

برنامج العالم الرقمي

ملف تعريفى للطلاب

خريطة رحلة الـ 70 يوم

أساسيات برنامج العالم الرقمي

بناء نظام تشغيل الإنسان الواعي

رحلة العودة إلى الفطرة في العصر الرقمي

أتعلم... أتغير... أشتغل... أبني... أعيش بوعي

روحك... هاتفك... دماغك... وقتك... صحتك... علاقاتك... ثم أدواتك

أنت لا تدخل برنامج العالم الرقمي لتشاهد فيديوهات كثيرة فقط.
ولا تدخل لتتنقل بين الكورسات والسلاسل والبرامج بشكل عشوائي.

برنامج العالم الرقمي ليس مكتبة كورسات فقط، بل رحلة بناء إنسان في العصر الرقمي.

رحلة تبدأ من داخلك قبل أدواتك:

- من وعيك بنفسك.
- من اتصالك بالله.
- من فهمك لفطرتك.
- من علاقتك بهاتفك.
- من طريقة تفكيرك.
- من تنظيم وقتك.
- من صحتك وجسدك وطاقتك.
- من علاقتك بالناس والأسرة والحياة.

ثم تمتد بعد ذلك إلى كل مسارات برنامج العالم الرقمي.

70 يوم لبناء نظام تشغيل الإنسان الواعي

هذه المرحلة ليست نهاية البرنامج، وليست بديلاً عن مساراته، لكنها الباب الأول الذي يهيئك للرحلة كلها.

بعد هذه الأساسيات، تمتد رحلتك داخل برنامج العالم الرقمي إلى:

- الوعي الذاتي وإدارة الحياة.
- النفس والتعافي والالتزان الداخلي.
- الجسد والصحة والطاقة اليومية.
- الروح والفطرة والقيم.
- التواصل والعلاقات الاجتماعية.
- المهارات الرقمية الأساسية.
- التسويق الرقمي وصناعة المحتوى.
- الذكاء الاصطناعي والعمل الحر والهوية المهنية.
- المال والدخل والتجارة.
- الأسرة والتربية والقضايا المجتمعية.
- ومشروع البيت الواعي.

الباب الأول للرحلة كلها

نبدأ أولاً ببناء الإنسان:

- روحه.
- هاتفه.
- دماغه.
- وقته.
- صحته.
- عاداته.
- وعلاقته بنفسه وبالله وبالحياء.

حتى يدخل بقية البرنامج وهو أكثر وعياً واتزاناً واستعداداً.

لأن الإنسان إذا دخل العالم الرقمي بروح فارغة، ووقت مشتت، وهاتف يقوده، ودماغ مرهق، وجسد مستنزف، وعادات عشوائية، فقد تزيده الأدوات تشتتاً بدل أن تبنيه.

أما إذا بدأ من الداخل، صار قادراً أن يتعلم، ويتغير، ويشغل، ويبني، ويعيش بوعي.

قبل الأدوات... ابن الإنسان

برنامج العالم الرقمي لا يريد منك أن تقول فقط: شاهدت كورسات كثيرة.

بل يريدك أن تقول:

- فهمت نفسي أكثر.
- اقتربت من الله أكثر.
- بدأت أعود إلى فطرتي.
- نظمت وقتي أكثر.
- تعلمت كيف أقود هاتفي.
- بدأت أفهم دماغي وعاداتي.
- انتبهت لصحتي ونومي وغذائي.
- عرفت كيف أسأل سؤالاً عامًّا دون أن أفصح خصوصيتي.
- وبدأت أتعلم وأتغير وأشتغل وأبني وأعيش بوعي.

العالم الرقمي لا يبدأ من التطبيق. يبدأ من الإنسان.

- هذه المرحلة ليست فقط تنظيمًا للوقت.
- وليست فقط تقليلًا لاستخدام الهاتف.
- وليست فقط مشاهدة مواد تعليمية.

إنها بداية رحلة أعمق: رحلة العودة إلى الفطرة في العصر الرقمي.

- أن يعود الإنسان إلى روحه المتصلة بالله.
- إلى قلب يعرف ما يضعفه وما يحييه.
- إلى عقل يفهم دون أن يتشتت.
- إلى جسد يُحترم ولا يُستنزف.
- إلى وقت يُستخدم كأمانة.
- إلى هاتف يكون أداة لا سيدًا.
- إلى حياة رقمية لا تطمس إنسانيته.
- إلى علاقات أكثر وعيًا واتزانًا.
- إلى عمل ودخل ومهارة لا تنفصل عن القيم والمعنى.

لذلك فإن أساسيات برنامج العالم الرقمي ليست مرحلة تمهيدية عابرة؛ إنها الباب الأول للرحلة كلها.

بداية الطريق من الاتصال بالله

في بداية هذه الرحلة، سنبدأ من سؤال عميق:

- هل أنا متصل بالله؟
- هل روحي تعرف طريقها إلى مصدرها؟
- هل أعيش في اتجاه فطرتي، أم أعاند داخلي بما أراه وأفعله وأستهلكه؟

«وإن من شيء إلا يسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبيحهم».

نحن لا نعرف كيفية تسبيح الأشياء، ولا ندعي معرفة الغيب، لكننا نؤمن أن كل ما في الكون خاضع لله، جارٍ بسننه، قائم بأمره.

جسدك يعمل بسنن الله، ودماغك يعمل بسنن الله، وقلبك ينبض بسنن الله، وخلاياك جزء من خلق الله.

لكن الإنسان باختياره قد يعيش عكس اتجاه فطرتة.

اتساق لا ادعاء

حين يبتعد الإنسان عن الله، ويترك نفسه للشاشة، والغفلة، والشهوة، والتعلق، والعشوائية، والضغط، والانفصال الداخلي، يبدأ يشعر بنوع من النشاز.

لذلك نبدأ من الروح.

ليس لأن الروح تلغي العلم أو الطب أو السلوك، بل لأنها الأصل الذي يعطي للعلم والسلوك والوقت والجسد معنى واتجاهًا.

الرجوع إلى الله لا يعني وعدًا آليًا بزوال كل ألم أو مرض، لكنه بداية عظيمة للسكينة والاتساق والشفاء بمعناه الواسع.

ونحن نأخذ بالأسباب: الروحية، والطبية، والنفسية، والسلوكية.

المسار الحيّ الموجّه

لن ندرس بطريقة عشوائية.

لن ندخل إلى مكتبة الفيديوهات لتختار ما تشاهده حسب المزاج، ولن يُطلب منك أن تشاهد كل شيء مرة واحدة.

سنمشي بنظام: المسار الحيّ الموجّه.

يعني في كل أسبوع سيكون هناك محور واضح، وفي كل لايف سنحدد لك:

- ماذا تشاهد؟
- متى تشاهده؟
- لماذا تشاهده الآن؟
- كيف تربطه بما قبله وما بعده؟
- وماذا تطبق بعده؟

التطبيق
الطريق

الفيديوهات
المحطات

اللايف
البوصلة

المنصة بيت الرحلة التعليمية

ستجد على منصة برنامج العالم الرقمي:

ahmedtork.com

روابط الاليفات الخاصة بالرحلة، والمواعيد، والمواد المرتبطة بكل مرحلة، وأي ملفات أو توجيهات يتم الإعلان عنها أثناء البرنامج.

المنصة ليست مجرد مكان للفيديوهات. إنها بيت الرحلة التعليمية.

لكن ترتيب المشاهدة والتطبيق لن يكون عشوائيًا.

خلال الاليفات سيتم توجيهك دائمًا إلى:

- ماذا تشاهد.
- متى تشاهده.
- لماذا تشاهده الآن.
- وماذا تطبق بعده.

المنصة مكان الرجوع، والاليف هو بوصلة الطريق.

3 لايفات لكل أسبوع

خلال رحلة الـ 70 يوم، سيكون لدينا غالبًا 3 لايفات أسبوعيًا. الاليفات ليست مجرد كلام مباشر؛ كل لايف له وظيفة داخل الرحلة.

لايف 1: توجيه الأسبوع

نعرف فيه موضوع الأسبوع، ولماذا ندرسه الآن، وما الفيديوهات المسجلة المطلوب مشاهدتها، وما التطبيق المطلوب، وما العادة التي سنركز عليها.

لايف 2: متابعة وتصحيح

نراجع فيه ما الذي صَعُب، وما الذي اتضح، وما الأسئلة العامة، وكيف نعدّل التطبيق بدون جلد ذات، وكيف نكمل لو ضعفنا.

لايف 3: تثبيت وربط

نربط ما تعلمناه هذا الأسبوع بباقي الرحلة، ونحدد التطبيق الذي سنثبته، والقرار العملي للأسبوع القادم.

مشاهدة موجهة لا عشوائية

الفيديوهات المسجلة داخل البرنامج ليست للمشاهدة العشوائية.

لن يُطلب منك مشاهدة كل شيء مرة واحدة. في كل أسبوع أو بعد كل لاييف، سيتم تحديد الفيديوهات المناسبة لك في هذه المرحلة.

قد تكون المشاهدات من:

- سلسلة خلواتنا أمام الشاشات.
- مشروع وعي الدماغ.
- كورس إدارة واستثمار الوقت.
- محور الصحة وأسلوب الغذاء.
- كورس الهرمونات عند الحاجة.
- فيديوهات الروح والاتصال بالله.
- برنامج التربية الواعية أو مشروع البيت الواعي عند الحاجة.
- أو أي مادة أخرى تخدم المرحلة.

المهم ليس أن تشاهد كثيرًا، بل أن تشاهد ما تحتاجه الآن، وتفهم لماذا تشاهده، وتطبق بعده.

الـ 70 يوم هي باب الدخول

خريطة الـ 70 يوم لا تختصر برنامج العالم الرقمي كله.

إنها فقط مرحلة البداية: مرحلة الأساسيات التي تجهزك للدخول الواعي إلى باقي المسارات.

فبرنامج العالم الرقمي أوسع من هذه المرحلة.

هو رحلة كاملة تبدأ من التأسيس والوعي والالتزان، وتمتد إلى الصحة، والروح،
والعلاقات، والمهارات الرقمية، والعمل والدخل، والأسرة، ومشروع البيت الواعي.

لذلك لا تتعامل مع هذه المرحلة كأنها نهاية الطريق.

بل تعامل معها كباب الدخول.

نحن هنا نبني الأساس، وبعد الأساس تبدأ الرحلة الأوسع.

ورقة... قلم... نوتة... وصدق

في برنامج العالم الرقمي، أنت لا تحضر الاليفات كمشاهد عابر. أنت تدخل رحلة بناء.

لا تحضر الاليف بيد فارغة.

اجعل معك دائمًا:

- ورقة وقلم أثناء الاليف.
- نوتة خاصة برحلة برنامج العالم الرقمي.
- قلم صغير في حقيبتك أو بجانبك.
- وملفات العمل التي سنستخدمها في كل مرحلة.

الكتابة ليست واجبًا مدرسيًا. الكتابة هنا أداة ووعي.

لأنك عندما تكتب، أنت لا تنقل الكلام فقط، بل تبدأ في رؤية نفسك: ما فهمته، ما لمسك، السؤال الذي ظهر داخلك، القرار الذي ستبدأ به، أين ضعفت، وكيف ستراجع.

1. الكتابة تحول الفكرة من صوت عابر إلى معنى واضح

قد تسمع جملة وتتحمس، ثم تنساها بعد ساعة. لكن عندما تكتبها، تتحول إلى معنى دخل في وعيك.

2. الكتابة تكشف نفسك أمامك

عندما تكتب: متى أضعف؟ ماذا يسرق وقتي؟ ما الباب الذي أحتاج إغلاقه؟ تبدأ ترى نفسك بوضوح.

3. الكتابة تقلل التشتت

بدل أن تسمع بيد وتسكروك باليد الأخرى، تصبح حاضرًا. القلم يقول لعقلك: أنا هنا لأتعلم، لا لأتفرج فقط.

4. الكتابة تحول التعلم إلى قرار

لا نريدك أن تخرج من اللابيف وتقول: كلام جميل. نريدك أن تخرج وتكتب: ما قراري؟ ما خطوتي؟

من التعلم إلى الأثر التراكمي

5. الكتابة تصنع أثرًا تراكميًا

بعد أسابيع، عندما ترجع إلى نوتتك، سترى رحلتك أمامك: كنت أين؟ ما الذي كان يتكرر؟ ما الذي تحسن؟ وما الذي يحتاج مراجعة؟

النوتة تصبح مرآة رحلتك.

الكتابة في هذه الرحلة ليست للتلخيص فقط؛ إنها وسيلة لاكتشاف النفس، وتثبيت القرار، وتحويل التعلم إلى تطبيق.

أتعلم... أتغير... أشتغل... أبني... أعيش بوعي

خصص نوتة واحدة لهذه الرحلة، واكتب على غلافها: نوتة العالم الرقمي.

يمكنك تقسيمها إلى:

- ما فهمته: الجمل والمعاني المهمة من اللايفات والفيديوهات.
- ما اكتشفته عن نفسي: أبواب الضعف، العادات، الأنماط، نقاط التشتت.
- قراراتي الصغيرة: قرار كل لايف أو كل أسبوع.
- أسئلتني العامة: أسئلة أطرحها في اللايف بصيغة عامة دون تفاصيل شخصية.
- مراجعاتي: ماذا تغير؟ ماذا يحتاج تعديلاً؟ ما الذي سأثبته؟

القلم في برنامج العالم الرقمي ليس للتلخيص فقط... بل لاكتشاف نفسك.

التطبيق خاص... والسؤال عام

ملف التطبيق خاص بك أنت.

- لا ترسله للدكتور.
- لا تكتبه في التعليقات.
- لا تحكي خصوصياتك في اللايف.
- لا تفضح نفسك أو غيرك.

اكتب لنفسك بصدق. أما إذا كان لديك سؤال، فاسأله بصيغة عامة.

قل:

ماذا يفعل الشخص إذا كان يواجه كذا؟
كيف يتعامل الإنسان مع عادة متكررة؟
ما الحل لو كان الهاتف يسرق الوقت قبل النوم؟
كيف يبدأ الإنسان من جديد بعد الضعف؟

لا تقل:

أنا أفعل كذا...
أنا وقعت في كذا...
أنا عندي كذا في هاتفي...
أنا أتكلم مع فلان...

خصوصيتك في ملفك... وسؤالك بصيغة عامة.

ملخص الرحلة - 1

الأسبوع	المحور	الهدف
1	الروح واتجاه التسبيح	أفهم أن البداية من الاتصال بالله واتجاه الإنسان الداخلي
2	الهاتف كخلوة	أراجع علاقتي بالهاتف والعين والخلوة الرقمية
3	الوقت والمحتوى	أرى أين يضيع وقتي وماذا يدخل قلبي
4	الخصوصية والذنوب الصغيرة	أفرق بين الستر والاختباء وأقطع الطرق الصغيرة
5	الريلز والدوبامين والذكر	أضع حدودًا للوضاء وأعيد الذكر إلى يومي

ملخص الرحلة - 2

الأسبوع	المحور	الهدف
6	التطهير والميثاق	أطهر الهاتف وأكتب ميثاق الخلوة الرقمية
7	بناء الجدول	أتعلم كيف أنظم يومي وأسبوعي
8	وعي الدماغ والعادات	أفهم التوتر والدوبامين والعادة والانتباه
9	الصحة والطاقة وأسلوب الغذاء	أتعلم علاقة النوم والغذاء والحركة بالطاقة والمزاج
10	نظامي الأساسي	أبني نظامي اليومي للاستمرار في البرنامج

بنهاية هذه المرحلة، لن يكون الهدف أنك شاهدت فيديوهات كثيرة.

الهدف أن تخرج ومعك:

- ميثاق الخلوة الرقمية.
- عادة روحية يومية.
- قاعدة واضحة لاستخدام الهاتف.
- فهم أولي لدماغك وعاداتك.
- جدول يومي وأسبوعي يناسب ظروفك.
- وعي بالصحة والغذاء والنوم والطاقة.
- عادة استمرار.
- نوتة فيها رحلتك وقراراتك ومراجعاتك.
- استعداد لدخول مسارات برنامج العالم الرقمي بوعي: الوعي الذاتي، التعافي، الصحة، الروح، العلاقات، المهارات الرقمية، التسويق، الذكاء الاصطناعي، العمل، المال، الأسرة، ومشروع البيت الواعي.

المطلوب منك ليس الكمال.

1. تلتزم بحضور الاليفات الأساسية، لأن الاليف هو بوصلة الرحلة وغرفة قيادة المسار.
2. إذا تعذر عليك حضور لايف مباشر لعذر، تشاهد تسجيله قبل الاليف التالي حتى لا تخرج من ترتيب الرحلة.
3. يكون معك ورقة وقلم أثناء الاليف.
4. تخصص نوتة لرحلتك في برنامج العالم الرقمي.
5. تشاهد الفيديوهات المحددة في وقتها.
6. لا تقفز عشوائيًا بين الكورسات.
7. تكتب تطبيقاتك في ملفك الخاص.
8. لا ترسل خصوصياتك لأحد.
9. تسأل بصيغة عامة.
10. تبدأ بخطوة صغيرة.
11. إذا ضعفت، ترجع ولا تترك الرحلة.
12. تتذكر أن الهدف بناء الإنسان، لا جمع المشاهدات.

الحضور أصل... والتسجيل بديل عند العذر.

لأن برنامج العالم الرقمي لا يُدرس كمجموعة فيديوهات مؤجلة فقط، بل يُدرس كرحلة حية موجهة، يقودها الاليف، وتخدمها الفيديوهات، ويثبتها التطبيق.

1. لا تحضر اللايف بيد فارغة

ورقة وقلم معك دائماً.

2. لا تشاهد عشوائياً

شاهد ما يتم توجيهك إليه في وقته.

3. لا تكتب لثاسب

اكتب لتفهم نفسك وتبني وعيك.

4. لا تفضح خصوصيتك

التطبيق خاص، والسؤال عام.

5. لا تنتظر الكمال

ابدأ، تعثر، راجع، وارجع.

أنت لا تدخل هذه المرحلة لتصبح مثاليًا في 70 يومًا.

أنت تدخلها لتصبح أوعى:

- أوعى بروحك.
- أوعى بهاتفك.
- أوعى بدماعك.
- أوعى بوقتك.
- أوعى بصحتك وغذائك.
- أوعى بجسدك.
- أوعى بعاداتك.
- أوعى بعلاقاتك.
- أوعى بطريقة دخولك إلى العالم الرقمي.

الهدف ليس أن لا تضعف أبدًا. الهدف أن تعرف كيف ترجع، وكيف تدخل العالم الرقمي بوعي لا بانجراف.

اكتبها في أول صفحة من نوتتك

أنا لا أبدأ هذه الرحلة لأشاهد محتوى كثيرًا، بل لأبني إنسانًا أوعي،
يعود إلى فطرته، يتصل بالله، يقود هاتفه، يفهم دماغه، ينظم وقته،
يحترم جسده، ويبني حياته في العصر الرقمي بوعي.

يا رب، هذه بداية رحلة جديدة.

لا تجعلني أطلب العلم بلا عمل.

ولا أشاهد بلا تغيير.

ولا أكتب بلا صدق.

ولا أتعلم الأدوات وأنسى نفسي.

يا رب، ردني إلى فطرتي، وأصلح روحي، واحفظ قلبي، وبارك وقتي، ونظّم يومي،

وأعني على قيادة هاتفي.

وفهمي نفسي ودماعي وجسدي، واجعل هذه الرحلة باباً للوعي والعمل والرزق

والبناء والقرب منك.

أمين.