

" فأعط كل ذي حق حقه "أولوياتي و الحياة الجامعية | أ. أنس شيخ اكريم

أنس شيخ اكريم

هلاً احنا احنا راح نقسم محاضرتنا سريعا لعدة محاور. المحور الاول راح نحكي فيه اه بالنسبة الى اولويات. كيف بدي ارتب اولوياتي راح نفوز المحور الاول اللي هو ان اعرف ما هو الاهم. محورنا الاول راح يكون اعرف ايش هو الاهم ايش هو المهم وايش هو غير المهم. بعدين راح نحكي في موضوع - 00:00:00

والمقويات والمعوقات اللي بتخليني اقرب للتوازن او ابعد عن التوازن. بعدين رح نحكي على واحدة من اهم المهارات في الحياة. اللي هي مهارة الانضباط والالتزام وبنحكي فيها طبعا عموضوع التدرج. وبنحكي فيها على موضوع الانتباه من الاحلام غير الواقعية. اللي عندي كثير منا - 00:00:20

آآ اثناء وضع خططهم واثناء محاولتهم للتوازن لو احنا خيرنا بين ذهب انك تاخذ ذهب يبقى معك دائما وتنك بتاخذ تنك يللي عنده ما بتعرفوا هون جماعة يلي عنده طيب التنك اللي هو يعني اشي فاضي - 00:00:42

لو خيرت من ذهب راح يبقى معك وبين فنك راح تفقده الاصل انه العقل يختار مباشرة والكتار ذهب راح يبقى على تنك ايش ماله ترك راح يفنى وراح يروح من ايدي - 00:01:08

لو خيرت تكون بصير او خيرت تكون اعمى بتختار تكون اكيد حي. لو خيرت تكون في في الظلمات او خيرت تكون في النور الاصل العاقل رح يختار النور طيب ايش يعني عن ايش عم نحكي احنا؟ احنا عم نحكي عن المعادلة القرآنية الدائمة الذكر تقريبا في كثير من سور القرآن. اللي هي معادلة ايش - 00:01:21

معادلة الفرق بين الدنيا والاخرة معادلة مين القائد؟ القائد تكون الاخرة ولا القائد يكون الدنيا الله عز وجل بيقول بل تؤثرن الحياة الدنيا والاخرة خير وابقى خير من زاوية ايش - 00:01:49

من زاوية نفس الاخرة خير من الدنيا من زاوية كما قلنا الذهب تنك من زاوية الحياة والموت من زاوية البصل والعمل فالآخرة بلا شك ما في مقارنة بينها وبين الدنيا لا من ناحية النعيم ولا من ناحية الراحة النفسية ولا من ناحية الذات المرئية ولا ما في اي مقارنة من زاوية - 00:02:10

الكواليتي ها؟ من زاوية الاستمرارية ايضا نفس الشيء الاخرة خير. فالقرآن بكل وضوح كان يطرح انه المؤمن عنده الاخرة هي اكبر همه. طيب في نقطة كثير لما نحكي او لما الشيوخ العلماء الدعاة يحكوا في موضوع انه الاخرة اهم اشي. كثير من الناس بيتبادر لذهنه الفهم المنحرف للنصرانية - 00:02:34

في العلاقة بين الدنيا والاخرة. فبفكر انه احنا نقصد انه الاخر اكبر همي معناته اكون انا بالدنيا ايش مالي درويش اهمها الفاشل آآ مش فاهم الدنيا منحرف في النصراني لحتى هادا مش الفهم الاصلي هادا الفهم الايش - 00:02:58

المنحرف في النصرانية. طيب هذا ليس الفهم الاصلي في الاسلام. طيب طبعا نحنا عنا في مدارس مدارس التصوف اللي انحرفت مش كلها بس جزء منها. انحرف واخذ نعم هذا المفهوم. مفهوم الانعزال عن الدنيا وترك الدنيا - 00:03:19

بشكل غير متوازن فاحنا لما عم نحكي انه الاخرة تكون اكبر همنا ما عم نحكي انه نترك الدنيا. لذلك في عنا معادلة حديث عظيم جدا جدا. لو الانسان يضعه عنوان في حياته اظن انه بريحه - 00:03:33

الرسول صلى الله عليه وسلم يقول ويقول من كانت الدنيا همه ايش يعني ما كانت الدنيا همه كلياتنا عنا هموم بالدنيا واحنا بدنا نكتفي انه احنا كلنا عنا هموم بالدنيا. طبيعي يكون عندك هموم بالدنيا. بس المش طبيعي المش صح اللي حيقرب عليك كل اولوياتك انه تكون الدنيا - [00:03:46](#)

اكبر همك انه تكون اي تعارض بين الدنيا والاخرة. اي تعارض بين اللي الله يحبه. وبين اهوائك وشهواتك تقدم ايش الشهوات المحرمة لانه شهوات الحلال ما في مشكلة فيها. الشهوات المحرمة نقدمها على الاخرة رح شوفوا شوفوا شو النتيجة للرسول وعد فيها. قال من كانت - [00:04:02](#)

الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه. جعل الله فقره بين عينيه. شو يعني جعل الله فقره بين عينيه الانسان طماع الانسان من طبيعته انه يجمع له طماع بالمعنى السلبي او بطلب المزيد بالمعنى الطبيعي العادي يعني فطريا الانسان ايش ماله - [00:04:23](#) بحب يكون عنده اكثر ولا اقل طبيعي هذا ولا مش طبيعي؟ جدا طبيعي. عشان هيك الاسلام ما اجي يتصادم مع هاي الطبيعة الفطرية في الانسان. ولا شو طلب منك طلب منك شايف هذا الطلب المزيد وانك بتحب الاكثر بتحب سيارة اخر صح؟ وبتحب موبايل اخر موديل. قال لك شايف هاي الطاقة - [00:04:44](#)

خلي فيك هاي القدرة اللي فيك هاي بين قوسين الفطرة اللي جواك. او الغريزة اللي جواك قال لك انا ما بتصادم معها. قال لك هات لي اياها هاي وحولها على انه لوين نحولها - [00:05:06](#)

وين بتتوقعون ايوه حولها تكون الاخرة هي اكبر عندك. حولها مش انت بدك اه اه قصور اكثر. وبدك جاه اكثر وبدك برستيح اكثر صح؟ مش كلياتنا بنحب هيك حد فيكم ما بيبشش - [00:05:20](#)

وردت في حد فيكم هيك ما كلنا بنحب كلنا بنحب نكون احسن من كل اشي صح؟ الاسلام قال لك لك الحق في ذلك رح اعطيك مكان هو فعلا الافضل على الاطلاق فحول - [00:05:36](#)

في طلب المزيد لوين؟ للاخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا. طيب ما تنسى خالي من الدنيا. فمن كانت الدنيا امه جعل الله فقره بين عينيه. بمعنى انه ابد اراح يكون راضي - [00:05:55](#)

رح يكون عنده دايم شعور بالحرمان. رح يكون عنده دايم بحكم انه الدنيا وطبيعي احنا احنا الدنيا فيها كتير اشياء متجددة. واحنا طبيعتنا منزهق وطبيعتنا بنحب ايش؟ بنحب عارفين احنا زمان لما كنا صغار نتذكر لما كنت احنا الشباب كنا اهلينا نطلع عينهم بس يشتري هاظا البسكليت. بس اشتري لي بسكليت. بس اشتري لي بسكليت - [00:06:06](#)

والله حصير احسن حكون اسعد واحد في الدنيا صح بعد ما تيجي على اسبوع تين شهر تين ثلاث اربعة المهم بعدين انت ما تستنصف حتى تبيعه لجمعة كان اللي عنده خمس ليرات ما بتستنصفه - [00:06:26](#)

بيعه حتى يعني حتى مش فاضي له احنا كثير مرات بتكون بتتذكر لما كانش في واحد عنيف بتذكروا يمكن البعض كان يحط لايسكو الله يعزكم ويحط جنب آآ المخدة صح - [00:06:45](#)

نفسه هذا انت ما بتستنفر برجلك تشوته. مشان قيمته صح الدنيا كلياتها من هذا النوع كتير مرات تسمع لما تصير طالب جامعي عارفين كيف هيك بتحس بتتذكر عارفين ايش الصورة الذهنية تبعت - [00:07:02](#)

ايدك الدفتر وتبطل حامل شنطة الاثقال هاي. صح؟ وحاط القلم وين بالرنجات وماشي كانك بتفهم اه يعني اول ما تدخل الجامعة شو بصير؟ بحطولك شريحة بتنزل عندك عالسوفتوير اه وبتصير معدل بتصير تفهم. فاحنا كنا هيك بنظن. ونظن انه اول ما خلص

الجامعة. اوه راح اصير - [00:07:18](#) والى اخره هو نفس اللي كان بيحكمنا عليه وبعدين في الماجستير انا طبعا خريج هون الحمد لله امتياز انا والماجستير فكنت كنت

بسأل دكاترة وانا بقول لهم لحظة شوي يعني احنا بنطلع صعوبات - [00:07:38](#) بالدنيا انا مش ملاقي في اشي يعني عم بساعدني كتير بشكل كتير قوي يعني. يعني في شوية مساعدات بس مش المساعدة الكبيرة. طيب؟ بتخلص الماجستير؟ يلا بدي الدكتوراه بتفكر دكتور راح تتحول برضه من جوا في اشي راح يعدل لك تبعد راح تصير سعيد -

كثير من الناس بقى السيارة عارفين اول ما انا بتذكر اول سيارة الوالد الحج الله يرضى عليه نزل لي نزل لي في وقتها كان يعني اللي هي لسه نازلة جديد ونوفيجيشن سيستم في يعني ايش قدامك تفوت ايش؟ طيارة انت. انا بتذكر كنت اقعد هيك اتصّبب عارفين كيف؟ تتغزى بكبسة بتقعد - 00:08:17

طبعا اه هيك هاتف مبسوط. والله صدقوني اني ترجيت صاحبي يشتريها مني بعد فترة. بحكم كم شغلة فيها. هيك ايه الدنيا طب ما ناخذها من مرة لأ. بس ما تخذعنا ما ينضحك علينا. لانه جعل الله فقره بين عينيه. رح تضل بدك كمان. طبيعي هذا الاشئ. فاذا كان هذا كر همك - 00:08:37

طيب خدوا شو شو المعادلة الثانية. شئت الله شمله شو يعني شكت الله شمله يعني انت من جوا بتصير تحس انه في عندك خمسين مدير بنفس الرتبة. تخيلوا انتم تخيلوا انه عندك خمسين مدير بنفس الرتبة. كلهم بيعطوك اوردرز وتعليمات. مرة واحدة. وكلهم عليك نفس السلطة - 00:08:59

شو شعورك النفسي القلبي؟ بتتشتت وبتتمزق قاعد ولا ولا مبسوط ومرتاح تشتت ضرب الله مثلا رجلا فيه شركاء متشاكسون. شو يعني شركاء متشاكسون يعني زي ما حكينا انا فوق راسي - 00:09:24

عشرين ثلاثين اربعين موديل كلهم علي فوق نفس السلطة وما في ترتيب بينهم يا روتة بالعادة بتفوت عاي شركة في عنا سي او ه المدير العام او اه وبعدين في مدير عمليات وبعدين في مدير مبيعات وبعدين في. الموظف - 00:09:44

بالعادة والادارات هاي هنا في فوق راسه موديل صح لما يجيك تعليمات من المدير الاقل بكل اريحية اذا اجا تعليمات المدير الاعلى بكون مرتاح ولا مش مرتاح انه حيرد عمين؟ حيرد عالاعلى - 00:10:02

هلاً المشكلة انه الانسان اللي الدنيا اكبر هم ولا هو عنده كثير شغلات وكل شوي هو مش عارف وين نروح ولا عارفة مين يرد وهذا راح نحكيه كمان شوي. انت ممكن اذا كنت مش فاهم الاولويات صح ممكن حدا يستدلك عشان علم - 00:10:21

صح؟ صح ولا لا؟ عشان انا ممكن احد يستخدمها ممكن حد يستدلك عشان ميتين دينار زيادة عالارض ممكن وحدة تستدلك عشان هاي خدمة صح؟ وممكن واحد يستدلك عشان انه وعدك بده يتزوجك لانك محتاجتيكوا احنا محتاجين بعض ما في مشكلة. الفكرة وين؟ لما تكون - 00:10:46

الدنيا اكبر همنا بيصير اي اي شهوة عندك اي غريس عندك هي الها انت بتعطيها عليك ايش سلطة فبتصير فوق ايش؟ مدير المدير وطلب الله مثلا رجلا سلما لرجل. شو يعني رجلا سلما لرجل - 00:11:03

يعني فوق راسي ايش واحد الله فقط. بس بدي وبقية الناس لا طبعا ولا برضيههم وفقا لايش لما يرضي الله بترتيب اولويات الله واضحة الفكرة؟ طيب ما كانت الدنيا ما وجع الله فقره بين عينيه وفرق عليه شمله والفكرة ولم يأت من الدنيا الا ما كتب له -

يعني معقولة هيدا التمزيع النفسي؟ طيب ناخذ بالعكس وكانت الاخرة همه جعل الله غناه في قلبه كثير مرات احنا نفسنا نكون من جوا مرتاحين صح اكثر شئ يتقاتل عليه الناس السعادة - 00:11:47

واقل شئ الناس يعرفوه سعد الكل نفسه يكون سعيد من اهم واعظم معاني السعادة في الاسلام عندنا اللي هو غنى القلب. عشان هيك الرسول في البخاري بيقول يقول ليس الغنى عن كثرة العرض. ليس الغنى عن كثرة العرض يعني لا لا - 00:12:07

ولا بالقصور ولا بالماء بالمصاري ولا ولا ولا. ليس الغنى عن كثرة العرض وانما الغنى غنى النفس النفس بده تكون لآخرها اكبر همي. من كانت الاخرة اكبر همه اكبر همه جعل الله غناه في قلبه - 00:12:24

وجمع عليه شمله. وجمع عليه شمله. شو يعني جمع عليه شمله انتهت هاي التفرقة. انا ترضي امي. لا ترضي ابوي. لا ترضي زوجي. لا تنظري. لا ترضي دكتور. لا ترضي صحابك. لا بترضي مديري في الشغل. لا هاي التشتت هادا مؤلم جدا - 00:12:39

مؤذي الانسان المعاصر عم بعيش بهاي الازمة. ازمة اللي هو تفرقه من الداخل في تفرق شديد من الداخل. طيب في شغلة عظيمة جدا

وعدها الرسول صلى الله عليه وسلم قال وافته الدنيا وهي راغية - [00:12:55](#)

بتعرف شو يعني يعني الدنيا بتيجي غصبا عنها الدنيا بتيجيك غصبا عنها. بس ركزوا بالله معي. من دون تنبلة عفوا يعني معلش
عالتعبير. من دون تنبلة بعض المتدينين. من دون الفهم هادا تبع اللي هو يعني يعني قصدك - [00:13:11](#)

نضل قاعدين يعني قصدك ننام؟ لأ طبعاً مش قصدي ننام ولا قصدي نضل قاعدين. هاي التنبلة مرفوضة في الاسلام هاي التمبيري
نفسها معصية واثم. اه التنبلة والكسل لو تقرأوا العلماء الاسلام اصلاً وحتى كل علماء النفس في الغرب حتى - [00:13:25](#)

لو نقرأ الهم في الكسل. الكسل واحدة من ايش؟ من اكبر الرذائل للكسل. الاسلام الرسول صلى الله عليه وسلم كان الهم اني اعوذ بك
من العاجز اللي هو ايش؟ قلة القدرة. والكسل - [00:13:43](#)

في قدرة بس فيش ايش؟ فيش ايش؟ العجز انتفاء الايش؟ القدرة. والكسل انتفاء الارادة. لانه كتير في ناس عندها قدم
بس في كتير ناس مش ماخدة قرار انها تشتغل - [00:13:59](#)

بهاي القدرة. طيب عشان عشان نبلش كمان نجسر اكثر في الاولويات في واحد كان يسوى ابن جدعان. واحد كان عايش في الجاهلية
قبل الرسول صلى الله عليه وسلم. فسيدنا عائشة بتحكي يا رسول الله ابن جدعان كان يصل الرحم - [00:14:16](#)

ويطعم المسكين يعني بيعمل اعمال ايش مالها طيب فهل ذلك هل هذا الاشئ بينفعه يوم القيامة قال لا الاعمال الكويسة من دون
اولويات برضه بتضيع عليك بتروح عليه قال لا انه لم يقل يوماً رب اغفر لي خطيئتي يوم الدين - [00:14:33](#)

الاولويات عنده الاولويات عنده ضاربة بالنهاية ما بتجيب لنتيجة افعاله اللي كويسة ليش هو هذا الانسان ما زبطت معه؟ ليش لانه
الشرط الهم للدخول على الحياة. الشرط الهم للدخول على الحياة الآخرة. الشرط الهم - [00:14:55](#)

نايل الجنة ايش هو ايش الشط الهم شهادتين صح لو عندي امتحان فيه شرط واحد للنجاح. لو عندي امتحان فيه شرط واحد
للنجاح. طيب وانت اذا حققت هذا الشرط ضمنت انه تتصحح ورقتك - [00:15:19](#)

وانه اجاباتك الصحيحة تاخذ يعني تاخذ عليها زيادة كمان وتتحاسب على اجاباتك السيئة. تمام هاي هاي حطوا لي اول شغلة. انه
عندي شرط واحد. الشغلة الثانية عندي اسئلة عليها علاماتي عليها عشر اسئلة من ابو عشر علامات. السؤال عليه كم؟ عشر علامات.

واسئلة - [00:15:44](#)

السؤال عليه كل سؤال عليه نص علامة طيب العقل بينشغل اول اول اشئ ماشي بالعشر حبات ولا لسه في ابل الشرط بعدين الكبيرة
بعدين بالاسئلة الاصغر. طيب عن ايش عم نحكي احنا اكثر يعني؟ عم نحكي اكثر عم نحكي اكثر انه للاسف - [00:16:05](#)

في كتير من جامعاتنا ومدارسنا احنا ما تعلمنا ايش الشرط الهم والله هيك حاب حد يفاجئني بس برفع ايدي. بالله عليكم مين في
حياته اخذ في مدرسة او في الجامعة شروط قبول الاسلام. من الانسان - [00:16:34](#)

المفاجأة مفاجأة صح هاي رسالة للسلك التعليمي. شروط لا اله الا الله اللي هي اهم اشئ انخلطنا عشان نعرف ولا واحد بعدين نسأل
احنا ليش هيك واقعنا؟ ليش هيك زمنا؟ لأ سلامتك سلامة سلمك - [00:16:51](#)

الشرط الهم من خلقنا عشانه احنا لا ندرسه ولا تنجاب سيرته طيب فالشرط الشرط هو ايش الشرط هو لا اله الا الله. لا اله الا الله
والها عشر نواقض لا اله الا الله الها كم شرط؟ سبعة. وكم ناقد؟ - [00:17:22](#)

عشرة عشان الله يقبل اسلامك في سبع شروط. وعشان انا اسلم انتم عارفين الواحد لما يتوضأ غسل اتمضمض وغسل اديه ورجليه
خلص واتى بنواقض من نواقض الوضوء. وضوءه بينفعه مش متصلي فيه - [00:17:45](#)

وكذلك نفس الشئ التوحيد لا اله الا الله محمد رسول الله الها شروط طيب هاي الاشارة الاولى اللي بدو يرتب اولوياته صح في هاي
الدنيا. بدو يعرف الشرط الهم لانه وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون. صح - [00:18:00](#)

يقولون يشربون يدرسون صح لا ولا واحدة يتمجثرون طيب يتزوجون ما في طيب وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون ما اريد
منهم من رزق وما اريد ان يطعمون ان الله هو الرزاق ذو القوة المتين - [00:18:20](#)

فاعلم انه لا اله الا الله ابو طالب معروف ابو طالب ابو طالب عم الرسول صلى الله عليه وسلم واحد من اكثر الناس اعمال

انسانية في التاريخ البشري صح ولا لا - 00:18:48

اكثر واحد نفع سيدنا محمد. مين ؟ من الكفار. ابو طالب صح؟ نفعه نفعه؟ لا طبعاً نفقه يعني ينجو من من النار نجاة ابدية؟ لأ. طبعاً هو خالد مخلد في جهنم ولكنه اقل الناس على هؤلاء بسبب الشفاعة خاصة للرسول يلبس نعلين - 00:18:58

قديمي يجلي منهما دماغه خالدا مخلدة في الجنب لا يخرج منها ابدا هذا هو احسن اعمال انسانية في التاريخ. حمى احسن رجل في العالم وحمى دعوته وحمى نساءه. ومش بس هيك. لما لما الرسول دعا - 00:19:19

اللي هو علي بن ابي طالب دعا للاسلام صح علي بن ابي طالب راح سأل مين؟ سأل ابوه. قال له يا ابا ابن عمي محمد اسلم ولا لا بتعرفوا يجاوبوك الو - 00:19:36

يعني هو عارف مصر سيدنا محمد صاحبه بس عنده عنده تعصب عنده انا ما بترك اللي تربيت عليه. طرف حمودة اسمه المين عليه؟ اه حمودة كتير ناس شعاره في الحياة انا حمودة - 00:19:53

ما بغير زي ما تربينا العادات والتقاليد طب يا عمي اعداده التجارية دا افرض مخالف للدين ما في مشكلة واضح هذا خطير جدا المتعصب دايماً للعادات والتقاليد المتعصب اللي يتعود عليه او للي بيأنس فيه - 00:20:06

هذا مشكلته مشكلة ابو طالب كان مش قادر ينفك عن هذه التعصب. فخرق الاولويات فراحت عليه. ببساطة بيخلق الاولويات بتروح عليه انت لو انك ذكي وعطر زمانك ودخلت الجامعة الاردنية معكاش شهادة توجيهي بدخلوك؟ - 00:20:24

في حد بيقبلك؟ يعطوك شلوت صح؟ روح روح حل عنا. صح ولا لأ؟ ليش؟ في شرط للانتساب والالتحاق. لو ما بدك تسافر عامريكا وبدك فيزا. في شروط صح؟ ما جبت الشروط. لو كنت شو ما كنت رحوك - 00:20:40

نفس الشيء بدك تدخل الجنة بدك الآخرة تكون اكبر من بدك تعرف ترتب ولاياتك حتى في الدنيا بناء على هدفك بيقون الهدف واضح جدا عشان تعرف تعيش له واضح؟ فعندي انا الشرط لا اله الا الله. ممتاز - 00:20:54

طبعاً القاعدة العامة اللي بيخرج من لا اله الا الله واحد من التينين. يا واحد بكذب الله يا واحد بيفتري الكذب عاله كمان مرة يا واحد بكذب الله يا واحد بيفتري الكذب عاله واحد بيكذب الله زيي زي واحد بحكي انه محمد مش رسول انا ما بدى ارد عليه. هادا بكذب مين - 00:21:09

الكذب اللي ارسله ولا ولا بيكذب المرسل ولا مرسل؟ المرسل الاصلي ولا الناقل الرسالة المرشد فهذا مثال ثاني واحد بحكي انه انه الله عز وجل واحد صح؟ سبحانه وتعالى نعبده لحاله. فبقول لك لأ له ولد. الله عز وجل بكل ضحك قل هو الله احد الله - 00:21:28

لم يلد ولم يولد. ولم يكن له كفوا. فالله عز وجل لما بيقول لك انا لم الداع. فهذا تجريد لمين لله في الاسلام في مثلاً حكم معين فبتيجي لا لا انا شو اللي اه شو اللي الرجل ياخذ شو اللي اخوه ياخذ اكثر مني في الميراث؟ الذكر مثل حضرة - 00:21:49

لا لا انا مش عاجبني هذا تقريب لمين التكذيب لله هذا بيخلي بيخلي الانسان ايش ماله الشرط تبع طابور يسلم منك ايش بصير فيه مين تافه قال فلا وربك لا يؤمنون حتى يحكموك - 00:22:10

ثم لا يجدوا في انفسهم حرجاً مما قضيت ويسلموا تسليماً. فعندنا هذا اكبر قسم اخطر اشي اللي هو الكفر والشرك وتجريم الله عز وجل بكل اشكاله. وهو بينقسم لتلات اقسام. اشي متعلق بالله. اي واحد بسب الله يستهزأ بالله بيحكي انه الشريك. بشوه الله عز وجل - 00:22:31

نقول له عايز صفة من صفات النقص فهل يعتبر ايش ماله خرج اي واحد هاي الجهة الاولى. الجهة الثانية من جهة سيدنا محمد. اي واحد يستهزأ بالنبي ويسب النبي. بيقول انه مش نبي او بيرى انه غير هدي النبي احسن من هدي النبي فهذا يعتبر برضه - 00:22:51

الجزء التالت المتعلق بالشريعة. اي واحد يستهزأ بالشريعة او يبسب على الشريعة او بيقول ان الشريعة غير صالحة لكل زمان. او لكل زمان ما كان كل انه هاي الشريعة متخلفة او رجعي او مرجعنا للتخلف او بترجعنا قبل الف سنة - 00:23:08

الجزء التالت المتعلق بالشريعة. اي واحد يستهزأ بالشريعة او يبسب على الشريعة او بيقول ان الشريعة غير صالحة لكل زمان. او لكل زمان ما كان كل انه هاي الشريعة متخلفة او رجعي او مرجعنا للتخلف او بترجعنا قبل الف سنة - 00:23:08

نفس الشيء فهي هاي اول اولوية. طب معناتا ايش يقابلها في الاولويات؟ يقابلها كل ما له علاقة بان يتعلم شروط الاسلام. شروط لا اله الا الله ونواقضها. هذا اعظم علم - [00:23:28](#)

وهذا اهم اشي في الاولويات. لانه بناء عليه بناء عليه راح تنطلق من لوين؟ باتجاه الاولويات. الثانية اللي هلا بدنا نرتبها بالتدريج. طيب. عنا عنا مش حكينا في عنا اسئلة كبيرة بعدين. بعد ما خلصنا الشرط. قلنا الشرطة لا مش. بعدين في اسئلة كبيرة. الاسئلة الكبيرة بتيجي برضه بشقين شق انك تعمل وشق انك تضرب - [00:23:41](#)

الشيء اللي انك تعمله زي مثلا اول ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة ايش الصلاة عنا الصلاة من اكبر الاشياء. بني الاسلام على خمس اه اركان الاسلام. الصلاة الصيام الزكاة الحج. طبعاً الصلاة لا تسقط بحال ابدا لدرجة انه الانسان اللي - [00:24:01](#) كامل. حتى عنيا مشلولة نصلي وين في مخيم لهاي الدرجة. انا في القتال في الجهاد في بصلي المسلم وين وهو هو وهو بيجارب وافق؟ لا تسقط الصلاة بحال. هاي الصلاة - [00:24:20](#)

من اكبر الاشياء اللي بتركها عند العلماء كسلا يعتبر مرتكب لكبيرة من اكبر الكمائن بترك صلاة واحدة يا سلام عمدا يعتبر مرتكب لكبيرة من الكبائر واضح؟ هاي الاسئلة الكبيرة الصلوات - [00:24:36](#)

طيب هاي الصلاة شو بتخليك دايم؟ بتخليك دايم متذكر اهم قاعدة في الاولويات. شو اكثر ذكر يكرر في الصلاة يا جماعة؟ اكثر ذكر يتكرر؟ الله اكبر الله اكبر من ايش - [00:24:55](#)

الله اكبر من شهواتي ومن غرائزي الله اكبر من اكبر سلطة علي في حياتي. الله اكبر اذا في جائزة في حياتي وانا انا عندي نفسي اعمل معصية وفي شهوة وفي جائزة عند ربنا اكبر في الجنة. الله اكبر. اذا في ناس عم تخوفني عم تطلب مني اعمل باطل وسوء وغلط - [00:25:09](#)

الله اكبر عقوبة في النار الله اكبر اولويات الله اكبر طاعة الله اكبر. طيب الناس اللي حوالين ما عم يشكروني ولا عم بقدروني. الله اكبر شكرا اصلا من اسماء الله - [00:25:30](#)

الشكور معنى الشكور اللي بيعطي الجزاء الكبير على العمل القليل. طب ما عم ردوا علي ما حدا بحبني ما حدا عم يردني ما حدا عم بقدرني الله بقدرك. الله اكبر. شكرا. انت يوم القيامة الحسنة بعشرة بسبعمية ضعف الى اضعاف كثيرة حسب - [00:25:43](#)

حسب عوامل كثير هون بيجي بيجي هون موضوع الاعمال الكبيرة. نفس الشيء بيجي السيارة اللي هي الاركان. الاركان اللي هي الاساسات اللي بنيني عليها. طيب ويقابلها في اشيء الترك. في عنا اشي اسمه اشي - [00:26:00](#)

الكبائر غير المكفرة واحنا مش حكينا اول اشي في كبائر مكفرة هي الشرط. اللي بكسر الشرط خلص بطلع برا بيكسر الجنة بيكسر لو اهم اولوية انخلعشا. في لأ رتبة اقل منها. اللي هي العلامات الكبيرة زي الصلوات. في عنا ايضا محرمات اللي بعملها - [00:26:12](#)

علامات كبيرة بس ما بتخرجنا ما بخسر ما برسم زي ايش زي مثلا الانتحار الانتحار مثلا الرسول صلى الله عليه وسلم بيقول من قتل نفسه او من تردى من شاهق واحد رمى حاله من جبل فهو يتردى من شاهق في نار جهنم خالدة - [00:26:28](#)

فيها ابدا ومن وجع بطنه بحديدة فحديده في يده يجعل بطنه فيها في نار جهنم هذا مخلدا فيها وهكذا هذا الانتحار. مثلا عنا طبعاً مع اقراره انه هذا حرام وخطأ. لانه اذا قال انه اصلا مش حرام. شو صار وين راح على اي اه على اي مرتبة بقى - [00:26:46](#)

رحل اللي هو خسر الشرط. الشذوذ الجنسي مثلا. الشذوذ الجنسي واحدة من اكبر الكبائر دون الكفر. يعني اللي يعملوا الشذوذ الجنسي. تخيلوا عشان تشوفوا لما تكون مرتبة اولوياتك. تخيل بصير لما تغلط حتى وانت فاهم - [00:27:04](#)

اقل بكثير من حدا ما بيغلط بس مش فاهم. يعني مثال اللي بيعمله الله الله يعافيه ما رد بالمناسبة الحمد لله عندي حالات نجاح بفضل الله بعلاج ناس شاذين جنسيا الله يعافيهم ويشفيهم - [00:27:21](#)

يعني مش شافين جنسية مثلا اللي بقول لك انا فعلاً انا حرام بس مش قادر عندي مشكلة عندي الى اخره هذا يعتبر مسلم واذا مات وهو عم يحاول يتوب فامرته الى الله قد يعذبه وقد يدخل الجنة من دون عذاب. بالمقابل حدا قلت له شو الجنسي؟ قال لك -

[00:27:31](#)

الله قرف انا مستحيل. بس ما في مشكلة هم يعملوا هاي المشكلة. ما شو يعني؟ يعمل اللي بدهم اياه. مش قصده انه ما ليش دخل معنى انه يعني قزونا بالسلافة. لأ قصدهم ايش؟ انه يعني مبدأ الحرية الشخصية اللي هي مش مهم شو الله بيحكي - [00:27:51](#) خلص طالما انه طلعه من دي اس ام انتم بتعرفوا مكان مصنف ايش؟ الذي اس النسخة الثانية كان ايش بنصنف اه الشذوذ الجنسي؟ ترى بعدين مع ضغط اللويات بتعرفوا يعني بتفكروا بموضوع علم يعني في التسعة وسبعين طلعهن امراض نفسية وثلطعش انا - [00:28:10](#)

انه انه مشروعه كان من تسعة وسبعين. موجود هو كان مشروع. موجود اه مفهوم بس مع الضرب تم اخراجه من انه هو فاللي بيقول لك ان هو هو هو معصية هو غلط بس انا يعني الله يعني عحالي هذا تخيلوا احسن افضل من اللي ما بيعمل - [00:28:32](#) بس بيقول لك عادي مش مشكلة الاول ضرب الشرط الثاني. كمان. من كمان قتل النفس المعصومة اللي بقتل اي نفس مسلم ولا كافر من دون وجه حق. هاي برضه من الكبائر - [00:28:52](#) الزنا شرب الخمر الربا اه بضرب والديه الى اخره هاي هاي كلياتها ايش مالها؟ في في الرتبة في الاولويات كباير ايش مالها غير مكثفة. بمعنى اللي بيعملها معتقد انها حرام - [00:29:04](#)

وهو مسلم وجايب الشرط الاهم. يعني هل معنى الكلام نروح نسويها لا طبعا بس احنا عم نرتب الاولويات. طيب. الرتبة الاقل منها اللي هي رتبة الصغائر مسلا. شو رتبة الصغائر - [00:29:18](#) يا زين لي اه ببالك اللي بجعد من دون مبالغات كثيرة هاي صغار اللي مثلا اه بيجعدهك انه يجي الساعة تنتين وبتصير الساعة تنتين وربع وتلت و نص. وما برنش حتى يعتذر. هاي صغائر - [00:29:30](#)

اللي مثلا يستهزيه بالناس احيانا هاي صغار طيب اللي يجذب دائما دايم شو رأيكم واضح؟ فهاي الرتب طيب هل رتب المنكرات فاحنا كمان مرة عنا كبائر مكفرة في تكذيب الله او افتراء على الله. يعني انا احكي له انت كذاب سبحانه وتعالى او - [00:29:49](#) او افتري على الله. وفيها كتير تفاصيل. بعدين عنا الرتبة الثانية كبائر ايش مالها غير مكفرة وحكيها عليها امثلة. الرتبة الثالثة طيب. اعمال المعروف الها رتب برضه اعمال المعروف هاي اعمال المنكرات. المعروف له رتب - [00:30:14](#)

قلنا الرتبة الاولى اللي هو ايش؟ توحيد صح انه اللي هو انا لا اخضع لسلطان فوق سلطان الله. انا فش فوق سلطة مستقلة الا مين الى سلطان ربنا بس. انا ربنا اكبر مش كان اكثر ذكر في الصلاة ايش - [00:30:30](#) الله اكبر. وشو بنحكي في السجود يا جماعة عنا؟ سبحان ربي اعلى اعلى سلطة في حياتي الله اعلى ادارة انا سألتزم بطاعتها لازم تعبير الله لانه بيعمل بيحل كتير اشكاليات لقدام شوي. طب ارد عمي ولا ابوي طب امي بدها تزوجني من واحد غصبني عني - [00:30:47](#)

محلول ولا مش محلولة في الاسلام؟ الاسلام محلولة. لما تكون تحكي سبحان ربي الاعلى وانت فاهمها. بتعرف انه مش لامك وابوك وامك وابوك انهم يجبروك تتزوج من هذا غصب عنك - [00:31:09](#)

ان ربي يعلم لما بدهم يجبروك تدخل تخصص غصب عنك لانه لما تكون راتب عندك الامور او عارف انه ربنا اعلى بتعرف انه هاد الاشى الله عز وجل اعطاني الحق في انا ترى طبعا مش بتتهاوش مع اهلك. مش تقولوا ما لكمش دخل طبعا بتعرفوا في ناس اول ما يتحمسوا لما تعرف معلومة صادمة بتعرفوا بصير سمية العلم الثائر احنا فيه - [00:31:21](#) هيك بكون راكد. متعودين عليه. في علم بسموه علم ايش ماله؟ ثائر. فكثير الناس الله اكبر. هسه روجت نار. اسمع يابا تتحكم فيه الله اكبر استغفر الله طبعا والله اكبر زعيما. بس بقى انتم نازلين تذلو في تحت مصطلح بر الوالدين؟ لقطته انا. تعالوا تعالوا لا - [00:31:39](#)

اكبر لأ مش نستخدم الحق والباطل مش نستخدم الحق بطريقة فيها اساءة للوالدين نقول لهم ما لكمش دخل. لانه الله اكبر وهذا نسميه استعمال كلمة حق ايش رضا بها باطلة وقلة ادب. مرات التكثير معلومات صح. استعمالها بقلة ادب لانك ما بتعطي الهيبة. ما بتعطي الهيبة للاعلى منك. مش معنى انه انا الله اكبر والسلطة - [00:31:59](#)

الوحيدة اللي تشرع لي في حياتي الله اني انا اتجاوز الناس. او اقل ادب على من هو اعلى مني ابدأ محكمة وانت فوق راسي. ماما حبييتي حاضر. فوق راسي انت بس انا فلان ما راح اتزوج - [00:32:21](#)

غصبن عنك بدك تتزوجيه والله يا ماما ما بحب ازعل بس انا بعمل من متى صايرة تفهم؟ فبتعرف تحكي كمان ما هو حبي انا ما بدى عن جد فعلا فعلا رضاكي وطاعتك وحبك فوق راسي - [00:32:36](#)

بعد ما بنجر اني اسير بس ربي اعلم. هذا الذكر اللي انا بحكيه هو هو مرتب لي اولوياتي. طيب. فقلنا الرتبة الاولى الرتبة الاولى في الاعمال المعروف في اللي هي ايش؟ التوحيد. الرتبة الثانية الصلاة حكيها الطهارة وكل ما يلزم منها. الرتبة الثالثة الطاعات الواجبة عموماً علي اللي هي بقية الاركان - [00:32:54](#)

اذا انا كنت قادر اني اعملها مفهوم. الرتبة الرابعة بتيجي اللي هي الطاعات الواجبة الاخرى. اللي هي تعلم كل شيء احتاجه في الدنيا والاخرة كيف يعني؟ بدى اتزوج اذا بدنا نحتاج نتعلم نتهياً عشان نتزوج شو رأيكم - [00:33:20](#)

نحتاج لما هادا دور المؤسسة التربوية المنزلية والتعليمية. بس هل هم فعلاً قائمين فيها مثلاً بدى بدى ادخل تجارة. انا بدى اصير تاجر. الاصل اروح اتعلم شغلتين. اتعلم علوم الدنيا. في التجارة. وعلوم الاخرة - [00:33:40](#)

اتجاه واضح الفكرة؟ فهاي الرتبة ايش؟ الرابعة. رتبة انا اي اشي بحتاجه من الدنيا والاخرة لازم اتعلم. لانه بدخل بالتقصير وخيانة الامانة طيب مثلاً هل الناس تحتاج الان تتعلم كيف تبر والديها؟ شو رأيكم - [00:34:00](#)

نحتاج نتعلم بر والدينا جدا بوالدين هم فعلاً بعلموه كيف البنت بس انت فعلاً تحتاج تتعلم والدك؟ انا عندي في الاستشارات عندي عدد من الحالات اه بعد دورات الختمة بالذات بيجوني اه بتعرفوا احضان وبكاء طبعاً شباب اه شباب وبكاء - [00:34:20](#)

قولي اقسام بالله اكبر عقدة في حياتي كان ملفي مع ابوي. الحمد لله انحل انحل لما علمني كيف اعطيه الهادي. تامل احترامه لهيبة واحدة من اهم المهارات في الحياة اللي ما بنعرف نسويها. مع اللي هو اعلى منه. اللي انا ما اعشقه انا متقدم - [00:34:45](#)

عليه اللي هي انا ما اسبقه بقرار. اللي هي لما اسبقه بقرار بتعرفوا عن مين احنا مرات بحكي معك صاحبك. وابوك بدى اياك ها؟ فتروحو سائق القرار بدون ما ترجع لابوك. فابوك بيجي ايش - [00:35:00](#)

بيعز علي انك انت مش شايفه. هم هيجوا يحفروا الادوافة. بيسألوا انك انت مش شايفهم. مش حاطه في بالك فلما يجي يقول لك هيك يااا المفروض شو تقول له؟ تقول له بدك الغي بلغي. طبعاً هو راح تغير لي الفرصة شو يقول لك - [00:35:11](#)

طبعاً هلاً هو عم يختبرك انك انت قاعد تشذاب ولا ايش ولا صادق انه انت ما بتلغي. اذا بتلغي بتوجهيه انك انت ايش مالك مراعي هاد الاشى ما بنتخطى الاب والام والاستاذ لا يخطى امام المجموع. ما بصير تقعد تنتقد ابوك وامك عالماً - [00:35:26](#)

يعني ما خطوا لا خطوا. بس بدك تتنبه كيف بدك تخطوا. بتاخذوا عجنب. بتستنى الموضوع يخلص. الى اخره. هاي هاي بنحتاج نتعلمها. بعدين طبعاً بيدخل الجيران الحقوق الاخرى الرتبة الرابعة. الرتبة الخامسة كل اشي بحتاجه عشان ينجح واجب من واجباتي في الحياة الدنيوية والاخرية بصير واجب علي اتعلم - [00:35:44](#)

تحت قاعدة ما لا يتم الواجب الا به فهو واجب اذا ما فيش غيره كوسيلة. واضح هاي الرتبة الخامسة. الرتبة السادسة في اشي اسمه عنا في الاسلام قروض الكفاية لازم - [00:36:04](#)

الكفايات فروض الكفايات معناها باختصار شديد الله طلب من مجموعة من المسلمين منهم في خدمات وفي اشياء المجتمع لا يقوم بدونها. لازم يقوم مجموعتي الكافية يحمل عن ايش؟ عن بقية - [00:36:16](#)

عن بقية المسلمين واضح؟ هذا اسمه ايش الرتبة رطب السادسة بعد فروض العين احنا طبعاً فروض العين رتبنا لكم اياها كم رتبة خمسة زي ما اتفقنا في عندي شروط وفي عندي اسئلة كبيرة وبعدين في عندي اسئلة صغيرة هلاً في الاسئلة الكبيرة. بيجي عندي بعدين فروض الكفاية هاي الرتبة ايش؟ السادسة. الرتبة السادسة - [00:36:36](#)

والاخيرة او قبل الاخيرة اللي هي الطاعات المندوبة اللي هي كل النوافل ايش يعني النوافل الناس طبعاً بتفكر لانه مفهوم العبادة عندها ضيق وتفكر انه نوافل ايش يعني اصلي سنة الظهر سنة المغرب. سنة العشا. هذا مفهوم الضيق للعبادة. هذا مفهوم ضيق جدا.

او اني اصوم اثنين وخميس. طبعا هذا اشي مهم وممتاز. بس مش بس هذا المفهوم النافع. مفهوم - 00:36:59
ازا يساعد اي طالب بدراسته هينا هادا خطأ هادا هذا عماد هذا طاعة مفهوم انه انا اي وسخة بشوفها في الممر مش ضروري مش
ضروري اخوانا اللي بينضفوا اني استناهم يشيلوها انا اجي اشيلها. هاي الرسول نص عليها انها من شعب الايمان - 00:37:19
اني ما اعمل الكسرة والهامة الاردنية تبعتنا. هاي عبادة انك انت ما تكشر في وجه البشر هاي عماد مفهوم العبادة هون التنفل اوسع.
صار عندي كم رتبة؟ صار عندي فروض العين. في عندي اعظم فروض العين حكينا رتبها اللي هي التوحيد. شروط الاسلام. بعدين عنا
الصلوات - 00:37:37

وكل ما يلحقها بعدين عندي اركان الاسلام وما يلحقها بعدين عندي الواجبات ابتداء من نفسي بعدين الوالدين. بعدين الاخوة
والاخوات. بعدين الاقارب والارحام. بعدين الجيران. بعدين الحي. بعدين بالترتيب هاد. بعدين اي اشي بحتاجه - 00:38:00
اقوم باي مهام من المهام الدنيوية والاخرية. بصير علي واجب ليش اتفقنا ليه؟ عشان ما عشان ما اضيع الامانة بعدين الرتبة اللي
بعديها فروض كفاية المندوبات. هلاً هيك صرنا احنا مرتبين رتب المنكر. رتب الخطأ. رتب الضرر. ورتبنا رتب المعروف او رتب الخير
او رتب الاشياء الايش - 00:38:16

كويس اني لازم تنعمل هلاً بهاد الترتيب اذا فتنا بعدين نحكي على الأولويات اظن هلاً احنا ايش مالنا الخارطة الذهنية عنا مرتبة
بحيث انه لما حنحكي يكون الكلام عم ينزل بطريقة علمية ومرتب من دون خربطة - 00:38:37
في الاولويات طيب القاعدة العامة عنا اني ما انشغل بشيء رتبته اقل على حساب شيء رتبته واضح؟ بمعنى انه تخيلوا حدا مقضي لي
اياها قاعد بقوم الليل بعدين روح على صلاة الفجر شو رأيكن - 00:38:53
عم يضيع اقل عم يعمل اشي رتبته اقل على حساب اشي رتبته اعلى لنفترض اني انا مثلاً من النوع اللي ما اصوم تطوع بتعب وانا
بقدر انا هاي بتصير معي كتير - 00:39:13

انا من بين استشارات وبين وبين دوران. مرات بكون تعبان فبكون بتقرب الى الله اني افطر. ليش لما اذا رحت انا وانا تعبان رحت انا
وانا وانا تعبان مش قادر احمل امانة المراجعين اللي جاينين يراجعوني المرضى النفسيين او المسترشدون او او الناس - 00:39:26
فانا في الغالب عملت نفرة على حساب على حساب ايش على حساب فريضة لذلك القاعدة قاعدة قال من شغله فرضه عن نفعه فهو
معذور يعني بعمل فرض على حساب نافلة. فهو ايش ماله - 00:39:50

اموره تمام معلوم. ومن شغله نخله عن فرضه فهو مغرور شو يعني مغرور باللغة لأ طبعا يعني مخدوع غركم بالله الغرور الشيطان
خدعك خداع فانت مخدوع اللي بين قوسين بيضيع كمان مرة. فريضة عشانها في ليش ماله - 00:40:15
مخدوع. بالمقابلة بضيعنا في الاعشاب هو معذور واطح القاعدة اللي عنا. طيب يعني لو بدنا نسأل كالتالي ايها ايها اولى اقرأ القرآن
من دون فهم ولا ولا اقرأ تفسير القرآن ايها اولى؟ اعمل ختمات ختمات ختمات وانا مش فاهم؟ ولا ولا ولا اعمل لي ختمة مع
تفسير مبسط ايها او لا؟ ليه - 00:40:39

لان الله عز وجل قال كتاب انزلناه اليك مبارك ليش؟ ليتدبروا آياته. شو يعني التدبر؟ مين بيعرف؟ التدبر معناه دبر الشاي لا مش بس
فاهم. العمل العمل بعد الفهم ارد على والدي سؤال شائك. ارد على ابوي وامي في اشي بياذيني. بصير شرعا - 00:41:07
اشي بشق علي و بتعني مش مشكلة بس اشي بياذيني انا حقيقي. ما بجوز اطيع والدي هل عندكم علم انك بتفهم اذا بتطيع والديك
فيما يؤذيك اذى حقيقي بعرف العقلاء اللي حوليك؟ يعني تروح تسأل عقلاء - 00:41:42

مش بعرفك انت تقول لي والله اذا بقوم على البلايستيشن فهذا ضاع بالنسبة الي. فبأثم وبرد عليهم افا. اذا اذا والله جايت لي
اربعة عشر صحن وخمس كاسات. فيعتبر هذا علي لانه انا بصراحة اه بخاف من المي. طيب لأ ما بزبط - 00:42:00
طيب بس فكرة الاولويات يعني انتم ملاحظين صرنا احنا بنحكي صارت الاولويات ايش مالها؟ ارتب اضيع لوالدي عشان عندي
دراسة بتعرفون يا جماعة عندي دراسة كثير من الشباب والبنات زي كذا بعمل للحياة. عارفين بنفوت عالراوتر تبع الحياة - 00:42:15
كل مهارات الحياة بالنسبة لنا بشطب اشطب اكس اكس اكس اطلع. عندي دراسة فتحت مسمى عندي دراسة بخرب اغلب مهاراتي

في الحياة. الشباب بخرب انه يكون مدرح في الحياة. بخرب انه يروح يشتغل. قبل ما يتخرج من الجامعة - [00:42:39](#)
باجل لقمة العيش فييتأجل زواجه المسكين. طبعاً مساكين يا شباب. احنا عنا افرج الزواج عمر الانثى اه صح؟ احنا مش هنأكل احنا
ليش؟ عشان ماسكين يروح يكون حاله مسكين طيب ليش ما تكون خالك من قبل - [00:42:53](#)

عندي دراسة. طبعاً انتم اللي انتم عارفين احنا عنا دراسة احنا دخلناها سوا صح؟ شو بنكون قاعدين بنسوي حاملين الهم عارفين
كيف بكيف يخلف علينا حاملين هم من الدراسة. بس حاب ندرس يعني تحت تحت فكرة انه انا عندي دراسة بييجي بييجي فكرة انه -
[00:43:11](#)

اجوا اجى عمك. اجى خالك. تعي اطلعي سلمى. اطلعي ربع ساعة عندي دراسة طيب. ساعديني في الجلي. عندي دراسة. طب
ساعديني في كراسة. عندي دراسة. طيب هادا شو عم بسوي؟ هادا عم يخرب التوازن - [00:43:28](#)
هاد عم بطلعنا وناس جاهزين للفشل في الحياة الحقيقية عمي عم يطمنا ناس مستعدين انه عشان اولوية من الاولويات الدراسة
مش اولوية مع انه مش اولوية كتير ضخمة. بس اولوية مهم. طيب بالمناسبة - [00:43:43](#)
الناس اللي بتربط بين انه هذا بتتخرج كل ما بكون معدك اعلى بصير مرتب تاخذ القروش اكثر. حتى دنيويا هو فاهمين الحياة شو
رأيكم لا طبعاً. طيب يعني هاي الرابطة اصلاً خطأ. ففكرة اني انا اؤجل واكذب والله معي. كثير من الناس. عارفين كيف قبل ما كنا
ايام التوجيهي كنا ايش نحكي - [00:44:01](#)

والله بس اخلص توجيهي لينزل وزني. ولا اسجل بالرياضة واصير بطل العالم في الروبوتكس. واصير احسن اختراع وادي الكهرباء
عارفين احلام احلام بس خالص توجيهي. طبعاً ايش اللي بصير؟ اول ما تخلص توجيهي بتنصدم انه - [00:44:21](#)
انت انت طيب شو بصير طبعاً هون القطعة الجديدة للنفس خلصتها؟ قومي نضل نلعب وعنا كثير اهداف ما شاء الله ولا اشي بتسوا.
طيب طبعاً ايش بصير؟ بعدين بعد ما نكتشف نرجع ونفوت. بنعمل - [00:44:38](#)

اللي بعده اللي هو ايش بسأل زوال طبعاً في في في مجتمعاتنا في توجه اللي هو ايش طبعاً بتقضيها مقادرة والله مني متزوجة
محدث يحكي معي في الزواج. بتعرفي البنات. ما بتحكيش اه يا بسام. بعدين بييجها واحد بهمل مخها - [00:44:53](#)
الزواج التوازن راح تكوني حاملة راح تكوني حاملة وحمايك راح ياسر شوفوا المجتمع عنا بزلّمك مرة وحدة. انت
وانت عزابي بتكون لست محسوباً في عداد البشر. ما حدا بطلع عليك. واحد بنوم - [00:45:18](#)
ولا بعتب عليك. مجرد ما قررت انجلش عارفين عالفيسبوك نزلت انجيت؟ بلشوا. وليش ما جيتوا؟ وليش ما سويتوا؟ وتلاقي ناس
قاعدة بتتربص تستنى فيك. صرت انت عليك ثلاثة واربعين الف مسؤولية. وبتكوني حامل - [00:45:41](#)
زوجك عنده طلبات وامك كمان نازلة فوق راسك وحمايك طلعت من النوع ابو زن ودق وفق ومق عارفين طيب وما رحت تتفاجئي
بعدين وهذا بيعرفوه اللي بشتغلوا في الكليكال سيكولوجي بعرفوا هذا الاش. بعدين - [00:45:57](#)

بتتفجر الاستعدادات تبعت الامراض النفسية كل بحسد الموضوع كان شديد جداً. وانا مو متعودة على التوازن. وانا مو متعود
على التوازن. الشباب نفس الاش. الشباب اصلاً اغلبهم سنة ونص عيارة في الزواج الا من رحم الله. سنة ونص - [00:46:11](#)
بعدين بعمل ليش لا الحياة كلها بتلاقيه يقضيها جيمز هلاً الجيل الجديد اه جيمز اه احنا احنا عنا في السجلات تبعت المكتئبين
بتعرفوا احنا بالعلاج المعرفي السلوكي بنطلب نطلب من المرضى انه شو يعملوا لنا؟ يعملوا لنا مخطط. مخطط يومي بالساعتين
ساعتين ساعتين ساعتين. شو بيعمل كل فقرة وبحط جنبها مزاجه اه؟ شو اكثر - [00:46:28](#)

اكتر اشي يتكرر في السجلات الموبايل فعندنا بقضيها او بقضيها شغل شغل فيه مش قادر اواجه الحياة الصعبة دي. اللي انصدم فيها
طلعت مسؤول عن نفسيته انثى. يا حبيبي. حبيبي طب تزعل - [00:46:51](#)
واحدة من مبادئ الزواج احنا بنحكيها دايماً. انت لست مسؤول من زوجتك ما تزعل عادي تزعل. والله العظيم تعرفوا انه مرات كثير
حل مشاكل. انه يتقبل الزلّة انه زوجته تزعل. انا مش عم احكي زعلها ديروا بالك. مش تزعلوهم. مش قصدي يزعلوا. قصدي تتقبل
انها - [00:47:15](#)

كيف تزعلي؟ اه بعدين بصير لي عنا بسميه الحرد وردة الفعل اللي هي وبعدين الحرب العكسي عارفين كيف بصير له ايش ؟ ازالة.
فهو بروح شو بسوي فهي ايش مالها؟ ترشاش. فهو شو ماله بيحرس. هاي بترجع عليه. انت راضي. فهو ايش ما له؟ برضى. هي
بترجع بترحث و بنضل بالكرة هاي. عنا - [00:47:30](#)

سنة وتلاتين ساعة تمنية واربعين ساعة يومين و نص. ثلاث ومين يزود. وانا متعود عالخصومة والقطيعة كمان خد تعال. بتذكر انه
الواحد انه خلقنا جتني والله خلال سنة ونص يعني عم نحكي كم شهر؟ - [00:47:50](#)
تمنطعشر شهر اه؟ والله تقريبا ما يقل عن سبع مئة ثمان اشهر كاملين توتال مقاطع نرجع كمان مرة للتوازن. فالفكرة اني انا مؤجل
اني اصير بني ادم متوازن لمتى هنا للتوجيه الى التوجيهي بس اخلص بعد التوجيهي لخلص جامعة. بعد الجامعة لا اشتغل -
[00:48:05](#)

اللي عم بصير بالنهاية انه فعلا الاولويات والتوازن فخلي وقت لازم التوازن ايه؟ هو هو الغائب الاكبر اني اعطي كل ذي حد حقه. هو
الغائب الاكبر. اني انا بضل ادفش واخادع حالي وارمي مسؤولياتي بعيد عني - [00:48:29](#)
على امل انه ايش ماله؟ في يوم ما راح اصير كويس واخذ اخذ مسؤوليات. طيب عنا قواعد مهمة جدا. احنا احنا هلا المحور هلا بدنا
نحكي فيه قواعد في فقه الاولويات. بعدين بدنا نروح مباشرة ناخذ تدريبات عملية على كيف - [00:48:46](#)
اصير عندي اهم مهارة من مهارات الحياة. اهم مهارة من مهارات الحياة الانضباط والالتزام. هلا بدنا نحكي كيف نتدرب عليه. كيف
اصير منضبط وملتزم طيب وبعدين عم نوسع احنا مفهوم بحيث نحاول نوصل للتوازن. اول قاعدة فقه الاولويات اني اكون احاول
انه يكون في انسجام بين - [00:49:12](#)

الهدف اللي خلقته عشانه الكلام اللي حكيناه قبل شوي. وبين ادواري. شو يعني انسجام بين ادواري وبين الهدف اللي خلقته من اجله؟
شو يعني بمعنى في كثير ناس بحط حاله في بيئات - [00:49:33](#)
كلها تناقضات وكلها اشياء هو لا يرتضيها وكلها محرمات. وكلها اخطاء. سؤال هذا بتوقعوا انه يكون منسجم ولا اربعة وعشرين ساعة
قاعد يتناقض لما انا احط حالي بدون اصلا سيء - [00:49:45](#)

كيف في عن دور سيء؟ يعني مسلا اللي بروح يرضى يشتغل في منظومة كلياتها حرام كيف رح نرتب اولوياته بالله؟ طيب بلاش.
اللي بيرضى يروح مثلا يشتغل اطعش واربعطعش وستطعشر ساعة وفي ناس اكثر من هيك. انا بذكر الي صديق كان يشتغل بشركة
انترناشونال انترناشونال - [00:50:00](#)

واحدة من الشركات في في الامارات يعني كان فكانت مديرتة بتتهمه دايم انه ما عنده ولاء للشركة ليش بتعرفوا ليش هاي مديرتة
تقريبا حفت الخمسين. كان بتنام في المكتب تحت عنوان النجاح في شغلة عحساب - [00:50:23](#)
الاشياء هي طبعاً مش متزوجة في الشركة بتنام في الشنط تشتغل سطعشر ساعة احيانا تمتاشر ساعة استعداد كامل للقمة العيش
هذا عمره ما بيحجب عمره ما بيحجب سعادة. عمره ما بيحجب عمره ما بيحجب طمأنينة. هاي الطريقة في الحياة عمرها ما بتجيب
طمأنينة - [00:50:47](#)

نفس الشيء عقم بلاش. اللي مثلا الامهات عشان في ناس يفكروا انه الام. كثير من الامهات اللي هي بتفهم الدين غلط وبتفهم الحياة
غلط. بتفهم النص غلط. بدها تكون بس ام - [00:51:08](#)

ايش يعني باسوم انا همشي عشان ولادي. لا يا اختي بدنا اختش عشان اولادي عم الشيخ اللي هو بدناس نحكي عشان اولادنا
جنتنونا ايش بذكهم بذكهم مشان نشغل ما انت ما بزبط تكوني غير متوازنة. شوفوا قاعدة اي اشي بتعطيه حياتك غير ربنا بيدك -
[00:51:18](#)

اي حدا بتبيعه حياتك غير ربنا بيدك شغل شركة مؤسسة ابناء زوج زوجة نفس الاشياء ما انزل حالك ما تزل حالك لحد واحد. كيف
طبيعي مازن حالي؟ يعني يعني رتب ادوارك بحسب الاولويات يعني نرجع نحكيها. ما تضع فرض - [00:51:40](#)
كفاية ما تضع فرض كفاية ده نافلة فنصح تربية الابناء واجب. صح ولا لا؟ تربية الابناء واجب. على الوالدين شرعا. ممتاز. بس مش

معناها تصير كل حياتها طاعة الوالدين ارضاء الوالدين واجب ولا مش واجب؟ - [00:51:59](#)

بس مش معناها يتضخم هذا الواجب على حساب الوجبات الاخرى وصلت الفكرة كيف؟ انا عارف انه هادا كله بده طلب علم. هاي مقدمات عشان تروحوا بعدين ايش؟ حطينا لكم فهرس. وتساؤلات عشان تروحوا تلم - [00:52:16](#)

تتعلم عشان تبلش تلم تلم وتملي هاي الفراغات. فاول اشي يكون منسجم الموضوع. يكون عم بيعطى كل ذي حق خطوة. ارتب حياتي انه يعطى كل ريحة خطوة الشباب اللي مفكر انه بيشتغل شغلتين خلص هو راسب حياته بده يشتغل شغلتين - [00:52:30](#) الطريق هون شو اخبار ولادك شو اخبار زوجتك؟ مسامحينك ابو زوجتك. شو اخبارك انت؟ انت راح يكون عندك وقت تلعب رياضة كويسة اطلع مع اصحابك اعطي زوجتك واهلك وبقية الحقوق - [00:52:45](#)

ما راح يكون وصلت الفكرة طيب الاشي الثاني قاعدة الفشل في جانب لا يعوضه نجاح في في جانب اخر. كمان مرة الفشل في جانب ما يعوضه نجاح في جانب اخر. بتعرفوا بعرفش اذا انتم - [00:53:05](#)

لا لا هاي دراسة. كثير مرات لما تسمع وحدة تاخذ ماجستير او دكتوراه انا انا بحط ايدي عقلي ازا متزوجا. بتعرفوا ليش لا مش مشكلة بس اهم انا بحط ايدي عندي. ليش - [00:53:20](#)

ايش؟ شو رأيك؟ سؤال مقير طبعاً مش الكل مش تعميم بس الفكرة ظاهرة موجودة. بتكون بلشت المشاكل الاسرية تطلع وتواجه مصاعب في التربية اللي ما استعدت لها في الزواج اللي ما استعدت له - [00:53:39](#)

قد تنصدم بواقع مخيف جدا. فبتهرب بدها مكان فيه اهتمام فيه انجاز. ومكان فيه شوية تقدير النقطة اللي بعديها ركز على الاشياء المهمة غير العاجلة. اللي حياته كلها طوارئ. احنا الان الدكتور خالد الجابر استشاري الطب النفسي والعلاج النفسي. بقول - [00:53:55](#) حياتنا المعاصرة حياة تشبه حياة خطوط الانتاج عارفين اللي عارفين مصانع الصين خطوط انتاج كلها خطوط انتاج كثير من الناس حياته اغلبها طوارئ طوارئ طوارئ ترى بالمناسبة اللي حياته اغلبها طوارئ عمره - [00:54:19](#)

عمره ما بكون اله لمسة في تخصصه. زي العالم والناس. ممكن يجيب علامة يكون اه امتياز مش مشكل. بس يقدم شئ مفيد حقيقي او يكون اله اثر حقيقي. صعب ليش؟ كله مشغول طوارئ ورا بعضه ورا بعضه ورا بعضه ورا بعضه - [00:54:33](#) في احد الدكاترة اخدوا بيروحوا سوريا في جامعة اليرموك من دون ذكر اسماء اللي مش مستأذنه عرضوا عليه رئاسة القسم طب يقول لي مباشرة طبعاً لا طبعاً خلاف يقول لي طبعاً لا بقول له ليه - [00:54:50](#)

وقل لي بتصير انت بدل ما انت شغال في العلم شغال في ايش في الادارة وجع راس. طبعاً مش معناه يترك هذا هو في الناس عقولتك او في النم وفي الحسد وفي الاسف تيجي طيب. النقطة اللي بعديها - [00:55:04](#)

تعرفوا المثل المشهور في الادارة مثلاً اللي هو الوعاء اللي في عندي عندي احجار كبيرة واحجار صغيرة ورمال تعرفوه ايش ايش اكبر اذا انا بدي حط اكبر قدر من هاي الاشياء. بحط ايش اول اشي في الاناث؟ الحجار الصغيرة صح؟ ولا الرمل - [00:55:17](#) الكبيرة بعدين بعدين اذا بتحبوا تعملوا التجربة تفهموا الحياة. المقصود انه في في جدول اليومي في حياتي اليومية. الاصل يوميا ابلش بايش الحجار الكبير اهم الاشياء اللي في اليوم الكبيرة تخلص وبعدين كل الاشياء تيجي زي ما تيجي. مشكلة الناس اللي مشغولين بالطوارئ انهم - [00:55:36](#)

بالرمل بيلشوا بالسوشال ميديا بتبلش بالفيسبوك بتبلش انه عارفين في ناس بتصحى هيك بتقعد ساعة ساعة وربع بس تتأمل في التريا وفي وفي الحيطان وفي الشبابيك وبعدين بمر عصفور جنب عصفورة - [00:55:58](#) بروح الخيال. وبعدين يرجع ايش بتسوي هاد ببلش بالاشياء ليش مانا الضايعة. ببلش من نوران تلفون وطلب منه طلب وطلب وطلب. اخر اليوم هو دايماً عم بيأجل الحجارة الكبيرة. فدايماً ما لهاش وقت - [00:56:17](#)

اولوياتك رياضة زي العالم والناس علم نافعة زي العالم والناس قراءة في التخصص زي العالم والناس ما لها وقت واضح؟ طيب النقطة اللي بعديها ديروا بالك من انك تتحمس الزيادة عن اللزوم. منسميه ادارة الحماس. كثير مهم انه عم نخط جدولين. عمل ادارة ليش - [00:56:31](#)

الحماس مرات في ناس بطلعوا والله لاخزق الابرة. والله لاوصل القمر. والله هاي هذا المبالغات هاي في انا بدي اعمل وبدي اسوي
وبتعرف عمره بحياته ما قرار له ساعة شهر يوميا نص ساعة. بقول لك والله غير اصير اقرأ ثلاث اربع ساعات. والله غير اخلص
مجلدات - [00:56:49](#)

متى بدك تلحق؟ والله. اه والله. اه بالزبط. طيب. كل ما كانت الخطة سهلة وبسيطة وفيها اهداف صغيرة كل ما كانت اقرب النجاح.
وكل ما كانت مبالغات وكلام عام كل ما كان اقرب للرسوب والفشل - [00:57:08](#)

واضح دنيا واخرة هذا حكي هذا حكي دنيا واخرة. طيب نفوت في اللي وعدناكم فيه انه كيف اتدرب على الانضباط والالتزام اللي
اتفقنا انه هاي وحدة من اهم مهارات الحياة دنيويا - [00:57:24](#)

طيب القاعدة الاولى القاعدة الاولى في ناس ورحمة الله وبركاته. يعطيك العافية. القاعدة الاولى اللي هي لا تعظم وتضخم الاسباب
في ناس كتير بعضموا و بضخم الاسباب. فهو داخل انتم بتعرفوا اه هون مين بالله علم نفس؟ مين علم نفسهم - [00:57:36](#)

طيب في علم النفس احنا عنا في باب ببسموه حل المشكلات صح؟ صح سموه حل المشكلات والتعلم عن طريق حل المشكلات في
العلاج المعرفي السلوكي للأمراض بنسميه وحدة كاملة بتدرب المرضى عليها بنسميه حل المشكلات في الاسلام مين - [00:58:03](#)

شو منسمي احنا هاد الباب. ما منسمي حل مشكلة. مع انه ما في مشكلة لو سمينا هيك عادي يعني مش حرام. هاي المشكلة. بس ايش
بنسميه بنسميه الاخذ بالاسباب. بتعرفوا ليش - [00:58:17](#)

ليش بنسميه اكل بالاسماء ما بنسميه حل للمشكلات اولا انا مش بالضرورة تنحل المشكلة اولا لانه مش بالضرورة تنحل المشكلة.
ثانيا ثانيا لان هو مش ما في سبب واحد بحل النتيجة صح؟ هي مجموعة معادلات معقدة تتجمع عشان يصير ايش؟ عشان تحصل -

[00:58:30](#)

تحصل النتيجة صح؟ ثلاثة في تواضع مع الله انه انا مش راح احل لكم المشكلة. انا ايش مالي؟ بحاول اخذ بالاسباب طيب. وبالمقابل
ما تحتقر الاسباب. في ناس كمان بتواكل - [00:58:53](#)

سؤال للرسول صلى الله عليه وسلم قصر في الدعوة الى الله اه شو رأيكم؟ قصر في دعوة الناس الى الله حاشا ومع ذلك لما توفي
الرسول صلى الله عليه وسلم ارتدت اذناب العرب - [00:59:07](#)

تقريبا ثمانين بالمئة استثناء المدينة وما تتكلم ان شاء الله حال طب شو الرسالة هون لا تعظم الاسباب. وفي نفس الوقت لا تحتقر
الاسواق. القاعدة الثانية ما في خطة صحيحة كاملة لا لتنزيل الوزن. ولا للدراسة ولا لاني ولا لاني التزم في مواد نافعة - [00:59:21](#)

ولا لاني اقرأ قرآن تفسير. ولا لاني بين قوسين اتهيا للزواج. ولا لاني بين قوسين قبل ما اخرج من الجامعة اصير اجيب مصاري. ما
في خطة صحيحة كاملة بلاش وهم التخطيط والسيطرة هاي. بلاش اللي هو انا بدي خطة كاملة. وما بشتغل الا لما اكون متأكد انه

الخطة صف - [00:59:43](#)

هذا بنسميه وهم السيطرة ووهم التخطيط. انسوه ابونا شو اسوي هاي خطة بسيطة اشتغل فيها. اي خطة بسيطة اشتغل فيها احنا
طبعا حاولت احط لكم يعني فهرسة الاولويات ولكن مع ذلك اي خطة بسيطة اشتغل فيها - [01:00:06](#)

وبعدين النتائج بتيجي بالتدريج. ما في خطة كاملة صحيحة. سيبكم من خطة صحيحة كاملة الخطوة اللي بعديها في كتير ناس
بتستنى انه يكون ذهنه صافي ونفسيته مرتاحة عشان يقرأ عشان يدرس عشان يلعب رياضة عشان يرفه عن حاله عشان يقرأ قرآن

عشان يا مستني الذهن الصافي مستني كتير - [01:00:22](#)

لا تستنى تكون نفسيتك. لا تستنى تكون نفسيتك منحة. عشان تشتغل باهدافك. انسى الموضوع ما تستنى نفسية وذهن صافي لو
تلاتين بالمئة عشرين بالمئة من الذهن الصافي اشتغل. سوي سوي خطتك. لو من دون نفس لو من دون ما تكون ابن كتير. لو من دون

ما تكون كتير كون نكت معك. مش ضروري - [01:00:46](#)

اربع كتير مهم نعلم اللي حوالينا بلطف مسبقا انا عندي مثلا انا مثلا يبطل اكل سكر مش مرة وحدة انت انت اكثر واحد بتعزم
الناس مرة وحدة شو صار؟ الاشوي تحول هاد. مرة وحدة نحنا دايمنا طالعين مطاعم طالعين مرة وحدة بطلتها من دون تهينة. مرة

واحد تسعة بتضيع وقتك مرة واحدة ولا يلاقوك اهلك اسمعوا عندي قراءة اصحابك انت انت اللي بتناديهم دايمًا اه بتسريهم اه عارفين اذا مرة وحدة. شباب انا قررت فاعلم اللي حواليك دايمًا بلطف مسبقًا اني انا ايش مالي - 01:01:34

عندي الخطة الفلانية عامل رجيم بتعرفوا الشباب والشباب والبنات بيعملوا رجيم الرجيم كل يوم ايش ماله؟ كل يوم ايش؟ اول يوم. عارفين الرجيم كل يوم اول يوم ليش اشمعني اللي حواليه فبصير عليه ضغط من اللي حواليه - 01:01:54

بيرجع بيبترك خطته. القاعدة اللي بعديها كثير من او بعض الناس بعد ما يحصي ربنا بعد المعصية بروح بعاقب حاله كيف بعاقب حالك؟ بقول لك انا اصلا ما بستاهل. انا اصلا ما بستاهل اتعلم مادة مفيدة. انا اصلا هلا اروح اقعد ادرس اصلا - 01:02:11

سبحانه وتعالى فببلىش بعد المعصية اي معصية يعاقب حاله وينتقم من حاله الانتقام بكون شكله انه يترك الخطط اللي بلىش يشتغل فيها القاعدة في الاسلام ايش هي واتبع السيئة الحسنة تمحها. القاعدة في الاسلام واتبع السيئة الحسنة تمحوها - 01:02:34

اي مشكلة اي معصية بتعملها اي اثم بتعملها افرض انك سرحت عمك بتعرف في ناس بس صيحة انا عاق الوالدين انا اصلا منافق قال بروح اقرأ قرآن عمره الله ما بيكتب علي - 01:02:57

مثلا ما درستش. لنفترض انه هذا في ناس يعتبر انه هاي مكسي اه. يعني هو في حسه انها معصية. انتم فاهمين يعني. اه يعني ما حد يضحك عحاله. بس الفكرة - 01:03:08

دخل شو بسوي؟ فبروح بيحرم حاله مثلا من الرياضة او من ترفيهه حتى هاي العقلية خطأ اتبع سيئة الحسنة تمحون. اتبع السيئة الحسنة تمحها. اي سيئة او اي نقطة بتعملها؟ صيحتي عم بروح التزيب - 01:03:19

زعلت صاحبك روح اعتذر له بدل ما تشتغل في حالك نفسيا صار تلوم حالك. تلوم بحالك تلوم بحالك. انت اصلا صاحي كل اللي معك عشرة فولت عشرة فولت. قاعد بتروحهم عشو - 01:03:36

اتاكل بحالك بس. اتبع السيئات الحسنة اتبعوها. وقاعدة بعديها وبين انت قبل ما تبلىش من اي من اي شيء بدك تتعلم محاسبة بدها تتعلم برمجة بدي اياها بدي اعمل رياضة بدي اطلب علم نافع - 01:03:49

بدي اه اخلص كورسات معينة بتعيني بالتخصص. بدي استعد للزواج. بدي اعرف وبين انت الان. قبل ما تتحرك او حاول تعرف انك قبل ما تبدأ بخطتك على ايش؟ عشان تعرف تحط الخطة بماء - 01:04:07

بما اسمك؟ القائد اللي بعديها ما بدنا مية بالمية بالالتزام بالخطة اي خطة بتحطها ترى كثير من الناس لانه يحط لحاله مية بالمية التزام وراء امره بيلتزم ما في شي اسمه مية بالمية. في التزام. قديش قديش اقصى حد ممكن؟ احط لحالي في الالتزام عشان اقدر اضل مستمر على خطتي - 01:04:25

ستين سبعين بالمية صحن اقصى حد ستين سبعين بالمية. بمعنى اللي بجيب خمس تيام في الاسبوع والاربع تيام في الاسبوع. في جدول تبعه او في الخطة اللي حاططها لحاله وفي القراءة اللي حاططها في الرياضة - 01:04:47

حاططها او في اي شيء نافع حاطه هذا انسان رهيب جدا وهذا افضل شيء. اما اللي حاطط لحاله مية بالمية اول ما يشوف حاله تسعين وتمانين شو بيسوي شو بسبب بتتوقعوا؟ بيرجع القاعدة الكبيرة والناس بتقول لك انا عمري ما التزمت في خطة انا ما بعرف التزم بيرجع بلا انه ينقذ الخطة - 01:04:59

في واحد شغلة قاعدة اللي بعديها تخدع نفسك بكثرة الخطر في ناس محترفة بس بس فش مهندس العمارة انتم بتعرفوا مهندس عمارة هندسة مدني اه هندسة العمارة نضلنا نخط مخططات. فتخيلوا واحد لعنده عشرين سنة بس يحط مخطط - 01:05:21

وبعدين مين يبيني بدك تحط وتشتغل عليها انك تضل كل كل ما تحس حالك انه انت والله يوم يومين كسبت مين فينا بكسب يوم يومين وثلاثة دايمًا مين فينا ما في - 01:05:39

هو في الغالب ما في. فانت اول حالة ان انا لو خرجت يوم ويومين حط يومين ثلاثة انك خطتي لا يعتبر اني انا خسرت ولا ضاعت خطتي ولا ضاع التزام - 01:05:57

وارجع ايش مالك؟ كمل بنفس الخطة معنا طبعاً هلاً كمان شوي رح ناخذ تطبيق او تطبيقين على على يعني كيف نطبق هاي المبادئ كلياتها بشغلة او شغلتيين. وانتم بتقيسوا عليها بس تخلصوا المحاضرة. طيب. القاعدة اللي بعدها - [01:06:07](#)

عود عندما تستطيع واول ما تستطيع دائماً. كيف يعني ماشي يعني عوض عندما تستطيع واول ما تستطيع بمعنى الساعة سبعة سبعة المسا. بتعرف في ناس لما تصير الساعة اربعة العصر خمسة العصر - [01:06:20](#)

للزهر بينعي اليوم. ايش يعني بينعي اليوم اه خصوصاً جماعة وهمي كمان بقول لك انشطت اليوم. بتعرفوها جواه داخليا. جماعة انشطت اليوم. راح اليوم. ليش راح اليوم؟ يكون ضيع له ساعة ساعتين - [01:06:37](#)

اخذ امه عالمستشفى جابت هالجليات قالت لك ايش خلص انشطت اليوم والله سبع ساعات ثمانية ستة خمسة اربعة حتى لغاية ساعتين عوض اول ما تبقى في الساعة الساعة تسعة بالليل عشرة بالليل بدل ما تقعد تاكله بحالك شو تسوي - [01:06:51](#)

حاول تسوي طب ما انا تعبان سوي اربعين بالمية من خطتك ثلاثين بالمية من خطتك خمسين بالمية مخططك في قاعدة كثير مريحة في الحياة في ناس عندهم يا كل شي يا شي - [01:07:06](#)

انا بحب هاي القاعدة. بعض الشيء خير من لا شيء. بعض الشيء. في ناس ياكلها يا ولا اشي لا بعض الشيء خير من لا شيء. دايماً عود حالك احين. بعض التركيز خير من كل التركيز ومن اللا تركيز. بعض بعض الانضباط - [01:07:20](#)

خير من الفوضى واللا خطة. واضح؟ طيب وانا بعوض اول ما اقدر. حتى لو عشرين بالمية ثلاثين بالمية من خطتي مش مشكلة. المهم اعود حالي انه معنوياتي دايماً من نفسي. وقراءتي لحالي بتعرفوا - [01:07:36](#)

عنده تصور لحاله. عنده صورة ينتنيها عن حاله. عندك توقع انت لنفسك. اللي بعوض حاله دايماً انه حتى لو عشرين وتلاتين بالمية بس دايماً عم بسوي يكون معتاد انه يطلع عحاله انه - [01:07:52](#)

انه منجز صح وانه ايش ماله؟ انه انه مستمر. وانه ايش ماله؟ انه منضبط. وانه ملتزم. هاي السرعة لنفسك بتضل تعطيك نار ووقود انجاز التعبير انك تكون دايماً شغال بالمقابل خليك انت اسبوع اسبوعين تلاتة اربعة كل شوي بتسويه يوم يومين وبعدين تترك تلاتة اربعة و بتضلك محبط - [01:08:02](#)

قراءتي وتصوري عن نفسي لنفسي عن نفسي اني ايش مالي عمري ما قابلت هاي القاعدة خطيرة جداً تكون انت في بالك انه انا عمري ما ملتزم وضلك ماشي بناء عليها - [01:08:25](#)

طيب القاعدة اللي بعدها. بتعرف في ناس لما يجوا مثلاً على سبيل المثال في القراءة. فبكون قاعد بيقراً. فموصل صفحة ثمنتعش اه فيبرجع مثلاً تخربط بسطحه سبعة عشر ولا ثمنتعش فيبطلعوا عالصفحة سبعة عشر هو موصل متى وين؟ ثمنتعش اه؟ هاي انا قارئها. معلوم؟ فبقرا بقرأ بقرأ - [01:08:39](#)

والله كأي بس والله شكلي ناسي احزر شو بعمله كثير من الناس. عيد الكتاب من هون جديد. لأ. لأ. غلط ببعدين طبعاً بيحب لك بيخادع حاله بحديد اذا عمل احكم عملاً ان يتقنه. لا يا حبيبي ما تتقنش. مسامحينك - [01:08:59](#)

مقسم محبط عمره ما يسوي اشي القاعدة لبعضينا قد ما بقدر الزم نفسي بنهاية زمنية ما استطعت مع مشروع صغير ابسط ما يكون. نتاج الاشياء اللي عم بسويه. قرأت كتاب احده اصحابي صاحباتي اه اسمعوا. بدي - [01:09:19](#)

خمس دقائق بس نعرض عليكم ولا عشر دقائق اعرض عليكم الكتاب دخلتم. الاسبوع بعد اسبوعين او تلاتة حسب خطتي يعني بعد اسبوعين بعد تلات بعد اربع ساعات كمان اسبوع بس الفكرة انك انت حطيت ايش مالك - [01:09:44](#)

نهاية زمنية. في الدراسة الدراسة مثلاً انا طبعاً انتم بتعرفوا يا جماعة اه جماعة بتعرفوهم هذول جماعة التلقائيين هذول اللي هو ايش ماله؟ ما بعرف الا تحت الظهر بشتغل في اخر تلات ساعات ساعتين شغل مضمّن. بس لا سمح الله من قبل؟ لا والله - [01:09:57](#)

وده بنفس الغلطة دائماً نفس الغلطة عارفين؟ هذول لو يصير يحط لحاله تخيلوا لهي الدرجة يصير يحط لحاله في نفس اليوم نهايات انه انا ما راح العب رياضة مثلاً الا لما اخلص الفقرة الفلانية. ما راح اروح اجدي الا لما اخلص قراءة. ترى جماعة الال ام اس اللي هم النصيحة الهـم - [01:10:20](#)

دائما يحطوا لحالهم ايش لانه دايمًا جماعة هذولا هذا نمط شخصي بالمناسبة يعني. هذول الجماعات اللي ام اس اذا حس في عنده وقت كثير ازرق شو مسواه بكون قاعد متلازمة تأخر وقت لازم تتأخر دقيقة يعني اخر وقت طيب فالفكرة لأ انت انت دايمًا هذول اللي عندهم هذا النمط وهاي الطبيعة دايمًا ايش يلزم حاله - [01:10:40](#)

المهم بدي اطلع رياضة بدي اروح اجي بدي اروح اكس بدي اروح عشان ايش اسوي؟ معيش غير نص ساعة هذول دايمًا بيعرف لا يعرف يشغل مخهم برمش ساعة نص ساعة الا ربع. فيحط لحاله النهاية. اذا في اي اشي ممكن يتسوى مشروع صغير يتسوى مشروع - [01:11:10](#)

واضح او يتسوى اشي فيه نهاية واضحة تطلع على علم. سوي دوا واضح؟ افرض اني انا مثلاً عم بخلص تخصصي. بتخصصي الطلاب نفس دفعتي او او الى اخره. طيب - [01:11:30](#)

القاعدة اللي بعديها او النقطة اللي بعديها لا تتعامل مع اهدافك على انها غير مفروضة كيف يعني؟ يعني اذا انت بدك تتعامل مع هدفك انها مش فاضية ما احنا عارفين انها مش فاضية - [01:11:48](#)

كثير منها يمكن تكون هيك مش فرض المعنى الحربي. لا ما بزبط اذا انت بتتعامل مع اهداف انها مش فرض عمرك ما بتلتزم ولا طب كيف اتعامل مع اهدافي انها - [01:12:03](#)

انت تعامل مع اهدافك انه شو هالهم يلا مش مشكلة لا لا لا مشكلة واضح عقلية التعامل معها عقلية الجلدية هاي لا فضل. لا بد اسويها اخر شغلة قبل اخر شغلة. كثير من الناس بسأل طب انا يا جماعة انا ما بعرف قديش قديش قدرتي على التحمل انا ما بعرف شو يعني ما بعرف - [01:12:13](#)

قد ايه انا بقدر ما في قدرتي صح المعادلة تبعت القدرة قدرتك او وسعك هو مجموع تجارب لنهايتها لا مجموع خطط ونظريات بلا عمل. يعني بمعنى اكتشف حالك بعد ما تخلص التجارب ما تزوح زي ما كثير من الشباب ادخل دخل في تخصص ادارة. لا لا كأنه كأي انا مش مريضة. فشو بروح بسوي - [01:12:41](#)

من غير التخصص. بدخل كورس في الاستعداد اللي مثلاً في المحاسبة. يعني كاني انا مش شغل محاسبة. واطلع. وادخل كورس ثاني تالت رابع خامس ببلش لا لا مش ميولي. فبضل الاخ ايش يسوي؟ ينتطوط ويضل يعيد خطط ويعيد خطط؟ لا. بدك - [01:13:04](#) طبعاً جد حالك بدك تكتشف حالك كويس. احزروا كيف تكتشف حالك. خمس تجارب لاخرها. القاعدة خمس تجارب لاخرها. حتى لو مش مقتنع فيها خلس التجارب لاخرها. كثير ناس تنتطط عمرك ما بتجيب اشي. عمرك ما بتسوي اشي - [01:13:24](#) ما فيش اربع خمس سنين لا ممكن انك تتراجع بس المقصود القاعدة العامة انه اي تجربة عندك خلصها لوين؟ لاخرها لا تنزف نطول انه ما مش قبل التجارب ما فيش اسما تجارب واضح؟ التجارب العملية - [01:13:39](#)

هي اكثر اشي بخليك تقرأ تكتشف حالك كويس اما التجارب النظرية ومجرد الكلام ومجرد التخوفات عمرك ما وبالمناسبة في شغلة كثير مهمة ترى المرحلة المعينة لما تحتسب حتى لو مش ميولك بتعرف في اشي اسمه ميول مهنية صح؟ معروف اذن يعني بعضكم بيعرف مش يعني - [01:13:59](#)

في هنا ست انماط مهنية. طيب بكل الاحوال بكل الاحوال انت لما تخلص تجارب عالقل لما تكون انت مخصص تجارب الاخر بتعرف انه هاد مش نمطك مش بتضل متحير بتعرف لانه مرات انت الوفرة في الخيارات بتشتت - [01:14:17](#)

عالقل عالقل بصير عندك مكان مسكر لا انا مش واضح اخر قاعدة شوف ايش المسائل اللي بنينا. يعني مثلاً مثلاً في ناس بالنسبة لهم بقول لي انا ما عمري التزمت بالقراءة. غير لما - [01:14:30](#)

غير لما الصوت انزل الكتب بدي افهم موبايلي. وهو اللي اكتشفت كمثال انه من اهم المشتتات الي انه انا ما بقدر احمل كتابي معي في كل مكان اعادة القراءة بتعرفوا واحد من الشغلات طب نسييت الكتاب شو صار في اليوم هاد - [01:14:49](#)

صلاح بالمقابل لما يكون مثلاً عندي على الموبايل طبعاً بس ما بزبط موبايل. بدون ما تكون حاطط هون وطافي انت عشان مش راح تزبط. فتدور عالوسائل اللي بيساعدك. دور على الوسائل اللي بتساعدك. طيب - [01:15:06](#)

حطينا حطينا هاي القواعد بتحب نطبق على ايه؟ بتحبوا يعني في ايه؟ بتحبوا تطبق عريضة؟ عثرات كتاب عتلم مادة جديدة صوتيا. عالدراصة عقراءة تفسير القرآن الكريم. شو بتحبوا تطبق على وحدة - [01:15:25](#) بس مضاف اليه من من اه قراءة قراءة تفسير؟ قرآن. رفع انت بس عارف شوية معليش قيسوا عليها اعملوا لها محاكاة. ناخذ قراءة التفسير. اللي عمره مش قارئ التفسير. اللي عمره مش قارئ تفسير. القاعدة الصحيحة - [01:15:38](#) طبعا هينا كلياته تقريبا ما في حدا انا كلامي مش منزل. خد طريقة التفكير مش تاخذ بالضبط. لكن انا اللي بقترح فيه كالتالي اللي اللي عنده من الناس اللي عنده عادة القراءة موجودة يركز هذا اله كلام واللي اصلا ما عنده عادة القراءة كلها يعني بمعنى هو - [01:16:02](#)

وادخل كتاب قراءة وكتاب تبع الجامعة عشان غصبن عنه. عشان ينجح. اللي ما عنده عطل قراءة غير اللي عنده عطل قراءة. طيب. لنفترض خلنا ناخذ الكلام بمستواين اللي عنده عرض القراءة - [01:16:22](#) بمعنى انه ساعة وساعة ونص وساعتين هل هو عدم النجاح في اعادة القراءة نحتاج فيها تدريب؟ لا. هو محتاج يحولها على ايش هو هلا وانا عم بحكي طب اللي وين عنده العادة - [01:16:34](#) ما عنده عادل اقرأه بالمره علي قراءة كتاب نافع ببلش بما لا يزيد عن عشر دقائق كم ببلش عشر دقائق بس بس عشر دقائق احنا جماعة زهقين عارفين كيف احنا جماعة مساكين هيك بنحب الاهداف الزغيرة - [01:16:52](#) بالمناسبة واحدة من اهم اهم الاشياء اللي تخلي الانسان يثبت على اعمال الخير ويصير انسان كثير الله يحبه. وكثير ناجح في الدنيا والاخرة انه بيملى بالاشياء احتقرها النفس رح اعطيكم تقريبا هيك سريعا على ذاكرتي ابو عشرة خمسطعشر حديد واية بديكم قديش الاشياء اللي بنستحقها هي اهم اهم اسباب دخول الجنة - [01:17:13](#) واهم اسباب النجاح في الدنيا. خدوا عندكم النصوص التالية في واحد ما زال غزال شيع يؤذي المسلمين من طريقهم فغفر الله له فادخله الجنة. يا سلام! هذا عمل حقير الزكر - [01:17:34](#) عمل بسيط صح؟ ايوه ائين بتعرفوا بسقة الكلب وكانت الولية من بغايا بني اسرائيل صح؟ كانت زانية. موحدة بس لما سقط كلب غفر الله لها فادخلها الجنة. قل من ذاتان عند - [01:17:48](#)

لا تحقرن من المعروف شيئا. ولو ان تلقى اخاك وجهه طلق يعني الرسول صلى الله عليه وسلم يقول انك انت يكون وجهك طلق مش حابس مش مكشر لا تحتقر ويبدا انه احنا هاي من اهم مشاكلنا في الالتزام في التفسير وغيرها انه بنحتقر - [01:18:04](#) مع انه كل الخير في الاشياء الصغيرة ايه الاخبار عنا هاي للشباب اللي بصلي اللي بالمسجد جماعة الامام قال ولا الضالين قال امين اذا موافق تأمينك تأمين الملائكة غفر لك ما تقدم من ذنبك - [01:18:23](#) يا امين تأمين المراكب حديث في البخاري ومسلم البخاري ومسلم. خير شو؟ عملتوا لي اياك ايش مالها اعمال ضخمة طلع اعمال صغيرة فالبداية في اي خطة صح ان لا تحتقر الاشياء الصغيرة هاي هاي اسلام يعني - [01:18:55](#) فمن يعمل مثقال ذرة خيرا يره ومن يرى مثقال ذرة شرا يره. كمان عشان بس تشوفوا قديش الخير العظيم كلمتان خفيفتان على اللسان حبيبتان الى الرحمن ثقيلتان في الميزان ايش هما؟ سبحان الله وبحمده سبحان الله - [01:19:13](#) ثقيلتان في الميزان من الله بقول لك سؤال بالله عليكم هل فيكم مخزنة؟ سبحان الله اللي بيعتبر حاله انه انجز هاي حقيرة طيب طبعا نصوص اكثر مما تتخيلوا نصوص كثيرة جدا جدا حتى لما الرسول اجوه الاغنياء اجوا الفقراء يشكوا انه يا رسول الله - [01:19:36](#)

الاغنياء سبقونا على الجنة. لانه هم بيصلوا زي ما بيصلوا بس ايش ما لهم؟ بيتصدقوا وليس قد جعل الله لكم ما تتصدقون. خدوا شوفوا توسيع مفهوم العبادة. توسيع مفهوم الدنيا والاخرة. قال كل تسبيحة صدقة. تكبيرة صدقة. تهنينا صدقة. تعين الرجل على لبن. يعني انتم - [01:20:04](#) بتوصل اي الشاشات يعني لاهلك لاصحابك مش اي توصيلة او بتساعد اي حدا وبتوصل له شغلة هاي ايش مالها صلاة ركعتين

الضحى تخيلوا تعدل عدد الصدقات على المفاصل مع انه قديش بياخدوا كم - 01:20:20

واضح موضوع لا تحتقر الزغير. فاحنا كله هذا كان تحت قاعدة لا تحتقر الصغير. عشان بعدين بتكونوا مع بعضه بصير اجماله بيصير شيء عظيم عند الله. طيب وهناخذ عشر دقائق ما نزيد عليها - 01:20:36

باخدها زي ما اتفقنا باخذ الاقتراح بروح اجاوبكم انا بس ليش التفاسير المبسطة؟ مش رح اقرأ تفسير اللي هو عارفين ما بين بالمهارة او بالشغلة وما بين انه الموضوع اصلا نفسه صعب وانا مش فاهمه لانه بشوفه بس انا ايش فرق؟ لما صعب عحالي انا انا مطالبة بشو اعمل - 01:20:50

اسهل وحالك النصيحة تفسير الميسر او مختصر في التفسير او ايسر التفاسير فبلاش عشر دقائق. ممتاز ايش ايش احسن اشي بقدر اجيبه في الاسبوع؟ مية بالمية ولا كم سبعين بمعنى اذا انا خمس تيام في الاسبوع حتى لو اربع تيام في الاسبوع يعني معاي خرق كم يوم - 01:21:10

يومين او تلت تيام في الاسبوع ما عندي مشكلة في البداية. وبضل منضغط على هاي العشر دقائق طيب الاسبوع الاول بمشي فيه زي ما اتفقنا ثلاثة واربعة من سبعة يساوي مين انا اجمالي - 01:21:33

ما كنتش مركز زعلانة من امي متضايق من ابوي اقرأ التفسير ايش رأيكم؟ وانا زعلان مش مركز اقرأ ولا ما اقرأ؟ اقرأ شافين مرات من المرات احنا شو اللي بصير عنا؟ طماعين اسعار فاضية يعني مش عم نلتزم مش رح نسوي اشي - 01:21:46

طيب ممتاز ماشي انا الاسبوع الاول الاسبوع الثاني الاسبوع الثالث شو الرابع؟ ما بزيد ولا اشي وانا باخذ ولا تفسير ثاني. ولا بتأثر باللي حواليه. ولا باجي بحكي اللي قدامي بحكي اللي حواليه. وانا والله عم بخلط - 01:22:13

روح اقرأ تفسير اه اقرأ الظلام في ظلال قرآني بورجيك انه هو يعني بس هيك طبعا قيسوا على اي مادة على اي تخصص على اي اشي فاهمين نسخة للتفكير. لا تقرر حركة القدر. هلاً بقول لك بس - 01:22:30

بس عشر دقائق والله انا الحمد لله بقرأ ساعتين فتروح ايش مالك طب في يوم اتحمست هلاً يشربها كل اشي اخلص اتحمست. بدي اقرا نص ساعة لا اقرأ نص ساعة. ايه - 01:22:48

قاعدة الانضباط اولى بالف مرة من الهوا. لانه انت بدك تمشي على هواك عمرك ما بتنضبط انت عودت حالك. حتى لو ما دخلت سوا اكثر ايش يعني؟ ما بسوى اكثر. ليه - 01:23:01

عشان قليل دائم عشان اوصل للقاعدة الذهبية اللي هي القليل اللي بحتقره لا تحتقره وداوم عليه راح تأتي بالخير ايش ماله العظيم الكبير. طيب التزمت اسبوع الرابع الخامس والسادس. بالحدود هاي. شفت انه الموضوع صار عندي ايش ماله؟ تلقائي. سهل جدا.

بزيد كم - 01:23:15

كم مزيد؟ خمس دقائق. لا لا تواضع تواضع المزيد خمسة خمسطعشر دقيقة يلتزم فيها كمان اربع الى ست اسابيع لبين ما تصير ايش ماله؟ ممكن اكثر ترى مناسبة عادي يعني حسب ما تشوف انه صارت الموضوع ايش ماله - 01:23:36

تلقائي سهل. سهل جدا. بطل كتير في عندي صرافة بعدين بزيد كمان ايش؟ خمس دقائق. وصولا وصولا انت خلال تخيلوا اللي بيلتزم خلال ست اشهر بكون انا وصلت كم تقريبا عشرين دقيقة خمسة وعشرين دقيقة - 01:23:50

بانضباط تام اربعة من سبعة ثلاثة من سبعة في الاسبوع خمسة من سبعة كاقصاها انه انا عم بوصل نص ساعة اربعين دقيقة بحسب انه عندي كمان اشياء ثانية كتير في شغلان ثانية متدرجة بهاي الطريقة - 01:24:07

بكون ملتزم بخلص التفسير الاول كامل. بعدين باخذ التفسير الثاني. يعني خلصت تفسير اول. بروح على تفسير ثاني خلص التفسير الثاني بنفس الطريقة ما بزيد اكثر من ثلاثين بالمية بروحها تفسير تالت وهكذا خلال اربع الى خمس سنين او - 01:24:21

بتكون سابق اغلب طلاب الشركة هاي تطبيق قيسوه نفس ترى نفس الفكرة في الدراسة بس نفس الفكرة في الدراسة انك انت تلتزم وتوصل لهذا الاشي. طبعا في كتير شغلة مهمة - 01:24:35

ممنوع وانا وانا عم بعمل هذا هذا الورد تبغي. ممنوع منعاً باتاً مني يكون في الموبايل جنبي بيكون متشغل. ممنوع ممنوع اكون في

مكان بتشتت فيه. يكون بعلم اللي حواليه زي ما اتفقنا بهذا اللطف انه انا عندي هذا الوقت لي. فارجو لو سمحتم ما احد يجاوب عليه

- 01:25:00

وصلت؟ طيب خلينا ناخذ كمان تطبيق انا مش ما عندي العادة بالمره اول قبل ما نبلس فيها. طب اخلط عندي دراسة غصبا عني. ما

هيك هيك بعمل لها التدريب. لانه الدراسة غصبن عني. فبدخل الدراسة بنفس الطريقة. وممكن تبلس فتحه العداد تبعت - 01:25:17

الدراسة عشرة عشر دقائق او خمسطعشر دقيقة او عشرين دقيقة. بالمناسبة دراسة عشرين دقيقة بترتيب. والله احسن من ساعة

وساعتين والله عشرين دقيقة بتركيز احسن بكتير من ساعة وساعتين اللي هو عن - 01:25:43

متى بدي اتخرج؟ متى بدي اتخرج؟ متى بدي اتزوج؟ متى؟ طبعا الفكرة انه بالوسائق عارفين عارفين عشان هيك واحدة من الفترات

المشهورة جدا بطلع فيها الامراض النفسية اي فترة ليه - 01:26:02

لانه قعدات مع الوسواس صح؟ الكل انت معزول عن الكوكب؟ طب هذا غلط؟ طبعا معزولة عن الكاوكا وشوية هذا ونسكر عليك

والكل بيعلفك عشان كيف فايده صحن اكل طالع نسكافيه شوكلاتة غزة واتغذى وما عم بتغذى اتغذى حبيبي مشان تجيب علامات -

01:26:38

وقاعد مع طبعا اللي انعزل عن خطة صعبة ليش؟ لانه كلياتها تمام مش مع الدراسة مع؟ فطول ساعة بتركيز اللي بيصير يجيب ثلث

ساعة بعدين طلعا لتصير ساعة ساعتين حسب دراستك هذا بيخليك يجيب لك خير كتير كبير فممكن نلتزم بهذا - 01:26:58

مع الدراسة وتفسير القرآن كيف انت الرياضة يقاس عليها بس طبعا الها طريقتهما ما في وقت نيجي لموضوع موضوع المعوقات.

طيب بفرض انه انا من معيقاتي في الحياة اضاعة الوقت. شو شو شو اللي بنصحكم فيك؟ برضه نفس طريقة التدريب هاي والتخلص

من العادات - 01:27:14

النصيحة من حق قائمة بسيطة قائمة. في ايش الاماكن اللي بتضيع لي وقتي؟ بحطها بالقائمة وبدرجهم من الاسهل علي في للاصعب

بالتدريب الاسهل عليه الثلج للاصعب. وببلس باخد كل اسبوع - 01:27:34

وكل اسبوعين باخد ايش؟ مكة اعادة وحدة عم تضيع لي وقتي. مثال الاشياء اللي بتضيع وقتي نفترض انه في ناس اللي بضيعوا له

وقته. وزى ما قلنا التأمل اول ما يصحى في التخت - 01:27:51

عشر دقائق طيب في ناس مثلا اقوى منكم بضيع وقته في الحمام. بتعرفوا احنا للاسف الناس ما بتتركنا ابدأ بعض الاسماء عنده

قدرة يرسم حدوده الشخصية ابدأ ابدأ ولا في مكان باستثناء المكان الوحيد اللي يكون لحاله اول مرة في التاريخ وين - 01:28:02

فبتلاقيه فايت على حاجة فعلا لانه في حاجة عند النفس انها تخلق حالها اجل في حاجة انك تقعد تسرح مع حالك وترتب ملفاتك

وتراجع ايش اللي بهمك وايش بتحب وايش ما بتحب صح - 01:28:29

وبتلاقي المكان الوحيد اللي بتركوه النسوان للاسف بكرة في الحمام ايش والله في ناس تقعد تلت ونص وساعة بتبلس تتركها. في

ناس مثلا اشهر اشي بضيع وقت السوشيال ميديا والله نصيحة نصيحة بقى تشطب الفيسبوك - 01:28:40

تيك توك انستجرام كله يمشي كده الموبايل كله يمشي طبيعي مرعب ممكن انا قلت لكم في تسجيلات عنا في عند المكتئبين وغير

المكتئبين والله بعضهم موسى اربعة خمسة ست ساعات في اليوم - 01:28:58

ديروا بالكم مرات بتكون لي ربع ساعة هون بتلت ساعة انت بتعمل فيها كل توازنك. بتعمل فيها كل الحقوق والواجبات. تلت ساعة

من هون و نص ساعة منه ساعة من هون ربع ساعة - 01:29:14

طب انتم عايزين تدخل اصلا بتروح كل طاقتك النفسية ليش طبعا انت بتفوت الكل حاط انجازاته. صح في جزء منها يا ايش مالك

الكل قاعد بمعرض الكل قاعد بتشهون. الكل بده فات خير انت اي واحد فينا شاب هيك يفوت يلاقي شب - 01:29:25

يعني شكله بخوف صح؟ وهو شايف انه احلى منه ويتطلع على صفحته عنده مليون ونص احنا كلنا بنخليك تخربط مع خليك انت

بدل ما ترضي ربنا وتصير بدك تكون ايش مالك؟ عندك ايش - 01:29:45

متابعين. عاشور عالفصل السوشيال ميديا صوتها اذا في ابليكيشن معين بضيع وقتك اكثر نفس الشيء في ناس بتفقد الرسائل

النصيحة اتصلوا ما يطلع يعني اذا انت محتاج محتاج شيء من بدك تتواصل معه تفوت عليه لما يكون تكون دايمًا طيب - [01:30:03](#)
في ناس مثلاً عنده السفر في ناس الصحبة. المهم بتحط قائمة عشان تترك الأشياء اللي واضح؟ قائمة بالتدريج من الأسهل للأصعب.
النصيحة ابدأ بالأسهل مش من الأصعب وباخذ شغلة شغلة كل اسبوع اسبوعين. على مدى سبع تمن تسع عشر اسابيع ولا انا متخلص
منها ايش - [01:30:25](#)

من تضييع الوقت انا عندي تعلق زائد بالآخرين التعلق الزائف بالام باب صديق او صديق طيب نفس الشيء. ببلش احط قائمة شو
يعني؟ مين بيعرف يعني بمعنى انه رضاه اكبر اكبر هم عندي. وزعلته اكبر زعل. وبالتالي انا ما ابغى استمتع بدونه. وبالتالي ما بعرف
ابدا ابدا اجله - [01:30:45](#)

دايمًا هي اول اشي بتتقدم. فبالثالي طلباتها لما تكون دايمًا هي مقدمة دايمًا انه ايش عم يصير عم تخرب ايش اولوياتك الأشياء اللي
مثلاً امثلة طبعاً كل واحد يحط قائمة ايش الأشياء اللي بتشتت اللي بتخليه يتعلق بالطراف الثانية زيادة عن النجوم - [01:31:12](#)
مثلاً زي ما قلنا ما بعرف اعتذر له ابدا عن طلباته اه والله فعلاً واجل القائد الفلاني الفلاني انبسط الوجوده وبحطها آآ مثلاً ان اغلب
الوقت بفكر فيه مثلاً آآ - [01:31:28](#)

بصير اطول فترات السؤال عني مثلاً اذا زعلت انا واياه مش اخربها بتعرف في ناس يزعل من حدا بحبه شو بيعمل اليوم زعل اي
علامات انا مالي متعلق بحتى تعلق مرضي او تعلق زائد - [01:31:52](#)
آخر محور الدقيقة بنهيه سريعاً هو موضوع التأثير في الآخرين سؤال احنا ليش نأثر في الآخرين ليش نأثر في الآخرين معروفين
طيب بالمناسبة اول من تسعر بهم النار يوم القيامة المؤثرين - [01:32:12](#)

اول ما تشعر بهم النار يوم القيامة المؤذنين بس اي مؤثرين مش بس اول ما اول من تسعر بهم النار المشهورين من الصالحين الرسول
صلى الله عليه وسلم يقول اول ما ابتشعر بهم النار ثلاثة قارئ قرآن او عالم ومتصدق وشهيد - [01:32:57](#)
اول ثلاث مسافر. ليش مين بيعرف ليش لانه هدف التأثير كان شخصي. لانه عشان عشان ايش؟ ليقال وقد قيل الله عز وجل بجيبهم
لهدول اللي هم حافظين قرآن العلماء المتصدقين يوم شهداء بجيبهم - [01:33:25](#)
بذكرن بنعم وبقول لهم مش انا اعطيتكن نعمة الفلانية والفلانية والفلانية؟ فقولوا نعم يا رب. ما فعلت بها قال يا رب تصدقت فيك يا
رب تعلمت القرآن فيك يا رب يا رب يا رب - [01:33:45](#)

لقد كذبت وانما تعلمت يقال عالم تصدقت يقال متصدق واستشهدت او قاتلت ليقال شجاعاً وقد قيل اللي بده من الله سؤال لو انا
بشتغل بالشركة الف واخر الشهر رايح اخذ راتبي من الشركة ما بصير - [01:33:56](#)
ليش انت ما كان قصدك ترضي الله فانت كيف بدك فضلاً عن التأثير بالتفاهم في الحياة. فضلاً عن التأثير الفاضل. يعني التأثير بالخير
اذا كنت انت بتأثر بالخير وقصدك من هذا التأثير. تكون انت مشهور - [01:34:15](#)

من اول من شعر بهن والعصر ان الانسان خسر للذين امنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر. انا بدي اؤثر عشان
اتواصل مع الناس بايش الحق المعروف اللي حكيانه رتب المنكر وتواصوا بالحق - [01:34:32](#)

وتواصوا بالصبر اصحاب السبت معروفة القصة صح؟ اصحاب السبت هذول الناس الله حرم عليهم الصيد يوم السبت شو سوا؟
حفروا اخاديد يوم الجمعة دخل السمك. السبت دخل بطل يقدر يرجع صابون يوم الاحد لف ودارها. الناس الله عز وجل كانوا انقسموا
المجتمع ثلاث اقسام. قسم كان مؤثر بالخير بس عشان يرضي ربنا ولا عشان - [01:34:47](#)

كان مؤثر بالخير هدول الله عز وجل البقية الله سكت عنه واللي كانوا صادوا يوم السبت الله عز وجل مسخهم قردة وخنازير
ولنضلوا ساكتين الله انجى بس اللي نهوا عن السوء اللي كانوا مؤثرين تأثيره بالخير - [01:35:14](#)

انا طب مين بده يسأل بس يا خائن واحد واحد اثنين شباب مضربين ها ثلاثة اربعة اه يعني مش مخدر ايش اللي حصل؟
ايش الهدف العمل او الدراسة. اذا كان مؤقت اولاً واحد اذا كان - [01:35:44](#)

اعيد السؤال انا بعيد السؤال طيب عم بحكي اه ايش صار عثمان عم يسأل عن السفر للخارج وانه اه هو يخشى او بخاف انه يتناقض

لانه لانه البيئة مش مساعدة ابدأ عالخير صح - [01:36:41](#)

فيها كثير مشاكل وفيها كثير اول اشي بدك تكون مستعد اصلا انك تسافر ليش ان يكون مستعد في شروط بيحطوها العلماء عشان انت سامح. الشرط الاول انه البلد اللي انت رايح عليها. هل انت فكريا وعقديا محصن - [01:36:55](#)

في اشهر واطهر الافكار الموجودة عندهم بالعكس دينك وعقيدتك هاي واحد اثنين هل انت محصن مش بالشهوات الموجودة هناك واضح انت شايف حالك من معرفتك بحال قراءتك لحالك وانضباطك مع نفسك - [01:37:10](#)

انت مش على قدر ببصير في حقك سفر متنافسة اوعى تمام بعد ما تكون مستعد بدها تكون خطوة مؤقتة انه انا بدي اتزوج بتزوج هناك او يعني او بتتزوج واطلع هناك او انه في عندي موضوع التربية - [01:37:26](#)

انا بدي اخلص مهمة اللي عندي او الدراسة وما انجر واخسر حالي هناك واضل هناك والدنيا تصير اكبر همي واخسر ديني او على خالدين اولادي بده يكون في بالي بدي ارجع - [01:37:42](#)

احافظ على اعطيني بس المايك احسن اهو اهو في في تسجيل هنا صح؟ كيفي في تسجيل لايف عشان يسمعوا اه الله يجزيك الخير استاذنا يعني عندي اربع اسئلة اول سؤال زميلي - [01:37:53](#)

عدم العمل في موضوع مقاومة كيف بدنا نوازن بينا وبين معظم يعني لازم الطالب ما يقتصر فقط على الدراسة الواقع العمل بعد الجامعة كبير على ترتيبك بين زملائك بنفس التخصص - [01:38:23](#)

امتياز ولا انا او اصحابي بدل ما يكون في فرص عمل خارجية يعني عشان الموضوع يعني انه ما تكون معاق بسلم الرواتب الضعيفة على فكرة هاي سمعتها سمعتها تقريبا كل سنة كاملة - [01:39:16](#)

هون يا اغلى عليك واياك انسان يعني اطباء من اشهر المعاناة في الزواج كسب الرزق ويتم تأخير نضجهم او او يؤجل بين قوسين للاربعين وكل شي بنهوض صحيح ممكن. ممكن ممكن لأ. واضح. معظمنا - [01:39:48](#)

السؤال الثاني فعلا هضمنا تسأل البقية ولا ولا طيب ما عندي مشكلة انا ان شاء الله وقتي لكم ما في مشكلة شوف تخصص الطب هو معضلة منظومة موضوع التخصص الطبي هو موضوع منظومة الطب كلها - [01:40:37](#)

انت عارف انا انا محاط بفئات يعني فيها مجموعة من اطباء اصدقائي فيعني انا في المعاناة يعني دورات الخطبة احنا انهم يعني الهم وضع استثنائي. شوف. هو في عندك وهم - [01:41:12](#)

كل المنظومة هي نفسها تلزمك بانك تكون غير متوازن انت مش مطلوب منك التوازن والمطلوب من الآخرين بمعنى انا بتذكر واحد من الشباب اه خلص كان كان اخصائي قواعد. كان متخصص قواعد. فبقول لي انا انجازي - [01:41:31](#)

هاي السنة انا حافظت على ما تبقى من انسانية نوم بشري ولا تركيز لتركيز بني ادم. مفهوم. هلاً ومع ذلك فاتقوا الله ما استطعتم. احقر الاشياء البسيطة جدا من كل شغلة - [01:41:49](#)

الفقرة لعشر دقائق خليها تصير خمسة بس حافظ على انا بقدر احمل اكثر من دقيقة هاي الفكرة فهتم الفكرة مو الفكرة بقديش عم بحمل اشياء كثيرة الفكرة انا متعود احمل - [01:42:05](#)

اربع ست اولويات صحن مبلل منها عالآخر بس بدنا نحافظ عليها ما عم نتركها هذا ان شاء الله لما تصير قادم بتكون انت معتاد على التوازن. بس ما كنت انت ما كان عندك استطاعة اصلا تعمل التوازن بصورته الطبيعية الصحيحة - [01:42:20](#)

شوف الطب الذاتي اله خصيص يعني صعوبته مختلفة الطب بالذات نعم هي الفكرة بتقدر عندك اي نمط او ميل مهني اخر او اي رواية او اي موهبة ممكن انك تترزق منها - [01:42:36](#)

منحكي فيها يعني ممكن في التدريس الخصوصي بجيب كثير كثير ممتاز. خصوصي سواء لطلاب المدارس او طلاب الطب. بتجيب دخل كثير ممتاز. بس الوزارة عندك مواجهات للثقافة عندك والنوم والبلول - [01:43:32](#)

هاي بدها جلسة للطباء لحالها. فعشان زي ما قلت ممكن على على انا واياكم كلمة في اسئلة سريعة ممكن؟ اسمحوا لي حرام طبيب في اسئلة خاصة ناخذها باخذها طيب مين طلعت كمان - [01:43:46](#)

تمام شفت الاولويات الاحتراف اول اشي اولي اول اشي التوحيد ايش الفتن اللي في زماننا اللي تخلي الانسان يخسر اسلامه بدينه؟
هاي اول اشي اللي قدامنا. بعدين كل ما له علاقة بالرتبة الثانية اللي حكيها هي الصالة - [01:44:15](#)
الموضوع سليم يعني فش اشي ضخم المرتبة الثالثة مكان اللي هو مثلا قبل رمضان نص ساعة خمسة اللي هو احكام الصيام وخلصنا
المرتبة الرابعة اللي هي هاي اللي بتيجي الاهم هلا هون ببلش اللي هو - [01:44:50](#)
موضوع بر الوالدين موضوع الاستعداد للزواج موضوع اه تبلش بتبلش بالتدريج. النصيحة العامة مع هذا التفصيل اللي احنا حكيناه
بترجع لكل موضوع من المواضيع وتشوف شو افضل كلام فيه شو افضل محاضرات - [01:45:06](#)
هذا واحد. اثنين اه النصيحة تفسير القرآن اه تفسير القرآن ليش؟ تفسير القرآن لان هو هو عارف الروح اللي حاملة كل هاي الاشياء مع
بعض ببحبوا بعض. زين مشان الانسان يضل قلبه عايش - [01:45:16](#)
وبالتفسير بتصير بعدين كل وحدة منهم الها تفصيلات كل وحدة على الصفحة عشان الفائدة لكل عنا كل كل محور من اللي
حكيهاهم بنزل افضل ثلاث اربع كتب كمان سلسلة او سلسلتين صوتيات - [01:45:30](#)
كان في ناس يعني سمع انهم اسلم من هذا فبنزل ان شاء الله ديمنا ديمنا عالميك عالميك انا بس لحظة شوي علي صوتك شويه وانا
بعيد هي هي في انا انا بعد السؤال - [01:45:59](#)
تقصد لغة ثانية يعني انجليزي طيب هلا الشغل بالتخصص يعني انا هذا تخصصي هل انا اذا ما اشتغلت بتخصص يعتبر خيانة
للامانة؟ مش بالضرورة مو بالضرورة ممكن اشتغل بامانة اعلم انه احنا في عنا رطب ممكن يكون في في - [01:46:28](#)
طب ليه دخلت التخصص يا اسطى المكان قرار خطأ. يا اسطى اللي كان قرار خطأ. خلص خلص ولا خلصتوا خلصتوا ما في مشكلة.
لانه في في قاعدة مش اذا مشيت خطأ كما خطأ. ها؟ يعني افهم انا مش معك - [01:47:01](#)
ما كنتش يعني ما بناسبني هذا الاشياء. اشي اهم وقد تكون خيان للامانة لما اكون انا عندي الكفاءة وعندي القدرة وخلصت التخصص
وما في كفاية للمسلمين في تخصصي اه سعادة - [01:47:14](#)
يا جماعة شو سميننا هذا فرض ايش وبكون بحق القادر المؤهل ايش من هو جزء من الكفاية. بس اذا في كفاية مين اللي بعد السؤال
كل واحد بده يعرف انه هو مثلا بحاجة لدكتور نفسي او - [01:47:28](#)
قصدا كيف يعرف انه عنده مرض نفسي او اضطراب شخصي؟ صح؟ صح سؤال انا ما بحب اجاوبه على العالم. بتعرفي ليش؟ لانه
احنا بتعرفي عنا قاعدة انه الاسوياء والمرضى النفسيين يتشابهوا بايش - [01:47:52](#)
بيختلفوا في الشدة وفي الحلة وبيتشابهوا في بعض السلوكيات وفي كثير من اعراض من الاعراض العامة المشكلة بالزبط في الدرجة
لا في النوم ان انا اخشى ان يسير على الملأ الكلام بهاي الاشياء ليه - [01:48:09](#)
لانه في الغالب بيوسوس الناس القاعدة العامة القاعدة العامة طبعا في في بناء على كل مدرسة نفسية من وين منطلقة تعرف بناء
عليه مرض النفس بالنسبة الها متى متى بشكل كبير او بشكل ملحوظ بشكل واضح عن الانتاجية سواء في الدراسة في الحياة في اذا
بشغلة وحدة لا مش مضطرة تكون - [01:48:31](#)
في نفس الملف بس اذا انا في عندي شلل اول شئ كفاءتي في في دراستي في سواء في الزواج زوجتي بري لوالدي في في
مسؤولياتي بين قوسين انا مشلول عن حركة فلان او كتير بقوم - [01:48:58](#)
صعوبة بالغة. هاي علامة. علامة ثانية اللي هو فقدان الاستمتاع الاغلب. يعني انا ما سمعت ولا شئ مش احيانا بزعل وحيانا برضى
واحيانا لما اكون زعلان يا لما اكون مش مبسوط هذي كلها اثنين بس اللي هي ايش؟ قضاة الاستمتاع الكامل - [01:49:13](#)
هاي علامة. علامة اه اللي هو بشحط حالي شحط عكل اشي. عارفين يعني زائد اضطرابات انه الاغلبية كمان عم نحكي هادا الحكي
طبعا كل مرض له يعني ست اشهر في اشياء حسب التعريف في اشياء في خلاف عالمي. الفكرة وما لكم في مصيبة
ونازلة نازلتنى - [01:49:28](#)
فاشل ليك شغلة ولا مطلق ولا لانه هاي اسمها يعني نازل نفسيا او مصيبة هاي بس ما في ولا اشي من هدول. واضطراب النوم.

اطراف الاكل اضطراب في المزاج عالي التهيج العصبي - 01:49:49

هاي العلامات بحجة بتكرار خمس واربع ايام في الاسبوع او الاقل من ثلاث لخمس تيام في الاسبوع. مع مع الحزن الشديد مع الالم النفسي الشديد مع افكار بنلاقي النفس اغلبية مش كل هذا محترم انا نفسي - 01:50:06

اللهم احبي الحياة كنت بتيجي احيانا فمشكلة عشان وتروحوا كل شهرين ثلاث اربعة بتيجي الروحة مش مشكلة بس هي عم تجيني غالبا عندي مشاعر وتحقير النفس الاغلب ان انا سيء انا فاشل انا انا - 01:50:22

مجموع هذا الحكي بندي انه في الغالب تجمعت كل هاي الاشياء والها خطة تزيد على شهر الى ثلاث اشهر ساعتها ممكن اضطر اني اروح كمان سؤال انه الواحد لما متردد فيه - 01:50:38

او الاشياء اللي راح يعملها غلط اللي عمله راح يرد يتردد هلا هلا التردد لحاله هو واحد من الاعراب ممكن يكون ممكن يكون بيدلني على مشكلة اكبر وممكن يكون ممكن يكون - 01:50:55

تعرض الانسان لحماية التربية طيب نتعود بخاطي ممكن يكون في خطأ الفشل في مبالغة في خوف من خطأ فشل ممكن تكون تعرف زي ما حكينا حماية زائدة فيكون متردد وممكن يكون في اذا اجتمعت مع مشاكل اخرى ثانية - 01:51:13

التدريب كيف اتعلم اخذ قرارات واحسن اذا ما في مشاكل اخرى؟ وبنبدأ بالاشياء الصغيرة. بتعرفوا ايش هي الاشياء الصغيرة اذا في برضه حكم سانية واحدة. سهلة يبدأ اول اشي من ابسط اشي اني اروح انا عالدكان - 01:51:39

عصير مانجة ولا تفاح اسألوني شو بدك دجاج ولا لحمة. خلص اتعلم اني اخذ قرار ما في ضريبة. بعدين بنزل شوي شوي من الاغراض اللي في الدكان بعدين اختيار الملابس نفس الشئ. وبروح لحالي. اه. مش بكون معي - 01:51:53

ببلش بالملابس. نخلص موضوع الملابس. وصولا للقرارات البسيطة اليومية. ويعني بالتدريب ثلاثين مهارات تفصيلية. وبتدرب عليها هذا اذا كانت لحالها. تمام مش متعود تتحمل المسؤولية انما اشياء اخرى تحتاج لمساعدة - 01:52:11

بده تدريب يدرب حاله لواحد وبيكون بيحتاج كمان انه يعلم انه ما اخطأ ولم يكن يصيبه واحد اثنين يروح يستشير اه هل الاختصاص بالشغلة نفسها وبعدين بده يتعلم انه الحياة فيها كثير مصايب. اذا ما بتاكل مصايب - 01:52:27

طلع صدرك على اخر عشان ما يصير معك ولا حاجة ممكن صيانة ثانية تدخل في مشاكل ايش المشاكل الاكبر نفسيا عم تسأل اه عم تسأل اه الله يرضى عليك فكرة اه انه موضوع اني اكون مؤثر - 01:52:56

اهل الخير يظهروا حالهم عشان يفضلوا ذا فيهم. عشان يكونوا لهم اتباع بالخير يعني صح بس هو في فرق بين الوسيلة وبين انه جاي اما تكون هي وسيلة وهذا بما يرضي الله وصار الى اتباع او صار بالعكس - 01:53:51

قصدا اليوم بتشجع الناس وتشجع الخير للناس. بس في شخص في ضابط بحبه بس ضابط واحد. بناء على نفس المريع يحكي بس اللي اللي بيعمل على نفسه من الرياض بصير هن يحكي بس اللي ما بعمل على نفس الرياض يخاف يعني ويعلم من نفسه بخاف عن نفسه انه - 01:54:08

كثير عندهن هادا ساعتها افضل ما هيك ان احنا بقى بنضيع نفس القاعدة فرض كفاية صح طيب اني اكون مخلصا على نفسي معلم معنى في منا صحة بس بحسب الموضوع - 01:54:37

انا ده طالع وطالع طالع مع اصحابي. وهو احنا دائما ضاربين وفي اه تيجي تقول لي ما بزبطش لازم لازم تبين فالكتمان كتمان ايش؟ زي ايش؟ زي انت مثلا في موضوع مثلا حدا متقدم لك - 01:55:27

ولسه الموضوع في اول. اه بالدفة بكونوا اكلوك لو حسدوه وخلصنا الموضوع. اه ممكن انه انه يعني بتحكي لي بتثق فيهم انه بحبوا لك الخير بيصيروا عنا امر سياسي امر اه استخبارات هون سعادتك انت - 01:55:49

يعني بدي ابطل سكر بدي اقرأ بدي وقت؟ لا بحكي او على الاقل ما بشوفوا انه انت لك اصلا وين رايح؟ ان احنا متعودين عليك هيك انت شو صاير معك؟ كيف - 01:56:10

احنا ما بنخاف شوفوا اي تجربة نعملها وبنحاول ناخذها لآخرها اللي بنقدر عليه لا تعتبرنا تضييع وقت اني عم بتعلم الحياة عم

بتعلم هاي ترى هادا هاي الكلام هادا كلام غالي عمليا هادا انك تقتنع انه الدنيا مشي لك انك تقتنع ان الدنيا - 01:56:39
انك تدخل جوا قلبك تفهم انه الدنيا عن جد ما بتستاهل تكونك وراها مني. فهاي الدروس بتأخذها من ايش؟ من هاي الاشياء. واحد
اتنين بتصير تعرف بعد ما تجرب تجرب - 01:57:34

مش اكثر من هيك انه فعلا انا ضعيف هون فعلا بتحكيها بالملك فبتبطل خيالي شدتي انت بس مدلع فاهم ولا انت ماسك كسول ولا
انت مش حاول تنضبط ولا في شغلة اصلا بسيطة من موظفة ولا من مدير ولا هادا هي اللي معيقتني - 01:57:44
فالفكرة في التجربة الكاملة بتخليك انت تطلع منها مصنف الاشياء افتح وبعديها بتأخذ التجربة بعدها بتكون بتحاول تكون اقل
خسائر. مم طويل كتير قصدك يعني كم حكام هلا هلا التجارب الكبيرة لأ بتروح تستشير اهل التخصص - 01:58:02
اللي فيها دايم احنا عنا قاعدة اسأل اهل الذكر كنتم لا تعلمون عندي هالاشي مفيد وضاد اكثر عالمدي البعيد. بنفس الشغلة بروح
بسأل المتخصصين فيها اللي عندهم خبرة ومدرحين في الحياة. ديروا بالكم دام في عنا - 01:58:27

ويكون هو ضعيف في الحياة بروح بسأل الناس اللي بثق فيهم في موضوع القائد العام يكمل في التجربة وبعدين تتعلم بتضلك تنط
وتنط لا كمل اي تجارب القاعدة العامة هلا في استثناء طبعا في استثناء كل شي له استثناء - 01:58:40
باقي شيء اه نستغفرك ونتوب اليك. بارك الله فيكم. شكر الله لكم. والله يرضى عليهم ويجزيهم الخير اه الاخوات والاخوان اللي
نسقوا بارك الله فيكم ولك الحمد ربنا حمدا كما ترضيت. من يغرس بالاحسان يجني خيرا. ما ضاع معروف تبيعه سعي السامعين.
فليتفضل - 01:59:07

تفضل الاخ احمد جاد الله لشكر الاستاذ على عطاءه ووقته فهذا تكريم للاستاذ انس شيخ كريم ايده الله بالتوفيق واكاده والان مع
كلمة لمساعدة العميد الكل من مساعدة عميد الكلية الدكتور ماجد - 01:59:37

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على سيد الانبياء والمرسلين وحبيب سيدنا محمد النبي العربي الامي الامين. وعلى اله
وصحبه اجمعين اسمحوا لي بالاصالة عن نفسي وبالنيابة عن عمالة كلية العلوم التربوية. ان اتقدم بجزيل الشكر العظيم الامتنان
للاستاذ الفاضل انس - 02:00:14

على ما قدمه لنا اليوم في هذه المحاضرة التفاعلية المثيرة وما احوج شبابنا وشاباتنا لمثل هذه من الانشطة التي تؤتي او كلها.
فجزاكم الله خير الجزاء. واشكر الطلبة الاعزاء على والحضور الكريم. اه على ما طرحوه من من - 02:00:38
من اسئلة للاستاذ الفاضل. ونتمنى ان نلتقي بكم في نشاطات اخرى. ايضا اه اود اه ان انوه وان طلبة فريق على انشطتهم اه
المثمرة جميعا شكرا - 02:00:58