



سلسلة نَكْشَة مُخ ... بَس بِمُخ

أسراري الخفية في برمجة العقل الباطن 🙌

الكاتبة: هدى بنت هاشم السيد

رقم الإيداع: (٢٠٢٤/١٣١٠٧م)

رقم التسلسل الدولي: 978-977-6971-95-0

الطبعة الأولى ٢٠٢٤

لا يُسمح بإعادة طبع أو نشر هذا الكتاب أو جزء منه بأي شكل من الأشكال أو حفظه أو نسخه في أي نظام إلكتروني أو ترجمته الى أي لغة دون الحصول على إذن خطي مسبق من الناشر و إلا تعرض فاعله الى المسائلة القانونية.



المقدمة

المَكْتُوبُ بَينَ مِنِ عِنوائُهُ



نُدخل في الموضوع على طول...

مين إنتي ؟ و ليه أشتري كتابك ؟

عزيزي القارئ / عزيزتي القارئة...
مُش هيك أغلب الكتب بتبدء؟ ... ماعلينا

سؤالكم في محلّه لكن خَلينا
🎵(نُحط النُقط على الحُرُوف قبل ما نطلع سوا عالرُوف
... شكراً پوسي)

إذا ناظرين مِني كلام مُنمَق بالعربي الفصحى أو إثباتات و
نظريات و فلان قال و فلانه قالت...
فَهذا لَيْسَ الكِتَاب اللذي تُريده...

مِن فَضْلِكَ صَعُهُ مِن يَدِكَ ... أَسْرِع التَقَط عَيْرُهُ!
(يارب ما يعملوها 😭)

أو إبتسم و كَمِل قِرَاءة مَعِي...
(😊 أيووه هو هادا الكلام شكراً يارب)

حَكي مَعَكُمْ مثل ما بَحي مع حالي، كأنه هدى قاعدة
على بَرندتها الصُبح بِكاسة الزهورات و صافنة بالسما، و عَم
تَحي مع حالها بدون صُوت خارجي بل بِصُوتها الداخلي...

النية من هادا الكتاب إني أحاول أبسط موضوع العقل و
آلية التفكير و التحكم فيه، كيف نشأت و كيف ممكن
نتعامل معاها بأبسط صورة، بناءً على وعيي الآن - دراساتي
سابقاً و تجاربي اللي مش راضية تخلص 😞

أول شي تعالوا أقلكم مين هدى ؟ و نُحط حد لصراع
الجَبَابِرَة (اللهجات) اللي حتلاقوها بكلامي...
بنت الأرض اللي نحن عليها، فلسطينية الأب 🇵🇸، لبنانية
الأم 🇸🇪، سعودية المنشأ 🇸🇪، مصرية المسكن 🇪🇬 حالياً
(وين حكون بعد هيك ربنا وحده اللي بيعلم)...

لا إستنوا مافي شهادات جامعية، خريجة ثانوية عامة من
مَدِينَة صغيرة بالسعودية إسمها يُنْبَع
(اللي قال براسه يُنْبَعَاوِيَة حَيَاخُد على راسه)...
قبل عام ٢٠١٣ كُنْتُ لا أفقه شيء من اللي عم بكتُبه و اللي
حَنَعِيشُه سوا بالطريق حَنَعَرَفُوا شو درست...

عِشْت و حَسِيْت بِأَغْلِبِ المِشَاعِرِ اللي كُنَّا مَرَقْنَا فيها من
(قهر-حزن-غضب-لوم المجتمع- لوم الأهل-الشغل و
عمايله... الخ)
لغاية ما صار عمري ٢٨ سنة و بدأت الف على الدكاترة!
الضغط و الكوليسترول عندي طلعوا أعلى من أرقام بابا
(حبيب قلبي و تاج راسي) و بدأت تيجيني نَغْزَاتِ بقلبي...

لا مابدهاش بقى 😞

شو بَدِكُم بالطويله خُدوا الزبِدة، رُحت عند آخر دكتور و إذا!



بيكْتبلي دوا مضاد للإكتئاب و كان سِعره هديك الإيام
شيء و شويات.. اشتريته، رجعت عالبيت مع بنت خالي
سحر (شريكتي في الجرائم) و طول الطريق هيه بتحكي و
أنا حاسة كأنه في حَدا ماسكني من حَلقي و بيُخنقني...
مُش قادرة اتنفس!

وصِلت عالبيت، بوجهي عالْمطبخ...
(الخَزانه تحت المَجلى اللي كُننا حافظينها) 😊
و سحر وراي بدها تشوف شو مالني، فَتَحَت الخَزانه و
رميت العلبة بالزبالة!
عيونها نَطت و دار هادا الحوار...

سحر: هدى شو عم تَعْملي؟

هدى: ما بدي أخْده...

سحر: بعد مادفعتي حقه؟!

هدى: إسمعي، إذا بدها توصل إنه هدى بالمُخ اللي ربنا
أعطاها إياه تاخُد دوا مثل هادا من تَحْت راس
(أهل- زوج(بهديك الفترة)- مجتمع)... إذاً
المُشكلة في هدى مُش فيهم!

وكاانت...

لحظة بيني و بين هدى...

أول مرة أجمس إنه مُش هاین علیه بهدى، لا اللي عم تُمرق
فيه و لا اللي عم تُشعر فيه...

و لأول مرة أشوف الثلاث أصابع الموجهه تجاهي مثل
مايقولوا و من هون بدأت رحلتي...

**أنا إيش عم بعمل غلط ؟ كيف عم بفكر ؟ ليه هيك عم
بيصير مَعي؟**

شو بدنا بگل هالحكي 😊 ... تعو نفوت بالموضوع 😎

الفصل الأول

كُلُّ مِينِ عَقْلُهُ بِرَأْسِهِ
بِيعْرِفِ خَلَاصَهُ



لاحظت على حالي في فترات متباعدة...
لمن أكون منغمسه مع عقلي أفكر أحلل و أخط و ارجع
مرة ثانية أفكر أحلل أخط و أعيد الكرة على نفس
الموضوع أفكر أحلل و أخط بشكل يومي بدون أي تغيير
لا بطريقة تفكيري ولا بمشاعري الداخليه...

الدنيا حواليه بتبدأ تتقفل، جسدياً بتعب، نفسياً أنهك،
شعورياً بختنق...

🎤 الآن و من منبري هذا أصبحت أومن إنه ربنا أعطانا
نعمة العقل عشان، يفكر يحلل يخطط للموضوع بقعدة
وحدة و نحطه بملف (علاقي أخصر) و بعدها نسلمه إياه
بإيمان تام إنه...

هو حيخط أنسب خطة (أحلى و أيسر) لتنفيذه...

و بس تبدأ الدنيا تمشي و الطريق ينرسم و يبين معانا
الإتجاه اللي ماشيين فيه وقتها منرجع نفتح الملف...
نعديل / نرتب / نتأكد...

اقرأها من القلب (أمر المؤمن كله خير)...
ما تتخيلوا كمية الراحة و التسليم في هاي الجملة..
الإيمان التام بالقلب إنه ربنا حيسر الخير إلنا كيف ما كان
و وين ماكننا بيغسل أرواحنا و أجسادنا، و بفعل داخلنا
يحبهم و يحبونه...

نرجع للملف (أيوة علاقي أخضر 😊)
ليه نزوره بعد فتره؟

عشان نُكون واعيين بالخطئة الإلاهية اللي عم تتيسر
حوالينا و نواكب تطوراتها تماشياً مع خطة الملف...
طيب و إذا كانت مُغيرة تماماً؟ رمينا الملف و فتحنا واحد
تاني جديد...

أيوه بهاي البساطة بأخذ منه اللي بيناسبني و برمي اللي ما
بناسبني...

و اللي يساعدنا نُوصل لهاي المرحلة، البحث في موضوع
كيف منفكر؟
مين المسيطر على عملية التفكير ؟ مين اللي عم بحركنا؟
في كلام من كيسي و كلام من كيس غيري، و من مفهومي
الحالي بعد دراسة و تجربة لهادا الموضوع...

إذا صادف كلامي شيء قريبته من قبل فهو بيحتمل
واحد من اتنين 🙌

*ربنا بَعَثَهَا لَكَذَا شَخْصٍ وَ كُنْتُ وَحِدَةً مِنْهُمْ...
أَبْشِرْكُمْ مَا بَتَذَكَّرُ إِنِّي قَرِيتُ وَلَا كِتَابَ كَبِيرٍ مِنْ أَلِي مَوْجُودٍ
فِي الْمَكْتَبَاتِ بِخَصِّ هَذَا الْمَوْضُوعِ !

*قَرِيتَهَا أَوْ سَمِعْتَهَا وَ نَسِيتُ مِينِ قَالَهَا...
وَ هُونَ بِقَدَمِ اعْتِذَارِي مُسَبِّحاً... (أَنَا أَسْفُ يَا بَاشَا 🙏)
وَ إِذَا إِنْتُوا عَارِفِينَ مِينِ أَوَّلِ شَخْصٍ قَالَهَا إِنْسَبُوهَا إِلَيْهِ،
بَسْ إِطْلَعُوا مِنْ رَاسِي...

لَهُ لَهَ وَين رايحين نَعُوا بَمَرْحِ مَعَاكُم

رَحَلْتَنَا دَاخِلَ مَخْ هَدَى الْآنَ بُوْعِيهَا الْحَالِي...
هَدَى مَسْؤُولَةَ الْآنَ فَقَطْ عَنْ هَذَا الْكَلَامِ
يُمْكِنُ أَضْلَ عِنْدَهُ بَعْدَ سَنِينَ وَ يُمْكِنُ يَتَغَيَّرُ
(مَا أَسْمَعُ حِدَا يَجِي يُقْلِي إِنْتِي قُلْتِي...)

كَيْسُ هَدَى بِقَوْلِ:

الْمُخْ (عَشَانِ نَقْرِبِ الصُّورَةَ وَ لَتَسْهِيلِ الْفِهْمِ) وَ الْمَنْظُومَةُ
الْمُتَحَكِّمَةُ تَنْقَسِمُ إِلَى ٣ عَقُولٍ، أَيُّوَةٌ ٣ ...
نِتَفَّقُ أَوْ نَخْتَلِفُ مُشْ هَذَا مَوْضُوعَنَا 🙏
إِبْتَسَمُوا وَ كَمَلُوا مَعَايَ...
يَاخِي شُوفُوا هَايَ الْمَجْنُونَةَ الَّتِي قَاعِدَةُ مَخْمِخَةٍ عَلَى فِنْجَانِ
قَهْوَةٍ كَيْفَ يَتَفَكَّرُ !

وَ مَعَ الْجُنُونِ فُنُونِ...

العقل الظاهر



كذب الكذبة وصدقها



إذا بِدِكُم بِالِإنجِلِيزِي (Conscious Mind)...
بِالنِسْبَةِ الِی یَخْتَلِفُ كَتَرَجِمَةِ لَفْظِيَةِ عَنِ الْعَقْلِ الْوَاعِي أَوْ
الْوَعِي وَ حَنِحْکِي عَنْهُ لِأَحْقًا...

سَمِيَتْهُ بِالْعَقْلِ الظَّاهِرِ لِتَبْسِيطِ الْفِكْرَةِ وَ لِإِنَّهُ هُوَ الظَّاهِرُ مِنَ
الخَارِجِ لِلْعَالَمِ كُلِّهِ وَ هُوَ صَاحِبُ الْأَفْكَارِ عَالِسطِحٍ...

أَقْرَبُ تَشْبِيهِهِ إِلَهُ هُوَ الطَّيَارُ الْآلِي...
عِنْدَهُ بَرَامِجٌ مُسَبَّقَةٌ مَخْزَنَةٌ فِي دَاخِلِهِ وَ بِنَاءٌ عَلَيْهَا عِنْدَ
التَّشْغِيلِ يَتَّظَهَرُ عَلَى شَكْلِ عَادَاتٍ، إِخْتِيَارَاتٍ، تَصَرُّفَاتٍ
شَّغَالِهِ بِدُونِ تَفْكِيرٍ...

بِالزَّبْطِ مِثْلَ مَا نَكُونُ مَاشِيِينَ بِالْبَيْتِ عَمَّ نَفْكَرُ بِمَوْضُوعٍ وَ
نَشُوفُ مَنَدِيلِ مَرْمِي عَالِأَرْضِ، حَنُوطِي نَشِيلِهِ وَ نَرْمِيهِ
بِالزَّبَالَةِ وَ نَكْمَلُ طَرِيقَنَا...

مِثَالُ تَانِي...إِتْخِيلُوا الْمَنْظَرَ
مَاشِيِينَ بِالشَّارِعِ عَمَّ نَحْکِي بِالتَّلْفُونِ وَ عَيُونَا شَافَتْ حُفْرَةَ
، * * ، غَيْرِنَا إِتْجَاهَنَا وَ نَحْنُ لِسَهُ مَنْحَكِي...
هَلْ وَقَفْنَا وَ سَكْتْنَا وَ فَكْرْنَا إِنَّهُ مُمَكِّنُ نُوقَعِ فِيهَا إِذَا كَمَلْنَا
بِإِتْجَاهِهَا وَ حَاوَلْنَا نِمَشِي مِنْ فُوقِهَا؟
لَا، بِكُلِّ بَسَاطَةٍ لِإِنَّهُ فِي بَرْنَامَجٍ تَمَّ تَنْزِيلُهُ مُسَبَّقًا
(إِذَا مَشِينَا مِنْ فُوقِ حُفْرَةِ مَنُوقَعِ فِيهَا)

وَ هَادَا حَيُوصَلْنَا لِلْعَقْلِ رَقْمُ ٢ لِأَحْقًا...

يلا نبدأ الجُزء التفاعلي من الكتاب
(يَعني هو إنتوا حتشوفوه لحالكم ...بس يلا 😊)

خَطْر على بالكُم شي بتعملوه بدون تَفكير ؟

“

طَيِّب تَعَالِي لَهون (أَيوة إنتوا بَتنادوني... 😊)

إيش عَلاِقَة المَثَل في أول الصَّفحة بالعقل الظاهر ؟

حاضر...

العقل الظاهر الي حدِّ ما سَطحي و سَهَل في التعامل...
مِنْشوف ظُهُورَه بالكلام اللي مِنْطقه دائماً...
و مِنْشعر بِحُضورَه بالأفكار اللي بَتتكرر داخلنا...

العقل هادا هو أبسط الثلاث أنواع اللي حنحكي فيها...

مِثل البِغَاء 

(مُش تَقليل مِ البِغَاء لِإنه ذَكِي جَدًّا، لِكِن الشَاهِد هو
التِكرار... بابا بابا بابا)

بِغَاء آلي ماشي يَكْرر اللي بيسْمَعُه، اللي شافُه، اللي حاسُه
مرة ورا مرة ورا مرة و إثنين و ثلاثة و أربعة...

(خَلص بِكفي بدي أكمل كلامي!)

شُو صار بعدها يا حِزر كم ؟

وصلنا للعقل الي بَعْدُه ، نِقْلِب الصَّفحة مِن فَضلكم...

العقلُ الباطن

التكرار يعلم الحمار



واجب التَّنويه إنه الحمار حَيوان صابر و راضي بِكل ماتم
تلفيقه له

و حَيْستد مِنا يَوْم القِيامة... 🐼

بالإنجليزي (Subconscious Mind)...

لإلا ما هو مُش كُل مَرَّة حَخْغِير التَرْجَمَة اللفظية 😊

مِن إِسْمُه العِقل الباطن، مِتَجَذِر دَاخِلنا و بِيشتِغَل بِالحَفَاء،
إِذا كان العِقل الظاهر هو الطَّيار الآلي فالعِقل الباطن هو
البرنامج الّلي الطَّيار شَغال عَلِيه (software) ...
فاكرين مِثال الحُفْرَة ؟
مِن وِين عَرَف العِقل الظاهر إِنْه يَكْمَل كِلامُه الّلي مِرْكَز فِيه
عالتِلفون و يَغْيِير إِتْجَاه المَشِي عَشان ما يوقَع بِالحُفْرَة؟
كِيْف إِشْتِغَل هادا البرنامج ؟
بالتكرار...

إِتْخِيلوا مَعاي السَّاعَة الرَّمْلِيَة... أول ما نِقْلِبْها 🕒
الرَّمْل مَكوم فَوْق بس بدل الرَّمْل حَلِينا نِسْتَبْدَلُه بِالْكَلام
الّلي سِمَعناه أو المواقِف الّلي شُفْناها قُدّام عِينا...

- فِي حُفْرَة إِنْتِيه توقَع! < بَدَأ الكِلام يِتَسَرَب لِتَحْت
شوي دَاخِل السَّاعَة...
- ما تِمَشِي بِهداك الشَّارِع مَلِيان حُفْر! < إِتَسَرَب كَمان
شوي...
- مَبارِح سِمَعْت إِبْن الجِيران وِقِع بِالحُفْرَة الّلي قُدّام
العَمارة! < بَدَأ الكِلام يَوْصَل لِلقاع...

مبارح ما انتبھت و وقعت بحفرة! > بدأ الكلام يبني حاله
في القاع و يستقر مثل ما بيستقر الرمل في الساعة 🕒

بالتكرار تم تخزين هادا البرنامج من نحن وصغار...
قد يكون فقط بالكلام، المشاهدة، التجربة أو كلهم فاستقر
بالقاع و اتفعل عليه...

الببغاء (العقل الظاهر)
عم بكرر فوق
راس الحمار (العقل الباطن)

هادي بكل بساطة آلية عمل العقل الباطن و كيف يتم
برمجته سواء عن طريق تربيتنا من نحن و صغار أو لمن
بدأنا نكبر و نبني تجاربنا بالحياة...

المثال بسيط لكن يُعمم على جميع جوانب الحياة، و جميع
البرامج اللي نحن شغالين عليها
يتحبو تسموه برنامج أو مُعتقد بالنسبة الي كلاهما واحد
لأنهم بوصلوا لنفس النتيجة

عندي برنامج بدي أعيرُه / عندي مُعتقد بدي أستبدله

المُحصلة النهائية هي إنه نعرف كيف بيشتغل عشان
نعرف كيف نستخدمه لصالحنا

بِالأول و بِالآخر (ربنا مَيِّزنا بِالْعقل)...

يَعْنِي إِذَا بَتَجِبُوا هَايِ الْمُقُولَهُ 🗣️
ولو إِنِّي بَشُوفِ الكَثِيرِ مِنَ الْعقلِ فِي الحَيَوَانَاتِ وَ النَّبَاتَاتِ...

بَس أَي عَقْل مَيِّزنا فِيهِ حَتَعَرَفُوا لِقُدَامِ شُوي مِش كِتِير 😊

نِيجِي لِلجَدِّ وَ الجَدِّ هَا اللّهُ هَا اللّهُ عَلَيْهِ...

إِنْتُوا وَ عَم تِقْرَأُوا إِيش حَطْر عَلَى بِالْكُمِّ بَرنامِجِ مَوْجُودِ فِي
عَقْلِكُمُ الباطنِ ؟

لا تَسْمَحُوا لِعَقْلِكُمُ الظاهرِ يُقُولُ هادا شَي تافِهه!
التَّفاهةَ بَرنامِجِ إِشْتَغَلنا عَلَيْهِ مِنْ شَأْنِهِ التَّقْليلِ مِنّا وَ مِنْ
طَرِيقَةِ تَفْكِيرنا...

رَبنا حَلَقنا مِخْتَلِفِينَ وَ مِتشابِهِينَ لِنتِكامَل...

التافِهه عِنْدَ حَدا فِينا مُمكن يَكُونُ مُهم عِنْدَ حَدا تاني
وَ عِنْدِي لاشي تافِهه...
طالما حَطْر عَلَى بِالكَ الآنِ إِذاً وَقْتُهُ إِنَّهُ يَطْلَعُ عَلَى سَطْحِ
السَّاعَةِ الرَّمْلِيَّةِ...

عَشان نَتعامل مَعاه لاجِقاءً بِالكتاب...

العقل الواعي

أصحاب العقول براحه



بالإنجليزي (Awareness)...
ياخي سيبوني أنا هيك مسَميتُهُم عَشان نَبسِط المَوْضوع
و نِفْهَم ☺ يعني لازم يكون (وَعي) !

ما عَلينا...
هو المُدير الكَبير اللي قاعد بِالعُرْفَة المكيفة على كُرسي
كَبير مُخمل، حاطط رِجْل على رِجْل و عَم بِراقِب مِن خَلْف
الشاشَة إيش عَم يهَبُّوا العقل الظاهر و العقل الباطن
هادا إذا ما كان حاطت...
🎵 (حَجْرين عالشيشية...شكراً هوبا)

صاحب الصورة الكبيرة، حتلاقوني بحكي عنه لقدام
بالشاهد على الحدث أو المراقب الداخلي...
المهم وصلتكم الفكرة 😊
برأبي إنه كل قرائاتنا و دراساتنا و تجارُبنا هيه عشان
نصحي الشاهد على الحدث داخلنا...
لأنه هادا اللي ربنا أعطانا إياه يفهمنا و يعلمنا شو عَم
بيصير و كيف مُمكن نُكون أحسن...

كثر الكلام حوالينا عن الوعي و الوصول للوعي الأسمى و
الإتصال و و و كل الكلام الكبييييير اللي عم نسمعه و
نشوفه هالأيام...

بكل بساطة عندي قِمة الوعي هو وعي الشاهد في داخلي ...

قُوَّة الشَّاهِدِ عَلَى الْحَدَثِ/المُرَاقِبِ الدَّاخِلِيِّ

تَكْمُنُ فِي الْإِخْتِيَارِ ...

هُوَ شَايِفُ الصُّورَةِ الْكَبِيرَةِ وَ بِنَاءً عَلَيْهَا حَيْخَتَارِ إِيْشِ
الْبِرْنَامِجِ الَّذِي يَشْغَلُهُ فِي الْعَقْلِ الْبَاطِنِ بِالتَّالِيِ يَظْهَرُ

بِتَصَرُّفَاتِ الْعَقْلِ الظَّاهِرِ ...

وَصَلَّتِ الْفِكْرَةَ لَهَوْنَ؟ 🤔

فِي الْغَالِبِ اخْتِيَارَاتِنَا نَاتِجَةٌ عَنْ جَذْرَيْنِ (الْخَوْفِ- الْحُبِّ)

هُمَا طَرَفَيْنِ لِمُعَادَلَةِ الْمِشَاعِرِ الَّذِي مِئْمَرُقُ فِيهَا...

إِذَا حَابِبِينَ تَفْصَلُوهَا مِشَاعِرِ إِيْجَابِيَّةِ/ مِشَاعِرِ سَلْبِيَّةِ

بِالْمُطْلَقِ، عِنْدِي تَحْفُظُ شَوِي حَنَعْرْفُهُ لِقُدَامِ شَوِي 🤔 ...

نَعْطِي مِثَالِ مِنَ الَّذِي بِيصِيرُ مَعَايِ عَلَى الْإِخْتِيَارِ بِتَفْعِيلِ

الشَّاهِدِ الدَّاخِلِيِّ...

بِيْجِي شَخْصَ مَا وَ بَقْلِي كَلَامِ وَ بِيْكِبِسَ عَلَى

زِرِ بِرْنَامِجِ مَا فِي دَاخِلِيِّ...

وَ الْآنَ عَمَّ بِحَكِي عَنِ الْإِشْيَاءِ الِّي بِتَخْلِينَا نَصِيرُ دِفَاعِيَيْنِ

مُمْكِنُ يَكُونُ مُسْتَفْزِ لِنَانِي بَحْسِ بِنَقْصِ تِجَاهِ هَالْمَوْضُوعِ !

مُمْكِنُ يَكُونُ مُهِينِ لِنَانِي بَحْسِ إِنِّي أَسْتَحِقُّ أَفْضَلَ!

مُمْكِنُ يَكُونُ جَارِحِ لِنَانِي سَمَحَتْ بِإِزَالَةِ الْحُدُودِ مِنْ أَوْلِ!

لاحظوا إني كتبت الشُّعور السلبي و البرنامج المَخفي وراه،
و البرامِج هاي بتختلف من شخص لآخر و هيه أحد الأشياء
اللي بتساعِدنا على تغيير البرنامج بعدين أو مثل مايتحبوا
تسموها ، نعيد برمجة العقل الباطن...

نرجع للمثال...
وقف قُدامي الشَّخص و بنبرة متعالية أو تَهكُّمية حَكاله
كلمتين عني أو وجهلي أصابع الاتِّهام...

هدى إيش بدأ يصير فيها ؟

نَبْضات القلب بدأت تزيد، عملية التَّنَفَس عم تتسارع،
جسدياً بدأت تعرق و نفسياً بدأت تسحبها دَوامة مِن
المشاعرِ اللي عم بتلخبطها عقلياً...

العقل الظاهر بدأ يشُعر بِالخِطَر لِإِنَّهُ أَخَدَ المَوْضُوعَ شَخْصِي
و قَبْلَهُ العَقْلُ الباطن كان عم يحاول يكبِس زِر الصُّوت
العالي و العَصَبِيَّة و عَلَيْهِ و على أعدائي و يلاااا نشمر و
نخبط في الحِلل...

طَيِّب لِحظَّة 🙌 و بين العقل الواعي ؟

تعالوا نشوف، الشاهد على الحدَث...
واحد من إثنين لا ثالث لهما...

نايم zZ بياكل رز مع الملايكة و تارك الدنيا تُصرب ترقع و
العقل الباطن مستلم عجلة القيادة...

صاحي ☀: مزاجه رايق حاطت رجل على رجل مثل المعلم و
عم يتفرج عشان يختار...
(أيوه لسه الحجرين عالشيشة شغالين 😊)

الي حواليه حافظين جملتي الشهيرة و تُعبر جداً عن
الصراع اللي يكون في داخلي في كثير من الأحيان:

مين اللي بدي إياها تُرد الآن ؟
هدى ماستر اليوجا و سفيرة التأمل و لا الفلسطينية اللي
راضة حليب النور !!!

الاختيارين صحيحة، حتسألوني ليه ! لأنه الشاهد على
الحديث صاحي، و اللي رح يحكم و يحسم بين الخيارين هو



-أنا شو بدي و مين اللي قدامي ؟
أبوي و إمي؟ بنتي؟ أصدقاء؟ مُدير؟ معارف شغل؟
طريقة تعاملنا معاهم المفروض مختلفة لأنه
حدودنا مختلفة

-هل الموضوع مستاهل الرد من أساسه؟
في جملة بحبها كثير سمعتها بالزماناات
!هادا الموضوع مستاهل الرد الآن إذا إتذكرته بعد ٥ سنين

هل مزاجي و الشخص اللي قدامي يستلزم وضع حد باللين
و اللطف ولا بالجزة و العصي؟
من الطبيعي مع اختلاف الأشخاص حوالينا حتختلف طريقة
تأثيرنا عليهم
...بعرف بعرف

أول وحدة و آخر وحدة بيشبها بعض، الغرض منها يا
فهمانيين إني أوصل فكرتين متشابهين و مُختلفين الى
حدّما... المغزى في بطني و الشاطر حيلقتها

هاي الأسئلة الي بتمرق براسي...
عادي و طبيعي أولها بدو وقت بس مع التدریب عليها
بتصير تمرق بلحظه

فرضاً إخترت اللطف و اللين
حَقول للعقل الباطن شغلي موسيقى بُحيرة البجع و قُلت
للعقل الظاهر حُط رجل على رجل و رُد بكل هُدوء مُستفز
بكلام مُنمق يوصل الفكرة اللي بدني أوصلها 😂

أو بدني الجزة و العصي
من داخلي بَرجع ظهري و بحُط رجل على رجل و بقولهم
عيبيشوااا، علّيت صوت النبرة و احتدّيت

و هادا لا يلغي أبداً الحِفاظ على أخلاقيات الحوار، عدم إهانة
الطرف الثاني ولا جرحه، بل بتوصيل المعلومة بحدّة لإِنَّه
هادا السُّخص ما بينفع مَعه إلا هيك

”أحب لأخيك ما تُحب لِنفسك“
هون بيجي مَبْدَأُ اللي ما بَرِضاه على حالي ما برضاه على
غيري و مِثْل ما أنا ما بَقْبَل حَدا يئذيني ما بَقْبَل إني أذي
حَدا...

حَينَط حَدا يُقْلِي...هَنه بدأو بالإهانة
حَقُّك هو حُر حَسَب البرنامِج اللي شَغال في داخِله و هو
نَتِيجَة التَّربِية و التَّجْرِبَة الي بَتَخْصُه

و هادا اللي مَنقله (فِعل)
نَحْن نِختار (رد الفِعل)
و كَل هادا الحِوار عَشان أوصل هاي المَعْلومة

الشاهد على الحَدث نايم = رد فِعل لا إرادي

مبنى على عَدَم مَعْرِفَة الشخص بِنفسُه و إيش بدو

الشاهد على الحَدث صاحي = رد فِعل إرادي
= فِعل

مبني على مَعْرِفَة الشخص بِنفسُه و إيش بدو

و هاي هيه اللّعبة الجلوة اللي منلعبها لمن نبدأ نصحي
الشاهد على الحَدث
من نومة أهل الكهف اللي إله فيها سنين...

ممكن يكون الظاهر للناس إنها (ردة فعل)
لكن من داخلنا هيه (فعل)
مثل المثال الماضي ممكن أختار إني أعصب و أزد بكلام
يوقفه عند حدّه بحده مني...

الشخص بالطرف المقابل مفكر إني معصية و منهارة و إنه
كبس ازراري و سلمته مفتاح نفسيتي يلقه بين أصابعه
مثل مابده...
لكن داخلياً أنا رابقة الى حد ما و عارفة شو عم بعمل...

😊 حاجة في نفس هدى

الحالة الداخلية هي ميزان شخصي...
بيختلف باختلاف شخصياتنا و حتى نحن مش كل مرة
نفس الحالة، لكن يبقى الفاصل إنه يكون الميزان ميال
أكثر للهدوء و السلام الداخلي...

أنا عارفة إني طولت عليكم في موضوع العقل الواعي
لكن والله بكسر الهاء حاولت أبسط الموضوع على قد ما
بقدر بشكل مبدئي عشان توصل الفكرة...

الآن تعالوا نشوف إيش صار معاكم و انتوا بتقرأو...
إحكي لي موقف حصل معك/معك و كان رد الفعل لا إرادي

“

مين اللي قام برد الفعل؟

إيش البرنامج اللي كان شغال؟

حنزيد سؤال من جزئية حنحكي عنها ببعدين
إيش نوع الخوف اللي كان شغال وراء الكواليس و محرك
للمسرحية 🏠 اللي صارت ؟

كُنت خايف/خايفة من

جلو جداً و بهاي المناسبة بحب أقلكم إنني فخورة فيكم جداً
لوصولكم لهذا الجزء من الكتاب سواء كتبتوا أو ما كتبتوا

الآن خَلينا نشوف جَانِب أَشمل و أكبر من الصورة ...

لو كان الشاهد الداخلي صاحي بهادا الموقف
إيش كان حَيختار ؟ و إيش اللي إختلف بِمشاعركم إتجاه
الموضوع ؟

إرجعوا للأسئلة اللي بسألها لحالي و جاوبوا عليها عالسرّيع
بينكم و بين حالكم و رجعوا لهون كملوا الجواب ... فضلاً 😊

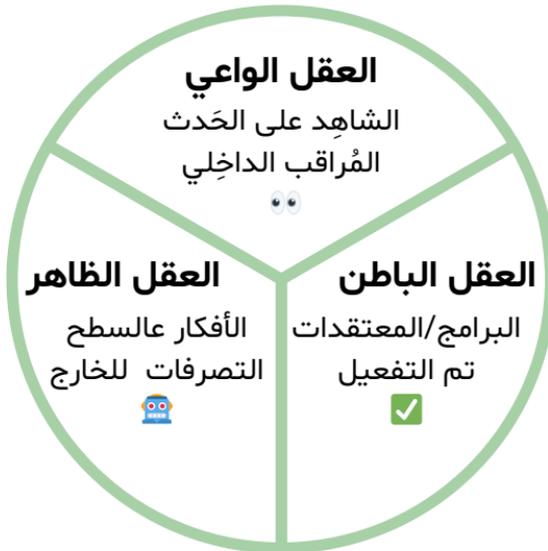
ماهو شعورك الآن، بإبتسامة ؟

و هيك أعزائي القراء منكون جاوبنا على سؤال
كيف أتحكّم بردة فعلي ؟ أو متى يُصبح رد الفعل (فعل)؟

بنصّحكم تقرأ أو هادا الجزء أكثر من مرة على فترات
متباعدة و تطبيق التمارين على أكثر من موقف عشان
يسهل بعد فترة الاختيار...

قبل ما ننتقل للفصل اللي بعده خلينا ناخذ نظرة سريعة
بإختصار عن شو حكينا بهادا الفصل

- أمر المؤمن كله خير
نفكر نحلل نخطط و نسلم الملف لربنا...
 - نفتح الملف بعد فترة بسيطة لإعادة التقييم و
الاختيار (خلص مش حنعيد من تاني الكلام 🌟)
- منعرف خلاصنا لمن نتعرف على عقلنا/مخنا/فكرنا اللي هو



نقاط القوة	نقاط الضعف
سريع الإستجابة	خاضع للعواطف و المتغيرات
صامد، متجذر	يغلبه و يبرمه التكرار
يرى الصورة الأكبر	يحتاج وقت و قوة داخلية
حُرية الإختيار	

“ اللي بدو الدَح ما يقول أح ”

ما وصلنا للي نحن فيه إلا عَبر وقت من الزمن، محتاجين وقت لنوصل للي بدنا إياه و للمكان اللي شايفين حالنا فيه .. قديه وقت ؟

بتختلف من شَخص للتاني للثالث للرابع، بإختلاف الجُهد اللي عم نحطه و الوقت اللي عم نستثمره بحالنا خَلينا ننهى هادا الفصل مع...

“قليلُ دائم خَيْرُ من كثيرٍ مُنقطعُ”

الفصل الثاني

بِكُلِّ عُرْسٍ إِلَيْهِ قُرْصٌ



في الفصل الي قَبْل بدأنا نَحْط الأساس لنِفهم آلية منظومة
عَمَل الفِكر...

فِكر فِكر
الآن مارح نجيب سيرة شَخْصٍ إيجابي، شَخْصٍ سلبي
لأ لبييسه، صبركم معاي...

عم بَحاول أركب مَعَاكُم الصورة قِطعة قِطعة...
المَوْضوع أكبر من كِلمة و رَد عَطاها، ولا ما كان هَادا
المَوْضوع على مَر العُصور إنْحكى فيه هَلقد و اتعَبتْ رفوف
المكتبات بِكُتب عنه...

رَبنا خَلقنا الآن على هاي الأرض مَنظومة مِتكاملة
مِنفكر، مِنشعر، مِنتحرك، مِنتنفس و و
و كل شَي مَربوط بِكُل شَي ما فينا نِفصل واحد عن الكُل...

و نرجع نقول عَشان الصورة تكون أكبر مِحتاج نركب أكبر
عدد من القِطع الرئِيسية الي نِقَدَر نبدأ مِنها هاي المرحلة

بتسمَعوني على وسائل التواصل الإِتماعي أو بالحياة عموماً
دائماً بِقول نِتعرَف على حالنا...

بالنسبة إِي كِل الأشياء الي كَتبت عنها بهادا الكتاب
بِتساعدنا بهادا المَوْضوع...

و ين نَحَن الآن، كيف وِصلنا لَهون، وِين بَدنا نَكُون

في بَعْد شِغْلَة بدي أقلكم عليها في ما يَخْص إختيار رَد
الفِعْل و تَعَمَدت ما أقولها بالفَصْل الي راح عشان نركِز
بمَوْضوع الإختيار و نفهمه قَبْل ما أحكيلكم على مطَب أغلبنا
بيوقع فيه!

فيه إختيار إذا استعملناه صَح بيساعدنا في بِناء علاقات
سليمة و وضع حُدود صحية
هو إختيار عَدَم الرد...لكن
مطَب لِإِنَّهُ مُمكن يكون عَم بِأثر عَلينا سَلْباً و بَرجعنا لَوَرا
وهو... (ما بَعْد إختيار عَدَم الرد)

مش دائماً رَدنا لازم يكون بِالكلام...

رَكَزوا مَعِي و افهَموني صَح...
أغلبنا صار مَعانا مَوْقِف و صَلينا ساكتين، أسباب السُّكوت
بِتختلف مُمكن يكون:

مش قادرين نواجه أهالينا
خايفين من رَد فِعْل الي قُدامنا
خايفين نِحسَر (شخْص- وظيفَة و و...)
مُش ملاقيين الكلام المُناسب الي يعبر عنا وقتها
و غيرُه من الأسباب اللي خَلتْنا ساكتين، و كُل سَبب إله
مُبَرر عِنْد صاحِبُه، تَمام لَهون؟

وين المطب !
طريقة تعاملنا مع الموضوع بعد ما سكتنا...
أغلبننا شالها بقلبه و راح لواحد من اتنين 🙌

بدأنا نكبِرها داخلنا، حطينا راسنا على المِخده و بَلشنا
أنا كان لازم أقول كذا- ليه ما قُلت هيك- كيف سَمحتُه (و
صَليت ساكت/ساكتة... و غيرها

حملنا الي صار و دُرنا فيه و ما خَلينا حدا
شُفتوا شو قالي- شُفتوا شو عملتلي- تخيلوا هيك صار... (و
(غيره و غيره من إجترار الموضوع و تعظيم دورنا كضحية

طيب شو نعمل؟ ركزوا معي كمان تكة...

أول شي نعرف من داخلنا بصراحة ليه ما رَدينا؟
إختيار عدم الرد في بعض المواقف صحيح

خَلص عرفنا؟
نحاول قدر الإمكان إنه نرمي الي صار ورا ظَهْرنا و نبعد
عن حالة إجترار و تعظيم دور الصُحية

و الله بشارككم هادا الكلام عشاننا نحن مش عشان الي
قُدامنا و نعرف نتعامل بشكل كامل

حَشارِكِ مَعاكِمِ تَمَرينِ بِتَذَكَّرِ إني كُنْتُ أَعْمَلُهُ مِنْ وَ أَنَا
صَغِيرَةَ كَتِير...

فِي مَحاولَةٍ مَني إني أَتَخَلَّصُ مِنْ إِحساسِ القَهَرِ الي بِقَلبي
وَ الغِصَّةِ الي فِي حَلقي، لَمَنْ أَحَطَ راسي عَالِمِخَدَةَ وَ يُمِرِقِ
شَريطِ الي صارَ مَعِي...

وَ الجِلوِ إني بَعْدَ ما كَبَرْتُ وَ دَرَسْتُ إِكْتَشَفْتُ إِئِنَّ واحِدَ مِنْ
التَّمارينِ الي الدكاترةِ النَفسينِ/المُعالِجينِ بِيَسْتَعْمِلُوهُ:

شاركوني مَوقِفِ سَكْتوا فِيهِ وَ بَعْدَكُمِ لَهأَ مَقهورينِ مِنْهُ



الآن إرجعوا تخيلوا حالكم واقفين قدام الشخص و اكتبوا
الرد اللي حيشفي غليلكم و يهدي قلبكم...

بِغَضِ النَّظَرِ الرَّدَّ مُنَاسِبٍ مَشٍ مُنَاسِبٍ، مُؤَدَّبٍ مَشٍ مُؤَدَّبٍ
(مش هادا موضوعنا الآن)

“

أنا آسف 🙏 قلبت شوية مَواجِعَ بَعرف...

مُمكن الآن تكون مَشاعِرِكم تِجاه المَوضوع طافت
بس بُكرة فَكروا بِنفس المَوضوع و شوفوا التَغْيِير...

هادا الي كان يصير مَعِي...
قَبْل ما أَنام أُعيد كِتابة الي حَصَل بسيناريو أَنا المُنْتَصِرَة
فِيه و نَتيجته بِترضي هدى!

و عادي مُمكن أُعيش الدور على مَخْدَتِي لَدَرَجَة أَبْكِى و
أخْتَنق و ياما بَهْدَلت الي قُدَامِي (بابا-ماما-مُدِير-صديق...)
و ياما كَسْرَت قَزاز البَيْت 😊 بس كُله بِراسِي!

بَعْدَها أَغْفَى لَمَن قَلْبِي شوي يروق...

لَقِيت إِنِي بَصْحَى تَانِي يَوْم مَشاعِرِي أروق شوي و المَوضوع
بَدَأَت تَخْفِ جِدْتَه مِن دَاخِلِي...

بس كَبِرَت إِكْتَشَفَت مَدَى قُوَة إِسْتِخْدَام الحَيَال فِي
التَعَامَل مَعَ الوَاقِع...

يلا نِرْجِع عَالأَرْض و نَكْمَل مَوضوعنا

الفكرة تُولد أولاً

الله يعين كل مين على عقله



يا الله لو ادخلكم بمُخي و تشوفوا شو عم بيصير فيه!
حفلة و زيطة و إديلو إدي و ما تسكتلوهوش...

نكمل 😊 "كل مولود يولد على الفطرة"

انولدنا بفكر مُحايد و بدأنا نستكشف، بدنا نتعرف و نتعلم
لأنه هاي فطرتنا اللي فطرننا الله عليها و أعطانا معها العقل
عشان يحلل و يخطط و يربط و و و

حبايب قلبنا كلنا (أهالينا)، إجو بدهم يربونا على ما رباهم
عليه أبائهم (إلا من رحم ربي) و بدأت حفلة البرامج يُرافقها
معزوفة المشاعر ...

هادا عيب
(مَشاعر عار)

يالهوري كيف بَتفكر
هِيك
(محدودية فِكر)

شوفي بنت خالتك
كيف مُؤدبة
(مُقارنة و إحساس)
(بالأقلية)

إنت ولد ماتبكي
كبت
(مَشاعر طَبيعية)



ياريت تتعلموا من
ولاد الجيران
(إحساس إنه نحن)
(مش كفاية)

إنتي بنت ماتركبي
بسكليت
(كبت حُرية إستكشاف)

شوف ابن عمك كيف
أشطر منك
(مُقارنة و تَنافس)

إيش يقولوا الناس
(حَجَل و حُوف)

و غيرُهُ و غيرُهُ من الجُمَل اللي أُغلبنا سِمعها و اترَبينا عليها
و تشرَبناها لغاية ما صارت برامج مِعششة داخلنا...

إذا اذكرتوا جُمَل تانية ارجعوا اكتبوها بالصَفحة اللي قَبَلها
عند طِفَلنا الداخلي و طلعوها قُدامكم عالورق

بس قبل ما أكمل
بِحِب أوجه شُكر من قَلبي 

لكل أم/أب على مَر الزَمَان عم بِحاول يربي ولاده، أتفق مع
الطَرِيقَة أو أختلِف مِش هاي القِصَة...

لإني أوَمِن إنهُ الأَغلبِيَة العُظْمى مَفكرين حالهُم عم يربوا
صَح و لمصلحتنا، يمكِن ما بيعرفوا أحسن من الطَرِيقَة
هاي، يمكِن ماشيين على (هاذا ما وَجَدنا عليه آبائنا)،
يمكِن حاولوا يطلعوا من طَرِيقَة أهاليهم بَس (لم تزبُط
مَعنا) و يمكِن زبُطت في جِوانب مُعينة و وقَعَت في
جِوانب تانية!

كُلنا نُصيب و نُخطئ...

رِفقاََ بأهالينا و رِفقاََ بقلوبهُم اللي بتخاف عَلينا...

و رِفقاََ بقلبك 

نكمل شو صار بَعدين...

إتبرمجنا إنه في نمط مُعين للأدب، شكل مُعين للجسد،
لون مُعين للحُب و رائحة مُحددة للنجاح...

صُرنا واقفين بنُص دائرة مَليانة صناديق و علب و قوالب و
🎵 (وكبرنا يا ببي و كبرت فينا الإياام مَسؤولية كبرت
معاانا و كبرت الأحلام .. رحمة الله عليك وديع الصافي و
شكراً نجوى كرم)

بدأنا نلف وَسَط الدائرة
(لأ خَلص مِش رح أَغني لفي بينا يا دُنيا .. شكراً بوسي)
و تَظهر مَشاعر مِرتبطة بالبرامج اللي داخلنا و نحن يا غافل
ألك الله مِش عارفين من وين جاي...

تَعوا نَفكك المَوْضوع و نَبسطه سوا...

ولدت داخلنا فكرة من البرنامج الفطري لحُب التجربة
مثلا: و خليها من واقع هدى و مخها ...

(يادي مُحك ياهدى .. ماله؟ 😊)

**في يوم من الأيام دار هادا الجوار تحت الدُش لمن بدأ
ينزل الإلهام من ربنا .. حَرفياً 🕯**



هدى: بدي أكتب كتاب عن العقل و برمجته...
(مبسوطة و فرحانة بحالها)

الفكرة (١): بالله عليك ميين مَفكرة حالك، إنتي بإيش
أحسن من الأسماء الكبيرة اللي كتبت قبلك عن هادا
الموضوع ؟

شغل بداخلي برنامج المقارنات و ظهر عندي حوالين الفكرة
(شعور إني أقلية و ما يستحق)

الفكرة (٢): بعقلك إنتي! روجي شوفي الكتاب اللي فُشلوا،
و إذا فُشلت مِتلهم ما حدا بيعرفك أصلاً!

شغل بداخلي برنامج الفُشل و بدأت تظهر حوالين الفكرة
(مَشاعر حُوف)

الفكرة (٣): بس عاد أفُعدي و انطمي...
قال تكتب كتاب قال!

شغل عندي برنامج الكُبت و ظهر حوالين الفكرة مشاعر
(خِذلان من تَكسير المأديف)

على فكرة

طبيعي جداً إنه هادا كله يحصل و يُنكش داخلنا هاي
البرامج و اللي أغلب الأحيان جذرها (الخوف)...

و اللي فصل الموضوع بداخلي
كيف أسكت هاي الأفكار الي إجت؟
سواء اللي منقولها لحالنا أو منسمعها من الناس حوالينا..
ما تستعجلوا حنحكي عنها لاحقاً...وعد

طيب وشو عملتي ؟
إتعاملت مع مُخي بِحوار سَرِيع بيني و بين حالي و قُلتله
إرمي بَكل شي عَرَض الحيط و ركزت عالجانِب المتَحَمَس
للفكرة و شَغلت هرْمون السَّعادة
♪(ماتيل! بينا نعيش شوي!!!، لسه السنين الجِلوة
جاي!!!... شُكراً تامر حسني)

نرجع نبسط الموضوع كمان تكة..



المشاعر اللي ظهرت أو إخترت
إني أمشي معها، بنت حقل
طاقي حوالين الفكرة...
بالرَبط مِثل الفُقاعة
وفعلت البرنامج المرتبط معها

يلا أعطوني إيش عم بيصير داخلكم الآن

آخر فكرة خُطرت على بالكُم، وقفتوا عن تنفيذها
سواء من تحت راس أفكاركُم الخاصة أو أفكار و كلام الناس
🎵 “ لا بيئدّم ولا يأخّر .. شكراً جورج وسوف ”



بس أكتبوها الآن ، حناقشها شوي شوي 🙌

المشاعر



بفرحة
خائس بمصيبة جَيالي



الشُّعور هو زائر

بيجي بأوقات مُعينة تبعاً لأحداث مُعينة منمرق فيها خلال
حياتنا...

حكينا إنه الفكرة تُولد أولاً و بعدها الشُّعور بيعمل حقل
طاقي متل الفقاعة حواليتها مُحرك الها...

وين نروح من هون ؟

جُزء كبير من مُعاناتنا السلبية اللي منمرق فيها نابع من
إنه إختزلنا أنفسنا بمشاعرنا، و صُرنا نحس إنها جُزء لا
يتجزأ من هويتنا...

أنا عَصبي... أنا حزين... أنا مقهور...

و بدأت معاها الدوامة اللي بتسحبنا يوم بيوم أعمق داخل
هادا الشُّعور، للحالة اللي بيصير الواحد فينا مايعرف مين
هو/هيه بدونه...

إسْمحولي آخُدكم مَعاي للجانب الآخر و الأكثر خُصرة بهادا
المَوْضوع...

The grass is greener on the other side

و تَعو نَجرب نَسَميها بإسم تاني و الأقرب الى قلبي
زائر، ضيف، وقت مُستقطع...
استراحة بين الشُّوطين 🏈

ليه اخترتي هاي المُسميات؟ عشان أفصل مين أنا؟
عن كيف حاسة الآن؟
بالتالي أبسط المَوْضوع و أعرف أتعامل معاه

و نَضْرِبُ مِثَالَ يَا مَعْلَم...
صار مَوْقِف و زارنا شُعُور (الْحُزْنَ)، و بدأنا نغْمَس فيه و
بدأت الدموع تَنْزِل و القَلْب يتوجَّع، و نعيد و نزيد بالمَوْقِف
اللي صار (اجترار الشُّعُور و تكبير حجم الفُقاعة)...
طَيِّب و بَعْدِين؟

واحد من اتنين، يا إما حنِختار و نسمح إنَّه يُغمرنا و يسيطر
علينا (فِكْرياً - نَفْسيّاً - جَسديّاً) و نفضل نعيد و نزيد و
🎵 "إني أغرَق أغرَق أغرَق... رحمة الله عليك عبد الحليم"

يا إما نسمح لحالنا إننا نعيشُه و نُشعر فيه مِثَل ضيف
مُرحب فيه لَفْترة بسيطة...
أحد الأصدقاء قلي في مَرَّة...
الْحُزْنَ ضيف عَزِيز و غالي و إكرام الضيف ٣ أيام...

بَعْدِين نَقْله تَعَال نُقعد مع بَعْض بِيدي إِيَاك بِكَلْمَتِين راس
.. هون بيصحى الشاهد على الحَدَث
و بِدور هادا الجوار بين الشاهد و الشُعُور..

*إيش اللي حَصَل مَعاي عشان تزورني الآن؟

*إيش المَوْقِف اللي حَصَل مَعاي و أنا صِغِير/صِغِيرَة بيشبَه
اللي عم بمزُق فيه الآن و خَلَاك تِرْجِع تزورني ؟

*إيش الدَرس اللي عم بِتَحاول تَعَلمني إِيَاه عن حالي بِهادا
المَوْقِف عشان أخْفِف من ظُهورك في حياتي ؟

كُلُّ شُعُورٍ وَ إِلَهٍ رِسَالَتِهِ الّٰلِي حَامِلَهَا مَعَاهُ، بِتَخْتِلَفِ الْإِجَابَاتِ
عَلَيْهَا بِإِخْتِلَافِنَا نَحْنُ كَأَشْخَاصٍ مُتَفَرِّدِينَ بِكَيْنُونَتِنَا وَ
إِخْتِلَافِ تَجَارِبِنَا عَلَى هَايِ الْأَرْضِ...

بِزُورِنَا عَشَانَ يَنْبَهُونَا إِنَّهُ بَدَأْنَا نَحِيدَ عَنِ صِرَاطِنَا الْمُسْتَقِيمِ
وَ الْآنَ بِيَجِي وَقْتُ الْإِخْتِيَارِ ...

حَنَعُطِي مَجَالَ نِتَعَلَمُ مِنْهَا عَنِ حَالِنَا؟

حَنْتَمَسُكَ فِيهَا وَ نِسْمَحُهَا تِسْحَبِنَا لِلْقَاعِ وَ نَقْعُدُ نِنْدَبُ
حَظَّنَا؟

حَنطْمُسُهَا دَاخِلِنَا وَ نِدْفِنُهَا فِي بئرٍ عَمِييِيِيِيَق؟

وَ عَلَى فِكْرَةٍ فِي حَالِ وَقْعِ الْإِخْتِيَارِ عَلَى آخِرِ وَحْدَةٍ نَعْمَلُ
حِسَابِنَا عَلَى الْإِنْفِجَارِ الّٰلِي حَايِحْصَلُ بَعْدَ فِتْرَةٍ
(بُووم * حَنفِرْقَع)...

لِيَهْ ؟

لِإِنَّهُ هَايِ الْمَشَاعِرِ مَوْجُودَةٌ مَا فِيْنَا نِلْغِيهَا
إِذَا حَابِبِينَ تَقْسِيمَةَ مَشَاعِرٍ إِجَابِيَّةٍ/سَلْبِيَّةٍ
فَهُمَا وَجْهَانِ لِعُمْلَةٍ وَاحِدَةٍ

فِكْرِكُمْ هَذَا الْمَشْوَارِ بِيخْلَصْ؟
الليل طوييل يابني يا عصااااا...رحمة الله عليك صلاح
السعدني

طول ما نحن على هاي الأرض...

و طول ما نحن عم نتعامل مع بشر مثلنا، إلهم شخصياتهم
و برامجهم كيفصل ربنا يحطنا بمواقف عشان نتعلم منها
عن حالنا بالمقام الأول و عن الأشخاص الي قدامنا في
التاني...

مارح أفلكم يلا نكتب 😊...

احتفظوا بالأسئلة هاي عندكم على جنب و استعملوها بس
يزوركُم شعور مُعين، إيش ما كان الشعور...

انا أعطيت مثال عن الحزن لكن عمموها على كل المشاعر..

و زيدوا عليها سؤال بعمق العمق
”أنا من إيش خايف/خايقة“

طريقة تعاملنا مع المشاكل (التحديات) الي منمرق فيها هو
اللي يحدد درجة وعينا، ودرجة وعينا بتتحكم بالميزان
الداخيلهل بميل الى السلام الداخلي و الهدوء
و لا الى الألم و المعاناة

هل منعرفِ حالنا من جوه قد ما منعرفِ حالنا من بره ؟

عارفين مَقاس مَلايسنا!

عارفين العِطر اللي منحبه!

عارفين أَكَلِتْنَا المُفضلة!

البنات عارفين درجةِ الروج اللي يتلبقلنا!

و الشَّباب عارفين إيش قصِة الدَّقن اللي يتلبقلهم!

..فيها أو بدونها مش هادا المَوضوع
و لو إني نِفسِي أَفَلِكُم إِنَّهُ رَبْنَا خَلَقَكُم إِيَّاهَا فِي وَجْهَكُم
”مِش عَشَان تَشِيلُوهَا 😊.. وَجْهَة نَظَرِي أَنَا حُرَة

خَلَص هَدَى مِشَان اللّهِ بِكْفِي تَقْلِيْب مَوَاجِع!

ارجَعِي لِمَوْضوعِك ..

طيب حَاضِر... بِدُون قَمْع 😊

فُرْصَة رُوحَا شُوفُوا إِيْش اللّٰي وَجَعَكُم

مِن وَين جاي؟ إيش جاي يقول ؟

الخوف

اللي يخاف من العفريت بيطلعة



ذُكرت من قبلِ إنَّه عِندي تحفُّظ على مُصطلح
(مشاعِر سلبية) لمن يُكون بالمُطلق...تعالوا نشوف ليه؟
اخترتِ إنِّي أحكي عن الخُوف في هادا الكتابِ لِإنَّه من
تَجربتي لقيتِ إنَّه جُذور أغلب البرامج/المُعتقدات و تحتِ
أي شعور سلبي تاني حنلاقي الخُوف مَوجود...

في ناس بتعتبر طاقة العُضب هيه الأقوى بين
(المشاعِر السلبية) بالمُطلق، أنا بشوف إنَّه طاقة العُضب
هيه الأقوى في الظهور للعلن...
كُلنا منعرف كيف شكلنا لمن نشعر بالعُضب أو شكل
شخص غاضب قدامنا...
الجسد مُتأهب، الكتاف مرفوعة، العيون جاحظه، التنفُّس
سريع، و الهالة مشرَّطة ✨...

أثر العُضب لحظي بيبدا من القمة في طريقه الى النزول 📌

رَكزوا معي الآن (الله يرضالي عليكم ❤️)
طاقة الخُوف هيه الأقوى في الخفاء، بيتسَلل داخلنا و
بيبني أعشاشه بدون مانحس و بيبدا يُحط لجامه علينا و
يلجَمنا مثل الفرس الحرة اللي بدها تنطلق و وقفوها!...
ماحدا فينا بيعرف الثاني من إيش بخاف في داخله...
غير المخاوف اللي منشاركها مع الناس حوالينا، عم بحكي
عن اللي جوة في القاع...

أثر الخُوف دائم، بيبدا من القاع في إتجاهه الى الصُعود 📌

طيب إترَبينا على "من خاف سِلم" معاكم حق ¹⁰⁰
و أنا مع هادا المثل، وهون دَخلنا...

ليه هو مِش سُعور سِلبِي بالمِطلق؟...
لِإنه بيحمِل مَعُه رسالَة لِتحمينا و تَوَجِّهنا...

نُضرب مِثال... (لأ مِش كل مَرَة حَنقول يامِعلم 😊)

بِوحدة من رِحلات التَّخيم اللي حَضرتها بالسعودية
بِمَنطقة الشَّفا (يا الله قديه وَحشتني)
تاني يوم طَلعنا نِتسلق الجِبَل

يلا نِقلب حِصة تَعبير...
(وكانَ الجُؤ عَليّ، و الخُصرة تُحيطُ بِنَا مع رَقزقة
العَصافير.... تَعالوا تَعالوا ارَجَعوا مَعاي)

لَمَن وِصلنا لِفوق اكتَشفت إِنْهُ مُنظم الرِحلة جايب مَعه
عِدَة تَسلق الجِبَال و يلا مِين حابِب يَجرب ؟
هو و بيحكِي أول رَد فِعل الي أنا و جوري (بنتي اللي
فَطست ضِحك أول ما قُلتها بِدي أَكُثب كتاب ... ماعلينا)
وَجِهنا مَفشوخ ابِتسامَة و بَعدين اطلعنا في بَعْض نِظرة 🙄🙄
(إيش التَّهور هادا)

بَس في داخِلنا جُزء كَبير حابِب يَجرب

فَقَعَدْنَا مَعَ مُنْظِمِ الرِّحْلَةِ وَ حَطِينَا الخُوفِ الي ظَهَرَ قُدَامِنَا
على الطاولة

(يعني مش طاولة قَوي بَس انتوا فاهمين 😊)
و بَدَأَتْ اسأله:

هدى: مِن وِين جَايِب المُعدَات؟

المُنْظِم: مِن المَكَان الفُلَانِي...

(🧠 قِشْطَا، المَكَان مَعْرُوف و على قَدْر مِن الثِّقَة فِي نَوْعِيَة
المُعدَات تَبَعْتَه)

هدى: إِسْتَعْمَلْتَوَهَا قَبْل هِيك؟

المُنْظِم: أَكِيد، و أَنَا قَبْلَكُم رَح أَتَسَلِق و أَشْرَح بِالزِبْط
شُو تَعْمَلُوا...

(🧠 شَكَرَا هِيك عَم تَاخُدْنِي مَعَك خَطْوَة خَطْوَة)

هدى: مِين الي رَكَّب العِلَاقَات تَبَعْت الخَطَافَات
فِي الجَبَل؟

المُنْظِم: الإِتْحَاد السُّعُودِي لِلتَّسَلِق و الهَايْكَنْج...
(🧠 جِلُو نَاس عَارِفَة و فَاهِمَة شُغْلَهَا)

هدى: يِلَا نَجْرِب.. جُورررري تَعَالِي اتَسَلِقِي أُول 🏃

بِبَسَاةِ الْخُوفِ خَلَانِي أَكُونُ حَرِيصَةً وَ أَسْأَلُ وَ أَسْتَفْسِرُ
عَشَانَ أَسْلَمَ، وَ عَشَانَ أَكُونُ فَاهِمَهُ كَيْفَ أَتَسَلَّقُ وَ كَيْفَ
أَنْزَلَ بِحِرْصٍ وَ بِأَعْلَى مُسْتَوَى مِنَ الْأَمَانِ...
يَا رُوحَ مَا بَعْدَكَ رُوحٌ...

بِدُونِ هَذَا الْخُوفِ كَانَ مُمَكِنًا مَا أَسْأَلُ وَ مَا أُرَكِّزُ هُوَ إِيْشٌ
بِدُو يُقَوِّلُ عَنِ فَنِّ التَّسَلُّقِ...
وَ هُبِّ إِخْبَطِ وَ سَلَامَتِكَ وَ تَعِيشِ

وَصَلَّتِ الْفِكْرَةَ لِيهِ عِنْدِي تَحْفِظَ عَلَى مُصْطَلِحِ
(سُّعُورِ سَلْبِي بِالْمُطْلَقِ)، لِإِنَّهُ مُتَحَوِّلٌ...

وَقَتَ الْإِسْتِسْلَامِ إِلَيْهِ بِالْمُطْلَقِ يُصْبِحُ سَلْبِي
(فِي الْمِثَالِ كَانَ مُمَكِنًا يَلْجَمُنِي عَنِ خَوْضِ التَّجْرِبَةِ)...

بَيْنَمَا لَمَنْ حَطِيئَتُهُ قُدَامِي، نَاقَشْتُهُ وَ اسْتَفَدْتُ مِنْهُ أَصْبَحَ
إِيْجَابِي، لِخِدْمَتِي وَ لِمَصْلَحَتِي 😊

يَلَا حَدًا يَنْطُ وَ يُقْلِي: (وَ الْحَوَادِثُ الَّتِي مِنْسَمَعِ عَنْهَا)

فِي حِكْمَةِ رَبِّنَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ بِيصِيرٍ، صَحَّوْا الشَّاهِدَ عَلَى
الْحَدَثِ وَ شَوْفُوا الصُّورَةَ الْأَكْبَرَ 

مِشْ حَنْعِيدِ مَبْدَأِ إِذَا سَلَمْنَا الْخُوفَ مَفَاتِيحِنَا
مَا حَنْعِمِلْ شَيْءٍ...

يلا نتفاعل...

موقف كان بـدكم تجربوا شي جديد بس خفتوا!

“

كُنت خايف/خايفة من:

و المثل في أول الجزء وبينه؟

لَمَن نَخاف من فِكْرة 🧠 العَفْرِيت 🧛

منكبر فُقاعة الحَقْل الطاقِي تَبِع الخَوْف بِالتالي
منجذب ظُهُور هادا الخَوْف في حياتنا...

وهاي أَكثَر جُملة مُمكن اختِصر لَكم فيها
(قانون الجذب)...

نَحْن منجذب ما نَحْن عليه من شُعور داخِلي

حُدوا لَحظة و فُكروا فيها 😊

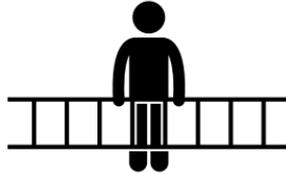
جولة حارقة حارقة مُتفجرة نختصر فيها هادا الفصل...

إذا عندكم شي غير اللي كتبتة ضيفوه عشان ترجعوله:

- نُعذر أهالينا لكل الكلايع اللي كلكعونا اياها
نصحي الشاهد و نعدّهم ب حُب 
- تُولد الفكرة من الفطرة و يسيطر عليها الحقل الطاقى
اللى بتولده المشاعر...
فُقاعة حوالين الفكرة و كُل ما كبرت بيكبر تأثيرها
- تكرر الفكرة و ثقل الحقل الطاقى يُحولها الى
برنامج/معتقد
- الخوف أقوى المشاعر تأثيراً..
(لأ خالص مش حنعيد جذر 99.99% من المشاعر الثانية 😊)
- الشّعور زائر لخدمتنا...
- الله يخليكم حاولوا تتبنوا وجهة نظر 
- إنه المشاعر ليست سلبية بالمطلق بعد فترة ما عجبتمكم
ارموها و سموها زي ما تسموها...

الفصل الثالث

حامل السلم بالعرض



هل عَنجَدُ فِينَا نِتَحَكَمُ بِأَفْكَارِنَا؟
أَكْثَرُ سَوْأَلٍ إِتْكَرَّرَ عَلَيْهِ عَلَى مَدَارِ سَنِينٍ...

بِكَلِمَةٍ وَحِدَةٍ (أَيُون)...
لَكِنَّهُ هُوَ السَّهْلُ الْمَمْتَنِعُ بِرَأْيِي، وَ هَادَا أَحَدُ الْأَفْكَارِ الِي عَمَّ
بِحَاوُلٍ أَوْصَلَهَا بِهَادَا الْكِتَابِ...

تَقْرِيْباً الْمَفْرُوضُ كَوْنْتُوا فِكْرَةَ عَن كَيْفِ!
(رَجَاءً مَا حَدَا يَقُولُ الْمَفْرُوضُ شَيْ وَ الْوَاقِعُ شَيْ آخَرَ 😊)

بِهَادَا الْفَصْلِ حَاجِمِعْ كَذَا مَوْضُوعٍ (أَيُون) ، مَرَّةً ثَانِيَةً وَ ثَالِثَةً
عَشْرًا نَكْبِرُ الصُّورَةَ وَ قَدْ مَا فِينَا يَكُونُ عِنَّا مَفَاتِيحُ نَقْدَرُ
نِسْتَعْمِلُهَا لِنَوْصِلَ لِي بَدْنَا إِيَاهُ...

تَعَالُوا أَقْلِكُمْ شَغْلَةً عَلَى جَنْبٍ...

مُتَعَبٌ وَ مُرْهَقٌ جِدًّا إِنَّهُ يَكُونُ ٢٤/٢٤ سَاعَةً بَدْنَا نِتَحَكَمُ
بِالْفِكْرِ وَ نَقُولُ لِمُخْنَا إِيشُ يَشُوفُ وَ إِيشُ يَعْمَلُ...

حَسَبَ الدِّرَاسَاتِ عَدَدُ الْأَفْكَارِ الِي بَتَمَرَّقُ بِرَاسِنَا بِالْيَوْمِ
مُمْكِنٌ يَوْصِلُ إِلَى ٦٠٠٠ فِكْرَةٍ 🧠
تَخِيلُوا بَدْنَا نِتَحَكَمُ بِهَادَا كُلُّهُ وَ فَوْقَهَا مَسْئُولِيَّاتٌ وَ حَيَاةٌ بَدْنَا
نَعِيشُهَا!

صَدِيقُ! حُطِّ عِنْدَكَ مَطْبَعَتَانِي!

لَمَنْ نَأْخُذُ قَرَارَ بِالتَّغْيِيرِ بِيصِيرِ بَدْنَا نَغْيِيرُ كُلَّ شَيْءٍ مَرَّةً
وَحَدَّةً مِنتَشَمِرٍ وَ مِنتَحَمَسٍ وَ يَا طُخَهُ يَا إِكْسَرَ مُخَهُ...

أحياناً مُمكن تَربط في أول فترة
لَكِن التَّعَبِ الفِكرِي وَ الإِرْهَاقِ المَشَاعِرِي الي بِحَلِّ عَلَيْنَا
بِوَصْلِنَا إِنَّهُ نَتْرِكُ كُلَّ شَيْءٍ عَمِ نَشْتَغِلُ عَلَيْهِ مِنْ إِيدِنَا
مَرَّةً وَحَدَّةً!

“تَعَوُّوا نَعْدِلِ السُّلْمَ وَ نِحْمَلُهُ بِالطَّوْلَ، دَرَجَهُ دَرَجَهُ”

طيب إنجزي شو نعمل ؟

🎵 “بِالرَّاحَةِ شَوِيَّةً شَوِيَّةً شَوِيَّةً عَلَيْنَا يَا شَيْخَ
شُكْرًا بِهَاءِ سُلْطَانٍ”

أول مُفْتَاخِ هُو الشَّاهِدِ عَلَى الحَدَثِ/المُرَاقِبِ الدَّاخِلِي
نَقُومُهُ مِنْ حَالَةِ السُّبَاتِ اللِّي هُو فِيهَا وَقْتُ اللِّزُومِ، أحياناً
حَنَقْدَرُ وَ أحياناً لَا
😊) يَاخِي سَيَبُوهُ شَوِي كُلَّهُ تَحْكَمُ تَحْكَمُ

إِتْرَكُوا العَقْلَ الظَّاهِرَ يَحْكِي وَ يَتَفَاعَلُ لِإِنَّهُ مِثْلُ الطِّفْلِ. صَوْتُهُ
عَالِي وَ حَرَكَاتُهُ كَثِيرَةٌ، وَ هُو الي حَيُوصَلِنَا لِلْعَقْلِ البَاطِنِ
المِتَّكَّتِكِ السَّاكِتِ الي مَسْغَلِ البَرْنَامِجِ...

بُكرة بتتذكروني...

كُل ما زاد عدد المرات الي صَحينا فِيها الشاهد على الحَدث
كُل ما زاد عدد ساعات صحوته...

كُل ما اشتغلنا عليه في المواضيع الصغيرة اليومية الي
بتصير مَعانا

(سايقين السيارة و حدا سَقط علينا و عصبنا، دَخلتي
لَقيتي ولادك فَأتحين كيس الطحين و قالبين الدنيا و ...)

كُل ما كان مصحح معانا بالمواقف الكبيرة 🕯

مَوجات الدِّماغ



المتفكر واعى
علم في المتعلم يصبح ناسي



يلا نَحكي شوي عِلْمياً...

شو بيصير بالدِماغ و التغيرات اللي بيمرق فيها...

مارح أفصل كثير بس نشوف المُختَصِر المُفيد الي رح
ينفَعنا و يعطينا مُفتاح يسهل علينا نِسْتَعْمِلُه لَصَالِحنا...

أشهر ٤ موجات للدماغ منمرق فيها بِخِلال اليوم:



BETA ... بيتا

عقل القرد 🐒

من إسمه عم يتنطط من فكرة لفكرة بسرعة و من كل بحر
قطرة و عم يحاول يصيب كل الكور 🎱 مرة وحدة
متلي الآن و انا بحاول أجمع الكتاب



ALPHA ... ألفا

عقل التمساح 🐊

مرحلة التركيز، إقتناص الفرص , التعلّم
سواقة سيارة- عم نتفرج عال تلفزيون- نقرأ كتاب نكشة مُخ
و مركزين فيه (سمعتوا فيه 😊)



THETA ... ثيتا

عقل الكسلان 🐨

لمن نبدأ نفهي زي ما منقول و وصلنا لمرحلة قبل النوم
بتكة ، لمن تبدأ العيون تغمض شوي و تفتح شوي
و هيه مرحلة البرمجة و أحد الأسباب اللي كنا نسمع ما
تناموا و انتوا بتتفرجوا على التلفزيون، لأنه الواحد ما يكون
واعي عقله الباطن شو عم يسمع و بيرمج، و مثلها الأغاني



DELTA ... دلتا

مرحلة النوم zZ

خلص بكفي شرح لهون 😊

نيجي للمُفيد... كيف مُمكن نستفيد من هاي المَعلومات؟
تعوا نشوف كم مَوقف أَغلبنا بيمرق فيها....

مُخنا سَغال يتنطط و تعب و تَعبنا معاه و بَدنا نروق شوي...
قاعدين رايقين و مَرَكزين بِشغلة (ألفا)، إجانا تلفون نرفزنا
و بدأنا نتنطط (بيتا)...

طَفينا الضو و حَطينا راسنا على المِخدة، قُلنا يلا يا نُوم و
قَلَبت زبِطة و رَمبليطة جوة، المِخ ببدو يَفْتَح مَشروع،
القلب بَدو يتذكَر الحُب القديم و يندب الفِراق، المِعدة
بدها تاكل و نَحَن 

في أَغلب الأحيان كُل هاي المَواقف بيرافقها تَغيرات
جَسدية منها منعرِف إنه في شي مِش مَزبوط:
نَبضات القلب مُمكن تزيد، الضَغط مُمكن يرتفع، التنفَس
بيسير أَسرع، الجَسد بيُدخل في حالة من عَدم الراحة و
مُمكن الجِلد يبدأ يعرق...
طَيب و بعدين؟

أول مُفتاح للتحكم بموجات الدماغ، (يادي أول مُفتاح
هَلكتينا كل شوي أول أول ... إيش أعملكم  خُدوا كل
المفاتيح و العَبوا فيها و رتبوها مثل ما بَدكم... يوه)

نرجع،  (التنفَس الواعي)

من إسمه واعي لِإِنَّه صَحينا الشاهد على الحَدَث فيما
يحدُث هُنا و الآن، فاكرين زمان لمن يلاقوا حَدا معصِب أو
عم يحكي بِسرعة (يازلما خُد نَفس)...

نأخذ نَفْسَ واعي يعني:
نكون واعيين إيش عم يصير جَسدياً بوقت
عَمَلية التنفّس...

نُشعر بعمَلية الشّهيق = < الهوا هو و عم يُدخل بِحسمننا و
كيف عم نَتحرك مَعهُ بَتَمَدَد و إِتِساَع...

نُشعر بعمَلية الرّفِير = < الهوا هو و عم يطلع من جِسمننا و
كيف عم نَتحرك مَعهُ بِانكِماش و إنْغِلاق...
أخذ و عطى 😊

جَرَبوها مَعِي الآن...
بِدُون ما تَغَيروا ولاشي بِقَعَدِتكم
و اللي حابِب يَزِيد شَغلة عشان يَسْتشَعِر أَكْثَر، حُطوا كَف
الإيد اليمين على مُنْطَقَة البَطْن و كَف الإيد اليسار في
مُنْتَصَف مُنْطَقَة القَفْص الصَدْرِي...

و يلا نأخذ عَشْر أنْفاَس كامِلة و بَوَعِي بِاللْحظَّة الحَالِيَة
(عَمَضُوا عيونكم 😊)

مَبْرُوك جالِك هُدوء، تَم تَنْزِيل مَوَجات الدِماغ من الحَالَة
الحَالِيَة لِي تَحْتها في الجَدول السابِق 🙌

يعني لو كُنَّا (بيتا) نزلت الى (ألفا)، لو كُنَّا (ألفا) نزلت الى
(ثيتا) و هَلْمة جَرَة...

لأنا بكفي مش رح تُنكشوا أخصائية التنفس داخلي أكثر
من هيك بهادا الكتاب 🐱...

و صلت اللعبة؟

الفكرة من هادا كله إنه أول ما يصير معانا شي يستلزم إنه
نستعيد السيطرة على اللحظة الحالية، نعمل شي يخلينا
نوقف و نتجذر... (إذا بتحبوا الكلام الكبير 😊)

عشر أنفاس - نعد للرقم عشرة - تغيير المكان...

الي هو المهم يساعد حالنا نستعيد زمام السيطرة قدام
الأشياء اللي عم تحصل معانا عشان نكون واعين كيف بدنا
نتعامل معها

الدنيا مش طيارة إذا تنفسنا دقيقة و نص
(عشر أنفاس كاملة)

معلومة عالطيارى ✈️
التنفس الواعي هو أول مفاتيح تقنيات التأمل

صَوْت العَقْل



يا جَبَل ما يَهزِك رِيح



بلا طول سيرة...
إنسفوا فكرة إنه العقل مُمكن يُسكت بالمطلق!
هو مَوْجود لخدمتنا، يعلمنا ينبهنا و يحمينا
حَلِيه يَقَرِّقِر بدنا إياه

العقل الظاهر لَمَن يبدأ يثور بِكون عامِلٍ مِثلِ الطِّفل الي
أخذنا مِنه لِعِبتِه و أعطيناها لِطِفلِ ثاني
(قَاعِدِ بِالْأَرْضِ يَصْرُخُ، يَبْكِي، يُخَبِطُ بِرِجْلِيهِ عَلَى الْأَرْضِ
لِإِنَّهُ خَائِفِ الثَّانِي يَكْسِرُهَا... عَلَى سَبِيلِ الْمِثَالِ)

العقل الباطن خايف عَلينا و عم بِحاول يحمينا من الألم و
المُعانة حتى لو هو مِش شايف إنها عم تَتُذِينا...
(ما يَدُو إيانا نَنجِرِح - نُشْعِر بِالْفِشَل - نَبْكِي و نِحْزَن - نِطْلَع
من دَائِرَةِ الرَّاحَةِ الي هو تَعَوَّد عَلِيها حتى لو كانت مَوْلِمَة هو
مَفْكَرِ إِنَّهُ عم يحمينا لِإِنَّهُ مَبْرَمَجِ)
بالتالي بِشْتَغَلِ هَاي البرامِجِ و مِنشوف ظُهورها بِتَصْرُفَاتِ و
أفكار العقل الظاهر...

طيب فهِمنا، شو نَعْمَلِ ؟

نَطْمَنُهُم

مِثل ما مِنتَمِنِ طِفلِ صِغِيرِ، نِجَوابِه عَلَى أَسْئَلَتِه و نَطْبَطِبِ
عَلَى مَخَافِه...

مُمكن ما تَزْبِطِ مَعانَا من أول مرة و مُمكن أَشْيَاء تَزْبِطِ و
أَشْيَاء تَانِيَة تَوَقِع بِالطَّرِيقِ (و اللّهِ عَادِي جِدّاً)...

للي جَرَبُوا يَشْتِغَلُوا عَلَى هَذَا الْمَوْضُوعِ حَيْثُ تَسْمَوُا وَ هُنَا
بِيقْرَأُوا وَ اللِّي حَيَجْرِبْ حَيْتَذَكْر هَالِكَلِمَتَيْنِ 😊
بَعْد مَا نَكُونُ فُكْرْنَا حَالْنَا زَبَطْنَا (البرنامِج/المُعْتَقَد) وَ قُدَام
أَوَّل مَوْقِفٍ بِيصِير مَعَانَا بِخَصِهِ (تراااa

بِيظَهَر (البرنامِج/المُعْتَقَد) الْقَدِيم لِأَنَّهُ مَا زَالَ عَلَى السَّطْحِ
مَا وَصَلَ لِقَاعِ السَّاعَةِ الرَّمْلِيَّةِ
(بَلِيْز قَوْلُوا فَاكْرِيْنَ) ...

وَ هُونُ قُوَّةِ الْإِرَادَةِ يَتَلَعَّبُ اللَّعِبَةُ...
هَلْ حَسْتَسَلِمَ لِمَخَاوِفِ (البرنامِج/المُعْتَقَد) الْقَدِيمِ ؟
هَلْ حَخَلِي رَجَلِي بِالْأَرْضِ وَ يَا جَبَلٍ مَا يَهْزَكُ رِيحِ
وَ أَمْشِي مَعَ الْجَدِيدِ؟
أَنَا بَجِبُ أَعْتَبِرُهَا إِخْتِبَارًا مِنْ رَبَّنَا لِمَدَى قُوَّتِنَا، تَصْمِيمِنَا
لِمَنْ يَلِاقِينَا وَاقْفِينِ بِإِيْمَانٍ تَامٍ وَقْتَهَا حَنْشُوفِ
الْجَزَاءِ الْأَوْفَى

(وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (39) وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَى
(40) ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءُ الْأَوْفَى (41))... سورة النجم

وَ بِالنِّسْبَةِ إِلَيَّ هَذَا أَحَدُ جَوَانِبِ جِهَادِ النَّفْسِ
(أَصْحِي الشَّاهِدَ عَلَى الْحَدَثِ عِشَانِ يَسَاعِدُنِي أَكُونُ أَحْسَنَ)

فَاكْرِيْنَ لِمَنْ حَكَيْتَلِكُمْ إِيْشَ صَارَ فِي دَاخِلِي لِمَنْ حَطَرْتُ
عَلَى بَالِي فِكْرَةَ إِنْ أَيْ أَكْتُبُ كِتَابَ ؟

تعالوا أَقْلِكُمْ شو عَمِلت و كيف جابوت على بَعْض الأَسْئَلَة و طَمَنت المَخَوف...

الفكرة (١): بالله عليكم مين مَفكرة حالك، إنتي بإيش
أحسن من الأسماء الكبيرة اللي كَتَبت قبْلِك عن هادا
المَوْضوع ؟

شعور ما بَسْتَحَق

مشاعري إرتفعت و
كبر راسي

برنامج المقارنات

ذكرت حالي إني أقارن
نفسي بنفسي فقط
و أدعم فكرة تطوري في
جميع النواحي

وصلت الفكرة 💡 أتمنى من قلب قلبي ❤️

الفكرة (٢): بِعقلك إنتي! رُوحِي شُوفي الكُتاب اللي
فُشلوا.. و إذا فَشَلتِي مِثلهم ما حادا بيَعْرِفُك أصلاً!

شعور الخوف

طمنته إنه عادي و نحن قدها
حنتعلم وزاد حماسه معي



برنامج الفشل

غيرت مفهوم الفشل
عندي, تجربة مثلها حتعلم
منها أشياء جديدة و أفهم
أكثر عن حالي

يلا دوركم 😊 ...

نرجع لصفحة (55) عند الفكرة اللي كتبتوها و أفكاركم الي

وقفتكم عن تنفيذها 🙌

ثقوا في أول إجابة خطرلكم (أول صوت سمعته داخلكم)

اطمنوا نحن بخير و أمان...

الفكرة(1):



الشعور

البرنامج

الشعور المرافق

البرنامج الجديد

الفكرة(2):



الشعور

البرنامج

الشعور المرافق

البرنامج الجديد

بَرَضُوا مُمَكِن نَعِيد تَطْبِيقَهُ عَلَي الْبَرْنَامِجِ الَّلِي ظَهَرَ مَعَكُمْ وَ
كَتَبْتُوهُ بِصَفْحَةِ (23)



مُمكن مَا نَلَاقِي الْأَجُوبَةَ كُلَّهَا مَرَّةً وَحِدَةً
خُذُوا نَفْسَ وَ عَادِي كَمَلُوا وَ ضِعْكُمْ طَبِيعِي 🤔

ارْجَعُوا بَعْدَ فِتْرَةٍ لِّلِّي كَتَبْتُوهُ خَتَلَاقُوا اجُوبَةَ جَدِيدَةً طِلَعْتَ
مَعَكُمْ وَ أَفْكَارَ جَدِيدَةً خَطَرْتَلَكُمْ....

و مُمكن يَنْجَحْ معانا و نَغَيِّره من أول مرة حَسَبِ قَدِيه نِحْنِ
جاهزين و مُمكن نِحْتاجْ أَكْثَر من مَرَّة على نَفْسِ البرنامِجِ...

اللي حَيْفَهْمنا نِحْنِ وِينِ وِصِلنا...
الشُّعور و كَثافَة الحَقْلِ الطاقِي اللي حِكينا عَنْهُ...

✓ كُلُّ ما كان أَكْبَر تِجَاهِ الإِيجابِيَّةِ = > تَمَّ زرع الفِكرَة بِنِجَاحِ

صاروخ أرض جَو

اللي عم بَحْكي فِيه يَخْتَلِفْ كُلياً عَنِ التوكِيداتِ
(رَكَزُوا مَعِي اللهُ يَفْتَحُهَا عَلَيْنَا)

فاكِرِينِ الصوْتِ الداخِلِي اللي قُلْتَلِكُمْ تَثِقُوا فِيه
و انْتُوا بِتِجاوَبو ؟

تَعُوا نِقْلِبِ الصَفْحَة و نِفْجِرْ آخِر قُنْبَلَة بِالكِتابِ ●
بَسْ ب حُبِّ

صَوْت الْقَلْبِ

قَلْبِ الْمُؤْمِنِ دَلِيلُهُ



ربنا قلنا:

(أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُون لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا)...

سورة الحج آية ٦٤

إرجعوا إقروها كمان مرة= < قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ

نعم القلب عقل رابع يكمل المنظومة الفَنانة في الجسد

الي ربنا أعطانا إياها... تعو نشوف كيف؟

صوت القلب، نداء الروح، الحدس، الصوت الداخلي =

كل المُصطلحات هاي عندي تُصَب في نَفْس الكأس و بَحَب

أسميه (صوت الله فينا)

الصوت الي ماخذنا معهُ بإتجاه صراطنا المُستقيم الموصول

بالأسمى و الأعلى...

هادا الصوت في بدايته خافِت، هادي، على إستحياء...

إتعود على التجاهل (كلنا سِمعنا جُملة انت شو يفهمك 😞)

فَحَس حاله ولا شي قدام ال ٣ عمالقة الي عم يتخانقوا و

بيفحطوا فوق(العقل الظاهر-العقل الباطن-العقل الواعي)

مثل الطفل الصغير الي عم يحاول يحكي معاهم من تحت

و هِنه يا غافل الك الله، واحد من إثنين 🙏

*مَش سامعيئُه لأنه مَشغولين بالمنطق و التَحليل

*ما بدهم يسمَعوه خايفين منه يطلع صح و ينفي كل

نظرياتهم و ابحاثهم و حُططهم

صوت موجه...

- إِفْعَل/لا تَفْعَل، قوم/أَقْعِد، روح/خَلِيك
كلنا بيجيننا هادا الصوت، اقراو الأمثلة و تَذَكروا:
• سايقين بالشارع=> لا تَمْشِي من هادا الطَّرِيق غَيْرُهُ!
• وَعَدْنَا حَدا نِقَابُهُ او نِحْضِر مُنَاسِبَة=> بِنَفْس اليَوْم
قَلْبِي مِش مِرْتَا حِ لِلرُوحَة!
• قَاعِدِين فِي مَكَان عَام=> خَلْص بِكْفِي قَوْم إِمْشِي!

بيدخُل العِقل اللِي بدو المَنطق شو بِقول:

ليه ما أمشي مِنْه هادا الطَّرِيق بعَرَفُهُ !
"اللي بتعَرَفُهُ أَحْسَن من اللِي ما بتعَرَفُهُ"
و هُوووب => حَادِث/حَفْرِيَات/زَحْمَة

لا ما بيصير أَنَا وَعَدْتَهُم لِازِم اروح !
"وَعَدُّ الحُر دِينُ عَلَيْهِ"
و هُوووب => تَصِير مُشْكَلَة/ما نَبْسَط

ممم لا خَلِينَا قَاعِدِين إِيش فِيهَا يَعْنِي هِينَا مَبْسُوطِين!
"الله لا يَغْيِير عَلِينَا"
و كَمَا ن مَرَة هُوووب=> يَحْصَل شِي و نَقُول ما أَنَا كَان قَلْبِي
حَابِس (طِيب يَخُوي خَلِي احْسَاسْكَ يَنْفَعُكَ 😊)

بتذكر صديقة الي الله يسهل عليها كانوا قاعدين بحفلة
ميلاد في مطعم و بعد ما خلصوا زبطة و زمبليطة
قالت بدي أمشي !
و الكل مسك فيها أقعدي و خليكى و لسه بدري...
قالتلي فعدت بس حاسه في شي جوه بقلي قومي بعد
حوالي 15 دقيقة طلعت لقت عمو الشرطي بيكتبلها مخالفة
وقوف خاطيء ☀️
كم و كم و كم موقف مرق علينا بنفس الطريقة!!!

عم تضحكوا شايفتكم 😊

لأنه صحيح صوت الله فينا
موجود عنا كلنا باختلاف أديان، أعراق، أجناس...

طيب؟

و الله مافي داعي تفضلوا تسألوا لحالي حَقول شو نعمل؟

نفس مَبداً الجزء اللي فات نطمَن الخايف و نلعب لعبة
جديدة إسمها (ماذا لو؟)...

ماذا لو غيرت الطريق و اتأخرت؟<=
عادي ببعث رسالة و بعذر

ماذا لو زعلوا إني مارحت؟<=
حبايب قلبي بكرة بعزمهم على فنجان قهوة و براضيهم

لعبة (ماذا لو ؟)

هيه الي حنكش نحن من ايش خايفين إذا سمعنا هادا
الصوت و أهم هاي المخاوف

ماذا لو كان إحساسي غلط ؟!
أنا حسالك: إيش اسوأ شي مُمكن يصير !!

لَمَن نُوْمِن بُوْفَرَةِ الحُلُولِ وَ وَفَرَةِ الإِجَابَاتِ وَ إِنَّهُ
لكل مشكلة حل...
وَ لَيْسَ (مَبْدَأُ لِكُلِّ حَلِّ مَشْكَلَةٍ)

هون بيزيد الإيمان بهادا الصوت و بيجيننا إحساس إنه فينا
نتغلب على كل شي بيحي بطريقنا و بقوينا لقدام...

فاكرين "إن الله معنا" و "أمر المؤمن كله خير"

و عشان تسهل اللعبة نعو نلعبها بالمواقف الصغيرة
عشان نختبر هادا الصوت...
لاقوا حُلُولَ للمخاوف و إتكلوا على الله...

حَقْنَا وَ مَشَّ غَلَطٌ إِنَّهُ نَخْتَبِرُهُ وَ نَشُوفُ هَلْ هَادَا الكَلَامُ
صَحِيحٌ أَوْ لَا...

"قَالَ أَوْلَمْ تُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَكِنَّ لِيُطْمَئِنُّ قَلْبِي..."

سورة البقرة آية ٢٦٠

مُسْتَوَى الصَوْتِ دَاخِلْنَا (عَالِي-وَاطِي-مَتَوَسُّط)
يَحْكُمُهُ أَشْيَاءٌ كَثِيرٌ...
مَدَى إِتْصَالِنَا بَرَبِنَا - مَدَى إِتْصَالِنَا بِأَنْفُسِنَا
قَدِيهِ عَارِفِينَ حَالِنَا وَ قَدِيهِ جَرَبِنَاهُ قَبْلَ هَيْكَ ؟
وَ مَدَى نِظَافَةِ دَاخِلِنَا مِنَ الْبَرَامِجِ السَّلْبِيَّةِ

أَكَادُ أُجْزِمُ إِنَّهُ فِي الْمَرَاتِ اللَّيِّ خَابَ فِيهَا هَادَا الصَوْتُ وَ طَلَعَ
غَلَطَ بَعْدَهَا أَتَأَكَّدْتُ إِنَّهُ مَا كَانَ هُوَ الْيَ غَلَطَ
كَانَ صَوْتُ الْعَقْلِ الْخَائِفِ...

حَتَرَكَهَا لِمَدَى شَجَاعَتِكُمْ بِتَجْرِبَتِهِ 😊

فِكْرِكُمْ دَائِمًا بُرْدٌ عَلَيْهِ ؟
لَا... عَادِي مِثْلَ الْهَبْلَةِ بَرَجَعَ كُلَّ فِتْرَةٍ وَ بَوَقَعَ بِالْمَطْبِ
وَ عَاااa

فِي جُمْلَةٍ كَثِيرٍ بَحْبَهَا وَ بِيَسْتَعْمِلُوهَا فِي الْأَفْلَامِ أَوْ
الْمَسَلْسَلَاتِ الْأَجْنَبِيَّةِ اللَّيِّ بِتَحْكِي عَنِ حَقَبَاتِ قَدِيمَةٍ
(اللُّغَةُ الْإِنْجَلِيزِيَّةُ الْقَدِيمَةُ)... يَقُولُوا:

I had a change of heart ❤️

قَلْبِي غَيْرَ رَائِيهِ 💜

صَحِيحَةٌ جَدًّا وَ مُعْبَرَةٌ جَدًّا، أَوَّلُ شَيْءٍ بِنَبْهِنَا شَعُورَ الْقَلْبِ
بِالتَّالِيِ مِنْغِيرِ فِكْرَةِ الْعَقْلِ...

“إمشي ورا قلبك ❤️ و خَد عَقْلِكَ 🧠 مَعَاكَ”

صُورَة وَحَدَة / مُعَادَلَة وَحَدَة / عَمَلَة وَحَدَة
وَاحِدٍ يَدُو يُوْجِهِنَا لِلْفِطْرَة وَ صِرَاطِنَا الْمُسْتَقِيم وَ وَاحِدٍ يَدُو
يَحْمِينَا وَ يِلَاقِي الْأَجُوبَة وَ يَحُطُّ الْحُطُط...

كلاهما خيرٌ لآبدٍ مِنْهُ

خَلِينَا مَعَ الْإِتْنَيْنِ 😊

عَرَفْتُوا الْآنَ الْمُضْغَة الَّلِي إِذَا صَلَّحْت، إِحْلَوْت الْحَيَاة !

وَ يِلَا نَغْنِي سِوَا 🎵
“أَنَا قَلْبِي دَلِيلِي قَلْبِي حَتَّحْبِي نَفْسُكَ وَ الدِّنْيَا بِمَا فِيهَا”

وقت لفة العروس، نحت النقاط المُهمه بهادا الفصل:

- لا يُمكن التَّحكُّم بالأفكار و السَّيطرة عليها ٢٤/٢٤ ساعة
”سيبوا الواد يلعب بِراحته بس عينكُم عليه“
- معرفتنا بموجات الدماغ بوجينا الحالة الذَّهنية الي
نَحْن عليها الآن
- عَشْر أنفاس واعية بتنزل موجات الدماغ من حالة
ذَّهنية الي أخرى
”نَفْسُ..... سيبيبيبيب“
- الورقة و القلم في أول المشوار صديقين لإعادة برمجة
العقل الباطن
- كل ما لعبنا لعبة (ماذا لو ؟)
كل ما علينا صوت عقل القلب

الخاتمة

مُوسيقى مُسَلَّسَل لِيَالِي الجِلمِية
إِشْتَعَلت بِالخَلْفِية



كل شي بَدنا نوصله... هو مَدَى معرفتنا بِحالنا،
ايوة حَفْضل أعيد و أزيد فيها و أُنُق على راسكم فيها...

لإِنَّه كنت مِفكرة إني بعد كل الي دَرسته و اختبرته عَرِفت
مين هدى بالمُطلق!

كل ما أقول بَعرف مين أنا بثقه و فاردة عَضلاتي 🤔
(مافي عَضلات مَشوها 😊)

بينزَل تَحديث جَدِيد بالدِنيا حواليه يورجيني نُسخه
جَديدة من هدى...

إنتوا الآن عالنُسخة الجديدة اللي عم تكتُتب الكتاب
إمتى بيجي وقت اللي بعدها علم ذلك عِنْد ربي...

مع كل تَحديث في وقفة جديدة مع النفس و أسئلة بينا
و بين حالنا
مُمكن تكون قَديمة و نرجع نعيد كِتابة جواب جَدِيد أفضل
للمرحلة اللي نحن فيها او جَدِيد بدو إعادة بَحْث و برمجة...

صدقوني من قَلبي عارفة إِنَّه الموضوع مِش
بالسُهولة اللي عم بَحكيها

لكن من قَلبي برضوا عارفة

إِنَّه مِش بالصُعوبة الي بِمخكم

المَوْضوعِ مِحْتَاجِ مَنَا وَقِفَةَ صَرِيحَةَ قُدَامِ مِرَايْتِنَا...
وَيِنِ غِلَطْنَا؟ وَيِنِ مُمَكِّنِ نَحْسِنِ؟ وَيِنِ مُمَكِّنِ نَعْيِيرِ؟

المَوْضوعِ مِحْتَاجِ طَبْطَبَةِ عَلَيْنَا لِمَنِ نَغْلَطِ عَشَانَ نِقْدَرِ
نِتَعْلَمِ، نِحْكِي مَعَ حَالِنَا مِتَلِ مَا مَنِحْكِي مَعَ شَخْصِ مَنِحْبِهِ وَ
مَتَمْسَكِينَ فِيهِ مَا بَدْنَا نِفْقَدُهُ...

وَ قَبْلَهَا طَبْطَبَةَ عَلَى أَهَالِينَا وَ قُلُوبَهُمْ...

لِإِمْتِي حَنْضَلِ نَقُولِ
"اللَّهُ يَسَامِحُهُمْ عَلَى اللَّيِّ عَمَلُوهُ فِينَا"
طَيِّبِ فَهْمِنَا وَيِنِ مَسَامِحْتِنَا نِحْنُ وَ إِنَّهُ نَشُوفُهُمْ كَ بَشَرِ
مِتَلْنَا يُصِيبِ وَ يُخْطِئُ ؟

 **الآن وقتنا نحن نستلم مفاتيحنا**

طُولِ مَا نِحْنُ عَائِشِينَ عَلَى هَادِي الْأَرْضِ
حَنْفَضَلِ نِكْتَشِفِ وَ نِتَعْلَمِ ... نُوَوِّعِ وَ نِقُومِ

يَا مَنَاخْدَهَا شِمَالِ نِسْتَسْلَمِ وَ نُقَعْدِ نِنْدَبِ

يَا مَنَاخْدَهَا يَمِينِ وَ نِلْعِبْهَا لِعِبَةِ نِسْتَمْتَعِ بَطْلَعَاتِهَا وَ نَزَلَاتِهَا
هِيكَ هِيكَ الْإِيَامِ عَمِ تُمَرِّقِ...صَح؟ "الِإِخْتِيَارِ"

هَلِ نِحْنُ مَتَخْبِينَ مِنَ الْمَطَرِ؟ وَلَا نَزَلْنَا الْأَرْضِ نِلْعَبِ بِالْمِي

الرحلة بِدَها وَقِيت و بِدَها قَلبِ مُؤْمِن
إِنَّه كل شي حيتَغَيِّر للأحسَن و الأَجْمَل و الأيسر...

(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)

سورة الشرح آية ٦

مَرَّتَيْن 🙌 ربنا عاها علينا مَرَّتَيْن 🙌
وجهان لِعِمْلَة واحدة و مَكْمَلِين بَعْضَهُم

اتمنى إني أكون ألَهَمْتكم ولو شوي 🍷
حاولت قد ما الاقدَر اني اسرِب داخل صَفحات الكِتَاب
كَلِمَات مُعِينَة الفِكرَة منها انها أَصَوِي لمبات جَدِيدَة 💡💡

رَفَقاً بِأَنْفُسِنَا 🤗
حَباً بِأَنْفُسِنَا بَدْنَا نَحسِنُهَا => مَش لِإِنَّهُ مَقهورين من حالنا
.. رَفَقاً بِأَنْفُسِنَا بِإِحسان => بِكفي الجَزرة و العَصَى
طَفَح الكيل مِنها

و على قَوْلَة آخَر مَثَل بِهادا الكِتَاب

”مَجْنُون يَحكي و عاقل يَسْمَع“

اسْمَعُونِي ... نَحْنُ بِخَيْر و بِأَمَانِ الْمُؤْمِن 🍷

☺ وعادي أنا اللي اختنقت و فرطت بِكى لَمَنْ خَلَصت كِتَابَه

شُكْرًا مِنَ الْقَلْبِ

آخِرَ صَفْحَةٍ كَتَبْتَهَا قَبْلَ مَا أُرْوَحُ أَطْبَعُ أَوَّلَ نُسْخَةٍ تَجْرِيْبِيَّةٍ
لِإِنِّي عَارِفُهُ إِنَّهَا حَتَنَكْشُ عَوَاطِفِي...
مَنْ قَلْبِ قَلْبِي شُكْرًا ... لَمِين؟
أَوَّلًا لِرَبِّنَا عَلَى كُلِّ شَيْءٍ
تَانِيًا بِدُونِ مُبَالِغَةٍ لِكُلِّ شَخْصٍ مَرَّقَ بِحَيَاتِي

شُكْرًا... أَهْلِي وَ قَرَابِيِي 

شُكْرًا... لِلْأَصْدِقَاءِ الِي رَبَّنَا حَطَّهُمْ بِطَرِيقِي، سِوَاءَ بَعْدُنَا
مَاشِيِينَ سَوَا أَوْ الدِّنِيَا فَرَقْتَنَا 

شُكْرًا... لِلنَّاسِ الِي بِالشَّارِعِ قَابَلْتَهَا وَ حَكَّتْ لَوْ كَلِمَةً
وَ عِلْمَتْنِي مِنْهَا شَيْءٍ 

مَامَا (حَبِيبَةُ قَلْبِي وَ رَفِيقَتِي) خَرَبْتَ عَلَيكُمْ إِنِّي أَذْكَرْكُمْ
نَفْرَ نَفْرٍ بِالْإِسْمِ 

قَالْتَلِي (مَنْجِدْكَ! حَيِّصِيرِ الْكِتَابِ ضِبْعُ الْحَجْمِ)
مَنْ قَلْبِي عَارِفَةٌ إِنَّهُ كُلِّ مِينِ حَيْقِرًا حَيْعِرْفَ وَ يِبْتَسِمَ

آخِرُ شَيْءٍ ٣ أَشْخَاصٍ مِنْ قَلْبِي مَدِينَةُ إِلهِم
كَانُوا أَوَّلَ مَنْ حَطَّ حَجْرَ الْأَسَاسِ وَ أَوَّلَ مَنْ دَعَمَ
شُكْرًا ... مُعَلِّمِينَ هَدَى  مِنْ كُلِّ الْمَدَارِسِ الِي
أَمَانِي إِسْمَاعِيلَ - مُحَمَّدَ الْقَوَقَنْدِي - بِاسْمِ قَدُورِي

لأصحاب الفضول و المهتمين بالشهادات 😊

- دورة قوة الكلمة و التفكير مع د.أحمد عمارة، لإني باعتبارها أول شي مُخي لَف و لقيت إجابات كتير...
- ماستر يوجا مُتقدم و مُرخص من معهد براماند في الهند و المُنظمة الأمريكية العالمية لليوجا، في العديد من أنماط اليوجا و منها اليوجا العلاجية...
- سَفيرة للتأمل من مُنظمة BBM الهندية...
- مُمارس مُرخص للعلاج بحُقُول التفكير TFT-DX من مَعهد كالاهاان - كاليفورنيا
- مُمارس مُرخص لِعِلم الطاقة الحيوية من الرابطة الدولية لمحترفي الريكي...
- مُمارس مُرخص للإبر الصينية و الحِجامة من الأكاديمية العربية الدولية - الجزائر
- مُمارس مُرخص من مدرسة الوصول الى الوعي الأمريكية Access Consciousness ...
- مُمارس مُرخص من مؤسسة Think لعلوم الثيتا...
و أشياء أُخرى 😊

الفهرس

المقدمة

5 ----- "المكتوب باين من عنوائه"



الفصل الأول

11 ----- "كُل مِين عقله برأسه، بيَعْرِف خَلاصَه"

• العَقْل الظاهر

15 ----- "كَذِب الكِذْبَة و صَدَقْهَا"

• العَقْل الباطن

19 ----- "التِّكرار بِعَلْم الحِمَار"

• العَقْل الواعي

25 ----- "أَصْحَاب العِقول بِراحة"



الفصل الثاني

39 ----- "بِكُل عُرْس إله قُرْص"

• الفِكرَة تُولد أولاً

47 ----- "الله يعين كُل مِين على عقله"

• المشاعر

بِفرحة

57 ----- "حَاسِس بِمُصِيبَة جَيَالِي"

• الخوف

63 ----- "اللي بخاف من العفريت بيطلعة"



الفصل الثالث

73 ----- "حامِل السُّلَم بِالْعَرَضُ"

• موجات الدماغ

77 ----- "عَلِمَ فِي الْمِتَجَلِّمِ يَصْبِحُ ^{المتفكر} ^{واعي} ^{ناسي}"

• صوت العقل

83 ----- "يا جَبَل ما يهزك رِيح"

• صوت القلب

93 ----- "قَلْب المؤمن دَلِيلُهُ"



الخاتمة

101 ----- موسيقى ليالي الحلمية إشتغلت بالخلفية 🎵

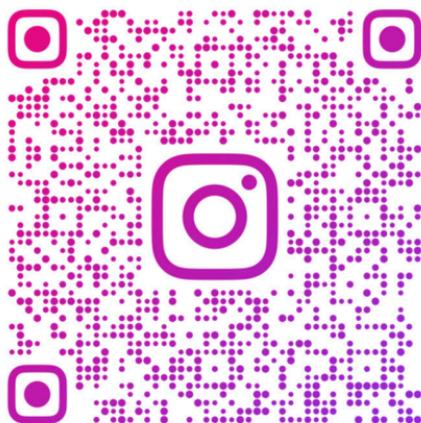
107 ----- شُكراً مِنَ الْقَلْبِ

113 ----- وسائل التواصل

بیسعدنی توصلکم من القلب للقلب

البريد الإلكتروني

Nakshet.mokh.byhuda@gamil.com



@HUDA.HASHIM.S

