القوة هي قوّة العزيمة  
والضعف هو ضعف العزيمة  
وفقط  
-  
بعيدا عن ال 1 % من الحالات المرضية البدنية  
فان اي حد تقول له شيل كذا وما يقدرش  
او تعالي نجري وما يقدرش  
هوا فعليا يقدر يشيل ويقدر يجري  
بس فيه حاجة جواه بتضعفه  
-  
وبعيدا عن ال 1 % من الحالات المرضية العقلية  
فان اي حد بتشرح له حاجة وما يفهمهاش  
او بتقول له معلومة وينساها  
هوا يقدر يفهم ويحفظ  
بس هوا اضعف من انه يظن بنفسه كده  
هوا شايف نفسه ما يقدرش  
وبناءا عليه ما بيقدرش  
-  
فيه واحد قال لعنترة  
اشمعني انتا يعني اللي بيتضرب بيك المثل في القوة  
فعنترة قال له  
احط صباعي في بقك وتعضه  
وتحط صباعك في بقي واعضه  
واللي يصرخ الاول يبقي الضعيف  
-  
فعملوا كده فعلا  
وبعيدا عن القرف في الصورة اللي في خيالك دلوقتي  
الا ان الراجل التاني صرخ الاول  
فعنترة قال له  
لو كنت استنيت شويه كنت انا اللي هصرخ  
-  
الفكرة كلها في التحمل - مش في القوة  
والتحمل ده جاي من العقل مش الجسم  
-  
الاعصاب بتنقل الالم للعقل - والعقل هوا اللي بيتالم  
مش الجسم  
بدليل انك لما بتاخد بنج نصفي بتفصل الاعصاب عن المخ  
فالالم ما بيتنقلش للمخ  
فما بتتالمش  
-  
بل انه من الماسي ان حد يتقطع له رجل مثلا  
ثم  
يحس ان رجله اللي اتقطعت دي بتوجعه وعاوز يهرشها مثلا  
يعني  
العصب اللي جاي من عندها بيوجعه  
-  
المصيبة ان ما فيش رجل اساسا عشان تهرشا مثلا فتستريح  
بتبقي ماساة - بس ليها علاج طبعا  
-  
لكن بعيدا عن الماساة  
الفكرة اللي انا عاوز اقولها ان الضعف والقوة هما في العقل  
الالم والسعادة هما فقط في العقل  
-  
الانسان بيوصل لذروة اللذة الجنسية - وهوا نايم - في الاحتلام يعني  
يعني عاوز اقول ان الالم والمتعة في العقل - مش في الجسم  
-  
فيبقي  
بعقلك تقدر تقلل الالم وتزوده  
بعقلك ممكن جسمك يتلقي ضربة بس انتا تقول عادي - ما وجعتنيش  
وممكن تعتبرها وجعتك  
انتا اللي بتقرر  
-  
ايام ما كنت بدرّب كاراتيه  
كنت بوقّف الفريق كله دايره  
وامر عليهم لاعب لاعب يضربوني في بطني  
واقول لهم اللي ضربته هتوجعني هيكون له كذا  
كمكافئة يعني عشان اشجعهم يضربوا جامد  
-  
فكان السؤال التقليدي هنا هو  
هوا انتا بطنك ما بتوجعكش  
وكنت دايما برد واقول  
لا طبعا بطني بتوجعني - بس انا باستحمل  
-  
ما فيش انسان قوي وخلاص  
لكن فيه انسان حاطط قدام نفسه صورة اني لازم استحمل  
لازم اشيل الوزن ده - فبيشيله  
لازم احل المسئلة دي - فبيحلها  
-  
لكن فيه انسان بيستسلم  
بيستسلم بعقله  
بيستسلم بعزيمته  
-  
كنت بذاكر زمان مع واحد صاحبي  
وكنت باوصل لمرحلة اني خلاص  
ما عدتش هقدر اذاكر اكتر من كده ولا مسألة واحدة  
فكان بيقول لي بس استهدي بالله واقعد حل المسالة دي  
العجيب اني كنت باقعد احل فعلا  
المثال ده ما بنساهوش  
انتا اللي بتقرر امتي انك تعبت او انك لسه تقدر تكمل  
-  
فيه طالب نام في محاضرة مرة  
وصحي اخر المحاضرة لقي الدكتور كاتب مسالتين علي السبورة  
كتبهم في كشكول محاضراته  
وروح البيت ذاكر المحاضرة اللي نام فيها دي  
وحل مسالة من المسالتين  
-  
وراح تاني محاضرة يعتذر للدكتور انه ما قدرش يحل الا مسالة واحدة  
فالدكتور قال له مسالة ايه  
قال له مسالة من المسألتين اللي حضرتك كنت كاتبهم المرة اللي فاتت  
فالدكتور قال له حليتها ازاي يعني ؟!  
انا كنت باعطي زمايلك نموذجين من المسائل اللي العلم عجز عن حلها  
-  
الدرس المستفاد هنا ان الدكتور وباقي زمايل الطالب ده  
عرفوا ان دي مسائل لا يمكن حلها  
لكن الطالب ده غابت عنه المعلومة المحبطة دي  
فاتفتح قدام عقله حاجز المحاولة  
فحاول  
ونجح  
-  
القوة والضعف هما فقط في العزيمة  
في الفكر  
-  
انا ساعات اقول لحد اعمل كذا  
وانا بشرح في احد الكورسات يعني  
فيقول لي مش عارف اعملها  
فباتعمد اشخط فيه واقول له تاني اعملها  
-  
انا مش متنرفز ولا حاجة - انا باعمل تجربة  
العجيب انه بعد ما بشخط فيه  
بيعمل نفس اللي اتطلب منه وقال انه مش عارف يعمله  
-  
ايه اللي بيحصل  
اللي بيحصل اني لما شخطت فيه هوا عطي لنفسه امر اني لازم احلها  
والا الراجل ده هيشخط فيا ويهزقني قدام زمايلي  
-  
السؤال بقي  
نفس المتدرب ده قبل ما اشخط فيه وبعد ما شخطت فيه  
ايه اللي اتغير فيه  
هل ولا حاجة ؟  
لا طبعا  
فيه حاجة اتغيرت  
اني استفزيت عزيمته  
-  
هوا اللي قال لنفسه او سامح نفسه في الاول انه ما ينفذش الامر اللي بشرحهوله  
فلما شخطت فيه  
رجع لنفسه وقال لها الغي الامر اللي فات - انتي لازم حالا تعملي كذا  
وبالفعل عمل كده  
-  
مع اني بكره كلام التنمية البشرية - بس صدقني في الكلمتين اللي قلتهم دول  
-  
تخيل انه من 100 سنة مثلا كان فيه ايمان راسخ بين الرياضيين  
انك ما تقدرش تشيل اكبر من وزنك  
وما تقدرش تقطع ال 100 متر في اقل من 10 ثواني  
والكلام ده اتكسر  
-  
لكن  
السؤال  
هل اللي بيكسر الارقام دي دلوقتي زيه زي اللي كسرهم اول مرة  
لا طبعا  
اللي بيكسر الارقام دي دلوقتي متشال عنه ضغط نفسي كبير جدا  
الضغط اللي كان بيتعرض له اللاعب من 100 سنة  
هو الاعتقاد بان ده مستحيل  
مجرد ان الفكرة دي اتشالت من عقول الناس  
ده يوفر لك نص المجهود البدني مثلا ان لم يكن اكثر  
-  
ممكن تعمل تجربة بسيطة  
هات اتنين لاعبين زي بعض في كل حاجة  
الطول والوزن والخبرة والسن وكل حاجة  
وقول للاول هنجري 10 لفات في التراك  
والتاني قول له هنجري 5 لفات بس  
وخليهم يبدؤوا جري مع بعض  
-  
ووقف التمرين عند اللفة الخامسة  
وقيس بيانات الاتنين لعيبة  
هتلاقي اللاعب اللي اتقال له هتجري عشر لفات تقريبا لسه محتفظ بكفائته  
بينما التاني اللي اتقال له هيجري خمس لفات هيكون خلاص انتهي  
-  
ولو قلت لهم مطلوب من كل واحد منكم يجري لفة كمان  
اللي كنت قايل له هتجري خمس لفات هيبقي صعب جدا انه يجيب اللفة السادسة  
بينما التاني هيجري اللفة السادسة وهوا مستريح كمان  
مع انهم زي بعض بالظبط  
-  
فين السر  
السر ان كل لاعب شحن عزيمته علي كمية مجهود معينة  
العزيمة فقط  
مش الجسم ولا العقل  
-  
علشان كده انا بقف كتير قدام دعاء بنقوله كل صباح ومساء  
وممكن ما بنركزش معاك  
الا وهو  
اللهم اني اعوذ بك من العجز والكسل