سنه وشهر بالضبط هذا عمري وانا قاعد اصور هذه الحلقه ش قصه هذه الحلقه انا اقوللك انا ما احتفل بايام الميلاد ابدا لكن 30 في ايام ميلاد مميزه تمر علينا زي لما تتم ال 20 سنه وتدخل العشرينات او تتم 30 سنه وتدخل 30 وال 40 وال 50 وهكذا فانا كان عندي ثلاث ايام ميلاد مميزه ال 20 وال 25 وال 30 وبالرغم من انها مميزه ما احتفل فيها طبعا لكن فيها دائما وقفات مع النفس تراجع حساباتك ترى الغلطات محسوبه وتشوف انت و فوتت وتحط خطه للقادم زي وقفات النفس اللي احنا نسويها لو وقفنا مع نفسنا يعني طبعا الفرق بين وقفتي في ال ووقفتي في دخولي ال 30 هائل جدا هائل هائل هائل بكل ما تحمل الكلمه من معنى فالشاهد ان الوقفه مع النفس قبل لا ادخل ال 30 استغرقت ايام وكان فيها انعزال ووحشه وخوف وندم وفرح وشعور غريب واشياء غريبه يعني مرت علي الصراحه فاكتشفت في اشياء كثيره كانت خطا في عشريناتي وفي اشياء كثيره تمن نيت اني اعرفها في بدايه العشرينات على الاقل اذا ما كان المفروض اني متعلمها من قبل كده بكثير فقمت كذا فتحت الجوال ودخلت على التيك توك تخيل التيك توك وقلت باقي 12 يوم وادخل ال 30 وخلني اعلمك واحده من اهم الاشياء اللي تمنيت لو اني عارفها في بدايه العشرينات وقلت اذا ما تحكمت في حياتك حياتك راح تتحكم فيك وخصوصا العشرينات اذا ما تحكمت في عشرينات عشرينات هتوديك وتجيبك زي ما هي تبغى وقلت اذا تبغى تتحكم في حياتك فهي خمس اشياء اذا احكمت السيطره عليها تحكمت في حياتك هذا اللي جاي اقوله لك في هذا الفيديو جهزك ب قهوه محترم ويلا [موسيقى] مستم اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا يا رب العالمين الراعي الرسمي يا صديقي العسل هو ينفع كالعاده وعرضهم 50% على سعر الاشتراك السنوي نص سعر الاشتراك السنوي يا صديقي العسل هذا كود الخصم وهذا تاريخ انتهاء العرض واذا ما لحقت عليه كود خصم دي يو بي راح يكون شغال باذن الله طبعا اذا انت ما تعرف ينفع فينفع هي منصه فيها اكثر من 250 دوره في مجالات متعدده جدا مجالات صناعه المحتوى مثل الاخراج والمونتاج والتصوير ودورات في برامج التصميم مثل فوتوشوب والستريت كذلك برامج الموشن جراف وبرضه عندهم دورات في التسويق والتجاره الالكترونيه وكتابه المحتوى وفي دورات في الرسم تخيل حتى اللغات ما خلوها في دورات انجلش ودورات محاسبه وكثير يا صديقي العسل من المجالات اللي يصعب حصرها في دقائق معدوده 250 دوره بسعر اشتراك جدا بسيط ولمده سنه كامله تقدر فيها تطور الكثير من المهارات اللي ممكن تفيدك في مجالات حياتك مثل العمل وغيرها والجميل برضه انهم مو ثابتين على هذه الدورات فقط لا يزيدون دونها كل شهر فممكن تشترك اليوم عندهم 250 دوره نهايه السنه ممكن تكون انت حصلت 350 دوره والاهم من هذا كله انك تقدر تحضرها متى ما بغيت يعني ما هي مجد ولا في وقت محدد ممكن يفوتك لا متى ما حبيت ادخل الدوره وخذها واسمع قبل لا تشترك رابطهم موجود في الوصف ادخل وشوف منصه ينفع شوف الاحترافيه العاليه جدا في تقديم هذه القيمه المفيده جدا جدا جدا وانا متاكد لما تشوف جوده انتاجهم وجوده تعليمهم راح تشترك معهم اهم شيء لا تنسى كود الخصم اللي بيعطيك 50 في الى هذا التاريخ واذا ما لحقت عليه خصم دي يو بي موجود دائما وابدا رابط منصه ينفع في الوصف السلام عليكم ورحمه الله وبركاته اهلا بك يا صديقي العسل في قناه دوباميكافين حيث القهوه والموسيقى والكتاب معك اخوك الثلاثيني ناصر العقيب تشرفنا طبعا القهوه اللي قاعد استخدمها في هذا الفيديو هي قهوه مزيج غيد قهوه مختصه من خطوه جمل البراند اللي واحده من اهدافه اللي يرفع من مستوى جوده القهوه في السوق لارضائك وارضائه يا صديقي العسل رابط فروع خطوه جمل في الوصف مثل ما قلت لك عشان تتحكم في حياتك هي خمس اشياء تتحكم فيها انتهى الموضوع اذا تحكمت فيها تحكمت في حياتك اولها هو الوقت لازم تتحكم في وقتك ولما اقول لك تتحكم في وقتك معناته ان كل دقيقه تمر عليك في اليوم تقضيها على شيء انت اللي مختاره وهنا يمكن يسوق عليك الفهم شوي تكون مثلي تعتقد انك لما تدخل برامج السوشيال ميديا او لما تقرر تدخل السوشيال ميديا وتقضي فيها ساعه ساعتين معناتها انك انت اللي اخترت تقضي هذه الساعتين هنا الكلام هذا غلط يا صديقي العسل ابغاك تفرق بين الوقت اللي فعلا انت تقضيه زي ما انت تبغى او تقضيه زي ما الناس يبغون وهذا شيء ما استوعبت الا قريب او متاخر خلي ب اضرب لك مثال نفرض ان انت عندك هذه العاده اول ما تصحى من النوم تفتح الجوال وبسم الله بالصلاه على النبي احسن ياخذ منك الجوال 10 دقائق 20 دقيقه نص ساعه او حتى ساعه قبل لا تقوم من الفراش انت قد تعتقد انه قرار انك تقضي اول 20 دقيقه او نص ساعه او حتى ساعه من يومك اول ما تصحى على برامج التواصل اجتماعي او على الجوال هذا معناته انه قرار اتخذته بكامل ارادتك والكلام هذا خطا اي نعم انت قررت تمسك الجوال بس ما قررت تستنزف من وقتك ساعه او نص ساعه قبل حتى تقوم من الفراش اول ما تصحى من النوم تمسك الجوال يا سلام حلو وتبدا ترد على الناس اللي مرسلين لك سواء في الواتساب او في السناب شات او في الانستغرام مثلا وبعدين تتفرج على المقاطع اللي ارسل لك على الدايركت منها سنابات منها في الانستغرام مقاطع ممكن تدخل على التويتر تشوف المنشن ويلا عاد اللي

Summarized by © lakhasly.com

كلموك في المنشن ترد عليهم وهكذا غير انك ممكن تاخذ لك فره فرتين على التايم لاين يعني وبعض الستوريات بالصلاه على النبي احسن الفكره يا صديقي العسل انه كل هذا الوقت اللي انت قضيته قاعد تستجيب لافعال الناس انت قاعد تطلع منك رده فعل ازاء افعال الناس فاللي ارسل لك رساله ترد عليه برساله واللي ارسل لك مقطع تتفرج عليه لازم تعلق على هذا المقطع واللي من شنك وغيره عاد انت وانت ماشي لكن تعال وخذ المثال بطريقه جدا مختلفه ابواك تتخيل معي ان جوالك ما فيه ولا برنامج من برامج التواصل الاجتماعي تخيل معي افتح باب الخيال هوب اول ما تصحى تمسك الجوال راح يكون عندك الرسائل والاتصالات بس شيكت على الرسايل الحمد لله ما لقينا ولا رساله وشيكت على الاتصالات لقيت والله ممكن اتصال واحد وقلت اوكي فلان دق علي وراح ارجع اتصل عليه في منتصف اليوم مثلا بعدها تقرر تقوم من الفراش وتنطلق في بدايه حياتك ممكن ما تقضي يا صديقي العسل على الجوال اكثر من ثلاث دقائق او دقيقتين لو حتى دقيقتين والله كثيره اذا انت بتشيك على رسائل ما تلقى فيها شيء وتلقى اتصال واحد دقيقتين كثيره وهوبا بتقوم تبدا يومك هذا اكبر دليل على انه اي نعم انا واياك قررنا نفتح الجوال لكننا نقضي نص ساعه او ساعه عليه قبل لا نقوم من الفراش ابدا ما كان القرار هذا بيدنا هذا يا عسل مثال مثال بسيط على انه لو تركز في يومك راح تكتشف ان معظم الاشياء او الوقت اللي انت تهدره مو على شيء انت تبغاه ولا انت عايش زي ما انت تبغى بالضبط انت عايش مثل ما يبغون الناس وتبدا تستجيب لهم اللي يتصل عليك ياخذ في الاتصال ربع ساعه او نص ساعه واللي يقول لك يلا خلنا نطلع او مرني خلنا ناخذ كفي و منن هذا الكلام او يلا خل نروح النادي مع بعض وتنتظره قبل النادي نص ساعه وفي النادي وانتم تتمرنوا يمكن يسولف كثير وبعد النادي ممكن برضه يقول لك خلنا نروح المطعم الفلاني ممكن المطعم الفلاني انت ما تبغاه اصلا بس يلا عشانه وممشي معه الوضع عشان تبغى تنبسط وانا ما اقول لك لا تنبسط او لا تروح مع احد او لا تطلع مع احد ابدا ولكن ابغى ابين لك فكره هو انه لو تركز راح تكتشف انه كثير من الوقت اللي احنا نهدره في اليوم للاسف مو من اختيارنا ليش الكلام هذا مهم تعال اقولك اذا انت تسمع هذا الكلام في بدايه العشرينات الحمد لله على السلامه عندك فرصه تتدارك هذا الامر واذا انت تسمعني في منتصف العشرينات او باقي فيها كم سنه صدقني تقدر تصنع فيها المستحيل انا بديت اطبق الكلام هذا لما كان عمري 25 سنه في خمس سنوات الله وكيلك لا احكي لك الحمد لله اني لحقت عليها في عمر ال 25 اول خمس سنوات من حياتي كانت مثل ما قلت ردود فعل عايش مثل ما يبغون الناس واخر خمس سنوات في عشريناتي عايش مثل ما انا ابغى بالضبط الا استثناء بسيط من العائله فقط لكن فعلا كل دقي دقيقه كانت في الشيء اللي انا ابغاه هذا التصرف يا صديقي العسل بس لاني ادركت هذا الشيء حياتي تغيرت ليه لان العشرينات بالذات العشرينات سن بناء انا كنت احسب العشرينات فله وناسه وسع سعه وروحه وجيه كنت اعتقد ان هذه هي العشرينات ولا عرفت ان ال سن البناء الا بعدين بس الحمد لله بالرغم من اني ادركت بعدين الا اني كنت بادي في البناء قبل لا استوعب هذه الفكره العشرينات يا صديقي العسل سن البناء انت تبني لانك مليان طاقه ومليان فرص وعندك وقت ولا انت متزوج هذه يشد عليها خط اغلبنا في بدايه العشرينات مو متزوج لان شريكه الحياه تبغى منك وقت ولو عندك اطفال او خلفت يبغون وقت كذلك غير الوقت اللي ياخذونه اهلك امك وابوك وغيره فبالتالي سن العشرينات مهم جدا مهم جدا تبني فيه لمستقبلك ها يا ناصر يعني ما نفل ما نروح وما نجي ابدا جراند كاردون في كتاب بي اوبسيس اور بي افريج كان يقول لا تضيع ولا دقيقه من حياتك ما تشتغل فيها انا اقول لك هذا الكلام غلط والعكس برضه صحيح انه حياتي كلها متعه كذلك هذا الكلام غلط خلك بالنص بمنتهى البساطه تحكم في وقتك فقط لنفرض ان انت روتينك جامعه مثلا تصحى من النوم عندك 16 ساعه الجامعه بتاخذ منك من اربع الى ست ساعات في اليوم باقي ع ساعات يا صديقي الجميل ساعتين منها خلينا نقول صلاه واكل ونداء الطبيعه باقي ثمان ساعات بالصلاه على النبي احسن شفت هذه الثمان ساعات اقسمها بس قل انا في هذه الثمان ساعات اربع ساعات بقضيها في بناء نفسي وخصوصا سن الجامعه يا لو يرجع بالزمن رجعني في الجامعه وبوريك الروتين اللي بن 66 لذين وراح اخليك تشيك على معدلي بعد ورب الكعبه اجيب مرتبه الشرف الاولى بسحبه مايكل جاكسون روتين اللي انا عايش فيه هنا دبي هو اللي المفروض كان روتيني في الجامعه انام في نفس الوقت اصحى في نفس الوقت اطبخ ارتب ملابسي اكوي هدومي مسؤول عن نفسي انظف البيت واروح النادي ومهتم في دراستي ومهتم في بناء مستقبلي واقرا اقرا اقرا اقرا اقرا اقرا اقرا كثير فلا واخويه ووناسه وطلعات وراحات وجيات يا عمي في الويكند لكن انا لا يا صديقي العسل ملك البلوت حتى في البريكات يا ساتر ف خصوصا في الجامعه لما يبقى من يومك ثمان ساعات او ست ساعات يلا اقسمها لقسمين اختر انه منها ثلاث ساعات تكون للبناء اقرا اتعلم مهاره ادخل دوره ابدا محتوى في السوشيال ميديا يا عمي محتوى قيم محتوى قيم محتوى يطور مني كل ما انا اشتغلت فيه سواء كان رياضي تعليمي تثقيفي غيره وانت ماشي تبني لنفسك اسم تعلم الناس انك موجود قبل لا حتى تبدا تضطر

Summarized by © lakhasly.com

تلاحق المقابلات الشخصيه بعد التخرج لا يكون انت الناس قاعده تتصل عليك من قبل لا تتخرج المهم في هذه الثلاث ساعات او الاربع ساعات سو شيء لحياتك انت اطلع من الجامعه معك ثلاث لغات اطلع من الجامعه معك اربع دورات في الماركتنج غير تخصصي ودورات حابك صح لما تدخل مقابله شخصيه تطقطق على اللي يسالونك والله حرفيا يعني ممكن تبدا مشروع واحلى شيء انك بتخسر كثير في البدايه تبدا وتخسر تبدا وتخسر او توظف وظيفه بارت تايم جوب دوام جزئي بيطور و مهاراتك في العمل بشكل ما تتصور توظف في مطعم توظف في كافي صدقني بتتعلم اشياء مرعبه مرعبه تخالط ناس تحتك مع ناس تعرف كيف الدوام ماشي تعرف الحياه الواقعيه لما تدخل بكره مقابله تعرف شلون تسولف معاهم واثق المهم انك تختار ان الاربع ساعات هذه باختيارك انت تروح على البناء باقي اربع ساعات ثانيه انت تختار تقضيها روكيت ليج فيفا اخويا اللي تبي يا عمي اللي تبي افلام مسلسلات اللي تبغى اللي بوصله لك انه في فرق بين المتعه والسعاده بتكلم فيها في الكتاب ان شاء الله مونا لان اغلب الناس تبغى تستمتع يا ناصر خلنا نستمتع يا ناصر ايش دعوه يا اخي ترى حبكتها على كوب قهوه طيب اوكي بطلع كل يوم من البيت شو المشكله خلني استمتع عايش حياتي حلو فمت لكن نهايه الشهر لا يضيق صدرك اذا انت ما تقدر تسدد فاتوره ولا يضيق صدرك اذا طفرت قعد تدور سلف ولا يضيق صدرك اذا ما كان عندك القدره تشتري لعبه في البلاي ستيشن لا يضيق صدرك اذا لا سمح الله جتك حكه في السياره او صدمه ما قدرت تتصلح طاح الجوال انكسر ما قدرت تتصلح اخوياك قالوا هوب بنسافر ما قدرت تسافر معه دييك صدرك اذا في احد من اهلك طلب وقفتك بمال ولا قدرت توقف معه لانه هذه اسمها سعاده واللي عشناه احنا فل وطلعه وروحت وجيات اسمها متعه انت تقدر تستمتع بس هل بتكون سعيد في نهايه المطاف ولا لا يا الله شخصيتي تغيرت بعد ال 30 انا عارف بس والله يا صديقي العسل اني قاعد اقول لك الكلام هذا من صميم اعماق قلبي اقسم بالله اواك بس شوف زي ما انا شفت الموضوع وتشوف الاثر زي ما انا قاعد اشوفها اليوم والله اني اتمنى اني اوصل لك ما اقدر حسيت بشعور الاب ولا الاخو الكبير يا فلان تبحبح يا فلان تصلح والله اني صدق صدق انا الحين قاعد اكلمك وعندي باقي العمر في اشياء كثيره انا ماني عارفها في المجهول المجهول قادم يا صديقي العسل المجهول قادم في عوالم كثيره ما بعد انفتحت علي انا بكره بتزوج يا ساتر ول اني عارف اي شيء عن الزواج وبعيش الحياه الواقعيه وانا اعرف اني لحد الان ما اخذت نصائح كبيره عن هذا الموضوع زي ما انا اتمنى لو جاني شخص في العشرينات واعطاني هذا الكلام قال لي يا عمي بيبقى من يومك ثمان ساعات اربعه لحياتك المستقبليه اللي بتخليك سعيد واربع ساعات استمتع لعب وله والله والله كنت اتمنى بس اني اخذت هذه المعلومه من من فيديو ولا من كتاب ولا من واحد جلست معه في محطه قطار وقال لي المعلومه دي زي الافلام اي شيء يا صديقي العسل بس تمنيت في حد علمني واغلب الناس لما تيجي تنصح ش اللي ندمت عليه لو رجع بك الزمن للعشرينات ش بتسوي ما في اي احد مر علي قال تحكم في حياتك ولا في اي احد مر علي قال تحكم في وقتك ما في عشان كذا انا بقولها لك في الكتاب بس لان الكتاب بيتاخر قلت بقولها لك في الفيديو هنا تحكم في وقتك وقتك كل دقيقه فيه لازم تنقضي باختيارك انت على الشيء اللي انت تبغاه بالضبط مو على الناس اللي هم يبغونه من نصحه من النوم ما في اي روتين في الحياه ما مالك روتين ثابت لا ما في روتينك الثابت يمكن بس الجامعه ولا الدوام غيره فلان كلمني بطلع معه بكره فلان اتصل علي قال يلا خلنا نتقابل بروح الاستراحه ما عندي شيء مباريات مباريات مباريات انا في بدايه العشرينات صديقي العسل كنت اسوي كل شيء قاعد اقوله لك الحين يا رجل كنت اطلع من الجامعه اجلد انمي يا صديقي الجميل لين بكره اسوي هذا الشيء حتى في ايام الاختبارات والله اني اشتري سناكات يا ساتر يا ساتر سناكات لوزين وليس حار وسنوب وبيبسي اللي يطلع معي ما كنت اشربي وقتها يعني بس كنت اشتري سناكات كذا للغرفه ولي وعيال وهوب ادخل واقفل باب الغرفه افتح الشاشه يا حبيبي على انمي وعشر ساعات 12 ساعه انمي يا ساتر ولا في اي نقطه تحكم في الوقت افلام مع العيال طلعات روحات جيات بلوت مستمتع والله كنت مستمتع ولحين اتذكر متعتها هوب تخرجت سنه واربع شهور عاطل اه الاكتئاب مو كتب يعني بس انه ضيقه في النفس يا صديقي العسل الله لا يوريك لدرجه انه اطرف وظيفه جتني تمسكت فيها كم راتبها والله ما ابي اقول لك ما ابغى اقول لك ما ابغى احطمك مره ضعيف راتبها مره ضعيف نص اللي انا استحقه بشهادتي حرفيا النص واكدح اركض اوبر اركض دور العلاوات وتدور الترقيات وتدور السفر ما انت قادر حتى تسافر ا وين المتعه ناصر الحين يا ناصر طلع لي متعه ورني كيف تستمتع وانت ما انت قادر تشتري كوب قهوه علمني المتعه ما انت قادر تطلب وجبه في الدوام مع الشباب تطلع من الدوام لازم تشتغل اوبر لانك لو ما اشتغلت اوبر بالجوع بتسلف وين المتعه ناصر وين المتعه ها عرفت الفرق الحين بين المتعه والسعاده لا اوكي انا الحين اكلمك قاعد اشتغل صح والناس لما اقول عايش في دبي الحين يعتقدون اني طالع ورايح وجاي والله والله ما يدرون ان روتيني البيت النادي النادي البيت لا روحه ولا جايه شغل في شغل

Summarized by © lakhasly.com

مع قليلا من الاستمتاع بنهايه اليوم يعني ما اخفيك سمت نهايه اليوم كذا لا جت الساعه 6 المغرب خلاص انت الموضوع او قبل المغرب افيت كل شيء وخلاص خلص الشغل قفلنا الحمد لله شغل اشتغل 16 ساعه خلاص عدينا المرحله ذ الحمد لله لا الحين اشتغل من ع الى 12 ساعه في اليوم الحمد لله وفيها نادي بعد فيها طبخ وفيها دنيا يعني مو كلها شغل شغل مسلسل شغل فيلم استمتع سوي اللي تبغى العب بلاي ستيشن سوي سوي ابغى فعلا لكن ايه اتعب ماني مستمتع مره لكن سعيد الحمد لله ماني متسلف من احد ماني شايل هم فلوس يا رب لك الحمد هذا اللي انا ابغى اوصله لك واللي ما وصل لي قبل في فرق بين المتعه والسعاده انت تقدر تجمع بين الاثنين تقدر تكون مستمتع وسعيد مو مستمتع وتعيس هذا اللي ابغاك تستوعبه بس اب بعطيك مثال بسيط النوم وهو نومك ما عندنا اي تحكم في الوقت فيه يعني حرفيا حياتنا رايحه فعلا ليست مثل ما نبغى حتى النوم نقوم كل يوم في وقت احنا ما نبغى نقوم فيه شوف ما دامك تقوم على المنبه معناته انك قاعد تقوم على وقت انت ما تبغى تقوم فيه حرفيا قاعد تستجيب لشيء معين جامعه ولا دوام لانك قايم على المنبه لو ما كان في منبه ممكن ما تقوم الساعه 6:00 مثلا تقوم الساعه 7:00 88:00 ممكن 9:00 بتقوم بالوقت اللي انت تبغاه معناته يا صديقي العسل انك تصحى في وقت مش الوقت اللي انت تبغى تصحى فيه فلو تبغى تصحى الساعه 6:00 او 5ه من دون منبه لازم تنام في الوقت اللي انت تبغى تنام فيه مو تسهر عشان فيلم او تسهر عشان اخويه او تسهر عشان عائله مثلا بمنتهى البساطه توقف عن ارضاء الاخرين ركز على وقتك اليوم انا اعطيتك نصيحه سريعه كده في هذا الفيديو وبانه عليك بالتفاصيل في الكتاب ان شاء الله ولكن تدري متى بتتذكر كلامي لما تحتفل باليوم ال 30 السن اللي المفروض تكون فيه مرتاح متزوج وانت مرتاح مصروفك ومصروف عيالك ومصروف شركه حياتك الحمد لله متبحبها تسافر كل سنه وتروح وتجي تشتغل في نفس الوقت بس تشتغل مرتاح تشتغل على الهادي سن الاستمتاع وقتها بتذكر كلامي بتقول الله يذكر ابو الخير ناصر قالها في القناه ما ادري عاد قبل خمس سنوات ولا عشر سنوات ان الله اعطانا عمر بتقول قالها لي فاما في وقتها انه بتقول اي الحمد لله من يومها استوعبت الكلام وبديت اتحكم في وقتي وادمج فيه شيء للمستقبل وشيء للمتعه او لا سمح الله بتقول يا ليتني استوعبت هذاك الكلام مضبوط وعشت اليوم في ثنا مرتاح مو باكد عشان ريال ولا 100 ريال ولا 1000 ريال زياده خلصنا من الوقت يا صديقي العسل تعال للشيء الثاني تحكم في افكارك شوف عقلك يا جميل هو وعاء وعاء افكار على حسب جوده هذه الافكار سيتحدد مصيرك في الحياه باذن الله طبعا اسمع الكلام الخطير كل شيء من صنع الانسان يبدا بفكره حتى مشاهدتك لهذا المقطع الحين بدات بفكره كل شيء تسويه يبدا ب فكره فان كانت هذه الفكره ذات جوده عاليه وفكره ايجابيه ونافعه ستنعكس على تصرفك وبيكون تصرفك جيد وبالتالي نتيجه او مصير جيد توصل لك والعكس صحيح لو كانت فكره سيئه اللي حتسوي بيكون سيء والمصير اللي بتنتهي اليه بيكون سيء يا صديقي الاسن حافظ على جوده افكارك حافظ على عقلك هذا الوعاء وارفع من جوده افكارك حسنها وطورها كيف تحسنها كيف كيف ترفع من جودتها كيف تطورها اقرا وربك الاكرم اقرا اقرا اقرا اقرا تابع ملخصات كتب تابع شروحات كتب تابع وثائقيات تعليميه اقرا في البحوث اقرا في المقالات اقرا في الدروس اقرا في كل مكان يا صديقي العسل ارفع من جوده تفكيرك بالقراءه والقراءه المعنى الدقيق لها اي التعلم فلازم تتعلم اقرا في المال في العلاقات في علم النفس في الدين في تطوير الذات في الفل فلسفه في التاريخ في كل شيء يقرا اقرا في كل شيء ما كان بوصل لك اليوم لولا فضل الله اولا واني قريته صدقني عقلك يا صديقي العسل حتى الافكار لما تكون مجنونه او عباره عن وهم ولا هلوسه بجسدها لك على ارض الواقع الناس اللي يصابون بالهلوسه يسمعون سمفونيات وموسيقى ويشوفون اشخاص مو موجودين في ارض الواقع عقلهم جسد هذا الشيء هذا علم ماني قاعد ابالغ علم يا صديقي الجميل كل شيء يحويه عقلك في الغالب مو 100% ولكن في الغالب سيتحول الى واقع فحافظ على جوده افكارك تحكم في كل فكره تدخل وكل فكره تكون انت متبنيها واعد التفكير ونقح افكارك واعد التفكير ودائما حاول تتاكد او على الاقل ترجع وتراجع وتقيم هذه الافكار تحاول قدر المستطاع تتاكد انها صحيحه في وقتها لما دخلت كليه الجبيه الصناعيه قالوا لنا ان البريك في ع دقائق بين المحاضرات انا قلت 10 دقائق كيف ممكن افطر فيه افطر ولا اروح دوره المياه ولا ش اسوي في 10 دقائق حرفيا ش ممكن اسوي اصلا شفت السرعه على الكافتيريا او التي روم حاجه الله وكيلك لا احكي لك كيف ممكن اخلص طبعا يعني وقتها انا ما كنت اعرف اني المفروض انا قايم ومفطر وشارب قهوتي ومخلص وان البريك 10 دقائق هذا فعلا بريك الله يعزك القرس مياه او السناكس خفيف كده تاخذها تريح شوي مو تفطر يا ناصر المفروض احنا مفطرين يا مفطرين خالصين المفروض ان احنا خالصين لكن الوعي مختلف يا صديقي الجميل مختلف فقلت اوكي خلاص ما عاد يمديني حتى اشيك على الجوال كل شوي عشان اشوف الساعه لازم اشتري ساعه ومن وقتها شريت ساعه ومن وقتها كنت احترم الوقت احترام مو طبيعي طبعا كنت اعتقد اني احترم الوقت وانا الصحيح اني كنت

Summarized by © lakhasly.com

احترم المواعيد لما تقول لي تعال في الوقت الفلاني اجيك في الوقت الفلاني لما تقول احنا في الساعه الفلانيه بنكون في المكان الفلاني احنا الساعه الفلانيه يعني نكون في المكان الفلاني انا كنت احترم المواعيد حتى في الجامعه نادر جدا اخذ ليت او تاخير انا يا حاضر بالوقت او غايب عندي عذر خلصت لكن المصيبه وين هي الفكره اني كنت اعتقد من يومها اني انا احترم الوقت ومحافظ على وقتي هذه المصيبه شفت في كتاب بعد التفكير لما قلت لك ان المعلومه البسيطه قد تكون خطيره فانا اخذت هذه المعلومه اني انا خلاص انتهى شربت الفكره انا احترم الوقت وانا قاعد احترم المواعيد مش الوقت وعشت عليها اول خمس سنوات من حياتي لما ادركت في سن ال 25 اني متاخر معرفيا وعلميا ومهارات وفي الحياه اصلا متاخر كثير وقتها ادركت ان الوقت مهم وكل ع دقائق في حياتي مهمه وبلا مباريات وبلا انمي وبلا عيال وبلا روحه وبلا جيه وبلا اهل حتى حتى ما اقعد ساعات مع علي انتهى الموضوع في الغرفه 24 ساعه احاول اعدل ما افسدته انا في الماضي وابني للي قاعد اشوفه اليوم ولله الحمد وقتها عرفت اني انا مضيع ابو الوقت اصلا ما احترمته والمصيبه اني لم اعد التفكير ما كنت اجلس مع نفسي واراجع نفس الافكار والمبادئ اللي موجوده عندي عشان كذا قلت لك كتاب اعد التفكير مهم جدا ومن اعظم الكتب اللي قرايتها من اعظم الكتب اللي قريت وانا شارحه في سلسله من ثلاث مقاطع للي ما يدري موجوده بحط لك روابطها في الوصف يلا فدائما حتى في افكارك اعد التفكير الحاجه الثالثه يا صديقي العسل اللي تتحكم فيها هي العادات شوف هنا لازم ناخذ يعني وقفه صمت واحترام لهذا الموضوع الخطير جدا وانا ما راح اطول عليك فيه لكن لو بتقول لي يا ناصر شش اهم ثلاث او خمس اشياء تعلمتها في حياتك بقول لك ثاني شيء فيها هو العادات العادات يا صديقي العسل سحر العادات سحر سحر شيء مرعب لما تعرفه وتستوعب صح بتعرف انه مرعب تخيل اني قاعد اقول لك يا صديقي الجميل انه 95% من الاشياء اللي تسويها في يومك انت مبرمج على انك تسويها بشكل لا واعي فتخيل ان كل شيء انت كنت تسويه خلال الاسبوع اللي راح او الشهر اللي راح او السنه اللي راحت كان عباره عن عادات متبرمج بنسبه 95% تسويها بشكل لا واعي تخيل يا صديقي الاسن الوقت اللي انت اهدرته اهدرته بسبب عادات المال اللي انت ادرته هدرتها بسبب عادات العلاقات اللي انت خسرتها خسرتها بسبب عادات والعلاقات اللي انت تضررت من معرفتها تضررت من معرفتها بسبب عادات شوف شوف بك تركز 95% من الاشياء اللي سويتها في حياتك وانت قاعد تسويها في حياتك اليوم عباره عن عادات والمصيبه انك تسويها مبرمج بشكل لا واع يعني لما تصحى من النوم تقضي نص ساعه ساعه على الجوال تضيع ساعه من يومك على جوال ويا ليت شي يا ليتك حتى مستمتع معلش معلش وقف وقف ريتك حتى مستمتع اقسم بالله لو تركز انه احنا ممكن نقعد على الجوال ساعتين ثلاث ساعات نضحك من الثلاث ساعات هذه ربع ساعه او نص ساعه وباقي سكرولينج سكرولينج سكرولينج ندور متى نضحك بس ندور على شيء يضحكنا فعلا واقعيا يعني لو نبدا نركز في الموضوع والله مو بكل دقيقه انت فيها تضحك في الجوال حرفيا فاول ما تصحى من النوم انا متاكد اول نص ساعه ما فيها ضحك ما فيها متعه بس قاعد ترد على الناس وتشوف الناس وضيع وقت المصيبه وين انها عاده فلما تقول والله انا قررت اني اغير حياتي وبدايه هذه السنه راح تكون بدايه جديده وانا راح احط لي اهداف حلو حلو حط لك اهداف وريني كيف بتحققها يفشل في الوصول لاهدافك ليش يا صديقي الجميل ليش لاننا ركزنا على اهداف حلو بس ما ركزنا على البروجرام البرنامج اللي متبرمج فينا عاداتنا سلوكي ياتنا اليوميه اللي نسويها بشكل لاواعي هل بتودينا هذه السلوكيات للهدف ولا احنا المفروض لما نغير او نحط اهداف لازم نغير عاداتنا ونغير سلوكياتنا لازم تعيد برمجه عقلك اللاواعي هذا الشيء اللي انا ابغاك تستوعب ابغاه يدخل تصب اذنك كذا وعلى طول في المخ ولا يطلع منه ابدا ابغاك تستوعب خطوره العادات لانها هي السيستم هي النظام اللي بيوديك للمصير مش الهدف نفسه حلو ابغى اصير ثري ممتاز ورني كيف تصير ثري اول ما ينزل الراتب طار بافهم وين ثري في الموضوع ولا انت ثري دقيقه واحده ليه لان المشكله يا صديقي العسل مش الهدف اللي انت حطيته اي نعم لازم تحط هدف هذا شيء جدا عظيم بس الشيء اللي نغفل عننا دائم هي العادات اللي نسويها بشكل لا واعي لا واعي لا واعي وهي اللي بتودينا لمصير ليش الكلام هذا خطير لانه لو ترجع لشروحات العادات مثلا خذ كتاب العادات الذريه كيف ممكن تعدل عاده موضوع مهين انت لما تقول بعدل عادتي كانك تقول بقلع عن ادمان شيء معين وببر المج عقلي انه يروح يسوي الشيء هذا بداله موضوع مهين تدروا ش اللي مو هين اكثر انها مش عاده واحده احنا نغيرها بس عشان نوصل لهدف لا لازم نغير معظم عاداتنا تخيل عشان نوصل للهدف اللي احنا نبغاه هذا الشي يسمعني انا قلته الحين واتمنى انك استوعبته وانا عارف انه اكثر الناس لا يعلموا واكثر الناس مش مستوعبه خطوره هذا الشيء ابدا ارجوك ارجع وتابع سلسله العادات الذريه في ناس تقول يا ناصر هذه اجمل سلسله انت سويتها في القناه حلو على عيني وعلى راسي اهم شيء تفيدك مو عشانها جميله ابغاها تفيدك بحط لك روابطها تحت في الوصف روح وتابع السلسله وبعد ما

Summarized by © lakhasly.com

تخلص السلسله روح اشتري الكتاب واشتري كتاب قوه العادات هذاك برضه شرحناه احنا واشتر كتاب العادات السبع الناس الاكثر فعاليه اول كتاب شرحناه عشان كلها مرتبطه هي في بعض واقرا وشوف خطوره هذا الامر حتى الافكار اللي تتبادر لذهنه وتتكرر عادات حتى شاعر يا صديقي العسل عادات شفت لما تسمع اغنيه تكون دائم تستمتع فيها وبعدين تنقطع عنها سنتين ثلاثه ما تسمعها وبعدين فجاه تشتغل من دون ما تدري انت اول ما تشتغل تبتسم هذه مشاعر عقلك اللاواعي مبرمج رجع لك شعور السعاده اللي انت كنت متعود عليه لما تسمع هذه الاغنيه ولو كانت مشاعر حزن حيرجع لك مشاعر الحزن بمجرد ما تسمع هذه الاغنيه حتى المشاعر عادات تكلمنا عن هذا في كتاب قوه العادات مش العادات الذريه وتكلمنا عن كيف المشاعر حتى المشاعر تبرمج وتخزن على انها عاده فيلا كل شيء لازم تتحكم فيه وقتك افكارك وعاداتك ولا تعتقد ان تغيير العادات امر هين اصحى تعتقد انها هينه صدقني ح تتعب وتحتاج نظريه المزرعه عشان تغير العادات مده طويله وقتها تكسب عاده فما بالك بعادات اشتغل على نفسك من اليوم الحاجه الرابعه يا صديقي العسل تحكم في علاقاتك ارجوك وجوك تحكم في علاقاتك الانسان كائن اجتماعي وجماعي يعيش مع مجموعات ولازم يجتمع بهم ثقافيا يعني لازم يكون عنده هويه ولازم ينتمي لهويه معينه وجماعه معينه يؤثر فيها ويتاثر منها فلازم ح تتاثر من محيطك ارجوك خل محيطك ناس ترتقي فيك ناس تجعل منك انسانا افضل شوف ورب الكعبه اني انا وياك عارفين 100% ان فلان اللي ي احنا نحبه صدق عارفين انه من اصدقاء السوء ا ينفخ في الكير شغال نفخ في الكير من عرفناه احنا ع انا وياك عارفين وانا مريت وانت مريت وعارفين الكلام هذا احنا زي بعضينا اهو والله عارفين ان فلان نحبه والله نحبه ويساعدنا كثير ويوقف معنا كثير ولو شافني بموت حماني والله عارفين وممكن يفدي بنفسه عشاني عارفين وبرضه عارفين انا واياك انه فلان يجعل مننا انسانا اسوا طيحني في عادات م بزينه دخلني دروب م بزينه منعني من اني اسوي اشياء كويسه يعني مو شرط يكون سيء يعني يخليك تسوي شيء سيء لا ممكن يكون سيء يمنعك من انك تسوي شيء جيد ايا كان عاد هذا الشيء اللي منعك منه ان شاء الله حتى لو صلاه احنا عارفين الكلام هذا وعلى فكره ترى احتمال نكون احنا السيين يعني مو شرط يكون هو السي ممكن احنا السيين لازم نعدل في نفسنا ممكن احنا مخربين اللي حولنا لكن غالبا احنا عارفين ان الطيور على اشكالها تقع واذا انا انسان جيد محيطي حيتغير شوف اسمعني حيتغير محيطك انا خسرت اكثر من 95% من علاقاتي بمجرد ما تغيرت اكثر من 95% من علاقاتي الناس اللي كانت حياتي كلها حولها حرفيا بخ تبخرت لازال اعزهم لين بكره واحبهم لين بكره لكن للاسف انا تغيرت تغيرت افكاري تغيرت اهتماماتي تغيرت هواياتي تغيرت سلوكيات وعاداتي صرت انا انبسط بالاشياء هذه هم ما ينبسطون فيها تبسطون بالاشياء ذيك فاضطريت انه غصب مو انا اللي اخترت حرفيا مو انا اللي اخترت سلوكيات واهدافي وغاياته هي اللي اختارت فعشان كذا انا اقول لك مو شرط احنا نلقي باللوم على الناس لا وعلى العلاقات لا نبدا نلوم انفسنا اول نعدل وقتنا نتحكم فيه نعدل افكارنا نحسن وننظفها وننقعها نعدل عاداتنا الاشياء اللي احنا نسويها كل يوم الروتين اللي احنا نسويه كل يوم نغيره يكون في روتين احنا مختارين اننا نمشي عليه لما يصير هذه الاشياء في تعديل الذات ذيك الساعه نجي عند العلاقات ونقول اوكي فلان احبك بس ما اقدر امشي معك زي اول ابدا بقابلك يوم في الاسبوع بس لازم تبعد عنهم فعشان كده انا قاعد اقوللك انا وياك عارفين انه فلان وفلان فلانه وفلانه سيين ارجوك ارجوك حافه على علاقاتك لما تقضي عشرينات بكره ويجي اليوم الين ابغاك لما تطالع ورا تقول والله الحمد لله قضيت عشريناتي مع فلان وفلان وفلان اللي جعلوا مني انسانا افضل في ناس تقعد معاهم ما شاء الله كل ما تقعد تطلع بخير اكثر وتنفتح لك فرص اكثر ويطورون افكارك ويطورون معلوماتك للافضل وفي ناس تلتفت على عشرينات تقول ياس كيف ضيعت اهم فتره في البناء في حياتي مع فلان وعلت وانا ما اخفيك الحمد لله من عشريناتي طلعت بناس من ذهب ما عاد نجتمع زي اول لكنهم ناس فعلا جعلوا مني انسانا افضل في كل مرحله من مراحل حياتي الحمد لله وزي ما يقولون دائما خلك اغ شخص في مجموعتك بمجرد ما تصير اذكى منها اطلع منها روح ابحث عن مجموعه اذكى منك الحاجه الخامسه والاخيره اكيد يعني اكيد اكيد يا صديقي الجميل وهل يخفى روبرت كيوساكي بكلمك عن المال تحكم في مالك شوف بقول لك شيء بختصر لك يعني بختصر لك عشان طولت مره مالك لازم يكون له خطه خطه للدخول يعني جايني من راتب حلو لا لازم يكون جايني من راتب واشياء ثانيه زياده استثمارات اسهم ذهب ايا كان لازم يكون عندي مصدرين ثلاث مصادر دخل حرفه مهنه مشروع ايا كان ايا كان لازم يكون في اكثر من صنبور يصب علي زين هذه الخطه الاولى الخطه الثانيه لازم اعرف كيف يطلع واكثر ما ما عنده هذه الخطه لازم يكون في نظام لمالي يطلع منه كل شهر يمر علي اعرف انا كل ريال وين بيروح لازم تحط هذه الخطه جزء لنفسك جزء لالتزامات جزء لاستثمارات ارجوك فكر في المستقبل ارجوك استقطع 10% على الاقل ارمها فسه 10% بس بس 10% اذا راتبك 6000 شيل 600 ريال اذا راتبك 5000 شيل 500 ريال اذا راتبك 10000 شيل

Summarized by © lakhasly.com

1000 شل 10% بس صب ارم 10% بعد 20 سنه 25 سنه هتدعي لي وتدعي لكل شخص انصحك تستثمر والله العظيم يعني اذا انت ما لك خلق تطور ذكائك المالي ولا لك خلق تدرس في المال او في الاستثمار ولا لك خلق تسوي اي شيء مين مشكله هل 10% ذ اسحبها وارمها والله م بارتك بتقدر تعيش بالمتبقي صدقني وشوف لما ترميها نساها انساها واعرف كل ريال وين يروح يعني انا نزل علي راتب لازم يكون راتبي خطه مو معقول انك كل شهر يمر علي مره اصرفه كله ومره اصرف اقل منه بشو ومره اصرفه بزياده لدرجه اني اتسلف مو معقول في عشوائيه في الموضوع انا اقول لك من الاشياء اللي بتساعدك انك تحكم السيطره على حياتك هي المال تحكم في مالك حط له خطه للدخول وخطه للخروج والاهم هي الخطه الثالثه خطه للنمو يا سيدي الكل 5000 اليوم يوم حتعيش مستوى معين بعد خمس سنوات ما راح تعيشك ال 5000 مثل ما كانت تعيشك قبل صدقني في شيء اسمه تضخم ما دام في عمله تطبع اذا في تضخم حط في بالك سيستمر التضخم لن ينقطع الاسعار ما راح ترخص العمله تضعف كل ما طبعنا اكثر ضعفت العمله قانون كوني فلازم يكون لك خطه للنمو انا ال 5000 اليوم مستحيل اعيش عليها لازم يكون عندي من ضمن السعي اللي انا سعاه سنويا هو انه ال 5000 السنه الجايه تصير 6000 اللي بعدها تصير 7000 اللي بعدها تصير 10000 لازم في خطه نمو لازم في خطه للنمو لازم غير الاستثمار طويل المدى انساه هذاك انساه لازم في خطه للنمو تغير وظيفتك تطور من ذاتك تلقى لك حرفه تصير مستشار تشتغل بارت تايم ايا كان تسوي اي شيء المهم يكون في خطه للنمو هاي ثلاث اشياء تسويها في مالك انا ما ابغى اطول عليك اكثر من كذا باذن الله في الكتاب راح افصل لك كل جزء من هذه الاجزاء بالتفصيل الممل بتقول لي في كلام كثير اي باقي بس ما يسعفني الوقت حتى لدرجه اني فكرت اني انزل لك اياها حلقات والله قبل اصور الحلقه كنت ابغى انزل لك حلقات حلقه اتكلم فيها عن الوقت حلقه اتكلم فيها عن الافكار حلقه اتكلم فيها عن العادات وحلقه اتكلم فيها عن العلاقات واخيرا حلقه اتكلم فيها عن المال واقول لك هذه مجموع ه السلسله ذي هي الاشياء اللي بتسويها عشان تتحكم في حياتك لكن خلينا نخليها في الكتاب ومنها في الكتاب بشاركك انا تجاربي الشخصيه ليش فعلا كانت من اكثر الاشياء اللي استوعبتها متاخر واتمنى لو اني عرفتها من قبل او في احد علمني اياها من قبل الا لم تتحكم في حياتك ما راح توديها للمصير اللي انت تبغاه بمشيئه الله طبعا الله اتاح لك في هذا الكون حريه الاختيار وحط لك قدر خيارات وانت اللي تختار ولا تلومن الا نفسك وعلى فكره مو شرط تكون هذه كلها في العشرينات انا الكلام هذا قلته لنفسي وانا مقبل على ال ان تصل متاخرا خيرا من الا تصل جاء الوقت اللي اتحكم فيه بحياتي ولا تعتقد ان الموضوع سهل لا تعتقد ان الموضوع سهل وذا تعرف شخص ممكن يستفيد من هذا الفيديو شاركه مع من تحب ولايك يا صديقي العسل ينفعني ولا يضرك الى نلقاك الاسبوع القادم باذن الله بجرعه اجمل شكرا لحسن الاستماع وشكرا دائما على وقتك وقتك وقتك الذي لا يقدر بثمن سلام [موسيقى] عليكم

Summarized by © lakhasly.com