



موجز حلقة

وليد جلال: ٧ خطوات بسيطة لحياة ناجحة وسعيدة

🕒 يُقرأ في ٥ دقائق

٢٤ يونيو ٢٠٢٦

GTalks

🎙️ وليد جلال

اسمع الحلقة كاملة أو اقرأ النسخة التفاعلية

mujaz.co/gtalks-88-walid-galal



وجّه استثمارك (وقتك ومجهودك) نحو **مواهبك الفطرية** لا نقاط ضعفك، العائد يصل إلى ٨٠٠% مقابل ٦٠%. اعرّف مواهبك الخمس، خذ **الغرض** بوصلةً بدل الشغف المتقلب، وتعامل مع الحياة **كامتحان بسبع قواعد** تجعل الرضا والسعادة قرارًا في يدك.

الأفكار الرئيسية

رُكّز على نقاط القوة لا الضعف ▶ 7:06

فلسفة دونالد كليفتون (مؤسس اختبار CliftonStrengths): ماذا يحدث لو رُكّزنا على تطوير ما يجيده الإنسان أصلًا بدل إصلاح ما يضعف فيه؟ عكس ما تعودنا عليه في التربية والتعليم، حيث تذهب العين دائمًا للمادة الراسب فيها لا المتفوق فيها.

دراسة نبراسكا: عائد ٨٠٠% مقابل ٦٠% ▶ 8:42

مجموعتان تلقّتا نفس تدريب القراءة السريعة: العاديون (٩٠ كلمة/دقيقة) تحسّنوا إلى ١٥٠ (+٦٠%)، بينما الموهوبون فطريًا (٣٥٠ كلمة/دقيقة) قفزوا إلى ٢٩٠٠ كلمة/دقيقة (+٨٠٠%). نفس الاستثمار، فرق مهول في العائد، حسب مكان وضعه.

تكلفة الفرصة البديلة في تطوير الذات ▶ 11:50

كل ساعة تقضيها في تحسين ضعفٍ ما، خسرت عائدها المضاعف لو وُضعت في موهبة. الفارق الضائع قد يصل ٧٤٠%، منطق اقتصادي بحث لقرار شخصي.

المواهب ليست فنية فقط: ٣٤ موهبة وأنت تملك ٥ ▶ 17:38

الموهبة ليست غناءً أو رسمًا، هناك ٣٤ سمة (مثل: المتعلّم Learner، التناغم Harmony، الترابط Connectedness) تفعلها **بلا مجهود وبلا وعي**، وهذا تعريف الموهبة. الاختبار يكشف أعلى ٥ لديك، "صورة عالية الدقة" لشخصيتك مقارنة بتصنيفات MBTI أو DISC.

التمييز الحاسم: نقطة ضعف أم "لا-قوة"؟ ▶ 25:52

الضعف (Weakness) هو فقط ما يعطّلك عن هدفك، هذا عالجه بالحد الأدنى الكافي (كإنجليزية محمد صلاح: ليست مثالية، لكنها كافية للاحتراف). أما "لا-قوة" (Non-strength) فتجاهلها تمامًا، أو عوّضها بموهبة أخرى، أو **بشراكة** مع من يجيدها.

"قيمة كل امرئ ما يُحسنه" ▶ 30:15

وليد ظل ٨ سنوات يتلقى نفس الملاحظة: "طوّر مهارات البيع"، وحاول "من على الوش" بلا جدوى. حسم قراره بمقولة الإمام علي: قيمتك الحقيقية فيما تجيده. تنازل عن ثمن، ورُكّز فيما يحسنه، وشركاؤه غطوا الباقي، والنتيجة أنه اليوم اسم معروف في مجاله.

«كُلُّ مُبَيَّرٍ لِمَا خُلِقَ لَهُ»: المواهب بوصلة الطريق ▶ 40:44

أكثر من ٥٠% من جمهور القناة سؤالهم: «إزاي أعرف طريقي؟» الإجابة: انظر ماذا يُبَيَّرُ لك، مواهبك جاءتلك بلا طلب، وهي مؤشر الأقوى على الغرض الذي خُلِقْتَ له. وظفها في مكانها تكن غالبًا على الطريق الصحيح.

الشغف يروح ويبقي، الغرض هو البوصلة ▶ 43:32

الشغف شعور متقلب (مثل فرحة السيارة الجديدة التي تنطفئ بعد سنة). من يعتمد عليه وحده يصحو يومًا "محروقًا" بلا دافع. الذي يوقظك فعليًا هو رسالتك. اختبار عملي لاكتشافها: "الناس بتبيجي لك امتي؟"، إجابتك تقول شيئًا عن غرضك.

"كن حيث أقامك"، وعلامتنا المكان الصحيح ▶ 45:06

كيف تعرف أنك في مكانك؟ علامتان: حصول الاستقامة (لا شيء يحيك في صدرك، مستريح نفسيًا وأخلاقيًا) وتيسير الأسباب (الأمر تمشي). ولا كمال مطلوب: "سدّدوا وقاربوا"، حاول دائمًا، مرة في المرمى ومرة بجواره.

الإطار المركزي: الحياة "لجنة امتحان"، القواعد السبع

الامتحان إجباري... والإجابة اختيارية

لن يُعفى أحد من الابتلاء، حتى الأنبياء، بل هم الأشد بلاءً. لكن كيف تجيب؟ هذا قرارك بالكامل.

موعده وموضوعه مجهولان، فاستعد

قد يأتي في صحتك أو رزقك أو أهلك، ولا تعرف متى. المستعد لا "يُخَصَّ"، أقوى ضربة هي التي لم ترها قادمة، لا الأقوى فعليًا.

لا سؤال خارج المنهج

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ (البقرة: ٢٨٦)، لكن لا تعكس المعادلة: لا تقس التكاليف على وسعك فتقول «مش قدي»، بل قس وسعك على التكليف: ما دام جاءك، فهو في وسعك.

لا غش في هذا الامتحان

لو تبادلت ورقتك مع غيرك ستجد أسئلة مختلفة تمامًا، امتحانك شخصي. ولهذا لا تقارن نفسك بأحد ولا تحكم على أحد: "تبقى مخدوعًا لو ظننت أن أمامك ناجحًا وسعيدًا لم يُمتحن".

لكنك تحتاج من حولك

ضد موجة "الفردية والاستقلالية": لن تعبر الامتحان بلا سند، صاحبك يوم الحادثة، زوجتك يوم التعثر. الغش ممنوع، لكن الاستعانة بالناس أساسية.

الدرس يأتي بعد الامتحان لا قبله

عكس المدرسة: هنا تُمتحن أولًا ثم تستخرج الدرس. فبعد كل محنة اسأل: ما الحكمة التي خرجت بها؟

المراقب حنون، فاسأله

لست وحدك في اللجنة: اسأله بصدق يُجيبك ويعطيك ما تريد. ومن هنا يصبح الرضا والسعادة قرارًا ممكنًا رغم أن "الدنيا ما فيهاش راحة".

خطوات تطبقها

- ✓ اعمل اختبار المواهب: ابحث عن **CliftonStrengths / StrengthsFinder** (النسخة الرسمية ٦٠~ دولارًا وتدعم العربية، وتوجد بدائل مجانية للبدائية) واعرف مواهبك الخمس.
- ✓ أعد توزيع استثمارك: راجع أين يذهب وقتك التطويري، حوِّله من "ترميم الضعف" (عائد ٦٠%) إلى "تنمية المواهب" (عائد ٨٠%).
- ✓ صنّف كل نقطة ضعف عندك: **معطّلة؟** عالِجها بالحد الأدنى الكافي فقط. **غير معطّلة؟** اتركها، أو عوّضها بموهبة أو بشريك يجيدها.
- ✓ أجب كتابةً على سؤال: **"الناس بتبيجي لي امتي؟"**، إجابتك خيط يقودك لغرضك.
- ✓ لا تبني قراراتك المهني على الشغف وحده، اسأل عن الغرض الذي يوقظك حين ينطفئ الحماس.
- ✓ اختبر مكانك الحالي بالعلامتين: هل تشعر بالاستقامة (راحة الصدر)؟ هل الأسباب ميسّرة؟
- ✓ عند أول أزمة قادمة، استحضّر القواعد السبع، وقرر أن تكون "حبوب البن" التي يحسّنها الغليان، لا الجزرة التي تلين ولا البيضة التي تقسو. [1:10:40](#)

اقتباسات تستحق الحفظ

«قيمة كل امرئ ما يُحسّنه.»

— الإمام علي بن أبي طالب

«الشغف شعور يروح ويحي... الي أهم منه هو الغرض من وجودك، البوصلة.»

— وليد جلال

«أقوى ضربة ما كانتش أقوى ضربة... كانت الضربة الي ما شفتهاش وهي جاية.»

— وليد جلال

«ما تحاولش مع اللي ما يحاولش»

— وليد جلال

«التقدم مش معناه تحسن، انت ممكن تتقدم إلى الهاوية»

— عبد الوهاب المسيري

مذكور في الحلقة

اختبار **CliftonStrengths (Gallup)**. ٣٤ موهبة، متوفر بالعربية · وليد أول مدرب معتمد منهم في مصر

كتاب «الامتحان»، وليد جلال (بالعربية) · مصدر القواعد السبع

كتاب قادم: «**Redefined Principles 13**» · فكرته: الأسرع والأسهل والأريح ليس بالضرورة الأفضل والأنفع

دراسة **نبراسكا للقراءة السريعة**. دونالد كليفتون، خمسينيات القرن الماضي

ملاحظة: الاختبار غير مناسب لمن هم دون ١٨ عامًا · لضمان وعي المجيب بإجاباته

موجز.

النسخة الكاملة والتفاعلية — بالصوت والروابط

mujaz.co/gtalks-88-walid-galal

