

#57



فاهم

هل نعيش أسرى عاداتنا؟!

الشيخ / أمجد سمير

موجز حلقة

سلسلة لازم تتحرر (٤): التحرر من العادة، مع الشيخ أمجد سمير

🕒 يُقرأ في ١٤ دقائق

١٠ يناير ٢٠٢٥

فاهم

📖 الشيخ أمجد سمير

اسمع الحلقة كاملة أو اقرأ النسخة التفاعلية

mujaz.co/faahem-taharrur-4-aada



الحلقة الي الشيخ ودّع بيها السلسلة، قبل ما ترجع بعد ستة شهور بحلقتين زيادة. وفيها بياخد كلمة «العادة» بمعنيين مختلفين تمامًا في حلقة واحدة. **الأول: إنك تتعود على مستوى معيشة، فأول ما القوة الشرائية تقلّ تهزّ نفسيًا، وده الطريق للقروض والاكتئاب والمدّ إلى الحرام.** وبيشرح إزاي وصلنا هنا: **نموذج Kano** بيقسم أي سلعة **لأساسي ومحسن ورفاهية، وشغلانة الشركات إنها تحوّل الرفاهية لأساسي،** من الزجاج الكهربا في العربية لحد الموبايل الي بقى عضو من أعضاء الجسم. والعلاج بيت واحد من منظومة الآداب: «ولا تتعود». **الثاني: العادة كسلوك أوتوماتيكي،** حوالي ٤٠% من أفعالنا اليومية، والمخ بينقلها لمنطقة اسمها العقد القاعدية فييفصل. والدايرة دي ليها ثلاث نقاط بس تقدر تضربها، والشيخ بيوصل كل نقطة بنص شرعي، وبيقرا رمضان نفسه على إنه كسر متعمّد لأصعب نقطة فيهم.

الأفكار الرئيسية

١. «العادة» في الحلقة دي كلمتان مش كلمة واحدة ▶ 2:16

الشيخ بي فصل من الأول: **المعنى الأول اقتصادي نفسي،** إنك تتعود على مستوى معيشة فتتوتر أول ما ينزل. **والثاني سلوكي،** إن المخ بي فصل فتلاقي نفسك عملت حاجة ما قررتهاش. الحلقة نصّين، وكل نص ليه علاج مختلف تمامًا.

٢. الي بينزل مش دخلك، القوة الشرائية ▶ 3:43

التفرقة الي الجزء الأول كله قايم عليها: **ممك يفضل دخلك نفس الرقم، ونفس الرقم يشتري أقل.** فالي بيحصل مش خسارة فلوس، ده اختلال في نمط اتعودت عليه، وعشان كده الأثر بيطلع نفسي: توتر واضطراب وهزة، مش عجز حساي.

٣. نموذج Kano: أي سلعة ثلاث طبقات ▶ 5:08

العالم الياباني نوريكي كانو حظّه سنة ١٩٨٤ في الجودة، وناس التسويق خدوه. أي سلعة أو خدمة فيها: **حاجات أساسية** لو غابت تزعل، **وحاجات بتحسّن الأداء** لو زادت تنبسط، **وحاجات ترفيحية** غير متوقعة لو حصلت تنبهر. ومثاله شركة سياحة: وسيلة دفع أونلاين أساسية، وترقية الغرفة تحسين، وحاجة ما طلبتهاش خالص هي الطبقة الثالثة.

٤. الشركة الوحيدة الي فاكر اسمها بعد ١٧ سنة ▶ 8:47

بيحكى إنه سافر مع شركات كتير ومش فاكر ولا اسم، إلا واحدة: حجزوا له تذكرة أتوبيس من إسكندرية للمطار من غير ما يطلب، ولما رجع الساعة اتنين بالليل لقي ليموزين مستنيه في المطار عشان يوصله. **ده مثال حي على الطبقة الثالثة، ولاحظ إن الي فضل في دماغه مش الخدمة الأساسية.**

٥. الفخ: الرفاهية بتترقي لأساسية ▶ 11:31

هنا القصة كلها. مع الوقت الحاجة الي كانت دلج بتتحوّل لأساسية، **والشركات عايزة ده وشغالة عليه.** الزجاج الكهربا والباور والتكييف في العربية كانوا رفاهية من ثلاثين سنة، ودلوقي لو عربية من غيرهم تزعل ومش هتسأل أصلًا. والنتيجة إنك اتعودت، ولما تنزل عنها تتوجع.

٦. الموبایل: من رفاهية لعضو من أعضاء الجسم ▶ 13:51

بيسأل هلال سؤال مباشر: لو نزلت ونسيت تليفونك، هنتوتر؟ والإجابة: «ممكن ألغي مشاوير مهمة عشان أرجع بتليفوني». والشيخ بيوقف عند إن ده جيل عاش فعلاً من غير موبایل، فالتحول حصل قدام عينيه: من حاجة بنبص لها من بعيد، لحاجة الواحد بياخذها معاه الحمام.

٧. براءات اختراع محجوزة لسنين قدام، بتنزل بالقطارة ▶ 17:12

شركات زي Apple و Samsung عندها براءات اختراع لعشر أو خمستاشر سنة جاية. وما بتنزلهاش مرة واحدة. عشان مزيد من المبيعات. والشيخ بيحكي إنه سمع ستيف جوبز بنفسه بيقول إنهم مش بيستجيبوا لاحتياجات العميل، هم بيخلقوها. يعني الاحتياج نفسه منتج.

٨. الصياد والسائح: «أنا سعيد» بتوقف السوق كله ▶ 19:02

حدوتة رمزية بيقول عليها بنفسه إنها لو اتفهمت نقفل الكاميرات: سائح بينصح صياد يجيب شبكة بدل الصنارة. عشان يصطاد أكثر فيبيع أكثر فيبقى معاه فلوس فيعمل اللي هو عايزه فيبقى سعيد. فالصياد يرد: «ما أنا سعيد». والخلاصة إن اقتصاد قايم على الاستهلاك ما ينفعش يسبب حد مقتنع إنه مش ناقصه حاجة.

٩. التقسيمة دي عندنا من قرون: الشاطبي ▶ 22:10

الشيخ يربط نموذج Kano بمقاصد الشرع عند الشاطبي: **ضروريات وحاجيات وتحسينيات**، وهي نفس الطبقات الثلاثة. والفائدة العملية مش المقارنة، هي الوعي: تعرف إيه الضروري وإيه الحاجي وإيه التحسيني في حياتك انت، عشان ما تصحاش يوم لاقى التحسيني بقى ضروري.

١٠. معادلة الداخل والخارج، والحل اللي محدش بيروح له ▶ 24:30

لو الداخل «س» والخارج «ص»، ولما «س» تقل تبقى «ص» أكبر منها نسبياً. **الناس كلها بتحاول تكبر «س»**، بالقروض أو بالشبهات أو بالحرام. والحل الثاني الأسهل موجود ومحدش بيشوفه: قلل «ص». وما بنروحش له غير لما نفقد الأمل في تكبير الدخل.

١١. إبراهيم بن أدهم: «أرخصوها بالترك» ▶ 25:24

كان يسأل أصحابه عن سعر المأكول فيقولوا غالي. فيقول: **أرخصوها بالترك**. والشيخ بيوضح إن المعنى مش إنها هترخص في السوق، المعنى إنك ما بقتش محتاجها. ويبسوق كلام تاني في نفس الباب: «إني لأقضي عامة حوائجي بالترك فيكون ذلك أروح لقلبي»، وإذا أردت أن أستقرض من غيري لشهوة، استقرضت من نفسي فتركت الشهوة».

١٢. البيت اللي الحلقة كلها معلقة عليه: «ولا تتعود» ▶ 26:47

من منظومة الآداب لابن عبد القوي الحنبلي: «**وسير حافياً أو حاذياً وامش واركن * تمعدد وخشوشن ولا تتعود**». والسفاري في غذاء الألباب بيشرحها إن المقصود ألا تلتزم عادة واحدة، وبيوازن الطرفين: «إذا وسع الله عليك فلا بأس أن تظهر أثر نعمته عليك من غير كبر ولا عجب ولا خيلاء». ومن أمثلة السلف على ده: فضالة بن عبيد وهو أمير مصر قتل له «لا نرى عليك حذاء» فقال: كان النبي ﷺ يأمرنا أن نحتفي أحياناً (رواه أبو داود وابن ماجه وأحمد، وإسناده صحيح).

١٣. «هو مش سويتش»: مش هتقدر تنزل فجأة ▶ 31:23

الاعتراض الطبيعي: أنا أعيش مستوأي، ولما الدنيا تضيق أنزل ساعتها. والرد: لو كان بالسهولة دي ما كانش حد انتحر ولا حد اكتأب. اللي بيخسر في البورصة فينتحر، واللي ببيجي له اكتئاب فيتعالج، السبب واحد: محدش اتعود ينزل. والتدريب بيحصل وانت قادر، مش وانت مضطر.

١٤. لعبة الشيطان: كل ما الدخل يكبر الاحتياج يكبر ▶ 36:11

ملاحظة دقيقة: احتياجك دايمًا «س زائد»، مهما كانت «س». يزيد دخلك يفتح بند جديد. وبيلاحظ إن الزيادة دي دايمًا بتبقى قريبة وقابلة للتصديق، مش قصر على البحر، عشان تفضل جاري وراها. وبيقرا ده على ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ﴾ [البقرة: ٢٦٨].

١٥. الغزالي: بطنك بيبقى دائن بيطالبك كل يوم ▶ 38:32

من فوائد الجوع في الإحياء: «والذي تعود الشبع صار بطنه غريمًا له ملازمًا، آخذًا بمخنقه في كل يوم يقول: ماذا تأكل اليوم؟». فيحتاج يدخل المداخل فيكتسب من الحرام فيُدَلّ. وفي نفس الباب أثر عمر لما رأى مع جابر لحماً فقال: أوكَلَمَّا اشتهيتَ اشتريت؟ (رواه مالك في الموطأ وأحمد في الزهد وغيرهم، وفي بعض طرقه راوٍ ضعيف).

١٦. انت مش بتدخّل ابنك مدرسة، انت بتحطّه في وسط ▶ 42:30

تحذير طلع خارج الترتيب لأنه فاكده ساعتها: الأب اللي بيستلف عشان يدخّل ابنه مدرسة أعلى من مستواه مش بيشتري تعليم، هو بيشتري مجتمع. الولد هيرجع بحاجات نفسية، مش بحاجات اشتراها: مصروف زمايله، وأماكن بيروحوها، وحاجات ما كانش هيعرفها أصلًا لو كان في مدرسة ثانية. والنتيجة يا حرام يا ذلّ يا ولد بيكره أبوه.

١٧. الغزالي في تربية الصبيان: ما تعودوهوش التنعم ▶ 46:33

«ولا يعوده التنعم ولا يحب إليه الزينة والرفاهية، فيضيق عمره في طلبها إذا كبر فيهلك هلاك الأبد». وبيكمل بحاجة أبعد: «ولكن يُمنع الفرش الوطيء حتى تتصلّب أعضاؤه... بل يعود الخشونة في المفرش والملبس والمطعم». والشيخ بيعلق إن الخلفاء زمان كانوا بيبعتوا أولادهم يترّبوا في الصحرا وهم أقدر الناس، لأنهم فاهمين المعنى ده.

١٨. ده مش دعوة للتقشّف، ده «القصد» ▶ 50:21

الاعتراض الواضح: ﴿إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ﴾ وربنا بيحب يرى أثر نعمته على عبده. والرد إن المطلوب القصد في الفقر والغنى، من حديث «ثلاث منجيات» (رواه الطبراني والبزار عن ابن عمر، قال عنه الألباني: حسن لغيره). يعني مش لأن دخلي «س» أخلص «س». والمقياس نسبي تمامًا: كل واحد ينزل شوية عن اللي هو فيه، مهما كان.

١٩. النص الثاني: المخ يفصل، وده تصميم مش عطل ▶ 54:11

بيرجع لمثال البداية: رايح تعمل مكاملة مهمة، وتفوق بعد نص ساعة وانت بتسكرول. اللي حصل إن المخ نزل بتركيزه لمستوى قليل جدًا وساب السلوك يمشي لوحده. وبيدي أمثلة كل واحد عاشها: تروح تغسل إيدك فتلاقي نفسك اتوضّيت من غير نية، والسواق اللي بيكسر شمال في طريق هو أصلًا مش رايحه.

٢٠. مش المطلوب تتحرر من كل العادات، المطلوب تديرها ▶ 55:05

زي حلقة سلوك القطيع بالظبط: ندير مش نتحرر، لأن العادة نفسها نعمة ولا ينفع نلغيها. المطلوب التحرر من نوعين بس: عادة حرام، وعادة مباحة في أصلها لكن بتاكل وقتك. أي حاجة تانية سييها شغالة.

٢١. ٤٠% من أفعالك اليومية عادات ▶ 55:32

المخ ما ينفعش يشتغل بكامل كفاءته طول الوقت وإلا ينهار، فأني حاجة بتتكرر بيتترجمها لعادة وينقلها لمنطقة اسمها العقد القاعدية. وأوضح مثال هو السواقة: في الأول تركيزك ١٠٠% لدرجة إنك مش سامع اللي جنبك، وبعد سنتين إيدك بتنقل الفتييس لوحدها وانت بترتب شغلك في دماغك.

٢٢. قراءة لرمضان: كسر متعمد لأصعب نقطة في الدائرة ▶ 65:30

من أجمل الأفكار في الحلقة. المحفز موجود والمكافأة مضمونة، ورمضان بيقول لك: وقّف السلوك. يعني بيضرب بالظبط النقطة اللي علماء السلوك بيقلولوا إنها الأصعب، وفي الأكل والشرب والجماع مع بعض. والهدف مش المنع، الهدف إنك تطلع منه عارف إنك بعون الله قادر على الاستغناء. وهلال السيد سمّاها «أسمى معاني الحرية». وأبو فهر محمود شاكر كان بيسمّي الصوم «عبادة الأحرار».

٢٣. الخوف نوعان، والشوق نوعان ▶ 87:21

بعد ما شرح إن المكافأة بتتشوّش بخوف أو بشوق، بيقسّمهم: «خوف العوام من العذاب والعقاب، وخوف الخواص من القطيعة والحجاب»، و«شوق العوام للحرور والقصور، وشوق الخواص للمشاهدة والحضور». يعني في ناس اللي بيمنعها مش النار، اللي بيمنعها إنها تقوم الليل ما تلاقيش قلبها.

٢٤. القصر مقابل عشة، والاختيار مقلوب ▶ 89:35

بيبني المثال قبل ما يقرأ الآية: تختار عشة من الخوص تفضل ملكك طول عمرك، ولا قصر ليك فيه ثلاث دقائق بس؟ محدش هيتردّد. وبعدين بيقول المعادلة: ربنا بيقول لك القصر هو الدائم والعشة هي المؤقتة، ففروح للعشة. ﴿بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾ [الأعلى: ١٦ و١٧].

٢٥. الشاب اللي طلب الإذن، وإزاي اتعامل النبي ﷺ معاه ▶ 93:44

فتي جه للنبي ﷺ يقول له: ائذن لي بالزنا، فالناس زجروه، فقّريه وقال له: «أتحبّه لأمك؟» قال: لا، قال: «ولا الناس يحبونه لأمهاتهم»، وكّررها في البنت والأخت والعمة والخالة، وبعدين وضع يده عليه ودعا له (رواه أحمد عن أبي أمامة، وإسناده صحيح). والشيخ بيوقف عند إن النبي ﷺ ما جابش سيرة البنت اللي في الصورة، جاب سيرة اللي ليهم حق عليها.

٢٦. خريطة الأربع حلقات في خمس دقائق ▶ 104:32

الختام بيجمع كل حاجة: الغفلة مش عقبة، الغفلة إنك نايم أصلاً، فأول حاجة تصحى. وبعدين تمشي، والطريق فيها ثلاث عقبات: التفاهة وسلوك القطيع والعادة. والعادة عقبة داخلية بحتة، وسلوك القطيع عقبة خارجية، والتفاهة مشتركة. والشيخ بيقول إن أي حاجة تخطر لك تقدر تسكّنها تحت واحد من الثلاثة. وهلال السيد بيقل بطلب اقتراحات في التعليقات لحاجات تانية نتحرر منها، وده اللي رجّع السلسلة بعدها بحلقتين.

دايرة العادة: ثلاث نقاط تقدر تضربها

١. المحفّز: اكسره قبل ما يشتغل أصلاً

الحاجة اللي بتشتغل الدائرة، وممكن تكون فعل واحد أو مجموعة حاجات مع بعض ما تشتغلش إلا لما تجتمع. **والعلاج الشرعي** هنا ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَى﴾ [الإسراء: ٣٢]: **النهى مش عن الفعل، عن الاقتراب منه.** والشيخ بيرسم دواير الشرع من الشرك للكبائر للصغائر للمكروهات، ويقول إن كل دايرة بزانية هي في الحقيقة محفّز لي جواها. وعملياً: الإشعارات على صامت، وفيشة الراوتر متشالة.

٢. السلوك: استبدله، ما تصارعوش

أصعب نقطة تضربها، لأن المحفّز شغال والمكافأة مستنيك. والحل النبوي مش المصارعة، الاستبدال: «إذا رأى أحدكم امرأة فأعجبته فليأت أهلها، فإن معها مثل الذي معها» (رواه مسلم والترمذي عن جابر، وقال الترمذي: حسن صحيح غريب). نفس المحفّز ونفس المكافأة وسلوك تاني حلال. وييربطها بنصيحة المتخصّصين في الإدمان بالرياضة، لأنها بتفرز الدوبامين فبتدّي نفس الناتج.

٣. المكافأة: ما بتتغيّرش، لكن ينفع حاجة تغطي عليها

ابن عطاء الله السكندري: «لا يُخْرِج الشهوة من القلب إلا خوفٌ مزعج أو شوقٌ مقلق». ومثال الخوف: الثلاثة اللي انطبق عليهم الغار، وواحد فيهم كان على بُعد لحظة من المكافأة فذكّرتّه بالله فقام (متفق عليه). والشيخ بينزل بالمثال لمستوى محسوس: حد واقف بمسدس على دماغك، هتبصّ؟ ومثال الشوق ﴿بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا﴾.

خطوات تطبّقها

- ✓ انزل بمستواك بإرادتك وانت لسه قادر: يوم مواصلات وانت معاك عربية، ويومين في الأسبوع أكل أبسط، لأن التدريب بيتعمل قبل الأزمة مش فيها
- ✓ اترك حاجة وانت قادر عليها من غير سبب، «ويدع البعض لئلا يعتاده، فإن لم يجده في وقت اشتدّ ذلك عليه» عند البيهقي في شعب الإيمان
- ✓ قبل ما تدخّل ابنك مدرسة أعلى من مستواك، شوف الوسط مش المنهج، لأنه هيرجع لك بحاجات انت اللي فتحت عينه عليها
- ✓ اقفل الإشعارات وشيل فيشة الراوتر لما تخلص شغل، ده كسر للمحفّز مش للسلوك، وهو أسهل نقطة في الدائرة
- ✓ بدل ما تصارع سلوك، حظ سلوك تاني يدّيك نفس الناتج، ده الحل النبوي وده اللي بيعمله أطباء الإدمان بالرياضة
- ✓ العادة اللي عايز تكوّنها: قلّل خطواتها وخليها في وشك، المصحف جنب السرير والتطبيق في الشاشة الأولى
- ✓ العادة اللي عايز تسيبها: زوّد خطواتها وخبّيها، واحد شال الريموت وحطّه في أوضة تانية فبقى عايز خمس خطوات عشان يفتح التلفزيون

اقتباسات تستحق الحفظ

«لا تلتزم عادةً واحدة، بل كن مع الدهر حيث كان... وإذا تقلّص العيش فألزم نفسك الصبر والرضا بالقضاء، وكن مطمئن القلب منشراح الصدر.»

— السفاريني

«والذي تعود السَّبْع صار بطنه غريماً له ملازماً، آخذاً بخنقه في كل يوم يقول: ماذا تأكل اليوم؟»

— أبو حامد الغزالي

«انت مش بتدخل ابنك مدرسة، انت بتخطّه في وسط.»

— الشيخ أمجد سمير

«المحفّز موجود، والجائزة مستنيك، وانت مش هتعمل. تطلع من رمضان بمعنى: أنا بعون الله قادر على الاستغناء.»

— الشيخ أمجد سمير

«لا يُخرج الشهوة من القلب إلا خوفٌ مزيجٌ أو شوقٌ مقلق.»

— ابن عطاء الله السكندري

«العادة اللي عايز تكونها اجعلها سهلة، مرئية، جذابة. والعادة اللي عايز تتخلص منها اجعلها صعبة، غير مرئية، منفرة.»

— الشيخ أمجد سمير

مذكور في الحلقة

نموذج Kano · وضعه الأكاديمي الياباني نوريكي كانو سنة ١٩٨٤ في أدبيات الجودة. ويقسم خصائص المنتج إلى أساسية ومتناسبة الأداء وجاذبة. الشيخ بيستعمله في التسويق مش في الجودة. وده استعماله الأشهر فعلاً

مقاصد الشاطبي · الضروريات والحاجيات والتحسينيات في الموافقات، وهي المقابل التراثي للطبقات الثلاثة عند كانو، وأساس دعوة الحلقة إنك تعرف كل حاجة في حياتك تحت أي طبقة

مقولة ستيف جوبز · الشيخ بينقلها بمعنى «إحنا بنخلق احتياجات العميل». المنقول الموثق عن جوبز أقرب لصيغة: «مش شغلانة العميل إنه يعرف هو عايز إيه» و«الناس ما بتعرفش إنها عايزة حاجة لحد ما تشوفها»

الـ٤٠% · الرقم المنشور في دراسة Kashy و Quinn و Wood بجامعة Duke سنة ٢٠٠٢ هو حوالي ٤٣% من السلوك اليومي بيتكرّر شبه يوميًا وفي نفس السياق، وهو المصدر الأصلي للرقم اللي بيتداول

العقد القاعدية · basal ganglia، مجموعة نوى في عمق المخ. دورها في أتمتة السلوك المتكرّر من أشهر ما اثبتت في أبحاث العادة، وهي اللي بتخلّي الفعل يمشي بتركيز منخفض

النصائح الختامية · «سهلة مرئية جذابة» ومقابلها هي بعينها قوانين Atomic Habits لجيمس كليلر: obvious, attractive, easy, satisfying ومقلوبها. الشيخ ما سقاش المصدر، بس التطابق واضح

مقولة الملك فيصل · «إحنا بدو نشرب مية وناكل تمر» ردّا على تهديد أمريكي وقت حرب أكتوبر. الشيخ نفسه ساقها بصيغة «مما يُروى» وقال صحّت أو لم تصح، وهي فعلاً غير موثّقة في مصدر أوّلي

موجز.

النسخة الكاملة والتفاعلية — بالصوت والروابط
mujaz.co/faahem-taharrur-4-aada

