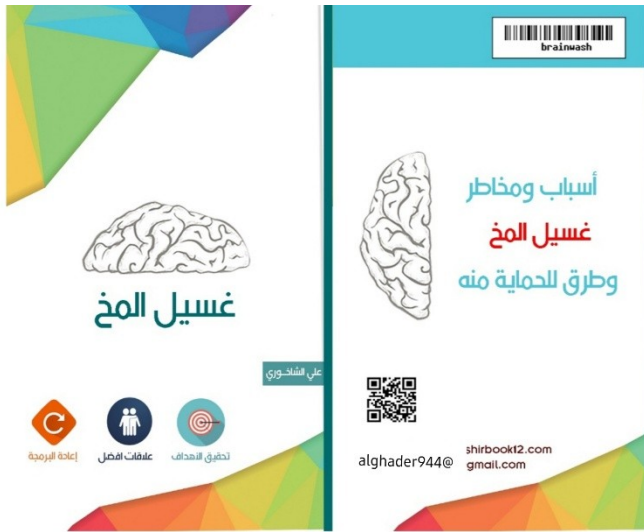




بسم الرحمن الرحيم



(وفي الأرض آيات للموقنين (20) وفي
أنفسكم أفلا تبصرون (21)

وعن النبي الاكرم ص قال:
يا علي لا فقر اشد من الجهل ولا مال اعود
من العقل



الإهداء
لأمي وأبي
ولكل من وثق بي وأعطاني
التحفيز
والعطاء في سبيل النجاح ولكي
اكتب واجمع هذه السطور
البسيطة وانثرها في دروبكم
لإكمال المسيرة نحو النجاح
والرقي





الفهرس

4.....	المقدمة
5.....	الباب الأول
6.....	اهداف هذا الكتاب
8.....	معنى غسيل
10.....	لماذا يتم غسيل عقلنا
10.....	السبب الأول
12.....	السبب الثاني
14.....	السبب الثالث
16.....	الباب الثاني
16.....	عشر خطوات للتخلص من غسيل المخ
17.....	الخطوة الأولى
19.....	الخطوة الثانية
21.....	الخطوة الثالثة
23.....	النصيحة الرابعة
25.....	النصيحة الخامسة
28.....	النصيحة السادسة
30.....	النصيحة السابعة
30.....	النصيحة التاسعة
32.....	النصيحة الثامنة
34.....	النصيحة التاسعة
38.....	النصيحة العاشرة والأخيرة



المقدمة

عندما يصاب الانسان بالتسمم أحد العلاجات هي غسيل المعدة ولاكن عندما يتسمم العقل بأسلوب واعتقادات باطله فجيب غسله من هذه السموم ولاكن كيف؟ حيث ان الأيام والسنين تمضي بسرعة وبالخصوص في زماننا هذا مع وجود التطور ووسائل الترفيه فالكثير منا يعمل ويكافح ويجني المال لأجل لقمة العيش ولاكن العمر والمال والصحة والعلاقات كلها تضع وتُهدم ونحن بالكاد ندرك ذلك السم الذي شربناه من سنين حتى قضي على أفكارنا وعقولنا، السم الذي شربناه من الآخرين فهو سم مكوّن من افكار واعتقادات باطله فقط لغسل عقولنا وافكارنا والنتيجة هي الفشل وعدم الرضا فالعقل نعمه من الله سبحانه وتعالى ولقد ذكر الله آيات كثيرة تحث على التفكير والعقل وذلك لأهميته .وفي هذا الكتيب البسيط أطرح عن المعنى و السبب وراء غسيل عقولنا ونحن لا نشعر وما هي الطرق التي تستطيع بها ان تتخلص من غسيل المخ آمل من



الله سبحانه وتعالى ان نستطيع التغلب على هذه
المشكلة التي اصبحت منتشرة بين الكثير من
الناس والمجتمعات.

الباب الأول

- أهداف الكتاب
- معنى غسيل
المخ
- أسباب غسيل المخ



اهداف هذا الكتاب

من المهم إدراك الأمور السيئة من واقع تجربة او من نصيحة من شخص لتفاديها او ايجاد حل لهذه المشاكل تلك الامور التي اثرت على منظومة حياتنا، فبعض المشاكل تأخذ سنوات طويلة لحلها ففي هذا الكتاب سوف يتم التركيز على عدة نقاط رئيسية ومن اهم هذه الأمور هو كيف تتطور نفسك ومن اسلوبك ومن نمط حياتك كيف تستطيع اعادة برمجة عقلك الباطني اللاوعي فالكثير كما ذكرنا يعاني من الصعوبات في الحياة فمثلاً الصعوبات في انجاز الواجبات او حلول للمشاكل اليومية في العمل والمنزل وحلول



للمشاكل المالية والعائلية والاجتماعية. في هذا الكتاب سوف تجد طرق تسهل لعملية البرمجة للعقل واستبدال الفكر السيء بالحسن وكيف تستطيع تفادي غسل عقلك من الآخرين.

غسيل المخ هو خطر من مخاطر هذا الزمن ففي السابق كان يتم غسل عقول الناس بالمال والاكاذيب وهذه المشكلة كانت وما زالت موجودة ولاكن بدل من ذلك أصبح غسيل المخ لأجل المال وليس بالمال، غسيل المخ خطر آثر على نمط حياتنا فأصبحت المشاكل النفسية والإكتئاب أحد الامراض المنتشرة بكثرة، عدم الرضا والحسد والحقد والغيرة ما هي الا نتيجة غسيل المخ.

في زماننا هذا تعددت الطرق والسبل في غسيل المخ فأصبحنا محاطين من كل زاوية ففي





الصفحات القادمة سوف استعرض لكم المعنى
وأحد اهم ثلاث أسباب وراء غسيل المخ، فهناك
طرق مباشرة وغير مباشرة تسبب غسيل المخ.



معنى غسيل

تعريف غسيل المخ:

غسيل المخ او ما يسمى غسيل للعقل هو من
الأمر التي ترتبط مع علم النفس، التعريف الاصح
هو بأن يتم تحويل وتغير الشخص عن عاداته
واسلوبه وتفكيره الى ان يبني ويطور عادات



مختلفة واسلوب وقيم مختلفة بدون ان يدركها او يدرك مسببتها.

اخي القارئ غسيل المخ ليس من الضروري ان يكون سيء فالشخص الذي تم حشوه بالأفكار المتطرفة والمنحرفة فيجب ان يُغسل وينظف من هذه الشوائب والأفكار، فهنا يجب ان ندرك ان غسيل المخ قد يسبب تغير سلبي او ايجابي على الفرد او المجتمع ولاكن في هذا الكتاب سوف نتطرق الى الجانب المصلح وكيف يمكن للشخص نفسه ان يعيد برمجة نفسه بنفسه بخطوات بسيطة.

قصة تختصر معنى غسيل المخ ففي عام 1979 حدث في الولايات المتحدة وبالتحديد في ولاية كاليفورنيا انتحار جماعي لعدد 39 شخص. وهؤلاء الأشخاص كانوا يزهدون بحياة طيبة مما اثار استغراب الكثير من الناس، حينها اكتشفوا ان هنالك شخص اسمه مارشال أبلوايت صاحب شخصية قيادية غسل عقولهم بان هنالك سفينة فضائية قادمة بالتزامن مع المذنب هالي وسوف



تأخذهم الى عالم الأخرى. وللأسف الشديد كل هؤلاء الاشخاص صدقوا ما يدعي هذا الشخص واقدمو على الانتحار بتسميم أنفسهم.

هنالك الكثير من القصص والامثال واهم تلك الأمثلة هي الفكر الإرهابي حيث يعتمد أصحاب المصالح للغسل وتدسيس الأفكار المزيفة للشخص لتنفيذ اعمال إجرامية وقتل الكثير من الناس وهذا دليل واضح على مدى خطورة وتأثير غسيل المخ على الفرد.



لماذا يتم غسيل عقولنا



لما رأيت الجهل في الناس فاشيا تجاهلت حتى
قيل إني جاهلٌ
فوا عجا كم يدّعي الفضل ناقص ووا أسفا كم يظهر
النقص فاضلٌ

السبب الأول

الجهل

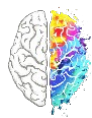
عقل الإنسان ومن دون شك يتميز بخواص ومميزات تختلف عن باقي المخلوقات على الأرض فنحن نفكر ونحل مشاكلنا ونجد الحلول للمشاكل التي نواجهها في حياتنا اليومية ونبدع في حلها، فتلك المشاكل اما يتم حلها بنفسنا او بما كان يملأ علينا من الآخرين ومما صدقناه وسمعنا به، المشكلة ان ليس كل ما يقال ويسمع يُصدّق. الانسان يفضل الطريقة الأسهل دائماً فالبعض لا يحب التعقيد ولذلك بدلاً من ملء فجوات الجهل بالقراءة والمعرفة والبحث يلجئ الى تصديق القيل والقال. الكثير من الناس يسلك هذا الطريق فيتعلم من التجارب ولاكن ليس كل التجارب سهلة فكثير منها مؤلمة وتأخذ الوقت



الطويل لحلها، كلنا نجهل كثير من الأمور والمعلومات ولاكن جهل عن جهل يختلف، جهل في الكهرباء والفيزياء لا يجعل من الشخص جاهل، ولاكن الجهل بأن تثق بالكل وتتعتقد بأن الذي تفعله هو الصح ولا تنتقد تصرفاتك. الجهل هو بأن تفتقر الى اقل مستويات المعرفة من ناحية القيم والأخلاق تجاه نفسك وغيرك. الجهل بأن تكون قادراً على الحصول على الحقيقة ولاكن لا تسعى اليها بل تتكاسل وترضى بالذي لديك من قليل من المعرفة فأقل ما يمكن ان تزود نفسك



به هو التقوى فكما قال الله (وتزودوا فإن خير الزاد التقوى).





السبب الثاني

اهداف شخصية

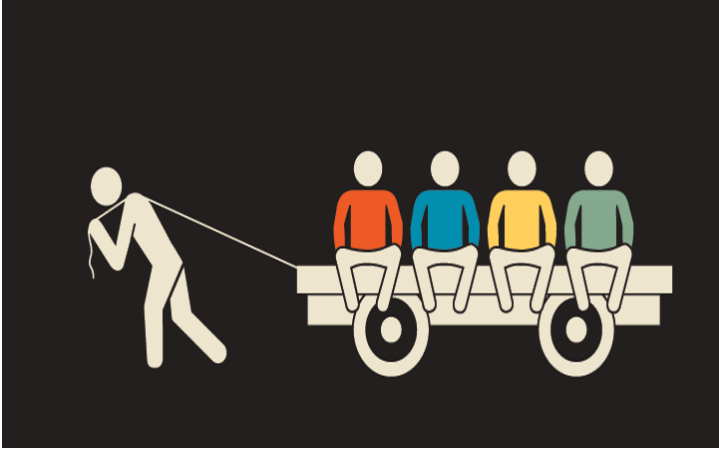
الشخص بطبيعته يعيش في مجتمعات وعلاقات اجتماعية وفي هذا المجتمعات يعيش وللأسف اناس قليلون الدين ولا يخافون من الله فيستغلوا ضعفاء النفوس والجاهلون لتأدية اغراضهم الشخصية من تخريب الى الارهاب الى السرقة والكثير من القضايا واهمها الإرهاب. غسيل المخ هو السر وراء تصديق هؤلاء الاشخاص وقذف أنفسهم الى الهلاك. الطريقة التي يصدق فيها الجاهل الاكاذيب هي نفسها التي يتم استخدامها من المجرمين لسيطرة على ضعفاء النفوس يحشون جهلهم ويربطون افكارهم بأفكار خاطئ ليحسب الجاهل انه على يقين وصواب والنهاية هي فقط لتنفيذ رغبات شخصية.

اية في القران تستوقفني كثيراً فيقول الله سبحانه:



(إِنَّ الَّذِينَ تَوَقَّاهُمْ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ
قَالُوا فِيمَ كُنْتُمْ^ط قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الْأَرْضِ^ز
قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ لِرَبِّكَ لُزُومًا^ح وَاسِعَةً فَلَهَاجِرُوا فِيهَا^ز
قَالُوا لَيْسَ بِأَمْرٍ بِرَبِّكَ مَا وَاهُمْ جَهَنَّمَ^ط وَسَاءَتْ مَصِيرًا (97)

كونك ضعيف تحت بيئة معينة لا تسمح لك
 بالتعرف والبحث عن الحقيقة لا يعني بعدم وجود
 خيار آخر امامك. المسجون وهو مُحاط بأربعة
 جدران لديه القدرة على الوصول الى المعرفة
 الحقيقة. رجل مميز اسمه عارف حافظ رحمه
 الله أصابه مرض وتسبب بشلل كامل لجسده
 وأصبح غير قادر على الحركة لمدة عشرين سنة
 ما عدا أصبع من أصابع يده يستطيع تحريكه. بحث
 ودرس وألف العديد من الكتب وهو في هذه
 الحالة فكيف للشخص السليم القادر على
 الحركة. الفرصة موجودة والسعي وراء الحقيقة
 والمعرفة واجب علينا، لسنا اغبياء ولكننا نجهل
 الكثير، القليل من المعرفة سلاح وقت الشدة
 وخلص من قيود الظالمين والمستغلين.



السبب الثالث

مصالح تجارية ومالية

الاعلانات هي من الأمور الجيدة وهي ربما الحلقة بين البائع والمشتري التي يستطيع البائع ان يصل بها الى المشتري والعكس، تصرف مبالغ ضخمة جداً فقط للإعلانات والترويج للمنتجات والبضائع، ولاكن الجميع يغفل عن سلبيات الاعلانات فالبعض يقول "انا لا اهتم" وبالفعل ربما لا تهتم ولاكن العقل الباطني يهتم بكل ما يراه ويسمع. يُستخدم



في طريقة الإعلانات اليوم التكرار فالعقل ربما لا يستجيب للأشياء العابرة التي تراها لمرة ولاكن التكرار يجعل العقل يصدق ما يراه فيرسخ في العقل الباطني بدون ان نشعر ونتأثر سلبياً وبالخصوص الأطفال فيكون عبئاً على والديه ويغرقوا في الديون بسبب متطلبات اولادهم. والامر ليس مقتصرأً على الاطفال بل ايضا البالغين فيتم غسل عقولهم ليشتروا الملابس الباهظة والسيارات الفاخرة والهواتف الحديثة وفي النهاية الغرق في الديون.

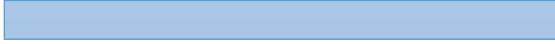
اليوم الاعلانات منتشرة في كل مكان للترويج للطيب والخبيث فنراها في مواقع التواصل وفي الشوارع وعلى زجاج السيارات وفي معظم الاماكن. فلا نجعل الاعلانات هي التي تتحدد قراراتنا فليس كل ما يُرى يُصدق. شارك عقلك في اتخاذ القرارات. حادثة حصلت لي مع ابنتي حيث انها بعمر سنتين وما زال عقلها في طور النمو.





عند فتح اليوتيوب يوجد اعلان يتكرر فيه اسم OLA وهو اسم لشركة تتنافس مع Uber، كل ما يهم في الموضوع بانه مرة ونحن جالسين رايتها تكرر نفس الكلمة OLA فتعجبت هنا ايقنت حقاً ان العقل الباطني للأطفال أكثر قوة لاستقبال المعلومات الغير المباشرة وان التكرار بالفعل لديه تأثير على الشخص بدون ان يشعر. التكرار جيد ولاكن المبالغة فيها من قبل الثُجار هو ما يجعله خطر.

الباب الثاني



عشر خطوات للتخلص من غسيل المخ

الخطوة الأولى
قوي إيمانك



الايمان بالله سبحانه اول واهم خطوة في حياتنا
فالدين جاءنا ليصلح ما في نفوسنا وعقولنا ربما
تكون انفسنا سيئة مليئة بالمعاصي وعقل منغلق
وتريد ان تصلح نفسك بسبب تلك القوة التي
تسمى بالنفس اللوامة (وَلَا أُفْسِمْ بِالنَّفْسِ
اللَّوَامَةِ) لأنها تدرك ان الذي تفعله ليس بالصواب
فتبدا بالبحث عن سبيل لإخراج نفسك من تلك
الدوامة التي رماك فيها الشيطان فلبقران
والتوكل على الله تستطيع ان تعيد برمجة عقلك
وتصلح من نفسك وفي حينها فلن ولن يستطيع
احد ان يغسل عقلك وربما تكون هي الخطوة
الاولى والاخيرة لحل مشاكلك وتطوير نفسك
للأفضل.

بعض البشر يصبح مغروراً ويعتقد ان أعطاه الله
المال الكثير وكل ما يراه عند الناس سوف يصبح
اسعد انسان وان الله إذا حرمه فإنه يريد فقط ان
يعاقبه ونسى قوله تعالى (قَلَمَّا تَسُوا مَا دُكِّرُوا بِهِ
فَتَحْنَأْ عَلَيْهِمْ أَبْوَابُ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا
أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ) (44) الانعام



فيصبح الشخص قَرِح ويصل الى اعلى الرُّتب وفي
النهاية هي الفشل لأنه لم يصلح نفسه من الداخل
ولم يستغل أبواب الخير للوصول الى معدن الخير
والمعرفة بل الغرق في مزيد من الشهوات
والمال.



هذه الخطوة هي الأساس فيجب اصلاح الجانب
الروحي اولاً ثم نخرج الى الخطوات الأخرى
ولتحقيق هذه الخطوة لا تحتاج الى الكثير ربما
دقائق في اليوم، أخلص في صلاتك وافعالك
واجعل بين قراراتك اسم الله وتوكل عليه وحاسب



نفسك قبل ان تنام واستعن بالله في كل صباح.

الخطوة الثانية

أفدح الأخطاء أن ترى نفسك منزها عنها



كل ما نقوم به في حياتنا اليومية صادر من اسلوب ومفاهيم تعلمنها منذ الصغر والى ان كبرنا وما زلنا نتعلم. ما نقوم به ظاهرياً انما هو انعكاس لما هو في باطننا. الصورة الظاهرية تعكس الصورة الباطنية الحقيقة للشخص، ربما ندرك تصرفاتنا الظاهرية ولاكن من الصعب إدراك العقل الباطني والذي اكتسبناها من الفطرة والخبرة وهنا صعب على الشخص إدراك انه على خطأ ويستمر بفعل الخطاء ظناً بانه على صواب، التكبر والغرور والفرط في الثقة يغلق عقل الشخص ويظن بانه على الطريق الصحيح. كل ما تحتاج اليه لحل المشاكل والمصاعب هو فتح فكرك وعقلك وان تختلي بنفسك وتبدأ بطرح الأسئلة وتفكر بحلول للمشاكل التي تواجهها وتبني صورة للمستقبل وان تطمح الي الأعلى وان كانت المشاكل والطموح صعبة سوف تحققها.

كون عقل الإنسان مغلق يصعب عليه تقبل الأشخاص الاخرين من ثقافات مختلفة. التعرف على الثقافات الأخرى ومخالطة الناس هو ما ينبه



عقل الانسان ويفتح أبواب المعرفة في التعرف على الأخطاء. كونك منفتحاً لا يعني التخلي عن قيمك ودينك بل كونك منفتح العقل هو باب وطريقة لترسيخ القيم والدين لأنك سوف ترا الاختلاف والفرق بين قيمك وثقافتك وبين ثقافة الآخرين. سوف تحاول التزود بما هو ناقص لديك وتترك ما هو غير صحيح. قابلت الكثير من الأشخاص خلال دراستي وعندما اسألهم ما هي خططك فهل تهدف الى الدراسة كونك مرافق مبتعث؟

تكون الإجابة لا والسبب اما انني في عمر غير مناسب او بسبب عدم تفرغي للدراسة. الشيء الذي لم يفهموه بأن الدراسة ليست شرط للتفوق والحصول على اعلى الدرجات، الهدف هو بأن تنشط وتمرن عقلك على ادخال المعلومات واكتساب المعرفة، هذا الشيء ليس فقط لنفسك بل ايضاً كونك واعياً ولديك المعرفة سوف





تستطيع ان تعلم ابناءك التعليم الصحيح في المستقبل.

الخطوة الثالثة

التكرار

التكرار كما ذكرنا انافا هو السلاح الذي يستخدم من قبل الشركات للإعلانات فتكرار الشيء يجعله يرسخ في العقل فستخدم نفس السلاح لإصلاح فكري.

التكرار هو من يصنع التغير ويزيد المعرفة ويحل المشاكل، فقط كرر العبارات الايجابية اجلس من النوم وقبل النوم وفي وقت الفراغ وكرر انا ناجح انا أستطيع انا قادر انا سعيد. وسوف تصبح لأنه مع التكرار تدخل المعلومة والجمل التي تعيد تكرارها الى عقلك الباطني ولن تحتاج الى ان تصطنع الابتسامة والنجاح بعد ذلك.



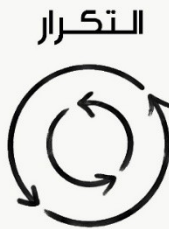
وراء كل عملية مكررة نتيجة وفائدة فمثلاً الجسم يحتاج الى الاكل كل يوم لكي تستطيع التقوى والتحرك ويجب عليك تكرار العملية باستمرار في كل يوم وفي كل صباح، وايضاً لتنعم بصحة أفضل ربما تمارس الرياضة يومياً وتكرر التمارين كل يوم والنتيجة هي القوة والنشاط، كذلك العقل تماماً تكرار الأمور المعرفية والإيجابية تجعل العقل أكثر تركيز وأكثر وعياً.

قرأت في أحد المقالات انه عندما تتعلم شيء للمرة الأولى 80% من المعلومات سوف تنساها بحلول اليوم التالي، و 20% من المعلومات سوف تنساها بعد شهر، اليوم وللأسف الكثير من الأشخاص مبتعدون عن طريقة التعليم الديني. التعليم الديني يعتمد اعتماداً كبيراً على التكرار. تكرار الصلاة خمس مرات في اليوم والحث على تلاوة القرآن والدعاء ما هو الى طريقة من أفضل الطرق لترسيخ الدين والقيم في العقل. عند قرأتك لهذا الكتيب سوف تبدأ بعد فترة ربما قصيرة بنسيان بعض المعلومات ولكن عندما



تكرر القراءة والفهم سوف تبدأ هذه الخطوات
ترسخ في عقلك.

الشيء المؤكد يتوصل عن طريق التكرار إلى
الرسوخ في النفوس إلى درجة أنه يُقبل كحقيقة
برهانية. غوستاف لوبون



خير الاصدقاء من نصحك وعلمك وساعدك، اختيار
الاصدقاء هو من الامور المهمة فالصديق السيء
لا يأتي من ورائه الا المتاعب ولذلك أكثر ما يهتم
به الإباء والأمهات هو بان يُداروا ابنائهم
وينصحوهم بمجالسة الأخيار من الناس. كبارناً كنا
او صغاراً الاشخاص الذين نعيش معهم هم من



يؤاثروا فينا ونؤثر فيهم. الصديق الصالح الصادق هو الذي ما ان رءاك تهوي وتتعثر قام لمناهضتك ومساعدتك اما الصديق الذي يريد ان يستغل الفرصة لتغييرك او لجعلك تحيد لفكرة متطرفة فاشله هو ذلك الصديق السيء.

جسم الانسان كالمجتمع مكون من خلايا صغيرة والخلايا لديها طاقة كهربائية وموجات وهي تتأثر بالأشياء التي حولها. كون الأشخاص الذين حولك سلبين ومحبطين سوف يثأروا عليك بدون حتى ان يتكلموا فالطاقة السلبية الصادرة منهم هي التي تسبب العدوى السلبية فهل يعني ان نخاف ولا نُكون صدقات وعلاقات مع الاخرين؟

يقول علماء النفس والتربية بان اول علاقات الصداقة لابد ان تبدأ من داخل العائلة ومن ثم تتوسع دائرة الصداقة لتشمل من هم خارج العائلة، عندما تمر العائلة بحالة برود تُشعر الأطفال والأولاد في العائلة بالخوف وتقلل فرصهم في بناء علاقات ناجحة في المستقبل وتزيد احتمالية غسل عقولهم من الاخرين لأنهم



لم يجدوا الصديق الصادق في البداية، وبالتالي تقتضي الضرورة بأن تبنى جسور الصداقة من البداية ويتم اكمال بناء جسر الصداقة في النهاية من خارج نطاق العائلة. الكثير منا في المجتمعات العربية يعيش حياة وترابط أسرى ربما أفضل من بعض الثقافات حول العالم وهو فضل من الله وهو ديننا الاسلامي ، ولاكن في حين عدم نجاح الصداقة العائلية لا يعني بعدم مقدرتك في إنجاح وتفادي المخاطر في الصداقة التي من خارج العائلة، يجب ان تدرك انه من الأشخاص حولك من يريد الخير ومن يريد الشر. هدم حواجز الخوف في العلاقات يفضح لك الكثير. الصداقة تلعب دور كبير في حياة الانسان كونه كائن اجتماعي بطبيعته، وتؤدي الى بناء قيم خاصة والابداع في المنافسة الشريفة كالمنافسة في العمل او في الرياضة.

**الصديق كالمصعد. اما يأخذك الى الاعلى او
يسحبك الى الاسفل. فاحذر اي مصعد تأخذ
احمد الشقيري**



النصيحة الخامسة

لا تنتظر الحياة بأن تغيرك

الكثير من الأشخاص عندما تسألهم ما هي اهدافك ما هي خططك المستقبلية وتكون الإجابة " ما دري" او خلها على الله". الله سبحانه وتعالى الرازق الواهب والله سبحانه يرزق من غير حساب. ولاكن الله سبحانه وتعالى عادل ويأمر



بالخير والاحسان وعدم الجلوس والاخرين يعملون
ويجاهدون ويكافحون في هذه الحياة وانت جالس
بدون اي تعب ولا كفاح لا تنتظر المصيبة بان تحل
عليك وثم تبدأ بالتغير. كن مستعداً متهاً متأهباً
للمستقبل ولا تعيش حياتك على ما مضى فكما
يقال فإن العديد من الاشخاص يعيشون على ما
حصل لهم في الماضي، ولاكن لم يدركوا بان
الماضي انما هو منصة للقفز لا مكان للاسترخاء.
افكارنا وافعالنا كلها ذكريات خلدها العقل لكي
تفهم كيف تعيش والذكريات بعضها مؤلمة وبعضها
لا تُنسى ولاكن بان تعيش حياتك اعتماداً على
السليبات والمواقف المؤلمة التي حصلت لك في
الماضي هو من اسوء ما تعامل به نفسك
وجسدك. فالعقل والجسم مرتبطات فعندما تعود
نفسك وحياتك على اسلوب معين فإن الجسد
يتأقلم معها ويبدأ بفعلها بدون ان تدركها. فمثلاً عند
الجلوس من النوم، تأخذ حمام وثم تتصفح مواقع
التواصل والتساب، و تقود الى العمل وهكذا
بنفس الروتين الى حين تفكر في التغير ولاكن
عندما تحاول بأن تخبر عقلك بذلك، العقل لا يقبل



هذا الشيء. هذا الجسد والعقل الذي تعود على نمط حياة وبيئة معينه في الماضي لا يستطيع التغير من هذه النمط. فأصبح محاط ومحصور بأسلوب معين بأشخاص محددين بوقت محدد وأصبح الماضي والبيئة المحيطة هي التي لديها الارادة في التقرير. فمن المهم بان تخرج نفسك من هذا البيئة التي العقل ارتبط بها من كل زاوية، وعندما تُخرج نفسك من هذا البيئة الان أصبح لديك التحكم والإرادة وتسطيع التغير واصبحت لديك الارادة الحرة. فهل أصبح لدينا الوقت بان نخرج من حياة وبيئة اجبرتنا وتحكمت في ارادتنا؟

الجواب يعتمد على الشخص، الحمد لله الذي انعم علينا بنعمت الإسلام الخلوة مع الله ومحاسبة النفس هي أفضل الامور التي يستطيع الانسان فيها الخروج من هذه الارادة المسيطرة. فلا تجعل الصلاة شيء روتيني وانما اجعلها باب ونافذة تنظر من خلالها الى نفسك. يقال بان الابداع والمهارات ربما تقل والسبب بان الوقت أصبح ليس تحت سيطرتنا. الجولات والاعمال والمال



والترفيه اصبحت تسيطر على وقتنا فلم يبق
لدينا وقت نستطيع فيها التأمل والتفكر باستثناء
وقت الاستحمام. لأنه ليس هنالك هاتف يلهيك
فتجلس تتأمل وتتفكر وتحاسب والدليل على ذلك
فان صانع تطبيق توتير جاءته الفكرة وهو يستحم!

دقات قلب المرء قائلة له إنّ الحياة دقائق وثنائي

**فارفع لنفسك بعد موتك ذكرها فالذكر
للإنسان عمر ثاني**

احمد شوقي





النصيحة السادسة

تدرب مكانك

من المهم ان تدرك بان جزء من العقل لا يفهم الواقع. فمثلاً عند الشعور بالخوف تبدأ نبضات القلب بالتسارع ويبدأ الجسد في التعرق والاستعداد للخطر في حين بانه في الواقع لا يوجد اي خطر يهدد حياة الانسان. فمجرد التفكير بشيء لا يعني حدوثه وهذا هو الشيء الذي لا يفهمه العقل. هنالك تجارب كثيرة تبين أن التفكير والتدرب على الشيء يعجل الجسد والعقل يترجمها على انها شيء واقعي وحقيقي يحدث الآن، فهنا تأتي الفرصة للتغير والتحرر من غسيل المخ. عندما تخبر عقلك وتدربه وبمجرد التفكير وفعل اشياء بسيطة هنا انت سوف تعيش وتشعر بالتغير حتى وان لم تراه في الواقع فعندما يحصل الواقع سوف تكون مستعداً وكأنك رأيت وفعلت هذا الشيء من قبل. تجارب اجريت على شخص لا يعزف البيانو وشخص عازف للبيانو، جعلوا هذا الشخص الذي لا يعزف يتمرن ويتدرب بدون



البيانو. وعندما بدء العزف وجودوا بأن التفاعلات والترابطات في العقل وكأن الشخص عزف من قبل تماماً مثل الشخص العازف الذي لديه الخبرة وهو في الحقيقة لم يعزف من قبل وإنما هي المرة الأولى، فالشخص المتدرب عاش اللحظة قبل ان ينجزها في ارض الواقع.

السجن ام الحرية انت من يختارها تستطيع ان تكون مسجوناً وانت حر وتستطيع ان تكون حراً وانت مسجون. ربما تكون مسجون ومحاصر في عالم كثر فيه الفساد والمشاكل والحروب ولاكن عقلك في عالم اخر، او تكون في بيئة فيها الامن وراحة والطعام ولاكن عقلك مسجون ومقيد ومغسول بمغارم ومشاكل الحياة

**إن عقلك اللاواعي يستمع اليك باستمرار،
و سوف يتصرف بناءاً على المعلومات
التي قضيت وقتاً طويلاً في التفكير به فیرا
بغير**



النصيحة السابعة

كن صانعاً لا ضحية

عندما تسأل شخص ما هو سبب حزنك وهمك يجيبك بأن السبب هو موقف حصل لي من شخص والان مضت عشر سنوات وما زلت على نفس الشعور! عندما تتأثر من موقف معين فإنك ان لم تتخلص منه سوف تعيشه وكأنه يحصل لك طوال حياتك فكما ذكرنا سابقاً فأن العقل مبني على ذكريات وتجارب ومن خلالها سوف تتصرف بناءً عليها وايضاً ان العقل لا يفهم بين الشعور وبين الحقيقة. لاتكن ضحية بسبب موقف او شيء حصلك في الماضي، لاتكن ضحية اعلانات روجها المعلنين لغسل تفكيرك، لاتكن ضحية بسبب جهلك بل كن صانعاً لتفكيرك ومعرفتك. وفي حينها



لم يسألك شخص عن سبب حزنك وانما سوف يسألونك عن سبب نجاحك وسوف تجيب بأنك انت صنعتها بأرادتك الحرة. كل انجاز حققته وتغير صنعته الا وأضاف طعماً لحياتك وتنتج عنه إيجابيات وراحة وطمأنينة في نفسك والسبب انه انت من صنعتها وقلبت موازين كونك ضحية الى مبدع ومنجز لأهدافك وقرارتك.

الصراع بين الإرادة والرغبات والشهوات هي من أصعب القرارات فمثلاً المدمن براداته يريد ان يتخلص من ادمانه ولاكن رغباته أيضا من الجهة الأخرى تخبره بالمزيد فهنا يبدأ الصراع فعندما تكون صانعاً ولديك الإرادة القوية سوف تتغلب على الرغبات لأنك أدركت المخاطر والعواقب، وفي حين استجبت لشهواتك فأصبحت ضحية.

اليوم الكثير ليس فقط ضحية ادمان بل أيضا ضحية إرهاب وضحية العاب وجولات، وضحية إعلانات وشركات والكثير من الأمور. فنتداركها فقد أصبحنا نرى نتائجها ولاكننا نصمت بسبب انها



ممتعة، فلنتداركها قبل ان يأتي الوقت وترى انت
نتائجها الجسيمة.

**كخطوة أولى للسعادة والتفكير الجاد، عليك
أن تتخلص من احساسك بأنك الضحية**
ابراهيم الفقي

النصيحة الثامنة

كن واسع الرؤية

عندما تقرا كتاب او مقال لا تتسرع في الحكم
بمجرد السطور الاولى. الكتاب ربما يكون جيداً
وقيماً ولتحديد هذه المعايير يجب انت تنتقد الكتاب
وتطرح الاسئلة التي من خلالها سوف تصل الى



الحقيقة ويجب ان ترا وجهة نظر الآخرين من الزاوية الأخرى. هذا الاسلوب سوف ينمي القدرة لديك بان تنتقد تصرفاتك وافعالك باستمرار لحين الوصول الى رضا النفس. تقبل اراء الناس وتقبل ما يقوله لك عقلك لا تتكبر وتكون منغلق التفكير وتصصر على فكرة معينة. ليس كل ما يفعله الناس بالصحيح، الكثير من البشر يفعل الخطأ ويتبين لهم بعد مضي السنين انهم كانوا في الطريق غير الصحيح.

لا تكن في صفوف المتكاسلين واكسر حاجز الخوف والكسل، لا تنتقد نفسك بقسوة كن معتدلاً ولا تلعن وتسب في نفسك، اخرج وجرب فالكثير منا يتوقف ولا يجرب بسبب المخاوف من الفشل ومن انتقادات الآخرين، توسع في رؤيتك فالعالم كبير وارض الله واسعة ولا تجلس مكانك وتخطو نحو المزيد من الفشل.

الخروج من جحر التكاسل والفشل والبدء في التوسع في رؤيتك للحياة والمستقبل يفتح لك



الأبواب للتعلم والفائدة العامة للناس والخاصة
لنفسك.

كونك محدود اتجاه نفسك والآخرين يجعلك
كالشخص الذي يرى تفاحة حقيقة وتفاحة مزيفة
حيث انهم يتشابهون من الخارج وتستطيع وصفهم
بان لونهم احمر وشكلهم يميل الى الدائري ولاكن
عندما تكون شخص ذو نظرة ورؤية واسعة سوف
تتوسع وتجرب وتبدء تلتمس وترى وتميّز مكونات
ورائحة هذه الفاكهة ولونها السكري من الداخل
وكلما تعمقت أكثر كلما اكتشفت أكثر.

فعندما يتم غسل افكارنا فنحن فقط نرى ظاهر
الشيء ولاكن الصورة الحقيقة لا نراه بسبب اننا لم
نحاول التجربة واكتشاف الحقيقة والتزييف
وأصبحنا نصدق بان الشيء المزيف هو الحقيقة.

**إننا لا نخاف من تجربة أي شيء جديد لكننا في
الواقع نخشى أن نعرف مدى قوتنا على
تحقيق المستحيل**



نيلسون مانديلا



النصيحة التاسعة

اعد البرمجة

لتوضيح هذا النصيحة يجب فهم مصطلحين

العقل الواعي: الذي تستطيع من خلاله فهم وادخال المعلومات والمفاهيم والمعتقدات الى عقلك الباطني الغير الواعي (**اللاوعي**)، عادتاً ما



يتم فهم العقل الواعي بذلك الصوت والنفس التي بداخلك التي تخبرك بالصح والخطأ والتي تناقض تصرفاتك وتبدع في حل المشاكل.

العقل اللاوعي: هو افكار ومعتقدات ومهارات اكتسبها من خلال عقلك الواعي ومن خلال التربية منذ طفولتك ومن خبرتك ودراستك في الحياة. عادةً لا يتم إدراك هذه التصرفات.

هذا النصيحة مهمة للآباء والأمهات ولكل شخص يهتم في الاجيال القادمة حيث تبين الدراسات والابحاث ان العقل الواعي يعمل ويدخل المعلومات والمهارات بكفاءة من الصغر فمثلاً تعلم كيف تمشي كيف تركب الدراجة والكثير من المهارات كل هذا يرسخ في ما يسمى بالذاكرة طويلة الامد وفي العقل اللاوعي وهذا لا يقتصر على المهارات بل ايضاً على القيم والاخلاق والتصرفات و هذا الجزء من الدماغ يكون اكثر نشاطاً في السنوات الاولى من عمر الانسان الى ان يبلغ ومن ثم يبدأ هذا العقل الواعي الذي يدخل المعلومات بالعمل فقط 5% في حياتنا اليومية و



95% هو من العقل الغير الواعي ولتبسيط الموضوع اكثر فعندما يكون لدينا هاتف لוחي وفي هذا الهاتف يوجد النظام المشغل، الهاتف يعمل بناءً على النظام المكتسب والمُبرمج وهذا النظام لديه بعض العيوب. وكذلك العقل هو يعمل ويفهم بناءً على ما اكتسبه في الصغر وربما في الكبر ويطبقه في الواقع بواسطة الجسد والكلام والتفكير. تغيير وتحديث النظام في الهاتف يحتاج الى قوة واعية تدرك ما يحتاجه الهاتف لتطوير وتحسين أدائه. بدون هذا القوة الخارجية الهاتف سوف يعمل بالنظام الأول بعيوبه ومشاكله.

هكذا العقل تماما يعمل بطريقة معينة بمعتقد معين بتفكير محدود. العقل الواعي الذي يعمل % 5 في اليوم يخبرنا بأنه يوجد هنالك مشكلة في النظام (الفكر والعقل) ويجب اصلاحها. مثلاً عندما يخبرك الدكتور بالتوقف عن اكل السكريات وعندما ترى حلوى امامك عقلك اللاوعي (النظام القديم لا يفهم ويصر على ان الحلوى لذيدة وغير مضره فتأكلها وعند الانتهاء منها يرجع هذا العقل



الواعي ويخبرك بان الذي فعلته مخالف لما قاله
لك الطبيب

البعض منا يغلب عليه هذا النظام والفكر القديم
فلا يستطيع اخراج وغسل نفسه من الافكار
السلبية ولاكن من المهم اعادة برمجة العقل الغير
الواعي من خلال العقل الواعي. العقل الواعي
من الرغم من عمله بشكل بسيط في حياتنا
اليومية ولاكن لديه قوة كبيرة في حل المشاكل
واحداث التغير. فمثلا عند حدوث مشكله لك يعمل
هذا العقل الواعي فتصبح قلق ويصبح تفكيرك كله
متجه نحو حل المشكله وتسطيع حلها لأنه هذا
العقل الواعي مبدع ولاكن لا نستخدمه في التغير
والتحديث بل فقط في حل المشاكل العابرة.

حاول التخلص من الافكار السلبية فهي قاتل
الأمل، تفكر وتخيل وتأمل، اجلس بينك وبين
نفسك وحدد اهدافك وطموحك واجعل لهذه
الاهداف وقت معين لتحقيقها فالعقل اللاوعي لا



يؤمن بالتغيير ولاكن عقلك الواعي هو من يؤمن
ويبدع في التغير وغسيل الافكار السلبية.

**العقل الواعي هو القادر على احترام الفكرة
حتى ولو لم يؤمن بها.**

نجيب محفوظ





النصيحة العاشرة والأخيرة

أنفرد بنفسك

نصيحتي الاخيرة هي بأن تجلس مع نفسك وتسأل نفسك من انا؟ ما هو هدفي من الحياة؟ ما هي مسؤولياتي؟ معرفة النفس او ما يسمى بي (الوعي الذاتي) هو من اهم الأمور التي تساعد في التخلص من غسل عقلك من الآخرين مهما كانت معتقداتهم وتفكيرهم. الوعي الذاتي يساعد في فهم جميع العناصر التي تكون شخصيتك وذاتك. تُحاسب الصغيرة والكبيرة في افعالك واسلوبك وفي تصرفاتك مع الآخرين. عندما تكون واعياً تكون أكثر ميولاً الى ان تفرق بين الشعور الكاذب والحقيقي، عندها سوف تعرف نقاط ضعفك ولن تنتظر بأن يخبرك شخص بها ولن تتخذ الأمور بشكل شخصي بل سوف تفهم بأن هنالك من يحبك ومن لا يحبك سوف تفهم حدودك وحدود الآخرين سوف تكون قادر على التعلم من اخطاءك وتحقق اهدافك، الوعي الذاتي مهم ويوجد ابحاث ومقالات كثيرة تتكلم عنه وعن



فوائده ولاكن فقط اريد توضيح بسيط لهذا المصطلح. مثال على ان تكون غير واعياً بأن تكون سيء المزاج وتعامل الجميع بعصبية بسبب أنك كنت معلق في الازدحام المروري وقت ذروة خروج الموظفين والعمال في حين كونك واعياً سوف تتعامل مع الموقف بإيجابية وسوف تستغل الوقت في التفكير في الاشياء الايجابية بدل من التذمر في داخلك وعلى الآخرين. مثال اخر هو بأن تتهرب من الواقع بواسطة مشاهدة مسلسلات والافلام طوال اليوم والاسبوع ولاكن ان كنت واعياً قبل ان تجلس وتفكر بأن تشاهد مسلسلك المفضل سوف تتوقف وتقرر وتحل مشاكلك ومسبب القلق لك سوءاً كان واجباً دراسياً او عمل يجب ان تنجزه ، حينها انت قادر على التحكم بذاتك.

كل شيء يبدأ بالوعي، ولا قيمة لشيء من

دون.

ألبير كامو



الخاتمة

غسيل المخ ما هو الى وسيلة للتزليل الناس والمجتمعات واهم الطرق التي يتم فيها غسل المخ في زماننا الحالي هي الاخبار ومواقع التواصل والاعلانات. هذا لا يعني بأن تتوقف عن قراءة الاخبار وتتوقف عن استخدام وسائل التواصل بل يجب ان نفهم انه يوجد خلف هذا الشاشات والمواقع اشخاص تفكيرهم ورغباتهم مادية. لا تثق بكل وسيلة اعلام لا تغتر بشخص معين لديه الكثير المتابعين هنالك من يريد إيصال فكرة للناس وهنالك من يريد الفتنة والمال.

تكرار الاشياء الايجابية، اختيار الاصدقاء، فهم العقل الباطني فهم الوعي الذاتي والكثير من الامور التي ذكرتها تساعد في تجنب غسيل عقلك. اليوم وللأسف الشديد غسيل المخ أثر على مجتمعاتنا الإسلامية الكثير من العلماء يحذرون وينبهون عن مخاطر الفكر الغربي، نعم ربما تقول الفكر الغربي ليس سيء عموماً فلديهم احترام حرية الانسان وحرية الراي والكثير من الامور من



علم الى تطور ولاكن يفتقرون لكثير من الأمور ومنها الترابط أسرى واجتماعي متين، ليس لديهم رادع ديني بل فقط رادع قانوني. الكثير من الأشخاص في بعض الشعوب تفكيرهم مالي ودينيوي، كل تفكيرهم ينصب في المال والحياة والرغبات، فعندما تحتاج خدمة انسانية الجميع يأتي اليك ولاكن عندما تتعثر ويكون هنالك خسارة مالية الجميع يعرضون وجههم عنك كأنهم لم يروك. الهدف من ابعاد الناس عن الدين والقيم وغسل عقولهم هو فقط لأجل هذا المصالح المالية والشخصية.

في الختام اتمنى من ان يكون هذا الكتيب اوصل لك الفكرة ومخاطر هذا السم الذي انتشر الى كثير من الناس. خطوات وحلول بسيطة اقراءها بين الحين والآخر وكررها وتعمق في قراءتها فعسى الله ان يهدينا وإياكم الى الصراط المستقيم.

سوف اضع روابط تفيد في التعرف أكثر عن الحلول لهذه المشكلة باللغة الإنجليزية والعربية



سوف تجدها في الصفحة الاخيرة من الكتاب مع
روابط مواقع ا. اتمنى من الله ان يتقبل منا هذا
العمل القليل وان تعم الفائدة للجميع

تحياتي

1440-11-05

علي السيد بشير الشاخوري



10-07-2019 م

المصادر والمواقع :

عن غسيل المخ

1. <https://www.britannica.com/topic/brainwashing>
2. <https://newhumanist.org.uk/articles/5228/the-truth-about-brainwashing>
3. <https://www.smithsonianmag.com/history/true-story-brainwashing-and-how-it-shaped-america-180963400/>

الوعي الذاتي

4. <https://www.pathwaytohappiness.com/self-awareness.htm>
5. <https://study.com/academy/lesson/self-awareness-for-professionals-importance-examples.html>



6. [http://www.attatwir.com/
%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B9%D9%8A-
%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D8%AA
%D9%8A](http://www.attatwir.com/%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B9%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D8%AA%D9%8A)

التكرار

7. [https://www.ts3a.com/
%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-
%D8%A7%D9%84%D8%AA
%D9%83%D8%B1%D8%A7%D8%B1/](https://www.ts3a.com/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%83%D8%B1%D8%A7%D8%B1/)
8. [https://aplnexted.com/blog/best-practices-
for-teaching/Focus-and-Repetition-in-Learning](https://aplnexted.com/blog/best-practices-for-teaching/Focus-and-Repetition-in-Learning)

الأصدقاء والحياة الاجتماعية

9. [https://mawdoo3.com/
%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9
%D8%A7%D9%84%D8%AA
%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84
%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA
%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A](https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A)
10. [https://journals.sagepub.com/doi/abs/
10.1177/0022146510383501](https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022146510383501)

أسباب غسيل المخ



11. <https://www.forbes.com/sites/lizryan/2016/05/15/ten-unmistakable-signs-youre-brainwashed/>

الخلوة مع النفس

12. <http://www.ramez-taha.net/alone.html>

إعادة برمجة العقل:

13. <https://medium.com/change-your-mind/reprogramming-your-subconscious-mind-ecaae9640aad>
14. https://brain-mind-memory.blogspot.com/2013/12/blog-post_18.html