

كسر دماغك!

وابتيها من جديد!

عبدالرحمن سامي

حقوق الطبع والنشر © 2026

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز نسخ أي جزء من هذا الكتاب أو حفظه أو نقله بأي شكل من الأشكال – إلكترونيًا أو ميكانيكيًا أو بالتصوير أو التسجيل أو المسح الضوئي أو بأي وسيلة أخرى إلا بعد الحصول على إذن كتابي مسبق من الناشر. يُعدُّ نشر أو تحميل أو توزيع أي جزء من هذا الكتاب على موقع إلكتروني أو عبر وسائط أخرى دون إذن صريح جريمة يعاقب عليها القانون.

الطبعة الأولى – 2026

الصفحة دي

مش بداية..

دي نهاية نسخة!

هل فعلاً الكتب بتغيرك... ولا دي أكبر كذبة في السوق؟

السؤال ده مش محتاج إجابة دلوقتي.

الإجابة هتيجي لوحدها...

بعد ما تخلص.

ساعتها بس هتعرف إذا اللي قريرته كان مجرد كلام طو ولا حاجة
غيرتك من جوّه.

وبعد آخر سطر... ارجع للسؤال و جاوبه.

بس **قبل ما تبدأ** اقرأ اللي جاي بصدق:

اللهم اجعلني أرى الطريق بوضوح، حتى لو كان مظلمًا.

واجعل في قلبي نورًا يقودني لما فيه خير لي.

خفف عني ثقل الأيام، وازرع فيّ الصبر والرضا.

واجعل كل عادة صحيّة أبدأها باب رزق، وكل عادة سيئة أتركها باب
عفو.

وإن كان في هذه الكلمات خيرٌ لي، فثبّت أثرها في قلبي،

وإن لم يكن، فاصرفها عني برحمتك، ووجّهني لما هو أنفع وأقرب
إليك.

آمين.

مش فهرس...

ده خريطة للحاجات اللي لو عرفتوها هتسبق 99% من الناس!

أول قسم: اللي بيسقط بيفضل هناك!12

(1) تعالى نرجّعك للنقطة اللي اتغيرت فيها حياتك!13

(2) حط درع لنقط ضعفك زي أقوى المحاربين!24

(3) الحاجة الوحيدة اللي ماينقشش تعملها بعد الفشل!39

(4) المعلم اللي محدش بيحب يسمع ليه!49

ثاني قسم: جوّه دماغك غرفة عمليات!76

(5) صديق مخلص ولا خائن محترف؟77

(6) السر اللي محدش بيقوله: إحنا لسه اطفال!89

ثالث قسم: مفيش حد ناجح ما عداش عليهم.....107

(7) ال15 دقيقة من الجحيم! 108

(8) أول ساعة حماس: 121

(9) العُزلة المؤقتة: 129

رابع قسم: نوايا اللي قدامك قبل ما يتكلم!139

(10) إزاي تفهم اللي عيونهم بتقوله..... 140

(11) 7 انواع من الناس ببسحبوا طاقتك... 157

(12) لو اتصورت... كل طرف هيعرف غلطه؟ 176

(13) لما أفعال الناس تبقى **أكبر** من حجمها الحقيقي 188

خامس قسم: الهجوم على بيتك بدأ من زمان!.....198

199..... (14) دلوقتي عنده انستجرام!

240..... (15) خطة النجاة الوحيدة.....

آخر قسم: من جوّه نفسك... تبدأ الحكاية! 252.....

253..... (16) أكثر 7 دقائق يغيروا مصيرك...

300..... (17) الصبر بيضيع مستقبلك، (صح؟ / غلط!)



الكتاب ده مش مكتوب علشان يطمنك... مكتوب علشان يكشفك!

خليني أختصر عليك الطريق:

إنت مش ضايع، إنت مش جاهل وإنت مش محتاج حد يشرحك الحياة. إنت فاهم، فاهم أكثر من ناس كثير.

بس واقف، واقف مش لأنك ضعيف... واقف لأنك شايل وعي أكثر من طاقتك من غير **نظام** ومن غير **خطة** ومن غير **ترتيب**.

وده أخطر وضع ممكن يوصله إنسان.

خليني أقولك حاجة هتضايقك:

لو حد سحب منك كل الأعذار، وكل الظروف، وكل القصص اللي بتقولها لنفسك بالليل... هتلاقى إنك كنت دايمًا عارف الخطوة بس مستني إحساس بيحي الأول.

بس الإحساس عمره ما بيحي. هو بيحي بعد الحركة، مش قبلها.

كلنا بنعمل نفس اللعبة النفسية:

نأجل، نبرر، ونقنع نفسنا إننا “بنفّر” بس الحقيقة؟

إحنا بنهرب من لحظة واحدة بس:

اللحظة اللي تشوف فيها نفسك **زي ما هي**... مش زي ما بتحبها.

الكتاب ده مش هيقولك تعمل إيه.

هو هيكشف لك إنت ليه ما عملتش.

هتلاقي **نفسك** في سطور مش حلوة، مش مُرضية، بس دقيقة.

الكتاب ده هيهدم النسخة اللي اتعوّدت تعيش بيها، من غير صرخ
ولا استعراض.

هدم هادي... بس كامل.

لو لسه بتدور على دفعة أمل تخليك تحس إنك تمام وأنت مش
تمام...

اقفله.

لكن لو مستعد تستبدل الراحة بالوضوح والعذر بالمسؤولية
والتشويش بالاتجاه...

اقلب الصفحة.

النسخة اللي جواك مش مستنياك تتحمّس...

مستنياك تتحرّك.

قبل ما تدخل جوّه... دي آخر لحظة تراجع فيها استعدادك !

انسّي كل "نصايح التحفيز" اللي بتقولك: آمن بنفسك، فكر بإيجابية، اكل على الكون، "كل شيء ممكن".

الكلام ده جميل... بس هو من ضمن الأسباب إنك لسه مكانك.

لو داخل عايز كتاب "يهزّك" مش "يهديّك"، يبقى إنت في المكان الصح. اقرأه وإنت عارف إن **كلمة** واحدة بس ممكن تخطب في دماغك فجأة... وتبقى الشرارة اللي تغيّر اتجاه حياتك كلها.

اقرأ 20 صفحة... وأقف. فكّر. اسأل نفسك:

"الكلمة اللي لمستني هنا... كانت بتقولّي إيه؟"

كل فصل هنا ضربة... وكل ضربة لازم تطلّع منك فعل.

متعدّيش فصل واحد غير لما تنقذ خطوة – حتي لو صغيرة جدّا. التغيير مش في الصفحات... التغيير في الخطوة اللي تعملها بعدها.

ما تجرّيش...

الكتاب ده يتقرّي في **10-20** يوم بس. مش **اسبوع** و مش **50** يوم!

اقرأ وأنت صاحي... قاعد بتركيز... مش قبل النوم.

الكتاب محتاج دماغ حاضرة، ولو قابلت فصل بيوجعك؟

ارجعله. الوجد مش عدوّك... الوجد هو الباب اللي بيطلع الوحش اللي بقاله سنين نايم جواك.

نصيحتي: اقرأ 20-30 صفحة في القعدة...

هياخدوا منك بالضبط 15 - 25 دقيقة كفاية اوي!

متكملش 100 صفحة في قعدة واحدة. ده كتاب عايز "هضم"، مش جري. ولما توصل لآخر صفحة...

ادّي نفسك 40 يوم تطبيق... وهتشوف قد إيه **كلمة** واحدة في أول الكتاب كانت كفاية تهدّ نسخة... وتبني نسخة ثانية .

وفي آخر الصفحة... خليك فاكرد ده:

كل خطوة في الكتاب ده هتبقى **أعمق** من اللي قبلها... وكل ما تغوص أكثر ، هتلاقي نفسك قدام حقائق **أقوى**، أوضح، و **أجراً** من اللي كنت مستعد ليها !

الكتاب ده مش صفحات... ده درجات. واللي يكمل لآخره مش بيخرج بنفس النسخة اللي دخل بيها."

مش كل الدرجات معلنة... في حاجات هتقابلك **فجأة** وإنّت جوّه الطريق.

يلا بينا انت كدة جاهز.

مش جاهز علشان تقرأ **لأ**.

جاهز علشان ننزل سوا القاع!

"القسم الاول: القاع مدرسة..."

الي بيسقط بيفضل هناك!"



تخيّل تنزل لآخر نقطة تحت... المكان الي مفيش فيه غير صوت حقيقتك وهي بتننقّس في الظلمة.

ظلمة هادية... بس مليانة بكل الأسئلة الي كنت بتهرّب منها، والنسخة الضعيفة الي كنت مداريها تحت الضحك، والشغل، وتمثيل القوة. هنا مفيش تزويق... ولا هزار... ولا **بطل خارق**.

هنا بتقف قدام نفسك وتسمع الحقيقة وهي بتقرب منك لأول مرة:

ليه **وقعت**؟ إيه الي كان **دايس** عليك؟ وإيه الي جُوه لسه **بيكسر** فيك وإنت عامل إنك عديت؟

الفصل (1)

**"قبل ما تضيع في دوامة الحياة...
تعالى نرجّعك للنقطة اللي اتغيرت فيها حياتك"**



اسمعي كأن الجملة دي هي الباب اللي بتفتحه برجلك...
مش باب فصل، باب لنسخة جديدة منك لأن اللي هتشوفه دلوقتي
مش ذكريات ده كشف حساب.
ده أول زرار بتفقه في القميص القديم، علشان تلبس نسخة جديدة
من نفسك، أنظف، أجراً، وأوضح رؤية.
أنا مش هسحبك للماضي علشان أوجعك.
أنا هرجّعك للنقطة اللي اتغيرت فيها حياتك...

علشان تفهم السر اللي كان مستخفي وراك من سنين.
ولما تفهمه، هتلاقي الطريق اللي كنت ماشي فيه بالعافية...
فجأة بقى سالك.

جاهز؟

خش معايا...

لأن اللي جاي ممكن يبقى أهم صفحة في حياتك كلها، مش بس في
الكتاب.

مستعد تبدأ من أول وجعك الحقيقي؟

تحت... في القاع.

في مكان الوجع القديم اللي بيحاول ينساه كل مرة.

كان نايم على السرير، عينيه مفتوحة، بس عقله تايه.

مش عارف هو بيعمل إيه في حياته... ولا ليه كل حاجة حواليه بقت
مكررة ومملة.

الساعة 2 بعد نص الليل، والتليفون بينور جنبه كل شوية... إشعارات،
أخبار، ناس عايشة، ناس بتتحرك،

وهو؟

جسمه ساكن... وروحه مطفية. اللي برا شايفينه شخص عادي، يمكن
ناهج كمان.

بس جواه فوضى...

فوضى مش مفهومة. إحساس غريب إنك "موجود" بس مش
"عايش". بتضحك مع الناس، بس من جواك نفسك تصرخ:

"هو أنا رايح فين؟! "

الواقع؟ هو تايه في نص الحياة. مش عارف هدف، مش حاسس
بدافع، مش لاقى معنى.

زي ملايين غيره...

بس الفرق إن في لحظة معينة، هيفوق.

اللحظة اللي هيسمع فيها الصوت جواه بيقول: "كفاية! مش هو ده
الطريق". اللحظة دي هي بداية الوعي. مش لما تنجح،

مش لما تبني نفسك، لكن لما تعترف إنك تايه.

كل رحلة وعي حقيقية... بتبدأ من لحظة انهيار. اللحظة اللي كل حاجة
فيها بتتهز جواك – مش لأنك ضعيف،

لكن لأن الكون قرر يقولك: "كفاية".

القاع مش نهاية... ده بوابة القمة!

في القاع، مفيش مزيفات. مفيش صور مثالية على السوشيال ميديا،
ولا كلام تحفيزي بيخدر الوجد.

في القاع، كل شيء حقيقي... مؤلم... وواضح.

بس الغريب؟

“ إن القاع مش مكان الهزيمة. القاع هو المكان الوحيد اللي تقدر تبني فيه ”النسخة الصح“ من نفسك. لأنك لما توصل للآخر... مفيش حاجة ثانية بتخاف تخسرها. (زي ما يقولوا كده ضربوا الأعور علي عينه قال خربانة خربانة). ”

في اللحظة دي، بتبدأ تكتشف إن الفوضى اللي كنت شايفها عدوك...

كانت الرسالة اللي بتقولك: في نظام جديد لازم يتبني جواك.”

كل وجع، كل صدمة، كل خسارة – مش كانت ضدك، كانت تدريب.

كانت دي الطريقة اللي الحياة بتخبطك بيها على وشك...

عشان تفوق وتعرف إنك كنت عايش بنصك الميّت، مش وعيك الحقيقي.

ومن هنا، تبدأ الرحلة الحقيقية. من هنا، تبدأ تشوف نفسك من غير الأقنعة. تشوف إنك مش ملاك، ومش شيطان...

إنت إنسان مليون تناقضات، بس...

جواك طاقة رهيبة ممكن تغير مصيرك بالكامل لو استخدمتها صح.

الوعي مش رفاهية. الوعي هو سلاحك الوحيد ضد الفوضى. لأن الفوضى مش برا...

الفوضى جواك.

ولما تفهمها، وتتعلم منها، هتكتشف إن القاع كان مجرد بداية.

كلنا بنزل في لحظة ما. بس مش الكل بيقرر يطلع.

و أول صدمة حقيقية؟

إنك لازم تختار طريق في عالم كله بيشدّك تمشي وراه.

الجيل اللي قبلي كان عنده طريق أو اثنين:

تتعلم، تتجوز، تشتغل في وظيفة وخلص.

لكن إحنا دلوقتي عندنا آلاف الطرق:

▪ تتعلم تسوّق أونلاين عشان تطلع من الشغل اللي بيستهلكك.

▪ تفتح براند صغير للحاجات اللي بتحبها.

▪ تقول "كفاية خوف" وتبدأ تمشي في طريقك.

وتبقى حر.. الحرية اللي بتكلفك كل حاجة، بس بتديك نفسك.

كنت حاسس إنني واقف في سوق ضخم.

كل بائع بينده عليا: **"تعالى عندي، هنا النجاح!"**

وأنا مش عارف أختار. وهنا بقى اللعبة بتبدأ تبان على حقيقتها.

"الضياع مش خلل... ده جزء من خطة ربنا لتكوينك"

خليك صادق معايا...

في وقت كده في حياتك بتحس إنك تايه في نفسك.

مش فاهم بتعمل إيه، ولا ليه كل حاجة بقت ملخبطة، ولا عارف أنت فعلاً عايز إيه من الدنيا.

بتفكر كثير، بس كل فكرة بتفتح على عشرة ثانيين... ودي اللحظة اللي أغلب الناس بيسموها "ضياع".

بس علماء النفس ليهم رأي ثاني تماماً.

عند إريكسون اسمها أزمة الهوية...

بس في الحقيقة؟

هي مش أزمة، هي اللحظة اللي بتقف فيها قدام مرايتك النفسية لأول مرة وتقرر:

هتعيش بشخصيتك؟ ولا هتكمل بوش ثاني يرضي الناس؟

اللي بيهرب... بيعيش طول عمره في دور مش دوره، وعمره ما يحس بطعم القرار اللي طالع من قلبه.

لكن اللي يواجه؟

اللي يدخل جوّه نفسه من غير مراوغة؟

ب يرجع ثاني وهو ماسك حياته بإيده – عنده ثبات، وعنده وضوح، وعنده صوت داخلي أقوى من أي ضغط حواليه.

إريكسون كتب الكلام ده من 1968، بس العلم لحد النهاردة بيقول نفس الجملة: الإنسان اللي يجاوب الأسئلة اللي بتخوفه... بيعيش بوعي، مش بالصدفة. وده مش كلام فلسفة. ده مثبت.

“جاني كروجر” رجعت قالت في 2007 إن المرحلة دي مش مرة وخلص.

بتلف وترجعك كل ما حياتك تتشقلب:

تسيب شغل... تدخل علاقة... تتصدم... تسافر... تبدأ من الصفر.

كل مرة تحس فيها إنك تايه؟

اعرف إنك مش بتموت نفسياً... انت بتتولد ثاني.

وهنا هندخل على الحطة اللي الناس كلها بتنسى قيمتها...

James Marcia جه سنة 1966 وقال:

مش كل الناس بتعدّي المرحلة دي بنفس الشكل، ولا بنفس العمق. في 4 أنواع...

- (1) اللي قرر بعد ما جرّب (ده المتوازن).
- (2) والي لسه بيستكشف (ده في النص).
- (3) والي استسلم لهوية مفروضة عليه.
- (4) والي تاه ومش لاقى نفسه.

اسأل نفسك: إنت مين في الأربعة دول؟

اللي فاهم اللعبة عارف إن "التوهان" مش عيب...

ده تدريب قاسي من ربنا علشان تعرف مين أنت لما كل حاجة حواليك تقع. توهانك مش لعنة...

ده المنبّه اللي بيقولك: "اصحى، نفسك الحقيقية بتنده عليك."

ما بين نفس بتغرق... وكتاب بينقذ!

بعد ما قرأت عشرات كتب التنمية وعلم النفس... اكتشفت إن المفتاح مش عندهم. المفتاح في كتاب ثاني، أقدم وأوضح:

كتاب الله.

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: 56].

العبادة مش معناها أصلي وأصوم بس، لكن إني أمشي في أي طريق يرضي ربنا، حتى لو كان طريق شغل أو علم طول ما نيتي لربنا.

فقولت لنفسي:

يا عبدو، الطريق الكبير واضح: انا اتخلقت اصلاً علشان العبادة. اللي ناقص دلوقتي مش الهدف... اللي ناقص التفاصيل".

"طيب، خلينا ننزل الكلام ده على الأرض ونشوف بيحصل إزاي فعلاً."

③ خطوات بس... خرجوني من الظلمة للنور:

1) بطل المقارنة مش لأنك أقل... لكن لأنك مش في سباقهم.

كنت بقدار نفسي بكل واحد أنجح مني.

واحد كاتب، واحد رجل أعمال، واحد مشهور... فكنت حاسس إني صفر. لكن لما قررت أقارن نفسي بـ"أنا بتاع امبارح"، حسيت إني بتحسن حتى لو بخطوة صغيرة.

واوعي تنسي قول ربنا سبحانه وتعالى: ﴿وَلَا تَمْدَنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعَنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهَا وَرَزَقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾ [طه: 131].

- المقارنة دايماً بتبدأ لما تبص لجنبك وتشوف نجاح أو مال أو شهرة حد ثاني.
- الآية بتحذرننا من تمديد النظر لما متع الله الناس بالزينة الدنيوية... لأنك ما تعرفش احوال كل واحد و ناقصه ايه و متعوض ب ايه و ازاى ده ممكن يكون جزء من اختباره.
- ركز على نفسك، على رزقك اللي رينا قسمه ليك، وعلى خطواتك الصغيرة.

قال رسول الله ﷺ:

"إن روح القدس نفث في رُوعي أنه لن تموت نفس حتى تستكمل رزقها وأجلها، فاتقوا الله وأجملوا في الطلب، ولا يحلنكم استبطاء الرزق أن تطلبوه بمعصية الله، فإن ما عند الله لا يئال إلا بطاعته".

— رواه أبو نعيم في الحلية، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة (2866).

المعنى: و اي حاجة الرسول ﷺ قالها ما فيها ش جدال.

﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾ [سورة النجم: 3-4].

- رزقك مكتوب ومضمون، ولن تموت حتى تأخذه كاملاً.
 - لذلك لا يجوز أن تسعى للرزق بالحرام أو بالقلق الزائد.
 - مطلوب منك فقط التقوى والسعي الجميل – يعني تسعى بهدوء، من غير لهفة، ومن غير ما تكسر مبدأ ربنا.
- رکز على تقدمك، واطلب رضا الله في كل خطوة... وفتشوف الفرق الكبير في حياتك النفسية والروحية.
- 2) اتحرّك قبل ما تفكّر التفكير عمره ما هيخلق إحساس. الحركة هي الي بتخلقه.
- كنت بحاول ألاقي "الطريق المثالي" بعقلي قبل ما أخطو. لكن الحقيقة إن الطرق بتوضح وأنت ماشي، مش وأنت واقف.
- بس قبل ما نكمل قولي ايه رأيك في التجربة اللي جاية...
- تجربة حقيقية أجراها الأستاذ جيري أولزمان في جامعة فلوريدا الأمريكية في التجربة دي:

قسّم طلبة التصوير الفوتوغرافي لمجموعتين:

- مجموعة قالهم: "هقيّمكم على كمية الصور اللي هتنتجوها"
- والمجموعة الثانية قالهم: "هقيّمكم على صورة واحدة مثالية".

النتيجة:

المجموعة اللي اشتغلت على الكمّ طلّعوا صور أعلى جودة وإبداعاً من اللي ركّزوا على الكمال. **ليه؟**

لأنهم كانوا يجربوا أكثر، بيغلطوا أكثر، وبيتعلموا أسرع. أما مجموعة "الكمال"، قضوا وقتهم في التفكير، مش التنفيذ .

فهمت ؟ طيب تعالي نكمل!

(3) قصّر الهدف مش علشان تقلّل طموحك... علشان تشوف نتيجة.

مش لازم ترسم حياتك كلها. ابدأ بهدف بسيط قريب منك. هدف واضح لشهر واحد بس. كل مرة توصله، هيتفتح طريق أبعد.

الخطوات الصغيرة هي اللي بتعمل الطريق الكبير.

الزتونة: ممكن كل اللي حصل في حياتك لحد النهارده...

ماكانش غلط زي ما كنت فاك. يمكن هو اللي كان لازم يحصل، علشان توصل للنقطة اللي تسأل فيها نفسك:

"هو أنا رايح فين؟"

في اللحظة الي بتتوقف فيها الأسئلة السطحية... وبتبدأ الأسئلة الي بتوجع، رينا بيتدي يفتح باب من جواك، مش من برّه.

باب صغير جدّا... بس وراه طريق طويل. طريق اسمه "الوعي".

من هنا، مش هتلاقي إجابات سهلة، ولا وعود سحرية.

بس لو عندك الشجاعة تبص جوا المراية – صدقني، هتشوف أكثر بكثير من وشك. هتشوف مين كنت... ومين ممكن تبقى.

عايزك تتخيل إن في حاجة بتراقبك...

مش شخص، ولا ظرف، ولا مشكلة.

حاجة جوا حياتك بتسجل كل لحظة ضعف... وبتستناها. وإنت ماشي في يومك، فجأة يجي الإحساس الغريب ده...

إحساس إنك مكشوف أكثر مما تتصور.

في سرّ محدش بيقوله:

كل محارب ناجي... ببدا بدرع.

مش بس درع حديد... درع لسره... لضعفه... لحاجته الي الدنيا ممكن تستغلها. وإنت؟

حتى لو عمرك ما دخلت تدريب... ولا لبست بدلة قتال... ولا وقفت في ساحة معركة...

أنت داخل الحرب فعلاً من زمان... أنت بس ما كنتش واخذ بالك.

وعلشان كده...

الفصل (2)

**" حط درع لنقط ضعفك زي أقوى المحاربين...
حتى لو عمرك ما خدت دروس دفاع عن النفس! "**



“مشكلتك مش إنك تايه... مشكلتك إنك مكمل وكأن مفيش
مشكلة”.

النسخة الكاملة هتديك خلال 30 يوم:

- وضوح داخلي
- تصالح نفس
- قرارات أوضح

تم كتابته بدمج علم النفس + التجربة + الإيمان... عشان يوصل
للوعي اللي بيّفهمه قلبك قبل عقلك.

ضمان: نتيجة نفسية أو كامل الفلوس خلال 30 يوم.

الدّفعة الورقية الحالية قربت تخلص... بعدها انتظار.

اضغط واطلب النسخة... وبداية 30 يوم من الوعي الفعلي

