

خايف من بكرة | الحلقة (50) | #أنا_مش_فاهمني | د. حازم

شومان

حازم شومان

بيسيت حضورك في بصمة وتجربة وشيء جديد او اسيت حضورك في سب فيها بصمة تجربة وشيء جديد. او فكرة بعدك ولا في وجودك تفيـدـ. ما تعـشـ وانتـ كلـ اسمـعـ بـطـلـ جـوـهـ الحـكاـيـهـ منـ ماـ فيـشـ. وـانتـ كـلـ تـفـكـيرـكـ تعـيـشـ - 00:00:00

اسمـعـ بـطـلـ جـوـهـ الحـكاـيـهـ منـ ماـ فيـشـ. طـولـ ماـ اـنتـ وـاقـفـ زـيـ ماـ اـنتـ مـاـ تـساـويـ اـناـ جـيـتـ لـكـ النـهـارـدـ عـشـانـ عـايـزـكـ فيـ مـوـضـوـعـ مـهـمـ.

خـيـرـ؟ بـعـدـ مـوـتـ بـابـاـ اللـهـ يـرـحـمـهـ وـوـرـسـاـ وـلـازـمـ نـشـغـلـ فـلـوـسـنـاـ. اـنـتـ مـعـكـ نـصـ مـلـيـونـ جـنـيـهـ. وـاـنـاـ مـعـيـ نـصـ - 00:00:40

هـنـشـتـرـيـ حـتـةـ اـرـضـ عـلـىـ الـبـحـرـ نـبـنـيـهـاـ وـنـبـعـهـاـ. تـشـتـرـيـ اـرـضـ عـلـىـ الـبـحـرـ وـنـبـنـيـهـمـ بـهـاـ. بـيـجيـ دـوـلـ السـلـامـ يـغـرـقـ لـنـاـ كـلـ اللـيـ بـنـيـنـاهـ. وـنـخـسـرـ كـلـ فـلـوـسـنـاـ لـاـ يـاـ عـمـ فـلـوـسـ فـيـ الـبـنـكـ اـحـسـنـ. يـاـ اـبـنـيـ اـنـتـ تـسـوـنـامـيـ اـيـهـ وـبـتـاعـ اـيـهـ! اـنـتـ مـجـنـونـ! مـاـ تـبـطـلـ قـمـ بـالـتـشـاؤـمـ اللـيـ اـنـتـ عـاـيـشـ

فـيـهـ دـهـ! اـتـكـلـ عـلـىـ رـبـنـاـ بـقـىـ خـلـ رـبـنـاـ يـكـرـمـكـ. سـبـنـاـ لـكـ اـنـتـ التـوـكـلـ - 00:01:07

بـقـولـ لـكـ اـيـهـ مـشـ هـنـاخـدـ بـقـولـ لـكـ اـيـهـ اـنـاـ اللـيـ عـلـىـ عـمـلـتـهـ مـعـكـ اـنـتـ حـرـ اـيـهـ يـاـ جـمـاعـةـ قـاعـدـيـنـ تـاـكـلـوـاـ وـسـاـبـيـنـ الشـغـلـ مـاـ تـيـلـاـ يـاـ عـمـ عـايـزـينـ نـخـلـصـ. قـعـدـتـ تـقـولـ لـيـ اـنـتـ تـسـوـنـامـيـ وـالـعـمـارـةـ هـتـقـعـ اـدـيـنـيـ الـبـابـ بـاـنـيـتـ وـبـعـتـ وـالـنـصـ مـلـيـونـ بـقـواـ اـتـبـنـيـنـ مـلـيـونـ. يـاـ عـمـ رـبـنـاـ بـيـارـكـ لـكـ - 00:01:27

عـاـمـةـ اـنـاـ جـاـيـبـ لـكـ مـشـرـوـعـ مـنـ الـاـخـرـ. اـنـتـ هـتـقـعـدـ فـيـ بـيـتـكـ زـيـ الـبـاشـاـ وـفـلـوـسـكـ هـتـيـجـيـ لـكـ لـغـاـيـةـ عـنـدـكـ. وـاـرـبـاحـكـ كـمـانـ. اـنـاـ خـدـتـ مـحـلـ

قـدـامـ الجـامـعـةـ. وـهـفـتـحـهـ مـطـعـمـ اـكـلـ. اـكـلـ؟ اـهـ. وـصـنـاعـيـةـ - 00:02:07

اـنـتـ اـصـلـاـ مـشـ هـتـلـاقـيـ صـنـايـعـيـةـ. وـلـوـ لـقـيـتـ غالـبـاـ هـيـطـفـشـواـ الزـبـاـيـنـ. وـفـلـوـسـنـاـ هـتـضـيـعـ وـالـمـحـلـ هـيـخـسـرـ. وـمـشـ بـقـيـتـ يـوـمـ مـزـاهـرـاتـ فـيـ

الـجـامـعـةـ. بـيـوـلـعـواـ لـيـ فـيـ المـحـلـ. يـاـ عـمـ اـنـاـ فـلـوـسـيـ ماـ يـحـصـلـ - 00:02:17

بـقـولـ لـكـ اـيـهـ اـنـاـ عـمـلـتـ اللـيـ عـلـىـ. اـنـتـ حـرـ بـقـىـ. يـلاـ يـاـ جـمـاعـةـ عـايـزـينـ نـخـلـصـ النـهـارـدـ. لـاـ اللـهـ. عـاـمـلـ اـيـهـ؟ اـزـبـكـ يـاـ رـيـسـ؟ اـخـبارـكـ

اـيـهـ؟ اـلـحـمـدـ لـلـهـ تـمـامـ. تـمـامـ - 00:02:27

الـحـمـدـ لـلـهـ تـمـامـ. اـهـ مـاـشـيـ الـحـالـ الـيـوـمـ النـهـارـدـ كـانـ فـيـ شـغـلـ النـهـارـdـ وـالـرـيـاضـيـ الـيـوـمـيـ النـهـارـdـ تـلـاتـاـشـرـ الفـ. طـيـبـ تـمـامـ. مـاـشـيـ يـاـ

فـنـدـمـ. حـبـبـيـ. اـتـفـضـلـ يـاـ رـيـسـ. عـايـزـ حـاجـةـ؟ رـبـنـاـ يـعـزـكـ يـاـ رـيـسـ - 00:02:37

فـلـوـسـ اـيـهـ دـيـ؟ اـيـرـادـ المـطـعـمـ النـهـارـdـ. الشـبـبـيـ النـهـارـdـ؟ بـسـ اللـهـ ماـ شـاءـ اللـهـ؟ رـبـنـاـ يـبـارـكـ طـبـ باـقـولـ لـكـ اـيـهـ يـاـ عـمـادـ. هـمـ. اـنـاـ اـخـوكـ

الـكـبـيـرـ وـاـنـتـ مـاـ شـاءـ اللـهـ يـعـنـيـ رـبـنـاـ فـتـحـ عـلـيـكـ وـعـرـفـتـ تـشـغـلـ الـفـلـوـسـ. اـنـاـ مـتـبـقـيـ مـعـيـ - 00:02:47

مـيـتـيـنـ الـفـ جـنـيـهـ. اـهـ. مـاـ تـشـارـكـيـ فـيـ مـشـرـوـعـ مـنـ مـشـارـيـعـكـ دـيـ اـنـ شـاءـ اللـهـ يـعـنـيـ رـبـنـاـ يـكـرـمـ. مـيـتـيـنـ الـفـ اـيـهـ بـسـ يـاـ اـبـنـيـ فـيـ الـزـارـ الـلـيـ

عـمـالـ اـيـهـ عـلـىـ كـلـ يـوـمـ - 00:03:07

اـيـهـ دـهـ! مـاـ عـدـشـ لـهـمـ قـيـمةـ. بـصـ خـلـيـ فـلـوـسـكـ مـعـكـ وـاـنـاـ هـمـسـكـ مـحـلـ جـدـيدـ بـتـاعـيـ. مـاـشـيـ الـخـوـفـ سـجـنـ لـوـ سـجـنـكـ جـواـهـ هـيـقـتـلـكـ الـفـ

مـرـةـ قـبـلـ ماـ تـمـوـتـ فـيـ النـهـاـيـهـ هـيـ مـوـتـةـ وـاحـدـهـ. يـاـ تـمـوـتـهاـ وـاـنـتـ بـتـواـجـهـ الـخـوـفـ يـاـ تـمـوـتـهاـ وـاـنـتـ - 00:03:17

بـتـهـرـبـ مـنـهـ السـجـنـ الـخـوـفـ عـدـوـ لـلـحـيـاـهـ. يـاـ يـقـتـلـكـ يـاـ تـقـتـلـهـ. عمرـهـ مـاـ هـيـسـيـبـكـ. يـاـ تـواـجـهـهـ يـاـ اـمـاـ هـوـ اللـيـ هـيـقـتـلـكـ. الـخـوـفـ مـانـعـ لـلـحـيـاـهـ

مـشـ مـانـعـ مـنـ الـمـوـتـ مـانـعـ مـنـ النـجـاحـ مـانـعـ مـنـ السـعـادـهـ هـيـخـلـيـكـ عـاـمـلـ زـيـ الـعـصـفـورـ اللـيـ مـحـبـوسـ فـيـ قـفـصـ. وـالـبـابـ مـفـتوـحـ تـقـدرـ تـخـرـجـ

بـسـ اـنـتـ اللـيـ خـاـيـفـ. اـنـتـ اللـيـ - 00:03:41

خايف عشان كده يا جماعة حلقة النهاردة عن القدرة على المواجهة. القدرة على انك تواجه مخاوفك وواهامك. اكسر الاوهام بتاعتكم. كل بنك اتاك جت في يوم من الايام كل فوبيا شلاك ومحطمة لك حياتك. كل خوف سجنك وكل وهم سجنك. لازم تواجهه عشان ما يسجنكش جواه - 00:04:02

النهاردة هنتكلم عن بريزون برييك. تمن علاجات بازن الله سبحانه وتعالى. لو احنا عملناها كل واحد يجيب ورقة وقلم يا جماعة. كل واحدة تجيب ورقة وقلم. لو انت نفدت التمان علاجات دول - 00:04:22

بازن الله سبحانه وتعالى ممكن تتحرر من سجن الخوف. الهروب الكبير من سجن الخوف. العلاج الاول التفكير الكارثي. بطل التفكير نامت عيون وباتت عيون في امور تكون او لا تكون. ان ريا كفاك بالامس ما كان سيكفيك في غد ما يكون - 00:04:32
يعني قل لن يصيينا الا ما كتب الله لنا. التفكير الكارثي ان الانسان يبقى مرعوب. متهدأ له ان فيه كوارس جاية في المستقبل. طب ده على ايه؟ له علاج طبي وله علاج ايماني. العلاج الطبي الدكاترة يقولوا لك فكر ايه اسوأ حاجة ممكن تحصل؟ لو انت عرفت ايه اسوأ حاجة ممكن تحصل - 00:04:52

ساعتها هتلاقى ان الموضوع عادي. يعني محتمل مهما كانت عواقب الموضوع محتمل. انما ايمانيا السقة في الله. انك تثق في الله سبحانه وتعالى. انك تسقي في ربنا السقة في قدرة الله. ربنا بكلمة كون خلق الجنة وبكلمة كون خلق النار. بكلمة كون خلق المجرات وبكلمة كون خلق المحيطات. ربنا ما - 00:05:12

المجرة بخمسين كون وخلق الزرة تكون واحدة. ربنا خلق البحر عنده زي شق البحر وخلق القمر زي شق القمر. الله قادر سبحانه وتعالى يا جماعة اي حاكم دولة عشان يسيطر على الدولة تحتاج اربعين وزير ورئيس حكومة وخمسين مستشار ومية وكيل وزارة وسبعين محافظ انما ربنا عشان يسيطر على الكون - 00:05:32

ما فيش اي حد بيساعد ربنا سبحانه وتعالى. لو جبت راس الدبوس وحببتي تشوف الزرات اللي فيها تحتاج تكبرها تبقى قد الكرة الارضية. ساعتها كل ذرة هتبقى قد القدم خد كورة القدم وكبرها تبقى قد ملعب الكورة. هتبقى التواة قد زرة التراب. زرة التراب. تخيل الكون ده كله لو اتشال - 00:05:52

فراغات منه هيبي حجم الكرة الارضية تسعه ملي. تسعه من عشرة سنتي. يا اخوانا ربنا كبير اوسي. ربنا قادر. ربنا عظيم. انك تتقى في قدرتك انك تثق في علمه لما ربنا يقول وعنه مفاتيح الغيب يعني ايه؟ مستندات كل المعلومات اللي تتعلق بمستقبلك في خزائن ربنا سبحانه وتعالى - 00:06:12

لو انت عرفتىها هتقدرى تتقى مصايب ممكن تحصل في المستقبل. ربنا قال لك مستندات ومعلومات مستقبلك ومستقبلك عندي. لو انت اقليت على هامن لك مستقبلك. انك تثق في كرم الله سبحانه وتعالى. مiliardir امريكي وهو بيترى بمليار دولار كان ايده بترتعش. بيقول هخرج من قايمة - 00:06:32

عشر مiliardirات في العالم. الله يده لا ترتعش سبحان الملك وبيدي المiliardirات لكل ملاك المiliardirات المiliardirات على وجه الارض. الله سبحانه وتعالى واحد صاحب بيقول لي انا انا باقول له ادعى ربنا. قال لي طب يعني هو ربنا هيديني ليه وانا ما استاهلش ؟ قلت له هو انت ربنا كان بيديك وانت في بطن والدتك لانك - 00:06:52

ربنا بيديك لانه كريم بل يداه مبسوطتان ينفق كيف يشاء. لو ان اولكم واخركم وانسكم وجنمكم قاموا في صعيد واحد فسؤالوني فاعطى. فاعطى كل واحد منهم مسألته ما نقص ذلك من ملكي. يا جماعة كرم الله - 00:07:12

سبحانه وتعالى كم مرة شافها؟ كم مرة هدى؟ كم مرة اغنى؟ كم مرة اعطي؟ فلوس مiliardirات العالم سندات الملكية كل المجوهرات اللي في صدر اميرات العالم كل اموال البورصة كل اموال البنوك المركزية كل ده من كرم الله سبحانه وتعالى. انك تعرف ان ما فيش مخلوق ممكن يأزيك ولا يعمل لك اي حاجة خايبة - 00:07:32

ليه ؟ خايف ليه لو واحد لبس زابط وهو مش زابط يحاكموه ويسجنوه لانه انتحل صفة زابط. لو حد انتحل صفة ملك الكون وهيا لك او هيا لك انه يملك لك انه يخوفك او يأمنك. يا جماعة ربنا بس. يبقى الحل الحقيقي بطل التفكير الكارثي. كفاية كفاية -

توقع المصائب ازاي بالثقة في الله وانك تفكر طبيا في علم النفس يعني ايه اسوأ حاجة هتحصل؟ الحل الثاني عشان البريوزون بريوك عشان الهروب الكبير من سجن الخوف. الحل الثاني يا جماعة المواجهة. يعني ايه المواجهة؟ الانسان اللي بيختلف من حاجة. بيختلف من اي حاجة اي فوبيا عنده. يقول لك في الطب النفسي من رحمة - 00:08:12

ان ربنا يعرضه للموقف اللي بيترعب منه. ليه؟ يقول لك عشان لما الموقف يعدي ويلاقي نفسه ما حصلوش حاجة يقول ايه دها ده انا كنت موهوم. يبقى عشان كده - 00:08:32

الطب النفسي قال لك ان احسن حل للفوبيا اي يعني الحاجات اللي انت خايف منها هو المواجهة. انك انت تواجهها. لما ابو سفيان بعد بعد غزوة احد واحد للصحابة يقول لهم - 00:08:42

ان الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم. النبي خدهم ونزل بهم يقاتل ابو سفيان ثاني في غزوة حمراء اللاد. ابو سفيان هرب المواجهة حل. اتحرك عكس خوفك. ابنك بيختلف من الضلامة اقف جنبه كده واطفي النور. وقل له بعد ما تولع النور ثاني ايه اللي حصل يعني؟ ما حصلش حاجة. بتختلف من الدور السبعة اشر. طب - 00:08:52

بالتدريج اطلع للسابع للعاشر للإنتاشر واجه خوفك. رمضان يا جماعة رمضان ما هو الا مواجهة للخوف. بتختلف تمام آآبرة بيتك طب هتنام في العربية اعتكاف على الأرض بتختلف تمام في مكان دوشة هتنام في المسجد والناس بتندوس عليك. بتختلف انك انت لو نمت نص ساعة تصحي تلاقي نفسك مش مرکز. طيب انت بقى هتنام نص - 00:09:12

ابعد التراویح عشان تلحق التهجد. بتختلف انك انت الصبح لو ما شريتش القهوة تتصدع. طب انت هتصوم خالص مش هتشرب حاجة. اكسر اوهامك. المواجهة المواجهة طبيا هي اكبر علاج للمخاوف. وللفوبيات. تالت علاج خطير جدا. احسب المكاسب والخسائر. اوعى تستسلم. يا اخوانا الخوف - 00:09:32

اللي جواك ده والخوف اللي جواك في الطب النفسي بيقوله ده نواة. النواة دي ممكن ايه موقف صعب يفجرها وتتعرض لموقف اليم. انت في غنى عنه. الحل ايه؟ مش الحل انك تهرب من خوفك. الحل انك انت تعالجه لأن الخوف ده ممكن يتتطور ويبقى مرض نفسي. ولو بقى مرض نفسي ربنا يحفزنا. انت حولت المشكلة لكارثة - 00:09:52

انه يبقى مرض نفسي. الامارات عملت وزارة للسعادة. عارفين ليه؟ لأن المرض الاول في الامارات هو الاكتئاب النفسي. العالم فيه مية وتللاتين مليون مريض اكتئاب نفسي نسبة الانتحار بين الشباب زادت خمسمية في المية. مصر فيها تلثاثش مليون مريض نفسي. تلت سكان العالم ا تعرضوا مواقف نفسية اليه - 00:10:12

في يوم من الايام وفي لحظة من اللحظات انت في غنى عن ده. ليه تعرض نفسك للخسائر دي؟ واجه خوفك عشان النواة اللي جواك دي ما تكبرش. طب المكاسب ايه؟ يا اخوانا - 00:10:32

اخطاً من اجتهد فاخطاً فله اجر. ايه يعني لو خدت قرار وطلع غلط كسبت خبرة. طب لو القرار طلع صح نطيت لقدم. كل مرة هيبقى عندك جرأة في اتخاذ قرار وجرأة في مواجهة مخاوفك. وجرأة انك تعمل حاجة انت خايف منها ونجحت. انت هتعدي وهتفوز للامام. يبقى ده تالت علاج. اعمل - 00:10:42

ورقة المكاسب والخسائر. العلاج الرابع بعد بطل التفكير الكارثي وبعد المواجهة للمخاوف وبعد واجه خوفك آآاعمل ورقة المكاسب والخسائر العلاج الرابع القرآن يا جماعة كتاب الله سبحانه وتعالى. العلاج العظيم للخوف. المثنى ابن حديسة الشيباني مرة قابل النبي عليه السلام في مكة. وكان عايز يسلم. النبي قال له هنقاتل الفرس. قال له - 00:11:02

لا الا الفرس ما اقدرشن ان انا اقاتل الفرس يا رسول الله. اتأخر اسلامه عشر سنين. لما اسلم واتصل بالقرآن كان هو السبب في فتح بلاد الفرس. هو القرآن عالج الخوف اللي جواه. يا اخوانا ارم بييك لما عمل العلاج السلوكي المعرفي. ازاي تغير افكارك عشان تعيش سعيد؟ القرآن بيغير افكارك. الاعجاز النفسي - 00:11:26

القرآن ازاي القرآن بيغير الافكار الضلامة اللي جواك ازاي ؟ القرآن بيملك بالامل سيجعل الله بعد عسر يسرا. القرآن بيملاه راكب السكينة

عسى ان تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً. القرآن يبملأك بالأمان اني معكم. القرآن - [00:11:46](#)
لك بالاطمئنان فاني قريب. القرآن بيوصلك بالقوة العظمى في الحياة. يا ارض ابلغي ماءك. يا سماء اقلعي كأنهم جنود قائد الجيوش
كلها بيكلهم وبياأمرهم وبينهاهم. القرآن العلاج العظيم للمخاوف. بس لله يتصل به اتصال مستمر. العلاج - [00:12:06](#)
الخامس بعد كده يا اخواننا الابتسامة اي والله يا جماعة كنت بقول لاحد اخوانى وحباب قلبي امبراح بقول له غمض عينك
كده فغمض عينه. قلت له اتخيل صرصار سانية وقام مفتح عينه. قلت له - [00:12:26](#)
تحت عينك ليه؟ قال لي انا خفت منه. فقلت له بيخاف من الصراصير جداً يعني بيخاف منها. قلت له انت اتخيلته كبير جداً صح؟ هو
دائماً المخ كده بيضم المخ الاوهام - [00:12:39](#)

لما يكون عنده وهم بيضخمه. اضحك على المخ بقى وهاطها بالعكس. قال لك لما تبتسم انت بتضحك على المخ وبيتهياً له انه انت
سعيد. فالابتسامة المستمرة بتنتقل رسائل هدوء وسكنينة للمخ. باستمرار عشان كده النبي عليه الصلاة والسلام كان دائم الابتسامة عليه
الصلاوة والسلام. كان كثير الابتسامة عليه الصلاة والسلام. العلاج السادس - [00:12:49](#)
طول النفس. يعني ايه طول النفس؟ يا جماعة الخوف عدو رهيب. الخوف مش هينسحب من اول جولة في المواجهة. الخوف مع
سيدنا موسى اول جولة وجه في الخوف ربنا قال له القى عصاك بقت تعبان ولا مدبراً خاف ربنا قال له اقبل ولا تخاف. الخوف قل في
قلبه. جت الجولة الثانية قال له اذهب الى فرعون - [00:13:09](#)

ربى اني اخاف ما ولاش مدبراً بقى وجري. بس خرج في شكل كلام ربنا قال له لا تخاف. انه انت الاعلى راح وواجهه. الجولة الثالثة
لما واجه الخوف واجه سبعمية - [00:13:29](#)

ساحر من عظماء سحرة العالم او جس في نفسه خيبة. ما تجراش من الخوف ولا قال اني اخاف. بس الخوف بقى خاطر. ربنا قال له
لا تخاف انه انت الاعلى ساعتها الخوف انمحى من حياته. في الجولة الرابعة فرعون بالجيش بتاعه كله والبحر الاحمر قدام موسى.
وفرعون منطلق يقتل موسى - [00:13:39](#)

الا ان معى ربى دبح الخوف في الجولة الرابعة. يا ترى انت هتدبح الخوف في الجولة الخامسة؟ يا ترى انت هتدبحي الخوف في الجولة
الخامسة؟ الخوف مواجهته عايزة طول نفس - [00:13:59](#)

العلاج السابع معالج نفسي. يعني ايه مش دكتور نفسي؟ معالج نفسي. حد دارس علاج سلوكي معرفي. مش عشان يديك دواء. يا
جماعة الدواء ما بيعالجش خوف يا اخواننا. الا في حالات شديدة - [00:14:09](#)
ربنا يحفزنا جميعاً. انما يطلع معك الافكار اللي جواك اللي في صندوق الاسود اللي جواك. اللي مسببة لك التوتر والقلق والخوف. ايه
الحاجة الجزرية هي اللي مسببة لك يساعدك. انه تعرف الفكرة اللي اول ما هتطلع قدام عينك هتتحرق باقل مناقشة باذن الله. العلاج
التامن من كتاب الله سبحانه وتعالى - [00:14:19](#)

ان الانسان خلق هلوعاً. هلوعاً ديت طبياً اللي هي البنائين اتاكس اللي هي نوبات الفزع المرعبة. اللي القلب بيبقى هيقف فيها والانسان
نفسه بتتقبض انسان بيعرق والانسان بيخاف تجارب الخوف الاليمة اللي بتحصل للانسان. ربنا بيقول لك ان الانسان خلق هلوعاً هو
طبعته كده بيخاف من كل حاجة - [00:14:39](#)

وبيخاف على كل حاجة. اذا مسه الشر جزوعاً اذا مسه الخير منوعاً. طب نعمل ايه يا رب؟ ربنا بيديينا في سورة المعارج. روشتة لعلاج
الخوف الا المصليين الذين هم على صلاتهم دائمون. اقامة علاقة مستقرة مع الله في تكبيره الاحرام. اول ما الاذان يدن نبغي نداء الله
سبحانه وتعالى. ده مع الوقت - [00:14:59](#)

دولقتي يا جماعة هي تعالج الخوف علاج رهيب. راجعوا الروشتة دي في صورة المعارج. عشان تعرفوا ربنا امنا في القرآن قد ايه واجه
خوفك. اوعى تخلி الخوف يسجنك او عى تخلி الخوف يشن حياتك. اوعى تعيشي زي العصفور جوة القفص اللي بابه مفتوح.
خايف انك تخرج وتواجه الحياة. سافر وما تخافش. خد قرارات وما تخافش - [00:15:19](#)
واجه خوفك وما تخافش. اتقدم لقادم وما تخافش. لو خدت قرار غلط انت كسبت خبرة. ولو خدت قرار صحي انت نطيت لقادم

وقفزت كلها لقدم اما تخافوش يا جماعة. واجهوا واجهوا الخوف. واخرجوا من سجن الخوف زي ما ربنا قال لسيدنا موسى يا موسى - 00:15:39

موسى اقبل ولا تخف. سبحانه الله وبحمدك. اشهد ان لا الله الا انت. استغفرك واتوب اليك. اسبت حضورك سامي المبدعين او باختلافك وانت بتهد الروتين. علم باسمك واحفرو وجهه والسنين اسبت حضورك بنسامي المبدعين - 00:15:59
او باختلافك وانت بتهد الروتين. علم باسمك واحفروه جوة السنين اسبت وانت كل تفكيرك اسمع ما تعيش وانت كل تفكيرك تعيش اصنع بطل جو والحكاية مما فيش. طول ما انت واقف زي ما انت ما تساوي - 00:16:29