نادي العقل
BRAIN CLUB

30 يوم
دفتر استعادة السيطرة

دفترك الشخصي للانضباط والتركيز.
صفحة بصفحة... ترجع قائد حياتك.

هذا الدفتر يخص:

تاريخ البداية:

قبل ما تبدأ

شلون تستخدم هذا الدفتر؟

هذا الدفتر مالتك انت بس.
بيه أسئلة، تكتب جوابها بصراحة.
محد راح يقراه غيرك.

1. **شوف الحلقة على اليوتيوب.**
2. **افتح الصفحات اللي تخص نفس الحلقة.**
3. **جاوب بالقلم. لا تفكر هواية، اكتب أول شي يجي ببالك.**
4. **كل يوم، علّم يومك بجدول الـ30 يوم.**
5. **آخر كل أسبوع، سوّي المراجعة الأسبوعية.**

كلمة السر بهذا الدفتر: «العادة»

وين ما تشوف كلمة «العادة»، انت تعرف شنو المقصود.
سمّيناها هيج حتى يبقى دفترك خاص بيك.

قاعدة ذهبية

الصراحة أهم من الكمال.
إذا وكعت يوم، اكتبه. الدفتر مو امتحان، الدفتر مراية.

الحلقة 1	الحلقة 2	الحلقة 3	الحلقة 4
الفهم	التحكم	الأفكار والمشاعر	الوعي

إعلان الحرب

من اليوم...
آني القائد، مو العادة.

كل تغيير كبير يبدأ بقرار واضح.
اكتب قرارك هنا. هذي صفحتك الأهم.

ليش قررت أتغير هسه؟

شنو خسرت بسبب العادة؟ (وقت، تركيز، ثقة، علاقات...)

بعد 30 يوم، شلون أريد أشوف نفسي؟

التوقيع

التاريخ

قانوني الشخصي

قواعدي اللي ما أكسرها

اكتب قواعد واضحة وبسيطة.
كل قاعدة تسد باب من أبواب العادة.

أمثلة: الموبايل يبات برة غرفة النوم · ما أبقى بالغرفة وحدي والباب مسدود مع الموبايل · بعد الساعة 11 بالليل أطفي النت · أول ما أحس بالرغبة أطلع من الغرفة

#	القاعدة
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

التعهد

آني _____ أتعهد إني ألتزم بهالقواعد لمدة 30 يوم.
وإذا وكعت، أرجع أكمل ولا أستسلم.

توقيعي	توقيع رفيق الطريق (اختياري)	التاريخ

وين آني هسه؟

تقييم صريح لنفسي

لوّن الدائرة اللي تناسبك.

1 = أبداً · 5 = هواية

صرت أقضي وقت أكثر بالعادة من قبل

1 2 3 4 5

بعدها أحس بخجل وأخفيها عن الكل

1 2 3 4 5

ألكى أعذار حتى أرجعلها (تعبان، زهقان، وحدي...)

1 2 3 4 5

صرت أحتاج شي أقوى حتى أحس بنفس الشعور

1 2 3 4 5

مجموعي اليوم: ____ / 20

رجع جاوب بعد 30 يوم وقارن.

مجموعي بعد 30 يوم: ____ / 20

الفرق هو إنجازك.

وين أثرت العادة عليّ أكثر؟ (دراسة، شغل، علاقات، ثقة بالنفس)

ما وراء العادة

من وين بدأت القصة؟

العادة غالباً مو هي المشكلة الأصلية.
هي طريقة نهرب بيها من شي ثاني.

شنو صار بأول مرة؟ شكد كان عمري؟ شنو كنت أحس؟

شنو المشاكل اللي كنت أعيشها قبل العادة؟

وحدة؟ ضغط دراسة؟ مشاكل بالبيت؟ تنمر؟ خوف من المستقبل؟

أي شعور يخليني أهرب للعادة أكثر شي؟

☐ الملل ☐ الوحدة ☐ التوتر ☐ الحزن ☐ الغضب

لو اختفت الرغبة باجر الصبح... شلون راح يكون يومي؟

«سؤال المعجزة»: تخيّل بالتفصيل.

دائرة العادة

شلون تشتغل العادة عندي؟

كل عادة تمشي بـ3 خطوات.
إذا عرفتها، تكدر تكسرها.

1. المحفز
شنو اللي يشعلها؟

← 2. التصرف
شنو أسوي بالضبط؟

← 3. المكافأة
شنو أحصل وقتها؟

وبعد 10 دقايق... شلون أحس؟

المكافأة الحقيقية اللي أدور عليها هي: (راحة؟ هروب؟ إحساس إني مهم؟)

أعراض طبيعية بالأيام الأولى

عصبية، خمول، مزاج متقلب.
هذي مؤقتة، وتعني إن دماغك ديتعود على الوضع الجديد. اصبر عليها.

شراراتي

الحريق يبدأ بشرارة صغيرة

اكتب كل شي يدفعك للعادة. بصراحة وبدون مجاملة.
الوضوح الكامل هو نص الانتصار.

نوع الشرارة	شراراتي أنا	شلون أطفيها؟
الأشخاص		
الأماكن		
الأوقات		
الأدوات والتطبيقات		
المشاعر والأحداث		
الأفكار والذكريات		

أخطر شرارة عندي هي:

المسار البديل

إذا صار... أسوي...

جهّز ردك من هسه، قبل ما تجي اللحظة.
بيها ما تحتاج تفكر، بس تنفذ.

إذا صار هذا...	راح أسوي هذا فوراً...
مثال: لزمت الموبايل بالسرير	أحطه بالشحن بالصالة وأقرا صفحتين

✂ كرت الطوارئ · قصه وخليه بمحفظتك

إذا هجمت الرغبة، اختار وحدة وسويها هسه:

- ☐ أغسل وجهي بماي بارد
- ☐ أطلع من الغرفة لمكان بيه ناس
- ☐ أتصل بـ: _____ رقمه: _____
- ☐ 20 قفزة أو 15 ضغط
- ☐ شهيق عميق وزفير طويل... 5 مرات

درعي

سد الأبواب قبل لا تنفتح

لا تعتمد على الإرادة وحدها.
صمّم بيئتك حتى ما تحتاج تقاوم طول الوقت.

تشيك لست الحماية

- [ ] مسحت التطبيقات والحسابات اللي تجرني للعادة
- [ ] طلعت من المجموعات والصفحات اللي تحفزني
- [ ] نزلت تطبيق حجب، وكلمة السر عند شخص أثق بيه
- [ ] الموبايل يبات برة غرفة النوم
- [ ] رتبت غرفتي بحيث الباب مفتوح والشاشة باينة

رفيق الطريق: لا تسويها وحدك

اسمه _____ رقمه _____

شنو أطلب منه؟ (اتصال كل يومين، يرد عليّ وقت الضعف، يشجعني بدون لوم)

شلون أفتح الموضوع وياه؟ ابدأ بشي عام، بعدين وضّح شنو تحتاج.

شحن الإرادة

عاداتي الجديدة

الفراغ ما يبقى فارغ.
إذا ما ملّيته بشي زين، العادة ترجع تملّيه.

النوم

أنام الساعة ____ وأكعد الساعة ____

الحركة

رياضتي: _____ كم مرة بالأسبوع: ____

إنجاز صغير يومي

مثال: أرتب سريري، أقرا صفحة

متعة نظيفة

هواية، تعلم، قراءة...

العادة البديلة اللي اخترتها لازم تكون:

- ☐ سهلة
- ☐ صغيرة
- ☐ بوقت ثابت
- ☐ أكدر أبدي بيها هسه

عادتي البديلة هي:

قصة الإخوة الثلاثة

واحد استعجل وخسر الشجرة، واحد طمع وقصّ فروعها، والثالث سقاها وصبر عليها.
شنو الشي اللي ديسقي شجرتي هالأيام؟

ركوب الموجة

الرغبة موجة... تصعد وتنزل

لا تحاربها بعنف. راقبها.
كل مرة تعبرها، سجّلها هنا. شوف شلون تضعف.

اليوم	شنو صار قبلها؟	قوتها من 10	شكد دامت؟	شنو سويت؟

لاحظت إن الموجة غالباً تخلص بعد ____ دقيقة.

أول دقايق هي الأصعب. إذا عبرتها، فزت.

أنا مو أفكاري

غيّر الكلام اللي بداخلك

العقل يطلع اقتراحات بس، مو أوامر.
انت تختار أي فكرة تصدّك وأي فكرة تمشي وياها.

الكلام القديم (اللي يهدّني)	الكلام الجديد (اللي يبنيني)
ما أكدر أسيطر على نفسي	شلون أساعد نفسي أكثر اليوم؟
هذي العادة جزء من شخصيتي	آني أكدر أتغير، وديتغير

فكرة تتكرر عليّ وتجرني للعادة:

أرد عليها بهالجملة:

احترم خطواتك الصغيرة

اكتب انتصار صغير سويته هالأسبوع:

ارجع للحظة

تمارين الوعي

المسافة بين الرغبة وردّة فعلك… هي حريتك.
هالتمارين توسّع هالمسافة.

تمرين الحواس 5-4-3-2-1

لما تشتد الرغبة، طبّقه هسه واكتب:

5 أشياء أشوفها	
4 أصوات أسمعها	
3 أشياء ألمسها	
2 روائح أشمها	
1 طعم أذوقه	

تمرين التنفس البطني (5 دقايق)

1. **اكعد مرتاح وظهرك عدل.**
2. **إيدك على بطنك.**
3. **شهيق بطيء من الخشم… خلّي بطنك ينفخ.**
4. **زفير أطول من الشهيق… بهدوء.**

سويته هالأسبوع: ☐ س ☐ ح ☐ ن ☐ ث ☐ ر ☐ خ ☐ ج

حياة مو طيار آلي

الوعي بيومي العادي

بدون وعي، نعيد نفس الأفكار… ونحصل نفس النتائج.
اختار لحظة وحدة كل يوم وعيشها بكامل حضورك.

وأني أمشي

أحس بقدمي على الأرض، بدون موبايل.

☐ جربتها

وأني آكل

أتذوق كل لكمة، بدون شاشة.

☐ جربتها

وأني أصلي

حضور كامل للقلب، لحظة سكينة.

☐ جربتها

معادلتي لتحويل الوعي لعادة

1. شرارتي (المنبّه) _____
2. تصرفي (دقيقة حضور) _____
3. وقتها اليومي _____

كره النفس أم حب النفس؟

التحرر يجي من حبك لنفسك، مو من كرهك إلها.
اكتب 3 أشياء تحبها بنفسك:

_____

_____

_____

30 يوم

جدول الـ30 يوم

✓ يوم نظيف • جتني رغبة وعبرتها ✗ وكعت ورجعت أكملت

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

جائزتي إذا كملت الـ30 يوم:

أطول سلسلة أيام نظيفة وصلتلها: _____ يوم

كل 7 أيام

شلون كان أسبوعي؟

	شنو نجح وياي؟	شنو وقعني؟	شنو أغير الأسبوع الجاي؟
الأسبوع 1			
الأسبوع 2			
الأسبوع 3			
الأسبوع 4			

خطة الرجوع

الوكعة مو النهاية

الفشل بالماضي ما يحكم المستقبل.
المهم شكد بسرعة ترجع.

1. **لا تجلد نفسك. الجلد يفتح باب الهروب من جديد.**
2. **اكتب شنو الشرارة اللي صارت.**
3. **زيد قاعدة جديدة لقانونك تسد هالباب.**
4. **كلّم رفيق الطريق.**
5. **كمّل الجدول من اليوم الجاي. لا تبدأ من الصفر بعقلك.**

آخر وكعة: شنو الشرارة؟ وشنو القاعدة الجديدة؟

إذا حسيت إن الموضوع أكبر منك، أو صار يأثر على نومك أو مزاجك أو شغلك بقوة، اطلب مساعدة مختص نفسي. هذا قرار قوة، مو ضعف.

تريد تكمل بخطوة أكبر؟

بنادي العقل عدنا دورات تدريبية للتركيز وضبط النفس، ويا متابعة حقيقية.
راسلنا وخلي نختارلك الأنسب.

wa.me/9647706090055

brainclubpro.com · t.me/brainclubpro