

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

إبراهيم رفيق الطويل

غراس العلم طريقك نحو علم 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 من لساني يفقه قولي. اللهم لا سهل الا ما جعلته سهلا وانت تجعل الحزن اذا شئت سهلا - [00:00:01](#)

علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما تعلمنا وزدنا علما. اللهم انا نسألك خيرية القوة مع الايمان ونسألك حسن الاستخلاف مع الاتقان ونسألك يا ربنا ان نكون من اصحاب اليد العليا مع الاحسان اللهم امين اهلا وسهلا ومرحبا بكم في هذا - [00:00:25](#)

اللقاء والذي سنتحدث فيه عن التخطيط الفعال لطالب العلم طيب بداية انا مش آآ كراسي المشايخ بتخوفني يعني نسأل الله ان يتقبل منا ومنهم. بس يعني احنا وين وهم وين - [00:00:40](#)

بنا نقف هكذا. هيك انا طالع اموري تمام طيب بداية عندما نقول التخطيط الفعال مين ممكن يحكي لي ايش في ممارسات في حياتنا. كطلاب علم او في حياتنا بشكل عام - [00:00:57](#)

ممكن ان تندرج تحت هذا المفهوم. التخطيط الفعال ممارسات يومية لما نحكي التخطيط ايش يعني تخطيط؟ ايش ممكن اعمل انا في يومي عشان اكون انسان مخطط فعال؟ تفضل كتابة الجدول اليومي - [00:01:17](#)

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

ما لهاش علاقة صح بحكيش عني طبعنا انا طيب نعتذر عن التأخير يا جماعة لكن سبحان الله كان الموعد بالنسبة لي الساعة الخامسة صار تكبير له وانا وافقت يعني والخلل عندي مش مش عند المنظمين. انا وافقت على على تفكير الموعد. لكن سبحان الله ما الحسابات ما - [00:02:04](#)

زبطت معنا طيب بداية اليوم راح نحكي ان شاء الله تعالى عن مجموعة من المفاهيم وسنركز بشكل اساسي على التطبيقات العملية الكلام ممكن تقرأه في كتاب ممكن تحضره يوتيوب ممكن يعني موجود. لكن محاولة ان نسقط - [00:02:24](#)

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

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

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

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

وبناء علي سأضع خطتي مع بداية هذا العام والعام. احنا مدركين انه لا يعيننا بداية العام الميلادي ولا يعيننا هذه البداية بشكل اساسي. طب ما البديل عن ما هي الفترة الامثل للتخطيط رمضان؟ لماذا رمضان سنتحدث ان شاء الله تعالى عنها - [00:03:47](#)

سنتحدث عن بعض المهارات ما بين التنظير والتطبيق وخصوصا لطالب العلم ومن ثم سنتحدث عن جزئية التسوييف والكسل وخطوات تساعدنا في هذا طبعا اذا اردنا ان نتحدث عن سيرة النبي صلى الله عليه وسلم في التخطيط والقيادة لن ننتهي لكن سنمر سريعا على بعض المواقف المتعلقة قبل هجرة - [00:04:04](#)

صلى الله عليه وسلم اه خلال الهجرة وحياة النبي صلى الله عليه وسلم بداية حياة النبي صلى الله عليه وسلم في المدينة ما هي ومضات التخطيط في هذه الملفات ايش توحى لك هذه الصورة لما تشوفها؟ - [00:04:23](#)

ايش توحى لك؟ بتذكرك في مواقف معينة من حياتك تقول خلاص. الاصرار ان شاء الله انا سابدأ بداية غير شكل. ساحفظ ساقرأ ساعكف على المتون. راح اسجل في نادي رياضة. راح اتعلم لغة - [00:04:41](#)

بعد ذلك ايش بصير اعطيني ثلاث اربع ايام. الهمة تبرد. صير في فتور. تعود الى المرحلة التي بدأتها منها هذا الحماس وهذا التحفيز مش هو الذي نحتاجه. لانه هذا وقتي - [00:04:59](#)

واني وبلحظة يتبخر يروح مين صار يعني معه هيك مواقف مثلا بالذات الجماعة مش انا اللي عندهم كروش يعني. يقول لك انا ساسجل في نادي رياضي ساخفف وزني مع بداية الشهر - [00:05:17](#)

وبعد ذلك لا في منهم بسجلوا للنادي الرياضي بس بروح تبرع على النادي هاي الشيخ ما شاء الله بروح بدفع بسجل. يلا السلام عليكم. طب بدك تيجي لابس تبرعات هدولا - [00:05:33](#)

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

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

سيكون هناك فرق كبير عندما فعليا تنفذ الاشياء التي تخطط لها اه يعني احنا ان شاء الله مع بعضنا يمكن اقل من ساعة وبالتالي نركز جيدا ندون الملاحظات نحاول ان ننقل اي كلمة يمكن ان تصلح ان تكون تطبيق عملي في - [00:06:19](#)

الى ان تضعها على جدول التطبيقات العملية حتى تنتفع من هذا الوقت الذي سنقضيه مع بعضنا البعض. بداية الحكم على شيه فرع عن تصوره التصور عن الاشياء يعطينا حكم عن هذه الاشياء - [00:06:36](#)

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

لكن عندما اصبحت مزدحمة ومزحومة ما ما قرأت معنا بطريقة شفتوها مهم او البعض يمكن يقول ويغني بعد ذلك. لانه مش مش واضح الكلمة هذا الازدحام في حياتنا يوصلنا الى مرحلة احنا مش عارفين نقرأ الاشياء. ولا نفقه الاشياء ولا نطبق الاشياء لانه مزدحمة في حياتنا. فمن اهم - [00:07:23](#)

المبادئ والاسس. المبدأ الاول. طبعا احنا سنسجل هذه المبادئ الذي يعيد عليه كافة المبادئ والقواعد في النهاية. بعد ازتك شيخنا له مكافأة المكافأة منا يعني ان شاء الله. ها مش آآ كوبون وسجل مكافأة فلوس قروش - [00:07:46](#)

مكافأة حقيقية يعني عشر دنانير يعني مش اه مش خمسين عيب حلوين طيب المبدأ الاول المبدأ الاول طالب العلم عندما يتقن عيش اللحظة التي يعيشها الان بطريقة صحيحة بمعنى عندما تحظر محاضرة ماذا تفعل؟ انا عندما دخلت الجامعة انا دخلت الجامعة متأخر. كان عمري يمكن ثلاثين سنة عندي كان ولدوين - [00:08:03](#)

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

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

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

في هذه المحاضرة عن المحاضرة السابقة. كتاب مع كتاب اخر هذه المهارة تجعل فائدة الساعة هذه التي تحصل عليها وانت في المحاضرة وكانها عشر ساعات ليه؟ لانك تحتفظ بجل ما تأخذه في هذه المحاضرة - [00:09:27](#)

اما الجانب الاخر يحضر وهو مركز وصاف ممكن يتأثر ويبيكي لكن يخرج يطير ثمانين في المئة من المحتوى الذي كان يحصل عليه. فان تكون واعيا الان ان تخطط للحظتك كيف ساحضر - [00:09:45](#)

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

عارفين ايش يعني خارطة ذهنية تضع تضع العنوان هكذا في المنتصف وتضع العنوان الفرعي ومن ثم وكانها مشجرات هذه تساعدك بشكل كبير جدا فلتكن جزء من حضورك لاي شيه هذا من ناحية اللحظة التي تحضر فيها درس علم - [00:10:23](#)

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

يجلس مع اهله عشرين في المية معهم ثمانين في المئة وين على الهاتف اه حتى وان كان في في في شيه جيد لكن عدم اعطاء الوقت حقه يؤدي الى خلل في الخطة - [00:10:56](#)

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

وانا حاضر كلمة الله يرضى عليك صارت مختلفة كنت كنت اعلم هيك ابوس ايدي مش ايده مش مش حتى ما كانت تيجي عيني في عينه. معجوه في الحياة اهدأ اعطي كل لحظة حقها - [00:11:26](#)

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

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

اريد ان احلل وقتي حتى اكون مخطط ممتاز. من الاشياء التي تسرقنا والاشياء التي تؤدي الى الفتور هي التزاحم الاشياء. اذا ما كان عندك وعي حتى لو سألتك ايش اكثر مضيعات وقتك ممكن تصفن او تفكر وما تعرف - [00:12:24](#)

الاجابة بشكل سريع. يعني الان لو انا رح هيك بشكل عشوائي سألت مثلا مين بحب أسأله؟ كون خايف ليش مش صار صعب يا جماعة؟ سؤال عليه ثلاث دنانير اعطيني خمسة من مواطن القوة لديك - [00:12:39](#)

سريرا واحد. خمسة من مواطن القوى لديه. نعم. واحد انت ايش الاشياء القوية فيها صفات ايجابية فيك. واحد يعني الجدول اليومي. لا لا انت انت كشخص ايش في عندك اشياء تعرفها في نفسك انت قوي فيها - [00:12:58](#)

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

محفظات كفاية طيب ايش رأيك سهل تعطيني خمسة؟ سهل؟ يلا واحد. اه بحفظه بسرعة. او كيه. اتنين. اه عندي عزيمة شوي يعني.

عزيمة. عزيمة على ايش منسف شاورما ايش - [00:13:15](#)

عزيمة قوة. تمام. ما شاء الله. اه همة نفس العزيمة والهمة تحت لي عزيمة مهمة وارادة هدول صاروا خمسة هاي وحدة هاي. لفوا

الدور على بعض. ايش يلا تتنين ثلاثة - [00:13:45](#)

عندي صبر من المتوسط فوق شوي يعني. جميل؟ يعني تدرج تحت ايديك بس او كي نعتبرها هاي واحدة. ثلاثة جميل. الشاهد يا

شباب في الموضوع انا عندما نكون منغمسين في الحياة وفي عجلة الحياة التي كل يوم عن يوم عم بتصير الرأسمالية جزء -

[00:13:57](#)

اساسي من حياتنا عم تاخذنا في في مساحات هنا غائبين شوي حتى عن انفسنا انا ما اسأل الاشخاص عادة يعني انا رحت مر في

احدى الجامعات في ستمنة طالب كان امامي - [00:14:16](#)

سألتم سؤال واحد قلت انا اريد ان ان ان تجيبوني على هذا السؤال لما انت ليش انت ما هدفك من وجودك في الجامعة؟ كم احد

جاوبني ولا احد حتى استهجنوا السؤال انه انا بالجامعة عشان لازم اكون في الجامعة - [00:14:29](#)

اهدافك غاياتك انت بعدين ايش ايش طموحك ما في فهذه على بساطتها لكنها مهمة ان تجلس مع نفسك ان يكون عندك وعي ماذا

تفعل؟ ولماذا تفعل؟ استحضار النية هذا ايضا امر مهم جدا في - [00:14:45](#)

الحياة طيب طبعا هذا يؤدي الى توفير الوقت ومضاعفة الاثر عندما تكون حاضر بكل قوتك الذهنية فيما تفعل سيكون الاثر اعظم

والوقت الذي تبذله في سبيل هذه المهمة اقل طيب اريد منكم ان تتفوا كلكم معلىش - [00:15:00](#)

اه معاكم هواتف؟ اكيد. كل واحد يطلع هواتفه لو سمحتوا طلعت فوق لأ مش حنخليكم تدخلوا وتشوفوا قديش تقعدوا على الهاتف.

مش حنعمل فضايح افتح الساعة المؤقت مؤقت اللي بتظهر هيك عندك اصفار - [00:15:22](#)

شو بسموها؟ ساعة الايقاف ستوب ووتش ساعة الايقاف لا ساعة الايقاف يسموه ايوه ساعة توقيف هذه ساعة ايقاف او ساعة توقيف

تظهر لك بهذه الطريقة كلها اصفار. تمام؟ طيب بدي لو سمحتم عندما اقول ابدأ عندما اقول ابدأ - [00:15:42](#)

الكل يضغط عليها ويغمض عينيه عندما تشعر انه مرت دقيقة بتوقف وبتجلس بتوقفها وبتجلس تمام بدون ما تغشك تطلي عليها لأ

اغمض عينيك طلاب علم مش حنراقبكم ها اغمض عينيك عندما اقول لك ابدأ ستتضغط على ستارت او ابدأ فايش بصير؟ حتمشي

الساعة - [00:16:02](#)

اغمض عينيك واشعر بدقيقة. لما تحس انه مرت الدقيقة اعمل ايقاف واجلس اتفقنا؟ بغض النظر ايش مر ممكن يكون مر دقيقة

ونص ممكن يكون مرة عشر ثواني. الله اعلم حر بدك تغش تعد في نفسك عد - [00:16:26](#)

يعني مسامحك اعمل اللي بدك اياه. المهم ان تحدد انه مرت دقيقة ومن ثم تجلس. اتفقنا؟ ابدأ أضغط اغمض عينيك شايفك

شباب مكسور عليهم نوم كان معك دقيقة واربع ثواني. طيب - [00:16:41](#)

في ناس جلسوا على على اي ثانية برأيكم اثنعشر ثانية بدون ذكر اسماء بدون ذكر في حدا هون في هاي الزاوية بدون ذكر اسماء في

حدا من التنين ثلاثة اثنعشر ثانية. في ناس على التمنية وعشرين على عشرين خمسة وعشرين. في ناس ثلاثين اربعين. في ناس

خمس اربعين. لكن الغالب جلسوا قبل ثلاث ارباع الدقيقة - [00:18:02](#)

طب ايش يعني شو بدك وبعدين ما الغاية من هذا؟ ايش ايش بنفهم ايش برايكم ما في قيمة للوقت عدم وجود قيمة للوقت؟ لأ يعني

اه يمكن تقصد عدم وجود تقدير عندنا للوقت - [00:18:26](#)

صحيح استشعار. استشعار الوقت. احسنت طب شفتوا الدقيقة قديش طويلة؟ كثير من الاحيان احنا ما بنتخيل انه دقيقة ايش

دقيقة يعني؟ قديش دولنا واقفين وما خلصت الدقيقة الشباب اللي كانوا نايمين - [00:18:45](#)

عدا ذلك احنا ما شاركنا شعرنا ان الدقيقة طويلة فلذلك جلسنا قبلها. فاول فائدة تخيل هذه الدقيقة كم كم دقيقة في اليوم اعطوني

بقي هيك سنمر عليها بعد شوي الشريحة لكن من الان - [00:19:04](#)

هذه الدقائق اين تضيع؟ كل واحد ادري بنفسه اعطونا مضيعات هذه الدقائق امثلة. اين تضيع واحد طبعا انتم بتعرفوا انه في

بالسيتنج بالاجهزة بيعطيك قديش انت تجلس في اليوم على - [00:19:24](#)

مواقع التواصل وانا عادة يعني بعمل شوية فضايح افتحوا واحكوا لنا اربع ساعات خمس ساعات مش رح اعمل لا تخاف تمان ساعات

في اليوم على مواقع التواصل الاجتماعي طب قديش ساعة كثير ولا قليل؟ ساعة ساعتين؟ - [00:19:38](#)

كثير ولا قليل في واجب عندكم في واجب بس تروح عالبيت احسب عدد الساعات هذه اليومية. اضربها بثلاثين. اضربها باطنعش.

اضربها بعشرين وشف كم شهر بعدين قسمها على ثلاثين عشان يطلع معك ايش - [00:19:59](#)

كم شهر بالعشرين سنة كم شهر انت بس جالس على مواقع التواصل الاجتماعي ممكن ناس تطلع معه سنوات من العمر وهي فقط وانا

اجلس على موقع التواصل الاجتماعي. طب مضيعات اخرى غير مواقع التواصل الاجتماعي غير الهواتف - [00:20:15](#)

اخرى وصفنا الله وصفنا هذه من اكثر مضيعات الجيل بعد ما مواقع التواصل الاجتماعي تقول لي بايش فاكر؟ يقول لك ولا شيء

سارح في ملكوت الله. في العروس في الحصان الابيض - [00:20:32](#)

يعني في اشيء كثيرة لكن في نهاية المطاف هذا السرحان وقت ما عندك اللي هو تأثير اللحظة او فقه الان وبالتالي تمر وانا لا انتبه

لها. عندما انتبه استطيع ان اتحكم بهذا الوقت الذي يضيع. طيب خيلنا سريعا - [00:20:49](#)

نمر طبعا من اعظم والله ليس لاني مسلم اسأل ان يغفر لي انا يعني اه الله يعيني على نفسي لكن لكن عندما تنظر الى الاسلام وتذهل

في في بكل شيء - [00:21:28](#)

الذين يتحدثون في المهارات اللي بيحكوا في البنس اللي بيحكوا في عندما ترى نظام الاسلام في تنظيم حياة الفرد من التنظيم

الوقت وتنظيم الوقت اسلام في عندك في يومك خمس وقفات - [00:21:44](#)

ملزم عليها تنظم لك يومك كامل اعطيني اعطيني منهج في الدنيا منظم الوقت مقسم الى خمس مراحل. الفجر الظهر العصر المغرب

العشاء لذلك نصيحتي حاولوا ان تكون هذه المواقيت مرتبطة بعادات عندكم - [00:21:59](#)

اقرا كذا بعد المغرب. افعل كذا بعد الفجر. اعمل كذا بعد الظهر يصير عندك انت يومك مقسم لوحده من الله سبحانه وتعالى. الشهر في

عندنا اه الايام البيض الثلاثة. في عندنا اه ايام الجمعة - [00:22:16](#)

في الاسبوع هذه هي العطل فيها ايضا يمكنك ان تضع فيها امور معينة ومهام معينة. الاسلام نظم في عندنا الحج بالعام او اكثر من

عام في عندك في عندك رمضان يأتي في العام من اهم محطات تنظيم النفس. رمضان يساعدك على ضبط الناس وتنظيمها. وهذه

المحطات هي الوقود - [00:22:33](#)

التي تعينك في كل مرة على اعادة تنظيم وترتيب ملفاتك. مرة اخرى حتى تنطلق من جديد. خيلنا ندخل شوي في بعض التطبيقات

العملية طبعا يعني هذه مفاهيم مهمة ان ان التخطيط - [00:22:55](#)

احيانا لما لما يتحدث المتحدثون في مجال التخطيط تشعر انه هذا التخطيط اله تضع خطة تمشي عليها العلم اليوم حتى حتى في

مجال الاعمال كان التخطيط الاستراتيجي كم؟ عشر سنوات - [00:23:08](#)

الان سنتين صار يسمى تخطيط استراتيجي. تغيرات كثيرة في الحياة فالتخطيط ليس الهدف منه ان امشي وهذه واحدة من

مشكلات التخطيط يا شباب. ديروا بالكم هذا مهم. هذا مفهوم مهم. عندما تضع - [00:23:23](#)

الخطة على انها شيء منزل وتكتبها. وبالاخير تنصد انت مهما استطعت ان تحقق منها الا ثلاثين في المئة. فتقول عن نفسك ايش فاشل

مش عارف احقق الاشياء لا ليس بالضرورة ان تمشي على الخطة مائة في المائة. هناك شيء اسمه مرونة في التخطيط - [00:23:35](#)

المرونة في التخطيط. وواحدة من اهم المشكلات اننا نعظم طبعا على عكس ما يشاع. عظم هدفك نعم عظم هدفك بشكل عام في

الحياة. الغاية العظمى لكن اياك ان تضع اهداف - [00:23:54](#)

كاهلك انك قطعاً ستتعب قدمك وستجلس بعد ذلك ولن تستطيع القيام. ليه؟ لانك اثقلت ظهرك. واذا احفظ القرآن واريد ان التزم

بكذا. اريد ان اقرأ الكتب الست واريد ان احضر - [00:24:08](#)

الشيخ ابراهيم العشر ايام في السنة واريده واريده واريده واريده توضع اهداف كبيرة جدا النفس البشرية لا لا تطبيق هذا تثقل نفسك تجد انه اصبح الامر ثقيل عليك فلا تلتزم به - [00:24:22](#)

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

بسيطة لدرجة مش احكيها يقولون في اهداف الدنيا اجعل الهدف صغيرا لدرجة انه تافه لعب خمس دقائق رياضة في اليوم ممكن انت تصحى تقول اه مش قادر خمس دقائق عشر ضغطات - [00:24:53](#)

صعبة سهلة صح؟ اما لما تحكي ساعة ونصف رياضة صعبة كذلك قس الامر على اهداف طالب العلم حاول ان تضع اهدافا بسيطة جدا ولكن تلتزم بها قول النبي صلى الله عليه وسلم ايش هو من يقول الحديث - [00:25:09](#)

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

نعم احب الاعمال الى الله ادومها الله يجزيك خير نعم صحيح احب الاعمال الى الله ادومها وان قل. وهذا هو التطبيق العملي انا انا من وجهة نظري ارى ان هذا - [00:25:48](#)

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

فيلزم نفسه باكثر من ذلك فلا يستمر لو وضعت اهداف بسيطة واستطعت ان تلتزم بها هذا خير كبير جدا. طب خيلنا نتعدى هذه رحلة بعض التطبيقات طبعا طبعا هذه المقولة كما قلت لكم الاهداف العظيمة للنفس العظيمة. نعم. الاهداف العامة في الحياة. لكن ان تضع اهداف - [00:26:15](#)

في الشهر وتكون عظيمة بمعنى ثقيلة عليك واكثر من قدرتك. هذا بالعكس لن يكون حافزا لك لتحقيقها وانما سيتعبك طيب تصغير الهدف ومضاعفة المدة طب خيلنا نروح خفونا شوي. اعطونا الاوراق والله تبع التمرين - [00:26:37](#)

وزعها بشكل عشوائي كل ثلاثة يكون معهم ورقة حتى تكفي خمسطعشر ورقة هون مثلا ورقة انت وجارك هكذا. ما تقبلوا الاوراق. خليكم عالورقة الاولى فقط الورقة الاولى فقط كل اثنين على ورقة وكل ثلاثة على ورقة - [00:27:01](#)

يكفي الجميع طبعا الاخوة اللي على البث هذه الورقة او هذه الاوراق فيها ارقام والمطلوب الان عندما يستصل الاوراق للجميع اللي اللي عنده اكثر اوراق اللي قادرين يكونوا ثلاثة اربعة في ورقة لا بأس. المتصل للجميع - [00:27:30](#)

طيب المطلوب خلال عشر ثواني ان تحدد تضع دائرة ولكن بالترتيب من رقم واحد الى رقم عشرين ابدأ من رقم واحد لرقم عشرين حط واحد اثنين ثلاثة بالترتيب بالترتيب - [00:27:56](#)

نفس الورقة الاولى فقط لا تفتح غير الورقة الاولى ستوب خمس وعشرين ثانية عشرين ثانية. ستوب ستوب. ضع القلم ضع القلم ضع القلم طلبة علم يا شباب لا تغشوا وعرقلة - [00:28:19](#)

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

ابدأ الله يجزاك خير اي والله كاسة مي بارك الله بك ستوب توقف ضع القلم من وصل الى عشرين من وصل الى احداش ما شاء الله كان بس قبل شوي بس واحد. من وصل الى - [00:29:15](#)

خمسطعش اطعش ممتاز تلاطعش ثلاثة عشر طيب نقلب الورقة حاولوا ان تنتبهوا هناك ديا شويلا دي دقيقة دقيقة انتظروا انتظروا. هناك ترتيب معين اذا انتبهتم له سيسهل الامر. واحد اثنين ثلاثة ابدأ - [00:29:46](#)

توقف هدول شي ثانية. طيب من وصل الى عشرين؟ هنا وهناك من وصل الى خمسطعش الغالب طيب الان نقلب الورقة ابدأ عبي اكتب الرقم ناقص واكتشف الرقم اللي فيه خطأ - [00:30:29](#)

عبي الارقام الناقصة واكتشف الرقم الذي ليس في مكانه عبي الارقام الفارغة واكتشف الرقم الذي ليس في مكانه توقف طيب ميين عرف الرقم الذي ليس في مكاني او المكرر رقم - [00:31:05](#)

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

اصبح الانجاز اكبر واصبحنا نخطط وننفذ. انا استطيع ان امثل صحيح هذه تشبه الحياة اللخبطة بتاعتنا لما تكون الاشياء فايطة ببعضها ما في تنظيم ما في ترتيب ما في اولويات - [00:31:46](#)

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

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

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

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

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

والتنظيم. وهذا فعليا اثر الترتيب والتنظيم في حياتنا بشكل فعلي وحقيقي الشرائح آآ صح شرائح يا شباب فالיום كل واحد فينا من التطبيقات العملية المهمة اعمل شيه اسمه جدول الحياة اللي هو جدول الوقت الان - [00:33:28](#)

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

من اسبوع الى اسبوعين ابدأ بتقرب وتتبع ماذا تفعل في حياتك هذا الجدول راح يبين انت في اي مرحلة من المراحل قديش الاشياء منظملة. قديش بتعطي الاشياء اولوية. والله هذا يأخذ وقت طويل مني. ولا ولا استثمره. والله عندي مواصلات ساعة في اليوم.

ساعتين في اليوم - [00:34:08](#)

وبكم من الاشياء التي يمكن ان نستثمرها في المواصلات قراءة نسمع محاضرات صح الكثير من الاشياء لو استطعت ان املأ هذا الوقت بما ينفع؟ طب وانا وانا غير واعى وغير منظم لا يمكن ان اتنبه لهذه الاشياء - [00:34:29](#)

التنظيم يعينني بشكل كبير جدا. نأتي الى جزئية مهمة جدا الا وهي التحفيز وانا ارى ان هناك مشكلة كبيرة جدا في التحفيز بمفهومه المنتشر اليوم هو هذا التحفيز والتشجيع الانى الذي يدفعك الان الى فعل اشياء معينة ولكنه لا يعطيك طول النفس - [00:34:46](#)

وخطه منهجية وهو الذي يدفعك الى وضع اهداف عظيمة وتثقل نفسك ومن ثم لا تطبق هذه الاشياء. فننتبه من هذا النوع من التحفيز وننتقل الى التحفيز المستمر النابع من الداخل النابع من رسالتنا في هذه الحياة وسبب وجودنا في هذه الحياة وعبوديتنا لله سبحانه وتعالى والتي تتجدد - [00:35:07](#)

مع فجر كل يوم تحتاج فقط الى آآ اعمل آآ اقفز آآ اخبط الحيط نط انت ناجح قل معي كلنا بصوت واحد. انا ابوا حتس ايش؟ بدي اكل الاشياء اللي حوالى - [00:35:32](#)

بعد يومين ثلاثة ايش بصير فيك ترجع تنام الى ما كنت عليه سابقا. هذا النوع من التحفيز لا نحتاجه نحن نحتاج الى خلق دافعية حقيقية يومية تصحو معنا كل يوم وتستمر معنا حتى المساء - [00:35:50](#)

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

نتخيل كيف ستكون عليه احوال ما شاء الله تعالى يوم القيامة عندما نقف بين يدي الله سبحانه وتعالى وعندما يقول الواحد منا باذن الله تعالى هاؤم اقرؤوا كتابي - [00:36:07](#)

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

هذا الذي يجب ان يكون نصب اعيننا وهذا الذي يدفع الانسان وطالب العلم ان يستمر في الوصول الى اهدافه طيب ليش انا قلت لكم انه نكتب هذا الجدول اليومي؟ لمدة اسبوع اسبوعين حتى استطيع ان اشخص انت تروح على طبيب - [00:36:41](#)

له والله انا بطني يؤلمني. يجي يحكي لك بدي افحصك. لا لا لا معلش انا بطني وليني معطيني دوا وبدي اروح طب خليني بس افحص اعطيني الدوا بطني هو ليموني - [00:36:58](#)

بدي اشخص في عندك خمسين سبب. ما بدي اعرف ايش المشكلة؟ عندك مرارة بيألمك من هون من هون اه كلوة مسلا ما بتعرف ايش مشكلتك؟ الالم الذي تشعر به فلذلك انت كن طبيب نفسك - [00:37:07](#)

شخص ما هي مشكلتي؟ قد تكون المشكلة في في في طريقة تنظيم الوقت. قد تكون المشكلة في صحبتي قد تكون المشكلة في طريق الدراسة قد تكون المشكلة في طريق التنظيم جدولي العلمي - [00:37:25](#)

انا ادخل مجموعة اشياء مع بعضها البعض لا انجز في هذه ولا انجز في هذه. فممك ان اخذ قرار ان اوقف هذه حتى انتهي من هذه. وهكذا ان تشخص انت المشكلة - [00:37:37](#)

هي نصف الحي. الحل قدرتك على معرفة اين مشكلتك في التنظيم وين؟ هل انا مشكلتي انه انا ما اقول ما عندي وقت نسمع كثيرا هذه الكلمة نقول لهم عندما كنت في الجامعة انا عندي عائلة وعندي شركة وعندي موظفين والعب تنس وبسبح وبقراً - [00:37:47](#)

وبفضل الله سبحانه وتعالى علامات ممتازة. وعندي وقت واسافر وعندي وقت استغرب شاب عمر التمنطعش عشرين اتنين وعشرين سنة. والله ما عندي وقت. اخي الوقت سبحان الله كيف لماذا سوء ادارتنا سوء تنظيمنا - [00:38:06](#)

بحياتنا ولاولوياتنا هذا مهم جدا ان اشخص ما هي مشكلتي حتى استطيع ان امضي قدما نحو الحل باذن الله تعالى ايضا هذه من المفاهيم التي تحتاج الى تصحيح الانسان الذي يعيش وفق هذا المبدأ يحترق ويحرق الاخرين - [00:38:27](#)

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

الاصل ان ان يهتم الانسان بنفسه وان يعطي نفسه وان وان آآ يعني يكون قويا في نفسه حتى يستطيع ان نقدم للاخرين وقوي للاخرين. ايضا هذه من المفاهيم المهمة التي تعيق الانسان في تحقيق اهدافهم التي يخططون - [00:38:59](#)

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

كيف تسمح للاخرين ان يدخلوا في هذه الدائرة اصدقاء صحبة. احنا هاي جزئية الكفو والكف هونة هاي مشكلة لازم اكون كفو صديقي طردني لازم اكون عنده الان ما بصير وهذا يدخل في خطتك يخربش لك اشياءك مش مشكلة لازم اكون عنده. بكون اشوي غير ضروري وشيء لكن خلص انا معتاد ان اكون مع هؤلاء فاذهب معهم. حتى - [00:39:33](#)

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

مين كمان بيلعب بوكسينج بدنا ناس اه تفضل تفضل ثلاثة اربعة تفضل اربعة تفضل خليك هونا بدك بوكس فيه ولا اربعة كمان اتنين لا لا واحد اتنين ثلاثة اربعة بدنا خمسة هلا السادس هون على جنب حيكون - [00:40:08](#)

يلا شباب واحد اتنين لا تخافوا ما في ما في بوكسة. لا لا انت بتروح بين الرجلين بعدين اتنين ثلاثة اربعة بدنا خامس بس اختارنا اجبارا اجبارا تفضل طيب - [00:40:32](#)

انا مش حنحتاج المايكات حتتكسر اتكسر في اشي وراكم ممكن يتكسر بعد الشاشة طيب شباب دياكم تمسكوا ايدين بعضك وشد عليه سكروا الدائرة معاهم مش معاهم ديوان الخامس لا لا انت تفضل - [00:40:46](#)

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

جاهز يلا عشر عدات واحد اثنين ثلاثة اربعة خمسة ايش هاد ستة ايوه سبعة له له له يا حويبة البوكسنج ثمانية تسعة عشرة للاسف طب انا عندي سؤال ايش اسمك؟ - [00:41:58](#)

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

خاطئة مفاهيم خاطئة افكار خاطئة. نسمح لهم ان يخرقوا خصوصيتنا يضيع اوقاتنا يخرط حياتنا والاخير بطلع ولا كانه عامل شيه كذلك الامر لازم تكونوا كهذه الدائرة عندما يتعلق الامر حياتك الشخصية في الاشياء التي لا تنفع - [00:42:52](#)

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

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

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

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

او مواقع او ايا كان الاشياء الملهييات التي تسرق اوقاتنا وتضيعها احنا اظن اعطيني اشارة بس الله يكرمك. نعم طيب هذا ما يحدث. شفتوا ورقة الارقام بتشبه هذه. كل يوم اقرر انه انا راح التزم بالوقت - [00:44:19](#)

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

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

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

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

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

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

طب يا اخي مش ناجح لأ سينجح ان شاء الله طب هاد لأ هذا لا استطيع. تلاقي تراكم المشاريع وزحمة الاشياء في حياته. متطوع في عدة افرة. بحضر عند الشيخ فلان والشيخ فلان والشيخ - [00:46:55](#)

فلان والشيخ فلان في وقت واحد يحضر هنا ويحفظ متننا طب اترك هون لأ هذا الشيخ له فضل علي طب اتركوا نعم الله لا استطيع انا عنده شيه من عدم الاتزان في اتخاذ القرارات - [00:47:05](#)

عندما يهدأ ويفكر استطيع ان يتخذ هذه القرارات. قرارات التخلي او التخلية هذه مهمة جدا طيب ايضا من التطبيقات العملية المهمة الاسئلة التي سألناها قبل قليل ايش حكينا؟ انا هلكتك رايح جاي صح؟ الله يعينك سامحني - [00:47:19](#)

ان يعرف الانسان نفسه ان يتبص الانسان في نفسه مواطن قوتك مثل مثل الاخ قال ايش سريع الحفظ مواطن ضعفك اني اتململ بشكل سريع مهاراتي ايش عندي اشياء من المهارات والمواهب التي تساعدني - [00:47:40](#)

على الحياة. فابدأ اول شيه بفهم نفسي هذا من باب من ابواب ايش اللي حكيناها قبل قليل. اللي بحكي لي او نقطة كان كلمة قبل قليل حكينا ان هذه مهمة جدا - [00:47:57](#)

فهم النفس يقع ضمن اي اطار احسنت التشخيص نقطة التشخيص افهم نفسي بشكل جيد ان اتبصر تبصر في نفسك يعينك على تسديد اهدافك وتحديد مجالك ورسم مسارك بما يناسبك ويعينك في رحلتك وبمذك - [00:48:09](#)

في سيرك لم افهم نفسي انا عندي قدرة حفظ معينة عندي اه مثلا اه سعة معينة فاستطيع ان اضع ما يناسبني لا ما يقال لي. انا افهم بس انا عارف اني لا انا هذا هذا يكفيني انا فقط هذا ما استطيع عليه. لا لن احمل نفسي فوق - [00:48:28](#)

ما لا تطبيقه حكينا ايضا جزئية بسة الاهداف ان تبسط الاهداف كما ونوعا وان يكون عندك اه وعي فيما اه تضع ضمن خطتك اول اذا اهدأ افضي حياتي تماما. بعدين ارجع اضعف الحياة. الاشياء التي اراها مناسبة. كل - [00:48:45](#)

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

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

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

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

تطبيق عملي يساعدنا في تتبع اللصوص. حكيناها قبل شوي احسنت. جدول تتبع الاعمال. كمان نقطة عدم ادخال الاغيار. نعم. من هذا النتاج لكن هو التطبيق الاساسي للجدول التركيز يساعدني بشكل كبير جدا اللي هو جزئية التركيز اجابة في مكان ايضا نقطة - [00:50:19](#)

طيب لما بتطبع اللصوص ايش بيطلع عندي؟ قائمة اسمها بتعرفوا اللي بيحطوها في العالم. انتربول ممنوع يسافر ممنوع يروح ممنوع يجي. ما عنا حدا باك ليست انت بتحطه في حياتك اشخاص - [00:50:41](#)

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

اشياء بلاك ليست وفي اشياء لا. ممكن ايش اعلم؟ استغني عنها الان آأ اوقفها اؤجلها وهكذا بناء على ما اراه مناسباً وفي عندي قائمة اولويات البناء والتحلي ايش يعني ايش الربط بين التنتين؟ قائمة اولويات الاستغناء والتخلي واولويات البناء والتحلي -

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

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

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

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

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

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

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

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

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

نعم طيب اه بداية يعني احيانا الانسان قد لا لا يدرك اثار التسوييف اولا التسوييف اذا اعتاد عليه الانسان بضعف عنا عضلة الانجاز. وبالتالي الانسان اصلا ضعيف الهمة كتر ما هو يسوف يسوف يسوف اعتاد هذا واصبح ضعيف - [00:54:29](#)

الهمة التسوييف يؤدي الى تدني في جودة الاداء. لما تؤجل واجب معين او حفظ معين الى اللحظات الاخيرة. بصير بدك تعملوا ايش احنا بنحكي له شلأة. يعني هيك فبصير في تدني بالجودة - [00:55:02](#)

عندما تتراكم عليك الاشياء بيصير عندك عائق. دائما ترى ان في اشياء كثيرة بدك تعملها ومش عارف تعملها لماذا؟ لتراكت عليك. الاصل فيها التسوييف. التسوييف الى بلادة المشاعر احيانا. صار في شئ من البلادة - [00:55:18](#)

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

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

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

الزواج بطلتوا تعرفوا ولا صح؟ كثرة تسويف الاشياء ما بتخليه عندك مساحة حتى تخطط لهذه الملفات المهمة. الزواج اه حفظ كتاب الله سبحانه وتعالى. اه تأمين حياة كريمة - [00:56:12](#)

ان تكون قوي في مهنتك. حتى هذه جزء من حياتك يعني ان تكون قوي في المهنة. هذا لابد ان يكون من اهدافك كطالب علم. لطالب العلم القوي صراحة يعني للاسف للاسف نحن نفتقد هذه النماذج - [00:56:39](#)

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

هذه الرغبة حاس ان هو عنده فكرة عنده مشروع. اه عنده مهنية محتار. انا مستعد مع غراس ان اقدم مجموعة من الساعات الاستشارية. التي تساعد الشباب وهذا التخصصي الاساسي في مجال تطوير الاعمال والبنس - [00:57:03](#)

في الانتقال الى المرحلة الثانية من الحياة المهنية عندما تضلك دايمًا في تسويف لن يكون عندك وقت ومساحة حتى تفكر في هذه الملفات فدائمًا تجد انه انت بس عم تشتغل على الان. ما في عندك شي عم تفكر فيه مستقبلًا. هذه من يعني من مساوي ومخاطر التسويف - [00:57:17](#)

طب اذا عرفنا طبعًا الحل هنا ايضا هنا يعني نحن سنتحدث عن جذور التسويف والحل من ضمن هذه الجذور. لماذا نسوف؟ ولما الانسان يسوف الاشياء التي لا يرى لها عائد الان - [00:57:37](#)

اربع دقائق غياب العوائد المباشرة نؤجل لاننا لا نرى المنافع الان يعني الانسان اللي بده يروح يلعب رياضة هل لما يروح النادي حيطلع بلا كرش هل هل راح يطلع من النادي محقق شيه ملموس لا. راح يتعب ها - [00:57:50](#)

بتلعب رياض بالزات في البداية ما في عائد الان ملموس امامك الكثير من الاشياء ذات القيمة لا تعطيك القيمة الان بينما تروح تاكل سندويشة الصوص هيك هذا مباشرة الان لما تاكل السندويش الان تحصل على الفائدة. فهذا لا تميل النفس الى تأجيلها. تميل النفس الى - [00:58:11](#)

الحصول عليه المتعة واللذة الانية سبحانه الله! انسان يحاول الحصول عليها دائما العجلة الانسان دايمًا يحب الاشياء السريعة وبالتالي العجلة من اسباب التسويف. بده يعمل الاشياء الان وينسى الاشياء اللاحقة - [00:58:35](#)

التسويف المريح غياب شعور الالم المباشر يعني حتى لو سوفت اشياء معينة. الان لن تتألم. لكن بعد فترة ستري الاشياء المتراكمة عليك. تقصيرك في ملفات معينة تصل الى مرحلة ايش عملتي حالي؟ - [00:58:51](#)

انا مقصر حتى الان لم استقر مهنيًا. حتى الان ما جمعت فلوسي كذا. حتى الان ما حفظت الكتاب الفلاني. حتى الان لم اتجاوز اتجاوز المرحلة الفلانية. هذا كله بعد فترة - [00:59:04](#)

تصبح متنبها له وهم الكمال اه لآ انا لسة مش مش جاهز. حتى اعمل كذا. ساؤجل. اه ما زلت احتاج الى حتى اعمل كذا. وهم الكمان. وظلني ابحت الى الافضل - [00:59:14](#)

وسأبدأ عندما اكون مستعدًا هذه مشكلة الفجوة المهارية انسان ما عنده مهارات وبالتالي يؤجل انه ما ما عنده مهارة. مثلاً عنده مشكلة في الحفظ. بدل ما يروح يكتسب مهارات تساعده في الحفظ. يقول لك مش الان بعد - [00:59:28](#)

لانه ما عنده المهارة. فالمشكلة تكون احيانًا في المهارة او حتى حتى في الجانب المهني اللي ذكرناه قبل قليل لطالب العلم. ما يعرف ايش يعني كيف كيف ايش اعمل. مهنيًا حتى اكون افضل - [00:59:42](#)

ايضا مشكلة عدم وجود هدف واضح بحكي لك مثل اجنبي اذا باور اوف واي قوة لماذا؟ ان يكون عندك قوة عندما تعرف ليه انا بعمل هذا الشيه؟ استحضار الهدف والغاية ايضا يعين - [00:59:53](#)

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

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

الآن في حضور مجلس علم ليه لانه لن يشعر لما تروح لحظة للشيخ ابراهيم تيجي ست سبع ساعات تكسر رجلك - [01:00:22](#)
نشعر انه نمى بدنك وبروح الشيخ بطعميك سندويشة عالسريع ارجع وما في مجال ولا نفس يعني. فانت بتشعر وكأنه ما في الآن
عائد لكن تخيل وانا وانا سمعت ان اشخاص حضروا يقول والله هذه الجرعة - [01:00:41](#)

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

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

على المستوى المتعلق دراسة العلوم الشرعية. هناك مهارات انت بحاجة لها. مثل مهارات التخطيط. مثل مهارات الحفظ. مثل مهارات
التذكر والتشجيع وغير ذلك من المهارات. مهارات التلخيص. هذه كلها مهارات يحتاجها طالب العلم - [01:02:09](#)
مهارات متعلقة في الجانب المهني طالب العلم هذه هذا دور من ادوار حياتك الذي تؤديه. طب عندك ادوار اخرى؟ كزوج كابن.
طب انا احتاج الى مهارات مهنية حاول ان يكون عندك خطة واضحة قليل دائم - [01:02:24](#)

انا بدي انا اعمل في مجال التسويق نصف ساعة يوميا نتعلم في هذه المهارة. نصف ساعة يوميا ازمع انك بسنة واحدة ستكون من
خبراء التسويق. بسنة حاولوا ان تضعوا خطة لتنموا فيها مهاراتهم. اختم بهذا التمرين - [01:02:40](#)
حاضر خلص سبحانه اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك وشكر الله لكم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته
غراس العلم طريقك نحو علم شرعي راسخ - [01:02:57](#)