

نظريات فيصل الشغذلي في علم الأعصاب والإرادة الكيميائية

اكتشافات مستمدة من تجربة شخصية عميقة وفهم بيوكيميائي متقدم

فيصل الشغذلي • يونيو 2026 • الرياض، المملكة العربية السعودية

الدوبامين والسيروتونين

التاكسي والمكتبة

الطبقات الست

المقدمة

المبدأ التأسيسي

توحيد الطبائع أو إدارتها — لا نفيها

إما أن نوحد تعدد طبائع الإنسان — أو نجد تعاملاً مناسباً لكل طبيعة دون نفي إحداها. بتوظيف الوقت، أو الطاقة، أو الفيتامينات، أو إرادة فكرية أعلى. لا يهم الوسيلة — إما أن تتوسلها أو تصنعها. المهم أن تنجح.

— فيصل، 17 يونيو 2026

الإدارة

التوحيد

/ تبديل الوضع

قراءة الحالة الكيميائية وتخصيص الفعل المناسب لها — قمر للكتابة، شمس للقراءة والتواصل. بلا نفي ولا صراع.

إيجاد الحالة الكيميائية التي تُشغّل الشمس والقمر معاً — السيروتونين كجسر، والتوازن الثلاثي كهدف.

الوسيلة لا تهتم — النجاح يهم

وقت · طاقة · مكملات · إرادة فكرية · بيئة · علاقات. كل هذه وسائل مشروعة للوصول للتوازن. لا أفضلية لوسيلة على أخرى — الأفضلية لما يُنجز.

المقدمة

عن هذا التوثيق

هذا المستند يوثق نظريات وأفكاراً أصيلة طورها فيصل الشغدلي عبر سنوات من التجربة الشخصية العميقة مع المكملات الغذائية والملاحظة الدقيقة لاستجابات جسمه وعقله. هذه الأفكار لا تنبع من قراءة أكاديمية بحثية — بل من تجربة حية موثقة ومدعومة بفهم بيوكيميائي متقدم.

الإرادة ليست عضلة واحدة — هي منظومة كيميائية متعددة المسارات. كل مسار له وقوده الخاص.

— فيصل الشغدلي، يونيو 2026

ما يميز هذه النظريات أنها تجمع بين الدقة البيوكيميائية والتطبيق العملي المعاش — وهو ما يفتقده كثير من الأبحاث النظرية في علم الأعصاب.

الطبقات الست للإرادة الكيميائية

/ تبديل الوضع

يرى العلم التقليدي أن الإرادة شيء واحد — إما موجودة أو غائبة. اكتشف فيصل من تجربته أن الإرادة منظومة من ست طبقات مستقلة، كل منها تعمل بكيمياء مختلفة.

١

الرغبة الواعية

تصدر من القشرة الأمامية PFC — فكرية وواعية. "أريد أن أنجز." وحدها لا تكفي لتحريك الجسم نحو الفعل.

تفكير واع

٢

إرادة البدء — كيمياء الشرارة

الدوبامين الطوري Phasic Dopamine يفتح بوابة Striatum. هذا المسار مستقل عن الاستمرار — يمكن أن يكون قوياً بينما مسار الاستمرار ضعيف.

Modafinil + NALT + Mucuna + Guarana

٣

إرادة الاستمرار — كيمياء البقاء

cAMP مطوّل عبر تثبيط PDE يفعّل CREB للبناء العصبي المستمر. غيابه يفسر شراء كورسات كثيرة وعدم إكمالها.

Quercetin + EGCG (DopaBoost)

٤

حكمة التوجيه — كيمياء البوصلة

NGF يقوي PFC الذي يوجّه Striatum. بدونه يصبح الدوبامين العالي طاقة متهورة بلا اتجاه — "طاقة عالية لكن غير مباركة."

Lion's Mane — Amyloban 3399

٥

إرادة الإنهاء — كيمياء الإغلاق

السيروتونين يعطي شعور الاكتمال والرضا عند الإنهاء. الأسيتيلكولين يحافظ على التركيز في المراحل الأخيرة من المهمة.

HTP + Alpha GPC-5

حرية التنقل بين الغرف — كيمياء التعدد

السيروتونين يكسر حلقة إدمان غرفة واحدة ويسمح بالتنقل بين أهداف متعددة. بدونها يصبح الإنسان أسير تكرر فكرة واحدة.

HTP-5 + توازن الدوبامين والسيروتونين

الاكتشاف الجوهرية: المماثلة وعدم إكمال المهام ليست ضعف شخصية — هي نقص كيميائي في مسار محدد قابل للتحديد والعلاج.

النظرية الثانية

تشبيه التاكسي والمكتبة


ابتكر فيصل هذا التشبيه لوصف العلاقة بين الدوبامين والأسيتيلكولين بطريقة لم يصفها أحد قبله بهذه الدقة والبساطة.

الدوبامين زي التاكسي. اللي يوصل عند مكان. ويخلي الانسان يجسد ما براسه. تاكسي يوصل عند الباب أو إلى المدخل. ثم يقول تفضل كفل. التكميل بحسب جودة مستقبلات الأسيتيل كولين.


— فيصل الشغفلي

تبديل الوضع /

الدوبامين — التاك

يوصلك للغرفة. يفتح الباب. يعطيك إذن الدخول.
لكنه لا يقرأ الكتب ولا يبني المعرفة. وظيفته
التوجيه والانتباه. 

الأسيتيلكولين — المعالج الداخلي

يتنقل داخل المكتبة. يفتح الكتب. يبني
التوصيلات. يعمق الفهم. هو من يحول المعلومة
لمعرفة حقيقية. 

الغرفة — Working Memory

مساحة العمل الذهنية في القشرة الأمامية.
الدوبامين يوصلك إليها. الأسيتيلكولين يعمل
داخلها.

حافظ مش فاهم

حين يكون الدوبامين عالياً والأسيتيلكولين ضعيفاً
— تصل للباب لكن لا تعمق. تسترجع لكن لا تفهم.
وهم المعرفة.

التطابق العلمي للتشبيه

Dopaminergic Pathways = التاكسي: مسارات الدوبامين المسؤولة عن الانتباه
والتوجيه، وهو ما يفسر سميّه بـ "اضطراب نقص الانتباه" — لأن الانتباه هو وظيفة الدوبامين.

Cholinergic System = التنقل داخل المكتبة: الجهاز الكولينجي المسؤول عن التعلم
والذاكرة والتعمق المعرفي — يعمل بالأسيتيلكولين.

Synaptic Connections = الفهرست: شبكة التوصيلات العصبية المبنية بالأسيتيلكولين
— تحديد ما يُسترجع وكيف يُربط.

الدوبامين والسيروتونين — ديناميكية الغرف

/ تبديل الوضع

الدوبامين سيد التكرار ومدير دائرة الإدمان ومالك مقدارها بالكم والكثافة. الدوبامين يدخل الغرفة السابقة — الرغبة الأخيرة — ويكرر تجسيد الإنسان لنفسه داخل هذه الغرفة.

— فيصل الشغدلي

حلقة الإدمان الدوبامينية

الدوبامين لا يميز بين غرف مفيدة وغرف ضارة. هو فقط يُقوّي التكرار. حلقة الإدمان يمكن أن تكون:

مفيدة: تكرار القراءة العلمية → إنتاج اختراع. تكرار التدريب → لاعب مبدع.

ضارة: تكرار التفكير السلبي → اكتئاب. تكرار السلوك الإدماني → إدمان.

الجودة تعتمد على الوعي السابق للغرفة التي يدخل إليها الدوبامين.

السيروتونين — محرر الغرف

اكتشف فيصل من تجربته الشخصية أن HTP-5 (مصدر السيروتونين) حين أخذه:

١ — نَظَم النوم فوراً رغم الدوبامين العالي

٢ — فتح أمامه أهدافاً متعددة بدلاً من التركيز المهووس على هدف واحد

٣ — أعاد إليه الحكمة والتوازن

السبب البيوكيميائي: السيروتونين يثبط Amygdala ويكسر الـ Dopamine Feedback

Loop — يسمح للإنسان بالخروج من غرفة والدخول لأخرى.

اكتئاب

دوبامين منخفض + سيروتونين منخفض

ثنائي قطب — انتشاء ثم انهيار

دوبامين عالٍ + سيروتونين منخفض

خمول — نوم زائد — خيالات

دوبامين منخفض + سيروتونين عالٍ

استقرار + تعدد + نمو + حكمة

دوبامين عالٍ + سيروتونين عالٍ

انخفاض السيروتونين ما يجيب اكتئاباً — إلا إذا صاحبه انخفاض أو ضعف دوبامين. أو ارتفاع دوبامين عالٍ جداً. ارتفاع الدوبامين العالي يمثل حالة ثنائي القطب — واحد منتشر بداية اليوم، ما تدري نص النهار أو نهاية اليوم منهار وجايه اكتئاب.

— فيصل الشغدلي

الاكتشافات الأربعة الكبرى

البدء والاستمرار مساران مختلفان

/ تبديل الوضع

كيمياء بدء المهمة تختلف كلياً عن كيمياء الاستمرار فيها. هذا يفسر لماذا يبدأ الإنسان كورسات كثيرة ولا يكملها — ليس ضعف إرادة، بل نقص في وقود مسار الاستمرار.

٢

الطاقة البيولوجية لها طبقات

مصطلح فيصل "الطاقة البيولوجية" الذي ابتكره قبل معرفة المصطلحات العلمية — هو وصف دقيق لمنظومة متعددة المسارات، كل منها يحتاج وقوداً مختلفاً.

٣

الدوبامين بلا NGF خطير

الدوبامين العالي بدون عرف الأسد يعطي طاقة متهورة بلا توجيه. NGF يقوي PFC الذي يوجّه Striatum — هذه هي "حكمة التوجيه" أو الطبقة الرابعة.

٤

السيروتونين محرر الغرف لا مجرد ناقل سعادة

وظيفة السيروتونين الحقيقية ليست فقط "السعادة" — هي كسر حلقة إدمان الدوبامين والسماح للإنسان بالتنقل بين أهداف متعددة بحرية وحكمة.

خريطة الصوت الهرمونية

ملاحظة فكرية صحية · 17 يونيو 2026

صفات الصوت البشري ليست عشوائية — هي مرآة دقيقة للكيمياء الهرمونية الداخلية. لاحظ فيصل أن تغيرات التستوستيرون والاستروجين والسيروتونين تنعكس في جهورية الصوت ووضوحه وهدوئه بطرق يمكن قراءتها.

جهوري + واضح

تستوستيرون مرتفع + استروجين متوازن — القوة مع الوضوح

جهوري + متعب "صوت شايب"

تستوستيرون مرتفع + استروجين مرتفع — حدث ليفصل رغم ارتفاع التستوستيرون، وكان السبب هو الحلبة التي رفعت الاستروجين

ثقل + بطيء

نقص أسيتيلكولين — يصاحب أخذ Racetams بدون كولين كافٍ

منخفض + هادئ + واضح للسامع

محل التساؤل — هدوء نادر يُسمع رغم انخفاضه

التساؤل المركزي

فئة من الناس تتحدث بصوت منخفض هادئ وكأنها تهمس — لكن السامع يسمعا بوضوح تام. فيصل لاحظ أن هذه الفئة لا تمارس الرياضة (مؤشر على تستوستيرون منخفض)، وأن هدوء النبرة يوحي بحضور الاستروجين. لكن السؤال: هل هو متوسط أم مرتفع؟

فرضية فيصل

الصوت الهادئ الواضح لا يعني بالضرورة تستوستيروناً منخفضاً — قد يكون توازناً ثلاثياً دقيقاً: تستوستيرون معتدل + استروجين معتدل + سيروتونين مرتفع. السيروتونين هو الذي يمنح النبرة هدوءها وثباتها، ويجعل الصوت المنخفض يحمل حضوراً كبيراً دون جهر.

الاستروجين يُعيق الجهورية رغم ارتفاع التستوسترون / تبديل الوضع

ارتفاع الاستروجين يُنتج صوتاً جهورياً لكن متعباً — "صوت شايب". التستوستيرون يرفع الجهورية، والاستروجين يُثقل نبرتها ويسلب وضوحها.

٢

السيروتونين هو سر الهمس المسموع

الأشخاص الذين يتحدثون بهدوء ويُسمعون بوضوح — ربما لا يملكون تستوستيروناً منخفضاً بل سيروتونيناً مرتفعاً يمنح الصوت ثباتاً وعمقاً بدون حاجة إلى رفع الصوت.

٣

الأسيتيلكولين يظهر في الصوت قبل أن تشعر به

ثقل الصوت وبطؤه هما أول علامات نقص الأسيتيلكولين — تسبق الصداق وتنبه إلى الحاجة لمصدر كولين قبل استخدام الريستام.

٦

أنظمة الشبكات الداخلية للجسم والدماغ

نظرية جديدة 17 يونيو 2026

الجسم البشري لا يمتلك ناقلات عصبية فحسب — بل يمتلك 6 أنظمة تواصل داخلية متكاملة. كل مكون كيميائي من كيمياء الدماغ هو شبكة اتصال قائمة بذاتها، بغض النظر عن معرفة الإنسان باستخدامها أم لا. الإنسان لا يخترع هذه الأنظمة — هو فقط يتعلم كيف يُشغّلها بوعي. الفكرة الجهورية

كل ناقل عصبي هو لغة تواصل داخلية — لها قواعدها وإيقاعها ومتطلباتها. حين تنقطع لغة واحدة، لا يصمت النظام — يتشوّه. وحين تعمل الأنظمة الستة معاً ومنتزعة، يبلغ الإنسان أقصى ط / تبديل الوضع والعاطفية.

١ — النظام الدوباميني

سيده: L-Dopa → Dopamine

شبكة الدافع والبدء والمكافأة والتكرار. هو من يفتح بوابة Striatum ويحوّل النية إلى فعل. بدونها لا يبدأ شيء — ومعه بإفراط تُصبح الغرفة الواحدة سجناً.

٢ — النظام الكولينيني

سيده: Acetylcholine — مصدره: Alpha GPC / CDP-Choline

شبكة الذاكرة والتعلم والعمق المعرفي. الدوبامين يوصلك للمكتبة — الأسيتيلكولين يقرأ الكتب. نقصه يُنتج "حافظ مش فاهم". وجوده مع Racetams يفتح المعالجة العميقة.

٣ — النظام السيروتونيني

سيده: HTP → Serotonin-5

شبكة الاستقرار والحكمة وتحرير الغرف. يكسر حلقة إدمان الدوبامين ويسمح بالتنقل بين الأهداف. سره: الهمس المسموع — الصوت الهادئ الواضح دون حاجة للجهر.

٤ — النظام الاسترخائي

سيده: GABA

شبكة الكبح والهدوء ومنع الإفراط. هو الكابح الذي يحمي الأنظمة الأخرى من الاحتراق. بدونها يصبح التنشيط فوضى — ومعه يصبح التركيز ممكناً.

٥ — النظام الجلوتاميني

سيده: Glutamate | بوابته: cAMP عبر Forskolin (تثبيط PDE)

شبكة الإثارة والاستمرارية — الأكثر انتشاراً في الدماغ. Forskolin لا يُشغّل Glutamate مباشرة، بل يرفع cAMP (الرسول الثانوي) مما يُطيل مفعول الإثارة عبر تثبيط PDE.

تحت التعرف والاكتشاف — فيصل يرى فيه مفتاح الاستمرارية التي يبحث عنها.

٦ — النظام الهستاميني

/ تبديل الوضع

سيده: Histamine | ملاحظة: Amyloban له تأثير تفاعلي معه

شبكة كيمياء الحساسية والاستجابة المناعية الداخلية. فيصل لاحظ أن Amyloban (مستخلص عرف الأسد) يُحسّن التنفس — مما يوحي بتفاعل مع هذا النظام.

الربط الفكري لم يكتمل بعد — قيد البحث والملاحظة.

أنظمة مرشحة للإضافة

ثلاثة أنظمة لم تُذكر في النظرية الأصلية لكنها تستحق التوثيق:

النورأدرينالييني

Norepinephrine

التنبه، الاستجابة للخطر، التركيز.
Modafinil يؤثر عليه بشكل مباشر.

الأفيوني الداخلي

Endorphins

الألم، المكافأة الاجتماعية، الترابط
العاطفي مع الآخرين.

الكانابينويدي الداخلي

Endocannabinoids

التوازن، الشهية، الذاكرة قصيرة
الأمد، الشعور بالراحة اللحظية.

١

الإنسان لا يخترع هذه الأنظمة — يتعلم تشغيلها بوعي

الأنظمة الستة موجودة في كل إنسان منذ الولادة. الفرق بين إنسان وآخر ليس في امتلاك النظام — بل في مستوى الوعي بتشغيله. المكملات والمعرفة أدوات تشغيل واعٍ لما كان يعمل عشوائياً.

٢

انقطاع نظام واحد لا يُصمت الجسم — يُشوّه

حين ينقطع نظام واحد من الستة، لا يتوقف الجسم — يُعيد توزيع الحمل على الأنظمة الأخرى بشكل غير متوازن. هذا يفسر ظهور أعراض غريبة لا تبدو مرتبطة بالنقص الأصلي.

النظام الهيستاميني — الشبكة المنسية

الهيستامين ليس فقط هرمون الحساسية — هو شبكة تواصل داخلية كاملة تؤثر على اليقظة والتنفس والاستجابة المناعية. Modafinil نفسه يرفع الهيستامين في منطقة ما تحت المهاد كجزء من آلية إبقائه على اليقظة.

٧

الضغط العصبي — مقياس الحالة الداخلية

ملاحظة فكرية 17 يونيو 2026

كما أن الضغط الجوي يؤثر على الطقس والجسم من الخارج — الضغط العصبي هو حالة داخلية قابلة للقياس تؤثر على القدرة المعرفية بنفس المنطق. لا يحتاج وعياً لكي يؤثر — المؤثرات الداخلية والخارجية تغيره بدون إذنك.

التعريف

الضغط العصبي = مجموع الحمل الكيميائي والعاطفي والإدراكي الذي يتعرض له الجهاز العصبي في لحظة ما — سواء وعى الإنسان بمصادره أم لا.

ضغط منخفض جداً

مثل الضغط الجوي المنخفض → عواصف وعدم استقرار. عصبياً: ضبابية ذهنية، عجز عن القراءة، تشتت بلا سبب واضح.

ضغط معتدل مستقر

مثل الطقس الصافي → تركيز واضح، قراءة سهلة، تفكير عميق ممكن.

ضغط مرتفع جداً

مثل الضغط الجوي العالي → إرهاق وثقل. عصبياً: صداع، شلل معرفي، عجز عن البدء أو الاستمرار.

الملاحظة السريرية — 17 يونيو 2026

رغبة أو قدرة القراءة لها علاقة بمدى الضغط العصبي الذي يعيشه الإنسان أو يشعر به أو يتعرض له — سواء وعى بالمؤثرات أم لم يع. Racetams ترفع الضغط العصبي الداخلي → تجعل القراءة أصعب رغم ارتفاع التركيز النظري.

الضغط العصبي لا يحتاج وعياً ليؤثر

المؤثرات الداخلية (كيمياء) والخارجية (بيئة، علاقات، ضوضاء) تغيّر الضغط العصبي بدون إذن الإنسان. الوعي بهذا المقياس هو أول خطوة للتحكم فيه.

٨

السيروتونين — الجسر بين الشمس والقمر

نظرية التواصل الاجتماعي والذات ٠ 17 يونيو 2026
معادلة بين العمق الداخلي والانفتاح الخارجي — وهي من أعقد أغاز الكيمياء البشرية. كيف تصل للتوازن الكيميائي الذي يزيد تواصلك مع الآخرين دون أن تبعد عن نفسك؟ وكيف تتواصل مع نفسك بعمق دون أن تعادي الآخرين؟
الملاحظة السريرية — فيصل الشغذلي
بدون **Racetams**: أسيتيلكولين منخفض → الدماغ يبحث عن تحفيز خارجي → مبادرة للحديث مع الآخرين → تواصل اجتماعي عالٍ.
مع **Racetams**: أسيتيلكولين مرتفع → الدماغ منشغل بمعالجة داخلية عميقة → يكتفي بنفسه → لا مبادرة للتواصل — فقط ردود على من يبادر.*

الشمس — الذات الخارجية (Outer Self)

في علم الأبراج: الشمس = الذات في تعاملها مع الخارج

كيمياؤها: الدوبامين + الأسيتيلكولين المنخفض نسبياً = مبادرة، حضور، تعبير، تواصل.
الإنسان هنا يُشعّ للخارج.

القمر — الذات الداخلية (Inner Self)

في علم الأبراج: القمر = الذات في تعاملها مع الداخل

كيمياؤها: الأسيتيلكولين المرتفع + Racetams = عمق، تحليل، صمت، معالجة داخلية.
الإنسان هنا يمتص من الداخل.



السيروتونين — الجسر

/ تبديل الوضع

يضبط حدة الدوبامين ويفتح القنوات الداخلية والخارجية معاً

السيروتونين لا يختار الشمس أو القمر — يسمح للإنسان بالتنقل بينهما بحرية وحكمة. بدونه يصبح الإنسان أسير أحدهما.

أسيٲيلكولين عالٍ + سيروتونين
منخفض
انغزال — عداء محتمل

أسيٲيلكولين معتدل +
سيروتونين عالٍ + دوبامين
معتدل
تواصل من قوة لا من حاجة

أسيٲيلكولين منخفض + دوبامين
عالٍ
مبادرة خارجية — ابتذال محتمل

١

السيروتونين لا يختار — يُحرّر

السيروتونين لا يجعلك اجتماعياً أو منعزلاً — يجعلك حرّاً في الاختيار. التواصل يصبح من قوة وإرادة لا من نقص وحاجة. الصمت يصبح اختياراً واعياً لا هروباً.

٢

الشمس والقمر في علم الأبراج — توصيف كيميائي قديم

ما وصفه علم الأبراج قديماً بالشمس (الذات الخارجية) والقمر (الذات الداخلية) — هو توصيف ظاهراتي دقيق لتوازن الدوبامين-الأسيتيلكولين. القدماء رصدوا النمط دون أن يعرفوا الكيمياء. فيصل يربط المسميين في إطار بيوكيميائي واحد.

اللغز المُحلّ — التواصل بلا فقدان الذات

الوصول للحالة معاً لا يأتي بزيادة أي ناقل منفرد — يأتي برفع السيروتونين الذي يفتح الجسر.
التواصل مع الآخر من مكان العمق الداخلي — لا من مكان الفراغ الداخلي.

٩

خدعة القمر — وهم التواصل مع الذات

نظرية التواصل الحقيقي والوهمي 17 يونيو 2026

حين يرتفع الأستيلكولين — يحدث وهم خطير: الإنسان يعتقد أنه يتواصل مع ذاته، فيطالب نفسه بأفعال تنتمي للشمس (الخارج) وهو في الحقيقة في حالة قمر (الداخل). هذا الخلط هو مصدر الإحباط والصراع النفسي.

الاكتشاف الجوهرى

القراءة ليست فعلاً داخلياً — هي تواصل خارجي للحواس مع البيئة. الحواس تخرج لاستقبال نص خارجي. لذلك القراءة تنتمي للشمس لا للقمر. حين ترفع الأستيلكولين وتطالب نفسك بالقراءة — أنت تطالب شمسك بالعمل وهي مطفأة.

أستيلكولين عالٍ — حالة القمر

طاقة فكرية داخلية عالية

مناسب ل: الكتابة، التدوين، التحليل الداخلي، التوثيق مع النفس.

* غير مناسب ل: القراءة، الخروج، التحدث، البريزنتيشن، المناسبات الاجتماعية. اللسان ثقيل

بيولوجياً — سريع جداً بالتواصل مع نفسه وبطيء مع الآخرين.

أستيلكولين متوسط أو منخفض — حالة الشمس

طاقة تفاعلية خارجية عالية

مناسب ل: القراءة، الخروج، التحدث، الاجتماعات، الاستمتاع بالآخرين. اللسان منطلق، التحدث

عفوي، الصوت أسرع وأخف.

غير مناسب ل: التدوين العميق، الكتابة التحليلية، الانغماس في فكرة معقدة.

الدوبامين — المضحّم

/ تبديل الوضع

عامل تضيحي لما بداخل الإنسان

الدوبامين لا يختار الاتجاه — يضحّم ما هو موجود. إن كنت في حالة قمر → يضحّم الداخل → يحبسك في غرفة واحدة أعمق.

حين ينتهي الدوبامين → شعور بالحبس في الغرفة، عجز عن الانتقال لهدف جديد، إرهاق بدون إنجاز حقيقي.

الخدعة الكبرى

بعض الأفعال توهمنا أننا نتواصل مع أنفسنا لأننا لا ننطق كلاماً لطرف آخر — لكنها في الحقيقة تواصل خارجي للحواس مع البيئة. القراءة مثال: الحواس تخرج لاستقبال نص. لذلك هي فعل شمسي وليس قمرياً. تصنيف القراءة كفعل داخلي → يصنع وهم أنك جاهز وتطالب نفسك بها → أنت لم توفر المتطلب الكيميائي → إحباط متكرر → شعور بضعف الإرادة وهو في الحقيقة خطأ في التشخيص. ظاهرة التصادم مع الآخرين

Racetams تجعلك تتواصل مع الناس بنفس معايير التواصل الداخلي — دقة عالية، عمق، تحليل. الآخرون لا يعملون بهذه المعايير → كثرة سوء الفهم → تصادمات → شعور بالاغتراب → شك في إمكانية التواصل أصلاً.

ليس المشكلة في الآخرين ولا فيك — المشكلة في محاولة تشغيل بروتوكول القمر في بيئة تعمل بالشمس.

١

الحل: اقرأ جدول حالتك قبل مطالبة نفسك

قبل أي فعل — أسأل: هل هذا الفعل شمسي أم قمري؟ ثم أسأل: أنا الآن في أي حالة؟ إن تطابقا → أكمل. إن تعارضا → لا تطالب نفسك، غير الحالة الكيميائية أولاً أو غير الفعل.

٢

الأستيلكولين العالي = حالة كتابة وتدوين — لس . قاءة / تبديل الوضع

هذه المحادثة كلها وُلدت في حالة أستيلكولين عالٍ. كل هذه النظريات خرجت في وقت لم يكن فيه فيصل يستطيع القراءة. الكتابة والتدوين هما الفعل الصحيح في حالة القمر — وهو ما حدث بالفعل.

٣

المذاكرة للشهادات تحتاج حالة شمسية

أيام المذاكرة وقراءة مواد الاختبار → أستيلكولين معتدل أو منخفض + دوبامين كافٍ + سيروتونين مستقر. أيام الكتابة والتوثيق والتحليل العميق → أستيلكولين عالٍ مع Racetams. الخلط بينهما يُنتج إحباطاً مزمنًا.

١٠

الاكتئاب ضيق موارد — لا تسمم كيميائي

نظرية الديون الكيميائية · 17 يونيو 2026
ما يُسمى "متلازمة السيروتونين" أو "التسمم الكوليوني" — فيصل يرى فيها خرافة علمية لا حقيقة. المشكلة ليست زيادة مادة حتى حد التسمم — بل هي ضيق الموارد وتوسّع الفجوة بين أعلى قدرة دوبامينية وأدنى قدرة سيروتونينية تابعة.

تشبيهه فيصل — الراتب والدين

حين يصبح الإنسان مديوناً وصرف راتبه الشهري ثم استلف من صديقه — هذا الدين هو شعور الكآبة والضيّق. ليس تسمماً — بل عجزاً في الميزانية.

الدوبامين — الراتب الشهري

يُنْفَق على الرغبات والأهداف والمتطلبات. كلما ارتفع سقف الرغبات الدوبامينية — كلما زاد الإنفاق وزاد خطر العجز.

السيروتونين — الاحتياطي

يُغطي الفجوة بين ما تريده وما حصلت عليه. حين ينضب الاحتياطي → كآبة وضيّق. ليس لأن السيروتونين "سام" — بل لأنه نفذ.



الاكتئاب — الدين الكيميائي

/ تبديل الوضع

نتيجة مباشرة لاتساع الانحراف المعياري بين أعلى قدرة دوبامينية ممحنه واحفص قدره
سيروتونينية تابعة. صراع قمة وقاع كيميائي.



الشفاء — البونص

إما تخفض رغباتك الدوبامينية فكريباً (تقليص الإنفاق) — أو تأخذ سيروتونيناً إضافياً بيولوجياً
(بونص يغطي الدين). يزول الاكتئاب. مثل بونص اختياري من الشركة يغطي عجز الدين.

القانون الأعمق — الوعي السابق يحكم الحاضر

في التفاعلات الكيميائية — الأمر يكون حسب وعيك السابق. وعيك السابق يحكم حاضرك الحالي.

الإنسان الذي بنى وعياً عالياً بكيميائه الداخلية — يستطيع أن يتوقع العجز قبل حدوثه ويُغطيه. الإنسان الذي
يعيش بلا وعي — يكتشف الدين بعد الغرق فيه.

١

متلازمة السيروتونين — إعادة تعريف

ما يُسمى "متلازمة السيروتونين" في الأدبيات الطبية — فيصل يعيد تعريفه: ليس تسمماً بزيادة، بل هو
استجابة جسدية لانهايار التوازن بين الدوبامين والسيروتونين. الجسم يُنبّه أن الميزانية خرجت عن
السيطرة.

٢

الحلان الوحيدان للاكتئاب الكيميائي

١ — تخفيض سقف الرغبات الدوبامينية فكريباً وإرادياً (تقليص الإنفاق). ٢ — رفع الاحتياطي
السيروتونيني بيولوجياً (HTP-5، تغذية، نوم، حركة). لا يوجد حل ثالث خارج هذين الاتجاهين.

الوعي السابق هو الأصل

كل قرار كيميائي تتخذه اليوم — نتیجته تظهر لاحقاً. الوعي المتراكم بكيمياء الجسم هو الاحتياطي الحقيقي الذي يحمي من العجز المفاجئ. هذا هو ما يبنیه فیصل منذ سنوات.

١١

هرم العوامل البشرية — لماذا يُخفق الإنسان أو ينجح

نموذج التوافق الكامل ٠ 17 يونيو 2026

تعدد طبائع الإنسان وتغير طاقته ليس عيباً بذاته — بل هو نظام مصمم بدقة. المشكلة الحقيقية هي الجهل بطبيعة ترتيب الأمور وتوافق الأشياء. كل هدف يناسبه حالة بيولوجية محددة. الإخفاق لا يأتي من نقص الموهبة — بل من عدم توافق العوامل.

المثال التأسيسي

إذا جلبت أذكى إنسان بالشعر وقلت له: أعطنا موسيقى — فأنت أخلت بالعامل الفكري والبيولوجي معاً وإن لم تذكرهما. اللاعب الذي يضع مباراته قبل النوم مباشرة — اختار الحالة البيولوجية الخاطئة للهدف. الشفتات الليلية تُمرّض موظفيها لأنها تعارض الساعة البيولوجية — ليس لأنهم ضعفاء.

هرم العوامل — من الأساس للقمة

قمة الهرم — العامل اللحظي

إرادة ترغب الفعل + وعي كافٍ للقيام به + تنفيذ ما سبق من العوامل. هذا هو زناد الفعل — لكنه لا يعمل وحده. يحتاج ما تحته. 🦄

العامل الفعلي — الممارسة والصقل

الممارسة المتراكمة للفعل تُحوّل الإمكانية لمهارة. بدون ممارسة — العوامل الأخرى تبقى نظرية. 📖

العامل الثقافي الفكري — سعة الاطلاع

كثرة القراءة والتعرض للمعرفة في المجال. الشاعر شاعر بكثرة قراءته في كتب الشعر. بدون هذا العامل — الموهبة بلا خام. ❤️

العامل العاطفي — الشغف والحب

مقدار حب الشيء وشدة الشغف به. يُحرّك الاستمرار حين تنضب الإرادة اللحظية. بدونها — كل الأنظمة تعمل بلا وقود عاطفي. 🦋

العامل الكيميائي — التوازن الداخلي

دوبامين + سيروتونين + أسيتيلكولين في توازن مناسب لأداء الفعل. الشاعر يحتاج كيمياء مختلفة عن الرياضي. هذا العامل تجاهله الناس تاريخياً — فأخفقوا وأهدروا المواهب.

هذا ما تبنيه نظريات فيصل كلها — تعريف وقياس هذا العامل المُهمَل 🦋

قاعدة الهرم — العامل الجيني

امتلاك الذكاء المناسب جينياً — لغوي للشاعر، رياضي للعداء، منطقي للمبرمج. لا يمكن تغييره — لكن يمكن توظيفه أو إهداره.

لماذا يُخفق الناس ويُهدرون المواهب

الأحداث البشرية تُفضّل اختزال الإخفاق في سبب أو سببين — وتُغفل العامل الكيميائي دائماً. الإنسان يُقيّم
بعامل واحد وهو الفعلي أو اللحظي — ويتجاهل الخمسة الأخرى. هذا الاختزال يـ / تبديل الوضع
إحباطاً مزمناً بلا تشخيص صحيح.

١

انخفاض الطاقة المسائية ليس عيباً

الحياة مصممة على أن أعلى تركيز وقدرة فكرية أو جسدية تكون في الصباح. موظفو الشفتات يُعانون
لأن وظيفتهم تعارض الساعة البيولوجية — لا لأنهم ضعفاء. إما يتكيفون بخسارة جزء من حياتهم، أو
يمرضون لاحقاً.

٢

كل هدف يناسبه حالة بيولوجية محددة

القراءة تناسب الشمس. الكتابة تناسب القمر. المباراة لا تناسب ما قبل النوم. البريزنتيشن لا يناسب
أسييتيكولين عالياً. مطابقة الهدف مع الحالة البيولوجية هي نصف النجاح.

٣

العامل الكيميائي هو الحلقة المفقودة في تقييم الإنسان

منذ آلاف السنين والإنسان يُقيّم نفسه وغيره بالعوامل الخمسة الأخرى — ويتجاهل الكيمياء. هذا
الإغفال هو المسؤول عن أكبر هدر للمواهب البشرية في التاريخ. فيصل يضع العامل الكيميائي في مكانه
الحقيقي — في وسط الهرم لا على هامشه.

علماء الفيزياء والرياضيات والهندسة يسألون: "ما القانون الذي يحكم هذا النظام؟" — فيبنون فهماً قابلاً للتعميم. / تبديل الوضع

الطب التقليدي يسأل: "ما الدواء الذي يوقف هذا العرض؟" — فيبني بروتوكولاً لا فهماً. السؤالان مختلفان جذرياً. الأول يُنتج نظريات قابلة للاختبار والتطوير. الثاني يُنتج وصفات تنتهي صلاحيتها. الدليل: أفضل ما أُنجز في الطب جاء من غير الأطباء — الجينوم البشري من فيزيائيين ورياضيين، التصوير بالرنين المغناطيسي من الفيزياء النووية، التشخيص بالذكاء الاصطناعي من المهندسين.

لو انتظرنا الأطباء لما كان الذكاء الاصطناعي موجوداً أصلاً. هذا فضل علماء الرياضيات والفيزياء والهندسة — لا الطب.

— فيصل، 17 يونيو 2026

وثّقه وطوّره

فيصل الشغدلي

الرياض، المملكة العربية السعودية • يونيو 2026

Faisal Alshaghdali — Original Neuroscience Theories 2026 ©