

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

إبراهيم رفيق الطويل

من شرعني راسخ باسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله المبين. والصلوة والسلام على الامين اللهم افتح على قلوبنا فتوح العارفين رب اشرح لي صدري ويسر لي امري واحلل عقدة بلسانني يفقه قوله. 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 والأخير من البرنامج المصغر للتخطيط الفعال طالب العلم الشرائح ظاهرة بتكون عندهم اوكي تمام طيب التخطيط الفعال لطالب مع العلم -

00:00:39

في الجلسة الماضية عملنا هيكل اه جولة سريعة مع بعض المفاهيم التي تحدثنا عنها وقلناكم 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

والنتائج الصحي السليم كل ما كانت انسان حياته مكربة اكثرا كل ما كان هذا يؤدي الى هذه اللحظات اللي هي الحماسة الاني 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 دائنا 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 نلتقط 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 فتتicklek هذه الاهداف لدرجة انك تتخلص عنها بعد ذلك ولابد من الاتزان 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 تتحدث 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 ان 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. ووضع الاهداف ثم بعد ذلك نجد انت 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. يتعرفوا الاوليات العقلية اشياء الاساسية في في مبادئ العقل. المبادئ العقلية يسمونها. هناك في التخطيط بعض الاوليات التي جمعتها في كلمة اختصر -

انطلق منها ان شاء الله ومن ثم ننطلق الى التطبيق العملي المتعلق في اعداد الخطة لان هذا مهم اختصر الالف استعداد جيد. الانسان الذي يريد ان يخطط. تعال علمنا اعطيانا 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 واحراج الاشياء التي تشتبك 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 ومرتبة 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 ويوضع اهداف ويوضع ما هي الخطوات لتحقيق هذه الاهداف. يعقد الامر وهذا ينعكس سلبا عليه. فمن اوليات التخطيط ان تكون واضحة لا معقدة. النساء التفصيل اليومي وتحييد العادات الثابتة هذا سوف نصل فيه ان شاء الله بعد قليل انه مهم - 00:04:45

والصادر والصبر والاعتياد لا يأتي شيء من اه التطبيق الاول دائمًا مع تكرار الالتزام وتصبیر النفس ستتجدد ان الامر يصبح عادة عندك يصبح آآ التزامك بما خططت له جزء من حياتك - 00:05:04

كيف احافظ على الرغبة المتتجدة؟ لانه دائمًا 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 شيء كما ذكرنا التخطيط من انت؟ هو يتيح لك واصحة عارف ايش اللي بدك ايه بعددين 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 الاركان الاساسية اين انت الان؟ ايش العلوم اللي عندك وبعد ذلك التهديف ماذا تريد وهذه اهم خطوة من الخطوات لانها تضع لك سياقا واصحة 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 ترك الامر هكذا اللي اللي بيجيينا 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 وضع خطة مع شيخك مع خطة مع شيخك. يعني انا اريد ان اضع خطة علمية واضحة خلال السنة القادمة. ما العلوم التي اريد ان اكتسبها - 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 المعرفة 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. دائمًا 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 لأن اكون بعد ذلك معلمًا 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؟ لأن مجرد انتقلت الى التطبيق العملي تقول والله اه واضحة بالنسبة لي بذنا نعرض اهداف. لابد ان اضع اهداف. طيب ماشي. الان امسك الورقة وابدا بكتابه الاهداف ينتصفن تحكي مش عارف - 00:07:51

عارف ما هي اهدافي؟ ما الذي اريد ان اتعلم الان نأخذ دقيقتين كل شخص يمسك الورقة اكتب خمس اهداف للعام عام كامل. العام العام القادم ليس بالضرورة ان يكون عام عشرين كذا لـ - 00:08:04

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

حاول انك في الورقة وتكتب خمس اهداف ت يريد ان تتحققها في طلبك للعلم - 00:08:19

بدأت الدقيقتين بقى دقيقة لو سمحت المايك الله يكرمك اسأل بصوت عالي ايش كنت بتسأل اه اية بس كنت انه في شغلتين اه باقي الاشياء بتدرج 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 يرضي عليك. حتى اصح ما طلبته انا بيحكي اخونا الكريم انه اسمك؟ عبد العزيز - 00:09:42

كم عمرك يا عبد العزيز؟ اربعteen سنة. الله يرضي عليك ما شاء الله عبد العزيز يقول ان الهدف فضل طلب العلم والهدف الثاني ان اكون معلما. جميل. خط 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 بده تطلب؟ فقه طب اي مستوى اي كتب؟ اي فقه شافعي ولا اه حنفي ولا ايش بالزبط؟ طيب بدبي ادرس متون. اي متون بالزبط؟ - 00:10:14

ولماذا حديث قرآن ما هي ما هي اهدافي العلمية؟ لا يصح اليوم ان اترك الامر بدون خطة منهجية واضحة وكثير منا ايش بيعمل؟
يمنتظر 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 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 وليس 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 عن الخير. الله
يبارك فيك. يعني من اهم الاسباب ان نشغل بالحق عن الباطل. فنفسك ان لم تشغلها بالحق هي شغلتك بالباطل. جميل. هذا من اهم
الاسباب - 00:11:48

الاسباب الأخرى يعني ان اجيب عن التساؤلات يعني الا ان تعرض 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 التي تؤثر على وضع الخطة تطبيقيا. يعني بعد شوي حنيجي نحكي طب
اوكي لا اريد ان اضع الخطبة لن تستطيع وضع الخطة اذا ما كانت هذه واضحة. انا بالنسبة لي - 00:12:21

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

قد لا تكون الشبهات عندي ولكنني في بيئه 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 سیواجھك لانه انا ما بعرف طب ماشي انا اريد ان ايش بدرسوا في هذا الموضوع دلوني. فلذلك انت بحاجة هنا ان تستشير
اھل العلم حتى يعینوك في وضع الخطة التفصيلية. ما هي المواد التي ستدرسها في السنة القادمة؟ تماما يا شباب كالجامعات -

مع مع سوء الجامعات ويعني سوء مخرجاتها الا انه عندما تدخل الجامعة بيعطوك ايش جدول مين في الجامعة هنا بيعطوك برنامج الفصل ايش في عندك مواد؟ هذي كم ساعة؟ هذي كم ساعة؟ وبعدين الفصل القادم بيعطوك مسلا اخذت اه مثلا محاسبة واحد بعدين بتاخد محاسبة اثنين - 00:13:47

هناك منهج مشكلتنا في طلب العلم اذا لم يكن اذا لم تلتزم انت في مدرسة واضحة هذى مدرسة هي التي تضع الخطة وكتت 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 ننتقل الى طب انا اعرف ماذا ادرس؟ اريد ان انا انا كيف 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 رب بالحكمة والمعونة الحسنة وجادلهم بالتى هي احسن فهذه الاركان لابد لها من علم. علم سابق عليها هو الذي يبيتها لك وكيفيتها. اه ايضا يعني من اهم الامور المثوبة عند الله سبحانه وتعالى. لاجل ان اعمل بالعلم فاتعبد على بصيرة - 00:14:49

اهو لاسباب كثيرة لكن هذا ما حظري الان. الله يبارك اكرمكم الله. الله يجزيك خير. طب مين كتب اهداف ايضا متعلقة بمواد بعينها. انا انا عارف بالضبط ايش ايش العلم - 00:15:09

الله يجزيكم الخير يا رب. اه اولا اه بالنسبة مع الشيخ ابراهيم 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 الجزيئات - 00:15:40

وناوي من ناحية المهارات من خلال هاي السنة انمها. انه احنا نوخذ تأسيس ثانى برضه مهارات. ناوي انمها. 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. آآانا موضوع تاني مثل ما فهمت عليك. يعني اهداف من هان للسنة يعني اموره بعينها بدي اقوم فيها ان شاء الله تعالى. عظيم. اه اولا هو تثبيت القرآن - 00:16:13

الكريم يعني لانه لا زال ينفلت 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 انهي يعني - 00:16:30

اه ما تتفقى كامل يكون اه محفوظ لبى باذن الله. يعني ايضا هذا مشروع سني يحتاج اه ثالثا اه عندي اللهم صلي على سيدنا محمد نأخذ في في النحو يعني الان كتاب مثلا قطر الندى فنويت ان - 00:16:48

ان شاء الله واقل يعني ان شاء الله ولكن هذا ضمن الخطة اه مثلا كتاب فقهى 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 وانقنتها 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 وبين رايج. ايش اللي بذك اياه بين يمين ويسار انت واضح عندك خطة واضحة بالضبط 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 ت يريد 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 تضعا 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 قدиш احنا مركزين. بدننا نعمل كلنا هيك نعمل ايدينا هيك بهذه الطريقة - 00:18:53

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

اللي مش مركز يصحح يا شباب سارح ركز معانا اللي جاي مهم طيب هذا اسميه قمع التخطيط هذه مجتزأات من كتاب اعمل عليه اسمه كتاب تبسيط التخطيط قمع 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 بده طبعا انا لا اقصد فقط الهوية. انا مسلم هذه هوبيتي. جميل. ادخل شوي في تخصيص - 00:19:53

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

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

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

هو ما بيعرف اصلا 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

لاننا 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 ينطلق الى الدرجة الثانية اللي هي ان تكون مؤثرا في علمك - 00:21:08

العلم هذا الذي اكتسبته بشكل عمودي كما قلت ستصبح مؤثرا فيه وجهبا 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 وضوح ماذا اريد ومن انا والى اين اتجه؟ سينتقل هذا طبعا هوبيتك المهنية وهكذا من من الجوانب المختلفة في الحياة ستنتقل الى وضوح وضع اهداف متعلقة بهذه الهوية - 00:21:50

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

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

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

نحاول نستطيع ان اقوى 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 آآين 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 نصحيتي اكتب كل اهدافك. الدينية والدينية والشرعية كلها. بعدين تعملها ايش بعدين بتاخد الجانب الشرعي و بتبدأ تستغل عليه وهكذا. لكن ضع كل اهدافك. ايش بده؟ ماذ؟ ماذ؟ ت يريد ان تتحقق - [00:23:39](#)
اشتري سيارة اتزوج ابتسمتوا طيب اني انا مثلا اه احفظ اه خمس متون. اني انا اختم القرآن. اني انا اتخصص في الفقه الشافعي اني
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 ماذ ماذا ت يريد
ان تتحقق هذا في جزء الاهداف الخمسية. الان هذه القائمة الطويلة عشرين ثالثين هدف ستأخذ منها - [00:24:18](#)
طبعاً اول شيء تفلتر هذه الاهداف بما يتواافق مع هويتك. ممكن هناك فرق ما بين الهوية والهوى يعني انت هناك بعض الاشياء التي قد
لا تتوافق مع هويتك لانها لكتها 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 انا
اما ان توازن بينهما او ان تحدد هدفك بشكل واضح. تفلتر بعد ذلك هذه الاهداف وتزيل منها ما لا يتواافق مع الهوية والرؤى الكبيرة
التي وضعتها - [00:24:51](#)

طيب الان شايفينه على اليمين وضعنا اهداف السنة الان انسى كل هذه خذ فقط من هذه الورقة ما ت يريد ان تتحققه خلال العام القادم
هلال العام القادم سيكون عندي نرکز 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
صباحاً من الساعة السادسة حتى السادسة والنصف. عندي حفظ القرآن. خلاص هذا ثابت - [00:25:38](#)

هذه تاخدتها على 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 تتحقق لك الحد الداخلي الذي تريده - [00:25:54](#)
يوميا 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 وain سأخذه؟ لا هو ثابت عندي. خلاص هذه عادات ثابتة - [00:26:19](#)

فما استطعت ان تحول لعادات ثابتة فلتفعل بيقى عندي الاهداف المرنة نحكي عنها بعد شوي وهذه العادات الثابتة اريد ان احولها 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
تعبيها. هذه مهمة جدا جدا يعني هذه بفضل الله سبحانه وتعالى احدثت فرقاً كبيراً في حياتي - [00:26:50](#)

في حياة الكثيرين هي ايش؟ اعمل جدول ضعفي الاوقات الذهبية الثابتة التي ت يريد ان تكون العلم الشرعي على سبيل المثال لو انت
عم تخطط للعلم الشرعي تقول عندك نصف ساعة صباحاً 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 ايضاً 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 اصلاً لا تحتاج الى جهد خلص ثابتة هذه عاجبني مش
عاجبني حابب اه الي مزاج ما الي مزاج هذه مفرغة - [00:27:45](#)

هذا جدول الاوقات الذهبية كل شهر برأيي انا رسوم اكتب الايام فعلياً وحدد ما هي الاوقات يومياً واسبوعياً وشهرياً بعد
ذلك بتشوفوا الاهداف اللي انت وضعتها لهذا العام - [00:28:00](#)

طبعا سنجزناها اهداف العام سنجزناها الى ثلاث ثلاث اه اه اربع اقسام هلا بنحكي عنها ان شاء الله تعالى. اللي هي اطعنشر اسبوع سيصبح كل شيء له علاقة في التخطيط بس اطعنشر الاسبوع القادم. حتى الاهداف اللي وضعتها للسنة انساها - 00:28:17
ليه النفس البشرية عندما ترى ان هناك وقت طويل ايش تحكي لك؟ لاحقين يعني بنمشي امورنا معانا وقت لسا سنة كاملة. ما حفظتها الا بحفظ الشهر القادم اذا حولت الموضوع الى شيء قريب المدى - 00:28:35

يبطل عندك هذه هذه الرفاهية انه معاي وقت حول السنة بدل اطعنشر شهر الى اتناسن اسبوع ما بصير من الاهداف اللي انت وضعتها للسنة بتاخد ما يناسب الاتناشر اسبوع. وسنفصل ان شاء الله تعالى في هذا ونؤكد عليه - 00:28:53

طيب اه خليني بس اتأكد انه الصورة واضحة. الان ايش المطلوب في كل هذا اول شيء تحدد الهوية كما اتفقنا انا ايش بدبي ماذا اريد؟ بماذا اريد ان اتخخص؟ هذا واحد. اثنين ضع اهدافا لخمس سنوات تحقق لك - 00:29:12

او هي خطوات في طريق وصولك الى هذا الذي تريده ان تصل له. الرؤية الكبيرة في حياتك من هذه الخمس سنوات هذا الملف طبعا خلاص ناخذ منه السنة القادمة وبنسكله وبنحطه على جنب. باب نوم - 00:29:32

نقترب اليه حتى لا نتشتت. صار عندي اهداف العام هذه خذ منها ما تستطيع تحقيقه خلال الثلاث شهور القادمة. فبتركت 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 جدا جدا بعد ان يكون عندك وضوح التلات شهور هذه ما الاهداف العلمية التي اريد ان احققها؟ طبعا 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 جدا 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 بده تعمل اليوم؟ - 00:30:45

في حياتك كلها ومن وضمنها طلب العلم. اليوم ماذا سافعل قائمة مهام يومية. بتقدروا تستخدمو بعض التطبيقات اللي بتساعدكم في هذا آآ في في تطبيق مايكروسوفت تو دو اسمه من خالله بتقدر انت تضع المهام اللي بتخلص منها بتعلملها 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

اما ما كان عندك تصور يومك 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 واضحا اهدافك - 00:32:00

لكنك ركزت بشكل كبير جدا على قائمة المهام اليومية هذا كفيل بان يحقق لك ستين لسبعين في المية من الانتاجية اللي احنا بنحكي عنها ان هذه هذا اهم اهم شيء في حياتك اليوم. لأن 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 الخل وين بصير من يوم ضياع الوقت وين بصير؟ في اليوم - 00:32:36

انشغلنا في موقع التواصل الاجتماعي وين بصير؟ في اليوم لما يجي صديقك كفو نطلع نروح نيجي في نيوم. فاذا اليوم عندك واضح ايش قائمة المهام تاعتك. واستطعت ان ان تلتزم بها - 00:32:52

هذا سبؤدي بالضرورة الى يوم منظم وبالتالي شهر منظمة وبالتالي سنة منظمة لكن ما قبل اليوم عندما تكون الرؤية واضحة واهداف الخمس اعوام واضحة ومن ثم الاتناشر اسبوع القادم ايش الاشياء اللي بدبي احقها. هذا يساعدك في ان -

00:33:05

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

لا تترك نفسك شهر ولا شهرين بعدين تشووف انت ماشي صح ولا لأ يوميا خمس دقائق مساء كيف كان اليوم ونصيحتي اعمل اعمل نوت سميها اللصوص ايش تسميتها اسمى اصحابك فيها -

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

ما لوش معنى يعني اضاعة 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 -

ايش بتحط؟ بتحط اسمه ليه والله بضل ايش رأيكم نساوي ايش رأيكم نساوي ايش فهذا الذي يأخذ الكثير من الوقت سواء شخص او تطبيق او فعاليات مجتمعية. تستطيع انك على الاقل تعمل تحليل تضييق هذا الشيء -

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

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

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

الحيط -

انا حاسس حاليا مكرك. انا حياتي لو انه ضبط الموضوع بشكل مرحلبي ما وصل الى هذا تتبع الانجاز هذا مهم جدا يكون عنك دائما توقف مع نفسك واخيرا ان يكون عنك شرطة المرور بحيث اي شيء من البداية شعرت انه قد يؤدي الى خلل في حياتك اشاره حمراء. ما تعديه -

عدل بعدين انطلق بعد ذلك بحفظ الله و توفيقه حتى الان ايش حكينا؟ حكينا اول شيء كتطبيق عملي انا بدبي احط خطة لابد ان تكون هوبيتي واضحة ومن ثم اضع اهدافا خمسية ومن ثم اضع اهداف السنة. هذا كله بحطه على جنب ما يهمني -

كل هذا اطعنشر اسبوع القادم ماذا نريد ان نحقق وقائمة المهام اليومية التي تساعدنني في تحقيق ما اريد تحقيقه في الاتناشر اسبوع القادم حتى الان في اي اشكال اي سؤال اي شيء حاسينه مش واضح مش تمام مش زابط معكم -

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

اريد لانه كلمة لماذا اريد الهدف بتبيين لك اه ايش الهدف يلي انت بدك ايه؟ مثلا واحد بده يتخصص مثلا لماذا اريد ان ادرس معهد ملكة؟ اللي هو الفقهى يوضح لك انه عشان اتخصص والى اخره. اما شخص ثانى يحكي لك بدبي ادرس مثلا معهد ملكة. ولكن ما عنده هدف واضح. فلذلك السؤال بلماذا -

سؤال ماذا؟ هو اصلا بقلل لك المهام والاهداف يلي انت بتحطهم اذا سألت فلماذا؟ فهياي ممكن النقطة نبه عليها الله يجزيك خير تماما. وهذا الذي يحدث في فلتلت الاهداف بما يتواافق مع الهوية افلتر هذه الاهداف حتى اتأكد ان هذه الاهداف مناسبة -

وليس فقط نتاج اه هكذا. وتحدثنا الفرق ما بين الهوى والهوية او الاهداف التي يضعها تبعاً 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 بيقول لك انا ايش اللي بده يحفرني اصلا اني اقيم نفسي يوميا - 00:38:23

شيء ممل اني اقيم نفسي يوميا. وابداً اشتغل واضح حطب بشكل مستمر. شيء مرهق لذلك اظن ان البعض يجب ان يعود خطوة الى الوراء في قضية تقدير مثلاً الانجاز كيف يأتي في داخلي شعور اهمية الانجاز اصلاً في الحياة. يعني انا لماذا - 00:38:41

نحتاج ان نخطط بالنسبة لحتى احقق الانجاز. لياتيك 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 النفسيّة؟ لانه كثير من الشباب انا اعتقاد الكلام هذا صحيح ممتاز تعال طبقة يوم يومين ثلاث ولك انا بمل شيخ انا كل يوم بدي ادرس اسباب عدم انجازى للخطة. واكتبها على ورقة - 00:39:10

خلص يعني بحلها ذهنيا. بعد يومين ثلاث اربع لا بحل ذهنيا 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 دائماً دائماً تأخذه. لو وعدت يعني كل سنة سنتين ما في مشكلة كيف نولد الشخص المهتم الشخص الذي يملك طموح وهمة هم همة الاستمرار على هذا التقسيم. جزاك الله خير. هو هو سبحانه الله دائماً اشعال الهمة. الانسان ان يكون - 00:39:42

متلطف للخطوة القادمة ان يكون متلطف اين اريد ان اصل؟ لذلك احنا بدأنا في الجلسة الماضية في آآ الجزئية الواي لماذا ذكرنا قوة لماذا؟ عندما يركز او يركز هم بصرامة مفتاحين من من المفاتيح المهمة التي تؤدي بالانسان الى تنفيذ - 00:39:59

هذه الخطوات اول مفتاح من المفاتيح دائماً عندي نظرة الى ما اريد ان اكون عليه. وانا عندي يقين ان الانجاز لا يكون الا من خلال التتبع وعدم ترك النفس لهواها. ودائماً انا ممسك بنفسي وبزمامي هذه النفس. عندي يقين ان هذا مهم - 00:40:23

وبالتالي انا اسعى له. الامر الثاني هو تهويين الموضوع على النفس وهذا وهذا انا اراه اهم يعني انا اريد ان اراجع بشكل يومي واضح 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 دققيتين شاهد العصفور على دققيتين طالب علم واريد ان دققيتين مش قادر اصبر ساصلب دققيتين صباحاً لوضع قائمة المهام - 00:41:01

دققيتين ثلاث دقائق. اذا كان ايش كل هذا اللي ذكرناه عملناه سابقاً. 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 مضينا للوقت. ليه؟ لانه ما التزم به كيف التزم في اليوم اربع دقائق كلمة السر. دققيتين صباحاً دققيتين مساءً. دققيتين الصبح اضع قائمة المهام دققيتين مساء اراجع قائمة المهام. ما الذي حققت فيها؟ وما الذي لم احققه؟ ولماذا - 00:41:45

لما تبسيط الموضوع بهذه الطريقة يصبح الموضوع سهلاً بينما في عندك دفتر مطبوع وجداول وهذا الجداول بدي اني اكتب فيها. هذه لم اعرف في حياتي احد اشتري هذه المذكرة تبعت السنة - 00:42:03

وعد فيها اكثر من شهر الاول بس تكون كاتب شوية اشياء بعدين بحطها بالدرج وخلاص انتهى الموضوع بتكون جميلة وحقها خمسة عشر دينار وشغلة مرتبة ومعه كروت ووراقه الانسان ما له ما له نفس طويل على هذه الاشياء. لكن اذا حولته الى جزء من

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

مرة ثنتين ثلاثة اربعة قدية ايش بصير ؟ بصير جزء من حياتك يصبح الى عادات لذلك عندما تحول 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 عندي
مشكلة كيف تحول الى هذا بينما الطرف الآخر؟ لا ابوس ايدك 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 حكى لذلك انا ايش حكبت؟ اليوم هو امشي 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 ترکز ان هذه الخطوات البسيطة الاربع دقائق هذه قد تؤدي بك الى انجاز كبير في الدنيا والآخرة وان الله سبحانه وتعالى
سيسألك عن وقتك فتحي في نفسك الهمة؟ لا انا انا انا سالزم - 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

ابدا ما اكمل. سنأتي ان شاء الله على بعض التطبيقات العملية بعد قليل. تفضل طبعا 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 علش مش راكبة علي يعني الله يجزيك خير.
فضل. 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 لقدم هل تكون
كمية ولا محددة بوقت معين؟ يعني اعطيه مثال مثلا - 00:44:39

موضوع القراءة مثلا 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 متتأكد راح تصير مع الكل اللي هون اذا واحد يطبق هاظا الحكي. هسا احيانا الواحد بتحمس انه بده يحط
خطة يومية. انه انا بدي احضر ثلاث محاضرات للاجور - 00:45:17

الي الشيخ ابراهيم. وفعليا 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 سنأتي في النصائح القادمة لكن خليني - 00:45:27

في الكثير من الاهداف لا ترکز على الكم شفتو 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 بصير خلص النصف 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 مثلا 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 والأشياء اليومية. هل العشر ايام انت عارف طب ليه ليه بيلتزمو فيها؟ ما شاء الله بسكر المكان. طب هذول ملزمين كل يوم اللي بيجوا لأليه بلزموا بالعشر ايام هذى - 00:46:50

سألتوا نفسكم لانه انا عارف سابداً للا يعني باقي ثمان ايام باقي سبع ايام باقي بلا 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 تكون بضيئها في المجالس. لكن كل يوم بس يجلس ينافق كذا. اخذنا كذا وعملنا كذا. وبقي ثمان ايام. بقى 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 هيـكـ. نصف ساعة قبل النوم ساعة قبل النوم. خلاص اجيت انا في عندي نصف ساعة ساعة. عندي قراءة في - 00:47:49

كده انتهي هذا نادراً ما تؤجله او ما ما تعملوا ليه لانه ثابت وعارف الوقت وعارف ايش بـدـكـ تعمل وخلص. هـلـ بـنـأـتـيـ بـعـضـ الاـشـيـاءـ ايضاً تساعدك في في اـهـ يعني عدم عدم التأجيل او - 00:47:59

حدد وقت لا تركز على الكـمـ رـكـزـ علىـ مـدـةـ مـحـدـدـةـ ثـابـتـةـ وـتـابـعـ نـفـسـكـ فيـ الـكـمـ. يعني مـمـكـنـ تـحـسـنـ اـدـاءـكـ وـالـلـهـ اـنـاـ لـاـ نـصـفـ سـاعـةـ المـفـرـوـضـ اـنـجـزـ فـيـهـ اـكـثـرـ لـكـ هـيـ نـصـفـ سـاعـةـ - 00:48:15

لا بـأـسـ فيـ فـيـ تـحـسـينـ الـادـاءـ لـكـ فـيـ عـنـدـاـ اـهـ مـسـاحـاتـ زـمـنـيـةـ ثـابـتـةـ طـيـبـ اـهـ اـهـ ذـكـرـنـاـ اـهـ وـجـودـ الـعـادـاتـ سـيـسـاعـدـ بـشـكـلـ كـبـيرـ جـداـ عـادـاتـ صـبـاحـيـةـ مـسـائـيـةـ اـسـبـوعـيـةـ شـهـرـيـةـ. منـ الانـ يـعـنـيـ منـ الـيـوـمـ عـنـدـمـ تـعـوـدـ الـىـ الـمـنـزـلـ لـاـ يـعـنـيـ تـشـرـقـ - 00:48:29

امس الغـدـ الاـ وـعـنـدـكـ عـادـاتـ ثـابـتـةـ دائـمـةـ خـلاـصـ ثـبـتـهـ هـذـىـ سـتـعـيـدـ تـرـتـيـبـ حـيـاتـكـ بـنـاءـ عـلـىـ هـذـهـ الـعـادـاتـ وـصـدـقـوـنـيـ سـتـجـدـوـاـ فـرـقـاـ كـبـيرـاـ جداـ فيـ حـيـاتـكـمـ وـكـلـ الاـشـخـاـصـ الـلـيـ كـانـواـ يـقـولـواـ نـحـنـ نـعـانـيـ اـنـاـ نـخـطـطـ وـلـاـ نـجـزـ اـهـ نـحـاـوـلـ اـنـ بـنـأـ وـلـكـنـاـ عـنـدـمـ يـتـحـولـ الـاـمـرـ الـىـ هـذـهـ الطـرـيـقـةـ النـظـرـةـ المـخـلـفـةـ لـلـتـخـطـيـطـ - 00:48:47

يـصـبـحـ الـاـمـرـ اـسـهـلـ خـلاـصـ عـنـدـيـ مـحـطـاتـ ثـابـتـةـ فـيـ فـيـ يـوـمـيـ وـفـيـ اـسـبـوعـيـ وـفـيـ شـهـرـيـ اـحـتـاـ مـرـيـنـاـ الـبـارـحةـ عـلـىـ جـزـئـيـةـ التـسـوـيـفـ وـلـمـاـذاـ نـسـوـفـ؟ـ اـهـ الجـلـسـةـ المـاضـيـةـ المـعـذـرـةـ نـأـتـيـ الـيـوـمـ نـتـحـدـثـ عـنـ بـعـضـ الـحـلـولـ الـلـيـ هـيـ طـبـ اـهـ خـطـطـتـ - 00:49:13

واـشـعـرـ اـهـ عـنـدـيـ بـرـودـ فـيـ الـهـمـةـ. كـسـلـ تـأـجـيلـ. ماـذاـ اـفـعـلـ اـوـ شـيـءـ لـاـبـدـ اـنـ تـذـكـرـ نـفـسـكـ بـاـثـرـ هـذـهـ التـسـوـيـفـ حـتـىـ وـاـنـ كـانـ لـمـرـةـ وـاـحـدـةـ عـلـىـ الـاـقـلـ سـتـقـولـ اـنـكـ لـمـ تـكـنـ مـلـزـمـاـ. يـعـنـيـ اـنـتـ فـيـ نـهـاـيـةـ الـشـهـرـ الـلـيـ اـرـفـضـ الـاـصـلـ تـكـافـيـ نـفـسـكـ. اـنـاـ مـرـ شـهـرـ كـاـمـلـ - 00:49:31

ولـمـ اـفـوـتـ مـهـمـةـ وـاـحـدـةـ اـنـيـ اـنـاـ وـضـعـتـهـاـ عـالـخـطـةـ كـلـ ماـ تـيـجيـ بـدـكـ تـسـوـفـ قـوـلـ اـهـ اـنـاـ رـاحـ اـخـرـبـ الـشـهـرـ كـاـمـلـ لـنـ اـسـتـطـعـ اـنـ اـقـولـ اـنـ مـرـ شهرـ كـاـمـلـ وـالـتـزـمـتـ فـيـ كـلـ شـيـءـ. اـبـتـكـ شـبـحـكـ الـلـيـ هـوـ قـلـنـاـ اـحـنـاـ اـلـاـنـسـانـ يـسـوـفـ - 00:49:50

اـنـهـ اـنـتـ اـنـاـ عـنـدـكـ اـهـ بـدـكـ تـحـضـرـ ثـلـاثـ مـحـاـضـرـاتـ لـلـشـيـخـ اـبـرـاهـيـمـ. مـتـلـ ماـ قـالـ الـاخـ حـضـرـتـ مـحـاـضـرـةـ اـيـشـ صـارـ؟ـ مـعـ حـضـرـةـ المـحـاـضـرـ اـيـشـ صـارـ؟ـ فـيـ فـيـ اـشـيـ اـهـ شـدـيـدـ سـيـكـونـ عـلـيـكـ؟ـ - 00:50:09

الـوـاقـعـيـ لـاـ لـذـكـ اـنـتـ لـاـبـدـ اـنـ تـبـتـكـ لـنـفـسـكـ اـنـهـ لـاـ هـذـاـ اـمـرـ عـظـيمـ اـنـاـ هـكـذـاـ فـقـدـتـ فـوـتـ يـوـمـ لـنـ يـعـودـ مـرـةـ اـخـرـىـ هـذـاـ رـاحـ اـنـ حـيـاتـيـ خـلاـصـ اـنـتـهـيـ هـذـاـ يـوـمـ لـنـ يـعـودـ - 00:50:22

فـاتـ هـذـاـ يـوـمـ فـتـعـظـيمـ قـيـمةـ الـوـقـتـ هـذـاـ اـمـرـ نـفـسـيـ ماـ بـقـدـرـ اـعـطـيـكـ وـاـحـدـ زـائـدـ وـاـحـدـ اـعـمـلـ هـيـكـ. اـنـتـ اـنـ الـاـصـلـ اـنـ تـحـيـيـ هـذـاـ فـيـ نـفـسـكـ فـلـاـ بـدـ اـنـ يـكـونـ عـنـدـكـ - 00:50:36

اـحـيـاءـ لـخـطـرـ التـسـوـيـفـ كـلـ ماـ صـارـ يـخـطـرـ فـيـ بـالـكـ ثـانـيـاـ اـبـتـكـ العـائـدـ يـعـنـيـ مـجـرـدـ اـنـتـهـيـتـ مـنـ الـمـحـاـضـرـةـ. حـيـيـ نـفـسـكـ. الـحـمـدـ لـلـهـ. اـسـجـدـ سـجـدـةـ شـكـرـ. اـشـعـرـ فـيـ اـنـكـ فـعـلـتـ شـيـءـ عـظـيمـ - 00:50:50

ابـتـسـمـ الـحـمـدـ لـلـهـ. رـوـحـ عـنـدـ وـالـدـكـ عـنـدـ وـالـدـتـكـ. قـبـلـهـ مـنـ رـسـوـلـ. الـحـمـدـ لـلـهـ اـنـجـزـتـ رـبـطـ هـذـهـ الـمـشـاعـرـ الطـيـبـةـ مـعـ الـاـنـجـازـ كـلـ مـرـةـ بـدـكـ

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 رايج ايش اعمل؟ حدخل في كرش. وحططع 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 لأن انا حرق 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 يسوى 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

فتح المجالس تبدأ كل افكار الدنيا تجييك يخطر لك اه والله هذا مشروع كوييس. لو انا اشتريت كذا وبعت كذا انا لازم روح شوف ابي ازا لازمه شيء. لازم قوم ارضي امي الان - 00:52:39

التلاجة فيها برقة بتنتناني. سبحان الله بس تيجي تدرس تخطر لك كل الافكار اللي كانت نامية مش موجودة. الان بتبلش تنتط طب ايش تعمل في هذه اللحظة؟ حاول ان تبني عضلة التركيز عندك وارفض القفزات. حط ورقة امامك - 00:52:54

اكتب على هذه الورقة كل الافكار اللي بتخطر لك تمطلق قاومي الفكرة وال فكرة ترجع تجييك وتحكي لها روحني لأن عالي لأن. يعني دايما 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 بتتحضر مجلس؟ ادفع ادفعني ادفعني مش خفيف كتير انت هي الفكرة بتدفعك قديش بتعمل - 00:53:25

تدفع الفكرة كل ما تدفعها ايش بصير هي فيها اكتر ادفعها اكتر كل ما تدفعي ايش تعمل؟ فبنقضيها ايش بتعمل احنا. انا بحكي لها روحني يا فكرة بتحكي لأن مش رايحة. روحني يا فكرة مش رايحة. فانت بتتعجب - 00:53:43

الفكرة بدارها موجودة شكرا بتضلها موجودة وبنفس الوقت انت انشغلت عن عالقل انشغلت ذهنيا 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 السلامه. مرر الفكرة اكتبها على ورقة ساعود لك بعد قليل سنعمود 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 دماغك بوقت اللي بدك تدرس خلص عشان انا ما تضل الفكره طالما انه مش كاتبها طب بلكي نسيت؟ خد بالك - 00:54:37

كتينا مراجعة آآ العشر دنانير اللي اقرضتها لابن عمي حسن بتذكر العشر دنانير بوقت اللي بدك تدرس خلص عشان انا ما تضل الفكره 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 بي احضر ثلاث محاضرات. بحضر محاضرة واحدة. فايش بحكي؟ - 00:55:15

لا خطة بلا بطيء انا فاشر ولا خارج اخطط ولا هم يحزنون. خلاص يا عمي ارجع مثل ما كنت وانسى الموضوع. لأن اداء سينما. ايش يعني؟ يعني اذا انت - 00:55:31

عملت محاضرة واحدة اكيد ملش مش مشكلة كوييس اعمل النص بس حافظ على العادة نقول مثلا اللي بيتعود يلعب رياضة كل يوم اليوم تعان جدا تلعب عادة خمسة واربعين دقيقة. العب خمس دقائق - 00:55:43

طب ايش بستفيد؟ بتحافظ على العادة وغالبا انا دايما بعمل هيكل بحكي اليوم تعان وكذا وحعمل لي خمسة خمسمثلا وشب ضغط بعمل الخمسة ايش بصير فبكميل بس انا في ذهني لما لما تكون تعان انه حتى ولو اديت لحد اللادني بس اوعك - 00:56:02
المقطع العادي انا معتاد عندي صباحا دراسة كذا. طب انا اليوم تعان معلش اعطي ولو الحد اللادني 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 استمررت ولا ما استمررت؟ 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 بدبي احفظ القرآن. احفظ كل يوم خمس صفحات احفظ نصف صفحة ربع صفحة ربع صفحة كل يوم لمدة ثلاثة شهور؟ احسن من خمس صفحات - 00:56:57
يوم وعشرة لانه انتصار في عندك عادة استمررت عليه بشكل تحدثنا عن انارة الوقت اللي هو اقصد به فقه الان او اللحظة كيف يمكن ان اراقب؟ لانه في ناس بيسرح - 00:57:14

ساعة سارح وناسى حاله ابيض ورحنا واجينا وعملنا وريحنا وخسرنا ساعة كثير السرحان الناس سبحان الله عندهم يعني هذا بيسرح وفنان يعني فنان بيسرح وعنه يعني كانوا في مخرج جوا وبيعمل اه - 00:57:34
هذا مشكلة بضيع وقت طويل جدا. وسارح فعندها عندما يراقب نفسه بلحق حاله مع اول خمس دقائق وبين تعا اضيق شوي وبين 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 ماذما ذكر الشيخ قبل قليل ان يكون دائما حاضر عندك ليه انت بتعمل هيكل؟ فهذا دائما يوجد عندك حافز حتى وان كان في عندك برود همة ايش ما كان عندك. دايما - 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 في في تتنفيذ الاشياء اللي انت اه يعني تسعى الى تنفيذها اللي هي - 00:58:30
ان تقول لا ان تقول تقول لمين؟ اولا 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 يعني بضيع او قاتك لابد ان تقول له لا وهذه مهارة لا يتلقنها الكثير في ناس ما بتعرف تحكي لها وهذا هي مشكلة - 00:59:09

طيب كما ذكرنا لو انا نفسى غلبتني ادي اداء سينما حتى ولو ربع اللي انت بس ما تؤجل. هذا مهم طيب اه عندك مجموعة اشياء تساعدك في ان بسال انا كيف اتجاوز فكرة انه انا اؤجل كل الاشياء الى الغد. وعندما يأتي الغد - 00:59:22
بحمل اشياء البارحة واليوم بحطها وبين بعد غد. بعدين بصير في عندي البارحة واليوم وغدا. حطها بعدا غدا. بيجي في نهاية الشهر معه تلات اكياس مهمات مستحيل تقدر تبدأ فيها - 00:59:48

صارت صخرة فتت الصخرة يعني بمعنى انت اول شي بده تعرفي ليش بتسوق؟ ليش تؤجل؟ يا من تواضع على نفسك مهمات كثيرة يعني انا لو قلت لك اليوم انت لو عندك في اليوم - 01:00:03

عشرين مهمة منهم بس ثلاثة ممكن تؤجل ثلاثة سهelin 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 تبنين ثلاثة اربعة خمسة والباقيه 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 خالص 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 قطعا لن تؤجل - 01:01:09

قطعا وحرب تليقرامي من الشباب وابعدت لي. قل لي جربت واحد اتنين ثلاثة 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 ايا انك انك تعمل في شركة والشركة بتعطيك راتب خمس مئة دينار - 01:01:43

اللي بيحضرونا من برا خمس مئة دينار بيطلعوا هدول في سمعية تمنمية دولار حلوين مش حلوبين مهمتك 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 دائمًا ان تذكر هذا المثل - 01:02:47

الله سبحانه وتعالى هناك رصيد يوضع في حسابك انت اذا ضيغت هذا حيسير 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 مثلا هذا المثل الذي ذكرته اياك ان تضيغ رصيده كلمات معينة جمل معينة تساعدك وتذكرك مثلا انا صباحا انا لسا جديده عالموضع وحطيت عادات صباحية ومسائية - 01:03:26

حط الكتاب امامك الصبح هذا ضعه امامك لما تصحي تشويفه قدامك فتذكرة تسهيل الوصول العادي الايجابية الجيدة هذا مما يعين الانسان على اكتساب العادة. ان تسهل الوصول لها. خلي وصولك لكتاب سهل - 01:03:42

مش بعيد المكان اللي بتجلس فيه معروف دائمًا بتقدر تجلس فيه وتقرأ او تحضر. الحاسب مشحون. دائمًا 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 مضيغات باذن الله تعالى. ساحاول ان اكون اكثرا انتاجا - 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 استثمرتها 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 الله شئء انت فاتك فاتك خير فلا بد ان يكون هناك عهد بينك وبين الله سبحانه وتعالى عهد بينك وبين نفسك اني ساحاول جاهدا حتى اذا سألك الله سبحانه وتعالى فعليا تكون انت قد - 01:05:03

بذلت الاسباب طيب قبل ان نختتم 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

رؤيه عامة ماذا اريد خلال الخمس سنوات القادمة؟ وحكيينا لا ننشغل بهذه كثيرا نحطها بعدين بالدرج. هذه مرة واحدة تكون اه ومن ثم نضع اهداف اه لا العادات عادات ثابتة. خلينا بالترتيب. بعد الخمس سنوات ايش حكيينا؟ حنا خد منها - 01:05:53

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

اطنعش اسبوع. اطنعش اسبوع بالمناسبة اطنعش اسبوع واطنعش اسبوع اطنعش اسبوع قديش بطلعوا -

01:06:09

عاش باربعة كم الا ثمانية واربعين اسبوع صح سنة كم اسبوع اثنين وخمسين طب الاربعة هنول 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 اطنعش اسبوع؟ اسبوع اطنعش اسبوع اسبوع خلصت السنة هذا اللي انت بده يكون نصب عينيك. اطنعش اسبوع ما معك سنة كاملة كل اللي معندي بس تلات شهور. فلايد ان انجز - 01:06:44

تمام آآ ثم نضع الجدول اليومي للاوقيات 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 افكرة بها ولا نضعها في قائمة - 01:07:05

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

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

انسى انك بدك تحفظ متن بدبي احفظ ثلاث ابيات خلي تركيزك عالثلاث ابيات خلصت منهم انتقل للثلاث ابيات التي بعدها وهكذا كل ما استطعت حتى ولو 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 بيصير سنتقل لو تضلي عشرين سنة واقف امامها بحاول انقلها لا تستطيع - 01:08:11

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

راح تختروع الف سبب انك ما تعمل هذه المهمة وستشرعن هذا معلم ما هو كان مضطرا انا وسترضي نفسك انه اه انا انا غصب عنى. ليه؟ لانه الموضوع ثقيل عليك. حاول ان تبسطه - 01:08:44

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

يعني هو في عنده شيء دائما يؤجل بعدين بداية الشهر مجرد بدأ وانجز فيه بصير في عنده بالعكس بدبي خلص. بدبي انجز. خليني انهيها فدائما 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 دائم. فحاول ان تبدأ اشياء في شيء كمان اخيرا - 01:09:31

ذكرنا احنا اتناشر اسبوع تتبع ذكرناه. اخيرا 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 دائما ااري 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 صدق ستتجدد 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 وتدرب نفسك عليها ومراجعة النفس في نهاية اليوم حتى تعرف ما هي المشاكل التي تؤدي الى تأجيلك وعدم تنفيذك للأشياء. 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 ثقيل على حياتك الى ان يصبح - 01:10:46

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

خربيش كمان مش مش فكرة ببساطة بس لكن على الاقل ايش ايش الاشياء اللي بدي اعملها. ودائما عندي اوقات ذهبية دائما لو خرجنا بهذه التطبيقات 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 شايفين الفن اطلعوا كلهم نفس النقاط فما حدا بيربح - 01:11:36

الاسم محمد خالد احمد رائد في حدا اخد نقاط كمان نقطة ما بتمشي معنا لازم نخلطها اكتر 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 تلبيس الشيخ ابراهيم يا شباب. طيب بدي شخص يطلع معنا هنا. طبعا هذا تمرین عادة ينفذ باهداف مش صح يعني يؤدي الى افكار خاطئة لكن احنا سنبطيقه ان شاء الله - 01:12:22

ليؤدي الى افكار صحيحة. فبدي معانا 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 واصبعين هنا شارك معهم اعمل هكذا طبعا يستحيل الحمل هنا هنا واحد هنا بس اصبعين ايوه حط انسى الموضوع ايوه ما شاء الله سلسلة - 01:13:56

مین کان من اللي جوا ؟ عنده في في ظنه انه ما راح ينحمل كلنا صح ؟ وانا کمان 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 و بقنعهم انه فعليا بينحمل لما يرجعوا بدي اياكم تحطوه مرة ثانية وشوفوا المرة هلا الحمل هذا الذي سيحملوه 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 اللي فرق بالزبط ايش اه مشت تجربة لأ. هوما ما لحقوش يتدربيوا 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 تزيط معي يعني انا مش بيدو 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 انت خرطوا التمرير التمرير بكل الاحوال يعني. بس الله يرضي عليكم ما شاء الله التصور عندما يكون فيه انه انا مستحيل احمل - 01:15:49

اللي عادة بصير انه بعملوا 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 القناعة - 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 ليحكى لك انه اللي بتقتنع فيه - [01:16:31](#)

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

لذلك قلت انه يستخدم هذا التمرين بطريقة خاطئة. لا احنا بس اللي عم نحكى 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 يقولون في علم النفس الفكرة تؤدي الى الشعور والشعور يؤدي الى فاذا صحنا المفاهيم والافكار هذا سينعكس على سلوكياتنا - [01:17:25](#)

اسأل الله سبحانه وتعالى حقيقة يعني عندي تعليق واضافي في ما قدمه الدكتور او الاستاذ وسام خالل 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 ضمنيا او ربما اعلى من اني احضر دورات او اخذ بعض الانشطة والتمارين في مثل هذا. حقيقة اخواني الكرام اه دائما عليك ان تعرف - [01:18:01](#)

بالمشكلة او تعرف بوجود جانب من القصور. لأن 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. فبتقدمو في - [01:18:21](#)

كثير من النواحي العلمية لما ادخل في بيئه طلاب العلم كثير منهم هو لا يعترف انه يعني 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 يتلقنها 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 وتسعي لأن 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 التخطيطجيد جزاهم الله خير يعني كلام يعني اضافي مش اضافي اللي هي حياتك. هي حياتك هذه القضية كلما انت اقتنعت بأنه انا مهم اتقن هذا. قبل ما اتخصص في العلوم الشرعية. يعني احنا اليوم نتكلم في التأسيس العلمي. يعني الحقائب الاولى الثالث - [01:19:44](#)

لابد تأخذها قبل ما تقول لي اني بدبي اتخصص في العلوم الشرعية. او بدبي استمر في برنامج طلب العلم. اذا انت فاشل في مهارة الفهم او الحفظ او التحليل او السؤال المهمات اللي اخذناها. واليوم كملنا مع الاستاذ وسام مهارة التخطيط. اذا هذه المهمات اخي الكريم اختي الكريمة - [01:20:04](#)

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

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 تبني عليها مسببات انت ما اخذت بالاسباب فلا تقل بعد سنتين ثلات 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 اللي هي قوانين الحياة. قوانين التعلم لا بد تفهم ان التعلم له قوانين ومنه هذا التخطيط اللي تفضل فيه استاذنا الكريم - 01:20:58

نسأل الله سبحانه وتعالى ان يبارك في جهودكم وان باسمكم جميعا وباسم اكاديمية 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 الله وصحبه وسلم. غراس العلم - 01:21:18
طريقك نحو علم شرعي راسخ - 01:21:38