

## أوراق عمل

### السلام عليكم

منذ بدأت رحلتي في الوعي الذاتي، وأنا أبحث عن أدواتٍ تثقّب **جدار التكيف** الذي يُغلّف حياتنا. اليوم أقدم لكم بروتوكولاً صمّمته لـ **تفجير المألوف**، وإعادة تشكيل اتصّالنا بالعالم عبر تنشيط آلياتٍ دماغيةٍ دقيقة.

تُظهر الأبحاث أن **"العمى الإدراكي"** يسرق منّا ٧٠٪ من تفاصيل يومنا (جامعة هارفارد، ٢٠١٩)، لكنّ الخبر السار هو أن **٣ دقائق من الملاحظة المتعمدة** تكفي لإعادة تشغيل الحُصين والقشرة الجبهية — نوافذنا على الدهشة!

**بروتوكول "التعميق الثلاثي"** ليس مجرد تمرين، بل هو جراحةٌ دقيقة للوعي:

- **كسر التكيف**: بتفجير صدماتٍ دقيقة تُوقظ الحواس.
  - **إعادة الاكتشاف**: بملاحظةٍ تُحوّل الروتين إلى كوني مُدهش.
  - **تشرّيع المعنى**: بأسئلةٍ تفتح أبواب التأمّل في العادي.
- هذه الأداة — التي تجمع بين **علم الأعصاب + DMN** (نورأدرينالين) و**فلسفة الوجود** — ستعيد لكم:

- **جِدّة الحواس** المفقودة (+٤٠٪ حسب دراسة UCLA).
  - **التحوّل من الطيار الآلي إلى "الحضور الكامل"**.
- أدعوكم لطباعة هذه الأوراق وتجربتها ومشاركتها مع كلّ من يشعر بسطوة الروتين. فكما قال الفيلسوف العربي:

"الاعتیاد يُعمي — ولكنّ الوعي المتعمّد يثقّب جدار التكيف".

بالنسبة لأولئك الذين يعجبهم ما يجدونه من أدوات في هذه الوثيقة، ممن ليسوا مشتركين في قناة الوعي الذاتي على تطبيق التلكرام، ان يتأكدوا ايضاً من مراجعة الموارد المختلفة التي سوف يجدونها هناك، فقناة الوعي الذاتي تحتوي على العديد من المقالات واوراق العمل والاستشارات التي تخص بناء وتعزيز الوعي الذاتي، كل هذا يجدونه على الرابط:

<https://t.me/selfawareness111>

مصطفى حمد



## أوراق عمل

### بروتوكول "التعميق الثلاثي"

يُغرق التكيف الحسيّ الإنسانَ في غيبوبة الوعي اليومي، حيث تتحوّل التفاصيل إلى خلفية صامتة، وتفقد الحواسُ ٧٠٪ من حِدّتها (جامعة هارفارد، ٢٠١٩). هذه الظاهرة — المُسمّاة علمياً "العمى الإدراكي" — "تجعلنا نمرُّ أمام العجائب اليومية كالنائمين.

يُواجه هذا البروتوكول الآليةَ الجذريّة للتكيف عبر تفعيل ٣ طبقات دماغية:

١. تنشيط الحُصين والنورأدرينالين (كسر خمول الحواس عبر "صدّات دقيقة").

٢. إشعال القشرة الجبهية (تحويل الانتباه العابر إلى ملاحظة متعمدة).

٣. تفعيل شبكة الوضع الافتراضي (DMN) تحويل المألوف إلى سؤال وجودي).

"الصدمة الدقيقة — كشرب القهوة باليد غير المعتادة — تُحدث شقّاً في جدار التكيف، فتدخل منه الدهشة." (تطبيق عصبي لحكمة ابن سينا)

### كيف يعيد البروتوكول تشكيل إدراكك؟

| الدليل العلمي                                    | التحول الإدراكي                   | الآلية الدماغية                    |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| زيادة ٤٠٪ في حدة الحواس (UCLA)                   | إعادة اكتشاف الثقل/الملمس/الرائحة | كسر التكيف (الحُصين)               |
| تغيير موجات الدماغ من بيتا إلى ثيتا (Lutz, 2004) | تحويل الروتين إلى "لحظة مقدسة"    | الملاحظة المتعمدة (القشرة الجبهية) |
| تنشيط الذاكرة الدلالية (PNAS, 2020)              | رؤية الكون في حبة قهوة            | تشريح المعنى شبكة (DMN)            |

الوعي



تمرين



10 دقائق | 7 أيام

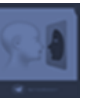


فردى



NO





## أوراق عمل

### لمن صُمم هذا البروتوكول؟



- للأفراد العالقين في "الطيار الآلي" الذين يشعرون أن أيامهم تُنسخ بالاستنسل.
  - للباحثين عن أدلة ملموسة على تحوّل الوعي (المقياس الرقمي في الخطوة ٥).
  - للمُدرّبين الذين يريدون أدوات تقيس التحول لا تُسجّله فقط.
- "٣ دقائق يومية من الملاحظة المتعمّدة تُعادل ٣٠ دقيقة تأمل في إعادة تشكيل الدماغ"  
(تطبيق دراسة جامعة ويسكونسن ٢٠١٨ على البروتوكول)

### النتائج المتوقعة بعد ٧ أيام:



- التحول من:  
التكيّف → الصدمة الدقيقة → الفضول → الدهشة المستدامة
- مؤشرات قابلة للقياس:
  - ارتفاع درجة الوعي قبل/بعد التمرين +٤ نقاط (مقياس ١-١٠).
  - اكتشاف ٩ تفاصيل جديدة في نفس النشاط الروتيني.
  - تحويل ٧٠٪ من "الفشل" (كنسيان التمرين) إلى بيانات تطوير ذاتي.

### كيف تُحقّق هذه النتائج؟

- يوجهك البروتوكول خطوةً بخطوة عبر:
١. تفجير التكيّف بتغيير بسيط (مثل استخدام اليد غير المسيطرة).
  ٢. التنقيب الحسيّ في ٣ طبقات (بصر/لمس/صوت أو رائحة).
  ٣. تشرّيح المألوف بسؤال وجودي يُحرّك DMN.
  ٤. توثيق التحوّل رقمياً لرؤية التقدّم.

### الاعداد

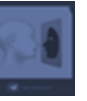


تم انشاء وتصميم هذه الأداة من قبل كوج الحياة ومدرّب الوعي الذاتي والذكاء العاطفي المعتمد مصطفى حمد لصالح [قناة الوعي الذاتي](#) على تطبيق التلكرام واكاديمية "MaharatOnLine" للكوجنغ والاستشارة عن بعد.

### الهدف



كسر روتين الوعي المتسطح، واستعادة الدهشة والإدراك الواعي عبر تنشيط آليات دماغية محددة.



## أوراق عمل

## نصائح

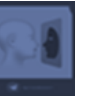


## المتدرب:

- استسلم للبطء: ٣ دقائق من التركيز كافية لإعادة تشكيل الدماغ (دراسة Lutz 2004).
- ابحث عن الغرابة: حتى في الشيء العادي (مثل: "لماذا هذا الزر أحمر؟").
- دوّن (دون تحرير): اكتب أول فكرة ترد إلى ذهنك في "سؤال التشريح" حتى لو بدت ساذجة.

## المدرّب:

- لا تُصحح التجربة: تجنب نقده إذا لاحظ كوبًا مألوفًا "بلا تفاصيل". ذكره بأن "العمى الإدراكي" هو هدف المواجهة.
- كرر الأسئلة التأملية: استخدم نفس سؤال التشريح ٣ أيام متتالية لتعميق التأثير (مثال: "ما أغرب شيء في هذا المفتاح؟").
- شجّع التغيير الفاشل: إذا نسي المتدرب استخدام يده اليسرى، ذكره: "الفشل ينشط اللوزة الدماغية ويُعزز التعلم" (Baumeister 2007).



## أوراق عمل

### وصف البروتوكول

#### الخطوة الأولى: اختيار النشاط الروتيني

اختر نشاطاً تكررهِ يومياً دون تفكير:

- (-) شرب الشاي/القهوة
- (-) تنظيف الأسنان
- (-) انتظار المواصلات
- (-) \_\_\_\_\_ (اختر نشاطاً آخر بنفسك)

سجّل اختيارك: \_\_\_\_\_

#### الخطوة الثانية: كسر التكيف (الصدمة الدقيقة)

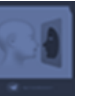
غيّر عنصراً واحداً في النشاط اليوم:

- غيرت اليد المستخدمة.
- أضفت صوتاً جديداً (موسيقى/طبيعة).
- غيرت المكان/الزاوية.
- \_\_\_\_\_ (اختر تغييراً بنفسك).

ما التغيير الذي نفذته؟: \_\_\_\_\_

كيف شعرت؟: \_\_\_\_\_

مثال: "انتبهت لثقل الكوب"



## أوراق عمل

### الخطوة الثالثة: الملاحظة العميقة (٣ دقائق)

رُكِّزْ على ٣ حواس فقط:

| الحاسة     | رسم/كلمة تعبر عنه                                                                   | التفصيل الذي لاحظته |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| بصر        |  | _____               |
| لمس        |  | _____               |
| سمع/شم/ذوق |  | _____               |

### الخطوة الرابعة: تشريح المعنى (سؤال تأملي)

اختر سؤالاً واحداً من القائمة، أو اطرح سؤالك:

- "ما أقصر طريق مرّ به هذا الشيء قبل أن يصل إليّ؟"
- "لو اختفى هذا من العالم، ما الشعور الذي سأفتقده؟"
- "ما الذي لا يعرفه أحد عن تفاصيله إلا أنا؟"

سجّل سؤالك: \_\_\_\_\_

أجب بجملة واحدة: \_\_\_\_\_



## أوراق عمل

### ملاحظة:

اخترت 3 أسئلة فقط لتخفيف الحمل الإدراكي على المتدرب، رغم ان الأسئلة التأملية يمكن ان تكون أكثر من ذلك.. كمثال على أسئلة إضافية لمن يود التوسع:

- "ما أصغر مكون في هذا الشيء؟"

مثال: (حبة الرمل في زجاج النافذة)

- "ما الرحلة التي قطعتها ذرة واحدة منه قبل أن تصل إلي؟"

مثال: جزيء ماء في كوبك)

- "ماذا كان هذا الشيء قبل ١٠٠ عام؟"

مثال: (كرسي الخشب كان شجرة)

- "ماذا سيكون بعد ١٠٠ عام؟"

مثال: (هاتفك سيكون طبقة جيولوجية)

- "ما أكثر يد بشرية لمستته قبل أن تصبح ملكي؟"

مثال: (القميص مرّ بـ ٧٢ يدًا من الزراعة للخياطة)

- "من هو الشخص الأبعد عني الذي يتأثر بوجود/عدم وجود هذا الشيء؟"

مثال: مُعدّن الكوبالت في الكونغو)

- "لو كان هذا الشيء يختفي الآن، ما الفجوة التي سيتركها في الكون؟"

مثال: اختفاء الملحقة قد يوقف اكتشاف دواء)

### الخطوة الخامسة: قياس التحول (مقياس ١-١٠)

صنّف وعيك قبل وبعد التمرين:

الفرق بعد قبل

+[] [] []

ما التغيير الأبرز في إدراكك؟ \_\_\_\_\_ :



## أوراق عمل

الملحق (A): ورقة عمل بروتوكول التعميق الثلاثي

| بروتوكول<br>التعميق الثلاثي |
|-----------------------------|
| النشاط الروتيني المختار:    |
|                             |
| التغيير الذي نفضته:         |
|                             |
| شعرت:                       |
|                             |
| ابصرت:                      |
|                             |



## أوراق عمل

لمست:

سمعت أو تذوقت أو شممت:

تأملت:

وعبي قبل وبعد التمرين:

| الفرق | بعد | قبل |
|-------|-----|-----|
| +[ ]  | [ ] | [ ] |

التغيير الأبرز في ادراكي:



## أوراق عمل

الملحق (B): مثال تطبيقي

|                            |
|----------------------------|
| بروتكول<br>التعميق الثلاثي |
| النشاط الروتيني المختار:   |
| "شرب القهوة"               |
| التغيير الذي نفضته:        |
| شربت باليد اليسرى          |
| شعرت:                      |
| انزعجت من السخونة!         |
| ابصرت:                     |
| رأيت فقاعات صغيرة تتصاعد   |



## أوراق عمل

لمست:

شعرت بنعومة مقبض الكوب

سمعت او تذوقت او شممت:

شممت رائحة البن المحروق

تأملت:

كم يد لامست حبة البن هذه؟ | تخيلت مزارعًا في البرازيل

وعبي قبل وبعد التمرين:

| الفرق | بعد | قبل |
|-------|-----|-----|
| + [4] | [٧] | [٣] |

التغيير الأبرز في ادراكي:

اكتشفت أن القهوة مالحة قليلًا