



موجز حلقة

قسم وقتك متقسمش نفسك، مع د. أحمد خليل خير الله

🕒 يُقرأ في ١٠ دقائق

٢٥ يناير ٢٠٢٥

mogarab

🎙 د. أحمد خليل خير الله

اسمع الحلقة كاملة أو اقرأ النسخة التفاعلية

mujaz.co/mogarab-ahmed-khairallah



ساعتان مع ضيف عرفه قراؤنا في المال الحلال، هنا في أوسع حديث له عن الوقت والمسار: لماذا يبدأ تنظيم الوقت من «تهديف الحياة» لا من الجداول («الهم قبل المهمة»)، وقاعدة «قسم وقتك متقسمش نفسك»: نحن نجزي أنفسنا بين الأماكن فلا ننجز في أي منها. ومعها إنذاره الأشد: في زمن الـ AI «الأخطر من رمي الفوطة إن الفوطة هي اللي ترميك»، ونقده لنصائح ريادة الأعمال المعلبة («عايز حد يكلمني عن الأربع شباب اللي لموا المليون جنيه، مش عن الخمسة في المية»)، وفلسفة الجاهزية قبل التخطيط، وقواعد السعي الثلاث، ووصفة نوم تصنع صباحًا منجزًا.

الأفكار الرئيسية

١. ردّوا الاعتبار للكلمتي «روتين» و«عادي» 3:46 ▶

الروتين سيئ السمعة عندنا (مرتبط بالملل)، لكن لا تغيير بلا روتين يومي: هكذا يعمل العلاج والدواء والأكل. و«العادي» الذي يهرب منه الجميع هو قاعدة الهرم التي لا بد أن تمر بها. والاحتراف: أن تقدّم المسؤولية على الشغف، والشغف سيأتي. والتمكن من الروتين تمرين يأخذ من ثلاث إلى عشر سنين.

٢. اعرف نفسك أولًا: بتاع مهام ولا بتاع دوام؟ 5:43 ▶

من أهم ما غير حياته: اكتشافه أنه «بتاع مهام مش بتاع دوام»: ينجز بقائمة مهام لا بساعات مكتب، وأغلب كتبه كُتبت في أول ساعتين من اليوم. حدد نمطك، وثبت حدًا أدنى: قاعدة روبن شارما ٩٠/٩٠: أول ٩٠ دقيقة من يومك لشيء واحد لمدة ٩٠ يومًا تجعلك متخصصًا فيه.

٣. «حنيفًا» أي مائلًا: تقبل الميلان وأتقن العودة 7:35 ▶

ستميل بالضرورة لمشروع أو مرحلة (كتاب، امتحانات، طفل جديد)، والخبرة الحقيقية أن ترجع من الميلان فلا تجد الدنيا خربت. وسرّ العملية: جلسة سنوية في العشر الأواخر يضع فيها كل مهامه على طاولة واحدة ليري كيف تخدم بعضها بعضًا.

٤. تهديف الحياة: الهم قبل المهمة 11:37 ▶

غلطة كتب إدارة الوقت الغربية أنها تخاطب إنسانًا جاهزًا مشحونًا. الحقيقة بالعكس: الهدف الكبير هو الذي يرتب الوقت. لا الجداول. حين يملؤك هدف («عايز أبقي بتاع AI») يسوقك بنفسه للمؤتمرات والقراءة والناس. وتنتبه فجأة أنك عملت ساعات بلا موبايل ولا تشتت: همك هو اللي بيسوق وقتك.

٥. سر إدارة الوقت فيما تتوقف عنه، لا فيما تفعله 13:48 ▶

كالحمية تمامًا: سؤالها الحقيقي «أتوقف عن أكل إيه؟». الريلز صارت كالمخدرات: لا يوجد جهاز نفسي يحتمل تدفقًا واحدًا فيه هدف كورة فمشهد أطفال يموتون فأكلة فأية قرآنية. حدد بحزم ما ستمتنع عنه، وسيتسع الوقت وحده.

٦. القاعدة الأم: قسم وقتك، متقسمش نفسك ▶ 16:43

مشكلتنا أننا نجزي أنفسنا لا وقتنا: في الشغل بعشرة في المية وأربعين في البيت وخمسين في المشكلة، وفي البيت بأربعين في الشغل: فلا ننجز في مكان لأننا لا نحضر كاملين في مكان. الناس تريد جودة وقتك لا كمّهم، وهذه مهارة تدريب طويل وسماح للنفس بالتعثر.

٧. بلاش النصايح المعلبة زي التونة ▶ 18:42

«اصح ٦ ونام ١٢» وصفات معلبة، والحياة طبق سلطة لكل واحد خلطته: في أول مشروعك قد تعمل ١٤ ساعة، ويعرف مديرًا كبيرًا يغلق تليفونه أسبوعًا كاملاً في إجازته. اصنع خلطتك ولا تستورد جداول غيرك.

٨. أدخل البركة في حساباتك: «كل رديء منزوع البركة» ▶ 19:38

نحن لا نعيش مرة واحدة: الموت بداية جديدة، فأدخل الصلاة والذكر في جدولك قبل الاجتماعات. وينقل عن ابن القيم: «كل رديء منزوع البركة»: الوقت الرديء الجودة منزوع البركة. والبركة أن يعطيك الشيء العادي فوق ما جُعل له: ساعة تنجز عمل يوم.

٩. «الفقر مسؤولية الفقير»: يقبلها ويرفضها معًا ▶ 22:23

هناك من يمشي في الحياة «ماسك كيس ملح» اختار العجز، وهؤلاء سعيهم مسؤوليتهم. وهناك من سعى وربنا لم يكتب له هذا الرزق: «مش كل واحد هياكل من البوفيه كله» (كلمة يرويها عن نجاتي)، فقد يعوضه الله في ولد بار أو بيت سعيد. والقاعدة: حتى المعجزة ربطها الله بالعمل: ﴿فَقُلْنَا أَضْرِبْ بِعَصَاكَ الْحَجَرَ﴾ [البقرة: ٦٠] و﴿وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجُنْعِ النَّخْلَةِ﴾ [مريم: ٢٥].

١٠. السعي الصح قبل الصادق قبل الذكي ▶ 25:21

قبل أن تسعى بصدق وذكاء، تأكد أنك في الطريق الصح. بخمس أدوات: استشارة قبل السعي وداخله، وقراءة تجارب من سبقوك، والملاحظة (هل هذا الطريق يناسب جيناتك؟)، وسؤال يومي لنفسك، وخمسة مؤشرات: مبسوط، مرتاح نفسيًا، تنجز بسرعة، تتقن بلا دراسة، والناس تذكرك حين يُذكر المجال.

١١. البيئة تبدأ من جواك: احذر السرديات ▶ 32:51

قبل بيئة الأصحاب، أخطر شيء السرديات التي نحكيها لأنفسنا بعد كل موقف: لن تنفعك بيئة مميزة وجواك قصص سلبية. وسنوات «الضياع» في أسرة لم تختبرها؟ «نسختك اللي هتنجح كانت بتستعد». وأقصر طريق للتغيير العدوى بالقدرات: جالس من تريد أن تشبه.

١٢. ثلاثة نماذج في ملاحظتك، وهدف كالطابع الملزوق ▶ 36:38

احتفظ بثلاثة أشخاص تراقبهم: واحد شبهك ساعدته، وواحد شبهك تنافسه شريفًا، وواحد تريد أن تصير مثله. وفي تحديد الهدف قصة ربيعة بن كعب: طلب من النبي ﷺ مرافقته في الجنة فقال: «أعني على نفسك بكثرة السجود» (رواه مسلم في صحيحه): هدف ملتصق بحياتك كلها، ووسيلة يومية توصلك إليه.

١٣. الإنذار: «القوطة هي اللي هترميك» ▶ 41:18

الأخطر من رمي القوطة أن ترميك هي: الخمس سنين الجاية معركة الـ AI للأفراد والمؤسسات والدول، ومن لا يتعلم استخدامه هو من سيقعد في البيت، لا المهنة كلها. وبعد ٢٠١٢ وكورونا لم تعد الحياة تُدار بالرفاهية: «حلمك هيتحقق في مكان ما على وجه الأرض، فخليك انت اللي بتحقيقه».

١٤. مشاكل الشغل شغل، والفشل استسلام جَوَّاني ▶ 47:50

المدرس يتعب من الوقفة، والبودكاستر قلقان من التعليقات: **خد الشغلانة باكدرج بمشاكلها**. فمن فهم أن التحديات جزء من المهنة لا يرمي فوطته. وتعريفه للفشل: **الاستسلام الجَوَّاني** (قد أستسلم أمامك وأنا من داخلي في قمة الشغل). واطلب النجاح الواعي: الذي تعرف كيف تكرره، والفشل الواعي: الذي تخرج منه بدرس.

١٥. «هتبقى سيء في رواية أحدهم».. وعاتب أولًا بأول ▶ 49:42

الضابط الذي يسحب رخصة الشاب المكافح ليس شريرًا: **قام بشغله وسيبقى سيئًا في روايته**. تصالح مع هذه الفكرة. وقصته مع موظف تراكمت أخطاؤه بلا مصارحة حتى انفجر فيه بقائمة طويلة وأنهى عمله: قال له بعد سنتين «يا ريت كنت عملت معايا كده من بدري». العتاب أول بأول رحمة.

١٦. نقد نصائح ريادة الأعمال: احكوا لنا عن التسعين في المية ▶ 53:31

أغلب المحتوى يخاطب الخمسة في المية (وارث أو صاحب علاقات): «أنا عايز حد يكلمني عن الأربع شباب اللي لموا المليون جنيه»: واحد باع ذهب أمه وواحد رهن المحل. وبوصلته السريعة: من يبدأ كلامه باللوجو والبراند يعرف أنه لسه مش فاهم اللعبة، ومن يبدأ بالزباين وسؤال «مين اللي هيشترى منك» فهو «ولد برنس». وقبل كل شيء اسأل: **أنا بتاع فلوس ولا بتاع وظيفة؟** فليس كل الناس تصلح رائد أعمال، ولا الوظيفة عبودية.

١٧. اشتغل في المكان اللي عايز تبقى صاحبه.. واقبله رديئًا ▶ 56:19

نصيحتاه الذهبيتان للبدائين: **اشتغل في المكان الذي تريد أن تملك مثله بعد عشر سنين** (عايز مطعم؟ اشتغل فيه ولو كاشير: عش البيئة وقابلها صح). **واقبله رديئًا في البداية**: بأدوات بلدي وبمساعدة أخوك وصاحبك، فالتجريب الصبور هو الطريق. وجرب بفلوسك لا بفلوس الناس، وممنوع القمار: مغامرة بمحطات، مش مقامرة بضربة.

١٨. الجاهزية أهم من التخطيط ▶ 1:07:25

قاعدة تلخص فلسفته: «**التخطيط مبني على الأهداف، لكن الجاهزية مبنية على الفرص**». التخطيط وقته محدد، والجاهزية عمر كامل: «كلاعب الدكة الجاهز للحظة النداء. ولأن أبحاث Gallup وجدت البطالة أطول الصدمات أثرًا نفسيًا، وصيته للعاطل: **اشتغل أي شيء ولو تطوعًا**: علم أطفالاً القرآن، ساعد خالك المحامي، لكن لا تنم على الدكة.

١٩. العادات السيئة سرطان، والتوسع من أجل التوسع هدف سرطاني ▶ 1:25:22

أخطر ما في السرطان أنه **ينتشر بصمت وبلا إحساس حتى يتمكن**. وكذلك العادة السيئة: «كلما اشتهيت اشتريت، فمتى تتعلم الصبر؟». وفي business: صديق يتوسع ويأخذ كل حالة توسع. فحدّره: **التوسع من أجل التوسع هدف سرطاني**: الخلية السرطانية وحدها تتوسع بلا غرض، أما أنت فتوسع من أجل رؤية.

٢٠. نموذج يوسف عليه السلام: خطة، فتديات، فبشارة ▶ 1:34:45

أعجب خطة إدارية نقلها الوحي: ﴿**تزرعون سبع سنين دأبًا**﴾ **خطة ملخصة يحفظها الجميع، ثم التحديات بشفافية كاملة (سبع شداد)، ثم البشارة (عام فيه يفاث الناس)**: فكانت النتيجة «إنك اليوم لدينا مكين أمين». ويضيف قاعدة جيم كولينز: الناس قبل الوجهة، وقاعدته هو: «**المجد للصناعة**»: العبوا السهل واشتغلوا مع أهل الواقع.

٢١. فن لَم الغلط: درس ولد التوكتوك 1:44:04 ▶

شهد حادثة توكتوك: الولد المصاب أدار المشهد بهدوء، أخلى الطريق، وطمأن الجميع، ثم قال الجملة التي أذهلته: «الأهم من الغلط إنك وانت بتلم الغلط ما تغلطش ثاني». فالغلطة ١٠% من الكارثة، والإصرار وسوء إدارتها الباقي: إيميل مُهمل يصير عداوة خمس سنين. وفي الأزمات: هناك ناس خُلقوا للأزمات فمكّنهم منها.

٢٢. وصفة الليلة التي تصنع الصباح المنجز 1:57:18 ▶

الوتر ولو ركعة «نقطة نوعية في حياتك»، والوضوء قبل النوم، والبعد عن الموبايل، ونومه هو على تلاوتين يوصي بهما: سورة مريم بقراءة ورش للشيخ مشاري راشد، وسورة غافر موجودة للمنشاي. النوم العميق جزء من صناعة الصباح المنجز.

الإطار المركزي: منظومة الوقت عند د. أحمد خير الله

١. هدف حياتك أولاً

الهم قبل المهمة: هدف كبير يملؤك هو الذي يرتب وقتك ويترد المشتتات بلا مجهود إرادي.

٢. اعرف نمطك

بتاع مهام أم بتاع دوام؟ وابن حدّا أدنى ثابتاً: ٩٠ دقيقة أولى لشيء واحد، ٩٠ يومًا.

٣. قسم وقتك لا نفسك

احضر كاملاً حيث أنت: ٩٩% في المكان الذي فيه جسدك، فالناس تريد جودة وقتك لا كمّه.

٤. حدد ما تتوقف عنه

سر الإدارة في الامتناع: سمّ مشتتاتك بالاسم (الريلز أولها) واحزم فيها كما تحزم في الحمية.

٥. اختتم بإطار الصلوات ونم مبكراً

الصلوات مواقيت اليوم الجاهزة، والوتر والوضوء ونوم عميق قبل ١٢ ساعتين يصنعون صباح الإنجاز.

خطوات تطبقها

✓ اكتب هدفاً واحداً كبيراً لحياتك هذا العام، والصقه بكل قراراتك قبل أي جدول مواعيد

✓ طبق ٩٠/٩٠: أول ٩٠ دقيقة من يومك لأهم مشروع واحد، لمدة ٩٠ يومًا

✓ اكتب قائمة «أوقف عن»: ثلاث عادات وقت تمتنع عنها بحزم، وابدأ بالريلز

✓ اختر نماذجك الثلاثة واكتبهم في ملاحظاتك: من تساعده، ومن تنافسه، ومن تريد أن تشبهه

✓ لو بتفكر في مشروع: اشتغل أولاً في مكان مثله ولو بأقل وظيفة، وجرب بفلوسك لا بفلوس الناس

✓ عاتب أول بأول: لا تؤجل ملاحظاتك على من تديره حتى تتراكم فتحرقه وتحرق علاقتكما

✓ عالج التشبث بالقراءة بالأوراد: سرحت؟ ارجع صفحتين عقاباً، وسيتعلم عقلك التركيز

✓ لو عاطل الآن: تطوع في أي عمل هذا الأسبوع، فالبطالة أطول الصدمات أثراً على نفسك وجاهزيتك

اقتباسات تستحق الحفظ

«أرجوك قسم وقتك، ما تقسمش نفسك: مشكلتنا إن احنا بنقسم نفسنا مش بنقسم وقتنا.»

— د. أحمد خليل خير الله

«كل رديء منزوع البركة.»

— ابن القيم

«الأخطر من رمي الفوطة، إن الفوطة هي اللي ترميك.»

— د. أحمد خليل خير الله

«حلمك هيتحقق في مكان ما على وجه الأرض، نخليك انت اللي بتحقيقه.»

— د. أحمد خليل خير الله

«التخطيط مبني على الأهداف، لكن الجاهزية مبنية على الفرص. التخطيط وقته محدد، والجاهزية عمر كامل.»

— د. أحمد خليل خير الله

«الأهم من الغلط، إنك وانت بتلم الغلط ما تغلطش ثاني.»

— شاب توكتوك

مذكور في الحلقة

اختبر حلمك · جون ماكسويل، عشرة أسئلة تختبر بها هل عندك حلم حقيقي

علو الهمة · محمد إسماعيل المقدم، أمثلة لمن حققوا أحلامهم

مشروع العمر · مشعل الفلاحي، كيف يكون لك مشروع يسوق حياتك كلها

العادات الذرية · جيمس كليز، أثني عليه لأن صاحبه طبق قبل أن يكتب

الهشاشة النفسية · إسماعيل عرفة، في سياق جيل «رقائق الثلج»

الفشل يقود للأمام · جون ماكسويل، كيف تجعل الفشل مطارًا تنطلق منه

موجز



النسخة الكاملة والتفاعلية — بالصوت والروابط
mujaz.co/mogarab-ahmed-khairallah