

## رمضان فرصة للتخلص من عاداتك السيئة

أمجد سمير

عمرك قبل كده جيت تمسك الموبايل علشان تعمل مكاملة او تعمل اي حاجة على الموبايل لقيت نفسك تفتح الفيسبوك وانت مش واخد بالك؟ طب سألت نفسك قبل كده ليه سينابون دايمًا لما بييجي 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. اتكلما في فيديو قبل كده عن حكمة من حكم الصيام لو لسة ما شفتش الفيديو انزل هسيب لك الرابط بتاعه في اول كومت تتفرج عليه قبل ما تتفرج على الفيديو ده. من حكم الصيام يا جماعة غير اللي احنا - [00:00:10](#) قبل كده انه بيكسر العادة. والعادة دي مش حاجة بسيطة ده شيء معقد جدا هحاول نبسطه لكم في الفيديو ده. انت حوالي اربعين في المية من بتاعتك في اليوم او يعني - [00:00:27](#) 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 - [00:00:37](#) فعل معين بصفة دورية وهنشرح شوية او دائرة العالم هنشرحها ببساطة. لكن المهم لو لقيت بتعمل حاجة بصفة دورية بيرح هو خالص بعد كده وبيحولها لحنة في المخ اللي هي او العقد القاعدية بالعربي. بحيس ان تبتي تعملها من غير ما تفكر - [00:00:47](#) هي دي العادة. حاجة بتعملها من غير ما تفكر بعقلك لكن علشان اي فعل لك يتحول لعادة في حاجة اسمها دي عبارة عن ثلاث حاجات عاوزين نفهمهم بسرعة حاجة اسمها الكيو او التريجر وحاجة اسمها - [00:01:07](#) مهروتين وحاجة اسمها ايه بقى القصة دي؟ نرجع للمسلمين وقلناهم في اول الفيديو. انت عمرك مسكت الموبايل كنت رايح تمسك الموبايل تعمل مكاملة لقيت نفسك لا تفتح الفيسبوك شكلنا ده بيحصل وخلي بالك انت ممكن كمان المكاملة اللي انت رايح تعملها ما تعملهاش. او الحاجة اللي رايح اصلا تعملها على الموبايل ما تعملهاش. ايه اللي حصل؟ او اللي هو الاشارة - [00:01:21](#) لو 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 - [00:01:41](#) او المكافأة فتح الفيسبوك ده هو الروتين. يحصل لك المكافأة او الريورد بتحصل لك اللي هي ان انت تحس بالرضا او السعادة او الانبساط. الدائرة دي تتكرر تتكرر لتكرار لغاية ما المخ يفهم انها عادة. فيبطل يفكر فيها وينقلها للعقد القاعدية اللي احنا قلنا عليها من شوية. فبعد كده اول ما يحصل او - [00:01:51](#) الاشارة او المحفز. العقد القاعدية هي اللي بتشتغل دلوقتي. ايه اللي بيحصل؟ بتلاقي نفسك بلا ارادة. بتفتح الفيسبوك. ليه بيفتح برة الفوتوبورت؟ عشان بيلعب على الحتة دي. بيعمل ايه؟ سينابون بيبقى عاوزك وانت ماشي تشم ريحة القرفة والمخبوزات بتاعته. فيبقى ده الكيو او التريجر ان انت - [00:02:11](#) آآ عاوز تاكل. فلما تدخل تاكل بيحصل لك او الانبساط الرضا او السعادة. فبعد كده مع الوقت مرة في مرة في مرة دي الكيو او التريجر ده اللي هو ريحة القرفة او المخبوزات على طول بتترجم في مخك اللي انت عاوز تاكل سينابون. ودي الحتة اللي السينابون ده لعب عليها وعشان كده ما بتفتحش في في اي مكان في اي مول على قد ما - [00:02:31](#) يقدر يفتح بعيد. طيب نرجع تاني. رمضان بقى بييجي 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. رمضان 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 بدري ما فيش انت هتصلي 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 بتقاش عبد لاي حاجة لا العادة ولا لشهوة ولا لاي حاجة. بيحرك رمضان. لو قمت بحق رمضان كما ينبغي صم وقيام ليل واعتكاف في العشرة الاواخر. وآآ ترك فضول المباحات 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 ببقى 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 سجائر هو عنده كيو او تريجر، وعلى فكرة ممكن يبقى فيه اكثر من كيو او تريجر ممكن يبقى فيه اكثر من محفز او اشارة لان انت تروح تعمل الروتين بتاعه. زي مسلا - 00:04:31

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

كزا كيو او تريجر يخليه يطلع السيجارة من جيبه ويشربها. لما بيشرب سيجارة بتاعه انه بيحس بايه؟ نسبة النيكوتين اللي عاوزها خدها فبيحس براحة بيحس بكده طيب انا عاوز اتخلص من السجائر اعمل ايه؟ مش هتعرف تتخلص من السجائر الا طبعا بتوفيق 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 بتقف مع حد بيشرب سجائر. عاوز اوصل - 00:05:21

الورد بحاجة تانية بفعل تاني بروتين تاني. زي ايه مسلا؟ انك تكلم واحد صاحبك مسلا يعني في لو موضوع السجائر وعلى فكرة ده بيستخدموه في الادمان يعني المدمنين لما بيخلصوا العلاج آآ وبيطلعوا بيفضل فيه علاقة بينهم وبين حد. بحيس انه لو لقي اي اشارة من اشارات الادمان الحاجات اللي كانت بتحفز - 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 تجيبه 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 بيقرأش في المصحف نقول له - 00:06:11

خلاص كون لنفسك او اللي هو ان المصحف هتخطه مسلا جنبك جنب السرير وخلي بتاعك او بتاعك انك وانت بتنام تشوف المصحف هو ده هو ده المحفز لك. اول ما تشوف المصحف امسك المصحف واقرا. يبقى ده الروتين اللي انت بتعمله. واليورد بتاعك لما تقرا فيه المصحف قل لو انا قرئت في المصحف قبل ما انا - 00:06:25

لما اصحى الصبح مسلا هكافئ نفسي باني هعمل حاجة في حاجة بتحبها. حتى لو هتشتري شيكولاتا. اعمل نفسك كده دايرة دايرة

عادة. مع الوقت هيتحول الفعل ده عندك يعني ايه عادة؟ يعني حاجة وانت بتعملها مش بتفكر فيها هي بتتعمل لوحدها. يعني اول ما هتشوف المصحف هتمسك المصحف وتقرأ. اول ما تشوف الكتاب هتمسك الكتاب وتقرأ. اول ما هتشوف - [00:06:45](#)

الكوتشي بتاعك هتنزل تجري. ليه؟ لان انت عملت وعملت الروتين وعملت هي دي الهابي كلوب. عاوز تعرف الموضوع ده اكرر او تقرا فيه اكرر. فيه كتاب مهم جدا آآ انصحك به تقرا 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 تجيبه من على النت بي دي اس او لو عندك تقدر تشتريه واقرا فيه هيفيدك جدا - [00:07:25](#)

السلام عليكم - [00:07:35](#)