

أفضل أساليب الإنجاز وزيادة الإنتاجية - بودكاست إطناب #2

شريف علي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. اهلا بكم في الحلقة الثانية من بودكاست اتنام حلقتنا اليوم باذن الله هتكون حلقة مميزة ودسمة ومعانا فيها اول ضيف في تاريخ بودكاست اطناب الباشمهندس احمد ابو زيد. ازيك يا ابو زيد؟ يا علي والله يا علي بتخرجني يا علي بزوقك دهوت يا نهار ابيض - [00:00:04](#)

حبيبي يا علي ده الشرف لنا يا باشا والله اه اللي ما يعرفش الباشمهندس احمد ابو زيد هو القائم باعمال قناة دروس اونلاين على يوتيوب. القائم فعلا القائم بمهام المدير. اه احسن من اليوتيوب - [00:00:23](#)

القائم باعمال قناة دروس اون ناين تحسها احسن من اليوتيوب. اه لأ يعني باحسها فخمة انا ممكن اروح البس بدلة عشان دلوقتي. طيب طبعا اللي ما يعرفش دروس اونلاين قناة دروس اونلاين يعني ايه بتشاركنا في موضوعات زيادة الانتاجية والانجاز وبما ان النهاردة هنتكلم عن يعني مجموعة من افضل - [00:00:37](#)

اساليب الانجاز فكان طبيعي جدا ان احنا ايه اه نستضيف الاخ الجميل ابو زيد والله يا علي يعني انا سعدت جدا جدا بهزه الدعوة الكريمة. ويعني انت انت معلمي او بالعامية معلمي شرف لنا والله - [00:00:57](#)

طيب اه يعني عشان بس ما نطولش على الناس في المقدمات عشان احنا لو قعدنا نتكلم مش هنخلص صح. اللي هنعمله النهاردة يعني ببساطة كالتالي احنا يعني عندنا مجموعة من اهم اساليب الانجاز. اه كل اسلوب هنشرحه باختصار كده بسرعة عشان الناس تعرفه لو ما كانش تعرفه. بعد كده كل واحد فينا هيحكي رأييه او تجربته مع الاسلوب ده. تمام - [00:01:14](#)

ففيه رأيك يا استاز ابو زيد ان احنا نبدأ على طول وبما ان انت ضيف الحلقة النهاردة فلك شرف البدء معنا. يا باشا والله يكون لك زوق بتخرجنا بزوقك يا علي والله. انا جاهز يا باشا - [00:01:34](#)

يلا بنا. اتفضل. او ممكن ابتدي باسلوب البومدورو. بما ان هو اشهر اسلوب يعني يعتبر ما فيش حد في السانوية العامة او في الكلية دلوقتي ما سمعش ولو حتى مرة واحدة عن تقنية البومدورو في الانجاز واللي بيميز التقنية دي انها سهلة في شرحها وسهلة في تنفيذها - [00:01:44](#)

اه نتايجها يعني الواحد بيحس بيها بشكل لحزي يعني بشكل مجرد ما تجرب اول مرة بس لأ بتحس ان الموضوع فعال جدا وافيكثيف ويمكن يمكن ده سبب كبير في شهرتها وانتشارها وان ناس كتيرة بترجحها يعني واللي ما يعرفش التقنية فهي ان انت بتقسم جلسات المذاكرة او جلسات الانجاز او الشغل ليه - [00:02:04](#)

يعني خمسة وعشرين دقيقة وخمسة وعشرين دقيقة دي يعني ما هياش حاجة سابتة ولكن الراجل اللي اخترع الموضوع ده قال لك ايه؟ خمسة وعشرين دقيقة. وبعدين بعد الخمسة وعشرين دقيقة دول بتريح خمس دقائق - [00:02:24](#)

بحيس انك ايه انك تشحن انتباهك تاني. آآ تخف شوية تفصل حبتين بحيس انك لما تيجي ترجع تاني للجلسة الثانية خمسة وعشرين دقيقة برضه تكون يعني كده ومركز يعني وما انتش مضغوط. وده بيتماشى مع ابحاس كتيرة جدا جدا ان الانسان مع الوقت تركيزه وتحصيله - [00:02:34](#)

وفي اي حاجة بيقل تدريجيا فانت بتلحقه قبل ما يقل خالص للصفر. تاخذ بريك وبعدين تبدأ تاني قبل ما ينزل تاخذ بريك. ميزته ان هو عتبة البدء فيه سهلة. ان هو انا مسلا عايز ازاكر ست ساعات النهاردة ده حاجة صعبة جدا على النفس. صعبة جدا جدا. لكن لما

تقول انا هبدأ بخمسة وعشرين دقيقة بس - [00:02:54](#)

قود بريك وممكن بعد الخمسة وعشرين دقيقة لو ما عجبكش الموضوع يعني وقف انا بقول لنفسي كده دلوقتي يعني لو قعدت خمسة وعشرين دقيقة في الحاجة عشان اكون صادق معك انا نزلتهم لعشر دقائق عتبة البدء عندي لان احيانا بيكون البتاع كبير قوي النقطة دي حالا ان اه يعني رقم خمسة وعشرين دا مش - [00:03:14](#)

رقم مقدس ابدأ خالص والنحيانا عن بعض المهام في الواقع خمسة وعشرين دقيقة بيبقى كتير قوي عليها ممكن تبقى مهمة غلسة جدا جدا. فانت انت عاوز تكسر حاجز الحاجز النفسي بتاع البدء فممكن حتى تبدأ بخمس دقائق يعني مش لازم خمسة وعشرين دقيقة. صح - [00:03:33](#)

والله يا علي يعني انا في حاجات كتيرة جدا آآ بتبقى مهمة غلسة زي ما انت بتقول حتى الخمسة وعشرين دقيقة ان انا ببقى بقنع نفسي خمسة وعشرين لآ ما بتجشش معي فبقول عشر دقائق بس. هقعد عشر دقائق. لو عجبني الموضوع ومشني معي النهاردة هكمل. لو ما عجبنيش هشوف حاجة تانية اعملها يعني. وسبحان الله - [00:03:48](#)

يعني الشيء العجيب ان هي بتشتغل كل مرة ان انت مجرد بس ما بتبدأ في الحاجة بتكتشف ان المهمة دي ما كانتش بنفس الصعوبة اللي انت متخيلها او اللي انت متصورها. فانا شايف بصراحة الميزة القوية في آآ بجانب بساطتها يعني انها بتكسر عندك حاجز البدء - [00:04:08](#)

ولما تكسر حاجز البدء خلاص بقى يعني الدنيا ايه زي ما تقول بتمشي لوحدها كده عامل زي العربية اللي فيه ثلاثة بيزقوها مجرد ما بتضر بتمشي طيب اه عندي سؤال لك - [00:04:28](#)

هل بتستخدم مع كل انواع الشغل بتاعك؟ يعني كل انواع ولا بتفضلها مع مهام معينة لا حقيقي لا يعني انا انا يمكن بستخدمها في البداية خالص بتبقى شغالة زي كده او ايه؟ المفتاح بتاع العربية اللي - [00:04:39](#)

اول واحدة اول باستخدام البومدورو للتتبع يمكن مش للتشجيع او لان انا عايز بس اقيس انا قعدت النهاردة كام ساعة اشتغل انا حاطط لنفسي مسلا لو انا قعدت النهاردة اربع ساعات شغال مركز فيهم فانا كده قضيت ما علي هذا اليوم. انا اليوم بالنسبة لي بقيته اعمل فيه اللي انا عايزه يعني - [00:04:56](#)

فانا بستخدمها بس للبدء في المهام الرزلة. يمكن. لكن في الغالب انا بقعد اكثر اكثر من خمسة وعشرين دقيقة بكتير يعني بقعد احيانا دلوقتي خمسة اربعين دقيقة في في الجلسة الواحدة. فالبومدورو استخدمتها قبل كده اه معتمد عليها بشكل كلي. بس حاليا زي ما بقول لك باستخدامها كده ايه لكسر حاجز البدء بس - [00:05:16](#)

تمام طيب هو بالنسبة لي انا يعني هو مبدئيا فكرة جلسات العمل فكرة انك تحدد مهمة معينة تشتغل عليها وبعد كده تحدد وقت معين للشغل عليه هي فكرة يعني رائعة جدا فكرة فعالة جدا هي من افضل افضل الاساليب اللي هتساعدك على الانجاز ومنع التسويف. صح - [00:05:37](#)

يمكن مشكلتي مع بومدير تكنيك زي ما قلت من شوية هي تحديد وقت خمسة وعشرين دقيقة. على فكرة هو خمسة وعشرين دقيقة هو هو متوسط جيد جدا. يعني هو هو متوسط جيد - [00:05:55](#)

لكن مش مناسب زي ما انت قلت كده في حاجات بتلاقي نفسك شغال عليها وقت اطول من خمسة وعشرين دقيقة. انت انت شغال كويس وماشي وفي حالة فلو بقى وتركيز فما فيش معنى - [00:06:05](#)

انك توقف عشان اه وصلت خمسة وعشرين دقيقة يعني مش معنى كده يعني. مزبوط. كمان فيه مهام صعبة زي ما قلنا ان انت ممكن تبدأ فيها خمس دقائق فقط يعني. اه مش اكثر. انت فعلا - [00:06:15](#)

تبقى مجرد عاوز تكسر حاجز البدء ليس الا فحتى خمس دقائق هي فكرة كويسة انك آآ كافية اه اه انك تبتدي فيها تكسر الحاجز النفسي ده ليس الا. صح اه احيانا بقول لنفسي انا انا يعني انا مسلا هعمل شاي هحط المية على النار مسلا على بال ما تغلي انا اشتغل الفترة دي بس - [00:06:26](#)

اه طبعا حلو التراكياة دي. اه فانت كده بتبقى عارف ان انت ايه خمس دقائق وبعد كده هتروح تشرب شاي. اه. بتشجع نفسك يعني ان

انت ايه اه تشتغل الخمس دقائق دول ما ييقوش حمل نفسي عليك. صح. اه الفكرة طبعاً هو ميزة بقى يعني ميزة تانية اه فكرة البومدور واربع بومدورو ان هي بتساعدك انك تتراك - [00:06:43](#)

وقت زي ما انت قلت كده بالزبط برضه ان انت ممكن تستخدمها عشان تتراك الوقت الايه؟ اللي انت اشتغلته مزبوط. فانا شايف ان ممكن انت يبقى عندك هدف يومي من عدد الدقائق. اللي تشتغله - [00:07:03](#)

مسلاً مية وتمانين دقيقة متين دقيقة مسلاً. اه بس مش مهم بقى تشتغلوا خمسة وعشرين لخمسة وعشرين ممكن عشرة خمستاشر ممكن لو مهمة سهلة نص ساعة ايا كان صحيح. يمكن عشان السبب ده احنا عملنا تطبيق سلطة الانجاز. جه في دماغى على طول السلطة بالزبط. اه معتمد على فكرة بما ان كلمة - [00:07:13](#)

ام درة اصلها طمطمائية في في اللغة الايطالية فاحنا خيلنا الطمطمائية بخمسة وعشرين دقيقة وبعد كده اضفنا خضروات اخرى كده بدقائق مختلفة من اول خمس دقائق لحد ساعة. صحيح. ويبقى عندك هدف - [00:07:33](#)

في يومي عاوز توصل له اه ساعة مسلاً ثلاث ساعات على حسب نوع شغلك لان على فكرة الموضوع بيختلف جداً. اه في ناس لو اشتغلوا ساعتين بس في اليوم يبقى يعني كده هم فعلاً انجزوا وانجزوا يعني. مزبوط - [00:07:43](#)

في ناس تانية ممكن يشتغل ست ساعات لان طبيعة العمل بتختلف في اعمال محتاجة تركيز شديد وفي اعمال بتبقى روتينية فما فيش مشكلة يعني او يعني مش هتتعبك جامد انك تشتغل عليها - [00:07:55](#)

فما فيش قاعدة بالزبط مزبوط جداً. آآ بس كده بس هو في النهاية موضوع جلسات العمل بشكل عام من اكثر اكثر الاساليب الفعالة في الانجاز بصراحة. آآ يعني انا انا بصراحة - [00:08:05](#)

في طبعاً يعني الواحد مع الوقت بيتعرف على اساليب اكثر تعقيداً واكثر فاعلية وبتدي لك شوية آآ اوبشنز اكثر بس بتلف برضه وترجع للكل او للمبدأ بتاع البومدورو لان بدون البتاعة دي مش هتبدأ صح - [00:08:17](#)

ده صحيح. هو البساطة على فكرة انت على فكرة احنا يعني النقطة دي مهمة حتى في اساليب جاية احنا هنتكلم عنها كثير. احياناً بتلاقي نفسك في النهاية بتميل بترجع للحاجة البسيطة رغم ان الحاجة المعقدة فيها مزاي كثير وفيها خواص كثير وممكن تلاقي فيها فوايد كثير بس في النهاية البساطة بتكسب. جداً توتالي - [00:08:33](#)

جدة طيب تمام كده ممكن ننتقل لتاني اسلوب معنا في آآ في حلقة اليوم وهو ايد ذافروج او فلتأكل ذاك الضفدع اه طيب ممكن انا يعني اه الخص الاسلوب بسرعة كده. هو بداية الاسم هو اسم كتاب اه فكرة الاسلوب ده بسيطة جداً هي - [00:08:53](#)

ان اه خلال اليوم انت تبدأ عملك باصعب عمل موجود اللي هو يعني اغلس عمل عندك آآ اللي هو عادة على فكرة بيكون اهم عمل. صحيح. في معزم الاحيان اصعب عمل بيكون اهم عمل - [00:09:14](#)

الكاتب بيشبه اهم عمل او اصعب عمل ده العمل الغلس ده بانه ضفدعة. فكرته انك لو بدأت يومك بانك تاكل آآ ضفدعة فانت تقدر تكمل باقي يومك وانت متأكد يعني ان ما فيش حاجة اسوأ من كده هتحصل له صح - [00:09:27](#)

اه الفكرة ان اتباع الاسلوب ده يعني هيزود نسبة انجازك بشكل كبير جداً آآ يعني في الواقع انت لو بدأت باصعب عمل باقي المهام الموجودة عندك هتبان ان هي اسهل مما هي عليه بالفعل. وده عكس منا وانك بدأت بالسهل. مشكلة ناس كثير اللي هي المشكلة اللي الاسلوب ده بيحاول يعالجها ان ناس كثير - [00:09:42](#)

بتبدأ يومها بالسهل وترتب المهام اللي عندها بالسهل فيبتيدي مهمة ورا مهمة ورا مهمة سهلة يخلصها بعد كده الوقت بيعدي ومستوى طاقتك بيقل بعد كده هتيجي للعمل الصعب في الواقع هتشوف ان هو اصعب مما هو عليه - [00:10:02](#)

لان انت طاقتك اصبحت اقل والوقت المتاح اصبح اقل. فده غالباً بيخليك تسوف وتأجل العمل المهم للايام التالية ودي طبعاً مشكلة كبيرة لان في النهاية اللي بيخليك تحرز تقدم في عملك وحياتك هو الاعمال الصعبة المهمة يعني. صح. دي فكرة الاسلوب يعني ايه بشكل مختصر كده - [00:10:16](#)

بصراحة الفكرة ديت اللي لفت انتباهي لها اه اما كنت عامل فيديو للناس عن ذكر اقل ذاك اه بذكاء وكنت شاركت شوية عن اسلوب

مذاكرتي يعني فكان انا كنت بقول انا ببدأ يومي بحل مسألة رياضيات بسيطة بحيس ان انا يعني بسخن - [00:10:33](#)
تمام؟ فالناس لقيتهم بيقولوا لي لا انت كده المفروض تبدأ باصعب حاجة خالص. فاما بدأت اقرأ عن ايه او فلتأكل كالضفدع آآ لقيت
ان الكلام منطقي قوي. بس يمكن انا ما شاركتش السياق ان انا بكون قايم آآ الساعة ثلاثة الفجر او ثلاثة قبل الفجر - [00:10:50](#)
انت عارف لسة بتأخذ لك حوالي تلت ساعة كده على ما تايه تفوق من غيبوبة النوم فكنت مسألة الرياضيات دي كانت بتساعدني
بشكل كبير يعني. ولكن آآ اه لما جيت قرأت في وكزا حاجة تانية لقيت ان الكلام متناغم مع بعضه ويخدم بعضه جدا. لان انت بتبدأ
يومك - [00:11:10](#)

قادر تتحكم قادر تمسك نفسك عن بعض المغريات قادر تركز وقت اطول فلما تستهلك الطاقة الغالية ديت في حاجات نص او ربع
مهمة فلما تيجي للحاجة المهمة بقى تكون استنفزت خالص. فهيكون حاجة زي انك تنفجر على فيلم او مسلسل او يوتيوب او حاجة
تانية مغرية اكثر - [00:11:30](#)
كتير من رغبتك في انك تنجز الحاجة المهمة يعني. فانا شايف ان هو اسلوب آآ مهم جدا جدا وبالفعل لما تنجز اول حاجة او اكثر
حاجة او اكبر طوبة في يومك الاول ده ببسلك عليك انك تحط الحاجات الصغيرة دي بعدين. بل بالعكس ممكن يبقى بالنسبة لك -
[00:11:50](#)

تمام مزبوط هو بس في نقطة مهمة هنا يعني حابب اوضحها الفكرة مش في ان الاسلوب ده فعال او مش فعال لان هو فعال جدا بس
لو قدرت تلتزم به ناس - [00:12:08](#)

كتير بتقول ان هي ما عندهاش قدرة ان هي تبدأ يومها باصعب حاجة. يعني صعب جدا ان انت يعني في اول اليوم تبدأ. وفي ناس
كتير بتحب موضوع التسخين ده. ان انا ابدأ يومي بحاجة - [00:12:18](#)
هلا اسخن بها وبعد كده ابتدي اشتغل على الصعب هو الكتاب في الواقع كتاب او آآ بيقول يعني بيدي حل للمشكلة دي. هو مش معنى
انك هتشتغل على الحاجة الصعبة انك محتاج - [00:12:28](#)

كلها في ساعة يعني او في وقت قصير لا انت هي حاجة صعبة بس ممكن تبدأ فيها بجزء صغير. يعني انت هتبدأ بالمهمة الصعبة بس
ممكن تستخدم اللي احنا لسه بنتكلم عليه في انك تشتغل على جزء صغير من الحاجة - [00:12:42](#)
صعبة. صح. وبالتالي كده هتبقى اسهل عليك انك تبدأ فيها. يعني هو بيدي مسال برضو ظريف بيقول ان انت لو عندك فيل وعاوز
تاكل فيل ازاي تقدر تاكل فيل؟ الفيل ده حاجة ضخمة جدا ازاي تقدر تاكله - [00:12:56](#)

وبيرد ببساطة وبيقول لك هتاكلوا قطعة قطعة. معلقة معلقة اه يعني اه يعني في النهاية هو اه صعب وتقليل بس انت هتبدأ فيه يعني
ايه باجزاء صغيرة فمش هيبقى بالصعوبة اللي انت متخيلها - [00:13:08](#)
آآ فدي نقطة مهمة طيب اه في ناس تانية ممكن بتقول يعني برده اسألك عن الموضوع ده في ناس بيقول دايمًا نصيحة اخرى بتتكرر
في كتب تطوير الذات وكده بيقول لك يعني ابدأ يومك بنجاح صغير. زي مسلا يقول لك رتب سريرك او كده - [00:13:21](#)
وان ده بيحفرك وبيشجعك انك ايه اه تدخل يعني تبقى في مود كويس بقى اليوم في مود انجاز كويس بقى اليوم بحيس تقدر تنجز
الحاجات المهمة اللي عندك فهل ده في تناقض مع نصيحة ايد ذا فروج؟ والله انا انا يعني انا بشوف كتير وفيديوس كتير لناس
خاصة بيكونوا لهم - [00:13:36](#)

خلفية عسكرية او جنرال في الجيش الامريكي مسلا او حاجة فيطلع يقول لك اصحى الصبح رتب سريرك لو عايز تغير العالم تغيير
العالم ببدا بترتيب سريرك الحقيقة انا ما بحبش ارتب السرير خالص. يعني ما يعني ما حقيقي يعني انا ساعة ما بقوم من على
السرير مش عايز اي حاجة تربطني بالسرير يعني. مم - [00:13:58](#)

فاما ببص للنصيحة دي من منظور تجربتي الشخصية يعني ما ببقاش شايف اوي انها آآ مش عارف ما مشيتش معي خالص. ممكن
تكون دي بتمشي مع ناس كتير ان هو ما دام رتب سريريه - [00:14:19](#)
حاجة في بداية اليوم فدي تشجعه يعني ان هو ينجز. بالزبط. معي يمكن آآ انجاز عادة صباحية زي آآ زي قراءة صفحتين مسلا او ان

انا اراجع بتوعى دي بتديني كويسة جدا بس مش عارف بسبب الدوبامين اللي بجيبه او شوت الدوبامين اللي باخده ان انا انجزت عادة ولا ان احنا نقدر - [00:14:34](#)

بعتبره ان هو نجاح صغير في بداية اليوم يعني. مش عارف بس اه تمام. موضوع السرير ده بالزات ما يمشيش معي. لآ هو فكرته في موضوع السرير ده انك ايه هو - [00:14:54](#)

بيديكي عادة ان انت لما تبدأ يومك رتبت سريرك شكل السرير بيبقى حلو وهو مرتب فيبيديك دفعة دوبامين شكله مرتب سانيا لما بتيجي اخر اليوم وانت تعبان وتلاقي سريرك مترتب وجاهز ان انت تنام عليه بيخليك تتقبل بكتير فكرة انك تتعب دلوقتي عشان تستريح بعدين. انت بتقدر المجهود اللي بزلته الصبح - [00:15:04](#)

اكثر في اخر اليوم لما تشوف ان انت خلاص تعبان وجاية ايه ده وسريرك منتزك مترتب وكده فده بيخليك تقدر فكرة انك تتعب دلوقتي عشان ترتاح بعدين. صح. بس هو الفكرة الفكرة الاساسية في موضوع ده هل في تناقض ولا لآ بنبدأ يومك بنجاح صغير او - [00:15:24](#)

او فكرة انك تبدأ يومك باصعب حاجة. هو ما فيش تناقض لان انت ممكن النجاح الصغير ده بيبقى في حاجات تانية في جوانب حياتك. موضوع ايد ذا فروج دايمًا مركز على - [00:15:40](#)

بالعمل انما انت زي ما انت قلت ممكن تبدأ يومك بقراءة يعني لو لو بدأت يومك بقراءة القرآن او بدأت يومك بتمارين رياضية او كده ده ممكن يحطك في حالة نفسية كويسة فعلا. صح - [00:15:50](#)

انا مش شايف ان في مانع يعني ان ما فيش تناقض عادي انت هتبدأ يومك آآ باي حاجة بتحطك في مود كويس في صحة كويسة في آآ يعني حاجة اه - [00:16:01](#)

ترفع يعني من روحك ترفع من نفسك. وبعد كده لما تيجي تبدأ العمل هتبدأ باصعب مهمة في العمل. ما فيش تعارض. ما فيش تناقض بين الاثنين يعني صحيح. هو في الغالب المهمة الاولانية او الانتصار الاول بيبقى حاجة روتينية يعني حاجة بتعملها كل يوم يمكن بشكل آآ ما فيهبوش تركيز - [00:16:12](#)

اوي عشان يدي لك ديت عشان تحس انك مسلا بدأت يومك او بدأت شغل او حاجة زي كده. دي برضو لها مهمة كبيرة جدا تمام تمام. هو انا برضو كنت عملت فيديو على القناة بس عشان يعني نحاول نلاقي حل وسط برضو بين الناس لان ما زال ما زال فيه ناس برضو هتقول لآ انا جربت - [00:16:32](#)

انا ابدأ يومي بمهام سهلة بتاعة العمل وكانت النتيجة افضل. فطبعًا البشر يعني كائنات معقدة فما نقدرش نحط قاعدة واحدة على الناس كلها اه فاحنا بس بنقول حاول تجرب موضوع انك تبدأ بالحاجة الصعبة وزي ما قلنا انك تبدأ بجزء صغير من الحاجة الصعبة. يعني وتشوف لما انجزت الحاجة الصعبة اللي عندك في اليوم - [00:16:53](#)

احساسك بقى ايه بالزبط. صحيح. ومستوى انجازك خلال اسبوع من الالتزام بحاجة زي كده كان شكله ايه. فعشان تقدر تقارن بس بين الحاجة اللي انت بتفضلها وبين النصيحة ناس تانية بتقولها. ممكن في النهاية توصل لنفس القرار يعني لآ انك تبدأ بالحاجة السهلة - [00:17:13](#)

ده هو الافضل بالنسبة لك وما فيش مشكلة طالما انها ما بتمنعكش انك تنجز الحاجة الصعبة في النهاية كل الطرق تؤدي الى روما يعني اهم حاجة ايه؟ اختار اللي يناسبك يعني ما فيش تعارض - [00:17:28](#)

اه هو اهم حاجة ما تقعش في الفخ انك تقعد تعمل الحاجات السهلة وتلاقي نفسك عمال تستوفي الحاجات هو ده مختصر الكلام. مم. انك تتجنب انك اه انشغالك بالام السهلة يخليك دايمًا بتأجل الحاجات آآ الصعبة المهمة. صح - [00:17:40](#)

طبعًا لان هي لو صعبة وغير مهمة فالمفروض ما تعملهاش اصلا. دي ليت طيب تمام احنا كده يعني ايه اتكلمنا بما يكفي عن الاسلوب الثاني بتاع فاحنا ممكن بقى ننتقل للاسلوب التالي - [00:17:55](#)

اه اتفضل استاز ابو زيد كده عرفنا بالاسلوب التالي اللي معنا النهاردة. يا علي والله انت بتحترمني قوي يعني اه الاسلوب الثالث اللي

هو او حجز الوقت اه التقنية دي انا بدأت اسمع عنها من كذا من كذا مصدر بس اللي عززها عندي قوي اه كان بصراحة يعني -

[00:18:06](#)

اه يمكن كان بيتكلم عنها بشكل غير مباشر في الكتب الخاصة بالاقلاع عن السوشيال ميديا او وفي نفس الوقت اه بيتكلم فيها عن الجزئيات الخاصة بالانجاز انتاجية يعني. آآ بالنسبة لي كانت كانت مبدأ غريب شوية - [00:18:28](#)

كان كان صعب علي ان انا استوعبه وابدأ اطبقه. بس بعد فترة لقيت ان هو منطقي وسهل وببسهولة حياتك عامة. الاسلوب اللي ما يعرفهوش هو ان انت بتحدد ساعات معينة دي ساعات العمل وما خلاف ذلك ممكن تحدها بقى دي ساعات مسلا الجلوس مع العائلة دي ساعات الرد على الايميلات دي - [00:18:44](#)

ساعات طبعا مش ساعات في الغالب بيكون نص ساعة او اقل. ده ده الوقت اللي ممكن اتفرج فيه على حاجة ترفيهية. فبشكل ما بتمنع الاختلاط اللي احنا بنعاني منه دلوقتي اللي كل حاجة داخله في حاجة. يعني كل حاجة داخله في بعضها. فانت بتخلي وقت

الشغل للشغل ووقت اللعب للعب - [00:19:04](#)

وقت الشغل ده انت مركز في الشغل. ما فيش آآ ما فيش مجال لتصفح السوشيال ميديا. ما فيش مجال للرد على الرسائل. ما فيش مجال للرد على الايميلات اللهم الا لو الايميل في خضم شغلك يعني لان برضه الايميلات ناس كتيرة جدا من المهتمين بالانتاجية

الايميل بيسرق وقت كبير جدا يا جماعة وبيحط ضغوطات نفسية - [00:19:22](#)

ومؤخرا انا بدأت انتك فكرة ان انا لا ارد الا على العمليات المهمة يعني. ففكرة ان انت بتقسم ساعات الشغل بتاعتك دي بلوكات اه اه شبه مقدسة كده ما تقربش - [00:19:42](#)

منها ما بتعملش فيها حاجة الا انك تشتغل. في مشكلة بتقابل الناس لما بتبدأ تتبنى هذا الاسلوب وهي عدم الالتزام بالبلوكات آآ لو واحد ضرب. صحيح. لو ضرب منه خلاص هو كأنه كده كان بيبيني آآ هرم. والقعدة بتاعته. يا ريت ما كل حاجة اتطرمخت. فبتلاقي ايه

- [00:19:52](#)

نفسي عليه او بيحط ضغط نفسي عليه. فرجع الاستاز اكل برضو ربنا يدي له الصحة. آآ قال انت المفروض بتحطها بشكل استرشادي. جميل وما فيش اي مشكلة خالص انك تعدل فيها فيما بعد. يبقى فيه او يبقى فيه من البلوكات بتاعتك على حسب اليوم. لان في

الغالب ما فيش حد مننا بيملك - [00:20:12](#)

وقته مية في المية. في حاجات طارئة ممكن تحصل. ضيف يجي لك زيارة. حد تعب مرة واحدة. فطبعا ما تقوليش مش هقابلة عشان انا في بلوك الشغل. يعني مش منطقي - [00:20:32](#)

خلص هو اللي ما التزمش المفروض كان يتعب تبعاً للخطة. اه يعني او المفروض تبعت بتاعك لكل الناس اللي لهم على وقتك يعني بحيس ان هم يتجنبوا هذا الموضوع. بس طبعا ما فيش حد عندنا آآ هيستجراً يعمل الحركة ديت فانا بصراحة - [00:20:42](#)

لما لما الحطة الاخيرة ديت او او الضبط البسيط بتاع ان انا اخدها بشكل استرشادي يا سلام يا علي بقى الموضوع بالنسبة لي ممتع. ممتع والله. بل ان انا كنت باستخدام حاجة بشكل يدوي كده. ممكن في نهاية اليوم الاقي ان انا عملت يبقى اربعة - [00:21:02](#)

اونلاين بقعد اعدل على حسب الايه المستجدات اللي بتحصل وفي نهاية اليوم بلاقي ان انا فعلاً انجزت بشكل كويس. تمام سؤالي لك بقى عشان انا في حاجة لاحزتها في كل الناس اللي اتكلموا على الاسلوب ده حتى على اليوتيوب اللي هم برضه الناس اللي عندهم

قنوات بتتكلم عن الانجاز والانتاجية زينا - [00:21:22](#)

ان هم كلهم بيقولوا ان الاسلوب ده فعال جدا بس يعني بعد فترة ما بيقوش ملتزمين به. يعني هم ساعة ما استخدموه وجربوه كان فعال. وانا ممكن اقول نفس التجربة معي تقريبا اللي انا استخدمته - [00:21:39](#)

آآ لفترة كان فعال جدا وانا بستخدمه. بعد كده ما كملتش عليه. ما داومتش عليه. آآ فهو الاسلوب ده فيه صعوبة شوية زي ما انت قلت كده. اولاً ان هو لا يصمد كثيراً امام التغييرات المفاجأة. يعني لو حياتك فيها تغييرات مفاجأة كتير بتحس ان انت ايه بتضيع

وقتك. انا عمال اجدول واحط بلوكس ومش ملتزم بها - [00:21:52](#)

النهاية في حاجات كثيرة عمالة تحصل طارئة آآ بتضيع لي كل الخطط دي فانت بتحس ان ان ما فيش جدوى هو انا شايفه ان هو فعال اكتر لما تبقى في الفترات اللي حياتك فيها مستقرة شوية في شبه روتين مش لازم يبقى روتين صح بس يبقى في شبه روتين كده - [00:22:12](#)

فساعتها بيبقى فعال جدا بصراحة آآ ومفيد جدا واهم حاجة طبعا عنده ان هو يعني بيخليك انت في اول الاسبوع بتعمل ايه زي جدولة للاسبوع كله كل يوم بتخط فيه البلوكس مثلا - [00:22:27](#)

اول ثلاث ساعات في اليوم هشتغل على حاجات كذا تاني ساعات كذا طبعا او في مواعيد او حاجات عندك بالفعل انت عارفها في بداية الاسبوع بتخطها طبعا عادة بتستخدم الكاليندر جوجل كالندر او اي كاليندر تاني ابليكيشن في الموضوع ده بتخطها. وزي ما قال ابو زيد كده بالزبط مهم جدا انك تفهم ان ده - [00:22:37](#)

ارشادي دي خطة مقترحة ده مش مش حاجة مش مفروضة عليك انك تلتزم بها لان قطعاً انت مش هتلتزم لأ خالص في الواقع من المفيد جدا انك بعد كده بين الخطة اللي كنت حاططها وبين الواقع اللي حصل. لان ده بيبين لك يعني هو المشكلة فين؟ هو ايه اللي بيحصل؟ خاصة لو الموضوع ده بيتكرر معك كتير لقيت ان انت يعني دايماً في بلوك معين - [00:22:55](#)

انت خلال اليوم عامله مسلاً عشان تشتغل فيه على حاجة معينة في معزم الايام ما بتقدرش تلتزم به فده بيبين لك ان انت ممكن المكان ده مش مناسب للبلوك ده لان فيه حاجات تانية عندك طريقة فانت المفروض آآ تاخذ بالك وكده يعني - [00:23:15](#)
حاجة تانية برضو مهمة ان انت وانت بتحدد دي يفضل دايماً انك تسبب وقت فاضي كده نص ساعة يعني ما تعملهاش بالعشر دقائق لا بالخمس دقائق اللي هو ايه؟ حاسب وقت - [00:23:31](#)

تمام هخش الحمام عشر دقائق. اه بالزبط اللي هو من يعني فاكر زمان لما كنت اعمل الجدول اه وهقول مش عارف اه من الساعة ثلاثة للساعة ثلاثة خمسة وتلاتين دقيقة. اه يا سلام! ايام. يعني بتصعب الامر على نفسك - [00:23:41](#)

اه وكده انت بتخط خطة يعني يعني انت كده بتهيا نفسك للفشل بصراحة. اه بصراحة فخلي فيه مرونة انا شفت ناس كتير. دي دي اهم خاصية والله يعني اه عزرا على المقاطعة بس فعلاً فكرة - [00:24:01](#)
المرونة ديت هي سر نجاح الاسلوب ده اه بالزبط وفيه ناس كتير شفتهم بيقترحوا في الواقع انك تحط بين كل بلوك وبلوك على الاقل نص ساعة فاضية يعني انت بتسيب نص ساعة بين كل بلوك والتاني - [00:24:11](#)

آآ تسببه كده للمرونة لان انت ممكن انت كنت في ميتنج مع حد ماشي او بتكلم حد في التليفون او في شغل بس الموضوع طول منك شوية فهي مشكلة ان هو ايه؟ لو طول منك شوية وزي ما قال ابو زيد كده راح البلوك ده راح باظ داخل على البلوك اللي بعده فانت هتحس ان الدنيا باظت لأ فانما انت لو سبت لنفسك ايه بفر كده - [00:24:24](#)

يعني مساحة خطأ نص ساعة وبعدين انت مش عارف فعلاً ان انت ممكن تحتاج تعطش تشرب تعمل شاي تدخل الحمام يعني ما تبقاش يعني رفد قوي كده يعني معهم موقف ما تبقاش رخم ما تحطش خبطة بالدقيقة يعني - [00:24:42](#)
انما هو فعلاً من الحاجات الفعالة مناسب جداً للطلبة على فكرة. طلبة يومهم شبه مستقر اه. المفروض جدول محاضرات. حتى لو مش مش كل الايام شبه بعض بس فيه جدال - [00:24:57](#)

للمحاضرات فيه مواعيد للمحاضرات فيه مواعيد لكزا ممكن يزيط عليها وقته يعني وكده. مناسب للناس اللي هم بيشتغلوا يعني بدوام كامل او مسلاً دوام طيب. يعني مؤقت اللي هو يعني جزئي يعني - [00:25:07](#)

آآ الناس بقى اللي هم وقتهم حر تماماً هم يعني اللي عاوزين يبقى عندهم قوة رضا اكتر عشان يحافزوا على على يعني احتمالات لا متناهية لو انا اقدر اعمل اي حاجة اقدر اروح اشتغل من كافيه اقدر اروح الكافيه واشرب حاجة مش لازم اشتغل اقدر آآ اطلع اتفسح - [00:25:21](#)

هقدر ازور قراببي اقدر اعمل حاجات كثيرة قوي بيدخلك في حالة كده او حالة حالة ثنائية اللي هي انت شغال طول الوقت ومش شغال في نفس الوقت طول الوقت. وبترجع في نهاية اليوم والله بيتملك شعور آآ بالتقصير وشعور ان انا ما انجزتش حاجة. رغم ان

قد يكون ان بعض الاشياء - 00:25:41

انت فعلا انجزتها ولكن بسبب عدم عارف عارف يا علي اللي هو ايه ما انتاش قادر تشاور وتقول اهي انا انا اشتغلت مسلا كزا النهاردة وده زي ما وضحنا قبل كده بتبقى مهمة او فايدة ان انت لو جيت في نهاية اليوم حاسس انك ما انجزتش حاجة فلما تبص تقول والله اه ده انا عملت كزا وكزا وكزا - 00:26:01

فده بيخلي يومك له معنى شوية او بيحسسك بالانجاز فبالتالي بيشحجك انك تكمل يعني تمام. هو موضوع الحرية الكاملة ده لما تبقى انت حر تماما في وقتك. يعني هو شيء ناس كتير بتتمناه وتسعى له بس هم مش عارفين ان هو فيه تحدي. تحدي اخر يعني - 00:26:21

بعض القيود مفيدة جدا لما تبقى مفروض عليك بعض الحاجات ده بيساعدك بشكل اكبر انك تنجز. طبعا لو قيود كتير هتبقى الموضوع مزعج. بس زي ما بيقولوا كده في حاجة اسمها او - 00:26:37
يعني مفارقة الاختيار. آآ تناقض او مفارقة الاختيار يعني ان انت آآ كل ما خدت حرية اكثر كل ما صح كل ما بقتش عارف تاخذ قرار احضر لان الوبشنز زي ما قال ابو زيد كده يعني ايه انت قدامك ممكن تعمل اي حاجة في اي وقت. فاللي بيحصل ان انت ما بتعملش حاجة ما فيش اي حاجة صحيح - 00:26:47

ان انت محتار تعمل ده ولا تعمل ده ولا تعمل انما لو عندك بعض الحاجات اللي هي بتقيدك بتفرض عليك وقت زي وقت الشغل مسلا ممكن ده يبقى مفيد في الواقع وممكن تستغله لصالحك مش دايمًا هو حاجة يعني بعض القيود بتكون مفيدة فعلا. صحيح صحيح. طيب الاسلوب الرابع اللي معنا النهاردة هو جي تي دي - 00:27:09

طيب اه جي تي دي هو نزام متكامل لتنظيم اه حياتك وشغلك. فيه ناس بتحب تقسم النظام ده لثلاث مراحل لها الجمع كوليكنش المعالجة والمراجعة الريفيو. وفيه ناس تانية بتحب تقسمه لخمسة وانا في الواقع يعني بفضل هي موضوع التقسيم لخمس مراحل ده لانه يعني - 00:27:28

بيوضحوا الامور اكثر اول مرحلة هي مرحلة الجمع اللي هي او الفكرة في انك تجمع كل حاجة بتيجي قدامك سواء مهمة جديدة في العمل المفروض تعملها سواء فكرة جات لك - 00:27:48

في احد المشاريع سواء اه رقم تليفوني مهم المفروض تسجله عشان تعمل مكاملة مهمة. اه سواء اسم كتاب حد اقترحه عليك وما الى ذلك. الفكرة في ان ما فيش حاجة تقع منك - 00:28:00

تجمع كل حاجة بتجيك دي اول مرحلة انك دايمًا تجمع كل حاجة انت حاسس انك محتاجها. ممكن بعضها يبقى يعني يتضح لاحقا انك مش محتاجه بس انت مش هتعرف دلوقتي - 00:28:10

انت محتاج تجمع كل حاجة بداية تاني مرحلة في في النزام هي مرحلة المعالجة البروسيسنج وهي ببساطة انك بتاخذ قرار بشأن الحاجة اللي جمعتها. لو كانت مهمة عمل فانت المفروض تضيفها ضمن مشروع معين آآ - 00:28:20

او قائمة مهمة معينة موجودة عندك لو كان اسم كتاب فانت يا اما هتبجس عن الكتاب ده او هتحدد شيء معين هتعمله بخصوص الكتابة هتضيف الاسم ده في قائمة كتب مفضلة عندك هتبص عليها بعدين - 00:28:33

آآ لو كان رقم تليفون فانت مسلا هتعمل مكاملة مهمة. طب والكتاب هنا بيقتراح ان لو الحاجة ممكن تتعمل بسرعة في دقيقتين آآ فانت تعملها فورًا يعني مش لازم بتتدي تدور هتعمل ايه بشأنها تحطها في قائمة مهام او ما الى ذلك. طالما هي صغيرة وتتعلم في دقيقتين انجز يعني. الحقيقة - 00:28:43

تالت مرحلة هي مرحلة التنظيم وهي انك تحط كل مهمة من مهام العمل آآ في المشروع بتاعها وانك تنزم المشروع كل مشروع عندك لمجموعة من المهام وترتب المهام دي داخل كل - 00:29:01

تروح المرحلة الرابعة هي التخطيط وهي هناك ببساطة تحدد امتي يعني هتقوم بالمهام دي. اي المشروعات له اولوية عندك وامتي يعني هتبدأ باي مشروع هتبدأ باي مهمة من اي مشروع وما الى ذلك. يعني التنظيم انت بتحدد فيه المهام المطلوبة عملها. التخطيط

انت بتحدد فيه امتى بالزبط - 00:29:11

تعمل المهام دي. اللي هو عادة بتكتب فيه اهدافك الاسبوعية والشهرية والسنوية مسلا اخر مرحلة طبعا هي مرحلة التنفيذ وهي ببساطة انك تبتيدي بالفعل تنفذ المهام دي. هو ده نظام جي تي دي بشكل عام - 00:29:30

طيب هو نزام جي تي دي يعتبر بديهي الى حد ما يعني انت بتجمع كل حاجة المفروض تهتم بها بعد كده بتنزمها بعد كده بتخطط تعملها امتى؟ يعني هو ده النزام ببساطة - 00:29:42

يعني تطبيقه بقى بيختلف من شخص لآخر وعادة برضو الادوات بتختلف من شخص لآخر لان هو انا شايفه هو مجموعة من المبادئ اه بس انت ممكن تطبقها بكزا شكل يعني او بادوات مختلفة حتى - 00:29:52

فبالنسبة لي مسلا انا مرحلة الجمع آآ باستخدام فيها جوجل كيب. آآ تطبيق جوجل كيب انا شايفه اسهل وافضل طريقة في انك تجمع اي حاجة في اي وقت اه ممكن صورة ممكن فكرة يعني لو انا بتفرج على فيديو على يوتيوب وبعد كده اللي بيتكلم اقترح اسم كتاب مهم مسلا شايفه مهم او شايفه كتاب واعد ممكن اقراه - 00:30:06

فببساطة بكتب اسم الكتاب بسرعة في في نوت على جوجل كيب وبعد كده في مرحلة البروسيسنج انا بقى شوف بقى هأخذ الكتاب ده يا اما يعني يا اما هشتريه مباشرة او ان انا ببساطة اضيفه في قائمة الكتب اللي انا ناوي أقرأها يعني. فجوجل كيب بالنسبة لي كافي جدا وفعال جدا في - 00:30:25

مرحلة الجمع انك تجمع كل حاجة اول باول. ممكن برضو انت نفسك تضيف فلو جات لي فكرة ممكن اضيفها كتابة او حتى اضيفها صوتيا اه من خلال الابليكيشن آآ فيعني الموضوع ده بالنسبة لي كافي جدا في جوجل كيب - 00:30:43

آآ مرحلة التنظيم والتخطيط ادواتها في الواقع بتختلف من وقت لآخر يعني. وانا على مدار السنين يعني غيرت الادوات اللي بستخدمها. يمكن اول ما بدأت كنت باستخدام آآ بتنظيم المشاريع بالزات - 00:30:59

اه بعد كده انتقلت لنوشن آآ فترة طويلة. آآ الغريب ان انا وانا دايمًا كنت يعني من من فترة للتانية كنت استخدم تطبيق معين. استخدمت تريل واستخدمت اسانا استخدمت في الفترات في الفترات - 00:31:16

التقل دي كنت دايمًا بلاقي نفسي بحب ارجع ان انا استخدم جوجل دوكس. اللي هو بمعنى ادق يعني. او كي. ان هي على قدر بساطتها الى ان هي مرنة جدا. فاهم؟ وبتحس ان هي انت تقدر تحط فيها اي حاجة باي تخطيط. هو ما يفرض عليك اي شكل للتخطيط - 00:31:28

ابدا ففي الواقع مؤخرًا يعني الفترة الحالية انا رجعت تاني استخدم جوجل دوكس. يعني هل ممكن اتكلم شوية عن مميزاتها لاحقًا يعني او خيليني اقول اكبر ميزة الصراحة بتعجبني في جوجل دوكس هو ان الحاجة موجودة كمفات. مم - 00:31:45

اقدر انسسخها واعدل عليها اقدر انقلها من مكان لمكان اقدر افتحها بادوات تانية خالص يعني لو افترضنا جوجل دوكس لسبب ما قررت ان هي ثققل او اتحجبت عندنا في مصر او ايا كان - 00:32:00

كان فانت تقدر يعني الملفات دي تقدر تفتحها ببرامج تانية فما فيش مشكلة ده على عكس معظم برامج التودو او برامج الاخرى ان انت الملفات بتاعتك آآ مش هتقدر تفتحها ببرنامج تاني على الاقل او ممكن يقول لك انا هعمل لك منها بس تفتح بنفس. صح.

الابليكيشن. ما تقدرش تفتحها بحاجة تانية - 00:32:10

آآ بالاضافة زي ما قلنا في اول ده فكرة البساطة بشكل ما آآ بالنسبة لي ابسط بكثير من من باقي الحاجات التانية اه طبعا انا هسيبك انت تتكلم عن بس يعني هقول ملحوظة سريعة عن ممكن يكون في بعض الاحيان ممتع جدا لدرجة انك تضيع وقت زيادة عن اللزوم

في التخطيط - 00:32:33

صح فاهم؟ عمال بقى ده انا قاعد انا. ده انا ممكن اعمل كزا وانا ممكن اعمل كزا. ده انا ممكن اربط دي بالتاتاب دي واجيب من هنا مش عارف تعمل ايه هنا وتلاقي نفسك انت عمال تضيع وقت في تخطيط الحاجات اللي المفروض تعملها بدل ما تعملها فعلا. رحت

هناك رحت هناك كثير - 00:32:54

اه بالزبط فاحيانا في النهاية البساطة فعلا بتكسب وده الوقت الحالي ممكن ارجع لنشر الحقن خاصة ان هم مؤخرا عملوا لطيفة في وكده اه وخلوا الابليكيشن يبقى سلس واسرع شوية لان صراحة كان موضوع ان هو - [00:33:14](#)

يعني مش سلس في التعامل وبطية شوية كان موضوع رخم شوية كان الموضوع بيخلي الواحد مش حابب يستخدمه. آآ في بعض الاحيان انا بصراحة يعني تجربتي مع جي تي دي جت بالمشقلب - [00:33:31](#)

يعني انا اللي خلاني اعرف جيتي دي هي نوشن بشكل ما. يعني الناس قد يكون انها بتتعلم الاساليب الاول او التقنيات او النظريات في الانتاجية. وبعدين يبدأ يدور على الاداة او التول او التطبيق المناسب لها. انا اتعلمت - [00:33:41](#)

وانا بتعلم نوشن اتعلمت الحاجات دي من خلال شرح الناس لتطبيقات السيستم ديت جوة نوشن. فبشكل ما نوشن قدمت لي والجي تي ديفيد فعلا والحاجات الزريفة بتاعته بصراحة بتاعه كان كان حلو قوي انا بحب جدا. آآ لو - [00:34:01](#)

اكشن ابول او كي نط مش عارف يعمل ايه. فكان كان ظريف جدا ولزيز بالنسبة لي. وبالفعل قعدت اطبقه فترة طويلة في نوشن اه وبصراحة رغم ان الحاجات اللي انا كنت كاتبها كانت قوي وواعدة جدا بس كانت اكثر بكتير من مدى قدرتي على انجازها بس - [00:34:21](#)

ساعدني في انجاز حاجات كتيرة جدا وساعدني ان انا اه كذا مشروع في نفس الوقت يعني في نهاية الاسبوع بشوف انا خلصت قد ايه في ده وخلصت قد ايه في ده فدي كانت - [00:34:40](#)

كانت ميزة كبيرة جدا جدا الصراحة يعني. آآ الحاجة اللي بصراحة الجي تي دي فرق معي فيها جدا. هو او ان انت تشقط الحاجة لاننا بتتعرض في كل يوم لحاجات كتيرة جدا يعني بعض الافكار ديت انت بتبقى عايز تتمسك - [00:34:50](#)

حاسس انها هتبقى حاجة تانية بعدين او حاجة كبيرة او حاجة مهمة فعايز تحتفز بها بحيس ترجع لها يعني. فبصراحة تعددت طرق الكابتشرز بالنسبة لي بداية بجوجل كيب. لما نقلت بدأت ارمي شوية على ابل نوتس. اه ظريفة جدا وسريعة - [00:35:12](#)

ما بين الاجهزة فبصراحة كانت زريفة قوي. بص بصراحة لو حد بيستخدم لو حد بيستخدم يعني استخدم مايك وايفون. فالنوتس واقع رائع جدا ما انا مش شايف اي منافس للنوتس. على قد بساطته على قد ما هو فعال. يمكن يعني هو بسيط وفعال جدا. كان بعض الحاجات اللي مخلياني - [00:35:32](#)

اللي مش عايز استخدمه في الاول هو مدى بساطته. كنت حاسس اللي هو ايه ده؟ اكيد قابل عملت اي حاجة كده وخلص. بالزبط. فالحقيقة لأ لقيت ان هو اه اه. اه مفيد جدا. اه لفترة - [00:35:52](#)

اه استخدمت اللي هي حاجة بعيدة خالص ويمكن كثير من الناس ما سمعش عنها. ما اعرفهاش بصراحة. اه هي حاجة زي اه كده او او اللي هي وبرضو بيعتمد ان هو بيبقى محفوز على الجهاز بتاعك. فبالتالي انت انت امن وحاجتك ما فيش حد - [00:36:02](#)

مطلع عليها وكده ليه شوية حاجات حاجات مفيدة يعني بس رجوعا دي آآ بصراحة اتعلمت منه حاجات كتيرة جدا يمكن اتعلمت منه تقسيم حياتك اساسا لمشاريع ويعني ايه مشروع آآ وربط كل مشروع بشوية تزكات ده بحس عالي كده ان هو ايه عارف سلك السماعات ايام زمان لما كان السماعات لها سلوك اما يكون ملعبك كده في حاجة تانية فانت - [00:36:22](#)

قصص الحاجات ديت من بعضها وكل حاجة بتبقى ظاهرة قدامك. هو في الواقع الكونسبت ده هو احنا عندنا هنتكلم عنه بعد شوية هو اسلوب مستقل يعني. فكرة ان كل حاجة تتعامل معها - [00:36:46](#)

اه دي احنا حاطينها في قائمة الحاجات اللي هناقشها دلوقتي يا احمد. مضبوط آآ فقدم لي ويمكن عامل كده زي ايه آآ يعني آآ قدمتي الجي تي دي جي تي دي قسم حياتك لمشاريع قسم حياتك لمشاريع - [00:36:56](#)

تاني سيستم تاني اللي هو البارة آآ اللي هو تقسيم حياتك لايه؟ وكده. وطبعاً انا اتزنقت في الحنة اللي انت كنت بتتكلم عليها من شوية اللي هي حنة بقيت تستهلك وقت كتير قوي في محاولة تزييط السيستم ده. وكل شوية اتعلم حاجة. فهخش اعدل على السيستم واعمل واربط ده - [00:37:11](#)

ده فلقيت في نهاية المطاف فعلاً لأ يعني آآ فعلاً الواحد استهلك وقت كتير في الموضوع ده آآ لو انت بادئ في ناس كتيرة قناة

سيستمز آآ شبه معقدة فانت مش محتاج انك تبنيها من خد واشتغل عليه او ابدأ عليه افهم عامة او بيشتغل ازاي ودور واشتغل -

[00:37:31](#)

مش شرط انك قوي كل حاجة وصولا لنوشن بقى وتحديثاتهم برضو حاجة عالية اقول لك عليها. تطبيق نوشن على الايفون دبل السرعة بتاع الاندرويد يعني انا كنت بفتحه على الاندرويد والايفون. نسخة الايفون لسبب ما سريعة جدا. وما فيهاش زي نسخة

[00:37:51](#) - الاندرويد

هو معزم الابليكيشنز بتبقى هي قبل غلسة جدا ان انا يعني كمطور بتطبيقات عارف الموضوع ده هم بيغلسوا علينا جدا وانت يعني بتبيلش تطبيق او بترفع عندهم تطبيق على الاب ستور - [00:38:13](#)

اه تضيق زيادة عن اللزوم احنا شايفينه بالنسبة لنا بس هو في الواقع يعني في النهاية هو بيخدم المستخدمين فعلا ان هو بياكد ان الابليكيشنز بتبقى بجودة يعني كويسة يعني - [00:38:27](#)

من حيس ان هي اه سريعة شغالة حتى في الاي بي اي اللي بيوفروه الحاجات المكتبات البرمجية اللي بيوفروها هم دايمًا يحبوا يبقوا مسيطرين على كل حاجة اندرويد الدنيا مفتوحة زيادة عن اللزوم. ده زي كل حاجة مفتوحة في الدنيا لها مميزات ولها يعني

بس ده يعني ايه مش وقت الكلام عن مقارنة تنزيمة التشغيل؟ صحيح. صحيح. عشان - [00:38:37](#)

طول ما انا خلصت يعني يمكن بتاع يعني قاسي شوية او حاد حبتين. انا مبسوط بصراحة لان كذا حد آآ عنده شركات صغيرة كده آآ اما عرف نوشن يعني وخذ الكورس وبدأ يتعلم الاساسيات في حاجة يا علي - [00:38:56](#)

مش عارف معزم الناس لما بتوصل لمرحلة كده بيبقى فيه واو مومنت. يا نهار ابيض ده البتاع ده جامد جدا. والواو ميمتي دي بتفتح له برضه كتيرة اوي في شغله - [00:39:17](#)

بس عائق قدامه ان هو محتاج مسلا يتعلم شوية محتاج يتعلم شوية تانيين. فده في بعض الاحيان بيبقى او بيبقى كتير قوي على الشخص ان هو يستوعبه وبيلاقي ان الحاجات البسيطة ممكن تنجز له الدنيا دي بشكل اسرع يعني. بس انا مبسوط الناس اكثر

[00:39:27](#) مهتمين بالبرودكتيف ديتولز -

هي خطوة آآ في الاتجاه الصح تمام طيب يعني يكفي حديثا كده عن خلينا ننتقل للاسلوب اللي بعده اه تفضل يا ابو زيد. اه الاسلوب اللي بعده اللي هو او مصفوفة ايزن هاور. هي ايزن هار هو كان جنرال في الجيش الامريكي في الحرب العالمية الثانية. وبعدين بقى

[00:39:47](#) رئيس امريكا -

وبصراحة يعني كل ما الانسان بيتدرج في مراتب الادارة كل اما المهام بتاعته آآ بتبقى اكثر التزاماته بتبقى اكثر فلو هو ما عندوش مش سيستم يقدر يدير بيه الحاجات دي الدنيا بتلاعبك جدا وبتسبب ان هو يكون عنده ضغط وتوتر طول الوقت. اه فايزن هور عمل

[00:40:06](#) مصفوفة بسيطة كده عبارة عن ايه؟ اربع -

مربعات آآ مقسمهم على اساس آآ حاجة مهمة او حاجة عاجلة. يعني كل مربع بياخد وصفين مهم وعاجل مهم وغير عاجل غير مهم وعاجل وغير مهم وغير عاجل. التبادل والتوفيق آآ بتاع تالته سانوي. تمام؟ فالمهم والعاجل تعمله حالا - [00:40:26](#)

ما تنتظرش هو مهم وعاجل فخلاص ما ينتظرش. حاجة مهمة وغير عاجلة. يعني حاجة لها اهمية كبيرة ولكن مش مستعجل عليها. فحط لها تاريخ في الكالندر تمام حط لها ديت. حاجة غير مهمة وعاجلة. اللي هو حاجة مش مهمة قوي بس حاجة مستعجلة. دي

[00:40:47](#) ممكن او آآ -

تجيب حد يخليه يعملها او تديها لحد يعملها يعني. اما الغير مهم والغير عاجل ده بترميه. بتعمل له خالص من حياتك. رغم بساطة رغم بساطة السيستم الا انه بشكل ما بيوضح الصورة الضبابية قدامك. لو انت عندك مهام كتيرة قوي وفي نفس الوقت ما انتاش

[00:41:07](#) عارف تبدأ بابه -

لما تعمل او تقعد تكتب كل المهام وبعدين تقسمهم على اساس الصفتين دول. صدقني هيبقى عندك هدوء اكثر في التعامل مع او المهام دي. الشيء الغريب بقى واللي ناس كتيرة بتقع فيه واللي انا وقعت فيه في البداية اني بحط معظم المهام مهم وعاجل معظم

اللي يقول لك فبرجع لايه؟ للمربع - 00:41:27

صفر ثاني ما اعرفش اعمل حاجة. بس حقيقي قليل قوي من المهام اللي بتكون مهمة وعاجلة. يعني مش كل المهام مهمة وعاجلة خالص ده صحيح ايه انت المفروض يعني الواحد يحاول يحط يعني مجموعة من القواعد كده اللي يقيس عليها ايه اللي يعني ايه مقياس الاهمية ده او ايه مقياس يعني - 00:41:51

او العجالة بتاعة المهمة دي. بالزبط. هل فعلا هي عاجلة عشان هي لها وقت بعدها مش هينفع تعملها ثاني خلاص هتخسر خسارة

معينة او ان الوقت هيعدي مش هينفع تعملها - 00:42:11

ولا هي عاجلة عشان في حد بيزن عليك مسلا وانت عاوز تخلص من الزن بتاعه. بالزبط. فهي على حسب انت يعني مقاييسك ايه بالزبط للاهمية يا ولي العجالة في مرة من المرات كت مكسل جدا وعندي مهام كتيرة ومش عارف ابدأ بايه فحالت صورت ده في فلوچ مع الناس اللي هو قعدت اكتب كل المهام بعدين قعدت اسحب - 00:42:21

كده ايه اشوف ايه المهم وايه العاجل. وده ساعدني ان انا انجز حتى وانا مكسل. يعني اه دايم الانسان لما ضميره بيبقى صاحي شوية يا علي وفي نفس الوقت انت حر نفسك فانت بيبقى في اوقات كده انت اصلا مكسل وعازب تريخ بس في نفس الوقت -

00:42:41

في حاجات محتاجة تتعمل فبتبقى معضلة او او ديلامة صعبة شوية. فالسيستم ده بيوضح لك الصورة وبيخليك تركز على في الغالب مهمة واحدة تبدأ بها. بالزبط هو الفائدة الاساسية من السيستم ده او يعني من الاسلوب ده هو وضوح الرؤية. بالزبط. ليه؟ لان انت

لما يبقى عندك مهام كتير - 00:43:01

حاجات هنا انت مش عارف ايه المهم من غير المهم مش عارف ايه العاجل من غير العاجل حاجات كتير ضاغطة على دماغك ومش

عارف يعني مش مخليك عارف تاخذ قرار او تعمل شيء - 00:43:23

ففكرة الشروط ببساطة هو انه يهدي التشنت ده وانه يوضح لك الرؤية. لآ انت مش محتاج تفكر في كل اللي عندك دلوقتي. في حاجات ممكن تنتبه لها وتبتدي عليها وفيه حاجات تانية لآ ممكن تنتز بعدين في حاجات مهمة المفروض تقلق بشأنها وفي حاجات

غير مهمة مش المفروض اساسا تشغلك. يعني حتى لو ما اتعملتش هي مش مشكلة فانت ليه ضاغط - 00:43:32

نفسك بها فهي في الواقع كانت تنفعنا كلنا يعني ممكن البعض يحس ان احنا عشان بس اسمها او حاجة بتاعة القادة والرؤساء لآ لا هي لاي حد حتى للطالب. اللي عنده حاجات كتيرة عاوز يذاكرها وعنده حاجات مشاورير كتيرة عاوز يعملها وما الى ذلك. لآ ربات المنزل

يعني والامهات برضه - 00:43:52

ممكن يستفيدوا من الاسلوب ده ما فيش اي مشكلة. هو يمكن يعني زي ما قال ابو زيد كده الطريقة ابسط طريقة عشان تنفذ الاسلوب

ده هو انك تبدأ بانك تفضي دماغك من كل حاجة. هات ورقة - 00:44:12

اكتب كل حاجة بتيجي في دماغك هي شاغلاك حاليا. اي مهمة اي شيء عاوز تعمله اكتبه بدون ترتيب معين. اللي ييجي في دماغك

اكتبه كده في قائمة طويلة. بعد كده ابدأ بعملية - 00:44:22

التصنيف يعني ما تحاولش تصنف على الطاير كده يعني من دماغك في المربع. لان ده هيخليك ايه ما تعرفش تقيس موضوع الاهمية

والعجالة زي ما قال ابو زيد كده لان - 00:44:33

مش هتقارن الحاجات ببعض لكن انت اما تفضي دماغك وتحط كل حاجة فهتبتدي تقارن الحاجات ببعضها فيبان لك المهم من غير

المهم لآ فساعتها زي ما تقول كده تبدأ عملية التصنيف وانت عندك صورة كبيرة عن الحاجات اللي شاغلاك او اللي عاوز تعملها -

00:44:43

فيبقى يسهل عليك عملية التصنيف شوية لآ انا بعملها من وقت للتاني لما احس اني مشنت لآ او عندي حاجات كتيرة عازب اعلمها فهي

بصراحة يعني حتى بعد ما بتخلص التصنيف كده بتحس ببعض الراحة النفسية يعني ان انت اه هديت لآ - 00:44:59

ان الامور وضحت شوية اه. وده يكفي ان هو يكون عائد كويس للاسلوب ده يعني لان هو بسيط مش هياخد منك وقت يمكن بس

النصيحة المهمة اللي تاخذ بالك منها هو انك المربع بتاع المهم وغير العاجل ده يكاد يكون هو اهم مربع لمستقبلك. بالزبط -

00:45:15

طبيعي انك تشغل بالمهم والعاجل لان دي الحاجات اللي عندك دلوقتي اللي ضاغطاك دلوقتي. بس برضه ممكن تقع في فخ انك عمال تأجل في الحاجات المهمة الغير عاجلة. عشان هي - 00:45:31

غير عاجلة فانت عمال تأجل فيها. لكن مهم جدا زي ما قال ابو زيد كده انك لا تحدد لها ميعاد يعني تحطها في الخطة. صحيح. يعني تقول انا الحاجات دي اه هي غير - 00:45:41

قلت لها مش هعملها دلوقتي بس هعملها امتي؟ محتاج تحدد معاد والا لو ما عملتش كده فانت هتفضل تأجلها للابد يعني. وهتبقى مشكلة كبيرة لان عادة الحاجات اللي في المربع الثاني اللي هي الحاجات المهمة غير عاجلة. هي اكتر حاجات هتفيدك في مستقبلك. يعني جرب تعمل الاسلوب ده كده مع نفسك لو حاسس بضغط وعندك - 00:45:52

حاجات كتير هتلاقي ان الحاجات اللي في المربع المهم وغير عاجل هي اكتر حاجات آآ هتطور حياتك اكتر حاجات هتحسن حياتك. بالزبط. الحقيقة يعني آآ انت انت ايه لخصت الموضوع بشكل عظيم يا - 00:46:12

الشيء الغريب جدا او الشيء الحلو جدا ان في تطبيقات بتاعة المهام زي مسلا تيك تك تبنت الكونسبت ده اه كاحد الخصائص اللي تقدر تقسم بها المهام بتاعتك. حاجة بس بسيطة اسمه التيك تيك. ماشي اوكيه - 00:46:24

برامج تانية رجاء اكيد مش الثاني اكيد مش اه مش الثاني هو هضطر اكتبها على الشاشة للناس اللي بتشاهد الفيديو على اليوتيوب. اللي هي التيك اللي هي ايه لما بتعمل على حاجة تك علامة تشك كده اللي هو فيها تيك تك اللي هو انت عمال تعمل تشيكات يعني. آآ فهو احيانا بشكل ما بيقدر يقسم بتاعتك. اذا - 00:46:44

دخلت التطبيق عملت واديت له معاد اه بكرة اه واديت له مش عارف درجة اهمية او درجة معينة فهو باستخدام آآ بتاعتهم بيحطه لك في المربع المناسب له. فلما تيجي تفتح الشاشة ديت آآ - 00:47:04

اوضح لك كده انت بتشتغل على ده النهاردة. فبصراحة حاجة حاجة ظريفة جدا جدا جدا يعني وميزة ممتازة. وتقلت من سهم تكتك عندي بصراحة مم بس انت ممكن تعملها في نوشن طبعا. تقدر تعمل اي حاجة فلوشن. بس للشخص اه بالزبط. اللي عاوز حاجة جاهزة اللي مش - 00:47:24

عاوز يبني حاجة من الاول بنفسه وده على فكرة معظم الناس معظم الناس يكفيهم برنامج بسيط المهام المشاريع يعني. صحيح. معظم الناس مش محتاجة كل الخواص اللي في نوشن آآ طيب جميل - 00:47:44

اه يعني ننقل بقى للأسلوب اللي بعد كده. يلا بنا. اللي هو اه او تعامل كل عمل عندك كمشروع. طبعا ده جزء من يعتبر جزء من آآ جي تي دي لو انت هتطبق نزام جي تي دي - 00:47:56

آآ بس هو بغض النظر حتى ان انت لو مش هتطبق نظام في حياتك فكرة انك تعامل كل شيء كمشروع دي فكرة مهمة جدا. لان يعني كثير من الناس دايمًا يقول لك انا بخطط مهام اللي هي انت بتعمل ايه يعني؟ اللي هو بكتب كل مهام - 00:48:10

اليوم والشهر والاسبوع كلها مع بعض. مم. بغض النزر عن هي في اي جانب من جوانب حياتك بغض النزر عن هي في اي مشروع اه يعني انت ببساطة لما يبقى عندك مشاريع كتير مفتحة وحابب اوضح حاجة مهمة هنا. يعني ايه مشروع - 00:48:25

اي مجموعة مهام مرتبطة ببعضها عشان تحقق نتيجة معينة او هدف معين هي مشروع فعزومة رمضان ده مشروع. يعني ربة المنزل تحضر عزومة رمضان او حتى الاسرة كلها تحضر عزومة رمضان عشان عادة دي بتبقى حاجة محتاجة مساعدة الاسرة كلها. فبيبقى -

00:48:39

في مجموعة من المهام. صحيح. اه محتاج تعملها. كلها مرتبطة ببعضها عشان تحقق هدف واحد اللي هو العزومة تطلع كويسة. اللي هو من اول تحضير الاكل التنزيف اه شراء المشروبات ايا كان. فطالما ان هي مجموعة مهام مرتبطة ببعضها عشان تحقق هدف معين فهي اسمها مشروع. بغض النزر عن هي حاجة كبيرة او صغيرة - 00:48:55

اه زي ما قلت كده عزومة رمضان مشروع تجهيز لرحلة مشروع لان انت محتاج تجهز اه او تجهيز لسفر يعتبر مشهور انت محتاج تعمل كذا حاجة. بتصمم موقع بتبرمج تطبيق كلها مشاريع فمش ناس يعني ما يجيش في بالها ان احنا بنتكلم على مشاريع البيزنس الضخمة او المشاريع الكبيرة دي لا لا - [00:49:14](#)

اي مجموعة مهام صغيرة مع بعض بتحقق حاجة واحدة تبقى هي بقى اسمها مشروع ميزة انك تقسم كل حاجة لمشروع انك ببساطة بتقدر تعرف انك يعني مقدار التقدم اللي احرزته في كل مشروع على حدة. ما تبقاش الدنيا كلها متلخبطة عندك. انت ممكن تكون - [00:49:33](#)

محرز تقدم كويس في المشاريع المهمة بس متأخر في مشاريع تانية او حاجات تانية مش مهمة. لو انت مش مقسم الحاجات كمشاريع مستقلة مش هتعرف ده. مش هتلاجز لو ممكن تحس انك متأخر بشكل عام. وده يحبطك ويخليك - [00:49:48](#) ما تشتغلش اكثر. طب ليه؟ احنا ننزم الدنيا كمشاريع. يعني ايه تنظمها كمشاريع؟ ببساطة ابسط شيه. ان كل مشروع يبقى له قائمة مستقلة. يعني ابسط شيه. معزم التطبيق دلوقتي اساسا بتاعة - [00:50:01](#) كلها بتمكنك انك تعمل قوائم مختلفة. فانت تقدر ببساطة كل قائمة تخصصها لمشروع معين مشروع تعلم مشروع آآ شغل مشروع آآ تطوير زات مشروع صحي ايا كان اللي عاوز تعمله يعني - [00:50:13](#)

آآ تقدر تعمل له قائمة خاصة بالمهام اللي فيها عشان تقدر بس تقيس مستوى التقدم في المشروع ده. فكرة بسيطة جدا لكنها غاية في الاهمية حتى ومهمة خاصة للي مش عاوز يلتزم بنزام اكبر زي جي تي دي او نزام بارا او اي انزمة من الانزمة التانية اللي هي معقدة شوية - [00:50:27](#)

فايه رأيك يا ابو زيد؟ بص اه انا عايز اقول لك في البداية خالص فكرة ان انت بتكتب مهامك اه دي حاجة حلوة يعني ولما بتنجزها وتعمل عليها تشيك او تعمل لها يا سلام ممتاز. الليفل اب بقى هي فكرة ان انت تبدأ - [00:50:45](#) تتعامل او تعمل شوية بساط خالص على المهام ديت انك تناسبها لحاجة تانية او حاجة كبيرة او تجمع كل شوية مهام مرتبطين ببعض في حطة معينة. دي بتعمل لك يعني زي في الجيمز كده الكاركتر بتاعتك لا بتبقى اقوى بكتير. آآ - [00:51:02](#) فكرة البصيرة بتاعتك او الرؤية بتبقى احسن بكتير. طبعا كتير من تطبيقات التاسك مانجمنت احيانا بيبقى فيها او انت خلصت كام في المية من المهام بتاع المشروع ده انا بحب جدا يعني لما كنت بسطب ويندوز زمان. اكيد اكيد. انا حرفيا يا علي كنت بقعد اشوف الفيروس برضه عمال يتقدم كده ومبسوط اوي - [00:51:22](#)

فدي بتدي لك يعني آآ شعور بالتقدم وشعور بالانجاز ممتاز. ولكن مش دي الفائدة بتاع السيستم ده او مش دي الفائدة بتاع الفائدة الاكبر انها هتساعدك انك تشتغل على كذا حاجة في حياتك بالتوازي. وده ما فيهموش تعارض خالص مع او مبدأ ان انت تشتغل على حاجة واحدة بس. هي فكرة ان انت مش كل يوم - [00:51:42](#) هتشتغل على نفس الحاجة او مش كل يوم مش هتشتغل على حاجة واحدة بس. ميزة الموضوع ده بصراحة خلتنى قادر اشوف كل الحاجات اللي انا شغال عليها في حياتي. فكرة - [00:52:02](#) ان انا عايز اجيب حاجة من اي كيا مسلا وازبطها عندي ويعني مسلا البتاعة اللي ورا دي كانت مشروع ففي كذا ان انا اشتري الحاجات من اي كيا ان انا - [00:52:12](#)

اشتري الشاحن اللي هيشحنهم ان انا اجيب مش عارف ايه فيلكر وعلشان يربطهم معين وما تتخيلش مدى الرضا ومدى السعادة لما عملت البتاعة دي وخلصت المشروع ده بالنسبة لي. حاجة بسيطة خالص لها بداية ولها نهاية. وفي خطوات معينة بتمشيها عشان تحققها يعني. انا شايف ان لو انت في - [00:52:22](#)

المنطقة بتاعة ان انا فعلا عارف ان حياتي فيها كذا مشروع وكل مشروع فيه شوية مهام وانا شغال عليهم انت في منطقة حلوة اوي اوي اوي تمام دي نقطة كويسة جدا اللي ذكرها ابو زيد بان اما يبقى عندك دي بالفعل انت مسجل المهام فيها وبالتالي عارف مقدار تقدمك في كل مشروع منهم ده بيديك فرصة انك حتى - [00:52:42](#)

لو اجبرت انك تترك مشروع معين ما تشتغلش عليه لفترة بتبقى ضامن انك لما ترجع انت هتبقى عارف انت ايه اللي عملته واياه اللي لسة ما عملتوش. فده يعني بيرحك نفسيا حتى بتبقى - [00:53:02](#)

عارف كل حاجة في حياتك واقفة فين بالزبط وبالتالي لما ترجع تكمل تقدر تكمل من النقطة الصح. مزبوط فدي يعني من اهم من اهم ميزات الفكرة دي فكرة ان كل حاجة تعاملها كمشاكل. اه بالزبط. طيب الاسلوب اللي بعد كده هنتكلم عن - [00:53:12](#) ممكن ابو زيد بسرعة كده يعرفنا ايه هو النزام اللي بعد كده اللي هو اللي هو اللتزام المسبق ان الانسان بيلزم نفسه قدام شخص او قدام حاجة معينة كده ان هو ينجز الحاجة دي. آآ - [00:53:28](#)

اه مثال بيوضح الموضوع ده جدا لو مسلا حد عايز يلتزم بالجيم فلو انت معتمد على تشجيعك الذاتي ان انت لسه اتفرجت على فيديو من الفيديوهات اللي هي بتاعة ايه اللي - [00:53:42](#) انت الفيديوهات اللي هي بتسحكك اوي انا عايز اقوم اكسر تقدر اه فعلا دي بيكون لها تسبروا بتروحوا واو وبتاع وفي الغالب بتصيب نفسك او بتمزق نفسك يعني. بس حتى لو التزمت كذا اسبوع آآ في نهاية المطاف مش ده المصدر اللي فعلا - [00:53:52](#) يخلي الموضوع ده الحل في الحالة دي بيكون انك انك يكون في التزام تجاه او قدام شخص معين يسألك الكابتن بتاعك مسلا او الكوتش انا هاجي سبت واتنين واربع فبالتالي لو رحت السبت والاتنين وما روحتش الاربع اتصل بك يقول لك ما جتش ليه؟ فلو انت ما عندكش آآ - [00:54:12](#)

ظرف او حاجة معينة منعك فما فيش حجة. فعلشان تتجنب اجابة الطالب المتأخر او البليد ديت او الاحراج ده فانت هتروح وفي الغالب لما تروح هتنبسط انك رحت يعني. وبرضو ممكن قيس آآ الموضوع ده على الاكل. ان انا لو عايز التزم بنظام معين فمن افضل الحاجات ان - [00:54:32](#)

شيل في قمة ادم مسلا حد متخصص في التغذية تابع معه. يعني حقيقي لو انت مشترك في اي سيرفيس من السيرفست ديت او متابع مع حد فالفلوس اللي انت تديها له جزء كبير جدا منها قصاد متابعتة فقط. مش قصاد توجيهاته. قصاد المتابعة. اه ان هو في نهاية اليوم هيقول لك كلت ايه النهاردة - [00:54:52](#)

او كلت ايه النهاردة؟ عارف احنا في ناس كتير في السانوية العامة كانت بتاخذ دروس خصوصية عشان تتابع مش عشان يعني فكرة ان في مدرس خصوصي كل اسبوع او وراك درس كل اسبوع ده اللي بيخليك تذاكر وتلتزم. مش ان المدرس نفسه كويس او شاطر او كده يعني. لا لا الحتة دي مهمة جدا يعني ناس كتيرة اما بتسألني مسلا على - [00:55:12](#)

موضوع ان انا اتعلم انجليزي في البيت ولا اروح سنتر او مركز او مكان معين اخذ فيه كورس. رغم ان انا مؤمن مية في المية ان التعلم في البيت دلوقتي افضل واوفر - [00:55:32](#)

اسهل وكل حاجة ولكن للاسف كله مبني على حاجة آآ ضعيفة قوي على اساس ضعيف قوي هو مقدرتك على التحكم في ذاتك واللتزام. فنسبة كبيرة بقول للناس لا روح سنتر عشان هو هيلزمك مرتين في الاسبوع او ثلاث مرات تذاكر وتجهز بريزنتيشن وتحل مش عارف ايه وتكتسب كلمات - [00:55:42](#)

جديدة وتراجع على المش عارف ايه. فاللتزام في حد ذاته هيساعدك انك تكمل وتحسن. سواء رضيت او ما رضيتش. سواء بمزاجك او مش بمزاجك ايه من من افضل الحاجات اللي ممكن تساعد خاصة الشخص الكسول او الشخص اللي بيسوف كتير البريكوميتمنت - [00:56:02](#)

هو يعني باختصار هي فكرة انك تلزم نفسك مستقبلا بشيء خوفا من خسارة سواء كانت الخسارة دي مادية او معنوية. مادية مسلا انك تخسر فلوس معينة استثمرتها زي انك تشتري في الجيم لمدة سنة - [00:56:20](#) مسلا فانت كده بتبقى عاوز تحفز نفسك انك تروح الجيم باستمرار والا هتخسر الفلوس اللي دفعتها في الاشتراك او انك تعلن امام حد او تلزم نفسك امام حد آآ بشيء معين. طبعا لو ما التزمتش هيبقى شكلك وحش فدي خسارة معنوية يعني. يبقى هيبان ان انت -

[00:56:35](#)

يقول لك مش كويس قدام الناس. انا عايز اقول لك ان في ناس بتدفع السنة قدام وما بتروحش برضو. ايوة احنا هنتكلم على النقطة دي حالا. ما على النقطة دي. واصل للفل فلوس ما عدتش بتحوق في اصلا يا باشا. طبعا برضو من اشهر يعني اشكال - [00:56:54](#) اللي احنا كلنا بنعملها من غير ما ناخذ بالنال هي فكرة الوعود انك تواعد حد بشيء. او حد يعني يزن عليك لغاية ما تضطر توعده بشيء فطبعا عشان ما حدش فينا يحب بيبان ان هو شخص مخلف للوعد يعني كلنا نحب ان احنا نبقى يعني اشخاص صادقين. شكلنا كويس. فبنجبر نفسنا احيانا بنخسر يعني - [00:57:14](#)

يعني بتقبل خسارة في شيء ثاني لمجرد ان احنا نفى بالوعد ده. صح عشان بس يعني نبقى كده التزمنا بالشئ. فهي دي فكرة البريكوميتمنت ان انت بتربط نفسك بشيء معين يجبرك - [00:57:33](#)

بعض الاشكال اللي مش كويسة المشهورة في واللي الناس بتعملها واللي نحزر منها شوية. اولاً فكرة الاعلان على الملأ. يعني في ناس كتير مسلا بتفضل اعمل حاجة معينة ولكن انا هفتح مشروع انا هتعلم البرمجة - [00:57:45](#) مشكلة الموضوع ده خاصة يعني الاعلان عن الملأ في الحاجات الطموحة بيبقى مشكلة احيانا انت اما بتشوف ناس بتعمل كده تلاقي مسلا التعليقات كلها عمالة تمدح فيك نجح يعني فاهم مش هو لسة هيلتزم كانه انجز فده انت بقى - [00:58:00](#) يعني كشخص انت تلقيت كل المديح ده عشان انت لسة ما عملتوش اصلا فبتحس بعدها انا خلاص يعني انا انا حصلت على جزء كبير من مش هعمله اصلا قبل ما اشتغل - [00:58:15](#)

اه فتلاقي بعد كده مع الوقت ايه تحسي ان الحافز بتاعك يقل وتبتدي تبقى عاوز تدمن حته الدعم والتهنئة المقدمة دي فتلاقي نفسك تروح تعلن عن شيء جديد ما عملتش القديم فتعلن عن شيء جديد. الشباب الصغير بالزات بيعمل الحاجات دي. يعني الشباب المراهقين شوية او الصغار او اللي لسه في اول الجامعة وكده يعني بيجبوا الحاجات دي. ودي انا - [00:58:24](#) على الاقل ما تستخدمش موضوع الاعلان عن الملأ الا في الحاجات اللي هي السلوكيات السيئة اللي انت بتحاول تحسنها او الحاجات الصحية زي مسلا ترك التدخين. مم انت هتقول انا نويت اترك التدخين فيا جماعة حاولوا تلزموني. لو حد شافني بدخن يفكرني يخرجني - [00:58:45](#)

فانت ايه بتحاول يعني ايه تحط نفسك امام الناس كده ان انت تارك التدخين فلو ما تركتوش هيبقى شكلك وحش هتبقى ارادتك يعني آآ برضو ممكن في الدايت او التخسيس او الحاجات دي فدي الحاجات اللي ممكن تستخدم فيها شوية جيران على الملأ. الاعلان على الملأ. حته ثانية اللي هي مسلا زي موضوع الجيم ده من اشهر الحاجات اللي الناس بتعملها - [00:59:03](#) ولو من اكثر الحاجات برضو اللي الناس بتقع فيها. يعني نقول انا همدف اشتراك سنة عشان التزم بس المشكلة اللي بيحصل ايه؟ ان انت بتروح اول اسبوعين طبعا مع الحماس والجديد. بعد كده بتقول لنفسك ايه؟ ما هو لسه فاضل سنة يعني فاهم؟ فتيجي تعبت لنفسك شوية ما لكش مزاج. خلاص مش هروح - [00:59:23](#)

الاسبوع ده ما انا لسه معي اشتراك سنة. بالزبط. فالموضوع بيتدي بيبقى يتقلب ضدك اصلا. يعني انت في الاول كنت بتعمله عشان تلزم نفسك دلوقتي بقى بتحس انا قدامي اشتراك سنة اقدر اروح في اي وقت - [00:59:40](#)

اللهم لو الجيم ده مسلا كان عامل قاعدة خاصة به ان انت لو مسلا لو ما رحتش اسبوعين ورا بعض اشراقك كله يتحزف مسلا او تخسر فساعتها انت بتحس ان الخسارة هتبقى لحظية بمجرد ما ما توقف مجرد ما تقف مرة - [00:59:52](#) الخسارة هتحصل مش هتحصل في المستوى. صح فيعني برضه الناس تاخذ بالها من موضوع اللي هي الاستثمار المادي ما تدفع فلوس في حاجة وما تكونش الخسارة لحظية بمجرد ما لو الخسارة على مدى طويل هتسود فانت للاسف هتقع في فخ التسويف وتقول ما اه هتقول لسة عندي فرصة لسة عندي فرصة لغاية ما بيبقى خلاص ما فيش فرصة فعلية يعني -

[01:00:07](#)

آآ طبعا وعلى حسب برضو القدرات المادية في بعض الناس آآ ممكن تكون يعني اشتراك الجيم مش فارق معه في حاجة. يعني هو ماديا مرتاح شوية فساعتها لو انت اشتراك الجيم ده مش يعني مش مؤسر ماديا معك فده مش نوع جيد من الالتزام المسبق

بالنسبة لك يعني لان هو الخسارة مش كبيرة. انت في النهاية تقدر تتحملها بسهولة - [01:00:29](#)
فده مش فكرة كويسة يعني. واحدة من الحاجات اللي ممكن تعملها لو انت عندك يعني حد في اسرتك او حد صاحبك يعني حد
غلس شوية وهو قادر ان هو يلزمك. فانت ممكن تلتزم معه هو - [01:00:49](#)

طب بس يعني والشخص ده ممكن تدفع له مبلغ مسلا الف جنيه ولا حاجة وتقول له لو ما حققتش الحاجة دي الفلوس دي بتاعتك
يعني انت خلاص كده انت كسبتها فتأكد - [01:00:59](#)

ان هو يبقى متحمس جدا انه يلزمك بالموضوع ده. طبعا لازم في النهاية ان انت يعني ايه الحاجة اللي تبقى ملتزم بها دي يبقى
واضح انك حققتها وفعلا حققتها يعني ما ينفعش تكذب عليه او - [01:01:09](#)
او تضللله وما ينفعش برضو هو ينكرها يعني عشان ياخذ الفلوس. كنت قريت في كتاب مرة عن برضه المؤلف بيتكلم عن حاجة زي
كده وهو كان بيعمل الالتزامات دي مع زوجته. كان بيمضي عقد مع زوجته - [01:01:22](#)

مكتوب بمبلغ معين ان هو مسلا لو ما خسش لو ما نزلش وزنه للوزن الفلاني ده على تاريخ معين هيدفع لها مبلغ وقدره ومبلغ كبير
طبعا ومبسوط يعني ايه مبسوطه لان هي في الحالتين هي كسبانه لو لو التزم هيخس ودي حاجة كويسة لصحته وشكله. لو ما
التزمش هي هتاخذ الفلوس. صح - [01:01:33](#)

ممكن برضو العقود المكتوبة دي مع حد قريب منك ممكن تبقى فكرة كويسة للالتزام المسبق يعني. هي الافكار دي تبدو غريبة على
بعض الناس ولكن آآ يعني ما اظن في حاجة كنت عرفتها من توماس برانك كان بيتكلم عن تطبيق منه اه بي مايندر بتربطه -
[01:01:53](#)

طوب الكريدت كارد او بالدبيت كارد بتاعتك. ولو ما قمتش ومش عارف اسبت فعلا انك قمت بيقوم صاحب بايه مبلغ حلو انت اللي
بتحدده مسبقا برضه وتحديد المبلغ ده انت بتحدد الحاجة اللي تبدأ توجعك. يعني مسلا لو خمسين جنيه مش بتوجعك يبقى ما
يبقاش خمسين جنيه. لو مية جنيه مش بتوجعك ما لو خمسميت جنيه بتوجعك حط خمسمية جنيه - [01:02:13](#)
فصدقني هتقوم هتقوم قوي قوي. بس طبعا يعني دي ده حالة اكسترا قوي ما اظنش انها ممكن تكون مناسبة لكثير من الناس. اه
بالزبط هو في الواقع دي ملحزة كويسة قوي. من نوع الالتزام المسبق لازم تعرف ان انت دليل نجاحه انك بعد ما تلتزم تندم. فاهم -
[01:02:35](#)

تندم تندم ان انت ورطت نفسك الورطة دي. لان انت لما تحس انك متورط انت كده مضغوط ده معناه ان انت تحت ضغط يكفي انك
تلتزم. صح. انما لو حسيت انها مش فارقة. قادرة على تحمل الخسارة يعني. فبمجرد ما تحس انك ندمان ومضغوط وانا ايه اللي
عملته - [01:02:55](#)

تدون في حد انا ورطت نفسي. اه كده يبقى انت عملت التزام ده هيلثي هيلثي هيقول لك قليل من الضغط شيه مطلوب عشان
تعمل الحاجة اصلا. يعني انا مش شايف ان هي طريقة صحية. انا شايف بصراحة ان هي حاجة تعملها يعني ايه - [01:03:13](#)
بشكل استثنائي بس ما بيقاش هو اسلوبك يعني الاساسي او الافتراضي في الانجاز يعني ما تبقاش دايم معتمد انك تحط لنفسك
ضغط كبير بالشكل ده عشان تنجز حاجة مهمة لان دي بصراحة مش طريقة صحية انك تعيش بها يعني. انا اظن ان هي حاجة
مزعجة. حاجات حاجات معينة في حياتنا اللي بتلجأ آآ فيها للطريقة ديت اللي هي - [01:03:29](#)

جت اللي انت عارف انك محتاج تعملها اوي بس في نفس الوقت فيه نوع من الحاجز او الكسل او التسوييف والله يعني مزبوط. مش
عارف لو صحيح مش عارف جه في بالي - [01:03:51](#)

حاجات كتيرة قوي ممكن يكون ده الحال عند ناس كتير. وازن برضو ان سبب اساسي هو النتيجة او المتعة او مكافأة بتبقى متأخرة
شوية فكتير من الناس بيخلي الموضوع ده مش يعني محدش بيشوف نفسه وهو خاسس قبل ما يخس محدش بيشوف هو
ممكن II - [01:04:01](#)

لما يتعلم حاجة معينة تتفتح له فرص عاملة ازاى. فكلها حاجات غيبية فالى حد ما ما بيهشش هو خسران ان هو خسران حاجة

يعني. سبحانه الله! شيء غريب جدا انه هو يعتمد على اكبر حافظ عند الانسان. مم. هو الخوف - [01:04:21](#)

مم. ان لولا حافظ الخوف معزم الناس ما كانش هيعمل اي حاجة تقريبا في حياته. صح. يعني الطلبة بتذاكر عشان في امتحانات لو ما فيش امتحانات مش هتذاكر. صحيح فاهمني؟ فانت عشان في حاجة انت ملزم بها في امتحان انت ملزم به انت مش هتقدر تغيره

انت مش هتقدر تلغيه مش انت اللي متحكم في الموضوع ده. انت مجبر عليه. مم. فده اللي بيحبك انك - [01:04:37](#)

تلتزم لما في الشغل والشركات يبقى فيه ديدالين فيه ميعاد تسليم ممكن فيه عقوبة مادية فانت ملتزم مسبقا بعقد لو اتأخرت عليها هتخاف تتأخر. يعني هي بتعتمد على حافظ الخوف. وعشان كده بقول انه مش صحي لان مش صحي انك تعيش حياتك بحافز

الخوف. يعني معزم الوقت. صح - [01:04:57](#)

المفروض يبقى يعني بتعتمد على حوافز تانية. يزل مهم لان انت عارف ان حتى يعني ايه احنا حتى كمسلمين كمؤمنين ان احنا بنعبد ربنا خوفا وطمعا الانسان صرحا يعني. مم. اه احنا في اجزاء لازم تيجي بجزء الخوف. هي دي طبيعتنا يعني. صح. اما طبيعة الانسان

بتتقبل ان هو يخاف من من العقاب. فكرة - [01:05:15](#)

ان انت يبقى الحافز الوحيد هو الحصول على الثواب ده في الواقع مش يعني مش هينفع مع كثير من الناس او في ناس بيبقى قاعد هو راضي يعني يعني بالحياة الدنية يعني هو راضي بمستوى متدني من الحياة فما عندوش حافظ ان هو يعني ايه يشوف حاجة اكبر

الا لو - [01:05:35](#)

انت دفعته او حفزته بحافز الخوف. بالزبط. ساعتها هيخاف ويبتدي يسعى لما هو يعني افضل لحياته يعني. ولا ازن ان الاسلوب ده كان له اللي هو ايه اخر خطة او بلان سي اللي هو ايه انت بتجرب حاجة ما لقتش انك التزمت. جربت حاجة تانية ما لقتش خلاص

بقي ما فيش الا هو. فده اللي تلجأ له لما الحاجات - [01:05:52](#)

وليا تفشل بالزبط. مش المفروض يكون هو الافتراضي يعني حاجة خليها اه كبديل يعني بعد ما تفشل في في في الاساليب الاخرى.

صحيح طيب جميل الاسلوب التامن اللي معنا النهاردة بيتكلم عن اللي هو تسجيل ومتابعة الوقت - [01:06:12](#)

آآ فكرته بسيطة جدا يعني انت ببساطة طبعا الاسلوب ده بتستخدمه لما تحس ان انت ايه مش عارف وقتك بيروح فبين ببساطة كده

بتحس ان اليوم اتسرق منك الاسبوع اتسرق - [01:06:29](#)

منك. لو حد سألك انت كنت بتعمل ايه الساعة كم ما تعرفش تجاوب فالاسلوب ده بيساعدك على كده بشكل كبير. الفكرة ببساطة ان

انت كل حاجة بتعملها بتسجل الوقت اللي بتعملها فيه. او بمعنى اصح بتحاول تسجل كل ساعة في يومك. ممكن يبقى معك جدول

كده بساعات اليوم. وكل ساعة بتسجل انت كنت بتعمل ايه في الوقت ده - [01:06:39](#)

صحيت الساعة كم؟ من الساعة كذا للساعة كذا كنت مثلا بتذاكر كنت بتاكل كنت بتشرب كنت بتعمل اي حاجة بتسجلها لو كنت قاعد

على الكمبيوتر كنت بتعمل ايه بالزبط وانت قاعد على الكمبيوتر كنت بتشتغل على مهمة معينة ولا كنت بتتصفح الانترنت ولا كنت

بتعمل ايه - [01:06:57](#)

مم. فاهمية الاسلوب ده طبعا ان هو يعني ايه بيولد عندك وعي بطريقة استغلالك لوقتك. آآ بيكشف لك انت بتضيع وقتك في ايه

بالزبط صحيح. صحيح الجميل في الاسلوب ده المفروض طبعا ان هو يعني الاسلوب ده هيساعدك يكشف لك المشكلة فين عشان

تحلها - [01:07:14](#)

لكن في الواقع الالتزام بالاسلوب ده في حد ذاته هو بيحل المشكلة شوية لانه بيخليك واعى بوقتك. فانت نفسك يعني تخيل مسلا

كنت قاعد من الساعة واحدة مسلا للساعة ثلاثة - [01:07:31](#)

بتتصفح على الفيسبوك مسلا فانت هتيجي تكتب بايدك من الساعة واحدة للساعة ثلاثة تتصفح كنت قاعد بالصفحة على الفيسبوك

فانت هتبتدي تحس بالمشكلة بمجرد ما تسجلها. فعلى الاقل ده هيخليك واعى باقي اليوم - [01:07:41](#)

انك ما تضيعش المزيد من الوقت في الفيسبوك فالتسجيل عامة عامة بيولد نوع من الوعي بان انت تصحح سلوكك اول باول اه كان

عارف كان اه بعض دكاترة التغذية يعني والصحة لما بيبتدوا يعني يتعاملوا مع مريض جديد عايزين يعملوا له مسلا نزام غزائي صحي

فيقول له طب انا عاوز افهم نزامك الغزائي الحالي ازاى؟ يعني هو زروفه ايه بالزبط عشان اعرف اكتب لك نزام جديد يناسب يعني.

فيقول له لمدة اسبوع مسلا آآ سجل - 01:08:15

ايه اللي نزامك الغزائي؟ يعني انت بتاكل ايه؟ كل حاجة تاكلها سجلها. كل حاجة تاكلها سجلها او تشاطع. فاللي بيحصل ان الناس بمجرد ما تبتدي تكتب بتبتدي تلاحز ان هي ايه عندها مشكلة. يعني انا ببالح انا مسلا دي يعني مش هكتب سادس الشيكولاتاية -

01:08:25

كده النهاردة كاتبها. فيبتدي يعني لوحده يبتدي يحسن سلوكه. عشان ولو حتى من باب ايه؟ يعني منع الاحراج امام الطبيب. يعني انا

مش معقولة هياخد يعني يشوف انا كنت بعمل ايه يعني السلوك الغزائي سيء جدا - 01:08:40

فبس فبمجرد متابعة الحاجات اللي اللي بيكتبها بتخليه اكثر واعيا وبالتالي بيحسن من سلوكه طبعاً في بعض الادوات يعني يعني انا اتكلمت على استخدام الورقة والقلم اه عيب الاسلوب ده ان هو بعد شوية بتحس انك مليت منه مش عاوز تسجل كل حاجة بتلمي

يعني ففي بعض الادوات الرقمية زي التطبيقات - 01:08:56

متهيألي في تطبيق اسمه ايه تايم لوجر اه ده برضو بتقدر هو كمان بيعت لك اشعارات اول باول عشان يسألك. انت بتعمل ايه؟ كنت

بتعمل ايه؟ فعشان انت ما تنساش يعني - 01:09:18

او ممكن تستخدمه برضو وعلى الكمبيوتر انا بستخدم حاجة اسمها ده ميزته ان هو بيسجل الوقت على اللي بتقضيه على الكمبيوتر

بشكل تلقائي يعني انا ما دخلش هو اول باول بيراقب كل البرامج اللي انا بفتحها ويبصنفها ده برنامج تصميم ده برنامج برمجة ده

برنامج كتابة ده سوشيال ميديا والمواقع برضو اللي اللي بتدخل عليها - 01:09:28

اه سواء كانت مواقع ترفيهية ولا مواقع تعليمية وما الى ذلك وبيحاول بعد كده يدك للاسبوع بتاعك لليوم والاسبوع يعني انت

قضيت وقتك في حاجات كويسة مناسبة انتاجية يعني ولا حاجات تضيع وقت - 01:09:49

بس ده بالنسبة لفكرة التسجيل ومتابعة الوقت بشكل عام اه انا استخدمتها كذا مرة اه يعني انا استخدمتها في حاجات اه يعني في

كذا مرة كده احس الاسبوع الاسبوع راح فين انا مش عارف الاسبوع راح فين انا عارف حاسس ان الايام بتعدي - 01:10:04

مني بدون ما انجز بشكل كويس فابتدي استخدم الاسلوب ده ولو لفترة قصيرة مجرد ما الدنيا توضح بتوقف عنه بس يعني برجع له

من وقت للتاني انت ايه رأيك بقى يا استاز احمد؟ انا حقيقي كان لي تجربة جميلة جدا مع التايم لوجنج او او التتبع او عامة يعني

بدأت اشوف برضو نفس التسول اللي عندك ده اللي هو - 01:10:19

انا وقتي بيروح فين؟ ما اناش عارف انا بشتغل كم ساعة وبضيع كم ساعة على التليفزيون او اليوتيوب او او اللي هو ايه الحاجات

اللي هي مش فعالة قوي يعني. وبدأت ابحت - 01:10:38

لقيت في تطبيق اسمه توجل ولقيت ان هو تطبيق ممتاز جدا الصراحة يعني ومناسب جدا للي انا بعمله. آآ بدأت استخدمه وبدأت

استخدمه بشكل زي ما الامريكان بيقلوا كده اللي هو كل ساعة بخش اكتب انا حتى نومي انا نمت الساعة كذا وصحيت الساعة كذا

من الساعة كذا للساعة كذا انا لسه بفوق من الساعة كذا للساعة كذا - 01:10:48

انا كنت بفطر وبشرب القهوة بتاعتي بالساعة كذا الساعة كذا وهكذا. حقيقي في نهاية اليوم بيحصل لك كده ايه؟ انكشاف بصيرة.

بتشوف فعلاً وقتك رايح فين والله بتتصدم احياناً بتتفاجئ احياناً كان من ضمن الحاجات اللي انا مسلا اتفاجئت بيها ان انا ما

بقعدش وقت كافي مع اهلي مسلا - 01:11:08

الحاجات اللي انا اتفاجئت برضو بها ان انا بتفرج على يوتيوب كتير يوتيوب بياخد وقت كتير جدا من وقتي. فكرة ان انت

بتتفرج على فيديو يوتيوب يتشرح لك فيديو شبيه قوي او مرتبط به فتخليك ايه يعني هو هو - 01:11:28

هو يوتيوب هو بصراحة الاقل شرا في هذا الموضوع ولكن بيستهلك برضه جزء كبير من الوقت هو طبعاً بالنسبة لك يعني بالنسبة لنا

احنا ممكن يبقى في فخ في موضوع البحث اللي هو انت بالفعل بتشاهد فيديوهات مهمة - 01:11:44

انت انت مهتم بها هتستفيد منها بعدين في التحضير في اي حاجة تانية فده بيخليك تسرح شوية. صحيح. صحيح جدا جدا. ده اللي بيحصل بالزبط بصراحة يعني آآ الشارع برضو ان التوجل فيه بتربطه فبالتالي لو انا قاعد بكتب سكريبت حاجة احيانا انت بتنغمس في الموضوع وبتنسى - [01:11:57](#)

اساسا بتتراك وبتنسى حاجات كتيرة بتنغمس في مشاهدة فيديو مش عارف فين بتاع. فوانت فاتح الصفحة او فاتح بتدوس على جوجل من جوة جوة نوشن زات نفسه فبيبدأ اوتوماتيك الحاجات ديت. بالاضافة ان هو كان بيعت كويسة وبيسند كمان مع جوجل. فكانت كانت الدنيا ماشية مع بعضها كده ايه - [01:12:17](#)

ايه السكينة في الحلاوة الصراحة يعني في نهاية اليوم بتبص كده لآ انا قعدت مش عارف نص ساعة هنا انا قعدت ساعتين هنا اه ممتازة بس بس زي ما انت كنت بتقول برضو مش هي الحاجة اللي آآ بتقدر تعملها كل يوم في انك تستخدم تطبيق يفكرك او او او يساعدك - [01:12:37](#)

في الموضوع ده بيسهل عليك الموضوع كتير يعني. واطن ان هي بتوصل لمرحلة معينة انك بيكون عندك كافي انك ممكن ما انك خلاص عارف ان انا او كي انا بقى لي كتير جدا على التطبيق ده فكفاية كده. اللي يساعد برضو الابليكيشن اللي بتتراك - [01:12:57](#) وقتك على التليفون دي برضو حدة تانية خالص. اه ان في نهاية اليوم بيحي لك ريبورت صغير كده انت قعدت ساعتين على التطبيق الفلاني قعدت ثلاث ساعات هنا قعدت مش عارف ايه - [01:13:17](#)

فبرضو بيدي لك اورنس انت وقتك بيضيع فين؟ مم هو ريسكي وتايم بيتابعك على التليفون وعلى الكمبيوتر. يعني انت بتنزل الابليكيشن على الموبايل تبعكوا بيحدد لك الوقت اللي قضيته على كل جهاز فيهم - [01:13:27](#) وآآ طبيعة الحاجات اللي كنت بتستخدمها هو طبعاً ميزة ميزة التتبع التلقائي هو انك ما بتشغلش بالك به. يعني ما بتزهقش منه لان انت ما بتعملش حاجة. هو بيسجل بشكل تلقائي - [01:13:41](#)

بس عيبه ان هو بيحرمك من حدة الوعي اللي اتكلما عليها دي وانت بتكتب الحاجة بايدك. لان انا ممكن اعدي علي اسبوع اسبوعين ما ابصش على الابليكيشن ده ولا هو عمل تراكينج لايه بالزبط - [01:13:51](#)

فبالتالي ممكن اكون ضيعت وقت وانا ما خدتش بالي اصلاً. فاهمني صح. فدي يعني كل حاجة لها ميزة وعيب بس في زي ما انت قلت كده ان احنا ما بتقدرش تتابع عليه لفترة طويلة فممكن انت لما تبقى الدنيا عندك بايطة شوية وحاسس ان في وقت كتير بيضيع منك - [01:14:01](#)

تشتغل بايدك بعد كده تروح ايه؟ رايح لاداة بتعمل تتبع بشكل تلقائي زي مسلاً. وبعد كده ممكن بقى تبص بصة كل اسبوع. كل اسبوعين وتشوف وقتك كان كنتم بتستغلوا ازاي او بتعمل فيه ايه يعني - [01:14:15](#)

انما هو في النهاية هو اسلوب اسلوب جميل يعني هو مناسب جدا لاي حد دايماً بيسأل نفسه انا مش عارف وقتي بيروح فين. يعني لو انت بتسأل نفسك السؤال ده - [01:14:29](#)

الاسلوب ده هو افضل اسلوب لك تستخدمه يعني. صحيح طيب جميل ننتقل بقى للأسلوب التاسع معنا النهاردة. الاسلوب التاسع قانون او اللي هو قاعدة عشرين تمانين. حقيقي من المبادئ اللي لما بتقراها طول - [01:14:39](#)

اه والله تصدق صح اه فكرة ان تمانين في المية من النتائج او تمانين في المية من متوقف بس على عشرين في المية من المجهود او عشرين في المية من الانبوت - [01:14:53](#)

يعني تمانين في المية من تحصيلك لمادة معينة معتمد على عشرين في المية بس من المجهود. تمانين في المية من عائدات اي شركة جاي من عشرين في المية من باين تمانين في المية من السيلز معين جاي من عشرين في المية بس من شريحة معينة. اللي للاحز القانون ده هو عالم اقتصاد ايطالي - [01:15:06](#)

آآ اللي هو الحاج بريتو فكل اما بيقعد يطبقه على حاجات حواليه بيلافي والله اه تصدق صح ده الموضوع ده شغال جدا. وطبعاً فكرة العشرين تمانين ما هياش حاجة هي بس ايه؟ اه هي يعني ممكن العشرين دي تبقى ثلاثين عادي جدا ممكن العشرين دي - [01:15:26](#)

تبقى خمستاشر عادي جدا ما فيش اي مشكلة. بس هي ان الجزء الاكبر من النتائج متوقف على حاجات ما هياش بنفس الكبر. آآ اي مادة انت بتزاكرها مسلا بتلاقي ان في فصول معينة هي اللي فيها السقل كله هي اللي الامتحان في الغالب بييجي منها. والباقي كله ايه - [01:15:46](#)

بتخدم عليها او حشو يعني. لما بتدرك القاعدة دي وتبدأ تستشعرها يعني وتطبقها بتسهل عليك اوي عتبه البدء في اي حاجة. ان انت عشان تنجز جزء كبير من حاجة معينة انت مش محتاج جزء مماثل من المجهود. فانا انا شايفها ان هي قاعدة فلسفية بتساعدك او بتخدم على الحاجات الباقية - [01:16:06](#)

بس بتفرق بصراحة يعني هو هو انا مشكلتي مع القاعدة دي يعني بقدر ما هو منتشر هي الحجة اللي انت نبهت لها فكرة ان في ناس بتاخذها بشكل حرفي زيادة عن تمانين لا هو مش شرط عشرين - [01:16:26](#)

جزء كبير من العمل يعني بيؤدي لجزء ممكن لجزء اصغر من النتائج والعكس. مش لازم زي ما انت قلت كده ايه؟ عشرين تمانين ممكن ثلاثين سبعين ممكن اربعين ستين ممكن عشرة تسعين - [01:16:39](#)

يعني مش لازم تاخذها بشكل حرف الان. في بعض الناس بيتعاملوا معها يعني بشكل حرف زيادة عن اللزوم. صحيح. اه الشيء الثاني طبعا بالنسبة لي انا كاستخدام قبل كده استخدمتها - [01:16:49](#)

وانا في فترة كنت بشتغل فيها في يعني. اه وكان في فعلا يعني كان في عندي يعني عميل او يعني اتنين عملا كده يعني ايه بياخدوا جزء كبير من دولوقتي في حين ان هو يعني العائد اللي جاي منهم يعني ضعيف جدا. فكان التخلص منهم كان فكرة يعني مريحة جدا. مجرد ما انهيت مرحلة معينة من الشغل خلاص احنا متفقيين عليها - [01:16:59](#)

توقفت يا عمر قلت لهم انا مش هاشتغل معكم ثاني خلاص لان ايه ايه ده الموضوع بقى مجهد جدا يعني بقى متعب يعني شغل كثير بعائد اقل دي مبدأ لكن الفكرة ان هي قاعدة عشرين تمانين يعني هي بديهية لسبب بسيط يعني احنا عارفين ان ان الحاجات عامة مش متساوية في الاهمية. ما فيش حاجة متساوية في الاهمية. طالما - [01:17:19](#)

حاجات مش متساوية في الاهمية يبقى في حاجات آآ لها عائد اكبر من من حاجات ثانية. صحيح. هي معتمدة ببساطة على البديهية دي يعني يمكن ادق من اه عشان بس موضوع النسبة ده بيلخبط ناس كثير. انا بفضل اكرت آآ قانون اللي هو اللي هو العوائد المتناقصة اللي هو مم. هو فاكتر مش عارف انت - [01:17:38](#)

طبعا عشان انت اصغر مني كثير فمش عارف اه منهج الاقتصاد والاحصا انت خدت اقتصاد واحصا في السانوية العامة مش المفروض احنا بناخد مادة ادبية العلمي بياخد مادة ادبية - [01:17:59](#)

انا كنت واخذ علم نفس يا راجل! اه. لآ احنا عشان كنا علمي رياضة فكان تبع الاقتصاد والاحصا كان. اقرب لنا شوية. اه. المهم فيه مبدأ فيه مبدأ اقتصادي كده اللي هو بيسموه العوائل - [01:18:13](#)

هو برضه مبدأ اقتصادي على فكرة بيسموها يعني مسلا بما اننا في رمضان دلوقتي والناس عطشانة فبيقول لك لو انت عطشان جدا يعني لو انت عطشان جدا واللي هيروي عطشك بنسبة مية في المية تلت اكواب من المية - [01:18:26](#)

فدلوقتي ده مش معناه ان كل كوب هيروي عطشك بنسبة ثلاثة وتلاتين وتلاتة من عشرة في المية لآ صحيح. مين الاول هيروي عطشك بنسبة تقترب من التمانين تسعين في المية - [01:18:39](#)

اول كوب فالعائد من الكوب الاول كان كبير جدا بالنسبة لجزئية ايه؟ انها كثير وقعت تشقق. العائد من الكوب الثاني هيبقى اقل بكثير. العائد من الكوب الثالث اقل اقل بكثير وهكذا - [01:18:51](#)

فهي نفس فكرة برضو يعني ايه لو انت بصيت هتلاقي هي نفس القاعدة بس من زاوية ثانية ان في حاجات العائد بتاعها كبير بس هو هنا مش رابطها بنسب هو مش رابطها بنسب خالص هو رابطها ان العوائد بتقل مع الوقت - [01:19:04](#)

عارف يعني الموضوع ده سامع عندي في حاجة مهمة قوي قوي صراحة ولا مقتنع بها تماما وهي فكرة لو هتشتري مسلا ميكروفون فانت ممكن تشتري ميكروفون ميكروفون بمية دولار مسلا - [01:19:19](#)

مم. او بمية جنييه مسلا ميت جنييه خلينا مية جنييه. فلو انت لو في ميكروفون ثاني بخمسميت جنييه فجودة الميكروفون الغالي ده ما هياش خمس اضعاف الميكروفون ابو مية جنييه. بالزبط. هي ممكن تكون زيادة عنه ثلاثين في المية مسلا. يعني انا فعلا عندي اثنين ميكروفون ميكروفون بخمسين دولار - [01:19:34](#)

والميكروفون بالف دولار الميكروفون ابو الف دولار ما هواش عشرين مرة احسن من ميكروفون ابو خمسين دولار. فاحسن الاحوال ممكن يكون ضعف مسلا ضعف ففكرة ان انت ممكن تجيب حاجة كويسة قوي بحاجة معقولة. ولو انت محتاج جودة اعلى فهدتدفع اكثر بكتير. مزبوط - [01:19:54](#)

هتلاحظها في شغلنا موضوع ده ان انت ممكن تشتغل على الفيديو مسلا انت عملت الفيديو بشكل كويس ممكن تقعد تشتغل عليه عدة ايام تانية بس عشان تحسنه بس بنسبة عشرة في المية بحو ان انت الفيديو كله عملته في عشر تيام - [01:20:16](#)
يام مسلا ولنفرض. بالزبط. فاهم؟ ففكرة كل الايام اللي انت عمال تزودها او ساعات العمل اللي عمال تزودها مبهتسنش في الفيديو بشكل كبير هي بس بتزود حاجة بسيطة طبعا الناس تسعة وتسعين ومية في المية فهو محتاج يصرف المصاريف الزيادة دي سواء وقت او مجهود يعني. لو لو كان مطلوب منك بس دي حاجة - [01:20:29](#)

تاخذ بالك منها ان مش في كل امور حياتك انت محتاج تبقى تقترب من نسبة تسعة وتسعين في المية او مية في المية خالص. لازم تاخذ بالك منها يعني مم صحيح. تمام - [01:20:50](#)

طيب القانون اللي بعد كده او الاسلوب اللي بعد كده معنا النهاردة هو قانون باركنسون طيب قانون ده برضو كتبه واحد آآ صحفي في جريدة وكان بيتريق على الحكومة على الحكومة بتاعته وقتها. الشخص ده كان اسمه نورث باركنسون آآ - [01:21:00](#)
كورس كوت باركنسون اه بيقول ان العمل يتمدد حتى يملأ الوقت المتاح له يعني ببساطة لو انت عندك شغل المفروض انت عارف ان الشغل ده مسلا تقدر تعمله في يومين بس انت متاح لك اسبوع يعني ميعاد تسليم الشغل ده بعد اسبوع. فاللي بيحصل ان هتلاقي نفسك خدت اسبوع - [01:21:16](#)

في انجاز العمل مع انك كان ممكن تعمله في يومين. بس وبما ان المتاح اسبوع فانت خليت العمل يملأ الوقت كله هو كان بيقول كده لانه كان دايمما بيشفوف الحكومة مشاريع الحكومة يعني ايه بتتمدد لاوقات طويلة جدا بدون داعي رغم ان هي بسيطة وكانت ممكن تخلص في وقت اقل يعني - [01:21:34](#)

فده طبعا كلنا يعني كلنا ملاحزينه لو عندك في الطلبة في الجامعة لو عندك حاجة المفروض تسلمها بعد شهر خلاص انت بتفترض ان انت هتسلمها بعد شهر اه ممكن طبعا كونك ان انت ما اشتغلتش عليها غير قبل ميعاد تسليمها بيوم فده نفس الفكرة برضه ان انت انتظرت عليها شهر كامل - [01:21:52](#)

على بال ما ايه قررت انك تشتغل عليها. طبعا يعني دي مشكلة كبيرة لان انت لان احنا ممكن نستغل قانون عشان نزود انجازنا بشكل كبير الفكرة في ان انت ببساطة تحدد اللي بيسموه ويعني ايه مواعيد تسليم وهمية او غير حقيقية يعني ان معاد التسليم الحقيقي مسلا بعد اسبوع بس انا ممكن - [01:22:08](#)

بخلص الشغل بعد يومين ولو خلصت شغل بعد يومين انا كده عندي براح ان اولاً ممكن استمتع بوقتي وانا مش مشغول ولا قلقان ان ورايا شغل محتاج يتسلم ممكن اه ازود كفاءة يعني جودة الشغل لان ساعتها ممكن عملت الشغل ده في يومين فانا هيبقى عندي مساحة ان انا احسن على الشغل. بالتالي انا اقدر اطلع جودة افضل - [01:22:29](#)

من غيري او ممكن ببساطة اشتغل على شغلي ثاني واعمل مشاريع تانية وبكده ده اكثر حاجة هتزود فيها انجازك يعني او انت جيتك انت بالفعل انتجت اكثر من شئ بدل ما تنتج شئ واحد - [01:22:48](#)

فهو القانون آآ يعني آآ بديهي جدا او يعني نفسيا كلنا بنقع فيه. طالما عندنا براح للاسف بنستغل يعني ايه؟ بنستغل البراح ده اسوأ استغلال او مش عايز اقولها سواء استغلال ما بنعرفش نستغل البراح ده كويس يا دوب يعني بنكتفي بالقدر المطلوب او بالحد الادنى من القدر المطلوب - [01:23:00](#)

اه اكثر اكثر حد بيعاني من الموضوع ده هم الطلبة او الناس ان هو مسلا عندك عنده ميد ترم كمان شهر مسلا. بيقفل المادة في ليلة الامتحان كلنا كنا هناك يعني كلنا كلنا عملنا كده اللي هو وفي ليلة الامتحان تقعد تلوم في نفسك تقول انا كان قدامي وقت انا كان قدامي انا ليه ما ده انا لو زكرت - [01:23:20](#)

كل يوم صفحة يا مسلم اعمل مش عارف ايه وتقول خلاص انا المرة الجاية من اول السنة مش عارف اعمل ايه وبتاع نفس تخش برضه في نفس سبحان الله يعني رغم ان يعني انك لو فعلا خلصت الموضوع ده في التايم فريم المحدد ده انت استمتعتك بوقتك بعد كده هيتضاعف مش - [01:23:45](#)

مش مجرد بس لا يعني ده هيتضاعف. ده دايمًا يرجع لحاجة كنت جربتتها لما كنت في السانوية العامة. وهي فكرة ان انا ازاكر الاول وبعدين اللعب مش هلع الاول وبعدين ازاكر اللعب بعد المذاكرة يا علي قصة تانية. لأ انا اقول لك انا هقول لك انا كنت بعمل ايه - [01:24:05](#)

انا كنت بعمل ده في ابتدائي كنت يعني كان انت عارف الابتدائي كان دايمًا يدينا في واجب انت لازم تعمل الواجب واهلك يقول لك ايه ما تلعبش غير اما تعمل الواجب. مم ويعني - [01:24:23](#)

الله يرحمها كانت تقول لي ما تلعبش غير ما تعمل الواجب. الله يرحمه. فانا الموضوع ده كنت يعني عايز اقول لك كان الموضوع مسمع معي لدرجة اني كنت بحب اعمل الواجب قبل ما اوصل البيت. لا تتخيل - [01:24:33](#)

اللي كنت بطلع من المدرسة آآ في مكان كده كان في الطريق مصطبة كده كبيرة يعني كده وزريفة صاحبها مهتم بها يعني كنت آآ اشيل الشنطة اطلع الكراسي اكتب الواجب في الطريق للبيت. وبعد كده اروح البيت ما وراييش حاجة. طبعًا ده مش حبا في الدراسة والتعلم ده حبا في اللعب - [01:24:43](#)

حبا في اللعب لان انت لما تخلص اللي وراك فعلا بتستمتع باللعب بشكل كبير. جدا. سعادتك كانت بتيجي على دماغي لان باقي اصحاب الشارع يعني ما كانوا بيبقوا مخلصين الواجب. واحيانا كنت بضطرها - [01:25:02](#)

بعضهم في الواجب عشان نلعب انت متخيل؟ اه انت لما بتخلص اللي عليك بتبقى عندك براح تستغله في انك اه يعني زي ما انت قلت كده تستمتع بوقتك او انك تشتغل على حاجات تانية بشكل آآ يعني ممكن يبقى عندك مشاريع جانبية. كل ده بنشتكي ان احنا ما عندناش وقت كفاية - [01:25:12](#)

صح برضو النقطة اللي انت قلتها بتاعة في الواقع الموضوع ده مع الفري لانسرز هو بيعتبر خسارة فلوس مم لان انت ببساطة لما لما تاخذ وقت اطول انت الوقت التاني ده اللي كنت ممكن توفره كنت هتشتغله فتهتشتغله في مشاريع تانية وهتكسب فلوس اكثر فالموضوع - [01:25:35](#)

يعني يفرق معهم جدا. هو اللي بيخوف بعضهم من ذلك هو انه لو سلم الشغل بدري بيدي انطباع ان هو ده الوقت الطبيعي اللي المفروض كان الشغل يخلص فيه وبالتالي ممكن يقابل عميل غلس شوية يطلب منه ان هو يقلل الفلوس او العميل بيتدي يتوقع بعد كده ان دايمًا الشغل - [01:25:52](#)

فانا نصيحتي له انت خلص الشغل بس ما تبتعوش يعني انت التزم بالوقت اللي انت ملتزم فيه مع العميل انت خلص الشغل بس ما تبتعوش للعميل يعني آآ يعني خد وقتك اللي انت متفق مع عليه مع العميل فعشان ما تورطش نفسك اي توريط. بس الوقت التاني استغله. باي شكل من الاشكال. دي نقطة مهمة جدا. ده سؤال - [01:26:10](#)

هنا في نقطة اتفضل. ان بعض الناس موضوع انك تحط لنفسك ميعاد تسليم مش حقيقي. يعني انت عارف يعني ان الشغل او المذاكرة او ايا كان الحاجة دي معاد تسليمها بعد اسبوع. مم - [01:26:30](#)

وانت عارف انك تقدر تخلصها بعد يومين مسلا بس ايه اللي يخليك تقدر تجبر نفسك انك تخلصها بعد يومين؟ يعني موضوع انك تلزم نفسك بالميعاد الجديد اللي انت حطيته لنفسك. المعاد اللي انت حطيته لنفسك ده مش حقيقي وانت عارف - [01:26:43](#)

نفسيتك عارفة ان هو مش حقيقي فده ممكن يدفعك للتساهل وانك ايه ما ما تلتزمش به لان في النهاية انت مطمئن ان في معاد

تسليم هو اللي يعني اللي هتقدر اللي هيبقى مفروض عليك يعني - 01:26:56

فهو عادة هنا في طريقتين انك تحاول تلزم نفسك باي معاد تسليم مش حقيقي او ما حدش تاني بيلزمك به غير نفسك هو اما اللي احنا اتكلما عليها من شوية. الالتزام المسبق تعمل حاجة معينة تلزمك غصب عنك بانك تخلص - 01:27:09

في الوقت ده او برضو ممكن المكافآت يعني وانا شايف ان المكافآت برضو ممكن تنفع هنا اللي هو انا لو خلصت بعد يومين فانا هكافئ نفسي بشيء خصوصا ان انا مخلص بدري - 01:27:27

بالزبط. انت هتشوف حاجة معينة تقدر تكافئ نفسك بها وخاصة ان هيبقى عندك وقت انك تلحق تكافئ نفسك يعني. بالزبط بالزبط يعني هما دول بالفعل اللي ممكن يشتغلوا ومعك والبريكوميتمنت حتى للناس لو انت متجوز زوجتك مسلا آا اخوك او حد او صاحب لك آا - 01:27:36

وتشدد عليه قوي ان هو يسألك كل شوية يفكرك يذكرك يكون عندك تلاقى شوية تأنيب الضمير او شوية الاستريس اللي يخلوك تخلص فعلا آا في الميعاد اللي متحضرين الانسان لما بيتترك لنفسه يا علي ايه ؟ اللي هو انا عايز اريح شوية يعني اه هو انا ليه يا اخي هو الانسان يعني لا احنا كلنا هنموت في الآخر يعني فانا ليه اتعب - 01:27:57

فبعد الانسان بيلاقى الف الف حجة ان هو لا ينجز ما عليه في وقت آا بدر شوية يعني ويخليه وفي الغالب كمان المشكلة المشكلة الكبيرة عليه ان هو في الغالب في الآخر بيتزنق برضه. يعني مش مجرد ان هو بيلتزم يعني انا كان قدامي اسبوع - 01:28:17
مسلا مش هخلصه مسلا على الاسبوع خلاص لا ده انا هتزنق وممكن الموضوع يفرط مني ويتخطى الاسبوع. لاني بكتشف ان في حاجات كان ممكن تاخذ وقت اكر من اللي انا كنت - 01:28:37

بالزبط بالزبط انت مش متوقع المشاكل اللي ممكن تزهر في الشغل مش متوقع العقبات اللي ممكن تزهر لك. فوارد جدا انك تزهر لك اي عقبات او مشاكل يعني. آا تخلي الشغل - 01:28:47
محتاج وقت اطول من كده بس انت مش هتكتشف ده لان انت بالفعل كنت ماشي يعني ايه على على الحركوك زي ما بيقولوا علينا على الحرف يعني. ماشي بالساعة. بالزبط. هو يعني في قاعدة اللواء ايمن - 01:28:59

اي حاجة انت حاططها وقت هي في الغالب هتاخذ وقت اكر. يعني لو انا شايف ان انا مضبوط. هخلص مسلا في يومين لأ ممكن يبقوا ثلاثة. ممكن يبقوا اربعة مجنب على الحركوك بالزبط على الوقت اللي محدود وانا اللي كنت ايه مبالغ او متفائل زيادة عن اللزوم سبحانه الله يعني مهم مهم جدا انك تحط لنفسك مواعيد قبل - 01:29:09

التسليم طيب تمام ننتقل للاسلوب اللي بعد كده اتفضل يا استاز ابو زيد عرفنا بالاسلوب. مم شو بحادي عشر التسوييف المنجز او آا يعني ما فيش حد ما يعرفش التسوييف - 01:29:29

كلنا بنسوف كلنا بنأجل كلنا بنلاقي حجج ان احنا ما ننجزش اللي المفروض ننجزه حالا. كلنا بنحاول احيانا نتجنب الحاجة اللي المفروض اعملها بتبقى عاملة زي البعبع كده بالنسبة لنا في حاجات كتيرة جدا نقدر نعملها بدل الحاجة اللي المفروض نعملها. آا وفي نفس - 01:29:43

دلوقتي بيبقى عندنا نوع من تأنيب الضمير برضو يعني لو انت مسلا لو جلت ماشي لكن في الغالب انت بتكون مسلا مسلا اخترت انك تتفرج على فيلم او تفتح يوتيوب او تزكروك في السوشيال ميديا انت في حجة جواك كده كل شوية عمالة تأنيبك فلا انت انجزت الحاجة ولن تستمتعت - 01:30:03

او بالحاجة ديت يعني. في بقى ايه كده في النص او حاجة كده ايه يعني بتاخذ الحلو من هنا على الحلو من هنا. واياه انك تشتغل على على الحاجات اللي ما فيهاش نفس المجهود او الثقل بتاع الحاجة الكبيرة دي. وفي نفس الوقت هي حاجات انت المفروض تعملها كده كده. يعني مثلا وانا افترض ان انا عندي - 01:30:23

كبير هصور وهطلع ومش عارف ايه وهعمل وانا عندي عندي بسوف في الموضوع ده. فممكن ابدأ بالردي على الايميلات المتأخرة. ممكن ابدأ بتنضيف العدة بتاعتي عامة اللي هي اللي هي مش مستلزم مجهود كبير. ممكن ابدأ بتنظيف الاستوديو او تجهيز السيتاب. لي

حاجة انا كده كده كنت - 01:30:43

هعملها وفي نفس الوقت يعني حاجز البدء فيها مهواش عالي قوي بكل سهولة اقدر اعمل حاجة زي دي الحاجات دي بتعملها بشكل ما ان هي بتبقى عاملة زي التسخين قبل ما قبل الشغل الثقيل. بعد شوية بتلاقي ان انت - 01:31:03

لا والله انا ما عنديش مشكلة خالص ان انا ممكن اصلي كده وابداً ايه اقرب من الحاجة الكبيرة اللي انا عمال اسوف لها بشكل ما حتى لو مش هتقرب منها قوي فانت مش بتبعد عنها. مش بتبعد عنها انك بتروح تنغمس مسلا في جلسة مشاهدة اه لافلام او تبنج واتش اه

- 01:31:21

مسلسل معين فبالتالي انت كده قطعت كل الطرق ان انت ترجع تشتغل عليها ولكن هي يعني كده نقطة حلوة كده في النص بتخليك اقرب انك تنجز الحاجة الكبيرة. وفي نفس الوقت ما تضيعش وقتك. تمام - 01:31:39

هي فكرة التسويق المنجز عامة انك ايه لو كده كده هتسوف يعني انت كده كده مش قادر فعلا تعمل الشغل المطلوب منك المهم فعلى الاقل اعمل شغل تاني مطلوب منك او هيرحك في المستقبل يعني حاجة محتاجها في المستقبل. صح. او حاجة مفيدة بشكل عام زي تنضيف المكتب مسلا. انت تنضف المكان اللي بتشتغل فيه مسلا ترتبه. فده - 01:31:54

ممكن يشجعك في النهاية هي حاجة مفيدة مش حاجة مش من صميم الشغل المطلوب منك بس يعني حاجة هتساعدك اه من اكثر الحاجات اللي الواحد بيعمل فيها التسويق المنجز بصراحة هي - 01:32:14

هي القراءة والبحس بالنسبة لي انا. هم هم. يعني فيه حاجات كتير فيه كتب كتيرة مهمة انا قرأتها اساء تسويقي على شغل تاني عظيم جدا. هي اه فهي حاجة مفيدة هي انا ممكن ما ليش مزاج دلوقتي اوي او مش قادر ان انا اشتغل على الحاجة المهمة دي دلوقتي. بس - 01:32:25

ساعتها بتحس ان القراءة في الواقع يعني القراءة المهمة دي بتحس ان هي اسهل على نفسك لمجرد ان هي مش الشغل المطلوب منك فاهم هي لمجرد ان هي مش هي الحاجة اللي مفروضة عليك بتبقى اخف على نفسك. هي الحاجة اللي بتهرب لها كتاب مهم حاجة اه والحاجة دي عادة بتستخدمها لاحقا. صحيح - 01:32:43

يعني لو لو رجعتا تاني لمصفوفة ايزنهاور اللي اتكلما عليها من شوية افضل حاجات تسوف انت عادة اللي بيبقى ضاغط عليك هو المربع الاول المهم والعاجل والعاجل صح الحاجات تسوف او تسوف بيها هي الحاجات اللي في المربع الثاني اللي هي مهم لكن صحيح - 01:33:00

فدي الحاجات اللي ممكن تسوف اه فيها. ممكن برضو تسوف بالتخطيط. انك ترتب وقتك. ترتب اه اهدافك. اه. ضبط النوشن سي طبعاً. اللي ممكن تعملها اب مسلا اكيد انت عارف الموضوع ده وانا برضه فترة طويلة على فكرة يعني للامانة يعني صحيح بس فهي اه - 01:33:17

طالما هتسوف فبلاش تسوف في حاجات آآ يعني هتضرك في كلام فاضي في السوشيال ميديا في الافلام في الحاجات دي الاسلوب اللي معنا بعد كده هو استغلال الوقت المفقود او كلمة بنقصد بها الوقت اللي هو انت مش قادر تستغله في حاجة مفيدة عادة زي مسلا يعني - 01:33:37

اوضح مثال هو وقت المواصلات لو انت في المواصلات من مكان لمكان بيبقى صعب عليك تعمل حاجة تانية مفيدة يعني في الوقت ده اه لكن يظل في بعض الاشياء اللي ممكن تعملها. اوضح مسال على ذلك هو انك تسمع البوتكس زي ما تكون يعني بعضكم بيسمعنا دلوقتي زي انك تستمع للكتب الصوتية وما الى ذلك - 01:33:54

او المحاضرات الصوتية ايا كانت اه يمكن عايز احكي قصة سريعة كده ان شرارة بدء القناة بتاعتي بدأت من استغلال الوقت المفقود آآ انا في فترة في الفين وتلاتاشر كنت شغال في شركة في وسط البلد المسافة بين او يعني بتاخذ وقت ما بين بيتي للشركة ساعة على الاقل في المواصلات - 01:34:13

بقي ساعة رايح ساعة جاي يعني عندك ساعتين في اليوم يعتبروا ضايعين يعني ففي الوقت ده انا يعني قرئت عن فائدة الكتب

الصوتية وقررت اجرب الموضوع وكنت جربته مع كتاب اللي هو بتاع تنفيرس اللي هو من اشهر الكتب في الوقت ده بالزات -

01:34:32

كان كتاب لسه جديد ويعني وعامل ضجة وكده. عامل ضجة كبيرة اه. فاستمعت به اه وعجبني جدا وسمعتنه اكثر من مرة في الواقع وبعدها يعني موضوع الكتب الصوتية عجبني بشكل كبير لدرجة ان انا بقيت ايه يعني جبت كتب تانية واستمعت لكتب اكثر

واستمعت لعشرات الكتب اللي كثير منها - 01:34:47

او يعني المفيد منها لخصته بعد كده على القناة وهو بدأ برنامج عالي وكتابة على القناة. ممتاز. فتخيل ان حاجة يعني مفيدة زي كده زي القناة زي او يعني حاجة مهمة زي دي - 01:35:05

اه بدأت اه من استغلال لوقت ضايع. يعني اه انا بصراحة بالنسبة لي اه المواصلات دي كانت بتبقى حاجة متعبة جدا وما بحبش

السواقة خالص ما بحبش السواقة يعني خاصة في مصر يعني. آآ لحد ما بدأت ان انا فعلا الوقت - 01:35:18

تدائم لا بحاجة يعني الفيديوهات الطويلة مسلا على يوتيوب اللي هي قد تتخطى الساعة ونص او الساعتين عامة هي حاجة الانسان في الطبيعي مش هيقعد يتفرج مسلا في بيته كده او وهو قاعد على المكتب نادرا لما حاجة زي دي بتحصل يعني. او الحاجات اللي -

01:35:39

ايتات ديت او بتبقى مناسبة جدا للاوقات الضائعة زي اوقات المواصلات او اوقات اللي الواحد بيعمل فيها مهام روتينية متكررة شكل

مش محتاج منه اه وعي كامل يعني. اه انا حاليا وانا مسافر مسلا - 01:36:00

بقيت بحب المشوار لاني عاين بلاي ليست كده اه يعني في فيديوهات على يوتيوب فيديوهات رائعة وفيديوهات جميلة جدا مفيدة جدا ويعني اه ممتازة. ولكن ساعة ونص فدي بتفيد قوي في الرحلة بتاعتي مسافة من القاهرة مسلا ساعة ونص ساعتين فده تمام

كده ده الفيديو ده نخلصه واحنا رايعين واحنا راجعين نتفرج على حاجة - 01:36:19

حاجة تانية او نسمع حاجة تانية. كمية الحاجات اللي انا فعلا خلصتها اه وانا مسافر اه لا يعني مش ممكن حاجات كتيرة جدا استحالة

كنت اه اقدر اخلصها بشكل واعي وانا بنجز حاجات تانية. اه فحقيقي البودكاست - 01:36:39

او او الفيديوهات اللي هي الفرومات بتاعها طويلة شوية وقتها كبير. مناسبة جدا جدا جدا. للوقت اللي المفروض ان هو كده كده

ضايع. واللي انت اساسا ما بتحسش ان انت - 01:36:54

عندك تأنيب ضميري ان هو ضاع فلا ده انت بقى كمان بتستفيد فيه فده بيبقى ممتاز جدا واكيد زي ما انت كنت بتقول حالة ان في

ناس ممكن يكونوا بيسمعونا دلوقتي وهم في المواصلات راجع من الكلية ولا راجع من الشغل ولا مسافر لحاجة معينة - 01:37:04

يا صاحبي احبيك جدا واقول لك انت حد جامد لأ زريف بردو انك قلت موضوع الاعمال الروتينية ده لان فعلا في بعض الاعمال

الروتينية ما بتبقاش محتاجة اي نوع من انواع التركيز تقريبا. فبرضو ممكن تستمع فيها لشيء مفيد. وده اللي بيعملوه اظن يعني -

01:37:20

كثير من ربات البيوت والامهات اللي بيسمعونا برضو بيعتبروا صوف دمكم ان هي بتنضف وهي بتعمل حاجة في البيت هي مش

محتاجة تركيز هي خلاص الحاجة دي بتعملها مئات الالاف المرات فمش عايز اقول لك اللي هو آآ لما باجي مسلا انضف فبشغل اللي

هو مش بس - 01:37:34

ان انا بنجز يعني ايه زي ما بقول لك الحاجات بتركب مع بعضها بشكل رائع جدا. نيجي الاسلوب آآ رقم تلتاشر هو تجميع المهام

المتشابهة او باتشينج. الشيء الغريب جدا الواحد لاحزه ان هو لما بيعمل حاجات اه شبه بعض بشكل متكرر. بيخلصهم اسرع بكتير -

01:37:54

من لو عملهم متفرقين بتحس ان الواحد بيكتسب مميئتم كده او سرعة بتساعده ان هو ينجز اكثر او ان ايده بتتعود او ان هو خلاص

الدنيا بقت اسهل بكتير. آآ يمكن ده بيبرز قوي في الرد على مسلا الايميلات - 01:38:14

ان انا مسلا ما بردش على الايميلات طول اليوم وفي اخر اليوم بقعد ارد على ايه؟ اه عشرين ايميل ورا بعض فالدنيا بتبقى اسرع.

الرد على رسائل الواتساب برضو يعني دلوقتي انا مش - 01:38:32

الواتس اب كل نص ساعة او كل عشر دقائق زي بقية الناس وراغبكيشن ففي اخر اليوم بقعد مسلا عشر دقائق ارد على كل الرسائل دي. فالوقت اللي الحاجات ديت كانت هتاخده مني منفردين كده يقعدوا يقصقصم من من وقتي. آآ انا يعني اختصرت الموضوع ده ووفرت وقت كتير جدا ان انا عملت - 01:38:42

الحاجات المتكررة او الحاجات اللي شبه بعض دي مع بعض. مزبوط هي الفكرة كلها في ان انت يعني لما تبقى المهام نفسها متشابهة بتستحضر يعني في ذهنك كده او بتدخل في المود - 01:39:02

فبتبقى اساسيات الانجاز المهمة في ذهنك فبتنجزها ففعلا يعني لو انت خمس مهام مسلا عملتهم ورا بعض هتنجزهم اكرت بكتير في وقت اقل مين لو كنت انجزت كل واحدة في يومها؟ بالزبط. في مجموع الوقت ده - 01:39:15

فده طبعا بيساعد على الانجاز. احيانا بيبقى مش دايم الواحد متوفر له مهام كتير متشابهة يعملها ففي فكرة شبيهة اللي بيسموها ان انت يومك بيبقى له معين. يعني معين من الشغل بتعمله في اليوم ده - 01:39:30

بعض ربات البيوت برضه والامهات عارفين الموضوع ده يوم الطبخ. وما الى ذلك. يوم الخبيز عندنا هنا في الريف يعني. اه عندكم انتم يوم الخميس خلاص ما بقاش في يوم خبيس - 01:39:48

خلاص الناس ماتت قليلا ما تخبس يعني المهم في بعض يعني ربات البيوت او الامهات خاصة العاملات يعني مسلا في يوم واحد بتعمل طببخ الاسبوع كله هو خلاص هو يوم واحد عندها بتعمل فيه كل الاكل بتعمل كم صنف آآ وبتحطهم في التلاجة وهي كده

ببساطة مش محتاجة تطبخ ثاني كل يوم خلال الاسبوع - 01:39:58

فهي كده بتنجز وبتوفر وقت طويل كذلك يوم التنظيف وما الى ذلك اه يمكن بالنسبة لنا احنا يعني الحاجة اللي اكرت مرة استخدمت فيها ده وفعلا كان احساس ظريف وقت تصوير كورس التخطيط. مم. ان انت بالفعل محضر كل الاسكربتات. محضر كل الحلقات كل

الدروس يعني. بعد كده قعدت بقى تصورهم ورا بعض - 01:40:20

فكان احساس جميل ان انت مش ان انت يعني في يوم واحد بتصور ممكن تصور لك مسلا ايه تمن دروس ولا سبع دروس في اليوم وانت في العادي كنت بتصور حلقة واحدة في اليوم. زي مسلا لما كنت تيجي تصور. فتلاقي ان انت انت ليه؟ لان انت موجود جاهز.

انت مش بتغير حاجة في. اه انت نفسك خلاص دخلت - 01:40:43

ده في مود التصوير يعني يعني خلاص ذهني انت حاضر فالموضوع سهل جدا. بالزبط بالزبط انجزت قدر كبير من الشغل في وقت اا قصير. جدا. هي دي فكرة اا تجميع وانجاز المهام المتشابهة بشكل عام. اا بصراحة يعني - 01:41:00

حاول آآ الفترة ديت آآ اطبق آآ حاجتين بدل وآآ اللي هو لكل يوم. ان اليوم ده يوم انا هقعد اليوم كامل في وكتابة السكريبت. اليوم ده هو يوم التصوير - 01:41:15

فانا هقعد طول اليوم بصور اليوم ده هو يوم مش عارف ايه. فحقيقي لما بالتزم بالموضوع ده بيبقى مريح اوي بحس ان انت وصلت كده يا علي تقريبا بقى في او عتبة علشان تخش في حالة لازم تعمل الحاجة مدة معينة عشان تبقى خلاص في الفورمة والدنيا ماشية

معك - 01:41:35

بسهولة انا شايف ان هو اسلوب رائع بصراحة. تمام. الاسلوب الاخير معانا وانا تعمدت اني اخليه اخر حاجة هو اا الشيء الواحد او اه هو اسم كتاب برضو لخصناه على القناة. بيقترح فكرة بسيطة. فكرة ان انت عاوز تحقق انجاز كبير في حياتك. لازم تركز على حاجة -

01:41:58

واحدة لاطول فترة ممكنة طبعا في يعني النصيحة دي لها شقين على المدى القصير وال المدى الطويل. على المدى القصير اللي هو يعني على مدى اليوم والساعة يعني. هو بنتكلم عن اللي هو لما تيجي تشتغل اشتغل على - 01:42:19

مهمة واحدة بس بلاش تشتغل على كذا حاجة في نفس الوقت الشغلة على مهمة واحدة تنجزها وتخلصها اشتغل على المهمة الثانية. ده على المدى القصير. وعلى المدى الطويل انك دايم تركز على مشروع واحد او شيء واحد تركز عليه لفترة طويلة ما تبقاش

عاوز تعمل - 01:42:31

ميت حاجة عاوز تتنقل بين ميت يعني عشرات الاشياء كثير من الشباب حتى دلوقتي عاوز ما بين اللي عاوز يتعلم علم شرعي وعاوز يتعلم برمجة وعاوز يتعلم مش عارف تصميم وعاوز يتعلم ايه - 01:42:48

عشرات الاشياء عاوز اتعلمها مع بعض في نفس الوقت. مم. وفي النهاية هو ما بنجيش باي يعني ما بينجزش آآ انجاز معتبر في ايا منها لانه مشنت جدا بينها يعني - 01:43:00

صح. انا بس حابب اوضح حاجة مهمة قبل ما اكمل هو ان النصيحة دي بالزات مش لربات البيوت مش للامهات لان الامهات وربات البيوت هم غصب عنهم مضطرين لنوع من انواع المالتى تاسكنج - 01:43:11

واحيانا بيبقى مفيد في حالتهم هم فقط صراحة يعني مسلا لو واحدة ربة منزل في البيت بتغسل هي بمجرد ما تحط هدوم في الغسالة الغسالة بتشتغل فانت ده انت مش بتعمل حاجة يعني مش مش هتقف جنب الغسالة تشجعها يعني - 01:43:23
يفضل تستغل الوقت ده في انك تروح ان هي تستغل الوقت ده عشان تعمل حاجة تانية تحط الاكل على النار مسلا او ما الى ذلك. ممكن ينفع مع شغل البيت - 01:43:36

عامة آآ لكن في الشغل المحتاج مجهود ذهني تركيز لا. اشتغل على حاجة واحدة بس لفترة واحدة. حابب برضو على المدى الطويل برضه للامهات اه يعني هي ممكن في فترة معينة؟ اه نقول ان هي تركز على اه تربية ابنائها مسلا في الفترة اللي اولادها بيبقوا في المرحلة الاولى اللي هم محتاجين رعاية شديدة مسلا. في السنوات الاولى من عمرهم - 01:43:46

لكن بعد كده الاطفال هيكبروا وهيبقى عندهم جزء من الاستقلالية فهي ممكن تشغل نفسها اه بمشروع اخر يبقى عندها مشروع مسلا او طموح معين عايزة تحققه يعني فتقدر تشغل نفسها بالمشروع ده بس ده معناه برضه ان هي مش مش هتتخلي عن ابنائها تماما فهي هتبقى منشغلة بالابناء وتربيتهم حتى لو كان الموضوع محتاج وقت اقل - 01:44:06

وبين شغلها او المشروع اللي هي حابة تنجزه في حياتها يعني لكن يعني غير كده يفضل دايم انك تختار حاجة واحدة تركز عليها لاطول فترة ممكنة لو ان انت لو انت عاوز تنجز فيها. طب ليه كده؟ يعني ايه - 01:44:26

تر في كده السرف هو كلمة آآ قلناها كذا مرة خلال هو فكرة المومنتوم الزخم عاوزك تتخيل المثال ده يعني يوضح لك ايه مفهوم المومنتم او الزخم لو انت بتشوف واحنا بنزق عربية معينة يعني مسلا لو لو سيارة عطلانة على الطريق. واحنا بنيجي بنزقها. اول ما بنبتدي نزقها بيبقى في معاناة يعني بيبقى العربية بتتحرك - 01:44:41

ببطء شديد لكن مجرد ما نبتدي نتحرك نزق نبتدي نجري بيها. مم. هي بتبقى خلاص كده خدت الزخم بتاع الزق يعني كده خدت وبتتحرك فلو انت عندك عشر عربيات يعني مسلا وعاوز تزقهم لنقطة معينة. مش منطقي انك تزق واحدة مترين وبعد كده تسببها وبعد كده تزق واحدة تانية مترين - 01:45:03

بعد كده تسببها طب ما انت كده بتتعب يعني تعب البدايات هيفضل موجود دايم معك وبعد كده بتخسر الزخم. لأ. بالزبط. ومنطقي انك تركز على عربية واحدة بس تفضل تزق فيها - 01:45:24

وتأخذ الزخم بتاعها وتوصلها بسرعة لنقطة النهاية بعد كده تركز على العربية اللي بعدها فدي فكرة ان انت ركز على حاجة واحدة لفترة طويلة عشان يعني ايه تحصل على فوائد الزخم او المومنتم بحيس تنجز فيها وتوصل فيها لنقطة - 01:45:35

ابعد مما كنت هتوصل لو كنت ركزت على اكثر من حاجة في نفس الوقت ممتاز. ايه رأيك انت يا استاذ؟ انا يعني كنت قرأت قبل كده كتاب كتاب صغير خالص ظريف يعني. بأسلوب مختلف - 01:45:51

هو كان بيتكلم عن عن اصل ان ما فيش حاجة اصلا اسمها يعني فكرة ان انت ما ينفعش ان انت تعمل حاجتين في نفس الوقت انت بتعمل بوز لحاجة وبعدين تبدأ تشتغل في حاجة تانية. خلصتها ترجع تعمل لحاجة وبعدين ترجع تشتغل في حاجة تانية. كان بيتكلم عن فكرة ان ان في تمن انت - 01:46:06

تدفعوا في الشيفت يعني مش فكرة ان انت اه الموضوع وسلس لأ خالص. في تمن من الوقت ومن التركيز ومن المجهود المبذول زي

بالضبط المثال بتاعك يا علي اللي هو ايه؟ فكرة ان انت لو زقيت العربية اتنين متر وبعدين رحت للتانية تزقها اتنين متر فانت هتبذل مجهود كبير في انك تحركها من السكون. وبعدين ترجع للاولانية تبزل نفس المجهود - [01:46:26](#)

مجهود تاني عشان تحركها من السكون. في المقابل لما بتزق حاجة لمدة طويلة بتكتسب الزخم والمومنتيم ده فبالتالي بتوفر وقت ومجهود كبير جدا جدا ده آا انا حقيقي في الوقت الحالي بقرأ كتاب بصراحة مستمتع جدا كتاب اسلوبه سلس وبسيط يعني اقدر اقدر اربط - [01:46:46](#)

حاجات كثيرة بالكلام اللي بيتقال آا ولو هنختصر الموضوع فهو اشتغل بشكل مش اشتغل باسلوب تتابعي مش بشكل متوازي. ما تبدأش في حاجتين مع بعض. لما تبدأ في حاجة انغمس فيها واستمر فيها لحد ما تخلصها او لحد ما توصل للايه؟ لنهاية القدر اللي انت - [01:47:06](#)

محدده وبعدين لو عايز تنتقل لحاجة تانية روح وتجنب الهوائف اللي بتجيك اللي هو ايه ده انت بتتعلم برمجة ده انت مقصر في العلم الشرعي يا راجل تعلم العلم اللي ينفعك في الاخرة ماشي - [01:47:26](#)

اللي في ايدك وبعدين رح آا اتعلم العلم الشرعي. طيب لو انت بتتعلم علم شرعي وانغمست فيه تقول لك على فكرة انت مقصر في كورس البرمجة بتاعك وبرضه ده اللي تستقيم به دنياك يعني فلابد بتتعلم البرمجة علشان يعني مصدر رزقك وتعمل اسرتك وبتاع. ماشي. بس خلص اللي في ايدك الاول وارجع حاول قدر الامكان - [01:47:40](#)

كنت تركز مجهوداتك الذهنية بدل ما هي مشتتة في كل اتجاه زي اللبنة بتاع السقف كده اللي بتنور الاوضة لاسلوب لزري شوية انك بتفوكس كل الحاجات دي على حاجة صغيرة زي بالزبط العدسة المجمع للاشعة. انت لو عارف التجربة بتاع اعدادي اللي هو لما تجيب عدسة مجمعة وتحطها فوق - [01:48:00](#)

ورقة فالتركيز بتاع اشعة الشمس بيولع الورقة لكن لو حطيت الورقة تحت الشمس طول النهار مش هيجري لك حاجة. فحقيق التركيز ده هو اللي بيخلي الانسان ينجز حاجة يحقق حاجة يغير - [01:48:20](#)

حاجة في ناس كتير لما نيجي ننصحهم النصيحة دي دايمًا يقول لك ايه؟ يعني انا معقولة يعني هقضي كل يعني هقضي عمري كله في حاجة واحدة هو مش ده المقصود هما زي ما قلبوا زيت كده الموضوع انك بتعملها بالتوالي - [01:48:33](#)

آا انك ببساطة لو انت شغال في مشروع مسلا ادي المشروع ده كله وقتك وتركيزك لحد ما المشروع ده يقف على رجله مسلا وممكن بعد كده مسلا تجيب حد يشتغل مدير يعني يقوم بالمهام بتاعتك اللي انت كنت بتعملها. وكده انت خلاص بقى المشروع ده بيدير نفسه - [01:48:46](#)

وانت تقدر تنتقل وتعمل مشروع تاني او تمارس هواياتك او تعمل اي حاجة تانية في حياتك يعني بالزبط. هي الفكرة خلي بالك في حاجة ان انت بالفعل كائن انسان انت بالفعل عندك جوانب مختلفة في حياتك هتأخذ وقت من وقتك وجهدك - [01:49:02](#)

عندك يعني حياتك الاجتماعية عندك آا في امور يعني الامور الدينية والعبادات والصلوات عندك الاهتمام بصحتك فدي كلها حاجات محتاجة منك وقت وجهد الوقت المتبقي للعمل والعلم مش كبير اصلا يعني مش كبير انك تروح مشتته بين حاجات اكثر - [01:49:16](#)

يعني اشتغل في مشروع على الاقل لغاية ما توصل للنقطة اللي انت عاوزهها. يعني مش هقول لك لازم عشان يعني يوصل للنقطة العزى من النجاح والكلام ده. لأ بتتعلم مهارة معينة اتعلم يعني ركز على المهارة دي لغاية ما توصل للنقطة اللي انت عاوزهها من المهارة دي مش شرط تحترفها بشكل كامل - [01:49:36](#)

بس تأخذ منها القدر اللي انت محتاجه. بعد كده بتبدي تتعلم مهارة تانية لكن ما تبقاش بتحاول تتعلم مية حاجة في نفس الوقت وانت في الاخر ما بتنجزش اي شئ فيهم خالص - [01:49:53](#)

اه النقطة اللي بسببها خليت موضوع ده اخر حاجة نتكلم عنها هو انك لو التزمت به في الواقع هتلاقي نفسك بشكل تلقائي اما انك بتطبق كثير من الاساليب اللي احنا قلناها بالفعل - [01:50:03](#)

اللي احنا ذكرناها لو انت رجعت للتلاشر اسلوب اللي قبل كده هتلاقي فيه حاجات احنا بالفعل هتلاقي نفسك بتطبقها بشكل تلقائي لو انت طبقت فكرة آآ الشاي الواحد او بعض الاساليب ممكن ما تحتاجهاش اصلا. يعني مسلا فكرة ان انا مشيت من حاجات كتير وعمايز اعمل مصروفات ايز انهار واقسمها بين المهم والعاجل او المهم وغير مهم - [01:50:16](#)

ما هو انت لو مركز على حاجة واحدة اصلا وهي بطبيعة الحال هتبقى مهمة فانت مش هتحتاج تستخدم مصفوفة ففكرة ان هو بيوفر عليك حاجات كتير هو بيخلي يعني فاهم زي ما تقول كده هو اسلوب حياة صحي مسلا يوفر عليك الكثير من النصائح الخاصة - [01:50:35](#)

اه بالمرض وتجنبه وما الى ذلك يعني لان انت لو لو اتخزت اسلوب حياة صحي هتبقى مناعتك اقوى. مش محتاج الدواء. مش محتاج الدواء بالزبط اللي هو دي جميلة ان احنا كل الحاجات اللي قلناها قبل كده دي كأنها ادوية - [01:50:54](#) بتعالج مشكلة معينة. انت لو اعتمدت على موضوع ده انت هتتجنب الكثير من المشاكل دي اصلا من الاساس. فمش فمش هتتعرض لها اصلا يعني فمش هتحتاج الدواء بتاعها بالزبط بالزبط بس - [01:51:07](#) اه يعني احنا طولنا عليكم بس يعني اتمنى ان هو تطويل مفيد انا حاسس ان يعني ان شاء الله الحلقة دي تكون دسمة جدا. ان شاء الله. يعني سعدنا ساعدنا ساعدنا - [01:51:19](#)

اه بابو زيد معنا النهاردة. يا باشا ده احنا اللي اتشرفنا وانبسطنا واتعلمنا والله في الحلقة دي يا علي يعني شكرا على الاستضافة الكريمة والله. الله يخليك. الله يخليك. احنا - [01:51:29](#)

كلنا بنتعلم من بعض واتمنى ان يكونوا المستمعين يعني اه اتعلموا بعض حاجات مفيدة ان شاء الله اه يعني احنا معلش لو ظهر علينا التعب شوية في اخر في اخر البوتكاست لان احنا صايمين. واول يوم صيام يعني. مهم. اه يعني سامحونا - [01:51:39](#) بس ان شاء الله يعني آآ انا انا متحمس انا حاسس ان البوتجاز اتقال فيه حاجات كتير اوي مفيدة وانه هيبقى دسم جدا بازن الله. ان شاء الله. ان شاء الله. يعني بنشكرك مرة تانية يا اخ ابو زيد. العفو يا اخي. العفو. سعدنا سعدنا بك. وقطعا واكيد - [01:51:56](#) دي مش هتبقى اخر مرة هو عموما ضيف الشرف المتكرر ان شاء الله بازن الله. ان شاء الله. هنشوفك هنشوفك قريبا بازن الله. بازن الله. بازن الله يا علي. شكرا شكرا يا اخي على الحلقة الجميلة دي - [01:52:12](#) لا الشكر لك السلام عليكم - [01:52:29](#)