

# محاضرة مهارات إدارية من التركيزية

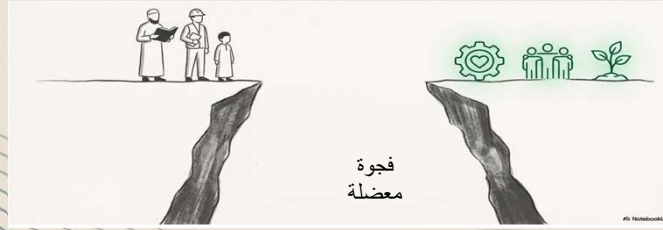


يقدمها  
م. عادل الكاف  
(SPPME, PMP, KPIP, BD)

مهتم بالتطوير الإداري (تخطيط استراتيجي، إدارة مشاريع، إدارة أداء، بناء قدرات)  
خبرة ٢٩ سنة، مدير مكتب الإدارة الاستراتيجية بمؤسسة طابة  
مؤسس "استبصار" للاستشارات لتمكين المؤسسات SME والافراد

وذلك في يوم الأربعاء الموافق ٢٤ ديسمبر الساعة ٦ مساءً

استبصار  
ESTIBSAR



## الأرقام تصرخ



استعباد الإرادة  
قضاء 8+ ساعات يومياً في  
الإدمان الرقمي.

هزيمة صريحة للإرادة واختلال  
جذري في الأولويات.



انهيار الانتباه  
متوسط الانتباه 8 ثوانٍ  
فقط.

دماغ مشتت وغير قادر على التركيز  
العميق والإنجاز.



وباء التسويف  
يصيب 80-95% من  
الأفراد.

تأجيل مستمر للمهام المهمة  
والقيمة، مما يهدر أعلى الموارد.

استبصار  
ESTIBSAR

خيرية  
إحسان

## حل سحري

سد الفجوة بين ما نؤمن به وما نفعله



استبصار  
ESTIBSAR

نحن هنا اليوم

ولماذا ربطت الموضوع بالإدارة وبالتزكية؟

لا يمكن إدارة الآخرين بنجاح ما لم تُحسن إدارة نفسك أولاً.

**بدون تزكية**

**الخطر**  
بدون تزكية، تتحول الإدارة إلى أداة لخدمة الأطماع والغرور والغفلة.

**المشكلة الإدارية**  
ضعف الإدارة هو سبب انهيار البيوت وتدهور المؤسسات. الإدارة ليست مجرد علم، بل هي مزيج من العلم والفن والمهارة والحكمة. بدون تزكية، تتحول الإدارة إلى أداة للطمع والغطرسة.

**الإدارة:**  
الموجود، الموارد، المأمول  
نتائج تلمس تحسين مستمر  
علم، فن، مهارة، حكمة

NotebookLM

## مسلمات الرحلة : بناء الأساس المنهجي للرحلة

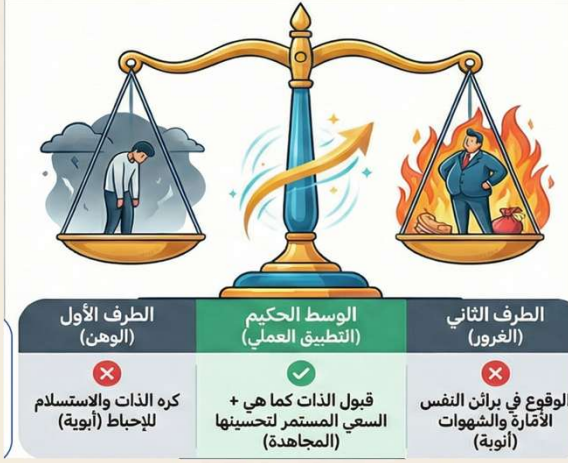


تجنب افات بعض الفلسفات المعاصرة

❌ **الاختزال المخل:** البحث عن حل سحري سريع بلا مشقة حقيقية.

❌ **التقليل من قيمة الإنسان:** اختزاله في أرقام وإنتاجية محرقة.

❌ **الفصل الخطير:** فصل الروح والقلب عن الإدارة والعمل.



الطرف الأول (الوهن)	الوسط الحكيم (التطبيق العملي)	الطرف الثاني (الغرور)
❌ كره الذات والاستسلام للإحباط (أبوية)	✅ قبول الذات كما هي + السعي المستمر لتحسينها (المجاهدة)	❌ الوقوع في برائن النفس الأقارة والشهوات (أنوية)

ما لا نتوقع في رحلتنا



محتوى مكثف واضاءات لأبأر ورحلة

تضمن ،لفت الانتباه والنية والعزم ، نقطة انطلاق هذا المحتوى لا يزال تحت التطوير - محاولة صادقة لإحداث وعي وتوجه



دين وتزكية وفلسفة وإدارة

سنمر في لمحات من الدين والتزكية والفلسفة دون الغور العميق - سنكملها أنت في سيرك الشخصية



تعامل مع الأفكار بوعي واخبرها

دانما بنفسك ما عدا اليقينيات فسلم بعد ان  
امنا واعتقدنا (الذا قال فقد صدق) ،  
وننتبه هناك أسئلة في ذاتها خاطئة او تدل على  
مغالطة منطقية



استبصار  
ESTIBSAR

## الأساس الإيماني : لماذا نحن هنا ؟



### قصة السفينة

العمل بلا وعي بالغاية يؤدي حتماً الى الضياع

### كتالوج الصانع: فهم الغاية

الصانع: الله (الحكيم، الخبير، العليم).  
كما أن لكل مصنع "كتالوج" من صاهه، فإن صاهنا قد حدد لنا الغاية وطريقة الاستخدام الصحيحة.

**المعرفة**  
لماذا صُنعنا؟ (الغاية) ليميز الخبيث عن الطيب  
لقد خلقنا لغاية عظيمة تشمل:  والشهادة على الناس  
العبادة  وإعمار الأرض  وحمل الأمانة 

**مكوناتنا الأساسية**

 <b>جسد</b> (للتفكير)	 <b>نفس</b> (للتفكير)	 <b>عقل</b> (للتفكير)	 <b>قلب</b> (للحُب والنية)	 <b>روح</b> (للاصالة)
				بالص الأسمى

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾

هذا التكريم يعني أن كل عمل نقوم به هو جزء من هذا التكليف الأسمى الذي حملناه.

### تحرر ايماني : نفي اوهام

نتحرر من وهم عبودية الغير  
 ✗ وهم السيطرة المطلقة ، وهم القدرة الذاتية المستقلة ، وهم "الأنأ" المتعطرسة بدلاً منها، تُؤلد ثلاث حقائق تحزّر :  
 النصر من عند الله ← ثقة في قوة أعظم ،  
 ما توفيقى إلا بالله ← توكل حقيقي بعد الاعداد المستطاع

### قصة كعب بن عُجرة ، الحب

إن الفقر أسرع إلي من يحبني من السيل إلى معادنه"

#### نتائج الحب:

يجد معنى أعمق  
لكل تعب في الحياة



يقبل البلاء كامتحان  
يصبر على طريق  
طويل



### المحرك العميق: الحب والتعلق هو أساس الانضباط



الانضباط الحقيقي المستدام ينبع من الشوق للقرب من المحبوب، وليس مجرد الخوف من العقاب.

"لا يؤمن أحدكم حتى يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما"

أوجدك لتبقى وتسعد ، سخّر لك أدوات وموارد (وقت، طاقة، عقل، جسد) ، أرسل لك رسالات (الأنبياء والدين) ، كل ذلك يتطلب منك عملاً والتزاماً

﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

استبصار  
ESTIBSAR

# بنية الإنسان الخماسية: الخريطة الداخلية للإدارة الذاتية

﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (الذاريات: 21)

## الروح

بوصلة الاتصال السامي.  
مصدر الإلهام والسكينة.

## الجسم

وسيلة التنفيذ والإنجاز  
في العالم المادي.

## النفس

ساحة الصراع الداخلي بين  
الرغبات والشهوات والكسل.

## العقل

وظيفته. أداة التفكير والتمييز.  
التحليل والوعي والمنطق.

## الهدف

تحقيق التوازن والتناغم بين  
بين هذه المكونات لتحقيق  
لتحقيق السكينة.

## القلب

مركز النوايا والحكمة.  
موطن الإيمان والحب، يحتاج  
للتخلية لتحقيق الإخلاص.



أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ  
بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارَ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ.

NotebookLM

## ملاح عن التزكية - من اساسياتها التخلية والتحلية

بعد إزالة الشوائب، هي عملية غرس الصفات المحمودة والكمالات التي تحقق الاستقامة والجودة في العمل والحياة.



**الاستقامة: الثبات**  
على المنهج القويم.



**الإخلاص: توجيه**  
القصد والنية لله وحده.



**الحكمة: وضع**  
الشيء في موضعه الصحيح.



**الإحسان: إتقان**  
العمل وتقديمه بأفضل صورة ممكنة.



**الصبر: قوة التحمل**  
والمثابرة على الطريق.

هي عملية تنظيف وتطهير للنفس والقلب من كل ما يعيقها عن تحقيق غايتها، كالشوائب والأمراض الأخلاقية والسلوكية.



**الكبر والغرور: رؤية**  
النفس وتضخيمها.



**الكسل والتسويف:**  
وباء إهدار الطاقات والأوقات.



**الشهوات والإدمان:**  
تعلق القلب بغير ما حُلق له.



**الغفلة: الانفصال عن**  
الانفصال عن الغاية والهدف الأسمى.



التشخيص الذاتي المستمر : مراجعة النية وتحريها ، تقييم القرارات والممارسات والانتباه من التحيزات (المصالح والشهوات) التحسين المستمر بدون يأس

**استبصار**  
ESTIBSAR

## ملاح عن التزكية

أمانة، لؤامة، ملهمة، مطمئة، راضية، مرضية، كاملة؛ وهي درجات لترقي نفس واحدة في طريق التزكية حتى تستقيم على العبودية الكاملة لله



**النفس المطمئنة:**  
تصل إلى السكينة والرضا،  
وهي غاية التزكية.



**النفس اللوامة:** تبدأ  
في محاسبة ذاتها بعد  
الخطأ، وتشعر بالندم.



**النفس الأمانة بالسوء:**  
تستجيب للشهوات  
بلا ضابط.

وَالَّذِينَ جَهِدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا

### The Dual Core Process

التخلية: إزالة الأمراض والرذائل.

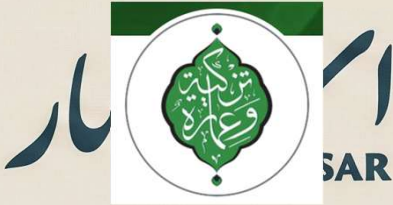


التحلية: اكتساب الفضائل والكمالات.



### The Fuel for the Journey

المجاهدة: هي الجهد المستمر لمقاومة  
العادات السلبية واكتساب عادات إيجابية.  
وهي أعلى الرتب.



# إدارة نظامك الداخلي: استعارة الجوال الذكي



**المقارنة:** أنت كهاتف ذكي متطور

الإعدادات الأصلية: قوية بالقطرة  
نظامك الأساسي ميني على السعادة  
والنقاء الفطري الذي خلفت عليه.

الشحن والبطارية: طاقتك الحيوية  
تمثل طاقتك الجسدية والنفسية  
والروحية والعقلية التي تحتاج إلى  
إعادة شحن مستمر.

الأداء: إنتاجيتك وإحسانك  
هو ما تقدمه من عمل نافع  
وجودة في الأداء والإنجاز.

البيئة الخارجية:  
اتصالاتك بالعالم  
مثل الواي فاي والإنترنت.  
تفاجئك تلك عوالم من الخير والشر  
وتؤثر على نظامك الداخلي.



**المشكلة:** تدهور الأداء بسبب سوء الاستخدام



تراكم التطبيقات الضارة  
ملحوظ



تباطؤ الأداء بشكل  
ملحوظ



امتلاء الذاكرة بالبيانات  
السيئة



الارتباطات الخارجية  
الفاسدة  
الاعتال بمصادر  
"موهبة" أو "سيئة" أو  
سيئة يفسد نظامك  
ويستنزف طاقتك.



**الحلول:** صيانة النظام الداخلي

1. التخلي: حذف الملفات الضارة  
احذف "التطبيقات" الضارة بالمعادن  
السيئة) وابعد عن الشبكات  
والأدوات التي تضر.

2. انتحلية: تنظيف الذاكرة  
نظف ذاكرتك من الأفكار السلبية  
واستبدلها بأفكار إيجابية  
ومفيدة.

3. الصيانة: التحديث المستمر  
تحديث "نظام التشغيل" السلوكي  
باستمرار من خلال بناء عادات جديدة.

4. الإعادة الخيرية:  
إعادة ضبط المصنع  
في بعض الأحيان، تحتاج إلى  
عودة حذرة إلى القطرة  
وإعادة ضبط نظامك بالكامل.

التدريب المستمر (تحديث السلوك)  
تحديث "نظام التشغيل" السلوكي  
باستمرار من خلال بناء عادات جديدة.

## تحرير النية : بوصلة التوجه وصنع قرار

### أزمة القرار (Decision Crisis):

مئات القرارات



ركّز وعيك على القرارات  
المهمة فقط ، اجعل  
الروتينيات تلقائية (ماذا  
تلبس ، ماذا تأكل ) ، بهذا  
توفر طاقة دماغك للقرارات  
التي تغيّر حياتك

### النية (Intention): وقود الرحلة

(أبوية نبوية أو انوية شيطانية)؟

قبل أي عمل ، سؤال واحد:  
أنت تعمل هذا لماذا؟  
لا "كيف أعملها يفتح باباً  
مهماً: الغاية الحقيقية  
والمعنى الأصلي من وجودك  
الاجر ،إنّما الأعمال  
بالنّيّات



والمعرفة وحدها لا تكفي للسعي - النية الصادقة والإرادة القوية والعزم الحقيقي هي حاسمة ومهمة

لذلك سوء الإدارة وسوء صنع القرار أو تأخيره...خطير.. : فقرار خاطئ أو متأخر قد يسبب الأذى وتدمراً وكوارث وأثاراً سلبية طويلة الأمد. من يتأخر عن التطور يُستبعد، ومن يتوقف عن التعلم يتجاوز الزمن. كل ذلك بسبب القرار والذي يتولد من تحرير النية بطريقة صحيحة

**النية بداية التركيز:** لكي تكون قويا، يجب أن يكون لديك نية مركزة لزيادة قيمتك فيما تدعوله . . لأنني اما داعي او مدعو بائع او مسوق لقيمة مرتبطة بي فقط (مصلحة أنية ) اولغاية أسمى، واختار الترس الذي ترتبط فيه لأي فسطاط؟!...، فمثلا الفاسد او المتطرف قد يكون إداري جيد وقوي وذكي... لكن الله يحفظنا الداخل فيه غبش الوجهة والنفس!

#### The Resources



Life is about the effective allocation of these three resources toward a focused intention

استبصار  
ESTIBSAR

## التكليف والمسؤولية ( Responsibility )

### عقلية الضحية:

الجانب	الضحية	المسؤول
اللوم	"الظروف تتحكم بي"	"أفعالي تحدد مصيري"
الخطأ	يتجنب الاعتراف	يعترف ويتعلم
الحل	ينتظر من يساعده	يسعى ويبادر
التأثير	استنزاف للآخرين	إلهام وقيادة
النمو	متوقف	مستمر

• إلقاء اللوم على العوامل الخارجية دائماً

• شعور بالعجز وقلة الحيلة

• يعتقد أنه لا يملك سيطرة على حياته

• كثرة الشكوى والتذمر

• استنزاف طاقة الآخرين والانعزال

• تعيق النمو والتطور الشخصي

عقلية المسؤول:

• تحمل مسؤولية شخصية حقيقية

• إدراك أن لديه القدرة على التحكم في ردود أفعاله

• ما حدث خارج السيطرة، لكن رد فعلي مسؤوليتي

• التركيز على الحلول لا الشكاوى

• التعلم من الأخطاء كفرص للنمو

• المبادرة والإجراء السريع

• بناء علاقات صحية إيجابية

• دفع الفرد نحو تطور مستمر



### عقلية نمو

- المهارات تُبنى من خلال الجهد
- التحديات تسمح لي بالنمو
- الفشل هو فرصة للتعلم
- سأخلق مسارتي الخاص
- الملاحظات تُحسن الأداء
- خطوات صغيرة ثابتة
- التحمل يُتعلم
- التعلم يشكل مستقبلات
- ترى عقلية النمو المشكلات كفرص للتحديات

### عقلية ثابتة

- أنا ببساطة غير جيد في ذلك
- هذا صعب جداً، لا أستطيع فعله
- أنا خائف من الفشل
- أنا لن أكون ناجحاً أبداً
- لا أحتاج أي ملاحظات
- فقرات كبيرة أو لا شيء، على الإطلاق
- أنا ببساطة غير قادر على التحمل
- أنا عالق بمعارفي الحالية
- ترى العقلية الثابتة العقبات كإمكانيات توقف، تُحد من إمكانياتك.

### العقلية النمو لي الإساوية 4

المرونة

الفضول

الثبات

التحمل

### العقلية تُغذي الإمكانيات

- إعادة إطار العقبات كفرص: انتقل من "لماذا أنا؟" إلى "جريني" وراقب كيف تصبح التحديات محفزات للنمو.
- احتفل بالإنجازات الصغيرة: التحاقيات الصغيرة الثابتة تكبّل الزخم، مما يحافظ عليك على مسار التحول الدائم.

Elise Victor

استبصار  
ESTIBSAR

## التكليف والمسؤولية (Responsibility)

### التكليف والمسؤولية: اختر دورك بين عقلية الضحية وعقلية المسؤؤل

أكثر شخص يعرف بقيمة هو أنت فقط - كن صادقاً مع نفسك لأنه لك.

#### عقلية الضحية (اللوم)

مصدر التحكم: "الظروف تتحكم بي" (لوم الخارج).



التعامل مع الضحية: يتجنب الاعتراف ويكثر الكسوف.



التحرك: ينتظر من يساعده ويشعر بالعجز.



النتيجة: تحجر، إبادة.



#### عقلية المسؤؤل (القوة)

مصدر التحكم: "أفعالي تحدد مصيري" (تحمل المسؤولية).



التعامل مع الضحية: يعترف بالخطأ ويتعلم منه ليتعلم للتمو.



التحرك: يسعى ويبادر ويركز على الحلول.



النتيجة: تطور مستمر، مبادرة وقيادة.



يبدأ بـ: الوعي بأن لديك اختيار ، التفكير الصادق المركز ، مواجهة النفس بصراحة تامة ، الاعتراف بالخطأ كعلامة قوة

### قصة حفلة البلوغ وأثرها

مسؤول ومكلف وستحاسب ، علمناك وربيناك ، فكن تاهلاً خلوقاً!

© NotebookLM

## التكليف والمسؤولية (Responsibility)

التكليف هو شرف وأمانة ثقيلة تتطلب التزاماً.



الانضباط

المسؤولية

التكليف



كَلَّمْ زَاعَ وَكَلَّمْ مَسْؤُولَ عَنِ رَعِيَّتِهِ، مستويات التكليف: حسب ما تدخل فيه وأين يقيمك الله ، مسؤول عن نفسك (جسدك، وقتك، قلبك) ، مسؤول في بيتك ، مسؤول في عملك ، مسؤول في مجتمعك (حي، وطن، أمة)

الأمة حُمِلت تكليفات: كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ ، وَجَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا علنا أن نعي: مكانتنا التي تقتضي دوراً في الإصلاح والدعوة وإعمار الأرض

استبصار  
ESTIBSAR

التوجه والسعي:

## القيمة الحقيقية ومعايير النجاح



### تعريف القيمة

ليست بما تملك من ألقاب، بل  
بالأثر الذي تتركه في حياة  
الآخرين.



### رأس المال الوحيد

الموازنة مع الزمن؛ فهو رأس  
مالك الوحيد.

نتعلم أن نقول "لا" لما لا يضيف إلينا ، نواجه انفسنا  
بصدق: هل ما نفعله اليوم يرفع قيمتنا أم يستهلكها؟  
الجمود يفقدنا قيمتنا ، نحترم وقتنا وأولوياتنا



### معايير النجاح الحقيقي

ليس التارجت والأرقام فقط، بل  
السعي الحكيم والتحسن المستمر  
بدون ظلم وبدون استعجال.

التنافس السليبي، احتراقك وكوبوننتك؟! ..

### النتيجة: القيمة تُكتسب بالعلم والعمل والأخلاق، وهذا ما يستمر في الحياة.

فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ ، منافسة في الخير والأثر. وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ مَرَدًّا ) ، نافس نفسك وليس الآخرين (ستمح معها هدية من ال: CEO: لا تمنح  
قلة الضوضاء والمعارك، وقيمة أعلى، ونصر من الله)

NotebookLM

# التوجه والسعي: بناء الهوية والقيمة والغاية

## الخطأ الشائع

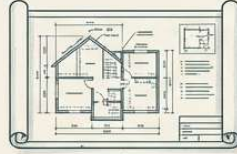


### الخطأ الشائع

البدء بالأدوات والتفاصيل (الأثاث) قبل تحديد الهدف والغاية (تصميم البيت).

انهيار المشاريع، إحباط متكرر، وعمل بلا اتجاه واضح أنت لا تجيب المكونات قبل أن تعرف ماذا تريد أن تطبخ

## البناء الصحيح



### المرحلة الأولى (الوضوح):

فهم المقصد من عملك، ربط عملك برسالة أسمى، من أنت؟ نحدد الهوية ونركز فيها، ما قيمك؟ ما الذي لا تساوم عليه؟، هل تعيش منسجماً مع ما تؤمن به؟، ما نقاط قوتك الفعلية؟ شغفك (VSP)

### المرحلة الثانية (التجهيز):

تحديد أن تسكن؟ (المجال: تعليم؟ تكنولوجيا؟ خدمة مجتمع؟)، استكشف فرصك والسوق، ما القيمة المميزة التي تقدمها؟، كيف تختلف عن الآخرين؟، كيف تحل مشاكل الناس بطريقتك الفريدة؟ أسأل: كيف أنفع عيال الله؟

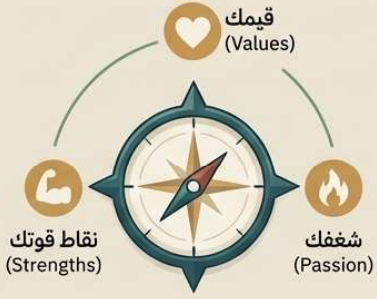
### المرحلة الثالثة (التطبيق):

التنفيذ المتقن مع التحسين المستمر.



في البيزنس: لا تتبع ما تحبه أنت بل ما يحل مشكلات الناس بأسلوبك وقيمك التي يجب تكون مميزة لهم.

## مقامات حيث أقامك الله: تحديد الهوية (HSP)



القاعدة الذهبية: "مقامك حيث أقامك الله فريدة." ركز فيه، وحسن الأداء لأنه قضية قيمة

### الترتيب الصحيح



قصة ربي قوة هويته وانطوائه فيها وعيابه وفنائه ابتعثني الله... قصة أنا النبي لا كذب ادريها



من أنقال النفس وأفاتها للعروج للمقام المناسب، مقامك حيث أقامك



الغاية: من زحزح عن النار فقد فاز، فلا تعجبك أموالهم....



VSP هي شجرة حياتك: الجذور = قيمك → هي ثباتك، تعطيك الاتجاه والوصلة، الجذع = نقاط قوتك → هي قدراتك التي تدعم كل قرار وخطوة، الأغصان والثمار = شغفك → هو اللي يعطيك طاقة، ويخرج منه مشروعك، منتجك، ورسالتك في الحياة. كلما كانت الجذور عميقة، كلما صمدت الشجرة أمام الرياح.

## التركيز والحضور: كيف تنتصر على الضجيج وتجمع الهمة



قوة التركيز: "ملتفت لا يبل"



مثلا نقعد والجوال معنا .. هل هذا تركيز؟!!!  
مما يساعد الخلوة النافعة: انقطاع واع عن  
الملهيات ، الذكر عند الشرود: تصحيح  
فوري عند التشتت  
التركيز على الحاضر

"كُنْ حَيْثُ أَنْتَ بِكُلِّيَّتِكَ"

قاعدة من الحكمة الصوفية لابن عطاء الله.



ساعة تركيز عميق



8 ساعات انشغال عشوائي

الحقيقة الحاسمة: من ترك نفسه بدون جدولة وإدارة واعية،  
جدولته المهيات والأقل أهمية



الانشغال الوهمي (Noise)

استنزاف مستمر للطاقة، شعور  
بالإرهاق، نتائج سطحية أو معدومة.

The Illusion of Busyness



الإنتاجية الحقيقية (Value)

تطور مستمر، شعور بالنمو، نتائج  
ملموسة وذات قيمة وأثر باقي.

The Power of Presence (Hudür)



استبصار  
ESTIBSAR

## عضلة النجاح: دليلك لبناء الانضباط وتحقيق الاستمرارية

المبدأ الذهبي: الثبات والاستمرارية في العمل النافع خير من كثير متقطع.

1. ركز على الانضباط بالتدرج:  
لا تنتظر التغيير السريع.

6. \* أعد صياغة الألم والمتعة:  
اربط الألم بالتسويق  
والمتعة بالانضباط.

5. \* تقبل الفشل واستمر:  
إذا فشلت يوماً ما، عُدْ في اليوم  
التالي مباشرة.

2. \* طبق قاعدة الـ 5 ثوان:  
تحرك فوراً قبل أن يثبطك عقلك.

3. \* غير هويتك:  
تحول من قول "أرغب في فعل..."  
إلى "أنا شخص يفعل..."

4. \* ابدأ بخطوات صغيرة جداً:  
ابدأ بعادة جديدة سهلة لدرجة  
لا يمكن رفضها.

المحرك الداخلي: المجاهدة هي أعلى درجات الالتزام، وهي وقود الاستمرارية والثبات على الحق.

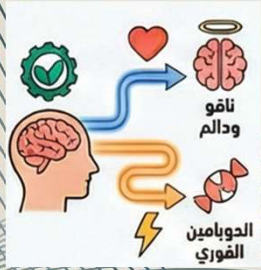
ركز على بناء الانضباط كعادة وهوية، لا على انتظار الحماس كشعور.

### مثلث الاستدامة



قليل دائم خير من كثير متقطع

نحن منضبون بالفطرة والدوبامين  
الانضباط للنافع صعب جداً



يحتاج: مسؤولية حقيقية، تكليف وإيمان،  
لوائح قوية، محبة ورجاء وخوف، فهم  
"لماذا" الخاص بك والمعنى من أجله تصبر

الالتزام ليس قراراً عابراً، بل جهد مستمر  
ومنهج حياة، والذين جاهدوا فينا لنهدينهم  
سبلنا، بنفس المعنى المرابطة: ثبات  
الموقف والعزيمة، قوة الإرادة في  
مواجهة التحديات.

استبصار  
ESTIBSAR

## التحسين والإحسان والتغيير للاحسن - الجودة والأثر

### قصص أساسية



#### درس نوكيا:

"لم نعمل شيئاً خاطئاً... لكن بطريقة ما، خسرنا."

السوق لا يرحم - ليس المقصود الشراسة، بل تقوية عضلاتك أولاً ، لماذا لا نحصل على وظائف جيدة السبب ضعف عضلة النمو والتحسين

#### خيار الصقر في سن الأربعين:

يواجه الصقر خيارين: إما الموت، أو الخضوع لعملية تغيير مؤلمة تمنحه حياة جديدة.

إنَّ الله يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتَّقَهُ ، (Kaizen) و Sigma و Defect - من سبق فيها؟ نحن أم اليابانيين أو الغرب

### الأركان الأربعة

#### 4. الأثر

النتيجة الباقية والمستدامة.

#### 3. التقييم

المراجعة والقياس المستمر.

#### 2. التنفيذ

العمل المتقن.

#### 1. الإعداد

التخطيط وتجهيز الموارد.



### دوافع مساعدة

#### التعريف

الإحسان واليقان يأتيان من شدة التركيز وجمع الهمة والحضور.

البعد من المشتتات والاستمرار قوة التدفق كشعاع (الماء



#### البيئة والصاحب

#### القدوة

النظافة النفسية (إزالة الأفكار السلبية والمفارقات) ، التخلص من الكره والحقد، العلاقات السامة

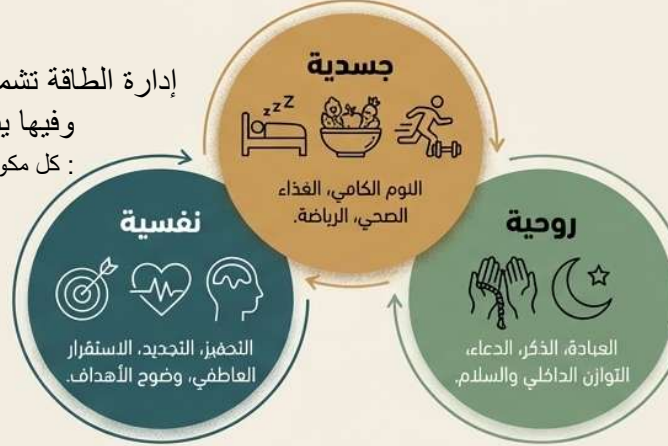
الاستفادة من تجارب الآخرين ، التغذية الراجعة من الزملاء ، التأمل والمراجعة المستمرة

النفق المتعدي والعطاء لأنه يسعد ويحقق الرضا ، الخلق عيال الله احبهم - اتعهم لعياله

## إدارة الطاقة والتبسيط – الاستدامة الحكيمة

المشكلة الحقيقية: ليست ضيق الوقت، بل الضجيج (Noise) الذي يستنزف مواردك.

إدارة الطاقة تشمل ثلاث أنواع طاقة متكاملة (فيها مستنزف، وفيها يشحن ويحفز). تحتاج توازناً حكيماً : كل مكون له احتياجات ، الإهمال في واحد يؤثر على الآخرين



$$\text{🕒} + \text{⚡} + \text{💡} = \text{🎯}$$

**الوقت + الطاقة + الانتباه = التركيز**

الحياة هي التخصيص الفعال لهذه الموارد الثلاثة نحو نية مركزة.



الضوضاء والتشتت والضغط أهم مهارة في عصرنا ليست التنظيم، بل التنظيف اسمع صوتك وسط كل الضوضاء لتبصر وتعي ، ركز على ما يحقق نتيجة فعلية ، قل "لا" لكل ما يشتت ، الضجيج يشتت والصمت يعيدك لذاتك (الخلوة الحقيقية).

**تطبيق عملي:** جرب 'Noise Detox'، وهي عطلة نهاية أسبوع تبتعد فيها عن الهاتف ووسائل التواصل لاستعادة طاقتك الذهنية.



NotebookLM

## إدارة الضغوط والتقبل مع المسؤولية – الاستدامة الحكيمة

معادلة الضغط النفسي: الضغط النفسي = التحديات / قدراتك على التعامل.

### دائرة التحكم

#### كيف تقوي قدراتك؟

تبسيط الأهداف، زيادة الوعي بالذات، وتقوية النفس بإدراك قيمة الحياة.

#### لا أستطيع التحكم به

آراء الناس  
الماضي  
أفعال الآخرين

#### أستطيع التحكم به

أفكاري  
ردود فعلي  
جهدي

التوجيه الجوهري: "احترم قدراتك الحالية" (Respect Your Rate).

#### توجيه جوهري:

#### احترم قدراتك الحالية (Respect Your Rate)

لا يوجد نهج واحد يناسب الجميع. المهم هو أن تجاهد، وتنظف حياتك من المشتتات، وتتطور بالسرعة التي تناسبك دون مقارنة أو إحباط.



#### القبول (Acceptance): القبول الجذري = السلام العملي



#### ثانياً: قبول نفسك

- تقبل نقاط قوتك وضعفك دون نوم.
- الاعتراف بأنك في رحلة تعلم ونمو.
- حماية النفس من الانتقادات السلبية.



#### أولاً: قبول الواقع

- التوقف عن مقاومة الأشياء التي لا يمكن تغييرها.
- التوقف عن الشكوى من الماضي أو المستقبل.
- تحرير النفس من الحاجة الملحة للسيطرة.



#### منطقة التوازن (القبول الجذري)

- تحقيق السلام الداخلي وتقبل التوتر.
- تحسين الصحة النفسية والمرونة العاطفية.
- اتخاذ قرارات أفضل وأكثر نضجاً.



#### الخلاصة

القبول هو الخطوة الأولى نحو التغيير الحقيقي. لا يعني الاستسلام، بل هو نوع من المقاومة غير المشروطة.

استبصار  
ESTIBSAR

التقبل مع المسؤولية تقبل قدراتك الحالية، والمقابل: التزام ومسؤولية في تطويرها، تقبل أنك تذهب وتطهر، الله يحب التوبة فاقبلها لكن لا تحب الرجوع إليها، حال المؤمن كله خير – كيف وما العلة؟

# البصيرة النافذة: خطوات المحاسبة والوعي الحقيقي

أساسيات الوعي الحقيقي: هو حالة متقدمة من اليقظة القلبية، تصل إليها النفس من خلال التأمل والمحاسبة المستمرة، مما يمكنك من رؤية نفسك وأفعالك ودوافعك بوضوح.



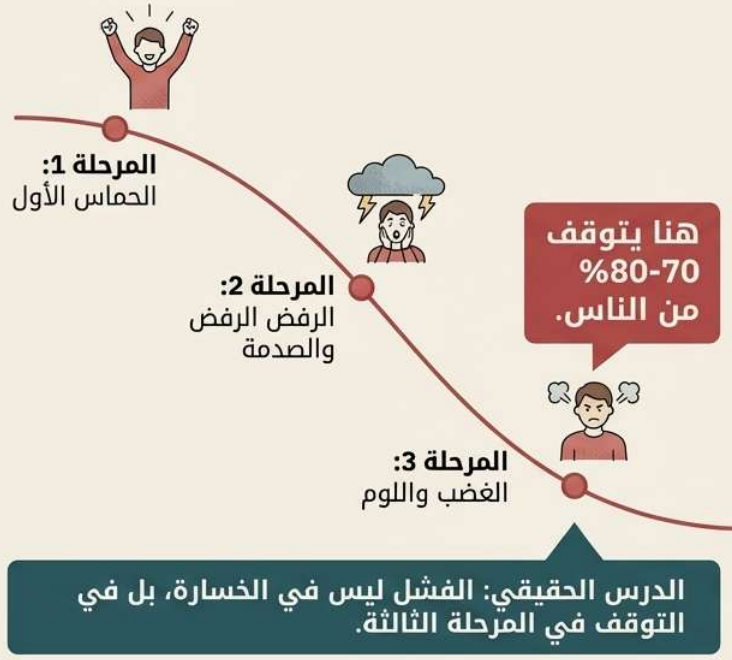
NotebookLM

استبصار  
ESTIBSAR

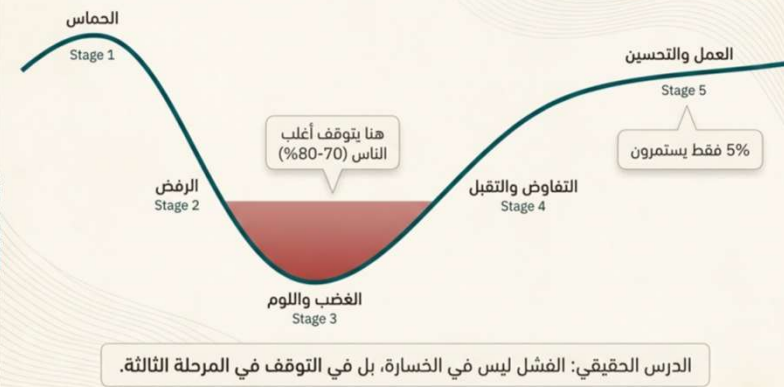
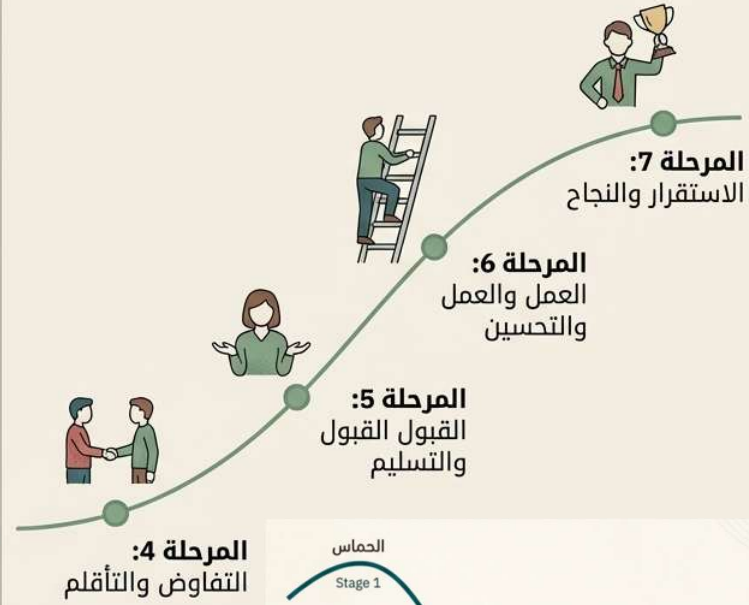
الوعي بالقوة والنصر :  
يريد الله بكم اليسرا ولا يريد بكم العسر يجيب دعوة الداعي اذا دعان

# منحنى التقدم: كيف تتحول الإرادة إلى استدامة؟

## منحنى الصراع والتوقف



## منحنى الاستدامة والتحول



# النموذج المتكامل: خريطة طريق تحول النية إلى أثر

النجاح المستدام = المهارات التقنية × (التزكية الداخلية)<sup>2</sup>



❌ القيادة بدون تزكية  
قلق، انفعالي، مرهق.



✅ القيادة مع تزكية  
هادئ، متوازن، مصدره  
الرضا الداخلي.

© NotebookLM

إذا كانت قيمة التزكية صفراً، فالنتج الكلي  
يساوي صفراً، مهما بلغت المهارات.



استبصار  
ESTIBSAR



## إعادة الاتصال الحقيقي (Reconnect): رحلة التزكية في حياتنا اليومية

انا النبي لا كذب ، رؤية ملهمة  
نبيلة، القرار فالاعتصام ، فرص  
الصفوف فالانضباط فالاحسان  
فالنصر ، يعيد ربطهم بالغاية  
بالقدوة ، العقلية المحمدية ، لا  
تعرف إلا النفاول ، تغير السلب  
لايجاب ، معي ربي سيهدين ، من  
قال ان الناس هلكى فهو اهلكهم ،

### 2. الاتصال بالهوية الحقيقية

تجسيد القيم والأخلاق في  
الأفعال لتكون دستوراً للحياة.



### 1. الاتصال بالغاية الأصلية

العودة إلى المعنى الحقيقي  
لوجودنا (الهدف هو الفلاح وليس  
الشهرة).

إعادة الاتصال ليست تكراراً للشعارات كما في  
الإعلانات، بل هي عودة للجوهر الأصيل كما  
في قول النبي ﷺ: "أنا النبي لا كذب"  
**Reconnect**



القصة ....  
سيدنا محمد...

### 3. رص الصفوف

التجمع والاتحاد حول  
الأساس الصحيح واستعادة  
النجاح المشترك.



الختام : "قليل دائم خير من كثير منقطع" ، "قد افلح من زكاها"

## فلاحك يبدأ من داخلك

السعي: قليل دائم خير من كثير منقطع  
التحسين المستمر رجب أن يكون ثابتاً ومنظماً  
ومستادفاً، وليس الفجائياً وعشوائياً ومايزا

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (الشمس: ٩)

- السعي: قليل دائم خير من كثير منقطع.
- الغاية: تحلية القلب والنفس وتخليتها من السموم.

ابدأ بخطوة صغيرة اليوم.

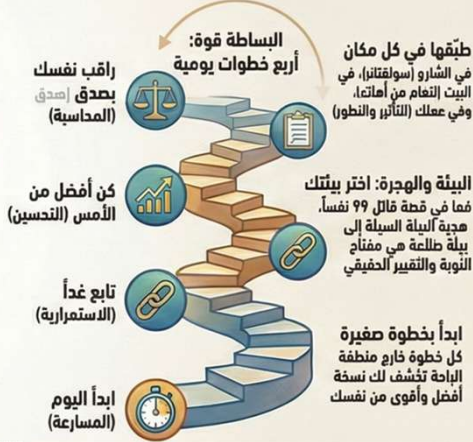
المغبون من كان يومه مثل أمسه.

خطوتك الأولى اليوم: راقب نفسك  
بصدق. ابدأ بخطوة صغيرة واحدة.

### الخلاصة

- النجاح رحلة وليس وجهة
- كل خطوة صغيرة تحسب
- الثبات أهم من السرعة
- افعل ، كل خطوة خارج منطقة الراحة تكشف لك نسخة أحسن وأقوى من نفسك

### خطوات عملية ابتداءً من اليوم



### رسائل إيجابية للانطلاق

لا نحبط ولا نحزن ولا نكتئب" المطلوب: العزم والتحرك والحماس والبضاعة غالية وتستهال

القائد جميل دائماً، ميتسم، رحيم، واسع" ، والقصة: دننا محمد

لا نلعب دور الضحية الذي ينتظر قدراً يأتيه، نحن مسؤولين عما استطعنا، للفوز والفلاح.

# استبصار

ESTIBSAR

اللهم اجعل هذا المحتوى نافعاً مباركاً، وأعني وكل من يقرأه على التزكية والإحسان والعمل الصالح والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

## استبصار

# مهارات إدارية نابعة من التزكية: الجسر من المعرفة إلى الأثر

المعضلة: نعرف الصواب... ولكن لا نفعله

فجوة مؤلعة بين المعرفة والممارسة

**الإدارة**  
هي علم تحويل  
الموجود إلى المأمول

المعرفة

الحل هو الجسر:  
التزكية + الإدارة

السلوك

أزمة الانهيار

انهيار الانتباه  
متوسط 8 ثواني فقط



الإدمان الرقمي  
+4 ساعات يومياً

وباء التسويق  
يصيب 80-35% من  
الأفراد



ضعف الإنتاجية  
1-3 ساعات تركيز  
صافي يومياً

النموذج المتكامل والرسالة الختامية

النجاح = المهارات التقنية × (التزكية الداخلية)<sup>2</sup>



إعادة الاتصال الحقيقي (Reconnect)  
الرسالة: أنت مسؤول لا ضحية

أرض الألم  
والضيق

أرض  
الطموح

التزكية: الجسر

الأساس المنهجي:  
مسلمات الرحلة وقواعدها



الوسط الحكيم:  
لا اختيار والروتين



الوسط الحكيم  
يجمع بين قبول الذات  
والسعي المستمر لتحسينها



الغاية:  
العبادة والإعمار



المحرك الصحيح:  
الحب لا الخوف

متحنى التقدم: لماذا يتوقف الناس؟



الخريطة الداخلية: فهم بنية الإنسان وأدوات التزكية

التعلية: إرثة الأمراض

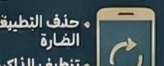


التحلية: اكتساب الفضائل



سوفتوير  
(روح ولفس)  
المهارة تحتاج تدريباً،  
والمالغ يحتاج تركية

إعادة ضبط المصنع



• حذف التطبيقات  
• تنظيف الذاكرة  
• العودة للظرة

المحرك الأول: النية، القرار، والمسؤولية



عقلية الضحية  
يلقى النوم  
يشعر بالعجز



النية الصادقة  
هي التي تحرر الوجهة وتحوّل العمل من مجرد  
حركة ميكانيكية إلى عبادة ذات قيمة وأثر.



عقلية المسؤول  
يتحمل مسؤولية  
يركز علي الحلول

البناء الصحيح: الهوية قبل الأدوات

التطبيق:  
العمل بانضباط

التجهيز:  
الأدوات والمنهج

الخطأ الشائع:  
شراء أدوات قبل  
بناء البيت



الأساس:  
الغرض، القيم، الهوية



الإرادة  
فوقها  
الترتيب  
دورها  
تحتها  
الترتيب  
دورها

أدوات الاستدامة: التركيز، الانضباط، والإحسان



الرسالة:  
أنت مسؤول لا ضحية  
أنت مكلف من الصانع الحكيم، فلا  
تلعب دور الضحية. أبدأ بخطوة  
صغيرة اليوم.



إرادة  
استمرارية  
عزلة النجاح:  
الانضباط هو ما يبني النجاح المستمر.  
يتم بناؤه عبر تحويل الإرادة إلى  
عادات لتحقيق الاستمرارية.



الإحسان والنمو:  
نوكتا لم تتغير فخرت، والصقر يمر  
بتغيير مؤلم ليكتسب 30 عاماً من الحياة.  
بعد.

NotebookLM