

مهارة التخطيط في حياة طالب العلم مع أ. وسام حداد 1 | حقيقة مهارات التعلم | برنامج التأسيس العلمي

إبراهيم رفيق الطويل

غراس العلم طريقك نحو علم شرعي راسخ باسم الله الرحمن الرحيم. الحمد لله المبين والصلة والسلام على الامين. اللهم افتح على قلوبنا فتوح العارفين رب اشرح لي صدري ويسر لي امري. واحلل عقدة من لسانني يفقه قوله. اللهم لا سهل الا ما جعلته سهلا وانت تجعل الحزن اذا شئت سهلا - 00:00:01

علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما تعلمنا وزدنا علما. اللهم انا نسألك خيرية القوة مع الايمان ونسألك حسن الاستخلاف مع الاتقان ونسألك يا ربنا ان تكون من اصحاب البعد العلية مع الاحسان اللهم امين اهلا وسهلا ومرحبا بكم في هذا - 00:00:25

اللقاء والذي سنتحدث فيه عن التخطيط الفعال لطالب العلم طيب بداية انا مش آآكراسي المشايخ بتخوفني يعني نسأل الله ان يتقبل منا ومنهم. بس يعني احنا وين وهم وين - 00:00:40

بنا نقف هكذا. هيكل انا طالع اموري تمام طيب بداية عندما نقول التخطيط الفعال مين ممكن يحكى لي ايش في ممارسات في حياتنا. كطلاب علم او في حياتنا بشكل عام - 00:00:57

ممكن ان تدرج تحت هذا المفهوم. التخطيط الفعال ممارسات يومية لما نحكى التخطيط ايش يعني تخطيط؟ ايش ممكن اعمل انا في يومي عشان اكون انسان مخطط فعال؟ تفضل كتابة الجدول اليومي - 00:01:17

جميل. ايضا من يقول ما شاء الله عليك رائع ايضا اخر مشاركة والجدول اليومي ايضا مشاركة اخيرة ممارسات يومية للتخطيط الفعال التأخير على المحاضرات التخطيط الفعال. هاي لها علاقة بالتخطيط الفعال - 00:01:34

ما لهاش علاقة صح بحكيشعني طبعا انا طيب نعتذر عن التأخير يا جماعة لكن سبحان الله كان الموعد بالنسبة لي الساعة الخامسة صار تبكي له وانا وافقت يعني والخلل عندي مش مش عند المنظمين. انا وافقت على على على تفكير الموعد. لكن سبحان الله ما الحسابات ما - 00:02:04

زبطت معانا طيب بداية اليوم راح نحكى ان شاء الله تعالى عن مجموعة من المفاهيم وسنركز بشكل اساسي على التطبيقات العملية الكلام ممكن تقرأ في كتاب ممكن تحضره يوتيوب ممكن يعني موجود. لكن محاولة ان نسقط - 00:02:24

مهارات التخطيط على ارض الواقع هذه مهمة تعريف سريع بالنفس انا اسمي وسام الحداد انا اعمل في مجال التدريب منذ تقريبا يعني اول مرة فيها من عشرين سنة. ومتخصص في آآالمهارات - 00:02:38

والتدريب في مجال البزنس. المجال المهاري من المجالات التي احبها والتي ادربي فيها منذ زمن بعيد. وواحدة من اهم المهارات هي مهارات التخطيط الفعال. وهي من المهارات المظلومة يعني غالب المفاهيم المشهورة حول التخطيط الفعال هي مفاهيم غير واقعية ولا يمكن ان تطبق بشكل حقيقي في حياتنا. مفاهيم مثالية - 00:02:52

وسنأتي عليها ان شاء الله تعالى هلال لقاءنا اه في عندنا مجموعة من الوراق بعد شوي يعني ستوزع عليكم. في تمرينك بسيط رح نعمله مع بعض. كل اثنين ممكن او كل ثلاثة يعملوا التمرين مع بعضهم البعض. كل معه اقلام صحيح - 00:03:14

عظيم. طيب سنمر ان شاء الله تعالى على اساسيات في التخطيط المرن. التخطيط ماذا ولماذا وكيف موضوع بداية العام او البدايات بشكل عام. يعني يمكن طلاب العلم ما شاء الله ربنا فاتح عليهم وهم مدركين لمشكلة بداية العام الميلادي وستبدأ سنة جديدة -

وبناء على سأضع خطتي مع بداية هذا العام والعام. احنا مدركين انه لا يعنينا بداية العام الميلادي ولا يعنينا هذه البداية بشكل اساسي. طب ما البديل عن ما هي الفترة الامثل للتخطيط رمضان؟ لماذا رمضان سنتحدث ان شاء الله تعالى عنها - 00:03:47
سنتحدث عن بعض المهارات ما بين التنظير والتطبيق وخصوصا لطالب العلم ومن ثم سنتحدث عن جزئية التسويف والكسل وخطوات تساعدنا في هذا طبعا اذا اردنا ان نتحدث عن سيرة النبي صلى الله عليه وسلم في التخطيط والقيادة لن ننتهي لكن سنمر سريعا على بعض المواقف المتعلقة قبل هجرة - 00:04:04

صلى الله عليه وسلم اه خلال الهجرة وحياة النبي صلى الله عليه وسلم بداية حياة النبي صلى الله عليه وسلم في المدينة ما هي ومضات التخطيط في هذه الملفات ايش توحى لك هذه الصورة لما ت Shawfها؟ - 00:04:23
ايش توحى لك؟ بتذكرك في مواقف معينة من حياتك تقول خلاص. الاصرار ان شاء الله انا سابداً بداية غير شكل. ساحفظ ساقرأ ساعكف على المتون. راح اسجل في نادي رياضة. راح اتعلم لغة - 00:04:41
بعد ذلك ايش بصير اعطيتني ثلاث اربع ايام. الهمة تبرد. بصير في فتور. تعود الى المرحلة التي بدأتها منها هذا الحماس وهذا التحفيز مش هو الذي نحتاجه. لانه هذا وقتى - 00:04:59

وانى وبلحظة يت弟兄 يروح مين صار يعني معه هيiek مواقف مثلا بالذات الجماعة مش انا اللي عندهم كروش يعني. يقول لك انا ساسجل في نادي رياضي ساخف وزني مع بداية الشهر - 00:05:17
وبعد ذلك لا في منهم بسجلوا للنادي الرياضي بس بروح تبرع على النادي هاي الشيخ ما شاء الله بروح بدفع بسجل. يلا السلام عليكم. طب بدىك تيجي لابس تبرعات هدويا - 00:05:33

ممکن بروح يوم يومين بعد ذلك ايش بصير؟ تبرد الهمة. وكثير من الاشياء التي نتخذ فيها قرارات بفترة حماس وتحفيز ولكن هذه القرارات فيها خلل سنتحدث عنه ان شاء الله اليوم هو السبب الرئيسي في عدم تطبيق هذه القرارات. تخيل لو استطعت ان - 00:05:46

ان تتقن هذه المهارة تخيل معي لو انت عندك اتقان حقيقي لهذه المهارة وتنفذ كل ما تخطط له كم سيكون في عندنا انجاز في حياتنا؟ كم ستختلف انجازاتك في هذه الحياة - 00:06:05

سيكون هناك فرق كبير عندما فعلينا تنفذ الاشياء التي تخطط لها اه يعني احنا ان شاء الله مع بعضنا يمكن اقل من ساعة وبالتالي نركز جيدا دون الملاحظات نحو ان ننقل اي كلمة يمكن ان تصلح ان تكون تطبيق عملي في - 00:06:19
الى ان تضعها على جدول التطبيقات العملية حتى تنتفع من هذا الوقت الذي سنقضيه مع بعضنا البعض. بداية الحكم على شيء فرع عن تصوره التصور عن الاشياء يعطينا حكم عن هذه الاشياء - 00:06:36

لذلك لابد من تصحيح بعض المفاهيم افكار ايش مكتوب مهم هذه تماما او هذه الاشياء تحدث معنا في الحياة عندما يكون عندنا زخم وتراكم في المدخلات دون تنظيم كلمة مهمة بحد ذاتها مهمة صح - 00:06:52

لكن عندما اصبحت مزدحمة ومزحومة ما ما قرأت معنا بطريقة شفتها مهم او البعض يمكن يقول ويغنى بعد ذلك. لانه مش مش واضح الكلمة هذا الازدحام في حياتنا يصلنا الى مرحلة احنا مش عارفين نقرأ الاشياء. ولا نفقه الاشياء ولا نطبق الاشياء لانها مزدحمة في حياتنا. فمن اهم - 00:07:23

المبادى والاسس. المبدأ الاول. طبعا احنا سنسجل هذه المبادى الذي يعيد عليه كافة المبادى والقواعد في النهاية. بعد اذنك شيخنا له مكافأة المكافأة منا يعني ان شاء الله. ها مش آكوبون وسجل مكافأة فلوس قروش - 00:07:46
مكافأة حقيقة يعني عشر دنانير يعني مش اه مش خمسين عيب حلولين طيب المبدأ الاول المبدأ الاول طالب العلم عندما يتقن عيش اللحظة التي يعيشها الان بطريقة صحيحة بمعنى عندما تحظر محاضرة ماذا تفعل؟ انا عندما دخلت الجامعة انا دخلت الجامعة متاخر. كان عمري يمكن ثلاثة سنونه عندي كان ولدين - 00:08:03

وين ياسر ياسر كان عندي وكان عندي شام خرجت من الجامعة بفضل الله سبحانه وتعالى الاول على الدفعة ما كنت ادرس الا نادرا حقيقة نادرا حتى ايام الامتحانات يمكن ساعه دراسة - 00:08:31

كيف كنت احصل وانا مش مش فظيع بالحفظ انا ضعيف بالحفظ. وحتى ذكائي على قدي يعني مش اه لا مش نيرد لكن كنت استخدم المهارات في دراستي واولها كانت اللحظة هذه وانا احضر محاضرة كنت اخرج من المحاضرة وعندي خارطة ذهنية مرسومة مفصلة لكل المحاضرة - 00:08:48

فطالب العلم اذا استطاع ان يفقه بداية اللحظة هو يتعلم تخرج من المحاضرة وانت راسم خارطة ذهنية تعينك على حفظ الاشياء التي اخذتها. سجل ملاحظاتك على الهاشم. اه تربط الاشياء التي يتحدث فيها - 00:09:11

في هذه المحاضرة عن المحاضرة السابقة. كتاب مع كتاب اخر هذه المهارة تجعل فائدة الساعة هذه التي تحصل عليها وانت في المحاضرة وكأنها عشر ساعات ليه؟ لانك تحتفظ بجل ما تأخذ في هذه المحاضرة - 00:09:27

اما الجانب الآخر يحضر وهو مركز وصاف ممكن يتأثر ويبيكي لكن يخرج بطيئ ثمانين في المئة من المحتوى الذي كان يحصل عليه. فان تكون واعيا الان ان ان تخطط للحظتك كيف ساحضر - 00:09:45

ماذا سافعل بعد المحاضرة تحط جدول تحط تطبيقات عملية وتنتقل من حيز التنظير الى التطبيق في حياتك هذا سيكون له اثر كبير جدا. انا كنت احضر اطلع تقريبا حافظها تقريبا. واعمل الخارطة تبعها واطبع الاوراق الخارطة الذهنية هذه على فكرة مهارة مهمة جدا في التخطيط - 00:10:04

عارفين ايش يعني خارطة ذهنية تضع تضع العنوان هكذا في المنتصف وتضع العنوان الفرعى ومن ثم وكأنها مشجرات هذه تساعدك بشكل كبير جدا فلتكن جزء من حضورك لاي شيء هذا من ناحية اللحظة التي تحضر فيها درس علم - 00:10:23

طيب اللحظة التي اعيش فيها في حياتي مع والديه اخبار لحظاتنا على الهاتف انا اعرف الكثير من طلاب العلم. والذين احسن الظن بهم. وهم ما شاء الله على خير ويسعون الى البر لا ينتبهون الى هذه الجزئيات - 00:10:40

يجلس مع اهله عشرين في المية معهم ثمانين في المئة وبين على الهاتف اه حتى وان كان في في شيء جيد لكن عدم اعطاء الوقت حقه يؤدي الى خلل في الخطأ - 00:10:56

في منهجية الحياة اذا استطعت ان تعطي كل لحظة حقها. والله يا جماعة انا ان طريقة سلامي على والدي لما صرت اركز واقبل مش هبوس ايدك لا تخاف. لما اقبل يده - 00:11:12

وانا حاضر كلمة الله يرضى عليك صارت مختلفة كنت اعمل هيئ ابوس ايدي مش ايده مش مش حتى ما كانت تيجي عيني في عينه. معجود في الحياة اهدا اعطي كل لحظة حقها - 00:11:26

عندما تجلس في مجلس العلم اعطه حقه مع الوالدين حقه مع اصدقائك حقهم ترويج حقه وهكذا هذا يؤدي بشكل كبير جدا الى اعادة ترتيب الحياة وتنظيم كل موقف من مواقف الحياة في مكانه المناسب دون ان يدخل موقف على موقف اخر - 00:11:44

فمن الان من التطبيقات العملية المهمة ان تركز فيما تفعل ان تكون حاضر الحضور الحضور ان تكون حاضرا في محاضرتك في علمك في دراستك في قراءتك. لانه هذا سينبني عليه ما بعده. لما نيجي نحكي الان انا بدبي اعرف ما هي مضيغات الوقت - 00:12:06

اريد ان احلل وقتني حتى اكون مخطط ممتاز. من الاشياء التي تسرقنا والاشياء التي تؤدي الى الفتور هي التزاحم الاشياء. اذا ما كان عندك وعي حتى لو سألتك ايش اكثر مضيغات وقتك ممكن تصنف او تفكرا وما ما تعرف - 00:12:24

الاجابة بشكل سريع. يعني الان لو انا رحت هيئ بشكل عشوائي سألت مثلا مين بحب اسئلته؟ كون خايف ليش مش صار صعب يا جماعة؟ سؤال عليه ثلاث دنانيز اعطيتني خمسة من مواطن القوة لديك - 00:12:39

سريعا واحد. خمسة من مواطن القوى لديه. نعم. واحد انت ايش الاشياء القوية فيها صفات ايجابية فيك. واحد يعني الجدول اليومي. لا لا انت انت شخص ايش في عندك اشياء تعرفها في نفسك انت قوي فيها - 00:12:58

ايجابية غشيشك شي خلص وراح والله ماني عارف صراحة السؤال مش داخل صراحة. مش مش عارف السؤال؟ ما هي طيب مش

محفظات كفاية طيب ايش سهل تعطيني خمسة؟ سهل؟ يلا واحد. اه بحفظه بسرعة. اوكيه. انتين. اه عندي عزيمة شوي يعني.
عزيمة. عزيمة على ايش منسف شاورما ايش - 00:13:15

عزيمة قوة. تمام. ما شاء الله. اه همة نفس العزيمة والهمة تحت لي عزيمة مهمة وارادة هدول صاروا خمسة هاي وحدة هاي. لفوا
الدور على بعض. ايش يلا تنتين ثلاثة - 00:13:45

عندي صبر من المتوسط فوق شوي يعني. جميل؟ يعني تدرج تحت ايديك بس اوكي تعتبرها هاي واحدة. ثلاثة جميل. الشاهد يا
شباب في الموضوع اننا عندما نكون منغمسين في الحياة وفي عجلة الحياة التي كل يوم عن يوم عم بتصير الرأسمالية جزء -
00:13:57

اساسي من حياتنا عم تاخذنا في في مساحات هنا غائبين شوي حتى عن انفسنا انا ما اسأل الاشخاص عادة يعني انا رحت مر في
احدى الجامعات في سمتة طالب كان امامي - 00:14:16

سألتم سؤال واحد قلت انا اريد ان ان تجيبوني على هذا السؤال لما انت ليش انت ما هدفك من وجودك في الجامعة؟ كم احد
جاوبني ولا احد حتى استهجنوا السؤال انه انا بالجامعة عشان لازم اكون في الجامعة - 00:14:29

اهدافك غایاتك انت بعدين ايش طموحك ما في فهذه على بساطتها لكنها مهمة ان تجلس مع نفسك ان يكون عندك وعي ماذا
تفعل؟ ولماذا تفعل؟ استحضر النية هذا ايضا امر مهم جدا في - 00:14:45

الحياة طيب طبعا هذا يؤدي الى توفير الوقت ومضايقة الاثر عندما تكون حاضر بكل قوتك الذهنية فيما تفعل سيكون الاثر اعظم
والوقت الذي تبذله في سبيل هذه المهمة اقل طيب اريد منكم ان تقفوا كلكم معلش - 00:15:00

اه معاكم هواتف؟ اكيد. كل واحد يطلع هواتفه لو سمحتوا طلعت فوق لا مش حنخليكم تدخلوا وتشوفوا قديش تقعدوا على الهاتف.
مش حنعمل فضائح افتح الساعة المؤقت اللي بتظهر هيكل عندي اصفار - 00:15:22

شو بسموها؟ ساعة الایقاف ستوب ووتش ساعة الایقاف لا ساعة الایقاف يسموه ايوه ساعة توقيف هذه ساعة ايقاف او ساعة توقيف
تظهر لك بهذه الطريقة كلها اصفار. تمام؟ طيب بدبي لو سمحتم عندما اقول ابدأ عندما اقول ابدا - 00:15:42

الكل يضغط عليها ويغمض عينيه عندما تشعر انه مرت دقيقة بتوقف وبتجلس بتوقفها وبتجلس تمام بدون ما تغش تطلع علىها لأ
اغمض عينيك طلاب علم مش حنراقبكم ها اغمض عينيك عندما اقول لك ابدأ ستضغط على ستارت او ابدأ فايس بصير؟ حتمشي
الساعة - 00:16:02

اغمض عينيك واشعر بدقيقة. لما تحس انه مرت الدقيقة اعمل ايقاف واجلس اتفقنا؟ بغض النظر ايش من ممكن يكون مر دقيقة
ونص ممكن يكون مرة عشر ثواني. الله اعلم حر بدقتك تغش تعد في نفسك عد - 00:16:26

يعني مسامحك اعمل اللي بدقتك ايه. المهم ان تحدد انه مرت دقيقة ومن ثم تجلس. اتفقنا؟ ابدأ اضغط اغمض عينيك شايفك
شباب مكسور عليهم نوم كان معك دققة واربع ثواني. طيب - 00:16:41

في ناس جلسوا على على اي ثانية برأيك اتنعشر ثانية بدون ذكر اسماء بدون ذكر في حدا هون في هاي الزاوية بدون ذكر اسماء في
حذا من التنين ثلاثة اتنعشر ثانية. في ناس على التمنية وعشرين على عشرين خمسة وعشرين. في ناس تلاتين اربعين. في ناس
خمسة واربعين. لكن الغالب جلسوا قبل ثلاث اربع الدقيقة - 00:18:02

طب ايش يعني شو بدقتك وبعدين ما الغاية من هذا؟ ايش ايش بنفهم ايش برأيك ما في قيمة الوقت عدم وجود قيمة للوقت؟ لأن يعني
اه يمكن تقصد عدم وجود تقدير عندنا للوقت - 00:18:26

صحيح استشعار الوقت. احسنت طب شفتنا الدقيقة قديش طويلة؟ كثير من الاحيانا احنا ما بنتخيل انه دقيقة ايش
دقيقة يعني؟ قديش دولنا واقفين وما خلصت الدقيقة الشباب اللي كانوا نايمين - 00:18:45

عدا ذلك احنا ما شاركتنا شعرنا ان الدقيقة طويلة فلذلك جلسنا قبلها. فاول فائدة تخيل هذه الدقيقة كم كم دقيقة في اليوم اعطوني
بقى هيكل سنم علىها بعد شوي الشريحة لكن من الان - 00:19:04

هذه الدقائق اين تضيع؟ كل واحد ادرى بنفسه اعطونا مضيقات هذه الدقائق امثلة. اين تضيع واحد طبعا انتم يتعرفوا انه في بالسيتنج بالاجهزه بيعطيك قديش انت تجلس في اليوم على - 00:19:24

موقع التواصل وانا عادة يعني بعمل شوية فضائح افتحوا واحكوا لنا اربع ساعات خمس ساعات مش رح اعمل لا تخاف تمام ساعات في اليوم على موقع التواصل الاجتماعي طب قديش ساعة كثير ولا قليل؟ ساعة ساعتين؟ - 00:19:38

كثير ولا قليل في واجب عندكم في واجب بس تروح عاليت احسب عدد الساعات هذه اليومية. اضربيها بثلاثين. اضربيها باطنعش. اضربها بعشرين وشف كم شهر بعددين قسمها على تلاتين عشان يطلع معك ايش - 00:19:59

كم شهر بالعشرين سنة كم شهر انت بس جالس على موقع التواصل الاجتماعي ممكن ناس تطلع معه سنوات من العمر وهي فقط وانا اجلس على موقع التواصل الاجتماعي. طب مضيقات اخرى غير موقع التواصل الاجتماعي غير غير الهاتف - 00:20:15

اخري وصفنا الله وصفنا هذه من اكثر مضيقات الجيل بعد ما موقع التواصل الاجتماعي يقول لي بایش فاکر؟ يقول لك والا شيء سارح في ملکوت الله. في العروس في الحصان الابيض - 00:20:32

يعني في اشياء كثيرة لكن في نهاية المطاف هذا السرحان وقت ما عندك اللي هو تأثير اللحظة او فقه الان وبالتالي تمر وانا لا انتبه لها. عندما انتبه استطيع ان اتحكم بهذا الوقت الذي يضيع. طيب خلينا سريعا - 00:20:49

نمر طبعا من اعظم والله ليس لاني مسلم اسأل ان يغفر لي انا يعني اه الله يعني على نفسي لكن لكن عندما تنظر الى الاسلام وتذهب في في بكل شيء - 00:21:28

الذين يتحدثون في المهارات اللي بيحكوا في البزنس اللي بيحكوا في عندما ترى نظام الاسلام في تنظيم حياة الفرد من التنظيم الوقت وتنظيم الوقت اسلام في عندك في يومك خمس وقوفات - 00:21:44

ملزم عليها تنظم لك يومك كامل اعطيوني منهجه في الدنيا منظم الوقت مقسم الى خمس مراحل. الفجر الظهر العصر المغرب العشاء لذلك نصحيتي حاولوا ان تكون هذه المواقف مرتبطة بعادات عندكم - 00:21:59

اقرأ كذا بعد المغرب. افعل كذا بعد الفجر. اعمل كذا بعد الظهر يصير عندك انت يومك مقسم لوحده من الله سبحانه وتعالى. الشهر في عندنا اه الايام الابيض الثلاثة. في عندنا اه ايام الجمعة - 00:22:16

في الاسبوع هذه هي العطل فيها ايضا يمكنك ان تضع فيها امور معينة ومهام معينة. الاسلام نظم في عندنا الحج بالعام او اكثر من عام في عندك في رمضان يأتي في العام من اهم محطات تنظيم النفس. رمضان يساعدك على ضبط الناس وتنظيمها. وهذه المحطات هي الوقود - 00:22:33

التي تعينك في كل مرة على اعادة تنظيم وترتيب ملفاتك. مرة اخرى حتى تطلق من جديد. خلينا ندخل شوي في بعض التطبيقات العملية طبعا يعني هذه مفاهيم مهمة ان ان التخطيط - 00:22:55

احيانا لما ما يتحدث المتحدثون في مجال التخطيط تشعر انه هذا التخطيط الله تضع خطة تمشي عليها العلم اليوم حتى حتى في مجال الاعمال كان التخطيط الاستراتيجي كم؟ عشر سنوات - 00:23:08

الان سنتين صار يسمى تخطيط استراتيجي. تغيرات كثيرة في الحياة فالخطيط ليس الهدف منه ان امشي وهذه واحدة من مشكلات التخطيط يا شباب. ديروا بالكم هذا مهم. هذا مفهوم مهم. عندما تضع - 00:23:23

الخطة على انها شيء منزل وكتتها. وبالاخر تتصد انت مهما استطعت ان تتحقق منها الا ثلاثة في المائة. فتنقول عن نفسك ايش فاشل مش عارف احقق الاشياء لاليس بالضرورة ان تمشي على الخطة مائة في المائة. هناك شيء اسمه مرونة في التخطيط - 00:23:35

المرونة في التخطيط. وواحدة من اهم المشكلات اتنا نعزم طبعا على عكس ما يشاء. عظم هدفك، نعم عظم هدفك بشكل عام في الحياة. الغاية العظمى لكن اياك ان تضع اهداف - 00:23:54

كاهمك انك قطعا ستتعب قدماك وستجلس بعد ذلك ولن تستطيع القيام. ليه؟ لانك اثقلت ظهرك. واذا احفظ القرآن واريد ان التزم بكذا. اريد ان اقرأ الكتب المست واريد ان احضر - 00:24:08

الشيخ ابراهيم العشر ايام في السنة واريد واريد واريد تضع اهداف كبيرة جداً النفس البشرية لا لا تطبيق هذا تثقل نفسك تجد انه اصبح الامر ثقيلاً عليك فلا تلتزم به - 00:24:22

لذلك ايضاً واحدة من التطبيقات العملية المهمة جداً. حاول ان تجزئ اهدافك كطالب علم. ايش عندك اهداف؟ حاول ان تجزئها. المعذرة على المثال لكن هذا يعني هذا ما يقال عادة في هذا الموضوع. اجعل الاهداف - 00:24:36

بسیطة لدرجة مش احکیها یقولون في اهداف الدنيا اجعل الهدف صغيراً لدرجة انه تافه العب خمس دقائق رياضة في اليوم ممکن انت تصحي تقول اه مش قادر خمس دقائق عشر ضغطات - 00:24:53

صعبه سهلة ص؟ اما لما تحكي ساعة ونصف رياضة صعبه كذلك قس الامر على اهداف طالب العلم حاول ان تضع اهدافاً بسيطة جداً ولكن تلتزم بها قول النبي صلى الله عليه وسلم ايش هو من يقول الحديث - 00:25:09

قليل دائم خير من كثير منقطع. لك نقطة احفظها نقطة اخر الجلسة اللي تكون عنده عدد نقاط معينة يحصل على المكافأة. تمام؟ قليل دائم خير من كثير منقطع وكما يقال قليل قر خير من كثير فر - 00:25:28

نعم احب الاعمال الى الله ادومها الله يجزيك خير نعم صحيح احب الاعمال الى الله ادومها وان قل. وهذا هو التطبيق العملي انا انا من وجهة نظری ارى ان هذا - 00:25:48

قدمت استشارات لمئات الاشخاص. المفتاح في في حياة غالب هؤلاء قدرته على تطبيق هذه. البعض لا يستطيع البعض عندما تعطيه مهام بسيطة يقول لك لا انا استطيع ان افعل اكثر من ذلك - 00:26:00

فيلزم نفسه باكثر من ذلك فلا يستمر لو وضع اهداف بسيطة واستطاعت ان تلتزم بها هذا خير كبير جداً. طب خلينا نتعدى هذه رحلة بعض التطبيقات طبعاً طبعاً هذه المقوله كما قلت لكم الاهداف العظيمة للنفوس العظيمة. نعم. الاهداف العامة في الحياة. لكن ان تضع اهداف - 00:26:15

في الشهر وتكون عظيمة بمعنى ثقيلة عليك واكثر من قدرتك. هذا بالعكس لن يكون حافزاً لك لتحقيقها وانما سيتعبك طيب تصغير الهدف ومضاعفة المدة طب خلينا نروح خفونا شوي. اعطونا الاوراق والله تبع التمارين - 00:26:37

وزعها بشكل عشوائي كل ثلاثة يكون معهم ورقة حتى تكفي خمس عشر ورقة هون مثلاً ورقة انت وجارك هكذا. ما تقلبوا الاوراق. خليكم عالورقة الاولى فقط الورقة الاولى فقط كل اثنين على ورقة وكل ثلاثة على ورقة - 00:27:01

يكفي الجميع طبعاً الاخوة اللي على البث هذه الورقة او هذه الاوراق فيها ارقام والمطلوب الان عندما يستصل الاوراق للجميع اللي اللي عنده اكتر اوراق اللي قادرين يكونوا ثلاثة اربعة في ورقة لا بأس. المتصل للجميع - 00:27:30

طيب المطلوب خلال عشر ثوانی ان ان تحدد تضع دائرة ولكن بالترتيب من رقم واحد الى رقم عشرين ابدأ من رقم واحد لرقم عشرين خط واحد اثنين ثلاثة بالترتيب - 00:27:56

نفس الورقة الاولى فقط لا تفتح غير الورقة الاولى ستوب خمس وعشرين ثانية عشرين ثانية. ستوب ستوب. ضع القلم ضع القلم ضع القلم طلبة علم يا شباب لا تغضوا وعرقلة - 00:28:19

طيب مين وصل الى خمسة؟ مين عدى العشرة؟ اليوم وصلتم اكتر من عشرة؟ طب مين اكتر من احدعش هذا وصل عشرين محد وصل عشرين صح؟ طيب الان نقلب الورقة نفس الشيء ساعطي عشرين ثانية من واحد الى عشرين - 00:28:39

ابداً الله يجازاك خير اي والله كاسة مي بارك الله بك ستوب توقف ضع القلم من وصل الى عشرين من وصل الى احداش ما شاء الله كان بس قبل شوي بس واحد. من وصل الى - 00:29:15

خمس عشرة اطنعشن ممتاز لاطعش ثلاثة عشر طيب نقلب الورقة حاولوا ان تنتبهوا هناك ديا شويلا دي دقیقة دقیقة انتظروا انتظروا هناك ترتيب معین اذا انتبهتم له سيسهل الامر. واحد اثنين ثلاثة ابداً - 00:29:46

توقف هدول شي ثانية. طيب من وصل الى عشرين؟ هنا وهناك من وصل الى خمس عشرة الغالب طيب الان نقلب الورقة ابداً عبي اكتب الرقم الناقص واكتشف الرقم اللي فيه خطأ - 00:30:29

عني الارقام الناقصة واكتشف الرقم الذي ليس في مكانه عي الارقام الفارغة واكتشف الرقم الذي ليس في مكانه توقف طيب مين عرف الرقم الذي ليس في مكانني او المكرر رقم - 00:31:05

تسعة صحيح تمام صحيح صحيح. طيب شباب خلونا بس نركز قليلا في هذا التطبيق العملي. لانه انا انا لا استطيع ان اتي بحياتكم الى هنا اعيد ترتيبها مرة اخرى واحكي لكم شوفوا كيف عندما تربت الحياة - 00:31:28

اصبح الانجاز اكبر واصبحنا نخطط وننفذ. انا استطيع ان امثل صحيح هذه تشبه الحياة اللخبطة بتاعتتنا لما تكون الاشياء فاية بعضها ما في تنظيم ما في ترتيب ما في اولويات - 00:31:46

الامور غير واضحة بالنسبة لنا قديش ما استطعنا ان نصل حتى الى رقم عشرة زحمة الاشياء الورقة اللي بعديها ايش صار؟ ازالة لماذا للمكررات في عندك نوع من التنظيم في حياتك - 00:32:05

وانت عادة ما تمضي في حياتك اذا اردت ان تنظمها بهذه الطريقة بشكل يعني قليلا قليلا هنا خطوة نحو التنظيم بدأت بازالة الاشياء المكررة الخطوة الاولى. الخطوة الثانية ايش عملنا - 00:32:21

واحنا صنفنا وضعنا مربعات وصنفنا الاشياء اللي اكتشفوا انه اصلا الارقام ما كانت باينة معنا مع انه الارقام بهذا الترتيب من الورقة الاولى. اللي هي واحد اثنان ثلاثة اربعة خمسة ستة سبعة ثمانية تسعة مرتبة بهذه الطريقة - 00:32:36

وبالتالي يسهل عليك ان ترى هذا الترتيب. طب هو نحن ليش لم نرى الترتيب هنا في زحمة ولا هنا لن نصنف لن نرتب لم نضع الاشياء في كل شيء في مكانه المناسب في حياتنا - 00:32:54

طب الورقة اللي بعديها احنا مش بس نحن لم نضع ونحدد الارقام فقط. احنا ايش عملنا؟ صرنا نكتشف ارقام ناقصة. صرنا نضع الاشياء. نرى الاشياء الخاطئة ونصححها. ليه؟ لانه صار في عندنا - 00:33:11

والتنظيم. وهذا فعليا اثر الترتيب والتنظيم في حياتنا بشكل فعلي و حقيقي الشرائح آآ صح شرائح يا شباب فاليوم كل واحد فينا من التطبيقات العملية المهمة اعمل شيء اسمه جدول الحياة اللي هو جدول الوقت الان - 00:33:28

بلش تتبع انت ايش بتعمل. اكتب انا بصحى. بعمل كذا. بعدين بروح على كذا. بعدين بسوى كذا. اليوم اللي بعديه لمدة على الاقل اسبوع الى اسبوعين هذا واجب مهم جدا يا شباب - 00:33:56

من اسبوع الى اسبوعين ابدأ بترقب وتتبع ماذا تفعل في حياتك هذا الجدول راح يبين انت في اي مرحلة من المراحل قديش الاشياء منظمة. قديش بتعطي الاشياء اولوية. والله هذا يأخذ وقت طويل مني. ولا ولا استثمره. والله عندي مواصلات ساعة في في اليوم. ساعتين في اليوم - 00:34:08

وبكم من الاشياء التي يمكن ان نستثمرها في المواصلات قراءة نسمع محاضرات صح الكثير من الاشياء لو استطعت ان املأ هذا الوقت بما ينفع؟ طب وانا وانا غير واعي وغير منظم لا يمكن ان اتبه لهذه الاشياء - 00:34:29

التنظيم يعنيني بشكل كبير جدا. نأتي الى جزئية مهمة جدا الا وهي التحفيز وانا ارى ان هناك مشكلة كبيرة جدا في التحفيز بمفهومه المنتشر اليوم هو هذا التحفيز والتشجيع الاني الذي يدفعك الان الى فعل اشياء معينة ولكنه لا يعطيك طول النفس - 00:34:46 وخطة منهجية وهو الذي يدفعك الى وضع اهداف عظيمة وتتقل نفسك ومن ثم لا تطبق هذه الاشياء. فتنتبه من هذا النوع من التحفيز وتننتقل الى التحفيز المستمر النابع من الداخل النابع من رسالتنا في هذه الحياة وسبب وجودنا في هذه الحياة وعبوديتنا لله سبحانه وتعالى والتي تتجدد - 00:35:07

مع فجر كل يوم تحتاج فقط الى آآ اعمل آآ اقفز آآ اخبط الحيط نط انت ناجح قل معي كلنا بصوت واحد. انا ايوا حتحس ايش؟ بدبي اكل الاشياء اللي حوالي - 00:35:32

بعد يومين ثلاثة ايش بصير فيك ترجع تنام الى ما كنت عليه سابقا. هذا النوع من التحفيز لا نحتاجه نحن نحتاج الى خلق دافعية حقيقة يومية تصحو معنا كل يوم و تستمروا معنا حتى المساء - 00:35:50

نستحضر بشكل مستمر اهدافنا وغاياتنا واسباب وجودنا في هذه الحياة. ودائما نستحضر ايضا شعور لذة النجاح في المستقبل.

ن تخيل كيف ستكون عليه احوال ما شاء الله تعالى يوم القيمة عندما نقف بين يدي الله سبحانه وتعالى وعندما يقول الواحد منا باذن الله تعالى هاؤم اقرؤوا كتابي - 00:36:07

هذا هذا الذي هذا الذي يحفز الانسان المؤمن. يعني يا حصر علينا اذا في ذلك في ذلك اليوم لم نستطع ان نقول هذه الكلمة ايش استفدى من كل هذا - 00:36:26

هذا الذي يجب ان يكون نصب اعيننا وهذا الذي يدفع الانسان وطالب العلم ان يستمر في الوصول الى اهدافه طيب ليش انا قلت لكم انه نكتب هذا الجدول اليومي؟ لمدة اسبوع اسبوعين حتى استطيع ان اشخص انت تروح على طبيب - 00:36:41
له والله انا بطنني يؤلمني. يجي يحكي لك بدبي افحشك. لا لا معلش انا بطنني وليني معطيني دوا وبدبي اروح طب خليني بس افحص اعطيوني الدوا بطنني هو ليموني - 00:36:58

بدبي اشخص في عندك خمسين سبب. ما بدبي اعرف ايش المشكلة؟ عندك مرارة بيأملك من هون من هون اه كلوة مسلا ما بتعرف ايش مشكلتك؟ الالم الذي تشعر به فلذلك انت كن طبيب نفسك - 00:37:07

شخص ما هي مشكلتي؟ قد تكون المشكلة في في في طريقة تنظيم الوقت. قد تكون المشكلة في صحتي قد تكون المشكلة في طريق الدراسة قد تكون المشكلة في طريق التنظيم جدولي العلمي - 00:37:25

انا ادخل مجموعة اشياء مع بعضها البعض لا انجز في هذه ولا انجز في هذه. فممکن اخذ قرار ان اوافق هذه حتى انتهي من هذه. وهكذا ان تشخص انت المشكلة - 00:37:37

هي نصف الحي. الحل قدرتك على معرفة اين مشكلتك في التنظيم وبين ؟ هل انا مشكلتي انه انا ما اقول ما عندي وقت نسمع كثيرا هذه الكلمة نقول لهم عندما كنت في الجامعة انا عندي عائلة وعندي شركة وعندي موظفين والعب تنس وبسبح وبقرأ - 00:37:47
وبفضل الله سبحانه وتعالى علامات ممتازة. وعندي وقت واسافر وعندي وقت استغرب شاب عمر التمنطعش عشرين اتنين وعشرين سنة. والله ما عندي وقت. اخي الوقت سبحان الله كيف لماذا سوء ادارتنا سوء تنظيمنا - 00:38:06

بحياتنا ولاؤلوياتنا هذا مهم جدا ان الشخص ما هي مشكلتي حتى استطيع ان امضي قدما نحو الحل باذن الله تعالى ايضا هذه من المفاهيم التي تحتاج الى تصحیح الانسان الذي يعيش وفق هذا المبدأ يحترق ويحرق الاخرين - 00:38:27

اخون شمعة احترق لاجل الاخرين وبناء على هذا انا عادي مش مشكلة ايش ما صار معي المهم ان يكون من حولي سعداء هل هذا مبدأ صحيح هل هذا هو المعنى الحقيقي للايثار والعطاء - 00:38:45

الاصل ان ان يهتم الانسان بنفسه وان يعطي نفسه وان آآ يعني يكون قويا في نفسه حتى يستطيع ان يقدم للاخرين وقوى للاخرين. ايضا هذه من المفاهيم المهمة التي تعيق الانسان في تحقيق اهدافهم التي يخططون - 00:38:59

ايضا هذه الدوائر المهمة كيف يتعامل الانسان مع علاقته مع الله سبحانه وتعالى ومن ثم نفسه ومن ثم الاخرين. خلاصة هذه او ما اريده من هذه تحديدا في مجال التخطيط هو كيف يدخل الاخرين الى هذه الدائرة - 00:39:16

كيف تسمح للاخرين ان يدخلوا في هذه الدائرة اصدقاء صحبة. احنا هاي جزئية الكفو والكف هونه هاي مشكلة لازم اكون كفو صديقي طردني لازم اكون عنده الان ما بصير وهذا يدخل في خطتك يخربش لك اشياءك مش مشكلة لازم اكون عنده. تكون اشي غير ضروري وشيفه لكن خلص انا معتمد اكون مع هؤلاء فاذهب معهم. حتى - 00:39:33

حسابي جدولي وخطتي. فدخول الاخرين الى هذه الدائرة مشكلة بدبي اخذ اه خمس شباب او ست شباب يقفوا عندي هنا بس يكونوا ايش ؟ بوكسنج. مين بيلعب بوكسنج هون ؟ - 00:39:53

مين كمان بيلاعب بوكسينج بدننا ناس اه تفضل انفضل ثلاثة اربعة تفضل خليه خليك هونا بدك بوكس فيه ولا اربعة كمان اتنين لا واحد اتنين ثلاثة اربعة بدننا خمسة هلا السادس هون على جنب حيكون - 00:40:08

يلا شباب واحد اتنين لا تخافوا ما في ما في بوکس. لا لا انت بتروح بين الرجلين بعدين اتنين ثلاثة اربعة بدننا خامس بس اختار انا اجبارا اجبارا تفضل طيب - 00:40:32

انا مش حنحتاج المايكات حتنكسر انكسر في اشي وراكم ممكن ينكسر بعد الشاشة طيب شباب دياكم تممسكوا ايدين بعضك وشد عليه سكرروا الدائرة معاهم مش معاهم ديوان الخامس لا انت تفضل - [00:40:46](#)

عليهم الدايرة هيكل سكرروا الدايرة سكرروا شوف ما عليه فرصة كبيرة جدا تدخل هذه الدائرة المطلوب هاد للعشرة انا المفروض انك تدخل هذه الدائرة عشر عدات انتي بوكسنج والمفروض فيه قوة اه - [00:41:11](#)

جاهاز ليلا عشر عدات واحد اتنين ثلاثة اربعة خمسة ايش هاد ستة ايهه سبعة له له يا حoinة البوكسنج ثمانية تسعة عشرة للاسف طب انا عندي سؤال ايش اسمك؟ - [00:41:58](#)

عدنان عدنان لو شباب فكوا شوي لزق. لو حكى لكم لو سمحتم افتحوا لي ايش كنتوا حتعلموا تحارب يا اخي لان انا اصلا اعطيته ايحاءات انه ايش يعني وهذا ما يحدث في الناس الذين يدخلوا دوائرنا - [00:42:27](#)

خاطئة مفاهيم خاطئة افكار خاطئة. نسمح لهم ان يختاروا خصوصيتنا يضيع اوقاتنا يخرّب حياتنا والأخير بطلع ولا كانه عامل شيء كذلك الامر لازم تكونوا بهذه الدائرة عندما يتعلق الامر حياتك الشخصية في الاشياء التي لا تنفع - [00:42:52](#)

اختراق موقع التواصل الاجتماعي لك. حتى لو كنت مع مع نفسك انت اختراق موقع التواصل الاجتماعي لك لابد ان يكون ان تضع له حصن منيع. ان يكون عندك من من المحرمات اضاعة الوقت - [00:43:15](#)

اشياء تلخص لك الجدول البسيط حتى استطيع ان احافظ عليه عندما اقول لك قليل دائم. وهذا القليل لا تحافظ عليه. لا فيه مشكلة اذا لابد ان اكون صلبا صامدا تماما بهذه الدائرة ما شاء الله يعني لا بوكسنج ولا غيره - [00:43:29](#)

ان تكون صامت بنفس الوقت عقلية يعني هذه على الهاشم كانت انا قلت لهم اذا قال لكم لو سمحتوا افتحوا له هو ما فكر فيها حتى يعني. مش خيار عنده. شكرا جزيلا الله يرضي عليكم. جزاكم الله خيرا - [00:43:46](#)

طيب هذه المفاهيم شباب مهمة جدا. هذه المفاهيم اذا اذا طبعا ارجو ان تسجلوا كل تمرير ايش النتاج والنفع منه حتى نطبقه في حياتنا طيب اذا عدم دخول الاغيار ايا كانوا سواء اشخاص - [00:44:01](#)

او موقع او ايا كان الاشياء الملهيات التي تسرق اوقاتنا وتضيعها احنا اظن اعطيوني اشاره بس الله يكرمنك. نعم طيب هذا ما يحدث. شفتو ورقة الارقام بتتشبه هذه. كل يوم اقرر انه انا راح التزم بالوقت - [00:44:19](#)

راح انظم ساغير سبع اهداف ولكن لا استطيع الخطوة الاولى في سبيل الوصول الى مرحلة من التنظيم الجيد في حياتنا ان تبدأ من هنا ايش يعني مين بقول لي ايش الفرق بين هذه - [00:44:41](#)

ان ابدأ من هنا بعدين من هنا ولا من هنا؟ ايش ايش اسقاطها على حياتنا ايش يعني؟ يعني هذه الحياة تشتبه ماذا؟ مليانة اشغال مليانة اعمال خارجية انا الورقة الثانية البيضا لأ فش فيها اشي انا بدبي اعبي. طب هل انا استطيع ان ابدأ حياتي هيكل يعني؟ ايش اعمل؟ اوقف كل حياتي اعمل - [00:45:00](#)

اوف اوف لكل شيء. بدبي حاول اتخلص من الشغلات المش مهمة واخلي بس الاولويات الرئيسية اللي داخلة داخل الخط جميل انا انصح فعليا انك تعمل اوف اوف لكل شيء لفترة ولو بسيطة. يوم يومين ثلاث ايام - [00:45:27](#)

شوفتوا كأس الماء لما بيكون اسفله تراب زجاج تخيلوها؟ اسفل التراب وعم بتدور لما تطلع داخل الكاسة هكذا داخل الماء فيها عكر صح؟ التراب يدور فيها عكر مش شايف خالها. طبعا عندما تضع الكأس - [00:45:43](#)

وتترك فترة ايش بصير ما بتصير روبيتك ايش احسن اوضح شايف الاشياء انا انصح بمرحلة من المراحل عندما تشعر انه الامور داخلة في بعضها عندك ان تضع هذه الفترة كخلوة بينك وبين نفسك اه تتعزل قليلا تهدأ بعض ايام حتى تعيد ترتيب الاشياء لانه في الكثير من الاحيان نحن نتعلق تعلق عاطفي - [00:46:04](#)

في اشياء ليست عقلانية حتى من ناحية الاغراض يعني تفتح خزانتك في عندك اشياء انت لا تستخدمنها في حياتك في اشياء على على الهاتف لا تستخدمنها في حياتك اشياء داخلة فيها خلص انت يعني في ناس عندهم حب التنقل ما بين المشاريع. عنده اربع خمس مشاريع قلت له وقف هذا يقول لك لأ هذا المشروع انا واياه رحلة عمر - [00:46:32](#)

طب يا اخي مش ناجح اسوي نجاح ان شاء الله طب هاد لأن هذا لا استطيع. تلاقي تراكم المشاريع وزحمة الاشياء في حياته. متطلع في
عدة افرقة. بحضور عند الشيخ فلان والشيخ فلان والشيخ - 00:46:55

فلان والشيخ فلان في وقت واحد يحضر هنا ويحفظ متننا طب اترك هون لأن هذا الشيخ له فضل علي طب اتركوا نعم الله لا استطيع
انا عنده شيء من عدم الاتزان في اتخاذ القرارات - 00:47:05

عندما يهدأ ويفكر يستطيع ان يتتخذ هذه القرارات. قرارات التخلی او التخلية هذه مهمة جدا طيب ايضا من التطبيقات العملية المهمة
الاسئلة التي سألناها قبل قليل ايش حكينا؟ انا هلكتك رايح جاي صح؟ الله يعينك سامحني - 00:47:19

ان يعرف الانسان نفسه ان يتبعه الانسان في نفسه مواطن قوتك مثل الاخ قال ايش سريع الحفظ مواطن ضعفك ابني اتململ
بشكل سريع مهاراتي ايش عندي اشياء من المهارات والمواهب التي تساعدنی - 00:47:40

على الحياة. فابداً اول شيء بهم نفسى هذا من من باب من ابواب ايش اللي حكينا قبل قليل. اللي بحكي لي او نقطة كان كلمة قبل
قليل حكينا ان هذه مهمة جدا - 00:47:57

فهم النفس يقع ضمن اي اطار احسنت التشخيص افهم نفسى بشكل جيد ان اتبرض بصرك في نفسك يعينك على
تسديد اهدافك وتحديد مجالك ورسم مسارك بما يناسبك ويعينك في رحلتك ويمدك - 00:48:09

في سيرك لم افهم نفسى انا عندي قدرة حفظ معينة عندي اه مثلا اه سعة معينة فاستطيع ان اضع ما يناسبني لا ما يقال لي. انا افهم
بس انا عارف ابني لا انا هذا يكفيني انا فقط هذا ما استطيع عليه. لان احمل نفسى فوق - 00:48:28

ما لا تطيقه حكينا ايضا جزئية بسة الاهداف ان تبسيط الاهداف كما ونوعا وان يكون عندك اه وعي فيما اه تضع ضمن خطتك اولا اذا
اهذا افضي حياتي تماما. بعدين ارجع اضعف الحياة. الاشياء التي اراها مناسبة. كل - 00:48:45

ما ليس الان وقته او غير مهم بالنسبة لي الان قد يكون اشياء عظيمة. لكن حفظ القرآن الكريم قد لا يكون في هذه المرحلة قد لا يكن
اولوية قد يكون عندك اشياء الان بحكم الزمان والمكان والوقت اللي انت فيه - 00:49:07

اولى منه بس عازز عليك تشيله فانت حاطه ومش قادر تحفظ وعم يعني يأتيك تأنيب ضمير لا داعي له. طب لا بأس ليس الان
المساحة المناسبة. فترتيب الاشياء المرحلة الاولى المرحلة الثانية افهم نفسى. حتى اضع ما يناسبني ضمن - 00:49:22

اليومية وخطتي الشهرية والآن نتحدث عن مفهوم الخطة بشكل اوسع ان شاء الله. ومفهوم القليل الدائم خلوه يعني يعني بصراحة
من اكثر المفاهيم الحاضرة في حياتكم. القليل الدائم طيب اصغر خلية في اليوم اللحظة تحدثنا عنها. اذا كنت واعي لللحظة ستكون
واعي للحرامية - 00:49:41

اللصوص الذين يسرقون وقتك. فايش بتعمل؟ تكون عندك وعي كبير جدا فيما تعيش في اليوم فتحدد وتتبع اللصوص. حكينا لكم
التطبيق العملي الذي يساعد في هذا ايش هو؟ التطبيق وله نقطة ايضا - 00:50:04

تطبيق عملي يساعدنا في تتبع اللصوص. حكينا قبل شوي احسنت. جدول تتبع الاعمال. كمان نقطة عدم ادخال الاغيارات. نعم. من هذا
النتائج لكن هو التطبيق الاساسي للجدول التركيز يساعدني بشكل كبير جدا اللي هو جزئية التركيز اجابة في مكان ايضا نقطة -
00:50:19

طيب لما بتطبع اللصوص ايش بيطلع عندي؟ قائمة اسمها بتعرفوا اللي بيحطوها في العالم. انتربول ممنوع يسافر ممنوع يروح
ممنوع يجي. ما عنا حدا بالك ليست انت بتتحطه في حياتك اشخاص - 00:50:41

اشياء ممارسات لازم تكون بلاك ليست في حياتك ممنوع تدخل حياتك خلاص هذه ليه؟ لانه انت لما تتبع شفت انها جزء من
مدمرات الحياة لديك تضعها في هذه القائمة بعدين في عندي قائمة الاولويات او او الاولويات الاستغفاء والتخلية بناء على ماذا؟ بناء
على تتبع اللصوص وفهمي لنفسي في - 00:51:01

اشياء بلاك ليست وفي اشياء لا. ممكن ايش اعمل؟ استغنى عنها الان آآ او قفها اؤجلها وهكذا بناء على ما اراه مناسبا وفي عندي قائمة
اولويات البناء والتحلي ايش يعني ايش الرابط بين التنتين؟ قائمة اولويات الاستغفاء والتخلية واولويات البناء والتحلي -

جميل. هون انا بطلع الاشياء اللي انا شفتها غير مناسبة. وهناك ايش بعمل ابني وادخل الى حياتي الاشياء النافعة نقطة مصطلح. انا عم بحاول اعطي بس نقطة نقطة عشان ما حدا يربح. بس انت اخذت نقطتين هلا ماشي الحال. مصطلح التخلية والتحلية هم مرتبطين مع بعض اللي هو انت بدك تخل - [00:51:52](#)

المكان راح يضل فارغ فانت لازم تحليه باشياء اخرى تملأ هاظا المكان الفاعل. جميل. هي التخلية والتحلية نعم وهذه من من ابواب عظيمة من الابواب العظيمة في تزكية النفس. واحنا عارفين ان ان الانسان اذا كان عنده تزكية صحيحة لنفسه لا يحتاج الى كل - [00:52:11](#)

لا ده خلاص اموره اصلاً كويستة وتمام وماشية بشكل صحيح. لانه بشكل مستمر شغال على مهاراته بناء المهارة الها علاقة في التزكية ولا لهاش علاقة لا علاقة في تزكية نفس الانسان ان يكون قويا - [00:52:26](#)

وجود المهارة عند الانسان من قوة الانسان. فاذا كان الانسان قوي هذا شيء محمود بالنسبة له فاذا تنظيف اليوم هذا مهم جدا. مهم جدا لانه اليوم يشكل ايش ؟ كل حياتك. اليوم عبارة عن اشياء - [00:52:40](#)

وحدة تتكرر بشكل مستمر طيب طبعا في مشكلة كبيرة انا لاحظتها عند البعض بالذات الاشخاص اللي يعني منتمين الى مدارس التزكية انه هو اصلاً يبالغ في جزئية تبصره في نفسه. تلاقى - [00:52:56](#)

المتوقف عليه انا عم بستنى عم ببحث عن نفسي. بحاول ادور عننفسي. اه بحاول الاقي شغفي. بحاول بضل يعني يعید ويزيدي في هذه الجزئية حتى انها توقفه عن العمل. لا احنا نعم نريد ان نتبصر في انفسنا نريد ان نفهم انفسنا. لكن بنفس الوقت لا يصح ان نبقى [00:53:23](#) -

في كل شيء الى ان نصل انت افعل ما اقامك الله سبحانه وتعالى فيه الان واستمر عليه الى ان يتضح لك ان هناك شيء يناسبك اكثر في حياتك. ايضاً هذه من المفاهيم التي قد - [00:53:40](#)

تضيع على طالب النفس. طب خلينا نجي شوي على جزئية التسويف ومن ثم اختم معكم ان شاء الله تعالى في تمرير لكن جزئية التسويف والكسل. هذه مهمة جدا. ما الذي ما الذي يجعلنا او يؤدي بنا الى - [00:53:52](#)

اننا نسوف اننا نؤجل ايش يعني نسوف ؟ منين حاجة من من ايش سوف يعني سافعل سوف افعل وبالتالي هذا يؤدي الى ان اؤجل الاشياء التي لا يجب علي تأجيلها. اذا حدا من الشباب بس بساعدني احط هات الله يكرممك - [00:54:05](#)

نعم طيب اه بداية يعني احياناً الانسان قد لا يدرك اثار التسويف او لا التسويف اذا اعتاد عليه الانسان بضعف عنا عضلة الانجاز. وبالتالي الانسان اصلاً ضعيف الهمة كثر ما هو يسوف يسوف يسوف اعتاد هذا واصبح ضعيف - [00:54:29](#)

الهمة التسويف يؤدي الى تدني في جودة الاداء. لما تؤجل واجب معين او حفظ معين الى اللحظات الاخيرة. بصير بدك تعلموا ايش احنا بنحكي له شفافية. يعني هيكل فبصیر في تدني بالجودة - [00:55:02](#)

عندما تترافقم عليك الاشياء بيصير عندك عائق. دائمًا ترى ان في اشياء كثيرة بدك ت عملها ومش عارف ت عملها لماذا؟ لتراتمت عليك. الاصل فيها التسويف. التسويف الى بلادة المشاعر احياناً. صار في شيء من البلادة - [00:55:18](#)

التسويف يؤدي الى فقدان المتعة. حياتك كلها ايش ؟ طوارئ طوارئ. والله مش قادر مستعجل عندي اشياء ولا لأ مستعجل مستعجل اللي عنده اشياء الان لازم اعملها حياته كلها بسمونها حياة الطوارئ المرجنسى دائمًا مش فاضي سيارة الاسعاف شغاله وعم بروح من مكان الى مكان انه يعيش هذه - [00:55:32](#)

الحياة حياة الطوارئ. وبالتالي يضيع الملف الاستراتيجي. ايش يعني الملف الاستراتيجي في حياتك؟ ايش يعني الملف الاستراتيجي؟ الخطة اليومية هي التي تؤدي في نهاية المطاف الى تحقيق ما في الملف الاستراتيجي. يعني من اهم الاشياء الاستراتيجية بالنسبة اليك ما شاء الله شايف اعمار انا يعني اعمار في العشرينات صح حتى - [00:55:51](#)

البعض تحت العشرينات. وبتأمين الملفات الاستراتيجية المهمة في حياتهم يا شيخ. ايش هو؟ شباب في هذا العمر ايش تكون شاغلهم

الزواج بطلتوا تعرفوا ولا صح؟ كثرة تسوييف الاشياء ما بتخلية عندك مساحة حتى تخطط لهذه الملفات المهمة. الزواج اه حفظ كتاب الله سبحانه وتعالى. اه تأمين حياة كريمة - 00:56:12

ان تكون قوي في مهنتك. حتى هذه جزء من حياتك يعني ان تكون قوي في المهنة. هذا لابد ان يكون من اهدافك كطالب علم. طالب العلم القوي صراحة يعني للأسف نحن نفتقد هذه النماذج - 00:56:39

يكون طالب علم وينفق على طلاب العلم. مش ينضر من ينفق عليه طب ايش ناقصنا؟ لما لا نكون نحن في هذه الزاوية وفي هذه المساحة؟ انا مستعد ان اساعد الاشخاص اللي عندهم - 00:56:52

هذه الرغبة حاس ان هو عنده فكرة عنده مشروع. اه عنده مهنيا محترار. انا مستعد مع غراس ان اقدم مجموعة من الساعات الاستشارية. التي تساعد الشباب وهذا التخصصي الاساسي في مجال تطوير الاعمال والbizنس - 00:57:03

في الانطلاق الى المرحلة الثانية من الحياة المهنية عندما تضل دايما في تسوييف لن يكون عندك وقت ومساحة حتى تفك في هذه الملفات فدائما تجد انه انت بس عم تشتل على الان. ما في عندك شي عم تفكر فيه مستقبلا. هذه من يعني من مساوى ومخاطر التسويف - 00:57:17

طب اذا عرفنا طبعا الحل هنا ايضا هنا يعني نحن سنتحدث عن جذور التسويف والحل من ضمن هذه الجذور. لماذا نسوف؟ او لا الانسان يسوف الاشياء التي لا يرى لها عائد الان - 00:57:37

اربع دقائق غياب العوائد المباشرة نؤجل لأننا لا نرى المنافع اللي بده يروح يلعب رياضة هل لما يروح النادي حيططلع بلا كرش هل هل راح يطلع من النادي محقق شيء ملموس لا. راح يتعب ها - 00:57:50

بتطلع رياض بالزات في البداية ما في عائد الان ملموس امامك الكثير من الاشياء ذات القيمة لا تعطيك القيمة الان بينما تروح تأكل سندويشة الصوص هيكل هذا مباشرة الان لما تأكل السندويش الان تحصل على الفايدة. فهذا لا تميل النفس الى تأجيلها. تميل النفس الى - 00:58:11

الحصول عليه المتعة واللذة الانانية سبحان الله! انسان يحاول الحصول عليها دائمًا العجلة الانسان دايما يحب الاشياء السريعة وبالتالي العجلة من اسباب التسويف. بده يعمل الاشياء الان وينسى الاشياء اللاحقة - 00:58:35

التسوييف المريرغ غياب شعور الالم المباشر يعني حتى لو سوفت اشياء معينة. الان لن تتأمل. لكن بعد فترة ستري الاشياء المتراكمة عليك. تقصيرك في ملفات معينة تصل الى مرحلة ايش عملتي حاليا؟ - 00:58:51

انا مقصر حتى الان لم استقر مهنيا. حتى الان ما جمعت فلوسي كذا. حتى الان ما حفظت الكتاب الفلاني. حتى الان لم اتجاوز اتجاوز المرحلة الفلانية. هذا كله بعد فترة - 00:59:04

تصبح متنبها له وهم الكمال اه لانا لسة مش جاهز. حتى اعمل كذا. سأؤجل. اه ما زلت احتاج الى حتى اعمل كذا. وهم الكمان. وظلي ابحث الى الافضل - 00:59:14

وسأبدأ عندما اكون مستعدا هذه مشكلة الفجوة المهارية انسان ما عنده مهارات وبالتالي يؤجل انه ما ما عنده مهارة. مثلاً عنده مشكلة في الحفظ. بدل ما يروح يكتسب مهارات تساعد في الحفظ. يقول لك مش الان بعد - 00:59:28

لانه ما عنده المهارة. فالمشكلة تكون احيانا في المهارة او حتى في الجانب المهني اللي ذكرناه قبل قليل لطالب العلم. ما يعرف ايش يعني كيف ايش اعمل. مهنيا حتى اكون افضل - 00:59:42

ايضا مشكلة عدم وجود هدف واضح بحكي لك مثل اجنبي اذا باور او في قوة لماذا؟ ان يكون عندك قوة عندما تعرف ليه انا بعمل هذا الشيء؟ استحضار الهدف والغاية ايضا يعني - 00:59:53

ترك التسويف. احيانا وجود عدة ملفات مفتوحة بخلي عندك مثل بطارية الموبايل بتضل ضاوي ما عندك بطارية دائمًا تعبان ملف هون وملف هون وملف هون اختتم بالحلول والتمرين الاخير ان شاء الله تعالى - 01:00:08

غياب العوائد المباشرة استحضر استحضر معاني وتخيل الاثر الذي سينعكس على العمل اذا عملته الان. انسان عنده شيء من الكسل

الآن في حضور مجلس علم ليه لانه لن يشعر لما تزوج لحظة للشيخ ابراهيم تيجي سنت سبع ساعات تكسر رجليك - 01:00:22
نشر انه نمى بدنك وبروح الشيخ بطعميك سندويشة عالسرريع ارجع وما في مجال ولا نفس يعني. فانت بتشعر وكأنه ما في الان
عائد لكن تخيل وانا وانا سمعت ان اشخاص حضرروا يقول والله هذه الجرعة - 01:00:41

العظيمة عشر ايام تعينا عندما انتهينا انا وكأني اتزوج زوادة السنة فقبل ان تحضر دائما تخيل واستحضر المعنى العظيم الذي
ستحصل عليه بعد الانتهاء من هذا. عندما تقف بين يدي الله سبحانه وتعالى آآ شعورك في انك آآ غير مقصري في حق الله سبحانه
وتعالى ومن ناحية العلم الشرعي. هذا كله لابد ان تستحضره - 01:00:55

يدفع عنك الكسل والتأجيل التنتين قريبيين من بعض اه استحضر شعور الالم العكس تماما من الان اذا ما رحت طب انا فوت علي كذا
وفوت العكس تستحضر اللذة وتستحضر الالم في فواتي هذا الخير الذي قد تفوته على نفسك. وهذا يساعد طالب العلم - 01:01:19
في عدم التسويف. لا تسعى الى الكمال ما حدا لا تنتظر حتى تأتي الفرصة المناسبة بالذات يعني احيانا قد يكون هذا الكلام صحيح.
انتظر الفرصة المناسبة البعض لا عندهم مشكلة عندهم وسواهم. دائما بستنى الفرصة المناسبة وما كانت تأتي - 01:01:38
دائما باجلي مع بداية الشهر ان شاء الله مع بداية السنة بازن الله. مع رمضان القادر سافعل. كل مرة عنده مسوغ جديد اخيرا اختتم
بموضوع اكتساب المهارات يا شباب. هذه مهمة جدا على كل المستويات - 01:01:53

على المستوى المتعلق دراسة العلوم الشرعية. هناك مهارات انت بحاجتها. مثل مهارات التخطيط. مثل مهارات الحفظ. مثل مهارات
الذكر والتشجيع وغير ذلك من المهارات. مهارات التلخيص. هذه كلها مهارات يحتاجها طالب العلم - 01:02:09
مهارات متعلقة في الجانب المهني طالب العلم هذه هذا دور من ادوار حياتك الذي تؤديه. طب عنك ادوار اخرى؟ كزوج كاب كابن.
طب انا احتاج الى مهارات مهنية حاول ان يكون عنك خطة واضحة قليل دائم - 01:02:24
انا بدبي انا اعمل في مجال التسويق نصف ساعة يوميا نتعلم في هذه المهارة. نصف ساعة يوميا ازعم انك بسنة واحدة ستكون من
خبراء التسويق. سنة حاولوا ان تضعوا خطة لتنموا فيها مهاراتكم. اختتم بهذا التمررين - 01:02:40
حاضر خلص سبحانه الله وبحمدك اشهد ان لا الله الا انت استغفرك واتوب اليك وشكرا الله لكم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته
غراس العلم طريقك نحو علم شرعی راسخ - 01:02:57