



مختلف في عصر الترنـد

علي محمد علي

موجز حلقة

كيف ننجو في عصر التفاهة، مع علي محمد علي

🕒 يُقرأ في ١٣ دقائق

١٢ مايو ٢٠٢٥

doroos

🎙 علي محمد علي

اسمع الحلقة كاملة أو اقرأ النسخة التفاعلية

mujaz.co/doroos-ali-mohamed-ali



ثلاث ساعات ونصف مع أشهر صوت عربي في تطوير الذات، تدور كلها حول سؤال واحد: كيف تنجو بعمرك في عصر يطاردك بالتفاهة من كل اتجاه؟ إجابته تبدأ بتشخيص **لماذا نشاهد الفيديوهات المفيدة ولا ننفذ** (شلل الاحتمالات، الدوبامين الرخيص، ووهم الحل السحري). وتمر بهدم وهمين كبيرين: **القراءة السريعة** («أنت بتقرأ أصلاً عشان الوقفات») و**النصب باسم التنمية البشرية** من المشي على الفحم إلى «احفظ القرآن في عشرة أيام». ثم عدة النجاة: **العزلة كضرورة لا رفاهية**. تعلم just in time لا تكديس معرفة، و«موجات الفعل»: أي حاجة أحسن من الصفر. وفي الختام مفاجآت: دفاع فقهي عن النوم الكافي بابن القيم، وحديث نادر عن **ضريبة الشهرة** من الداخل.

الأفكار الرئيسية

١. لماذا نشاهد المفيد ولا ننفذ؟ ثلاثة أسباب ▶ 2:48

الأول **شلل الاحتمالات**: خيارات مفيدة كثيرة فلا تعرف بأيها تبدأ فتفتح فيسبوك «لغاية ما تتزق». الثاني أنك **مشغول بعمل الغلط**: الملهيات تستنزفك ذهنيًا فلا يبقى صبر للنافع. الثالث **الدوبامين الرخيص**: مشاهدة فيديو نافع ممتعة في ذاتها، وبعدها خياران: تنفذ النصيحة وهذا متعب، أو تشاهد فيديو آخر يعطيك متعة جديدة، وهذا أسهل.

٢. وهم الحل السحري.. والنصب باسم الدين ▶ 5:40

الإنترنت أوهمننا أن لكل مشكلة حلًا سحريًا مخبأ، فصار هناك من يقضي ست سنين يدور على طريقة يحفظ بها القرآن في ست شهور. وأعلنها صريحة: برامج «احفظ القرآن في عشرة أيام» و«القراءة التصويرية» **نصب باسم الدين وفتنة للناس**. وتحداهم علنًا. وحيلتهم المعتادة: يلومون الضحية («العيب فيك، ادخل الدورة تاني»). ويستهدفون كبار السن، وقيسون على خصوصية وهبها الله للإمام الشافعي وكأنها وصفة متاحة.

٣. القراءة السريعة غير مجدية.. من كل النواحي ▶ 15:17

أول سؤال لمن يبيعك إياها: **ما الدافع أصلاً؟** بسرعة عادية ونصف ساعة يوميًا ستقرأ ٣٠ إلى ٤٠ كتابًا في السنة. والخير الذي «يقرأ» تقرير عشرين صفحة في دقائق لا يقرأ سريعًا بل ينتقي بخبرته. والأهم: **اللحظة التي تغلق فيها الكتاب لتفكر في جملة خطفتك هي أكثر لحظة تستفيد فيها منه**. والقراءة السريعة تصدر هذه الوقفات بالذات، ولحظة الشعور بصعوبة الفهم هي لحظة بناء الفهم نفسها.

٤. البديل: القراءة التفحصية.. وحرية ألا تكمل ▶ 21:05

من كتاب «كيف تقرأ كتابًا»: **Inspection reading**: اقرأ المقدمة والفصل الأول والعناوين الرئيسية وخلاصات الفصول في ربع ساعة إلى ثلث ساعة، لتقرر هل يستحق الكتاب وقتك أصلاً. وأضف فلترة بمراجعات القراءة قبل الشراء. وامتلك مهارة تأخر اكتسابها: **كتاب لا يفيدك اركنه بلا ذنب**. فإكماله لمجرد الإكمال تحدٍّ استغدت منه أنت، لا من الكتاب.

٥. لست مجبرًا على حب القراءة.. لكن اعرف ميزتها ▶ 25:02

القراءة وسيلة معرفة ضمن وسائل، و«ليست قانونًا إلهيًا». لكن ميزتها الكبرى في صعوبتها ذاتها: تشغل مخك أكثر بكثير من السماع والمشاهدة، وتنمي حسك الناقد لأنك أنت المتحكم في الإيقاع، والكلام المكتوب أنظم وأكثف معلومة. والمعرفة البشرية ما زالت مخزنة مكتوبةً أكثر بكثير: الكتاب خلاصة سنين من عمر إنسان تقرأها في أسبوع.

٦. تعلّم في الوقت المناسب.. فليس «كل علم نافعا» ▶ 32:55

يهاجمونه حين يقول «ما تتعلمش كل حاجة». ورده: النبي ﷺ نفسه دعا «اللهم إني أعوذ بك من علم لا ينفع» (رواه مسلم في صحيحه)، فليس كل علم نافعا لك تحديدًا في ظرفك الحالي. المنهج: **just in time learning**: تحرك بالقدر الذي تعلمته، وحين تواجهك حاجة جديدة تعلّم لها. والمفارقة: المعرفة الزائدة قبل البدء قد تحبطك («نعيم الجهل» هو ما جعل رواد أعمال كثيرين يبدأون أصلًا)، وتحبسك للأبد في مرحلة طلب العلم بلا عمل.

٧. قاعدة أقرب باب.. والمهارات المفتاحية لمن لا باب له ▶ 38:49

لو عرفت مسارك: اسع فقط فيما يدخلك أقرب باب (تريد البرمجة؟ الألمان «مش وقته، مش ليك»). ولو لم تعرف بابك بعد: استثمر في المهارات المفتاحية، وصفتها اثنتان: تنفعك في أكثر من مجال، وتساعدك على تعلم غيرها. أمثلته: الإنجليزية (سكين سويسري يفتح كل مصادر التعلم)، واستخدام الذكاء الاصطناعي، وقبلهما مهارات التفكير: المنطقي والنقدي والإبداعي وحل المشكلات: فبالفكر النقدي وحده لن ينصب عليك «مستريح»: من يقدر يضاعف الفلوس لماذا يجمعها منكم؟ «الحداية ما بتحدثش كتاكيت».

٨. اقرأ لمشكلتك الحالية.. وهكذا تثبت الفائدة ▶ 48:46

لا يوجد «أفضل كتاب»: شوف أنت محتاس في إيه واقرأ كتابًا يطلعك من الحوسة، فالقراءة بسؤال تبحث عن إجابته تركيز مضاعف، والكتاب الممل اليوم قد يصبح ممتعًا حين تحتاجه. ولا تطالب نفسك بحفظ كل كلمة: يكفي أن تتذكر أين يسكن الحل. والمعلومة تثبت حين تكمل قطعة من بازل موجود عندك: لذا لخص بعد كل كتاب أفكاره وأفعاله في صفحة، فذاكرتك تحفظ كل شيء وتحتاج فقط أول الخيط.

٩. لماذا يصعب «القليل الدائم» رغم بساطته؟ ▶ 55:33

لأن الألم الذي يدفعك للتغيير موجود اليوم، والخطوة الصغيرة لا تسكته اليوم. ولأننا فاقدو اليقين أن التراكم يصل: لو ضمنت ألف دولار شهريًا مقابل الالتزام بالدايت لالتزمت، فالنتيجة نفسها لم تكن تنقصها القيمة بل اليقين. والعلاج زرع تجربة تراكم في نفسك وأولادك: حبة فول تزرعها وتصورها أسبوعًا بأسبوع، حصالة تفتح آخر السنة. وما يهدم هذا اليقين: قصص «من الفقر للمليارات» المختصرة، وبرامج مسابقات تكسب واحدًا وتزرع الحسرة في الملايين.

١٠. موجات الفعل: أي حاجة أحسن من الصفر ▶ 1:01:11

لا تعرف من أين تبدأ؟ ارم طوبة في المياه الراكدة: اعمل أي شيء، ورد الفعل الذي سيرجع لك هو الذي سيدلك على الخطوة التالية. تمامًا كخوارزميات تدريب الذكاء الاصطناعي التي تبدأ بقيمة عشوائية ثم تصحح بالنتيجة. قاعدته: **anything is better than nothing**: نصف الشيء أحسن بكثير من لا شيء.

١١. كيف تفرز التنمية البشرية الفارغة؟ ثلاث علامات ▶ 1:03:06

المقياس الأول: خرجت بخطة عمل أم بحماس فقط؟ الكلام الذي «شكله حل» بكريزما ونكت وقصص مسروقة بلونة منفوخة بلا وزن. العلامات الحمراء: من يقدم نفسه «نموذج نجاح» ويستمد صحة كلامه من نجاحه («انبهر بيا وما تدققش»). وأي ذكر للبرمجة اللغوية العصبية (علم زائف). وأي كلام عن العلاج بالطاقة: وهذا ليس نصبًا فقط بل فساد عقيدة. ومعهم «شغل الحواة»: المشي على الفحم ومسك الثعبان: خوفك من فتح مشروع خوف من الخسارة، لا من حيوان زاحف، فالتغلب على أحدهما لا يعالج الآخر.

١٢. تطوير الذات ليس علمًا قائمًا بذاته.. اشتر الكتاب بمؤلفه ▶ 1:10:40

لا يوجد «عالم تطوير ذات»: المجال الجيد منه يأخذ من العلوم الثابتة (طب، أعصاب، نفس) ما ينفعك في حياتك. الفيصل هو المؤلف: «أمة الدوبامين» كتبته أستاذة إدمان في ستانفورد للجمهور العادي، وهذا كتاب تطوير ذات علمي. وقاعدته للكتب الغربية كلها: نأخذ منها الأدوات فقط، لا الغايات: معنى حياتك وغايتك تأخذهما من دينك، لا من مؤلف لا ديني (ويرشح لمن يريد التعمق «معنى الحياة في العالم الحديث» لعبد الله الوهيبي).

١٣. العزلة ما عادت اختيارًا.. قياس السجائر ▶ 1:21:12

جيل كامل في الغرب دخن قبل الخمسينيات لأن أحدًا لم يقل إنها مضرّة، والأطباء أنفسهم كانوا يعلنون عنها، ثم جاء الاعتذار متأخرًا: «معلش، كنا غلطانين». الشيء نفسه يحدث الآن مع السوشيال ميديا، ولن يعوضك أحد عن عمر ضاع في التفاهات. والإنسان يهرب من الملل حتى إلى الألم: في التجربة الشهيرة اختار أشخاص أن يصعقوا أنفسهم كهربائيًا على أن يجلسوا نصف ساعة بلا شيء. فدرّب نفسك على عزلة متدرجة: ساعة في غرفة بلا موبايل ومعك ورقة وقلم، ثم أيام بموبايل تقليدي: «والله العظيم ما يجري حاجة».

١٤. لسنا مهيين للاتصال الدائم ▶ 1:26:59

قبل الموبايل كان الموظف يعرف خبر بيته حين يعود إليه، واليوم تعرف كل شيء في لحظته، وليس في دائرتك فقط بل في العالم كله: إدراكك للمآسي صار أكبر بكثير من قدرتك على مجرد استيعابها. فيصيبك عجز تام وأنت جالس. والأخبار المهمة ستصلك حتمًا ولو كنت في جزيرة. ويحكى أحمد عن عزلة إجبارية مر بها مؤخرًا: قرأ فيها ٢٥ كتابًا قراءة متأنية واكتشف أن الوقت «فيه بركة» حين تتوقف سرقة الخمس دقائق المتكررة.

١٥. مشكلة الشورتس ليست القصر.. بل تسليم الإرادة ▶ 1:29:54

فيديو دقيقتين يحل مشكلتك لا غبار عليه: أنت بحثت عنه واخترته بإرادتك. الكارثة في نظام الريلز نفسه: ترفع إصبعك ولا تعرف ما الجاي، فأنت «سايب نفسك للخوارزمية، بايع نفسك من الآخر». وصناعة الجذب تفننت: فيديوهات تفتح بمشهد غامض لا يُفسر أبدًا لتظل منتظرًا، وقصّ أول الفيديو ولصقه في آخره لتشاهده مرتين. «بقيت أكره كلمة صناعة محتوى: بقي خط إنتاج».

١٦. ضريبة الشهرة من الداخل.. ولماذا يدخل المعمة رغمها ▶ 1:33:05

عيون تراقبك وأنت تشتري الخضار، وافتراضات عن فلوسك، وتوقعات فوق طاقتك لأن الناس تقيس كل أحوالك على النسخة المفلترة: فيديو العشر دقائق وراءه أيام تحضير وقصت غلطاته في المونتاج («سر حكمتي وعبقريتي: التحضير والمونتاج»). والأخطر: أن تصدق المديح، وأن تخاف قول الحق حتى لا تخسر متابعين: الشهرة ابتلاء للإخلاص. ومع ذلك يرفض الانسحاب: الأسلم شخصيًا ألا تعمل شيئًا، لكن لو فكر كل عاقل هكذا خلت الساحة لمن يعبث فيها. وضابطه: مزاحمة الباطل تؤخذ حالة حالة: نزول الدعاة إلى تيك توك مثلًا طبع تطبيقًا كان موصومًا، والرائج فيه لم يتغير.

١٧. الذكاء الاصطناعي لا يغني عن القراءة.. لكنه رفيق قراءة عظيم ▶ 1:49:56

«لماذا أقرأ كتابًا عن التسويف والذكاء الاصطناعي يعطيني حلاً على مقاسي؟» رده: شخصان يسألانه عن المشكلة نفسها، صاحب المعرفة المسبقة يخرج بإجابة أفضل لأنه يعرف يسأل السؤال الصح. وجرب بنفسك: اسأله قبل قراءة الكتاب واحفظ الإجابة، ثم اقرأ واسأله من جديد وقارن. والاستخدام الأذكي: اجعله رفيق قراءة: تقرأ الفصل ثم تناقشه فيه وتطلب تبسيط ما استغلق، فتخرج بفهم أعمق بكثير لأنك تناقش لا تتلقى.

١٨. النوم ليس فساد قلب.. شهادة ابن القيم ▶ 2:01:49

عندنا صورة نمطية أن النوم الكثير علامة كسل وفساد قلب، ويرد علي بما نقله ابن القيم في زاد المعاد ومدارج السالكين: أن نوم النبي ﷺ كان بحساب الساعات قرابة ثماني ساعات موزعة بين الليل والنهار. فكيف يسخر داعية ممن ينام ثمانياً؟ الكسل أن تنام فوق كفايتك، لا أن تنام كفايتك: يوسين بولت كان ينام عشر ساعات لأن جسده يبذل ويستشفي. والأهم لطالب العلم: تثبيت المعلومات يحدث في نوم آخر الليل، فمن يذاكر ١٢ ساعة ويقطع من نومه يهدر أكثر ما ذاكره. ود. ذاكر نايك نفسه حين سئل عن نومه القليل قال: أنا طبيب، انصحك بثمان ساعات ولا تقلدي.

١٩. البريك الذي لا يريح.. والتوازن بالمواسم ▶ 2:25:54

تمسك الموبايل في البريك ثم ترجع أتعب مما كنت، لأن التصفح مجهود ذهني فوق مجهود ذهني: كمن يستريح من الجري بالجري، وقد يفتح عليك خبراً يقلب مزاجك فترجع لشغلك مهموماً. البديل: ضوء شمس، مشي، عمل الشاي (الطقس نفسه يفصلك)، تفاعل إنساني. وعن work life balance: التوازن اليومي بالساعات خيال، وازن بالمواسم: موسم شغل، موسم أسرة، رمضان موسم علاقتك برينا. وثلاثة ثوابت لا تنزل عن حدها الأدنى في أي موسم: علاقتك برينا، وصحتك، وأهلك.

٢٠. تعدد الاهتمامات ليس ميزة.. المهارات تُبنى بالتوالي ▶ 2:55:47

الفضول طبيعة إنسانية، والفضول مع الإنترنت «مأساة تشتت». والفرق الجوهرية: تعدد المهارات ممتاز، لكنها تُكتسب بالتوالي لا بالتوازي: تركز على مهارة حتى تنتج بها شيئاً مفيداً ثم تنتقل. أما القفز بين الاهتمامات فمضیعة أعمار: أي مهارة ستقابلك فيها عقبة في المنتصف، ومن سهل عليه التنظيط سيهرب عندها دائماً. وقاعدته: ٨٠% من وقتك لمسارك الأساسي، و٢٠% جرب فيها بحرية بحثاً عما يضاف للمسار: فالهدف تحقيق منفعة، لا تراكم المعارف.

٢١. لا تحمل نفسك ما لا تطيق.. والصور المصدرة منقوصة ▶ 3:08:35

موظفة بثلاثة أطفال تحفظ القرآن وتشتكي أنها لا تجد وقتاً للإنجليزية: رده «شيلى من على نفسك حاجة»، مستنداً لحديث النبي ﷺ: «لا ينبغي للمؤمن أن يذل نفسه: يتعرض من البلاء لما لا يطيق» (رواه الترمذي وابن ماجه وهو حديث صحيح). واليوتيوبز «الأم المنجزة التي بنت business وهي تربي ثلاثة بتعليم منزلي» وراءها جيش: طبخة ومنظفة وزوج متفرغ، لكن هذا الجزء لا يظهر في الصورة. والأصل أن تربية طفل كانت مهمة قرية كاملة، فحوّلها نمط حياتنا لأم واحدة بين أربعة حيطان: الأم التي ربت أولادها أنجزت عملاً عظيماً كاملاً، بلا أي نقص.

الإطار المركزي: عدة النجاة في عصر التغاية

١. اعزل نفسك بالتدريج

ساعة في غرفة بلا موبايل ومعك ورقة وقلم. ثم أيام بموبايل تقليدي: العزلة صارت ضرورة لا اختياراً.

٢. استرد إرادة الاختيار

الفيديو الذي بحث عنه واخترته مفيد، والخوارزمية التي ترمي لك ما لم تختره سارقة عمر: اهجر نظام الشورتس نفسه.

٣. تعلّم في الوقت المناسب

اقرأ لمشكلتك الحالية، واسع في أقرب باب لمسارك، ولو لا باب لك فابدأ بالمهارات المفتاحية: الإنجليزية والتفكير النقدي والذكاء الاصطناعي.

٤. حرك المياه الراكدة

لا تعرف من أين تبدأ؟ اعمل أي شيء، ورد الفعل سيدلك على الخطوة التالية: أي حاجة أحسن من الصفر.

٥. ازرع يقين التراكم

تجربة صغيرة تشهد نموها بعينك (زرعة، حصالة، عادة تصورها شهرًا بشهر) تبني الإيمان بأن القليل الدائم يصل.

خطوات تطبقها

✓ جرب هذا الأسبوع عزلة ساعة واحدة: غرفة بلا موبايل، ومعك ورقة وقلم لما يخطر لك

✓ انس القراءة السريعة: نصف ساعة يوميًا بسرعة عادية تعني ٣٠ إلى ٤٠ كتابًا في السنة

✓ قبل أي كتاب: قراءة تفحصية ربع ساعة (المقدمة، الفصل الأول، العناوين، الخلاصات) لتقرر هل يستحق

✓ حدد أكثر مشكلة أنت محتاس فيها الآن، واقرأ كتابًا يخرجك منها بدل البحث عن «أفضل كتاب»

✓ اسأل الذكاء الاصطناعي عن مشكلتك قبل قراءة الكتاب وبعدها، وقارن الإجابتين بنفسك

✓ اجعل البريك بلا شاشة: ضوء شمس أو مشي أو عمل شاي، فالتصفح مجهود ذهني لا راحة

✓ قسّم وقت تعلمك ٨٠/٢٠: ثمانون في المئة لمسار واحد، وعشرون للتجريب الحر

✓ ازرع مع أولادك حبة فول وصوروها أسبوعًا بأسبوع: أؤمن درس في يقين التراكم

اقتباسات تستحق الحفظ

«كلمة عصر السرعة بسمعتها من سنة ألفين: دايماً آخر الزمان هيكون أسرع زمان، فدايماً إحنا في عصر

السرعة.»

— علي محمد علي

«فيه ناس عمرها بيضيع، ويجي في الآخر كده: معلش، عمرك ضاع، إنت اتولدت في العصر ده.»

— علي محمد علي

«الأسلم إنك ما تعملش حاجة، لكن لو كله فكر بالأسلوب ده، سيبت المساحة فاضية لبقية الناس تعبث فيها

براحتهم.»

— علي محمد علي

«الهدف تحقيق منفعة باللي إنت بتعمله، مش تراكم الخبرات والمعارف والمهارات.»

— علي محمد علي

«لو علم الناس قدر الجهد الذي بذلته، لما ظن أحدهم أنني عبقرى.»

— مايكل أنجلو

مذكور في الحلقة

كيف تقرأ كتاباً · مورتيمر أدلر، مصدر القراءة التفحصية، ولخصه علي على قناته

أمة الدوبامين · د. أنا ليمكي، أستاذة الإدمان في ستانفورد، نموذج تطوير الذات العلمي

ثورة الجلوکوز · جيسي إنشوسبيه، عن أثر السكر في جسمك، لخصه علي القناة

معنى الحياة في العالم الحديث · عبد الله الوهبي، ترشيحه لمن يبحث عن الغاية لا الأدوات

زاد المعاد ومدارج السالكين · ابن القيم، مصدر حديثه عن نوم النبي ﷺ وهديه فيه

أدوات ذكرها · Obsidian للكتابة والملاحظات، و Notion للتنظيم: «البساطة بتفرق في معدل الاستخدام»

موجز

النسخة الكاملة والتفاعلية — بالصوت والروابط

mujaz.co/doroos-ali-mohamed-ali

