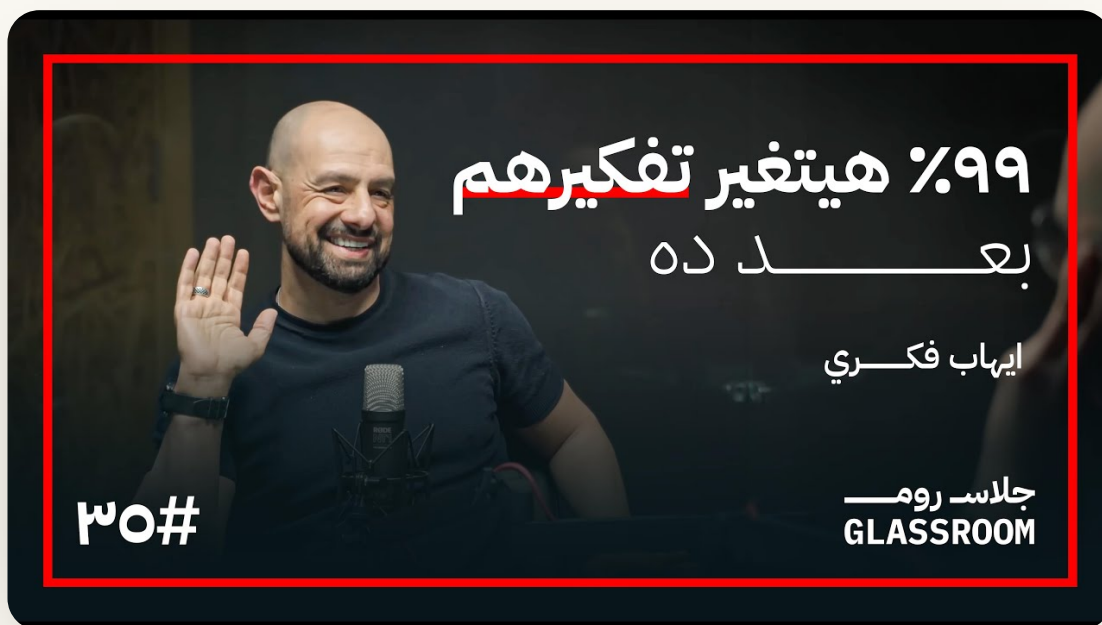




موجز حلقة

المنتور: خطط حياتك في ساعتين، مع إيهاب فكري

🕒 يُقرأ في ١٠ دقائق

٩ يوليو ٢٠٢٥

جلاس روم

د. إيهاب فكري

اسمع الحلقة كاملة أو اقرأ النسخة التفاعلية

mujaz.co/glassroom-ehab-fekry



يقدم د. إيهاب فكري (دكتوراه في الإدارة الاستراتيجية ومؤسس مشارك للمنتور) **ماستر كلاس في تخطيط الحياة:** خطط حياتك في **خمس أشياء** (القيم الأساسية ← الرؤية ← المهمة ← الأهداف المرحلية ← الأهداف اليومية). وقبلها يؤسس أن **الملل أبو الإبداع والروتين بيته**. وأن الفكرة لا ثمن لها حتى تتحول إلى اقتراح فدراسة فمشروع. ويفرق بين **ثلاث فلسفات للعيش: السعادة (البحث عن المفقود) والرضا (بالموجود) والسلام (الطمأنينة)**. ويقول إن الاستمرارية = استشعار النقص + رؤية الهدف، وإن الألم حافز وحاجز، ويختم بالسؤال: ماذا تريد أن يكتب على شاهد قبرك؟

الأفكار الرئيسية

الملل أبو الإبداع والروتين بيته ▶ 5:37

يولد الإبداع في **مساحة فراغ وملل** بلا موبايل ولا شاشات ولا مشتتات (مثل ستيف جوبز حافياً في بيت فارغ). لكن تنفيذ الفكرة الإبداعية يحتاج **روتيناً ونظاماً**: «الأيفون وراه خط إنتاج وتفصيل». تحتاج الاثنين: الملل لتبدع، والروتين لتنفيذ.

حامل الكنز: لا تترك الكنز لفقر حامله ▶ 13:01

أحياناً يأتيك شخص عنده علم أو خبرة عظيمة (كنز) ليعرفك به، لكنه **بسيط أو عنده أخطاء أو أخلاقه ليست بقدر علمه**. «لا يترك كنزاً لفقر حامله»: ركّز في الفكرة والقيمة، لا في عيوب صاحبها.

قف على كتف العملاق: لا تدع أحداً يخفض سقف طموحك ▶ 0:15:47

الكبار والمشاهير يجاملون بعضهم ويشعرونك أنهم السقف الذي لن تصله أبداً، وهذا يقلل طموحك من غير قصد منهم. لكن الأجيال الجديدة واقفة على كتف العملاقة، فتري أبعد منهم وتصل أعلى. لا تدع أحداً يرسم لك حدود طموحك.

صندوق الكتب: أعظم هدية من أي ▶ 0:26:45

وهو في التاسعة أحضر له أبوه صندوقين، واحد مليء بأعمال الكتاب الكبار وآخر فارغ، وقال له اقرأ هذه كلها وضعها في الفارغ. النتيجة أنه تجاوز ١٠٠٠ كتاب قبل أن يتم العشرين، وتعلم أهم درس: أنه جاهل، وأن القراءة نفسها تحتاج لياقة وصبراً كالرياضة.

القدرة على الترك أساس النجاح ▶ 0:41:39

لا نجاح في الدنيا من غير أن تعرف كيف تترك. من لا يعرف أن يغلق التلفزيون أو يترك سيجارة أو يتخلى عن فكرة تسحب وقته بلا فائدة، لن يعرف كيف يفرغ مساحة للشئ المهم. القدرة على الترك مهارة، ومن يعرف أن يترك ينجح.

الحوار بين القلب والعقل = التصالح مع النفس ▶ 44:03

«القلب مشاعر والعقل حسابات». من يجلس وحده ويدير الحوار الداخلي بين قلبه وعقله هو **أقرب إنسان للتصالح مع نفسه**. والإنسان الطموح الذي أفعاله ضد قيمه يهرب من الجلوس مع نفسه، لأنه غير متصالح.

الفكرة والاقتراح والدراسة والمشروع ▶ 49:31

الفكرة لا ثمن لها وتأتي لكل الناس («اركب أوبر يحل مشاكلك»). تأخذ قيمتها حين تتحول إلى اقتراح (يجيب على ٧ أسئلة: ماذا/ لماذا/ من/ متى/ أين/ كيف/ بكم)، ثم دراسة (تفاصيل بالمال)، ثم مشروع (تنفيذ حقيقي).

الفكرة تُسرق ولا ثمن لها ▶ 0:50:17

الأفكار رخيصة وتأتي لكل الناس ولا يملكها أحد، ولو حكيت فكرتك لشخص فقد يعملها قبلك من غير أن تستطيع لومه. الفكرة وحدها لا ثمن لها، وتصير لها قيمة فقط حين تتحول إلى اقتراح مجيب على الأسئلة السبعة. حينها يدفع فيها أحد مالا.

طريقة الحلقة الأضعف ▶ 56:01

الفكرة كحللم تريد أن تقطره بسيارة: تربطه بسلسلة من سبع حلقات (الأسئلة السبعة). اشتغل على أضعف حلقة (السؤال الذي لا تعرف إجابته) حتى تقوى، لأن حلقة ضعيفة واحدة تفكّ السلسلة كلها. و«القدرة على الترك أساس النجاح».

Just Do It... لكن بعد أن تتأكد ▶ 0:57:53

شعار نايك (Just Do It) عبقرى، لكنه لا يعني أن ترمي نفسك من الشرفة وراء أي فكرة تأتي في ذهنك. الـ Do It الحقيقية تأتي بعد أن تختبر الفكرة بالأسئلة السبعة وتعمل لها دراسة وتتأكد أن فيها نَفَسًا، حينها فقط توكل على الله وامشي.

أربعة شوارع النجاح: جسمك وجيبك وقلبك وعقلك ▶ 1:00:08

لتعيش متوازنًا عليك العمل على أربعة أشياء: جسمك (الحصان الذي يجرك)، وجيبك (مالك)، وقلبك (دينك وحبك وهوايتك)، وعقلك (الذي يخدم على الجميع). هذه ١٢ عنصرًا تشكّل توازن حياتك، وهي أهدافك اليومية التي تطمئن كل يوم أنك غطيتها.

القيم الأساسية: عزف الأربعة التي لا تكسرها ▶ 1:03:01

أول خطوة في تخطيط حياتك: اكتب ٤ قيم لا يمكن أن تكسرها (وأخرج الدين والوطن، فهما مسلمات)، ورّبها من الأعلى، وتحذّر نفسك بصدق. قيم إيهاب: العائلة أولاً، العمل، القدرة على الترك، الاستمتاع بالحياة. والمفتاح: أكثر من سؤال «لماذا؟».

القيم يمكن (بل يجب) أن تتغير ▶ 1:20:16

الإنسان الذي يبقى كما هو بعد ١٠ سنين مصيبة، لأن كل شيء حولك يتغير. قيمك قد تنقلب وتتبدل مع التجربة، وهذه صحة لا عيب. هو نفسه أزال قيمة المال من أعلى قائمته حين اكتشف أن ما يحركه هو حب العمل نفسه لا المكسب.

الرؤية: نجمة الشمال ▶ 1:22:31

الرؤية شيء كبير غير قابل للتحقيق تمشي على هداه كنجمة الشمال (مثل «أقضي على الجوع في العالم»); وللغرد سمّها حلمًا تصدّقه وتتخلّله. روى الشركات الكبيرة كلها عن التعليم والسعادة وأن تصير الدنيا أفضل.

استراتيجيتك في صفحة واحدة (One Pager) ▶ 1:36:31

القادة الكبار وقادة الشركات العالمية يلخّصون كل الاستراتيجية في صفحة واحدة اسمها One Pager Mechanism. لو عرفت أن ترسم قيمك ورؤيتك ومهمتك وأهدافك في ورقة واحدة أمامك، صارت عندك خريطة كخرائط الزعماء والجيوش لكن على حياتك أنت.

ثلاث فلسفات للعيش: السعادة والرضا والسلام ▶ 1:41:03

السعادة = التقاء النشوة والرضا لحظة تحقيق هدف (البحث عن المفقود، فكر غربي). **الرضا** = الرضا بالموجود («صحيت في بيتي آمن، الحمد لله»). **السلام** = طمأنينة داخلية مستقلة عن الظروف (فكر شرق آسيا). لا واحدة أفضل، وتعيش بها حسب موقفك.

المهمة والأهداف: كسر الحلم إلى خطوات ▶ 1:59:02

المهمة (Mission) كمهمة مستحيلة: لها بداية ونهاية وأرقام ومواعيد، وتخدم الرؤية. بعدها **أهداف مرحلية** (هذا الشهر أعمل كذا) ثم **أهداف يومية**. ليس كل شيء يحتاج هذا التخطيط، بل الأشياء المهمة جدًّا؛ ربَّها حسب قيمك.

قيس أهدافك (SMART) ▶ 2:00:02

لتعرف أنك تمشي صح، اجعل أهدافك **SMART**: محدّدة، قابلة للقياس، قابلة للتحقيق، واقعية، موقوتة. «عايز أخس» ليس هدفًا؛ «أخس ١٠ كيلو في ٣ شهور» هدف تقيسه بالميزان والبنطلون كل أسبوع.

الاستمرارية: استشعار النقص + رؤية الهدف ▶ 2:14:02

كما قال أدلر عن «**مركب النقص**»: يزحف الطفل نحو شيء لأنه أحسَّ بالنقص ورأى الهدف، ولم يقل له أحد «استمر». إن لم تكن مكملًا، فإما أنك لا تحس بالنقص وإما أنك لا ترى الهدف بوضوح. «لو أنا عطشان وقدامي كوباية مية، مش هستنى حد يقولي اشرب».

الصبر غير الانتظار ▶ 2:22:57

هناك فرق كبير بين الصبر والانتظار. الانتظار سلبي: جالس تنتظر النتيجة من غير أن تفعل شيئًا. أما الصبر فانتظار إيجابي: أن تجري وراء الشيء وتعمل عليه وأنت تنتظر الوصول إليه. كمن تعطلت سيارته على قضيب القطار: الذي نزل يدفعها بسرعة صابر لا منتظر.

الألم حافز وحاجز ▶ 2:25:01

الألم حافز يحرقك وحاجز يمنعك: إن عبرته انفتح باب النجاح (كحاجز الألم في التمرين). وهناك فرق بين **الصبر** (سعي إيجابي وراء شيء) و**الانتظار** (سلبي). «يُفتح باب النجاح لمن عبّر حاجز الألم: ألم الصبر، والاختيار، والجبر، والسعي رغم التأخر».

ثلاثة أسئلة وشاهد القبر ▶ 2:26:11

هناك فرق بين السعادة والنجاح والفوز، والفوز يُحسب في نهاية المشوار كالمباراة حين تنتهي. لهذا يسأل نفسه كل يوم ثلاثة أسئلة عن الوجهة الأخيرة: هل أنا ابن بار؟ زوج محب؟ أب فخور؟ هذه الكلمات الثلاث التي يريد أن تُكتب على شاهد قبره.

الإطار المركزي: خطط حياتك في خمس حاجات

١. القيم الأساسية (Core Values)

اكتب ٤ قيم لا يمكن أن تكسرها وربَّها، بعد أن تُخرج الدين والوطن. هذه المرجع الذي تقيس عليه كل قرار؛ حين تتطابق أفعالك معها تصل إلى التصالح مع نفسك.

٢. الرؤية (Vision)

حلمك الكبير غير القابل للتحقيق الذي تمشي على هداه كنجمة الشمال. لا يلزم أن تصله، لكنه يعطي اتجاهًا لكل ما تحته.

٣. المهمة (Mission)

مهمة واضحة ليها بداية ونهاية وأرقام ومواعيد (SMART: محدّدة، قابلة للقياس والتحقيق، واقعية، موقوتة)، بتخدم الرؤية على طريق قيمك.

٤. الأهداف المرحلية

كثير المهمة إلى محطات أصغر: هذا الشهر أعمل كذا، وهذا الأسبوع كذا. استخدم «الخمس لماذا؟» حتى تصل إلى الخطوة الملموسة التي تبدأ بها.

٥. الأهداف اليومية

ترجم كل هذا إلى أفعال يومية. كل يوم يمضي في اتجاه المهمة والرؤية والقيم، فتجد نفسك تعيش حياة منسقة لا مبعثرة.

خطوات تطبقها

✓ خصّص وقت «ملل» يومي بلا موبايل ولا شاشات؛ سيب قلبك وعقلك يتحاوروا فيطلع الإبداع

✓ اكتب قيمك الأساسية الأربعة (من غير دين ووطن)، رتبهم، وتحّدّي نفسك بصدق بسؤال «ليه؟»

✓ قبل أي مشروع أو قرار، أجب على الأسئلة السبعة (ماذا/لماذا/من/متى/أين/كيف/بكم) واشتغل على الحلقة الأضعف

✓ حدّد رؤيتك ومهمتك بأرقام ومواعيد (SMART) لتعرف أنك تمشي صح

✓ كثير مهمتك لأهداف مرحلية ويومية، وطبّق «الخمس ليه؟» للوصول للخطوة الملموسة

✓ حين تفقد الاستمرارية، اسأل نفسك: هل لا أحس بالنقص، أم لا أرى الهدف بوضوح؟

✓ اختار تعيش بأي فلسفة (سعادة/رضا/سلام) حسب الموقف؛ ممكن تكون راضي في شغلك وطموح في مشروعك

✓ حدّد الكلمات الثلاث التي تريدها على شاهد قبرك، واسأل نفسك عنها كل يوم

✓ امسك ورقة وقلم وارسم استراتيجية حياتك كلها في صفحة واحدة: قيمك ورؤيتك ومهمتك وأهدافك المرحلية واليومية

✓ حين تريد تكسير هدف كبير إلى خطوات، اسأل نفسك (كيف؟) ٥ مرات متتالية حتى تصل إلى أول خطوة تستطيع فعلها اليوم

✓ اختر الآن شيئًا واحدًا يأخذ من وقتك وطاقتك بلا عائد حقيقي واطركه، لتفرغ مساحة للمهم

اقتباسات تستحق الحفظ

«الملل أبو الإبداع، والروتين بيته»

— د. إيهاب فكري

«لا تُترك كنزاً لفقر حامله»

— د. إيهاب فكري

«اقف على كتف العملاق تبقى أطول منه»

— د. إيهاب فكري

«الفضول مع قلة العلم هو اللي يخليك تدور وتبحث»

— د. إيهاب فكري

«القدرة على الترك أساس النجاح، واللي يعرف يسبب بينجح»

— د. إيهاب فكري

«القدرة على الترك أساس النجاح»

— د. إيهاب فكري

«الرضا بالموجود، والسعادة بحثٌ عن المفقود»

— د. إيهاب فكري

«الصبر مش انتظار سليبي، هو انتظار إيجابي»

— د. إيهاب فكري

«يُفتح باب النجاح لمن عبّر حاجز الألم»

— د. إيهاب فكري

«أنا عايز يتكتب على شاهد القبر بتاعي: ابن بار، وزوج محب، وأب نفور»

— د. إيهاب فكري

«عايز يتكتب على شاهد قبري: ابن بار، زوج محب، أب نفور»

— د. إيهاب فكري

مذكور في الحلقة

كتب إيهاب فكري · «بين يدي أستاذي» (التفكير خارج الصندوق)، «فن الكلام»، و«أربعة شارع النجاح» (توازن الجسم والجيب والقلب والعقل)

كتاب «فن الحرب» لصن تزو · الرؤية والتكتيك، ومنه انسحاب خالد بن الوليد التكتيكي في مؤتة

ألفريد أدلر · «مركب النقص» كمحرك للإنسان (مقابل تحليل فرويد النفسي)

أليكس هرموزي · «إنت ما عندكش ألم كفاية عشان تحتاجها»: الألم كحافز

أهداف SMART · محدّدة، قابلة للقياس والتحقيق، واقعية، موقوتة

والده فكري صالح · رئيس هيئة السينما وشارك في تأسيس الأوبرا؛ قصة صندوق الكتب التي علّمت أنه جاهل

موجز.

النسخة الكاملة والتفاعلية — بالصوت والروابط

mujaz.co/glassroom-ehab-fekry

