

# طالب المجرة

محمد أبو زيد



لدينا طفل صغير، وصله من أبيه وأمه أن الدرجات هي أهم شيء في الدنيا، وأن نتيجة الامتحان هي معيار رضاها عنه، وأن المجموع هو محدد أساسي لعلاقتها به. وصله منهما الحب (بشرطاً) أن يحصل على الدرجة النهائية. وصله منهما القبول (بشرطاً) أن يحصل على المركز الأول. وصله منهما الاهتمام والإحترام (بشرطاً) أن يكون متفوقاً في دراسته. هذا غير المقارنة برملائه وأقرانه وجيرانه وغيرهم.

إلى أن كبر هذا الطفل ، كل ما وصله من رسائل عن نفسه وعن وجوده هي : ( أنت = مجموع درجاتك ). فاضطر أن يمشي مع الموجة فترة من عمره ، ويدفع ثمناً غالياً من وقته ومجهوده ولعبه ومواقفه وأحلامه الشخصية ( التي تتبدل أحياناً بأحلام أهله التي قد يصدق بعد قليل أنها أحلامه هو). حتى يأتي عليه الوقت الذي يقول فيه بأعلى صوته " والله ما انا لاعب "

من مقالات ( د.محمد طه )

رئيس مجلس الإدارة

عماد سالم

المدير العام

أحمد فؤاد عبد الهادي

مدير الإنتاج

أحمد عبد الحليم

الكتاب : طالب المجرة

الطبعة : الأولى

المؤلف : محمد السيد محمد أبو زيد

المقاس : 14 \* 20

رقم الإيداع : 13096/2017

تصميم الغلاف بريشة الفنان/ محمد الجنائني

((جميع الحقوق محفوظة للمؤلف))-

## إهداء

لأبي وأمي أهدي هذا الكتاب  
لمعلمي : طارق أبو النصر  
لتوأم روحي : محمد سلام  
لأبي الروحي : د.محمد طه  
لشقيقي الدكتور : بهاء أبوزيد

إهداء خاص للعاشر من مارس  
يوم ولادتي الثاني

## للتواصل مع الكاتب



<http://bit.ly/M-Zaid>



<http://bit.ly/Ask-abuzaid>



<http://bit.ly/Group-T>

## ملحوظة

الكتاب ده موجه لكل طالب في أي مرحلة دراسية ، ولكن أنا حبيت أسلط الضوء أكثر على مرحلة الثانوية العامة لأنها من أكثر المراحل اللي مش بس بتعمل توتر واضطراب في حياة الطالب ، بل في الجو العام للأسرة كلها .

جدير بالذكر إن كلمة الثانوية العامة في الكتاب ده مقصدش أتجاهل بيها الثانوية الأزهرية ، ولكن لفظ الثانوية العامة عندي لفظ عام ، يشمل تالته ثانوي عموماً سواء أزهر أو عام .

# الفهرس

- 9 ..... المقدمة
- 14 ..... إيه رأيك في الثانوية العامة
- 16 ..... • مش متعود ؟
- 17 ..... • إجباري !
- 18 ..... • كشكول
- 20 ..... ملكيش دعوة بنت خالتك
- 24 ..... • الدحيح
- 27 ..... المذاكرة وحدها مش كفاية
- 28 ..... • توفيق
- 30 ..... • ابتلاء
- 31 ..... • سعادة أم تعاسة
- 32 ..... • الآن وإلا
- 35 ..... مش طابق أبص في الكتاب
- 46 ..... تعبك مش هيضع
- 50 ..... نصائح عملية لتحسين الذاكرة
- 56 ..... الألعاب البوليسية
- 60 ..... • The Motive
- 61 ..... • هل العادة السرية مضره فعلاً ؟
- 63 ..... • الأضرار الحقيقية للعادة السرية
- 64 ..... • الغول
- 65 ..... • خدعوك فقالوا : خلي عندك عزيمة
- 66 ..... • الوازع الديني
- 67 ..... • خد وهات عم عشم مات
- 68 ..... • ويندوز
- 69 ..... • فك الارتباط
- 74 ..... • الارتباط الشرطي المنفر
- 76 ..... • الإدمان هو الحل
- 77 ..... • تعمل إيه لو جبت أخرك
- 81 ..... مشاكل النوم
- 82 ..... • إيه علاقة النوم بالذاكرة

- 83.....هل السهر مضر للصحة؟ •
- 84.....أنام كام ساعة في اليوم؟ •
- 86.....الأرق •
- 87.....الحلول العملية •
- 94.....وجع بطني ولا كب الطبخ •
- 95.....نقطة ومن أول السطر •
- 96.....كاتالوج •
- 97.....بطاطس •
- 103.....21 يوم •
- 112.....Extra Tim •
- 116.....الضغوط النفسية •
- 118.....الرومانسي •
- 119.....سيكولوجية التأقلم •
- 120.....الحب الكامل ( Vs ) الري بالتنقيط •
- 120.....الهروب •
- 123.....هو الحب حلال ولا حرام ! •
- 127.....أنواع المواد في المذاكرة •
- 132.....أنا قلقانة جداً •
- 133.....ثعبان بلاستيك •
- 133.....رئيس الكنترول •
- 133.....تعامل بالمنطق •
- 135.....التأمل •
- 140.....مبدأ الإحتمالات •
- 141.....لماذا؟ •
- 144.....عزيزي الطالب •
- 145.....إنتحار؟ •
- 149.....أنا بعشقه •
- 150.....إزاي تحدد هدفك •
- 151.....Smart •
- 151.....الهدف العاطفي •
- 152.....أنا بعشقه •
- 154.....السر •

157	تعرفت عليها عند المستر
163	سرحان في إيه !
164	العقل الخارق
167	المحرك الداخلي
168	متسمعش كلام أبوك
171	شوية نصائح
172	Evernote
172	حب ما تعمل كي تعمل ما تحب
173	ورقة وقلم
174	4 مراحل
174	حسن خطك
175	خطوات للتغلب على الكسل
177	قبل المذاكرة
177	تقوية عضلة الإرادة
179	إشرح لغيرك
179	الرياضة
179	إفرح
180	التقمص الإسقاطي
181	PMS
182	سيلفر سينت
183	جدول المذاكرة
184	متولعهاش بارخم
184	الأخيرة
185	طالب المجرة
193	المصادر
194	الخاتمة



# المقدمة...

تخيل / تخيلي.....  
كريم وأسماء وجرمين وعمار يوسف.....  
شلة طلبة ايشين في جمهورية مصر العريقة ، كل واحد فيهم ليه  
أحلامه وطموحاته الخاصة بيه .

**أسماء** بتعشق الهندسة ومن زمان نفسها تكون مهندسة معمارية،  
بتحب التصميم المعماري وتتعرف تتعامل مع الناس كويس خالص ،  
فرسمت حلمها بناءً على شغفها وقررت تدخل هندسة .

لكن لما أسماء ربنا كرمها بمجموع **99%** في الثانوية العامة ، والدها كان  
رافض تماماً إن بنته تكون مهندسة ، ومصمم يدخلها كلية صيدلة زي  
أخواتها عشان تكمل حلقات السلسلة الأسرية العريقة .  
أسماء كانت محتارة في أمرها ، تمشي ورا قلبها وتروح لشغفها وحلمها ،  
بس كدة هتقع في العقوق ، ومهما كان العقوق كبيرة من الكبائر.  
طيب تسمع كلام أبوها وتدخل الكلية اللي مش بتطيقها ، بس مهما  
كان حلمها هيتبخر .....

**" الموضوع محير فعلاً "**

>>><<<

**جرمين** في كلية طب أسنان ، معروف عنها إنها دحيحة الدفعة ، وعموماً  
لو شفتها بالنضاره العريضة وطريقة مشيتها وكلامها مع صحباتها ،  
هتتعرف إنها دحيحة فعلاً .

لكن جرمين كل سنة بتجيب تقدير " جيد " ومفيش غير سنة واحدة جابت  
فيها جيد جداً.

جرمين زي ما هي دحيحة ، إلا إنها أستاذة في التوتر والقلق ، ما شاء الله  
، تدخل لجنة الإمتحان محدش في اللجنة كلها يعرف يتوتر زيها ، مش  
بتتعرف تمسك القلم من العرق ورعشة إيديها بسبب الخوف .  
كل ده عشان حلم حياتها تتعين معيدة في الكلية اللي لسا فاتحة جديد  
، وفرصتها في التعيين طبعاً بتكون كبيرة في أول سنة .

جرمين نفسها تكون مسؤولة عن طلبة تعلمهم وتحاول تغيير من أسلوب  
التعليم المصري العقيم .  
لكنها ضيقت حلمها بحاجة بسيطة ... ( التوتر ) .  
" حاجة مؤثرة جداً "

>>><<<

**عمار** شاب عنده **12** سنة ، حلمه يكون مطور برامج كبير ، يشتغل  
فري لانسر ( شغل حر ) ويسد العجز المادي اللي بتعاني منه أسرته  
خصوصاً بعد وفاة والده .  
عمار زي ما هو عارف إن البرمجة محتاجة شغل كتير وممارسة وتطبيق  
عملي ، إلا إن عمار بيعاني من زيادة في الوزن مسببة له تخمة ، ومش  
بيعرف يتحرك كتير ، بالإضافة إلى إن الأكل بيخليه ينام كتير ، يعني حوالي  
**10** ساعات في اليوم ... " كتيرة مش كدة ؟ "  
مصير أسرتك يا عمار متوقف على طبق الكشري السوبر اللي بتضره كل  
يوم ...  
" ليه كدة يا عمار "

>>><<<

**كريم** في نفس الجامعة اللي فيها جرمين ، وعشان ربنا كرمه بشعر ناعم  
ومفروود وعيون خضراء ، قرر إنه ينخرط بكل ثقة في الحب ، قعد يدور على  
واحدة مناسبة ليه وملقاش أنسب من جرمين .  
جرمين الدحيحة ؟ أيون بالظبط كدة ، أحمد كان مولع بحبها .  
المهم يا سيدي كريم كان شاغل دماغه ليل نهار بجرمين وبيحاول يوصل  
لها بأكثر من طريقة ، عملت له بلوك **3** مرات على الفيس ، ومفيش مرة  
كانت بتعبه بنظره حلوة لما كان بيمشي قدامها في الجامعة .  
طبعاً بالنسبة لواحد وسيم زي كريم ، الرقض كان صدمة بالنسبة له ،  
فدخل في نوبة إكتئاب حاد ، سقط بسببها سنة لأنه مكنش بيحضر  
الإمتحانات أصلاً ، وحتى لو حضر مكنش هيحل لأنه مكنش يعرف أي حاجة  
عن المنهج الدراسي ، أما عن منهج جرمين ، فكان حافظه صم .  
وأما عن الذل اللي تعرض ليه من أهله بسبب إنه عاد السنة ، فحدث ولا  
حرج .  
" مسكين يا كريم "

**يوسف** في ثانوية عامة ، لو سألته نفسك تدخل كلية إيه ، هيقول لك انا نفسي أجيب **99%** وساعتها هبقى أقرر هدخل كلية ايه .  
مش دي المشكلة مع يوسف ، المشكلة الحقيقية مع يوسف هي الألعاب البوليسية ، من ساعة ما دخل في الدوامة دي وهو حياته متغيرة تماماً ( للأسوأ طبعاً ) .

حاول بكل الطرق إنه يبعد لكن مقدرش ، سأل كل صحابه ، وقرأ كل المقالات الخاصة بالموضوع وسمع كل فيديوهات اليويتوب ، ومع ذلك مفيش فايده . يوسف كان متأكد إنه مش هيقدر يوصل لمجموع كويس في الثانوية بسبب المشكلة دي .

**" قلبي معاك يا يوسف "**

>>><<<

>>><<<

## نبدأ بسم الله

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله ....

أما قبل :-

تخيل لو أنا صديقك وكنت مكان واحد من الخمسة دول ، كريم أو يوسف أو حتى جرمين ، كنت هتساعدني إزاي ؟ وهتصحني بايه ؟

تعمل إيه لو انت مقبل على ثانوية عامة وانت مش مستعد ومش عارف هتعمل إيه ، ومع ذلك نفسك من كل قلبك تحيب مجموع عالي واسمك يكون في الجرايد وأخر الأخبار وتتصور مع الوزير .  
تعمل إيه لو انت تايه ومش عارف تعمل ايه في حياتك أصلاً ، أو عندك هدف ومش عارف ترتبط بيه وتكمل وتوصل لنهايته .

تعملي ايه لو انتي من النوع اللي مش بتعرف تعيش من غير ما تقارن نفسها بخيرها .

تخيلي لو أسماء كانت صاحبتك ، ومحتارة بين إنها تسمع كلام أبوها وتسيب حلمها ولا تطنش وتدخل الكلية اللي نفسها فيها ؟ هتصحها بايه ساعتها ؟ طيب لو إنتي مكانها كنتي هتصرفي إزاي ؟

وهل من العدل إنني أذاكر السنة كلها وأتعب نفسي ، وأدخل اللجنة أتوتر وأنسى كل حاجة ؟

هل يعقل إننا في القرن الـ 21 ولسا مسمعنناش عن البرمجة العصبية أو طريقة بومودور أو لغة الجسد والتأمل ..... وغيره وغيره من العلوم اللي بيشربوها لأولادهم في الدول المتقدمة ؟ كل ده واحنا نايمين في العسل ؟ ومع ذلك ما زلنا بنحلم إننا نتغير ونحصل نتيجة عالية في حياتنا ؟ تعمل ايه لو صديقك أو أخوك أو ابنك وقع في شبك الإباحية وانت شايف حياته بتتدمر قدامك ، وجربت معاه كل الطرق ومفيش فائدة ؟ هل هتستسلم ؟

>>><<<

## إيه طالب المجرة ده ؟

طالب المجرة بدأ معايا من أجازة تالته ثانوي في 2014 ، ومن ساعتها وأنا شغال في الكتاب بكل قوة عشان أقدر أوصله لكل طالب مصري بيعاني في مجتمع أقل كلمة توصفه إنه مجتمع مريض " سوري يعني " .  
مجتمع أبعد ما يكون عن الفطرة الإنسانية اللي ربنا خلقنا بيها .  
منكرش إنني تعبت كتير في تالته ثانوي وفي الجامعة من نظام تعليم في قمة السلبية ، ومن ضغوطات المجتمع والتعامل مع المدرسين والتعامل مع عقليات الطلبة نفسها ، ده غير الدكاترة المريضة اللي شفتها في الكلية .

كل ده ومننساش إن الطالب لسا ما زال إنسان ليه أهدافه وطموحاته ، ليه حقوقه في إنه يمارس هواياته بكل حرية ويحصل على القدر المستحق من الإحترام والتقدير وإنه يتشاف زي ما هو بعيداً عن تقديره ودرجاته اللي مطلوب منه يحصل عليها في نظام تعليم بيكافح عشان يحصل على المركز الأخير على مستوى العالم .

طالب المجرة مش مجرد كتاب تحمله من جوجل وتقرأه وتركته بعدها وتنساه ، طالب المجرة أسلوب حياه بعيش بيه أنا شخصياً وبتعامل بيه في حياتي كلها .

طالب المجرة هو خلاصة الكتب والمقالات والفيديوهات اللي اطلعت عليها من أول ما فتحت عيني على الدنيا ، بالإضافة إلي الخبرات الشخصية التي لا تقل أهميه عن الدراسة النظرية .

طالب المجرة مش مجرد نصايح تقرأها في كام صفحة ، طالب المجرة مش

بيديك سمكة ، ولا بيديك سنارة تصيد بيها ، ولكنه هيعلمك إزاي تصنع شبكة صيد - لوحدك - تصطاد بيها اللي انت عاوزه من السمك .  
أنا تعمدت أرفق روابط لمصادر المعلومات في الكتاب مش عشان بس تتأكد من صحة كلامي ، ولكن عشان تعود بنفسك إنك تبحث وتقرأ وترجم مقالات بنفسك وتتعمق في المعلومات وتكتشف حاجات جديدة ، تتعلم إزاي تصنع سنارة بنفسك عشان تقدر تصيد لوحدك .  
طالب المجرة مش حلال مشاكل ، ولكنه هيعلمك إزاي تكوّن في ذهنك ملكة التفكير المنطقي بعقلية الحل .

## ليه سميت الكتاب بالعنوان ده ؟ غريب شوية ؟

العنوان اقترحه عليا صديقي العزيز ( محمد فتحي ) وانا شايف إنه بيعبر عن حالة الطالب المصري في مرحلة الثانوية العامة وفي مرحلة الجامعة .  
الفرق بينهم إن طالب الثانوية العامة أهله ومجتمعه بيحبسوه في مجرة خاصة بيه ، شبه منعزل عن العالم ، ومش بيفرجوا عنه غير بعد ما يخلص إمتحانات ويحصل على أعلى تقدير .

أما الطالب الجامعي فهو اللي بيحبس نفسه في مجرة الكلية والحضور والدرجات والتقدير ... إلخ ، وبينسى إن الحياة مش مجرد أكل عيش والسلام ، وإن الدنيا مليانة عوالم ومجرات كتير هو حارم نفسه منها .

## ليه خلفية الكتاب لونها مختلف ؟

- ❑ الكتاب إلى الآن مش في خطتي إنبي أطبعه ( ورقي ) ، وهكتفي بالنسخة الإلكترونية ( PDF ) عشان يكون في متناول الجميع ، وبالتالي طالما القراءة هتكون من الكمبيوتر أو من الموبايل ، فحبيت أخلي لون الخلفية مختلف عن اللون الأبيض عشان يكون مريح للعين أكثر ، وأيضاً كنوع من التغيير ... " كفاية بقى زهقنا من اللون الأبيض " 😄
- ❑ وعموماً لو أي حد محتاج نسخة عادية ( لون الخلفية أبيض ) ممكن يتواصل معايا على صفحتي الشخصية ( في أول الكتاب ) وأنا هبعتهاله .

# إيه رأيك في الثانوية العامة ؟

"التوتر والخوف والإنعزال عن الواقع  
والكبت الداخلي هو أسوأ ما يعتقده  
الطالب تجاه تلك المرحلة "



معظم الطلاب خصوصاً اللي لسا مخلصين تانية ثانوي بنلاقيهم مرعوبين لأنهم مقبلين على سنة المصير ( البُعْبُعُ المستقبلي ) لا بيعرف يستمتع بالأجازة ، ولا بيعرف يكون نفسه ، حياته بتتشقلب تماماً ، فجأة لقي نفسه داخل سجن لمدة سنة كاملة من المذاكرة والقلق والتوتر والحرمان ، بل منهم اللي بيبدأ دروس ومذاكرة من بداية الأجازة عشان يكسب وقت أكثر...ودي حاجة مش كويسة خالص ، وهتخليك تعطل في نص الطريق .

لكن الناس اللي زي دي أنا بعذرهما لأنها للأسف متعرفش تعمل غير كدة ، لإن كل اللي وصل لها في حياتها من أهلها ومجتمعها هو إن تالته ثانوي سنة المستقبل وتحديد المصير. يا تعيش غني ومعاك فلوس والناس تحترمك ، يا تدخل كلية أي كلام ومتلاقيش وظيفة وتتعب في حياتك . هي دي الرسايل اللي بتوصل له .

يعمل إيه المسكين غير إنه يدفن نفسه بكل ما فيها من جمال وإبداع وحقوق وواجبات مختلفة ، وكل ده عشان يحصل على لقب دكتور أو مهندس --- " يا للسخرية "

أيضاً ... من ضمن الرسايل السلبية اللي بتوصل للطالب عن تالته ثانوي ، إنها سنة هيتحرم فيها من النوم والمتعة والراحة ، وهذاكر 15 ساعة في اليوم . بيبقى فإكر نفسه هينعزل تماماً عن المجتمع ، كأنه عايش لوحده في الفضاء ، محدش هيساعده ، كل اللي حواليه منتظرين فقط 99% - ده لو مكنش 100% - من البيت للدرس ومن المدرسة للبيت . بيكون فإكر نفسه هيبقى... **طالب المجرة** وده بيزرع جواه بذرة الخوف والتوتر من بداية السنة .

رغم إن تالته ثانوي ممكن تكون من أجمل السنين اللي مرت عليك في حياتك ، خصوصاً بعد ما تخلص الكتاب ده .

## هتقول لي ازاي ؟

ببساطة لإنك هتتعلم فيها حاجات كتيرة جداً ، هتستمر معاك باقي حياتك ، طريقة تفكيرك ونظرتك للأمور هتتغير لأحسن وده مش هيتوقف معاك على تالته ثانوي وبس ، ده هيستمر معاك في مشوار حياتك كلها .

مش هنكر إنها سنة مهمة جداً في حياتك ، ومن خلالها هتوصل لهدفك

لكن من وجهة نظري لو جينا نرتب المشاكل اللي بتواجه أي طالب - خصوصاً في الشهادة الثانوية - ترتيب تنازلي من الأكبر للأصغر ، هنلاقي إن القلق والخوف هيحتلوا المركز الأول بجدارة .

عشان كدة أنا مش عاوزك تاخذ الفكرة السطحية دي عن تالته ثانوي ، كل ده مش يحصل ...قدام لما تتعمق في الكتاب هتفتح عينك على حاجات كتير جداً ، هتفهم تالته ثانوي وهتشوقها من زوايا مختلفة .

هتذاكر... أه بس مش 15 ساعة زي ما بتسمع ، هتقلل من الخروجات والفسح واللعب ...أه ، بس مش هتتحرم منها كلها ، هتتعب...أكيد وهتمل وهتحس بضغط نفسي ، بس إطمئن ، كل ده هنعرف نتعامل معاه إن شاء الله .

موضوع التوتر والقلق ده هنفرد له فصل كامل قدام ان شاء الله بعنوان ( أنا قلقانة جداً ) لكن مبدئياً لو انت حالياً بتقرأ الكتاب أثناء فترة الدراسة وحاسس إن موضوع التوتر ده مضايك بشكل كبير ، حاول تبدأ الكتاب بالفصل ده عشان تلحق نفسك وتطمئن وبعدين إرجع كمل باقي الفصول .

## مش متعود ؟

كتير من الطلبة عندهم إعتقاد إن اللي مش متعود على المذاكرة قبل تالته ثانوي ، هيتعب وهيعاني عشان يوصل لعدد ساعات مذاكرة معقولة لما يوصل تالته ثانوي .

في الحقيقة ده كلام مش مضبوط ، لأن الأمر نسبي بيختلف من شخص للثاني ، وده إن أغلب الطلبة اللي كانت بتذاكر كتير ومتفوقة في تالته ثانوي ما كنتش متعودة على المذاكرة الكثير قبل تالته ثانوي ، يعني كانت عايشة حياتها ومش بتذاكر كتير ، وأنا واحد منهم . يعني إطمئن ، هتعرف تذاكر حتى لو مكنتش متعود على المذاكرة ، وده إنك في تالته ثانوي هيكون قدامك هدف واضح وقوي .

ومش عاوز أقول لك كمان إن العكس تماماً بيحصل مع بعض الطلبة ، تلاقية كان متفوق في أولى وثانية ثانوي ، ولما وصل تالته ثانوي مقدرش يجيب مجموع عالي . الموضوع نسبي وبيتوقف على عدة عوامل مختلفة ، يعني مش قاعدة ثابتة .



## إجباري...

" أنا هذاكر ليه واتعب نفسي ليه في مواد مش هستفاد بيها ، إحنا عارفين إن المناهج كلها حشو ومش بتنطبقها في أرض الواقع .... أنا مضطر أذاكر كدة وخلص عشان أعدي ، لازم أحفظ وابصم عشان أنجح "

مين فينا مش عنده الإعتقاد ده جواه ؟ مين فينا مش مقتنع تماماً بصحة الكلام اللي فوق ده ؟ ومين فينا بيحب المذاكرة ؟

أنا شخصياً مقتنع إن أغلب المناهج مليانة حشو كتير ومحتاجه تعديل .  
خصوصاً إن العلم تقدم وبقي فيه برامج بتطبق كل الكلام ده بضغطة زر .

يعني أنا مثلاً كطالب في هندسة ، مطلوب مني أقعد 4 ساعات قدام لوحة عشان أرسم شوية خطوط أرضي بيهم سعادة جناب الدكتور أو المعيد ، في حين إنني متأكد إن المعيد نفسه لو رسم اللوحة بإيده مش هيقدر يطلعها بالدقة اللي هو طالبها مننا .

رغم إن برنامج زي الريفيت أو الأوتوكاد أقدر أرسم بيه اللوحة في خمس دقائق من غير ما أضيع مجهود ووقت وكمان بدقة أعلى بمليون مرة من الرسم بالمسطرة والقلم " شغل العصر الحجري ده ! "

## لكن هل الموضوع كدة إنتهي ؟

أو بمعنى آخر ، هل هنستسلم بسهولة للظروف دي ؟

بص يا سيدي ...

تقدر تقول لي إحنا ليه بنلعب شطرنج ؟  
الناس اللي بتلعب شطرنج...هل في حياتها العملية محتاجة إنها تتعامل بالشطرنج ؟ هل شرط ينجح في اختبار شطرنج عشان يحصل على وظيفة مثلاً ؟

هل انت يا محمد لما تحل مسألة فيزياء ، وانت عارف إنك مش محتاجها في مجالك وتخصصك ، و إنك مش ناوي تطلع عالم فيزياء مثلاً ولا تتخصص في المجال ده أصلاً ، وان بعض البرامج بتحلها في أسرع وقت وبدون مجهود ، هل انت فعلاً مش مستفيد ؟

## يعني إيه الكلام ده ؟

يعني لازم نعرف إن مفيش في الكون شر محض ، كل حاجة ليها إيجابيات

وليها سلبيات .

أنا لما بلعب شطرنج ... بطور الجانب المسؤول عن التأني والصبر والتحليل العميق والدقة في إتخاذ القرار .  
كذلك لما أحل مسألة فيزياء ، وإن كانت بعيدة عن مجالي وشغفي ، لكن أنا بستفيد في تطوير جوانب معينة في الدماغ مسؤولة عن الحل المنطقي والتفكير برا الصندوق .

ساعتها لما الأقي نفسي في موقف محتاج مني سرعة بديهة ، أو حل منطقي، هلاقي الجانب ده في دماغي شغال كويس بفضل المسائل اللي كنت بحلها واللي خلت عقلي نشيط طول فترة المذاكرة .  
أنا مش مستفيد من الشطرنج كلعبة في حد ذاتها ، لكنها وغيرها من ألعاب الذكاء ، وصلت دماغي لمستوى عالي جداً ، هيفيدني في أمور كثيرة في حياتي عموماً ، سواء في الشغل أو في البيت أو أياً كان .  
المخ زيه زي أي عضلة ، محتاج تدريب وممارسة تمارين باستمرار عشان تحافظ على كفاءته وتحسن مستواه ، وده اللي هنعرف نستغله كويس قدام إن شاء الله في طرق تحسين الذاكرة .

## كشكول...

حاول يكون ليك كشكول كبير خاص بيك ، وسجل فيه أي معلومة تتعلمها في السنة دي أو غيرها ، واحتفظ بيها وركز عليها ، سواء فيزياء أو أحياء أو رياضة أو تاريخ ..... الخ. أي معلومة تحس إنها هتنفعك في مجالك وفي تخصصك .  
ده هيققل الضغط وهيحسسك إنك داخل بوابة علم وبستفيد بمعلومات مختلفة هتنفعك في المستقبل ، يعني هتضيف روح المتعة والإثارة في المذاكرة ، مش هتكون مجرد حفظ كلمات وتعريفات وحل مسائل و خلاص .  
أنا شخصياً ندمت جداً أنني معملتش حاجة زي كدة لما كنت في التالثة ثانوي ، وحاليا بتعدي عليا معلومات المفروض إنني درستها في التالثة ثانوي في مادة معينة ، بس للأسف بكون نسيته ، و بظطر أبحث عنها من تاني وبتأخذ مني مجهود ووقت ، يعني لو كنت سجلتها من زمان وراجعتها كل فترة ، كان زمني ووقت ومجهود كبير .

## الخلاصة...

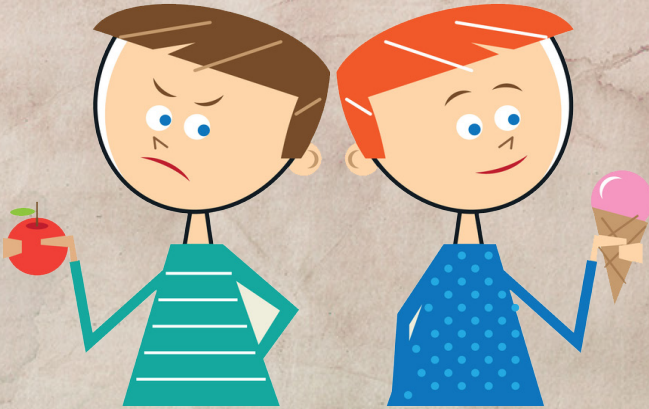
- ◀ تالته ثانوي مش مرعبة زي ما انت فاطر ، هتتعرف تستمتع بوقتك زي ما انت عاوز وزى ما هتتعرف قدام أكثر .
- ◀ مهما كنت بتذاكر قليل قبل تالته ثانوي ، فده مش معناه أبدأ إنك مش هتتعرف تذاكر لما توصل تالته ثانوي .
- ◀ المذاكرة وحل المسائل هتقوي عقلك وتصلل مهاراتك الذهنية وتنميها مع الوقت .
- ◀ إعمل لنفسك كشكول كبير واستمتع وانت بتدون المعلومات فيه .

>>><<<

>>><<<

# ملكيش دعوة بنت خالتك

سأل البطريق أباه :  
" لماذا لا نستطيع أن نطير كباقي الطيور ؟ "  
رد عليه قائلاً :  
" لم تسألني لماذا لا يسبحون مثلنا !! "



كان ياما كان ، كان في أسد قاعد مكتئب وزعلان ، شافه الفار ويسأله ..  
الفار....." مالك يا أسد شكلك حزين "  
الأسد....." أنا حاسس إنني ضعيف جداً "  
الفار....." بقى الأسد ملك الغابة يقول كدة ؟ إزاي بقى ؟ "  
الأسد....." إمبراح قابلت النسر ، وقالني إنني ضعيف لأنني مش بعرف أطير زيه ،  
أنا فعلا مش بعرف أطير ومش معايا أجنحة زيه ، هو  
ليه ربنا مخلقنيش بجناحات زي النسر ؟ "

الفار ..... " عندك حق ، إنت مش بس ضعيف ، ده انت ملكش لزمة في  
الدنيا دي ، ما هو انت كمان مش بتعرف تعوم زي السمكة ، ولا  
بتعرف تتسلق الأشجار زي القرد ، ولا بتعرف تجري بسرعة زي الفهد  
، ولا بتعرف تاكل خشب زي الفران ، حقيقي إنت صعبان عليا "  
والنتيجة في النهاية كانت إن الأسد مات منتحر . وتوتة توتة خلصت  
الحدوتة .

مشكلة الأسد إنه بيوزن نفسه بميزان السماء ، وهو ميزانه وقوته في  
الأرض ، السماء دي مش بتاعته ، مش ملعبه .  
النسر لا يقارن بالأسد في الأرض ، والأسد ميقدرش يوصل لقوة النسر في  
السماء . الأسد نسي كل نقاط القوة اللي عنده ، وركز على نقطة واحدة  
بس مش عنده ، وقعد يشغل نفسه بيها لحد ما جاله اكتئاب ...

البشر أحياناً بيلعبوا نفس اللعبة السخيفة اللي لعبها الأسد في الحدوتة  
دي .

يعني عبير مثلاً ميزانها في خفة الدم مش في الحلاوة ، وأيمن ميزانه  
في قوة العلم مش في قوة الجسد ، وغيره ميزانه في الكتابة مش في  
الملاكمة .

إنت بقى في السنة دي هتلاقي أصناف كتيرة من الطلبة ، منهم المتفوق  
ومنهم الضعيف ومنهم المتوسط ، كل واحد ليه ميزان خاص بيه في  
مادة معينة أو في مجال معين أياً كان . خليك مستقل بنفسك وبذكاءك  
وقدراتك ومتبصش على حد أبداً ، سواء أعلى منك أو أقل منك.

إن الشخص الأعلى منك - في الغالب - هيخليك تحقد أو تحسد أو تقلل من نفسك قدامه وتشعر بالإحباط . و الشخص الأقل منك هيخليك تغتر بنفسك وتفتكر إنك خلاص وصلت ومش محتاج تطور من نفسك .  
ريح نفسك وحاول تمشي على مبدأ..... ( وانا مالي )

" محمود خالص النحو في يومين " .....

" إسرائ حفظت الباب الأول في ساعة " .....

" كريم ما وقفنش معاه ولا مسألة في الفيزياء " .....

كل واحد ربنا أعطاه قدرات خاصة ومهارات ، يعني في الغالب هتلاقي فلان اللي ممتاز في الرياضة مثلاً ، إنت ممكن تكون أقوى منه في مادة غيرها زي الإنجليزي مثلاً وهكذا .

### عاوز تقارن نفسك بحد يا محمد ؟

يبقى قارن نفسك بنفسك ، أيون بالضبط كدة ، نافس نفسك ، إرسم نفسك بعد كام سنة وتحدي نفسك عشان توصل للصورة دي ، تحدي محمد الدكتور أبو بالطو اللي انت شايف نفسك فيه في المستقبل ، قول لنفسك **"محمد الدكتور لازم يذاكر وميضيعش وقت عشان يقدر يتسحق الباطو ده ، مينفعش أنام كتير ومحمد مستني مني الباطو ده في المتسقبل"**

ومتقولش فلان خالص يبقى أنا أخلص ، أو فلانة خلصت المواد في أسبوع يبقى أنا كمان هعمل كدة عشان هي مش أحسن مني ..مكلش دعوة بحد ، ملكيش دعوة بننت خالتك ، نفسك محتاجة منك إهتمام وتركيز

بصي يا سمر .... لو عاوزه وصفة سحرية تخليكي تعيشي حياتك كلها ، معقدة ، محطمة ، مشلولة عن أي تقدم في أي مجال من مجالات الحياة ..... خلاص بسيطة ..... قارني نفسك بغيرك دائماً ، واحرقني دمك وأعصابك عشان أمنية زميلتك في الدرس أحلى منك أو أشطر منك ، واملي قلبك غل وحسد وكره .

بسيطة مش كدة ؟

قول لي فايذة واحدة بس تخليك تبص على غيرك ، وكل ما تشوفه **"ها خلصت كام مادة ، ذاكرت كام ساعة امبارح"**

## أولاً...

في الغالب لو كان خلص أي مادة مش هيقول لك وهيخاف من الحسد ، وهتفقدوا عنصر الثقة بينكم . كلنا عارفين إن العين حق وإن الحسد منتشر في أغلب المجتمعات ، وأغلب الطلبة والأهالي في المرحلة دي بالذات بيخافوا جداً من الموضوع ده ، بل بيترعبوا منه كمان ، فبلاش تلعب على الوتر السخيف ده وانت أصلاً فاهم اللي فيها وعارف إنه مش هيقولك حاجة هو عنده حساسية منها ، حتي لو انت كنت أعز أصحابه .

## ثانياً...

حاجة من إثنين ، لو قال لك انه مخلصش ولا مادة ومكنش بيذاكر ، هل هتبقى مبسوط ؟ في الغالب معظم الطلبة بتفرح لما بتسمع كدة ، وخصوصاً لو هو نفسه مكنش مذاكر برضو زيه.

الحاجة الثانية ، لو وثق فيك وقال لك إنه خلص أكثر من مادة ، انت هيكون إحساسك إيه ساعتها ؟ هتفرح له وتحب له الخير زي ما بتحبه لنفسك ؟ ولا هتتحقد عليه وتحسده ؟ ولا هتتغاض من جواك إنه فلان خلص وانا لسا ؟ ولا هتتشجع وتذاكر أكثر ؟

مش عاوز أعرف الإجابة ، ولكن مازلت بسألك برضو إيه الفائدة من ده كله ، ما كل واحد ليه تركيبة معينة ربنا خلقه بيها ، ليه طريقته الخاصة اللي بيذاكر بيها ، ملكش دعوة بغيرك بقى يا غالي وركز في نفسك لأنها تستحق إنك تهتم بيها وتصرف كل وقتك في تطويرها ، لإن تركيزك مع غيرك ده مش بس هياذيك انت وهيعطلك عن أولوياتك ، ده كمان هيخنق صاحبك منك وهتفضل في نظره عيل رخم .

إلا بقى لو انت تعرف صديق مقرب ليك وفاهمين بعض ، والثقة ما بينكم كبيرة ، ومتابعين مع بعض وبتتشجعوا بعض ، ده طبعاً مفيهوش أي مشكلة ، بالعكس ده شئ كويس خالص .

## بس خلي بالك...

بعض الناس وإن كان عندها مهارات مش عندك ، إلا إنك تقدر توصل لها بس بمجهود معين ، مترضاش بمستواك الحالي طالما إنك تقدر تنميه وتطوره ، يعني مثلاً واحد صاحبك شاطر في مادة الرياضة ، المهارة تكمن في إنه حافظ قوانين قديمة من السنة اللي فاتت أو اللي قبلها وهكذا ،

إنت بقى ببساطة ممكن تبقي زيه لو جبت القوانين دي وحفظتها.  
وده أيضاً ميمنعش إن فيه مهارات صعب إنك تكتسبها ، زي مثلاً مهارة  
الشعر مثلاً .

**الشاهد ...** عقلك بيثق فيك وبيصدق كل إعتقاداتك وقناعاتك  
الشخصية عن نفسك ، لو فاكِر نفسك ضعيف وقليل ، فعقلك مستحيل  
هيكون غير كدة .

طيب إزاي نتعامل معاه ، وإزاي نبرمجه على إعتقادات تخدمنا في حياتنا  
وإزاي نخليه يصدق فعلاً حاجات إيجابية عننا ؟  
ده اللي هنعرفه قدام شوية .

المهم ... حاول تمشي على مهلك في المذاكرة ، المنهج مش كبير زي  
ما انت متخيل وزي ما أنا شخصياً كنت متخيل قبلك ، وفي الآخر لقيت إن  
المنهج صغير وبسيط سواء أزهر أو عام ، أنا شخصياً كنت أزهر ، يعني  
لكم أن تتخلوا كمية المواد اللي كانت علينا ، ومع ذلك قدرنا نجتاز  
المهمة بنجاح ، والموضوع أولاً وأخيراً محتاج توفيق من الله عز وجل .

## الدحيح...

في نوع ظريف من الهزار منتشر بين الطلبة زي الوباء ، والهزار ده طلبية  
كثير في مجتمعا للأسف بشوفها بتقع فيه...

مثلاً ، تلاقي صاحبك اللذيذ الروش أبو دم خفيف ، كل لما يشوفك ...

" ايه يا حوت ، ايه يا دحيح ، ارحم نفسك شوية ، كفاية مذاكرة "

" سامح ده الدحيح بتاعنا ، بياكل الكتب أكل "

وواحد تاني تلاقي كل كلامه معاك :

" يا عم انت أكيد خلصت ومش عاوز تقول ، انت بتخبي عشان محدش يحسدك "

طيب ولما انت عارف إنه خلص ومش عاوز يقول ، انت بقى يخصك في إيه ؟  
واحد مجتهد ومش بيضيع وقته ويذاكر ، إيه الغريب في كدة ؟

انت عاوزه ميذاكرش مثلاً ويبقي فاشل عشان حضرتك تبقي مبسوط  
وتسيبه في حاله ؟





وبعدين معلش كلنا عارفين إن العين تفلق الحجر ، والنبي صلى الله عليه وسلم حذرنا منها ووصانا بالأذكار صباحاً ومساءً ، خلاص يا إما تخلي في ثقة دائمة بينك وبين صاحبك ، يا إما بلاش الهزار اللذيذ ده ، ملهوش أي لزمة على فكرة وبيضايق جداً .

حط نفسك مكانه... يعني انت لو واحد قال لك الكلام ده ، ولقيت نفسك ثاني يوم مش طايق تبص في الكتاب ، إيه أول حاجة هتيجي في ذهنك؟ أكيد هتقول إن فلان ده عينه قوية ، ومش بعيد تكرهه وتخاف تقول له على أي حاجة ثاني بعد كدة .  
وأكيد كل واحد عنده النوع اللذيذ ده من الصحاب حاسس بالكلام ده ، وفاهم أنا بقول إيه .

### أما بقى لو كنت انت النوع اللذيذ ده...

فحافظ على أصدقائك ، وبلاش تخلي صاحبك اللي انت بتحبه وبيحبك يشيل في نفسه منك بسبب هزار رخم زي ده .

ومتقولش ده صاحبي ومش هيزعل . إطمن مفيش طالب تقريباً مش بيتخنق من الهزار ده .... أنا احتكيت بعدد كبير من الطلبة وفاهم كويس الطلبة موقفها إيه من الهزار ده .

وبعدين متقولش ده صاحبي ولو كان بيتضايق كان قال لي ، لإن في شخصيات بتكون (إستسلامية) نوعاً ما ، يعني ممكن يكون في أشد ما يكون من الضيق بسببك بس مش قادر يقول لك ، بحكم الصداقة اللي بينكم ، ومراعاة لمشاعرك ، بس في الغالب الشخص ده لو ضغطت عليه وزودت حدودك معاه لمرحلة معينة ، هتفقداه تماماً وعمرك ما هتعرف ترجعه ثاني .

### أما لو كنت انت الضحية اللي بتتعرض للهزار ده كثير...

فحاول تجمد شوية وبطل خوف ، أيون ، انت خايف تعترض ، خايف تقول (لأ) حتى لصاحبك وحبيبك ، خايف تخسره أو يزعل منك بسبب إنك مش متقبل هزاره ، خايف يقول عليك حساس، لكن ثانية واحدة بعد إذلك ...

**هي الصداقة اتعملت ليه ؟** عشان نتخنق من بعض على حاجة ملهاش أي ثلاثين لزمة ؟ ولا عشان نحترم بعض وكل واحد يقف عند حدود الثاني

ويبعد عن أي حاجة بتأذيه؟ أي علاقة فيها النوع ده من التوتر والمضايقة  
وبتأذيك نفسياً ، إنت في غنى عنها ، في غنى عن ده كله في المرحلة دي  
وفي حياتك كلها عموماً .

قول واتكلم ، وضع حدودك ، إبنني قلعتك الحصينة الخاصة بيك  
ومتسمحش لأي نوع من الغزاة إنهم يحتلوها ، قول بكل إحترام وهدوء  
إنك مش بتحب الهزار ده ، وصاحبك لو بيحبك فعلاً مش هيزعل وهيحترم  
حدودك ، أما بقى لو زعل منك يبقى ده مش صاحب أصلاً ، وتحمّد ربنا إن  
المواقف أظهرته على حقيقته ، لأن صاحب الحقيقي هو اللي يخاف على  
مشاعرك ويقف عند حدودك ، حتى لو شايف إن حدودك دي تافهة بالنسبة  
له ، حتى لو هو نفسه شايف إنك حساس وأوفر .  
وفي النهاية لازم تعرف إن معاملة الناس ليك من اختيارك إنت ، انت اللي  
بتحددها على أساس شخصيتك وحدودك ..... إنت المسؤوووووووول .

## الخلاصة...

◀ ملكيش دعوة بنت خالتك ودوري جواكي هتلاقي نفسك متميزة  
في حاجات تاني ، واعرفي ميزانك الحقيقي .

◀ بلاش تسأل صاحبك كتير على عدد الساعات اللي بيذاكرها  
أو عدد المواد اللي خلصها ، ربنا يخليك في حالك يارب .



◀ تجنب تماماً الهزار الرخم بتاع الدحيح ده .

◀ وضع حدودك ، وضع حدودك ، وضع حدودك ، متسمحش لأي مخلوق  
يعتدي على قلعتك الشخصية مهما كان .

>>><<<

>>><<<

# المذاكرة وحدها مش كفاية

"- سيب الكتاب وقوم صلي يا خالد "  
"-- طيب ما المذاكرة برضو عبادة يا أمي !!! "



في السنة دي أنا شفت نماذج كتيرة مختلفة من الطلبة ، ومن أغرب النماذج دي كان نموذج طالب كان قريب من ربنا ومش بيغوت صلاة في المسجد ، ومواظب علي الطاعات من قرآن وصيام ونوافل وقيام ليل .. ولما بدأ في التلثة ثانوي ، فجأة كل ده تبخر واختفى ، بحجة إن المذاكرة عبادة ، وإن التلثة ثانوي دي سنة محورية ، وإن الله غفور رحيم.....إلخ .

مشكلة الطالب اللي زي ده تكْمُن في 4 نقاط :-

- ❑ إنشغاله عن المضمون بالعنوان.... نسي أهم وأكبر عامل للنجاح في أي مجال في الدنيا، واللي نادراً ما بنسمع رواد التنمية البشرية بيتكلموا عن العامل ده ، ألا وهو ( **التوفيق** ) .
  - ❑ بيعترض على قضاء ربنا مع أول مَطَب أو ابتلاء يواجهه ، زي اللي بيذاكر طول السنة وبيجيب مجموع قليل في النهاية .
  - ❑ بيستشهد بالناس الناجحة اللي حوالية واللي مش بتركع ركعة لله أصلاً ، ومش مهتمة خالص بالجانب الروحاني ، ومع ذلك نجحت في حياتها ومبسوطة.... وده لأنه مش عارف يعني إيه نجاح أصلاً ، وإيه معايير الحقيقة.
  - ❑ بيوفر وقت العبادة عشان يلحق يذاكر أكثر.... وده لأنه مش عارف ينظم وقته ، ولما يكبر ويكون مسؤول عن أسرة ، هيضطر يقدم وقت الشغل على وقت الجلوس معاهم ومتابعة شؤونهم .
- تعالوا بقى نتكلم عن الأربع مشاكل دول بتفصيل شوية ...

## توفيق...

توفيق كان طالب عايش في السعودية ، وفي يوم كان نازل متأخر على الإمتحان النهائي ، كان إمتحان لمادة صعبة بالنسبة له . ركب العربية وفي الطريق قابل راجل معتمر شكله تايه ، الراجل ده سأل توفيق عن مركز الشرطة ، توفيق كان مستعجل جداً على الإمتحان ، ومع ذلك قال للراجل إركب هوصلك لأقرب مكان في طريقي . وفي العربية الراجل حكى له قصته ، وإنه من 3 أيام محفظته ضاعت واللي كان فيها كل فلوسه ، وجواز السفر والبطاقة والأوراق المهمة ، الراجل فقد كل حاجة ، أصبح مجهول الهوية

ومش لاقى ياكل ( موقف صعب جداً يتحط فيه أي واحد في مغترب بعيد عن بلده ) . توفيق تعاطف معاه وذكره بالله ووصله لمركز الشرطة ، وقبل ما يمشي إداله **83** ريال ، أضر مبلغ كان في جيبه .

بعد أسبوعين ظهرت نتيجة الإمتحان واللي محلش فيه حاجة أصلاً لأنه كان في مستوى الطالب الخيالي ، وتوفيق كان منتظر إنه يسقط في المادة دي ، لكن المفاجأة إنه نجح فيها بتقدير **83 %** ... عدد الريالات اللي تصدق بيها على الراجل المعتمر .

### " حاجة في جميلة مش كدة ! "

القصة دي حقيقة، قرأتها في كتاب \_ أنك الله \_ ، لكن بطل القصة مكنش إسمه توفيق ، ولكن أنا اختارت الإسم من عندي .

**الشاهد ...** عوامل النجاح مهما تعددت وتزاحمت كلها هترجع للعامل الأكبر ، وهو التوفيق .

يعني مينفعش تركز على الأسباب وتنسى ميسر الأسباب ( الله عز وجل ) ، مصيرك كله من رزق وسعادة ودرجات إمتحان ... إلخ ، متعلق بإيد ربنا وحده - سبحانه وتعالى - فعيب أوي إني أفوت صلاة الجماعة أو أركن المصحف في المكتبة ومفتحهوش غير في رمضان أو إني مسمعش كلام أمي لما تطلب مني أروح أجيّب تسويقة البيت ، وكل ده بحجة إني في تالته ثانوي وإني حالة إستثنائية وإني لازم أكسب وقت .

إنت كدة بتحط نفسك في ضغط وتوتر أنت في غنى عنه ، لما تهمل واجباتك كمسلم من عبادات وبر والدين أو حتى حق جسمك عليك من رياضة وترفيه عن النفس ، فانت بتوصل لعقلك رسائل لا إدراكية مضمونها إنك في سجن ومحروم من كل حاجة ، وساعتها هتقع في أكبر مشكلة ممكن تواجه أي طالب ، وهي مشكلة الملل والخنقة ( هنتكلم عنها قدام بالتفصيل ) .

قوم دلوقتني إرجع زي ما كنت ، وخليك قريب من اللي خلقك لإن مفيش غيره اللي يقدر يحول أحلامك لحقيقة ، يقدر يخلي الإمتحان كله من الجزء الوحيد اللي انت مذاكره كويس ، هو وحده سبحانه وتعالى اللي يقدر يخلي المصحح يرضى عنك ويتبسط من إجابتك ويديك الدرجة النهائية .

## إبتلاء... ..

ممکن يكون الطالب ممتاز وبيذاكر كثير ، بس ربنا يبتليه بمرض يقعه  
في السرير شهر أو أكثر وميعرفش يذاكر بسببه .

ساعتها ممكن يكون ده عقاب بسبب ذنوبه ، زي ما ربنا قال - سبحانه  
وتعالى - في سورة آل عمران :

﴿أَوْلَمَّا أَصَبْتَكُمْ مُصِيبَةً قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَهَا قُلْتُمْ أِنِّي هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ لِلَّهِ  
عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٦٥﴾ ﴿١﴾

يعني أي مصيبة في حياتنا بتكون يا إما ابتلاء يا إما عقاب يكفر عن  
سيئاتنا .

وممكن يكون إبتلاء مش عقاب... ولكن في كلتا الحالتين لو حسبناها  
صح ، هنلاقي إننا كسبانين ، وإن الإبتلاءات هتعود علينا ب3 فوايد :-

### النقطة الأولى ...

تخيل لو احنا عايشين وبنغلط من غير ما نتعاقب ولا نمر بظروف صعبة  
وإبتلاءات في حياتنا ، ساعتها السعادة مكنش هيبقى ليها أي طعم  
، حتى الجنة مكنش وجودها هيمثل أي أهمية ، النفس البشرية مش  
بتحس بالحاجة إلا في ظل وجود النقيض ليها ، يعني لازم تحس بالسخن  
عشان تميز الساقع ، ولازم تدوق المر عشان تستطعم الحلو ، وهكذا .

### النقطة الثانية... ..

لك أن تتخيل كمية الذنوب اللي في صحيفة كل واحد فينا ، لو ربنا ساب  
العبد كدة من غير عقاب أو إبتلاء يمسح ويكفر جزء من سيئاته لحد ما  
يموت ، هنلاقي الأمر بقى صعب جداً يوم القيامة ، وهنتمني لو كانت  
حياتنا كلها إبتلاءات في الدنيا ولا إننا ندوق عقاب الأخرة .

### النقطة الثالثة... ..

الإبتلاءات اللي في حياتنا ما هي إلا رسايل من ربنا عشان نفوق ونعرف إن  
الإنسان ضعيف ، ومن غير ربنا مش هيسوى حاجة .  
ياما ناس كانت في قمة الفساد والسوء والانحراف ، ولما دخلت المستشفى

[ (1) [ سورة آل عمران : 165 ]

لمرض ما ، واكتشفت إن عندها مرض خبيث ومحتاجة عملية، بنلاقيها فافت ورجعت لرشدها وبقت حد تاني خالص غير اللي الناس كانت عارفاه ، عرفت ساعتها إن ملهاش غير ربنا في الدنيا والأخرة.

## سعادة أم تعاسة ؟

هتقول لي ياما ناس مش بتصلي أصلاً ومع ذلك متفوقة وناجحة في حياتها .

هقول لك إنني كنت مسكين زيك وبسأل السؤال ده ومحتار ومش لاقني إجابة. لكن لما عرفت يعني إيه نجاح ، يعني إيه سعادة ، يعني إيه رزق ، إكتشفت إن الناس دي أبعد ما تكون عن ده كله ، الناس اللي زي دي تسأل عليها في العيادات النفسية وهي تجاوبك ، تجيب طبيب نفسي يقعد معاهم نص ساعة بس ، وهو ساعتها يقدر يوصف لك مدى البؤس والتعاسة اللي الناس دي عايشة فيها واللي باين عليها في طريقة كلامها ولغة الجسد بتاعتها وتعبيرات وشها وتصرفاتها وحتى قراراتهم .

وبعدين يا سيدي لنفترض إنهم عايشين مبسوطين وحاجة أفر دلغ ، هل الموضوع كدة إنتهى ؟ هل ده مبرر إننا نعمل زيهم ونبعد عن ربنا ؟

بلغة الرياضيات ، لما تيجي تقارن أي رقم في الوجود بـ(مالا نهاية ) هل الرقم ده هيسوي حاجة ؟ كذلك الدنيا مهما كانت مش هتساوي ربطة جرجير مقارنة بالأخرة ، لا في المدة ولا في النعيم . يبقى حاول تشوف الأمور على حقيقتها وإعرف إننا في إمتحان حقيقي في الدنيا والمفروض ننجح عشان نحصل على تذكرة لأجمل مكان في الوجود .....( الجنة).

وفي النهاية متنساش إنه زي ما فيه امتحان في الدنيا فيه امتحان في الأخره..

إمحتان الاخرة	إمحتان الدنيا	
معروفة	غير معروفة	الأسئلة
مرة واحدة بس	ممكن تدخل مرتين	الفرصة

المدة	ساعات	خمسين ألف سنة
المراقب	بشر يمكن خداعه	ملائكة ورب رقيب
المكان	مهياً وجميل	شديد الحرارة
الموضوع	جزء من المنهج	حياتك كلها

الشخص اللي عنده **ذكاء روحاني** وسلام داخلي ، إنتاجه في العمل يكون أعلى بمراحل من أي شخص عادي . لو إنت مقدم على وظيفة في شركة محترمة واكتشفوا ان عندك إيمان عالي ( روحك حلوة يعني ) ، ساعتها الشركة بتميزك عن غيرك ، لأنهم عارفين إن الشخص ده عنده مبادئ عالية جداً ، وإنه على يقين إن ربنا بيراقبه فمش هيقدر يغش في شغله ، بجانب إن معاملته مع الناس لطيفة ، ومش هيسبب مشاكل مع زملاؤه في الشغل ، لأنه راضي عن نفسه ومتقبل حياته اللي ربنا أمره بيها . يعني الموضوع مش بس الأخرة ، دنيتك كمان هتبقى أجمل بكثير

## الآن وإلا....

لو فضلت على إعتقاد إن تالته ثانوي دي حالة خاصة ، وسنة استثنائية ، وإنك لازم تضحى بحاجات في يومك عشان تكسب وقت للمذاكرة ، فأحب أبشرك إنك في حياتك كلها مش هتعرف تنظم وقتك لو مشيت بنفس المبدأ ده ، وهتحرم نفسك من حاجات كتيرة . محدش قال لك إنك بعد تالته ثانوي هترتاح ، وهتلاقي وقت فراغ كتير . وقت الفراغ انت اللي بتصنعه بنفسك ، إلا بقى لو اختارت تعيش إنسان تافه معندوش أي هدف يستحق يتعب عشانه .

بعد تالته ثانوي هترتاح نفسياً أي نعم ، لكن لسا إنت في بداية المشوار ، مشوار حلمك ، اللي المفروض إنك قاعد دلوقتي وبتذاكر عشانه ، يعني هتتعب...نعم ، وهتسهر .... طبيعي ، ممكن تحضر محاضرات اليوم كله...وارد جداً على فكرة .



لازم تكون عارف كدة كويس ، لازم تكون عارف كمان إن الحياة مش مذاكرة ودراسة بس ، وإن العلم مش في الكلية بس ، ومش مقتصر على مجال معين، فيه علوم تانية لا تقل أهمية عن العلوم دي .

مينفعش مثلاً واحد في كلية صيدلة أو طب أو تجارة...الخ ، ومايكونش عنده مثلاً ثقافة التغذية الصحية ويفضل ياكل أي أكل وخلص ، وفجأة تهجم عليه الأمراض من حيث لا يدري ، أو معندوش مهارات التواصل مع الناس ، أو حالته النفسية سيئة ومعندوش ذكاء عاطفي وهو لسا مفكرش يقرأ أي كتاب في علم النفس عشان يفهم نفسه واللي حواليه ، وتلاقي دحيح في العيادة أو في الشغل وفاشل مع زوجته وأولاده مثلاً .

الشخص ده مهما طلع الأول على دفعته وحصل على إمتيازات ، هل يستحق نقول عليه إنسان ناجح نجاح حقيقي ؟ الحياة مش مجرد مذاكرة وشهادة بتقدير إمتياز مع مرتبة الشرف ، الحياة مليانة ، مليانة كتير كمان فيها بحور ومحيطات وعوالم مختلفة .

**الشاهد...** حجة التقصير في العبادة بسبب الوقت والمذاكرة ، حجة فارغة ، ولو مشيت بنفس المنطق ، يبقى زوجتك وأولادك في المستقبل هيتحرموا منك ومش هتلاقي وقت تقعد معاهم بسبب إنشغالاتك وعدم قدرتك على تنظيم وقتك وأولوياتك ، ساعتها هتفشل في مهمتك كزوج وأب حقيقي أولاده يفتخروا بيه...فضلاً عن نفسك إنت مش هتعرف توفى احتياجاتها الأساسية .

### **طيب إيه العمل يعني ؟**

العمل بكل بساطة انك تقرأ كتير وتتعلم فن تنظيم والوقت ، وتحرص على الموازنة بين ال 12 عنصر الموجودين في حياتك ، واللي هتلاقيهم في كتاب ( 4 شارع النجاح ) للدكتور - إيهاب فكري - واللي بأكد لك من كل قلبي إنك لازم تقرأ الكتاب ده .  
وتكمل الكتاب للأخر عشان جايب لك خلاصة أبحاث كتير في تنظيم وإدارة الوقت ، وهقول لك على سر غير حياتي شخصياً في النقطة دي .

## الخلاصة ...

- ◀ عرفنا حكمة ربنا من الإبتلاء ، وانه في كل الحالات بيحمل الخير للإنسان وإن الوقت اللي هتقضيه في يومك لله ، ربنا هيعوضك بسببه خير كبير من توفيق ورزق وسعادة .
- ◀ المشاكل اللي بنمر بيها بيها في حياتنا ، ما هي إلا نتيجة أخطائنا وسيئاتنا ، فياريت لو نحاول نقلل الأخطاء دي بقدر الإمكان .
- ◀ متنساش تقرأ كتاب الدكتور إيهاب فكري ( 4 شارع النجاح ) .
- ◀ ذاكر لإمتحان الأخرة زي ما بتذاكر لإمتحان الدنيا .
- ◀ حاول تقرأ كتير عن تنظيم الوقت ، ومارس وطبق كل اللي تعلمته .  
تابع قناة ( على وكتاب ) على اليوتيوب<sup>(2)</sup> ، أنا شخصياً استفدت كتير من محتوياتها في المجال ده وفي مجال ثاني ...  
إضغط على رابط القناة أسفل الهامش .

>>><<<

>>><<<

(2) [https://www.youtube.com/channel/UChbuH4HULlesX\\_rzlozkT6Q](https://www.youtube.com/channel/UChbuH4HULlesX_rzlozkT6Q)

# مش طايق أبص في الكتاب

” ما من مُجِدِّ في طلب شَيْءٍ إلا وتُعَرِّضُ  
له وقفة (فتور وضمول) ”

ابن القيم



هنتكلم عن أكثر 4 أسباب مشهورة تؤدي في الغالب للمشكلة دي .

## السبب الأول... (الملل)

الملل ده بيحصل للطالب على المدى القصير ، والمدى الطويل .

### بالنسبة للمستوى قصير المدى....

مبدئياً لما بتقعد تذاكر مادة معينة أو تعمل أي مجهود ذهني لمدة أكثر من 25 دقيقة ، عقلك ببدا بعدها يفقد التركيز بالتدريج .  
عشان كدة من أفضل التقنيات اللي اكتشفوها لتنظيم وقت المجهود الذهني ، هي تقنية - **بومودورو** - وهي إنك هتذاكر لمدة لا تزيد عن 25 دقيقة ، وبعد كدة لازم تريح وتفصل لمدة 5 دقائق تقوم تلعب رياضة فيهم مثلاً ، أو تريح جسمك وخلص المهم تفصل فيهم عن المذاكرة ، بعد كدة ترجع تكمل مذاكرة ثاني وهكذا .

وللأسف كتير من المدرسين أو المحاضرين في الجامعات مش واخدين بالهم من النقطة دي ، فتلاقي مدة المحاضرة ساعتين متواصلين مثلاً ، وده غلط جداً طبعاً وبيقلل نسبة الإستيعاب والفهم عند الطالب بصورة كبيرة .

حمل تطبيق اسمه ( **Pomodoro Timer** ) هيساعدك تطبق التقنية دي ، وده مصنف من ضمن أفضل التطبيقات المرشحة في 2015<sup>(3)</sup>

### بالنسبة للمتسوى بعيد المدى....

لك أن تتخيل إنك بتذاكر وبتحفظ في المواد لمدة سنة كاملة أو أكثر أو حتى أقل ، أكيد طبعاً هتزهق من المذاكرة ، ولو مزهقتش تبقي إنسان مش طبيعي .

عشان كدة أنا شايف من وجهة نظري إنك لازم تخصص يومين في الأسبوع ترفه فيهم عن نفسك ، تلعب كورة أو تروح الجيم أو تجري أو تصطاد سمك حتى - أياً كانت هوايتك - المهم إنك تدلع نفسك وتنسى جو المذاكرة خالص في الساعة دي ، وتحاول توصل رسالة لنفسك إن تالته ثانوي مش ( سجن ) ، وإنك هتمارس فيها هوايتك المفضلة - باعتدال - وتأكد إن الأمر ده بيديك **Power** وبيعمل **Update** لنفسك تقدر تكمل بيه

(3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4677812/>

لأخر السنة من غير ما دماغك تفصل أو نفسك تزهد وتحس بالكبت .  
بعض الطلبة لما بتكلمني وبتشتكي من الملل والفتور وإنه فجأة أصبح  
مش طايق يبص في الكتاب خالص ، فبقول له سيب الكتاب خالص وروح  
إلعب كورة أو بلاي ستيشن - حسب الهواية اللي بيحبها - وبخليه يفصل  
يوم ويريح نفسه ويصفي ذهنه من ضغط المذاكرة ده ، وبالفعل لما  
بيعمل كدة بلاقيه ثاني يوم بيحصل له ( ريفريش ) وبيرجع يكمل مذاكرة  
طبيعي جداً وبنسبة تركيز واستيعاب أعلى كمان.

بخلاف لو كنت خليته يذاكرة بالعافية ويغصب نفسه على المذاكرة  
ويمشي ضد تيار نفسه ويهمل إحتياجاتها ، ده كان هيعود عليه بخسائر  
كثير من ضعف تركيز وقلة إستيعاب وضغط نفسي وإكتئاب ، وبرضوا  
في الآخر عقله الباطن كان هياخذ أجازة ويفصله عن المذاكرة غصب عنه  
ويخليه مش طايق الكتاب .

ممكن تحمل لعبة على الموبايل انت بتحبها ، ولما تخلص مذاكرة في  
نهاية اليوم تكافئ نفسك وتلعب ربع ساعة أو تلت ساعة ( متزودش كثير )  
عشان تحفز عقلك على المذاكرة بعد كدة بأسلوب المكافأة.

اللعبة والمرح ضروري في حياة أي إنسان ، حتى إن بعض العلماء كان  
بيقول إن المرح ضروري زي الحاجة للأكل والشرب .

في كورس اسمه Gamefication على موقع إدراك ، بيوضح أد إيه  
الألعاب والمرح ليهم تأثير كبير جداً في تغيير سلوك أي إنسان  
وأي مجتمع .

الألعاب عموماً والمرح ليها فوائد كثير منها مثلاً :-

□ تخفيف التوتر والضغط النفسي .

□ تحسين وظائف الدماغ ( الألعاب الذكاء زي الشطرنج ومكعب روبيك ) .

سمعت قبل كدة إن الإنسان لما بيكون مبسوط قدرته على الإستيعاب  
بتزيد 14 ضعف ، وفي الحقيقة أنا مش متأكد من الرقم ده لإنني ما  
وقفتش على بحث علمي أو دراسة بتقول كدة ، لكن اللي أنا متأكد منه  
تماماً إن السعادة والفرح عموماً بيكون ليهم تأثير قوي جداً على قدرتك  
الذهنية وتركيزك وتحسين مستوى الإبداع .

علمياً... الضحك يعمل على إفراز مادة الإندروفينات والتي تعادل بدورها المورفين والهيروين ( مكسبات للألم ).

بعض المستشفيات في بعض الدول المتقدمة خصت حجرة للعلاج بالضحك ، وضعوا فيها مجلات وأفلام مضحكة للمرضى ، ولاحظوا نتائج ممتازة في مدى تحسن المرضى وشفائهم وتسكين آلامهم .<sup>(4)</sup>

لازم تعرف إن نفسك ليها إحتياج ولازم تحصل عليه ، ولو حرمتها منه هيتربط عليه رد فعل عنيف تجاه جسمك وعقلك وأعضاء جسمك المختلفة .

تأكد إنك لما ترفه عن نفسك في حدود المعقول وفي حدود ما يرضي الله ، فانت كدة بتزود نسبة تركيزك على هدفك الحقيقي ، عقلك محتاج راحة ، محتاج يفرح ويحس إنه ليه قيمة وإنك بتحترمه ، ساعتها لو حبيت تستخدمه في المواد والمذاكرة والتركيز هيكون تحت أمرك ، طالما فيه منفعة متبادلة .

## السبب الثاني.... (الذنوب)

" أليس كلما اتسخ الثوب غسلته ! "

مشكلة الملل دي عمرها ما جات لي وانا في المرحلة دي إلا لما بعدت عن ربنا ، ساعتها حسيت بملل وخنقة ومكنتش طابق حاجة اسمها مذاكرة ولا أي حاجة غيرها في حياتي .

الذنوب سبب في ضيق الصدر لأنها بتطفي الروح وبتخليها ملتصقة بالأرض ، وساعتها مش هتبقى طابق تعمل أي حاجة ليها قيمة معنوية حقيقية .

الشیطان عموماً بيستغل أي فرصة في حياتك عشان يبعدك عن ربنا وفي نفس الوقت يضيع عليك فرصة الحصول على مجموع عالي .

الحل بكل بساطة هو إنك تلزم الإستغفار وتحاول تسمع دروس خفيفة لأي حد بتحبه من المشايخ عشان قلبك يفضل مشحون طول الوقت .

حتى لو وقعت في يوم من الأيام وغلطت ، إفتكر كلام النبي صلى الله عليه وسلم " **من أذنب ذنباً فتطهر ( أي فتوضأ ) فأحسن الطهور ثم صلى ركعتين ثم**

(4) <https://www.scientificamerican.com/article/why-laughter-may-be-the-best-pain-medicine/>


## استغفر الله إلا غفر الله له "

أيضاً حاول تثبت أوراك عبادة يومياً زي قراءة صفحة من القرآن واستغفار 100 مرة وقيام ليل ولو ركعتين ... أي حاجة تحافظ بيها على قلبك ومستوى حسناتك عشان ربنا يوفقك في الدنيا وفي الأخرة ، وعشان لما تدعي ربنا إن الإمتحانات تيجي سهلة وتجب مجموع عالي ، تلاقى رصيد حسنات في صحيفتك يساعذك .

العلم أثبت إن الشخص اللي عنده ذكاء روحاني وسلام داخلي ، إنتاجه وكفائته في العمل بيكون أعلى من غيره بمراحل ، والشركات بتمسك فيه بقوة وبتديله مرتب أعلى من غيره .

أيضاً الدراسات تؤكد إن أهم شئ بيحسنا بمعنى الحياة ، هو الدين والعلاقات الإجتماعية مع الناس... يعني الموضوع مش مجرد خطبة على المنبر ، دي حقيقة واقعية ومثبتة علمياً رغم وضوحها .

**" طيب أنا لو ثبتت وبطلت الذنب ده ، هرجع تاني ، أصل أنا عارف نفسي مش هقدر أكمل ، يبقى خلاص هتوب ليه واستغفر ليه ؟ "**

لو هتفكر بنفس المنطق ، يبقى لو وقعت في حفرة وواحد مد لك حبل علشان تطلع ، ابقى قول له لا مش هطلع ، لإنني خايف لو طلعت هقع في الحفرة تاني !! 

## السبب الثالث... (الحسد)

**" أنتي فيرس "**

وارد جداً تكون محسود ، حد خبطك عين قوية وانت مش واخذ بالك ، وهنا تيجي أهمية أذكار الصباح والمساء ، لأنها هتحميك بفضل الله من فيروسات الدنيا والحسد المنتشره في كل مكان . حاول دائماً لما تشوف أي حاجة تعجبك من أخوك أو أختك أو أي حد من أهلك أو صحابك قول " ما شاء الله ، اللهم بارك " زي ما علمنا النبي صلى الله عليه وسلم .

ومتنساش تركز في الأذكار على الأدعية دي ..

" اللهم رد عين العائن "

" أعوذ بالله الواحد من شر كل حاسد "

" أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة "  
" أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما أجد وأحاذر "

## السبب الرابع... إنت بتذاكر ليه ؟

" والله ما انا لاعب "

سمعنا كثير عن طلبة بتكون في بداية السنة في قمة التفوق والتقدم وهمتها عالية جداً في المذاكرة ، وأهله مبسوطين بيه ، وفجأة وبدون أي مقدمات تلاقية دخل في مرحلة " **والله ما انا لاعب** "

تلاقية مش طابق الكتاب وبينسي بسرعة جداً ، ويبدأ القلق والتوتر يهجم عليه بصورة فظيعة ومرعبة ، يدخل الإمتحان مش فإكر ولا كلمة ، بل منهم اللي بيرفض دخول الإمتحان أصلاً .  
أو ممكن يعدي في الثانوية وتلاقية بقى فإشل حرفياً في الكلية ويرفض يكمل مشواره.

### إيه اللي بيحصل ؟

الطالب اللي زي ده كل اللي وصله من أهله ومجمعه هو الدرجات وبس ، لازم يطلع الأول على مجرة درب التبانة عشان يبقى ناجح ويرضي أهله ، وإنه عمره ما هيحصل على الحب ولا الإحترام غير بالوسيلة دي ، والأسوأ من كدة إنهم يقارنوه بزمايله أو قراييه المتفوقين ..وربنا وحده يعلم بالضيق والخنقة اللي بتيجي في نفس أي بني آدم لما حد يقارنه بغيره .

الأعراض دي ممكن تيجي لأي طالب في الفترة دي بس عمرها ما بتكون بالقوة دي ، واحد كان فوق خالص ، وفجأة بقى تحت خالص في القاع ، غريبة مش كدة ؟

الحالات دي منتشرة جداً ومتكررة في عيادات الأطباء النفسيين ، طبقاً لكلام الدكتور محمد طه ( طبيب نفسي ) لما نشر مقاله على موقع صحتك<sup>(5)</sup> وتكلم عن الظاهرة دي اللي بتكرر مع كثير من الطلبة ، وأنا شخصياً قابلت حالات زي دي كثير .

« بص يا ابني ، أنا عاوزك تقتل نفسك مذاكرة ، عاوزك تطلع الأول على

[4] <https://www.sehatok.com/psychology/d7099e51-f8ff-4726-aa6f-f510238eab17>



( العالم ) ، أوعى حد يتفوق عليك بيني ، مفهوم ؟  
سبيك من الكلام الفاضي بتاع الشباب اليوميين دول ، مين قال إنك لازم تتعلم حاجات تانية بجانب دراستك الأكاديمية ؟

مين قال إنك لازم تقرأ كتب تنمية بشرية أو إدارة أو تواصل أو تتعلم علم شرعي ؟ أهم حاجة الوظيفة .  
أوعى تكون ناوي تفك عن نفسك وتلعب رياضة وتروح الجيم أو ترسم ؟ أوعى بيني ده كلام فاضي ومضیعة للوقت ، مستقبلك أهم بيني ، الدنيا دي غابة بيني  
أهم حاجة تركز على الذكاء المنطقي ، وفكك من الذكاء العاطفي والكلام الفاضي ده ، وأوعى تصدق إن الذكاء العاطفي بيمثل 80 ٪ من نجاح الشخصية ... دي إحصائيات كدابة بيني «

يعمل إيه المسكين بعد ما توصل له رسايل زي دي كتير ، غير إنه يحارب عشان يحصل على أبسط حقوقه من حب وإحترام وتقدير ، يبدأ عملية الإنسلاخ النفسي ويكون حد غير نفسه ، يدفن نفسه الحقيقية ويعيش بنفس مزيفة يرضي بيها أهله ومجمعه عشان يحصل على حقوقه ، يذاكر ويذاكر عشان يلتحق بكليات القمة ويجب أخره ، وكل ده طبعاً على حساب نفسه ومهاراته وعلى حساب الطفل اللي جواه ...وهنا بقى بيوصل لمرحلة " والله ما انا لاعب " ، واللي عقله الباطن فيها بيصدر قرار حاسم واجب التنفيذ بوقف هذه المهزلة .

اللي بيحصل ساعتها إن الطالب ( لا شعورياً ) بيعاقب أهله والمجتمع لما يكتشف إنه كان أداة عمياء لتحقيق رغباتهم الأنانية ( أيون ، أنانية جداً كمان ) ، لما يفوق ويعرف إنه ضيع كتير وإنه ضحى كتير جداً على حساب كل حاجة حلوة في حياته ، وإنه الحياة الواقعية والمهنية محتاجة مهارات كتيرة غير المواد اللي بيدرسها في المدرسة أو الكلية ، ساعتها هيعاقبهم في نفسه بأنه يكون فاشل .

وكانه بيوصل لهم رسالة محتواها  
" مش انتو اخترتوني في شوية درجات في نظام تعليم فاشل ؟ مشفتوش مني غير مجموع بس ؟ حرمتوني من الحب والتقدير عشان تحصلو على اللي عاوزينه .... خلاص أنا بقى هتعامل بطريقتي ، وعمل اللي انا عاوزه ومش هتخلصوا على اللي انتو عاوزينه مني أبداً ، عاوزين مني انسان متفوق ؟ لا مش هيحصل ولازم أرد كل اللي عملتوه فيا "

المشكلة إن اللي بيحصل ده بيكون قرار داخلي لا شعوري حتى لو هو

مش واعى بالكلام ده ولا بالرسالة اللي بيوصلها ليهم ، لكن ده مضمونها الحقيقي .

إبنك إنسان ، بنتك بشر من لحم ودم ، في حاجة إسمها مشاعر وحقوق نفسية ، حاولوا تجربوها .

الدنيا مش غابة ، الدنيا حقيرة ، آه واللّه حقيرة جداً كمان ، أحقر مليون مرة من إني أهين إبنى أو أزعق فيه عشان يقوم يبصم كلمتين ملهمش أي ستين لازمة عشان يروح يرميهم في ورقة الإمتحان في منظومة تعليمية من أسوأ المنظومات في العالم ، وكل ده عشان أنا أنانى وعاوز أمشي بين الناس وأنا رافع راسي وافترق قداهم " أنا إبنى دكتور في الجامعة الفلانية "

هل إبنك بيحب المجال ده ؟ ....مش مهم أنا عارف مصلحته أكثر منه  
وهدخله الكلية اللي أنا عاوزها .

هل بنتك معندهاش مشاعر ومش بتمر بضغط نفسي وقلق؟ ... لا لاهم  
بيدلعوا ، انت متعرفش حاجة ، أنا عارفة بنتى كويس .

□ واحد صاحبي كان بيدكيلنا قصة واقعية شافها قدام عينه :-  
" كان معانا واحد زميلنا ( في كلية الطب ) راكب أتوبيس ، واتاخذ منه وهو راجع بالصدفة بسبب المظاهرات اللي حصلت من كام سنة، روجت لوالدته أواسيها وأصبرها، قالتلي جملة لحد دلوقتي مش متخيل إزاي تطلع من أم ، قالت لي

" أنا عارفه إن إبنى مظلوم، بس هو قصر في المذاكرة السنة اللي فاتت وكان محتاج ينقرص عليه شوية"  
آه واللّه قالت لي كدة بنفس اللفظ، شايفة إن السجن قرصة لابنها اللي دخل كلية طب واجتهد وكان من الأوائل على مدرسته في الثانوية العامة!"

□ سنة 2011 في الصين <sup>(٦)</sup> ، طالب في أولى ثانوي كان بيلعب بالموبايل أثناء الحصة، المدرس قفشه ( شافه وهو بيلعب أثناء الشرح) ...  
المدرس هزأ الطالب قدام الفصل كله، الطالب حاول يعتذر ومع ذلك المدرس صمم يمسح بكرامته الأرض قدام زميله.... في النهاية الطالب مقدرش يستحمل وإنتر.

(6) <http://www.chinahush.com/2011/03/23/high-school-student-commits-suicide-after-being-scolded-by-teacher/>

القصص دي نقطة في بحر من القصص المؤلمة اللي بنسمعها... ممكن أكون قاسي شوية في الكلام في النقطة دي على الأهل ، بس ربنا يعلم إن دي أقل حاجة تتقال وإن جوايا كلام أكبر من ده بمليار مرة ، اللي شفته وسمعته من قصص واقعية مع ناس أعرفهم شخصياً وغيرهم من القصص اللي بنسمع عنها ، كل ده كفيلاً يخليني دلوقتي في مصحة نفسية لولا ستر ربنا وحفظه .

مستحيل تقنع حد إن اللي بيعذب ابنه ويهينه ويحرمه من حقوقه يكون بيحبه وخايف عليه ، لإن بالمنطق البديهي أي حاجة في الدنيا بيكون ليها دلائل وإثباتات ، يعني الحب مستحيل يجتمع مع تصرفات بعض الأباء والأمهات مع أولادهم ، اللي بيحب حد مش بيدفنه بالحياة ، أنا لو لحب حد هفكر بدماغه وهشوف الدنيا من منظوره هو ، مش من منظوري أنا . اللي بيحصل واللي بنسمعه واللي بيتكرر في أغلب البيوت مع الطلبة ده يدل على إننا مش بنحب أولادنا ، سواء بقصد أو بدون قصد ، يدل على إننا كارهين نفسنا وندمانين إننا خلفنا واحنا لسا مش عارفين نتعامل مع نفسنا ونفهمها فضلاً عن أولادنا ، جوانا حاجة عميقة بتدل على إننا بنعاقب نفسنا في أولادنا وبنستخدمهم كوسيلة نعوض بيها النقص والشرخ اللي جوانا .

الكلام ده هيزعل ناس كتير مش كدة ؟ طيب ولو عرفت إن واحدة إسمها **Rebecca Ang** في **2006** ، عملت دراسة على علاقة الدراسة الأكاديمية بالأفكار الإنتحارية بين الطلاب ، وإن الدراسة تمت على **1180** شخص ، وإنها إكتشفت إن كل ما بيكون الطالب تحت ضغط دراسي أكثر ، كل ما يفكر في الإنتحار أكثر ، إلا بقى لو الإكتئاب أنقذه من الإنتحار ، يعني موت أو إكتئاب<sup>(٧)</sup>.

لسا برضو زعلان وشايف إنني مزودها حبتين ؟ الكلام ده حصل في الصين وأسيا والدول المتقدمة تعليمياً ، فما بالك بالوضع عندنا في مصر ؟ أظن أكثر من مرة بنصحى على أخبار إنتحار طلاب ثانوية عامة كل سنة تقريباً في الفترة الأخيرة دي !

وعلي فكرة برضو مش شرط عقاب لأهله ومجتمعه يكون بالفشل ، بالعكس ممكن يفجر الطاقة دي في شغفه وهوايته الحقيقية مش

(7) <https://pdfs.semanticscholar.org/014d/4f32350f56de2a2eb3b27fc11208d816f98b.pdf>

المزيفة ، واللي هي أصلا تعتبر فشل بالنسبة لأهله ، يعني هو في الحقيقة ممكن ينجح ويغير مساره اللي كان ماشي فيه إجباري . ودي حيلة دفاعية نفسية إسمها ( التصعيد ) .

الكلام ليك إنت برضو كطالب ، الظروف مش مبرر ليك إنك تفشل وتقع على القهوة وتاكل سناكس ووزنك يزيد وتسمع مصطفى كامل طول اليوم وانت قاعد على البحر بالليل ، إستجابتك للضغوط النفسية دي بيختلف حسب تفكيرك ودماعك ...ممكن تستقبلها بدافع إنك تفجر الطاقة اللي جواك وتوصل لحلمك ، وممكن تستغلها فرصة عشان تكون فاشل كسلان وتقع في البيت متعملش أي حاجة غير التذمر والشكوى وتحط إيدك على خدك زي عيلة كامل .

كل اللي عاوزك تعرفه كويس إنك إنت هو إنت مش حد تاني ... أسامة هو أسامة ، وإسراء مهما عملت مش هتكون غير إسراء ... كل واحد ليه بصمة فردية بيختلف بيها عن غيره .

المشكلة إن بعض أولياء الأمور للأسف عايزين أولادهم يكونوا نسخة منهم ، يحققوا رغباتهم على أسلوبهم الخاص بيهم ، شايفين الحياة من منظورهم الشخصي مش من منظور أولادهم رغم الفجوة الزمنية اللي بينهم والمختلفة بنسبة كبيرة ...نسيوا إن كل واحد ليه حق التفرد والتميز ، نسيوا إن النبي صلى الله عليه وسلم عمره ما أجبر خالد بن الوليد إنه يكون عالم من علماء المسلمين ، لأنه كان عارف إن مكانه المتميز في ساحة القتال وأرض المعركة . وإنه صلى الله عليه وسلم كان بيتعامل مع كل واحد على حسب شخصيته وظروفه الخاصة .

إنت بقى كطالب دورك إنك تكون واعى للكلام ده ، لأن العواقب هتكون وخيمة لو ما ركزتش ، وتأكد إن النفس مبرمجة على النفور من أي إحساس بالقهر والغصب ، يعني طبيعي مش هتكون طابق الكتاب لو أنت مخصوب عليه ، أو هدفك مش قوي .

أنا مش بقول لك تضايق من أهلك ، ومش عاوزك تتصادم معاهم ولا عاوزك تشيل منهم ، ممكن يكونوا مش واخدين بالهم وفاكرين إنهم صح ، وإنهم خايفين عليك وبيعملوا كدة لمصلحتك . بس إنت كمان لازم تخلي بالك عشانك وعشانهم ، عقلك الباطن مستحيل هيوقف يتفرج على المهزلة دي ويسكت من غير ما يعمل حاجة .

شوف انت بتحب إيه في حياتك ، إيه أكثر المواضيع اللي بتقرأ فيها مقالات وكتب وتسمع لها فيديوهات من غير ما تمل منها ، في الغالب دي بتكون الحاجة اللي متميز فيها ومهتم بيها .

ولو حسيت إنك مضطر تذاكر مواد مش بتحبها عشان توصل لكلية معينة وتحقق هدف معين ، فده طبيعي ، لإن طريق النجاح مش مفروش بالورد ، ممكن تلاقي شوك وصخور وجبال ، حاول بكل تركيز تسمع نفسك وتسمع جسمك وتشوف إحتياجاتك النفسية والروحية والجسدية إيه ، لو لقيت نفسك مش قادر تذاكر ، خلاص وقف وخذ نفسك وشوف الملل ده جاي مينين وعالجه ، وحاول تفك عن نفسك يوم أو يومين لحد ما ترجع لك طاقة تكمل بيها ، لأنك لو معملتش كدة للأسف عقلك هو اللي هيدي نفسه أجازة من الواقع المؤلم ده ، والله أعلم بقى الأجازة دي هتكون كام يوم أو كام أسبوع أو حتى كام شهر ! .

## الخلاصة...

- ◀ الزهق والملل شئ طبيعي ، حاول متكبرش الموضوع وتعامل معاه بهدوء ، عقلك مش بيعرف يشتغل تحت ضغط .
- ◀ متنساش تحمل برنامج Pomodoro Timer .
- ◀ خصص يومين في الأسبوع تمارس فيهم هوايتك المفضلة .
- ◀ الذنوب سبب في حرماننا من التوفيق ، وإحساسنا بالخنقة والزهق .
- ◀ أذكار الصباح والمساء لازم تكون شئ مقدس في يومك .
- ◀ إحترم نفسك وقدرها ، استمع لرغباتها واهتم بيها ، عشان لما تحتاجها في مهمة بعد كدة تلاقيها تحت أمرك بكامل طاقتها .
- ◀ الذكاء المنطقي (IQ) لا يمثل سوى 20 أو 25% من نجاح الإنسان في حياته ، بينما الذكاء العاطفي (QE) ومهارات التواصل مع الناس تمثل 80% .

>>><<<

>>><<<

# تعبك مش هيضيع

" هو ربنا سابه يترمي في النار ليه !؟؟ "





هنا كانت المفاجأة... ﴿ قُلْنَا يَبْنَؤُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَيَّ إِبْرَاهِيمَ ﴾ (2)

**الشاهد...** إن الفرج من عند ربنا مش لازم يجي من أول لحظة ، لو ربنا راضي عنك ، يبقى أوعى تحسبها بحسابات البشر ، لإن ربنا - سبحانه وتعالى- يقول في سورة الطلاق: ﴿ وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ﴾ يعني مهما حسبتها ، هتلاقى الفرج جه من طريق ثاني محدش كان يتوقعه أبداً . يعني ممكن تجيب مجموع قليل ، وتدخل كلية إنت كنت فاكِر إنها مش مناسبة ليك ، بس بعد كدة تكتشف إنها أفضل كلية مناسبة ليك وتحمد ربنا إنك جبت مجموع قليل ودخلت الكلية دي .

## الفرصة الثانية.... (التنسيق)

ممكن تجتهد وتذاكر كثير وتاخذ بالأسباب ، ومع ذلك ربنا يسيبك تجيب مجموع قليل .

لكن تفاجأ في النهاية إن التنسيق يقل على حسب الكلية اللي إنت عايزها . بدل ما كانت مثلاً بتقبل من 97 تقبل من 96 مثلاً ، وتلاقى نفسك مقبول في الكلية دي .

## الفرصة الثالثة.... (ثق في مولاك)

خليني أقول لك على حاجة هتريحك جداً في التعامل مع الأقدار .

الطبيعي والعادي إن لما حد يذاكر ، بتكون النتيجة إنه يحل ويجيب مجموع عالي . لكن لو حصل ومجيش مجموع كويس ، فعدة هو إنحرف عن المسار الطبيعي اللي المفروض يحصل ، وهو إنه يحصل على درجات عالية.

**ده معناه إيه ؟**

معناه إن فلان ده بالذات قد يكون ليه منزلة خاصة ، قد يكون عند ربنا مختلف ومميز عن غيره ، وربنا مرضيش إنه يسيب فلان ده يمشي في المسار العادي الطبيعي بتاع باقي الطلبة ، فحتى لو كانت النتيجة مش حلوة ، فحاول تنظر للأمر بالمنظور ده ، وهو إن ربنا ( اللي بيحبك أكثر من والدك ووالدتك ) قد يكون مخبي لك حاجة كبيرة ورا الإبتلاء ده ..



## الخلاصة ...

- ◀ إفعل ما عليك ولا عليك .
- ◀ مهما توكلت على الله حق التوكل ، وأحسن الظن بالله ، فمش شرط تلاقي ثمرة التوكل في نفس اللحظة ، .....فقط لا تستعجل .

>>><<<

>>><<<

# نصائح عملية لتحسين الذاكرة

"المخ عضلة كباقي العضلات ، بحاجة إلى  
التمرين المستمر كي يتطور ويعمل  
بأعلى كفاءة ممكنة"



## "الخمرة"

من أشهر التجارب اللي اتعملت عشان تثبت لأي درجة عقلك لو اقتنع بشئ وصدق ، هيتعامل بناءً عليه حتى لو غلط أو غير منطقي .  
والتجربة دي إتعرضت على قناة ناشيونال جيوغرافيك ، بس للأسف حاولت ألقاها على النت معرفتش ، فياربت لو حد شافها قبل كدة أو يعرف إسمها يبعتهالي على صفحتي الشخصية لإني محتاجها .<sup>(1)</sup>

□ التجربة كانت إنهم جابو مجموعة من الشباب ، ولاد وبنات ، قالو لهم إنهم صنعوا نوع جديد من الخمرة ، وطلبوا منهم إنهم يشربوا منها ويقولوا لهم رأيهم فيها من حيث الطعم والجودة عشان يقيموها قبل ما يعرضوها للسوق .

□ كل واحد منهم شرب كمية معنية ، وكلهم بلا إستثناء دخلوا في حالة سُكْر ( بقو مسطولين يعني ) ، بس كان منهم اللي سبكر لمدة ساعتين ومنهم 3 ساعات ومنهم اللي قعد سكران لمدة 8 ساعات

□ المفاجأة إنهم بعد ما فاقوا ، إكتشفوا إن اللي شربوه ده مَكْنَش خمرة ، وإنما هو كان مشروب عادي جداً فيهوش أي مادة مُسكِرة ، بس ليه نفس طعم الخمرة .

□ يعني عقلهم لما صدق واقتنع إنها كانت خمرة ، خلاهم يسكروا بالفعل ، لإن الطبيعي إن الخمرة بتسكر وتذهب العقل حتى لو كان مجرد مشروب عادي

في قصص واقعية كتير مشابهة للتجربة دي ، ويكمن سمعنا عن المقاول اللي خدع العمال عشان يشتغلوا عدد ساعات أكثر ويخلصوا المشروع بدري ، فجاب لهم برشام فيتامينات عادي جداً وأقنعهم إن ده برشام تامول ( منشط بيخليك تشتغل عدد ساعات أكبر بمجهود أعلى ) ، ومع ذلك العمال رغم إنهم كانوا مهلوكين من الشغل طول اليوم ، إلا إنهم بعد ما تناولوا البرشام ده اشتغلوا زي الحصان وخلصوا الشغل في أسرع وقت .

(1) <http://bit.ly/M-Zaid>

القصص كثير وانا مش عاوز أطول عليكم ، لكن لو في حاجة واحدة في حياتك تؤمن بيها - بعد الإيمان بالله طبعاً ولوازم الإيمان - يبقى لازم تكون مؤمن إن الاعتقاد هو أقوى عامل على الإطلاق في حياتك للوصول لأي هدف .

حتى في الدعاء والتوكل على الله - سبحانه وتعالى - لو إعتقادك وظنك بالله خير وإنه هيستجيب دعائك ويرحمك ، هتلاقي ربنا عند حسن ظنك زي ما وعدنا في الحديث القدسي " أنا عند ظن عبدي بي "

طيب لو أنا عندي إعتقاد راسخ إنني فاشل أو غبي أو ضعيف أو أياً كان الإعتقاد السلبي ده ، إزاي أقدر أغيره من جذوره ؟  
ده اللي هنعرفه إن شاء الله في تقنية الNLP قدام شوية .

## 2- التكرار...

مهما تطورت أساليب الحفظ ، هيظل التكرار واحد من أقوى الأساليب ، فحاول بقدر الإمكان تكرر المعلومة ، كررها وانت فاهمها ، وانت مدرك أهميتها عشان متحسش بملل .

## 3- المرح...

زي ما هنعرف قدام بالتفصيل ، إن المخ بيحفظ المعلومة من خلال 3 طرق :

□ لو كانت مرتبطة بالسعادة... عشان يستدعيها تاني لو حب يسعد نفسه .

□ لو كانت مرتبطة بالألم... عشان يتجنبها في المستقبل .

□ التكرار...، عشان يسهل عليك عملية الحفظ ويوفر وقت.

يعني إنتي يا ألاء لما تيجي تذاكري ، حاولي تلطعي كل حركات الطفولة على المواد ، إرسمي رسومات مضحكة في الكتاب ، إربطي المعلومة بنكتة أو منظر مضحك أو أي حاجة هبلة تقدري تفتكريها في أي وقت .

## 4- اللبان...

بعض الدراسات بتقول إن مضغ اللبان ليه تأثير قوي وفعال على رفع درجة

التركيز والإستيقاظ والإحساس بالشبع وغيره (٣).

## 5- الروزماري ( إكليل الجبل ) ( حصى اللبان )

وده زيت موجود عند العطارين ، واللي أثبت العلم إنه من أفضل الأعشاب المفيدة للجسم وبتحسن النشاط الذهني والقدرة على التذكر . (٣)

والزيت أنا جربته بالفعل ولقيت نتيجة مذهلة في حفظ القرآن بفضل الله . ممكن تشرب الزيت على نعناع أو ينسون وغيره ، أو ممكن تشمه زي أي عطر وانت بتذاكر .

## 6- قلم التظليل...

زي ما إحنا عارفين إن المخ بيصور الكلام اللي بنقراه ، ويبحتفظ بصورته في الذاكرة البصرية ، فلما يصور الصفحة وهي ملونة وشكلها منسق وجميل ، بيكون أسهل عليه إنه يفتكرها بعد كدة .

## 7- حفظ القرآن...

ولو 3 آيات يومياً .  
أذكر إنني عمري ما لقيت قوة في الحفظ في حياتي غير لما بدأت أحفظ قرآن في المرحلة دي . اليوم اللي كنت بكسل فيه عن الحفظ مكنتش بعرف أخلص المواد اللي عليا في الجدول .

حتى لو إنت مش أزهرى متنساش إنك مسلم .

قال القرطبي : " من قرأ القرآن متع بعقله وإن بلغ مائة "

قال ابن عباس: " كنت إذا قرأت كثيراً تيسر لي من سماع الحديث وكتابتها الكثير، وإذا لم أقرأ لم يتيسر "

في درس على اليوتيوب للدكتور حازم شومان- حبيب الملايين - بعنوان ( حفظ القرآن غيرني ) حاول بقدر الإمكان تسمع الدرس ده (٤) . الدكتور

(2) <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-brain-food/201208/gum-chewing-is-good-the-brain>

(3) <https://organicaromas.com/blogs/aromatherapy-and-essential-oils/improve-memory-with-rosemary-essential-oil>

(4) <https://youtu.be/hruyq1-PoBY>

حازم معروف بتألقه وإبداعه في مخاطبة الشباب ، وأسلوبه الأكثر من رائع والفريد من نوعه ، هو من أكثر الناس اللي أثرت في حياتي الشخصية .

## 8- الإيقاع الصوتي...

ودي من أجمل الطرق اللي بتسهل الحفظ وتوفر عليك وقت كبير جداً . الطريقة ما هي إلا إنك هتسجل أي درس شايف إنه صعب في الحفظ معاك ، هتسجله بصوتك إنت ، وهتسمعه في أي وقت .  
مثلاً في النصوص اللي في العربي – بالنسبة للعام – أو في الأدب والنصوص – بالنسبة للأزهر – أنا كنت بسجلها بصوتي على إنها نشيد ، والنص كان بيتحفر في ذهني ، ومش هتصدق لو قلت لك إنني ما زلت فإكر جزء كبير منه بعد مرور أكثر من 5 سنين عليه .  
كذلك حاول تصور نفسك فيديو وإنت بتشرح باب معين في أي مادة، وغني وفرفش وإعمل كل اللي نفسك فيه في الفيديو عشان تربط المعلومة أكثر .  
ممك كمان تسجل كلمات الإنجليزي لو مش قادر تحفظها .  
حاول تسمع التسجيلات دي بين المغرب والعشاء أو في الأوقات الضائعة زي وقت المواصلات وغيره .

## 9- القيلولة...

أيضاً أثبتت الدراسات أن النوم الخفيف بعد الظهر ( القيلولة ) من أقوى العوامل المؤثر إيجابياً على صحة الجسم وتحسين القدرات الذهنية .<sup>(5)</sup>  
وده اللي النبي صلى الله عليه وسلم وصانا بيه : "قيلوا فإن الشياطين لا تقيل"<sup>(6)</sup>

### بس خلي بالك..

- لو مش جايلك نوم ، متجبرش نفسك على النوم .
- حاول متنمش فترة كبيرة ، نص ساعة كفاية جداً .
- تجنب النوم بعد الأكل مباشرة ، عشان تتجنب الحموضة.

(5) <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sleepless-in-america/201104/can-siesta-really-raise-your-iq>

(6) حسنه الألباني في صحيح الجامع برقم 1344 .

## 10-MIND GAMES...

عشان تطور أي مهارة لازم تشتغل عليها كل يوم ، وهنا بقى يجي دور التكنولوجيا . حاول بقدر الإمكان ميعديش عليك يوم إلا وانت مقضي 10 دقائق - على الأقل - على اللعبتين دول :-

### 1- Lomusity

وده تطبيق خاص بألعاب الذكاء ، فيه أكثر من لعبة ، كل لعبة بتقوي جزء معين في دماغك .

### 2- Brain Wars

زي التطبيق اللي قبله بس بتلعبها أونلاين بتصميم ألعاب مختلفة شوية بس بتركز على نفس الهدف أكيد ، وبتنافس فيها ناس كبيرة ومستواها عالي ، وبتقييم مستوى التحسن اللي حصل في دماغك بناءً على أداءك في اللعب ...وبرضو ينفخ تلعبها أوفلاين ( من غير نت ) .

ألعاب الذكاء كتير ، مش شرط دول بعينهم ، لكن أنا حبيت أرشح لكم دول لإنهم أكثر لعبتين أنا بشتغل عليهم وشايف فيهم مميزات كتير.

## 11- كيوت...

المعلومة دي ممكن تكون غريبة شوية ...  
في دراسة لذيذة اتعملت على مدى قوة وتأثير مشاهدة صور حيوانات لطيفة على زيادة التركيز والنشاط الذهني .<sup>[7]</sup>

وده طبيعي لأننا عرفنا إن الإنسان لما بيكون مبسوط قدرته على الإستيعاب بتزيد أضعاف .

>>><<<

[7] <http://www.animalsaustralia.org/features/cute-animals-help-you-concentrate.php>

# الألعاب البوليسية

"أنا قيمتي أكبر من كدة بكتير"





" أنا بمارس العادة السرية بقالي 4 سنين ، وبعاني من ألم شديد في ركبتي وضرهي ، إيه الحل يا دكتور ، مع العلم إني مش هقدر أبطلها "


" صاحبي بيمارس العادة السرية 5 مرات يومياً ، ونفسي أساعده بيطلها بس مش قادر ، الموضوع ده مآثر جداً على نفسيته جداً ، مبقاش بيخرج من البيت خالص ، وطول حياته عايش في إكتئاب "

" مشكلتي في الإباحية ، دمرت كل حاجة حلوة في حياتي ، بقيت عبد ليها ، أخذت كل وقتي وتفكيري ، وسقطت سنة في الجامعة بسببها ، حاولت أبطلها لكن مقدرتش ، طبقت كل الكلام اللي قريته وسمعتة على النت ومفيش فائدة ، أعمل إيه ؟ "

" هي العادة السرية ليها أضرار ؟ طيب هي أصلاً حرام ؟ أصلي سمعت إنها بتضعف الذاكرة وانا داخل على التلثة ثانوي وللأسف مدمن عليها ومش قادر أبطلها ، وخايف تأثر عليا في الدراسة وأجيب مجموع قليل . طمني يا دكتور "

## نقطة ومن أول السطر...

طبعاً موضوع الإباحية والعادة السرية من أكبر المواضيع اللي كل من هب ودب بيهري فيها بأي كلام ، بدون أي دليل علمي أو كلام منطقي أو فهم صحيح لأبعاد الموضوع كاملة .

في الفصل ده هحاول بقدر الإمكان أعطي الموضوع ده بحزافيره ، هنعرف إيه الصح وإيه الغلط من الكلام اللي بنسمعه ، وده طبقاً لأبحاث علمية ودراسات مختلفة وكلام أطباء متخصصين ، مش مجرد نقل كلام من منتديات أو غيره .....كفاية هري بقى 

## المقدمة

مبدئياً ، أنا مش جاي أقوم بدور الواعظ أو ألقى عليك درس عن خطورة العادة السرية أو الإباحية ، ولا جاي أقول لك إتق الله وافتر الموت والقبر ، ولا هقول لك إلعب رياضة ومتقعدش وحدك واشرب مهدئات .....إلى آخر الإسطوانة المعروفة .

ولكن ده مش معناه إنني بقلل من شأن النصائح دي ، مش بقول لك إن تقوى الله وتذكر الموت والرياضة والصوم وبرامج حجب المواقع الإباحية ملهاش لازمة أو مش هتفيدك . أنا مش بقول كدة خالص ، ولكن .....  
أغلب الشباب والبنات اللي بيحاولوا يتخلصوا من إدمان العادة دي ، أكيد سمعو النوع ده من النصائح على اليوتيوب أو المنتديات ، ومعظم اللي بيطبق النصائح دي للأسف مش بيلاقي نتيجة وبترجع حليلة لعادتها القديمة .

يبقى المشكلة مش هنا ، أنا مؤمن تماماً إن فيه مشكلة أعمق من ده كله بكتير ، فيه لغز محتاجين نحله الأول .

الشيف لو قعد **10** ساعات في المطبخ يجهز أحسن وأجود أنواع الأكل ، وبعد المجهود ده كله نسي وكتر الملح في الأكل ، ساعتها كل الأكل اللي عمله مكانه الوحيد هيكون في الزبالة ، إن غلطة بسيطة فنية زي دي ، ممكن تبوظ الأكل كله .

كذلك النصائح اللي بتسمعتها دي لو طبقتها من غير ما تاخذ بالك من اللمسة الفنية اللي هقول لك عليها دلوقتي ، ساعتها النصائح دي هتكون صفر على الشمال .

- 1-** أول حاجة هنتكلم عن الدافع ورا ممارسة العادة ، وإيه اللي بيخلي الشخص يلجأ لممارسة العادة دي ؟
- 2-** بعد كدة هنتكلم عن الخرافات المنتشرة حول أضرار العادة السرية.
- 3-** بعدها هنعرف إيه هي الأضرار الحقيقية اللي بتسببها العادة السرية ( سواء نفسية أو جسدية أو روحية ) .
- 4-** هنتعرف بعد كدة على شوية معلومات بخصوص العُول .
- 5-** بعد كدة طبيعى إنك هتتحمس وتكون عاوز تبطلها ، سواء العادة أو الإباحية ، وهنا هنتكلم عن :

**أ-** موضوع العزيمة والإرادة ، وهنعرف أد إيه هم أكبر خدعة عشنا فيها طول حياتنا .

**ب-** أيضاً هنعرف الوازع الديني وحقيقة تأثيره في الإقلاع عند أغلب الناس .

6- بعد كدة هنقول كام ملحوظة بسيطة قبل ما نعرف اللغز والسر اللي بيخلي عقلك يدفعك بنفسه لأي عادة إيجابية ويحبك فيها ، أو يكرهك في أي عادة سلبية ، بدون ما تضطر تقاوم أو وتضغط نفسك وتتوتر . يعني الفقرة الأخيرة دي هتكون عبارة عن حصيلة سنين من البحث عن أفضل الطرق الفعالة للتخلص من الإدمان .

وهي عبارة عن الآتي :

أ- تمرين فك الإرتباط.

ب- الإرتباط الشرطي المنفر .

ج- الإدمان هو الحل .

7- في النهاية ، تعمل إيه لو جبت أخرك في يوم من الأيام ؟

### ملحوظة مهمة...

بعض الناس ممكن تعترض على طرح موضوع حساس زي ده في الكتاب، خاصة بالنسبة للبنات ، وإني كدة بفتح عينهم على أمور مينفعش يعرفوها لأنها ممكن تأثر عليهم تأثير سلبي . بس أنا حابب أوضح كام نقطة :-

□ في عصرنا الحالي المعلومات بتنتشر بسهولة جداً وبسرعة كبيرة ، فلا أظن إن حتى الولد اللي عنده 10 سنين مسعمش عن المواضيع دي ، سواء في المدرسة من صحابه أو على النت أو غيره ، فما بالك بشاب عنده 18 أو 19 سنة ، معقولة لسا ميعرفش حاجة عن الأمور دي!!

□ فلنفترض إن اللي هيقرأ أو هتقرأ الكلام ده ، معندهوش خلفية عن الموضوع ده خالص ، وإن دي أول مرة يسمع عن حاجة زي كدة ، فدي حاجة كويسة جداً ، لأنه مهما كان مسيره هيسمع ويعرف عن الأمور دي فيما بعد ، فلما يكون عنده خلفية عنها من مصادر موثوقة وكلام أطباء وعلماء متخصصين بعيداً عن الخرافات المنتشرة ، فده أفضل ليه .

□ من باب عرفت الشر لا للشر ولكن لكي أتقيه ، لازم يكون عندك خلفية قوية عن الموضوع ده عشان تعرف تتعامل معاه أو تعرف تنصح بيه حد

مهم ليك بيعاني بسببه ، أو حتى عشان تعرف تحمي نفسك منه في المستقبل .

❑ من واقع خبرتي مع أصناف كثير من الطلبة ، أقدر أقول إن أغلب الشباب يمارس العادة السرية ومدمن إباحية ، وإن الأمر ده سبب لهم مشاكل ضخمة في حياتهم بالإضافة إلى تدهور مستواهم الدراسي وحصولهم على مجموع ضعيف .  
فكان واجب عليا أسلط الضوء على موضوع خطير زي ده ممكن يهدد مستقبل أي إنسان .

❑ نسبة حوالي **90%** من الشباب و**50%** من البنات في الغرب يمارسوا العادة السرية ، وده في مجتمعهم المنفتح واللي سهل جداً فيه الراجل يوصل للست والست توصل للراجل .  
فمال بالك في مجتمعات محافظة ومش منفتحة زي الغرب ، أكيد الأرقام هتكون أكبر من كدة .

❑ لو إنت / إنتي من النوع الخجول ومش بتحبي تسمعي الكلام ده ، أو إنت شايف إن الموضوع ده مفيش منه فائدة ، خلاص سيب الفصل ده وادخل على الفصل اللي بعده .



بسيطة ...

## The Motive...

الدافع اللي بيخلي أي إنسان يقبل على أي نشاط جنسي عموماً ، بيكون مختلف من شخص للتاني ، قد يكون :-

❑ رغبة جنسية ، زي تأخر سن الزواج مثلاً .

❑ قد يكون وسواس جنسي ، زي الوسواس القهري .  
والوسواس هنا مش معناه مس شيطاني أو جن عاشق إطلاقاً ، ده بيكون مرض نفسي ليه قوة تحكم غير طبيعية في أفكار المريض وسلوكياته . وده حله إنه يتعالج عند طبيب نفسي متخصص .

❑ قد يكون مرض نفسي إسمه (impulse control disorder) وهو عبارة عن رغبة قهرية قوية جداً لا يستطيع أن يتحكم بها الإنسان ، في الغالب بيكون الشخص المريض مندفع تجاه سلوك معين ومش بيقدر

يتحكم فيه إطلاقاً ، زي هوس إشعال الحرائق ، وهوس السرقة .  
النفس أمانة بالسوء فعلاً ومحتاجة مقاومة ومجاهدة عشان يحصل  
لها إنضباط ، لكن المريض هنا بتكون رغبته قوية جداً بطريقة مرعبة ،  
ومقاومته للرغبة دي تكاد تقترب من الصفر .  
الفرق بين المرض ده وبين الوسواس القهري هو إن الوسواس بتكون  
فكرته سخيفة وغبية والمريض بيكون مجبر على الإنذفاع نحو سلوك  
معين هو بيكرهه ويسبب له تعب ، زي الشخص اللي بيغسل إيده  
50 مرة في اليوم أو بيستحمي أكثر من مرة في اليوم .  
لكن في **impulse control disorder** بيندفع المريض ( قهرياً ) نحو  
رغبة محببة ليه ، حاجة هو بيستمتع بيها رغم إنها غلط أو حرام ، لكن  
مش بيقدر يتحكم في نفسه .

## ليه بنقول الكلام ده ؟

لإن كل سبب من دول ليه تعامل خاص بيه ، وليه طرق مختلفة في العلاج .  
بعض الناس مثلاً بتمارس العادة السرية خمس مرات في اليوم ، يعني  
دي لو رغبة جنسية عادية كانت هتبقى مرة في اليوم كفاية جداً ، لكن  
خمس مرات يومياً ..... فده إحتمال يكون مريض ومحتاج إستشارة طبيب  
متخصص .

## هل العادة السرية فعلاً مُضرة ؟

أنا عارف إن الكلام ده ممكن يكون غريب شوية ، لكن العادة السرية مش  
بتسبب ألم في الظهر زي ما بتسمع ، ولا بتعمل خشونة في الركب ، ولا  
ليها أي علاقة بضعف النظر ، ولا حتى بتأثر على قوتك البدنية ، ولا بتسبب  
عقم .<sup>(1)</sup>

كل الحكاية إن العادة دي بتبدأ مع الإنسان في مرحلة البلوغ ، اللي هي  
أصلاً بيمر فيها الشباب البالغ بأعراض شبيهة للأعراض اللي بنسمع عنها ،  
زي الألم في الركبتين والظهر وضعف النظر وحب الشباب وغيره .

فاللي حصل إن الناس عملت إرتباط بين أعراض البلوغ دي وبين العادة  
السرية ، فقاموا إجتهدوا بكل عشوائية وتخبط وطلعوا بأي كلام وأي هري  
بدون أي دليل علمي ، وقالوا إن العادة السرية بتعمل كذا كذا .... الخ .

(1) <http://www.syr-res.com/article/9712.html>

وعشان تطمن نفسك ، مفيش أي دليل علمي أو دراسة تثبت إن العادة دي مضره ، إلا في حالات معينة هنتكلم عنها إن شاء الله .<sup>(2)</sup>

لكن المشكلة الكبيرة بقى إنك لو بتمارس العادة دي ومعتقد إنها بالفعل بتسبب الأمراض اللي بتسمع عنها دي ، هتعتقد نفسياً ، و ممكن الأمراض دي تصيبك بالفعل ، لإننا عارفين إن الإعتقاد في حد ذاته كفيلاً بإنه يحول الوهم لحقيقة زي ما حصل في تجربة الخمرة اللي تكلمنا عنها ، وبالفعل الكلام ده حصل لناس كتير ، وبدأت تلاحظ عليها الأعراض اللي سمعوا عنها .

يعني إنت لو معتقد إنها بتسبب آلام في الظهر ، مجرد إعتقادك هيخليك تحس بالألم ، وممكن يعمل لك مشاكل كتير ، رغم إنها ملهاش علاقة بالظهر لا من قريب ولا من بعيد . وده شبيهه باللي بيحصل في الأمراض النفسجسمية ( psychosomatic ) من حيث ظهور أعراض مرضية على الجسم رغم إن الجسم سليم ، ولكن النفس هي اللي بتكون مريضة وبتعاني ، فالألم بينعكس على الجسم في صورة أمراض عضوية .

إستنى استنى ، أنا لسا مخلصتش كلامي .

**"طالما هي مش مضره زي ما كنا بنسمع ، ليه هي حرام ؟ وهل ده معناه إننا نمارسها عادي ؟"**

**أولاً...**

هي حرام عشان ربنا نهانا عنها بنص القرآن في سورة المؤمنون ﴿ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴾

**ثانياً...**

ده مش معناه إنك تمارسها عادي ، لإننا زي ما قلنا هنوضح أضرارها الحقيقية في الفصل ده ، يعني هي حرام بجانب إنها هتعود عليك ببعض الأضرار اللي لازم تخاف منها .

(2) [https://www.youtube.com/watch?v=\\_w0BgyXPKuY](https://www.youtube.com/watch?v=_w0BgyXPKuY)

## الأضرار الحقيقية للعادة السرية...

- ❑ لو بصينا للعادة السرية هنلاقي إنها بتخلي الشخص المدمن عليها عنده إكتفاء ذاتي من حيث الرغبة الجنسية ، فممكن يأخر الزواج أو يرفضه ، وبكدة النظام الإجتماعي هيحصل فيه خلل كبير .
- ❑ المدمن أيضاً بيفضل يمارسها حتى بعد الزواج ، وده كفيل إنه يدمر أي علاقة زوجية ، لأنه عمره ما هيقدر يسعد شريك حياته في ظل وجود الإدمان ده ، وطالما البيت مش هيكون مستقر والعلاقة بين الزوج والزوجة هيحكمها التوتر والمشاكل ، فده كفيل إنه يخليك تخاف .
- ❑ العادة السرية ممكن تسبب سرعة قذف ، لو كان الشخص يمارسها بسرعة ، ساعتها عقله هيبرمج النشوة والقذف على سرعة معينة ، وبالتالي في المستقبل بعد الزواج مش هيقدر يتحكم في السرعة ، ودي أكثر حاجة بتهز الرجل من جواه ، وبتخليه مش راضي عن نفسه ، صورته قدام شريك حياته بتتهز ويحس إنه مش راجل ، ويمكن إحنا ملاحظين إن أغلب الإعلانات والدعاية اللي بنشوفها في الصيدليات بتكون لعلاج سرعة القذف .
- ❑ دراسة أثبتت إن إدمان الجنس بشكل عام بيقلل كفاءة مستقبلات هرمون الذكورة ، وفي نفس الوقت بيزود فاعلية مستقبلات هرمون الأنوثة ، ده بجانب إن الموضوع مرهق للجسم والذهن بشكل عام ، وده حال أي شئ في الدنيا لما بيزيد عن حده .<sup>(3)</sup>

### طيب ده بالنسبة للرجالة ، والستات إيه نظامها في النقطة دي ؟



- ❑ فرق كبير بين ممارسة العادة السرية وبين العلاقة الجنسية الشرعية بين زوجين ، ففي العلاقة الطبيعية ( بانتظام وليس بإسراف ) بيتم إفراز مواد بيكون ليها دور في زيادة هرمون الذكورة للرجال ، وده مش بيحصل في حالة الممارسة الفردية ( الإستمناء ) .<sup>(4)</sup>

(3) [https://www.researchgate.net/publication/6536830\\_Relationship\\_between\\_Sexual\\_Satiety\\_and\\_Brain\\_Androgen\\_Receptors](https://www.researchgate.net/publication/6536830_Relationship_between_Sexual_Satiety_and_Brain_Androgen_Receptors)

(4) <https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-010-9711-3>

العلم أثبت فوايد كثيرة للممارسة العلاقة الجنسية الطبيعية بين الزوجين ، وأيضاً أكد على إن الفوايد دي مش بتكون في حالة العادة السرية .

يعني من الأخر العادة السرية – بخلاف ما يزعم البعض – مختلفة تماماً عن العلاقة الطبيعية .

□ العادة السرية ممارستها باستمرار بتسبب نوع من الخمول والكسل ، لأنها بعد ما بتتم ، الجسم بيكون في قمة الإسترخاء ومش عاوز يعمل أي حاجة غير إنه ينام ، وده ممكن يآثر عليك إنت بالذات كطالب بتحلم تجيب مجموع كبير .

□ والأخطر من ده كله هو إنه نادراً ( ونحط مليون خط تحت نادراً دي ) لما بتلاقي حد بيمارس العادة السرية ( حاف ) من غير شوية توابل معاها ، من غير ما يشاهد إباحية أو يبص للحرام في الشارع وغيره ، وده أكبر وأخطر ضرر على الإطلاق ، وهنا لازم نقف وقفة مع الغول .

## ...الغول

عشان نكون واقعيين ، نادراً لما بتلاقي إنسان مدمن على العادة السرية ومش بيشاهد معاها مواد إباحية كنوع من المحفز الجنسي ، وبالتالي عاوزك تاخذ كل كلامي عن العادة السرية وتسقطه على إدمان الإباحية .

الإباحية كفييلة إنها تدمر دولة كاملة ، جيل بأكمله ، وانا لما بسميها ( الغول ) فده لفظ متواضع ميقدرش يوصف **0,01%** من خطورتها الحقيقية.

□ يعني لما نعرف إن **10%** من زوار الإباحية ، هم أطفال تحت سن **10** سنين ، يبقى لازم نترعب .<sup>(5)</sup>

□ لما تعرف إن الإباحية بتخليك غبي ، وإنها بتعمل إنكماش في جزء معين من الدماغ ، يبقى لازم تخاف على مستواك الدراسي يا شاطر .<sup>(6)</sup>

□ الدوبامين مادة بيفرزها جسمك لما تعمل أي حاجة تخليك مبسوط

(5) <http://antiporngroup.com/?print=pdf>

(6) <https://www-mirror.co.uk/news/weird-news/watching-porn-makes-men-stupid-3624758>



ويحفزك للوصول للحاجة دي .

الدوبامين يرتفع في بعض الحالات الطبيعية ، زي الأكل والرياضة والنشاط الجنسي والصدقات ، وبعض الحالات الغير طبيعية زي الكحول والمخدرات .

وهو المادة المسؤولة عن الإدمان في دماغك .

علمياً أكثر حاجة بترفع نسبة الدوبامين على الإطلاق هي الجنس والمخدرات . ضيف عليهم عنصر التجديد .

وبما إن **735%** من تحميلات الإنترنت عبارة عن مواد إباحية (7)

، فلك أن تتخيل كمية المواد الإباحية المتاحة والتي تنتجها ماما أمريكا الجميلة للعالم كله ، يعني كل يوم فيه جديد ، والتجديد أكثر حاجة بتحفز الدوبامين... والدوبامين = إدمان .

ولما تسمع كلمة إدمان في أي مكان في العالم ، أربط معاها العبودية والذل .

□ لما تعرف إن الإباحية إدمان ، يبقى لازم تخاف من فقدان السيطرة على حياتك ، وتخاف على علاقتك بزوجتك وأصدقائك في المستقبل ، وللازم أيضاً تخاف على وضعك الإجتماعي وتخاف من الإنطوائية والعزلة وضعف الثقة بالنفس وإحتقار الذات والإحساس بالذنب القاتل ، والشلل الذهني ، وكمية الوقت الضخم اللي هضيع منك .

□ ومتناساش إن جهنم إتخلقت لعقاب الناس اللي بتعصي ربنا ومش بتغض بصرها عن الحرام . 

## خدعوك فقالوا: "أهم حاجة العزيمة"

أيوة بالظبط كدة ، لو عاوز تبطلها يبقى لازم تعرف إن الإرادة والعزيمة ما هي إلا وهم كبير إتضحك علينا بيه على مدار سنين .

مسألتش نفسك ، ليه في كل مرة بيكون عندنا إرادة وعزيمة أقوى من الحديد ، ومع ذلك ، كلها كام يوم ونقع ونضعف تاني ونرجع زي الأول .

يتحمس للرجيم ويبدأ يخس 2 كيلو في أول اسبوع ، وبعد كدة يرجع يأكل كتير زي الأول ويكبر دماغه .

يروح الجيم كام حصة ويبطل وميكملش .

يروح مكتب التحفيظ شهر وبعد كدة ينقطع .  
يواضب على الصلاة كام يوم ، وبعد كدة يكسل ويبطل.

العزيمة والإرادة مسؤولة عن إتخاذ القرار فقط ، لكنها مش مسؤولة عن التنفيذ ، يوم ما تبدأ تنفيذ القرار ، هتبيعك بعدها بكام يوم ومش هتكمل معاك الطريق ... هي مطلوبة بالفعل وليها دور ، لكن لوحدها متنفعش .

عقلك مصمم إنه يبعد عن أي حاجة غير مريحة أو مخيفة عشان يحميك ، وبالتالي عشان تقنعه يعمل حاجة ويكمل فيها لحد ما يوصل لهدفه ، محتاج .....؟  
كمل وانت هتعرف محتاج إيه .

## الوازع الديني...

الوازع الديني وحده كفيل إنه يخلصك من الإدمان ويزرع في قلبك الخشية والخوف من الله – عز وجل – لكنه للأسف مش بينفع مع كل الناس ، لأن معظمنا لسا موصلش للمستوى الروحاني ده .

والمشكلة كمان إنك لما بتنظر للإباحية والعادة السرية بثنائية – الذنب والتوبة – كدة إنت بتسهل على نفسك الوقوع في الذنب ، وده لإن الإباحية مرتبطة في ذهنك ( في اللاواعي ) بالذنب .....والذنب ما أيسر التوبة منه ، حتى لو إنت مكنتش متعمد إنك تقع في الذنب ، حتى لو إنت مش بتخادع ربك وتقول " **أنا عملها وبعدين هتوب** " لكن كون إنك تحصر نظرتك للإباحية على إنها ذنب فقط وتنسى المصائب اللي هتيجي من وراها ، فانت بتوصل رسالة سلبية لعقلك اللاواعي إن الدنيا سهلة وربنا غفور رحيم .

صحيح إن الله لا يمل من توبة العبد ، وإن ربنا غفور رحيم ، لكن إنت بدأت تخسر كثير ، خسرت نفسك وروحك وجسمك وخسرت اللي حواليك ، وحياتك بتتدهور .

الإباحية مرض خبيث بجانب كونها ذنب كبير، يعني لازم تتعامل مع الإثنين ، تتعامل مع الذنب بالتوبة والقرب من الله ، وتتعامل مع المرض بالعلاج .

## خد وهات ، عم عشم مات

قبل ما نتكلم على الحل ، في كان نقطة لازم تكون فاهمها كويس

- عشان تبطل أي عادة سيئة في حياتك ، لازم تكون في عادة إيجابية بديلة عنها ، ده المبدأ اللي بيتعامل بيه المخ معانا ، لازم تدفع مقابل عشان تاخد اللي إنت عاوزه .
- يعني لو متعود بتمارس الفعل ده قبل النوم ، وعاوز تبطله ، يبقى لازم تعمل حاجة تاني قبل النوم وتتعود عليها ، زي القراءة أو الإستخفار أو التأمل مثلاً .
- أيضاً... أثناء رحلة العلاج والإقلاع عن إدمان أي عادة سيئة وتكوين عادة إيجابية ، الأطباء والمعالجين بينصحوك إنك تعمل خطة على مدار **90** يوم للوصول للهدف .
- يعني بكل بساطة بعد ما تقرأ الكلام ده وتشوف طريقة العلاج اللي هتناسبك ، تروح تحمل تطبيق **Goal Tracker & Habit List** على الموبايل وتضببط **90** يوم . ولازم لازم تحط لنفسك مكافأة على مدار أيام محددة ، زي مثلاً اليوم الخامس والتاسع وال**14** وال**25**... وهكذا .
- الموضوع ده في غاية الأهمية ، لأنه فيه دور كبير جداً في تحفيز عقلك عن طريق إفراز مادة الدوبامين ، وهي أكثر مادة هتساعدك للوصول لأي هدف في حياتك ، واللي بدونها صعب جداً إنك تكمل .
- ال**90** يوم دول تقريباً هي الفترة اللي جسمك بيرجع فيها طبيعي بعد الإقلاع عن إدمان الإباحية .
- أول **14** يوم طبقاً للدكتور (ليسر) ، بتتخلص فيهم من السموم الكيماوية العصبية اللي تكونت في دماغك .
- بعد كدة **30** يوم بتبدأ تكتسب فيهم ثقة بنفسك وقوة إرادة وتركيز في حياتك العامة .
- وباقى المدة عشان العادة الجديدة تترسخ في ذهنك وتتعمق أكثر وأكثر وتضمن نجاح العلاج .
- لو وفضلت صامد لمدة إسبوعين مثلاً ، ووقعت في يوم من الأيام وضعفت مرة واحدة ، فمش ضروري تصفر العداد وتعد **90** يوم من جديد ، إلا بقى لو انخمت فيها واستسلمت ، ساعتها صفر العداد .

## ويندوز

فاكر لما قلنا إن العزيمة والإرادة مجرد وهم ، وإن في لغز أو سر ورا فشلنا في كل مرة نحاول نبطل فيها ؟

عشان تعرف السر ده ، تعالى معايا نتعرف على نظام الويندوز اللي في دماغنا.

طول عمرنا بنقعد على الكمبيوتر نلعب أو نتفرج على فيديوهات أو نكتب أبحاث ..... إلخ . اللي ظاهر لنا من الكمبيوتر عبارة عن شوية صور وأوامر وأيقونات بنضغط عليها عشان نوصل لحاجة معينة .

لكن اللي مش ظاهر هو نظام الويندوز الداخلي ، البرمجة اللي خلت مجرد ضغطة على الماوس تظهر شكل معين أو لون معين ، الأوامر اللي بتخلي مجرد زراير في لوحة المفاتيح تكتب حروف بالشكل اللي إنت عاوزه . ولو حصل خلل في ال **System** بتاع الجهاز بنلف حوالين نفسنا وندور على حد فني صيانة عشان يصلحه .

كذلك عقلك بينقسم لقسمين :

### 1- العقل الواعي...

وده الجزء اللي بتفكر وتحلل بيه ، وهو الجزء اللي ظاهر لك من الكمبيوتر .

### 2- العقل اللاواعي...

وده الجزء الخاص بالبرمجة اللي في دماغك ، واللي بناءً عليها العقل الواعي بيتصرف ويفكر بطرق معينة .

ياتري بقى العادة دي موجودة في أنهي نظام فيهم ؟

موجودة داخل ( اللاواعي ) في دماغك ، ومتبرمجة وليها جذور ممتدة في خلاياك العصبية .

في برنامج متسطب في ويندوز عقلك ، اسمه **porn** ( إباحية ) ، البرنامج ده متبرمج على أساس إنه يعرض لك مشاهد تثير شهوتك ، ويشجعك على إنك تمارس العادة السرية وتدخل على مواقع إباحية طول اليوم ، وبناءً

عليه بيكافأك بالنشوة والمتعة اللي بتحصل عليها في النهاية .

مش بس كدة ، ده ليه سلطة قوية عليك وعلى نظام حياتك ، ولو منفذتش أوامره ممكن يضرك ويشتت كل تفكيرك ويعطلك عن حاجات كتير .

زي الأكل والشرب بالضبط ، لو فضلت جعان مدة كبيرة ، ساعتها بتتشل ذهنياً وبدنياً ومش بتعرف تعمل أي حاجة غير لما تاكل .

يبقى إحنا محتاجين ندخل على عقلك الباطن اللي محتفظ بالبرنامج ده ، ونحذف البرنامج ، وبعد كدة هتلاقي نفسك مش هتحتاج إنك تقاوم الرغبة في الممارسة دي ، لأنه ببساطة مش هيكون فيه حاجة تدفعك للفعل ده ، لإن البرنامج هيكون إتحذف تماماً .

عرفت بقى إن الفكرة مش مجرد حماسة أو عزيمة .

العزيمة والتحفيز اللحظي ده ممكن يوهمك بحذف البرنامج ، بس للأسف بيحذف مجرد أيقونة البرنامج من سطح المكتب ، لكن جذور البرنامج ما زالت ممتدة في ( القرص الصلب c ) ، واللي لازم تدخل على Control Panel وتحذفه من جذوره .

## إزاي بقى نعمل كدة ؟


ده اللي هنعرفه في الصفحات اللي جايا إن شاء الله ...

إبقو معنا ...

## الطريقة الأولى... ( فك الارتباط )

الطريقة دي مأخوذة من أكثر من مصدر ، وهي عبارة عن خلاصة الأبحاث اللي قرأتها والمحاضرات والكورسات اللي سمعتها في المجال ده . أساس ومحور الطريقة دي هي تجربة الارتباط الشرطي للعالم الشهير ( بافلوف ) .

لأسف الطريقة دي مش هتلاقيها على النت بصورة مباشرة ، لأنها عبارة عن خليط من أكثر من مصدر . ودي حاجة زعلتني ، لأنني كنت أتمنى ألاقي توعية علمية قوية منتشرة على النت بخصوص الإباحية ، بخلاف الهري اللي بنسمعه على اليوتيوب واللي بنشوفه في المواقع والمنتديات اللي كل

همها الربح من الإعلانات وجلب المشاهدين وإيهامهم بعنوانين جذابة  
وفي الحقيقة محتواها ضعيف جداً وغير مفيد .  
المهم عشان مطولش عليكم ، خلينا نخش في الموضوع عشان أنا تعبنا  
وعاوز أنام أصلاً ، ومش هينفع أنام غير لما أكتب الفقرة دي . 

## الطريقة كالأتي ...

- ❑ عاوزك تقعد مع نفسك في الأوضة ، وتتأكد إن مفيش حد هيزعجك  
لمدة ربع ساعة على الأقل .
- ❑ إفرد ضهرك على السرير أو في أي مكان مريح ، واسترخي تماماً .
- ❑ غمض عينك وتنفس بعمق وانسي كل العالم اللي حواليك ، متفكرش  
في أي حاجة مهما كانت ، وأي فكرة تيجي في دماغك أطردھا فوراً .
- ❑ ياريت متكونش جعان أو شبعان وتكون لابس حاجة واسعة مريحة ،  
ومتكونش شارب قبلھا منبهات ( شاي ، قهوة ... الخ ) .
- ❑ لو معرفتش تسترخي ، وفيه أفكار هجمت على دماغك ، ممكن تشد  
عضلات رجلك لمدة **10** ثواني ، وبعدين ترخيھا ، وهكذا كرھا **3** أو **4**  
مرات لحد ما تحس باسترخاء تام ، وإن ذهنك بقى صافي من أي فكرة .
- ❑ تخيل نفسك وانت في حديقة خضراء واسعة ، وقدامك شاشة بيضاء ،  
وبتتفرج على نفسك وانت بتعمل العادة دي ، وانت في وضعية معينة  
ومتھياً لأنك تعملھا ( أيأ كانت العادة اللي عاوز تتخلص منها ، ولتكن  
الإباحية مثلاً ) .
- ❑ خد نفس عميق ، إسرح جامد بخيالك ، عاوزك تستعمل كل تركيزك  
وطاقتك في إنك تعيش المشهد ده ، إلمس الأرض اللي إنت واقف  
عليھا ، حس بالهواء الساقع النقي اللي بيخبط في وشك ، إستنشق  
العطور اللي طالعة من الزهور اللي حواليك ، إتفرج على نفسك وانت  
في الشاشة البيضاء .
- ❑ بعد كدة يا سيدي ، عاوزك تكلم العادة اللي إنت بتعملھا ،  
أيون... بالظبط كدة ، متقلقش عقلك هيساعدك ، أنا عاوزك بس  
تبتسم وتقول لها :  
" إنتي مينفعش تكوني في حياتي ، أنا أقدر أعيش من غيرك ، منكرش إنك

كنتي سبب في سعادة لحظية ، لكن .....

أنا أعيش من غيرك وهكون مبسوط برضا ربنا عليا ، هكون مبسوط جداً لما الأقي نفسي تحررت من قيودك ، حالي الاجتماعي اتحسن ورجعت زي الأول وأحسن .

هكون سعيد جداً بالسلام الداخلي اللي هحصل عليه إن شاء الله لما أسيبك ، الموضوع بسيط ، هقدر أعيش من غيرك " أنا قيمتي أكبر من كدة بكتير "

□ الجملة الأخيرة دي أهم وأقوى جملة فيهم تركز عليها ، كررها بكل قوة وتركيز وحس بكل حرف فيها ، إنت فعلاً أقوى وقيمتك أكبر من شهوة ودونية حقيرة زي دي .

□ هنا بقى يا يوسف ، عاوزك بعد ما تقول الجملة الأخيرة دي ، تحس وتشعر بقوتها في كل خلية في جسمك ، و تتخيل نفسك بتكبر وتضخم ، وهي بتصغر وتصغر ، وإنك أصبحت عملاق قدامها ، وبتصلها من فوووق .  
طبعاً دي الشاشة اللي إنت شايف نفسك فيها ، أوعى تتلخبط .

□ بعد كدة يا سيدي عاوزك تدوس برجلك الضخمة دي على الشاشة الصغيرة دي ، دوس على العادة بكل سهولة ، ومتنساش تبتسم ، لازم تبتسم .

□ إنت دلوقتي تحررت بالفعل من العادة السلبية دي ، عاوزك بقى تاخذ نفس عميق في خيالك وانت وسط الخضرة والزهور الجميلة دي .  
وفجأة ظهر لك أصدقائك وأكثر الناس اللي بتحبهم ، حتى لو كانت خطيبتك أو مراتك .

□ لحظة واحدة ... أوعى تكون رجعت نفسك لحجمك الطبيعي بعد ما دوست على الشاشة ، أوعى ياض يا يوسف ! 😊  
خليك زي ما إنت على نفس الحجم الضخم ، خليك عملاق .

□ المهم ..... هتسمع أصدقائك وهم بيقولوا بكل فرحة وسعادة :  
" يوسف تحرر من العادة السلبية ، مبروك يا يوسف ، أخيراً يا جدع " 😊😊

□ بيقولوها وهم مبسوطين جداً وفخورين بيك ، والإبتسامة على وشهم تكاد .....تكاد .....تكاد تعمل أي حاجة ياخي متشغلش بالك ، أصل أنا دماغني فصلت في اللحظة اللي أنا بكتب فيها دلوقتي

وشكلي هقوم أنام .... سلام . 🤔

## ( وبعد مرور 8 ساعات من النوم العميق )

□ صباح الخير... 🤔 ها كنا بنقول إيه إمبراح ؟  
آه إفتكرت ، المهم يا سيدي ، صباحك دول مبسوطين جداً بيك  
(متنساش إنهم بنفس الحجم ) ، تخيلهم لابسين أجمل الملابس  
، وفجأة وانت واقف معاهم ومبتسم إبتسامة النصر ، فجأة تقدمت  
مراتك أو خطيبتك وهي مبتسمة وفرحانه بيك وحضنتك بكل قوة  
وهمست في ودنك " أنا فخورة بيك " 😊😊  
أو أي جملة رومانسية تحب تسمعها منها .

□ واحد منهم ( تقريباً أقوى واحد فيهم) ، هيشيلك لفوق وهم  
هيشيلوك معاه في الهواء ، زي ما بتشوف في الأفراح .  
وانت بتطير في السماء فجأة قررت إنك تفرد جناحك وتطير في  
السماء وتلف حوالِيهم ، وانت في غاية البهجة والسرور .

□ وانت في هوا بقى عاوزك ( لا بقى ركز معايا عشان دي مهمة، وهنختم  
بيها ) وانت في الهواء وبتطير .....عاوزك تختم المشهد بصرخة إنتصار  
وقوة . الصرخة دي هتفوق عليها ، يعني بعدها هتخرج من خيالك  
وتمارس حياتك عادي لكن بالتدريج ، متفصلش مرة واحدة.

هنا بقى هنتعلم تقنية في غاية الجمال ، تعلمتها من الدكتور إبراهيم  
الفقي - رحمه الله - وجربتها على نفسي وبفضل الله حصلت على نتائج  
ممتازة .

## تقنية الرابط ( Anchor )

التقنية دي بتعتمد على فكرة إنك لما بتكون حاسس بشعور معين ، وفي  
نفس الوقت الشعور ده مرتبط بأي رابط ، زي ريحة أو مشهد معين أو صوت  
أو لمسة معينة ، كدة أصبح الشعور والرابط حاجة واحدة ، فبعد كدة لما  
تستخدم الرابط ده في أي وقت ثاني ، هتلاقي عقلك بيستدعي نفس  
الشعور ده .

زي مثلاً لما يطلع عليك كلب ويجري وراك ، في اللحظة دي هيحصل إرتباط



بين مشهد الكلب ومشاعر الخوف والرعب ، فبعد كدة لما تشوف كلب في أي وقت ثاني ، عقلك هيستدعي نفس شعور الخوف اللي كان قبل كدة ، عشان يحميك ويخليك تهرب بجلدك .

نيجي بقى لموضوعنا ..

وانت بتصرخ الصرخة دي - في خيالك - وحاسس بمشاعر السعادة والقوة ، هنا بقى يا سيدي ، عاوزك تلمس صوابك ( الإبهام مع السبابة ) مثلاً ، لمدة 5 ثواني ، وبعدين سيبهم ، وقوم كمل حياتك .

ميزة اللسمة دي - الرابط ده - إنه هيفيدك لما تحس إنك بدأت تضعف ، ساعتها لما تلمس الرابط عقلك هيستدعي كل المشاعر القوية اللي كنت حاسس بيها بالظبط وانت في خيالك . .

عارف يعني تبقى قايم من النوم وكسلان جداً ، ونفسك تضغط على زرار يفوقك من غير ما تتعب ، وبالفعل تجيب إزارة عطر معينة ، وتشمها وتلاقي نفسك بقيت في قمة النشاط وقوم تكمل يومك عادي .

أنا كمحمد أبوزيد بفضل الله قدرت أعمل الرابط ده ، وبستخدمه كتير في أي وقت أكون حاسس بكسل ، وبالفعل سبحان الله بلاقي نشاط غير عادي لحظة ما أشم العطر ده ( الرابط ) .

## شوية ملحوظات...

**إمته نعمل التمرين ده ، وكام مرة ؟**

في أي وقت تحبه.

يومياً ، لمدة لا تقل عن 14 يوم ، وياريت لو 3 أسابيع .

**هل التمرين ده مقتصر على العادات السلبية فقط ؟**

لا ، إنت ممكن تطبق التمرين ده على العادات الإيجابية كمان .

يعني ممكن تحط نفسك في الشاشة البيضاء واتفرج على نفسك وانت ( بتتحكم في أعصابك ، وانت مواظب على قيام الليل ، وانت بتبتسم دايماً للي قدامك ، وانت مواظب على الرياضة والجري وبتروح الجيم وجسمك بقى متناسق، وإنت بتاكل أكل صحي ، وإنت واقف قدام الجمهور

وبتلقي محاضرة عن موضوع معين إنت يتحبه...لاوهكذا ) .

وإبدأ بعدها وصل لنفسك رسايل على حسب الموقف اللي إنت فيه .

.....  
العقل الباطن - حافظ مش فاهم - يعني لو تخيلت إنك مع مراتك وأولادك في جزر المالديف مثلاً ، هتلاقي نفسك حسيت بسعادة رغم إنك قاعد في بيتكم بين أربع حيطان .

تأكد تماماً إن العقل اللاواعي ( الباطن ) مش بيفرق بين الخيال والواقع ، ولا بيميز بين الحقيقة والوهم ، ولا الصح والغلط ... فقط العقل الواعي هو اللي بيعمل كدة وهو اللي المفروض يتولى قيادة العقل الباطن .

### هل التمرين ده أثبت نجاحه مع أشخاص بالفعل ؟

□ التمرين بالفعل نجح في إنه يكون سبب بفضل الله في إقلاع بعض الأشخاص اللي أعرفها شخصياً عن إدمان الإباحية والسجاير والتخلص من مشاعر الحب السابقة ، أشخاص كنت متابع معاهم بنفسي .

□ حتى مع بعض الناس اللي مكنتش بتستمره على التمرين وللأسف فضلت مكانها في وحل الإدمان ، كانت بتأكد لي إنها لما كانت بتعمل الجلسة في يوم معين كانت بتحس بقوة داخلية لا توصف ، وكانت أبعد ما تكون عن مجرد التفكير في الإباحية .

□ أي علاج في العالم نجاحه بيتوقف على أكثر من عامل ، ومن ضمن العوامل دي هو إختلاف الإستجابة الشخصية من شخص للثاني ، حسب جيناته وبعض العوامل الثانية .

يعني ممكن سمر تاخذ دوا معين وتخف بعد أسبوع ، وعبير تاخذ نفس الدوا ومتخفش خالص رغم إنه نفس المرض ونفس العلاج .  
يعني التمرين ده مش سحر ، ده علاج زيه أي علاج ، جربه واستخدمه صح لعل وعسى يكون ربنا استجاب دعائك وتخلص من الإدمان .

### الطريقة الثانية... ( الإرتباط الشرطي المُنْفَر )

إيه رأيك لو أخليك تكره الإباحية ومتبقاش طايقها ولا طايق تسمع سيرتها ، وبالتالي مش هيجيلك نفس تعملها أو تفكر فيها ، وبالتالي

مش هتحتاج تقاوم وتضعف لأنه مش هيكون جواك رغبة تدفعك أصلاً ،  
وبالتالي ...مبروك الإفراج .



مستعد ؟ يلا بينا ...

## التمرين كالاتي...

- هتعمل كل حاجة من لوازم التمرين السابق ، يعني جهز نفسك بدنياً وذهنياً ، واسترخي تماماً .
- قبل كل حاجة عاوزك تتعمق في - الصندوق الأسود - اللي جواك ، وتطلع منه أسوأ ذكريات حياتك ، إفتكر أكثر موقف سئ حصل لك في حياتك ، أي ذكرى مؤلمة أو مخيفة أو حتى مقرفة أو محرجة .
- دلوقتي بقى عاوزك تتخيل نفسك وانت ماسك التلفون أو قاعد على الكمبيوتر وبتتفرج على الإباحية ، فكر فيها وانت لسا مقبل عليها ، أنا مش عاوزك تشوف المشاهد بالفعل ولا تتخيلها ، أنا عاوزك تتعرض ليها فقط .
- فكرت ؟ حسيت بمتعة وانت مبسوط ورايح تعملها ؟ حسيت بنوع من الشهوة ؟  
هنا بقى وانت مندمج في التفكير والمتعة ، إخبط نفسك بالذكرى السيئة والنكدية اللي طلعتها من صندوقك الأسود ، تخيل اسوأ حاجة ممكن تحصل لك ، ووصل لعقلك رسالة إن الألم ده ناتج عن التفكير في الإباحية ، وإنك لو مفكرتش مش هتחס بالألم ده .  
ولو معرفتش تطلع حاجة من الصندوق الأسود في ذكرياتك ... إيه رأيك تحاول تتخيل واحدة من دول :-
- 1- شوف مين أكثر واحد إنت بتحبه في حياتك ، وتخيل إنك بتضربه أو بتشتمه أو بتكسفه قدام الناس وتجرح مشاعره . عارف إنها صعبة جداً ، بس إحنا محتاجينها .
- 2- تخيل منظر مؤلم شفته في حياتك ، أو حتى منظر مقرف .
- 3- تخيل صوت مرعب .
- 4- تخيل إنك فقدت شخص عزيز عليك ، وشوفه وهو يموت قدامك ..

- ساعتها بقى العادة دي ، أو مجرد التفكير فيها ، هيرتبط في ذهنك بأشد أنواع الألم ، ساعتها لو قدرت تطبق التمرين ده صح ، مش هتبقى طايق حاجة إسمها إباحية أو أي عادة سيئة . والبرنامج اللي مثبت في نظام الويندوز هيتحول من ( Porn = متعة ) لـ ( Porn = ألم ) .
- لما تفتكر الذكري المؤلمة دي ، عاوزك بقى تعمل ( الرابط ) زي ما اتعلمنا . وعلى فكرة ، الروابط كتير ، مش مقتصرة على الصواب بس ، يعني ممكن تعمل رابط بريحة معينة أو صوت معين ، ولكن أنا بفضل الصواب لأنها متاحة معاك اليوم كله .
- كل ما تلاقي نفسك هتضعف ، إمس الرابط ، وافتكر الألم ، وزى ما المخ بيميل للراحة ، عمره ما هيروح للنكد والألم برجليه ، وبالتالي .....مبروك . 🍌👉
- كرر الجلسة يومياً لمدة لا تقل عن 14 يوم ، وياريت لو 21 يوم .

### ملحوظة...

- مش شرط تعمل لنفسك جلسة خاصة في التمرين ده ، ممكن تعمل الكلام ده في أي وقت تحس فيه إنك ضعفت وعاوز تعملها ، وانت قاعد على النت والشيطان بيغريك ويحاول يجرك للحرام ، أول ما تفكر فيها أو شهوتك تبدأ تنشط ، فوراً إخبط نفسك بالرابط وافتكر الألم .
- أيضاً من ضمن الارتباط الشرطي المنفر ، إنك تاخذ عهد على نفسك لو عملت العادة دي ( أيأ كانت ) ، هتعاقب نفسك عقاب شديد .  
يعني مثلاً عاهد نفسك إنك تستحمى بمياه ساقعة حتى لو في الشتاء ، هنا هيحصل إرتباط في عقلك اللاواعي بين الألم الناتج عن الإستحمام بالمياه الساقعة ( ومعلش يعني ده مش أي ألم ) ، وبين العادة دي ، وبما إن العقل مصمم إنه ميروحش برجليه لحاجة إنت بتكرها ( إلا في حالات مرضية نادرة ) وبما إن العادة مرتبطة بالألم ده ، إذاً عقلك مع الزمن عمره ما هيفكر يقول لك يلا نمارس العادة دي مهما كان .

## الطريقة الثالثة... (الإدمان هو الحل )

لو انت مدمن على حاجة معينة في يومك ، فانت قربت جداً من العلاج

للتخلص من الإباحية .

## إزاي الكلام ده ؟!

تخيل معايا لو إنت بتعشق الشاي مثلاً ومدمن عليه ، ولو عدى عليك يوم من غير شاي بتبقى مش طايق نفسك ، وأنا جيت قلت لك إنك لو ضعفت في يوم من الأيام ووقعت في الإباحية فانت هتعاقب نفسك بحرمانها من أكثر شئ بتحبه ومدمن عليه ( الشاي).

وانت وعدتني وأقسمت إنك هتعاقب نفسك لو خالفت وعدك.

فخليتك تقعد يومين كاملين مثلاً من غير ما تشرب شاي ، تخيل كمية الألم والمعاناة اللي هتسببها لك الإباحية بما إنها هتكون هي السبب الأول في حرمانك من أحلى حاجة بتحبها وبتعملها في يومك

## إنت متخيل معايا السيناريو ده ؟

أنا شايف إن دي خطة جميلة جداً تربط بيها في عقلك اللاواعي بين الإباحية والألم ، وبالتالي عقلك مش هيقدر يخريك إنك تتفرج عليها تاني لأنه عارف إن العواقب هتكون حرمانه من حاجة بيحبها وعلى رأي المثل : اللي اتلسع في الشورية ، بينفخ في الزبادي

## تعمل إيه لو جبت أخرك ؟

لو حصل في يوم والأمر اشتد عليك وشهوتك كانت على أظرفها فعلاً ، وانت مش قادر تركز في حياتك ، فممكّن تركز على الطرق دي وتشوف إيه المناسب منها بالنسبة لك وامشي عليه ، بعض الطرق هتلاقيها في الفيديو ده للدكتور ( محمد الناظر ) .<sup>(٨)</sup>

## أول حاجة...

أوعى تقعد وحدك ، طبيعى جداً هتفكر فيها لو قعدت وحدك، روح عند صابك أو أقعد مع أهلك ، هتفتحوا مواضيع مختلفة والمخ هينسى إن شاء الله .

## تاني حاجة...

قوم فوراً إلعب بلايستشن أو أي لعبة فيها منافسة ، إلعب كورة أو تنس مثلاً، في الحالة دي الجهاز العصبي في الجسم بينشط وبيخلي أي حاجة

وأى فكرة تانية في الجسم تنام .

### تالت حاجة...

ممکن تسمع أناشيد وتسرح معاها ، أو تسمع قرآن للشیخ اللي إنت بتحبه أو تسمع درس علمي أو خطبة لأحد الشيوخ المؤثرین مثلاً .

### رابع حاجة...

خلي الشيطان هو اللي يساعدك في إنك تبطل العادة السرية .

### إزاي ؟

بص يا سيدي ، أربط الفعل ده بعبادة معينة ، يعني مثلاً قول لنفسك أنا لو عملتها ووقعت في يوم من الأيام ، هصوم لله يوم ، أو هتصدق بمبلغ معين ثابت ، أو هقيم نصف الليل لله ، أو هقرأ جزئين كاملين .  
في البداية الشيطان هيحاول يحبطك ، ويقول لك:

**" إزاي ليك عين تصوم أو تقيم الليل أو تقرأ قرآن بعد العَمَلَة المهيبة دي ، إنت مش مكسوف من نفسك ؟ "**

قول له.. **" أه أنا مش مكسوف من نفسي ، ليك شوق في حاجة ؟ أه ليا عين أصوم بعد ما عملتها ، إطلع إنت منها بس وملكش دعوة "**

هو طبعاً بعد ما هياخذ الكسفة دي ، مرة على مرة ، هيبقى بالنسبة له هو كانه لما يوسوس لك بالفعل ده يبقى بيساعدك على طاعة وعبادة في حقيقة الأمر ، وبالتالي هو مش هيوسوس لك بالفعل ده تاني علشان عارفك بعدها هتعمل الطاعة دي اللي هو أصلاً مش عاوزك تعملها .



تصدق إن ده في حد ذاته إرتباط شرطي للشيطان نفسه !  
ومتناساش إننا قلنا إن الإباحية ذنب بجانب كونها مرض خبيث ، وإنك محتاج تتعامل مع المرض بالعلاج ، والذنب بالتوبة والتقرب إلى الله .

وربنا سبحانه وتعالى قال في سورة هود ﴿ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ﴾  
يعني الطاعات والعبادات اللي هتعملها بعد الذنب ، إن شاء الله هتكون سبب في محو السيئات والذنوب من صحيفتك .

### خامس حاجة...

لما تحس برغبة في الممارسة ، قول لنفسك بصوت عالي " أنا عاوز أمارس العا....."

ساعتها مش هتقدر تكمل والفكرة هتتطرد من دماغك تماماً ، وهتحس إنك سخيف جداً ، وده لأن الأفكار بتبان على صورتها الحقيقية لما بنتكلم عنها بصوت عالي .

### سادس حاجة...

التأمل من أقوى الطرق المستخدمة على مر العصور لضبط النفس والتحكم في الأفكار والمشاعر ... هنعرف كل حاجة عنه قدام ان شاء الله.

### سابع حاجة...

زيت الكافور عليه كلام كتير ، ناس بتقول إنه بيقلل الشهوة ، وناس بتقول إنه بالعكس بيزود الشهوة .  
لكن مفيش بحث علمي أو دراسة بتقول إن الكافور ليه تأثير معين على الشهوة ، أو أنا لسا موقفتش على الدراسة دي لإنني بحثت كتير وملقتش حاجة بتتكلم عن الزيت ده . فحاول تبعد عنه وتركز على باقي الطرق المذكورة لتخفيف الشهوة .

### الخلاصة...

◀ العادة السرية مش مضرة إلا في حالات معينة ، وكل اللي سمعناه على مواقع التواصل أو غيرها كان كلام بدون أي دليل علمي ، وخلي بالك لو إنت معتقد ومصدق تماماً إنها مضرة ، هتتصاب بالأضرار دي بالفعل حسب قوة الوهم .

◀ العادة السرية قد تكون سبب في الأتي :-

- 1- تأثيرها السلبي على حياتك الزوجية ، بسبب سرعة القذف ، أو عدم رضاك عن الواقع ( زوجتك ) لأنك متعود على خيالات متنوعة ومتجددة في ذهنك .
- 2- إدمان الجنس بشكل عام يقلل مستويات هرمون الذكورة ويزيد من مستقبلات هرمون الأنوثة .
- 3- خمول وكسل وتشتت ذهني في الحالات المتكررة .
- 4- هي أكبر عامل يجذبك للإباحية .

◀ الوازع الديني وحده كفييل يخليك تبطل ، لكن مش كل الناس وصلت

للمرحلة دي ، فبلاش تخاطب غيرك وتنصحه من زاوية واحدة .

◀ العزيمة ما هي إلا خطوة واحدة بتدفعك لقرار معين ، لكن مش بتكمل معاك ، واللي هيكمل هو البرنامج المثبت في عقلك .

◀ متنساش تعمل جدول على مدار **90** يوم ، وتخلي الدوبامين يساعدك في رحلتك .

◀ من طرق تخفيف الشهوة ( متقعدش لوحدك وروح لحد من صحابك - إلعب بلايستيشن أو لعبة تلهيك - كلم نفسك بصوت عالي - إسمع قرآن أو نشيد وعيش معاه - خلي الشيطان يبعدك عنها - التأمل . )

◀ من وجهة نظري ، أكثر حاجة هتساعدك تبطل أي إدمان ، هي العقاب . عاقب نفسك مثلاً لو وقعت في الإباحية في يوم ، تقوم تستحمى بمياه ساقعة فوراً ، بس طبعاً في بعض الحالات المرضية ممنوع الإستحمام بمياه ساقعة ، زي أمراض القلب مثلاً ، فخلي بالك .

>>><<<

>>><<<



# مشاكل النوم



من غير رغي كثير ، خرينا نءءل في الموءوء....

أسئلة كءيرة ومءيرة بءور ءوالين المشكلة ءي....

• إيه علاقة النوم بالمءاكرة والنشاط الءهني ؟

• هل السهر مضر للصءة ؟

• المءرؤض أنام كام ساعة في الءيوم ؟

• أنا طالب ءءيء ، هل ينفع أنام 5 ساعات بس عشان أكسب وءء ؟

• هل الأرق مرض لءاته ولا عرض لأمراض ءاني ؟

ءرينا نجابوب باءءصار على الأسئلة ءي قبل ما نءكلم على الءلول العملىة.

## إيه علاقة النوم بالمءاكرة والنشاط الءهني ؟

□ فضلاً عن إن النوم ضروري لءءسين وظائف الءماغ والءهاز الهضمي والءهاز المناعي والعظام ، إلا إنه مهم ءءاً في ءءبىء المءلوماء . شءء المءلوماء اللى إنء بءاكرها في النهار ؟ أهو إنء بقى لما بءنام عقلك ببءول المءلوماء ءي من الءاكرة قصىرة المءى للءاكرة ءوىلة المءى ، يعنى النوم الصءى ضروري لءءبىء المءلوماء وءوة الءاكرة .

□ من ضمن الأباءء اللءىءة اللى ءمء عشان ءوصل للءءىءة ءي . جابو فار ءارب وءطوه في قفص فيه أكثر من ءرفة صءيرة ، وراقبو نشاط ءماغه بأءهزة مءىنة . لاءظوا إن الفار كل ما ىءءل ءرفة ، كان ءزه من ءماغه ببنشء ، ىءءل الءرفة اللى بعءها وءزه ءاني ببنشء في ءماغه وهكءا ... لءء ما الفار ءعب ونام ، لاءظوا إن الءماغ - أثناء النوم - كانء بءنشء بنفس ءلسلسل اللى كان ببءصل لما كان ببءءل الءرف ءي ، كان العقل ببءاول يعىء ءلسلسل ءه وىكروه أثناء النوم عشان بىفظه وىءبءه . □ وءه هبءءنا لنصىءة لءىءة وهى إن أءر مءلومة بءءءل ءماغك قبل

النوم ، فرصتها في الثبات في الذاكرة بتكون أكبر .

- وده يفسر إن اللي بينام وهو يفكر في حاجة طول الليل ، بيحلم بيها في الغالب ، ويفسر أيضاً إن بعض الطلبة الدحيحة كانت بتذاكر وبتراجع المواد وهي نائمة .
- أعرف واحد صاحبي لما كان في كلية الطب كان ممكن يجاوبك على أي سؤال في المادة وهو نايم .. دي مش معجزة ولا حاجة ، ده علم .

## هل السهر مضر للصحة ؟

- جسم الإنسان في حاجة إسمها (( الساعة البيولوجية )) ، كل اللي عاوزك تعرفه إن أهم جزء في موضوع الساعة البيولوجية ده هو هرمون إسمه ( الكورتيزول ) وهرمون ثاني إسمه ( الميلاتونين ) .
- الكورتيزول ده مسؤؤل عن النشاط ، والميلاتونين ( ييفرز في الظلام ) مسؤؤل عن النوم العميق وتجديد خلايا الجسم أثناء النوم .
- الكورتيزول ييفرزه جسمك في الصبح من الساعة 6 صباحاً تقريباً ، يبداً يقل تركيزه في الجسم من الساعة 4 العصر ، ويبدأ يطلع الميلاتونين من الساعة 6 المغرب تقريباً .
- الميلاتونين بيكون في أعلى معدلاته في جسمك من الساعة 11 مساءً ل 3 صباحاً<sup>(1)</sup> ، يعني ده أفضل وقت لازم الجسم يكون نايم فيه عشان يتسفيد بالنوم العميق اللي بيجدد الخلايا والأنسجة وبيعيد صيانة الجسم عموماً .
- المشكلة في الناس اللي بتعكس الموضوع ، تنام النهار وتصحى بالليل . هل الميلاتونين هيعرف يشوف شغله في النهار ؟  
لأ طبعاً لأنه مش بيطلع بكفاءة غير في الظلام ، وهنا بقى المشكلة .

## طيب لو نمت في النهار إيه اللي هيحصل ؟

- هتحرم جسمك من عملية الصيانة اللي بيقوم بيها الميلاتونين أثناء النوم العميق ، وإن كان في نسبة من الهرمون ده هتطلع في النهار

(1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1167425>

فمش هتكون بنفس الكفاءة طبعاً زي بالليل . وده لإنك صعب تمنع الإضاءة في النهار ، وصعب تحصل على قدر كافي من النوم العميق بدون إزعاج لإن أغلب الناس بتشتغل في النهار ، وبتكون الدوشة والإزعاج كله في النهار في الغالب .

□ لما بتنام بالنهار ، عقلك بيشوف النور والشمس وبيرفض النوم لإن ده مش وقت نوم أصلاً ، ده وقت كورتيزول ونشاط ، وانت لما تجبره على النوم وهو يرفض بتحصل حاجة زي الخناقة بينكم ، الخناقة دي لو استمرت فترة كبيرة للأسف ممكن يحصل ضعف في جهاز المناعة للجسم .<sup>(٢)</sup>

□ النوم والإستيقاظ بدري هو أفضل عادة ممكن تهديها لنفسك ولجسمك وتتعود عليها ، وده اللي العلم بينصح بيه ، واللي النبي صلى الله عليه وسلم وصانا بيه في الحديث الشريف " **اللهم بارك لأمتي في بكورها** " والناس اللي مجربة وقت الفجر وشمت الهواء النقي والراحة النفسية والإنتعاش اللي بيحصل في الجسم والروح هتعرف الكلام ده كويس هتعرف أد إيه الوقت ده بيكون فيه بركة ونشاط غير عادي .

**طيب انا مش بعرف أناام بالليل وبحب أذاكر أكثر بالليل ؟**  
إطمن هقول لك تعمل إيه قدام شوية .

## **المفروض أناام كام ساعة في اليوم؟**

أهو ده بقى أخطر سؤال في الموضوع ، عشان كدة بقولك لو وراك حاجة قوم اعملها وبعدين إرجع كمل قراءة عشان ذهنك يكون صافي وتعرف تركز كويس في الكلام المهم ده .

□ العلماء لاحظوا إنزيم في فئران التجارب إسمه ( **4Ebp2** ) الإنزيم ده كان بيقل بشكل ملحوظ لما الفار يتحرم من النوم عدد ساعات معينة ، وبالتالي ثاني يوم كان بيلاقى صعوبة في التذكر .  
ولما حقنوا الفار بالإنزيم ده وحرموه من النوم برضو ، وجدوا إن الذاكرة

بتاعته زي الفل ، ده معناه إن الإنزيم مسؤول بشكل مباشر في عملية التذكر ، وإن النوم بيقلل من الإنزيم ده في الجسم .  
يعني تقليل عدد ساعات نومك عن الطبيعي هيكون ليه أضرار كتيرة جداً من ضمنها ضعف الذاكرة .

❑ كثير من الدراسات بتأكد إن تقليل عدد ساعات النوم عن 6 ساعات ، بيأثر سلبي على الإستيعاب والفهم والقدرة الذهنية (3)

❑ ده مش بس كدة ، ده كمان بيزود معدل الإصابة بالسمنة (4) ، بسبب زيادة في إفراز هرمون إسمه ( Grelin ) أو هرمون الجوع .

❑ أيضاً ضمور وضعف العضلات مرتبط بقلة النوم .

الناس الدحيحة اللي بتنام 5 ساعات عشان تكسب وقت ، أكيد هتزعل من الكلام ده . وانا بقوللكم إن الموضوع مش متوقف على كدة وبس....

❑ تقليل عدد ساعات النوم عن 6 ساعات بيزود فرصة الإصابة بالإكتئاب خاصة عند صغار السن (5).

## لسا برضو مش مقتنع ؟

❑ خد دي كمان ...

دراسات تاني بتأكد إن عدم حصولك على القدر الكافي من النوم ( من 6-8 ساعات ) بيزود فرصة إصابتك بمرض السكر وارتفاع ضغط الدم .  
وده طبيعي لأن زيادة ساعات الإستيقاظ بيتطلب مجهود أكثر ، يعني جلوكوز أكثر يعني الضغط هيعلى والسكر هينورنا في جسمنا .

## إسمع أيها الدحيح

الساعتين اللي بتوفرهم على حساب جسمك وصحتك الجسدية والنفسية ، هتدفع تمنهم غالي جداً في حياتك .  
الساعتين دول جسمك محتاجهم ، يعني مش بمزاجك ، لازم جسمك

(3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26735553>

(4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18517032>

(5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24813039>

يحصل على قدر كافي النوم ، فميش تعارض بين الهمة العالية والمذاكرة ، وبين حصول جسمك على أبسط حقوقه .

إنت ممكن فعلاً تذاكر أكثر من غيرك اللي بينام 8 ساعات ، لكن نسبة ذكائك هتكون أقل منه بسبب حرمانك من النوم .  
حاول مهما حصل متقلش عن 6 ساعات نوم يومياً كحد أدنى مهما حصل ( إلا للضرورة طبعاً ) .. والأفضل طبعاً إنك تثبت علي 8 ساعات .

## هل الأرق مرض لذاته ولا عرض لأمراض تاني ؟

الأرق ( Insomnia ) من أعراضه :-

- صعوبة في النوم... تقعد تتقلب على السرير ساعة أو ساعتين عشان تنام .
  - صعوبة في النوم العميق ( بتصحى كتير بالليل ) ، وده هياخدنا للمشكلة التالته...
  - وهي إنك بتصحى تعبان وكسلان وجسمك متكسر .
  - بتصحى بدري جداً ومش بتعرف تكمل نوم
  - الأرق قد يكون مجرد تفكير أو قلق وتوتر مش مخليك عارف تنام ، وده بيكون متوقف على ظروف ومواقف معينة بتمر بيها في الحياة ( عليك إمتحان مثلاً وقلقان ومش عارف تنام ) فبيرفع الضغط والكورتيزول والأدرينالين وضربات القلب بتزيد فمش بتعرف تسترخي ولا تنام غير بعد معاناة .
  - الإكتئاب أيضاً من أعراضه الأرق وقلة النوم .
  - الشخصية القلقة أيضاً من سماتها كثرة التفكير والقلق لأقل سبب ، وبتعاني من مشاكل في النوم .
- الشاهد... الأرق** قد يكون مجرد عرض لإضطرابات النوم ، أو عرض لمشكلة عضوية أو نفسية محتاجة دكتور ، شوف إيه السبب اللي مخليك مش عارف تنام ، هل هو إكتئاب ؟ إذا عالج الإكتئاب ، والأرق بعدها هيمشي وحده .  
هل هو تفكير زائد ؟ إذا تعلم تقنيات الإسترخاء وغير أسلوب حياتك زي ما هنعرف كمان شوية .

أهم خطوة لعلاج أي مشكلة هي معرفة سبب المشكلة .  
عشان كدة لو الموضوع بقاله فترة كبيرة معاك ، ولو النصائح اللي هقول  
لك عليها كمان شوية مجبتش نتيجة معاك ، ياريت تهتم بنفسك وتشوف  
دكتور متخصص يشوف إيه السبب للأعراض دي .

زهقت من الرغي ده كله ؟ عاوز حلول عملية ؟ حسناً ، غمض عينك ...  
فتحها تاني .... خذ نفس عميق .... يلا بينا .



## الحلول العملية

بصراحة الحلول دي في حد ذاتها بتنقسم لعدة أقسام ، يعني مثلاً في  
حاجات هتعلمها وهتظهر نتيجتها على المستوى قصير المدى وغيرها  
على مستوى بعيد المدى .  
أيضاً بعض النصائح تتمثل في أشياء تعملها وتواظب عليها ، وبعضها  
يتمثل في حاجات ممنوعة تخلي بالك منها .  
وحاجات تعملها قبل النوم وحاجات بعد النوم ... وحوار بصراحة .  
وقبل ده كله في قواعد أساسية لازم تكون فاهمها كويس .  
ايه رأيكم نقسمها ولا نسرد النصائح كلها ورا بعض بلا تقسيم بلا بطيخ ؟  
بصراحة أنا محтар ، موضوع التقسيم ده هياخذ وقت ومجهود  
ذهني كبير .  
يلا .... هقسمهم وأمري لله عشان تسهل عليكم ، مش خسارة فيكم .



### 1- قواعد أساسية لازم تكون فاهمها ...

- النصائح اللي هنتكلم عنها هتركز على النوم والإستيقاظ بدري ، أما  
الناس اللي تعودت على العكس ، فدي هنتكلم عنها في الآخر .
- حاول تثبت جدول مواعيد النوم والإستيقاظ ، عاوز تنام الساعة 10 مثلاً  
وتصحى الساعة 6 ، يبقي تيجي الساعة 10 ومشوفش وشك قدامي

، على السرير فوراً ، حتى لو مش هيجيلك نوم ، حتى لو هتتقلب ساعتين على السرير ، هقوللك تتصرف إزاي مع المشكلة دي ، بس المهم إنك تعود دماغك إن وقت النوم نوم .

□ ال **snooze** ده تشيله من دماغك خالص ، لما المنبه يرن تقوم زي الحصان ، مفيش حاجة إسمها هعمل غفوة ربع ساعة وهقوم ، وبعد الغفوة دي تاخذ غفوة تاني **10** دقائق...ومش هنخلص علمياً الغفوة ليها أثر سلبي جداً على عادات النوم الصحية . عاوز تصحى الساعة **6** ، تضبط المنبه على **6** وتقوم **6** مهما حصل.. هتتعب ؟ هتחס بكسل ؟ ما هو ده طبيعي في أول كام يوم لازم تتعب ، إنت لو متعبتش تبقى مش طبيعي أصلاً ، حلمك يستحق التعب...ولولا التعب مكنش الكتاب ده وصل لكم .

□ تعمل حسابك إن يومك في **7** ساعات نوم على الأقل . ولو نمت **8** ساعات وحسيت بخمول باقي اليوم وانك عاوز تنام تاني ، يبقى لازم تروح لدكتور لو الموضوع تكرر كثير .

## 2- قبل النوم...

□ كهف.

حاول بقدر الإمكان أوضتك الجميلة دي تخليها زي الكهف ، مفيش فيها أي إضاءة ، عاوزين نخلي الميلاتونين يشوف شغله بقى . ولو معرفتش ، حاول تشتري - نضارة النوم - اللي بيستخدموها للنوم في القطر أثناء السفر ، عبارة عن قطعة قماش على شكل نضارة تلبسها قبل النوم عشان تحجب عنك الضوء .

□ نوتة صغيرة وقلم يكونوا جنبك دايماً .

هتلاقي أفكار كثير هجمت على دماغك لما تيجي تنام ، فجأة " أنا نسيت أبعت المسألة لشهاب - أنا نسيت أسأل المستر مدحت على معاد الحصة - القلم محتاج سنون عاوز أجيبها من المكتبة .. إلخ " النوتة جنبك وطلع كل أفكارك فيها ، عاوزين ننام مش ناقصين دوشة.

□ ثبت عادة قبل النوم.

فاكر تقنية الرابط اللي تكلمنا عنها ؟ مش فاكرها ؟ إرجعها طيب





فوق صفحة **72** ، أنا مش فاضي أشرح لك تاني .  
التنقية دي ممكن تستخدمها في عمل رابط للنوم ، يومياً قبل النوم  
هتبت لبس معين تنام بيه ، أو ريحة معينة ترش منها ، أو أصوات  
طبيعية زي صوت مروحة أو صوت عصافير... هتلاقي تطبيقات كتير  
فيها أصوات طبيعية كتير .  
على مدار كام أسبوع الرابط ده لو ترسخ في ذهنك هيكون بمثابة  
المنوم بالنسبة لك .

### 3- إزاي تنام بسرعة...

دلوقتي انت رتبت أمورك وعاوز تنام ، ومش جايلك نوم ، تعمل إيه ؟  
عندي ليك أكثر من حل ... كلهم مجربهم بنفسي وعلى غيري وكانت  
النتيجة ممتازة وسريعة ...يلا بينا .  
□ الطريقة الأولى...

غمض عينك وسيب نفسك خالص واستغفر وعد على إيدك لحد ما  
تنام . تقريباً مفيش مرة أعاني من الأرق واستخدم الطريقة دي إلا وبنام  
في خلال **10** دقائق بالكثير .

□ الطريقة الثانية...

الطريقة لو نجحت هتنام في **3** دقائق بالضبط .  
بصراحة مش عارف أسميها إيه الطريقة دي ، لإنها عبارة عن خليط من  
أكثر من تكنيك وأكثر من معلومة متفرقة في كتاب ومقال ودراسة  
هنا وبحث هناك وحوار ... يعني فيها الخلاصة اللي ممكن تطلع منها  
بأكبر وأسرع فائدة للنوم السريع ... بس ما علينا أهم حاجة الفائدة .  
قل لي ، هي إيه أبرز سمات الشخص النائم ؟

**1-** مش يفكر في حاجة خالص **2** - بيتنفس بعمق **3** - عينه مقفولة  
وعضلاته ومسترخية تماماً .

حلو جداً ، إحنا بقى هناخد السمات دي ننسخها لك وانت صاحي عشان



تنام " حلوة الصيغة دي ؟ "

- أول دقيقة هتاخذ نفس عميق ( **4-2-4** ) شهيق في **4** ثواني ،  
إكتمه لمدة ثانيتين وطلعه في **4** ... وهكذا ، وهتبص في أعلى نقطة  
في السقف عندك بحيث عينك تكون مفتوحة على آخرها ، أو تخيل إن

- في نموسة واقفة على جبتك وانت بتحاول تشوفها .  
أو ممكن تفكك من حوار النموسة ده ، وتفضل تخمض وتفتح في عينك بسرعة كبيرة لمدة دقيقة أو أكثر لحد ما عينك تتعب وتتقل .
- بعد كدة هتחס بتعب في عينك وهتلاقيها بقت ثقيلة وعاوز تقفلها .. إقفلها ياسيدي وماله . وبعد ما تقفلها إستمر على التنفس العميق واطرد أي فكرة من دماغك تماماً لمدة دقيقة تاني ، ركز على الأكسجين تخيله كأنه داخل ينوم كل خلية في جسمك ، والزفير طالع وواحد معاه كل الأفكار من دماغك .
  - يا سلام لو تخلي طرف لسانك في أعلى حلقك ، يعني ثبته على صف أسنانك العلوي من الداخل وانت بتتنفس ، ده هيساعدك توقف الأفكار اللي بتجيلك وانت مسترخي.
  - الدقيقة الثالثة هتعمل فيها حاجة بسيطة ، هتتنفس بتكنيك (8-7-4) شهيق في 4 ثواني ، إكتمه 7 ثواني ، طلع زفير في 8 ثواني .
  - استمر على التنفس ده لحد ما تنام و ..... أحلاماً سعيدة . 🙏🙏

خلي بالك ... الطريقة مش شرط تنفع معاك من أول مرة ، جرب مرة واتنين وتلاتة ، قد يكون العيب فيك وانك مش عارف تطبقها كويس ، متيأسش وحاول تاني . حتى لو منفعتش من أول مرة ومنمتش ، فهي هتزود نسبة النعس عن الأول بكثير .

#### 4- المحظورات...

- ❑ مفيش أي منبهات بالليل ، لا شاي ولا قهوة . 🧐
- ❑ مفيش أكل ثقيل قبل النوم ، لإن الأكل هيشغل جسمك بالهضم ومش هتعرف تسترخي وتنام . خلي بينك وبين الأكل على الأقل ساعتين .
- ولو هتاكل ، حاول تاكل حاجة فيها تربتوفان ( حمض أساسي في تشكيل الميلاتونين ) زي اللبن - الزبادي - الموز - الشوفان - بيض - فول سوداني - تونة .

- ❑ لو هتأخذ قيلولة بعد الظهر ، متكونش أكثر من نص ساعة ، لإنها لو زادت ممكن تسبب لك مشاكل في النوم بالليل .<sup>(6)</sup>
- ❑ تلفونك الجميل ده ترميه برا الأوضة أو تعمله وضع طيران قبل النوم ، أشعة الموبايل أو اللاب تأثيرها سلبي جداً على تنظيم النوم .  
ده غير إن الإضاءة بالليل هتزعج الميلاتونين ، واحنا مش أد زعله .
- ❑ إبعد عن السنووز ، اشترى المنبه الكبير ده اللي بيصحي الشارع كله بصوته المزعج ، اظبه على معاد الإستيقاظ الطبيعي ، وانسى حوار الغفوة دي .

## 5- عادات طويلة المدى...

❑ الرياضة .

ياسلام على الرياضة وجمال الرياضة ، حاجة زي الفل جداً فعلاً خالص .  
أنا كمحمد أبو زيد مش بحب أبالغ ( رغم إن المبالغة بتفلت مني أحياناً )  
لكن لما أتكلم عن الرياضة والتأمل بالذات ، لا معلش بقى ، إسمحولي  
أستخدم كل صيغ المبالغة اللي خلقها ربنا في جميع القواميس .  
علمياً عضلة قلبك لازم تشتغل بمعدل أعلى من الطبيعي لمدة نص  
ساعة ( على الأقل ) أسبوعياً ، عشان تحافظ عليه من أمراض القلب .  
الرياضة هتحسن جهازك المناعي وهتعزز ثقتك بنفسك وهتعود بأثر  
طيب جداً على قدراتك الذهنية من حفظ وفهم وتركيز .  
الرياضة هي خط الدفاع الأول ضد أغلب المشاكل النفسية .  
العلماء وجدوا إن ممارسة الرياضة بانتظام أقوى من مضادات الإكتئاب  
في تخفيف المشاعر السلبية .  
ممارسة الرياضة يومياً من أهم عوامل تنظيم النوم .

عارف انت لما تحس إن روحك خفيفة كدة وتبقى ماشى جواك طاقة  
كدة تحس إنك عاوز تتخارق مع أي حد سواق تكتك. 😂  
طيب هلعب إيه بالضبط ؟

حمل تطبيق **Home Workout -No Equipment** على موبايلك واختار  
منه التمارين المناسبة ليك، واضبط **10** دقائق تمارين لما تصحي .

(6) [https://www.webmd.com/a-to-z-guides/discomfort-15/better-sleep/adjust-sleep-cy](https://www.webmd.com/a-to-z-guides/discomfort-15/better-sleep/adjust-sleep-cycle?page=2)

□ التأمل...

أبحاث كثير بتأكد إن ممارسة التأمل بانتظام من أفضل العادات اللي بتحسن وبتنظم دورة النوم في حياة الإنسان . (7)  
إيه هو التأمل ؟ وإزاي نمارس تمارين التأمل ؟ هتعرف كل حاجة عن التأمل بالتفصيل قدام شوية .

□ إربط السرير في ذهك بالنوم فقط ، حاول متاكلش أو متذاكرش على السرير ، السرير للنوم بس .

□ إنت زعلان ؟

طيب متزعلش لإن الزعل والمشاعر السلبية بتوصل رسالة لعقلك الباطن إن عندك مشكلة معينة .

**" هو الباشا زعلان من إيه ؟ "**

**" زعلان يا سيدي عشان هو مش بيعرف ينام كويس وعنده مشاكل كثير في النوم "**

**" ..... يبقى هو فعلاً عنده مشاكل في النوم "**

لما بتكون مضايق من مشكلة ، انت كدة بتثبت المشكلة وبترسخها في ذهك ، بتعمل لها برنامج ثابت في دماغك ، ودماغك لما بتثبت برنامج بتعمل المستحيل عشان تثبت عليه ومتغيرهوش .  
يعني لو انتي تخينة ومخنوقة من وزنك ، وعقلك اقتنع تماما انك تخينة ومش بتخسي ، مهما عملتي وخسيتي بعد كدة عقلك هيرجعك ثاني للوزن القديم ، لإن الوزن ده هو البرنامج الطبيعي بتاعه مينفعش حد يغيره.... إلا بالبرمجة العصبية ، ودي هنعرفها قدام .  
لكن اللي لازم تاخذ بالك منه دلوقتي ، وانت بتتعامل مع أي مشكلة خليك كوووول وهادي ، لا تفرح ولا تزعل ، خليك محايد عشان عقلك ميصدقش المشكلة وميثبتهاش .

**هتقول لي إزاي هيثبتها كبرنامج أساسي وأنا أصلاً كاره المشكلة دي ؟**

شكلك نسيت إننا قلنا إن العقل الباطن حافظ مش فاهم ، ملهوش دعوة بيك انت زعلان ولا فرحان .

اللي بيشر ب سجاير عارف إنها هتسبب له سرطان ، ومع ذلك مش

قادر يبطلها لأنها بقت برنامج أساسي في عقله ، لو حصل تغيير في البرنامج ( بطل يشرب سجائر ) عقله هيفعل وضع الطوارئ ويعمل المستحيل عشان يرجع البرنامج للوضع الطبيعي ويخليه يشرب ثاني .

## 6- بعد ما تصحي

- النور أهم حاجة ، إفتح الشبايبك ودخل لأوضتك نور طبيعي .
- متقومش علطول مرة واحدة عشان تتجنب الجلطات ، إقعد دقيقتين على السرير تنفس فيهم بعمق ، بتكنيك ( 4-2-4 ) اللي تعلمناه .
- إبعد عن السنووز يا محسن ، مش هقولها ثاني .

## 7- أنا مش بعرف أذاكر غير بالليل

- خلينا متفقين إن المذاكرة بالليل مش هي الأفضل ، لكن لو إنت مضطر وحاولت تنام بدري ومعرفتش ، فخلي بالك من النقطتين دول :
- لما تنام بالنهار ، حاول تضلم الأوضة بقدر الإمكان ، سد كل منافذ النور ، ممكن تشتري نضارة النوم وتحطها على عينك عشان تحجب الإضاءة ، ومتخليش حد يزعجك خالص عشان تستغرق في النوم العميق .
  - إثبت على روتين معين ، لو مضطر تسهر وتذاكر بالليل ، يبقى تثبت العادة دي طول السنة بقدر المستطاع ، متجيش تسهر أسبوع وتنام بدري الأسبوع اللي بعده وتفضل تتقلب بين النظام النهاري والليلي ، ده هيعمل لخبطة في دماغك .
  - حاول تزود عدد ساعات النوم بالنهار ، لإن كفاءة النوم بالليل أعلى بكتير من النوم بالنهار ، عشان كدة هتحتاج تزود ساعة أو ساعتين في النهار عشان تعوض .

# وجع بطني ولا كَبَّ الطبخ

" ربع ما تأكله يكفيك كي تعيش ،  
والثلاثة أرباع الأخرى تجعل  
الأطباء يعيشون "

مثل فرعوني قديم



" صلاح في كلية تربية ، بيعشق لعب الكورة ، وفي يوم من الأيام كان يلعب مع صحابه ، وفي نص الماتش وقع على الأرض واغمى عليه ومحدث كان عارف ماله ، وفي المستشفى الدكتور قال لهم إنه كان عنده تسمم "

**قلنا مليون مرة بلاش تاكل مخللات برا البيت يا صلاح... مفيش فايده فيك**

>>><<<

" نورهان بنوته زي العسل عندها 4 سنين ، أبوها دكتور وأمها مربية في حضانه أطفال ، نورهان أبوها كان مدلعها خالص ، أي حاجة تطلبها كان يجبها فوراً ، جعانه... يطلبلها ديلفيري ، نفسها تسافر... وماله ، عاوزه تشتري موبايل... مفيش مانع - " إنتي تؤمري يا نور " وفي يوم من الأيام نورهان أغمى عليها وهي بتلعب مع بنت الجيران ، وأبوها اتفرع وأخذها على الدكتور ، واكتشفوا إن عندها جلطة في القلب "

**قلبي عليكي يا نور**

>>><<<

" عبد الله طالب متفوق في كلية العلوم ، دحيح درجة أولى ، بس كان عنده مشكلة كبيرة ورخمة ، مشكلته كانت في فصل الشتاء ، عبد الله كان لو جاله دور برد تقريباً مش بيطلع منه غير لما فصل الشتاء يخلص ، ممكن شهرين وممكن ثلاثة يفضل يكح ويعطس ويرشح.

**ربنا يكون في عونك يا عبد الله**

>>><<<

## **نقطة ومن أول السطر ...**

إيه اللي يخلي مصطفى يخرج من دور برد بعد يومين وكل الأعراض تزول تماماً ، وعلي العكس تماماً تلاقي أشرف مش بيخف من دور البرد غير على الأقل بعد شهر ؟

إيه اللي يخلي حسناء تشتكي من آلام في المفاصل ، وريهام رشيقة ورياضية ومفاصلها سليمة .

طيب مسألتش نفسك ليه صاحبك اللي في دفعتك أذكى منك وبيحفظ بسرعة وبيفهم أكثر منك ؟

سيبك من ده كله ، وقول لي إيه اللي يخلي مصر من أعلى الدول في معدل إنتشار فيروس C ليه المستشفيات والعيادات في مصر هي أكثر أماكن مزدحمة على مدار 24 ساعة ؟

هل النظام الغذائي ليه دور في إنتشار الأمراض النفسية زي الإكتئاب ، أو ضعف القدرة الذهنية ومعدل الذكاء عموماً أو الضعف الجنسي ؟

## كاتالوج...

كل الأبحاث والدراسات أجمعت إن أكبر سبب لأغلب الأمراض على مستوى العالم على مر العصور سببه ( عدم التنظيم الغذائي والإسراف في تناول الأطعمة بعشوائية) .

تخيل معايا لو إنت اشتريت عربية جديدة ، وأول مرة في حياتك تتعامل مع العربيات ، هتقدر تسوقها وتتعامل معاها من غير ما تسأل أهل الخبرة أو تقرأ الكاتالوج بتاعها ؟ من غير ما تعرف هي بتمشي إزاي ، ومحتاجة بنزين ومياه أد إيه ، ومحتاجة صيانة كل أد إيه ، وتغيير زيت والحوارات دي ؟

### طيب ليه مش بنتعامل مع جسمنا بنفس المنطق ؟

تعرف إيه عن جسمك ؟ جسمك محتاج أد إيه بروتين في اليوم أو كربوهيدرات أو دهون ، إيه اللي يخلي جسمك يمرض ويحس بالخمول والعجز ، وإيه اللي يخليه مبسوط ويفز هرمونات سعادة ، وإيه اللي يخليه قوي ومتماسك ومناعته قوية ، وإيه اللي يخليه يقعد شهرين في دور برد أو صداع مزمن أو حتى نقرس ؟

عندك أي فكرة عن الحد المسموح لك بيه في اليوم من السكر أو الملح ، ولو زودت أو قللت عن الحد ده هيحصل في جسمك إيه ؟

ليه بناكل أي أكل وخلص ، وبنضرب فول وطعمية كل يوم ، وبنغرس صوابنا العشرة في صنية البسبوسة ، وفاتحين بطننا مزار سياحي لأي وجبة من غير ما نعرف مصدرها حتى ؟ مش خايفين على نفسنا ليه ؟

مين في مصر بيعدى ال 40 أو 30 سنة من غير ما بيكون عنده مشاكل



في الضغط أو السكر أو المفاصل ..... إلخ . إلا من رحم ربي .  
عاوز تبقي زيهم ؟

## بطاطس...

بايدك تسلق البطاطس ، وبايدك تأكلها محمرة في الزيت ، الإثنين هيستهلكوا منك نفس الوقت تقريباً في التحضير ، بل السلق كمان أسهل وأوفر في الوقت والجهد والفلوس .  
لإنك في السلق مش محتاج تشتري زيت للقلي ، ومش محتاج تستهلك وقت في التقطيع ، ولا محتاج تكون مرهون قدام طاسة التحمير وتقعّد قلب كل شوية في البطاطس عشان متتحرقش .

**طيب وهيجري إيه لو أكلتها محمرة في الزيت ؟ وبعدين بطاطس إيه اللي انت بتتكلم عنها دي يا أبوزيد ؟ هو ده كتاب طبخ ؟ !**



❑ لازم تعرف إن عضلة القلب هي أقل العضلات تجدداً في جسم الإنسان ، يعني الخلطة بفترة ، أقل لعب غلط على القلب ممكن يهدد حياتك .

❑ الشرايين والأوردة زي المواسير اللي بتوصل الغذاء والأكسجين للقلب ومن القلب لباقي الأعضاء وأهم عضو فيهم هو المخ ، وبالتالي لو المواسير دي مش متسلكة كويس ، لو مش نظيفة ، مش هتعرف تشوف شغلها والدم مش هيقدر يوصل بفعل الاحتكاك داخل المواسير ، وبالتالي القلب هيبذل مجهود أكبر .

## إيه اللي ممكن يسد المواسير دي ؟

❑ الكوليسترول الضار LDL والدهون لما تتراكم على جدار الشرايين والأوردة بتعرقل وصول الأغذية والأكسجين للقلب ولباقي الأعضاء اللي في الجسم

❑ طيب هل القلب هيسكت ؟ لأ طبعاً ، ما هو لازم يحصل على الدم ده ويوصله للأعضاء المسؤول عنها ، لازم يغذي أولاده الصغيرين ، ساعتها هيضطر - بسببك وبسبب إهمالك - إنه يبذل مجهود ويعافر ويكافح أكثر عشان يضح دم أكثر .  
بس لحد إمتة هيصمد ؟ الله أعلم .

ساعتها ضغط الدم في الأوردة والشرايين هيزيد ، لأن المواسير مليانة

دهون وبالتالي فيه كمية إحتكاك كبيرة بينها وبين الدم اللي ماشي فيها ، القلب لازم يزق الدم بقوة أكبر عشان الدم يعدي .

□ وده معناه إن ضغطك هيعلى ، وممكن تحيلك سكتة دماغية ، أو فشل كلوي ، أو مشاكل في القلب ...إلخ.

ده غير إن وزنك هيزيد وهتكون عرضة لمرض السكر وغيره كثير من الأمراض .

□ المشكلة في مرض إرتفاع الضغط إنه ( القاتل الصامت ) ، يعني ممكن يكون ضغطك عالي وانت مش واخد بالك ، ممكن يقتلك وانت مش حاسس. ساعتها لا هتتعرف تحقق أحلامك في التلثة ثانوي ولا في حياتك عموماً ، هتعيش مرهون للعلاج اللي بتاخده ، هتعيش محروم من أكلات وأنشطة كثير .  
نفسك ده يحصل ؟

## يعني نعمل إيه طيب ؟

أنا عاوزك ترجع تقارن بين البطاطس المسلوقة والمحمرة تاني ، وبين البتنجان المشوي والمحمر ، وبين الفراخ المسلوقة والمحمرة ، لك إن تتخيل كمية الدهون والكوليسترول - الزايدة عن حدها - اللي بتدخل جسمك عمال على بطال .

ده مش معنا إنك تحرم نفسك من الدهون ، وإن الجسم مش محتاجها ، بالعكس ، الموضوع محتاج تركيز بسيط وحسابات صغيرة تعرف بيها احتياجك اليومي .

مجال التغذية ده علم كامل وبيتدرس في الجامعات وليه مؤلفات وكورسات ، أنا مش متخصص تغذية وده مش مجالي ، لكن طالما الموضوع ده بيتعلق بجسمي أنا وحياتي وصحتي ، يبقى لازم على الأقل يكون عندي أساسيات العلم ده اللي هتعامل بيها مع جسمي كل يوم

أنا اختارت موضوع الدهون والزيوت ده لأنه أكثر حاجة منتشرة في الأكلات المصرية بغباء ، بغباء فاحش كمان ، أنا بشوف ناس بتحط زيت حتى في السلطة ، أكلاتنا كلها بقت قلبي في قلبي ، أنا بقيت خايف بعد كدة أسلم على واحد ألاقى إيدي بقت مليانة زيت . 😊

وعوماً أنا برشح لكم كتاب - التغذية الصحية والجسم السليم - للدكتورة

شريفة أبو الفتوح . و ممكن كمان تشاهد كورس التغذية والصحة على موقع إدراك، كورس جميل لكل اللي حابب يعرف أكثر عن جسمه (١).

لكن اللي لازم تعرفه دلوقتي و ضروري جداً تخلي بالك منه ، هي مجموعة الأكلات اللي يمكن بناكلها يومياً واحنا مش عارفين إنها خطر على صحتنا ومستقبلنا ، زي :-

## 1\_ المشروبات الغازية...

شرب البيبسي وغيره من المشروبات الغازية ( السفن ، والفانتا ....) على المدى البعيد ، بيزود الإصابة بمرض السكري والسمنة ، ده غير إن تعريض المعدة لحمض الفوسفوريك بيزود الحموضة ويعرض المعدة للإصابة بالقرحة ، ده غير إنه بيضر العظام والأسنان لأنه بيتحد مع الكالسيوم والماغنسيوم والزنك ( معادن أساسية لتكوين العظام والأسنان بشكل سليم ) وبيطردها خارج الجسم عن طريق البول . ولو حابب تعرف أكثر عن مدى تأثير الصودا على جسمك ..شوف ممكن الفيديو ده . (٢)

بس ده مش معناه إنك تقاطعها بالكلية ، ولكن الأمر كله يخضع لنظامك الغذائي واحتياجك اليومي ، وأيضا يخضع لمسألة الإدمان ...لإننا بنسمع كتير وبنشوف ناس مدمنة شرب البيبسي ، وده سبب لها مشاكل ضخمة في حياتها .

عموماً حاول تستبدلها بالعصائر الفريش ، إشتري فاكهة واعملها عصير في البيت ، إنت مش صغير . 🙄

## 2\_ المخللات...

مشكلة المخللات تكمن في كمية الملح الكبيرة اللي بتكون فيها ، وزي ما هو معروف طبقاً لإحتياج الجسم اليومي (dietary reference intakes) الجسم محتاج من **1500 - 2300** مللي جرام صوديوم يومياً . ( **3/4** معلقة شاي صغيرة ) فيها حوالي **1500** مللي جرام صوديوم ، يعني أذكرك في اليوم معلقة ملح صغيرة ، مينفعش تزود عن كدة عشان تتجنب

(1) [https://www.edraak.org/course/Edraak/NH100/2015\\_SMR/](https://www.edraak.org/course/Edraak/NH100/2015_SMR/)

(2) <https://www.youtube.com/watch?v=k1JZ3MLS-k0>

ارتفاع ضغط الدم ، والتي يمكن يسبب لك مشاكل صحية كثيرة .<sup>(3)</sup>  
أيضاً مينفعش نقلل الصوديوم ده عن **1500** ملجم في اليوم ، إن ده  
برضو ممكن يسبب مشاكل صحية . لأنه عنصر مهم للجسم زي باقي  
العناصر<sup>(4)</sup>.

لك أن تتخيل بقى كمية الملح اللي بتكون في المخللات ، ده غير إنبي  
سمعت كثير عن الطرق غير الشرعية اللي بيستخدمها أصحاب المطاعم  
عشان يعملوا المخلل ويستوي بسرعة ، منهم اللي بيستخدم مياه نار ،  
ومنهم اللي بيستخدم بول أطفال .  
وسواء ده صحيح أو إشاعات ، فلو في احتمال **1%** إن ده الكلام ده صحيح ،  
يبقى لازم تخاف على صحتك . إيه اللي يخليك تخاطر بحاجة زي كدة ملهاش  
فايدة تذكر في حياتك !

### 3\_ الشيبسي...

متخافش مش هقولك متاكلش شيبسي 😊  
لكن هقول لك خلي بالك من كام نقطة مهمة في الموضوع ده :

❑ مفيش حاجة في الدنيا إسمها أكلات ممنوعة بشكل عام ، إلا في بعض  
الحالات المرضية . ولكن الفكرة كلها تكمن في كمية الأكل وإحتياجك  
اليومي من الأكل ده . يعني النبات محتاج مياه عشان يكبر ويثمر، لكن  
لو زادت عن حدها بتقتله .  
كذلك الأمر بالنسبة للشيبسي والمشروبات الغازية وغيره من شتى  
المأكولات .

❑ أغلب الشركات والمصانع بتستخدم منكهات ومكسبات طعم  
غير صحية ، وزيت مهدرجة ( أخطر أنواع الدهون على الجسم ) لإن  
مكسبات الطعم بتضمن إنك هتحب المنتج بتاعهم وتشتريه دايماً ،  
وبالتالي أرباحهم هتزيد باستمرار .  
كذلك الزيوت المهدرجة بتكون بتوفر فلوس كثير بالنسبة لهم ، لأنها  
بتدي طعم أجمل وصلاحية المنتج بتكون أطول .  
وطبعاً صحة المستهلك دي آخر حاجة ممكن يفكروا فيها .



(3) <https://www.healthline.com/nutrition/how-much-sodium-per-day#section4>

(4) <https://www.healthline.com/nutrition/6-dangers-of-sodium-restriction>

□ حتى لو كان المصنع مضمون وجودته عالية ويستخدم عناصر غير مضرّة للجسم ( ودي حاجة بعيدة جداً خاصة في مصر ) ، فانت محتاج تعرف القيمة الغذائية اللي في المنتج ده وتشوف جسمك محتاج منها أد إيه بالضبط .

يعني مثلاً ( 100 جم ) من الشيبسي ، فيها حوالي 650 سعر حراري – 811 ملجم صوديوم – 35 جرام دهون .

يعني الناس اللي عندها مشاكل في القلب وضغط الدم ، أو الناس اللي وزنها زايد لازم تخاف من الأرقام اللي فوق دي .

**الشاهد... الإفراط في تناول الشيبسي خصوصاً بالنسبة للأطفال ،**

بيعمل مشاكل مع الوقت ، زي مثلاً :

1- زيادة الكوليسترول في الدم .

2- تهيج أحماض المعدة وتسبب القرحة .

3- الملح بيرفع الضغط ويعمل مشاكل في القلب .

4- مكسبات الطعم بتضعف المناعة .

5- زيادة الوزن .

## 4\_ الشاي والقهوة...

الشاي طبعاً ليه فوائد كتيرة للجسم ، لأنه بيحتوي على مضادات أكسدة طبيعية ، ويحسن الدورة الدموية وبيقوي المناعة ، ويساعد في تحسن أمراض القلب .<sup>(5)</sup>

كذلك القهوة بتساعد في الوقاية من مرض السكري ، وبتحفز وبتنشط الذاكرة وبستاعد على التركيز أكثر ، لأن الكافيين بيحفز هرمون الكورتيزول المسؤول عن النشاط .

**لكن عموماً خلي بالك من كام نقطة :**

□ الشاي بيحتوي على مواد بتمنع إمتصاص بعض العناصر الغذائية

في الجسم ، زي الحديد (النباتي ) ، وبالتالي لو بتعاني من أنيميا ،

مينفعش تشرب شاي أثناء الأكل أو بعد الأكل لو كانت وجبة غنية

بالحديد ( النباتي وليس الحيواني ) ، زي ( الخضار ذو اللون الأخضر

الغامق - بقدونس - سبانخ - عدس ...الخ )

## أشرب كام كوباية في اليوم ؟

□ عموماً الموضوع علمياً يخضع لنسبة الكافيين المسموح بيها يومياً طبقاً لسنك ونوعك ( راجل أو ست ) وحوارات كدة مظنش إن حد هيقعد يحسب كوباية الشاي أو القهوة فيها كام نسبة كافيين وكدة ، بس عموماً يفضل لو إنت من النوع اللي بتحب تشرب مشروب ساخن وانت بتذاكر .. حاول متزودش عن ٣ كوبايات شاي أو كوبايتين قهوة ، ولو هتشرب حاجة تاني فيفضل تنوع بين الأعشاب المختلفة عشان تحصل على أكبر قدر من الفوايد ... متخليش الشاي أو القهوة هي المشروب الوحيد في يومك... في أعشاب كتيرة تانية مفيدة جداً .

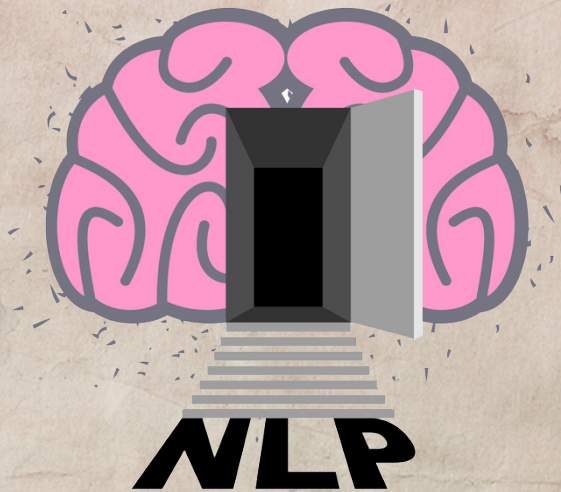
>>><<<

>>><<<

# "21 يوم"

"العقل اللاواعي لا يفرق بين الخير و الشر  
بل هو يعمل بمنطلق الأفكار التي لديك"

جوزيف مارفي



مبدئياً... عقلك بينقسم لقسمين :

## 1\_ العقل الواعي .

وده كلنا عارفينه ، ده اللي إنت بتستخدمه في الوقت الحالي ، وبتقرأ بيه الكلام دلوقتي وبتحلل وتفهم وتستوعب بيه كل اللي بيحصل حواليك .

## 2\_ العقل اللاواعي أو العقل الباطن .

أحب أقول لك بقى إن عقلك اللاواعي أيضا بيدخل معاك في عملية القراءة دي دلوقتي .

### إزاي ؟

□ فاكِر ( أ ب ت ث ج ح ) ، اللي اتعلمتها في كي جي تو ؟  
إرجع بالذاكرة كام سنة لورا ، وشوف نفسك وانت بتقرأ ( شجرة ) ، كنت بتعمل إيه ؟

كنت بتبص على حرف ( ش ) ، وتفتكر كان اسمه إيه ، وازاي بيتنطق وشكله إيه ، وتبص حوالية تبحث عن التشكيل ، هل عليه ضمة ولا فتحة ولا كسرة ، ولو عليه كسرة هتنطقها إزاي ، وهكذا ، بعدين تدخل على الحرف اللي بعده .

كل العمليات البسيطة دي كانت بتحصل في عقلك الواعي وانت صغير . إنما دلوقتي أصبح عندك قدرة تقرأ 3\_ 4 كلمات في ثانية !

### طيب إيه اللي حصل بالضبط ؟؟

كل الحكاية إن العقل الباطن لقي إن عملية القراءة دي مهمة جداً في وبتتكرر كتير في حياتك ، فحب يوفر عليك المجهود والوقت ، وحفرها في ذاكرتك لغاية ما بقيت تعملها لا شعورياً وبدون تركيز .

□ زي بالضبط لما تكون بتتعلم سواقة جديد ، كل تركيزك في البداية يكون على الدواسة والفرامل والخيارات.... الخ .

لكن بعد كام شهر ، ما شاء الله تلاقي نفسك بتسوق وفي نفس الوقت بتتكلم في التلفون وبتشرب فنجان قهوة ، ومش بعيد تاخذ شاور وانت بتسوق كمان . 😄

عقلك فهم إن عملية السواقة دي ضرورية ، وإنك محتاجها طول حياتك



، فسهل عليك العملية وخرن لك كل المعلومات الخاصة بيها في الجزء اللاواعي ، يعني هتعملها وانت مش مركز فيها ، وده عشان تقدر تستغل وقتك وترکز في حاجة تانية وانت بتسوق .

□ في مرة الكهرباء قطعت ، وانا داخل المطبخ – رغم إن الكهرباء كانت قاطعة – إلا إني بدون وعي ضغطت على مفتاح النور .  
وده باختصار لأن البرنامج ده محفور في دماغي ، بعمله تلقائي وبدون تركيز .

□ بتعدي عليك لحظة بتحاول ( بعقلك الواعي ) تفتكر إسم واحد معين ، وتعصر دماغك ومش قادر تفتكره ، وفجأة تقرر متفكرش فيه وتفكر في أي حاجة تاني وتنسى الموضوع . هنا تلاقى نفسك نطقت فجأة .....( مصطفى !! ) . هنا بقى اللي قام بالمهمة دي هو ( عقلك اللاواعي ) ، بدليل إنك مكنتش بتفكر في الإسم أصلاً ، إذن المعلومة كانت موجودة في اللاواعي ، بس إنت مكنتش عارف توصل لها .

□ لما بتنام ، عقلك الباطن بيفضل صاحي ، والدليل على كدة إن الأجهزة الحيوية اللي في جسمك بتفضل شغالة ( الجهاز الهضمي بيهضم ، والتنفسي شغال بيستقبل أكسجين ، وقلبك شغال بينبض ..... الخ ) .

دي كانت نبذة بسيطة جداً عن العقل اللاواعي ، والكلام في النقطة دي كبير وواسع ، أنصحك تحاول تبحت وتنمي معلوماتك في النقطة ، ممكن تسمع اللقاء الشيق ده للدكتور طارق الحبيب في كلامه عن العقل الباطن (٦) .

## نخس في الموضوع ...

في علم **neuro linguistic programming ( NLP )** ( أو البرمجة اللغوية العصبية ) ، هتتعلم إزاي تغير ال **system** اللي جواك في اللاواعي ، هتتعلم إزاي تعمل عليه تعديل زي ما تحب .  
لو إنت عصبي مثلاً ، ممكن تغير البرنامج وتخليه ( **cool** ) ، لو نفسك تكون ذكي ، بسيطة تدخل تعدل على النظام وتثبت عندك إعتقاد الذكاء .  
وبالفعل هتلاقيه عقلك بيخدمك حسب معتقداتك .

(6) <https://www.youtube.com/watch?v=8QHzNBewcN4>

أي عادة سيئة نفسك تبطلها ، أو أي عادة حلوة نفسك تثبت عليها ،  
البرمجة اللغوية العصبية أكثر وأقوى أسلوب ممكن تستخدمه في حياتك  
يقدر يحقق لك الكلام ده بفضل الله .

## الطريقة كالاتي....

مبدئياً ... عشان عقلك الباطن تحصل له برمجته ، أو بمعنى آخر ، يتكون  
عنده برنامج (نظام) ثابت خاص بجزئية معينة في حياتك ، أو عادة يومية أو  
فكرة أو معتقد ، الكلام ده بيحصل بـ3 طرق :-

### 1- التكرار...

طفل صغير متعود كل يوم بيسمع من والده أو والدته عبارات زي  
" إنت غبي ؟ إنت مش بتفهم ؟ إنت طالع أهبل لمين ؟! "

لحد ما يكبر المسكين هيلاقى نفسه سمع الكلام ده كتير ، وبما إن  
أي طفل بيثق في أبوه وأمه وبيصدقهم أكثر من أي حد ، وبالتالي  
عقله اللاواعي هيثبت عنده مفهوم الغباء ، وهيقنع تماماً إنه  
غبي ، وده طبعاً مش بيحصل بسهولة إلا لو إنت سمحت لنفسك  
إنك تصدق كلامهم ، يعني إنت لو من جواك رافض كلامهم ومش  
مقتنع بيه ، عقلك الباطن مستحيل يتبرمج على حاجة إنت مش  
مقتنع بيها ، بس المشكلة إن الطفل طيب وعلى نياته ، وبيثق في  
أهله ثقة عمياء... وبالتالي مهما كان عبقرى وجواه مهارات عظيمة  
مش هيعرف يطلعها .

### 2- الكثافة الحسية...

وانتي صغيرة كنتي ماشية في الشارع ، وفجأة طلع عليكى كلب ،  
وهجم عليكى وعضك. ساعتها بتكوني في حالة من الرعب والدُعر  
لا تخفى على ذي بصر. هنا بقى حضرتك تولدت عندك مشاعر  
قوية جداً ، خلت الموقف بتاع الكلب ده يتسجل في مخك بالصوت  
والصورة والريحة كمان .

يعني لحد ما تموتي أو تتعالجي ، كل ما هتشوفي كلب هتفتكري  
نفس المشاعر ونفس الخوف .

إذن المشاعر دي كونت عندك برنامج عبارة عن ( رؤية الكلب = خوف  
ورعب) .

### 3- الممارسة والتكرار والتأكيد على البرنامج الداخلي .

## فرعون...

سمعت قصة زمان من أستاذي في المدرسة - مش متأكد من صحتها - بس فيها عبرة جميلة عجبتني .  
فرعون زي ما احنا عارفين كان بيقول " أنا ربكم الأعلى " كان من عادته يومياً يستقبل عبده عشان يلبي طلباتهم .  
كان فيه ست عجوزة كل يوم تيجي تسأل على فرعون عشان يحيي البقرة بتاعتها اللي ماتت . كل مرة هامان (وزير فرعون) كان بيطلع ويقول لها :

**" الإله مش فاضي وراه شغل ، فوتي علينا بكرة يا حجة "**

لحد ما جه في مرة فرعون اتضايق منه وقال له : **" يا هامان ، لم تُقْنِطْ عبادي مني ؟ "**

الباشا صدق إنه إله فعلاً !! 

رغم إنهم طابخينها سوا هم الإثنين ، إلا إنه نسي نفسه من كتر الكذب .

**الشاهد ...** من القصة إن العقل اللاواعي ، لو حصل وتكون عنده برنامج سواء بالتكرار أو غيره ، ساعتها مش بيتعامل بالمنطق ، ومش بيفرق بين الصح والغلط ، لدرجة إنه بيخليك من كتر الكذب والتكرار والإستمرار عليه ، يخليك تصدق الكدبة ، وأكد انتو شفتوا ناس زي كدة ، بتفضل تكذب لحد ما تصدق .

## ظهور إن شاء الله...

تأمل معايا الحديث **" أنا عند ظن عبد بي "** يعني حتى وانت بتتعامل مع ربنا لازم تكون على يقين تام إن ربنا هيحقق لك مرادك ، وإلا ....

ويروى أن النبي صلي الله عليه وسلم زار أعرابيا ، اشتد عليه مرض الحمى ، فكان صلي الله عليه وسلم من عادته إذا زار مريضاً ، أن يقول **" ظهور إن شاء الله "** أي أن هذا المرض عسى الله أن يطهرك به من الذنوب. فالأعرابي قال له : **" ظهور ؟ بل هي حمي تثور أو تفور ، على شيخ كبير تزيه القبور "**

يعني الراجل كان شايف ومتأكد إن المرض ده هيكون سبب في موته .

فقال النبي صلى الله عليه وسلم : " **فنعم إذا**"

يعني إذا كنت موقناً بذلك فأنت بالفعل ستزور القبور محمولاً على النعش كما تعتقد .

وبالفعل كلها كام يوم والأعرابي ده كان ميت .

## نخش في الموضوع...

طيب أنا إيه المطلوب مني في تالته ثانوي مثلاً عشان أبرمج دماغى واقنع نفسي إنى بحفظ كويس ، أو أبرمج عقلي إنى وقتى منظم ، وباكل أكل صحى ، وبتمالك أعصابى... وغيره من البرامج المفيدة اللي محتاجينها .  
ركز معايا بقى في اللي جاي...

□ عايزك تجيب ورقة وقلم وتكتب فيها ( أنا بحفظ بسرعة ، وبفتكر كل اللي حفظته بسهولة جداً ، أنا أتمتع ولله الحمد بذاكرة قوية جداً )  
صيغها بأي عبارة زي ماتحب ، المهم يكون نفس المعنى .

□ عايزك بقى يا سيدي تقعد مع نفسك كل يوم قبل النوم مثلاً ،  
وتسترخي تماماً ، وتأخذ نفس عميق وتهيا نفسك وتهيا جو الأوضة بتاعتك ، زي ما كنت بتجهز نفسك لتمرين فك الإرتباط اللي تعلمناه  
قبل كدة .

□ قول لنفسك 5 مرات : " **أنا عندي ذاكرة قوية جداً** " .

□ وبعدين كررهم 5 مرات ، وكان حد بيكلمك إنت ، يعني " **إنت عندك ذاكرة قوية وبتحفظ بسرعة يا أبوزيد** " . وتخيل نفسك وانت بتترد عليه  
وتقول له : " **الحمد لله ، دي نعمة كبيرة من ربنا والله** "

□ وبعدين كررها تاني 5 مرات ، بس من خلال كلام الناس عنك .  
" **أبوزيد بيحفظ بسرعة وعنده ذاكرة قوية جداً** " .

□ أهم حاجة هي إنك تتفاعل مع الكلام اللي بتكرره كأنه حقيقي . عايزك  
تعيش المشاعر دي بالفعل . إطمئن ، عقلك الباطن مش بيقدر يميز  
بين الحقيقة والخيال ، يعني والله هتقدر تضحك عليه بس محتاجة

استمرار وتركيز .

□ كرر ال15 مرة دول يومياً لمدة 21 يوم متواصلين . وياريت يكونوا متواصلين .

□ مش شرط قبل النوم ، ممكن تكرر كل يوم وكل ساعة وكل دقيقة ، طول ما إنت صاحي وماشي في الشارع أو في أي مكان ، كرر على نفسك لحد ما عقلك يصدق ، ولكن في جلسة التأمل بتكون البرمجة أقوى طبعاً .

□ لما تلاقي نفسك بتراجع درس معين ، ولقيت نفسك فاكِر حاجات كتير ، استغل الموقف ده واللحظة دي ، وكون عندك كثافة حسية ، وابتسم وافرح " شفت بقى ؟ مش قلت لك إني عندي ذاكرة قوية ، الحمد لله " 🤩

□ يا سلام لو تضيف " الحمد لله " قبل الجملة اللي بتكررها . وده هيكون من كمال حسن الظن بالله إنه هيحقق لك اللي إنت عاوزه .

يقال إن - محمد على كلاي - كان بيكرر على نفسه دايماً " أنا أعظم ملاكم " أيضاً - أرنولد شوارزنيجر - ( بطل العالم في كمال الأجسام ) لما كان بيثيل ضنبل وزنه 40 كيلو في صالة الحديد ( الجيم ) ، كان بيتخيل إنه شايل جبل ، وبالفعل أصبح عنده أضخم ذراع ، لدرجة إن الطبيب نصحه إنه ميضخمش أكثر من كدة عشان الجلد ميتأذيش .

فاكرين قصة الراجل اللي اتحبس في تلاجة القطر ، وتاني يوم لقيوه ميت من البرد ، ولما بصوا على فيشة التلاجة لقيوها مفصولة ، واكتشفوا إن الراجل مات مش بسبب البرد ( لإن التلاجة كانت مفصولة ) ولكن مات بسبب إعتقاده إن التلاجة شغالة وإن الجو برد ...فاكرينها القصة دي ؟ مش فاكرين ؟ .... مش مهم .

طيب فاكرين الراجل اللي صحي في نص الليل ومكنش قادر يتنفس ، والأوضة كانت ضلمة ومش شايف حاجة ، فكسر إزاز الشباك عشان يدخل هواء وأكسجين عشان يتنفس ، وبالفعل قدر يتنفس ورجع كمل نوم ، ولما صحي إكتشف إن الشباك سليم وإن إزاز الساعة هو اللي مكسور

...فاكرينه ؟

برضو مش فاكرين ؟ ما علينا ، كل اللي عاوزكم تعرفوه من القصص ( الحقيقية ) دي إن عقلك لو مقتنع بحاجة ومتأكد منها تماماً، هيعمل المستحيل عشان يحولها من إعتقاد وخيال ...لواقع ملموس .

## شوية ملحوظات مهمة ..

**أولاً...**

العقل اللاواعي لا يعرف النفي . لما تيجي تعمل برنامج ، متقولش " أنا مش بنسى " لكن قولها بالإثبات " أنا بحفظ " **ليه ؟**

تخيل لو طلبت منك متفكرش في أرنب أبيض ، هتقدر ؟ أكيد في نفس اللحظة دماغك صورت لك أرنب أبيض ، لأنه بكل بساطة لازم يكون فيه أرنب أبيض في المعادلة عشان العقل يقدر يستوعب الجملة . وهكذا لو حاولت تقنع نفسك إنك مش ضعيف ، عقلك ممكن يشعر بالضعف لأنه لازم يترجم العبارة كاملة .

**ثانياً...**

الجملة لازم تكون بصيغة المضارع .... متقولش " أنا هبقى ذكي " لأن المستقبل ده ممكن يطول جداً .

**ثالثاً...**

أوعى تزعل أو تكون مخنوق من المشكلة اللي عندك أو تشتكي منها كتير . لإنك لو اتخنقت منها ، وارتبطت في دماغك بمشاعر سلبية ، إنت كدة هتأكد على البرنامج اللي عندك . واحد كل شوية يشتكي من الكرش ( وزنه زايد ) ، ومخنوق منه ، رغم إنه ماشي على نظام غذائي ، لكن لما بيشتكي منه أو يضايق ، كدة المخ تأكد إن صاحبنا ده عنده كرش ، وسواء هو عاوز كدة أو لأ ، سواء هو مبسوط أو مخنوق ، العقل اللاواعي ملهوش دعوة بالحورات دي ، هو ليه برنامج معين وتم التأكيد عليه وخلص .

الكلام ده أنا اتكملت عنه في جروبات على الفيس خاصة بالثانوية العامة ، ولقيت بعض الطلبة مش مقتنعين بالكلام ده .

منهم اللي كان كاتب "إزاي؟ أنا أصلاً غبي، إزاي هقنع نفسي إني ذكي، ما هو كلامه مش منطقي"

انتو متخيلين الكلام ده معناه إيه؟

أصبح المنطقي والعادي عنده إنه غبي (بناءً على كلامه).

طيب لما حضرتك بتعرف تصدق وبتعرف تقنع عقلك، وصدقت على مدار 3 سنين إنك غبي، وبالفعل لقيت نفسك غبي ومش بتحفظ ولا بتفهم.



فيها إيه لما تجرب العكس طيب؟

## رابعاً...

لو انت تخين مثلاً، وقلت لنفسك "أنا ربيع، أنا وزني مثالي" ممكن المخ



يطلعك رسالة Error، ويقول لك "قوم بص في المراية يا مُعْفَل"

ممكن تلاقي صعوبة فعلاً إنك تقنع نفسك بحاجة عكس اللي انت فيها.

ساعتها عاوزك تضيف لمسة بسيطة للتمرين عشان تثبت لعقلك إن

كلامك منطقي، زي مثلاً "أنا باكل أكل صحي، ووزني هيكون مثالي على مدار

شهر إن شاء الله"

## الخلاصة...

- ◀ إعتقادك هو العامل الرئيسي اللي هيحدد أفعالك وسلوكياتك .
- ◀ العقل بيتبرمج بالتكرار - والمشاعر القوية - والممارسة والتطبيق .
- ◀ العقل الباطن لا يعرف النفي .
- ◀ كرر الجملة في زمن الحاضر وليس المستقبل .
- ◀ متنساش تقول الحمد لله قبل كل جملة .
- ◀ المشاعر السلبية بتأكد على البرنامج اللي عندك، سواء كويس أو مش كويس .

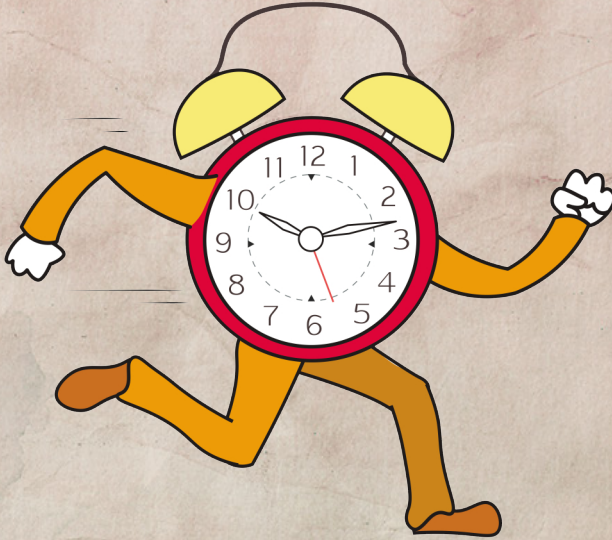
>>><<<

>>><<<

# Extra Time

" الوقت كالسيف ، إن لم تقطعه .... هيشقُّك نُصين "

أبوزيد





في السنة دي هتلاقي أوقات كتير ضايعة منك ومش بتعرف تستغلها ،  
عشان كدة هحاول نسلط الضوء على أشهر الأوقات دي ، وازاي نتعامل  
معاها بشكل سليم .

## 1- وقت الذهاب إلي الدروس .

وخصوصاً الطلبة اللي مشوارها بعيد وبتركب مواصلات ، أوقات المواصلات  
دي ممكن تعمل فيها حاجات كتير .  
وده وقت مناسب جداً لإنك تسمع فيه التسجيلات اللي سجلتها بصوتك  
للدروس ( اللي تكلمنا عليها قبل كدة ) ، أو ممكن تقرأ رواية أو كتاب  
يسليك عشان تضمن إنك متحسش بالكبت في السنة دي ، وفي نفس  
الوقت متحرمش نفسك من باقي العلوم المختلفة .

## 2- قبل النوم .

ودي من أكبر المشاكل اللي ممكن تواجهك في حياتك مش بس في  
ثالثة ثانوي . ناس كتير لما بتيجي تنام ، بتقعد تتقلب على السرير ساعة  
أو أكثر ، وده كله وقت بيضيع وبيتحسب عليها من يومها ومن حياتها  
عموماً .

مشكلة الأرق كمان مع أغلب الشباب ، إنها غالباً بتكون سبب في إرتكاب  
كتير من المعاصي .

إنت متخيل إن (الشیطان) هيشوفك كدة وانت مش عارف تنام ، ويسيبك  
قاعد لوحدك من غير ما يعمل معاك الواجب ؟ ودي تيجي يا راجل ؟  
الوقت ده بالنسبة له انسب وقت يعرض لك فيه كل المشاهد اللي ممكن  
تثير شهوتك في خيالك أو تغرقك في أحلام اليقظة .

تلاقي الشاب اللذيذ يتخيل مثلاً إنه مع حبيبته على بساط علاء الدين  
في جو رومانسي رخيص ، وهم طايرين بالبساط فجأة يهجم عليهم  
نسر ضخم ، ويرخم على ست الحسن والجمال ، وهو بقى يحب ينتقم  
منه ويعمل نمرة قدامها ، فيطلع من إيده خيوط سبايدر مان ويمسكه ،  
وفجأة يتحول الرجل الأخضر (Hulk) من شدة الغضب ، وطبعاً البساط مش  
هيستحمل الرجل الأخضر عشان وزنه ثقيل ، فيقعوا في البحر ومفيش حد  
ينقذهم ، وتبدأ قصة تايتانيك من جديد .



الكلام ده بيحصل كتير في الواقع ، بتجيلي رسائل كتير من الشباب زي كدة . مش شرط تكون بنفس السيناريو .

## طيب فين المشكلة في أحلام اليقظة دي ؟

- المشكلة إن أحلام اليقظة اللي زي دي ، بتخلي الشخص غير راضي عن الواقع اللي عايش فيه ، لأن معظم التخيلات دي بتكون خيالية ومستحيلة تحصل في أرض الواقع .  
ياربته بيحلم إنه إنسان ناجح مثلاً ، ويتخيل نفسه وهو بيحقق أهدافه وأحلامه مثلاً ، وتكون أهداف تستحق فعلاً ، لكن اللي بيحصل إن أغلب الأحلام دي بتدور في دايرة الحب والعلاقات أو حاجات وهمية ملهاش أثر إيجابي ينعكس على الواقع .
- ربنا عليم باللي إنت بتفكر فيه وبكل اللي جواك ، مفكرتش إنك تستحي من ربنا مثلاً ؟
- لما سألت الدكتور محمد طه ( طبيب نفسي ) ، صاحب أغلى كتاب قرأته في حياتي ، واللي أنقذ حياتي وحياة آلاف البشر بكتابه ( الخروج عن النص ) وكتاب ( علاقات خطيرة ) .  
لما سألته على موقع ( صحتك ) عن سبب المشكلة وأبعادها ، كانت دي الإجابة بالنص ....  
(أخي العزيز محمد؛

أشكرك على سؤالك وعلى ثققت بنا..  
يوجد لدى أي إنسان طبيعى ما يسمى بالوسائل الدفاعية النفسية، وهي بعض الطرق التي أنعم الله بها علينا لكي نتحمل ضغوط الحياة، ونستطيع إن نتعامل مع التوتر والقلق والخوف والشعور بالذنب والألم النفسي، وهي بمثابة جهاز المناعة (النفسي) الذي يحمينا من كثير وكثير من الصعوبات.  
من أمثلة هذه الوسائل ما يسمى (بالإنكار) أي تجاهل بعض الحقائق المؤلمة في بعض الأوقات، ومن أمثلتها ( الجسدنة ) أي تعبير الجسد عن الآلام النفسية في صورة جسمانية، والإسقاط والتقمص وغيرها.  
وغيرها.  
ما تصفه هو إحدى تلك الوسائل الدفاعية، واسمه الخيال الفصامي

**Schizoid Fantasy** ، أي الانفصال عن الواقع والعيش في حالة من الخيال ، ويرجع غالباً إلى بعض الصعوبات/المسؤوليات التي لا يستطيع صاحبها مواجهتها، فيلجأ - بعقله الباطن - إلى تلك الوسيلة لتخفيف أثر ذلك الواقع عليه.

.....  
لكن يجب إن تعلم يا صديقي إن الأمر إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده، كذلك الوسائل الدفاعية النفسية لو زاد استخدامها عن الحد الطبيعي فقد يتسبب ذلك في حدوث اضطرابات نفسية تحتاج للتوقف عندها والتعامل العلاجي معها. كذلك عدم أو قلة إستخدامها يعني أيضاً إضطراباً نفسياً.

.....  
أنت تنفصل عن الواقع وتهرب إلى الخيال بشكل زائد يا صديقي، لدرجة أنك صنعت لك عالماً خاصاً به أناس وتفاعلات وحوارات وردود أفعال. ومشكلة ذلك أنه سيتسبب شيئاً فشيئاً ( إن لم يكن حدث ذلك بالفعل ) في بعدك عن حولك، وانعزالك عنهم، وربما تفكك أو اضرار الصلة معهم.. أستطيع إن أتفهم وأقدر الظروف والضغوط التي ربما تكون دفعتك إلى هذا، لكن تأثيره عليك وعلى عائلتك أكبر وأشد أذى وضرراً مما تتصور..

صديقي العزيز.. أنصحك بمحاولة السيطرة على تلك النزعات التي تأخذك من على أرض الواقع وتسرح بك في عالم الخيال، أنصحك أيضاً بكثرة الحديث والتواصل والخروج والتفاعل مع أهلك وعائلتك، وأطلب منك أخيراً إن تسألهم عن تأثير ذلك عليهم، حتى تعلم وتدرک أهمية تواجدك نفسياً (وليس جسدياً فقط) معهم.

وبالطبع، في حالة استمرار ذلك وعدم قدرتك على تغييره بمفردك.. وانسحابك الشديد خارج الواقع والحقيقة، يجب عليك التوجه إلى طبيب نفسي يقدم لك مساعدة أكثر احترافية.

دعواتي بالتوفيق ((

**طبيب إيه الحل ؟**

كل الفكرة إن الأفكار دي بتجيبك بسبب الضغوط النفسية والعصبية وانت

بتحاول تهرب من الواقع زي ما الدكتور وضح لنا في الإجابة .  
وكمان مشكلة إنك مش بتنام بسرعة ، وفيه وقت فراغ كبير قبل النوم ،  
وبالتالي يتسلي نفسك وبتدخل في عالم الخيال ده .  
إن شاء الله هحاول بقدر الإمكان أتناول الموضوع من الزاويتين دول :

× الأرق .

× الضغوط النفسية .

## 1- بالنسبة للأرق...

تكلمنا عنه في فصل ( مشاكل النوم ) حاول ترجع له .

## 2- بالنسبة بقى للضغوط النفسية...

العلم أثبت إن التفوق الدراسي متعلق بالتحكم الذاتي والذكاء العاطفي<sup>(1)</sup>  
أكثر من مستوى الذكاء المنطقي .

يعني لو انت شاطر ودماغك توزن جبل بس مش بتعرف تتحكم في  
مشاعرك وتفهم نفسك وممكن أي مشكلة أو ضغط نفسي يدخلك في  
نوبة إكتئاب مثلاً...فرصة تفوقك على شخص أقل منك في الدراسة وأعلى  
منك في الذكاء العاطفي هتقل بنسبة كبيرة .

الناس في التعامل مع الضغوط دي على 3 أقسام أو أكثر ....

□ قسم منهم بيتعامل معاها بالحب ، أيون الحب اللي جه في دماغك  
دلوقتي . بيشوف أي واحدة ياكل بعقلها حلاوة ، تحسسه إنه (سوبر  
هيرو) وتسد النقص والعجز اللي حاسس بيه جواه . يقضي معاها  
ساعات على الشات أو مكالمات أو غيره . أو حتى مجرد إنه يفكر في  
واحدة من وحيثاله ويعيش معاها في أحلام اليقظة .

□ وقسم ثاني بيتعامل معاها بالمخدرات أو العادة السرية والإباحية أو  
المهدئات أو السجائر ....إلخ .

□ وقسم ثالث بقى عرف يلعبها صح ، وعمل اللي ربنا أمره بيه ، وعرف

(1) الذكاء العاطفي هو قدرتك على فهم وإدارة مشاعرك ، وفهم وإدارة مشاعر الآخرين ، وقدرتك  
على تحفيز نفسك والآخرين .

يعني إيه أكثر واحد بيحبه هو اللي خلقه وعالم بتكوينه النفسي والروحي ، وهو اللي سامع شكوته على مدار حياته كلها .  
لا يمل سبحانه وتعالى ، ولا يغفل لحظة عن عباده .  
القسم ده من الناس عرف يعني إيه قوة إلهية قادرة على كل شئ ،  
عرف يعني إيه " أرحنا بها يا بلال " أدرك تماماً معنى إنه ضعيف وإن قلبه بين إصبعين من أصابع الرحمن يقلبهما كيف يشاء ، عرف إن كل حاجة في الكون بايد ربنا وحده ، فطلبها منه هو وحده ، واجه بكل شجاعة حقيقة إن كل شئ قابل للتغير ، ودوام الحال من المحال ، فرفض إنه يعلق نفسه بأي حد غير ربنا .

القسم ده كمان أيضاً اتعلم حاجة إسمها **الذكاء عاطفي** ، وعرف يلعب على أوتار مواد السعادة اللي في الدماغ ، زي :-

### 1- الدوبامين.

ودي مادة بيفرزها الجسم في حالات:-

- عند وضع هدف محدد .
- عند أخذ أول خطوة نحو الهدف .
- عند الوصول للهدف و مكافأة النفس .
- وكمان الرياضة والضحك والتوت والكربوهيدرات بتحفز الدوبامين.

### 2- السيروتونين.

- وده بيفرز في الدماغ لما تحس إن ليك أهمية وسلطة أو دور كبير في المجتمع أو بين أهلك وأصدقائك .
- كمان البيض والجبنه والمكسرات والأناناس والديك الرومي واللب والتعرض لأشعة الشمس النقية ...كل ده بيحفز إفراز الجسم للمادة دي .

### 3- الأوكسيتوسين.

- ( هرمون الحب ) بيفرز لما نقابل أشخاص بنحبها في حياتنا، أشخاص بنحب نتكلم معها ونفضفض لها، سواء- واحد أو واحدة -على فكرة

□ وكمان ياسيدي الشوكولاتة الغامقة بتحفز الأوكسيتوسين في الدماغ.

القسم ده من الناس أيضاً ، بعد ما قرأ كتاب طالب المجرة وعرف مدى أهمية وقوة تمارين **التأمل** في التحكم في المشاعر والأفكار وبرمجة العقل الباطن ، وبدأ يطبق التمارين دي يومياً وبقت عادة لا غنى عنها في حياته ، ولمس فعلاً ثمار التمرين ده في حياته من إدارة المشاعر وضبط النفس وسعادة نفسية وطاقة روحية وجسدية ... ساعتها تأكد إن صاحب الكتاب ( اللي هو أنا يعني 😎 ) مكنش بيقول أي كلام وإن التأمل فعلاً ممكن يغير كل حاجة في حياتك للأفضل .

## الرومانسي...

"يفوتك القطر أحسن ما يدوس عليك ياهبله"

بمناسبة الكلام عن أحلام اليقظة مع شريك الحياة وجو الرومانسية ده . سألت نفسي أكثر من مرة ، ليه الشباب اللي بيحبوا اليومين دول وغرقانين في أنهار الرومانسية والقلوب الحمرا اللي في كل كلامهم ، وعایشين في جو الدراما بتاع المسلسلات الهندية والتركية ده . ليه بعد فترة بنلاقيه بدأ يكرهها ، أو إهتمامه بيها يقل بصورة ملحوظة ، وهي متبقاش طايقة سيرته ؟ ليه بعد الجواز الرومانسية دي بتختفي ؟ أنا تكملت مع كتير منهم ، والغريب إنني لقيت ولا واحد منهم مبسوط وراضي عن الأمر ده . واحد منهم قال لي بالحرف كدة...

" أنا لو أقدر أبوس على رجل كل واحد عاوز يدخل في دوامة الحب دي قبل أوانها ( الجواز ) ، والله لعملها ، من المرار والعذاب اللي أنا شايفه "

واحد تاني يقول لي...

" وانا بكلمها دلوقتي مش حاسس بنفس الإحساس اللي كنت حاسس بيه في البداية ، حاسس إنني مبقتش أحبها زي الأول "

الموضوع غريب مش كدة ؟ هو إيه اللي بيحصل ؟ مش ده اللي كان هيموت عليها ، مش دي اللي كانت بتغير عليه من أخته ؟ إيه التحول الرهيب ده !!

وفي النهاية قدرت أوصل لنظرية تفسر الكلام ده طبقاً لأبعاد معينة في

علم النفس .

بس قبل ما تستغرب أنا ليه بتكلم عن النقطة دي ، أحب أقول لك إن من واقع خبرتي مع كتير من الشباب والطلبة ، أغلب الشباب بيضيعوا أحلامهم بسبب موضوع الحب اللي قبل أوانه ده ، أو بمعنى أدق بسبب لعب العيال ده . حتى في تالته ثانوي وفي الكلية الموضوع بيأثر سلبياً على دراستهم بطريقة كبيرة .

النظرية دي بتعتمد على **3** محاور رئيسية...

- 1- سيكولوجية التأقلم .
- 2- الحب الكامل والري بالتنقيط .
- 3- الهروب .

## سيكولوجية التأقلم...

علشان مطولش عليك ، كل الحكاية إنك لما بتحب حاجة معينة نفسك فيها وهتموت عليها ، وفي نفس الوقت الحاجة دي مش عاوزة تيجي أو إنت مش قادر توصل لها .

مثلاً ، هتموت وتشترى عربية، والميزانية عندك ما تسمحش ، ساعتها كل ما هتشوف العربية هتتضايق وتحزن ، لإنك نفسك فيها ومش قادر توصل لها . لكن مع الزمن الإشتياق والألم ده مش هيستمر كتير .

زمان مثلاً وانت صغير كان نفسك في لعبة ، ومحدث جابهالك ، ساعتها مع الزمن بتكتشف إن شغفك ليها بيقل ، ومبقتش تفرق معاك ، يعني لو شفتها في المحل بتاع الألعاب ، هيبقى عادي ملهاش أي تأثير عليك، بل بالعكس ، ممكن تكرها ومتبقاش طابق تشوفها ( ودي بتحصل أحياناً )

دي بقى يا سيدي من أقوى الوسائل النفسية الدفاعية اللي بتحافظ على حياتك ، وهي **التأقلم** .

لولا التأقلم في حياتنا ، حرفياً كان العالم كله توقف تماماً عن النمو والتطور ، وده لإن مش كل حاجة نفسنا فيها هنقدر بالفعل نحصل عليها ، وبالتالي لو فضلنا متعلقين بيها ومش قادرين ننساها ، مش هنعرف نشغل ولا نركز ولا هنعمر في الأرض .

## الحب الكامل (VS) الري بالتنقيط...

جرب كدة تكون عطشان جداً ، واشرب نقطتين مياه بس أو كوباية مياه صغيرة مترويش قطة ، هتلاقي نفسك عطشت أكثر وهتقول ياريتني ما شربت ، والموضوع فعلاً هيبقى رخم .  
ده بقى نفس اللي بيحصل في علاقات الحب الغير كاملة والغير ناضجة .

علم النفس بيقول إن الحب بين الرجل والمرأة لا يكتمل إلا بالمعاشرة الزوجية . يعني عمرك ما هتحس بطعم السعادة الكاملة معاها ، ولا إنتي هتحسي بالسعادة الكاملة معاها ، غير لما تتجوزوا وتكون العلاقة بينكم كاملة مش مجرد كلام في التلفون . وبالتالي لو دخلت في علاقة بكل قوتك العاطفية ، ومع ذلك العلاقة كانت مش كاملة – مجرد كلام في التلفون ، أو بتشوقها مرة كل فترة – هتلاقي نفسك مع الزمن بدأت تحس نفس إحساس الشخص اللي كان هيموت من العطش وشرب نقطتين مياه ، يعني الموضوع هيسبب لك عذاب وألم أكثر من كونه مصدر سعادة لحظية مزيفة . زي اللي بيشرب من مياه البحر ، وبيعطش أكثر .

وبالتالي كون العقل اللاواعي مش بيترجم غير سعادة وألم بغض النظر عن الأشخاص ، فأني واحد هيسبب لك ألم هيكرك فيه بطريقته الخاصة ، حتى لو كان أبوك أو أخوك ، والعكس صحيح ، أي واحد هيكون سبب في سعادتك ، هيحبيبك فيه حتى لو كان عدوك .

## الهروب...

- عقل الإنسان مُصمَّم على إنه يحميه من الخطر ويجلب له السعادة والراحة . وبالتالي أي فعل أو أي قرار ليه هيكون وراه حاجة من الإثنين دول ، إما حماية من الخطر أو تحقيق سعادة .
- أي شخص لما يكون بيعاني من مشكلة معينة في حياته لمدة كبيرة ، والمشكلة دي شاغلة كل تفكيره ، ومش قادر يتخلص منها ، ساعتها ( العقل ) بيبدأ يتدخل ويقول له : " سيب لي أنا الطلعة دي يا كبير، أنا هتصرف "
- يبدأ عقله يشغله بأي حاجة بعيد عن المشكلة ، مثلاً تلاقي صاحبنا ده دايماً جعان ، أو يبدأ يحس إنه عاوز ينام كتير ، أو يخليه يلجأ للمخدرات



أو المواد الإباحية... الخ . المهم يشغله بأي حاجة - حسب شخصيته -  
عشان يفكرش كتير في المشكلة دي . كنوع من أنواع الحماية من  
والألم .

□ طيب لو المشكلة دي رغم ده كله فضلت مسيطرة على حياته ،  
وشاغلة باله ومش عارف يتخلص منها أو مش عاوز يتخلص منها  
ساعتها المخ بيعمل أسوأ حاجة ممكن يعملها في تاريخ حياته ، وهي  
إنه ممكن يضر عضو من أعضاء جسمه - يوديه المستشفى - يأذي  
الكبد أو الكلية أو .....أو..... ، المهم يخليه يدخل في دوامة تانية خالص  
بعيد عن المشكلة دي ، ودي إسمها في الطب النفسي ( الأمراض  
النفسجسدية أو النفسجسمية ) .<sup>(٢)</sup>

ولذلك نلاحظ لما الجسم بيوصل لمرحلة معينة من الخوف أو الألم ، المخ  
بيعمل **shut down** لل **System** ، يعني بيعمل إغماء عشان متحسش  
بالألم . وده من طبيعة جهاز المناعة المتكامل على المستوى النفسي  
والجسدي ، واللي ربنا أودعه داخل كل إنسان ، ودي من رحمة ربنا بينا ، لإنك  
لو مش هتعرف تتأقلم على الألم وتتخلص منه طول حياتك ، هتعيش  
حياتك كلها تعيش ، وحرافياً العالم كله هيقف تماماً إن مفيش حد مش  
بيمر بمراحل صعبة في حياته .

## النتيجة...

وبكدة نكون فهمنا المخ يفكر إزاي ، وبيتعامل إزاي مع الألم....

اللي بيحصل بقى بين الشاب وحببته ، إن العقل الباطن بيصور له  
الشخص ده ( اللي نفسه فيه ومش قادر يوصل له ) ، بيصوره وبيتعامل  
معاه على إنه **خطر** ولازم يتخلص منه ، بيصور الشخص اللي بيحبه على  
إنه مصدر عذاب مش راحة ، والحل الوحيد عشان يبقى بعيد عنها وفي  
نفس الوقت ميحسش بألم أو عذاب نفسي ، هو إنه يكون بيكرها أو  
إهتمامه بيها يقل لأبعد حدود . لأنه مش هيقدر يطلعها من ذاكرته ، وفي  
نفس الوقت مش هيقدر يتجوزها غير بعد مدة كبيرة .

هتقول لي " إزاي ؟ مستحيل ؟ دي حببته وكل حاجة في حياته ! "

(2) <https://www.sehatok.com/psychology/ce623796-4854-4dca-8c87-92c9811b763e>

هقول لك ما هو إحنا خلاص كبرنا بقى وعرفنا إن العقل الباطن ( أبله )  
يعني حافظ مش فاهم ، مش يفكر ، مش يفرق بين الصح والغلط ، ولا  
الحلال والحرام ، ولا الحبيب ولا العدو ، هو كل اللي يعرفه إن الشخص ده  
( مهما كان حبيبك ) مصدر عذاب نفسي وألم وإحساس بالعجز والضعف ،  
مصدر قلق وإزعاج ، يبقى لازم أتخلص منه زيه زي أي مشكلة .

## طيب إزاي هي مصدر إزعاج ، ده انا بحبها وهي كل حاجة في حياتي !

واضح إنك مكنتش مركز في الكلام اللي فات ، قلنا إن الحب الحقيقي بين  
أي راجل وست لازم يكون كامل ، ومش هيكمل غير بالإلتحام الجسدي بعد  
الزواج ، وطالما انت مشاعرك قوية ونفسك جداً تتجوزها ومع ذلك مش قادر  
توصل لها ، فده اسمه **الري بالتنقيط** ، فين فين عشان يشوفها أو يقعد  
معها ، وده هيخليه يتجنن ويحس بعذاب شديد .

ساعتها يبدأ العقل الباطن يخليه يشوف جميع السلبيات اللي فيها عشان  
يكرهها ، أو يضخم العيوب البسيطة اللي فيها ويخليه يشوفها كبيرة .  
قد تكون فيها سلبيات بس بسيطة ، هو بقى يبدأ يكبرها في دماغه  
عشان يكرهها ، ليه ؟ عشان يرتاح ، لأن ده الحل الوحيد اللي عقله شايفه  
مناسب لعشان يتخلص من الألم ده .

لذلك لو قعدت مع واحد منهم تسمع منه كلام زي : " أنا مش عارف إيه اللي  
حصل ، مش عارف ليه كرهتها ، مع إنها كويسة معايا وعمرها ما زعلتني ، أنا  
مش فاكّر لها أي حاجة وحشة ، بس حبي ليها قل وما بقاش زي الاول "

فعلاً ، عقلك الواعي مش فاكّر حاجة ، لكن عقلك اللاواعي فاكّر كل حاجة ،  
وتلاقيه دلوقتي بيتسم لك خلف الكواليس .



وبالمناسبة .... في دراسة اتعملت في جامعة ميسوري في أمريكا (٣) عن  
أفضل الطرق للتخلص من تجارب الحب السابقة ، واكتشفت بعد أبحاث  
استمرت شهور إن أفضل طريقة أثبتت فاعليتها ونجاحها في التخلص من  
المشاعر العاطفية تجاه أي حبيب سابق ، هي استراتيجية اسمها  
" إعادة التقييم السلبي للشريك السابق "

(3) <https://www.scientificamerican.com/arabic/articles/news/psychological-strategies-to-overcome-past-feelings-of-love/>

بمعنى إنك لو كنتي بتحبي واحد وحسيتي إنك مش هتعرفي تعيشي من غيره ، وفجأة قرر يسيبك وينفصل عنك تحت أي ظرف ، وعاوزه تتخلصي من مشاعرك ناحيته ، وزهقتي من الإكتئاب اللي جالك بعد ما سابك ونفسك تفرحي وتعيشي حياتك وتنسيه لكن مش قادرة ، هنا العلم بيقول لك حاولي تفكري في كل الصفات السلبية اللي كانت في حبيبك السابق ، إفتكري كل المواقف اللي كان فيها عصبي أو بيشتتم أو بيغش أو ... الخ ، وحتى لو اضطريت تخترعي صفات سلبية وتلزقيها في الشخص ده عادي برضوا ، المهم إن عقلك يربط الشخص ده جواه بكل ما فيه من مساوئ وعيوب .

يعني عقلك الباطن بيعمل ( تلقائياً ) اللي العلم بيوصينا بيه ، وده بغرض الحفاظ على سلامتك النفسية والجسدية .

وفي النهاية... الحيل الدفاعية النفسية كتيرة جداً ، كل واحد حسب طبيعته وتكوينه النفسي بيستخدم نوع معين من الحيل دي ، يعني مش شرط تلاقي كل الناس بتستخدم نفس الحيلة عشان تتخلص من الألم .

## عرفت اللي فيها ؟

لو بتحبها حافظ عليها ، بتحبها روح اتقدم لها ، ما تخليش عقلك يكرهك فيها ، مش قادر تصبر... خلاص يبقى تصبر ، ما هو أفضل ما تتحطم نفسياً ، أفضل من إنك تعيش أتعس أيام حياتك .

مش معنى إن القطر أتأخر ، يبقى تاخذ قرار غشيم وتساfer من أسوان للقاهرة - مشياً على الأقدام - إنت كدة بتنتحر .

بتحبها ومش قادر توصل لها ، خلاص قوم شوف وراك إيه ، قوم اشتغل وبطل دلغ ، قوم كُون نفسك ، الحياة فيها مشاغل كتير ، متنساش هدفك اللي انت عايش عشانه ، الحب مش كل حاجة ، لما يجي وقت الجواز دور زي ما إنت عاوز ، واتجوز وحب زي ما إنت عاوز ، غير كدة متضيعش نفسك ومتضيعهاش معاك .



## طيب هو الحب حلال ولا حرام يا عم الشيخ؟!

□ في سنة 1989 إتعرض فيلم إسمه ( when harry met sally ) ،

الفيلم كان يناقش قضية الصداقة بين الرجل والمرأة ، وكان بيوصل فكرة إن الصداقة بين الرجل والمرأة لازم يكون فيها إنجذاب جنسي أو عاطفي من كلا الطرفين ، أو أحد الطرفين فقط ( ودي بتكون أصعب ) .  
الفيلم أثار ضجة كبيرة في الغرب وأصبح محل بحث واهتمام كثير من الباحثين في علم النفس والإجتماع .

□ بعض الباحثين المهتمين بالموضوع عملوا إستطلاع رأي<sup>(4)</sup> ، وسألوا الناس في الشوارع عن رأيهم في الصداقة بين الرجل والمرأة ، وكانت أغلب النتائج تنبئ باعتقاد راسخ لدى الكثير من الناس إن مفيش حاجة إسمها صداقة بين الرجل والمرأة .

□ بحكم خبرتي المتواضعة ، أقدر أقول لك إن مفيش صداقة بين واحد وواحدة إلا وفي النهاية بتقلب لحاجة من الإثنين ، يا إما جنسية يا إما عاطفية ، من أحد الطرفين أو من الإثنين ، مهما دارت الأيام وتبدلت الأحوال مسير واحد فيهم هيحس بحاجة تجاه الثاني ، باختصار لأن دي فطرة ، يعني مش هنلف وندور على بعض .

□ ستيف هارفي ( ممثل كوميدي مشهور ) ، كان بيتكلم في حوار على الهواء<sup>(5)</sup> وكان بينكر موضوع الصداقة بين الراجل والست ، وكان بيثبت كلام **harry** في الفيلم ، وإنها فعلاً لازم هتقلب بإنجذاب أياً كان نوعه .

□ **Tim hunt** عالم كيمياء حيوية في بريطانيا ، حاصل على جائزة نوبل في **2001** ، كان بيقول إن الرجال والنساء كانوا بيقعوا في حب بعض في المعمل ، وإن ده كان عائق أمام العمل .<sup>(6)</sup>

□ (ما قاله هاري لسالي كان صحيحاً ) ، ده عنوان لمقال اتنشر في صحيفة **daily mail** البريطانية في **2012** ، نقلت في المقال نتائج أبحاث توصلت فيها إن الصداقة بين الرجل والمرأة يحركها الإنجذاب الجنسي ، وإن الإنجذاب ده شائع وليه أثار سلبية على المدى الطويل .

(4) <https://www.youtube.com/watch?v=WHOKEBErAxY>

(5) <https://www.youtube.com/watch?v=RLqKODTevxA>

(6) <https://www.theguardian.com/uk-news/2015/jun/10/nobel-scientist-tim-hunt-female-scientists-cause-trouble-for-men-in-labs>

## ونرجع ثاني ونقول " ألوو"

بص يا سيدي ، إنت دلوقتي معاك أخت ، تخيل لو أعز أصدقائك اللي إنت بتثق فيه وبتحبه جالك وقال لك أنا هحب أختك أو هكلماها في التليفون وهبعتلها جوابات ورسايل ومعلش محتاجك تديني رقمها معلش .

**هتوافق ؟**

لو وافقت تبقي ديوث ، والديوث هو اللي مش بيغير على أهل بيته ، معندوش دم يعني ، واللي بيجري في عروقه ده مش دم ، ولكن صلصة طمام... ولا يدخل الجنة ديوث كما أخبرنا الحبيب صلى الله عليه وسلم . بس أكيد إنت مش هتوافق إن صاحبك يكلم أختك ومش بعيد تتخانق معاه وتقطع علاقتك بيه .


بس مش ده برضو العامل الرئيسي في موضوع الصداقة بين الولد والبنت ، تأمل كدة في الآية دي : ﴿ يٰنِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَحْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا ﴾ (7)

ربنا نهى أمهات المؤمنين رضي الله عنهن ، عن الخضوع بالقول لأي راجل غريب - يعني أي كلام لين يظهر أنوثة المرأة أو رقتها - لأن ربنا هو اللي خلق الراجل والست وعالم بتركيبتنا النفسية ، عالم بالشهوة والغريزة اللي جوا كل واحد فينا ، عالم باللي الغرب لسا مكتشفه في الدراسات والأبحاث من كام سنة .

لذلك ربنا قال لك سد الباب وخاف على قلبك ، لأن مش كل واحدة هتحبها هتقدر توصل لها وتكون علاقة كاملة معاها ، وبالتالي ده هيكون أمن ليك من مخاطر نفسية ربنا وحده يعلم بيها .

أنا اتعاملت في الواقع مع طلبة كتير ولقيت إن كتير منهم بيفشل في الثانوية وغيرها بسبب موضوع الحب ده ، لأننا باختصار والله ما نعرف حاجة عن الحب ، وأي عنده أبجديات علم النفس والتواصل الفعال أو غيره حتى من المنطق والحكمة البديهية هيعرف إن العلاقات الزمن ده أصبحت في منتهي التخلف والعبث . هيعرف إن الحب فقد عذريته لما خرج من نفوس مريضة وعقول صغير تافهة .

## الخلاصة...

- ◀ في وقت الذهاب للدروس - خصوصاً لو بتركب مواصلات - حاول تستغله في سماع أي درس مفيد أو كتاب حتى لو بعيد عن المنهج.
- ◀ أحلام اليقظة مشكلتها في الإدمان ، وإنها بتبعدك عن الواقع ، حاول تتحكم فيها وتستغلها بصورة مفيدة .
- ◀ هرمونات السعادة مهم جداً تكون فاهم طريقة عملها ، لإنها أكثر حاجة هتخلي أيامك جميلة وهدتفعك للوصول لأهدافك
- ◀ لو بتحب واحدة ، يبقى يا تتقدم لها ، يا تطلعها من دماغك و تشتغل وتكون نفسك وتبطل تضيع وقت ، يا إما عقلك الباطن هيرَوِّقْكَ . 
- ◀ خلاصة الدراسات والأبحاث بتأكد عدم وجود صداقة بين رجل وامرأة ، وياريت نركز في الكلام ده ، أنا بقول صداقة وليس تعامل مطلق ، التعامل بين الجنسين عموماً في إطار الحدود اللي ربنا وضها ده مفيهوش أي حاجة .

>>><<<

>>><<<

# أنواع المواد في المذاكرة

## النوع الأول...

مواد مليانة معلومات هتتسأل فيها زي ما هي ، محتاج تحفظها زي ما هي وتحطها في ورقة الإجابة في الإمتحان ، زي التاريخ والجغرافيا وغيره .

## النوع الثاني...

مواد التطبيق ، زي الرياضيات ومسائل الفيزياء ، هتتحفظ شوية معلومات وبعدين تبدأ تطبق وتحل مسائل عليها .

## النوع الثالث...

اللغات .

## بالنسبة للنوع الأول...

عقلك عامل زي الكمبيوتر بالضبط ، فيه نوعين من الذاكرة :-

□ **RAM** ، ودي ذاكرة بيخزن فيها البيانات الخفيفة والمؤقتة ، على حسب شغلك على الجهاز ، وأول لما الكمبيوتر بيتطفي ، البيانات دي كلها بتتمسح.

□ **Hard Disk** ، وده بقى يا سيدي بيخزن كل حاجة ضرورية ليك بشكل دائم ، وممكن تستدعي البيانات دي في أي وقت زي ما تحب.

المخ بيشتغل بنفس ال **System** . عندك ذاكرة قصيرة المدى ، بتتعامل مع البيانات اليومية بصورة مؤقتة . وعندك ذاكرة طويلة المدى ، بتتعامل مع البيانات الضرورية والتي بتستخدمها بشكل يومي ومتكرر .

وعموماً المخ مش بيخزن معلومات في الذاكرة طويلة المدى إلا لو أدرك إن المعلومات دي مهمة جداً وهتتفعلك في حياتك العملية .

وطالما إنت شايف إن الإمتحانات مش مهمة ، وإن المواد دي مليانة حشو ومفيش منها فايذة عملية في حياتك ، إذا المخ هيلاقى صعوبة في حفظ المعلومات دي .

## طيب إيه الحل ؟

لازم تعرف إن المخ في التعامل مع المعلومات مش بيعرف غير 3 حاجات ..



□ المتعة . Pleasure

□ الألم . Pain

□ التكرار . repeat

يعني لو معلومة ارتبطت في ذهنك بحاجة مضحكة ، أو متعة معينة أياً كانت... ساعتها المخ ببسجلها عشان يستدعيها فيما بعد لو حب يفرحك. ولو ارتبطت بحاجة محزنة أو مخيفة أو مؤلمة... المخ ببسجلها عشان يخلي باله منها فيما بعد ويتجنب الألم .

وكذلك التكرار ، كل لما بتكرر المعلومة ، المخ بيريح نفسه وبيسجلها عشان ميتعبش نفسه كل شوية في الحفظ .

أفضل طريقة تحفز بيها المخ على الإستيعاب والفهم ، هي إنك تربط المعلومة بمتعة أو صورة أو لحن معين . لذلك إنت لو حافظ قصيدة بلحن معين ، وجيت في مرة حببت تغير اللحن ده ، هتلاقي نفسك بتلخبط ، رغم إنك حافظ الكلمات . فحاول ترسم أي صورة فكاهية ، أو أي إحياءات تثبت المعلومة في ذهنك . وياريت لو تسمع الفيديو للمزيد من التوضيح .<sup>(1)</sup>

## بالنسبة للنوع الثاني...

النوع ده طبعاً محتاج تطبيق وحل مسائل وتفكير وتشغيل دماغ . يعني مينفعش تبقي قاعد بتحفظ رياضة ، لازم تحل رياضة .

ولو بتشتكي من ضعف القدرة على التعامل مع المسائل ، فخلي بالك إن ده قد ينعكس على حياتك عموماً ، وتلاقي صعوبة في حل مشاكلك اليومية في حياتك.

### هتقول لي ازاي !

هقول لك ، لأن نفس الجزء في الدماغ المسؤول عن معالجة المشكلات والحل المنطقي ، هتحتاجه في حياتك - في بيتك - في مدرستك - مع صابك ومع أهلك في حل المشاكل وغيره من المواقف اللي بتمر علينا .

(1) <https://www.youtube.com/watch?v=-EuBK2u61oo>

أيضاً ، لو إنت عندك مشكلة في التخيل ، زي الهندسة الفراغية مثلاً ...  
أو لو إنت عندك مشكلة في سرعة البديهة أو سرعة إتخاذ القرار في الأوقات  
الحرجة ... وغيره وغيره من التحديات العقلية اللي يتواجهنا يومياً .

كل ده علاجه بسيط جداً ، يتلخص في كلمة واحدة ، ( الممارسة )

## طيب هتمارس الكلام ده إزاي وفين ؟

هتدخل على **Goolge Play** وتحمل تطبيق اسمه **Lomusity**  
التطبيق ده من رأيي إنه ضروري جداً لأي حد حابب يطور مهاراته العقلية.  
هتلاقى فيه جزء خاص بالتمارين المسؤولة عن سرعة رد الفعل ، وجزء  
خاص بالتخيل ، وجزء خاص بالحل المنطقي ... وغيره .

كل اللي عليك إنك تمارس التمارين دي يومياً لمدة **10** دقائق على الأقل ،  
وساعتها إن شاء الله هتلاقى تحسن كبير في قدراتك العقلية مع الزمن .  
لازم دماغك تكون شغاله يومياً ، لازم تمارس وتتمرن في تالته ثانوي وبعد  
تالته ثانوي ، وتأكد إن مهما كنت ضعيف أو شايف نفسك ضعيف فيما  
يتعلق بالقدرات العقلية المختلفة ، فمفيش حاجة في الدنيا مش بتيجي  
مع التكرار والممارسة .

## بالنسبة للنوع الثالث...

اللغة أهميتها كبيرة جداً في عصرنا الحالي ، هتحتاجها في أغلب الوظائف  
وفي حياتك اليومية في تعاملك مع الإلكترونيات وتعاملك مع أغلب  
المجالات في حياتك ، وإنت قاعد على الكمبيوتر ممكن تظهر لك رسالة  
برمجية بسيطة محتاجة منك تصرف معين ، لو معرفتش تقراها وتفهمها  
كويس ممكن تضغط على زرار غلط تبوظ الدنيا كلها ...

صعب جداً دلوقتي تعمل بحث علمي أو دراسة معينة أو تحب تبحث عن  
أي معلومة من مصادر قوية موثوقة من غير ما تكون بتعرف تقرأ إنجليزي  
كويس ...يعني مفيش حاجة إسمها أنا متعقد من الإنجليزي ومش طايقه  
ومش عارف أذاكره ... في حاجة إسمها الإنجليزي مهم ولازم أدرسه كويس  
وأحاول مرة واتنين ومليون لحد ما أتقنه .

عشان كدة لازم تعرف إن اللغة مش حفظ فقط ، اللغة يا كريم عبارة عن

ممارسة ، لازم تمارس اللغة ، وتنطقها صح ، لازم تدرك قيمتها وإحتياجك ليها عشان تحبها، وانت قاعد في البيت مع نفسك ، وانت ماشي مع صابك أو في أي مكان حاول تتكلم وتنطق وتمارس اللغة... يعني ممكن مثلاً تسمع درس أو فيديو إنجليزي ، وتبدأ تترجم الكلام اللي بتسمعه وتطلع منه الملاحظات أو القواعد اللي إنت درستها.

أو ممكن تتكلم مع نفسك وتحاول تعود نفسك على النطق الصحيح بالقواعد ، يعني مثلاً لو فيه جملة في دماغك عاوز تقولها بينك وبين نفسك ، أو لواحد صاحبك ، حاول تصيغها بالإنجليزي وتطلعها صح ، ممكن تتعب شوية وتأخذ وقت منك في الأول ، لكن مع الممارسة ، اللغة هتكون بسيطة جداً بالنسبة لك .

كذلك في العربي ، ممكن تسمع درس لغة عربية ، أو خطبة الجمعة مثلاً وترتكز وتحاول تطلع القواعد والإعرابات اللي فيها ... وهكذا .

بس خلي بالك ..

الحفظ المجرد نسبة نجاحه ضعيفة جداً .  
بمعنى إنك محتاج تشغل أكبر قدر من حواسك في عملية الحفظ ، يعني وانت بتحفظ كلمة ( دولاب ) ، لو شفت صورة دولاب وانت بتحفظ وسمعت النطق الصحيح بتاعها مثلاً ، كدة الكلمة هتثبت في دماغك أكثر بكثير مقارنة بالحفظ التقليدي بالورقة والقلم .

## الكلام ده هنطبقه إزاي ؟

هتدخل على **Google Play** ، وهتحمل تطبيق اسمه (**visual vocabulary**) التطبيق ده إيدله **10** دقائق في يومك على الأقل...هيساعدك في الحفظ بعرض صور للكلمات وتعريف ليها وببيديك مثال عليها ، وكمان طبعاً موجود النطق الصحيح لكل كلمة .

# أنا قلقانة جداً

"أحبك"  
رغم فشلك في الثانوية العامة"

أبوزيد

تعرفي يا جرمين ؟ كل اللي بتعمليه حالياً من سهر وتعب في المذاكرة ملهوش أي فائدة لو إنتي خايفة أو قلقانة ، لإنك هتدخلي الإمتحان هتنسى كل حاجة زي ما بيحصل مع كتير من الطلبة .

مبدئياً كدة مش هينفع تقرأ الكلام ده وانت دماغك مشغولة في أي حاجة مهما كانت . لإن الموضوع ده حرفياً أخطر موضوع في الكتاب ، لأنه ببساطة زي ما قلت لك في البداية ، لو إنت خايف أو متوتر ، كل مجهودك على مدار شهر هيكون صفر على الشمال .

## ثعبان بلاستيك...

تخيل لو رميت عليك ثعبان كبير ، أكيد هتترعب - وهرمون الأدرينالين - هيلعب في جسمك ، لكن لو عرفت إن الثعبان ده مجرد لعبة - بلاستيك - ساعتها الخوف والرعب هيبداو يختفوا وهتحس بالأمان .

الثعبان في كلتا الحالتين لم يتغير ، لكن طريقة تفكيرك ونظرتك ليه لما تغيرت ، فتغير معاها الشعور .  
ده بالضبط اللي لازم تركز عليه في تعاملك مع مشكلة القلق والتوتر .

متتوقعش إنني هكتب لك على برشام تاخده **3** مرات بعد الأكل يومياً ، وبعد أسبوعين مشكلة التوتر هتختفي من حياتك .  
ولكن كل اللي هنركز عليه هو طريقة التفكير ، واللي لو اتغيرت صح ، هتتغير معاها كل سلوكياتك في الحياة ( للأفضل ) .

## مكتوبة...

لازم تعرف إن إجابتك مكتوبة من قبل ما تتولد ، إنت بس بتروح تاخذ بالأسباب وتدوس عليها بالقلم في ورقة الإجابة عشان تظهر .  
بالضبط زي واحد بعث لك فلوس على البريد ، واتصل بيك تروح تجيبهم من هناك ، وانت متعرفش بعث لك كام بالضبط ، فسواء خفت أو قلقت أو مخفتش أو فكرت أو مفكرتش ، هل ده هيغير من قيمة المبلغ ؟ إطلاقاً

## رئيس الكنترول...

عاوزك تتخيل معايا إن درجاتك بايد والدك أو والدتك ، وانت بتحبهم أكثر

من أي حد ، وهم كمان بيحبوك جداً وخايفين على مصلحتك ، وانت مطمئن تماماً على نفسك ، طالما والدك هو اللي ماسك الكنترول بتاع الدرجات .

فجأة لقيت نفسك - بعد ما حليت كويس - جايب درجات وحشة ، ساعتها إحساسك هيكون إيه ؟ هل هتتهم أبوك إنه مش بيحبك ؟ ولا هتقول أكيد هو عارف مصلحتي أكثر مني وعارف كويس أنا مكاني فين ، ومخبي لي مفاجأة كبيرة ؟

طيب لو عرفت إن حياتك كلها بايد ربنا - سبحانه وتعالى - وهو أعلم بالخير ليك وبيحبك أكثر من والدك ووالدتك ؟

## هتموت من الجوع !!

إيه اسوأ حاجة ممكن تحصل لو مجبتش مجموع كويس ؟

مممم خيلنا نتخيل كدة اللي هيحصل .... هتدخل كلية انت مكنتش عاوزها ، وهتفشل فيها ، وهتتخرج مش هتلاقي شغل ، ووالدك مش هيصرف عليك ، ومش هتقدر تتجوز ، وهتعيش تعيش العمر كله ، ومحدش هيبحك ، وفي النهاية هتموت وانت بتشحت ومش لاقني تاكل .



إيه رأيك في السيناريو ده ؟ أكيد مش هيحصل أبداً طبعاً .

يبقى لازم تدي الأمور حجمها الطبيعي ، أنت ممكن تلاقي نفسك مرعوب من شئ معين ، وفي الآخر لو سألت نفسك إيه اللي ممكن يحصل ، أو إيه أسوأ حاجة ممكن تحصل ، هتلاقي الموضوع مش كبير للدرجة اللي تستحق الرعب ده .  
كلمة السر هنا في إنك تكلم نفسك وتحاول تفهم إيه اللي بيحصل جواك.

## تعامل بالمنطق...

بمجرد ما تعرف إن الكلب لما بنخاف منه بيشم ريحة الخوف ، وده بيخليه يهجم علينا ، ده في حد ذاته يخليك ما تخافش ، لأنك لو مخفتش منه مش هيهجم عليك . نفس الكلام مع التوتر والقلق ، كونك تعرف إن التوتر مش هيخليك تعرف تذاكر أو تفتكر أي حاجة ، فده في حد ذاته المفروض

يخليك بارد ومش متوتر .

أحياناً يكون الحل لأغلب المشاكل هو مجرد المعرفة ، شوية معلومات لو دخلو جوا عقلنا ، هنعرف نتعامل كويس والمشكلة هتكون بسيطة .

## الدعاء...

ركز على الدعاء ، إدعي كل يوم وفي كل سجدة إن ربنا يرزقك الطمأنينة والسكينة وراحة البال ويجعل الأخرة أكبر همك ويعلي إيمانك بالقدر ويرزقك حسن الظن بالله والرضا بقضائه .

## إنشف شوية يا جدع...

إتحكم في نفسك ، محدش ليه سلطة عليك غيرك ، إيه اللي فيها لما أوقف التفكير السلبي اللي متحكم في دماغه ده ؟

كل لما تيجي فكرة سلبية سواء خوف أو توتر أو غيره ، قول لنفسك **"إخرس"** . بلاش تعيش على نفسك دور الضحية اللي مش قادر يعمل حاجة لنفسه ، لإنك في النهاية هتكتشف إنك مش محور الكون ، ومحدش من صوابك مثلاً هيقعد على القهوة بالليل يتناقش في أمورك وفي مشاكلك ويقعد يعيط على حالك يا مسكين .

مفيش مخلوق في الدنيا هيحبك ويهتم بيك بعد ربنا أكثر من نفسك. هي الوحيدة اللي مصداقك ومؤمنة بحلمك، ومستعدة تضحي بكل حاجة عشانك... إهتم بيها وافهمها عشان تخدمك صح.

## التأمل (meditation)...

ركز معايا كدة عشان نقدر نستوعب موضوع التأمل ده كويس ، ونوضح كام نقطة مهمة ، ونحاول نوضح بعض الإشكاليات عند أغلب الناس في موضوع التأمل ده ونجاوب عليها في إطار علمي .

### إيه هو التأمل ؟

الطفل وهو صغير ، بيلاقى إيديه ورجليه بتتحرك لوحدها ، فوق تحت يمين شمال.... لحد ما يكبر ويكتشف إنه يقدر يتحكم فيها أكثر ، هتبدأ الحركة

العشوائية تقل والتحكم يزيد ، لغاية ما يوصل لمرحلة إن يديه مش هتتحرك إلا لما هو يديها أمر بكدة .  
ده اللي تعلمناه واحنا صغيرين . لكن للأسف متعلمناش إزاي نتحكم في أفكارنا ، ساينها تسرح كدة من غير رقابة إيجابية ، بنسلم نفسنا لأي فكرة سلبية " أنا فاشل - أنا ضعيف - الراجل ده بيكرهني - أنا لازم أنتقم منهم ... " إلى آخر الأفكار السلبية اللي بتدمر حياتنا التأمّل بكل بساطة بيعلمك إزاي توقف الأفكار السلبية وتتحكم فيها .

## إيه فكرة التأمّل ؟

التأمّل هو إستكشاف لمعنى الحياة ، إستكشاف للبعد الروحي واستشعار لقوة الله سبحانه وتعالى .  
فكرة التأمّل إنك بتركز وتحصر ذهنك في منطقة معينة ، وده بيخلي ملكة حصر الذهن عندك ترتفع ، وبالتالي تفكيرك الإيجابي هيكون أكبر بكثير .

## بوذا !

التأمّل مش مقتصر على وضعية معينة وبعض الكلمات اللي تنطقها ، زي وضعية - بوذا - وغيرها من الحاجات اللي ممكن تكون داخلية في دايرة التشبه بأصحاب العقيدة الفاسدة .  
التأمّل ليه أكثر من تمرين وطريقة ، لكن كلهم متفقين في نفس المبدأ ، وهو إنك تعيش اللحظة ، وتنسى الماضي والمتسقبل .  
حتى الصياد وهو بيصيد سمك بيكون في حالة تأمل ، لإن كل تركيزه على السنارة والسمك ، عايش اللحظة ورامي كل همومه ورا ضهره ، وبالتالي تلاقيه دايماً أو في أغلب الأحوال بيحس براحة نفسية بعد ما يخلص صيد .

## هل التأمّل شرك أو مجرد ترفيه ؟

للأسف أغلبنا عنده تصور غريب عن التأمّل . منهم اللي فاكّر إنه سحر أو شرك ، ومنهم اللي شايفه كلام فاضي ومجرد ترفيه ... إلخ .

التأمّل كان جزء أساسي من حياة الأنبياء . سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم كان يتأمّل في غار حراء ، وكان يرعى الغنم ليتفرغ للتأمّل .  
ده معناه إن القوة الروحية والنفسية اللي وصلوا ليها ، كان ليها علاقة



كبيرة بالتأمل ، يعني التأمل في أصل جوهره عبادة وليس مجرد ترفيه في حياة الإنسان .

فأرجوك متحاربش فكرة وإن متعرفش عنها حاجة ، إسمع وإبحث وتأكد الأول ، وإلا تسكت وتبطل تروج لإشاعات وخرافات ملهاش أي دليل .

## بعض فوائد التأمل .

التأمل بيرفع عندك مستوى الطمأنينة والسلام الداخلي ، إحساسك بنفسك بيكون على مستوى أعلى ، هتفهم مشاعرك أكثر وتعرف تتعامل معاها بمرونة . وده طبعاً هينعكس على تعاملك مع اللي حواليك . أيضاً التأمل بيخليك ترتفع عن التفاهات وسفاسف الأمور ، وبيخليك أكثر حكمة ونضج من غيرك .

كمان بيرفع مستوى المناعة الجسدية والنفسية عندك ، وبيخليك تقدر تتحكم في أعصابك ومشاعرك أكثر من غيرك <sup>(٢)</sup> . وغيره وغيره من الفوائد اللي العلم اكتشفها ، تقدر تكمل بحث عنها في المقال ده . <sup>(٣)</sup>

## إحنا بنتأمل يومياً خمس مرات؟!!

المفروض إننا بنمارس التأمل كل يوم خمس مرات في الصلاة ، لإن فكرة الخشوع في الصلاة إنك تحصر ذهنك وقلبك وروحك في كل أية وكل ذكر وتسبيح بتقوله في الصلاة ، ولو الشيطان هجم عليك بأي أفكار تلهيك ، فمهمتك ساعتها إنك تستعيز بالله وتطردها . وبالتالي الشخص اللي بيحافظ على الصلاة بخشوع فعلاً ، بنلاحظ إن حياته متيسره بطريقة عجيبة ، تقعد جنبه تحس براحة ، كانه بيطلع طاقة إيجابية من ثمرات الخشوع في الصلاة

## لسا مش مقتنع؟

لو لسا مش مقتنع بالكلام اللي فوق ده ، وشايفه ملهوش لزمة ، جاوبني على الأسئلة دي :

□ إيه السبب في كل مشاكلنا في الحياة؟

(2) [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/a\\_little\\_meditation\\_goes\\_a\\_long\\_way/](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/a_little_meditation_goes_a_long_way/)

(3) <https://www.healthline.com/nutrition/12-benefits-of-meditation#section4>

- إيه اللي بيخلينا نخسر أعز الناس في لحظة واحدة ؟
  - إيه اللي بيضيع منك فرصة وظيفة بسبب رعشتك وعدم ثقتك بنفسك في مقابلة العمل !
  - إيه اللي بيخليك تضيع حقك لإنك مش قادر ( خايف ) تواجه غيرك ؟
  - إيه اللي بيخليك تفضل المحادثة على الفيس أو الواتس وتتجنب المحادثة وجهاً لوجه ؟
  - طيب قول لي إيه اللي بيخلينا نمر بنوبات إكتئاب مزمن كل أسبوع ؟
  - إيه اللي بيخلي الشيطان يلعب بينا زي الكورة ويودينا في أي سكة هو عاوزها واحنا مش فاهمين ومش قادرين نتحكم في نفسنا وبنلاقي نفسنا وقعنا في معاصي كتير؟
  - إيه اللي بيخلي الناس ترتاح لما تتكلم مع شخص معين وتحبه وتعامله بكل إحترام ، ومتعملش كدة مع غيره ؟
  - وأخيراً وليس آخراً ، إيه اللي بيخلي أغلب علاقات الحب تفشل وتتحطم ونهايتها تكون مأساوية ؟
- كل ده لإننا مش فاهمين نفسنا واللي بيحصل وجوانا على المستوى الشخصي ، فما بالك بغيرنا .  
 مش عارفين نتعامل مع نفسنا ولا نتحكم فيها ولا قادرين نفهمها ، وبالتالي مش عارفين نتعامل مع غيرنا ولا نتفاهم معاهم ولا ننحصل منهم على اللي احنا عاوزينه .

### **الشاهد... رينا - سبحانه وتعالى - أقسم 11 قسيم في سورة الشمس**

على موضوع النفس ، حيث قال : " وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا "

تأمل الآية دي كويس وانت هتعرف قيمة المعاني النفسية والروحية لأي إنسان ، وإنها مش مجرد كلام تنمية بشرية وعلم نفس وخلص . وتأكد تماماً إنك عمرك ما هتنجز حاجة في حياتك إلا لو فهمت نفسك أولاً ، وفهمت اللي ليك واللي عليك .

## إزاي نمارس التأمل ؟

الموضوع بكل بساطة كالآتي ...

❑ تأكد إنك لابس هدوم واسعة فضفاضة مش ضيقة ، ومتكونش جعان ولا شبعان ، ومتشربش قبل الجلسة أي حاجة من المنبهات ، زي الشاي وغيره .

❑ هتقعد في أي وضع مريح ، ترخي عضلاتك \_ وأهم حاجة عضلات الفك - وتتنفس بهدوء .

❑ غمض عينك أو فتحها - لكن وانت مفتح عينك بتكون أقوى ومحتاجة تركيز أعلى ( مستوى متقدم ) - فحاول تبدأ وانت مغمض عينك ، وتنفس بهدوء لمدة خمس دقائق ومتفكرش في أي حاجة ، وده هيكون تحدي كبير مش بالسهولة اللي ممكن تتخيلها .

❑ في تمارين التأمل **meditation** كل تركيزك بيكون على عدم التفكير في أي شئ ، وأي فكرة تيجي دماغك لازم تمنعها وتطردها من دماغك ، يعني تفضل **5 - 10** دقائق مش بتفكر في أي بتنجان نهائي .

❑ أما في تمارين اليقظة **Mindfulness** بتعتمد على حصر ذهنك في فكرة معينة أو شعور معين أو حتى صوت بتسمعه .  
يعني وانت قاعد هيكون كل تفكيرك وتركيزك على صوت العصافير أو حتى صوت المروحة في أوضتك مثلاً .  
ممكن تركز أيضاً في ملمس الهدوم اللي لابسها أو تلمس صوابعك وتركز على ملمس الجلد .  
ممكن تركز وتحصر ذهنك في فكرة إيجابية معينة أياً كانت .

❑ الظاهر إن تمارين التأمل في طريقتها مختلفة عن تمارين اليقظة ، لكن الإثنين ليهم نفس الفوايد .<sup>(4)</sup>

❑ كونك تقعد خمس دقائق من غير ما تفكر في أي فكرة أو إنك تحصر ذهنك في فكرة واحدة فقط ، ده بيحتاج مجهود في البداية ، لكن بعد كدة هتلاقى الموضوع بقى بسيط إن شاء الله .

(4) [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_to\\_choose\\_a\\_type\\_of\\_mindfulness\\_meditation](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_choose_a_type_of_mindfulness_meditation)

□ بعد ما تخلص الجلسة ، مترجعش لنشاطك اليومي بصورة مفاجأة ،  
إدي لنفسك وقت تستجم فيه وتكيف مع الجو المحيط بيك .

□ ياربت لو تسمع حاجة بالهاند فري أثناء الجلسة ، قرأن أو نشيد أو  
مؤثرات صوتية تحبها أياً كانت .

ممكن تبحت على جوجل بلاي هتلاقي تطبيقات كتيرة بتجمع أصوات  
طبيعية زي صوت عصافير أو مطر أو رياح ... إلخ.

زي تطبيق **Atmosphere: Relaxing Sounds**

□ الخمس صلوات اللي بنصليهم يومياً ، في حد ذاتهم عبارة عن وجبة  
تأمل دسمة ممكن تمدنا بكل أنواع الفيتامينات والمقويات النفسية  
والروحانية ، فقط لو قدرنا نستغلها صح ونركز ونحصر كل تركيزنا  
في الصلاة والأذكار ونستحضر عظمة الملك - سبحانه وتعالى - اللي  
واقفين قدامه ، ونحاول منسمحش لأي فكرة إنها تشغلنا عن الخشوع

□ لازم تعرف إن التأمل مش هيمنع المشاكل من حياتك ، ولكن هيعلمك  
إزاي تتعامل معاها بكل هدوء وحكمة .

## مبدأ الاحتمالات...

لو واحد خايف من حاجة في المستقبل ، وهو مش عارف إذا كانت هتبقى  
كويسة (+) ولا وحشة (-) ، يعني اللي خايف من الإمتحان مثلاً ، هو مش  
عارف إذا كان هيحل ولا مش هيحل مثلاً ، أو الإمتحان هيجي صعب أو سهل  
خلينا نحسبها بالاحتمالات...

### الإحتمال الأول...

□ إنه خايف من المستقبل ، خايف ميحلش كويس (-) .

□ وبالفعل حصل اللي كان خايف منه ومحلش (-)

فكدة هو خسر إنه معرفش يركز في الحاضر ويستمتع بيه ، بالإضافة إلى  
إن المستقبل طلع مش كويس ، يعني عدد الخسائر = 2

### الإحتمال الثاني...

□ خايف من المستقبل (-) .

□ لكن المستقبل طلع عكس ما كان يتوقع وحل كويس في الإمتحان (+).

هنا عدد الخسائر كام ؟ حتى وإن كان المستقبل كويس (+) ، فأكيد خسر الحاضر ، معرفش يركز وكان دايما قلقان .  
يعني عدد الخسائر = 1

### الاحتمال الثالث...

□ إنه مكنش قلقان من المستقبل وكان مركز جداً ومش شايل هم ويعمل اللي عليه ومتوكل على الله (+) .

□ وللأسف طلع المستقبل فيه شئ من السوء ، ومحلش كويس في الإمتحان (-) .

كدة عدد الخسائر = 1

### الإحتمال الرابع...

زي الإحتمال الثالث ولكن بفضل الله كان المستقبل بتاعه كويس خالص والراجل طلع من الإمتحان مبسوط وحل كويس ، وبكدة يكون عدد الخسائر = 0

### إيه أفضل إحتمال فيهم ؟

كل الإحتمالات اللي فيها خوف من المستقبل ، بيكون فيها خسائر ، يبقى ربح نفسك ومتخافش من حاجة مكتوبة لك قبل ما تتولد .

### لماذا؟...

هسألك سؤال ، إنت نفسك تدخل طب مش كدة ؟ نفسك تدخل هندسة ؟ طيب ليه ؟ عاوز تدخل طب؟ هل إنت بتحب الطب ، بتحب جو المرضى وريحة المستشفيات ؟

هل انتي هستحملي جو التعامل مع العمال في الموقع في عز الحر لو دخلتي هندسة ، هل بتحبي التصميم ؟

خليني أكون صريح معاكم ، أغلبنا بيحلم يدخل كليات القمة (زي ما بيسموها ) للأسباب دي :-

× الفلوس .

× المكانة الإجتماعية.

× رغبة الأهل .

الطالب للأسف مش قادر يتخيل الناس تقول عليه إيه لو جاب مجموع قليل ، أو مش قادر يواجه فكرة إنه ميلبيش رغبة أهله في الكلية دي .

عشان كدة معندوش هدف واضح ، عاوز يكون أداة لتحقيق رغبات غيره ، إنما هو نفسه في إيه بجد ؟ فده مش مهم . عايش بنفس مزيفه ، نفسه الحقيقية دفنها لإنها مش هتعجب أهله ولا مجتمعه . المهم إن الناس تقول له يا دكتور ، والدكتور راح والدكتور جه .

المهم إن الناس تكون مبسوفة منه ، حتى لو السعادة اللي هيوصلها ليهم دي سعادة مؤقتة زائفة ، وعلى حساب نفسه ، حتى لو مش مدرك إنه تصدق عليهم بجرعة دوپامين في الوقت الحالي وبعد فترة من الزمن هيعيشهم أسوأ أيام حياتهم لما يلاقي نفسه مش قادر يكمل ، مش قادر يمشي ضد تيار شخصيته الطبيعية ونفسه الحقيقية ، وبالتالي هيوصل لمرحلة - والله ما انا لاعب - ساعتها السعادة اللي سببها لأهله وللناس اللي حواليه لم ولن تقارن بكمية الألم اللي هيسببه ليهم بعد ما يلاقي نفسه حرفياً فاشل وبائس .

**إيه يا عم حيلك علينا ، إيه اللي إنت بتقوله ده ، ده كلام كبير خالص .**

أنا مش عايزك تفهمني غلط ، أنا مش ضد رغبة الأهل ولا المكانة الإجتماعية ولا الفلوس .

أنا ضد حاجة إسمها مرض التعلق ، والتخبط والعشوائية واللامنطقية ، بقينا مش شايفين السعادة غير في الشئ اللي إحنا حددناه لنفسنا بس ، غير كدة لأ ، كأننا بنرسم لربنا طريق ، ونقول له " يارب ارزقنا بس من الطريق ده بس ، ومش عايزينها غير من الطريق ده " .

أنا ضد إنك تلغي نفسك وتكون حد ثاني عشان ترضي غيرك .  
ضد إنك تكوني تايهة ومش عارفة إنتي بتعملي إيه وليه، ورايحة على فين

لو هدفك الفلوس... مين قال لك إنك مش هتعرف تجيب فلوس غير عن

طريق الكليات دي ؟

طيب مين يا سيدي اللي قال لك إن شرط إحترام المجتمع ليك واحترامك لنفسك إنك تكون في طب أو هندسة أو .... صيدلة ؟  
هو أنا كمحمد أبو زيد لو كنت دخلت كلية حقوق أو تربية أو فنون جميلة ، مكنتش هتحرمني مثلاً ؟

أنا مش عاوزك توهم نفسك بأهداف مش ليك ، ولما توصل للهدف الوهمي ده تتصدم ....

" إيه ده ؟ إيه اللي جابني هنا ؟ مش ده اللي انا كنت عاوزه ، بقى انا ضيعت عمري عشان أوصل لده بس ؟!! "

أنا عاوز واحد يكون صادق مع نفسه فعلاً ويقول لي " أنا نفسي أدخل طب عشان أنا حابب الطب ، حابب المواد الدراسية اللي بتتدرس فيها ، حابب أرسم البسمة على وجوه المرضى وأخفف معاناتهم ، أنا بستمع بكدة "

" أنا حابب أكون مهندس لأنني بحب الرسم والتصميم ، ونفسي أصمم بيوت وعمارات ، هو ده شغفي "

" أنا بحب مجال الأدوية والبحث العلمي ونفسي أكتشف أدوية جديدة تساعد المجتمع "

" نفسي أكون طيبة نفسية وأكون سبب في سعادة الناس "  
" أنا بلاقي نفسي في تجارة ، بحب أبيع واشتري وأتاجر واتعامل مع ناس مختلفة "

ساعتها لو كان ده هدفك الحقيقي وشغفك فعلاً ، حتى لو ما دخلتش الكلية اللي نفسك فيها ، مش هتسمح للظروف إنها تبعدك عن هدفك وعن مجالك ، هتلاقي نفسك بتدرس مواد تخص حلمك وشغفك حتى لو انت في كلية مختلفة عنها .

إحترامك الذاتي وسلامك الداخلي غير مرتبط بنوع الكلية اللي إنت فيها إطلاقاً . طالما الهدف العاطفي راسخ في ذهنك وقلبك ، وده اللي هنتكلم عنه بالتفصيل إن شاء الله قدام شوية .

كتير من علماء السلف زمان كانوا بارعين في العلوم الهندسية والطبية وغيرها ومع ذلك كانوا علماء في العقيدة والتفسير وغيره من العلوم .

زمان كان نفسي أكون طبيب نفسي ، لكن للأسف مجموعي مجبش غير هندسة .

لكن ده ميمنعش إني بقرا كتب وبسمع كورسات في علم النفس والإجتماع ، حتى وإن كانت دراسة مش متعمقة زي المتخصصين في العلم ده ، بس ده شغفي وهوايتي ، وعمري ما هسمح لأي ظرف إنه يكون عائق قدام شغفي .

الشيخ محمد إسماعيل المقدم ( من كبار العلماء في مصر ) ، طبيب نفسي ، يعني دكتور دارس 6 سنين في الطب أو أكثر، ومع ذلك كان بيدرس ويتعلم علوم شرعية طول حياته ، وأصبح من كبار العلماء وليه سلاسل وشروحات على النت جميلة جداً .  
الكلية مش كل حاجة ، الهدف والحلم الحقيقي مش شرط يتحقق عن طريق الكلية ، خاصة في مصر ... يعني متحلمش إنك هتعيش ملك وغني لما تبقى دكتور أو مهندس ، المهنتين دول في مصر أكثر مهنتين مش واخدين حقهم إطلاقاً ، وكمية المعاناة اللي بيعاني منها الأطباء والمهندسين عشان يوصلوا للحرية المالية كبيرة فعلاً .

سواء دخلت طب أو تجارة ، واللّه واللّه لازم تتعب وتشتغل على نفسك وتطور من مهارتك وخبرتك في أكثر من مجال عشان تتميز عن غيرك في ظل الزحام الرهيب الموجود في كل المهن الموجودة حالياً .  
آلاف الأطباء والمهندسين كل سنة ، آلاف الصديليات والعيادات في كل شبر في المدينة ، في مليون واحد غيرك في المهنة ، إيه اللي هيميزك عنهم ؟ إلا لو طحنت نفسك وركزت فعلاً على هدفك .

يعني اللي قال لك إنك هترتاح بعد الثانوية ده كان بيضحك عليك مش أكثر ... أنا جايلك من هناك وبقوللك إن الواقع محتاج شغل وتركيز عالي ، محتاج متضيعش وقتك في تفاهات عشان تقدر توصل وتحقق حلمك .

## عزيزي الطالب...

يا ما بنشوف طبيب فاشل ، ومهندس غبي ، وغني وفاسد وأنااني ، يبقى القضية مش إني أدخل كليات قمة وخلص .  
يعني إيه أصلاً كلية قمة ؟

معرفش إيه المصطلح العجيب اللي انتشر في مجتمعنا ده ؟ هل اللي دخل طب مثلاً هيبص للطالب اللي في علوم أو تجارة بنظرة إحتقار مثلاً ؟  
لأنه هو في القمة وغيره في القاع ؟ وهو المجتمع مش محتاج فنيين



متخصصين من تجارة وإعلام ولغة عربية وأصول دين ومحاسبين ...إلخ ؟  
ده المجتمع حرفياً من غيرهم ولا حاجة .

تالته ثانوي يا حبيب قلبي مش ( أكون أو لا أكون ) ، لازم تفوق ، والله لازم تفوق ، متسمحش لأي مخلوق إنه يوصل لك رسالة عقيمة غبية متخلفة زي دي ، متخليش حد يختزلك في شوية درجات تحصل عليها من منظومة تعليمية فاسدة في قمة التخلف والغباء . إنت بشر من لحم ودم وجوارح حاجات أكبر بكثير من شوية درجات ، العالم واسع ومليان ، متضيقش تفكيرك في صندوق صغير وتحرم نفسك من كل الحاجات الثانية .



متعصبوناش بقي يا جدعان ...

الناس اللي كل حياتها مذاكرة فقط لا غير ، ولا تعرف أي حاجة تاني عن أي مجال في الحياة ، تلاقية مش بيعرف يضحك ولا يهزر ولا يكون علاقات ناجحة مع غيره ، الثقافة العامة عنده شبه معدومة ، حياته الإجتماعية سيئة جداً ، ميعرفش غير الدراسة فقط ، وكأن ربنا خلقنا عشان ننجح في الحياة المهنية فقط لا غير! وكأننا شوية آلات مبرمجة ملهاش قلب وملهاش مشاعرا! وكأن الأوائل بس هم اللي هيدخلوا الجنة !

حرام عليك نفسك يا حبيبي ، ربنا قال " لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا " يبقى متجيش إنتي نفسك تكلفيها فوق طاقتها ، ومتسمحيش لحد أصلاً إنه يعمل معاك كدة .

## إنتحار؟!!

لما تصحى في يوم على خبر إنتحار طلاب في الثانوية العامة بسبب إن الإمتحان كان صعب ، ده إسمه إيه ؟ لا بجد قول لي ده إسمه إيه !!!  
بجد إحنا للدرجة دي مش شايفين ومش فاهمين ؟ ومين ده اللي خلاهم ينتحروا إلا إذا كان ضغط أهل أو مجتمع أو غيره ، واللي زي ده هيقابل ربنا يقول له إيه ؟ هل ربنا جعل شرط دخول الجنة هو نجاحك في تالته ثانوي مثلاً ؟

فوق يا خالد ، فوق يا مصطفى ، خلي بالك يا إيمان ، حرام عليكم تعذبوا نفسكم بالقلق والتوتر على حاجة مش مستاهلة ال **over** ده كله ، مش لازم نحصل على إحترام وتقدير من ناس سطحية مش شايفة الإحترام غير

في شوية درجات .

طالما الهدف الأساسي والغاية موجودة في قلبي ، يبقى هلاقي مليون وسيلة ومليار طريقة و بليون فكرة أحقق بيها هدفي غير الكلية ...طالما مخك لسا موجود في دماغك وبيفكر .

مش هشوه نفسي وأعيش بنفس مزيفة مقابل إنهم يحبوني ، مش عاوز حد يحبني طالما الحب تمنه خسارة نفسي ، كفاية عليا أرضي ربنا وأحب نفسي .

طالما بتذاكر وبتعمل اللي عليك يبقى أبوس إيدك إرحم نفسك وكفاية خوف ، كفاية توتر ، مفيش حد هيموت من الجوع ، بنشوف أطباء مرضى نفسيين ، ومهندسين فاشلين مع زوجاتهم وأولادهم ، وأغنياء كتير مش بيعرفوا يناموا من غير مهدئات نفسية بسبب الإكتئاب ، تحب تكون مين فيهم ؟

يبقى لازم تعرف إن الحياة فيها حاجات كتير محتاجة منك وقت ، مش بس مذاكرة وطحن في مواد دراسية عشان تطلع الأول على المجرات الكونية ، فيه علوم تانية لازم تدرسها .

لازم تحط في إعتبارك إن الذكاء العاطفي والكلامي يمثل حوالي 80% من نجاح الشخص في حياته .

## The Top 5 Regrets Of The Dying

بروني وير ، ممرضة كانت في مستشفى في أستراليا ، كان من الطبيعي إنها بتتعامل مع ناس كتير على فراش الموت في اللحظات الأخيرة . على مدار سنين كانت بتسمع أمنياتهم قبل ما يموتوا ، وأيضاً الأشياء اللي ندموا عليها في حياتهم .

وده اللي دفع الممرضة دي إنها تألف كتاب مشهور بعنوان

### The Top 5 Regrets Of The Dying

الغريبة إن محدش من الناس اللي بتموت دي ندم على خسارة أمواله ولا ظلم المدير ليه في العمل ولا عشان مدخلش الكلية اللي بيحبها ، ولا عشان معرفش يوصل لحلمه ويشتري عربية أحدث مرسيدس ...إلخ . تعالوا بقى نعرف إيه أكثر 5 حاجات ممكن الناس تندم عليها في حياتها كلها .

- ندموا على القلق والتفكير في رأي الناس فيهم .
- كانوا يبتمنوا لو كان عندهم الشجاعة يعيشوا حياتهم اللي هم عاوزينها ، مش اللي غيرهم عاوزها ، ندموا إنهم ما أخذوش راحتهم في الأكل واللبس والكلام خوفاً من كلام الناس ، ندموا على الوقت الجميل اللي ضاع بسبب تفكيرهم في رأي الناس فيهم .
- ندموا على عدم التعبير عن مشاعرهم خوفاً من إغضاب الآخرين.
- كانوا يبتمنوا إنهم يقولوا كل اللي جواهرهم بصراحة ومن غير خوف ، بدل ما يعيشوا في حالة من الكتمان ودفن الذات .
- ندموا على عدم إدراكهم أن السعادة قرار بأيديهم .
- غير مرتبط بأحداث أو مواقف أو ظروف أو أشخاص .
- ندموا على ضياع عمرهم في اللهف والسعي وراء لقمة العيش.
- كانوا يبتمنوا لو قضوا أوقات سعيدة مع أولادهم أو أهلهم أو أصدقائهم .
- حتى إنشغالهم عن أولادهم واللي كان بحجة لقمة العيش ، ندموا عليه لإنهم أدركوا إن الفلوس مش كل حاجة .
- ندموا على عدم إمتلاك الشجاعة لأخذ المغامرات وملاحقة الأحلام .
- حبيب قلبي ، أنا مش عاوزك تنتظر لحظات الموت عشان تكتشف وتندم على الحاجات دي زي اللي قبلك ندم عليها ، أنا عاوزك تاخذ بالك وتركز وتعرف إن كل ده ميستاھلش إن طالب ينتحر عشان الإمتحان صعب ، ولا إن طالبة تصوت وتبكي في لجنة إمتحان ، أقسم بالله الناس دي صعبانة عليا حقيقي ، كأني شايف أهاليهم قدامي وهم بكل جهل – سامحوني – بيعملوا لهم غسيل مخ وبيسلخوهم من نفسهم الحقيقية ، ويوصلو لهم رسائل في قمة السطحية والسذاجة إن تالته ثانوي والكلية والدرجات كل حاجة ، وصلوا لهم إن إحترام الناس ورضاهم عنهم متوقف على مجموعهم .
- هي الناس دي لسا معرفتش إننا خرجنا من التصنيف العالمي لأفضل تعليم على مستوى العالم ؟ بجد لسا ميعرفوش ؟ طيب حد يقول لهم يا جماعة إن تعليمنا ضايع ، جايز مكانوش يعرفوا مثلاً !!
- أحياناً بقعد مع نفسي أحتار ، ألوم مين ولا مين ؟ أتعاطف مع مين بالضبط

هل الطالب فعلاً مضحك عليه ؟ طيب هو ليه ساكت على نفسه ؟ ليه مش بيتعلم ويرفع الجهل عن نفسه ؟ ليه مش بيقرأ ويبسمع دروس تفيده ؟ ليه ساب المجتمع يوصله للمرحلة دي ؟  
طيب الأهل... هل عارفين إنهم كدة بيقتلوا أولادهم ؟ ولا خايفين عليهم وفاكرين إنهم صح ؟ طيب مفكروش في مرة واحدة بس في حياتهم إنهم يفكروا ويخرجوا برا الصندوق ؟ مرة واحدة بس ؟ مرة واحدة !

بس اللي أنا مش مختلف عليه ، إنني مش هلوم نفسي على نوبات الإكتئاب اللي بتجيلي باستمرار ، لأنني اللي بيحصل ده مستحيل يعدي على أي نفس بشرية فطرتها سلمية من غير ما يزلزها .  
لما تقعد مع نفسك وتكتشف إن كلنا عايشين في وهم ، اتضحك علينا ومازال بيتضحك علينا تحت مسمى - الحب - ...يا سلام على الحب اللي فقد عذريته من زماان ، الكلمة اللي خدرت ضمير كثير من المجرمين الجهلة اللي قتلوا كل أحبابهم بجهلهم ، الحب اللي بيتدرس زي أي فن من الفنون في الكتب ، واحنا ما نعرفش عنه أي حاجة ، والمحاكم تشهد في حالات الطلاق أو أسامة منير أو العيادات النفسية تشهد .

في النهاية ، أحب أفكر إن إنت المتحكم في نفسك ، إنت المسؤول عن أي حاجة بتحصل في حياتك ، إنت اللي بتحدد نظرة الناس ليك ، إنت اللي بتحدد طريقة معاملة الناس ليك ، إنت اللي بتحط حدودك ، إنت اللي بتسمح للأشخاص بالقرب والبعد ، إنت حر مش عبد ، الخيار بإيدك .

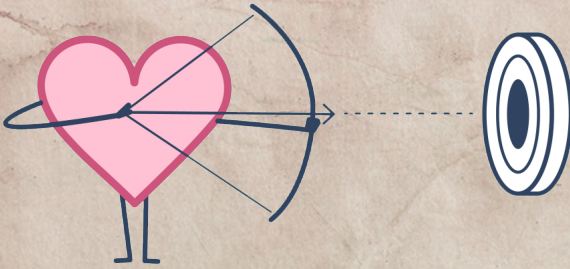
## الخلاصة ...

- ◀ طريقة تفكيرك هي اللي بتحدد مشاعرك ، سواء سلبية أو إيجابية .
- ◀ ربنا مش هيزيع تعبك ، ربنا بيحبك أكثر من والدك ووالدتك ، أكثر من أهلك ومجتمعك أكثر من نفسك، فقط أحسن الظن بالله وافعل ما عليك، وأكثر من الدعاء ، وتأكد إن محدش هيموت من الجوع ، وإن أرزاقنا محفوظة في السماء .
- ◀ كن نفسك ومتسمحش لأي مخلوق إنه يسلبك أبسط حقوقك كإنسان حر من حقه يخوض التجربة ويختار بنفسه ويغلط ويتعلم من أخطأه .

# أنا بعُشقه

"إجعل قلبك في المستقبل وعقلك في الحاضر"

د. شريف عرفة



إنت بتقول كلام كويس وجميل بس أنا مش قادر أحدد هدفي ، مش عارف  
أوصل لشغفي ، ولو وصلت ليه مش بعرف أخط خطة أمشي عليها ، ولو حطيت  
خطة مش بعرف أكملها .....الخ.

هنتكلم إن شاء الله عن :

- 1- طريقة بسيطة تحدد بيها هدفك .
- 2- الهدف العاطفي واللي يعتبر أهم وأخطر نقطة في الفصل ده.
- 3- إزاي ترتبط بالهدف ده وتخليه يحفزك تلقائياً للشغل والسعي .
- 4- في نهاية الفصل هقول لكم على السر اللي بستخدمه يومياً في حياتي لتنظيم الوقت والبقاء على أكبر قدر من التحفيز والحماس للوصول لكل أهدافي . 🤔👉

## إزاي تحدد هدفك ؟

- ❑ تخيل إن مصباح علاء الدين ظهر لك ، وطلع لك العفريت وقال لك " شببك لبيك...." ، وعلى غير العادة كانت عدد الأمنيات لا نهائية ، هتطلب إيه ؟ هتتمني إيه ؟ ....( اكتب كل الأمنيات في ورقة ) .
- ❑ مين مثلك الأعلى في الحياة ؟ أيوة هو ده ، عاوزك بقى تسأل نفسك إنت معجب بيه ليه ؟ بتحبه ليه ؟ إيه اللي هو عمله عشان يحصل على احترام الجميع ويكون شخص ناجح ؟ ( اكتب يا حبيب قلبي ، اكتب ياض متبصليش كدة ) .
- ❑ صحيت الصبح على خبر " تم القضاء على الفشل " ، مفيش فشل في الحياة ، يعني أي مشروع هتعمله هينجح بنسبة 100% ، هتعمل إيه ساعتها ؟ إيه الأهداف والأحلام اللي هبتدأ تحققها ؟ ( إنت لسا مكتبتش ؟ )
- ❑ تخيل إن أحد الكتاب تطوع لكتابة قصة حياتك ... تحب الناس تقرأ عنك إيه ؟

## SMART...

الآن ، حان وقت التصفية ...  
طبعاً لو واحد مسك مصباح علاء الدين ، أكيد هيكذب أمنيات كتير بعدد  
شعر راسه ... إحنا بقى عاوزين نكون أكثر دقة في الأهداف دي . وبالتالي  
كل الأهداف والأمنيات اللي إنت كتبتها لازم تنطبق عليها شروط Smart .

□ **Specific** ( محدد ) .

مينفعلش تقول نفسي أبقي سعيد ( حدد مفهوم السعادة في  
ذهنك ) ، السعادة معناها إيه بالنسبة لك ؟

□ **Measurable** ( قابل للقياس ) .

متقولش نفسي أبقي غني ، ولكن حدد رقم أو كمية معينة  
" نفسي يكون مرتبي مثلاً 50 ألف "

□ **Ambitious** ( طموح ) .

إحلم أبوس إيدك وبطل تواضع في الأحلام ، الناس اللي وصلت  
لل قمة مش أحسن منك .

□ **Realistic** ( واقعي ) .

أكيد مش هحلم يكون ليا جناحات أطيير بيها مثلاً ؟ ياريت نكون  
واقعيين في أحلامنا .

□ **Timed** ( محدد بالوقت ) .

حدد مدة زمنية للهدف ده .

## الهدف العاطفي...

لو سألنا الدكتور فاروق الباز في حوار صحفي عن هدفه ، هنلاقيه كان  
نفسه يتفوق على غيره ويضيف حاجة جديدة للعلم .

يعني الهدف الرئيسي كان ( التفوق ) و التغيير في العالم ، وكان راسم  
للهدف ده خطة في ذهنه عن طريق كلية الطب ، لكن رغم إنه دخل كلية  
غير اللي كان عاوزها ، وهي كلية العلوم ، إلا إنه تفوق وطلع من الأوائل ومع  
الزمن أصبح من كبار علماء الفضاء في وكالة ناسا .

يعني كلية الطب كانت بالنسبة له ما هي إلا وسيلة للوصول للهدف الأكبر الداخلي ، سواء بقى الطب جات أو مجتش ، مش مهم ، المهم إنبي هوصل يعني هوصل للي عاوزه ، فيه مليون طريق ، ومليار وسيلة ، بس المهم إنبي أكون مركز كويس .

في ناس ممكن تحط هدف ، والقدر يشاء إنها تحققه بس بوسيلة مختلفة غير اللي كان متوقعها... مترسمش لربنا طريق ، شوف إنت عاوز إيه ، عاوز فلوس؟ عاوز شهرة؟ عاوز تقدم حاجة جديد للمجتمع؟ يبقى فتح عقلك وشوف الواقع على حقيقته ودور على أكثر من طريقة توصل بيها .

عاوزك تمسك الورقة اللي إنت كتبت فيها الأهداف ، واللي أنا متأكد إنك لسا متكتبهاش فيها حاجة .

دور بقى على الهدف العاطفي المشترك في كل أمنية وكل هدف نفسك تحققه . ممكن يكون الشهرة أو الحصول على الحب والتقدير أو الحصول على المال أو السلطة أو الشعور بالأمان .... الخ .

وافتكّر إن الهدف العاطفي ده ليه أكثر من طريق ، فمتعلقش نفسك بحاجة واحدة . لو نفسك تكون غني ومعاك فلوس كتير ، يبقى لازم تعرف إن الطب أو الهندسة مثلاً مش هي المصدر الوحيد للفلوس .

## أنا بعشقه...

عمرك فكرت ترتبط بهدفك؟ فكرت تحبه وتعشقه؟ مسألتش نفسك ليه أغلب الناس بتتحمس في البداية وبعدين مش بتكمل ، أو همتها بتضعف؟ ببساطة لإن إرتباطها العاطفي بالهدف مش قوي . تسألها إيه هدفك ، تلاقية حافظه صم ويسمعهولك وهو مخمض عينيه ، لكن هل هو مركز فيه فعلاً؟ هل يفكر فيه ويحلم بيه كل يوم؟ هل بيراجع عليه كل فترة مثلاً؟ هل يطبق الكلام اللي بيقله أصلاً؟ ... للأسف لأ ، تلاقية عايش في حالة حب مع النتيجة وليس الوسيلة والطريق الموصل للنتيجة ، هو حابب يعمل فورمة ويكون جسمه فتنس ومفتول العضلات ، هو حابب كدة جداً ، لكنه مش حابب إنه يمشي على نظام غذائي ويقلل الكربوهيدرات ويزود البروتين وينتظم في تمارين المقاومة ( الجيم )...

المرحلة اللي هيتساوى فيها عندك حب النتيجة مع حب الوسيلة والطريق



... هيكون فاضل لك على النجاح خطوة بسيطة .  
أنا بقى عاوزك تحب هدفك ده زي ما بتحب - محمد صلاح - بالظبط كدة  
وأكثر كمان .

## إزاي بقى ؟

الحل بكل بساطة في ( البرمجة اللغوية العصبية) اللي اتكلمنا عليها  
قبل كدة . اقعد مع نفسك ، وتخيل نفسك وانت حققت هدفك ، عيش  
بقلبك في المستقبل ، سافر لبعيد لزمن إنت حققت فيه هدفك ، وتخيل  
إحساسك وكمية السعادة اللي هتكون فيها .  
غذي خيالك دائماً بالهدف ده .

على الجانب الآخر تخيل كم المعاناة اللي هتمر بيها في طريقك للهدف  
ده ، تخيل نفسك وإنت بتصحى في عز البرد وتذاكر وتضخ على نفسك  
أكثر وتحرمها من بعض الحاجات اللي بتحبها في سبيل النجاح ... تخيل  
ده كويس وحبه هو كمان ، طالما دي الفاتورة اللي هتدفعها عشان توصل  
لشغفك ..يبقى ما أحلاها وما أجملها من فاتورة ...وكله يهون عشانك يا  
سارة . 😄

ده هيخليك حابب الموضوع وفكره ومركز فيه ، وبالتالي لما تيجي تذاكر  
وتتعلم وتشتغل هتلاقى الموضوع بسيط ومفيش كسل ، لإن في حاجات  
عاطفية جواك بتحفزك وبتدفعك للعمل والشغل .

وتأكد إن كل ما ارتباطك وعشقك للهدف كان أقوى ، مش هتحتاج تقاوم  
البرد أو النوم أو الكسل ، وهتقوم تذاكر زي الحوت ، أو تعمل اللي إنت  
عاوزه أياً كان .

راجع أهدافك أسبوعياً على الأقل ، مش معنى إنك كتبت أهدافك في  
النوتة ، وحطيت خطط تمشي عليها ، يبقى الموضوع كدة انتهى .  
لازم تراجع كل فترة وتبص عليهم مرة واثنين وتقييم نفسك وتشوف  
مناطق القوة والضعف .

## السر

عزيزي القارئ ، أنا الآن على وشك أن أشارك معك السر الذي...  
بقولك إيه ...طول عمري مش بحب المقدمات، خلينا نخش في  
الموضوع علطول .. 😂

مبدئياً أي إنسان ناجح هتلاقيه حقق نجاحه ده على مستوى بعيد  
المدى ، على مدار سنين..

بس هل ده معناه إن الشخص ده فضل يقاوم ويشتغل ويتعب  
كل يوم ويحرم نفسه من الراحة لمدة سنين عشان يوصل ؟  
لأ طبعاً ، مستحيل تلاقي بني آدم عنده الطاقة الخرافية دي

### طيب السر فين ؟

السر إن الشغل والتعب ده تحول في حياته لـ ( عادة ) بيعملها  
كل يوم بدون وعي ، بدون مجهود ، بدون تذكر ، زي الأكل  
والشرب والنوم ، مش محتاج حد يفكره ويشجعك وعشان تاكل  
أو تشرب .... إلخ

السر اللي عاوز أقول لكم عليه هو إنني حولت كل أهدافي  
الكبيرة لأجزاء صغيرة ، واشتغلت عليها بصورة شبه يومية وبقت  
عادة عندي ، وطالما بقت عادة ، فمكنتش في الغالب بحتاج  
أبذل مجهود يذكر ، مبقتش محتاج حد يفكرني بالعادة دي .  
وده ساعدني كتير جداً في تنظيم وقتي والتخلص من الخمول  
والكسل اللي بيصيب أي حد في بداية الطريق ، وبعد سنة أو  
إثنين أو ثلاثة لقيت نتائج عظيمة . تخيل لو أنا معايا جردل مياه  
ورشيت المياه اللي فيه كلها مرة واحدة على صخرة ... الصخرة  
مش هتتأثر ... لكن لو كل يوم قعدت أنزل بالنقطة على الصخرة  
في نفس المكان يومياً .... الصخرة بعد مدة معينة هتنفجر ..

## طيب إنا نعمل إيه ؟

في موضوع تكوين العادات هتلاقي كلام ونصائح كتير جداً ، كلها مفيدة ، لكن السر يكمن في أهم نقطة وأهم خطوة فيهم وهي اللي أنا شغال عليها من سنين

أنا استخدمت الدوبامين كمحفز أساسي لتكوين العادة ..إزاي ؟ حملت برنامج بي عمل تتبع للعادات كل يوم ، حطيت عادة جديدة ولتكن مثلاً غسل الأسنان بالمعجون كل يوم البرنامج بيسيب مربع فاضي لكل يوم من أيام الأسبوع ، اليوم اللي بغسل فيه أسناني بالفعل ، بعلم علامة صح على المربع بتاع اليوم الحالي ، وهكذا كل يوم كنت لما بشوف المربع فاضي كنت بلاقي حاجة جوايا بتستفزني إني أعلم علامة صح عليه ، وبالتالي علامة الصح دي ليها تمن معين ، وهو إني أعمل العادة دي ( غسل الأسنان ) ، وبالتالي مهما كنت مكسل ، كنت بقوم مخصص أغسل أسناني عشان أملى المربع ده وأضيف علامة صح وأحصل على الدوبامين الرائع...حرفياً كنت بلاقي متعة غير عادية لما كنت بعلم على المربع ده ، وده بفعل هرمون الدوبامين اللي تكلمنا عنه ، لأنه بيتحفز في الدماغ عند وضع الأهداف وعند تحقيق هذه الأهداف

عقل الإنسان مش بيحب يشوف حاجة غير كاملة ، وبيعمل أي حاجة عشان يكملها حتى لو على سبيل راحته...يتعب عادي بس ميشفش حاجة غير كاملة...والنقطة دي إستخدمها موقع -لينكد إن- المشهور في إنه يحفز المستخدمين لإكمال بياناتهم الشخصية في البروفايل الخاص بيهم.. عمل لكل مستخدم شريط من فوق ، كل ما تضيف جزء من بياناتك ، الشريط يتملي جزء منه بلون معين ، وهكذا لحد ما الشريط يكتمل ويختفي .. الشريط مش هيكتمل إلا لو كملت كل

الإجراءات المطلوبة .. وبالفعل إرتفعت نسبة المتسخدمين اللي  
كملو بيناتهم للنهاية لأكثر من 25 % تقريباً ...

التطبيقات اللي بتتبع العادات دي هتلاقي منها كتير على  
الأندرويد والآيفون ، زي مثلاً **Goal Tracker & Habit List**



بس يا سيدي ، هل دي كل الحكاية ....

# تعرفت عليها عند المستر



المدرس اللي بتاخذ عنده درس في تالته ثانوي ، أو كورس معين في الجامعة مثلاً ، مهم جداً إنه يركز على كام نقطة هتفرق معاك كطالب وهتحسن مستوى التلقي وهتفرق أيضاً معاه هو مدرس أو محاضر ، زي ما هنعرف دلوقتني .

## أولاً...

هيكون أفضل لو كل حصة يراجع ويسأل في الحصة اللي قبلها ، لأن ده هيشجعك على إنك تذاكر أول بأول .

أنا شخصياً كنت باخذ درس فيزياء عند مدرس كان ماشي بنظام حلو جداً ، كان كل حصة كان بيراجع على اللي أخذناه الحصة اللي قبلها ، واللي مش مراجع كان بيوقفه طول الحصة عقابا ليه ...

## ثانياً...

عارفة يا رحاب ، لو كل مدرس يعمل إمتحان بعد كل فصل في المادة ، ويقيم مستوى الطالب ويقيم شرحه هو شخصياً ، ويتأكد من مدي كفاءته في الشرح... هتبقى فل والله .

ده غير إن ده بيعود الطالب على جو الإمتحانات ويتأقلم عليه وبيعمل حاجة إسمها ( بروفة عقلية ) ، يعني أفضل للطرفين ، للمدرس وللطالب .

## ثالثاً...

عزيزي المدرس ، أثناء الشرح هتلاقي كتير من الطلبة متفاوتة في القدرة على الإستيعاب والفهم ، ممكن واحد يكون شارذ بذهنه ، ممكن يكون متوتر أو معترض على كلامك أو أسلوبك في الشرح ، ممكن واحد يكون بي فهم من أول مرة ، وغيره محتاج تكرار عشان يفهم ، ممكن واحدة تكون حاسة بالملل وعاوزه تمشي ، ممكن تكون مش فاهمة ومكسوفة تتكلم .

إزاي بقى نعرف الكلام ده بكل بساطة ؟ إزاي من مجرد نظرتي للطالب ووضعية جلوسه ، أو تعبيرات وشه ، أو إتجاه رجليه أو طريقة جلوسه على الكرسي ، إزاي من ده كله وغيره أقدر أعرف هو بي فكر في إيه وحاسس بإيه ؟

الحل بكل بساطة في كلمتين ... ( لغة الجسد )

الكتاب الأكثر إحترافية في مهارات التواصل ، الكتاب ده هيخليك حرفياً أقوى بكثير من قارئ الفنجان والمنجم ، قراءة الأفكار مش هتكون خرافة بالنسبة لك بعد ما تقرأ الكتاب ده . لغة الجسد مهمة جداً لأي مدرس وأي محاضر قدام جمهوره .

على سبيل المثال .  
لو طالب شبك صوابه وهو قاعد قدامك ، معناها إنه إحتمال كبير يكون مش فاهم كلامك ، وعنده إشكالية معينة .

لو لاحظت إنه بدأ يشبك إيديه قدام صدره ، إعرف إنه مش حاسس بالإرتياح أو بالأمان نسبياً ، وإن الوضعية دي سلبية بحتة ، وهتعوقه عن الفهم .

لو لقيت واحد إتجاه رجله ناحية الباب ، فده في الغالب حاسس بالملل وعاوز يروح .

لو واحدة بدأت تحط إيديها على خدها وتميل براسها على إيديها ، فده مؤشر ملل وزهق .

الكلام ده وغيره العلماء عملوا عليه أبحاث على مدار سنين متواصلة ، وفي أكثر من دولة ، وعلى أصناف مختلفة من البشر .

تخيل لو حضرتك بتقرأ أفكار الطلبة ، والطالب اللي مش فاهم بتلقطه وتبدأ تتفاعل معاه وتسأله ، كأنك حاسس باللي جواه .  
أو إنك تبدأ تغير طريقة شرحك أو تقول نكتة لما تحس إن الطلبة بدأت تمل وتزهق .

كل ده هيخلي عندك كاريزما عالية وشهرة واسعة بين الطلبة ، هيميزك عن غيرك من المدرسين أو المحاضرين بكثير جداً جداً ، الطلبة هترتاح أكثر عندك وهتقبل عليك من كل مكان .

كل ده وغيره كتير في كتاب ( لغة الجسد – لالان وباربارا ) .

أقوى كتاب موجود على الساحة قرأته إلى الآن في لغة الجسد ، ومدعم بالصور للتوضيح .

الكتاب ده ( حسب كلام المؤلفين ) خلاصة **30** سنة من التجارب والأبحاث والخبرات الشخصية .

## رابعاً...

بعض المدرسين بيرتكبوا خطأ كبير في حقهم وفي حق الطلبة .  
وهو للأسف الشديد إنهم بيضموا الولاد مع البنات في المجموعة .

الموضوع ده إنتشر بشكل كبير في الأيام دي وللأسف بعض المدرسين  
مش مدركين خطورة الأمر ده .

ومش مدركين إن حتى دول الغرب بدأت تعزل الولاد عن البنات في التعليم  
وفي الجامعات لما اكتشفوا إن الأمر ده بيترتب عليه مفاسد كبيرة من  
ضعف التركيز وإنتشار المعاكسات وحتى بتوصل لحالات العنف والإغتصاب  
في بعض الجامعات ، وعلى رأسها جامعة هارفرد ، وهي الجامعة رقم واحد  
على مستوى العالم .<sup>(5)</sup>

يعني أي شاب (سواء محترم أو مش محترم) هيبص لواحدة من البنات  
ومش هيغض بصره وهياخد ذنب ، حضرتك هتكون السبب في ده ، إنت  
اللي ساعدته على كدة ، حتى ولو بدون قصد .

وارد كمان إن واحدة تعجب بواحد من الطلبة ( سواء وسيم ، أو ذكي ،  
أو محترم ) ومتعرفش تذاكر بسبب التفكير فيه ، أو يحصل العكس إن  
طالب يعجب بزميلته في الدرس أو الكورس ويصبح كل همه هو البرستيج  
وتسريحة شعره ولون القميص وماركة الساعة اللي في إيدته ، والواقع  
يشهد بصحة كلامي .

الإنجذاب العاطفي والجنسي بين الذكور والإناث ده أمر فطري محدش  
يقدر ينكره ، يعني الأمر مش شرط يخضع للأخلاق أو التربية أو التدين ،  
الطرفين لازم هيحصل لهم إنجذاب بقدر متفاوت حسب كل واحد وواحدة  
، لكن محدش يقدر يمنع الإنجذاب والتفكير ده بالكلية إن دي فطرة جوا  
كل البشر .. خاصة في فترة المراهقة الموضوع بيكون تأثيره كبير على  
المراهق .

الغرب نفسه - اللي بقى المسطرة اللي بنقيس عليها الصح والغلط -  
دلوقتي بيلجأ للفصل بين الولاد والبنات في المدارس ، والدراسات أكدت  
إن الإختلاط بينتج عنه ضعف في التحصيل العلمي لكلا الطرفين بجانب

(5) <https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/sasapost/rape-in-harvard.html>



المشاكل الأخلاقية اللي بيقع فيها كثير منهم (٦).

مهما المدرس كان كبير في السن ومش لامس شعور وتفكير الشباب ، مننشاش إنه كان في يوم من الأيام شاب وكان معرض للأمور اللي زي دي في فترة المراهقة وكانت بتواجهه نفس الأمور والمشاعر دي .

مممكن تكون وجهة نظرك كمدرس إن ده مجرد درس ، يعني هم جايين يتعلموا ومش فاضيين للكلام ده ، زي ما بعض الطلبة نفسها بتبرر الفعل ده . لكن أي حد عايش في الواقع ده هيعرف إن الكلام ده بيحصل كثير على مستوى الشباب والبنات .

وعموماً الأمر بسيط جداً ، فيها إيه لما تخلي البنات في مجموعة والولاد مجموعة ؟ فين الصعوبة في كدة !

معلش مش عايزين ننسى الأب اللي بيتعب عشان يوفر مصاريف الدروس دي واللي بقت مبالغ فيها بشكل كبير في الأيام دي ، لما تيجي حضرتك تاخذها منه مقابل إنك تعلم إنه أو بنته وفي الآخر تجيب له عقبة تحول بينه وبين الفهم والتركيز في الحصة ، ده يبقى إسمه إيه ؟

حضرتك أكيد مش قاصد تأذي الطالب أو تقلل نسبة تحصيله من الدرس ، أنا مقدر إن الأمر قد يكون فيه شئ من التحدي في ترتيب جدول الحصص وتنسيق مواعيد منفصلة ، لكن الأمر يستحق فعلاً إنني أبذل مجهود لله عشان أمنع بقدر الإمكان أي حاجة ممكن تشتت الطالب عن هدفه وتضر بقلبه وعقله .

## خامساً...

بنسمع عن كثير من المدرسين بيخلوا مواعيد الدروس موافقة لمواعيد الصلاة وخصوصاً صلاة التراويح في رمضان ، وبيضيع على نفسه وعلى الطلبة الصلاة في المسجد أو يخليه يضطر يجمع بين الصلوات لما يروح .

سبحان الله ، الواحد مش عارف هيعمل إيه في ذنوبه يوم القيامة ، كمان هيشيل ذنوب غيره ويتسأل عنها يوم القيامة ؟!!!

حضرتك بتمنع الطالب إنه يقابل الملك وكإنك بتحبسه عندك في الدرس في نفس الوقت اللي الملك بينادي عليه للصلاة وللقائه ...

(6) <http://www.bbcactive.com/BBCActiveIdeasandResources/Whataretheadvantagesofsinglesex-schools.aspx>

متخيل إن الملك -سبحانه وتعالى - هيبارك لحضرتك في أمور حياتك  
عموماً ؟ !

أنا مش بقوم بدور الواعظ ولا حاجة ، أنا بتكلم عن طالب إتكرم بسببك  
من أداء أهم وأول فريضة هيتحاسب عليها ، أنا متكلمتش عن تضييعك  
إنت شخصياً للصلاة في ظل إنغماسك في الحصص والدروس ، دي حياتك  
الشخصية ودي صحيفتك ، إملاها زي ما تحب ، لكن الطالب ذنبه إيه ؟

### سادساً...

مهم جداً نعرف إن العقل البشري عنده القدرة على التركيز لمدة تتراوح  
من 18 - 25 فقط ، وبعد كدة يبدأ التركيز يقل تدريجياً .  
فياريت لو المدرس يعمل بريك ( فترة راحة ) 5 دقائق للطلبة بعد كل  
25 دقيقة طبقاً لـ ( طريقة بومودورو ) لإن ده هيفرق كتير جداً في الفهم  
والإستيعاب .

### الخلاصة...

- ◀ المراجعة بعد كل حصة .
- ◀ إمتحان بعد كل باب.
- ◀ الإهتمام بلغة الجسد.
- ◀ الفصل بين الشباب والبنات.
- ◀ الفصل بين أوقات الدروس وأوقات الصلاة.
- ◀ أخذ فترة راحة 5 دقائق كل 25 دقيقة .

>>><<<

>>><<<

# سرطان في إيه ؟

متسمعش كلام أبوك...



مشكلة السرحان دي مشهورة جداً بين الطلبة ، يبدأ يذاكر الساعة 6 ، يركز 10 دقائق في المادة وفجأة يلاقي نفسه سرحان في أنهار ومحيطات من الأفكار والخيالات ، ولما يصحى يبص على الساعة يلاقيها جات 7 مثلاً

## حاجة مستفزة مش كدة ؟

هنتكلم إن شاء الله عن أسباب المشكلة دي ، واللي ممكن تكون - ضعف في عضلة المخ - ودي هنتعامل معاها ببعض التمارين اللي تخص جانب التركيز في المخ .

أو ممكن تكون المشكلة دي بسبب إن المحرك الداخلي جوانا مش قوي كفاية عشان يخيلنا نقدر نواصل شغلنا بكامل التركيز ، ودي هنتكلم عنها بالتفصيل إن شاء الله .

## ضعف عضلة المخ...

عضلة المخ زيها زي أي عضله في جسمك ، لو أهملتها هتضعف ، وده اللي بيميز واحد عنده سبعين سنة ومع ذلك تلاقيه موسوعة في العلم ، وبين شاب صغير مش عارف يحفظ رقم تلفونه ، يعني الموضوع ملهوش علاقة بالسن ، المسألة كلها شوية إهتمام وممارسة .

## العقل الخارق...

ده عنوان كتاب للدكتور (كارول فوردمان) ، من أقوى الكتب العلمية والعملية فيما يخص القدرات العقلية وتطويرها . هتلاقي في الكتاب ده مجموعة تمارين بتركز على أكثر من جانب في المخ ، زي مثلاً تمارين تخص ضعف التركيز ، وتمرين تستهدف الذاكرة قصيرة المدى ، وغيرها بيركز على سرعة البديهة وحل المشاكل وغيره... الخ . أنا هنقل لكم كام تمرين بسيط من الكتاب - مش كلهم طبعاً - وإنتم لو شايف إن الموضوع جميل وجايب معاك نتيجة كويسة ، حمل الكتاب وتابع باقي التمارين .

قبل ما نبدأ في التمارين ، لازم نعرف إن تدريبات التركيز دي من أهم التدريبات المنشطة للمخ ، لإن أي حد عنده قوة تركيز بيستريح جداً في حياته وبيتجنب الخلافات وسوء الفهم وعدم التركيز في المهام اللي

بيقوم بيها .

في البداية ، هسألك كام سؤال ، لو جاوبت بـ " نعم " على أكثر من 3 أسئلة يبقى لازم تهتم بالتمارين دي ...

١. هل يتشتت إنتباهك بسهولة عن المهمة التي تقوم بها ؟ ( )
٢. بتحس بصعوبة في الألعاب اللي محتاجة تركيز ، زي الشطرنج ؟ ( )
٣. هل يصعب عليك الإسترخاء في نهاية اليوم ؟ ( )
٤. هل يشرد ذهنك كثيراً؟ ( )
٥. هل تنتهي أعمالك في الغالب على غير الميعاد المحدد ؟ ( )
٦. هل تُفَضِّلُ النشاط البدني عن النشاط الذهني ؟ ( )
٧. تشاهد التلفزيون أكثر من ساعتين يومياً ؟ ( )
٨. هل يصعب عليك البقاء لوحدهك لمدة طويلة ؟ ( )
٩. بتحس أحياناً إنك مش قادر تفكر بوضوح و دماغك مش بملتضم في الموضوع ؟ ( حلوة مش بتلضم دي ) 😊 ( )

عشان تحقق أكبر إستفادة من التمارين دي ، حاول تخصص وقت لنفسك تتأكد إن محدش هيزعجك فيه .

## 1- التركيز على طريقة التنفس .

الهدف من التمرين ده هو زيادة القدرة على التركيز من خلال أسلوب بسيط للتنفس . وده من أهم وأكثر التمارين إنتشاراً وهو إلى حد كبير شبيه بتمرين التأمل .  
التمرين كالأتي .....

هتقفل عينك ، وتستنشق الهواء من خلال أنفك ببطئ و عمق ، لحد متحس إن بطنك زي البالونة ، إحتفظ بالأكسجين ده جواك لمدة خمس ثواني ، وبعدين طلعه ببطئ ، كل تركيزك يكون على تدفق الهواء داخل جسمك وخروجه من جسمك ، لو سرحت أو تركيزك بعد عن التنفس ، إرجع ركز تاني عادي . حاول تستمر على التمرين لمدة خمس دقائق .

## 2- التخيل .

الهدف من التمرين ده هو تحسين القدرة على التركيز باستخدام أسلوب بسيط للتخيل .  
التمرين كالأتي .....

أقعد في وضع مريح ، واقفل عينك وتخيل إن فيه كوباية شاي أو قهوة أو أي مشروب إنت بتحبه موجودة قدامك على المكتب .  
دلوقتى بقى مد إيدك وامسك الكوباية ، عايزك تحس بسخونتها ، بصلابة الكوباية ووزنها ، تخيل شكلها وانت بتميلها ناحية شفايفك ، هل حسيت فعلاً إنك شربت كوباية شاي ؟  
لو نجحت في التمرين ده أدخل على التمرين اللذيذ اللي بعده ده .

## 3- العد .

هات أي كتاب وافتح أي صفحة فيه ، واحسب عدد الكلمات الموجودة في أي فقرة ، إحسبهم مرتين للتأكيد ، بعد كدة لو الأمر بقى سهل بالنسبة لك ، إبدأ إحسب عدد الكلمات في صفحة كاملة .  
ملحوظة : عد في ذهنك بعينك فقط ، من غير ما تشاور على الكلام بقلم أو إصبع أو غيره ، عدهم في سررك من غير ما تعد بصوت عالي ، لإن ده هيطلب منك تركيز أعلى وبالتالي كفاءة التمرين هتكون أفضل .  
عارف إنت الورق الأبيض المسطر ، ممكن تعد الأسطر اللي فيه برضو ، وكل ما يكون الكلام أصغر أو المسافة بين السطور أقل ، كل ما التمرين هيتحتاج تركيز أكثر وهيكون أفضل .

## 4- حروف الهجاء .

× ( ب ر ف س ض أ د و ز غ ث خ ت ل ش ظ ) .

× ( ع غ ه ج أ ل ث خ ق ع ر م د ن ز ك ص ب ) .

× ( ب م ز و س أ د ض ل ح ف ظ ق ه ي ش ) .

بص يا حسن في السطر الأول عايزك تختار حروف متتالية ، زي ( أ ب ) ( خ د ) ، ( غ ف ) .

ركز بقى يا باسم في السطر الثاني وإختار حروف يفصل بينها حرفين ،

زي (أ ث) ، ( خ ر ) وهكذا .

إختاري بقى يا رحمة في السطر التالت حروف يفصل بينها 3 حروف هجائية زي مثلاً ( ب ح ) ، ( ز ض ) .

كل واحد منكم يجيب ساعة إيقاف ( stop watch ) ويضبطها على 3 دقائق علشان يخلص فيها المهمة دي .

لو قدرت تجمع 15 زوج من الأحرف المطلوبة في خلال 3 دقائق ، يبقى معدل تركيزك جيد .

أما لو حصلت على أقل من 10 ، يبقى هتحتاج تمرن نفسك كتير على التمرين ده لحد ما تركيزك يزيد .

## المحرك الداخلي...

معظمنا بيذاكر وخلص ، علشان ينجح و يفلت من أهله في البيت ، يحصل على شهادة علشان يتوظف ويبقى معاه مرتب كويس وياكل ويشرب وينام ....وشكراً .

تأكد تماماً إن عمرك ما هتكمل في طريق وانت مش راسم نهايته ، وانت مش معاك حلم بتسعى لتحقيقه ، فطبيعي إنك مش هتركز في حاجة إنت مش بتحبها أو مش راسم لها هدف في ذهنك .

أنا عارف إن الكلام ده اتكرر كتير في الكتاب ، وهفضل أكرره لحد ما أموت ، لأن للأسف مجتمعنا متأخرش من شوية ، فيه مشاكل وسلبيات من كتر ما اتزرعت وتعمقت جوانا ، بقت محتاجة ضربة شاكوش قوية بارتفاع عمارة 17 دور عشان نفوقنا وتصحينا من الغيبوبة اللي احنا فيها .

هنسألك سؤال يا أسماء .... " نفسك تدخلي كلية إيه؟ "

" أنا عاوزة ادخل هندسة علشان أبويا .... "

بس متكمليش ، أنا سؤالي واضح ، بسألك إنتي مش حد ثاني ، إنتي عاوزة إيه ، مش أهلك عاوزين إيه ؟

هاتي 99% وادخلي هندسة لو بتحببها ، إيه اللي فيها ؟ هاتي 98% وادخلي علوم ، أدخللي لغات وترجمة ، أدخللي طب أدخللي صيدلة ، فين المشكلة !؟

## متسمعش كلام أبوك...

مين قال إن الدين أمرك تسمع كلام والدك ووالدتك في كل حاجة ما دام مش بياأمرك بمعصية؟ مفيش حاجة في الشرع إسمها كدة .

ولازم نصحى ونفوق ونركز جداً جداً في النقطة دي بالذات ، لإنك لو مفهمتهاش كويس في ظل مجتمعنا العظيم ده ، هتعيش في دايرة أمراض نفسية قَطرَها ملهوش نهاية ، ومش بعيد تُلحد لو إيمانك ضعيف زي ما حصل مع بعض الناس ، فركز معايا الله يكرمك في الكلمتين دول .

قال شيخ الإسلام ابن تيمية . رحمه الله : " ويلزم الإنسان طاعة والديه في غير المعصية وإن كانا فاسقين ، وهذا فيما فيه منفعة لهما ولا ضرر ، فإن شق عليه ولم يضره وجب ، وإلا فلا . " (١)

يعني إنت مأمور إنك تسمع كلامهم في حاجة ليهم فيها مصلحة بس بشرط إنها مش هتضرك ، أو ضررها بسيط بالنسبة للمنفعة اللي هتعود عليهم .

لكن لو حاجة ملهاش أي مصلحة ليهم غير مجرد إنهم يشبعوا هاجس نفسي جواهم نابغ من جوع لممارسة السلطة البحتة وملهوش أي مبرر منطقي ، فهنا حضرتك مش مأمور إطلاقاً إنك تسمع كلامهم ، ولو سمعت كلامهم إرضاءً ليهم وتحملت العناء اللي هيعود عليك ، فليك الأجر والثواب طبعاً ، لكن مش في كل الحالات لإنك ممكن تضيع نفسك بقرارات زي كدة ، وإنت مش مأمور إنك تضيع نفسك لأنها أمانة مش ملكك .

### يعني إيه الكلام ده يا أبوزيد ؟

□ يعني لو أبوك مصمم إنك تتجوز بنت خالتك وإنت شايف إنها مش مناسبة ليك ، متسمعش كلامه إلا لو حابب تعيش مع واحدة مش بتحبها وتخلفوا عيال معقدة تعيش في بيت مفيهوش حب .

□ لو والدتك مصممة إنك تاكلي سبانخ وإنت مش بتطقي حاجة إسمها سبانخ ، فمن حَقك ترفضى وانتي مطمئة إن ده مش عقوق ، لإن مفيش مصلحة هتعود عليها لو أكلتي سبانخ ، غير إن الأكل

(1) <http://fatwa.islamweb.net/fatwa/index.php?page=showfatwa&Option=Fatwald&Id=272797>



ميقعدش في التلاجة مدة كبيرة ويبوظ مثلاً ، أو هي شايفة إن السبانخ مفيدة وفيها حديد ، رغم إن أكلات كتير تانية مفيدة زي السبانخ وأكثر ، زي البقدونس مثلاً .  
بس طبعاً لو عصرتي على نفسك لمونة وأكلتي السبانخ عشان ترضيها ، فليكي الأجر والثواب .

□ لو والدك أمرك تطلق مراتك لمجرد إنه مش طايقها كدة وخلص ، ( عشان مناخيرها كبيرة مثلاً ) ، وإنْت شايف إنها زوجة صالحة ، وهو مصمم وبيأمرك أمر حازم وصلب ، فكك منه وقضي معاها أحلى أيام حياتك ، حتى لو هددك إنه هيغضب عليك ويدعي عليك ، فتأكد إن ربنا حكيم ومش هيستجيب دعائه لمجرد إنه والدك وخلص ، ربنا أعدل وأرحم من كدة بكتير .

□ والدتك إعترضت على لبسك رغم إنه مفيهوش أي مشكلة شرعية ، ولكن مزاجها كدة ، شكل اللبس مش داخل دماغها ، ساعتها من حقك تلبسي اللي يعجبك طالما لبسك مفيهوش أي إعتراض شرعي .

البر مش مشروع عشان نُخُنُق بعض ، البر مش مجرد أوامر وسلطة عليا ، البر مش مجرد حصانة ربنا إداها للأب والأم ، البر مفروض عشان يقوي ويقدم العلاقة الأسرية ، مش عشان يهدمها لمجر أب مريض أو أم جاهلة بيخنقوا ولادهم ويطلعوا للمجتمع أولاد معقدين .

الهدف من الكلام ده إنه يعينك على البر مش يعلمك الحقوق .

يحميك من الأمراض النفسية مش يخليك قليل الأدب .

ينقذك من إبتزاز أهل غير ناضجين وغير مسؤولين ، مش يحولك لعاق .

وضَح وارفض بأدب ، لإنك لو قليت أدبك هتدخل في دايرة الحقوق ، ولو سمعت كلامهم وضيقت على نفسك في حاجات ملهاش لزمة ، هتتعقد وتهعيش بنفس مزيفة وتتعقد تعد في الإضطرابات النفسية اللي هتصيبك .

وفي النهاية يا أسماء ، لو والدتك أو والدك أمرك تدخلني صيدلة رغم إنك متأكدة إنك مش هتنجحي فيها وإنها بعيدة عن شعفك ، من حقك ساعتها ترفض بأدب وتاخدي أوراقك الشخصية وتقدمي بنفسك على كلية الهندسة اللي نفسك فيها .

آباءنا وأمهاتنا يحبونا فعلاً ويتمنوا لنا السعادة والراحة ، لكن فرق بين الحب والثقة ، إحنا بنحبهم لكن مش نثق فيهم في كل حاجة . يعني لو إنت تعبت ومحتاج عملية جراحية ، هل هترضى إن والدك لمجرد إنه شغال ممرض يقوم بالعملية دي ؟ هو أه بيحبك لكن خبرته مش زي دكتور الجراحة ، وبالتالي مينفعش تثق في والدك في الحتة دي بالذات .

باختصار أنا بقول الكلام ده ، لإنك لو سمعت كلامهم خوفاً من العقوق ودخلت الكلية اللي انت مش بتحبها ، ساعتها كل لحظة ألم هتعانى منها في الكلية ، عقلك هيسجلها ويوثقها بإسمهم ، لإنهم هم السبب في عذابك ، وبالتالي متستغربش لو لقيت نفسك حرفياً بتكرههم ومش طابق تكلم حد فيهم .

وأحب أفكر يا غالي إن الحب والكره صعب تتحكم فيه ، عقلك الباطن مش بيفرق بين أب وأم ، هو بيترجم السعادة والألم فقط ، وأياً كان السبب في الألم هيكرك فيه حتى لو أبوك ، وأياً كان السبب في السعادة هيبحبك فيه حتى لو عدوك .

أخرج برا الصندوق ، إنت إنسان ليك حريتك في حدود ما يرضي الله ، مش من حق أي مخلوق إنه يفصلك على مقاسه مهما كان ، ومش من حقك إنك تسمح لأي حد يستعبدك تحت يافطة ( أنا بحبك وخايف عليك) . كفاية تزييف ، كفاية تشويه ، كُن نفسك ، كوني نفسك .

## الخلاصة...

◀ خص لنفسك تمرين ذهني يومياً ، سواء ببرنامج على الموبايل ، أو التمارين المذكورة في كتاب ( العقل الخارق ) .

◀ شوف نفسك بتذاكر ليه ، وأوعى تكون بتذاكر وخلص ، أو نفسك تدخل طب او هندسة وخلص لمجرد اللقب والمكانة الإجتماعية ، لإنك ساعتها بتموت المحرك الداخلي اللي جواك ، وعمرك ما هتقدر تكمل للنهاية .

◀ البر مش مجرد حصانة ربنا إداها للأب والأم ، البر مش مشروع عشان نخنق أولادنا وندفنهم ، البر مش مجرد أوامر وسلطة عليا ، البر مفروض عشان يقوي ويقدم العلاقة الأسرية ، مش عشان يهدمها .

# شوية نصائح

## ADVICE



IDEAS



SOLUTIONS



QUALITY



SERVICE



COMPETENCE



KNOWLEDGE



SUPPORT



HELP



أنا كمحمد أبوزيد... إكتشفت إنني بمتلك موهبة التلحين .  
لكن الغريب بقى هو إزاي اكتشفت الموهبة دي وامتة وليه ؟  
بص يا سيدي ، الحكاية بدأت لما كنت في أولى ثانوي أو تالته اعدادي تقريباً  
، دماغي كبرت شوية وقاعدة البيانات عندي اتطورت حبتين .  
فكنت يومياً بحط لنفسني مهام بسيطة أنفذها على مدار اليوم .  
زي إنني أروح أشتري حاجة معينة أو أقابل شخص معين أو أعمل أي بتنجان  
في يومي وخلص .  
فكنت بجمع المهام كلها في جملة واحدة وأفضل أغني فيها طول ما انا  
ماشني لإنني كنت خايف تطير من دماغي وأنساها .  
ومن ساعتها وانا لقيت إنني عندي موهبة تلحين وقررت أستغلها .

بس إكتشفت إنني كنت بتعب نفسي وبهلك دماغي على الفاضي ، وإن  
مجرد تطبيق زي **Ever Note** أو أي نوتة ورقية تغني عن التكرار ده كله ،  
وتخليني أفرغ ذهني من أي معلومة خايف أنساها ، وبالتالي أقدر أستغل  
دماغي في التفكير الفعال في حاجات تانية .  
إنت كمان لازم تعمل كدة ، لإن أي إنسان بتمر عليه أفكار كتير طول حياته  
سواء وهو ماشي أو هو قاعد بياكل بيشرب بيذاكر ، ده حتى الحمام  
( WC ) أحياناً بيكون مصنع للأفكار الإبداعية ، بيعمل دماغ نشادر  
محصلتش . 😄

## 2- حب ما تعمل كي تعمل ما تحب

مين فينا مسمعش المقولة دي ؟

طيب إيه رأيكم فيها ، هل الكلام ده صحيح ؟

يعني مثلاً الراجل اللي شغال في المجاري أو اللي بينضف المواشي أو  
عامل النظافة مثلاً ، هل شرط يكون بيحب عمله ؟ مستمع بريحة المجاري  
مثلاً ؟

طيب الشخص ده لو مش بيحب عمله ، خلاص كدة يسببه ويروح يدور على  
شغل غيره ولو ملقاش يستسلم ويشحت ويمد إيدته للناس ؟

بص يا سيدي ، من غير لف ودوران ، تخيل إنك بتعشق هواية الرسم ، وانت في ثانوية عامة ومستواك عالي ما شاء الله وقدرت تجيب مجموع كبير يدخلك طب أو صيدلة ، هل ده معناه إنك تمشي ورا قلبك وتدخل كلية فنون جميلة بحجة إن شغفك هو الرسم ؟ حتى لو انت كنت عارف إن الكلية دي مثلاً مش هتحقق لك مستوى دخل مادي يعيشك حياة كريمة وإن فرصة إنك تلاقى شغل بعد الكلية ضعيفة . هل هتدخلها لمجرد فقط إن ده شغفك ؟

هنا بقى لازم نفرق بين المهنة والهواية .

**المهنة** لازم تجيب لك فلوس ، بس مش شرط يعني تكون بتعشقها ، لكن انت بتشتغل عشان تكفي نفسك وتستر أهل بيتك وتمتدش إيدك لحد ، حتى لو مضطرت تشتغل الشغل ده .

لكن **الهواية** فدي حاجة إنت بتحبها وممكن تضيع فيها وقت كبير من غير ما تزهد ولا تتعب ، حاجة إنت بتفرح لما بتعملها ، لكن مش شرط تكون الهواية مصدر دخل ليك .

يعني في المثال اللي فات ده ، إيه اللي يمنع إنك تدخل كلية عالية تضمن إنها تحقق لك مستوى معيشة محترم ، وفي نفس الوقت تمارس هوايتك بحرية في أوقات فراغك وترسم زي ما تحب .

انا مش بقول إن كلية فنون جميلة مستقبلها مش حلو ، بالعكس أنا مؤمن تماماً إن الفلوس مش متوقفة على كلية معينة ، ولكنها بتتوقف على طريقة تفكيرنا إحنا ، يعني ممكن واحد في كلية أداب يقبض أعلى من الدكتور والمهندس لو شغل دماغه كويس . أنا فقط بضرب لك مثال .

أيضاً مش معنى كلامي إنك مش لازم تحب عملك ، ولكن لو مضطرت تشتغل شغل معين وتتعب عشان تكفي نفسك ، فبلاش تربط المهنة بالهواية ، وفي أساليب كتيرة تقدر تخليك تحب شغلك اللي مغصوب عليه وتركز على الجانب الإيجابي اللي فيه ، أو تحاول تتعايش وتشتغل ده في خلق فرص ثانية مختلفة .

### 3- ورقة وقلم

السؤال اللي محير كتير من الطلبة ، وهو...

## " أذاكر بالورقة والقلم ولا مش مهم ؟"

كل الحكاية إنك لو بتعرف تحفظ المعلومة كويس وعندك ذاكرة بصرية قوية ، خلاص ممكن تحفظ بالقراءة فقط بمجرد النظر .

إنما الورقة والقلم دي من وجهة نظري الشخصية إنها بتضيع وقت ، والوقت ده أنا ممكن أستغله في إنبي أتعمق في الكلام اللي قدامي ، واثبتته في دماغي أكثر ، وأحاول أربطه بشئ في خيالي .  
إلا طبعا لو هتحل مسائل ، فالورقة والقلم دول شئ أساسي .

الورقة والقلم ليها ميزة وهي ( البروفة العقلية ) ، لما أقرأ السؤال وابدأ أحله كأني في لجنة الإمتحان ، عشان أعود دماغي إنها تتعامل في الموقف ده ، وأحط لنفسى ساعة أو ساعتين كأني في إمتحان بالظبط .

وحاجة تانية كمان ، الورقة والقلم بتفيدني في إنبي أعمل تلخيص للمادة ، عشان لما أذاكرها بعد كدة تبقى واضحة قدامي أكثر .

وفي النهاية دي وجهة نظري الشخصية ، وانا عموماً مش بحب أذاكر بالورقة والقلم إلا لو في التلخيص أو المسائل ، والموضوع نسبي وبيختلف من شخص للتاني .

## 4- مراحل

عشان تفهم الدرس أو الشابتز كويس وتحفظه ويتحفر في مخك لازم يمر بأربع مراحل....

1- قراءة سريعة كدة عالماشي تفهم الدرس بيتكلم عن إيه.

2- قراءة متمعنه ببطئ وتركيز.

3- قراءة بطيئة وبتركيز أعلى وتبدأ تعلم على كل نقطة مهمة .

4- الكتابة ، أو القراءة بتركيز أعق وربط المعلومات .

## 5- حَسِّنْ خَطْكَ

كتير من المصححين بيركزوا أكثر على الخط الأجمل ، وفرصة حصولك على درجات أعلى ساعتها بتكون أكبر من اللي خطه مش حلو ومش منظم

ورقة الإجابة .  
فحاول من أول السنة تعود نفسك إنك تحسن خطك .  
وللأسف معلوماتي في النقطة دي مش كتيرة بس أتمني إنها تفيدك :

✘ لازم في البداية تكتب ببطء وعلى مهلك .  
✘ ركز على قلم معين واكتب بيه السنة كلها عشان تتعود على سن القلم.

✘ حاول تنزل خط معين من النت ، وارسم كل حرف من حروفه واثبت عليها .

## 6- خطوات عملية للتغلب على الكسل

### 1- تحفيز الدوبامين

الدوبامين من أجمل مواد السعادة في الدماغ ، هو المسؤول عن التحفيز وإنجاز المهام .  
الهرمون ده بينشط لما يتحط هدف معين قدامك واضح ، وأيضا لما تنجز الهدف ده .

يوميا بعد ما تصحى من النوم ( لازم لازم ) تحدد أهدافك اليومية ( هذاكر كيمياء وفيزياء وهلع ربع ساعة رياضة وهروح اشترى كشكول من المكتبة... الخ )

لو مفيش **Target** معين قدامك ، عمرك ما هتتحفز وهتحس بكسل دايماً

### 2- غير هدومك

علم النفس بيقول إن الإنسان بيتقمص الشخصية اللي لابس لبسها .  
لو حاسس بكسل ونفسك تقوم تنشط وتذاكر ، قوم غير هدومك والابس هدوم رياضية أو هدوم خروج ، إلبس كوتشي الكورة مثلا ، هتحس بفرق ان شاء الله .

### 3- صاحب حد يشجعك


دور على صاحب يكون همته عالية ، ولما تكسل إتصل بيه وشجعو بعض أو ذاكروا مع بعض .

وطبعا الصاحب الكئيب اللي بيمشي يوزع طاقة سلبية ده مش محتاج اقوللك إبعد عنه بقدر الإمكان عشان مش ناقصينه ده كمان .

### 4- قوم اتوضا بميا ساقعة أو خد دش عالسرير .

### 5- إخدع عقلك...قاعدة ال 01 دقائق .

المشكلة كلها في البداية ، إنت لو لَضُمْت بس في أول دقيقتين مذاكرة هتلاقي الكسل طار وهتكمل مذاكرة عادي جداً ، لكن المشكلة في البداية .

إخدع عقلك بقاعدة ال 10 دقائق ... قول لنفسك " بصي يابنت الناس ، أنا مكسل زيك ومش عاوز أذاكر ، بس إحنا هنذاكر 10 دقائق بس ، وعشان أثبت لك حسن نيتي هنضبط منبه على 10 دقائق ، وأوعدك لما برن هنقوم ونكسل براحتنا . هم 10 دقائق بس ، إتفقنا ؟ إسطا يلا بينا " 

القاعدة دي ليها تفسير علمي حقيقي ، حاول تجربها وال 10 دقائق هتخليك تفك وتفرفش وتكمل مذاكرة لحد ما تخلص إن شاء الله .

### 6- كلم نفسك

« أنا غبي انا غبي »...الكلمة دي لو كررتها على نفسك كتير ، مهما كنت عبقرى هتفضل غبي ، ليه ؟ بسبب التكرار والبرمجة .

الكلام مع النفس أثره أقوى من أي شئ ثاني .

محمد علي كلاي كان دايمًا يكرر على نفسه " أنا أعظم ملاكم ، أنا أعظم ملاكم "

أنا كمحمد أبوزيد لما بحس بكسل في غير معاده ، بقول لنفسني " أنا نشيط وهقوم أكمل ، أنا نشيط " وبتفاعل مع الكلام جسدياً أيضاً ، يعني بفتح عيني على آخرها ، وباخذ نفس عميق وبعمل إهتزاز لدماعي كإني داخل حلبة ملاكمة ...



جربها وانت هتحس بمتعة كبيرة لان دي لوحدها ( الحديث مع الذات ) قد تكون حل لأغلب المشاكل اللي بتواجهنا .

## 7- الرياضة

ربع ساعة كل يوم أو 10 دقائق هتخلي يومك مفعم بالنشاط والحيوية.

## 7- قبل المذاكرة

### 1- تخلص من أي حاجة تشتت تركيزك

- × عرفهم في البيت إنك هتذاكر ، عشان محدش ينادي عليك ويزعجك .
- × الفون واللاب إفصلهم وطلعهم برا الأوضة أو خليه على وضع الطيران وصامت .
- × المياة والسناكس والمذكرات والأقلام وكل حاجة تكون جنبك .

## 2- Evernote

وانت بتذاكر هتطلع لك أفكار جميلة وحلوة ، هتحتاج إنك تقوم تنفذها فوراً وده هيشنت تركيزك ، عقلك بيشتغلك لأنه كسول بطبعه ، فحاول تسجل كل الأفكار دي في النوتة وارميها من دماغك .  
حمل البرنامج العملاق **Evernote** وانضم للعالم الثاني .

## 3- بومودور

شغل ال **Timer** جنبك على 25 دقيقة مذاكرة...بعدها خمس راحة .

## 8- كيف تقوي عضلة الإرادة ؟

العلماء وجدوا إن التفوق الدراسي متعلق بالتحكم الذاتي أكثر من مستوى الذكاء .

### 1- تدريب عضلة الإرادة

تكوين عادة يومية والإستمرار عليها يقوي عضلة الإرادة ... العادات بتتبني على التوالي مش على التوازي ، ركز في واحدة فقط بعدها شوف غيرها .

2- لما تضعف ، مارس تمارين رياضية بشكل مفاجئ ولمدة دقيقة أو 2 ..ده

بمساعدة إن إدراتك تزيد أكثر .

**3-** السكر مهم عشان الجزء في الدماغ المسؤول عن التحكم الذاتي يشتغل .

**4-** كن سعيداً...  
المشاعر الإيجابية بتساعد جداً في قوة الإرادة .

**5-** إبدأ بالأهم عشان مستوى الإرادة بيستهلك على مدار اليوم ... لو تلاحظ ستيف ومارك كان بيلبس نفس الزي كل يوم ، عشان مش فاضي يستهلك وقته وتفكيره في قرار بسيط زي ده ، إحنا عندنا سؤال مشهور يومياً بيستهلك تفكير وطاقه ذهنية عالفاضي "**هناكل إيه النهاردة**"

**6-** حرق السفن ، إلزم نفسك مسبقاً ...  
على سبيل المثال ... لو إنت رايح مول تشتري حاجة ، وكل مرة بتدفع وتجب حاجات أكثر من اللازم مكنتش ناوي تشتريها ، خلاص بسيطة ، لما تيجي تروح بعد كدة خد معاك فلوس على أد الطلبية بالضبط .. ومتاخذش الفيزا معاك .... عشان تجبر نفسك إنها تمشي في مسار محدد وتقيد الخيارات اللي قدامها .

**7-** إبعد عن الفوضى والزحمة في مكان الاوضة ، وحاول ترتب أوزتك وتنظمها ...هتلاحظ فرق كبير في النشاط والتركيز والراحة النفسية .

**8-** تمرين التنفس بعمق ...

خد شهيق في **5** ثواني ، واكتم **2** وطلع في **5** ، في كتاب **The Willpower Instinct** الكاتبة بتوضح أهمية التمرين وبتستفيض في أدلة علمية تثبت فعالية التمرين في قوة الإرادة .

## 9- إشرح لغيرك

أكثر مادة هتلق في دماغك وهتفهمها وتحفظها زي إسمك هي أكثر مادة هتشرحها لصحابك.

والكلام ده أنا مجربه شخصياً ومعظم الناس عارفة النقطة دي . فحاول تشوف أي حد من صوابك بمجرد ما يقول لك أنا مش فاهم ، إصطاده واكسب ثواب فيه وثبت المعلومات عندك .

عن ابن عمر - رضي الله عنهما - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس ، وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور تدخله على مسلم ، أو تكشف عنه كربة ، أو تقضي عنه ديناً ، أو تطرد عنه جوعاً ، ولأن أمشي مع أخي المسلم في حاجة أحب إلي من أن أعتكف في المسجد شهراً...."

### طيب لو مفيش حد تشرح له ، تعمل إيه ؟

إشرح لنفسك ، صور نفسك فيديو وكأنك بتشرح لواحد قدامك ، واتفرج على الفيديو ده أكثر من مرة.

## 10- الرياضة

لازم يكون ليك وزد رياضي يومي أو أسبوعي .

الرياضة أنا لو قعدت يوم كامل أكلمك عن فوايدها النفسية والجسدية مش هيكفيني .

يكفي إنها بتحميك من الإكتئاب ، وبتنشط عقلك وجسمك وبتنقي الجسم من السموم وبتحميك من أمراض كتير وبتحفز هرمونات السعادة وغيره وغيره .

## 11- إفرح

حاول تفرح نفسك في الفترة دي ، لأنك لما بتكون مبسوط قدرة الإستيعاب عندك بتزيد . الأبحاث أكدت إن الضحك بيزود نسبة الأكسجين في الدم ويحسن الدورة الدموية وبيوسع الأوعية الدموية .

مش بس كدة ، دول كمان اكتشفوا إن حتى الضحكة المزيفة والمصطنعة ليها نفس التأثير ، وده لأن العقل الباطن مش بيميز بين الحقيقة

والخيال<sup>(1)</sup>

كمان الضحك - طبقاً لمقال على موقع **Scientificamerican** بعنوان ( **why laghter may be the best pain medicen** ) يحفز الدماغ لإفراز الإندورفينات ، ودي مواد شبيهة بالمورفين ( مسكن ) والهيريون ، وليها تأثير مهدئ على الجسم ، عشان كدة الناس السعيدة في حياتها أقل الناس عرضة للإصابة بالأمراض .

### ليه بقول الكلام ده ؟

عشان للأسف بعض الناس عندها حاجة إسمها **cherophobia** أو ( الخوف من الفرحة ) ، بتخاف تفرح أو تضحك ، ولو حصل وضحك من غير ما يقصد ، تلاقيه بعدها خايف ومرعوب من حاجة وحشة تحصل ، ويقول الجملة المشهورة بتاعت المصريين دي ( خير اللهم ما اجعله خير ) . مبدئياً هو لازم يتعالج عند دكتور نفسي لإن ده مرض ، بس أنا حابب أوضح نقطتين :-

### أولاً...

لازم تحسن الظن بالله إنه أكرم مما تتخيل ، مش معنى إن ضحكت يبقى لازم تحصل حاجة وحشة بعدها ، ربنا في غنى عن تعذيبك .

### ثانياً...

دور جواك هتلاقي الموضوع بدأ من موقف قديم جداً وانت صغير ، موقف كنت فيه مبسوط جداً ، وفجأة بعدها فوراً لقيت مصيبة حصلت أو موقف سيئ ، هنا حصل إرتباط - غير عقلائي - بين الضحك وبين الألم والحزن .

**الشاهد ...** السعادة بريئة من التهم دي كلها، بلاش نربط في ذهننا حاجات وهمية ما هي إلا خرافات ... افرح يا عم ، إحنا بشر والله مش زومبي. بس خلي بالك متضحكش كتير أوي عمال على بطال ، لأن كثرة الضحك تميت القلب زي ما أخبرنا المصطفى صلى الله عليه وسلم ، فحاول توازن بين مشاعرك .

## 12-Projective Identification

أوعى يكون ليك صاحب متشائم أو كئيب في المرحلة دي ، إنك ممكن

(1) <https://www.scientificamerican.com/article/why-laughter-may-be-the-best-pain-medicine/>

تتقمص نفس مشاعره من غير ما تاخذ بالك. حاول تفرق بين الشخص اللي عنده مشكلة بالفعل ومحتاج منك مساعدة ، وبين واحد مستمتع بدور الضحية وشايف إن الدنيا وحشة وإنه مظلوم وعائش ومستمتع بجو الكآبة ده ، وبيعلق كسله وفشله على شماعه الظروف . الشخص اللي زي ده حاول متمشيش معاه كتير واتهرب منه بأي وسيلة وانفد بجلدك يا أمور .

لو مشيت معاه كتير فجأة هتلاقي نفسك ( حرفياً ) مش طايق نفسك ومش طايق المذاكرة ولا عاوز تعمل أي حاجة في حياتك . ودي إسمها في علم النفس ، **Projective Identification** أو ( التقمص الإسقاطي ) أو عدوى المشاعر ، يعني هتلاقي نفسك ( لا شعورياً ) بدأت تتقمص نفس مشاعر صاحبك الكئيب ده وتتعدى منها . حاول تنصحه لوجه الله وادعيه ، لكن مش إنت اللي هتعالجه لأنك مش متخصص ، وفي نفس الوقت مش هتقدر تتعايش مع شخص مش عاوز يغير من نفسه ومش قادر يشيل مسؤوليته وبيرمي كل همومه على أي حد يقابله .

## 13-PMS

إضطراب ما قبل الدورة الشهرية (**Premenstrual Syndrome**) . بسبب التغييرات الهرمونية اللي بتحصل في جسم البنت لما تبلغ سن الرشد ، حوالي **90%** منهم بتمر تقريباً بأسبوع كامل قبل الدورة الشهرية ، بتظهر عليها في الأسبوع ده أعراض سيكولوجية وفيسيولوجية مختلفة – بتختلف من واحدة للتانية – زي مثلاً التقلبات المزاجية وأعراض الإكتئاب والتوتر والقلق والعصبية ، أو ممكن تحس بألم أو تورم خفيف في مناطق مختلفة في الجسم . وغيره وغيره من الأعراض المختلفة اللي صنفها الطب واللي وصلت لحوالي **100** عرض أو أكثر ، وعموماً المقال ده مفيد للي حابب يعرف أكثر عن الموضوع .<sup>(٢)</sup>

**الشاهد ...** إن الأعراض دي ممكن تضايق كتير من البنات وخصوصاً لو في ثانوية عامة ففي الغالب مش هتعرف تكون بكامل تركيزها في المذاكرة وده ممكن يآثر عليها حبتين .

(2) <https://www.webmd.com/women/guide/what-is-pms#2>

من ضمن المواد اللي اطلعت عليها في الموضوع ده ، كان فيديو لدكتورة مشهورة على اليوتيوب إسمها (د.علياء جاد) الدكتورة تناولت الموضوع بشكل مبسط و قدمت بعض النصائح المهمة جداً لتفادي أو تخفيف حدة أعراض ال PMS .

أنا مش دكتور عشان أتكلم في موضوع زي ده من الناحية الطبية البحتة لإن ده مش مجالي ، فهسيب لحضرتك رابط الفيديو في الهامش عشان تقدرني تستفادي أكثر .<sup>(3)</sup>

ولكن اللي حابب أركز عليه هنا ، هو إن الموضوع محتاج إستعداد مش بس من البنات نفسها ، ولكن من كل اللي حواليها ، أبوها أخوها أمها صاحبته زوجها ... أياً كانت البيئة المحيطة بيها .

النبي صلى الله عليه لما وصانا بالنساء كان عارف إنها هتتمر بفترات عصيبة زي أعراض ما قبل الدورة ، أو إكتئاب الحمل أو إكتئاب ما بعد الولادة ، أو بسبب سيكولوجية المرأة المتقلبة عموماً .

فياريت نخط في اعتبارنا إن جوهر الرجولة يكمن في إننا نكون زي ما النبي وصانا ( سهل ، هين ، لين ) ، نكون متفاهمين مع القوارير ( النساء ) ونقدر الظروف اللي بتمر بيها ، مش مجرد شنبات وفرد عضلات وأوامر ، بلاش عقلية - سي السيد - المريضة اللي بنشوفها في الأفلام والمسلسلات دي ، واللي بقت موجودة حقيقي على أرض الواقع ، إحنا كبرنا على الكلام ده .

## 14- سيلفر سنت

أحمد معدني في يوم من الأيام شم ريحة معينة ، فكرته بأيام الطفولة ، أيام تالته إبتدائي والمدرسة ، بقى هي موت ويعرف إسم الريحة دي إيه .

### سامع واحد بيقول إن ده الرابط اللي اتكلمنا عليه ..

أيون هو ده ، الله ينور عليك يا مصطفى ، ذكريات الطفولة كانت مرتبطة في عقله بريحة معينة .

إحنا بقى عاوزين نستغل الأمر ده في المذاكرة .

يعني مثلاً وانت بتذاكر فيزياء هتعمل الآتي .....

(3) <http://bit.ly/p-ms>

- وانت بتذاكر ، هتكون قدامك الريحة – ياريت تكون ( بلية ) ، يعني زيت خام ، مش رش – وكل عشر دقائق أو ربع ساعة ، هتمسك الريحة وتشمها بعمق ، وتأخذ نفس عميق وتبتسم .
- تخيل إن الريحة دي داخله مخك وهي معاها كل المعلومات اللي حفظتها ، وان مخك بيستقبلها أحسن إستقبال .
- لازم تكون مقتنع تماماً إن الريحة دي هترتبط بكل المعلومات اللي هتذاكرها ، وانك لما تيجي في الإمتحان وتشم نفس الريحة ، هتفتكر كل المعلومات دي بسهولة .
- خصص لكل مادة ريحة معينة ، وعود نفسك عليها طول فترة الدراسة وانت رايح الإمتحان ، خلي معاك العطر الخاص بكل مادة .
- بالمناسبة ... (سيلفر سنت) ده أول عطر إستخدمته أنا شخصياً ، ومن أكثر العطور المفضلة والمحبة ليا .

## 15- أعمل جدول ولا مش مهم ؟

طبعاً لازم تعمل جدول ، بس خلي بالك من كام نقطة ..

- الجدول مهم جداً في تحفيز الدوبامين ، زي ما عرفنا إن المادة دي بتحفزك للعمل وبتديك طاقة ونشاط غير عادي ، وعرفنا إن جسمك بيفرزها في 3 حالات ، من أهمها هي وضع الخطط والأهداف . يعني لو صحيت من النوم وانت عارف إنك هتذاكر فيزياء وأحياء ، هيكون نشاطك أكبر بكثير من اللي صاحي وهو لسا مش عارف هيتذاكر إيه .
- الجدول لازم يكون مرن ، بمعنى إنه مفيش مانع تغيره مع الزمن عشان متحسس بملل ، جرب تذاكر أكثر من مادة في اليوم ، وجرب تذاكر مادة واحدة وتخلص جزء كبير منها ، جرب أكثر من حاجة وشوف إيه المناسب ليك حسب ميولك وحسب مواعيد نومك ومواعيد دروسك .
- متطلبش من حد يعمل لك جدول ، إنت مش صغير ، محدش هيعرف إيه اللي يناسبك غيرك إنت ، إمسك ورقة وقلم وجرب واغلط واتعلم واكتسب خبرة .





# طالب المجرة

## طالب المجرة يقول لك ...

إننا بشر مش ( زومبي ) ، يعني مسيرنا هنموت وهنقابل اللي خلقنا وهنتسأل على الأمانة اللي ربنا استودعها جوانا ، وهندخل لجنة إمتحان بس بشكل مختلف تماماً عن اللي بندخلها في الدنيا .

وإحنا عارفين كدة كويس بس بنحاول نهرب من المسؤولية ، بنتريق على أي حد يحاول ينصحننا ونقول عليه درويش ، رغم إننا أصلاً منعرفش يعني إيه درويش . فضلاً عن إننا متأكدين تماماً إنه بيقول الصح .

### عارف ليه إحنا بنعمل كدة ؟

لأن الشخص ده بيصحي جوانا ضمير كان نايم وفاقد الوعي بقاله مدة كبيرة ، ولما بيصحي بنحس الألم كبير ، إحساس بالذنب كليل إنه يرجعنا للصواب لو عرفنا نستغله صح ، ولكن إحنا بنحاول نموت الضمير ده ونخدره بمختلف أنواع المخدرات ونعلي صوتنا ونقول :-

" الدين يسر يا عم الشيخ ، بطلوا دروشة علينا "

" إن الله غفور رحيم "

" إيه يا عم هو كل حاجة حرام ، مفيش حاجة حلال "

جوانا نفسيات متصارعة وأصوات متضاربة بنحاول نكتمها ونخبئها بشوية كلام إحنا منعرفش أصلاً معناه إيه .

ياما ناس بتموت فجأة رغم إن صحتها كانت سليمة وكانت رياضية ولسا في عز شبابها ، ومع ذلك .....

لسا برضوا بنشوف ناس بتشغل أغاني بصوت عالي ، وبتعلن التمرد العلني على قوانين الإله .. وكأنها بتقول للناس :-

" أنا عارف إنها حرام ومع ذلك بسمعها ، وهخلي الناس كمان تسمعها معايا ، ومحدث ليه حاجة عندي "

لسا برضوا بنشوف رجالة ( أقصد مجرد ذكور ) بتتحرش بالبنت علني ومش خايفة من أي حد .

وما زالت البنت بتخرج من بيت أبوها - الراجل - وتلبس من غير هدوم ، أو تنسى تلبس أصلاً ، كل ده عشان حد يحن عليها بنظرة إعجاب وتسد

النقص اللي جواها ، لأنها أصلاً بتكون موقنة تماماً من جواها إنها غير جذابة ( مش أمورة يعني ) ، فبتحاول تنصب للشباب - المريض - فخر بالتبرج والعطر والضحكة الحلوة ... وغيره ، وأول لما الشاب يقرب منها ويقع في المصيدة ، تصوت وتلم عليه الدنيا كلها ، وفجأة أصبحت الشريفة العفيفة اللي مش بتحب حد يعاكسها ، وكأنها بتقول للعالم كله :-

**” إشهدوا يا ناس إني حلوة وأمورة وكل الولاد بيموتوا عليا ، والدليل قدامكم أهو ، واحد كان بيعاكسني ، ده معناه إني حلوة ”**

بالظبط كدة ، ( عقدة نقص ) . وبكدة تثبت لنفسها إنها حلوة ، هههههه نكتة حلوة مش كدة ؟

مش حلوة خالص لما تكتشف في النهاية إنك عبد لشهواتك ولأصدقاء السوء اللي مفيش منهم غير الخسارة المادية والنفسية ، وللبنت اللي بتكلمها كل يوم وانتو مش فاهمين أصلاً يعني إيه حب ، وإن الحب ده فن وليه قواعد وأصول زي أي فن . مش مجرد لعب عيال .

مش حلوة لما تلاقي كل حاجة حواليك اتغيرت فجأة وانت لسا مكنتش مستعد ، مش لذيدة إطلاقاً لما تلاقي قلبك إنكسر بسبب ابتلاء بسيط يخليك تعيس باقي حياتك ومش قادر تقوم بعد الواقعة دي .

إنت متخيل يعني إيه جهنم ، متخيلة يعني إيه الملك ينهي عن شئ وانتي تعمليه ، أو يأمر بشئ وانت تكبري دماغك ؟

لا والمشكلة إنك تلاقي واحد مش عاجبه الكلام ومش مقتنع أصلاً ، يشتم ويسب ويشرب سجائر ويعاكس بنات ويتفرج على إباحية ويمارس أغلب أنواع المعاصي قدام الناس ومش مكسوف على دمه، ولا عمره فكر إنه مجرد نطفة خرجت من مجرى البول ونهايته عبارة عن وجبة دسمة للدود تحت الأرض في حنة قماشة بيضة .

إحنا بشر ، يعني هنموت ، والله العظيم هنموت وساعتها هنكتشف إن في الآخرة في معايير مختلفة تماماً عن الدنيا ، وهناك موازين ثانية خالص مكناش عاملين حسابها . وهناك مفيش دولار ولا جنية ولا يورو ، هناك التعامل بعملة واحدة بس ، وهي الحسنات ، معاك حسنات هتعددي وهتدخل الجنة وتتنعم براحتك ، أما بقى لو مش معاك ... الله يسهلك .

إنّتي متخيلة يعني إيه كل واحد يبص لك بنظرة حرام وياخذ ذنوب ، تلاقي نفسك في النهاية حصدي ذنوب بعدد كل الناس اللي فتنتيهم ؟

إنّت متخيل يعني إيه تلاقي في صحيفتك يوم القيامة إنك سمعت أغنية أكثر من مليون مرة ، رغم إنك لو عشت 200 سنة مش هتقدر توصل للرقم ده !

## طاب إزاي ؟

أه ما هو حضرتك نسيت إن " الدال على الشر كفاعله "

نسيت إنك دليت صحابك على الأغنية أو بعثها لهم بال **Share it** ، نسيت إنك عزمت على أكثر من واحد بسيجارة أو عرفته على موقع إباحي ، وفي النهاية إنّت بتحصد المجموع كله (**Summation**) وبيعد في عداد سيئاتك. وزى ما في ناس بتكسب من مشاهدات اليوتيوب ، انت كمان زيهم بتكسب ذنوب بنفس الطريقة ، والحسابة بتحسب ، بس للأسف بتحسب عملة ممكن توديك جهنم .

﴿وَلِيَحْمِلْنَ أَثْقَالَهُمْ وَأَثْقَالًا مَّعَ أَثْقَالِهِمْ وَلَيُسْأَلُنَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَمَّا كَانُوا يَفْتَرُونَ﴾ ﴿٣١﴾ (1)

اللي أنا عاوز أوصلهولك... لو فيه 1٪ في العالم كله بيشغلوا دماغهم ويفكروا صح وبيلعبوا على الكسبان دايماً ، فنفسي بجد يكون اللي ماسك/ماسكة الكتاب ده دلوقتي واحد/واحدة منهم . نفسي تعبي مضيعش هدر . ربنا وحده يعلم كمية المعاناة النفسية والجسدية اللي عشتها عشان الكتاب ده يوصل لك بالصورة دي ، من سهر وتعب وتدقيق مستمر وجلوس بالساعات على الكرسي لحد ما ضهري اتقطع ، ومعاناة مع دور النشر المادية ، ومن إنبي بعمل كل حاجة لو حدي تقريباً ومحدش مساعدني ، ودي أكثر حاجة تعلمتها في حياتي ، إن النجاح مش بالكلية ولا بالمناصب ، النجاح عبارة عن طريقة تفكير سليمة . مش هبالغ لو قلت لك إنبي كنت بنام والدموع على خدي بسبب الكتاب ده .

أقصى أمنياتي هي إنبي أعيش في مجتمع سليم على فطرته النقية مش مريض ، وإنبي أكون سبب ولو بواحد في المية من ده .

ولو واحد بس إستفاد من كتابي وكنت أنا سبب في إدخال الفرحة على قلبه أو حل مشكلة من مشاكله ، فدي واللّه عندي بالدنيا وما فيها .

(1) [سورة العنكبوت: 31]

## طالب المجرة يقول لك...

إنك مهما كنت طالب ثانوية عامة أو في جامعة ، خلي بالك من الرسايل العقيمة اللي بتوصل لك من مجتمعك . الحياة مش ثانوية عامة بس ، ولا شهادة تحصل عليها من جامعة في نظام تعليم بيمارس أجود أنواع التخلف والغباء في طريقة التدريس على مستوى العالم . في جوانب كثيرة لازم تشتغل عليها وتديها نفس الإهتمام وأكثر كمان . تالته ثانوي مش نهاية العالم ، الدنيا كلها على بعضها لا تساوي عند الله جناح بعوضة ( نموسة ) ، وإنك لازم تشيل هم رصيد حسناتك اللي لازم توصل له عشان تقدر تشتري بيه تذكرة لأعظم وأجمل مكان في الوجود ( الجنة ) .

## طالب المجرة يقول لك...

بص لنص الساندويتش المحشي ، ومتبصش على الأطراف اللي مش محشية . ( قصده يقول لك بص للنص المليون من الكوباية ) 😊 . رغم إن المواد اللي بتدرسها أغلبها حشو ومش هتسفيد بيها في مجال تخصصك ، لكن الحفظ وحل المسائل وغيره ، كل ده من شأنه يحسن مستوى أداءك العقلي.

## طالب المجرة يقول لك...

حاول تقرأ وتثقف نفسك في مجالات تانية وتمارس هوايتك بانتظام وتلعب كورة أو تروح الجيم مثلاً ، عشان متحسش إنك محبوس ومنعزل في فضاء لوحك وتتحرم من حقلك في الحياة كبني آدم .

## طالب المجرة يقول لك...

مقارنش نفسك بخيرك لإنك لا هتحصل تكون نفسك ولا هتحصل غيرك ، فبلاش تظلم نفسك وتحسسها إنك أكثر واحد مش راضي عنها ، ساعتها عمرها ما هتساعدك في حياتك طالما إنت نفسك مش شايف الخير اللي فيها .

وبطل كل ما تشوف صاحبك ترخم عليه وتقول له " يا دحيح " عيب والله إحنا كبرنا على الكلام ده .

ولو حد من صحابك بيمارس عليك نفس الهزار الرخم ، يبقى لازم توضح حدودك لإن ده حقك ، وهو لازم يلتزم ويحترم حدودك لإن ده حقك برضو ، مفيش حاجة في الدنيا تستحق إنني أعيش في ضغط نفسي على حاجة بسيطة بإيدي إنني أتخلص منها بكل سهولة .

## طالب المجرة يقول لك...

إن الذنوب والحسد والملل هم أكبر عوامل الفتور والكسل في طريقك . الأولى علاجها الإستغفار والتانية علاجها الأذكار والتالته علاجها ممارسة هوايتك بانتظام والترويح عن نفسك ( ساعة وساعة ) .

## طالب المجرة يقول لك...

أوعي تدفن نفسك وتعيش حد غيرك عشان ترضي أي مخلوق ، محدش هيلمس ألمك غيرك ، هتفرح لوحدك وهتحزن لوحدك ، هتنزل القبر لوحدك وهتتأسب لوحدك ، فمفيش أي داعي إنك تهتم بكلام الناس . إرسم طريقك وابدأ على بركة الله وملكش دعوة بحد .

## طالب المجرة يقول لك...

تعبك مش هيضع ، وإن قانون العطاء في الحياة هو : " على أد ما هتتعب وتشغل دماغك وتحسبها صح ، على أد ما هتلاقي نتائج تفرحك "

## طالب المجرة يقول لك...

لو عاوز تقوي ذاكرتك وتزود مهارة الحفظ عندك يبقى تركز على الإعتقاد – والتكرار – والمرح – واللبان – والروزماري – وقلم التظليل – وحفظ القرآن – والإيقاع الصوتي – والقيلولة – وتدريب نفسك على الحفظ كثير – وتربط المعلومة بشئ ثابت في ذهنك – وتلعب Mind Games يومياً .

## طالب المجرة يقول لك...

الإباحية عمرك ما هتبتلها غير لما تغير البرمجة اللي في دماغك عن طريق التأمل – أو الإرتباط الشرطي المنفر وهو إنك تربط العادة بحاجة انت بتكرها – أو إنك تعاقب نفسك بحرمانها من أي شئ انت بتحبه ومدمن

عليه زي إنك مش هتمسك الموبايل لمدة يوم كامل ، أو مش هتشرب شاي لمدة يومين مثلاً – أو طريقة فك الإرتباط والتصالح مع النفس .

وإن أساليب التحفيز و الرياضة وإنك متقعدش وحدك..... إلى آخر قائمة النصائح اللي بنسمعها كتير ، كلها صفر على الشمال مادام برنامج الإباحية لسا متسطب في دماغك .

## طالب المجرة بيقول لك...

البرمجة العصبية من – وجهة نظره – هي أكبر تقنية لمستته هو شخصياً وساعدته في مشاكل كتير ، وكمان طبقها على أكثر من واحد والحمد لله كلهم بيحمدوا ربنا على نعمة البرمجة العصبية وفهمهم الصحيح للعقل الباطن .

عشان كدة طالب المجرة بيقول لك أقعد مع نفسك يومياً وكرر على نفسك جمل إيجابية وركز كل تفكيرك على صورتك المستقبلية اللي نفسك توصل لها . وده طبعاً بجانب السعي المادي ، يعني الموضوع يكون قول وإعتقاد بجانب الفعل والتطبيق العملي .

## طالب المجرة بيقول لك...

متنساش إن المواد مختلفة في طريقة المذاكرة ، وإن فيه مواد محتاجة حفظ وغيرها محتاج فهم وغيرها محتاج تطبيق وممارسة . وإن الأفضل إنك تبدأ بالمواد الصعبة في بداية يومك لأن ذهنك بيكون في كامل تركيزه وطاقته .

## طالب المجرة بيقول لك...

إجابتك مكتوبة قبل ما تتولد ، فبلاش تخاف وتوتر نفسك ، ثق في ربك إنه مش هيظلمك ، وإنك طالما أخذت بالأسباب وعملت اللي عليك يبقى متسمحش لأي كائن مهما كان إنه يحسسك بالذنب . مفيش حد بيموت من الجوع ، ربنا لما خلق الجنة ، خلق ليها أكثر من طريق توصل لها من خلاله (لها ثمانية أبواب ) ، باب الصيام وباب الجهاد وباب الصبر ..... إلخ . الشاهد إن هدفك لو هدف قوي وحقيقي يبقى عمره ما هيتوقف على

مجموع معين أو كلية معينة .

يعني حتى لو مدخلتس الكلية اللي بتحبها ، لسا قدامك مليون فرصة ومليون طريقة توصل بيها لهدفك .

متنساش إن التأمّل لو استمرّيت عليه هيكون سبب قوي جداً في تخفيف التوتر والقلق . التأمّل في البلاد المتقدمة بيعلموه لأولادهم وهم صغيرين ، وإحنا هنا نايمين في العسل ، ولسا بنتريق ونضحك على حاجة مثبتة علمياً ومن أقوى الطرق اللي بتعالج ناس كتير جداً ، بل لسا بنتريق على حاجة كانت من أقدس عادات الأنبياء على مر العصور .

## طالب المجرة يقول لك...

إن أكثر 5 حاجات الناس ندمت عليها وهي على فراش الموت ، مكنش فيهم ولا حاجة متعلقة بالثانوية العامة ولا الشهرة ولا المنصب ولا الفلوس ....الحياة أبسط من كل التعقيدات والتوترات اللي بنحط نفسنا فيها .

## طالب المجرة يقول لك...

لو إنت مدرس خصوصي أو محاضر لكورسات معينة ، يبقى خلي بالك إن دي مسؤولية كبيرة بل من أكبر وأشرف المسؤوليات .  
يعني مينفعش نخلط الولاد مع البنات ، خلينا نقلد الغرب ولو لمرة واحدة في حاجة صح .  
مينفعش برضوا نخلي مواعيد الدروس مطابقة لمواعيد الصلاة ، إحنا بنتشعبط في رضا ربنا والله .  
برضو والله مينفعش منكونش على علم بلغة الجسد ، مينفعش واحد يكون قاعد قدامك مشبك صوابه أو راسه إتجاهها للأرض أو حاطط إيدّه على خده أو رجله ناحية باب الخروج ، وانت متكونش عارف إن الشخص ده جاب أخره وحاسس بالملل وعاوز يمشي .  
برضو مش هيجرى حاجة لو عملت مراجعة كل حصة ، وامتحان بعد كل باب عشان تقيم مستوى الطلبة ، وتعودهم على جو الإمتحانات .  
وتأكد في النهاية إنه في أغلب الأحيان مفيش طالب جيد وطالب سئ ، لكن في معلم جيد ومعلم سئ وسلبي .



# المصادر .....

- دع القلق وابدأ الحياة ... دايل كارنيجي.
- البرمجة اللغوية العصبية ... إبراهيم الفقي .
- أسرار التنويم المغناطيسي ... آدم إيسون .
- العقل الخارق.... كارول فوردمان .
- تخلص من عقلك .... شريف عرفة .
- قوة عقلك الباطن ... جوزيف ميرفي .
- قوة التحكم في الذات ... إبراهيم الفقي .
- Body language ....Allan & Barbara Pease**
- التغذية الصحية والجسم السليم..... شريفة أبوالفتوح .
- الإدارة فن الحياة ... إيهاب فكري .
- Your Brain on porn .....Gary Wilson**
- الخروج عن النص ... محمد طه .
- التجربة الفكرية لروح امه..... كيرلس بهجت .
- كيف تصبح إنساناً ... شريف عرفة
- 4 شارع النجاح ..... إيهاب فكري
- Will Power**
- Superhuman By Habit**

# الخاتمة....



إيه ده انت وصلت لهننا؟! عاااش

دي حاجة تسعدني جداً ، وأرجو من كل قلبي إنبي أكون قدرت أقدم لك محتوى هادف ومعلومات تفيدك في حياتك .

في النهاية إحنا بشر ، بنصيب ونخطئ ، وانا مش دكتور ولا عالم أنا مجرد إنسان كل همه يرتقى بمجمعه ويقدم لهم حاجة من واقع خبرته الشخصية من داخل الكتب والمقالات والمحاضرات المختلفة ، إنسان إجتهد بقدر المستطاع إنه يوثق معلوماته وبحث كثير وقرأ وترجم ولاحظ وتعلم من أخطائه .

كل المعلومات حاولت أرفق معاها المصادر في الهامش بقدر الإمكان عشان لو حابب تعمق نفسك أكثر في المعلومة .  
وارد تلاقى أخطاء إملائية ، رغم إنبي راجعت الكتاب أكثر من 50 مرة حرفياً ، إلا إنبي كل مرة بلاقي أخطاء إملائية للأسف ، معرفش إزاي .  
فلو حد شايف إن في معلومة غلط أو مش واضحة أو ناقصة ، أو أي تعديل أو تعليق على الكتاب – أياً كان – ياريت محدش يتردد إنه يتواصل معايا على الصفحة الشخصية ، أو الجروب الخاص بطالب المجرة .



<http://bit.ly/M-Zaid>



[bit.ly/Group-T](http://bit.ly/Group-T)

بس يا سيدي ، هي دي كل الحكاية .... وكفاية بوس.