

مهارات التخطيط في حياة طالب العلم مع أ. وسام حداد 2 | حقيبة مهارات التعلم | برنامج التأسيس العلمي

إبراهيم رفيق الطويل

من شرعي راسخ بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله المبين. والصلاة والسلام على الامين اللهم افتح على قلوبنا فتوح العارفين رب اشرح لي صدري ويسر لي امري واحلل عقدة بلساني يفقه قولي. اللهم لا سهل الا ما جعلته سهلا وانت تجعل الحزن اذا شئت سهلا -
00:00:05

علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما تعلمنا وزدنا علما. اللهم انا نسألك خيرية القوة مع الايمان. ونسألك حسن الاستخلاف مع الاتقان ونسألك يا ربنا ان نكون من اصحاب اليد العليا مع الاحسان - 00:00:26

وبعد اهلا وسهلا ومرحبا بكم في هذا اللقاء هو اللقاء الثاني والاخير من البرنامج المصغر للتخطيط الفعال طالب العلم الشرائح ظاهرة بتكون عندهم او كي تمام طيب التخطيط الفعال لطالب مع العلم - 00:00:39

في الجلسة الماضية عملنا هيك اه جولة سريعة مع بعض المفاهيم التي تحدثنا عنها وقلنا كم هو مهم ان آآ يعني آآ يحاول الانسان ان تكون حياته منظمة لان تنظيم الحياة يؤدي بالضرورة الى الاتقان في التنفيذ والاداء - 00:01:02

والنتاج الصحي السليم كل ما كانت انسان حياته مركبة اكثر كل ما كان هذا يؤدي الى هذه اللحظات اللي هي الحماسة الانبي ومن ثم بعد ذلك الانسان يعود الى ما كان عليه - 00:01:26

اه تحدثنا عن بعض المفاهيم واهميتها مثل فقه الان او فقه اللحظة اهمية الدقيقة الواحدة في حياتنا وآآ عن التنظيم في الاسلام كيف جعل الله سبحانه وتعالى في اصغر خلية في حياة الانسان - 00:01:40

الى العام والعمر كله عندنا الصلوات الخمسة عندنا رمضان عندنا الايام البيض عندنا دائما فرص للانسان حتى ينظم حياته واليوم مقسم بشكل منظم في الصلوات الخمسة تحدثنا بعد ذلك عن اهمية رمضان. تحدثنا عن تحليل الوقت وجدول التتبع. وكيف يمكن ان نتلقت اللصوص الذين يستهلكون - 00:01:56

وقتنا في اه الايام وتحدثنا عن خدعة الاهداف الكبيرة التي يجب ان تكون دائما عندك اهداف عظيمة وكبيرة وتسعى لها فتثقل هذه الاهداف لدرجة انك تتخلى عنها بعد ذلك ولا بد من التوازن في تحديد الاهداف. وتحدثنا عن التحفيز الوهمي واثره. ثم قلنا ان التشخيص هو نصف الحل - 00:02:20

بعد ذلك ذكرنا يعني مررنا على هذه الشريحة التي نتحدث عن زخم الاشياء في حياة الانسان وكيف ان تنظيمها هو البداية اليوم سنتحدث قليلا عن اه كيف تضع الخطة؟ طيب - 00:02:44

جميل هذه الاشياء كلها جميلة وهذه المفاهيم جميلة. الان كيف يمكن انا كطالب علم او كمسلم بشكل عام. كيف يمكن ان اخطط لحياتي بشكل منظم؟ ماذا افعل؟ هل هناك خطوات واضحة - 00:03:02

هل هناك بعض المفاتيح التي تساعدني حتى تكون هذه الخطة خطة فعليا منظمة ومنتجة. طب ماذا لو خططت كما يحدث معنا كثيرا. ونضع الاهداف ثم بعد ذلك نجد اننا لا نلتزم بهذه الخطة - 00:03:16

ماذا نفعل هل هناك امور تساعدنا في ان نلتزم بهذه الخطة طيب بداية اه هناك شيء اسميه اوليات التخطيط. بتعرفوا الاوليات العقلية اشياء الاساسية في مبادئ العقل. المبادئ العقلية يسمونها. هناك في التخطيط بعض الاوليات التي جمعتها في كلمة مختصر -

انطلق منها ان شاء الله ومن ثم ننتقل الى التطبيق العملي المتعلق في اعداد الخطة لان هذا مهم اختصر الالف استعداد جيد. الانسان الذي يريد ان يخطط. تعال علمنا اعطينا تطبيقات عملية. نريد خطوات كيف نعيد خطة - [00:03:53](#)

طب قبل الخطوات لاعداد الخطة هل انت جاهز لهذه الخطوات هل انت مستعد؟ ايش الاستعداد اللي ذكرناه المجلس السابق اللي هو لابد من تنظيم حياتك واخراج الاشياء التي تشتتلك اه ضبط اليوم وكل الاشياء التي ذكرناها - [00:04:07](#)

في المرة السابقة. اذا تذكروا عملنا تمرين الارقام التي آآ وضحت لنا كم الانتاج يكون اكبر عندما تكون حياتنا منظمة ومرتبطة اه اختصر الخاء خطة واضحة لا معقدة. وضوح الخطة مهم جدا تجد الكثير من الاشخاص الذين يقبلون على اعداد - [00:04:24](#)

وبيجي بحط لك لوحة اه كبيرة ويضع اهداف ويضع ما هي الخطوات لتحقيق هذه الاهداف. يعقد الامر وهذا ينعكس سلبا عليه. فمن اوليات التخطيط ان تكون واضحة لا معقدة. التاء التفصيل اليومي وتحييد العادات الثابتة هذا سوف نصل فيه ان شاء الله بعد قليل

انه مهم - [00:04:45](#)

والصاد والصبر والاعتقاد لا يأتي شيء من اه التطبيق الاول دائما مع تكرار الالتزام وتصبير النفس ستجد ان الامر يصبح عادة عندك

يصبح آآ التزامك بما خططت له جزء من حياتك - [00:05:04](#)

كيف احافظ على الرغبة المتجددة؟ لانه دائما وجود الحافز عند الانسان يساعد في ان آآ يتقدم نحو الامام وهو موضوع لماذا؟ وهذا

كله سنتحدث عنه ان شاء الله من خلال تطبيقات العملية - [00:05:29](#)

قد نأتي الى اركان التخطيط اول شي كما ذكرنا التخطيط من انت؟ هويتك واضحة عارف ايش اللي بدك اياه بعدين انت الان اين؟

طب تعالوا الان نتحدث عن طالب علم من ناحية علمية. انا اريد ان اضع خطة - [00:05:42](#)

ونقول لك تعال هذه هذه الارقان الاساسية اين انت الان؟ ايش العلوم اللي عندك وبعد ذلك التهديد ماذا تريد وهذه اهم خطوة من

الخطوات لانها تضع لك سياقاً واضحاً في طلب العلم - [00:05:58](#)

وكل هذا الذي اتحدث عنه ونسقطه الان على طلب العلم. اسقطه على كل جوانب حياتك مهنيا ماذا تريد؟ هل تترك الامر هكذا اللي

الي بيجينا اللي بنشوفه اللي الصدف اه التي تمشي بحياتك ولا في عندك اهداف واضحة في خط واضح - [00:06:15](#)

كلشي عندما تكون الرؤية واضحة اين تريد ان تصل؟ وهنا انا انصح بالذات في الجانب العلمي ضع خطة مع شيخك مع

شيخك. يعني انا اريد ان اضع خطة علمية واضحة خلال السنة القادمة. ما العلوم التي اريد ان اكتبها - [00:06:33](#)

ما هي اهدافي؟ ما هي الكتب التي يجب ان اقرأها؟ طبعا بناء على ماذا بناء على اهدافك العليا هل انا اريد ان اكون انا اطلب العلم

لماذا؟ اطلب العلم حتى اكون مسلم عندي المعارف الاساسية ما لا يسع المسلم جهله - [00:06:53](#)

هل هذا السبب؟ ولا انا اطلب العلم حتى اكون بعد ذلك اه معلم اريد ان انقل هذا العلم تختلف لان الخطة هنا مختلفة عن الخطة هنا

اي حتى في اي مجال دراسي - [00:07:09](#)

دراسة العلوم الشرعية وهي دراسة اخرى. دائما ننصح الشباب في الجامعات او حتى ما قبل الجامعة لا بد ان يكون عندك تصور لماذا

اصلا انت تدرس وتطلب العلم الشرعي؟ فاذا كان الهدف فقط - [00:07:22](#)

طلب العلم لفضل العلم نفسه يختلف عن اهداف اخرى كأن اكون بعد ذلك معلماً آآ هنا لابد من وضع اهداف واضحة. واريد هنا ان

اتوقف واترك لكم المجال لكل شخص حتى يكتب خمس اهداف - [00:07:36](#)

طبعا لماذا؟ لان مجرد انتقلت الى التطبيق العملي تقول والله اه واضحة بالنسبة لي بدنا نعرض اهداف. لابد ان اضع اهداف. طيب

ماشي. الان امسك الورقة وابدأ بكتابة الاهداف ينتصفن تحكي مش عارف - [00:07:51](#)

عارف ما هي اهدافي؟ ما الذي اريد ان اتعلمه الان نأخذ دقيقتين كل شخص يمك الورقة اكتب خمس اهداف للعام عام كامل. العام

العام القادم ليس بالضرورة ان يكون عام عشرين كذا لأ - [00:08:04](#)

العام القادم يعني من الان اتناشر شهر فلنفترض ما هي اهدافك العلمية؟ هل هي واضحة بالنسبة لك اكتشف هذا بالدقيقتين هدول.

حاول انك في الورقة وتكتب خمس اهداف تريد ان تحققها في طلبك للعلم - 00:08:19

بدأت الدقيقتين بقي دقيقة لو سمحت المايك الله يكرمك أسأل بصوت عالي ايش كنت بتسأل اه ايوة بس كنت انه في شغلتين اه باقي الاشياء بتندرج تحتهم يعني اللي هم اه اول اشي فضلوا - 00:08:37

تاني اشي اه لاصير معلما اعلم الناس يعني ما في شي ببالي كل شي ببالي بندج تحتهم. الله يرضى عليك. حتى اصحح ما طلبته انا. بيحكى اخونا الكريم انه اسمك؟ عبد العزيز - 00:09:42

كم عمرك يا عبد العزيز؟ اربعت عشر سنة. الله يرضى عليك ما شاء الله عبدالعزيز يقول ان الهدف فضل طلب العلم والهدف الثاني ان اكون معلما. جميل. حظ لي الاهداف العظيمة هذه يسميها رؤية - 00:09:57

الاهداف العظيمة الكبيرة هذه مش اللي بنحكي عنها اللي هو لماذا نطلب العلماء ما هو اهدافك بمعنى؟ ايش بدك تطلب؟ فقه طب اي مستوى اي كتب؟ اي فقه شافعي ولا اه حنبلي ولا ولا ايش بالزبط؟ طيب بدي بدي ادرس متون. اي متون بالزبط؟ - 00:10:14 ولماذا حديث قرآن ما هي اهدافي العلمية؟ لا يصح اليوم ان اترك الامر بدون خطة منهجية واضحة وكثير منا ايش بيعمل؟ ينتظر الاعلانات. والله غراس اعلنوا عن كذا. قال خلاص نروح. طب فلان مركز اخر اعلن عن كذا. يلا نروح - 00:10:34

اللي موجود في السوق اذهب له طب هل هذا صحيح؟ هو خير ان شاء الله خير وربنا يتقبل من الجميع لكن هل هذا هو الافضل لا لابد ان يكون عندك اهداف واضحة بناء على ما تريد بناء على غايتك. ممكن شخص يقول انه اذا تخصص في علوم القرآن -

00:10:56

طب هذا يريد ان يتخصص في علوم القرآن؟ الا يجب ان يكون عنده خطة منهجية عمودية وليست افقية ايش يعني عمودية تصاعدية يعني انا ابدأ بمستوى ومن ثم انتقل الى مستوى اخر ومن ثم وليس فقط علوم قرآن بعدين مصطلح حديث بعدين فقه

بعدين بعدين كذا بعدين كذا هذا طالب العلم - 00:11:13

عادي يحتاج ما لا يسع المسلم جهله. تمام لكن اذا اردت ان ان ان يكون عندك عندما يكون هدفك واضح تصبح المواد التي تدرسها وتخطط لها اكثر وضوحا. فهذا ما اقصده - 00:11:34

انت الان ايش خطتك؟ ما هي اهدافك؟ بمعنى ماذا ستدرس مين مين كتب؟ مين واضح عنده بسم الله. الله يجزيكم عنا الخير. الله يبارك فيك. يعني من اهم الاسباب ان ننشغل بالحق عن الباطل. فنفسك ان لم تشغلها بالحق هي شغلتك بالباطل. جميل. هذا من اهم

الاسباب - 00:11:48

الاسباب الاخرى يعني ان اجيب عن التساؤلات يعني الا اتعرض لشبهات الواقع مثلا ان اجيب عن هذه الشبهات مثلا. طب معلش

اتوقف انا واياك هنا هذه مهمة. خليك حافظ وصلت عشان تكمل. نعم - 00:12:09

من الاهداف مثلا التي قد تكون عندك لطلب العلم والتي والتي تؤثر على وضع الخطة تطبيقيا. يعني بعد شوي حنيجي نحكي طب اوك يلا اريد ان اضع الخطبة لن تستطيع وضع الخطة اذا ما كانت هذه واضحة. انا بالنسبة لي - 00:12:21

عندي هدف ان اتعامل مع الشبهات المطروحة وبالتالي الى اين سأتجه سأتجه الى دورات الفقه في البداية الى اين سيتجه؟ سيتجه الى الدورات التي تطرح المواد التي تساعدني في التعامل مع الشبهات - 00:12:36

قد لا تكون الشبهات عندي ولكنني في بيئة جامعية في العائلة في المجتمع اسمع الكثير من الشبهات ولكنني ضعيف لا استطيع ان ارد ولا اقنع ولا اتعامل مع الشبهات بشكل جيد. فيكون واحد من اهدافي ان اتعامل مع الشبهات. جميل. الان سيخرج من هذا -

00:12:54

اسهم هكذا ونقول طيب ما هي العلوم التي تحتاجها حتى تكون قادرا على هذا تبدأ بوضع خطة لذلك ايش قلت انا استعن باهل العلم لانه ليس من من السهل ان تضع هذه الخطة بنفسك - 00:13:13

اشرح سيواجهك لانه انا ما بعرف طب ماشي انا اريد ان ايش بدرسوا في هذا الموضوع دلوني. فلذلك انت بحاجة هنا ان تستشير اهل العلم حتى يعينوك في وضع الخطة التفصيلية. ما هي المواد التي ستدرسها في السنة القادمة؟ تماما يا شباب كالجامعات -

مع سوء الجامعات ويعني سوء مخرجاتها الا انه عندما تدخل الجامعة بيعطوك ايش جدول مين في الجامعة هنا يعطوك برنامج الفصل ايش في عندك مواد؟ هذي كم ساعة؟ هذي كم ساعة؟ وبعدين الفصل القادم بيعطوك مسلا اخدت اه مثلا محاسبة واحد بعدين بتاخذ محاسبة اثنين - [00:13:47](#)

هناك منهج مشكلتنا في طلب العلم اذا لم يكن اذا لم تلتزم انت في مدرسة واضحة هذي مدرسة هي التي تضع الخطة وكنت انت الذي تنتقل المدرسة الاخرى. الخطة ستكون مشوشة بالنسبة لك. طبعا نحن سنتحدث على على جانبين اليوم. الخطة المتعلقة بماذا سوف ادرس وكيف - [00:14:11](#)

نضعها ومن ثم نتقل الى طب انا اعرف ماذا ادرس؟ اريد ان انا انا كيف انظم كيف اخطط حياتي واهدافي؟ وكيف احقق الاهداف؟ الاهداف واضحة طب كيف احققها؟ لكن لابد ان نمر في البداية على هذه الجزئية ان يكون اهدافك واضحة وعارف ما هي الخطة العلمية التي ستمشي عليها - [00:14:29](#)

ايضا من الاسباب اه ادعوا الى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتتي هي احسن فهذه الاركان لابد لها من علم. علم سابق عليها هو الذي يبينها لك وكيفيتها. اه ايضا يعني من اهم الامور المثوبة عند الله سبحانه وتعالى. لاجل ان اعمل بالعلم فاتعبه على بصيرة - [00:14:49](#)

اوه لاسباب كثيرة لكن هذا ما خطرني الان. الله يبارك اكرمكم الله. الله يجزيك خير. طب مين كتب اهداف ايضا متعلقة بمواد بعينها. انا انا عارف بالزبط ايش ايش العلم - [00:15:09](#)

الله يجزيكم الخير يا رب. اه اولاه بالنسبة مع الشيخ إبراهيم رفيق في معهد ملكة. ناوي يعني الحمد ان شاء الله تعالى انه يكون مثلا يكون اثر علي واستفيد منه. يعني - [00:15:22](#)

خلال هاي السنة القادمة يعني. يعني هو المعهد يعني طويل. فمن هون للسنة يعني هاي ظل موجود. فان شاء الله يعني من هاي من ناحية الفقه وفي ناوي ان شاء الله تعالى رفع الجاهل عن نفسه في بعض الجزئيات - [00:15:40](#)

وناوي من ناحية المهارات من خلال هاي السنة انميها. انه احنا نؤخذ تأسيس ثاني برضه مهارات. ناوي انميها. وبعض المهارات الاخرى يعني هاي ابرز الاشياء اللي ما شاء الله يبارك فيك. اخر مشاركة في حدا عنده ايضا وضع اهداف واضحة - [00:15:55](#)

اهداف واضحة تفضل بارك الله فيك. آآ انا موضوع ثاني مثل ما فهمت عليك. يعني اهداف من هان للسنة يعني اموره بعينها بدي اقوم فيها ان شاء الله تعالى. عظيم. اه اولاه هو تثبيت القرآن - [00:16:13](#)

الكريم يعني لانه لا زال يتفلت الله المستعان. الله المستعان. فهذه السنة ان شاء الله يعني تكون تثبيت في القرآن الكريم اه ثانيا نسأل الله الاخلاص وفي الان يعني فترة حفظ الله انا نويت انه يعني - [00:16:30](#)

اه ما تنفقي كامل يكون اه محفوظ لدي باذن الله. يعني ايضا هذا مشروع سني يحتاج اه ثالثا اه عندي اللهم صلي على سيدنا محمد نأخذ في في النحو يعني الآن كتاب مثلا قطر الندى فتويت ان - [00:16:48](#)

ان شاء الله واقل يعني ان شاء الله ولكن هذا ضمن الخطة اه مثلا كتاب فقهي ايضا يعني ان شاء الله من اللسان يعني ومتقدم نوعا ما اكون انهيته باذن الله ايضا - [00:17:08](#)

وعندي كمان اه دورة بتحتاج الى سنة يعني في بلاغة واقل قليلا يعني. فمن هين لسنة ان اكون قد انهيتها واتقنتها باذن الله. فهذه يعني امور ان شاء الله تعالى. ما شاء الله الله يفتح عليك. تماما هذا هذا اللي اه يعني قصدته. ان تضع خطة واضحة - [00:17:19](#)

حتى تستطيع ان تمشي لازم تكون شايف انت وين رايح. ايش اللي بدك اياه بين يمين ويسار انت واضح عندك خطة واضحة بالزبط عارف اللي انا بدي اياه. فعندك هون خيارين اما تلتزم - [00:17:37](#)

مع مركز او مع معهد عنده الخطة وبالتالي خلص الموضوع واضح او ان يكون عندك خطتك التي اه تريد ان اه تمضي بها في طلب العلم طيب بعد ذلك بعد ان يكون عندي اهداف واضحة لابد ان يكون عندي اليات التنظيم والتنفيذ الذي سنتحدث عنها ان شاء الله

بعد قليل طيب اؤكد على جزئية مهمة الاهداف التي يجب ان تضعها ليست متعلقة فقط بطلب العلم الشرعي لان حياة الانسان كل لا تتجزأ فالجانب المهني لابد ان يكون جزء من خطتك - 00:18:09

الجانب النفسي لابد ان يكون جزء من خطتك. الجانب المالي لابد ان يكون جزء من خطتك. الاسري لابد ان يكون جزء من خطتك. وهكذا. فلابد ان يكون عندك اهداف واضحة وساعرض لكم بعد قليل - 00:18:27

المنهج الذي اراه اسلم في وضع الاهداف وتحديدها وكتابتها وغير ذلك من الامور خامسا بعد التنظيم وبدأ التنفيذ لابد من المتابعة والتقويم حتى تعرف اين الخلل في كل مرحلة من مراحل حياتك. طب ايش المراحل وكيف اين نقف وكيف ممكن - 00:18:37

نعمل مراجعة ايضا نتحدث عنها الان ان شاء الله تعالى بيعمل اختبار سريع هيك مدى التركيز قبل ما ندخل في الحامي شوف قديش احنا مركزين. بدنا نعمل كلنا هيك نعمل ايدينا هيك بهذي الطريقة - 00:18:53

نعمل هكذا راح اعد واحد اثنين ثلاثة عند العدة ثلاثة الكل اشي يعمل يصفق واحد اثنين لا حول ولا قوة الا بالله اللي ما صفقوا احسنتم. احنا حكينا عدة ثلاثة صح؟ احسنتم - 00:19:12

اللي مش مركز يصحصح يا شباب سارح ركز معنا اللي جاي مهم طيب هذا اسميه قمع التخطيط هذه مجتزآت من كتاب اعمل عليه اسمه كتاب تبسيط التخطيط وهو اداة تساعد الانسان تطبيق عملي. يساعد الانسان على تنظيم اهدافه - 00:19:30

واعداد خطته في اعلى القمع ايش عندي؟ الهوية وهي التي تفلتر اهدافك بوضوح انت ايش بدك طبعا انا لا اقصد فقط الهوية. انا مسلم هذه هويتي. جميل. ادخل شوي في تخصيص - 00:19:53

مسلم ايش حابب يكون تخصصك؟ كما قال الاخ انا الرد على الشبهات. هذا التخصص سيأخذك في منحى محدد فتحت لما تبدأ بوضع الاهداف ستكون مندرجة تحت الهوية اللي انت خصصتها وضعتها - 00:20:08

اه اذا كان وصلت الى مرحلة انك تريد ان تخصص يعني البعض يقول انه طب لا في في اعمار مبكرة خلص انت اتبع برامج عيين ما يصير واضح عندك اصلا انا ما بعرف هيك - 00:20:26

اربعتش خمسطعش سنة يقول له ايش هدفك؟ وهذا السؤال الصعب الذي دائما يسأل للصغار. ايش حابب تصوير وانت وكبير؟ اه دكتور مهندس طيار رائد فضاء تقريبا هذي اكثر اجابات تكررار ليه؟ لانه هذا اللي بيعرفوا هذا - 00:20:37

هو ما بيعرف اصلا شو شو ممكن يكون تخصصه لكن انا اقصد هنا الاشخاص اللي لا انا وصلت الى مرحلة اول شي من ناحية عمرية زائد من ناحية العلم. اه لابد الان ان يكون عندي توجه واضح - 00:20:55

لانا في الامة مشكلتنا عدم التخصص عند من نقول المؤمن القوي المؤمن القوي المتخصص ان تكون قوي في تخصصك يكون عاما هكذا تقفز من زهرة الى اخرى هذا جميل لطيف. لكن هذا لا ينقلك الى الدرجة الثانية اللي هي ان تكون مؤثرا في علمك - 00:21:08

العلم هذا الذي اكتسبته بشكل عمودي كما قلت ستصبح مؤثرا فيه وجهذا من جهابذه كما يقال ويصبح تصبح علما الانجليزي بيقول لك فيجورو هذا المتمكن القوي في هذا العلم في هذا المجال - 00:21:32

عندما تكون الهوية واضحة فوق عندك عندك وضوح ماذا اريد ومن انا والى اين اتجه؟ سينتقل هذا طبعا هويتك المهنية وهكذا من الجوانب المختلفة في الحياة ستنتقل الى وضوح وضع اهداف متعلقة بهذه الهوية - 00:21:50

انا انصح عادة طبعا هذا بتعمله لمرة واحدة كل خمس سنوات هذا اللي هو من عند الاهداف الخمسية فما فوق هذا مرة واحدة كل خمس سنوات ولا تلتفت له. يعني لا لا تنشغل فيه بعدين. وبس انا اضعه حتى ارتب افكاري - 00:22:08

المعذرة المطلوب اليوم هيك كل واحد يعود الى المنزل يمस्क ورقة بيضاء بيضاء حتى لو ما فيها خطوط معلش ورقة بيضاء وابدأ اكتب بناء على طبعا اول شي اكتب هويتك. حاول ان تصف نفسك - 00:22:26

من انت؟ ماذا تريد؟ تخيل نفسك بعد عشرين عشرين ولا عشرون سيدي عشرينا سمعت ان الشيخ قال انه من يجد لي لحنا ابوه قال من يجد لي لحما يعطي انا من من لا يجد لي لحنا في اعطيه عشر دنانير الله المستعان والله انا من محبي اللغة العربية - 00:22:44

نحاول نستطع ان اقوي نفسي باللغة العربية. وانا اصلا اتحدث اللغة العربية منذ كنت صغيرا لكن قصرت في في حقها منذ خمس سنوات الى الان فبدأت اروح يمين وشمال يعني فنسأل الله ما تدققوا كثير - [00:23:08](#)

بعد عشرين سنة انت ايش آآ اين ترى نفسك ايش بتكون بتعمل ما هي يومياتك؟ كيف بتكون انت راضي عن نفسك بعد عشرين عام؟ هادا بيعطيك كيك شيء من التصور. فتبدأ بوضع اهداف - [00:23:22](#)

الخمس سنوات القادمة ماذا سافعل وانا نصيحتي اكتب كل اهدافك. الدنيوية والدينية والشرعية كلها. بعدين تعملها ايش بعدين بتاخذ الجانب الشرعي وتبدأ تشتغل عليه وهكذا. لكن ضع كل اهدافك. ايش بدك؟ ماذا؟ ماذا تريد ان تحقق - [00:23:39](#)

اشتري سيارة اتزوج ابتسمتوا طيب انا مثلا اه احفظ اه خمس متون. انا انا اختتم القرآن. انا انا اتخصص في الفقه الشافعي انا انا مثلا اه اكون متمكن في علم مصطلح الحديث - [00:23:54](#)

هدف انا اكون مثلا عندي كذا ان اكون قد اه الفت كتاب في كذا. انا اكون قد انهيت الجامعة. ضع خمس سنوات القادمة ماذا ماذا تريد ان تحقق هذا في جزء الاهداف الخمسية. الان هذه القائمة الطويلة عشرين ثلاثين هدف ستأخذ منها - [00:24:18](#)

طبعا اول شيء تفلتر هذه الاهداف بما يتوافق مع هويتك. ممكن هناك فرق ما بين الهوية والهوى يعني انت هناك بعض الاشياء التي قد لا تتوافق مع هويتك لانها لكنها تتوافق مع هواك - [00:24:36](#)

انا احب ان اقرأ في كذا لكن انا حددت هدفي ان اكون مثلا متخصص في موضوع الشبهات ولكنني احب مثلا آآ علوم الفقه لابد ان ان اما ان توازن بينهما او ان تحدد هدفك بشكل واضح. تفلتر بعد ذلك هذه الاهداف وتزيل منها ما لا يتوافق مع الهوية والرؤية الكبيرة التي وضعتها - [00:24:51](#)

طيب الان شايفينه على اليمين وضعنا اهداف السنة الان انسى كل هذه خذ فقط من هذه الورقة ما تريد ان تحققه خلال العام القادم هلال العام القادم سيكون عندي نركز في هذه الجزئية لانها مهمة. سيكون عندي من هذه الاهداف اهداف - [00:25:13](#)

مارينا متغيرة واهداف ثابتة مثلا اريد ان احفظ القرآن هل يمكن ان احول هذه الى اهداف ثابتة عادات؟ نعم. كل يوم نصف ساعة صباحا من الساعة السادسة حتى السادسة والنصف. عندي حفظ قرآن. خلاص هذا ثابت - [00:25:38](#)

هذه تاخذها على جدول اسمه جدول العادات مرة اخرى اي اهداف يمكن ان تجزأ لتصبح عادات هذه من افضل الاشياء اللي ممكن تعملها في التخطيط لانه مهما ضعت والاهداف ضاعت وكذا انت عندك عادات ثابتة تحقق لك الحد الأدنى الذي تريده - [00:25:54](#)

يومية عندي قراءة. يوميا عندي حفظ قرآن. يوميا عندي اه ورد يومي. يومين عندي ورد العلم الشرعي. يوميا هذا ثابت عندي. ليه؟ لانني حولته الى عادة بطل مرتبط بتخطيط واين سأأخذه؟ لا هو ثابت عندي. خلاص هذه عادات ثابتة - [00:26:19](#)

فما استطعت ان تحول لعادات ثابتة فلتفعل يبقى عندي الاهداف المرنة نحكي عنها بعد شوي وهذه العادات الثابتة اريد ان احوّلها الى جدول الاوقات الذهبية. ايش هو جدول الاوقات الذهبية - [00:26:37](#)

بتعمل عندك في جدول الاسبوع اهداف يومية آآ اوقات يومية اوقات اسبوعية اوقات شهرية. ايش يعني ومدينة عبيها بعدين راح تعبها. هذه مهمة جدا جدا جدا يعني هذه بفضل الله سبحانه وتعالى احدثت فرقا كبيرا في حياتي - [00:26:50](#)

في حياة الكثيرين هي ايش؟ اعمل جدول ضعفي الاوقات الذهبية الثابتة التي تريد ان تكون العلم الشرعي على سبيل المثال لو انت عم تخطط للعلم الشرعي تقول عندك نصف ساعة صباحا نصف ساعة مساء هذه اوقات ذهبية يومية - [00:27:08](#)

طيب اسبوعية انا في عندي يوم السبت مثلا. عندي اه ثلاث ساعات وعندي يوم الاثنين مثلا ساعتين. هذه ثابتة خلاص على طول العام عندي في الشهر يوم كذا اه هذا ايضا مفرغ للعلم الشرعي اراجع فيه اه اتابع احفظ وسمع اين يكون - [00:27:24](#)

الان هذا الجدول عبارة عن اشياء ثابتة في حياتي لا تحتاج مني الى تفكير اصلا لا تحتاج الى جهد خلص ثابتة هذه عاجبني مش عاجبني حابب مش حابب اه الي مزاج ما الي مزاج هذه مفرغة - [00:27:45](#)

هذا جدول الاوقات الذهبية كل شهر برأيي انا رسوم اكتب يعني اكتب الايام فعليا وحدد ما هي الاوقات يوميا واسبوعيا وشهريا بعد ذلك بتشوفوا الاهداف اللي انت وضعتها لهذا العام - [00:28:00](#)

طبعاً سنجزئها اهداف العام سنجزئها الى ثلاث ثلاث اه اربع اقسام هلاً بنحكي عنها ان شاء الله تعالى. اللي هي اطنعشر اسبوع

سيصبح كل شيء له علاقة في التخطيط بس اطنعشر الاسبوع القادم. حتى الاهداف اللي وضعتها للسنة انسها - [00:28:17](#)

ليه النفس البشرية عندما ترى ان هناك وقت طويل ايش تحكي لك؟ لاحقين يعني بنمشي امورنا معنا وقت لسا سنة كاملة. ما

حفظتها الا بحفظ الشهر القادم اذا حولت الموضوع الى شيء قريب المدى - [00:28:35](#)

ببطل عندك هذه هذه الرفاهية انه معاي وقت حول السنة بدل اطنعشر شهر الى اتناشر اسبوع ما بصير من الاهداف اللي انت وضعتها

للسنة بتاخذ ما يناسب الاتناشر اسبوع. وسنفصل ان شاء الله تعالى في هذا ونؤكد عليه - [00:28:53](#)

طيب اه خليني بس اتأكد انه انه الصورة واضحة. الان ايش المطلوب في كل هذا اول شيء تحدد الهوية كما اتفقنا انا ايش بدي ماذا

اريد؟ بماذا اريد ان اتخصص؟ هذا واحد. اثنين ضع اهدافا لخمس سنوات تحقق لك - [00:29:12](#)

او هي خطوات في طريق وصولك الى هذا الذي تريد ان تصل له. الرؤية الكبيرة في حياتك من هذه الخمس سنوات هذا الملف طبعاً

خلاص ناخذ منه السنة القادمة وبنسكره وبنحطه على جنب. باب نوم - [00:29:32](#)

نقترب اليه حتى لا نتشتت. صار عندي اهداف العام اهداف هذه خذ منها ما تستطيع تحقيقه خلال الثلاث شهور القادمة. فبتركز

على الاتناشر اسبوع القادم. فقط وتضع ما يمكن وضعه في جدول العادات. جدول الاوقات الذهبية - [00:29:45](#)

الفقه ممكن تضعه كل دراستك للفقه ضمن جدول الاوقات الذهبية هي الساعات الثابتة عندك بعد ان تحدد الكتب والمنهج الذي

ستعتمد فيه دراستك تطبيق مهم جداً جداً بعد ان يكون عندك وضوح الثلاث شهور هذه ما الاهداف العلمية التي اريد ان

احققها؟ طبعاً احنا مركزين على - [00:30:04](#)

فكرة طلب العلم. لكن هذا تسقطه على كل جوانب حياتك ما هي الاهداف العلمية في الثلاث شهور هذه؟ ماذا اريد ان احقق تكون

واضحة عندك من الاشياء التي تساعدك بشكل كبير جداً على انجاز عالي ما يسمى او قائمة المهام - [00:30:27](#)

اليومية وهذي عندك وقتين تحطها. اما قبل ان تنام او صباح كل يوم ونصيحة اخ لا تبدأ يومك دون ان يكون عندك اما ورقة مكتوبة

او على هاتفك ايش بدك تعمل اليوم؟ - [00:30:45](#)

في حياتك كلها ومن ضمنها طلب العلم. اليوم ماذا سافعل قائمة مهام يومية. بتقدروا تستخدموا بعض التطبيقات اللي بتساعدكم

في هذا آآ في في تطبيق مايكروسوفت تو دو اسمه من خلاله بتقدر انت تضع المهام واللي بتخلص منها بتعملها تك بتروح -

[00:31:02](#)

تكون المهام مكتوبة امامك من التطبيقات التي تساعدك في التنفيذ ورفع الانتاجية في اليوم اللي هي قائمة المهام اليومية اما تضعها

قبل ان تنام او فور ان يعني استيقاظك؟ نبدأ اليوم عندي واحد اثنين ثلاثة اربعة تضع هذه القائمة. هذه تساعدك في ايش؟ اهم شيء -

[00:31:23](#)

عادة ما يكون لما نحكي في جانب مثل جانب طلب العلم الشرعي. كون واضح عندك انت عندك جدول عندك دروس في ايام معينة.

اه عندك اوقات معينة ضمن الاوقات الذهبية لكن تساعدك ان لا تدخل الاشياء على بعضها - [00:31:45](#)

اذا ما كان عندك تصور يومك كيف كيف سيمشي وانا يعني انا ازعم في كتابي ازعم انه اذا استطعت ان تضبط قائمة المهام اليومية

بدون بدون حتى ان تكتب الاهداف السنوية بدون كل هذا فقط عند التصور واضحاً اهدافك - [00:32:00](#)

لكنك ركزت بشكل كبير جداً على قائمة المهام اليومية هذا كفيلاً بان يحقق لك ستين لسبعين في المية من الانتاجية اللي احنا بنحكي

عنها ان هذه هذا اهم اهم اهم شيء في حياتك اليوم. لان هذا هذا حاضرك - [00:32:20](#)

هذا الذي تعيش فيه الان. اذا هذا استطعت ان تضبطه بشكل صحيح؟ سيكون الشهر كله منضبط. وبالتالي السنة كلها منضبطة. لانه

الخلل وين بصير من يوم ضياع الوقت وين بصير؟ في اليوم - [00:32:36](#)

انشغالنا في مواقع التواصل الاجتماعي وين بصير؟ في اليوم لما يجي صديقك كفو نطلع نروح نيجي في نيووم. فاذا اليوم عندك

واضح ايش قائمة المهام تاعتك. واستطعت ان ان ان تلتزم بها - [00:32:52](#)

هذا سيؤدي بالضرورة الى يوم منظم وبالتالي اسبوع منظم وبالتالي شهر منظمه بالتالي سنة منظمه لكن ما قبل اليوم عندما تكون الرؤية واضحة واهداف الخمس اعوام واضحة ومن ثم التناشر اسبوع القادم ايش الاشياء اللي بدي احققها. هذا يساعدك في ان - 00:33:05

تضع في اليوم ما يناسب هذه الرؤية. وتصير مهامك اليومية مش عشوائية بحطها بناء على وضوح هذه الاهداف التي اريد ان اضعها طيب اذا اول شئ المهام الواضحة اه الامر الثاني وهو وهو ايضا مهم - 00:33:23

لا تترك نفسك شهر ولا شهرين بعدين تشوف انت ماشي صح ولا لأ يوميا خمس دقائق مساء كيف كان اليوم ونصيحتي اعمل اعمل نوت سميها اللصوص ايش تسميها اسمى اصحابك فيها - 00:33:42

اللصوص ايش بدك تحط فيها؟ ضع فيها مساء اليوم لما بدك تيجي تعمل مراجعة هيطلع معك انا اضعك اليوم ساعة في كذا هذا الكذا ايش هو؟ بعدين اه والله فلان صاحبي حكى معي وقعدنا مع بعض ساعة زمن. وكنا بنحكي كلام - 00:34:01

ما لوش معنى يعني اضاعه وقت حط اسم صاحبك بعد فترة رح تلاقي مثلا ابراهيم اسم ابراهيم مكرر خمس مرات ايش بتعمل ابراهيم؟ تفتح التلفون بتعمل له بلوك. ابراهيم خلص. ما بزبط معنا. طب بحكي فش بحكي عن ابراهيم - 00:34:21

ايش بتحط؟ بتحط اسمه ليه والله بضل ايش رأيكم نعمل ايش رأيكم نساوي ايش فهذا الذي يأخذ الكثير من الوقت سواء شخص او تطبيق او فعاليات مجتمعية. تستطيع انك على الاقل تعمل تحليل تضبط هذا الشئ - 00:34:38

اعمل هاي النوت اه يعني يعني ممكن احكي لكم تعملوها الان بس اعملوها بس ترجعوا عالبيت فعليا تبع كل يوم مساء هذه المهام اللي انت وضعتها الصبح. قديش انجزت منها؟ ولم لم تنجز - 00:35:00

بيصير في عندك وكأنه نمو يومي في عضلات التخطيط والتنظيم عندك. كل يوم بتحسن شوي كل يوم اراقب نفسي وضعت الصبح شئ. المسا وضعت مية. قديش حققت؟ خمسين؟ طب ليه؟ الخمسين الثانية وبين راحت؟ حط بالزبط ايش الاشياء التي اثرت عليها.

كذلك الامر ثاني يوم - 00:35:15

فبتيجي اخر شرطة عندك قائمة. توضح لك اين الخل وهذا مهم جدا لان تراكم هذه الاشياء بتوصل لمرحلة انت مش عارف ليش اللي عارفه انك فايت في الحيط وهذا الذي يأتي بالاشخاص في النهاية الى الاستشاريين. لما يجي تحكي لهم ما بعرف. انا فايت في

الحيط - 00:35:33

انا حاسس حالي مكركب. انا حياتي لو انه ضبط الموضوع بشكل مرحلي ما وصل الى هذا تتبع الانجاز هذا مهم جدا يكون عندك دائما توقف مع نفسك واخيرا ان يكون عندك شرطة المرور بحيث اي شئ من البداية شعرت انه قد يؤدي الى خلل في حياتك اشارة

حمراء. ما ما تعديه - 00:35:52

عدل بعدين انطلق بعد ذلك بحفظ الله وتوفيقه حتى الان احنا ايش حكينا؟ حكينا اول شئ كتطبيق عملي انا بدي احط خطة لابد ان تكون هويتي واضحة ومن ثم اضع اهدافا خمسية ومن ثم اضع اهداف السنة. هذا كله بحطه على جنب ما يهمني - 00:36:17

كل هذا اطنعشر اسبوع القادم ماذا نريد ان نحقق وقائمة المهام اليومية التي تساعدني في تحقيق ما اريد تحقيقه في التناشر اسبوع القادم حتى الان في اي اشكال اي سؤال اي استفسار اي شئ حاسينه مش واضح مش تمام مش زابط معكم - 00:36:35

ولكن في شوي نقطة بدي انبه عليها بخصوص الاهداف الا وهي لما اي شخص بيكون عنده اكثر من اهداف بحط اكثر من هدف في قائمته نعرف اه عشان نحدد الهدف. لازم اسأل بلماذا اريد هذا الهدف وليس ماذا هو الهدف اللي - 00:37:00

اريد لانه كلمة لماذا اريد الهدف بتبين لك اه ايش الهدف يلي انت بدك اياه؟ مثلا واحد بده يتخصص مثلا لماذا اريد ان ادرس معهد ملكة؟ اللي هو الفقهي يوضح لك انه عشان اتخصص والى اخره. اما شخص ثاني يحكي لك بدي ادرس مثلا معهد ملكة. ولكن ما عنده

هدف واضح. فلذلك السؤال بلماذا - 00:37:20

سؤال ماذا؟ هو اصلا بقل لك المهام والاهداف يلي انت بتحطهم اذا سألت فلماذا؟ فهاي ممكن النقطة ننبه عليها الله يجزيك خير.

تماما. وهذا الذي يحدث في فلترت الاهداف بما يتوافق مع الهوية افلتر هذه الاهداف حتى اتأكد ان هذه الاهداف مناسبة -

وليست فقط نتاج اه هكذا. وتحدثنا الفرق ما بين الهوى والهوية او الاهداف التي يضعها تبعا للهوية الله يكرمكم ويبارك في جهودكم.

الحقيقة الكثير من الاشكالات اللي بنواجهها مع طلبة العلم - 00:38:04

وان الانسان يضع خطة ويحاول ان يطبق بعض الاليات التي تفضلتم بها. لكن نجد انه في هناك نقطة سابقة وهو ادراك الانسان قيمة

الحياة والوقت بعض الناس يقول لك انا ايش بده يحفزني اصلا اني اقيم نفسي يوميا - 00:38:23

شيء ممل اني اقيم نفسي يوميا. وابدأ اشتغل واضع حطب بشكل مستمر. شيء مرهق لذلك اظن ان البعض يجب ان يعود خطوة الى

الوراء في قضية تقدير مثلا الانجاز كيف يأتي في داخلي شعور اهمية الانجاز اصلا في الحياة. يعني انا لماذا - 00:38:41

نحتاج ان نخطط بالنسبة لحتى احقق الانجاز. ليأتيك انسان يقول لك طب ايش قيمة الانجاز؟ اللي هو احنا بنسميه ربما في علم

السلوك النفسي الشريفة. النفس المهتمة ان يكون لها شيء في الحياة - 00:38:58

كيف نولد هاي النفسية؟ لانه كثير من الشباب انا اعتقد الكلام هذا صحيح ممتاز تعال طبقه يوم يومين ثلاث ولك انا بمل شيخ انا كل

يوم بدي ادرس اسباب عدم انجازي للخطة. واكتبها على ورقة - 00:39:10

خلص يعني بحلها ذهنيًا. بعد يومين ثلاث اربع لا بحل ذهنيًا ولا بكتب. وبعدين بترجع تعطيه دورة اخرى في التخطيط بيضيع كثير

من اوقات الشباب في مهارات التخطيط ودورات التخطيط. الاصل التخطيط مهارة تعطى مرة واحدة ثم تحلق - 00:39:26

وليس شيء دائما دائما تأخذه. لو وعدت يعني كل سنة سنتين ما في مشكلة كيف نولد الشخص المهتم الشخص الذي يملك طموح

وهمة هم همة الاستمرار على هذا التقييم. جزاك الله خير. الله يجزيك خير. هو هو سبحانه الله دائما اشغال الهمة. الانسان ان يكون -

00:39:42

متشوف للخطوة القادمة ان يكون متشوف اين اريد ان اصل؟ لذلك احنا بدأنا في الجلسة الماضية في آآ الجزئية الواي لماذا ذكرنا

قوة لماذا؟ عندما يركز او يركز هم بصراحة مفتاحين من من المفاتيح المهمة التي تؤدي بالانسان الى تنفيذ - 00:39:59

هذه الخطوات اول مفتاح من المفاتيح دائما عندي نظرة الى ما اريد ان اكون عليه. وانا عندي يقين ان الانجاز لا يكون الا من خلال

التتبع وعدم ترك النفس لهواها. ودائما انا ممسك بنفسي وبزمامي هذه النفس. عندي يقين ان هذا مهم - 00:40:23

وبالتالي انا اسعى له. الامر الثاني هو تهوين الموضوع على النفس وهذا وهذا انا اراه اهم يعني انا اريد ان اراجع بشكل يومي واضع

قائمة المهام بشكل يومي انا اريد منك اربع دقائق يوميا - 00:40:45

وعليك ان تركز على هذه الفكرة. يعني كل ما تيجي بدك تلغي الموضوع قل دقيقتين شاهد العصفور على دقيقتين طالب علم واريد

ان دقيقتين مش قادر اصبر ساصبر دقيقتين صباحا لوضع قائمة المهام - 00:41:01

دقيقتين ثلاث دقائق. اذا كان ايش كل هذا اللي ذكرناه عملناه سابقا. هذا بنعمل مرة واحدة وهذا الجميل فيه هذا ما بيحتاج الى همة

وكل يوم بده يحط خطة خمس سنوات لأ هذا - 00:41:18

مرة واحدة اجلس التصور والاهداف تصبح واضحة عندي. الان الاهم من هذا اليوم. لذلك ذكرت انا اليوم هو اهم شيء لانك تضع

التصور مرة واحدة والاهداف مرة واحدة. طب الان في ناس تبدأ يوم اتنين ثلاثة بعدين انتهى. طب كل هذا التصور اللي حطيته -

00:41:28

كان مضيعا للوقت. ليه؟ لانه ما التزم به كيف التزم في اليوم اربع دقائق كلمة السر. دقيقتين صباحا دقيقتين مساء. دقيقتين الصبح

اضع قائمة المهام دقيقتين مساء اراجع قائمة المهام. ما الذي حققت فيها؟ وما الذي لم احققه؟ ولماذا - 00:41:45

لما تبسط الموضوع بهذه الطريقة يصبح الموضوع سهلا بينما في عندك دفتر مطبوع وجداول وهذي الجداول بدي اني اكتب فيها.

هذه لم اعرف في حياتي احد اشترى هذه المذكرة تبعت السنة - 00:42:03

وعد فيها اكثر من شهر الشهر الاول بس يكون كاتب شوية اشياء بعدين بحطها بالدرج وخلص انتهى الموضوع بتكون جميلة وحققها

خمسة عشر دينار وشغلة مرتبة ومعه كروت واوراقه الانسان ما له ما له نفس طويل على هذه الاشياء. لكن اذا حولته الى جزء من

حياتك طبعاً انت تصبر عليه تصبر عليه - 00:42:16

مرة ثنتين ثلاثة اربعة قديه ايش بصير؟ بصير جزء من حياتك يصبح الى عادات لذلك عندما تتحول الناس الناس اللي بيلعبوا رياضة كعادة اذا اذا اعطيتوا هدية وقلت له لا تلعب رياضة؟ قال لك لا استطيع - 00:42:36

انا عندي مشكلة انه ما بقدر. انا في عندي شيء ينقصني في حياتي لما ما اروح العب رياضة مش عارف اعيش في في في عندي مشكلة كيف تحول الى هذا بينما الطرف الاخر؟ لا ابوس ايديك رح العب رياضة؟ اه بكرة اه بعد اسبوع - 00:42:50

بداية الشهر ان شاء الله طب ايش الفرق ما بين الشخصين؟ ايش الفرق ما بين هذا وهذا حول الالتزام الى عادة اصبح جزء من حياته صار روتين صار عادة صار شيء بيعمله وهو خلاص معتاد عليه - 00:43:06

لما نحكي لذلك انا ايش حكيت؟ اليوم هو امشى وتبسيط هذه الخطوات هو اهم شيء. ليك انا منهجي تبسيط التخطيط وليس تعقيده وقلت ان رأس الهرم هذا لمرة واحدة فقط. بعد ذلك ركز على اليوم - 00:43:22

حاول ان تركز ان هذه الخطوات البسيطة الاربعة دقائق هذه قد تؤدي بك الى انجاز كبير في الدنيا والاخرة وان الله سبحانه وتعالى سيسألك عن وقتك فتحي في نفسك الهمة؟ لا انا انا سالتزم - 00:43:38

في هذه الفترة الصباحية والفترة المسائية اما بينها سنأتي الى بعض الاشياء التي يمكن ان تساعدك بشكل كبير جدا الى تحويل هذه السلوكيات الى عادات في بعض المفاتيح اللي ممكن تساعدنا ان نتجنب فكرة ابدأ وما اكمل - 00:43:53

ابدأ ما اكمل. سنأتي ان شاء الله على بعض التطبيقات العملية بعد قليل. تفضل طبعاً الله يجزيكم خير احد يقول شيخ يعني انا اقرب للكلمة واخاف من الكلمة انا لست بشيخ - 00:44:08

ويعني يا دوب حتى طويل بعلم يعني اسأل الله ان يتوب علينا. يعني بحسبة كبيرة عيش مش راكبة علي يعني الله يجزيك خير. تفضل. اكرمك الله. اه بس انا مرة جربت موضوع الخطبة اليومية - 00:44:25

بس كانت تصير معي اشكالية الا وهي انه ايش افضل؟ في موضوع الاهداف اليومية اللي هي عشان تصير عادات لقدام هل تكون كمية ولا محددة بوقت معين؟ يعني اعطيه مثال مثلاً - 00:44:39

موضوع القراءة مثلاً هل احط لحالي جدول اني اقرأ خمسة وعشرين صفحة؟ ولا احط لحالي نص ساعة وعلى سبيل المثال قول نص ساعة هل هاي النص ساعة تكون مثبتة في وقت محدد في اليوم يعني على سبيل المثال من الساعة ستة الى ستة ونص تمام - 00:44:52

اه او بتكون اي نص ساعة باليوم. يعني انا الامانة هاي جربتها وصراحة كانت تصير معي اشكالية كثير كبيرة. تمام؟ يعني هم كان في انجاز الحمد لله. بس اه يعني هاي كان في عندي تحفظ عليها - 00:45:07

والشغلة الثانية وهي ترى متأكد راح تصير مع الكل اللي هون اذا واحد يطبق هاظا الحكي. هسا احياناً الواحد بتحمس انه بده يحط خطة يومية. انه انا بدي احضر ثلاث محاضرات للاجور - 00:45:17

الى الشيخ ابراهيم. وفعلياً بنجز غير وحدة. فاهم علي؟ فبصير في يأس فيعني انا بدي بس نتنوع على هاي الشغلة. الله يجزيك خير. الله انت ذكرت مجموعة اشياء مهمة ستأتي في النصائح القادمة لكن خليني - 00:45:27

في الكثير من الاهداف لا تركز على الكم شفتوا لما حكينا عن جدول الاوقات الذهبية ركز على جدول ثابت تضع فيه مهام ثابتة لحقت فيه خمسة وعشرين صفحة كان بها - 00:45:40

بعد عشرين صفحة كان بها بعدين بصير بصير بصر خالص نصف ساعة عندك عدد صفحات معين واضح بالنسبة لك انت عارف انه عندك نصف ساعة. النفس تميد الى الاشياء اللي - 00:45:58

محددة والبسيطة القليل ولما تحدد ضمن جدول الاوقات الذهبية وقت ثابت؟ بالنسبة لي هذا افضل اتنين عندما تضع الاهداف لا تضع يعني يعني صغر الهدف في درجة انك انت نفسك تقول طب هذا بسيط بس تقول انه هذا بسيط ثبته - 00:46:12

ما تثبت اشياء ثقيلة على النفس حتى تستمر بالذات الاشياء يعني مثلاً الدورة اللي بعملها الشيخ الله يجزيه الخير اه كل سنة او كل

سنة مرتين صح هذه كل سنة مرتين تحتاج الى همة وعشر ايام خلاص عشر ايام - 00:46:33

هذا الشيء والاشياء اليومية. هل العشر ايام انت عارف طب ليه ليه بيلتزموا فيها؟ ما شاء الله بسكر المكان. طب هذول ملتزمين كل

يوم اللي بيجوا لأ ليه بلزموا بالعشر ايام هذي - 00:46:50

سألتوا نفسكم لانه انا عارف سابدأ يلا يعني باقي ثمان ايام باقي سبع ايام باقي يلا هانت خلصت انا سوري الله يجزيه خير يعني يأتي

من يعني يا نساء ابد خلينا نقول او او صادفت - 00:47:02

مرتين جاء على المجالس مع انه جاي زيارة قصيرة عشرين وخمسة وعشرين يوم. نصفها بكون بضيها في المجالس. لكن كل يوم بس

يجلس يناقش كذا. اخذنا كذا وعملنا كذا. وبقي ثمان ايام. بقي سبع ايام - 00:47:16

تعبان جلسة طويلة لكن عارف انه ايش خلص انتهت قربت انتهي. لذلك عندما تقول عندي نصف ساعة تجلس عارف انه نصف النهاية

ستنتهي خلاص في وقت محدد وعندما لا تضع لنفسك خيار - 00:47:31

في هذا الوقت. هذا الوقت ثابت ما في. يعني انا ما عندي خيار خلص هو هيك. نصف ساعة قبل النوم ساعة قبل النوم. خلاص اجيت

انا في عندي نصف ساعة ساعة. عندي قراءة في - 00:47:49

كده انتهى هذا نادرا ما تؤجله او ما ما تعملوا ليه لانه ثابت وعارف الوقت وعارف ايش بدك تعمل وخلص. هلاً بنأتي ببعض الاشياء

ايضا تساعدك في في اه يعني عدم عدم التأجيل او - 00:47:59

حدد وقت لا تركز على الكمركز على مدة محددة ثابتة وتابع نفسك في الكم. يعني ممكن تحسن اداءك والله انا لا نصف ساعة

المفروض انجز فيها اكثر لكن هي نصف ساعة - 00:48:15

لا بأس في في تحسين الاداء لكن في عندا اه مساحات زمنية ثابتة طيب اه اذا اه ذكرنا انه وجود العادات سيساعد بشكل كبير جدا

عادات صباحية مسائية اسبوعية شهرية. من الان يعني من اليوم عندما تعود الى المنزل لا يعني تشرق - 00:48:29

امس الغد الا وعندك عادات ثابتة دائمة خلاص ثبتها هذي ستعيد ترتيب حياتك بناء على هذه العادات وصدقوني ستجدوا فرقا كبيرا

جدا في حياتكم وكل الاشخاص اللي كانوا يقولوا نحن نعاني اننا نخطط ولا ننجز اه نحاول ان نبدأ ولكنا عندما يتحول الامر الى هذه

الطريقة النظرة المختلفة للتخطيط - 00:48:47

يصبح الامر اسهل خلاص عندي محطات ثابتة في في يومي وفي اسبوعي وفي شهري احنا مرينا البارحة على جزئية التسويق ولماذا

نسوف؟ اه الجلسة الماضية المعذرة تأتي اليوم نتحدث عن بعض الحلول اللي هي طب انا خططت - 00:49:13

واشعر انه عندي برود في الهمة. كسل تأجيل. ماذا افعل اول شيء لابد ان تذكر نفسك باثر هذا التسويق حتى وان كان لمرة واحدة

على الاقل ستقول انك لم تكن ملتزما. يعني انت في نهاية الشهر اللي ارفض الاصل تكافى نفسك. انا مر شهر كامل - 00:49:31

ولم افوت مهمة واحدة اني انا وضعتها عالخطة كل ما تيجي بدك تسوف قول اه انا راح اخرب الشهر كامل لن استطيع ان اقول انا مر

شهر كامل والتزمت في كل شيء. ابتكر شبحك اللي هو قلنا احنا الانسان يسوف - 00:49:50

انه انت انت الان عندك اه بدك تحضر ثلاث محاضرات للشيخ ابراهيم. مثل ما قال الاخ حضرت محاضرة ايش صار؟ مع حضرة

المحاضرة ايش صار؟ في في اشي اه شديد سيكون عليك؟ - 00:50:09

الواقعي لا لذلك انت لابد ان تبتكر لنفسك انه لا هذا امر عظيم انا هكذا فقدت فوت يوم لن يعود مرة اخرى هذا راح من حياتي خلاص

انتهى هذا اليوم لن يعود - 00:50:22

فات هذا اليوم فتعظيم قيمة الوقت هذا امر نفسي ما بقدر اعطيك واحد زائد واحد اعمل هيك. انتل انت الاصل ان تحيي هذا في

نفسك فلا بد ان يكون عندك - 00:50:36

احياء لخطر التسويق كل ما صار يخطر في بالك ثانيا ابتكر العائد يعني مجرد انتهيت من المحاضرة. حيي نفسك. الحمد لله. اسجد

سجدة شكر. اشعر في انك فعلت شيء عظيم - 00:50:50

ابتسم الحمد لله. روح عند والدك عند والدتك. قبله من رسول. الحمد لله انجزت ربط هذه المشاعر الطيبة مع الانجاز كل مرة بدك

تيجي تعمل انجاز ستشعر في انك انت بتعمل اشياء عظيم - 00:51:08

ذكرنا ايضا في المجلس الماضي اللي ناس ما بالرياضة. انه الرياضة بالنسبة له تعب. انا رايح ايش اعمل؟ حدخل في كرش. وحطلع

بعد ساعتين ايش بنفس الكرش حطلع حدخل ساعتين حطلع الحمد لله راح ما بروح - 00:51:25

فانا بالنسبة لي الساعتين هدول يعني عذاب ليل انا مش مستحضر المعنى اللي هو لأ انا حرقت اه الدهون وجسمي افضل ومع الوقت

اه لابد ان تستحضر انت تلزم نفسك باستحضار هذه المعاني - 00:51:41

هذه العوائد اه تطوير المهارات فيما تفعل. بمعنى لو انت انسان تحفظ حتى لا تسوف حاول ان تطور مهاراتك في الحفظ انت تكون

حافظتك ايش حاضرة وتكون اسرع في الحفظ فيصبح الامر اسهل عليك. الانسان عادة ما يسوي في الاشياء الثقيلة على نفسه. فلو

اصبح الامر اسهل. لو تعلمت موضوع كما ذكرنا سابقا الخرائط والتشجير - 00:51:56

الربط واليات الحفظ وغير ذلك من الامور. هذا يصبح الامر اسلس واسهل عليك لا تسوف اعملوا وهذا تطبيق عملي لطيف. بتكون

جالس بحضر شيء معين. سبحان الله انت بدك تيجي تدرس - 00:52:22

نفتح المجالس تبدأ كل افكار الدنيا تجيك يخطر لك اه والله هذا مشروع كويس. لو انا اشتريت كذا وبعث كذا انا لازم روح شوف ابي

ازا لازمه شيء. لازم قوم ارضي امي الان - 00:52:39

التلاجة فيها برتقالة بتستنائي. سبحان الله بس تيجي تدرس تخطر لك كل الافكار اللي كانت نايمة مش موجودة. الان بتبلش تنط طب

ايش تعمل في هذه اللحظة؟ حاول ان تنمي عضلة التركيز عندك وارفض القفزات. حط ورقة امامك - 00:52:54

اكتب على هذه الورقة كل الافكار اللي بتخطر لك تمطلق قاومي الفكرة والفكرة ترجع تجيك وتحكي لها روعي لأ تعالي لأ. يعني دايم

انا امثل الموضوع تفضلي تعال لا تخاف تعال - 00:53:12

حدا قوي شوي ايش اللي بيصير عادة عندما تقاوم الافكار؟ تكون انت فكرة وانت قاعد بتدرس ولا بتحضر مجلس؟ ادفع ادفعني

ادفعني مش خفيف كتير انا انت هي الفكرة بتدفعك قديش بتعمل - 00:53:25

تدفع الفكرة كل ما تدفعها ايش بصير هي فيها اكثر ادفعها اكثر كل ما تدفعي ايش تعمل؟ فبنقضها ايش بنعمل احنا. انا بحكي لها

روحي يا فكرة بتحكي لأ مش رايحة. روعي يا فكرة مش رايحة. فانت بتتعب - 00:53:43

الفكرة بدارها موجودة شكرا بتضلها موجودة وب نفس الوقت انت انشغلت عن عالقل انشغلت ذهني عن اللي انت بتعمله الحل او

واحد من الحلول حط ورقة واكتب فيها الافكار اللي بتخطر لك. واحكي للفكرة خليك اهلا وسهلا. بدل ما انا ادفع بحكي لها تفضلي.

مري - 00:53:57

مع السلامة. مرر الفكرة اكتبها على ورقة ساعود لك بعد قليل سنعود بعد قليل مش غلط. ليه؟ لانه طول ما انت

بتقاوم كل ما هي بتضلها - 00:54:22

بتزن عليك بس تكتب الفكرة ايش بتحكي دماغك دماغه يقول انه هاي الفكرة موجودة هون خليني اخلص بعدين خارج لك لانه

طالما انه مش كاتبها طب بلكي نسيته؟ خد بالك - 00:54:37

كتبنا مراجعة آآ العشر دنانير اللي اقرضتها لابن عمي حسن بتزكر العشر دنانير بوقت اللي بدك تدرس خلص عشان انا ما تضل الفكرة

تزن علي وبقلب الورقة برجع لدراستي ايش عملت؟ طلعت الفكرة من مخك وين حطيتها؟ - 00:54:55

على ورقة حتى فضي مخي تمام؟ هذه ايضا من الاشياء طيب هذا تطبيق مهم جدا جدا ايضا عندما نخطط ولا ننفذ. ايش بصير

معنا؟ واحنا قاعدين بنخطط مولانا اليوم بدي احضر ثلاث محاضرات. بحضر محاضرة واحدة. فايش بحكي؟ - 00:55:15

لا خطة بلا بطيخ انا فاشل ولا خارج اخطط ولا هم يحزنون. خلاص يا عمي ارجع متل ما كنت وانسى الموضوع. لأ ادي اداء سينا.

ايش يعني؟ يعني اذا انت - 00:55:31

عملت محاضرة واحدة اكيد معلش مش مشكلة كويس اعمل النص بس حافظ على العادة نقول مثلا اللي بيتعود يلعب رياضة كل يوم

اليوم تعبان جدا تلعب عادة خمسة واربعين دقيقة. لعب خمس دقائق - 00:55:43

طب ايش بستفيد؟ بتحافظ على العادة وغالبا انا دايمًا بعمل هيك بحكي اليوم تعبان وكذا وحعمل لي خمسة خمسة مثلا وشب ضغط بعمل الخمسة ايش بصير فبكمل بس انا في ذهني لما لما يكون تعبان انه حتى ولو اديت لحد الادنى بس اوعك - [00:56:02](#)

المقطع العادي انا معتاد عندي صباحا دراسة كذا. طب انا اليوم تعبان معلش اعطي ولو الحد الادنى حفاظا على العادة لانه في العادات نحن لا نراقب الانجاز. نراقب الاستمرار يعني حتى تتحول - [00:56:23](#)

يتحول هذا السلوك الى عادة انا ما بهمني الان كم انجزت هني استمرريت ولا ما استمرريت؟ اه حطوها قاعدة. فحاول ان تحافظ على الاستمرار حتى تتحول او يتحول هذا السلوك الى عادة فيسهل عليك المتابعة فيه. بعدين بتزيد - [00:56:40](#)

بعدين بتبلش تزيد السرعة. لذلك نقول مثلا طب انا بدي احفظ القرآن. احفظ كل يوم خمس صفحات احفظ نص صفحة ربع صفحة ربع صفحة كل يوم لمدة ثلاث شهور؟ احسن من خمس صفحات - [00:56:57](#)

يوم وعشرة لا انه انتصار في عندك عادة استمرريت عليه بشكل تحدثنا عن اناة الوقت اللي هو اقصد به فقه الان او اللحظة كيف يمكن ان اراقب؟ لانه في ناس بيسرح - [00:57:14](#)

ساعة سارح وناسي حاله ابيض ورحنا واجينا وعملنا وربحنا وخسرنا ساعة كثير السرحان الناس سبحان الله عندهم يعني هذا بيسرح وفنان يعني فنان بيسرح وعنده يعني كانوا في مخرج جوا وبيع عمل اه - [00:57:34](#)

هذا مشكلة بضيع وقت طويل جدا. وسارح فعندما عندما يراقب نفسه بلحق حاله مع اول خمس دقائق وين تعا اضيق شوي وين رايح لف وارجع في عنا واجب لا بد ان ننجزه - [00:57:58](#)

فايضا ان ان تكون مركز في اللي انت بتعمله هذا ايضا مهم جدا الوعي باللي ماذا كما ذكر الشيخ قبل قليل ان يكون دائما حاضر عندك ليه انت بتعمل هيك؟ فهذا دائما يوجد عندك حافظ حتى وان كان في عندك برود همة ايش ما كان عندك. دايمًا - [00:58:15](#)

اولا تذكر نفسك بان هذا مهم عاجبني مش عاجبني مبسوط مش مبسوط لا بد ان اقوم به اه ايضا من الاشياء اللي تساعدك في في تنفيذ الاشياء اللي انت اه يعني تسعى الى تنفيذها اللي هي - [00:58:30](#)

ان تقول لا ان تقول تقول لمين؟ اولاً لمن اول شيء تقول له شخص تقول له لا من اول شيء انا بعدين كل من حولك اصدقاء الناس اللي حواليك ابليس - [00:58:46](#)

كل حدا ممكن يشغلك عن ما انت فيه ويعني يضيع اوقاتك لابد ان تقول له لا وهذه مهارة لا يتقنها الكثير في ناس ما بتعرف تحكي لها وهذا هي مشكلة - [00:59:09](#)

طيب كما ذكرنا لو انا نفسي غلبتني ادي اداء سيئا حتى ولو ربع اللي انت بس ما ما تؤجل. هذا مهم طيب اه عندك مجموعة اشياء تساعدك في ان بسأل انا كيف اتجاوز فكرة انه انا اوّجل كل الاشياء الى الغد. وعندما يأتي الغد - [00:59:22](#)

بحمل اشياء البارحة واليوم بحطها وين بعد غد. بعدين بصير في عندي البارحة واليوم وغدا. حطها بعدا بعدا غدا. بيحي في نهاية الشهر معي ثلاث اكياس مهام مستحيل تقدر تبدأ فيها - [00:59:48](#)

صارت صخرة فتت الصخرة يعني بمعنى انت انت اول شي بدك تعرفي ليش بتسوف؟ ليش تؤجل؟ يا من تواضع على نفسك مهام كثيرة يعني انا لو قلت لك اليوم انت لو عندك في اليوم - [01:00:03](#)

عشرين مهمة منهم بس ثلاثة ممكن تؤجل ثلاثة سهلين ابدأ ابدأ بهذه الطريقة خفف تم الاشياء لانتقادها ان تخففها. وحاول ان تبدأ بانجاز ولو قليل ولكنه ايش؟ مستمر هاي اول جزئية وهي اهم جزئية - [01:00:15](#)

التزم بفكرة ان اصحو صباحا واكتب ايش بدي اعمل على الا تتجاوز الخمس اشياء اليوم بدي اعمل واحد تنين ثلاثة اربعة خمسة والبقية ايش يا شباب؟ تذكروا البقية عندي عادات خالصة خالص منها انا. في جدول اوقات ذهبية - [01:00:37](#)

في عندي ساعة الصباح ساعة مساء مثلا عشر دقائق بعد كل صلاة. يوم السبت هاي اشياء خلص ثابتة. مش لازم انا اعملها واجلها. ثابتة عندي اللي بحطه في قائمة المهام اليومية الاشياء غير الثابتة التي لم اضعها على جدول الاوقات الذهبية - [01:00:55](#)

فلما انت تعمل جدول الاوقات الذهبية. واحد اثنين قائمة المهام اليومية وانك مساء تشوف فعلتها من ما تفعل وقللت من الحمل

بحيث وضعت اهداف بسيطة مهام صغيرة قطعاً لن تؤجل - 01:01:09

قطعاً وجرب تليقرامي من الشباب وابعت لي. قل لي جربت واحد اثنين ثلاث اربعة وما افلحت معي عشان اعطيك الدوا الثاني سعادة في عنا مشكلة ثانية طيب الضرورة يا شباب فكرة مهمة - 01:01:26

عندما تفعل الاشياء على انها خيار يعني انا احضر المحاضرة ومحضر المحاضرة هذا خيار بالنسبة لي وليس كذلك. يعني افرض ايام انك انك تعمل في شركة والشركة بتعطيك راتب خمس مئة دينار - 01:01:43

اللي بيحضرنا من برا خمس مئة دينار بيطلعوا هدول في سبعمية تمنمية دولار حلوين مش حلوين مهامتك في الشركة ايش انك تحضر كل يوم ثلاث فيديوهات ثلاث محاضرات للشيخ ابراهيم - 01:01:57

عليكم مين ؟ اه والله ساسوف من سيسوف كان يؤجل في حدا راح يأجل هاي المهام؟ والله انشغلت انا ويعني صار معاي مشكلة وسبحان الله حطيت ثلاث محاضرات بس حضرت وحدة ما قدرت - 01:02:09

اه خصموا لي ثلاث مئة وخمسين دينار من سيؤجر هاي مهمتك مهمتك يراقبوك كل يوم يشوفوك حضرت ثلاث محاضرات ابدا ما راح نأجل. طب ليه ضرورة انت انت تراه ضرورة - 01:02:28

عندما ترى الامر من باب الرفاهية طبيعي تأجل لا انا ولا عشرة حلوا لك هاي المشكلة لانه اصلا في مشكلة بنظرتك لهذا الذي تعمل عليه لاهميته في حياتك بحاول دائما ان تتذكر هذا المثل - 01:02:47

الله سبحانه وتعالى هناك رصيد يوضع في حسابك انت اذا ضيعت هذا حيصير خلل في الرصيد. في نهاية المطاف حاول ان تستحضر هذا المثل ان تعيشوا بشكل فعلي واقعي استخدام المحفزات البصرية. ايضا هذا يساعد بشكل كبير جدا على عدم التأجيل. حاول ان تضع - 01:03:04

اشارات اشياء حولك تذكرك مثلاً هذا المثل الذي ذكرته اياك ان تضيع رصيدك كلمات معينة جمل معينة تساعدك وتذكرك مثلاً انا صباحاً انا لسا جديد عالموضوع وحطيت عادات صباحية ومسائية - 01:03:26

حط الكتاب امامك الصبح هذا ضعه امامك لما تصحى صباحاً تشوفه قدامك فتتذكر تسهيل الوصول العادي الايجابية الجيدة هذا مما يعين الانسان على اكتساب العادة. ان تسهل الوصول لها. خلي وصولك للكتاب سهل - 01:03:42

مش بعيد المكان اللي بتجلس فيه معروف دائماً بتقدر تجلس فيه وتقرأ او تحضر. الحاسب مشحون. دائماً حاول ان يكون عندك محفزات بصرية وسهولة للوصول لتطبيق هذه العادة فهذا سيسهل عليك - 01:04:01

العهد عاهد نفسك ان يكون عندك عهد بينك وبين الله سبحانه وتعالى بانني من اليوم ساحاول ما استطعت اعيد تنظيم حياتي نفتح صفحة جديدة في حياتي بلا مضيعات باذن الله تعالى. ساحاول ان اكون اكثر انتاجاً - 01:04:17

يا جماعة وضع ساعات حياتنا كلها على بعضها وضع ساعات في اي لحظة اي واحد فينا تنتهي حياته وهذه الساعات اذا ما استثمارتها الصواب على الاقل على الاقل اذا ما حطت لك رصيد حتى وان كان ما وضعت لك رصيد سلبي لكن على الاقل فاتك - 01:04:41

رصيد جيد يعني اذا ما كانت في الشر حتى كانت في في اللأ شيء انت فاتك فاتك خير فلا بد ان يكون هناك عهد بينك وبين الله سبحانه وتعالى عهد بينك وبين نفسك انني ساحاول جاهدا حتى اذا سألك الله سبحانه وتعالى فعليا تكون انت قد - 01:05:03

بذلت الاسباب طيب قبل ان نختم في هذه الوصايا ايش اهم اللي بقول لي اهم ثلاث اشياء ذكرناها اليوم تطبيقية عملية تساعدني في وضع الخطة وفي الخطة والالتزام بها سيكون له نقطتين - 01:05:20

من سيكون صاحب اعلى نقاط. تفضل اول تطبيق ان اعرف الهوية وبالتالي التخصيص انا عارف بالظبط انا ايش الذي اريده. نعم وتحديد الاهداف الخمسية اللي هي خمس سنوات. ايوه ان اضع - 01:05:36

رؤية عامة ماذا اريد خلال الخمس سنوات القادمة؟ وحكيها لا ننشغل بهذه كثيراً نعطها بعدين بالدرج. هذه مرة واحدة تكون اه ومن ثم نضع اهداف اه لا العادات عادات ثابتة. خلينا بالترتيب. بعد الخمس سنوات ايش حكيها؟ حناخذ منها - 01:05:53

الذي اريد ان احققه خلال سنة سنة وببعدين راح ارميها على جنب و اللي بهمني اللي راح يكون امامي حاضر ايش ؟ ثلاث اشهر.

اطنعرش اسبوع. اطنعرش اسبوع بالمناسبة اطنعرش اسبوع واطنعرش اسبوع واطنعرش اسبوع قديش بطلعوا -

01:06:09

عاش باربعة كم الا ثمانية واربعين اسبوع صح سنة كم اسبوع اثنين وخمسين طب الاربعة هذول الزيادة وين راحوا الاسبوع بين كل اتناشر اسبوع. ايش بعمل فيه؟ هدوء الاسترخاء قل و - 01:06:25

تفكير مراجعة ضبط النفس وضع اهداف اتناشر الاسبوع القادم ومن ثم الانطلاق في عندك ايش كم مرحلة اطنعرش اسبوع؟ اسبوع اطنعرش اسبوع اسبوع اطنعرش اسبوع خلصت السنة هذا اللي انت بده يكون نصب عينيك. اطنعرش اسبوع ما معك سنة كاملة كل اللي معي بس ثلاث شهور. فلا بد ان انجز - 01:06:44

تمام آآ ثم نضع الجدول اليومي للاوقات الذهبية في جدول الاوقات الذهبية شكر الله لك نقطتين. مين بشرح لي شوي عن جدول الاوقات الذهبية اللي هو عبارة عن جدول اوقات. اه الثوابت بالشهر والاسبوع واليوم. احسنت. وهذه الاوقات اضع فيها اشياء ثابتة وخلاص هي ما عاد ما عاد لن افكر بها ولا نضعها في قائمة - 01:07:05

اليومية. يعني الصبح لما احط قائمة المهام اليومية ما بحط انه انا بدي اقرأ اكيد ما بحط هادا خلص هادا بدك تشيله من بالك انه انت ثبته. انتهى هذا سيكون اثره عظيم جدا عليك - 01:07:26

اختتم ان شاء الله بهذه الوصايا تفتيت الصخرة معروف هذا هذا المثل الانسان احيانا اذا اذا اراد ان يحمل مهمة كبيرة جدا يستثقلها والله بدي اقرأ اه متن بدي احفظ متن كذا - 01:07:39

انسى انك بدك تحفظ متن بدي احفظ ثلاث ابيات خلي تركيزك عالثلث ابيات خلصت منهم انتقل للثلاث ابيات التي بعدها وهكذا كل ما استطعت حتى ولو نفسيا نفسيا استطاعت ان تجزئ اصبح حمل الشيء سهل عليك - 01:07:54

نقل صخرة كاملة مرة واحدة ما تستطيع ثقيلة بالازمي لو اردت ان اكسر هذه الصخرة. في نهاية المطاف ايش حيصير سننتقل لو تضلني عشرين سنة واقف امامها بحاول انقلها لا نستطيع - 01:08:11

لكن خلال عشرين سنة هذه ستختفي هذه الصخرة استطيع ان انقلها لاني جزأتها ففتتها وتجزية المهام وتبسيط المهام. لا تضع لنفسك مهام ثقيلة لانه انت باللاوعي من حيث لا تدري ستتجنب هذه المهمة - 01:08:28

راح تخترع الف سبب انك ما تعمل هذه المهمة وستشرعن هذا معلش ما هو كان مضطر انا وسترضي نفسك انه انا انا غصب عني. ليه؟ لانه الموضوع ثقيل عليك. حاول ان تبسطه - 01:08:44

كما ذكرنا ابدأ بالاصعب اولاً مع بداية يومك اعمل اشياء صعبة حاول ان تنجز الاشياء الصعبة وبعد ذلك الاشياء البسيطة آآ في في دراسات علمية كثيرة تقول ان الانسان قبل ان يبدأ يكون عنده دائماً ردع ان يبدأ - 01:08:56

يعني هو في عنده شيء دائماً يؤجل بعدين بداية الشهر مجرد بدأ وانجز فيه بصير في عنده بالعكس بدي خلص. بدي انجز. خليني انهياها فدايما حاول ان تدفع نفسك ان تبدأ وتمضي خطوات في - 01:09:15

البداية يعني انت بدأت في متى؟ حفظت نصه ايش بيصير عندك كمل. طب انت لو ما بدأت به راح يضل تأجل تأجل دائماً. فحاول ان تبدأ اه اشياء في شيء كمان اخيراً - 01:09:31

ذكرنا احنا اتناشر اسبوع تتبع ذكرناه. اخيراً يا شباب كل هذا اذا لم يتحول الى تطبيقات عملية وبدأت تلزم نفسك به وتعلم نفسك عليه لن تكتسبه. يعني ما في عندك حل سحري. يقول لك والله انا دايم اري خطة ولا انفذ نفذ - 01:09:46

حاول ان تتجنب الاشياء التي ذكرناها انها هي اسباب عدم التنفيذ وحاول ان تطبق الاشياء التي ذكرنا انها تعينك على تنفيذ الخطة صدقا ستجد فرق كبير جدا في حياتك جدول الاوقات الذهبية - 01:10:08

لازم غدا يكون عندك جدول ثابت للعادات اليومية والاسبوعية والشهرية. لابد غدا ان يكون عندك نبدأ قائمة المهام اليومية وتدرّب نفسك عليها ومراجعة النفس في نهاية اليوم حتى تعرف ما هي المشاكل التي تؤدي الى تأجيلك وعدم تنفيذك للاشياء. هذه

التطبيقات التي ذكرناها تحتاج الى صبر انما العلم - 01:10:23

للتعلم وانما الحلم بالتحلم صبرك على التنفيذ والتطبيق سيحول هذه الامور التي ذكرناها اللي هي في البداية عبارة عن شيء قد يكون جديد في حياتك او قد يكون ثقیل على حياتك الى ان يصبح - [01:10:46](#)

امر جزء من حياتك يعني انا ما ما يمكن اذكر منذ سنوات ما عندي ما عندي يوم حد يجيني عالمكتب ظهر الا يجد الورقة البيضاء اللي كاتب فيها الاشياء التي سأفعلها اليوم - [01:11:03](#)

خربش كمان مش مش فكرة ببساطة بس لكن على الاقل ايش واضح عندي ايش الاشياء اللي بدي اعملها. ودائما عندي اوقات ذهبية دائما لو خرجنا بهذين التطبيقين الثلاث تطبيقات هذه وطبقناها ستجد فيها فرق كبير جدا في طلبك للعلم باذن الله تعالى وفي انجازك الحقيقي وفي تجنبك لاي - [01:11:15](#)

او تشتت باذن الله تعالى شكر الله لكم وبارك بكم. آآ معنا خمس دقائق؟ طيب مين حصل على اكثر عدد نقاط بالمناسبة كم نقطة نقطتين كم نقطة نقطتين شافيين الفن اطلعوا كلهم نفس النقاط فما حدا بيربح - [01:11:36](#)

الاسم محمد خالد احمد رائد في حدا اخذ نقاط كمان نقطة ما بتمشي معنا لازم نخلطها اكثر الشباب اثنين ان شاء الله لهم يعني مكافآت من خلال الشيخ ابراهيم ان شاء الله نوصلها اليكم - [01:12:03](#)

لأ انا راح نعطي الشيخ ابراهيم مش تلبس الشيخ ابراهيم يا شباب. طيب بدي شخص يطلع معنا هنا. طبعا هذا تمرين عادة ينفذ باهداف مش صح يعني يعني يؤدي الى افكار خاطئة لكن احنا سنطبقه ان شاء الله - [01:12:22](#)

ليؤدي الى افكار صحيحة. فبدي معنا شخص يكون ما شاء الله ما شاء الله مش عامل دايت مين عنا شخص مش عامل دايت انت؟ تفضل اخي من اعلى الكرسي لو سمحت - [01:12:39](#)

اجلس هنا على الكرسي بدنا انحف اربعة تفضل تفضل طيب هاي اربعة طيب شباب الان نريد بس هيك نشوف بعض الافكار عندنا. هل يمكن ان نحمل اخونا الاسم؟ جبريل. جبريل - [01:13:02](#)

في اربع اصابع يستحيل صح احنا ما عناش تأمين صحي تكسر اصابعه احنا ما لنا علاقة. واحد اثنين ثلاثة مين الرابع؟ اربعة تفضل طيب بدنا نحط هكذا اصبعين. تحت الركبة هنا - [01:13:38](#)

تحت الركبة هنا واصبعين هنا وشارك معهم اعمل هكذا هكذا طبعا يستحيل الحمل هنا هنا واحد هنا بس اصبعين ايوه حط انسى الموضوع ايوة ما شاء الله سلسلة - [01:13:56](#)

مين كان من اللي جوا؟ عنده في في ظنه انه ما راح ينحمل كلنا صح؟ وانا كمان بكل الاحوال ان عادة في المرة الاولى ما بنحمل بس الشباب الواضح انه بدهم يحملوا - [01:14:19](#)

اللي بصير عادة احكي لكم ايش اللي بصير عادة انه ما بينحمل ايش بعمل انا باخد الشباب وبقنهم انه فعليا بينحمل لما يرجعوا بدي اياكم تحطوه مرة ثانية وشوفوا المرة هلا الحمل هذا الذي سيحمله مقارنة بالمرة الاولى بدنا نرفعه متر لفوق - [01:14:36](#)

متر لفوق واحد اثنين ثلاثة ازيك ايش اللي فرق بين المرة الاولى والمرة الثانية؟ مين بيحكي لي لا لا لا اللي فرق بالزبط ايش اه مشت تجربة لأ. هوما ما لحقوش يتدربوا لسا - [01:14:51](#)

التصور بس اللي فرقوا انه هم المرة الاولى لما صار الحمل اقتنعوا انه اه ممكن ممكن وبالتالي بذلوا جهد اكبر الفكرة التي اريد ايصالها يا شباب طالما انك عندك تصورات خاطئة. حول نفسك - [01:15:12](#)

وتقول انا جربت كثير وما راح تزبط معي ويعني انا مش يبدو المشكلة عندي. طالما انه عندك تصورات خاطئة حول نفسك. وتبصرك بنفسك فيه خلل فسيؤدي هذا بالضرورة الى نتيجة - [01:15:35](#)

على ما توقعت يحملوا صلاح في اول مرة يعني انتم خرطوا التمرير التمرين بكل الاحوال يعني. بس الله يرضى عليكم ما شاء الله التصور عندما يكون فيه انه انا مستحيل احمل - [01:15:49](#)

اللي عادة بصير انه بعلوا هيك ولا بهزوه ليه لانه انا مش عندي قناعة من جوة انه ما بينحمل فمش راح ينحمل لن ابذل الجهد طالما اني عندي خلل في القناة - [01:16:03](#)

لكن عندما يكون عندي ايمان راسخ انني في نهاية المطاف ربنا سبحانه وتعالى خلقني اه انا عندي هدف في هذه الحياة واريد ان اسخر ما لدي لتحقيق هذه الهدف. ستجد انه انت بذلك - [01:16:17](#)

مختلف انه قناعتك اختلفت الله يجزيكم الخير فعلى الاقل نخرج ايضا في هذه التطبيقات العملية اللي احنا ذكرناها اليوم حول تنظيم الحياة وحول التخطيط. وبنفس الوقت في قناعة راسخة انه على الاقل وهذا الفرق عادة يطبق هذا التمرين ليحكي لك انه اللي بتقتنع فيه - [01:16:31](#)

بصير وهذا خاطئ مش اللي بتقتنع في فيه بصير في كثير اشياء وقناعات حتى لو رسخت هذه القناعة ما بتصير في النهاية. هناك قدر هناك اه كثير من الاشياء التي تحول بينك وبين ما تقتنع به. يحكوا لك قانون الجذب وغيره لأ - [01:16:53](#)

لذلك قلت انه يستخدم هذا التمرين بطريقة خاطئة. لأ احنا بس اللي عم نحكيه انه اذا كان عندنا تصور خاطئ حول انفسنا سيؤدي هذا الى سلوكيات خاطئة. وبالتالي تقصير في حق انفسنا وفي حق غيرنا وفي حق العلم الشرعي - [01:17:10](#)

اما اذا كانت هذه التصورات والقناعات صحيحة فهذا سيؤدي وسينعكس على سلوكياتنا كما يقول يقولون في علم النفس الفكرة تؤدي الى الشعور والشعور يؤدي الى فاذا صححنا المفاهيم والافكار هذا سينعكس على سلوكياتنا - [01:17:25](#)

اسأل الله سبحانه وتعالى حقيقة يعني عندي تعليق وازافي في ما قدمه الدكتور او الاستاذ وسام خلال المحاضرة السابقتين وهي في بالنسبة لطلاب العلم. ان كثير من طلاب العلم هو لا يعترف بالمشكلة - [01:17:44](#)

حتى يطور نفسه. ربما في البيئات العلمية كثير من طلاب العلم يقول يعني مهارة التخطيط هذا شيء اكيد مفروغ منه او اكيد هذا الامر حاصل في حياتي ضمنا او ربما اعلى من اني احضر دورات او اخذ بعض الانشطة والتمارين في مثل هذا. حقيقة اخواني الكرام اه دائما عليك ان تعترف - [01:18:01](#)

بالمشكلة او تعترف بوجود جانب من القصور. لان الانسان الذي يعترف بنقص او يعترف بمشكلة يسعى الى حلها والحكمة ضالة المؤمن. هذه المهارات للاسف ربما حتى في البلاد الغربية وغيرها يهتمون بها في دروسهم ودوراتهم وحياتهم. فبتقدموا في -

[01:18:21](#)

كثير من النواحي العلمية لما ادخل في بيئة طلاب العلم كثير منهم هو لا يعترف انه يعاني من مشكلة عدم التخطيط او يكابر بالاعتراف. فيبقى تبقى حياته فوضوية يبقى انسان - [01:18:42](#)

لا ينجز في الدورات ولا في الكتب ولا في المصنفات ولا في التلخيص ولا في النظر في كل هذه الامور. ولا في محفوظاته ولا في اي جانب يفلح في العلم الشرعي. ولم - [01:18:54](#)

تقول له طب التخطيط هل اخذت برنامج او دورة او دروس او محاضرات يبقى يكابر في حاجته لمثل هذا وكأنه يظن ان مثل هذه الامور هو من ان يتقنها او انه اعلى من عفوا يأخذ فيها دورة. او ان يعلمها او ان يدرسها تدريسا ويبدأ يمارس ويطور نفسه وفعلا

يعرف كيف - [01:19:04](#)

العادات الجيدة دائما اعترف بالمشكلة احاول ان تكون انسان يعني متواضع نفسيا في تحمل اي نصيحة توجه اليك. في هذه الميادين وتسعى لان تكون متميز. الله عز وجل يعينك على ان تتقدم وتصبح فعليا شخصية مميزة. وبقدر ما تكابر - [01:19:24](#)

وتظن انه هذه امور هامشية يعني دروس في التخطيط جيد جزاهم الله خير يعني كلام يعني اضافي مش اضافي اللي هي حياتك. هي حياتك هذه القضية كلما انت اقتنعت بانه انا مهم اتقن هذا. قبل ما اتخصص في العلوم الشرعية. يعني احنا اليوم نتكلم في

التأسيس العلمي. يعني الحقائق الاولى الثلاث - [01:19:44](#)

لابد تأخذها قبل ما تقول لي اني بدي اتخصص في العلوم الشرعية. او بدي استمر في برنامج طلب العلم. اذا انت فاشل في مهارة الفهم او الحفظ او التحليل او السؤال المهارات اللي اخذناها. واليوم كملنا مع الاستاذ وسام مهارة التخطيط. اذا هذه المهارات اخي

الكريم اختي الكريمة - [01:20:04](#)

غائبة في حياتك انا بدي اكون صريح معك ما رح تنجح لا في طلب العلم ولا في التخصص في جانب من جوانبه ولا في اي بيئة

علمية اخرى يمكن تنضم اليها لكن بكوني اخاطب طلاب العلم. اذا مهارات التعلم - 01:20:24

غير موجودة في حياتك. وتكابر في تحصيلها وانت غير مهتم باكتسابها لتصبح انماط حياة. انا ساكون متأسف اني اقول لك الحياة لها قوانين والله عز وجل وضع اسباب تنبني عليها مسببات انت ما اخذت بالاسباب فلا تقل بعد سنتين ثلاث اربع من مطاحتك في

العلوم الشرعية - 01:20:38

لماذا لم افلح؟ لماذا لم انهي كتابا؟ لماذا لم انهي دورة شرعية؟ لماذا لم اتقدم كما يتقدم غيري؟ لانك انت لم تأخذ بالاسباب. ومن الاخذ الاسباب تتعلم مهارات الحياة التي هي قوانين الحياة. قوانين التعلم لا بد تفهم ان التعلم له قوانين ومنه هذا التخطيط الذي تفضل فيه

استاذنا الكريم - 01:20:58

نسأل الله سبحانه وتعالى ان يبارك في جهودكم وان باسمكم جميعا وباسم اكااديمية غراس نشكر الاستاذ وسام على ان اتاح لنا هذه الفرصة الطيبة للالتقاء به والاستفادة من علومه ومهاراته ان شاء الله يكون دوما معنا في برامج تخطيطية وتدريبية نفع امة الاسلام.

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وسلم. غراس العلم - 01:21:18

طريقك نحو علم شرعي راسخ - 01:21:38