفعش، ان انا مجتمع بنهر كمة التعاطف ديت بطلع ناس، ابه هشة نفسها، ايه

مشكلة طب انا انتخـ بـ دـ هـ اـ نـ اـ سـ صـ لـ اـ سـ اـ بـ اـ كـ بـ نـ اـ عـ اـ بـ اـ بـ: بـ نـ تـ جـ هـ اـ هـ اـ بـ اـ لـ سـ حـ اـ بـ اـ خـ اـ نـ اـ فـ اـ بـ هـ ؟ شـ وـ فـ اـ هـ لـ نـ اـ كـ اـ نـ اـ هـ

01:09:23 - حادثة نزك كوكب اورانوس

الكتاب المقدس - مارتن لuther - المراجعة النهائية - 01:09:45

الثالثة: فاتحة معهم الالتفات الى الكاتب بتقديمه لهم اذن اقلاقه وبيان اداء فهم ملهمون عنكم ملهمون في الثالثة.

جرائم الله حيّرنا، وأعذر على الله واعذر على أصحابنا

الحق يرضي عنكم ويحفظكم وينعم بكم فيكم. اشكركم جزائم الله خيرا. سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرة

01:10:32 - واتوب اليك. سلام عليكم