

رمضان فرصة للتخلص من عاداتك السيئة

أحمد سمير

عمرك قبل كده جيت تمسك الموبايل علشان تعمل مكالمة او تعامل اي حاجة على الموبايل لقيت نفسك تفتح الفيسبوك وانت مش واحد بالك؟ طب سألت نفسك قبل كده ليه سينابون دايما لما بيجي يفتح في مول بيفضل انه ما يفتحش في - 00:00:00 كورته بيفتح لوحده بعيد عن الفود كورت. السؤال الاهم من ده كله. ايه علاقة كل اللي انا بقوله ده برمضان السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. اتكلمنا في فيديو قبل كده عن حكمة من حكم الصيام لو لست ما شفتش الفيديو انزل هسيب لك الرابط بتاعه في اول 00:00:10 كومنت تتفرج عليه قبل ما تتفرج على الفيديو ده. من حكم الصيام يا جماعة غير اللي احنا - 00:00:27 قبل كده انه بيكسر العادة. والعادة دي مش حاجة بسيطة ده شيء معقد جدا هنحاول نبسطه لكم في الفيديو ده. انت حوالي اربعين في المية من بتاعتك في اليوم او يعني 00:00:37 الانشطة اللي انت بتمارسها في اليوم عبارة عن عادات. لان المخ يا جماعة لو فضل يفكر في كل حاجة بتعملها المخ هينهار. فربنا سبحانه وتعالى خلق المخ. لو لقاك بتعمل - 00:00:47 فعل معين بصفة دورية وهننشرح شوية او دائرة العالم هنشرحها ببساطة. لكن المهم لو لقيت بتعمل حاجة بصفة دورية بيريح هو خالص بعد كده وبيحولها لحنة في المخ اللي هي او العقد القاعدية بالعربي. بحيس ان تبتدئي تعاملها من غير ما تفكر - 00:01:07 هي دي العادة. حاجة بتعملها من غير ما تفكر بعقلك لكن علشان ايه فعل لك يتحول لعادة في حاجة اسمها دي عبارة عن تلات حاجات عاوزين نفهمهم بسرعة حاجة اسمها الكيو او التريجر وحاجة اسمها - 00:01:21 مهروتين وحاجة اسمها ايه بقى القصة دي؟ نرجع لل المسلمين وقلناهم في اول الفيديو. انت عمرك مسكت الموبايل كنت رايج تمسك الموبايل تعمل مكالمة لقيت نفسك لا تفتح الفيسبوك شكلنا ده بيحصل وخليل بالك انت ممكن كمان المكالمة اللي انت رايج تعاملها ما تعملاهاش. او الحاجة اللي رايج اصلا تعاملها على الموبايل ما تعاملهاش. ايه اللي حصل؟ او اللي هو الاشارة - 00:01:41 او المحفز هو انك تاخذ الموبايل انك تمسك الموبايل في ايديك. فكل ما تمسك الموبايل انت بتفتح الفيسبوك. كل ما تمسك الموبايل تفتح الفيسبوك. كل ما تمسك الموبايل تفتح الفيسبوك. ولما تفتح الفيسبوك بيحصل لك - 00:01:51 او المكافأة فتح الفيسبوك ده هو الروتين. يحصل لك المكافأة او الريورد بتحصل لك اللي هي ان انت تحس بالرضا او السعادة او الانبساط. الدايرة دي تتكرر تتكرر لغاية ما المخ يفهم انها عادة. فيبطل يفكر فيها وينقلها للعقد القاعدية اللي احنا قلنا عليها من شوية. وبعد كده اول ما يحصل او - 00:02:11 الاشارة او المحفز. العقد القاعدية هي اللي بتشتغل دلوقتي. ايه اللي بيحصل؟ بتلاقي نفسك بلا اراده. بتفتح الفيسبوك. ليه بيفتح برة الفوتبورت؟ عشان بيلعب على الحنة دي. بيعمل ايه؟ سينابون بيبقى عاوزك وانت ماشي تشم ريحه القرفة والمخبوزات بتاعته. فيبقى ده الكيو او التريجر ان انت - 00:02:31

آآ عاوز تاكل. فلما تدخل تاكل بيحصل لك او الانبساط الرضا او السعادة. وبعد كده مع الوقت مرة في مرة في مرة دي الكيو او التريجر ده اللي هو ريحه القرفة او المخبوزات على طول بتترجم في مخك اللي انت عاوز تاكل سينابون. ودي الحنة اللي السينابون ده لعب عليها وعشان كده ما بتفتحش في في اي مكان في اي مول على قد ما - 00:02:51 يقدر يفتح بعيد. طيب نرجع تاني. رمضان بقى بيجي يكسر كل ده. يكسر العادات. وكسر العادة ده مش شيء سهل. خلي بالك ده يعني انت عارف النفس يقول لك انك تكون عادة شيء صعب. لكن انك تكسر عادة ده شيء اصعب من تكوينها. خصوصا لو انت عندك عادة

سيئة وعاوز تحولها للعادة كويسة او - 00:02:51

حسنة. ده بيكون صعب جدا. فرمضان بيساعدك على ده. رمضان بيساعدك ان انت تكسر عاداتك وتبتدي تكون عادات جديدة. وده اللي احنا جينا نتكلم عنه النهاردة. انت لو لو لاحظت رمضان هتلاقيه انا متعود اكل في الوقت الفلاني اكسر. ما فيش اكل في الوقت ده. متعود لما بعطش اشرب اكسر. ما فيش الكلام ده - 00:03:11

بعود انا بدرى ما فيش انت هتصلى وهتقوم. يدخل العشرة الاواخر انا متعود انا في السريري وادخل حمامي اعتكاف. اكسر عاداتك. كسر كل العادات بتاعتك علشان تتحرر من العادات دي. ودي يا جماعة حكمة كبيرة جدا من حكم رمضان. انك تصبح حرا تبقى حر - 00:03:31

ما تباقاش عبد لاي حاجة لا العادة ولا لشهوة ولا لاي حاجة. بيرررك رمضان. لو قمت بحق رمضان كما ينبغي صم وقيام ليل واعتكاف في العشرة الاواخر. وآآآترك فضول المباحثات يعني حتى لو هي مباح صحيح لكن لا انا هسيبها لربنا سبحانه وتعالى وانشغل معظم الوقت - 00:03:51

او لو قدرت كل الوقت بربنا سبحانه وتعالى فانا باكسر عادات. عمال اكسر في عادات. ويبقى سهل جدا تبني عادة جديدة. هاقول حاجة بسيطة جدا وانت بتبني عادات لان في ناس كتير بتقول انا بقى داخل رمضان فعلا عندي عادات سيئة عاوز اتخلص منها بتخلص منها في رمضان. رمضان يخلص ارجع لعاداتي تاني. ليه ده بيحصل؟ لان لازم - 00:04:11

علشان تكون عادة جديدة بتحافظ على او وبتحافظ على وبتلعب في الروتين. ودي حاجة مش كتير بيعرفها او بنرجع يعني ايه؟ مسلا اللي بيشرب سجاير هو عنده كيو او تريجر، وعلى فكرة ممكن يبقى فيه اكتر من كيو او تريجر ممكن يبقى فيه اكتر من محفز او اشارة لان انت تروح تعمل الروتين بتاعه. زي مسلا - 00:04:31

سجاير قلنا ممكن عنده كيو اللي هو لما يأكل. لما يأكل بيروح يشرب سيجارة. او لما يتترفز. او لما يبقى زهقان. او لو واقف مع حد بيشرب سيجارة. او عنده - 00:04:51

كذا كيو او تريجر يخليه يطلع السيجارة من جيبه ويشربها. لما بيشرب سيجارة بتاعه انه بيحس بايه؟ نسبة النيكوتين اللي عاوزها خدها فيبيحس براحة بيكده طيب انا عاوز اتخلص من السجاير اعمل ايه؟ مش هتعرف تخلص من السجاير الا طبعا بتوافق ربنا سبحانه وتعالى والافتقار به اولا قبل كل شيء. تاني حاجة اسهل طريقة ان انت تحافظ على - 00:05:01

او التريجر ده او انت مش بتحافظ هو هو في الحقيقة والتريجر موجود يعني لا انت بتاكل. او انت ساعات بتضايق. او ساعات بتتفق مع حد بيشرب سجاير. عاوز اوصل - 00:05:21

الورد بحاجة تانية بفعل تاني بروتين تاني. زي ايه مسلا؟ انك تكلم واحد صاحبك مسلا يعني في لو موضوع السجاير وعلى فكرة ده بيستخدموه في الادمان يعني المدمنين لما بيخلصوا العلاج آآ وبيخلصوا بيفضل فيه علاقة بينهم وبين حد. بحس انه لو لقى اي اشارة من اشارات الادمان الحاجات اللي كانت بتحفظ - 00:05:31

الادمان عنده يتصل به. يقعد يفضفض معه شوية فيرتاح. انت ممكن تعمل ده. المهم نحافظ على شكل اللوب دي. هنلعب بس في ايه؟ لو نكبر نشيله من حياتنا نشيله ما فيش مشكلة طبعا وده يكون احسن. لو هي عادة سيئة عاوزة اتخلص منها حاول او تشيله من حياتك. مش قادر. خلي زي ما هو لاني في كيو او - 00:05:51

مش هتعرف تجيئه زي الاكل. طبعا لازم نحافظ عليه. ده بالعكس ساعات بنقول لك لو انت عملت دي انا حطيت روتين تاني غير الروتين السيء بتاعك ده. حاول تكافئ يعني واحد مسلا ما بيقراش في المصحف نقول له - 00:06:11

خلاص كون لنفسك او اللي هو ان المصحف هتحطه مسلا جنب السرير وخليل بتاعك او بتاعك انك وانت بتنتام تشوف المصحف هو ده هو ده المحفز لك. اول ما تشوف المصحف امسك المصحف واقرا. يبقى ده الروتين اللي انت بتعمله. واليورد بتاعك لما تقرأ فيه المصحف قل لو انا قررت في المصحف قبل ما انا - 00:06:25

لما اصحي الصبح مسلا هكافئ نفسى باني هعمل حاجة في حاجة بتحبها. حتى لو هتشتري شيكولاتاية. اعمل نفسك كده دائرة دائرة

عادة. مع الوقت هيتحول الفعل ده عندك يعني ايه عادة؟ يعني حاجة وانت بتعملها مش بتفكر فيها هي بتعمل لوحدها. يعني اول ما هتشوف المصحف هتمسك المصحف وتقرأ. اول ما تشو夫 الكتاب هتمسك الكتاب وتقرأ. اول ما هتشوف - 00:06:45 الكوتشي بتابعك هتنزل تجري. ليه؟ لأن انت عملت وعملت الروتين وعملت هي دي الهابي كلوب. عاوز تعرف الموضوع ده اكتر او تقرأ فيه اكتر. فيه كتاب مهم جدا آآ انصحك به تقرأ فيه وفيه نسخة منه بالعربي قوة العادة. هيفهمك القصة دي باستفاضة. الجزء الثاني من الكتاب برضه مهم اوي - 00:07:05

لو حد مدير في شركة كبيرة ازاي تكون عادة في شركتك فهو الكتاب مهم الحقيقة حاول تجيبيه من على النت بي دي اس او لو عندك تقدر تشتريه واقرا فيه هييفيدك جدا - 00:07:25 السلام عليكم - 00:07:35